

**Ubiliber, *Sentieri 02***



# UNA STORIA DEL BUDDHISMO

Introduzione a un insegnamento millenario

Traduzione di Emanuela Alverà

BEE SCHERER

Titolo originale:  
*An Introduction to Buddhism*  
© 2021 Bee Scherer  
All right reserved

Publicato da Ubiliber, Roma  
© 2022 Unione Buddhista Italiana  
Tutti i diritti riservati

Le immagini sono state gentilmente concesse dal  
Dr. Patrick de Vries.

Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta  
in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne in caso  
di brevi citazioni comprese in articoli e recensioni.

ISBN 979 12 80340 08 5

[ubiliber.it](http://ubiliber.it)

A Patrick



Śākyamuni, il Buddha storico dell'era attuale, visse e insegnò in India più di duemilacinquecento anni fa. I suoi insegnamenti e la comunità spirituale che fondò ebbero ampia diffusione in Asia, ma soltanto da circa centocinquant'anni sono conosciuti anche in altre parti del mondo.

Spesso mi sento chiedere se gli insegnamenti e le tecniche del buddhismo abbiano ancora valore in questo tempo presente, e la mia risposta è sempre la stessa: come tutte le religioni, il buddhismo si occupa dei problemi fondamentali dell'uomo. Finché tutti noi continuiamo a essere esposti alle sofferenze della nascita, della malattia, della vecchiaia e della morte, che sono alla base della vita umana, il loro valore resta indiscutibile. Coltivare la pace interiore è la chiave per affrontare la sofferenza umana, e le fonti di questa pace sono gli insegnamenti dell'amore, della gentilezza e della tolleranza, la condotta non violenta e soprattutto la teoria buddhista secondo la quale tutto è interdipendente.

Nonostante la semplice chiarezza della sua essenza, durante i miei viaggi, in particolare quelli compiuti nei paesi sviluppati, mi sono reso conto di come il buddhismo, spesso, sia ancora frainteso. Sono perciò felice di apprendere che B. Scherer abbia deciso di scrivere una breve introduzione storica per illustrare con chiarezza chi era il Buddha, che cosa insegnò e come la sua dottrina e la sua comunità si evolsero e crebbero nelle epoche successive.

Non ho alcun dubbio che questo libro affascinerà tutti i lettori interessati a saperne di più sul buddhismo e sui vari sentieri buddhisti.

S.S. il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso

5 aprile 2005





Circa duecento anni fa le tradizioni buddhiste iniziarono ad avere forte presa anche fuori dai confini del continente asiatico. Da allora si è registrato un crescente interesse per quel curioso, impegnativo ed eterogeneo mondo di idee che sono gli insegnamenti, i mezzi e le scuole di buddhismo.

Questa introduzione alla storia e agli insegnamenti del buddhismo si rivolge a tutti coloro che sono curiosi di saperne di più, e in particolar modo agli studenti dell'ultimo anno delle scuole superiori e del primo anno di università.

Attualmente il buddhismo è una delle religioni più in rapida crescita al di fuori dell'Asia. Qualcuno dirà che questo è dovuto ai suoi metodi di meditazione e consapevolezza, antichi e collaudati nel tempo, e al fatto che coniuga la difesa senza riserve di principi quali la libertà, la pace e i diritti umani con la ferma insistenza sull'autonomia di pensiero e la responsabilità individuale. Di conseguenza, l'interesse che suscita il buddhismo sarebbe legato al numero crescente di persone che in tutto il mondo è alla ricerca di saggezza e spiritualità profonda. Nei paesi di tradizione buddhista, invece, sembra che la tendenza si sia invertita: là dove il buddhismo appare spento, rigido e inaccessibile, molti guardano al cristianesimo, perché lo percepiscono come vitale e socialmente impegnato nella realtà in cui vivono.

Se le cose stanno così, allora tutte le religioni dovrebbero porsi qualche interrogativo: felicità e libertà delle persone sono ancora le loro preoccupazioni primarie? Viene fatto quanto basta per stimolare e mettere le persone nelle condizioni di vivere esperienze spirituali? O invece l'interesse prioritario è il mantenimento di rigide strutture di potere e oppressione?

