

## INDICAZIONI

**Postura:** sedetevi in posizione eretta, con la schiena dritta. Ponete la colonna vertebrale in condizione di bilanciare comodamente il peso. Rilassate le spalle, eliminando ogni tensione dal vostro corpo. Quando siete seduti sul pavimento, posizionate un cuscino sotto di voi o sedetevi comodamente sulla parte anteriore di una sedia.

**DOJO-KAN, HONMON SANKI ed EKO:** \_ / \ \_ Seduti, mettete le mani in Gassho, i palmi uniti come in preghiera, con la base dei pollici che tocca lo sterno.

**RAIHAI,** inchinatevi profondamente verso l'Odaimoku al centro di questo opuscolo, per iniziare e terminare ogni pratica. Durante la lettura, recitate ad alta voce. Potete tenere l'opuscolo in Gassho mentre vi esercitate.

**JOSHINGYO:** Meditazione Calmante (3–10 min) <> Appoggiate le dita della mano sinistra sulla mano destra, i palmi rivolti verso l'alto, appena sotto l'ombelico formando una ovale, Hokkai-join (Mudra Cosmica). Le punte dei pollici dovrebbero toccarsi leggermente. Respirate attraverso il naso, con la punta della lingua che tocca il palato, appena dietro i denti superiori. Inspirate ed espirate attraverso il naso usando la pancia. Quando espirate, contate i numeri dispari (1,3,5). Quando inspirate, contate anche i # (2,4,6). Quando arrivate a dieci ricominciate da uno.

**SHOSHOGYO:** Recitazione dell'Odaimoku (3-30 min) \_ / \ \_ Riportate le mani di nuovo in Gassho e recitate l'Odaimoku (sacra invocazione), Namu Myo Ho Ren Ge Kyo, con sei battiti pari usando un respiro completo per ripetizione concentrandovi su ciascun carattere al centro di questo opuscolo mentre lo intonate. Pronunciatelo lentamente usando un'espirazione completa, quindi inspirate leggermente in modo più breve. Il tono dovrebbe essere naturale per la vostra voce. Recitate con una sensazione di aperta gioia e leggerezza.

**JINSHINGYO:** Meditazione sulla consapevolezza (3-10 min) <> Mettete di nuovo le mani nell'Hokkai-join (Mudra Cosmica). Espirate naturalmente. Osservate i cinque sensi, connettendoti con Myo Ho (il Sublime Dharma). Quando sorgono pensieri che distraggono, osservateli in silenzio. Lasciateli andare e venire e siate aperti alla Comprensione.



JOSHINGYO

SHOSHOGYO

JINSHINGYO

## A PROPOSITO DI QUESTA PRATICA

Questa è una pratica buddista iniziale. Uno studente principiante del buddismo Nichiren Shu dovrebbe osservare questo programma per almeno due settimane sotto la guida di un monaco buddista Nichiren Shu. Si prega di leggere le istruzioni prima di esercitarsi, grazie.

- Praticate questo programma per un minimo di due settimane, con almeno una sessione al giorno. Potete approfondire ulteriormente la vostra pratica impostando un orario specifico ogni giorno al mattino e / o alla sera.
- Non praticate questo programma con uno scopo specifico, come smettere di tossire o acquisire qualcosa. Poiché questa pratica è stata strutturata in un formato molto breve, gli attaccamenti e le distrazioni tendono a sorgere facilmente se viene fissato un obiettivo specifico.
- Pensate a questa pratica come un esercizio di benessere generale per assaporare la preziosità della vita. Se il vostro benessere aumenta, aumenta anche il benessere totale di questo mondo. Questo è un concetto molto importante nel Buddismo Nichiren Shu.
- Questo programma attinge a più di 750 anni di storia del Buddismo Nichiren Shu e alla tradizione di 2500 anni del Buddismo nel suo insieme. Nel lignaggio Enkyoji del buddismo Nichiren Shu, crediamo che questo programma tradizionale arricchirà la vostra vita sulla via per raggiungere l'illuminazione del Buddha.

## CONTATTI



ENKYOJI  
BUDDHIST NETWORK

SHODAIGYO

Pratica quotidiana di Recitazione

但行礼拜

Tu sei un Buddha!

Per favore, mettetevi in contatto con un tempio, un monaco, un Sangha o un gruppo della Nichiren Shu locale con cui praticare, al fine di sperimentare veramente il Terzo Gioiello del Buddismo: il Sangha (Comunità). Leggere le indicazioni prima di iniziare.

# SHODAIGYO

1. **RAIHAI:** Inchino rispettoso

2. **DOJO-KAN:** Percepire il Dojo \_ / \ \_

Che si sappia questo:

Questo luogo in cui ci troviamo ora, è un dojo, un luogo di pratica buddista.

Tutti i Buddha vengono in questo luogo e ottengono la perfetta illuminazione.

Tutti i Buddha vengono in questo luogo e girano la ruota del Dharma.

Tutti i Buddha vengono in questo luogo ed entrano nel nirvana.

3. **HONMON SANKI:** I tre tesori \_ / \ \_

È difficile nascere come essere umano. Io ora ho realizzato una tale nascita. Ascoltare l'insegnamento del Buddha è difficile. Ora sono riuscito a sentirlo. Prendo rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha.

**Namu Myo Ho Ren Ge Kyo**

**\_ / \ \_ = Gassho**

閑無妙法蓮華經

NA

|

MU

MYO

HO

REN

GE

KYO

4. **JOSHINGYO**: Meditazione calmante (3-10 min) <>  
Meditazione silenziosa per centrare e calmare la mente e il corpo, in modo da poter recitare l'Odaimoku.

5. **SHOSHOGYO**: Recitazione dell'Odaimoku (3-30min) \_/\\_

**Namu Myo Ho Ren Ge Kyo**

南無妙法蓮華經

"Onore al Sublime Dharma del Sutra del Fiore di Loto"

6. **JINSHINGYO**: Meditazione sulla consapevolezza (3-10 min)  
<>

Meditazione silenziosa per sentire il Sublime Dharma dell'Odaimoku e la preziosità della vita.

7. **EKO**: preghiera \_/\\_

Vi rispetto profondamente. Sarete tutti in grado di praticare la Via dei Bodhisattva e diventare Buddha.

Possano i meriti accumulati grazie a questa offerta essere distribuiti tra tutti gli esseri viventi, e possa io e tutti gli altri esseri viventi ottenere l'illuminazione del Buddha!

**Namu Myoho Renge Kyo (x3)**

8. **RAIHAI**: Inchino di profonda reverenza \_/\\_

< > = Hokkai-join

