

VII PREFERAZIONE DI HERBIE HANCOCK

VII -«Non suonare note burrose»

1 I: IL BUDDA NELLO SPECCHIO

7 -La vita del Buddha

9 -L'illuminazione del Buddha

13 -La strada verso l'illuminazione

16 -Il Buddismo moderno

21 -Il Buddismo e il cosmo

23 II: LA PRATICA

28 -Nichiren e il Sutra del Loto

32 -Perché funziona Nam myoho rengo kyo?

38 -Cambiare il proprio karma

42 -Verificare la propria illuminazione lungo il
cammino

47 III: L'IO E L'AMBIENTE

- 51 -L'inseparabilità della vita e del suo ambiente
54 -La libertà dalle sofferenze di nascita e morte
57 -Il potere che deriva dall'assumersi la
responsabilità
61 -L'oggetto per conseguire la Buddità
63 -La pratica per sé e per gli altri

67 IV: LA FELICITÀ

- 69 -I miti sulla felicità
72 -Felicità relativa e felicità assoluta
78 -La Buddità: ciò che la felicità è
81 -Sviluppare l'io interiore
84 -Ottimismo: l'alba della speranza
87 -Vivere significativamente con uno scopo ci
rende forti
89 -La trasformazione umana

91 V: LE RELAZIONI CHE FUNZIONANO

- 93 -Dipende tutto da noi
95 -La relazione perfetta: due persone che si
alzano da sole insieme
96 -L'esperienza di Janet: l'alcolismo del marito
99 -Trovare la relazione giusta: prendersi cura
del giardino
102 -L'illusione di cercare al di fuori di noi stessi
103 -L'esperienza di Timothy: ho ragione ma sto
perdendo
106 -Il crollo delle aspettative
108 -Lavoro e carriera
110 -L'esperienza di Brandon: un «cattivo karma
economico»

- 115 VI: IL BUDDISMO E LA SALUTE
- 118 -La visione buddista della malattia
- 119 -La visione scientifica: l'inseparabilità di
 corpo e mente
- 121 -La visione buddista di mente e corpo
- 125 -La resistenza allo stress
- 128 -Chi cura?
- 131 -Liberare il potere interiore
- 133 VII: DI FRONTE ALLA MORTE
- 137 -La visione buddista di vita e morte
- 141 -I nove livelli di coscienza
- 148 -La nona coscienza o Buddità
- 150 -Il modo corretto di morire
- 153 VIII: COME PRATICARE
- 154 -La recitazione di Nam myoho renge kyo

{1} | *il Budda nello specchio*

«Quando una persona è illusa è chiamata comune mortale, ma una volta illuminata è chiamata Budda. Anche uno specchio appannato brillerà come un gioiello se viene lucidato».

Nichiren

«Se c'è una religione che può soddisfare le moderne esigenze della scienza, questa è il Buddismo».

Albert Einstein

Gli uccelli cantano, il vento soffia, la Terra gira. Le stelle ardono e muoiono. Le galassie si muovono armoniosamente attraverso lo spazio. Gli esseri umani nascono, vivono, invecchiano e muoiono. I modelli dell'esistenza sono misteriosi e incommensurabili. Chi può anche solo cominciare a comprenderli? Le nostre banali vite quotidiane, a modo loro, non sono meno complesse. Chi riesce, per esempio, a capire tutti i bisogni di un bambino di tre anni, per non parlare delle richieste, talvolta incomprensibili, dei propri familiari o del proprio datore di lavoro? In uno stesso giorno, in alcuni momenti siamo allegri mentre in altri ci sentiamo depressi. I nostri senti-

menti cambiano di momento in momento. Un evento banale può renderci momentaneamente felici, mentre un altrettanto banale contrattempo può colmarci di inesprimibile tristezza. L'angoscia e la preoccupazione prendono facilmente il posto della felicità. La vita può essere vista come una continua lotta contro i problemi grandi e piccoli.

Mai prima d'ora nella storia dell'Occidente così tante persone si sono rivolte all'eterna saggezza del Buddismo per rispondere alle grandi domande dell'esistenza e per riuscire a far fronte ai problemi della loro vita quotidiana. Non si tratta di una coincidenza: la ragione è che oggi siamo in un'epoca dominata dalla sperimentazione e dall'indagine scientifica, e il Buddismo è una religione che non è in conflitto con la scienza. In effetti, il Buddismo è stato addirittura definito «la scienza della vita».

È indubbio che i concetti e il linguaggio del Buddismo siano sempre più ricorrenti nella cultura contemporanea: nei film, nelle canzoni, nelle riviste, nelle trasmissioni televisive. C'è per esempio il Buddha del romanzo *Il Buddha delle periferie* e il *dharma* della sitcom televisiva *Dharma & Greg*. La parola *karma*, del resto, è ormai entrata a far parte del linguaggio occidentale e viene spensieratamente utilizzata per ogni cosa, dai frullati biologici alle relazioni tormentate. Sembra che oggi tutti quelli che non ci piacciono particolarmente o che non riusciamo a capire abbiano un «cattivo karma». E per tutto c'è un metodo zen: per il gioco del golf, per la vittoria sugli avversari politici e forse persino per il bucato. Obi Wan Kenobi, uno dei protagonisti del ciclo di *Guerre stellari*, non è certo descritto esplicitamente come buddista, ma la sua padronanza nel controllare la «Forza», il mistico potere che permea l'universo sorprendentemente simile al concetto buddista di forza vitale, ricorda i leggendari poteri attribuiti al Buddha dalle antiche scritture.

Dal punto di vista della tradizione buddista, il reale significato di tutti questi termini è diventato piuttosto nebuloso. In Occidente, il Buddismo è stato a lungo considerato una religione elitaria o da beatnik, qualcosa di cui discutere bevendo un caffè, insieme alla politica radicale e all'arte concettuale. Quest'ultima immagine deriva dal periodo beat dei *Vagabondi del Dharma* di Jack Kerouac, dei libri divulgativi di Alan Watts e delle innumerevoli scene letterarie con bonzi e *satori* (il termine giapponese che indica l'illuminazione, utilizzato in particolare dallo Zen). Si potrebbe facilmente avere l'impressione che il Buddismo sia principalmente un sistema intellettuale astratto o un mezzo per evadere dalla realtà materiale. L'idea popolare del Buddismo in larga misura prevalente è quella di un insegnamento mistico astruso e impenetrabile, studiato e praticato nell'isolamento dei monasteri, la cui meta è la pace interiore fine a se stessa. C'è una storia famosa sul Buddha storico che spiega perché questa visione è errata.

Camminando un giorno nel Parco dei daini a Benares, in India, il Buddha si imbatté in un cervo che giaceva a terra, colpito al fianco dalla freccia di un cacciatore. Mentre il cervo lentamente moriva, due sacerdoti brahmani stavano in piedi accanto al cervo ferito, discutendo sull'esatto momento in cui la vita avrebbe lasciato il corpo. Vedendo il Buddha e desiderando risolvere la loro disputa, chiesero la sua opinione. Ignorandoli, il Buddha immediatamente si avvicinò al cervo e gli estrasse la freccia dal fianco, salvandogli la vita.

Il Buddismo è una bella filosofia ma, soprattutto, incita all'azione.

Se le immagini e gli adattamenti popolari del Buddismo sono talvolta sbrigativi e imprecisi, indicano nondimeno una verità sorprendente: il linguaggio e la saggezza del Buddismo vengono applicati in mi-

sura crescente alla complessità della vita moderna perché sembrano adattarsi realmente. I concetti e le strategie buddiste, applicati alla felicità, alla salute, alle relazioni, alla carriera e persino all'invecchiamento e alla morte, sono adeguati alla realtà dell'esistenza moderna, alla concreta pulsante realtà della vita. Le idee buddiste stanno entrando nell'uso comune perché contengono un potere descrittivo che ben si adatta alla fluidità e alla mobilità del mondo moderno, senza il peso di una morale dogmatica.

Il Buddismo spiega le profonde verità della vita, ma offre anche un grandioso metodo pratico per superare gli ostacoli e per trasformare se stessi. Ciò che apprenderete in queste pagine può essere applicato a qualunque ambito della vostra vita: la famiglia, il lavoro, le relazioni, la salute. E può essere applicato da chiunque. Questo libro ha il potere di cambiare la vostra vita. Benché esso non sia, rigorosamente parlando, un libro di auto-aiuto, contiene i più antichi ed efficaci segreti dell'auto-aiuto che siano mai stati formulati: in questo libro infatti troverete l'onnicomprendivo sistema di pensiero del Buddismo. È intitolato *Il Buddha nello specchio* perché la sua fondamentale e più importante intuizione è che il Buddha sei *tu*. Cioè, ogni singolo essere umano possiede intrinsecamente la capacità di essere un *Budda*, un'antica parola indiana che significa letteralmente «risvegliato» e indica quindi chi ha compreso la verità eterna e immutabile della vita.

Attingendo a questo vasto potenziale interiore – la nostra natura buddica – troviamo illimitate risorse di saggezza, di coraggio e di compassione. Invece di temere o di evitare i nostri problemi, impariamo ad affrontarli con gioioso vigore, fiduciosi nella nostra capacità di superare qualunque cosa la vita ci metta di fronte sul nostro cammino. Questo potenziale latente potrebbe essere paragonato a un cespuglio

di rose in inverno: i fiori sono dormienti, anche se sappiamo che il cespuglio conserva la potenzialità di fiorire.

Ma nella nostra vita di ogni giorno questo io superiore, questo stato illuminato, è nascosto alla vista: è il proverbiale tesoro troppo vicino per essere visto. Questo aspetto fondamentale della condizione umana è illustrato dalla parabola buddista della gemma nella veste, raccontata nel Sutra del Loto. Si tratta della storia di un uomo povero che fa visita a un amico ricco e che, dopo essersi ubriacato, si addormenta.

La casa era molto sontuosa
e gli furono serviti vassoi di leccornie.
L'amico prese un gioiello inestimabile,
lo cucì nella fodera della veste dell'uomo
povero,
e se ne andò senza dire una parola;
l'uomo, che stava dormendo, non si accorse
di nulla.

Al suo risveglio
vagò qua e là in diversi paesi
in cerca di cibo e vesti per mantenersi in vita,
incontrando molte difficoltà nel guadagnarsi
da vivere.

Se la cavò con quel poco che riuscì a trovare
disperando di poter avere qualcosa di meglio,
ignaro del fatto che nella fodera della sua
veste

custodiva un gioiello inestimabile.
In seguito l'amico che gli aveva donato il
gioiello

incontrò per caso l'uomo povero
e, dopo averlo rimproverato aspramente,
gli mostrò il gioiello cucito nella veste.
Quando l'uomo povero vide il gioiello,
il suo cuore si riempì di grande gioia

perché era ricco e poteva disporre di beni e ricchezze sufficienti a soddisfare i cinque desideri.⁽¹⁾

Questa parabola descrive la cecità degli esseri umani davanti alla preziosità della loro vita e alla fondamentale condizione vitale della Buddità. Lo scopo di questo libro è aiutarvi a scoprire questo formidabile gioiello dentro di voi e a lucidarlo fino a farlo risplendere così che possa illuminare non solo la vostra vita ma anche quella delle persone attorno a voi. Perché il Buddismo insegna che il proprio risveglio (o la propria trasformazione) ha un effetto immediato e di vasta portata anche sulla propria famiglia, sugli amici e sulla società. Questo è un punto chiave. Se riflettiamo sulle lezioni del XX secolo, costellato di massacri e sofferenze, dobbiamo riconoscere che gli sforzi di riformare e ristrutturare le istituzioni sociali si sono rivelati insufficienti a incrementare realmente la felicità umana. Il Buddismo indica la trasformazione interiore dell'individuo come modo per favorire soluzioni durature e sostenibili ai problemi del mondo.

Ma cosa significa essere un Buddha? La parola *buddha* era un nome comune usato in India al tempo in cui visse Shakyamuni, il Buddha storico. Questo è un punto importante perché dimostra che l'illuminazione non è considerata una qualità esclusiva di un solo individuo. I sutra buddisti parlano dell'esistenza di altri Buddha oltre a Shakyamuni. In un certo senso, allora, il Buddismo include non solo le dottrine del Buddha ma anche l'insegnamento che mette in grado tutte le persone di diventare Buddha.

(1) Il Sutra del Loto, trad. di Burton Watson, *Esperia*, Milano, 1998, pag. 196. Di seguito citato come Il Sutra del Loto.

LA VITA DEL BUDDA

A differenza delle religioni occidentali come il Giudaismo, il Cristianesimo e l'Islam, il Buddismo non rivendica alcuna rivelazione divina. È invece l'insegnamento di un essere umano che, attraverso i propri sforzi, si risvegliò alla legge della vita esistente dentro di lui. Il Buddha non lasciò nulla di scritto e su di lui sappiamo ben poco, ma il poco che sappiamo è diventato il catalizzatore del cambiamento di milioni di individui.

Il Buddha storico, il cui nome proprio era Siddhartha (Colui che ha raggiunto la sua meta) e il nome di famiglia Gautama (la Mucca migliore), nacque nell'India settentrionale approssimativamente tra duemilacinquecento e tremila anni fa. Sulla data effettiva della sua nascita le opinioni differiscono, ma le ricerche moderne tendono a situarla nel VI o nel V secolo avanti Cristo. Questa datazione, benché approssimativa, è significativa. Come ha osservato il filosofo tedesco Karl Jaspers, Siddhartha visse all'incirca nello stesso periodo in cui vissero Socrate in Grecia, Confucio in Cina e Isaia nel regno di Israele. Secondo Jaspers, la comparsa simultanea di questi grandi uomini segnò l'alba della civiltà spirituale.

Il padre di Siddhartha era un sovrano del clan degli Shakya, una piccola tribù ubicata vicino al confine del Nepal, per cui il Buddha arrivò a essere conosciuto con l'appellativo di Shakyamuni (il Saggio degli Shakya). Dal momento che i riferimenti scritti sono scarsi, i dettagli della prima parte della sua vita restano vaghi. Sappiamo che Siddhartha era un principe e viveva negli agi. E sappiamo che era dotato di un'intelligenza penetrante e di una natura introspettiva. Da giovane sposò la cugina Yashodhara che gli diede un figlio, Rahula. Alla fine abbandonò la sua esistenza opulenta e privilegiata per seguire il sentie-

ro della saggezza e della conoscenza di sé. Ciò che lo spinse a lasciare il lusso del palazzo e la sicurezza della famiglia è illustrato dalla leggenda dei quattro incontri.

Si dice che il giovane principe fosse uscito dal suo palazzo di Kapilavastu in quattro diverse occasioni. Uscendo dalla porta orientale del palazzo, incontrò un uomo curvo e rinsecchito dall'età. Lasciando il palazzo dalla porta meridionale, vide una persona malata. Una terza volta uscì dalla porta occidentale e vide un cadavere. In ultimo, un giorno in cui si allontanò dalla porta settentrionale, vide un religioso dedito all'ascetismo. Il vecchio, l'ammalato e il cadavere rappresentano i problemi della vecchiaia, della malattia e della morte. Insieme alla nascita (o alla vita stessa) queste condizioni sono chiamate le «quattro sofferenze» – i problemi fondamentali dell'esistenza umana. Il motivo per cui Shakyamuni abbandonò la sua condizione principesca per una vita ascetica non era altro che il desiderio di scoprire come superare le quattro sofferenze.

Alla maniera degli *arhat*, gli antichi santi indiani che girovagavano per il paese alla ricerca della verità ultima, Siddhartha cominciò il suo viaggio. Sappiamo che il sentiero fu arduo e colmo di sfide fisiche e mentali. Prima andò verso sud e arrivò a Rajagriha, la capitale del regno di Magadha, dove praticò sotto il maestro Alara Kalama, che si diceva avesse raggiunto, attraverso la meditazione, «il regno dove nulla esiste». Dopo avere ottenuto rapidamente la stessa condizione del suo maestro, Siddhartha scoprì che le sue domande erano rimaste senza risposta. Si rivolse allora a un altro saggio, Uddaka Ramaputta, che aveva raggiunto «il regno in cui non vi è né pensiero né non pensiero». Dopo essere diventato padrone anche di questa meditazione, Siddhartha non aveva ancora trovato risposta alle sue profonde domande.

Come ha scritto Daisaku Ikeda, uno dei principali interpreti moderni del Buddismo, nel suo libro *La vita del Buddha*: «Per maestri come Alara Kalama e Uddaka Ramaputta, lo Yoga era diventato fine a se stesso [...] Sia lo Yoga sia lo Zen sono ottime pratiche di meditazione elaborate dalle filosofie e dalle religioni orientali ma, come Shakyamuni spiegò molto chiaramente, dovrebbero essere usati come metodi per giungere a una comprensione della verità ultima e non come fini a se stessi».⁽²⁾

Siddhartha si impegnò allora in una serie di pratiche ascetiche, tra cui la sospensione temporanea del respiro, il digiuno e il controllo della mente. Dopo avere tormentato per diversi anni il suo corpo quasi fino alla morte, decise alla fine di abbandonare il sentiero del rigoroso ascetismo che lo aveva debilitato e si sedette a meditare nei pressi di Gaya sotto un albero di pipal (un tipo di fico, il *Ficus religiosa*, che in seguito venne chiamato albero della bodhi). Finalmente, a circa trent'anni, raggiunse l'illuminazione e divenne un Buddha.

L'ILLUMINAZIONE DEL BUDDA

È impossibile sapere esattamente quello che il Buddha comprese sotto quell'albero, ma sulla base dei suoi molti insegnamenti che, come l'*Odissea* di Omero, furono all'inizio trasmessi oralmente dai suoi seguaci, sappiamo che sedendo sotto il pipal cercò di andare al di là della coscienza ordinaria entrando in uno stato in cui percepì se stesso come una cosa sola con la vita universale.

Secondo le scritture, nei primi stadi della sua meditazione Shakyamuni era ancora vincolato dalla

(2) Daisaku Ikeda, *La vita del Buddha*, Bompiani, Milano, 1988, pag. 45

distinzione tra soggetto (se stesso) e oggetto (il mondo esterno). Era consapevole che la sua coscienza era circondata da un muro: i limiti del suo corpo e l'ambiente esterno a lui. Alla fine, secondo quanto spiega Daisaku Ikeda nel libro già citato, «[...] Shakyamuni ebbe allora una chiara visione della propria vita in tutte le manifestazioni che essa aveva avuto nel tempo. Secondo la dottrina della trasmigrazione, sostenuta dal brahmanesimo da tempi immemorabili, la vita dell'essere umano non è affatto limitata al presente. Shakyamuni, assorto in meditazione sotto l'albero della Bodhi, ripercorse con mente chiara e lucida tutte le esistenze che aveva vissuto, una per una, e percepì la vita che stava ora vivendo come un anello in una catena ininterrotta di nascita, morte e rinascita, che continuava nel tempo dagli oscuri recessi di un passato incalcolabile.

«Non si trattò di qualcosa che gli giunse come un'intuizione, né la percepì come un concetto o un'idea. Era un vero e proprio ricordo, perfettamente chiaro – non molto diverso, anche se su un piano assai differente, da quello che si ha quando, trovandosi in uno stato di estrema tensione o concentrazione, improvvisamente si ricordano fatti o eventi profondamente sepolti nei recessi della mente.»⁽³⁾

Shakyamuni comprese che il vero aspetto della realtà è l'«impermanenza». Ma questo cosa significa?

Tutte le cose, tutti i fenomeni subiscono costanti mutamenti. La vita, la natura e la società non cessano mai di cambiare neanche per un istante. Apparentemente la sedia su cui siete seduti, il libro che state tenendo in mano, o la casa in cui vivete sono solidi. Ma essi prima o poi si sgretoleranno. Il Buddismo spiega chiaramente che le sofferenze emergono

(3) *Ibid.*, pag. 62