

LA PACE E' IMPEGNO QUOTIDIANO

Generosità

E' il primo strumento per costruirla

Il buddhismo è stato fondato dal Buddha Sakiamuni. Nato in India nel 500 a.C., quindi di religione indù, ebbe l'intuizione della sofferenza ed a partire da questa cominciò il suo insegnamento.

Uomo qualsiasi, con esperienze comuni a tutti gli individui normali, è quindi una figura storica nonostante la sua realtà umana sia "condita" di leggenda.

Sakiamuni diffuse le conoscenze dai bramini (indù) al popolo, proponendo una liberazione non solo spirituale ma anche concreta e la rivalutazione della figura femminile (ad esempio, prima non c'erano monache).

Comunque resta anche lui un po' maschilista: nella tradizione tibetana i monaci hanno 253 ordini (voti), le monache 436!

Pur nascendo come una filosofia, a mio avviso, il buddhismo può essere considerato una religione. Di essa ha, ad esempio, gli ordini monastici.

Il fatto che Buddha non abbia parlato di Dio non è perché non ne ritenesse vera l'esistenza ma perché la figura di Dio è indicibile e la mente umana non può comprenderlo.

Penso questo nonostante sul suo insegnamento ci sia incertezza: sono infatti trascorsi tantissimi anni ed altrettante interpretazioni prima che si cominciasse a trascriverlo.

Storicamente, in India, il buddhismo diventa anche religione di stato, ma ne viene espulso dai bramini dopo 700 anni. Successivamente fa presa nel nord della Cina, in Giappone, in Corea... oggi in Occidente.

Cercando di adattarsi all'ambiente sociale in cui viene a trovarsi, ed innestandosi in tutte le culture dei paesi dove arriva, il buddhismo ne ingloba le tradizioni locali. Questo genera tante scuole diverse che seguono diverse tradizioni, legate a quella originaria e tutte fondate sul concetto base

e comune della sofferenza.

In Tibet, ad esempio, avviene il sincretismo con la preesistente tradizione sciamanica che porta a sviluppare il metodo della visualizzazione.

In Giappone, invece, si sviluppa un altro modo di concentrarsi: lo Zen.

Infatti le differenze nell'ambito del buddhismo sono legate alla meditazione, assimilabile in un certo senso alla preghiera, perché esistono tanti modi diversi per praticarla e pacificare la mente e gli animi.

Il buddhismo, non proponendo una fede o dogmi ma un obiettivo, è una tradizione trasversale applicabile a tutte le religioni e fondata su quattro nobili realtà, fra cui pacifismo, equilibrio, armonia... *L'illuminazione realizzazione* della persona nasce dalle sue esperienze e qualità; la *buddhità* viene dall'interno impegnandosi ed agendo secondo i principi di pace, armonia e positività.

Nessuna preghiera ed influenza esterna ci può cambiare se non vogliamo cambiare noi. Sia le scritture (per quanto possano essere attendibili, visto quanto detto in precedenza) sia il maestro possono solo indicarci la via. Desiderio, avversione e confusione mentale sono i tre elementi fondamentali che ci impediscono di redimerci: per desiderio discriminiamo e ci creiamo illusioni. L'io e il mio condizionano la nostra esistenza. In sostanza il buddhismo è una religione facile da descrivere e difficile da attuare.

All'attuale realtà di guerre il buddhismo si rapporta considerando alcune parole chiave, fra cui altruismo, compassione, generosità...

L'amore è augurare a tutti di essere felici, la compassione è far di tutto per vincere la sofferenza altrui.

Il primo gradino per costruire la pace è la generosità, il saper dare.

Molti amici della tradizione buddhista sono impegnati per la pace, ma se non la viviamo nel nostro quotidiano, anche praticando il dubbio dal quale nascono la ricerca e la capacità di migliorarsi, questo genere di impegno è un impegno inutile.

Lama Paljin Tulku Rinpoce



Lama Paljin Tulku Rinpoce

Il venerabile Paljin Tulku Rinpoce (Arnaldo Graglia) è monaco buddhista di tradizione tibetana; che pratica da oltre trent'anni. E' fondatore e guida spirituale del centro studi tibetani Mandala di Milano e del monastero Mandala Samten Ling di Graglia Santuario (BI), luogo di studio e ritiri. In India: a Ladakh siede fra i maestri reggenti il monastero di Lamayuru ed ha assunto la guida del monastero di Atitse, destinato a diventare un centro internazionale di meditazione.

Rosa Myoen Raja

Nel 1988 inizia la pratica Zen nel centro Zen *Il Cerchio* di Milano, dove vive dal '91 ad oggi, avendo ricevuto dal maestro Tetsugen l'ordinazione monastica. Presidente dell'associazione *Il Cerchio*, segue un progetto di pratica Zen nella casa circondariale di Bollate. E' membro fondatore della sezione milanese di Religioni per la Pace, del Forum delle religioni a Milano, dell'associazione Buddhist Peace Fellowship Italia, e della Rete dei centri di tradizione buddhista in Lombardia.