



I sentieri del Buddha

La diffusione del buddismo in Asia fu in gran parte opera di monaci su antiche vie commerciali che collegavano il mondo antico. Ad ovest raggiunse l'attuale Pakistan dove, incontrando arte greca giunta in Asia con Alessandro Magno, sorse lo stile *Gandhara* del quale uno degli esempi più alti furono i grandiosi Buddha di Bamyana in Afghanistan distrutti dai Talebani. Sulla stessa via il buddismo si diffuse nel Turkestan cinese dove rimangono i siti di monasteri e santuari nel deserto. In Indocina si diffuse più tardi nel regno hindu cambogiano Khmer, nei regni Thai, Laos, Vietnam e in Birmania, paesi dove alle antiche testimonianze si affiancano templi, pagode e monasteri edificati nei secoli. In Himalaya le tribù tibetane si convertirono al buddismo e fiorirono vari regni ispirati alla dottrina dell' *Illuminato* in Ladakh, Nepal, Tibet, Sikkim e Bhutan, dove sorsero città, templi e monasteri che ancora si ergono tra nelle splendide valli himalayane, assieme a centri di pellegrinaggi buddisti che convivono con alcuni hindu. Sui sentieri di queste *Vie dei pellegrini* assieme ai fedeli viaggiavano anche merci e culture diverse tra le valli himalayane l'India e la Cina.

Il buddismo si fonda sulla vita ed opere *Gautama Siddhartha* nato a Lumbini, nell'attuale Nepal nel 563 a.C., saggio della tribù Shakyas *Shakyamuni*, che divenne *colui che è risvegliato Buddha* e predicò il suo pensiero in India fino alla morte nel 483 a.C. La sua dottrina si diffuse a partire dal VI sec. a.C. in parte dell'Asia Centrale e Himalaya, quindi Cina, Indocina, Corea e Giappone. Essa si basa sulle *Quattro Nobili Verità* che *Gautama Siddhartha* intuì meditando sotto l'albero della verità *bodhi*, il dolore *Duhkha* prodotto dalla corruzione e morte del corpo, da non poter avere ciò che si desidera, l'incomprensione che tutto è destinato a finire e quanto associato all'esistenza che non riesce a soddisfare i desideri. Contrariamente a religioni e filosofie antiche, Buddha non assegna la sofferenza a volontà divina, fato, opera umana o casualità, ma dalla spinta del desiderio *trnsa* che cerca la felicità in ciò che è transitorio. Il *trnsa* si manifesta nel desiderio di oggetti sensuali *kamatsna*, quello di "non essere" *vibhavatsna* e quello "di essere" *bhavatsna*. Per la fine della sofferenza *Nirodha* e avvicinarsi al *Nirvana* si deve abbandonare l'attaccamento alle cose e alle persone e ogni desiderio.



La via *Marga* deve seguire il *nobile ottuplice sentiero*, la saggezza *pañña* che comprende la Retta Conoscenza delle Quattro Verità, Retta Risoluzione per controllare desiderio *trnsa* causa del *Samsāra*, la moralità *sila* Retta Parola evitando menzogna ed ipocrisia, Retta Azione e Retta Sussistenza con attività che non provocano sofferenza. La meditazione *samadhi* con il Retto Sforzo per abbandonare gli stati negativi al percorso spirituale, Retta Consapevolezza per sgombrare la mente dal desiderio, Retta Concentrazione nella meditazione *dhyāna*. I quattro *dhyāna* o *jhana* comprendono la riflessione, l'assenza del desiderio *trnsa* alla base della sofferenza per passare al livello seguente e quindi il *nirvana* come superamento della sofferenza esistenziale per raggiungere la qualità di Buddha presente in ogni essere umano che si manifesta nella *vacuità*. Con la diffusione del buddismo in Cina il termine *dhyāna* venne tradotto in *Chan* e in Giappone divenne *Zen*, originando la scuola omonima. Il pensiero di Buddha non è religioso, non si interessa dell'esistenza di divinità, principio assoluto o anima. Si distacca completamente dall'induismo basato sull'identità tra io individuale e Assoluto divino e lo stesso *Nirvana* scopo supremo della sua pratica, è considerato inesprimibile da ogni categoria concettuale per la sua natura di *vacuità*.

India
Ceylon
Nepal
Ladakh
Sikkim
Buthan
Tibet
Cina
Laos
Cambogia
Vietnam
Thailandia
Birmania
Giappone

