

ZADANKAI

Una vita realizzata e libera da rimpianti.

Tutti i giorni può capitare di sentirsi feriti da parole e atteggiamenti, in ogni ambito del quotidiano, dal lavoro alla famiglia, dalla sfera delle amicizie e dai rapporti sentimentale ai rapporti più occasionali. Come si manifestano concretamente queste percosse nella nostra vita? Sono le cose che ci fanno più male: un'osservazione che ci ferisce, un atteggiamento che urta la nostra sensibilità, un modo di fare, voluto o meno, che ci fa soffrire profondamente.

Questi "buoni amici", persone e situazioni che suscitano in noi reazioni negative quali insicurezza, egoismo, dipendenza, chiusura. Rappresentano in generale un insieme di sensazioni impure che derivano da una falsa percezione della realtà, che provocano in noi sentimenti negativi e ci precipitano nei mondi più bassi.

Una forte emotività ci fa percepire le situazioni, le azioni e le reazioni delle persone in modo estremamente soggettivo, legato alle nostre paure, ai nostri desideri, diversi da quelli dell'altro. Chi pratica il Buddismo di Nichiren Daishonin sa che tutto ciò è l'esatto contrario della saggezza, cioè della capacità di valutare le cose per quelle che sono veramente e di riuscire a fare la cosa giusta al momento giusto. Facile a dirsi. In realtà davanti a un ostacolo a volte ci sentiamo presi alla sprovvista e tra volti dagli eventi. La saggezza, infatti, non si conquista in un attimo, va preparata con costanza, giorno dopo giorno, senza stancarsi mai. Anche se stiamo vivendo un momento positivo non dobbiamo dimenticare che le difficoltà ci accompagneranno per tutta la vita; ed è giusto così perché, di fatto, sono il motore del nostro sviluppo. Solo di fronte ad una situazione difficile ci possiamo confrontare con lo stato effettivo delle nostre forze. Una condizione vitale alta ci permette, se non di superare immediatamente l'ostacolo, almeno di non esserne sopraffatti.



Per quanto possa sembrare paradossale, dovremmo essere grati ad ogni persona che ci provoca sofferenza perché punta il dito verso un lato negativo del nostro carattere che ci impedisce di essere felici e di godere pienamente della nostra vita.

Chi, per esempio, non ci mostra rispetto o ci sminuisce, ci colpisce nel nostro timore di non essere all'altezza della situazione, di non reggere il confronto con gli altri, di essere accantonati o, peggio, non amati. Tutti segnali di una profonda insicurezza interiore che disturba i rapporti con gli altri e ci fa assumere atteggiamenti di dipendenza, arroganza, competitività e

gelosia.

Proviamo ad avere umiltà di riconoscere questo nostro limite, ma senza cadere nell'autocommiserazione e nella prostrazione di fronte all'altro, senza lamentarsi. Al contrario costruiamo e cerchiamo le basi per un forte senso della propria individualità. Accettare obiettivamente e senza punirsi per ciò che sono i rimproveri e giudizi degli altri ma riconoscendo quei gesti come una conseguenza di cause negative poste in passato.

Contemporaneamente prepariamo ad agire per una contro tendenza, cioè controllare la reazione negativa trasformarla in positiva.

Infine per riconoscere la buddità altrui e darne il giusto riconoscimento è la compassione. Il concetto di jiji, o compassione buddista, cioè la mancanza di un sentimento negativo come il rancore, e il desiderio sincero della felicità nostra e di colui che sta di fronte a noi. Provare rancore verso una persona significa, in realtà, nutrire dentro di noi un parassita che divora le nostre energie, il nostro corpo, la nostra voglia di vivere e le nostre speranze. Significa anche trasmettere una negatività che alimenta il ritorno ciclico della stessa sofferenza. Trasformare questa forza distruttiva richiede uno sforzo enorme, tanto grande che a volte ci sembra di non riuscire a compierlo. Ma ci sbagliamo, perché abbiamo la fortuna di possedere un' arma infallibile: il Daimoku. E allora, recitando, ci accorgeremo improvvisamente che il tarlo è sparito, perché noi lo volevamo e ci siamo sforzati al massimo per annientarlo, perché abbiamo lottato con tutti noi stessi, con determinazione quotidiana fino a farlo sparire. Allora sorgerà spontaneamente anche un sentimento di comprensione verso chi ci ha fatto del male, perché sentiremo che in quel momento quella persona era offuscata dalle sue sofferenze, dai suoi problemi e dalle sue frustrazioni.

E' importante capire fino in fondo e in profondo l'insegnamento del bodhisattva Fukyo: in ognuno di noi si cela la natura di Budda; se riusciamo a vedere oltre l'apparenza, oltre la coltre che nasconde la vera realtà delle persone, avremo la percezione della loro natura migliore. È questo il grande beneficio che deriva dal percorso, a volte breve, a volte lungo ed estenuante, che ci indica Fukyo. Ma il tempo, si sa, è per il Buddismo un concetto soggettivo. «Niji, "A quel tempo", è quando mettiamo in moto la nostra vita, alzandoci da soli con forza e volontà. "A quel tempo" si concretizza quando facciamo emergere una forte fede e prendiamo posto sul grande progetto di kosen-rufu» In quel momento avremo superato noi stessi, oltre che la nostra sofferenza, e ci sentiremo più leggeri sapendo di esserci emancipati dalle catene di una tendenza negativa che fino a quel momento aveva condizionato la nostra vita.