

Living the Lotus

12
2022

VOL. 207

Buddhism in Everyday Life

Pillole Di Saggezza Del Fondatore Nikkyo Niwano

Diventare un tutt'uno con il Dharma

Rev. Nikkyo Niwano

Il Buddha è sempre vicino a noi, ci espone il Dharma continuamente, senza sosta. Ma se non abbiamo voglia di seguirne davvero gli insegnamenti, non riusciremo a vederlo, né potremo sentire la sua voce. Questo è il motivo per cui il punto di partenza per la nostra pratica è la recitazione assidua del Sutra del Loto. Inoltre, non dobbiamo semplicemente recitare le parole così come appaiono sulla pagina: dobbiamo imprimerle nel nostro cuore leggendo attentamente ogni singola parola come se il Buddha in persona fosse là a pronunciarla personalmente per noi.

Se reciterai il Sutra del Loto in questo modo verrai profondamente toccato, perché comprenderai quanto il Buddha tenga a te. Il valore inestimabile del Sutra del Loto e la compassione del Buddha, che ci insegna i meriti della pratica del sutra passo dopo passo, risuoneranno nel tuo cuore.

Così, ogni giorno, al lavoro, mentre cerchi di applicare anche solo una delle parole del Buddha che si trovano nel sutra, impegnandoti per interagire con gli altri avendo nel profondo del cuore il desiderio di condividere gli insegnamenti, prima ancora che tu te ne renda conto, ti trasformerai in una persona completamente nuova. Pian piano, diventerai un tutt'uno con il Dharma e il tuo corpo irradierà una bellissima luce.

Kaiso zūikan 10 (Kosei Publishing, 1997), pag. 144-145

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. 207 (Dicembre 2022)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA
Redattore: Jigjikhorloo GERELTUYA
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,
Rora HAILE, 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 felici insieme a tutti gli esseri viventi le Sei Paramita

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

Le illusioni si trasformano in saggezza

Nel cuore degli esseri umani si annida l'avidità, ed è per questo che vogliamo più di quanto non sia necessario. Si annida la collera, ed è per questo che generiamo avversione per gli altri a causa del nostro egoismo: dimentichiamo le verità universali che si applicano a ogni cosa, come quella che ci spiega che niente resta per sempre nella stessa forma, e che tutte le cose sono formate da connessioni karmiche. Nel nostro cuore alberga la convinzione che il nostro modo di pensare è quello giusto, ma è una convinzione che ha le sue radici nell'avidità e nella collera, e ciò crea i semi della nostra sofferenza.

Tuttavia, gli insegnamenti buddhisti Mahayana, compreso il Sutra del Loto, ci insegnano che per tutti noi è possibile liberarsi dalla sofferenza e dall'ansia senza recidere quelle illusioni che sono parte della vita terrena. In effetti, è proprio per via delle nostre illusioni che lottiamo per migliorarci, ed è a causa delle incertezze sulla vita e sulla morte che cerchiamo la verità. La conseguenza di ciò è che noi, che abbiamo così tante illusioni, possiamo incontrare, nel senso più vero, gli insegnamenti che consentono a tutti di ottenere la liberazione, la quale non si limita a porre fine alla nostra sofferenza, ma trasforma le nostre illusioni in saggezza.

Uno di questi insegnamenti è quello delle Sei Paramita, che abbiamo studiato insieme nel corso di quest'anno. Ripensandoci, mi sono reso conto che queste sei virtù sono tutte pratiche che costituiscono un lato della medaglia, mentre le illusioni come l'avidità, la collera e l'attaccamento formano l'altra faccia della stessa. Ciò significa che le parole chiave che trasformano l'egocentrismo che abbiamo nel cuore in energia per svolgere il lavoro del bodhisattva, appaiono e scompaiono continuamente davanti ai nostri occhi. Se la moneta si rovescia, le parole chiave che cambiano il nostro stato fisico e mentale (che esiste qui e ora in base a cause e condizioni) sono senz'altro "avere nel cuore il desiderio di aiutare gli altri." Questa frase chiave ci fa volgere le spalle alla rabbia e agli attaccamenti e ci spinge verso le pratiche del bodhisattva.

Serbare le parole “insieme a tutti gli esseri viventi” nel proprio cuore

Quando recitiamo il sutra pronunciamo questa invocazione: “Preghiamo che questi meriti / Si estendano a tutto l’universo / Così che, insieme a tutti gli esseri viventi, / Si porti a compimento la Via del Buddha.” Tutti i giorni, al mattino e alla sera, prendiamo rifugio nei Tre Tesori, ovvero il Buddha, il Dharma e il Sangha, pronunciando le parole “Preghiamo per noi e per tutti gli esseri viventi.” Questa è la nostra speranza, la nostra preghiera di essere felici, tutti insieme, e nell’esprimere la nostra determinazione di raggiungere quell’obiettivo, giungiamo le mani con riverenza al cospetto del Buddha.

Il Rev. Daiei Kaneko (1881-1976), un religioso della setta Jodo Shin, riprese le parole “insieme a tutti gli esseri viventi” dicendo: «Non importa quali pratiche tu svolga a beneficio di te stesso, le fai insieme agli esseri viventi e, allo stesso modo, non importa quali pratiche tu svolga a beneficio degli altri, diventano tutte il tuo percorso, il quale è chiamato via del bodhisattva.» Il suo ragionamento continua dicendo che la speranza di essere “insieme a tutti gli esseri viventi” significa che tutto ciò che vediamo e sentiamo diventa un insegnamento del Vero Dharma e che tutto ciò che comprendiamo diventa la forza motrice che ci spinge a cercare la Via. Questo ci porta a vivere come un bodhisattva, il quale è “insieme a tutti gli esseri viventi” e che diventa, in sé per sé, una parte della Via. È proprio in questo che si trova la grande gioia di praticare le Sei Paramita.

Ciò detto, mentre pregate di essere “insieme a tutti gli esseri viventi”, cosa fate per la persona che sta accanto a voi? Quando, in TV o su internet, vedete una tragedia che sta accadendo dall’altra parte del mondo, in che modo questo scuote il vostro cuore? Cosa succede dentro di voi che esprimete il desiderio di essere “insieme a tutti gli esseri viventi”?

In realtà, anche se c’è molto poco che una sola persona possa fare, sono convinto che ognuno di noi sia alla ricerca di come condurre al meglio la propria vita e che pensi sinceramente a cosa può fare per le persone che ci circondano: questi sforzi sono un tutt’uno con il grande operare del Buddha. Anche se circostanze come la malattia vi impediscono di fare qualcosa per gli altri, potete sempre desiderare di essere “insieme a tutti gli esseri viventi.” Questo desiderio diventa una preghiera per la rapida guarigione di tutti coloro che sono nella vostra stessa condizione. Diventa la forza che vi fa stare bene e che vi fa mantenere un atteggiamento positivo, per incoraggiare gli altri e dissolvere le vostre stesse preoccupazioni. E può darvi grande conforto aiutandovi a riuscire ad accettare la vostra malattia in un modo che le persone tanto fortunate da essere in buona salute non potrebbero essere in grado di fare.

In Giappone, alla Vigilia di Capodanno, le campane dei templi suonano centootto volte. Ascoltando quei rintocchi di campana, uno per ognuna delle nostre illusioni, spero che, anche se quest’anno ci ha portato così tanti problemi e difficoltà, potremo salutare quello che verrà con le parole della poesia di Kobayashi Issa (1763-1828): *“Quant’è bello il cielo, la notte, la Vigilia di Capodanno”*. Diamo il benvenuto al Nuovo Anno con ottimismo ed entusiasmo.

da Kosei, Dicembre 2022

Come far sorridere il Buddha

Centro Rissho Kosei-kai in Corea
Seo Sang Uk

Questo discorso sul Dharma si è tenuto nel Centro della Rissho Kosei-kai il giorno 8 aprile 2022 durante la Cerimonia dell'Anniversario della nascita di Shakyamuni.

Sono molto felice di condividere la mia esperienza spirituale in questo giorno propizio, l'anniversario della nascita di Shakyamuni, che ha insegnato a tutti noi che ogni essere vivente possiede la natura di buddha e che può raggiungere la sua stessa condizione di illuminazione.

Mi chiamo Seo Sang Uk, e appartengo al capitolo Yon-san di Seoul. La prozia di mia madre faceva parte della Rissho Kosei-kai ed era un membro molto attivo del Centro per la pratica del Dharma di Shinagawa, a Tokyo. Questa prozia le parlò del Dharma e così, il 15 Ottobre del 1980, mia madre entrò nella Rissho Kosei-kai coreana. Divenni membro anch'io, ma in seguito smisi di frequentare il Dojo. Nell'Ottobre dello scorso anno, in occasione del rito per il quarantanovesimo giorno dalla scomparsa di mia madre, ho visitato il Centro per la prima volta dopo ventotto anni e da allora ho ripreso a frequentarlo nuovamente.

Quando ero piccolo, i miei genitori litigavano sempre. Mio padre non lavorava, beveva ogni giorno e abusava di noi fisicamente e verbalmente. Lo odiavo. Crescendo il mio astio per lui si faceva sempre più forte.

Quando ero in quarta elementare, ero spesso assente perché ero in cura per la nefrite in un ospedale lontano da casa. Pensavo che non era poi male mancare da scuola. Questo modo di pensare mi rimase dentro anche quando ero alle medie e alle superiori. Non studiavo, ma bevevo alcol e fumavo sigarette con gli amici ogni giorno sulle colline dietro la scuola.

Il mio comportamento rendeva mia madre molto triste. Pensava sarei potuto cambiare se avessi appreso gli insegnamenti della Rissho Kosei-kai, e le provava tutte per farmi andare al Dojo: mi dava una paghetta ogni volta che ci andavo, così ho iniziato a frequentare la Kosei-kai per avere i soldi per le sigarette.

La signora Sun Cane, che era stata guidata alla fede da mia madre e che adesso è membro del Centro della RKK di San Antonio, negli Stati Uniti, mi accompagnava al Dojo.

Più si inasprivano i rapporti tra mia madre e padre, più lei si dedicava con entusiasmo alla sua fede e alla Rissho Kosei-kai. I litigi aumentavano perché mio padre diceva che

mamma recitava il sutra a voce troppo alta. Ad ogni modo, nonostante l'opposizione di papà, mia madre continuava a frequentare il Dojo e alla fine, col passar del tempo, mio padre smise di lamentarsi della sua pratica buddista.

In quel periodo, accompagnai mia madre a fare volontariato al nostro Centro e così ebbi modo di partecipare alle recitazioni del sutra per gli spiriti dei defunti dei vari membri. La cosa andò avanti fino a quando il Dojo non fu trasferito nella sua attuale sede di Hannam-dong.

Avevo ventitré anni quando fu completata la costruzione di questo nuovo Centro. In quel periodo, il rapporto con mio padre peggiorò ulteriormente. Mia madre non sopportava i nostri violenti litigi, così chiese alla Rev. Lee Book Sun, allora responsabile del nostro Sangha, di farmi stare al Dojo per un po'. Ricordo che la Rev. Lee era una donna molto gentile, nonché un'ottima cuoca!

Nel 1995, a trentuno anni, iniziai a lavorare nella farmacia di un ospedale e a poco poco mi allontanai dalle attività del Centro e dalla Kosei-kai. L'anno successivo, nel 1996, mio padre morì. Quell'anno lasciai la farmacia e divenni insegnante in una scuola di recupero. A quel tempo avevo ormai smesso completamente di andare al Dojo. Lavorai con dedizione per vent'anni finché, verso i cinquanta, decisi di licenziarmi: pensavo di aver lavorato abbastanza a lungo e che avrei potuto prendermi una pausa per rilassarmi e divertirmi un po'.



