

**Siddhārtha**<sup>[1]</sup> **Gautama** (sanscrito devanagari सिद्धार्थ गौतमा; pāli, Siddhattha Gotama), meglio conosciuto come **Buddha**, (Lumbini, 8 aprile 566 a.C. – Kushinagar, 486 a.C.) è stato un monaco, filosofo, mistico e asceta indiano dai cui insegnamenti ha anche preso vita il Buddismo, una delle più importanti figure spirituali e religiose dell'Asia e del mondo.

L'esistenza di Gautama è collocata tradizionalmente tra il 566 a.C. e il 486 a.C., ma, data la contraddittorietà delle fonti, studi recenti la pongono due secoli più tardi. Egli proveniva da una famiglia ricca e nobile del clan degli Śākya, da cui anche l'appellativo *Śākyamuni* (l'asceta o il saggio della famiglia Śākya)<sup>[5]</sup>.

### **Un solo Gautama Buddha, diversi nomi**

Il termine sanscrito e pāli (*la lingua pali è una lingua indiana appartenente alla famiglia indoeuropea. Ancora oggi è usata come lingua liturgica del buddismo*) *Buddha* indica, nel contesto religioso e culturale indiano, "*colui che si è risvegliato*" o "*colui che ha raggiunto l'illuminazione*".

Altri appellativi con cui viene spesso indicato Gautama Buddha sono i termini sanscriti:

- *Tathāgata*: "*Il Così Andato*" o "*Il Così Venuto*", epiteto con cui Gautama Buddha indica sé stesso nei suoi sermoni, uguale alla forma pāli che compare di frequente nel canone pāli;
- *Śākyamuni*: "*Il saggio dei Śākya*" (riferito al clan a cui apparteneva Gautama Buddha), utilizzato soprattutto

nella letteratura del Buddismo Mahāyāna (*Sakyamuni* nel canone pāli);

- *Sugata*: "Il Bene Andato", utilizzato soprattutto nell'ambito delle scritture del Buddismo Vajrayāna ma frequente anche nel canone pāli;
- *Bhagavān*: "Signore", "Venerabile", "Illustre", Beato, Sublime, Perfetto. Dal sostantivo sanscrito *bhaga*, "ricchezza", "fortuna". Nella letteratura buddista indica il Buddha.
- *Bodhisattva*: "colui che sta percorrendo la via per diventare un buddha", o "colui che cerca di conseguire il 'Risveglio'" o "colui la cui mente (*sattva*) è fissa sulla *bodhi*", usato per indicare Gautama *prima* del conseguimento della condizione di Buddha.
- Nella letteratura di scuola Theravāda viene indicato con il nome [pāli](#) di *Gotama Buddha*.

**La vita di Gautama Buddha secondo le tradizioni buddiste**(*la biografia e gli insegnamenti del Buddha sono frutto di rielaborazioni diverse a seconda della lingua, sanscrito o pali, ma ora indistinguibili*)



La stele di [Ashoka](#) posta a [Lumbinī](#) nel luogo della nascita del Buddha.

### **Vite anteriori del Buddha**

Nella tradizione buddista la vita di Gautama sarebbe stata preceduta da innumerevoli altre rinascite. In una prospettiva buddista tali rinascite non coincidono con il concetto di metempsicosi, o trasmigrazione di un'anima individuale, in quanto il concetto di sé permanente (*ātman*) è esplicitamente negato con la dottrina dell'*anātman*. Non sono forme di reincarnazione, ma scandite dalla successione di vite legate fra loro dalla trasmissione degli effetti del karma.

Queste *Jātaka* («vite anteriori»), che nella tradizione fanno parte integrante della vita di Gautama, furono incluse nel canone buddista e sono formate da 547 racconti edificanti in cui compaiono animali, dèi, e uomini delle più diverse estrazioni sociali e castali.

### **Le fonti**

Sulla vita di Gautama Buddha esistono numerose tradizioni canoniche. La più antica biografia autonoma di Gautama Buddha ancora oggi disponibile è il *Mahāvastu*,

un'opera della scuola Lokottaravāda del Buddismo dei Nikāya risalente agli inizi della nostra Era, redatta in sanscrito ibrido.

## La nascita

Nel complesso queste biografie tradizionali narrano della sua nascita avvenuta nel Nepal meridionale, a Lumbinī (non distante da Kapilavastu), e raccolgono numerosi racconti e leggende che hanno l'obiettivo di evidenziare la straordinarietà dell'avvenimento: miracoli che ne annunciano il concepimento, chiari segnali che il bimbo che stava per venire al mondo sarebbe stato un Buddha.

La sua famiglia di origine (Śākya significa "potenti") si dice fosse ricca: una stirpe guerriera che dominava il paese e che aveva come capostipite leggendario il re Ikṣvāku.

Il padre di Siddhartha, il rāja Suddhodana, regnava su uno dei numerosi stati in cui era politicamente divisa l'India del nord. La madre di nome Māyā (o Mahāmāyā) è descritta di grande bellezza.

Suddhodana e Māyā erano sposati da molti anni e non avevano avuto figli. Nel *Buddhacarita* si racconta che Mahāmāyā sognò che un elefante bianco le penetrò nel corpo senza alcun dolore e ricevette nel grembo, "senza alcuna impurità", Siddhartha che fu partorito nel bosco di Lumbinī, dove il figlio le nacque da un fianco senza alcun dolore. Siddhartha, sempre secondo il racconto del *Buddhacarita*, nacque pienamente cosciente e con un corpo perfetto e luminoso e dopo sette passi pronunciò le seguenti parole:

*«Per conseguire l'Illuminazione io sono nato, per il bene degli esseri senzienti; questa è la mia ultima esistenza nel mondo»*

([Aśvaghoṣa](#). *Buddhacarita*, canto I, 15)

Sempre secondo il *Buddhacarita* (canto I) dopo la nascita di Siddhartha furono invitati a corte brahmani e asceti per una cerimonia di buon auspicio. Durante questa cerimonia si racconta che il vecchio saggio Asita trasse, com'era consuetudine, l'oroscopo del nuovo nato e riferì ai genitori dell'eccezionale qualità del neonato e la straordinarietà del suo destino: tra le lacrime, spiegò che egli sarebbe infatti dovuto diventare o un Monarca universale (*Chakravartin*, sans., *Cakkavattin*, pāli), oppure un asceta rinunciante destinato a conseguire il risveglio, che avrebbe scoperto la Via che conduce al di là della morte, ossia un Buddha.

Alla richiesta di spiegazioni sulla ragione delle sue lacrime, il vecchio saggio spiegò che erano dovute sia alla gioia d'aver scoperto un tale essere al mondo, sia alla tristezza che gli derivava il constatare che la sua età troppo avanzata non gli avrebbe permesso di ascoltare e di beneficiare degli insegnamenti di un tale essere realizzato. Si fece pertanto giurare dal nipote Nālaka che lui avrebbe seguito il Maestro una volta che fosse cresciuto e che ne avrebbe imparato e messo in pratica gli insegnamenti

Il padre rimase turbato dalla possibilità che il figlio lo abbandonasse, privandolo della legittima successione al trono, e organizzò tutto quanto potesse impedire l'evento premonito. La madre Māyā morì a soli sette giorni dal parto e il bimbo venne quindi allevato dalla seconda moglie del re Suddhodana, Pajāpatī, una sorella minore della defunta Māyā, nel più grande sfarzo.

Figlio, quindi, di un *rāja*, cioè di un capo eletto dai maggiorenti cui era affidata la responsabilità del governo, ricevette il nome di Siddharta (= "quegli che ha raggiunto lo

scopo") Gautama ("l'appartenente al ramo Gotra degli Śākya").

Siddharta mostrò una precoce tendenza contemplativa, mentre il padre l'avrebbe voluto guerriero e sovrano anziché monaco. Il principe si sposò giovane, all'età di sedici anni, con la cugina Bhaddakaccānā, con la quale ebbe, tredici anni più tardi un figlio, Rāhula. Nonostante però fosse stato allevato in mezzo alle comodità e al lusso principesco e fatto partecipare alla vita di corte in qualità di erede al trono, la profezia del saggio Asita puntualmente s'avverò.

## La fuga

A 29 anni, ignaro della realtà che si presentava fuori della reggia, uscito dal palazzo reale paterno per vedere la realtà del mondo, testimoniò la crudeltà della vita in un modo che lo lasciò attonito. Incontrando **un vecchio, un malato e un morto** (altre fonti narrano di un funerale), comprese improvvisamente che la sofferenza accomuna tutta l'umanità e che le **ricchezze, la cultura, l'eroismo**, tutto quanto gli avevano insegnato a corte erano **valori effimeri**. Capì che la sua era una prigione dorata e cominciò interiormente a rifiutarne agi e ricchezze.

Poco dopo essersi imbattuto in un monaco mendicante, calmo e sereno, decise di rinunciare alla famiglia, alla ricchezza, alla gloria ed al potere per cercare la liberazione.

Secondo il *Buddhacarita* (canto V), una notte, mentre la reggia era avvolta nel silenzio e tutti dormivano, complice il fedele auriga Chandaka, montò sul suo cavallo e abbandonò la famiglia ed il reame per darsi alla vita ascetica.

Secondo un'altra tradizione comunicò la propria decisione ai genitori e, nonostante le loro suppliche e lamenti, si rasò il capo e il volto, smise i suoi ricchi abiti e lasciò la casa.

Fece voto di povertà e compì un percorso tormentato d'introspezione critica. La tradizione vuole ch'egli abbia intrapreso la ricerca dell'illuminazione a 29 anni (**536 a.C.**).

### **La pratica della meditazione**

Dopo la fuga dalla società, Gautama si diresse dall'asceta Āḷāra Kālāma che soggiornava nella regione del Kosala. Lì si esercitò sotto la sua guida nella meditazione e nell'ascesi, per conseguire la *ākiñcaññayatana*, la "sfera di nullità" che per Āḷāra Kālāma coincideva col fine ultimo della liberazione, *mokṣa*.

Insoddisfatto del conseguimento, Gautama si spostò quindi verso la capitale del regno Magadha per seguire gli insegnamenti di Uddaka Rāmaputta.

Per questi la liberazione era conseguibile attraverso la meditazione che, esercitata tramite le quattro *jhāna*, (stadi meditativi), portava alla sfera del *nevasaññānāsaññāyatana*, la sfera della né percezione né non-percezione.

Pur avendo raggiunto la meta indicata dal maestro, Gautama non si ritenne soddisfatto e decise di lasciarlo per stabilirsi presso il piccolo villaggio di Uruvelā, dove il fiume Nerañjarā (l'odierno Nīlājanā) confluisce nel Mohanā per formare il fiume Phalgu, a pochi chilometri dall'odierna Bodh Gaya.

Qui trascorse gli ultimi anni prima dell'illuminazione, insieme a cinque discepoli di famiglia brahmanica: i venerabili Añña

Kondañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma e Assaji di cui era divenuto a sua volta maestro spirituale. Le pratiche ascetiche, dietetiche e meditative che sviluppò in questo periodo non sono note, anche se la tradizione successiva le descrive particolarmente austere.

*Si impose le forme più estreme di ascesi, fatte di estenuanti veglie in meditazione e terribili digiuni. Ma giunse alla convinzione che attraverso l'umiliazione del corpo non si possa ottenere una maggiore luce della mente. Gli ritorna d'improvviso il ricordo di uno stato meditativo, conosciuto come primo jhana, in cui un tempo era entrato spontaneamente, uno stato di calma distaccata dal coinvolgimento dei sensi, di serena gioia. Intuisce che "questa è la via".*

Comprendendo l'inutilità delle pratiche ascetiche estreme e dell'automacerazione, tornò a una dieta normale accettando una tazza di riso bollito nel latte offertagli da una ragazza di nome Sujatā.

Ciò gli costò la perdita dell'ammirazione dei suoi discepoli, che videro nel suo gesto un segno di debolezza e lo abbandonarono. Desideroso di conoscere le cause della miseria presente nel mondo, Gautama capì che la conoscenza salvifica poteva essere trovata solo nella meditazione di profonda visione e che questa poteva essere sostenuta solo se il corpo fosse stato in buone condizioni, non spossato da fame, sete e sofferenze autoinflitte.

## **L'illuminazione**

A 35 anni, nel 530 a.C., dopo sette settimane di profondo raccoglimento ininterrotto, in una notte di luna piena del mese di maggio, seduto sotto un albero di fico (pippal) a Bodh Gaya a gambe incrociate nella posizione del

loto, a lui si spalancò l'illuminazione perfetta: egli meditò una notte intera fino a raggiungere il Nirvāṇa.

*Ai piedi dell'albero di pipal, simbolo dell'albero della vita, affronta l'ultimo delle prove iniziatiche. Mara, il tentatore, che regna sui sensi e i desideri, con le sue visioni cerca di distoglierlo dalla concentrazione per impedirgli di raggiungere la conoscenza ultima.*

*Nella prima parte della notte Siddarta percorre i quattro stadi della meditazione che lo portano al raggiungimento del “non triste, non lieta, equilibrata, saggia e perfetta purezza” della mente, liberando la coscienza dei legami con il mondo sensibile.*

*All'alba, “distrutta l'ignoranza, dissipata la tenebra, risvegliata la conoscenza, guadagna la luce” Siddartha è diventato Budda, l'illuminato.*

Il Buddha conseguì, con la meditazione, livelli sempre maggiori di consapevolezza: afferrò la conoscenza delle Quattro nobili verità e dell'Ottuplice sentiero e visse a quel punto la Grande Illuminazione, che lo liberò per sempre dal ciclo della rinascita (da non confondersi con la dottrina induista della reincarnazione, che fu esplicitamente rigettata con la dottrina del "non Sé", anātman).

La prima settimana dopo l'illuminazione Gautama Buddha rimase in meditazione sotto la Ficus religiosa. Altre tre settimane le passò meditando sotto tre altri alberi: la prima sotto un ajapāla (Ficus benghalensis o Ficus indica), la seconda sotto un mucalinda (sanscrito: mucilinda; Barringtonia acutangula), la terza sotto un rājāyatana (Buchanania

latifolia).

Sotto l'*ajapāla* fu raggiunto da un brāhmaṇa che lo interrogò sulla natura dell'essere *brāhmaṇa*, e la risposta fu che tale è chi ha sradicato il male e parla in accordo con il *Dharma*<sup>1</sup> smentendo così implicitamente che fosse dovuto a una condizione dettata dalla nascita e dall'appartenenza di casta.

Durante la meditazione sotto il *mucalinda* si sviluppò un temporale che durò sette giorni, ma uno spirito-serpente del luogo, un nāga, protesse il Buddha dalla pioggia e dal freddo.

Sotto il *rājāyatana* il Buddha sperimentò la gioia della liberazione dalle rinascite. In quella circostanza gli fecero visita due mercanti, Tapussa e Bhallika, che gli offrirono dei dolci al miele e presero rifugio nel Buddha e nel suo Dharma, divenendo così i primi upāsaka, seguaci laici.

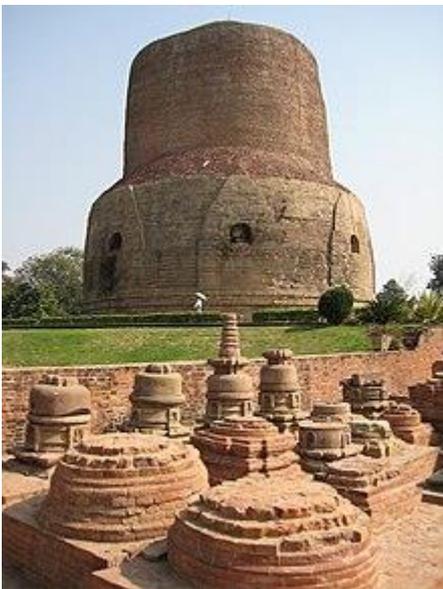
Nella settimana seguente il Buddha tornò a meditare sotto l'*ajapāla*, e si interrogò se dovesse diffondere la dottrina o se dovesse mantenerla solo per sé, essendo "*difficile da comprendere, al di là della ragione, comprensibile solo ai saggi*"<sup>1</sup>.

Brahmā, il "Signore del Mondo", giunse di fronte al Buddha e inginocchiatosi lo implorò di diffondere la sua dottrina "*per aprire i cancelli dell'immortalità*" e permettere al mondo di udire il Dharma.

Avendo dunque il Buddha deciso di diffondere la sua dottrina, senza alcuna distinzione, dopo aver escluso i suoi

precedenti maestri, Āḷāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta, in quanto conscio della loro già avvenuta morte, decise di recarsi dapprima a [Sārnāth](#), nei pressi di [Varanasi \(Benares\)](#) dai suoi primi cinque discepoli, i [pañcavaggiyā](#).

Nei pressi di Sārnāth si imbatté nell'asceta Upaka, della scuola degli [Ājīvika](#), deterministi che non accettavano l'idea di una causa né nella possibilità di modificare il destino. Interrogato su di chi fosse seguace, il Buddha rispose di non aver più maestri e di essere perfettamente illuminato "*quanti hanno vinto l'illusione sono come me vittoriosi. Ho vinto quanto è male e così, Upaka, sono il vittorioso*". Upaka ribatté "*può darsi*" e se ne andò.



Lo stupa Dhamekh, nel luogo della proclamazione del primo sūtra

*Lo stupa è un monumento buddista, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie. È il simbolo della mente illuminata e del percorso per il suo raggiungimento.*

**La messa in moto della Ruota del Dharma**

La formulazione classica delle "quattro nobili verità", esposta nel "Discorso della messa in moto della ruota della Dottrina" (*Dharmacakrapravartana Sūtra*, sans., *Dhammacakkappavattana Sutta*, pāli)<sup>1</sup> è:

- I Verità del dolore
- II Verità dell'origine del dolore
- III Verità della cessazione del dolore
- IV Verità della via che porta alla cessazione del dolore

### La Verità del dolore



Buddha ritratto nell'arte del Gandhāra con la caratteristica *uṣṇīṣa* posta in cima alla testa e la *ūrṇā* in mezzo agli occhi, ambedue segni di un Buddha (vedi: Trentadue segni maggiori di un Buddha, san. *Dvātrimāśadvaralakṣaṇa*). Le mani sono poste nel "Gesto di somma illuminazione" (*bodhyagrī mudrā*): l'indice della mano sinistra è avvolto dalle dita

della mano destra, il che indica che la Realtà assoluta, l'Uno, è avvolta dalla Realtà fenomenica, il molteplice.

Nella vita degli esseri senzienti (sanscrito *sattva*, pāli *satta*, cin. 衆生 *zhòngshēng*, giapp. *shūjō*, tib. *sems-can*), tra cui l'essere umano, è insita la "sofferenza" (*Duḥkha*) Tale esperienza del dolore riguarda anche i momenti di "appagamento" e "serenità" in quanto essi stessi impermanenti.

**“questa o monaci è la santa verità circa il dolore (duhkha): la nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la morte è dolore; l’unione con quel che dispiace è dolore, la separazione da ciò che piace è dolore, l’unione con quel che dispiace è dolore, la separazione da ciò che piace è dolore,, il non ottenere ciò che si desidera è dolore, dolore in una parola sono i cinque elementi dell’esistenza individuale”**

Nei testi canonici il Buddha Shakyamuni individua otto tipi di dolore:

1. Il dolore della nascita, causato dalle caratteristiche del parto e dal fatto di generare le sofferenze future.
2. Il dolore della vecchiaia, che indica l'aspetto di degrado dell'impermanenza.
3. Il dolore della malattia, determinato dallo squilibrio fisico.
4. Il dolore della morte, generato dalla perdita della vita.
5. Il dolore causato dall'essere vicini a ciò che non "piace".
6. Il dolore causato dall'essere lontani da ciò che si "desidera".
7. Il dolore causato dal non "ottenere" ciò che si "desidera".

8. Il dolore causato dai cinque *skandha* (o aggregati), ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione. Questi sono: il corpo, (*rūpa*), quale manifestazione dei 4 elementi terra, aria, fuoco e acqua; le sensazioni (*vedanā*); le percezioni (*saññā*); le formazioni mentali (*sankhāra*); la coscienza (*viññāna*).

Questa sofferenza si rivela ed è percepita non solo quando si constata l'ineluttabilità di malattia, vecchiaia e morte, ma anche quando si è costretti al contatto con ciò che non si ama (contatti, connessioni, relazioni, interazioni con persone, cose od eventi sgradevoli ecc.), come pure è percepita quando si è costretti alla separazione da ciò che si ama o in cui ci si diletta, o ancora quando si risente di un disagio esistenziale derivante dallo scontrarsi con una realtà che non soddisfa la propria adesione all'idea di un sé solido, affidabile ed imperituro. La frustrazione dei desideri è una delle più usuali percezioni del "dolore".

Più in generale, la constatazione che viene fatta nella "Prima nobile verità" è che esiste nella vita dell'uomo una "sofferenza" associata indistricabilmente all'essere nel mondo un mutevole «composto di aggregati». Sakyamuni prende coscienza di un disagio esistenziale profondo perché i componenti della realtà sono privi di sé e questa condizione di transitorietà rende ogni cosa soggetta a dissolversi ed è la fonte del dolore.

NOTA ESPLICATIVA: è caratteristica del pensiero speculativo indiano distinguere e catalogare ogni cosa come fenomeni, norme, stati d'animo, oggetti ecc., appiattendoli sullo stesso piano significante, senza cioè riconoscerne la diversa natura identitaria. La realtà è suddivisa in cinque *skanda*: materia e forma, sentimenti, percezioni, impulsi, stati di coscienza, ma questi

termini occidentali non corrispondono a quelli indiani sostanzialmente intraducibili.

Il concetto fondamentale è che ogni persona è composita, “un aggregato di questi aggregati” che non hanno esistenza in sé stessi. L’io individuale è concepito come la semplice espressione di un nome. Il buddismo delle origini nega sia l’esistenza del Brahman, il principio assoluto, sia l’atman, la realtà individuale.

Il più antico buddismo nega l’esistenza *dell’io-atman*, che è infatti *anatman*, prodotto contingente dell’incontro di un determinato aggregato di materie con un determinato aggregato di sentimenti, con un altro di percezioni ecc, e quindi anche la possibilità di qualificare qualcosa come “*mio*”: il dolore è *mio* soltanto finché non comprendo che *io* non esisto se non per effetto di un aggregarsi di elementi eterogenei; la comprensione di questa verità implica lo spezzarsi di ogni legame che *mi* unisce al mondo del dolore.

Gli uomini sono prigionieri dell’illusione dell’esistenza dell’Assoluto, si aggrappano all’idea di un io che perduri nell’ossessivo ciclo delle reincarnazioni. Ma poiché tutto è transitorio tutto è dolore.

## **La Verità dell'origine del dolore**

Il "dolore" non è colpa del mondo, né del fato o di una divinità; né avviene per caso. Ha origine dentro di noi, dalla ricerca della felicità in ciò che è transitorio, spinti dalla sete, o brama per ciò che non è soddisfacente. Si manifesta nelle tre forme di:

- *kāmatṛṣṇā* "brama di oggetti sensuali";
- *bhavatṛṣṇā* "brama di esistere";
- *vibhavatṛṣṇā* "brama di annullare l'esistenza". Circa l’origine del dolore

**“Questa, o monaci, è la santa verità circa l’origine del dolore: essa è quella sete che è causa di rinascita, che è congiunta con la gioia e il desiderio, che trova godimento ora qua ora là; sete di piacere, sete di esistenza, sete di estinzione”**

### **La Verità della cessazione del dolore**

- "Esiste l'emancipazione dal dolore".  
Per sperimentare l'*emancipazione dal dolore*, occorre lasciare andare *tṛṣṇā*, l'attaccamento alle cose e alle persone, alla scala di valori ingannevoli per cui ciò che è provvisorio è maggiormente desiderabile. Questo stato di cessazione viene denominato *nirodha*

**“questa o monaci è la santa verità circa la soppressione del dolore: è la soppressione di questa sete, annientando completamente il desiderio, è il bandirla, il reprimerla, il liberarsi di essa, il distaccarsi”**

### **La Verità della via che porta alla cessazione del dolore**

- "Esiste un percorso di pratica da seguire per emanciparsi dal dolore".  
È il percorso spirituale da intraprendere per avvicinarsi al *nirvāna*

Esso è detto il Nobile ottuplice sentiero jhonn

## **Gli elementi del "Nobile Ottuplice Sentiero" e i differenti modelli di interpretazione**

	<u>Italiano</u>	San scrit o	Pāli	Cin es e	Cinese <u>pinyin</u>	Cinese <u>Wade- Giles</u>	Giapp onese	Tibe tano
I	<u>Retta visione</u>	<u>Sam yag- dr̥sti</u>	Sam mā dit̥thi	正 見	Zhèngji àn	Cheng- chien	Shōke n	Yan g dag pa'i lta ba
II	<u>Retta intenzi one</u>	<u>Sam yak- sam kalp a</u>	Sam mā saṃ kappa	正 思 惟	Zhèng sīwéi	Cheng ssu- wei	Shō shiyui	Yan g dag pa'i rtog pa
II I	<u>Retta parola</u>	<u>Sam yag- vāc</u>	Sam mā vācā	正 語	Zhèng yǔ	Cheng- yü	Shōgo	Yan g dag pa'i nga g
I V	<u>Retta azione</u>	<u>Sam yak- karm a- anta</u>	Sam mā kam mant a	正 業	Zhèng yè	Cheng- yeh	Shōgō	Yan g dag pa'i las kyi

mth  
a'

Yan  
g  
dag  
pa'i  
'tsho  
ba

V Retta  
sussist  
enza      Sam  
yag-  
ājiva      Sam  
mā  
ājiva      正  
命      Zhèng  
mìng      Cheng-  
ming      Shōm  
yō

Yan  
g  
dag  
pa'i  
rtsol  
ba

V  
I Retto  
sfuerzo      Sam  
yag-  
vyāy  
āma      Sam  
mā  
vāyā  
ma      正  
精  
進      Zhèng  
jīngjìn      Cheng-  
ching-  
chin      Shō  
shōjin

Yan  
g  
dag  
pa'i  
dran  
pa

V  
II Retta  
presen  
za  
mental  
e      Sam  
yak-  
smrti      Sam  
mā  
sati      正  
念      Zhèng  
niàn      Cheng-  
nien      Shōne  
n

Yan  
g  
dag  
pa'i  
ting  
nge  
'dzin

V  
II  
I Retta  
concen  
trazion  
e      Sam  
yak-  
sam  
ādhi      Sam  
mā  
sam  
ādhi      正  
定      Zhèng  
dìng      Cheng-  
ting      Shōjō

Quattro modelli di interpretazione del "sentiero" buddista.

### **Primo modello**

Il primo modello prevede di sviluppare gli "Otto sentieri" con un approccio "[olistico](#)", perfezionandoli contemporaneamente e in modo equilibrato. Questo implica che non occorre predisporre un ordine sequenziale di questi sentieri ma, piuttosto, l'indicazione che il percorso buddista tenda complessivamente a tutte le sfaccettature di una singola attività quotidiana, sia mentale che fisica, verbale o spirituale.

