

Living the Lotus

9
2022

VOL. 204

Buddhism in Everyday Life

Pillole Di Saggezza Del Fondatore Nikkyo Niwano

Le persone attorno a voi cambieranno senza dubbio

Rev. Nikkyo Niwano

Non c'è nessuno che non capisca il senso delle parole “se cambi te stesso, anche gli altri cambieranno”. Anche se dicono di capire, però, saprete che non lo hanno fatto davvero appena vi chiederanno: “Se non ho fatto niente di male, perché devo essere io a cambiare?” oppure “Mettiamo pure che io cambi: chi mi assicura che poi cambieranno anche gli altri?”

Questo insegnamento è parte del Sutra del Loto, il quale, come dice il sutra stesso, è “difficile da credere, difficile da comprendere.”

È difficilissimo entrare nel mondo del Dharma del Buddha se ci attacchiamo alle nostre concezioni legate al senso comune e all'interesse personale. È solo quando impariamo che tutte le cose vengono in essere in modo interdipendente che riusciamo a comprendere che, in questo mondo interconnesso, è impossibile che da una parte si sia completamente nel giusto e dall'altra completamente nel torto. Se capiamo questo, realizzeremo che non è possibile che se cambieremo ciò non avrà alcun effetto sugli altri.

Il fatto che tutte le cose vengano in essere in modo interdipendente ci mostra che non c'è niente che resta sempre uguale o che esiste di per sé: ogni cosa e fenomeno esistente cambia di continuo, in mutua relazione con tutto il resto.

Se metterete alla prova questo insegnamento praticandolo voi stessi riuscirete a capire perfettamente il mondo del Dharma del Buddha.

Nikkyo Niwano, Kaiso zūikan 10 (Kosei Publishin, 1997), pag. 260-261

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. 204 (Settembre 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.

La gioia di avere qualcosa in cui credere – la meditazione

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Perdere la calma ci squalifica come bodhisattva?

Noi studiamo gli insegnamenti del Buddha, ricorriamo alla nostra compassione per essere attenti nei confronti degli altri e attraverso queste pratiche ci sforziamo per crescere come esseri umani. Queste sono “le pratiche del bodhisattva”, riassunte nella forma di sei obiettivi-guida nell’insegnamento conosciuto come “le Sei Paramita”. Una di queste sei, la meditazione, è stata spiegata dal Rev. Fondatore come “quella condizione della mente nella quale si è determinati a seguire sempre la verità” e anche come “uno stato mentale di calma e quiete, che non dubita né si altera, indipendentemente da ciò che accade.” Da queste parole comprendiamo che la meditazione non è una pratica da seguire, ma quella condizione della mente che ci si aspetta dai bodhisattva.

Ma è possibile mantenere uno stato d’animo tanto stabile qualunque cosa accada? E, nel caso non fossimo in grado di farlo, verremmo squalificati come bodhisattva? Noi siamo esseri umani, e come tali è difficilissimo non avere mai dubbi o agitarsi. A mio modo di vedere, il fatto che la nostra mente si agiti non ci priva del nostro status di bodhisattva.

Ogni giorno incontriamo varie persone e ci imbattiamo in diverse circostanze. Secondo l’insegnamento dell’impermanenza, ogni istante è parte di una serie di nuovi incontri pregni di produttività e cambiamento. Durante questo processo, a volte possiamo agitarci o perdere la calma. Anche se in ognuno di noi c’è la stessa tranquillità che c’è nel cuore del Buddha, a volte la nostra mente viene turbata dalla collera o dall’avidità; proprio perché siamo solo dei comuni esseri umani, credo che sia importante che noi accettiamo pienamente questo fatto. Solo affrontando direttamente la realtà che a volte siamo turbati possiamo aspirare a raggiungere uno stato vitale imperturbato. Solo così vorremo davvero avere qualcosa in cui credere dal profondo del cuore. In effetti, molti di voi si sono collegati al Dharma in questo modo, non è vero?

In questo senso, per noi esseri umani anche essere preoccupati o sentirsi persi è importante. Il fatto che qualcosa possa farci provare agitazione nel cuore è la prova che sia-

mo vivi. Gli eventi che ci causano turbamento dovrebbero essere accolti in questo modo e con la gratitudine di aver ricevuto questa vita preziosa di esseri umani, i quali sono i soli in grado di cercare la verità, ovvero il Dharma. Questo tipo di accettazione della realtà è uno degli stati di meditazione dei bodhisattva, nel quale la nostra mente determina di “seguire la verità.”

