

La rabbia danneggia il corpo e la mente

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

Come possiamo controllare la rabbia?

Avidità, collera e ignoranza sono, secondo il Buddismo, le tre illusioni che avvelenano la mente umana. Si dice anche che, al pari della mente, influenzino anche il corpo. Più specificamente, è scientificamente provato che la rabbia, ovvero i sentimenti collerici, di odio e di risentimento, hanno un effetto dannoso sul nostro corpo.

Arrabbiarsi disturba l'equilibrio del sistema nervoso autonomo, causando un aumento dei battiti cardiaci e della pressione del sangue che, a loro volta, compromettono la circolazione e aumentano le possibilità di aritmia, attacchi cardiaci e ictus. In altre parole, chi tende ad arrabbiarsi rischia più di altri di incorrere in problemi di salute anche gravi ed emergenze mediche. La tribù Hopi dei Nativi Americani ha un detto: «Non permettere che la collera ti avveleni», il quale ci dice in poche parole che i nostri sentimenti rabbiosi ci danneggiano.

La vera natura della collera sta nell'egoismo e si fonda sul piccolo ego che si arrabbia quando le cose non vanno come vorremmo, quando veniamo trattati male dagli altri o quando invidiamo qualcun altro o proviamo risentimento. Secondo Shakyamuni, questa rabbia è «più intensa di un incendio divampante» e ferisce il corpo e la mente, sia nostri che degli altri.

Tuttavia, come ci viene suggerito dalla frase “giusta indignazione”, a volte la rabbia può nascere dal desiderio di migliorare il proprio paese o la società e ci dà una motivazione per fare qualcosa che aiuti tante altre persone.

Quindi è importante che, invece di cercare di sopprimere i nostri sentimenti collerici, impariamo a controllarli.

Pare che quando ci arrabbiamo il cervello impieghi pochi secondi per avviare delle funzioni atte a raffreddare e spegnere la collera. La rabbia raggiunge il suo apice dopo sei secondi dal momento in cui ci siamo innervositi e, durante quel tempo, possiamo fermarla concentrandoci su qualcos'altro. In passato vi ho parlato di alcuni metodi per calmare la collera e si tratta di azioni che non richiedono più di sei secondi. Per esempio, quando vi infuriate, provate a prendere un bel respiro e a trattenerlo per un momento, rallentando la vostra respirazione; oppure provate a reci-

tare un mantra come quelli dell'ordine Shingon, per esempio on niko niko hara tatsumaizoya sowaka, ovvero “Sorrìdi, non perdere la calma, svāhā.” Spero che, sapendo come usare questi metodi semplici ma efficaci per controllare la rabbia, possiate vivere ogni giorno con il sorriso.

Accumulare virtù anche perdendo

Il capitolo sulla “Porta Universale del Bodhisattva Sguardo sulle Voci del Mondo” dice che “se quelli pieni di rabbia terranno sempre a mente il Bodhisattva Sguardo sulle Voci del Mondo e la riveriranno, saranno liberati dalla collera” (Sutra del Loto, cap. 25). Ciò significa che se nel momento in cui vi sentite arrabbiati richiamerete alla mente Sguardo sulle Voci, riuscirete a rivolgervi verso il buddha che è dentro di voi e capirete che siete un tutt'uno con il Buddha: la vostra collera si placherà da sé.

Ma mettiamo conto che le fiamme incendiarie della rabbia si siano ormai accese: come facciamo a estinguerle? Come possiamo relazionarci con il fenomeno dell'arrabbiarsi per liberarci dalla collera che nasce dalle nostre scelte basate su ciò che riteniamo vantaggioso o svantaggioso per noi, o liberarci dai nostri attaccamenti all'orgoglio e evitare danni, sia fisici che mentali, a noi stessi e agli altri?

I Ching, o Libro dei Cambiamenti, contiene un insegnamento chiamato “Perdi come un torrente di montagna.” Di solito pensiamo alla perdita come a qualcosa di negativo ma, in questo caso, il verbo “perdere” significa essere umili, o cedere; in altre parole vuol dire provare soddisfazione nell'essere rispettosi degli altri e nel metterli al primo posto. Il torrente scava formando una gola ai piedi del monte, e più profondamente lo fa più la montagna appare maestosa e bellissima. Questo passo de I Ching ci insegna che anche se può sembrare che stiamo “perdendo” qualcosa, se controlleremo la rabbia e il desiderio prendendoci sulle spalle qualche difficoltà per aiutare un altro, accumuleremo virtù. Per dirla in modo semplice: questo tipo di “perdita” ci porta gioia e calma interiore. Anche secondo il principio del valutare i pro e i contro, è comunque molto più sano, sia fisicamente che mentalmente, accettare di “perdere” e cedere volontariamente agli altri piuttosto che inseguire le nostre avidi brame con gli occhi iniettati di sangue. Insomma, accettare di “perdere” è un vantaggio.

In passato vi ho detto che la saggezza di una religione che anela alla pace sta nell' “essere in grado di accettare di perdere” nei conflitti con gli altri. Accettare occasionalmente di perdere può essere un modo per prepararsi mentalmente, in modo da non essere aggrediti dalla collera. Questa è la saggezza del vivere insieme tranquillamente.

Il nome della Tribù Hopi che ho citato significa “gente pacifica.” Dovremmo aspirare tutti a uno stile di vita di questo tipo.

Da Kosei, Ottobre 2023



Spiritual Journey

Apprendere l'importanza della trasformazione personale

Joseph Rogel
Rissho Kosei-kai di Seattle

Questo Viaggio nel Dharma, o esperienza spirituale, è stato esposto il 19 marzo 2023, nel corso della Cerimonia dell'Higan dell'Equinozio di Primavera, presso il Dojo di Seattle.

Salve a tutti. Mi chiamo Joseph Rogel, sono nato a Seattle, nello Stato di Washington, e ho un fratello più grande. Mio padre era di carriera nell'esercito, con vent'anni di servizio nella Marina degli Stati Uniti. Per questo motivo, anche se ho trascorso gran parte della mia vita sulla costa nordoccidentale del Pacifico, quando ero più giovane la mia famiglia si è spostata parecchio, vivendo in diversi luoghi della California, come Alameda e San Diego, e anche nelle Filippine.

Mio padre è un filippino americano di seconda generazione, nato a San Francisco. Era l'ultimo di sei figli: il suo fratello più grande aveva vent'anni più di lui. I miei nonni si separarono quando papà aveva sette anni e lui decise di vivere con il padre. A diciassette anni entrò a far parte della Marina Militare degli Stati Uniti per servire il suo paese. Alla fine, dopo essere stato di stanza in tutto il mondo in giovane età, finì di nuovo nelle Filippine dove incontrò quella che sarebbe diventata sua moglie, la quale lavorava in un banco di cosmetici presso la borsa militare americana. Si sposarono sei mesi dopo, quando avevano solo ventun anni, e poi si trasferirono negli Stati Uniti.

Mio padre non era cresciuto in una famiglia religiosa. Mia madre era cresciuta nelle Filippine, un paese devotamente cattolico, ma la sua famiglia si era concentrata più sull'istruzione, lasciando la religione in secondo piano. Papà era nella marina, e quindi spesso lontano da casa, e mamma -che non aveva nessuno a cui chiedere aiuto, pensava a un modo per vivere negli Stati Uniti. La religione, quindi, non ha avuto un ruolo importante nelle loro vite. Quando, alla fine, la religione ha fatto la sua comparsa nella nostra esistenza, abbiamo cominciato a partecipare alle attività cattoliche una volta ogni tanto, e mio fratello e io, occasionalmente, frequentavamo dei corsi di lettura della Bibbia. In chiesa, noi eravamo quelli che sbagliavano le cose rituali, non sapevamo quando inginocchiarci o quando

alzarci in piedi. Ricordo che mia madre mi comprava le caramelle Jolly Rancher solo per tenermi occupato.

Quando ero alle medie chiesi a mia madre quanto la nostra famiglia nelle Filippine fosse stata religiosa. Senza esitare, lei mi rispose: «La religione non era il centro della vita.» Mi disse che le persone di fede andavano in chiesa quando qualcuno si ammalava, moriva o durante le festività. E questo aveva un senso.