### **Secondo modello**

Nel secondo modello il "Nobile ottuplice sentiero" prevede una "spirale" di perfezionamento. Ogni passo procede ad un elevamento verso quello successivo che poi spinge quello che lo precede.

1. la "prima tipologia di perfezionamento" viene denominato in [sanskrito](#) *adhiśīlam* (cin. 戒學 *jièxué*, giapp. *kaigaku*) e riguarda la **moralità** ([sanskrito](#) *śīla*, pali *sīla*, cinese 戒 *jiè*, giapp. *kai*, tib. *tsul-khrims*):
  1. **Retta parola**, cioè l'assunzione della personale responsabilità delle nostre parole, ponendo attenzione nella loro scelta e ponderandole in modo che esse non producano effetti nocivi sugli altri e di conseguenza a noi stessi; ciò significa anche che il nostro agire deve essere improntato al nostro parlare e corrispondere ad esso.
  2. **Retta azione**, cioè l'azione non motivata dalla ricerca di egoistici vantaggi, svolta senza attaccamento verso i suoi frutti.
  3. **Retta sussistenza**, cioè vivere in modo equilibrato evitando gli eccessi, procurandosi un

sostentamento adeguato con mezzi che non possano arrecare danno o sofferenza agli altri. Questo comporta anche la corretta padronanza delle proprie intenzioni, in modo che esse siano sempre orientate e dirette lungo la linea mediana di condotta di vita ([sanskrito](#) *madhyamāpratipad*, pāli *majjhimpaṭṭipāda*, cinese 中道 *zhōngdào*, giapp. *chūdō*, tib. *dbu 'i lam*) lontana dagli estremi dell'ascetismo e dell'edonismo.

2. la "seconda tipologia" viene denominata in [sanskrito](#) *adhicittaṃśikṣā* (pāli *adhicitta-sikkhā*, cinese 增上心學 *zēngshàngxīn xué*, giapp. *zōjōshin gaku*, tib. *lhag pa'i sems gyi bslab pa*) e riguarda la specificità della **meditazione** ([sanskrito](#) e pāli [samādhi](#), cinese 定 *dìng*, giapp. *jō*, tib. *ting nge 'dzin*):

1. **Retto sforzo**, cioè lasciare andare gli stati non salutari e coltivare quelli salutari. Significa anche confidare nella bontà della propria pratica buddista perseverando con un corretto ed equilibrato impegno nello sforzo, motivato dalla fede ([sanskrito](#) *śraddhā*, pāli *saddhā*, cinese 信 *xìn*, giapp. *shin*, tib. *dad-pa*) che al buddista praticante proviene dai risultati ottenuti nell'avanzamento lungo il percorso della propria personale realizzazione spirituale e nell'avanzamento verso una sempre maggiore capacità di esercitare la "Corretta azione" nella propria pratica buddista.
2. **Retta presenza mentale**, cioè la capacità di mantenere la mente priva di confusione, non influenzata dalla brama e dall'attaccamento ([sanskrito](#) *trṣṇā*, pāli *taṇhā*, cinese 愛 *ài*, giapp. *ai*, tib. *sred-pa*).

3. **Retta concentrazione**, cioè la capacità di mantenere il corretto atteggiamento interiore che porta alla corretta padronanza di se stessi durante la pratica della meditazione ([sanskrito dhyāna](#), pāli [jhāna](#), cinese 禪那 *chánà*, giapp. *zenna*, tib. *bsam-gtan*).

3. la "terza tipologia" viene denominata in [sanskrito prajñā-sīkṣā](#) (pāli *paññā-sikkhā*, cinese 慧學 *huìxué*, giapp. *egaku*, tib. *shes-rab-kyi bslab-pa*) e riguarda la **saggezza** ([sanskrito prajñā](#), pāli [paññā](#), cin. 慧 *hui*, giapp. *e*, tib. *shes-rab*):

1. **Retta visione**, cioè il riconoscimento delle "Quattro Nobili Verità" attraverso la loro corretta conoscenza e la conseguente loro corretta visione.
2. **Retta intenzione**, cioè il corretto impegno sostenuto dalla "Retta visione" nel padroneggiare la [trsnā](#) (l'attaccamento al desiderio di vivere, alla brama ed all'avidità di esistere, di divenire o di liberarsi, al desiderio di affermare il proprio presunto «sé esistente») e dalla compassione ([sanskrito](#) e pāli *karuṇā*, cinese 慈悲 *cíbēi*, giapp. *jīhi*, tib. *snying-rie*)<sup>[8]</sup> per tutti gli esseri.

### Terzo modello

Il terzo modello di Via buddista (intesa sempre come quarta verità delle [Quattro nobili verità](#)) è indicato come "immediato" o "subitaneo". Esso ha come obiettivo quello di portare il praticante al di là del condizionato (san. *saṃskṛta*, pāli *saṃkhata*, cinese 有爲 *yǒuwéi*, giapp. *ui* tib. *'dus byas*) regno del graduale e degli sforzi deliberati per raggiungere la "illuminazione". Robert E. Buswell Jr. e Robert Gimello hanno descritto diversi esempi in cui un tale "anti-marga"

(nel senso che non procede come "via" intesa in senso graduale, ma sul piano dell'immediato) ha prevalso come modello<sup>[9]</sup>. Tra le altre scuole, questo terzo modello è ricercato nello [Zen](#) giapponese.

### **Quarto modello**

Il quarto modello individua il "sentiero" buddista come una sequenza lineare di miglioramento per fasi spirituali sempre più raffinate. Una volta superata una fase del percorso spirituale la sua pratica va abbandonata. Questo approccio "funzionale" è coerente con il principio buddista di non voler confondere il mezzo con l'obiettivo facendo assumere al primo un valore in sé. La pratica spirituale è quindi "funzionale" allo scopo della "liberazione" e non possiede alcun valore di per sé, quindi una volta raggiunto lo scopo prefisso questa va abbandonata per un'altra più "avanzata".

Il Buddha giunse infine a Sārnāth, nel Parco delle Gazzelle, dove trovò i pañcavaggiyā, che avevano intenzione di ignorarlo. Ma il suo aspetto radioso e completamente rilassato li vinse immediatamente. Alla notizia che aveva conseguito il Perfetto Risveglio lo accolsero come maestro e gli chiesero di condividere quanto aveva scoperto.

Le parole che pronunciò allora si sono conservate nel primo breve sūtra, il *Dhammacakkappavattana-vagga Sutta* (*La messa in moto della Ruota della Dottrina*), che si apre con la condanna delle due vie estreme: l'estremismo connesso alla mera appagazione dei sensi, volgare e dannoso, e l'estremismo connesso all'automortificazione, doloroso, volgare e dannoso.

Quella del Buddha si presenta invece come una " *Via di mezzo [...] apportatrice di chiara visione e di conoscenza*" che " *conduce alla calma, alla conoscenza trascendente, al risveglio, al nibbāna*" nirvana

NIRVANA (nir + va, *cessazione del soffio*, dal sanscrito) : per il buddismo antico il nirvana è la più alta esperienza spirituale, raggiungibile attraverso un lungo processo di conoscenza e di meditazione, di controllo dei sensi, di illuminazione. È LA LIBERAZIONE DAL SAMSARA, L'ESTINZIONE DEFINITIVA DI QUEL FLUSSO DI AGGRGATI DATTI "IO".

I primi testi lo definiscono come **cessazione, assenza della sete di vita, distacco.**

" *Caduchi sono i fenomeni, soggetti alla legge del sorgere e del perire. Per essi l'estinguersi è la felicità*". Questo stato puro, al di là del bene e del male e di ogni fattore che vincoli alla corrente degli "aggregati", questo assoluto nulla è l'ideale a cui tendere.

L'uomo, "*ombra sospinta da un vento impetuoso che instancabilmente ne riunisce e dissocia le diverse componenti potrà, disperdendo il desiderio, interrompere il corso del fiume dell'esistenza. Comprendendo la fine di tutto ciò che è destinato a perire, potrà riconoscere ciò che non è stato creato*" ( dhammapada)

La predicazione del Buddha segnò sotto molti aspetti un punto di radicale rottura con la dottrina del Brahmanesimo e dell'ortodossia religiosa indiana dell'epoca. Infatti, in maniera non dissimile da quello del fondatore del Giainismo, Mahāvīra, il suo insegnamento non riconosceva il predominio della casta brahmanica sull'ufficio della religione e la conoscenza della verità, bensì a tutte le creature che vi aspirino praticando il Dharma.

### **Predicazione ed insegnamento**

Negli anni successivi al nirvāṇa, il Buddha si spostò lungo la pianura gangetica predicando ai laici, accogliendo nuovi monaci e fondando comunità monastiche che accoglievano chiunque, indipendentemente dalla condizione sociale e dalla casta di appartenenza, fondando infine il primo ordine monastico mendicante femminile della storia. A condizione che l'adepto accettasse le regole della nuova dottrina, ognuno era ammesso nel sangha.