

*Vesak dell'Unione Buddhista Italiana*  
*Palermo 30 maggio 2553 E.B.*

## **LA VIA DEL BUDDHA: UN CONTRIBUTO PER LA SOCIETA' CIVILE**

Mi è stato chiesto di parlarvi in questo incontro di un argomento estremamente attuale, quello dell'etica della società civile vista alla luce dell'insegnamento buddhista.

L'etica buddhista non si basa su libri ritenuti sacri né sul sottostare ad autorità religiose o a dogmi, ma sul principio di non causare sofferenze. Partendo da considerazioni estremamente pratiche e concrete, si ispira all'osservazione della vita per comprendere cause ed effetti delle nostre azioni. I precetti che ne derivano non sono perciò da vedere come comandamenti, come obblighi venuti dall'alto, ma come consigli per una vita consapevole e responsabile. Il buddhismo ci invita a riflettere su che cosa è buono e che cosa è male.

A questo proposito si può dire che nel comportamento morale e sociale ci sono cinque livelli. Il primo, il più mediocre, è quello degli egoisti, delle persone che pensano solo al proprio profitto. Questi sono pronti a fare qualsiasi cosa, anche commettere crimini se possono così ricavare qualcosa. Il secondo livello comprende le persone che hanno a cuore il bene e gli interessi dei parenti e degli amici. Il terzo riguarda chi ama il proprio paese, o un'altra grande collettività, come la propria religione ritenuta l'unica vera. Questo tipo di persone divide gli esseri umani in "noi" e "altri", buoni e cattivi, credenti e infedeli. Sono pronti a sacrificarsi per la patria o per la religione, ma anche pronti a uccidere i nemici. Al quarto livello appartengono quelli che provano amore per tutta l'umanità. Al quinto coloro che hanno a cuore non solo gli uomini ma anche gli animali e la natura.

La soluzione dei problemi che angustiano il mondo richiede che la maggioranza delle persone raggiunga almeno il quarto livello, ma ancora meglio sarebbe se raggiungesse il quinto!

Il problema più grande del mondo moderno sta nel fatto che con l'intelligenza abbiamo sviluppato un'alta tecnologia, ma la coscienza di molti di noi è rimasta al livello degli "uomini delle caverne". La maggior parte dell'umanità, anche a causa dei condizionamenti dei mass media, non percepisce la vera realtà delle cose e vive nel sonno. La pratica della consapevolezza ci aiuta a svegliarci dalle illusioni.

Per prima cosa, per essere svegli, dobbiamo indagare la nostra mente, perché le azioni hanno le loro radici nella mente. E' necessario vigilare sulle motivazioni delle azioni e sulla loro attuazione. A seconda delle cause che le promuovono possono infatti essere positive o negative. Constatato che il comportamento morale deriva non da dimensioni metafisiche, ma dalla realtà delle cose, è opportuno meditare sulla loro natura.

Un antico insegnamento dice:

*"Il pensiero si manifesta nella parola, la parola si manifesta nell'atto,  
l'atto diventa abitudine e l'abitudine si consolida nel carattere.  
Vigila, perciò, con cura sul pensiero e le sue vie,  
e fa in modo che scaturisca dalla benevolenza,  
che nasca dall'attenzione per tutti gli esseri!"*

I fenomeni fisici e mentali nascono e periscono come risultati di particolari condizioni. Tutto è impermanente e mutevole. Le cellule, esseri viventi, minerali, pianeti e stelle sono in continuo

mutamento, fanno parte di un flusso dell'energia. Anche un pianeta è da vedersi come una cellula tra i miliardi di altre cellule che formano l'universo. Tutto questo si combina, s'intreccia, si dissipa e si trasforma in altre cose. Ne deriva che non c'è nessuna cosa che possa dichiararsi indipendente: ogni cosa è correlata all'altra come in un puzzle. Questa visione cosmica è stata espressa poeticamente nell'Avatamsaka Sutra.

L'interdipendenza non è un concetto, un'astrazione, ma una realtà oggettiva che possiamo vedere in ogni cosa che accade nella nostra vita. La consapevolezza profonda che così stanno le cose ci porta a capire quanto sia determinante, ai fini della pace e della giustizia, la responsabilità verso se stessi e verso gli altri.

Il Maestro Huangpo disse:

*Guardando una goccia d'acqua  
osservate la natura di tutte le acque dell'universo.  
Contemplando in questo modo la totalità dei fenomeni,  
contemplate la totalità dello Spirito.*

Come l'acqua è composta dalle gocce, così la società è composta dagli individui. Solo il cambiamento degli individui può cambiare la società. La pace comincia da noi, dal vivere in pace in famiglia e con i vicini.

Analizzando più dettagliatamente si può dire che il cambiamento positivo comprende tre aspetti essenziali:

***Il primo è il rispetto per tutti gli esseri umani.***

Va da sé che il rispetto esige il superamento dei pregiudizi ideologici. E' perciò doveroso rispettare tutti senza fare differenze: uomini e donne, adulti e bambini, eterosessuali e omosessuali, tutte le razze, atei e credenti. Per realizzare l'uguaglianza uno Stato moderno deve essere laico, non solo nelle parole ma anche nei fatti. In uno Stato laico non potrebbero esserci i crocifissi negli edifici pubblici o l'insegnamento di una sola religione nelle scuole pubbliche. Il mondo può essere migliorato solo ricorrendo a principi chiari e universali.

Se studiamo lo sviluppo del pensiero umano, ci accorgiamo che il buddhismo è stato praticamente la prima dottrina a propagare implicitamente sia i diritti delle persone che quelli degli animali, partendo dal diritto alla vita, una vita dignitosa senza divisioni.

***Il secondo aspetto è il rispetto per gli altri esseri senzienti, cioè gli animali.***

Anche gli animali sono esseri senzienti, che soffrono, che hanno affetti e cercano la loro felicità. Secondo le religioni monoteiste solo gli esseri umani sono importanti, poiché solo loro hanno un'anima. Il buddhismo invece è una Via per aiutare e liberare dalla sofferenza tutti gli esseri, non solo gli uomini. Trattando bene gli animali aiutiamo anche noi stessi.

Si sa che una delle cause principali dell'inquinamento nel mondo è data proprio dal fatto che ci si nutre di carne. Gli allevamenti intensivi hanno infatti un notevole impatto negativo sia per la perdita di milioni di ettari di terra coltivabile, che per l'enorme consumo di acqua, che per l'erosione del suolo. Gli esperti di ecologia, come Jeremy Rifkin, hanno calcolato che la dieta basata sul consumo di carne permette di nutrire bene – solo – circa 2 miliardi e mezzo di persone, mentre con una dieta principalmente vegetariana sulla Terra potrebbero vivere bene 11 miliardi di persone! Jeremy Rifkin spiega queste cose nel suo libro "Ecocidio".

I Sutra mahayana parlano dell'importanza di non mangiare carne e pesce. Nella tradizione cinese-vietnamita-coreana essere vegetariani fa parte dei voti del bodhisattva. In occidente alcuni grandi uomini del passato, come Leonardo da Vinci, 500 anni fa, e il poeta Shelley, 200

anni fa, hanno profetizzato che la vera rivoluzione sarà quando l'umanità cambierà la dieta convertendosi al vegetarianesimo.

Nel Metta-sutta Buddha dice:

*"Matā yathā niyam puttā āyusā eka puttā anurakkhe,  
evampi sabba bhūtesu mānasam bhāvaye aparimānam."*

*("Come una madre con la sua vita protegge suo figlio, il suo unico figlio;  
così con cuore aperto si abbia cura di ogni essere.")*

Nel Mahayana noi facciamo il voto di salvare tutti gli esseri senzienti. Cosa significa questo concretamente? Noi buddisti pratichiamo effettivamente la compassione universale e la Via del bodhisattva? Se siamo veramente coerenti con le parole che diciamo, il buddhismo sarà forte e susciterà l'interesse di molte persone che sinceramente cercano una Via spirituale.

***Il terzo aspetto è la protezione della natura.***

Per vivere in un modo eco-solidale sono necessari sia la buona volontà che la conoscenza, ovvero il sapere quali sono le cose che causano danni. Da esse scaturisce la capacità di essere sensibili all'interdipendenza di tutti gli esseri e di tutte le cose. Se non salviamo il pianeta Terra dalla catastrofe ecologica, fra qualche secolo non ci saranno neanche esseri senzienti da salvare! Prima avevo menzionato i cinque livelli del comportamento morale. L'etica buddhista appartiene al quinto livello.

Recentemente alcuni maestri importanti hanno sottolineato fortemente la necessità dello stile di vita ecologico ed olistico. Vorrei menzionare soprattutto Thich Nhat Hanh e il Lama Karmapa che nel suo testo "One hundred and eight things you can do to help the environment" ha elencato le 108 cose che si possono fare per proteggere la natura. I consigli del Lama Karmapa sono praticamente i nuovi precetti dell'ecologia. La consapevolezza infine comincia dalla differenziazione dei rifiuti.

Cos'è il Dharma essenzialmente? Il Dharma è la scienza del vivere, la scienza che aiuta la gente a liberarsi dall'ignoranza e a vedere perciò la realtà non in un modo limitato, ma con più chiarezza e trasparenza. I saggi dell'oriente hanno insegnato soprattutto la Via della liberazione spirituale, mentre i pensatori illuministi occidentali si sono occupati della liberazione sociale e dei principi della democrazia. Si tratta di dimensioni ambedue importanti e necessarie nell'evoluzione umana.

Ci sono due tipi di sofferenza. C'è la sofferenza concreta e una sottile, esistenziale. Alla prima appartengono fame, povertà, malattie, mancanza dei diritti, conflitti sociali, stress, ecc. Con il miglioramento della società si possono diminuire queste sofferenze. Ma, comunque, anche nei paesi dove il sistema sociale è molto sviluppato la gente soffre. Anche nei paesi nordici ci sono persone depresse, tossicodipendenti e suicidi. Quindi per la felicità ci vuole qualcos'altro. Guardando la nostra mente scopriamo che c'è una sofferenza più sottile, una insoddisfazione che deriva dal fatto che non comprendiamo la natura impermanente e mutevole dell'esistenza. Per liberarsi da questa sofferenza, dal dukkha, è necessario praticare la Via spirituale e realizzare quello che è incondizionato, ineffabile, senza tempo.

Il Buddha insegnò chiaramente la Via spirituale. Ma Egli non era distaccato dalla realtà sociale. Ha parlato del retto governo e ha dato consigli ai re su come dovrebbero governare con giustizia. Il buddhismo meditativo e il buddhismo impegnato non sono due cose opposte - possiamo praticare tutti e due. Nei testi antichi buddisti si parla degli impegni e delle virtù di un buon sovrano. Ci sono dieci impegni. Il primo di questi è la *generosità*; il secondo la *moralità* osservando i cinque precetti; il terzo la *disponibilità a sacrificare tutto per il bene del*

*popolo*; il quarto *l'onestà*; il quinto *l'affabilità*; il sesto *il vivere in un modo semplice*; il settimo *l'assenza di odio e rancore*; l'ottavo *la non-violenza*; il nono *la tolleranza*; e il decimo *il non contrastare la volontà del popolo*. Interessante è quest'ultimo, perché in qualche modo implica già il concetto della democrazia! Penso che i consigli del Buddha, anche a distanza di 2500 anni, siano validi ancora oggi in ogni paese, per tutti coloro che hanno responsabilità di governo!

Purtroppo nel mondo i principi morali e umanistici non sono rispettati. Ci sono gravi problemi anche in alcuni paesi tradizionalmente buddisti. Una delle aspirazioni dei monaci dovrebbe essere promuovere i diritti umani e i principi etici, naturalmente non intromettendosi nella politica dei partiti. Recentemente i monaci birmani e la Signora Aung San Suu Kyi ci hanno dato un buon esempio. Per il popolo birmano Aung San Suu Kyi è come il Dalai Lama per i tibetani, un simbolo dei valori puri e una speranza del futuro migliore.

Uno dei leader dei monaci birmani per la democrazia è il mio amico Ashin Sopaka. Vive in esilio in Germania, fa attività aiutando i rifugiati birmani che vivono in Thailandia; con insegnamenti, conferenze e camminate per la pace promuove la resistenza non-violenta. In Italia ha ricevuto il premio dall'associazione Società Libera. Ashin Sopaka insegna la pratica di metta, benevolenza, anche verso quelli che opprimono il popolo. I monaci birmani e tibetani che praticano in questo modo sviluppano una grande forza interiore. Nonostante le grandi difficoltà in Birmania, in Tibet o nella lotta contro la mafia in Sicilia, si deve continuare la Via non-violenta, con la motivazione pura, senza odio e senza paura. Un monaco birmano, dopo essere stato arrestato e torturato in occasione delle manifestazioni pacifiche, una volta liberato disse: "Non provo odio verso i miei aguzzini. Spero che un giorno anche loro trovino la pace".

Concludo con i versetti dal Dhammapada (197, 199):

*Restare liberi dall'odio  
anche in mezzo a chi ci odia  
è la vera felicità.  
Restare liberi da avidità  
anche in mezzo agli avidi  
è la vera felicità.*

*Tae Hye sūnim  
Guida Spirituale dell'Associazione Bodhidharma*