

Living the Lotus

7
2022

VOL. 202

Buddhism in Everyday Life

Pillole Di Saggezza Del Fondatore Nikkyo Niwano

Il diario, la vostra storia personale

Rev. Nikkyo Niwano

Avevo l'abitudine di tenere un diario nel quale annotavo tutto quello che succedeva in una giornata, a che ora mi ero alzato, chi avevo incontrato, cosa era successo e così via.

Tenere un diario fin da quando si è più giovani ci fa capire che, nel tempo, siamo poco a poco diventati più obiettivi nel nostro modo di vedere il mondo e di considerare noi stessi.

Rivedendo il mio diario, mi sono reso conto che ci sono stati momenti nei quali ho lottato disperatamente contro difficoltà talmente spaventose da aver dubitato che avrei mai potuto farcela. Ma ho compreso che sono stati proprio quei momenti che mi hanno offerto le più grandi opportunità di crescita. Anche se il vostro diario contiene solo brevi annotazioni, rileggerlo vi riporterà ai tempi in cui le avete scritte, facendone un'insostituibile esperienza di storia personale.

Credo che la cosa più importante sia che, attraverso il vostro diario, riuscirete a comprendere appieno che non c'è una singola cosa successa nella vostra intera vita che sia stata vana, senza significato. Quando ve ne sarete resi conto, vedrete che non riuscirete più a evitare di scrivere "provo gratitudine per tutte le cose" alla fine di ogni vostra annotazione.

Nikkyo Niwano, Kaiso zūikan 10 (Kosei Publishin, 1997), pag. 282-283

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. 202 (Luglio 2022)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA
Redattore: Jigjikhorloo 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.



Vivere ogni giorno come dovremmo – l'Impegno, parte 1

**Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai**

Cos'è l'Impegno?

«Impegnarsi, impegnarsi fino alla morte. Poi, dopo la morte, una volta rinati, impegnarsi ancora.» Mi capita spesso di dire cose come questa. Per gli esseri umani è impossibile essere perfetti, così mi ripeto queste parole come un ammonimento, per spingermi a fare progressi e a migliorarmi.

Ad ogni modo, se mi ascoltate dire queste cose senza un'adeguata comprensione del significato dell'impegno, potreste immaginare che serva chissà che tipo di esagerata determinazione per poterlo praticare. Alcuni potrebbero pensare di non essere in grado di portare avanti l'impegno e di abbandonare l'idea di praticarlo.

Bene, allora parliamone: a cosa si riferisce esattamente l'idea buddista di “impegno”?

Nel Buddismo, l'impegno viene definito come “applicarsi con determinazione nella pratica della Via del Buddha e perfezionarsi in essa.” Il maestro Zen Dogen (1200-1253) diceva che l'impegno sta nel «non smettere mai di sforzarsi con tutto il cuore di compiere buone azioni volte al bene di altre persone.» Bisogna ammettere che anche questo “non smettere mai” sembra praticamente impossibile da realizzare.

Questo mi riporta alla mente le parole del Reverendo Fondatore: «Spero che ognuno di noi sia in grado di fare spontaneamente ciò che deve.» Per noi che siamo buddisti laici, ciò significa che non dobbiamo mai smettere di condurre le nostre vite quotidiane con l'atteggiamento di “In verità, questo è il luogo dell'illuminazione”. Da questo punto di vista, la pratica dell'impegno non significa spingersi inesorabilmente in avanti, ma piuttosto essere rispettosi degli altri nel corso della vita di ogni giorno e mettere consapevolezza in ciò che diciamo e in ciò che facciamo, per donare tranquillità a coloro che ci circondano. In poche parole, non significa altro se non vivere una vita ordinaria e fare ciò che ci si aspetta da noi come persone di fede.

