

DAISAKU IKEDA

LA VITA
MISTERO PREZIOSO

dv
De Vecchi

LA VITA
MISTERO PREZIOSO

DAISAKU
IKEDA

LA VITA
MISTERO PREZIOSO

Traduzione di Sergio Mancini

Titolo originale
Life. An Enigma, A Precious Jewel
© 1982 by Soka Gakkai
All rights reserved

Nuova edizione a cura di Momi Zanda

Illustrazione in copertina: ©stock.adobe.com

Per informazioni e segnalazioni:
info.devecchi@giunti.it

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze agli aventi diritto che non è stato possibile reperire

www.giunti.it

© 2018, 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788841252666

Prima edizione digitale: settembre 2021



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Prefazione

La domanda a cui è più difficile rispondere, per qualunque essere umano, è proprio quella che riguarda il significato della sua vita. La scienza ha indagato la materia e ha scoperto il mondo degli atomi e degli elettroni; nella sua ricerca dell'infinito, essa continua a spostare sempre più avanti i confini del cosmo. E tuttavia la vita in sé – la cosa più vicina di tutte e che quindi dovrebbe essere la più facile da afferrare – resta un mistero, nonostante i rapidi progressi compiuti negli ultimi decenni dalle cosiddette scienze della vita.

Ciò non è forse dovuto al continuo mutare della vita, ai suoi innumerevoli livelli di complessità, e al fatto che la comprensione della vita richiede una totale serenità e la luce della perfetta saggezza?

Come hanno riconosciuto molti filosofi, la comprensione della vita è il problema fondamentale e di maggior importanza per l'uomo, ma le domande che ne scaturiscono sono talmente complesse che la maggior parte delle speculazioni filosofiche non ha fatto altro che accrescere il mistero. E sono sicuro che ciò è avvenuto perché il miglioramento della vita e l'approfondimento della conoscenza non sono andati di pari passo con lo sviluppo della saggezza.

In Oriente, un uomo che ha affrontato correttamente il mistero della vita e ne ha trovato la soluzione è stato il fon-

datore del buddismo, Gautama Siddharta, meglio noto come Shakyamuni, cioè “il saggio del clan Shakya”. In seguito alla sua illuminazione Shakyamuni venne chiamato il Buddha, il “risvegliato”.

La vita non è un concetto astratto. Implica l’essere nel mondo, il vivere qui e ora, il conseguimento dell’illuminazione nella realtà, l’esperienza del piacere e del tormento, della gioia e del dolore in questo mondo e in questo momento. Lo stesso Shakyamuni dedicò la maggior parte della sua vita al tentativo non di comunicare una comprensione astratta del mistero della vita, ma di insegnare agli uomini come superare le sofferenze di questo mondo e come trovare la strada verso la felicità.

Per giungere all’illuminazione conseguita da Shakyamuni è necessario perfezionare e purificare la propria vita e sviluppare una forma di saggezza più elevata e penetrante. A questo mira la pratica buddista. Nei quasi cinquant’anni della sua predicazione dopo il conseguimento dell’illuminazione, Shakyamuni si sforzò coraggiosamente di insegnare ai suoi discepoli come praticare il buddismo, in modo che potessero trasmetterne i principi alle generazioni successive. Per quanto riguarda la sua illuminazione, il Buddha la illustrò nel Sutra del Loto (in sanscrito *Saddharma-pundarika-sutra*).

Lo scopo di questo libro è quello di mettere in luce i rapporti fra le soluzioni al mistero della vita offerte dal buddismo e le risposte empiriche che la scienza moderna ha dato a questa stessa domanda o ad altre collegate. Non pretendo di offrire la prova scientifica della verità del buddismo – che peraltro trascende la portata della scienza –, ma voglio semplicemente cercare di mostrare come la verità buddista possa essere interpretata nei termini della scienza moderna.

Pur non potendo certamente affermare di essere arrivato al livello di illuminazione raggiunto da Shakyamuni, sono però in grado di attingere alle tradizionali teorie buddiste, svilup-

pate da profondi pensatori come Nagarjuna, Vasubandhu e T'ien-t'ai. Inoltre, conosco approfonditamente il buddismo di Nichiren, che ha spiegato gli enigmi della vita con una chiarezza persino maggiore di quella di Shakyamuni e che ha stabilito un metodo grazie al quale possiamo conseguire l'illuminazione – sfruttando pienamente la forza vitale cosmica – e risolvere contemporaneamente i numerosi problemi che ci troviamo ad affrontare in questo mondo.

Attualmente gli scienziati di tutto il mondo stanno chiarendo sempre meglio i fenomeni che sono all'origine alla vita. Importanti verità sulle varie e peculiari caratteristiche della vita vengono scoperte continuamente. In linea di massima, possiamo affermare che le scoperte della scienza moderna non fanno che confermare gli insegnamenti che ci sono stati tramandati dai pensatori buddisti del passato. In realtà, nell'ultima parte del XX secolo, sembra che le teorie scientifiche si stiano avvicinando sempre di più al buddismo.

