

Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



PILLOLE DI SAGGEZZA DEL FONDATORE NIKKYO NIWANO

Ottenere gli occhi compassionevoli del Buddha

Al tempo del Buddha Shakyamuni c'era un grande regno indiano chiamato Kosala. Un giorno, il re del Kosala disse alla regina: «Quando ci penso profondamente, non posso che concludere che non amo nessuno come me stesso.» Poi le chiese: «E tu?» La regina ci pensò su e anche lei concluse che non c'era persona al mondo che amasse più di se stessa.

I due si recarono da Shakyamuni e gli posero la stessa domanda. Il Buddha rispose: «Dato che sapete di essere la persona che più amate al mondo, dovrete comprendere che anche gli altri amano se stessi al di sopra di chiunque altro. Per questo motivo, non dovrete mai danneggiare gli altri.»

Per la maggior parte del tempo non facciamo altro che vedere le cose esclusivamente dal nostro punto di

vista; ecco perché è importante fare un attimo un passo indietro, mettersi nei panni dell'altra persona e cercare di vedere le cose dal suo punto di vista. Fare una cosa del genere ci permette di vedere la stessa situazione in modo completamente diverso. È come se ci togliessimo i paraocchi: potremo scrutare nei loro cuori e vedere le cose per quello che sono veramente.

Credo di poter dire che essere in grado di mettersi nei panni di qualcun altro e guardare le cose sotto una nuova luce sia la chiave per ottenere gli occhi compassionevoli del Buddha.

Nikkyo Niwano, *Kaiso zuikan* 9 (Kosei Publishing, 1997), pag. 268–269

Living the Lotus Vol. 181 (Ottobre 2020)

Capo redattore: Koichi SAITO

Redattore: Kensuke OSADA

Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,
Koichi KAWAMOTO

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@kosei-kai.or.jp

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 gli insegnamenti nella vita quotidiana. Sia come comunità locali che a livello internazionale, sotto la guida del Presidente Nichiko Niwano, siamo molto attivi nella promozione della pace e del benessere attraverso attività umanitarie e cooperazione con altre organizzazioni.

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.



Esposizione del Dharma del Maestro Nichiko Niwano

Se cambi te stesso anche
la tua vita cambierà



di Nichiko Niwano
Presidente della Risho Kosei-kai

Siamo tutti ugualmente discepoli del Buddha

Nell'ultimo numero di questa newsletter ho citato la storia di Shakyamuni e di uno dei suoi discepoli, Shuddhipanthaka.

In quella storia, Shuddhipanthaka, una persona piena di rimorsi che si lamentava a causa della sua scarsa memoria, credette nelle parole di Shakyamuni e le mise in pratica. Come effetto, comprese l'importanza della purificazione della mente dalle contaminazioni e cambiò il suo stile di vita.

C'è una frase attribuita al filosofo americano William James (1842-1910) che descrive proprio quest'idea: "Se cambi te stesso, cambi il tuo modo di agire. Se cambi il tuo modo di agire, cambi le tue abitudini. Se cambi le tue abitudini, cambi il tuo carattere. Se cambi il tuo carattere, cambi il tuo destino." Sembra proprio che James si stesse riferendo alla storia di Shuddhipanthaka il quale, cambiando se stesso, cambiò il suo modo di vivere e così cambiò anche il suo fato.

Detta in un altro modo, cambiare la nostra vita significa cambiare le nostre relazioni e connessioni con tutto ciò che ci circonda. Perciò, come fece Shuddhipanthaka, se una volta afferrato il senso di qualcosa di importante cambiamo con determinazione il nostro atteggiamento mentale, cambierà anche il modo in cui ci relazioniamo con tutto quello che è attorno a noi. Così, se anche dovessimo trovarci davanti a qualcosa di svantaggioso per noi, finiremmo col metterlo a buon frutto.

Guardiamoci dentro: è proprio così? Quando ci viene chiesto di fare qualcosa ci sentiamo scoraggiati? Molti di noi tendono a rispondere dicendo: «Non lo so fare», «È troppo difficile per me.» Ebbene, non dobbiamo dimenticare che, proprio come Shuddhipanthaka, anche noi siamo discepoli del Buddha e che anche noi ne stiamo ricevendo gli insegnamenti. Come i discepoli del Buddha del lontano passato, anche noi incontriamo gli insegnamenti buddisti mentre affrontiamo le nostre preoccupazioni e le nostre sofferenze: è questo che ci permette di comprendere le lezioni più importanti.

Quindi, a seconda della persona e delle circostanze, credo che ci siano molti modi per purificarsi dalle contaminazioni della mente, per evitare di essere spazzati via





dai desideri e dalle brame, per non permettere alle nostre emozioni di controllarci o di trasformarsi in collera, per imparare ad accogliere il cambiamento per quello che è. Sono convinto che credere sinceramente negli insegnamenti del Buddha e metterli in pratica faccia cambiare il proprio destino in modo spontaneo e naturale.

Siamo tutti ugualmente discepoli del Buddha

Anche se comprendiamo quanto sia importante credere negli insegnamenti buddisti e metterli in pratica, a volte la nostra mente vacilla e ci spinge fuori dalla Via del Buddha, incalzandoci verso parole e azioni dettate dall'ego.

La causa di ciò potrebbe essere il fatto che stiamo semplicemente *credendo* nell'insegnamento. Come ci ha spiegato il Fondatore Nikkyo Niwano, "Fede non significa credere ciecamente, significa *credere* dopo essersi risvegliati alla verità." In altre parole, per aver fede l'atto di credere non è sufficiente, perché se abbiamo appreso la verità e il Buddha Dharma (tutte le cose sono impermanenti, tutte le cose sono prive di un sé, origine dipendente) allora potremo considerare le cose in quella luce e, di conseguenza, condurre una vita radicata nella *saggezza*. Ecco, il senso di fede negli insegnamenti buddisti non è altro che questo.

A proposito di fede: devozione significa credere che noi esseri umani possediamo la stessa essenza del Buddha. Perciò, aver fiducia nel Buddha Shakyamuni significa credere nell'umanità e nella Natura di buddha di tutti coloro che ci circondano.

Tenendo questo a mente, potremmo dire che le basi della fede e della pratica buddista si condensano in una sola cosa: fare del nostro meglio per credere nella Natura di buddha della persona che ci sta davanti e rispettarla sinceramente.

Tra l'altro, nel diciassettesimo capitolo del Sutra del Loto, *Descrizione dei meriti*, leggiamo: "Quelle persone che hanno udito che la vita del Buddha ha una durata così lunga e che sono riusciti a vivere anche un solo momento di fede e comprensione, otterranno meriti al di là di ogni limite o calcolo."

Come dico sempre, credere anche per un solo momento che stiamo vivendo la stessa vita eterna che vive il Buddha e che tutte le persone, tutte le cose, sono manifestazione della Natura di buddha, è un'esperienza che, di per sé, ci fa ottenere meriti incalcolabili.

Sono sicuro che tutti sapete che ogni essere vivente vive la stessa vita del Buddha e che è una manifestazione della Natura di buddha. Ma quando una verità di questa portata viene veramente assorbita, essa può cambiare il modo in cui trattiamo le persone e il modo in cui accogliamo le cose che dicono. Fare esperienza di questa realizzazione interiore segna l'inizio di una vita di gioia con la stessa grande mente del Buddha.

da Kosei, ottobre 2020



Il Triplice Sutra del Loto: Un Riassunto e Punti salienti di Ogni Capitolo

Il Sutra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso

Capitolo 18

I meriti di chi accoglie con gioia



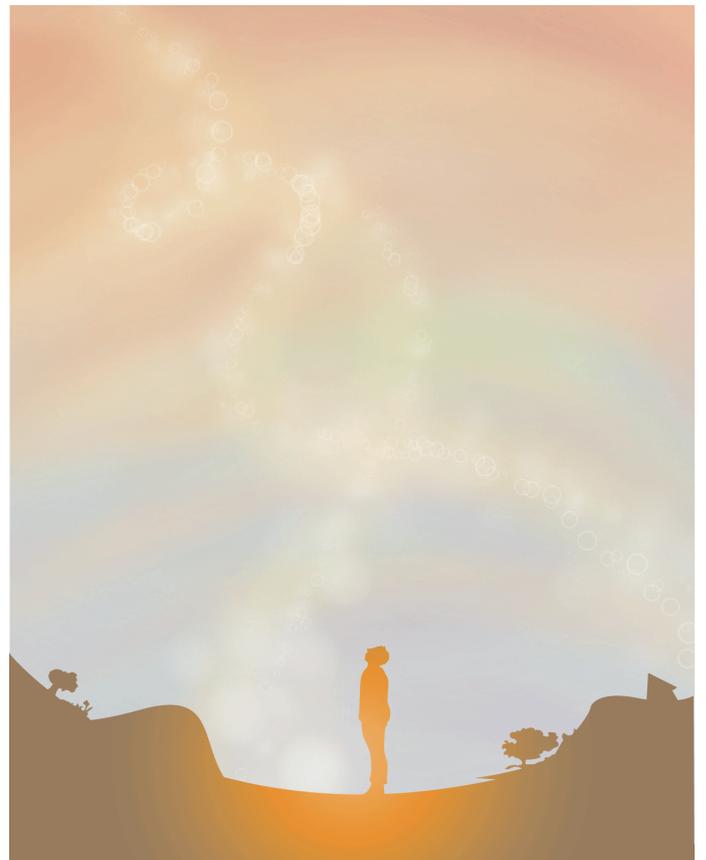
La cinquantesima persona che ascolta il Sutra del Loto

