

ZADANKAI

Uno specchio limpido per riflettere lo stato vitale che esiste dentro di me.



Dipendenze quotidiane ti mettono a dura prova. Dal giudizio del collega, al navigatore satellitare, al telefonino alla bottiglietta d'acqua, gli integratori alimentari per tenersi su o il monitor che si accende quando arrivi al lavoro, o il controllo continuo dell'email più volte al giorno. Per non dire che se non abbiamo il telefonino siamo finiti, lo stress, vocabolo in cui si mescolano malessere, stanchezza ed esaurimento dell'energie, sensazione di fatica e sforzo di fronte ai miliardi di eventi di tutti i giorni che mi fa pensare ad una sola possibilità di riduzione delle mie capacità di

trattare, gestire e tollerare la tensione.

L'altra sera la preparazione è stata diversa dal solito, alquanto singolare. Abbiamo parlato e discusso di tante cose in modo differente, abbiamo discussione in modo tranquillo, ma conclusa in poi un pò in disordine e con qualche riampianto. Quella preparazione mi ha scosso, mi ha lasciato un senso di disagio un senso di vuoto tra la stomaco e la gola, come canterebbe giovanotti :“eppure ho questo vuoto tra lo stomaco e la gola voragine incolmabile tensione evolutiva.”

Una conversione strana ognuno ha espresso la propria opinione e il proprio punta di vista, arrivando a conclusioni, partendo ognuno dai propri punti di vista dalla propria ipotesi, per lo zadanaki per il compagno come un laccio che stringe, senza approfondire le cause.



In questi giorni ho praticato pensando appunto che vivo i miei giorni in balia degli eventi e gli eventi esterni decidono e dirottano le mie azioni, cambiano il mio umore, modificano poi i miei comportamenti. In questi giorni ho praticato pensando al poter della legge mistica, e ho constatato che la mia preghiera attiva dentro di me una forza, un vigore e una robustezza interiore, energia fondamentale per contrastare l'esposizione agli eventi. Richiamare il potere della legge mistica è cambiare le cattive intenzioni in buone intenzioni, cambiare la forma del pensiero, da forma negativa in forma positiva. Richiamare il potere della legge mistica mi serve per approfondire sempre di più la comprensione di me stesso, cuore del buddismo, ossia che la sofferenza è inevitabile ma che è terreno necessario su cui costruire la forza e determinazione per sperimentare serenità e gioia. Non posso eliminare i problemi, sarebbe un'illusione, ma posso solo essere più grande e più forte di loro. Sapere, essere consapevoli ed agire per cambiare la sofferenza in gioia, cambiare gli aspetti ostili in buone occasioni per il mio progresso, è un processo che sto acquisendo. Il percorso di consapevolezza comincia nel far convivere i miei affanni con le mie possibilità in un delicato equilibrio. La mia pratica un lavoro nel quale la mia mente, abituata a seguire più attività insieme in modo frenetico, a cambiare interesse in continuazione senza riposo, lentamente cresce, si arricchisce, si struttura e si stabilizza sempre più in un centro che si avvicina a quello che veramente sono e diventa capace di ascoltare quello che intorno a me semplicemente esiste. E' necessario stare attenti a non cadere negli atteggiamenti che rendono impossibile recitare correttamente, come ad esempio il continuo chiacchiericcio del

pensiero automatico di una mente che, al posto di stare ferma, si agita guardando verso l'esterno anziché guardare dentro. Sto imparando a guardare a "me stesso come la fonte della mia cura e me stesso come la fonte della mia malattia", un prezioso alleato per curarmi da dentro educando la mia mente a svilupparsi e radicarsi. Anche un modo per trovare la bellezza naturale che è dentro ognuno di noi, una bellezza che da fuori si vede e che poi mi aiuta in tutto: dal lavoro ai rapporti umani, dalla crescita personale a quella professionale. In questi giorni ho affrontato e superato quel senso di disagio di non appartenenza che avuto in quella riunione. Quella voglia di andare via e mollare tutto, demone in me sempre presente. Una voglia di lasciarmi passare passivamente l'emozione. Come un onda del mare che arriva e passa sotto la mia barca e mi fa oscillare per poi proseguire nel suo moto. Ed io ritorno in apparente equilibrio. Sabbia sono le mie emozioni, sabbia sono i miei pensieri. Voglia di rifugiarmi nell'abisso alessandrino.

Mi sono rivisto tale e quale come sono. Ho visto i miei compagni di fede, sotto nuove vesti, ho visto i miei compagni di fede esposti ai loro venti incapaci di gestirli, come se un demone avesse preso loro il timone e riducendogli la capacità di trattare, gestire e tollerare la tensione. Come succede anche a me, pronto ad indicare responsabilità che mancano e generare silenzi preoccupanti.

E' qui che però la mia pratica ha percorso il suo cammino, rigenerando in me il valore di questa riunione, scacciando l'idea dell'assenza, anzi cercando in me cosa potessi dire qui ed ora, presentandomi chiaramente qualche nuova difficoltà, questa è l'esperienza che sto raccontando oggi. Il passaggio da uno stato d'animo di forte esitazione, perplessità e dubbio ad un momento come questo di affidamento e di sentirsi in grado di confidarsi. Chiudendo e isolandomi non vado lontano, l'autonomia e la tranquillità le conquisto invece nella direzione opposta accettando la mia finitezza, accettando i miei limiti, riconoscendo ed approvando il carattere di ciò che è ben finito in ogni sua parte. Il potere delle legge mistica permette di elaborarmi con attenzione e accuratezza rivelandomi i vari livelli di fragilità. Il potere delle legge l'ho usato per prendermi la chiarezza di cui avevo bisogno, l'ho usato per trasformare il cattivo pensiero in azione positiva e in una nuova azione di di importanza. Ho usato il potere delle legge ritrovando il senso delle mie pratiche, ricercando la coerenza tra le mie convinzioni e l'agire pratico, rapporto logico imprescindibile, necessario per stabilire una connessione tra me gohonzon e la mia realtà, dunque anche per porre a voi compagni di fede, con la mia presenza un piano qualitativo, fonte di confronto e di discussione.

Non sempre ho questo stato di sicurezza tale da approfondire così i miei pensieri e riuscire ad esporli, si non sempre avrò questa opportunità. Sò che ogni cosa che nasce morirà, ogni cosa unita si separerà ogni cosa apparsa e evidente scomparirà, aver appunto ora questa opportunità di poter potenziare in me il significato della mia presenza ed di innalzare il contenuto delle discussioni è un momento prezioso è importante per me. Ogni volta sempre di più riesco a capire che la mia vita, la vostra vita, di tutti voi, e di tutti coloro che vivono il mondo è un intreccio di cause ed effetti, è un'unione di tutte le cose, di tutti i pensieri e di tutte le emozioni di tutte le azione in tutte le direzioni.

Non sto bene se sono confuso.

Non sto bene anche quando vedo ed indivuo negli altri confusione e preoccupazione.