Il buddismo è una miniera inesauribile di tesori che fornisce al genere umano la risposta agli eterni quesiti sulla vita e gli indica degli scopi per i quali vale la pena vivere. Ma a causa della sua straordinaria profondità e della sua grande vastità, e poiché assai di rado esso è stato spiegato in termini agevolmente applicabili alla realtà di ogni giorno, anche in Oriente i tesori del buddismo sono sempre rimasti celati e hanno corso il grave pericolo di cadere nell'oblio.

A mostrarmi i meravigliosi tesori di cui è ricco il buddismo è stato il mio maestro, Josei Toda, il secondo presidente della Soka Gakkai. Dopo la morte del presidente Toda, mi sono assunto il compito e la responsabilità di proteggere i principi della Soka Gakkai, di vigilare sulle sue attività religiose e di diffondere la fede buddista al fine di raggiungere la pace nel mondo e la felicità universale. Il mio scopo era quello di parlare al maggior numero possibile di persone della grande miniera della Legge del Buddha e di farne conoscere

gli innumerevoli tesori. Ho studiato e meditato, e ogni volta che mi è stato possibile ho cercato di parlare alla gente, in particolare agli studenti e ai giovani. Questo libro può essere considerato un frutto di questo impegno.

Ovviamente, il tema fondamentale del libro è la visione buddista della vita. Nella prima parte, *Il cosmo e la vita*, ho trattato gli aspetti spaziali e temporali della vita e della sua diffusione nell'universo. Da questo punto di vista, l'approccio è relativamente agevole per l'uomo moderno, dal momento che può essere spesso illustrato con nozioni scientifiche. Molte delle attuali teorie scientifiche, infatti, tendono ad accordarsi alle tradizionali concezioni buddiste.

Nella seconda parte, *La visione buddista della vita*, ho considerato l'aspetto della realizzazione dell'individuo, dei suoi diversi livelli di libertà e delle relative differenze nel grado di felicità o di infelicità. In questa parte centrale del libro viene messo in evidenza il fatto che ogni esistenza è in continuo mutamento e di conseguenza è suscettibile di una rivoluzione interiore, per mezzo della quale l'individuo può raggiungere la felicità e l'appagamento.

La terza parte, *La vita e la morte*, si occupa degli interrogativi su quel che accade al nostro io dopo la morte. Ritorna nel nulla? Continua a esistere in una condizione non percepibile nella realtà quotidiana? O rinasce in qualche altra forma? In questa parte vengono discusse questioni talmente importanti che gli esseri umani – siano essi occidentali o orientali – non possono fare a meno di affrontarle. Proprio per questa ragione, le risposte che nel corso del tempo sono state date, sono state spesso improntate a una eccessiva faciloneria e superficialità. Tuttavia negli ultimi anni la scienza – e in particolare la scienza medica – si è attivamente occupata dei problemi della vita e della morte. Pur esponendo varie teorie recenti, ho cercato principalmente di spiegare la visione buddista della morte e di ciò che accade dopo la morte.

In sostanza, la prima parte del libro è dedicata all'esame di concetti come il tempo, lo spazio e la forza vitale, mentre la terza parte affronta principalmente il problema della continuità temporale o, più precisamente, dell'assenza di discontinuità fra la vita e la morte.

La seconda parte si occupa invece dei multiformi aspetti della vita interiore e dell'attività quotidiana. Ho utilizzato l'aggettivo "buddista" solo nel titolo della seconda parte, ma anche la prima e la terza parte si basano ovviamente sui principi della filosofia buddista.

La versione giapponese di questo libro, dal titolo *Seimei o Kataru* (Dialogo sulla vita), è stata pubblicata per la prima volta nel 1973. Negli anni trascorsi da allora, sono state divulgate molte nuove scoperte scientifiche, e una buona parte di esse avrebbe meritato di essere segnalata. L'impegno di aggiornare il testo alle scoperte più recenti avrebbe però costituito un pesante fardello per il traduttore e per i curatori e avrebbe ulteriormente ritardato la pubblicazione della versione inglese. In considerazione del fatto che nessuna delle nuove scoperte è in disaccordo con i miei assunti di base e che, anzi, quanto più aumenta la conoscenza scientifica, tanto più essa sembra armonizzarsi con le teorie buddiste, ho ritenuto che fosse meglio pubblicarla nella versione originale, senza ulteriori modifiche.

Voglio ringraziare il traduttore Charles S. Terry per l'accuratezza e la sensibilità con cui ha tradotto i molti difficili termini buddisti utilizzati, e per gli sforzi volti a rendere in un inglese fluente un testo che è complesso persino in giapponese. Sono grato anche agli editori della Kodansha International, che hanno già pubblicato l'edizione inglese di numerosi altri miei libri.

DAISAKU IKEDA
gennaio 1982

I.

Il cosmo e la vita

Il corpo e la mente

Il singolare fenomeno della vita

Un libro intitolato *La fisica e la chimica della vita*, apparso nel 1956, esordisce con questa affermazione: “Ci sono tre enigmi, tre fondamentali enigmi nel mondo. Primo: che cos’è l’universo? Secondo: che cos’è la materia? Terzo: che cos’è la vita?” Il libro, curato dai redattori della rivista “Scientific American”, si occupa del terzo enigma con tutta la competenza della scienza contemporanea, e a un certo punto gli autori affermano: “Gli scienziati della seconda metà del XX secolo dichiarano che il ‘mistero’ della vita e i miti che la riguardano sono questioni molto antiche.” Ma subito dopo ammettono: “Tuttavia, ancora oggi il mistero della vita, pur sotto nuove forme, resta profondo e inaccessibile.”

Non ho alcuna intenzione di sminuire i risultati ottenuti dalla scienza moderna, ma mi sembra che il numero dei misteri da chiarire aumenti in funzione del numero di aspetti della vita che vengono svelati. Sembra quasi che lo scopo del progresso scientifico non sia quello di risolvere i misteri, ma quello di scoprirne di nuovi. Tuttora è assolutamente evidente che più aumenta la nostra conoscenza e più scopriamo di non sapere. Dubito che la scienza riuscirà mai a svelare completamente il mistero della vita.

Oggi conosciamo forme di vita la cui esistenza sarebbe stata considerata impossibile solo alcuni decenni fa. Per esempio, i microbiologi dell'Università di Tokyo hanno trovato nei pozzi petroliferi degli organismi che si nutrono di petrolio. Vivono a duemila metri di profondità, dove non esiste ossigeno libero, e sono in grado di ottenere ossigeno mediante la scissione delle molecole di acido nitrico, il quale, com'è noto, è altamente corrosivo ed è un veleno mortale per gli esseri umani. Il geofisico sovietico Čudinov è riuscito a riportare in vita un microrganismo inglobato in una roccia potassica formatasi circa duecentocinquanta milioni di anni fa. Dopo essere rimasta inattiva per mezzo miliardo di anni, questa minuscola particella di vita, posta in un appropriato terreno di coltura, ha cominciato a muoversi e a moltiplicarsi di nuovo.

Il dottor Kenzo Tonomura ha scoperto un batterio chiamato K62 che cresce sul mercurio, e altri microrganismi che si cibano di ferro o di manganese. Per quanto riguarda i virus, microbi più piccoli dei batteri, ci si imbatte in fenomeni ancor più singolari, dal momento che alcuni di essi sembrano passare dallo stato organico a quello inorganico e viceversa. Uno di questi è il virus mosaico del tabacco, che provoca danni gravissimi alla foglia del tabacco. Fu isolato per la prima volta da Wendell Meredith Stanley, il quale, pensando di avere a che fare con un cristallo simile al sale o al ghiaccio, scoprì con grande meraviglia che in certe circostanze quel "cristallo" cominciava a muoversi. Fu costretto a giungere alla conclusione che il virus poteva passare da una forma organica a una forma inorganica e viceversa.

In realtà, le forme in cui la vita si manifesta sono infinite e sono sicuro che con il progredire della scienza verranno scoperte forme ancor più complesse, alcune spiegabili con le leggi già note della fisica e della biologia, altre no. Con molta probabilità scopriremo anche nuovi fenomeni di na-

tura spirituale che finora sono rimasti confinati nel regno del soprannaturale.

Oggi è evidente che molti aspetti della vita vanno al di là dei limiti di quello che un tempo era considerato il senso comune; ne consegue che il senso comune non è una fonte molto attendibile di informazioni sul vero principio della vita.

Se ci fermiamo a riflettere, ben presto ci rendiamo conto di quanto la vita sia varia e complessa. È vita la fotosintesi, lo straordinario processo grazie al quale le piante assorbono l'energia solare e la utilizzano per trasformare l'acqua e il biossido di carbonio in ossigeno e in composti organici. È vita il ciclo dell'azoto, al quale contribuiscono microscopici parassiti che traggono la loro energia dalle radici delle piante mediante la fissazione dell'azoto atmosferico e la sua conversione in composti nutritivi. È vita lo spuntare dei fiori in primavera, la maturazione dei frutti in autunno, il ritmo della terra e della natura. È vita il frinire delle cicale che annuncia il termine dell'estate, il volo degli uccelli che migrano verso sud in un limpido cielo autunnale, il guizzare dei pesci in un torrente. È vita la felicità che ci ispira una bella musica, la splendida vista di una vetta montana tinta di rosso dal sorgere del sole, le innumerevoli combinazioni e mutazioni dei fenomeni visibili e invisibili. Tutto è vita.

Un tempo si pensava che le stelle avessero una posizione fissa nel cielo e che brillassero di luce propria per tutta l'eternità. Ora sappiamo che anche le stelle condividono lo stesso destino dell'uomo e delle altre creature viventi – la nascita e la morte – e gli astronomi dicono che anche il nostro Sole comincerà a impallidire e morirà fra circa cinque miliardi di anni. In questo preciso momento, da qualche parte nell'universo, sta nascendo una nuova stella; da qualche altra parte, una vecchia stella si sta disintegrando in un lampo accecante di luce. E l'universo – questo insieme di vita che tutto abbraccia, dalle stelle giganti ai più piccoli microrganismi – si

espande in continuazione a una velocità spaventosa, mentre ogni elemento al suo interno segue il proprio destino. Il cosmo nella sua complessità rappresenta l'interminabile dramma della vita e della morte.

In senso spaziale, l'universo si estende dagli elettroni e dai protoni, attraverso gli atomi e i microbi, fino alle stelle, alle galassie e all'immenso e sconosciuto spazio esterno. In senso temporale, il cosmo include l'infinitesimo intervallo di vita delle particelle subatomiche e la durata di molti miliardi di anni delle grandi galassie. Ciò che noi chiamiamo vita comprende l'infinito movimento di questa enorme estensione di spazio e di tempo.

Gli enigmi dell'universo, della materia e della vita sono infinitamente vasti e profondi. Non sorprende che i pensatori del passato, al pari di quelli moderni, si siano sentiti perduti davanti alla loro immensità. Né ci si deve meravigliare se gli scienziati cadono in preda allo sgomento e alla frustrazione. Di fronte alle illimitate variazioni con cui la vita si manifesta, alcuni scienziati hanno cercato di interpretare i fenomeni in base alle leggi della fisica, mentre altri hanno cercato la spiegazione nella fisiologia o nella psicologia. Noi nutriamo a ragione il massimo rispetto per le loro scoperte, perché è importante osservare il funzionamento della vita con obiettività utilizzando le più avanzate tecniche scientifiche finora sviluppate. Tuttavia, nella ricerca del segreto della vita, dobbiamo andare al di là delle scoperte scientifiche, perché la scienza non può rivelarci l'origine ultima degli innumerevoli fenomeni della vita. Che cosa produce la vita? Quale realtà fondamentale induce la vita a manifestarsi come tale? Una volta risposto a queste domande – o meglio a *questa* domanda, perché ritengo che in realtà la domanda sia una sola – credo che potremo risolvere gli enigmi dell'universo, della materia e della vita. In definitiva questi tre enigmi non sono separati l'uno dall'altro, ma sono interconnessi.

Lo scopo della religione e della filosofia è quello di scoprire il principio che sta alla base della vita nel suo complesso e far sì che questo principio si rifletta nell'esistenza dell'uomo, permettendogli di sviluppare il suo potenziale creativo e di diventare felice. Se da un lato dobbiamo prendere atto delle molte e importanti conquiste intellettuali del passato, dall'altro dobbiamo cercare di andare oltre e di indagare la vera e fondamentale sorgente della vita e dell'universo.

Il corpo umano

Dove risiede la vita umana? A questa domanda, in apparenza semplice e diretta, è difficile rispondere. Anche un bambino può dire dove si trovino il suo cervello e il suo cuore, ma se gli si chiede dove si trovi la vita, deve soffermarsi a riflettere, esattamente come devono fare le persone adulte. Questo è infatti uno dei misteri più importanti della vita e quello più strettamente correlato al nostro personale senso della realtà.

Alexis Carrel (1873-1944), premio Nobel per la fisiologia e la medicina nel 1912, nel suo *L'uomo, questo sconosciuto* notava: "In realtà, la nostra ignoranza è abissale. La maggior parte delle domande poste da coloro che studiano l'essere umano rimane senza risposta. Immense regioni del nostro mondo interiore sono tuttora sconosciute." E aggiungeva: "Se Galileo, Newton e Lavoisier avessero dedicato le loro facoltà intellettuali allo studio del corpo e della coscienza, probabilmente oggi il nostro mondo sarebbe diverso."

In generale ognuno di noi ha l'illusione di conoscere se stesso, ma Carrel ha perfettamente ragione quando sostiene invece che non ci conosciamo affatto. Pochi fra noi comprendono il delicato equilibrio del nostro corpo, per non parlare della fonte delle sensazioni e dei desideri. Eppure, se

non sappiamo queste cose, non possiamo dare una risposta sensata alla domanda: “Dove risiede la vita umana?” Tanto meno è possibile anche solo prendere in considerazione elementi imponderabili come la vita dopo la morte. Stando così le cose, bisogna chiedersi se siamo in una posizione tale da poter vivere con la massima pienezza e se siamo in grado di aprire una strada verso la felicità umana. Secondo me, cercare di capire dove si trovi l’essenza della propria vita costituisce il punto di partenza e lo scopo fondamentale di una filosofia della vita. La comprensione della propria vita è in ogni caso la condizione necessaria per condurre un’esistenza piena e felice.

Se cerchiamo di analizzare la vita umana nei termini più semplici ed elementari, dobbiamo partire dal fatto che il corpo umano, che svolge le operazioni vitali, è formato di materia. Le analisi chimiche dimostrano che il corpo è costituito da cellule, le quali, a loro volta, sono composte da altri elementi, come per esempio le molecole del DNA e le proteine, che a loro volta possono essere scomposte in carbonio, azoto e in altri elementi che si trovano ovunque nell’universo. Nel corpo umano non esistono elementi chimici che non siano presenti anche altrove. Tuttavia, anche se gli elementi dai quali è composto il nostro corpo non differiscono da quelli reperibili nella materia inorganica o nelle macchine, le funzioni svolte dal corpo umano lo differenziano nettamente persino dai computer più sofisticati o dai meccanismi di precisione.

Vi è stato un periodo, verso la fine del XVIII secolo e gli inizi del XIX, in cui ha dominato in Europa l’opinione che il corpo umano fosse simile a una macchina. Più di duecento anni fa, Julien de La Mettrie (1709-1751), che può essere considerato un seguace di Cartesio, affermò che il corpo umano non è nient’altro che una macchina vivente. Il cuore è una pompa, i denti sono forbici, i polmoni sono mantici e

via dicendo. Cartesio aveva riconosciuto la natura particolare dello spirito umano e si era limitato ad asserire che gli animali sono macchine; La Mettrie stabilì invece che lo spirito è un'emanazione del corpo e giunse alla conclusione che anche gli esseri umani sono macchine.

Pochi anni dopo che La Mettrie ebbe pubblicato in Olanda il suo libro *L'uomo macchina* (1747), in cui esponeva queste opinioni, a Londra venne presentata una concezione totalmente differente in un'opera intitolata *L'uomo pianta* (1750). In seguito risultò che a scrivere quest'opera era stato lo stesso La Mettrie. Probabilmente, dopo avere elaborato l'ipotesi del corpo come macchina, lui stesso continuò a nutrire perplessità, al punto da sentire il bisogno di scrivere una confutazione della propria teoria.

Ma qual è la differenza fra il corpo umano e una macchina? Non è proprio questa differenza l'elemento che costituisce la vita?

Sono propenso a pensare che sia così. Le macchine odierne sono molto più complesse di quanto lo fossero ai tempi di Cartesio. Il funzionamento dei nostri computer e robot è piuttosto simile alla vita e col passare del tempo sarà sempre più simile. Ma ciononostante, e per quanto i meccanismi diventino sempre più complessi, per certi aspetti fondamentali persino le macchine più sofisticate differiscono dagli esseri umani.

Prima di tutto, una macchina deve essere progettata dagli esseri umani e, per funzionare, ha bisogno di una sorgente esterna di energia. Non esiste infatti un meccanismo per il moto perpetuo. Per contro, un essere umano può attingere energia autonomamente per sostenere le proprie funzioni. La forza e l'intelligenza necessarie sono inerenti a quella che noi chiamiamo vita. Quindi la vita è nello stesso tempo creatrice e creata.

Il secondo punto fondamentale è il fatto che una macchi-

na non funziona fin quando non è stata assemblata. Il corpo umano è differente: ognuna delle sue cellule è un'entità vivente, e le cellule e gli organi operano insieme secondo un complesso equilibrio per dare vita a una singola unità più grande. Nell'armonia fra le singole parti e il corpo nella sua interezza scopriamo il ritmo fondamentale della vita. Al contrario di quanto accade nella macchina, il corpo umano è in un certo senso in uno stato di costante incompletezza: è in continua crescita e in continuo mutamento. Tuttavia, in qualsiasi momento è un tutto completo e funzionante.

Il corpo umano è composto da circa sessanta trilioni di cellule che eseguono una tale moltitudine di funzioni da superare ogni immaginazione. Di norma, siamo consapevoli solo di una piccola parte dei processi che avvengono nel nostro corpo. Soltanto nel fegato, vengono svolte circa duecento diverse funzioni disintossicanti e metaboliche e, se le cellule del fegato non riescono a compiere alla perfezione il loro compito, non solo il corpo ma anche la mente subisce dei danni. Per esempio, un metabolismo irregolare del rame o degli amminoacidi può provocare sonnambulismo e allucinazioni. Uno scienziato giapponese ha calcolato che una fabbrica, per produrre tutte le sostanze chimiche elaborate dal fegato umano, dovrebbe essere parecchie volte più grande di tutta la zona industriale compresa fra Tokyo e Yokohama. Il fegato, inoltre, è relativamente semplice se paragonato al cervello, in cui vi sono circa venti miliardi di cellule più o meno costantemente in azione. Grazie a esse possiamo fare calcoli, ricordare, pensare e prendere decisioni. Nell'adulto, tutte queste attività si svolgono all'interno di una massa grigia di tessuti nervosi aggrovigliati che pesa circa un chilo e mezzo. Se con le tecniche attualmente a nostra disposizione si dovesse costruire un computer che riproduca tutte le funzioni del cervello – ammesso che ciò sia possibile – la sua estensione coprirebbe l'intera superficie della Terra.

La complessità del corpo umano è stupefacente. Per esempio la lunghezza totale dei vasi sanguigni di un adulto è di circa novantaseimila chilometri, più di due volte la circonferenza della Terra; per respirare utilizziamo trecento milioni di cellule dei polmoni. Ma la cosa più straordinaria di tutte è l'armonia con la quale tutte queste cellule e questi organi operano insieme per dare vita a un essere vivente con una mente creativa. Senza dubbio è questo misterioso potere unificante che ha spinto gran parte dei pensatori a rifiutare l'idea che il corpo sia simile a una macchina e ad aderire invece alla teoria dell'esistenza di qualche misteriosa forza vitale.

Gli antichi greci hanno chiamato "pneuma" questa forza vitale, ritenendo che la sua presenza all'interno del corpo causasse la vita mentre la sua assenza implicasse la morte. In tempi più recenti, fu proprio perché gli studiosi non erano affatto soddisfatti della diffusa concezione secondo cui l'uomo è una specie di macchina complessa, che la teoria della forza vitale ritrovò vigore, questa volta sotto una forma modernamente scientifica. Un importante esponente di questa corrente di pensiero è stato l'embriologo tedesco Hans Driesch (1867-1941), che venne indotto dai suoi esperimenti sulla blastula del riccio di mare a credere nell'esistenza di un principio vitale degli organismi viventi assente nella materia non vivente. Driesch chiamò questo principio "entelechia", ma che si parli di pneuma o di entelechia, si continua a postulare un elemento esterno, che in teoria esiste separato dalla materia e dallo spazio. Io ritengo che ciò non sia corretto.

Penso che il principio o la legge che unifica le cellule e gli organi in un essere umano esista *all'interno* della vita e *all'interno* del corpo, e che non vi sia alcun bisogno di postulare una divinità o un pneuma al di fuori dell'esistenza umana. Se l'uomo fosse stato creato per vivere grazie a qualche forza esterna, certamente il suo corpo non sarebbe molto diverso da una macchina, e lui stesso sarebbe semplicemente un

automa. I vitalisti si sono opposti ai meccanicisti ma, ricorrendo a un principio vitale al di fuori della materia, hanno in sostanza commesso lo stesso errore dei meccanicisti.

Per evitare questo circolo vizioso, dobbiamo considerare il corpo come una manifestazione della vita, poiché la forza vitale è insita nel corpo. È questa forza che, fra l'altro, mette in armonia le diverse parti del corpo e consente all'essere umano di assorbire dall'esterno ciò che gli è necessario per il mantenimento della vita. Questa forza vitale attiva e positiva interna al corpo è l'essenza fondamentale della vita ed è una sola cosa con la forza vitale dell'universo.

Una sorprendente conferma di questa idea ci viene data da due fenomeni fisiologici. Il primo è la capacità del corpo umano di rigenerarsi e, in alcune circostanze, di guarirsi da solo. Il secondo è l'immunizzazione.

La capacità di rigenerazione del corpo non è affatto limitata all'uomo. Al contrario, appare con maggior evidenza nelle forme inferiori di vita. Se si taglia la coda di una comune lucertola, essa ricrescerà; fenomeni analoghi possono essere osservati in molti altri animali. Ovviamente gli esseri umani non sono in grado di farsi ricrescere un arto amputato, ma se si recide non più di un terzo circa del fegato umano, il fegato ricrescerà. Ancor più importante è il processo di cicatrizzazione, nel corso del quale si creano nuovi insiemi di cellule, sotto forma di piccole granulazioni, allo scopo di rimarginare una ferita. La chirurgia dipende interamente da questo fenomeno.

Per quanto riguarda l'immunizzazione, mi riferisco in particolare a quella naturale più che a quella provocata artificialmente. Nel nostro sistema ematico esistono dei leucociti a nucleo polimorfo (globuli bianchi) che sono in grado di attaccare e fagocitare i germi e le tossine che si introducono nel nostro corpo. Nel caso di un unico germe patogeno, i globuli bianchi possono individuarlo e fagocitarlo in circa

un minuto. Nel nostro corpo abbiamo anche cellule capaci di produrre grandi quantità di anticorpi, che sono sostanze per lo più a composizione proteica, in grado di attaccare e rendere innocui batteri particolarmente dannosi. L'esistenza di queste sostanze fu scoperta da Paul Ehrlich (1854-1915), che spiegò la loro funzione con l'analogia della chiave e del lucchetto. L'anticorpo è il lucchetto, costruito in modo tale da poter inglobare un particolare germe, che è la chiave; in tal modo riesce a metterlo fuori combattimento.

La caratteristica veramente interessante dell'immunizzazione è la capacità da parte del corpo di distinguere ciò che gli è proprio da ciò che gli è estraneo. Quando i germi entrano nel corpo, gli anticorpi si raccolgono per attaccarli, mentre non attaccano le cellule del corpo, benché anche queste siano, proprio come i germi, sostanze proteiche. Questo fatto naturalmente è fondamentale perché, se si sviluppessero degli anticorpi che attaccano i globuli rossi, la vita del corpo sarebbe distrutta. Vi è quindi una sorta di intelligenza nel meccanismo cellulare del corpo umano, dal momento che vengono creati solo anticorpi ostili alle cellule provenienti dall'esterno.

