

Magno

Magno

Magno

Il loto tra i sassi
e
uno zaino di vita

Questo libro è dedicato alla pace.

Magno

*L'apparenza esiste soltanto in ciò che è materiale.
La natura soltanto in ciò che è spirituale.
Miao Lo.*

Ferrara 3 luglio 2014 d. C.

Driiinn!!!

Pronto?

Ciao Magno. Sono Perla! Vieni da me a cena stasera? Preparo il pesce al forno con i pomodorini!

Certo che vengo. A che ora?

Alle otto. Non portare nulla. Ho tutto io!

E quando una donna come Perla apre casa, intimandoti di non portare nulla perché ha tutto lei, l'unica cosa a cui devi pensare, è che non avrai scampo. Sarà bellissima.

Comunque, arrivato nel suo giardino, chiudo la bici e suono il campanello.

Quando apre la porta, vedo spuntare solo un paio d'occhi dorati e un sorriso appena distolto dai preparativi.

Mentre appoggio gli occhiali da sole sul caminetto in ferie estive, finge di nulla, ma guardandomi dritto dentro, aspetta che noti il suo vestitino chiaro che illumina la scollatura dove mi sono perso come un esploratore di fine ottocento.

L'abbraccio e lei mi stringe nel morbido. Dimentichiamo almeno per qualche secondo la cena, i vari litigi che costellano quasi dieci anni di amore fraterno e adamitico che ci lega e tutto, o quasi, prende il profumo dei suoi capelli legati.

Mi siedo a tavola mentre lei stappa una bottiglia di finissimo vino bianco siciliano e lo versa nei bicchieri, poi torna alla cucina, si immerge per metà nel frigo e ritorna con pomodori affettati con sopra una mousse di tonno e qualche foglia di rucola.

Vorrei cominciare il mio quinto libro.

Perla sonda la mia affermazione con gli occhioni.

Cosa vorresti scrivere?

Qualcosa di introduttivo al buddismo e che sia molto semplice. Adatto a chi si approccia per curiosità. Che non contenga frasi ridondanti e termini difficili. Vorrei che scorresse come un ruscello fresco che disseta.

Hai in mente un titolo?

Sì. Il buddista di strada – Pillole di Loto. Che ne pensi?

Che se vedessi un libro con quel titolo, mi ci terrei lontana! Meglio: Il buddista con lo zaino e i semi di Loto in tasca. Dà l'idea del viaggio ed esprime libertà. Non trovi? I semi di Loto poi cresceranno nel cuore di chi lo leggerà. Vuoi altra rucola?

Sì. Grazie.

Ho fame. Fame di lei, del tonno e della serata.

Brindisi. Sorriso. Occhi negli occhi. Si comincia.

La conosco da tempo. Eravamo giovani e sprovveduti. E' stata lei a parlarmi per la prima volta di buddismo. Ricordo che le rispondeva di aver paura che una filosofia o una religione così lontana, potesse incanalarmi la mente in un pensiero troppo stretto. Sorrideva e mi rassicurava ogni volta. Ciò che notavo però, era il suo profondo rifiorire dopo il naufragio di un matrimonio nel quale aveva riposto tutta se stessa senza ritegno. Ogni mese, ogni giorno, ogni minuto, le si posava un po' di luce sul viso. Era come guardare un'alba sul mare dopo una notte di tempesta.

Anche la mia vita stava andando alla deriva e mi comportavo come se non fosse mia, come se non mi interessasse dove stesse andando. Ero un timoniere ubriaco e incapace di riportare la mia nave in acque sicure. Stavo a guardare in solitudine sul ponte tutto quel tempo bruciato come se non fosse mai stato prezioso, anzi, continuavo a dare gas al motore come se volessi raggiungere quel nulla che non arrivava mai. Ero disperso e mi piaceva.

Un giorno però, dopo l'ennesima cazzata di cui non sto a raccontare ora, ho cominciato ad approfondire seriamente questo misterioso buddismo di cui mi parlava tanto Perla. Lo trovai per nulla

ermetico e lontano, in realtà era molto più vicino di quanto credessi. Scoprii che in fondo ero buddista senza saperlo. Dovevo solo capire e seguire un percorso di rinascita lento, difficile, a tratti crudele, ma ritrovai il timone della mia nave, e anche se il mare della vita era ancora in terrificante tempesta, sapevo di poter guidare senza perdermi da nessuna parte.

Da allora pratico questo percorso e nonostante i guai della vita, sorrido.

Non è poco.

Mentre a tavola Perla mi serve il pesce senza spine al cartoccio, penso alla sua scollatura, che a quarantotto anni e tre figli, dovrebbe essere molto più sciupata e invece è un vaso di rose. Poi penso a Conchiglia, sua figlia minore, che è bellissima e appena affacciata al balcone di una vita splendida, che però vede come un impiccio, un problema, un qualcosa che nasconde terribili verità, e allora si chiude e scappa. Ho in mente questo mentre calcio i pedali della bici dopo una cena e due baci appena accennati sulla porta di Perla. Penso a tutte le persone che chiudono la propria vita credendo di avere di fronte un disegno prestabilito o un nulla insignificante di giorni alterni. Per questo motivo, per aprire Conchiglia, per ringraziare Perla di avermi suggerito un percorso, faccio lo stesso con te che stai leggendo. Per ogni giorno perso della mia vita, scrivo questo libro riponendo tra le tue mani ogni tuo nuovo e splendido giorno.

Non preoccuparti di nulla. Ti dirò tutto e posso assicurarti che ho cose di cui non vado fiero, ma che proprio attraverso queste, ritrovo oggi la gioia di raccontarmi.

Abbi fiducia.

Se stai ancora leggendo, qualcosa dev'essersi mosso.

Buon viaggio.

Magno.

Rivedere le proprie convinzioni

1 - Uno degli aspetti più stimolanti del buddismo, è che ci obbliga a rimettere in discussione le nostre convinzioni sulla natura individuale e collettiva.

Nel buddismo nessuno nasce, vive, muore, come un fenomeno a sé, ma in costante relazione con l'ambiente in cui si muove. Qualsiasi cosa lo riguardi, tocca anche ciò che lo circonda. Il buongiorno al vicino, getta le basi di una conoscenza. Spargere un seme, è prendersi cura della futura pianta. Comprare le sigarette dal tabaccaio di sempre, crea fiducia. Lo stesso vale per gli amici, i compagni di lavoro, l'amore, gli animali e i vegetali. Nel mondo non c'è un essere più o meno importante e il buddista sa bene che il rapporto con il resto dell'universo è integrato in ogni singola vita. Ogni pensiero, parola e azione, cambiano il futuro circostante che risponde di conseguenza. La relazione tra essere vivente e ambiente è la stessa unicità che trattiene l'ombra al corpo. Si chiama *Unicità di vita e ambiente*. Tutto risponde a questa realtà. Nulla ne è al di sopra.

2 - La sofferenza ci investe quando ci troviamo di fronte a un problema. Impieghiamo la maggior parte del tempo a evitarlo o a farlo slittare in avanti, tanto che poi, quando siamo costretti ad affrontarlo, ci sembra addirittura ingiustito, e risolverlo, diventa più difficile.

Siddhartha Gautama era il principe degli Shakyas (chiamato poi *Shakyamuni* - Saggio degli Shakyas) clan nepalese ai confini con l'India. Nacque approssimativamente nel 566 a. C. e morì nel 486 a. C. Orfano di madre, era segregato nel suo palazzo e ricoperto di attenzioni dal padre. Intorno ai vent'anni, forse trenta, uscì per

vedere di persona i suoi sudditi. La leggenda vuole che in quell'occasione incontrasse un monaco; un vecchio; un malato e infine un cadavere. Da qui, diventando un pellegrino asceta, volle comprendere la crudeltà della vita e la verità celata dietro alle *quattro grandi sofferenze umane*: **nascita, invecchiamento, malattia e morte**. Imparò molte pratiche dagli eremiti nella foresta, tra cui la meditazione e il digiuno. Proprio quest'ultima pratica lo portò quasi a morire senza risultati, e per questo accettò una ciotola di riso da una donna, formulando intimamente il pensiero cardine della sua futura dottrina: *La via di mezzo*, caratterizzata dall'equilibrio tra corpo, mente e ambiente. Rinfrancato da questa teoria, continuò a meditare per anni sul significato delle grandi sofferenze della vita fino a illuminarsi ad esse. L'illuminazione di Shakyamuni lo portò a ricordare ogni sua esistenza passata e a vedere quelle future, oltre a comprendere profondamente ogni fenomeno dell'universo in modo naturale e lampante.

L'illuminazione di colui che da questo momento in poi verrà chiamato Buddha (*il risvegliato*) era caratterizzata da una grandissima saggezza rivelata dall'intimo e non indotta da una divinità esterna. Comprese che ogni cambiamento, dal piccolo al grande, porta sofferenza in chi vive di attaccamenti e all'oscuro del proprio potenziale, intrappolato in quella che Shakyamuni descrive come *oscurità o ignoranza fondamentale*. Combattere l'impermanenza delle cose e della vita, porta dolore, mentre vivere serenamente il cambiamento, implica la felicità e la comprensione di ogni fenomeno. A questo punto Shakyamuni, parla di vita infinita, descrivendo la morte fisica come un sonno rigenerante verso una nuova esistenza carica dei benefici e dei pesi di vite passate, come uno zaino caricato sulle spalle ad ogni viaggio. Infonde coraggio a chiunque incontri e svela la sua esperienza personale, accattivandosi le persone. Con gli insegnamenti lasciati in cinquant'anni di incontri e discorsi, si forma quello che da millenni chiamiamo Buddismo, una religione che non prevede un dio creatore, una terra al centro di tutto e un uomo prediletto e mo-

dellato con la polvere, ma esseri viventi capaci, attraverso la pratica buddista, di rivelarsi saggi abbastanza da trasformare ogni sofferenza in un punto di forza. Ciò che insegna il Buddha oggi è che la paura arriva dalla non comprensione della novità, del moto della vita e della propria responsabilità. Evitare o ritardare qualcosa, ci porta ad essere gli unici fautori della nostra sofferenza. Al contrario, guidare il cambiamento che avviene inesorabilmente ogni giorno, rende felici. Diventare protagonisti del proprio vivere, è un percorso di ricerca personale instillato, o comunque suggerito, dal Buddha più di venticinque secoli fa.

3 - Il nesso profondo fra problemi e sofferenza ci porta a confondere le due cose. Accade quando pensiamo di non avere una soluzione e ci disperiamo, ma non sono i problemi a causare la nostra sofferenza quanto la nostra supposta incapacità di risolverli.

4 - Quando siamo forti ogni ostacolo rimpicciolisce.

Leggendo questi punti, dovremmo pensare che le scuse per non affrontare i problemi, ci rendono piccoli e chiusi. Allo stesso modo, dare la colpa al destino, ci rende passivi. La verità espressa dal Buddha è che dovremmo approfondire la natura dell'evento che ci ha colpiti, per trovare la soluzione e attraversarlo senza paura.

5 - Nel buddismo i problemi rappresentano i mezzi con cui gli individui sviluppano appieno le proprie capacità. Nichiren scrive: *Solo sconfiggendo un potente nemico potrai dimostrare la tua vera forza.*

Di Nichiren Daishonin, monaco e filosofo giapponese nato nel 1222 d. C. parlerò ampiamente in questo libro introduttivo al buddismo. Per il momento, mi basta evidenziare il concetto da

lui espresso al punto 5: *Solo sconfiggendo un potente nemico potrai dimostrare la tua vera forza.* (Lettera da Sado, RSND, 1, 276) Vuol dire semplicemente che nel problema c'è anche la soluzione. Individuarla, è l'inizio del processo di trasformazione da *problema a fortuna*. La felicità di cui si parla in questa religione non è certo priva di problematiche. Nessuno può pensare di vivere senza intoppi quotidiani, ma la furbata è trovare la forza personale proprio dentro le increspature della vita. Il buddista praticante usa tutto se stesso nell'esercizio costante di vedere dentro e oltre qualsiasi cosa incontri. E' come un atleta che si allena ogni giorno. Il Buddha ha camminato per anni. Ha sofferto come ogni altro uomo. Ha subito attentati, ma ha continuato la sua opera anche da anziano, malato e in punto di morte.

Il buddismo non esonera dalle difficoltà, ma rende capace di vederle come opportunità.

6 - Se noi vedessimo i problemi come sfide e non come avversità, attraverso questi potremmo crescere. Dipende solo dal modo in cui li guardiamo.

Ogni problema ci spinge a dare il meglio, nutrendo la crescita personale. Questo è il messaggio più semplice del pensiero buddista.

7 - Il buddismo suggerisce di essere creativi. La vita però è complessa e quindi gli insegnamenti evoluti per più di duemilacinquecento anni ne rispecchiano anche la complessità. Per questo nei numerosissimi testi appaiono anche contraddizioni. Da qui la confusione che accompagna, in occidente, l'interpretazione delle dottrine.

Come ho già scritto, dopo l'illuminazione, Shakyamuni insegnò la sua dottrina, o visione delle cose, attraverso il dialogo. Usò

quindi diversi modi di esporre il suo pensiero per gradi a seconda della capacità cognitiva degli ascoltatori e del tempo o del luogo in cui predicò. Dovette sradicare le convinzioni religiose e politiche dell'epoca, rapportandosi con diverse tipologie di uomini. Per entrare profondamente nel merito delle causalità della vita e spiegarne i misteri, usò parabole, metafore e il linguaggio della gente comune. I discepoli impararono i suoi discorsi in forma di *mantra* per poterli ricordare meglio a memoria e riportarli ai posteri integri nel loro messaggio. Stiamo parlando di persone vissute oltre venticinque secoli fa, quando non era usuale scrivere. Inoltre la prima capacità insita nel pensiero buddista non è certo l'ermetismo o il condizionamento mentale e, alle genti dell'epoca, mettere i pensieri su carta, equivaleva a congelarne i concetti. Più o meno nello stesso periodo, anche in occidente, precisamente in Grecia, Socrate asseriva lo stesso. Fu Platone, il primo discepolo, a gettare le basi scritte della filosofia arrivata fino ai giorni nostri. Allo stesso modo in oriente, alla morte del Buddha, per tramandare l'immensa mole di discorsi e metafore di Shakyamuni si rese necessario scrivere. Quello che da allora abbiamo ereditato sono circa ottantaquattromila insegnamenti raccolti in moltissimi libri chiamati Sutra dai quali traggono origine le diverse scuole buddiste.

C'è da dire che ogni insegnamento, porta in sé la via verso l'illuminazione, anche se spesso in contraddizione l'uno con l'altro. Nel leggere i dialoghi del Buddha, dobbiamo riconoscere che ogni parola ha attraversato i secoli ed è quindi lo specchio di quel tempo. Per farne un esempio, alcuni sutra asseriscono che le donne non possono raggiungere la buddità o illuminazione nella loro forma presente, ma dovranno rinascere uomini per riuscirci. Per le persone di quel momento storico era inconcepibile accettare una donna pari all'uomo. Lo stesso valeva per gli assassini e i malvagi. Dovranno prima espiare le cause negative attraverso un lungo ciclo di rinascite, prima di illuminarsi. Sul finire della sua esistenza però, quando il Buddha ritiene i discepoli pronti a capire,

nei discorsi riportati nel Sutra del Loto, dice che le donne, così come sono e anche i malvagi, potranno illuminarsi nell'esistenza presente mettendo in pratica gli insegnamenti ricevuti. Nei primi discorsi, antecedenti o propedeutici al Sutra del Loto abbiamo un Buddha che annuncia come obiettivo dell'uomo il chiudere il ciclo delle rinascite e quindi delle sofferenze, diventando tutt'uno con l'universo in una sorta di paradiso universale. Negli ultimi anni del suo pellegrinaggio, insegna che la vita è infinita e che lo scopo reale dell'uomo, è rivelare la propria natura attraverso questo ciclo perpetuo di esistenze a cui tutti sono soggetti, Shakyamuni compreso. Aggiunge anche che non c'è differenza tra uomo, animale, pianta o budda, anzi, tutto ciò che appare, è un budda. Ciò che ci allontana dalla verità, è solamente il fatto di non comprenderla.

