

# Living the Lotus

5

2024

VOL. 224

*Buddhism in Everyday Life*



Rishso Kosei-kai  
of Seattle



## Living the Lotus Vol. 224 (Maggio 2024)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA  
Redattore: Sachi MIKAWA  
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,  
Rora HAILE, Hiromasa TANAKA  
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.



## La flessibilità porta alla libertà della mente

di Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai

### Togliere il giogo al bue

Ogni anno, in questo periodo, ripenso con tenerezza ai vecchi tempi, quando aiutavo nei preparativi per piantare le piantine di riso, arando le risaie, riempiendole d'acqua e livellandone il terreno. Ho dei ricordi di me quando, dai dieci ai quattordici anni d'età, conducevo il bue che arava le risaie, tenendo l'anello che aveva al naso. Avevo un po' paura quando a volte il bue, respirando affannosamente, sbuffava e mi bagnava la mano. Però quel bue era un membro importante della famiglia, che viveva sotto il nostro tetto. In effetti, la prima volta che sono andato a Suganuma, il piccolo villaggio tra le montagne della Prefettura di Niigata che ha dato i natali al nostro Fondatore, aprendo la porta di casa e entrando in quell'ambiente debolmente illuminato, fui subito travolto dall'odore che proveniva dalle stalle. Questo è un ricordo che ho ancora molto vivido nella mia mente.

Per citare un passo del Sutta Nipata, una collezione di aforismi di Shakyamuni: "Flessibilità è togliere il giogo al bue." Dato che ho passato qualche anno a lavorare assieme a buoi e cavalli, questo passo mi ha molto colpito, ricordandomi in modo limpido lo stretto rapporto che avevo con questi animali e l'alta considerazione che avevamo per loro. Il giogo va attaccato al bue mentre ara i campi. Quando il lavoro contadino è terminato arriva il momento di togliere il giogo al bue, ed è un po' come dirgli «Grazie per aver lavorato tanto duramente anche oggi», esprimendogli gratitudine e trattando l'animale con gentilezza. Possiamo condensare tutto questo in una parola: "flessibilità", che a sua volta significa "un atteggiamento gentile e pacifico." E, proprio come il contadino che manifesta la sua considerazione per il bue trattandolo come un membro della sua famiglia, penso che il passo del Sutta Nipata sia similmente intriso del desiderio di Shakyamuni che tutti gli esseri umani siano gentili e pacifici.



### Rimuovere gli attaccamenti

Viste da un'altra angolazione, le parole "togliere il giogo" ci insegnano, simbolicamente, l'importanza di vivere le nostre vite rimuovendo le cose che ci bloccano.

Noi esseri umani abbiamo molti attaccamenti nella mente, per esempio le nostre opinioni e il desiderio per le cose, i quali ci impediscono di vivere le nostre vite con una mente davvero libera, senza attaccamenti, come gli animali e le piante. Anche se forse non siamo in grado di conseguire un livello di concentrazione libera e non ostacolata come i buddha e i bodhisattva, questi attaccamenti producono sofferenza e quindi dovremmo comunque tentare, nei limiti del possibile, almeno a rimuovere quegli attaccamenti che ci inquietano, in modo da rendere calma e rilassata la nostra vita di ogni giorno.

Shido Bunan (1603-1676), un maestro Zen del periodo Edo, disse: «Praticare come un buddha significa non pensare a niente.» Disse anche: «Fare ogni cosa con la mentalità di non pensare a niente va bene.» Il maestro faceva sempre attenzione a non generare attaccamento nei confronti di nulla. C'è una storia che parla di lui e che spiega bene questa cosa.

C'era un uomo facoltoso che rispettava il maestro Shido Bunan al punto che gli mise a disposizione un eremitaggio proprio nel villaggio nel quale viveva. Un giorno, però, l'uomo scoprì che sua figlia era incinta. Quando chiese a sua figlia chi fosse il padre, lei gli mentì e rispose: «È il maestro Zen.» Furioso, l'uomo andò subito da Shido Bunan ricoprendolo di insulti, rimproverandolo aspramente e cacciandolo via dal villaggio. Dopo qualche tempo, sua figlia gli confessò la verità: «Avevo paura di essere punita, quindi ho pensato che sarebbe stato meglio dire che il padre era il maestro Zen, che è rispettato da tutti.»

