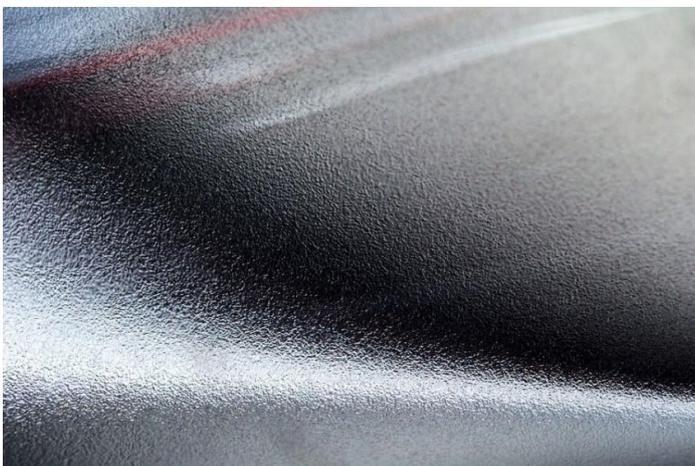


ZADANKAI

Lo specchio: il mondo esterno è il riflesso del nostro mondo interno!

Riguardo alla funzione del daimoku di "lucidare" la vita, il Daishonin afferma: «Una mente annebbiata dalle illusioni derivate dall'oscurità innata della vita è come uno specchio appannato, che però, una volta lucidato, sicuramente diverrà chiaro e rifletterà la natura essenziale di tutti i fenomeni e il vero aspetto della realtà. Risveglia in te una profonda fede e lucida con cura il tuo specchio notte e giorno. Come dovresti lucidarlo? Solo recitando Nam myoho renge kyo».



La metafora dello specchio è veramente calzante. Così come lo specchio è dotato della proprietà della riflessione, così la nostra vita è dotata della mistica verità. Ma se uno specchio non viene lucidato diventerà opaco. Poiché ai tempi del Daishonin gli specchi erano fatti principalmente di bronzo, si opacizzavano facilmente; ma se uno specchio è opaco non può più adempiere alla sua funzione originale e quindi va lucidato regolarmente. Anche la nostra vita, se la trascuriamo e

non la coltiviamo, sarà avvolta dall'ignoranza.

Da qui la metafora dello specchio. L'atto di lucidare è indispensabile per ripristinare la proprietà innata dello specchio, e inoltre non è sufficiente pulirlo una volta soltanto. Se vogliamo che mantenga la proprietà della riflessione dobbiamo continuare a lucidarlo.

Come suggerisce questa metafora, la nostra pratica di recitare daimoku è una lotta per pulire la nostra vita, per spazzar via la polvere dell'ignoranza e aumentare al massimo lo splendore della nostra natura illuminata del Dharma.

La pratica di "lucidare" la nostra vita ha due aspetti. Uno consiste nel risvegliare una fede profonda, come ci esorta a fare il Daishonin; potremmo dire anche che consiste nel trovare il coraggio di combattere la nostra oscurità interna.

L'altro aspetto è continuare questo sforzo costantemente, secondo il monito del Daishonin di "lucidare con cura il nostro specchio notte e giorno".

Questi due punti ricordano i due aspetti della recitazione del daimoku di cui tratta Nichikan Shonin facendo riferimento all'espressione del secondo capitolo del Sutra del Loto, Espedienti; «Si è esercitato con coraggio e diligenza». Nichikan, famoso per essere un grande restauratore del Buddismo di Nichiren Daishonin, spiega che "con coraggio e diligenza" (yumyo) significa far sgorgare con coraggio il potere della fede mentre recitiamo daimoku, ed "esercitarsi" (shojin) significa impegnarsi sinceramente nella pratica della recitazione.

Quando si recita daimoku la prima cosa importante è avere lo spirito di sfida per agire con coraggio. Potremmo definirlo come l'atto di risvegliare una fede profonda dalle più riposte intimità della nostra vita in accordo con le parole del Daishonin, credendo fermamente di riuscire ad attivare la Legge mistica dentro di noi, a manifestare la nostra Buddità innata e a ottenere senz'ombra di dubbio l'illuminazione in questa esistenza. Significa anche affrontare direttamente i tre ostacoli e i quattro demoni che cercano di impedirci di recitare daimoku. Ci occorre uno spirito di sfida instancabile, impavido e assiduo per affrontare e vincere le schiere di ostacoli che sorgono per assalirci. È proprio sfidando, combattendo e sconfiggendo l'ignoranza che possiamo "lucidare" la nostra vita.

Il Buddismo insegna da tremila anni che ogni persona è un Buddha, o un essere illuminato, e di conseguenza nella sua vita esiste il potenziale per raggiungere una felicità profonda e duratura. Tutto quello che dobbiamo fare è attingere alla fonte di questa forza potente e dinamica che si manifesterà nei modi più incredibili in tutti gli aspetti della nostra vita. «Il Buddha nello specchio rende facilmente accessibile a tutti il profondo pensiero di Nichiren. Che leggete questo libro per semplice curiosità o perché sentite il bisogno di migliorare la vostra vita e le vostre circostanze, vi invito comunque a mettere alla prova seriamente i consigli pratici che offre.»

Le persone e gli avvenimenti che sono entrati a far parte della tua vita sono come uno specchio che ti mostra quali sono i tuoi pensieri inconsci e le tue aspettative interiori. Per specchio non intendo dire che le persone che sono entrate a far parte della tua vita siano come te, ma a seconda dell'ambito della tua vita esse rivestono le tue aspettative interiori. Che si tratti di lavoro e affari, amicizia, tempo libero, affetti, amore, o qualsiasi sfera della tua vita sociale. Lo specchio non si limita a riflettere la nostra auto-immagine, a seconda dei risultati che vediamo e percepiamo all'esterno, nella nostra esistenza possiamo comprendere come agisce la nostra "attrazione" e attraverso la consapevolezza di questo processo possiamo quindi modificare il nostro "magnete". La paura attrae eventi negativi e situazioni negative. La paura scarica l'energia vitale e indebolisce il corpo fisico. La paura attrae proprio ciò di cui si teme. Per questo combattere contro qualcosa, un problema recidivo per esempio o lottare contro qualcuno o un'immagine, per esempio un tipo di partner che non si desidera, la paura attrae proprio la situazione che si teme, la persona che non si vuole. Per questo a volte si richiamano esperienze e copioni già visti. È fondamentale liberarsi dall'idea di ciò che non si vuole focalizzandosi su ciò che si desidera.

Dobbiamo creare un film di ciò che desideriamo veramente, visualizzando ciò che desideriamo con immagini grandi, vicine, a colori, in movimento, e con un sonoro in stereo esattamente come se fossimo in una bellissima sala cinematografica. Dobbiamo creare all'interno del nostro corpo delle belle sensazioni, provare emozioni e poi entrare nello schermo ed essere i protagonisti del film della vita che desideriamo. Dobbiamo farlo frequentemente mentre siamo tranquilli e rilassati. E poi staccarci dal risultato. L'attaccamento è indice di ansia e di timore, per questo motivo è da bandire. Il distacco è fondamentale così come lo sono la sicurezza del risultato dissociata dall'attaccamento, la tranquillità e la serenità interiore.

Per ciò che riguarda il dialogo interno è importante dire a se stessi di meritare la situazione che si desidera per la propria esistenza, dire a se stessi di amarsi e di meritare di essere amato.