

PICCOLO MANUALE
DI MEDITAZIONE T' IEN T' AI



NON IN VENDITA
- LIBERA DISTRIBUZIONE -

Edizione italiana a cura del
Comitato di Traduzione dell'



**Associazione Buddhista
del Sūtra del Loto**

妙法蓮華經仏教協会

Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai

南無佛

Namu Butsu
Prendo rifugio nel Buddha

南無法

Namu Hō
Prendo rifugio nel Dharma

南無僧

Namu Sō
Prendo rifugio nel Sangha



智顗天台大師

Zhiyǐ Tiāntái Dàshī

Grande Maestro e Patriarca della Scuola Tiāntái Cinese

Indice

Una breve storia della scuola T'ien T'ai e della Tendai Shū	pag. 12
Pratiche di meditazione della scuola T'ien T'ai	pag. 32
Una guida di base allo Shikan	pag. 70
Appendice I – Un approfondimento su Endon shō	pag. 98
Appendice II – Una biografia di T'ien T'ai	pag. 112
Appendice III – I versi sulla Via di Mezzo	pag. 134

Prefazione all'edizione italiana

In occasione del memoriale per il Gran Maestro T'ien T'ai Zhìyǐ, l'Associazione Buddhista del Sūtra del Loto ha il piacere di pubblicare questo volume intitolato "Piccolo Manuale di Meditazione T'ien T'ai" in suo onore.

Il volume è composto da tre parti. Le prime due sono articoli del Reverendo McCormick del tempio Buddhista Nichiren Shū di San Jose (U.S.A.). Nel primo articolo l'autore delinea un profilo storico della scuola T'ien T'ai cinese, la nascita, l'evoluzione, il declino, e infine il sorgere della scuola Tendai Giapponese, concentrandosi sulle figure di Zhìyǐ e Saichō. Nel secondo articolo, partendo dal *Kanjin Honzon Shō* di Nichiren Shōnin, il Rev. spiega brevemente la pratica *Shikan* dal punto di vista generale, per poi addentrarsi in un esaustivo sunto del *Makashikan* del Gran Maestro T'ien T'ai Zhìyǐ. Il terzo articolo è una vera e propria guida pratica alla meditazione Tendai scritta dal Reverendo Clark della scuola Tendai giapponese con sede nel Regno Unito.

Vorrei spiegare il motivo che mi ha spinto a tradurre questi articoli e a raggrupparli in un unico volume. Nel corso del tempo molte persone mi hanno chiesto se Nichiren Shōnin meditasse. La risposta è molto semplice: sì. Non dobbiamo dimenticare che Nichiren Shōnin era (e si definiva lui stesso) un monaco Tendai che aveva studiato tanti anni sul Monte Hiei, sede centrale della scuola. Le pratiche svolte dai monaci della scuola Tendai erano alquanto miste: esoteriche o essoteriche, mudrā,

mantra, recitazione di vari sūtra e molta meditazione. È quindi impensabile ritenere che Nichiren Shōnin non solo non conoscesse tutto questo, ma anche che non ne fosse stato influenzato e che non lo praticasse. Per i monaci dell'epoca, meditare era cosa ordinaria, un po' come per noi italiani bere il caffè appena ci alziamo la mattina.

In uno dei suoi scritti più importanti, *Shō Hokke Daimoku Shō* (Trattato sulla Recitazione del Sacro Titolo del Sūtra del Loto), Nichiren Shōnin tratta la pratica del Sūtra del Loto e dichiara:

“Dal momento che oggi vi sono molte persone ignoranti, la dottrina delle ‘tremila esistenze contenute in un pensiero’ può essere difficile da contemplare per i principianti. Non di meno, coloro che desiderano studiarla sono incoraggiati a farlo dall’inizio.”

Queste parole sono molto chiare. Inoltre nel trattato *Jisshō Shō* (Trattato sui Dieci Capitoli di Grance Concentrazione e Discernimento) dichiara:

“Ciò che dovremmo recitare sempre come pratica del perfetto insegnamento è Namu Myōhō Renge Kyō, e ciò che dovremmo tenere a mente è il metodo di meditazione basato sulle ‘tremila esistenze contenute in un pensiero.’ Solo i saggi praticano entrambi, Namu Myōhō Renge Kyō e la meditazione

sulla verità delle ‘tremila esistenze contenute in un pensiero.’ [...] I monaci Tendai e Shingon che recitano il nembutsu [...] dovrebbero realizzare che la loro pratica fondamentale dovrebbe essere il metodo di meditazione T’ien T’ai e la recitazione del daimoku.”

Vi sono inoltre scritti composti sul Monte Minobu in cui Nichiren Shōnin, descrivendo le difficoltà in cui si trovava, lascia intendere che sia lui che i suoi discepoli praticassero la meditazione, come per esempio nel *Jiri Kuyō Goshō* (Goshō sull’Offerta Fenomenica e sull’Offerta Noumenica):

“La voce della recitazione del Sūtra, qua sul Monte Minobu, sta per sparire. La pratica della contemplazione spirituale tende ad essere trascurata...”

Per noi occidentali, la pratica della meditazione silenziosa è spesso associata alla scuola Zen, ma effettivamente tutti i Buddhisti siedono in meditazione fin da quando il Buddha ha conseguito l’illuminazione. Questa pratica ci aiuta a sviluppare tranquillità, e ci permette di acquisire introspezione sul funzionamento della mente, e ci può spingere ad essere più pazienti con noi stessi.

Nel Buddhismo Nichiren, la meditazione è spesso praticata con la recitazione dell’*Odaimoku* come riflesso del *Sūtra del Loto* ed è inclusa in una pratica che si chiama *Shōdaigyō*. In questa

cerimonia un primo periodo di meditazione silenziosa può essere introspettiva con una focalizzazione sul respiro, oppure si può scegliere come oggetto di focalizzazione la recitazione silenziosa dell'*Odaimoku*. Lo scopo di questa meditazione silenziosa è di purificare la mente e di prepararla alla recitazione dell'*Odaimoku*. Segue appunto la recitazione dell'*Odaimoku*. In seguito si torna alla meditazione silenziosa, il cui scopo è l'approfondimento della fede col merito di aver recitato l'*Odaimoku*. Esiste anche la pratica della meditazione camminata durante la quale si recita l'*Odaimoku* accompagnato ritmicamente dal tamburo a mano chiamato *Uchiwa taiko*.

Per diversi motivi mi è sembrato doveroso aggiungere in appendice un piccolo approfondimento sull'Endon shō. Questa sezione è formata da un commento scritto dal Rev. McCormick che prego di leggere e di contemplare attentamente prima di addentrarsi nello studio del testo. Il Reverendo fornisce una spiegazione molto saggia delle caratteristiche filosofiche e della funzione del brano. Senza una comprensione guidata in tale direzione, il lettore può cadere in pericolose comprensioni errate. Segue poi il testo dell'Endon shō in italiano e in giapponese accoppiato ai caratteri cinesi. Per concludere ho tentato di fornire una spiegazione interlineare del testo. Questa breve, semplice e di conseguenza incompleta ed inadeguata spiegazione non vuole avere l'arroganza di spiegare appieno concetti filosofici estremamente complicati e profondi. Vuole solo essere umilmente di aiuto e stimolo al lettore che cerca di approcciarsi a questa filosofia. Ho cercato di impiegare parole semplici nello

spiegare i concetti, mi si perdoni se non sono riuscito appieno nel mio intento, ma nell'ottica di questo volume, e a causa della totale mancanza di materiale in lingua italiana a riguardo, non mi sembrava corretto trascurare una parte così importante.

Vorrei ringraziare sentitamente il Reverendo McCormick e il Reverendo Clark per il gentile permesso di divulgazione, Pietro Boerio per la traduzione della sezione storica del manuale e per la nota di spiegazione e Angela Messina per l'inestimabile aiuto nella revisione del testo italiano.

L'Associazione Buddhista del Sūtra del Loto ha deciso di pubblicare questo manuale con estremo entusiasmo, innanzi tutto per la mancanza di letteratura in lingua italiana a riguardo, ma principalmente perché la tecnica meditativa descritta nella 'Guida di Base allo Shikan' della scuola Tendai è comune a molte altre scuole, inclusa quella di Nichiren Shōnin. È sicuramente un'ottima occasione per approfondire argomenti che solitamente, e ingiustamente, vengono fin troppo trascurati.

Gasshō

Namu Myōhō Renge Kyō

Filippo Adami

24 novembre 2018

**Una breve storia della scuola
T'ien T'ai cinese
e della Tendai Shū giapponese**

Rev. Ryuei McCormick
del Tempio Buddhista Nichiren Shū di San Jose

Nichiren fu ordinato e formato come un monaco Tendai, pertanto la maggior parte dei suoi insegnamenti e polemiche potrebbero risultare incomprensibili senza una rudimentale conoscenza del Buddismo T'ien T'ai. In questo capitolo verrà fornita una breve storia della scuola T'ien T'ai in Cina e in Giappone.

Nel VI secolo, il monaco cinese Zhìyǐ (538-597) fondò una scuola sul Monte T'ien T'ai; per questo, fu poi conosciuto come il Grande Maestro T'ien T'ai, fondatore della scuola omonima. Zhìyǐ era un grande erudito e meditatore; che desiderava sistematizzare tutti quegli insegnamenti Buddhisti tradotti in cinese, che apparentemente sembravano contraddittori. Per fare questo, classificò gli insegnamenti del Buddha in Cinque Sapori e Otto Categorie



Figura 1 - T'ien T'ai Chih-i

di Insegnamenti. Poiché Zhìyī era sia un praticante che uno studioso, dette uguale importanza alla pratica meditativa e alla dottrina, al fine di creare un sistema equilibrato in cui la dottrina potesse generare una pratica consapevole e la pratica potesse attualizzare la dottrina. Il concetto di "tremila regni in un pensiero," che è discusso all'inizio del Kanjin Honzon Shō, era parte della sua illustrazione del metodo *Perfetto e Improvviso* della meditazione di

tranquillità e discernimento. Ha anche parlato di risveglio nei termini di realizzazione di unità delle *Tre Verità* di Vuoto, Esistenza provvisoria e Via di mezzo, al fine di chiarire il vero significato degli insegnamenti dei Sutra della Perfezione della Saggezza e degli insegnamenti di Nāgārjuna (II-III secolo) relativi al Vuoto, alla Causalità, e alla Via di mezzo. Ha tratto il concetto di unità delle *Tre Verità* da un verso presente nell'opera principale di Nāgārjuna *Versi sulla Via di Mezzo*: "Ciò che sorge nella dipendenza, è definito vacuità. E questa viene chiamata imputazione del sorgere dipendente. Questa è la Via di Mezzo (vedi appendice

龍樹菩薩畫像



Figura 2 - Nāgārjuna

III)” (Garfield, p. 304). Zhìyǐ ha insegnato che queste Tre Verità potrebbero essere realizzate mediante una "Triplice Contemplazione", recidendo i "Tre Tipi di Illusione" e facendo sorgere i "Tre Tipi di Saggezza." In definitiva, Zhìyǐ ha insegnato che le Tre Verità sono semplicemente diversi aspetti dell'unica vera natura della realtà che può essere realizzata in un solo momento di intuizione.

慧思大師畫像



Figura 3 - Nan-yüeh Hui-ssu

Zhìyǐ perse i suoi genitori quando aveva diciassette anni, durante la fine turbolenta della Dinastia Liang Meridionale (502-557). Poco dopo, ricercò l'ordinazione come monaco Buddhista. Nel 560 Zhìyǐ si recò da Nan-yüeh Hui-ssu (515-577) sul Monte Ta-su, e sotto la sua guida studiò il Sutra del Loto, e come risultato di una pratica intensa, si dice che avesse raggiunto il risveglio grazie a questa frase del capitolo “Re della Medicina” del Sutra del Loto: “I Buddha di quei mondi lo lodarono, dicendo simultaneamente, 'eccellente, eccellente, buon uomo! Tutto quello che hai fatto è stato un vero sforzo. Hai fatto

un'offerta a noi in accordo col Vero Dharma” (Murano 1974, p. 301). Il suo risveglio fu certificato dallo stesso Hui-ssu. Su indicazione di Hui-ssu, Zhìyǐ lasciò il Monte Ta-su e andò a Chin-Ling e rimase presso il tempio di Wa-kuan-ssu; lì tenne letture al clero e ai laici per otto anni. Nel corso di questo periodo suscitò molta impressione sia nei letterati che nei monaci che entrarono in contatto con lui.

Ci furono diversi monaci famosi che sono associati a Zhìyǐ, come Fa-chi, che era abile nella meditazione, Fa-lang, che era il Grande Maestro della tradizione di San-lun, e Pao-ch'iung e Ching-Shao, che erano monaci distinti nella capitale Chin-Ling. È riportato nel Pieh-Chuan che questi monaci sfidarono Zhìyǐ nella conoscenza della contemplazione o in dibattiti dottrinali, ma tutti alla fine provavano grande ammirazione e rispetto nei confronti di Zhìyǐ per la sua conoscenza, saggezza e il suo potere di contemplazione.

(Shen Vol. I, p. 14)

In seguito, a causa di un movimento anti-Buddhista della dinastia del Nord di Chou, Zhìyǐ si ritirò sul Monte T'ien T'ai nel 575 all'età di trentanove anni; intraprese la pratica di *dhūta* sul Picco del Fiore e insegnò presso il Tempio Hsiu-ch'an. Nel 585, all'età di 48 anni, Zhìyǐ fece ritorno a Chin-Ling, la capitale della dinastia Ch'en, su richiesta di diversi signori e governatori distrettuali. Nel 587, tenne lezioni sul Sutra del Loto, che in seguito vennero trascritte come “*Parole e Frasi del Sutra del Loto.*”



Figura 4 - Il tempio Guoqing fondato da Chih-i sulle montagne T'ien T'ai

Per evitare di trovarsi nella capitale al momento della conquista della dinastia Ch'en da parte della dinastia Sui, Zhìyǐ rimase sul Monte Lu e nella città di Ch'ang-Sha. Nel 591, fu invitato dal Principe Kuang (più tardi conosciuto come Yang-ti), e si recò a Yang-chou. Dopo aver concesso i precetti di Bodhisattva al Principe, ricevette il nome onorifico "Chih-che." Successivamente si stabilì presso il tempio di Yü-ch'üan a Ching-Chou e qui espose il *"Significato Profondo del Sutra del Loto"* nel 593 e *"Grande Concentrazione e Discernimento"* nel 594. Tornò poi al Monte T'ien T'ai nel 595. Due anni dopo, nel 597, mentre stava viaggiando per recarsi dal Principe Kuang, si ammalò lungo la strada e morì.

Zhìyǐ sostenne che il Sutra del Loto fosse l'insegnamento più profondo del Buddha. In termini di pratica ha sottolineato il metodo *Perfetto e Improvviso* di tranquillità e di intuizione, ma utilizzò anche elaborate cerimonie di pentimento e di devozione della Terra Pura. Nei suoi insegnamenti, Zhìyǐ ha attinto da “*Il Trattato sulla*



Figura 5 - Kurārajīva

Grande Perfezione della Saggezza” attribuito a Nāgārjuna che era stato tradotto (o forse scritto) da Kumārajīva, da “*Il Sutra sulla Grande Perfezione di Saggezza*” e dal “*Sutra del Nirvāna*” al fine di esporre un sistema completo di insegnamento e pratica Buddhisti. Le tre opere fondamentali di Zhìyǐ sono *Parole e Frasi del Sutra del Loto*, *Significato Profondo del Sutra del Loto*, e *Grande Concentrazione e Discernimento*. Il contenuto di queste tre opere si basa sulle note delle sue lezioni che sono state compilate e curate dal discepolo di Zhìyǐ Kuan-ting (561-632, Chang-an).

Prima della nascita di Zhìyǐ, si discuteva molto sul reale significato degli insegnamenti del Buddha, a causa di evidenti contraddizioni che emergevano dai sutra e dai commentari provenienti dall’India. A partire dalla fine del V secolo, furono compiuti vari tentativi per conciliare i molti insegnamenti che

venivano tradotti. All'epoca di Zhìyǐ esistevano le cosiddette Tre Scuole del Sud e Sette Scuole del Nord, e ognuna di esse aveva un proprio metodo di classificazione dei sutra. Queste non erano scuole nel senso di sette o ordini monastici, ma piuttosto scuole che si basavano su un pensiero proposto da un determinato monaco. Queste scuole avevano classificato i sutra in diverse categorie come Immediato, Graduale o Indeterminato. Molte di queste scuole proponevano il *Sutra della Ghirlanda*

di Fiori o il *Sutra del Nirvāna* come l'insegnamento supremo del Buddha. Zhìyǐ, criticando questi sistemi, propose il proprio metodo in *Significato Profondo del Sutra del Loto* dei Cinque Sapori e gli Otto Insegnamenti, che evidenziava come l'insegnamento e la pratica degli altri sutra conducevano al Sutra del Loto, espressione definitiva dell'insegnamento massimo del Buddha.

La scuola che Zhìyǐ fondò fu chiamata T'ien T'ai, dal nome della montagna su cui risiedeva. Anche se Zhìyǐ è stato il fondatore e primo Patriarca, Nāgārjuna è talvolta considerato il primo Patriarca onorario, perché molti degli insegnamenti T'ien T'ai sono basati sul *Trattato della Grande Perfezione della*

灌頂大師畫像



Figura 6 - Kuan-ting Chang-an

Saggezza. Huiwen, l'insegnante di Hui-Ssu è considerato il secondo Patriarca, Hui-Ssu il terzo, e Zhìyǐ il quarto. A volte Hui-wen è considerato il primo Patriarca onorario della scuola, rendendo così Hui-Ssu il secondo e Zhìyǐ il terzo. La scuola di T'ien T'ai iniziò il suo declino durante i secoli VII e VIII a causa dell'ascesa delle della Scuola delle



Figura 7 - Miao-lê Chan-jan

Caratteristiche del Dharma, della scuola della Ghirlanda di Fiori e delle scuole Zen che misero in ombra la scuola di T'ien T'ai sia in termini di prestigio che di patronato reale. La scuola T'ien T'ai ritornò in auge per poco tempo, durante il periodo di Chan-jan (711-782; Miao-lê), il Sesto Patriarca della scuola (se Zhìyǐ viene considerato il primo). Chan-jan scrisse commentari sulle tre grandi opere di Zhìyǐ che Nichiren nomina spesso quasi quanto lo stesso Zhìyǐ. Sfortunatamente, la persecuzione del Buddhismo da parte dell'imperatore Wu-tsung del 845 pose fine alle grandi scuole accademiche del Buddhismo in Cina. In seguito, lo Zen e la Terra Pura dominarono lo scenario del Buddhismo cinese.