Negli esseri umani si esprime la forza vitale, che rappresenta l'innata intelligenza del corpo umano. Ma affinché questa forza vitale, che è l'essenza della vita, possa operare nel mondo fenomenico, deve raccogliere materia fisica dal cosmo e manifestarsi in un organismo vivente. Il corpo è quindi il luogo in cui la forza vitale si esprime in una forma fenomenica tangibile.

Nella *Raccolta degli insegnamenti orali*, Nichiren dà una spiegazione della parola sanscrita "namu", che nel buddismo indica la "dedizione della propria vita" al Buddha e alla Legge. Egli spiega che "‘dedizione’ si riferisce all'elemento della forma fisica che ci appartiene, mentre 'vita' si riferisce all'elemento della mente che ci appartiene. Ma l'insegna-

mento fondamentale ci dice che forma e mente non sono due cose”. In ultima analisi, ciò significa che la dedizione al Buddha e alla Legge si riduce alla fede nella propria esistenza personale, che è una perfetta unità dell’aspetto mentale o spirituale e dell’aspetto fisico o materiale della vita. Più avanti tornerò su questa affermazione di Nichiren, ma ora mi interessa soffermarmi sull’aspetto materiale della vita (in giapponese *shikihō*). Sia l’aspetto materiale della vita sia il suo complemento, l’aspetto spirituale (in giapponese *shimpō*), nella filosofia buddista sono termini tecnici molto importanti ed è necessario formarsi un concetto molto preciso del loro significato.

Il nostro mondo è costituito di materia, e i nostri corpi non fanno eccezione; ma non penso che la forma fisica della vita di cui parla Nichiren si riferisca alla materia in sé e per sé. Come abbiamo visto, il corpo umano non è semplicemente un insieme di elementi materiali, ma un complesso vitale ordinato e ritmico, che crea e si ricrea. Ovviamente, ogni più piccola cellula del corpo è una particella di vita, che ha una sua precisa individualità e funziona in ritmica armonia con tutte le altre.

La forza vitale fondamentale, in sintonia con il prodigioso ritmo del cosmo, si manifesta in un’infinità di forme misteriose. Esiste tanto nei fenomeni insenzienti quanto nella vita degli uccelli e delle farfalle. Il corpo umano è semplicemente la manifestazione più raffinata e straordinaria di questa forza vitale, ma quello che il buddismo definisce aspetto materiale della vita comprende non solo il corpo umano e il suo funzionamento, ma anche l’intero dinamico mondo del qui e ora, in cui la forza vitale si manifesta in forme percettibili.

Osservando il mondo dei fenomeni, è possibile distinguere non solo la forza vitale, ma anche la legge intrinseca che ne regola il funzionamento, che è una parte essenziale dell’aspetto materiale della vita. I chimici compiono esperimenti

sulla materia inorganica e scoprono le leggi della chimica, mentre i fisiologi studiano gli esseri viventi e scoprono le leggi organiche. È importante tenere presente che queste leggi sono solo manifestazioni particolari dell'aspetto materiale della vita. L'elemento materiale in sé è tutto il mondo percettibile, in cui la forza vitale si manifesta sia come legge sia come potere generativo.

L'elemento materiale non deve essere inteso come materia passiva e statica, ma come la totalità della materia e del dinamismo che la mantiene in uno stato di costante flusso.

Spiegando i dieci fattori, che esaminerò dettagliatamente nella seconda parte, Nichiren ha scritto che il primo fattore, l'apparenza, corrisponde al colore e alla forma dei nostri corpi. Credo che in senso lato questo indichi non solo il funzionamento fisico del corpo, ma anche il fatto che esso è il luogo in cui si svolgono le attività spirituali.

In altre parole, l'aspetto materiale della vita, nella sua forma umana più evidente, è il corpo, ma dobbiamo tener presente che il corpo è anche la sede delle attività spirituali come l'intelligenza, la coscienza o il giudizio. Osservando l'elemento materiale, possiamo scorgervi le manifestazioni dell'elemento spirituale. Tuttavia non ne consegue necessariamente che sia possibile arrivare alle origini dell'elemento spirituale della vita semplicemente analizzando il funzionamento del cervello.

Senza le cellule cerebrali, non ci sarebbero i fenomeni spirituali, ma le cellule cerebrali in se stesse non sono la vita. Sono la manifestazione della forza vitale che è la fonte dell'attività spirituale. Per capire la vera natura dell'aspetto spirituale della vita, che è parte integrante della vita stessa, dobbiamo indagare con maggiore profondità sull'essenza della forza vitale.

Un intelletto brillante spesso può scoprire sorprendenti e importanti verità nei più comuni avvenimenti della vita quotidiana. È questo il caso di Sigmund Freud, il fondatore della psicoanalisi. Da uomo del XIX secolo, assillato dal desiderio di dare una risposta a tutte le domande, Freud cominciò a chiedersi se tutti i piccoli atti che le persone compiono apparentemente per caso fossero davvero soltanto il prodotto della mera casualità. Si chiese se non vi fosse invece una causa per quei cosiddetti atti mancati come non mantenere una promessa, scrivere una parola per un'altra o dimenticare l'ombrello da qualche parte. Dopotutto, le scienze naturali avevano dimostrato l'universalità in natura del rapporto tra causa ed effetto: esistono ragioni fisiche coerenti per il fatto che la Terra ruota attorno al Sole o che un sasso lanciato in aria ricade al suolo. Perché le azioni compiute dall'uomo non avrebbero dovuto avere analoghe ragioni?

Freud giunse alla conclusione che anche le azioni umane sono governate dai rapporti tra causa ed effetto, e che dietro le anomalie apparentemente accidentali del comportamento umano ci sono invariabilmente delle cause psicologiche. Una persona che non mantiene una promessa può non essere consapevole del desiderio di non mantenerla, ma, da qualche parte nei recessi della sua mente, la volontà di non mantenerla è presente con forza sufficiente a causare la dimenticanza. Se una persona scrive una parola sbagliata, in qualche parte della sua psiche esiste l'impulso a scriverla proprio in quel modo. Sebbene alcuni considerassero irrazionale il modo di pensare di Freud, le sue scoperte diedero una nuova profondità allo studio del comportamento umano.

Le sue conclusioni più importanti sono state confermate con il passare del tempo, anche se diversi studiosi si sono dichiarati in disaccordo con alcune sue teorie. In particolare,

la sua scoperta di una mente inconscia che si nasconde dietro la coscienza – scoperta che, secondo me, rappresenta la sua massima conquista – è diventata una pietra angolare per tutte le successive ricerche sul funzionamento della mente umana. Secondo l’analogia di Freud, la mente è come un iceberg che galleggia sull’oceano. L’oceano rappresenta la vita e, proprio come la maggior parte di un iceberg è sommersa e invisibile, così la maggior parte dell’attività della mente è inconscia.

L’analogia, nella sua semplicità, mi sembra azzeccata. Se ci spingiamo un po’ più in là, possiamo supporre che nel profondo oceano della vita che circonda la nostra attività mentale vi siano innumerevoli scenari meravigliosi che tuttora attendono di essere scoperti. Anche nel mondo fisico, indagando nelle profondità dell’oceano si scoprono gli esseri più strani, ed è indubbio che vi siano ancora innumerevoli banchi di corallo abitati unicamente da creature marine che non abbiamo mai visto.

Nell’oceano della vita si trovano forze nascoste che ci spingono ad azioni consce o inconsce e che sostengono il funzionamento del corpo. Alcune di queste forze, come la fame o il desiderio sessuale, sono istinti che condividiamo con gli animali inferiori; altre, come la paura, l’incertezza e la gioia, possono essere classificate come emozioni. A un livello più complesso troviamo l’intelligenza, la coscienza e la brama di potere o di ricchezza. Ci possono anche essere pulsioni nascoste che creano tempeste emotive delle quali siamo completamente inconsapevoli. Che se ne abbia coscienza o no, c’è una galassia di forze che formano un’entità, che a sua volta costituisce l’essenza della nostra vita interiore. Questa entità è ciò che nella filosofia buddista viene chiamato l’aspetto spirituale della vita, ed è questo elemento interiore che si manifesta costantemente nel funzionamento dell’aspetto materiale della vita e crea la vita nel momento stesso in cui opera.

Nel Gosho *I dieci fattori*, Nichiren ha detto: “[Il secondo fattore,] la natura, si riferisce al nostro spirito.” In generale ciò indica la nostra personalità individuale o il nostro carattere, ma penso che si possa andare oltre e affermare che la “natura” è l’unità creata dalla fusione di tutte le attività mentali e spirituali.

Ogni essere umano si crea un proprio mondo spirituale. Alcuni sembrano essere nati con forti impulsi istintivi, altri soffrono incessantemente di turbe emotive, altri ancora sono colmi di amore e di compassione, entrambe forme del desiderio spirituale. Una volta un medico mi riferì un esempio di come uno stimolo mentale può influire non solo sulle azioni di un essere umano ma anche sulle sue condizioni fisiche.

In un ospedale due donne si prendevano cura di un bambino ammalato. Una era la madre del bambino, l’altra un’infermiera. Effettuando una serie di esami del sangue su entrambe le donne, il medico giunse alla conclusione che, quando il bambino stava meglio, tutt’e due avevano valori normali di pH. Invece, quando la malattia del bambino era a un punto critico, il sangue della madre presentava un valore di acidità più alto. In altre parole, la sua angoscia influiva persino sulla composizione del sangue. Ciò non avveniva nel caso dell’infermiera, anche se non esistevano motivi per ritenere che fosse insensibile o che non stesse facendo del suo meglio per aiutare il bambino a guarire. Ovviamente, è del tutto naturale che la madre fosse la persona più profondamente angosciata per la malattia del figlio, ma è estremamente interessante il fatto che il suo stato psichico provocasse un cambiamento strumentalmente rilevabile nelle sue condizioni fisiche. Questo è senza dubbio un esempio di come l’azione della mente può manifestarsi nel mondo fisico.

Un altro interessante esempio, riferito da Medard Boss, un medico specializzato nello studio delle somatizzazioni, riguarda l’educazione di un bambino.