

# Living the Lotus 1

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 232



**Rissho Kosei-kai of Oklahoma**

**Living the Lotus**  
**Vol. 232 (January 2025)**

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.

## Ciascuno di noi è un'oasi

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente della Rissho Kosei-kai



### Una stazione di partenza chiamata “Capodanno”

Buon Anno!

Il Capodanno è quando tutti accolgono l'anno nuovo e ricominciano insieme da capo. In altre parole, è come una stazione di partenza su un binario ferroviario. Per noi, Capodanno è anche una buona opportunità per fare un nuovo voto, basato su una riconsiderazione dell'anno appena trascorso prima di voltare pagina. Per citare una poesia di Mokichi Saito (1882-1953), “All’inizio dell’anno nuovo, / concentrati su una cosa, / dedicatici con tutto il cuore, / e vai avanti con determinazione.” In modo simile, trovandoci in questa stazione di partenza, vogliamo assicurarci di essere ben preparati per il viaggio che ci aspetta, il quale durerà un altro anno. Ad ogni modo, che voto avete deciso di fare, dedicandovici con tutto il cuore e andando avanti con determinazione?

Quest’anno ho la fortuna di celebrare il mio “*beiju*” che, secondo la tradizione giapponese, è il compimento dell’ottantottesimo compleanno, qualcosa di cui sono estremamente grato e felice. Al di là di quanto vecchi possiamo essere, dato che andare avanti per migliorarsi fa parte della natura umana, sono convinto che un compleanno “*beiju*” non sia altro che un’altra pietra miliare, una fermata lungo la ferrovia della vita. Una volta che sarò salito in cima a questa collina, potrò incamminarmi verso la prossima. Per questo motivo, anche quest’anno, spero di poter continuare a crescere, tenendo sempre a mente di impegnarmi e di avere considerazione per gli altri.

Questo è il mio piano che, di anno in anno, non cambia mai. Eppure, negli ultimi anni, per me è stato particolarmente importante impegnarmi maggiormente allo scopo di far “sviluppare le persone.”

La terra è un pianeta blu, per via dell’acqua che lo contraddistingue; un pianeta bellissimo che fluttua nell’universo. Eppure il suo ambiente continua a deteriorarsi, anno dopo anno, e gli esseri umani non fanno altro che iniziare nuove guerre. Questa situazione mi ricorda quanto sia importante che ognuno di noi faccia parte di un piano personale per formare persone dotate di un profondo senso di umanità, che comprendano veramente il dolore degli altri. Dopo tutto, abbiamo la responsabilità di lasciare in eredità questa nostra Terra, questo



pianeta meraviglioso, e il nostro dovere è far sì che ci sia armonia tanto nelle menti delle persone che nell'ambiente.

### **C'è un albero che cresce dentro di voi**

Come vi ho detto molte volte, andando verso il centesimo anniversario della fondazione della Rissho Kosei-kai, dovremmo fare della “formazione” degli esseri umani la nostra priorità. Come buddisti, ciò significa che, attraverso gli insegnamenti del Buddha, dobbiamo formare, far sviluppare dei bodhisattva, ovvero persone nel cui cuore c'è la considerazione per gli altri, il desiderio di fare il massimo per loro. Persone che non vogliono essere felici da sole ma che desiderano che felicità e liberazione siano fruibili dai membri della loro famiglia, della loro comunità, e anche da chi vive dall'altra parte del mondo.

Ovunque vi sia un bodhisattva il cui cuore è come un'oasi, che conforta gli altri, che dona loro pace interiore, allora quel luogo diventa anch'esso un'oasi. L'ideale che immagino è che quando queste persone si riuniscono, formano un'oasi chiamata sangha locale, una comunità che condivide la stessa fede; un'oasi che si espanderà come un luogo che nutre il cuore della gente. Naturalmente, l'obiettivo principale non è lo sviluppo di questa organizzazione, ma piuttosto un ideale che nasce da un urgente senso di pericolo riguardo al futuro della Terra e dell'umanità.

Da un lato, anche nei tempi antichi c'erano persone che avevano intenzioni omicide, persino verso Shakyamuni, e sin dalla comparsa della nostra specie, il desiderio umano di fare ciò che si vuole non è mai cambiato. La tendenza è sempre stata solo quella di moltiplicare le avidi brame e gli impulsi violenti. D'altra parte, se le avidi brame sono senza limiti, coloro che ci hanno preceduto ci hanno insegnato che anche i nostri ideali devono essere senza limiti. Senza ideali non ci può essere progresso, e trasformare gli ideali in realtà è lo scopo della vita umana. Ognuno di noi si trova sulla linea di partenza per realizzare un ideale. Tutto inizia quando diventi come un albero in un'oasi per la tua famiglia, e poi la tua famiglia diventa come un'oasi per il tuo vicinato.

Nel Buddismo la più grande offesa possibile è prendere la vita, ovvero uccidere un'altra persona. Perciò, praticando la compassione, facendo cose come agire e parlare con gentilezza e considerazione verso gli altri ogni giorno, ci aiuta a capire la sacralità della vita e il nostro essere un tutt'uno con gli altri. Queste pratiche portano benefici anche agli altri e possono condurre a piantare fiori e alberi che diventeranno nuove oasi nei cuori della gente. In questo modo, avendo buone relazioni con molte altre persone, vivendo appieno la nostra vita nel momento presente e manifestandoci gratitudine reciproca significa, secondo le parole del nostro Reverendo Fondatore, “trasferire i meriti a coloro che verranno dopo di noi”, ovvero connettersi con il domani trasmettendo i nostri meriti alle generazioni future.

de *Kosei* di gennaio del 2025



# Spiritual Journey

Il Potere del Buddha, del Dharma e del Sangha mi hanno sostenuta lungo la Via del Bodhisattva: riflessioni sul mio Viaggio nel Dharma come Ministro di Culto

Rev. Kris Ladusau, Centro per la pratica del Dharma dell'Oklahoma

*Questa esperienza di Viaggio nel Dharma è stata offerta il 18 novembre 2024, presso l'Aula di Ricevimento Horin-kaku della Kosei-kai, in rappresentanza dei reverendi in pensione. L'evento si è svolto durante il Meeting dei Ministri di Culto e Responsabili della Sede Centrale.*

*Mihotoke-sama, Kaiso-sama, onegai itashimasu, Buddha Originale, Reverendo Fondatore, guidatemi.*

*Kaicho-sensei, onegai itashimasu, Maestro Presidente, guidami.*

*Mina-sama, onegai itashimasu, voi tutti che siete presenti, guidatemi.*

Grazie per avermi dato l'occasione di condividere con voi cose che ho imparato grazie alla mia esperienza di Reverenda della Rissho Kosei-kai. Vorrei parlare con voi dei seguenti punti:

Ho imparato che non ho mai conseguito qualcosa da sola. Nel Sutra del Loto si dice che se c'è una sincera dedizione al Dharma, e se si fanno sforzi per propagare il Dharma, allora tutto ciò che è necessario, cose o persone, arriveranno in beneficio ai Maestri del Dharma. Sono stata enormemente sostenuta.

*Questa realizzazione interiore mi ha aiutata a credere nel potere della dedizione alla Via.*

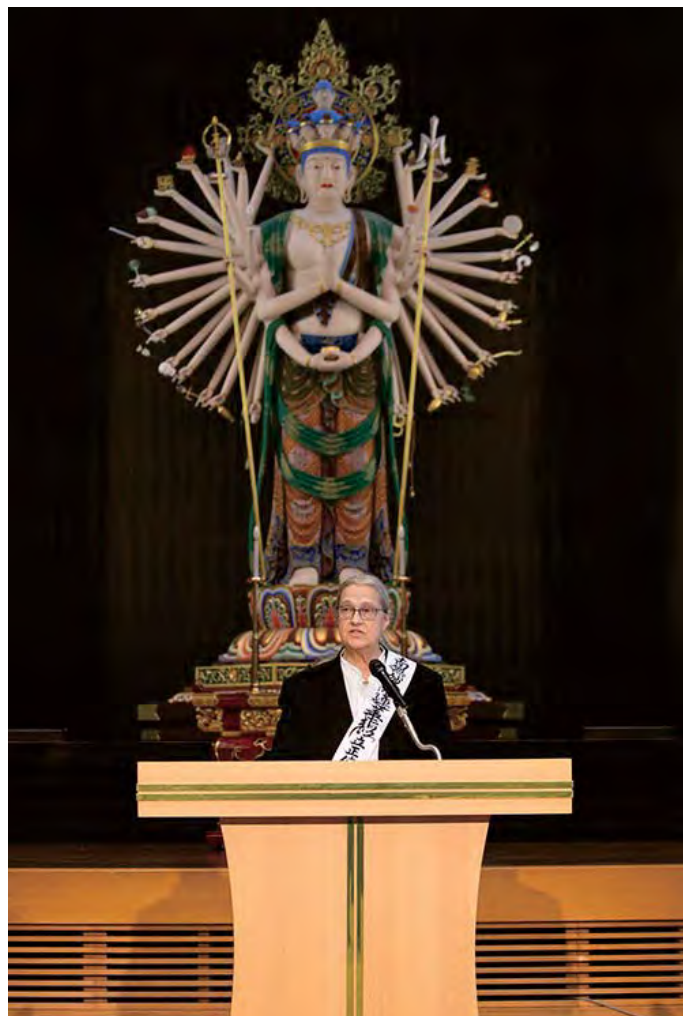
Ho appreso l'importanza di rispettare il percorso unico di ciascuno sulla via dell'illuminazione. Un membro, che era sempre lento nel praticare e crescere tramite gli insegnamenti, ha poi realizzato di essere come il "povero figlio" della parabola del Sutra del Loto, che impiegò vent'anni per arrivare a comprendere.

Questa realizzazione interiore mi ha mostrato l'importanza della pazienza e degli abili mezzi.

Ho appreso che alcuni dei miei migliori maestri erano i miei stessi studenti. Se i membri del mio sangha svilupparono delle cattive abitudini avevo prima di tutto bisogno di guardare in me stessa, perché loro mi consideravano da esempio.

*Questa realizzazione interiore mi ha dato una nuova prospettiva sui molti modi nei quali posso apprendere.*

Ho imparato quale grande fortuna sia poter



*La Rev. Kris Ladusau espone il suo Viaggio nel Dharma come rappresentante dei Ministri di Culto in pensione nell'Aula di Ricevimento Horin-Kaku il 18 novembre 2024.*

studiare e insegnare il Dharma in questa esistenza. Lo studio e la pratica degli insegnamenti mi hanno guidata e sostenuta nel corso della mia vita.

*Questa realizzazione interiore ha creato un'inimmaginabile, profonda gratitudine dentro di me.*

Una volta, mentre stavo meditando, mi sono vista seduta tra una statua del Buddha e un membro del sangha che mi stava esprimendo la sua sofferenza. Ho alzato la mano e ho preso quella della statua del

# Spiritual Journey

Buddha e, con l'altra mano, ho toccato quella della persona che mi stava davanti. Io ero semplicemente un connettore, un mezzo per far confluire la saggezza del Buddha alle persone che ne avevano bisogno.

*Questa realizzazione interiore mi ha aiutata a tenere il mio ego da parte quando dovevo dare guida nel Dharma.*

Con ciascuna di queste realizzazioni interiori, ho rinnovato e approfondito il mio impegno personale. Un nuovo senso di possibilità è emerso mentre progredivamo tutti insieme.

Sono state molte le volte in cui ho visto il potere del Buddha, del Dharma e del Sangha.

Quando penso a un esempio del potere del Buddha, penso al fatto che il Buddha Originale Shakyamuni e la Rissho Kosei-kai abbiano portato un centro del Dharma in Oklahoma, nel cuore dell'America, un'area prevalentemente cristiana e in una posizione decisamente inaspettata per un centro buddista di tradizione giapponese.

Quando penso al potere del Dharma, penso a una donna, membro del nostro sangha in Oklahoma, che aveva nutrito sentimenti negativi verso sua madre per oltre cinquant'anni, anche dopo la sua morte. Per via del suo risentimento, non aveva mai fatto visita alla tomba e non vi aveva mai nemmeno fatto porre una lapide. Dopo aver iniziato a praticare gli insegnamenti del Dharma, questa persona ha sentito il desiderio di andare in visita alla tomba e di far apporre una lapide adeguata per sua madre. (L'infanzia di questa persona era stata



*La Rev. Ladusau con la Rev. Yasuko Hildebrand, precedente Ministra di Culto del Centro per la Pratica del Dharma in Oklahoma.*

molto difficile e infelice perché sua madre era un'alcolizzata e lei, fin da bambina, aveva dovuto prendersi cura del genitore.) Purtroppo, sua madre morì in un incidente stradale quando la nostra amica nel Dharma era ancora giovane. Tutti in famiglia pensavano che si fosse trattato di un suicidio perché la donna aveva guidato fuori strada su un ponte mentre si recava al lavoro.

Quando questa nostra compagna di fede, membro del Sangha, si recò a trovare la tomba della madre, un impiegato del cimitero si ricordò della situazione e le mostrò un rapporto della polizia sull'incidente. Il rapporto affermava che l'altro conducente si trovava nella corsia sbagliata mentre entrava nel ponte, e dopo aver letto questo, la nostra praticante realizzò che non solo sua madre non si era suicidata, ma che aveva salvato la vita dell'altro conducente scegliendo di uscire di strada per evitare una collisione frontale. Con queste nuove informazioni, cambiò completamente prospettiva su sua madre. Come se non bastasse, ciò guarì parte della tristezza che si era portata addosso per oltre cinquant'anni. Questa nuova comprensione non sarebbe stata possibile senza gli insegnamenti del Dharma e le pratiche di



*La Rev. Kris Ladusau (la seconda da sinistra) con i membri del suo sangha presso il Centro Locale per la Pratica del Dharma in Oklahoma.*

# Spiritual Journey

riconoscenza per gli antenati insegnate dalla Kosei-kai.

Quando penso al potere del Sangha, penso a una praticante che voleva essere la guida durante la recitazione per una cerimonia in memoria di suo fratello. Quando è iniziata la recitazione si è commossa e ha iniziato a piangere, incapace di andare avanti. In modo spontaneo, il Sangha ha iniziato a recitare per fare da guida finché lei non riuscì a riprendere il controllo e a guidare la recitazione per il resto del rito.

Tutte queste esperienze sono i miei tesori, tesori dei quali sono molto, molto grata.

Sono state rese possibili grazie alla generosità e alla gentilezza incarnate dai membri della Rissho Kosei-kai. Un grazie sincero al Fondatore Nikkyo, alla Cofondatrice Myoko, al Maestro Nichiko e alla nostra futura Presidente, Kosho Niwano. Siate benedetti.

Molti anni fa, mentre ero in Giappone, ho avuto occasione di visitare antichi e bellissimi giardini. Ognuno di essi aveva una bellezza unica, e riflettevo sulla notevole quantità di pensiero, pianificazione e cura continua necessari per ciascuno di essi. In uno dei giardini c'era un grande stagno. Nell'acqua c'erano delle pietre su cui camminare, le quali aiutavano i visitatori a raggiungere l'altro lato in sicurezza e a vedere il giardino da una nuova prospettiva.

Anni dopo, ho visto una correlazione tra questo e l'insegnamento del Dharma. Mentre percorrevo il sentiero del bodhisattva, le mie guide creavano delle pietre su cui camminare per guidarmi lungo il mio percorso. Mi davano una spinta quando ne avevo bisogno, suggerendomi pratiche da seguire, libri da leggere, discorsi da scrivere, e mi offrivano opportunità per condividere gli insegnamenti con gli altri. Sebbene ci siano stati momenti in cui ero un po' spaventata all'idea di fare il passo successivo, avevo piena fiducia nei miei maestri, perché sapevo che anche loro erano stati guidati attraverso lo stesso processo da chi li aveva preceduti.

Quando è stato il mio turno di diventare una

maestra, mi sono resa conto che avevo incorporato lo stile di guida del Dharma che avevo ricevuto dai miei mentori. Dopo aver osservato attentamente ogni individuo nel mio Sangha e cercato di comprenderne le capacità, energie e profondità di devozione, mi sono concentrata nel cercare di creare il modo più efficiente ed efficace per consentire a ognuno di continuare a crescere attraverso lo studio e la pratica, indicando loro le pietre sulle quali camminare.

Sono qui oggi grazie a molte guide. In Oklahoma, ho avuto la meravigliosa opportunità di far crescere il nostro Dojo con la Reverenda Yasuko Hildebrand. È stata una grande maestra. Molte persone hanno usato la parola "sinergia" per descrivere il nostro lavoro insieme. Il tempo che abbiamo condiviso mi ha donato maturità emotiva e crescita interiore. A volte, lei si fidava delle scelte che facevo in pieno stile americano per la gestione del centro, e altre volte mi ricordava gentilmente di considerare gli effetti che le mie idee potevano avere sugli altri. Era sempre affidabile nel fornire una prospettiva più ampia quando necessario. Le sono davvero tanto grata.

Ho imparato che se in Giappone chiedi a qualcuno come sta, ti risponderà: "Grazie agli sforzi degli altri, sto bene." Per me, questo esprime



*La Rev. Ladusau con la Rev. Yasuko Hildebrand, precedente Ministra di Culto del Centro per la Pratica del Dharma in Oklahoma.*

# Spiritual Journey

meravigliosamente una vera comprensione della nostra connessione con gli altri e con la natura. Oggi, sono consapevole e grata per i tanti doni che ho ricevuto nella mia vita. So che la gratitudine si trova più facilmente riflettendo sul passato, ma se sono consapevole, posso anche sperimentarla momento per momento, perché la gratitudine nasce naturalmente quando abbiamo l'attenzione e la consapevolezza necessari per vedere i doni della vita mentre questi accadono. Questa esperienza porta davvero una gioia profonda.

Il mio cuore e la mia mente sono in pace. Mi sento completa mentre passo la guida al Reverendo Chris Peters, il nostro nuovo Ministro di Culto in

Oklahoma. Apprezzo profondamente la sua saggezza e dedizione. Possa sperimentare profondamente la Grande Via.

È stato un grande onore essere un leader in questa generazione del Sangha mondiale della Rissho Kosei-kai. Grazie di cuore per il grande supporto che mi avete dimostrato nel corso degli anni. Lo porterò sempre nel profondo del cuore.

*Mihotoke-sama, Kaiso-sama, arigato gozaimasu, Buddha Originale, Reverendo Fondatore, grazie.*

*Kaicho-sensei, arigato gozaimasu, Maestro Presidente, grazie.*

*Mina-sama, arigato gozaimasu, a tutti voi, grazie.*



## Eventi Annuali della Rissho Kosei-kai

### L'Annuale Giornata Commemorativa del Fondatore Niwano

L'annuale cerimonia commemorativa per l'ingresso nel nirvana del Fondatore si svolge il 04 ottobre.

Il Fondatore Niwano entrò nel nirvana il 04 ottobre 4 del 1999, all'età di novantadue anni. Durante questa cerimonia, i membri della Rissho Kosei-kai ne amano ricordarlo, lodandone le virtù e ripagando il nostro debito di gratitudine, Facciamo anche voto di mantenere il Suo insegnamento e di metterlo in pratica.

Dopo aver fondato la Rissho Kosei-kai, il Fondatore lavorò energicamente per la realizzazione della pace nel mondo attraverso il dialogo interreligioso diffondendo l'insegnamento del Sutra del Loto e liberando le persone con lo spirito dell'Unico Veicolo, che ci incoraggia a rispettare, accettare, cooperare e condividere i nostri sentimenti con gli altri.



#### Lo sapevate?

Il fondatore Niwano ricevette il Premio Templeton nel 1979. Questo premio, istituito nel 1973, è spesso chiamato "Premio Nobel per la religione" perché premia coloro che si dedicano al progresso della religione.





## La festa dell' *Oeshiki-Ichijo*



I *Matoi* (stendardi portati dai tradizionali vigili del fuoco giapponesi) si agitano in testa al corteo, seguiti dal suono di flauti di bambù, gong e tamburi portatili, che danno il ritmo della musica. Quindi il fiore di ciliegio di carta che decora il *Mando*, “pagoda portatile e illuminata”, che simboleggia il fiore di ciliegio in piena fioritura, va su e giù nell’aria come se si librasse in volo e si diffondesse nel cielo. L’ *Oeshiki* generalmente simboleggia la cerimonia commemorativa per il Venerabile Nichiren (1222–1282) fondatore della setta Nichiren del buddismo giapponese e si tiene il 13 ottobre, giorno della sua morte. La parata *Mando* viene eseguita durante la cerimonia.

Annualmente la Rissho Kosei-kai organizza l’ *Oeshiki* e la festa dell’ *Oeshiki-Ichijo*, una processione del *Mando*, vicino al quartier generale e vicino alla Grande Aula Sacra la prima domenica di ottobre per commemorare le virtù del Venerabile Nichiren, che diffuse il Sutra del Loto e del Fondatore che fondò la Rissho Kosei-kai e dedicò la sua intera vita alla pace nel mondo. L’organizzazione inoltre incoraggia i membri a ripagare il nostro debito di gratitudine, a mantenere lo

spirito di “molti nel corpo ma uno nello spirito” e a diffondere ampiamente l’insegnamento in questo giorno.

### Lo sapevate?

Il Venerabile Nichiren nacque in quella che oggi è la Prefettura di Chiba durante il periodo di Kamakura (1185 to 1333). Divenne monaco all’età di sedici anni e si formò a Kamakura e sul Monte Hiei dove studio gli insegnamenti di varie sette del buddismo giapponese. Lasciò diversi scritti tra cui il “*Rissho Ankoku Ron* (Stabilire la giusta dottrina e la pace della nazione),” e dedicò la sua vita alla diffusione dell’insegnamento del Sutra del Loto.



Trasformiamo il Mondo in un Grande Sangha

La Via del Buddha si completa nel Sangha

Rev. Nikkyo Niwano  
Fondatore di Rissho Kosei-kai



Dopo aver meditato profondamente sul significato del Sangha, Ananda (che era l'attendente personale del Buddha) pose a Shakyamuni questa domanda: «Credo che avere buoni amici spirituali e buoni compagni di fede costituisca metà della Via del Buddha. Cosa ne pensi?»



Il Buddha rispose: «No, non è la metà. Essere assieme a dei buoni compagni di fede è la completezza della Via del Buddha.»

Uno dei requisiti di base per essere buddisti è prendere rifugio nei Tre Tesori. Prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha era essenziale per diventare membro della comunità religiosa fondata dal Buddha Shakyamuni. Tuttavia, mentre spesso ci rifugiamo nel Buddha e nel Dharma (gli insegnamenti), mantenendoli in primo piano nei nostri pensieri, è possibile che la nostra inclinazione a rifugiarsi nel Sangha (l'assemblea dei praticanti) si affievolisca.

Credo che la parola usata dal Buddha, “completezza”, dovrebbe essere interpretata come qualcosa che porta a compimento, qualcosa senza il quale non può esserci realizzazione.

Quando pratichiamo la fede da soli, isolati, siamo inclini alla pigrizia, al dubbio o a soccombere alle varie brame della vita quotidiana. In quei momenti, avere compagni di fede che ci incoraggiano, che ci offrono critiche costruttive o che ci guidano nella giusta direzione può aiutarci a superare queste difficoltà.

Ma non si tratta solo di evitare i pericoli. Quanto è meraviglioso, quando viviamo una straordinaria esperienza spirituale, avere qualcuno con cui condividere quella gioia, testimoniando insieme l'affidabilità del Dharma! Quanto può approfondire la fede di entrambi! È davvero qualcosa di preziosissimo.

L'importanza del confermarsi a vicenda è insegnata anche nel Sutra del Loto. Il Sutra del Loto non si completa con la proclamazione del Dharma nella grande assemblea; si completa solo quando il Tathagata Molti Tesori (*Taho Nyorai*) appare nel capitolo "Apparizione dello Stupa Ingioiellato" e conferma il Dharma proclamato da Shakyamuni con le parole: “Eccellente, eccellente . . . tutto ciò che è stato proclamato dall'Onorato dal Mondo Shakyamuni è la verità.” La visione dei due buddha, Shakyamuni e Molti Tesori, seduti insieme nello stupa, è il simbolo stesso di questa realizzazione.

Per questa ragione, il fatto che i membri della Rissho Kosei-kai condividano le loro esperienze nei Circoli del Dharma, testimoniando il valore degli insegnamenti, è essenziale e indispensabile secondo le dottrine del Sutra del Loto in quanto concretizza, come il dialogo tra i due buddha, una realizzazione comunitaria della Verità.

# Rubrica del Direttore

## La speranza di apprezzare il calore del Sangha nell'anno che inizia

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Felice anno nuovo! Spero sinceramente che quest'anno sia meraviglioso per tutti voi.

L'anno scorso, il primo gennaio, nella penisola di Noto si è verificato un terremoto, avvilendo le persone all'inizio dell'anno. Da allora è passato un anno, ma è straziante vedere che le cicatrici del disastro sono ancora evidenti in quella zona. Inoltre, come ha detto il Segretario delle Nazioni Unite, "l'era del riscaldamento globale è finita; l'era dell'ebollizione globale è arrivata", e l'anno scorso si sono verificati diversi disastri naturali nel mondo a causa del clima torrido causato dall'innalzamento delle temperature dei mari. Si hanno anche notizie tragiche di molte persone che muoiono a causa del caldo intenso.

Spero fortemente che quest'anno sia uno di quelli in cui possiamo progredire, anche solo un po', verso la costruzione della Terra della Luce Tranquilla, dove natura e umanità sono in armonia, collegando la saggezza dell'umanità guadagnata attraverso sofferenza e tristezza.

L'altro giorno un impiegato di un'organizzazione che lavora per contrastare l'alcolismo mi ha detto delle parole meravigliose: "l'opposto della dipendenza non è la sobrietà. L'opposto della dipendenza è la connessione"\*. Per tradurlo in termini buddisti, potremmo dire: "Le persone possono abbandonare l'attaccamento solo nel calore del sangha". Come ci dice il Maestro Nichiko nel messaggio di questo mese, il sangha, oppure un posto fatto di relazioni umane felici, gentili e affettuose, come se fosse un'oasi, ci darà l'energia per reagire a varie difficoltà.

Confidando nel potere del sangha, vorrei iniziare il 2025 dedicandomi ai Tre Tesori.

\*Johann Hari, "Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong," Conferenza TED, Londra, Giugno 2015. <http://t.ted.com/cXvjJRp>.



Rev. Akagawa (prima fila, al centro) con i ministri dei Centri del Dharma oltreoceano dopo un evento special alla sede della Rissho Kosei-kai. Fotografati nell' Horin-kaku Guest Hall il 13 Novembre 2024.



# La Campagna Dona un Pasto

Quest'anno la Campagna "Dona un Pasto" della Rissho Kosei-kai celebra il suo 50° anniversario. In onore di questa pietra miliare, condividiamo maggiori informazioni sull'iniziativa che portiamo avanti ogni mese nel corso dell'anno.

## Con la gioia nel cuore

### Cos'è la Campagna Dona un Pasto?

Questa campagna nasce per invitare le persone a tenere a mente coloro che sono vittime di conflitti, disastri e povertà in tutto il mondo. Donando una parte del denaro che avremmo speso per acquistare un nostro pasto o per dei piaceri personali, contribuiamo, nello spirito della condivisione, alle attività della campagna.

Dato che siamo stati così fortunati da avere del cibo sulla nostra tavola, dei familiari con cui parlare e un posto sicuro dove vivere, dovremmo impegnarci a condividere la nostra felicità con coloro che non hanno avuto la nostra stessa fortuna. Speriamo che ogni partecipante alla nostra Campagna possa trarre gioia dall'atto della condivisione.

### La gioia nel cuore in cambio di un pasto

Questa iniziativa enfatizza la gioia e il senso di appagamento che si hanno quando si fa qualcosa per gli altri. Attraverso questa pratica possiamo percepire vividamente il senso di gentilezza e gratitudine che cresce in noi.

Sebbene la pratica basilare richieda il saltare un pasto qualche volta al mese e donarne il corrispettivo in denaro, la nostra speranza è che ognuno possa trovare anche altri modi per praticare l'offerta. Per esempio, si può donare denaro togliendone un po' ai propri hobby o al superfluo che ci concediamo per puro piacere. O, nei giorni in cui ci sentiamo particolarmente felici, possiamo donare del denaro per condividere con altri la nostra buona sorte.

Vi invitiamo a partecipare a questa nostra iniziativa nel modo che più vi fa sentire felici.



Bambini in Malawi, Africa, che mangiano un pranzo fornito dal programma scolastico finanziato grazie alla Campagna.

«Mangio ogni giorno una deliziosa pappa fatta di mais e soia! Prima che cominciassero a darci dei pasti a scuola, spesso avevo fame e non riuscivo a concentrarmi in classe. Ma grazie a questo cibo, posso studiare con impegno e persino aspettare con entusiasmo di andare a scuola. Continuerò a frequentare la scuola ogni giorno e farò del mio meglio nei miei studi.»

(Benson, 13 anni)

### I Tre Pilastri della Campagna Dona un Pasto



Saltando un pasto, o tralasciando qualche piacere superfluo, possiamo condividere almeno un po' la realtà di chi lotta per sopravvivere o si trova in miseria o in guerra.

Preghiamo per la pace di coloro che sono in difficoltà. Inoltre, riflettiamo sul valore inestimabile della vita e approfondiamo il nostro desiderio di creare una società pacifica.

Doniamo il denaro risparmiato saltando dei pasti per sostenere chi ha bisogno. Ciò ci consente di riflettere su noi stessi e di sviluppare l'atteggiamento interiore di avere pochi desideri e di sentirsi soddisfatti con poco.

Quando pratichiamo l'offerta, recitiamo la seguente preghiera e osserviamo un momento di silenzio:

### Preghiera

Prego  
Che ci sia pace sulla Terra  
Che siano sempre di più le persone che si prendono cura degli altri  
Che tutto questo cominci da me.  
(un momento di silenzio)



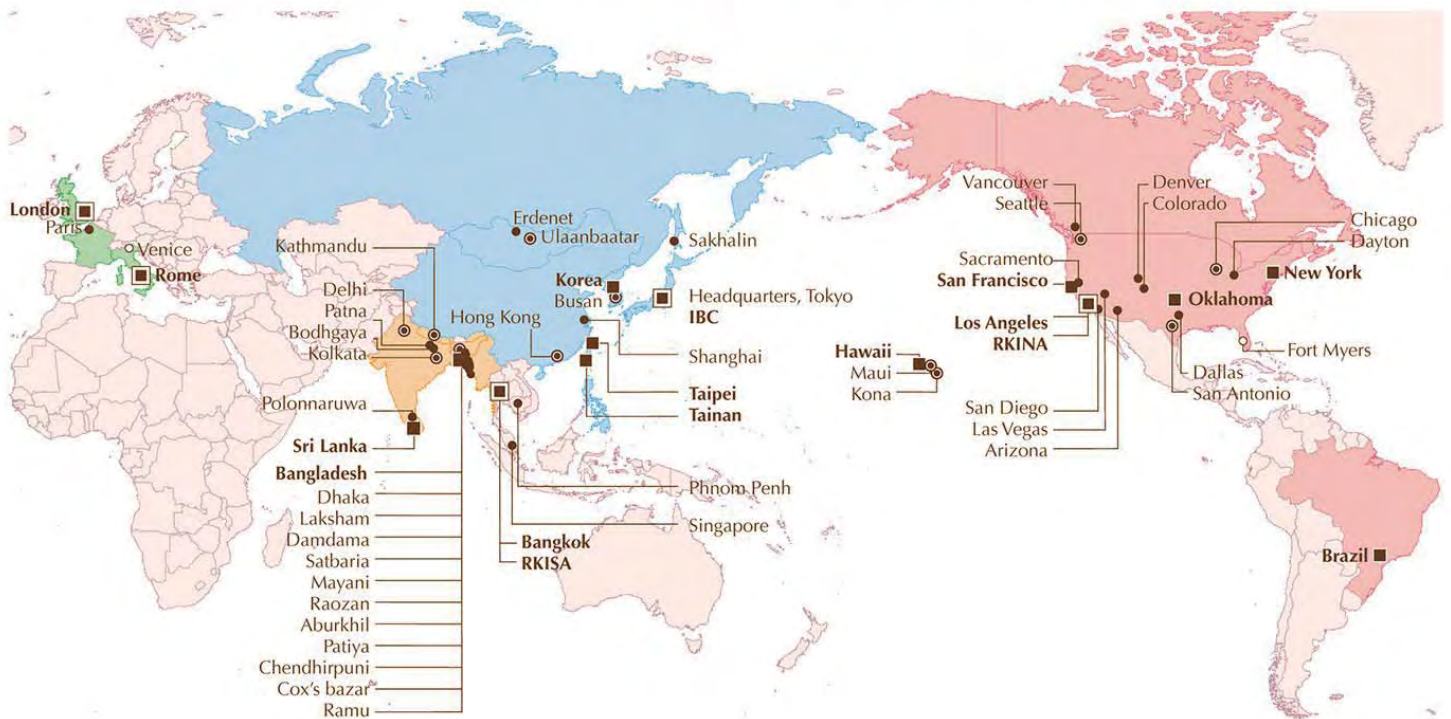
Bambini in Myanmar che fanno merenda con dei biscotti nutrizionali ricevuti mediante il Programma Alimentare Mondiale delle Nazioni Unite (WFP).

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ 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)