Gli insegnamenti di T'ien T'ai arrivarono inizialmente Giappone grazie a Chien-chen (Ganjin giapp. 688-763), che era un monaco T'ien T'ai nonché maestro di Vinaya. Saichō (767-822; conosciuto col nome postumo di Dengyō), successivamente studiò questi insegnamenti restandone molto colpito. Nel 788 Saichō fondò un tempio (più tardi chiamato Enryakuji dall'Imperatore Saga nell'823) sul Monte Hiei per studiare e praticare lontano dal mondo. Il mondo, però, venne a lui. Nel 794 la capitale del Giappone si trasferì da Nara a Kyoto, proprio ai piedi del Monte Hiei. Nel



Figura 8 - Chien-chen Ganjin

797, Saichō destò l'attenzione dell'imperatore e gli fu dato un posto a Corte. All'inizio del 798, Saichō tenne conferenze annuali sul Sutra del Loto sul Monte Hiei che erano frequentate dai monaci delle scuole di Nara. La sua reputazione crebbe, tanto che nell'802, Saichō fu invitato a tenere conferenze sulle tre grandi

opere di Zhìyǐ presso il Tempio di Takaosanji a Kyoto ove parteciparono anche quattordici prestigiosi monaci delle sei scuole di Nara. Paul Groner ha detto in relazione a questo: "I molti anni che Saichō aveva dedicato allo studio dei testi Tendai devono avergli permesso di fare una forte impressione alle conferenze." (Groner, p. 36)

Nell'804, Saichō ebbe la possibilità di viaggiare sino in Cina per approfondire il Buddhismo T'ien T'ai e altri insegnamenti, e riportare in Giappone testi

più affidabili. Non sapeva parlare cinese, era solo in grado di leggerlo e dovette fare affidamento su interpreti. Fu in grado di studiare con Tao-sui, il settimo patriarca della Scuola T'ien T'ai, e Hsing-man, un monaco che era stato allievo di Miao-lê. Dal primo, Saichō ricevette i precetti di Bodhisattva del *Sutra della Rete di Brahma* (presumibilmente tradotto da Kumārajīva anche se molti studiosi ritengono che sia una creazione cinese). Inoltre



Figura 9 - Saichō

ricevette gli insegnamenti del ramo minore dello Zen conosciuto come la scuola Testa di Bue da un monaco chiamato Hsiu-jan (che probabilmente, poteva essere stato un discepolo del maestro Zen Matsu Tao-i 709-788). Inoltre ricevette le iniziazioni e gli insegnamenti Buddhisti esoterici da un monaco chiamato Shun-hsiao e da altri praticanti esoterici; nonostante questo, la sua conoscenza di questi insegnamenti non fu così profonda come avrebbe voluto.

Nell'805, dopo solo otto mesi e mezzo, Saichō fece ritorno in Giappone e iniziò la fondazione della Tendai Shū sul Monte Hiei. La Tendai Shū fu originariamente istituita per essere una



Figura 10 - Il tempio Enryakuji, sede della scuola Tendai

scuola completa di Buddhismo che utilizzava tutti gli insegnamenti e metodi di pratica uniti dal perfetto insegnamento del *Sutra del Loto* così come insegnato da Zhìyǐ. Questa sintesi di insegnamenti e pratiche è stata chiamata "*enmitsuzenkai*." "*En*" significa "Perfetto" e si riferisce all'insegnamento perfetto del *Sutra del Loto*. "*Mitsu*" significa "Esoterico" o "Segreto" e si riferisce al Buddhismo Esoterico. "*Zen*" si riferisce alla pratica della meditazione. "*Kai*" significa "Precetti" e si riferisce a tutto ciò che concerne l'istituzione dei precetti Mahāyāna di Saichō. Saichō istituì due vie di pratica: una era per la pratica del Buddhismo Esoterico, mentre l'altra era per la pratica del metodo T'ien T'ai di concentrazione e intuizione.

Saichō inoltre stabilì un podio Mahāyāna dei precetti sul Monte Hiei per il conferimento dei precetti Mahāyāna del Sutra della Rete di Brahma per i suoi discepoli in modo che i monaci Mahāyāna potessero avere un lignaggio di precetti Mahāyāna. Sebbene in passato i precetti del Sutra della Rete di Brahma fossero stati conferiti ai monaci e ai capifamiglia sia in Cina che in Giappone, non erano mai stati usati al posto dei precetti Dharma-guptaka, né venne mai istituita prima un podio dei precetti separato (Kaidan) per il loro conferimento. Questa fu un'innovazione senza precedenti che suscitò l'opposizione delle sei scuole di Nara. La polemica continuò sino a quando Saichō fu in vita, ma una settimana dopo la sua morte, nell'822, la corte infine dette il permesso al Monte Hiei di avere un podio Mahāyāna dei precetti che fu ultimato nell'827.

Saichō entrò spesso in polemiche dottrinali con i monaci delle scuole di Nara, in particolare con un Monaco chiamato Tokuitsu (780-842) della Scuola delle Caratteristiche del Dharma, il quale sosteneva che l'insegnamento dell'Unico Veicolo del *Sutra del Loto* era soltanto un insegnamento provvisorio a differenza dei tre veicoli che erano la verità definitiva. Il pensiero di Tokuitsu si basava sull'insegnamento delle "cinque distinte mutue nature." Secondo questo punto di vista, non tutte le persone sono in grado di raggiungere la Buddhità, alcuni dovrebbero accontentarsi degli obiettivi minori dei due veicoli, mentre coloro che sono in grado dovrebbero utilizzare il veicolo



Figura 11 - Podio dei Precetti sul Monte Hiei

del Bodhisattva. Il Buddha ha predicato l'Unico Veicolo per coloro che sono in grado di utilizzare uno qualunque dei tre veicoli, per incoraggiarli a seguire il veicolo del Buddha. Saichō sostenne vigorosamente che non era così. Il Buddha ha insegnato l'Unico Veicolo per tutti gli esseri, perché tutti gli esseri sono in grado di conseguire la Buddhità. Questo dibattito si svolse sotto forma di saggi e trattati. Secondo Paul Groner "Gli accademici della Scuola Tendai hanno sostenuto da sempre che Saichō vinse decisamente il dibattito." (ibid., p. 95)



Figura 12 - Kūkai

È necessario approfondire il rapporto tra Saichō e Kūkai (774-835, conosciuto col nome postumo di Kōbō), il fondatore della Scuola della Vera Parola (Shingon) in Giappone. La prima volta si sono incontrati quando stavano viaggiando insieme verso la Cina nell'804. Kūkai ritornò in Giappone nell'806 dopo aver studiato e ricevuto l'autorità per insegnare il Buddhismo Esoterico. Fondò la Shingon Shū o la Scuola della Vera Parola sul Monte Kōya nell'816. Per molti anni Saichō e Kūkai furono amici. Nell'809, Kūkai si recò sul monte Hiei per apprendere gli

insegnamenti T'ien T'ai da Saichō. A sua volta, Saichō si documentò sugli insegnamenti esoterici, prendendo in prestito testi e persino ricevendo un'iniziazione esoterica da Kūkai nell'812. Sfortunatamente, il loro rapporto si inasprì negli anni successivi, a causa di un discepolo di Saichō che passò alla Scuola della Vera Parola. Da quel momento Kūkai si rifiutò di prestare ulteriormente i testi e pose



Figura 13 - Ennin

come condizione che Saichō diventasse un suo discepolo, se voleva continuare a studiare gli insegnamenti della Vera Parola; in aggiunta entrarono in contrasto relativamente all'importanza del *Sutra del Loto* e del Buddhismo Esoterico. Kūkai affermò che gli insegnamenti del *Sutra del Loto* e quelli T'ien T'ai fossero inferiori ai sutra della Vera Parola. Dall'816, i due monaci non ebbero più alcun tipo di rapporto.

Dopo la morte di Saichō e Kūkai, i Patriarchi successivi della scuola Tendai sul Monte Hiei svilupparono l'esoterismo Tendai, rafforzando la popolarità della loro scuola. Ennin (794-864; Jikaku), il terzo Patriarca, e Enchin (814-891; Chishō), il

quinto, furono particolarmente responsabili della diffusione del Buddhismo Esoterico nella scuola Tendai, sino a renderlo persino più importante del *Sutra del Loto*. Per questo, Nichiren, anni più tardi, li accusò di aver trasformato la scuola Tendai nella Scuola della Vera Parola, ponendo così in una posizione di inferiorità il *Sutra del Loto* all'interno della stessa Scuola Tendai. Nichiren espresse le sue critiche nei confronti di Kūkai, Jikaku e Chishō nei suoi scritti successivi come il Senji-Shō (La scelta del tempo) e Hōon-jō (Trattato sulla Gratitude).



Figura 14 - Enchin

Anche il Buddhismo della Terra Pura si era sviluppato all'interno della Scuola Tendai, Saichō stesso aspirava a rinascere nella Terra Pura, ma fu Ennin che fondò la Jōgyō Zam-mai-dō (sala per la meditazione camminata) nell'849. Questa sala era dedicata alla pratica della meditazione costantemente

camminata come insegnata in *Grande Concentrazione e Discernimento* di Zhiyi, che era consigliata durante la recitazione del Nembutsu. Dopo di che, la devozione alla Terra Pura divenne una parte importante del Buddhismo Tendai. All'epoca di Nichiren, molti templi Tendai erano diventati centri per la pratica di Hōnen (1133-1212), un'esclusiva versione Nembutsu del Buddhismo della Terra Pura.



Figura 15 - Eisai

Anche il Buddhismo Zen in Giappone trasse le sue origini dai Templi Tendai. Eisai (1141-1215) fu un monaco Tendai che cercò di diffondere la pratica del Rinzai Zen come parte della scuola Tendai. Fondò il Jufuku-ji a Kamakura nel 1200 e il tempio di Kennin-ji a Kyoto. Questi templi inizialmente erano destinati ad essere templi Tendai, dove si praticava anche il Rinzai Zen. Tuttavia all'epoca di Nichiren, erano diventati puri templi del Rinzai Zen gestiti da monaci come Lan-chi Tao-lung (1213-1278; Rankei Dōryū) che venne da Sung, in Cina, nel 1246 su invito di Hōjō Tokiyori (1227-1263) e che si installò come l'abate di Kennin-ji nel 1259.

Nei suoi scritti, Nichiren parla di Zhiyǐ e Saichō come coloro che sconfiggano i loro contemporanei nei dibattiti, tuttavia, piuttosto che impegnarsi in dibattiti formali, Zhiyǐ e Saichō diedero lezioni, scrissero saggi ed ebbero rapporti di corrispondenza con i propri compagni monaci. Essi guadagnarono certamente il rispetto dei loro contemporanei, sia monaci che letterati, per la loro erudizione e profondità spirituale. Da riformatore Tendai, Nichiren era allarmato che i



Figura 16 - Nichiren Shōnin

templi Tendai si fossero trasformati in centri della Vera Parola, Terra Pura, e pratica Zen. Deplorando ciò che vedeva e considerandolo come un totale travisamento degli insegnamenti di Zhiyǐ, Miao-lê e Saichō, sperava di ristabilire il patrimonio della scuola di T'ien T'ai. Cosa ancora più importante, Nichiren era deciso a portare avanti l'eredità della scuola T'ien T'ai, condividendo l'insegnamento e la pratica del *Sutra del Loto*, l'insegnamento più alto del Buddha, per tutte le persone.

Pratiche di meditazione della scuola T'ien T'ai

Rev. Ryuei McCormick
del Tempio Buddhista Nichiren Shū di San Jose

Introduzione

Il *Kanjin Honzon-shō* inizia con una discussione sulla pratica della meditazione Buddhista che deriva dallo scritto principale di T'ien T'ai Zhìyǐ *Grande Concentrazione e Discernimento* (Maka Shikan giapp.). Per poter comprendere meglio di cosa stesse parlando Nichiren Shōnin, penso sia fondamentale esaminare il pensiero di Zhìyǐ sulla meditazione, non solo nel *Maka Shikan*, ma anche in altre sue opere.

La pratica della meditazione Buddhista autentica consiste di due elementi. In sanscrito sono *śamatha* (Shi) e *vipaśyanā* (Kan). La prima parola può essere tradotta come “concentrazione” (se si desidera sottolineare il metodo) o “tranquillità” (se si desidera sottolineare l'intento finale del metodo). Allo stesso modo, la seconda parola può essere tradotta come “contemplazione” (se si desidera sottolineare il metodo) o “discernimento” (se si desidera sottolineare l'intento finale del metodo). L'elemento di concentrazione della pratica include il coltivare uno stato di concentrazione meditativa chiamato *dhyāna* in sanscrito. In Cina, *dhyāna* è traslitterato come *ch'an*, e in Giappone è traslitterato come *Zen*. Esistono quattro tipi di questo stato che adesso discuterò. Il risultato finale dell'ottenimento questi stati è una singola concentrazione della mente chiamato *samādhi*.

Il discernimento che si ottiene contemplando direttamente il fluire interdipendente dei fenomeni con una mente così chiara e concentrata porta alla perfezione del *prajñā* o saggezza.

La tradizione Zen usa il termine *zen* per connotare sia *samādhi* e *prajñā*, ma Zhìyǐ sentiva che l'uso di questi termini da soli avrebbe dato troppa enfasi alla calma e al silenzio, quindi si esprime sempre in termini di *śamatha* e *vipaśyanā*, così che la calma della tranquillità e il dinamismo del discernimento potessero ricevere uguale enfasi.

Tre approcci alla Concentrazione e Discernimento

Nella prefazione al *Maka Shikan*, il discepolo di Zhìyǐ, Chang-an (561-632) dichiara che il suo maestro predicò tre approcci alla pratica della concentrazione e discernimento: graduale e sequenziale, variabile, e perfetto e improvviso. Ognuno di questi ha una motivazione Mahāyāna e prende la realtà ultima come oggetto di contemplazione.

1) L'approccio *Graduale e sequenziale*. Alcune persone necessitano di un approccio passo per passo, iniziando con ricevere i precetti, procedendo successivamente a sviluppare concentrazione, contemplazione, liberazione dalle impurità e attaccamenti, sforzarsi compassionevolmente di liberare gli altri, e finalmente ottenere il discernimento della vera natura della realtà.

2) L'approccio *Variabile* è quando si impiega il metodo più efficiente secondo il livello di pratica. Questo approccio ricono-

sce anche che differenti metodi possono funzionare in modi diversi, per esempio, una pratica di concentrazione può portare al discernimento e alcune volte una pratica di contemplazione può portare alla tranquillità. L'approccio variabile è per coloro che realizzano che il sentiero non è necessariamente lineare e che si deve essere flessibili e pragmatici quando è necessario, e applicare i molti metodi cominciando dall'approccio basilare, ovvero quello graduale e sequenziale.

3) L'approccio *Perfetto e improvviso* alla concentrazione e discernimento riconosce che ogni livello di pratica può guidare direttamente al discernimento della natura dei fenomeni caratterizzata da un'essenza basilare di vacuità. Tuttavia è dotata di una provvisoria esistenza in termini di cause e condizioni, e si esemplifica sempre nella Via di Mezzo che non è né vacuità nichilistica, né esistenza sostanziale. Nell'approccio perfetto e improvviso un livello contiene tutti i livelli e un metodo soddisfa tutti i metodi perché tutti i fenomeni contengono tutti gli altri fenomeni e ogni fenomeno esemplifica la vera natura. Ecco un estratto, che recitato ancora oggi dalla Scuola Tendai e dal clero della Nichiren Shū, dalla prefazione di Chang-an che espone l'approccio perfetto e improvviso:

Endon Shikan

“Il metodo perfetto e immediato della pratica di calma-e-discernimento prende, fin dall'inizio, come oggetto la Realtà ultima. Qualunque sia l'oggetto del discernimento, esso è visto come identico al Mezzo. Non c'è nulla che non sia la Realtà ultima. Fissando la mente sulla Realtà universale e unificando la propria consapevolezza con la Realtà universale [si realizza che] non c'è un solo colore o odore che non sia la Via di mezzo. Mente, Buddha, esseri senzienti sono, parimenti, [la Via di mezzo]. Poiché tutti gli aggregati e le forme di sensibilità sono la realtà così come è, non c'è alcuna sofferenza da cui liberarsi.

Poiché la nescienza e le afflizioni sono identiche al corpo illuminato, non c'è alcuna origine della sofferenza da sradicare. Poiché i due punti di vista estremi sono il Mezzo e le visioni erronee sono la Verità, non c'è alcun percorso da praticare. Poiché il samsāra è identico al nirvana, non c'è alcuna estinzione [della sofferenza] da realizzare.

Non essendoci né sofferenza né origine della sofferenza, nulla vi è di mondano; non essendoci né sentiero né estinzione, nulla vi è di sopramondano. C'è una sola, pura Realtà; non c'è nessuna entità al di fuori di essa.

La tranquillità della natura ultima di tutte le entità è detta "calma;" il suo perenne splendore è detto "discernimento." Benché noi parliamo di inizio e fine in termini di pratiche meditative, non c'è nessuna dualità, nessuna distinzione tra essi. Questo è ciò che è chiamato [il metodo] "perfetto e improvviso [di pratica] di calma-e-discernimento". A questo scopo, dobbiamo realizzare la natura [del rapporto tra il microcosmo] del nostro corpo e [il macrocosmo] dell'ambiente: tremila regni sono in un momento della vita. Compiendo il cammino si diviene consapevoli dell'essenza della realtà. Il nostro corpo-mente individuale permea la Realtà universale."

Più avanti in questa prefazione, Chang-an identifica ognuno di questi tre approcci con una specifica opera di Zhiyi. L'approccio Graduale è spiegato in *Sull'approccio graduale al Dhyāna*, l'approccio Variabile è spiegato ne *I Sei Meravigliosi Portali del Dharma*, l'approccio Perfetto e improvviso è spiegato in *Grande Concentrazione e Discernimento*. Esiste anche un quarto testo chiamato *Concetti fondamentali per la pratica di Concentrazione, Introspezione e Dhyāna*, che si suppone sia un breve e pratico sommario di *Grande Concentrazione e Discernimento*, ma probabilmente è più un sommario di *Sull'approccio graduale al Dhyāna*. Sicuramente questi tre testi danno per scontato le tecniche base che sono presentate in *Concetti fondamentali per la*

pratica di Concentrazione, Discernimento e Dhyāna. Adesso proverò a presentare una panoramica degli insegnamenti di Zhìyǐ sulla meditazione come descritti nelle opere sopra citate (eccetto *Sull'Approccio Graduale al Dhyāna* che non è ancora stato tradotto). La mia analisi non può che essere una lezione sbrigativa.

