

ZADANKAI

I pensieri di inizio anno, la prima riunione.

Trasformare è l'elemento chiave ed esso è un elemento dinamico della mia vita.

Trasformare è l'azione più importante, forse ciò che conta di più nella mia vita.

Trasformare nella forma o nell'aspetto, assumere una diversa natura.

Trasformare è l'azione più importante perché serve sapere cosa cambiare e come cambiare.

Trasformare la realtà.

Trasformare l'impossibile in possibile, il veleno in medicina.



La mia felicità non può dipendere da qualcun'altro. Quel particolare tipo di felicità duratura, può essere il fondamento della nostra vita, non è dipendente da cause esterne, può scaturire solo dall'interno.

E' questo cambiamento interiore, interpretando la realtà, che da solo determino il successo o la sconfitta nella ricerca di una vita felice.

Se sono debole i problemi mi sovrastano e diventano insormontabili, una montagna da scalare.

Se sono forte, i problemi rimpiccioliscono e diventano solo una prova con cui posso sfidarmi.

La percezione poi della nuova realtà, trasforma l'intera natura del mio essere.

La sfida non sta più nell'affrontare il problema, il problema si risolverà il problema, ma di essere più forte. Più forte elaborare e costruire una forza interiore, tale, da non farsi abbattere dall'insorgere delle difficoltà. Questo cambiamento, rappresenta il nocciolo di tutta la pratica, della trasformazione umana, è una delle promesse solenne della pratica che faccio tutte volte che mi elevo. La promessa di accrescere costantemente la mia sicurezza interiore e la mia autostima.

Il paradosso straordinario che sta al centro di questa pratica è che non basta capire che ci sono i problemi e difficoltà, fattori inevitabili della vita, ma che posso imparare a considerarli fondamentali per la mia crescita e per la mia felicità. I problemi e le difficoltà che diventino uno strumento e un'opportunità per la mia crescita spirituale.

Per sviluppare il "muscolo dello spirito" ho bisogno di andare in palestra, la mia vita è una palestra, questa palestra può condurmi ad una vita ricca e felice.

Quando superiamo un problema, provo un grande senso di soddisfazione personale, più grande è il problema risolto, maggiore è l'ebbrezza provata. Per un po' ci sento forte e gratificato, ho maggiore fiducia

della mia capacità di affrontare le difficoltà, non solo in quelle particolari situazioni, ma in ogni circostanza della vita e delle mie attività. Questo è un punto chiave, da quella maggiore sicurezza deriva un maggiore senso di benessere. In fondo il buddismo mi chiede solo di avere sempre ben presente quest'idea e di esserne ben consapevole, rafforzandola con energia, sicurezza e determinazione con lo strumento che mi mette a disposizione per guardarmi dentro e per guardare i fenomeni della realtà in cui vivo.

Questo è il nuovo atteggiamento: i problemi sono ancora lì, non cambiamo, ma la mia convinzione di poterli superare è cambiata, e se sono più convinto di poterli affrontare e superare, questi problemi cambiano aspetto, e non saranno più così preoccupanti o intimidatori.

Queste azioni di trasformare le chiamo sfide.

Cambia anche il senso, da problemi che sono negativi e deprimenti, saranno sfide stimolanti ed edificanti.

Non si tratta di sopportare le difficoltà, a cui devo sottomettermi, dimenticando le passioni, accettando impassibilmente il bene e il male e mirando alla virtù, o sviluppare spalle larghe per sopportare meglio il peso.

Trasformare le difficoltà in una sorgente di vita per noi per gli altri.