

Living the Lotus 8

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 239



Rissho Kosei-kai delle Hawaii ospita il Festival Bon Dance l'11-12 luglio



Living the Lotus
Vol. 239 (August 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.

Nient'altro che lodare, tutto qui

di Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Il fondamento per coltivare l'umanità

Tra gli educatori da cui ho ricevuto insegnamenti attraverso libri e altre fonti, ve ne sono due che condividono un principio essenziale: educare non significa fare la predica, ma lodare. Uno di loro, il professor Nobuzo Mori (1896-1992), arrivava a dire che un insegnante dovrebbe usare la propria voce solo per lodare.

Per esempio, se le scarpe negli armadietti della scuola non sono allineate, spetta all'insegnante rimetterle a posto senza farsi notare dagli studenti. Col tempo, trovandole sempre ordinate, anche gli studenti iniziano spontaneamente ad allinearle. E allora, in quel momento, l'insegnante li loda. Questo, dice Mori, è educazione. Questa è guida.

Anche il professor Ko Hirasawa (1900-1989), già rettore dell'Università di Kyoto, ha affermato con chiarezza: «Educare significa studiare in che modo si possono lodare gli altri.» Inoltre, in un altro passo del suo testo, *Vivere ogni giorno con gioia*, Hirasawa spiega il senso profondo del lodare con queste parole: «La cosa più importante è far fiorire la vita di una persona, e donarle gioia, coraggio e speranza.»

Finora, ho ripetutamente sottolineato quanto sia importante coltivare l'umanità, con espressioni come: «Facciamo crescere le persone: coltiviamo l'umanità affinché ognuno sviluppi un cuore di compassione» e «Coltiviamo il cuore di coloro che si faranno carico del futuro affinché possa svilupparsi.» Tutto ciò nasce dalla convinzione che la bellezza della gentilezza presente nel cuore di ogni essere umano è ciò che può proteggere il nostro splendido pianeta Terra e che può condurre alla felicità di tutti gli esseri viventi che vi abitano in armonia.

Eppure, questi due esperti di educazione, profondamente versati anche in religione e filosofia, ci dicono che alla base dell'educazione più vera e genuina vi è il semplice atto di lodare, ovvero di mostrare apprezzamento.

Il professor Hirasawa dice anche: «Dentro di te ci sono meraviglie nascoste molte volte più grandi di quanto tu stesso possa immaginare.»

Qualunque cosa accada, affrontala con fiducia e a testa alta.» Se queste parole sono, in senso educativo, una forma di lode, allora direi che educare significa "aiutare l'altro a prendere coscienza della propria natura di buddha", e lodare significa "credere profondamente in quella natura"



Crederci nella natura di buddha e renderle omaggio

Detto questo, esprimere il proprio apprezzamento per gli altri non è affatto facile. Anzi, tendiamo più spesso a rimproverarli o a fare osservazioni sgradite, non è così? C'è un proverbio che dice: «Rimproverare è come concimare il grano dopo l'equinozio di primavera o come dispensare consigli ai propri figli quando ormai hanno vent'anni: è del tutto inutile.» Allo stesso modo, rimproverare per educare può avere un minimo effetto solo fino ai tre anni. Superata quella soglia (e tanto più con gli adulti) per quanto si possa sgridare o fare la predica, le cose davvero importanti non vengono recepite, a meno che non siano già state interiorizzate in profondità.

Allora, che cosa possiamo fare?

Proprio come disse l'ammiraglio Isoroku Yamamoto (1884-1943): «Le cose è meglio che le facciamo noi per primi, spiegandole con parole chiare. A questo punto, lasciamo pure fare agli altri e, quando lo fanno, esprimiamo apprezzamento per loro.» Credo anch'io che, invece di rimproverare, sia importante offrire noi stessi l'esempio, e quando l'altro riesce nell'intento, esprimergli apprezzamento: è così che si apre il cuore e nasce la motivazione. Yamamoto dice anche: «Per far sì che gli altri realizzino qualcosa dobbiamo osservarli mentre fanno i loro tentativi esprimendo il fatto che abbiamo fiducia in loro.» Anche qui, torna il punto fondamentale: credere fino in fondo nella natura di buddha dell'altro e renderle omaggio. Nelle parole che vi ho citato risuonano anche l'affetto e la fiducia che si esprimono dicendo: «Sei una persona indispensabile.» È proprio questo tipo di relazione che fa comprendere all'altro quale sia il proprio valore, donandogli gioia, speranza e coraggio per vivere, ed è sempre questo che fa nascere il desiderio di diventare come la persona che ci ha fatto sentire apprezzati e riconosciuti.

Un Reverendo responsabile di un Dojo locale diceva: «Quando condivido con un membro del sangha i meriti spirituali (kudoku) che ho ricevuto ascoltando la sua esperienza, io lo sto lodando e onorando.» Questa riflessione ci insegna qualcosa di molto importante: è necessario che il nostro cuore sia aperto e sincero, solo così potremo credere e rendere omaggio fino in fondo alla natura di buddha presente negli altri e in noi stessi. In caso contrario non ci sarà possibile esprimere sincero apprezzamento per qualcun altro.

Se ogni giorno ci impegniamo a coltivare le persone attraverso la nostra pratica quotidiana, sviluppando anche la nostra stessa umanità, allora possiamo star certi che anche il Buddha ci incoraggerà e loderà sempre con gioia.

de *Kosei* di agosto del 2025



La vita cambia se ci s'impegna a trasformare sé stessi attraverso gli insegnamenti del Buddha

Simi Handa, Rissho Kosei-kai di Delhi

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Mi sono unita alla Rissho Kosei-kai di Delhi (che allora si chiamava Delhi Dharma Center) nell'ottobre del 2004, invitata da un'amica. Il mio desiderio era far crescere la mia spiritualità, un bisogno maturato anche a causa delle esperienze difficili della mia vita.

Sono nata a Nuova Delhi nel 1965 e, essendo stata molto viziata dai miei genitori, sono cresciuta con un carattere impulsivo ed egocentrico. Mi sono sposata a ventiquattro anni e ho avuto due figli, ma proprio a causa del mio carattere, ho finito col far soffrire molto i miei ragazzi. Nel 1998 ho subito un'operazione all'utero e ho sviluppato l'osteoporosi. Nel 2001 ho avuto un incidente stradale e mi sono fratturata una gamba. Nel 2003 mi è stato diagnosticato un cancro e, nello stesso anno, ho perso mia madre. È stato il dolore più grande della mia vita. Mi sentivo colpita da una sfortuna dietro l'altra, e mi lamentavo del mio destino e delle circostanze.

Ma dopo essere entrata nella Kosei-kai, la mia vita è cambiata radicalmente grazie all'incontro con il sig. Pradeep Saksena (allora responsabile del nostro dojo) e con il Reverendo Mitsuo Saito, direttore della Divisione Asia Meridionale. Studiando con sincerità il Sutra del Loto e gli insegnamenti della Rissho Kosei-kai, ho imparato a vedere ogni incontro e ogni evento in modo positivo. Ho capito che non dovevo incolpare gli altri o l'ambiente per la mia sofferenza. Cambiando me stessa, potevo camminare nella vita con uno spirito positivo e fiducioso.

Dopo una pausa di qualche anno nella pratica a causa di alcune difficoltà relazionali, nel 2014 sono diventata *shunin*, responsabile di zona, a Delhi. Nel 2020 ho scelto il pensionamento anticipato dal mio lavoro come funzionaria statale e, nel marzo 2023, ho ricevuto il ruolo di



Simi Handa (in prima fila a sinistra) e altri membri che hanno ricevuto il Gobonzon dopo la cerimonia di trasmissione avvenuta nel dojo di Delhi, nel 2022.



Simi Handa mentre si rivolge ai membri della Rissho Kosei-kai di Delhi.

responsabile di capitolo (ovvero di molte persone, in giapponese: *shibu-chō*). Da allora, ogni giorno continuo il mio cammino con uno spirito diverso, insieme al sangha. Con gratitudine nel cuore, e prendendo il Sutra del Loto come bussola della mia vita, avanzo con determinazione incrollabile sul sentiero del bodhisattva.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

La mia gioia più grande è vedere i membri che portavano dentro di sé sofferenze o preoccupazioni ritrovare la felicità grazie agli insegnamenti del Sutra del Loto e della Kosei-kai. Veder tornare il sorriso sui loro volti mi scalda il cuore. È come se, nel profondo della loro sofferenza, fossero stati piantati i semi della compassione del Buddha che, nutriti dalla pioggia del Dharma, sono sbocciati in fiori di gioia.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Ogni giorno recitiamo il sutra mattina e sera presso il dojo. Durante il giorno ci dedichiamo alla pratica dell'hoza, il cerchio del Dharma, e allo studio del Sutra del Loto. Promuoviamo anche iniziative di contributo sociale: corsi di educazione familiare, visite agli anziani e altro.

Nei dintorni del dojo vivono molti bambini che, a causa della povertà, non hanno accesso all'istruzione e non sanno né leggere né scrivere. Doniamo loro materiale scolastico e vestiti, e i giovani del sangha insegnano hindi e inglese 3-4 volte a settimana, al dojo o nei parchi vicini. Crediamo che coltivare nelle loro menti la conoscenza e la gentilezza sia una delle più alte forme di compassione.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Avendo lavorato come farmacista, sono da sempre attratta

dalla parabola delle erbe medicinali del capitolo 5, nella quale si insegna che, pur nella varietà di erbe e alberi, la pioggia cade uguale su tutti, e ciascuno cresce secondo la propria natura, sbocciando in fiori bellissimi e portando frutti.

Allo stesso modo, anche se gli esseri umani hanno capacità e inclinazioni diverse, tutti possono ricevere equamente gli insegnamenti del Buddha e risvegliarsi. Tutti abbiamo la natura di buddha, e siamo preziosi nella nostra essenza. Ma spesso le persone non ne sono consapevoli, e per questo perdono fiducia, si sentono inferiori e non riescono a vivere in modo positivo.

Per questo cerco di trasmettere questa parabola ai bambini delle aree vicine, affinché non si confrontino con gli altri, ma facciano sbocciare la propria unicità sotto la pioggia sconfinata della compassione del Buddha.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Uno dei "Sei Voti" fatti dal Fondatore a sedici anni, durante un viaggio in treno verso Tokyo, recita: «Non litigare con gli altri. Anche se mi troverò nel mezzo di esperienze durissime, resisterò con pazienza, considerandole come una disposizione delle divinità e del Buddha.»¹

Conservo sempre queste parole nel cuore. Anche se dovessi affrontare avversità, voglio viverle come opportunità di crescita, fiduciosa della protezione del Buddha. Voglio affrontare ogni sfida sapendo che la luce del Buddha illumina il mio cammino e mi protegge.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Spesso ci viene detto che la pratica dell'hoza è il "cuore pulsante" della Kosei-kai, e penso che sia vero: ne sono convinta. È una pratica meravigliosa, in cui si imparano insieme la visione e la saggezza dell'insegnamento del Buddha, affinando la propria umanità.

All'inizio, quando si è appena entrati nella Kosei-kai, non è facile condividere pubblicamente le proprie



La famiglia Handa celebra il matrimonio del figlio più giovane, avvenuto nel 2023. Simi Handa è a destra.

sofferenze o ammettere i propri errori. Ma quando sentiamo che qualcuno ci ascolta sinceramente, nasce un senso di fiducia che ci permette di aprirci.

Negli hoza, i membri del sangha accolgono la sofferenza degli altri come fosse propria, con compassione. Questo sostegno reciproco dà il coraggio di aprire il proprio cuore e di trasformarsi. È impegnandosi a cambiare sé stessi secondo gli insegnamenti del Buddha che la vita cambia, perché percorrendo la Via del Buddha ci scrolliamo di dosso la paura e troviamo la fiducia in noi stessi. Per questo considero l'hoza come l'aspetto più prezioso della nostra pratica. L'hoza è uno spazio sacro in cui il Dharma prende vita e i cuori fioriscono nell'incontro con gli altri e nella trasformazione reciproca.

Quando e con quale motivazione sei entrata nella Rissho Kosei-kai?

Il mio desiderio più profondo è continuare a propagare gli insegnamenti di saggezza e compassione del Buddha insieme ai miei compagni di fede del sangha di Delhi, con coraggio e sincerità. Voglio anche portare avanti l'impegno per l'educazione dei bambini e contribuire così allo sviluppo della società indiana. Per realizzare tutto questo, continuerò ad affidarmi profondamente ai Tre Tesori — Buddha, Dharma e Sangha — e offrirò con tutta me stessa questa mia vita ricevuta in dono, affinché possa portare la luce del risveglio nei cuori di tutte le persone.

Note

¹ - Questa frase non invita alla sottomissione, ma all'autopadronanza spirituale.

Il termine originale che appare nel voto del Fondatore (辛抱, sopportare con pazienza, resistere, perseverare con autocontrollo) esprime la fermezza interiore tipica del bodhisattva: non è passività, ma non-agire reattivo, non generare karma distruttivo, non alimentare l'odio.

In sanscrito, potremmo accostarla a kshanti (pazienza come forza morale), non alla rassegnazione.



Foto dei membri di Delhi scattata dopo il rito per celebrare l'anniversario della fondazione della Rissho Kosei-kai. Simi Handa è in prima fila, al centro.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

Le strutture della Rissho Kosei-kai

Museo del Fondatore Nikkyo Niwano

2. Ikka goyo o hiraku (Una buona azione può espandersi e influenzare positivamente gli altri come un effetto a catena).



1. Jinsei tsunenobun o mamoru (La vita consiste nell'aderire a principi immutabili e al giusto cammino, pur essendo consapevoli dei nostri ruoli e delle nostre posizioni)

Questa è una ricostruzione della stanza dove il Fondatore svolgeva il suo lavoro.

Hmm, fammi capire il significato di questa scrittura...



Oh, il museo si trova sotto l'Aula della Ruota del Dharma.

Che emozione!

Il Museo del Fondatore Nikkyo Niwano è stato inaugurato nel 2006 per celebrare il Centenario della nascita del Fondatore, è un luogo in cui i visitatori possono conoscere meglio il Fondatore, imparare dalla sua vita e seguire le sue orme.

Al centro del museo si apre la "Plaza simbolica", che rappresenta le quattro stagioni di Suganuma, luogo natale del Fondatore e punto d'origine del suo cammino spirituale. Intorno ad essa si sviluppano cinque aree tematiche che ripercorrono le tappe della sua vita. È stata inoltre ricreata la sua stanza di lavoro, all'interno della quale è allestito uno spazio chiamato "Incontro con il Fondatore".

Attraverso le varie mostre presenti nel museo, ogni visitatore ha l'opportunità di conoscere la vita e lo spirito del Rev. Fondatore.

Lo sapevate?

Il museo ospita anche una sala espositiva speciale, dove alcune volte l'anno vengono allestite mostre tematiche legate al Fondatore Nikkyo, alla Cofondatrice Myoko o al Sutra del Loto. Questo spazio offre l'opportunità di tornare a casa con nuove intuizioni e ispirazioni. L'ingresso alla sala si trova sul lato del Giardino dell'Aula della Ruota del Dharma (*Horinkaku*).

* Salvo uso personale, è vietata la riproduzione e la diffusione non autorizzata.



L'Alloggio per i pellegrini



Lo sapevate?

Il Monte Gridhrakuta è situato in India, il Monte Tiantai in Cina e il Monte Hiei in Giappone (nella Prefettura di Shiga); il Monte Gridhrakuta è conosciuto come il luogo dove è stato esposto il Sutra del Loto, anche il Monte Tiantai è un luogo significativo nella storia della trasmissione del Sutra del Loto dall'India alla Cina al Giappone. Saicho (767-822), il fondatore del Buddismo Tendai, si recò come inviato giapponese a Tang, in Cina portando poi in Giappone la dottrina del Sutra del Loto.

L'Alloggio per i pellegrini funge da struttura ricettiva dove soggiornano i membri che visitano la sede centrale della Rissho Kosei-kai a Tokyo; la struttura è abbastanza grande da ospitare molte persone contemporaneamente. All'ingresso vi è una statua in bronzo del Fondatore mentre la parete dell'atrio della sala è decorata con un murale realizzato con pannelli di ceramica che raffigurano l'immagine delle tre montagne sacre buddiste, Il Sacro Picco dell'Aquila (Monte Gridhrakuta), il Monte Tiantai, e il Monte Hiei; la costruzione del murale incarna il desiderio del Fondatore che i visitatori tornino alle origini del Buddismo e abbraccino lo spirito di Shakyamuni come fosse il proprio.



Con il Cuore del Buddha

Se non si condivide il Dharma, questo mondo sarà perduto

Rev. Nikkyo Niwano
Fondatore di Rissho Kosei-kai



Se non si condivide il Dharma, questo mondo sarà perduto

A dire il vero, nessuno è in grado di trasmettere il Dharma con abilità fin dal principio. È necessaria l'esperienza. Pensiamo al tiro con l'arco: all'inizio, nessuno colpisce il bersaglio al primo colpo. Quasi tutti mancano il centro. Tuttavia, esercitandosi più volte, ogni tanto si riesce a colpire. E, ripetendo questo processo, si finisce per riuscirci con sempre maggiore precisione.

Lo stesso vale per le pratiche di michibiki e tedori. Ascoltando con costanza le preoccupazioni di molte persone negli hoza, facendo tesoro delle conclusioni tratte insieme, e ripetendo l'esperienza di



michibiki (guidare gli altri al Dharma) e tedorì (accompagnarli con compassione), a poco a poco si acquisisce la capacità di riconoscere con esattezza il problema di qualcuno, anche solo guardandolo in volto: «Hai forse questa difficoltà, non è vero?». E si arriva anche ad avere la fiducia per dire: «Se provi a cambiare punto di vista in questo modo, troverai presto la felicità».

In ogni caso, l'essenziale è provare a esporre il Dharma. Ci saranno persone che non vorranno nemmeno ascoltare. Altre che, pur ascoltando, non comprenderanno. Eppure non bisogna lasciarsi prendere dallo sconforto. Proprio come il bodhisattva Non Disprezza Mai, continuando a dire «Tu puoi diventare un buddha!», si apre la via alla liberazione sia per se stessi che per gli altri.

Vale la pena ricordare che, quando Shakyamuni raggiunse il risveglio, si interrogò così: «Anche se rivelassi questa profonda verità, forse non ci sarà nessuno in grado di comprenderla». Fu allora assalito dal dubbio: «Che devo fare? La insegno, oppure mi limito a serbarla nel cuore?».

In quel momento, Brahma — la divinità suprema dell'antica India — intuì il pensiero del Buddha e si rammaricò: «Ahimè! Questo mondo andrà in rovina! Se la persona che si è risvegliata al vero Dharma non lo trasmette, il mondo sarà perduto.» Così Brahma apparve dinanzi al Buddha e lo supplicò di insegnare il Dharma.

Questo episodio è narrato negli Agama, i sutra del buddhismo antico, ma troviamo un passaggio analogo anche nel capitolo 7 del Sutra del Loto, “Parabola della Città Evocata”, dove l'invocazione dei Re Brahma è espressa con queste parole:

“Così, avendo lodato il buddha in versi, ognuno dei re celestiali Brahma disse: «Ti preghiamo, Onorato dal Mondo, gira la Ruota del Dharma, libera i viventi e apri la Via che conduce al nirvana.»”

Ebbene, le parole di Brahma riportate negli Agama — «Se non si insegna il vero Dharma, questo mondo sarà perduto» — sembrano oggi più che mai applicabili al destino dell'umanità nella transizione verso il 21° secolo. Se gli esseri umani non faranno propri gli insegnamenti del Buddha — almeno il principio di shōyoku chisoku, “con pochi desideri, grati per ciò che si ha” — e non li metteranno in pratica, l'umanità non potrà che imboccare la via dell'annientamento.

Vorrei che tutti i membri della Rissho Kosei-kai riconoscessero di avere ricevuto un compito di enorme responsabilità e si impegnassero con passione nella propagazione dell'insegnamento. È questo, ne sono certo, il cammino del bodhisattva in armonia con il cuore compassionevole del Buddha, volto a salvare tutti gli esseri viventi.



Cosa significa comprendere il Sutra del Loto

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

Ciao a tutti.

In Giappone, in questi giorni, il caldo è davvero intenso. Le estati giapponesi sono umide, e anche se è così ogni anno, resta comunque difficile aver cura di sé durante questa stagione. Spero che stiate tutti bene.

Nella guida di questo mese, il Maestro Nichiko cita le parole del professor Ko Hirasawa, che affermava: «Educare significa studiare in che modo si possono lodare gli altri» e che la cosa più importante è donare loro «gioia, coraggio e speranza.»

Il Maestro ci insegna che mostrare a qualcuno il nostro apprezzamento significa credere nella sua natura di buddha.

Leggendo questa guida, mi sono tornate alla mente le parole del Fondatore Nikkyo Niwano, che una volta, esponendo un discorso sul Dharma, disse: «Liberare qualcuno significa donargli pace interiore e speranza.» Ricordare questa definizione di “liberazione” mi ha fatto riflettere ancora una volta sul fatto che, per crescere spiritualmente, dobbiamo coltivare i pilastri del cuore: gioia, coraggio, pace interiore e speranza, qualità che ci incoraggiano a migliorare noi stessi.

Durante tutta la sua vita, il Rev. Fondatore ci ha incoraggiati dicendo: «Diventate persone capaci di entrare in relazione con gli altri, perché comprendere davvero il Sutra del Loto non significa altro che questo.» Come possiamo vivere ogni incontro della nostra quotidianità come un'occasione per far sbocciare con compassione il cuore di chi ci sta intorno? Voglio continuare a pormi questa domanda e, come ogni mese, mi dedicherò con tutto me stesso a ogni incontro che mi si presenterà, coltivando con sincerità lo spirito che ovunque mi trovi, lì si trova il dojo, il luogo della Via.



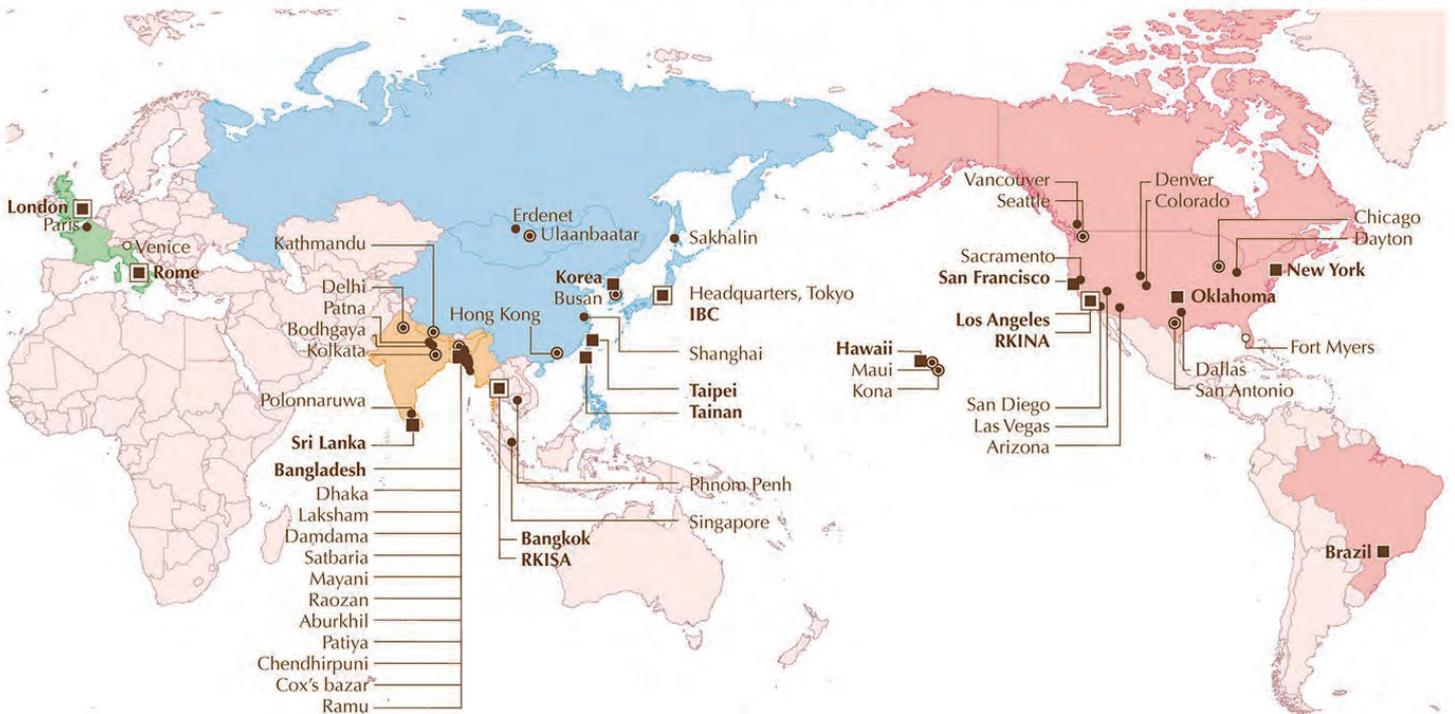
Il reverendo Akagawa (fila centrale, all'estrema sinistra) e i membri dello staff della Rissho Kosei-kai International (RKI) accolgono la signora Yoshiko Murakami (fila centrale, al centro), responsabile della Rissho Kosei-kai di Chicago, insieme alla sua famiglia e ai suoi amici, presso l'ufficio della RKI a Tokyo.

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