Ho parlato di libri e Sutra. Il messaggio ultimo e onnicomprensivo di Shakyamuni è contenuto nel Sutra del Loto da cui il buddismo moderno prende spunto maggiormente.

8 - Il Sutra del Loto rimane integro nella sua essenzialità. Shakyamuni descrive l'illuminazione avvertendo: *“Tra tutti i Sutra che ho esposto e predicato, che mi accingo oggi a predicare e che esporrò in futuro, questo Sutra del Loto è il più arduo da credere e da capire”.*

Cos'è il Sutra del Loto e cosa dice?

Se un ragazzino di oggi lo leggesse senza basi buddiste, lo crederrebbe un avvincente romanzo fantasy per la sua particolare ricchezza di metafore e figure metafisiche. In realtà sonda molto profondamente l'animo umano e ne valorizza ogni sfumatura. Il messaggio insito nelle parole, porta ogni essere vivente al pari dello stesso Buddha senza distinzione di forma, sesso, luogo o cultura. Insegna a liberarci di ogni preconetto o limite imposto dalla paura e dalle illusioni fallaci. In sostanza dice che tutti possia-

mo diventare ciò che desideriamo e nulla, a parte la nostra cecità interiore, può impedircelo, visto che l'illuminazione è già dentro alla vita e si rivela in ogni fenomeno dell'universo.

Questo Sutra venne rivelato negli ultimi otto anni di vita del Buddha ad una cerchia ristretta di discepoli dal giusto grado di consapevolezza per comprenderlo. I messaggi contenuti in quest'ultimo insegnamento erano rivoluzionari e allo stesso tempo provocatori, ma il grande desiderio di Shakyamuni si rivelò poi una missione da portare ai posteri prendendo forma negli ultimi versi del capitolo Juryo:

Questo è il mio pensiero costante: come posso far sì che gli esseri viventi accedano alla via suprema e acquisiscano rapidamente il corpo di Buddha?

In realtà il Sutra del Loto, per quanto possa sembrare complesso nella forma, è molto semplice e diretto nel messaggio di speranza e uguaglianza tra esseri viventi e ambiente. Passeranno secoli prima che venga rivalutato e considerato massimo insegnamento del Buddha storico. Perderanno il sonno moltissimi filosofi e traduttori, tra cui Kumarajiva, a cui dobbiamo la bellissima versione odierna e più efficace; T'ien t'ai a cui dobbiamo importantissimi studi e la definizione dei *tremila mondi in un singolo istante di vita* di cui parlerò nei prossimi capitoli; Nichiren Daishonin a cui dobbiamo, tra altre moltissime cose, anche la riforma, la rifondazione del pensiero buddista fino ai giorni nostri e la pratica moderna di questa religione.

Comunque, prima di approfondire altri punti, ricapitoliamo: Il buddismo suggerisce che ogni uomo o essere vivente è parte integrante dell'universo e l'universo stesso è contenuto in ogni cosa. Altro punto fondamentale da cui cominciare a capire, è che siamo fautori attivi di ciò che ci accade in quanto correlati con gli altri: amici, amori, conoscenti, animali, piante e ambiente come il corpo e la sua ombra.

Non ultimo, ogni nostro movimento, pensiero e parola, generano effetti più o meno visibili che muovono il futuro a favore o a sfavore, quindi tutto dipende da come ci avviciniamo alle cose della vita.

A questo proposito, vi racconto una storia vera, vissuta in prima persona da bambino.

Quella volta sull'autoscontro

Argenta 1974 d. C.

Stasera è festa grossa. Mamma Misses si è messa in ghingheri e, indicando la strada a papà Senior verso la cravatta e la giacca, mi pettina i capelli bionduzzi.

Mi guarda con amore perché non ho starnazzato mentre mi faceva la doccia e il bagno ora non è allagato. Ho mangiato tutta l'insalata. Ho fatto il bravo e quindi merito il premio che aspetto da una settimana: L'autoscontro al luna park!

Sul Cinquino blu entriamo in paese e subito pianto il naso nel finestrino per vedere ogni luce della piazza. E' una figata e l'adrenalina appena sverginata mi salta alle orecchie. Scalpito e spuledro sul sedile. Fatemi uscire! Fatemi uscire!

Senior parcheggia e Misses apre la portiera. Sembro un fiume che esonda quando cede la diga.

L'incontenibilità dei bambini felici è il sorriso del mondo.

Corro come un matto verso l'autoscontro. E' gigantesco. Le macchine colorate vanno a palla. Se sono fortunato, riesco a prendermi quella rossa ferma al bordo!

Misses e Senior comprano due gettoni. Non di più.

Mentre aspettiamo che finisca il giro e io sono tenuto al guinzaglio, arrivano amici di famiglia con il loro figlio Pilàca.

E' un bambino di sei o sette anni come me. Ha imparato a scrivere solo il suo nome, spesso con due *elle*. Parla dialetto stretto e il suo gioco preferito è assassinare chiunque gli si avvicini.

Perfetto.

Andate sull'autoscontro assieme. Tieni il gettone!

Io preferirei una torta di compleanno alla verdura e si nota da lontano, ma Misses, che quando dà un ordine, è un generale tedesco, non indietreggia di un millimetro.

Mi tocca, punto e basta.

Ok. Penso.

Però guido io!

Pilàca si siede vicino a me alla sinistra del volante bianco e nero grandissimo.

Finalmente sono in gara! Finalmente guido una macchina! Mamma guarda come sono bravo!

Il giostraio Spinge il bottone che dà inizio alla guerra. Sento da sotto la macchina un'ondata di potenza elettrica che mi porta in mezzo alla bolgia di lamiere colorate e paraurti di gomma da affondare.

Giro e rigiro con il naso che spunta appena dal cruscotto e gli occhi iniettati di vendetta. Ingaggio scontri che fanno saltare le macchine dei nemici mentre mi difendo dalle bordate potentissime dei ragazzi più grandi, quelli con la ragazzina di fianco.

Ad ogni colpo, un rumore gelatinoso e sinistro con un lamento soffocato, arriva dal sedile di Pilàca. Quando mi volto, vedo una maschera di lividi, sbucciature e denti da latte sparsi.

Chi cavolo è questo?

E' Pilàca che non ha la minima idea di come si debba stare in guerra sull'autoscontro e ad ogni attacco nemico, si becca una facciata sul cruscotto di rinculo.

Tieniti stretto!

E intanto ammazzo qualche nemico, ma lui sbatte lo zigomo e poi un altro dente vola sul campo di battaglia.

Ok. Cavoli suoi. Io devo combattere e basta!

Mentre ho il volante nelle mani, sono il più potente del mondo. Riesco a scaraventare le macchine nemiche, arrivando a palla e di sorpresa dritto sul fianco.

Pilàca invece, le prende tutte come una busta della spesa buttata sul sedile.

Non ho tempo per i vigliacchi. Sono in guerra! Penso.

Poi però, vedo mamma Misses che si sbraccia dalle retrovie e Babbo Senior che mi fa segno con le mani che mi farà un culo così.

Ok. Causa forza maggiore, devo battere in ritirata. Sono un eroe comunque!

Guarda com'è ridotto il tuo amico! Non potevi stare più attento?

Mi volto e Pilàca ha perso un paio di denti, è pieno di lividi e il sangue gli esce dal labbro.

Mamma, io sono stato attento. Non vedi che non ho nemmeno un livido?

Ma guidavi tu e non dovevi scontrarti!

Ok. Gli adulti non capiscono niente di guerra! E mentre lo penso, vedo Pilàca che, salutandomi con la manina, se ne va.

Dopo il cazziatone di Senior. Una buona mezzora di mio silenzio assoluto e un'interminabile visita a bancarelle di robe che non mi interessano, Senior si china verso di me.

Non hai sbagliato nulla, però guidavi tu e potevi decidere, mentre Pilàca non poteva e si prendeva tutti gli urti in faccia. Sì. Hai ragione. Poteva almeno mettere le mani sul cruscotto per difendersi, ma non l'ha fatto e ora sente male. Non ti dispiace?

Poco. Però sì.

Ok. La differenza è tutta lì. Tu guidavi e potevi tenerti anche stretto, lui no e se l'è beccate sul muso. Ricordati di questa differenza!

Ok.

Vuoi che ti compri un giocattolo? Piccolo però!

E così, dopo la lezione “se guidi tu il mezzo, non ti fai male, mentre il tuo amico si rompe i denti” torno a casa con un fucile a cartuccini da fare invidia a *Gion Uein*.

Domani a scuola racconterò che Pilàca è uno sfigato e che io ho il fucile. Poi quando sarò grande, metterò la rete elettrica su tutte le strade, così si potrà girare con le macchine da autoscontro e ci si diventerà anche andando a scuola o al lavoro o a fare la spesa. Poi che fine ha fatto l'altro gettone? Magari stasera chiedo a mamma di riportami a fare un giro e non prenderò nessuno con me, tanto Pilàca starà sicuramente in casa e io invece finirò di combattere finché avrò gettoni. Chissà se si può portare il fucile sull'autoscontro? Domani lo chiederò a mamma, ma credo di no.

Fuori dalla finestra le stelle si riflettono nel sonno di un bambino che ha imparato a guidare almeno un poco. Uno di quei puledrini che in fondo alla prateria avrà un sacco di vita da raccontare, forse un giorno.

Di certo prima o poi a qualcosa gli servirà, guidare per notti intere senza dormire, per rincorrere un sogno di giovinezza. Forse.

O probabilmente, l'unica vera lezione che dovrà imparare è che quando il mezzo è in mano sua, nulla arriva per caso e tutto può diventare un paraurti di gomma sull'autoscontro della vita.

Sì. Dev'essere questo ciò che racconta la piccola storia del bambino che corre. Non gli è dato di sapere dove arriverà un giorno dopo aver rotto il fiatone e sconfitto i nemici dell'infanzia, ma sicuramente lo ritroveremo non troppo lontano da ogni parola che ha detto e a ogni fosso che ha saltato come se dall'altra parte ripartisse il mondo e anche la sua corsa.

Non prendere fiato e corri. Hai l'infinito davanti. Ricordalo.

La legge di causa effetto

9 - Shakyamuni, il budda storico, insegna che tutto è già presente in noi e a nulla vale, affidarsi a qualsiasi forza esterna. Noi come l'universo, creiamo le leggi e rispondiamo alle stesse.

Come ho già detto, siamo parte di tutto e tutto è in noi. Siamo costituiti di acqua al 70% che a sua volta è un miscuglio di idrogeno e ossigeno e guarda caso il nostro sole, come tutte le stelle, trasforma quello stesso idrogeno in elio da miliardi di anni, dando modo alla vita di prendere forma e crescere. Nel sangue abbiamo anche altri svariati componenti, come il ferro con cui modelliamo padelle e utensili d'ogni genere ed è presente al centro della terra in quantità tale da generare il campo magnetico che dona l'aurora boreale e ci preserva dalle radiazioni solari. Per dirla semplice, non siamo affatto diversi da tutto il resto e quindi rispondiamo anche noi ai fenomeni universali. *La legge di causa effetto* nel buddismo non è mera astrazione filosofica, ma qualcosa a cui tutto deve far capo.

Se oggi io fossi un giocatore in procinto di calciare un rigore, dovrei confrontarmi con diverse forze in campo. Per prima cosa farei i conti con l'emozione e la paura di sbagliare, poi con la con-

centrazione, prendere la giusta rincorsa, calcolare la potenza del calcio, la direzione, bluffare a sufficienza da confondere il portiere e tutto questo nella frazione di secondo che precede il primo passo verso il pallone. Nel buddismo si chiamano *cause* e riguardano le azioni, le parole e i pensieri: se come giocatore metterò le giuste cause, quel pallone andrà in rete. Se invece sbaglierò qualcosa, finirà in mano al portiere. L'andare o meno in gol, si chiama *effetto*. Questa è in parole semplici la legge di causa effetto. Però Shakyamuni ci ha lasciato in eredità il Sutra del Loto come sommo insegnamento e questo fiore non è stato scelto a caso, ma per alcune importantissime qualità. Cominciamo con il dire che è una pianta perenne. Ricordi che il Buddha descrive la vita come infinita? Esatto. La seconda è che nasce nel fango e nell'acqua, arrivando a fiorire nella luce della superficie candido come se non fosse mai stato sul fondo melmoso, e questa immagine nel buddismo è la rivelazione della *buddità* di ogni essere vivente, quella parte cioè più profonda e incontaminabile, che può attraversare le sofferenze senza subirne gli effetti. L'altra particolarità di questo fiore è importantissima: i petali e il ricettacolo che contiene i frutti, nascono insieme, a significare che qualsiasi pensiero, parola o azione produce nel medesimo istante un effetto, la cui manifestazione può essere dilazionata nel tempo. In pratica il giocatore nel momento stesso in cui calcia il pallone, pone le cause per fare goal, quindi l'effetto del pallone che entra in rete, è già contenuto nel calcio del giocatore. Ne deriva quindi uno dei principi fondamentali del buddismo: Ogni causa ha in sé anche l'effetto e quest'ultimo potrebbe rimanere latente per un certo periodo, ma prima o poi si manifesterà. E' importante però non crederla una sorta di legge del taglione, ma a qualcosa che è parte dell'esistenza stessa. Anche l'universo risponde a questo: una stella esplose e la forza dirompente della sua morte dà la spinta a una nebulosa che è nei paraggi tranquilla, ma da quel momento comincia a girare su se stessa, comprimendosi sempre più e la forza di gravità crea una stella e un nuovo siste-

ma solare dal centro del vortice. E' successo alla nostra Terra e al nostro Sole e accade ogni giorno da miliardi di anni. Ogni movimento, anche solo di pensiero, porta a un altro movimento e così via. Per questo il buddismo suggerisce sempre soluzioni pratiche e di creare terreno fertile per buone cause proprio nella quotidianità di ognuno. L'azione, il porre una causa, è sempre fondamentale.

In un racconto apocrifo su Shakyamuni si descrive come due Bramini di fronte a un cervo ferito da una freccia, discutessero sul preciso istante in cui sarebbe morto e cosa ne sarebbe stato della sua vita dopo la morte. Chiesero consiglio al Buddha, il quale si chinò semplicemente per estrarre la freccia. Questo insegna che il vero spirito del buddismo è fornire soluzioni pratiche e non mere discussioni filosofiche.

10 - Con gli insegnamenti trasmessi nel Sutra del Loto ogni persona ha il potere di rivelare la propria buddità.

Ok. Ma cos'è la buddità?

Spiegare la buddità a parole è difficile, ma chi impara a percepirla dentro con la pratica buddista di Nichiren Daishonin, la vive e la manifesta in modo naturale.

