

ZADANKAI

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

L'arte di ascoltare con gli occhi del Budda.

Credo che sia la capacità di sentire se stessi, il nostro autentico io, e che sia la capacità di vedere tutto dal punto di vista di Nichiren Daishonin, il che significa essere in grado di guardare a tutta la vita dal punto di vista della legge di causa-effetto. Di questo vi parlerò. Innanzitutto, per sentire davvero sé stessi, il nostro autentico io, la nostra capacità illimitata di saggezza, per comprendere quale sia la risposta corretta, credo che dobbiamo imparare a praticare correttamente. Penso che troppe persone praticano questo Buddismo con quello che io chiamo uno stile di vita cristiano-buddista. E il problema è che, quando non si pratica correttamente, i risultati che si ottengono sono minimi in confronto ai risultati che si potrebbero ottenere praticando correttamente. Quindi, il primo punto è che troppe persone pregano ancora al Gohonzon come se fosse un dio o una qualche altra forza al di fuori di noi. L'attitudine con cui noi recitiamo, l'attitudine con cui noi guardiamo al Gohonzon, è molto importante. Mi capita di andare ai meeting, vedere la gente stare male e agitarsi, e allora mi domando cosa i responsabili dicano del Buddismo a queste persone. La mia paura, fin da quando ho iniziato a praticare negli anni '70, è che stiamo ancora spiegando il Buddismo nel modo in cui molti di noi se lo sono sentiti spiegare. Ovvero: "Recita pensando di poter ottenere tutto quello che vuoi". Credo che si dica così per attirare nuovi membri e ospiti. Senza spiegazioni più profonde, incoraggiamo la gente a iniziare a recitare, pregando al Gohonzon, che, da un punto di vista fisico è effettivamente un oggetto fuori di loro, come se esistesse davvero prima di loro. E così si inizia a recitare in questo modo, come se stessi supplicando, chiedendo a questa forza, questo essere, questo Gohonzon, di concederci, per favore, dei benefici. Questo non è il modo corretto di praticare il Buddismo. Quindi, prima di tutto, vorrei parlare proprio del Gohonzon, in quanto oggetto fisico fuori di noi. Da un certo punto di vista, sentire se stessi, dipende da quanto ognuno di noi davvero, profondamente, con ogni fibra del proprio essere capisce che il Gohonzon è lui. E' il proprio sé. Nichiren Daishonin dice questo. Dice: "Non cercare mai questo Gohonzon al di fuori di te". Ma quanti di noi hanno compreso questo punto? Mi aiuta, in questo, guardare il



Gohonzon in modo diverso dal solito. Come sappiamo tutti, Nam-Myoho-Renge-Kyo è scritto proprio nel centro del Gohonzon. Questo perché Nichiren Daishonin ha compreso che l'essenza del Sutra del Loto, più tutto quello che si può dire a riguardo, è già tutto compreso nelle parole Nam-Myoho-Renge-Kyo, ed è stato in grado di comprendere questo proprio dal Sutra del Loto, che poi è Shakyamuni. Il Budda Shakyamuni è degno della più alta considerazione. Ed è stato a partire dal suo insegnamento che Nichiren Daishonin si è risvegliato a questa verità della vita e al fatto che fosse

la sua missione il rivelarla. Questa è l'essenza, o la chiave – io la vedo come una chiave – la chiave che può sbloccare il potenziale umano che esiste dentro ogni essere vivente. Ora, sappiamo che nella cultura asiatica si legge da destra a sinistra. Il contrario di come facciamo noi. Nella cultura asiatica, se si vuole rendere onore a qualcuno, il posto di massimo rispetto è perciò sulla destra. Se si guarda il Gohonzon, il Buddha Shakyamuni dovrebbe quindi essere alla nostra destra, a destra di Nam, ma non lo è. E' a sinistra. La ragione profonda del fatto che Nichiren ha messo il Buddha Shakyamuni a sinistra è che voleva sottolineare che tutti gli esseri umani sono uguali. Che ognuno possiede ugualmente quel Buddha potenziale