

V PREFERAZIONE

1 I: LA VISIONE BUDDISTA DELLA VITA

- 6 -Inferno
- 13 -Avidità
- 17 -Animalità
- 23 -Collera
- 27 -Umanità
- 31 -Cielo
- 38 -Apprendimento e Illuminazione parziale
- 48 -Bodhisattva
- 56 -Buddità
- 61 -Mutuo possesso
- 67 -Tre esperienze

87 II: LE BASI DELLA PRATICA

- 88 -Fede
- 91 -Pratica
- 91 -Pratica per sé
- 99 -Il potere della forza negativa della vita

105	-Pratica per gli altri
112	-Buddismo e cultura
114	-Il concetto di missione
116	-Studio
123	III: LA SOKA GAKKAI INTERNAZIONALE
130	- <i>Itai doshin</i>
137	IV: UNA PACE DURATURA
139	-Retrosceca storico
143	-Il trattato
149	-Le tre calamità e i sette disastri

{1} | *la visione buddista della vita*

Il Buddismo è ragione
Nichiren Daishonin

Immaginate che sia lunedì mattina. Avete appena spento la sveglia che vi ha risvegliato da un sonno profondo e pacifico. Con un grugnito vi spingete fuori dal letto e aprite le tende. Sta piovendo. Vi vestite e andate in cucina dove accendete il fornello, date da mangiare al gatto e vi sedete per fare colazione. Notate con interesse sul retro della confezione dei cereali che la vostra dose di fiocchi di cereali fornisce almeno un quarto della quantità consigliata a un adulto delle vitamine B1, B2, B6 e B12, la stessa necessaria al fabbisogno quotidiano; proprio in quel momento sentite un rumore provenire dalla buca delle lettere: è passato il postino. Nella cassetta ci sono due lettere, una dell'azienda elettrica, l'altra dell'ufficio delle tasse. Temendo il peggio, decidete di aprire prima la fattura dell'elettricità. È una cifra enorme. Anzi, è oltraggiosa. Sicuri che quegli stupidi burocrati dell'azienda elettrica debbano aver commesso un errore, decidete di scrivere loro una lettera di

protesta appena arrivate al lavoro. Ma è stato un inverno freddo e voi avete lasciato il riscaldamento acceso quasi tutta la notte, quasi tutte le notti. Il cuore vi si stringe. Potrebbero aver ragione, dopo tutto. E se hanno ragione, le vostre vacanze estive sono in pericolo. Sentendovi estremamente depressi, aprite l'inquietante busta marrone del Ministero delle finanze e... un rimborso delle tasse! Più che sufficiente per pagare la fattura dell'elettricità, giusta o sbagliata che sia, e le vacanze. Urlate di gioia e vi precipitate al lavoro, incuranti della pioggia scrosciante...

A parte il rimborso delle tasse, quella precedente potrebbe essere la descrizione di una normale e perfettamente ordinaria mattinata, come viene vissuta (con le dovute varianti) da milioni di persone ogni giorno in tutto il mondo. Durante questo breve spaccato di vita quotidiana, però, avete sperimentato nove dei dieci mondi.

I Dieci mondi, o dieci condizioni vitali, sono un principio assolutamente basilare del Buddismo che insegna che ogni individuo possiede dieci fondamentali stati interiori dell'essere, sperimentati da chiunque di momento in momento. Descritti sinteticamente, questi dieci mondi possono essere definiti come Inferno, Avidità, Animalità, Collera, Umanità, Cielo, Apprendimento, Illuminazione parziale, Bodhisattva e Buddità. Vediamo di spiegarci un po' meglio: l'Inferno è uno stato di sofferenza; l'Avidità è uno stato in cui si è preda dei desideri; l'Animalità è una condizione contraddistinta da un comportamento istintivo, mentre la Collera è lo stato di costante competizione o conflitto in cui si cerca arrogantemente di avere la meglio sugli altri. I primi tre sono chiamati Tre cattivi sentieri e con la Collera fanno parte dei Quattro cattivi sentieri, o condizioni variabili di infelicità. L'Umanità è uno stato neutro di pace e calma, mentre il Cielo è la condizione in cui si è temporaneamente