Cominciamo, allontanandoci dall'immagine occidentale di anima e apriamoci all'idea della buddità come uno stato vitale che permea la spiritualità e la fisicità di ogni cosa.

Qual è la differenza tra anima e buddità?

Nelle religioni monoteiste l'anima è un'entità chiusa nel corpo e specifica dell'uomo che alla morte torna a dio, o cade all'inferno a seconda di come è vissuto.

Nel buddismo di Nichiren Daishonin la buddità non è solo degli uomini, ma anche degli animali, delle piante e delle cose.

E' un elemento dell'universo intrinseco alla vita, compresa quella non senziente.

La nostra peculiarità è che possiamo decidere di manifestarla in modo da ripulire la visione delle cose e migliorare così l'ambiente circostante.

Sì. Ma in soldoni cos'è la buddità?

Torniamo al fiore di Loto e alle sue particolarità:

1 - E' candido nonostante nasca dalla melma degli acquitrini e nel buddismo simboleggia la manifestazione della buddità nonostante le avversità della vita.

2 - Nella corolla allo stesso tempo ci sono i fiori e i semi: simboleggiano la simultaneità di causa effetto, cioè, che quando mettiamo una causa, generiamo allo stesso momento anche l'effetto che si manifesterà.

3 - Le sue foglie larghe e circolari contribuiscono a mantenere stabile la temperatura dell'acqua, rendendola più ospitale per se stesso e per la fauna acquatica. Quindi il Loto ha anche la capacità di migliorare l'ambiente circostante.

Un esempio facile e tangibile di buddità

Se prendessimo a esempio il fiore di Loto e la buddità fosse fisica, sarebbe la linfa che dal profondo della terra gli permette di fiorire e unire la sua naturale bellezza alla capacità di equilibrare l'ambiente. La buddità, come in questo caso la linfa, è il principio per cui la vita sboccia.

La linfa attinta dalla terra, nutre il fiore e questo splende, profuma e abbellisce l'ambiente. Se il nutrimento non arriva correttamente, il fiore non brilla e prima o poi appassisce. Lo stesso vale per l'uomo che attraverso la pratica buddista schiarisce l'illusione

a credersi predestinato a un destino già scritto, o di vivere in un ambiente a lui esterno, ostile o indifferente. Quando invece percepiamo la nostra reale natura, cioè quella di poter illuminare l'ambiente come il Loto, possiamo cambiare l'esistenza in favore della vita stessa, proponendoci come un tassello inscindibile di un cambiamento molto più ampio. Dalla nostra piccola rivoluzione, si generano effetti inimmaginabili, se abbiamo il coraggio di cominciarli.

Il giorno in cui il Buddha si risvegliò alle profonde verità della vita, aveva già combattuto i suoi demoni tra cui la paura, e nonostante l'immensa e naturale saggezza a cui si era risvegliato, era solo e molto combattuto sul da farsi. Decise poi di trovare il modo di comunicare facilmente, attingendo dalla sua stessa buddità umana, dove colse le parole giuste per ognuno degli ascoltatori.

Aveva abbandonato il palazzo paterno con la curiosità di un ragazzo sprovvisto, e finalmente si rivelava un uomo capace, con la propria umanità, di cambiare una fetta di mondo che oggi conta ormai miliardi di persone. Ognuno sul suo percorso, alla ricerca della natura stessa della vita, per regalarla poi a chiunque ponga domande apparentemente senza risposte.

Le trentaquattro negazioni del corpo di budda

11 - Nel prologo del Sutra del Loto viene chiesto a Shakyamuni il significato di *corpo di budda* o *buddità* e lui risponde con trentaquattro negazioni che portano a una sola parola come risposta.

*Il suo corpo non è né esistenza né non esistenza;
non è né causa né effetto, non se stesso né un altro;
non quadrato né rotondo, non corto né lungo;
non ascendente né calante, non nascita né morte;
non creazione né apparenza né artefatto;
non seduto né sdraiato, non in movimento né fermo;
non avanza né rotola, non sta fermo;
non va avanti né indietro, non in salvo né in pericolo;
non ragionevole né irragionevole, non guadagno né perdita;
non questo né quello, non passato né futuro;
non blu né giallo, non rosso né bianco;
non scarlatto né purpureo né di alcun altro colore.*

A leggerlo così, sembra davvero molto complicato, ma durante la seconda guerra mondiale in Giappone furono imprigionati due uomini che fecero la storia: Tsunesaburo Makiguchi e Josei Toda. Rispettivamente il primo e il secondo presidente della Soka Gakkai, organizzazione mondiale buddista laica guidata da Daisaku Ikeda terzo presidente oggi in carica. Makiguchi era un grande pedagogo ancora preso a esempio nel mondo. Sviluppò la *teoria del valore* da cui nacque un metodo di insegnamento per bambini che li indirizzava verso una crescita consapevole e personale là dove il governo militarizzava e conformava tutto. Toda era un insegnante suo dipendente. Presto i due si resero conto che il loro metodo educativo era molto vicino al buddismo espresso nel Sutra del Loto e riformato poi dal monaco Nichiren Daisho-

nin nel 1253. Fondarono quindi il primissimo nucleo di ciò che poi diventerà la Soka Gakkai, odierna organizzazione che conta milioni di aderenti in tutto il mondo.

Era il 1930.

Allo scoppio della seconda guerra mondiale, l'imperatore giapponese proclamò lo Shintoismo religione di stato, mettendo al bando la libertà religiosa. Chi non si fosse adeguato, avrebbe sofferto l'incarcerazione. Makiguchi venne imprigionato e tutti i membri della Soka Kioku Gakkai (*società per la creazione di valore*) abiurarono. Tutti tranne uno: Toda seguì il suo maestro in carcere.

Era il 1943.

Makiguchi morì poco dopo, ma Toda continuò a studiare la figura di Nichiren Daishonin e il Sutra del Loto per approfondire il credo che valorizzava ogni essere vivente. Il prologo delle *trentaquattro negazioni del corpo del budda* non gli dava pace perché voleva capire a tutti i costi cosa fosse quel corpo di budda e la buddità stessa. Arrivò alla conclusione dopo giorni di pratica buddista: Era semplicemente *la vita*.

“ I suoi pensieri turbinavano: Il Buddha è la vita! E' L'espressione della vita! Il Buddha non è fuori di noi, sta nella nostra vita. No, esiste anche al di fuori, è la vera entità della vita cosmica!” Da *La saggezza del Sutra del Loto Vol 1 – Daisaku Ikeda – Esperia*

Budda era un uomo e per spiegare cosa fosse la buddità, ovvero la condizione vitale a cui si era risvegliato, la spiegò con l'uso di quelle trentaquattro negazioni sul corpo del Buddha, facendo intendere agli ascoltatori presenti e ai posteri che la vita infinita, diversa dall'esistenza fisica corruttibile, e la buddità sono la stes-

sa cosa. Da questo si evince che quando un uomo offusca o disprezza la vita, ottenebra il reale potenziale della propria buddità, ottenendo di conseguenza l'infelicità.

Nichiren Daishonin

Nacque in una famiglia di pescatori nel 1222 a Kominato nella allora provincia giapponese di Awa.

Cominciò gli studi buddisti da bambino e, mosso dalla forte gratitudine verso i genitori, fece un voto che cambiò la sua vita e l'intero mondo buddista: *diventare l'uomo più saggio del Giappone*. Per vent'anni studiò in diversi monasteri, accumulando approfondimenti di sutra e trattati filosofici dell'epoca, tra cui quelli importantissimi di T'ien t'ai della scuola Tendai. Alla fine si rese conto dell'importanza racchiusa nel sutra del Loto e conquistò completamente, senza alcun dubbio, l'intero pensiero di Shakyamuni, facendone una dottrina universalmente efficace: La recitazione del mantra *Nam myoho renge kyo*.

Nam myoho renge kyo

Il titolo del Sutra del Loto in giapponese antico era Myoho renge kyo (*Sutra della meravigliosa legge del Loto*)

I giapponesi consideravano il titolo di un libro il fulcro dell'intero testo e dei concetti espressi all'interno, quindi questa frase doveva essere la chiave di volta di tutto il pensiero del Buddha. Nichiren dopo i profondissimi studi di ogni carattere componente myoho renge kyo, aggiunse l'ideogramma *nam* (mi affido) proclamando questa frase di sette caratteri pratica universale per manifestare la buddità, divenendo: *Nam myoho renge kyo (Mi affido alla meravigliosa legge del Loto)*

Il 28 Aprile 1253 nel tempio giapponese Seicho-ji invocò per la prima volta *Nam myoho renge kyo* e da quel momento iniziò la riforma. Ovviamente attirò le ire dei monaci detentori del potere

religioso nonché politico e per tutta la vita Nichiren subì esili, maltrattamenti a sé e ai suoi seguaci. Ci furono martiri importanti e anche un tentativo di decapitazione ai suoi danni, ma continuò imperterrito la sua opera.

Nei dibattiti pubblici confutava regolarmente qualsiasi altra scuola con la conoscenza acquisita e attingendo dalla sua stessa buddità, rivelata con l'invocazione di Nam myoho renge kyo. La sua determinazione, come una goccia che cade insistentemente nella stessa polvere, divenne pozzanghera, poi lago e infine oceano. Oggi infatti si contano milioni di seguaci della dottrina invocante Nam myoho renge kyo.

Morì nel 1282, lasciando moltissime lettere scritte ai discepoli dai vari esili e diversi trattati filosofici. Oggi quei *Gosho* (lettera) costituiscono un'ampia fonte di studio per l'efficace modernità e la saggezza che le distingue. A lui dobbiamo anche l'iscrizione del *Dai Gohonzon*, pergamena considerata oggetto di culto, su cui Nichiren rappresentò gli ideogrammi della legge esposta dal budda, appunto: Nam myoho renge kyo.

Quest'ultimo gesto, cioè l'iscrizione del Dai Gohonzon, rappresenta la rifondazione e il consolidamento del legame tra l'uomo e il pensiero del Buddha che ormai da tempo si era deteriorato, causando di fatto l'inefficacia delle dottrine e delle pratiche buddiste dell'epoca antecedente a Nichiren.

Da quel momento in poi la fusione dell'uomo e del Buddha fu rinsaldata per sempre.

I sette caratteri della legge

Shakyamuni esortava i discepoli a seguire gli insegnamenti, applicandoli alla vita in un percorso di attenta ricerca e suggerimenti. All'epoca di Nichiren però, le diverse scuole buddiste avevano smembrato ogni sua parola e molte dottrine integravano anche pratiche esoteriche, o asservivano il buddismo a fini economico politici. Gli scritti dei sutra avevano perso di efficacia ed

era difficile arrivare a una chiave di lettura integra, semplice e universale. In questo tempo confuso e in un Giappone feudale Nichiren riporta l'attenzione sulla vera essenza di tutto ciò che esiste, descritta nei caratteri del titolo del Sutra del Loto. Dalla profondità del sommo insegnamento capisce che *affidarsi* a quelle scritture, e più precisamente, recitandone a voce alta il titolo, l'uomo rivela la buddità innata della vita nella propria esistenza terrena.

Andremo a scoprire i concetti accolti nella frase Nam myoho rengo kyo, ma prima ragioniamo sul perché la sua recitazione, dovrebbe influenzare l'intimo umano e l'ambiente circostante.

Se non vogliamo credere che in questi sette caratteri ci sia la legge descritta minuziosamente per cinquant'anni dal Buddha, dovremmo anche smettere di pensare che nelle sette note conosciute, ci sia tutta la musica esprimibile, da Verdi a Vasco Rossi, da Allevi a Beethoven, dai Pink Floyd ai Genesis, dai Sex Pistols agli U2 e così via.

Possiamo davvero dire che esiste un solo rigo musicale in tutta la storia della musica che esula da quelle sette piccole note?

No.

Forti di questo esempio, possiamo essere certi che i sette caratteri chiave di Nam myoho rengo kyo, avvolgono tutto il pensiero del budda, esattamente come le sette note tutta la musica.

Perché recitare a voce alta questa strana frase, dovrebbe cambiare il nostro animo, oppure come si dice, rivelare la nostra buddità?

Il canto dona uno stato vitale alto al cantante e a chi lo ascolta. Inoltre esterna emozioni che avvolgono l'ambiente di luce. Come dire che chi canta, sorride, contagiando chi ascolta.

O sbaglio?

Quindi abbiamo capito che Nam myoho rengo kyo contiene tutti gli insegnamenti di Shakyamuni e ogni possibile sviluppo pratico degli stessi nella quotidianità.

Siamo anche arrivati alla conclusione che recitare questi sette caratteri a voce alta, così come le sette note, ci permette di accedere al nostro intimo illuminandolo e di conseguenza anche l'ambiente circostante.

Succede ogni volta che si accende il palco degli U2 e tutti gli spettatori applaudono in piedi, ballando e urlando di felicità.

Riduttivo?

Forse, ma rende l'idea.

12. Nichiren asserisce che, se il Sutra del Loto espone il risveglio del Buddha alla legge universale della vita, allora questo concetto dev'essere contenuto integralmente anche nel titolo.

Dobbiamo ricordarci che all'inizio del libro ho descritto il rapporto di *Unicità tra essere vivente e ambiente*. Ne deriva, secondo il pensiero del Buddha, che ognuno porta in sé il principio di causa effetto come qualsiasi fenomeno dell'universo, quindi la nostra esistenza, come quella di Shakyamuni, è un'entità di questa legge importantissima.

Il Daishonin ci suggerisce senza mezzi termini di evocarla con la voce per portarla in superficie e renderci più consapevoli possibile non solo della sua esistenza, ma che noi siamo quella legge al pari dell'universo intero.

Nel pensiero di Shakyamuni c'è un altro concetto importante da ricordare:

1. Noi siamo la nostra forma, ovvero l'aspetto fisico.
2. Siamo la nostra mente, cioè il pensiero, le abitudini, il carattere ecc.
3. Siamo anche l'insieme di aspetto fisico e pensiero allo stesso modo come un'unica entità composta integralmente di queste tre parti mai distaccate l'una dalle altre.

Per fare un altro esempio musicale, prendiamo un pentagramma e mettiamo le ormai conosciute sette note. Quello che vediamo è la rappresentazione grafica della musica che abbiamo composto, più o meno come il nostro aspetto fisico, cioè quello che si vede e che ci caratterizza nella forma. Se poi quelle note cominciamo a canticchiarle, esprimeranno anche l'aspetto emozionale o caratteriale di ciò che sono. Quindi nel loro aspetto è intrinseco anche il loro valore musicale e quindi la melodia che esprimono.

Quando avremo un pentagramma cartaceo e note grafiche, non avremo solamente la carta; l'inchiostro; la musica, ma ciò che i musicisti chiamano spartito, ovvero l'insieme fisico e musicale dell'intera opera a cui si affidano per suonarla. Lo stesso vale per l'uomo, che è composto dalla fisicità; dal pensiero e da entrambe le cose allo stesso modo, una sola parte mancante e l'uomo non sarebbe tale.

Sei sorpreso di questo?

No, dai. Non lo sei affatto.

Ammettilo.

Cosa accade quando recitiamo Nam myoho rengo kyo?

Immagina di essere lo spartito di poco fa. Un bellissimo spartito aggiungerei, ma riposto su uno scaffale dimenticato.

Per questo forse il tuo valore è diverso o minore?

Il fatto che tu sia chiuso e riposto, toglie qualcosa a ciò che sei?

No.

Che tu sia aperto o chiuso, il valore che rappresenti, è lo stesso. Ciò che cambia radicalmente è l'apertura di quelle pagine in modo da esprimerlo alla luce e non lasciarlo buio.

Ecco, cosa succede quando cominci a recitare Nam myoho rengo kyo: illumini il tuo valore e quindi lo esprimi al meglio delle tue possibilità. La tua vera natura arriva a toccare l'apice della sua integrità e mai più vorrai riporla su uno scaffale a fare da racatta polvere. Punto

Cosa significano i sette caratteri?

Nelle lingue orientali ogni parola può avere molteplici significati. Sul titolo del Sutra del Loto ci starebbero intere pubblicazioni, quindi ne prenderò solo alcuni per spiegare Nam myoho renge kyo.

1. **Myo** significa aprire la vita; essere pienamente dotati; rivitalizzare. Tornando all'esempio del libro: che tu sia aperto o chiuso, il tuo valore non cambia, ciò che fa la differenza è l'apertura delle pagine personali verso l'esterno con il cuore; comunicare; ascoltare. **Myo** vuol dire quindi il risveglio a una vita individuale, ma aperta a tutto ciò che comprende l'esistenza, percependo un *sé* completo e *perfettamente dotato* della capacità di trasformare *l'oscurità fondamentale* in consapevolezza. **Myo** propone un percorso di ricerca costante da un piccolo *Io* solitario, a un *Io* condiviso con l'universo infinito e sorprendente. Daisaku Ikeda, terzo e attuale presidente della Soka Gakkai, scrive: *“L'incontrarsi e il separarsi di varie forme di vita crea nuovi valori e nuove vite. Rivitalizzare, in altri termini, è creare valore.”*
2. **Ho** esprime movimento incessante come il tempo; il respiro; il cambiamento e quindi il susseguirsi di manifestazione e latenza della vita a cui tutto è soggetto. Il buddismo non ha mai contemplato la staticità, né la creazione, né la distruzione, esattamente come il principio dinamico di *Antoine-Laurent Lavoisier* (1743 – 1794) per cui *nulla si crea e nulla si distrugge, ma si trasforma*. I due caratteri *Myo-ho* indicano anche *morte – vita* testimoniando appunto l'impermanenza nella sua universalità.

3. **Renge** è anche il fiore di Loto che, come sappiamo, rappresenta la *legge di causa effetto*.
4. **Kyo** significa Sutra o insegnamento, ma descrive anche il pulsare della vita; la vibrazione del suono e della materia. La voce quindi, con le sue dinamiche vocali e la propagazione, integra le nostre vibrazioni alle stesse dell'universo come insegna Shakyamuni. T'ien t'ai nel *Significato profondo del Sutra del Loto* scrive: ... **la voce compie il lavoro del Buddha e perciò viene chiamata kyo.**” Ne deriva quindi l'importanza di recitare questa frase per aprire il nostro intimo verso l'esterno e riconoscerci pienamente come emanazione della legge di causa effetto, traendone benefici, rivelando la nostra natura: *la buddità*.
5. **Nam:** Aggiunto da Nichiren Daishonin si traduce con *affidarsi; mi affido*. Il problema, se così vogliamo chiamarlo, nasce dalla nostra concezione occidentale di questo termine che ci ricorda più la venerazione di qualcosa di esterno e non il suo reale significato. In italiano non esiste una parola che fotografi il senso esatto di **Nam**, per cui cercherò di renderlo al meglio dicendo che significa: *accendo la scintilla che porto dentro e la renderò fuoco che scalda la mia e l'altrui vita*. In pratica il **Nam** attiva il principio di causa effetto presente in noi come nel resto dell'universo. Aggiungendolo, Nichiren intende dire che rivelerà con il corpo, con la mente e con entrambi, la propria buddità, vera corrispondenza di vita latente e manifesta. Ricordiamo l'uso della voce che scaturisce dal *pensiero* e comprime l'aria nei polmoni donandogli *fisicità*, per poi passare dalle corde vocali che *fondono* il tutto in una vibrazione sonora. Il **Nam** agisce da collante tra tutto ciò che comprende Myoho rengo kyo nella nostra natura. Quando apponiamo alla vita la consapevolezza di essere

molto più grandi e meravigliosi di ciò che pensiamo, attiviamo la scintilla addormentata e, come se ci avesse dato un appuntamento, arriverà vestita di tutto punto, profumata, bellissima e puntuale.

Funzionerà davvero? Per saperlo Nichiren propone tre prove fondamentali da ricercare ogni volta che arriva un dubbio.

Le tre prove

Ricordiamoci che il buddismo di Nichiren non ha dogmi da prendere come buoni irrazionalmente, ma che ogni concetto va interiorizzato in base alla propria esperienza empirica. A questo proposito Daishonin introduce le *tre prove* per farci una corretta opinione di qualsiasi insegnamento buddista.

1. ***La prova teorica.*** Cioè comprendere se un pensiero religioso o filosofico vada contro la logica e alle scoperte scientifiche oppure no. Se una religione asserisce che la Terra è piatta, finisce oltre le Colonne d'Ercole e il Sole gira attorno a essa, c'è qualcosa di sbagliato, quindi quell'insegnamento porta alla confusione e non alla consapevolezza. Il buddismo spiega le cose con praticità, nasce dall'esperienza umana di Shakyamuni e non da presunti dialoghi estemporanei con una o più divinità, quindi non si troveranno insegnamenti indimostrabili.
2. ***La prova documentale.*** Il seguace di ogni religione deve avere documenti su cui poter ricercare: il Nuovo Testamento per il cattolico; il Corano per l'islamico; i Sutra e le lettere (Gosho) di Nichiren per il buddista. La seconda prova è l'avere testi precisi su cui basarsi.

3. ***La prova concreta.*** Quella che Nichiren definisce più importante di tutte, poiché se mettiamo in pratica un insegnamento, dovrebbe darci la risposta promessa, al contrario, se così non fosse, non avremmo la prova concreta della sua validità.

Quindi ogni volta che affrontiamo un concetto, analizziamolo con la logica, con i documenti conosciuti e con l'applicazione pratica osservandone gli effetti.

Ha senso?

Dove sta scritto?

Recitare Nam myoho rengo kyo funzionerà davvero?

Ecco appunto, dovrete semplicemente provare e capire se davvero muove qualcosa dentro di te. Il buddismo risponde ai dubbi, ma ama la ricerca dei dubbiosi perché da questi arrivano le risposte più sincere e dimostrabili.

Pensaci.

Su cosa incide la recitazione?

Giusto per intenderci?

Un concetto chiave esposto dal Buddha è che l'essere vivente contiene l'intero universo nel medesimo istante e può modificare il futuro agendo solo nel presente, non certo rimpiangendo il passato. A prima lettura sembra scontato, ma in venticinque secoli di storia questo pensiero ha indotto l'approfondimento di molti grandi filosofi per carpirne la profondità e quindi la sua applicazione pratica.

In questo caso dobbiamo molto a T'ien t'ai, ispiratore cinese della scuola Tendai (538-597 d.C.) che studiò tutte le scritture, individuando la grandezza del Sutra del Loto e praticandone la via. Fu lui a dare luce perenne al pensiero espresso da Shakyamuni nel

principio di “*Tremila regni in un singolo istante.*” Come tutti i suggerimenti buddisti, è estremamente facile e al contempo complesso, ma essenziale per capire il perfetto funzionamento della vita e le relazioni dell'uomo con se stesso, gli altri e l'ambiente.

Partiamo da una domanda:

Cosa succede quando nel bel mezzo di una giornata così così, riceviamo la telefonata della donna che amiamo? Vedendo il suo numero apparire, sorridiamo e con noi anche il mondo intorno. Ecco che la giornata sembra diventare bellissima.

Però lei ci dice che non si farà viva per un po' dati gli impegni di lavoro, e tutto si scolora in tonalità di grigi.

Dopo la telefonata, il direttore ci chiama in ufficio e un baratro infernale si apre nella nostra mente, pensando a una lavata di testa, così ci sediamo di fronte a lui come davanti al plotone d'esecuzione. Succede però che, a braccia aperte, si complimenta per il lavoro svolto rivelando l'idea di promuoverci. Il baratro infernale nella nostra mente sparisce e arriva un paradiso tronfio di trombe e tappeto rosso.

Nella pausa pranzo la notizia si è sparsa e alcuni colleghi si complimentano sinceramente mentre altri, si capisce in volto, ne sono invidiosi e un po' ne soffriamo, un po' ne godiamo.

Arrivati a casa, smaltita la follia omicida che ci prende nel traffico cittadino, finalmente ci concediamo la pace del nostro appartamento.

Sarebbe meraviglioso che ci fosse anche lei. Pensiamo. *Peccato.* Poi di nuovo al telefono c'è lei: stavolta dice che ha la serata libera perché le è saltato un impegno e vorrebbe vederci.

Sorridiamo ancora e la nostra mente sviluppa fantasie e pensieri celestiali. La giornata che sembrava così così, piatta e senza senso, alla fine è diventata una di quelle memorabili, anche se è passata da pertugi pericolosi ad ampie praterie per cavalli liberi.

Perché certi sbalzi d'umore?

In noi ci sono quelli che il buddismo chiama *stati vitali* che caratterizzano *dieci mondi* ben precisi. Si tratta ovviamente di mondi senza locazione geografica o fisicità. Essi esistono contemporaneamente e si manifestano in relazione a come viviamo gli eventi della giornata e della vita.

13. I *dieci mondi* esistono tutti contemporaneamente in modo latente per poi manifestarsi in alternanza attraverso relazioni con eventi esterni capaci di attivarli.

In pratica se fori la bicicletta, ti arrabbi; se mangi una torta, sei felice; se guardi un film, sei assorto; se ascolti musica, balli, ecc.

Inferno: Il primo dei dieci mondi.

E' quello più in basso (guarda caso)

Inferno, in giapponese **jigoku**, è una parola composta da due caratteri che significano "*il più basso*" e "*essere legato o imprigionato*": Indica una condizione vitale priva di libertà, dominata da estrema sofferenza e disperazione in cui si distrugge rabbiosamente sé stessi e gli altri. Si tende quindi alla depressione, al vittimismo pensando che il male arrivi dall'esterno, alle varie dipendenze da sostanze quali l'alcool e gli stupefacenti. L'autolesionismo è un sintomo fisico estremo del grande dolore che si prova in questo stato. La sofferenza psichica ha molto potere su di noi e difficilmente riusciamo a vincerla. Si teme anche di perdere le persone a cui si tiene. Abbiamo paura di tutto e tutto tende a colpirci, o almeno questo vediamo in una realtà distorta da noi stessi.

Anche l'inferno però ha una funzione importante ed è quella di farci conoscere i punti più bassi in cui possiamo cadere. Senza

conoscerli, non potremmo goderci la felicità. Sarebbe come se al giorno mancasse la notte e al bianco, il nero. La sofferenza e la felicità, coesistono in noi come qualsiasi altra parte e svolgono funzioni importanti come farci reagire e crescere. Ogni uomo dopo la sofferenza è più forte e preparato. Non a caso un mondo contiene anche tutti gli altri, infatti un buddista praticante saprà cogliere positività anche all'Inferno e farne un'esperienza edificante. Ricordi una particolarità del fiore di Loto? Ha le sue radici nel fango. T'ien t'ai a questo proposito dice che *chi cade al suo-
lo, appoggia le mani sullo stesso suolo per rialzarsi.*

Approcciandosi allo studio dei dieci mondi quindi è molto importante capire che ognuno contiene anche gli altri e che nessuno esiste separatamente dal resto. Nel buddismo il bene e il male non sono valori assoluti, ma funzioni neutre della vita. Siamo noi a relazionarci con queste forze dando loro una connotazione negativa o positiva: un bacio può dare amore o tradire. Uno schiaffo dolore, ma anche insegnamento e protezione. Lo stesso l'inferno, per quanto possa impaurire, ha dentro la forza che userai per uscirne.

Come?

Recitare Nam myoho renge kyo, attiva la forza interiore che trasforma la pesantezza di questa personale prigionia in libertà di agire concretamente, illuminando la buddità insita anche in un uomo prigioniero di questo mondo.

Un uccello in gabbia, resta comunque un uccello. Anche se fosse nato in cattività, basterebbe aprire la porta per vederlo volare.

A questo proposito, voglio raccontarti un'esperienza personale molto forte. Ho preparato il caffè anche all'inferno, trovandoci amicizie profondissime. Ne sono uscito forgiato e pronto a ricominciare. Da allora, sono passati solo due anni, ho scritto altri due libri, questo è il terzo e ne ho preparati altri due. Nel frattempo, andiamo avanti sul sentiero. C'è molto ancora di cui parlare.

Come ho capito che potevo brillare di più.

La vera storia di come ho incontrato il buddismo.

Nel 2005, dopo una vita da *rockstar* di quartiere con qualche punta di notorietà dissipata nel vento degli anni, perdo mia madre *Misses*. Nel 2008 sono in ospedale con *Senior*, mio padre. La preoccupazione che gli leggo negli occhi riguarda me. Sono un uomo di oltre quarant'anni, eppure gestisco la mia vita come una moto impazzita in curva. Vivo di piccole truffe e poche altre cose interessanti.

Nel 2009 mio padre è morto da un anno e io continuo a infossarmi. Ho un'amica. Si chiama *Perla* e discutiamo di buddismo da tempo. La ascolto, noto vicinanze al mio pensiero, ma alla fine dei conti non mi interessa molto.

Un giorno sento il campanello. Sono i carabinieri che mi avvertono di essere a conoscenza dei miei traffici. Offro loro un caffè, ma quando se ne vanno, nella mia mente nulla è cambiato. Sono arrogante e presuntuoso. La legge degli uomini non mi fermerà. Ne sono al di sopra.

I mesi passano e a un certo punto vedo il collasso totale della mia esistenza. Rischio anche lo sfratto da casa e non ho un soldo. Vivo con il cibo che mi passa la mia amica e l'alternativa è diventare un barbone.

No. Non posso fare questo alla mia vita. Penso.

Un giorno a pranzo, *Perla* mi indica una donna. Si chiama *Sorriso*. Pratica da molto tempo e ha un gruppo buddista.

Dopo due giorni è al bar e le parlo. Mi risponde che se voglio andare a un meeting la porta è aperta e nessuno mi chiederà il conto.

Perfetto. Vado.

A quel primo incontro parlano di Legge mistica. La chiamano *Nam myoho rengo kyo*. Dicono che io, come tutti, sono speciale e capace di affrontare qualsiasi cosa aprendo gli occhi e il

cuore.

Sono tutti pazzi. Penso, ma continuo a incuriosirmi.

Qualche giorno dopo vado a una recitazione di gruppo. Sono tutti rivolti a mani giunte davanti a una pergamena strana con caratteri giapponesi sopra. Hanno una specie di rosario tra le mani e ripetono *nam myoho rengo kyo* all'unisono e con una certa musicalità che mi risuona nel petto diffondendosi nella stanza.

Rimango seduto e un po' turbato, ma loro mi salutano sorridendo e mi offrono caramelle e acqua.

Sorriso mi si avvicina, sussurrandomi che se voglio, posso stare in silenzio, ma che se proverò anche io, nulla andrà peggio di come sta già andando.

Mi fido e comincio. Mi guardo un poco attorno.

Sono scemo. Lo so.

Alla fine suonano una campana, mi danno un libretto e mi dicono di leggere con loro. Andranno piano, perché ciò che vedo sulle pagine è incomprensibile e loro sanno che non capirò nulla. Fidati. Mi dicono. La tua *buddità* capisce lo stesso.

Uscito dalla casa della pergamena che chiamano Gohonzon, sono un poco stordito ma mi sento bene. Non è successo nulla di magico, ma tornerò. Quella nenia recitata è davvero interessante.

Passano i mesi e un turbinio di cambiamenti mi sferza l'animo. Sento davvero il motore della vita prendere i giri. Quella pratica, quel riconoscermi in una parte meravigliosa dell'universo e allo stesso tempo l'universo intero, mi riporta in circolo. Studio, perché per entrare davvero dentro alle cose, per capirle, devo studiarle. Non posso certo prenderle come oro colato. La prima cosa che mi insegnano infatti, è di comprovare tutto e rispondere ai dubbi applicando i principi buddisti alla quotidianità. Imparo a essere semplice e immediato. E' un lavoro difficile, ma è il cuore finalmente a guidarmi.

Nei mesi a venire mi buttano fuori di casa. Vado a dormire in un appartamento di campagna in prestito da un amico.

E' il 2011.

Approfondisco sempre più la pratica. Non manco di recitare tutti i giorni almeno un'ora.

Leggo, studio e metto nel mio contenitore. Capisco che le azioni degli anni addietro arriveranno a schiaffeggiarmi, ma non ne ho paura, quel *karma* me lo sono caricato da solo sulle spalle. La responsabilità è mia e non della sfortuna. Finalmente non mi sento più quell'arrogante al di sopra della legge. Ho tolto la maschera e non incolpo più l'ambiente e le circostanze.

Finalmente sono il protagonista della mia vita. Capace di guidare il mezzo anche con i dubbi che ne conseguono.

A gennaio 2012 decido di convertirmi definitivamente. Ho sofferto il freddo, dormendo a dieci gradi sotto zero; la fame e la sete, perché non avevo acqua corrente e la rubavo di notte in una fontana molto distante, ma sono pronto a rimarginare tutte le sofferenze, soprattutto quelle che inevitabilmente sarebbero arrivate di lì a poco.

Perla mi dice che quando mi affideranno un *Gohonzon*, quella pergamena strana a cui si fa riferimento pregando, tutto si muoverà ancora più velocemente e quando si dice tutto, si intende anche ciò che fa male.

Lo so, le rispondo. Ho studiato a fondo. Ho ascoltato. Ho praticato. Ora devo affrontare gli effetti degli errori. Mi sento forte abbastanza da poterlo fare.

Il Gohonzon arriva a gennaio 2012.

Tienti pronto. Tieni botta. Dice Perla.

Stai tranquilla. Rispondo.

I carabinieri mi chiamano a luglio.

Capisco che devono arrestarmi.

Vado dopo aver salutato *Perla* e porto con me solo il libretto di pratica e lo strano rosario di perline che rappresenta l'uomo come

un Budda. Non ho nemmeno tabacco per fumare.
In caserma mi dicono che devono *tradurmi in carcere* per un anno.

Sono talmente tranquillo e pacato, che ci rimangono male.

Comunque.

Mi prendono le impronte.
Mi fanno le foto con i numeri.
Mettono a verbale i tatuaggi.

Mi comprano il tabacco.
Sì. Lo fanno davvero. Poi mi accompagnano.
Non le mettiamo le manette, non ce n'è bisogno. Dicono.
Passo i primi giorni nella cella d'isolamento in cui anche la televisione è una tortura.
Sbattono porte metalliche e sento grida che arrivano da corridoi nascosti, ma mi hanno lasciato il libretto e continuo a recitare ogni giorno imperterrito. Ringrazio per l'opportunità. Sì. Ringrazio. E' uno dei segreti della pratica. Ringraziare le difficoltà perché ci spingono a realizzare qualcosa e io non butto l'invito. In fondo sapevo bene che sarei arrivato lì, ed essere lì, è anche il principio del nuovo percorso verso la vita. Il karma, quel sacco pieno di sassi, comincia a perdere peso. L'ho strappato e a ogni minuto cade un sassolino.
Scopro che mia sorella *Primavera*, per quanto arrabbiata per il guaio in cui mi sono cacciato, non mi lascia solo. Chiederà i domiciliari. Non prima di sei mesi però. Così dice l'avvocato. Non mi perdo d'animo.
Scrivo a Perla. Le racconto ciò che vivo con entusiasmo, perché non c'è terra impura o inferno dove non risieda anche un budda. E io vivo all'inferno. Qui sì. E' davvero il posto in cui vige la legge della animalità, dell'arroganza, dell'autocommiserazione, della

prevaricazione. Insomma tutti i mondi più bassi espressi in pochi metri recintati di metallo.

Però il fiore di loto ha le radici nel fango e la corolla candida comunque. Niente lo sporca davvero.

Dormo con assassini e rapinatori, ma in loro vedo l'essenza brillante della vita. Non giudico mai nessuno per i fatti commessi e poco per volta mi si avvicinano. Mi notano recitare Nam myoho renge kyo e qualcuno, dopo avermi dato dello scemo, comincia a farlo con me.

Una delle cose che contano davvero è recitare *con* gli altri e *per* gli altri.

Dunque come trasformare questa situazione in qualcosa di positivo e uscire al più presto dalla galera? Fuggire? No, quello è Zorro. Disperarmi? No.

Usare la strategia del Loto? Sì. Ma come si fa qui dentro? Prendere botte è un attimo e ci sono quelli che si tagliano con le lamente, pensando che così cali la tensione. Tutto intorno è inferno vero. Ci sono persone che non riavranno mai il cielo. Qualcuno ha strozzato vecchiette per soldi, qualcun altro è impasticcato e sedato da quando sedici anni prima ha ucciso la mamma malata terminale e la sorella depressa con mazzate in testa mentre dormivano. C'è chi ha *disossato* la moglie a coltellate di fronte alle figlie, chi ha solo spacciato e chi ha rapinato senza motivo. Difficile vedere spuntare fiori di loto in questo fango, eppure non posso abbandonarmi al riflesso di questo ambiente. Non esiste nulla che non si possa cambiare.

Così continuo ogni giorno a praticare senza paura. Non devo nascondermi. Devo essere io a guidare gli eventi. La strategia è rimanere in piedi in funzione del fango.

«Quando un uccello in gabbia canta, i molti uccelli che volano in cielo si raccolgono tutti immediatamente intorno a lui e, vedendoli, l'uccello in gabbia si sforza di uscire»

(Conversazione tra un santo e un uomo illuminato, RSND, 1, 118). E così è successo: mentre recitavo, una guardia si è avvicina-

nata allo spioncino della porta blindata e ha capito. Era un buddista anche lui.

Da quel momento non ero più solo. Di notte arrivava alla porta e parlavamo. Gli ho regalato un libro per l'esame di primo livello e lui ha telefonato a Perla per dirle che stavo bene.

Non poteva avere riguardi diversi dagli altri detenuti. Ci davamo del lei anche nel silenzio della notte. Non volevo favoritismi, non era giusto e non doveva accadere. Quando arrivava con qualche sigaretta nascosta, la divideva con me e gli altri detenuti.

Qualche cosa si stava muovendo sotto il fango.

Dovevo continuare a dissodare quel terreno.

Il mio compagno di cella, un ragazzone tatuato e rapinatore, comincia a farmi domande, prima sorridendo, prendendomi in giro, poi cercando di capire sempre più. Nel frattempo Perla mi spedisce un paio di libretti per recitare.

Fallo con qualcuno. Ti farà bene.

E' accaduto in un attimo. Il ragazzone comincia a leggere e mi chiede di provare.

Il giorno dopo vengo chiamato in ufficio. Mi dicono che il giudice ha approvato le visite mensili di Perla in carcere. Poi l'impiegato mi dice sorpreso: Come ha fatto ad avere il permesso tanto in fretta? Di solito servono dai quattro ai sei mesi e siamo solo agli inizi di Agosto! Un mese solamente?

Sono fortunato. Rispondo.

Chiedo poi delucidazioni alla guardia buddista appena posso, ma risponde che anche volendo, non avrebbe mai e poi mai potuto intercedere. Sono decisioni che passano dalla provincia e ci sono anche indagini interne sulle persone, prima di accettarne le visite. Inoltre davvero non ne sa nulla.

Ok, la richiesta l'ho fatta appena entrato, ma non mi aspettavo che sarebbe arrivata una risposta positiva in così poco tempo.

Il 2 Settembre la guardia buddista mi dice che mi farà incontrare

un ragazzo di una sezione diversa durante l'ora d'aria. Accetto, anche se ne ho paura, perché cose di questo genere sono assolutamente vietate. Mi caccerebbero immediatamente in isolamento e la guardia perderebbe il posto. Accetto comunque. Nessuno ha intenzione di fare qualcosa di male e sto portando il fiore di loto tra le mani di una persona all'inferno, mentre già il mio compagno di cella recita con me ogni giorno.

Incontro questo ragazzo. E' giovane e spaventato. Mi chiede del buddismo e gliene parlo. Mi dice che è in gabbia per la seconda volta, ma in questo caso non c'entra. vedo che è sincero. Gli dico di tenere botta. Troppo presto per parlargli di karma e *retribuzione karmica*. Gli dico solo che non ho mai avuto paura delle celle, né delle persone e che recitando, studiando, approfondendo, capisco ogni giorno un pezzo del senso di tutto. sarebbe successa la stessa cosa anche a lui, se avesse voluto. Gli lascio un libro. Mi promette di leggerlo e di recitare. Finita l'ora, mi chiamano di nuovo in ufficio. Hanno accettato la mia camera di consiglio il giorno 24 di quel mese. Vuol dire in poche parole che incontrerò un giudice a Bologna per discutere se darmi o meno i domiciliari presso una comunità di Ravenna, visto che non ho un tetto. Anche in quel caso l'impiegato mi chiede come ci fossi riuscito, visti i tempi biblici di certe cose.

Sono fortunato. Rispondo, ma so benissimo com'è la storia. La pratica ha inciso l'ambiente. La saggezza acquisita nei due anni precedenti, mi hanno fatto scegliere l'avvocato giovane e con il bisogno di emergere, e "il bisogno" è determinante. Nulla di che, intendiamoci, semplicemente si è mosso in fretta, anche se poi anche lui si stupisce della velocità con cui ha ricevuto risposta. Il ragazzone rapinatore non sta nella pelle. Ha il sorriso di Biancaneve il giorno che mi chiamano per andare alla camera di consiglio.

Tranquillo Davide. Domani sarai fuori! Reciterò per te!

Non sto a raccontare cosa voglia dire un viaggio ammanettato a un camioncino con la rete da cani.

Non sto a dirvi cosa voglia dire essere ammanettati con tanto di guinzaglio senza occhiali da sole e stratonati tra la gente per tutto il tribunale e nemmeno perdo tempo a dirvi come sia, aspettare il proprio turno dentro una gabbia per animali da circo alla vista di chiunque passi di lì.

Comunque, quando tocca a me, sento che ci chiamano *cavalli* e precisamente sono *quello numero tre*.

Entrando sono in un film. Nessun giudice o PM che dica: Ok agli arresti domiciliari. Anzi. Sono proprio arrabbiati!

Uscendo l'avvocato dice che è andata benissimo. Io lo guardo e dico: Ma vaffanculo! Per poco arrestano anche te!

Di solito se il giudice dà l'ok, il fax che avverte i carcerieri di aprire le porte, arriva subito o al massimo nei due giorni posteriori.

La prima settimana nulla.

La seconda nemmeno.

Comincio a pensare che non è andata bene. Mi sorgono tutti i dubbi del mondo e la paura di aver perso tempo in una pratica che non funziona.

Sono i demoni che il buddismo descrive come tutto ciò che nell'intimo, vieta di vincere. Ti schierano nel cuore la paura, il dubbio e tante altre cosucce che ti fanno mollare, ma arrivano proprio quando stai per realizzare. E' ciò che fa cadere il campione a un metro dal traguardo: l'ansia da vittoria. Il dubbio di non poter poi sopportare la responsabilità che porta l'obiettivo raggiunto. Così, capendolo, smetto di disperarmi, ascoltando ogni passo che si avvicina alla porta e continuo il mio viaggio: pratico, leggo, faccio le pulizie e lavoro in cucina.

Scrivo anche incoraggiamenti ai membri del mio gruppo buddista e lettere d'amore a Perla.

Il 24 Ottobre, mentre sono chinato su un foglio pieno d'affetto per lei, una guardia arriva inaspettatamente alla porta.

Detenuto Magno?

Sì?

Prepari la sua roba: E' libero!

Come? E' uno scherzo?

Da burbero, mette su il sorriso e risponde: Le pare che scherzi su una cosa così?

Ok. Aspetti. Me lo ripeta bene bene bene!

Detenuto Magno, lei è libero!

A quel punto i miei compagni hanno divelto i materassi preparandomi la borsa delle robe da portare via. Ho fatto il caffè e l'ho passato per le celle. E' tradizione che il *liberante* lo faccia.

Io e il ragazzone ci siamo abbracciati e guardati negli occhi.

Fai il bravo.

Anche tu!

Mentre esco dal cortile qualcuno dalle finestre mi saluta sbattendo cose contro le sbarre. Anche le guardie si fermano a guardare. Sono rimasto in quell'inferno solo tre mesi e mezzo su dodici che mi spettavano, ma in quel momento, mentre guardavo il luccichio delle forchette e dei cucchiari contro le sbarre per salutarmi, capivo sinceramente cosa volesse dire, crescere tra il fango e brillare comunque.

A ognuno di loro ancora oggi affiderei le chiavi di casa mia e la delega per andare a prendere mio nipote a scuola. Non avrei il minimo tentennamento.

Una volta fuori telefono da una cabina a Perla.

Pronto Perla? Sono io!

Io chi?

Sono Magno!

Magno chi?

Senti porca miseria, mi hanno appena liberato e non mi ricono-

sci?

Ma come? Ma che bello!!! Sono talmente frastornata nel sentirti, che nemmeno ti riconosco!!! Ti avevo dato per disperso!!!

Cioè, aspetta. Sei uscito o sei evaso?

Devo andare in comunità entro stasera!

Arrivo subito.

Fu un abbraccio lento. Uno di quelli che hanno più senso dentro che fuori.

Mi portò a casa e si fece perdonare con una carbonara condita di baci.

Ero libero. Ancora in viaggio e ancora in salita, ma libero e finalmente potevo camminare in linea retta per più di cinquanta metri. Il sacco del karma pesava poco. Avevo ancora molto lavoro, ma a questo punto, qualsiasi cosa aveva un senso compiuto. Dovevo solo continuare a credere in me stesso qualsiasi cosa fosse successa, e credetemi, di cose ce ne sono ancora tante da raccontare.

Ora smettiamo di giudicarci per il passato, ma misuriamo il presente con la voce della speranza, che nel buddismo non è passiva, bensì attiva. Nasce dalle nuove azioni che vogliamo mettere per arrivare alle mete quotidiane o ai grandi risultati in cui speriamo.

E, visto che il mio obiettivo è dirti che sei e sarai sempre meraviglioso nonostante tutto, continuo a raccontarti quale mondo si avvicina di più all'inferno nell'animo degli uomini e a cosa serve. Lo chiamano *Avidità*.