Allora il padre mandò subito a chiamare *Shido Bunan* e, in lacrime, gli chiese perdono. Secondo i resoconti scritti, il maestro Zen rispose con un bel sorriso e una sonora risata, dicendo che non c'era proprio nessuno da biasimare o da incolpare. Il maestro Zen Shido Bunan era certamente gentile con tutti, pieno di compassione e in completo possesso di una mente flessibile e libera dagli attaccamenti.

In effetti, "Shido Bunan" è una frase Zen che significa "Non c'è nulla di difficile nella Via che conduce alla Verità." In altre parole, tutto quello che dovete fare è evitare di generare attaccamenti di predilezione per una cosa e avversione per un'altra, o nei confronti delle vostre idee sulle cose. Questo sarebbe sufficiente: è questa la Via del Buddha.

In merito alla flessibilità, il Rev. Fondatore Nikkyo Niwano disse: «Anche se all'inizio adottate solo superficialmente la filosofia di "continua a sorridere", va bene lo stesso. Tenete solo a mente che state sorridendo per diventare più flessibili e vedrete che ciò impregnerà il vostro spirito in modo del tutto naturale.» Perciò, dal momento che aspiriamo a diventare persone con una mente libera e flessibile come quella del Buddha, cerchiamo di fare del nostro meglio per accogliere tutto ciò che ci succede rispondendo con un sorriso.

# Interview

Nei numeri di maggio e luglio di Living the Lotus presenteremo due interviste di giovani membri che si sono diplomati al Seminario Gakurin nel marzo 2024. Il Gakurin è il centro di formazione internazionale della Rissho Kosei-kai per il buddismo impegnato e l'azione interreligiosa. Attraverso l'educazione olistica basata sul Buddismo e sul Sutra del Loto, il Gakurin forma i futuri leader del Buddismo impegnato, che saranno attivisti nella cooperazione interreligiosa e nella costruzione della pace sia a livello locale che internazionale.



Sito web del Seminario Gakurin in Inglese

**Per la realizzazione di un mondo in cui tutti possano vivere pacificamente, superando le differenze nazionali, etniche e religiose**

**Mukta Barua**  
**Rissho Kosei-Kai del Bangladesh**

**Ripensando ai tuoi due anni al Seminario Gakurin, qual è stata l'esperienza più memorabile?**

Il Gakurin è stata la mia prima esperienza di vita con altri studenti in un dormitorio. A causa delle barriere linguistiche e culturali, non riuscivo a comunicare pienamente i miei sentimenti agli altri studenti, soprattutto all'inizio di questa esperienza: per esempio ho avuto difficoltà ad andare d'accordo con una delle mie compagne di classe. Non importa quanto le parlassi, non rispondeva ai miei saluti, tanto meno ascoltava quello che avevo da dire. Mi chiedevo perché si comportasse continuamente in quel modo e chiesi consiglio all'allora vicedirettore del Gakurin, la signora Otomo, la quale mi insegnò l'importanza di cambiare prima me stessa piuttosto che provare a cambiare gli altri.

Mentre mi chiedevo come avrei dovuto cambiare me stessa, continuavo a cercare di parlare con la mia compagna di classe, indipendentemente da come reagisse, cercavo di ascoltarla mettendomi nei suoi panni. Poi, gradualmente i suoi modi si fecero più tranquilli e il nostro rapporto cambiò; potevamo dirci qualunque cosa avessimo in mente. Attraverso questa esperienza, ho imparato che se cambio me stessa la mia situazione e le mie relazioni con gli altri cambieranno di conseguenza.

**Qual è stata la cosa più significativa che hai imparato dai tuoi studi sul Buddismo e sul Sutra del Loto nel Seminario Gakurin?**



Mukta Barua (prima fila, a destra) con docenti e compagni di studio del Gakurin nell'aula magna del seminario.



