

# ZADANKAI

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

Realizzare è un modo di intendere la vita, portando fuori, tangibile, visibile, il nostro mondo interno, lo strumento è la preghiera.

Beneficio in giapponese si dice kudoku.  
Con kudoku si intende "purificazione dei sensi".  
Come si purificano i sensi?  
Pregando.

La realtà è il risultato delle cose che accadono e del nostro modo di leggerle. Il Buddismo ci offre, per comprenderla, la teoria delle nove coscienze, che dice che ciascuno, ciascuna di noi entra in contatto con la realtà attraverso nove modi. I primi cinque sono rappresentati dai sensi: sono la vista, l'udito, l'olfatto, il tatto e il gusto. Si entra in contatto col mondo così: guardando quel che ci circonda, i visi, i colori, le forme; sentendo i suoni, le parole, i rumori, il silenzio; annusando l'aria, gli odori; toccando con le mani, con il corpo, con la pelle; gustando i sapori, i cibi e le amarezze. Poi c'è, più forte dei sensi, il sesto senso, la coscienza, che ha la capacità di organizzare queste informazioni e orientarle. Più forte della sesta coscienza è la settima, la mente, cioè tutti i pensieri che continuamente la attraversano e sistemano quelle sensazioni in idee e concetti. E più forte ancora della mente c'è il karma, l'ottava coscienza. Che è così potente perché fa leggere quello che incontro solo sulla base delle esperienze che ho vissuto fino a quel momento. Dunque se sono una persona che tende a sentirsi esclusa, o non capita, o in guerra continua con gli altri, interpreterò tutto quello che incontro con quella lente e decodificherò i segnali che la realtà mi manda in quel modo. E agirò, o meglio, reagirò, di conseguenza. In un gioco molto finito di possibilità. Dentro il karma ciascuno, ciascuna ha il suo bagaglio prefatto di lettura della realtà. Bagaglio chiuso, stipato, angusto, che riconosce solo quello che già sa. E che tende a ripetere nient'altro che se stesso. Facendosi sempre più simile e grande. Ecco: purificare i



sensi significa leggere la realtà con la nona coscienza, l'unica davvero libera. Perché la mia nona coscienza è me senza nessuno dei miei limiti. Non ha sofferto quello che io ho sofferto, non ha ricordi, non ha ferite, né accadimenti dolorosi. Non è difesa, non è limitata, non è piccola e chiusa: è pura, incontaminata. Aperta. Felice. Ampia. Scorge, anzi, desidera la dimensione della preghiera per gli altri. La nona coscienza è la stessa per tutti, tutte. L'organo di senso per cogliere la vita. Come una fonte limpida, o un mare che si apre sotto i miei piedi, e anche sotto i tuoi. La stessa fonte o lo stesso mare. E se fino all'ottava coscienza siamo solo io o te, due "io" piccoli, alla nona siamo, incontriamo, percepiamo il nostro "grande io". Con la preghiera si va lì. In quel mare. In quello spazio libero dal karma che non reagisce, non ripete sordo, non accumula azioni già fatte. E invece cambia, va dove non si è mai stati eppure si è davvero. Pregare significa sentire di essere Myoho-renge-kyo. Sperimentare di essere quel mare. Pieno di gratitudine e dentro la vita che cambia continuamente. Ricordo un sogno di tanti anni fa. Io sono miope e uso le lenti a contatto. Nel sogno era mattina e dovevo mettermi le lenti ma scoprivo che erano grandi come pizze. E con fatica passavo il tempo del sogno a provare a infilarle negli occhi. Prima il destro poi il sinistro. Non era affatto piacevole. Ricordo di essermi alzata stremata. C'è una frase del Goshō Il conseguimento della Buddità in questa esistenza che mi ha sempre colpito: «Finché non si percepisce la natura della propria vita, la pratica sarà un'infinita e dolorosa austerità» (RSND, 1, 4). Conosco la sensazione dell'infinita e dolorosa austerità. Ma cosa si intende per «percepire la natura della propria vita»? Come si fa? «Percepire la natura della propria vita» non vuol dire capire chi sono, come uscire dal dolore, o chiedersi perché e per quanto ancora durerà. Quel "propria" non vuol dire la "mia" vita. C'è in gioco molto di più. «Percepire la natura della propria vita» vuol dire riconoscere, sentendolo, che ogni parte di me è Myoho-renge-kyo, che di quello sono fatte le mie cellule e la mia carne, il passato e quel che verrà. Vuol dire sentire che la Legge mistica viene prima di me e io, semplicemente, ne faccio parte. Condivido con l'universo lo stesso DNA. «La vita in ogni singolo istante abbraccia il corpo e la mente, l'io e l'ambiente di tutti gli esseri senzienti dei dieci mondi e anche di tutti gli esseri insenzienti dei tremila regni: le piante, il cielo e la terra, fino al più piccolo granello di polvere. La vita in ogni singolo istante permea l'intero regno dei fenomeni e si manifesta in ognuno di essi» (RSND, 1, 3). È una questione di priorità a fare la differenza nella qualità della preghiera. Mettere una cosa grande (la Legge) in una cosa piccola (me)? O tuffarmi, piccola, in un mare grande? Nel mare della grandezza della Legge mistica? Ritorno col pensiero a una delle domande che ci siamo fatti mentre lavoravamo a questo speciale. La domanda era: cosa dobbiamo ricordarci quando sbucca nella mente, dolorosa, la domanda: «E se non realizzo? Perché questo aspetto della mia vita non è ancora cambiato?». Realizzare significa "fare realtà". Significa costruire la realtà a partire da quello in cui crediamo. Vale a dire, per noi che pratichiamo il Buddismo di Nichiren Daishonin, credere di essere Myoho-renge-kyo. E dedicarsi (nam) attingendo alla freschezza senza fine della Buddità che libera i gesti, e anche le parole e i pensieri, dalla gabbia della ripetizione. E spacca gli steccati ammonticchiati nell'ottava coscienza. Il risultato sono pensieri parole e azioni nuovi che costruiscono prove concrete anche fuori di noi. Passo dopo passo.

Realizzare è un modo di intendere la vita, portando fuori, tangibile, visibile, il nostro mondo interno. E lo strumento è la preghiera. «Se reciti Myoho-renge-kyo con una profonda fede in questa verità, sicuramente conseguirai la Buddità in questa esistenza» (RSND, 1, 4). Pregare e andare nella nona coscienza fa uscire dal mondo angusto del possibile. Apre. Fa largo. Fa sentire che non c'è limite. Che la soluzione non è mai solo quella che la mia mente può immaginare. Che sono possibili tutte le soluzioni davvero. E quel davvero significa "nella realtà". È la causa della prova concreta. Metterci convinzione, forza, direi gioia. C'è sempre un tragitto fra gli obiettivi che ci mettiamo e la manifestazione del beneficio: durante il tragitto è importante vivere usando l'atteggiamento dell'offerta. Che è gettare con gioia, dare senza voler nulla in cambio, senza aspettarsi la ricompensa. Senza lamentarsi. In quell'equilibrio, quella bilancia sottile che sta tra non dipendere dal risultato esterno eppure cercarlo. Senza dipenderne. Continuando a cercarlo. Alla ricerca di quell'attimo in cui senti che tocchi la nona coscienza, che trasformi e capisci, d'improvviso e ogni volta come se fosse la prima volta, perché il nostro maestro Nichiren Daishonin definisce il Daimoku la gioia delle gioie.