

*Redazione de  
La Stella del Mattino. Comunità buddista Zen*



## Il Buddha dei bambini



## Indice

1. La nascita, p. 3
  2. La scoperta della sofferenza, p. 6
  3. Siddhārtha si sposa, p. 9
  4. Abbandonare tutto, p. 10
  5. Nella foresta, p. 12
  6. Devo cambiare metodo, p. 14
  7. Domandare alla vita, p. 16
  8. Chiedere aiuto alla Terra, p. 19
  9. Una risposta senza parole, p. 21
  10. Insegnare il sentiero, p. 23
  11. Superare la sofferenza, p. 25
  12. Un modo per ogni età, p. 27
  13. Per chi non ha ancora capito, p. 29
- Conclusione, p. 30
- Disse il Beato..., p. 32



## 1. La nascita

Un giorno, tanto tempo fa, in un piccolo regno nel nord dell'India, alle pendici delle montagne dell'Himalaya, nacque un bambino di nome Siddhārtha. Apparteneva alla stirpe dei Śākya, che è come dire che quello era il suo cognome. Era il figlio primogenito del re di quei luoghi, e suo padre era felice che nascesse l'erede al trono. Ma era anche preoccupato, perché un vecchio indovino aveva predetto che il bambino non sarebbe diventato re ma, una volta cresciuto, avrebbe lasciato la sua casa e si sarebbe incamminato sulla via della ricerca interiore, la via verso la pace non soggetta ai capricci degli uomini e dei tempi.

La nascita di Siddhārtha, non fu però allegra ma drammatica: sua madre, Māyādevī, morì subito dopo il parto. Il padre, Śuddhodana, rimasto solo a decidere dell'educazione del figlio, pensò di allevarlo in modo che non si avverasse la profezia del vecchio indovino ma che Siddhārtha

crescesse per diventare re, il suo successore. Lo circondò così di ogni ben di Dio e fece in modo che nulla potesse turbare la sua serenità: nel palazzo c'era solo gente di buon umore, sana, giovane, il bambino era soddisfatto in tutti i suoi desideri e cresceva convincendosi che nella vita ciò che conta è il benessere e che il suo destino fosse diventare re per conservare e aumentare il benessere suo e dei suoi sudditi. Attorno alla reggia c'era un alto muro e per Siddhārtha il mondo era tutto racchiuso in quel ricco palazzo e nel parco che lo circondava.



## 2. La scoperta della sofferenza

Ma Siddhārtha era un ragazzino sensibile e vivace. Non gli bastava avere tutto ciò che poteva desiderare: capiva istintivamente che il mondo era più grande dei suoi desideri e del perimetro di quel muro protettivo, e che fuori dal limite di quelle mura dorate doveva esserci tanto altro. Così un giorno uscì di nascosto dal palazzo reale e andò per le vie della città, travestito in modo che non lo potessero riconoscere. E incontrò un vecchio curvo, che faceva fatica a camminare sotto il peso degli anni: era la prima volta che vedeva la vecchiaia e i suoi effetti. Il giorno dopo uscì ancora e vide un malato che giaceva sofferente nel suo letto: per la prima volta scoprì che esiste la malattia.

Il terzo giorno si avventurò ancora fuori e incontrò un corteo funebre: chiese di cosa si trattava, e per la prima volta seppe della morte e intuì che è inevitabile. Il quarto giorno poi, uscito di

nuovo di nascosto, si trovò di fronte un tipo strano, povero, con una veste rattoppata ma con una luce brillante negli occhi: era un asceta mendicante, come ce ne sono tanti in India, un uomo religioso che viveva di preghiera e di elemosina. Questi quattro incontri fecero un grande effetto su Siddhārtha: comprese che vecchiaia, malattia e morte – la comune realtà del dolore, che il padre aveva cercato di nascondergli – fanno parte della condizione umana e che non c'è ricchezza, potenza e benessere che possano tenerle lontane per sempre. Capì anche che ci sono persone che si pongono questo problema e vivono la vita non solo per trarne piacere e profitto, ma per capirne il senso, anche se questo comporta delle rinunce. E decise in cuor suo che, un giorno, anche lui avrebbe intrapreso quella strada.





### 3. Siddhārtha si sposa

Ma il momento non era ancora giunto. Anzi, Siddhārtha continuava a vivere come prima, e a poco a poco l'impressione di quei quattro incontri si affievolì e quasi li scordò. Giunto all'età del matrimonio, furono combinate le nozze come usava a quei tempi. Siddhārtha si sposò con Yashodarā e ben presto la sua sposa aspettò un figlio. Ma proprio il giorno della nascita del primogenito, Rāhula, Siddhārtha fu preso da tristezza infinita. Si rese conto che anche suo figlio, quel bambino appena nato era destinato a incontrare nella vita la sofferenza, la malattia, la vecchiaia e infine la morte e capì che, come padre, non era in grado di insegnargli a vivere affrontando questa realtà, perché lui stesso non ne era capace. Nessuno lo aveva mai educato ad altro che a essere felice nel comando e nell'avere e a diventare re. Allora, nel cuore della notte, prese una decisione terribile e grande.

#### 4. Abbandonare tutto

Decise di abbandonare tutto, di lasciare la casa, per andare nella foresta, solo, a meditare, pregare, studiare finché non avesse risolto il problema che ormai era divenuto per lui il più importante: il problema della sofferenza nella sua vita e in quella di tutti i viventi. All'alba, quando nel palazzo tutti dormivano, salì a cavallo e lasciò la casa paterna. Arrivato al limite della foresta, si spogliò dei suoi begli abiti, si tagliò i capelli, ed entrò nella foresta.

Aveva ventinove anni.



## 5. Nella foresta

Nella foresta c'erano altre persone che avevano fatto la sua stessa scelta. Ciascuno pregava e meditava e studiava, chi per conto proprio, chi con un insegnante, chi insieme ad altri: tutti credevano di poter trovare un modo di vivere che aiuti a capire cosa ci stiamo a fare al mondo, o, in altre parole, erano alla ricerca della soluzione al problema della sofferenza. In India (come in ogni luogo del mondo) c'erano e ci sono tante pratiche religiose per aiutare le persone a trovare la propria strada. Siddhārtha era molto serio, ce la metteva tutta e seguiva con grande cura le pratiche religiose che la sua cultura gli proponeva: il digiuno, il controllo del respiro, la meditazione, il silenzio, lo studio. Divenne presto famoso fra gli asceti per la sua serietà. Dopo sei anni di quella vita, però, Siddhārtha fu ripreso dal dubbio: si accorgeva che sebbene i suoi sforzi e le rinunce ascetiche lo avessero condotto allo sfinimento e

alla soglia della morte, non aveva ancora risolto il problema per il quale aveva lasciato tutto e che continuava a ripresentarsi: perché c'è sofferenza nella vita? C'è una soluzione alla sofferenza?



## 6. Devo cambiare metodo

Allora gli venne un'idea: "Siccome con tutti i miei sforzi e le mie rinunce non risolvo nulla, pensò, vuol dire che sto sbagliando sistema. Devo cambiare metodo e non cercare di risolvere il problema trattandolo come fosse una montagna da scalare e poi da lasciarsi alle spalle, ma cercando di capirne la natura". Comprese allora che la sofferenza non è qualcosa di estraneo che piomba nella tua vita come un ostacolo che bisogna aggirare, ma ne fa parte, è già dentro, non si può separare dall'esperienza della vita. Pensò: "La sofferenza non viene da fuori, è dentro la vita, non la posso evitare né togliere con le mie sole forze. Non ce l'ho messa io, e non la posso eliminare io. Ma allora, siccome la sofferenza fa parte della vita, è alla vita che devo chiedere perché è fatta anche di sofferenza e se esiste un modo per farla svanire. Forse solo la vita lo può sapere e me lo può dire". Il ragionamento era buo-

no, ma come si fa a chiedere qualcosa alla vita di cui noi stessi siamo una forma? Come posso chiedere qualcosa alla mia vita, se io stesso sono la vita?



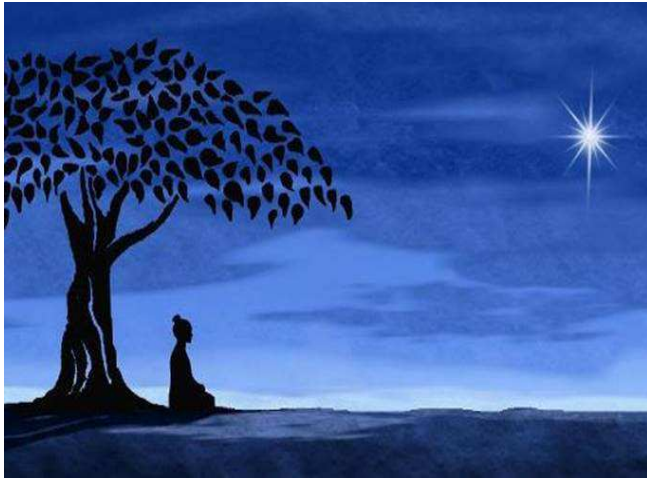


## 7. Domandare alla vita

E qui Siddhārtha dimostrò di essere una persona davvero geniale: “La vita – si disse – non è qualcosa di fronte a me cui posso fare domande e che mi può rispondere come fosse un’altra persona, è “quello” che mi fa vivere e mi anima. La vita è me, non è qualcos’altro, e dunque la risposta, se c’è, non può che venire da dentro di me: se imparo ad ascoltarla, sarà la vita stessa a dirmi come è fatta e quale è il suo senso”. Allora uscì dalla foresta, si rifocillò, si coprì con una veste formata con brandelli di abiti appartenuti ai defunti, si guardò intorno e vide un grande albero dalle ampie fronde. “Qui andrà benissimo” decise “non mi alzerò finché la mia vita non avrà spiegato se stessa” e si sedette in ascolto, a gambe incrociate, immobile e in silenzio sotto quell’albero.

Passò del tempo, chissà quanto tempo, ma Siddhārtha non si preoccupava più del tempo

che passava: ascoltava, era assorbito nell'ascolto, ascoltava lo stormire delle fronde, il rumore della città in lontananza, il cinguettio degli uccelli, la pioggia che cadeva e il tepore del sole, ascoltava i suoi pensieri, tristi e sereni, stupidi e intelligenti, soprattutto ascoltava nell'immobilità del suo corpo il tacere della sua mente. Ascoltava e sentiva, sentiva che quel brusio interiore ed esteriore, tutti quei rumori non erano che piccole onde in quel silenzio dentro di sé, giù fin nel profondo dell'anima, là dove non c'è fondo per quanto a fondo andasse, e fuori di sé, fino all'orizzonte e oltre, su fino alla volta del cielo, dove non c'è vetta per quanto in alto andasse.



## 8. Chiedere aiuto alla Terra

Allora ebbe un attimo di smarrimento e chiese aiuto alla Terra e al Cielo: posò una mano a terra, per sentire la solidità su cui era seduto, guardò il cielo, albeggiava, per vedere l'infinito che lo avvolgeva. Sentì la terra vibrare di vita sotto la sua mano, vide la stella del mattino sbocciare nel cielo che schiariva e in quel momento gli parve di vedere e sentire davvero, per la prima volta. Vedeva, sentiva lo scorrere incessante degli attimi di vita, comprendeva la sua vera natura e che la sofferenza, che ogni vivente prova, non ha in realtà dove affondare i suoi artigli.

“Ecco – si disse – in questo momento tutti gli esseri viventi, quelli animati e quelli inanimati, gli alberi e i fili d'erba, i fiumi e le montagne, tutto si risveglia alla vita insieme a me”. Nella sua lingua “risvegliato alla vita” si dice “Buddha” e così, da quel momento, Siddhārtha si chiamò il Buddha, il Risvegliato.

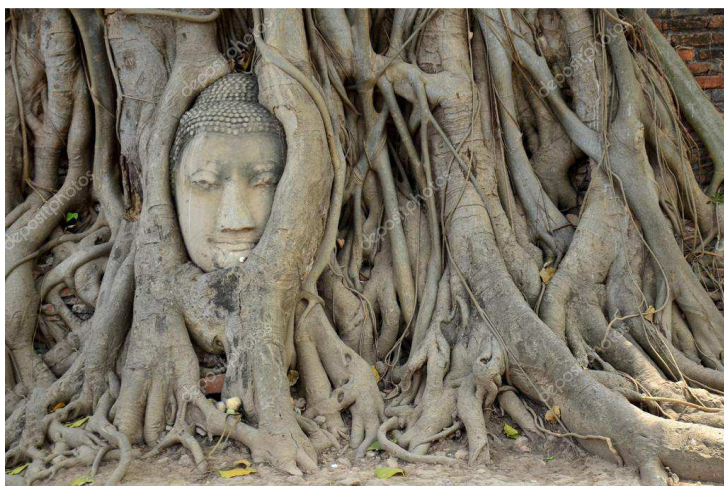


## 9. Una risposta senza parole

Dobbiamo però capire che la vita non parla come facciamo noi. La risposta della vita non è come le nostre risposte, che se ci chiedono che ore sono rispondiamo “le quattro” e tutto sembra finire lì. La vita non parla per frasi, per definizioni, la sua risposta non è una soluzione che annulla la domanda. Buddha ascoltava e quello che sentiva era il canto del fluire della vita, nel suo complesso e nelle sue singole voci. A dirlo con parole nostre, sentiva che ogni cosa canta la verità senza aggiungere nulla. Insomma, la risposta era nella vita stessa e la soluzione del problema non era come la soluzione di un problema di matematica, ma nel modo di vivere la vita di tutti i giorni: d’ora in poi, in ogni passo e non solo alla fine.

Buddha si rese conto che la risposta che ascoltava non avrebbe potuto ridirla a parole senza guastarla, perché non è una formula, uno slogan,

non si può dire con le parole, è il modo di vivere, il modo di essere in noi stessi, con le cose, con le persone. Pensò allora in un primo momento di non dire nulla a nessuno, per paura di essere frainteso. Poi si rese conto che ciò che aveva scoperto era molto semplice ma molto importante, e doveva trovare il modo di comunicarlo a tutti. Tutti gli esseri viventi hanno lo stesso problema, proprio perché tutti sono egualmente vivi, e per ognuno trovare il proprio modo giusto di vivere è la cosa più importante.



## 10. Insegnare il sentiero

Si alzò allora da dove era seduto, ringraziò il grande albero che lo aveva protetto con le sue fronde, e si mise in cammino. Giunto nei pressi della città di Benares incontrò alcuni asceti in compagnia dei quali era già stato nella foresta, e a loro tenne il suo primo sermone, che è anche il primo insegnamento del buddismo. Parlò prima di tutto della via di mezzo e poi delle quattro sante verità: la verità della sofferenza, perché qualunque forma di vita contiene dolore; la verità dell'origine della sofferenza, perché la sofferenza che incontriamo nella vita ha una causa all'origine; la verità dell'estinzione della sofferenza, perché dissolta la causa che la origina, anche la sofferenza svanisce; infine la verità della via, del cammino, del modo che conduce e mantiene nella dissoluzione della sofferenza, il modo di vivere che va verso la fine di ogni dolore.





## 11. Superare la sofferenza

In altre parole Buddha insegnò che non si può evitare la sofferenza nella vita, ma è proprio l'esperienza della sofferenza che ci conduce a porre la domanda che ci spinge a cercare il modo giusto per ciascuno di noi di vivere la vita, quel modo che porta alla fine della sofferenza. Questo modo, chiamato anche via di mezzo, Buddha tentò di rappresentarlo elencando otto aspetti a cui bisogna fare attenzione: spiegò che c'è un modo corretto nel vedere le cose; un modo corretto nel prendere le decisioni; un modo corretto nel parlare; un modo corretto nell'agire; un modo corretto nel procurarsi i mezzi per vivere; un modo corretto nell'impegnarsi nel fare le cose; un modo corretto nel concentrarsi; un modo corretto nel meditare. Insomma, c'è un modo giusto nell'accostarsi a ogni cosa che la nostra vita ci fa incontrare, e la continua ricerca e applica-

zione del giusto modo è la via da seguire, è la vita che si avvia a liberarsi dalla sofferenza.



