



Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

Essere grati

Nichiko Niwano
President of Rissho Kosei-kai



I pensieri amari e dolorosi possono aiutarci a capire cosa sia davvero importante e trasformarci in persone gentili

Vi auguro un felice Anno Nuovo.

Credo che ognuno di voi abbia salutato l'arrivo del nuovo anno con una moltitudine di pensieri. Shakyamuni ha insegnato che gli esseri non vivono nel futuro o nel passato, ma ora. In questo momento. Dovremmo sapere che quello che abbiamo davanti proprio adesso è più importante di ogni altra cosa, e quindi dovremmo impegnarci il più seriamente possibile.

Come sapete, il Giappone è un paese nel quale avvengono spesso dei disastri naturali. L'anno scorso non ha fatto eccezione e abbiamo avuto grandi terremoti a Kumamoto e Tottori, nell'area sudoccidentale del paese. Molte persone sono state ferite e le loro case hanno subito gravi danni. C'è anche stata una serie di inondazioni causate dai tifoni.

Ho visitato Kumamoto in giugno e ho visto l'entità dei danni con i miei stessi occhi. In ottobre, ho visitato la Prefettura di Iwate, dove si sono verificati il grande terremoto e lo tsunami di cinque anni e mezzo fa. Ho potuto constatare quali fossero le condizioni di recupero e ricostruzione e come si vive oggi in quelle zone.

Ho incontrato alcuni dei nostri membri nell'area del disastro e quel che mi hanno detto ha lasciato una forte impressione nella mia mente. Anche se hanno affrontato così tante difficoltà, li ho sentiti pronunciare le parole "riconoscenza" e "gratitudine" un gran numero di volte.

Ovviamente, non si sono ancora ripresi. Anche adesso soffrono a causa della perdita di membri della propria famiglia o di amici. E molti di loro sono in ansia per il futuro. Nonostante questo, li ho visti profondamente grati del fatto che con il sostegno del Buddha Dharma e giungendo le mani in gassho con i loro amici membri del sangha, sono stati in grado di andare avanti e di continuare, un poco alla volta.

Fra loro, quelli che hanno perso molto sono quelli che hanno capito cosa è davvero prezioso nella vita. È proprio per via del fatto che hanno ricordi dolorosi e amari che possono capire le sofferenze degli altri e provare considerazione. Ho percepito questo, con forza, proprio attraverso l'esempio di questi membri.



Fa parte delle consuetudini di questo tipo di incontri che io dia ai membri delle linee guida per la pratica buddista nel corso del nuovo anno. E queste sono le cose che ho detto per il 2017:

“Anche quest’anno focalizziamo la nostra attenzione sulle cose che sono veramente importanti, senza farci travolgere dalla complicata realtà della nostra vita quotidiana, e cominciamo il nostro lavoro di diffusione del Dharma seguendo il tema che ognuno di noi ha creato per sé stesso.

Il Buddha Shakyamuni ci ha insegnato che il dono della vita umana è raro e prezioso. Perciò esprimiamo e pratichiamo la nostra gratitudine per questo dono prezioso nella nostra vita di tutti i giorni.

Percorriamo la via del bodhisattva, che è il retto sentiero per l’umanità, con lo stesso affetto e la stessa considerazione per gli altri che ci hanno mostrato il Buddha, il Fondatore e la Cofondatrice. In altre parole, con le nostre inerenti, fondamentali qualità umane: gioia, gentilezza e calore umano.”

Sono diversi anni, ormai, che le mie linee guida includono l’importanza di avere un tema per la propria vita e il percorrere la via del bodhisattva con gioia, gentilezza e calore umano.

Le cose si padroneggiano per la prima volta solo dopo aver ripetuto la pratica per un certo tempo. Vorrei che tutti voi ricordaste quale tipo di pratica vi siete prefissati come tema, ripensando alla vostra prima risoluzione e al vostro primo entusiasmo, e che continuaste a impegnarvi con quel rinnovato vigore.

