



Le Paramita

Come praticanti Buddhisti, come dovremmo vivere la nostra vita?

Dobbiamo avere ben in mente ciò che riteniamo importante. Le Paramita, o Perfezioni come vedremo dopo, danno un'immagine concreta delle qualità che un Buddhista considera degne di ammirazione. Si tratta di un percorso formativo, un vero e proprio allenamento che ci guida verso l'illuminazione ma allo stesso tempo ci mostra anche quale è l'obiettivo finale, cioè cos'è l'illuminazione. È come se guidiamo su una strada di campagna e lungo la strada troviamo elementi paesaggistici che ci fanno intuire lo splendido villaggio che ci attende alla fine della strada. La meta finale è padroneggiare appieno questi ideali nella maniera più alta e completa.

Cosa significa Paramita? Paramita ha due fondamentali etimologie, la prima deriva dalla parola "Parama" che significa "primario", "eccelso" e quindi il sostantivo si può rendere come "perfezione." Il secondo è la divisione della parola in para e mita, in cui para significa "oltre" o "altra sponda" e mita significa "che è andato al di là" e quindi "andare sull'altra sponda." Quale sponda? In quanto esseri ordinari non illuminati viviamo nel samsara, ovvero mondo nel quale siamo in balia al ciclo di nascita e morte, siamo quindi sulla sponda di non illuminazione. Attraverso la pratica delle perfezioni possiamo giungere sulla sponda dell'illuminazione.

Tutti conosciamo grossomodo le Perfezioni, ma vediamole insieme:

- [1] donazione
- [2] moralità o etica
- [3] pazienza
- [4] sforzo o perseveranza
- [5] meditazione o concentrazione
- [6] saggezza

Si parla di queste perfezioni in molti sutra. In effetti le Paramita non sono una prerogativa dei sutra Mahayana: il Buddha ne parla anche nei sutra contenuti nel canone pali e pure in questi testi la figura del Bodhisattva è considerata come quella del praticante che realizza e custodisce queste nobili qualità. Questo perché le perfezioni descritte nel canone pali sono una celebrazione delle qualità conseguite nelle vite precedenti del Buddha quando praticava la via come Bodhisattva. Nel canone pali troviamo elencate perfezioni come la "rinuncia" agli attaccamenti al mondano: come i possedimenti, status sociale fino ad arrivare al corpo, mentre nel Mahayana si preferiscono le perfezioni della Generosità e quelle che portano alla consapevolezza e stabilità mentale.

Concentrandoci sul Mahayana, per ogni perfezione vediamo brevemente 3 aspetti:

- [1] Caratteristica, [2] Funzione e [3] Manifestazione, commentando brevemente.

[1] DONAZIONE ha come caratteristica la rinuncia, la funzione di abbandonare l'avidità e manifesta il non attaccamento. Questa pratica elimina l'egoismo. Cosa dobbiamo dare? Sicuramente per prima cosa gioia e felicità. Donare non solo rende felici gli altri ma anche noi stessi. La cosa fondamentale è donare sempre col cuore senza aspettarsi niente in cambio, se non doniamo col cuore o doniamo al fine di essere lodati, l'atto non è sincero e autentico. Il Buddha ci dice che dobbiamo proprio dimenticare che stiamo facendo un dono. Sentiamo dire spesso: dare e avere, ecco nel Buddhismo è più semplice: diamo e basta!

[2] ETICA ha come caratteristica la compostezza, la funzione di allontanare l'amoralità e manifesta una morale pura. Ci rende retti e attenti al benessere degli altri. Significa comportarsi secondo i precetti Buddhisti (Astenersi dall'uccidere, dal rubare, dal tenere una scorretta condotta sessuale, dal dire il falso, dall'assumere sostanze inebrianti). I precetti che si scelgono di mantenere variano a seconda del livello del praticante, come principianti si possono mantenere i tre precetti fondamentali di (1) astenersi dal compiere atti nocivi, coltivare gli atti virtuosi e beneficiare tutti gli esseri viventi. Quando manteniamo i precetti ci dedichiamo alla consapevolezza al fine di proteggere corpo, mente e l'ambiente che ci circonda, in cui sono inclusi tutti gli altri esseri. In generale possiamo dire che significhi comportarsi in modo adeguato, così da non ferire gli altri e da non creare karma negativo per noi e per gli altri. Come praticanti del Sutra del Loto, a un livello un po' più avanzato portiamo nel nostro cuore e facciamo voto di mantenere costantemente i precetti dei Tre Dharma Celati dell'Insegnamento Essenziale: l'Honzon, il Daimoku e Kaidan (podio dei precetti). Ma i precetti dell'Insegnamento essenziale non mettono in ombra gli altri, anzi sono un ulteriore approfondimento di ciò che continuiamo a sperimentare nella nostra vita.

[3] PAZIENZA ha come caratteristica l'accettare, la funzione di sopportare il desiderabile e l'indesiderabile e manifesta la tolleranza. Ci permette di controllare il timore e la collera. È interessante notare che nel Prajnaparamita Sutra (Sutra della Perfezione della Saggezza) la pratica è descritta come 'pazienza placata': significa che quando pratichiamo la pazienza, la mente sarà pacifica. Ci sono tre tipi di pazienza:

- (1) Pazienza verso coloro che vogliono nuocerci
- (2) Pazienza verso l'ambiente
- (3) Pazienza verso i dharma (fenomeni)

(1) Pazienza verso coloro che vogliono nuocerci. Se non rispondiamo a coloro che desiderano nuocerci, evitiamo di ferire gli altri e noi stessi. Se prendiamo l'abitudine di non rispondere, potrebbe sembrare che siamo deboli o arrendevoli, ma niente di più sbagliato, stiamo sviluppando la pazienza. Evitiamo che sia chi ci aggredisce che noi stessi, possa creare cattivo karma. Il Buddha ci ha mostrato come comportarci nel capitolo II del Sutra del Loto, quando cinquemila persone arroganti se ne sono andate. Il Buddha le ha lasciate andare, non ha detto niente. Magari se avesse detto qualcosa quelle persone avrebbero rincarato la dose e detto anche qualcosa di spiacevole,

aggiungendo altro karma negativo. Per questo il Buddha, che ha portato a compimento tutte le perfezioni, non ha parlato e ha permesso che lasciassero l'assemblea.

(2) Pazienza verso l'ambiente. Significa essere pazienti verso le difficoltà causate da calamità naturali, ma dal momento che secondo i Buddhisti il corpo è formato dai quattro elementi (terra, fuoco, acqua e vento) questo significa essere pazienti anche verso il proprio corpo e i suoi problemi.

(3) Pazienza verso i dharma. In questo caso dharma non significa insegnamento, ma fenomeno. Quindi essere pazienti verso tutti i fenomeni, incluse le nostre esperienze di piacere e dolore, le condizioni favorevoli e non favorevoli e abbraccia le due pratiche di pazienza precedenti.

Quando pratichiamo la pazienza quale insegnamento contempliamo? Sicuramente la vacuità, perché se siamo pazienti capiamo che tutti i fenomeni nella loro natura originale non sono né positivi né negativi, sono privi di un sé indipendente. Comprendendo la vera natura dei fenomeni, naturalmente saremo pazienti verso di essi e non saremo mossi da frustrazione e rabbia e saremo tolleranti. Vincendo l'impazienza possiamo sopportare le difficoltà. Possiamo beneficiare gli altri perché sopportiamo di più.

[4] PERSEVERANZA ha come caratteristica lo sforzo, la funzione di fortificare e manifesta l'infaticabilità. Ci rende diligenti e fedeli. La pratica della perseveranza nutre lo zelo nella nostra pratica, è l'antidoto all'indolenza e dona energia ai continui sforzi nel recidere le cattive abitudini, nel nutrire le buone abitudini e nel crearne di nuove. Vinciamo la pigrizia e svolgiamo la nostra pratica per lungo tempo continuando a beneficiare gli altri.

[5] MEDITAZIONE ha come caratteristica la contemplazione e la penetrazione, la funzione di concentrare la mente e manifesta la quiete. Questa pratica mette sotto controllo lo spirito vagabondo. Attraverso la meditazione possiamo concentrare la mente impiegando come oggetto contemplativo l'insegnamento del Buddha. Vinciamo la distrazione calmando la mente, così da vedere le cose chiaramente e avere saggezza, che è l'opposto dell'ignoranza. Ci possono essere tanti tipi di meditazione: seduta, in piedi, camminata. La meditazione può essere silenziosa o attiva. Quest'ultima corrisponde alla recitazione dell'Odaimoku Namu Myoho Renge Kyo, la nostra pratica principale: il Sutra del Loto diviene l'oggetto contemplativo della nostra pratica.

[6] SAGGEZZA ha come caratteristica il discernere la vera natura dei fenomeni, la funzione di illuminare e manifesta la lucidità. La mente illusa si trasforma in chiara visione della natura dei fenomeni. Come sapete per saggezza si intende Prajna, cioè la comprensione che va al di là della semplice conoscenza intellettuale, arrivando a capire la vera natura di noi stessi: la natura di Buddha che dimora in ognuno di noi, indistintamente. Osservando in profondità un fenomeno, si può capire la sua vera

natura. Sicuramente non basta un mese, un anno, dieci o forse una vita di allenamento e formazione per conseguire Prajna, ma piano piano attraverso la pratica assidua di tutte le paramita, saremo in grado, di ottenere una visione man mano più chiara.

Nel Mahaparinirvana Sutra il Buddha ha spiegato la funzione delle perfezioni in questo modo:

“Generosità e precetti sono le fondamenta necessarie alla costruzione del grande castello in noi. La pazienza e l’impegno perseverante sono le mura che proteggono il castello dai nemici esterni. La concentrazione e la saggezza sono l’armatura personale che protegge dagli assalti della vita e della morte.”

Come abbiamo visto, con generosità e precetti costruiamo il grande castello in noi abbandonando gli attaccamenti e beneficiando gli altri, le mura di cinta di pazienza e perseveranza aiutano a proteggerci dall’indolenza e dalla collera, e l’armatura di concentrazione e saggezza ci protegge dalla mente scostante e dall’illusione. Ovvero, queste pratiche sono mirate a proteggerci dai Tre Veleni: avidità, rabbia e ignoranza.

È vero che è possibile praticare anche una sola paramita per volta, ma a me piace pensare alla pratica delle perfezioni come a un albero e la linfa che scorre in questo albero è il dare. Al tempo stesso la pratica di ognuna di queste perfezioni alimenta le altre. La donazione è la prima delle perfezioni, è comune a tutti gli esseri perché praticata da tutti e in qualche modo è la più semplice da praticare. Mentre la donazione beneficia gli altri, l’etica previene l’afflizione degli altri. La pazienza pone la base causale per la serenità e mostra la perseveranza dell’uomo che si sforza, dal momento che colui che è paziente e libero dall’irrequietezza, persiste nel proprio lavoro. Se le prime due perfezioni portano a una sana condotta del corpo e della parola, la perseveranza porta alla buona condotta della mente, che una volta purificata porta alla buona meditazione, abbandonando così le impurità. È grazie all’energia della perseveranza che si perfeziona la saggezza. La saggezza appunto è alimentata dalla perseveranza e non c’è saggezza senza concentrazione che è la sua causa diretta. Allo stesso tempo la saggezza è la manifestazione della concentrazione.

Nel Sūtra del Loto le Paramita sono menzionate tante volte, specialmente nel cap XVII “Varietà di meriti” è detto:

“Chiunque custodisca, legga o reciti questo sūtra, lo esponga ad altri, lo copi, causi che altri lo copino o faccia offerte a una copia di esso, dopo la mia estinzione, non ha bisogno di costruire uno stūpa o un monastero, o fare offerte al Saṃgha.’ Inutile dire che chiunque non solo protegga questo sūtra, ma che faccia anche offerte, osservi i precetti, pratichi la pazienza, faccia sforzi, concentri la mente, e ricerchi la saggezza, sarà in grado di ottenere meriti eccellenti e innumerevoli. I suoi meriti saranno illimitati [...] Questi meriti innumerevoli lo aiuteranno a ottenere la conoscenza dell’uguaglianza e delle differenze di tutte le cose.”

Nichiren Shonin basandosi su questo ha detto che il **praticante principiante** dovrebbe semplicemente recitare odaimoku e poi in seguito praticare le sei paramita. Perché la pratica delle sei paramita è considerata avanzata? Perché si tratta di una pratica per noi

stessi ma anche per gli altri. Per le prime tre paramita abbiamo bisogno di qualcun altro con cui praticarle. Le ultime due paramita, meditazione e saggezza, sono rivolte alla pratica personale e c'è bisogno di grande sforzo per tutte queste. Proprio perché c'è bisogno di sforzo per praticare tutto, per il praticante principiante può essere troppo, potrebbe sentirsi sopraffatto dal lavoro richiesto e l'effetto può essere contrario a quello desiderato e potrebbe essere distolto dalla pratica Buddhista, perché sembra troppo complicata. Quindi dobbiamo proprio dare tempo al tempo e praticare con calma, quando il tempo sarà adeguato, la pratica delle perfezioni verrà naturalmente a noi.

Firenze, 5 marzo 2023

in gassho
Namu Myoho Renge Kyo

Keisho Adami
アダミ啓照

Tempio Nichiren Shu
Jokozan Myoshoji
浄光山 妙照寺