



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

Peccato e Pentimento

Il praticante Buddhista non è un essere umano perfetto, ha difetti e nonostante gli sforzi, vive costantemente in un mondo di sofferenza, proprio come tutti. La grande differenza è che vede le proprie mancanze nell'ottica del Dharma, le contempla, le analizza, e si sforza di migliorarle vivendo in accordo con l'insegnamento del Buddha. Queste mancanze, o aspetti malsani, corrispondono a ciò che il pensiero occidentale indica come peccato.

Per gli occidentali il peccato, che può essere più o meno grave, è fondamentalmente un'offesa a Dio e al suo amore o un'azione che è contraria alla sua legge. Il punto di vista Buddhista è molto diverso. Noi esseri umani viviamo costantemente creando azioni malsane, consapevolmente o inconsapevolmente. La vita che definiamo "normale", quella di tutti i giorni, è costituita da arrabbiate, bugie più o meno gravi, eccessivo attaccamento al sesso, al cibo, all'alcool e via dicendo. Non è necessario aggiungere altri aspetti perché sono ben noti.

Nel Buddhismo esistono diversi termini che indicano il peccato, per esempio:

- [1] *papa* (giap. aku/zai 悪/罪) trasgressione;
- [2] *vipatti*, deviazione dalla moralità o dalla comprensione;
- [3] *karma*, azione (inteso come cattivo karma);
- [4] *kleśa*, impurità;
- [5] *avidya*, ignoranza,
- [6] *aparadha*, offesa; e tanti altri.

In senso generale questi termini riguardano trasgressioni o azioni malsane, che producono effetti negativi e che portano a conseguenze indesiderabili e dolorose sotto forma di sofferenza fisica o mentale, sia in questa vita che in quelle future e portano alla rinascita nei regni inferiori.

Questi peccati possono essere di due tipi: 1) una reazione a norme esterne, come per esempio la deviazione dalla moralità o 2) una reazione alla consapevolezza interna della propria natura, come nel caso di *avidya*, o ignoranza.

Nel primo caso, il peccato può essere causato dal non osservare i precetti. I Precetti non sono regole imposte da qualcuno che siamo obbligati ad osservare, ma corrispondono a condotte virtuose che il praticante sceglie di assumere e hanno la funzione di prevenire l'errore e arrestare il male. I cinque precetti fondamentali sono:

- [1] non uccidere;
- [2] non rubare;
- [3] non assumere una condotta sessuale scorretta, come l'adulterio;
- [4] non mentire;
- [5] non assumere sostanze inebrianti.

Peccato può essere anche lo svolgere i dieci tipi di azioni malsane: i tre mali fisici di uccidere, rubare e di assumere una cattiva condotta sessuale, i quattro mali verbali di mentire, adulare o del parlare in modo irresponsabile, e del diffamare; e i tre mali mentali di avidità, rabbia e ignoranza, oppure del sostenere opinioni errate. Esistono anche peccati considerati più seri e che portano a conseguenze peggiori di quelle spiegate pocanzi, ovvero le Cinque o Sette Gravi Offese, alcune volte chiamate anche Peccati Cardinali. Gli elenchi di questi gravi peccati possono differire leggermente tra i sutra e i commenti Buddisti. Secondo *Annotazioni su Grande Concentrazione e Discernimento* del Gran Maestro Miao-le sono:

- [1] uccidere il padre,
- [2] uccidere la madre,
- [3] uccidere un arhat,
- [4] ferire un Buddha,
- [5] causare disordine nell'Ordine Buddhista.

Gli ultimi due sono l'uccisione di un monaco di grande virtù e l'uccisione di un *acharya*, ovvero di un maestro Buddhista. Abbiamo visto il peccato come reazione a norme esterne.

Adesso vediamo il secondo caso, la reazione alla consapevolezza interna della propria natura. L'ignoranza è considerata peccato perché opposta a *vidya*, o saggezza. Anche in questo caso non vi è offesa verso un elemento esterno, perché come ben sappiamo, ignoranza o saggezza riguardano il livello introspettivo. Se saggezza corrisponde a vedere i fenomeni per come realmente sono, ignoranza è l'opposto ed è fonte delle impurità.

La teoria del karma spiega causa ed effetto, quindi, che non si rispettino i precetti, o che non si osservino i fenomeni per come realmente sono, queste azioni malsane, prodotte da mente, bocca e corpo, producono i semi che in futuro porteranno a circostanze spiacevoli. Ma vorrei farvi notare che buona azione o cattiva azione, non sono la causa principale che portano alla sofferenza, ma l'effetto. Qual è la causa principale allora? Cosa ci induce ad avere comportamenti che si allontanano dagli standard etici? L'ignoranza. Proprio perché non vediamo i fenomeni per come realmente sono, allora non manteniamo i precetti e creiamo sofferenza a noi e agli altri. Come ho spiegato in occasione del Discorso di Dharma sul Karma, i comportamenti malsani, o peccati, possono produrre vari tipi di semi, grandi o piccoli, a seconda della gravità dell'azione.

Nel Buddhismo è detto che commettere anche soltanto una delle Cinque Gravi Offese porti una retribuzione terribile, ovvero rinascere nell'Inferno di Sofferenza Incessante per tantissimo tempo. Ma in realtà esiste un peccato ancora più grave di questo. Il Buddha ha predicato tantissimi insegnamenti durante i quarant'anni circa di predicazione, tra questi, ha indicato anche gli standard di comportamento. Ma tutti questi insegnamenti erano adatti solo ad alcuni tipi di persone e soprattutto, non erano Dharma che andavano al di là del concetto di spazio e tempo, non si adattavano a qualunque epoca. Questa non è una mia opinione, ma è basata sulle parole stesse del Buddha. Quando il Buddha stava per entrare nel Nirvana, aveva terminato di istruire i discepoli attraverso insegnamenti provvisori, mezzi abili, ed era urgente che predicasse un insegnamento adatto al futuro, non solo per coloro che vivevano al tempo del Buddha o poco dopo. Quindi ha predicato l'insegnamento universale, l'Unico Veicolo in grado di salvare tutte le persone durante la nostra epoca e in futuro. Questo è il *Sutra del Loto*. In questo sutra, capitolo III "Parabola" è detto:

Coloro che non credono a questo sutra, ma che lo calunniano, distruggono i semi della Buddhità di tutti gli esseri viventi del mondo. [...] Quando la loro vita presente finirà, cadranno nell'Inferno di Sofferenza Incessante.

Nel capitolo X “Maestro del Dharma,” il Buddha spiega:

[...] Sappi che i buoni uomini o le buone donne che, dopo la mia estinzione, espongono anche una frase del Sutra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso, persino a una sola persona, financo in segreto, sono miei messaggeri. Sono inviati da me. Compiono il mio lavoro. Inutile dire di coloro che espongono questo sutra a molte persone in una grande moltitudine. Re della Medicina! Un uomo malvagio che parla male di me, in mia presenza, con malizia, per un intero kalpa, non è peccaminoso quanto la persona che rimprovera, anche con una sola parola di calunnia, i laici o i monaci che leggono e recitano il Sutra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso.

Il Buddha sottolinea la fondamentale importanza di aver fede nel *Sutra del Loto* con tutto il cuore e di non calunniarlo. Nel *Sutra del Loto* è predicato che tutti gli esseri hanno la capacità di conseguire la Buddhità, che quest'ultima è senza inizio e senza fine, e quindi realizzabile proprio in questa vita. Secondo l'insegnamento del *Sutra del Loto* tutti sono degni del più profondo rispetto, perché in futuro conseguiranno il risveglio, questo significa che il regno della Buddhità risiede già nella profondità della vita. Calunniare questo insegnamento, significa denigrare il valore della vita stessa. In futuro, la persona che propagherà questo Sutra dovrà essere altamente rispettata, perché nella nostra epoca il Buddha non è più tra noi, esiste solo sotto forma di Dharma, e quindi colui che sostiene il Dharma è degno di grande rispetto perché lo vive, lo propaga e grazie a questo fa sì che anche altri possano incamminarsi sulla Via del Buddha. Il Buddha spiega ciò che è davvero importante: venerare il Dharma Meraviglioso e risvegliarsi al suo pieno significato. Il nostro Fondatore ci ha insegnato in *Ken hobo-sbo, Chiarimenti sulla Calunnia del Vero Dharma*:

Domanda: Sono in grado di capire la gravità comparata tra le Cinque Grandi Offese e il peccato di calunniare il Vero Dharma. Potresti spiegare cosa significa esattamente Calunniare il Vero Dharma?

Risposta: Il Gran Maestro T'ien T'ai spiega nel suo Commentario sul Sutra della Rete di Brahma: “Il termine calunnia significa andare contro.” Possiamo dire che calunniare il Vero Dharma significhi andare contro l'insegnamento del Buddha. Nel trattato di Vasubandhu sulla natura di Buddha è predicato: “Odiare significa andare contro i principi.” Significa che calunniare il Vero Dharma equivale a far sì che le persone lo abbandonino.

Calunniare il Dharma significa agire in modo avverso all'abbracciare con fede e gioia il *Sutra del Loto*. Il Buddha dichiara che il Dharma Meraviglioso deve essere considerato ancora più degno di rispetto e offerte del Buddha stesso, perché è attraverso il Dharma Meraviglioso che tutti, inclusi i Buddha, ottengono il Risveglio. Se parliamo male del Vero Dharma, compiamo azioni che sono contrarie allo spirito del Vero Dharma, o nutriamo pensieri malsani, allontaniamo le persone da questo e causiamo che i loro semi della Buddhità brucino, impedendo loro di conseguire il risveglio. Coloro che agiscono in questo modo non sono consapevoli del fatto che se anche una sola persona non consegue la Buddhità, loro stessi non conseguiranno la Buddhità.

Non riconoscere la Buddhità negli altri è Calunnia del Dharma, ma può facilmente capitare che possiamo vedere questa capacità negli altri, ma non in noi stessi. Il Buddha ci ha insegnato che anche noi un giorno saremo in grado di conseguire il Risveglio. Alcune persone si sentono inadeguate, vivono con un pesante senso di colpa, mentre altre si sentono in grado di capire tutto e di criticare tutti, nonostante abbiano scarse capacità o esperienza. In entrambi i casi è necessario aprire il cuore al Buddha, ascoltare cosa ci sta dicendo, mettere da parte i preconcetti, di qualunque natura essi siano e lasciarsi guidare, affidandosi completamente.

La domanda successiva è: come possiamo tergerci dalle impurità delle azioni malsane? Nel *Sutra della Pratica del Puro Dharma, Shojohogyo-kyo* 清浄法行經 è detto:

Le nostre azioni malsane del passato sono come nuvole davanti alla luna. La decisione di mutarle è come una torcia nell'oscurità.

La consapevolezza delle azioni svolte, del karma così prodotto e la ferma decisione di arrestare quel processo, sono il grande primo passo verso la purificazione della nostra vita. Veniamo così alla seconda parte di questo Discorso di Dharma, il Pentimento.

La parola giapponese *Sange* 懺悔, impiegando terminologie con le quali abbiamo confidenza, indica pentimento, confessione e penitenza. Il pentimento può essere difficile da accettare per noi, sempre per colpa del retaggio cattolico che, volenti o nolenti, è parte delle nostre vite. Ma il pentimento Buddista non ha niente a che fare con l'auto mortificazione, l'inflazione del senso di colpa, il sentirsi inappropriati e sporchi, nell'approcciare una pratica denigratoria verso se stessi, o il timore di una punizione divina per un'offesa commessa: "Perché peccando ho meritato i tuoi castighi e perché ho offeso te, infinitamente buono," niente di tutto questo. Secondo il punto di vista Buddista, è necessario sostenere sempre la dignità dell'individuo e, soprattutto, il praticante assume sinceramente, in ogni circostanza, un comportamento maturo e consapevole.

Nel *Sutra sulla Contemplazione del Bodhisattva Benevolenza Onnicomprensiva, Bussetsu kan Fugen bosatsu gyobo kyō* 佛說觀普賢菩薩行法經 è detto:

L'oceano di tutti gli ostacoli karmici è prodotto da percezioni illuse. Quando aspirerai ad emendarti da loro, concentrati sulla vera realtà di tutti i fenomeni, mentre sei seduto in modo retto e adeguato! Tutte le impurità, come la brina e la rugiada, possono essere dissipate dal sole della saggezza.

Quando ho tradotto questo sutra in italiano ho scelto di mantenere la versione inglese della parola *Sange*, che era resa come auto-emendamento. Come ho spiegato all'inizio, le trasgressioni commesse trovano radice nel karma prodotto da noi stessi attraverso parola, azione e pensiero, e dall'errata comprensione della vera natura di tutti i fenomeni causata dall'ignoranza, o illusione. Proprio perché i protagonisti delle trasgressioni siamo noi, in prima persona, il pentimento è chiamato auto-emendamento: è necessario che noi stessi assumiamo la piena consapevolezza delle nostre azioni malsane e che ci rammarichiamo per queste, ma senza bearsi o crogiolarsi nel rimorso e nell'autocommiserazione. Piuttosto, assumendo questa consapevolezza, ci sforziamo di fare meglio, perché vediamo il reale valore dell'astensione da comportamenti malsani, e determiniamo di agire correttamente per beneficiare noi stessi e gli altri. Dal momento che le azioni malsane derivano dall'ignoranza della vera natura dei fenomeni, ovvero come scritto nel sutra, da "percezioni illuse,"

comprendere questa vera natura attraverso la saggezza del Buddha, corrisponde al vero atto di auto-emendamento.

La pratica di auto-emendamento descritta nel *Sutra sulla Contemplazione di Benevolenza Onnicomprensiva* consiste nel riconoscere che le impurità sorgono dall'illusione dei sei organi sensoriali (vista, udito, gusto, olfatto, tatto e mente). I metodi di auto-emendamento per purificare gli organi sensoriali sono interiorizzare il sutra, recitarlo, riflettere su di esso, essere consapevoli dell'applicazione dei suoi principi, riverire e servire coloro che custodiscono la fede in esso, considerare tutte le persone proprio come le considererebbe il Buddha e considerare tutto ciò che è vivente proprio come farebbero una madre o un padre. Praticando in questa direzione, il praticante analizza il proprio karma e si rende conto di ciò che produce cattive radici.

Basandosi su questo sutra, Il Gran Maestro T'ien T'ai ha descritto la pratica del *Rituale del Samadhi del Sutra del Loto, Hokke Sanmai Sengi* 法華三昧懺儀, ovvero, una cerimonia di pentimento e contemplazione focalizzata sulla venerazione del *Sutra del Loto*, nella sua opera *Grande Concentrazione e Discernimento, Maka Shikan* 摩訶止觀 (P. Swanson "Great Serenity, Quiet Insight" pp 308, 1807). In questo rituale troviamo *Pentimento delle offese commesse attraverso i sei organi sensoriali, Rokkon Sange* 六根懺悔. Questa pratica è articolata in cinque sezioni, la prima e più estesa è il pentimento dei vari peccati e offese commessi attraverso i sei organi sensoriali ed è basata sulla *Contemplazione di Benevolenza Onnicomprensiva*. Le cinque sezioni sono:

[1] 六根懺悔 *Rokkon Sange*

Pentimento delle offese commesse attraverso i sei organi sensoriali;

[2] 勸請 *Kanjo*

Invocazione, richiesta ai Buddha di esporre il Dharma;

[3] 隨喜 *Zuiki*

Gioire in presenza della virtù, ovvero lodare i Buddha e i Bodhisattva;

[4] 回向 *Eko*

Trasferimento del merito accumulato dalla pratica corretta ai Buddha e a tutti gli esseri;

[5] 發願 *Hotsugan*

Dichiarazione dei voti di salvare tutti gli esseri.

Sebbene solo la prima sezione porti il nome effettivo di "pentimento", tutte le pratiche hanno la stessa sostanza e funzione. Per esempio, è attraverso la lode, o il gioire, che mostriamo pentimento. Una volta che abbiamo riconosciuto il karma cattivo accumulato, attraverso il pentimento la mente sarà purificata e così saremo in grado di gioire e lodare sinceramente. In questo modo il praticante si devolgerà appieno, agirà in accordo col Dharma e non creerà karma cattivo in futuro. Se ci avete fatto caso, troviamo queste stesse sezioni nel gongyo che svolgiamo ogni giorno secondo la pratica della Nichiren Shu. Per esempio, nei versi di lode, *Kaikyoge*, troviamo la frase: "Attraverso i meriti di questo Sutra, chiunque può espiare i propri peccati, fare del bene e conseguire l'illuminazione del Buddha, che creda o calunni questo Sutra." Quindi svolgere la nostra pratica quotidiana recitando il *Sutra del Loto* e l'*Odaimoku* può essere un motivo per

esprimere il nostro auto-emendamento, anche se ovviamente ci possono essere altre motivazioni personali.

Non creare karma cattivo è il metodo migliore per coltivare buone radici, ma alcune persone possono essere preoccupate per il karma cattivo accumulato nel passato e spaventarsi. Il nostro Fondatore Nichiren Shonin ci ha insegnato nel suo scritto *Konichi-bo gosho*, *Lettera alla monaca Konichi*:

Se qualcuno non si pente di una piccola trasgressione, cadrà necessariamente in un sentiero malvagio, ma se si pente dopo aver commesso un grave crimine, la sua trasgressione sarà espiata.

Nichiren Shonin ci incoraggia e spiega che il pentimento per il karma malvagio commesso nel passato è ciò che può condurci su un buon sentiero verso l'illuminazione, purché riconosciamo sinceramente l'offesa commessa. Questo corrisponde a un concetto di cui abbiamo sentito parlare spesso, ma che è stato anche molto frainteso ed erroneamente spiegato: *Bonno soku Bodai* 煩惱即菩提, ovvero, le affezioni sono illuminazione. Possiamo asserire quindi che anche il karma cattivo, se affrontato correttamente dal punto di vista del Buddhadharma, attraverso *Sange*, può avere in sé un valore positivo, perché ci induce alla contemplazione, all'auto-emendamento e all'astenerci dal produrre ulteriore karma cattivo. Così, proprio questo karma cattivo prodotto è ciò che in futuro ci condurrà al conseguimento dell'illuminazione.

Sinceramente non possiamo essere certi delle cause che ci hanno portato a vivere nella condizione attuale, ovvero del karma prodotto. Siamo assorti completamente in una vita frenetica che richiede tanta energia e che ci porta inevitabilmente a creare karma cattivo, anche piccolo. Se vogliamo usare una metafora, la nostra vita immersa nel karma cattivo è come acqua che bolle in un bollitore e le affezioni sono il fuoco che scalda l'acqua. Vivere una vita priva di auto introspezione e contemplazione, svolgendo formalmente una pratica, è come pensare di arrestare il bollore dell'acqua semplicemente versando un po' di acqua fredda, ma senza spegnere la fiamma. Forse è arrivato il momento di fermarci e dedicare del tempo ad osservare la nostra vita e a contemplare le nostre azioni, parole e pensieri. Il Sacro Titolo del Sutra del Loto, *Namu Myoho Renge Kyo*, contiene tutti i meriti e le virtù di tutti i Buddha, i Bodhisattva e di tutti i loro insegnamenti. Quando svolgiamo il nostro servizio quotidiano recitando il *Sutra del Loto* e l'*Odaimoku*, svolgiamo le pratiche di auto-emendamento che ho spiegato. L'*Odaimoku* ha la funzione di arrestare la produzione di karma cattivo, spegnendo così la fiamma sotto l'acqua che bolle e la pratica dell'auto-emendamento corrisponde a versare grandi quantità di acqua fredda nel bollitore. In questo modo, purificheremo la nostra vita riconoscendo il karma prodotto, determinando di non creare ulteriore karma cattivo e sforzandoci di fare del bene per noi stessi e per gli altri che vivono nell'ambiente che ci circonda.

Donnini, 3 agosto 2024

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

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