nella propria vita. Ancora, nella simbologia buddista il maestro ha la bocca aperta, il discepolo chiusa, perché lo sta ascoltando. E così, coerentemente con lo spirito con cui Nichiren ha scritto il Gohonzon, e nel rispetto della cultura asiatica di cui dicevamo, il maestro dovrebbe essere a destra, e invece è a sinistra, ovvero, come prima, il maestro non è superiore al discepolo. Sono uguali. L'altra cosa che mi esalta, anche senza saper leggere tutti i caratteri del Gohonzon, è sapere che questi rappresentano i due aspetti della vita. Tutti gli attributi positivi intrinseci ad ogni essere vivente, così come quell'oscurità fondamentale che insieme a questi esiste all'interno di ogni vita umana. Nichiren Daishonin ci dice che non esiste una vita umana che abbia una parte senza l'altra. Ogni vita, in ogni istante, possiede sempre entrambi i potenziali. I caratteri che rappresentano entrambi questi aspetti sono scritti nel Gohonzon. Inoltre, anche se non lo so vedere da sola, mi piace l'idea che Nichiren Daishonin abbia scritto sul Gohonzon questi caratteri, che rappresentano ogni aspetto della vita, in modo che ogni carattere stia guardando verso il centro, come voi, come me. Ogni carattere è scritto in modo da essere rivolto verso Nam-Myoho-Renge-Kyo. Pensate alla Cerimonia dell'Aria, stiamo tutti formando un cerchio, Nam-Myoho-Renge-Kyo è l'asse dell'universo e tutti noi siamo intorno. Tutti noi guardiamo verso Nam-Myoho-Renge-Kyo. E' il centro verso cui ogni carattere è rivolto. Perché questo? Perché Nichiren Daishonin ci sta lanciando un messaggio, ovvero che dobbiamo basare la nostra vita sulla Legge, mai sulla persona. E' la Legge mistica che ha reso ogni Buddha capace di esprimere il suo più pieno potenziale, che è la chiave, che è il centro di tutto. Noi dobbiamo fare di Nam-Myoho-Renge-Kyo il centro della nostra vita, dobbiamo basare la nostra vita su Nam-Myoho-Renge-Kyo. Vediamo cosa vuol dire questo in relazione all'essere in grado di sentire se stessi. Innanzitutto, di fronte a un problema la maggior parte di noi usa il cervello per cercare di immaginare una strategia per risolverlo. E così, molti di noi, dopo aver esercitato il proprio cervello su una strategia per andare, supponiamo dal punto A al punto B, per risolvere il problema, iniziano a recitare questa soluzione al Gohonzon per farla funzionare. Credo che ciò sia praticamente scorretto, lasciatemi spiegare perché. E' una cosa che ho scoperto, sperimentandola nella mia vita. Pensiamo ai nove livelli della coscienza. I primi cinque sono i nostri sensi: vista, udito, odorato, gusto e tatto. Il sesto livello è la mente cosciente. Il settimo è la mente incosciente. L'ottavo livello è il karma, il luogo dove sono accumulate tutte le cause che abbiamo messo durante le nostre esistenze. Sotto a questo, il nono livello della coscienza, il Buddismo ci dice che corrisponde alla pura, immutabile realtà della nostra vita. Ora, ognuno di noi, singolarmente, possiede nella propria vita. un po' di fortuna e un po' di mancanza di fortuna. Ognuno di noi, negli ambiti in cui è fortunato, può fare tutto quello che vede fare agli altri per ottenere le cose che vuole, e ottenerle. Ma negli ambiti in cui la nostra vita manca di fortuna, possiamo fare le stesse identiche cose che vediamo fare al nostro vicino di casa, eppure l'oggetto del nostro desiderio sembra spostarsi sempre un po' più avanti. Giusto? Il fatto è che i problemi con cui abbiamo a che fare hanno una causa connessa alla nostra vita. Molte volte derivano proprio da quella parte di noi in cui manchiamo di fortuna. E così, tutte le volte che usiamo il nostro cervello per elaborare una strategia per risolverli, il nostro cervello non può che attingere, al massimo, all'ottavo livello della nostra coscienza, dove si trova il karma, dove sono stipate, per l'appunto, tutte le nostre cause. Ed è proprio il luogo in cui NON ABBIAMO FORTUNA! Quindi, il nostro cervello penserà a una soluzione basata sull'assenza di fortuna, e questo ci porterà sempre di più a rinforzare il nostro vecchio schema di risposta. Ma quello che ci hanno insegnato è che, recitando Nam-Myoho-Renge-Kyo, si può bucare l'ottavo livello del karma, senza farsene contaminare, e attingere così alla pura e immutabile realtà e infinita saggezza della nostra vita, che non è condizionata dal karma. Quella risposta è la risposta corretta per la nostra vita. Non è condizionata da quella parte del nostro karma che manca di fortuna. Ed ecco perché Nichiren Daishonin ci dice che dobbiamo diventare padroni della nostra mente, invece che lasciare che avvenga il contrario. Credo che quando preghiamo dovremmo prima di tutto iniziare dalla determinazione che realizzeremo X. Qualunque sia X. Poi

dobbiamo ricordarci che, dal punto di vista del Buddismo, noi, la nostra vita, la creiamo in ogni momento con i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre azioni. Pregare, nel Buddismo di Nichiren Daishonin, è profondamente diverso da pregare nelle altre religioni. Noi non stiamo pregando qualcuno di esterno a noi di concederci qualcosa. Bensì, pregare, è per noi la determinazione che creerà l'oggetto per cui sto pregando attraverso cause fatte delle mie azioni, i miei pensieri e le mie parole. Io sono il creatore della mia vita e mi prendo la responsabilità di creare quello per cui sto pregando, ovvero se io reciterò Daimoku con questo tipo di determinazione, allora realizzerò X. Io allora arriverò per forza a una realizzazione. E come caspita farò a fare questo? La risposta esiste solo dentro la mia vita. Io posso far emergere quella risposta quando so e sono convinto che la risposta esiste dentro di me. E inizio a recitare con la determinazione di tirare fuori dalla mia vita la saggezza necessaria a vedere con chiarezza cosa devo fare per creare quella cosa per cui sto pregando. Per questo il presidente Ikeda ci dice che I BENEFICI VENGONO DA NOI. NESSUNO CI CONCEDE BENEFICI. Vi voglio dire ancora una cosa riguardo questo. Dobbiamo comprendere che una delle ragioni per cui pratichiamo questo Buddismo è cambiare profondamente il nostro destino durante questa vita. Tutti i genitori, naturalmente, vogliono offrire ai propri figli le migliori opportunità possibili, in modo che la loro vita sia migliore. Nella nostra società questo significa, che è imperativo ricevere una buona istruzione, perché sappiamo che, tendenzialmente, con una migliore istruzione sarà più facile guadagnare soldi e avere successo. Ma se guardiamo tutto questo, e se guardiamo la vita, dal punto di vista di Nichiren Daishonin, capiremo che non esiste una quantità sufficiente di istruzione al mondo che ci permetterà mai di cambiare il karma. Andiamo più a fondo. Ognuno di noi ha scelto di nascere nella famiglia in cui è nato e di praticare in quella famiglia, perché condividiamo il karma con ogni individuo di quella famiglia, che ci piaccia o no. Anch'io. Cresci e pensi: mio padre era un alcolizzato e per questo mia mamma l'ha lasciato. Mio padre mi è stato lontano mentre crescevo. E siccome era alcolizzato non ha rispettato nessuna delle promesse che mi aveva fatto. Essendo una bambina mi sono convinta che ci fosse, in fondo, qualcosa che non andava in me, altrimenti papà mi avrebbe voluto bene. Io odiavo, odiavo quello che vedevo, quello che l'alcolismo gli faceva. Lo odiavo visceralmente. Ho fatto il voto di non diventare mai come lui, e ne ero proprio convinta. E così non bevo. Non mi cirondo di gente che beve. Non permetto che chi fa parte della mia vita beva molto. Mi spaventa a morte chi beve, perché ho visto quello che questo ha fatto a mio papà. Posso bermi un bicchiere di vino ogni tanto, una o due volte l'anno, ma questo è tutto. Non mi sono mai ubriacata nella mia vita, i miei compagni di università hanno provato a farmi ubriacare, ma io versavo tutto sulle piante, non mi attirava l'idea. Mi disgustava. Di nuovo, a causa della mia esperienza personale, quando sono diventata adulta mi sono sentita superiore a mio padre, perché, vedi, io non bevo, io sono superiore a te. Devo essere onesta, e dirvi che sto cominciando a capire che non è stato un caso se sono nata in questa famiglia e quello che sto iniziando a vedere è che ho a che fare anch'io con quel tipo di tendenza. La ragione per cui la maggior parte di noi non si accorge di ciò, è che ci aspettiamo che quella tendenza si manifesti nella nostra vita nell'identico modo in cui ciò è accaduto nella vita dei nostri genitori. Non è così. Mio padre usava l'alcol per calmarsi, per festeggiare, per consolarsi dalle frustrazioni e dalla sofferenza. Io uso il cibo per gli stessi scopi. Io festeggio con il cibo, quando sono frustrata ricorro al cibo, quando sono depressa mangio. Uso il cibo per lo stesso scopo per cui lui usava l'alcol. E quindi ho capito, che non importa quanto amore possiamo avere per i nostri figli. Non importa quanto amore i nostri genitori possano aver avuto per noi, non hanno potuto in questo modo farci vivere fuori dal nostro karma. Ma la promessa di Nichiren Daishonin è che, nel tempo di questa vita, possiamo cambiare qualsiasi karma. E anche a questo proposito c'è stato un fraintendimento nella pratica. Molte persone pensano che solo perché recitiamo Daimoku, non soffriremo del nostro karma. Non è assolutamente così, anzi, questa pratica è basata sulla rivoluzione umana. Sulla demistificazione della vita e sulla comprensione del fatto che le cose accadono alle persone in base alla legge di causa e effetto. Nichiren Daishonin ci dice che dobbiamo comprendere che tutto quello che sta fuori dalla nostra pelle non è in alcun modo separato da noi, anche se così appare. Tutto quello che succede ha un nesso causale con la nostra vita, sia dal punto di vista negativo che positivo. Dobbiamo capire in che senso noi creiamo continuamente la nostra vita con i nostri pensieri, le nostre parole e i nostri comportamenti. Praticare correttamente non dipende solo dalla quantità di Daimoku che recitiamo ogni giorno. Quanti di noi si prendono la responsabilità delle cause che mettono in ogni momento del giorno? Quanti di noi si prendono la responsabilità dei propri pensieri? Eppure ci hanno insegnato che creiamo la nostra vita attraverso i

pensieri, le parole e i comportamenti. Lo chiamo vivere inconsciamente. Ci sono molte persone sincere di fronte al Gohonzon, ma sempre praticando con l'idea che questa forza estranea a noi ci aiuterà se saremo abbastanza buoni. Preghiamo con sincerità perché ci venga concesso un beneficio e perché venga presa cura di noi. E quando ci alziamo, dopo aver recitato, non ci sembra di dover essere responsabili per le cose che facciamo, ma viviamo con leggerezza. Lo facciamo. Noi viviamo così. E poi ci meravigliamo di aver recitato un milione di Daimoku senza aver risolto. Alle persone sfugge il punto fondamentale. Questa pratica è molto più profonda del semplice recitare Daimoku. Possiamo recitare un milione di Daimoku senza credere di poter realizzare quello per cui stiamo pregando di fronte all'universo, e l'universo, che è un magnifico schermo, proietta indietro su di noi esattamente quello che noi chiediamo, nel bene e nel male. Dobbiamo anche capire che la Legge mistica e il Gohonzon funzionano in senso positivo e negativo. Comprendono tutto nell'universo, e tutto nell'universo, in ogni istante, ha due potenziali esistenze. Non sono le circostanze in cui ci troviamo a definire chi siamo. Non possiamo attraverso queste capire chi siamo o il nostro potenziale nel senso di quello che possiamo essere. Piuttosto credo che le nostre circostanze in questo momento siano in una relazione di causa ed effetto con noi, con quello che crediamo. Sono lo specchio di quello in cui noi crediamo. Vi faccio un esempio. A Los Angeles ci sono molte persone che praticano con l'obiettivo di diventare attori di successo. Recitano tantissimo, poi vanno alle audizioni e non succede niente. Va avanti così per un po', finché non vengono da me e mi dicono: "Ho recitato tantissimo, ho fatto un sacco di provini, non è successo niente, quindi la realtà mi sta dicendo che è meglio che io inizi a pensare a fare qualcosa di diverso nella mia vita." Odio la parola realtà, quando le persone la usano con questo significato. La realtà è lo specchio di quello che sei tu, del tuo più profondo sistema di credenze. Voglio che voi iniziate a recitare con questo tipo di saggezza, toccando quel nono livello della coscienza per vedere con chiarezza la vita dal punto di vista della sua reale prospettiva di causalità. Questa capacità di vedere esiste sempre dentro di voi, basta rendersene conto, e recitare Nam-Myoho-Renge-Kyo, con questo tipo di convinzione. Recitate per vedere le cause e gli effetti che stanno agendo nella vostra vita. Recitate per capire quale sia la relazione tra l'assenza di risultati nella vostra vita e i vostri pensieri, le vostre parole e le vostre azioni. Molto spesso l'assenza di risultati nell'ambiente è lo specchio del fatto che in fondo a noi stessi non crediamo davvero di poter realizzare il nostro obiettivo. E la legge di causa effetto è così severa che è l'unica cosa nella vita a cui non potrete sfuggire e che non potrete prendere in giro. La nostra vita in ogni momento ci rispecchia quello in cui noi crediamo. Lo dico perché l'ho provato. Ho recitato sinceramente di fronte al Gohonzon per il mio obiettivo e, quando mi sono alzata di lì, mi sono resa conto che la realtà della vita è che ogni singola persona sul pianeta, che pratici o no, ognuno di noi, combatte contro la stessa nostra oscurità fondamentale, in ogni singolo momento della sua vita. Scherzosamente, ma anche molto seriamente, chiamo quest'oscurità il nostro gemello demoniaco, che abita dentro di noi. E questo gemello demoniaco non va mai in vacanza e non se ne sta mai zitto! Provate a recitare seriamente su questo, quando siete di fronte al Gohonzon. (Ovviamente, quando dico di fronte, è chiaro che il Gohonzon in realtà è dentro di noi.) Percorriamo la nostra vita di tutti i giorni, magari stiamo guidando per andare a lavorare, e intanto anche il nostro gemello demoniaco sta lavorando. Noi iniziamo a pensare al nostro obiettivo, a quello per cui stiamo recitando, e il gemello demoniaco ci fornisce subito una lista di 21 ragioni per cui non potremo realizzare. Giusto? Vi è mai successo? La lista è sempre in azione! Quello che ho sperimentato è che il modo in cui reagiamo al nostro gemello demoniaco determina l'effetto che produciamo nella nostra vita. I pensieri negativi non producono risultati concreti, la risposta ai pensieri negativi sì. Parliamo di pensieri positivi, ma in realtà è facile arrendersi. Non credo che qualcuno potrebbe essere in grado di pensare positivamente per 24 ore al giorno. Non è naturale. Nichiren Daishonin ci spiega che in ogni momento nella nostra vita si oppongono queste due forze. C'è la forza del Buddha e c'è l'oscurità fondamentale, che combattono costantemente una contro l'altra, sia dentro che fuori di noi. Questa è la natura della vita che noi dobbiamo accettare. Questo, e non che quando mi illuminerò il mio gemello demoniaco si zittirà per sempre. Non è proprio così che va. Il Buddismo ci insegna, a proposito dei dieci mondi, che il mondo di Buddità esiste dentro ognuno degli altri. Quindi c'è un'altra dualità, un altro due ma non due, ovvero: anche in quel gemello demoniaco ci sono entrambi i lati, quello illuminato e quello oscurato. C'è un lato di quel pensiero negativo che, se lo sfidiamo, diventa la ragione e la guida per il nostro cambiamento, il punto è come noi gli rispondiamo. Può diventare il più grande shoten zenjin del mondo. Ma attenzione, perché ha anche un lato

distruttivo, e il modo in cui noi decidiamo di guardarlo e di usarlo determina il risultato che otterremo. Non è l'ostacolo in sé stesso che determina il nostro risultato, ma come noi rispondiamo all'ostacolo. Ora per capire meglio di cosa stiamo parlando, fermiamoci sul significato della parola responsabilità. La sentiamo spesso, si parla di prendersi il 100% della responsabilità. Ma molti di noi si rifiutano di farlo. Perché pensiamo: "Come sarebbe? Ho litigato con Eric, perché dovrei prendermi il 100% della responsabilità? Anche lui era lì! Al massimo faremo 50 e 50." Poi un giorno ho preso in mano il vocabolario e ho scoperto una cosa incredibile, entusiasmante per me. Ho realizzato che la parola responsabilità deriva dall'unione di due parole: risposta e abilità. E in questo senso spiega molto bene quel 100% di cui parla Nichiren Daishonin. Qui stiamo parlando di cambiare il karma. Ovvero, cambiare il nostro destino ha a che fare con la nostra abilità nel rispondere al problema. Questo è il Buddismo della vera causa. Il Buddismo della vera causa ci insegna che nessuno di noi può cambiare l'ieri. Ma in questo momento, il più prezioso di tutti i momenti, attraverso i nostri pensieri le nostre parole e le nostre azioni, noi possiamo cambiare qualsiasi cosa. La cosa più importante è l'abilità di essere al 100% presenti nel momento, con la determinazione di usare la nostra vita in modo CREATIVO. Proprio così, CREATIVAMENTE. In questo modo, attraverso pensieri parole e azioni, possiamo rispondere al problema in un modo che sia coerente con la direzione che noi vogliamo prendere, invece che rispondere nel modo in cui le cose sono adesso. Mi seguite? Questo è il Buddismo della vera causa, giusto? Perché dice che attraverso i nostri pensieri, parole e azioni possiamo cambiare qualsiasi cosa. E questo è il punto che molte persone non colgono quando recitano, ad esempio per realizzare la migliore delle relazioni con Eric. In quel momento noi abbiamo questa lotta, e soltanto questa. No? E allora io mi prendo la responsabilità che noi realizziamo la migliore relazione e mi prendo la responsabilità di superare io questo ostacolo e di creare qualcosa di meraviglioso, una relazione migliore di prima, di prima che litigassimo. Normalmente, quando recito in questo modo, il risultato è che io e Eric abbiamo un altro litigio. "Ma come, stavo recitando per andare d'accordo, com'è che adesso litighiamo di più? Non era questo il mio obiettivo!" Il punto che non stiamo vedendo se ragioniamo così, è che questo nuovo litigio ci fornisce l'opportunità di trasformare la nostra relazione nel modo in cui noi abbiamo pregato di trasformarla. Ma possiamo ottenere quel risultato solo se risponderemo nel modo giusto nel momento stesso del litigio. (applausi) E' il momento del manifestarsi dell'ostacolo che noi chiamiamo, nel Buddismo, il momento cruciale, quello è il momento cruciale. E' esattamente quando l'ostacolo appare. E ci sta fornendo l'opportunità di cambiare il nostro destino a seconda di come risponderemo. Ogni volta che, nel bel mezzo del mio litigio con Eric, io precipito nella mia parte oscura e inizio a rispondere da lì, sono condizionata dal lato negativo del problema, che mi ha catturato e mi ha portato a porre ancora e ancora cause negative, che causeranno il riemergere di quella tendenza nella mia vita. Invece, se riesco a ricordarmelo, è in quel momento, proprio lì, che c'è la mia opportunità, ed è esattamente perché comparisse quel momento che io ho pregato. Questo è il punto. I benefici vengono da voi. Voi create i benefici attraverso i vostri pensieri, le vostre parole e le vostre azioni. Questa è l'essenza della Rivoluzione Umana. Rivoluzione Umana significa che dobbiamo guardare in faccia la nostra debolezza e questa volta rispondere diversamente. E tutte le volte che rispondiamo in modo diverso, in modo coerente con la direzione che noi vogliamo che la nostra vita prenda, mettiamo, istante dopo istante, delle cause per trasformare la nostra vita. La trasformiamo un minuto alla volta, un'ora alla volta, un giorno alla volta. Ma la parte più bella di questo è che, quando impariamo a guardare tutto dalla prospettiva della legge di causa effetto e usiamo il Buddismo di Nichiren Daishonin, nel senso che lo applichiamo alla realtà della nostra vita, senza limitarci a una comprensione teorica, la nostra vita acquisisce un intero nuovo significato. E invece che venire mortificata dai problemi, invece che interpretare i problemi come un segno che la direzione è sbagliata, iniziamo a vedere i problemi come opportunità per svelare sempre più bellezza nella nostra vita. I problemi sono tali solo perché veniamo risucchiati dal loro lato negativo. Quando impariamo a usarli problemi, prendendoli dal loro lato illuminato, in modo costruttivo, per muovere la nostra vita in avanti, anche nel bel mezzo del processo di trasformazione del nostro destino, possiamo provare gioia. Perché la gioia non è limitata al momento in cui abbiamo superato la difficoltà, la gioia si manifesta in ogni momento in cui stiamo vincendo sulla difficoltà. Quando non soffriamo più al pensiero del problema. Quando prendo il controllo del problema e lo uso in modo positivo per la mia vita, in quel momento mi carico, in quel momento la vita diventa eccitante. Inizio a vedere tutti miei problemi come la mia missione. Ed è la mia missione quella di vincere su qualsiasi problema. Nichiren Daishonin ci ha

lasciato questo Buddismo per diventare maestri di nel risolvere i problemi della vita. Quello che lui dice è proprio che tutti gli esseri umani incontreranno problemi e difficoltà nella vita, compresi noi. E infatti proprio di questi ostacoli che abbiamo bisogno per costringerci a uscire dalla nostra "zona confortevole"! I problemi ci portano a sfidarci, ad andare sempre un po' oltre rispetto a dove pensavamo di poter arrivare. E sono quindi l'impeto e la motivazione che ci portano ogni giorno a fare di più di quello che pensavamo di poter fare. Sono necessari a farci crescere. Dentro di noi la nostra vita, quella che Nichiren Daishonin chiama Legge mistica, o Gohonzon, quella che noi chiamiamo Nam-Myoho-Renge-Kyo, lui ci dice che questa cosa è illimitata. E questo potenziale esiste proprio adesso dentro la vita di ognuno di noi. Senza che dobbiamo diventare qualcun altro. Si tratta solo di imparare a chiamarlo fuori. C'è questa infinita forza vitale dentro di noi, ma per l'appunto dobbiamo imparare a tirarla fuori, e farlo è molto simile a sviluppare i muscoli del nostro corpo. Siamo tutti in grado di capire che se vogliamo sviluppare muscoli dobbiamo esercitarci sulla resistenza. Dobbiamo fare esercizi di resistenza, il che significa che dobbiamo prendere un peso e resistere mentre lo solleviamo. Ora quel peso, se i miei muscoli non sono sviluppati, è un problema, e potrebbe anche non farci sentire bene mentre continuiamo a eseguire le ripetizioni dell'esercizio. Ma il risultato, se andiamo avanti, è che sviluppiamo sempre più muscoli. E il punto fondamentale da capire è che quel potenziale di forza, esisteva già nel nostro muscolo!

di Linda Johnson (Conferenza per la divisione artisti, 30 ottobre – 2 novembre 2003)