Vedere la luna della verità

Una poesia del Maestro Zen Ikkyu (1394-1481) dice così: “Ci perdiamo nell’oscurità di questo mondo fluttuante, eppure su di noi c’è una luna splendente in un cielo senza nubi.” Di notte, il chiaro di luna illumina il nostro cammino. Allo stesso modo, la luna della verità splende e ci illumina sempre. Nonostante ciò, chi non cerca la verità vive costantemente con l’ansia, l’impazienza e la paura nella propria mente. È come se queste persone stessero brancolando nel buio mentre camminano in una notte oscura.

Poco prima di morire, Shakyamuni espose questo insegnamento: “Siate voi stessi la luce, sia il Dharma la vostra luce”, il quale significa: “credete nella verità e fate affidamento su voi stessi mentre la seguite. Prendete rifugio nel Dharma.” Possiamo dire che questo aforisma sia il chiaro di luna che guida i nostri passi nella notte. In altre parole, è importante che prendiate l’abitudine di cercare di far corrispondere il vostro comportamento e le circostanze nelle quali vi trovate con verità fondamentali quali “tutte le cose sono impermanenti” e “tutte le cose vengono in essere mediante cause e condizioni.” Se far questo calmerà la vostra mente e vi farà sentire anche solo un po’ meglio, poi vi darà sollievo da ansia e sofferenza.

In giapponese zenjo vuol dire “meditazione”. Questa parola indica una condizione mentale calma, stabile, ed è generalmente interpretata come quello stato della mente che si ottiene per mezzo della meditazione. Esistono molti tipi di meditazione e concentrazione, ma credo che la chiave stia nel dare una bella occhiata alle vostre azioni attuali e alla realtà che avete davanti, accettarli e fare ogni sforzo possibile per concentrarvi sulla verità. Dobbiamo essere felici di aver incontrato un insegnamento affidabile che descrive tutto questo in modo così semplice: “Siate voi stessi la luce, sia il Dharma la vostra luce”, e di avere trovato una fede che può tranquillizzare la nostra mente in ogni occasione.

Adesso è tempo di guardare la luna. Però, anche se siamo tutti immersi nel suo bagliore, ci sono alcune persone che non possono ancora vivere in pace. Le tante pratiche altruistiche delle Sei Paramita, a cominciare dalla generosità (ovvero dal dare), ci aiutano a far splendere la luce della compassione nel cuore e nella mente di chi ne ha più bisogno. La meditazione per contemplare la luna della verità è la premessa fondamentale per la pratica del bodhisattva.

Kosei, Settembre 2022

Ammissione e rimorso: la pratica che ha risvegliato in me la gratitudine per mia madre

Amarbayasgal Munguntsetseg
della Rissho Kosei-kai di Ulaanbataar

Questa esperienza è stata originariamente pubblicata in lingua giapponese, sul numero di Luglio 2022 di Kosei, il mensile pubblicato dalle Edizioni Kosei.

Sono nato a Ulaanbataar, capitale della Mongolia, nel 1997. Mia madre aveva già divorziato da mio padre prima di darmi alla luce, quindi sono stato cresciuto da lei e da mia nonna. Anche se le nostre vite non erano facilissime, conservo ancora dei bei ricordi di mamma, che era una donna sempre sorridente e un'ottima cuoca. Purtroppo, ben presto la serenità non ha più fatto parte della nostra vita.

Quando ero in terza elementare, mia madre si dovette trasferire per ragioni di lavoro, così cominciammo a vivere separati. Abbiamo continuato a vederci regolarmente, ma quando la mia vita scolastica si è fatta più intensa le cose sono cambiate, e potevo stare con lei solo durante le vacanze estive. Quando ero assieme a lei, comunque, sentivo sempre il sollievo della sua compassione e del suo amore incondizionato.

La prima volta che ho notato un cambiamento in mia madre è stato quando ho cominciato a frequentare le superiori. La andai a trovare durante le vacanze estive e realizzai che stava frequentando un uomo che spesso andava nel suo appartamento. La accompagnava quando usciva e la soffocava con la sua presenza al punto che mamma non riusciva più nemmeno a relazionarsi con i suoi amici. In quel periodo la vidi bere spesso ed ebbi una bruttissima sensazione in merito. L'anno seguente, mia madre ruppe con il suo fidanzato e tornò a vivere con me e mia nonna. Ma ormai non era più in grado di vivere senza alcol.

Beveva birra tutti i giorni fino a sbronzarsi, poi se ne andava a letto e si stendeva. Si ubriacava al punto che non riusciva più né ad occuparsi della casa né di se stessa; non potevamo nemmeno più intavolare una conversazione. Non sopportavo di vederla in quello stato, così le chiesi molte volte di smettere di bere, ma mi dava sempre risposte poco convincenti.

Cosa era successo? Perché mia madre era cambiata così? Dove era finita la mia mamma dolce e sorridente?

Ero preoccupato per lei ma, al contempo, provavo vergogna e risentimento per il fatto che si era trasformata in un'altra persona. Di conseguenza, cominciammo a litigare di frequente.

Il tempo passava, ma la situazione restava immutata. Nel mese di luglio 2014 avvenne qualcosa per via di una mia esplosione di collera. Tutti gli anni i miei parenti andavano a passare l'estate in un residence nel Parco Nazionale di Gorkhi Terelj, sessantacinque chilometri a nord est di Ulaanbaatar. Ci andammo anche quell'anno e una sera mamma si mise a bere assieme ad alcuni dei nostri parenti.

L'indomani sarei dovuto uscire con i miei amici, così mia madre mi diede qualche soldo per la giornata. Quando guardai nel portafogli mi resi conto che non c'era niente. Ebbi subito una brutta sensazione, perché già una volta mamma aveva speso i soldi di mia nonna per comprarsi da bere. Le chiesi se avesse preso i soldi dal mio portafogli e lei rispose di no, ma senza guardarmi negli occhi. Glielo chiesi ancora, ma non ottenni altro che la solita risposta. Ero fuori di me e, pieno di collera, le diedi uno schiaffo. «Adesso basta!» urlai, e poi corsi via.



Amarbayasgal Munguntsetseg

Passai la notte a casa di un mio amico. Il giorno seguente presi l'autobus per tornare al residence e, mentre ero in viaggio, mi guardai la mano, la mano con la quale avevo colpito mia madre. Provavo un rimorso tremendo.

Arrivai a tarda sera. Nonna aveva saputo ciò che era successo, così quando mi vide mi disse: «È comprensibile che tu sia arrabbiato, ma non c'è mai una ragione valida per la violenza, specialmente verso tua madre.» In Mongolia abbiamo una profonda cultura di rispetto per i nostri genitori e per gli anziani. Consideriamo irrispettoso anche bere o fumare davanti ai nostri vecchi, perciò potete immaginare che schiaffeggiare un genitore sia considerato un atto immorale e condannabile.

Tre giorni dopo, mia madre, sobria, mi confessò che era vero: aveva preso lei i soldi dal mio portafogli. Come mia nonna, anche lei mi disse che schiaffeggiare un genitore era una cosa brutta. Io stavo per chiederle scusa, ma le sue parole mi fecero sentire abbandonato. Così replicai criticandola freddamente: «Lo sapevo che stavi mentendo.»

Sentii la tristezza avvolgere il mio cuore al pensiero che, se solo non avesse bevuto, mamma sarebbe stata ancora la persona gentile che era sempre stata. Ma la tristezza era dovuta anche al fatto che mia madre non capiva che mi preoccupavo per lei e per la sua salute. Io volevo solo vivere una vita pacifica con la mia famiglia, volevo che mamma tornasse al suo vecchio sé e mi parlasse con dolcezza.

In realtà, devo dire che nonostante il tempo passasse, il rimorso per averla colpita non smetteva di tormentarmi. Ho sempre voluto parlare di questo con qualcuno, di chiedere perdono, ma non potevo farlo, nemmeno con i miei amici più stretti. Avevo paura che mi considerassero una brutta persona, uno che picchia la propria madre. Fu in quel periodo che ebbi la possibilità di stabilire una connessione con la Rissho Kosei-kai.