Lo studioso buddista Shobun Kubota (1896-1986) coniò l'espressione «leggere il Sutra del Loto ventiquattr'ore al giorno» per esprimere l'importanza di “leggere gli insegnamenti del Buddha con il nostro intero essere”, mostrandoci al contempo quanto grande

sia il beneficio di poterli mettere in pratica vivendo il Dharma nel corso della nostra vita. Quindi l'impegno consiste nel fare esattamente ciò che dovremmo fare in quanto buddhisti, in modo naturale, mentre portiamo avanti la nostra esistenza, un giorno dopo l'altro.

Risveglio e Impegno sono la stessa cosa

Un noto aneddoto racconta di come Aniruddha, ormai cieco, stesse cercando di rattoppare la sua veste monastica. «Non c'è nessuno che può infilare il filo nell'ago per me?» mormorò. «Sì, lo farò io» rispose Shakyamuni «io aiuterò te e tu aiuterai me ad accumulare meriti.»

Vedendo che il suo discepolo era rimasto molto sorpreso, anzi, meravigliato, dalle parole e dalle azioni del suo maestro, il quale aveva ormai raggiunto il più alto livello di risveglio, Shakyamuni disse: «Aniruddha, non c'è un limite per prendersi cura del prossimo e io, più di ogni altro, cerco la felicità.» Con gentilezza, il Buddha ha spiegato al suo discepolo che, indipendentemente dal livello di apprendimento raggiunto, c'è della felicità nel perfezionare la propria mente mediante la pratica di aiutare gli altri, e che farlo in modo continuativo è ciò che viene definito “impegno”.

Proprio come l'aforisma “pratica e risveglio sono la stessa cosa”, quest'aneddoto ci mostra che riuscire a svolgere delle pratiche basate sulla fede è di per sé una prova di risveglio, e che nel risveglio si trova la gioia dell'impegno. Invece di considerare l'impegno come un mezzo per conseguire il risveglio, sento che la gioia della fede sta nell'interpretare l'impegno in questo senso, e cioè che ogni volta che pratichiamo a beneficio degli altri diventiamo sempre più coscienti della nostra natura di buddha e la facciamo risplendere.

Tuttavia, anche se sappiamo bene quanto sia importante praticare come dovremmo in quanto persone di fede, a volte non siamo in grado di farlo, perché vinti dai nostri desideri egoistici o dalla pigrizia che si annida nella nostra mente.

In quei momenti, è probabile che in noi sorgano pensieri del tipo: “non funzionerà” o “non andrà bene”. Se vi sentite così, anche solo per un momento, va bene. La mente non può ripristinare ciò che non ha ma, appena se ne presenta l'occasione, possiamo sempre tornare a ciò che abbiamo già.

L'interruttore che resetta la pigrizia che abbiamo nella mente e ci riporta all'impegno è proprio quell'auto riflessione che ci fa dire “non andrà bene”. Quando formuliamo questo pensiero possiamo tornare al nostro vero sé originale, ovvero l'automiglioramento. È proprio come quando aspiriamo per la prima volta a vivere la nostra vita in accordo con gli insegnamenti del Buddha.

Anche in questo senso, l'aspirazione di votarsi a condurre una vita di questo tipo è molto importante. Il nostro impegno quotidiano e le pratiche, sostenute da questa aspirazione, che danno beneficio agli altri, alla fine porteranno alla pace nel mondo.

Kosei, Luglio 2022

Fai che le Sfide siano per te fonte di crescita

Rongzi Chen
Rissho Kosei Kai di Tainan (Taiwan)

Questa esperienza è stata presentata durante la cerimonia per commemorare l'anniversario della nascita del Buddha Shakyamuni al Dojo di Tainan, l'8 Aprile 2022

Sono nata nella città di Tainan, nel 1960. Nella mia famiglia siamo 4 fratelli, una sorella maggiore e due fratelli più piccoli.

Da grande ho vissuto con i miei genitori mentre lavoravo in banca. Alla fine ho dovuto lasciare il mio lavoro per via degli effetti causati dalla fusione della mia banca con un altro istituto di credito. A seguito di ciò, mi sono dedicata a prendermi cura di mia madre a casa, visto che aveva avuto un infarto.

