

# Living the Lotus 5

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 212



*Rissho Kosei-kai of Brazil*

## Living the Lotus Vol. 212 (Maggio 2023)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA  
Redattore: Sachi MIKAWA  
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](mailto:living.the.lotus.rk-international)

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

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.

## Siate gentili con voi stessi

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### Un'epoca in cui è facile venire feriti psicologicamente

Da lungo tempo, in ogni cultura, gli esseri umani hanno considerato una virtù essere duri con se stessi e gentili con gli altri. Ai giorni nostri però, sembra che oltre a essere gentili con gli altri dobbiamo imparare a esserlo anche con noi stessi, perché ci sono tante, troppe persone che soffrono a causa di ferite psicologiche, e ce ne sono molte più di prima.

Nel mondo dei social media, che sembra caratterizzato da episodi tragici di persone spinte al suicidio da post anonimi, i cui autori restano nell'ombra, molte persone non fanno altro che infliggere ferite psicologiche agli altri diffondendo calunnie infondate. Ci sono alcuni esperti che arrivano a sostenere che, per proteggere la nostra salute mentale, dovremmo essere più che sicuri di noi stessi. Non c'è dubbio che tutto questo ci dica quanto sia facile, ai giorni nostri, ferirsi psicologicamente.

Come se non bastasse, i problemi che portano a denunce di abusi sui minori e di persone che soffrono a causa di bullismo e molestie sono tutti ancora là. La realtà è che questi eventi traumatici lasciano le loro vittime con così tante cicatrici psicologiche da renderle masochiste o comunque rassegnate a sacrificarsi. Alla luce di tutto questo, potrebbe essere che in realtà ora più che mai abbiamo bisogno di essere gentili verso noi stessi.

Un'era come la nostra richiede l'autocompassione: non bisogna incolpare se stessi per un certo fallimento o un qualche problema. Al contrario: quando si affrontano situazioni del genere è meglio prendersi cura di se stessi, è questa l'idea che sta cominciando ad attirare l'attenzione negli ultimi anni. Sebbene questo pensiero sia diffuso da psicologi e psicoanalisti, i quali lavorano per migliorare le condizioni della nostra salute mentale, possiamo di certo dire che esso derivi dagli insegnamenti buddisti. In altre parole, gli insegnamenti buddisti di base, come l'importanza del rispetto verso se stessi e accettare i fenomeni esattamente per quello che sono, proteggono la nostra salute mentale.

### **Trasformarsi in persone sane e serene**

Cura di se stessi significa, per esempio, che quando fate un errore, invece di vederlo come un evento negativo, accogliete la cosa con mente aperta, come qualcosa che succede a tutti e non solo a voi. Se riuscite ad accettare positivamente l'idea che un'esperienza del genere diventerà una delle vostre risorse personali, non cederete all'impulso di incolparvi o di punirvi. Se abbandonate l'atteggiamento di esprimere giudizi unilaterali sul fatto che una certa cosa sia "buona" oppure "cattiva" riuscirete ad affrontare tutto con calma, magari vi renderete conto che la situazione non è poi del tutto negativa e, in ogni caso, riuscirete a rilassare la mente.

Tuttavia, per alcuni l'espressione "aver cura di sé" può suonare come "viziare se stessi". Si potrebbe quindi pensare che questo sia l'opposto di quell'autodisciplina e impegno personale che sono necessari per percorrere la Via del Buddha. In realtà "aver cura di sé" non significa altro che affrontare se stessi con calma, essere in grado di incontrare il proprio sé, unico e insostituibile, e mantenere l'armonia interiore, il che, per noi membri della Rissho Kosei-kai, è la stessa cosa che impegnarsi e essere diligenti. In tal senso, possiamo dire che pratichiamo ogni giorno un metodo per mantenere la nostra mente in buona salute.

