

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2024
VOL. 228



**Membri negli Stati Uniti e dal Giappone si uniscono alla Settimana Nisei
2024 Grande parata a Los Angeles, 11 agosto**



**Living the Lotus
Vol. 228 (September 2024)**

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

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.

Coltiva il tuo cuore, dissotterra la tua Natura di Buddha

di Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Dialogo di Shakyamuni con un brahmano

Nel 1998, l'anno del sessantesimo anniversario della Rissho Kosei-kai, ho scritto quanto segue su *Yakushin*, una pubblicazione del nostro gruppo:

Quando ero ragazzo davo una mano ad arare nei campi. C'è differenza tra la terra che è stata dissodata e quella che non lo è stata. Se non è stata dissodata, la terra è dura e non accoglierà niente; un terreno ben dissodato, invece, è soffice e assorbe bene acqua e concime. In modo simile, una mente ben coltivata è flessibile, libera dagli attaccamenti, e può assorbire qualsiasi cosa in modo onesto, così com'è.

Ho cercato, in altre parole, di spiegare quanto sia importante che ognuno di noi “coltivi il suo cuore buddista”, cosa che ho già rimarcato molte altre volte, basandomi sugli aneddoti di Shakyamuni riportati nel Sutta Nipata.

Ebbene, vorrei parlarvene ancora.

Un brahmano, un grande possidente terriero, aveva finito di preparare i suoi campi per la semina e stava cominciando a distribuire cibo ai suoi contadini. A un certo punto, vide Shakyamuni che stava arrivando per chiedere offerte in cibo. Il brahmano gli si rivolse con tono aspro: «Perché non coltivi la terra anche tu? Perché non semini e poi raccogli un po' di cibo tramite i tuoi sforzi?» Shakyamuni gli rispose con calma: «Ma anche io coltivo i campi e pianto dei semi.» Il brahmano era scettico e così Shakyamuni parlò in versi:

La fede è il mio seme, l'autodisciplina la mia pioggia.

La saggezza il mio aratro, l'umiltà le sue assi.

La mente le sue cinghie, la riflessione il vomere e il forcone.

Siate controllati nel corpo e nella parola, così come nel cibo: non mangiate troppo.

Custodire la verità è come tagliare l'erba di un campo.

La flessibilità è togliere il giogo al bue.



La diligenza è un bue paziente che vi porta a uno stato di tranquillità.
Avanzando senza arretrare, raggiungerete un luogo dove non esistono né ansia né paura.
Così fatta, la coltivazione produce il frutto dell'immortalità.
Questo tipo di coltivazione vi libererà da ogni sofferenza.

Queste strofe si basano sul metodo di coltivazione usato in India, ai tempi di Shakyamuni, ma l'aratro era il mezzo primario di coltivazione anche in Giappone. Il bestiame veniva usato per tirare l'aratro, in modo da ammorbidire il terreno nei campi. Shakyamuni paragona l'aratro che dissoda e rende più soffice la terra dei campi (i nostri cuori e le nostre menti) alla saggezza. Affinché la forza di trazione del bue o del cavallo venga trasmessa all'aratro (ovvero la saggezza) in modo che funzioni correttamente, esso deve essere controllato dalle assi che lo collegano al bue. Secondo questi versetti, le assi dell'aratro sarebbero "l'umiltà". Quindi la vostra umiltà consente al vomere della riflessione di raggiungere la vostra mente. E qualora doveste dimenticare di riflettere su voi stessi, potrete usare il forcone per rimuovere i grumi di terra attaccati al vomere in modo che la saggezza (l'aratro) funzioni al meglio e il vostro cuore (il campo) sia ben coltivato.

Questo è il Buddismo nella sua interezza

Dovendo insegnare a delle persone che stavano lavorando alla coltivazione dei campi, Shakyamuni utilizzò con maestria degli abili mezzi e parlò in modo che quella gente potesse comprenderlo facilmente: ecco perché disse loro che nutrire i semi della fede nel loro cuore e nella loro mente, ottenendone poi il frutto, era tanto importante quanto coltivare la terra. Lo studioso buddista Fumio Masutani (1902-1987) lodò queste strofe definendole una meravigliosa esposizione del Dharma, dicendo che Shakyamuni aveva così mostrato "in modo concreto, un quadro completo del Buddismo e della sua essenza." Se i semi della fede cadono sul terreno della nostra mente, raggiungeremo una condizione di tranquillità, libera da ansia e da paura, e ciò ci "libererà da ogni sofferenza". Inoltre, i desideri di tutte le persone che cercano questo tipo di pace interiore, così come il metodo per raggiungerla, sono condensati in queste poche strofe; possiamo facilmente immaginare che tutta la gente che ha ricevuto questo insegnamento deve aver conseguito la speranza di vivere e la forza di andare avanti.

Ma tentare di coltivare la mente per una sola volta può condurre alla liberazione dalla sofferenza? Io non penso proprio che sia così. Credo che sia importante praticare questa coltivazione del cuore e della mente in modo continuo e, di volta in volta, dissotterrare la propria natura di buddha, la quale conduce direttamente alla pace interiore. In tal senso, nel prossimo numero, mediteremo più profondamente su quale sia il significato di realizzare la nostra natura di buddha.

de *Kosei* di settembre del 2024



Interview

Propagare gli insegnamenti del Buddha trasmettendoli a tutti nello spirito del bodhisattva di “mettere gli altri al primo posto”

Sor Songheng, Rissho Kosei-kai di Phnom Penh, Cambogia

Ci è stato detto che sei il primo membro della Rissho Kosei-kai in Cambogia. Quando e come sei entrato in contatto con il nostro sangha?

Nel 2005, a Phnom Penh, la capitale della Cambogia, si è tenuta la Marcia del Dharma Meraviglioso, un evento organizzato dai monaci della Nichiren Shu. Circa duecento partecipanti, inclusi i monaci buddisti Theravada di Cambogia, Thailandia e Sri Lanka, hanno camminato in processione per la città, suonando dei tamburi e recitando *Po-daimoku* in una potente invocazione di pace per l'Asia e per il mondo. Ho partecipato a questa marcia di pace come volontario ed è stato in questa occasione che ho incontrato il Rev. Reiji Umetsu, che a quel tempo faceva parte della Commissione di Studi Dottrinali della Rissho Kosei-kai, e che era in Cambogia assieme ai monaci Nichiren Shu per partecipare alla marcia come buddista giapponese indipendente. Ho saputo per la prima volta dell'esistenza della Rissho Kosei-kai e dei suoi insegnamenti proprio da lui. Da allora, il Rev. Umetsu è tornato in Cambogia diverse volte e mi ha insegnato la via della Rissho Kosei-kai in modo più approfondito, parlandomi anche del Seminario Gakurin. Ero attratto dalla passione che aveva per la sua fede, così come dalla profondità degli insegnamenti della Kosei-kai e così, nel 2010, volendo saperne di più, ho aderito al Programma Internazionale del Seminario Gakurin.

Cosa ti affascina di più della Rissho Kosei-kai?

Ciò che mi ha colpito di più è stato l'insegnamento di “mettere gli altri al primo posto”, anche se devo dire che, al contempo, questo principio mi ha scioccato. Per molti anni la Cambogia è stata coinvolta in una guerra civile, perciò la nostra priorità era proteggere noi stessi, il nostro benessere e la nostra felicità. Proprio per questo, quando il Rev. Umetsu mi ha parlato per la prima volta del concetto di “mettere gli altri al primo posto” la cosa mi ha lasciato perplesso. Però, man mano che apprendevo di più gli insegnamenti della Kosei-kai, ho compreso che “mettere gli altri al primo posto” è lo stile di vita dei bodhisattva, i quali hanno nel cuore il desiderio di far felici gli altri e di mettere questo loro desiderio in pratica. Ho realizzato che ciò che è importante per me è fare qualcosa per il mio prossimo, anche se si tratta solo di piccole cose. Per esempio, se qualcuno sta portando una borsa pesante, posso dargli una mano o perlomeno aprirgli la porta per aiutarlo a passare.