Intorno al 1988, quando ero al college, incontrai la famiglia Caluza, formata da Kim, Kazuyoshi, Rudy, Jimmy e Keiko. A quel tempo non sapevo che erano membri di spicco della Rissho Kosei-kai. Non sapevo nemmeno che



Joseph Rogel espone il suo Viaggio nel Dharma alla Rissho Kosei-kai di Seattle.

Keiko Caluza era il membro che aveva fondato la Rissho Kosei-kai di Seattle. Mi invitarono a un rito per il Giorno della Vita della loro famiglia, che si teneva il ventisette di ogni mese. Così partecipai alla mia prima sessione di recitazione del sutra, il quale veniva recitato tutto in giapponese.

Nessuno mi chiese di diventare buddista. Tuttavia, partecipai a molti Giorni della Vita della famiglia Caluza e, man mano che il tempo passava, diventavo sempre più curioso sul Buddismo.

Nel 1990, morì mia nonna, che viveva nelle Filippine. Per partecipare ai suoi funerali, andai nella terra nella quale non tornavo da quando ero piccolo. Nella mia città natale, Olongapo, seppelliamo i nostri morti nella tomba di famiglia. Di solito i cimiteri sono su una collina, lontano dai corsi d'acqua, per evitare le inondazioni.

Ricordo che prima del funerale andai al cimitero con mia zia Rica e con alcuni cugini, per visitare le tombe dei parenti che erano morti durante il tempo in cui ero via. Mia zia mi mostrò diverse lapidi nel nostro terreno di famiglia, finché non arrivammo al nome di mio zio June. Zia mi spiegò che lo zio era morto a ventiquattro anni, quando sua moglie aveva appena dato alla luce il loro bambino. C'erano delle storie di famiglia secondo le quali il suo spirito non era in pace perché non avrebbe voluto andarsene così presto. Si diceva anche che la sua famiglia lo aveva dimenticato e che solo pochi parenti avevano partecipato al suo funerale.

Mentre me ne andavo, guardai una volta ancora verso la sua lapide e notai che a terra c'era un pezzo di pietra fuori posto. Lo presi e me lo misi in tasca: volevo tornare a casa e pregare per lui. Pochi giorni dopo seppellimmo mia nonna e in seguito tornai a casa a Seattle.

Subito dopo partecipai al solito Giorno della Vita della famiglia Caluza, il ventisette del mese. Mi sedetti tranquillo in ultima fila, tenendo in tasca il pezzetto di lapide della tomba di mio zio. Quella fu la prima volta che partecipai a un rito con intenzione.

Dopo il rito, Keiko Caluza venne a sedersi dove stavo io. Mi disse che c'era un visitatore per me. Mi disse anche che il visitatore le aveva detto che era mio zio e che era felice che io stessi pregando per lui.

Quello fu il giorno in cui cominciai a pensare a me

stesso come a un buddista. Ricordo la prima volta che dissi a mio padre e a mia madre che ero diventato buddista. Mi risposero: «Che bello.» Da allora, partecipai alle lezioni di Buddismo della Kosei-kai che si tenevano nel luogo dove ci riunivamo allora a Seattle. Queste sessioni di studio mi erano ancora poco chiare perché c'erano poche risorse per i membri che parlavano inglese.

Poi le cose cambiarono e la Rissho Kosei-kai si fece più lontana. Penso che la sede dove ci riunivamo avesse chiuso. Rimasi con il mio juzu, qualche candela, alcuni oggetti per la pratica e il mio Kyoten, i brani del Triplice Sutra del Loto, che è il sutra fondamentale della Kosei-kai.

Dal 1993 fino al giorno in cui non scoprii il Centro per la pratica del Dharma di Seattle, feci del mio meglio per praticare gli insegnamenti per conto mio, ma mi sono ritrovato a vivere secondo dei concetti, non su quello che era scritto. All'epoca avevo degli altari improvvisati ai quali offrivo qualsiasi tipo di incenso e praticamente qualsiasi cosa su cui potessi mettere le mani e ricordare.

Feci del mio meglio per essere un buddista che viveva basandosi sul concetto di causa ed effetto. Guardando agli eventi della mia vita, se succedeva una certa cosa io riconsideravo sempre il passato per vedere cosa potessi aver fatto per sperimentare un tale risultato. Non ho mai pregato per quello che volevo avere, ma per fare le azioni giuste. Devo ammettere che facevo degli errori perché non avevo un posto dove andare a studiare e praticare. Era chiaro che ciò che mancava nella mia vita era la coerenza.

Il mio secondo incontro con la Rissho Kosei-kai parte dalla mia scoperta di un sangha su Facebook, il che mi ha spinto a contattare il Rev. Nick Ozuna. Ricordo che mi ha invitato a partecipare e che io non lo feci subito. Trovavo sempre qualche scusa per non andare. Ma un giorno, feci la mia comparsa su Zoom. Ricordo che al termine dell'incontro su Zoom mi sentivo di nuovo pieno di energia in merito al Buddismo: non parlo di energia per praticare (quella non c'era ancora) ma di voglia di imparare.

Cominciai a partecipare alle attività di persona e non mi sono più guardato indietro. La coerenza che avevo cercato per tanto tempo adesso era lì davanti a me. Da allora ho cambiato la mia vita, l'ho cambiata molto: nel

lavoro, nelle relazioni, ma anche nel modo in cui sto con me stesso.

Da quando mi sono riunito alla Rissho Kosei-kai, credo che il più grande cambiamento nella mia vita sia stato quello di comprendere che non posso cambiare gli altri, ma solo me stesso. È solo se cambio io che gli altri mi tratteranno in modo diverso e che potrò ottenere risultati migliori. Negli hoza ho spesso parlato di quanto mi stressasse guidare l'auto, al punto di suonare il clacson continuamente. È solo un esempio stupido, ma rappresenta bene la necessità che avevo di cambiare il mio modo di vedere ciò che mi circonda. La Rissho Kosei-kai mi ha dato la forza di accettare i miei difetti e di capire che posso lavorare su me stesso per essere una persona migliore.

Qualche anno fa, quando avevo da poco ripreso a frequentare le riunioni della Rissho Kosei-kai, ero alle prese con delle difficoltà dovute a dei cambiamenti sul posto di lavoro. Non è che non potessi fare il mio lavoro, ma mi sentivo sottostimato dai responsabili di allora. Decisi di cercare un nuovo posto, così feci qualche domanda a un'ex vicepresidente che avevo conosciuto e lei mi offrì una posizione di rilievo. Accettai subito l'offerta e pianificai di cominciare nel giro di un mese. Tuttavia, qualcosa non quadrava. Ho iniziato a chiedermi se il problema fossi io e il modo in cui consideravo me stesso, piuttosto che il modo in cui mi consideravano gli altri.

Durante una sessione di recitazione, il Rev. Ozuna ci ha parlato di qualcuno che aveva lasciato il proprio lavoro

perché non sopportava il proprio capo o qualche collega. In seguito quella persona ottenne un nuovo impiego e successe la stessa cosa di prima. Ricordo che pensai: «Sta parlando di me.»

Alla fine rinunciai alla nuova offerta di lavoro e rimasi nella mia azienda, decidendo di assumere l'atteggiamento di lavorare su me stesso.

Il risultato fu che l'anno scorso ho ottenuto i ricavi più alti che fossero mai stati raggiunti da qualsiasi altro tecnico nella storia della mia azienda.

Circa un anno fa, la mia famiglia ha celebrato una cerimonia a casa nostra per la consacrazione del Gohonzon. Fino a quel punto avevo sempre avuto degli altari improvvisati, spesso spostandoli da una parte all'altra di casa mia. È stato un giorno molto emozionante per me. Il Rev. Ozuna è venuto a casa e altri membri del sangha hanno partecipato, unendosi a noi tramite Zoom. Il nostro altare di famiglia è un dono ai nostri antenati e a tutti quelli che non sono più qui con noi e che cercano l'illuminazione. È il nostro altare, presso il quale esprimiamo la nostra gratitudine per quelli che sono venuti prima di noi.

Come membro della Rissho Kosei-kai, io sono qui per servire e sostenere gli amici e membri del sangha in tutti i modi possibili. Sono molto grato alla Rissho Kosei-kai nel suo complesso, e poi al Rev. Nick Ozuna e a tutti i membri del mio sangha.

Grazie a tutti per avermi ascoltato.



Joseph Rogel (in seconda fila, il terzo da destra) con i membri del suo sangha dopo il Rito di O-bon del 16 giugno 2023, sempre presso la Rissho Kosei-kai di Seattle.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

La parabola del ricco genitore e del figlio povero

Un ragazzo scappa di casa, ma solo per crescere vivendo una vita di disperata povertà, viaggiando di luogo in luogo in cerca di lavori da servo. Nel frattempo suo padre, che in quegli anni era diventato ricchissimo, non aveva mai smesso di cercarlo, senza successo. Un giorno il figlio si avvicina accidentalmente alla dimora di suo padre ma, vedendo quell'uomo ricchissimo, non lo riconosce. Suo padre invece lo riconosce subito e lo assume per fare le pulizie. Con il tempo gli dà sempre maggiori responsabilità e alla fine gli affida l'amministrazione delle sue ricchezze.

Qualche anno dopo il padre, consapevole che la fine della sua vita è ormai vicina, chiama tutte le persone della città e svela loro che quel pover'uomo è in effetti suo figlio e che avrebbe quindi ereditato tutti i suoi beni. Il ricco genitore simboleggia il Buddha e il figlio povero simboleggia ognuno di noi. Questa storia ci dice che il Buddha veglia sempre su di noi e ci guida come un genitore fa con i suoi figli.



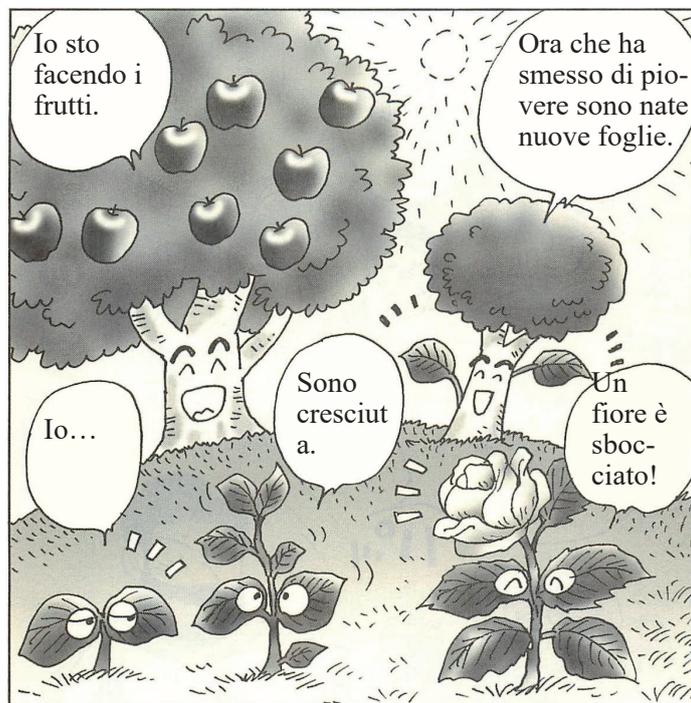
● Sapevate che...?

Forse non è facile credere che siamo tutti figli del Buddha. Tuttavia, come insegna questa storia, il Buddha ci guida con compassione in modo da farci capire che siamo uguali. Per questo possiamo condurre le nostre vite serenamente, in accordo con gli insegnamenti del Buddha.

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



La parabola delle erbe medicinali



aspetto fisico e altre circostanze. In ogni caso, il Buddha condivide gli insegnamenti con tutti noi senza nessuna discriminazione, guidandoci in modi che siano appropriati alle capacità di comprensione di ogni persona.

Sapevate che...?

Questa storia appare nel capitolo “La parabola delle erbe medicinali” (Sutra del Loto, cap. 5) e ci insegna che anche se ogni persona ha il proprio potenziale e la propria attitudine, il Buddha insegna il Dharma in modo equanime a tutti, adattandosi al livello di comprensione di ognuno, per poi guidare tutte le persone alla buddità, il reame della Verità.

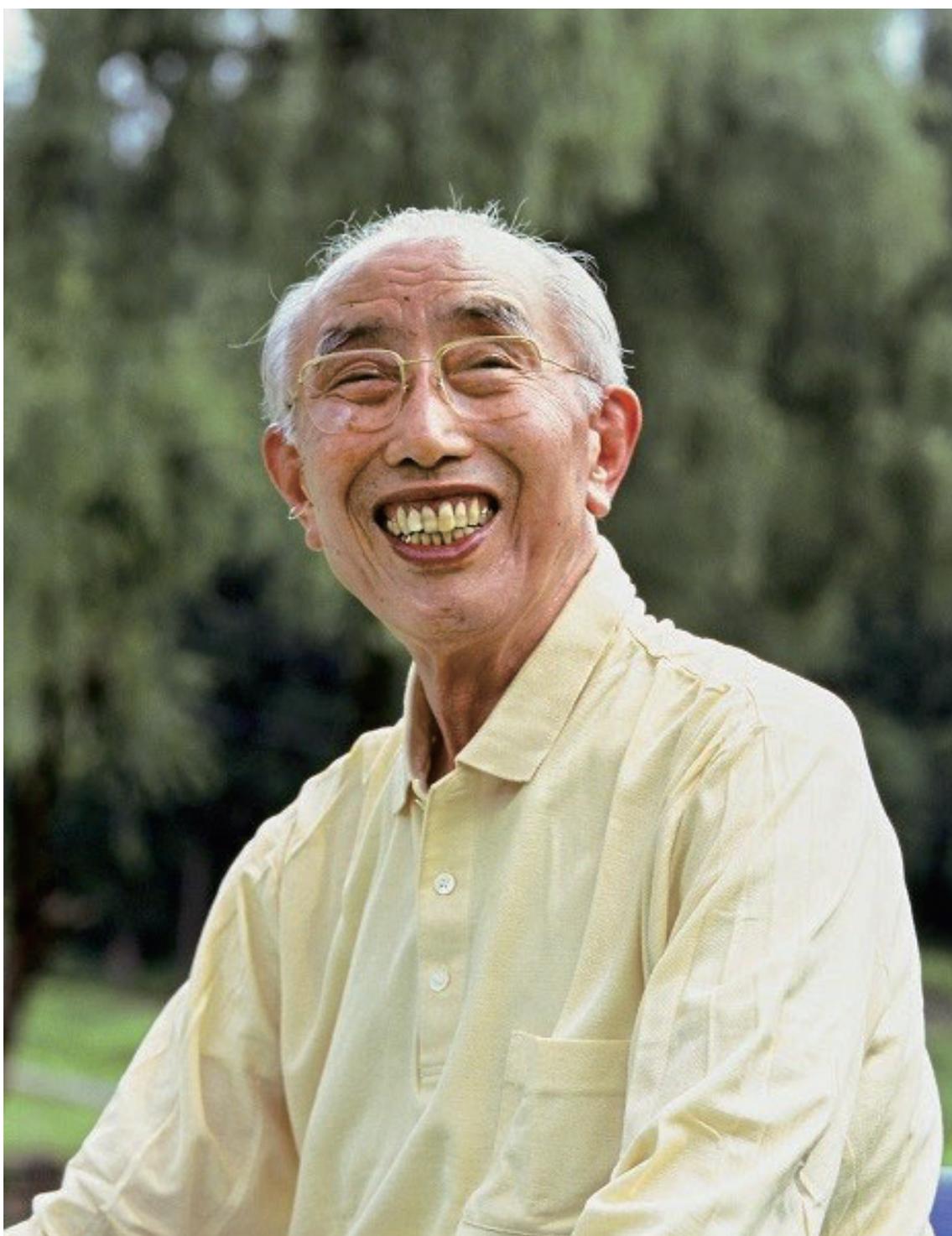
La pioggia bagna imparzialmente tutte le piante e gli alberi e li nutre facendoli crescere. Tuttavia, le dimensioni, la forma e la natura di ogni pianta e di ogni albero è diversa. Perciò, anche se ricevono il beneficio della pioggia in modo equanime, tutte le piante e gli alberi maturano in base alla propria velocità, crescono in forme diverse e fioriscono facendo sbocciare fiori differenti e unici.

Proprio come le piante e gli alberi, anche noi esseri umani siamo tutti diversi sotto vari aspetti: carattere,

Il motivo per cui sei qui

Portare gioia intorno a noi

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai





Quest'anno (1992) il lottatore di sumo Takanohana ha vinto il campionato del Gran Torneo di Sumo di gennaio. Ha messo un record storico, in quanto è il più giovane campione ad aver mai vinto questo torneo a soli diciannove anni e cinque mesi di età. Erano tutti così contenti di questa vittoria e io ne sono rimasto molto impressionato. Però quello che mi ha davvero colpito non è stato il fatto che è diventato il più giovane campione del torneo, e nemmeno che la sua tecnica di sumo metta in ombra quella dei lottatori medi. No, io sono rimasto impressionato dalla potente aura della sua persona.

Durante l'intervista aveva un'aria umile e modesta, rispondeva in modo calmo e composto e il suo comportamento risultava davvero pieno di dignità. Nonostante non abbia nemmeno vent'anni, dava l'idea di essere veramente coi piedi per terra.

La società dei giorni nostri è così benestante che gli individui, in particolare quelli delle generazioni più giovani, non hanno obiettivi o traguardi nella vita e sembrano condurre esistenze tutto sommato frivole. Non riesco a non pensare che abbiano solo una vaga percezione del fatto che esistono qui, nelle circostanze attuali, perché c'è un motivo ben preciso.

Tendiamo sempre a considerarci persone di poco conto. Però, se ci pensate bene, vedrete che a questo mondo tutti i tipi di persone sono necessarie e che è precisamente per questo motivo che esistono qui e ora. Se non fossero state necessarie non sarebbero mai nate in questo mondo.

Nel capitolo "Abili Mezzi" si insegna che "i buddha, gli onorati dal mondo, appaiono nel mondo solo per l'Unica Grande Causa" (Sutra del Loto, cap. 2). Questo significa che, come dico sempre, il Buddha è apparso in questo mondo per spiegare cosa siano la saggezza e la compassione dei buddha e per guidare tutte le persone alla Via del Buddha.

Proprio come "l'Unica Grande Causa" del Buddha, non c'è il minimo dubbio che anche noi abbiamo le nostre importanti cause per le quali siamo venuti al mondo. Se in questo contesto la parola "causa" vi risulta difficile da comprendere, provate a dire semplicemente che ognuno di noi ha un suo ruolo da giocare in questo mondo.

Qual è questo ruolo? Cosa siamo chiamati a fare? Ebbene, questo differisce da persona a persona. Le variazioni sono davvero innumerevoli, ma ci sono un paio di cose che si applicano a tutti.

La prima è fare cose per il bene degli altri. Questo contributo può essere spirituale oppure materiale. Può anche essere qualcosa che realizzate con il vostro lavoro fisico. In ogni caso, fate qualcosa per il bene degli altri. Questo è lo scopo della vostra nascita in questo mondo, la vostra chiamata. È adempiendo a questo compito che stimoliamo la compassione che abbiamo ricevuto dal Buddha e che si trova nel nostro cuore, traducendola in azione.

La seconda cosa che siamo chiamati a fare è essere persone che portano gioia attorno a sé. Se la vostra presenza porta gioia attorno a voi, se rende felici gli altri e dà loro un senso di benessere, allora la vostra vita si può davvero considerare significativa. Per diventare questo genere di persone, svuotate il vostro cuore e pensate «Voglio fare qualcosa che renda felice questa o quella persona.» Questo tipo di sentimento è il vostro punto di partenza.

La cosa più importante di tutte è che abbiate questo pensiero: «sono qui perché il Buddha mi ha messo in questo mondo» e che ne siate consapevoli.

Rubrica del Direttore



Imprese audaci

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

Il mese scorso ho avuto il privilegio di partecipare a un incontro sul dialogo interreligioso, l'Assemblea Internazionale di Prayer For Peace. Si è tenuto a Berlino, in Germania, ed è stato organizzato dal gruppo cattolico laico della Comunità di Sant'Egidio. Il tema era "Il coraggio della Pace", e il forum al quale ho partecipato era quello sulle "Emergenze umanitarie del nostro tempo".

Durante il forum, ho sollevato due questioni. La prima sul fatto che Buddha Shakyamuni duemilacinquecento anni fa ha insegnato l'uguaglianza di tutti gli esseri umani nel contesto della società indiana antica; e il Fondatore Niwano ha incoraggiato i leader di Stati Uniti e Russia, e anche di altri paesi, al disarmo, durante la Guerra fredda, durante la Prima Sessione Speciale sul Disarmo dell'Assemblea Generale dell'ONU (SSD-I) nel 1978. Queste due imprese erano sicuramente audaci. La seconda questione: la fine della sofferenza umana potrà essere realizzata solo quando l'umanità sarà libera dalle illusioni e dagli attaccamenti che derivano dai tre veleni.

E' stata una grande opportunità poter condividere i principi del Sutra del Loto con persone di altre religioni. Il video del mio discorso sarà pubblicato presto. Non ve lo perdetevi!

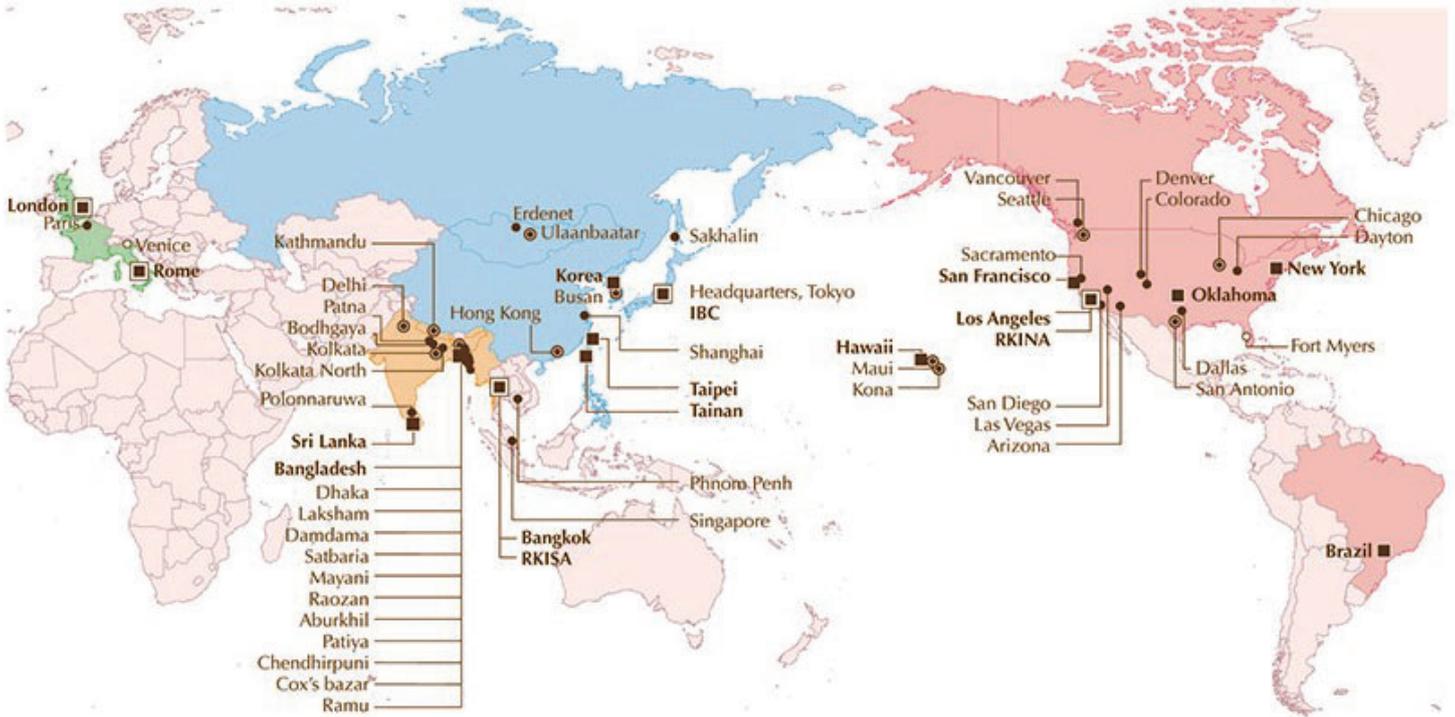


Rissho Kosei-kai International

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