

Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

New Year's Issue



Guida di Capodanno

Volare alto

di Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

**Si possa noi percorrere la Via con energia e vivacità
Realizzando che il nostro Luogo dell'Illuminazione è il qui e ora**



Auguro a tutti voi un felice Anno Nuovo.

Da quando il Dipartimento giapponese per il controllo delle malattie infettive ha declassato il covid alla Categoria 5, la sensazione di essere in crisi è rapidamente svanita dalla vita dei giapponesi. Attualmente ci sono sempre meno persone che indossano la mascherina. Però ho anche sentito che c'è chi è piuttosto preoccupato da questa tendenza. Dobbiamo fare particolare attenzione agli anziani, a chi è malato e alle persone che non possono vaccinarsi per via di intolleranze o allergie e dobbiamo continuare a farlo anche in futuro.

In Giappone, il primo caso di covid è stato registrato nel gennaio del 2020. Nelle "Linee guida per la pratica della fede dei membri del 2020", che scrissi nel novembre del 2019, dissi: «Andando verso il centesimo anniversario della Rissho Kosei-kai, spero che ognuno di noi sarà fermamente determinato a ripagare il proprio debito di gratitudine verso i nostri predecessori, nello spirito delle parole del sutra "Questo è il luogo dell'illuminazione".»

Conducendo la nostra vita esercitando su noi stessi l'autocontrollo richiesto dall'emergenza della pandemia, siamo arrivati a comprendere quanto sia importante lo spirito incarnato dall'espressione "Questo è il luogo dell'illuminazione."

Come sappiamo, le parole “Questo è il luogo dell’illuminazione” si trovano nel primo passo della “Contemplazione del *Dojo*”, proprio all’inizio del Kyoten, la nostra selezione di letture dal Sutra del Loto per la recitazione quotidiana. Per noi questo significa che il luogo dove praticare la Via non è necessariamente la Grande Aula Sacra o il nostro Centro per la pratica del Dharma, ma anche lo spazio nel quale viviamo nel momento presente, i luoghi ai quali apparteniamo, come la nostra casa, il nostro posto di lavoro, la nostra scuola, le nostre comunità locali. Quindi tutti questi sono precisamente luoghi dell’illuminazione, posti dove possiamo migliorare noi stessi.

Ciò non si limita ai tempi di pandemia, ma si estende a qualsiasi contesto temporale: il qui e ora è il nostro *dojo*, il luogo della pratica della Via; è il sentiero da seguire alla ricerca del risveglio. Percorrere questa strada con consapevolezza è la nostra Via del Buddha.

Le persone che sono state colpite fisicamente, economicamente e psicologicamente dal covid sono tantissime. Va anche detto che tanti altri hanno ancora difficoltà a riprendersi e sono preoccupati per il proprio futuro.

C’è un detto che fa così: “Un singolo giorno non è che uno schizzo in miniatura di tutta la propria vita.” Ciò significa che osservando la vita di una persona per un giorno possiamo capire come sia tutta la sua esistenza. Non viviamo nel passato e non viviamo nel futuro. Possiamo vivere solo adesso, il presente, questo preciso istante. Aiutiamoci a vicenda nel Sangha e impegniamoci sempre con energia e vivacità.

Tenendo a mente quanto detto finora, vorrei ora offrire le mie “Linee guida per la pratica della fede dei membri nel 2024”.

“Invece di accontentarci semplicemente del mondo reale così com’è, noi esseri umani cerchiamo cose infinitamente più elevate, più preziose e più grandi. Questo desiderio fa sorgere un senso di devoto rispetto nel nostro cuore. Quando dentro di noi si sviluppa questo sentimento di profondo rispetto, non riusciamo a evitare di riflettere sull’inadeguatezza della nostra vita e di sentirci scontenti per via dei nostri difetti. La cosa più importante per il progresso e il miglioramento del genere umano è coltivare questo sentimento di riverenza e la conseguente insoddisfazione per le nostre inadeguatezze.”

Con queste parole, ben espresse da un anziano che descrive ciò che è importante coltivare nel nostro cuore, impegniamoci ancora insieme attraverso la nostra fede in qualità di mariti e mogli, padri e madri, e come genitori, per prenderci in qualche modo cura dei bambini e degli adolescenti che daranno vita alle generazioni future. È importante che mettiamo ordine nelle nostre relazioni familiari in modo da aiutarli a formare il proprio carattere. Dobbiamo anche fare passi in avanti per costruire dei paesi meravigliosi, portando avanti le nostre reciproche migliori tradizioni. Spero che lavoreremo tutti con impegno e creatività per realizzare questi obiettivi.

Affinché gli esseri umani possano progredire e migliorare, la cosa più importante è coltivare il sentimento di riverenza e la conseguente insoddisfazione per le nostre inadeguatezze.

“L’anziano” menzionato nelle linee guida di quest’anno è Masahiro Yasuoka (1898-1983), che fu una ben nota autorità nel campo delle filosofie orientali e politiche.

Nel corso dell’evoluzione della mente umana, avvenuta in diverse centinaia di migliaia di anni, gli esseri umani hanno infine acquisito l’intelligenza e le capacità di comprensione necessarie per riuscire a comunicare mediante la parola e la scrittura. Sebbene ci siano molte differenze fra gli esseri umani e gli altri animali, sembra che la più decisiva sia proprio la capacità di provare un senso di “devoto rispetto” e la sensazione di essere insoddisfatti per le proprie “inadeguatezze.”

Chi ha questo senso di riverenza nel profondo del cuore non si accontenta semplicemente del mondo reale così com’è. Al contrario, cerca mete infinitamente più alte e si impegna per raggiungerle.

Per esempio, i membri della nostra organizzazione venerano il Buddha guardando verso l’alto e poi chinando il capo mentre giungono i palmi delle mani in segno di profondo rispetto. Ognuno si sforza di cogliere la vera natura dell’insegnamento del Buddha e di farlo proprio, facendo voto di metterlo in pratica e di basare la propria vita su di esso. Piuttosto che pregare affinché i nostri desideri siano realizzati, ci impegniamo e preghiamo per raggiungere mete più elevate.

Più vicino a noi, ci sono membri che ammirano l’atteggiamento dei nostri membri anziani, così sorridenti, gentili e calorosi, e si impegnano a diventare come loro.

C’è un enorme quantitativo di persone, luminari e saggi della storia, colti maestri, atleti, intellettuali e altri che possono essere i nostri modelli ideali.

Certo, possiamo sentirci insoddisfatti di noi stessi, sentirci incompleti, desiderare di progredire e di migliorare avvicinandoci, anche se solo un po’, a una condizione più elevata. Questo istinto è inerente a tutti noi, ed è ciò che ha fatto sì che la mente umana si evolvesse.

Man mano che quel sentimento di rispetto profondo va a svilupparsi nel proprio cuore, esso si riflette in modo del tutto naturale sulle proprie inadeguatezze, dando origine all’insoddisfazione.

Essere insoddisfatti a causa della propria inadeguatezza significa essere consapevoli di quest’ultima, sentirsi imbarazzati per i propri sbagli, le proprie mancanze, per i propri difetti e per la propria condotta. È difficile accorgersi da sé dei propri difetti. Tuttavia, incontrando persone che ammiriamo o che si sono distinte in quello che hanno fatto, ci rendiamo conto che ciò che ci manca non è altro che esperienza. Quindi quel conseguente senso di insoddisfazione ci fornisce lo slancio per migliorare sia il nostro autocontrollo che la nostra autodisciplina, spingendoci a sforzarci di più.

L’antico filosofo cinese Mencio scrisse: “Se leggi libri puoi annoverare i saggi filosofi del passato tra i tuoi amici.” Allo stesso modo, leggendo i sutra e altre scritture possiamo apprendere dai saggi e riflettere su noi stessi.

Quindi, per gli esseri umani le cose più importanti per progredire e migliorare sono sviluppare il rispetto nel proprio cuore e avere un senso di insoddisfazione volta al miglioramento.

Il rispetto profondo e il senso di insoddisfazione per i nostri difetti sono essenzialmente la stessa cosa. Il rispetto devoto porta alla religiosità e l’insoddisfazione per la propria condotta porta a un comportamento moralmente integro. Perciò è importante considerare che

religione e integrità morale non sono mai separate perché sono originariamente la stessa cosa.

Portare avanti l'educazione umana e la formazione del carattere in casa, contribuendo così alla creazione di un paese meraviglioso basato sulle proprie migliori tradizioni

Anche nella guida di quest'anno, come in quella dell'anno scorso, sto evidenziando che la questione fondamentale è il modo in cui noi, in qualità di mariti, mogli, padri, madri e genitori, facciamo crescere i più giovani, bambini o adolescenti che siano, i quali daranno vita alle generazioni future. Per poter formare in modo adeguato la loro personalità è necessario che rimettiamo in ordine le nostre relazioni familiari. Dovremmo anche trasmettere loro le migliori tradizioni delle nostre rispettive culture al fine di realizzare dei paesi meravigliosi. La mia speranza è che possiamo lavorare tutti insieme in modo creativo e sincero per realizzare questi obiettivi.

Nell'occuparci dell'educazione e formazione dei più giovani è di vitale importanza praticare *seika*, ovvero il mettere in ordine le relazioni familiari, facendo del proprio Altare buddista di famiglia il focolare della casa, tenendo a mente che la famiglia è la più piccola forma di società. Questa pratica rafforza l'educazione umana e consente una sana formazione del carattere.

In passato vi ho esposto la frase "Il padre dovrebbe essere il modello del bambino, la madre dovrebbe essere la sede della compassione, poiché la famiglia è come un vivaio dove crescere i propri figli."

Si dice che i figli abbiano un rispetto innato per il padre e un amore innato per la madre e che apprendano osservandoli, imparando dai loro gesti e da quello che dicono, imitandoli.

Credo che questo sia il motivo per cui, nel caso del padre, la cosa più importante è che sia degno del rispetto dei suoi figli. Anche se è concentrato sul lavoro, dovrebbe fare attenzione a non trascurare la famiglia, non dovrebbe dare lezioni unilaterali ai figli e nei giorni liberi non dovrebbe girare per casa con un'aria trasandata.

Una madre accetta e ama i propri figli in modo caloroso e incondizionato, senza distinzione fra essi. Possiamo dire che l'amore di una madre resta tale anche dopo che i figli sono cresciuti e si sono sistemati: una mamma continua a preoccuparsi per loro e si sente dispiaciuta, anche agitata al pensiero di quanto dovranno lavorare.

I figli di questo tipo di genitori cresceranno bene.

In questi ultimi anni, le crisi continue come l'invasione russa dell'Ucraina e gli scontri tra le forze israeliane e palestinesi, hanno causato molte vittime. Come se non bastasse, la povertà, il cambiamento climatico, la distruzione ambientale, la mancanza di cibo e acqua e i disastri naturali non sono che alcuni dei problemi che si stanno accumulando uno sull'altro.

Le sfide sono complesse e non si risolveranno certo dall'oggi al domani, tuttavia dobbiamo fare dei passi in avanti di continuo, un poco alla volta, senza mai arrenderci.

In passato vi ho già detto che l'antico nome del Giappone era *Yamato*, ovvero "Grande Pace", e che l'ideale di questo paese era proprio quello di abbracciare la "Grande Pace" e la "Grande Armonia".

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

Credo che questo spirito sia una visione universale della pace che non si applica solo al Giappone, ma a tutto il mondo.

Pur portando avanti le nostre tradizioni, dobbiamo sapere che la strada più importante da intraprendere è quella che renderà i nostri paesi dei baluardi di pace, capaci di influenzare così il resto del mondo.

Allo stesso tempo, dovremmo essere compassionevoli sia con le parole che con le azioni, svolgendo la pratica del bodhisattva quando siamo sul posto di lavoro, a scuola, nelle nostre comunità o nelle nostre case. Dobbiamo portare avanti tutto questo in modo assiduo, anche se non viene apprezzato.

C’è un detto: “Una lanterna illumina solo un cantone, ma molte lanterne illuminano in ogni dove.” La prima metà del detto significa che ognuno di noi è la lanterna che illumina i suoi paraggi. La seconda parte si riferisce al fatto che ogni lanterna diventa parte di molte lanterne, capaci di illuminare radiosamente il mondo intero.

Credo che dovremmo cominciare questo progresso facendo noi stessi il primo passo.

Nel corso delle nostre esistenze potremmo imbatterci in eventi inaspettati e difficili. Tuttavia, è proprio per via della sofferenza e della tristezza che noi esseri umani possiamo sviluppare il risveglio nel nostro cuore e superare questi ostacoli.

Lo spirito di “Questo è il luogo dell’illuminazione” è quello di accogliere le avversità come “una possibilità di crescita e di sviluppo personale” e affrontare ogni singola questione con onestà e sincerità. Ciò non è nient’altro se non la coltivazione del nostro cuore buddista.

La mia speranza è che ognuno di noi persegua obiettivi sempre più grandi, utilizzando le proprie inadeguatezze come trampolino di lancio, e che possiamo progredire e migliorare tutti, passo dopo passo.

(*Kosei Shinbun* • Year End / New Year Edition, December 25, 2023)