

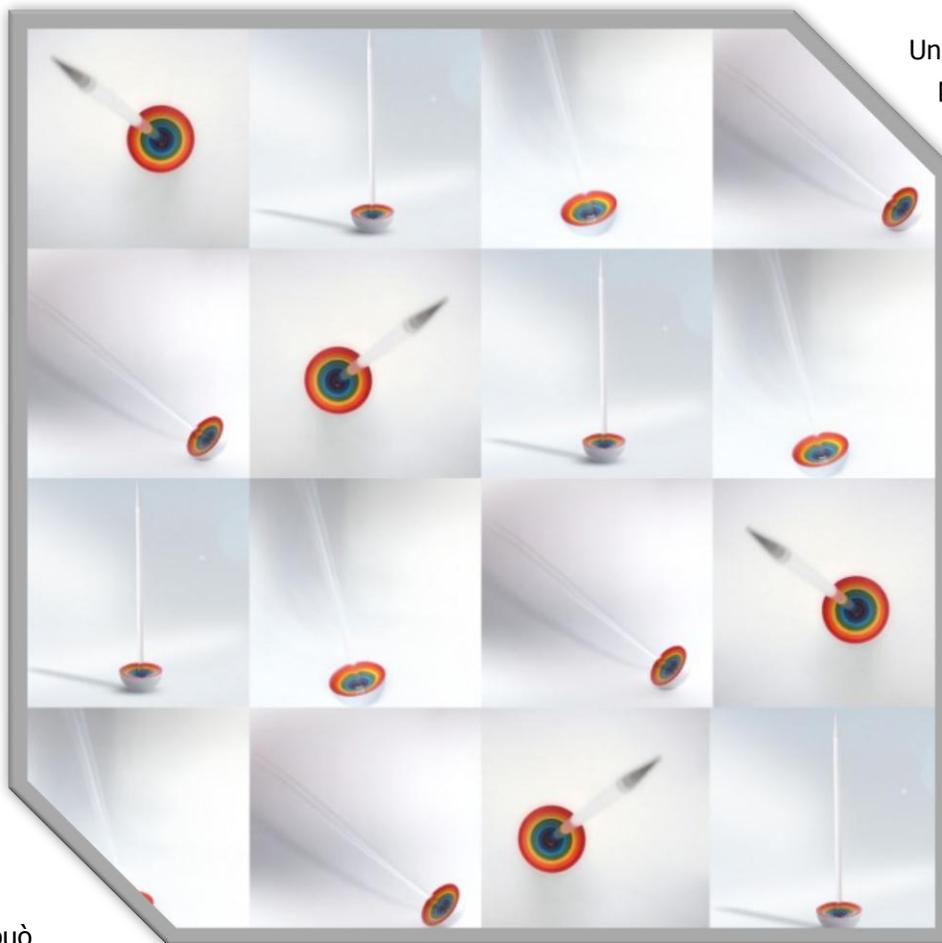
ZADANKAI

RECITARE NAM-MYOHO-RENGE-KYO È LA PRATICA ESSENZIALE

LE INFINITE POTENZIALITÀ DELL'ESSERE UMANO

Quando l'ambiente circostante è avverso, è facile cadere nella rassegnazione, ma anche la speranza si può apprendere. Essere "empowered" significa imparare a essere attivi e a non lasciarsi sopraffare dagli eventi. Questa energia, che parte da noi, viene poi rivolta all'esterno e può contribuire a un grande cambiamento. La speranza, il carburante necessario per tramutare le aspirazioni in azioni concrete, si può apprendere; così sostengono gli psicologi dell'empowerment. Per indagare più a fondo di cosa si tratta, partiamo dalle basi: «Il verbo inglese em-power in psicologia - spiega Agostino Di Masi - ha il significato di dare a una persona la sensazione di avere il controllo su ciò che accade, per stimolarla a operare i cambiamenti necessari vincendo resistenze interiori ed esterne» (BS, 99, 18). Una persona con queste caratteristiche si dice che è empowered. In pratica possiamo acquisire consapevolezza non solo di limiti e capacità, ma anche di abilità latenti per giungere ad appropriarci di tutto il nostro potenziale. Si passa quindi da una «sensazione di passività appresa, accompagnata da senso di sfiducia e sconforto nell'affrontare i problemi quotidiani a una maggiore fiducia in se stessi e all'apprendimento della speranza» (Wikipedia). Cerchiamo ora di riportare questi concetti alla nostra vita e situazione storica. Quest'anno il maltempo ha condizionato l'arrivo della primavera: giornate grigie e fredde si sono succedute a giornate altrettanto grigie e piovose; la situazione sociale ed economica del paese è disastrosa e i notiziari alternano drammi familiari a calamità ambientali. Questa atmosfera complessiva può aver insinuato un senso di impotenza e rassegnazione: come si possono affrontare le spese quotidiane, se il costo della vita aumenta e il lavoro diminuisce? Come si può avere una vita realizzata e coltivare speranze per il futuro? In una situazione come quella attuale è facile cedere alla rassegnazione, contribuendo così a radicare il senso di impotenza dentro di noi tanto da credere che questa sia la normalità. Siamo perfino pronti a subire le circostanze, piuttosto che sfruttarle a nostro favore. Avere un briciolo di speranza può acquistare il sapore di una fortuna insperata, di un evento estemporaneo. Gli psicologi dell'empowerment parlano tuttavia di «apprendimento della speranza». Questa è l'azione positiva che ognuno di noi può intraprendere: come assorbo il senso di impotenza, posso anche imparare la speranza, che accende il cuore, illumina la vita e profuma l'ambiente che