

ZADANKAI

Responsabile dei miei desideri.

"...perchè una realtà non ci fu data e non c'è: dobbiamo costruircela noi, se vogliamo essere; e non sarà mai una per sempre, ma continuamente e infinitamente mutabile..."

La nostra felicità non dipende da qualcun' altro, quel particolare tipo di felicità duratura, che può essere il fondamento della nostra vita, non è dipendente da cause esterne, può scaturire solo dall'interno. E' questo cambiamento interiore, nell'interpretazione della realtà, che da solo determina il successo o la sconfitta nella ricerca di una vita felice...

Se siamo deboli i problemi ci sovrastano, se siamo forti, rimpiccioliscono e diventano solo una prova che possiamo provare a superare.

Questa nuova percezione della realtà e la sfida per cambiare la propria realtà, trasforma l'intera natura della persona. La sfida non sta più nell'affrontare il problema, ma la sfida la vinci se diventi più forte, e se costruisci una forza interiore emotiva tale, da non farti abbattere dall'insorgere delle difficoltà.

Questo cambiamento, rappresenta una questione importante nella pratica del Buddismo di Nichiren e cioè quella di accrescere costantemente la nostra sicurezza interiore e la nostra autostima.

Il passaggio straordinario che sta al centro di questa pratica è che non basta vedere i problemi e le difficoltà come fattori inevitabili della vita. Possiamo imparare a valutarli e considerarli sostanziale e basilare per il nostro cammino, per la nostra crescita e quindi per il raggiungimento della nostra felicità.

L'idea essenziale del buddismo è, che i problemi e le difficoltà siano uno strumento, un'opportunità, per la nostra crescita spirituale.

Quando superiamo un problema, proviamo un grande senso di soddisfazione personale più grande è il problema risolto, maggiore è l'ebbrezza provata. Per un po' ci sentiamo forti e gratificati, abbiamo maggiore fiducia nella nostra capacità di affrontare le difficoltà, non solo in quelle particolari situazioni, ma in ogni circostanza della vita e delle nostre attività. Questo è un punto chiave. Da quella maggiore sicurezza deriva un maggiore senso di benessere. In fondo il buddismo chiede solo di avere sempre ben presente quest'idea e di esserne ben



consapevoli, rafforzandola con l'energia e la sicurezza interiore che derivano solo dalla pratica quotidiana.

La nostra convinzione di poter superare le difficoltà ci mette su le spalle, e se siamo certi di poterli superare, questi nostri problemi cambiano aspetto e forma e li percepiamo in modo differente, e non appaiono più così preoccupanti o intimidatori.

Per questo li chiamiamo: sfide!

E' anche questo un cambiamento estremamente significativo, in quanto i problemi sono comunemente considerati negativi e deprimenti, mentre le sfide sono stimolanti ed edificanti.

Il buddismo ci insegna che se la nostra felicità dipenda dall'assenza di problemi e difficoltà, stiamo mettendo in atto una strategia destinata a fallire, perchè non esiste una simile condizione!

Se invece tendiamo ad un profondo e duraturo benessere da mettere al centro della nostra vita, possiamo trovarlo solo in mezzo ai problemi che la vita ci mette davanti.

Il coraggio di vivere ed affrontare, la saggezza per comprendere e trovare le giuste armi per sfidare e superare le difficoltà comincia soprattutto dall'imparare a sfidarsi.