

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 240



Rissho Kosei-kai of Sri Lanka

Living the Lotus
Vol. 240 (September 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

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

The title of this newsletter, *Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life*, conveys our hope of striving to practice the teachings of the Lotus Sutra in daily life in an imperfect world to enrich and make our lives more worthwhile, like beautiful lotus flowers blooming in a muddy pond. This newsletter aims to help people around the world apply Buddhism more easily in their daily lives.



Prepararsi al passaggio dall'autunno all'inverno della vita

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

Ciò che è andato è andato, eppure si rinnova

La vita è spesso paragonata alle quattro stagioni. La primavera è il tempo della crescita, quando i germogli della vita spuntano e si sviluppano; l'estate è il tempo dell'attività, quando l'energia trabocca e si è dinamici nel cuore della vita sociale; l'autunno è il tempo della maturità, quando come esseri umani raggiungiamo la pienezza, ne raccogliamo i frutti e ci prepariamo all'inverno; l'inverno è il tempo della quiete, quando si vive con serenità e si gode il raccolto dei frutti della vita, mentre i semi che abbiamo piantato attendono di germogliare in primavera.

Naturalmente, ognuno può pensarla in modo diverso; ma, considerando che oggi si dice che la vita duri in media un centinaio d'anni, penso che potremmo metterla così: la primavera arriva grossomodo fino ai venticinque anni; l'estate dai venticinque ai cinquant'anni; l'autunno dai cinquanta ai settantacinque; e l'inverno da quel punto in poi.

Tuttavia, tra queste quattro stagioni, l'immagine che si ha del passaggio dall'autunno all'inverno non è certo di grande vitalità: credo che molti vi associno la sensazione del freddo e della solitudine, con gli alberi che resistono alle bufere di vento e neve, mentre le loro foglie secche cadono a terra.

D'altra parte, nell'antico pensiero indiano delle "Quattro Fasi della Vita", che suddivide l'esistenza in quattro stadi corrispondenti alle stagioni, lo stadio dell'autunno, la "Vita nella Foresta", è considerato l'età dell'oro dell'esistenza: un periodo in cui non si è più oppressi da legami e incombenze, e si possono fare i preparativi per vivere con pienezza e gioia la fase conclusiva della vita, la "Vita Errante" (la vita di chi è ormai senza vincoli).¹

C'è un verso di Ryuta Iida che dice: "Ciò che se ne va se ne va e si rinnova; così si colma il [mio] cielo autunnale.

Eppure, vivendo, capita a volte di provare un senso di rimpianto: «Se quella volta avessi agito diversamente sarebbe stato meglio»; questi pensieri tendono ad affiorare soprattutto nella seconda metà della vita. Ma credo che anche queste sensazioni e riflessioni siano a loro modo e a pieno titolo dei "frutti", che ci sostengono mentre ci incamminiamo verso l'inverno.

Non possiamo godere del sapore dei cachi e delle castagne se ci lasciamo spaventare dalla loro astringenza o dai ricci; ma se li accogliamo come un dono abbondante e li trattiamo con cura, potremo nutrircene gustandoli appieno. Allo stesso modo, anche le esperienze amare possono essere "raccolte" e trasformate in nutrimento per lo spirito, rendendole una fonte d'energia con cui affrontare l'inverno: un grande "frutto" che possiamo ottenere solo in quella stagione della vita.

L'inverno è il tempo in cui si impara

Circa duemilaseicento anni fa, Confucio, che morì all'età di settantaquattro anni, parlò del proprio cammino interiore nei suoi Dialoghi: «A cinquant'anni compresi il mandato del Cielo; a sessant'anni il mio orecchio vi si accordava spontaneamente; a settant'anni potevo seguire i desideri del cuore senza oltrepassare la misura». In altre parole, nell'autunno della vita si giunge a conoscere i principi del cielo, della terra, e della natura, ovvero della vita. Ascoltando le parole degli altri si comprende ciò che vogliono dire e quali sono le loro ragioni. Quando si entra negli anni dell'inverno, si può agire secondo ciò che si ha nel cuore, senza per questo venir meno al rispetto e alle regole della comunità in cui viviamo.

Io sono ormai nel pieno degli anni dell'inverno, ma come persona sono ancora lontano dall'aver raggiunto una tale maturità interiore. Se però pensiamo all'aspettativa di vita di allora rispetto a quella di oggi, i settant'anni di Confucio corrisponderebbero più o meno ai centodieci attuali. Io, che ho superato gli ottant'anni, sento di essere ancora ben lontano dall'aver completato il mio cammino di formazione interiore: ci sono ancora molte cose che non so e non comprendo, e proprio per questo, in tutta sincerità, penso che debba continuare a imparare, il più possibile.

Questa aspirazione è simile a un istinto che appartiene a tutti gli esseri umani. Se si conserva il desiderio di imparare, si possono incontrare novità indipendentemente dall'età: la gioia e la profonda emozione che ne nascono non solo danno energia vitale, ma rendono anche piacevole il trascorrere degli anni invernali della vita.

Per questo è importante anche la salute. Lo ricordava lo scultore Seibo Kitamura (1884–1987), noto per la “Statua della Pace di Nagasaki”, che a cent'anni d'età (secondo il computo giapponese) ebbe un dialogo con il Fondatore Nikkyo, allora settantasettenne. In quell'occasione spiegò che il segreto della longevità e della salute è: «Non adirarsi. Non tormentarsi e non rimuginare sulle cose». Il Rev. Nikkyo Niwano aggiunse: «E non dire bugie». Al che Kitamura rispose: «Se non si mente, il cuore resta puro e ciò influisce positivamente sulla salute». Raccontò inoltre che, quando le persone gli chiedevano un'opera calligrafica, era solito scrivere: “Cuore puro, lunga vita”, esprimendo così il suo atteggiamento interiore abituale.

Impegnarsi ad approfondire l'apprendimento, senza ostentazione e con sincerità: questo atteggiamento sarà certamente un modello per le giovani generazioni. In ogni caso, vorrei parlare ancora del tema dell'apprendimento in un prossimo articolo.

Note

1 – Le “Quattro Fasi della Vita” del pensiero indiano sono: 1) la fase dello studio, fino a circa 25 anni (l'allievo); 2) la fase della famiglia e del lavoro, dai 25 ai 50 anni (il capofamiglia); 3) la vita nella foresta, dai 50 ai 75 anni (il ritiro dai doveri sociali per la meditazione e la preparazione interiore); 4) la vita errante, dai 75 anni in poi, cioè l'ultimo stadio. L'ultimo stadio è definito “vita errante” perché descriveva l'ideale dell'asceta che, dopo aver assolto i suoi compiti sociali e familiari, lasciava la casa per dedicarsi totalmente alla ricerca spirituale. In India era tradizione che questi uomini vivessero senza dimora fissa, viaggiando di villaggio in villaggio, mendicando il cibo, predicando, meditando e accettando la transitorietà dell'esistenza.

2 – da Haiku konjaku (Haiku di oggi e di ieri), pubblicato da Fujimi Shobo, 1988



Trasmettere l'insegnamento del Buddha per portare felicità ai sudafricani

Andrew Christie, Rissho Kosei-kai di Roma (residente in Sudafrica)

Quando e come hai conosciuto la Rissho Kosei-kai?

Mi sono unito alla Rissho Kosei-kai nel maggio 2013. Attualmente vivo a Johannesburg, in Sudafrica, all'estremo sud del continente africano. Per circa vent'anni ho fatto parte di un'altra organizzazione buddista giapponese, ma col tempo ho cominciato a dubitare della sua visione esclusivista e intollerante, e mi sono gradualmente allontanato. Nonostante questo, il mio interesse per il Buddismo è rimasto forte. Un giorno, mi sono imbattuto nel sito web della Rissho Kosei-kai e sono rimasto profondamente colpito da un articolo che raccontava la visita della Reverenda Koshō Presidente Designata, nelle aree colpite dal Grande Terremoto del Giappone Orientale: offriva preghiere per la ricostruzione, incoraggiava e si prendeva cura delle vittime con grande dedizione. Dopo aver letto quell'articolo, ho telefonato immediatamente alla sede centrale in Giappone. Mi risposero che in Sudafrica non esisteva un centro, ma mi misero in contatto con la Rissho Kosei-kai di Roma, e così iniziai a comunicare con il Rev. Katsutoshi Mizumo, all'epoca direttore del Dojo di Roma, oggi responsabile del Dojo di Hamakita. Successivamente scaricai il Kyoten (raccolta di letture del sutra) in inglese e iniziai a praticare l'offerta della recitazione alla mattina e alla sera. Sempre dal sito scaricai i libri del Fondatore Nikkyō Niwano, Buddismo Oggi e Ciglia invisibili, e cominciai a leggerli. In seguito acquistai anche le edizioni digitali di Coltivare il campo del cuore di Nichiko Niwano e Il Buddha che è in ciascuno di noi della Rev. Koshō. Così ho potuto approfondire gradualmente la mia comprensione della Rissho Kosei-kai.

In che modo hai continuato il rapporto con il Centro di Roma?

Ho iniziato a partecipare ai programmi online del Centro. Con i membri del sangha leggevamo e discutevamo insieme i messaggi mensili del Maestro Nichiko pubblicati su Living the Lotus. A volte ascoltavo le esperienze nel Dharma dei membri e partecipavo agli hoza per condividere le mie riflessioni.

Nel dicembre 2013, il Rev. Mizumo venne a casa mia a Johannesburg e consacrò il mio altare collocandovi il Gohonzon. Ne fui profondamente commosso e grato. Con mia grande gioia, alla cerimonia parteciparono una decina di persone, tra cui mia madre e mia sorella maggiore. Mia madre, con la quale ho vissuto fino alla sua scomparsa a 92 anni, era cristiana, ma era contenta della mia fede nella Rissho Kosei-kai. Durante la pandemia, quando molti programmi si svolgevano online, ascoltavo con interesse le attività di studio e gli hoza e, al termine, condivideva con me le sue impressioni.



Andrew Christie

Qual è l'aspetto della Rissho Kosei-kai che ti affascina di più?

La cosa che più mi affascina è che la Rissho Kosei-kai è una comunità estremamente aperta e inclusiva. Ammiro profondamente la sua capacità di accogliere valori e religioni differenti, trovando punti comuni al di là delle differenze. Anche l'impegno attivo per il dialogo e la cooperazione interreligiosa, in Giappone e nel mondo, testimonia questo atteggiamento.

Inoltre, mi colpisce il fatto che la recitazione del sutra sia posta al centro della pratica. Ritengo essenziale l'offerta spirituale del sutra al mattino e alla sera: ogni giorno, oltre al Kyoten, recito un capitolo del Triplice Sutra.² Questa pratica mi dona una profonda serenità. In particolare la recitazione mattutina, che precede l'uscita per il lavoro, mi dà la forza e la determinazione per iniziare la giornata con risolutezza. Attraverso questa pratica sento di ricevere molti meriti: la saggezza per costruire relazioni migliori, il coraggio di affrontare le sfide e la capacità di introspezione, riflettendo su me stesso per migliorarmi.

Ci sono parole o insegnamenti della Kosei-kai che serbi nel cuore in modo particolare?

Ogni mese scarico sul mio tablet la guida del Maestro Nichiko da Living the Lotus e mi impegno a leggerla mattina e sera. Dopo l'offerta del sutra del mattino leggo l'insegnamento del Maestro, e dopo la recitazione serale leggo una delle esposizioni del Dharma del Fondatore Nikkyo.

Di recente mi ha colpito in modo particolare il richiamo del Presidente Nichiko all'importanza di "coltivare il campo del cuore", citando un passo del Sutta Nipata: «La sapienza è il mio aratro, e l'umiltà è il timone del mio aratro». Queste parole ci mostrano la necessità di lavorare incessantemente sul nostro cuore. Per me gli insegnamenti del Fondatore Nikkyo e del Maestro Nichiko sono una guida indispensabile

per riflettere su me stesso e progredire nella pratica quotidiana.

Nell'ottobre del 2024 hai visitato la Sede Principale della Rissho Kosei-kai a Tokyo. C'era una ragione specifica?

Vivendo a Johannesburg, potevo partecipare solo online alle attività del Centro di Roma. Perciò lo scopo principale della mia visita era ricevere la statua del Gohonzon conferita dalla Sede Principale,³ fare esperienza diretta dell'hoza e ricevere una formazione pratica presso la Sede.

Sono convinto che il Buddismo non sia solo una pratica personale, ma anche un cammino per trasmettere il Dharma a più persone, così che tutti possano essere felici. Tornato a casa, mi sono impegnato a diffondere gli insegnamenti del Buddha con coraggio e fiducia, mettendo in pratica quanto appreso.

Durante le due settimane in Giappone ho visitato il Grande Santuario (Daiseido), il luogo natale del Fondatore a Sukanuma (Niigata), partecipato a una conferenza sul Sutra del Loto del prof. Dominick



Andrew riceve il Gohonzon presso la Sede Centrale affidatogli dal Rev. Keiichi Akagawa, direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale.

Interview

Scarangelo, preso parte alla festa di Oeshiki dell'Unico Veicolo4 insieme ai membri del Centro di Nerima, ricevuto istruzioni rituali sulla campana e sul mokusho e partecipato a esperienze di diffusione del Dharma.

Alla vigilia del ritorno, il 27 ottobre, ho avuto l'onore di ricevere il Gohonzon in forma di statua dal Rev. Keichi Akagawa, direttore della Divisione Internazionale. Pochi giorni dopo, il 2 novembre, il Rev. Mizuno è tornato a Johannesburg per celebrare la cerimonia di installazione del Gohonzon nel mio altare di famiglia.

Infine, come primo membro della Kosei-kai in Sudafrica, quali sono i tuoi obiettivi di pratica e i tuoi sogni per il futuro?

Il mio obiettivo personale è eliminare l'ego e la collera per diventare una persona più mite e

compassionevole. In termini di relazioni quotidiane, questo significa non respingere le opinioni altrui, non criticare spinto dalle emozioni e non arrabbiarmi. Vorrei essere una persona di cuore, capace di accogliere tutti senza distinzione e di infondere serenità e fiducia a chi mi sta vicino. È forse un ideale, ma credo che questo sia proprio il nucleo dell'insegnamento buddista.

Come membro della Kosei-kai, spero di condividere questa via meravigliosa con un numero crescente di sudafricani. Uno dei miei sogni è la formazione di un sangha in questo Paese. Mi piacerebbe che la mia casa



Andrew (al centro) che partecipa alla parata della Festa di Oeshiki.

Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

Le strutture della Rissho Kosei-kai

Il Dojo per la Formazione Spirituale di Ome



Il Dojo di Ome, completato nel 1966 nella città di Ome (Tokyo), nacque come centro di formazione per i giovani membri. Sorge in un vasto terreno circondato dal verde, dove si trovano due edifici per i seminari, uno stadio di atletica, un campo da baseball e altre strutture. Oggi è utilizzato come luogo di formazione da tutti i membri. Il Dojo del luogo di nascita del Fondatore è stato costruito nel 1978 a Suganuma, città di Tokamachi, nella prefettura di Niigata, dove nacque il Rev. Nikkyo Niwano. Rappresenta il punto di riferimento per i pellegrini in visita a Suganuma. Nelle vicinanze si trova anche la casa natale del Rev. Fondatore, ricostruita fedelmente.

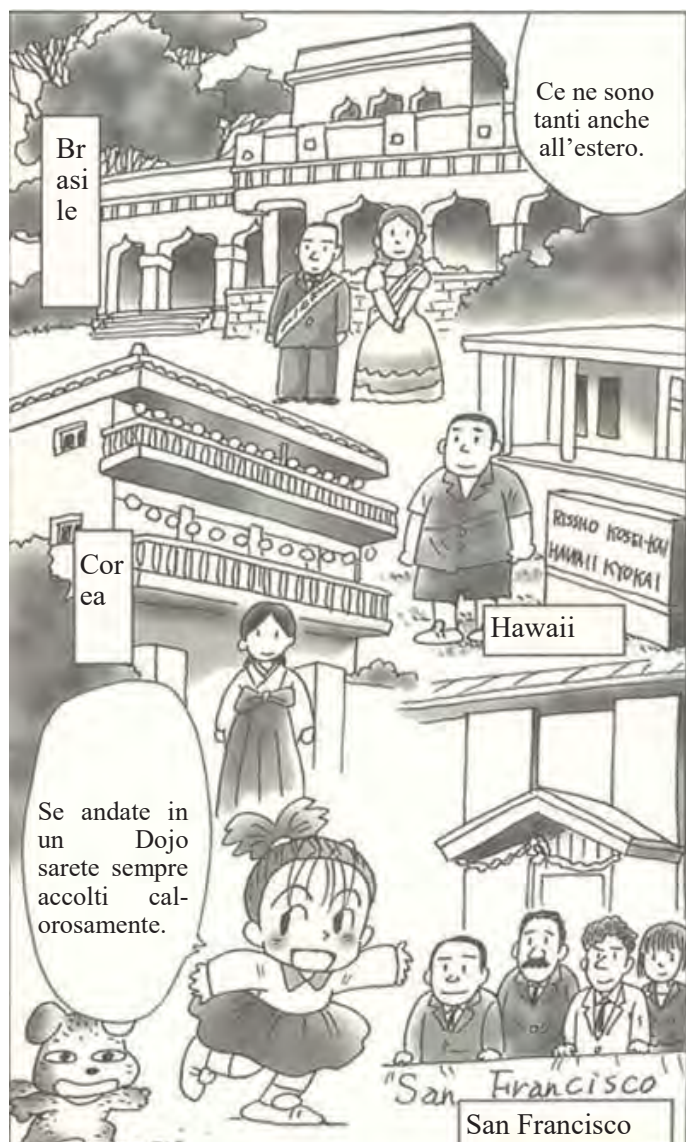
Lo sapevate?

La casa natale è stata ricostruita nel 2006, in occasione del centenario della nascita del Fondatore Nikkyo. Quando si visita Suganuma, vale la pena fermarsi per respirare l'atmosfera della vita che conduceva a quei tempi.



Un'introduzione alla Rissho Kosei-kai a fumetti

I Dojo della Kosei-kai in Giappone e nel mondo



La Rissho Kosei-kai ha istituito dei Dojo (“Luogo della Via”, centri per la pratica del Dharma) in tutto il Giappone, in modo che tutti possano avvicinarsi e apprendere gli insegnamenti del Sutra del Loto.

La nostra comunità ha fondato dei Dojo anche all'estero: America, Brasile, Regno Unito, Taiwan, Thailandia, Sri Lanka, India, Nepal, Bangladesh, Corea del Sud e in molti altri paesi.

Lo sapevate?

Durante l'offerta spirituale di ogni giorno (gokuyō, la recitazione quotidiana) si recita un brano introduttivo chiamato Dōjōkan (“Contemplazione del Dojo”). In esso si insegna che ogni ambiente della vita quotidiana — la casa, la scuola, il lavoro — è di per sé un Dojo, un luogo di pratica spirituale. Ma poiché è difficile metterlo in pratica da soli, i Dojo della nostra comunità diventano un sostegno prezioso.

Nella nostra comunità spirituale, il Dojo non è solo il luogo dove si svolgono cerimonie, seminari e ritiri spirituali: è anche uno spazio in cui ricevere sostegno, affrontare le difficoltà e risolvere i problemi della vita quotidiana. Nei giorni di fusatsu o nei giorni festivi, è bello recarsi al Dojo per partecipare e pregare insieme.



Con il Cuore del Buddha

Trarre in salvo chi ci è vicino

Rev. Nikkyo Niwano
Fondatore di Rissho Kosei-kai



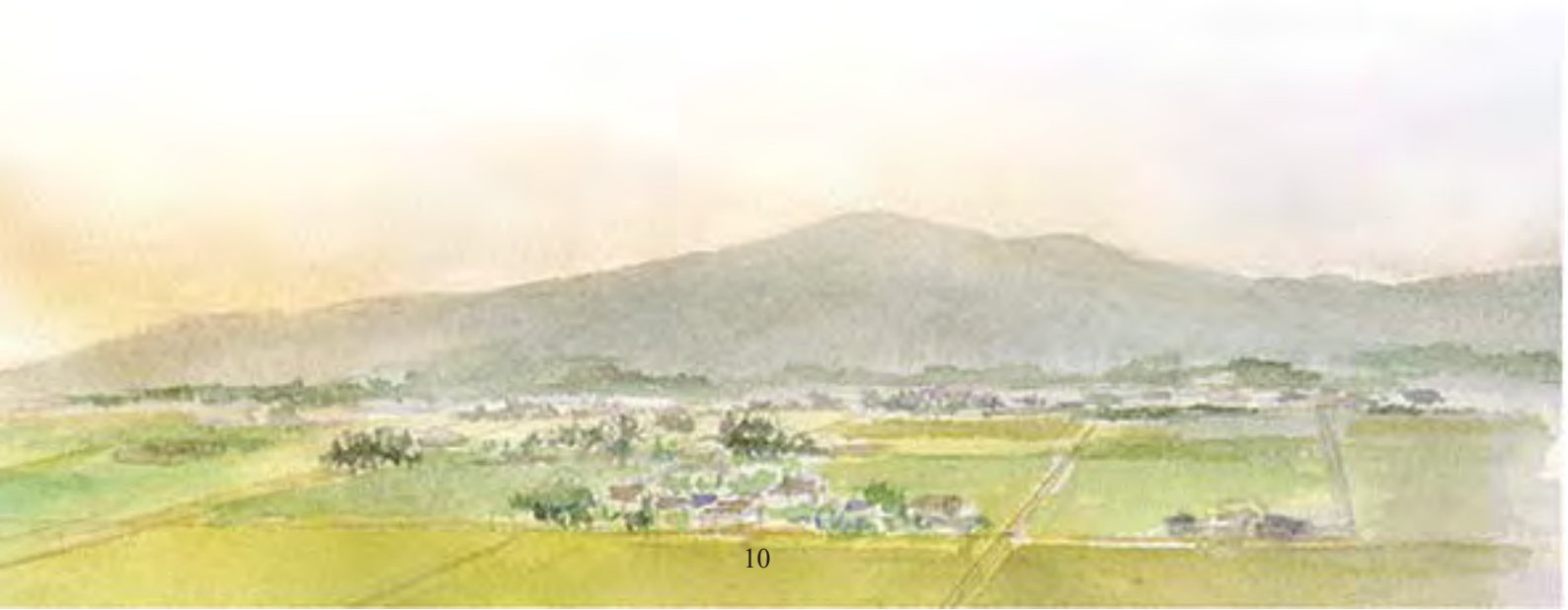


Per propagare gli insegnamenti e trasformare il mondo intero la prima cosa da fare è impegnarsi a soccorrere, uno per uno, coloro che ci sono vicini, aiutandoli a liberarsi dalle loro sofferenze e difficoltà. C'è chi pensa che questa pratica di trarre in salvo le persone da "povertà, malattia e conflitto" sia qualcosa che appartiene soltanto al periodo delle origini della Kosei-kai, ma non è così: oggi nascono in continuazione nuove forme di "povertà, malattia e conflitto".

Per questo motivo, dobbiamo acquisire la saggezza che ci consente di discernere le mutevoli condizioni del mondo, leggendo e recitando di continuo il Sutra del Loto, e tornando più volte ai suoi commentari, così da farne nostra la verità. Se non conseguiamo questa saggezza, non saremo in grado di comprendere i dolori e i tormenti delle persone che incontriamo; e, di conseguenza, non sorgeranno in noi gli "abili mezzi" per adattarci e rispondere alle loro necessità.

Infine, desidero lasciarvi questa raccomandazione: anche se il Dharma che proclamate non produce subito risultati visibili sul momento, ricordate che avete comunque deposto un seme prezioso nelle profondità del cuore dell'altro. Quel seme, in un momento opportuno, germoglierà immancabilmente. Confidando in questo, vi esorto a non lasciarvi intimorire né scoraggiare, ma a dedicarvi con perseveranza alla pratica del bodhisattva.

Far germogliare i semi del risveglio P83-84



Rubrica del Direttore

Una vita appagante influenzata Dale Quattro Fasi dell' Esistenza

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

Salve a tutti. Come recita un vecchio proverbio giapponese, “Il caldo e il freddo durano fino all’equinozio”. Anche se il caldo estivo ancora persiste, l’occasionale vento fresco che accarezza le guance è un dolce promemoria del fatto che le stagioni cambiano. Spero che stiate bene.

Nel messaggio di questo mese, il Maestro Nichiko spiega l’antico concetto indiano delle Quattro Fasi dell’Esistenza che dividono la nostra vita secondo le quattro stagioni, insegnandoci come condurre una vita appagante. Ho conosciuto questa filosofia di vita per la prima volta a quarant’anni, quando ho letto il libro Rinjūki di Hiroyuki Itsuki. Questo insegnamento divide la vita in quattro fasi (la fase dell’allievo, quella del capofamiglia, della vita nella foresta e della vita errante) e descrive il modo appropriato per vivere ognuna di queste. Anche credendo che sarebbe stato fisicamente e finanziariamente difficile seguire queste regole alla lettera nella società moderna, mi ricordo di aver pensato che forse potevano esserci quattro fasi spirituali dell’esistenza. Se si potesse realmente vivere in quel modo, sicuramente si proverebbe uno stato di completa libertà.

Il Maestro Nichiko descrive l’autunno della vita, che corrisponde alla fase della vita nella foresta, come “il tempo in cui ci si libera a poco a poco da ciò che fino ad allora era fonte di fastidio e, con il cuore colmo di pienezza e di un’attesa fiduciosa, ci si avvia con animo sereno verso l’inverno”. Proprio come ognuna delle quattro stagioni offre i suoi frutti unici, così ogni fase della vita offre i propri doni.

Dobbiamo fare attenzione ad evitare sentimenti di mancanza in ogni fase della vita, perdendo di vista la nostra fede, e concentrarci piuttosto sui doni che ci circondano. Ricordando la verità che “il presente è il risultato del passato, e il presente crea il futuro”, spero di impegnarmi costantemente questo mese come sempre con cuore umile e riconoscente.



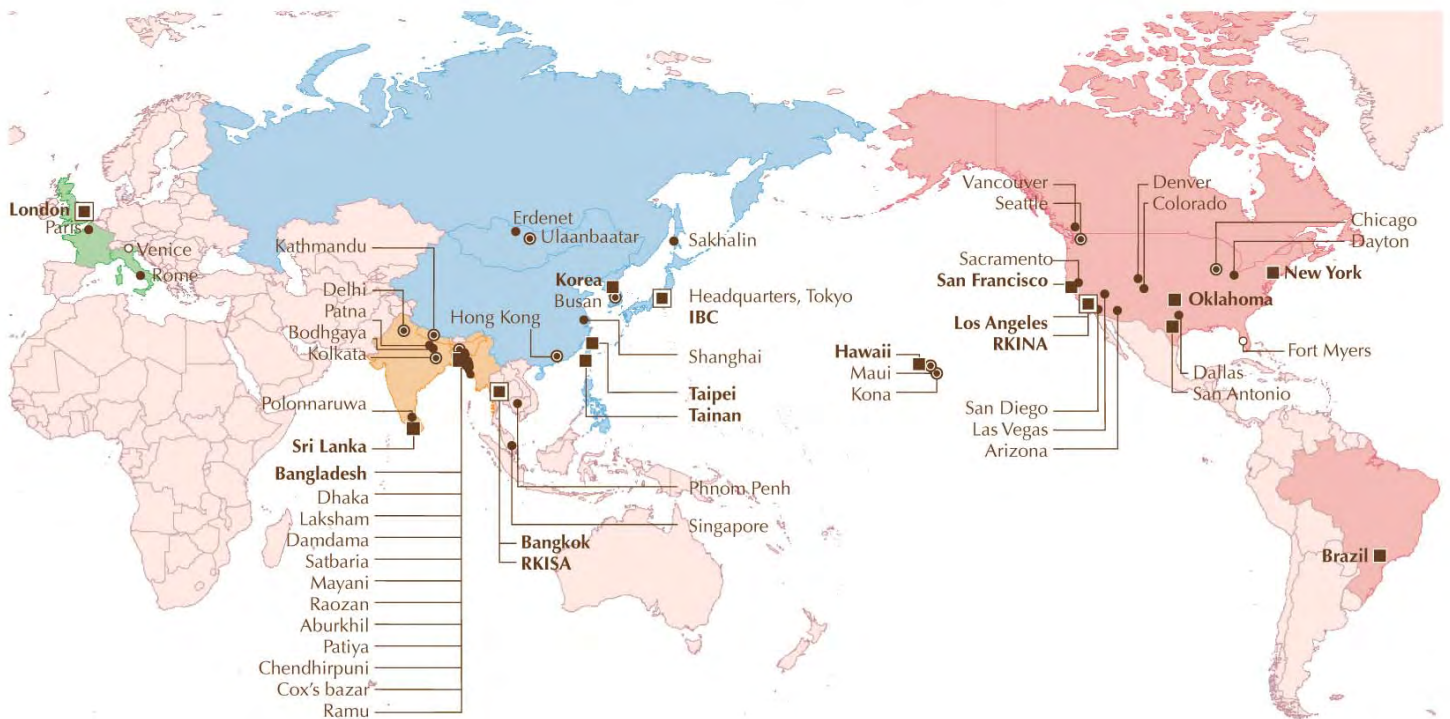
Il Rev. Akagawa con i leader di Corea e Mongolia che hanno preso parte all’ultima sessione del Programma per la Formazione delle Guide dell’Estremo Oriente, che si è tenuto nella sede principale il 2 Agosto. Quest’anno, prima di questa, ci sono state tre sessioni online dove hanno partecipato anche leader del Centro del Dharma di Tainan.

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