

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2024

VOL. 222



Living the Lotus  
Vol.222 (March 2024)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA  
Redattore: Sachi MIKAWA  
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,  
Rora HAILE, Hiromasa TANAKA  
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.

## L'autocontrollo nasce dalla compassione

di Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### Autocontrollo significa avere considerazione per gli altri

*“Prima di spazzare via la tela di un ragno, / Nascosta in un cespuglio vicino a casa mia, / La mia scopa si ferma.”* Questa commovente poesia del maestro Zen Ryokan (1758-1831) ci trasmette perfettamente la sua gentilezza. Mi sembra perfino di vedere il sorriso di Ryokan mentre smette improvvisamente di spazzare per non rovinare una ragnatela, riconoscendo la dignità della vita di quel piccolo essere che l'ha realizzata facendo del suo meglio per sopravvivere.

Attraverso questo suo gesto spontaneo, riesco a percepire che era una persona piena di autocontrollo e che nel cuore aveva una compassione che abbracciava tutte le cose.

A proposito dell'autocontrollo, Shakyamuni disse: «Esercitatevi a moderarvi nel corpo e nella parola» e «Sapersi moderare nel corpo, nella parola e nella mente è una buona condotta.» Il Buddha ci ha spesso parlato dell'importanza della moderazione, così come dell'umiltà, della quale vi ho parlato nel numero del mese scorso. Tendiamo a considerare l'autocontrollo come a una linea guida per regolarci nelle nostre vite di ogni giorno, e io credo, come suggerito dalla poesia di Ryokan, che l'autocontrollo sia un tutt'uno con la compassione, non vi pare? Secondo il Dott. Yasuaki Nara (1929-2017), studioso buddista e prete della setta Soto: «Shakyamuni ha basato ed esposto tutti i suoi insegnamenti partendo dal concetto della compassione.» E allora, dato che l'autocontrollo rende più profonda la nostra considerazione per gli altri, esso può anche essere interpretato come un insegnamento del Buddha.

Detto questo, se ci chiedessero se siamo in grado di esercitare lo stesso autocontrollo di Ryokan saremmo propensi a rispondere che no, non siamo all'altezza di un compito del genere. Eppure, nonostante questo, spero che, almeno nei limiti delle nostre possibilità, riusciremo a manifestare la nostra considerazione per gli altri e a esercitare l'autocontrollo nelle nostre parole e nelle nostre azioni.

Dico questo perché, per citare il Dott. Nara, «la compassione si amplifica e matura proprio agendo ripetutamente con compassione, ovvero praticandola.» Questo non significa che abbiamo sviluppato la compassione nel cuore perché ci siamo risvegliati e che, di conseguenza, possiamo agire con profondo autocontrollo. Direi piuttosto che questo ci mostra l'importanza di arrivare, interagendo con altre persone praticando la considerazione

per loro e moderandoci nelle parole e nelle azioni, alla realizzazione che il senso della vita è che siamo tutti connessi come un'unica cosa, che il sé e gli altri sono identici e che sta proprio in questo il nostro risveglio.

### Dalle attività in famiglia alle questioni globali

Sessant'anni fa, il 4 Marzo 1964, in occasione del completamento della Grande Aula Sacra, il Dojo principale della nostra organizzazione, il Fondatore Nikkyo Niwano disse: «Quando un'organizzazione religiosa costruisce un tempio grande comincia a perdere di sostanza.» Non voleva dire che dal momento che il nostro Dojo principale è grande allora siamo una grande organizzazione, né che la costruzione di un tempio meraviglioso significasse che la nostra organizzazione aveva raggiunto lo stadio della maturità. Quello che voleva comunicarci era l'importanza di continuare a essere quel tipo di organizzazione religiosa nella quale dei buoni amici nella fede si riuniscono nella Grande Aula Sacra, essendo sempre pieni d'energia nell'apprendere gli insegnamenti del Buddha, e che la nostra pratica dell'umiltà e esercizio di autocontrollo avrebbe scaldato e ravvivato il cuore delle persone nelle nostre comunità e nella società.

In questo senso è davvero significativo che la campagna “Dona un Pasto” della Risho Kosei-kai sia ancora in piedi dopo tanto tempo. Spero che continueremo a dare valore a questa attività familiare, originariamente praticata dai membri della religione shintoista Shoroku Shinto Yamatoyama, nella quale si salta un pasto alcune volte al mese e se ne dona il corrispettivo valore, mettendo in pratica la compassione e contribuendo alla società.

Per esempio, se non si fossero dedicati con umiltà a un avvicinamento reciproco praticando l'autocontrollo e la moderazione, i membri dell'Assemblea Mondiale delle Religioni per la Pace non sarebbero riusciti ad andare al di là dei dettami della propria religione o setta e a impegnarsi in un dialogo continuo, volto a risolvere problemi di carattere globale. Noi siamo orgogliosi del fatto che il nostro Fondatore abbia posto le basi per l'Assemblea Mondiale delle Religioni per la Pace. Penso anche che, per esser certi che tali attività non si trasformino in vuote formalità, sia importantissimo agire tenendo sempre a mente l'umiltà e considerando ogni situazione nella prospettiva della compassione, la quale è il fondamento degli insegnamenti di Shakyamuni.

Shakyamuni disse che «coloro che esercitano moderazione e umiltà in ogni situazione proteggono se stessi.» Se interpreteremo “se stessi” come “il sé che è tutt'uno con l'intero universo” resteremo ancor più colpiti dal significato di praticare la moderazione nel corpo e nella parola, e non potremo trattenerci dal pregare che, ovunque nel mondo, comincino tutti a praticarla.

de *Kosei* di marzo del 2024



# Spiritual Journey

## Uscire da una casa in fiamme verso il mondo pacifico del Buddha

Roger Williams  
Rissho Kosei-kai Oklahoma

Mi chiamo Roger Williams, sono diventato membro del Dojo dell'Oklahoma nel 2010. Considero il mio incontro con il Buddhismo e con la Rissho Kosei-kai come uno degli eventi più importanti, trasformativi e insoliti della mia vita. Grazie al calore e alla gentilezza del sangha della Rissho Kosei-kai della mia città e al programma formativo fornito dal movimento, che ha reso gli insegnamenti del Fondatore e del Sutra del Loto così accessibili per me, adesso riesco a capire in che modo tutte le esperienze della mia vita mi abbiano portato alla Rissho Kosei-kai e, in particolare, proprio a questo momento. Sono grato e onorato di avere questa opportunità, per provare a spiegarvi il mio viaggio interiore e, attraverso le mie parole, di arrivare ad una comprensione ancora maggiore degli insegnamenti.

Sono nato nel 1954 in una famiglia molto ordinaria dell'Oklahoma, uno stato del Midwest degli Stati Uniti. Secondo di due figli, ho una sorella di sei anni più grande di me. Mio padre era un texano e mia madre veniva dal Wisconsin. Papà era un veterano della Seconda Guerra Mondiale e, finito il conflitto, prestò servizio nelle forze di occupazione in Giappone. È stato insegnante, vicepresidente e direttore aziendale del piccolo college della nostra città. Mia madre era una zelante casalinga. I miei genitori erano persone gentili, premurose e generose e sono cresciuto in una chiesa cristiana protestante liberale.

Non è che abbia avuto una brutta esperienza con il Cristianesimo, semplicemente non mi ha mai attirato. Ho avuto l'opportunità di realizzarmi in un ambiente amorevole di cui non ho potuto godere appieno a causa di un disturbo: credo di aver avuto quello che oggi verrebbe definito come "ansia generalizzata" e "disturbo del controllo degli impulsi", ma a quel tempo queste diagnosi non erano di uso comune e così venni semplicemente etichettato come un "ragazzino cattivo". Non riesco a riconoscere ai miei genitori la responsabilità e il ruolo di esercitare un controllo sul mio comportamento, nemmeno per garantire la mia sicurezza e il mio benessere. A volte provavo anche un profondo risentimento a causa della loro rigida disciplina.

Se dovessi descrivere la mia infanzia, direi semplicemente

che sono stato un bambino molto impulsivo. Se qualcosa di interessante catturava la mia attenzione, mi alzavo dal posto, anche mentre mangiavo, oppure iniziavo a giocare mentre mi cambiavo. Mentre camminavo per strada, correvo verso tutto ciò che mi incuriosiva. Suppongo che per i miei genitori ogni giorno fosse un susseguirsi di momenti di tensione che non davano mai loro tranquillità. Ricordo un episodio in cui un giorno camminai per circa due isolati fino a ad arrivare ad una grande vecchia casa, che fungeva da casa di riposo per anziani e disabili. Mi misi a parlare con i residenti che erano seduti sulla veranda fin quando non arrivò a recuperarmi mia madre che, col viso paonazzo, urlava "Roger!" fin dalla strada.

Questo schema continuò anche quando cominciai ad andare a scuola e la mia incapacità di moderare i miei



*Roger Williams mentre tiene il suo discorso nel Dojo in Oklahoma*

impulsi spesso mi metteva in conflitto con gli insegnanti e con gli altri studenti. Le scuole a quel tempo praticavano varie forme di punizione: sono cresciuto con l'idea secondo cui avrei potuto fare tutto ciò avessi voluto se fossi stato disposto a sopportare la punizione. Il mio cattivo comportamento si intensificò e diventai un ladruncolo e un vandalo, senza però mai dedicarmi ad alcuna attività criminale vera e propria. Sono molto grato del fatto che i miei genitori vedessero il mio comportamento come una fase dalla quale alla fine sarei uscito, piuttosto che un disturbo psichiatrico che richiedeva farmaci.

Al liceo cominciai a fare uso di sostanze stupefacenti e di alcol. Prima ancora avevo sperimentato l'inalazione di sostanze chimiche. Questo succedeva tra la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70, un periodo molto tumultuoso negli Stati Uniti, in cui i cambiamenti sociali come il movimento contro la guerra in Vietnam, quello per i diritti civili e la cultura della droga psichedelica riempivano le pagine dei giornali di ogni giorno. Credo che tutto questo abbia avuto un'enorme influenza su di me; a quel punto, ero convinto di quello che mio padre mi diceva da anni: "Figliolo, ti stai solo rendendo la vita difficile". Decisi allora di fare uno sforzo e di considerare il trasloco a Oklahoma City come un'opportunità per ricominciare in un nuovo ambiente e moderare il mio comportamento. Purtroppo però questa mia idea naufragò quasi subito a causa della maggiore disponibilità di droghe e alcol che trovai in città. Ne fui completamente assorbito: a diciotto anni mi ritrovai in prigione e a ventuno confinato in un ospedale psichiatrico.

Durante gli anni dell'università intrapresi una serie di avventure con l'obiettivo di "ritrovare me stesso": attraversai gli Stati Uniti, in autostop ignaro dei potenziali pericoli e dell'ansia che stavo causando ai miei genitori. Ignorando i loro avvertimenti, mi misi in viaggio. Durante questi viaggi solitari, che duravano solitamente da una settimana a più di un mese, esaltanti e pieni di centinaia di incontri ed esperienze straordinarie, ho avuto modo di imparare moltissimo. In fin dei conti non è stata che un'audace fuga dai miei problemi. Grazie al sostegno dei miei genitori, comunque, mi sono laureato in psicologia e nel 1977 ho iniziato la mia carriera presso il Dipartimento dei servizi sociali dell'Oklahoma.

Nonostante vivessi in un ambiente felice, nel 1981 cedetti alla tentazione e mi ritrovai a toccare il fondo a causa dell'abuso di droga e alcol; mancavo spesso dal lavoro, bevevo e assumevo droghe mentre ero in servizio,

non riuscivo più a controllare il consumo di alcolici e dopo poco tempo caddi in depressione, vivendo nella costante paura di perdere il lavoro e di morire. In quel momento cruciale, un vecchio compagno di bevute del liceo che era ormai pulito da tempo, mi consigliò vivamente di unirmi a un gruppo di auto-aiuto per la dipendenza da alcol. A quel tempo avevo ventotto anni.

Il gruppo di auto-aiuto offre supporto in un ambiente protetto, dove le persone si riuniscono per condividere le proprie esperienze, lotte e successi con altri che stanno attraversando sfide simili incoraggiandosi l'un l'altro nel superamento delle difficoltà. Sebbene le persone con dipendenza da alcol desiderino smettere di bere e siano determinate a non farlo più, tendono a cedere alla tentazione e poi giustificano il loro comportamento; la voglia di bere anche solo un po' emerge e, prima che se ne accorgano, tornano a bere come prima.

L'alcolismo è chiamato "malattia della negazione" perché il problema principale è che i pazienti non ammettono di essere malati; ho negato di essere un alcolizzato e non avevo fiducia nel programma di recupero, d'altra parte però ero terrorizzato dal fatto che molti dei miei amici fossero morti a causa della droga e dell'alcol.

Ho visto molte persone riuscire a mantenersi sobrie frequentando i gruppi di recupero. Durante gli incontri parlavo delle mie esperienze e ascoltavo quelle degli altri; questi scambi con persone aventi le stesse difficoltà forniscono il supporto mentale e la forza necessaria per essere e mantenersi sobri. Mentre ascoltavo gli altri descrivere le loro storie di dipendenza da alcol e droghe, mi fu chiaro che non stavano semplicemente raccontando le loro esperienze ma stavano anche parlando della mia. Adesso potevo affrontare sinceramente il mio io interiore, riconoscendo con onestà che ero un alcolizzato e un tossicodipendente.

Fu in questo periodo che incontrai una ragazza californiana che, diretta a New York e poi in Europa, si trovava a transitare in Oklahoma. A quel tempo ero nel bel mezzo del tentativo di tornare sobrio con l'aiuto del programma di recupero, e non fui onesto con lei circa la gravità della mia situazione: l'alcolismo è una malattia che porta una certa dose di autoinganno e di negazione della propria condizione. La mia cecità nei confronti del mio problema mi ha impedito anche di riconoscere i problemi psichiatrici con cui lottava lei e, dato che questa ragazza negava i suoi problemi di salute mentale, non poteva riconoscere appieno i miei.

Così, senza comprenderci a fondo, ci siamo sposati quando lei rimase incinta. Tornai al programma di recupero e uscii dalle mie dipendenze nel 1982. Ho avuto la fortuna di non aver sofferto i gravi sintomi dell'astinenza come il delirium tremens e le convulsioni.

La risalita dall'alcolismo richiede una rigorosa onestà e un'ammissione profonda delle proprie colpe e dei propri difetti, per poi fare ammenda per i danni arrecati alle persone che ti hanno voluto bene. La risposta di mia moglie al mio fare ammenda è stata quella di credere che i miei problemi fossero la causa dei suoi e della sua incapacità di affrontarli onestamente. Mi attaccò e incolpò incessantemente per tutti i suoi fallimenti. In seguito seppi dalla sua famiglia che aveva lottato con problemi emotivi fin dall'infanzia. Nonostante la terapia individuale e quella di coppia, la vita insieme divenne impossibile e divorziammo nel 1992.

Se avessimo ingaggiato una battaglia legale per l'affidamento esclusivo dei figli avremmo fatto loro solo del male, e così, dopo una lunga discussione e mettendo al primo posto il loro benessere, abbiamo optato per l'affidamento congiunto in modo da essere entrambi presenti durante la loro crescita. Sebbene siano stati momenti difficili per tutta la famiglia, sono orgoglioso di poter affermare che i nostri figli siano diventati adulti sani e felici. Mio figlio vive a Los Angeles e mia figlia, che abita vicino a me, mi ha regalato due adorabili nipoti; la più grande ha iniziato l'università quest'anno ed è un membro attivo della Rissho Kosei-kai dell'Oklahoma.

Anche se in gioventù non mi ero mai sentito attratto dalla religione, l'esperienza dei programmi di recupero dalle dipendenze mi aveva convinto che la pratica dei principi spirituali aveva un significato e un ruolo centrale nella mia vita. Iniziai a leggere e studiare altre tradizioni religiose, tra cui il Taoismo e il Buddismo, ma fu con il Buddismo che sentii il legame più forte e così iniziai a cercare un luogo o un gruppo per saperne di più, perché sentivo che mi mancava qualcosa, anche dopo essermi ripreso dall'alcolismo. Ho visitato i templi buddisti vietnamiti e cinesi, ma compresi subito che la mancanza di insegnanti che parlassero fluentemente l'inglese era un enorme ostacolo.

Nel 2010 un mio amico mi invitò a seguire delle lezioni sugli insegnamenti buddisti di base presso il Dojo della Kosei-kai in Oklahoma. L'idea del "Buddismo nella vita quotidiana" mi attirava e quando imparai le Quattro Nobili Verità, l'Ottuplice Sentiero e le Sei Paramita, mi sentii pieno di gioia ed entusiasmo per aver scoperto quella prospettiva

e modo di pensare che avevo sempre cercato. Scoprii che gli insegnamenti erano strumenti molto pratici che potevo applicare nella vita quotidiana per la risoluzione dei problemi.

Al Centro non trovai solo delle lezioni in inglese ma anche un sangha caloroso e accogliente, con un programma di studi chiaramente strutturato ma flessibile, con molteplici opportunità di studio e di pratica. Cominciai a frequentare regolarmente il gruppo del giovedì sera e questo mi permise di conoscere il Kyoten, le "letture dal sutra", la recitazione e la meditazione camminata o seduta. In seguito cominciai ad andare alle sessioni di recitazione della domenica e a partecipare agli hoza o "circoli del Dharma", dei quali riconobbi immediatamente il beneficio della pratica grazie alla somiglianza che c'è tra essi gli incontri del gruppo di recupero. Entrambi includono infatti la condivisione delle proprie problematiche con altri partecipanti. L'unica grande differenza consiste nel fatto che la guida dell'hoza consiglia: si basa sulla verità del Buddismo e cerca di guidare nel mondo del Buddha quelli che hanno parlato condividendo preoccupazioni e sofferenze, desiderando renderli felici attraverso l'insegnamento.

Ripensando al passato mi rendo conto che la mia vita è totalmente cambiata proprio quando mi sono unito alla Rissho Kosei-kai. La partecipazione al seminario per la formazione dei leader della Rissho Kosei-kai International tenutosi a Tokyo nel luglio 2017 ha segnato un punto di svolta. Nel programma c'era un corso intensivo sul



*Roger alla guida della recitazione del sutra.*

Triplice Sutra del Loto e, quando ho ascoltato la parabola della casa in fiamme, ho riflettuto profondamente sulla mia vita.

Fin da quando ero giovane mi ero dato all'alcol e alle droghe e vivevo solo per soddisfare le mie illusioni. Se paragono il mio caso alla parabola della casa che brucia, io non ero altri che uno dei bambini tutti presi dai loro giochi che non si rendono conto del fatto che la casa in cui si trovano è avvolta da un incendio. Nella parabola, il padre (il Buddha) salva i bambini dalla casa in fiamme impiegando un abile mezzo, rappresentato dai tre veicoli (ovvero disposizioni create per guidare i bambini alla verità). Ora che ci penso, la mia adesione al gruppo di recupero è stato un abile mezzo disposto dal Buddha per farmi incontrare il Sutra del Loto.

Da quando mi sono ripreso dall'alcolismo, continuo a frequentare settimanalmente gli incontri dei gruppi di auto-aiuto e a sostenere le persone che soffrono della stessa dipendenza che avevo io condividendo le mie esperienze. A quelli che non hanno ancora incontrato il Buddismo dico che ognuno di noi ha nel profondo il desiderio di diventare una persona felice. E a coloro che mostrano interesse e comprensione per il Buddismo, chiedo: "Vorresti venire al Dojo con me?" Per me è diventato un piacere utilizzare le esperienze dolorose del mio passato per aiutare le persone che hanno le stesse difficoltà, e vedere i membri del gruppo di auto-aiuto superare i propri problemi mentre trasmetto loro l'insegnamento del Buddha.

La parabola della casa che brucia ci insegna che, qualsiasi siano le circostanze nelle quali ci troviamo, se affronteremo ogni sofferenza con la pratica dell'insegnamento, allora potremo sicuramente raggiungere l'illuminazione. Mi sento come se, unendomi alla Risho Kosei-kai e praticando l'insegnamento, avessi ricevuto il grande carro bianco, ovvero il pacifico mondo del Buddha.

Attualmente, la mia pratica quotidiana include la recitazione del Kyoten ogni mattina davanti al mio Altare di casa, seguita da venti minuti di letture buddiste. Il rispetto per gli antenati, che da quando mi sono unito alla Risho-Kosei kai ha acquisito per me tutt'altro significato, ha svolto un ruolo importante nel mio sviluppo spirituale. Dedico i meriti della mia recitazione ai miei antenati, mentori e amici che sono stati importanti nella mia crescita spirituale e personale. Sento che questa pratica ha aumentato il mio senso di profonda gratitudine per il fatto di aver ricevuto dono di questa vita umana, così preziosa,

dono che da giovane ho abusato e trascurato in modo sconsiderato. Partecipo alle attività del Dojo di persona o su Zoom, da quattro a sei volte a settimana, e sono profondamente grato al sangha della Risho Kosei-kai dell'Oklahoma, così come al più ampio sangha della Risho Kosei-kai International del Nord America e alla Risho Kosei-kai International su Internet.

Oggigiorno, sono davvero grato di essere diventato una persona che può essere di aiuto agli altri, anche se solo un po', provando la gioia di aver ritrovato la salute fisica e mentale dopo essermi ripreso dall'alcolismo. Soprattutto, provo gratitudine per la grande compassione del Buddha e per l'abile mezzo che mi ha portato al Dojo; sono arrivato a capire che il messaggio profondo del Buddha si trova in tutti gli avvenimenti della vita e sono determinato a continuare a studiare l'insegnamento e ad applicarmi con sempre maggior impegno nella pratica del bodhisattva, facendo tesoro di ogni incontro con gli altri.



# Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

## Diventare membri della Rissho Kosei-kai

### Praticare l'insegnamento nella vita di ogni giorno

Diversamente dai templi tradizionali, dove i monaci praticano in un'altra realtà, un'organizzazione buddista laica è un'associazione di laici che, per crescere spiritualmente, mettono in pratica gli insegnamenti del Buddha a casa, al lavoro e nella comunità. La Rissho Kosei-kai è una di queste organizzazioni buddiste laiche.

Se si pratica l'insegnamento da soli può succedere di sentirsi scoraggiati. Ecco perché per noi è importante cercare i nostri anziani e compagni nella fede considerandoli come dei modelli, guidandoci e incoraggiandoci gli uni con gli altri.



#### Sapevate che...

La Rissho Kosei-kai dà grande importanza alla pratica dell'umiltà perché essa può far emergere lo spirito del buddha che è dentro di noi. La pratica dell'umiltà è significativa e importante al fine di perfezionare il nostro carattere.



## Assieme ai compagni di fede (Sangha)



membri possiamo controllare la pigrizia che abbiamo nel cuore e nella mente e che, di solito, tende a emergere. Inoltre, possiamo apprendere dagli altri ogni volta che c'è qualcosa che non capiamo. Possiamo anche migliorarci aiutandoci reciprocamente e crescendo insieme.

Avere dei buoni amici e averne anche tra i membri è essenziale.

Gli insegnamenti del Buddha sono preziosi perché li incorporiamo nelle nostre vite quotidiane e li propaghiamo trasmettendoli agli altri. Al contrario, se pratichiamo gli insegnamenti del Buddha da soli ci sentiremo scoraggiati e sarà difficile portarli avanti. Ecco perché nei Tre Tesori il Buddha incluse l'assemblea di persone che, insieme, apprendono gli insegnamenti. Questa assemblea di persone si chiama "sangha", ed è uno dei Tre Tesori.

Quando pratichiamo gli insegnamenti assieme ad altri

### Sapevate che...

Sangha è un'antica parola indiana che significa "adunanza". Nel Buddismo questa parola indica una congregazione di praticanti. Nell'antico Buddismo Indiano, i membri del sangha erano solo i monaci e le monache. Nel Buddismo moderno, specialmente in quello di tradizione giapponese, il sangha include i membri laici.



Ti risveglierai insegnando il Dharma agli altri

**Poiché hai insegnato il sutra agli altri...**

Rev. Nikkyo Niwano

Foundatore della Rissho Kosei-kai





In precedenza vi ho detto che ci sono due ragioni per cui insegnare il sutra è tanto importante. La seconda ragione è che insegnando il sutra agli altri potrete davvero immergervi nella verità del Dharma e conseguire il vero risveglio.

Il Buddha Shakyamuni lo afferma nel capitolo 20 del Sutra del Loto, Il Bodhisattva Non Disprezza Mai, dicendo: “Al cospetto di tutti quei buddha del passato io accolsi, abbracciai, lessi e recitai questo sutra e lo insegnai per portare benefici agli altri. Per questo motivo, ottenni rapidamente il Supremo, Perfetto Risveglio.”

“Supremo, Perfetto Risveglio” significa il risveglio di un buddha. Shakyamuni sta dicendo che ha potuto conseguire il risveglio di un buddha perché ha esposto questo insegnamento per il bene degli altri. Ecco quant’è importante insegnare il sutra agli altri.

Quando cercherete di introdurre qualcuno agli insegnamenti del Sutra del Loto, a meno che non siate persone davvero eccezionali, sentirete chiaramente che siete ancora lontani dall’aver afferrato la verità del Dharma. A quel punto leggerete di nuovo i commentari al sutra, vi consulterete con più membri anziani del sangha e rifletterete in cuor vostro sugli insegnamenti. Così facendo, vi migliorerete senza nemmeno accorgervene.

Il mio maestro, Sukenobu Arai, era bravissimo nell’arte della calligrafia. Quando gli chiesi come l’avesse praticata, mi rispose che aveva aperto una scuola di calligrafia e che, insegnando ai bambini, aveva migliorato le sue capacità. Anche nel caso delle arti, come il canto o lo shamisen (uno strumento musicale giapponese a tre corde) si dice che la propria abilità migliora cominciando a insegnare agli altri. Propagare il Dharma trasmettendolo agli altri ha lo stesso effetto.

Il punto non sta nel riempirvi la testa di nozioni e teorie, ma nell’apprendere mediante l’esperienza diretta, interagendo in modo pratico con molte persone. Attraverso il ripetuto processo di tentativi e di errori acquisirete davvero ciò che viene chiamato “potere degli abili mezzi.” È così che crescerà la vostra capacità di essere un bodhisattva.

A seconda dei casi, ci saranno persone che potrebbero ignorarvi e altre che potrebbero reagire negativamente. In un modo o nell’altro, l’impegno e l’intraprendenza a cui farete appello aiuteranno queste persone a comprendere gli insegnamenti e, al contempo, vi eleveranno e miglioreranno. Naturalmente ci saranno anche persone che ascolteranno in modo ricettivo e che verranno completamente liberate. C’è qualcosa di davvero incomparabile nella gioia di propagare il Dharma trasmettendolo agli altri.

In altre parole, si tratta di praticare in modo attivo. Si tratta di esperienza diretta. Migliorerete la vostra umanità mediante l’esperienza e, accumulando esperienza, acquisirete spessore e profondità come esseri umani.

C’è un detto Zen che fa così: «Se ti siedi in meditazione anche solo per un momento, in quel momento sei un buddha.» Ciò significa che anche se vi sedete in meditazione per il tempo necessario a far bruciare un bastoncino d’incenso, in quel lasso di tempo voi avrete il cuore e la mente del Buddha.

Vorrei ribadire questo concetto parafrasandolo in: «Se trasmetti il Dharma anche a una sola persona, per quella persona tu sei un buddha.» Un buddha è una persona risvegliata, perciò se guiderete una persona al Dharma, ogni volta conseguirete una parte di risveglio. Questo posso garantirvelo appieno sulla base della mia esperienza personale, accumulata in tanti anni.

Dopotutto, il Sutra del Loto è l’insegnamento volto alla liberazione delle persone nella loro vita reale e del mondo intero. Ecco perché, a meno che non propagheremo il Dharma trasmettendolo a quante più persone possibili aiutandole a conseguire la liberazione, non potremo ripagare il nostro debito di gratitudine per la compassione del Buddha Shakyamuni, il quale ci ha dato questo insegnamento. Spero sinceramente che ognuno di voi iscriva tutto questo nelle profondità del proprio cuore e che vi impegniate tutti di più nella vostra missione di insegnare il Sutra del Loto agli altri.

## Imparare dall'umiltà

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Un saluto a tutti. Vi ringrazio per il tempo che dedicate anche questo mese alla lettura della mia rubrica. Il titolo del messaggio di Marzo del Maestro Nichiko è “L’autocontrollo nasce dalla compassione”. Quando l’ho letto, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata la frase: “le tre azioni di corpo, parola e mente”.

All’interno del Buddha Originale nella Grande Aula Sacra, c’è una dedica che esprime la determinazione del Fondatore di consacrare la statua del Buddha Originale come oggetto di devozione, con una copia del Triplice Sutra del Loto nella sua mano.

Nell’ottobre del 1960, quando fu ultimata la copia del Sutra del Loto, questa frase fu inclusa come dedica: “Praticare per ricevere e mantenere le tre azioni di corpo, parola e mente dei tre veicoli è la grande via diretta alla mistica dimora del nirvana”.

Attraverso la pratica dei tre veicoli, come le Quattro Nobili Verità, le Dodici Cause e Condizioni e le Sei Paramita, impariamo l’importanza di preparare i tre generi di azioni, fisiche, verbali e mentali, migliorando le nostre relazioni finché non sono piene di gioia e speranza.

La “perfezione” alla quale miriamo noi, membri della Rissho Kosei-kai, inizia con un modo di vivere modesto e con la considerazione per chi ci circonda nelle nostre vite quotidiane.

Quest’anno è il sessantesimo anniversario della costruzione della Grande Aula Sacra. Ora è il momento di capire fino in fondo la dedica che contiene i pensieri del Fondatore, con tutto il nostro cuore e dedicarci nuovamente alla pratica della compassione.



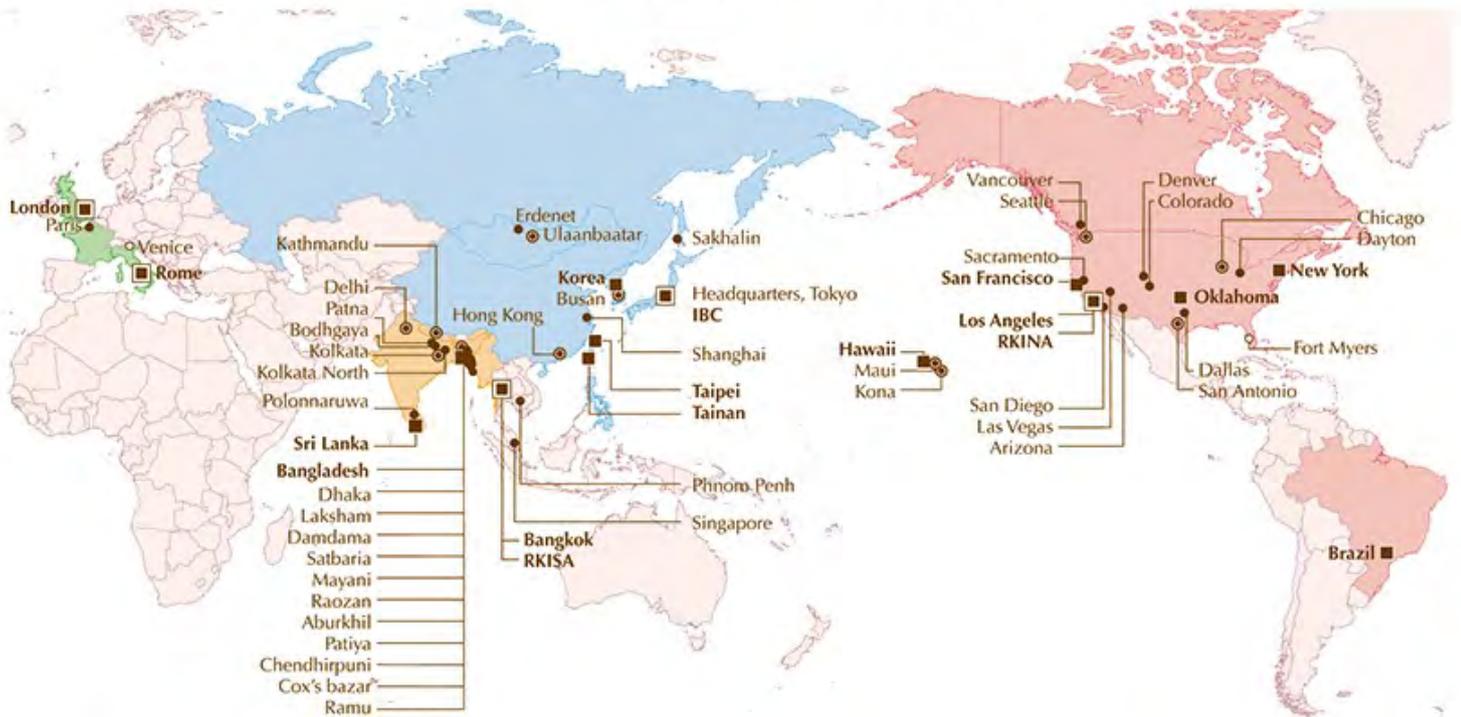
29 Ottobre 2023: membri dai centri oltreoceano partecipano alla Cerimonia per la Qualifica di Maestro del Dharma. (Il Direttore Akagawa è il secondo da sinistra nella fila centrale davanti all’entrata principale della Grande Aula Sacra).

# 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)