



Dodici principi fondamentali del buddismo

di **Christmas Humphreys**, uno dei padri del buddismo europeo. Tratto da "Il buddismo" di Christmas Humphreys, Edizioni Ubaldini, Roma, 1964

Un testo del 1945 in cui l'autore, della Società Buddhista di Londra, tentò di enumerare una serie di principi che accomunassero tutti i tipi di Buddhismo.

1) Raggiungere la propria salvezza è per tutti un compito non rinviabile. Se un uomo è stato ferito da un dardo, non procrastinerà l'estrazione dello stesso chiedendo notizie sul feritore o sulla lunghezza e caratteristiche del dardo.

Si cominci subito a guardare in viso la vita come essa è, imparando sempre per esperienza personale diretta.

2) Il primo fatto incontrovertibile dell'esistenza è la legge del continuo mutamento, o della decadenza.

Tutto quel che esiste - un topo, una montagna, un pensiero, un impero - passa attraverso il medesimo ciclo d'esistenza, cioè nasce, cresce, decade, scompare. Solo la vita ha continuità, sempre alla ricerca d'autoespressione in nuove forme. "La vita è un ponte: non costruiteci sopra nulla. La vita è un processo in perenne fluire, chi s'aggrappa a qualsivoglia forma, per splendida che sia, soffrirà, perché avrà cercato di opporsi alla corrente".

3) La legge del continuo mutamento si applica parimenti all'uomo. Non v'è principio alcuno, in un individuo, che sia immortale e immutabile. Soltanto il "senza nome", la realtà ultima, è al di là d'ogni mutamento. Ogni forma di vita, incluso l'uomo, è una manifestazione della realtà ultima. Nessuno possiede la vita che scorre in lui, come nessuna lampadina possiede la corrente che le fornisce luce.

4) L'universo è l'espressione di leggi. Ogni effetto ha una causa e l'anima o indole dell'uomo è il risultato finale dei suoi precedenti pensieri e azioni. Il karma, che significa azione-reazione, governa ogni esistenza e l'uomo è forse l'unico creatore delle proprie circostanze e della propria reazione ad esse, del proprio stato futuro e del proprio destino ultimo. Mediante il retto pensiero e la retta azione egli può gradualmente purificare la propria indole e così, grazie alla realizzazione delle facoltà latenti, potrà conseguire, con l'andar del tempo, la liberazione dalla rinascita. Questo processo abbraccia lunghissimi periodi di tempo e varie rinascite, ma ogni forma di vita raggiungerà certamente il risveglio.

5) La vita è una e indivisibile, sebbene le sue forme sempre mutevoli siano innumerevoli e

caduche. Dunque, in definitiva, non c'è morte alcuna, sebbene ogni forma di vita debba morire. Dalla comprensione dell'unità della vita scaturisce la compassione, un senso d'identità con le altre forme di vita. La compassione è descritta come "la legge delle leggi - l'eterna armonia" e chi rompe quest'armonia dovrà soffrire, ritardando il proprio risveglio.

6) Poiché la vita è una sola, gli interessi d'una parte dovrebbero coincidere con quelli del tutto. Nella sua ignoranza l'uomo pensa di adoprarsi con successo al raggiungimento dei propri interessi. Questa mal diretta, egoistica energia produce sofferenza. L'uomo impara, soffrendo, a ridurre e, infine, ad eliminare la causa della propria sofferenza -. Il Buddha insegnò quattro nobili verità: a) la realtà della sofferenza b) la sua origine e la sua cessazione d) il sentiero che conduce alla sua cessazione, ossia l'ottuplice sentiero.

7) L'ottuplice sentiero consiste in 1) retta convinzione 2) retta aspirazione 3) retta parola 4) retta azione 5) retti mezzi di sostentamento 6) retto sforzo 7) retta concentrazione 8) retta meditazione. Poiché il buddismo è una prassi di vita, il percorso di tale sentiero è essenziale alla propria liberazione. "Desisti dal fare il male, impara a fare il bene, purifica il tuo cuore. Questo è l'insegnamento di tutti i Buddha".

8) La realtà ultima non si può descrivere e un dio non è la realtà ultima. Ma il Buddha, un essere umano, divenne il risvegliato: il fine della vita è perciò il conseguimento del risveglio. Questo stato, il nirvana, l'estinzione delle limitazioni dell'io, si può raggiungere in questa stessa vita. Tutti gli uomini e tutte le altre forme di vita contengono "in nuce" la facoltà di raggiungere il risveglio. Si tratta, quindi di diventare quel che già si è. "Guarda dentro di te: tu sei il Buddha".

9) Tra il risveglio potenziale e la sua attuazione si stende la via di mezzo, il sentiero degli otto elementi. Esso va dal desiderio alla pace; un processo di autosviluppo fra gli opposti che evita gli eccessi. Il Buddha percorse questa via fino alla fine. E l'unica fede richiesta dal buddismo è la credenza ragionevole che là dove una guida è già proceduta, vale la pena che procediamo anche noi. Tale via deve essere percorsa dall'uomo integralmente, sviluppando cuore e mente (saggezza e compassione). Il Buddha fu anche "il pienamente compassionevole" oltre ad essere "il pienamente illuminato".

10) Il buddismo mette in risalto la necessità della concentrazione e della meditazione che conduce allo sviluppo delle facoltà spirituali. La vita interiore è altrettanto importante quanto l'attività esteriore quotidiana e periodi di calma per la mente sono essenziali per una vita equilibrata. Il buddista dovrebbe essere sempre "attento e padrone di sé", alieno da ogni attaccamento emotivo ed intellettuale per il fuggevole spettacolo della vita. Tale atteggiamento sempre cauto nei riguardi delle circostanze, che egli sa essere una propria creazione, lo aiuta a mantenere sempre sotto controllo le proprie reazioni alle circostanze.

11) Il Buddha disse: "Datti da fare per la tua salvezza con diligenza". Il buddismo non riconosce alcuna autorità per accertare il vero, tranne l'intuizione del singolo. Ognuno

deve subire le conseguenze dei propri atti e trarne ammaestramento, mentre aiuta i propri simili a raggiungere la stessa liberazione. E le preghiere rivolte al Buddha o a qualsivoglia divinità non potranno impedire a un effetto di far seguito alla sua causa. I monaci buddisti sono maestri ed esempi, ma in nessun modo sono intermediari fra la realtà ultima e l'individuo. E' praticata la massima tolleranza verso ogni altra religione e filosofia, perché nessuno ha il diritto di intromettersi nel viaggio del suo prossimo verso la meta.

12) Il buddismo non è pessimista né evasivo: non nega l'esistenza di dio o dell'anima, ma dà la propria interpretazione di questi termini. E' un sistema di pensiero, una religione, una scienza spirituale e un'arte di vivere, ragionevole pratico, onnicomprensivo. Per più di duemila anni ha soddisfatto i bisogni spirituali di circa un terzo dell'umanità. Esercita un fascino per l'Occidente perché non ha dogmi, soddisfa al tempo stesso la ragione e il cuore, insiste sulla necessità di fare affidamento su se stessi e d'essere tolleranti verso le altrui opinioni, abbraccia scienza, religione, filosofia, psicologia, etica ed arte, ritiene che l'uomo sia il creatore della propria vita attuale e l'artefice del proprio destino.