

# Living the Lotus 6

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 249



## Rissho Kosei-kai di Los Angeles

### Living the Lotus Vol. 249 (Giugno 2026)

Direttore Responsabile: Takashi Maeda  
Redattore: Sachi Mikawa  
Revisore Editoriale: Ayshea Wild  
Traduttori: Nicola Tini, Sara Saladino, Hiromasa Tanaka

*Living the Lotus* è una pubblicazione mensile della Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Giappone.

Tel: +81 353411124 / Fax: +81 353411224

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

La Rissho Kosei-kai è una comunità buddista internazionale composta da persone che si impegnano ad applicare gli insegnamenti del Triplice Sutra del Loto (uno dei più importanti testi del Buddismo) nella vita quotidiana e a contribuire alla pace nel mondo.

Fondata nel 1938 dal Rev. Nikkyo Niwano (1906-1999) e dalla Rev. Myoko Naganuma (1889-1957), sotto la guida del Presidente Nichiko Niwano, vede i suoi membri condividere attivamente il Dharma e partecipare ad attività per la pace sia a livello locale sia internazionale, in cooperazione con persone provenienti da ogni ambito della società.

Il titolo della newsletter, *Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life* ("Vivere il Loto—il Buddismo nella vita quotidiana"), esprime il nostro desiderio di impegnarci a praticare gli insegnamenti del Sutra del Loto nella vita di ogni giorno, anche in un mondo imperfetto, per arricchire l'esistenza e renderla più significativa, come gli splendidi fiori di loto che sbocciano dalla melma degli stagni. Questa newsletter si propone di aiutare le persone in tutto il mondo ad applicare più facilmente il Buddismo nella loro vita quotidiana.

# Anche la sofferenza è nostra compagna di vita

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### La sofferenza la creiamo noi

In diverse occasioni vi ho posto questa domanda: «Quando in un bicchiere c'è dell'acqua fino a metà, come lo guardate? Come lo percepite?». Lo scrittore Seikan Kobayashi afferma che ci sono tre modi di vedere la cosa. Il primo è guardarla con insoddisfazione e pensare: «Ce n'è solo metà». Il secondo è guardarla con gioia e pensare: «Che bello, ce n'è ancora metà». Il terzo è accoglierla con gratitudine, pensando: «Qualcuno ne ha lasciata metà per me. Che cosa preziosa». Tuttavia, qualunque sia il nostro modo di vedere o interpretare la situazione, siamo noi ad attribuirle un significato. Il fatto, in sé, è soltanto questo: nel bicchiere c'è dell'acqua fino a metà. Che lo accogliamo con insoddisfazione, con gioia o con gratitudine, tutto nasce dal nostro cuore, dalla nostra mente, da noi stessi.

Credo che, per noi praticanti laici, sia essenziale che gli insegnamenti del Buddha vengano espressi in modo chiaro, comprensibile e applicabile alla vita quotidiana. In questo senso, gli scritti di Kobayashi, fondati sull'insegnamento del Sutra del Cuore della Saggezza secondo cui «la forma è vacuità», ci mostrano che, siano le cose piacevoli o dolorose, siamo noi stessi ad attribuire arbitrariamente un significato ai fenomeni, oscillando così tra entusiasmo e sconforto. In particolare, molti dei fenomeni che consideriamo causa della nostra sofferenza e delle nostre preoccupazioni diventano semi di sofferenza proprio perché li coltiviamo attraverso giudizi personali, pregiudizi, idee preconcepite, desideri, dubbi, attaccamenti e così via. La similitudine del bicchiere d'acqua ci offre un esempio di visione buddista radicata nella vita quotidiana: cambiando il modo in cui vediamo e accogliamo le cose, possiamo vivere con maggiore serenità.

## Anche la sofferenza è un momento prezioso per la nostra vita

«Nascita, invecchiamento, malattia e morte sono chiamate “le quattro sofferenze”, ma per me non sono le quattro sofferenze: sono le quattro gioie». Sono parole del professor Ko Hirasawa, già rettore dell'Università di Kyoto. Egli ci suggerisce che, cambiando prospettiva, la vita può diventare una successione continua di gioia e serenità.<sup>1</sup> Anche la malattia, che normalmente viene considerata una fonte di dolore, può aprire uno sguardo diverso. Il poeta Shinmin Sakamura scrisse questi versi, attraversati da un delicato senso di gratitudine:

La malattia  
mi ha aperto  
un altro mondo:  
i peschi  
sono in fiore.<sup>2</sup>

Il romanziere Kojin Shimomura scrisse: «Il mondo in cui vorrei vivere è un mondo in cui la sofferenza non diventa causa di disperazione, ma stimolo al coraggio».<sup>3</sup> A proposito dell'insegnamento della vacuità, illustrato con l'esempio del bicchiere d'acqua, Kobayashi afferma: «Forse ciò che il Buddha voleva trasmetterci è che imparare a trovare gioia e piacere nello stesso identico fenomeno è una forma di allenamento spirituale».<sup>4</sup> In effetti, anche i fenomeni che ci sembrano dolorosi possono essere visti e accolti in modi diversi, capaci di condurci al coraggio di vivere e a un nuovo modo di stare al mondo. Se invece li guardiamo da un solo lato, vedendoli soltanto come sofferenza o dolore, rischiamo di restare imprigionati in quella sofferenza e di perdere una preziosa occasione di crescita e maturazione.

Detto questo, non sto suggerendo di sforzarsi artificialmente di accogliere con allegria ciò che ci fa soffrire. Si tratta piuttosto di imparare a guardare le cose da più prospettive. Quando osserviamo qualunque sofferenza alla luce della verità dell'impermanenza e dell'insegnamento dell'interdipendenza causale, comprendiamo che anche quella sofferenza fa parte degli incontri, delle circostanze e delle necessità della vita. Inoltre, tali esperienze sono collegate a un futuro creativo, proprio come un bambino piccolo cresce e diventa adulto. Anche se ci vuole tempo, noi possediamo la forza di trasformare la sofferenza in nutrimento per vivere e in gioia.

Anche la sofferenza e la tristezza sono momenti preziosi della nostra vita, esperienze insostituibili del nostro cammino. Il fisico teorico Haruo Saji ha detto: «Se il presente è formato dall'accumularsi del passato, allora, guardando al futuro lontano e progettando con cura il nostro agire da questo momento in poi, possiamo cambiare sia il futuro sia il passato».<sup>5</sup> In questo senso, è importante vivere pienamente il presente accogliendo come compagne della nostra vita sia la sofferenza sia la gioia accumulate nel passato. Lo facciamo per noi stessi nel futuro, per gli adulti di domani e per il futuro della Terra.

### Note

1 – da “Viviamo ogni giorno con gioia” (*Ikijo kyo mo yorokonde*); Chichi Publishing, 1995)

2 – da “Shinmin Sakamura: Antologia di poesie” (*Sakamura Shinmin zen shishu*); Daito Publishing, 1985

3 – da “Per lo stupore della giovinezza” (*Seinen no shisaku no tameni*); PHP, 2016

4 – da “Un modo di vedere che fa dell'universo il tuo alleato” (*Uchu ga mikata no mikatado*); Koensha, 2003

5 – da “Conseguire la saggezza” (*Chichi*); Chichi Publishing, Ottobre 2021



# Il mio Cammino nel Dharma

## Passo dopo passo lungo la Via, fino al mio ultimo respiro

Swarna Padmini Delgoda  
Sri Lanka Dharma Center

Questo Cammino nel Dharma è stato eposto nel Grande Santuario il 15 marzo 2026, durante la celebrazione del Giorno della Vita del Buddha Shakyamuni.

Membri del Sangha, buongiorno: vi prego, guidatemi. Mi chiamo Swarna Padmini Delgoda. Vengo dallo Sri Lanka, una nazione insulare conosciuta come la Perla dell'Oceano Indiano. Ho il privilegio di servire come general manager dello Sri Lanka Dharma Center e come presidente della Rissho Kosei Dhamma Foundation. Considero me stessa un umile strumento del Buddha, e dedico la mia vita al suo servizio. In verità, trovarmi oggi qui davanti a voi mi sembra un prodigio disposto dal Buddha stesso!

Permettetemi, prima di tutto, di raccontarvi qualcosa della mia infanzia. Sono nata come quinta figlia in una famiglia numerosa e felice, composta da sei figli: tre sorelle e due fratelli. Quando avevo solo sei anni, però, fummo colpiti da una tragedia. Nostro padre, il pilastro della nostra casa, morì di febbre tifoide. La sua morte mi fece precipitare in una profonda tristezza e nella paura; per molto tempo ebbi la sensazione che tutto il mio mondo fosse crollato. Quella perdita così precoce lasciò un segno profondo nel mio cuore e influenzò il modo in cui crebbi.

Quando i miei fratelli e le mie sorelle maggiori avevano ormai quasi terminato gli studi, mia madre decise di mandarmi in un collegio cattolico, perché non ero in grado di andare e tornare da scuola da sola. Mi piaceva così tanto la vita in collegio che non volevo nemmeno tornare a casa durante le vacanze scolastiche. Mia madre, preoccupata che potessi cambiare religione, mi trasferì allora dal convento cattolico a una scuola buddista. Questo cambiamento improvviso ebbe un impatto profondo su quello che, altrimenti, sarebbe stato un percorso di vita molto diverso. Tuttavia, sostenuta dagli insegnanti e dalle amiche, durante le vacanze trovai gioia nel preparare torte e dolci. Mi chiedevo continuamente: «Come posso renderlo ancora più buono?» oppure: «Come posso far sorridere la persona che lo mangerà?». Questa passione nata nell'infanzia, il mio desiderio di rendere felice qualcuno, divenne la forza che in futuro mi avrebbe aperto molte porte.



