

Living the LOTUS

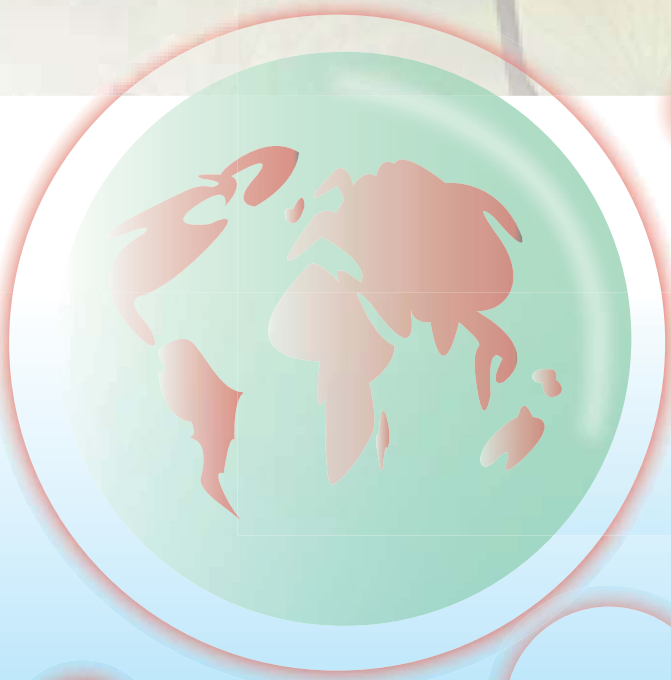
8
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 107

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 Buddismo più praticabile nella vita delle persone di tutto il mondo.

Living the Lotus è pubblicato in quattordici lingue in collaborazione con le filiali RK oltreoceano. La pubblicazione è irregolare, però, e alcune edizioni contengono solo la guida del Presidente Niwano. Cercheremo di migliorare la newsletter e gradiremmo il vostro continuo aiuto e i vostri commenti.



Living the Lotus Vol. 107 (Agosto 2014)

Edizioni: Rissho Kosei-kai International
Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku,
Tokyo, 166-8537 Giappone

TEL: +81-3-5341-1124

FAX: +81-3-5341-1224

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Capo redattore: Shoko Mizutani

Redattore: Etsuko Nakamura

Traduttori: Nicola Tini,
Sara Saladino, Koichi Kawamoto

Comitato editoriale: Shiho Matsuoka,
Mayumi Eto, Sayuri Suzuki,
Eriko Kanao, Shizuyo Miura,
Sachi Mikawa, Yurie Nogawa,
Yoshihiro Nakayama,
e Bold Munkhtsetseg



Assaporare il caldo estivo

di Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei Kai

Farsi Assorbire da Qualcosa

A causa degli effetti dei cambiamenti climatici, le temperature si stanno alzando in ogni regione del mondo. Il Giappone non fa eccezione e, con il suo alto grado d'umidità, ogni anno il calore estivo risulta quasi insopportabile per molte persone e tutti sembrano soffrirne profondamente.

Il Sutra della Ghirlanda Fiorita contiene dei passi che si riferiscono all'effetto, "Quando il calore estivo è intenso, è bene rimuoversi dalla febbre delle illusioni con il desiderio di ottenere un fresco assaggio di illuminazione". Questi versi non significano che una volta che avremo desiderato che il clima rinfreschi, esso reagirà immediatamente di conseguenza. Ci insegna piuttosto che il nostro stato mentale ed emotivo può cambiare il modo in cui noi facciamo esperienza del calore, anche se la temperatura non cambia.

Per fare un esempio, un modo sarebbe quello di essere così assorti in qualcosa da dimenticarsi del caldo. Durante la mia giovinezza, quando ero un appassionato di kendo –l'arte giapponese della scherma, una sessione speciale d'addestramento si tenne proprio al culmine della stagione estiva. Mentre i nostri corpi si muovevano vigorosamente, diventavamo uno con la temperatura e ci dimenticavamo del tutto del caldo. Quell'allenamento rinvigorì anche la nostra forza fisica per resistere meglio al freddo invernale. Quando fa caldo sudiamo molto, il che significa che le nostre ghiandole sudorifere stanno lavorando sodo; migliorando la capacità di regolare la nostra temperatura corporea durante l'estate, potremo fare lo stesso anche durante la stagione fredda.