Quest’anno, per la prima volta, sto dicendo: “il Buddha Shakyamuni ha insegnato che il dono della vita umana è raro e prezioso. Perciò esprimiamo e pratichiamo la nostra gratitudine per questo dono prezioso nella nostra vita di tutti i giorni.

Ci è stato insegnato che se ci immergiamo profondamente negli insegnamenti di Shakyamuni saremo infine capaci di provare gratitudine. Il nuovo paragrafo nelle linee guida contiene proprio questo spirito prezioso.

Manifestare una mentalità fatta di gratitudine e metterla in pratica

Generalmente, proviamo gratitudine quando una persona fa qualcosa per noi o quando le circostanze girano nel verso giusto.

Questo è assolutamente normale, è il funzionamento della mente. Ma la vera gratitudine insegnata da Shakyamuni è una profonda riconoscenza per le cose ordinarie, per i fatti senza rilievo.

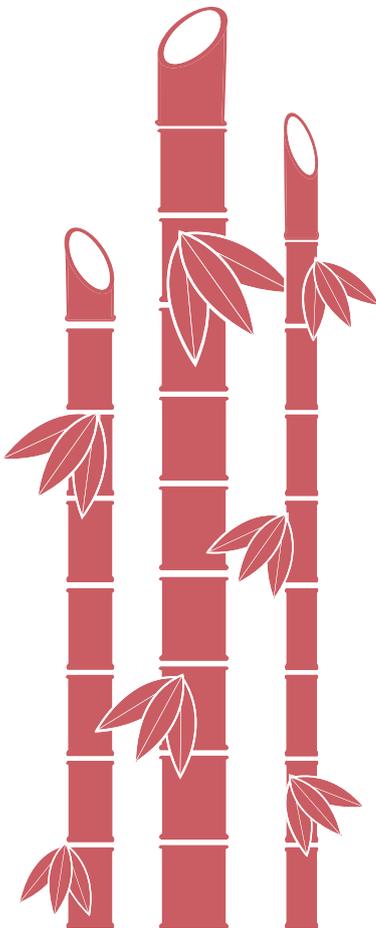
C’è un famoso passo del Dhammapada che dice: “Difficile è nascere come esseri umani; difficile è l’esistenza dei mortali, i quali sanno che dovranno comunque morire; difficile è ascoltare il Dharma; rara è la comparsa degli illuminati.”

È difficile ricevere la vita umana, e per noi mortali che abbiamo la possibilità di vivere questo tempo presente, è qualcosa della quale dovremmo essere riconoscenti. Anche se la nostra vita è venuta in essere, entrare in contatto con gli insegnamenti corretti durante il tempo in cui stiamo vivendo è qualcosa di raro del quale dovremmo essere grati. È difficile nascere in questo mondo sulla terra, dove moltitudini di buddha stanno dimorando. Questo è il senso di questo brano.

In giapponese siamo soliti dire arigato come espressione di gratitudine. Questa parola deriva da un altro termine, arigatashi, che significa “raro”. L’espressione è usata nel passo che abbiamo letto dal Dhammapada. Si comincia quindi dicendo che dovremmo essere grati per essere nati come esseri umani.

Inoltre dobbiamo sapere che non è grazie al nostro proprio potere che stiamo vivendo. Noi dobbiamo le nostre vite ai nostri genitori e ai nostri antenati, questo è ovvio, ma anche a ciò che ci circonda: la luce del sole, l’acqua, l’aria, gli animali e le piante, tutte le cose dell’universo.

Le nostre mani si muovono, possiamo camminare, possiamo mangiare, possiamo respirare, parlare e dormire. Ci sono così tante cose che per noi sono dei veri



Le nostre mani si muovono, possiamo camminare, possiamo mangiare, possiamo respirare, parlare e dormire. Ci sono così tante cose che per noi sono dei veri benefici.