*Swarna Padmini Delgoda nel Grande Santuario mentre espone il suo Cammino nel Dharma Santuario.*

All'età di venticinque anni ebbi la fortuna di ottenere un impiego presso una nota azienda produttrice di biscotti, la Maliban Biscuit Manufactories. Allora non potevo certo immaginare che sarebbe stata un'occasione capace di cambiare la mia vita. Cominciai come responsabile e lavorai con grande impegno, spinta dalla mia curiosità. Con il tempo mi vennero offerte molte opportunità di visitare fabbriche di biscotti all'estero, per apprendere nuove tecnologie, e trascorsi molte giornate a sviluppare nuovi prodotti. Come riconoscimento del mio duro lavoro, fui promossa a direttrice di stabilimento, un risultato raro per una donna, a quel tempo.

In quel periodo incontrai anche mio marito, un uomo meraviglioso. In tutta la nostra vita insieme, non abbiamo mai avuto un litigio acceso né ci siamo mai rivolti parole dure. Il nostro lavoro ci dava soddisfazione, fummo benedetti con un figlio amatissimo e costruimmo una famiglia felice.

Tuttavia, nel 1989, lo Sri Lanka fu attraversato da un violento conflitto politico tra le forze governative e gruppi antigovernativi. Spari ed esplosioni riempivano le strade. Vivevamo in quella che veniva chiamata l'Età della Paura, e la vita poteva essere perduta in qualsiasi momento. Sul lavoro, a causa della mia posizione di direttrice, cominciai a sentirmi presa di mira. Rendendomi conto di non poter

proteggere il futuro di mio figlio, presi la dolorosa decisione di lasciare il lavoro che amavo.

Fu difficile separarmi da mio marito e da mio figlio, ma, su suggerimento di amici di famiglia, partii per Melbourne, in Australia, in cerca di sicurezza. Grazie alla mia conoscenza dell'inglese e alla mia esperienza lavorativa, trovai presto un impiego a Melbourne e, dopo non molto tempo, riuscii a portare con me mio figlio in Australia e a iscriverlo a una scuola privata. Quando la nostra vita tornò a essere stabile, nel mio cuore crebbe una domanda: che cosa posso fare perché, da ora in poi, possiamo vivere in pace?

Nel 1993, quando la situazione in Sri Lanka migliorò, decisi di rientrare. Lasciai mio figlio in Australia, dove allora studiava all'università, e mi riunii a mio marito. Insieme apriamo un negozio ben fornito di articoli per feste e cominciammo a organizzare eventi per compleanni e matrimoni. Poiché a quel tempo negozi di questo tipo erano rari in Sri Lanka, l'attività ebbe successo in pochissimo tempo.

Tra i clienti abituali del negozio c'era il signor Gamini Chandrasekara, che allora era responsabile dell'ufficio di collegamento della Risho Kosei-kai dello Sri Lanka. Mi invitava spesso a visitare la sua casa, che fungeva da ufficio di collegamento, per vedere le loro attività. Dopo molte richieste, alla fine accettai, e un giorno andai a casa sua insieme a un'amica. Lì vidi qualcosa che non dimenticherò mai, per tutto il resto della mia vita: una statua del Buddha Shakyamuni in piedi.

In Sri Lanka, terra del Buddismo Theravada, siamo abituati a vedere il Buddha seduto in meditazione. Ma quel Buddha era in piedi e sembrava sul punto di fare un passo avanti per venirci a salvare. Comprendere che esiste un Buddha che non si limita a restare seduto ad aspettare, ma viene incontro a noi, riempì il mio cuore di calore e gioia.

Spinta dalla mia curiosità, iniziai a studiare la vita e gli insegnamenti del Fondatore Nikkyo Niwano attraverso i suoi libri pubblicati in inglese. In quelle pagine trovai la risposta alla domanda che mi portavo nel cuore da tanto tempo: che cosa posso fare per la pace? Poi, nel 1998, entrai ufficialmente nella Risho Kosei-kai, convinta che quella fosse la Verità che stavo cercando.

Più studiavo, più dentro di me cresceva la speranza. Nacque in me un forte desiderio di diventare come il Fondatore, di rendere felici le persone e di offrire la mia vita al Buddha. Decisi di chiudere la mia attività, che pure prosperava, e di dedicare il mio tempo alla disseminazione del Dharma. Le persone intorno a me cercarono di dissuadermi, dicendo che era uno spreco, ma io non ebbi esitazioni. Sentivo che arricchire il cuore delle persone condividendo gli insegnamenti aveva un valore molto più grande che guadagnare denaro con un'attività commerciale. Da quel momento stabilii per me stessa una regola: eliminare completamente dalla mia bocca e dalla mia mente frasi negative come «non



*La signora Delgoda guida la recitazione del sutra nello Sri Lanka Dharma Center.*

posso», «è impossibile» e «non so come fare».

Nel 2010 fu ufficialmente istituito lo Sri Lanka Dharma Center, e il primo ministro di culto, il Rev. Yoshihisa Yamamoto, mi nominò responsabile generale. Di tanto in tanto mi diceva: «Signora Delgoda, la preziosa vita del Buddha vive dentro ciascuno di noi». Queste parole cambiarono completamente il mio modo di vedere. Compresi che, proprio come la mia vita è preziosa, anche la vita di ogni persona davanti a me è ugualmente sacra. Tuttavia, la via della disseminazione non fu facile. In Sri Lanka, un paese in cui la tradizione Theravada è molto forte, subimmo critiche da parte dei templi e dei residenti locali perché diffondevamo gli insegnamenti Mahayana della Kosei-kai. Un ostacolo particolarmente importante fu la difficoltà di ottenere la registrazione come ente. Poiché non avevamo ricevuto dal governo dello Sri Lanka il riconoscimento ufficiale come organizzazione religiosa, per noi era difficile perfino ottenere un visto di lungo periodo che permettesse al ministro di culto di restare nel paese. Durante quel periodo, decisi di praticare il saluto al Buddha presente in ogni persona, non solo con le parole, ma attraverso le mie azioni. Continuai a giungere le mani in preghiera verso i funzionari che si opponevano a noi e verso i vicini che ci criticavano. Forse quella preghiera fu ascoltata. Si aprì per noi la possibilità di registrarci come organizzazione non governativa, una ONG, e il nostro status legale venne finalmente concesso. Credo profondamente che questo non sia stato ottenuto grazie alla sola forza umana, ma grazie al potere del Buddha presente dentro ciascuno di noi, che chiama e riceve risposta.

Dal 2015 la nostra missione si è concentrata sugli Hoza nelle case, conosciuti anche come "circoli di compassione". Si tratta di piccoli incontri che si svolgono nelle abitazioni dei membri, dove le persone si riuniscono per condividere gioie, preoccupazioni ed esperienze di vita. Il calore di questi incontri ha ispirato molte persone in tutto lo Sri Lanka a farsi avanti e a dire che anche loro desideravano diventare guide dell'Hoza.

## Il mio Cammino nel Dharma

Oggi circa ottanta guide devote portano avanti questi circoli, aiutando lo spirito della compassione a diffondersi di casa in casa e di cuore in cuore.

Anch'io, come guida degli Hoza nelle case, tengo un Hoza ogni mese, il giorno ventiquattro, data in cui feci collocare la statua del Buddha nel mio altare domestico. La cosa meravigliosa degli Hoza nelle case è che, svolgendosi in un'atmosfera serena e familiare, le persone riescono ad aprirsi più facilmente sulle preoccupazioni che portano nel profondo del cuore.

Un giorno, mentre ascoltavo gli altri, ebbi una realizzazione improvvisa. Fu un momento di profonda riflessione su me stessa. Mi chiesi: quanto sono stata davvero grata a mio marito, per tutto questo tempo? Mio marito, scomparso dieci anni fa, era un uomo silenzioso che accoglieva sempre con gentilezza il mio spirito forte. Che io partissi per l'Australia, che tornassi a casa, che entrassi nella Kosei-kai o che gli dicessi di voler lasciare la mia attività per dedicarmi alla disseminazione, lui mi sosteneva sempre con un gentile cenno del capo. Attraverso l'Hoza ho potuto riflettere su com'ero in passato, e oggi posso rivolgere a mio marito una gratitudine ancora più profonda.

Ora, all'età di ottantaquattro anni, sono più appassionata che mai nel diffondere il Dharma. La pace in Sri Lanka, e la pace nel mondo, non sono qualcosa che qualcuno, da qualche parte, creerà al posto nostro. La pace comincia quando ciascuno di noi lascia risplendere il Buddha nel proprio cuore e quando rispettiamo il Buddha presente nella persona accanto a noi. Come ci ha insegnato il nostro secondo ministro di culto, il Rev. Suzuki, continuerò ad apprezzare profondamente l'importanza dell'Hoza. La crescita di



*La signora Delgoda insieme alle persone giunte al Grande Santuario per sostenerla nel giorno dell'esposizione del suo Cammino nel Dharma.*

questi piccoli circoli di compassione è la vera via verso la pace. D'ora in avanti continuerò a condividere gli insegnamenti con molte persone attraverso gli Hoza nelle case.

In Sri Lanka c'è un proverbio che dice: «Anche se il carro trainato dal bue procede lentamente, se la strada è quella giusta, arriverà a destinazione». Non c'è bisogno di affrettarsi. Dobbiamo semplicemente restare positivi e camminare sulla giusta via. Mostrare questo atteggiamento ai nostri membri è la mia pratica.

Per concludere, farò tesoro della vita che ho qui e ora e, offrendo la mia più profonda gratitudine alle benedizioni del grande universo e della natura, continuerò a camminare con passo saldo su questa nobile via della disseminazione, fino al mio ultimo respiro. Sotto la guida del nostro attuale ministro di culto, il Rev. Akagawa, mi impegnerò con dedizione affinché gli splendidi fiori di loto del Dharma continuino a sbocciare in tutta la loro bellezza nella terra dello Sri Lanka.

Vi ringrazio molto per avermi ascoltata.



*La signora Delgoda, in prima fila, seconda da destra, insieme ai partecipanti alla cerimonia di insediamento del Rev. Akagawa, nuovo ministro di culto dello Sri Lanka Dharma Center.*

# Praticare il Dharma qui e ora

**Tutte le nostre esperienze  
hanno lo scopo del risveglio**

**di Dominick Scarangelo**

**Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai**



Negli ultimi articoli abbiamo studiato il principio dei Dieci Così della Realtà, con l'obiettivo di comprendere come eliminare la sofferenza. Naturalmente, come buddisti, desideriamo liberare noi stessi e gli altri dalla sofferenza. Tuttavia, nel perseguire sinceramente questa nobile aspirazione, potremmo trascurare un aspetto importante della saggezza del Sutra del Loto. Lo abbiamo accennato la volta scorsa, quando abbiamo richiamato l'insegnamento del Fondatore Nikkyo Niwano secondo cui "tutte le cause sono buone cause". Approfondiamo ora questo punto.

La Rev. Kosho Niwano afferma: «Mettendo in pratica gli insegnamenti, siamo stati effettivamente liberati dalle sofferenze che affrontavamo nelle circostanze della nostra vita, e questo ha trasformato profondamente le nostre esistenze. Tuttavia, gli insegnamenti della Rissho Kosei-kai non hanno lo scopo di eliminare la nostra sofferenza».<sup>1</sup>

A prima vista, questa affermazione può sorprendervi. Non ci rivolgiamo forse al Buddha perché vogliamo eliminare la sofferenza e trovare la felicità? La sofferenza non è forse il problema? E la pratica buddista non ha forse lo scopo di individuarne e rimuoverne le cause?

La Rev. Kosho Niwano prosegue: «La Rissho Kosei-kai è un insegnamento nel quale la sofferenza diventa proprio l'occasione della nostra liberazione, così come un grande fiore di loto sboccia proprio nel fango».<sup>2</sup>

Queste parole esprimono il paradosso della sofferenza. Anche se cerchiamo la liberazione dalla sofferenza, è proprio incontrando la sofferenza e misurandoci con essa che il risveglio diventa possibile. Da questo punto di vista, la sofferenza può diventare una condizione che ci spinge a procedere lungo la Via, verso il perfezionamento del nostro carattere e verso una vita più significativa e piena.

Molti di voi avranno visto il giardino dei fiori di loto presso il Grande Santuario. Il loto è uno dei fiori più belli e simboleggia purezza e risveglio.

Eppure, i lotti non crescono in acque limpide e scintillanti. Crescono in acque fangose e stagnanti, che ci farebbero ammalare se le bevessimo. Proprio le condizioni che appaiono impure o sgradevoli permettono al loto di crescere e sbocciare.

Per noi è lo stesso.

Il Sutra del Loto insegna che chiunque può conseguire la Buddità, perché «i semi della Buddità germogliano in base a cause e condizioni».<sup>3</sup> Eppure, tra queste condizioni possono esserci anche le sofferenze che incontriamo nella vita. Il Buddha Shakyamuni lo mostra nel capitolo 12, quando spiega che una delle condizioni che gli permisero di conseguire la Buddità fu l'incontro, in una vita precedente, con l'eremita Asita, una precedente esistenza di Devadatta. Per molti anni, Asita creò per lui circostanze estremamente difficili.

Molti di noi conoscono la storia di Devadatta, ma il Sutra del Loto ci invita in modo radicale a ripensare il nostro modo di comprendere le avversità. Devadatta non fu soltanto una persona difficile: fu un uomo malevolo, che commise azioni terribili e causò immense sofferenze a molte persone, come altri personaggi tristemente noti della storia. Eppure Shakyamuni dichiara che Devadatta, in ultima analisi, svolse il ruolo di un bodhisattva, offrendogli condizioni decisive per il suo risveglio.



Come può una persona che ha causato tanta sofferenza essere descritta come un bodhisattva? Che cosa fece la differenza?

A fare la differenza furono il cuore e la mente di Shakyamuni.

Molti di noi hanno sperimentato grandi sofferenze a causa di circostanze difficili o delle azioni di altre persone. Può sembrare impossibile trovare qualcosa di significativo o benefico in ciò che abbiamo attraversato. Alcune forme di sofferenza sono inevitabili: la malattia, l'invecchiamento, la perdita delle persone care e, infine, la nostra stessa mortalità.

Il Buddha insegna che, quando accettiamo queste realtà, non rinunciando né perdendo coraggio, ma accogliendole come occasioni di risveglio, il loro significato si trasforma.

Come possiamo riuscirci? Non è facile esprimerlo a parole, ma due persone a me care mi hanno aiutato a comprendere l'importanza di questa verità. Entrambe sono morte di cancro. Una delle due non riuscì ad accettare la diagnosi e venne consumata dalla rabbia verso l'universo. Quella rabbia oscurò ogni gratitudine per aver ricevuto il dono della vita e per le benedizioni sperimentate, e le impedì di apprezzare il tempo che le restava con la famiglia e gli amici. Morì in grande angoscia, con un cuore pieno di amarezza e risentimento.

L'altra persona reagì in modo molto diverso. Accettò la realtà della propria malattia e scelse di fare dell'essere malato la propria pratica spirituale. Usò quel tempo per approfondire le relazioni con le persone che gli erano care e scoprì che la sua vita era piena d'amore. Mai prima di allora aveva sperimentato un calore e un affetto così profondi. Anche di fronte alla morte, era colmo di gratitudine: per la vita e per tutto ciò che essa gli aveva dato. Il suo modo di accogliere la situazione gli permise di vivere la malattia stessa come una condizione per il risveglio.

Entrambe queste persone sono diventate per me dei bodhisattva. Attraverso la loro vita, mi hanno insegnato l'importanza di accogliere ogni esperienza in vista del risveglio.

Il mio auspicio è di riuscire a interiorizzare questa verità e vivere ogni giorno con gratitudine, riconoscendo che tutte le circostanze della nostra esistenza, anche le più difficili, possono diventare le condizioni grazie alle quali i nostri semi della Buddità sbocciano, rendendo più bella la nostra vita e quella delle persone attorno a noi.

### Note

1 – La Visione Fondamentale della Rissho Kosei-kai, p.16

2 – ibidem

3 – Sutra del Loto, cap. 2





## Cronache dal Sangha

Rev. Nick Ozuna  
Ministro di culto della Rissho Kosei-kai di Seattle

Più o meno in questo periodo, lo scorso anno, un meraviglioso membro del Sangha di Seattle, una persona di profonda fede e dedizione, ha vissuto una difficoltà che gli ha trasformato la vita. Mentre andava in bicicletta in una giornata di primavera insolitamente calda, ebbe un infarto e fu trasportato d'urgenza in ospedale. A causa di un arresto cardiaco momentaneo, venne però collegato ai sistemi di supporto vitale e posto in coma farmacologico. Nel frattempo, la sua famiglia rimase costantemente al suo fianco, e il Sangha si riunì ogni giorno in preghiera per lui.

Un mese dopo, quando venne sospeso il supporto vitale, accadde qualcosa di prodigioso: si risvegliò. Tutto il Sangha fu profondamente commosso dal fatto che avesse ripreso conoscenza e, ancora una volta, celebriamo una preghiera speciale per la sua pronta guarigione. Questa volta, però, anche lui partecipò tramite Zoom, dal suo letto d'ospedale. In seguito mi raccontò quanto fosse stato grato di ricevere quella potente preghiera durante la sua prova, e come essa gli avesse dato la forza di credere di poter guarire completamente.

Dopo aver trascorso del tempo recuperando la capacità di camminare e parlare, partecipò a una cerimonia presso il nostro Centro buddista. Vederlo di nuovo lì, presente tra noi, fece nascere nel Sangha una gioia tangibile, condivisa da tutti. Egli espresse la sua immensa gratitudine al Buddha, alla famiglia, al Sangha e ai medici per il fatto di essere vivo. Disse anche che desiderava usare la sua vita preziosa per portare ancora più beneficio agli altri.

Negli ultimi mesi ha fatto proprio questo, pur

continuando la riabilitazione. Tuttavia, ha anche notato alcuni passi indietro nella sua salute, sia fisica sia mentale. Di recente mi ha confidato che, proprio a causa di queste ricadute, ha cominciato a interrogarsi. Per anni aveva compiuto tante buone azioni e pregato sinceramente ogni giorno, e voleva capire perché stesse attraversando difficoltà simili.

Parlando con lui, gli chiesi di richiamare alla mente ciò che aveva provato subito dopo essersi ripreso. Questo gli ricordò la profonda gratitudine che aveva sentito per il semplice fatto di essere vivo, qui e ora. La realtà, come gli aveva detto il medico, è che solo il dieci per cento dei pazienti che attraversano un'esperienza come la sua sopravvivono. Inoltre, ci sono molti pazienti con casi meno gravi che, pur sopravvivendo, faticano nel percorso di guarigione a causa di sentimenti di rabbia o risentimento.