A proposito di abbassare la temperatura corporea, anche il digiuno è piuttosto efficace. Tuttavia, il digi-



uno dovrebbe essere effettuato solo sotto la supervisione di un esperto. In generale, è importante tenere a mente di mangiare leggero durante la stagione calda. Del resto, molte persone perdono l'appetito durante l'estate e perdono peso, il che può essere un modo con il quale il nostro corpo tende a resistere al calore in modo naturale.

Rimpinzarci di cibo è solo ghiottoneria. A parte procurarci il fabbisogno nutrizionale necessario quando sentiamo di aver perso l'appetito a causa del caldo eccessivo, mangiare leggero è l'ideale per la nostra salute anche durante il resto dell'anno.

Gratitudine per il Caldo Estivo

Una volta ho sentito un educatore giapponese dire che dovremmo smetterla di lamentarci del caldo dicendo continuamente “che caldo!” Ci rimproverava dicendo che a forza di ripetere la parola “caldo” non facevamo altro che ossessionarci ancora di più con la sensazione di calore. Credo che ci stesse insegnando un altro modo per distaccarci dal disagio dell’estate.

Secondo questo modo di pensare, come è stato detto da un prete buddista giapponese, “se calmerai la tua mente, anche il fuoco sembrerà fresco”. Se non possiamo stare al “fresco” nel mezzo della torrida estate, diventando uno con il clima otterremo uno stato mentale nel quale esso cesserà di infastidirci così tanto.

E’ un fatto naturale che in estate sia caldo in molti luoghi. Odiando il caldo non finiremo per soffrire ancora di più? Se non riusciamo accettare di grazia le forze della natura, diventeremo sempre più ossessionati dal caldo, il che farà solo crescere il nostro malessere.

Se riusciremo a superare la nostra sensazione di repulsione e a fare un passo avanti per cercare di espandere la nostra prospettiva e il nostro modo di pensare rispetto al caldo estivo, allora potremo cambiare completamente il nostro modo di viverla.

L’educatore che ho menzionato in precedenza diceva anche che “il caldo soffocante ci porta un abbondante raccolto di riso e altre cose buone in autunno, quindi dovremmo essere grati per una calda

estate”. Dovremmo dimostrare gratitudine per le cose che troviamo sgradevoli, ovvero accettare ed apprezzare le cose per le quali proviamo avversione o che non ci piacciono. Osservando attentamente qualcosa che per noi è difficile da sopportare, come l’intenso caldo estivo o il cupo clima piovoso, possiamo acquisire consapevolezza dell’importanza della luce che ci aiuta a crescere e della pioggia che ci nutre. Queste sensazioni di gratitudine ci aiutano a sviluppare la saggezza che ci guida allo stato spirituale espresso nel verso dell’inno della Risho Kosei-kai che dice: “la luce per vivere con calma e freschezza”, così come i versi del Sutra della Ghirlanda Fiorita citati precedentemente, “un fresco assaggio di illuminazione.”

Man mano che invecchiamo, diventa più difficile regolare la nostra temperatura corporea, il che può portarci alla disidratazione prima di potercene rendere conto. Per questo, è importante bere molta acqua ed evitare la possibilità di colpi di calore usando l’aria condizionata se necessario. Allo stesso tempo, anche se questo consiglio può non essere valido in tutti i paesi, facendo tesoro della saggezza che ci è stata tramandata qui in Giappone, come ad esempio aspergere d’acqua il terreno attorno alla casa e facendo una sosta all’ombra verdeggiante, vorrei continuare a dare importanza a questo tipo di stile di vita semplice, assaporando appieno l’estate, tenendo a mente che “quando deve fare caldo, dovrebbe essere caldo”.

Da Kosei, Agosto 2014



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A.
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org <http://www.rkina.org>

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
<http://www.buddhismtampabay.org/>

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
<http://www.rkina.org/sanantonio.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org <http://www.rksf.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
<http://www.buddhistLearningCenter.com>

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com <http://rk-ny.org/>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
<http://home.earthlink.net/rkchi/>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.
<http://www.rkina-dayton.com/>

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br <http://www.rkk.org.br>

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center**

E-112 (Ground Floor), Greater Kalkaji Enclave - I
New Delhi 110048, India

Rissho Kosei-kai of West Delhi

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832

e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**