

ZADANKAI

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

Si può fare sange prima, poi si recita Daimoku oppure durante le preghiere silenziose (esattamente la 4° preghiera silenziosa) quando fai Gongyo.

RICONOSCENZA DAL PROFONDO DEL CUORE

- ✓ per avere incontrato il Gohonzon
- ✓ per essere capace di cambiare il mio karma
- ✓ per essere vivo in questo momento
- ✓ per tutte le persone che mi circondano
- ✓ per tutte le cose che sono insegnamento per me

REALIZZAZIONE PERSONALE

- ✓ sii consapevole che per ogni causa esterna c'è prima una causa interna
- ✓ sii consapevole che per ogni rabbia, frustrazione, colpa, irritazione e situazione che ti capita la responsabilità è tua
- ✓ il tuo karma ha fatto sì che succedesse e che loro si comportassero così: cambia il veleno in medicina
- ✓ sii cosciente dei tuoi "pasticci" interiori che hanno provocato tale esperienza in te
- ✓ tu soltanto sei responsabile di alzare il tuo stato vitale

CHIEDERE SCUSA COL CUORE

- ✓ per le continue offese alla legge
- ✓ prega il Gohonzon di non lasciartelo fare più
- ✓ recita altruisticamente per il benessere delle persone e chiedi al Gohonzon: cosa posso fare per migliorare la situazione ?

DETERMINAZIONE

- ✓ impegnati di più per Kosen Rufu
- ✓ crea valore nell'ambiente in cui vivi, familiare, lavorativo e nell'attività buddista soltanto dopo aver recitato daimoku per quanto detto sopra, recita per i tuoi desideri e aspirazioni, per cosa vuoi cambiare o realizzare nella tua vita

Secondo la teoria del karma, qualsiasi caratteristica della vita individuale – la nascita, le caratteristiche fisiche e psicologiche, la famiglia, il luogo e le condizioni di nascita, l'ambiente sociale e naturale, gli eventi che formano la storia personale, le gioie e i problemi, gli incontri, le malattie e la morte – non sono frutto del caso, ma sono determinati da cause poste in precedenza. Tutte le cause accumulate attraverso il nostro comportamento sono "registrate" nella vita a un livello profondo, nell'ottava coscienza, detta in sanscrito alaya o "magazzino del karma".

Il karma determina anche il modo in cui ci relazioniamo e reagiamo agli eventi che ci accadono; cioè orienta il nostro comportamento nel presente, che a sua volta diviene la causa karmica che si manifesterà nel futuro.

Dal punto di vista dello scorrere del tempo, la vita può dunque essere vista come un eterno flusso, determinato dalla legge del karma, in cui le cause poste producono effetti i quali, a loro volta, determinano nuove cause. Da questo punto di vista sembra assai difficile modificare anche di poco il flusso karmico, che assomiglia alla corrente impetuosa di un torrente che trascina a valle la nostra vita. In base alla sua capacità di influenzare la vita, il karma può essere distinto in mutabile e immutabile.

Il karma immutabile, che può essere sia positivo che negativo, deriva da cause molto forti create nelle vite passate. Il karma mutabile non si manifesta in un modo e in un momento predefinito, e può essere trasformato grazie alle proprie capacità personali. L'effetto del karma immutabile è invece prefissato, e compare in un momento preciso della vita di una persona. Esempi di karma immutabile sono l'aspetto fisico e le caratteristiche di base della personalità di un individuo, l'apparire di una grave malattia e la durata della vita. Trasformare il karma immutabile è un'impresa estremamente difficile. Ma in questo brano Nichiren afferma che un pentimento sincero potrà sradicarlo. Il "pentimento" di cui parla il Daishonin (sange in giapponese) non ha nulla a che fare con il sentimento di rimorso per gli errori commessi. Pentirsi è prima di tutto riconoscere e accettare le proprie responsabilità riguardo al passato, al presente e al futuro. Questa presa di coscienza può sembrare un peso che non ci lascia via d'uscita: se abbiamo posto noi le cause che ci fanno soffrire non possiamo lamentarci, né accusare nessuno. Essa è invece la chiave per spezzare le catene del destino. Chiedere scusa al Gohonzon, alla propria natura illuminata, ha il valore sostanziale di riconoscere i propri errori, ma anche di assumersi la responsabilità di ricominciare, sforzandosi non solo di non ripeterli, ma di orientare i propri pensieri, le proprie parole e le proprie azioni in una direzione differente.

Sange è la lotta interiore da cui nasce il cambiamento delle proprie convinzioni e la trasformazione radicale della vita, chiamata rivoluzione umana. Il karma immutabile più difficile da sradicare è quello che deriva dall'offesa alla Legge, cioè dal disprezzo della propria Buddità e di quella degli altri. Per cancellare questa offesa occorre comportarsi in modo opposto: credere che la nostra vera natura sia quella forte e saggia di un Buddha e agire attraverso la preghiera e lo shakubuku affinché essa si manifesti. La sofferenza che deriva dal karma immutabile può essere lancinante, e non possiamo certo far finta che non esista. Quando recitiamo Daimoku al Gohonzon non possiamo nascondere o minimizzarla, ma nel contempo non dobbiamo lasciare che essa si identifichi con il nostro io. La nostra mente, influenzata dal karma, ci porta a credere che la nostra identità si consumi tutta lì, in quel dolore latente o manifesto, che non ci dà scampo. Noi soffriamo perché le nostre prime sette coscienze sono influenzate dal karma, ma noi non siamo la sofferenza: il nostro vero mondo è quello del Buddha, la nona coscienza chiamata amala ovvero "incorrotta", libera dal karma.