

I PRINCIPI DEL BUDDISMO



Nel 1945 Christmas Humphreys (appartenente alla Società Buddhista di Londra) approntò un sommario dei principi del Buddhismo, ottenendo l'adesione della quasi totalità scuole Hinayana (Theravada), Mahayana e Vajrayana di tutto il mondo. Esso è costituito da 12 principi:

1. **Realizzare la propria salvezza è compito immediato di ogni uomo. Se un uomo fosse ferito da una freccia avvelenata, non tarderebbe a estrarla chiedendo dettagli su chi l'avesse lanciata o sulla lunghezza e altre caratteristiche della freccia. Vi sarà tempo per una comprensione sempre maggiore dell'Insegnamento percorrendo la Via. Intanto, si inizi ad affrontare la vita, quale è, imparando sempre dall'esperienza diretta e personale.**
2. **Il primo fatto dell'esistenza è la legge del cambiamento o impermanenza. Tutto ciò che esiste, da una molecola ad una montagna, da un pensiero ad un impero, passa attraverso lo stesso ciclo d'esistenza – nascita, crescita, decadenza e morte. Soltanto la vita è ininterrotta, cercando sempre di manifestarsi in nuove forme. “La vita è un ponte; quindi non costruirci una casa sopra”. La vita è un continuo fluire, e colui che si aggrappa a qualsiasi forma, per quanto splendida, soffrirà resistendo alla corrente.**
3. **La legge del cambiamento si applica parimenti all' “anima”. Nell'individuo non è presente un principio immortale e immutabile. Soltanto il “Senza – Nome”, la Realtà ultima, sta al di là del cambiamento e tutte le forme di vita, incluso l'uomo, sono manifestazioni di questa Realtà. Nessuno possiede la vita che scorre in sé più di quanto la lampadina possenga la corrente che le dà luce.**
4. **L'universo è l'espressione della legge. Tutti gli effetti hanno delle cause e l'anima o il carattere dell'uomo sono la somma totale dei suoi precedenti pensieri e azioni. Il karma, nel senso di azione-reazione, governa tutta l'esistenza e l'uomo è l'unico artefice della propria situazione e della sua reazione a essa, della sua condizione futura e del suo destino finale. Mediante retto pensiero e retta azione, egli può gradualmente purificare la sua natura profonda e così, tramite l'autorealizzazione, col tempo, raggiungere la liberazione dalle rinascite. Il processo richiede lunghi periodi di tempo, implicando vita dopo vita in terra, ma alla fine ogni forma di vita raggiungerà l'Illuminazione.**



5. La vita è una e indivisibile, sebbene le sue forme in continuo cambiamento siano innumerevoli e caduche. Non c'è, in verità, alcuna morte, sebbene ogni forma debba perire. Dalla comprensione dell'unità della vita deriva la compassione, un senso di identità con la vita in altre forme. La compassione è descritta come "Legge delle Leggi – eterna armonia" e colui che rompe questa armonia della vita soffrirà conformemente e ritarderà la propria Illuminazione.
6. Essendo la vita un Tutt'uno, gli interessi della parte dovrebbero essere quelli del tutto. L'uomo, nella sua ignoranza, pensa di poter perseguire con successo i propri interessi e questa mal indirizzata energia egoica produce sofferenza. Egli impara dalla propria sofferenza a ridurne e ad eliminarne definitivamente la causa. Il Buddha insegnò le quattro Nobili Verità:
- (a) l'onnipresenza della sofferenza;
 - (b) la sua causa, il desiderio diretto erroneamente;
 - (c) la sua cura, la rimozione della causa;
 - (d) il Nobile Ottuplice Sentiero dell'autosviluppo che conduce all'estinzione della sofferenza.
7. L'Ottuplice Sentiero consiste in Rette (o perfette) Visioni o comprensioni preliminari, Retti scopi o moventi, Retta parola, Rette azioni, Retto sostentamento, Retto sforzo, Retta concentrazione o sviluppo della mente e, alla fine, Retto samadhi (meditazione), che conduce alla piena Illuminazione. Poiché il buddhismo è un modo di vivere, non una mera teoria sulla vita, percorrere questo Sentiero è essenziale per l'auto-liberazione. "Non fare il male, fai il bene, purifica il tuo cuore: questo è l'Insegnamento dei Buddha."
8. La Realtà è indescrivibile e un Dio con attributi non è la Realtà ultima. Ma il Buddha, un essere umano, divenne l'Illuminato e lo scopo della vita è il raggiungimento dell'Illuminazione. Questo stato di coscienza, Nirvana, l'estinzione delle limitazioni dell'io, è raggiungibile sulla terra. Tutti gli uomini e tutte le altre forme di vita contengono la potenzialità dell'Illuminazione e il processo pertanto consiste nel diventare ciò che sei: "Guarda dentro di te: tu sei Buddha".
9. Dall'Illuminazione potenziale a quella attuale si colloca la Via di Mezzo, l'Ottuplice Sentiero "dal desiderio alla pace", un processo di auto-sviluppo tra gli "opposti", evitando tutti gli estremi. Il Buddha percorse questa strada alla fine e la sola fede richiesta nel buddhismo è la credenza ragionevole che dove una Guida è passata vale la pena anche per noi di passare. La Via deve essere percorsa dall'uomo intero, non solo dalla sua parte migliore, e il cuore e la mente devono essere sviluppate allo stesso modo. Il Buddha fu il pienamente Compassionevole come il pienamente Illuminato.



10. Il buddhismo sottolinea fortemente la necessità della concentrazione interiore e della meditazione, che portano in tempo allo sviluppo delle facoltà spirituali. La vita interiore è altrettanto importante quanto l'attività quotidiana e periodi di quiete per l'attività interiore sono essenziali per una vita equilibrata. Il buddhista dovrebbe essere sempre "consapevole e padrone di sé", astenendosi dall'attaccamento mentale ed emozionale verso "il fuggevole spettacolo della vita". Questo atteggiamento sempre più attento alle circostanze, che egli sa essere sua stessa creazione, lo aiuta a tenere sempre sotto controllo le proprie reazioni.

11. Il Buddha disse: "Lavora con impegno per la tua salvezza". Il buddhismo non riconosce autorità che detenga la verità salvo l'intuizione dell'individuo e questa è un'autorità valida solo per lui. Ciascun uomo subisce le conseguenze delle sue stesse azioni e in tal modo impara mentre aiuta i suoi simili a raggiungere la stessa liberazione; né la preghiera al Buddha o a un altro dio impedirà a un effetto di seguire la sua causa. I monaci buddhisti sono maestri ed esempi e in nessun senso intermediari tra la Realtà e l'individuo. Verso le altre religioni e filosofie è praticata la massima tolleranza, nessun uomo ha il diritto di interferire nel percorso del suo simile verso la Meta.

12. Il buddhismo non è pessimista, non è una via di fuga dalla realtà e neppure nega l'esistenza di Dio o dell'anima, dando tuttavia un proprio significato a questi termini. È, al contrario, un sistema di pensiero, una religione, una scienza spirituale e uno stile di vita ragionevole, pratico e che tutto abbraccia. Per più di duemila anni ha soddisfatto i bisogni spirituali di quasi un terzo dell'umanità. Attrae il mondo occidentale perché non ha dogmi, soddisfa la ragione e il cuore, è basato sulla fiducia in sé stessi associata alla tolleranza verso gli altri punti di vista, abbraccia la scienza, la religione, la filosofia, la psicologia, l'etica e l'arte e punta unicamente sull'uomo quale creatore della sua vita presente e unico autore del proprio destino.

