



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

Il Praticante del Sutra del Loto

Hokekyō no gyōja

法華經の行者

Col termine "Hokekyo no gyoja" solitamente si indica il "Praticante devoto del Sutra del Loto" che propaga e pratica gli insegnamenti del Sutra in accordo col suo contenuto. Per noi praticanti della Nichiren Shu il sommo praticante del Sutra del Loto è Nichiren Shonin in quanto manifestazione del Bodhisattva Pratica Superiore al quale il Buddha ha affidato la propagazione del Sutra durante l'Ultima Epoca del Dharma. Ma quello di cui vorrei parlare oggi è il Praticante devoto del Sutra del Loto inteso come fedele. Anche noi siamo praticanti, giusto? Quindi, in quanto praticanti, come si dovrebbe praticare il Sutra del Loto?

Per iniziare, vorrei citare una frase molto famosa, che leggiamo ogni giorno quando recitiamo il Jiga-ge, i Versi dell'Eternità: 一心欲見佛，不自惜身命 "Isshin yok'ken Butsu, fu ji shaku shin myo," ovvero:

*"Desiderando vedere il Buddha con tutto il cuore,
non risparmieremo la vita."*

È una frase che mi sta molto a cuore e che mi ripeto spesso, anche nei momenti di difficoltà perché rispecchia lo spirito di devozione e determinazione che dovremmo avere nell'intraprendere le pratiche del Sutra del Loto. Si tratta del nodo principale della pratica e dello specchio della nostra fede: proprio perché desideriamo incontrare il Buddha sinceramente, mettiamo da parte il nostro ego e dedichiamo la nostra vita alla pratica del Sutra del Loto che mira a salvare tutti, indiscriminatamente. Se non manteniamo questo spirito di fedele devozione come base della pratica, anche se siamo bravissimi a svolgere varie pratiche del Sutra, queste saranno vuote di significato e non porteranno nessun beneficio perché saranno un esercizio meccanico, intellettuale o puramente accademico.

Tenendo bene a mente questo spirito di base, chiediamoci: come dovremmo praticare il Sutra del Loto? Quello che noi facciamo ogni giorno come Pratica assidua, è solo una delle possibili pratiche. Come abbiamo studiato in passato, sia la sezione Shakumon che Honmon sono divise in 1) introduzione 2) parte principale 3) applicazione. La sezione di applicazione è quella che ci mostra come dovremmo praticare ciò che è esposto nella sezione principale, la dottrina, e in particolare il Sutra del Loto si concentra sulla pratica nel periodo che viene dopo l'estinzione del Buddha.

Nel capitolo X del Sutra del Loto "Maestro del Dharma" vengono elencate cinque pratiche del Maestro del Dharma e anche il modo attraverso il quale il maestro del Dharma si dovrebbe preparare per svolgere queste pratiche. Il Maestro del Dharma è il messaggero del Buddha. Nella nostra epoca il Buddha non è presente fisicamente. È necessaria la presenza di un suo Messaggero che possa perpetuare l'insegnamento. L'insegnamento (Dharma) è presente in modo permanente, esiste a prescindere dalla

presenza fisica del Buddha, ma se l'insegnamento non viene attivato, non è di nessuna utilità e non può salvare nessuno. Dal momento che il Buddha ha fatto voto di salvare tutte le persone e di renderle tutte come lui stesso, invia il suo Messaggero per propagare l'insegnamento. È proprio grazie al messaggero del Tathagata che possiamo ascoltare il Dharma e nutrire le buone radici e un giorno conseguire la Buddhità. Le cinque pratiche che svolge sono:

- 1) custodire
- 2) leggere
- 3) recitare
- 4) esporre
- 5) copiare il Sutra.

Nel Sutra è detto che i Maestri del Dharma sono grandi Bodhisattva, che nella vita precedente hanno già conseguito la perfetta e completa illuminazione del Buddha e che tornano in questo mondo in virtù della loro compassione per esporre a tutti il Sutra del Loto.