sopraffatti dalla gioia grazie alla gratificazione derivante da un desiderio che si è realizzato. I sei stati che vanno da Inferno a Estasi sono detti Sei sentieri e insorgono spontaneamente nelle nostre vite quando sono risvegliati da fattori esterni. I quattro mondi rimanenti, invece, chiamati Quattro nobili sentieri, si possono manifestare solo grazie a uno sforzo consapevole.

La condizione di Apprendimento è quella in cui impariamo qualcosa tramite l'insegnamento di altre persone, mentre lo stato di Illuminazione parziale è quello in cui arriviamo a una parziale comprensione della vita, grande o piccola che sia, tramite i nostri sforzi personali e le nostre stesse osservazioni. Bodhisattva è la condizione contrassegnata dall'altruismo, dal provare gioia nell'aiutare gli altri. Infine, lo stato di Buddità è definibile come la felicità assoluta ed è conseguibile solamente come risultato delle azioni intraprese nello stato di Bodhisattva.

Potrebbe sembrare semplicistico ridurre l'intera gamma dell'esperienza umana a soli dieci stati, ma come spiega Daisaku Ikeda: «I dieci mondi sono astratti nel senso che rappresentano le condizioni generali dell'essere tratte dall'umana esperienza. Avendo preso in considerazione tutte le varie condizioni in cui l'io può esistere, i filosofi buddisti conclusero che le condizioni vitali di base erano dieci. Il numero non è casuale, né fu scelto perché si trattava della base del sistema decimale, o per via di considerazioni di questo tipo. Fu scelto perché da un lato doveva comprendere un'idea del tutto e dall'altro per trovare il numero di categorie più limitato possibile. Scegliendo otto categorie si sarebbero dovuti fondere due stati essenzialmente diversi tra loro, mentre sceglierne dodici avrebbe significato dividere due di queste condizioni per ottenerne quattro. Vi assicuro che l'intera questione è stata pensata a fondo».

Tenendo a mente questa breve spiegazione dei dieci mondi, torniamo alla descrizione di quell'inizio di giornata ordinaria. In primo luogo, quando siete addormentati siete nello stato di Umanità, o tranquillità. Dormire non significa automaticamente essere tranquilli. Se avete un incubo, per esempio, siete nello stato di Inferno; se i vostri sogni riguardano la persona amata siete nella condizione di Cielo, oppure no, a seconda del caso. Poi suona la sveglia. Vi svegliate perché è stata attivata la vostra condizione di Animalità, che in questo caso si manifesta come l'istinto della paura. Appena vi svegliate vi rendete conto che non siete stati attaccati e la consapevolezza di dover uscire dal vostro comodo e caldo letto per affrontare ancora una volta i rigori del mondo vi fa piombare, anche se solo momentaneamente, direttamente nell'Inferno. E rendervi conto che fuori piove non vi aiuta affatto a uscire da quello stato. Mentre vi state vestendo, tuttavia, l'Animalità s'impone nuovamente nel momento in cui cominciate a sentire fame. Potreste logicamente pensare che il fatto di sentirvi affamati significhi che siete nello stato di Avidità, ma come spiega ancora Daisaku Ikeda: «C'è una certa differenza tra la fame la cui fonte è la voracità e quella che deriva da un normale istinto, e questa è la differenza tra coloro che sono nello stato di Avidità e quelli che si trovano nell'irrazionale stato di Animalità».

Spinti in cucina dall'Animalità, iniziate a prepararvi la colazione. Eppure, il vostro stato vitale cambia nuovamente quando il gatto miagola e voi vi rendete conto, dopo averci pensato un momento, che anche lui probabilmente è affamato. Questa consapevolezza, così come tutte le scoperte che avete fatto sin da quando vi siete svegliati, sono esempi minori del mondo di Illuminazione parziale nella vostra vita. Decidere di dar da mangiare al gatto è un esempio di

attivazione della natura di Bodhisattva, mentre leggere il retro della confezione dei fiocchi di cereali vi fa entrare nello stato di Apprendimento.