Seo Sang Uk lucida l'insegna all'ingresso del Dojo della Rissho Kosei-kai in Corea.

Dopo essere andato in pensione, passavo il tempo a casa, bevendo e guardando film in TV. Potevo fare qualsiasi cosa volessi senza preoccuparmi che gli altri potessero vedermi, mi sentivo come fossi in paradiso.

Tuttavia, con il passare dei giorni, le bottiglie di alcolici che bevevo continuavo ad aumentare gradualmente da una a due, e poi da due a tre.

Una mia amica, preoccupata per il mio stato di salute, cercò di farmi smettere di bere, dicendomi che se avessi continuato in quel modo avrei finito col morire, ma dato che ormai avevo già sviluppato una dipendenza dall'alcol, non le diedi retta. La mia amica chiese a mia madre di portarmi in ospedale, ma poiché pensava le stesse suggerendo di mandarmi in una comunità di recupero, mamma rifiutò.

Un giorno, mi addormentai ubriaco come al solito, ma questa volta ripresi conoscenza quattro giorni dopo, in un letto di ospedale. In seguito ho saputo che il dottore aveva avvisato che, anche se fossi uscito da quella sorta di coma, avrei avuto dei problemi di salute residui. Se invece non mi fossi risvegliato, disse, sarei rimasto in uno stato vegetativo per il resto della mia vita. Il nome della malattia che mi fu diagnosticata era encefalopatia di Wernicke. Poiché non avevo mangiato quasi niente e bevuto esclusivamente alcol, il mio corpo si era così debilitato da essere diventato insensibile. Ero esattamente come un pezzo di legno di circa 32 kg che odorava di morte.

Non potevo fare nulla senza l'aiuto di altre persone. Ciò che era più umiliante era il fatto di non riconoscere gli stimoli fisiologici del mio corpo, come defecare. Questa esperienza mi ha fatto smettere di bere e di fumare. Dopo circa sei mesi di riabilitazione, lasciai l'ospedale contro il parere del medico, il quale avrebbe voluto che rimanessi di più per continuare la terapia. Per questo motivo, dopo essere tornato a casa, per un po' ho dovuto chiedere a mia madre di farmi rotolare sul pavimento quando dovevo andare in bagno. A poco a poco ho potuto esercitarmi a stare in piedi appoggiando le mani al muro per sostenermi e a camminare con l'aiuto di un deambulatore. Non dimenticherò mai la gentilezza di mia madre, che si prendeva cura di me provvedendo a tutte le mie necessità.

Un anno dopo aver lasciato l'ospedale, lo strato superiore della mia pelle cominciò improvvisamente a sfaldarsi dalla testa ai piedi. Mi fu spiegato che era un sintomo di una malattia molto rara, ma fortunatamente mi sono ripreso senza gravi conseguenze.

Durante il periodo in cui avevo quasi riacquisito le forze fisiche, mia madre cominciò a comportarsi in modo strano. A volte vomitava, dicendo di avere mal di testa o di sentire fischi nelle orecchie. Mangiava molto o diceva cose che non

avevano senso. Le fu diagnosticata una forma di demenza.

Mamma aveva sempre detto di non voler andare in una RSA, così decisi di prendermi cura di lei a casa. All'inizio pensai che la demenza non fosse una malattia poi così terribile. Tuttavia le condizioni di mia madre peggiorarono costantemente fino al punto che non fu più in grado di controllare la defecazione. Tenni sempre a mente di come lei si fosse presa cura di me sotto ogni aspetto, e così non trovai mai disgustoso aiutarla nella sua cura personale. Se non avessi vissuto l'esperienza di essere stato accudito da mia madre, l'avrei messa in una casa di cura. Mi imbarazza un po' definirla "pietà filiale", ma è vero che, per la prima volta in vita mia, sono stato in grado di aiutarla, rimanendo a casa insieme a lei.

La scorsa estate, durante la pandemia di COVID-19, le sue condizioni mi preoccuparono molto: perdeva appetito giorno dopo giorno. Un pomeriggio la trovai stesa nella sua camera, priva di sensi. Poiché cominciò ad accadere di frequente, non ebbi altra scelta che metterla in una casa di cura. Otto giorni dopo, mamma morì di polmonite. Aveva detto "grazie" di continuo, fino alla sua morte.

Prima di soffrire di demenza aveva preso l'abitudine di dire "grazie" e "sono riconoscente". Ho informato mia sorella minore, che vive negli Stati Uniti, delle condizioni di nostra madre, e lei è tornata in Corea pochi giorni prima che mamma morisse, prendendosi cura di lei fino all'ultimo. Per mia sorella quel periodo ha avuto un valore inestimabile, perché le ha consentito di praticare la pietà filiale per sua madre.

Avevo pensato di far cremare il corpo di nostra madre e spargerne le ceneri sul monte vicino casa nostra, ma non ne avevo ancora discusso con mia sorella. In effetti, lei e io avevamo vissuto come due estranei per più di quarant'anni. Quando ero alle superiori l'avevo picchiata e da allora lei tagliò i ponti con me, rifiutandomi di riconoscermi come fratello.

Dopo il funerale di mamma, mia sorella e io abbiamo pulito la casa e l'Altare buddista. Mia madre era preoccupata per me e fu per questo che entrò a far parte della Kosei-kai: non saltò mai la recitazione della mattina, ma con il progredire della malattia l'Altare era rimasto incustodito e si erano accumulate polvere e muffa.

Mentre lo pulivo, improvvisamente mi apparve un'immagine di mia sorella bambina. Stava piangendo e mi diceva: "Tu forse riuscirai a dimenticare tutte le cose brutte successe a casa nostra bevendo e comportandoti male, ma io come farò?" Mentre pulivo l'altare mi si riempirono gli occhi di lacrime e mi tornò in mente il ricordo di ciò che accadde molti anni prima. In seguito, mia sorella e io abbiamo parla-

Spiritual Journey

to e lei mi ha detto: “Adesso ci siamo solo tu e io, è questa la nostra famiglia. La tua amica mi ha detto che stai cercando di smettere di bere e di ricominciare. Ho deciso di voltare pagina e di perdonarti.” Finalmente, dopo quarant’anni di allontanamento, mia sorella e io siamo stati in grado di riconciliarci. Abbiamo poi parlato e deciso di collocare le ceneri di nostra madre in un cimitero vicino casa. Ho dato la copia del Triplice Sutra del Loto che mamma usava per la recitazione a mia sorella, la quale poi tornò negli Stati Uniti.

Il 15 novembre dello scorso anno abbiamo svolto il rito per il quarantanovesimo giorno dalla scomparsa di mia madre. Quel giorno, ho pensato di visitare il Dojo per la prima volta dopo molto tempo e ho partecipato alla recitazione del quindicesimo del mese. Il discorso sul Dharma della responsabile del Centro, la Rev. Lee Hang Ja, mi ha colto di sorpresa perché era come se stesse parlando della mia vita. Sono stato particolarmente colpito nel sentirla dire “i bambini scelgono i loro genitori alla nascita.”

Avevo scelto di essere il figlio di mio padre che avevo odiato così tanto? In quel momento, quella frase mi apparve del tutto senza senso. Tuttavia, ripensando al passato, mi sono reso conto che mio padre e io ci assomigliavamo molto. Quando si trattava di alcol, se lui beveva 366 giorni su 365, io bevevo 367 giorni su 365. Poco prima di morire, papà era ridotto pelle e ossa e somigliava a un pezzo di legno. Lo portai in ospedale, e lui morì un mese e mezzo dopo. Anche io mi sono ridotto come mio padre, arrivando a pesare 32 kg e il mio corpo era diventato rigido come un pezzo di legna da ardere, ma sono sopravvissuto grazie all’aiuto della mia amica, che mi ha assistito e portato in ospedale.

