



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 significato del Servizio quotidiano

Succede spesso di ricevere domande sul perché svolgiamo la pratica di Gongyo ogni giorno e sul significato della recitazione del Sutra del Loto e dell'Odaimoku. Alcuni sono confusi e ho notato che possono verificarsi due situazioni: viene svolta una pratica priva di consapevolezza, perché la persona non è sicura di cosa sta facendo, oppure pratica in modo egocentrico, pensando soltanto al proprio benessere. Ovviamente tutti vogliamo stare bene e vivere una vita tranquilla, ma il vero significato dello svolgere il servizio quotidiano è ben diverso e le radici del benessere che ricerchiamo sono lontane dalla ricerca egocentrica.

All'inizio di Gongyo leggiamo l'invocazione attraverso la quale chiamiamo tutti i Buddha, Bodhisattva e divinità che sono presenti nel Sutra del Loto. Facciamo questo dicendo: "Onore a..." che in giapponese è dato come "Namu." Come sapete Namu viene dalla parola sanscrita Namas che significa appunto "Onore a" o "Devozione a", ovvero, ci dedichiamo completamente al servizio attraverso tutta la nostra vita. Non è difficile capire che se ci devolviamo completamente a qualcuno, il nostro ego è messo automaticamente da parte. Per questo motivo, il servizio quotidiano è una pratica fondamentale che incarna devozione, disciplina e servizio al Buddha, che supporta i praticanti nel coltivare una connessione più profonda con i suoi insegnamenti e che li integra nella vita quotidiana. Il cuore della pratica quotidiana è un'espressione profonda di devozione e servizio al Buddha. Deve essere chiaro che questo aspetto devozionale, e soltanto questo, è il significato fondamentale della pratica. Attraverso questo rituale quotidiano, riaffermiamo il nostro impegno sul cammino Buddhista e dimostriamo gratitudine per gli insegnamenti ricevuti dal Buddha. È un momento di riflessione, concentrazione e allineamento delle proprie intenzioni con le qualità compassionevoli e illuminate del Buddha.

Riflettendo su questo argomento mi sono reso conto che magari per un monaco questo atteggiamento è naturale e quasi non devo pensare a metterlo in atto, è normale mostrare la mia devozione al Buddha durante il servizio. Ma mi rendo conto che per gli altri questo può risultare non altrettanto scontato perché spesso le persone sono mosse da un cuore sincero indirizzato verso il Buddha, ma sono perse nei pensieri e annegano nelle difficoltà della vita, cercando così un'ancora nel Dharma. Questo in realtà non un pensiero sbagliato. Ma come possiamo far sì che la nostra devozione si trasformi in saggezza? La base della devozione come ho detto è Namu, che come spiegherò tra poco è un'espressione di fede. Se abbiamo la fede, che viene abbinata alla pratica in modo inseparabile, possiamo imparare come mettere in pratica il Dharma e come risultato otteniamo la saggezza, ovvero il punto di vista corretto Buddhista. Questo è il modo attraverso il quale possiamo trasformare la nostra vita per mezzo della fede. L'importante è fare anche una cosa semplice come non fare del male e fare del bene, così manteniamo la stabilità mentale e del corpo, avvicinandoci alla saggezza del Buddha. Questo è il significato della pratica con fede.

Riguardo alla pratica con fede, nella Nichiren Shu il servizio quotidiano include una sequenza specifica di pratiche che coinvolgono la recitazione del Sutra del Loto e dell'Odaimoku. Questo rituale funge da ancora spirituale e ricorda al praticante la dedizione al Dharma. Mi è capitato di sentire queste affermazioni: "Tu reciti tanto Sutra del Loto e poco Odaimoku", oppure anche il contrario. Per prima cosa vediamo il significato delle due pratiche. L'Odaimoku è considerato la pratica principale, mentre la recitazione del Sutra del Loto, la pratica ausiliaria. Ma questi termini possono confondere le persone perché sembra che una sia più importante dell'altra.

Il Sutra del Loto è venerato come massimo insegnamento del Buddha perché racchiude l'essenza dell'illuminazione e la natura eterna del Buddha. Recitando passi del sutra, creiamo una connessione diretta con questi profondi insegnamenti, promuovendo un senso di unità con la saggezza del Buddha. Nel Sutra del Loto, capitolo X "Maestro del Dharma" sono insegnate le cinque pratiche del Maestro del Dharma: sostenere, leggere, recitare, esporre e copiare questo Sutra. Una di queste è, appunto, leggere e recitare il Sutra. Inoltre, sapete che un Buddha ha 32 segni di eccellenza fisica e sono tutti tangibili e visibili. Uno di questi è la Voce di Brahma, che però non può essere vista. L'unico modo che esiste affinché questo segno si palesi, è la recitazione verbale, attraverso la quale facciamo vivere l'insegnamento del Buddha, lo ascoltiamo e lo riceviamo. Recitare il Sutra del Loto è come suonare una grande campana dal grande suono, in un tempio. Quando viene percossa, emette un suono profondo e risonante che si propaga attraverso lo spazio, raggiungendo ogni angolo del luogo. Allo stesso modo, la voce di Brahma che emettiamo durante la recitazione è pura e potente; il suo eco si diffonde nei mondi delle dieci direzioni, toccando il cuore di ogni ascoltatore. Immaginate che ogni parola recitata sia un'onda, simile a quelle generate dalla campana, che si propaga nell'aria come una vibrazione. Queste onde hanno il potere di risvegliare i cuori e le menti delle persone, proprio come la dolce melodia di una musica ispiratrice può far vibrare le corde emotive. Una recitazione solenne e di qualità vocale non solo onora il messaggio del sutra, ma amplifica il suo impatto, trasformando ogni nota in una chiamata alla reverenza e alla consapevolezza. Così come il suono della campana può far tremare il terreno e attirare l'attenzione di coloro che si trovano nelle vicinanze, la nostra voce, quando recitiamo il Sutra del Loto, ha la capacità di scuotere le coscienze e aprire i cuori, spronando gli ascoltatori a riflettere sulle verità profonde della vita.

L'Odaimoku, Namu Myoho Renge Kyo, è il sacro titolo del Sutra del Loto. La sua recitazione è una pratica potente che racchiude l'intera essenza del Sutra. Personalmente, la mia recitazione dell'Odaimoku include più aspetti: votivo, devozionale e contemplativo. Ognuno di questi aspetti contribuisce alla profondità e alla ricchezza della pratica, offrendo una via unica per connettersi con gli insegnamenti del Sutra del Loto. L'aspetto votivo della recitazione riguarda l'atto di fare un voto o un'intenzione sincera. In questo contesto, recitare l'Odaimoku è un impegno a seguire il cammino del Buddha, promettendo di vivere in armonia con gli insegnamenti del Dharma. È come piantare un seme nel giardino della propria vita, aspirando sinceramente alla sua crescita in saggezza e compassione. Ogni ripetizione è un nutrimento per quell'intento, un modo per focalizzare l'energia spirituale su ciò che si desidera realizzare nella pratica. L'aspetto devozionale riguarda l'espressione di fede e amore per il Buddha e il Dharma. Recitare l'Odaimoku è un atto di adorazione e ringraziamento, un modo per manifestare gratitudine e rispetto. Immaginate una candela accesa in una stanza buia: la luce rappresenta la devozione, che illumina la mente e il cuore, dissipando il buio dell'ignoranza. Con ogni carattere recitato, il praticante si abbandona al potere trasformativo del Dharma, rafforzando la connessione con la natura di Buddha. L'aspetto contemplativo della recitazione offre uno spazio per l'introspezione e la riflessione profonda. Mentre l'Odaimoku viene ripetuto osserviamo la nostra mente e i nostri stati d'animo che però sono contemplati attraverso lo specchio della mente lucidata dalla recitazione. È un po' come guardare un fiume che scorre: i pensieri e le emozioni passano, ma il praticante resta radicato nel momento presente e non si lascia turbare. Attraverso questa pratica, si sviluppa una maggiore consapevolezza di sé e una comprensione più profonda della natura della realtà. Unendo questi aspetti, possiamo immaginare un arcobaleno. L'aspetto votivo è la base, l'inizio del fenomeno, dove le intenzioni prendono forma; quello devozionale è la brillantezza dei colori, la manifestazione visibile dell'impegno e della fede e quello contemplativo è il legame invisibile tra i colori, l'essenza che unisce e armonizza il tutto. In questo modo, recitando l'Odaimoku diveniamo una sola cosa col Buddha ed entriamo in comunione con esso facendo voto di portare nella nostra vita Myoho Renge Kyo, nutrendo così il nostro seme della Buddhità.

Vediamo adesso quale è la relazione tra queste due pratiche. Il nostro Fondatore Nichiren Daishonin ci ha insegnato nel suo scritto *Hoke Daimoku sho*:

*La pratica “estesa” consiste nel sostenere, leggere, recitare e difendere con gioia l'intero Sūtra del Loto in 28 capitoli e 8 fascicoli. La pratica “abbreviata” consiste nel sostenere e custodire i capitoli importanti come “Espedienti” e “Durata della vita del Buddha” del Sūtra del Loto. La pratica “essenziale” è recitare solo la frase di quattro versi del capitolo “Poteri divini” o il daimoku o proteggere coloro che lo fanno. Di questi tre tipi di pratica, la sola recitazione con devozione del daimoku, è l'essenza dell'essenziale.*

In questo caso il Fondatore si riferisce alla condensazione dell'insegnamento, al suo nucleo, all'essenza, e non a ciò che è più o meno importante. Le caratteristiche del Sutra sono tutte contenute nel suo nome. Una delle importanti dottrine alla base del Buddhismo è la non dualità. Cosa significa? Significa che la Realtà ultima non consiste di oggetti distinti e separati, ma forma un insieme unico che può essere sperimentato come tale. Di conseguenza, se l'Odaimoku contiene il nucleo dell'insegnamento, è vero che l'insegnamento, ovvero il Sutra del Loto, non è differente dall'Odaimoku. Come potrebbe essere il contrario? Vorrei fare un esempio: La relazione tra il Sutra del Loto e l'Odaimoku può essere paragonata a un albero e ai suoi frutti.

Immaginate il Sutra del Loto come un grande albero rigoglioso. Questo albero rappresenta la totalità del Dharma, le sue radici affondano in profondità nella terra della saggezza e della verità, mentre i rami si estendono verso il cielo, simbolizzando la crescita spirituale e l'illuminazione. Le foglie e i fiori dell'albero rappresentano i vari insegnamenti, esempi e storie che nutrono e guidano gli esseri verso la comprensione e la realizzazione del Buddha. I frutti che derivano da quest'albero sono l'Odaimoku. Questi frutti racchiudono l'essenza di tutto ciò che l'albero rappresenta. Ogni frutto contiene i semi della saggezza e della compassione, riflettendo i meriti del Buddha Eterno. Così come i frutti forniscono nutrimento e sostentamento a chi li raccoglie, recitare l'Odaimoku ci nutre e rinvigorisce, perché ci colleghiamo direttamente con l'essenza del Dharma. In questa metafora, la connessione è chiara: il Sutra del Loto, come albero, sostiene una varietà degli insegnamenti, mentre l'Odaimoku, come frutto, incapsula e sintetizza quell'essenza in un'unica formula semplice e potente. Recitando l'Odaimoku, attingiamo ai meriti e alla profondità dell'intero insegnamento, sperimentando così la pienezza del Dharma in modo immediato e diretto. Così, mentre l'albero continuerà a crescere e prosperare, i frutti offriranno continuamente nutrimento a coloro che cercano l'illuminazione.

Questo è per farvi capire che nella recitazione, qualunque essa sia, non c'è sproporzione, non ci sono differenze: la totalità è contenuta nell'essenza e l'essenza è contenuta nella totalità. Il Sutra del Loto, che è l'oggetto della fede, da significato all'Odaimoku, che è la pratica di devozione, e l'Odaimoku, in quanto pratica di devozione, approfondisce l'oggetto della fede, il Sutra del Loto. Vorrei spiegare quest'ultima frase da un punto di vista pratico. Solitamente recitiamo i passi fondamentali del Sutra del Loto, come il capitolo II, XVI e XXI, ma in circostanze particolari recitiamo anche altri passi, come il capitolo XII, XIII, XXV o XXVI, oppure tutto il Sutra del Loto, poco alla volta. Nella pratica quotidiana la recitazione del Sutra del Loto precede quella dell'Odaimoku, che è il fulcro del Gongyo. La pratica della recitazione del Sutra del Loto coinvolge i praticanti con i più ampi insegnamenti e narrazioni del sutra, offrendo l'opportunità di esplorare la saggezza e guida del testo. La recitazione dell'Odaimoku si focalizza invece sull'essenza e il titolo del sutra, agendo come una forma diretta e potente di devozione e riconnessione alla propria natura di Buddha, tergendola e facendola così manifestare. In questo modo l'Odaimoku, che è la pratica devozionale, assume ancora più potere, significato profondo e specifico perché è arricchito dalla recitazione del Sutra del Loto, che è l'oggetto della devozione. Questi due

aspetti non sono separabili. A conferma di questa equivalenza il nostro Fondatore ci ha insegnato nel suo scritto *Gassui Goshō*:

*Sappi che il merito del Sutra del Loto è il medesimo, che si recitano gli otto fascicoli, un capitolo, una strofa, una frase, un carattere o il Daimoku.*

Se le pratiche fossero diverse, anche i meriti lo sarebbero, mi sembra piuttosto logico.

Il Gongyo non è un mero rituale, ma una pratica che si deve estendere nella vita quotidiana. Rafforza la fede, affina la consapevolezza e incoraggia una visione compassionevole. Svolgere gongyo recitando il Sutra del Loto e l'Odaimoku, ci permette di costruire una base stabile per affrontare le sfide della vita e promuovere la crescita personale, aiutando, al tempo stesso, tutti gli altri. Questa è la vera pratica con fede.

Riguardo a questo il mio maestro faceva questo esempio: per essere salvati dal Buddhismo ci vogliono tre poteri: del Buddha, del Dharma e della fede che devono essere corrispondenti. Sono come salvare una persona che è in un burrone. Il potere del Buddha è quello che tira la corda, il potere del Dharma è la corda e potere della fede è la persona che non lascia mai la corda per essere salvato. Noi fedeli dobbiamo avere una fiducia completa in colui che tira la corda e nella corda stessa. Dal nostro punto di vista dobbiamo avere una fede molto concreta nel Buddha e nel Dharma, se dubitiamo è facile lasciare la corda e non si sa mai quanto tempo ci vuole per salire il burrone, l'unica cosa che dobbiamo fare è non lasciare mai la corda. Alcune volte possiamo incontrare vento forte, oppure la corda scivola, cadono pietre, ma non possiamo lasciare la corda, se lasciamo non possiamo essere salvati. Dobbiamo credere nel Buddha e nel Dharma e sicuramente possiamo essere sollevati sulla montagna ed essere salvati. Il Buddha ha il potere, il Dharma ha il potere, l'unica cosa incerta è la nostra fede. Se facciamo una pratica priva di dubbi, saremo sicuramente salvati.

Il servizio quotidiano è una pratica profonda di devozione e servizio al Buddha, profondamente radicata nelle tradizioni della recitazione del Sutra del Loto e dell'Odaimoku. Attraverso queste pratiche, rafforziamo le nostre aspirazioni spirituali, manifestando l'insegnamento del Buddha e coltivando una vita di saggezza, compassione e pace.

Pontassieve, 13 aprile 2025

in gassho,  
Namu Myoho Renge Kyo

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