



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 treno della vera pratica

Preparando questo insegnamento mi trovo sul treno in direzione di Bari, per far visita ai membri e tenere Incontri di Dharma. Anche se è un sabato mattina il treno è pieno, e proprio nel mio vagone sono seduti i ragazzi di una squadra di Rugby, compreso un buffo allenatore in kilt scozzese. Alle 8.30 i ragazzi hanno tagliato il salame e fatto merenda. A me scappa da ridere, i genitori ridono con me e dicono: "Eh, questo è il Rugby". Vi lascio immaginare il silenzio e la pace. Certe volte mi trovo molto a disagio in situazioni di questo tipo, perché mi piace l'ordine, il silenzio e il rispetto reciproco. Quindi in un ambiente non conforme alla mia indole mi innervosisco facilmente. Ma rifletto proprio su questo: solitamente il nostro tempio propone tante attività, sia di studio che di pratica, ma la vita vera, la vera sostanza del praticante Buddhista si trova proprio su questo treno, adesso. Cosa vuol dire essere un praticante Buddhista? Sicuramente non vuol dire essere perfetti. Significa riconoscere le proprie mancanze, i propri difetti, osservarli, accettarli senza odiarli e sforzarsi di migliorare ciò che non è sano.

Mi sono ricordato che nel *Sutra del Loto* è scritto che i grandi Bodhisattva sviluppano i Quattro stati mentali verso tutti gli esseri viventi, in giapponese *Shi Muryoshin* 四無量心, in sanscrito *Apramāna* o Quattro incommensurabili stati mentali: amorevolezza (*maitrī*), compassione (*karuna*), gioia (*mudita*) e imparzialità (*upeksha*). Amorevolezza significa aspirare a donare gioia e felicità; compassione, a rimuovere la sofferenza; gioia a nutrire felicità nel vedere che gli esseri gioiscono perché rimuovono la sofferenza; e imparzialità, a non nutrire attaccamento verso odio o amore nei confronti degli esseri e a considerarli equanimemente. Tra questi quattro stati mentali penso che quello fondamentale, senza il quale non si può aspirare agli altri tre, sia l'imparzialità. Questa ha quattro denotazioni importanti: (1) la neutralità, che non è né piacevole né non piacevole; (2) uno stato di uniformità della mente, priva del disturbo che viene dai sensi, dall'odio o dall'ignoranza; (3) l'equilibrio mentale libero da letargia ed eccitazione; e (4) l'imparzialità verso tutti gli esseri, considerandoli senza attaccamento e avversione.

Questa pratica dell'imparzialità è predicata anche nel *Sutra del Loto*, capitolo X "Maestro del Dharma" in cui è detto che colui che desidera esporre questo Sutra, prima di farlo dovrebbe:

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

Che cosa significa? Entrare nella stanza del Tathagata significa nutrire grande compassione verso tutti gli esseri viventi, indossare la veste del Tathagata significa essere gentili e pazienti, e sedere sul seggio del Tathagata significa vedere la vacuità di tutte le cose, ovvero non vedere discriminazione tra i fenomeni e quindi non nutrire attaccamento. Quando riusciamo a fare queste tre cose, allora saremo pronti ad esporre il *Sutra del Loto* agli altri. Come vedete esiste una stretta relazione tra i Quattro stati mentali e le tre preparazioni alla predicazione.

Questi atteggiamenti sono esposti come guida per praticare il Buddhismo, al fine di beneficiare gli altri. Ma possono risultare concetti astratti. Come possiamo applicarli nella vita? Come possiamo imparare, per esempio, a nutrire equanimità?

L'esposizione dell'insegnamento Buddhista offre per prima cosa la dottrina e in seguito viene predicata l'applicazione. Troviamo tantissimi resoconti delle attività salvifiche svolte dai vari Bodhisattva. Queste storie sono predicate non solo per ispirare la fede, ma anche per fornire spunti di riflessione su come svolgere la pratica benefica. Da dove viene la grandezza di quei Bodhisattva? Dalla pratica, e la pratica non è che esperienza. Il mio maestro, ancor prima di accettarmi come discepolo, mi ha consigliato: "Se vuoi salvare gli altri, devi fare tanta esperienza". Fare esperienza vuol dire sforzarsi di vivere la quotidianità e affrontarla attraverso l'insegnamento del Buddha, applicandolo in ogni circostanza.

C'è un Bodhisattva che non è menzionato nella predicazione del *Sutra del Loto*, il Bodhisattva Grembo della Terra, in giapponese *Jizo*, *Ksitigarbha* in sanscrito. Solitamente è rappresentato come un monaco, e ha fatto voto di ritardare il suo conseguimento della Buddhità fintanto che gli inferni non saranno privi di abitanti. Questo suo voto viene dal *Sutra sul Voto Fondamentale del Bodhisattva Grembo della Terra*. In questo sutra è detto che in una vita precedente il Bodhisattva era una fanciulla la cui madre era caduta nell'inferno. Attraverso le offerte fatte e la recitazione del nome del Buddha fu trasportata nell'inferno dove le fu riferito che grazie alla sua pratica la madre era stata salvata. Sebbene inizialmente sollevata, rimase particolarmente toccata nel vedere in quale stato di sofferenza fossero gli abitanti dell'inferno. E così fece voto di salvarli, dicendo, nel capitolo IV:

Adesso pronuncio questo forte voto innanzi all'immagine del Buddha: Continuerò a progredire senza posa nell'alleviare le sofferenze degli esseri dell'inferno e di quelli [che sono] in ogni altro stato [dell'esistenza], di tutto l'universo e di guidarli alla liberazione. Accetterò [la fruizione] della Buddhità solamente quando avrò completato il conforto di tutti gli esseri dalla sofferenza.

Questa esperienza del Bodhisattva Grembo della Terra non è surreale, e se è rimasto così impietosito dallo stato degli esseri che soffrono, è perché li ha visti con occhi equanimi. Questo voto non è assolutamente lontano da quello che pronunciamo ogni giorno:

Sebbene gli esseri viventi siano infiniti, faccio voto di salvarli tutti.

Vorrei ricollegarmi alla mia esperienza personale per darvi uno spunto di riflessione, o un metodo di applicazione. Capita a tutti di trovarci in una situazione "di inferno" che suscita disagio a causa delle condizioni in cui si trovano coloro che ci circondano e/o l'ambiente stesso, come nel caso del mio treno. Per essere in grado di salvare le persone, soprattutto quelle più sofferenti che sono nel regno dell'inferno o degli spiriti affamati, ci dobbiamo allenare a vivere in quell'ambiente. Mi sono detto: "Fuggire da questa situazione non serve a niente. Se sei a disagio il problema è tuo perché non accetti la natura delle persone e dell'ambiente, e vedi con parzialità i fenomeni. Non fuggire. Sii paziente. Resta dove sei e allenati." Questo metodo mi è stato ispirato da una storia della vita del Buddha.

Una volta, il padre di Magandiya, rimasto molto colpito dalla personalità e dall'aspetto del Buddha, gli aveva offerto la sua bellissima figlia in sposa, ma il Buddha rifiutò. Magandiya, offesa, da quel momento ha considerato il Buddha come suo acerrimo nemico ed era decisa a vendicarsi. Successivamente divenne regina. Quando Magandiya seppe che il Buddha era giunto nella sua città, assunse delle persone affinché abusassero di lui quando si fosse presentato per la questua. Quei mercenari seguirono il Buddha e lo insultarono. Udendo

quelle parole, Ananda implorò il Buddha di lasciare la città e di andare in un altro luogo. Ma il Buddha rifiutò e disse: "Anche in un'altra città potremmo subire abusi e non è possibile andarsene ogni volta che questo accade. È meglio risolvere un problema nel luogo in cui si presenta. Sono come un elefante in un campo di battaglia; come un elefante che resiste alle frecce che vengono da ogni parte, anch'io sopporterò con pazienza gli abusi che vengono da persone senza moralità".

Se nel treno in cui sono adesso c'è confusione, cambiando vagone il problema non si risolve. Io stesso non risolvo il mio problema di mancanza di equanimità e pazienza. Resto nella carrozza quattro, un momentaneo regno d'inferno, e scrivo questo sermone. Mi alleno a salvare le persone anche in un ambiente non positivo forgiando la mia pazienza ed equanimità. Mi sforzo di praticare l'insegnamento del Buddha in questa situazione, facendo sorgere i Quattro stati mentali, partendo dall'imparzialità. Riflettendo, adesso mi piace stare nell'inferno, perché è la mia palestra per salvare gli esseri. Vedo che le nature sono apparentemente varie, ma tutte hanno in comune la fondamentale natura incontaminata di Buddha. Osservare i fenomeni da questo punto di vista, inoltre, calma molto.

Un aspetto che non dobbiamo dimenticare è che non esiste separazione tra la pratica nel treno e la pratica che svolgiamo ogni giorno davanti al Mandala Gohonzon. Sono complementari, non divisibili. Non esiste pratica mondana al di fuori dell'Odaimoku e viceversa, perché grazie a quest'ultima alimentiamo la nostra natura di Buddha. Al tempo stesso, la pratica devozionale priva dell'aspirazione di salvare gli esseri e la relativa applicazione nel mondano è un esercizio vuoto, che non solo non beneficia gli altri ma ci rende egocentrici. Fare una pratica di questo tipo è come pagare l'abbonamento per la palestra e non andarci mai: non serve a nulla, si spendono solo soldi.

Quindi, per favore, facciamo tanta esperienza! Paghiamo l'abbonamento per la palestra, e andiamoci! Alleniamoci a svolgere la pratica del Bodhisattva in qualunque situazione, soprattutto in quelle meno piacevoli, in questo modo ci fortificheremo, svilupperemo la pazienza e sorgeranno i Quattro stati mentali verso tutti gli esseri.

Da qualche parte tra Firenze e Bari, 9 marzo 2024

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

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

SUNTO DEI TEMI DEL SERMONE

- Allenarsi alla pratica in un ambiente difficile;
- I Quattro stati mentali e le Tre preparazioni del Maestro del Dharma (Cap. X Sutra del Loto) come attitudine verso gli esseri;
- L'equanimità come base per la pratica benefica, il voto fondamentale del Bodhisattva Jizo: salvare gli esseri dell'inferno;
- Storia del Buddha e Magandiyā: non fuggire dalle situazioni ostili;
- Applicazione nella vita, pratica quotidiana e pratica devozionale non sono elementi divisibili; sforziamoci nella palestra della vita.