Mukta Barua intervistata da Living the Lotus

Il passaggio nel capitolo 12 del Sutra del Loto, "Devadatta", e il verso "Tutto questo è dovuto alla buona amicizia di Devadatta", sono fortemente impressi nella mia mente. Il Buddha non provò risentimento per Devadatta, nonostante i suoi ripetuti attentati alla sua vita; al contrario, lo ringraziò per averlo aiutato ad approfondire la sua comprensione del Dharma. Credo che se anche noi ci impegnassimo nella pratica profonda di riverire la natura di Buddha negli altri, proprio come fece il Buddha che considerò Devadatta come un buon amico, potremmo cambiare il modo in cui vediamo gli altri e ci avvicineremmo a loro con rispetto e stima piuttosto che con discriminazione e pregiudizio.

**Durante la presentazione della tua ricerca di laurea, hai parlato del tema "Praticare lo spirito dell'Unico Veicolo per la convivenza pacifica tra cittadini locali e rifugiati Rohingya". Come mai hai scelto questo tema?**

Sono nata e cresciuta in una famiglia buddista a Cox's Bazar, in Bangladesh. Da quando avevo diciannove anni,

sui giornali e in televisione circolavano notizie sui rifugiati Rohingya, una minoranza musulmana fuggita dal Myanmar. Nella mia famiglia e nelle altre persone intorno a me c'era preoccupazione riguardo all'accoglienza per i rifugiati Rohingya. A quel tempo pensavo che, essendo un paese buddista, il Myanmar non potesse compiere azioni di violenza, e che quindi il problema dovevano essere i Rohingya. Allo stesso tempo, l'atteggiamento di avversione delle persone che mi stavano intorno mi spinse a sviluppare diffidenza nei confronti dei rifugiati.

Quando entrai nel Gakurin, iniziai a mettere in discussione il mio modo di pensare. Nel corso della mia conoscenza di Devadatta e del dialogo interreligioso cominciai a pensare che limitarmi a criticare i rifugiati Rohingya non fosse degno di una persona buddista. Ciò mi spinse a cercare di capire in che modo i rifugiati Rohingya e i cittadini di Cox's Bazar avrebbero potuto vivere insieme e in armonia. Questo è stato il motivo per cui ho scelto questo tema.

### Come pensi di poter mettere in pratica questo tema una volta tornata a casa?

Sono passati più di sei anni da quando i musulmani Rohingya sono fuggiti in Bangladesh nell'estate del 2017 dopo aver subito una dura repressione armata e persecuzioni in Myanmar, dove il 90% della popolazione è buddista. Attualmente ci sono circa 970.000 rifugiati in Bangladesh e circa 930.000 di loro vivono nei campi di Cox's Bazar, dove abito io; più della metà di loro sono donne e bambini. Attualmente, le agenzie delle Nazioni Unite e le organizzazioni non governative (ONG) continuano ad aiutare i rifugiati Rohingya. Dato che parlo giapponese e desidero agire in base a ciò che posso fare, vorrei unirmi a una ONG giapponese e impegnarmi in attività di sostegno nei campi profughi.

Vorrei anche fare volontariato con i giovani della sezione Cox's Bazar della Rissho Kosei-kai per tenere pulite le aree intorno ai campi profughi e creare opportunità di dialogo e scambio tra buddisti e musulmani; questo approfondirebbe l'interesse dei cittadini locali per i rifugiati Rohingya e aiuterebbe la gente del posto a superare i propri pregiudizi religiosi.



*Mukta Barua circondata dai membri del Dojo di Fukui, dove si è formata sulla propagazione del Dharma.*



*Mukta Barua (prima fila, seconda da destra) con i suoi compagni di studio al Gakurin il giorno in cui si è trasferita nel dormitorio.*

Il Sutra del Loto insegna che tutte le persone sono preziose quanto il Buddha e che dovremmo riconoscerci e sostenerci a vicenda nello "spirito dell'Unico Veicolo". Per raggiungere questo obiettivo, abbiamo bisogno di attività continue e costanti che promuovano il dialogo e la comprensione tra i rifugiati Rohingya e la gente di Cox's Bazar, consentendo così che ognuno possa aprire il proprio cuore agli altri e che ciò diventi un processo reciproco. Attraverso queste attività, spero che potremo superare le differenze relative ai confini, all'etnia e alla religione e che mireremo a raggiungere un mondo nel quale tutti possano vivere in pace.

### Infine, quali sono i tuoi sogni per il futuro?

Quando ero nel Gakurin dovevo ancora avere un'idea chiara di cosa volessi fare dopo la laurea, di come lavorare come membro dello staff della Rissho Kosei-kai. Tuttavia, quando visitai il Dojo di Fukui per la formazione sulla divulgazione del Dharma, ho potuto osservare i membri che partecipavano alle attività di propagazione e che svolgevano i loro ruoli nel Centro. Ciò mi ha fatto cominciare a pensare più profondamente a cosa avrei potuto fare per ripagare il mio debito di gratitudine verso il Fondatore Nikkyo e il Presidente Nichiko Niwano. Una volta tornata in Bangladesh, prenderò in considerazione varie opzioni su come mettere in pratica ciò che ho imparato durante la mia permanenza nel Gakurin attraverso il mio lavoro e le mie attività presso il Dojo locale, o studiare all'estero per conoscere meglio culture e religioni diverse.

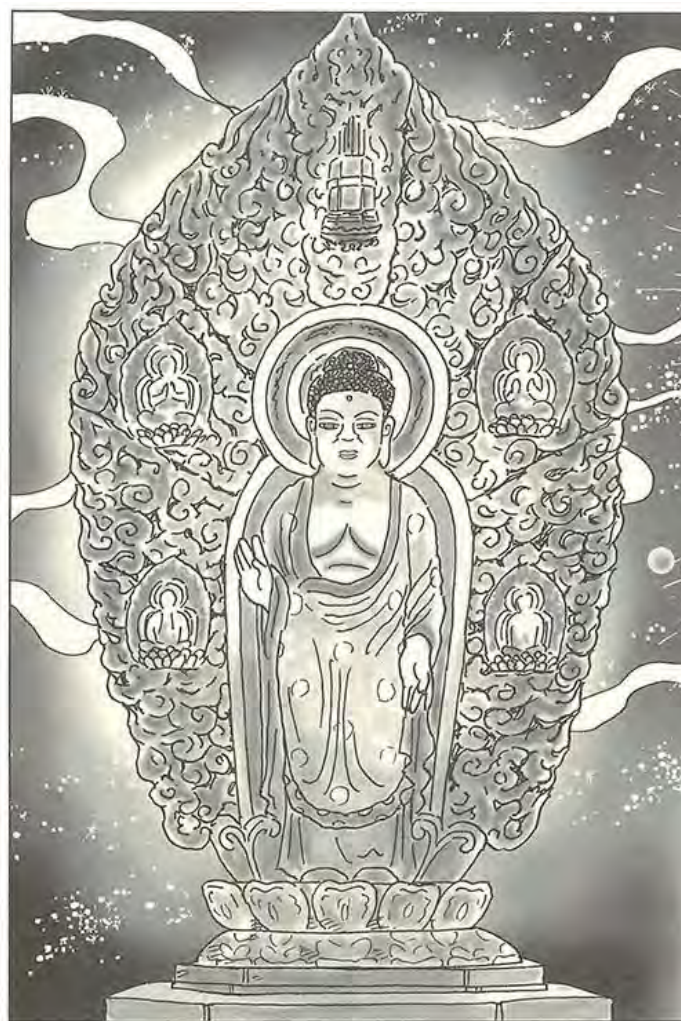
Tuttavia, considerando la questione più a fondo, il mio desiderio più grande è superare il N1 (il livello più alto) del test di conoscenza della lingua giapponese, che è estremamente difficile. So che sarà dura riuscirci, ma non mi arrenderò mai. Dopo il mio ritorno in Bangladesh, continuerò a studiare con impegno per migliorare le mie competenze nella lingua giapponese e, se possibile, mi piacerebbe lavorare per la Rissho Kosei-kai e studiare gli insegnamenti in modo più approfondito. Come membro dello staff dell'organizzazione, mi dedicherei alla divulgazione all'estero e alla cooperazione interreligiosa: questo è il mio sogno.

### Il Gohonzon della Rissho Kosei-kai: il fulcro della nostra

Il Gohonzon è un'immagine del Buddha Originale Shakyamuni, Onorato dal Mondo, Illuminato nel più Remoto Passato, Grande e Generoso Maestro. Nel Sutra del Loto si legge che, fin dall'infinito passato, il Buddha Originale è sempre, costantemente stato in questo mondo, esponendo nel modo più appropriato vari insegnamenti a moltissime persone, al fine di liberarle. Basandosi su questo principio, il Fondatore Nikkyo Niwano ha consacrato l'Eterno Buddha Originale quale fulcro della devozione dei membri della Rissho Kosei-

kai. Il fatto che il Buddha sia ritratto in piedi significa che è sempre pronto a muoversi per liberare chiunque stia soffrendo.

All'interno della grande statua del Gohonzon sono collocati i rotoli del Triplice Sutra del Loto manoscritti dal Fondatore stesso, il quale ha infuso tutta la sua energia in quest'opera di trascrizione.



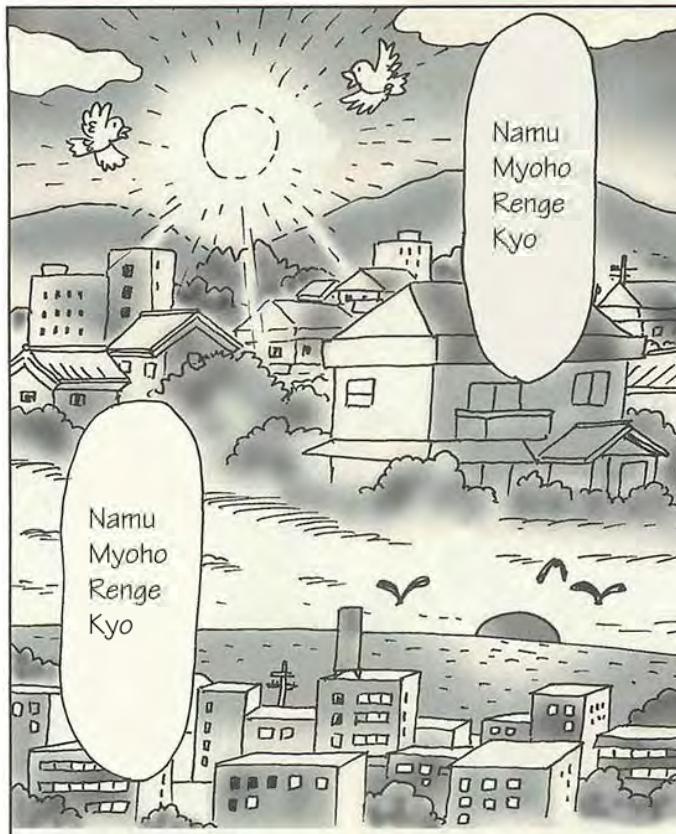
#### Sapevate che...?

Nell'Aura del Gohonzon sono presenti anche il Tathagata Molti Tesori e i quattro grandi bodhisattva: il Tathagata Molti Tesori si trova al centro, nella parte superiore; in alto a destra c'è il Bodhisattva Pratica Superiore, in basso a destra c'è il Bodhisattva Pratica Sconfinata; in alto a sinistra c'è il Bodhisattva Pratica Pura e in basso a sinistra il Bodhisattva Pratica Assidua.

\* Qualsiasi riproduzione o ripubblicazione di questo documento è vietata, ad eccezione delle riproduzioni per uso individuale, non commerciale e informativo.



## La recitazione quotidiana del sutra al mattino e alla sera



I membri recitano il sutra tutti i giorni al mattino e alla sera. Indossano l'o-tasuki, una fascia che simboleggia la veste dei monaci, e siedono davanti all'altare di casa con il kyoten, le letture dal sutra, e l'o-juzu, il rosario per le preghiere. Se praticheremo la recitazione ogni giorno, ne trarremo grande beneficio.

Prima della recitazione offriamo acqua, tè e cibo e cambiamo l'acqua che c'è nel vaso dei fiori. Prestiamo anche attenzione quando accendiamo le candele e offriamo l'incenso.

Adesso siamo pronti per cominciare la recitazione del sutra. Durante la recitazione del mattino, facciamo voto di praticare con impegno per tutta la giornata e più tardi, durante la recitazione della sera, esprimiamo gratitudine per gli eventi della giornata.





## L'importanza di fare O-yaku

### La pratica del bodhisattva di guidare le persone a incamminarsi lungo la Via del Buddha

Rev. Nikkyo Niwano  
Foundatore della Rissho Kosei-kai



Come abbiamo visto, fare o-yaku significa adempiere a un ruolo. In sostanza, dato che siamo nati in questo mondo come esseri umani, al di là di quali siano le circostanze nelle quali ci troviamo o che genere di lavoro svolgiamo, ognuno di noi ha un ruolo. E no, ciò non riguarda solo gli esseri umani: tutti gli esseri viventi, anche quelli inanimati come l'aria, l'acqua e la terra, hanno un ruolo a cui adempiere.

Per esempio, molti pensano che i lombrichi servano solo come esche per la pesca, ma non è affatto vero. I lombrichi lavorano costantemente il terreno inghiottendo terra, digerendola ed espellendola, e le gallerie che scavano servono a ventilare il sottosuolo. La terra che consumano e poi evacuano diventa fertilizzante ed è benefica per la crescita delle piante.

I microrganismi sono ancora più piccoli dei vermi e svolgono anch'essi delle importanti funzioni. Nel quantitativo di terra che sta in un cucchiaino esistono molte diverse centinaia di milioni di microrganismi. Si occupano di decomporre le foglie cadute, le piante e i resti degli animali, ritrasformandoli in terra. Sembra che se i microrganismi non svolgessero queste funzioni, la terra sarebbe interamente coperta dei resti di piante e animali, senza spazio vitale per vivere.

Perciò, perfino un microrganismo invisibile a occhio nudo rende un meraviglioso servizio ad altri esseri viventi. Non sarebbe un peccato se, proprio in quanto nati come esseri umani, non ci impegnassimo per adempiere ai nostri ruoli per il bene del mondo e degli altri?

Gli umani hanno una qualità straordinaria che li distingue dalle altre cose viventi: è la capacità di fare qualcosa per gli altri in modo consapevole. Altri esseri viventi ne aiutano altri per via di funzioni che svolgono in modo istintivo: solo gli esseri umani possono scegliere consapevolmente di fare qualcosa per il bene degli altri. Questa capacità non si limita a ruoli naturali come, per esempio, fare del proprio meglio nel proprio lavoro; essa include anche l'abilità di fare qualcosa per gli altri al di là dei propri doveri.

Le attività di volontariato ne sono un chiaro esempio. E, nemmeno a dirlo, la più preziosa delle attività è la pratica del bodhisattva di guidare gli altri a incamminarsi lungo la Via del Buddha. Come vi ho già spiegato in precedenza, ciò significa dedicarsi devotamente a lavorare per l'Unica Grande Causa per la quale i buddha appaiono nel mondo.



## Imparare la flessibilità dalle

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

“Pratiche pacifiche e adeguate”

Salve a tutti. E' maggio, una stagione di nuova vegetazione. In Giappone, c'è una lunga festa all'inizio del mese, ed è un momento nel quale l'animo di molte persone è entusiasta; non è raro imbattersi in un caos impreveduto, dato che i luoghi turistici e le autostrade diventano affollati.

Forse il Maestro Nichiko ha previsto questa situazione, e nel suo messaggio di questo mese, “La flessibilità porta alla libertà della mente”, ci spiega il tipo di atteggiamento e di azioni che dovremmo mantenere nei nostri pensieri.

La prima cosa che mi è venuta in mente quando ho letto la parola “flessibilità” è stato un passo del capitolo 14 del Sutra del Loto, “Pratiche pacifiche e adeguate”:

“I bodhisattva mahasattva dovrebbero stabilirsi nella pazienza. Dovrebbero essere flessibili, gentili, condiscendenti, senza mai essere precipitosi o aggressivi”.

Il capitolo 14 è così profondamente didattico che il Maestro Nichiko lo ha scelto come argomento della sua tesi. E' come una guida pratica, piena di saggezza che si può applicare alla vita quotidiana. Possiamo quasi sentire la voce gentile del Buddha che ci dice: “Sii paziente e cordiale”.

Durante questi giorni di festa, vorrei essere diligente nella mia pratica, tenendo a mente questi versi in modo da poter provare un sentimento di libertà e flessibilità.



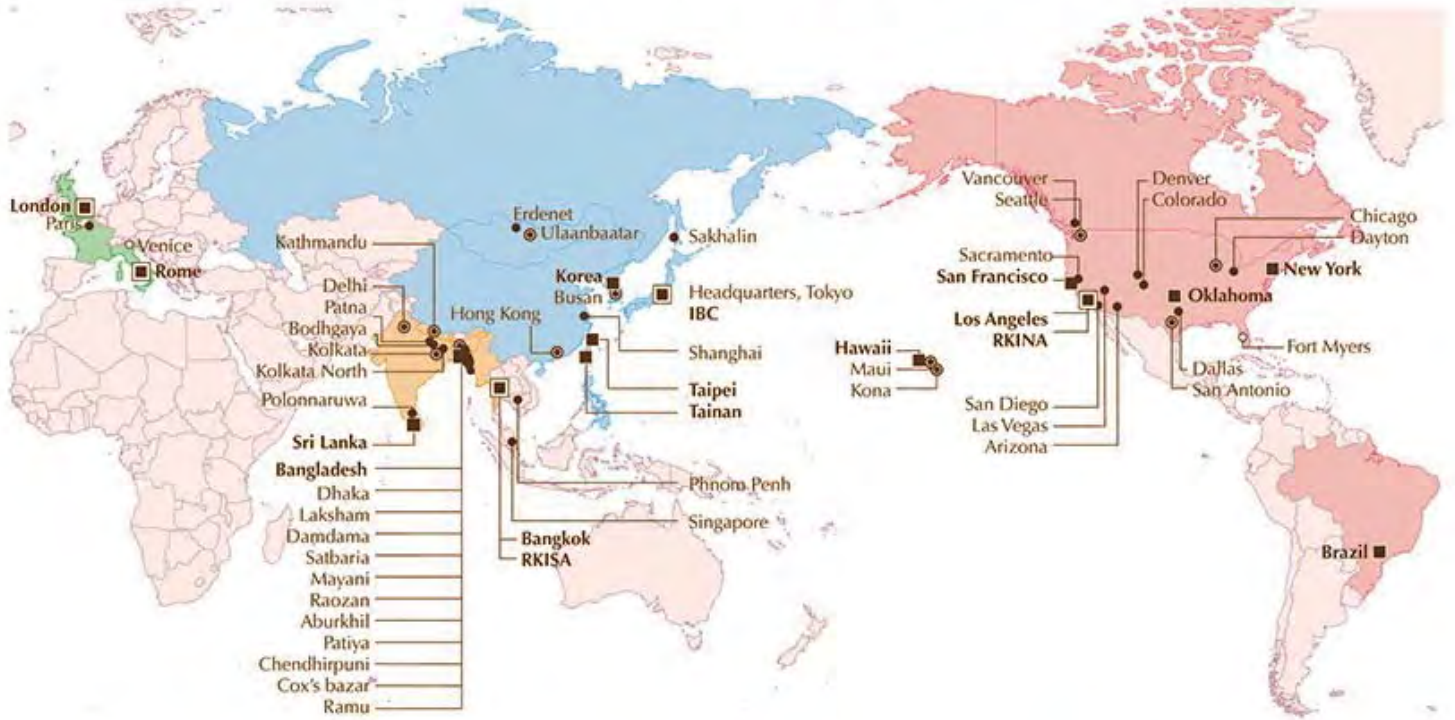
*Il Direttore Akagawa (prima fila, al centro) partecipa a un incontro di reverendi e responsabili dei Centri del Dharma affiliati con la Rissho Kosei-kai International del Nord America, tenutosi al Centro del Dharma di Los Angeles, il 22 e 23 Marzo 2024.*

# 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)