

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241



10 Agosto 2025, membri americani e giapponesi della Kosei-kai partecipano alla Grande Parata di Los Angeles nella "Settimana Nisei"



Photo@EricXiong

Living the Lotus Vol. 245 (February 2026)

Direttore Responsabile: Keiichi Akagawa
Redattore: Sachi Mikawa
Revisore Editoriale: Ayshea Wild
Traduttori: Nicola Tini, Sara Saladino, Hiromasa Tanaka

Living the Lotus è una pubblicazione mensile della Rishsho Kosei-kai International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Giappone.
Tel: +81 353411124 / Fax: +81 353411224

La Rishsho Kosei-kai è una comunità buddista internazionale composta da persone che si impegnano ad applicare gli insegnamenti del Triplice Sutra del Loto (uno dei più importanti testi del Buddismo) nella vita quotidiana e a contribuire alla pace nel mondo. Fondata nel 1938 dal Rev. Nikkyo Niwano (1906-1999) e dalla Rev. Myoko Naganuma (1889-1957), sotto la guida del Presidente Nichiko Niwano, vede i suoi membri condividere attivamente il Dharma e partecipare ad attività per la pace sia a livello locale sia internazionale, in cooperazione con persone provenienti da ogni ambito della società.

Il titolo della newsletter, Living the Lotus—Buddhism in Everyday Life ("Vivere il Loto—il Buddismo nella vita quotidiana"), esprime il nostro desiderio di impegnarci a praticare gli insegnamenti del Sutra del Loto nella vita di ogni giorno, anche in un mondo imperfetto, per arricchire l'esistenza e renderla più significativa, come gli splendidi fiori di loto che sbocciano dalla melma degli stagni. Questa newsletter si propone di aiutare le persone in tutto il mondo ad applicare più facilmente il Buddismo nella loro vita quotidiana.



La lettura come apprendimento

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

Santi e saggi come propri amici

Si sente spesso dire che l'autunno sia la stagione giusta per la lettura. Il mese scorso ho concluso dicendo che avrei voluto approfondire il tema dell'apprendimento. Ebbene, penso che l'attività della lettura in famiglia sia la chiave di volta di quest'argomento.

Yoshida Shoin (1830–1859), un pensatore del tardo periodo Edo, inviò al suo giovane cugino, prossimo al *Genpuku* (l'antico rito della maggiore età, attorno ai quindici anni), un testo intitolato *Sette regole per i samurai*. Vi scriveva: «Anche se vivi come essere umano, se non comprendi le verità dei tempi passati e presenti e non fai dei saggi e dei santi i tuoi maestri, finirai col diventare una persona gretta, che pensa solo al proprio tornaconto. Perciò è dovere di una persona virtuosa fare amicizia con i saggi e i santi mediante la lettura.» Queste parole enfatizzano il grande significato della lettura per approfondire la propria conoscenza.

Anche Socrate, nell'antica Grecia, osservava: «Leggere libri è il modo migliore per assimilare con facilità ciò che altri hanno ottenuto con grandi sforzi, e per crescere interiormente». Entrare in contatto con il pensiero e con gli scritti di uomini e donne straordinari è, dunque, di per sé, "apprendimento": ci insegna a vivere rettamente come esseri umani, e ciò resta vero in ogni epoca.

Naturalmente, la lettura non deve limitarsi agli insegnamenti dei santi e dei saggi. Libri di ogni genere possono emozionarci, meravigliarci, mostrarci le gioie e i dolori degli altri: tutto questo diventa nutrimento per la mente e per il cuore. Oggi, certo, le librerie si fanno rare, e gli appassionati del digitale potrebbero sorridere con aria di scherno: «Un libro di carta, ai nostri giorni?». Eppure, diversi studi hanno mostrato che la lettura ha numerosi effetti positivi, per il corpo come per la mente, a qualsiasi età.

I benefici della lettura su carta

Una ricerca ha mostrato che, leggendo racconti, immaginando i mondi che essi descrivono e immedesimandosi nei personaggi, le persone imparano a conoscersi meglio, e nello stesso tempo coltivano empatia e sensibilità, cioè la capacità di comprendere le posizioni e i sentimenti altrui, sviluppando così le qualità che permettono di avere cura degli altri. Inoltre, i dati dimostrano che tra chi ha letto molti libri da bambino e chi non lo ha fatto, si riscontra una differenza di vocabolario di quasi tre volte.

«La quantità di libri letti da un bambino di sette anni determinerà il valore dell'Inghilterra di vent'anni dopo». Questa frase è attribuita all'ex primo ministro britannico Tony Blair, e sembra voler dire che un Paese in cui molte persone hanno coltivato, grazie alla lettura, sensibilità ed intelletto in equilibrio, sarà un Paese colto, pacifico e cordiale, e che già questo, di per sé, rappresenta una grande forza nazionale.

Dallo smartphone e da dispositivi simili riceviamo «informazioni». Ma il matematico Masahiko Fujiwara osserva: «Solo leggendo libri l'essere umano organizza le informazioni isolate trasformandole in conoscenza. Inoltre, è soltanto grazie all'esperienza, alla riflessione e alla sensibilità che questa conoscenza si organizza ulteriormente fino a diventare cultura» (*Protegete le librerie*, PHP Institute, 2020). In altre parole, per valutare correttamente le "informazioni" è necessaria la funzione di una mente colta e arricchita, e gran parte della sensibilità e delle esperienze di riflessione che ne sono alla base si coltivano proprio con la lettura.

Oltre a questo, leggere libri su carta ha molti altri effetti positivi: rilassa, riduce lo stress, può perfino contribuire a migliorare i sintomi della demenza. Ma soprattutto, grazie ai libri — e qui mi riferisco ai testi sacri — possiamo ricevere gli insegnamenti del Buddha Shakyamuni e dei grandi maestri del passato. Nelle biografie, invece, scopriamo la gioia di poter rivivere, per così dire, tante vite altrui. È altrettanto importante, anzi fondamentale, che i bambini piccoli, che sono il futuro dell'Umanità, abbiano occasione di familiarizzare con i libri di carta, perché il contatto con il libro, assieme alla voce e alle parole dei genitori che leggono per loro, favorisce lo sviluppo del cervello e fa crescere in loro una conoscenza e una sensibilità autenticamente umane.

Personalmente, leggo con il desiderio di imparare a vivere meglio come essere uma-

no e di coltivare la mia mente. E quando i miei figli erano piccoli, non di rado mi è capitato di addormentarmi io stesso leggendo loro un libro illustrato prima di dormire. Eppure, anche quei momenti sono stati preziosi, per me: memorie di lettura che hanno nutrito l'affetto e la sensibilità sia del genitore che del figlio. In ogni caso, sia come pratica di autoperfezionamento sia come modo per formare gli altri, perché non aggiungere alle gioie delle lunghe sere d'autunno anche la «lettura» come forma di «apprendimento», trasformandola in una sana abitudine quotidiana?



Il mio Cammino nel Dharma

Se io cambio, il mondo cambierà

Sor Bunthy

Rissho Kosei-kai di Phnom Penh, Cambogia

Questo Viaggio nel Dharma è stato esposto durante il Corso di Formazione per Giovani Guide dell'Asia Meridionale, svoltosi online nel mese di Maggio 2025.

