Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

6
2022
VOL. 201

Pillole Di Saggezza Del Fondatore Nikkyo Niwano

Il potere della persuasione nasce dall'esperienza

Rev. Nikkyo Niwano

Il Venerabile Etai Yamada (1895-1994), decano dell'Ordine buddista Tendai, una volta si complimentò gentilmente con me dicendomi: «Sei davvero incredibile, Niwano! Il giorno dopo che hai appreso qualcosa di nuovo, già lo stai mettendo in pratica.» Il motivo per cui metto subito in pratica quello che imparo è che seguo un modello: il Buddha Shakyamuni. Nel Sutra del Loto, Shakyamuni ci ha insegnato a impegnarci subito su quello che abbiamo imparato, e che il motivo per il quale lui conseguì la buddità prima di Ananda non fu altro che questo. Dice il sutra:

"Figli devoti, Ananda ha dato origine all'aspirazione per il Supremo, Perfetto Risveglio nello stesso momento in cui lo feci io … Ananda ha sempre trovato piacere nell'ascolto e nell'apprendimento, mentre io mi concentravo sulla pratica con impegno e costanza. Questo è il motivo per cui io ho già conseguito il Supremo, Perfetto Risveglio."

Una volta, un responsabile del gruppo giovani di un Dojo locale mi ha chiesto: «Come posso fare a imparare a insegnare il Dharma con fiducia in me stesso?» Beh, io non credo che sia poi così difficile. Non è nemmeno necessario imparare tante cose. Diciamo così: ogni volta che vi viene insegnata una cosa, provate subito a metterla in pratica e poi padroneggiatela. Se farete esperienza da voi di queste cose, poi dovreste essere in grado di insegnarle con fiducia in voi stessi. Tutto quello che dovete fare è incrementare il vostro cumulo di esperienza aggiungendo una cosa nuova alla volta. L'unico motivo per cui non avete fiducia in voi stessi in quest'ambito è la vostra mancanza di esperienza diretta.

Per esempio, anche se avete imparato che se volete cambiare gli altri dovete prima cambiare voi stessi, non ci crederete davvero finché non proverete veramente a farlo. Gli insegnamenti buddisti cominciano ad avere senso solo una volta che li avete messi in pratica. L'esperienza è la fonte del vostro potere di persuasione.

Nikkyo Niwano, Kaiso zuikan 10 (Kosei Publishin, 1997), pag. 190-191

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

Living the Lotus
Vol. 201 (Giugno 2022)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA
Redattore: Jigjidkhorloo GERELTUYA
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO, MariaLaura CATARINELLA, 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

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.

La compassione nel cuore – la Pazienza, parte 2

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

La più alta forma di pazienza

"Quando ti chiedi / Se uno è buono oppure cattivo / A te stesso poni la domanda. / Infatti, nient'altro è quella persona / Se non il tuo specchio." Questa strofa è stata scritta dal maestro Zen Ryokan (1758-1831). Sono parole che possono far venire in mente quel proverbio che dice "Gli sbagli degli altri son per noi buoni maestri" e, in effetti, osservando le parole e le azioni delle persone possiamo riflettere sul nostro stesso comportamento. Ad ogni modo, la strofa di Ryokan sembra avere un significato più profondo.

Ryokan si sta dicendo: «Se alle nostre orecchie arrivano lamentele o complimenti, non dovremmo arrabbiarci né lasciare che si radicalizzino nella nostra testa; è meglio dare una bella occhiata a noi stessi.» Dopo tutto, quando qualcuno ci esprime una valutazione in questi termini, c'è sempre qualcosa dentro di noi che ci fa venire in mente questi pensieri.

La strofa in versi di Ryokan ci insegna che la contemplazione di se stessi è una pratica della pazienza che, in modo spontaneo e naturale, calma qualsiasi genere di disturbo sia sorto nel nostro cuore. Anche se Ryokan era molto amato sia dai bambini che dagli adulti, sembra che questo suo modo di parlare non fosse molto gradito a chi gli stava intorno.

Un giorno, un monaco che era sempre stato geloso di lui, lo andò a trovare. Era ubriaco e tutto sporco. Senza alcun preavviso, aggredì il povero Ryokan colpendolo a cinghiate. Tuttavia, senza usare a sua volta la violenza, Ryokan lasciò che il monaco ubriaco si sfogasse e poi, quando quello se ne fu andato, vedendo che aveva cominciato a piovere forte, si chiese: «Chissà se quel monaco ha di che proteggersi dalla pioggia...»

Nell'ultimo numero di Living the Lotus, vi ho parlato della pazienza spiegandola come un sentimento che ci rende capaci di accogliere in modo naturale sia gli eventi che ci capitano che le persone che incontriamo, in contrapposizione con il cercare di opporsi a essi o di sopportarli. Certo, dovremmo imparare ad accogliere e riconoscere le cose, ma questo aneddoto ci insegna anche che la compassione ci dà una grande forza e ci sostiene nella pratica della pazienza.

Il Reverendo Fondatore diceva: «Quando le persone ascoltano gli insegnamenti, approfondiscono poco a poco il loro senso di unità tra il proprio sé e gli altri, e cominciano a prendere l'abitudine di osservare le cose in modo obiettivo, acquisendo così lo spirito della tolleranza e la capacità di comprendere le posizioni degli altri. Come risultato, nel loro cuore e nella loro mente non nascono più sentimenti di rabbia, odio e risentimento. Al contrario, diventano compassionevoli, si sentono tristi nei confronti di chi sbaglia e sentono sorgere in loro il desiderio di liberarli dalle loro idee errate.» (Shinshaku hokke sanbu kyo [Un commentario moderno al Triplice Sutra del Fiore del Dharma], vol. 1). Questa condizione spirituale è conosciuta come "la più alta forma di pazienza."

Volgere un po' il nostro cuore verso l'insegnamento

Il nostro modo di comprendere cosa sia davvero importante nella vita passa esclusivamente per eventi che ci portano sofferenza e tristezza. Un'altra delle massime di Ryokan dice: «La pazienza è fonte di merito.» Io penso che, in questa frase, "merito" indichi tutte quelle cose che, a poco a poco, attraverso esperienze dure e dolorose, ci fanno crescere. Sono meriti che derivano dall'osservare le cose in modo corretto, cose che sono difficili da accettare, difficili da ammettere. Eppure è così che le nostre capacità interiori si evolvono, facendoci diventare sempre più capaci di accogliere le cose in modo flessibile. Sono anche convinto che, per quelli di noi che hanno un ego molto forte, le difficoltà possano essere una grande opportunità per comprendere quali siano i limiti del proprio modo di pensare e per cominciare una nuova vita in questa stessa esistenza: anche questo è uno dei grandissimi meriti portati dalla pazienza.

Perciò non dobbiamo rinunciare a cercare di praticare la pazienza con la calma nel cuore e nella mente, proprio come faceva il Buddha.

Guardando agli insegnamenti lasciatici da Ryokan, sento che compiere lo sforzo di liberarci dal passato, magari impegnandoci con entusiasmo in un passatempo, ascoltando con sincerità i consigli delle persone e accogliendo l'idea che "tutto dipende da me" ogni volta che in un dato momento o in una certa situazione contempliamo noi stessi, stiamo volgendo sempre un po' di più il nostro cuore verso il Buddha, il che ci mette in condizione di padroneggiare la flessibilità e la pazienza nel cuore e nella mente, ovvero ciò che il Sutra del Loto descrive come "la veste del Tathagata." A proposito dell'importanza della compassione come sostegno alla pazienza, dalla prospettiva dell'unione del sé e dell'altro, dovremmo sempre tenere a mente di interagire con gli altri in modo sincero. Possiamo farlo perché in noi abbiamo, inerentemente, la natura di buddha.

Per chiudere, voglio citarvi un'altra strofa composta da Ryokan: "Attaccata a delle piante / C'era nella mia locanda una ragnatela. / Stavo per spazzarla via ma poi, / All'improvviso, mi sono fermato." Avendo nel cuore l'unione tra il sé e l'altro, preghiamo anche per il bene di quelli che non ci piacciono o che odiamo. Sono convinto che siano queste le preghiere che portano davvero alla pace.

Kosei, Giugno 2022

Ho visto la gentilezza intorno a me solo dopo aver toccato il fondo

Dojo di Koga
Yosuke Kikuchi

Questa esperienza è stata pubblicata originariamente in giapponese nel marzo 2022 nella rivista mensile Kosei, edita da Kosei Publishing

Durante il mio sesto anno di lavoro come ingegnere sistemista in una compagnia informatica di Tokyo ho cominciato a sentire che c'era qualcosa che non andava nel mio corpo.

Era primavera, avevo 25 anni. Una mattina, mentre mi vestivo, mi venne improvvisamente da vomitare. Iniziai a sentirmi apatico, a non voler fare niente. Presi due giorni di riposo dal lavoro, ma non mi sentii meglio. Dopo gli opportuni controlli medici mi venne diagnosticata la depressione. La mia azienda mi ordinò di prendermi 3 mesi di aspettativa.

Al momento della diagnosi ero a capo di un programma di sviluppo per conto di una Compagnia di Telecomunicazioni ed ero supervisore di quattro giovani impiegati. Anche se lavoravo molte ore e dovevo formare gli impiegati con meno esperienza, non ricevevo alcuna paga extra. Persino gli impiegati più giovani, con importanti titoli accademici, ricevevano salari più alti del mio. Mi sentivo sottovalutato dall'azienda. Le mie lamentele verso il mio ambiente di lavoro avevano gradualmente compromesso la fiducia in me stesso e come risultato non riuscivo più a dormire senza l'aiuto dell'alcol. Questa situazione è andata avanti per diversi anni, sfociando nella depressione.

Mentre ero in malattia passavo tutto il mio tempo a giocare a pachinko (una sorta di slot machine giapponese), eccitandomi alla vista della caduta delle numerose palline metalliche. Quando ero da solo nel mio appartamento, invece, mi sentivo in colpa per la mia debolezza, la quale non mi consentiva di lavorare. Rifiutavo l'idea stessa della depressione. A volte mi tagliavo i polsi con un coltello da cucina. Non volevo mostrare agli altri la mia fragilità e così, per via del mio orgoglio, non mi confidai mai con alcun medico. Questa mia condizione non migliorò durante l'aspettativa e così non mi venne concesso di tornare a lavorare. Alle fine, nel luglio del 2008 lasciai la compagnia per la quale lavoravo.

Ero sempre più preso dal gioco d'azzardo, al punto di chiedere soldi in prestito ad agenzie finanziarie.

Accumulai debiti su debiti fino al punto di non essere più in grado di pagare l'affitto. Fu allora che confessai tutto a mia madre, Yoshii. Lei mi disse di tornare subito a casa e così, nel febbraio 2010, tornai nella casa di famiglia, a Sakaimachi, nella Prefettura di Ibaraki. Mi sentivo come se stessi fuggendo da Tokyo.

Cominciai a vivere con i miei genitori e il mio fratello più grande Kazuko, che gestisce un'azienda agricola. Mia madre pagò i miei debiti e le mensilità arretrate del mio affitto, sembrava che i miei problemi finanziari si fossero risolti. Ma nonostante il supporto ricevuto, non provavo alcuna gratitudine né per i miei genitori né per mio fratello e sua moglie. Pensavo che non ci fosse nulla da fare per me, che il mio essere malato mi ponesse in una condizione senza speranza. Me ne stavo in camera mia navigando su internet, bevevo e dormivo, ad eccezione di quando lavoravo part-time nel ristorante di famiglia.

Soffrivo anche di insonnia e prendevo circa dieci tipi di medicine, che mandavo giù con tanta, tanta birra.

Un giorno, mentre andava a lavorare presso l'azienda agricola, mio padre, Akio, mi rimproverò dicendomi:

Yosuke Kikuchi mentre espone la sua esperienza durante la cerimonia per celebrare il 60° anniversario del Dojo di Koga.

«Tu non sei malato, è tutto nella tua mente. Perché non vieni ad aiutarci nei campi e sperimenti un po' di fatica?» A quel punto pensai di essere diventato un peso per la mia famiglia e la mia solitudine divenne ancora più intensa.

Qualche anno dopo andai a vivere da solo e mi trasferii a Koshigawa, nella Prefettura di Saitama, dove esercitava il mio medico di base. Avevo un lavoro giornaliero e fu a quel tempo che, attraverso i social media, conobbi il Signor A. Il Signor A era più grande di me e aveva un passato simile al mio; si mostrò empatico nei miei confronti, capendo la mia situazione e la mia sofferenza. Dopo tanto tempo, con la sua compagnia trovai un po' di conforto e pace. Dopo qualche tempo mi disse che aveva avviato un'attività di produzione di fertilizzante biologico nella Prefettura di Hiroshima e mi chiese se potevo aiutarlo con la creazione di un sito web per la sua azienda. Capii che il mio aiuto era necessario e questo mi spinse a trasferirmi a Hiroshima nel mese di giugno del 2014, cosa che feci anche per dimostrare alla mia famiglia che ero bravo nel mio lavoro.

Il Signor A mi aiutò a vivere in un luogo che non conoscevo e mi convinse a smettere di prendere le medicine per la depressione, le quali avevano tanti effetti collaterali su di me. Però, una volta smesse le medicine, cominciai a sperimentare altri sintomi, per esempio sudore eccessivo, tic nervosi e paranoia, i quali mi rendevano impossibile lavorare. Il Signor A cominciò a innervosirsi e a perdere la pazienza con me: mi rimproverava ad alta voce e a volte diventava violento. La situazione era diventata insostenibile e così a fine Novembre, dopo cinque mesi passati a Hiroshima, spensi il telefono cellulare e saltai sul primo Shinkansen, i treni giapponesi ad alta velocità, senza nemmeno avere idea della sua destinazione. Mi ritrovai a Osaka, in un hotel.

Chamnab Voeun con suo padre, diventato monaco (foto scattata nella provincia di Battambang, dove abitano i suoi genitori)

Pensai di non avere altra scelta se non il suicidio. Ero convinto che il Signor A fosse la mia ultima speranza e l'aver perso i contatti con lui fece aleggiare un senso di disperazione nella mia mente. A volte pensavo di tornare a Ibaraki, dalla mia famiglia, ma non trovavo il coraggio di farlo. Così, la sera, per pochi minuti accendevo il mio telefono, nella speranza di ricevere una chiamata dai miei cari.

Una sera del 28 Novembre, a una settimana dal mio arrivo a Osaka, il telefono squillò. Era il Rev. Yukimasa Hagiwara, in seguito responsabile del Dojo di Koga della Rissho Kosei Kai.

Inizialmente avevo paura di essere rimproverato, perciò esitavo a rispondere, ma con mia grande sorpresa il Rev. Hagiwara, con voce molto calma, mi chiese: «Come stai Yosuke, dove ti trovi?» Il suo atteggiamento aveva allentato la mia tensione e così gli raccontai tutto quello che era successo a Hiroshima, dicendogli anche che non sarei tornato a casa perché mi vergognavo troppo di farmi rivedere dalla mia famiglia. Ma il Rev. Hagiwara mi incoraggiò a tornare a casa dicendomi: «Io ti aspetto» e, nel sentire quelle parole, cominciai a piangere. Decisi di tornare a casa.

Tre giorni dopo, entrando nel Dojo di Koga, trovai il Rev. Hagiwara che mi stava aspettando. Accanto a lui c'era mio padre con un'espressione tirata e mia madre che stava per scoppiare in lacrime. Ero contento di vedere i miei genitori ma allo stesso tempo ero molto imbarazzato e avrei voluto sparire nel nulla.

Una volta entrato nello studio del Reverendo, mi misi seduto di fronte a lui, accanto ai miei genitori. Appena seduti mio padre si alzò e si scusò con il Reverendo per il disturbo che avevo causato. Poi mi guardò e mi chiese «Cosa hai intenzione di fare ora?» Non avevo parole per rispondere, pensavo che la mia famiglia non volesse più in casa una persona problematica come me.

Inoltre, non volevo sentirmi a disagio a casa con loro.

Così, a occhi bassi, dissi: «Non posso tornare a casa.» Fu allora che il Reverendo suggerì che mi impegnassi nel servizio volontario di shukuchoku toban, per presidiare il Dojo come guardiano durante la notte. Questa era una pratica svolta dai membri del gruppo uomini prima della Pandemia del Covid 19. In altre parole, alcuni membri passavano la notte al Dojo, recitavano il Sutra mattina e sera e svolgevano altre attività. Piangendo, mia madre disse: «Sono preoccupata, perché non so se mio figlio potrà davvero svolgere questo compito, ma la decisione spetta a lui.» Mio padre rimase in silenzio. Avevo fatto piangere mia madre e fatto vergognare mio padre, il che acuiva la mia consapevolezza di essere un problema per la mia famiglia. Allo stesso tempo però non volevo deludere le aspettative del Reverendo che non mi aveva abbandonato e mi stava fornendo un luogo al quale appartenere.

C'era una cosa che volevo assolutamente risolvere prima di iniziare la mia pratica al Dojo: rimediare al fatto che avevo abbandonato il Signor A senza preavviso. Qualche giorno dopo, decisi di chiedere guida al Reverendo, il quale mi disse: «Lui si è preso cura di te, e di questo dovresti essere grato. Perché non lo vai a trovare con i tuoi genitori per esprimere la tua gratitudine?» Seguendo il consiglio di questa guida, il 14 dicembre andai a trovare il Signor A assieme ai miei genitori. Mi scusai con lui, per la mia partenza improvvisa e per l'abbandono del luogo di lavoro e gli espressi la mia gratitudine per il suo supporto durante quei sei mesi. Il Signor A mi mise una mano sulla spalla e, con un sorriso, mi disse di essere felice del fatto che ero riuscito a rivedere i miei genitori. Vedendo quanto si era preoccupato per me, compresi di essere stato egoista e di non essermi accorto fino in fondo di quanto lui avesse cercato di aiutarmi e di essere gentile con me.

Yosuke Kikuchi mentre prepara lo streaming di una cerimonia nel Dojo di Koga nella sala registrazione.

In quel preciso istante mi resi conto che mi ero comportato allo stesso identico modo anche con i miei genitori, i quali quel giorno erano venuti con me fino a Hiroshima. Durante il nostro viaggio di ritorno sullo Shinkansen raccolsi tutto il coraggio che avevo e chiesi loro scusa. Mio padre mi guardò e mi disse: «Invece di preoccuparti di quello che è stato, pensa a cosa farai da ora in poi.» Mia madre, che stava leggendo una brochure turistica, disse tranquillamente: «La prossima volta vorrei visitare Hiroshima e mangiare del buon cibo.» Sentii profondamente la gentile considerazione che i miei genitori avevano per me. Non mi stavano incolpando né recriminavano per i miei errori passati. Hanno fatto tutto quel che potevano per non ferire i miei sentimenti. Allo stesso tempo, mi vergognavo di essermi dimesso così sconsideratamente e di essere diventato un problema per tutta la mia famiglia. Mi sentivo sinceramente dispiaciuto.

Tornai al Dojo e iniziai il servizio volontario di shukuchoku toban a mente fresca, con la volontà di riflettere sulla mia vita. Sono un membro di seconda generazione, ma sono stato lontano dal Dojo fin dai tempi in cui partecipavo alle attività come studente. Per me, quella era la prima volta che partecipavo alla pratica di shukuchoku toban. C'erano tante cose che non conoscevo, come il modo corretto per fare offerte all'altare e per recitare il sutra, ma tutti i membri del Sangha a cui chiedevo consiglio erano pronti ad aiutarmi con gentilezza. Quando un membro che aveva grosso modo l'età di mio padre mi disse: «Cerchiamo di fare del nostro meglio insieme!», mi sentii davvero felice di essere di nuovo a casa.

Attraverso la pratica di shukuchoku toban ho appreso una lezione importante. Una mattina decisi di non svegliare uno dei membri, perché la sera prima mi era sembrato molto stanco. Così, prima di chiamarlo, aspettai che mancassero pochi minuti alle sei, il mo-

mento della recitazione del sutra. Lui però mi disse: «Io sono qui per praticare il Dharma, perciò non devi preoccuparti per me.»

Queste sue parole mi ricordarono l'atteggiamento che avevo quando ero capo squadra nell'azienda dove lavoravo, quando non davo modo ai giovani impiegati di svolgere i lavori più difficili perché ero convinto che io lo avrei svolto più velocemente. Compresi che così facendo li stavo privando dell'opportunità di fare esperienza, aumentando per contro il mio stress e il mio carico di lavoro. Mi resi conto ancora una volta che ero stato profondamente egocentrico.

A partire dal gennaio 2017 presi un appartamento in affitto a Koga, dove si trovava il Dojo, nella Prefettura di Ibaraki. Continuai a servire come shukuchoku toban mentre lavoravo in un panificio. In quel periodo il Sig. Koichiro Ezawa, anche lui membro del gruppo di shukuchoku toban, mi chiese se volevo lavorare per la sua azienda di giardinaggio. Desideravo farlo, ma mi chiedevo se avrei potuto svolgere un lavoro del genere pur non essendo ancora uscito completamente dalla depressione.

Così chiesi guida al Reverendo del Dojo, il quale mi disse: «Non prendere iniziative a causa dell'ansia che ci causa il futuro è chiamato saikaku. È uno stato mentale dominato dall'egocentrismo. Non prendere iniziative pensando al passato è chiamato shuchaku, uno stato mentale imbrigliato dagli attaccamenti. La Rissho Kosei-kai insegna l'importanza di focalizzarsi sul momento presente.» Questa guida mi riportò alla mia determinazione di cambiare me stesso, e così decisi di fare un salto nel buio e di accettare il nuovo lavoro. Ogni giorno alle 6:30 del mattino, dopo la recitazione del sutra nella pratica di shukuchoku toban, andavo dal Sig. Ezawa, nella città vicina.

I miei compiti includevano tagliare il prato del parco e recidere i rami degli alberi lungo la strada.

La sera ero esausto, ma ricevevo molti complimenti per lavoro svolto. «Grazie per mantenere così bene questo parco!», mi dicevano, e così la fatica scivolava via, anche quando dovevo lavorare sotto il cocente sole estivo. Inoltre, il lavoro fisico mi faceva dormire meglio la notte, mangiare con piacere, e dipendere sempre meno dalle medicine.

Fui anche incaricato di fare l'editing di un video per il Dojo, con registrazioni di cerimonie ed eventi e argomenti utili per il Sangha, molto apprezzati dai membri. Mi sentivo davvero appagato da quello che facevo.

Quando mi resi conto che stavo servendo gli altri attraverso il mio lavoro di giardiniere e il servizio che prestavo al Dojo, la sottomissione che da così tanto tempo albergava nella mia mente cominciò a dissolversi poco a poco. Cominciai anche a rivalutare la possibilità di lavorare di nuovo come ingegnere sistemista, cosa che ho cominciato a fare lo scorso agosto, lavorando come freelance durante la settimana, senza smettere di dare il mio contributo come giardiniere durante il week-end.

A dicembre dello scorso anno, a causa della pandemia, il Dojo di Koga ha avviato delle attività in forma digitale, mettendo su una squadra di cui io ero a capo, con servizi online per i membri e streaming delle cerimonie e degli eventi.

Ho mantenuto entrambi i miei ruoli, sia al Dojo che come ingegnere sistemista, considerandoli opportunità per praticare la Via del Bodhisattva e ripagare il mio debito di gratitudine verso tutti quelli che mi hanno aiutato. Grazie ai miei genitori, ai membri del Sangha e a tutte le molte persone che ho incontrato, ho capito che persino una persona come me può essere di aiuto agli altri.

Spero di continuare a fare del mio meglio, sempre con la gioia nel cuore, sia al Dojo che nel mio lavoro.

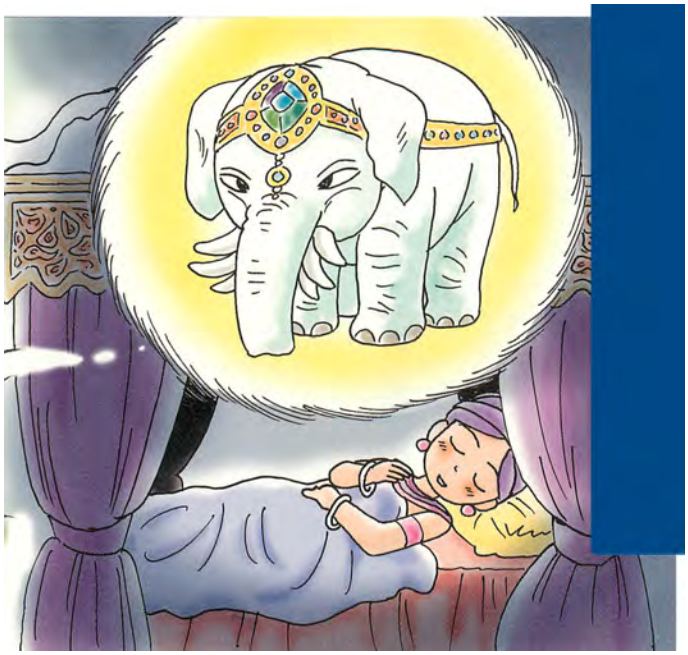
Yosuke Kikuchi con i membri del Sangha. Sulla destra il Rev. Takashi Oya, attuale Reverendo del Dojo di Koga.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

La nascita del Buddha Shakyamuni nella forma di un principe

Il Buddha Shakyamuni nacque come principe della tribù Shakya a Lumbini, nell'antica India (un'area che attualmente si trova nel territorio del Nepal) circa 2.500 anni fa.
Si dice che sua madre, la Regina Maya, capì di portare in grembo il Buddha quando sognò che un elefante bianco con sei zanne, discendendo dal cielo, entrava nella sua pancia. Sfortunatamente, la Regina Maya morì sette giorni dopo il parto e il piccolo Shakyamuni venne allevato da sua sorella minore. La leggenda dice che, appena nato, il Buddha bambino fece sette passi verso ognuno dei punti cardinali dicendo: «In cielo e in terra, solo io sono onorato.»



Sapevate che…?

Il termine "Shakyamuni" significa "Saggio del Clan Shakya". L'epiteto giapponese *Shakuson è un'abbreviazione di Shakamuni Seson,* "Onorato dal Mondo Shakyamuni". Sembra che Shakyamuni, fondatore del Buddismo, sia nato nel 463 a.C. (o forse nel 566 o nel 626 a.C.) e che sia morto all'età di ottant'anni.

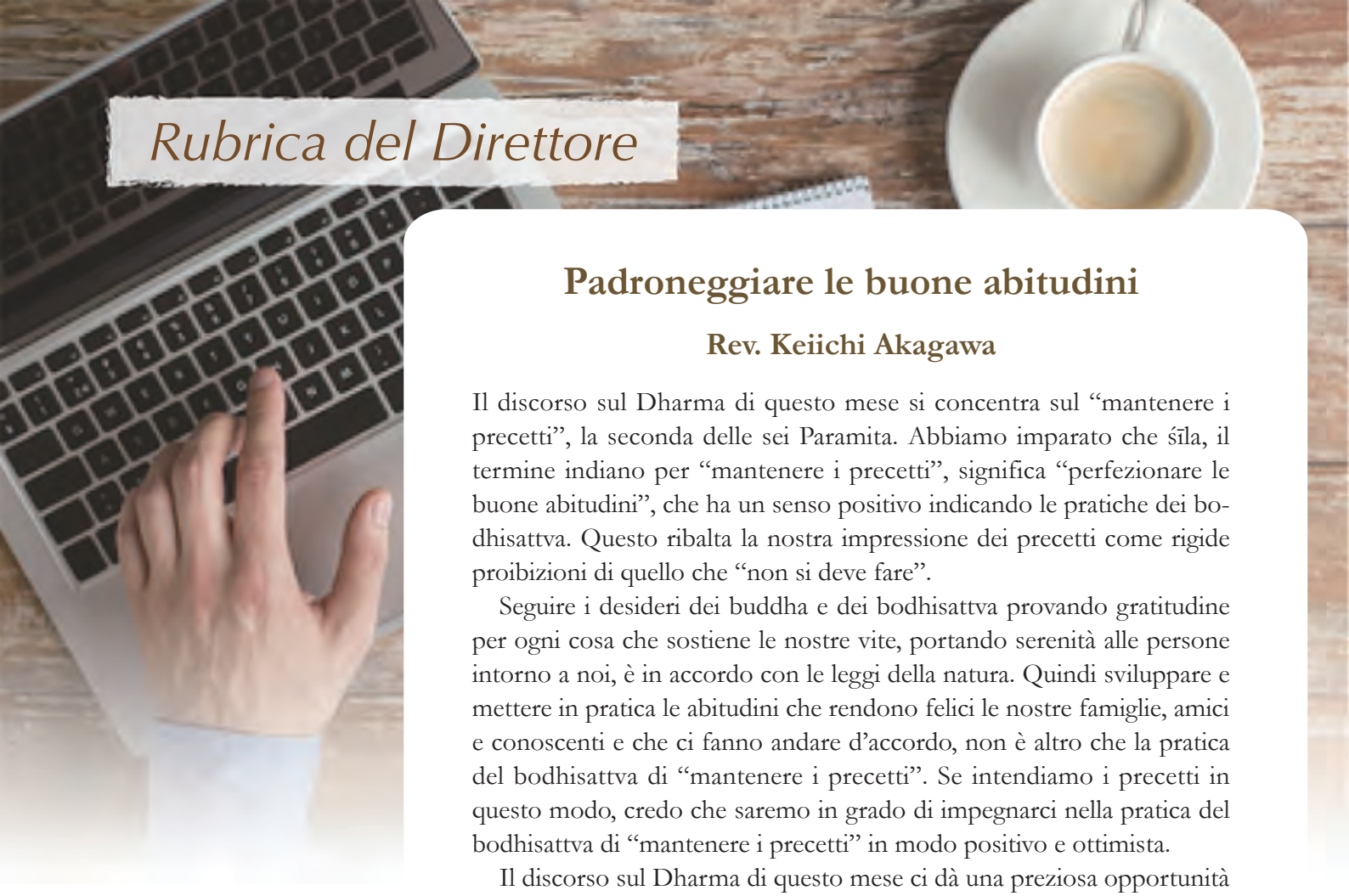
La decisione di lasciare la vita secolare

Un giorno, quando Shakyamuni era ancora un principe, uscendo dalla porta orientale del palazzo reale per una passeggiata nel parco, vide un uomo anziano. Un altro giorno, uscendo dalla porta meridionale, incontrò un malato. In un'altra occasione, notò una processione funebre proprio mentre usciva dalla porta occidentale del castello. Infine, un altro giorno, uscendo dalla porta settentrionale, vide un monaco errante. Colpito dall'atteggiamento del monaco, decise di abbandonare la vita secolare e di diventare a sua volta un ricercatore spirituale. Gli esseri umani devono inevitabilmente invecchiare, ammalarsi e infine morire. È possibile liberarsi da queste sofferenze? Questa storia è conosciuta come "Uscire dalle Quattro Porte" e ci fa comprendere il processo che ha portato Shakyamuni ad abbandonare la vita secolare per cercare il retto sentiero che avrebbe condotto tutte le genti alla liberazione.

Sapevate che...?

A mezzanotte, Shakyamuni salì in groppa al suo cavallo preferito, Kanthaka e, aiutato dal suo attendente Chandaka, fuggì dal palazzo reale per adempiere alla sua rinuncia. Quando era quasi l'alba, si accomiatò da loro. Si dice che quando Kanthaka e Chandaka tornarono a palazzo, Kanthaka morì di crepacuore.

* Any reproduction or republication of this content is prohibited other than reproductions for individual, noncommercial, and informational use.



Padroneggiare le buone abitudini

Rev. Keiichi Akagawa

Il discorso sul Dharma di questo mese si concentra sul "mantenere i precetti", la seconda delle sei Paramita. Abbiamo imparato che śīla, il termine indiano per "mantenere i precetti", significa "perfezionare le buone abitudini", che ha un senso positivo indicando le pratiche dei bodhisattva. Questo ribalta la nostra impressione dei precetti come rigide proibizioni di quello che "non si deve fare".

Seguire i desideri dei buddha e dei bodhisattva provando gratitudine per ogni cosa che sostiene le nostre vite, portando serenità alle persone intorno a noi, è in accordo con le leggi della natura. Quindi sviluppare e mettere in pratica le abitudini che rendono felici le nostre famiglie, amici e conoscenti e che ci fanno andare d'accordo, non è altro che la pratica del bodhisattva di "mantenere i precetti". Se intendiamo i precetti in questo modo, credo che saremo in grado di impegnarci nella pratica del bodhisattva di "mantenere i precetti" in modo positivo e ottimista.

Il discorso sul Dharma di questo mese ci dà una preziosa opportunità per riflettere su quali abitudini sono buone per ciascuno di noi. "Costruiamo relazioni amichevoli che siano piacevoli come la delicata brezza primaverile che soffia dopo un lungo e duro inverno". Questo obiettivo sembra perfetto.

In chiusura, vorrei che vi chiedeste: "Qual è il mio precetto personale"?

Accogliamo con favore i commenti sulla nostra newsletter *Living the Lotus*: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

在家佛教韓国立正佼成会　Korean Rissho Kosei-kai
〒 04420 大韓民国 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

在家佛教韓国立正佼成会釜山支部
Korean Rissho Kosei-kai of Busan
〒 48460 大韓民国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　Rissho Kosei-kai of Taipei
台湾台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大厦 4 樓
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongjheng 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　Rissho Kosei-kai of Tainan
台湾台南市東区崇明 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 Society of Kolkata
89 Srirampur Road (VIP), Garia, Kolkata 700084, 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, Rampur, Gaya-823001,
Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center
Please contact Rissho Kosei-kai Society 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 Dhamma 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 Rissho Kosei Dhamma Foundation

Rissho Kosei-kai Bangladesh
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
TEL: 880-2-41360470

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 North
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 Aburkhil

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
Please contact Rissho Kosei-kai International

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar
(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoroo-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

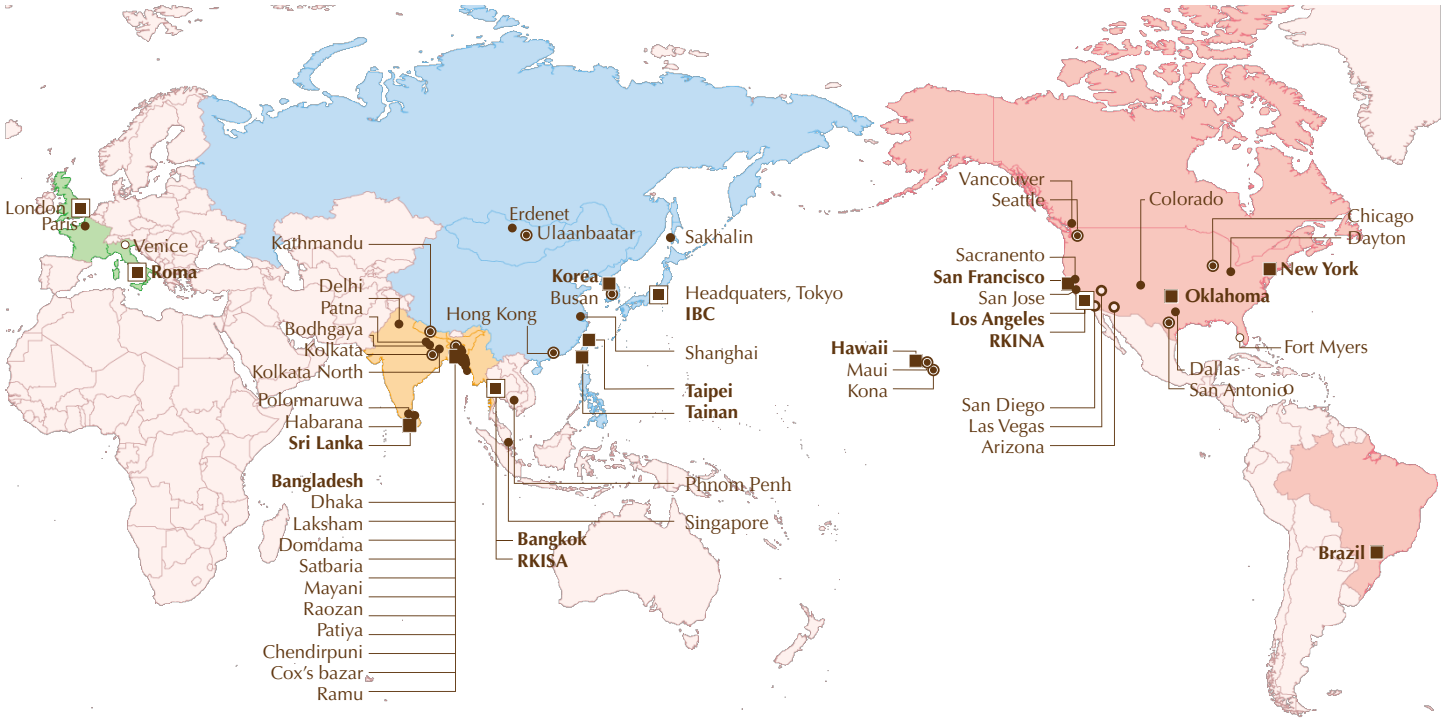
Please contact Rissho Kosei-kai di Rome
Rissho Kosei-kai of Paris
Rissho Kosei-kai of Venezia

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/rkuk.official
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.ibc-rk.org

Published by Rissho Kosei-kai International

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
1809 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
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
(Address) 1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, USA
(Mail) POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA
TEL: 1-650-359-6951 Email: lotusbuddhist@gmail.com
URL: https://sf-buddhism.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: rkny39@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
(Address) 2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA
(Mail) 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 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: info@rkina.org
URL: https://www.buddhistcenter-rkina.org

Rissho Kosei-kai of Vancouver
Please contact RKINA

Rissho Kosei-kai International

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://rksabuddhistcenter.org

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

Risho Kossei-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