

ZADANKAI



Sentirsi grati, essere grati.

Ho cominciato già da tempo ad accettare me stesso, dico questo perché una dei sentimenti più difficili è accettarsi per come siamo. Basta pensarsi nell'adolescenza, si comincia a guardarsi allo specchio e si comincia a desiderare di cambiare questa parte del corpo o quest'altra, o si dice se fossi più alto o se fossi più robusto o se avessi i capelli ricci o se li avessi lisci, poi si comincia a rigettare la nostra personalità: se fossi più in gamba se fossi più intelligente se fossi più scaltro e così via. Solo quando accetti te stesso sai essere generoso ed essere grato con gli altri e riesci ad esprimere completamente e sinceramente la gratitudine.

Ma di certo molto strada devo ancora percorrere per migliorare e per esprimere gratitudine alla vita e per esprimere gratitudine a chi mi è vicino ed esprime il proprio 'se' nel proprio modo.

Che cos'è la gratitudine? Da dove parte? Com'è? Perché?

Sono la gratitudine che esprimo, sono la gratitudine che non esprimo.

Sono la gratitudine sepolta giù in fondo che non so nemmeno di avere.

Può essere che ho paura della gratitudine. Può darsi che ho paura e non lo so. Potrebbe farmi sentire inferiore, potrei avere solo paura che mi lasci alle condizioni dell'altro.

Quando riuscirò a capire se questo timore mi separa, che è una barriera cattiva dentro di me, e comincio a lasciarla andare allora la gratitudine può venir fuori.

Diventare grati significa ascoltarsi di più, volersi più bene, scoprire di essere umano e più completo. Diventare grati è soprattutto rifuggire le menzogne, ogni menzogna, specie quella nei riguardi di me stesso. Non eluderla questa menzogna, non schivarla come un palo, ma indagare su di essa in ogni ora e in ogni istante. Diventare grati è rifuggire anche la repulsione per gli altri e per me stesso, rifuggire quello che appare a me stesso di più spregevole, già per il solo fatto di averlo rivelato si pulirà. Combatto ancora la paura anche se la paura non è conseguenza di tutte le menzogne. Non mi farò intimorire dalla codardia per ringraziare e gratificare lo sforzo di altri. Non mi farò intimorire dalla paura per ringraziare i miei genitori.

Posso essere grato con tutti: persone, paesaggi, animali verso tutti e tutto ciò che mi circonda, posso essere grato anche all'ambiente in cui vivo e lavoro.

È come una carezza. Praticando si diventa più grati. E sono sempre più grato al gohonzon. Forse chi è veramente illuminato passa la vita a ringraziare invece di chiedere.

La gioia di gratificare, il privilegio della gratitudine, il privilegio di ringraziare.

Nei momenti di sofferenza, la consapevolezza che mi avvolge può assumere a volte un sapore di accettazione molto simile alla gratitudine. C'è qualcosa di forte e di speciale nel soffrire con gratitudine ed accettazione. C'è l'intuizione interiore di una vita più grande di quella che vivo, dove anche la sofferenza ha un senso.

La gratitudine per le piccole cose è una grande cosa.

La gratitudine per le grandi cose è una grande cosa.

Sono grato per ogni esperienza.

L'amicizia è fatta di gratitudine. La gratitudine unisce.

Sentirsi grati è come sentirsi a casa, per questo poi sei tranquillo.

Allora la mia vera casa, la mia vera origine, non è altro che gratitudine.

Che tutti noi si possa essere grati. Che tutti si possa percepire la gratitudine dentro di noi e quella che ci viene da fuori. Che tutto il mondo possa essere più grato.

Quando penso che le cose mi siano dovute, non posso essere grato.

Quando ho capito che nulla mi è dovuto, allora incomincio ad essere fervidamente grato, allora mi coglie di sorpresa la gratitudine. Quando non do più le cose per scontate, mi ritrovo in mano la gratitudine.