

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2023
VOL. 209



Living the Lotus
Vol. 209 (Febbraio 2023)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA
Redattore: Sachi MIKAWA
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,
Rora HAILE, Koichi KAWAMOTO
Staff editoriale di RK internazionale
Edizioni: Rishso 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

La Rishso 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

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.

Cambiare il proprio punto di vista da “sono fatti suoi” a “sono fatti miei”

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Divenire consapevoli della propria arroganza

Credo che molte persone abbiano il comune desiderio di vivere felici e a lungo. In realtà, tuttavia, man mano che invecchiamo, ogni volta che sentiamo il peso degli anni, che ci ammaliamo o che affrontiamo la morte di qualcuno, ci sentiamo sopraffatti, depressi o pessimisti.

Ariwara no Narihira (825-880), un poeta giapponese dell'era Heian, esprime questo pensiero nella sua ultima poesia, la quale esprime tristezza e rimorso per la sua stessa presunzione:

“Devi prendere questa strada
E percorrerla fino alla fine.
Così ci è stato detto.
Ma non credevo, non credevo davvero
Che quel giorno sarebbe giunto tanto presto.”

Nessuno vuole accettare che la vecchiaia, la malattia e la morte possano arrivare, prima o poi. Forse rientra nella natura umana pensare che certe cose succedano solo agli altri e mai a se stessi. Si narra, nelle antiche scritture, che perfino Shakyamuni, nella sua giovinezza, considerava gli anziani con un senso di vergogna e di repulsione, rammaricandosi così: «So che è inevitabile, ma non posso accettare che anch'io dovrò invecchiare.» Quando vedeva delle persone malate, si preoccupava profondamente: «Non voglio ammalarmi!» Infine, se gli capitava di vedere qualcuno che stava per morire, provava lo stesso identico sentimento di angoscia, vergogna e repulsione.

Però Shakyamuni fu in grado di riflettere su questi suoi pensieri, i quali erano dovuti all'arroganza che nasce dalla giovinezza, dalla salute e dalla vita che aveva ricevuto. Orgoglioso della sua gioventù, viziato dalla sua buona salute e considerando la vita come qualcosa di scontato senza nemmeno provare a capirne il senso, provava un inutile disprezzo per la vecchiaia, la malattia e la morte. Una volta compresi gli errori di questo modo di pensare, rifletté sulla sua arroganza e superbia e ci lasciò un monito, che i sutra descrivono come “i tre tipi di arroganza.”

Spesso le persone dicono cose del tipo “Da giovani è normale essere un po' incoscienti.” Ma questo non vuol dire che, solo per il fatto che si tratta della propria vita, si sia liberi di fare tutto quel che ci pare. Shakyamuni insegna che, dal momento che la vita che ci è stata donata con il favore delle divinità, dei buddha e della natura non è infinita, è importante comprendere il più pres-

to possibile quanto essa sia meravigliosa e inestimabile, vivendo sempre appieno l'esistenza che abbiamo ricevuto.

Uno stile di vita veramente sano

Ariwara no Narihira morì quando aveva circa cinquantacinque anni. Quando io avevo quell'età dicevo spesso: «Quest'anno mi va tutto a go-go!» Facevo questo gioco di parole perché in giapponese il numero cinquantacinque si pronuncia *go-ju-go*. A ripensarci ora, penso che essere così orgoglioso della mia buona salute fosse un frutto della mia arroganza. E adesso che ci metto più tempo del previsto a vestirmi prima di uscire e che i dolori, sempre più spesso, mi ricordano che invecchio ogni giorno di più, penso: «Perché capita proprio a me?» Dato che ho sperimentato sulla mia pelle le difficoltà del dover andare avanti giorno dopo giorno pur non sentendomi bene a causa di problemi come, per esempio, il mal di schiena, adesso ho pienamente compreso che grande fortuna sia godere di buona salute. Inoltre, io ho avuto modo di osservare da vicino il declino del Rev. Fondatore, e quindi avevo già una vaga idea che alla fine sarei invecchiato anch'io. Così, invecchiando poco a poco sono arrivato ad accettare il fatto che la vecchiaia, la malattia e la morte sono diventate per me questioni pressanti e personali.

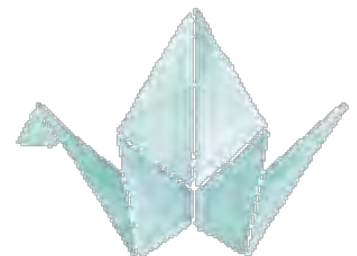
Si dice che con l'esperienza otteniamo una migliore comprensione di ciò che provano gli altri, specialmente in merito alla tristezza e alla sofferenza. Questo è esattamente il significato di maturare come essere umano e, a mio modo di vedere, vuol dire che ci stiamo avvicinando sempre di più al Buddha. Perciò è importante comprendere, il prima possibile, la verità sulla vita e sul suo valore inestimabile.

Quando Ananda si mise a piangere davanti a tutti avendo udito che il suo maestro sarebbe entrato nel nirvana, Shakyamuni gli trasmise risolutamente la verità con queste parole: «Ananda, non piangere. Tutto ciò che ha ricevuto la vita deve sicuramente morire.» Probabilmente l'ironia può aiutarci ad apprendere e accogliere la verità sulla vita. In questo senso, voglio citarvi una poesia del maestro Zen Ikkyu (1394-1481):

Ciò che è nato
Un giorno dovrà morire.
Questo è vero.
Vero per Shakyamuni, vero per Bodhidharma,
Vero per i gatti, vero per i mestoli.