Dopo essermi diplomato alle superiori, cominciai a lavorare part-time e a uscire tutti i giorni con i miei amici. Mia zia aveva un amico che era membro del capitolo di Ulaanbaatar. Un giorno, zia mi disse: «Ti va di venire con me a una riunione di un gruppo buddista?» Non solo non mi interessava, ma non potevo nemmeno rifiutare, perché era un'offerta che mi veniva data da

un parente. Tuttavia restai molto sorpreso che, durante la pratica dell'hoza -il cosiddetto "Cerchio del Dharma", i partecipanti dividevano le loro sofferenze o le loro gioie con la massima franchezza, parlando senza vergogna davanti a tutti i partecipanti. Pensai che sarebbe stato bello avere un posto dove sentirmi libero di aprirmi completamente. Così, partecipai a tre hoza assieme a mia zia, ma da allora presi a frequentare le riunioni del capitolo per conto mio.

Nel giugno 2017, un gruppo della Rissho Kosei-kai di Tama venne in visita al nostro capitolo per sostenere le nostre attività di propagazione del Dharma. Durante questa attività, abbiamo svolto degli hoza guidati dal responsabile del gruppo, il Rev. Hisae Baba, che a quel tempo era reverendo del Dojo di Tachikawa, a Tokyo. Presi coraggio, e parlai di mia madre e del suo alcolismo. Dopo aver ascoltato con attenzione il mio desiderio che mia madre si riprendesse dalla sua dipendenza, il Rev. Baba mi insegnò quanto sia importante la gratitudine per gli antenati e mettere in pratica l'insegnamento che dice "se cambi te stesso, anche gli altri cambieranno".

Nella Rissho Kosei-kai sentiamo spesso dire queste parole: "se cambi te stesso, anche gli altri cambieranno." Questo insegnamento ci dice che dovremmo prendere l'iniziativa e studiare, apprendere in che modo si devono vedere le cose e condurre la nostra esistenza alla luce degli insegnamenti del Buddha: tutte le cose di questo mondo sono interdipendenti e, di conseguenza, se cambiamo noi stessi, le persone e le circostanze attorno a noi cambieranno spontaneamente e per il meglio. Questo insegnamento mi ha fatto pensare che, se avessi ripulito il mio cuore e la mia mente e mi fossi applicato nel vedere le cose attorno a me in modo corretto, avrei potuto migliorare la mia relazione con mia madre. Apprendere questa frase e lo scopo che c'è dietro di essa, mi diede il coraggio di ritrovare la speranza.

Dopo gli hoza con il Rev. Baba, determinai che se anche avessi visto mia madre bere, avrei controllato la mia rabbia, mi sarei concentrato sui miei compiti e mi sarei ricordato di esprimere rispetto e gratitudine per tutti i miei antenati, mediante i quali ho ricevuto il dono della vita. Da allora in poi, sono stato sempre più capace di controllare le mie sensazioni e di non farmi sviare dalle parole e dalle azioni di mia madre. Inoltre,

Spiritual Journey

sono riuscito a interagire con lei con calma, con la tranquillità nel cuore. Quando ho fatto esperienza di questo cambiamento, così significativo per la mia vita, ho subito desiderato di saperne di più sugli insegnamenti del Buddha.

In seguito, mentre ero al biennio universitario di infermieristica, presi l'abitudine di partecipare agli hoza di capitolo un paio di volte al mese. Non passò molto tempo prima che venissi a sapere che la Sede Principale della Rissho Kosei-kai ha un'istituzione fondata per lo sviluppo delle risorse umane chiamata Seminario Gakurin, nel quale i membri giovani studiano e apprendono il Buddismo mediante lezioni e sessioni di formazione per la propagazione del Dharma. Venni anche a conoscenza dell'esistenza di un Corso di Formazione per Responsabili d'Oltremare, ovvero non giapponesi, della durata di due anni. Decisi di andare in Giappone e di studiare gli insegnamenti buddisti più approfonditamente.

Nel maggio del 2019, partecipai a un esame di ammissione per il Corso di Formazione per Responsabili d'Oltremare al Seminario Gakurin e fortunatamente riuscii a superarlo. Mia madre e mia nonna ne erano felicissime. Mi dissero: «Sappiamo che puoi farcela! Ti auguriamo buona fortuna per questi due anni di seminario!»

La mia nuova vita al Gakurin cominciò nell'aprile del 2020. Anche se passavo il mio tempo in modo significativo, dedicandomi allo studio del giapponese, il ricordo di aver colpito mia madre continuava a rimordermi la coscienza. Cercai di dimenticare in più di un'occasione, ma ogni volta che guardavo in TV dei programmi che parlavano o raccontavano di relazioni fra genitori e figli mi tornava alla mente quel momento: non riuscivo a perdonarmi. Inoltre avevo così tanta paura di deludere gli altri che non ne parlai mai a nessuno. Tuttavia, durante il mio secondo anno al Gakurin, le cose cambiarono.

