



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

Shodaigyo

La recitazione dell'Odaimoku è la pratica principale della Nichiren Shu. Sebbene tutti abbiate già tanta esperienza in questo tipo di pratica, vorrei dare alcuni consigli su come svolgere al meglio la meditazione silenziosa e la recitazione dell'Odaimoku.

Shodaigyo è così articolato: oltre alla sezione di introduzione costituita dalla Contemplazione sul Luogo di Pratica e dalla Presa di Rifugio nei Tre Tesori dell'Insegnamento Essenziale del Sutra del Loto, e alla sezione finale, costituita dalla Preghiera di Diffusione dei Meriti, dai Quattro Voti e dal Rifugio, vi sono due sessioni di meditazione silenziosa, una che precede e una che segue la recitazione dell'Odaimoku.

Per tutta la pratica, il juzu si tiene al polso sinistro e non nella mano, questo per evitare che sia d'impiccio e che faccia rumore e che di conseguenza possa creare distrazione durante la meditazione silenziosa.

Per quanto riguarda la meditazione silenziosa, iniziamo dalla posizione delle mani. La mano destra sostiene quella sinistra e i pollici si toccano leggermente e le mani assumono una forma ovale. La mano destra rappresenta il Buddha, il destro è considerato il lato puro del nostro corpo. La mano sinistra rappresenta noi e il nostro mondo impuro. Questa posizione delle mani si chiama Mudra del Regno del Dharma o *Hokkai Join* 法界定印. Si chiama così perché le mani posizionate in questo modo simboleggiano il cosmo che è sferico e perfetto. È interessante notare che le statue dei Buddha sono quasi sempre raffigurate con la mano sinistra che è sotto quella destra, perché il regno d'illuminazione sovrasta quello di sofferenza, poiché il Buddha ha conseguito l'illuminazione. È il Gran Maestro T'ien T'ai che per la prima volta descrive accuratamente questo mudra nel suo scritto *Piccolo [Trattato su] Concentrazione e Discernimento* 小止観 *Sho Shikan* invertendo la posizione delle mani, la destra che sostiene quella sinistra, in questo modo il regno di illuminazione del Buddha Shakyamuni, ricolmo di compassione, sostiene la nostra vita illusa.

Śamatha-vipaśyanā (止観 *Shikan* in Giapponese) è una pratica fondamentale della meditazione. *Shi* (Śamatha) significa "cessare" e "concentrare": in questa pratica si concentra la mente su un oggetto in modo da calmarla. Contrariamente, *Kan* (Vipaśyanā) significa "visione profonda della vera natura della realtà": si osserva la mente profondamente. Nella prima fase di meditazione silenziosa, la mente può vagare in ogni direzione e per calmarla e addomesticarla dobbiamo darle un oggetto di attenzione. In questo caso ci concentriamo sul respiro. La respirazione deve avvenire in modo profondo, lento e costante, attraverso il naso. Una volta inspirato gentilmente, l'atto respiratorio è interrotto per un solo momento, e poi riprende l'espirazione. Cerchiamo di mandare l'aria più in profondità rispetto alla respirazione normale, ma senza forzarla. Se vi accorgete che respirando alzate il petto, allora la respirazione è ancora troppo alta.

Iniziamo a posizionare l'attenzione sul respiro, osservando il percorso che compie l'aria attraverso il nostro corpo. Facciamo questo per alcuni respiri, per calmare la mente. Una volta che la mente è più pacifica, iniziamo il conteggio dei cicli respiratori. Questa tecnica è chiamata *Susokukan* 数息観. Forse avete sentito dire: "Prima di arrabbiarti respira e conta fino a tre?" Questo detto è molto sensato, perché la maggior parte delle volte, la rabbia non è abbastanza forte per continuare più a lungo di tre conteggi. Il conteggio del respiro di *Susokukan* è ideato per recidere le affezioni delle emozioni e per mantenere la mente e il corpo in uno stato equilibrato. Ogni ciclo respiratorio è diviso in inspirazione ed espirazione,

contate U-NO, DU-E e così via. Potete fare cicli contando da 1 a 10 o da 1 a 100. Questo sembra facile da fare, ma ci sono tre regole da seguire affinché *Susokukan* sia efficace:

- 1) Non sbagliate il conteggio dei respiri;
- 2) Non lasciatevi distrarre da ciò che vi circonda;
- 3) Se avviene una di queste due situazioni, ricominciate da capo il conteggio.

Quindi, nella prima meditazione, mirata a purificare la mente, si osserva con attenzione sé stessi, il proprio corpo.

In seguito portiamo le mani dalla posizione della meditazione, a *gassho*. Tutti avete esperienza di recitare l'Odaïmoku, ma non smettete di fare attenzione a come respirate. Sebbene l'atto respiratorio sia lo stesso, effettivamente il ritmo è molto diverso. Nella meditazione silenziosa la respirazione è lenta e profonda, la respirazione durante la recitazione dell'Odaïmoku può risultare veloce perché effettivamente c'è meno tempo per respirare. Per favore, prendetevi il vostro tempo per respirare altrimenti accumulate troppa aria nei polmoni e avrete la sensazione di affogare. Ricordate di respirare sempre con il naso e non lasciatevi prendere dalla frenesia della recitazione.

Vorrei parlare della qualità vocale, che è molto importante. Cercate di emettere la voce facendola provenire dalla parte bassa del vostro corpo, la stessa parte in cui fate arrivare l'aria durante la meditazione silenziosa. In questo modo non vi affaticherete nel recitare e anche la qualità vocale sarà migliore, più omogenea, penetrante, tonda e calda. Inoltre, state attenti a recitare ogni carattere sempre sulla stessa nota, senza ondeggiare nell'intonazione.

Un altro aspetto da tenere in considerazione è l'ascolto. Solitamente si pensa che la recitazione dell'Odaïmoku sia basata solo sull'espressione verbale, ma dovremmo porre molta attenzione anche all'ascolto. Nel tempio ci possono essere tante persone che partecipano alla sessione di Shodaigyo. Se ognuno recita in modo diverso, la recitazione diviene caotica. Ricordiamo un concetto Buddhista molto importante: *Itai Doshin* 異体同心 che significa "corpi diversi, stessa mente". Questo termine fa riferimento all'unità di intenti e alla cooperazione tra le persone che, nonostante differiscano nel loro aspetto, età, sesso, personalità e circostanze, ovvero, sono individui diversi, condividono un obiettivo e una fede. Questo termine deriva dagli scritti di Nichiren Daishonin, nello specifico *Itai Dōshin-ji* 異体同心事, in cui è detto:

Con corpi diversi e la stessa mente, tutte le cose possono essere realizzate; con lo stesso corpo e menti diverse, nulla può essere realizzato.

Ciò significa che anche una singola persona, se si trova in conflitto interiore e manca di uno scopo unificato e che va in un'unica direzione, non avrà successo nel proprio intento. Al contrario, se tante persone condividono un unico scopo e lo affrontano con unità d'intenti, avranno senza dubbio successo. Quindi, per favore, tenendo a mente questo concetto, mentre recitate ascoltatevi l'un l'altro. Se non riuscite a sentire chi vi sta vicino, vuol dire che state recitando troppo forte, e non state ascoltando. Anche questa è una forma di concentrazione. Cercate di tenere un ritmo unificato e una costante velocità. Ascoltate bene il mokusho, e lasciate che sia lui a guidarvi e non il contrario. Se la recitazione diviene armoniosa, arriveremo in uno stato in cui non c'è chi guida e chi viene guidato, ma il ritmo diverrà naturale per tutti, come se fossimo un unico organismo, anche se la velocità aumenta o diminuisce. Questo serve anche a mettere da parte il proprio ego. Nella recitazione dell'Odaïmoku la priorità è proprio questa: recitare tutti insieme con la stessa intenzione. Immersi nell'armonia saremo nello stato di assorbimento meditativo e ci avvicineremo alla Buddhità. Ricordate: così come una singola unificata pioggia può spengere tanti roghi che ardono, la pioggia del Dharma, che cade da menti unificate, può spegnere i tanti roghi delle nostre afflizioni.

Adesso che la nostra mente è stata lucidata dalla recitazione dell'Odaïmoku torniamo a concentrarci sulla respirazione attraverso la seconda meditazione, mirata ad approfondire la fede. La mente lucidata corrisponde ai meriti acquisiti di *Rokkon Shōjo* 六根清浄, o Purificazione dei Sei Organi Sensoriali. I sei organi sensoriali sono la base della percezione umana. Se sono ostacolati da desideri e attaccamenti, non sarà possibile percorrere il giusto sentiero della Via del Buddha. Grazie a questa purificazione avvenuta dalla meravigliosa recitazione dell'Odaïmoku possiamo scoprire la nostra vera natura. Le mani, da *gassho*, tornano nella posizione della meditazione. Se la prima meditazione ha la funzione di calmare la mente e di concentrarla, e la recitazione dell'Odaïmoku di avvicinarci alla Buddhità, nella seconda sessione si osserva la mente profondamente, per ponderare la vera natura della realtà. Per giungere in questo stadio potete recitare silenziosamente l'Odaïmoku in sette respiri. Ogni carattere è recitato intimamente per ogni ciclo respiratorio.

Spero che questi consigli vi possano aiutare a migliorare la pratica di Shodaigyo così da avvicinare il vostro cuore a quello del Buddha.

Donnini 10 gennaio 2025

in gassho,
Namu Myoho Renge Kyo

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