- ***Bisogna essere maestri del proprio cuore, anziché fare del cuore il proprio maestro. (Sutra delle sei Paramita)***

Avidità

Tra le primissime cose insegnate da Shakyamuni, c'è il distacco del desiderio come fonte di sofferenza.

Utilizzò questo concetto, in forma propedeutica, per aprire gli occhi ai discepoli sull'impermanenza a cui è soggetta ogni esistenza. Tutto cambia nel tempo e prima o poi, per qualche ragione, si trasforma.

Tutto invecchia e muore; le rocce si plasmano nell'acqua e nel vento fino a divenire sabbia; gli alberi cadono; gli uomini muoiono; le stelle si spengono. Le idee, come l'universo stesso, cambiano ogni giorno. Inutile attaccarsi ossessivamente a qualcosa. Non accettare il distacco o il cambiamento, genera sofferenza.

Quindi, a un esame più profondo, ciò che fa male, non è il *desiderare*, ma *l'attaccarsi* a qualcosa, facendone il centro della propria vita.

Accade.

Inutile che fingi di aver letto ciò che succede a qualcun altro. Capita a tutti, io e te compresi.

Il mondo di Avidità è caratterizzato dalla bramosia verso le cose e dall'insoddisfazione perenne.

L'avidò compra un auto oggi, e domani ne desidera una ancor più bella e costosa.

Chi vive costantemente nell'avidità, cerca sempre di meglio e lo arraffa come un cane addenta un osso, ma quando raggiunge un obiettivo, talvolta immeritato, o comunque strappato, ne è insoddisfatto e rimette in moto il circolo vizioso in cui vive, soffrendo. Shakyamuni insegna a non essere avidi e di non attaccarsi a tutto forsennatamente, ma di creare il giusto per noi e per l'ambiente in cui ci troviamo.

Vivere è di per sé desiderio. Non possiamo estirpare ciò che è naturale. Sarebbe una vita vuota e senza sbocchi. Se non desidero, non cresci e non impari.

La curiosità è mossa dalla volontà di capire.

Come si toglie la voglia di diventare grande a un bambino?

Che ne facciamo dei progetti di due ragazzi che si amano?

E' questo il punto: L'uomo *desidera*; l'avidò *si attacca*. Quindi è *l'attaccamento* a fare perno nella sua vita e non il *desiderio* in sé.

In pratica Budda ci insegna un'esistenza piena di obiettivi, ma non ad asservirla ad essi.

Lui stesso dichiara nel capitolo *Durata della vita del Tathagata* nel Sutra del Loto: ***Questo è il mio pensiero costante: come posso far sì che tutti gli esseri viventi accedano alla via suprema e acquisiscano rapidamente il corpo di Budda?***

Dunque il desiderio è connaturato anche alla vita più illuminata e recitando *Nam myoho renge kyo*, come suggerisce Nichiren, riveliamo la buddità contenuta anche nei mondi più bassi. In questo caso, l'avidità si trasforma in attenzione allo spreco e in giusta parsimonia, valorizzando di fatto ogni traguardo raggiunto, ringraziando sinceramente di esserci arrivati e pronti a continuare, ponendo le cause verso obiettivi più ampi e sinceri.

La differenza è sottile, ma c'è.

Animalità

Le tendenze di questo mondo portano le persone a vivere dei propri istinti accecando la razionalità. Qui vige la legge del più forte, dove il pesce grande mangia quello piccolo, la territorialità è sacra e la dimostrazione di forza è il linguaggio per eccellenza.

Poco male però, in quanto la vita stessa è anche istinto di sopravvivenza e socializzazione. Gli istinti animali sono gli stessi degli umani. Il fatto che ci siamo evoluti, non ci rende superiori, ma solo capaci di raziocinio. Gli istinti servono a nutrirci, a respirare e a procreare. Guai a non averli!

Collera

Si chiamava Remo. Era belga di origini italiane. Scontava una pena non ancora definitiva con me agli arresti domiciliari, in una comunità gestita da un prete di Ravenna.

Era il primo ad alzarsi, ma non preparava il caffè a nessuno. Si poneva al di sopra di tutti anche quando non ce n'era bisogno. Compiaceva solo quelli che contavano. A loro sì, offriva caffè, birra, vino e cene.

Diceva di aver truffato lo stato per milioni di euro con l'import export di auto tra Italia e Germania, ma nessuno ha mai saputo se fosse verità o meno. Poco importa comunque.

Ogni tanto si lanciava in gesti a dir poco imbarazzanti, perché fatti per salvare la faccia e non certo per bontà d'animo, come quella volta che mi diede cinque euro per comprare le sigarette. Ne ho comprati due pacchetti da dieci dividendoli con gli altri, che come me, arrancavano onestamente per trovare spiccioli.

Remo faceva di tutto per mostrarsi il migliore tra noi: il più accorto, il più tenace, il più capace, il più responsabile, quello con più chiavi alla cintura, il più amichevole, il più in tutto, il più e basta.

Mangiava sempre di corsa, lamentandosi di aver poco tempo e troppe responsabilità che nessuno però gli aveva dato. Quando procurava qualcosa per la casa, si atteggiava a Messia con i pani e i pesci, per poi nasconderla in camera sua, conclamando un assurdo potere personale.

Non amava essere contraddetto, specialmente se a farlo, era qualcuno capace di centrarlo in fronte al primo colpo. Allora alzava la voce per nascondere la sua natura e il mondo in cui viveva:

Collera.

Questo è il mondo in cui il proprio ego finalmente esce allo scoperto, cosa che non accade in quelli precedenti. Il problema è che

questo *Sé* la fa da padrone e tende a sminuire le personalità degli altri. Visti i fini poco lusinghieri, il collerico si rifugia nella farsa di perbenista, buonista, altruista ecc. ma in realtà vive solo di se stesso.

In questo mondo ci si accende di luce fredda e si esaspera la propria personalità, mossi da una perseveranza davvero ammirevole. Questa capacità è il punto a favore del collerico. Usare la caparbia per creare valore, illumina le tendenze di chi vive in questo mondo, portandolo a vincere le sfide più difficili.

Se, al contrario, rimane a bollire nella sua acqua, l'ambiente e la sua vita, rimarranno vuoti. Non si sposterà mai da dove urla senza ragione e senza un vero spessore umano.

Che fine ha fatto Remo?

E' tornato in carcere. La Cassazione gli ha comminato altri sei anni in via definitiva.

Nessuna delle persone che ha compiaciuto in quella comunità, ha mosso un dito per aiutarlo. Gli hanno inscatolato le sue cose in un garage ad ammuffire, pronte per essere dimenticate.

Tra le persone che più ha screditato, proprio perché capaci di fare centro al primo colpo, c'ero io, e oggi non lo dimentico, anzi, metto il suo nome e il suo esempio su questo libro. Non cambierà che diventi un best seller, o rimanga su uno scaffale, ciò che importa, è la sua storia che da adesso in poi, diviene immortale e infinita.

Ne sarebbe felice il caro Remo e spero che un giorno, per qualche motivo insondabile, possa rileggerla e riflettere. Ha una nipotina bellissima di cui sarà sempre fiero a ragione.

Umanità

Nel Gosho “*Conversazione tra un santo e un uomo non illuminato*” (RSND Volume 1) Nichiren afferma che l'essere nati umani e aver conosciuto il sutra del Loto, è una grande fortuna.

In effetti l'uso del cuore e del raziocinio, ci permette di asservire ogni azione a mete più elevate e ampie, cercando saggezza.

La caratteristica fondamentale del mondo di Umanità è il rispetto per la vita ben oltre alla forma, e l'esempio ci viene dato dallo stesso Shakyamuni nel capitolo 20 del sutra del Loto: *Il Bodhisattva Fukyo Mai sprezzante*

E' la storia di un monaco vissuto prima dello stesso Buddha, il quale si inchinava ogni volta che incontrava qualcuno, rivolgendogli queste parole:

- ***“Nutro per voi un profondo rispetto perché voi tutti stiate seguendo la via del Bodhisattva e certamente conseguirete la buddità”***

Fukyo aveva la capacità di vedere la bellezza intrinseca alla vita, nonché della buddità che è in chiunque. Questo però generava rabbia negli interlocutori e lo prendevano a sassate.

Lui ritraendosi, continuava a inchinarsi, ripetendo di nutrire rispetto in loro nonostante tutto.

Con il passare del tempo la profonda umanità e la perseveranza del monaco brillarono talmente che i persecutori divennero suoi discepoli.

I grandi studiosi buddisti, da T'ien t'ai a Nichiren sono concordi nel dare la definizione di *Sutra del Loto in ventiquattro caratteri* alla frase di Fukyo, in quanto esprime il sunto di umanità universale importantissimo.

In quest'ottica il mondo di umanità regala calma e lungimiranza, preparandoci ai mondi più alti e a questo punto più raggiungibili.

Se però è vero che ogni mondo contiene tutti gli altri, dobbiamo pensare che anche la calma e la lungimiranza possono sfociare nel buonismo permissivo, offuscando di fatto la capacità di giudizio. Nel buddismo infatti è sempre presente la compenetrazione degli opposti e l'oscurità fondamentale di ognuno, gioca il preciso ruolo di mettere in discussione ogni nostra capacità.

In questo concetto non c'è nulla di straordinario e basterà illuminare le azioni con la recitazione di nam myoho renge kyo fino a vedere con chiarezza ciò che ci gravita attorno. L'umanità, lo dice la parola stessa, è il punto cruciale in cui il nostro Sé avvolge quello degli altri, e se la relazione è pulita d'intenti, non dobbiamo certo averne paura. Stiamo semplicemente diventando più *umani*.

Cielo Il mondo di estasi.

C'è una felicità relativa e una più profonda e duratura. Spesso le confondiamo perdendole entrambe.

Sperimentiamo le caratteristiche di questo mondo ogni volta che raggiungiamo un traguardo ambito come un nuovo amore; un nuovo vestito; un aumento di stipendio; una fortuna inaspettata; ecc.

Nulla di male nel rallegrarsi di fronte a queste cose, il problema si pone quando le scambiamo per felicità assoluta o per i mezzi che ci portano a raggiungerla. Innanzitutto si tratta di momenti passeggeri, perché arrivato il picco, si discende inesorabilmente. Prima o poi l'auto nuova invecchia e l'aumento di stipendio diventa ininfluente nella vita. Anche l'amore, per quanto perfetto, cala di passione e diventa quotidianità.

Se in questo momento sono contento per qualcosa che non è in me, in realtà sto delegando la mia felicità all'esterno e quindi dipendo da questo. E' un mondo di sentimenti effimeri e subdoli, non a caso Shakyamuni mette nel sesto cielo un demone tra i più potenti.

Il *demone del sesto cielo* non è un essere divino che ci sovrasta, aspettando solo l'occasione di farci del male, ma identifica le nostre tendenze ad adagiarsi al primissimo obiettivo raggiunto con fatica o con fortuna. Ci lusinga con le briciole nascondendoci la torta intera. Un'alleata fortissima di questo demone è la *paura*,

specialmente quella di vincere. Ricordo il motociclista Stoner, che in una gara importantissima per il titolo mondiale, cadde dopo aver superato Valentino Rossi. Davanti ai giornalisti Valentino dichiarò che vincere è anche addossarsi la responsabilità del vincitore. Se non sei pronto a caricarla sulle spalle, cadi. Stoner dovette assentarsi dalle corse per un po' e affidarsi a terapie di uno psicologo per tornare a vincere senza cadere.

Il *mondo di Cielo* ci insegna a superare le illusioni dell'effimero e ricercare la profondità di una felicità duratura e libera da ciò che accade intorno.

Daisaku Ikeda in proposito suggerisce sei condizioni base per essere felici:

- **1. Sentirsi realizzati o che si è sulla strada giusta.**
- **2. Avere una filosofia profonda.** Cioè approfondire con attenzione ogni risvolto della vita e del tuo credo.
- **3. Vivere con convinzione.**
- **4. Essere allegri e vivaci.**
- **5. Avere coraggio.**
- **6. Essere di mente aperta.**

Da un discorso di Ikeda tenuto il 23 giugno 1996 al Centro culturale e naturalistico della Florida in occasione della ventunesima riunione generale della Soka Gakkai

Il mondo di studio

Mentre la seconda guerra mondiale stava finendo, gli alleati arrivarono alla base segreta Peenemunde sul Mar Baltico e catturano un uomo sorridente nonostante un braccio ferito.

Era Wernher Von Braun, l'inventore del razzo militare V2, capace di volare velocissimo, per poi cadere sulle città seminando migliaia di vittime.

Fin da piccolo aveva studiato il modo di staccarsi dal nostro pia-

neta per viaggiare nello spazio. Divenuto ingegnere dalle brillanti aspettative, dovette sottomettere la sua passione per la fisica e l'ingegneria alla Germania di Hitler.

Quando gli americani lo catturarono esclamarono: Scusi, ma è lei l'inventore della V2?

Sì!

E come funziona?

Se volete ho il progetto nella mente e ve lo spiego.

Lavorerebbe per noi con uno stipendio base di migliaia di dollari, un team di scienziati, una base tutta per lei e una vita di libertà e ricerca?

Dove devo firmare?

Qui.

Più o meno dev'essere andata così.

Da quel momento lo stesso uomo che con i suoi razzi aveva causato migliaia di morti in Belgio e a Londra, lavorò per realizzare un missile che non portasse morte nelle città, ma l'umanità sulla Luna. Finalmente nel 1969 l'uomo toccò il suolo lunare in monodivisione. Era partito su un missile della stessa forma di quelli che esplodono a terra, ma con un intendo del tutto diverso: avanzare nell'evoluzione scientifica e regalare libertà e orgoglio al genere umano.

Lo stesso studio che portò morte, vent'anni dopo, portava alla speranza.

Il mondo di studio è tutto ciò che ci porta a imparare, a capire, a sorprendersi, a regalare qualcosa al mondo o semplicemente a noi stessi.

Cosa fa differenza? Gli intenti.

Si può studiare per guadagnare o per guarire. Ci si può avventurare nello studio per aprire la mente o per necessità. L'ago della bilancia è sempre dentro di noi. Se illuminiamo lo studio, lo asserviamo a nobili risultati, diversamente, come accade spesso, può portare alla realizzazione di armi o trappole o comunque a metodi atti a colpire, anziché a liberare. Lo studioso ha in sé ogni

facoltà di scelta, anche quella pericolosissima di rinchiudersi dietro una scrivania isolata dalla realtà, addentrandosi sempre più nella propria solitudine distaccata dal resto.

Succede anche questo. Certo, ma se abbiamo sempre presente in noi lo spirito di ricerca a fini umanitari o semplicemente lo scopo di crescere culturalmente, non dobbiamo temerlo. Anche il mondo di studio contiene oscurità e buddità, se operiamo nella luce della buddità, otterremo risultati brillanti mai asserviti al potere, alla morte, al denaro, ma alla conquista personale e condivisibile passo dopo passo.

Ricordiamoci sempre la purezza che guida un bambino nelle sue importantissime scoperte e facciamone tesoro. Mai diventare grandi dimenticando l'infanzia.

Il mondo di illuminazione parziale

Dopo quello di studio, c'è il mondo di illuminazione parziale, tra questi due il confine è molto sottile, ma importante.

In questo specifico stato di tendenze gli uomini arrivano a una rivelazione o a una soluzione per intuizione personale e non solo attraverso lo studio. Hai presente l'esclamazione *Eureka* di Archimede? Questa parola infatti viene usata spesso per indicare e celebrare una scoperta appena avvenuta o un'invenzione.

Nel mondo precedente ho preso a esempio Wernher Von Braun, in questo, mi permetto di scomodare Leonardo da Vinci, forse lo studioso e inventore pionieristico più importante della storia, ma a differenza di Von Braun, completamente autodidatta. Leonardo era figlio illegittimo e come tale non poteva accedere a nessuna scuola per le leggi vigenti dell'epoca. Davanti a sé aveva un futuro di opportunità negate e quindi frequentò la bottega del Verrocchio, dove imparò presto a usare la manualità e l'intuizione personale per realizzare opere di qualsiasi genere e lavori d'ingegneria.

Il seme più importante nella sua personalità era la curiosità che

lo portava all'osservazione della natura, quindi a studiarla e a riprodurla. Se nel *mondo di studio* gli uomini imparano e mettono in pratica, nel *mondo di illuminazione parziale* capiscono e inventano. La differenza è sottile, ma ben marcata.

Ovviamente anche qui ci sono i lati oscuri, come rinchiudersi in se stessi o diventare arroganti nei confronti di chi non ha lo stesso acume. Dobbiamo sempre pensare che sono proprio le due facce contrapposte a dare il valore a una moneta e sarebbe impensabile diversamente. Proprio questa dualità o compenetrazione in ogni cosa dà un senso a ogni fenomeno, a ogni tendenza, a ogni vita.

Mondo del Bodhisattva

Se fin'ora siamo saliti di gradino in gradino, qui ormai siamo ai piani alti a rischio di vertigine, sulla strada per l'illuminazione. La parola bodhisattva si traduce come *essere senziente illuminato* o *che illumina gli esseri senzienti*.

Ma cosa fa di un uomo, un Bodhisattva?

E' abbastanza semplice, ma importantissimo per alcuni fattori che vado a snocciolare.

Primo fra tutti è un *Sé* che non cerca realizzazioni individuali come nei mondi precedenti, ma una costante condivisione con gli altri uomini.

Shakyamuni spiega il valore di questa figura nel Sutra del Loto parlandoci di *Fukyo mai sprezzante* di cui conosciamo già la storia e dei *Bodhisattva della terra*, che emergendo dalla terra e in risposta al loro antichissimo legame con Shakyamuni, giurano di risvegliare quante più persone possibili. Tra questi spiccano quattro grandi guide, tra cui *Maitreya*, che rappresenta la caratteristica fondamentale del Bodhisattva: la *compassione*.

Ma cos'è la compassione in senso buddista?

Partiamo da cosa non è.

Non ha attinenza con ciò che noi occidentali chiamiamo pietà o carità. In senso stretto la compassione buddista tende a farsi carico intimamente del dolore altrui, sentendolo dentro con tutto il proprio essere.

Ricordo di una madre a cui avevano operato la figlia molto sofferente per il dolore post chirurgico. Al telefono mi diceva: *Vorrei che il suo dolore passasse tutto a me!*

La difesa della vita in una madre è senz'altro un esempio di compassione buddista.

Però il ruolo del Bodhisattva non finisce qui, fa un altro passo verso il prossimo: toglie la paura e risveglia il coraggio di reagire.

San Francesco Abbracciava e curava i lebbrosi sfidando la malattia, riconoscendo in loro, tutta l'umanità.

Mosè libera un intero popolo, risvegliandolo alla propria identità.

Malala Yousafzai è un'attivista per i diritti umani pakistana di sedici anni, che, sopravvissuta a un attentato dei Talebani in cui le hanno sparato alla testa, oggi è candidata al premio Nobel per la pace. All'età di undici anni, sotto pseudonimo, scrisse un diario da cui voglio estrapolare qualche riga:

Giovedì 15 gennaio: “Il suono dell’artiglieria riempie la notte”

Il rumore del fuoco dell’artiglieria riempiva la notte, e mi ha svegliata tre volte. Ma dal momento che non c’è scuola, mi sono alzata più tardi, alle 10 del mattino. Poi è venuta a casa la mia

amica e abbiamo parlato dei compiti. Oggi è il 15 gennaio, è l'ultimo giorno prima che entri in vigore l'editto talebano, e la mia amica continuava a parlare dei compiti, come se non stesse accadendo niente al di fuori dell'ordinario. Oggi ho anche letto il diario che ho scritto per la BBC (in urdu) e che è stato pubblicato sul giornale. A mia madre piace il mio pseudonimo "Gul Makai", e ha detto a mio padre "perché non cambiamo il suo nome e la chiamiamo Gul Makai?" Anche a me piace perché il mio vero nome vuol dire "addolorata". Mio padre dice che alcuni giorni fa qualcuno gli ha mostrati una copia di questo diario dicendo quanto sia fantastico. Papà ha sorriso, ma non poteva nemmeno dire che l'autrice è sua figlia.

Per questo diario cercarono di ucciderla, ma non ci riuscirono. Malala ha sentito dentro il dolore e la morte, ma non si è fermata e in sé porta testimonianza di coraggio e determinazione. Il suo esempio porterà altri giovani a rompere il silenzio a favore del diritto allo studio. All'ONU disse: *Regalate libri, penne e quaderni ai vostri figli. Date loro opportunità!*

Malala porta la sua giovinezza davanti al mondo e il suo nome è sinonimo di diritto alla vita e alla crescita per tutti. Sta risvegliando intere generazioni future.

Quindi l'opera compassionevole del Bodhisattva è farsi carico del dolore; risvegliare le persone alla loro umanità; instillare coraggio; restituire dignità e spingerli a creare nuove opportunità dove la sofferenza li ha resi ciechi e incapaci di reagire.

Con la pratica quotidiana insegnata da Nichiren, l'uomo illumina ogni sua tendenza, arrivando a sentire un sé che si fonde con l'universo. Nella condizione di Bodhisattva, il sentimento di risvegliare gli altri alla propria natura, è parte della sua stessa esisten-

za. Non è mai un compito, ma un percorso da condividere come acqua fresca in giornate torride.

Esistono ombre?

Certo!

C'è il pericolo che l'occuparsi degli altri, porti a dimenticare noi stessi, o di praticare questa via sperando in benefici corrispettivi, oppure di lamentarsi per il tempo dedicato agli altri e alla pratica. La via all'illuminazione è più vicina che mai, ma dev'essere percorsa con naturalezza come un viaggio giusto per osservare il paesaggio. Inoltre per il Bodhisattva non è comprensibile alcun percorso solitario, per questo nel buddismo di Nichiren è importante praticare insieme, perché noi tutti siamo interconnessi in ogni momento dell'esistenza, quindi sarebbe stupido pensare di raggiungere qualcosa senza interagire con gli altri e con l'ambiente.

Mondo di Buddità

Eccoci arrivati all'ultimo gradino, quello che sembra irraggiungibile, ma che è dentro di noi esattamente come la disperazione, gli istinti animali, l'arroganza, la rabbia, la tranquillità, l'estasi, l'apprendimento, l'intuizione e la compassione.

Se conosciamo queste parti, dovremmo sentire anche la nostra buddità, ma per comprenderla come le altre, bisogna provarla. Questo mondo non è semplicemente sito in una regione del nostro cervello o nell'intimo di qualche pensiero, ma è il principio neutro che porta la vita a sbocciare in esistenza. Lo definisco neutro per sottolineare che si tratta di una pulsione non soggetta a condizionamenti. Si manifesta quando ci liberiamo del peso delle illusioni che zavorrano la vita, come quando apriamo gli occhi e scorgiamo la luce del mattino dopo una dormita. Così. In modo naturale. Come se fosse la cosa più normale del mondo. Però se non siamo consapevoli di possederla, difficilmente faremo qualcosa per manifestarla. Per fare un esempio, se noi vives-

simo solo di notte, il mondo ci apparirebbe sempre avvolto nel buio se non per le stelle che brillano, ma se ci sforzassimo a cambiare le nostre abitudini, poco per volta scopriremmo anche l'aurora, l'alba, il giorno e il tramonto. Allora tutto sarebbe più chiaro, con contorni nitidi dai colori sgargianti e gli orizzonti non sarebbero più neri e paurosi, ma linee azzurre di opportunità da scoprire. La vita, il lavoro, l'amore e tutto ciò che abbiamo conosciuto fino a quel momento, non sarebbero diversi, ma cambierebbe solo il nostro punto di vista. Una volta recepita in noi, la buddità permea tutti i mondi, illuminandoli, per cui anche l'inferno ci darebbe alternative, la collera diverrebbe determinazione e l'avidità giusta parsimonia. Non avremmo più paura, perché diverrebbe semplice attenzione e profonda saggezza.

Un discepolo chiede al maestro di mostrargli l'inferno e il paradiso, così il maestro lo porta all'inferno, dove, attorno a un tavolo imbandito di ogni leccornia, sono sedute persone che piangono. Le posate sono talmente lunghe che non possono cibarsi. Gli mostra poi il paradiso, dove la situazione e le posate sono le stesse, ma le persone ridono felici e a proprio agio perché s'imboccano l'un l'altra.

Questo per capire quanto sia importante vedere occasioni anche nella disperazione e di quanto conti saperci connessi con gli altri e con l'universo. La compenetrazione delle cose sta proprio nel comprenderla come naturale in noi. Un uomo che cerca la propria e l'altrui buddità, è sul cammino della lungimiranza e della felicità. Nessuno nasce fine a se stesso o incapace di una propria rivoluzione, la stessa crescita, seguita dalla vecchiaia, lo testimoniano, così allo stesso modo una tendenza o un insieme di tendenze negative possono produrre forza interiore come fiori nel prato dopo l'inverno. Basta un po' di sole.

La recitazione di Nam myoho renge kyo contiene la chiave per rimuovere ciò che abbiamo accumulato per nascondere la nostra

buddità, apprendoci a una più ampia e veritiera visione delle cose giorno dopo giorno, perché noi siamo l'inferno e il paradiso di noi stessi, della società e di tutto l'universo.

E i dieci mondi diventano cento.

Ogni mondo contiene anche gli altri, per cui diventano cento.

Poi diventano mille. Perché?

Perché il buddismo non lascia nulla al caso o all'immaginazione. Per quello c'è già la televisione.

Ogni mondo si relaziona con dieci fattori inerenti alla vita e alle sue forme. I dieci fattori sono divisi in:

Tre fattori *statici*;

Sei *dinamici*;

Uno che comprende il tutto generando la *continuità*.

Tre fattori statici

- **1. *Aspetto*** - Si intende forma; colore; consistenza; odore che percepiamo di una data cosa, quindi la realtà fisica.
- **2. *Natura*** - La particolarità di una data cosa: il fuoco scalda; il fiume scorre; il cucciolo gioca, l'uomo pensa.
- **3. *Entità*** – Il valore che si ottiene sommando *aspetto* e *natura*: un libro ha un *aspetto* dato dalla carta, dalla copertina, dallo spessore, dal peso e una *natura*, cioè la storia che racconta. La sua *entità* comprende entrambi e genera *l'entità* del valore intrinseco a esso.

Questi sono i fattori che esprimono la fisicità dei fenomeni, delle cose e degli uomini. I prossimi sei, detti dinamici, descrivono il movimento e la volontà.

Sei fattori dinamici

- **4. *Potere*** - L'energia potenziale di ogni fenomeno.
- **5. *Azione*** - La nostra capacità di agire, attiva l'energia potenziale.
- **6. *Causa interna*** - Ogni pensiero, parola, azione deposita una causa nella nostra esistenza.
- **7. *Relazione*** - E' l'occasione o evento che l'ambiente presenta alla causa interna per manifestare l'effetto nella nostra esistenza.
- **8. *Effetto latente*** - Depositando una causa, depositiamo anche l'effetto che ne conseguirà, ma rimane fermo in attesa delle giuste condizioni per manifestarsi come il seme nella terra aspetta la pioggia.
- **9. *Effetto manifesto*** - Da dormiente, l'effetto sboccia in relazione alle cause poste, generando la direzione futura della nostra vita.

L'ultimo fattore è ciò che raccoglie e attiva il percorso degli altri nove.

- **10. *La coerenza dall'inizio alla fine*** – La coerenza lega l'intero percorso, generando nuove cause, con nuovi effetti, quindi il futuro e le tendenze future.

Questi dieci fattori agiscono in blocco in ogni mondo, quindi dieci mondi che contengono dieci mondi, fanno cento, moltiplicati per i dieci fattori, diventano mille.

Poi, per non farci mancare nulla, i mondi diventano tremila.

I mille mondi interagiscono con i tre regni, che sono:

- **1. *Il regno dell'individuo*** - I mille mondi influiscono sulla persona e lo stesso vale anche per gli animali, e le piante quindi per individuo, intendo il singolo.
- **2. *Il regno della società*** - Anche la società è influita dai mondi contenuti in ogni persona di cui è composta. Per gli animali sarà il branco e per le piante sarà il bosco.
- **3. *Il regno dell'ambiente*** - In cui l'individuo e la società vivono, quindi anche l'ambiente si relaziona con i mille mondi.

Quindi con questi ultimi *tre regni* si completa la formula dei *tremila mondi in un singolo istante di vita* di T'ien t'ai e portata a noi da Nichiren. Importantissimo pensare che i tremila mondi esistono in noi in toto e in ogni momento. Il buddismo insegna ad agire nel presente per migliorare il futuro, anziché piangersi addosso o rammaricarsi del tempo che passa. Solo in questo momento, qui e ora, abbiamo il potere di trasformare, non certo là dove non siamo più, o là dove ancora non siamo arrivati, cioè nel futuro.

Ciò che riguarda il passato può essere solo riequilibrato con azioni utili a pulire il karma che abbiamo depositato nella nostra vita.

Fermi tutti! Cos'è il Karma?

All'epoca di Shakyamuni il karma era un'etichetta da cui gli uomini non potevano sfuggire. Chi era nato povero avrebbe continuato a rinascere povero, il malato a rinascere malato, il ricco e potente a rinascere tale e quale e così via. La parola karma deriva dalla definizione sanscrita di *azione*, quindi per gli uomini di

quel tempo era una sorta di rete che li tratteneva costantemente nel giudizio del passato: se sei sfortunato, te lo sei meritato per un'*azione* compiuta in qualche altra vita, e ne pagherai le conseguenze per sempre.

Mutismo e rassegnazione! Più o meno questa era la legge karmica che insegnavano il Brahmanesimo e l'induismo, le religioni in cui il Buddha cominciava il suo percorso.

Nel buddismo, il karma è la somma dinamica di cause e di effetti passati che possono cambiare tramite le azioni future. Immaginiamo un uomo che si ciba male: prima o poi ne pagherà le conseguenze, ma se al primo malessere riequilibrasse l'alimentazione, si sentirebbe meglio da subito. Paragonato al cibo, il karma è lo stomaco che trasforma quel che mangi e il futuro deriva dal nutrimento digerito.

Ma come si può cambiare?

Nel sutra del Loto Shakyamuni dice che in ogni essere c'è la natura di budda quindi anche i malvagi possono illuminarsi nonostante il cattivo karma accumulato. La via è aperta a chiunque sia consapevole di questo.

Abbiamo detto che ogni cosa che pensiamo, diciamo e facciamo, produce una causa e l'effetto relativo che si manifesterà al tempo opportuno. Se noi paragonassimo alle cattive cause un sasso e a quelle buone un fiore da mettere in uno zaino sulle spalle, peserebbe in relazione a ciò che contiene.

