

Indice

VII – PREFAZIONE

1 – I: LA FAMIGLIA

- 1 Genitori che brontolano
- 2 L'espressione della propria individualità
- 3 Quando i soldi sono pochi
- 5 Andare d'accordo con i genitori
- 7 I consigli
- 8 Troppe restrizioni

9 – II: L'AMICIZIA

- 9 La vera amicizia
- 11 Scegliere degli amici veri
- 13 Buoni e cattivi amici

- 14 Perdere un'amicizia
- 16 Sentirsi rifiutati
- 18 La pressione dei coetanei
- 20 Mantenere l'amicizia
- 21 Le persone che non vi piacciono
- 22 L'invidia
- 23 Un tipo solitario
- 24 I consigli agli amici

- 25 – III: L'AMORE

- 25 Il vero amore
- 28 Rispettate i vostri tempi
- 30 Essere fedeli a se stessi
- 32 Dipendenza d'amore
- 32 Proteggere la propria vita
- 34 Sessualità
- 35 Gravidanza durante l'adolescenza
- 36 Cuori infranti

- 39 – IV: LO STUDIO

- 39 Lo scopo dello studio
- 41 Ogni cosa a suo tempo
- 44 Lasciare la scuola
- 45 L'importanza dei voti
- 47 Ammissione a una buona università
- 49 La paura di fallire
- 49 Lavoro o studio?
- 50 Mancanza di soldi per l'università
- 51 Una scuola professionale
- 52 L'importanza della lettura
- 53 L'amore per i libri
- 54 L'importanza della storia

- 56 La verità e la storia
- 58 L'arte trasforma il cuore
- 60 L'amore per l'arte

- 63 – V: IL LAVORO

- 63 La scelta della professione
- 65 Capire la propria missione
- 66 Il talento
- 67 Il lavoro giusto
- 68 Cambiare professione
- 69 Non lavorare
- 70 Fare soldi...
- 71 Lavorare per una causa

- 73 – VI: I SOGNI E GLI OBIETTIVI

- 73 I grandi sogni
- 74 Acquisire maggiore chiarezza
- 76 L'intelligenza
- 76 Seguire il proprio cuore
- 77 Non rinunciare mai
- 80 Rafforzare la propria determinazione
- 80 L'importanza del coraggio
- 82 Coraggio e compassione

- 85 – VII: LA FIDUCIA NELLA VITA

- 85 Mantenere la speranza
- 87 Il vero potenziale
- 88 Affrontare i problemi
- 89 Far emergere il meglio di se stessi
- 91 Natura o ambiente?
- 92 Cambiare il karma

- 93 Guardare oltre i propri difetti
94 Trasformare le critiche
94 La timidezza
95 La consapevolezza di sé
97 Considerare gli altri in modo positivo
- 99 – VIII: LA COMPASSIONE
- 99 Preoccuparsi per gli altri
100 La vera gentilezza
103 Il coraggio di aiutare
104 Dimostrare di esserci
105 Arrivare al cuore degli altri
106 Affrontare l'insensibilità
107 Fermare i prepotenti
107 Affrontare la violenza
110 La violenza verso le donne
- 113 – IX: UN PANORAMA PIÙ AMPIO
- 113 Comprendere l'uguaglianza
115 Il coraggio è la chiave di tutto
116 I diritti umani
117 Cittadini del mondo
119 Un buon inizio
121 L'amicizia e la pace
122 Le preoccupazioni riguardo all'ambiente
126 L'attività di protezione dell'ambiente
127 Il ruolo dell'individuo
129 Conclusione

Prefazione

«Io ho un sogno!»⁽¹⁾ furono le parole di Martin Luther King jr. Quali sono i vostri sogni? Quali le speranze? Nulla è più forte di una vita colma di fiducia.

Parlo con ragazzi e ragazze appena ne ho la possibilità e, ogni giorno, ne ricevo le lettere da tutto il mondo. Tra i molti giovani che incontro alcuni risplendono di speranza ed

1 — Da un discorso enunciato da Martin Luther King a Washington, il 28 agosto 1963, in occasione della grande marcia pacifista – a cui parteciparono 250 mila persone – concluso con la celebre frase: «I have a dream» «...Sogno che sulle rosse colline della Georgia i figli degli antichi schiavi e i figli degli antichi padroni possano sedere insieme al tavolo della fratellanza». King era un pastore battista e uomo politico, principale sostenitore e guida della protesta nonviolenta dei neri d'America contro la segregazione razziale. Egli morì il 4 aprile 1968, assassinato nella città americana di Memphis. Promosse un vastissimo movimento per la difesa nonviolenta dei diritti civili dei neri ottenendo nel 1964 il Premio Nobel per la Pace.

entusiasmo, mentre altri sembrano oppressi da problemi di ogni genere. La primavera della vita è una fase di crescita e di cambiamento, ma può trasformarsi anche in un periodo di grandi preoccupazioni. Talvolta i giovani non si sentono a proprio agio nella società, come se fossero stati abbandonati alla solitudine in una terra selvaggia o in un campo di battaglia. Possono pensare che non ci sia nessuno di cui fidarsi, che nessuno si curi di loro, che non abbiano alcuno scopo nella vita.

Aspettate! È giusto sminuirvi in questo modo? Dovete avere per forza una così bassa stima delle vostre capacità? Non vi è essere umano che non abbia un qualche tipo di missione, uno scopo in questo mondo. Ed è proprio questo che dà significato all'esistenza delle persone.

A diciannove anni incontrai Josei Toda, l'uomo che sarebbe diventato il maestro di tutta un'esistenza. Ancora oggi, sono vive in me le parole gentili che mi rivolse più di quarant'anni or sono, mentre attraversavo un periodo di gravi problemi. «Daisaku» mi disse «i giovani devono incontrare difficoltà. Esse faranno di te una persona di prim'ordine!»

Ogni mattina, anche la domenica, Toda mi faceva lezione privatamente su svariate discipline. E allo stesso modo, anch'io ho sempre cercato di parlare con i giovani non appena ne avessi occasione. Il materiale di questo libro è nato da tali incontri, per la maggior parte avvenuti in Giappone. Ma gli argomenti di cui abbiamo discusso in quelle occasioni – la famiglia, l'amicizia, i sogni, gli scopi nella vita – ne sono sicuro, riguardano i giovani di tutto il mondo.

In gran parte dei casi, io e i ragazzi con cui ho dialogato avevamo in comune la pratica del Buddismo di Nichiren. Quest'ultimo, maestro e riformatore buddista del XIII secolo, insegnò che ogni vita umana possiede un potenziale infinito e rivelò un metodo facilmente accessibile, tramite il quale chiunque può alimentare questo potenziale e giungere a una

vera felicità nella vita, metodo che egli apprese dal Sutra del Loto.

La filosofia tramandata da Nichiren si fonda sull'assoluto rispetto per la vita e per il valore di ciascun individuo. Poiché desidero condividere questi insegnamenti, validi a livello universale, con i lettori in America e negli altri paesi nel mondo, ho chiesto ai redattori della Middleway Press di aiutarmi a elaborare questo libro in inglese, sulla base degli incontri da me avuti con studenti della scuola superiore.

Alcune delle questioni sollevate in questi dialoghi si sono rivelate per me difficili, dato che non sono uno specialista di quegli argomenti. Mi sarebbe piaciuto parlare con ciascuno di quei giovani e comprendere con esattezza cosa lo stesse preoccupando; avrei così potuto offrire una risposta più esauriente a ogni domanda. Spero comunque che le mie riflessioni sugli argomenti trattati possano essere di aiuto ai lettori per acquisire una nuova prospettiva su un determinato problema. E laddove si tratti di problemi di natura particolare, suggerisco ai ragazzi di cercare il consiglio di qualcuno più anziano di cui possano fidarsi.

Le menti geniali o le persone con un talento particolare sono solo una minoranza; la società è formata dalla gente comune. Io sono appunto un uomo comune, senza alcuna particolare preparazione culturale. In gioventù ho affrontato gli stessi problemi che incontra la maggior parte degli adolescenti – sebbene sia cresciuto in un ambiente disastroso, poiché sono vissuto in Giappone nel periodo successivo alla Seconda guerra mondiale. Questo libro è stato scritto con la speranza che i giovani possano trarre beneficio da qualcuno che, come me, ha un po' più di esperienza. Mi auguro che i lettori accolgano ciò che ho scritto non come prediche da parte di chi ritiene di possedere una comprensione superiore, ma come il consiglio di una persona che ha percorso un tratto più lungo sulla strada della vita.

Uno dei miei scopi è quello d'incoraggiare gli adulti di domani ad avere speranza nel futuro. Ripongo un'immensa fiducia in loro ed è per questo che li esorto: «Siete la speranza dell'umanità! Ognuno di voi ha davanti a sé un avvenire brillante. Ognuno di voi ha un potenziale prezioso in attesa di essere realizzato. Il vostro successo sarà anche il nostro. La vostra vittoria aprirà un cammino in questo secolo, secolo di pace e di umanità, secolo di estrema importanza per tutta la società. A voi vanno i miei più sinceri auguri di buona salute, di continuo progresso e di un esito positivo dei vostri sforzi».

Daisaku Ikeda

I — *la famiglia*

GENITORI CHE BRONTOLANO

I miei genitori mi rimproverano sempre. Non sopporto di stare a casa per più di dieci minuti!

Quante volte ho sentito queste parole! Vi sono molti giovani che, sicuramente, hanno una buona relazione con la famiglia; altri invece si arrabbiano con i propri genitori per i loro insistenti consigli su come comportarsi e spesso finiscono per non parlarci più.

Qualche volta anch'io mi sono scontrato con mia madre sulle mie scelte di vita. Le dicevo: «Lasciami in pace! Lasciami fare le cose a modo mio!»

Sembra che i genitori abbiano sempre dato fastidio ai propri figli. Da tempi immemorabili, le madri hanno ripetuto frasi del genere: «Fai i compiti!» «Spegni il televisore!» «Alzati

o farai tardi!» È impossibile per noi cambiare questo dato di fatto. Ma capirete cosa provano vostro padre e vostra madre quando voi stessi avrete dei figli.

Quindi, è importante che abbiate un gran cuore. Se un genitore vi sgrida, perché non pensare: “Con una voce così alta, significa che è in buona salute, ottimo!” oppure “Sta esprimendo il suo amore per me e ne sono grato”. La vostra capacità di considerare i genitori in questo modo è un segno di crescente maturità.

In tutto il mondo animale, gli adulti mostrano ai loro piccoli come sopravvivere, cacciare, mangiare, eccetera. Allo stesso modo, i nostri genitori ci insegnano tante cose e ci avviano verso la giusta direzione. Si tratta di un aspetto della loro relazione con noi, che apprezziamo solo una volta diventati anche noi maturi.

C'è una storia famosa di un giovane che, sconsolato, sedeva sul ciglio della strada, dopo un litigio con suo padre. Egli riteneva che il padre fosse di mentalità chiusa, ingiusto e stupido. Si avvicinò un conoscente che, intuita la causa della sua tristezza, gli disse: «Quando avevo circa diciott'anni, mio padre non diceva altro che frasi stupide e ottuse che mi facevano infuriare. Mi stancai di ascoltarle. Ma dieci anni dopo, iniziai a capire che tutto quello che lui mi aveva ripetuto aveva un senso. Allora mi domandai quando avesse sviluppato tanto buon senso».

Penso sia importante che utilizziate la vostra saggezza per evitare di litigare con i genitori. Inoltre, se fra loro ci sono dei dissapori, e ciò può avvenire di quando in quando, la cosa più saggia che possiate fare è restarne fuori.

L'ESPRESSIONE DELLA PROPRIA INDIVIDUALITÀ

I miei genitori criticano sempre il mio modo di vestire e i miei capelli. Ma così io esprimo me stesso.

Posso ben immaginare come tu senta limitata la tua individualità quando sei costretto a seguire quello che i tuoi genitori dicono. Comunque, esiste una differenza tra l'espressione della propria personalità e la ribellione fine a se stessa.

Poiché siamo parti di un tutto più ampio – che sia la famiglia o il gruppo sociale – è importante che facciamo emergere lo spirito e la saggezza per andare d'accordo con gli altri. La flessibilità e la capacità di conciliare punti di vista diversi sono segni di solidità del proprio sé. Invece di seguire senza riflettere la massa o di opporvisi, è essenziale la ricerca dell'equilibrio e dell'armonia. Tale saggezza è indice di una forte identità.

Non è un bene essere concentrati solo su se stessi e restare insensibili all'ambiente esterno. Nessuno è un'isola. Viviamo circondati dalla nostra famiglia, dagli amici e dal resto del mondo. Siamo tutti collegati gli uni agli altri. Il punto è riuscire a esprimere la nostra individualità mentre viviamo in armonia con questo complesso di relazioni.

La vera individualità non si fonda sull'autosufficienza. Essa è, invece, un modo di vivere che naturalmente conduce noi e gli altri verso una direzione positiva.

QUANDO I SOLDI SONO POCCHI

Per tutto quello che desidero fare, ci vuole denaro – e io non ne ho! Vorrei che la mia famiglia fosse ricca.

Se provenite da una famiglia povera è possibile che vi sentiate frustrati perché non potete acquistare ciò che desiderate. Può accadere che i vostri genitori abbiano difficoltà a pagare l'affitto, tanto che non riescono nemmeno a darvi una paga settimanale. Queste non sono situazioni fuori del comune. Molti giovani si trovano nelle vostre stesse circostanze. Spesso pensano che i soldi diano la felicità, ma stanno commettendo un errore.

Essere nati in una residenza signorile non è garanzia di felicità, così come l'essere nati in una baracca non destina alla miseria. Se una persona è felice o no non dipende dai suoi possedimenti materiali. Anche una famiglia benestante, e quindi invidiabile, potrebbe ritrovarsi ad affrontare problemi che le altre persone non conoscono. A volte le persone possono sembrare felici, ma in realtà nascondono un profondo dolore. Per quanto gli individui appaiano sereni, è difficile percepire cosa celi il loro cuore. Dunque, non vergognatevi mai della vostra situazione economica: ciò che è davvero indegno è avere un animo meschino o condurre un'esistenza disonesta.

Un uomo d'affari molto famoso, una volta, mi disse: «Sebbene oggi io abbia raggiunto celebrità e fortuna, quando ero povero percepivo con grande chiarezza i miei scopi e ne traevo soddisfazione. La mia vita era colma di sfide. Per rinnovare quella sensazione di pienezza, ho compreso che devo pormi un nuovo obiettivo: contribuire al benessere e alla felicità degli altri».

Talvolta vediamo individui invischiati in amare lotte per il denaro, altri che sprofonderebbero nella miseria e nella depressione se la loro popolarità svanisse, o che si rovinano l'esistenza perché si lasciano trascinare dalla fama e dal potere; persone che vivono in case di lusso i cui membri non si sopportano. Troppo spesso coloro che vivono in famiglie che di primo acchito appaiono distinte, benestanti e ideali, sono legati alla formalità, alla tradizione e alle apparenze. Essi hanno difficoltà a esprimere calore, emozioni e sincerità. Troppo spesso i giovani privilegiati non riescono a porsi degli scopi e a raggiungerli poiché ogni loro necessità è stata già soddisfatta. Dunque, la ricchezza, la fama e il lusso assicurano davvero la felicità? La risposta è un netto «No».

Tutto dipende dal vostro punto di vista. Invece di pensare a quanto siete sfortunati solo perché i vostri genitori non possiedono molti soldi o non hanno un livello culturale ade-

guato, considerate questa come una situazione comune. Vedrete che una simile prospettiva vi permetterà di trasformarvi in persone degne di questo nome. Comprenderete che le difficoltà sono il terreno su cui potrà germogliare il vostro cuore affinché diventiate individui di spessore.

Il punto è che soltanto tramite l'esperienza dolorosa potrete essere in grado di comprendere i sentimenti altrui. Queste sofferenze faranno da concime per risvegliare la vostra interiorità e far sbocciare il desiderio di impegnarvi con compassione per la felicità altrui.

Il denaro, la fama e i possedimenti materiali offrono solo una soddisfazione passeggera, che può essere definita come felicità «relativa». D'altra parte, i praticanti buddisti imparano a costruire una felicità assoluta trasformando la propria esistenza a partire da se stessi. Quando si sviluppa uno stato vitale vasto e splendido come un magnifico palazzo, allora nulla – ovunque ci dirigiamo o qualunque ostacolo possiamo incontrare nella vita – potrà minare o distruggere la nostra felicità.

ANDARE D'ACCORDO CON I GENITORI

Vorrei avere dei genitori migliori.

Ogni famiglia affronta circostanze e problemi che soltanto i singoli membri possono comprendere appieno. Potete interrogarvi sul perché siete nati in una determinata famiglia, perché i vostri genitori non siano simpatici come altri; oppure perché non abbiate avuto in dono una bella casa o parenti più affettuosi e di maggior sostegno. Potete anche desiderare di andar via di casa. Quello che posso dire, comunque, è che non importa quanto siano gradevoli i vostri genitori; quel che conta è che essi sono i vostri genitori. Se voi non li aveste, non sareste qui ora. Vi prego di comprendere il significato profondo di questo punto. Siete nati in una particolare