

## Suggerimenti per lo zadankai

Alcuni spunti per stimolare il dialogo e lo scambio di esperienze

Dal Gosho

### Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese

“ Perciò affrettatevi a cambiare i principi su cui si basa il vostro cuore e ad abbracciare l'unico vero veicolo, la sola buona dottrina [del Sutra del Loto]. Se lo farete, il triplice mondo diverrà la terra del Buddha, e come potrà mai declinare una terra del Buddha? Tutte le regioni nelle dieci direzioni diventeranno terre preziose, e come potrà mai essere distrutta una terra preziosa?

In un paese che non conosce declino, in una terra che non conosce distruzione, il vostro corpo troverà pace e sicurezza e la vostra mente sarà calma e indisturbata. Dovete credere alle mie parole e rispettarle. ”

(RSND, 1, 26)

**Se cambio io  
cambia l'ambiente**

Incoraggiamento di Daisaku Ikeda

### Tutto parte dal singolo individuo .....

La rivoluzione umana porta simultaneamente a una rivoluzione della società e dell'ambiente. La vita e l'ambiente non sono due cose distinte, quindi la rivoluzione della vita di un individuo implica sempre una rivoluzione del paese e della società. Agli occhi del Buddha – ovvero dalla prospettiva del vero aspetto di tutti i fenomeni – tutti i fenomeni dell'universo compongono un'unica entità vivente; per gli esseri viventi non è possibile conseguire la felicità

indipendentemente dal loro ambiente. Altrettanto impossibile è che vi sia pace nell'ambiente ma non negli esseri viventi che lo abitano.

Non possiamo essere veramente felici se gli altri rimangono tristi. Né l'infelicità di una persona riguarda lei sola.

Più felicità riusciamo a portare agli altri, più felici diventiamo noi stessi.

(D. Ikeda, *Cos'è la rivoluzione umana*, Esperia, pag. 13)

## Non dualità di vita e ambiente

Il principio buddista di “non dualità di vita e ambiente” (in giapponese *esho funi*) significa che la vita e il suo ambiente sono inseparabili. Il termine *esho* è formato da *e* (ambiente) e da *sho* (individuo). *Funi* (contrazione di *nini funi*: due ma non due) indica la loro inseparabilità.

Secondo il Buddismo ogni cosa è il riflesso della nostra vita interiore. Allo stesso tempo ogni cosa viene percepita attraverso il sé, e cambia a seconda del nostro stato vitale. Per questo motivo, cambiando noi stessi inevitabilmente cambia anche l'ambiente. Anche se è difficile credere che le scelte individuali riescano davvero a influenzare l'ambiente, l'azione migliore che possiamo fare parte dalla trasformazione di noi stessi per non essere più dominati dalla collera, dall'avidità e dalla paura. Quando manifestiamo saggezza è naturale compiere scelte di valore che si rifletteranno positivamente nell'ambiente.

### Una felicità indipendente

Il Daishonin scrive: «L'ambiente è paragonabile all'ombra e la vita al corpo. Senza il corpo non può esistere l'ombra e senza vita non c'è ambiente» (*Sui presagi*, RSND, 1, 574). L'ambiente e gli esseri viven-

ti apparentemente sono due fenomeni separati, per quanto ovviamente si influenzino reciprocamente. Ma di fatto entrambi manifestano la realtà fondamentale della vita: essi sono «due ma non due», cioè nell'essenza sono un'unica cosa. Il Buddismo chiama questo principio “non dualità di vita e ambiente”.

Il significato di questo principio di unicità sta nel fatto che, piuttosto che essere alla mercé del nostro ambiente spesso turbolento e sempre mutevole, noi esseri umani possiamo invece influenzarlo dal nostro interno. Man mano che coltiviamo la nostra natura di Buddha, le nostre azioni si accordano sempre più con la nostra saggezza e la nostra compassione più profonde. La felicità che riusciamo a raggiungere per noi stessi si riverbera nel nostro ambiente. Questo principio ci insegna a far emergere la nostra innata natura di Buddha per costruire interiormente una felicità indistruttibile che prescinda dalle condizioni favorevoli o avverse dell'ambiente in cui viviamo.

### Trasformare la realtà

Il principio di “non dualità di vita e ambiente” indica inoltre che gli individui possono influenzare e riformare il proprio ambiente tramite un cambiamento interiore, ossia elevando le loro tendenze vitali di base. Se la nostra tendenza di

base è l'inferno faremo emergere nel nostro ambiente angoscia e dolore, ma se la nostra tendenza di base sono i mondi di bodhisattva e Buddità, il mondo attorno a noi ci proteggerà e ci sosterrà. In altre parole, elevando il nostro stato vitale di base possiamo trasformare la realtà esterna.

È una comune tendenza umana dare la responsabilità delle proprie sofferenze ai fenomeni esterni – le altre persone, le circostanze al di fuori del nostro controllo e così via – anziché fare lo sforzo di cercarne le cause dentro se stessi. Ma se assumiamo la non dualità della vita e del suo ambiente come principio base della nostra vita, acquisiamo la consapevolezza che la causa fondamentale di tutti i nostri problemi non si trova nell'ambiente bensì dentro di noi.

Il Daishonin afferma: «[...] Se la mente degli esseri viventi è impura, anche la loro terra è impura, ma se la loro mente è pura, lo è anche la loro terra; non ci sono terre pure e terre impure di per sé: la differenza sta unicamente nella bontà o malvagità della nostra mente» (*Il conseguimento della Buddità in questa esistenza*, RSND, 1, 4). Questo brano insegna che c'è un metodo pratico per trasformare il mondo esterno: la riforma interiore di noi stessi.

(D. Ikeda, *I misteri di nascita e morte*, Esperia, pagg. 34 e 159)