

# ZADANKAI

I problemi fanno parte della vita quotidiana e, per quanto si manifestino in modo differente, hanno una comune radice nell'oscurità fondamentale, nel non credere di poter cambiare e migliorare. Ricordandosi che ognuno possiede e può manifestare il mondo di Buddità la vita si aprirà a nuove prospettive Shakyamuni dopo pratiche fatte di digiuno, astinenze e varie austerità, capì che la vita di ognuno è costellata di relazioni personali (familiari, sentimentali, di lavoro, d'amicizia), di necessità materiali che includono la capacità economica di ciascuno (lavoro e denaro) e di un corpo e una mente che inevitabilmente incontrano la malattia e la morte. Pertanto per acquisire consapevolezza della propria vita e coltivare la felicità è necessario immergersi in questi aspetti. Chi segue e pratica il Buddismo di Nichiren Daishonin ha imparato che ogni volta che un problema o una difficoltà ci costringe a metterci in discussione, questo ci permette di trasformare anche le circostanze più difficili in opportunità e sperimentare una crescita personale e un senso di appagamento più profondo. Ciò nonostante può capitare il momento in cui un posto di lavoro saltato, una delusione sentimentale o un problema di salute facciano dimenticare quegli ideali di pace e armonia universali abbracciati fino a un momento prima e ci precipitino nella disperazione, lasciando spazio alla voglia di fermare il mondo e smettere di lottare.



Quando si pensa di non aver realizzato i propri obiettivi, di non riuscire a vincere sulle debolezze o che niente cambi, si può scivolare nel senso di colpa per la sensazione di aver fallito, peggiorando il proprio stato d'animo, perdendo le ultime gocce di energia vitale e voglia di reagire. Grazie allo studio del Buddismo abbiamo

appreso che recitare Nam-myoho-renge-kyo è il modo più efficace e immediato per far emergere forza vitale e scoprire punti di vista diversi per osservare le situazioni. Eppure in certi momenti la stanchezza e la delusione possono essere tali che anche solo l'azione di andare davanti al Gohonzon sembra difficile e dolorosa. La strada da percorrere La lettura degli scritti di Nichiren e di Daisaku Ikeda può essere un punto di partenza importante e questo vale ancora di più quando ci sembra di aver perso la strada.

Cercare risposte alle questioni della vita è un eterno motivo di crescita. Lo stesso Ikeda, quando diciannovenne incontrò per la prima volta Toda, decise di seguirlo proprio perché rispondeva alle domande che si stava ponendo mentre soffriva per i suoi fratelli in guerra, per la povertà della sua famiglia, per i suoi problemi di salute. Quando credere nella propria condizione di Budda o assumersi la responsabilità della propria vita sembrano le cose più faticose del mondo, fidarsi delle parole del maestro può aiutare a sentirsi più leggeri: riescono sempre ad aprire una breccia nel cuore. Di recente mi sono scontrata con il muro delle ennesime difficoltà nelle relazioni familiari e ho deciso che era il momento di cercare la mia risposta in modo autonomo. Shijo Kingo, Toki Jonin, Nanjo Tokimitsu ecc... hanno superato le loro difficoltà sostenuti dalle parole d'incoraggiamento del maestro. Pur essendo passato qualche secolo da allora, le problematiche umane che viviamo in sostanza sono le stesse. Mi è venuto in mente quel padre autoritario e ricattatore dei fratelli Ikegami e ho riletto il Gosho Lettera ai fratelli cercando conforto e risposte. Pagine e pagine sugli effetti negativi dell'abbandonare la Legge mistica che, se inizialmente non hanno soddisfatto la mia ricerca, quando ho finito di leggere il Gosho, mi hanno trasmesso la compassione del Daishonin per i suoi due discepoli (quindi anche per me). In quelle parole ho avuto la sensazione che Nichiren li spronasse a non abbandonare la Legge mistica e ad andare fino in fondo, pur manifestando solidarietà per la loro lotta, come se stesse dicendo loro: «Lo so che è dura, lo so che volete mollare, ma non fatelo per favore».

Nichiren Daishonin era un monaco giapponese del tredicesimo secolo e le parole dedicate ai fratelli Ikegami a noi potrebbero suonare lontane e anacronistiche. Dal canto suo Daisaku Ikeda ha viaggiato in tutto il mondo, vive nella nostra epoca, ma probabilmente avrebbe incoraggiato i due fratelli nello stesso modo. Dopo aver letto la loro storia, nonostante la mia sofferenza, non mi sentivo più sola: ho capito che la mia felicità sta a cuore a qualcuno, perciò mi sono messa di nuovo davanti al Gohonzon per prendermi cura di quella Buddità che avevo sapientemente calpestato mentre trotterellavo nel mondo di Inferno, pronta ad alzare l'orizzonte del mio sguardo.