Sono nato in Cambogia nel 1991. La mia famiglia, i Sor, era composta dai miei genitori, da mio fratello maggiore, da mia sorella maggiore e da me. I miei avevano un negozio di frutta e verdura, e i miei genitori e mia sorella lavoravano lì ogni mattina presto. Mio fratello attualmente lavora per un'azienda giapponese a Phnom Penh, la capitale della Cambogia, ed è a capo della Rissho Kosei-kai di Phnom Penh.

È stato proprio mio fratello il primo della nostra famiglia a diventare membro della Rissho Kosei-kai. Entrò a far parte di questa Comunità nel 2007 e studiò il Sutra del Loto per due anni al Seminario di Gakurin in Giappone. Fui profondamente colpito dalle azioni del Rev. Masatoshi Shimamura, allora ministro assistente della Rissho Kosei-kai Internazionale dell'Asia Meridionale, e di mio fratello, che pensavano sempre agli altri prima che a se stessi, e presi la decisione di diventare membro anch'io. Feci questa scelta anche perché ero affascinato dal bellissimo sorriso del Fondatore Nikkyo Niwano, di cui vidi delle foto sul giornale della Kosei. Dopo essere diventato membro della Rissho Kosei-kai, partecipai a diverse attività assieme a mio fratello.

Nel 2015 mi è stata data la possibilità di entrare nel Seminario Gakurin. Al Gakurin ho appreso gli insegnamenti del Fondatore Nikkyo Niwano e del Maestro Nichiko, e ho affinato la mia mente seguendo il Dharma. Dopo la laurea, sono tornato in Cambogia nel 2017 e ho iniziato a lavorare per un'azienda privata.

Nel 2019 mi sono sposato. Per un po' di tempo dopo il matrimonio, io e mia moglie siamo andati d'accordo. Dato che anche mia moglie aveva un lavoro, non abbiamo avuto problemi finanziari, ma la situazione è gradualmente cambiata a causa della pandemia. Il governo ha emesso un ordine di lock down e i nostri stipendi sono stati dimezzati, rendendo difficile mantenere il nostro stile di vita precedente.

A quel tempo, consegnavo tutto il mio stipendio ridotto a mia moglie e non compravo

nulla di ciò che desideravo per me stesso. Anche mia moglie lavorava, ma non mi diceva come spendeva il suo denaro, quindi cominciai a inquietarmi. Mi chiedevo se stesse sprecando soldi o se li spendesse solo per sé. Questi sentimenti si trasformarono in rabbia e riempirono il nostro matrimonio di continui litigi. A causa della pandemia, c'erano restrizioni sulle uscite, quindi non potevo parlare con nessuno per distrarmi. Non potevo fare nulla per calmare la mia rabbia e la sfogavo su mia moglie ogni giorno.

Nonostante questo periodo difficile, arrivò un momento in cui decisi di ascoltare mia moglie con calma. Dato che nutrivo una certa diffidenza nei confronti del denaro, le chiesi sinceramente delle spiegazioni. Lei mi mostrò il suo libretto di risparmio. Per la prima volta, mi resi conto che aveva risparmiato tutti i soldi che le avevo dato. Mi disse: «In realtà, ho usato il mio stipendio per le spese di casa e ho risparmiato tutti i tuoi soldi per il futuro». Sentendo ciò, mi resi conto di essere stato



Sor Bunthy

Il mio Cammino nel Dharma

arrogante nel pensare di essere l'unico a mantenere la nostra famiglia. Mi vergognai di me stesso e mi scusai con mia moglie. Poter parlare con calma con mia moglie mi aiutò a comprendere il suo punto di vista e la mia opinione su di lei cambiò. Dopodiché, il nostro rapporto migliorò e tornammo a vivere una vita serena insieme.

Ripensandoci ora, se avessi parlato con calma con mia moglie fin dall'inizio, invece di nutrire sfiducia e disagio, non avrei dovuto affrontare tutte quelle preoccupazioni e non avrei accumulato pensieri negativi nel mio cuore.

Grazie a questa esperienza, ho imparato l'importanza di ascoltare gli altri con calma e di non giudicare le cose basandosi solo sulle apparenze. Ascoltando gli altri, si possono comprendere i loro pensieri e le loro circostanze, il che a sua volta aiuta a migliorare le proprie relazioni. Questo è qualcosa che ho imparato profondamente attraverso la mia esperienza personale.

Ho anche avuto un'altra esperienza istruttiva. In Cambogia, è comune avere figli subito dopo il matrimonio. Tuttavia, nei tre anni di matrimonio, io e mia moglie non eravamo riusciti ad avere figli. Ogni volta che incontravamo amici o parenti, ci chiedevano perché non avessimo figli. Non ne capivamo il motivo e ci sentivamo in colpa e depressi.

Un giorno, mentre io e mia moglie tornavamo da casa dei miei genitori, una mia parente si rivolse a mia moglie con fermezza: «Perché non hai ancora figli? Dovresti averne uno il prima possibile.» Sentendo queste parole, mia moglie si sentì come se la stessero accusando e ne fu profondamente ferita.

Mia moglie e io ci chiedevamo perché questa mia parente avesse parlato così duramente. Allo stesso tempo, cercavamo di non farci travolgere dalle sue parole, e di guardare più a fondo nel suo cuore. Così abbiamo capito che dietro quelle dure parole si celava il suo forte desiderio che noi avessimo presto dei figli in modo da trovare la felicità. Sono riuscito a comprendere questa cosa perché avevo già vissuto un'esperienza simile in passato.

È successo quando ero studente al Gakurin. A quel tempo ero responsabile della contabilità

per i viaggi di studio del Corso per Studenti Stranieri, e ci fu una discrepanza nel saldo rimanente per il viaggio. Di conseguenza, fui severamente rimproverato per quasi quattro ore dal mio insegnante al Gakurin. Fu un'esperienza dolorosa e mi sentii profondamente depresso. Poi, un altro docente si avvicinò a me, ascoltò la mia storia con sincera preoccupazione e disse: «Cosa pensi che avesse in mente il tuo insegnante quando ti ha rimproverato? Non c'era il desiderio di aiutarti a crescere? Sarebbe bello se potessi vedere cosa c'era veramente nel suo cuore, piuttosto che solo il significato superficiale delle sue parole.»

Ripensandoci, mentre mi rimproverava, il mio insegnante era assolutamente serio. Era chiaro dalla sua espressione che non mi stava rimproverando perché mi odiava o non mi sopportava. Quando mi resi conto che aveva dedicato quasi quattro ore del suo tempo a me, compresi che si era preoccupato per me. In quel momento, la mia visione del mio insegnante cambiò e, da persona severa, si trasformò in quella di una persona dal cuore d'oro.

Ho condiviso la mia esperienza al Gakurin con mia moglie e abbiamo messo in pratica l'idea di "guardare oltre la superficie delle parole per vedere il cuore dietro di esse". Alla fine, la nostra visione della mia parente è cambiata e il nostro rapporto con lei è migliorato. E prima che ce ne rendessimo



Bunthy e sua moglie festeggiano il primo compleanno della figlia, nel 2024.

Il mio Cammino nel Dharma

conto, i conflitti e i sensi di colpa che erano esistiti dentro di noi sono scomparsi. Non molto tempo dopo, siamo stati benedetti con l'arrivo di una figlia.

Infine, vorrei condividere un'altra esperienza. Da quando sono tornato in Cambogia, ho lavorato per un'azienda giapponese per sette anni. Il mio supervisore diretto è giapponese e ho circa trentacinque dipendenti. Ho avuto difficoltà a gestire i rapporti tra il mio supervisore e il mio staff. Quando trasmettevo, in modo semplice, le istruzioni del mio supervisore ai miei dipendenti, loro mi respingevano, dicendo che il compito era impossibile da svolgere. Tuttavia, quando riferivo le opinioni dei miei dipendenti al mio supervisore, spesso ricevevo in cambio indicazioni severe. Non potevo ignorare né i sentimenti del mio supervisore né quelli dei miei dipendenti, e mi ritrovavo fra l'incudine e il martello. Mi sentivo sempre irritabile e



Bunthy (secondo da sinistra) con alcuni compagni membri della Kosei-kai di Phnom Penh, mentre lavorano assieme alla campagna Dona un Pasto nel giugno 2024.

incapace di rilassarmi, anche dopo essere tornato a casa, e la mia mente era piena di stress lavorativo.

Un giorno, mentre parlavo delle mie preoccupazioni durante un Hoza, il Rev. Shimamura, che ne era moderatore, mi disse: «Deve essere difficile fare da ponte tra il tuo supervisore e il tuo staff. Cerca di pensare a te stesso come a un grande vaso che può accogliere i sentimenti degli altri.» Seguendo il suo consiglio e mettendolo in pratica, decisi di accettare sia le istruzioni del mio supervisore sia le opinioni dei miei collaboratori con mente aperta, come se fossi diventato una specie di recipiente.

Fino a quel momento, quando ricevevo istruzioni dal mio supervisore, pensavo solo a trasmetterle ai miei collaboratori perché le eseguissero. Quando i miei collaboratori opponevano resistenza, mi arrabbiavo. Non prendevo sul serio né i sentimenti del mio supervisore né quelli dei miei collaboratori, e mi concentravo solo sulla ricerca di soluzioni ai problemi, frustrandomi quando le cose non andavano lisce. Questi sentimenti di frustrazione si trasmettevano alle persone intorno a me, con un impatto negativo sui rapporti sul posto di lavoro e sulle prestazioni lavorative. All'epoca, pensavo solo a farmi ascoltare e a cambiare le persone.

Tuttavia, dopo aver ricevuto la guida di "diventare come un grande vaso", il modo in cui recepivo le opinioni del mio supervisore e del mio staff ha cominciato a cambiare. Essendo abbastanza fortunati da lavorare



Bunthy (secondo da sinistra) in posa per una foto ricordo assieme a uno degli insegnanti e compagni di studi al Gakurin dopo la cerimonia di laurea del seminario, avvenuta nel Marzo 2017.

Il mio Cammino nel Dharma

insieme, ho deciso di impegnarmi ad accettare tutto fin dall'inizio e di concentrarmi sul cambiamento di me stesso piuttosto che cercare di cambiare gli altri. Mi sono concentrato sulla corretta comprensione delle idee e dei desideri del mio supervisore e, invece di limitarmi a istruire il mio staff a eseguire gli ordini, mi sono sforzato di ascoltare attentamente anche le loro idee. Di conseguenza, ho iniziato a sentirmi dire sempre di più cose del tipo «Tu mi capisci!» e i miei rapporti sia con il mio supervisore che con il mio staff sono migliorati.

Grazie a questa esperienza, ho imparato che per risolvere i vari problemi che incontro nella vita quotidiana è importante che io cambi la mia prospettiva piuttosto che cercare di cambiare quella degli altri. Ho imparato che prestando veramente ascolto e cambiando me stesso, posso davvero comprendere le circostanze e le prospettive degli altri.

Grazie al Fondatore Nikkyo Niwano, al

Maestro Nichiko e a mio fratello, che è il mio genitore nel Dharma, ho incontrato la Rissho Kosei-kai e ho instaurato una connessione con i suoi preziosi insegnamenti. E attraverso questi insegnamenti, ho superato le sfide che si sono presentate a casa e al lavoro. Esprimo sincera gratitudine per gli insegnamenti e per la connessione karmica che mi ha portato a conoscerli.

A tutti, grazie di cuore per l'ascolto.



Nel mese di novembre 2023, la Rissho Kosei-kai di Phnom Penh ha consegnato materiale scolastico per un progetto di sostegno relativo alla campagna Dona un Pasto cambogiana. Prima di partire per questa missione di volontariato, i membri cambogiani hanno celebrato una cerimonia al Dojo presenziata dal Rev. Masatoshi Shimamura (il secondo da destra in seconda fila), che all'epoca era direttore della Rissho Kosei-Kai dell'Asia Meridionale, e dal Rev. Hidenobu Suzuki (terzo da sinistra, in seconda fila), vice direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale.

Praticare il Dharma qui e ora



La trasmigrazione nei sei sentieri dell'esistenza

Siamo lieti di introdurre, a cominciare da questo mese, una nuova rubrica curata dal Dott. Dominick Scarangelo, traduttore della nuova versione inglese di Buddhism for Today (il commentario al Sutra del Loto compilato dal Rev. Nikkyo Niwano). Il titolo della serie, *Sokuze Dojo* è ispirato dal capitolo 21 del Sutra del Loto citato anche nel Kyoten, e significa "questo è il Luogo della Via". Il senso di queste parole è che ovunque possiamo essere, quello è il luogo della pratica. Questo insegnamento è un principio guida per noi buddisti laici e ci incoraggia a vivere il Dharma dovunque siamo, a casa, al lavoro, a scuola ecc.

Fin quando il cuore sarà intrappolato nelle illusioni e nei desideri, la trasmigrazione ciclica nei sei sentieri, i problemi e le sofferenze di questo mondo non potranno mai avere fine.

-dal *Nikkyo Niwano Howa Senshu*
(Antologia di Esposizioni del Dharma di Nikkyo Niwano)

Probabilmente sapete che il Buddismo afferma l'idea della reincarnazione. Secondo gli insegnamenti buddisti, gli esseri viventi del mondo nascono, muoiono e rinascono ripetutamente: un ciclo di nascita e morte conosciuto come "trasmigrazione".

Secondo il punto di vista dell'antica India, questo ciclo esiste sin dall'inizio dei tempi. Quando gli esseri viventi fanno la loro comparsa nel mondo, nascono in uno dei sei destini, o sei circostanze, i quali vengono chiamati "sentieri." I sei sentieri sono: *inferno* - in questa realtà gli esseri sono intrappolati in una condizione di estrema sofferenza causata dalla collera e dall'odio; *spiriti affamati* - afflitti da desideri e brame insaziabili; animali - agiscono impulsivamente e senza ragionevolezza;



Il dott. Dominick Scarangelo è consigliere internazionale della Rishso Kosei-kai. Ha conseguito il dottorato di ricerca presso la University of Virginia nel 2012. Il dott. Scarangelo ha insegnato alla University of Virginia ed è stato Postdoctoral Scholar in Buddismo giapponese presso la University of California, Berkeley, dal 2013 al 2014.

