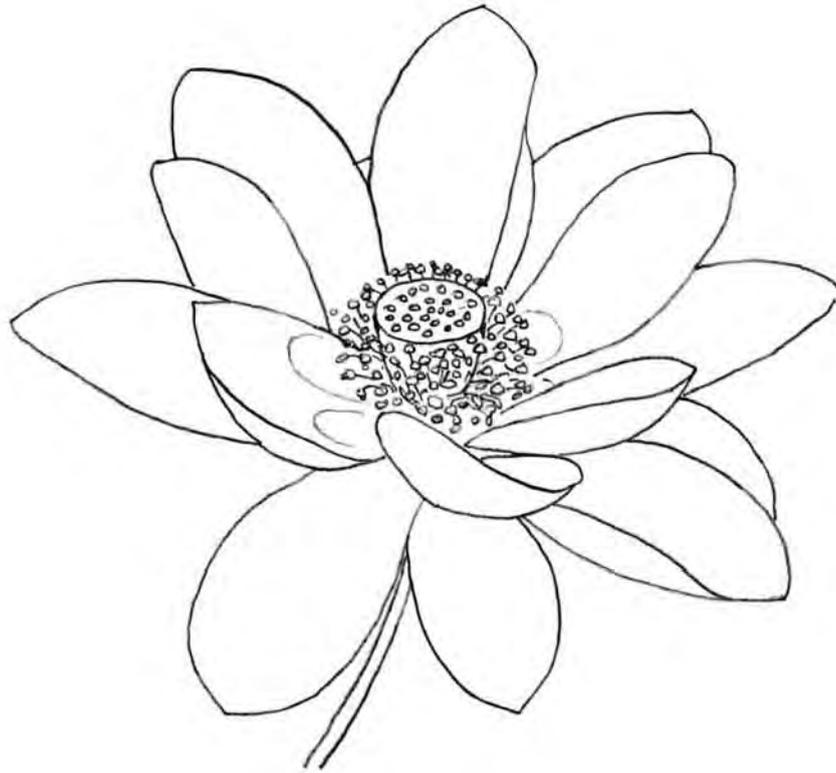


# La storia del loto sacro

Traduzione in italiano a cura di [www.liber-rebil.it](http://www.liber-rebil.it)



## *Story of the Sacred Lotus*

Danuse Murty

Produced by the Buddhist Council of NSW



For Free Distribution Only

# Dedication

To children

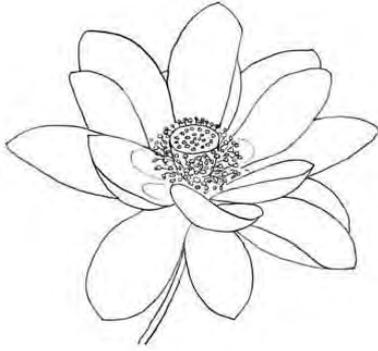


*"Abbiamo una breve finestra di opportunità per agire, per preservare l'umanità dal disastro imminente e per assistere la sopravvivenza di molte diverse e belle forme di vita sulla Terra.*

*Le generazioni future e le altre specie che condividono la biosfera con noi non hanno voce per chiedere la nostra compassione, saggezza e leadership.*

*Dobbiamo ascoltare il loro silenzio. Dobbiamo essere la loro voce e agire anche per loro conto. "*

*Da "Una Dichiarazione buddhista sui cambiamenti climatici" [1]*



## Sacred Lotus

Il loto sacro ha un nome scientifico ***Nelumbo nucifera*** e appartiene alla famiglia vegetale delle *Nelumbonaceae*. È conosciuto – in italiano – con numerosi altri nomi, tra cui: fior di loto, loto indiano, fior di loto asiatico o semplicemente loto.

