

I TRE GIOIELLI DELLA PEDAGOGIA BUDDHISTA: BUDDHA, DHARMA E SANGHA

LIVIA ROMANO*

L'articolo presenta il Buddhismo come una paideia in cui il cammino di crescita personale avviene grazie ai cosiddetti tre gioielli: il *Buddha*, il *Dharma* e il *Sangha*, ovvero il Maestro, la via della verità e la comunità spirituale. Si tratta di tre rifugi dove il discepolo percorre il proprio cammino di ricerca interiore che, al contrario di quanto si pensi, non avviene in modo solitario ma sotto la guida attenta di un maestro e insieme ai compagni spirituali della comunità. Viene, infine, affermata la grande attualità di una religione millenaria che offre al nostro tempo pratiche di educazione all'interiorità attraverso cui coltivare qualità spirituali quali la saggezza, la generosità, la pazienza, l'amore e la compassione in vista della costruzione di una nuova umanità.

This paper presents Buddhism as a paideia where the personal education takes place through the so-called three jewels: the Buddha, the Dharma and the Sangha, or the Master, the Way of Truth and the Spiritual Community. These are three refuges where the disciple carries out an interior search that, contrary to belief, does not happen in solitude but with the careful guidance of a Master and with the spiritual companions of the community. Finally, it's affirmed the great relevance of a millenary religion that today offers practices of interiority education to cultivate spiritual qualities such as wisdom, generosity, patience, love and compassion to build a new humanity.

Parole-chiave: Buddhismo; Maestro; Dharma; Comunità spirituale; Educazione interiore.

Keywords: *Buddhism; Master; Dharma; Spiritual Community; Education to interiority.*

Alla fine del secolo scorso, grazie al movimento *New Age*, si sono sempre più diffuse pratiche provenienti dalle tradizioni orientali, quali lo yoga, la meditazione, la recitazione di mantra, canti devozionali e puje, cioè atti di adorazione verso una particolare forma della divinità¹. Le premesse per la costruzione di un ponte tra la cultura occidentale e la cultura orientale sono create nel corso degli anni Settanta del Novecento grazie a quei giovani, i cosiddetti *hippies*, che, ricercando un benessere interiore al di là della tradizione occidentale e delle confessioni religiose, decidono di esplorare l'Oriente raggiungendolo con mezzi di fortuna². In realtà, questo paradigma di contro-cultura compare in Occidente, in America e in Europa, negli anni Cinquanta con lo scopo di criticare e mettere in discussione il materialismo, il consumismo e il perbenismo della

* Livia Romano è Professore Associato di *Storia della Pedagogia* presso l'Università di Palermo dove insegna *Storia della Pedagogia*, *Storia della Pedagogia Contemporanea*, *Storia delle teorie dell'infanzia* e *Storia della scuola primaria e dell'infanzia*.

¹ A. N. Terrin (1992), *New age: la religiosità del postmoderno*, EDB, Bologna; A. Cerri (2007), *Il New Age: volti dal passato, nel presente e per il futuro*, Bulzoni, Roma.

² Cfr. M. Lipparini (2014), *Oriente ultimo viaggio. Lungo le strade che portavano in India*, Edizioni Effigi, Arcidosso; L. Guidi Buffarini (2011), *La lunga strada per Kathmandu. Quando gli Hippies migravano in Oriente*, Milano, Ignazio Maria Gallino.

società borghese, elaborando nel tempo e in diversi periodi, dal movimento beat a quelli femminista e pacifista, l'idea di cambiamenti radicali e utopistici in direzione di una *Nuova Era* e di una diversa umanità. Viene così introdotta in Occidente una spiritualità antica che ha il compito di indicare nuovi percorsi educativi orientati alla cura del sé e degli altri³.

Questo movimento di rinnovamento spirituale ha favorito la diffusione in Occidente della religione buddhista, dapprima accolta come una moda spirituale e poi scoperta da molti come una scelta di vita alternativa alla propria fede di origine, come una saggezza pratica che suggerisce molte tecniche spirituali di consapevolezza, di rilassamento e di benessere psico-fisico⁴.

1. Il Buddhismo

Il Buddhismo viene fondato nel VI secolo a.C. da Siddhārta Gautama Sākyamuni, detto il *Buddha*, il risvegliato⁵, estendendosi fino all'Estremo Oriente in modo variegato e dando vita a diverse scuole dove vengono elaborate regole, riti, cerimonie, feste, culti, venerazione di reliquie, pellegrinaggi, monasteri e comunità⁶.

Il nucleo centrale degli insegnamenti del *Buddha* è espresso nella dichiarazione delle quattro nobili verità: 1. la vita comporta sofferenza, *dukkha*. Tutti gli esseri sono soggetti alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Non è possibile evitare delusioni, disagi, tristezza, ansietà o dolori; 2. la radice della sofferenza sta nell'attaccamento ai desideri, nella brama, *tanhā*; 3. la sofferenza cessa con la cessazione del desiderio o estinzione, *niroda*, che conduce al più alto livello di realizzazione umana, il perfetto risveglio, la massima felicità, il *Nirvana* o *Nibbana*, totale abbandono dell'illusione che vi sia un sé o un'anima durevole e indipendente; 4. l'illuminazione, la completa cessazione della sofferenza, si raggiunge per mezzo di un addestramento graduale, un sentiero chiamato la Via di Mezzo, o Nobile Ottuplice Sentiero, *Majjhimā Patipadā*⁷.

