

ZADANKAI

Quando prego cerco di non pensare. Ma i pensieri corrono dentro di me come nuvole che vanno e vengono, a volte portano pioggia, altre volte liberano il cielo per luce del sole. Quando prego cerco di non pensare.

Pregare è un atto che è capito solo da coloro che pregano. Mi proietto con la mente verso uno stato di tensione, dove vedo distintamente percepisco la mia volontà, vedo chiaramente il mio passato. Quando prego vedo i miei desideri. Quando prego avverto una forza interna a me stessa, avverto una forza immanente, forza risoltrice, forza rigeneratrice. Quando prego percepisco il mio piccolo ego, e mi accorgo della presenza della coscienza.

Quando prego metto in gioco i sentimenti, e riesco ad ampliare le percezioni e scopro riflessioni di cui non mi credevo capace.

Quando prego ... mi porgo certe domande strane.

Quando prego cerco risposte, e ricerco i benefici generati da questa preghiera.

I buddisti rivolgono la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo a un oggetto di culto, il Gohonzon: questo è un mandala, cioè una rappresentazione simbolica dello stato ideale di Buddità, o Illuminazione, in cui tutte le tendenze e gli impulsi della vita – dai più bassi o degradati ai più alti o nobili – agiscono in armonia per realizzare felicità, creatività e saggezza. Il Gohonzon non è un "idolo" o un "dio" da supplicare o da ringraziarsi, ma uno strumento per riflettere e un catalizzatore per un positivo cambiamento interiore. I buddisti della Soka Gakkai vengono incoraggiati a esprimere le proprie preghiere in forma specifica e concreta, focalizzata su problemi, speranze o preoccupazioni che essi affrontano nella vita quotidiana. Il Buddismo del Daishonin – in particolare – evidenzia l'inseparabilità dei "desideri terreni" dall'Illuminazione. Nichiren ha affermato infatti che "bruciando" la "legna" dei nostri desideri attraverso l'azione della preghiera, riusciamo a sviluppare la "fiamma" di una rinnovata energia e la "luce" della nostra saggezza. La preghiera buddista rappresenta quindi il processo attraverso il quale i desideri e le sofferenze vengono trasformati in compassione e saggezza. Questo percorso implica una riflessione su di sé, e passa necessariamente attraverso il confronto – talvolta doloroso – con le proprie tendenze negative più radicate. «La pratica degli insegnamenti buddisti – scrive Nichiren Daishonin – non ti solleva affatto dalle sofferenze di nascita e morte a meno che tu non percepisca la vera natura della tua vita. Se cerchi l'Illuminazione al di fuori di te,



anche eseguire diecimila pratiche e diecimila buone azioni sarà inutile, come se un povero stesse giorno e notte a contare le ricchezze del suo vicino, senza guadagnare nemmeno un centesimo». I praticanti, inoltre, sono incoraggiati a legare strettamente la preghiera con le azioni e il comportamento nella vita quotidiana. La preghiera è sincera solo se coerente con l'azione. Per trasformare concretamente la propria vita è necessario quindi attivare determinazione e preghiera, impegno e sincerità. Secondo l'insegnamento del Daishonin, attraverso la recitazione di Nam-myō-rengē-kyō si può attivare la condizione vitale più elevata: la "natura di Buddha". Questo potenziale – presente in ogni forma di vita – è la stessa Legge mistica che permea l'intero infinito universo. La preghiera è il costante processo di riallineare le nostre singole vite ("piccolo io") con tutti i loro impulsi e desideri, con il ritmo dell'universo vivente ("il grande io"). Durante questo percorso, definito anche "rivoluzione umana", vengono attivate pienamente capacità – fino ad allora poco utilizzate o del tutto inesprese – quali conoscenza di sé, saggezza, vitalità e perseveranza. E poiché nella filosofia buddista non esiste separazione tra il mondo interiore degli esseri umani e il loro ambiente, i cambiamenti che avvengono dentro di noi si riflettono anche fuori di noi, nelle situazioni esterne. Sperimentare una "risposta" alle preghiere è il risultato concreto e visibile di questo processo. Daisaku Ikeda ha scritto che la forma più alta di preghiera è il voto di contribuire alla felicità degli altri e allo sviluppo di una convivenza pacifica sul pianeta. Questo voto, e le azioni che ne conseguono, armonizzano profondamente le nostre vite con l'infinita vita dell'universo e fanno emergere il nostro io più elevato e nobile.