All'interno della Rishso Kosei-kai ha offerto un contributo significativo attraverso attività di insegnamento e conferenze (in particolare a sostegno dei membri in Europa e in Nord America), oltre a coordinare l'*International Lotus*



Sutra Seminar (sponsorizzato dalla RKK), tradurre libri e documenti dell'organizzazione e collaborare con l'*International Buddhist Congregation*, un gruppo della Rishso Kosei-kai rivolto ai residenti stranieri in Giappone.

asura - semidei che considerano cose e fenomeni in modo così egocentrico che finiscono sempre con l'entrare in conflitto con gli altri; *esseri umani* - sperimentano emozioni sia positive che negative, ma possono provare la compassione; e *divinità* - godono di piaceri e comodità fugaci e irreali perché, in ultima analisi, non dureranno per sempre. Il Buddismo insegna che tutte queste condizioni sono destini di sofferenza e che perfino le divinità soffrono quando i loro piaceri e le comodità alle quali sono abituate vengono, inevitabilmente, a finire.

Tuttavia c'è un altro significato, molto concreto, relativo ai sei sentieri dell'esistenza, un significato che è cruciale per la nostra pratica. Questi sentieri sono anche un modo per considerare ogni momento della nostra vita in questo mondo. Dato che la nostra mente è sempre instabile e si agita facilmente per via dei

cambiamenti esterni, noi “trasmigriamo” nei sei sentieri della mente. Soffriamo perché i nostri stati interiori rimbalzano costantemente tra le diverse condizioni mentali dei sei sentieri, che vanno dalla rabbia e dall’odio dell’inferno al piacere fugace e ingannevole del paradiso delle divinità, e a tutti gli stati intermedi. Per esempio, quando ci sentiamo consumati dalla rabbia siamo davvero intrappolati all’inferno. Chiunque ci circonda sembra essere arrivato solo per tormentarci. Inoltre, quando il nostro stato interiore è quello di una rabbia infernale, esso non si limita a restare dentro di noi: finirà inevitabilmente con il manifestarsi all’esterno mediante il nostro comportamento, il quale si accorderà e allineerà proprio con il nostro stato interiore. Il Buddismo insegna che, se siamo pieni di collera, non potremo fare a meno di manifestarla sotto forma di azioni svolte nel mondo, verso qualcosa o qualcun altro, causando sofferenza agli altri e invitando conseguenze dolorose nella nostra vita. Per raggiungere la felicità e sentirci soddisfatti dobbiamo fuggire dalla “casa che brucia”, l’allegoria con la quale il Sutra del Loto definisce la condizione della mente nei sei sentieri. Non basta: una volta usciti dobbiamo entrare nel sentiero della pratica buddista, la mentalità del risveglio.

Naturalmente, l’obiettivo primario della nostra pratica è quello di liberarci dalla casa in fiamme, dalla mentalità dei sei sentieri. Fortunatamente, il Sutra del Loto ci fornisce una via per liberarci da questi atteggiamenti mentali, in particolare dai primi tre che causano più sofferenza di tutti: la rabbia, l’avidità e l’ignoranza. Un passo molto importante del capitolo 12 del Sutra del Loto, “Devadatta”, che i membri della Kosei-kai recitano regolarmente, afferma che invece di limitarci ad ascoltare il messaggio di quel capitolo, dobbiamo fidare in esso e rispettarlo profondamente e che ciò farà cessare i nostri stati d’animo di rabbia, avidità e ignoranza. Come minimo, raggiungeremo lo stato interiore dei sentieri di esseri umani e divinità, e da lì avremo la possibilità di elevarci fino alla condizione mentale dei Buddha.

Ma qual è il messaggio del capitolo 12? Secondo il Fondatore Nikkyo, il sutra ci dice che, invece di reagire alle avversità con rabbia e avversione, dovremmo accoglierle come opportunità per il nostro miglioramento, per creare un mondo migliore e per imparare a considerare coloro che ci rendono la vita difficile come nostri maestri. In sostanza, ciò si riduce a coltivare la gratitudine per ogni cosa. Provare rancore o odio non farà altro che amplificare il potere di questi sentimenti e intensificherà la nostra sofferenza. La rabbia e l’odio non portano alcun beneficio: indipendentemente dalla situazione, non fanno altro che peggiorare le cose.



Pittura tibetana rappresentante i Sei Sentieri dell'Esistenza

Tuttavia, coltivando la gratitudine, possiamo trasformare l’energia negativa delle avversità in forza positiva, liberando la nostra mente dall’angoscia della rabbia, dell’avidità e dell’ignoranza.

A molti, essere grati per le avversità sembrerà un consiglio assurdo. Perché dovremmo essere grati per le difficoltà? Provate a considerarle come il peso dei manubri che usiamo durante gli allenamenti: se non offrissero resistenza, non potremmo mai allenare i nostri muscoli e mantenerci in salute. Credo che, intuitivamente, siamo tutti in grado di capirlo. Prendete qualsiasi risultato significativo nella vostra vita: dietro quel successo ci saranno state innumerevoli avversità e difficoltà. Se non le aveste accettate, non vi avrebbero mai portato al successo. Il Sutra del Loto ci insegna che tutto ciò che incontriamo serve allo scopo del nostro risveglio.

Se affronteremo le sfide della vita con gratitudine, non solo ci libereremo dagli schemi mentali dell’angoscia più atroce, ma il nostro cuore e la nostra mente “nasceranno alla presenza dei Buddha”: in altre parole, realizzeremo che non siamo mai soli e che il Buddha è sempre con noi.



Cronache dal Sangha



Rev. Hidemitsu Suzuki
Vice Direttore della Rissho Kosei-kai International

Qualche anno fa c'era una donna molto vicina a me che non mi rispondeva nemmeno quando la salutavo. Non solo ignorava i miei saluti, ma mi riservava sempre qualche occhiata tagliente. A poco a poco, cominciai a irritarmi e, onestamente, pensavo: «È del tutto inutile continuare a salutarla.» Pensavo anche: «Salutarla non fa che lasciarmi un senso di inquietudine, dovrei davvero darci un taglio.» Nonostante questo, continuavo imperterrito a salutarla e, di tanto in tanto, mi arrivava alle orecchie una flebile risposta, appena percepibile. Eppure, quando succedeva, mi sentivo felice. Dopo un po' mi sorpresi a pensare che quando mi rispondeva voleva dire che le era successo qualcosa di bello, mentre quando non lo faceva le era capitato qualcosa di spiacevole. Cominciai così a immaginarmi quale potesse essere la sua situazione piuttosto che concentrarmi sulla mia irritazione. Ciò accrebbe il mio interesse nei suoi confronti. Per me fu una scoperta sorprendente, visto che ero stato in preda alla rabbia.

Ripensandoci ora, quando mi arrabbiavo per via del suo atteggiamento e pensavo che sarebbe stato inutile continuare a salutarla, mi trovavo nel mondo di inferno. Quando la mia mente pretendeva da lei una risposta, ero invece nello stato interiore egoistico degli asura. Quando il mio cuore si riempiva di gioia solo perché avevo ricevuto una sua risposta, ero nel paradiso delle divinità. E quando ho cominciato a pensare ai suoi sentimenti e a come poteva stare, ero arrivato nel mondo degli esseri umani. Così, da questo punto di vista, mi sono reso conto di come io trasmigri nei sei mondi nel corso della mia vita quotidiana. Tuttavia, quando siamo presi dalle cose di ogni giorno, è difficile comprendere questa verità. Ecco perché le persone che mi riportano alla consapevolezza della trasmigrazione sono preziose per me.

È grazie agli altri che posso arrivare a conoscermi meglio. È grazie agli altri che ho la possibilità di crescere. Voglio tenere queste verità nel profondo del cuore e continuare a praticare con impegno giorno dopo giorno.





Capitolo 2: Connettersi agli altri

Esprimete gratitudine per la Compassione del Buddha

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Risho Kosei-kai



Il Reverendo Fondatore, Nikkyo Niwano, a cena con la sua famiglia nel 1982.

Vivere consapevoli del sostegno della Vita

Dal momento che godiamo costantemente della protezione del Buddha, è molto importante desiderare di ripagare la sua amorevole gentilezza in ogni modo possibile. Vediamo, dunque: cosa possiamo fare per esprimere la nostra gratitudine per l'amorevole premura del Buddha?

Il Buddha nel quale noi prendiamo rifugio è lo Shakyamuni che conseguì l'illuminazione in un Remotissimo Passato, Grande Benefattore, Signore degli Insegnamenti, Onorato dal Mondo. Come viene spiegato nel capitolo "Durata della Vita del Tathagata" del Sutra del Loto, il Buddha Originale e lo Shakyamuni che apparve in questo mondo sono fondamentalmente inseparabili. Tuttavia, quando si tratta di come ripagare la generosità amorevole del Buddha, forse la cosa migliore è considerare in modo separato e distinto il Buddha Originale senza tempo e lo Shakyamuni che espose per noi gli insegnamenti del Buddismo.

La prima cosa che dovremmo tenere a mente è che viviamo perché la nostra vita è permeata e sostenuta dal Buddha Originale, al quale possiamo anche riferirci come "la grande Vita dell'universo". In questo modo possiamo esprimere gratitudine per il fatto di vivere consapevoli di essere stati portati alla vita per uno scopo. Ogni persona ha il suo ruolo in questo mondo, ed è permeata dalla Vita proprio per poterlo realizzare. Restando sempre consapevoli di questo, gioendo del proprio ruolo e portandolo a compimento, possiamo coltivare noi stessi. Nel Buddismo ciò è definito come "impegno" ed proprio questo il primo passo da fare per

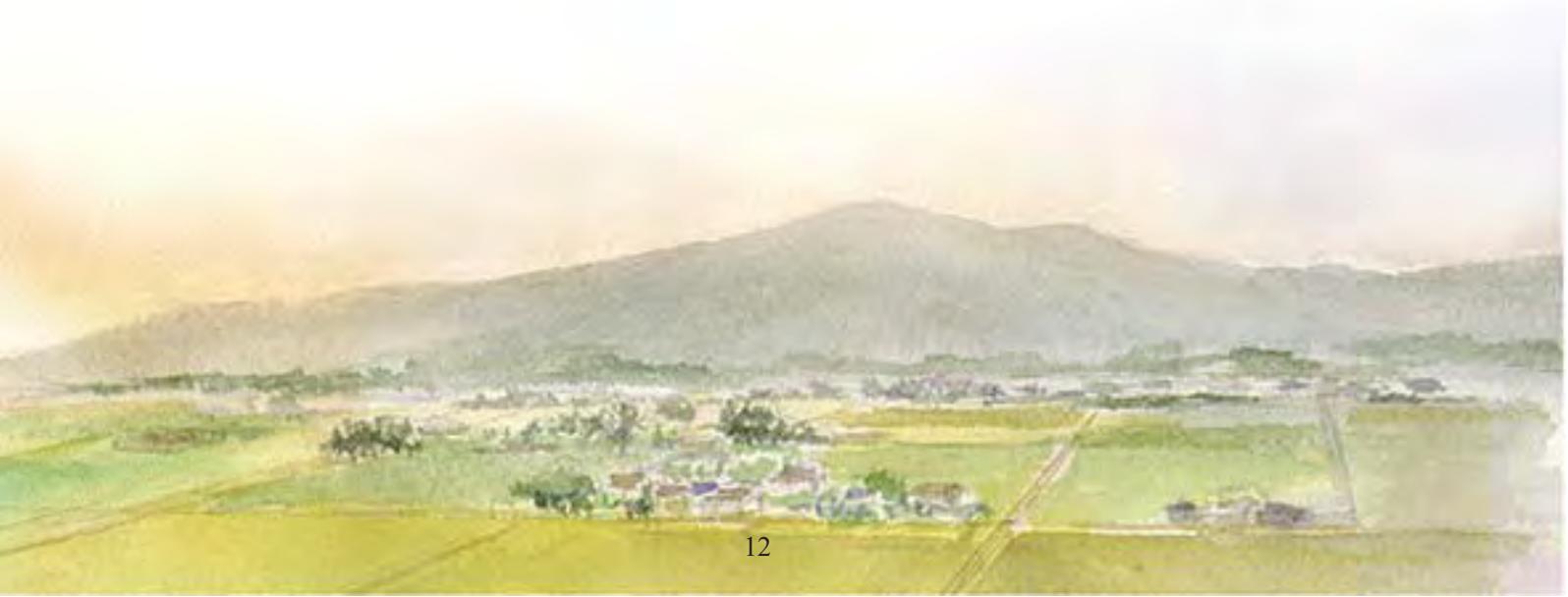
ripagare la benevolenza del Buddha.

Il punto successivo è che il Buddha Originale non è ciò che fa vivere solo gli esseri umani: è la forza che consente a tutte le cose di prendere vita e ciò vale perfino per tutto quello che consideriamo come "inanimato". Quando questa verità si radica profondamente nel cuore di una persona, ne emerge una profonda consapevolezza: «Non vivo a causa di un mio potere intrinseco, ma perché la mia vita è permeata e sostenuta dal Buddha Originale. Di conseguenza, la mia vita è sostenuta da tutte le persone e da tutte le cose dell'universo.»

A questo punto capirete che per ripagare l'amorevole generosità del Buddha Originale dobbiamo provare un sentimento e un legame di fraterna amicizia gli uni per gli altri, senza risparmiarci nello sforzo di essere gentili con tutte le persone, gli animali, le piante e perfino le cose inanimate, come l'aria, l'acqua e la terra, che sono sostenuti dalla Vita proprio come lo siamo noi. Il Buddismo definisce questo comportamento come "generosità".

Mettere l'impegno e la generosità in pratica è davvero il modo per ripagare la premura amorevole del Buddha Originale.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 84-86





Il Movimento Dona un Pasto



Porta la gioia nel tuo cuore

Cos'è il Movimento Dona un Pasto?

Questo movimento invita le persone a riflettere su chi soffre a causa di conflitti, disastri e povertà nel mondo. Donando una parte del denaro che potresti spendere per i pasti o per piccole gratificazioni personali, contribuisce, nello spirito della condivisione, alle attività del movimento.

Il movimento è nato in Giappone nel 1975, quando alcune persone hanno iniziato a rinunciare a un pasto alcune volte al mese e a donarne l'equivalente in denaro. Oggi questa pratica è diffusa in varie forme in tutto il mondo ed è stata adattata a diversi stili di vita. Dopo il numero del mese scorso, presentiamo altre testimonianze di membri del sangha di tutto il mondo che praticano in questo movimento.



Boundarith Un (detto Dalit)
Rissho Kosei-kai di Phnom Penh, Cambogia

Dalit si unisce alle attività di supporto a una scuola elementare in Cambogia nell'ambito del Fondo Dona un Pasto per la Pace.

«Piacere di conoscervi! Mi chiamo Dalit e sono membro della Rissho Kosei-kai in Cambogia. Vorrei cogliere questa occasione per condividere i miei pensieri. Sono davvero felice e sempre grato di far parte di questo Sangha. Attraverso la mia appartenenza alla Kosei-kai ho acquisito conoscenza e saggezza non solo nel Buddismo, ma anche in molti altri ambiti. Grazie alle nostre sessioni mensili di studio e alle attività di servizio alla comunità, ho potuto condividere ed esperire molte cose insieme agli altri membri.

Sono venuto a conoscenza del Movimento Dona un Pasto quando ho partecipato al nostro gruppo di studio mensile. Era la prima volta che sentivo parlare di un'attività del genere in Cambogia. All'inizio mi chiedevo se saremmo stati davvero in grado di praticarla — ma grazie alla collaborazione di tutti, ci siamo riusciti!

Grazie al Movimento Dona un Pasto della Rissho Kosei-kai, il nostro Sangha è diventato un ponte tra la Cambogia e il Giappone, permettendoci di svolgere attività di contributo sociale nel nostro Paese. Insieme abbiamo

visitato una scuola elementare rurale in Cambogia e offerto donazioni e sostegno ai bambini in difficoltà. Sono stato molto felice e grato di poter partecipare. Vedere i volti gioiosi e i sorrisi sinceri dei bambini, così come l'impegno autentico degli insegnanti, mi ha profondamente commosso. Spero davvero che attività come questa possano continuare.

Credevo sia molto importante per i buddisti mantenere un legame vivo con la società. Aiutandoci a vicenda e crescendo insieme, spero che tutti possiamo vivere una vita sana e armoniosa — sia fisicamente sia interiormente.

Vi ringrazio di cuore per avermi permesso di partecipare al Movimento Donate-a-Meal. A nome del popolo cambogiano, esprimo la mia sincera gratitudine. Grazie di tutto, e spero di poter continuare a collaborare con voi.»



Dalit (a sinistra) partecipa alle attività con altri membri del Sangha.



Il Movimento Dona un Pasto



Rahul Kumar Jha
Rissho Kosei-kai di Delhi

«Sono venuto a conoscenza del Movimento Dona un Pasto attraverso la sede di Delhi della Rissho Kosei-kai. Ho incontrato la Rissho Kosei-kai otto anni fa e ho scoperto che i membri di Delhi erano impegnati in attività a beneficio dell'umanità. Quest'anno ricorre il cinquantesimo anniversario del Movimento Dona un Pasto. Due settimane fa, nell'Anniversario della Nascita del Buddha Shakyamuni, abbiamo organizzato un evento legato al Movimento.

Il concetto di "fare l'offerta di un pasto" — rinunciare a un pasto e donarne il valore o l'equivalente in cibo a chi è nel bisogno — può sembrare piccolo, ma nella pratica può avere un impatto significativo. L'anno scorso ho avuto anch'io l'opportunità di partecipare a un'attività del Movimento, ed è stata un'esperienza allo stesso tempo umiliante e illuminante. Se dovessi definire la fame in una sola frase, direi: "la fame non è soltanto assenza di cibo — è una lotta quotidiana che milioni di persone affrontano."

Durante la pandemia, quando la vita sembrava bloccata, ho visto molte persone lottare per procurarsi il cibo. Ho visto tante famiglie incapaci di garantire a sé stesse il necessario per vivere. In quel periodo ho compreso il vero valore del cibo. Vorrei esprimere il mio profondo apprezzamento al Fondatore Nikkyo per questa iniziativa mondiale. Ora, ammetto che sono un buongustaio, ma quando ho ascoltato il Rev. Shimamura, ex Direttore della Rissho Kosei-kai International per l'Asia meridionale, intervenire durante un seminario, ho deciso anch'io di rinunciare a un pasto ogni mese per una causa così nobile. Calcolo il costo di quel pasto e ne dono l'importo alla nostra organizzazione.

Per me far parte della Rissho Kosei-kai di Delhi è una vera benedizione! Abbiamo un buon Sangha e i nostri responsabili sono molto solidali e presenti. Sono profondamente colpito dalle attività di donazione della

Rissho Kosei-kai, perché raccogliamo le offerte dei membri, elaboriamo un piano, riceviamo orientamento dal nostro responsabile e poi indicazioni operative dalla Rissho Kosei-kai. Questa è la bellezza della Rissho Kosei-kai. Questa è la forza dell'unità.

Questo percorso mi ha insegnato diverse lezioni preziose. Anzitutto, sono diventato pienamente consapevole del valore del cibo e non lascio mai nulla nel piatto. Rinunciare a un pasto per me non è un grande sacrificio, ma per qualcun altro quel pasto può significare non restare a digiuno. Ha trasformato il mio modo di vedere lo spreco, il consumo e il vero valore del cibo.

In secondo luogo, ho sperimentato la forza del "team Rissho Kosei-kai". Quello che era iniziato come un gesto personale di generosità è diventato un'iniziativa collettiva. Anche gli amici hanno iniziato a sostenerci con le loro donazioni e perfino i nostri fornitori hanno cominciato a offrire sconti sugli alimenti. Ma, soprattutto, abbiamo portato un sorriso su molti volti.

Infine, questa attività ha approfondito la mia empatia. Incontrare direttamente i bambini che abbiamo sostenuto — condividere la loro gioia, percepire la pace interiore e vedere la loro gratitudine — ha reso questa esperienza personale e profondamente toccante. Non la considero più soltanto una donazione. È un gesto condiviso di dignità, rispetto e solidarietà. Grazie di cuore!»



«Ho sentito parlare per la prima volta del Movimento Dona un Pasto mentre studiavo al Seminario Gakurin della Rissho Kosei-kai. Anche se all'inizio non ne comprendevo pienamente il significato, mi sono impegnato a seguirne la pratica.

Vedere altri studenti praticarla con sincerità e rispetto mi ha ispirato ad approfondire la conoscenza del movimento e a mettermi alla prova, continuando con costanza.

A dire il vero, non sempre riuscivo a rinunciare a un pasto nei giorni dedicati al Movimento, ma non ho mai mancato di fare una donazione in denaro. Volendo comprendere il più possibile il significato della pratica, ho scelto di saltare il pranzo nei giorni stabiliti. È proprio a mezzogiorno che sento di più la fame, perché al mattino mangio poco e la sera faccio un pasto leggero. Così ho pensato che rinunciare al pranzo fosse il modo più efficace per avvicinarmi, anche solo in parte, alla sofferenza di chi vive nella fame.

Ho continuato questa pratica fino al termine degli studi



Ludwig Burger Cavenaghi
Rissho Kosei-kai del Brasile

Ludwig offre il suo servizio come assistente Doshi durante una sessione di recitazione al Dojo

al Seminario. Anche dopo essere tornato in Brasile, ho continuato a custodirla nel cuore. Ogni volta che nel nostro Dojo sentivo parlare di iniziative o notizie legate al movimento, vi prestavo particolare attenzione.

Anche se oggi non rinuncio più regolarmente ai pasti, continuo a fare donazioni e la mia consapevolezza del movimento si è approfondita in modo significativo. Inoltre, mi sono impegnato più attivamente in altre iniziative sociali e ho sviluppato un senso di empatia più profondo verso le persone che affrontano difficoltà. Sia all'interno sia all'esterno del Dojo, ora partecipo a campagne volte a promuovere la solidarietà. Il Sangha brasiliano ha spesso sostenuto le attività di sensibilizzazione proposte da me e dagli altri membri.

Spero di poter continuare a praticare la donazione di un pasto e di coltivare sempre più un cuore di compassione. In un mondo in cui la solitudine e l'ego-centrismo sono in aumento, desidero fare tutto ciò che posso per contribuire a migliorare la vita degli altri. Il Movimento Dona un Pasto continua a ricordarmi che c'è ancora speranza e che esistono molte persone che si prendono cura degli altri e agiscono con compassione. Grazie di cuore.»

Viviane Maira Conrado Rissho Kosei-kai del Brasile



Viviane partecipa alle attività dipingendo i visi dei bambini che vivono in una zona particolarmente povera dell'area.

«Ho conosciuto il Movimento Dona un Pasto quando ho iniziato a frequentare con maggiore regolarità la Rissho Kosei-kai del Brasile, nel 2010. Pur ritenendo l'iniziativa molto importante, non riuscivo a trovare in me la disciplina necessaria per praticarla nel modo in cui ci era stato insegnato: rinunciare a un pasto per donarne il valore corrispondente a chi soffriva la fame. Per me saltare un pasto è sempre stato fisicamente difficile, a causa della pressione bassa e di episodi passati di svenimento in luoghi pubblici dovuti al fatto di non aver mangiato adeguatamente.

Ho però messo in pratica la mia intenzione di donare in un altro modo, aiutando a organizzare la festa della Giornata dei Bambini, che si tiene ogni 12 ottobre presso una ONG (organizzazione non governativa) chiamata "Maria e Sininha", un importante centro culturale che promuove l'inclusione sociale in una comunità bisognosa di São Paulo. L'evento è molto atteso dalle famiglie del quartiere, perché offre una colazione gratuita, frutta e un pranzo ben organizzato per centinaia di persone che partecipano non solo per trascorrere un momento di svago con i propri figli, ma anche per condividere un pasto completo preparato con grande cura dai volontari dell'organizzazione. Viene distribuito persino il gelato, e i bambini lo adorano!



Il Movimento Dona un Pasto



L'obiettivo principale della festa è portare divertimento e gioia ai bambini, ma a causa dell'insicurezza alimentare che molte famiglie ancora affrontano nella città di São Paulo, l'attrazione più grande finisce per essere il pasto gratuito offerto a tutti. Alla fine della giornata, ogni bambino torna a casa con un giocattolo nuovo e di buona qualità, insieme a un sacchetto di doni che non può mancare.

Tutto viene preparato con estrema cura e attenzione, e i mesi che precedono l'evento sono molto intensi: si cercano sponsor, donatori e volontari che si dedicano con impegno affinché la festa possa svolgersi sempre in un clima di gioia e serenità.

Partecipo a questo evento da oltre quindici anni (ancora prima di entrare nella Rissho Kosei-kai): inizialmente aiutavo a servire il pranzo agli ospiti, ma oggi il mio ruolo principale è organizzare il gruppo dedicato al trucco per bambini. È un'attività che porta tanta felicità ai più piccoli, che si sentono contenti e orgogliosi quando sul loro viso appare l'immagine di un supereroe, del loro personaggio preferito o di una farfalla colorata sulla guancia.

Anche se gestire l'evento è faticoso e richiede molto impegno fisico, è profondamente gratificante vedere tanti sorrisi e tante pance piene in un'iniziativa che ogni anno serve circa duemila persone. Porto sempre con me mio marito Stefano e nostro figlio Samuel, che ora ha nove anni, per dare una mano. Credo sia fondamentale insegnare a mio figlio il valore del restituire e del portare felicità a chi è nel bisogno.

La Rissho Kosei-kai ha sostenuto questa causa donando in diverse occasioni fondi provenienti dall'iniziativa Dona un Pasto direttamente a "Maria e Sininha", anche durante la pandemia. Questo sostegno ha permesso all'organizzazione di continuare ad assistere le famiglie più vulnerabili. Sono profondamente grata alla Rissho Kosei-kai per le sue donazioni e per avermi ispirata a comprendere cosa significhi portare felicità agli altri.»



Bambini partecipano alla Giornata della Festa del Bambino organizzata dal centro "Maria e Sininha"



Approfondire l'apprendimento nelle lunghe notti autunnali

Rev. Keiichi Akagawa

Direttore della Rissho Kosei-kai International

Salve a tutti. Sebbene l'equinozio d'autunno sia passato, il caldo estivo persiste ancora sul Giappone. Spero che stiate tutti bene.

Ogni anno, con l'avvicinarsi dell'autunno, sentiamo espressioni come "la stagione della lettura", "le lunghe sere autunnali" e "la settimana del libro". Nel messaggio di questo mese, prima che l'autunno si inasprisca, il Maestro Nichiko ci guida all'abitudine quotidiana della lettura come un modo per coltivare la nostra mente. Dal punto di vista di un devoto amante dei libri, condivide parole profonde sui benefici della lettura.

A proposito, cari lettori di questa rubrica, preferite leggere in formato cartaceo o digitale? Negli ultimi anni, accanto ai tradizionali libri stampati, molte persone apprezzano la lettura su schermo, sotto forma di ebook. In questo contesto, la nostra rivista in lingua inglese, Dharma World, che vanta cinquantadue anni di storia, passerà dalla distribuzione cartacea a quella digitale a partire dal prossimo anno. Colgo l'occasione per annunciare questo cambiamento e vi chiedo gentilmente di continuare a essere lettori e sostenitori. Indipendentemente dal formato, la lettura rimane un'abitudine preziosa per nutrire la mente. Non lasciamoci trasportare dalla frenetica routine quotidiana né accontentiamoci di parole semplici e vuote. Prendendo come guida il messaggio di questo mese, spero che durante queste lunghe sere autunnali potremo assaporare il mondo sconfinato di compassione e saggezza rivelato nel Sutra del Loto. Vi invito calorosamente a unirvi a me.



a sinistra: il 6 settembre, prima del Rito dell'O-bon celebrato alla Rissho Kosei-kai di Corea, il Rev. Akagawa espone ai membri quale sia il corretto stato interiore per fare l'offerta delle candele e dei fiori al Buddha.



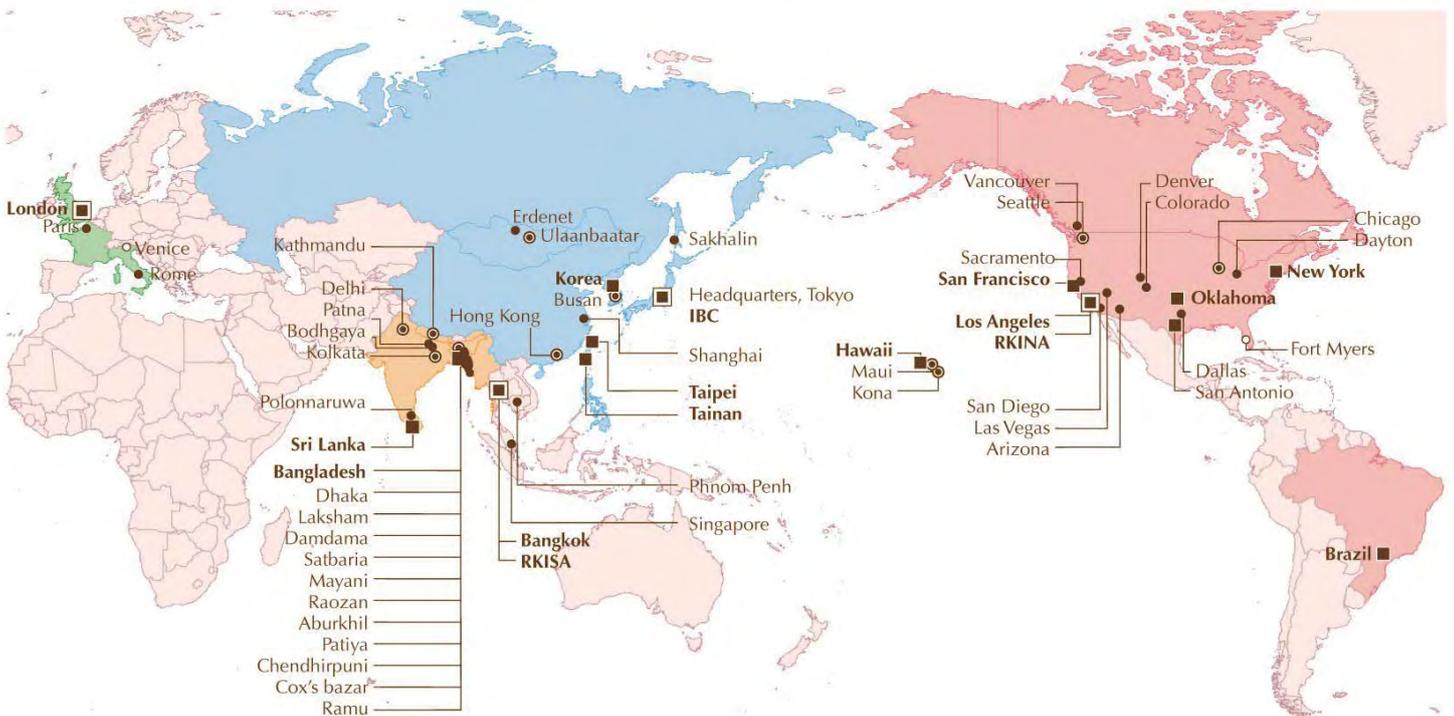
a destra: il Rev. Akagawa (al centro) modera un Hoza dopo la cerimonia.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X

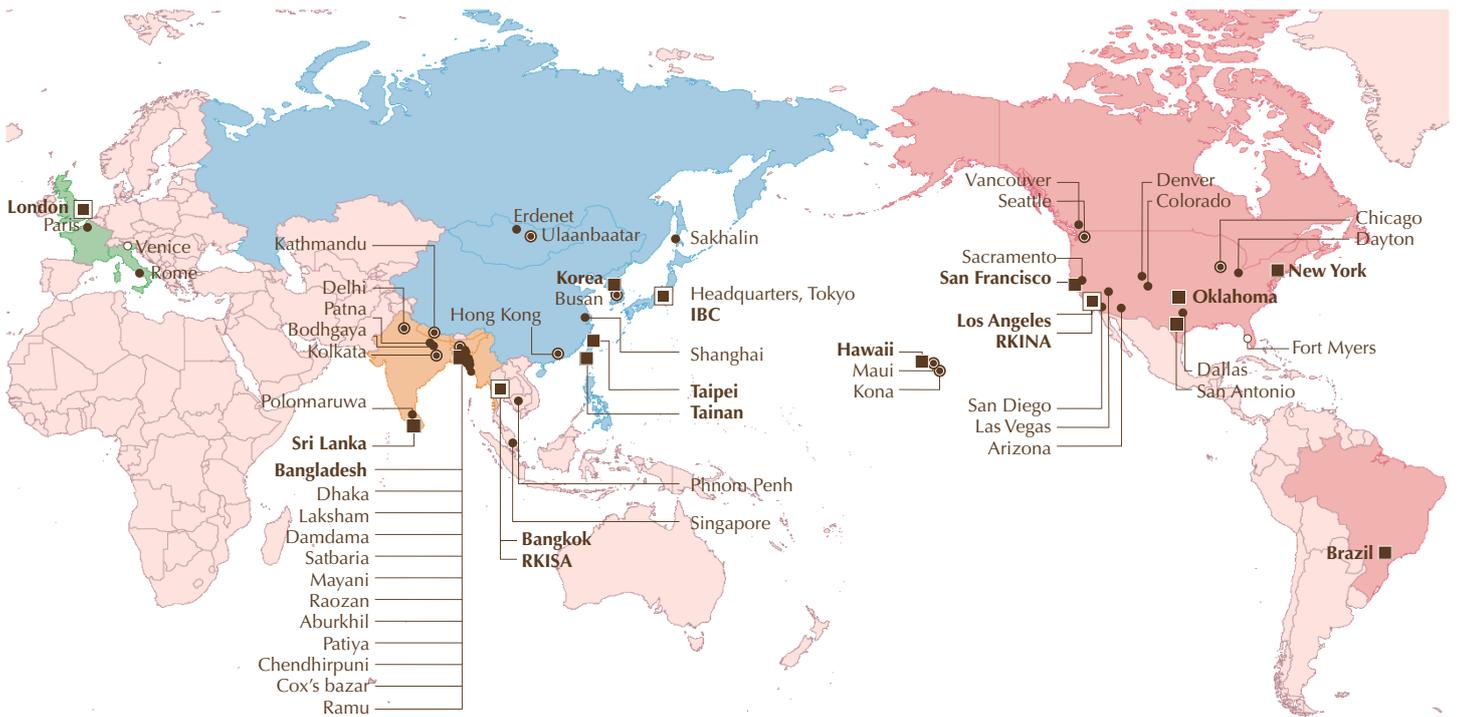


Rissho Kosei-kai International

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