

CONVEGNO  
*Dharma e logos*  
Roma, 15.05.2018

## Buddhadharma: L'insegnamento del Buddha

Maria Angela Falà

Presidente Fondazione Maitreya Istituto di cultura buddhista

1. La tradizione buddhista in quanto parte della spiritualità propria dell'India ritrova nel Dharma una stretta affinità con il pensiero religioso indiano nelle sue numerose sfaccettature.

Il senso profondo dell'Ordine del mondo, dei suoi componenti, della ricerca di senso che una via spirituale comporta permette al di là delle specificità delle diverse accezioni dottrinali, che ogni via nel corso del tempo ha elaborato, di ritrovare un terreno comune su cui confrontarsi. Unità e differenze nell'interpretare il Dharma tra le religioni dell'oriente e il rapporto con il logos cristiano sono una ricchezza che porta a dialogare, a ritrovarsi e a comprendersi in una reciprocità di esperienza.

Il Buddha affermava di non aver inventato una nuova via di liberazione né di aver trovato una strada sconosciuta, ma di aver semplicemente riscoperto un sentiero dimenticato, indicato da altri Buddha in tempi passati e che sarà mostrato da altri Buddha in tempi futuri. Egli è soltanto uno dei tanti Buddha, esseri compassionevoli che sono apparsi in passato e che appariranno ancora nel mondo.

*"E così, o bhikkhu, ho visto un antico sentiero, un antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato. E quale è, o bhikkhu, questo antico sentiero, quest'antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato? E' semplicemente il Nobile Ottuplice Sentiero, che consiste in retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retta sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.*

*Questo è l'antico sentiero, l'antico cammino, già percorso dai perfettamente Risvegliati del passato, e seguendo questo sentiero sono giunto a conoscere l'invecchiamento e la morte, sono giunto a conoscere l'origine dell'invecchiamento e della morte, sono giunto a conoscere la cessazione dell'invecchiamento e della morte, sono giunto a conoscere la strada che conduce alla cessazione dell'invecchiamento e della morte.[...]*

---

1 Gautama Siddhartha, il "Buddha storico", è un Bodhisattva non ancora pienamente realizzato sino al momento del suo "Risveglio totale". Un solo Buddha nasce in un'epoca (eone) e Gautama Siddhartha occupa il settimo posto in questa serie e sarà seguito dal Buddha Maitreya, il Buddha della Grande benevolenza. Vi sono altri Bodhisattva, per esempio Avalokiteshvara, i quali entreranno nel loro stato di Buddha solo quando "l'ultimo filo d'erba sarà falciato". Per i Sei Buddha del passato: D. II, 12 ss.; S. II, 5ss.; per il Buddha del Futuro, Metteya: D. III, 76. Il Buddhavamsa, un testo canonico più recente, enumera 27 Buddha precedenti. Il Dictionary of Pali properNames, II, p. 295, menziona che "il Lalitavistara contiene una lista di 54 Buddha e il Mahāvastu una lista di più di cento".

*Avendo ciò compreso (attraverso l'esperienza personale), ho insegnato ai monaci, alle monache, ai praticanti laici, così che questa vita spirituale diventi piena, prospera e diffusa, conosciuta a molti, e annunciata da creature celesti ed umane" [S. II, 105 s.].*

Il Buddha era un uomo, non un Dio, né figlio di Dio, né profeta di Dio, né una sua manifestazione, un uomo, seppure un uomo illuminato o meglio risvegliato alla sua natura profonda. Un risveglio conseguito non grazie a forze esterne o soprannaturali o a una rivelazione divina, ma con determinazione, perseveranza e pratica di etica, comprensione e contemplazione: da questo ne consegue che ogni essere umano, chiunque, con un cammino di purificazione e trasformazione interiore, può conseguire il medesimo risveglio.

