

# ZADANKAI

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

In molti dei suoi scritti Nichiren Daishonin afferma che la recitazione di Nam-myoho-renge-kyo è l'essenza stessa del suo insegnamento e sottolinea l'importanza di avere fede nel potere della Legge mistica durante la recitazione. E in molte frasi di Gosho egli spiega dettagliatamente come recitare: «Tu stesso sei un vero Buddha che possiede le tre virtù dell'Illuminazione. Recita Nam-myoho-renge-kyo con questa convinzione» (Gli scritti di Nichiren Daishonin, vol. 4, pag. 212). Oppure nel Gosho L'eredità della Legge fondamentale della vita: «Recitare Myoho-ren-ge-kyo con la consapevolezza che non esiste alcuna differenza fra Shakyamuni illuminato nel lontano passato, il Sutra del Loto che è la strada dell'Illuminazione di tutti gli esseri, e noi comuni mortali, questa è l'eredità della Legge fondamentale della vita. Questo è essenziale per i discepoli, preti e laici, di Nichiren: questo è il significato di abbracciare il Sutra del Loto» (Gli scritti di Nichiren Daishonin, vol. 4, pag. 222).

Basandoci sulla convinzione di possedere la Buddità dobbiamo far scaturire dal nostro Daimoku una preghiera profonda. Questo tipo di preghiera non è in alcun modo una supplica. Non si tratta di chiedere al Gohonzon, alla Legge, o a un Buddha al di fuori di noi di realizzare i nostri desideri. Un atteggiamento subordinato è del tutto estraneo al Buddismo. La preghiera buddista è espressione di una determinazione interiore. In altre parole quando recitiamo al Gohonzon, preghiamo per far emergere la mistica Legge dalla nostra vita e determiniamo di realizzare i nostri desideri. Nella Nuova rivoluzione umana il presidente della SGI Daisaku Ikeda scrive a proposito della determinazione, o promessa solenne: «Shin'ichi Yamamoto, incontrando alcuni membri in Brasile dice: "Naturalmente ci sono molti modi di pregare. Alcuni pregano per ricevere dall'alto ciò che desiderano senza compiere alcuno sforzo. Ma una religione che incoraggiasse questo tipo di preghiera condurrebbe le persone alla rovina. Pregare, nel Buddismo di Nichiren Daishonin, significa recitare Daimoku serbandolo in cuore una promessa solenne. Questa promessa è il raggiungimento di kosen-rufu. Significa recitare risolutamente con questa determinazione: "Realizzerò kosen-rufu in Brasile". Mostrerò una incontestabile prova concreta nel lavoro. Voglio manifestare il mio potenziale. Questa dovrebbe essere la natura delle nostre preghiere. È anche necessario porsi obiettivi concreti per i quali nutrire speranza e sforzarsi giorno dopo giorno. Da questo tipo di determinazione nasce la saggezza che ci conduce al successo. In poche parole, per vincere nella vita abbiamo bisogno di determinazione e preghiera, sforzi e sincerità. È illusorio contare su una facile e improvvisa ricchezza o su improbabili colpi di fortuna. Questa non è fede, è fantasia». Una tale determinazione e preghiera profonde sono ben diverse dall'abbandonarsi a mille strategie durante la recitazione. Non perdiamoci in innumerevoli pensieri e pianificazioni quando recitiamo, perché, così facendo, la nostra preghiera paradossalmente passerebbe in secondo piano.

Ma cerchiamo di concentrarci completamente sul Daimoku che recitiamo, in modo da poterne sperimentare l'enorme potere nella nostra vita. A questo proposito Nichiren Daishonin dice: «Non c'è felicità più grande per gli esseri umani che recitare Nam-myoho-renge-kyo» (Gli scritti di Nichiren Daishonin, vol. 4, pag. 157). Naturalmente nessun Daimoku va perduto, neanche quello recitato distrattamente. Esso permea la nostra vita a prescindere dalla condizione nella quale viviamo. Sull'argomento, il secondo presidente della Soka Gakkai, Josei Toda, una volta disse: «Poiché siamo esseri umani è ovvio che innumerevoli pensieri affollino la nostra mente mentre recitiamo Daimoku. Ma se recitiamo sinceramente, allora gradualmente saremo in grado di concentrarci sul Gohonzon, e i pensieri e le preoccupazioni si dissolveranno». In ultima analisi ognuno di noi deve trovare il proprio modo di recitare rivitalizzando la propria mente e la propria vita. Una volta Ikeda ha spiegato che la prima relazione che noi stabiliamo con il Gohonzon è tramite gli occhi. Nel Buddismo troviamo il concetto dei tre tipi di apprendimento, o tre discipline (sangaku), essi sono precetti

(kai), meditazione (jo), saggezza (e). Per meditazione non si intende contemplazione passiva della nostra mente come insegnano altre filosofie. Significa piuttosto osservare la propria mente attraverso la recitazione del Daimoku concentrandosi sulla vita del Buddha, o sulla Legge mistica concretizzata in forma di Gohonzon. Questo processo porta la nostra vita a manifestare la saggezza del Buddha. In altre parole quando recitiamo dobbiamo cercare di focalizzare il nostro sguardo sui caratteri Myoho, così facendo i nostri pensieri gradualmente si dissolveranno e saremo capaci di recitare con una maggiore concentrazione.

Un altro aspetto importante è il timbro della nostra voce, che dovrebbe essere sonoro. Daisaku Ikeda ci suggerisce di recitare ritmicamente come il galoppo di un cavallo, il nostro ritmo si fonderà con il ritmo dell'universo; dice anche che il suono del Daimoku dovrebbe generare gioia in chi ascolta. Un altro modo per attingere al potere del Daimoku è avere fiducia che tutto si risolverà, questo è il potere della fede spiegato dal Buddismo. Questo genere di fiducia non ha nulla a che vedere con l'atteggiamento superficiale che ci porta a pensare che tutto andrà sempre bene solo perché pratichiamo il Buddismo, quanto piuttosto che grazie alle nostre preghiere e ai nostri sforzi saremo in grado di superare le difficoltà e realizzare i nostri desideri. Grazie ai nostri sforzi e al nostro Daimoku pieno di fiducia possiamo superare la tendenza a preoccuparci e a dubitare. La fiducia è espressione della nostra fede. Un Daimoku concentrato allinea la nostra vita con la forza universale permettendoci di superare gli effetti negativi del nostro karma. «Le varie offese non sono altro che gocce di rugiada» scrive il Daishonin, «il sole della saggezza (Nam-myoho-renge-kyo) le dissolve» (Gosho Zenshu, pag. 786). Questo tipo di Daimoku rafforza la condizione di Buddità nella nostra vita che il Daishonin descrive come "l'immutabile realtà che regna su tutte le funzioni della vita" (Gli scritti di Nichiren Daishonin, vol. 4, pag. 204).

Quando rendiamo stabile la Buddità nella profondità della nostra vita, diventiamo capaci di vincere su noi stessi e di non essere sconfitti dai cinque veleni: avidità, collera, stupidità, arroganza e dubbio. Il presidente Ikeda spesso ripete che avere fede significa nutrire speranza nel futuro. La capacità di guardare positivamente al futuro è un altro aspetto importante nella recitazione del Daimoku. L'ottimismo alimenta le nostre preghiere al Gohonzon. In ultima analisi è importante che recitiamo Daimoku con tutto il nostro essere. Come viene indicato nel capitolo del Sutra del Loto Rivelazione della vita eterna del Buddha che dice: «con un'unica mente desiderando di vedere il Buddha», per noi significa desiderare sinceramente di manifestare la nostra Buddità ogni volta che recitiamo. Come afferma Nichiren Daishonin: «Grazie a questa frase io, Nichiren, ho fatto apparire la Buddità nella mia vita». L'azione di recitare Daimoku porta a rafforzare la Buddità inerente alla nostra vita e a rafforzare le basi della nostra esistenza. È il momento di attingere a questo potere tralasciando le strategie e di utilizzare saggezza, coraggio e compassione per raggiungere i nostri obiettivi. Nel Gosho Felicità in questo mondo è scritto: «Considera entrambe, sofferenza e gioia, come fatti della vita e continua a recitare Nam-myoho-renge-kyo qualunque cosa accada. In questo modo sperimenterai una gioia illimitata derivante dalla Legge. Rafforza la tua fede più che mai» (Gli scritti di Nichiren Daishonin, vol. 4, pag. 157). Il Daishonin ci incoraggia a sperimentare una gioia profonda durante la recitazione per essere in grado di esprimere il nostro massimo potenziale e raggiungere un grande risultato. (World Tribune, settimanale della SGI-USA)

## Cinque consigli pratici

- ① Recitare con voce chiara, sonora e ritmica guardando il Gohonzon, mantenendo il busto eretto e le palme delle mani unite davanti a sé.
- ② Recitare con ottimismo e speranza nel futuro, sforzandosi di superare la tendenza a dubitare e a preoccuparsi.
- ③ Recitare con uno scopo chiaro e concreto ogni giorno sviluppando davanti al Gohonzon il coraggio e la saggezza per affrontare la vita quotidiana.
- ④ Recitare con la determinazione di realizzare i propri desideri, attingendo al potere del Buddha e della Legge inerenti alla propria vita.
- ⑤ Recitare con tutto il nostro essere, determinando in ogni Daimoku "di desiderare di vedere il Buddha con un'unica mente", e custodire in cuore la solenne promessa di realizzare kosen-rufu.