Buddhismo

Il **Buddhismo** è nato in India nel VI secolo a.C. all’interno dell’[**Induismo**](https://www.studiarapido.it/induismo-origini-divinita-convinzioni-fondamentali/) e sulla base degli insegnamenti di **Siddharta Gautama**, vissuto all’incirca tra il 565 e il 486 a.C.

Di origini principesche, dopo una giovinezza dorata e protetta, Siddharta vide per caso, uscendo dal suo palazzo, un malato, un vecchio, un cadavere e un asceta. Profondamente turbato, il giovane lasciò la reggia paterna per dedicarsi alla ricerca di una via che conducesse alla **liberazione dalla sofferenza** e alla **felicità suprema**.

Si dedicò dapprima allo [**yoga**](https://www.studiarapido.it/lo-yoga-spiegato-semplice/) e alle pratiche dell’ascetismo; in seguito adottò una “via media” fra la vita agiata e la mortificazione assoluta, per approdare poi, nell’ultima fase del suo cammino, alla definitiva “illuminazione”, ottenuta, secondo la tradizione, durante una notte trascorsa a meditare sotto un fico sacro nel villaggio di Bodh Gaya.

Da allora Siddharta, divenuto finalmente il **Buddha**, “l’illuminato”, si impegnò instancabilmente nella sua opera di **predicazione itinerante** per raccogliere un numero sempre maggiore di discepoli ai quali affidare il nucleo essenziale della sua dottrina, tramandata in forma esclusivamente orale e riassunta nelle **Quattro Nobili Verità**:

1. Il mondo è dolore: ogni fase della vita umana comporta delle sofferenze.
2. Il dolore deriva dall’attaccamento alla vita e dai desideri insoddisfatti che questo attaccamento determina.
3. Per eliminare il dolore occorre liberarsi dai desideri.
4. La liberazione avviene conducendo una vita esemplare, che permette di raggiungere il **Nirvana**, uno stato di beatitudine in cui sono superate le sofferenze e l’ignoranza. Il raggiungimento di questo stato determina la cessazione del ciclo delle rinascite.

Il Nirvana è raggiungibile attraverso l’**Ottuplice sentiero**, ossia otto regole:

1. Retta visione: riconoscere il dolore e intraprendere la via che porta alla sua cessazione.
2. Retta intenzione: eliminare avidità e desiderio del male.
3. Retta parola: parlare senza menzogne e calunnie.
4. Retta azione: agire senza avidità e violenza.
5. Retta vita: sostentarsi solo con attività virtuose.
6. Retto esercizio: controllare i moti negativi dell’anima.
7. Retta consapevolezza: concentrazione assoluta raggiunta attraverso esercizi spirituali.
8. Retta concentrazione: raggiungimento del dominio delle proprie sensazioni e dei propri desideri.

Per vivere virtuosamente occorre attenersi ad alcune **norme**: non rubare, evitare la dissolutezza sessuale, evitare le bevande e le sostanze inebrianti, non danneggiare nessun essere vivente.

La fede buddista è oggi vitale soprattutto in Asia orientale, dove conta 400 milioni di seguaci, nelle due forme sviluppatesi dal nucleo originario: il **Buddhismo Therayada**, presente soprattutto nello Sri Lanka, in Thailandia, Cambogia, Birmania (Myanmar) e Laos; il **Buddhismo Mahayana**, che vanta numerosi fedeli in Cina, Taiwan, Corea, Giappone e Vietnam, ed è il credo di gran lunga più popolare in Tibet e in Mongolia.

Il *Buddhismo Therayada* è una corrente rigorista e raduna un ristretto numero di persone: ritiene infatti che solo pochi eletti incarnino l’ideale di perfezione. Il *Buddhismo Mahayana* è di più ampia visione e ritiene che ogni uomo faccia parte di un tutto onnicomprensivo.