

Si delineano in queste poche righe i principi fondamentali di riferimento per il credente buddista. Come più sotto dichiarato ci sono, in questo ambito, molte tradizioni che differiscono tra loro in modo anche notevole. Non si vuole quindi avere la pretesa di definire principi validi per tutti e mi dispiace se qualcuno potrà sentirsi non ben rappresentato. Quelli che seguono sono gli elementi fondamentali del credo della Soka Gakkai, una delle scuole buddiste più diffuse in Italia e nel mondo, appartenente alla tradizione Mahayana basata sul Sutra del Loto.

1) Le differenti tradizioni culturali religiose

Si è buddisti se si vive da buddisti.

Il Buddismo risveglia la grande ricchezza presente in modo, spesso latente, in ogni persona. Questa si chiama Buddità. E' caratterizzata da virtù quali felicità, coraggio e saggezza.

Il Buddismo abbraccia un vasto insieme di scuole religiose che derivano dagli insegnamenti del Buddha Storico, Siddharta Gautama, vissuto in India intorno al 5° secolo a.C., anche noto come Shakyamuni.

Il Buddha predicò per quarant'anni i suoi insegnamenti tra la gente del suo tempo e da questo corpo di insegnamenti trasmessi oralmente sono derivate, a seconda del paese in cui si diffusero e degli ulteriori arricchimenti locali, le numerose dottrine che caratterizzano la costellazione di scuole buddiste oggi esistenti nel mondo.

L'essere buddista non implica un riferimento culturale predefinito.

In Italia, ad esempio, sono stimati circa 85.000 buddisti della scuola Soka Gakkai (la più diffusa in Italia), che sono quasi tutti italiani nati in Italia. A questi si aggiungono 94.000 buddisti di varie altre scuole e 111.000 buddisti immigrati da paesi asiatici. (fonte: CESNUR)

I valori fondamentali per un buddista sono il Buddha, la Legge e la comunità di credenti.

Il Buddha è l'"illuminato" e indica una persona che ha compreso la Legge universale. Buddha è il maestro che rivela a tutti la grandezza della Legge e indica la strada per risvegliarsi ad essa.

La Legge è l'entità sia della vita individuale che di tutto l'universo. La Legge regola il divenire di tutti i fenomeni in base al principio di causa ed effetto. Per quanto riguarda la nostra vita ogni azione, pensiero o parola forma una causa e determina il momento successivo.

La coscienza di essere tutt'uno con la Legge dell'universo è la fonte della più grande felicità.

La comunità dei credenti è l'ambiente costituito dalle relazioni umane tra fedeli che condividono la stessa fede, in cammino verso la stessa mèta. La comunità della Soka Gakkai riceve esempio, insegnamento e ispirazione dal maestro Daisaku Ikeda, grande attivista della pace e autore di moltissimi testi e saggi sul Buddismo

La pratica del Buddismo è una pratica assidua, non saltuaria.

Essere buddisti vuol dire praticare il Buddismo, non semplicemente credere in esso.

E' una pratica meditativa, basata sulla recitazione di insegnamenti del Buddha, spesso rivolta verso un oggetto di culto. Nella Soka Gakkai l'oggetto di culto si chiama Gohonzon ed è la rappresentazione simbolica su carta della Legge. Il buddista non si rivolge a un Dio nelle sue preghiere ma alla Legge.

Per quanto esista una liturgia formalizzata è il sentimento, la fede, la cosa più importante nella preghiera. E' la fede nella Legge, che promuove la crescita umana, la saggezza e la felicità.

Parte importante della pratica buddista è anche la cura degli altri, si chiama pratica del bodhisattva e consiste nel trasmettere il Buddismo agli altri, incoraggiarli, sostenerli e aiutarli spiritualmente. Lo scopo della pratica buddista è il miglioramento continuo della personalità, del carattere e delle relazioni con gli altri, in un processo permanente di rivoluzione umana.

Abbracciare il Buddismo significa condividere l'intento del Buddha e adoperarsi quindi per la pace nel mondo.

Esiste però un precetto fondamentale che è il rispetto per la santità della vita e la fede nell'uguale dignità di tutte le persone.

2) L'alimentazione: il cibo, la sua preparazione, le sue diverse implicazioni religiose

La religione buddista si è sempre adattata alle tradizioni culturali, alle abitudini e alle esigenze comportamentali specifiche delle zone in cui si è diffusa. Ogni scuola buddista si è sentita libera di applicare e interpretare i numerosi insegnamenti del Buddha in base alla propria storia e tradizione.

Questo ha portato a precetti anche molto diversi per quanto riguarda l'alimentazione.

Per una comprensione delle abitudini alimentari dovrà quindi essere chiesta e rispettata l'indicazione che il singolo fedele manifesta in base alla propria tradizione di riferimento.

Alcune scuole hanno abbracciato i precetti vegetariani o vegani mentre per altre non sono state specificate indicazioni alimentari particolari. Un fattore fondamentale per una buona salute e armonia del corpo e della mente è la moderazione nell'assunzione di cibi e bevande.

Importante è anche l'atteggiamento nei confronti dell'uccisione di esseri viventi per scopo alimentare. Per quanto il consumo di carne sia accettato in alcune tradizioni buddiste come facente parte del naturale equilibrio ecologico dei sistemi viventi, viene comunque incoraggiato il consumo consapevole e la gratitudine per tutti gli esseri.

3) Concetti fondamentali sulla vita dell'uomo: inizio vita, dolore e fine vita

Lo scopo del Buddismo è aiutare le persone a vivere vite felici in questo mondo.

Per quanto alcune scuole buddiste parlino di una salvezza dopo la morte, le intenzioni e la predicazione del Buddha sono sempre state orientate ad aiutare le persone a superare le sofferenze in questa vita. Le sofferenze inevitabili che tutti incontriamo sono legate alla nascita, all'invecchiamento, alla malattia e alla morte. Aspetto comune alle quattro sofferenze è l'impermanenza. Le persone (*Gli esseri umani*) desiderano la permanenza e quando l'impermanenza appare, soffrono. Naturalmente nessuno può evitare queste quattro sofferenze e il Buddha non propose mai tecniche o risposte sovranaturali per evitarle. Piuttosto la sua illuminazione lo portò a sviluppare uno stato di coscienza di totale fusione con l'universo dalla cui prospettiva le quattro sofferenze rappresentano il ritmo pulsante ed eterno della grande Legge universale e diventano fonte di una percezione meravigliosa e più profonda. Questa stessa esperienza è alla portata di ogni essere umano che percorre la strada indicata dal Buddha. La pratica buddista apre le porte di questa esperienza per tutti.

La formazione di una nuova vita non è semplicemente un incontro meccanico tra i gameti maschili e femminili. Per quanto la fecondazione sia la condizione biologica che permette la formazione di un nuovo essere, niente accade a caso ed è sempre il karma che regola le condizioni per cui un

determinato bambino o bambina appare in una certa famiglia in base al karma dei genitori e a quello del nascituro.

La nascita è considerata una sofferenza sia per la componente traumatica del parto, sia perché con la nascita si inizia a dover affrontare le sofferenze della vita. Una volta nati si dovrà poi morire e così la consapevolezza della morte è un elemento importante che dà senso alla vita. In base al principio di causa ed effetto, una vita vissuta con valore condurrà a una vecchiaia felice e a una morte serena.

In accordo con le ricerche sulle caratteristiche della tarda età, la vecchiaia è un'epoca in cui si può far brillare caratteristiche come la saggezza e l'esperienza, che possono far sentire la persona ancora attiva e utile. La pratica buddista fornisce agli anziani sia una fonte di energia spirituale sia uno scopo al quale dedicarsi fino all'ultimo istante: la propria e altrui felicità.

Poiché per il Buddismo la vita è il più prezioso dei tesori, dovremmo fare di tutto per proteggerla e curarla. Questo implica un atteggiamento combattivo nei confronti della malattia e delle sue manifestazioni come il dolore o la disabilità. Non ci sono ostacoli per l'uso dei farmaci, degli antidolorifici o dei sedativi ma è fondamentale ricordare che alla base di ogni guarigione c'è il potere dell'organismo di guarirsi. E anche quando non è possibile curare la malattia sul piano fisiologico, è sempre possibile curarla sul piano spirituale. Attivare il potere di autoguarigione fisico e spirituale è il primo passo per affrontare una malattia, il dolore, o una disabilità. Questo non implica tanto un accanimento terapeutico quanto l'attivazione, attraverso la fede, della propria forza vitale interiore.

Il momento della morte arriva per tutti. Può essere differente affrontare la morte preparati o sgomentati e non c'è motivo normalmente di celare alla persona l'approssimarsi della fine. La società occidentale ha demonizzato la morte come un evento da temere. Il Buddismo la considera come il momento in cui la vita individuale ritorna nello stato di latenza per poi manifestarsi nuovamente. Certamente l'esperienza soggettiva del morire è un momento cruciale. Idealmente il modo migliore di affrontare il trapasso è assorti nella preghiera, circondati dalle persone care. E' usanza dopo la morte celebrare un momento di preghiera condivisa tra amici e parenti per accompagnare il defunto nelle esistenza intermedia di passaggio tra la vita e la fase di latenza.

La vita è eterna, essa permea l'intero universo come un grande mare. Le singole vite sono come le onde, la loro apparizione corrisponde alla nascita e la loro estinzione alla morte. Vita e morte sono le due fasi attraversate da tutti i fenomeni. Alla nascita, o meglio al concepimento, la vita prende forma e dalla fase di latenza torna allo stato manifesto. Alla morte ritorna nello stato di latenza. Ciò che crea una continuità attraverso le due fasi di vita e morte è il karma. Il karma è la registrazione di tutte le cause, o esperienze, create sotto forma di azioni, pensieri e parole. Il karma permane anche dopo la morte. Una vita illuminata tende a creare cause e condizioni che costruiscono un buon karma, quindi una buona vita, una buona morte, e una buona rinascita.

Bibliografia: Ikeda D., *I misteri di nascita e morte, La visione buddista della vita*. Milano. Edizioni Esperia, 2010