Se non fosse stato per lei e per i meriti spirituali accumulati da mia madre attraverso la sua pratica assidua del Dharma, oggi non sarei qui.

Sono andato al Dojo in una giornata da brividi, freddissima. Sulla strada di casa, dopo aver ascoltato il discorso sul Dharma della Rev. Lee, ho ripensato a mamma. Mamma ha sempre sperato che smettessi di comportarmi male, che andassi a scuola come tutti gli altri, che avessi una vita normale. Deve aver percorso la sua strada avendo nel cuore quest’unico pensiero. Perché non me ne sono reso conto prima? Mi dispiace tantissimo di essermi comportato in modo tanto irresponsabile, in passato. Purtroppo, ormai non posso più esprimere i miei sentimenti ai miei genitori.

Quando ho ripreso a frequentare il Dojo, c’è stata un’altra cosa che mi ha profondamente commosso: il modo in cui il Sangha si stringe attorno agli altri, tendendo una mano d’aiuto. Mi sono unito ai membri del gruppo giovani del

nostro Centro per fare volontariato, ho visitato una casa per disabili e ho dato una mano a pulire la struttura. Avevo già partecipato ad attività di volontariato al lavoro, ma più che altro ero interessato a bere con i colleghi dopo la fine dell’attività. Sono rimasto colpito dai sorrisi luminosi dei membri del gruppo giovani, i quali lavoravano con impegno e con la sincerità nel cuore. Sono molto grato a tutti loro, perché mi hanno insegnato, attraverso la pratica, lo spirito del “mettere gli altri al primo posto”.

Quando si parla della fede nella Rissho Kosei-kai, sono come uno scolaro di prima elementare. Otto anni fa sarei potuto morire a causa della mia malattia, ma sono sopravvissuto e mi è stata data una seconda possibilità. D’inverno mi si irrigidiscono le gambe e mi riesce difficile camminare, ma quando penso a mia madre riprendono a funzionare bene.

“La tua buona salute è il mio sollievo spirituale”. Sono parole di mia sorella. Mi scaldano il cuore ogni volta che le ricordo. Adesso so di non essere più solo. D’ora in poi, darò il meglio di me in ogni cosa che faccio per il bene dei miei genitori che non ci sono più, di mia sorella e di me stesso.

Visito il Dojo ogni mese per ascoltare il discorso sul Dharma della Rev. Lee nei giorni di Fusatsu. Non sono così sicuro di poter mettere pienamente in pratica i suoi insegnamenti, ma continuerò a fare del mio meglio.

Quando ho rivisto il Centro per la prima volta dopo ventotto anni, ho sentito che l’atmosfera era molto cambiata: adesso abbiamo un Sangha più grande, composto da persone allegre, gentili e affettuose. Non vedo l’ora di imparare il Dharma insieme a loro.

D’ora in poi vivrò la mia vita in modo tale che, se qualcuno dovesse chiedermi: “Come sta il Buddha a casa tua?” potrei rispondere tranquillamente: “Sta bene. Sorride luminosamente.”

Buddha Originale Shakyamuni, Fondatore Nikkyo Niwano grazie di cuore. Presidente Nichiko Niwano, grazie. Membri del Sangha, grazie a tutti!



Seo Sang Uk fa volontariato per la pulizia del Dojo.

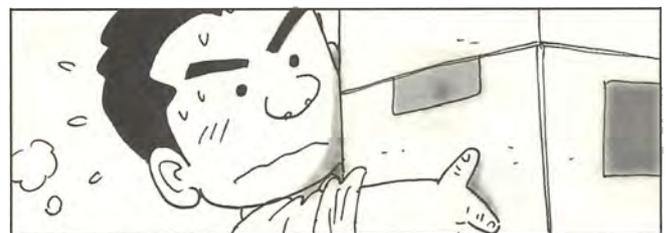
Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

Serenità interiore

Il sigillo del Dharma “il nirvana è tranquillità” insegna che possiamo vivere le nostre vite quotidiane con una serenità interiore se comprenderemo appieno gli altri due sigilli, “tutte le cose sono impermanenti” e “tutte le cose sono prive di un sé”, e se praticheremo l’insegnamento in modo corretto.

Non importa ciò che ci succede, è fondamentale pensare che il cambiamento è qualcosa di naturale e impegnarsi al fine di cambiare le cose per il meglio. Inoltre, è importante condurre la nostra esistenza in cooperazione reciproca con gli altri, impegnandosi non solo per stare meglio noi, ma anche tutti coloro che ci circondano. In questo modo non ci saranno più liti e sperimenteremo la calma nel cuore e nella mente, finalmente capaci di vivere in armonia, tutti insieme.



☉ Sapevate che...?

Letteralmente, nirvana significa “spegnere”, nel senso di soffiare su una fiamma per spegnerla. Rappresenta la condizione vitale che si raggiunge quando le fiamme delle illusioni si sono completamente estinte e si ottiene la tranquillità interiore. Questa è la condizione ideale, la meta del Buddismo. Dato che la parola nirvana contiene in sé il senso dell’estinzione, indica anche l’acquietarsi del fuoco della vita, ovvero la morte.



Il metodo per risolvere la sofferenza



Le Quattro Nobili Verità insegnano la causa prima della sofferenza umana e il modo per scioglierla. La pratica delle Quattro Nobili Verità implica la comprensione di quattro principi essenziali: la verità della sofferenza, la verità della causa, la verità dell'estinzione e la verità del sentiero.

Bisogna capire che la vita umana è piena di sofferenze causate da angosce e difficoltà. Dobbiamo affrontare la realtà e riconoscerla: questa è la verità della sofferenza. La prima causa della sofferenza è l'attaccamento alle cose: questa è la verità della causa della sofferenza. Se riusciremo a vincere la brama dell'attaccamento ci libereremo dalla sofferenza: questa è la condizione ideale rappresentata dalla verità dell'estinzione della sofferenza. Per finire, c'è un modo corretto per praticare questo processo nel corso della nostra vita, ed è l'Ottuplice Sentiero, ovvero la strada che conduce all'estinzione della sofferenza. Questo è l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità.

Nel prossimo numero di Living the Lotus approfondiremo il discorso sull'Ottuplice Sentiero.



● Sapevate che...?

La verità della sofferenza ci dice di guardare dritto in faccia alla realtà e ammetterla. Le Quattro Nobili Verità sono spiegate in quest'ordine: la verità della sofferenza, la verità della causa della sofferenza, la verità dell'estinzione della sofferenza e la verità del sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza. Tuttavia, per mettere in pratica questo insegnamento, dobbiamo invertire l'ordine della verità dell'estinzione e quella del sentiero, perché dobbiamo prima praticare il sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza per arrivare a ottenere la condizione nella quale la sofferenza stessa si estingue.

Ora è il momento di praticare per il bene degli altri

Rev. Keiichi Akagawa

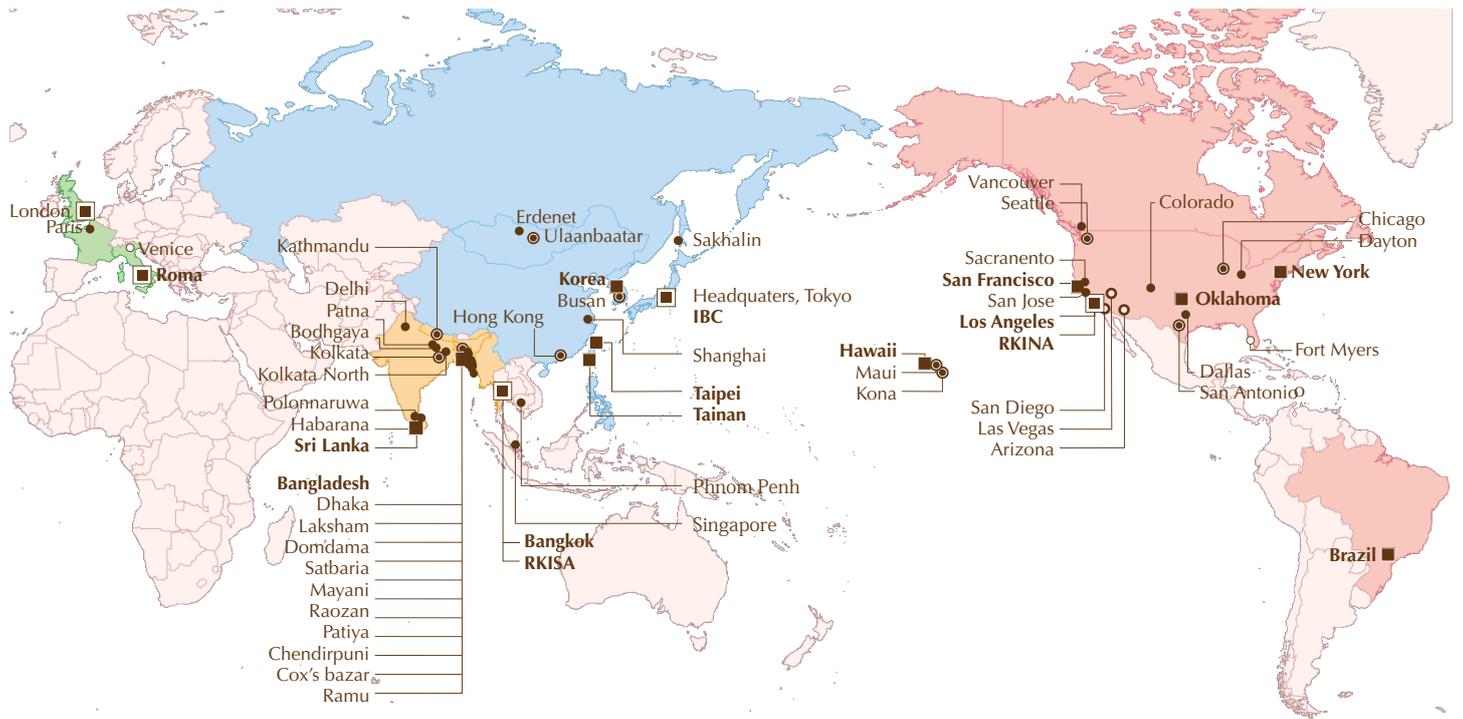
È arrivato *Shivasu*, un antico nome di dicembre in giapponese. In questo periodo dell'anno la gente usa spesso un famoso proverbio: “il tempo e la marea non aspettano nessuno”. Significa che gli anni passano uno dopo l'altro senza riguardo per le circostanze degli uomini e senza fermarsi mai. Leggendo queste righe, come vi sentite a proposito dell'anno passato?

Sebbene la pandemia sia entrata nel suo terzo anno, ancora non ne vediamo la fine. L'aggressione russa in Ucraina, iniziata a febbraio, sta continuando. In molti paesi i prezzi stanno aumentando, con un considerevole impatto sulla vita delle persone. Quando guardiamo a queste varie realtà sociali dobbiamo chiederci: in che modo la saggezza e la compassione buddista ci offrono suggerimenti verso le soluzioni?

In questo modo, mi sembra che quello che ci viene chiesto, vivendo questi momenti difficili, sia la pratica delle sei Paramita, che, come il Maestro Nichiko ha spiegato nel suo discorso sul Dharma, significa “stare con gli esseri viventi, insieme”. Penso anche che dovremmo creare una comunità di bodhisattva. Sicuramente non sono l'unico ad essere convinto che stiamo per entrare nel periodo più opportuno per praticare per il bene degli altri.



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 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.ibt-rk.org>