



Associazione Buddhista  
del Sūtra del Loto  
妙法蓮華經仏教協会  
Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai



Tempio Nichiren Shu Jokozan Myoshoji 淨光山 妙照寺

## Samadhi del Sutra del Loto

Il mese scorso sono stato in Sardegna e ho avuto l'opportunità, durante i pochi giorni di sole, di andare al mare col mio cane. Passeggiando sulla spiaggia, ho potuto godere di molte cose. L'odore della brezza marina che riempiva i miei polmoni, la luce del sole che batteva sul mio volto, la gioia dell'Amelia che correva sulla spiaggia impegnata rincorrere le onde e ad odorare tutto, la sabbia che riempiva le scarpe e così via. In quei precisi momenti mi sentivo in pace e tranquillo, attento al momento presente e consapevole di quello che accadeva intorno a me, insomma, in armonia col cosmo. Ma purtroppo per me non sempre è così. Spesso sono preso contemporaneamente da mille pensieri e non riesco a godere appieno il momento, per dirla in gergo più tecnico, non ho abbastanza 'presenza mentale' o consapevolezza e quindi non mi accorgo di quello che accade intorno a me e di quello che mi circonda. Ma da dove viene questa profonda presenza, o costante consapevolezza che noi tutti ricerchiamo e come la possiamo ottenere?

Uno stato meditativo di profonda concentrazione, assorbimento o 'estasi' è chiamato Samādhi (三昧 Sammai giapp.) ed è un termine sanscrito che letteralmente significa 'mettere insieme' e corrisponde alla capacità di mantenere la concentrazione della mente focalizzandola su di un solo oggetto, unendo quindi le tecniche meditative Śamatha e Vipāśyanā (止觀 Shikan giapp; Shi – 'dimorare nella calma' e Kan – 'visione profonda'). Detto brevemente, Shi è una forma di coltivazione che mira a calmare la mente attraverso la focalizzazione su di un oggetto meditativo, per esempio il respiro; e Kan è la pratica attraverso la quale si consegue il discernimento della vera natura della realtà impiegando varie contemplazioni e visualizzazioni. Shi è considerata il prerequisito per Kan, perché quando la mente è calma si può penetrare più facilmente, di conseguenza queste due vengono raccolte in una singola pratica, Shikan, appunto.

Il Gran Maestro T'ien T'ai Chih-i, nella sua opera più importante, il Maka Shikan, identifica Quattro Tipi di Samādhi (四種三昧 Shishu-zanmai giapp.): a) Costantemente seduto; b) Camminando costantemente; c) Sia camminando che sedendo e d) Né camminando né sedendo. Tra questi Quattro Tipi di Samādhi, ve ne è una in particolare, la terza, legata al Sūtra del Loto ed è chiamata appunto Samādhi del Loto. Ha la durata di tre settimane o più e include cerimonie di pentimento, periodi di marcia accompagnata dalla recitazione del Sūtra del Loto, e periodi di meditazione silenziosa seduta. Queste cerimonie e meditazioni vengono praticate innanzi al Sūtra del Loto stesso che viene esposto senza però essere accompagnato da statue del Buddha o dei Bodhisattva; vengono recitate frasi di devozione al Buddha, ai Bodhisattva e alle altre figure presenti nel Sūtra. Secondo il Gran Maestro T'ien T'ai il termine Samādhi indica non solo il frutto della pratica meditativa ma anche le varie discipline mentali e fisiche svolte per evocarlo e coltivarlo. Per esempio, il Samādhi del Loto si riferisce sia alla sperimentazione dell'assorbimento meditativo, che alla particolare forma di pratica che deriva da questo Sūtra. Si potrebbe quindi dire che

questa pratica corrisponda a un vero e proprio predecessore del Mandala Gohonzon come descritto da Nichiren Shōnin nel Kanjin Honzon-shō, e che nel Samādhi del Sūtra del Loto si possa trovare la pratica della recitazione dell'Odaimoku.

Quando recitiamo il Sacro Titolo del Sūtra del Loto, Namu Myōhō Renge Kyō, questa formula cessa di essere il semplice titolo del Sūtra e rappresenta il Dharma Meraviglioso stesso. Nichiren Shōnin ha scelto questa pratica perché la più adatta a noi che viviamo nell'Ultima Epoca di Declino del Dharma. Le pratiche precedenti (come quella sopra descritta) erano particolarmente lunghe e complicate, svolte principalmente o perfino esclusivamente dai monaci che erano i soli ad avere sia il tempo che la conoscenza per eseguirle. La recitazione dell'Odaimoku è una pratica adatta a tutti senza alcuna distinzione. Sedendoci davanti al nostro altare di casa, e recitando l'Odaimoku con fede sincera davanti al Mandala Gohonzon, diveniamo una sola cosa col Buddha Eterno, così da percepirlo nel nostro cuore, proprio come se fosse una coperta che ci scalda in un giorno d'inverno. Attraverso questa concentrazione, o Samādhi, richiamiamo la nostra natura di Buddha facendola crescere e avanzare, rafforzandola e nutrendola proprio come quando diamo acqua ad una pianticella che col passare del tempo inizia a crescere, a germogliare e a rafforzare le radici.

Se ci fermiamo a riflettere sulla qualità della nostra vita, vediamo che molto spesso questa non combacia con lo spirito del Buddha. Il Samādhi del Sūtra del Loto, per noi che seguiamo gli insegnamenti di Nichiren Shōnin, non si può fermare alla pratica svolta davanti al nostro altare di casa, per quanto assorta e profonda questa possa essere. Il nostro Fondatore ci ha insegnato nel suo scritto Shijō Kingō dono Gohenji:

*“Accetta la sofferenza come sofferenza, la gioia come gioia; la vita consiste di sofferenza e gioia; quindi, recita Namu Myōhō Renge Kyō in entrambi i casi. Non è questa estasi religiosa? Per favore, impegnati a mantenere una fede salda.”*

Questo non significa che quando accade qualcosa di spiacevole ci dobbiamo affliggere o che dobbiamo esultare quando avviene qualcosa di bello, anzi, significa vivere l'insegnamento nel presente, accettare la sofferenza e la gioia, o qualunque altro fenomeno avvenga, per quello che è, un avvenimento non durevole, imparare da esso, e accoglierlo nel nostro cuore come parte della vita. Non esiste un metodo universale e immediato per sperimentare il Sūtra del Loto quotidianamente, pratichiamo un allenamento lento ma costante, fatto di piccoli passi che conducono alla progressiva acquisizione di consapevolezza tramite lo studio e la pratica Buddhista.

Proprio per questo Nichiren Shōnin è un esempio per tutti noi: ha sperimentato il “Samādhi del Sūtra del Loto” nel momento presente della sua esistenza, completando la pratica di leggere il Sūtra con la propria vita. Egli ha vissuto le tante avversità, e le gioie, sempre al livello spirituale più elevato, praticando un costante e inamovibile assorbimento ed estasi religiosa, o Samādhi appunto, nel momento presente applicando gli insegnamenti alle azioni quotidiane. Diceva infatti:

*“Solo io pratico il Sūtra del Loto ventiquattro ore al giorno. Dico questo perché, essendo stato esiliato a causa del Sūtra del Loto, lo leggo e lo pratico in continuazione, sia camminando, sia stando fermo, in piedi, seduto e disteso. Quale gioia più grande potrebbe esistere per chi è nato essere umano?”*

Firenze, marzo 2018

in gassho  
Namu Myoho Renge Kyo

Keisho Adami  
アダミ啓照

Tempio Nichiren Shu  
Jokozan Myoshoji  
浄光山 妙照寺