Bodhicitta: La mente risvegliata e i Sei Livelli di Pratica

Prima di ogni altra cosa, in *Grande Concentrazione e Discernimento*, Zhìyǐ discute la “mente risvegliata” (Bodhicitta in sanscrito, Bodaishin, giapp.) che è l’aspirazione all’ottenimento del risveglio per sé stessi e per gli altri. Zhìyǐ dichiara che bisogna “ricercare la Buddhità, che è al di sopra e salvare gli esseri senzienti, che sono al di sotto.” Rifiuta quindi tutto le forme di motivazione per la pratica mirate all’ottenimento di benefici terreni o alla liberazione di solamente sé stessi (come per coloro che seguono i Due Veicoli di Śrāvaka e Pratyekabuddha). Esamina inoltre i vari modi in cui si può essere ispirati a stimolare il pensiero del risveglio per il bene di tutti gli esseri, particolarmente attraverso l’ascolto e la comprensione delle Quattro Nobili Verità (intese in modi sempre più raffinati fino a includere quello che Zhìyǐ considerava il perfetto insegnamento del Buddha, ovvero il Sūtra del Loto). Discute anche come i Quattro Voti del Bodhisattva, tratti dal *Sūtra della Pratica del Bodhisattva Collana Ingioiellata* (probabilmente composto in Cina alla fine

del V secolo e.c.), che sono ancora parte delle cerimonie dell'est Asia oggi, possano stimolare e esprimere l'aspirazione al risveglio. Solitamente nella Nichiren Shū vengono tradotti come segue:

*Gli esseri viventi sono innumerevoli,
Faccio voto di salvarli tutti.
Le passioni illusorie sono inesauribili,
Faccio voto di estinguerle tutte.
Gli insegnamenti del Buddha sono infiniti,
Faccio voto di conoscerli tutti.
La Via del Buddha è insuperabile,
Faccio voto di conseguire il Sublime Sentiero.*

Zhìyǐ discute anche la mente risvegliata in termini di sviluppo attraverso Sei Livelli di Identificazione con la Buddhità (oppure Sei Livelli di Pratica n.d.t.).

Nel primo livello si ha identità teorica col Buddha, data l'universalità della natura di Buddha, ma ancora non si è sicuri che sia così. Nel secondo livello si ascolta l'insegnamento e si ha identità nominativa, perché si riceve una comprensione "di seconda mano" del Dharma. Nel terzo livello si ha identità nella pratica contemplativa, perché si inizia a dedicarsi alla pratica di concentrazione e discernimento. Questa pratica porta all'identità di un'apparenza esterna di comportamento da conformare a quella del Buddha. In seguito si svi-

luppa attraverso una continua pratica e approfondendo l'aspirazione e si ottiene identità nella parziale realizzazione. Il processo culmina nell'ultima identità della completa identificazione e abilità di funzionare come un Buddha e il risveglio della mente è ultimato.

Zhiyi spiega che è importante avere fede e che attraverso tutto il percorso c'è identificazione con la Buddhità, e inoltre si deve avere la saggezza di discernere che esistono questi livelli per essere umili e sforzarsi nel progredire verso l'ultima identità. In questo modo la mente risvegliata può essere guidata dal primissimo barlume di aspirazione, per tutto il percorso verso il perfetto e completo risveglio. Con fede e saggezza l'aspirazione progredirà correttamente. Zhiyi spiega:

“Se fede e saggezza sono entrambi presenti, allora quando si sente che ogni singolo istante di pensiero è in sé corretto pensiero di illuminazione, la fede preverrà dal disprezzare questo insegnamento, mentre la saggezza preverrà dal temerlo. In questo caso l'inizio e la conclusione saranno entrambi “giusti.” Ma se si manca di fede, si penserà ai regni dei santi come così elevati e lontani da non avere nessun interesse nella saggezza, mentre se manca la saggezza, si diventerà estremamente arroganti, dichiarando di essere uguali al Buddha. In queste circostanze, inizio e conclusione saranno in errore.”

I Quattro tipi di Samādhi

Dopo aver discusso le corrette motivazioni per la pratica e il suo sviluppo, Zhìyǐ descrive vari tipi di pratiche meditative che classifica in categorie chiamate i Quattro Samādhi.

È evidente che questi Quattro Samādhi sono pratiche svolte primariamente dai monaci, anche se Zhìyǐ ammette che in alcuni casi possano essere svolte anche dai credenti laici.

a) Il primo tipo di samādhi è “costantemente seduto,” che include la meditazione seduta silenziosa per 90 giorni, ovvero durante il regolare periodo di ritiro estivo (in India era il periodo di ritiro di tre mesi della stagione delle piogge istituito dal Buddha). La pratica “costantemente seduto” significa esattamente che il praticante era costantemente seduto, davanti a un’immagine di un Buddha, in silenzio e con una postura dritta, eccetto per brevi periodi dedicati alla meditazione camminata, ai pasti o al riposo. Si recitava anche il nome di un Buddha (solitamente il Buddha Amitābha, il Buddha di Luce e Vita Infinita) così da dominare sonnolenze e distrazioni.

b) Il secondo tipo di samādhi è “camminando costantemente,” che include il camminare costantemente intorno a una statua di un Buddha e recitando il nome del Buddha (ancora, solitamente si trattava del Buddha Amitābha). In questa pratica, il praticante trae beneficio dalla sinergia del potere nutriente del Buddha, il potere del samādhi o pratica di concentrazione, e il potere delle virtù del praticante stesso. Questa non è una pratica di mera recitazione orale del Nembutsu con lo scopo di

salvazione nella vita successiva che fu propagata da Hōnen (1133-1212) quando Nichiren Shōnin era in vita. Questa è una pratica tra le altre e non implica il retto rifiuto di altre pratiche, né è il semplice affidamento attraverso la fede nel Buddha Amitābha, che compie tutto il lavoro così da rinascere nella Terra Pura. In questa pratica la recitazione vocale del nome del Buddha Amitābha deve essere accompagnato dalla memoria e visualizzazione di quel Buddha nella sua Terra Pura e accompagnata da riflessioni come:

“Da dove viene il Buddha [che vedo davanti a me]? [Da nessun luogo. Egli non viene qua, e] neanche io vado altrove per vederlo. Qualunque cosa io pensi, vedo. È la mia mente che crea il Buddha. È la mia mente stessa che vede la mente, che vede la mente del Buddha. Questa mente o pensiero del Buddha è la mia stessa mente che vede il Buddha. La mente di per sé non conosce la mente; la mente di per sé non vede la mente. Quando ci sono pensieri nella mente si chiama mente illusa, mentre una mente senza pensieri si chiama nirvāṇa. Questo Dharma non può sostanzialmente, essere espresso in parole, questi tentativi sono tutti prodotti dalla mente. [Quindi] anche quando ci sono pensieri nel presente, devono essere considerati come vacui e inesistenti.”

La riflessione continua, ma penso che questo estratto sia abbastanza per chiarire che c'è molto di più oltre la mera devozione e speranza per una migliore vita dopo la morte, e che la forma di pratica di camminare costantemente abbia lo scopo di portare una profonda introspezione e discernimento.

c) Il terzo tipo di samādhi è “sia camminando che sedendo” e include differenti tipi di pratiche cerimoniali che incorporano sia la meditazione silenziosa che quella camminata mentre si recita. Zhiyi dà due esempi di questo tipo di pratica. La prima è il Vaipulyā Samādhi che è una cerimonia della durata di una settimana che include cerimonie di pentimento, periodi di marcia recitando dhārāni, e periodi di meditazione silenziosa seduta. Adesso vorrei dire qualcosa a proposito del pentimento (*Sange*, giapp.) e il suo ruolo nel Buddhismo. Qualcuno può pensare che nel Buddhismo non si trovi il concetto di peccato o pentimento. Questo è dovuto allo sforzo di rendere popolare in occidente il Buddhismo per coloro che sono stanchi di ascoltare prediche, impartite da zelanti seguaci di religioni, su quanto siano peccatori e di quanto abbiano bisogno di pentirsi. Il Buddhismo non ha un concetto di peccato come offesa a una persona o a una divinità, ma ha il concetto di azioni non rette di pensiero, parola e azione che mettono in moto ripercussioni negative su sé stessi e sugli altri. Fin dall'inizio il Buddha ha incoraggiato le persone a riconoscere questi atti non retti, per essere consapevoli del loro danno, così da allontanarli. Non è questione di essere condannati e poi perdonati da esseri di-

vini, e nemmeno si parla di crogiolarsi nell'idea dei propri difetti (che il Buddismo considera stati mentali non retti) e poi chiedere a una divinità di risolvere e vegliare su questi difetti (che il Buddismo considera una visione errata che mina la motivazione di sforzarsi nell'astenersi dal male, fare del bene, e purificare la mente attraverso la pratica Buddhista). Nelle cerimonie di pentimento di Buddismo Mahāyāna, ci si allontana da ciò che è nocivo e al contrario ci si indirizza verso i Tre Tesori del Buddha, Dharma e Sangha (il maestro, l'insegnamento, e coloro che sostengono l'insegnamento e la pratica), così che si possa realizzare la vera felicità e libertà per sé stessi e gli altri.

L'altra forma di pratica sia camminata che seduta è chiamata Samādhi del Loto e ha la durata di tre settimane o più e include cerimonie di pentimento, periodi di marcia mentre si recita il Sūtra del Loto e periodi di meditazione silenziosa seduta. Una versione molto più breve le Samādhi del Loto è chiamata *Rai Hokke Shiki* o "Cerimonia di Devozione al Sūtra del Loto" ed è ancora oggi eseguita nella Nichiren Shū. Alcuni punti rimarchevoli del Samādhi del Loto sono l'esposizione del Sūtra del Loto stesso senza essere accompagnato da Buddha, Bodhisattva o Guardiani Celesti. Insieme a molte frasi di devozione usate nella cerimonia dirette ai Buddha, Bodhisattva e altre figure che appaiono nel Sūtra del Loto e che risiedono nelle dieci direzioni, troviamo frasi di devozione dirette al Sūtra del Loto stesso. Quindi, possiamo dire che i precedenti del *Mandala Gohonzon* di Nichiren Shōnin e che saranno descritti nel *Kanjin*

Honzon-shō e la pratica dell'*Odaimoku* può essere travata nel Samādhi del Loto.

d) Il quarto tipo di samādhi è “né camminando né sedendo” ed è quella categoria senza precisi limiti che effettivamente comprende tutte le attività, incluse quella camminata e seduta. Si chiama così perché non implica un periodo fisso di recitazione camminata formale o di meditazione seduta. Zhìyǐ parla di questo in termini di consapevolezza mentale che si dovrebbe portare nei vari servizi Buddhisti che possono essere eseguiti in un monastero, che non richiedono prolungati periodi di pratica e di seguire i pensieri durante le attività quotidiane. Non importa cosa si stia facendo, si dovrebbe “riportare la propria consapevolezza per illuminare e discernere la sorgente della mente.” Questo può essere fatto quando si praticano le Sei Perfezioni del Bodhisattva (generosità, moralità, pazienza, energia, meditazione, saggezza) o quando si è assaliti dalle sei cose che ostacolano questa pratica (avarizia, immoralità, rabbia, pigrizia, distrazione, ignoranza), o quando pensieri e attività sono moralmente neutrali. Zhìyǐ dichiara con grande cautela che tale contemplazione, non significa indulgere su di questi pensieri, ma mantenere la consapevolezza mentale in caso sorgano involontariamente. In questo modo si realizza che i pensieri e la mente stessa sono simultaneamente vacui di qualunque singola sostanza permanente e indipendente, che ciò nonostante sorgono grazie a cause e condizioni, e che sono tutti manifestazioni della Via di Mezzo. In *Grande Concentrazione e Discernimento* Zhìyǐ riconduce ogni metodo, tecnica e aspetto

della pratica a: la triplice contemplazione della triplice verità di vacuità, impermanenza e Via di Mezzo in ogni momento della vita.

I quattro tipi di Samādhi descrivono effettivamente il modo in cui concentrazione e discernimento possono essere seguiti durante qualunque circostanza dai monaci, sia che stiano praticando ritiri intensivi, cerimonie di routine o speciali, oppure compiendo i loro doveri quotidiani. Sembra che siano stati messi in un ordine che va dal più focalizzato e austero al più attivo e coinvolgente, per finire col più aperto e casuale. La pratica “costantemente seduta” è quella in cui è più facile sviluppare tranquilla concentrazione e ottenere discernimento contemplativo, mentre la pratica “né camminando né sedendo” comporta introspezione mentale nel bel mezzo delle attività quotidiane e in situazioni stressanti, che la rendono quindi la più difficile per lo sviluppo della concentrazione e discernimento.

Mi sembra che quelli di noi che non sono monaci dovrebbero provare a trovare opportunità per partecipare a ritiri intensivi di pratica, così da sviluppare forme di concentrazione più focalizzate e pratiche di discernimento nelle migliori condizioni. Dovremmo prenderci del tempo durante la giornata per coltivare la concentrazione e la pratica di discernimento (sia recitando l'*Odaimoku* e il Sūtra del Loto come parte del Gongyo quotidiano, sia meditando seduti in silenzio o entrambi) in una stanza tranquilla senza distrazioni. Facendo questo coltiviamo

l'abilità di portare la pratica di concentrazione e discernimento nella nostra vita quotidiana, anche se viviamo situazioni stressanti in cui sorgono pensieri e attitudini negative. In questo modo la nostra vita diventa un'opportunità di pratica.

Le Venticinque Abili Preparazioni

Le Venticinque Abili Preparazioni che Zhìyǐ discute sono una più dettagliata descrizione dei preliminari alla meditazione seduta silenziosa. Vorrei far notare ancora una volta che Zhìyǐ sembra riferire queste linee guida primariamente ai monaci, ma penso che si trovino suggerimenti che possono beneficiare anche i praticanti laici. Queste Venticinque Abili Preparazioni consistono di cinque gruppi di cinque: svolgere le cinque condizioni favorevoli, reprimere i cinque desideri, rimuovere i cinque ostacoli, regolare le cinque attività, e infine praticare le cinque virtù.

Per 'svolgere le cinque condizioni favorevoli,' Zhìyǐ intende che si debba avere una pura osservanza dei precetti monastici e che se si ha qualche mancanza si dovrebbe ricorrere alle cerimonie di pentimento Mahāyāna e contemplare la vera natura della realtà. Il punto è che sarà difficile praticare una meditazione se si è disturbati dalla colpevolezza e dalla vergogna, o paura delle conseguenze delle proprie azioni. Quindi si dovrebbe avere cibo e vestiario adeguati, che per un monaco significa la veste in tre pezzi e il cibo che è stato fornito dai donatori.

Bisogna poi ritirarsi in tranquillo isolamento, che significa stare in un luogo senza distrazioni e disturbi. Si dovrebbe inoltre abbandonare ogni responsabilità, così da non doversi preoccupare di niente a parte la pratica. Infine si dovrebbero avere buoni amici spirituali, che includono i sostenitori che provvedono a tutti i bisogni, compagni di pratica e maestri che guidano e sorvegliano la pratica.

Si devono quindi reprimere i cinque desideri di forme, suoni, fragranze, gusti e tatti. In altre parole, durante il periodo di pratica si devono dominare i desideri dei sensi che causano perdita di focalizzazione e che alla fine possono portare ad azioni non rette di pensiero, parola e azione.

Si devono quindi rimuovere i cinque ostacoli dei desideri dei sensi, cattiva volontà, apatia e sonnolenza, irrequietezza e rimorso e dubbio. Questi sono un gruppo di cinque ostacoli che intralciano l'ingresso in profonda meditazione.

Se si è in grado di mantenere la focalizzazione su qualunque oggetto di meditazione (come contare i respiri o recitare), allora si dovrebbe essere almeno momentaneamente liberi da questi ostacoli. La sensualità è già stata discussa sopra, ma qua è inclusa come uno specifico impedimento alla profonda meditazione. Apatia e sonnolenza, irrequietezza e rimorso sono due gruppi di due parole ognuno, ma sono considerati come singoli impedimenti. Per dubbi ci si riferisce ai dubbi debilitanti che

indeboliscono la pratica e non di sani dubbi che tentano di discernere tra verità e falso e che vanno in fondo alle cose.

Si devono quindi regolare le cinque attività. Questa categoria si sovrappone alle altre. È regolando le cinque attività che si possono superare i cinque impedimenti. Le cinque cose che devono essere regolate sono la dieta, il sonno, il corpo, il respiro e la mente. Per quanto riguarda la dieta bisognerebbe calmare la fame senza però sentirsi sazi. Non si dovrebbe né dormire troppo poco né troppo. Il corpo dovrebbe essere né troppo rilassato né troppo teso. Il respiro dovrebbe essere né troppo pesante né troppo leggero. La mente dovrebbe essere né troppo vuota, né dovrebbe vagare troppo da una cosa all'altra.

Vorrei adesso aggiungere qualcosa sulla regolazione del corpo, respiro e mente, perché è trattando questi argomenti che Zhiyi dà istruzioni per la pratica della meditazione silenziosa seduta. Quando ci si siede sul cuscino da meditazione si dovrebbe essere stabili e diritti. Nella postura del mezzo loto, il piede sinistro è posto sulla coscia destra. Sedendo nella posizione del loto completo, il piede destro è posto sopra la coscia sinistra. La mano sinistra aperta deve essere posta sopra la mano destra aperta. Entrambi i palmi devono essere rivolti in alto e le estremità dei pollici si toccano. I bordi interni dei palmi dovrebbero riposare contro il corpo appena sotto l'ombelico. Si deve sedere diritti, col naso e ombelico allineati. Gli occhi devono essere leggermente o parzialmente chiusi così da allontanare la luce. Quando il corpo è disposto in modo appropriato si

deve espirare una volta attraverso la bocca e poi chiuderla e inspirare attraverso il naso. Se è necessario si può ripetere questo ciclo di respirazione tre volte per “espellere il respiro torbido.” Dopo di che la bocca è mantenuta chiusa con la lingua contro il palato e si inspira ed espira attraverso il naso. Alla fine il respiro dovrebbe diventare calmo, più lento e sottile così da essere silenzioso e appena percettibile. Mentre si segue il respiro, la mente dovrebbe essere regolata nel dirigere l’attenzione o alla punta del naso, o al punto poco sotto l’ombelico, chiamato *tanden*.

Una volta che la pratica di concentrazione e discernimento è in corso, di dovrebbero coltivare le cinque virtù che rafforzano e sostengono la pratica: risoluzione, energia, consapevolezza, abile discernimento, e risolutezza. Si dovrebbe risolvere il risveglio, avere energia per seguire il risveglio, essere consapevoli dell’effettiva esperienza, abilmente discernere da cosa ci si sta liberando e da cosa non ci si sta liberando, e ottenere la risoluta concentrazione che porta al discernimento.

I Sei Meravigliosi Portali del Dharma

Zhiyi, nei Sei Meravigliosi Portali del Dharma, spiega su cosa la mente può dirigersi mentre si è in meditazione. I Sei Meravigliosi Portali del Dharma sono tre forme sempre più sottili di pratica di concentrazione e tre forme sempre più sottili di pratica di contemplazione. Le pratiche di concentrazione sono:

contare, scorrere e stabilizzare. Le pratiche di contemplazione sono: contemplazione, svolta, purificazione. La pratica di contare significa contare ogni ciclo di inspirazione ed espirazione da uno a dieci. La pratica di scorrere significa semplicemente seguire il respiro senza provare di contarlo. La pratica di stabilizzare significa permettere a tutti i pensieri di riposare, per esempio mantenendo la consapevolezza fissando un singolo punto, come la punta del naso o il *tanden*. La pratica di contemplazione significa indagare la natura del respiro e vedere che è un fenomeno causato e condizionato, quindi vacuo di una propria natura. La pratica di scorrere significa che si fa scorrere la luce della consapevolezza su di sé per cercare la mente che è consapevole, solo per poi trovare che anche questa è inafferrabile e senza una propria natura. Questo porta al sesto portale che è la pratica di purificazione, nella quale si dimora nella realizzazione: non esiste un oggetto come il respiro o soggetto che lo afferra.

