

Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

2023
START

New Year's issue



New Year's Message

Praticare il Dharma con allegria

Nichiko Niwano

Presidente della Rissho Kosei-kai

**La Pace, nel Paese e nel Mondo, non può essere raggiunta
senza la coltivazione di se stessi e della propria famiglia**



President Nichiko Niwano in the Horin-kaku Guest Hall. In the background is an image of Mount Fuji painted by Founder Nidekyo Niwano, which was inspired by the works of Taikan Yokoyama (1868–1958), a master Japanese painter of modern times.

Auguro a tutti voi un felice Anno Nuovo.

Anche se la pandemia non è ancora finita, a poco a poco stiamo tornando a una vita normale sia nei piccoli centri che nelle grandi città. Pur continuando a fare attenzione per evitare ulteriori contagi, vorrei che vivessimo al meglio assumendo un atteggiamento positivo.

Secondo un sondaggio, durante il diffondersi del COVID-19, le persone hanno dato particolare valore alla famiglia, alla salute, al tempo e alla fiducia. Sembra che, a causa del diffondersi dell'infezione, siano stati in molti quelli che si sono interrogati su come avevano vissuto la propria vita fino a quel momento. È come se molti di noi avessero deciso di adottare una nuova scala di valori. Dovremmo tutti mirare a una semplificazione delle nostre vite, focalizzandoci su ciò che è veramente importante.

L'anno appena passato ci ha messo davanti a una crisi internazionale causata dall'invasione dell'Ucraina da parte della Federazione Russa. Sono già andate perdute decine di migliaia di vite. Prego assieme a tutti voi che questa guerra finisca presto, e che ci sia un ritorno a una vita pacifica. Vi chiedo di pensare a cosa potreste fare da questo punto di vista.

La cosa per la quale ognuno di noi deve lottare prima di tutto è la "pace interiore". Credo sia giusto dire che anche la guerra sia scatenata dalle funzioni dell'animo umano, da ciò che abbiamo nel cuore. Spesso, di recente, abbiamo sentito dire che "quel paese è cattivo" o che "quella persona non può proprio essere perdonata." Da un punto di vista spirituale, anche se queste esternazioni sono sincere, la cosa davvero importante sarebbe invece riflettere, meditare, cercare di capire se il nostro cuore e la nostra mente siano veramente in pace.

Coloro che sono soliti ferire gli altri con le loro parole e con le loro azioni non sono affatto convincenti, indipendentemente da quanto dicano di essere a favore della pace. È fondamentale che ognuno si guardi dentro con regolarità, chiedendosi: “E io? La mia mente ha assunto un atteggiamento pacifico?”

È questo il pensiero che dovremmo sempre portare con noi. Per fare un esempio facile da comprendere, quando ci alziamo al mattino e vediamo che sta piovendo, senza pensarci ci diciamo che “il tempo è brutto.” Dovremmo rompere l’abitudine di stare sempre a lamentarci o di disamorarci delle cose che succedono nella nostra vita.

Anche se ci si sente giustamente indignati nei confronti di chi comincia una guerra, anche se si sente di non poter perdonare chi si macchia di un’azione simile, anche se sentiamo che uccidere e ferire le persone sia una cosa orribile, il nostro approccio religioso deve prima di tutto far sorgere in noi la ferma determinazione a non fare mai niente del genere.

È davvero importante che tutti noi pratichiamo la seika, il prendersi cura della famiglia, facendo del nostro Altare buddista il focolare della casa, perché la famiglia è la più piccola unità del vivere insieme. Attraverso questa pratica, si costruisce una solida educazione umana e formazione del carattere.

Nel Grande Studio, uno dei Quattro Libri del Confucianesimo, troviamo questo passo: “[Una persona] dovrebbe rimettere a posto la sua mente, coltivare se stessa, regolare la propria famiglia, poi governare lo stato e, infine, condurre il mondo alla pace.” Per dirla in un altro modo: non si può conseguire la pace nel paese e nel mondo senza aver rimesso in ordine la propria mente, aver coltivato se stessi ed essersi presi cura della propria famiglia. Quindi prendiamo tutti questo concetto e serbiamolo nel cuore.

In passato ho detto spesso che è importante portare avanti le tradizioni dei nostri rispettivi paesi, migliorando prima di tutto proprio il paese in cui viviamo e dandoci da fare per renderlo migliore, splendido.

Un tratto distintivo del Giappone, unico al mondo, è rappresentato dal suo imperatore e dalla famiglia imperiale. Questa tradizione dice che la cosa più importante al momento è fare del Giappone un posto splendido, indipendentemente da quanto possa essersi globalizzando il mondo. Penso che, in tutto il mondo, sia proprio questa la prima cosa che viene riconosciuta al nostro paese.

L’antico nome del Giappone era Yamato (“la grande pace”). L’ideale del paese era quello di abbracciare lo spirito di un “tempo di grande pace, di grande armonia.”

Nel primo articolo della sua Costituzione in Diciassette Articoli, il Principe Shotoku (574-622) disse che “l’armonia è preziosa.”

Sulle basi di questa tradizione, il Giappone dovrebbe essere una nazione fermamente pacifica: è importante far sì che questo messaggio si diffonda nel mondo intero. L’accumularsi di un impegno costante per la pace da parte di ognuno di noi finirà di certo con la costruzione di un mondo pacifico.

Vorrei anche che teneste a mente che ognuno di noi dovrebbe interessarsi nelle questioni degli altri paesi, anche di quelli più lontani. Essere informati sul fatto che altre persone stanno affrontando delle difficoltà, pensare a loro con compassione e cercare di percepire la loro sofferenza ci porterà a una preghiera più profonda e ci darà più forti motivazioni a metterci in azione.

A casa, abbiamo le nostre attività di pace e di impegno personale, a cominciare dalla nostra campagna “Dona un Pasto”, le attività delle Religioni per la Pace e la Shinshuren (la Federazione delle Nuove Organizzazioni Religiose giapponesi). Partecipiamo a ciascuna di queste attività con atteggiamento indipendente e proattivo.



**Alziamoci con gratitudine al mattino e pratichiamo
il Dharma attivamente e con il sorriso**

È avendo in mente tutto questo che ho scritto le mie Linee Guida per la Pratica dei Membri per l’Anno 2023. Ve le espongo.

Con nostra immensa gioia, quest'anno la Rissho Kosei-kai celebra il suo ottantacinquesimo anniversario. Che ognuno di noi si alzi al mattino con gratitudine e pratici attivamente il Dharma con allegria.

Anche quest'anno, pur continuando a seguire l'evolversi della pandemia da Corona Virus, mediante la nostra fede dobbiamo impegnarci nei nostri ruoli di marito, di moglie, di padre, di madre e di genitore per crescere le bambine e i bambini, le ragazze e i ragazzi, coloro che sono la prossima generazione. È necessario che le relazioni di famiglia vengano messe in ordine affinché si possa formare il carattere dei più giovani. Dobbiamo anche andare avanti per migliorare i nostri paesi, rendendoli splendidi, portando avanti le nostre migliori tradizioni. Spero che lavoreremo tutti con creatività e sincerità al fine di raggiungere questi obiettivi.

Ve l'ho già detto l'anno scorso e lo ripeto: la nostra importante missione, lo scopo principale verso il quale dobbiamo dirigere ogni nostro sforzo è lo sviluppo umano, "la formazione degli esseri umani." Questa missione deve includere i membri di ogni generazione. Quando dico "marito" e "moglie" intendo giovani generazioni; quando dico "padre" e "madre" mi riferisco a coloro che hanno superato i quarant'anni; e quando parlo di "genitori" sto parlando degli anziani. Questo è di estrema importanza, non solo per il bene del nostro movimento e dei nostri membri, ma per tutta la società, per la comunità che forma tutto il nostro paese.

Nella guida di quest'anno ho aggiunto una frase: "Alziamoci con gratitudine al mattino e praticiamo attivamente il Dharma con allegria."

Ogni mattina, durante la recitazione quotidiana del sutra, sentiamoci pervasi dalla gratitudine, cerchiamo di percepire di essere "davvero riconoscenti", proviamo la sensazione di dover dire "grazie!" Si potrebbe dire che questa sia la sorgente per vivere ogni giorno con cortesia e pienezza. Svolgendo questa pratica giorno dopo giorno, essa costruisce, accumulandosi, una vita appagante.

Non c'è quindi nemmeno bisogno di aggiungere che il proprio atteggiamento mentale è un fattore essenziale. Le situazioni che avete davanti possono cambiare all'infinito, in meglio o in peggio, e tutto dipende dal vostro stato mentale.

Per questa ragione, è fondamentale perfezionare continuamente la nostra mente e rimettere ripetutamente ordine in essa.

C'è un passo del Dhammapada che dice così: "Il sé è il solo protettore del sé. Chi altro potrebbe esserlo? Avendo il sé pienamente sotto controllo, si ottiene un sublime rifugio che è davvero difficile da conseguire."

Qui "protettore" significa qualcosa su cui fare affidamento, un luogo di rifugio.

Naturalmente, gli insegnamenti del Buddha sono il tesoro supremo. Il vero valore può essere trovato solo studiando in prima istanza il Buddismo, per poi metterlo in pratica e, infine, padroneggiarlo. Non sto parlando semplicemente di una comprensione legata allo studio. Se non si studia il Buddismo al punto di metterlo pienamente in pratica, non si può dire di conoscerlo davvero.

Per esempio, per chi è tormentato dai desideri terreni, un esempio di "il sé è l'unico protettore del sé" potrebbe essere quello di prendere una strada migliore ricorrendo all'autocontrollo e seguendo gli insegnamenti buddisti.

In questo senso, per noi la prima cosa da fare per coltivare il nostro cuore e la nostra mente è chiaramente quella di osservare le tre pratiche basilari della nostra fede: 1. recitazione del sutra; 2. propagare il Dharma mettendo altri a conoscenza dell'insegnamento del Buddha, aiutando chi già lo conosce a rafforzare la propria connessione con esso e partecipando gli hoza; e 3. studiare e praticare il Dharma. Dovremmo anche avere a portata di mano gli scritti di coloro che possono essere chiamati i saggi della fede. I loro scritti ci forniscono importanti obiettivi e ideali nei nostri sforzi per migliorare noi stessi. Io stesso ho l'abitudine di apprendere da ogni cosa, non solo dall'insegnamento del Buddismo, ma anche dal pensiero confuciano e da altri insegnamenti, senza perdere consapevolezza né farmi trascinare dalle questioni di ogni giorno.

Un'altra cosa densa di significato è fare esperienza della Natura. Man mano che cambiano le stagioni, gli alberi e i fiori, gli uccelli e gli insetti cambiano in accordo con esse, rinnovandosi giorno dopo giorno.



New Year's Message 2023

Il maestro Zen Ekiho Miyazaki, che visse fino alla ragguardevole età di 106 anni e che fu l'Abate del monastero Eihei-ji, il Tempio Principale della setta Soto, scrisse: "La Natura è là dove la Verità viene praticata in silenzio."

Noi umani tendiamo sempre a fare commenti negativi sugli altri e sul mondo. Invece io credo che forse la liberazione per ognuno di noi cominci dalla pratica della Verità in silenzio, come la Natura.

La mente umana è un qualcosa che si è evoluto nel corso di un periodo di tempo pari ad alcune centinaia di migliaia di anni, da una forma biologica di vita prettamente animale a una forma d'esistenza in grado di prendersi cura degli altri e di provare affetto.

Tra le molte preziose funzioni delle emozioni umane c'è la capacità di essere compassionevoli. Non sto parlando solo di avere compassione per i propri genitori, per le sorelle e i fratelli, per i figli o per i propri parenti, ma dell'avere interesse, nel provare partecipazione nei confronti degli altri, della società nel suo insieme e dei molti paesi del mondo. Ci è stato insegnato che solo possedendo questa capacità potremo davvero chiamarci persone civili.

Sono quelli che provano profonda compassione vedendo gli altri affrontare delle difficoltà a essere coloro che hanno il potere guida che può far sì che il mondo diventi un luogo di pace.

Per esprimere tutto questo usando il linguaggio della nostra organizzazione, sentirsi toccati dal dolore di qualcuno, piangere assieme a un'altra persona, provare il fervente desiderio di liberare un altro essere umano dalla sofferenza, in qualche modo suscita il desiderio di propagare gli insegnamenti del Buddha. Credo che sia proprio qui che si manifesti la compassione del Buddha.

Come disse Kenji Miyazawa, un devoto credente del Sutra del Loto: "Eternamente incompiuto: questa è la completezza." Il vero senso della completezza è vivere la propria vita con la sensazione che non sia ancora compiuta, non importa quanto tempo sia passato. Anche per noi è importante non dire "Adesso ho capito", ma continuare a seguire la Via dicendo: "Non lo so." È questa la vera coltivazione nei campi del cuore e della mente di ogni persona.

Anche quest'anno spero davvero che perfezioneremo insieme il nostro cuore, alzandoci con gratitudine ogni mattina, pieni d'energia, di vita e di impegno personale.

Guida del Maestro Nichiko Niwano, Presidente della Rissho Kosei-kai, per l'anno 2023