Nel mese di ottobre 2021 abbiamo seguito un programma di formazione di due settimane incentrato sulla propagazione del Dharma, il quale includeva un pellegrinaggio al Monte Minobu, la montagna sacra dove Nichiren Shonin visse in eremitaggio, nell'area di Yamanashi. Vi presero parte tredici membri dello staff e diversi studenti del Seminario Gakurin. Indossammo

tutti le vesti bianche cerimoniali del Buddismo e camminammo verso la cima della montagna invocando il Daimoku ad alta voce, *Namu Myoho Renge Kyo*, “prendo rifugio nel Sutra del Loto.”

Durante una riunione di guida al pellegrinaggio, la Rev. Yoshie Otomo, vice direttore del Gruppo Daiju del Gakurin, ci diede questo consiglio: «Sulla vetta del Monte Minobu si trova il Tempio Shishin-kaku. La parola giapponese *shishin* significa “meditare sui propri genitori”. Vi prego di lasciare i fardelli che pesano sul vostro cuore, specialmente quelli che riguardano i vostri genitori, proprio là sulla montagna e di riscendere a valle rinfrancati nel cuore e nello spirito.» Ascoltando la sua guida, l'incubo di me che colpiva mia madre mi tornò subito alla mente.

«Ti prego, perdonami!» pensai e desiderai con tutto il mio cuore. Poi, non riuscendo più a trattenere le mie emozioni, raccontai la mia storia a Ryosuke Hagiwara, membro dello staff della Rissho Kosei-kai Internazionale, e a Adilbish Badamkhorloo, la quale è membro dello staff del Gruppo Daiju del Gakurin, i quali avevano il compito di guidare i membri non giapponesi. Dissi loro queste parole: «Ho sbagliato con mia madre. Cosa potrei fare?» Per tutta risposta, mi consigliarono con dolcezza: «*Sange*, ovvero “ammissione e rimorso” ha due livelli di pratica. Il primo livello è riconoscere, ammettere davanti agli altri i tuoi sbagli del passato, non solo in forma di azione, ma anche di pensiero.»

Il giorno seguente, alle 10 del mattino, cominciai il nostro pellegrinaggio sul Monte Minobu, diretto verso la vetta della montagna. Mentre camminavamo suonavamo dei tamburi e recitavamo il Daimoku ad alta voce, tutti insieme, all'unisono. Un passo dopo l'altro, le parole della Rev. Otomo riecheggiavano nella mia mente: «Lasciate sulla montagna i fardelli che opprimono il vostro cuore e tornate a valle rinfrancati nello spirito.» Prima di rendermene conto, stavo pensando ai miei genitori.

Quando ero piccolo, mia madre dovette lasciare la casa nella quale vivevamo e in quel periodo divenne un'alcolista. Di mio padre non sapevo neppure il nome. Ho attraversato delle profonde sofferenze proprio per via dei miei genitori. Però, allo stesso tempo, ho compreso che se i miei genitori e i miei antenati prima di loro non avessero passato il testimone della vita

alle generazioni successive, io non sarei nato in questo mondo. Grazie al mio incontro con gli insegnamenti della Rissho Kosei-kai, sono diventato consapevole di aver ricevuto il dono prezioso della vita e di essere sostenuto da tutto ciò che esiste nell'universo. Ho affrontato e superato molte sfide, ma ho infine compreso che ogni evento passato influenza il presente, provando finalmente una profonda gratitudine per mia madre, la quale mi diede alla luce. Decisi che avrei parlato in dettaglio dei miei errori a Ryosuke e a Adilbish.

Quella sera partecipai a un hoza con loro. Anche se avevo deciso di dire tutto proprio mentre percorrevo il sentiero della montagna, arrivati al dunque mi sentivo troppo nervoso per tirare fuori ogni cosa. Pian piano però cominciai a sentirmi sollevato, soprattutto vedendo che mi ascoltavano con attenzione. Alla fine, con voce tremante, dissi: «La montagna mi ha dato il coraggio di ammettere i miei sbagli del passato e di parlarne. Adesso vorrei condividere tutto questo con voi.» Dissi loro di aver schiaffeggiato mia madre, di aver sempre sofferto con un senso di profondo rimorso per non averle chiesto scusa, e di avere paura che la mia mamma adorata mi avrebbe potuto lasciare. Mentre parlavo, il mio cuore si riempiva di rimpianti e del rimorso per ciò che avevo fatto. Non riuscivo a trattenerne le lacrime. Con gli occhi bagnati, loro mi dissero: «È meraviglioso che tu ammetta i tuoi errori del passato e che provi rimorso per essi. "Rimorso" significa essere

consapevoli di aver fatto del male.» Erano felici per la mia crescita spirituale come se fosse la loro. Compresi quanto fossi grato di avere un sangha, di avere degli amici che condividevano la mia stessa fede.

Il giorno dopo, parlai di quello che si agitava nel mio cuore durante un hoza guidato dalla Rev. Otomo. Lei mi disse: «Tu ami tua madre al punto da essere in grado di riflettere, di meditare, di ammettere e di esprimere rimorso per i tuoi sbagli del passato. Ti prego, condividi tutto questo con tua madre.» Dopo aver completato l'attività di formazione per la propagazione del Dharma, feci una videochiamata con mia madre. Le raccontai delle mie esperienze e di ciò che avevo imparato durante tutto questo tempo, incluso il pellegrinaggio al Monte Minobu. Alla fine, dopo sette anni, riuscii a chiederle scusa. Lei sembrava contentissima e mi disse che mi aveva già perdonato da anni, da subito dopo che l'ebbi colpita. Vedendo l'espressione che aveva sul viso, provai la stessa sensazione di serenità e di pace che avevo nella mia infanzia.

Lo scorso marzo sono rientrato in Mongolia e ho ripreso a vivere con la mia famiglia. A settembre tornerò all'università per i miei studi di infermieristica, visto che sono indietro di due anni. Mamma ancora beve di tanto in tanto, ma non provo più nessuna collera nei suoi confronti, perché ho imparato che dovevo capire le ragioni per le quali beveva piuttosto che decidere se bere o no fosse sbagliato o meno.

Ho sempre pensato di essere io la vittima, di essere quello che aveva dovuto sfidare circostanze dure e dolorose a causa dell'alcolismo di mia madre. Adesso, però, riesco a immaginare quanto deve essere stata dura per lei mandare avanti la casa da sola e dover vivere separata da suo figlio. Forse il bere è stato l'unico modo che ha trovato per alleviare il senso di solitudine che la opprimeva. Quando sono riuscito a comprendere che anche mia madre stava soffrendo, mi sono ritrovato a volerla sostenere, e a provare un profondo senso di gratitudine per aver avuto la possibilità di vivere nella mia famiglia.

Quando ho praticato l'ammissione e rimorso durante l'hoza, il mio sangha si è stretto attorno a me e ha alleviato la mia sofferenza. Allo stesso modo, ogni volta che vedrò che mamma si affida al bere, mi farò vicino a lei per alleviare la sua sofferenza.



Amarbayasgal Munguntsetseg sul Monte Minobu con i suoi compagni di studi al Gakurin.

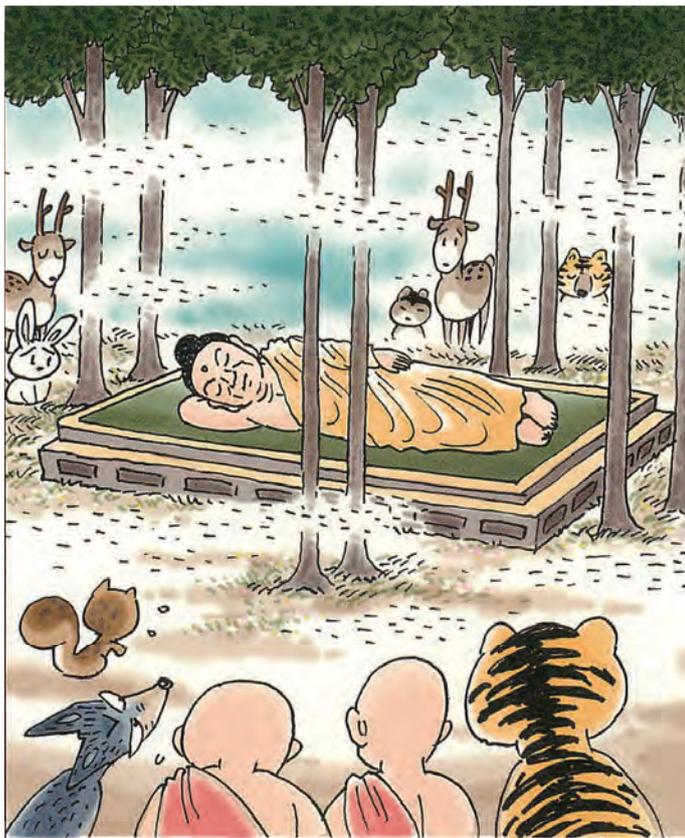
Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

Il Buddha Shakyamuni entra nel Nirvana

All'ottantesimo anno, la vita terrena del Buddha Shakyamuni giunse al termine. Avvenne in un luogo chiamato Kushinagara. Questo evento è ricordato come "il Buddha Shakyamuni entra nel Nirvana." Secondo il calendario giapponese, si pensa sia avvenuto a mezzanotte del 15 febbraio. Si dice che quando il Buddha Shakyamuni entrò nel nirvana si verificò un terremoto e si udirono dei tuoni.

Con le ultime forze che gli restavano, il Buddha lasciò questo messaggio per i suoi discepoli prima di spirare: «Queste sono le mie ultime parole per voi: tutti i fenomeni sono in costante mutamento. Sforzatevi di praticare i miei insegnamenti con impegno.»



● Sapevate che...?

Le ultime parole del Buddha Shakyamuni includono anche questa frase: «Fate affidamento solo su voi stessi e nient'altro. Fate del Dharma la vostra luce, il vostro sostegno e non affidatevi a nient'altro.» Nel Buddismo, queste parole sono ricordate come l'insegnamento di "Siate voi stessi la luce, sia il Dharma la vostra luce." Ancora oggi, leggendole, possiamo sentire il calore del Buddha Shakyamuni, che incoraggia i suoi discepoli a praticare con sincerità e serietà.



I Dieci Grandi Discepoli di Shakyamuni - Parte 1

Il Buddha Shakyamuni ha avuto molti discepoli, ognuno dei quali aveva delle particolari capacità. Queste persone contribuirono con i loro diversi talenti alla diffusione del Dharma lavorando insieme e mandando avanti l'organizzazione fondata dal Buddha. I dieci grandi discepoli sono i più famosi tra loro.

Shariputra era ben noto per la sua saggezza. Maudgalyayana aveva dei poteri spirituali miracolosi. Subhuti era il primo fra tutti nella comprensione della dottrina della vacuità.

Maha Katyayana era bravissimo a spiegare il Dharma in modo che fosse facile da comprendere. Purna era il primo fra i maestri del Dharma e si impegnò nella propagazione dell'insegnamento a casa durante tutta la sua vita.

☉ Sapevate che...?

I poteri spirituali miracolosi sono l'abilità straordinaria di vedere, udire e percepire cose che sono impercettibili ai sensi delle persone ordinarie. La leggenda dice che, mediante i suoi poteri spirituali, Maudgalyayana scoprì che sua madre stava soffrendo nel mondo degli spiriti affamati. Le azioni mosse da egoismo e attaccamento che aveva accumulato durante la vita erano la causa della sua sofferenza attuale. Maudgalyayana chiese aiuto ai suoi molti buoni amici del sangha, assieme ai quali praticò gli insegnamenti per trasferire i meriti a sua madre. Nel frattempo, faceva loro anche offerte e donazioni. Alla fine, fu in grado di liberare sua madre dal mondo degli spiriti affamati conducendo un rito di trasferimento dei meriti proprio insieme ai suoi amici.

Abbandonare il nostro egoismo

Rev. Keiichi Akagawa

Buongiorno lettori della Rubrica del Direttore. La terza estate di pandemia di COVID-19 sta quasi finendo. Penso che molti di voi saranno stanchi del caldo torrido, vero? Auguro a tutti voi buona salute.

Nel suo messaggio di questo mese, intitolato “La gioia di avere qualcosa in cui credere”, il Maestro Nichiko spiega la virtù della concentrazione in modo semplice. Per quelli di noi che si sforzano di praticare il buddismo nella vita quotidiana, il Maestro Nichiko ci ricorda che “ogni momento è parte di una serie di nuovi incontri, pieni di produttività e cambiamento”. Nel corso di questo processo, le nostre menti sono turbate da dubbi, choc, rabbia o avidità. Il Maestro Nichiko ci mostra con attenzione come tornare a uno stato mentale stabile.

Come membri della Rissho Kosei-kai, condividiamo la cosiddetta esperienza di base della concentrazione – superare le varie sofferenze imparando e praticando il Dharma e ricevendo sostegno compassionevole dal Sangha. Attraverso questa esperienza impariamo che i nostri sforzi di abbandonare l’egoismo attraverso l’introspezione porteranno alla fine delle nostre sofferenze. Dal messaggio di questo mese sulla concentrazione ho capito come possiamo accordare le nostre menti con la verità.



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, 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

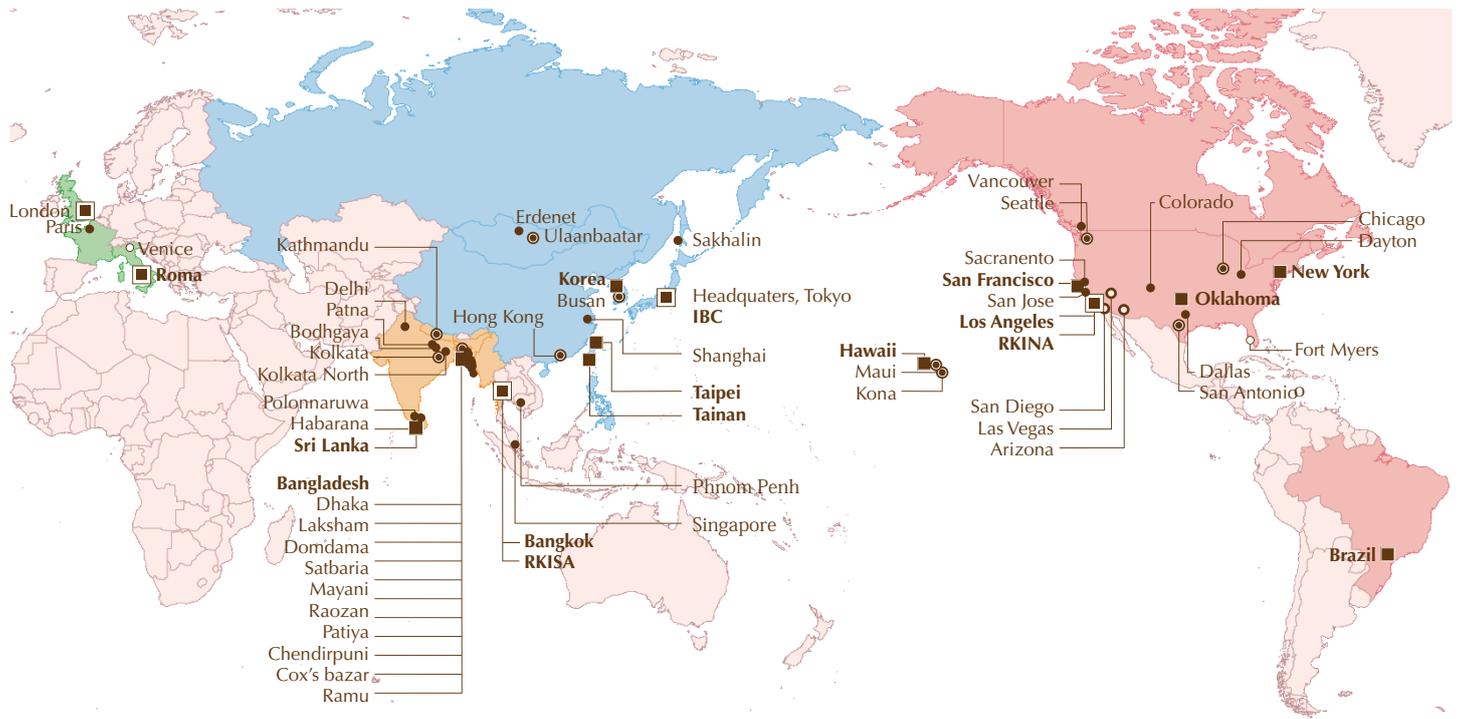
Rissho Kosei-kai of the UK

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/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>

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>