



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 浄光山 妙照寺

Ohigan

L'equinozio avviene due volte l'anno, in primavera e in autunno e corrisponde ai giorni in cui la durata del giorno e della notte è uguale. In questo periodo in cui il giorno e la notte (luce e tenebra) sono della medesima durata, la mente di un essere umano tende ad essere più aperta spiritualmente e quindi è il momento più propizio per enfatizzare la pratica e lo studio del Buddhismo. In Giappone, questo periodo è chiamato *Higan*.

Per noi Buddhisti si tratta di un periodo della durata di una settimana durante il quale riflettiamo coscientemente su noi stessi e sulle nostre azioni, non solo quelle commesse, ma anche quelle che riflettono la consapevolezza nel quotidiano: diciamo parole che feriscono gli altri? Le nostre azioni servono più a noi stessi o agli altri? Come possiamo essere più produttivi nel contesto sociale? Le decisioni che prendiamo sono mirate a creare un mondo pacifico? Il nostro stile di vita incoraggia la felicità e la libertà degli altri? Siamo consapevoli che le nostre azioni influiscono sull'ambiente? Spesso, anche senza volerlo, le nostre parole e le nostre azioni possono essere interpretate in modi diversi, a seconda di come e da chi sono ricevute.

Sono tutte domande che fanno parte della coscienza del corretto sentiero. *Higan* è proprio un'opportunità per riflettere su domande basilari e reindirizzare i nostri pensieri e le nostre azioni, se in qualche modo hanno cambiato rotta dal sentiero del Buddha. In questo senso è davvero un momento importante dell'anno.

Noi Buddhisti siamo aiutati dalla metafora di *Higan*, che ci aiuta a visualizzare il nostro avanzamento verso l'obiettivo finale, la piena consapevolezza. Il termine *Higan* deriva dalla parola sanscrita "*Paramita*". In giapponese è tradotto come "andare, o arrivare, sull'altra sponda." Secondo questa metafora, noi ci troviamo su "questa" sponda, ovvero la nostra situazione presente (*shigan*), caratterizzata dall'illusione e dalla ripetuta sofferenza. Secondo il Buddhismo c'è un'altra sponda, al di là del fiume che rappresenta il fine al quale noi Buddhisti aspiriamo. *Higan* rappresenta la saggezza, libertà e compassione. *Paramita* quindi significa passare dalla sponda di ignoranza, verso la sponda d'illuminazione e questa parola descrive le componenti necessarie per giungere a questo conseguimento:

1. *fuse*: offrire se stessi con tutto il cuore e incondizionatamente, senza aspettarsi niente in cambio;
2. *jikai*: seguire e mantenere i precetti generali del Buddhismo;
3. *nin-niku*: la capacità di reagire e di perseverare nonostante le difficoltà;
4. *syojin*: la necessità di sforzarsi coscientemente nel perseguire i propri obiettivi;
5. *zenjo*: mira alla qualità della meditazione, rimettendosi alla propria concentrazione, con calma e compostezza;
6. *chie*: la saggezza del Buddha, rinforzata dall'applicazione pratica.

Ognuno di questi sei aspetti è complementare all'altro e sono il requisito per avvicinarsi alla completezza del Buddha, per questo ci si riferisce a *Paramita* come alla pratica del Bodhisattva, ovvero i passi necessari per divenire Buddha. La cosa principale da tenere a

mente è che senza applicazione, non vi è Buddhismo. Stiamo compiendo un viaggio, e come per ogni viaggio è necessario fare i bagagli. Che portiamo? Vestiti, shampoo, rasoio e deodorante? Forse per questo tipo di viaggio non servono. Chi compie questo viaggio deve portare con se le *Paramita*. Quindi *Higan* è il momento per riaffermare e praticare con sincerità le Sei *Paramita*.

Nel suo scritto *Kanjin Honzon shō*, Nichiren Shōnin ha detto:

“I meriti del Buddha Śākyamuni ottenuti dalle Sue pratiche della via del Bodhisattva sono contenuti nei Cinque Caratteri: Myō Hō Ren Ge Kyō. Quando manteniamo questi Cinque Caratteri, saremo automaticamente dotati dei meriti delle pratiche e dell’illuminazione del Buddha.”

L’*Odaimoku* è il seme che piantiamo e che coltiamo ogni volta che recitiamo e le Sei *Paramita* sono i frutti che questo seme produce, ma questi frutti devono essere raccolti!

Presso il nostro tempio, durante la settimana di *Higan* si tiene una cerimonia speciale per fare offerte e pregare per tutti gli spiriti sofferenti e i membri del tempio fanno donazioni per far recitare preghiere per i loro antenati esprimendo così la loro gratitudine e pregando per la loro illuminazione. Vengono preparati speciali stūpa di legno chiamati *Toba* che vengono utilizzati nella cerimonia affinché, attraverso l’iscrizione dell’*Odaimoku* e del Sutra del Loto, i defunti possano alleviare il loro karma cattivo e avvicinarsi alla Buddhità.

Anche i membri dell’Associazione Buddhista del Sūtra del Loto, nei due periodi annuali, hanno deciso di svolgere alcune pratiche in modo più intenso al fine di approfondire la consapevolezza del proprio cammino. Oltre al livello personale, a livello associativo in passato è stata svolta la pratica della Donazione facendo offerte a Emergency, alla Banca del Cibo dell’Indonesia, all’Emergenza in Ucraina attraverso la Chiesa di Santa Sofia di Roma, alla Fondazione Città della Speranza, a Medici Senza Frontiere e a UNHCR per l’emergenza umanitaria in Pakistan.

Ci auguriamo che questo possa essere di aiuto a coloro che desiderano, pian piano, compiere la traversata verso l’altra sponda.

Donnini, 10 marzo 2024

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

Rev. Keisho Adami
Tempio Nichiren Shu
Jokozan Myoshoji
浄光山 妙照寺