Qualsiasi cosa preferiate, accogliete questa verità sulla vita considerandola una cosa che vi riguarda e vivete ogni giorno con gratitudine e con gioia. Fare questo, a prescindere dal fatto se vivremo a lungo oppure no, racchiude in sé il significato di uno stile di vita veramente sano per tutti coloro che vogliono godere di buona salute. Questo è un punto sul quale vorrei riflettere ancora, assieme a tutti voi, nel corso di questo mese, il mese nel quale celebriamo l'anniversario dell'ingresso nel nirvana di Shakyamuni.

de *Kosei*, Febbraio 2023



Spiritual Journey

Il Supporto del Sangha mi ha aiutato a liberarmi dalla sofferenza

Katsuhito Hiramatsu
Rissho Kosei-kai di New York

Questo discorso si è svolto durante la cerimonia annuale di commemorazione del giorno del nirvana del Fondatore Niwano, nel Dojo di New York, il 02 Ottobre 2022

Vorrei esprimere la mia profonda gratitudine per questa opportunità di condivisione del mio viaggio spirituale nel giorno del nirvana del Fondatore Niwano.

Sono nato in Tennoji-ku a Osaka nel 1959 e sono il primo di due figli. Entrambi i miei genitori sono nati e cresciuti a Tokyo. Dopo il matrimonio si trasferirono ad Osaka per il lavoro di mio padre.

Ci trasferimmo quando ero al secondo anno delle medie. Frequentai lì il liceo e poi l'università che lasciai dopo due anni. Dopo aver lavorato per un po' come impiegato part-time divenni parrucchiere. Rimasi però affascinato dal mondo delle motociclette dopo averne casualmente vista una, quindi lasciai il salone di bellezza e decisi di prendere la patente per guidare i ciclomotori. Dopo aver preso la patente trovai lavoro in un negozio di motociclette affiliato con la Yamaha Motor. Partecipai a diverse gare vincendo delle competizioni regionali. Successivamente venni promosso come direttore del negozio e mi sposai. Ma questa vita felice non durò a lungo. All'età di ventotto anni cominciai a soffrire di gravi problemi alla schiena con forti dolori e il mio corpo divenne insensibile. Non potendo nemmeno camminare non ebbi altra scelta che lasciare l'azienda. Contemporaneamente divorziai.

Durante il periodo della convalescenza, andai in diversi ospedali ma la diagnosi era unanime. Mi fu detto di andare in riabilitazione ma non c'erano speranze di miglioramento. Ero disperato. A quel tempo giungevo i palmi delle mani e davanti all'altare di famiglia pregavo che il dolore sparisse. Quello fu il mio primo incontro con il Buddha.

Cominciai ad allenarmi e dopo un po' riuscii a superare il dolore alla schiena. Trovai un lavoro che aveva a che fare con il cibo. Nel 1988, quando avevo ventinove anni, il mio miglior amico, che viveva a Chicago a quel tempo, mi invitò a lavorare nella sua compagnia, così mi trasferii negli Stati Uniti. Sposai la mia attuale moglie all'età di trentasette anni.

Mia madre era un membro della Rissho Kosei e lo era anche mio nonno materno che visse a Kita-ku a nord di Tokyo. Mi è stato raccontato che ha avuto l'opportunità di conversare con il Fondatore Nikkyo Niwano e la Co-fondatrice Myoko Naganuma poco dopo la fondazione della Rissho Kosei-kai. Mia madre si unì alla Rissho Kosei-kai quando a mio padre fu diagnosticato un cancro ai polmoni nel novembre del 1989. Fu ripetutamente ricoverato e dimesso dall'ospedale, al momento del suo quarto ricovero, gli fu diagnosticato un anno di vita. Mia madre pianse per l'ansia e per il dolore tutta la notte e la mattina dopo si ritrovò all'ingresso del Dojo di Kita. Successivamente si unì al Centro di Dharma di Ota, vicino casa nostra, dove divenne membro.

Per sostenere mia madre, che sembrava molto stanca dopo aver fatto del suo meglio per due anni e mezzo per sostenere le cure mediche di mio padre, nel 1993 tornai in Giappone per un po' e feci visita a mio padre in ospedale ogni giorno. Mio padre si radeva e cambiava gli abiti ogni volta che sapeva avrebbe ricevuto visite. La sua attenzione mi colpiva il cuore



Katsuhito Hiramatsu con i membri del Sangha della sede di Chicago

Spiritual Journey

ma allo stesso tempo mi dispiaceva di non essere stato in grado di fare qualcosa per lui fino a quel momento. Il giorno prima che tornassi negli Stati Uniti mio padre mi disse “Per favore abbi cura di tua madre, grazie”. Sono state le ultime parole che mi rivolse. Forse perché si sentiva sollevato di avermele affidate, morì poco dopo.

Quando la mia famiglia cominciava a riprendersi dalla perdita di mio padre e la vita quotidiana sembrava finalmente stabilizzarsi, un altro evento doloroso colpì la mia famiglia. Nel 2012 mio fratello minore scoprì di avere un cancro ai polmoni. Era una persona molto attiva nel suo lavoro ma due anni dopo la diagnosi morì, all'età di cinquantatré anni.

