



### Fragranza interna, protezione esterna

Oggi vorrei parlare di un insegnamento tratto da uno scritto del nostro Fondatore, *Sushun Tenno Gosho*. È una lettera di gratitudine inviata da Nichiren Shōnin a Shijo Kingo, che gli aveva inviato doni mentre si trovava a Minobu. La lettera include consigli su come Kingo avrebbe dovuto comportarsi dopo essere stato perdonato e riabilitato. Kingo era stato messo agli arresti domiciliari da Sua Signoria Ema a causa di invidie e disaccordi religiosi, ma, quando Ema si ammalò, gli fu chiesto di curarlo, guadagnando così rispetto. Nichiren Shonin lo esorta a non vantarsi del perdono e a rimanere prudente. In questa lettera il nostro Fondatore Nichiren Daishonin ci ha insegnato:

*Nel Buddhismo vi è un importante insegnamento: la virtù conservata internamente, sorgerà naturalmente in superficie. [...] Nel Risveglio della Fede nel Mahayana del Bodhisattva Asvaghosa è dichiarato: “Dal momento che la saggezza dell’illuminazione lavora internamente, le illusioni sono eliminate e, in cambio, appare il corpo del Dharma di illuminazione.”*

Questo concetto dottrinale de “la virtù conservata internamente, sorgerà naturalmente in superficie” è chiamato *Naikun Gego* 内薰外護 ma la traduzione è stata leggermente interpretata dagli studiosi contemporanei per agevolare la comprensione dei lettori. In realtà la traduzione corretta e letterale sarebbe: “Fragranza interna, protezione esterna.” Questa interpretazione si basa su un altro scritto di Nichiren Shonin intitolato *Shugo Kokka ron* (Trattato sulla Protezione della Nazione), in cui il Fondatore cita il trattato *Annotazioni su Parole e Frasi del Sutra del Loto* del Gran Maestro Miao-lè:

*A meno che la natura di Buddha in ognuno di noi, non si sviluppi gradualmente fino a riempire la mente, come possiamo conseguire la Buddhità? È il potere meraviglioso della natura di Buddha nella nostra mente che ci illumina. Quindi, chiamiamo questo potere meraviglioso della natura di Buddha, maestro protettore.*

*Naikun* 内薰 si riferisce alla fragranza interiore insita in noi stessi, mentre *Gego* 外護 si riferisce alla protezione proveniente dall'esterno. La natura presente nel cuore di tutti gli esseri senzienti viene stimolata da varie condizioni, portando alla manifestazione della natura di Buddha. *Gego* implica l'uso delle influenze o risorse che proteggono il Buddhismo dall'esterno, rimuovendo gli ostacoli e facilitando la diffusione dei suoi insegnamenti. Nichiren Shonin spiega questo concetto come “la virtù di ciò che è celato, si rivela.” Come si rivela questa virtù e come otteniamo la protezione, cioè, in che modo a livello concreto, si manifesta esternamente questa fragranza interna?

Il mese scorso abbiamo studiato il capitolo XVIII del *Sutra del Loto* intitolato “Meriti del gioire” in cui è spiegato il “Merito della Cinquantesima Persona”: è detto che perfino il merito di aver trasmesso il Dharma alla cinquantesima persona sia considerato immensamente grande. In questo capitolo è detto:

*Ajita! Chiunque [si trovi al di fuori del luogo in cui è esposto il Dharma] e dica a un'altra persona: 'Andiamo ad ascoltare il sūtra chiamato Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso che è esposto [in quel luogo],' e che causa che quella persona lo ascolti anche solo per un momento, nella prossima vita, in virtù dei suoi meriti, sarà in grado di vivere con i Bodhisattva che hanno ottenuto dhāraṇī. Sarà intelligente e saggio. Non sarà stupido per migliaia di milioni di esistenze future. Il suo alito non sarà nauseabondo. Non avrà alcuna malattia della lingua o della bocca. I suoi denti non saranno macchiati, [...] storti e non cadranno. Le sue labbra non saranno [...] distorte, [...] o ripugnanti. Il suo naso non sarà piatto o storto. Il suo volto non sarà [dal colorito...] sgradevole. Le sue labbra, la lingua e i denti avranno una bella forma; il naso, lungo, alto e dritto. Il suo volto sarà pieno; le sopracciglia, spesse e lunghe e la fronte, ampia e uniforme. In una parola, avrà tutte le buone caratteristiche di un uomo. Nelle sue esistenze future sarà in grado di vedere i Buddha, ascoltare il Dharma da loro e ricevere gli insegnamenti con fede.*

Si sottolinea l'importanza del merito derivante dall'offrire ad altri l'opportunità di ascoltare insegnamenti così elevati. Ottenere questa connessione karmica e permettere che anche altri la ricevano è fondamentale, poiché senza di essa, per quanto si cerchi nel profondo del proprio cuore, si rimarrà nell'ignoranza. Questo insegnamento è strettamente legato alla dottrina di Nichiren Shonin, il quale afferma che, come esseri umani, tutti possediamo la natura di Buddha.

Il Buddha spiega che il Dharmakāya, il corpo del Dharma, si manifesta nel corpo fisico. Questo corrisponde esattamente alla frase di Nichiren Shonin che ho letto all'inizio in cui cita il Bodhisattva Aśvaghosa, ripeto: "Dal momento che la saggezza dell'illuminazione lavora internamente, le illusioni sono eliminate e, in cambio, appare il corpo del Dharma di illuminazione." Il Dharmakāya rappresenta l'aspetto della mente, mentre il corpo fisico si riferisce all'aspetto esteriore, il che significa che lo stato della mente si riflette inevitabilmente nell'apparenza esterna. Quando si dice che il Buddha possiede i trentadue segni di eccellenza, si intende proprio questo: mantenendo uno stato mentale nobile e armonioso, esso si manifesterà naturalmente all'esterno. Quindi, praticando il *Sutra del Loto* per come è veramente insegnato dal Buddha, e non praticandolo a nostro piacimento, sicuramente le nostre condizioni miglioreranno, sviluppando varie qualità intellettuali e fisiche.

Ma anche se la fede è profonda, i tratti fisici naturali non possono cambiare: la pelle scura non diventa bianca, né il naso piatto diventa alto. Tuttavia, man mano che la mente si trasforma, sebbene la pelle resti scura o il naso resti piatto, l'apparenza diverrà dignitosa e raffinata. Questa trasformazione interiore si riflette in un'eleganza che trascende l'aspetto esteriore, dimostrando come la nobiltà della mente possa elevare la percezione che gli altri hanno di noi. L'incontro con una persona dopo molto tempo diventa un'occasione profonda per riflettere sulla trasformazione interiore e sul potere della pratica spirituale. Ciò che si trasforma è la mente, e questa trasformazione si riflette in un'apparenza che, pur mantenendo le caratteristiche fisiche originali, diventa dignitosa e raffinata. Questa eleganza interiore trascende l'aspetto esteriore e dimostra come la nobiltà della mente possa elevare non solo la percezione di sé, ma anche quella degli altri. Quando incontriamo un vecchio conoscente dopo dieci o quindici anni, siamo in grado di percepire immediatamente se quella persona è "migliorata", "peggiorata", "diventata più volgare" o "più raffinata". Questo discernimento non si basa sui tratti fisici, che rimangono invariati, ma sull'energia, sull'atteggiamento e sulla luce interiore che quella persona emana. La pratica buddhista, come la recitazione

dell’Odaimoku e del Sutra del Loto, agiscono come un “panno di loto” che lucida lo specchio della mente. Man mano che la mente si purifica dalle illusioni e dal karma negativo, la natura di Buddha si manifesta, portando con sé una trasformazione interiore che si riflette esteriormente. Anche se il corpo fisico non cambia, l’espressione, il portamento e la presenza diventano più armoniosi e dignitosi. Possiamo percepire se quella persona ha coltivato virtù interiori, come la compassione, la saggezza e la pazienza, o se ha ceduto a tendenze negative, come l’egoismo, l’avidità o l’odio. La trasformazione interiore si manifesta attraverso una luce interiore che influenza l’ambiente circostante e ispira gli altri. Questo insegnamento ci ricorda che la vera bellezza e dignità non risiedono nell’aspetto fisico, ma nella qualità della mente e del cuore. Attraverso la pratica Buddhista, possiamo risvegliare la nostra natura di Buddha e manifestare una presenza che, pur mantenendo le nostre caratteristiche fisiche, irradia nobiltà, armonia e beneficio per noi stessi e per gli altri.

Quando si mantiene una fede corretta nel *Sutra del Loto*, il proprio aspetto e comportamento influenzano e trasformano naturalmente ciò che ci circonda. Con questa attitudine positiva e influenzando gli altri in modo altrettanto positivo, riceviamo anche protezione. Questo accade perché la natura di Buddha, presente nella profondità della nostra vita, viene attivata e ci permette di accumulare meriti attraverso la pratica Buddhista. Grazie a questi meriti, possiamo migliorare il karma che accumuliamo e, di conseguenza, ottenere protezione. Questa è la “protezione dall’esterno” che si manifesta. La nostra tendenza è di nutrire attaccamento verso ciò che è visibile all’esterno, ma così perdiamo di vista ciò che è celato all’interno. Solo accumulando virtù interne possiamo manifestare la nostra natura di Buddha e influenzare positivamente il mondo che ci circonda.

Vorrei terminare questo Discorso di Dharma con una similitudine. Immaginiamo uno specchio antico, ricoperto da uno spesso strato di polvere e sporcizia. Nonostante sia fatto di un materiale prezioso e sia capace di riflettere una luce brillante, appare opaco e inutile. Nessuno lo usa e sembra destinato a essere dimenticato. Decidiamo di riportare lo specchio al suo antico splendore e utilizziamo un panno di seta, intriso di acqua pura e strofiniamo delicatamente la superficie. Con ogni passata, lo strato di polvere si dissolve e lo specchio inizia a brillare. Man mano che lo specchio viene lucidato, la sua luce si intensifica e riflette i raggi del sole che illuminano l’intera stanza in cui ci troviamo. Chiunque entri nella stanza viene colpito dalla bellezza e dalla purezza della luce, che dona una sensazione di pace e serenità. Potremmo dire che la luce dello specchio è come la natura di Buddha che risiede in ognuno di noi, la polvere rappresenta la mente oscurata dalle illusioni, dal karma negativo e dalle preoccupazioni quotidiane. Abbiamo la fortuna di avere un potente mezzo per pulire questo specchio, il mezzo migliore e più immediato. Il panno rappresenta la recitazione dell’Odaimoku, che rimuove la polvere delle illusioni e permette alla nostra luce interna di manifestarsi e risplendere esternamente. La luce dello specchio è la fragranza interiore, *Naikun*, la natura di Buddha che si manifesta quando la mente viene purificata. Il bagliore che viene emanato nella stanza rappresenta la protezione esterna, *Gego*. Questo è il vero scopo della nostra pratica, non è mai rivolta solo a noi stessi ma il bagliore è l’influenza positiva che la luce interiore ha sull’ambiente circostante, portando beneficio e ispirazione agli altri, mentre la sensazione di pace e serenità simboleggia i meriti della pratica, che trasformano non solo il praticante, ma anche il mondo che lo circonda.

I meriti della persona che gioisce nell’ascoltare il *Sutra del Loto* sono come lo specchio che riflette la luce, la pratica del *Sutra del Loto* trasforma il praticante, rendendolo una fonte di luce e ispirazione per gli altri. Attraverso la recitazione dell’Odaimoku, possiamo purificare

la nostra mente e far risplendere la nostra natura di Buddha, illuminando non solo la nostra vita, ma anche il mondo che ci circonda. Questo è il significato di questi due aspetti dottrinali di cui ho desiderato parlare oggi.

Coimbra, 15 maggio 2025

in gassho,  
Namu Myoho Renge Kyo

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