Mia madre morì nel 2010 e mio padre nel 2016. Da allora vivo sola. Sono un membro di seconda generazione della Rissho Kosei-kai, e al momento ricopro il ruolo di contabile del nostro Dojo.

Mio padre cominciò a frequentare la Rissho Kosei-kai nel 1992, grazie all'incoraggiamento di un suo vecchio compagno di scuola. Nel maggio 1997, presso la Sede Principale a Tokyo, mio padre ricevette il Gohonzon in forma di statua.

Era un membro molto devoto. Ricordo che tutti i giorni andava al nostro centro in scooter. Dopo la morte di mia madre, mio padre (che aveva già più di 80 anni) non se la sentiva più di andare da solo al Dojo, così cominciai ad accompagnarlo io con la macchina e a riportarlo a casa. Iniziai anche a fare offerte giornaliere al nostro altare di famiglia e a recitare il sutra al posto suo. Per sei anni ho continuato ad accompagnarlo tutti i giorni al Dojo, per poi andarlo a riprendere. Siamo andati avanti così fino al giorno della sua morte, ma per tutti quegli anni io lo accompagnai senza mai entrare nel Dojo.

Dopo la morte di mio padre, la signora Shufen Wang, tesoriere del Dojo, mi fece da guida consegnandomi il *kaimyo*, il nome postumo buddista di mio padre. Con il suo incoraggiamento diventai membro della Rissho Kosei-kai nel settembre del 2016.

I primi tempi non andavo spesso al Dojo, partecipavo solo alla recitazione del sutra nei giorni in cui mi offrivo volontaria. Tuttavia nel 2017, sempre su raccomanda-

zione della Signora Wang, mi fu chiesto di occuparmi della contabilità, così cominciai a frequentare più spesso. Quando mi fu chiesto di ricoprire questo ruolo credevo che avrei dovuto solo trascrivere correttamente le ricevute e invece, nel 2019, presi parte a un seminario per membri del consiglio aderenti alle realtà territoriali all'estero, presso la Sede Centrale della Rissho Kosei-kai, con l'allora responsabile Minhuei Wu. Questa occasione cambiò radicalmente la mia prospettiva sul mio ruolo. Infatti, durante il seminario ho capito che anche attraverso l'emissione delle ricevute ero in qualche modo connessa agli insegnamenti e che, attraverso me, anche gli altri membri del Dojo erano in egual modo interconnessi. Prima di allora non avevo compreso che fare un semplice lavoro di contabilità potesse farmi ricoprire un ruolo tanto prezioso.

In passato, prima di questa riflessione, avevo avuto la strana sensazione di sentire la presenza del Buddha per la prima volta. Poco prima della cerimonia *O-bon* nella quale si sarebbe invocato per la prima volta anche il *kaimyo* di mio padre, mia cognata fece un sogno: c'era mio padre che indossava un completo con l'*O-tasuki*, la fascia della Rissho Kosei-kai. Stava fermo senza dire niente ma sembrava volesse chiedere qualcosa. Mia cognata pensò che mio padre volesse l'*O-tasuki* e, raccon-



Rongzi Chen mentre versa l'ama-cha (il tè rituale) sulla statua del Buddha bambino per la cerimonia dell'8 Aprile.

tandomi il sogno, mi confidò le sue sensazioni. Fu così che mi ricordai che avevo dimenticato di mettere la fascia di papà nella bara. Per rispettare il suo desiderio, bruciai l'*O-tasuki* insieme ad altri suoi oggetti sacri dopo la cerimonia *O-bon* al Dojo.

Nel Maggio 2019 ho avuto un incidente con la macchina, mia responsabilità, mentre stavo girando a sinistra in un incrocio a pochi minuti da casa. La persona coinvolta in questo incidente aveva dei problemi fisici e mentali. Ero terribilmente dispiaciuta per aver causato l'incidente, temevo di averla ferita in modo grave. Alla fine, però, non fu nemmeno necessario ricoverarla in ospedale né prescriverle ulteriori controlli: tutto ciò che avrebbe dovuto fare era passare la convalescenza a casa. Mi sentii sollevata e profondamente riconoscente perché il Buddha mi aveva protetta, contenendo i danni dell'incidente. Durante la recitazione del sutra pregavo per la pronta guarigione di quella persona. Fortunatamente, il presidente dell'associazione locale dei vicini di casa, che mi conosceva da molto tempo, fece da mediatore e così, senza problemi, raggiunsi un accordo con questa signora. Dopo questa esperienza, determinai con maggiore convinzione di impegnarmi con devozione nelle attività del Dojo.

Due anni fa, in agosto, durante un normale controllo in ospedale, mi diagnosticarono un tumore al fegato. Secondo i dottori il tumore era grande e poteva essere maligno, così mi sottoposi a ulteriori accertamenti. Il giorno seguente, al Dojo, ne parlai con l'allora responsabile di capitolo, Reisin Hu, adesso Reverenda del Dojo. Lei mi consigliò di organizzare una cerimonia per trasferire i meriti alle quattro generazioni passate dei miei antenati. Ricevetti subito i loro nomi buddisti postumi, ma a causa dei numerosi antenati, la signora Hu mi consigliò di dividerli in quattro gruppi e di organizzare quattro cerimonie separate, per trasferire i meriti a tutti.

Sono passati più di venti anni da quando mio padre ricevette la statua del Gohonzon e durante tutto quel tempo le mani dell'immagine del Buddha si erano ossidate, diventando nere. Incredibilmente, dopo la prima cerimonia per gli antenati, il colore della mano destra della statua diventò color oro, e in seguito tutta la statua riacquistò la sua brillantezza. Anche mio fratello e mia cognata rimasero allibiti dal ritrovato splendore della statua.

A seguito del risultato di questa esperienza, ho sentito

che come un essere umano ha bisogno di nutrimento, lo stesso vale per il Gohonzon e mi sono convinta che, se recitiamo il sutra con sincerità, il Buddha lo percepisce senza alcun dubbio.

Inoltre la signora Hu mi consigliò di completare la quarta cerimonia per gli antenati prima del risultato dei miei controlli medici. Così ho guidato la cerimonia tre giorni prima di andare in ospedale. Mentre stavo per ritirare i risultati, il dottore mi disse che la massa sul mio fegato era benigna e che anche se era grande non si erano trovate anomalie. Sentii di nuovo la protezione del Buddha: ero stata ancora una volta testimone di un altro esempio dei meravigliosi meriti che si conseguono mediante la pratica della gratitudine per i propri antenati. Questi meriti trasformano un grande ostacolo in una difficoltà minore, mentre una difficoltà minore finisce semplicemente col dissolversi.

All'inizio di quest'anno, mia cognata è stata portata d'urgenza in ospedale in condizioni critiche, a causa di una emorragia interna dovuta alla rottura di un tumore benigno nel rene.

Mi recai al Dojo per discutere della sua condizione con la Reverenda Hu, che mi consigliò di recitare immediatamente il Sutra del Loto per la sua guarigione e, nello stesso giorno, insieme ad alcuni membri anziani, andammo a pregare nella stanza del Dojo che si trova accanto a quella dove si scrivono i *kaimyo*.

Mentre mia cognata era in ospedale, mio fratello mi chiese se avevo un amuleto da darle, visto che aveva dei problemi a dormire fuori casa. Così gli detti l'*O-tasuki*, la fascia della Rissho Kosei-kai, dicendogli di metterla vicino a lei, sul letto. In seguito, chiesi a mio fratello come stessero andando le cose e lui mi disse che, effettivamente, sua moglie dormiva meglio se aveva l'*O-tasuki* vicino a sé.

Dopo le dimissioni di mia cognata dall'ospedale dissi alla Reverenda Hu che forse non sarei riuscita a recarmi al Dojo per un po', perché volevo stare a casa di mio fratello per prendermi cura di mia cognata. Pensavo che per i miei nipoti sarebbe stato difficile farlo. Tuttavia la Reverenda Hu mi spiegò che questa era una buona occasione per i miei nipoti di maturare e di capire l'importanza della gratitudine per i propri genitori. Così decisi di lasciare fare a loro.

La Reverenda Hu mi incoraggiò anche a praticare il

Spiritual Journey

trasferimento dei meriti durante la cerimonia dell’*O-higan*, “l’Altra Sponda”, che si tiene in occasione dell’equinozio di primavera. Questo rito si sarebbe svolto al Dojo e da noi coincide con la Festa del *Qingming* – il Giorno degli Antenati.

Quando chiesi a mia cognata il nome di suo padre per il trasferimento dei meriti, lei rimase un po’ sorpresa e anche molto contenta del fatto che durante la cerimonia si sarebbero inviati i meriti spirituali ai suoi antenati, oltre che a quelli di mio fratello. Mi disse anche che, mentre era in ospedale, aveva sognato suo nonno che la portava verso l’altro mondo. Al risveglio era molto spaventata.

Mi venne la pelle d’oca a sentire questa storia, e di nuovo compresi la compassione del Buddha, anche perché la Reverenda Hu mi aiutò a capire che tutta la situazione era una disposizione messa a punto dal Buddha, che tutto ciò che era accaduto era al fine di mettermi in condizione di guidare mia cognata a fare offerte ai suoi antenati per trasferir loro i meriti spirituali del sutra. Mia cognata mi aveva detto che dopo la morte del padre erano iniziati una serie di problemi familiari, inclusa la sua malattia. In seguito mi confidò che tutti questi problemi, che sembravano insormontabili, alla fine si rivelarono solo piccole preoccupazioni. Quando raccontai questo alla Rev. Hu lei mi ricordò “dell’impermanenza di tutte le cose” e continuò dicendo che, se accogliamo ciò che non ci aspettiamo (ovvero riconosciamo l’impermanenza delle cose nella nostra vita) e se accumuliamo meriti aiutando gli altri, allora il Buddha e i nostri antenati ci proteggeranno.



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

Attraverso i vari problemi che mi sono capitati ho compreso che non possiamo prevedere nulla, e sono stata capace di accogliere questo fatto interpretandolo come “impermanenza di tutte le cose”. Tutto questo è stato possibile grazie agli insegnamenti della Rissho Kosei-kai e alla guida della Rev. Hu. Quando abbiamo a che fare con l’impermanenza, non possiamo fare altro che accoglierla. Solo così le cose si risolveranno in modo armonioso, solo se le accettiamo per come sono in realtà.

Avendo determinato questo, adesso riesco a vedere i cambiamenti della vita come opportunità per imparare qualcosa e a considerare le sfide come un aiuto per la mia crescita. Interpretando ciò che mi accade come una missione, un compito che mi viene affidato dal Buddha, riesco a studiare il Dharma con piacere e con gioia.

Per mia natura sono una persona ottimista e diretta, e non mi rendevo conto che con i miei commenti potevo offendere qualcuno. Da quando frequento il Dojo ho però cominciato a cambiare, senza nemmeno rendermene conto. Adesso, prima di dire qualcosa ci penso due volte. Quando mi rendo conto di fare qualcosa di inappropriato, rifletto su me stessa e mi chiedo perché mai dovrei ripetere lo stesso errore.

Pratico continuamente l’introspezione, per purificare le azioni del corpo, della mente e della parola, e nel farlo determino di fare del bene, di dire cose positive e di essere gentile con gli altri.

Prima della mia esperienza nella Rissho Kosei-kai non ero mai stata interessata alla religione. Quando ero giovane, qualcuno mi disse che avrei percorso la Via del Buddha ma, dato che per me contava solo vivere con la mia famiglia, non ho mai pensato alla spiritualità.

Tuttavia il Buddha aveva dei piani per me, per esempio praticare a casa unendomi alla Rissho Kosei-kai, perché la Rissho Kosei-kai è un’organizzazione buddista laica che dà valore alla famiglia e promuove l’armonia tra le persone.

Ancora oggi non capisco a fondo tutti gli insegnamenti, ma voglio mettere in pratica tutto quello che ho imparato, voglio dedicarmi a connettere le persone con il Dharma così che molti giovani abbiano l’opportunità di studiare gli insegnamenti del nostro movimento.

Inoltre, faccio voto di percorrere la Via del Buddha con gioia, insieme ai miei compagni di fede della Rissho Kosei-kai.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

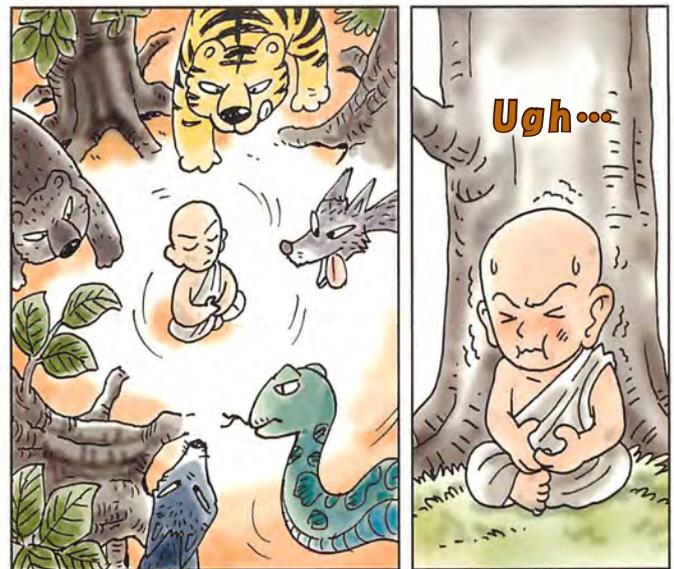
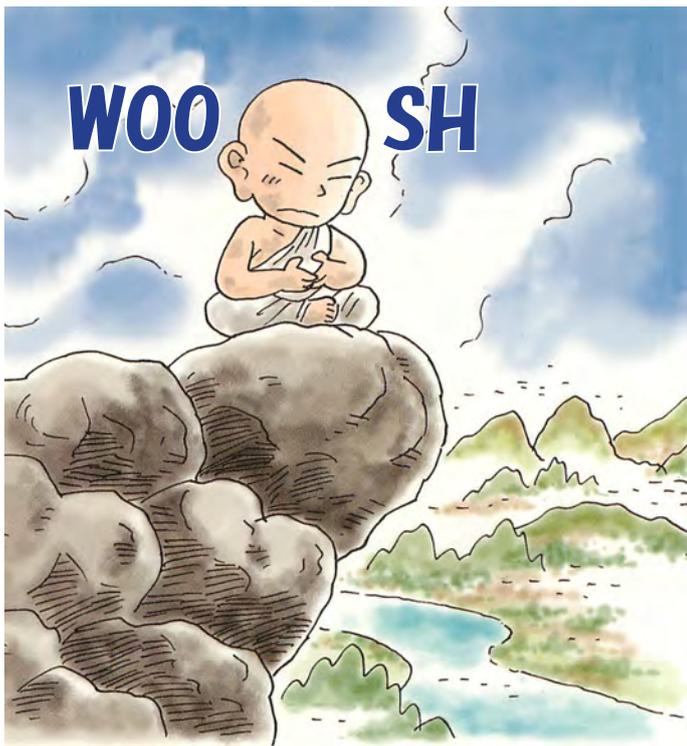
La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

Pratiche ascetiche

Dopo aver abbandonato la vita secolare, il principe fece visita a saggi eremiti e monaci per apprendere i loro insegnamenti. In breve tempo li comprese e raggiunse lo stesso livello di illuminazione dei suoi maestri. Tuttavia, c'era ancora molta strada da fare per raggiungere quell'illuminazione che risolve l'ansia relativa alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Alla fine, decise di entrare nella foresta, da solo, e di praticare l'ascetismo in quei luoghi isolati.

Molti asceti di allora praticavano vari tipi di severissime discipline volte al conseguimento dell'illuminazione. Tali pratiche includevano mangiare solo un chicco di riso e un seme di sesamo al giorno, e trattenere il respiro per molto tempo.

Pur avendo portato avanti queste pratiche, il principe non riuscì a ottenere l'illuminazione.



○ Sapevate che...?

Mentre era alla ricerca di un sentiero che portasse tutti alla liberazione e praticava le austerità, il principe apprese gli insegnamenti del saggio eremita Arada Kalama, e ben presto riuscì a padroneggiarli. Il saggio eremita era consapevole della profondità del livello di comprensione del principe, e gli propose di diventare suo successore. Tuttavia il futuro Buddha declinò l'offerta e si mise in viaggio per cercare il modo per vincere la paura della vecchiaia, della malattia e della morte.



L'illuminazione

Dopo sei anni di pratiche ascetiche, il principe comprese che non avrebbe mai raggiunto l'illuminazione con quei metodi estremi, incentrati sull'auto mortificazione. Decise così di lasciare la foresta. Si recò sulle sponde del fiume Nairanjana, si bagnò nelle sue acque e lavò il suo corpo. In seguito, accettò una ciotola di riso bollito nel latte che gli venne offerta da Sujata, una ragazza che veniva da un villaggio vicino. Ristorato nella mente e nel corpo, entrò in una profonda meditazione mentre era seduto sotto un albero bodhi.

Gli spiriti malvagi cercarono di disturbare la sua meditazione con varie strategie. Lo tentarono con parole suadenti e lo minacciarono facendo uso della violenza. Tuttavia, nonostante i loro sforzi, egli restò immerso nella sua meditazione con determinazione e alla fine raggiunse l'illuminazione all'alba dell'8 dicembre. A quel tempo aveva trentacinque anni. Il luogo dove ottenne l'illuminazione si chiama Bodh Gaya ed è tutt'oggi considerato come un luogo sacro.



Sapevate che...?

Dopo l'illuminazione, il principe divenne il "Buddha", che significa "una persona che si è risvegliata alla Verità." L'albero sotto il quale sedette in meditazione è un tipo di pianta di fico. Il suo nome originale era aśvattaḥa, ma dopo l'illuminazione del Buddha è sempre stato chiamato albero della bodhi.

Il diario, la vostra storia personale

Rev. Keiichi Akagawa

Avevo l'abitudine di tenere un diario nel quale annotavo tutto quello che succedeva in una giornata, a che ora mi ero alzato, chi avevo incontrato, cosa era successo e così via.

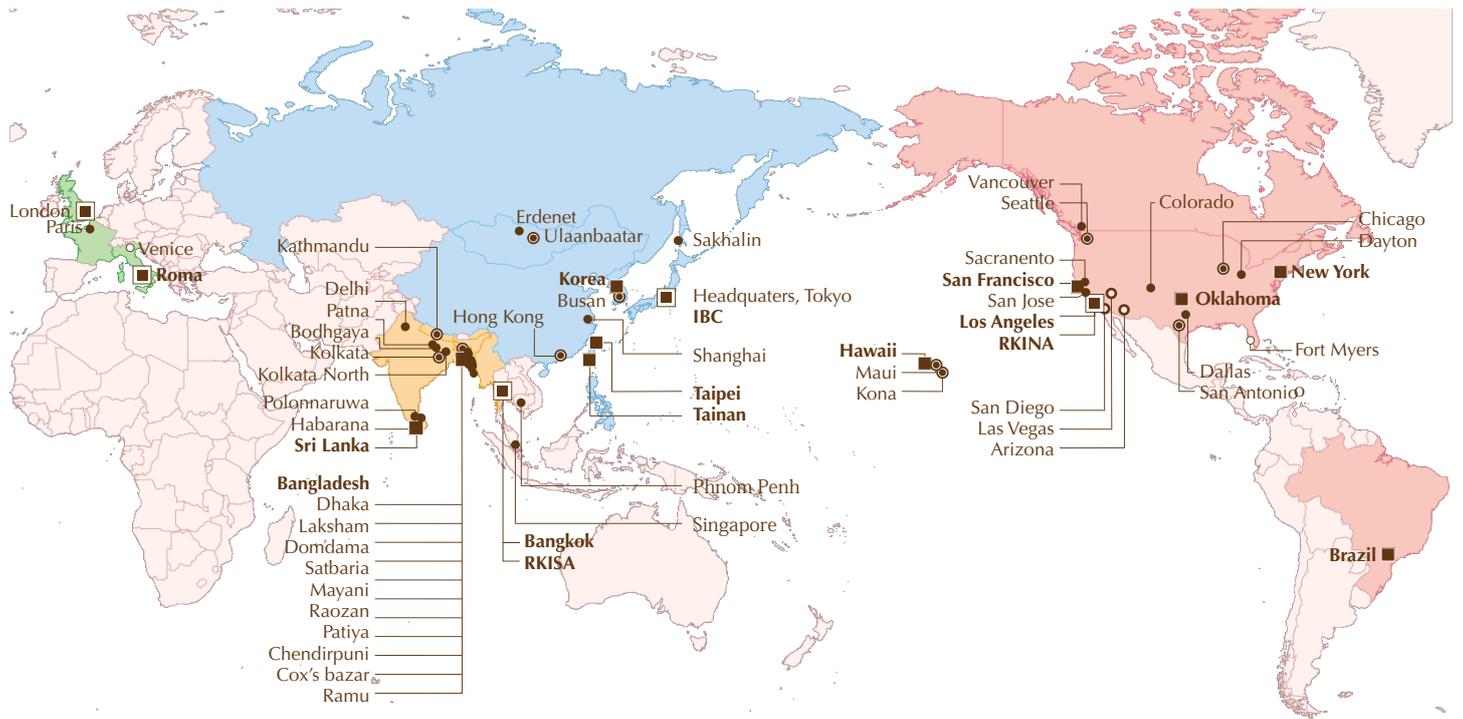
Tenere un diario fin da quando si è più giovani ci fa capire che, nel tempo, siamo poco a poco diventati più obiettivi nel nostro modo di vedere il mondo e di considerare noi stessi.

Rivedendo il mio diario, mi sono reso conto che ci sono stati momenti nei quali ho lottato disperatamente contro difficoltà talmente spaventose da aver dubitato che avrei mai potuto farcela. Ma ho compreso che sono stati proprio quei momenti che mi hanno offerto le più grandi opportunità di crescita. Anche se il vostro diario contiene solo brevi annotazioni, rileggerlo vi riporterà ai tempi in cui le avete scritte, facendone un'insostituibile esperienza di storia personale.

Credo che la cosa più importante sia che, attraverso il vostro diario, riuscirete a comprendere appieno che non c'è una singola cosa successa nella vostra intera vita che sia stata vana, senza significato. Quando ve ne sarete resi conto, vedrete che non riuscirete più a evitare di scrivere "provo gratitudine per tutte le cose" alla fine di ogni vostra annotazione.



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>

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>

在家佛教韓國立正佼成會 Korean Rissho Kosei-kai

〒 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

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

〒 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 Rissho Kosei-kai of Taipei

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, 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

台灣台南市東區崇明 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, Bangkok, 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, Bangkok, 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, Bangkok, 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 Aburkhal

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.ibt-rk.org>