

# ZADANKAI

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

«là gli esseri viventi sono felici e a proprio agio». Non siamo nati in questo mondo per soffrire ed essere infelici. Siamo nati per essere felici e assaporare la vera gioia, senza permettere alla sofferenza o alla sfortuna di sconfiggerci. Questo è il messaggio essenziale del Sutra del Loto.

A volte, per come sono, do fastidio anche a me stesso, perdo il mio centro e sono come un fuscillo al vento tra ragioni e sentimenti, tra l'egoismo, l'uguaglianza, tra la rabbia e la presunzione.

Solo il cuore può, mi dice il mio maestro, la mente non c'è la fa.

Questa sera si parla di stare a proprio agio, è complicato definirlo, ognuno di noi ha qualche pendenza e dipendenza, è difficile comprendere quando abbiamo scelto, tra rancori e offese, quando le ferite per stare a proprio agio.

E quando nel presente rimane un senso di malessere?

Mi osservo praticando e provando a scrivere. Emerge quanto certe volte è difficile sia non sentire i vecchi disagi non ancora ripuliti e quanto sia è difficile stare a proprio agio in tutte le terre e situazioni dove vivi.

Forse se con la pratica più profonda, con tempo e con più attenta osservazione del mio ego potrei condurmi sulla strada della tranquillità.



Vi ho tutti davanti, magri e sovrappeso, volti segnati da fatica e sofferenza, mani curate, mani che lavorano, vestiti con abiti vivaci e modesti, vestiti di pensieri, con i vostri modi di vivere, differenze profonde, tra te lui e lei, comunque ognuno di voi ha un suo modo di esprimersi, ci confrontiamo e ci integriamo. Siete persone belle e semplici, complicate, ma tutte disposte, anche attraverso gli altri, a dare un senso a questa vita a cui siamo attaccati e che in cambio ci da solo momenti dove percepiamo il nostro essere. Momenti che ci esaltano e che ci fanno precipitare e che ci lasciano uno stato di precarietà e di impermanenza di ogni cosa. Qui ed ora,

specialmente a zadankai, si può essere felici e proprio agio, scopriamo insieme quanto sia

importante prendere coscienza di noi stessi, di partecipare, di essere composti nel parlare e discutere, di quanto valore ha esprimere al meglio in nostro sentimento senza pretendere di conoscere già le caratteristiche della vita altrui.

Da 23 anni vivo con la mia compagna. Il nostro cammino è complicato ma fluisce con situazioni sospese e da risolvere. I problemi e situazioni complicate non sono mancati ma sentirci insieme ci ha fatto diventare forti e tenaci, ci ha fatto dividere su alcuni aspetti e dividerne degli altri, la nostra convivenza ci sta anche facendo vivere degli aspetti più meschini o più nobili, dando un modo ad ognuno di conoscere meglio il proprio dentro. Siamo caduti ma ci siamo dati una mano per rialzarsi, perché stiamo imparando anche a dare spazio all'altro piuttosto che a noi stessi, ci siamo riconcorsi per le nostre evoluzioni aspettandoci quando eravamo rimasti indietro. Ci siamo scontrati e offesi. Ci siamo amati e sostenuti, abbiamo goduto di momenti, di felicità, di comuni emozioni, di comunicazioni e di comprensioni. Ci siamo confidati le sconfitte e le ferite, le miserie, guariti e scambiati speranze. Ci siamo promessi fedeltà e stiamo ripesttando l'impegno, anche se c'è spazio per amici e compagni ed altre attività, altre relazioni affettive, nei limiti di non generare dolore. Sto invecchiando nella certezza che ci sarà lei accanto a me e spero di poterla incontrare nuovamente, in una nuova vita, lei come albero ed io come scoiattolo.

Ci sono dei momenti in cui penso che sia meglio, ribellarsi a qualcosa che mi limita, che mi stringe che mi costringe. Altre volte mi chiedo se sia meglio puntare a progetti molti grandi per arrivarne ad attuarne almeno una parte piuttosto che molti obbiettivi meno ambiziosi e costantemente raggiungibili.

Sono comunque due modi diversi che si avvicinano al vivere.