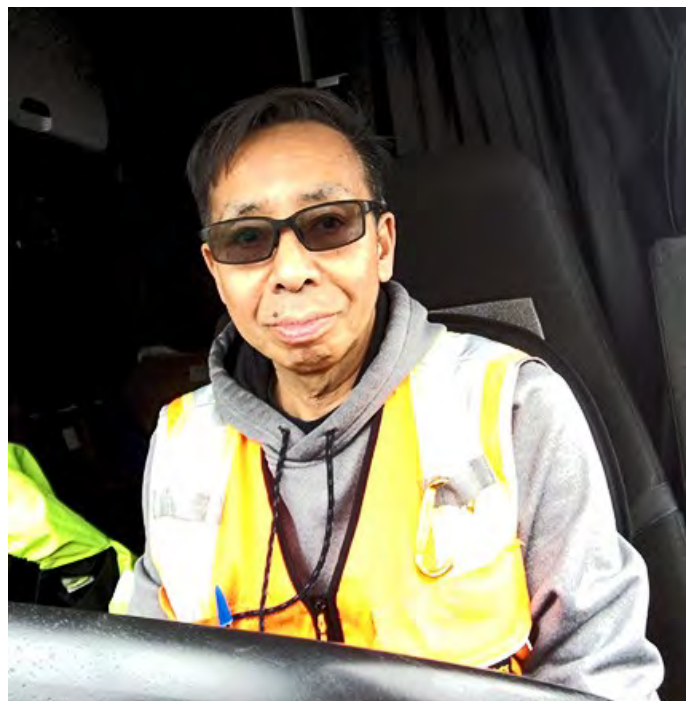
Avevo perso mio padre e mio fratello a causa del cancro. Dato che anche i miei due miei zii e mio nonno erano morti di cancro, in un angolo della mia mente avevo sempre pensato che anch'io un giorno avrei sviluppato il cancro.

Vivevo lontano dalla mia famiglia a Dallas, in Texas dal 2012. Come direttore di un magazzino alimentare giapponese ero molto impegnato nell'attività di supervisione di quasi trenta dipendenti mentre mi occupavo anche del lavoro di consegna. Mi piaceva il mio lavoro, tuttavia quando iniziai a lavorare nei fine settimana, mi sentii più stressato e alla fine cominciai a bere molto. Dato che vivevo da solo, lontano dalla mia famiglia, vivevo come più mi piaceva. Ogni tanto pensavo di provenire da una *famiglia propensa ad ammalarsi di cancro* e mi sentivo disperato. Al lavoro ero in una posizione al vertice e, ora che ci penso, mi rendo conto che trattavo gli altri impiegati come mi pareva senza alcun riguardo per le loro esigenze. Ad ogni modo, il mio settore continuava a crescere costantemente ed ero valutato ottimamente dalla direzione della sede centrale. Da un lato ero entusiasta per il riconoscimento del mio lavoro, dall'altro, poiché continuavo a vivere da solo, avevo pochissime opportunità di parlare con mia moglie.

Nel 2017 il mio capo, nel quale riponevo una profonda fiducia, lasciò l'azienda. Questo fatto portò un cambiamento in me a livello mentale. Cominciai a sentire un indicibile senso di solitudine, un buco al posto del cuore che prima riempivo con il mio lavoro. A quel tempo la sede centrale della Toyota si spostò a Dallas quindi molti ristoranti giapponesi aprirono in città, e di conseguenza ci fu un incremento significativo del carico di lavoro.

Dato che una vita così frenetica era diventata la normalità, mi sentivo esausto sia fisicamente sia mentalmente e divenni instabile. Nel giugno del 2019 ne parlai con mia moglie e decisi di lasciare l'azienda per tornare a Chicago.

Nell'agosto di quell'anno avrei ricominciato la mia vita in compagnia di mia moglie e di tre cani. Ero così mentalmente instabile da non ricordare quasi nulla di come passassi le mie giornate in quel periodo nei mesi di luglio e agosto. Ripensandoci ora avevo poco appetito e saziavo quel rimaneva della fame con l'alcol. Con il progredire della malattia mentale, smisi di parlare con mia moglie e mi rinchiusi a chiave nella mia stanza. Non riuscivo a uscire e passavo tutto il giorno senza vedere nessuno. Anche mia moglie era piuttosto malandata perché doveva stare sempre con me, prendersi cura di me. Il mio stato mentale era peggiorato. Gridavo senza alcuna ragione e guidavo senza meta in giro per la città. Turbavo mia moglie di continuo e alla fine cominciai a pensare al suicidio. Ogni giorno pensavo a come e dove avrei potuto uccidermi. Non riuscivo a vedere una prospettiva di futuro, i miei scarsi risparmi erano quasi finiti e tutto divenne insopportabile. Preoccupata dal mio inusuale comportamento mia moglie chiamò sua madre in Giappone per richiederle di venire a trovarla. Da allora in poi, al posto di mia moglie, che doveva



Katsubito Hiramatsu sul sedile di guida del suo camion

Spiritual Journey

andare a lavorare durante il giorno, mia suocera si occupò di me quotidianamente. Mia suocera e io eravamo buoni amici ancor prima che sposassi sua figlia, così piano piano riuscii a parlarle di tante cose e i pensieri suicidi sparirono.

In seguito andai in ospedale per un esame medico e mi fu diagnosticata una grave depressione. La causa era l'eccessivo lavoro. Il medico fece notare che una delle cause della malattia era il fatto di non aver avuto il tempo per affrontare gli accadimenti quotidiani, utilizzando i miei fitti impegni come scusa. Cominciai immediatamente la terapia e mi fu detto di astenermi dal bere alcolici perché ne avrebbero ostacolato la riuscita. Così, la riabilitazione ebbe inizio sotto la supervisione di mia suocera.

Mia madre, preoccupata per me, mi organizzò dal Giappone un incontro con i membri della sede della Rissho Kosei-kai di Chicago, ma non ero ancora mentalmente pronto. Fu mia suocera a incontrare al posto mio le signore Kayo Murakami, responsabile di capitolo, e Kinuyo Matsuhashi. Ricordo ancora nitidamente mia suocera dire "Sono entrambe delle persone molto gradevoli".

Dopo il ritorno in Giappone di mia suocera, non avevo nessuno con il quale parlare durante il giorno, così cominciai a leggere online le info sulle attività della Rissho Kosei-kai. Un giorno, mentre riordinavo le mie cose, spuntarono due copie di Kosei, la rivista della Rissho Kosei-kai, che mia madre mi aveva dato molto tempo prima. Mentre le leggevo ripetutamente, la mia mente si calmò e allo stesso tempo, mi resi conto che tutti vivono ogni sorta di difficoltà.

Rimasi particolarmente colpito dalla guida al Dharma del Presidente del numero di maggio del 2019 intitolata "Perché le nostre sofferenze non finiscono?" e da un discorso tenuto dal Reverendo Noriyo Sugihara, allora Responsabile del Dojo di Shinagawa a Tokyo, nell'agosto del 1995 che ho letto più e più volte. Mi sentivo come se stessero parlando direttamente a me e cominciai a pensare a quanto fossi stato egoista. Dato che per lungo tempo non avevo parlato, avevo problemi a far uscire la mia voce. Così, per rieducarla cominciai a recitare il sutra. Allo stesso tempo, per riacquistare forza fisica, avevo iniziato a salire e scendere le scale di emergenza del mio condominio e ad allenarmi in palestra. Inoltre iniziai a studiare per prendere la patente per guidare mezzi pesanti. L'avevo presa in Texas ma per poterla ottenere nello stato dell'Illinois, dove si trova Chicago,

avrei dovuto ripetere l'esame.

Fu una grande sfida per me a quel tempo ma superai l'esame e presi la patente senza problemi. Mia moglie sostenne i costi dell'esame e le fui veramente grato. Dopo aver superato l'esame, scrissi per la prima volta, a metà ottobre del 2019, una mail alla sig.ra Matsuhashi. Iniziai a cercare un lavoro e attraverso la conoscenza di un amico sostenni un colloquio nell'azienda di autocarri chiamata Schneider. Avevo il 50% di possibilità che andasse bene e, fortunatamente, è stato così.

Venni assegnato al reparto che si occupava di consegnare la merce al Walmart, la più grande catena di supermercati al mondo. Il mio posto di lavoro era vicino al confine tra l'Illinois e l'Iowa, così iniziai a vivere praticamente sul camion sei giorni alla settimana, tornando a casa una sola volta a settimana. Il mio primo giorno di lavoro nevicava,

il che è stata una vera sfida per me: mi dissi di non arrendermi, perché stavo ricominciando da capo la mia vita. Il lavoro era semplice e quindi non mi sentivo stressato, inoltre essendo da solo sul camion, non dovevo preoccuparmi di altre persone. Pensai che forse quel lavoro era proprio la mia vocazione.

Stare sul camion era divertente, ma non potendo muovermi liberamente o fare abbastanza esercizio, dopo averne parlato con mia moglie, decisi di affittare un appartamento vicino al lavoro. Era il mio primo inverno da quando mi ero ammalato. Il mio dottore mi disse "L'inverno a Chicago è duro per le persone che soffrono di depressione, quindi stai attento".

Cercavo di mantenere un atteggiamento il più positivo possibile ogni giorno, soprattutto quando ero alla guida.

Dopo il passare dell'inverno e della primavera, mandai un'altra mail alla sig.ra Matsuhashi, riferendole come stessi. Rispondendomi mi chiese "Perché noi tre la sig.ra Muraki, lei ed io, non ci incontriamo e parliamo dal vivo su Zoom?" risposi "Sì, per favore". Era passato circa un anno da quando mi era stata diagnosticata la depressione.

Una settimana dopo, durante un incontro su Zoom, vidi per la prima volta i volti delle signore Murakami e Matsuhashi. Come avevo immaginato, erano delle persone molto carine. Il primo incontro su Zoom terminò dopo aver parlato di come mia suocera si prese cura di me e del processo che avevo attraversato dopo che erano iniziati i miei problemi di

Spiritual Journey

salute mentale. Credo durò circa trenta minuti. A quel tempo né la sig.ra Murakami né la sig.ra Matsuhashi mi proposero di unirmi alla Rissho Kosei-kai e nemmeno io chiesi nulla della Rissho Kosei-kai. Ma dopo quell'incontro mi sentivo decisamente meglio e mi fece piacere sapere che c'erano persone che si preoccupavano per me. Un mese dopo contattai nuovamente la sig.ra Matsuhashi e decidemmo di incontrarci di persona. Fintanto che ci eravamo visti su Zoom non mi ero sentito nervoso e avevo potuto parlare con lei tranquillamente. A quel tempo, decisi di unirmi alla sede della Rissho Kosei-kai di Chicago. Era il mese di settembre dell'anno 2020.

Da allora, incontrai la sig.ra Matsuhashi una volta al mese e ricevevo periodici come *Yakushin*, *Kosei*, and the *Kosei Shimbun* (giornale Kosei). Ogni volta che incontravo la sig.ra Matsuhashi la sua natura gentile mi scaldava il cuore.

Da allora partecipai alle sessioni di studio di *Far germogliare i semi del Risveglio* del Fondatore Nikkyo Niwano, che si tenevano ogni domenica al Dojo di New York e agli incontri su Zoom che si tenevano a Chicago. Poiché solitamente le riunioni erano nel mio orario di lavoro, partecipavo al telefono. Un giorno, la sig.ra Matsuhashi ci spiegò che gli incontri su Zoom erano iniziati per garantire ai membri del Sangha l'opportunità di incontrarsi regolarmente dopo l'inizio della pandemia da COVID-19 e mi sono sentito molto fortunato di essermi unito alla Rissho Kosei-kai durante la pandemia. Ascoltando i discorsi sul Dharma del Presidente e la relative spiegazioni del Rev. Hatakeyama, riflettei sul mio comportamento e realizzai che avevo vissuto in un modo completamente opposto alla Via del Buddha.

Un anno dopo aver cominciato a partecipare agli incontri su Zoom, ebbi l'opportunità di visitare la sede di Chicago e persino di cenare con i membri del Sangha. Da quando iniziai a leggere i racconti dei membri sui loro viaggi spirituali nelle pagine di *Yakushin* e *Kosei*, realizzai che le sofferenze che avevo sperimentato erano poca cosa se paragonate alle sofferenze sperimentate da altri membri. Da quando sono diventato membro mi sono detto di "controllare i desideri materiali", "ascoltare attentamente le altre persone", "considerare le cose da più prospettive" e "essere gentile con gli altri".

Quando sono al lavoro, specialmente mentre guido, tengo a mente cose come "rimani calmo", "sii

rispettoso, premuroso e dai la precedenza" e di guidare sempre con attenzione. Mi impongo di fare ogni giorno tre cose buone per gli altri e le annoto sul mio taccuino alla fine della giornata. Inoltre scrivo le mie riflessioni quotidiane. Ho sentito dire che è meglio focalizzarsi sulle cose buone perché questo porta al nostro miglioramento, dovremo però stare attenti a non essere eccessivamente orgogliosi dei nostri risultati. Quando qualcosa va storto, lo condivido con la sig.ra Matsuhashi e ricevo i suoi consigli. Inoltre, ascoltare ciò che hanno da dire i membri del Sangha durante gli incontri su Zoom, mi offre opportunità di apprendimento incommensurabilmente importanti.

Vorrei riflettere sulle mie azioni e osservazioni passate, mettere in pratica le mie riflessioni poco a poco e vivere il resto della mia vita in accordo con il Dharma.

Se ho acquisito questo modo di pensare è solo grazie alla Rissho Kosei-kai, le devo veramente molto. Se ripenso a come vivevo tre anni fa, quando sentivo di aver perso tutto, non posso fare a meno di essere grato di essere vivo ora o per essere più precisi, di essere in grado di vivere. Sono davvero fortunato a non essermi suicidato tre anni fa.

Continuerò a impegnarmi e metterò sempre in pratica gli insegnamenti del Fondatore Nikkyo e del Presidente Nichiko nella mia vita quotidiana.

Grazie mille per avermi ascoltato oggi.



