

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus
Vol. 210 (Marzo 2023)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA
Redattore: Sachi MIKAWA
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,
Rora HAILE, Koichi KAWAMOTO
Staff editoriale di RK internazionale
Edizioni: Rissho Kosei-kai International
Fumon Media Center, 2-7-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo 166-8537 Giappone
TEL: +81-3-5341-1124 / FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international

La Rissho Kosei-kai è un'organizzazione buddhista laica la cui scrittura principale è il Triplice Sutra del Loto. È stata fondata nel 1938 da Nikkyo Niwano e Myoko Naganuma, che sono rispettivamente rispettati come Fondatore e Cofondatrice. L'organizzazione è composta da persone ordinarie, uomini e donne, che hanno fede nel Buddha e che si adoperano per arricchire la loro spiritualità applicandone

Il titolo, *Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life*, vuole esprimere la nostra fiducia nello sforzo di praticare gli insegnamenti del Sutra del Loto nella vita quotidiana, per arricchire e rendere le nostre vite più meritevoli, come i fiori del loto che sbocciano nello stagno fangoso. L'edizione online vuole rendere il Buddhismo più praticabile nella vita delle persone di tutto il mondo.

Corpo e mente sono intimamente connessi

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Salute e vitalità scaturiscono dalla mente

Dato che negli ultimi anni le occasioni per uscire sono diminuite, credo che molte persone siano rimaste a casa più spesso, senza fare abbastanza esercizio fisico. Se non camminate regolarmente, i muscoli nelle vostre gambe si indeboliranno al punto che anche una breve camminata vi farà sentire stanchi e ciò vi farà ulteriormente passare la voglia di uscire.

A proposito di muscoli, pare che le donne e gli uomini con una maggior massa muscolare vivano più a lungo. Potremmo dire che ciò sia dovuto alla relazione tra muscoli, immunità, livello di zucchero nel sangue e così via. Ad ogni modo, io sto anche facendo esperienza del declino della forza muscolare che viene con l'età e, per poter stare in salute, continuo a fare delle passeggiate quotidiane della durata di un'ora, a meno che non sia un torrido giorno d'estate. Tenendo in considerazione tutto quel che è necessario per restare in buona salute, però, penso che a parte allenare i muscoli del nostro corpo, per stare bene ci sia dell'altro da fare.

Il corpo e la mente sono mutualmente inseparabili. In effetti, le funzioni della mente influenzano il corpo e perciò è importante allenare quotidianamente i nostri "muscoli mentali" con ispirazioni e stimoli, tenendoli sempre attivi per irrobustirli e renderli resistenti al declino e alle malattie, sia mentali che fisiche. In questo modo, potremo sempre godere di buona salute. Gli scritti di Masahiro Yasuoka (1898-1983) mi hanno influenzato molto e per lungo tempo. Lui diceva che le cause di una salute cagionevole e della senilità sono da ricercare più nella mente che nel corpo.

In particolare, se perdetevi interesse in tutto ciò che non siano i vostri affari personali e la vostra routine di tutti i giorni, o se vi lasciate ossessionare da cose superficiali, non sperimenterete più la gioia e gli stimoli dell'auto miglioramento e perderete la vostra vitalità mentale la quale, in cambio, vi influenzerà fisicamente.

Quindi, cos'è davvero importante per far sì che la nostra mente resti attiva, stimolata e appagata dal proprio auto miglioramento nonostante le preoccupazioni relative alle banali cose materiali? Yasuoka ci propone i seguenti tre principi.

I Tre Principi della Buona Salute

Il primo di questi principi è “mantenere una divinità di felicità nella propria mente.” La divinità di felicità è la più autentica e profonda delle menti possibili. In altre parole, significa mantenere la felicità sempre presente nella nostra mente. Ciò non significa forse che dovremmo accogliere con gioia ogni evento nel quale ci imbattiamo, percependolo come un insegnamento del Buddha e ricevendolo di conseguenza? Anche quando soffriamo, dobbiamo accettare positivamente la realtà che abbiamo davanti e chiederci: “E adesso, cosa mi sta insegnando il Buddha?” Facendo così potremo comprendere che al di là della sofferenza c’è la luce della liberazione, e la nostra mente continuerà a evolversi e a migliorarsi.

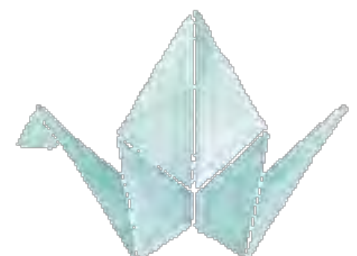
Il secondo principio per prevenire il declino dei nostri “muscoli mentali” è “mantenere sempre vivi dei pensieri di gratitudine nella propria mente.” È vero: provare gratitudine ed esprimerla con un “grazie” detto a parole ci porta ogni volta una nuova emozione.

Il terzo punto è “aspirare sempre a essere virtuosi, ma nell’ombra.” In realtà ciò non si limita a fare buone azioni senza che lo sappiano gli altri; include anche essere gentili e avere considerazione per le persone con le quali entriamo in contatto nella nostra vita quotidiana, così come svolgere la pratica di dare agli altri la precedenza rispetto a noi, ovvero “mettere gli altri al primo posto”, nutrendo il desiderio di far loro del bene e portando felicità nelle loro vite. Credo che Yasuoka abbia chiamato questi tre principi “della Buona Salute” per indicare il fatto che, mantenendo questo atteggiamento mentale, il corpo sarà conseguentemente in salute. Tuttavia, dal nostro punto di vista, coloro che coltivano queste tre cose nella loro mente sono quelli che chiamiamo “bodhisattva”, non è così?

Tra l’altro, ho cominciato a interessarmi di salute quando, nel 1960, trovai un libro in una libreria dell’usato a Kanda. Si intitolava “Il Metodo Nishi della Salute” (*Ninshi shiki kenko ho*), ed era scritto da Katsuzo Nishi (1884-1959). Fu in quello stesso anno che il Fondatore Nikkyo Niwano dichiarò che sarei stato il prossimo presidente della Kosei-kai. Ripensandoci oggi, a ventidue anni ero pieno d’ansia e la mia reazione istintiva fu quella di cercare di tenere corpo e mente in armonia, tenendomi in buona salute per far svanire quel tremendo stato d’ansia.

Grazie a tutti voi, questo mese quel ragazzo tanto ansioso compirà ottantacinque anni e tutta la Risho Kosei-kai andrà essa stessa verso il suo ottantacinquesimo anniversario. Anche se non siamo ancora completamente usciti dal lungo tunnel della pandemia, condividiamo i benefici del Dharma Meraviglioso con le persone che ci stanno vicino, perché questo può essere chiamato, a tutti gli effetti, un metodo per il mantenimento della propria buona salute. Costruiamo insieme delle famiglie e delle comunità che siano sane e dinamiche.

de Kosei, Marzo 2023



Come il Buddismo ha plasmato la mia vita

Hisae Katherine Utsunomiya
Rissho Kosei-kai di Los Angeles

Questo discorso sul Dharma si è tenuto durante la cerimonia per il conseguimento della Buddità di Shakyamuni presso il dojo di Los Angeles il 04 dicembre 2022

Mi chiamo Hisae Katherine Utsunomiya. La signora Adachi, responsabile dell'area di Covina, mi ha incoraggiata a essere qui concedendomi l'onore di poter condividere la mia storia, la mia crescita e il modo in cui il Buddismo mi ha trasformata nella persona che sono oggi.

Sono nata a Los Angeles nel 1982, figlia maggiore di Kazushige e Keiko Utsunomiya. La fede nel Buddismo mi è stata instillata dalla mia defunta nonna materna, Mitsu Kusakabe. Crescendo in una famiglia di quattro persone, mia madre è stata la persona che ha avuto maggior impatto nella mia vita. Mio padre era dedito al suo impiego, il suo fitto e impegnativo programma di lavoro comportava che lo vedessi di rado, di conseguenza mia madre spesso assumeva il ruolo di entrambi i genitori; anche la relazione tra loro era messa a dura prova dall'intensa attività di mio padre. Mia madre era severa con noi bambini, mi ci è voluto un po' per capire che il suo modo di fare un po' ruvido era in realtà pieno d'amore per noi. Ho un fratello minore di quattro anni con cui non ho mai stretto un legame forte, probabilmente a causa delle nostre differenti personalità.

Avevo anche un cugino di nome Christopher Yoshinori Takakura, era più di un semplice parente, era il mio migliore amico. Abbiamo passato molto tempo insieme negli anni della nostra crescita; era sempre presente per supportarmi nelle sfide affrontate durante l'adolescenza; ogni volta che mi rivolgevo a lui per un consiglio, sapeva guidarmi con la sua razionalità.

Sono stata un'adolescente ribelle per diverse ragioni. Quella principale era lo stress per la scuola; un'altra era una struttura familiare indebolita dall'assenza di mio padre. A parte la lontananza di mio padre da casa, c'erano altri problemi nella mia famiglia. Il rapporto tra i miei genitori era andato deteriorandosi creando un'atmosfera tesa in casa. In tutto questo persi gradualmente interesse per gli studi smettendo alla fine di frequentare la scuola e abbandonando anche l'idea

di sistemare le cose in famiglia.

La perdita di ciò che era stato il centro della mia vita mi rese impossibile prendere decisioni sensate; nel tentativo di attirare l'attenzione dei miei genitori mi ribellavo alla loro autorità, ma non funzionava. Mi sentivo trascurata e isolata e credevo che i miei genitori proiettassero i loro problemi, cose sulle quali non avevo nessun controllo, su di me.

Mi sentivo esausta e tutto era diventato un peso: mangiare, dormire e persino stare a casa era doloroso.

A causa della tristezza e della mancanza di struttura nella mia vita, iniziai a frequentare cattive compagnie, ritrovandomi in guai seri.

Fu in questo periodo che i miei genitori cominciarono a rendersi del cambiamento e fecero del loro meglio per tentare di rimettermi in carreggiata, solo che avevo raggiunto un punto in cui non mi importava più di nulla. Questo stile di vita caotico continuò fino all'età di diciannove anni. Ricordo ancora nitidamente le parole che mi disse mia nonna un giorno in cui non poteva più tollerare il mio comportamento: «Ti prego, non far preoccupare i tuoi



Hisae Katherine Utsunomiya mentre tiene il suo discorso

Spiritual Journey

genitori! Non ti abbiamo educata in questo modo, ma con la fede negli insegnamenti del Buddha. Per favore smettila di comportarti così!» Dopo aver udito queste parole sono stata colta da un profondo senso di vergogna e umiliazione. Ho compreso che la mia vita aveva più significato di quanto non avessi capito in precedenza. La mia esistenza aveva un significato non solo per me stessa, ma anche per coloro che mi stavano accanto.

Capendo quali erano le mie responsabilità, ripresi ad andare a scuola. Dovetti lavorare il doppio per compensare le lunghe assenze. Dopo alcuni anni passati a studiare diligentemente, fui in grado di tornare quella che ero. Adesso avevo un obiettivo nella vita, avevo capito che non c'era nulla che non potessi ottenere se mi ci fossi applicata con il duro lavoro.

Ma quella ritrovata fiducia durò solo fino a marzo 2003 quando scoprii di essere incinta. Ero studentessa del secondo anno del corso di Scienze Farmaceutiche. Ero sopraffatta dai pensieri: «Come lo dico ai miei genitori?!» «Li deluderò di nuovo!» «Cosa diranno? Sono ancora così giovane e non sono nemmeno sposata.» Nonostante tutta la pressione e l'incertezza che avvolgeva il mio futuro, sapevo dentro di me che avrei dovuto avere il mio bambino. Ho seguito il mio istinto e a dicembre 2003 diedi alla luce la mia prima e unica figlia biologica, Alice.

Alice è stata la più grande benedizione della mia vita. Avevo paura di essere evitata dalla mia famiglia per essere diventata una madre single così giovane ma in realtà fu l'esatto opposto. La nascita di Alice ha avvicinato tutta la famiglia, compresa mia nonna. Alice è la mia ispirazione in tutto ciò che faccio; non lo dico spesso ma credo davvero mi sia stata inviata da un angelo lassù.

La nascita di Alice non portò solo gioia e divertimento, ma anche la consapevolezza di dover affrontare la mia nuova realtà di genitore. La mia vita era cambiata per sempre e tutto lo sforzo che stavo facendo non sarebbe bastato. Vivevo per qualcosa di più che non fosse solo me stessa. Avevo una figlia a cui badare e di cui prendermi cura. Durante il giorno lasciavo Alice con mia madre così da poter frequentare l'università e poi facevo il turno pomeridiano all'ufficio mutui della Wells Fargo, tornavo a casa tardi per prendermi cura di lei. Nonostante dormissi solo due o tre ore al giorno, grazie all'incoraggiamento di mia madre riuscii a

realizzare qualcosa che non avrei mai creduto possibile. Mi laureai e mi iscrissi all'albo dei farmacisti. Avevo lavorato instancabilmente per dare alla mia bellissima figlia la vita che avevo sempre immaginato.

Ho un amico di nome Jason, anche lui è diventato genitore in giovane età; come genitore single, spesso mi chiedeva consigli e aiuto con l'educazione della sua bambina. Spesso lasciava sua figlia Laila giocare con Alice, le ho viste crescere e tenute d'occhio entrambe. Considero Laila come mia figlia e per lei sono come una mamma. Le due ragazze sono diventate inseparabili e lo sono ancora oggi.

Quando Alice e Laila avevano dieci anni, decisi di prendere in affidamento una ragazzina di quattordici anni i cui genitori si erano arresi e non volevano più fosse una loro responsabilità. Sono diventata una madre single di tre splendide ragazze.

Tutto sembrava andare bene in quei giorni ma tre anni dopo, nel 2017, la nostra famiglia affrontò uno dei momenti più difficili della nostra vita. A marzo mio cugino e miglior amico Christopher si suicidò; mio padre perse il lavoro quattro mesi dopo. Mio zio, il papà di Chris, si ammalò e fu ricoverato in ospedale, le sue condizioni peggiorarono e morì non molto tempo dopo suo figlio. Mia zia, che aveva perso il suo unico figlio e suo marito, cadde in una



Hisae e suo cugino Christopher al tempo delle elementari

Spiritual Journey

profonda depressione e venne ricoverata in ospedale.

Nonostante fossi devastata, non avevo tempo di piangere perché dovevo prendermi cura di tutti i membri della mia famiglia sia praticamente che finanziariamente. A quel tempo sentivo che c'era qualcosa di più grande in questo mondo che mi stava dando la forza di sostenere coloro che avevano più bisogno di me. In seguito compresi che ciò che mi aveva rafforzato così era l'opera del Buddha. Ricordandomi ancora una volta ciò che mi aveva insegnato mia nonna, fui in grado di vedere quanto preziosa fosse la vita e il motivo per il quale ero venuta al mondo. Ancora oggi, ricordo ogni giorno tutti quelli che ho perso e il dolore non mi lascia mai. Però ho un ruolo da svolgere per coloro che mi circondano e una responsabilità nei confronti della mia famiglia. Avevo diversi obiettivi nella mia vita e sono orgogliosa di averne raggiunti alcuni, anche se piccoli, come veder andare in pensione miei genitori, laurearmi e avviare alcune attività. Ad ogni modo, il mio obiettivo più grande dopo essermi laureata è sempre stato aprire la mia farmacia per cure a lungo termine e per fornire assistenza e farmaci agli anziani, coloro che hanno maggiormente bisogno.

Mia nonna ha portato il Buddismo nella mia vita insegnandomi a perdonare e a praticare la gentilezza verso i miei genitori. Lasciando andare ogni risentimento e rancore, sentimenti ai quali mi ero aggrappata per tanto tempo, sono riuscita ad amare la mia famiglia e trovare la serenità. Il Buddismo mi ha permesso di crescere come essere umano molto più di quanto avrei mai potuto fare senza.



Hisae con i suoi genitori e sua figlia Alice.

Ho vissuto la mia vita dedicandomi alla carriera e alla felicità delle mie figlie. Queste sono state le uniche cose sulle quali mi sono concentrata. L'incontro con un amico tuttavia, mi fece pensare se non potesse esserci qualcosa di più della carriera e del mio essere madre.

Quell'amico più tardi divenne il mio migliore amico, il mio principale sostenitore, il mio socio in affari, il mio chef e persino il mio autista dato che non mi piace guidare. È mio marito Steven. Nel 2021 abbiamo comprato la nostra bellissima casa. Steven proviene da una famiglia numerosa ed è il più giovane di undici fratelli. Sposandolo ho imparato diverse nuove cose sugli insegnamenti del Buddha: pazienza, amore, vivere e lasciare andare.

Come detto poc'anzi, ho sempre avuto un sogno, coltivato per molti anni: aprire la mia farmacia di assistenza a lungo termine, per aiutare chi ne ha bisogno. Mancano pochi giorni per trasformare il sogno in realtà.

Steven ed io offriamo incenso e preghiere al Buddha ogni giorno per esprimere gratitudine per le benedizioni che ci ha dato. Inoltre sono grata a mio padre per aver lavorato così duramente per poter provvedere a noi; sono grata a mia madre che mi ha spinto a eccellere negli studi. Oggi ho con loro un legame molto più stretto di quanto non abbia mai avuto. Sono grata per la pazienza di Steven che è diventata anche la mia; sono grata di essere stata benedetta con tre bellissime figlie e di aver avuto altri due bambini attraverso la fecondazione in vitro. Ma più di ogni altra cosa, sono grata a mia nonna per aver condiviso con me quell'importante lezione quando stavo attraversando i miei giorni bui. Lei sono riconoscente anche per avermi insegnato il significato di molte cose importanti nella vita.

Purtroppo l'abbiamo persa lo scorso maggio; vorrei aver avuto la possibilità di vederla un'ultima volta in Giappone, per comunicarle la mia gratitudine per il suo amore e supporto incondizionati in ogni momento.

Sono profondamente consapevole che il sostegno di queste persone così significative ha avuto un profondo impatto sulla mia vita. Senza di loro non sarei dove sono oggi. Vorrei ringraziare tutti voi per ciò che mi avete dato nella vita.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

Dedicarsi al bene del prossimo e della società: i Retti mezzi di sostentamento

Retti mezzi di sostentamento significa assicurarsi le necessità della vita come vestiario, cibo e riparo in modo adeguato. In altre parole, dovremmo vivere con un reddito onesto, ottenuto attraverso il lavoro, perseguendo una carriera coerente con gli insegnamenti del Buddha.

Inoltre, mentre lavoriamo è importante considerare cosa possiamo fare per gli altri e per la società attraverso il nostro lavoro.

Teniamo a mente che dobbiamo condurre una vita stabile e ben ordinata ovunque lavoriamo: a scuola e a casa per gli studenti, e sul posto di lavoro per gli adulti.



* Any reproduction or republication of this prohibited other than reproductions for individual, noncommercial, and informational use.



Comportarsi correttamente in modo continuativo: il retto impegno



Retto impegno significa applicarsi con diligenza per seguire il retto sentiero.

Il retto sentiero si riferisce agli insegnamenti che abbiamo appreso finora: retta visione, retto pensiero, retta parola e retti mezzi di sostentamento. Retto impegno significa anche svolgere buone azioni in modo continuativo, sinceramente, continuando a praticarle con assiduità.

È importante mantenere vivo il nostro impegno quotidiano andando avanti nella pratica passo dopo passo, senza fretta ma senza mai fermarsi, e senza deviare dalla Via.



Capitolo 1

Vivere con delle aspirazioni: il punto di partenza

Il Buddha è sempre accanto a noi

Rev. Nikkyo Niwano

Foundatore della Rissho Kosei-kai





Alla Scuola Elementare Oike, che ho frequentato, c'erano proverbi di saggezza e adagi ben conosciuti da tutti scritti e appesi alle pareti delle classi.

Questi motti di saggezza includevano frasi famose, come il detto giapponese “Niente sarà realizzato a meno che tu non lo faccia, e se qualcosa non si è realizzato è perché non l'hai fatto”; e la famosa massima “Il Cielo aiuta coloro che aiutano se stessi.” Con gli occhi della mia mente, posso ancora vedere quelle parole, scritte nella calligrafia del direttore della scuola. Sono impresse a fuoco nella mia memoria. È impossibile spiegare l'impatto che quelle parole hanno avuto nella mia vita.

Il duro lavoro e la perseveranza sono fondamentali per la nostra crescita, ma sono concetti talmente elementari che a volte li trascuriamo. Ciò vuol dire che non capiamo che le divinità e i buddha sono proprio accanto a noi e così confondiamo le cose e ci impigriamo.

Eppure io non riesco a smettere di sentirmi sempre riconoscente perché credo che gli dei e i buddha vegliano sempre su di noi. Perciò, non importa quale sia il compito che devo svolgere: faccio sempre del mio meglio e sono il più industrioso possibile.

È importante migliorarsi in questo modo per tutta la durata della propria vita; avere nel cuore il desiderio di dedicarsi al bene degli altri e del mondo in generale, lavorare sodo e perseverare per realizzare questa aspirazione.

Il Buddha vi accompagna nel mondo affinché possiate vivere la vostra vita in questo modo.



Rubrica del Direttore



Mantenere corpo e mente in armonia è la chiave per una buona salute

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

Ogni mese leggete *Living the Lotus*: vi ringrazio! In Giappone fa ancora freddo, anche se secondo il calendario siamo in primavera. Spero che tutti voi stiate bene nei luoghi dove vivete e praticate gli insegnamenti.

Nel suo messaggio di questo mese, intitolato “Il corpo e la mente sono profondamente connessi”, il Maestro Nichiko spiega i “Tre principi di buona salute” di Masahiro Yasuoka (1898-1983). Il Maestro li interpreta come modi di coltivare una mente che sperimenta la gioia e lo stimolo del miglioramento.

Il Maestro Nichiko sottolinea che il corpo e la mente sono inseparabili, e possiamo facilmente vedere dall’esperienza quotidiana come la mente condizioni il corpo. Ripensando alla sua giovinezza, quando fu nominato Presidente designato, racconta come iniziò a praticare un metodo per la salute trovato in un libro; questa era la sua reazione istintiva per cercare di controllare l’ansia che lo tormentava. Questo passaggio mi ha fatto sentire vicino al Maestro Nichiko come essere umano, con le sue ansie e debolezze.

Anche io ho provato varie pratiche per mantenere la mia salute fisica e mentale. Una di queste è una passeggiata mattutina che faccio ogni fine settimana mentre raccolgo anche l’immondizia per la strada. Ma avendo ancora dell’ansia per la salute, spero di trovare una nuova sfida per mantenere in forma corpo e mente.

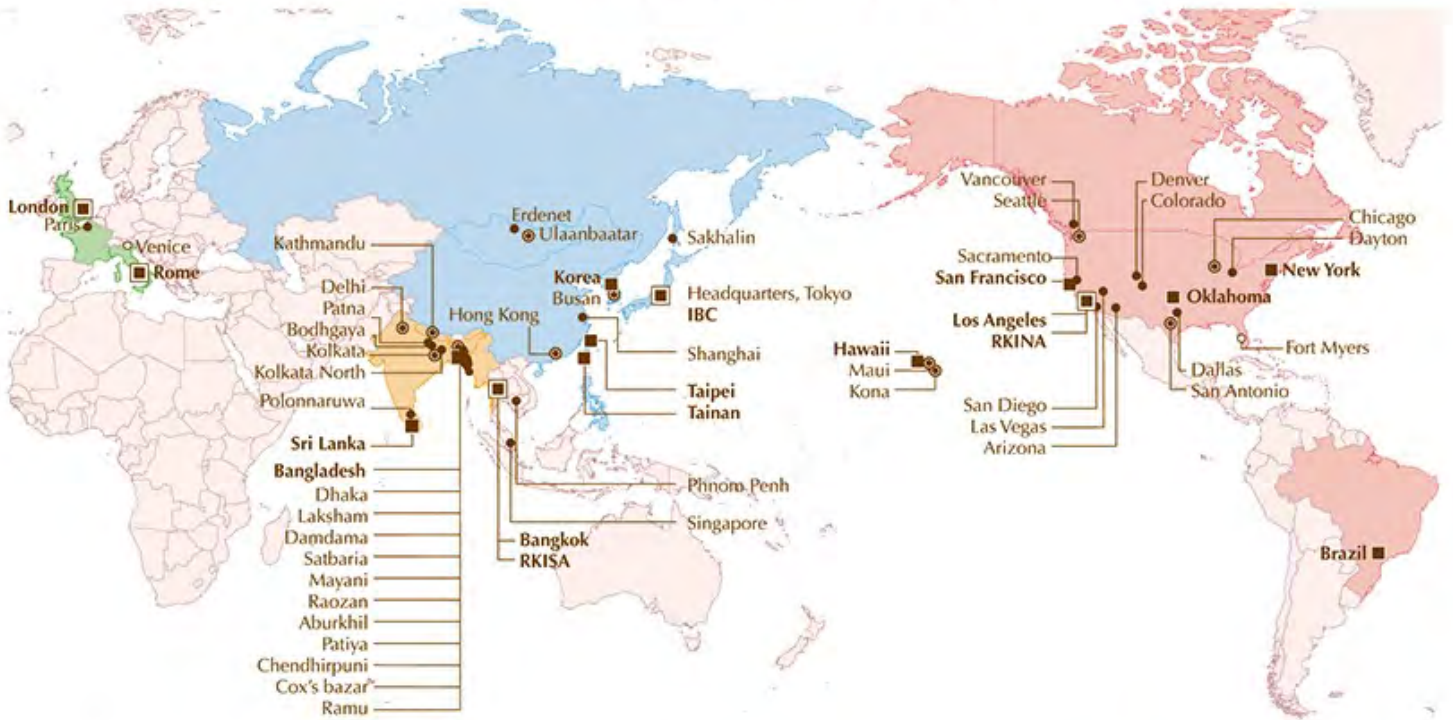


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp