

# Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

*Buddhism in Everyday Life*



*Rissho Kosei-kai of Hawaii*

## Living the Lotus Vol. 214 (Luglio 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.





## Cibo che nutre il corpo e la mente

di Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### I quattro tipi di cibo nel Buddismo

Tutti noi mangiamo per vivere. Facendo questo, assimiliamo elementi che ci nutrono e che mantengono in funzione il corpo e la mente.

Mangiare in modo eccessivo è invece una questione del tutto diversa. Nel Dhammapada Shakyamuni rimproverò severamente questo comportamento: “Gli sciocchi indolenti, a cui piace rimpinzarsi e andare a dormire, sguazzano nei loro letti come maiali che hanno trangugiato la brodaglia.” Shakyamuni ci insegna a “mangiare con moderazione e non mangiare troppo”, e infatti il Buddismo dà importanza al ricevere con gratitudine pasti con porzioni moderate. Questo genere di gratitudine ci aiuta a non sprecare gli ingredienti che, attraverso una miriade di connessioni karmiche, sono arrivati sulla nostra tavola e ci porta a venerare la vita nella sua interezza.

Un'altra caratteristica peculiare del Buddismo è l'idea secondo cui il cibo, il quale mantiene in salute sia il corpo che la mente, non si limiti al cibo e alle bevande che consumiamo attraverso le nostre bocche.

Ma allora, a parte ciò che siamo soliti mangiare e bere, quale sarebbe quest'altro tipo di “cibo” di cui si parla nel Buddismo?

Uno di questi tipi di cibo è chiamato “cibo dell'informazione”, del quale possiamo nutrirci mediante i sei organi di senso: occhi, orecchie, naso, lingua, corpo e mente. A seconda di come lo riceviamo, il cibo delle informazioni può alimentare il desiderio o la rabbia, oppure può diventare il nutrimento che concima la nostra tranquillità interiore. Un altro elemento sono l'intenzione e la volontà che ci fanno pensare “Voglio farlo!” o “Vorrei poter essere così!”. Questo è chiamato “cibo della volontà.” Così come le azioni positive nascono da intenzioni positive, la nostra mente e le nostre azioni cambiano a seconda del tipo di intenti e di motivazioni che abbiamo nel cuore. Oltre a questi due elementi, abbiamo ancora un'altra forma di cibo per la mente, ovvero il “cibo della coscienza”, il quale è radicato nell'esperienza e negli usi e costumi, un flusso di coscienza tramandatoci dai nostri antenati.

Nel Buddismo, questi tre alimenti (informazione, volontà e coscienza) più il cibo che siamo soliti mangiare, costituiscono “i quattro tipi di cibo.” Secondo il punto di vista buddista, noi esistiamo grazie al cibo che mantiene in vita il nostro corpo e, in aggiunta, anche grazie al cibo che



alimenta la nostra mente con ogni genere di informazione e con le sensazioni percepite mediante i nostri organi di senso.

La Strofa delle Cinque Contemplazioni, che viene recitata prima di mangiare nella tradizione Zen e in altre scuole buddiste, termina con le parole “Al fine di portare a compimento la Via, ora ricevo questo cibo.” Naturalmente, qui la parola “cibo” si riferisce agli alimenti che mangiamo e beviamo per mantenere il nostro corpo in salute. Ma, se interpretiamo questo passo alla luce dei “quattro tipi di cibo”, allora possiamo dire che, per poter essere persone in grado di mostrare considerazione per gli altri, è di fondamentale importanza consumare “cibo” di buona qualità e che aiuti a mantenere la mente sana.

### **C'è bisogno di equilibrio in tutto ciò che facciamo**

Dal momento che abbiamo a cuore la nostra salute fisica, evitiamo di mangiare cibi che ci fanno male. In modo simile, sono molto importanti anche le cose che dovremmo o non dovremmo consumare al fine di mantenere in salute la nostra mente. E allora, quali sarebbero queste cose? Pensiamo a ciò che vediamo, ascoltiamo e di cui parliamo ogni giorno che inquieta la nostra mente e che tipo di persone, parole e immagini ci fanno sentire a nostro agio.

Masaharu Taniguchi (1893-1985), fondatore della nuova religione giapponese Seicho-No-Ie, scrisse: “Mangiare dovrebbe essere la più solenne cerimonia di offerta tributata al dio che dimora dentro di te.” Per dirla in modo buddista, il “cibo” che fa emergere la natura di buddha in voi e negli altri, e cioè parole piene di riconoscenza e considerazione e azioni gentili che portano conforto nelle persone, è quel cibo per la mente che vi aiuta a condurre una vita migliore come esseri umani.

Tuttavia, in realtà, potremmo pronunciare o ricevere parole che alimentano la nostra mente con rabbia e odio, e potremmo anche essere stimolati da informazioni che aumentano i nostri desideri. Pertanto, al fine di evitare, per quanto possibile, che i veleni del desiderio eccessivo e dei punti di vista egocentrici entrino nei nostri corpi e nelle nostre menti, è importante che per quanto riguarda il cibo per la mente, esercitiamo lo stesso tipo di cura che riserviamo al cibo che mangiamo: dobbiamo quindi essere moderati ed equilibrati in tutto ciò che facciamo, indipendentemente dal fatto che ci piaccia.

Gli esseri umani hanno il privilegio di poter vivere in salute e felici, piuttosto che vivere e basta. Shakyamuni ce lo ha dimostrato nel modo migliore quando disse: “La Verità (l'insegnamento del Dharma) è un nettare più dolce di qualsiasi altra bevanda, e le persone che vivono in accordo con la saggezza cristallina sono considerate quelle che conducono il miglior tipo di vita possibile.” Apprendendo gli insegnamenti del Buddha, condividendoli con gli altri e vivendo con gratitudine per tutto ciò che riceviamo ci è possibile condurre un'esistenza felice e sana. Possiamo dire che, quando prima di mangiare giungiamo le mani con riverenza e diciamo itadakimasu, ovvero “Ricevo questo pasto con gratitudine”, stiamo promuovendo proprio questo tipo di vita sana e felice.

de *Kosei* di Luglio 2023





# Spiritual Journey

## La gioia che ho ricevuto grazie alla pratica della gratitudine per gli antenati

Sig.ra. Gavaa Oyun  
Rissho Kosei-kai di Ulaanbaatar

*Questo discorso sul Dharma si è tenuto il 10 giugno 2023, durante la cerimonia per il diciannovesimo anniversario della Fondazione della sede di Ulaanbaatar*

Ciao a tutti, mi chiamo Gavaa Oyun, sono nata nel 1956 a Ulaanbaatar in Mongolia e ho sessantasette anni. Mio marito è morto a causa di una malattia alla giovane età di trentanove anni nel 1995. Da allora ho cresciuto le mie tre figlie da sola e ho fatto tutto il possibile per assicurarmi che si laureassero e fossero indipendenti. Fortunatamente sono tutte e tre laureate; ora sono sposate e vivono con le loro famiglie e ho sei splendidi nipoti.

All'università ho scelto il corso di ingegneria edile e mi sono laureata nel 1979. Ho lavorato per i successivi quarantaquattro anni come ingegnere edile. Dopo aver lavorato per diverse aziende, sia pubbliche che private, decisi, nel 2002, di mettermi in proprio aprendo il mio studio di consulenza.

La mia secondogenita, Batbayar Altanzul, aveva una figlia alla quale, nel 2010, è stato diagnosticato il cancro; nonostante tutti gli sforzi per poterla curare morì un anno dopo. Altanzul era persa nel suo dolore, a volte le capitava di avere le convulsioni e perdeva conoscenza. Il medico le spiegò che soffriva di epilessia e ricevette un certificato di invalidità all'età di trentacinque anni. Divenne gradualmente incapace di lavorare a causa del deterioramento delle sue condizioni mentali; vedendo tutto questo anch'io ero profondamente addolorata e disperata.

Nel 2013, tramite la sig.ra Baasan Nyamdavaa anche lei ingegnere edile, ebbi l'occasione di conoscere la Rissho Kosei-kai; subito dopo aver ricevuto il suo invito, iniziai a frequentare la sede della Rissho Kosei-kai di Ulaanbaatar in Mongolia poiché ero profondamente addolorata per mia figlia. Partecipai alla recitazione del sutra e all'hoza, il "circolo del Dharma". Essendo cresciuta sotto il socialismo diffidavo della religione, quindi non sono

diventata subito membro.

Ero la responsabile della società, quindi non avevo nessuno con cui parlare delle mie sofferenze e a casa cercavo di non caricare i miei figli con le mie preoccupazioni.

Avevo perso mio marito da molto tempo e non ero più abituata a condividere i miei sentimenti più intimi; per me è stata una boccata d'aria fresca vedere, durante gli hoza, i membri del sangha parlare delle loro lotte, piangere e condividere la gioia e il sollievo.

Gradualmente divenni capace di condividere le



*La sig.ra Oyun tiene il suo discorso sul Viaggio del Dharma durante la cerimonia che celebra il diciannovesimo anniversario della fondazione della sede di Ulaanbaatar.*

mie sofferenze negli hoza, e nel 2015 decisi formalmente di unirmi alla Rissho Kosei-kai.

Il 15 ottobre del 2016 ricevetti il Gohonzon, il “fulcro della nostra devozione”, che fu consacrato nel mio altare in modo che potessi recitare il sutra a casa mia. A quel tempo, viveva con me anche la famiglia della mia secondogenita. Mia figlia si unì a me nella recitazione del sutra e in seguito divenne membro della Rissho Kosei-kai. Dopo aver iniziato a praticare riacquistò la stabilità mentale e gli episodi epilettici divennero meno frequenti. Dopo aver iniziato a praticare, diede alla luce un bambino e nel 2019 tornò gradualmente al lavoro.

Ero ansiosa di saperne di più sugli insegnamenti, desideravo di volgere lo sguardo sulla causa della sofferenza e così iniziai a partecipare attivamente ai programmi di formazione della sede. Aspiravo a studiare gli insegnamenti non solo per la mia crescita personale ma anche per condividerli con gli altri e praticare la via del bodhisattva. Con questo pensiero in mente, mi sono sforzata di praticare i tre tipi di generosità: donare beni materiali, il Dharma e il lavoro fisico.

La prima volta che ebbi l’opportunità di visitare la Sede principale della Rissho Kosei-kai a Tokyo fu il 29 maggio del 2016, quando partecipai alla cerimonia per il 110° anniversario del Fondatore Nikkyo Niwano presso la Grande Aula Sacra e alla Quarta Assemblea Mondiale del Sangha, che si tenne nell’Horin-kaku, l’Aula degli Ospiti. Attraverso questa visita ho appreso che la Rissho Kosei-kai è anche un’organizzazione che lavora attivamente per la pace nel mondo.

Il 20 e 21 ottobre 2018, partecipai alla cerimonia di conferimento della qualifica di Maestra del Dharma presso la Grande Aula Sacra. Durante quei due giorni, ricevetti il certificato di Maestra del Dharma e, alla presenza del Buddha, feci voto di dedicarmi ulteriormente alla felicità degli altri.

Il 26 maggio 2019, ricevetti il Gohonzon in forma di statua, che mi fu conferito dalla Sede Principale durante la cerimonia di consegna del fulcro della nostra devozione.

Nel dicembre dello stesso anno fui nominata

capo area. Nei quattro anni successivi, mi dedicai alla pratica del bodhisattva, lavorando insieme ai membri del sangha nella mia zona per organizzare eventi, svolgere i compiti del Dharma presso la sede e invitare più persone al circolo del sangha. Grazie alla protezione del Buddha e alla guida del sangha, fino a oggi sono stata in grado di connettere al Dharma dodici persone.

Subito dopo che uno dei nuovi membri si unì alla Rissho Kosei-kai, organizzai una cerimonia per consacrare nell’altare il Gohonzon appena ricevuto. Spiegai a questa persona l’importanza di ricevere i nomi postumi per gli antenati e di quanto sia importante esprimere loro la propria gratitudine. Ricevette i nomi postumi dei suoi antenati e di altre persone a lei vicine per un totale di diciassette nomi. Quel membro era stata a lungo in cattive condizioni di salute, ma dopo aver iniziato a praticare per gli antenati, la sua salute cominciò a



*La sig.ra Oyun partecipa a un hoza.*



migliorare e sua figlia, che aveva circa trent'anni, si è sposata e ha avuto dei figli.

Penso che la cosa più importante nella divulgazione degli insegnamenti sia far conoscere alle persone il significato e l'importanza dei nomi postumi e di praticare la gratitudine per gli antenati. All'inizio non ne comprendevo appieno il significato, quindi partecipai attivamente a dei programmi di formazione. Ho imparato a conoscere il significato dei nomi postumi e i modi per richiederli e custodirli presso l'altare. Grazie a questa formazione, a nome della mia famiglia e dei miei parenti, ricevetti i nomi postumi di ventidue persone: tre generazioni dei miei antenati, i miei suoceri, mio marito, i suoi parenti, nonché figli abortiti di alcuni parenti. Ora offro loro la recitazione del sutra con profondo rispetto.

Nel 2021 e nel 2022, organizzai la ricezione di nomi postumi di tre generazioni di antenati per i miei due generi, nonché gli antenati dei membri nella mia area di propagazione per un totale di quarantaquattro persone. Ho creato un gruppo online con i miei parenti per offrire la recitazione dei sutra

ai nostri antenati. Ogni mese, per ventidue giorni, svolgiamo servizi di commemorazione degli antenati, seguiti da sessioni di hoza.

Attraverso la pratica della gratitudine per gli antenati, ho superato due gravi problemi di salute. Il primo problema è stato uno strappo alla cuffia dei rotatori della spalla destra, scoperto nel novembre 2019. Fortunatamente, il 7 aprile dell'anno successivo mi sottoposi con successo a un intervento chirurgico per curarmi e recuperai completamente le funzionalità della spalla.

Il secondo grave problema furono i tre aneurismi cerebrali diagnosticati nel novembre 2022. Il 3 febbraio di quest'anno sono stata operata. Per fortuna l'operazione è stata un successo e non ho avuto complicazioni serie. Secondo il dottore, ero sul punto di soffrire di un'emorragia cerebrale. Credo che la diagnosi sia arrivata così tempestivamente grazie alla protezione del Buddha. Quando informai dell'imminente intervento chirurgico la signora Shuger Zorigmaa, responsabile della sede di Ulaanbaatar e la mia guida, la signora Nyamdavaa, esse mi



*La signora Oyun con altri membri del sangha dopo la cerimonia di consegna del Gohonzon tenutasi presso la Grande Aula Sacra (terza da destra).*

consigliarono di offrire la recitazione del sutra per la tranquillità dei medici e delle infermiere incaricate dell'intervento, per la felicità delle loro famiglie e per il successo dell'operazione.

Cercai i nomi dei dottori e delle infermiere e recitai il sutra con i membri del sangha. In quel periodo, la sede di Ulaanbaatar stava conducendo online la pratica del kanshugyo, la recitazione del sutra di mezzo inverno. Anche dopo essere stata ricoverata in ospedale, partecipai alla pratica ogni giorno, unendomi alla recitazione online.

Il 3 febbraio, ultimo giorno della pratica del kanshugyo, partecipai alla recitazione del sutra dal mio letto d'ospedale e recitai il Sutra sul metodo per contemplare il Bodhisattva Sapienza Universale, noto come la scrittura conclusiva del Triplice Sutra del Loto. Dieci minuti dopo la fine della recitazione, fui portata in sala operatoria. Prima dell'operazione, il medico mi informò che sarebbe stato difficile rimuovere tutti e tre gli aneurismi cerebrali in un unico intervento e che ce ne sarebbero voluti altri due. Tuttavia, durante l'operazione, durata otto ore, tutti gli aneurismi vennero rimossi con successo. Le mie figlie, nella sala d'attesa, erano molto ansiose poiché l'intervento è durato più a lungo del previsto. In seguito mi dissero che durante l'operazione avevano offerto con sincerità la recitazione del sutra, pregando per il buon esito della stessa. Grazie alle loro preghiere, l'intervento si è concluso con successo e le mie condizioni post-operatorie sono state buone.

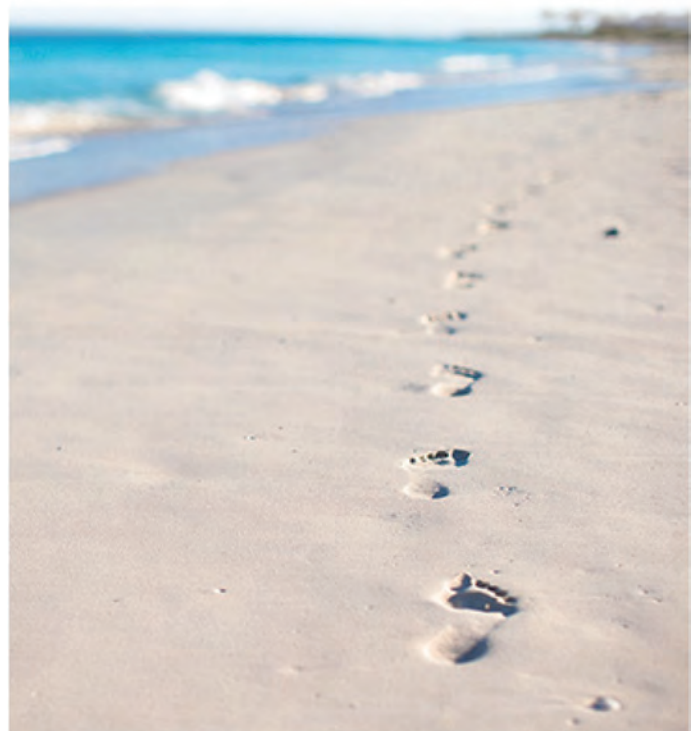
Vorrei continuare i miei sforzi per connettere più persone possibili al Dharma e per migliorare la connessione che i membri da me guidati hanno con il Dharma. Mi dedicherò anche a formare i giovani che porteranno avanti il futuro del sangha. Condividerò con i membri i meriti che ho sperimentato attraverso la pratica dei tre tipi di generosità.

Inoltre, come Maestra del Dharma, vorrei approfondire la mia comprensione del significato dei nomi postumi e dei rituali a essi collegati secondo l'insegnamento della Rissho Kosei-kai,

condividendo ciò che so con altri membri del sangha in Mongolia.

Come membro della Rissho Kosei-kai ho sperimentato una serie di punti di svolta positivi. Tra questi, ho particolarmente apprezzato i miei incontri con gli straordinari membri del sangha, che pregano sempre per la mia buona salute e per la mia felicità e che condividono con me gioie e dolori. Vorrei esprimere la mia più profonda gratitudine al presidente Nichiko Niwano, alla signora Zorigmaa, alla sig.ra Nyamdavaa e a tutti i membri per avermi guidato e sostenuto in questo meraviglioso viaggio spirituale.

Grazie mille per la cortese attenzione





# Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

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

### Mantenere una condizione interiore incrollabile: la meditazione

Meditazione significa concentrare la propria mente su un obiettivo, senza distrazioni. È più conosciuta come zen o zenjo, che è la traduzione sino-giapponese più completa e corretta.

Zen indica “una condizione della mente serena e incrollabile” e jo significa “essere calmi.”

Anche se è bene sforzarsi di raggiungere i propri obiettivi, è importante volgere sempre la nostra mente agli insegnamenti del Buddha in modo risoluto, in modo che la nostra mente sia sempre calma e indisturbata, al di là di quello che succede.



#### ☉ Sapevate che...?

Nel Buddismo giapponese usiamo la parola sanmai, che ha lo stesso significato di zenjo. Sanmai è un termine che deriva dal sanscrito samadhi e si riferisce a uno stato di coscienza nel quale la nostra mente resta pacifica e immota, pienamente concentrata su uno specifico oggetto.





Conseguire il potere di discernere la vera natura delle cose:  
la saggezza



Possiamo ottenere chie [智慧], ovvero la “saggezza”, coltivando le pratiche spirituali delle altre cinque paramita, che abbiamo appreso nei numeri precedenti. La saggezza è il potere di distinguere la vera forma di tutte le cose.

Il carattere kanji chi [智] si riferisce al discernimento, mentre l'altro carattere, e [慧], indica la capacità di vedere la vera natura delle cose.

Per esempio, se distinguerete bene i tratti caratteriali di un vostro amico e vedrete quali sono le caratteristiche che avete in comune, allora potrete davvero andare d'accordo senza mai litigare.

È anche importante sapersi accettare reciprocamente, rispettando la personalità di ognuno e cooperando gli uni con gli altri.

**Sapevate che...?**

Chie è un termine che può essere scritto in due modi diversi, significando così o “conoscenza” o “saggezza”: un modo è 知恵 e l'altro è 智慧. Chie scritto 知恵 indica la conoscenza, o la comprensione intellettuale che raggiungiamo mediante l'apprendimento e la conseguente saggezza che otteniamo tramite l'esperienza. Scritto nell'altro modo, 智慧, si riferisce alla conoscenza suprema e alla nostra capacità di distinguere le mancanze e le virtù di ogni cosa.





## Nel mondo, ogni cosa è una manifestazione del Buddha

Rev. Nikkyo Niwano  
Foundatore della Rissho Kosei-kai





## **La rivelazione della sapienza e della saggezza dei buddha**

Lo scopo per il quale i buddha appaiono nel mondo viene chiamato Unica Grande Causa. Nello specifico, ciò significa “aprire”, o rivelarci, la sapienza e la saggezza dei buddha, dimostrarcela, risvegliarci a essa e, infine, incoraggiarci a intraprendere la Via che conduce a questa sapienza e saggezza. Questo è ciò che il Sutra del Loto chiama Aprire, Dimostrare, Realizzare e Intraprendere.

Per dirla in modo più semplice, Aprire la sapienza e la saggezza dei buddha significa che i buddha ci mostrano la loro natura di buddha. Poi, mostrandoci in che modo vedere ogni cosa attraverso la sapienza e la saggezza dei buddha, ci guidano a realizzare la gioia suprema. A sua volta, questa gioia ci incoraggia a intraprendere il cammino lungo la Via che conduce al Buddha, il che implica condurre la propria esistenza in modo corretto. Queste attività costituiscono l’Unica Grande Causa per la quale i buddha appaiono nel mondo.

Quanto abbiamo appena visto è collegato alla natura della nostra mente umana, la quale viene spiegata nell’insegnamento dell’inclusione reciproca dei dieci mondi. Innanzitutto, i dieci mondi si riferiscono a dieci condizioni inerenti alla nostra mente. In secondo luogo, il livello inferiore di queste condizioni è costituito dai sei mondi dell’illusione: il mondo di inferno (la collera nel cuore e nella mente), il mondo degli spiriti affamati (la brama nel cuore e nella mente), il mondo degli animali (l’ignoranza nel cuore e nella mente), il mondo degli ashura (la gelosia nel cuore e nella mente), il mondo degli esseri umani (l’equilibrio nel cuore e nella mente) e il mondo degli esseri celestiali (la felicità nel cuore e nella mente). In terzo luogo, al di sopra di questi sei ci sono i quattro mondi del risveglio: il mondo degli shravaka (il risveglio che si consegue seguendo gli insegnamenti), il mondo dei pratyekabuddha (il risveglio che si consegue facendo esperienza diretta della verità), il mondo dei bodhisattva (il risveglio che si consegue liberando gli altri) e il mondo dei buddha (il Supremo, Perfetto Risveglio nel cuore e nella mente). Quindi, “l’inclusione reciproca dei dieci mondi” significa che ognuno di questi mondi (o condizioni del cuore e della mente) contiene a sua volta gli altri nove.

A seconda di quale sia la condizione nella quale versa la nostra situazione mentale ed emotiva, possiamo sperimentare dentro di noi tanto il mondo di inferno quanto quello dei bodhisattva. Ciò illustra che tutte le cose dipendono dalla condizione nella quale versa la nostra mente, e perciò dimostra quanto un singolo pensiero abbia un potenziale sconfinato, che può espandersi all’infinito. La saggezza dei buddha percepisce tutti i cambiamenti nel mondo in accordo con questo principio. Se riusciamo a comprendere in che modo la nostra condizione interiore influenzi ogni cosa, allora potremo amplificare il calore e la positività degli incontri che facciamo, serbandone nel cuore l’atteggiamento di mettere sempre gli altri al primo posto.

Nel Sutra del Loto, nel capitolo “Una parabola”, il Buddha dice: “Ora, questo triplice mondo è il mio dominio, e gli esseri viventi che lo abitano sono tutti figli miei.” Il Buddha ci dice: «Siete tutti miei figli.» Abbiamo ricevuto il dono della vita, e questa nostra vita è sostenuta dal Buddha. Il Buddha è un genitore per noi e ciò implica che tutte le cose di questo mondo sono nostre sorelle.

L’Unica Grande Causa dell’apparizione del Buddha Shakyamuni nel mondo era quella di trasmettere a tutti questo messaggio, risvegliando in noi la gratitudine per il dono della vita che abbiamo ricevuto, consapevoli che questa nostra vita è sostenuta dal Buddha Originale. L’Unica Grande Causa si riferisce anche al ruolo e alla responsabilità che riguardano ognuno di noi.

Nella Rissho Kosei-kai diamo grande importanza al prenderci cura dei nostri genitori e a esprimere gratitudine per i nostri antenati. Dato che tutte le cose sono portate in essere da un’unica grande vita, anche i nostri antenati sono dei buddha, e ogni cosa attorno a noi è una manifestazione del Buddha. Aver cura dei propri genitori ed esprimere gratitudine per gli antenati sono pratiche che aiutano a scoprire tutto questo e ad approfondire la nostra riconoscenza.

# Rubrica del Direttore



## La pratica che rende le persone felici e in salute

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Salve a tutti. Luglio è arrivato. In Giappone, dove ci sono quattro stagioni distinte, siamo nel pieno dell'estate.

Questo mese, il messaggio del Maestro Nichiko era sul tema del “Cibo che nutre il corpo e la mente”. Ogni mese, da una prospettiva diversa, il Maestro ci spiega la saggezza della pratica gioiosa degli insegnamenti. Aspetto con impazienza i suoi messaggi mensili e ogni volta che li leggo il mio cuore sembra ricaricarsi. Per me è sempre un'opportunità veramente preziosa.

Nel suo messaggio di questo mese, il Maestro Niwano parla dei “quattro tipi di cibo” nel buddismo: (1) il cibo che mangiamo e quello che beviamo, (2) “il cibo dell'informazione” che riceviamo attraverso i sei sensi, (3) “il cibo della volontà”, che consiste nella nostra intenzione e volontà, e (4) “il cibo della coscienza”, che è radicato nell'esperienza e nei costumi, come consapevolezza basata sulla conoscenza tramandataci dai nostri antenati. Sottolinea il privilegio che abbiamo come esseri umani di condurre vite felici e salutari, attraverso i nutrienti che riceviamo dai quattro tipi di cibo nel buddismo. La frase “condurre vite felici e salutari” mi ricorda il detto “pratica per la salute e la felicità” promosso dalla sede della Rissho Kosei-kai durante la pandemia di COVID19.

Il Dhammapada (160) insegna che il sé è il nostro solo protettore, il nostro unico rifugio.

Il buddismo ci indica che ognuno di noi è una causa primaria dell'origine interdipendente. Con questa consapevolezza e attraverso l'introspezione, dovremmo agire rendendo il nostro mondo, il regno dell'origine interdipendente, un luogo dove le persone possano vivere in salute e felici.

Il messaggio del Maestro è un promemoria per farci apprezzare di nuovo questa sfida importante e rinnovare la determinazione necessaria per continuare la nostra pratica diligente.



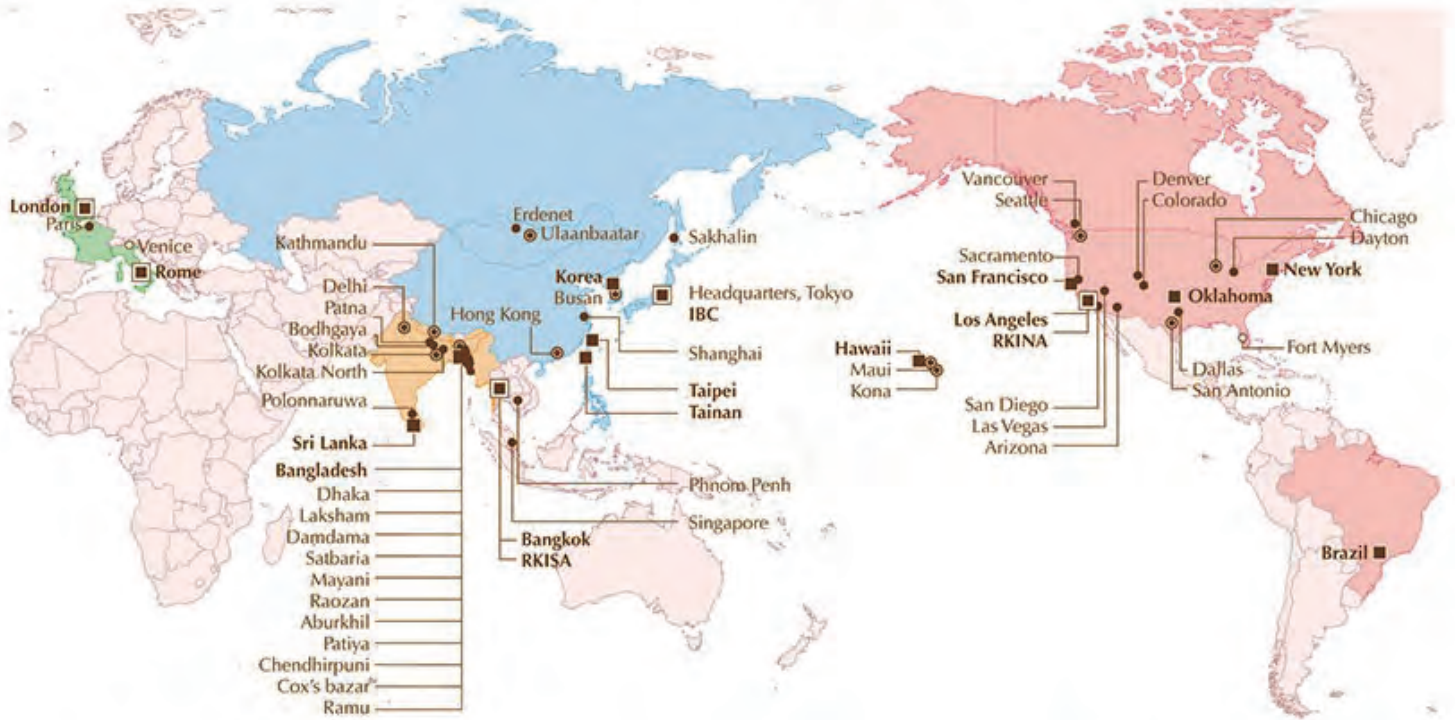


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)