Il camion del sig. Hiramatsu

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

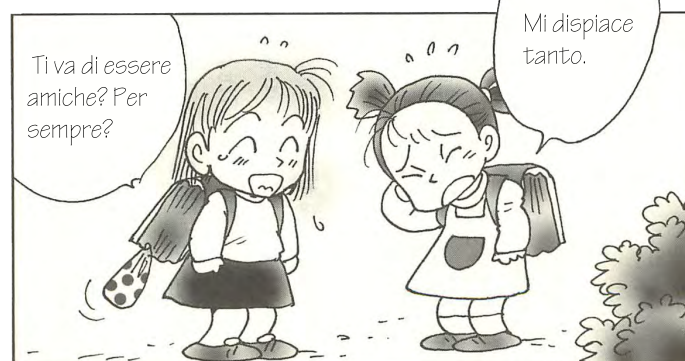
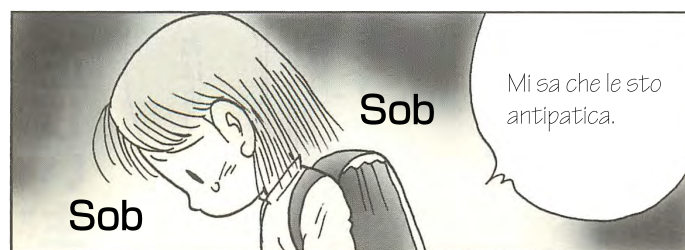
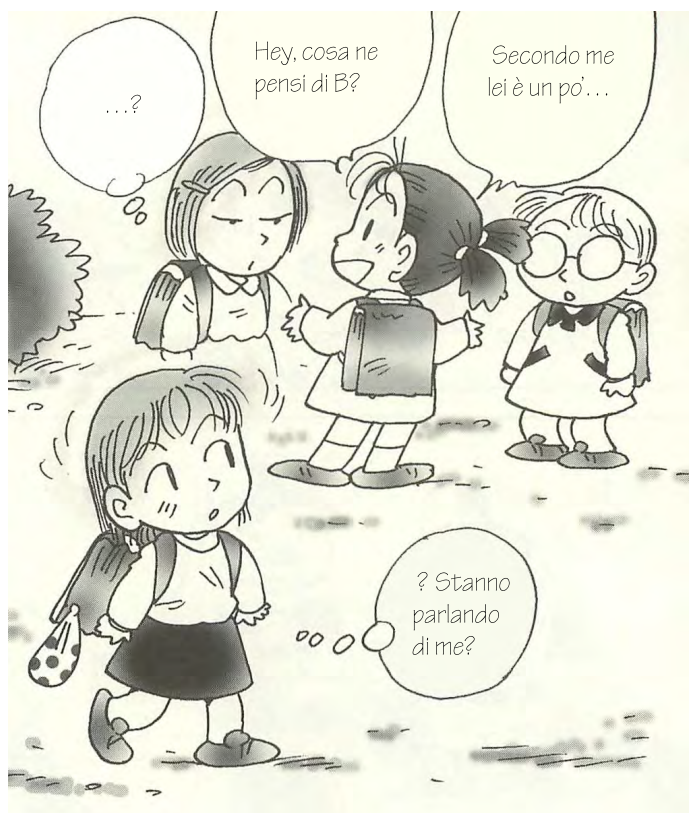
La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddhismo

Dire sempre la cosa giusta: la Retta Parola

Retta Parola significa fare un uso appropriato delle parole.

Non è mai bene mentire, parlare superficialmente o male degli altri. Se userete le parole giuste, con compassione, rispettando la posizione dei vostri amici, anche loro faranno lo stesso, usando le parole più corrette per comunicare con voi. Se però direte delle bugie ai vostri amici, alla lunga vi abbandoneranno.

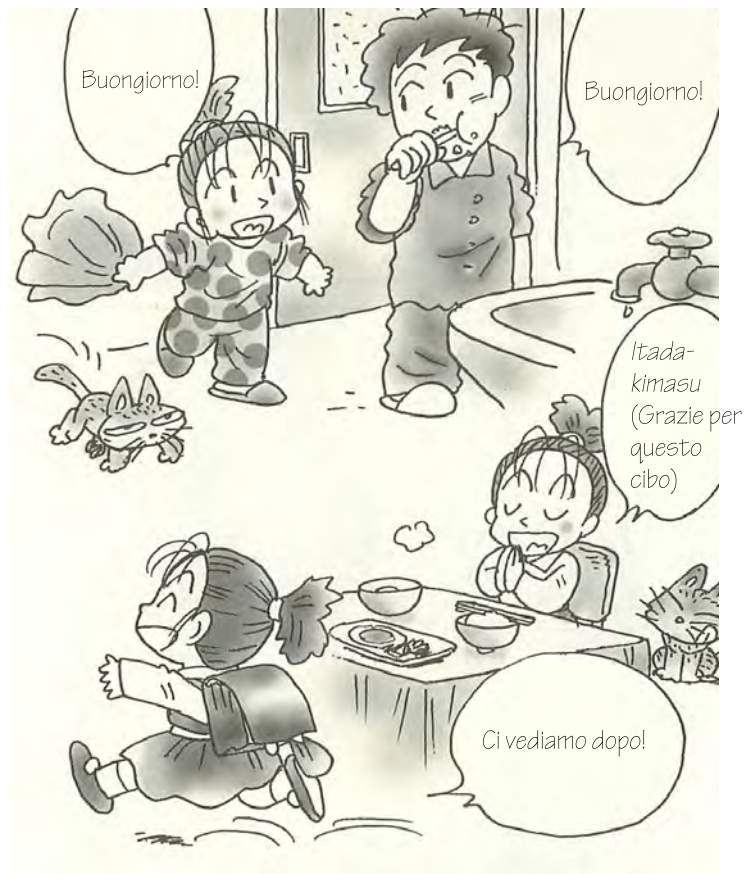
Per questo, usiamo parole gentili, con compassione, e coltiviamo le nostre amicizie.



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



Vivere eticamente: la Retta Azione



Retta Azione significa vivere la propria vita di ogni giorno in purezza, in accordo con la disciplina e con le regole che guidano il nostro comportamento da un punto di vista etico. Questo include lo svegliarsi regolarmente al mattino, mantenere le promesse, salutare sempre gli altri e farlo con un sorriso, fare i compiti, ripassare e prepararsi per la lezione.

Significa anche agire in modo da non sprecare denaro, mangiare il nostro cibo senza lasciare avanzi, aiutare con le faccende di casa e giungere le mani in segno di rispetto davanti all'Altare di famiglia.

E allora, state facendo le cose giuste? Riflettiamo sulla nostra condotta di ogni giorno.



Far germogliare i semi del risveglio

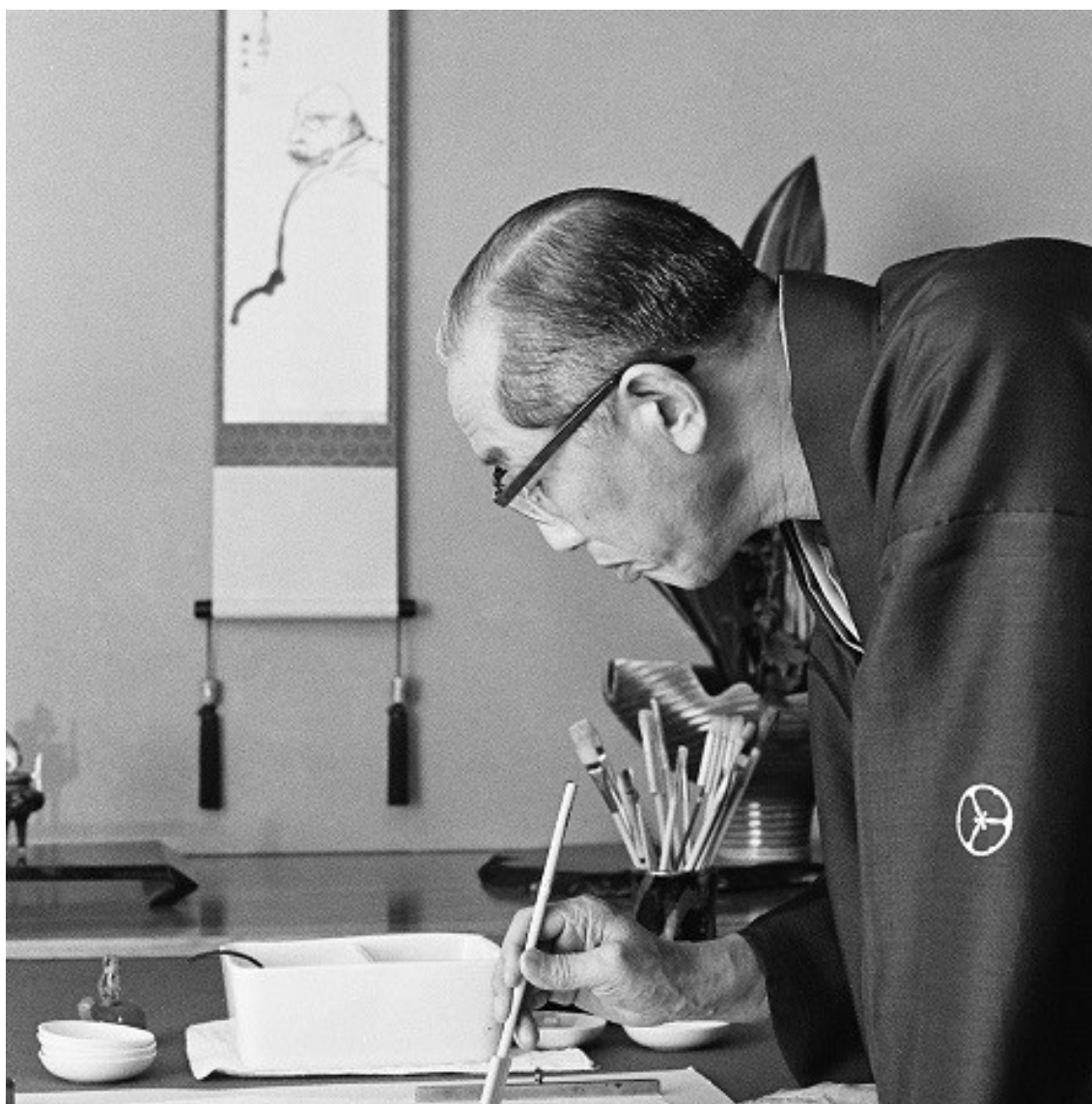
Capitolo 1

Vivere con delle aspirazioni: il punto di partenza

Esprimere dei voti e metterli in pratica

Rev. Nikkyo Niwano

Foundatore della Rissho Kosei-kai



Sono il secondogenito di sei figli di una famiglia giapponese della Prefettura di Niigata. Mio fratello maggiore restò a casa per portare avanti la linea di famiglia, mentre io finii a lavorare nella capitale, Tokyo, quando avevo solo sedici anni. Quella notte, mentre ero sul treno per andare a Tokyo, feci sei voti e li ripetei a me stesso.



I primi tre erano: “Non mentirò mai”, “Lavorerò con tutte le mie forze” e “Svolgerò quei compiti che gli altri non vogliono fare.”

Gli altri erano: “Non lotterò mai contro gli altri. Non importa quanto sfortunate possano essere le esperienze che farò, rimarrò fermamente convinto che siano tutte in accordo con la volontà delle divinità e dei buddha”; e poi “Lavorerò assiduamente e seriamente, indipendentemente dal fatto che altri mi stiano osservando oppure no”, e infine “Al di là di quanto possa essere spiacevole il compito che mi è stato affidato, una volta che l’ho intrapreso lo porterò a termine.”

Aggiunsi inoltre i seguenti principi, perché mi erano stati insegnati da mio nonno e da mio padre, i quali me li ripetevano praticamente tutti i giorni: “Fa’ sempre la cosa giusta”, “Non ingannare nessuno”, “Cresci e diventa una persona che si impegna per il bene degli altri” e “Alzati presto e lavora fino a tardi.” Ho viaggiato verso Tokyo scolpendo questi voti nel mio cuore.

Per via della mia adesione fedele a questi voti e della mia disponibilità a sopportare le difficoltà per metterli in pratica, il mio datore di lavoro ha riposto tutta la sua fiducia in me. Ricordo che mi diceva: «I giovani che lavorano sodo come te e che hanno la tua onestà sono molto rari!»



Rubrica del Direttore



Due pasticche

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

Nel suo discorso sul Dharma di questo mese, il Maestro Nichiko si è occupato dell'arroganza e della superbia dell'”essere vivi” e ci ha ricordato quanto sia preziosa la salute e l'importanza di vivere ogni giorno con gratitudine e gioia.

Parlando della mia personale esperienza, ho sopravvalutato la mia salute fisica nell'ultimo anno e mi sono spinto troppo oltre, fino ad ottenere un bolino giallo di avvertimento. Dopo un checkup medico, ho scoperto di avere la pressione alta e ho iniziato a prendere degli anti-ipertensivi in modo regolare. Un'altra cosa che ignoravo era il fatto di essere stressato e dopo essere andato oltreoceano per un viaggio di lavoro per la prima volta in tre anni, per molto tempo ho sofferto di problemi di stomaco. Inoltre, dopo la mia quarta vaccinazione per il COVID, sembra si sia sviluppata un'allergia che compare quando sono stanco, così ho iniziato a prendere regolarmente anche una medicina per l'allergia.

La mia vita quotidiana è sostenuta da due pasticche, ognuna grande come un chicco di riso, che prendo tutte le mattine. Rifletto sulla realtà che i giorni passano senza complicazioni grazie ai traguardi della scienza medica e ancora una volta accetto questa mia situazione come la meraviglia e il valore della vita. E ogni giorno passo il tempo imparando tantissimo in un modo che non avrei mai potuto immaginare quando avevo cinquant'anni.

Spero di continuare ad approfondire la mia introspezione in modo da poter apprezzare lo “stile di vita veramente sano” di cui parla il Maestro Nichiko.

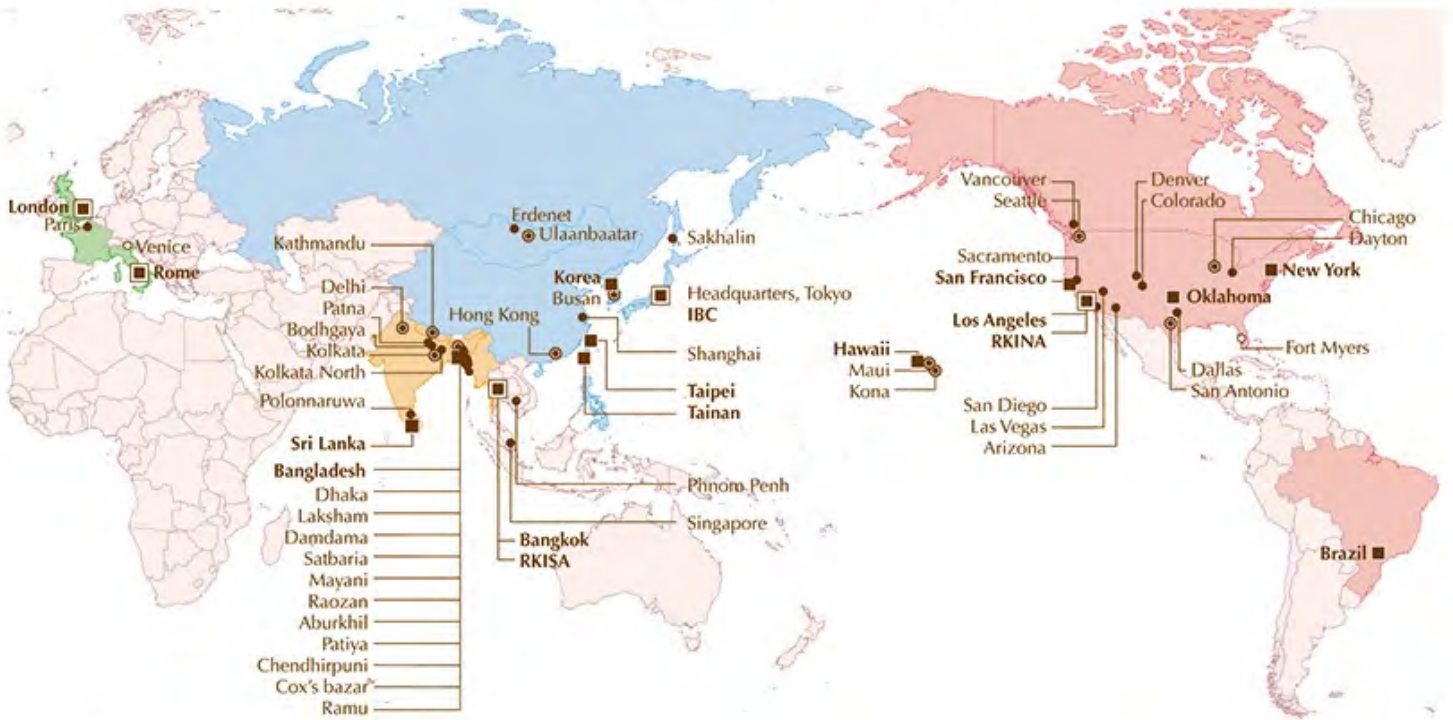


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp