



# Buddismo

Si è spesso affermato che il buddismo non è propriamente una religione, bensì una filosofia.

Ma una filosofia il buddismo proprio non è. Esso non vuole fornire una spiegazione del mondo. È una religione, è **dottrina di salvezza e via di salvezza**.

In realtà il Buddha comprese se stesso come una specie di medico che vuole aiutare l'uomo sofferente a trovare liberazione e redenzione. Però con un mezzo di salvezza di cui ognuno deve fare esperienza personale.

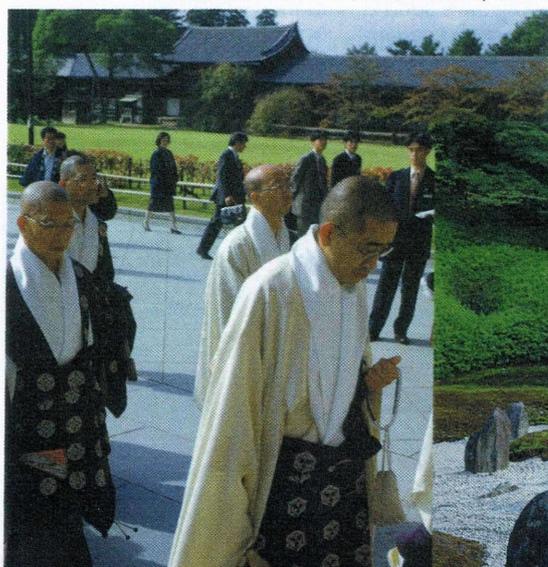
In quanto tale il Buddha è simile ad uno **psicoterapeuta** di oggi, che aiuta le persone a superare le crisi della vita, a vincere il dolore, ad accettare i loro limiti, la loro finitudine e mortalità. Il Buddha, però, è più di uno psicoterapeuta. È più radicale. Egli stesso ha fatto esperienza, nell'illuminazione, che l'essere umano, se guarda in profondità, può conoscere che tutto ciò che

vede non è stabile, che **niente nel mondo ha consistenza**, che ogni cosa è mutevole, e che perfino il suo stesso io, a cui tanto si aggrappa, in fondo non ha sostanza duratura, ma è altrettanto effimero.

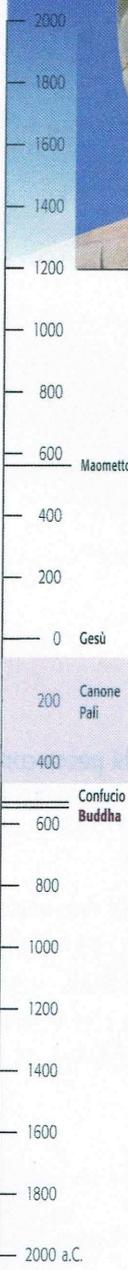
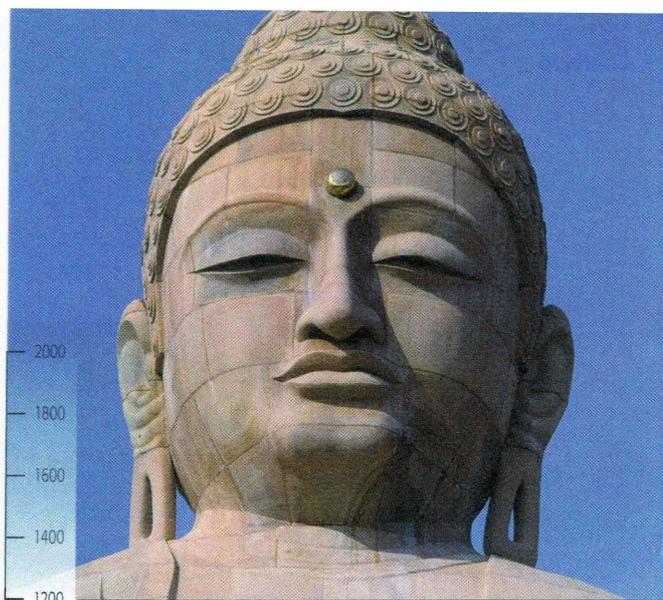
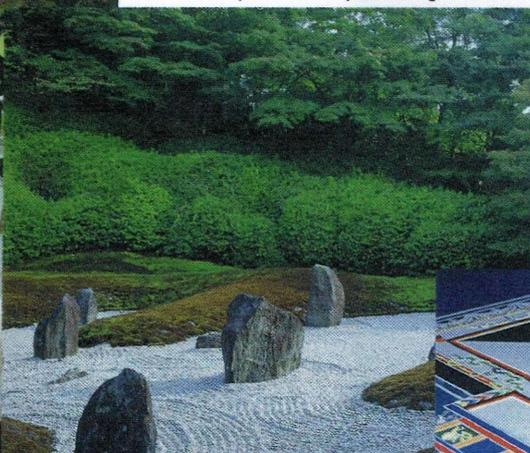
Dunque, il **dolore**, da cui l'essere umano va curato, è proprio questo attaccarsi al proprio io. Egli deve imparare, attraverso la **terapia** del Buddha, a liberarsi del suo proprio io. Deve trovare la strada che porta dall'egocentrismo e dall'egoismo ad un **distacco da se stesso** che lo rende libero per una compassione che tutto abbraccia.

È una cosa, questa, che in verità non dovrebbe essere sconosciuta nemmeno ai cristiani.

Monaci buddisti alla festa d'autunno, a Nara



Semplicità e trasparenza: giardino Zen



## L'OTTUPLICE SENTIERO

### Retta visione

Conoscenza dell'origine del dolore, conoscenza della eliminazione del dolore, conoscenza della via che porta alla eliminazione del dolore.

### Retta decisione

Decisione per la rinuncia, decisione di astenersi dalla cattiveria, decisione di non recare danno.

### Retto parlare

Astenersi dal mentire, astenersi dal calunniare, astenersi dalla grossolanità, astenersi dal chiacchierare a vuoto.

### Retto agire

Astenersi dall'uccidere esseri viventi, astenersi dal prendere ciò che non è offerto, astenersi da amori immorali.

### Retta condotta di vita

Rinunciare a false condotte di vita.

### Retto sforzo

Tensione della volontà a: non permettere l'origine di cose cattive che ancora non sono, far scomparire cose cattive che già sono, portare a sviluppo cose buone che già sono.

### Retta attenzione

Vigilare sul corpo, perché rinunci all'avidità e alla collera.

### Retta meditazione

Perseverare lontani da desideri, lontani da pensieri cattivi, per raggiungere le quattro visioni.

(secondo: *Mahasatipatthana-Suttanta 21*)

Mandala tibetano