Primo: alzare lo stato vitale

I problemi che ciascuno affronta sono del tutto personali, diversi nelle sfaccettature, diversi nella manifestazione, diversi per il modo in cui fanno male. Nonostante ciò, secondo il Buddismo, hanno la stessa radice: l'oscurità fondamentale, ovvero l'ignorare il potenziale di cambiamento insito nell'esistenza di ciascuno. Quando questo prende il sopravvento, si ha la sensazione di essere ingabbiati nelle

situazioni, che ciò che stiamo vivendo sia unico e immutabile e, soprattutto, che non possiamo fare niente per cambiarlo. Sia che si parli di relazioni, sia che si parli di salute, sia che si parli di lavoro o denaro, si può sempre fare qualcosa per cambiare le cose partendo da noi: questo è ciò che insegna il Buddismo. Quando parliamo del principio teorico dei dieci mondi capita che nell'immaginario collettivo questi siano ordinatamente incasellati e il passaggio da uno all'altro sia graduale e sistematico. Invece, i dieci mondi non sono organizzati secondo un criterio da qual che parte chissà dove, poiché, come spiega Ikeda, il mondo di Inferno non è affatto lontano dal mondo di Buddità: «Di conseguenza, il mondo di Bodhisattva non è più vicino al mondo di Buddità di quanto lo sia il mondo di Inferno. Tutti gli esseri viventi possono manifestare lo stato di Buddità nella loro vita così come sono» (D. Ikeda, La saggezza del Sutra del Loto, esperia 2013, vol. 1, pag. 170). Il fatto che ogni mondo (Inferno, Avidità, Animalità, Collera, Tranquillità, Estasi, Studio, Illuminazione parziale, Bodhisattva, Buddità) contenga contemporaneamente gli altri nove, non vuol dire che si sperimentano in modo progressivo, bensì che anche quando si soffre e ci si sente persi, in un istante le cose possono cambiare e si può sperimentare gioia di vivere a prescindere dalle circostanze.

In che modo? Recitando Nam-myoho-renge-kyo di fronte al Gohonzon e facendo sì che le nostre azioni si traducano in cause di felicità sia per noi che per gli altri. Credere che le circostanze non cambieranno mai, che vivremo sempre la stessa situazione è oscurità: lo spiega perfino la scienza che nemmeno noi siamo gli stessi da un giorno all'altro (per esempio attraverso il ricambio cellulare continuo). Per lo stesso principio, le situazioni che viviamo quotidianamente si modificano da un istante all'altro. Eppure come abbiamo detto, l'oscurità fondamentale ha la funzione di far dimenticare il potenziale della propria esistenza. Il Buddismo spiega tale potenziale attraverso la teoria dei "tremila regni in un singolo istante di vita" (ichinen sanzen), frutto della moltiplicazione dei dieci mondi, per i dieci mondi in essi contenuti, per i dieci fattori (aspetto, natura, entità, potere, azione, causa interna, relazione, effetto latente, retribuzione, coerenza dall'inizio alla fine) per i tre regni dell'esistenza, ovvero gli ambienti in cui ogni essere vivente si manifesta (regno dei cinque aggregati, regno degli esseri senzienti, regno dell'ambiente). Risultato: tremila condizioni che possiamo attivare in ogni istante e indirizzare verso la gioia anche adesso, in questo preciso momento. Però se ci si lascia ingannare dalla mente, si attinge solo a poche decine di questi regni, restringendo la vita, le sue soluzioni, le possibili trasformazioni e opportunità di provare gioia, come spiegò a un corso del 2011 la responsabile generale europea delle donne e giovani donne Sakae Takahashi: «Secondo il principio dei tremila regni in un singolo istante di vita la nostra determinazione (ichinen) abbraccia l'intero universo. La nostra preghiera al Gohonzon deve essere animata da questa convinzione assoluta, capace di includere e trasformare qualsiasi aspetto o situazione della nostra esistenza. Con un ichinen di questo tipo non c'è nulla che non si possa trasformare! Eppure a volte pur pregando con tutto il cuore, siamo noi stesse a mettere dei limiti al potere del Daimoku, pensando: "Quella situazione è troppo difficile da poter cambiare" oppure: "Quella persona non ce la farà mai". In questo modo i tremila mondi del principio di ichinen

sanzen rischiano di ridursi a trecento, o addirittura... a trenta! La nostra determinazione, la nostra condizione vitale in ogni attimo permea l'intero mondo dei fenomeni, racchiude tutte le persone e qualsiasi situazione» (NR, 465, 14).

Secondo: accendere una luce per gli altri.

Per sperimentare il mondo di Buddità e attivare la dinamicità della vita che la caratterizza, è necessario sfidarsi affinché l'esistenza di ciascuno si possa spalancare su prospettive e risorse personali nuove. Nichiren spiega che quando si accende una luce per illuminare la strada di un amico, si illumina anche la nostra: ciò vuol dire che quando si sostiene la vita di un'altra persona si sostiene anche la nostra. Non è forse vero che quando ci sforziamo nell'andare a trovare qualcuno per recitare Daimoku insieme a lui, recitiamo anche noi? Non è forse vero che se si vuole incoraggiare qualcuno cercando le parole giuste, il Goshō, la guida di sensei adeguata, approfondiamo anche noi? Se il maestro ha sperimentato per primo che tutto ciò funziona, come si può metterlo in pratica quando crederci sembra impossibile? Josei Toda spiegava che per i comuni mortali è difficile provare compassione ed empatia, ma questa può essere sostituita dal coraggio di credere che se si agisce coerentemente con la Legge mistica e con le parole del maestro, creando valore sia nella nostra vita che in quella degli altri, allora non esiste sofferenza, ostacolo o karma che ci possa impedire di provare gioia in questo preciso istante, in queste stesse circostanze. Nichiren nel Goshō ci dice di non cercare il Gohonzon al di fuori di noi, affermando che non saranno i cambiamenti esterni a determinare l'emergere della Buddità nella nostra vita, poiché questi possono mutare in ogni momento e con essi il nostro stato vitale. Ma se la Buddità emerge dall'interno della vita, attraverso la recitazione del Daimoku, la propria rivoluzione umana e un cuore che si sfida per realizzare la felicità propria e degli altri, allora non esisterà problema, ostacolo o sofferenza che possa far crollare il nostro personale castello di felicità. La Buddità è una condizione naturale per gli esseri viventi, non è necessario cercarla lontano:

«Diventare un Buddha non è niente di straordinario. Se reciti Nam-myōhō-rengē-kyō con tutto il cuore sarai naturalmente dotato delle trentadue caratteristiche maggiori e degli ottanta segni minori del Buddha» (RSND, 1, 914).

Cosa può condurre a questa consapevolezza quando si è sommersi dai dubbi e ci si domanda quale sia il senso di ciò che si vive? Nichiren ha risposto a tali quesiti spiegando che siamo Bodhisattva della Terra e che la nostra missione è dimostrare il potere della Legge mistica. Detto così potrebbe sembrare una cosa complicata e inconciliabile con i mille problemi della vita quotidiana, eppure sono proprio questi che rendono possibile la realizzazione di tale missione. Quando si abbraccia il Gohonzon si decide di condividere il desiderio del maestro di far avanzare il movimento di kosen-rufu trasformando con la pratica buddista ogni ostacolo e sofferenza in occasioni di crescita personale. In un articolo pubblicato nel numero 464 del Nuovo Rinascimento la responsabile europea delle donne e giovani donne Suzanne Pritchard spiega che quando si affronta una difficoltà attraverso il Gohonzon questa consapevolezza comunque non è immediata: si sente il desiderio di sostenere gli altri e condividere la propria lotta quando, alla fine, riemerge la gioia.

Allora, raccontando il proprio percorso si capisce che si sta sostenendo chi ci sta vicino proprio come noi siamo stati incoraggiati dall'esperienza e dalle parole di qualcun altro. Il problema dà l'opportunità di sperimentare il Gohonzon e dimostrare che la pratica ha effetto, esattamente come i Bodhisattva della Terra hanno promesso a Shakyamuni sul Picco dell'Aquila durante la Cerimonia nell'aria: il karma diventa missione e le circostanze che si vivono diventano l'opportunità per trasformare la vita e diventare felici. Ma la felicità è l'effetto della trasformazione o ne è la causa?

Nelle esperienze che spesso si condividono c'è un elemento comune legato alla realizzazione: quando qualcosa smette di far soffrire, quel qualcosa cambia. Facile da capire, difficile da mettere in pratica, poiché l'oscurità intralcia il percorso travestendosi da illusione, facendo credere che finché non si sarà risolta quella situazione non si potrà godere appieno della propria vita. Per trasformare talvolta è necessario tempo, perché le cose maturino, perché le ferite guariscano, perché si creino le circostanze adeguate, ma «l'inverno si trasforma sempre in primavera» (RSND, 1, 476). Dedicandosi a kosen-rufu la vita progredisce sicuramente: ciò che conta è avanzare ogni giorno seppure di un singolo millimetro. Così la relazione che fa soffrire, il problema sul lavoro, i soldi che non bastano mai, la lotta con la malattia diventano carburante per la pratica, portandoci davanti allo specchio della vita, stimolando lo studio per capire meglio cosa sta succedendo, facendo maturare la consapevolezza che già il fatto di non essersi arresi alle avversità incoraggia gli altri, poiché la vittoria del Buddha è proprio questa.