



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

Gratitudine

Questo discorso di Dharma è collegato al sermone fatto il mese scorso. In quell'occasione abbiamo imparato che lo spirito fondamentale per svolgere l'offerta è *Kisha* 喜捨: abbandonare con gioia. In questo modo, ci siamo occupati di colui che dona. Oggi prenderemo in considerazione colui che riceve.

In giapponese la parola comune *Kansha* 感謝 corrisponde a "gratitudine." A un livello superficiale il sentimento positivo di gratitudine è tradotto come l'abilità di apprezzare ciò che ci circonda: le persone, l'ambiente e via dicendo. Il sentimento di gratitudine va ben oltre il dire semplicemente "grazie!" questo può essere, casomai, un primo, semplice passo verso l'apprezzamento per qualcosa che riceviamo.

Come praticanti Buddhisti ci dobbiamo ricordare che lo sforzo sta nel ricercare un punto di vista più profondo rispetto a quello mondano. Anche quando non ce ne accorgiamo, le nostre vite sono costantemente sostenute dallo sforzo di innumerevoli interazioni dirette o indirette che contribuiscono al benessere quotidiano, questo concetto è chiamato interdipendenza. Il concetto di interdipendenza è spiegato attraverso la metafora della Rete di Indra. L'universo è come una rete, la rete di Indra, che si estende all'infinito in ogni direzione per includere ogni fenomeno dell'esistenza. Al punto di ogni intersezione della rete si trova una gemma lucente. Ogni gemma riflette l'altra e ogni gemma brilla della luce delle altre. Nessuna gemma può esistere senza le altre o può essere considerata indipendente. Se una brilla, brillano anche tutte le altre, se una non appare, nessun'altra appare. È una metafora che ha origini antiche, che prende corpo nel *Sutra della Ghirlanda di Fiori*.



Una rappresentazione grafica della Rete di Indra

Coscienti di questo costante scambio di interconnessioni, dobbiamo essere consapevoli del fatto che una persona che guarda solo al proprio benessere, alle proprie difficoltà, non è capace di provare gratitudine perché è concentrata solo sul proprio ego. Se siamo totalmente assorti su noi stessi, sul piccolo individuo, non avremo la minima consapevolezza e percezione di ciò che sta al di fuori del cerchio personale e non saremo in grado di apprezzare ciò che costantemente riceviamo come favore in virtù di queste infinite interconnessioni. Generalmente parlando, cos'è che rende sincero il sentimento di gratitudine? Penso che esistano tre fattori: quando 1) abbiamo tratto beneficio dalle azioni di un'altra persona. 2) vediamo la bontà delle motivazioni di queste azioni e 3) percepiamo che l'altra persona si è sforzata per beneficiarci. In uno dei suoi primi insegnamenti, il *Katannu Sutta*, il Buddha insegna il concetto generico di gratitudine.

Il Buddha disse: Qual è il livello di una persona priva di moralità? Una persona priva di moralità è ingrata e irricoscente. Questa ingratitudine, questa mancanza di riconoscenza, è sostenuta dalle persone maleducate. È interamente al livello di persone prive di moralità. Una persona virtuosa è grata e riconoscente. Questa gratitudine, questa riconoscenza, è sostenuta dalle persone civili. È interamente al livello delle persone virtuose.

In questo passo il Buddha mostra gratitudine e riconoscenza da una prospettiva essenziale. Ma il punto principale è che questi concetti devono essere coltivati come un'abitudine o un atteggiamento mentale non dipendente da condizioni. Vivere sforzandosi di praticare questa consapevolezza, aiuta sicuramente ad avere un atteggiamento positivo e a sviluppare il sentimento di gratitudine.

Nel Buddhismo esiste un termine, 報恩謝德 *Hoon shatoku*, ovvero "nutrire gratitudine per la virtù ricevuta e ripagare il debito." È una consapevolezza che va al di là del quotidiano: inizia da uno stato mentale di *Kansha*, di gratitudine, come sentimento positivo, ma attraverso la pratica, andiamo oltre e si sviluppa un naturale atteggiamento di riconoscenza per la gentilezza ricevuta e si sente il bisogno di ripagarla.

Nichiren Daishonin ci ha insegnato in modo molto specifico il vero significato di "ripagare il debito di gratitudine" nel suo scritto *Hoon-jo* 報恩抄:

Qual è il modo migliore per i Buddhisti di esprimere la gratitudine per l'insondabile gentilezza che hanno ricevuto? Il modo è padroneggiare completamente il Buddhismo ed essere sagaci. Come può qualcuno guidare un cieco attraverso un ponte, se lui stesso è cieco? Come può un capitano, che non conosce la direzione del vento, far salpare la sua nave per trasportare molti mercanti verso una montagna piena di tesori?

Hoon-jo è uno dei cinque scritti principali di Nichiren Shonin. Questo componimento può essere considerato il culmine del pensiero del Fondatore. Tralasciando il contenuto dottrinale, Nichiren Shonin spiega ampiamente che per ripagare veramente il favore ricevuto, è necessario padroneggiare l'insegnamento del Buddha. Ma per farlo, bisogna praticare e studiare con abnegazione, lasciando da parte il mondano. Il Fondatore ci spiega che perfino il Buddha Shakyamuni inizialmente ha abbandonato la famiglia, ma dopo aver conseguito il risveglio, è divenuto la persona più filiale del mondo perché ha predicato il Dharma. Se a prima vista l'abbandono della famiglia può sembrare una mancanza di gratitudine, in realtà scopriamo che diviene il passo necessario per ripagare la virtù ricevuta, e questo è possibile solo attraverso il Buddha Dharma. Abbiamo appena imparato che per Nichiren Shonin, *Hoon*

o ripagare il debito di gratitudine, è il nucleo stesso del Buddhismo: se l'apprezzamento si riferisce solo al quotidiano, allora non è vera gratitudine e non si ripaga il debito per il favore ricevuto. La vera gratitudine è guidare tutte le persone alla fede negli insegnamenti del *Sutra del Loto*.

Ma in quanto praticanti Buddhisti, qual è il soggetto di maggiore importanza verso il quale dovremmo ripagare le virtù ricevute? Basandosi sul *心地觀經 Shinji Kangyo, Sutra dell'osservazione della mente come la terra*, il nostro Fondatore ci ha insegnato che esistono Quattro Debiti di Gratitudine, chiamati *Shion* 四恩:

Chi studia il Buddhismo deve assolutamente ripagare i quattro debiti di gratitudine. Secondo il Sutra dell'Osservazione della mente come la terra, il primo debito di gratitudine è quello verso tutti gli esseri viventi. [...] Il secondo debito di gratitudine è quello per il padre e la madre. [...] Il terzo è il debito dovuto al sovrano. [...] Il quarto è il debito di gratitudine dovuto ai tre tesori.

Il primo debito è verso tutti gli esseri viventi: se non fosse per loro, non potremmo fare il voto del Bodhisattva di salvare innumerevoli esseri viventi, difatti, l'unica via che conduce alla perfetta illuminazione del Buddha è quella del Bodhisattva. Nel capitolo VII del *Sutra del Loto* è detto: Possiamo noi e tutti gli esseri viventi, conseguire il risveglio del Buddha! Non esiste un risveglio che sia conseguito senza l'aspirazione di condurre nel medesimo stato chiunque, a prescindere da status sociale, etnia, sesso ecc.

Il secondo debito è verso i nostri genitori. Nascere come esseri umani è particolarmente raro, è grazie a loro che siamo in questo mondo. Inoltre, in virtù di cause e condizioni, in questa vita possiamo praticare il Buddhismo. Ancor meglio, abbiamo incontrato il *Sutra del Loto*, lo studiamo e pratichiamo: in questo modo possiamo salvare tutti gli esseri viventi e noi stessi, dalla sofferenza. È grazie ai nostri genitori, ma per esteso anche a tutti i genitori delle generazioni precedenti, che adesso ci troviamo in queste circostanze così favorevoli, per questo, per esempio, è fondamentale esprimere la nostra gratitudine svolgendo servizi memoriali e condividere con loro i meriti della nostra pratica.

Il terzo debito è verso il regnante. Penso che nonostante trascorrono secoli, il debito verso il regnante può essere difficile da accettare, perché non riusciamo a vedere "il bene" del regnante. Nelle condizioni attuali, almeno nel nostro paese, anche se non siamo felici del governante, possiamo comunque svolgere la nostra pratica liberamente, abbiamo cure mediche, una casa e via dicendo. Ma la cosa più importante è avere la possibilità di praticare liberamente il *Sutra del Loto*.

Il quarto debito è dovuto ai Tre Tesori. Il Buddha Shakyamuni ha lasciato alle persone del Mondo di Saha sia i meriti accumulati dalla sua pratica come Bodhisattva che i benefici conseguiti come risultato di queste pratiche. Per di più, ci ha guidati manifestandosi in questo mondo predicando il Dharma. Il Dharma è l'insegnamento attraverso il quale si consegue la liberazione dalla sofferenza, il Buddha stesso dichiara che tutti i Buddha conseguono la perfetta illuminazione esclusivamente attraverso il *Sutra del Loto*. Il Sangha è l'ordine Buddhista grazie al quale è possibile perpetuare il Dharma e venerare il Buddha. Se non ci fosse la legna, non potremmo accendere il fuoco, ci spiega Nichiren Shonin.

Leggendo gli scritti del Fondatore, sappiamo che durante la sua vita ha ricevuto tanti tipi di favori dai suoi seguaci, come cibo, abiti e altro, ma non ha mai cercato di ricambiarli attraverso questioni mondane. Seguendo l'esempio del Buddha, in quanto Suo Discepolo Originale, ha propagato il *Sutra del Loto* senza risparmiare la vita. Questa era l'unica via per ripagare i favori ricevuti, perché il Dharma è superiore a qualunque altra cosa.

Per terminare questa breve panoramica sulla gratitudine, vorrei ricordare un altro aspetto che solitamente mettiamo da parte, perché difficile da accettare. È facile nutrire riconoscenza per qualcuno, o qualcosa, che ci beneficia positivamente, ma ancor più complicato è provare gratitudine per le cose non belle che avvengono. Anche un evento negativo può essere il carburante che ci fa andare avanti, che ci induce a sforzarci ulteriormente e che ci fa progredire. Il nostro Fondatore ha sempre espresso la gratitudine verso coloro che lo hanno perseguitato: è grazie a loro che ha manifestato nella sua vita le profezie contenute nel *Sutra del Loto* e si è risvegliato alla sua vera identità di Bodhisattva Pratica Superiore, il Discepolo Originale che ha ricevuto la trasmissione del *Sutra del Loto* direttamente dal Buddha nell'infinito passato. Ripagando questa gratitudine, senza risparmiare la vita, ci ha lasciato l'Odaimoku. Anche noi, allo stesso modo, dobbiamo approfittare della bellissima opportunità che riceviamo, per esempio, da una persona che ci mette in difficoltà, perché è grazie a lei che abbiamo l'opportunità di sviluppare compassione e in questo modo progrediamo sul sentiero del Buddha per salvare le persone dalla sofferenza.

Come possiamo applicare questi concetti e dimostrare il sentimento di gratitudine? Vorrei concludere questo Discorso di Dharma con una riflessione personale su una citazione di Udana-in Nichiki da *Rai Sanbo Kan* in cui è detto:

La nostra prostrazione e i Buddha ai quali ci prostriamo, sono originariamente all'interno di un'unica mente in cui non c'è alcuna prostrazione e nessuno che la riceva. Sebbene non ci sia alcuna prostrazione e nessuno che la riceva, vi è sicuramente la risposta dei Buddha e la ricettività delle persone comuni.

Noi occidentali non siamo abituati ad esprimere la gratitudine attraverso l'inchino, mentre in oriente è normale che sia così. Possiamo provare a farlo ogni mattina appena svegli, prima di cambiare l'acqua del Buddha. L'inchino è la grande medicina che sconfigge l'arroganza e l'egocentrismo. Quando ci prostriamo, mettiamo da parte noi stessi mostrando fisicamente la nostra gratitudine al Buddha e la nostra riconoscenza per la predicazione del *Sutra del Loto*. Sebbene l'inchino, o prostrazione, sia la somma dimostrazione fisica della gratitudine nutrita, il concetto descritto in questa frase di prostrarsi quando non c'è prostrazione è la dimostrazione che la coltivazione di *Hoon shatoku* ha portato fruizione. Sono sicuro che abituandoci a mostrare quotidianamente questo atteggiamento, "l'unica mente" della natura di Buddha svilupperà, ed entreremo in comunione col Buddha Eterno Shakyamuni, divenendo una cosa sola. In questo modo, il concetto di "nutrire gratitudine per la virtù ricevuta e ripagare il debito" diverrà un atteggiamento mentale ormai radicato nella vita, che si sarà fusa nell'interconnessione con le altre esistenze, ne riconoscerà naturalmente e costantemente i favori ricevuti e ripagherà il debito di queste virtù manifestando l'insegnamento del Buddha in ogni istante della nostra esistenza.

Firenze, 2 giugno 2024

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

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