## 12. Un modo per ogni età

E c'è anche un modo per ogni età: c'è un modo per i bambini piccoli, che non sono in grado di badare a se stessi, vivono istintivamente e sono accuditi dai grandi; c'è un modo per i ragazzini che cominciano a farsi delle domande e a cavarsela da soli ma, beati loro, non hanno ancora i problemi dei grandi; c'è un modo per gli adolescenti che stanno scoprendo il mondo e ancora non hanno una forma conclusa. C'è un modo per gli adulti, un modo per gli anziani e un modo per i vecchietti.

Anzi, c'è il modo per ognuno, perché ciascuno è vivo nel suo essere vivo, nessun'altro può vivere al posto mio né io al posto di un altro. Non bisogna fare confusione: i bambini, i ragazzi, devono sapere le cose che servono loro a vivere nel modo giusto da bambini, da ragazzi, senza dover affrontare cose troppo difficili che non possono capire perché non fanno parte del loro tempo.



### 13. Per chi non ha ancora capito

Per ciò, se non avete capito qualcosa della storia del Buddha, non importa. Dopo aver conosciuto la sofferenza, che non è solo malattia, vecchiaia e morte ma anche doversi separare da chi si ama e da ciò che piace e dover sopportare chi non si ama e ciò che non piace, se un giorno vi porrete seriamente il problema di come vivere la vostra vita, invece di solamente reagire agli stimoli secondo mi piace/non mi piace, comprenderete per conto vostro, con l'esperienza diretta, che esiste un ambito più alto rispetto alla vita indirizzata da desiderio e ripulsa, e apparirà chiaro cosa in realtà significhi “via di mezzo” e perché proprio questa sia la via maestra di chi procede realizzando il “senza casa”.

## Conclusione

Questa è la storia di Buddha e l'origine del buddismo. Il Buddha continuò ad andare in giro, a portare la sua testimonianza vivendo di elemosina. Trascorse così 45 anni, e molti furono suoi discepoli, fra cui suo figlio e sua moglie, che rincontrò. Dal suo insegnamento tramandato dai discepoli su come affrontare il problema della sofferenza e su come vivere la vita, prese forma quella religione che noi oggi chiamiamo buddismo.



Dall'India quel pensiero e quel comportamento religioso si diffusero in tanti altri paesi: in Afghanistan, in Persia, nello Sri Lanka, in Mongolia, in Cina, in Tibet, in Corea, in Giappone, in Vietnam, in Thailandia, in Cambogia, in Birmania... Oggi il buddismo giunge anche in Occidente, in Europa e in America.

Ci sono tante diverse tradizioni buddiste, così come ci sono al mondo tante differenti tradizioni cristiane, ebraiche, islamiche... Ognuna delle tradizioni buddiste ha le sue forme, che riflettono le caratteristiche delle culture dei paesi in cui si sono sviluppate. Ma tutte si specchiano nell'esperienza di Siddhārtha, tutte prendono ispirazione dall'insegnamento e dall'esempio del Risvegliato, il saggio della stirpe dei Śākya, Śākyamuni detto il Buddha.





Disse il Beato...

*“Ho cotto il riso, ho munto le vacche” disse il pastore Dhaniyo, “abito con la mia gente sulla riva del fiume Mahī. La capanna è coperta, il fuoco arde. Quindi, o cielo, piovi pure, se tu lo desideri!”*

*“In me non c’è collera né aridità mentale” disse il Beato, “io dimoro per una sola notte sulla sponda del fiume Mahī, la capanna è scoperta, il fuoco è spento. Quindi, o cielo, piovi pure, se tu lo desideri!”*

(Suttanipāta, 18-19).