

Indice

VII – PRAFAZIONE 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

15 Il Buddismo moderno

20 Il Buddismo e il cosmo

23 – II: LA PRATICA

27 Nichiren e il Sutra del Loto

31 Perché funziona Nam myoho renge kyo?

- 37 Cambiare il proprio karma
41 Verificare la propria illuminazione lungo il cammino
- 45 – III: L'IO E L'AMBIENTE
- 48 La non dualità della vita e del suo ambiente
51 La libertà dalle sofferenze di nascita e morte
54 Il potere che deriva dall'assumersi la
responsabilità
58 L'oggetto per conseguire la Buddità
60 La pratica per sé e per gli altri
- 63 – IV: LA FELICITÀ
- 65 I miti sulla felicità
68 Felicità relativa e felicità assoluta
74 La Buddità: ciò che la felicità è
76 Sviluppare l'io interiore
79 Ottimismo: l'alba della speranza
81 Vivere significativamente con uno scopo ci rende forti
84 La trasformazione umana
- 87 – V: LE RELAZIONI CHE FUNZIONANO
- 89 Dipende tutto da noi
91 La relazione perfetta: due persone che si alzano da sole
insieme
92 L'esperienza di Janet: l'alcolismo del marito
95 Trovare la relazione giusta: prendersi cura del giardino
97 L'illusione di cercare al di fuori di noi stessi
98 L'esperienza di Timothy: ho ragione ma sto perdendo
101 Il crollo delle aspettative
103 Lavoro e carriera
105 L'esperienza di Brandon: un «cattivo karma economico»

109 – VI: IL BUDDISMO E LA SALUTE

112 La visione buddista della malattia

113 La visione scientifica: l'inseparabilità di corpo e mente

115 La visione buddista di mente e corpo

119 La resistenza allo stress

121 Chi cura?

124 Liberare il potere interiore

127 – VII: DI FRONTE ALLA MORTE

131 La visione buddista di vita e morte

135 I nove livelli di coscienza

141 La nona coscienza o Buddità

143 Il modo corretto di morire

145 – VIII: COME PRATICARE

146 La recitazione di Nam myoho renge kyo

I — *il Buddha nello specchio*

«Quando una persona è illusa è chiamata essere comune, quando è illuminata è chiamata Buddha. È come uno specchio appannato, che 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 sentimenti cambiano di momento in momento. Un evento banale può renderci momentaneamente felici, mentre un altrettanto banale contrattempo può colmarci di inespriabile 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 misura crescente alla com-