Grazie a questa esperienza così difficile, egli ha compreso di poter aiutare e ispirare molte altre persone che vivono condizioni simili. In questo modo, la sua esperienza si è trasformata da sventura in qualcosa di inestimabile. Ha di certo vissuto una grande sofferenza, ma grazie alla fede coltivata per tutta la vita nella protezione e nella guida del Buddha, ha trasformato quella sofferenza in un'occasione per riflettere sul significato di ricevere dal Buddha questa vita insostituibile. Questa è vera liberazione.

Attraverso queste riflessioni, ha ritrovato la consapevolezza che tutte le esperienze, favorevoli o sfavorevoli, esistono in vista del risveglio e sono quindi doni preziosi del Buddha.

## Capitolo 2: Connettersi agli altri

### Indossare la Veste del Buddha

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Risho Kosei-kai



*Il Rev. Fondatore Nikkyo Niwano con sua moglie Naoko sull'Isola Kumejima, nella Prefettura di Okinawa, nel 1984.*

#### **"Pazienza" significa "perdono"**

In definitiva, credo che avere pazienza significhi perdonare gli altri. Non ricordo di chi fossero queste parole, ma mi sono rimaste profondamente impresse: «Amare significa perdonare». Naturalmente, l'affetto spontaneo che nasce tra genitori e figli, o tra persone innamorate, appartiene a un ambito diverso. Ma l'amore che nasce nelle normali relazioni umane, credo, è proprio così: qualcosa che cresce e matura a partire dal perdono.

A questo vorrei aggiungere una cosa: perdonare significa anche comprendere.

Quando dichiarai alle nuove reclute che non le avrei picchiate, lo feci perché avevo compreso una cosa: tra loro non poteva esserci nessuno che avesse bisogno di essere colpito per capire. A quel tempo eravamo in un periodo di riduzione degli armamenti, perciò superare la visita di leva con il grado più alto

ed essere arruolati nella marina era estremamente difficile. Pensavo che schiaffeggiare uomini così capaci e già pienamente adulti fosse qualcosa di profondamente offensivo. Quando cominciai a vederli in questo modo, sorse naturalmente in me il sentimento che fossero persone preziose, e da lì nacque la mia decisione: «lo non li colpirò».

Non lo racconto certo per vantarmi. Vorrei soltanto parlare, a partire dalla mia esperienza personale, del rapporto sottile che unisce pazienza, nonviolenza, comprensione e amore.

Dopo che Shakyamuni ebbe lasciato la vita secolare per intraprendere il cammino spirituale, la sua madre adottiva, Mahaprajapati, preparò per lui una veste magnifica nel desiderio che un giorno egli potesse indossarla. Lavorò personalmente il filo, lo tessé e ricamò la stoffa con fili d'oro. Quando Shakyamuni, dopo aver conseguito il Risveglio, tornò per la prima volta nella sua città natale, Kapilavastu, Mahaprajapati gli offrì quella veste. Tuttavia, il Buddha Shakyamuni la donò alla comunità. Era però così splendida che nessuno osava indossarla.

Allora Shakyamuni disse al Bodhisattva Maitreya di indossarla. Quando Maitreya la mise, sul suo corpo apparvero i trentadue segni distintivi di un Buddha. Si racconta che, quando uscì per la questua, la gente della città restò semplicemente a guardarlo, rapita dal suo aspetto, tanto da dimenticarsi perfino di offrirgli del cibo.

Anche noi, che viviamo oggi, duemilacinquecento anni dopo, se rivestiamo il nostro cuore della veste della dolcezza e della pazienza, certamente manifesteremo nel nostro modo di essere l'aspetto del Buddha. Questo è il più alto ornamento della persona, molto più prezioso di qualsiasi abito magnifico e costoso.

Inoltre, la virtù di questa dolcezza e pazienza si diffonderà a partire da ciascuno di voi, come cerchi che si allargano sull'acqua, trasformando la società, il Paese e infine l'intera Terra in un mondo di armonia.

Per questo, vi invito a indossare la veste del Buddha con un cuore grande, ampio e generoso.

*Bodai no me o okosashimu* (Kosei Publishing, 2018), pp. 99-101



## La nostra mentalità plasma il nostro futuro

Rev. Takashi Maeda  
Direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale

Guardando alla storia, ogni volta che la società ha subito un grande cambiamento, c'è sempre stato un senso di incertezza. Eppure in quelle situazioni sono emersi nuovi modi di vivere e nuove forme di società. Quando riflettiamo su questo, capiamo che anche noi stiamo vivendo in un'epoca di grande cambiamento.

Il Maestro Nichiko nel suo messaggio di questo mese ci insegna che accettare le cose e gli eventi con insoddisfazione e disappunto, oppure con gioia e gratitudine, dipende totalmente dalla nostra mente. Non è l'evento in sé stesso, ma come lo percepiamo che determina se la nostra sofferenza aumenta o diminuisce. Anche di fronte allo stesso evento, la nostra mentalità cambia molto se ci lamentiamo - "Perché sta succedendo a me?" - o invece se ci chiediamo: "Cosa posso imparare da questa situazione?" Ecco perché, invece di reagire subito ad un evento, è importante fermarci un momento e riflettere sul suo significato. Il buddismo insegna che tutte le cose derivano da cause e condizioni e cambiano continuamente. Le esperienze negative, così come quelle positive, sono parte della vita, e ognuna di queste è una grande forza che ci aiuta a crescere.

Guardando al passato, spesso comprendiamo che oggi siamo quelli che siamo proprio a causa delle esperienze passate. Piuttosto che cercare risposte al di fuori di noi stessi, specialmente nei momenti di ansia e incertezza, dovremmo spostare la nostra attenzione verso l'interno.

Allora muoviamo con sicurezza il passo che possiamo permetterci ora. Non importa quanto piccolo quel passo possa sembrare, non sarà invano. Ogni passo crea un cammino in avanti, e lungo quel cammino, un nuovo futuro ci aspetta.



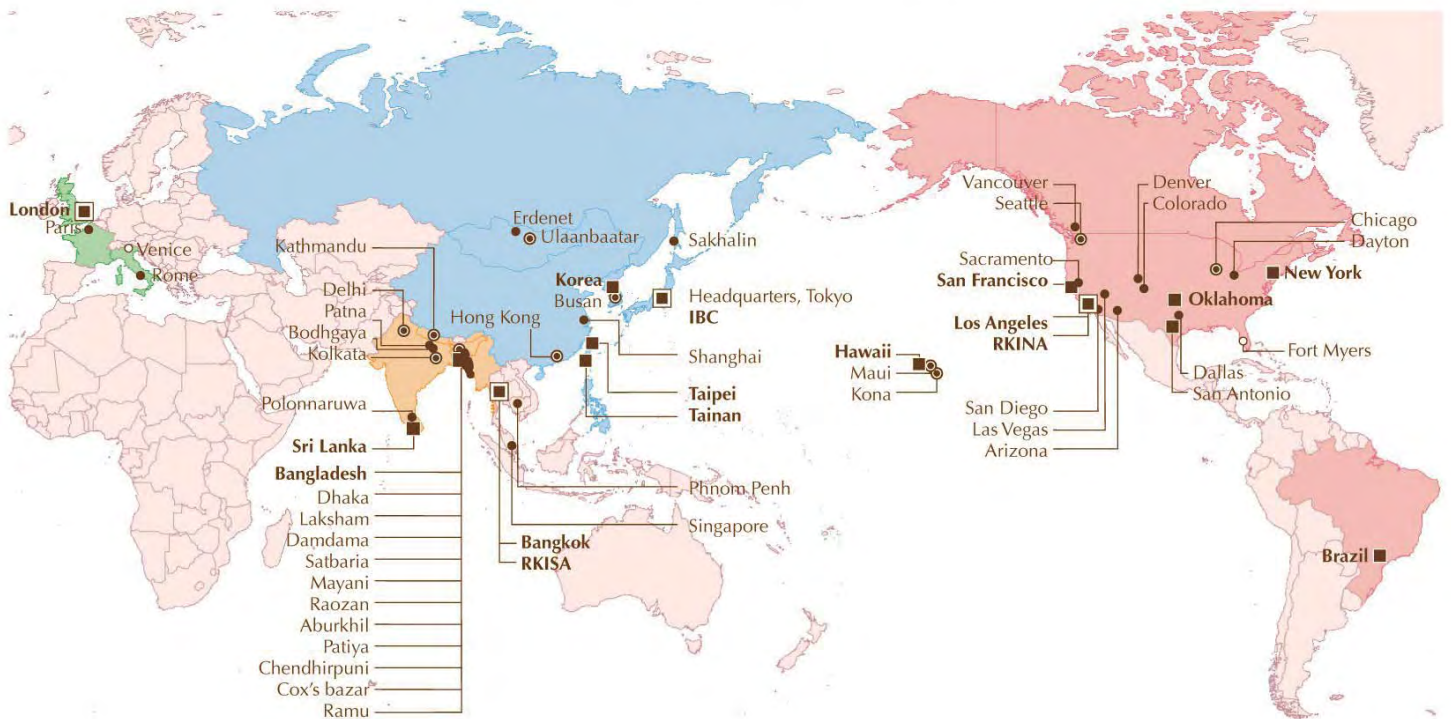
*Membri da Ulaanbaatar hanno visitato in aprile la sede per partecipare alla cerimonia per la nascita di Shakyamuni. Il Rev. Maeda (fila davanti, al centro) e i membri della Rissho Kosei-kai Internazionale li hanno accolti nel loro ufficio il 6 aprile.*

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X