E poi, diversamente da altri animali, la nostra vita è venuta in essere in questo mondo nella forma di esseri umani, i quali hanno il beneficio di un'intelligenza straordinaria, con il potere di comprendere le cose e con l'abilità di esprimerle usando linguaggi scritti e parlati, potendo quindi crescere di conseguenza attraverso la comunicazione con gli altri.

La vera gratitudine che Shakyamuni ci ha insegnato non è la gratitudine per qualcosa di speciale che è successo nelle nostre vite. Essa è la gratitudine per il vero modo di esistere di tutte le cose della vita che sono naturali e disadorne.

Così, cosa significa esprimere e mettere in pratica una mentalità di gratitudine nella nostra vita quotidiana?

Prima di tutto, dovremmo riflettere profondamente sul fatto che, in quanto esseri umani, abbiamo ricevuto il beneficio di una vita preziosa e meravigliosa e che dovremmo viverla al massimo delle sue potenzialità e con degli scopi ogni singolo giorno.

Allo stesso tempo, proprio perché abbiamo ricevuto il beneficio della vita grazie a tutto ciò che esiste nell'universo, dobbiamo rispettare tutte le cose e vivere in armonia con esse.

Possiamo anche dire che la pietà filiale e la pratica di *senzo kuyo*, la riconoscenza per gli antenati, siano le basi della nostra gratitudine per l'averci trasmesso questa vita insostituibile.

Se accetteremo profondamente il nostro incontro con il Buddha Dharma, arriveremo a comprendere l'importanza delle pratiche di *tedori* (dare guida agli amici membri) e *michibiki* (introdurre nuove persone al Dharma), che permetteranno a molti altri di conoscere quale sia il vero valore della religione.

Per esempio, è bene che i negozianti ringrazino i propri clienti. Sarebbe anche fantastico se li accogliessero con un caldo sorriso e con dei modi gentili, e che tenessero il proprio negozio in ordine, così da renderlo un posto confortevole.

A casa, a scuola, sul posto di lavoro, con i vicini: potete immaginare molti modi diversi di manifestare la vostra gratitudine dovunque voi siate. Vorrei che ognuno di voi pensasse a queste cose di propria iniziativa e che le mettesse in pratica.

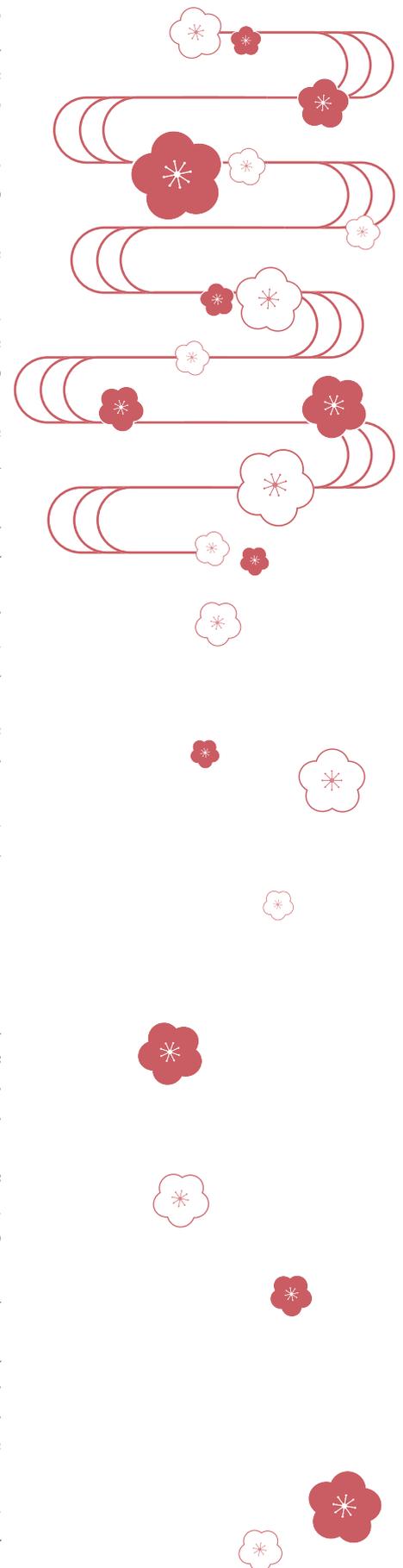
Trasformarsi in chi sa essere riconoscente significa essere liberati e sperimentare la felicità

C'è un'altra cosa che vorrei davvero che non dimenticaste, e cioè esprimere la vostra gratitudine in modo preciso, attraverso le parole. So che molte persone pensano "provo riconoscenza nel mio cuore" o "dovrebbero capire che sono riconoscente anche se non lo esprimo a parole". Ma è solo esprimendovi a parole, direttamente, che manifesterete i vostri pensieri.

Qualche tempo fa ho visitato un certo Dojo locale, e tra le cose che ho sentito dire dai membri, c'è stato un giovane che provava rancore verso suo padre a causa di qualcosa che non poteva perdonare. Gli ho detto: "Anche se non ti senti davvero riconoscente, prova a ringraziarlo anche se questo è vero solo nella forma esteriore. Se non fosse per tuo padre, tu non saresti al mondo, perciò perché non ti concentri su questo quando devi esprimere la tua gratitudine? Credo che il sentiero inizi da qui."

Anche se non lo provate nel profondo del cuore, potete sempre esprimere la vostra gratitudine attraverso la forma. Per prima cosa, provate a esprimere riconoscenza. Questo è il primo passo o, se volete, il primo mezzo passo. Iniziare a esprimere gratitudine in modo formale è davvero molto importante. Infatti è ripetendo le azioni che la vostra mente, poco a poco, si allineerà con quello che fate.

Se esprimete gratitudine solo quando vi va, finirete col non ringraziare mai nessuno, non importa quanto tempo debba passare. Fatevi coraggio ed esprimete la vostra gratitudine a parole.



New Year's Guidance

quest'uomo si stava dedicando ad apprendere gli insegnamenti del Buddha, nei quali la sua compagna aveva creduto fermamente e che gli aveva lasciato, come un testamento, per la pratica. Era profondamente grato per quanto stava succedendo nella sua vita e ha proclamato ad alta voce: "Sono rinato! Grazie!"

Ci vorrà ancora molto tempo prima che quell'uomo possa davvero andare oltre il dolore e la sofferenza. Tuttavia, quando una persona diventa capace di esprimere riconoscenza e di dire "grazie", allora può ottenere la forza per vivere anche nel mezzo del dolore e della sofferenza. Le parole di quell'uomo hanno rinnovato la mia realizzazione interiore su questo fatto.

Dal momento che coltivare la gratitudine è parte del nostro perfezionamento come esseri umani, possiamo anche dire che questa pratica porti liberazione spirituale e felicità. Essere in grado di ringraziare è il nostro obiettivo primario nella vita, ed è in sé stesso liberazione spirituale e felicità.

L'essenza degli insegnamenti fondamentali di Shakyamuni, ovvero "tutti i fenomeni sono impermanenti" e "tutti i fenomeni sono vuoti di un sé separato" volge alla gratitudine.

Trasformarsi in esseri umani capaci di esprimere la propria riconoscenza. Non credete che possiamo dire che sia questo, dopo tutto, l'obiettivo della nostra fede?

A quanto pare, il continuo lamentarsi e il malcontento possono farci ammalare. Si dice che essere allegri in ogni momento e provare gratitudine per tutti i fenomeni ci manterrà in salute, curando i nostri mali.

Quindi non desidero soltanto che ognuno di noi abbia il proprio tema e che percorra la via del bodhisattva, ma vorrei che accumulassimo il nostro pronunciare le parole "sono riconoscente" e "grazie" come parte della nostra pratica.