Il Buddha dice che tra tutti i sutra esposti nelle tre epoche: esposti nel passato, nel presente e nel futuro, questo Sutra del Loto contiene il nucleo celato del Buddha ed è il sutra meraviglioso. Proprio per questo il Buddha, in seguito dice che in futuro, nella nostra epoca, ci saranno tante persone, sia laici che monaci, che praticheranno la via del Bodhisattva, cioè saranno Buddhisti Mahayana, di qualunque tradizione, ma proprio perché questo sutra contiene il nucleo celato del Buddha, a meno che non svolgano le cinque pratiche, non saranno in grado di praticare appieno la via. La perfetta illuminazione del Buddha è contenuta solo in questo sutra.

Il Buddha ci spiega però che dal momento che potremmo non essere pronti e aver completato la nostra formazione come Bodhisattva, prima di esporre il Sutra è necessario fare tre cose:

- 1) entrare nella stanza del Tathagata,
- 2) indossare la veste del Tathagata,
- 3) sedere sul seggio del Tathagata.

Che cosa significa?

- 1) Entrare nella stanza del Tathagata significa nutrire grande compassione verso tutti gli esseri viventi;
- 2) indossare la veste del Tathagata significa essere gentili e paziente e
- 3) sedere sul seggio del Tathagata significa vedere la vacuità di tutte le cose, ovvero non vedere discriminazione tra i fenomeni e quindi non nutrire attaccamenti.

Quando riusciamo a fare queste tre cose, allora saremo pronti per esporre il Sutra del Loto agli altri. Vediamo le cinque pratiche del Maestro del Dharma:

1) Custodire Juji. In realtà questa pratica è formata da due caratteri Ju e Ji ovvero Ricevere e Custodire. Non significa solo ascoltare il Sutra da altri a livello “fisico”, ma gioire nell’ascoltarlo e quindi prendere fede in esso, facendolo nostro accettandolo nel cuore. Il Sutra diventa una parte importante della nostra vita: come ho detto all’inizio con la frase del capitolo XVI, ricerchiamo il Buddha con tutto il cuore e gli dedichiamo la nostra vita.

2) leggere: leggere il sutra non significa solo leggerlo fisicamente ma anche comprendere i suoi significati, quindi anche studiarlo.

3) recitare: recitando ad alta voce il sutra è possibile memorizzare le parole del Buddha. In passato era una pratica fondamentale, perché i sutra venivano trasmessi soltanto oralmente. Ogni mese facciamo la recitazione ritmica in italiano, in questo modo è più semplice imparare a memoria le parole dorate del Buddha.

4) esporre: l’altra pratica fondamentale è la propagazione. In quanto maestri del Dharma dobbiamo diffondere il BuddhaDharma agli altri.

5) copiare. Possiamo copiare i caratteri del Sutra del Loto o anche l’Odaimoku e far sì che altri facciano altrettanto, questa pratica la svolgeremo anche durante il ritiro.

Da un certo punto di vista queste pratiche si possono vedere come uno sviluppo del praticante: una volta che si ascolta il Dharma del Sutra del Loto, lo si apprezza e allora iniziamo a prendere fede in esso, lo accettiamo e lo custodiamo nel nostro cuore. Allora iniziamo ad approfondire il rapporto col Dharma, leggiamo il Sutra, lo studiamo e lo recitiamo come pratica, in questo modo possiamo memorizzare i caratteri del Sutra e il suo insegnamento. Una volta che abbiamo capito la dottrina e l’abbiamo memorizzata, lo esponiamo agli altri: condividiamo ciò che abbiamo appreso e insegniamo agli altri il Dharma in modo che più persone possano conoscerlo. La pratica del Bodhisattva non è tenere i meriti del Dharma per se stessi, ma è necessario dividerli con gli altri, e nel sutra è detto che il merito della cinquantesima persona che riceve la trasmissione del sutra è grande tanto quanto quello della prima. Per far sì che anche altri possano svolgere le cinque pratiche, dopo che hanno udito il Dharma da noi, lo copiamo, in questo modo anche gli altri possono leggere e recitare il Sutra. La nostra associazione è attiva nella stampa di libri, sapete che abbiamo pubblicato un sutra del loto in italiano, anche questo, in modo esteso, fa parte della copia del Sutra, in futuro tante persone potranno finalmente leggere il Sutra del Loto in italiano.

Tra queste cinque pratiche è detto che la prima “Ricevere e Custodire, Juji” sia la più importante. Nel Sutra del Loto il Buddha sottolinea sempre che non è possibile comprendere il Dharma con l’intelletto, ciò che è più importante è la fede. Senza la fede attraverso la quale riceviamo e custodiamo il sutra nella nostra vita, le altre quattro pratiche perdono di significato e non hanno una base per esistere. Quindi potremmo dire che “Ricevere e custodire” sia il nucleo e le altre quattro siano pratiche di sostegno, ripeto, non perché meno importanti, ma perché la base della fede è fondamentale, ma al tempo stesso le altre pratiche hanno anche la funzione di nutrire e arricchire la nostra fede, come uno scambio reciproco.

In realtà solamente nello stesso capitolo vengono elencate diverse varianti di queste pratiche: ascoltare, ricevere, custodire o sostenere, leggere, recitare, studiare, memorizzare, ricordarlo correttamente, comprenderne il significato, spiegarlo,

insegnarlo agli altri, copiarlo, onoralo, fare offerte ad esso, metterlo in pratica e praticare il Sutra secondo il suo insegnamento.

Nel Sutra del Loto vengono fatti tanti esempi di pratica, sia concreti, che utilizzando esempi di storie di vite precedenti. Per quanto riguarda esempi concreti, possiamo prendere in esame il capitolo XIV in cui vengono spiegate le Pratiche Pacifiche di corpo, mente, bocca e voti. Vediamole brevemente: le pratiche pacifiche del corpo corrispondono a svolgere le pratiche appropriate, sviluppando pazienza e benevolenza e ad avvicinare persone appropriate, essendo giovani bodhisattva non vogliamo essere distolti dal nostro percorso perché siamo ancora fragili ed è facile essere influenzati dagli altri. Le pratiche pacifiche della bocca sono: non parlare male di altri sutra o praticanti buddhisti, non disprezzarli e non nutrire risentimento verso di loro, ma invece si dovrebbe esporre il Dharma in modo imparziale. Le pratiche pacifiche della mente sono: non essere invidiosi degli altri e non disturbare i Buddhisti che praticano altri insegnamenti e la pratica pacifica dei voti è la determinazione nel salvare indiscriminatamente gli altri nutrendo grande compassione. Così attraverso queste linee guida, il giovane Bodhisattva può avere dei riferimenti su come è meglio agire per poter propagare il Sutra. Tutto questo è indicato come pratica di propagazione di Shoju o metodo gentile.

Nella sezione Honmon troviamo tanti esempi di Bodhisattva, ognuno dei quali ha un tipo di pratica molto specifico attraverso il quale salva gli esseri viventi.

Nel capitolo XX il Bodhisattva Mai Sprezzante svolgeva la pratica di Tangyo Raihai: si inchinava a tutti dicendo “Vi rispetto profondamente perché diverrete tutti Buddha.” Questa è chiamata la pratica di Fukyo. Questa pratica rispecchia lo spirito del Sutra stesso: il rispetto per tutti gli esseri viventi. Questa è indicata come la pratica di propagazione di Shakubuku.

Ho parlato di questi due modi di propagazione, perché come ho detto all’inizio, “insegnare il Sutra agli altri” è una delle cinque pratiche del Maestro del Dharma. Dobbiamo ricordare che Shoju, il metodo persuasivo e gentile, attraverso il quale si salvano gli altri non indicando i loro errori, ma cercando di far capire il Buddhadharma, è adatto al luogo in cui ci sono persone malvagie e ignoranti. È impiegato per descrivere la propagazione svolta da chi dà il buon esempio perché l’essere umano è naturalmente incline a seguire quel tipo di persona e a tentare di emularla.

Mentre l’altro metodo di propagazione, Shakubuku (deciso) è adatto alla propagazione in un paese in cui ci sono calunniatori del Vero Dharma. Significa dichiarare la verità sul fatto che il Sūtra del Loto sia l’insegnamento adeguato al tempo e sulle lacune degli altri insegnamenti. Un altro esempio di shakubuku lo possiamo trovare nel trattato di Nichiren Shōnin Kaimoku sho in cui non vengono denigrati gli insegnamenti precedenti al Sūtra del Loto, ma viene riconosciuto il loro valore nel preparare le persone al più alto insegnamento del Buddha. Shakubuku quindi non significa insultare gli altri insegnamenti, ma semplicemente e rispettosamente spiegare perché il Sutra del Loto e l’Odaimoku donano una visione completa della realtà. Dobbiamo capire quale è il metodo migliore da utilizzare.

Nei capitoli XXIII, XXIV, XXV il Bodhisattva Re della Medicina, Voce Meravigliosa e Percettore della Voce del mondo, si trasformano in altri esseri viventi, e lo fanno per mostrare una forma fisica appropriata alla natura della persona alla quale predicano il

Dharma. Anche noi dobbiamo fare altrettanto, è importante per avvicinare le persone, diventare interessanti per loro e presentare il Dharma in accordo con le loro necessità e abilità.

Nel capitolo XXIII, le azioni del Bodhisattva Re della Medicina si ricollegano alla prima frase che ho letto: desiderando vedere il Buddha con tutto il cuore, non risparmieremo la vita. Il Bodhisattva Re della Medicina dona il suo corpo in offerta al Buddha. Questo è simbolo del profondo spirito di donazione di se stesso, avendo profonda fede, e offrendo di servire il Dharma con tutto il corpo e lo spirito.

In realtà troviamo esempi di pratica anche nelle altre sezioni del Sutra. Ma nei sutra precedenti al Sutra del Loto e magari nel Sutra del Loto stesso, si può leggere di pratiche che possono sembrare difficili da intraprendere. Spesso chi è principiante si spaventa e può sentirsi non in grado di intraprendere quel tipo di strada. Il Buddha pone più volte l'accento sui grandi meriti che ottiene il praticante principiante e spesso elenca pratiche semplici, semplicissime che però hanno ugualmente il grande merito di avvicinare il praticante al Buddha, sottolineando l'importanza della fede rispetto alla pratica complicata. Una delle mie preferite e che più mi ispira è nel gatha del capitolo II "Espedienti." Dopo l'estinzione del Buddha, chi svolge queste pratiche ha già conseguito l'illuminazione del Buddha:

*chi è buono e gentile;
chi erige tanti stūpa, e che li adorna;
chi offre ornamenti alle sue reliquie, e costruisce il mausoleo del Buddha;
o perfino ragazzi che costruiscono lo stūpa del Buddha;
chi scolpisce un'immagine del Buddha con gli adeguati segni fisici in suo onore;
chi realizza un'immagine del Buddha con i sette tesori o con materiali meno preziosi, anche in gesso o perfino argilla;
chi disegna o fa sì che altri disegnino un'immagine del Buddha ornato con i suoi segni fisici,
ragazzi che, giocando, disegnano un'immagine del Buddha con erba o un pezzo di legno, o con un pennello, o con la parte posteriore delle unghie,
chi offre rispettosamente fiori, incenso, striscioni ad una rappresentazione o a un'immagine del Buddha custodita in uno stūpa-mausoleo,
chi fa sì che uomini eseguano musica e offre i meravigliosi suoni così prodotti ad una rappresentazione o ad un'immagine del Buddha,
chi canta con gioia in lode delle sue virtù,
chi mormora solamente [in sua lode],
chi, senza concentrare la mente, offre nient'altro che un fiore ad un'immagine del Buddha,
chi si inchina all'immagine del Buddha, o che semplicemente unisce le mani verso essa, o alza una sola mano verso essa, o piega leggermente la testa verso essa, e offre prostrazioni,
chi pronuncia una sola volta "Namo Buddhāya" senza nemmeno concentrare la mente,
chi ascolta il Dharma quando un Buddha del passato era in vita o dopo la sua estinzione,
come ho detto, questa persona ha già conseguito l'illuminazione del Buddha.*

e il Buddha conclude dicendo:

*I Tathāgata salvano tutti gli esseri viventi con innumerevoli espedienti.
Chiunque ascolti il Dharma non mancherà di divenire Buddha.*

Tutte queste pratiche ovviamente non sono “la pratica ultima” del Sutra del Loto ma sono mezzi abili, espedienti, ovvero parti della realtà ultima, che mirano a rafforzare il nostro legame col Buddha e a proseguire sulla via che conduce alla Buddhità.

Firenze, 23 dicembre 2022

in gassho
Namu Myoho Renge Kyo

Keisho Adami
アダム啓照

Tempio Nichiren Shu
Jokozan Myoshoji
浄光山 妙照寺