Va osservato che queste quattro verità danno vita ad una pedagogia in cui è centrale l'esperienza educativa vissuta dal discepolo buddhista, il quale percorre il Nobile Sentiero mediante l'uso di una ragione pratica: egli intraprende un cammino che lo conduce dall'ignoranza al risveglio, dall'illusorietà dell'io e del mondo come realtà immutabili e permanenti alla scoperta di *anatta*, la non esistenza di un io separato, e di *anicca*, l'impermanenza di tutto. Non si tratta, comunque, di un cammino lineare da considerarsi secondo una «successione temporale come gradini di una scala» e la cui meta è la perfezione, dal momento che le nobili verità vanno sperimentate contemporaneamente

³ L. Berzano (1999), *Le generazioni dei new agers*, in «Quaderni di Sociologia», 19/1999, p. 5. L. Cavana (2000), *Il karma e l'epoché. L'educazione degli adulti tra Buddhismo e Fenomenologia*, CLUEB, Bologna, p. 30.

⁴ Cfr. L. Romano (2018), *Per un'educazione universale. La via del Buddhismo nelle società post-secolari*, «Pedagogia e vita», 76, 3, pp.134-149; M. A. Falà (2016), *Un altrove possibile. Viaggio tra vissuti e immaginari del Dharma in Italia*, Guida, Napoli, pp. 19-23.

⁵ La bibliografia sul Buddhismo è molto ampia. Si rimanda a G. Pasqualotto (2003), *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Bruno Mondadori, Milano, pp. 117-127.

⁶ M. A. Falà (2016), *Un altrove possibile*, cit., p. 27. Il Buddhismo si è diffuso in molti stati asiatici: fra gli altri, Cina, Mongolia, Giappone, Corea, Vietnam, Sri Lanka, Thailandia, Birmania, Laos, Tibet. Nonostante sia nato in India, qui oggi è una religione meno diffusa rispetto all'Induismo e all'Islamismo.

⁷ R. Gnoli (2001) (a cura di), *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, Mondadori, Milano, pp. 15-22; G. Parrinder (2001) (a cura di), *I detti di Buddha*, ECO, Milano, pp. 35-43.

attraverso una disciplina pratica di auto-sviluppo del corpo, della parola e della mente. L'immagine della ruota ben raffigura il *Sentiero* caratterizzato da interdipendenza e ricorsività, poiché chi realizza una delle verità sperimenta nella propria vita una sempre più profonda consapevolezza⁸.

Alla luce di quanto finora detto, è chiaro che il Buddhismo nasce come una *paideia*, dove il cammino di crescita spirituale e di ricerca della verità coincide con un percorso di auto-formazione: dopo avere conseguito il risveglio, *bodhi*, cioè l'illuminazione, Siddhārta Gautama avvertì anche il bisogno di condividere le comprensioni raggiunte e di metterle a disposizione di tutti gli esseri umani per la loro liberazione⁹. Decise, pertanto, di dedicare la propria vita all'insegnamento, cioè a trasmettere a tutti, uomini e donne, senza fare alcuna distinzione culturale, religiosa o sociale, la via del risveglio che ognuno può percorrere da solo, avviando un cammino di auto-formazione¹⁰.

Il Buddhismo è quindi di per sé una pratica educativa che conduce gradualmente gli individui a divenire veramente umani e felici, non è un metodo educativo vero e proprio, ma un programma di formazione che dura tutta la vita.

La pratica che viene insegnata prevede tre elementi fondamentali che vengono definiti gioielli o rifugi: il primo è il *Buddha*, cioè il Maestro, colui che indica la via; il secondo è il *Dharma*, l'insegnamento della meditazione e dell'amore universale; il terzo è il *Sangha*, cioè la comunità spirituale. Prendere rifugio nei tre gioielli è quindi frutto di una pratica costante ed è un percorso sostenuto dalla fede, *sraddha*, che non è fede cieca, ma fiducia che si forma concretamente attraverso la capacità di risvegliare l'intelligenza e la comprensione.

Negli ultimi mesi di vita il Buddha ha ripetutamente insegnato: «Prendete rifugio in nessun altro che in voi stessi. Ognuno di voi ha in sé il Buddha, il Sangha e il Dharma. Non cercate cose che si trovano molto lontano: è già tutto nel vostro cuore. Siate un'isola per voi stessi»¹¹.

2. Il Buddha

Buddham saranam gacchami
«Prendo rifugio nel Buddha»¹²

Il nucleo centrale della pedagogia buddhista è la relazione tra Maestro e discepolo, poiché il percorso educativo che attiva il passaggio dall'ignoranza al risveglio deve essere

⁸ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, Agorà & Co, Lugano, p. 66. Cfr. anche G. Pasqualotto (2003), *Il Buddhismo*, cit., p. 9.

⁹ Secondo i testi buddhisti nel 531 a.C. il principe Siddhārta Gautama Sākyamuni, seduto sotto un albero di fico sulla riva del fiume Neranjara, vicino a Gaya nella regione indiana del Bihar, dopo sette settimane di profondo raccoglimento ininterrotto, raggiunse il *Nirvana*, ovvero la totale liberazione dal dolore. Cfr. G. Pasqualotto (2003), *Il Buddhismo*, cit., p. 7. Sulla vita di Buddha si vedano: Thich Nhat Hanh (1992), *Vita di Siddharta il Buddha. Narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi*, Ubaldini, Roma; A. K. Coomaraswamy (2014), *Vita di Buddha*, tr. it., SE, Milano.

¹⁰ G. Pasqualotto (2003), *Il Buddhismo*, cit., p. 9.

¹¹ G. Pecunia (2014) (a cura di), *Dhammapada. La via del Buddha*, Feltrinelli, Milano; Thich Nhat Hanh (2017), *Il cuore dell'insegnamento del Buddha. La trasformazione della sofferenza in pace, gioia e liberazione*, tr. it., Neri Pozza, Venezia; J. Goldstein (2016), *Un solo dharma. Il crogiolo del nuovo buddhismo*, tr. it., Astrolabio Ubaldini, Roma.

¹² È il primo dei tre rifugi della vita spirituale che i monaci buddhisti recitano al momento dell'iniziazione. Cfr. Thich Nhat Hanh (2017), *Il cuore dell'insegnamento del Buddha*, cit.

guidato da un maestro il quale, col proprio esempio, mostra al discepolo «il modo migliore di essere e di agire»¹³. A ben vedere, si tratta di una relazione educativa molto diversa da quella che si instaura tra l'insegnante e l'allievo, caratterizzata solitamente da una linearità di ruoli. Si potrebbe dire che è un rapporto quasi paradossale, multidimensionale, evocativo, metaforico, perché il ruolo del maestro non è quello di trasmettere la verità, ma di «indicare la luna con il dito», cioè la strada che porta alla verità, oppure quello di essere «lo specchio che rivela il volto originale» del discepolo¹⁴.

Il Maestro ha il compito di tener sempre desta l'attenzione del discepolo attraverso diversi stratagemmi, come quello di sfiorarlo con leggerissimi colpi di bastone durante la pratica della meditazione, tuttavia sarebbe sbagliato pensare ad un metodo educativo etero-direttivo e autoritario. La pedagogia buddhista, infatti, rispetta la libertà del soggetto e la sua identità, cioè «la natura di *Buddha*» che è in ognuno di noi, «l'essenza profonda della nostra mente»¹⁵ che, a causa dei veli dell'ignoranza, è come oscurata. Si tratta però di un processo che non può essere indotto dall'esterno; perché quel nucleo originario venga alla luce è bene che il discepolo diventi il protagonista del proprio cammino di crescita.

La relazione tra maestro e discepolo può essere interpretata come un laboratorio ed una scuola, dove il Maestro aiuta l'allievo a superare l'angoscia causata dalla mancata conoscenza di se stesso, lo sostiene e lo guida nel percorso che va dalla menzogna alla verità. Il primo passo che porta il discepolo verso il Maestro è di gran lunga il più difficile perché rivela, esponendoli, il suo *ego* e le sue aspettative, portandolo ad un'assunzione di responsabilità. La ricerca dipende, infatti, unicamente dal ricercatore, mentre il maestro può solo mostrargli il cammino, la sua funzione è quella di liberarlo dai condizionamenti e dalle false identità. Non a caso il termine *Guru* con cui si indica il Maestro significa «colui che disperde l'oscurità», colui che ti conduce in quella «terra di nessuno» che è il non sapere da cui può partire un'autentica ricerca di significato e di senso, *sadhana*. È, pertanto, il maestro a fare in modo che l'allievo svolga il lavoro principale adottando un «insegnamento indiziale» che utilizza frasi poetiche, aneddoti o paradossi, i *koan-zen*, che contrastano il modo solito di pensare e agire del discepolo, il quale deve intuire da solo la soluzione¹⁶.

Educare, nella visione buddhista, è prima di tutto deprogrammare dai condizionamenti, in un certo senso è «diseducarsi» per raggiungere una piena e autentica libertà interiore. Il Maestro è un rifugio per il discepolo perché, accogliendolo, aiuta il suo essere interiore a venire alla luce, a nascere una seconda volta, non fornisce, quindi, una disciplina imposta dall'esterno, ma lo aiuta a trovare la sua, insegnandogli «le competenze per far sì che da solo, con il proprio impegno», sviluppi la sua crescita interiore¹⁷.

Il *Buddha* è una «presenza» che è in se stessa magnetica, tutto il suo essere è il suo stesso messaggio e il suo insegnamento, questa sua presenza crea un'alchimia, un'attrazione, un amore e una fiducia particolari¹⁸. Il Maestro è quindi come una soglia, una porta, un passaggio, un ponte attraverso il quale dissolvere la personalità e scoprire l'autentica individualità. Il discepolo pensa che sia il Maestro a fare qualcosa ma è solo

¹³ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 81.

¹⁴ Ivi, p. 177. Cfr. G. Pecunia (2014) (a cura di), *Dhammapada*, cit.

¹⁵ Lama Guendune Rinpoche (1999), *Maestro & discepolo*, tr. it., Amrita, Torino, pp. 32-33.

¹⁶ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 9 e p. 146.

¹⁷ Ivi, p. 179.

¹⁸ Cfr. L. Romano (2018), *Per un'educazione universale*, cit., p. 146.

apparenza, perché nessun vero maestro fa mai niente, il suo unico compito è essere presente e a disposizione del discepolo. In Oriente essere alla presenza del Maestro viene chiamato *satsang*, incontro nella verità, che è considerata la vera scuola di meditazione, *dhyana*: attraverso una particolare disciplina spirituale il maestro indica ai suoi allievi la strada per ottenere la liberazione, *moksha*, e realizzare la natura divina, *Atman*, che è la natura del Buddha. Questo è il vero Sé che è presente in ogni essere vivente, solo così possiamo liberarci dalla sofferenza, *dukkha*, che è immancabile nel *samsara*, ciclo delle nascite/morti, a causa del *Karma* e delle sei affezioni mentali, malevolenza, bramosia, visioni errate, gelosia, avidità, orgoglio e dalle attitudini egoiche, *vasana*¹⁹.

È evidente come la pedagogia buddhista sia una *paideia* che predilige le indicazioni pratiche per superare la sofferenza, una «ortoprassi» il cui scopo principale è esercitarsi al distacco dalla mente mediante un'osservazione non giudicante, compito che viene svolto dalla pratica della meditazione, il cuore della dottrina buddhista²⁰. Il termine sanscrito *dhyāna* in Occidente è stato impropriamente tradotto col verbo meditare, dal latino *meditāri*: pensare, riflettere, perché la meditazione non ha il compito di riflettere sulle cose ma quello di portarvi una «retta presenza mentale», ovvero un'attenzione consapevole e non discriminante che rende il meditatore testimone dell'attimo presente, osservando ogni cosa senza sostarvi²¹.

Una delle attività principali del *Buddha* è, quindi, l'educazione alla consapevolezza o all'attenzione al reale una virtù che anche la pedagogia occidentale considera necessaria nella formazione personale, poiché con essa si avvia una conversione che porta l'educando da una realtà falsa ad una autentica e più umana²².

Il maestro offre ai discepoli la meditazione come un rifugio, non come fuga dalla realtà, ma come il mezzo attraverso cui attivare un cambiamento radicale della mente e del cuore. Non stupisce, pertanto, il diffondersi nel mondo scolastico occidentale di sperimentazioni che prevedono l'introduzione in classe di pratiche meditative attraverso cui gli insegnanti e gli alunni acquisiscono l'abitudine all'interiorizzazione e all'attenzione di sé che li avvicina agli altri²³.

Il Maestro, quindi, nella *paideia* buddhista, ha il compito di guidare l'allievo in un percorso complesso, *Vichara*, finalizzato all'auto-scoperta. Infatti, l'ultimo messaggio di Gautama Siddhartha è stato «Sammāsati!», cioè «ricordati chi sei!» o «giusto ricordo», scoprire e ricordare se stessi in quanto Buddha: oltre gli schemi e le attitudini negative,

¹⁹ Cfr. R. Gnoli (2001) (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, cit.

²⁰ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 32; G. Pasqualotto (1997), *Illuminismo e illuminazione*, Donzelli, Roma, p. 28 e p. 117. *Jhāna* in lingua pali, *dhyāna* in sanscrito, *ch'an* in cinese, *zen* in giapponese.

²¹ Ivi, pp. 184-185.

²² A. Bellingreri (2011), *Pedagogia dell'attenzione*, La Scuola, Brescia, pp. 19-21; cfr. anche Id. (2010), *La cura dell'anima. Profili di una pedagogia del sé*, Vita e Pensiero, Milano.

²³ Cfr. M. Valli (2017), *Il Buddha in classe. Insegnare e vivere consapevolmente*, Xenia, Pavia. Si vedano le iniziative della "David Lynch Foundation for Consciousness Based Education and World Peace" sul quiet time, pause di dieci o quindici minuti di silenzio, diffuse in molte scuole del mondo. Vedi il sito <www.davidlynchfoundation.org>. Inoltre, nel 2016 il Miur ha riconosciuto un corso di formazione per i docenti, percorso *Mindfulness Based Teacher Student* – MBTS, condotto da Mondo Mindful e Centro Italiano Studi Mindfulness, il cui scopo era far sì che gli insegnanti, attraverso la pratica della *mindfulness*, si allenassero a coltivare una relazione consapevole con se stessi e con gli studenti, con l'ambiente, con i mutamenti di scenario piacevoli o meno che siano.