Il Buddha esortò i suoi discepoli ad andare a peregrinare per diffondere il Dharma, l'Insegnamento<sup>2</sup>:

*"Andate, o bhikkhu, per il beneficio e la felicità del genere umano, con compassione, per il mondo, per il benessere e il giovamento delle creature umane e delle creature celesti. E non percorrete in due lo stesso sentiero. Insegnate il Dhamma, che è splendido nel suo inizio, splendido nel mezzo e splendido alla fine. Spiegate la vita spirituale, nel suo significato e nella dottrina, completamente realizzati e puri" [Vin, I, 21].*

Ogni uomo è un microcosmo che contiene tutto l'universo e ha in se stesso la potenzialità del risveglio:

*"Dentro questo stesso corpo alto sei piedi, dotato di percezione e coscienza, è contenuto l'intero mondo, l'origine del mondo, e la fine del mondo e la via che conduce alla fine del mondo".*

L'uomo ha il potere di liberarsi da tutti gli impedimenti per mezzo del suo sforzo personale, della sua intelligenza e del lavoro di introspezione seguendo il Dharma mostrato dal Buddha:

*"Se segui il sentiero  
arriverai alla fine della sofferenza.  
Avendolo visto di persona  
insegno la Via  
che toglie tutte le spine.  
Il risvegliato  
può solo indicare la via:  
siamo noi a doverla percorrere.  
Chi con saggezza riflette  
e intraprende il sentiero  
è libero dai ceppi di Māra (il Maligno)." (Dhammapada 275-276)*

In base a questo principio di responsabilità personale, il Buddha lasciava piena libertà ai suoi discepoli. Nel *Mahāparinibbānasūta* afferma che non ha mai pensato di controllare il saṅgha (l'Ordine dei Monaci), né ha mai voluto che il saṅgha dipendesse da lui. Egli disse che non c'è alcuna dottrina esoterica nel suo insegnamento, niente di nascosto nel 'pugno chiuso del maestro'. Poco prima di morire esortò i suoi discepoli a non essere dipendenti da altri, non designando nessuno come suo successore alla guida della comunità:

---

2 Dharma è il termine sanscrito che diventa *Dhamma* in lingua pali, la lingua dei testi buddhisti antichi, *chos* in tibetano, *fa* in cinese e *hō* in giapponese

*“Perciò, Ananda, siate per voi stessi la vostra lampada, prendete rifugio in voi stessi e in null’altro. Che il Dhamma sia la vostra lampada, il Dhamma e null’altro. E come può un monaco fare ciò? Così un monaco risiede nella contemplazione dei quattro fondamenti della consapevolezza”<sup>3</sup>.*

Questa libertà è necessaria, perché, secondo il Buddha, l’emancipazione dell’uomo dipende dalla comprensione del Dharma e non dalla grazia benevola di un dio o da un potere esterno, come ricompensa per un obbediente comportamento.

Cerchiamo quindi di definire Il Dharma all’interno della complessa tradizione buddhista e di caratterizzarne alcuni aspetti fondamentali.

2. Il segno distintivo che definisce un buddhista e la formula che lo contraddistingue, che viene ripetuta ogni volta che inizia una cerimonia o quando se ne ravvede la necessità, è il gesto di rispetto nei confronti della Triplice Gemma : Prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma (l’Insegnamento) e nel Saṅgha (la Comunità dei praticanti religiosi e laici).

E’ un punto fondamentale nella pratica buddhista avere questi tre riferimenti che sostengono e guidano il fedele: nello stesso momento in cui si ricordano riportano il praticante all’essenziale dell’insegnamento. I cosiddetti tre gioielli (*triratna*) rappresentano un’unica pratica, sono strettamente collegati tra loro, tre sfaccettature dell’unica gemma : la liberazione.

La prima immagine evocata nella formula è quella del Buddha, figura posta al centro di ogni tempio e della vita del praticante che rappresenta non solo il Buddha storico ma anche l’esempio da seguire e l’insita possibilità presente in tutti di accedere allo stato di Risveglio. Il Buddha pienamente Risvegliato è vissuto in pieno accordo con il Dharma, è la manifestazione del Dharma. Offrirgli omaggio è rendere omaggio al Dharma. Non si tratta solo di inchinarsi e prostrarsi di fronte ad un altare, significa trovarsi al sicuro nelle qualità di Risveglio, nella capacità di conseguire il Risveglio: “Il Buddha è il Dharma”:<sup>4</sup>

Il Dharma è il secondo oggetto di rifugio e qui si riferisce in modo specifico all’Insegnamento del Buddha, il Buddhadharm<sup>5</sup> “perfetto e infallibile”, la Legge Eterna (*akalikhadharma*) difficile da comprendere .