È una pianta acquatica perenne, originaria dell'Asia, dal moderno Afghanistan al Vietnam, alla Nuova Guinea e al nord dell'Australia. Fu introdotta in Egitto dalla Persia durante il periodo tardo della storia dell'antico Egitto. Fu ritenuta sacra dagli indigeni per più di 5000 anni e ampiamente utilizzata da loro come pianta ornamentale e cibo. Oggi è rara o estinta allo stato selvatico in Africa, ma è ampiamente naturalizzata e comunemente coltivata nei giardini acquatici di tutto il mondo. È il fiore nazionale di India e Vietnam. [2, 3, 4].

## Botany

Il ***Nelumbo nucifera*** cresce in stagni poco profondi, lagune, paludi e campi inondati, con le radici nel terreno fangoso e le foglie che galleggiano sulla superficie dell'acqua. I fiori si trovano di solito su un grosso stelo che si sviluppa alcuni centimetri sopra l'acqua. La pianta cresce sino a 6 m di altezza, a seconda della profondità dell'acqua, e si diffonde in orizzontale sino a 3 metri. Le foglie possono essere larghe 60 centimetri di diametro e fiori possono avere sino a 20 cm di diametro. Le foglie respingono l'acqua e quindi si auto-puliscono e la pianta ha la capacità di regolare la temperatura dei fiori in un intervallo ristretto, proprio come fanno gli animali a sangue caldo. [3]

Ci sono un certo numero di diverse varietà di pianta, con il colore del fiore che varia dal bianco neve al giallo, rosa chiaro e blu. La pianta può essere coltivata da semi o rizomi.

Il seme più vecchio che è germinato dando origine a una pianta vitale era un frutto di loto di 1.300 anni, tratto da un lago secco nel Nord-est della Cina.

## Human use

Fiori, semi, foglie giovani e rizomi sono tutti commestibili. In Asia i petali sono talvolta utilizzati per decorazioni alimentari, mentre le grandi foglie sono usate per avvolgere il cibo. Le radici vengono usate come verdure e i rizomi sono la parte più comunemente consumata in una comune zuppa o saltati in padella.

Petali, foglie e rizomi possono tutti essere consumati crudi, ma senza cottura vi è il rischio di trasmissione di parassiti. Ecco perché si consiglia di cuocerli prima di mangiarli.

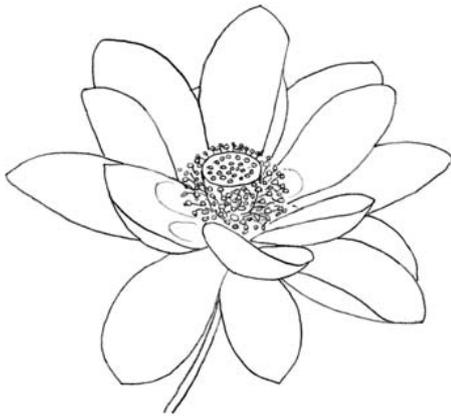
I Cinesi sanno da tempo che le radici di loto sono un alimento molto sano e per molti secoli le hanno usate per favorire la salute. Esse sono ricche di fibre, vitamina C, vitamina B e minerali vari, mentre hanno un basso contenuto di grassi saturi.

Gli stami possono essere essiccati e trasformati in una tisana profumata o utilizzati per aromatizzare le foglie di tè.

I semi di loto, o *Phool Makhana*, sono utilizzati nella cucina indiana. I semi sono abbastanza versatili e possono essere consumati crudi o essiccati e fatti scoppiare come popcorn. Possono anche essere bolliti sino a che diventino morbidi e si trasformino in una pasta. La pasta di semi di loto mescolata allo zucchero è uno dei più comuni ingredienti utilizzati in pasticceria per fare mooncakes e budini di farina di riso.

Varie parti del loto sacro sono utilizzate anche nella fitoterapia tradizionale asiatica e i caratteristici baccelli dei semi secchi, che assomigliano a beccucci di annaffiatoio, sono ampiamente venduti in tutto il mondo a scopo decorativo e per le composizioni di fiori secchi. [2, 3]





## Religious symbolism

Fin dall'antichità il loto è stato un simbolo divino nella tradizione indù. È spesso usato come esempio di bellezza divina e i suoi petali che si dischiudono suggeriscono lo sviluppo dell'anima. Le divinità indù sono spesso raffigurate con fiori di loto, come i loro seggi, e tradizionalmente gli yogi che meditano siedono nella postura del loto (*padmasana*).



Basato sull'antica tradizione induista, un fiore di loto è anche tra i primi simboli buddhisti. Esso rappresenta un essere illuminato, Buddha o Bodhisattva, che passa sopra le acque fangose del mondo e il Buddha è spesso raffigurato seduto su un gigantesco fiore di loto. [2, 4]  
Secondo una leggenda, Siddhartha Gautama nacque con la capacità di camminare e ovunque faceva un passo, fiorivano fiori di loto.

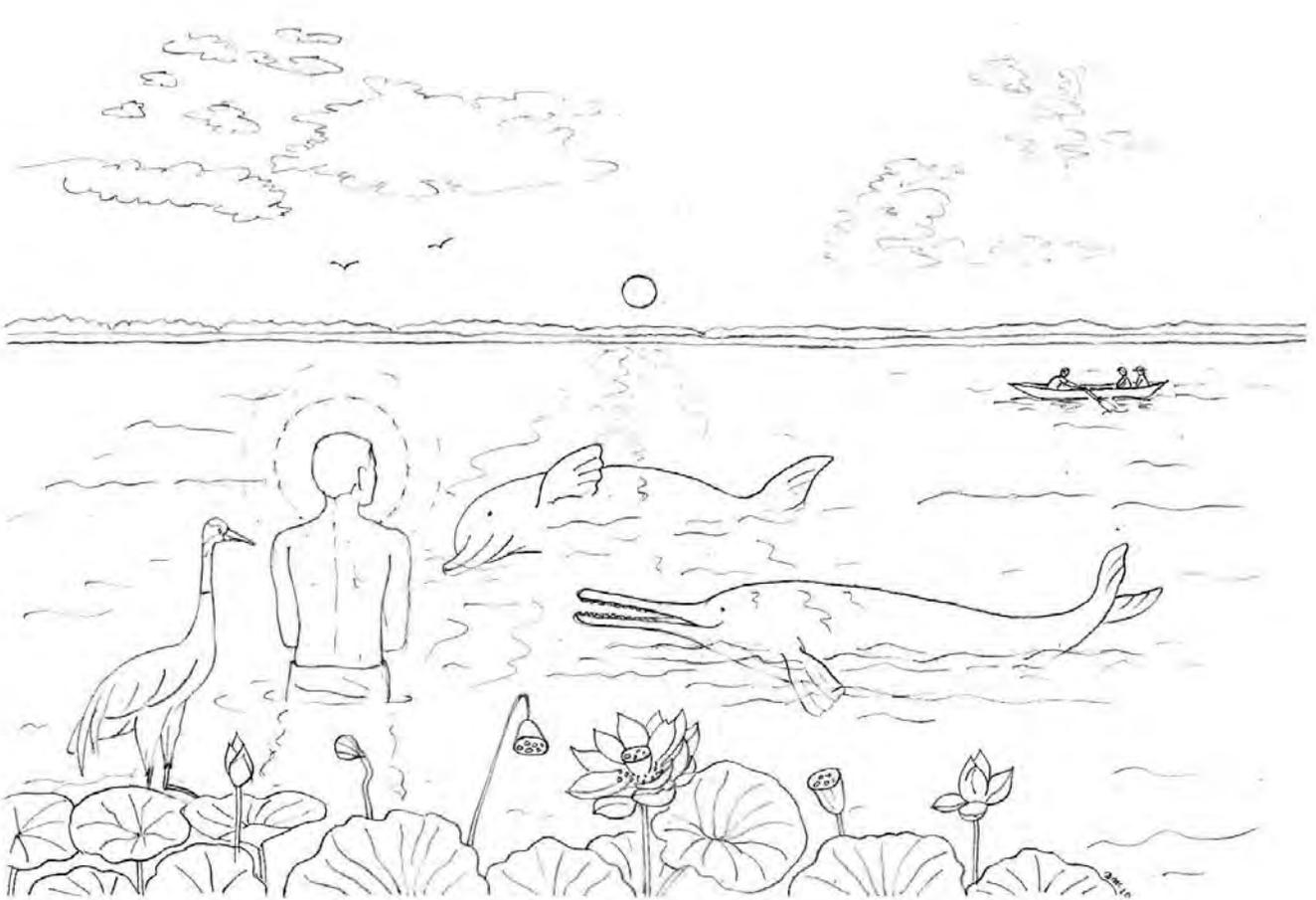
Secondo un'altra storia, pochi giorni dopo aver raggiunto l'Illuminazione Suprema, il Buddha rifletté su cosa fare dopo. In un primo momento fu molto riluttante a insegnare il Dhamma, perché la maggior parte delle persone è afferrata dai piaceri dei sensi e non vuole imparare la verità profonda e praticare. Ma poi scorse alcune persone che avevano solo un po' di illusione e di desiderio ed esse gli ricordarono il loto che estende gli steli dal fondo dello stagno verso l'aria, per ricevere la luce del sole. Così, per compassione, decise di insegnare il Dhamma a coloro che sono disposti ad ascoltare e imparare. [4, 5, 6]

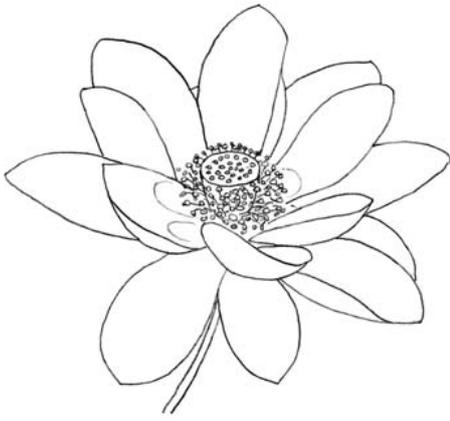


*“Su un mucchio di spazzatura nel fosso lungo la strada,  
fiorisce un fiore di loto fragrante e piacevole.”  
(Buddha, Dhp 58) [7]*

Il Buddha insegnò il Dhamma usando le parole, ma anche in modo silenzioso, utilizzando fiori e altri mezzi.

Il primo e più importante modo con cui insegnò il Dhamma fu proprio vivendo Lui stesso la Via Mediana. Senza di esso, tutti gli altri suoi insegnamenti sarebbero stati inutili. [7, 8, 9]



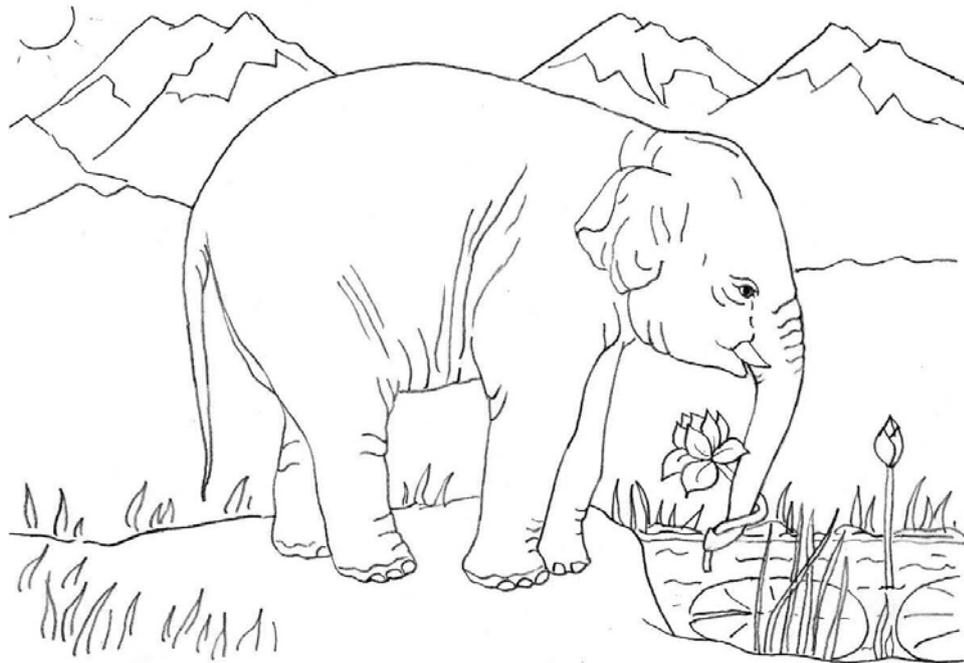


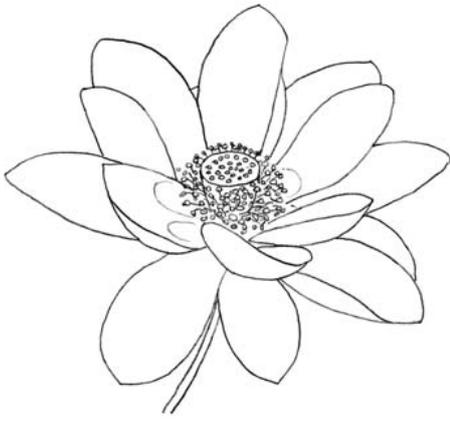
## Healing power of the lotus

Fin dall'antichità fiori, steli, semi e in altre parti del loto erano noti per le loro proprietà curative. Sono stati usati come farmaci vegetali per trattare: diarrea, febbre, infezioni fungine e batteriche e debolezza di cuore. [3]

Nel *Vinaya* o il libro della disciplina, contenuto nel *Tipitaka* buddhista [la raccolta dei testi del Buddhismo delle origini N.d.T.], il, si legge la seguente breve storia a sostegno del potere di guarigione del loto sacro.

*“Una volta il Venerabile Sariputta soffriva di febbre e il Venerabile Moggallāna si offrì di preparargli la medicina di cui aveva bisogno – gli steli di loto. Quindi andò a un grande lago pieno di lotti e un elefante che era nelle vicinanze lo vide e gli chiese se poteva aiutarlo. Moggallāna gli disse di cosa aveva bisogno e l'elefante incaricò un altro elefante di prendere gli steli di loto. Questo secondo elefante sradicò quanti steli di loto poteva tenere con la proboscide, li lavò dal fango, li legò in un fascio e poi li diede a Moggallāna.”* (Vin. I, 214). [4, 10]





## *Its place in the natural ecosystems*

Le varie specie di loto sono parte integrante degli ecosistemi delle zone umide tropicali. Prosperano in stagni poco profondi, lagune, paludi, lungo le rive e nei delta dei fiumi.

Il Loto è una *specie ombrello* perché molte specie di fauna selvatica dipendono da essa per la sopravvivenza. L'intera rete di specie, dai piccoli consumatori primari di acqua dolce o erbivori, ai consumatori secondari e terziari o onnivori e carnivori, dipendono da essa per cibo, riparo e altri requisiti di vita. Lo stato di salute del loto è anche un buon indicatore della salute di tutta la comunità associata. [3, 11].

Le radici del loto, i germogli e i fiori forniscono cibo abbondante e riparo per piccoli invertebrati acquatici che vivono fra o sulle piante di loto. Questi vanno dal piccolo zooplancton, spugne, vermi, idre d'acqua dolce e acari, a patelle, lumache, scarafaggi d'acqua, bruchi e larve di zanzara; crostacei e altre creature. Steli e foglie forniscono cibo e rifugio sicuro per una gran varietà di rane e pesci erbivori. Insetti impollinatori, come coleotteri, mosche, api e farfalle trovano anche abbondante nettare e polline nei fiori di loto.

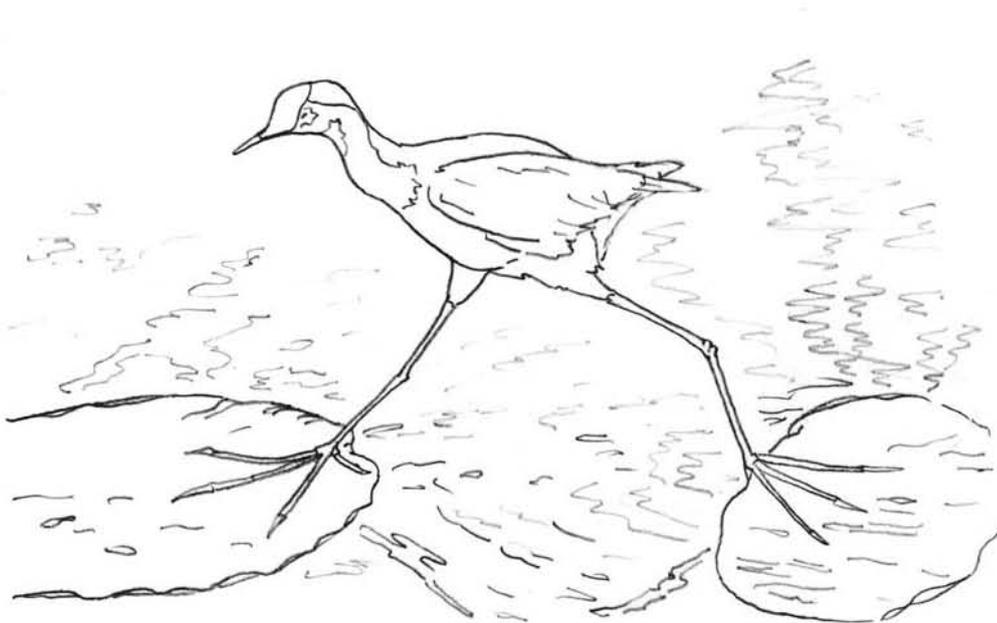
Invertebrati acquatici onnivori e carnivori e vertebrati, come alcuni insetti, pesci, rane, tartarughe e serpenti, a loro volta nutrono i consumatori primari. Anche i coccodrilli d'acqua dolce vivono in questi habitat delle zone umide tropicali e trovano cibo abbondante e buoni posti per crescere i loro piccoli. Gli uccelli acquatici trovano tra i fiori di loto abbondanza di pesci, rane e invertebrati e utilizzano le foglie di loto per la nidificazione. Anche gli indigeni del Sud dell'Asia e del Nord dell'Australia hanno apprezzato per secoli la bontà campi di loto.

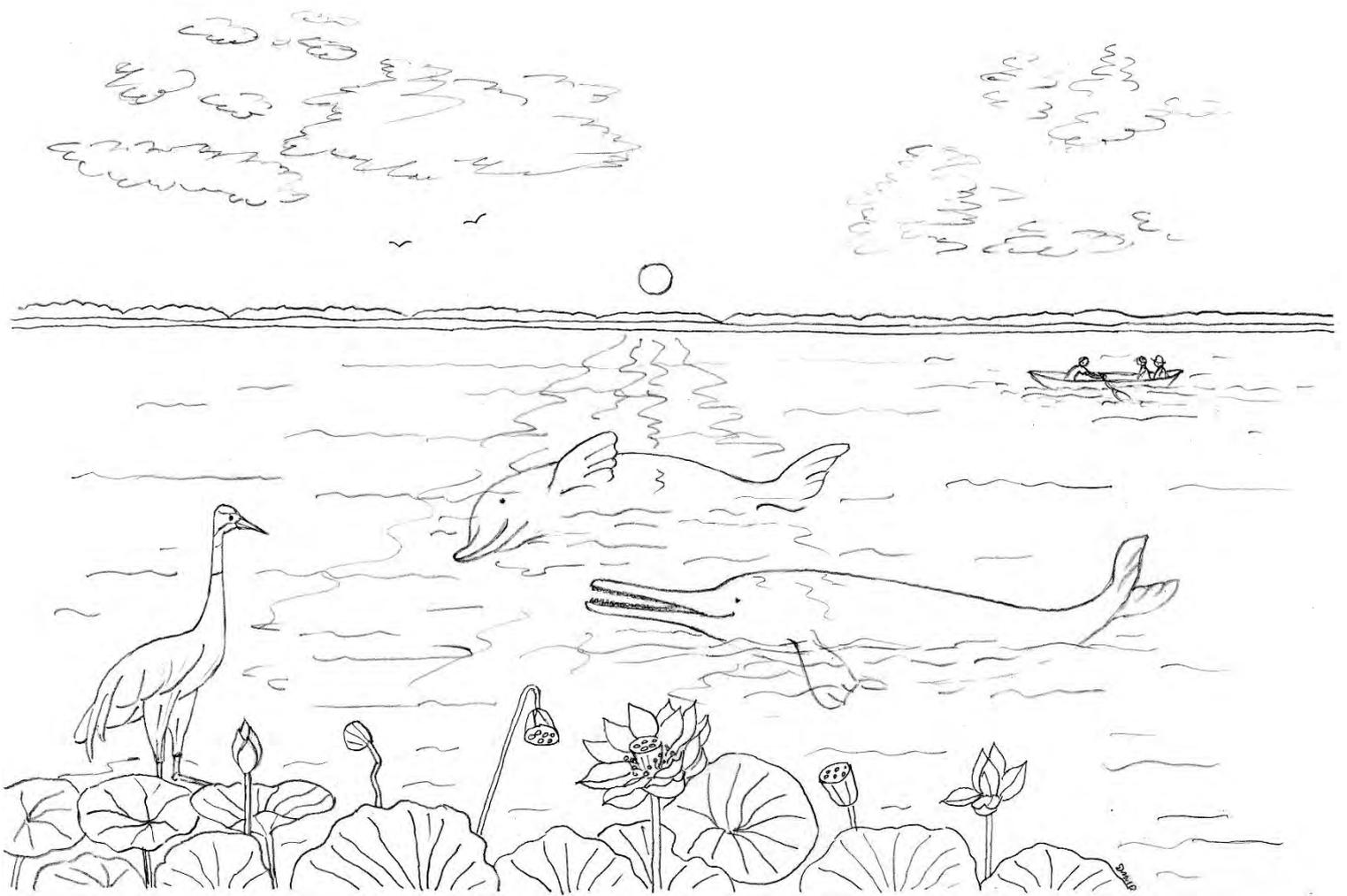
Sul fondo dimorano decompositori, come vermi, funghi e batteri che disgregano e si nutrono delle parti morte delle piante di loto. Così, attraverso il loro riciclaggio, contribuiscono a creare il terreno fangoso e a rendere i minerali rilasciati ancora disponibili per la crescita di nuove piante di loto.

Altre piante acquatiche, che vanno dal fitoplancton microscopico alle ninfee, a grandi canne e giunchi, coesistono con il loto in queste zone umide e forniscono anche cibo per molte specie animali. Fornendo loro una varietà di cibo e riparo, impediscono l'invasione di animali nocivi e contribuiscono anche a mantenere la resilienza ai cambiamenti ambientali in tutta la comunità delle zone umide. Quindi mentre il loto fornisce abbondanti servizi per tutta la comunità delle zone umide, la sua sopravvivenza e il suo continuo ciclo vitale dipendono anche da essa.

Tuttavia, a causa delle variazioni del clima attuale, le zone umide del delta del Gange, le zone umide del Kakadu (Australia) e altre zone umide costiere tropicali possono essere gravemente danneggiate da inondazioni di acqua di mare. Le comunità vegetali e animali di questi luoghi sono adattate all'ambiente di acqua dolce e non possono sopravvivere in condizioni saline. Oltre a questo, l'acqua in molte zone umide tropicali è oggi inquinata da sostanze chimiche tossiche e molte specie sono minacciate di estinzione. [12, 13, 14]

Quindi contribuire a ridurre il cambiamento climatico e l'inquinamento delle acque sono atti di gentilezza senza limiti per migliaia di specie la cui sopravvivenza dipende da questi ecosistemi delle zone umide.







## Reflection on Food

La seguente breve riflessione prima dei pasti è un utile promemoria del significato di ciò che consumiamo e di utilizzarlo con saggezza. [23]

*"In questo alimento,  
vedo chiaramente la presenza  
di tutto l'Universo  
che sostiene la mia esistenza. "*

*"Mi riprometto  
di usarlo saggiamente  
a vantaggio  
di tutti gli esseri. "*





Dwell



# References

1. Ecological Buddhism, 2009. A Buddhist Declaration on Climate Change. [www.ecobuddhism.org](http://www.ecobuddhism.org)
2. Wikipedia, 2011, *Nelumbo nucifera*. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
3. Plant Cultures, 2011. Lotus. [www.kew.org/plant-cultures/](http://www.kew.org/plant-cultures/)
4. Dhammika S Bhante, 2011. 1) Dictionary of Flora and Fauna in the Pali Tipitaka. Forthcoming. 2) Guide to Buddhism A to Z. [www.buddhisma2z.com](http://www.buddhisma2z.com)
5. Thanissaro Bhikkhu, 2004. Majjhima Nikaya: Ariyapariyesana Sutta - The Noble Search, MN 26. [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)
6. Nanamoli Bhikkhu and Bodhi Bhikkhu, 2005. The Middle Length Discourses of the Buddha. Majjhima Nikaya: Ariyapariyesana Sutta - The Noble Search, MN 26. [www.bodhimonastery.net](http://www.bodhimonastery.net)
7. Buddharakkhita Acharaya, 1985. The Dhammapada - The Buddha's Path of Wisdom. Buddhist Publication Society, Sri Lanka. [www.bps.lk](http://www.bps.lk); [www.buddhistcouncil.org/bodhitree](http://www.buddhistcouncil.org/bodhitree)
8. Vajira Sister and Story F, 1998. Digha Nikaya: Mahaparinibbana Sutta - Last Days of the Buddha, DN 16. [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)
9. Hecker H, 1985. Maha Kassapa - Father of the Sangha. Wheel Publication No. 345. Buddhist Publication Society, Sri Lanka [www.bps.lk](http://www.bps.lk); [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)
10. Murty D and Dhammika S Bhante, 2011. Crisis in the Forest. Buddhist Council of NSW. [www.buddhistcouncil.org/bodhitree](http://www.buddhistcouncil.org/bodhitree)
11. Stiling P, 2002. Ecology - Theory and Applications. Ch 20. -Trophic Structure. Prentice Hall, NJ, USA.
12. Wikipedia, 2011. 1) Comb-Crested Jacana; 2) Ganges Delta; 3) Kakadu National Park. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
13. The Ramsar Convention on Wetlands, 2011. [www.ramsar.org](http://www.ramsar.org)
14. Wetlands International, 2011. [www.wetlands.org](http://www.wetlands.org)
15. Part 1: Hanh Thich Nhat, 1997. Present Moment Wonderful Moment - Mindfulness Verses for Daily Living. Published by Full Circle, Delhi, India. Printed for Free Distribution by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation. Taipei, Taiwan. Part 2: Anonymous.