In ogni caso, quello che è davvero importante è che attraverso la cura di voi stessi vi ripuliate dalle vostre preoccupazioni e che rendiate voi stessi delle persone sane. Se tutti avessero la mente sgombra, libera dalle preoccupazioni, le nostre case e tutta la nostra società diventerebbero più salubri e luminose. Infatti, una ricerca ha dimostrato che quelli che sono in grado di essere gentili verso se stessi interagiscono con gli altri con ancor più gentilezza.

Un uomo che non sapeva come tirarsi su di morale chiese consiglio a Mark Twain, l'autore de *Le Avventure di Tom Sawyer*, il quale gli rispose così: «Il modo migliore per tirarti su di morale è cercare di tirare su il morale di qualcun altro.» Nella Rissho Kosei-kai abbiamo sentito spesso storie di persone angosciate dalle preoccupazioni che, venute a sapere delle esperienze dolorose di altri, si sono date da fare per essere d'aiuto e, prima ancora di rendersene conto, hanno dimenticato ciò che le preoccupava. Aiutare gli altri aiuta noi stessi e chi ha aiutato se stesso si sente poi in dovere di aiutare gli altri.

Le persone che hanno liberato la propria mente in questo modo saranno sane e sorridenti. Una società composta da una maggioranza di persone serene e sane sarà una società felice. E questo è precisamente il motivo per cui, fin quando ci saranno persone attorno a noi che stanno cercando una via per la propria crescita spirituale e una liberazione dalla sofferenza, noi dovremo assicurarci di essere in primo luogo noi stessi a essere sereni e sani, in modo da poter espandere il nostro circolo di cura, per noi e per gli altri.

de *Kosei*, Maggio 2023



# Spiritual Journey

## Ciò che ho imparato nei miei due anni di Seminario Gakurin e i

Atasi Talukder  
Rissho Kosei-kai in Bangladesh

*Questa esperienza è stata condivisa a Ome, il più importante centro per i ritiri spirituali della Rissho Kosei-kai, non lontano da Tokyo. L'esposizione del Dharma è avvenuta il 2 marzo 2023, durante la cerimonia Sotsurin Seppo-e, la cerimonia della consegna dei diplomi degli studenti del Seminario Gakurin provenienti da paesi esteri, la quale è accompagnata dalle loro condivisioni degli insegnamenti e esperienze personali.*

Sono una cittadina del Bangladesh, mi chiamo Atasi Talukder. Nel 2020 sostenni l'esame di ammissione per il Seminario Gakurin per la terza volta. Al mio secondo tentativo avevo il supporto della mia famiglia ma, sfortunatamente, non ce la feci. La terza volta era la mia ultima occasione perché i miei genitori erano preoccupati per la mia carriera e il mio futuro matrimonio.

La mia famiglia è composta da cinque membri: i miei genitori, mia sorella maggiore, mio fratello minore e io. Prima del COVID-19 mio padre lavorava come scaricatore di porto, mia madre era una casalinga, mia sorella era responsabile delle operazioni di spedizioni per una compagnia marittima e mio fratello frequentava la scuola elementare. Quando scoppiò la pandemia mio padre perse il lavoro e il mio stipendio fu decurtato della metà. Poiché mia sorella non poteva più viaggiare all'estero per lavoro, smise di lavorare nella compagnia di spedizione marittima e cominciò a collaborare con un'altra azienda con un salario inferiore.

Nel frattempo ricevetti la notizia di aver superato l'esame di ammissione al Gakurin. Lasciai il lavoro e cominciai i preparativi per studiare in Giappone mentre facevo domanda per il visto ma, a causa del corona virus, l'ufficio visti era chiuso. Successivamente si decise che il corso di studi per gli studenti del Gakurin provenienti da paesi esteri si sarebbe tenuto da remoto.

Nell'aprile del 2021 cominciai la mia vita da seminarista a distanza. Sebbene non vedessi l'ora di frequentare la scuola, c'erano delle difficoltà. Prima di tutto avevo problemi di connessione. In Bangladesh, diversamente che in Giappone, l'elettricità non è disponibile tutto il tempo: a causa di un sistema di generazione di energia sottosviluppato abbiamo delle continue interruzioni di corrente; in ogni area della città l'elettricità viene interrotta

per quattro ore ogni giorno. Inoltre la connessione internet è spesso interrotta dal maltempo. Quando il mio computer smise di funzionare e non riuscii a ripararlo, presi in prestito il computer di un amico per seguire le lezioni. Presi l'abitudine, prima dell'inizio della lezione, di caricare completamente la batteria del computer e del cellulare mentre c'era ancora la corrente. Quando perdevo la connessione internet a causa del maltempo, contattavo i miei compagni di classe per farmi dare la parte mancante.

La seconda sfida fu il mio lento progredire nello studio della lingua giapponese. Mi ci volle tempo prima di memorizzare nuove parole e migliorare la pronuncia;



*Ms. Atasi Talukder delivers her Dharma Journey talk during the Sotsurin Seppo-e.*

parlavo in Bengali con la mia famiglia e giapponese solo quando ero in classe. Gli insegnanti del nostro corso di lingua facevano del loro meglio per insegnarci nel modo più semplice. Quando non riuscivo a recuperare, prolungavano la lezione per me.

La differenza di fuso orario è di circa tre ore tra il Giappone e il Bangladesh, questo voleva dire che le lezioni che in Giappone cominciavano alle 10:00 in Bangladesh cominciavano alle 07:00. Mi svegliavo davvero molto presto per partecipare alle lezioni dopo la recitazione della mattina ma, poiché dividevo la stanza con i miei fratelli, il vociare della classe e la luce che illuminava la stanza a volte li svegliava, e questo era motivo di discussioni.

Gli insegnanti, i membri dello staff e gli studenti giapponesi al Gakurin ci sostenevano in ogni modo possibile, questo faceva sentire noi studenti di altri paesi come se stessimo studiando lì con loro. Per esempio gli studenti giapponesi del seminario ci parlavano in modo semplice così che potessimo comprendere bene ogni parola. Di sera inoltre avevano organizzato, al termine delle lezioni e dei loro compiti giornalieri, delle feste su Zoom e delle sessioni di Dharma per noi, così che potessimo approfondire il nostro senso di unità con gli altri studenti del Gakurin. La signora Takayo Chiba, un membro dello staff, alleviava la mia ansia, ascoltandomi attentamente, anche quando era il suo giorno di riposo, ogni volta che le parlavo delle mie preoccupazioni per lo studio o per le dinamiche di relazione con la mia famiglia. Sono stata supportata da tante persone in modi diversi, se oggi sono la persona che sono lo devo alla loro presenza, per la quale mi sento estremamente grata.

La terza sfida avvenne poco dopo essere diventata una seminarista, la mia mente cominciò a dubitare sul fatto potessi continuare a studiare nel Gakurin. Quando lavoravo come commessa in un negozio di vestiti, riuscivo ad aiutare economicamente la mia famiglia il più possibile, ma dopo aver lasciato il lavoro erano i miei genitori a mantenermi. Mi sono vergognata per questo. Non solo non potevo più aiutarli ma ero addirittura diventata un peso in più per loro. Quando si è capito che non sarebbe stato possibile andare in Giappone a causa della pandemia, mi sono sentita triste e impotente.

Nel frattempo mia sorella aveva compiuto 26 anni e i miei genitori cominciarono a pensare al suo matrimonio. In Bangladesh molte donne si sposano verso i venticinque anni. Occorrevano molti soldi per organizzarlo ma in dicembre si riuscì a celebrare il matrimonio. Durante questo periodo ho iniziato a dubitare sul fatto di poter seguire il secondo anno del Seminario. Ancora una volta, sono state molte le persone che mi sono state vicine: gli insegnanti del corso di lingua giapponese, gli studenti del livello avanzato e gli insegnanti del Seminario mi incoraggiavano a proseguire al secondo anno. La signora Chiba era sempre accanto agli studenti che provenivano da paesi esteri; ascoltava le nostre preoccupazioni di ogni genere. La Reverenda Yoshie Otomo, vice direttrice del Gakurin, ci ha guidati nella pratica del dire “grazie” con cuore colmo di gratitudine infinite volte al giorno e ad accettare tutto ciò che accade nella vita come un dono del Buddha, in modo da poter agire per creare un futuro migliore; ci ha insegnato l’importanza di accogliere ogni cosa con un atteggiamento positivo. Inoltre, spesso condividevo i miei sentimenti con un compagno di classe e mi faceva sempre sentire molto meglio. Anche se lui si trovava in una situazione ben più difficile della mia ha fatto del suo meglio per sostenermi. Il suo impegno è stato per me una grande fonte di ispirazione spirituale. Grazie al supporto e all’incoraggiamento di molte persone, ho compreso di poter terminare gli studi al Gakurin, anche con l’idea di dover studiare a distanza in questi due anni di corso. Ho sentito di essere diventata paziente e ho acquisito la fiducia necessaria per perseverare, anche nei momenti peggiori della vita.

Ho capito che il fatto di non essere riuscita ad andare in Giappone era un dono del Buddha affinché potessi comprendere i sentimenti della mia famiglia. Studiare gli insegnamenti del Buddha mentre ero a casa mi permise di essere più attenta a ciò che ogni membro della mia famiglia pensava o sentiva. Soprattutto divenni profondamente consapevole del duro lavoro di casalinga che mia madre svolgeva tutti i giorni. Prima di vederlo con i miei occhi pensavo fosse molto più faticoso lavorare fuori casa ma sono rimasta impressionata dalla montagna di cose da fare che svolgeva ogni giorno. Le sono stata grata per questo e mi sono sentita in colpa per il mio

egoismo. Tuttavia, per timidezza, non riuscivo a esprimere la gratitudine che provavo.

I miei compagni al Gakurin praticavano la gratitudine dicendo sempre “grazie”, anche per le piccole cose. Influenzata dal loro atteggiamento, piano piano mi sono convinta a cercare di dimostrare la mia riconoscenza a mia madre. Quando ho cominciato a esprimerle a parole la mia gratitudine, ricevetti la notizia che il secondo anno di corso si sarebbe tenuto in Giappone e che avrei potuto frequentare le lezioni in presenza.

In Giappone ho avuto modo di imparare due importanti lezioni. La prima è stata l'importanza della pratica svolta per gli antenati. Proprio poco prima delle vacanze estive dello scorso anno è venuta a mancare mia nonna. Sapevo che avrebbe voluto vedermi ma ho dato la priorità agli studi pensando che l'avrei rivista presto, magari durante le vacanze estive. All'inizio dell'estate mi fece una videochiamata, dopodiché è morta. Era come se avesse aspettato di poter rivedere il mio viso. Rimpiangevo profondamente di non essere andata a trovarla. Al funerale mio cugino mi chiese “Cosa ti ha trattenuta dal venire prima?”

Sono tornata in Giappone sentendomi in colpa per non essere riuscita a esaudire il suo ultimo desiderio. Qualche tempo dopo mia nonna mi apparve in sogno, sembrava volesse dirmi qualcosa ma mi spaventai. Quando parlai del sogno alla sig. Chiba e alla Reverenda Otomo, esse mi confortarono dicendomi: “È una buona cosa che tu sia riuscita a vederla prima che morisse, anche se solo in videochiamata. Ti ama così tanto da venire a trovarti in sogno”. Mi suggerirono di offrire una pratica recitando il sutra per lei, ma rinunciai perché ero troppo impegnata a prepararmi per il mio imminente corso di propagazione presso un centro di Dharma. Sentivo che non avrei potuto offrire una preghiera in modo soddisfacente. Quando ne parlai al Rev. Noriuki Suzuki, responsabile del Centro di Dharma di Toride nella prefettura di Ibaraki, egli si è gentilmente unito a me per offrire una preghiera recitando il sutra appositamente per mia nonna. Mi sentii così bene da riuscire a credere dal profondo del cuore che non solo mia nonna non era arrabbiata con me ma anzi, che ancora mi amava davvero.

La seconda lezione appresa è stata “se cambio io tutto il

resto cambierà di conseguenza.” Durante il mio periodo al Gakurin ho incontrato molte sfide, come la necessità di comprendere culture diverse e costruire relazioni armoniose con i coetanei, sia con gli studenti di livello superiore che con quelli del primo anno; ogni volta che ho praticato il principio di “se cambio io tutto il resto cambierà di conseguenza” il cammino davanti a me si apriva. Riflettendo su me stessa alla luce di questo insegnamento, realizzai quanto fossi stata egoista essendo sempre alla ricerca di benefici personali evitando il duro lavoro; compresi inoltre quanto facilmente mi sentissi frustrata ogni volta che i miei desideri non si avveravano. Nell'ottica di cambiare questo mio atteggiamento egoistico mi diedi la regola di ascoltare prima lo stato d'animo di un altro e poi di condividere il mio. Questo mi ha insegnato che non sempre gli altri la pensano come me; ho imparato inoltre che a volte ciò che va bene per me non va necessariamente bene anche per gli altri.

Il Reverendo Suzuki mi ha insegnato l'importanza di costruire relazioni armoniose e di coltivare la gratitudine. Quando dicevo “grazie” o “mi dispiace” con sincerità e dal profondo del cuore come lui mi ha insegnato, sentivo che dentro di me si sviluppava una connessione con gli altri e che stavo costruendo delle buone relazioni. L'atteggiamento che avevo assunto, ovvero tenere sempre a mente l'importanza di imparare dagli altri e comprendere i loro desideri, mi aveva permesso di contribuire



*Ms. Talukder with Ms. Chiba, a staff member of Gakurin, and her classmate, Mr. Shourab Barua.*

all'armonia con le persone che mi stavano intorno, facendo nascere nel mio cuore un senso di gratitudine nei loro confronti.

Al secondo anno del Gakurin gli studenti lavorano alla tesi. Volevo fare una ricerca per aiutare le donne del Bangladesh a condurre una vita più felice, ma non ero sicura del tipo di tema che avrei affrontato. Durante la sua conferenza sulla tesi di laurea, il Rev. Kyoichi Sugino, il presidente del Gakurin, ci chiese se avevamo idea delle nostre attività dopo il ritorno nei nostri paesi nativi alla luce delle Quattro Nobili Verità. Il Sutra del Loto insegna che tutti gli esseri umani posseggono equanimente la Natura di Buddha e che di conseguenza tutti possono diventare dei buddha. Tuttavia in Bangladesh questo tipo di pensiero non è comune. Nella tradizione buddista vigente in Bangladesh c'è ancora l'idea che le donne non possano diventare dei buddha; inoltre non è consentito loro di prendere decisioni per la loro vita di propria volontà. Nella nostra cultura sono i genitori a prendere la maggior parte delle decisioni per le loro figlie compreso che scuola frequentare, dove lavorare e chi sposare. Le donne in Bangladesh sono abituate a questo modo di pensare e non cercano di far sentire la loro voce, molte di loro pensano che anche se lo facessero non cambierebbe nulla. Guardando alla mia esperienza, vorrei incoraggiare le mie connazionali a cambiare il loro modo di pensare e ad attivarsi per creare una società dove le donne possano

costruire le loro vite autonomamente, creando armonia con le persone intorno a loro.

Così ho deciso che l'argomento della mia tesi di laurea sarebbe stato la stesura di un progetto per un percorso volto alla creazione di formatori per sostenere le giovani donne responsabili della Rissho Kosei-kai in Bangladesh, diffondendo nel paese l'idea che tutti posseggono la Natura di Buddha. Attualmente sto elaborando un progetto con misure concrete e un elenco di piani d'azione da intraprendere. Ricevo preziose indicazioni dal Rev. Noriko Nakamura, Direttore del Dipartimento per l'Educazione al Dharma e Sviluppo delle Risorse Umane.

Vorrei esprimere la mia gratitudine anche al Rev. Keiji Kunitomi, presidente del consiglio di amministrazione, al Rev. Nakamura, alla Rev. Otomo, ai miei compagni di corso e allo staff del Gakurin, che mi ha sostenuta nella mia diffusione del Dharma dopo il ritorno a casa. Sono molto grata a tutte le persone che mi hanno aiutata a crescere durante i miei due anni di vita al Gakurin. Non appena tornerò in Bangladesh, mi dedicherò con impegno alla pratica, fungendo da guida per le donne del mio paese nel loro cammino verso una vita più libera e felice.



*Ms. Talukder (second from the left) with first-year students of Gakurin in front of the Great Sacred Hall.*



# Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

## La vita del Buddha Shakyamuni e gli insegnamenti del Buddismo

### Servire gli altri: la generosità

Oltre all'Ottuplice Sentiero, il Buddismo insegna le Sei Paramita, le quali consistono in sei pratiche volte a ottenere la felicità: generosità (o offerta), osservanza dei precetti, pazienza, impegno (o sforzo), meditazione e saggezza.

Riassumendo, le Sei Paramita ci insegnano a servire le persone nella società mentre, allo stesso tempo, miglioriamo noi stessi. In altre parole, la pratica delle Sei Paramita significa agire con il desiderio di ottenere la felicità non solo per noi stessi, ma anche per tutti quelli che ci circondano. In tal senso, possiamo dire che si tratta di un insegnamento per i bodhisattva.

La prima pratica delle Sei Paramita è la generosità, ossia fare ciò che è giusto per aiutare gli altri.

La pratica della generosità include l'offerta in denaro, in beni materiali e in lavoro fisico, condividendo gli insegnamenti corretti con gli altri e aiutandoli ad alleviare le loro ansie e sofferenze.

Donare la vostra paghetta a organizzazioni che promuovono la protezione dell'ambiente, cedere il posto a sedere a chi ne ha più bisogno in treno o sui mezzi pubblici e aiutare i vostri genitori a tenere in ordine la casa sono tutti dei modi splendidi per praticare la generosità. Usare parole gentili con i propri familiari e i propri amici e sorridere mentre si parla con gli altri sono altri modi per praticare la generosità. Cominciamo praticando con tutto il cuore quello che possiamo fare.



#### Sapevate che...

È importante che la persona che fa l'offerta, la persona che la riceve e la donazione stessa siano pure. Cosa significa? Chi dona agli altri non deve essere arrogante e chi riceve non deve essere sottomesso.

**\* Any reproduction or republication of this prohibited other than reproductions for individual, non-commercial, and informational use.**



Rispettare le regole: l'osservanza dei precetti



L'osservanza dei precetti ci insegna che dovremmo migliorare noi stessi seguendo gli insegnamenti del Buddha, rispettando le regole e mantenendo le promesse.

Possiamo divertirci facendo sport perché, come giocatori, rispettiamo le regole. Se rispettiamo le leggi del traffico potremo attraversare la strada in modo sicuro, senza aver paura di imbatterci in un incidente. Perciò è importante rispettare le regole per il benessere di tutti.

Parliamone con i membri della nostra famiglia e stabiliamo delle regole anche per i nostri rapporti con gli amici e, ovviamente, mettiamole in pratica.

**Sapevate che...**

La seconda delle Sei Paramita è l'osservanza dei precetti, una pratica basilare di ogni buddista. Nel Buddismo ci sono molti precetti che vanno da quelli che devono essere osservati dai buddisti laici, inclusi i membri della Rissho Kosei-kai, a quelli che devono essere osservati dai preti nei monasteri.



Capitolo 1

Sei nato per diventare un buddha

Trasformarsi in un “Risvegliato”

Rev. Nikkyo Niwano

Foundatore della Rissho Kosei-kai





Ora, la parola “buddha” ha un altro significato: letteralmente significa “risvegliato”. Chiunque abbia realizzato il principio, o verità, che permea questo mondo e apre i suoi occhi al vero modo di esistere di tutte le cose, o realtà fondamentale, è definito come “un risvegliato”, un buddha. Diventare un buddha nel senso di essere una persona risvegliata è qualcosa che, potenzialmente, tutti sono in grado di fare.

Certo, poter sondare il principio fondamentale che permea questo mondo è un’impresa estremamente difficile, ma dobbiamo sapere che non ci viene richiesto di risvegliarci esclusivamente mediante i nostri sforzi. Il Buddha Shakyamuni ha già esposto la verità nella sua intelligenza, quindi tutto quello che dobbiamo fare non è altro che accogliere e seguire i suoi insegnamenti in modo assoluto.

Per esempio, anche la verità secondo la quale tutti gli esseri viventi hanno la natura di buddha sarebbe impossibile da fare nostra attraverso la pratica ordinaria e l’impegno portato avanti solo con i nostri sforzi. Tuttavia, se accogliete l’insegnamento di Shakyamuni sulla natura di buddha universale con un cuore aperto e sincero, pensando: “Ma certo! Ogni essere umano possiede, inerentemente, la natura di un buddha e, se realizzo pienamente quella natura, anche io diventerò un buddha” allora ve ne siete praticamente già resi conto! La vostra determinazione di diventare un buddha concretizzando appieno la vostra natura di buddha è il primo passo verso l’obiettivo di diventare un risvegliato.

Nelle nostre vite quotidiane la cosa più importante per diventare un buddha è recitare il Sutra del Loto tutti i giorni al mattino e alla sera. Incidendo nel nostro cuore gli insegnamenti del Buddha mediante la recitazione del sutra, cominceremo a sentire la sua mancanza e in noi nascerà, in modo spontaneo, il desiderio di percepirla la presenza.

A questo punto, sentirete nascere dentro di voi il desiderio di stabilire una connessione con tutte le persone che incontrate, mediante la compassione e l’amore che avete nel cuore, proprio come il Buddha. Il vostro viaggio lungo la Via che conduce a diventare un buddha consiste nell’accumulare, poco a poco, questa pratica. La pratica del bodhisattva.



# Rubrica del Direttore



## Essere riconoscenti per il dono della Vita

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Salve a tutti. Grazie davvero per il tempo che dedicherete anche questo mese alla lettura di questo mio editoriale. Qui in Giappone la stagione della fioritura dei ciliegi è ormai quasi finita e per quanto riguarda la pandemia, il governo ha deciso di abbassare le misure di sicurezza a partire dall'8 maggio. Questo significa che il covid verrà considerato alla stregua di un'influenza stagionale. Questo cambiamento ha confermato nel mio cuore la verità dell'impermanenza di ogni cosa.

Per mezzo di una serie di esposizioni sul Dharma che parlano della nostra salute, a partire dal gennaio di quest'anno il Presidente Nichiko Niwano ci sta insegnando che essere in grado di guardare al futuro è fonte di salute e vitalità e che questo atteggiamento nasce dalla pratica della gratitudine per il valore inestimabile della vita che abbiamo ricevuto. Penso che sarebbe meraviglioso se un'esperienza dolorosa, come la pandemia da corona virus, si trasformasse in un catalizzatore che ci permette di comprendere la verità secondo cui questa vita, che pensavamo di vivere individualmente, è in realtà sostenuta dalla totalità di tutta l'esistenza. Credo che un cambiamento così significativo nel nostro modo di vedere le cose ci guiderà a stare meglio, in salute, con più energia e a essere più diligenti e impegnati nella pratica.

Per sfruttare al meglio la conoscenza e l'esperienza che abbiamo acquisito durante questo evento così inaspettato, una pandemia durata ben tre anni, vorrei continuare la mia pratica con impegno e diligenza, alimentando il mio cuore per mezzo della gratitudine e dell'umiltà, apprezzando con riconoscenza la meraviglia del dono della vita che abbiamo ricevuto.

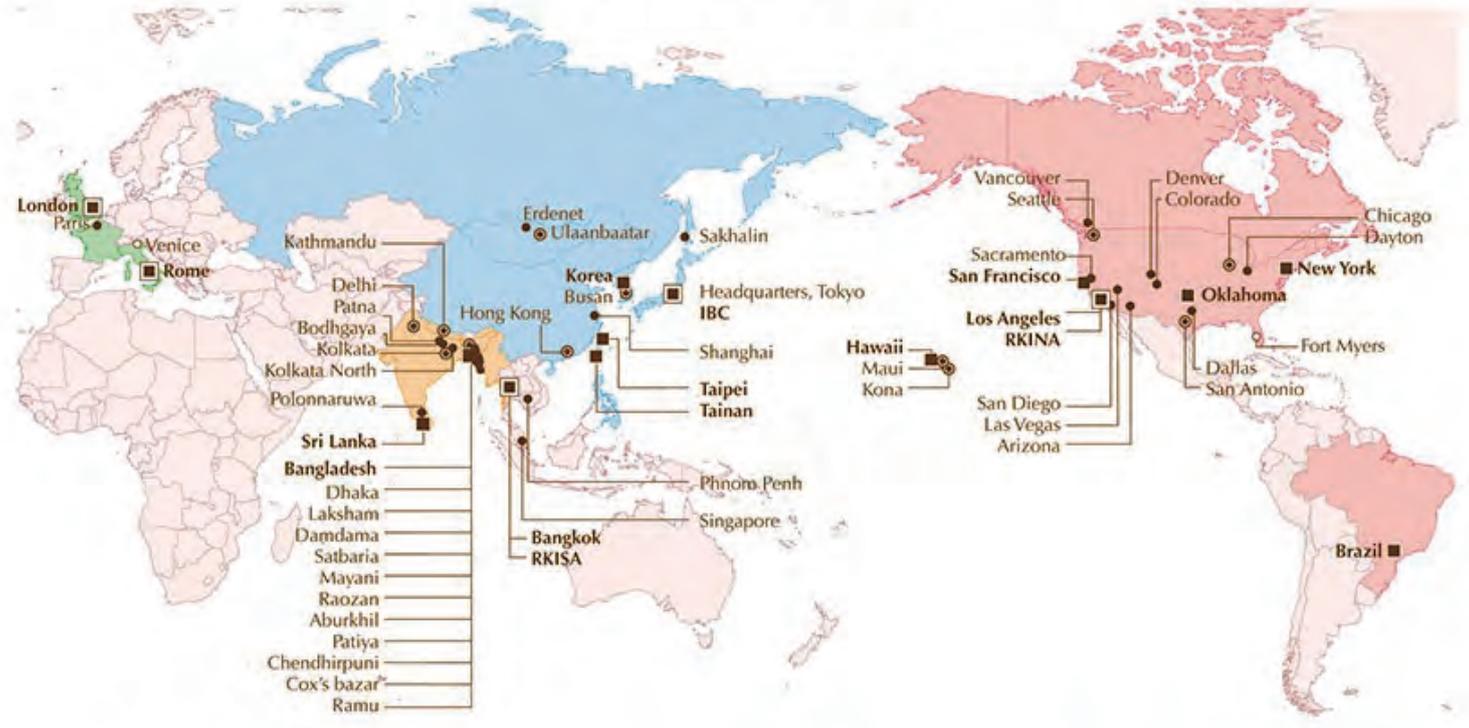


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



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