Il buddhismo fornisce al riguardo un'occasione unica perché, invece di concentrarsi sul concetto di colpa o su comandamenti costrittivi, è in grado di offrire esperienze e strumenti per aiutare le persone a sviluppare il pieno potenziale della mente e a riconoscere tutta la sua ricchezza intrinseca.

Il mio augurio è che questo libro possa essere utile e godibile al tempo stesso.

I miei maestri sono stati fonte di benedizione e protezione in tutto ciò che ho fatto. Possa la loro attività a beneficio di tutti gli esseri non venire mai meno.

B. Scherer  
Canterbury, Karma Guen  
settembre 2004

Questo libro è stato pubblicato in una prima edizione tedesca oltre quindici anni fa ed è stato ampliato e rivisto a fondo per l'attuale edizione italiana. Da allora ho insegnato i contenuti qui esposti in forma condensata e spesso semplificata presso diverse università nel Regno Unito, in Canada, India, Nepal e Australia, sottoponendoli ogni volta a un attento lavoro di rifinitura, revisione e rilettura critica. È pertanto molto importante per me la pubblicazione, ora, di una nuova versione riscritta e aggiornata che, pur restando fedele all'obiettivo di fornire un'introduzione accessibile al buddhismo, riesca a riflettere gli sviluppi avvenuti nella conoscenza delle tradizioni buddhiste, e anche la mia crescita personale come studioso e praticante.

11

Tra gli argomenti che in questa edizione sono stati oggetto di approfondimenti vi sono in particolare la meditazione, il buddhismo nell'Asia orientale, nello specifico quello Zen, e i buddhismi contemporanei.

Molti punti sono stati arricchiti con nuovi dettagli e in alcuni casi formulati in termini più cauti, così da riflettere la complessità delle diverse tradizioni, concezioni e pratiche buddhiste. Anche se l'approccio rimane continentale, i miei diciotto anni di insegnamento nel mondo accademico anglofono si sono chiaramente tradotti in un'esposizione più sobria rispetto al passato e lievemente più in sintonia con l'importanza del metodo critico e la riflessione, pur conservando in parte, almeno spero, la magia poetica e lo stile narrativo privilegiati nella vecchia edizione.

Ne è risultata questa edizione completamente rivista e ampliata, che vuole coniugare l'intelligibilità e il fascino delle tradizioni della saggezza buddhista con l'attendibilità di analisi e la profondità.

Ringrazio Emanuele Basile, il mio editore italiano, per la fiducia e

l'incoraggiamento, ed Emanuela Alverà, la mia traduttrice, per il lavoro meticoloso e la collaborazione.

Il mio più profondo desiderio è che questo libro possa portare gioia, suscitare curiosità e favorire la conoscenza, e che sia utile a tutti coloro che lo leggeranno.

E se dalla sua lettura dovesse crearsi qualche merito, che questo possa fruttare felicità duratura a tutti.

Bee Scherer  
Canterbury, Amsterdam,  
giugno 2021

I nomi propri e i termini buddhisti sono forniti nella loro trascrizione sanscrita, salvo nei casi specifici di una tradizione che richiede l'utilizzo di una lingua buddhista diversa, come per esempio: pāli, cinese, tibetano.

Per i termini sanscriti e pāli è stata adottata la traslitterazione scientifica.

### *Vocali*

- Le vocali si pronunciano in generale come quelle italiane, perciò la *a* si pronuncia come in *gatto* ecc.;
- *e* e *o* sono sempre lunghe come in *è* e in *favore*;
- in altri casi, le vocali lunghe sono segnalate con un trattino sopra: *ā* (simile alla *a* di *fare*);
- *r* e *ṛ* corrispondono rispettivamente alla *r* e alla *l* vocalica, come nel nome croato dell'isola adriatica di *Krk*.

