



## Echi dal mondo

### Uno sguardo sul Buddhismo



Il Buddhismo è una delle più antiche religioni del mondo. La parola "Buddha" è un titolo onorifico il cui significato è "l'Illuminato" o "il Risvegliato". Il titolo è stato conferito al saggio indiano Siddharta Gautama, fondatore della tradizione Buddhista, che visse ed insegnò nell'India nordorientale nel V sec. a.C. In Italia esistono moltissime scuole Buddhiste frequentate sempre di più da italiani che cercano di intraprendere con la pratica buddhista un percorso in grado di condurli alla pace interiore. Il successo di questa disciplina è dovuto anche al fatto che il Buddhismo non è solo un insieme di dogmi da seguire ciecamente, che richiedono il presupposto di credere in qualcosa che non è dimostrabile, al contrario il Buddhismo è basato sull'esperienza che deriva dal mettere in pratica gli insegnamenti nella propria vita quotidiana, in modo tale da poterne cogliere i frutti nel corso dell'esistenza.

Per capire meglio il punto di vista di coloro che si avvicinano a questa religione ho fatto alcune domande ad un giovane che pratica il Buddhismo da diversi anni.

Fabio Salmoirago, 30 anni, fotografo, Voghera(Pavia).

#### ***Come è iniziato il tuo percorso verso il buddhismo?***

Circa 7 anni fa in seguito ad un incidente, non si è trattato di nulla di grave se non un grosso spavento. Ho iniziato a cercare un metodo psicologico per superare le fobie e le ansie nate in me in seguito a questo trauma. Durante la mia ricerca mi sono imbattuto in un libro: "Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita"(di Giulio Cesare Giacobbe, ndr), il metodo proposto si focalizzava sul concetto di "qui e ora" e di meditazione, dichiarando apertamente che era stato mutuato dal Buddhismo. Dopo quella lettura ho cercato ancora un approccio razionale al Buddhismo documentandomi sia in rete che in libreria e rimanendone sempre più coinvolto grazie all'esperienza positiva.





***Cosa si intende per “psicologia buddhista”?  
ci sono persone maggiormente predisposte a  
questo tipo di disciplina in base alla  
personalità?***

La "psicologia buddhista" è un insieme di tecniche e di atteggiamenti mentali che ci portano nel “qui e ora”, dove non ci sono condizionamenti e sofferenze, ed è praticabile da tutti, anche da chi segue un'altra religione.

***In cosa consiste la pratica buddhista?***

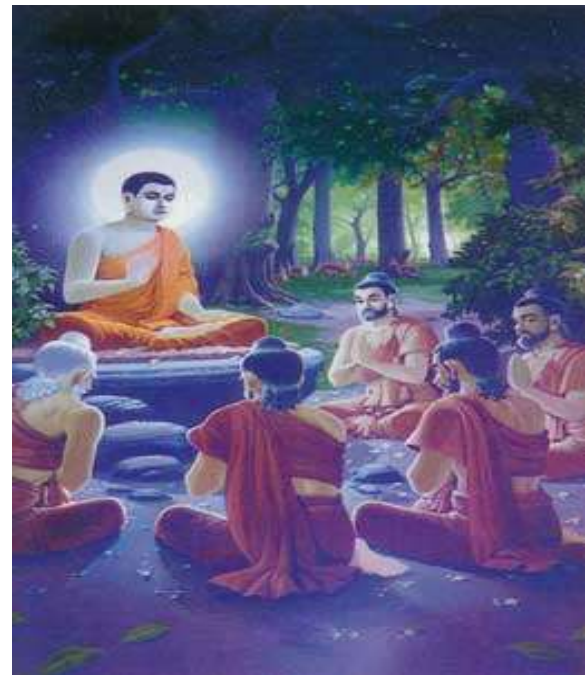
Ogni scuola ha una sua pratica fatta di rituali e di regole, però credo che si possa dire che la pratica centrale di tutte le scuole è la meditazione. La meditazione non è, come comunemente si crede, una forte concentrazione su un determinato oggetto, sia reale che mentale, ma è un modo per calmare i pensieri, se non addirittura zittirli, e concentrarsi sulla realtà che ci circonda e sull'origine delle nostre sensazioni. Si può meditare seduti, camminando, cucinando o facendo qualsiasi lavoro, solo concentrandosi su quello che si sta facendo senza lasciarsi distrarre dai pensieri.

***In base alla tua esperienza ritieni di riuscire  
a seguire alla lettera i precetti del  
Buddhismo?***

Il Buddhismo è fondamentalmente relativista, perché riconosce la relatività della vita, quindi i precetti che ci vengono proposti non sono impossibili da seguire, però ci responsabilizzano sia verso gli altri che verso di noi.

***Con il raggiungimento dello stato  
“Nibbana” (o Nirvana) si passa dalla  
sofferenza, dovuta all’attaccamento alle cose  
transitorie della vita, alla felicità  
indipendentemente dalle circostanze. Quali  
sono le cose non transitorie da cui possiamo  
attingere benessere senza esserne schiavi?***

Tutto è transitorio, riuscendo a riconoscere questa cosa possiamo attingere benessere da



tutto senza esserne schiavi.

***I limiti posti all’impeto umano in nome della  
calma interiore, alle emozioni in nome del  
controllo della propria emotività, non  
rischiano di spegnere tutti quei moti  
dell’animo che in realtà ci fanno sentire  
vivi?***

La calma interiore è sempre dentro di noi, controllando la nostra emotività possiamo imparare a tornare nella quiete quando vogliamo ma nulla ci vieta di vivere le nostre emozioni, semplicemente le viviamo senza essere in loro potere. A questo scopo mi sembra giusto citare questa storia Zen:

***Il Maestro di Lin Chi morì.***

*Era un Maestro famoso, ma Lin Chi era più famoso del suo Maestro, perché il Maestro viveva in silenzio, ed era stato Lin Chi a farlo conoscere alla gente.*

*Si radunò una folla di diverse migliaia di persone, per rendere omaggio al morto, che, come il suo discepolo era un Illuminato. E al funerale trovarono Lin Chi che piangeva a dirotto, come un bambino cui è morta la madre.*



*La gente non credeva ai propri occhi. Era un comportamento ammissibile in un ignorante; ma in un Illuminato, in uno che insegna che l'essere interno è immortale?*

*Se l'essere interno è immortale perché piangi? Alcuni intimi andarono da Lin Chi e gli dissero: "Smetti di piangere ! Non è bene; cosa penserà la gente di te ? Si sta già spargendo la voce che non sia vero che sei un Illuminato; è in gioco il tuo prestigio. E un uomo come te non ha bisogno di piangere"!*

Ma Lin Chi disse loro "Cosa posso farci? Le lacrime sgorgano da sé, è la loro natura. Chi sono io per fermarle? Lasciate pure che la gente pensi che non sono un Illuminato. Cosa posso farci? Non c'è più nessuno in me che agisce; succede, semplicemente. I miei occhi piangono per conto loro. Non vedranno più il Maestro, che era il cibo di cui vivevano. Lo so che l'anima è immortale, che in verità nessuno muore ! Ma come farlo capire a questi miei occhi ? Essi non ascoltano, non hanno le orecchie!

Come si fa a insegnar loro a non piangere, perché la vita è eterna? E chi sono io per insegnar loro qualcosa? Se hanno voglia di piangere, piangono".



***Per praticare il buddismo bisogna necessariamente frequentare una scuola?***

Più che frequentare una scuola bisogna frequentare un gruppo. Chi si dichiara ufficialmente buddhista prende rifugio nei tre gioielli: il Buddha, il Dharma e il Sangha. Il Sangha è la comunità dei praticanti a cui si fa riferimento.

***Quando ci si affida ciecamente ad un maestro non si corre il rischio di essere plagati? In questo caso come si può evitare tale assoggettamento?***

Il rischio di plagio è reale e spesso non è per un'imposizione di volontà da parte del maestro ma per un totale abbandono della volontà dell'allievo. E' più facile, in effetti, cercare una perdita di responsabilità nei confronti del proprio agire, delegando il tutto all'ispirazione di un maestro, ma il buddismo non è questo. Credo che solo chi pratica può evitare questo condizionamento, continuando a mantenersi responsabile del proprio agire e guardando al maestro come una persona che può indicarci la via e non come la via stessa.

*Alessandra Marziale*