

# ZADANKAI

Una vita realizzata e libera da rimpianti.

Per chi pratica il Buddismo di Nichiren, ogni giorno ha un'importanza decisiva per la felicità e comprende passato, presente e futuro: ogni giorno è legato all'eternità. Non importa come siano andate le cose fino all'anno scorso o fino a ieri, tutto dipende da come ci sfidiamo, da come avanziamo e vinciamo a partire da quest'anno, a partire da oggi. Questo è lo spirito del buddismo della causa originale, ovvero lo spirito di "ripartire ora".

Forse non è la felicità ciò che voglio ma un percorso per raggiungerla.

Posso dire che il percorso per raggiungere la mia felicità non si concentra tanto sul risultato quanto piuttosto sulle cause e le condizioni che devo possedere affinché la mia esistenza sia piena di benefici. La vittoria di cui parla il Buddismo non si riferisce tanto a quello che avviene al termine dell'impresa, quanto piuttosto allo stato vitale che curo in ogni attimo del percorso che mi conduce al risultato.

Sto imparando a sfidarmi e vedo più lontano.

In ogni sfida che mi pone la vita è innanzitutto la direzione del mio cuore che devo curare.

Certamente per mantenere un cuore invincibile, un cuore che non è mai sconfitto, occorre uno stato vitale sereno e limpido, figlio di un'enorme forza vitale. Ma in definitiva è proprio per questo che recito Gongyo e Daimoku.



In questi giorni il lavoro mi sta impegnando molto ma mai ho messo da parte la pratica, anzi cerco di stare con gli altri anche se mi è più difficile. Quando sono così schiacciato dagli impegni e da scadenze obbligate tendo ad isolarmi e chiudere la porta, comincio ad avere pensieri strani e rispondo solo a pochi stimoli. Chiuso con il mio fardello, quasi come un peso morale che solo io posso scrollarmi di dosso. Mi sento stanco, demotivato, triste ma so che non è la mia condizione normale. A volte mi sembra di essere vittima della depressione ma per fortuna è solo un momento di malinconia o un momento di sconforto o un bisogno di cambiamento. Avverto questa tristezza come quando con il calore estivo una folata di vento scuote le foglie di una quercia e si sente il rumore delle foglie al vento. Mi sale questa tristezza questa sfiducia mi lascia incapace di reagire e

agire. Porto avanti le mie situazioni con inerzia come se fosse un esercizio già svolto, copiandolo senza capire. Ma non ho mai smesso di praticare anzi cerco ora più che mai i compagni più speciali per praticare e con loro tramite loro ricominciare ora e qui la vita. Anche da questo dipende la mia

sfida. Qui parte la mia sfida: il mondo del lavoro mi vuole iper-funzionale e iperproduttivo, modello imposto dalla società come immagine ideale. In questa visione la tristezza è bandita, ma anche la pausa, il silenzio, la crisi, la vecchiaia e il buio: devi essere, anche se non lo sei, giovane e allegro, sempre. Ma anche se sei scontento e non ti senti bene, devi dare un'immagine di grande benessere. Solo così sei accettato. Quindi se no l'etichetta è pronta: sei depresso!

Qui parte la mia la sfida nell'essere felice nelle piccole azioni che compio quotidianamente. E' la possibilità che do a me stesso di essere ciò che sono veramente. Questa è la mia sfida. Questo è anche il regalo più meraviglioso di tutta la vita: mi permette di capire se sto seguendo la mia vera essenza. La mia sfida ora è di provare a vedere la felicità anche nelle piccole difficoltà quotidiane: è tutto quello che apprezzo dal momento che mi sveglio a quando mi addormento. Felicità è svegliarsi con la persona amata e condividere la giornata, piacevole, frizzante o con la rabbia dei conti che non tornano... sono la preoccupazioni che ti da tuo figlio di 14 anni ma lo ami sempre tanto, non ho dato io la vita a lui, ma è lui che mi stai mettendo davanti alla mia vita, è l'addormentarsi vicini, vicini come 25 anni fa e sentirsi in bene.

In una dimensione in cui un po' per scelta un po' per obbligo si è costretti a far di necessità virtù, è questa l'opportunità per riflettere su se stessi, consolidando la propria identità e trovare nel concetto di "diversi corpi e unica mente" un valore aggiunto nella pratica. Un percorso quindi in cui avverto l'opportunità e la necessità di mettermi in gioco, sia personalmente sia nel gruppo nel suo insieme. Comprendendo il valore delle importanti interazioni tra me e gli altri sia a livello formale che informale.

Mi sfido per affrontare questo momento di stanchezza, mi sfido per affrontare i problemi e le mie responsabilità. La via indicata dal Buddismo consiste nell'accettare le sfide, assumendomi per intero la responsabilità della mia esistenza, senza mai cedere alla sconfitta, anche indietreggiando di qualche passo, qualsiasi cosa accada. Dal momento che non posso evitare le difficoltà, la mia unica scelta è affrontarle utilizzandole per manifestare la Buddità.

L'obiettivo è vivere l'esistenza con una condizione interiore pronta ad affrontare qualunque ostacolo senza lamentarsi, progredendo sempre anche se soltanto di un millimetro alla volta. Questo atteggiamento è la causa e la condizione per essere vincitori nella vita, anche al di là di qualche momentaneo insuccesso. È questa forza, passione e gioia di vivere, che ci abbraccia fino all'ultimo istante dell'esistenza, che il presidente Toda e il suo discepolo Ikeda definiscono «la vittoria finale».