13

### *Consonanti*

- *c* è sempre un'affricata palatale sonora come la *c* che in italiano precede la *i* e la *e* in *certo* (mai gutturale come in *caro*); *ca* equivale al suono italiano *cia* in *ciao*;
- *k* è l'occlusiva gutturale rappresentata in italiano da *ch* prima di *i/e*, e da *c* prima delle vocali *a*, *o*, *u*, come in *che* e *caro*;
- *j* si pronuncia come la *g* di *giro* e *giorno*;
- *v* è una fricativa labiale che si pronuncia come la *u* di *uomo*;
- *ś* e *ṣ* sono sibilanti (palatali/dorsali) che si avvicinano ai suoni inglese *sh* e italiano *sc(i)* di *sciare*;
- esiste una categoria di consonanti nasali e retroflesse, rese grafica-

- mente con un puntino sotto, come per esempio *ṭ*, *ḍ*, e *ŋ̣*, che si pronuncia spingendo la lingua contro il palato;
- *ñ*, come in spagnolo, corrisponde al suono italiano *gn* di *Albagnano*;
  - *ñ* è la nasale gutturale che precede la *k* o la *g* e si pronuncia come la *n* in *stanco*;
  - *h* a inizio di parola si pronuncia con una lieve aspirazione come in tedesco e in inglese, per esempio come nell'inglese *hall*;
  - una consonante alla fine di una parola seguita da una parola che inizia con *h* denota una variante aspirata della consonante, per esempio *k-h*, come nell'inglese *bank holdup*, o *t-h* in *pet hamster*;
  - *h* a fine parola denota un'aspirata con eco vocalica, per esempio *aḥ*: *ah<sup>a</sup>*. Alcuni la pronunciano come il suono tedesco *-ch* in *Achtung*.

Per quanto riguarda le date e la cronologia, in tutto il libro sono state utilizzate le locuzioni neutre a.e.v., che sta per “avanti era volgare”, ed e.v., “era volgare”, al posto delle locuzioni a.C. (avanti Cristo) e d.C. (dopo Cristo).

PARTE PRIMA

IL BUDDHA





Il termine “Buddha” deriva dall’antica lingua indiana, il sanscrito, dove la radice verbale *budh* significa “risvegliarsi”, “destarsi”. Il Buddha storico è colui che si risvegliò dall’oscurità che avvolge la mente come un sogno e impedisce di vivere lo stato di gioia suprema. Pertanto, Buddha non è un nome proprio di persona, ma piuttosto un titolo attribuito a chi si è risvegliato dalle derive della convinzione di essere separato dalla totalità come un Io indipendente, dalle emozioni disturbanti e dagli impulsi egoistici che ne conseguono e che permeano la vita di tutti i giorni.

17

Il titolo di Buddha indica allora il completo sviluppo del potenziale della mente, lo stato cioè di “risvegliato”, mentre illuminazione, che in sanscrito è *bodhi*, significa disfarsi di tutte le illusioni e di tutti i veli mentali. Un Buddha pertanto non giudica le cose dalla mera apparenza, ma le percepisce come sono. Le tradizioni buddhiste, inoltre, considerano l’illuminazione un’esperienza e uno stato in cui viene a cessare ogni preoccupazione e impulso egoistico, uno stato di rilassatezza che consente di vedere con assoluta chiarezza oltre la piccineria del proprio Ego. In particolare, la tradizione indo-tibetana ne parla come di una beatitudine suprema, senza tempo.

Il Buddha storico è identificato nella figura del principe Siddhārtha Gautama, il quale conseguì l’illuminazione in India settentrionale nel V secolo a.e.v. Egli riassunse la sua dottrina in quattro brevi concetti che sono conosciuti come le quattro nobili verità, o meglio le quattro verità che ci nobilitano, e che costituiscono il fondamento di tutti i successivi insegnamenti del Buddha, che secondo le diverse tradizioni consistono in ben 84.000 lezioni! Con le quattro nobili verità, il Buddha ci fa un invito: “Ora, venite e guardate voi stessi”.

C'è la sofferenza.

La sofferenza ha un'origine.

C'è modo di porre fine alla sofferenza.

La via per porre fine della sofferenza è il nobile ottuplice sentiero.

L'ottuplice sentiero, invece, ci indica la via della felicità permanente, o la fine della sofferenza.

