

# Living the Lotus 11

*Buddhism in Everyday Life*

2024  
VOL. 230



## Risho Kosei-kai of San Francisco Celebrates Its 45th Anniversary on September 15



### Living the Lotus Vol. 230 (November 2024)

Capo redattore: Keiichi AKAGAWA  
Redattore: Sachi MIKAWA  
Traduttori: Nicola TINI, Sara SALADINO,  
Rora HAILE, Hiromasa TANAKA  
Staff editoriale di RK internazionale  
Edizioni: Risho 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 Risho 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.

## Crescere tramite gli incontri - il rispetto nel cuore e l'umiltà nel cuore (parte 1)

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### Sviluppare il rispetto nel proprio cuore

Circa un anno fa, quando ho proposto le mie “Linee guida per la pratica della fede dei membri” per quest’anno, ho citato queste parole di Masahiro Yasuoka (1898–1983): “La cosa più importante, per il miglioramento dell’umanità, è sviluppare il rispetto nel proprio cuore e conoscere l’umiltà.” Avere nel cuore l’aspirazione a qualcosa di grande non è importante solo per le persone di fede, lo è per tutti. Non meno importante è il rispetto reciproco tra esseri umani, poiché è la base per una società pacifica.

Tuttavia, come ho già detto in passato, si dice che coloro che non sanno rispettare se stessi siano incapaci di rispettare gli altri. In effetti, se mi chiedessero se io stesso mi rispetto, risponderei che, sinceramente, trovo molto difficile farlo.

Eppure, come ho già detto molte volte, a casa mia rendiamo omaggio, giungendo le mani in segno di rispetto, a una statua del Buddha, che ha a sua volta le mani giunte in segno di reverenza; il che starebbe a dire che il Buddha mi sta dicendo che sono degno di rispetto anch’io. Ogni mattina e ogni sera, quando mi rivolgo al Buddha e gli rendo omaggio a mani giunte, rifletto con umiltà sul fatto che anche il Buddha mi rispetta.

Quest’anno, per la scrittura calligrafica di Capodanno, con inchiostro e pennello ho scritto la parola *ikei* [畏敬], che indica quello stato di meraviglia e stupore che si prova davanti a qualcosa di straordinario o di sacro. Naturalmente, l’ho fatto perché credo sia importante avere un sentimento di reverenza nel proprio cuore. Se proviamo a pensare a ciò che suscita in noi questo stupore, questo senso di meraviglia, ci vengono in mente forme di esistenza e forze che operano ben al di là della conoscenza e delle capacità umane, come le divinità e i buddha, l’universo e la natura. Questo sentimento può includere il rispetto verso santi e i saggi, o le grandi figure storiche ma, al contempo, penso che le persone e le cose con cui entriamo in contatto ogni giorno (ovvero ogni nostro incontro) possano anch’esse stupirci e lasciarci meravigliati, perché il vero rispetto nel cuore si può coltivare solo nel contesto della nostra vita quotidiana.



## Gli incontri sono cibo per il cuore e per la mente

Ad esempio, nel caso di genitori e figli, spesso i genitori credono di essere nel giusto e rimproverano o si arrabbiano con i figli in base alla loro visione unilaterale delle cose. Questo rende difficile coltivare un vero senso di rispetto tra genitori e figli; come disse il filosofo cinese Mencio (372-289 a.C.): “Genitori, non insegnate ai vostri figli”. Credo che, sebbene i genitori siano genitori e i figli siano figli, abbiano comunque identità proprie e siano diversi l'uno dall'altro. Pertanto, è importante che i genitori mostrino rispetto per le identità dei figli quando interagiscono con loro. In questo modo, i figli mostreranno a loro volta rispetto per le identità dei genitori e cercheranno di capire ciò che i genitori vogliono trasmettergli. Infatti, affinché i genitori e i figli abbiano una buona relazione e possano considerarsi alla pari, i genitori devono rispettare le identità dei figli. Inoltre, i genitori non dovrebbero mai dimenticare che “le parole devono corrispondere ai fatti”, e assumere di conseguenza questo atteggiamento affinché non vi sia discrepanza tra ciò che dicono e ciò che fanno. Penso che questo sia un buon modo per coltivare il rispetto nel cuore tra genitori e figli.

Tendiamo a riservare ciò che chiamiamo “il nostro più profondo rispetto” solo alle cose che consideriamo “superiori” a noi. Tuttavia, per coltivare il rispetto nel nostro cuore, anche le persone che si trovano al nostro stesso livello, o che sono più giovani o con meno esperienza, sono importantissime. E lo stesso vale nel caso delle coppie o degli amici. La cosa importante è riconoscere l'identità dell'altro e accogliere le sue qualità e virtù, apprezzandole e imitandole, poiché farlo aiuta a coltivare il rispetto nel nostro cuore e in quello degli altri. Sono convinto che, accogliendo le persone in questo modo, ogni incontro diventerà concime per coltivare il rispetto nel cuore, in accordo con la pratica del Bodhisattva Non Disprezza Mai, che rispettava tutte le persone.

Konosuke Matsushita (1894–1989), il fondatore della Panasonic, considerato come “una divinità in ambito gestionale”, disse: “Se nel tuo cuore sviluppi un senso di reverenza per i fenomeni naturali e per questo stesso mondo, ti renderai conto che ci sono innumerevoli cose che sono degne di rispetto.” (da *Michi o hiraku* [Aprire la via], PHP Institute, 1965). Affermò inoltre che “Gli esseri umani hanno la capacità di trovare qualcosa di prezioso, di degno di reverenza, in tutte le cose e in tutte le persone”, esortandoci a utilizzare questa capacità per affinare insieme il rispetto che abbiamo nel cuore (Matsushita, 1965).

Tuttavia, come ci dice Masahiro Yasuoka, “Una volta sviluppata la reverenza nel cuore, finirai sicuramente col riflettere sulla tua realtà relativamente umile e ciò farà nascere l'umiltà nel tuo cuore.” Perciò, gli incontri ci consentono di coltivare anche un altro importante atteggiamento: conoscere l'umiltà. Il mese prossimo rifletteremo sull'umiltà nel cuore e sul significato di propagare il Dharma, un concetto molto, molto importante per tutti noi.

de *Kosei* di novembre del 2024



## Che tutti possano vivere felici e in armonia a grazie agli insegnamenti del Buddha

Che Kap Sun, Rissho Kosei-kai di Sakhalin, Russia



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

Sono entrata nella Kosei-kai nel novembre del 2014. Mio marito era morto l'anno prima ed ero sopraffatta dal dolore. Uno dei miei parenti, Pak Ok Khi -che attualmente vive in Corea del Sud, era preoccupata per me e mi consigliò di entrare a far parte della Rissho Kosei-kai. Dato che ero una credente della Chiesa Ortodossa Russa, esitavo a unirmi a un gruppo buddista. Mi chiedevo se fosse okay convertirsi dal Cristianesimo Ortodosso russo al Buddismo. Dopo averci rimuginato su per circa un anno, pensai: «Sì, venerare i miei antenati è importante, e posso pregare per il riposo di mio marito e dei miei genitori. Andrò almeno una volta alla Kosei-kai a vedere cosa fanno.» Così, accompagnata da Pak, feci visita al Centro Hoza di Sakhalin. I membri del sangha mi accolsero con calore e con grandi sorrisi, giungendo le mani con rispetto. Ho cantilenato il daimoku e ho recitato il Sutra del Loto per la prima volta e poi ho ascoltato le storie di fede delle persone presenti. Non so perché, ma sudavo copiosamente, e ricordo che mi sembrava sorprendentemente piacevole.

### Dopodiché hai deciso di diventare membro?

Pak mi diede una copia del *Kyoten* in russo. Da quel giorno, tutte le volte che ci vedevamo mi chiedeva se lo avessi letto. Diceva: «All'inizio forse ti sarà un po' difficile, ma se lo leggerai con costanza ne comprenderai lo splendore.» Spinta dalle sue parole, cominciai a leggere ad alta voce il *Kyoten*, recitandolo. Il mio livello di comprensione doveva essere superficiale, ma pensai di aver scoperto la profondità del Sutra del Loto, che ci spiega in modo chiaro quale sia lo scopo della nostra vita e perciò decisi di diventare membro.

### Assumi un qualche atteggiamento particolare quando reciti il sutra ogni giorno?

Per i membri della Kosei-kai la recitazione del sutra è una delle pratiche basilari, e penso che sia un mezzo per esprimere la nostra gratitudine al Buddha e ai nostri antenati. È un'espressione della nostra riconoscenza per aver ricevuto questa vita e per il fatto di essere vivi qui e ora. In realtà a volte non riesco a praticare la recitazione del sutra al mattino perché sono indaffarata a prepararmi per il lavoro. In quei casi, appena torno a casa, offro la mia gratitudine per la giornata recitando con tutto il cuore, cercando di assaporare ogni frase del sutra.



Sig.ra Che Kap Sun

### Hai una qualche esperienza personale che consideri come una ricompensa dovuta alla recitazione del sutra?

Lavoravo nella cucina di un ristorante coreano. Era un lavoro duro e stressante e c'erano un sacco di cose che non mi piacevano. A volte ero esausta, sia fisicamente che mentalmente. Tuttavia, quando recitavo il sutra con tutta me stessa davanti al mio altare, il mio cuore si calmava e mi sentivo in pace. Riuscivo anche a dormire bene e il mattino seguente mi svegliavo rigenerata e in forze, pronta a mettermi al lavoro. Questa esperienza mi ha insegnato che la recitazione del sutra era un dialogo con il Buddha, e che quella pratica serviva sia a darmi la forza che a esprimere la mia gratitudine.

### C'è qualche insegnamento del Sutra del Loto che hai particolarmente a cuore?

Il ventesimo capitolo del Sutra del Loto contiene la storia del Bodhisattva Non Disprezza Mai, il quale riveriva costantemente la natura di buddha in tutte le persone. Ero molto commossa dalla pratica determinata di quel

bodhisattva e ne feci il mio supporto spirituale. Il Bodhisattva Non Disprezza Mai si avvicinava a gruppi di persone e diceva: «Vi rispetto profondamente, diventerete tutti dei buddha.» e, così facendo, riveriva la natura di buddha di ognuno. Quelli che lo sentivano dire queste cose si arrabbiavano perché pensavano che li stesse prendendo in giro, così se la prendevano con lui e lo maltrattavano. C'era perfino chi gli tirava delle pietre o lo picchiava con dei bastoni. Nonostante questo, il Bodhisattva Non Disprezza Mai continuò sempre a riverire la natura di buddha delle persone e, proprio per via di questa sua pratica incrollabile, alla fine divenne un buddha. Avere un grande obiettivo e lavorare per realizzarlo deve essere molto duro, ma voglio essere una persona che si impegna in quel modo determinato, seguendo l'esempio del Bodhisattva Non Disprezza Mai, interagendo con gli altri sempre con il massimo rispetto.

### Qual è il principio al quale dai più valore tra gli insegnamenti della Kosei-kai?

Il Fondatore Nikkyo Niwano ha insegnato: «Se cambi te stesso, anche gli altri cambieranno.» Penso che sia un insegnamento meraviglioso e a me piace davvero moltissimo. A casa, sul posto di lavoro e nelle comunità locali, a volte cerchiamo di cambiare gli altri prima di pensare a cambiare noi stessi e, di conseguenza, finiamo nel conflitto e nel litigio. Se invece ci fermiamo a pensarci su con attenzione, ci risulterà chiaro che non possiamo cambiare gli altri. La sola cosa che possiamo cambiare siamo noi stessi. Penso che impegnarsi a cambiare se stessi per il meglio sia un modo di vivere nobile e meraviglioso.



La signora Che (in prima fila, a destra) con i suoi compagni di sangha davanti all'altare del Sakhalin Hoza Center.



La signora Che (a sinistra) lucida le suppellettili dell'altare buddista presso il Sakhalin Hoza Center.

### Qual è l'aspetto della Kosei-kai che ti ha colpito di più?

Credo che siano i legami con il sangha. Riunirsi al Centro Hoza, recitare insieme il sutra, condividere le nostre storie ed esperienze, interagire gli uni con gli altri: tutte queste cose sono attività preziosissime. Grazie al sangha possiamo aiutarci, incoraggiarci e supportarci gli uni con gli altri. Ciò ci consente di percorrere assieme la Via del Buddha, vivacemente e con la gratitudine nel cuore. Sono particolarmente riconoscente per gli hoza, perché è condividendo le gioie e i dolori della vita che possiamo apprendere il Dharma insieme, crescendo come esseri umani.

### Per concludere, dicci quali sono le tue speranze per il futuro.

Vorrei che tutti vivessero in armonia con gli altri grazie agli insegnamenti del Buddha. Voglio continuare a lavorare con il sangha del Centro Hoza di Sakhalin per diffondere i preziosi insegnamenti del Buddha a quante più persone possibile, aiutandole a realizzare la propria felicità. E, se posso aggiungere qualcosa di personale, spero sinceramente che i miei cinque nipoti crescano bene e in salute.



# Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

## Eventi Annuali della Rissho Kosei-kai

### Anniversario della Fondazione della Rissho Kosei-kai

Il 5 marzo è l'anniversario della fondazione della Rissho Kosei-kai.

La Kosei-kai è stata fondata il 5 marzo 1938 dal Fondatore Nikkyo Niwano e dalla Cofondatrice Myoko Naganuma, allo scopo di liberare le persone dalla sofferenza e aiutarle a trovare la felicità attraverso l'insegnamento del Sutra del Loto.

Quando la Kosei-kai venne in essere, c'erano circa trenta membri. Ad ogni modo, ormai è diventata una

grande organizzazione religiosa, con membri in tutto il mondo. Ciò perché i membri hanno appreso l'insegnamento, hanno trovato la felicità e hanno trasmesso quella gioia a molti altri.

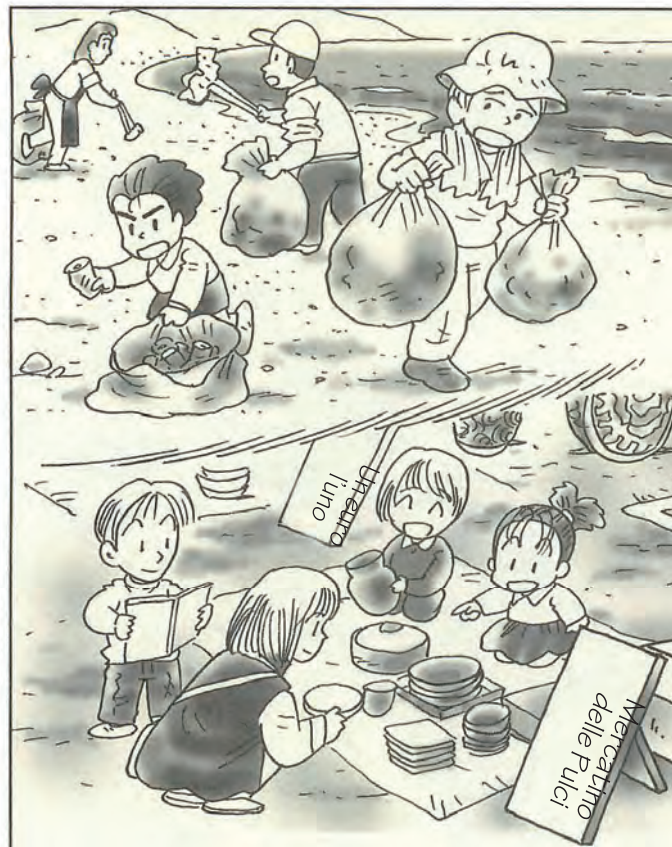
In questo giorno, nella Grande Aula Sacra o nei Centri Locali per la pratica, i membri riflettono profondamente sul significato della fondazione e rinnovano il proprio voto di propagare l'insegnamento.



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



## Giornata della Gioventù



### Lo sapevate?

Le attività della Giornata della Gioventù iniziarono nel maggio 1970 con il nome di “Azione Nazionale per la Solidarietà Giovanile”. Si adottò lo slogan “Creiamo una società più luminosa con le nostre mani” per promuovere campagne per la sicurezza stradale, donazioni di sangue e attività di pulizia e di volontariato.

In ogni Centro Locale della Kosei-kai c'è un gruppo giovani. Il gruppo giovani include i bambini delle elementari, gli studenti delle medie e quelli delle superiori. La terza domenica di maggio, i giovani della Rissho Kosei-kai in tutto il Giappone si impegnano in varie iniziative sociali e di pace, pregando per la felicità di tutte le persone del mondo. Noi chiamiamo questa ricorrenza “Giornata della Gioventù”.

In questa occasione, a seconda della richiesta, ogni Centro Locale organizza varie attività, come fornire servizi di pulizia, fare compagnia agli anziani nelle case di riposo, svolgere iniziative per promuovere la pace e per sensibilizzare le persone sui problemi ambientali, organizzare dei bazaar e dei mercatini delle pulci, attivarsi per delle raccolte fondi per l'UNICEF (Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia). Infine, durante queste attività, a mezzogiorno si svolge sempre una preghiera per la pace.

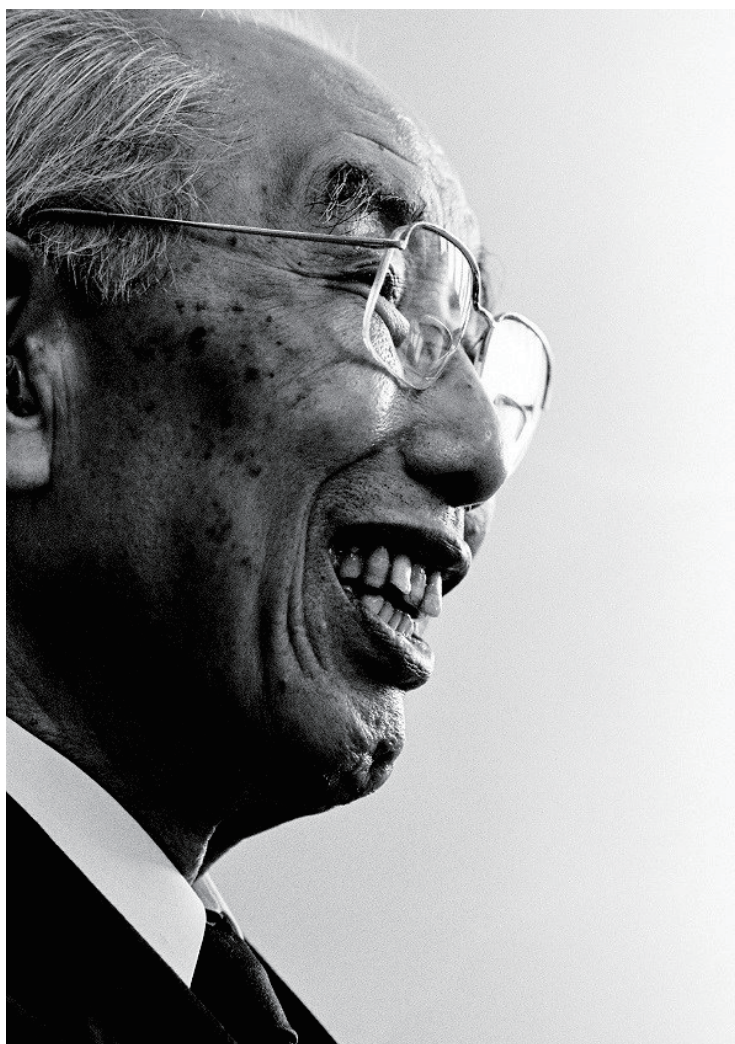
**\*Non riprodurre o ristampare senza autorizzazione, se non per uso personale.**



## Vivere grazie al sostegno del Buddha

### Il ciclo di nascita e morte è la Vita del Buddha

Rev. Nikkyo Niwano  
Fondatore di Rissho Kosei-kai



Nel Buddismo, nascita, invecchiamento, malattia e morte sono forme rappresentative della sofferenza e, per questo, sono chiamate “le quattro sofferenze”. In realtà, la vita umana include sempre diversi generi di difficoltà. Anche in circostanze del genere, possiamo vivere in buona salute e sostenendoci reciprocamente gli uni con gli altri, dedicandoci alla pratica della via del bodhisattva. Ciò non è dovuto al nostro proprio potere, ma al fatto che la nostra vita è sostenuta dal Buddha. Quando siamo felici tendiamo a pensare «*il Buddha mi sta proteggendo*» o «*il Buddha mi sta sostenendo*», ma non è così.

Quando affrontiamo una inaspettata, grave malattia, o quando un membro della nostra famiglia è stato coinvolto in un incidente stradale, o quando la nostra azienda va in bancarotta, ci sentiamo come se fossimo stati abbandonati dal Buddha. Eppure, è proprio in momenti come questi che il Buddha ci tende la mano per liberarci.

Un membro di mezza età una volta ha condiviso questa sua esperienza spirituale: nella sua





azienda si stavano occupando di una grande operazione che riguardava diversi ristoranti ma, poco a poco, i debiti aumentarono e dovettero chiudere una delle loro sedi. Inoltre, questa persona doveva sottoporsi a un intervento chirurgico a causa di una malattia molto seria, e così sprofondò in uno stato di disperazione. Nonostante questo, l'operazione ebbe successo e quest'uomo tornò gradualmente in salute. Un mattino, svegliandosi e sentendo il canto degli uccelli, pensò: «*Sono davvero ancora vivo!*» Questo momento di consapevolezza lo colpì profondamente e gli fece ricordare le parole che una volta aveva sentito da una delle guide del sangha: «*La tua vita è sostenuta dal Buddha.*»

Fino ad allora, questa persona credeva che sarebbe sempre cresciuto nell'ambito del suo lavoro, e che avrebbe superato qualsiasi difficoltà grazie ai propri sforzi. Tuttavia, da quel giorno in poi, disse sempre: «*La mia vita si è trasformata e ora posso vivere ogni giorno con gratitudine perché sono sostenuto dal Buddha.*»

Di solito desideriamo che non ci succeda niente di male e che le cose positive continuino così come sono. Quando la vita ci va in questo modo per un po', crediamo che sia dovuto ai nostri sforzi. Eppure, se ci attacchiamo con ostinazione all'idea che possiamo andare avanti grazie alle nostre sole forze, non potremo più ricevere la protezione del Buddha e finiremo con l'essere braccati dalla sofferenza del mondo saha.

Nel suo libro "L'occhio del vero Dharma" (*Shobogenzō*) il Maestro Zen Dogen (1200-1253) scrisse: "Questo nostro vivere e morire non è altro che la Vita del Buddha. Se cerchi di evitarlo o di scartarlo stai cercando di liberarti della Vita del Buddha."

Ciò significa che la sofferenza nel suo insieme, esemplificata dal fatto di nascere, invecchiare, ammalarsi e morire è, proprio così com'è, la compassione del Buddha. Dopotutto, siamo nati ricevendo la Vita del Buddha e quando ci ammaliamo, invecchiamo o moriamo, tutto ciò rientra nella Vita del Buddha e nel cuore della compassione del Buddha.

È proprio perché c'è la sofferenza che proviamo gioia quando ne siamo liberati. E quella sofferenza non è altro che la funzione del grande amore e della grande compassione del Buddha che, dando a ogni persona la possibilità di incamminarsi lungo la Via, guida ciascuno di noi alla vera felicità.



## Ogni incontro è mio maestro

Rev. Keiichi Akagawa  
Direttore, Rissho Kosei-kai Internazionale

Salve a tutti. In Giappone, con l'avanzare dell'autunno, la bellezza delle foglie colorate sta raggiungendo il suo picco in tutto il paese. Come state trascorrendo il mese di novembre?

Nel suo messaggio di questo mese, parlando delle "Linee guida per la pratica della fede dei membri" della Rissho Kosei-kai per quest'anno, il Maestro Nichiko ci ricorda l'importanza del "rispetto nel cuore" e dell'"umiltà del cuore".

Ci spiega che tutti gli incontri possono essere un nutrimento per sviluppare il rispetto nel proprio cuore. Il modo in cui accogliamo gli incontri cambierà a seconda di chi incontriamo o come conosciamo qualcuno, ma è proprio durante questi incontri che, come praticanti e cercatori, siamo chiamati ad esaminare i nostri cuori. È facile immaginare che ci sarà una significativa differenza nell'esito di un incontro se lo viviamo con cuore egoistico o con uno pieno di gratitudine e umiltà.

Ogni volta che leggo i messaggi mensili del Maestro Nichiko, mi tornano in mente le sue parole in *My Father, My Teacher* (Mio padre, il mio Maestro), una raccolta dei suoi saggi autobiografici pubblicati più di quaranta anni fa. Il libro descrive chiaramente i suoi sentimenti negli anni precedenti alla consegna della Lampada del Dharma da parte di suo padre, il Fondatore Niwano. Ci mostra anche il suo atteggiamento costante come religioso che accetta tutti gli incontri come suoi maestri. In una piacevole vacanza autunnale vorrei riprendere questo libro e rileggerlo in tranquillità.

Questo novembre, come ho letto nel messaggio di questo mese, vorrei accogliere ogni incontro come un nutrimento per sviluppare il mio cuore di rispetto e, come il Bodhisattva Non Disprezza mai ci ha insegnato, praticare il rispetto nei confronti di tutte le persone che incontro.



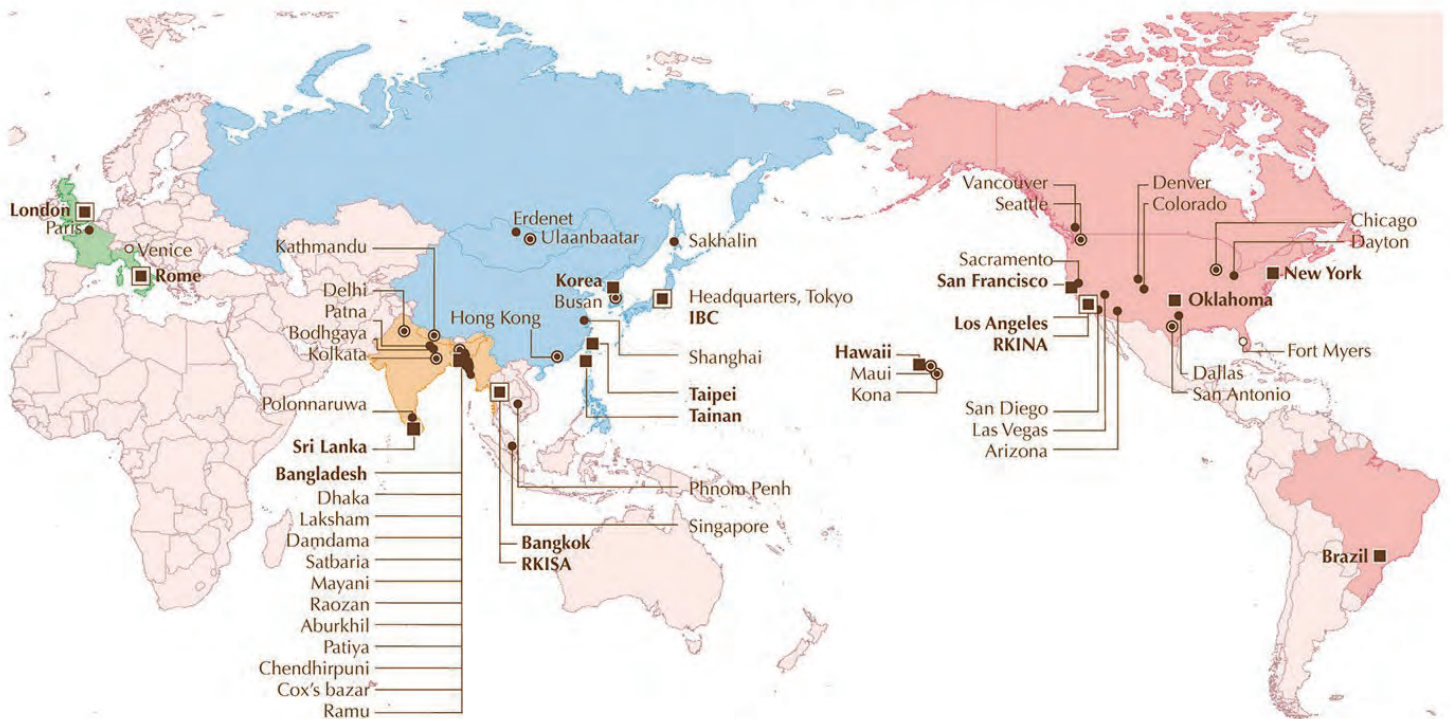
*Il Rev. Kiyobiko Yoshizawa (in alto a destra), direttore della Rissho Kosei-kai International del Nord America, e il Sig. Suman Barua (in basso a sinistra), assistente di culto della Rissho Kosei-kai di Calcutta, India, ricevono il Gobonzon dal Rev. Akagawa alla Cerimonia per la Consegna del Gobonzon tenuta nel Fumon Media Center alla sede principale della Rissho Kosei-kai a Tokyo.*

# 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)