Subito dopo aver acquisito il Risveglio il Buddha disse:

*“E così mi venne il pensiero, o bhikkhu,: ‘Questo Dhamma che ho trovato è profondo, difficile da vedere, difficile da capire, pacifico, prezioso, oltre la logica, sottile, comprensibile solo al saggio. Ma le persone cercano il desiderio, amano il desiderio, sono deliziate dal desiderio.*

*Dunque, per le persone che cercano il desiderio, amano il desiderio, sono deliziate dal desiderio, questi principi come il rapporto di causa e effetto, la causalità condizionata, sono difficili da comprendere. E in verità sono anche difficili da comprendere aspetti come il quietarsi di tutte le formazioni, il lasciar andare ogni attaccamento, l’esaurirsi del desiderio,*

---

3 D. II, 100

4 Majjhima Nikaya 18.22 Dīgha Nikaya 27.9

5 Come lo si ritrova nel canone buddhista, compilato dopo la morte del fondatore e che nei suoi canestri (Tripitaka ovvero il Vinaya, il codice della disciplina monastica, i Sūtra ovvero la complessa mole dei discorsi riferiti al Buddha e l’Abhidharma – il termine Dharma qui ritorna preceduto dal prefisso Abhi che significa “più alto” o “che va oltre” – testo più tecnico e analitico sui fondamenti dell’Insegnamento.

*l'equanimità, la cessazione, il Nibbāna. E se io mi ponessi ad insegnare il Dhamma e gli altri non mi comprendessero, ciò sarebbe per me un'inutile fatica e un'afflizione.*

*E così, mentre stavo riflettendo, la mia mente propendeva verso l'idea di lasciar perdere, di non insegnare il Dhamma".<sup>6</sup>*

Dharma, termine mutuato dal sanscrito e dall'antica tradizione indiana, acquisisce all'interno del buddhismo una serie complessa di significati non definibili con un'unica parola.

Dharma è l'Insegnamento del Buddha, la Legge Eterna, la via che conduce "al di là" della sofferenza, al *Nirvāṇa* ma significa anche "realtà" o più letteralmente "costituente", "l'insieme dei fenomeni condizionati". La radice è *dhṛ* che indica il sostenere, per cui dharma è ciò che sostiene, che ci supporta, che è alla base e nel tutto, ciò di cui ogni cosa è composta, il fondamento della nostra vita e di tutto l'esistente con le caratteristiche essenziali di essere *anitya e anatman*, impermanenti e senza una sostanzialità inerente e pertanto dolorose (*dukkha*).

Nel *Dhammapada* ci sono tre versi di estrema importanza, essenziali per l'insegnamento del Buddha che fanno ben comprendere il senso di dharma:

«Tutte le cose condizionate sono impermanenti» (*Sabbe Saṅkhārā aniccā*)

«Tutte le cose condizionate sono dukkhā» (*Sabbe Saṅkhārā dukkhā*)

«Tutti i *dhamma* sono senza sé» (*Sabbe Dhammā anattā*).<sup>7</sup>

Osserviamo che nei primi due versi viene utilizzato il termine *Saṅkhārā* che indica le realtà condizionate, al suo posto, nel terzo verso, è utilizzata la parola *dhammā*. *Saṅkhārā* rappresenta i cinque aggregati fisici e mentali che costituiscono l'individuo<sup>8</sup>, tutti condizionati, interdipendenti. Se il terzo verso dicesse: «Tutti i *saṅkhārā* (realtà condizionate) sono senza sé», si potrebbe pensare che, sebbene le realtà condizionate siano senza sé, ci potrebbe essere un sé al di là delle cose condizionate e al di là dei cinque aggregati. Proprio per evitare questa falsa interpretazione, nel terzo verso è stata utilizzata la parola *dhammā* che ha un senso molto più vasto di *saṅkhārā* e comprende non solo le cose o stati condizionati, ma anche il non-condizionato, l'Assoluto, il *Nirvāṇa*. "Non c'è nulla nell'universo o al di fuori di esso, buono o cattivo, condizionato o non-condizionato, relativo o assoluto, che non sia incluso in questo termine. Quindi è molto chiaro che, partendo da questa affermazione: «Tutti i *dhammā* sono senza un sé», non esiste un sé o un *ātman* non solo nei cinque aggregati, ma neanche fuori di essi o altrove."<sup>9</sup>