Questo è esattamente ciò che i suoi discepoli cercano di fare da circa duemilacinquecento anni, con spirito indipendente, critico e gioioso. E sono le loro esperienze ad aver dato forma alle diverse scuole e tradizioni buddhiste che verranno presentate in questo libro.

In questa prima parte, interamente dedicata alla figura del Buddha, prenderemo brevemente in esame la cultura nella quale germinò e si sviluppò il suo insegnamento, poi ripercorreremo la sua biografia soffermandoci sugli eventi più importanti.

### La civiltà della valle dell'Indo

Il subcontinente indiano in cui nacque e visse il Buddha, vanta una civiltà antichissima. Già tra il 3000 e il 1800 a.e.v., nella valle del fiume Indo, corrispondente agli odierni Pakistan e India nord-orientale, fiorì una cultura altamente evoluta che gravitava attorno a grandi città, come Harappa nel Nord e Mohenjo-daro nel Sud, e intratteneva intensi scambi commerciali con le grandi civiltà mesopotamiche dell'epoca: sumeri, accadi ed elamiti. Tuttavia, quanto sappiamo della società che vi abitava è tuttora relativamente poco, poiché non è ancora stata decifrata la sua scrittura.

19

Interessanti ritrovamenti archeologici quali sigilli, statuette di idoli femminili e soprattutto vasti bacini idrici, aventi probabilmente funzioni rituali, testimoniano l'esistenza di una vivace attività religiosa.

Alcuni storici ritengono che esistano delle analogie tra le forme espressive dell'antica valle dell'Indo e le icone e i miti indù di epoca successiva, in particolare quelli dei dravidi, che oggi costituiscono la maggioranza della popolazione nell'India meridionale. Altri attribuiscono alla cultura della valle dell'Indo un'origine protoindoeuropea, ma nessuna teoria ha tuttora trovato una conferma definitiva.

### Il sistema delle caste

Non molto tempo dopo il declino della civiltà della valle dell'Indo, l'India settentrionale conobbe un periodo di profondi cambiamenti, testimoniati da reperti archeologici a partire dal 1600 a.e.v. Questi

cambiamenti sono stati posti in relazione con quella che viene definita migrazione indoariana, ovvero con il periodo in cui tribù di origine caucasica, i cosiddetti indoari, sarebbero penetrati nell'Asia meridionale sottomettendo le popolazioni autoctone.

Gli inni sacri, le preghiere e i rituali degli indoari costituiscono il nucleo della prima forma di induismo, la religione vedica. Dal momento che la migrazione sarebbe avvenuta a più ondate, alcuni studiosi sono propensi a ritenere che l'emergere della cultura vedica non fu tanto il risultato della migrazione, quanto piuttosto il prodotto di una graduale trasformazione della cultura esistente. Si tratta, tuttavia, di una teoria abbastanza improbabile, poiché le credenze e i costumi che gli indoari portarono con sé erano profondamente diversi da quelli della cultura della valle dell'Indo e delle culture dravidiche.

A differenza delle popolazioni che sottomise, quella indoariana era una società patriarcale, fortemente militarizzata e rigidamente divisa in tre classi sociali: i preposti ai riti, ovvero i sacerdoti; i preposti alle attività militari, i guerrieri e i nobili; e la classe dalla quale provenivano i cittadini liberi, vale a dire agricoltori, commercianti ecc. I braccianti e i servi costituivano una quarta classe, che viveva ai margini della società. Di conseguenza, nel corso dei secoli successivi, nell'Asia meridionale si sviluppò un rigido sistema di organizzazione sociale in quattro classi principali (*varṇa*), che attualmente comprende circa duemila caste (*jāti*) e ventimila sottocaste.

I preposti ai riti, i brahmini, costituivano, e tuttora costituiscono, la classe più alta nella gerarchia sociale, seguita da quelle dei nobili (*kṣatriya*) e dei cittadini liberi (*vaiśya*). I membri di queste tre classi superiori erano detti “nati due volte”, perché durante la giovinezza si sottoponevano a un rito spirituale di passaggio all'età adulta, che veniva considerato come una nuova nascita (*upanayana*). Era questo a distinguerli dalla classe dei servi (*śūdra*), formata principalmente dalla popolazione locale.

Sebbene il sistema delle caste sia stato ufficialmente abolito nell'India odierna, la vita quotidiana nel paese è ancora in gran parte disciplinata dalle rigide leggi di classe e casta. L'adempimento ai doveri socio-religiosi prescritti dalla classe di appartenenza durante i vari stadi della vita dell'individuo (*varṇāśrama-dharma*) è visto come un contributo religioso alla preservazione dell'ordine universale.

Da sempre le critiche contro la disumanità di questo sistema sociale hanno prodotto risultati sorprendenti sul piano intellettuale, dai mendicanti e asceti erranti dell'antichità fino al Mahātma Gandhi, e vedremo come gli insegnamenti del Buddha pertanto possono anch'essi essere letti in questa luce, essendo decisamente contrari al sistema classista.

La religione vedica:  
tra rituali e misticismo

La religione vedica è la forma più arcaica di induismo e prende il nome dai Veda, il complesso di sacre scritture. I testi più antichi risalgono all'epoca della migrazione indoariana, mentre quelli successivi sono databili fino al 400 a.e.v. circa.

*Veda* significa “conoscenza”. I Veda pertanto sono riconosciuti come rivelazione e considerati l'autorità suprema da quasi tutte le scuole induiste, indipendentemente dal fatto che i precetti e l'ideologia vengano messi effettivamente in pratica nella vita religiosa, come per esempio il rito vedico del sacrificio, che era, ed è tuttora, prerogativa esclusiva della classe più alta.

Oltre ai testi ritualistici più antichi, le *Samhitā*, i Veda comprendono commentari di carattere mitologico e speculativo, i *Brāhmaṇa*, compilati a partire dal 900 a.e.v., e sono completati dai testi mistico-filosofici delle *Upaniṣad*.

21

I VEDA, LE SCRITTURE SACRE DELL'INDUISMO

<i>Samhitā</i> ( <i>R̥gveda, Samāveda,</i> <i>Yajurveda e Atharvaveda</i> )	Raccolte ritualistiche di inni, canti sacrificali, formule sacrificali e formule magiche	1200 a.e.v. ca.
<i>Brāhmaṇa</i>	Commentari di carattere mitologico e speculativo	< 900 a.e.v.
<i>Āraṇyaka Upaniṣad</i> ( <i>Vedānta, “la fine dei Veda”</i> )	Testi esoterici, mistici e filosofici	800-400 a.e.v.

L'epoca in cui visse il Buddha, il periodo tardo-vedico (800-400 a.e.v), fu segnata da tensioni tra rigore ritualistico e ricerca mistica della liberazione. Il rito vedico del sacrificio era officiato da alcuni clan di sacerdoti che difendevano gelosamente i diritti delle loro famiglie a presiedere i cerimoniali e lo status che da questi ne derivava. L'imperativo urgente di garantire la purezza rituale determinò una rigida separazione tra classi e caste. Nella prassi quotidiana un minimo errore nella pronuncia o nell'ordine delle operazioni rituali da eseguire poteva compromettere la buona riuscita dell'intero rito sacrificale e perciò provocare una catastrofe cosmica.

Sempre in quel periodo, i filosofi brahminici cominciarono a interpretare simbolicamente il rituale sacrificale, elaborando quegli insegnamenti mistici segreti che tanta influenza esercitano ancora oggi sulla cultura intellettuale indiana: le *Upaniṣad*. Le speculazioni su causa ed effetto (*karma*), su rinascita<sup>1</sup> e liberazione – concetti fondamentali anche per gli insegnamenti buddhisti –, furono formulate per la prima volta proprio in questi testi e trovarono in essi la loro autorevole espressione classica. Queste istruzioni segrete sono conosciute anche come *Vedānta*, che significa “la fine dei Veda”.

22

Riportiamo qui un passo di una famosa storia contenuta nelle *Upaniṣad* che spiega l'unione mistica tra uomo e cosmo, tra *ātman* e *brahman*, tra identità dell'anima e assoluto. Si tratta di un breve dialogo tra Uddālaka Aruṇi e il figlio Śvetaketu contenuto nelle *Chāndogya Upaniṣad*:

«Portami un frutto dell'albero di *nyagrodha* [fico].»

«Eccone uno, Signore.»

«Rompilo.»

«L'ho rotto, venerabile.»

«Cosa ci vedi dentro?»

«Dei semi molto piccoli.»

«Rompi uno di questi semi.»

«L'ho rotto, Signore.»

«Che cosa ci vedi dentro?»

«Niente, venerabile.»

Il padre poi disse: «Mio caro, l'essenza sottile che tu non percepisci è la stessa da cui è cresciuto questo grande albero di fico. Abbi fede

in me, mio caro, il mondo intero consiste di questa essenza sottile. Questa è la verità; questo è l'*ātman* [sé]; questo sei tu».<sup>2</sup>

Il misticismo delle *Upaniṣad* era accessibile esclusivamente agli iniziati appartenenti alle caste più alte, ma più i riti sacrificali si fecero complessi, più si ampliò il divario tra questi e i bisogni della gente comune, generando una tensione da cui sarebbero emersi secoli più tardi i grandi movimenti di culto pubblico dell'induismo classico e medievale, che predicavano pietà e devozione alla divinità nelle sue molteplici manifestazioni: Viṣṇu, Śiva, o Śrī-Devī, la Grande Dea.

L'epoca del Buddha vide inoltre la comparsa di asceti dallo spirito indipendente che cercavano autonomamente un significato ben oltre i rituali vedici e al di fuori della sfera d'influenza dei ricchi sacerdoti. Per definire lo scopo della loro ricerca usavano i termini *mokṣa*, liberazione dal mondo del ridivenire e della sofferenza (*saṃsāra*), o *ānanda*, beatitudine. Questi vagabondi – asceti e mendicanti erranti (*śramaṇa*) – vivevano fuori dal rigido ordine sociale, elemosinavano il poco che serviva loro per vivere e spesso praticavano l'ascetismo più rigoroso. In tale ambiente, sotto la guida di Mahāvīra,<sup>3</sup> nacque il movimento riformista radicale del jainismo, fondato sul rifiuto delle classi e delle caste e sulla predicazione della severa autoconquista. Lo yoga indù, con la sua pratica di controllo del corpo e del respiro, mise radici proprio allora. E fu in questo contesto sociale e spirituale che Siddhārtha Gautama, il futuro Buddha, diede inizio alla sua ricerca.





### Dove e quando visse il Buddha

Siddhārtha Gautama, colui che si sarebbe risvegliato e sarebbe diventato il Buddha all'età di trentacinque anni, nacque all'incirca duemilacinquecento anni fa in un piccolo regno al confine tra gli attuali stati di India e Nepal. Principe per nascita, apparteneva alla famiglia reale dei Śākya che governava la regione, e per tale motivo sarebbe divenuto noto come Śākyamuni, "il saggio del clan dei Śākya".

Le date esatte in cui visse il Buddha Śākyamuni sono tuttora oggetto di un vivace dibattito. Sebbene nella maggior parte dei paesi buddhisti sia ritenuto verosimile il periodo tra il 624 e il 544 a.e.v., numerosi ricercatori occidentali credono che in realtà egli sia vissuto tra il 556 e il 486 a.e.v. Di recente, è stata avanzata anche una terza ipotesi, che colloca l'esistenza del Buddha tra il 448 e il 386 a.e.v.

Senza farsi confondere dalle date, è sufficiente ricordare che il Buddha visse in un periodo compreso tra i secoli VII e IV a.e.v. A quell'epoca, la parte settentrionale del subcontinente indiano non era ancora un grande impero unificato. Il territorio era diviso in regni, più o meno grandi, e in repubbliche semi-indipendenti rette da nobili con diverse forme di governo. Il piccolo regno dei Śākya, terra natale del Buddha, era vassallo del potente regno del Kośala, che controllava vaste regioni nelle pianure a nord del Gange. Il grande regno del Magadha si estendeva a sud-est. È in questa vasta area, corrispondente all'odierno Nepal e agli stati federali indiani dell'Uttar Pradesh e del Bihar, che il Buddha viaggiò intensamente e impartì i suoi insegnamenti dopo l'illuminazione.