

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2024  
VOL. 229



**Members from the Taipei and Tainan Dharma Centers Join the Leaders Training Retreat in Taichung, Taiwan, from September 8 to 10, 2024**

## Living the Lotus Vol. 229 (October 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.

## Coltivate la vostra mente, tornate al vostro buddha interiore

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### **Una più profonda consapevolezza della nostra Natura di Buddha**

Shakyamuni disse piantare i semi della fede nel nostro cuore e continuare a coltivarli senza mai smettere ci “libererà da ogni sofferenza.” Queste parole hanno l’impatto di un potente messaggio, non solo per quelli che vissero all’epoca di Shakyamuni, ma anche per noi gente del nostro tempo. Dobbiamo quindi accogliere con entusiasmo queste splendide parole e seguire la Via del Buddha.

Tuttavia, come vi stavo spiegando il mese scorso, sarebbe ingenuo immaginare che, facendo un solo tentativo, si possa coltivare se stessi e liberarsi dalla sofferenza. Io credo che le pratiche dei bodhisattva siano costituite dalla ripetizione di parole e azioni le quali, nel corso delle nostre vite di ogni giorno, coltivano e ammorbidiscono la terra del campo che abbiamo nel cuore. Questa attività ci porta a scoprire il nostro buddha interiore, il che non significa altro che dissotterrare, portare alla luce la nostra natura di buddha: è questo che poi, a sua volta, ci porterà a vivere con meno sofferenza.

A fasi alterne potremmo percepire la sacralità di noi stessi e degli altri in quanto tutti partecipi della stessa natura del Buddha, e il momento dopo essere nuovamente sopraffatti dai dubbi. Oppure potremmo semplicemente dimenticare di aver avuto quella percezione. Ma se vedete qualcuno nei guai e provate compassione, ovvero sentite il desiderio di fare qualcosa per essere d’aiuto, ciò vi ricorderà che voi stessi siete natura di buddha e ciò approfondirà la vostra consapevolezza. È importante ripetere questo tipo di esperienze.

In questo mese celebriamo l’anniversario dell’ingresso del Fondatore nel Nirvana. Lui ci ha insegnato quanto sia importante che ogni persona realizzi la natura di buddha in se stessa come negli altri. Si dice che il Sutra del Loto, il testo sacro che è alla base della nostra fede, sia il sutra che spiega quanto sia importante che gli esseri umani realizzino la propria natura di buddha. Se portiamo alla luce il tesoro che tutti noi abbiamo nel cuore, ovvero coscienza, sincerità e buona volontà, avremo sempre una mente luminosa e una vita serena.

Tuttavia, se dimentichiamo anche solo per un poco di coltivare il nostro cuore, il terreno dentro di noi tornerà a essere duro e perderà la sua flessibilità, rendendoci incapaci di vedere la natura di buddha che è in noi e negli altri. Un testo antico dice: “Coloro che non sanno di



possedere la natura di buddha sono chiamati comuni mortali.” Perciò, anche se in realtà possiamo tornare al Buddha in qualsiasi momento, a volte ce ne dimentichiamo e finiamo col convincerci che il nostro sé annebbiato dalle illusioni sia il nostro vero io.

## Il cuore di compassione risveglia la natura di buddha

In questo caso, come possiamo tornare al nostro vero io, ovvero la natura di buddha? C'è un indizio per farlo, e sta in ciò che diceva il Fondatore: «La natura di buddha è il *cuore di compassione* (慈悲心, *jibi-shin*).» Come abbiamo visto, ogni volta che risvegliamo il cuore di compassione e lo mettiamo in azione, la nostra natura di buddha viene riportata alla luce, si risveglia. Per esempio, se abbiamo repulsione per i ragni ma, vedendone uno, riusciamo comunque a vedere in esso lo stesso splendore della vita che è in noi, evitando così di ucciderlo, allora stiamo mettendo in azione il nostro cuore di compassione, il quale ci ha consentito di riconoscere la natura di buddha del ragno. In questo caso, l'incontro con il ragno ha destato la nostra natura di buddha, stimolando in noi una nuova consapevolezza.

Però, anche se stiamo approfondendo la consapevolezza della nostra natura di buddha, quando affrontiamo delle situazioni difficili tendiamo a lamentarci, ad arrabbiarci o a trattare gli altri in modo crudele. A volte le persone arrivano a vergognarsi per il divario che c'è fra il loro sé ruvido e illuso e il vero io compassionevole che è consapevole della natura di buddha.

Eppure non bisogna abbattersi pensando cose come: «non riuscirò mai a realizzare la natura di buddha.» Perfino i grandi monaci maestri del passato riflettevano su se stessi dicendo: «Diciotto grandi risvegli, innumerevoli piccoli risvegli.» Continuavano a sperimentare il risveglio coltivando se stessi e praticando l'auto riflessione, impegnandosi per vivere come il Buddha. Quel senso di vergogna può essere l'umiltà che ci consente di essere consapevoli delle nostre mancanze e che si trasforma nel trampolino di lancio per la nostra crescita e miglioramento. Soprattutto, è importante non dimenticare di esprimere gratitudine per il fatto di essere vivi come esseri umani, i quali sono in grado di comprendere che “tutti gli esseri senzienti posseggono la natura di buddha”, praticando sempre la gentilezza e la compassione.

Il Fondatore diceva: «Man mano che accumuliamo azioni che portano gioia agli altri, il grande cuore di compassione, ovvero la natura di buddha che ci è stata affidata, splenderà sempre di più e così si costruirà “la Terra del Buddha”, un mondo nel quale le varie nature di buddha risuonano le une con le altre.» Sono convinto che ognuno di noi sia un essere vivente destinato a essere liberato da ogni sofferenza.

de *Kosei* di ottobre del 2024



## Che genitori e figli crescano assieme mediante l'educazione in famiglia

Kusumawathi Podimanike (Rissho Kosei-kai Sri Lanka)

### Quando e come sei entrata a far parte della Rissho Kosei-kai?

Sono stata insegnante nella scuola pubblica per molti anni. La scuola buddista dove lavoravo aveva un statua del Buddha e renderle omaggio faceva parte della mia routine quotidiana. Un sabato, quando non c'erano lezioni, dato che casa mia era vicina alla scuola, andai lo stesso a rendere omaggio al Buddha; vidi che era stato organizzato un seminario sull'educazione familiare e che si stava svolgendo in un'aula con un gran numero di partecipanti. Dopo aver reso omaggio al Buddha, mi unii agli altri e seguii il seminario. In qualche modo, fui assorbita dalla lezione, la quale lasciò in me un senso di meraviglia che non avevo mai sperimentato prima.

In particolare, durante il seminario, il lettore enfatizzò quanto fosse importante che i genitori prendessero l'iniziativa dicendo "buongiorno" e "grazie". Si potrebbe pensare che a casa questa sia una pratica piuttosto comune, tuttavia i genitori tendono ad avere difficoltà a mettere queste parole in pratica. In seguito appresi che l'organizzazione che aveva messo su questo seminario era la Rissho Kosei-kai, un gruppo giapponese. Cominciai a interessarmi all'apprendimento e alla pratica di questo meraviglioso metodo educativo, così in seguito feci visita al Dojo locale di Colombo, diventando membro della Kosei-kai il 9 settembre del 2018.

### Da allora hai lavorato molto nell'ambito della divulgazione dell'educazione familiare, giusto?

Ne ero rimasta talmente colpita che volevo trasmettere l'importanza dell'educazione familiare agli insegnanti e ai genitori. Così organizzai dei seminari di educazione familiare in un certo numero di scuole, incluse le elementari e medie dove avevo insegnato. Credo di essere riuscita ad aiutare molte persone a comprendere l'importanza dell'educazione in famiglia, a divulgare le attività della Kosei-kai e l'insegnamento del Sutra del Loto.

In Sri Lanka abbiamo un'importante festività mensile chiamata Giorno Poya, che trae le sue origini dal Buddismo e che si celebra nei templi ogni volta che c'è luna piena. Allo stato attuale, anche il Dojo locale in Sri Lanka celebra il rito del Giorno Poya. Proprio come avviene nelle cerimonie mensili della Kosei-kai, dopo la recitazione del sutra i membri espongono la loro esperienza nel Dharma e il Rev. Hironobu Suzuki, ministro di culto del Dojo, ci fa una lezione. Ho invitato i partecipanti dei seminari di educazione familiare a venire alla cerimonia del Giorno



*Kusumawathi Podimanike espone la sua esperienza nel Dharma al Dojo locale srilankese.*

Poya e, fino a questo momento, ho connesso quindici persone con il Dharma. Come guida manco ancora di esperienza, conoscenza e abilità, ma con l'aiuto dei membri del Dojo locale sto facendo capire alle persone l'importanza dell'educazione familiare.

### Qual è la cosa più bella che hai imparato grazie all'educazione familiare?

L'educazione familiare si basa sulla filosofia secondo cui quando un genitore cambia, anche il figlio cambia. Questo significa che è il genitore che deve fare il primo passo. Tendiamo sempre a cercare di cambiare gli altri senza cambiare noi stessi. A casa, siamo inclini a pensare «Perché il mio compagno/companna non prova a cambiare?» O anche «Come posso cambiare mio figlio perché migliori?» Tuttavia, secondo l'educazione familiare, dobbiamo valutare la possibilità di apprendere dalle parole e dalle azioni dei

nostri figli e cambiare noi stessi. Questo sistema ci insegna che la cosa più bella è che genitori e figli possono crescere e svilupparsi insieme mediante l'educazione familiare.

### **Svolgi un Oyaku nel Dojo locale? E lavori ancora come insegnante di scuola?**

Nella Rissho Kosei-kai srilankese, le case dei membri sono adibite a centri di propagazione del Dharma; i membri locali si riuniscono per la recitazione del sutra e per fare hoza. Allo stato attuale, in tutto lo Sri Lanka ci sono ottantadue di questi "centri di propagazione", che noi chiamiamo "hoza di famiglia". Mi è stato assegnato l'Oyaku di guidare l'hoza di famiglia del Distretto Kegalle, che si trova a tre ore di autobus da Colombo, sede del nostro Dojo locale. Credo che la mia responsabilità sia paragonabile a quella di uno shunin (guida di un'area), in Giappone. Mi sono ritirata dall'insegnamento nella scuola pubblica due anni fa e ora insegno in una scuola internazionale.

### **L'anno scorso ti è stato conferito il titolo di Kyoshi della Rissho Kosei-kai. Ciò ha cambiato il tuo modo di pensare?**



*Kusumawathi Podimanike assieme al Rev. Hironobu Suzuki, ministro di culto del Dojo locale srilankese di Colombo (a destra), subito dopo la cerimonia di collocazione del Gobonzon nell'Altare del Dojo.*



*A casa con suo marito.*

Per partecipare alla cerimonia di conferimento del titolo di Kyoshi ho fatto visita alla Grande Aula Sacra, che è Dojo principale della Rissho Kosei-kai. Era la mia prima volta. Io ero una buddista di scuola Theravada e mi era già capitato di visitare diversi templi famosi in molti paesi, ma la sensazione che ho provato nella Grande Aula Sacra è stata molto diversa. Quando ho visto quell'edificio magnifico e il viso gentile del Buddha mi sono commossa più di quanto non riesca a esprimere a parole e, per qualche motivo, ho cominciato a piangere. «Sono così felice di essere nata. Ho incontrato la Kosei-kai durante il mio lavoro di insegnante e così ho conosciuto il Sutra del Loto, avendo di conseguenza l'opportunità di visitare la Grande Aula Sacra.» Questi pensieri mi affollavano la mente e il mio cuore si è riempito di gratitudine.

Alla cerimonia di conferimento del titolo hanno partecipato molti membri non giapponesi e ho sentito che, se tutti noi che facciamo parte della Kosei-kai propagheremo questo insegnamento trasmettendolo a chi ci sta intorno, riusciremo senz'altro a realizzare un mondo senza guerre e conflitti. Ho fatto voto davanti al Buddha che avrei continuato a studiare attivamente gli insegnamenti e a condividerli con quante più persone possibili.

## Qual è l'insegnamento del Sutra del Loto che ti sta più a cuore?

Le cinque pratiche dei maestri del Dharma descritte nel decimo capitolo. Per propagare il Sutra del Loto, mi baso sulla consapevolezza del ruolo dei maestri del Dharma, tenendo a mente le cinque pratiche, ovvero accogliere e abbracciare il Sutra del Loto, leggerlo, recitarlo, esporlo e copiarlo.

## Secondo te qual è il punto di forza della Rissho Kosei-kai?

Al Dojo locale srilankese ci focalizziamo sull'educazione familiare, considerandola come una delle attività sociali della Kosei-kai. Essendo un'organizzazione buddista laica, la caratteristica principale della Kosei-kai è quella di aiutarci applicando e praticando gli insegnamenti del Buddha nelle nostre vite di ogni giorno. Penso che l'educazione familiare sia uno dei mezzi atti a mettere concretamente in pratica il Dharma nonché uno dei punti di forza della Kosei-kai. Credo che oggi l'educazione familiare sia davvero importante per costruire relazioni solide tra partner, genitori e figli e per apprezzarsi gli uni con gli altri rispettandosi reciprocamente ogni giorno. Gli srilankesi sono molto interessati al tema dell'educazione ma è vero che, allo stesso tempo, molte madri devono combattere per poter crescere i propri figli. Noi crediamo che l'educazione familiare giochi un ruolo sempre più importante nella società del nostro paese e che ci saranno sempre più persone interessate a essa per formare gli esseri umani che, in futuro, guideranno lo Sri Lanka.

## Per concludere, puoi dirci qualcosa sui tuoi obiettivi e le tue speranze per il futuro?



*Kusumawathi Podimanike (in prima fila, la seconda da destra) e altri membri non giapponesi che hanno ricevuto il conferimento del titolo di Kyoshi subito dopo la cerimonia svolta nella Grande Aula Sacra.*



*Dopo la cerimonia di conferimento del titolo di Kyoshi, da sinistra a destra: Kusumawathi Podimanike; il Rev. Keiichi Akagawa, direttore della Rissho Kosei-kai International; un'altra ricevente del titolo giunta dal Dojo locale srilankese e un membro in servizio quel giorno.*

Ho ancora poca esperienza come Kyoshi, perciò spero di apprendere di più sugli insegnamenti della Kosei-kai e del Sutra del Loto. Devo ammettere, con un po' di vergogna, che in passato non ho espresso la mia gratitudine a parole, non riuscivo a dire "grazie". Adesso però, quando mi sveglio al mattino, ringrazio il Buddha e tutti i benefici della natura e dico: «Grazie per avermi dato la vita anche oggi!» Ora riesco anche a ringraziare a parole, con naturalezza, sia i membri della mia famiglia che le persone che mi circondano. Devo alla Kosei-kai questo mio progresso spirituale, il quale deriva dallo studio e dalla pratica continua e graduale degli insegnamenti. Perciò voglio continuare a studiare e a propagare gli insegnamenti del Buddha e a condividere l'importanza dell'educazione familiare con quante più persone possibili. Sono felice di poter annunciare che il prossimo novembre condurrò un seminario di educazione familiare presso la scuola internazionale dove lavoro. Non vedo l'ora che arrivi quel giorno e spero che partecipino molte persone.

Credo che il Giappone sia il paese buddista più prospero e pacifico al mondo. Possa lo spirito dei giapponesi trasmettersi a tutti i paesi del mondo.



# Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

## Gli eventi annuali della Rissho Kosei-kai

### Il Primo Discorso del Dharma del Presidente

Il primo Discorso del Dharma del Presidente è un evento annuale che si tiene presso la Grande Aula Sacra il 07 gennaio di ogni nuovo anno. Nel Suo discorso il Presidente Niwano spiega a tutti i membri lo scopo delle attività dell'organizzazione che si svolgeranno durante l'anno e parla di ciò che ogni membro dovrebbe realizzare, per il nuovo, in base alle "Linee guida per la

pratica della fede dei membri". Ci guida inoltre sullo stato mentale che ogni membro dovrebbe avere durante l'anno.

In questo giorno i membri che si riuniscono nella Grande Aula Sacra o nei loro Centri del Dharma, rinnovano i loro propositi per il Nuovo Anno.



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

#### Lo sapevate?

In Giappone, il 7 gennaio è considerato l'ultimo giorno della tradizionale festa di Capodanno, quindi si dice che da questo giorno in poi le persone ritornino alla loro vita normale. In questo giorno è consuetudine mangiare un piatto a base di farina di riso alle sette erbe: contiene infatti sette tipi di erbe e verdure primaverili come il prezzemolo giapponese e la borsa del pastore e si prega per condurre una vita sana durante tutto l'anno.



## Pratica del Kanshugyo o Pratica di Metà Inverno della Recitazione del Sutra



Il periodo di due settimane che va dal 20 gennaio al 03 febbraio e che termina con il setsubun, il giorno prima dell'inizio della primavera secondo l'antico calendario giapponese, è tradizionalmente considerato il periodo più freddo dell'anno in Giappone. Durante questo periodo, i membri si riuniscono nella Grande Aula Sacra, o nei loro Centri e sedi del Dharma in tutto il paese, e recitano il Triplice Sutra del Loto. Nella Grande Aula Sacra, la pratica inizia ogni giorno alle 06:00 del mattino e continua per quindici giorni.

È molto difficile alzarsi presto e partecipare alla pratica, soprattutto durante il periodo più freddo dell'anno, tuttavia, quando riusciamo a superare questo, proviamo gioia e un senso di appagamento che ci dà più forza. Inoltre, ci sentiamo ricaricati recitando il sutra con tutto il cuore

### Lo sapevate?

*Setsubun* significa letteralmente “divisione stagionale” in riferimento al giorno appena prima del primo giorno di primavera, estate, autunno e inverno del calendario tradizionale giapponese. Oggi il *Setsubun* viene generalmente celebrato il 03 febbraio, la vigilia del primo giorno di primavera; in questo giorno, tradizionalmente, le persone in Giappone scacciano gli spiriti maligni spargendo semi di soia tostati dentro e fuori le loro case, gridando “Fortuna dentro, diavoli fuori”.





## Vivere grazie al sostegno del Buddha

### Vivere alla ricerca la Via

Rev. Nikkyo Niwano  
Fondatore di Rissho Kosei-kai



In vari punti del Sutra del Loto si dice che siamo vivi grazie al sostegno del Buddha.  
Nel capitolo “Una parabola” leggiamo:

Ora, questo triplice mondo  
È il mio dominio,  
E gli esseri viventi che lo abitano  
Sono tutti figli miei.  
Ma adesso questa terra è piena  
Di sciagure e difficoltà  
E io sono l'unico che possa  
Soccorrerli e proteggerli.  
(Sutra del Loto, cap. 3)



Il Buddha dice che tutti noi esseri umani siamo suoi figli. Il significato di questo passo è che siamo vivi grazie al sostegno del Buddha. E la parte in cui dice “Ma adesso questa terra è piena di sciagure e difficoltà e io sono l’unico che possa soccorrerli e proteggerli”, significa che in questo mondo dobbiamo affrontare incalcolabili problemi e difficoltà, ma il Buddha ci protegge sempre.

Inoltre, nel capitolo sulla “Durata della Vita del Tathagata” si legge:

Ho esposto il Dharma senza sosta,  
Ho insegnato a innumerevoli esseri viventi e li ho trasformati  
Per farli imbarcare sulla Via del Buddha.  
(Sutra del Loto, cap. 16)

Ciò significa che anche la nostra decisione di iniziare a percorrere la Via si è originata grazie all’insegnamento del Buddha; in altre parole, siamo nati e viviamo proprio per incamminarci lungo la Via del Buddha.

Infine, in chiusura del capitolo sulla “Durata della Vita” leggiamo:

In ogni momento, il mio pensiero è sempre lo stesso:  
Come posso fare affinché gli esseri viventi  
Si incamminino lungo la Via suprema  
E raggiungano rapidamente la buddità?  
(Sutra del Loto, cap. 16)

Questo passo ci spiega che il Buddha è sempre concentrato sul suo desiderio di farci diventare dei buddha nel più breve tempo possibile.

Se leggeremo con attenzione questi brani del sutra, comprenderemo chiaramente che siamo vivi grazie al sostegno del Buddha. Dato che ci viene detto in modo tanto cristallino che questa nostra vita è sostenuta dal Buddha, tutto ciò che dovremmo fare è seguire direttamente la Via del Buddha con sincerità.



## Cosa ho imparato dal mio Checkup

Rev. Keiichi Akagawa  
Direttore, Rissho Kosei-kai Internazionale

Ciao a tutti. Con l'inizio di Ottobre, il Giappone dà il benvenuto alla stagione del raccolto.

Nel suo messaggio di questo mese, il Maestro Nichiko ci spiega il concetto di "consapevolezza della nostra natura di buddha". Quando diventiamo consapevoli della nostra natura di buddha? Mi piacerebbe parlarvi di questo argomento basandomi sulla mia recente esperienza.

Ogni anno mi sottopongo a un checkup completo per controllare la mia salute. Quest'anno ho ricevuto un avviso che mi avvertiva di dover ripetere gli esami ai reni, e che "se la situazione attuale non viene curata, nello scenario peggiore, potrebbe essere necessario un trapianto o un trattamento di emodialisi". Ero scioccato, così sono andato subito a ripetere l'esame e a chiedere i risultati al dottore. Il dottore mi ha risposto che, fortunatamente, i risultati non erano tali da richiedere subito un trattamento, ma mi ha consigliato di seguire una dieta povera di sale e di fare un po' di esercizio aerobico, rivolgendomi a un nutrizionista.

Quando si pensa alle funzioni renali, espulsione delle scorie, regolazione della concentrazione di sale nel corpo, e mantenimento dello stato alcalino, sembra miracoloso che queste attività vitali si concentrino in quel punto di continuo.

Questo esame è diventato per me un'opportunità per fare il voto di vivere con la volontà di vivere, cioè con una mente in accordo con la mia natura di buddha.

Inspirato dal messaggio di questo mese, vorrei continuare a fare le cose che rendono felici gli altri e far risplendere la natura di buddha che ho ricevuto. Questo mese mi dedicherò alla Via del Bodhisattva con cuore gentile e compassionevole.



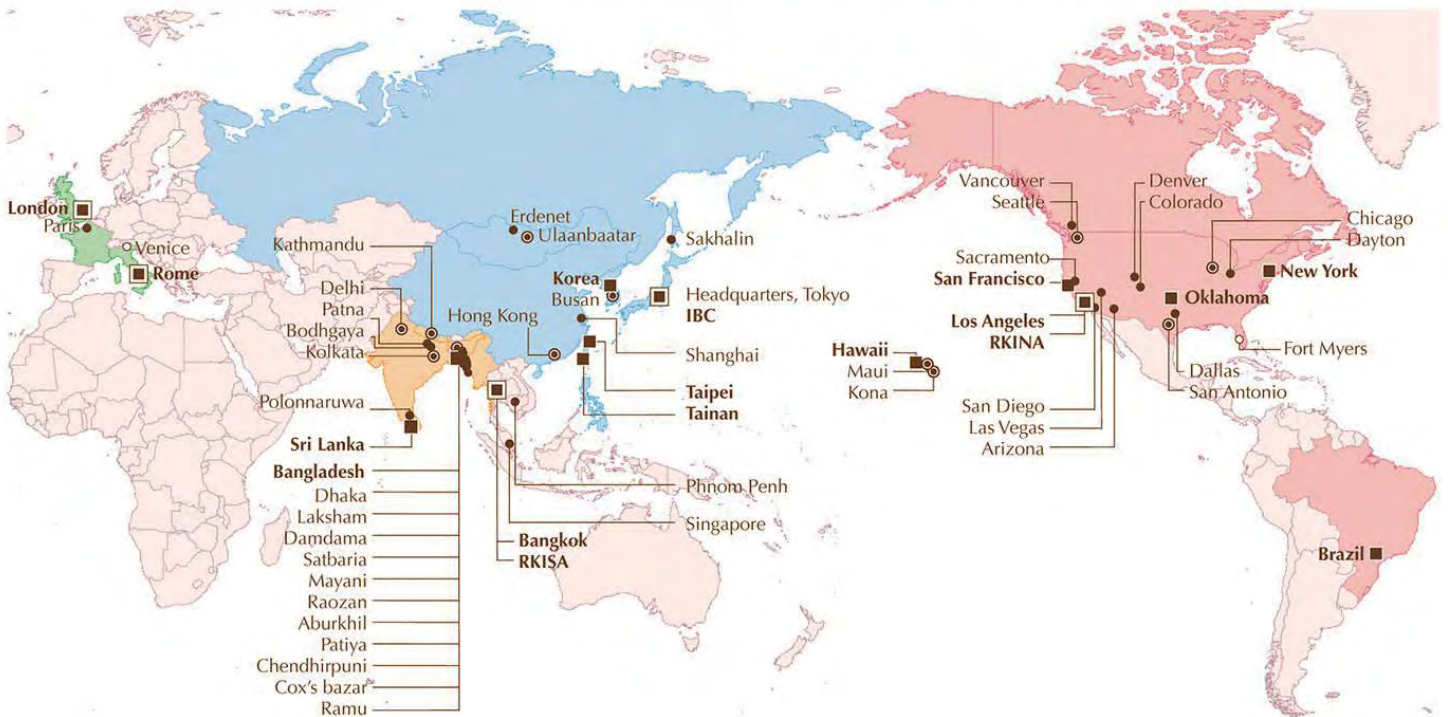
*Membri d'oltremare visitano la sede della Rissho Kosei-kai accolti nell'ufficio della Rissho Kosei-kai International (RKI). In alto a destra: Il Rev. Akagawa e lo staff della RKI accoglie membri dal Centro del Dharma di New York Dharma Center (fila dietro, al centro). In basso a sinistra: il Rev. Akagawa parla con un membro del Centro di Ulaanbaatar e sua figlia.*

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