

ZADANKAI

Dobbiamo lasciare che sia il daimoku a condurre il gioco.

Spesso mi capita di ascoltare me stessa o altri compagni di fede raccontare dei loro problemi quotidiani con quella solita e tipica frase che tutti noi abbiamo pronunciato così spesso nella vita: «Ogni giorno ce n'è una!». E ha inizio la lunga lista di cose quotidiane che vorremmo fossero diverse, anche nel solo piccolo spazio di una veloce conversazione: il capo che "rompe", il lavoro che è poco o è troppo noioso, l'auto che si è rotta, la bolletta troppo alta, il governo ladro o il tempo da schifo, comunque vada, perché se è freddo è troppo freddo, e se è caldo è decisamente troppo caldo. Ma cosa si manifesta nella nostra vita in quel singolo susseguirsi di istanti e di parole? Che valore assume l'essere buddista rispetto ai piccoli e grandi problemi del quotidiano?

Ho notato come a volte sia paradossalmente più semplice mettere in pratica i principi del Buddismo rispetto a eventi e difficoltà grandi e importanti, piuttosto che in relazione ai disagi di ogni giorno.

La grande sofferenza ci spinge a reagire, ci costringe ad andare a fondo, ci stimola ad approfondire la fede e la pratica, ci tiene svegli e attenti a "controllare la nostra mente" per il desiderio di porre le giuste cause e l'urgenza di trasformare. Mentre i fastidi di ogni giorno producono quasi una sorta di assuefazione, ci abituiamo come a un'invisibile spina che si infila in un dito e non ci curiamo di lei finché in qualche modo non passa da sola, oppure s'infetta e allora ci diamo da fare.

Ma è davvero questa la pratica corretta? Daisaku Ikeda, il nostro maestro, ci insegna che il Buddismo è vita quotidiana, quindi a me stessa dico: no. Non è questa la pratica corretta.

In realtà noi possiamo affrontare ogni istante della nostra vita da buddisti. Ogni piccolo problema quotidiano può essere per noi l'occasione di manifestare il potere della Legge mistica, di adempiere al nostro voto di Bodhisattva della Terra e di fare shakubuku leggendo il Goshō con la nostra vita. Non è solamente la grande esperienza di fede che fa la felicità di una vita, sebbene essa sia indiscutibilmente importante per approfondire la pratica e trasformare il nostro karma. Credo, invece, che sia lo stato vitale che ci accompagna ora dopo ora, anche nel più banale quotidiano, a fare la nostra felicità, a fare di noi dei veri discepoli di Nichiren Daishonin. Allora la domanda è: che valore hanno tutti i problemi che inevitabilmente ci accompagnano ogni giorno?

Nel Goshō L'Inferno è la Terra della Luce Tranquilla Nichiren, citando il Bodhisattva Nagarjuna, afferma: «Questo mondo di saha non esiste in altro luogo che nella Terra della Luce eternamente Tranquilla». E poi prosegue spiegando che, nel passo del capitolo Durata della vita del Tathagata in cui il Buddha rivela di aver raggiunto la Buddità in un remotissimo passato, il pronome "io", che il Buddha utilizza parlando di se stesso, in realtà «indica tutti gli esseri nei dieci mondi e, poiché tutti gli esseri nei dieci mondi sono intrinsecamente Buddha, essi dimorano nella pura terra» (RSND, 1, 405)

In altri termini, se la nostra quotidianità si manifesta come inferno o Pura Terra della Luce Tranquilla dipende dal modo in cui ci rapportiamo ai problemi quotidiani nella società, in famiglia, nel luogo di lavoro. Come scrive Nichiren Daishonin: «Così come stai vivendo, tu pratichi il Sutra del Loto ventiquattro ore al giorno. Splendido! Considera il servizio al tuo signore come la pratica del Sutra del Loto. Questo è il significato di "nessuna cosa che riguardi la vita o il lavoro contrasta in alcun modo con la vera realtà"» (Risposta a un credente, RSND, 1, 804).

Allora, prima di cedere alla critica, alla lamentela, al giudizio impulsivo, come a voler allontanare da noi quell'elemento che ci crea disagio, mi chiedo se forse non sia il caso di abbracciarlo e attraversarlo. Facendo di ogni ostacolo quotidiano una sfida utile alla nostra rivoluzione umana, con lo spirito attivo e

combattivo di chi non fugge e ha il coraggio di guardare dentro e fino in fondo la realtà della propria vita. Mettendosi davanti al Gohonzon e recitando Daimoku per percepire il valore insito in ogni difficoltà quotidiana e trasformarla in un'occasione di crescita, di esercizio della pratica per sé e per gli altri e, quindi, di shakubuku. Altrimenti diventa un correre smanioso e disconnesso, un recitare Daimoku alle proprie insofferenze, alla propria collera, alla propria avidità, più che alla propria Buddità.

Scrivono il presidente Ikeda: «La condizione vitale del Daishonin durante l'esilio a Sado era del tutto libera dalle preoccupazioni e dalla confusione. Questo è lo stato vitale della Buddità» (MDG, 141). Questo è ciò che davvero possiamo vivere ogni giorno rispetto alle nostre difficoltà nel lavoro, in famiglia, con i vicini di casa, o alla posta; anche perché è lì, nel nostro ambiente, che mostriamo agli altri il potere di Nam-myoho-enge-kyo, lo stato vitale della Buddità, risvegliandolo anche in chi abbiamo di fronte. E riusciamo a farlo imparando a rispondere a ogni situazione secondo gli insegnamenti di Nichiren e del nostro maestro.

Spesso Sensei ci esorta a essere un faro che illumina la società cominciando dall'ambiente in cui ci troviamo, offrendo l'esempio di come la pratica buddista possa far traboccare di gioia la vita di una persona comune. Nel periodo in cui ho scritto questo articolo ho partecipato a un corso di formazione in una classe composta da circa quindici persone. Fin dal primo giorno tra i vari componenti del gruppo si sono manifestate simpatie e antipatie, intese e conflitti, in particolare rispetto a una delle partecipanti che tendeva a essere estremamente polemica. In questo scenario io avevo fermamente deciso di fare shakubuku con la mia vita, avevo promesso a Sensei che sarei stata una discepola capace di attirare l'attenzione sul proprio maestro, nel senso che con il mio comportamento e il mio stato vitale desideravo offrire a tutti la prova di quanto il Buddismo di Nichiren Daishonin possa rendere le persone migliori, più gioiose, capaci di creare armonia e di vivere felici.

Ogni mattina mi alzavo molto presto per poter recitare almeno un'ora di Daimoku e uscivo di casa con lo scopo di realizzare il mio voto per kosen-rufu affrontando "da buddista" ogni situazione. Già il secondo giorno alcuni colleghi mi hanno chiesto come facessi a essere così vitale e solare, così sinceramente serena, anche nei confronti di quella persona che manifestava, soprattutto nei miei confronti, un comportamento così conflittuale. «Si percepisce che il tuo modo di fare è sincero e che non si tratta di semplice educazione e autocontrollo», questa è stata l'osservazione che più mi ha colpita.

Ho vinto. Innanzitutto perché ho vissuto dei giorni bellissimi gioendo di ogni situazione, senza provare rabbia, neppure per quella donna così difficile di cui percepivo il disagio profondo e con cui riuscivo a relazionarmi dialogando con lei e rispondendo alle sue provocazioni in modo a volte anche severo, ma mai aggressivo. Così facendo ho potuto allenare la mia capacità di provare compassione senza però farmi mancare di rispetto, ed è stato questo atteggiamento costruttivo che gli altri hanno notato in me: durante le pause diverse persone mi hanno chiesto della pratica buddista e hanno manifestato il desiderio di volerla provare e partecipare a una riunione. Un ragazzo ha addirittura già coinvolto la sua fidanzata. E la persona ostica, che inizialmente aveva inasprito il suo atteggiamento negativo nei miei confronti, l'ultimo giorno si è seduta accanto a me durante la pausa pranzo e abbiamo conversato pacificamente, così ho potuto parlare anche a lei della pratica buddista.