Il tema di questo capitolo è il merito di chi accoglie con gioia il Sutra del Loto. Viene spiegato in dettaglio questo processo, perché la gioia che nasce ascoltando l'insegnamento - la sincera gratitudine per esso e la sua delizia - è il primo, indispensabile elemento della fede.

Il capitolo inizia con una domanda del Bodhisattva Maitreya sulla gioia che si può provare ascoltando il Sutra del Loto. Ecco la risposta del Buddha (parafasata): “Immaginiamo che qualcuno partecipi a un'assemblea del Dharma, e che, avendo provato gioia e gratitudine ascoltando l'insegnamento, racconti a qualcun altro quello che ha sentito. E immaginiamo che questa persona gioisca allo stesso modo ascoltando l'insegnamento e lo esponga a qualcun altro. Supponiamo poi che questa processo si ripeta fino a che l'insegnamento raggiunga una cinquantesima persona, che prova gratitudine allo stesso modo.

Il merito della cinquantesima persona è centinaia di migliaia di volte più grande di quello accumulato da un uomo ricchissimo che ha trascorso la sua intera vita a fare ogni genere di offerta. Tanto più è il caso di coloro che hanno gioito ascoltandolo per primi nell'assemblea, perché i loro meriti sono ancora superiori, essendo incommensurabili e infiniti”.

Leggendo queste cose oggi, possiamo capire facilmente il grande merito dei primi ascoltatori, perché si trovano in un'atmosfera di fede e stanno ascoltando il messaggio dalla voce di una guida convincente esperta nel Dharma. Ma in assenza di abilità oratorie o di un'atmosfera di fede, quando le parole passano da una persona laica ad un'altra fino



alla cinquantesima, rimangono solo le linee essenziali del messaggio.

Ma anche solo le linee essenziali del Sutra del Loto sono così immensamente grandi che riescono ad impressionare, anche se per cinquanta volte è stato tolto qualcosa sono comunque più grandi dei meriti di un uomo ricco che ha passato la sua vita a fare donazioni. Ci sono due ragioni per questo. Una è che la gioia spirituale che nasce ascoltando il Vero Dharma è un tesoro senza paragoni. L'altra è che questa gioia ha un potenziale infinito per crescere e svilupparsi mentre l'insegnamento viene trasmesso da una persona all'altra.



L'importanza di incontrare il Dharma

Quindi il Buddha dichiara che anche una persona che non abbia mai ascoltato l'insegnamento otterrà comunque meriti enormi se partecipa a un'assemblea del Dharma, anche solo per un momento, per ascoltare l'insegnamento del Sutra del Loto.

Questo ci mostra quanto sia importante avere l'occasione di incontrare il Dharma. Sebbene tutti possediamo la natura di buddha, non possiamo ottenere la liberazione fino a che la nostra natura di buddha non si risveglia. Quindi, entrare in contatto con l'insegnamento è, prima di tutto, essenziale per la liberazione. È per questo motivo che l'opportunità di incontrarlo è così preziosa, e aiutare gli altri ad avere questo incontro è ancora più importante.

All'interno di questo capitolo ci viene mostrato che la cosa più importante per il praticante è coltivare una mente reattiva agli insegnamenti e grata per essi. Se siamo grati per gli insegnamenti non possiamo fare a meno di dividerli con gli altri.

Questa è la traduzione di un testo giapponese apparso in origine in *Hokke sanbu kyo: Kaku hon no aramashi to yoten*, del Rev. Nikkyo Niwano, fondatore della Rissho Kosei-kai (Kosei Publishing, 1991 [nuova edizione, 2016]), pp. 180–183



Vivere la stessa vita del Buddha

Il 4 ottobre Rissho Kosei-kai celebrerà l'annuale giorno della vita del Fondatore Nikkyo Niwano. In questo giorno ricorderemo le grandi virtù del Fondatore Niwano e – con rinnovato spirito – conserveremo il suo ricordo, esprimeremo la nostra gratitudine nei suoi confronti, esalteremo le sue virtù e confermeremo il nostro voto di seguire i suoi insegnamenti e di diffonderli in lungo e in largo. Sarà importante essere consapevoli che ognuno di noi è un diretto discepolo del Fondatore.

Nel suo messaggio di questo mese, “Se cambi te stesso anche la tua vita cambierà”, il Maestro Nichiko Niwano ci insegna che possiamo cambiare le nostre vite credendo negli insegnamenti del Buddha e mettendoli in pratica. Ci ricorda che, perché questo accada, dovremmo credere sinceramente sia nella nostra natura di buddha che in quella degli altri, dato che tutti abbiamo la stessa vita del Buddha.

Il Maestro Niwano dice anche che le basi del credere negli degli insegnamenti e metterli in pratica è fare del nostro meglio per onorare la natura di buddha della persona che abbiamo di fronte.

Spero che ognuno di noi possa essere di aiuto per coloro che stanno soffrendo a causa della pandemia regalando un sorriso radioso, così da poter portare loro anche solo un barlume di gioia e serenità.

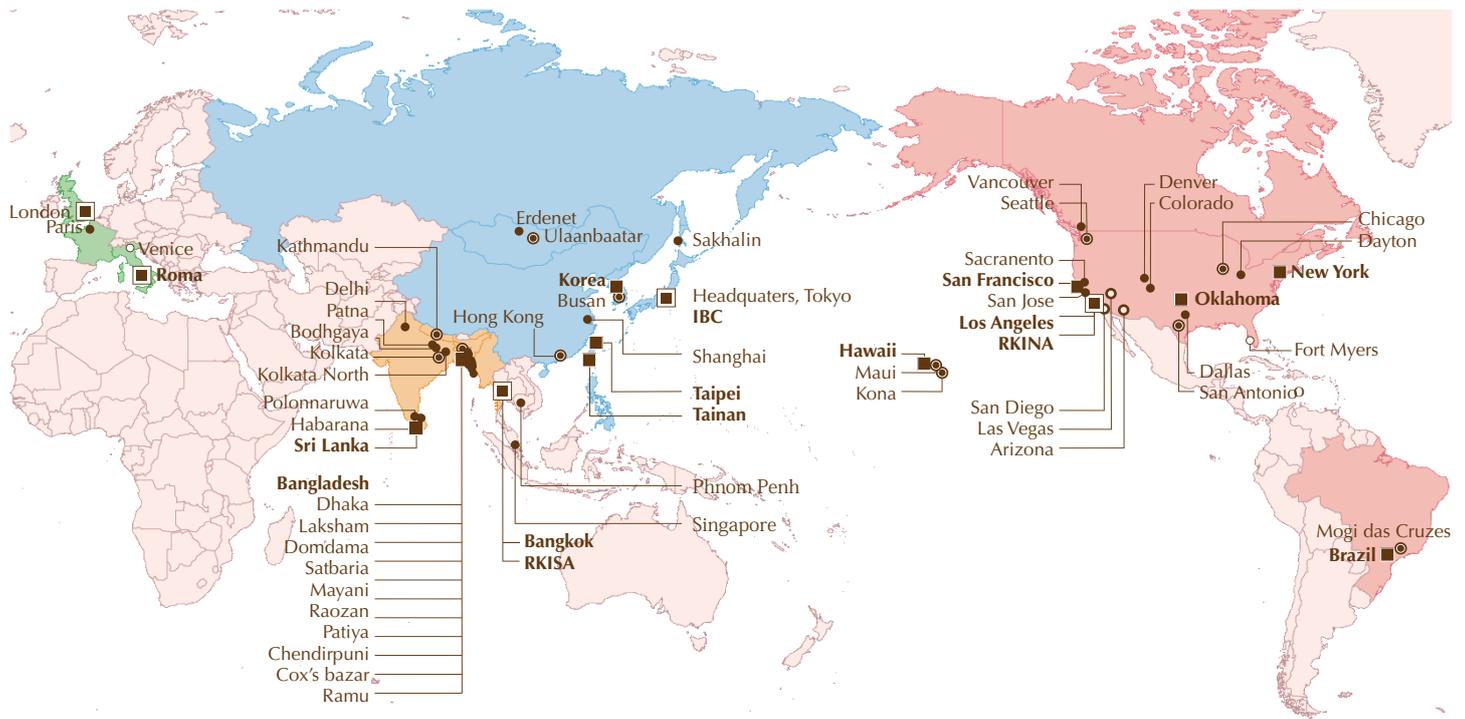
Rev. Koichi Saito
Direttore della Rissho Kosei-kai International



✉ Riceviamo con piacere considerazioni sulla nostra newsletter *Living the Lotus*.
Mandaci per favore i tuoi commenti a questo indirizzo e-mail.
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp



Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA
TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633
Email: sangha@rkhawaii.org URL: <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA
TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA
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, USA
POBox 33636, CA 90033, USA
TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567
Email: rk-la@sbcglobal.net URL: <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

- 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 Buddhist Center of Dallas**

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA
POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA
TEL: 1-650-359-6951 Email: info@rksf.org URL: <http://www.rksf.org>

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco

- Rissho Kosei-kai of Sacramento**
- Rissho Kosei-kai of San Jose**

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, USA
TEL: 1-212-867-5677 Email: rky39@gmail.com URL: <http://rk-ny.org>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA
TEL: 1-773-842-5654
Email: murakami4838@aol.com URL: <http://rkchi.org>

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

URL: <http://www.rkftmyersbuddhism.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA
POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA
TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303
Email: rkokdc@gmail.com URL: <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Denver

1255 Galapago St. #809 Denver, CO 80204, USA
TEL: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA
URL: <http://www.rkina-dayton.com>

The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA
TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-269-4567
Email: dharmasa@rksabuddhistcenter.org
URL: <http://rksabuddhistcenter.org>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA
(Mail) POBox 692148, San Antonio, TX 78249, USA
TEL: 1-210-558-4430 FAX: 1-210-696-7745
Email: dharmasanantonio@gmail.com
URL: <http://www.rkina.org/sanantonio.html>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA
TEL: 1-253-945-0024 Email: rkseattlewashington@gmail.com
URL: <http://buddhistlearningcenter.org>

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

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
Email: risho@rkk.org.br URL: <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

在家佛教韓國立正佼成會

〒 04420 大韓民國 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea
TEL: 82-2-796-5571 FAX: 82-2-796-1696

在家佛教韓國立正佼成會釜山支部

〒 48460 大韓民國釜山廣域市南區水營路 174, 3F
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea
TEL: 82-51-643-5571 FAX: 82-51-643-5572

社團法人在家佛教立正佼成會

台灣台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大廈 4 樓
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongheng District, Taipei City 100, Taiwan
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633 FAX: 886-2-2331-3433

台南市在家佛教立正佼成會

台灣台南市崇明 23 街 45 號
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
TEL: 886-6-289-1478 FAX: 886-6-289-1488
Email: koseikaitainan@gmail.com

Rissho Kosei-kai South Asia Division

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

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 Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road, Rumpur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center

Please contact Rissho Kosei-kai of Kolkata

Rissho Kosei-kai of Central Delhi

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,
New Delhi 110060, India

Rissho Kosei-kai of Singapore

Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,
Phnom Penh, Cambodia

RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8141 FAX: 66-2-716-8218

Rissho Kosei-kai of Bangkok

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218 Email: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei Dharma Foundation

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
TEL: 94-11-2982406 FAX: 94-11-2982405

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Please contact RiKISA

Rissho Kosei-kai Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
TEL/FAX: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai Mayani

Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Damdama

Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Satbaria

Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Chendhirpuni,

Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai Raozan

Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Laksham

Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhaka

408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Cox's Bazar

Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

Please contact Rissho Kosei-kai Bangladesh

Rissho Kosei-kai Patiya**Rissho Kosei-kai Ramu****Rissho Kosei-kai Aburkhiln****Buddiyskiy khram "Lotos"**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia
TEL: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point, Hong Kong, China

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoro-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, Mongolia
(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia
TEL: 976-70006960 Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Erdenet

Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai di Roma

Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia
TEL/FAX: 39-06-48913949 Email: roma@rk-euro.org

Please contact Rissho Kosei-kai di Rome

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

29 Ashbourne Road, London W5 3ED, UK
TEL: 44-20-8933-3247 Email: info@rkuk.org URL: <https://www.rkuk.org>
Facebook: <https://www.facebook.com/RKUnitedKingdom>
Twitter: https://twitter.com/rkuk_official
Instagram: https://www.instagram.com/rkuk_official

Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC)

166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan
TEL: 03-5341-1230 FAX: 03-5341-1224 URL: <http://www.abc-rk.org>