

# ZADANKAI

«Non c'è felicità più grande per gli esseri umani che recitare Nam-myoho-renge-kyo. Il sutra afferma: "Le persone lì (nella mia terra) sono felici e a loro agio".



Felici e a loro agio sta a indicare la gioia che deriva dalla Legge» (SND, 4, 157). Con queste parole inizia il Goshō Felicità in questo mondo, e non sono pochi coloro che ne hanno tratto un grande incoraggiamento nei momenti difficili. Come i semi del grano sotto la neve, anche il nostro Daimoku a volte sembra non sortire alcun effetto e vediamo soltanto la neve sui campi senza accorgerci che il seme si sta preparando a germogliare: quando sarà il momento giusto, piccole foglioline verdi si affacceranno dal terreno e in estate

avremo il nostro raccolto. «Un albero spoglio non è mai veramente spoglio - scrive il Daishonin - perché all'arrivo della primavera si ricopre di gemme. Un campo brullo non è mai veramente tale, infatti con l'arrivo dell'estate tornerà fresco e verde» (SND, 7, 90). È quindi importante stabilizzare la nostra pratica recitando una base costante di Daimoku, pronti a incrementarlo quando ne sentiamo l'esigenza o le circostanze lo richiedono, senza mai lasciarci scoraggiare quando le cose sembrano andare troppo male né esaltare quando sembra andare tutto per il meglio. Ma sul Daimoku le domande potrebbero essere molte: quanto recitarne, come recitarlo, a cosa pensare mentre recitiamo... ad alcune di esse tenteremo di dare una risposta, premettendo però che non bisogna fidarsi troppo delle regoline preconfezionate ma imparare ad ascoltare anche il proprio cuore, che in definitiva rimane uno dei nostri migliori maestri.

## Quanto Daimoku recitare?

Che domanda difficile! Quale consiglio dare a chi ci rivolge una domanda del genere? Una possibile risposta potrebbe essere di recitare Daimoku finché non ci si sente soddisfatti, ma è pur vero che vi sono momenti in cui andiamo davanti al Gohonzon sentendoci "già" soddisfatti e altri in cui dopo molte ore di Daimoku avvertiamo ancora dentro di noi la sofferenza che ci aveva spinto a recitare. Di sicuro, come detto prima, è importante mantenere una quantità di Daimoku quotidiana che, in prima approssimazione, di solito si usa indicare in un'ora al giorno. Ma, in ultima analisi, nessuno è miglior giudice di noi stessi: ciascuno, attraverso l'esperienza, arriva a capire la quantità di Daimoku che gli permette di mantenere una condizione vitale elevata nel corso di tutta la giornata. Da questo deriva direttamente un consiglio che era molto frequente udire da Eiichi Yamazaki, il precedente responsabile europeo della SGI: recitare più Daimoku possibile alla mattina. Fa parte del comune buon senso non sacrificare alla recitazione del Daimoku nessuna delle cose importanti della nostra vita: il lavoro e la famiglia innanzi tutto, ma anche le relazioni sociali, le amicizie, le proprie passioni. Nessuno dovrebbe mai diventare un "professionista della fede". Può accadere, però, che quello che ci troviamo ad affrontare richieda un impegno nella recitazione molto maggiore del normale; di fronte a un grave problema, a una situazione apparentemente senza via d'uscita, può essere necessario rinunciare - o meglio, rimandare a tempi più adatti - tutta una serie

di attività collaterali importanti, ma non essenziali. Ricordandoci, però, che una situazione eccezionale non può rappresentare la norma.

### **Come recitare Daimoku?**

Recitare Daimoku non significa implorare qualcuno di concederci qualcosa né significa lamentarsi o piangerci addosso per le nostre presenti circostanze. Il Daishonin rivolge a Shijo Kingo queste parole: «[Marishiten] ti ha reso abile nel maneggiare la spada, mentre Nichiren ti ha donato i cinque caratteri di Myoho-renge-kyo» (SND, 4, 194). E in un'altra lettera: «La potente spada del Sutra del Loto deve essere brandita da un coraggioso nella fede» (SND, 4, 150). Analogie che non lasciano spazio a interpretazioni: più che a una noiosa litania, il nostro Daimoku dovrebbe ricordare una spada leggera, robusta e affilata con la quale affrontare coraggiosamente la vita. E non è neanche necessario porsi davanti al Gohonzon in una posizione subordinata: d'accordo, siamo comuni mortali con le nostre debolezze e i nostri difetti, ma il Daishonin ammonisce: «...se reciti e credi in Myoho-renge-kyo, ma pensi che la Legge sia al di fuori di te, stai abbracciando non la Legge mistica ma un insegnamento imperfetto [...] quando invochi la Legge e reciti il Sutra del Loto, devi essere profondamente convinto che Myoho-renge-kyo è la tua stessa vita» (SND, 4, 4). E ancora: «Non cercare mai questo Gohonzon al di fuori di te» (SND, 4, 203). Daisaku Ikeda suggerisce di recitare con il ritmo di un cavallo al galoppo, un'immagine ricca di potenza, leggerezza e armonia, e dice che il nostro Daimoku dovrebbe generare gioia in chi ascolta. E cosa dire dei pensieri? Non è sempre facile avere ben chiari i nostri obiettivi durante la recitazione: spesso andiamo davanti al Gohonzon non per chiedere qualcosa, ma semplicemente per capire cosa vogliamo. E anche quando siamo certi di quello che desideriamo, chi ci garantisce che il nostro desiderio sia dettato dalla natura di Budda e non dal nostro stesso karma? Non importa, recitando Daimoku - sinceramente, non per pura formalità - attiviamo il Budda dentro di noi e lui conosce la risposta e spesso questa è migliore di quella che avremmo immaginato, anche se magari un po' diversa. Non dobbiamo neanche preoccuparci troppo se, mentre tentiamo di concentrarci, molti pensieri affollano la nostra mente distogliendoci dallo scopo della nostra recitazione: quando ce ne rendiamo conto tentiamo di ritrovare la concentrazione. Josei Toda insegnava che un "esercizio" di questo genere ci porterà naturalmente a imparare a concentrarci sul Gohonzon.

### **Per cosa recitare Daimoku?**

Quali sono infine gli obiettivi "degni" di essere portati davanti al Gohonzon? Qualunque obiettivo va bene, dice ancora Daisaku Ikeda nei dialoghi con i giovani raccolti nei due volumi I protagonisti del XXI secolo (Ed. Esperia). Andando avanti, anche la qualità del desiderio tenderà naturalmente a evolversi e i nostri obiettivi saranno sempre più vicini a quelli ai quali il Budda Shakyamuni, Nichiren Daishonin e moltissimi loro discepoli hanno dedicato la vita. La parte del sedicesimo capitolo del Sutra del Loto che recitiamo ogni giorno, Jigage, termina con queste parole: «Questo è il mio pensiero costante: / come posso far sì che tutti gli esseri viventi / accedano alla via suprema / e acquisiscano rapidamente il corpo del Budda». Non è necessario né utile far finta di avere nobili ideali se nel cuore non li sentiamo "nostri", ma approfondendo la fede, la pratica e lo studio possiamo cominciare a percepire che l'obiettivo di kosen-rufu racchiude in sé anche ogni nostro desiderio, come un milione di euro contiene anche un singolo euro, che pensare di poter diventare felici indipendentemente dall'ambiente che ci circonda è una pura illusione, come insegna Nichiren quando scrive: «Se vi preoccupate anche solo un po' della vostra sicurezza personale, dovrete prima di tutto pregare per l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quartieri del paese» (SND, 1, 43). Per questo motivo si dice che la pratica si compone di "pratica per sé" e "pratica per gli altri", e sempre per questo motivo la Soka Gakkai, in accordo con l'insegnamento del Daishonin, insegna che shakubuku, ovvero introdurre altre persone al Buddismo, dovrebbe essere una parte integrante della pratica quotidiana. Questo, però, sarà argomento per altri articoli.