Poi arrivano le lettere. Il timore che queste possano contenere cattive notizie è un altro esempio di Animalità, e la vostra convinzione che la fattura dell'elettricità sia sbagliata esemplifica lo stato di Collera. È importante notare che non si deve necessariamente essere arrabbiati per trovarsi nello stato di Collera. La collera qui è caratterizzata da un atteggiamento litigioso e arrogante nei confronti degli altri, «gli stupidi burocrati» dell'azienda elettrica, in questo esempio. Non importa che il conto possa davvero essere sbagliato. La Collera si palesa nella vostra convinzione automatica di essere nel giusto. Un momento dopo, mentre ripensate all'inverno appena passato, la Collera scivola via e riappare l'Inferno. Il vostro sogno di una vacanza estiva, un'autentica manifestazione dello stato di Avidità, il mondo dei desideri, sembra diventare impossibile. Ma poi, mentre scoprite di aver usufruito di un generoso rimborso delle tasse, il mondo di Cielo esplose nella vostra vita. In effetti è così forte che cambia completamente il vostro atteggiamento nei confronti della giornata. Le cose che prima spingevano lo stato d'Inferno a manifestarsi, come le condizioni meteorologiche e il pensiero di dover andare al lavoro, ora sembrano non essere poi così brutte. Ma esse non sono cambiate, siete cambiati voi, almeno una dozzina di volte da quando vi siete alzati dal letto.

Questa è una grossa sottostima della nostra mutevolezza; è teoricamente possibile analizzare in dettagli ancora più particolareggiati le miriadi di cambiamenti che sperimentiamo dentro di noi di momento in momento. Come dice Daisaku Ikeda: «Nel Buddismo si insegna che la mente di ognuno fluttua ottocentoquaranta milioni di volte al giorno. Le alte-

razioni nella nostra vita sono, in altre parole, infinite. La propria vita è una successione di esempi momentanei di caldo, freddo, dubbio, piacere, tristezza e altre condizioni».

L'idea che tutta la vita sia in un costante stato di flusso non è esclusiva del Buddismo anzi, è condivisa dalla maggior parte delle filosofie e delle religioni orientali e ha anche trovato espressione in quelle occidentali di varie epoche: il filosofo greco Eraclito, per esempio, che visse prima di Socrate e di Platone, riassunse la sua convinzione che l'universo fosse in costante mutamento nella frase «tutto scorre». Il Buddismo, tuttavia, differisce dalle altre correnti di pensiero in quanto spiega dettagliatamente come la vita cambi di momento in momento nonostante segua uno schema riconoscibile secondo la Legge universale di Nam myoho renge kyo. Come rileva lo storico britannico, lo scomparso Arnold Toynbee: «L'analisi buddista delle dinamiche della vita... è più dettagliata e sottile di qualsiasi moderna analisi occidentale di cui io sia a conoscenza».

Poiché tale analisi inizia con la vita soggettiva dell'essere umano per poi allargarsi verso l'esterno, alla società e all'ambiente fisico, fino ad arrivare in ultima istanza a una comprensione dell'intero universo, vale la pena soffermarsi approfonditamente su ognuno dei dieci mondi, data la loro centralità nel pensiero buddista.

INFERNO

Nel febbraio del 1944 Primo Levi, un giovane chimico, fu trasportato con altri seicentocinquanta ebrei da un campo di detenzione in Italia al campo di lavoro di Monowitz-Buna, vicino ad Auschwitz. Al loro arrivo, la maggior parte dei vecchi, delle donne e dei bambini fu mandata direttamente alla camera a

gas. Le circa cento persone rimaste furono caricate su autocarri e portate al campo. Levi racconta: «Il viaggio non durò che una ventina di minuti. Poi l'auto-carro si è fermato, e si è vista una grande porta, e sopra una scritta vivamente illuminata (il suo ricordo ancora mi percuote nei sogni): *Arbeit macht frei*, il lavoro rende liberi.

«Siamo scesi, ci hanno fatti entrare in una camera vasta e nuda, debolmente riscaldata. Che sete abbiamo! Il debole fruscio dell'acqua nei radiatori ci rende feroci: sono quattro giorni che non beviamo. Eppure c'è un rubinetto: sopra un cartello, che dice che è proibito bere perché l'acqua è inquinata. Sciocchezze, a me pare ovvio che il cartello è una beffa, "essi" sanno che noi moriamo di sete, e ci mettono in una camera e c'è un rubinetto, e *Wassertrinken verboten*. Io bevo, e incito i compagni a farlo; ma devo sputare, l'acqua è tiepida e dolciastra, ha odore di palude.

«Questo è l'inferno. Oggi, ai nostri giorni, l'inferno deve essere così, una camera grande e vuota, e noi stanchi di stare in piedi, e c'è un rubinetto che gocciola e l'acqua non si può bere, e noi aspettiamo qualcosa di certamente terribile e non succede niente e continua a non succedere niente. Come pensare? Non si può più pensare, è come essere già morti. Qualcuno si siede per terra. Il tempo passa goccia a goccia.»⁽¹⁾

Questa descrizione è molto vicina al concetto buddista di Inferno. Per molti anni le persone hanno imparato a pensare all'inferno come a un luogo distinto, solitamente una regione dal calore insopportabile che si trova sottoterra, dove si è tormentati per l'eternità a causa dei misfatti commessi sulla terra, so-

(1) *Primo Levi*, Se questo è un uomo, Giulio Einaudi Editore, Torino, 1989, pag. 19

litamente da diavoli che godono nell'infliggere sofferenza. Una versione di quest'idea dell'inferno era diffusa anche nel Giappone del XIII secolo e una delle preoccupazioni di Nichiren Daishonin fu di correggerla: «Per prima cosa, alla domanda di dove si trovi l'inferno e il Buddha, alcuni sutra affermano che l'inferno si trova sotto terra, altri che il Buddha risiede a occidente. Ma a un attento esame, risulta che entrambi esistono nel nostro corpo alto cinque piedi». ⁽²⁾

Secondo il Buddismo l'inferno non è confinato in qualche luogo particolare, ma è invece uno stato di indescrivibile sofferenza che si proietta sull'ambiente esterno. È uno stato in cui la vita intera sembra contrarsi e concentrarsi sulla causa della propria agonia. Per fare un semplice esempio, se state soffrendo per un mal di denti, tutto il vostro essere sarà concentrato sul dolore, a prescindere da quali idilliaci scene vi circondino. Nel caso di Primo Levi e dei suoi compagni, il loro ambiente era neutro: «un'ampia stanza vuota»; era la loro sete atroce, concentrata sul lavandino che perdeva l'acqua che non potevano bere, associata al loro terribile sentimento, a fare di quella stanza un «inferno». Persino il tempo sembrava rallentare quasi fino a fermarsi, misurato dalle gocce che cadevano dal lavandino, tanto che l'agonia sembrava interminabile.

La parola giapponese che descrive l'inferno è *jigoku*, scritta con due caratteri che significano «il più basso» e «essere legato o imprigionato». Indubbiamente uno degli aspetti caratteristici dello stato di Inferno è la mancanza della capacità di agire o di pensare liberamente, un risultato della drammatica ri-

(2) Gli scritti di Nichiren Daishonin, *IBISG, Firenze, 1992-2000, vol. IV, pag. 271. Di seguito citato come* Gli scritti di Nichiren Daishonin. *I riferimenti in nota sono all'edizione degli Scritti di Nichiren Daishonin dell'IBISG, 1992-2000. Segnaliamo che è in corso la completa revisione di questa edizione, per cui in alcuni casi i testi verranno modificati sostanzialmente.*

duzione della propria forza vitale, l'energia della vita stessa che si esprime fisicamente nelle funzioni e nei meccanismi corporei e spiritualmente nei pensieri, nelle speranze e nelle emozioni. In questo stato «è come essere già morti», dice Levi. La consapevolezza di questa mancanza di libertà può portare di per sé a una sofferenza ancora più profonda. È significativo che il capitolo del libro di Levi, *Se questo è un uomo*, da cui proviene il passo citato, sia intitolato «Sul fondo», riflettendo così la profonda comprensione che aveva Levi della vera natura dell'inferno. Più avanti nello stesso capitolo egli racconta: «In un attimo, con intuizione quasi profetica, la realtà ci si è rivelata: siamo arrivati al fondo. Più giù di così non si può andare: condizione umana più misera non c'è, e non è pensabile. Nulla più è nostro: ci hanno tolto gli abiti, le scarpe, anche i capelli; se parleremo non ci ascolteranno, e se ci ascoltassero, non ci capirebbero. Ci toglieranno anche il nome: e se vorremo conservarlo, dovremo trovare in noi la forza di farlo, di fare sì che dietro al nome, qualcosa ancora di noi, di noi quali eravamo, rimanga. [...] Si immagini ora un uomo a cui, insieme con le persone amate, vengano tolti la sua casa, le sue abitudini, i suoi abiti, tutto infine, letteralmente tutto quanto possiede: sarà un uomo vuoto, ridotto a sofferenza e bisogno, dimentico di dignità e discernimento, poiché accade facilmente, a chi ha perso tutto, di perdere se stesso; tale quindi, che si potrà a cuor leggero decidere della sua vita o morte al di fuori di ogni senso di affinità umana; nel caso più fortunato, in base ad un puro giudizio di utilità. Si comprenderà allora il duplice significato del termine “campo di annientamento”, e sarà chiaro che cosa intendiamo esprimere con questa frase: giacere sul fondo».⁽³⁾

(3) *Primo Levi, Se questo è un uomo, pag. 23*

Fortunatamente, la maggior parte di noi non dovrà mai soffrire il tipo di agonia che affrontarono Levi e le altre vittime dei campi di sterminio (anche se è vergognoso che in alcune parti del mondo esistano ancora inferni come questo). Ma ciò non significa che l'inferno di altri individui non possa essere altrettanto intenso. L'angoscia di perdere una persona amata, la paura di morire, le prigioni della povertà e della malattia: l'inferno è tanto vario quanto lo sono gli esseri umani. E pur essendo incapaci di capire il particolare inferno di una certa persona (per esempio quello di qualcuno che soffre di claustrofobia) o pensando che sia causato da qualcosa che per noi è insignificante, per quella persona esso è reale e innegabile.

Nichiren Daishonin afferma: «La rabbia è il mondo di Inferno». In questo caso la rabbia non è quella del mondo di Collera, diretta verso gli altri nel tentativo di provare la propria superiorità (o causata dalla rivelazione della propria inferiorità), ma è essenzialmente diretta verso se stessi. È la rabbia della frustrazione e persino dell'autodistruzione, che include spesso il desiderio di distruggere ciò che ci circonda, imputando a esso la responsabilità delle nostre sofferenze. I giovani degli anonimi palazzoni dei quartieri popolari sfogano per esempio la loro rabbia con atti di vandalismo, mentre chi è profondamente disperato per via di una malattia incurabile potrebbe esprimere la sua rabbia e la sua impotenza suicidandosi.

Dovrebbe risultare chiaro da quanto detto che il mondo di Inferno ha una componente psicologica molto forte, le cui sofferenze sono sicuramente molto più profonde e difficili da alleviare rispetto a quelle del corpo. Le persone limitate da gravi handicap fisici, per esempio, sebbene non soffrano fisicamente, possono sentirsi interiormente tormentate dall'im-