C'è un'esperienza particolare che ti è rimasta impressa durante la tua vita al Seminario?



L'esperienza che mi ha colpito di più mentre mi trovavo al Gakurin è stata pulire i bagni. Non avevo mai pulito un bagno in vita mia, l'ho fatto per la prima volta proprio durante il mio soggiorno al Seminario. Ripensandoci, sono davvero molto grato di essere cresciuto spiritualmente al punto di non pensare più: “mi hanno fatto pulire i bagni”! Adesso credo che mi sia stata data l'occasione di vivere un'esperienza preziosa. All'epoca, i miei insegnanti mi dissero che pulire è una pratica che rimuove le impurità dalla mente. Il che deve essere piuttosto vero, perché ricordo che dopo le pulizie sentivo che mi sentivo felice per aver pulito i bagni in modo che chiunque potesse usarli: questo pensiero mi ha rinfancato come mai mi era successo prima. Sono davvero riconoscente per i due anni che ho trascorso al Seminario Gakurin, un lasso di tempo prezioso che mi ha aiutato a crescere come essere umano.

Tra gli insegnamenti che hai appreso al Seminario Gakurin ce n'è uno che, nello specifico, tieni a mente nella tua vita di ogni giorno?

Il principio più prezioso nella mia vita quotidiana è l'Ottuplice Sentiero, ovvero retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto impegno, retta consapevolezza e retta concentrazione. L'Ottuplice Sentiero ci mostra in che modo dovremmo vivere per essere in accordo con la verità. I conflitti o gli attriti con gli altri possono sempre avvenire nella nostra vita di ogni giorno, sia che ci troviamo a casa, a scuola, sul nostro posto di lavoro o tra le persone della nostra comunità. Credo che sia davvero importante praticare l'Ottuplice Sentiero in modo da poter vivere in armonia con le persone che ci circondano. Gli otto retti sentieri sono strettamente correlati e sono tutti ugualmente importanti, anche se al momento mi sto concentrando sulla pratica della retta parola, usando parole empatiche, piene di calore e considerazione sia per mia moglie che per i circa venti membri dello staff che lavorano con me e dei quali sono manager.

Puoi parlarci di qualche attività della Rissho Kosei-kai a Phnom Penh?

Dopo essermi diplomato al Seminario Gakurin nel Marzo del 2012 sono tornato in Cambogia e, nel luglio dello stesso anno è stata fondata la Rissho Kosei-kai di Phnom Penh. Non avevamo un luogo di pratica ufficiale, quindi i membri si riunivano a casa mia una volta al mese per praticare *hoza* ovvero partecipare al Circolo del Dharma. In seguito, l'allora vice responsabile della Rissho Kosei-kai Internazionale dell'Asia Meridionale, Rev. Masatoshi Shimamura (ora responsabile del Dojo di



Sor Songheng (sulla destra al centro in seconda fila) mentre partecipa a un hoza presso la Rissho Kosei-kai di Phnom Penh.

Uwajima, in Giappone) cominciò a far visita al nostro Dojo di Bangkok una volta ogni tre mesi, in modo da sostenerci nella propagazione. Il Rev. Shimamura ha fatto in modo che la nostra comprensione degli insegnamenti della Rissho Kosei-kai migliorasse mediante la pratica degli hoza e di sessioni di studio dottrinale. Allo stato attuale, ci riuniamo per fare hoza al Dojo una volta al mese e partecipiamo anche a delle sessioni di studio sulle esposizioni del Dharma mensili del Presidente Nichiko Niwano. In queste occasioni i partecipanti condividono ciò che hanno appreso dalle esposizioni del Dharma e dalle esperienze dharmiche che hanno fatto nella loro vita di ogni giorno. Oggigiorno la Rissho Kosei-kai di Phnom Penh ha sessantotto membri.

Pur avendo un lavoro da portare avanti tutti i giorni, sei impegnato come responsabile di area. Come ti approcci al tuo ruolo ogni giorno?

Sono stato assegnato come responsabile di area nel 2015 e credo che questo *o-yaku* mi dia le energie per fare *tedori*, cioè visitare le case dei membri per amplificare la loro connessione con il Dharma, e per apprendere gli insegnamenti del Buddha da altri membri durante gli hoza. I social media, inoltre, si sono dimostrati essere uno strumento efficace e comodo per diffondere informazioni e per comunicare con i membri. Per me, comunque, *tedori* resta una pratica per migliorare me stesso e la mia considerazione per gli altri. Perciò non importa quanto io sia impegnato con il mio lavoro, faccio visita nelle case dei membri spostandomi con la mia moto il più spesso possibile. Chiedo loro come stanno, come vanno le cose e il loro lavoro. Come responsabile di area riconosco che mi



Sor Songheng con la sua famiglia.

mancano ancora delle qualità, ma faccio del mio meglio perché svolgo un o-yaku prezioso e pieno di gioia e come tale l'ho accolto con gratitudine dalle mani del Buddha.

C'è qualcosa, tra gli insegnamenti del Rev. Fondatore e del Maestro Nichiko che ti sostiene in particolare?

Quando aveva sedici anni, mentre era sul treno che lo avrebbe portato a Tokyo, il Rev. Fondatore Nikkyo Niwano fece i "Sei Voti". Tra questi ce n'è uno: "lavorerò con impegno e costanza, indipendentemente dal fatto che gli altri mi stiano osservando." Quando gli altri non ci guardano, noi esseri umani siamo inclini a rilassarci. Mentre sono al lavoro tengo sempre a mente le parole del Fondatore "lavorerò con impegno e costanza".

Il Presidente Nichiko ci dice sempre che non c'è limite alla diligenza: "Impegnarsi, impegnarsi, continuare a

impegnarsi sempre, fino alla morte e, una volta rinati, impegnarsi di nuovo." Vorrei continuare a dedicarmi al Dharma e migliorarmi per diventare una persona serena, gentile e calorosa.

Per finire, parlati dei tuoi sogni per il future.

Oltre che impegnarmi al massimo nel mio o-yaku come responsabile di area e nelle altre attività della Rissho Kosei-kai, spero di potenziare le attività socialmente utili del nostro gruppo, come la campagna "Dona un pasto" e quella per donare materiale scolastico per gli studenti delle elementari, nelle quali mi sono impegnato per lo sviluppo del mio paese, la Cambogia. Desidero che tutti i cambogiani possano essere felici e serbo nel mio cuore lo spirito di "mettere gli altri al primo posto", continuando a dedicarmi alla propagazione degli insegnamenti del Buddha a quante più persone possibili.



Sor Songhen e sua moglie fanno visita a una scuola elementare i cui studenti hanno ricevuto donazioni di materiale scolastico.



Ricorrenze Annuali della Rissho Kosei-kai

Le tre più importanti ricorrenze del Buddismo

Le tre più importanti ricorrenze del Buddismo

Quelle che seguono sono le tre più importanti ricorrenze del Buddismo; in queste occasioni la Rissho Kosei-kai organizza delle cerimonie nella Grande Aula Sacra e in ogni Dojo:

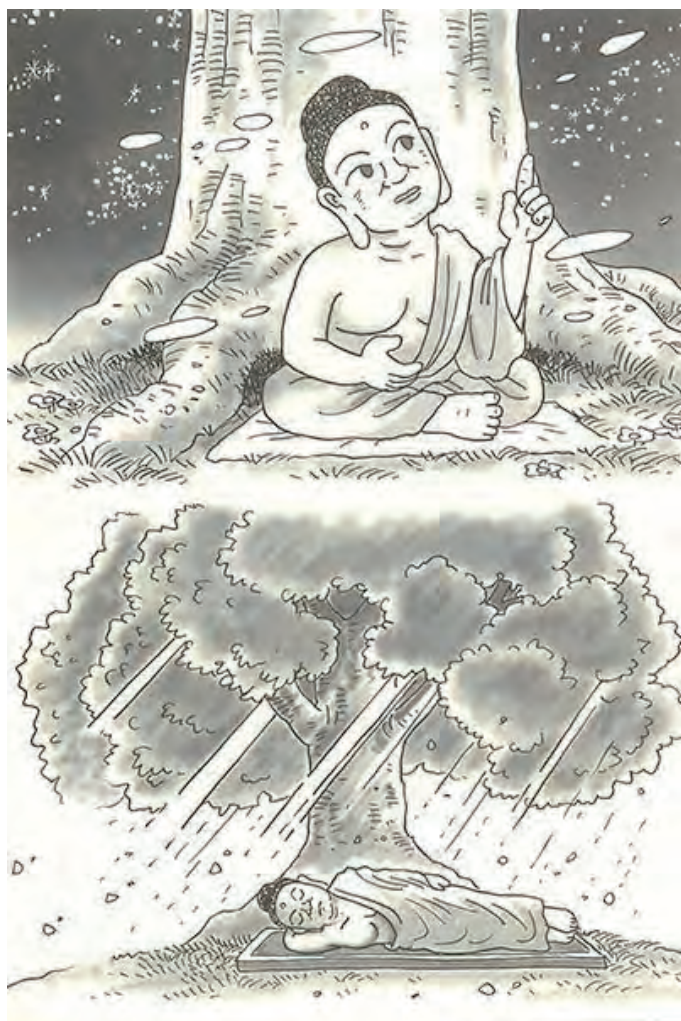
8 aprile: Anniversario della Nascita di Shakyamuni

8 dicembre: Anniversario del Conseguimento della Buddità di Shakyamuni

15 febbraio: Anniversario dell'Ingresso nel Nirvana del Buddha Shakyamuni

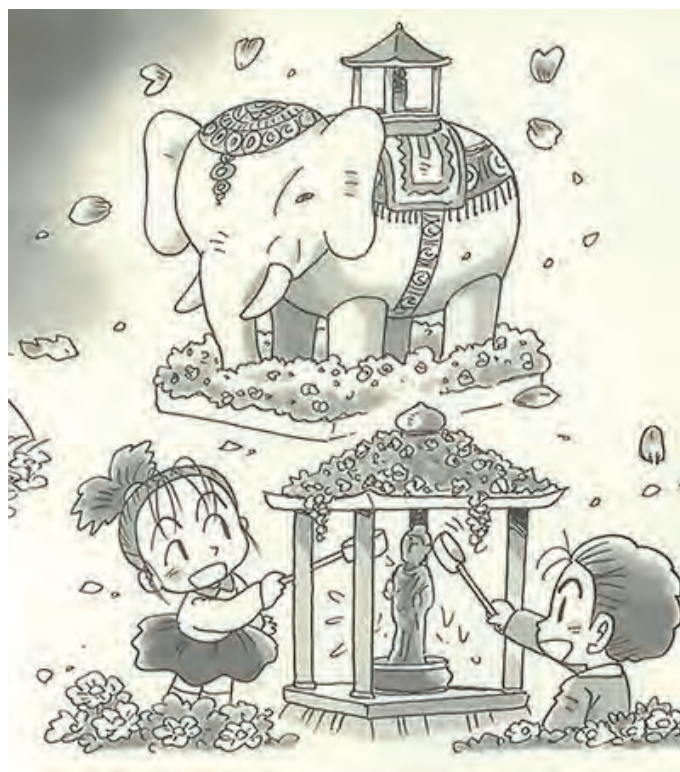
Questi sono i giorni nei quali esprimiamo gratitudine per il Buddha Shakyamuni, che espose per tutti noi l'insegnamento della Verità. In queste occasioni facciamo anche voto di praticare l'insegnamento e di fare qualcosa di buono che influenzi molte persone.

Anniversario del Conseguimento della Buddità di Shakyamuni (8 dicembre)



Anniversario dell'Ingresso nel Nirvana di Shakyamuni (15 febbraio)

***Non riprodurre o ristampare senza autorizzazione, se non per uso personale.**



Anniversario della Nascita di Shakyamuni (8 aprile)

Sapevate che...?

In occasione dell'Anniversario della Nascita di Shakyamuni versiamo del tè dolce (un tè di erbe ricavato da foglie fermentate di hydrangea) sulla statua del Buddha bambino, la quale è posta in una piccola pagoda decorata con dei fiori. Quest'usanza deriva dalla tradizione, la quale narra che quando Shakyamuni venne al mondo, un drago scese dal cielo e versò una fresca pioggia profumata sul bambino.



Cerimonia di Capodanno



Il primo gennaio è una giornata nella quale diamo un gioioso benvenuto al nuovo anno e preghiamo per la felicità e per la pace nei giorni a venire.

Nella Rissho Kosei-kai, la mattina presto di Capodanno celebriamo un rito: i membri visitano la Grande Aula Sacra o il loro Dojo locale per celebrare l'anno nuovo.

Oltre a festeggiare l'inizio dell'anno nuovo, facciamo voto di impegnarci per l'obiettivo che abbiamo fissato per noi stessi davanti al Gohonzon, il nostro fulcro di devozione. Questo voto si chiama *ketsujo* che, nella terminologiabuddista, significa letteralmente "determinazione spirituale".

Quando decidiamo di lavorare duramente per realizzare il nostro obiettivo e preghiamo per la pace nel mondo, ci sentiamo rinvigoriti e in pace con noi stessi.

☉ Sapevate che...?

Ketsujo significa anche credere in qualcosa con tutto il cuore, senza dubbio o esitazione. I membri della Rissho Kosei-kai usano spesso questa parola. Andiamo avanti, nei prossimi dodici mesi, seguendo il voto che abbiamo espresso durante la visita per la cerimonia di Capodanno.



La nostra profonda connessione con il Buddha

Dopo aver preso consapevolezza della vostra connessione con il Buddha

Rev. Nikkyo Niwano
Fondatore di Rissho Kosei-kai



Quando avrete davvero apprezzato con gratitudine la preziosa connessione con il Buddha di cui vi ho parlato, il vostro stile di vita dovrebbe cambiare spontaneamente.

Sono cresciuto in un villaggio di montagna tra le cime nevose della Prefettura di Niigata. Quando ero piccolo tornavo sempre a casa tutto coperto di neve. Dato che ero intirizzito dal freddo, mio nonno mi abbracciava infilandomi nella giacca imbottita del suo kimono, per scaldarmi. In momenti come quelli, come un tormentone, mi diceva sempre:

«Se i membri di una famiglia lavorano solo per vivere e mangiare, non sono diversi dalle larve dello scarabeo cervo. Le larve di uno scarabeo mangiano solo per sopravvivere. Ma dato che



siamo nati come esseri umani, almeno una persona nella famiglia dovrebbe diventare qualcuno che sia d'aiuto a tutta la società.»

Probabilmente questa specie di motto si era profondamente radicato nella mia giovane mente, tant'è che ogni volta che vedevo qualcuno nei guai non mi riusciva di far finta di niente o di restare a guardare, e pensavo: «Voglio fare qualcosa per essere d'aiuto.» Durante la mia ricerca di insegnamenti spirituali che potessero portare la felicità a tutti, incontrai il Sutra del Loto e ciò mi portò a fondare la Rissho Kosei-kai.

Si dice che le persone dei giorni nostri siano egocentriche, che pensano solo al proprio interesse. Se è così, penso che sia perché non hanno mai assaporato la gioia di lavorare per il bene degli altri. La gioia di aiutare qualcuno in difficoltà o di poter dare un consiglio a chi è angosciato e percepire la loro gratitudine è davvero un'esperienza appagante. È per questo che diciamo che compiere azioni che portano felicità agli altri è il modo più rapido per raggiungere la propria felicità.

Un'altra cosa da tenere a mente è che, proprio come noi, anche tutte le persone che incontriamo hanno una connessione karmica con il Buddha che viene dalle vite passate.

Si dice che nella nostra vita sociale rispettare l'umanità degli altri sia importante per costruire delle buone relazioni, ma questo può essere sorprendentemente difficile. Tuttavia, se considerate gli altri pensando «Nelle sue vite passate questa persona ha reso omaggio a tanti buddha e ha pronunciato dei grandi voti», allora sentirete che il rispetto sorgerà dentro di voi in modo del tutto naturale.

Naturalmente, tra le persone che incontrate ce ne saranno alcune che hanno dimenticato i grandi voti che fecero nelle loro vite precedenti e che sono lontane dalla Via del Buddha. Eppure, per questo genere di persone, dovremmo lavorare per ricordare loro la connessione karmica che hanno stabilito con il Buddha. Ecco perché sprono i nostri membri a praticare il principio di “Ogni persona ne guidi un'altra.”

Se le relazioni umane caratterizzate dalla comprensione che «io sono un buddha e lo sei anche tu» si diffondessero in tutto il mondo, esso diventerebbe, proprio così com'è, quel regno di pace che il Buddhismo chiama “Terra dell'Eterna Luce Tranquilla.”

Spero davvero che ognuno di voi prenda a cuore tutto questo e che si impegni per mettere in pratica l'insegnamento, approfondendo la propria connessione con il Buddha.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 58–60



Un viaggio al tempo di Shakyamuni

Rev. Keiichi Akagawa
Direttore, Rissho Kosei-kai Internazionale

In Giappone, l'estate, caratterizzata da caldo eccezionale e piogge torrenziali, è finalmente terminata. Anche se ancora fa caldo, sta per cominciare l'autunno, come da calendario. Com'è la situazione nel vostro paese?

Nel messaggio di questo mese, il Maestro Nichiko presenta un aneddoto e dei versi del Buddha Shakyamuni contenuti nel Sutta Nipata e ci dice: "Credo che sia importante praticare questa coltivazione del cuore e della mente in modo continuo e, di volta in volta, dissotterrare la propria natura di buddha, la quale conduce direttamente alla pace interiore". Il metodo di coltivazione in India al tempo di Shakyamuni è il contesto dei versi che spiegano l'importanza di coltivare la mente al bramano, grande proprietario terriero.

Dal 9 al 22 aprile 2010, come partecipante al trentaquattresimo pellegrinaggio ai luoghi sacri del buddismo, ho visitato regioni strettamente connesse con il Buddha, in particolare nel Bihar, nell'India nordorientale. Il paesaggio rurale che si vedeva dai finestrini del bus ci faceva sembrare di avere viaggiato indietro nel tempo all'India di duemilaseicento anni fa, forse perché le zone sono state risparmiate dallo sviluppo moderno per conservare siti buddisti così importanti.

E' stato un viaggio stimolante che mi ha ricordato il viaggio a piedi nudi di Shakyamuni per propagare il Dharma. Guardando le vaste distese coltivate, il sapiente dialogo del Buddha nel Sutta Nipata mi è tornato in mente con un nuovo senso di realtà.

Leggendo il discorso sul Dharma del Maestro Nichiko, ho ripensato al mio viaggio in India e riconfermato il significato di coltivare i nostri cuori buddisti. Questo mese vorrei trascorrere i giorni ricordando di continuare a coltivare la mia mente e a dissotterrare la mia natura di buddha.



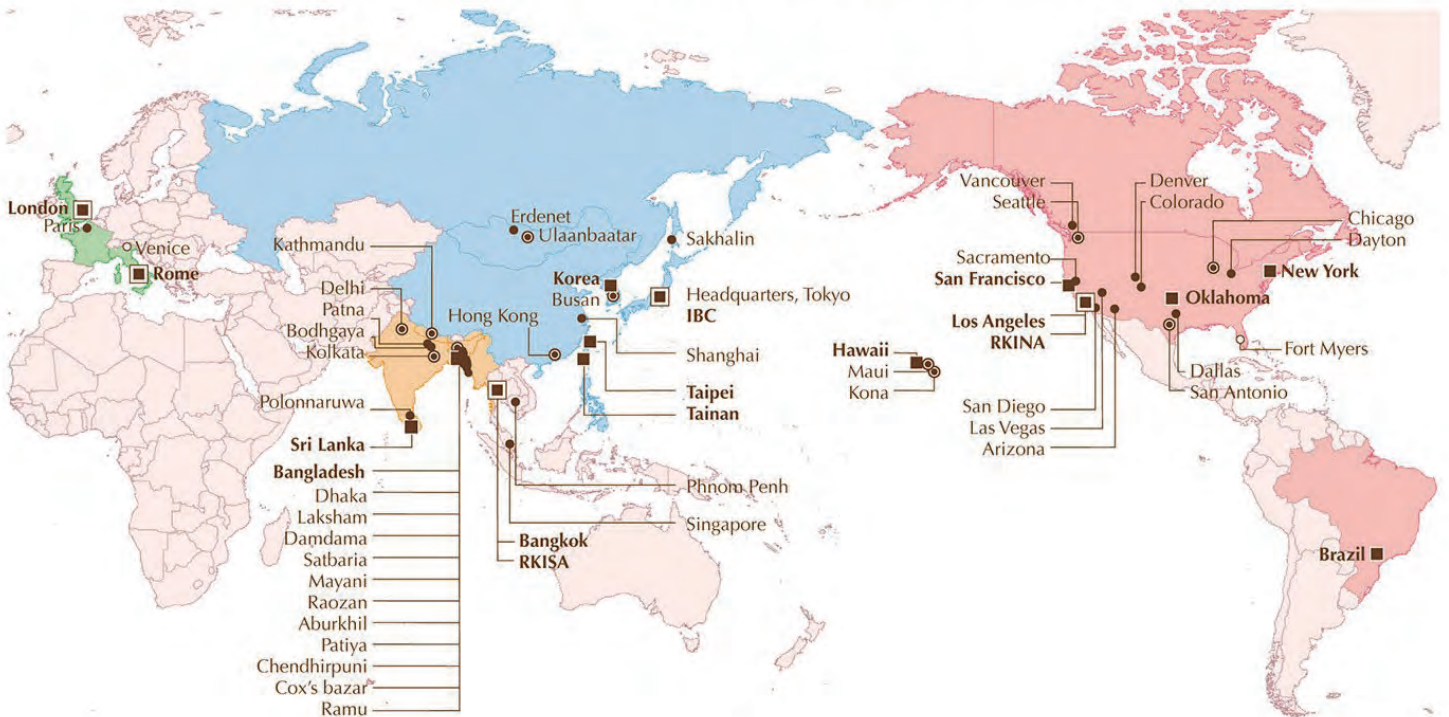
Rev. Akagawa (fila davanti, al centro) con i partecipanti al corso di Guida del Dharma alla Rissho Kosei-kai in Korea il 14 luglio 2024.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers



facebook



X



Accogliamo con piacere i commenti sulla nostra newsletter Vivere il Loto: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp