

# ZADANKAI

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

*QUESTO BRANO PRENDE IN CONSIDERAZIONE LA NATURA DELLA FELICITÀ RELATIVA E DI QUELLA ASSOLUTA*, presentando sei condizioni concrete per essere felici: sentirsi realizzati, avere una filosofia profonda, vivere con convinzione, essere allegri e vivaci, avere coraggio e essere di mente aperta. Tutte queste condizioni sono racchiuse nella fede nella Legge mistica. Una vita dedicata alla pratica del Buddismo di Nichiren è un'esistenza di suprema felicità.

Nei suoi scritti Nichiren Daishonin afferma: «Non trascorrete questa vita invano o avrete dei rimpianti per i prossimi diecimila anni» (*Il problema da meditare notte e giorno*, RSND, 1, 554). Come va vissuta la propria esistenza?

Qual è il modo di vivere più proficuo e che crea maggior valore? Una famosa poesia giapponese dice: «La vita di un fiore è breve/ solo le sofferenze sono infinite» [Fumiko Hayashi (1903-51)]. I fiori sbocciano all'improvviso e poi, altrettanto all'improvviso, i petali cadono e si disperdono. L'unica cosa che dura a lungo è la sofferenza, questo è il significato di tali versi, e anche la vita può essere così, sotto certi aspetti. Un filosofo ha osservato che forse l'unico modo per determinare se una vita sia stata felice o infelice è quello di contare, alla fine dei propri giorni, da un lato tutte le gioie e dall'altro tutte le sofferenze provate, e valutare in base alla cifra più alta. Ci sono molte persone che, pur ricoprendo posizioni di prestigio nella società o possedendo grandi ricchezze materiali, non riescono a diventare felici. Sebbene esistano matrimoni fortunati e legami meravigliosi, le persone alla fine si devono dividere a causa della morte: separarsi da chi si ama è una delle inevitabili sofferenze inerenti alla condizione umana. Ci sono molti che, nonostante la fama e la popolarità, muoiono dopo malattie lunghe e dolorose, o altri che pur essendo dotati di eccezionale bellezza sono infelici proprio a causa di ciò che sembrerebbe un vantaggio. Dove si trova la felicità? Come possiamo diventare felici? Sono aspirazioni fondamentali della vita, e non c'è dubbio che gli esseri umani siano destinati a perseguirle in eterno. Gli insegnamenti del Buddismo di Nichiren e la fede nella Legge mistica forniscono delle risposte fondamentali a queste domande. In definitiva la felicità risiede nel costruire una solida identità. La felicità basata su fattori esterni, come avere una bella casa o una buona reputazione, è una "felicità relativa", non una "felicità assoluta" stabile e salda. Può sembrare che alcuni vivano delle esistenze molto fortunate, ma se sentono solo vuoto e dolore non possono essere considerati felici.

Alcune persone abitano in dimore veramente splendide, all'interno delle quali però non vi è altro che conflitto. Altre lavorano per ditte famose e godono di un prestigio da molti invidiato, ma vengono continuamente sgridate dai superiori, sono esauste per i pesanti carichi di lavoro e non sentono né gioia né pienezza di vita.

La felicità non risiede nelle apparenze esterne o nella vanità, riguarda ciò che sentiamo dentro; è una risonanza profonda nelle nostre vite. Perciò oserei dire che **la prima condizione** per essere felici è percepire in sé un senso di realizzazione. Gli individui che ogni giorno sono allegri e determinati, che si sentono profondamente appagati per aver portato a termine i loro compiti, sono persone felici. Coloro che provano questo senso di soddisfazione, pur essendo estremamente occupati sono più felici di coloro che hanno tempo libero a disposizione ma si sentono vuoti dentro.

Come praticanti del Buddismo di Nichiren ci alziamo la mattina e facciamo Gongyo. Qualcuno forse lo fa piuttosto svogliatamente... [ride]. Ciononostante, fare Gongyo è di per sé una cosa veramente grande e nobile. Gongyo è una cerimonia solenne in cui noi, per così dire, rivolgiamo lo sguardo all'universo, dialoghiamo con l'universo.

Recitare Gongyo e Daimoku davanti al Gohonzon rappresenta l'alba, l'inizio di un nuovo giorno nella nostra vita, è come il sole che sorge, e genera un profondo senso di appagamento nelle profondità del nostro essere che niente può superare. Anche semplicemente per questo, siamo davvero fortunati.

Alcune persone sembrano felici ma in realtà iniziano la giornata depresse. Un marito può venir rimproverato dalla moglie e cominciare la giornata demoralizzato, chiedendosi: «Perché mai mi sono sposato?». Non proverà né felicità né soddisfazione.

Anche solo guardando le nostre mattinate, è chiaro che noi della SGI conduciamo vite di profondo valore e appagamento. Inoltre, ognuno di voi sta lottando per dare il meglio di sé nel lavoro o in altri incarichi e per vincere in ogni ambito della vita, usando il tempo libero per praticare il Buddismo, impegnandosi per *kosen-rufu*, per la felicità delle persone e per il benessere della società. In quest'Ultimo giorno della Legge pieno di individui malvagi, vi state sforzando con vitalità, spesso in mezzo a molte difficoltà e ostacoli, recitando Daimoku per la felicità degli altri, percorrendo lunghe distanze per parlare con gli amici mostrando loro empatia e comprensione. Voi siete veri bodhisattva. Non c'è esistenza più nobile, non c'è vita che si basi su una filosofia più grande. Ognuno di voi sta traducendo in azione questo supremo insegnamento diffondendone il messaggio in tutto il mondo. Possedere una filosofia di così profondo valore è di per sé la fortuna più grande. Di conseguenza, **la seconda condizione** per essere felici è possedere una profonda filosofia.



**La terza condizione** per essere felici è avere convinzione. Viviamo in un'epoca in cui le persone non riescono più a distinguere chiaramente ciò che è giusto da ciò che è sbagliato, il bene dal male; è una tendenza generale. Se le cose continuano ad andare così, il destino dell'umanità sarà il caos e il

decadimento morale. In questi tempi voi sostenete il Buddismo di Nichiren, un insegnamento del bene supremo, praticandolo con sincerità.

Il Daishonin scrive: «Questo io affermo. Che gli dèi mi abbandonino. Che tutte le persecuzioni mi assalgano. Io continuerò a dare la mia vita per la Legge!» (*L'apertura degli occhi*, RSND, 1, 253). Nella stessa lettera raccomanda ai suoi discepoli di non farsi sviare dalle tentazioni più allettanti o dalle intimidazioni più aggressive, come la promessa di governare il Giappone o la minaccia di decapitare i propri genitori (cfr. *Ibidem*, 254). La cosa importante è rimanere fermi nelle proprie convinzioni, succeda quel che succeda, proprio come insegna il Daishonin. Le persone che, come voi, possiedono una convinzione così salda, diventeranno sicuramente felici. **La quarta condizione** è condurre una vita allegra e vivace. Chi si lamenta e brontola continuamente rende triste e infelice non solo se stesso ma anche le persone intorno a sé. Al contrario, chi vive con un atteggiamento positivo ed entusiasta, chi ha un carattere allegro e solare che solleva gli animi e illumina i cuori delle persone che incontra, è una persona felice ed è fonte di speranza e ispirazione per gli altri.

Coloro che hanno sempre il muso lungo e hanno perso la capacità di rallegrarsi, di gioire e di stupirsi conducono delle vite buie e tristi. Invece chi è sempre di buon umore può addirittura percepire un rimprovero da parte della persona amata come una dolce musica per le sue orecchie, o accogliere la brutta pagella di un figlio come l'indicazione del suo grande potenziale di miglioramento! [ride].

È importante riuscire a vedere gli eventi e le situazioni in questa luce positiva. La forza, la saggezza e l'allegria che accompagnano un atteggiamento del genere portano alla felicità. Tuttavia, considerare tutto in modo ottimistico e con benevolenza non vuol dire essere degli sciocchi ingenui e permettere alle persone di approfittare della nostra generosità, ma significa avere la saggezza e l'intuito per riuscire a muovere le cose in una direzione positiva considerandole nella loro luce migliore, rimanendo allo stesso tempo con gli occhi ben puntati sulla realtà. La fede e gli insegnamenti buddisti ci permettono di sviluppare questo tipo di carattere, un tesoro di valore incalcolabile, più prezioso di ogni altra ricchezza.

**La quinta condizione** per essere felici è il coraggio. Le persone coraggiose possono superare qualsiasi cosa. I codardi, al contrario, non riescono a godere delle autentiche e profonde gioie della vita. È una vera sfortuna.

**La sesta condizione** per essere felici è l'apertura mentale. Chi sa comprendere ed è di mente aperta fa sentire le persone a proprio agio. Le persone intolleranti e di vedute limitate, che rimproverano gli altri per le minime cose, che si agitano ogni volta che sorge qualche problema, intimoriscono gli altri e li portano all'exasperazione. I responsabili, in particolare, non devono comportarsi assolutamente così, ma devono essere aperti e sapersi relazionare con calore per far sentire le persone a proprio agio. Chi possiede un cuore grande come l'oceano non solo è felice personalmente, ma rende felici anche le persone intorno.

Le sei condizioni che ho appena menzionato sono in definitiva racchiuse nella singola parola "fede". Una vita basata sulla Legge mistica è una vita di felicità insuperabile.

Il Daishonin scrive: «Nam-myoho-renge-kyo è la più grande di tutte le gioie» (*Raccolta degli insegnamenti orali*, BS, 124, 54). Spero che tutti voi assaporiate la verità di tali parole nella profondità della vostra vita mostrando una vivace prova concreta di questa gioia.

(da Il Nuovo Rinascimento num 166)