mi circonda. Posso quindi vivere in una condizione in cui nutrire speranze è non solo normale, ma anche legittimo. Daisaku Ikeda scrive: «Più di ogni altra cosa è essenziale che la nostra vita, in questo momento, trabocchi del calore della speranza, perché allora ogni passo che compiamo per rendere il mondo un posto migliore, come sollecitava Goethe, "diventa esso stesso un obiettivo e un passo"» (BS, 158, 14). Imparando la speranza ho una spinta in più ad agire con determinazione, a non lasciarmi sopraffare dagli eventi per realizzare i miei progetti: ho solo da guadagnarci. Ma come si può apprendere la speranza e accrescere la fiducia in se stessi? Il velocista Usain Bolt ha spiegato che per realizzare le sue vittorie lavora quotidianamente per essere un campione. Non tutti nella vita siamo dei fenomeni, ma spetta a noi decidere come vivere la nostra esistenza. È solo lavorando e affrontando le necessarie esperienze nell'ottica di realizzare le nostre aspirazioni che emergono risorse latenti e possiamo sviluppare nuove abilità e competenze. Il potenziale si esprime, il carattere si rafforza e i progetti acquistano legittimità, diventando tratti della persona. L'apprendimento della speranza è infatti un allenamento quotidiano, un esercizio costante e continuo. Spiega infatti Ikeda che «solo quando sperimentiamo la speranza su un piano quotidiano immediato, come un "arrivo della primavera", possiamo riuscire a coltivare con gioia e orgoglio i semi della possibilità» (BS, 158, 14). Semi della possibilità che diventano necessari per la realizzazione dei nostri progetti, di qualsiasi natura essi siano. Per compiere questa operazione il Buddismo di Nichiren Daishonin offre il supporto del Gohonzon, che «funziona come un

mezzo per aiutare le persone a ottenere la felicità» (BS, 158, 39). Si tratta infatti di «recitare Nam-myoho-renge-kyo con fede nel Gohonzon, una pratica con cui tutte le persone possono diventare felici» (Ibidem). Semplice, ma non è sempre facile accettare che «il Gohonzon esiste solo nella carne di noi persone comuni che abbracciamo il Sutra del Loto e recitiamo Nam-myoho-renge-kyo» (RSND, 1, 738). A volte quello che troviamo nei nostri cuori è lontano da quello che ci aspettavamo... in quel momento non dovremmo lasciarci sopraffare dai sentimenti tanto cari al senso di impotenza, come lo sconforto, la rassegnazione o il pensiero di essere ancora lontani da quella perfezione immaginata per poter dare vita o vincere nei nostri progetti. In quel momento si può rischiare, ancora una volta, di pensare che Myoho-renge-kyo sia al di fuori di noi alimentando il pensiero che il Gohonzon non esista nella «carne di noi comuni mortali».



Un senso di insoddisfazione pervade allora le nostre giornate, siamo orientati alla lamentela e in balia degli eventi: non siamo né empowered né tantomeno manifestiamo la nostra Buddità. L'unica possibilità è quella di tornare a specchiarsi con sincerità nel Gohonzon, comprendendo fino in fondo quello che siamo; riprendo allora l'apprendistato della speranza e acquisto nuova fiducia nelle mie qualità. Se metto al centro l'obiettivo di esprimere le mie potenzialità, ogni situazione di malessere essere l'occasione per

può trasformare il nostro cuore, costruire quella speranza che esiste come potenziale dentro ognuno di noi e accrescere la fiducia in noi stessi. «Solo allora possiamo avere un effetto positivo su chi ci circonda grazie alla nostra trasformazione interiore e lavorare in maniera duratura per migliorare la società» (BS, 158, 14). Sfidarsi in imprese a lunga scadenza è un'arma a doppio taglio. Spiega ancora Ikeda: «Per quanto grandiose e nobili, le visioni che possono trovare realizzazione solo nel lontano futuro non hanno alcuna funzione propulsiva per quell'incessante impegno spirituale necessario a coltivare possibilità e portarle a buon fine, né forniscono opportunità concrete affinché le persone cambino il loro ambiente grazie alla trasformazione della propria vita» (BS, 158, 14). Si rischia di rimanere in una situazione di stallo spirituale in cui la vita non procede, con il serio rischio di fare proprio il senso di impotenza. Possiamo invece fissare obiettivi quotidiani, precisi e concreti, e ottenere risposte immediate avanzando un passo alla volta. In questo processo anche le risposte negative possono avere una loro funzione: per esempio contribuiscono a dettagliare meglio il nostro progetto o a rafforzare la nostra determinazione nei punti in cui mostra debolezza. Ognuno di questi passi a sua volta alimenta una nuova speranza che rigenera lo spirito e si trasmette in modo contagioso anche a chi ci circonda che, a sua volta rinfrescato e rinfancato da questa brezza primaverile, sarà stimolato a impegnarsi al massimo per crearsi le proprie possibilità. Ogni strada è unica Nel percorso che conduce alla

realizzazione dei nostri progetti, veniamo messi di fronte a situazioni nuove, ostacoli e imprevisti, che evidenziano difficoltà, mancanze ma anche qualità. In gioco c'è la costruzione di una solida serenità interiore che ha come fondamenta la valorizzazione dei nostri pregi e difetti, in altri termini la nostra unicità: ogni singolo individuo è unico. Questa affermazione, a dir la verità, può spaventare soprattutto se le si assegna il significato di "essere diverso..." dai modelli e dagli stereotipi che un determinato gruppo sociale propone. Così si rischia di escludersi ed emarginarsi da qualcosa di cui si vorrebbe far parte, per arrivare a odiarlo o a subirlo. Sono empowered? No, sono in difficoltà e, per difesa, creo delle barriere fittizie. Se invece si accolgono positivamente le differenze che inevitabilmente esistono tra noi e gli individui del gruppo, anzi, si riconoscono come risorse che altri non possiedono, allora possono facilmente diventare una fonte di energia vitale, a tal punto da contribuire in modo costruttivo alla trasformazione di chi ci circonda. Sono di nuovo empowered. Secondo il Buddismo, le nostre caratteristiche individuali rischiano di essere percepite come difetti se utilizzate in modo non coerente con la situazione: per esempio il temperamento focoso di Shijo Kingo, è una energia da tenere a freno quando il signore di Ema gli riduce le proprietà, ma si trasforma in punto di forza in battaglia, al servizio del suo signore. Se è vero che siamo dei Buddha è anche vero che tocca a noi decidere di vivere come tali, ovvero di manifestare questo stato vitale. Tamotsu Nakajima, a questo proposito è molto chiaro: «Di fronte a qualsiasi situazione, e grazie a quella situazione [possiamo] manifestare lo stato vitale del Buddha» (BS, 159,18). Lo stato vitale grazie al quale possiamo ricavare gioia da ogni situazione. Vivendo in questo modo, le caratteristiche individuali emergono naturalmente e svilupparle diventa un passaggio fondamentale per la crescita dell'individuo e per rafforzarne la personalità; alla base c'è una decisione da prendere e da rispettare, quella di essere felici. Ikeda spiega che «sentirsi differenti dagli altri significa aver scelto la propria strada» (NR, 508, 5). E invece quante volte abbiamo pensato il contrario, di avere cioè sbagliato strada? Quante volte ci siamo lasciati soggiogare dal dubbio di non essere "giusti" o "adatti"? E per quanto tempo non abbiamo voluto accogliere che questo "sentirsi diverso" siamo proprio noi? Personalmente spesso! Ed è proprio in tali situazioni che la spiegazione di Ikeda, sopra riportata, emergendo dalle profondità della memoria si impone alla mia attenzione e spazza via ogni incertezza. Così in un unico istante realizzo chi realmente sono e posso vedere quale avventura mi aspetta; la speranza cresce. Mi sento allora in armonia e colgo un senso di coerenza nell'aspetto, nel carattere, nelle scelte, nell'ambiente e nelle persone che incontro. Nulla è fuori posto e inizio a sentire una gioia nuova, solida e delicata, che sgorga dalla profondità della mia persona e la riempie interamente: una sorgente di serenità esiste da sempre in ognuno di noi. La speranza non è più una occasionale chimera. Ma si tratta veramente di un'avventura? E se poi strada facendo scopro che non mi piace, non ci sono alternative? La paura e il suo fidato compare dubbio, non lesinano certo colpi bassi e agguati repentini: lavorano incessantemente per sviarci dal cammino e per smorzare la fiamma della speranza. Se mi lascio convincere e vincere da questi due loschi figurì, sicuramente l'avventura si trasforma in un incubo dove qualsiasi imprevisto diventa un ostacolo insormontabile e a quel punto la sconfitta è assicurata. Io, però, non voglio cascarci, perché gustato una volta, desidero nutrirmi costantemente di questo appagamento e condividerlo con gli altri. Allora ogni singolo istante che viviamo è una splendida avventura, e ogni evento bello o brutto che sia, favorevole o no, si trasforma in uno stimolo di crescita, in un'occasione per concretizzare la nostra unica opera prima. Non si tratta di sentirsi "unici" ma "coerenti" tra ciò che sentiamo interiormente e quello che manifestiamo e realizziamo esternamente: desidero essere esattamente... quello che manifesto ora. Ogni decisione e ogni azione assumono un significato diverso e acquistano una freschezza e una forza nuova: siamo padroni della nostra vita o, in altri termini, empowered. Una forza da esprimere intorno a noi. Esco di casa e il vicino, sorridendo, mi saluta e scambia volentieri quattro parole. Al bar, appena entrato, la ragazza del bancone mi saluta e luminosa mi propone un caffè, che sicuramente sarà più buono del solito. Ma che succede? Prima pensavo di essere "trasparente", ora mi sento "presente": invisibili barriere sono cadute! Il fatto è che diventare empowered è un cammino interiore che ha effetti sull'ambiente esterno. Sarà la luce della speranza che brilla nel mio cuore? Non saprei, tuttavia mi sento parte di un ambiente dai contorni ben definiti e reali e ne sono sempre meno spaventato. Ora, inizio timidamente a esprimermi per diventarne co-protagonista: ancora la paura frena il mio slancio. Uscito dal mio guscio, sono «come una goccia del grande mare che contiene in sé tutta l'acqua di tutti i fiumi che vi sfociano» (RSND, 1, 128). Ognuno di noi è un piccolo e prezioso universo che, in mezzo a tanti altri, risalta per i colori delle sue qualità. Consapevole dei

miei, riconosco naturalmente i colori delle persone che mi circondano e vivo in modo più sereno l'ambiente. Presto comprendo che questa conquista perderebbe di significato se mi fermassi qua. Posso, infatti, sviluppare i miei colori per trasformare positivamente l'ambiente, fino a esserne l'artefice insieme alle altre "gocce". Decido di essere felice, io insieme agli altri. Invece di subire le persone, mi impegno a costruire con loro; la situazione socio-economica attuale è critica ma da sola non cambia, determino quindi di creare valore in ogni mia attività perché così posso aprire delle strade percorribili non solo per me. Da dove posso iniziare questa impresa che appare titanica? Senza andare tanto lontano, dalla città stessa in cui vivo, anzi dal quartiere o dal rione; più semplicemente ancora dal gruppo buddista che frequento. In seguito a questa determinazione, le persone intorno a noi hanno una differente percezione di noi e le relazioni possono svilupparsi in modo diverso: siamo individui più solidi, le situazioni che potevano crearci sofferenza appaiono ora occasioni di miglioramento. Anche la percezione che noi abbiamo degli altri è più profonda e completa, così tanti equivoci si sciolgono come neve al sole. Possiamo arrivare a un punto in cui non si può più fare a meno di agire, rimanere fermi risulterebbe frustrante. Per esempio decido di partecipare alla riunione del mio gruppo non solo per "ricevere" incoraggiamento, ma soprattutto per "dare" il mio contributo. Posso recitare più Daimoku oppure partecipare in modo costruttivo al dialogo. Così facendo, posso creare nuovi legami e approfondire quelli che già esistono. La riunione risulta spumeggiante e vitale, il gruppo acquista dinamicità e armonia e, tra i componenti, accresce la voglia di incontrarsi per condividere lotte e vittorie. Una goccia dell'immenso mare ha aiutato le altre a risplendere e non è più sola sulla strada della felicità. Occorre concretizzare questi sforzi nella realtà quotidiana: la famiglia, il luogo di lavoro o l'ambiente di studio e, infine, la comunità in cui si vive. L'esempio è la prima, inconfutabile arma che colpisce. Il mio semaforo per i ciclisti «Pratico il Buddismo da diversi anni - racconta Andrea - e se qualcuno mi domandasse cosa rappresenti questa religione nella mia vita risponderei che rappresenta il concetto di non sentirmi mai impotente di fronte a nessuna difficoltà o persona. L'esperienza che ho fatto di recente è stata quella di aver spronato l'assessorato alla mobilità della mia città a risolvere un problema che riguardava un attraversamento ciclabile molto pericoloso, a causa delle auto che vi sfrecciavano a velocità sostenuta. Qualche amico cercò di persuadermi, come sempre, a non farmi troppe illusioni rispetto a ciò che noi persone comuni possiamo fare. Incassai il colpo come un pugile sul ring, ma in realtà la mia convinzione di poter fare qualcosa per cambiare le cose divenne ancora più forte. Diversi mesi dopo, i fatti non hanno smentito la mia fiducia, perché oggi quella strada è più sicura: quel viale adesso ha un semaforo, ed è meno pericoloso per i ciclisti. È in queste piccole conquiste che sento concretizzarsi alcune delle aspirazioni del presidente Ikeda, che ci sprona a diventare dei fari nella nostra città, nel condominio o rione in cui risiediamo, nel nostro luogo di lavoro e in qualunque altro posto in cui noi viviamo».

L'esperienza di Andrea è un esempio di come l'empowerment non sia un concetto filosofico astratto, bensì un modo di approcciarsi alla realtà, un modo di vivere. Il Mahatma Gandhi diceva: «Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo» e le parole di incoraggiamento scritte dal presidente Ikeda hanno proprio lo scopo di spronare le persone a diventare quel mezzo del cambiamento di cui parlava Gandhi. Il Buddismo spiega che se vogliamo cambiare il mondo dobbiamo cambiare prima di tutto noi stessi, e che per farlo dobbiamo trasformare il nostro cuore. In questa prospettiva la rivoluzione a livello umano su vasta scala che i praticanti del Buddismo del Daishonin auspicano, kosen-rufu, parte proprio dalle piccole azioni quotidiane, dalle scelte che si fanno momento per momento, dai pensieri che si formulano e che traggono origine dal cuore. Andrea nella sua esperienza ha fatto questo: ha sentito profondamente che qualcosa doveva migliorare e che lui poteva essere il fautore di tale rinnovamento. La mostra "Senzatomica - trasformare lo spirito umano per un mondo libero da armi nucleari" che la Soka Gakkai Internazionale organizza e promuove allo scopo di informare sulla portata reale degli armamenti nucleari a livello mondiale e degli effettivi pericoli che essi comportano, nasce proprio dalla medesima consapevolezza: ciascuno può fare qualcosa per migliorare. Partendo dalla percezione, dal pensiero che si formula in merito a determinate questioni, come può essere quella sulle armi nucleari, si agisce già per trasformare le cose. E così uno pensa di andare semplicemente a una mostra e invece si ritrova protagonista di una "rivoluzione umana", di cui l'empowerment è la chiave. Scrive Daisaku Ikeda: «È per noi tempo di applicare la stessa equazione di Einstein per far sgorgare l'infinito potenziale che esiste nel profondo del cuore di ogni persona e liberare il coraggio e l'azione delle persone comuni per creare un'indomabile forza di pace. In ultima analisi, questo è l'unico modo di porre fine agli

incubi nucleari della nostra epoca. In questa operazione, nessuno ha un ruolo più essenziale da ricoprire dei giovani» (Costruire una solidarietà globale per l'abolizione del nucleare, www.senzatomica.it). Ed ecco che entra in gioco la speranza, e l'importanza che essa ricopre nel concretizzare i desideri in azioni. Perché, quando si rimane immobili, l'oscurità vince. Ma quando si agisce per migliorare, allora si manifesta l'infinito potenziale della vita e la consapevolezza di far parte di un tutto più grande.

(ha collaborato Elisa Ciabini)