3. Ritornando alla formula del rifugio: prendere rifugio nel Dharma indica considerarlo il punto di appoggio fondamentale, la vera sicurezza, significa essere guidati e sostenuti dall'insegnamento del Buddha come modello per la nostra vita, la nostra mente e l'intero mondo. Un sostegno non solo legato alle parole dei

---

6 M. I, 167 s., sūta 26; Vin., 4s.; S, I, 136; cfr. D. II, 36s.

7 *Dhammapada* versi 277, 278, 279.

8 Secondo il buddhismo l'individuo è un insieme di cinque costituenti: la parte materiale (*rūpa*) e quattro parti *nāma* ovvero inerenti al processo conoscitivo: la sensazione, la percezioni, le strutture mentali e la coscienza. Aldilà di questi costituenti non c'è un io indipendente a cui si riferiscono, un'anima o principio vitale soggiacente: quando questi aggregati si trovano insieme abbiamo un individuo, quando alla sua morte si disgregano quella individualità finisce lasciando, sulla base delle azione compiute (*karma*), un'eredità karmica ad ulteriori esseri che verranno a vivere.

9 W. Rahula, *L'insegnamento del Buddha*, ed. Paramita Roma 1984, pp.68-69.

sūtra ma che proviene dalla realtà stessa del mondo che è costituito di Dharma e che va vista così com'è: impermanente e priva di una sostanzialità inerente (*anitya* e *anatman*), concezioni fondamentali dell'Insegnamento buddhista .

Il Dharma, dice il Buddha nei testi riferendosi al suo Insegnamento/Esperienza , è *sandithhiko, akālico, ehipassiko*<sup>10</sup> ovvero "presente qui e ora", "senza tempo" e " da investigare", *opāyiko* "che porta alla liberazione", *paccatam* "che deve essere sperimentato" *veditabboviññhī* "realizzabile dal saggio".

Tutti questi attributi indicano qualità inerenti al Dharma ma non riescono a spiegare esattamente che cosa sia, perché la natura ultima delle cose è al di là degli stretti limiti della conoscenza concettuale.<sup>11</sup> Come possiamo con le nostre strutture conoscitive legate all'esperienza comprendere ciò che " non è nato", "non è condizionato", "è senza tempo". La nostra conoscenza, che si basa sulle basi sensoriali e sull'esperienza, è sempre *coscienza di* qualche cosa di cui abbiamo avuto esperienza nel tempo o frutto di esperienze che connettiamo insieme, esperienze condizionate da cause ed effetti in una realtà contingente e non la natura fondamentale della mente, del mondo fisico e mentale di ogni cosa. Se cerchiamo di definire il Dharma entriamo in un terreno sconosciuto, fuori dal campo di esperienza e il linguaggio che cerca di definirlo è inevitabilmente illusorio in quanto prodotto di concettualizzazioni (*vikalpa*). Le classiche definizioni del Dharma per *via negationis* – proprie anche della filosofia occidentale – o l'attribuzione delle qualità somme di luce, eternità, unicità, libertà dal condizionato avvicinano il Dharma all'ineffabile Uno plotiniano o alla Sostanza spinoziana.

Il tema canonico del silenzio del Buddha, che rifiuta di rispondere a questioni inessenziali per il cammino spirituale, viene così ad acquisire una nuova connotazione e un proprio valore semantico. "Non a caso il Buddha scelse il "Nobile silenzio" come risposta a ogni domanda sulla Verità Ultima: ha mostrato l'itinerario da seguire, ne ha indicate le tappe quando ancora c'è la distinzione concettuale tra soggetto e oggetto, persona e persona, oggetto e oggetto, ma della meta finale dell'ultima verità (*paramatthasaccā*) non si può predicare nulla, perché qui sia l'oggetto raggiunto che il soggetto che lo ha raggiunto non sono più suscettibili di una qualificazione concettuale, persino di questa che " non più suscettibili di una qualificazione"."<sup>12</sup>

Riconoscere i limiti del nostro pensiero concettuale viene chiaramente indicato da filosofi buddhisti posteriori come Nagārjuna<sup>13</sup> sostenitore del carattere illusorio dei nostri giudizi su un mondo illusorio<sup>14</sup>

10 Un modo per definire lo stesso *Nirvāṇa* – scopo ultimo della pratica buddhista – è "Vedere le cose così come sono" ovvero comprendere il Dharma.

11 "Le profonde verità (*yedhammagambhira*) insegnate dal Buddha sono inaccessibili al ragionamento (*atakkavaciara*); "egli le ha verificate con la sua conoscenza superiore" (D., I, 22). Cfr. KU., II, 9: "Non è con la ragione che questa idea può essere afferrata" (*naishatarkenamatirapaneya*)

12 P. Harvey, Introduzione al Buddhismo ed. Le Lettere Firenze 1998, p. 238

13 Per consenso unanime che Nagārjuna (ca 150-250 dC) sia il più importante filosofo buddhista dopo lo storico Buddha stesso e uno dei pensatori più originali e influenti nella storia della filosofia indiana. La sua filosofia della "via di mezzo" ( *Madhyāmaka*), basata soprattutto sulla nozione centrale di "vuoto" ( *sūnyatā* ) ha influenzato il dibattito filosofico indiano per un migliaio di anni dopo la sua morte. Con la diffusione del buddismo in Tibet, Cina, Giappone e altri asiatici paesi gli scritti di Nagarjuna sono diventati un indispensabile punto di riferimento per le indagini filosofiche.

14 "Nel momento in cui il proprio parlare vive all'interno di una non-realtà, ossia di uno pseudo-mondo senza significato, esso è privo di significato in quanto mondo, ma ha il significato che non può non avere all'interno del mondo stesso. Se il mondo è qualcosa di illusorio e il giudizio (un qualunque giudizio determinato) appartiene a un mondo siffatto, esso sarà illusorio in quanto ha gli stessi caratteri del mondo al quale appartiene, ma non sarà illusorio in rapporto agli altri termini di quel mondo, in quanto ne riprodurrà fedelmente la logica. La logica pragmatica è quindi valida all'interno del pragmatico, ma proprio all'interno di esso rivelerà, una volta analizzata, la sua invalidità

avvicinabile all'occidentale Pascal quando questi afferma: " Il supremo passo della ragione sta nel riconoscere che c'è un'infinità di cose che la sorpassano" e che "Il cuore e non la ragione sente Dio," o a Spinoza per cui solo la conoscenza intuitiva arriva a comprendere la Sostanza ovvero il mondo intero, *Deus sive natura*.

Il Buddha può essere personificato – con il tempo è stata creata una ricca iconografia a cui far riferimento<sup>15</sup> – ma il Dharma no. Vengono utilizzati dei simboli: la ruota (*dharmacakra*)<sup>16</sup> perché il Dharma include tutto – varie forme di esistenza uomini, divinità, animali, ecc – tutto ciò che è concepibile e percepibile e anche oltre. Dharma è conoscenza, verità, condizioni, esperienze sensibili, vacuità e forma. Ogni cosa è Dharma. Il Dharma è il principio: anche il Buddha sorge dal Dharma.

Il Buddha è il Dharma manifesto:

*"Chi vede il Dharma vede me, Chi vede me vede il Dharma"*<sup>17</sup>.

Il Buddha nasce dal Dharma, Dharma è la sostanza e il Buddha la sua funzione: il risveglio.

*"Il Tathagata è perfettamente e completamente risvegliato. Ascoltate, o bhikkhu, la condizione del Senza-morte è stata raggiunta. Vi insegnerò il Dhamma, vi esporrò il Dhamma. Seguendo quello che è stato indicato, presto penetrerete e risiederete, conoscerete e sperimenterete, per voi stessi, questo insuperato culmine della vita spirituale, per il quale una persona di buona stirpe ha giustamente lasciato la vita familiare per la condizione di senza famiglia" [Vin. I, 9].*

L'attributo primario del Dharma è sveglio illimitato. Quando il cuore è sveglio e sintonizzato con la realtà della sua natura quando c'è una totale e chiara consapevolezza di come sono le cose, allora c'è armonia, integrazione stabilità. C'è purezza, luce e pace. C'è sicurezza quanto la consapevolezza è fermamente salda in noi e rimane salda come uno specchio che non è contaminato da ciò che vi si riflette.

Il buddhismo pertanto non accetta l'idea che per cercare il senso della nostra vita bisogna andare in un'altra dimensione spazio temporale o che esista uno sviluppo storico lineare alla fine del quale gli esseri troveranno il proprio punto di arrivo. Le ricerche e la comprensione va fatta nel qui-e-ora attraverso un profondo lavoro di trasformazione interiore e di esperienza delle tre radici fondamentali dell'esistente ovvero di *dukkha* (la realtà dell'insoddisfazione esistenziale), *anitya* (o realtà dell'impermanenza) e *anatman* (non sostanzialità dell'esistente) a cui fa da cornice la dottrina del *pratītyasaputpāda*, l'interdipendenza della realtà, che considera il darsi contemporaneamente degli elementi costitutivi della realtà in un rapporto di interdipendenza, in cui non è possibile risalire a una causa prima e in cui nulla è assoluto e separato, ma tutti i fenomeni esistenti sono tali perché costituiti e dipendenti da interrelazioni.

---

costituzionale, per la quale ogni giudizio rimane chiuso entro se stesso. Cosa che poi sta a dire che l'illusorio vale per l'illusorio, ma non oltre la sfera di questo. Cosa che sarebbe del tutto logica, se non si fondasse ai limiti della dissoluzione della logica» I. Vecchiotti, *Storia del buddhismo indiano II*, E. Riuniti Univ. Press 2010, p. 245

15 La prima statuaria buddhista che riconosce il Buddha in aspetto umano venne elaborata nel Gandhāra, territorio proprio degli imperi ellenistici. L'incontro del buddhismo con la cultura greca e la reciproca influenza si esprime in modo mirabile nell'espressione artistica buddhista, che riprese dai moduli ellenistici dell'Apollone le linee guida per le prime rappresentazioni iconiche del Buddha. Cfr. M.A.Falà, *La raffigurabilità del divino e l'umanità del Buddha*, in *L'immagine del divino*, a cura di P. Coda e L. Gavazzi Mondadori, Milano, 2005.

16 Il discorso con cui il Buddha iniziò la sua predicazione è indicato come *Dharmacakrapravartanasūtra*, Il Discorso della messa in moto del Dharma che si trova nel Samyutta Nikaya V e nel Mahāvassa del Vinaya.

17 Samyutta Nikaya 22,87

“Nel buddhismo, la vita non è creazione di Dio e non è neppure un Suo dono, ma è l’unione dei cinque *skandha* (aggregati) perché nella concezione buddhista non c’è un Dio assoluto che è il creatore, che governa il mondo e lo redime. Buddha, il fondatore del buddhismo, non dà rilievo alla creazione ma piuttosto alla legge del *pratītyasamutpāda*, cioè dell’origine mutualmente dipendente. Secondo questa legge, tutto, senza eccezione, nell’universo è interdipendente: insieme sorge, insieme si estingue: non vi è nulla che sia indipendente o esistente di per sé stesso. Persino il divino non esiste di per sé stesso, separato dall’umano. Proprio come senza il divino non c’è l’umano, così senza l’umano non c’è il divino. La realtà ultima per il Buddhismo non è il divino che esiste da sé stesso, ma l’interdipendenza cioè l’interrelazione di ogni cosa nell’universo. Si può vedere che, fin dall’inizio, il Buddhismo non ha una mitologia..... In quanto religione, il buddhismo è ovviamente preoccupato in primo luogo della salvezza dell’uomo. In questo senso non è diverso dalle religioni semitiche. Possiamo dire che sia il buddhismo sia le religioni semitiche sono antropocentriche in quanto sono tutte ugualmente preoccupate della salvezza umana. La differenza sta nel fatto che mentre il *fondamento* della salvezza umana nelle religioni semitiche sta nel rapporto di tipo personale fra uomini e Dio, il fondamento della salvezza per il buddhismo sta nella dimensione transpersonale, cosmologica che è comune agli uomini e alla natura, e cioè la «realtà così come è» di ogni cosa nell’universo. Nel Buddhismo, il problema dell’uomo è risolto non solo dal punto di vista umano all’interno del mondo dell’uomo, ma anche da un punto di vista molto più vasto, il cui orizzonte cosmico spazia ben oltre la dimensione dell’uomo. Eppure, sono solamente gli uomini che, nell’universo, ne hanno coscienza e possono così trascendere il loro mondo e raggiungere questa dimensione universale e cosmica.”<sup>18</sup>

4. La realtà è un flusso continuo. “*Panta rei*”, diceva Eraclito. *Panta rei* dice il Buddha ma in quel *panta* ci siamo anche noi. Non siamo spettatori del flusso fermi sulla riva ad osservare ma noi stessi siamo quel flusso ininterrotto, vogliamo fermarlo, appropriarcene ma ci sfugge continuamente: qui c’è *dukkha*, l’*insoddisfazione esistenziale* più profonda, il dolore esistenziale. Il termine *dukkha* ha un senso molto ampio che comprende la sofferenza fisica e mentale, la insoddisfazione, il malessere esistenziale. E’ la sofferenza e il dolore evidenti ma anche qualche cosa di più: è il fatto che non riusciamo a vedere e a comprendere profondamente il carattere impermanente e non sostanziale di quella che noi definiamo come realtà (*dharma*). Non possiamo avere nulla, tutto ciò che pensiamo di possedere ci sfugge via nel continuo fluire del cambiamento. Neanche per un attimo lo possediamo. Non viene negata la felicità, che anzi è una delle molle che spingono alla ricerca spirituale volta al superamento della nostra insoddisfazione esistenziale, ne viene però indicato l’aspetto instabile, in continuo cambiamento e quindi la transitorietà. Arrivata al suo culmine ogni singola felicità è destinata per sua stessa natura a diminuire e scemare e trasformarsi in altro. La felicità si trasforma in insoddisfazione, in sofferenza.

Se questa è la nostra diagnosi, siamo ammalati di sofferenza, dice il Buddha, dobbiamo come un bravo medico trovare la causa della malattia che affligge. La causa è il desiderio, il volersi appropriare di qualcosa che non sarà mai nostro, di voler fermare il flusso delle cose, di volere, di prendere. Questo atteggiamento mentale centrato su di noi, chiuso e avido è quello che porta maggiormente a soffrire. E’ come se volessimo persistere a raccogliere acqua attraverso un colino. Ci sfuggerà sempre via. Ci attacchiamo alle cose, le vogliamo e siamo continuamente frustrati. E possibile avere un altro atteggiamento? un modo diverso di vedere le cose e quindi non soffrire? La ricerca del Buddha si è rivolta proprio a questo, che è possibile cambiare, risvegliarsi a una vera comprensione della realtà e quindi far cessare *dukkha*, conseguire il risveglio, la liberazione, la

---

18 Masao Abe, *Dignità e rispetto della vita umana nella religione buddhista*, da *Dolentium Hominum*, n.28 del Pontificium Consilium pro Valetudinis Administris.

piena estinzione. <sup>19</sup>

La liberazione consiste nello sperimentare e comprendere chiaramente non con il pensiero logico discorsivo ma nell'esperienza che ogni cosa è impermanente e che non c'è niente di cui aver paura. Non si tratta di discorsi concettuali, ma di esperienza profonda attraverso un lavoro di trasformazione.

Il Buddha parla di *bhāvanā*, di educazione mentale che dura tutta una vita ed oltre e che sola può portare al risveglio. Per educare la nostra mente e guidare l'azione la base è il Nobile Ottuplice sentiero che può essere suddiviso in tre parti costituenti: l'etica, il lavoro di contemplazione e la comprensione profonda. Non si tratta di livelli diversi da conseguire per cui raggiunto il primo si passa al secondo e così via. Tutti le parti che compongono il sentiero sono fondamentali e devono esser percorse insieme. Etica, contemplazione e comprensione si sostengono l'un l'altra nella via. Senza una base etica nella vita per cui si mantengono puri la parola, il comportamento e i pensieri non si può serenamente lavorare su stessi nella contemplazione e comprendere la realtà profonda dell'esistente, ma se non si lavora in profondità, la comprensione sarà superficiale e l'etica senza radici, ugualmente la comprensione sostiene e incoraggia un retto comportamento e una pratica assidua. Nessun aspetto prevale, l'armonia tra i diversi momenti è fondamentale perché il cammino proceda.

5. Il Dharma, secondo il Buddha, deve essere uno strumento da utilizzare per il Risveglio, che paradossalmente deve essere lasciato una volta conseguito lo scopo. Illuminate su questo punto è una famosa similitudine che si ritrova nei testi:

*“Monaci, un uomo sta compiendo un viaggio. Arriva davanti a una vasta distesa d'acqua. Dalla sua parte la riva è pericolosa mentre dall'altra è sicura e senza pericolo. Nessuna barca però va verso l'altra riva, che è sicura e senza pericolo, né c'è un ponte per attraversare l'acqua. Egli allora pensa tra sé e sé: «Questa distesa d'acqua è vasta e la riva da questa parte è piena di pericoli, dall'altra parte invece è sicura e senza pericolo. Nessuna barca va verso l'altra riva e non c'è un ponte per attraversare l'acqua. Sarebbe quindi opportuno che raccogliessi erba, legno, rami e foglie per farne una zattera e che per mezzo di questa zattera attraversassi l'acqua per raggiungere l'altra riva, al sicuro, usando mani e piedi come remi». Ed ecco che quell'uomo raccoglie erba, legno, rami e foglie e costruisce una zattera e con questa zattera attraversa l'acqua fino all'altra riva, al sicuro, usando mani e piedi come remi. Raggiunta l'altra riva, egli pensa: «Questa zattera mi è stata di grande aiuto. Grazie ad essa ho attraversato l'acqua fino a questa riva per essere al sicuro, usando mani e piedi come remi. Sarebbe bene che io portassi questa zattera sulla testa o sulla schiena ovunque vada».*

*“Che cosa pensate, monaci, se egli agisse in questo modo, agirebbe bene riguardo alla zattera?” “No, signore.” “In quale modo allora egli agirebbe bene per quel che concerne la zattera? Dopo aver attraversato ed essere andato dall'altra parte, supponete che quell'uomo pensi: «Questa zattera mi è stata di grande aiuto. Per merito suo ho raggiunto senza pericolo questa riva, usando mani e piedi come remi. Sarebbe bene che io tirassi a secco questa zattera sulla riva o che, pur lasciandola in acqua, la legassi e poi continuassi*

---

19 “Cercando il costruttore della casa passai attraverso il vortice delle nascite innumeri, che mai, mai sfuggiranno al laccio della morte. Il male, nascendo, sempre si rinnova. Padrone della casa, ora ti vedo! Ormai non mi fabbricherai la casa, l'impalcatura tutta si è spezzata, la sommità del tetto è via volata, la costruzione è già tutta crollata; il mio spirito ha distrutto i desideri”. Dhammapada vv. 153-154

*per la mia strada, quale essa sia.» Se si comportasse in questo modo, quell'uomo agirebbe bene riguardo a quella zattera.*

*“Allo stesso modo, monaci, ho insegnato che il Dharma è simile a una zattera. Serve per attraversare il fiume del samsārae non per portarsela sulle spalle (lett. per prenderla). Voi, monaci, che comprendete che l'insegnamento è simile a una zattera, voi dovrete abbandonare persino le cose (dhamma) buone e quanto più ancora dovrete abbandonare le cattive (adhamma)»<sup>20</sup>*

Da questa immagine è chiaro che il Buddhadharma si propone di condurre l'uomo alla sponda della sicurezza, della pace, della tranquillità, della felicità, al conseguimento del Nirvāna. Attaccarci all'Insegnamento, seppur oggetto alto di attaccamento, è comunque un atteggiamento negativo, bloccante: arrivati all'altra sponda, il suo compito è concluso.

---

20 Majjhīma Nikaya I, 134-135.