Direi che fino a qui, è abbastanza semplice, ma come facciamo ad alleggerire lo zaino? La vita e il karma hanno il potere di digerire i sassi attraverso la *retribuzione karmica*, che come dice Nichiren, può essere trasformata dalla recitazione di Nam myoho renge kyo. Questa pratica ci guiderà verso azioni più sagge da mettere nello zaino. I massi di roccia diventeranno sassolini e sabbia, mentre i fiori occuperanno molto più spazio. Con la recitazione e le azioni sagge, le negatività del passato, produrranno effetti alleggeriti, come se la roccia si fosse sgretolata, mentre le buone azioni butteranno nello zaino del karma cause dagli effetti

inaspettati, quindi fiori grandi e odorosi. Recitando Nam myoho renge kyo, gli effetti negativi del passato saranno leniti come quando hai il mal di denti e prendi un analgesico, ma le nuove cause positive te lo cureranno definitivamente, rendendolo ancor più forte. Il karma è relativo all'essere vivente, che come tale forma la società nell'ambiente, quindi per quanto sia intimo e personale, influisce anche sui rapporti sociali e con l'ambiente circostante. Meglio tenerlo leggero.

L'oggetto di culto

- ***Molti scambiano erroneamente il buddismo per una filosofia, ma in realtà è una religione con una liturgia e un oggetto di culto: il Gohonzon.***

Nella vita chiunque ha un oggetto di culto e spesso non lo sa. Ci sono persone che venerano la propria auto, il proprio amore, la squadra del cuore, una rockstar, un attore. Nelle religioni esistono simboli, statue o luoghi a cui riserviamo le preghiere o richieste alla divinità di turno. In questi casi gli uomini si affidano a qualcosa di esterno, pensando che le soluzioni siano ubicate da qualche parte e non in loro stessi. Anche il buddismo ha uno specifico oggetto di culto, ma la sua natura è diametralmente opposta a ogni icona, in quanto rappresenta noi stessi. Il seguace di Nichiren infatti, approcciandosi al Gohonzon, si presenta davanti a sé. Non si relaziona con qualche divinità sovranaturale, ma con la propria buddità. Nell'incontro con l'oggetto di culto illumina i dieci mondi, e non chiede attenzione sul problema in cambio di devozione.

Perché?

Il Gohonzon questo sconosciuto

Shakyamuni fino all'ultimo istante di vita si è raccomandato di non cercare la buddità al di fuori di noi e di non considerarlo una divinità, o di venerare statue erette in suo onore, ma di cercare la nostra stessa umanità, perché solo attraverso questa si giunge al risveglio.

Va da sé quindi, che il Gohonzon (*oggetto di culto a cui si deve rispetto*) non rappresenti il Buddha, ma l'uomo nella sua totalità.

Partiamo dall'inizio

Nichiren vede nel sutra del Loto, e precisamente nel titolo Myo-ho rengo kyo, il fulcro di tutto l'insegnamento di Shakyamuni, ma nel tempo le scuole buddiste si sono diramate o addirittura discostate dal sutra.

Nel 1253 aggiunge Nam (devozione) al titolo e proclama per la prima volta Nam myoho rengo kyo, riformando e uniformando l'insegnamento del budda per tutta l'umanità. Da questo momento in poi rende accessibile a chiunque l'intero insegnamento buddista.

All'epoca di Nichiren il legame con il budda e i credenti era ormai dissolto in migliaia di *falsi insegnamenti* e di *preti arroganti*, così come egli stesso li descrive, quindi per più di vent'anni, nonostante gli attentati e le diffamazioni, cerca di ricostruire il nesso tra l'uomo, il budda e la legge di causa effetto espressa in Nam myoho rengo kyo.

Negli anni capisce la necessità di un oggetto di culto che la rappresenti nella sua interezza.

Intorno al 1275 iscrive i primi Gohonzon per alcuni seguaci, usando caratteri e non disegni perché venga interiorizzato il concetto e non la figura, la quale porterebbe il credente a considerarla un'icona salvifica anziché l'espressione grafica dell'uomo.

E' nel 1279, dopo il martirio di alcuni contadini devoti di Nichiren, che vede il momento giusto di diffondere un unico Gohonzon per tutta l'umanità, riportando i credenti all'insegnamento originale del Buddha e al loro legame karmico con la vita, quindi del Buddha, quindi di Nam myoho renge kyo, vera espressione dinamica dell'universo.

Non a caso Nichiren muore qualche anno dopo aver compiuto la missione di una vita. Nel momento in cui iscrive il Gohonzon infatti, può finalmente proclamare il sutra del Loto di Shakyamuni il *buddismo del raccolto*, per aver dato agli uomini gli insegnamenti e, *della semina* quello che si svilupperà dopo il Gohonzon di Nichiren per aver rimesso il seme karmico nelle generazioni future.

Ma com'è fatto il Gohonzon e perchè?

A voler essere minuziosi, solo per descriverlo in ogni sua parte occorrerebbe un'enciclopedia, per cui prenderò le parti di interesse maggiore.

Si tratta di una pergamena in cui Nichiren descrive con caratteri cinesi e sanscriti il giuramento dei Bodhisattva nel capitolo del sutra del Loto "*L'apparizione della torre preziosa*" che identifica la connessione tra l'uomo e la propria buddità. Nel Gohonzon viene posta al centro con la scritta Nam myoho renge kyo e subito sotto Nichiren, perché l'entità della legge è egli stesso, quindi ogni essere vivente, budda compreso. Ci sono anche i dieci mondi; *Riunyo* la figlia del *Re Drago*, che nel sutra si illumina pur essendo donna e animale a testimonianza che l'illuminazione è in tutti e non prevede discriminazione di sesso o di forma. C'è il Buddha e la sua emanazione che identificano il razionale e il trascendentale.

Il Gohonzon nella sua interezza esprime tutto ciò che è l'essere vivente in ogni istante di vita, per cui il credente che recita Nam

myoho rengo kyo davanti a esso, in realtà si guarda allo specchio e relaziona la causa interna, la recitazione, alla causa esterna, il Gohonzon. Ho scritto ampiamente infatti che abbiamo una costante interazione e che nulla si muove altrimenti, e il Gohonzon risponde alle stesse leggi.

E' molto importante che non si pensi mai all'oggetto di culto come la rappresentazione di qualcosa lontana da noi, ma come la vita stessa. Infatti, pregando di fronte a questa pergamena, il pensiero non è mai rivolto a una qualche richiesta o a lasciare un voto in favore di fortuna, ma a rivelare ciò che siamo senza appannaggi illusori. In quel momento siamo soli, ma al contempo immersi nell'universo che comprendiamo nella nostra unicità. La recitazione di nam myoho rengo kyo è l'armonizzazione tra la fisicità, la mente e l'entità che abbraccia tutto. In questa pratica spariscono i preconetti, i dogmi e la supponenza.

Nel Gohonzon l'uomo non trova un alleato, ma se stesso e ciò che conta nell'approccio, non è nella forma, ma nel rispetto che si deve verso la propria vita. E' una relazione che si costruisce di minuto in minuto proprio come una personalità in crescita. Più ritorni a ciò che sei veramente, più il Gohonzon acquista valore perché la consapevolezza di quanto siamo preziosi, uscirà allo scoperto come mai avremmo immaginato. Il segreto sta nella relazione tra noi e l'oggetto di culto, non certo da qualche altra parte.

Ora non mi resta che salutarti. Il senso di questo libro non è il convincerti a praticare, e il suo valore non lo esprimerà nel prezzo o in un improbabile successo futuro, ma deriverà dalle notti che ho speso, cercando le parole giuste, a volte ruvide, a volte ripetitive. Il reale valore che ho cercato in questo libro, era nello scriverlo, mettendomi dentro senza paura o pregiudizio, magari pensando di non esserne all'altezza o temendo di passare per l'arrogante di turno.

Niente di tutto questo. Domani dovrò comunque fare i conti con una vita che ho buttato spesso, ma pur sempre tornata.

Questo libro esprime poche cose, ma è capace di tanto, proprio come un cuore che batte solo perché è normale, mentre per noi è tutta la vita.

Ti lascio con l'ultima lettera che ho scritto a Perla dalla mia cella in carcere a Ferrara. E' incompiuta, perché mi hanno liberato proprio mentre la stavo scrivendo e rappresenta l'esatto momento in cui da quell'inferno ho estratto il mio futuro e voglio regalartela. Fanne tesoro come se fosse la tua.

Nam myoho rengo kyo.

Buon viaggio.

Magno.

Lettera incompiuta a Perla

Martedì 23/10/12 Camera 63 ore 9,51

Certo che cercarti tra fogli di carta e biro blu non è il massimo, ma al momento non ho altro per dirti che sei importante e che vivi adagiata nel mio cuore come una rondine nel nido. Eppure canto ogni nota del mio pentagramma a sbarre e compongo parole d'amore per non lasciarti aspettare la prossima estate, quando tornerai a volare con il manto rinnovato dopo questo inverno difficile e grigio.

Sono lontano dalle bellezze del mondo, dalle nostre colazioni e dalla falciatrice del sabato che mi rendeva felice di fare qualcosa per te. Ho nel cuore la verdura da dare alle tartarughe e la piccola donna che fatica su un piano scordato per amore della musica. Mi manca una serata nel silenzio dei bicchieri di vino e carne alla brace per poi osservarti, assopita e spogliata di una giornata caotica e conquistata. Eri bella quando io e tua figlia ti prendevamo in giro, e così brutta quando non vedevi la raffinatezza del tuo viso. Eppure canto ancora perché non vada disperso nemmeno un verso a te dedicato.

La notte è difficile dormire. Il buio soffia, portandomi da te mentre sono costretto in un letto di ferro gelato, sentendo sulla pelle l'indifferenza della città sdraiata nel vizio e persa nelle luci delle strade scalciate dalla notte che corre.

Bello davvero ricordarmi libero a godermi lo spettacolo e tornare al tramonto della luna sopra una bicicletta scassata e trovarti luminosa nel tuo giardino, pronta per un bacio e una buona giornata. Ora sto facendo questo. Ti sto baciando dal mondo che non concede amore, ma non ferma il mio canto che è come un respiro dopo un tuffo sott'acqua. Tienimi il posto perché sto tornando e sarò bellissimo anch'io nella livrea estiva della vita e del sole.

Magno

Mercoledì 24/10/12 ore 10.00

Ho appena fatto gongyo con S.

F. è al calcino e M. è in cerca di bomboloni. Sì certo, c'è chi riesce a costruirli anche qui.

Il 20 ottobre mi hai scritto una bellissima lettera. Sembri una fidanzata e certamente anche tu te la stai ridendo, leggendo queste parole. E' bellissima perché è tua, ma soprattutto perché è semplice, lineare e positiva. Benvenuta nel circo delle emozioni, dove la gioia danza con la miseria e le nuvole esistono solo negli occhi di chi non vive. Sabato ti bacerò tanto e nemmeno il tempo potrà nulla contro di noi tanto siamo luminosi nella grotta del buio perpetuo. Mi piace leggere che stai risolvendo con Barbara, perché per me è sempre una gioia sapere che risolvi qualcosa.

Comunque, per il libro che ti ha dato: leggilo per capire cos'è davvero questo posto. Se non vuoi partecipare ai meeting di volontariato che si faranno qui, ti capisco e ti appoggio, perché oggi hai un interesse personale, ma domani non ci sarò e non potrò entrare. A quel punto vorrai ancora farlo? Poi hai un lavoro, un gruppo e una famiglia. Dove ti rimane il tempo per farti bella e uscire a baciare il mondo? Hai tanto bisogno di dedicarti a te e anche io cercherò una vera motivazione quando sarò fuori. Credo sia saggio essere sicuri di cosa ti muove e perché, prima di cominciare qualsiasi cosa, altrimenti non ha senso. Le mie motivazioni stanno prendendo corpo ora: il primo nucleo buddista qui dentro. Avrò bisogno di superare tante paure e un sacco di burocrazia, ma domani sarò fuori e avrò solo una penna per riuscirci. Tu sai quante sono le cose che ho cominciato e lasciato andare, quindi chiedo anche a te di pensarci bene.

Sarò un vero esempio?

Comunque, giusto per, il nome suggerito da Barbara in...

Detenuto Magno?

Sì?

Prepari la sua roba. E' libero!

Ringraziamenti

*a Sara
a Perla
ai miei amici
ai miei nemici
a te che hai letto
a Misses e a Senior
a mio nipote Danny
a mia sorella Primavera
grazie*

Nam myoho rengo kyo

Indice

- 5 - *Ferrara 3 luglio 2014 d. C.*
- 8 - *Rivedere le proprie convinzioni*
- 13 - *Cos'è il Sutra del Loto e cosa dice?*
- 15 - *Quella volta sull'autoscontro*
- 19 - *La legge di causa effetto*
- 21 - *Ok. Ma cos'è la buddità?*
- 21 - *Qual è la differenza tra anima e buddità?*
- 22 - *Sì. Ma in soldoni cos'è la buddità?*
- 22 - *Un esempio facile e tangibile di buddità*
- 24 - *Le trentaquattro negazioni del corpo di budda*
- 26 - *Nichiren Daishonin*
- 26 - *Nam myoho renge kyo*
- 27 - *I sette caratteri della legge*
- 30 - *Cosa accade quando recitiamo Nam myoho renge kyo?*
- 31 - *Cosa significano i sette caratteri?*
- 33 - *Le tre prove*
- 34 - *Su cosa incide la recitazione?*
- 35 - *Partiamo da una domanda:*
- 36 - *Perché certi sbalzi d'umore?*
- 36 - *Inferno: Il primo dei dieci mondi.*
- 38 - *Come ho capito che potevo brillare di più.*
- 48 - *Avidità*
- 49 - *Animalità*
- 50 - *Collera*
- 51 - *Umanità*
- 53 - *Cielo*
- 54 - *Il mondo di studio*
- 56 - *Il mondo di illuminazione parziale*
- 57 - *Mondo del Bodhisattva*
- 58 - *Ma cos'è la compassione in senso buddista?*
- 60 - *Mondo di Buddità*
- 62 - *E i dieci mondi diventano cento.*
- 62 - *Poi diventano mille. Perché?*
- 62 - *Tre fattori statici*
- 63 - *Sei fattori dinamici*
- 63 - *La coerenza dall'inizio alla fine*
- 64 - *Poi, per non farci mancare nulla, i mondi diventano tremila.*
- 64 - *Fermi tutti! Cos'è il Karma?*
- 66 - *L'oggetto di culto*
- 67 - *Il Gohonzon questo sconosciuto*
- 67 - *Partiamo dall'inizio*
- 68 - *Ma com'è fatto il Gohonzon e perché?*
- 71 - *Lettera incompiuta a Perla*

Per contattare l'autore:

Facebook

<https://www.facebook.com/magnoguitar>

Pagina dedicata a Il Loto tra i sassi

<https://www.facebook.com/pillolediloto>

Il Loto tra i sassi Blog

<http://il-loto-tra-i-sassi5.webnode.it/>

Mail

quadropheniamusic@gmail.com

Per ordinare una copia di questo libro

librimagno@libero.it

*Puoi ordinarlo anche presso:
La Feltrinelli - Ibs - Mondadori
e
tutte le librerie nazionali*