



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 nutrimento

Oggi vorrei condividere le mie riflessioni su un aspetto fondamentale della vita quotidiana: il cibo che consumiamo. Nel viaggio verso l'illuminazione, è essenziale comprendere il ruolo del cibo, non solo come sostentamento, ma come pratica che ci connette ai principi di compassione, consapevolezza e interdipendenza.

Nella dottrina Buddhista, il cibo è considerato una forma di nutrimento sia per il corpo che per la mente. Il Buddha nei suoi sermoni ha descritto Quattro Tipi di Nutrimento 四食 *Shijiki*:

1. Nutrimento del Cibo Edibile: questo sostiene la nostra forma fisica;
2. Nutrimento del Contatto: rappresenta le connessioni che creiamo con gli altri attraverso i nostri sensi;
3. Nutrimento della Volizione Mentale: rappresenta le nostre intenzioni e desideri che plasmano le nostre esperienze.
4. Nutrimento della Coscienza: rappresenta la consapevolezza che coltiviamo riguardo ai nostri pensieri e azioni.

In sanscrito la parola fondamentale è āhārah significa mangiare, cibo, nutrimento o sostegno. È un termine che si riferisce alle fonti di base di sostegno necessarie agli esseri senzienti per mantenere la loro vita e per prolungarla. Secondo l'insegnamento del Buddha tutti gli esseri senzienti esistono grazie al nutrimento, che facilita nascita, sviluppo, crescita o decadenza. Ricordate che una persona è costituita dai cinque aggregati: forma, percezione, concezione, volizione e coscienza. Per questo motivo i tipi di nutrimento sono quattro e non solo uno, perché non è necessario solo il nutrimento fisico, ma anche le pratiche salutari che portano alla liberazione, poiché ciascuno dei cinque aggregati richiede la propria forma di sostentamento. Quindi, è fondamentale riconoscere che tutti gli esseri senzienti hanno il loro cibo e che nessuno esiste senza di esso.

L'atto dell'assumere il nutrimento, per esempio del primo tipo, il cibo edibile, non deve essere semplicemente una routine, ma un'espressione di gratitudine e rispetto per la vita stessa. Il Buddha insegna che sebbene gli esseri senzienti traggano beneficio dai Quattro Nutrimenti, l'attaccamento a questi causa nascita, invecchiamento, malattia, morte, dolore, afflizione e sofferenza nelle esistenze future, perpetuando il ciclo di rinascita. Di conseguenza, solo rinunciando all'attaccamento al cibo si può raggiungere la liberazione. Ma che significa non avere attaccamento verso il cibo? Ovviamente non significa non mangiare, questo non è il vero significato di "non avere attaccamento". Spesso le persone mi dicono: sei un monaco Buddhista, dovresti mangiare questo e questo, e non dovresti mangiare carne, pesce o questo o altro. Ovviamente, quando abbiamo periodi di ritiri spirituali nel monastero o al tempio con i membri, la nostra dieta è rigorosamente vegetariana, ma, in generale, non è vietato mangiare carne o pesce e loro derivati. È essenziale affrontare questa discussione con compassione e saggezza. Non avere attaccamento verso il cibo significa che possiamo mangiare tutto e dobbiamo mangiare tutto. L'importante è non creare attaccamento come: "tu non devi mangiare questo, io non voglio mangiare quello o voglio mangiare solamente questo." Tutte queste frasi rispecchiano un atteggiamento assolutamente non salutare per il Buddhismo.

Molte tradizioni Buddhiste raccomandano il vegetarianismo come mezzo per praticare la gentilezza e ridurre il danno. Questa visione deriva dal principio di non-nocività, che è

centrale nel nostro cammino. L'aspirazione ad alleviare la sofferenza si estende non solo agli esseri umani ma a tutti gli esseri senzienti. Dobbiamo tenere a mente che il Buddhismo non prevede discriminazione e tutte le forme di vita, di conseguenza, sono uguali e degne dello stesso rispetto: perché l'insalata ha meno valore di un coniglio? Perché ci indigniamo se veniamo a sapere che in Cina mangiano un cane o quando sentiamo raccontare dai nostri nonni che durante la guerra mangiavano conigli che sembravano tanto dei gatti? Siamo più preoccupati per quale tipo di vita assumiamo o per la qualità della vita che quell'essere ha vissuto? Tutto dipende dalla formazione mentale. A livello fondamentale non esiste differenza tra qualunque tipo di vita. Dobbiamo lasciare andare il pensiero discriminante e ricevere ogni forma di vita con equanime gratitudine, a prescindere da tipologia, qualità e quantità. Inoltre, è fondamentale comprendere che il Buddha stesso non ha imposto regole rigide riguardo la dieta. Nel Canone Pali sono descritti casi in cui il Buddha ha accettato offerte che includevano carne, a condizione che l'animale non fosse stato specificamente ucciso per lui.

Il punto fondamentale dell'insegnamento del Buddha è questo: essere consapevoli dell'importanza dell'intenzione e del contesto, piuttosto che l'aderenza rigida a restrizioni. In che modo assumiamo il cibo? Con quale atteggiamento mentale?

1. Consapevolezza: Siamo consapevoli della fonte del nostro cibo? Mangiare con consapevolezza ci aiuta a riconoscere le vite degli esseri che contribuiscono al nostro sostentamento.

2. Compassione: Il nostro consumo promuove il benessere degli altri? Dobbiamo sforzarci di supportare pratiche sostenibili che onorino la vita.

3. Gratitudine: Siamo grati per ciò che ci è dato? Ogni pasto può essere un'opportunità per esprimere apprezzamento per l'interconnessione della vita.

4. Contesto Culturale: In alcune culture, il mangiare carne è una parte integrante della vita, intrecciata nelle pratiche sociali e familiari. È essenziale rispettare queste usanze, pur coltivando una consapevolezza di compassione.

Per tornare a ciò che ho detto all'inizio del discorso, il nostro approccio al cibo dovrebbe incarnare i principi della Via di Mezzo, ovvero del non attaccamento. Questo corrisponde a un equilibrio tra autoindulgenza e ascetismo. Ogni individuo deve orientarsi nella propria relazione con il cibo, guidato da etica, compassione e consapevolezza.

Vorrei raccontare una storia di un famoso monaco vissuto in Giappone durante l'epoca di Kamakura. Un giorno, diversi monaci stavano recitando i sutra presso la residenza di una famiglia. A mezzogiorno ai monaci è stato servito il pranzo. Invece di un pasto vegetariano, vennero serviti anche carne e pesce. Tutti i monaci, tranne uno, per mangiare si tolsero il kesa. Il figlio di nove anni del capofamiglia chiese al monaco: "Perché pranzi indossando il kesa?". Il monaco rispose: "Gli altri monaci sanno che devono togliersi il kesa quando mangiano carne perché sono abituati a banchetti sontuosi. Tuttavia, io mi sono alterato e ho dimenticato di toglierlo perché raramente mangio così tanto." Il bambino pensò che la sua risposta fosse una bugia e più tardi, imbattendosi nella stessa scena, pose di nuovo la domanda. Il monaco rispose: "Ho dimenticato di togliermi il kesa a causa del pasto delizioso." Ma il bambino non era contento della risposta e continuava a insistere. Il monaco allora ha deciso di esprimersi liberamente: "Ho violato un precetto mangiando carne e sono pienamente consapevole della mia mancanza. Poiché assumo la vita di un essere vivente, desidero che possa conseguire la Buddhità. Sto mangiando indossando il kesa affinché l'essere di cui mi nutro, e grazie al quale sostengo la mia vita, possa conseguire la Buddhità attraverso il merito del mio kesa."

L'atteggiamento di questo monaco verso il pasto sembra donarci il significato originale del nutrirsi: assumiamo altri tipi di vite per sostenere la nostra. Tutte le vite sono preziose. Non dovrebbe esserci alcuna differenza tra tutti gli esseri viventi, perché noi Buddhisti

riconosciamo che tutti gli esseri viventi hanno la natura di Buddha e la possibilità di divenire Buddha.

Quando mangiamo recitiamo parole di gratitudine, riconoscendo tutti gli esseri che contribuiscono al nostro nutrimento. Nella Nichiren Shu esiste una preghiera che si recita prima dei pasti, penso che i membri la conoscano bene, ma non è l'unica. Per esempio, presso Ikegami Honmonji a volte vengono adottate frasi più dirette da recitare prima dei pasti per esprimere il sentimento di gratitudine: "Ringrazio il Buddha e con gratitudine accetto questo pasto. Namu Myōhō Renge Kyō." Dopo aver mangiato, i partecipanti recitano: "Faccio voto di non sprecare l'energia ricevuta e di essere diligente nei miei doveri quotidiani. Namu Myōhō Renge Kyō, grazie per il pasto." Questa frase mi è stata insegnata dal mio maestro la primissima volta che ho fatto un viaggio in Giappone per iniziare i miei studi e la recitavamo sempre a casa sua, con la famiglia, prima dei pasti.

Nella nostra pratica, rimaniamo flessibili e aperti, riconoscendo che l'essenza del Buddhismo risiede nella nostra intenzione di alleviare la sofferenza, promuovere la compassione e connetterci profondamente con il mondo che ci circonda. Possiamo aspirare a coltivare un cuore pieno di amorevole gentilezza, non solo verso noi stessi, ma verso tutte le creature che condividono questo mondo. In questo modo alimenteremo in modo virtuoso, sano e sostenibile non solo il nostro corpo attraverso il primo tipo di cibo, quello edibile, ma anche attraverso gli altri tre che ho elencato all'inizio del discorso.

In conclusione, a prescindere che scegliamo di mangiare carne o di seguire un percorso vegetariano, lasciate che le decisioni siano radicate nella consapevolezza, nella compassione e nell'impegno a ridurre la sofferenza laddove possibile. Insieme, coltiviamo una vita che onori la natura di tutti gli esseri.

Ribera, 25 gennaio 2025

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

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