<<http://ischool.startupitalia.eu/education/58121-20161128-meditazione-a-scuola-in-italia-corso-mindfulness>>.

vasana, il discepolo scopre la vastità del suo essere e una spaziosità silenziosa e pacifica da cui tutto sorge, il *Nirvana*²⁴.

3. Il Dharma

Dhammam saranam gacchami
«Prendo rifugio nel Dharma»²⁵.

Il *Dharma* è il secondo gioiello della pedagogia buddhista e un concetto spirituale che costituisce una parte importantissima della cultura orientale, in particolare buddhista e induista: esso rappresenta, insieme al *Karma*, una legge universale che governa la nostra vita. Da un punto di vista pedagogico il corpo dell'insegnamento del *Buddha*, *Dharmakaya*, è in sintesi la pratica della presenza mentale, *sati*, e della compassione universale, *Karuna*. Prima di lasciare il mondo, il *Buddha* disse ai suoi discepoli: «Solo il mio corpo lascerà questo mondo! Il mio corpo di *Dharma* rimarrà con voi per sempre»²⁶.

Dharmakaya è quindi l'insieme delle pratiche, yoga, meditazione, mantra, preghiere, che collegano il discepolo alla sua parte spirituale, perché è nell'Io più profondo di ognuno che si trovano le informazioni sul *dharma*. Solo in questo modo si può comprendere qual è la causa delle sofferenze dell'umanità, ovvero il desiderio e l'attaccamento ai beni materiali, *anuraga*, che impediscono di avere una vita pacifica, felice e libera da problemi.

La sofferenza in questa vita è causata dalla non conoscenza, *avidya*, e dall'illusione, *maya*, cioè dall'inganno che il corpo e gli oggetti materiali siano tutto ciò che esiste e dalla falsa credenza di essere separati gli uni dagli altri e dal divino.

Scegliendo di non svolgere il compito che è stato assegnato alla nostra anima, il *Dharma* individuale, ma di seguire l'impulso del *karma*, cioè la volontà condizionata del sé inferiore, il risultato del nostro agire sarà insoddisfazione e sofferenza, *Dukkha*. Non importa quanto sappiamo a livello di comprensione intellettuale sulla vacuità, sui *chakra* o su come controllare la nostra energia vitale attraverso il *kundalini yoga*: è tutto inutile se non sappiamo come praticare il *Dharma* e come correggere le nostre azioni. Molte persone si illudono e sprecano tutta la vita studiando gli aspetti più esoterici del Buddhismo, ma senza la pratica non ne colgono il punto fondamentale: la distinzione tra *Dharma* e non-*Dharma*. È lo stesso principe Siddharta Gautama che, dopo avere conseguito l'Illuminazione, *Samadhi*, insegna il metodo principale per conseguire questo stato del *Buddha*, la meditazione di visione profonda, la *Vipassana*, (da *vi*: in maniera speciale e da *passana*: osservazione) «osservare le cose così come sono in realtà», che è l'essenza di ciò che oggi si chiama *Mindfulness*²⁷.

Il *Buddha* a Sarnath, non lontano da Benares, enunciò le quattro nobili verità, di cui già si è detto, e l'Ottuplice Sentiero, cioè corretta visione, corretto pensiero, corretta parola, corretto intento di azione e mezzi di sostenimento, corretta concentrazione, corretta consapevolezza, simbolizzata dalla Ruota del *Dharma*, che è lo strumento per porre fine alla sofferenza e conseguire la Liberazione, *Moksha*. Quindi disse: «Se vi

²⁴ G. Pecunia (2014) (a cura di), *Dhammapada*, cit.

²⁵ Thich Nhat Hanh (2017), *Il cuore dell'insegnamento del Buddha*, cit.

²⁶ G. Pecunia (2014) (a cura di), *Dhammapada*, cit.

²⁷ P. R. Fleishman (2001), *Karma e caos. Perché meditare*, tr. it., Ubaldini, Roma, p. 39.

sforzate di abbracciare la via, Dharma, attraverso uno studio eccessivo, la via non sarà compresa. Se osservate la Via con la semplicità del cuore, davvero grande è questo metodo»²⁸.

La pratica del *Dharma* è in primo luogo la pratica del *Dhyana*, meditazione, una pratica introspettiva che, come abbiamo visto, consiste nell'arte di osservare con attenzione e distacco e di contemplare tutto ciò che accade dentro e fuori di noi senza giudizi o pregiudizi: osservare la mente, il corpo, le emozioni e tutto ciò che ci è dato di sperimentare nel momento presente. Osservare in modo lucido e non giudicante ciò che accade dentro e fuori di noi è la base per un percorso di autentica crescita e di liberazione personale lungo la via del *Dharma*. Insegnare meditazione non è dare certezze, ma mettere in moto nel discepolo un percorso di auto-indagine, far sorgere domande, offrire strumenti affinché ognuno possa trovare le sue risposte. La pratica della meditazione è quindi l'essenza della *mindfulness* e consiste in due diverse modalità: la meditazione seduta, osservazione del corpo, delle emozioni e della mente, dove si è testimoni aperti e non giudicanti di tutto ciò che accade dentro e fuori; la meditazione *in action*, attraverso la quale, camminando silenziosamente, portiamo consapevolezza ai passi e al respiro.

Infine, *Dharma* indica anche la Verità Suprema. Cosa rimane quando la mente e l'*ego* scompaiono? Resta sicuramente qualcosa, ma non è possibile definirlo come una cosa, per cui il *Buddha* lo chiama *Sunyata*, vacuità. La Legge suprema non è una cosa, non è un oggetto osservabile, è la soggettività, l'interiorità, la verità, non è mai una teoria o una ipotesi, ma sempre un'esperienza che ognuno deve raggiungere nel proprio spazio interiore, perché si rivela nella più assoluta solitudine.

In sintesi, il *Dharma* è un insegnamento che educa a discriminare il vero dal falso e a vivere in armonia con le leggi dell'universo.

4. Il Sangha

Sangham saranam gacchami
«Prendo rifugio nel Sangha»²⁹.

La pratica della disciplina morale che si svolge percorrendo il *dharma*, cioè il cammino di consapevolezza, non è una «pratica solipsistica» di educazione all'interiorità, ma comprende anche un'educazione sociale³⁰. Poiché il discepolo ha bisogno della «compagnia di amici virtuosi, puri e intelligenti» senza i quali rischia di rimanere debole ricadendo nei vecchi schemi, il buddhismo riconosce l'importanza della comunità spirituale presso cui prendere rifugio: il *Sangha*, il terzo gioiello della pedagogia buddhista³¹.

Il termine sanscrito *Sangha* nel suo più ampio significato indica la comunità dei monaci, *bhikku*, e delle monache, *bhikkuni*, dei laici, *upasaka*, e delle laiche, *upasika*, ma nella sua accezione più stretta fa riferimento alla sola comunità monastica che nella tradizione buddhista mette in pratica i principi della giusta via, della via superiore, della via della conoscenza, della via della correttezza. È quindi la società dei virtuosi, di coloro che praticano, che usano la saggezza, che contemplano la verità. Tuttavia, è stato notato

²⁸ G. Pecunia (2014) (a cura di), *Dhammapada*, cit.

²⁹ Cfr. Thich Nhat Hanh (2017), *Il cuore dell'insegnamento del Buddha*, cit.

³⁰ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 190 e p. 157.

³¹ Ivi, p. 104. Cfr. G. Pasqualotto (1997), *Illuminismo e illuminazione*, cit., p. 103.

come la parola *Sangha* non sia riferita solo alla comunità di discepoli stretti attorno a un maestro, poiché riguarda anche tutti gli esseri viventi, tra i quali c'è una interdipendenza cosmica in base alla quale ognuno dà il proprio contributo all'esistenza degli altri, perché niente può esistere separatamente e incondizionatamente³².

Si tratta di una relazionalità che fa luce sulla nota dottrina buddhista dell'*anatta*, non-io, in base alla quale non esiste un io durevole, assoluto e indipendente dagli altri io: ciò che il senso comune chiama io non è altro che un nome che viene usato per indicare una realtà complessa³³. L'io è un'illusione, quindi viene interpretata dal buddhismo come una prigioniera ingannevole che allontana dagli altri; se si comprende che il distacco è da quell'io creato dalla mente per nascondere l'impermanenza della realtà, *anicca*, diviene naturale provare compassione per gli altri esseri viventi e aprirsi ad una realtà prima sconosciuta³⁴. Infatti, quando si prende rifugio nel *Sangha* si è disposti ad abbandonare le qualità personali aprendosi a qualcosa di più vasto, avanzando così verso la realizzazione della verità.

Il *Sangha* si prende cura dei bisogni essenziali di ognuno, è come una famiglia in costante movimento dove tutti sono rispettati, anche gli anziani, i quali condividono ai giovani la loro esperienza di vita e, nel momento della morte, insegnano loro a morire con grazia e serenità. Tutti i membri hanno uguali opportunità, si confrontano gli uni con gli altri, vanno oltre l'ambizione, la competizione e i condizionamenti dell'ego nella relazione con persone che stanno facendo lo stesso cammino.

Il *Sangha* viene spesso chiamato *Buddhafiield*, campo di energia del Maestro, dal sanscrito *budhi*, coscienza risvegliata, e dal termine inglese di fisica quantistica *field*, campo di energia consapevole e risvegliata³⁵. È una comunità che fornisce enormi opportunità di crescita umana e spirituale, una scuola di vita, un'Accademia, una vera Università dove imparare e apprendere l'arte di vivere e di relazionarsi all'interno di una comunità spirituale, *Ashram*. Tutti entrano in relazione, fanno amicizia con i compagni di comunità, sviluppando la comprensione che l'individuo non è isolato e imparando la solidarietà, l'altruismo, la compassione: è come un costante invito a ricordare che non si è separati, così come le onde del mare non sono separate le une dalle altre, e che tutti hanno un destino da compiere, cioè la realizzazione spirituale dell'individuo e di tutti gli esseri viventi, il *samadhi*.

³² Ivi, p. 108. L. Cavana (2000), *Il karma e l'epoché*, cit., pp. 144-145. A questo proposito vedi quanto dice B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 213: «siamo tutti interrelati, è evidente che quello che faccio per gli altri si riverbera inevitabilmente su di me e viceversa»

³³ G. Pasqualotto (1997), *Illuminismo e illuminazione*, cit., pp. 35-36.

³⁴ B. Taeri Kumara (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, cit., p. 213.

³⁵ Recenti ricerche scientifiche pubblicate su riviste internazionali e trasmesse anche dalla BBC hanno testimoniato sperimentalmente la realtà del *Buddhafiield*, che oggi viene chiamato esperienza del campo di energia quantica, mostrando che durante questi momenti collettivi, grazie alla intensità meditativa generata dai numerosi allievi esperti in meditazione, i tracciati EEG (elettroencefalografici) delle singole persone si sincronizzano tra loro più facilmente creando una "coerenza EEG collettiva", come se fossimo tutti uniti in un grande campo di consapevolezza, uno stato di *mindfulness* globale. Le ricerche internazionali sulla meditazione individuale e di gruppo all'interno di un *Sangha* confermano che esso genera uno stato di equilibrio psicofisico che ribilancia gli squilibri ormonali, consolida le funzioni neurofisiologiche e rafforza il sistema immunitario dandoci un senso di realizzazione e piacere di vivere e rivitalizzando la forza fisica e interiore. Cfr. N. Montecucco (2005), *Psicosomatica Olistica*, Edizioni Mediterranee, Roma.

Conclusioni

Nel ripercorrere i tre gioielli, è stato messo in evidenza come il Buddhismo sia fin dalle origini una *paideia*, dove il cammino di crescita spirituale e di ricerca della verità, *sadhana*, si svolge attraverso un percorso di auto-formazione: quando Siddhārta Gautama conseguì il risveglio, *bodhi*, avvertì subito il bisogno di far conoscere a tutta l'umanità le verità realizzate e per questo decise di insegnare la via del risveglio a tutti gli esseri umani³⁶.

Il messaggio di Siddhārta Gautama è riassunto negli insegnamenti del Buddha che, com'è stato spiegato, consistono nella presentazione delle "quattro nobili verità": l'esistenza della sofferenza, *dukka*; la sua origine, cioè la brama, *tanhā*, l'attaccamento ai desideri; la possibilità della sua cessazione o estinzione, *niroda*, che conduce al più alto livello di realizzazione umana, il perfetto risveglio, la massima felicità, *Nirvana*; il mezzo attraverso cui raggiungere la cessazione della sofferenza, che consiste nell'Ottuplice Sentiero o Sentiero di Mezzo, *Majjhimā Patipadā*³⁷.

Si tratta di verità che danno vita ad una pedagogia che ruota attorno ai tre gioielli del *Buddha*, del *Dharma* e del *Sangha*, grazie ai quali il discepolo percorre un cammino di consapevolezza che lo conduce dall'ignoranza al risveglio. Attraverso una pratica educativa costante sotto la guida del Maestro, lungo la via del *dharma* e dentro l'ambiente protetto del *Sangha*, il discepolo percorre una strada di maturazione in cui ciò che conta non è la meta finale ma il viaggio di formazione intrapreso, durante il quale chi ha già realizzato una verità sperimenta nella propria vita una sempre maggiore consapevolezza.

Una pedagogia, quella del buddhismo, di cui è evidente l'attualità in un momento che, a causa della pandemia provocata dal virus covid-19, chiama tutti ad una maggiore assunzione di responsabilità nei confronti di se stessi, degli altri e del pianeta. Come ha detto di recente il presidente dell'Unione buddhista italiana Filippo Scianna «il primo insegnamento che noi possiamo trarre da questa pandemia è che tutto è impermanente e si può modificare dall'oggi al domani, senza preavviso. Il secondo insegnamento è l'interdipendenza delle cose: un evento in un mercato di una città cinese può influenzare tutto il mondo. [...] È una grande lezione»³⁸.

Nell'ottica della pedagogia buddhista le sfide offerte dalla pandemia in corso possono essere vissute come delle grandi opportunità di crescita spirituale. La separazione forzata, il distanziamento, l'utilizzo delle mascherine, gli incontri virtuali e a distanza, la paura del domani, sono tutte occasioni che, di fatto, dimostrano che non siamo realmente separati e che si può accedere, attraverso le pratiche di consapevolezza buddhiste, a una nuova comprensione: che siamo tutti parti di un unico mondo. *We are all one!* In un mondo tendenzialmente materialista, diventa sempre più urgente promuovere pratiche di educazione all'interiorità, coltivando qualità spirituali quali la saggezza, la generosità, la

³⁶ Secondo i testi buddhisti nel 531 a.C. il principe Siddhārta Gautama Sākyamuni, seduto sotto un albero di fico sulla riva del fiume Neranjara, vicino a Gaya nella regione indiana del Bihar, dopo sette settimane di profondo raccoglimento ininterrotto, raggiunse il *Nirvana*, ovvero la totale liberazione dal dolore. Cfr. G. Pasqualotto (2003), *Il Buddhismo*, cit., pp. 7-9. Sulla vita di *Buddha* si vedano: Thich Nhat Hanh (1992), *Vita di Siddharta il Buddha*, cit.; A. K. Coomaraswamy (2014), *Vita di Buddha*, cit.

³⁷ R. Gnoli (a cura di), *La rivelazione del Buddha*, cit., pp. 15-22; G. Parrinder (2001) (a cura di), *I detti di Buddha*, cit., pp. 35-43.

³⁸ R. Pierotti (2020), *Il buddismo all'epoca del Covid-19*, «Quinewes-Cecina», maggio, in <[https://www.quinewescecina.it/santa-luce-buddismo-covid-coronavirus-scianna-Lama-Tzong-Khapa -Pomaia.htm](https://www.quinewescecina.it/santa-luce-buddismo-covid-coronavirus-scianna-Lama-Tzong-Khapa-Pomaia.htm)>.

pazienza, l'amore e la compassione in vista della costruzione di una nuova umanità più consapevole e felice³⁹.

Riferimenti bibliografici

- Bellingreri A. (2010), *La cura dell'anima. Profili di una pedagogia del sé*, Vita e Pensiero, Milano;
- Bellingreri A. (2011), *Pedagogia dell'attenzione*, La Scuola, Brescia;
- Berzano L. (1999), *Le generazioni dei new agers*, in «Quaderni di Sociologia», 19/1999, pp. 5-22,
- Cambi F. (a cura di) (2007), *Laicità, religioni e formazione: una sfida epocale*, Carocci, Roma;
- Cavana L. (2000), *Il karma e l'epoché. L'educazione degli adulti tra Buddhismo e Fenomenologia*, CLUEB, Bologna;
- Cerri A. (2007), *Il New Age: volti dal passato, nel presente e per il futuro*, Bulzoni, Roma;
- Coomaraswamy A. K. (2014), *Vita di Buddha*, tr. it., SE, Milano;
- Falà M. A. (2016), *Un altrove possibile. Viaggio tra vissuti e immaginari del Dharma in Italia*, Guida, Napoli;
- Fleishman P.R. (2001), *Karma e caos. Perché meditare*, tr. it., Ubaldini, Roma;
- Gnoli R. (2001) (a cura di), *La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, vol. I, Mondadori, Milano;
- Goldstein J. (2016), *Un solo dharma. Il crogiolo del nuovo buddhismo*, tr. it., Astrolabio Ubaldini, Roma;
- Guidi Buffarini L. (2011), *La lunga strada per Kathmandu. Quando gli Hippies migravano in Oriente*, Ignazio Maria Gallino, Milano;
- Lama Guendune Rinpoche (1999), *Maestro & discepolo*, tr. it., Amrita, Torino;
- Lipparini M. (2014), *Oriente ultimo viaggio. Lungo le strade che portavano in India*, Edizioni Effigi, Arcidosso;
- Montecucco N. (2005), *Psicosomatica Olistica*, Edizioni Mediterranee, Roma;
- Parrinder G. (2001) (a cura di), *I detti di Buddha*, ECO, Milano;
- Pasqualotto G. (1997), *Illuminismo e illuminazione*, Donzelli, Roma;
- Pasqualotto G. (2003), *Il Buddhismo. I sentieri di una religione millenaria*, Bruno Mondadori, Milano;
- Pecunia G. (2014) (a cura di), *Dhammapada. La via del Buddha*, Feltrinelli, Milano;
- Romano L. (2018), *Per un'educazione universale. La via del Buddhismo nelle società post-secolari*, «Pedagogia e vita», 76, 3, pp.134-149;
- Terrin A. N. (1992), *New age: la religiosità del postmoderno*, EDB, Bologna;
- Taeri Kumara B. (2015), *Il Buddhismo come auto-educazione*, Agorà & Co, Lugano;
- Thich Nhat Hanh (1992), *Vita di Siddharta il Buddha. Narrata e ricostruita in base ai testi canonici pali e cinesi*, Ubaldini Editore, Roma;
- Thich Nhat Hanh (2017), *Il cuore dell'insegnamento del Buddha. La trasformazione della sofferenza in pace, gioia e liberazione*, Neri Pozza, Venezia;
- Valli M. (2017), *Il Buddha in classe. Insegnare e vivere consapevolmente*, Xenia, Pavia.

³⁹ Sull'incontro tra religioni diverse e sulle ricadute sul piano dell'educazione cfr. il numero monografico dal titolo: *Il ruolo formativo delle religioni storiche nelle società post-secolari*, in «Pedagogia e Vita», 76, 3, 2018.