I Sei Meravigliosi Portali del Dharma possono essere seguiti passo per passo dal semplice contare il respiro fino al dimorare nella purezza, e possono anche essere usati in qualunque ordine a seconda delle esigenze del praticante. Sono quindi un metodo variabile perché non segue necessariamente un ordine. Questi metodi hanno come scopo la realizzazione che tutti i fenomeni, sia fisici che mentali, sia che si riferiscano al soggetto o all'oggetto, sono vacui di una fissa, indipendente natura propria, sorgono provvisoriamente secondo cause e condizioni,

ed esemplificano la Via di Mezzo che non è né vacua, né provvisoriamente esistente.

I Dieci Oggetti

Tornando alla pratica Perfetta e Improvvisa di Grande Concentrazione e Discernimento, Zhiyi descrive dieci oggetti che possono presentarsi entro la sfera della consapevolezza durante questa pratica.

Ognuno di questi oggetti può distrarre e portare nella direzione sbagliata di concetto e di complicazione emozionale, ma al contrario, questi oggetti manifestano tutti la verità della Vacuità, Esistenza provvisoria, e Via di Mezzo e dovrebbero essere contemplati in modo da coltivare il discernimento.

1) Campo dei Sensi. Si riferisce alla continua consapevolezza di tutti i fenomeni. Questo oggetto di consapevolezza è sempre presente in qualche modo. Il Buddhismo analizza tutti i fenomeni condizionati nelle seguenti categorie: i cinque aggregati, i dodici campi di sensi, i diciotto elementi.

- a) I cinque aggregati che compongono la vita sono: 1) forme fisiche che sono la base materiale per l'esperienza; 2) sentimenti che possono essere piacevoli, non piacevoli o neutrali in relazione all'esperienza;

3) formazioni mentali come visioni o sentimenti specifici che sorgono in relazione all'esperienza; 4) percezione o il riconoscere l'esperienza e 5) coscienza di avere l'esperienza.

- b) I dodici campi dei sensi consistono nei sei sensi base e i loro oggetti. I sei sensi base sono i cinque organi sensoriali fisici e la mente, che percepisce idee e emozioni. Questi sei sensi base sono anche chiamati "radici," perché sono quelli che ci tengono ben radicati nel mondo. Siamo costantemente pervasi da impressioni sensoriali che richiedono la nostra attenzione e che nutrono le passioni, proprio come il legno tre un fuoco. I sei oggetti che corrispondono ai sei sensi sono: forma, suono, odore, sapore, tatto e oggetti mentali.
- c) I diciotto elementi consistono nei sei sensi, i sei oggetti [dei sensi] e le varie forme di cosciente consapevolezza che sorgono basate sul contatto tra i sensi e i loro oggetti. Per esempio, quando un occhio vede una forma, c'è una corrispondenza occhio-coscienza. Lo scopo di tutte queste categorie era dimostrare che la nostra vita è un continuo processo di cause e condizioni e non dei fissi e indipendenti soggetti e oggetti. Zhìyǐ richiama tutte queste categorie

per abbracciare tutti i possibili tipi di fenomeni sensoriali o mentali come oggetto di focalizzazione e contemplazione.

2) Passioni illusorie. Il prossimo oggetto, uno dei più presenti in qualche forma, consiste nelle passioni illusorie (*Bonno*, giapp.) che sono un sottoinsieme dell'aggregato delle formazioni mentali. Zhìyǐ li enumera come quattro, ovvero i tre veleni di avidità, rabbia e ignoranza e il quarto che è la loro combinazione. Si può anche parlare dei dieci *Bonno*, ovvero: avidità, rabbia, ignoranza, arroganza, dubbio debilitante, visioni errate di aspetti come natura indipendente, vedute estreme come eternalismo o annientamento, visioni amorali che negano la causalità, attaccamenti a visioni errate, attaccamenti a riti e rituali che hanno potere di liberare da questi.

3) Malattia. Questo oggetto di consapevolezza è descritto da Zhìyǐ nei termini di medicina cinese dei suoi tempi, specialmente come sbilanciamento dei quattro elementi di terra, aria, fuoco e acqua. Parla anche della malattia che sorge da un non moderato mangiare e bere, sedere in meditazione in maniera errata o attraverso le macchinazioni di Mara o altri spiriti maligni, o come il risultato di non retto karma. La malattia mentale è vista come sorgere dai tre veleni di avidità, rabbia e ignoranza. La malattia può certamente ostacolare la pratica Buddhista ma

Zhìyǐ sottolinea che può e deve essere oggetto di concentrazione e contemplazione.

4) Segni karmici. Qua Zhìyǐ parla sia di ricompense che di retribuzioni che avvengono e che sono dovute al retto o non retto karma. Sono anche dovute all'abitudine di avere stati mentali positivi o negativi: in altre parole il karma come schema abituale di pensiero, parola e azione. Parla anche di retto e non retto karma in termini di sei perfezioni di generosità, moralità, pazienza, energia, meditazione, saggezza, di contro avarizia, immoralità, rabbia, pigrizia, distrazione, e ignoranza che ostacolano le sei perfezioni.

5) Forze malvagie. Questa categoria si riferisce a un gruppo di quattro tipi di demoni che si trovano nei sūtra Mahāyāna: questi rappresentano le forze che sorgono per disturbare la pratica. Si tratta del demone dei cinque aggregati, ovvero l'insicurezza, ansietà, e la completa sofferenza che risulta dal tentare di identificare i cinque aggregati; il demone delle passioni illusorie, che si riferisce ai mondi in cui i desideri egoistici inevitabilmente sorgono basati sulle necessità del corpo e della mente per nutrire sicurezza, stimolazione piacevole, e esaltazione di sé; il demone della morte, si riferisce al timore, paura e terrore che sorgono davanti all'inevitabile disintegrazione del corpo e della mente con la morte; e il demone Re del sesto cielo, ovvero Mara, che si riferisce a tutto ciò che ci fa

dimenticare la pratica Buddhista e che ci fa vivere solo di obiettivi mondani e di aspirazioni. Il Re demone del sesto cielo personifica tutte le persone, situazioni, e impulsi interni che ci tentano o minacciano allo scopo di farci abbandonare il Buddismo e ritornare al ciclo di abitudini senza riflettere, piacere passeggeri, e dolori familiari. Si potrebbe dire che l'altro nome del Re demone possa essere "il demone che noi conosciamo," che tenta di spaventarci e persuaderci ad abbandonare il non familiare territorio di liberazione, per tornare ciclo vizioso del nostro egoismo.

6) Concentrazione meditativa. Questo oggetto si riferisce ai Quattro Dhyāna che sono stati di sempre più raffinata concentrazione meditativa, che può essere ottenuta da coloro che non sono implicati negli oggetti precedenti. I Dhyāna possono essere ottenuti attraverso la pratica di una delle cinque contemplazioni per stabilizzare la mente. Le cinque contemplazioni sono:

- a) Contemplazione dell'impurità, per coloro che hanno molti desideri.
- b) Contemplazione della compassione, per coloro che sono colmi di rabbia.
- c) Contemplazione del conteggio dei respiri, per coloro che si distraggono facilmente.

- d) Contemplazione delle cause e condizioni, per coloro che sono ignoranti della causalità.
- e) Contemplazione del Buddha, per coloro che sono afflitti da ostacoli alla stabilità meditativa.

Ottenendo il primo dhyāna si superano gli ostacoli della brama dei sensi, cattiva volontà, apatia e sonnolenza, irrequietezza e rimorso, dubbio debilitante e sorge invece il pensiero e l'esame diretti verso l'oggetto della meditazione, sensazioni fisiche di estasi, felicità mentale, e mente unidirezionale. Nel secondo dhyāna non si deve più pensare coscientemente o esaminare concettualmente l'oggetto della meditazione. Nel terzo dhyāna l'estasi scompare in quanto si diventa più calmi e in pace. Nel quarto dhyāna scompare anche la felicità ed è sostituita da un più profondo senso di equanimità pacifica anche se rimane l'unidirezionalità centrata sull'oggetto di meditazione. Questi sono retti stati mentali causati dalla pratica di concentrazione, tuttavia posso divenire tranelli per coloro che si attaccano a questi stati. Nel Buddhismo, coltivare i dhyāna ha la funzione di controllare e calmare la mente così che possa lavorare la contemplazione con focalizzazione e chiarezza. Non devono essere ricercati come una meta di per sé.

7) Visioni errate. Un altro oggetto che può sorgere sono le visioni errate (ovvero la sesta delle dieci impurità) che nascono

dall'attaccamento a filosofie non Buddhiste, una comprensione errata dei sūtra Buddhisti o dal fraintendimento del fine stato meditativo. Questo può essere contrastato riflettendo sul vero significato dei sūtra e cercando l'istruzione di un buon maestro.

8) Arroganza. Zhìyǐ non descrive questo oggetto e i prossimi due oggetti in Grande Concentrazione e Discernimento. Si può dire che si debba divenire consapevoli e riflettere su qualunque sentimento di arroganza che può sorgere come risultato di progresso nella pratica di concentrazione e discernimento e che può portare, per esempio, a credere che ottenere i dhyāna equivalga a ottenere il risveglio.

9) Due Veicoli. Questo oggetto si riferisce al tranello di prendere in considerazione una liberazione che non include le sofferenze degli altri esseri viventi.

10) Bodhisattva. Questo oggetto si riferisce al pericolo nel quale i Bodhisattva possono incorrere nell'allentare la loro pratica o addirittura abusare del Dharma come scusa per i loro stessi difetti.

I Dieci Modi

Quando qualunque dei dieci oggetti di contemplazione viene a contatto con il campo della consapevolezza, Zhìyǐ insegna che ci sono dieci modi, o Portali del Dharma di contemplazione, sui quali riflettere. Coloro che hanno abilità superiori saranno in grado di realizzare la Triplice Verità di Vacuità, Impermanenza e Via di Mezzo usando il primo modo di contemplazione dell'inconcepibile realtà, quando consapevole come oggetto. Coloro che hanno abilità intermedie potranno avere necessità dei seguenti sei modi, e coloro che hanno abilità inferiori dovranno ricorrere agli ultimi tre. I dieci modi sono:

1) Contemplazione dell'inconcepibile realtà.

Questo modo comporta la considerazione di come tutta la vita sia implicata in un singolo momento di cosciente consapevolezza di un oggetto: dagli inferni ai paradisi, dai regni dei Buddha a tutti gli altri regni della vita e il loro mutuo possesso; in termini di permutazione di cause e condizioni, e in termini dei cinque aggregati di un individuo, di tutti gli esseri e il loro ambiente. È proprio in questo modo che appare l'insegnamento dei “Tremila regni in un singolo pensiero” (*Ichinen Sanzen*, giapp.). Nel suo contesto originale, la diversità dei tremila regni si riferisce alla verità dell'Impermanenza; l'unità di questi regni si riferisce alla Vacuità e il mutuo possesso di tutti i fenomeni in una realtà che non è né mera unità, né mera diversità, si riferisce alla Via di Mezzo.

2) Veramente e correttamente sorge l'aspirazione di conseguire il risveglio.

Considerare qualunque degli oggetti dovrebbe anche ispirare la compassione di salvare tutti gli esseri senzienti dalla sofferenza dopo aver considerato le loro diverse condizioni di vita. Non ci si dovrebbe fissare sulla Vacuità, né trovarsi coinvolto nell'apparente natura degli esseri, ma percorrere la Via di Mezzo così da realizzare i voti del Bodhisattva.

3) Calmare abilmente la mente attraverso la corretta contemplazione.

Una volta dato l'oggetto di contemplazione, si seguono i voti del Bodhisattva e si incoraggiano gli altri nel praticare la concentrazione e/o contemplazione così da dimorare pacificamente nella vera natura della realtà. Questo modo si riferisce a quattro modi di insegnare.

- a) Scopo mondano, che attrae i desideri delle persone per benefici mondani (salute, benessere, amore, felice vita nell'aldilà) e insegna prontamente in termini chiari.
- b) Scopo individualistico, che incoraggia le persone a mettersi in gioco nei loro difetti. Per esempio coloro che sono critici sono incorag-

giati all'analisi, mentre coloro che sono passionali sono incoraggiati a dedicarsi alla pratica devozionale.

- c) Scopo terapeutico, che insegna alle persone come vincere le loro debolezze. Per esempio, i lussuriosi devono contemplare l'impurità, mentre coloro che sono inclini alla rabbia devono contemplare l'amorevolezza.
- d) Scopo ultimo di realizzare direttamente la vera natura.

4) Distruggere l'attaccamento a tutte le cose.

Si potrebbe, comunque, lasciarsi andare a vari fenomeni negativi o che distraggono e non essere in grado di realizzare la Triplice Verità. Se accade questo, Zhìyǐ raccomanda una serie di contemplazioni in modo da realizzare la “non sorta” natura dei fenomeni. Per “non sorta” indica che tutti i fenomeni causati e condizionati non sorgono come una entità fissa e dotati di una natura propria. Oltre la simultanea venuta temporanea di sempre mutevoli cause e condizioni, non c'è niente che sia afferrabile, niente che sorga e niente che cessi. Si dovrebbe riflettere sul fatto che né il soggetto, né l'oggetto può produrre qualcosa di permanente e indipendente da cause e condizioni; né possono il soggetto e l'oggetto insieme produrli, e inoltre non c'è esperienza cosciente. Questa analisi è diretta specialmente allo

sradicare pensieri non retti che distraggono e che possono interferire con la pratica. Ovviamente, questo tipo di esercizio mentale si presta per realizzare prontamente la verità della Vacuità, ma ancora una volta Zhìyǐ punta alla rinuncia a ogni visione fissa, sia che riguardi la Vacuità, sia che riguardi l'Impermanenza e indica invece la realizzazione dell'unità della Tripla Verità.

5) Caratteristiche dei sentieri e degli ostacoli.

Per ostacoli si riferisce alla Nobile Verità della sofferenza e della causa della sofferenza, mentre i sentieri sono le Nobili Verità della fine della sofferenza e l'Ottuplice Sentiero per terminare la sofferenza. Per ostacoli si intende anche la Dodecupla Catena di causalità dell'origine dipendente che inizia con l'ignoranza e termina con invecchiamento e morte, mentre i sentieri sono l'estinzione dell'ignoranza e così via fino all'estinzione di invecchiamento e morte. Oppure gli ostacoli possono essere le sei oscurazioni (*klesha*, o afflizioni: attaccamento, rabbia, ignoranza, orgoglio, dubbio e visioni errate) mentre i sentieri le Sei Perfezioni.

Un altro modo di pensare a ostacoli e sentieri è in termini di tre categorie di illusione.

- a) Illusioni delle vedute e comportamenti che sono praticamente gli stessi delle passioni illusorie discusse in precedenza. Il sentiero per uscire da queste illusioni è l'ingresso nella vacuità dalla convenzionalità,

ovvero realizzare che tutti gli esseri sono privi di una natura propria.

b) Illusioni innumerevoli come granelli di sabbia che hanno a che fare con l'inabilità dei Bodhisattva di impiegare pienamente mezzi abili. Il sentiero per uscire da queste illusioni è rientrare convenzionalmente dalla vacuità, ovvero realizzare l'esistenza temporanea dei fenomeni e reagire in modo appropriato in accordo con i voti del Bodhisattva.

c) Illusione dell'ignoranza fondamentale, il sentiero per uscirne è quello di realizzare direttamente e completamente la Via di Mezzo ove non esiste un attaccamento unilaterale alla Vacuità o all'Esistenza temporanea e entrambe le prospettive sono pienamente utilizzate in modo spontaneo, compassionevole e disinvolto.

6) Coordinare i trentasette requisiti al risveglio e adattarsi a questi.

Zhìyǐ raccomanda di riflettere sui trentasette requisiti al risveglio (*bodhipakkhiyā dhammā*), ovvero gli elementi importanti della pratica Buddhista e che si applica a tutti i Buddhisti, inclusi i praticanti Mahāyāna. Zhìyǐ insiste che tutti i requisiti si soddisfano attraverso la retta consapevolezza; in

altre parole, l'introspezione della mente che porta al risveglio alla Triplice Verità. Questi trentasette requisiti consistono nell'unione delle seguenti categorie:

- a) Quattro basi della consapevolezza: consapevolezza del corpo, sentimenti, mente e oggetti mentali.
- b) Quattro retti sforzi: prevenire gli stati non retti nel loro sorgere, sopraffare quelli che sono sorti, generare retti stati che non sono ancora sorti e mantenere quelli che sono sorti.
- c) Quattro poteri: focalizzata applicazione di risoluzione, energia, mente e investigazione.
- d) Cinque facoltà: fede, energia, consapevolezza, concentrazione e saggezza.
- e) Cinque poteri: come le cinque facoltà ma in una maniera più sviluppata.
- f) Sette fattori del risveglio: consapevolezza, investigazione degli stati, energia, estasi, tranquillità, concentrazione ed equanimità.
- g) Ottuplice sentiero: retta visione, intenzione, parola, azione, mezzi di sussistenza, sforzo, consapevolezza e concentrazione.

Coltivando questi trentasette requisiti al risveglio, si è in grado di ottenere i Tre portali alla liberazione attraverso i quali ci si risveglia alla vera natura: il portale della Vacuità, il portale dell'Assenza di segni, il portale dell'Assenza di desiderio.

7) Sanare gli ostacoli e aiutare il risveglio.

Se la considerazione dei trentasette requisiti non è ancora abbastanza, si possono contemplare le Sei Perfezioni. Inclusa in questa discussione c'è una revisione delle cinque contemplazioni per rendere la mente pacifica. Sono cinque soggetti di meditazione che aiutano a superare specifici ostacoli.

- a) Usare il conteggio del respiro per neutralizzare una mente distratta.
- b) Contemplare l'impurità del corpo o la decomposizione così da contrastare la lussuria.
- c) Coltivare illimitata amorevolezza (o compassione, gioia simpatetica o equanimità) per contrastare rabbia e cattiva volontà.
- d) Contemplare la causalità così da ostacolare le visioni errate.
- e) Contemplare il Buddha così da contrastare la sonnolenza.

8) Conoscere la sequenza dei livelli.

Il prossimo modo è di considerare i vari livelli di pratica così da valutare il proprio progresso o le proprie carenze.

Per esempio, i cinque stadi preliminari dei discepoli derivano dal capitolo XVII del Sūtra del Loto, i 52 livelli della pratica del Bodhisattva derivano dal Sūtra della Ghirlanda di Fiori e da altri sūtra Mahāyāna, o i sei livelli di identificazione con la Buddhità. Conoscendo la sequenza dei livelli e venire a conoscenza umilmente del proprio livello di pratica, si dovrebbe risolvere progredendo e praticando il pentimento contemplando la vera natura della realtà e praticando la Penitenza in Cinque Sentieri, una cerimonia di pentimento praticata nei monasteri Buddhisti sei volte al giorno (di prima mattina, a mezza giornata, al tramonto, prima serata, mezzanotte e tarda notte) che comprende: pentirsi di pensieri, parole e azioni non rette; implorare i Buddha di assisterli apparendo nel mondo e insegnando il Dharma; gioire del merito del progresso degli altri; trasferire il merito della propria pratica per il benessere di tutti gli esseri; fare voti come i quattro grandi voti del Bodhisattva e anche voti più specifici. Questi elementi sono ancora presenti in vari modi nelle cerimonie della Nichiren Shū.

9) Avere pazienza.

Se si ha ancora difficoltà nel penetrare la comprensione della triplice verità, si dovrebbe semplicemente essere pazienti e persistere nella propria pratica senza allentare.

io) Libertà dell'attaccamento al Dharma.

Se tutto il resto fallisce, allora bisogna contemplare l'essere liberi dall'attaccamento al Dharma, ovvero ai fenomeni in generale. La Triplice Verità non è altro che realizzare la Via di Mezzo che abbraccia, ma che non aderisce unilateralmente, alla Vacuità e all'Esistenza temporanea. Non di dovrebbe essere attaccati né al mondano (in quanto tutti i fenomeni condizionati del mondo sono vacui) né al trascendente (perché la Vacuità è essa stessa vuota, alla quale non ci si deve attaccare). Per Via di Mezzo si intende la libertà dagli attaccamenti ma anche libertà di coinvolgere con compassione il mondo e gli altri esseri (sempre non attaccandosi all'idea dell'esistenza di un mondo di esseri).

I dieci oggetti e i dieci modi sono veramente il cuore dell'approccio perfetto e improvviso alla pratica di concentrazione e discernimento secondo Zhìyǐ. I dieci oggetti esprimono una serie di dieci fenomeni che verosimilmente sorgono nel corso della propria pratica formale ma anche nella vita quotidiana. Coprono l'esperienza generale di riconoscere ogni dato materiale o fenomeno mentale, tutti gli specifici ostacoli che possono distrarre o disturbare il praticante, l'ottenimento di dhyāna e le visioni errate e comportamenti che possono sorgere da queste, culminando in progresso effettivo sul cammino e nelle carenze di queste fasi.

I dieci modi presentano una serie di riflessioni che possono essere dirette verso qualunque di questi oggetti, ognuno dei quali può permettere al praticante di realizzare la Triplice Verità di Vacuità (per la liberazione), Esistenza provvisoria (per un impegno nella compassione) e Via di Mezzo (completa comprensione con nessun attaccamento unilaterale).

Forse l'idea che il praticante di capacità superiore abbia bisogno di usare solo il primo modo, o che quello di capacità media abbia bisogno di alcuni modi, significa che penetrando completamente l'oggetto con un modo porterà automaticamente a una comprensione degli altri, così da non aver bisogno di riflettere sul resto. Comprendere appieno l'oggetto attraverso un modo, include la comprensione di questo attraverso qualunque modo e tutti gli oggetti e modi sono diretti a un perfetto e improvviso risveglio alla Triplice Verità.

**Guida di base
allo Shikan Tendai**

Rev. Seishin Clark
Tendai Shū U. K.

Introduzione

Mi chiamo Seishin e sono un monaco Buddhista della scuola di Buddhismo giapponese Tendai.

Durante gli anni, sono stati compilati molti lavori accademici sulla meditazione Tendai, sebbene questa pratica sia tradizionalmente tramandata oralmente, da maestro a discepolo. In questo piccolo libro, spero di poter presentare un'utile guida alla meditazione Tendai. Più che un manuale di istruzioni, questo libro dovrebbe essere considerato come una guida da impiegare insieme al supporto di un maestro.

Questo libretto, proprio come me, non è perfetto e conterrà errori, sia tipografici che di grammatica. Non sono uno studioso, non sono un maestro e non mi considero un 'sensei.' Sebbene l'oggetto sia lo Shikan Tendai, e che sia basato sui testi di meditazione T'ien T'ai di Zhìyǐ, si tratta sempre di una mia comprensione ed interpretazione. Qualunque errore commesso deve essere considerato mio, e non si deve riflettere sui miei maestri o sull'oggetto in questione.

Spero comunque che possa beneficiare il lettore.

Testi di Meditazione T'ian T'ai

La maggior parte delle pratiche meditative della scuola giapponese Tendai traggono la loro origine dai testi della scuola cinese T'ien T'ai (chiamata anche Tiantai o Tientai) compilati dal suo fondatore, il Venerabile Zhiyi (chiamato anche Zhìyì). Queste meditazioni sono tutte basate sugli insegnamenti dei maestri suoi predecessori provenienti dall'India, per questo la meditazione Tendai è ancora oggi fondata sulle prime pratiche di meditazione indiana.

Tutti i monaci Tendai, ad un certo punto della loro formazione, devono studiare e praticare questi quattro testi principali:

1. “*Mo-ho-chih-kuan*” (摩訶止觀 Makashikan, giapp., Grande Concentrazione e Discernimento).
2. “*Xǎo zhǐ guān*” (小止觀 Sho shikan giapp., Piccola Concentrazione e Discernimento).
3. “*Liù miào mén*” (六妙門 Roku myōmon giapp., I Sei Portali Verso il Meraviglioso).
4. “*Shì chán bō luó mì*” (釋禪波羅密 Shaku Zen Haramitsu giapp., Spiegazione della Perfezione del Dhyana).

Moho-chihkuan ('Makashikan') 摩訶止觀

Il Moho Chih-kuan 摩訶止觀 (o Mohe zhiguan) è la 'magnum opus,' o un capolavoro letterario, e non un mero manuale di meditazione. È stato il primo vero testo di meditazione 'originale cinese,' e probabilmente il primo vero testo Buddhista cinese. Ha influenzato non solo la scuola T'ien T'ai cinese, ma anche altre scuole cinesi, e con tempo è diventato popolare in Corea, Giappone e in paesi ancora più lontani.

Il testo è composto da sette capitoli in dieci fascicoli, il cui oggetto principale è la pratica di Śamatha (止 Shi in giapp.) e Vipāśyanā (觀 Kan giapp.).

Questi sono quindi suddivisi in tre categorie:

1. *Contemplazione Perfetta e Improvvisa*
(圓頓止觀 Endon Shikan, alcune volte 円頓止觀)
2. *Contemplazione Graduale e Sequenziale*
(漸次止觀 Zenji Shikan)
3. *Contemplazione Intermedia, o Variabile*
(不定止觀 Fujō Shikan)

Queste categorie sono una descrizione sia del tipo di meditazione, che della capacità del meditante. Zhìyǐ ha inoltre impiegato questi tre tipi per categorizzare la varietà degli insegna-

menti Buddhisti e dei Sutra nel suo “Cinque Periodi e Otto Insegnamenti” (五時八教 Goji Hakkyō). Tutte queste meditazioni prendono ‘la realtà ultima’ come oggetto di focalizzazione, nonostante il loro approccio sia differente.

La meditazione *Perfetta e Improvvisa* è per coloro che hanno abilità e capacità superiori, grandi esseri che sono vicini all’illuminazione. Si chiama *Perfetta* perché non necessita di nient’altro, e si chiama *Improvvisa* perché l’illuminazione sarà conseguita rapidamente e nella vita presente. Questa meditazione è “nel Mezzo” delle cose ‘così per come sono,’ ed è il livello di pratica più elevato (vedi il concetto dottrinale Tendai delle Tre Verità o 三諦 Santai giapp.).

La meditazione *Graduale e Sequenziale* è per coloro che hanno abilità e capacità inferiori, che lottano con le loro sofferenze, desideri, ego ecc. In altre parole, per la persona comune. È chiamata *Graduale* perché l’illuminazione non è conseguita rapidamente ma lentamente col passare del tempo, persino dopo molte vite. È chiamata *Sequenziale* perché esiste una pratica iniziale, una di mezzo e una conclusiva, che vengono eseguite in sequenza come i gradini di una scala.

La meditazione *Intermedia* è per coloro che hanno abilità e capacità medie, che hanno compiuto grandi passi in avanti nella meditazione e nell’introspezione, ma che ancora, di tanto

in tanto, retrocedono negli insegnamenti del *Graduale e Sequenziale*. È chiamata *Intermedia* perché non è né *Graduale*, né *Improvvisa*, ma qualcosa di mezzo.

Nota: le abilità sono descritte come ‘inferiori’ o ‘superiori’ non in relazione all’intelletto o alla conoscenza, ma al “*Prajñā*.” *Prajñā* è sovente tradotto come saggezza ma si riferisce all’introspezione conseguita attraverso l’assorbimento meditativo, che va al di là delle parole e dell’intelletto. Queste categorie non mirano a sminuire il praticante, ma sono una constatazione del fatto che, dal momento che tutte le persone differiscono in Śīla (moralità), Samādhi (assorbimento meditativo) e Prajñā (saggezza), necessitano di avere approcci diversi alla meditazione. Quindi, è possibile che qualcuno inizi con l’approccio *Graduale* ma che progredisca rapidamente a quello *Perfetto e Improvviso* nella vita presente. L’illuminazione è possibile ad ogni livello.

Shikan 止観

Che sia *Improvvisa* o *Graduale*, la meditazione nel Buddismo Tendai è chiamata ‘Shikan.’ Per confondere le cose, ‘Shikan’ è chiamata alcune volte anche ‘Zazen’ 座禅 che significa ‘meditazione seduta,’ dal momento che quella seduta è la forma di meditazione più comune. Tradizionalmente, nella scuola Tendai si trovano quattro tipi di Samādhi conosciute anche come 四種三昧 ‘Shishu-zanmai’ (Quattro Samādhi). Sono:

1. Costantemente Seduta
(常坐三昧 Jōzazanmai).
2. Costantemente Camminata
(常行三昧 Jogyo Zanmai).
3. Camminata e Seduta
(半行半坐三昧 Hangyō hanza zanmai).
4. Né Camminata né Seduta
(非行非坐三昧 Hikō hiza zanmai).

La meditazione camminata, conosciuta anche come ‘Kinhin’ 経行, non è molto popolare in occidente ma è una parte molto importante nel Buddismo Tendai, così come lo sono tutte le altre. La meditazione camminata può essere eseguita lentamente e costantemente, concentrandosi sul respiro o su un mantra, oppure veloce e praticata per lunghi periodi proprio come i famosi ‘Monaci Maratoneti’ della scuola Tendai.

La meditazione Camminata e Seduta è eseguita in periodi senza soluzione di continuità di meditazione inizialmente seduta e poi camminata, senza interruzioni tra loro. Nei templi Tendai è eseguita una cerimonia chiamata Hokke Senbo 法華懺法 (Rituale di Pentimento del Loto) che è una forma di meditazione Camminata e Seduta praticata circumambulando l'Hondo mentre viene recitato il Sūtra del Loto insieme ad altri importanti testi.

La meditazione né Camminata né Seduta è la meditazione finale, praticata in ogni momento.

Shi 止

‘Shi’ 止 è la pronuncia giapponese del carattere ‘Chih’ che significa calma o arresto, ed è usata come traduzione della parola sanscrita ‘Śamatha’ che significa riposare, calmare e pacificare. Śamatha è una forma di coltivazione (bhāvanā) per calmare la mente (citta) e le sue formazioni (sankhāra), che è eseguita focalizzando la mente su un compito o fenomeno specifico, descritta spesso come ‘Concentrazione su un solo pensiero.’ La forma di Śamatha più comune è ānāpānasmṛti (An’na pan’na nen 安那般那念 giapp.) che significa ‘Consapevolezza del respiro,’ ed è la forma principale di Śamatha nel Buddhismo Tendai, nonché la caratteristica di rilievo nei testi di meditazione di Zhìyǐ con i suoi “Sei Portali Verso il Meraviglioso,” nel quale il maestro si concentra totalmente sul respiro.

Per essere consapevole del respiro, il praticante è consigliato di contare i respiri (Susokukan 数息観). Questo può essere fatto in diversi modi, l’approccio più tradizionale è quello di contare ogni respiro, fino a dieci, e di ripetere il ciclo. Questo argomento verrà approfondito in seguito.

Kan 観

‘Kan’ 観 è la pronuncia giapponese del carattere cinese ‘Kuan’ che significa vedere, ed è la traduzione cinese della parola sanscrita ‘Vipaśyanā,’ che significa discernimento o chiara visione. Praticando il Vipaśyanā si consegue il discernimento della vera natura della realtà, che è impermanente, che è dukkha (insoddisfacente) e che è non-io. Il Śamatha del Buddhismo Tendai è considerata la pratica prerequisita che contribuisce al Vipaśyanā, dal momento che quando la mente è calma, si può penetrare la realtà più facilmente. Questo è il motivo per il quale la meditazione Tendai è chiamata ‘Shikan,’ dal momento che le meditazioni Śamatha e Vipaśyanā sono raccolte in una singola pratica, invece che eseguite separatamente. Questa è chiamata ‘Ichigyō zanmai’ 一行三昧 o ‘Samādhi Circolare’ o ‘Samādhi dell’Unica Pratica’ (Ekavyūha Samādhi).

Esistono molti metodi Vipaśyanā nei quali vengono impiegate varie contemplazioni e visualizzazioni mirate a causare il discernimento. Una forma tradizionale di Vipaśyanā è la meditazione sulla vera natura dei Cinque Aggregati (in questo testo attingerò dagli insegnamenti dello scritto “I Sei Portali Verso il Meraviglioso” e la sua focalizzazione sul respiro).

Queste due meditazioni, sebbene siano in una sola pratica, sono eseguite in due sezioni. Al principiante, è consigliato di passare del tempo sulla consapevolezza del respiro prima di

tentare la meditazione del discernimento. In seguito, quando sarà pronto, la meditazione verrà suddivisa in due parti uguali, per esempio, venti minuti di Śamatha e venti minuti di Vipāśyanā. Si consiglia inoltre di svolgere queste pratiche con un maestro, dal momento che queste meditazioni possono portare a sentimenti, sensazioni e formazioni inconsuete, alcune delle quali possono essere piacevoli e altre non piacevoli. Per non far sì che non diventino una distrazione, o che diventino dannose, è consigliata la presenza di un maestro che può discutere col praticante di queste sensazioni e guidarlo nella pratica. La seguente guida di base alla Shikan Tendai è basata sui testi di meditazione di Zhìyǐ.

Preparazione: Regolazioni iniziali

La preparazione alla meditazione è importante tanto quanto la meditazione stessa ed è una parte fondamentale dei manuali di Zhìyǐ. Con la corretta preparazione una persona è in grado di calmare la mente più facilmente. La mente è in stretta relazione con ambiente e con le cose che facciamo, quindi questo aspetto non deve essere sottovalutato. Spesso le persone dichiarano di non poter meditare a casa propria, o che si sentono più a loro agio al Tempio, ma quando viene domandato loro come preparano la meditazione, non hanno una risposta perché si sentono stupidi nel farlo o non lo ritengono utile. Non è assolutamente inutile.

Regolare cibo e sonno: La prima cosa da fare è regolare le abitudini quotidiane di sonno, stile di vita e cibo. Mangiare cibi pesanti e untuosi, o troppo stimolanti come i cibi ricchi di zuccheri o ricchi di caffeina è da evitare. Mangiare troppo o troppo poco inibisce la meditazione e offusca la mente. Troppo sonno o troppo poco ha lo stesso effetto.

Regolare l'abbigliamento: si deve indossare abbigliamento ampio e pulito. Dei vestiti stretti non aiutano la circolazione e la respirazione.

Regolare l'ambiente: il prossimo passo è stabilire un luogo di meditazione. Una stanza silenziosa e ariosa è l'ideale. La stanza

deve inoltre essere bene in ordine, perché una stanza in disordine, disordina la mente. Si accende una candela e dell'incenso con una fragranza leggera, come il sandalo o l'aloe, comunque niente di troppo fumoso. La luce dovrebbe essere d'ambiente, né troppo chiara né troppo debole. Nel Buddhismo giapponese, vengono impiegati altari per la casa, in cui si accendono candele e incenso, chiamati 'Butsudan' 仏壇.

Regolare il corpo, la mente e la parola: si deve sciacquare le mani e la bocca con acqua fresca. Questo atto, sebbene sia molto popolare in Giappone, non è unicamente giapponese ed è estremamente simbolico. Nel Buddhismo, si commettono le trasgressioni attraverso il corpo, la parola e la mente. Lavando le mani e la bocca, si riconosce l'aver commesso queste trasgressioni e la pratica che sta per essere svolta è eseguita proprio per sopraffare queste trasgressioni e diventare persone migliori. La recitazione della liturgia, non è un mero atto religioso. Si esegue una recitazione per cambiare la mente, le abitudini e per conseguire l'illuminazione. Si recita per ricordarsi degli insegnamenti, per riaffermare il desiderio di salvare tutti gli esseri viventi (*Hotsu bodaishin* 發菩提心 – la mente di illuminazione che sorge) e si ammettono le trasgressioni compiute nel passato col desiderio di vincerle, per essere persone migliori.

Regolare la postura: la postura è estremamente importante nella meditazione. Un principiante deve inizialmente sedersi

nella maniera a lui più confortevole, ma sedere ingobbiti, inclinati o su di un lato non aiuta la meditazione perché queste posture inibiscono la respirazione e offuscano la mente.

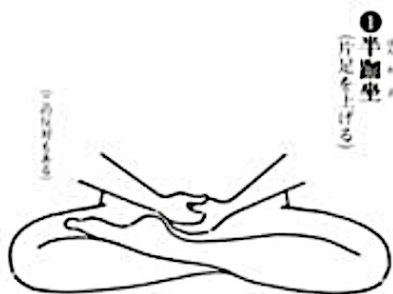


Figura 17 - Posizione del Loto Completo



Figura 18 - Posizione del Mezzo Loto

La meditazione seduta può essere svolta sedendo sul pavimento o su una sedia. In Giappone vengono impiegati cuscini da meditazione chiamati *zafu*, che sono stabili cuscini imbottiti con del grano saraceno. Possono essere di varie dimensioni, quindi è consigliabile provarne alcuni per trovare quello più adatto alla persona. Per allentare la pressione delle anche e delle ginocchia un grande cuscino quadrato, chiamato *zabuton*, accompagna lo *zafu*.

La posizione del Loto Completo (*Kekka fuza* 結跏趺坐, figura 1) è considerata la po-

stura più stabile. Questa posizione consiste nel sedere con le gambe piegate e i piedi che poggiano sopra le cosce opposte. Tre punti toccano il suolo creando un tripode stabile (ginocchia e natiche). Questa posizione aiuta ad aprire ed elevare i fianchi

alleviando la pressione sulla spina dorsale così da aprire la gabbia toracica per favorire la respirazione. Purtroppo non molte persone possono eseguire questa posizione, e senza un adeguato stretching di preparazione, sedere in questa posizione per lungo tempo può persino danneggiare le caviglie e le ginocchia.

La seconda migliore posizione è chiamata Mezzo Loto (*Hanka fuza*, figura 2). È simile alla posizione del Loto Completo eccetto per il fatto che solo un piede giace sulla coscia opposta, mentre l'altro è posto sotto la coscia opposta. Anche questa posizione offre un tripode stabile ma può dare pressione alle caviglie e alle ginocchia.

La terza posizione è conosciuta come la Birmana. In questa postura, le gambe riposano sul suolo, uno leggermente di fronte all'altra. È la migliore posizione per un principiante o per coloro che non possono sedere nelle precedenti due posizioni.

Un'altra opzione è impiegare un panchetto da meditazione. In questa postura, si può sedere in *seiza*

(正座 postura in ginocchio) con il panchetto posto sotto le natiche così da togliere pressione alle ginocchia e alle caviglie. Questa



Figura 19 - Posizione in Ginocchio

posizione e quella Birmana, sono le migliori per coloro che non possono sedere nella posizione del Loto Completo e del Mezzo Loto, o per coloro che hanno problemi alle anche, alle ginocchia o alle caviglie. In Giappone è comune sedersi in *seiza* senza l'aiuto di un panchetto, ma per coloro che non sono abituati, potrebbero provare rapidamente dolore ai piedi.

Un'altra opzione praticabile è sedere su di una solida sedia (*koshikakeza*), come una sedia da cucina, non un divano per esempio. È importante non lasciare riposare la schiena, a meno che non ci sia una condizione medica necessaria, per non essere troppo rilassati e sonnolenti. Esistono anche sedie da meditazione moderne che aiutano la spina ad essere diritta, ma a meno che non esista una reale ragione medica per impiegarla, non ne è consigliato l'uso, così da non impigrirsi.

È possibile meditare anche distesi, ma questo non è consigliato perché è possibile addormentarsi. Qualunque postura si assuma o qualunque tipo di cuscino si impieghi, è importante ricordare questi punti principali:

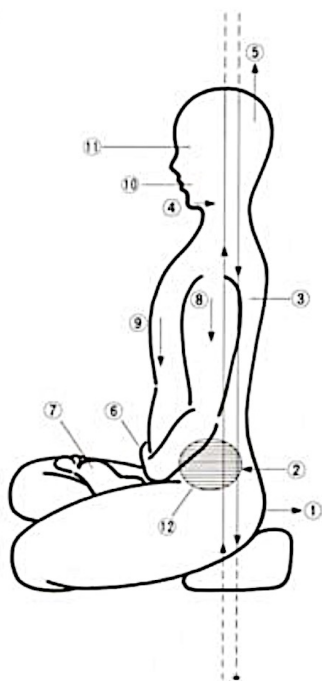


Figura 20 - Postura corretta

1. Mantenere i fianchi elevati su di un piano più alto rispetto alle ginocchia. Elevare i fianchi ruotandoli leggermente. Questa rotazione darà alla spina una forma naturale a forma di 'S,' piuttosto che avere una postura diritta, e allevierà la pressione alla parte inferiore della spina. Se si siede al suolo, si deve sedere su una parte abbastanza ampia del cuscino così da elevare i fianchi. Se ci si siede in ginocchio, si può desiderare un cuscino sotto le natiche tra le ginocchia per far riposare la parte posteriore. Se ci si siede su di una sedia, si deve sedere sulla parte frontale di questa, così da non far riposare la schiena e da

mantenere i piedi uniformemente piani direttamente sotto le ginocchia. Se si giace distesi a terra, è consigliabile piegare le gambe approssimativamente a 45 gradi con le piante dei piedi sul suolo.

2. Trovare il centro di gravità. Ondeggiare indietro e in avanti e sui lati. Questo aiuterà a trovare il centro di equilibrio. Si dovrebbe sentire come se tutta la parte superiore del corpo

fosse supportata dai fianchi. I muscoli dell'addome e della parte superiore della schiena devono essere rilassati.

3. Mantenere le spalle rilassate. Non tirarle indietro e non curvarsi in avanti. Si deve trovare l'equilibrio tra questi due provando a ruotare le spalle e a scrollarle fino a che non si è comodi. Una posizione corretta delle spalle aiuta ad aprire la cassa toracica così da poter respirare profondamente. Quando si respira profondamente viene apportato più ossigeno all'organismo e al cervello. Questo aiuterà la focalizzazione della mente e migliorerà la circolazione degli arti così che non si intorpidiscano.
4. Far retrocedere il mento, ma non troppo. Questo permetterà di allineare la testa con la spina dorsale, sarà un movimento molto leggero e quasi impercettibile.
5. Immaginare che la testa sia tirata in su da una corda fissata a una corona sulla testa. Questo aiuterà a mantenere la spina dorsale diritta e ben allineata.
6. Posizionare le mani sul grembo nel mudrā dhyāna. Usare questi consigli come una guida: quando la meditazione è troppo intensa, i pollici si uniranno con una pressione. Quando la meditazione è troppo rilassata, i pollici cadranno lontani.



Figura 21 - Dhyāna mudra

7. Sedere in una postura stabile e comoda. Adesso ci si dovrebbe sentire stabili e non traballanti. Il centro di equilibrio si trova sotto l'ombelico.
8. Assicurarsi che i gomiti non premano contro le costole ma che ci sia un divario sufficiente per respirare adeguatamente.
9. Innalzare il petto leggermente, come se si stesse offrendo il cuore. Questo consente di aprire la cassa toracica ed aiuta a respirare profondamente. Tentare di respirare dal diaframma piuttosto che dalla cassa toracica.
10. Chiudere la bocca ma non strettamente. I denti non si devono toccare. Questo consentirà ai muscoli della testa di rilassarsi. Posizionare gentilmente la lingua sul palato morbido dietro denti anteriori superiori. Questo manterrà la mascella rilassata ed aiuterà a ridurre la salivazione.
11. Si può scegliere se chiudere gli occhi o mantenerli aperti. Se si mantengono aperti, tentare di fissare un punto approssimativamente mezzo metro davanti sul suolo. Non focalizzarsi su questo punto, né guardare intorno alla stanza.
12. Inspirare ed espirare attraverso il naso. Se non è possibile, anche attraverso la bocca va bene. Si preferisce il naso perché in caso di un giorno freddo, il naso riscalderà l'aria inspirata, così da facilitare l'assorbimento dell'ossigeno da

parte dell'organismo. Respirare attraverso la bocca porta alla secchezza della gola, provocando così salivazione o necessità di tossire, il che potrebbe disturbare i meditanti.

Indolenzimenti e dolori

Sicuramente si proveranno sensazioni di disagio e scomodità durante la meditazione. Quando questo accade, si consiglia di muoversi. Non si deve pensare che si deve sedere completamente immobili per meditare. Non è necessario dimenarsi, perché si potrebbe disturbare la mente degli altri meditanti, ma se è necessario muoversi, si può. Se le gambe si addormentano, si possono allungare, non si deve restare seduti e agitarsi sperando che il dolore passi. Se la schiena fa male si può piegarsi indietro e avanti così da allungare i muscoli. È concesso anche di alzarsi durante la meditazione. È bene ricordarsi di mantenere la schiena dritta, la testa alta e le mani nel mudrā dhyāna. Una volta che il sangue torna a circolare normalmente, si può tornare nella posizione seduta. Si potrebbe sentire la necessità di grattarsi in seguito a del prurito. Questi sono dei modi della mente di tenere il meditante impegnato. Non c'è una reale necessità di grattarsi a meno che non ci sia una ragione medica. Quindi se si percepisce questa necessità, basta lasciarla andare.

La maggior parte delle persone, quando iniziano a meditare, proveranno dolori alle caviglie, alle ginocchia, ai fianchi, alla parte inferiore della schiena e a quella superiore. Ci potranno essere numerose ragioni per questo, ma la più comune

è la postura errata durante la vita quotidiana e agli arti che sono tesi. È importante non forzare qualunque posizione risulti scomoda. Per essere in grado di sedere per lungo tempo in una posizione è necessario fare degli allungamenti. Anche le fitte sono molto comuni dovute a una postura rigida o alla pressione del sangue. In questo caso può aiutare muovere le dita dei piedi di tanto in tanto per mantenere la circolazione del sangue attiva. Col passare del tempo, si noterà che si può sedere sempre più a lungo senza dolori.

Ingresso

Adesso che si è pronti alla meditazione nel corpo, parola e mente, si devono porre attenzione al respiro ed entrare in Śamatha.

Susoku 数息: Conteggio dei respiri

Questa è la forma di Śamatha più consigliata ai principianti. Per prima cosa, prendere tre respiri profondi attraverso il naso (così da espellere l'aria torbida ed inspirare aria pulita), quindi iniziare a contare i respiri. Si può contare sia le inspirazioni che le espirazioni fino a 10 e poi iniziare nuovamente. Un'alternativa a questo metodo è fare un piccolo gioco: ogni volta che un pensiero arriva alla mente si riparte il conteggio da uno. È un buon metodo per constatare quanto la mente possa essere movimentata, ed inoltre aiuta a mantenere la focalizzazione sul respiro.

Zuisoku 随息: Osservare e seguire il respiro

In questa forma di Śamatha, piuttosto che contare i respiri, semplicemente si osservano. È una forma di consapevolezza senza nessun tipo di analisi, il meditante è l'osservatore del proprio respiro. Questa forma è molto più sottile rispetto al conteggio dei respiri quindi non è raccomandata ai principianti.

Shisoku 止息: *Arresto del respiro/Regolazione del respiro*

Quando si è fatta esperienza col conteggio o l'osservazione del respiro, si può iniziare a regolarlo. Zhìyǐ descrive quattro tipi di respirazione: ventosa, irregolare, ordinaria e sottile. Il respiro 'ventoso' è caratterizzato da una sonora e grande respirazione. Il respiro 'irregolare' è caratterizzato dall'irregolarità. Quello ordinario è poco profondo. Il respiro 'sottile' è caratterizzato dall'essere lieve e intangibile, tuttavia intenso e profondo fino al punto da non percepire la respirazione. È la respirazione sottile quella alla quale si deve puntare. Quando si raggiunge questo tipo di respirazione, allora si può dimorare nell'assorbimento meditativo.

Permanenza

Ingresso nel Vipāśyanā

Kansoku 觀息: Osservazione del respiro

Quando la mente è calma e dimora nella quiescenza, si deve iniziare a visualizzare il respiro che entra ed esce dal corpo. Si deve vedere il respiro come una luce bianca splendente, che prima entra dal naso, passa nel corpo e permea ogni cellula. In seguito si osserva il respiro che permea ed entra attraverso ogni cellula del corpo, e a sua volta questa luce bianca è parte di tutto, perciò si realizza l'uguale vacuità di tutte le cose. Questa deve essere praticata per un po' di tempo.

Kansoku 還息: Ritorno del respiro

La mente è adesso armonizzata col respiro e l'ambiente al punto in cui la dualità di 'respiro e ambiente,' di 'io e altri' è adesso dissolta, così che la mente ritorna alla 'vera realtà.' Perciò la mente e il respiro non sono due cose separate, la mente decade e fluisce proprio come il respiro. Comprendendo questo, si realizza che il decadere e il fluire non hanno né inizio né fine. Adesso è, e adesso non è, entrambi nello stesso momento. Questa è la verità della Via di Mezzo (Chū 中) alla quale si 'ritorna.'

Jōsoku 淨息: Perfezionare il respiro

Adesso la mente è libera dai pensieri di discriminazione ed è tranquilla e sottile come il respiro, che osserva chiaramente la realtà.

(Questi sei passaggi sono delineati nel “Liù miào mén” di Zhìyǐ (六妙門 Roku myōmon, giapp. o ‘I Sei Portali Verso il Meraviglioso).

Uscita

L'uscita dalla meditazione è importante tanto quando l'ingresso e la permanenza. Ancora una volta, l'uscita è spesso sottovalutata e assolutamente non dovrebbe esserlo. L'uscita impropria dalla meditazione causerà una mente offuscata e disturbata, un corpo pigro, nonché il sorgere di disturbi fisici come mal di testa. Proprio come il risveglio da un sonno profondo, l'uscita deve essere eseguita lentamente e gentilmente.

Per prima cosa, si deve riportare la mente sul respiro, aprendo la bocca e visualizzando il respiro che si disperde e l'energia che si espande in tutte le direzioni. A questo punto si devono prendere tre respiri profondi per ridestarsi.

In seguito è necessario iniziare a muovere il corpo molto lentamente e lievemente, iniziando dalle dita, le dita dei piedi, la testa, le spalle e il collo. Si deve sfregare le mani per riscaldarle e poggiarle delicatamente sopra gli occhi. Adesso si deve gentilmente strofinare le mani sugli occhi, come risvegliandosi da un sonno profondo, in seguito di strofina la testa, collo e spalle.

Si deve quindi allungare le gambe in avanti così da rilasciare qualunque rigidità, e si può iniziare a massaggiare le gambe e i piedi. Adesso si può alzarsi ed allungare tutto il corpo. Adesso si è liberi di andare ovunque si desideri, essendo usciti propriamente dalla meditazione.

Sommario

Queste fasi di preparazione, regolazione del cibo, sonno, corpo, respiro e mente, e di ingresso, permanenza ed uscita dalla meditazione sono descritte nei testi di meditazione T'ien T'ai compilati da Zhìyǐ. Si raccomanda al meditante serio, o quando meno curioso, di leggere questi testi, dal momento che questa piccola guida non rende loro giustizia.

È importante ricercare il consiglio di un maestro quando si svolgono seriamente le pratiche meditative. Queste fasi possono sembrare facili da seguire, ma devono essere eseguite lentamente per un lungo periodo di tempo. Un maestro è in grado di guidare il meditante passo dopo passo.

Quando queste fasi sono padroneggiate divengono senza soluzione di continuità, piuttosto che sequenziali. Così la pratica diviene 'Perfetta ed Improvvisa' e può essere svolta in qualunque momento ('né seduta né camminata').

Appendice I

Un approfondimento su Endon shō

Una breve panoramica dell'Endon shō

L'Endon shō è un passaggio tratto dall'introduzione di Kuan-ting a *Grande Concentrazione e Discernimento* (Maka Shikan) del Gran Maestro T'ien T'ai Zhìyǐ. È ancora recitato nella Nichiren Shū. Nel contesto del Buddismo di Nichiren, questa potrebbe essere una descrizione della pratica della recitazione, e, ancora più importante, del vero spirito di *Namu Myōhō Renge Kyō* (Onore al Sūtra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso).

Una comprensione superficiale di questo passaggio può essere piuttosto pericolosa e potrebbe portare a una conclusione antinomica. "Antinomismo" è l'idea eretica che la moralità sia totalmente irrilevante per la salvezza (o risveglio spirituale) perché presumibilmente il bene e il male sono trascesi o prevenuti. Si potrebbe arrivare a questa conclusione perché l'autore sembra negare le Quattro Nobili Verità (la sofferenza, la sua origine, la sua cessazione e il percorso per la sua cessazione) ed equiparare le afflizioni con l'illuminazione (*bonno soku bodai*) e il sam-sara con il nirvana (*shoji soku nehan*). Questo passaggio utilizza infatti la stessa terminologia che è stata in seguito divulgata dal pensiero Tendai di illuminazione originale nel Giappone medievale.

In questo caso non è usato per giustificare stupri, saccheggi e fuochi appiccati ai templi come atti di illuminazione innata. Piuttosto, è un insegnamento per praticanti avanzati che si sono già liberati di forme più grossolane o evidenti di attaccamento,

avversione e ignoranza e ora devono liberarsi anche del materialismo spirituale. Inoltre, tali professionisti devono arrivare a comprendere l'immediatezza dell'illuminazione e la sua applicazione diretta in ogni momento, piuttosto che aggrapparsi a un'idea dualistica di fasi e progresso, che implica confronti dualistici.

Tale ambizione spirituale e autocoscienza si allontana per rivelare una risvegliata attività compassionevole che funziona liberamente e spontaneamente in accordo con condizioni, che sono veramente vuote ma meravigliosamente presenti. Questo immediato risveglio che non si può afferrare o temere, è ciò che esprime l'*Odaimoku*, e ciò che anche noi possiamo realizzare ed esprimere se la nostra pratica va al di là del mero uso delle labbra, ma va al cuore, alla mente e nel nostro intimo.

Rev. Ryuei McCormick

Endon shō

“Il metodo perfetto e immediato della pratica di calma-e-discernimento prende, fin dall'inizio, come oggetto la Realtà ultima. Qualunque sia l'oggetto del discernimento, esso è visto come identico al Mezzo. Non c'è nulla che non sia la Realtà ultima. Fissando la mente sulla Realtà universale e unificando la propria consapevolezza con la Realtà universale [si realizza che] non c'è un solo colore o odore che non sia la Via di mezzo. Mente, Buddha, esseri senzienti sono, parimenti, [la Via di mezzo].

Poiché tutti gli aggregati e le forme di sensibilità sono la realtà così come è, non c'è alcuna sofferenza da cui liberarsi.

Poiché la nescienza e le afflizioni sono identiche al corpo illuminato, non c'è alcuna origine della sofferenza da sradicare.

Poiché i due punti di vista estremi sono il Mezzo e le visioni erronee sono la Verità, non c'è alcun percorso da praticare.

Poiché il samsāra è identico al nirvana, non c'è alcuna estinzione [della sofferenza] da realizzare.

Non essendoci né sofferenza né origine della sofferenza, nulla vi è di mondano; non essendoci né sentiero né estinzione, nulla vi è di sopramondano. C'è una sola, pura Realtà; non c'è nessuna entità al di fuori di essa.

La tranquillità della natura ultima di tutte le entità è detta "calma;" il suo perenne splendore è detto "discernimento."

Benché noi parliamo di inizio e fine in termini di pratiche meditative, non c'è nessuna dualità, nessuna distinzione tra essi.

Questo è ciò che è chiamato [il metodo] "perfetto e improvviso [di pratica] di calma-e-discernimento".

A questo scopo, dobbiamo realizzare la natura [del rapporto tra il microcosmo] del nostro corpo e [il macrocosmo] dell'ambiente: tremila regni sono in un momento della vita. Compiendo il cammino si diviene consapevoli dell'essenza della realtà. Il nostro corpo-mente individuale permea la Realtà universale."

Endon shō

圓頓章

En don sha	圓頓者
Sho en Jis sō	初緣冥相
Zō Kyō Soku Chū	造境即中
Mu Fu Shin jitsu	無不真實
Ke en Hō kai	繫緣法界
Ichi Nen Hō kai	一念法界
Is shiki Ik kō	一色一香
Mu Hi Chū dō	無非中道
Ko kai Gyū Buk kai	己界及佛界
Shu jō kai Yaku nen	衆生界亦然
On Nyū Kai Nyo	陰入皆如
Mu Ku Ka Sha	無苦可捨
Mu myō Jin Rō	無明塵勞
Soku Ze Bo dai	即是菩提

Mu Shū Ka Dan	無集可斷
Hen Ja Kai Chū Shō	偏邪皆中正
Mu Dō Ka Shū	無道可修
Shō ji Soku Ne han	生死即涅槃
Mu Metsu Ka Shō	無滅可証
Mu Ku Mu Shū	無苦無集
Ko Mu Se ken	故無世間
Mu Dō Mu Metsu	無道無滅
Ko Mu Shus se ken	故無出世間
Jun Ichi Jis sō	純一実相
Jis sō Ge Kyō Mu Bep pō	実相外更無別法
Hos shō Jaku Nen Myō Shi	法性寂然名止
Jaku Ni Jō Shō Myō Kan	寂而常照名觀
Sui Gon Sho Go	雖言初後
Mu Ni Mu Betsu	無二無別
Ze Myō En don Shi kan	是名圓頓止觀

Una breve spiegazione interlineare

“Il metodo perfetto e immediato della pratica di calma-e-discernimento prende, fin dall’inizio, come oggetto la Realtà ultima.

Fin dall’inizio della meditazione il metodo perfetto e improvviso insegnato da Zhìyǐ nel *Mohochihkuan* prende come oggetto di contemplazione la realtà ultima (ovvero il vero aspetto di tutti i fenomeni della realtà).

Qualunque sia l’oggetto del discernimento, esso è visto come identico al Mezzo. Non c’è nulla che non sia la Realtà ultima.

Qualunque oggetto di contemplazione venga assunto, questo non è nient’altro che la Via di Mezzo perché non esiste fenomeno che non sia la Realtà Ultima. Zhìyǐ consi-

dera la Via di Mezzo non solo come il riconoscimento simultaneo delle due verità di Vacuità (tutti i fenomeni sono il risultato di cause e condizioni e quindi, per poter esistere devono far affidamento su queste. Non esiste quindi un’esistenza sostanziale perché tutto è interdipendente, i fenomeni non sorgono in modo indipendente e isolato e per estensione dipendono da altri fenomeni per poter esistere) ed Esistenza temporanea (ogni fenomeno possiede un’esistenza temporanea, non permanente e mutabile ed esiste in relazione a diverse cause e condizioni),

ma anche come l'affermazione che queste due verità non sono concetti separati, ma uno solo. La Via di Mezzo integra perfettamente le altre due verità. Quindi, sebbene la realtà sia descritta come composta da questi tre concetti, esiste in realtà una sola realtà del Mezzo, o "Triplice Verità."

Fissando la mente sulla Realtà universale e unificando la propria consapevolezza con la Realtà universale [si realizza che] non c'è un solo colore o odore che non sia la Via di mezzo.

Quando si consegue uno stato di contemplazione in cui la realtà stessa è fissa come oggetto di contemplazione e i pensieri sono integrati (o perfettamente combinati e si completano) con la realtà stessa, allora si realizza che non vi è colore

o fragranza che non sia la Via di Mezzo. In uno stato di completo e profondo assorbimento meditativo in cui tutti i pensieri si 'fondono' completamente con la realtà ultima, si comprende che qualunque fenomeno che ci circonda, possa questo essere un suono, un colore, un odore, una sensazione, una forma ecc., non è nient'altro che una manifestazione priva di un'esistenza indipendente, impermanenti e che queste caratteristiche sono perfettamente integrate tra loro. Si può dunque riconoscere l'uguaglianza di tutte le cose, e, per estensione, la natura di Buddha inerente ad ogni forma di esistenza (come vedremo nel paragrafo successivo).

*Mente, Buddha, esseri senzienti
sono, parimenti, [la Via di mezzo].*

Lo stesso si può dire per il
regno dell'individuo
(mente o aspirazione), il re-
gno dei Buddha e il mondo

intero. L'individuo, ordinario e ancora imperfetto, il Buddha, il perfetto e l'ideale, e gli esseri senzienti, il mondo oggettivo sono parte della classificazione di T'ien T'ai chiamata Triplice Classificazione della Mente che è basata sul famoso passaggio idealistico tratto dal Sūtra della Ghirlanda di Fiori che compara la mente a un abile pittore. Questi tre sono parte della Via di Mezzo: non vi è separazione, o differenza, tra individuo, Buddha e ambiente. Il Buddha non è un regno separato e distaccato dal nostro mondo impuro colmo di passioni illusorie, ma ne è parte integrante. L'unica differenza è che solamente un Buddha comprende e percepisce veramente la realtà per ciò che è.

*Poiché tutti gli aggregati e le
forme di sensibilità sono la realtà
così come è, non c'è alcuna sofferenza
da cui liberarsi.*

Tutti i fenomeni sperimentati attraverso gli aggregati e i sensi sono talità, dunque non vi è sofferenza sostanziale che necessiti di essere rimossa. Gli aggregati (*skandha*) sono i costituenti

della persona: forma, sensazione, percezione, volizione e coscienza. Questa dottrina è esposta nel Sūtra della Ghirlanda di Fiori: questi elementi, uniti temporaneamente, formano un individuo e costituiscono uno dei tre regni dell'esistenza. Quindi

tutto ciò che percepiamo attraverso il corpo e i sensi è la realtà stessa. Viene quindi “negata” la prima nobile verità: tutta l’esistenza è sofferenza. Secondo T’ien T’ai le prime due Nobili Verità appartengono al mondano, mentre le ultime due al sopra-mondano. Dal momento che ogni fenomeno, in questo caso la sofferenza, è impermanente e ‘vuoto,’ di conseguenza non sorge e non perisce. Zhiyi dichiara *“la sofferenza consiste del passare attraverso tre stadi [di nascita, cambiamento e annientamento], la causa della sofferenza consiste del fluire dei quattro stati mentali impuri (brama, rabbia, ignoranza e l’insieme di questi tre), il sentiero consiste del conquistare ed eliminare le impurità, e l’estinzione consiste dell’estinguere l’Essere e del tornare al Non-essere.”* Non vi è quindi sofferenza che debba essere eliminata perché anche questa è parte della realtà ultima e priva di caratteristiche non mutevoli e permanenti.

Poiché la nescienza e le afflizioni sono identiche al corpo illuminato, non c’è alcuna origine della sofferenza da sradicare.

Non vi è quindi separazione tra ignoranza, passioni illusorie e saggezza (*avidya, klesa e bodhi*). Non vi è origine della sofferenza che debba essere recisa. È una negazione della se-

conda Nobile Verità. Se non esiste sofferenza, allora non vi è reale origine della sofferenza, non vi sono reali impurità che debbano essere estinte perché tutti i fenomeni sono condizionati e, per definizione, mancano di un’identità eterna, non mutevole e indipendente.

Poiché i due punti di vista estremi sono il Mezzo e le visioni erranee sono la Verità, non c'è alcun percorso da praticare.

sebbene tutte le cose manchino di un'esistenza sostanziale e permanente, queste esistono temporaneamente. Di conseguenza vi sono innumerevoli sofferenze e cause di sofferenze. Vi sono quindi innumerevoli sentieri da percorrere: analisi accademica, introspezione, espedienti, pratiche ecc. Ogni fenomeno è comunque parte integrante della Via di Mezzo.

Poiché il samsāra è identico al nirvāna, non c'è alcuna estinzione [della sofferenza] da realizzare. Non essendoci né sofferenza né origine della sofferenza, nulla vi è di mondano; non essendoci né sentiero né estinzione, nulla vi è di sopramondano. C'è una sola, pura Realtà; non c'è nessuna entità al di fuori di essa.

Dal momento che le dualità estreme e le visioni errate sono indivisibili dalla Via di Mezzo, non vi è sentiero che debba essere coltivato. Zhìyǐ dichiara che

Dal momento che il mondo ciclico del samsāra è indivisibile dal nirvāna, non vi è estinzione della bramosia che debba essere realizzata. La realtà ultima va al di là della concettualizzazione e distinzione verbale. Non vi è differenza tra sofferenza, la sua causa, l'estinzione e il sentiero. Tutto è Uno, non sono né uno né due, non sono né esattamente uguali

né separate, sono parte indivisibile della Via di Mezzo.

La tranquillità della natura ultima di tutte le entità è detta "calma;" il suo perenne splendore è detto "discernimento."

Tutte le cose in se stesse sono quiescenti e sono chiamate 'cessazione,' il loro essere quiescenti tuttavia luminose è chiamato 'contemplazione.' Tutti i fe-

nomeni sono dunque quiescenti, o in uno stato di riposo e inattività e la luminosità della quiete è la contemplazione.

Benché noi parliamo di inizio e fine in termini di pratiche meditative, non c'è nessuna dualità, nessuna distinzione tra essi. Questo è ciò che è chiamato [il metodo] "perfetto e improvviso [di pratica] di calma e discernimento".

Per terminare, alla luce di quanto spiegato, non esiste dualismo nei fenomeni, nemmeno nell'attività meditativa. Non c'è inizio né fine, sono una cosa unica. Questo è il metodo perfetto e improvviso.

Filippo Adami

Appendice II

Gran Maestro T'ien T'ai

Il Saggio dell'Epoca di Zōbō

Cenni biografici

Un sunto tratto dal libro

**“Zhìyǐ, an introduction to the life and ideas
of a chinese Buddhist monk”**

di Leon Hurvitz



Figura 22 - Zhìyǐ Tiāntái Dàshī

La fonte principale per lo studio della vita di Zhìyǐ proviene dal *Kuo-ch'ing po lu*, in 104 parti, compilato dal suo discepolo Kuan-ting (Chang'an, quinto, o secondo, patriarca della scuola cinese T'ien T'ai) nonché dall'epistolario. Di notevole importanza è l'opera, sempre di Kuan-ting intitolata *Sui T'ien T'ai Chih-che Ta-shih pieh chuan*, la biografia più estesa giunta ai giorni nostri. Anche lo scritto *Zui Tendai Chisha Diashi kinenroku shouge*, compilato dal monaco giapponese Kyokai, revisionato dal monaco Unchi e pubblicato nel 1718 è di notevole importanza. Nyokai e Unchi erano entrambi monaci della scuola Nichiren e come tali ritenevano Zhìyǐ il fondatore 'indiretto' del loro movimento; Nichiren Shonin stesso si definiva un discepolo di T'ien T'ai Zhìyǐ. Si tratta di un documento monumentale per accuratezza accademica.

I. I primi anni

Zhiyǐ nacque a Hua-jung-hsien nel Ching-chou (odierna Hsien). I suoi antenati, del clan Ch'en migrarono al sud, come molte famiglie dell'alta società del nord, dopo la caduta del regno Tsin occidentale. Non è pervenuta a noi una biografia del padre, ma attraverso quella di Zhiyǐ sappiamo che fu “ospite” dell'imperatore Hsiao I e ricevette un comando militare. Purtroppo morì violentemente nello stesso anno che segnò la fine del regno del suo Sovrano e anche le circostanze che portarono a questo possono aver giocato un ruolo importante nell'abbandono della



Figura 23 - la provincia dove nacque Zhiyǐ

vita secolare da parte di Zhìyǐ.

Nacque in un periodo di continue lotte interne, alternanze di dinastie, uccisioni di imperatori ecc. Con la morte del padre, Zhìyǐ e suo fratello maggiore rimasero orfani. Quando Zhìyǐ stava per lasciare il fratello abbandonando così la vita secolare, quest'ultimo cercò di dissuaderlo, ma Zhìyǐ rispose che non aveva mai avuto il desiderio di restare nel mondo, ne aveva ancor meno adesso che aveva sperimentato in prima persona l'impermanenza di tutti i fenomeni mondani. Così, all'età di 17 anni diventò discepolo di un monaco chiamato Fa-hsu a Hsiangyang-fu nel Hupei. Era supportato economicamente da un generale dell'esercito. Dopo aver padroneggiato gli insegnamenti di Fa-hsu, Zhìyǐ procedette a nord per studiare le scritture Mahayana e per migliorare la conoscenza della disciplina come discepolo di Hui-k'uang. Questo periodo di studio fu svolto in ritiro sul monte Ta -hsien, dove approfondì il Sutra del Loto, *Wu liang i ching* e il *P'u-hien kuan ching* (il così detto Triplice Sutra del Loto). Zhìyǐ però concluse di non trovare nel suo maestro la guida religiosa che cercava e nel 560 si diresse in direzione del monte Ta-su.

II. Discepolo di Hui-ssu



Figura 24 - Hui-ssu

台宗一祖南嶽慧思尊者

Hui-ssu era un accademico, devoto, praticante di meditazione e mistico illuminato particolarmente rinomato, per questo Zhìyǐ era entusiasta di essere sotto la sua tutela. La permanenza di Zhìyǐ sul monte Ta-su durò sette anni. Durante questo periodo Hui-ssu insegnò a Zhìyǐ il *Ssu an lo hsing*, ovvero il metodo che lui stesso aveva ideato per realizzare i metodi contemplativi del Sutra del Loto. Zhìyǐ si applicò con grande diligenza sottoponendosi a regole di vita

ascetica particolarmente rigorose. Durante la sezione che descrive il sacrificio del Bodhisattva Visto Gioiosamente da Tutti gli Esseri Viventi (Issai shujo kiken bosatsu in giapp., cap. XXIII del Sutra del Loto), il suo “corpo e mente erano vuoti ed entrò, quiescentemente, in contemplazione... La sua comprensione del Sutra del Loto era come una grande luce che splendeva in una valle oscura; il suo conseguimento della natura dei Dharma somigliò a un vento che percorreva un grande spazio vuoto.” Si affrettò a riferire al suo maestro il conseguimento di questa profonda percezione e quest' ultimo gli riferì che da quel momento

nessun filosofo o intellettuale avrebbe potuto sconfiggerlo in dibattito.

Dopo aver effettuato la copia del Prajnaparamita Sutra e del Sutra del Loto in caratteri dorati, Hui-ssu tenne una lezione e successivamente permise a Zhiyi di fare altrettanto, riservandosi solo l'esposizione di alcuni dettagli. È riferito che Hui-ssu, che era presente alla lezione, avesse dichiarato: “Si potrebbe ben dire che quando il Dharma viene affidato al ministro del Dharma, il re del Dharma non ha più niente da fare.” Dopo sette



Figura 25 - La provincia del Monte Ta-su

anni sul monte Ta-su, Hui-ssu disse a Zhìyǐ che da tempo pensava di recarsi a Nan-yueh, ma che fosse sempre stato riluttante ad andarsene perché i l sangha sarebbe rimasto senza una guida; adesso che aveva trovato un degno successore, si sentiva libero di andare. Consigliò inoltre Zhìyǐ di portare i suoi seguaci a Chin-ling, la capitale dello Ch'en.

III. Il soggiorno a Chin-ling

La maggior parte della permanenza di Zhìyǐ a Chin-ling (l'odierna Nanchino) fu trascorsa al tempio Wa-kuan-ssu. La sua biografia non dice molto di questo periodo ma sicuramente predicò sermoni che costituirono le basi per il *Ch'an-po-lo-mi tz'u ti fa men* e in un'occasione tenne una lezione per seguaci laici di una certa rilevanza sociale sul significato del titolo del Sutra del



Figura 26 - Nanchino

Loto: si trattava di un evento tanto rilevante che la corte, per quel giorno, sospese tutte le attività.

Nel corso degli otto anni trascorsi al tempio Wa-kuan-ssu, Zhìyǐ divenne sempre più interessato alla pratica contemplativa e questo lo preoccupava molto perché non era per niente soddisfatto della sempre più crescente speculazione intellettuale e filosofica del Buddismo nella capitale. Otto anni nella capitale lo convinsero che in quel luogo non avrebbe potuto conseguire lo sviluppo religioso verso il quale si sentiva indirizzato. Decise così di recarsi sulle montagne.

La scelta sul luogo di ritiro cadde sulle montagne T'ien T'ai nel Chekiang, celebri per la loro bellezza e amate dai Taoisti come luogo di ritiro dal mondo. Non era sconosciuta anche ai monaci Buddhisti inclini alla solitudine degli eremiti. Ma la decisione di Zhìyǐ di lasciare la capitale non incontrò il favore dei suoi seguaci laici e venne addirittura proclamato un editto che proibiva a Zhìyǐ di lasciare la città. Fu costretto quindi a rimandare il suo viaggio e rimase nella capitale per tutta l'estate contro il suo volere. Solo nel nono mese del 575 fece ingresso sui monti T'ien T'ai.

Dopo l'ascesa sui monti T'ien T'ai, seguì l'inizio di una delle quattro più terribili persecuzioni dei Buddhisti nella storia della Cina ad opera di Wu-ti, che terminò nel 579. La paura che le stesse difficoltà che stavano accadendo al nord potessero arrivare anche in meridione, fu sicuramente un altro motivo che

spinse Zhiyǐ a ritirarsi sulle montagne. Seguì un periodo di grande difficoltà per il Buddhismo in Cina. Wu-ti organizzò dispute tra Confucianesimo, Buddhismo e Taoismo per stabilire quale fosse la religione migliore. Nel 573 l'Imperatore decise per il Confucianesimo al primo posto, il Taoismo al secondo e il Buddhismo all'ultimo. Il culmine delle persecuzioni avvenne nel 574, quando Wu-ti decretò l'abolizione totale delle associazioni clericali Buddhiste e Taoiste e rese obbligatorio il trasferimento delle terre, edifici e di tutte le altre proprietà alle autorità secolari.



Figura 27 - Provincia Zhejiang, dove si trovano i Monti Tien Tai

In seguito Wu-ti convocò un nuovo consiglio per decretare se fosse opportuno o meno sopprimere il clero Buddhista, ma nulla servì fino all'ascesa di suo figlio Hsuan-ti, un buono a nulla, megalomane, i cui vizi stravaganti erano senza limiti. Quest'ultimo abdicò lasciando l'impero al figlio di sette anni e si auto proclamò dio. In questo clima di incertezza fu molto semplice per un uomo molto astuto e subdolo di nome Yang Chien, preparare un colpo di stato e ottenere il potere. La nuova dinastia si chiamò Sui ed era incline al Buddhismo. Nel 581 venne emesso un decreto per l'emissione di una tassa a favore del restauro dei santuari Buddhisti e delle scritture.

IV. Il primo soggiorno sui monti T'ien T'ai



Figura 28 - Kuan-ting
(o Chang-an, 538-597)

天台四祖章安灌頂法師

Zhiyi fece il suo ingresso sui monti T'ien T'ai con l'intenzione di restarvi per il resto della vita, ma a causa dell'insistenza della casa regnante fu costretto a fare ritorno a Chin-ling nel 585. Proprio durante gli ultimi dieci anni di vita Zhiyi produsse le sue opere più conosciute, il che suggerisce che gli anni trascorsi sulla montagna fossero stati dedicati all'intenso studio, alla contemplazione e alla formazione delle proprie idee.

Il 582 vide la designazione del figlio di Chien, di nome Kuang, come Principe di Chin. Fu un personaggio che ebbe una stretta relazione con Zhiyi. Accadde fatti interessanti nella vita di Zhiyi durante questi anni: l'emissione di un decreto secondo il quale parte delle tasse doversero andare a supporto di Zhiyi e della sua comunità di monaci; due laici proprietari di casa furono esentati dai loro doveri civili per provvedere "fuoco e acqua" alla comunità; la casa regnante conferì al monastero sui monti T'ien T'ai il nome di "Monastero della Coltivazione del Dhyana." Inoltre Zhiyi persuase un gran

numero di pescatori dei villaggi vicini ad abbandonare il proprio mestiere per non infrangere i precetti Buddhisti. Tra gli altri eventi, ricordiamo la tutela da parte di Zhìyǐ sul nuovo discepolo (forse il più conosciuto) di nome Kuan-ting (561-632). Kuan-ting è il monaco che ha annotato le lezioni tenute da Zhìyǐ che poi sono servite alla compilazione delle sue opere più importanti.

Dopo diversi scambi epistolari tra l'Imperatore che insisteva per il suo ritorno, e Zhìyǐ che rifiutava gentilmente, alla fine non ci fu niente da fare. Zhìyǐ dovette accettare l'invito e far ritorno a Chin-ling.

V. Il ritorno a Chin-ling

Zhìyǐ si stabilì al tempio Kuang-tse-ssu. Ricevette diversi messaggi dall'Imperatore in cui veniva richiesta la sua presenza per insegnare a corte; dalle lettere è possibile evincere che Zhìyǐ ricevesse molti doni. Nel 586 l'ultimo principe di Ch'en, Ch'en Yuan, dette un gran banchetto vegetariano al quale invitò anche Zhìyǐ. In quell'occasione il principe ricevette i precetti Mahayana direttamente da Zhìyǐ. Zhìyǐ iniziò le lezioni e sermoni sul Sutra del Loto che furono la base per il futuro *Fa hua wen chu* (Parole e frasi del Sutra del Loto). Nel 589 Chin-ling fu attaccata dai Sui, così Zhìyǐ lasciò la città e si diresse sul monte Lu-shan. In quegli anni ripresero le lotte e la dinastia alla quale Zhìyǐ fu così intimamente connesso fu distrutta nel giro di pochi mesi.

VI. All'ombra dei Sui

Come abbiamo visto, Zhìyǐ, come la maggior parte degli abitanti della città, abbandonò Ching-ling prima dell'arrivo degli invasori. Dopo aver conquistato la Cina meridionale, il nuovo governo Sui, fondato da devoti Buddhisti, non perse tempo a riorganizzare la vita religiosa nelle aree appena acquisite. Questo fu dovuto a diversi fattori: sicuramente alla pietà e in parte al desiderio di aiutare il prestigio del clero Buddhista e al tempo stesso di controllarlo. In ogni caso, un rappresentante della nuova dinastia si mise in contatto con Zhìyǐ prima della fine del 589. Inizia così uno dei capitoli più importanti negli ultimi anni di vita di Zhìyǐ: la relazione col Principe Kuang, che divenne suo discepolo laico. Zhìyǐ si spostò da Lu-shan alla residenza del Principe, dove, nel 591, gli impartì i precetti del Bodhisattva e gli conferì il nome di Dharma di Tsung-ch'ih. In cambio, il Principe conferì a Zhìyǐ il titolo onorifico Chih-che ("Maestro Sapiente"). La durata del soggiorno di Zhìyǐ fu di circa quattro mesi, fece poi ritorno a Lu-shan. I due continuarono però a intrattenere un fitto rapporto epistolare attraverso il quale il Principe veniva anche istruito sulla dottrina Buddhista.

Poco tempo dopo Zhìyǐ partì per Nan-yueh per rendere omaggio al suo defunto maestro e da lì procedette verso il luogo nativo, Chiang-ling, nella speranza di trascorrere in quel luogo i giorni che gli restavano da vivere. Durante il suo soggiorno fondò il tempio Yu-ch'uan-ssu, e proprio in questo periodo

tenne le lezioni sul Sutra del Loto che in seguito vennero raccolte, sempre da Kuan-ting, formando due delle sue opere più importanti: il *Fa hua hsuan i* (Significato profondo del Sutra del Loto) e il *Mo-ho chih kuan* (Grande Concentrazione e Discernimento). Era il periodo tra il 593 e il 594.

Nel 595, accettando l'invito del Principe, si recò a Chiang-tu. Fu una breve permanenza, durante la quale compose il *Ching ming ching su*, un commentario sul *Vimalakirtinirdesa*, uno dei pochi lavori scritti di suo pugno. Per la precisione iniziò a Chiang-tu la stesura del testo, dette ciò che aveva prodotto al Principe, e terminò la composizione sui monti T'ien T'ai.

Quando si trovava ancora a Chiang-tu, Zhìyǐ scrisse al Principe che il suo cuore era sui monti T'ien T'ai, e se fosse morto prima di poter fare ritorno in quel luogo amato, aveva comunque lasciato istruzioni ai suoi discepoli di cremare il corpo

事而總權消息乎不二之場鼓舞於說三之域至
微以盡性至曠以體神語其近則一毫之善可通
也語其遠則重玄之門可闕也用至圓以圓之物
無偏也用至實以實之物無妄也聖人舉其言所
以示也廣其用所以告也優而柔之使自求之擬
而議之使自至之此止觀所由作也夫三諦者何
也一之謂也空假中者何也一之目也空假者相
對之義中道者得一之名此思議之說非至一之
旨也至一卽三至三卽一非相舍而然也非相生
而然也非數義也非強名也自然之理也言而傳

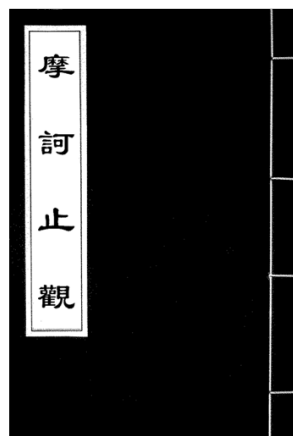


Figura 29 - una parte di Grande Concentrazione e Discernimento

e di custodirne le ceneri su quei monti. Fece inoltre richiesta al Principe di finanziare la costruzione di un monastero sui monti T'ien T'ai. Il Principe dette il permesso e Zhìyǐ si incamminò. Era il 595, la sua vita stava giungendo al termine.

VII. Il ritorno sui monti T'ien T'ai e la morte

L'ultimo documento scritto da Zhìyǐ che ci è pervenuto è datato undicesimo mese del 597, il giorno non è specificato, e doveva essere inviato al Principe dopo la morte di Zhìyǐ, che egli aspettava da un momento all'altro. Eccone una breve parte che mostra il carattere particolarmente umile di Zhìyǐ:

“Io, carente nella Via, mi sono imbattuto in un legame karmico superiore. Quando per la prima volta ho fatto sorgere l'aspirazione alla bodhi, ho ambiziosamente sperato nell'anutpattikadharmaksanti (preparazione per il futuro stadio di Buddha) e ho umilmente ricercato la purificazione dei sei sensi. Coscienzioso nelle tre attività, ho sperato per tutta la vita di conseguire questi risultati, e ancora, a causa dei miei peccati commessi nel passato, la mia cattiva sorte era profonda, facendo così sorgere vari ostacoli e difficoltà. Intimamente non avevo vera virtù, e sono stato visitato da vana notorietà. I discepoli si riunivano insistentemente, laici che facevano offerte venivano di loro spontanea volontà. Non solo non sono riuscito a fuggire in una regione remota, ma ho anche vacillato, dando il mio assenso agli altri e portando tormento e confusione in me stesso. La Via si allontanava, la mia condotta declinava e ciò che avrei dovuto conseguire, non l'ho conseguito. A cosa serve il rimpianto? Ambiziosamente mi sono dimostrato indegno dei Tre Tesori, umilmente mi vergognavo innanzi al mio cuore.”

Kuan-ting racconta dei sogni profetici di Zhìyǐ: sapeva che non gli restava molto da vivere.

“Questo sogno è un'apparizione del portento della morte. Ricordo un sogno che feci quando ero fanciullo, avrei finito i miei giorni in questo luogo. Ecco perché ho sempre anelato di far ritorno alla montagna. Adesso ho ricevuto un rapporto sovrannaturale; in queste circostanze devo morire ben presto. Dopodiché riponete il mio corpo nel luogo da me indicato, sul picco sud-occidentale. Circondare la salma con pietre e piantare pini che celino la tomba. Costruite due reliquiari bianchi, causando coloro che li vedono di mostrare l'aspirazione al risveglio.”

Tra i suoi ultimi atti da insegnate, Zhìyǐ ha predicato il *Kuan hsin lun* (Trattato sulla Visione della Mente):

“Quando il mercante si allontana, mette il suo oro al sicuro. Quando il medico abbandona il mondo, lascia la sua medicina ai posteri. Stolto come sono, sono in grado di addolorarmi per i miei sciocchi figli.”

Queste furono le parole che accompagnarono il suo ultimo insegnamento.

Disegnò inoltre la pianta di un monastero che si sarebbe dovuto costruire dopo la sua morte sulla montagna.

Invocò il nome di Amida, prajna e di Avalokitesvara e lentamente si sedette aspettando la fine. Quando gli venne offerta la medicina rispose che una malattia non connessa al corpo non può essere curata da un rimedio, e anni di non connessione alla mente non possono essere prolungati da questa.

Quando gli venne offerto un pasto frugale rispose che il digiuno consiste non solo dall'astenersi dall'assumere cibo dopo mezzodì, ma dal liberarsi dai coinvolgimenti e dalle concezioni.

Dopo aver ascoltato la recitazione di passaggi dal Sutra del Loto, Zhìyǐ disse:

“Il portale del Dharma è il padre e la madre, e da questo nascono Saggezza e Comprensione. La sorgente e la traccia della Buddhità sono vaste e grandi, la sua finezza e sottigliezza sono difficili da comprendere. Per più di quarant'anni ho accumulato tutto questo, e conosco coloro con cui posso condividere tutto ciò. Ho solo chiarito quello che altri non potevano vedere, ma in questo giorno poso la mia scure e recido le mie corde.”

Quando le recitazioni delle scritture furono terminate, Zhìyǐ sciaquò la bocca con acqua calda profumata, recitò alcuni elenchi di categorie Buddhiste come le Quattro Nobili Verità, il Nobile Ottuplice Sentiero e la Dodecupla Catena di Origine Dipendente.

Il suo discepolo Chih-lang gli chiese quale stadio di illuminazione avesse raggiunto, in quale regno sarebbe rinato e a chi, tra i membri della comunità, si sarebbe dovuto rivolgere dopo la sua morte. Zhìyǐ rispose che il suo discepolo e i suoi seguaci si sarebbero dovuti preoccupare più della coltivazione delle proprie virtù, che non del fare domande sui conseguimenti altrui. Disse inoltre che il proprio stadio di illuminazione era relativamente basso, in quanto aveva speso le energie nell'istruire i discepoli, invece che applicarsi sul proprio sviluppo. Continuò dicendo:

“Chiedi dove rinascereò. I miei insegnanti e amici, accompagnando Avalokitesvara, dovrebbero venire a darmi il benvenuto. Chiedi a chi devi fare riferimento. Non hai ascoltato? Il Pratimoksa (un elenco di regole che governano il clero Buddhista) è tuo padre, i quattro tipi di samadhi che ti ho costantemente predicato sono la tua chiara guida. Ti ho insegnato a calare i tuoi pesanti oneri, ti ho insegnato a domare i tre veleni, ti ho insegnato a controllare i quattro elementi (ovvero il corpo), ti ho insegnato ad abbandonare i vincoli del karma, ti ho insegnato a sconfiggere l'esercito di Mara, ti ho insegnato ad aromatizzare il sapore del dhyana, ti ho insegnato ad evitare l'errore di divenire attaccato alla vacuità nello zelo di evitare i fenomeni condizionati, ti ho insegnato a separarti dalla pietà, l'ideale del Bodhisattva, per costituire una nuova forma di attaccamento. Solo questi grandi maestri possono esserti d'aiuto. È attraverso i Dharma che io e te

*ci siamo incontrati e attraverso i Dharma siamo simili.
Se trasmetti la coltivazione della Lampada del Buddha,
allora sei mio pupillo. Se non riesci, e trasmetti la Lam-
pada di Mara, allora non sei un mio seguace.”*

Disse allora che la comunità tutta non avrebbe dovuto “piangere o essere vestita a lutto” per lui. Detto questo, incrociò le gambe e, invocando i Tre Tesori, spirò come se stesse “entrando in samadhi.”

Durante la Grande Dinastia Sui, il 597, l'undicesimo mese, il ventiquattresimo giorno, all'ora del Bue (tra le 1 e le 3 di mattina), entrò nello stato di estinzione. Le sue primavere e i suoi autunni furono 60, 40 le estati da monaco.

Dopo dieci giorni di lutto, le sue ceneri furono poste vicino a una statua in pietra del Buddha a Shih-ch'eng. Termina così la vita di una delle più grandi figure del Buddhismo Cinese.



Figura 30 - Il tempio Guoqing sui monti Tien Tai

Appendice III

**Una semplice spiegazione ai
versi sulla Via di Mezzo
di Nāgārjuna**

di Pietro Boerio

Quando qualcosa affiora nella nostra mente o ci appare ai nostri occhi o la percepiamo come sensazione, tendiamo immediatamente a definirla, a dargli un nome; in questo modo abbiamo la convinzione che essa esista di per sé in maniera autonoma e non collegata a nessuna altra cosa.

Per esempio, vediamo un uomo e un bambino e definiamo l'uomo padre e il bambino figlio; per noi sono due cose separate e ovviamente dotate di una propria vita, ma il Buddha ci insegna che questo non è la maniera corretta di percepire le cose. L'uomo che abbiamo definito padre lo è in quanto ha un figlio e il figlio è tale in quanto ha un padre, nessuno dei due potrebbe esistere senza l'altro; inoltre il padre esiste in quanto anche lui figlio di qualcun altro e così all'infinito. A questo punto si giunge alla conclusione che i due esistono e non esistono e che la loro esistenza non ha una natura propria indipendente ma che la stessa esistenza è dipendente da

Se guardiamo un oggetto definito per convenzione, come una sedia, la vediamo come una cosa che esiste così come è strutturata, ma non è così: prima di essere una sedia erano dei pezzi di legno e prima ancora un albero così come una volta smontata in singoli pezzi questi potranno essere dei pezzi di legno che andranno a creare qualcosa d'altro o utilizzati semplicemente per alimentare il fuoco nel camino; quindi la sedia esiste e non esiste se non per il tempo che noi decidiamo di farla esistere. Questo processo per cui diamo una definizione a una

cosa, o a una sensazione, nel Buddhismo si chiama imputazione. Affermare che tutte le cose sono vuote e prive di una esistenza interdipendente è affermare proprio questo.

Tutti i fenomeni sono vuoti perché esistono e non esistono, siamo noi a decidere di farli esistere; così come quando decidiamo di amare o odiare una persona è la stessa cosa: l'odio e l'amore esistono e non esistono. Noi, con l'imputazione, decidiamo di farli esistere così come la stessa persona amata o odiata.

A questo punto riesaminiamo il verso 18 alla luce della spiegazione:

“Ciò che sorge nella dipendenza è definita vacuità, e questa viene chiamata imputazione del sorgere dipendente; questa è la Via di Mezzo.”

Ciò che sorge nella dipendenza: qualsiasi cosa appaia non ha una propria esistenza ma la sua esistenza è legata, condizionata, a qualcosa d'altro; pertanto nasce già nella dipendenza da qualcosa'altro.

è definita vacuità: essendo difatti priva di vita propria è vacua, vuota.

e questa viene chiamata imputazione del sorgere dipendente: l'imputazione è quell'azione per cui essendoci determinate condizioni o cause, il fenomeno appare a noi e lo definiamo dandogli un nome. Questo sorgere però è dipendente in quanto legato a qualcosa d'altro, come causa ed effetto.

questa è la Via di Mezzo: la Via di Mezzo è la comprensione che ogni cosa è e non è, in quanto non può esistere senza qualcosa d'altro e questo qualcosa d'altro può essere il processo che noi attiviamo per fare apparire la cosa.

Bibliografia

Ryuei McCormick *fraughtwithperil.com* i testi originali in lingua inglese si posso trovare su questo blog. Gli articoli proposti sono parte di un ampio commentario sul Kanjin Honzon Shō disponibile al seguente link <https://fraughtwithperil.com/ryuei/living-kanjin-honzon-sho/>

Paul Swanson *Clear Serenity, Quiet Insight: T'ien T'ai Zhìyǐ's Mo ho chih-kuan* tradotto e commentato. Hawaii University Press.

Leon Hurvitz *Zhìyǐ: An introduction to the life and Ideas of a Chinese Buddhist Monk*. Institut Belge des Hautes Etudes Chinoises, 1980

Paul Swanson *Roundations of T'ien T'ai Philosophy*, Asian Humanities Press, 1989

Charles Luk *I segreti della meditazione cinese*. Ubaldini, 1995

**Le otto regole del Comitato di Traduzione
dell'Associazione Buddhista del Sūtra del Loto**

Un traduttore deve liberarsi dalle motivazioni personali
e dal desiderio di fama e reputazione personale.

Un traduttore deve coltivare un'attitudine libera
dall'arroganza e dalla supponenza.

Un traduttore deve astenersi dal darsi troppa importanza
e dal denigrare gli altri.

Un traduttore deve astenersi dal ritenere se stesso lo standard di
correttezza e dal reprimere il lavoro degli altri con critiche pedanti.

Un traduttore deve assumere la mente del Buddha
e non la propria.

Un traduttore deve impiegare la saggezza dell'Occhio
Selettivo del Dharma per determinare i Veri Principi.

Un traduttore deve domandare ai Virtuosi Anziani
delle dieci direzioni di certificare il suo lavoro di traduzione.

Un traduttore deve sforzarsi di propagare gli insegnamenti
facendo stampare i sūtra e i testi quando le traduzioni
sono state corrette e certificate.

Versi di dedica e trasferimento

Offriamo i meriti accumulati dall'offerta
di questa traduzione ai Tre Tesori del Buddhismo.

Al Buddha Eterno Śākyamuni,
Al Sūtra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso,
Al Grande Bodhisattva Nichiren Daishōnin.

Possano i meriti accumulati da questa offerta
Essere distribuiti a tutti gli esseri viventi,
E possiamo noi, e tutti gli altri esseri viventi
Conseguire l'Illuminazione del Buddha!

南無妙法蓮華經

Namu Myōhō Renge Kyō



**Associazione Buddhista
del Sūtra del Loto**

妙法蓮華經仏教協会

Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai