

Living the Lotus 4

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 247



22 marzo: il Rev. Takashi Maeda, Direttore della Rissho Kosei-kai International viene accolto dal Dojo del Brasile

Living the Lotus Vol. 247 (Aprile 2026)

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

Living the Lotus è una pubblicazione mensile della Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Giappone.

Tel: +81 353411124 / Fax: +81 353411224

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

La Rissho 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.

Piccoli come una violetta

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



La poesia di Soseki e la proclamazione del piccolo Shakyamuni

Nel 1897, lo scrittore Soseki Natsume inviò all'amico Shiki Masaoka questo haiku: «Vorrei nascere piccolo, piccino come una violetta.» Fu scritto poco dopo la vittoria del Giappone nella guerra sino-giapponese (1894-1895), in un clima di entusiasmo verso la modernizzazione del Paese. Eppure, in questo verso si percepisce quasi un sentimento di malinconia.

È importante che ciascuno rispetti la propria individualità e viva con dignità. Tuttavia, se questo viene frainteso, può trasformarsi in arroganza: un'esagerata esaltazione di sé o un atteggiamento intimidatorio verso gli altri. In certi casi, può perfino diffondersi un clima pericoloso in cui, collettivamente, la guerra viene considerata accettabile. Di fronte a questa realtà, la poesia di Soseki esprime il desiderio di essere come una violetta che cresce ai margini della strada: discreta ma forte, capace di vivere senza mettersi in mostra e di offrire conforto e sollievo a chi la incontra.

L'8 aprile celebriamo la nascita del Buddha Shakyamuni. In questa occasione, riflettiamo nuovamente sul significato della sua celebre dichiarazione: «In cielo e in terra, solo io sono onorato». Si dice che queste parole siano state pronunciate subito dopo la sua nascita. Possiamo interpretarle come un insegnamento sulla profonda umiltà e sull'introspezione, in sintonia con lo spirito della poesia di Soseki, così come sull'autentico valore del rispetto per sé e per gli altri.

Ogni essere umano è unico e prezioso in questo mondo. Quando ne prendiamo consapevolezza, comprendiamo quanto sia inutile inseguire ambizioni smodate o entrare in conflitto con gli altri. Allo stesso tempo, impariamo che rispettare se stessi e gli altri — cioè vivere in armonia — è il vero significato dell'essere nati come esseri umani. E comprendiamo anche perché ci viene insegnato che la gratitudine e la compassione sono ciò che conta più di ogni altra cosa.

Invece di cercare di diventare dei "pezzi grossi" e vivere nella soddisfazione egoistica, è molto più felice una vita in cui, anche come "persone piccole", sappiamo portare pace nel cuore degli altri e costruire armonia.

Il significato dell'essere nati

Soseki ha scelto la violetta. E voi, a quale fiore vorreste assomigliare?

In questa stagione vengono in mente la magnolia, il ciliegio, il tarassaco, oppure il calicanto, che dona serenità con il suo profumo.

Si dice che "non esiste una gerarchia nella bellezza dei fiori." Ogni fiore sboccia dando il meglio di sé, senza superiorità o inferiorità.

Il filosofo Kitaro Nishida (1870-1945) disse giustamente che «così come un fiore è più bello quando esprime la propria natura, allo stesso modo l'essere umano raggiunge il culmine della bellezza quando manifesta la propria vera natura».

Per noi che studiamo e viviamo l'insegnamento del Buddha, la vera natura dell'essere umano non è altro che la Natura di Buddha. Quando ciascuno ne prende consapevolezza e la manifesta nella propria vita, la nostra esistenza diventa come quella di un fiore che fa la sua parte nel miglior modo possibile. È questo il grande significato di essere nati come esseri umani.

Tuttavia, il momento in cui si comprende il senso della propria vita è diverso per ciascuno. Per questo, soprattutto i giovani non devono né avere fretta né scoraggiarsi.

Tra le poesie buddiste che amo di più ce n'è una che dice: «In questo mondo, vivi con semplicità e tieni il cuore volto al bene, con sincerità.» (Sazen Sekkei).

Il significato di questa strofa è vivere con il cuore leggero, riducendo desideri, inquietudini e rabbia, essendo buoni e sinceri.

In un'epoca come questa, in cui aumentano ansia e insoddisfazione, è importante non dimenticare lo spirito fondamentale di *mettere gli altri al primo posto*. Ciò permetterà a ciascuno di noi di sbocciare come un fiore unico e irripetibile.

(da Kosei, Aprile 2026)



Voglio trasmettere la saggezza e la compassione del Buddha a più persone possibili

Nicola Tini

Rissho Kosei-kai di Roma, Italia

Quando e in che modo hai incontrato per la prima volta l'insegnamento della Rissho Kosei-kai?

Sono nato a Roma nel 1972 e fino ai diciotto anni non avevo alcun interesse per la religione.

Poi, qualche anno dopo, durante l'università, ho seguito un corso sulla "spiritualità orientale", in cui ho studiato il Buddismo indiano, cinese e giapponese. È stato allora che ho sentito parlare per la prima volta del Buddha.

All'inizio avevo l'impressione che fosse qualcosa di simile al Dio del cristianesimo, ma col tempo ho capito che era completamente diverso. Da quel momento è nata in me una forte curiosità verso il Buddismo, e leggendo vari testi ho scoperto che nel Giappone del XIII secolo era esistito un grande monaco chiamato Nichiren.

Quando ho capito che Nichiren aveva dedicato tutta la sua vita, con uno spirito indomabile, a diffondere l'insegnamento del Sutra del Loto, ne sono rimasto profondamente colpito e sono rimasto completamente affascinato dal Sutra del Loto.

Successivamente, nella biblioteca dell'Istituto Giapponese di Cultura a Roma, ho trovato un libro in inglese intitolato *Rissho Kosei-kai* (1966).

Appena l'ho preso in mano, sono rimasto profondamente colpito: conteneva spiegazioni sulla storia della Rissho Kosei-kai, sul fatto che il suo testo di riferimento è il Triplice Sutra del Loto, e mostrava immagini del Grande Santuario, del Gohonzon, della pratica dell'Hoza, dell'Oeshiki.

C'era persino una fotografia dell'incontro tra il Fondatore e Papa Paolo VI durante il Concilio Vaticano II.

Quel libro mi ha toccato nel profondo. Così ho scritto subito una lettera alla sede centrale in Giappone, usando l'indirizzo indicato alla fine del volume.

Dopo circa due settimane ho ricevuto risposta, e ricordo ancora l'emozione con cui ho letto quella lettera. Conteneva il nome e il numero di telefono di un membro della Rissho Kosei-kai che studiava a Roma: si trattava di Koichi Kawamoto, oggi responsabile del Dojo di Suginami e direttore del distretto di Tokyo. Credo fosse intorno al 1992.

Quindi è stato proprio quel libro a creare il tuo *goen* con il Dharma?

Sì, esatto. Dopo quell'incontro, Koichi Kawamoto è venuto più volte a casa mia, e con grande passione ha spiegato a me, ma anche alla mia famiglia e ai miei amici, il Buddismo, il Sutra del Loto e l'insegnamento della Rissho Kosei-kai, in



Nicola Tini

modo semplice e comprensibile.

Grazie a lui è nato a Roma un piccolo ma meraviglioso Sangha.

Per noi era una guida fondamentale, una presenza davvero affidabile. Ma quando il suo periodo di studio è finito, è dovuto tornare in Giappone per una nuova missione.

Io ero ancora giovane, avevo poco più di vent'anni, e mi sono trovato a chiedermi: «E adesso? Come posso continuare la pratica senza una guida?»

A un certo punto ho pensato di diventare monaco. Così, dal 1998, ho iniziato a praticare come monaco laico, impegnandomi seriamente, e l'anno successivo ho ricevuto formalmente l'ordinazione.

Tuttavia, dopo alcuni anni, ho capito chiaramente una cosa: per me era fondamentale praticare come laico.

Ho sentito forte dentro di me che volevo studiare e vivere il Sutra del Loto proprio all'interno del Sangha laico della Rissho Kosei-kai. Così, nel 2003, sono tornato alla vita laica e ho deciso di continuare il mio cammino come membro della comunità.

Dieci anni dopo, nel 2013, è stato aperto il Centro di Roma, e Katsutoshi Mizumo (oggi responsabile del Dojo di Hamakita) è diventato il direttore. Da lì è iniziata una nuova fase della nostra pratica.

Lo scorso ottobre sei venuto in Giappone per partecipare a una riunione di traduzione della Rissho Kosei-kai International. A quali pubblicazioni stai lavorando in questo periodo?

Dopo l'apertura del Centro di Roma, la prima cosa a cui mi sono dedicato è stata la traduzione in italiano del Triplice Sutra del Loto a partire dalla versione inglese.

Parallelamente ho lavorato anche alla traduzione delle opere del Fondatore, come la nuova interpretazione del Triplice Sutra del Loto, *Il Buddismo per la vita quotidiana*, e del libro del Maestro Nichiko *Coltivare il Cuore Buddista*.

Inoltre, traduco ogni mese anche i discorsi del Fondatore e del Presidente pubblicati su *Living the Lotus*.

Il lavoro di traduzione richiede però una concentrazione enorme e molta pazienza. A volte ho sentito uno stress molto forte, e devo dire che è anche un lavoro piuttosto solitario.

In quei momenti, il sostegno dello staff della Rissho Kosei-kai International è stato fondamentale: attraverso email e Hoza online mi hanno incoraggiato e sostenuto, permettendomi di superare sia la fatica che il senso di solitudine.

E quest'anno, grazie alla loro collaborazione costante nel tempo, finalmente verrà pubblicata l'edizione italiana del *Triplice Sutra del Loto*, che aspettavamo da tanto. Sono anche molto grato del fatto che il Maestro Nichiko Niwano, Presidente della Kosei-kai, scriverà la prefazione del libro.

Il Sutra del Loto contiene molti termini complessi e insegnamenti profondi. Su cosa ti sei concentrato maggiormente nella traduzione?

Come per ogni traduzione, ma soprattutto nel caso del *Triplice Sutra del Loto*, ho cercato di rendere ogni parola



Nicola (ultima fila, al centro) con Rora e i membri del Dojo di Hamakita che hanno partecipato alla Festa della città natale del Fondatore lo scorso 12 ottobre 2025.

nel modo più accurato possibile, scegliendo con estrema attenzione le espressioni italiane più adatte.

Per i termini che potevano generare fraintendimenti, ho fatto ancora più attenzione nella scelta delle parole.

Ma soprattutto, non essendo un lavoro destinato a studiosi, ho cercato di usare un linguaggio il più possibile chiaro e accessibile, in modo che non solo i membri della Rissho Kosei-kai, ma anche le persone di oggi possano comprenderlo facilmente.

Il mio obiettivo è stato quello di rendere il Sutra del Loto un insegnamento vivo, qualcosa che si possa davvero mettere in pratica nella vita quotidiana.

Durante tutto il processo ho avuto molti confronti con gli altri, cercando sempre di rimanere fedele sia all'intento del Buddha sia al cuore del Fondatore. Per me, questo lavoro è stato come intraprendere un grande viaggio dentro il Sutra del Loto.

Durante il tuo soggiorno in Giappone hai fatto molte esperienze, non è così?

Sì. La riunione di traduzione era sicuramente uno degli scopi principali del viaggio, ma le circa tre settimane trascorse in Giappone sono state per me qualcosa di molto più profondo.

Le sento come un vero e proprio pellegrinaggio, un'esperienza preziosa che non dimenticherò mai.

Durante il soggiorno ho visitato il tempio Kuonji sul monte Minobu, nella prefettura di Yamanashi. Ho vissuto un'esperienza di permanenza notturna alla chiesa di Hamakita, partecipato al Festival del luogo di nascita del Fondatore a Tokamachi, e preso parte a diverse attività di pratica del Centro di Suginami, come Tedori, Hoza e le



Nicola, Rora (a sinistra, altro membro dell'Hoza di Roma) durante la loro visita alla Sede Principale di Tokyo nell'ottobre 2025. Sulla destra, il Rev. Koichi Kawamoto, responsabile dell'area di Tokyo.

Intervista

cerimonie commemorative.

E per concludere questo pellegrinaggio, ho avuto anche l'onore di partecipare, insieme ai membri del Dojo di Suginami, alla processione dell'Oeshiki Ichijo presso la sede centrale.

Sono davvero profondamente grato per tutte queste esperienze. Ora vorrei condividere con il Sangha in Italia tutto ciò che ho imparato attraverso la pratica vissuta in Giappone e gli incontri con i membri giapponesi.

C'è un passo o un insegnamento del Sutra del Loto che senti particolarmente nel cuore?

Tutti i capitoli del Sutra del Loto sono meravigliosi e ricchi di insegnamenti profondi, ma quello che negli ultimi tempi sento più vivo dentro di me è il capitolo 21, "Poteri Prodigiosi del Tathagata".

È un capitolo fondamentale, in cui il Buddha affida ai bodhisattva emersi dalla terra, guidati da Pratica Superiore, la missione di trasmettere il Sutra del Loto nel futuro. Ma per me questo è anche un messaggio diretto a noi, che viviamo oggi.

Che tu sia in Giappone, in Italia, in Francia o in Spagna, ovunque tu sia, è come se il Buddha ti dicesse: «Trasmetti con impegno l'insegnamento del Sutra del Loto proprio nel luogo in cui ti trovi.»

Per questo motivo, oggi sento questo capitolo come qualcosa di estremamente prezioso.

Per concludere: qual è oggi il tuo desiderio più grande? E il tuo sogno per il futuro?

Purtroppo, in Ucraina e in Palestina i conflitti continuano, e il mondo è sempre più segnato da divisioni e contrapposizioni. Viviamo in una situazione complessa e

instabile.

In passato, attraverso la Cofondatrice Myoko, fu rivelato che "attraverso la Rissho Kosei-kai il Sutra del Loto si diffonderà in tutto il mondo".

Io sento che proprio oggi è il momento in cui la Rissho Kosei-kai ha una missione e un ruolo fondamentali: portare l'insegnamento del Sutra del Loto nel mondo.

Per questo, ciò che desidero di più è diffondere il Dharma a partire da Roma, rafforzando l'unità, la crescita e lo sviluppo del Sangha. In fondo, significa questo: che ognuno di noi incarni la saggezza e la compassione del Buddha, e le trasmetta a sempre più persone.

L'ideale è grande ma il mio desiderio è molto concreto: diventare ministro della comunità di Roma. Per raggiungere questo obiettivo, voglio continuare a studiare e praticare il Sutra del Loto ogni giorno, con ancora più impegno, e insieme al Sangha lavorare nella diffusione del Dharma, per poter guidare sempre più persone in Italia verso la felicità.

Note

1: Goen; *condizione* (o relazione) *karmica*. Indica una connessione karmica profonda e significativa, che si manifesta nella forma di incontri, relazioni o situazioni che appaiono nella nostra vita non per caso, ma come esito delle nostre azioni passate e dell'attività compassionevole del Buddha Originale nella nostra vita. Ogni *goen* è un'occasione unica per apprendere, trasformarsi e camminare verso il risveglio.



Nicola (il quarto da destra) con alcuni membri dell'Hoza romano.

Praticare il Dharma qui e ora

I Dieci Così della Realtà: Causa e Condizione



di **Dominick Scarangelo**

Consulente Internazionale della Risho Kosei-kai



Questa volta consideriamo “così è la causa” e “così è la condizione”, e perché comprenderle è essenziale per vivere la Via nella nostra vita quotidiana.

A marzo abbiamo visto che la causa ultima del nostro comportamento risiede dentro di noi: la disposizione della nostra mente (*così è la natura*). È importante capirlo bene. Nella vita di tutti i giorni incontriamo innumerevoli cose e situazioni, e ciascuna di esse diventa una condizione attraverso cui la potenzialità (*così è la forza*) che sorge dalla disposizione della mente si manifesta come azione concreta (*così è la funzione*). Queste azioni, a loro volta, diventano cause che producono effetti nel mondo.

A volte si fraintende l’affermazione “la causa è dentro di noi”, come se volesse dire che le condizioni che incontriamo non incidono sulla nostra vita o non limitano le nostre possibilità. L’insegnamento del Buddha non nega affatto l’esistenza di fattori strutturali o socioeconomici che creano sfide difficili. Tuttavia, anche quando le condizioni sono dure, resta quasi sempre un ventaglio di risposte possibili. Alcuni modi di reagire approfondiscono la sofferenza; altri la riducono e ci orientano verso la liberazione.

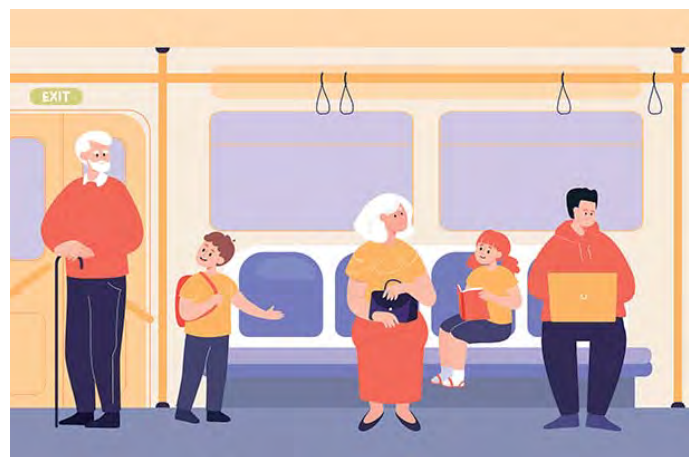
Accettare che “la causa è dentro di noi” non significa essere passivi di fronte alle difficoltà della vita. È vero il contrario: ci rende più forti, perché ci mostra che abbiamo sempre un margine di scelta e di azione. Questa libertà del cuore è un aspetto del nostro *così è la natura*, e fa sorgere in modo naturale la potenzialità di agire in modi che portano maggiore felicità, per noi e per gli altri.

Il Rev. Nikkyo Niwano spiegava l’incontro tra “*così è la causa*” e “*così è la condizione*” con l’esempio di un ragazzo seduto su un treno affollato. La gentilezza nel suo cuore (*così è la natura*) crea l’energia (*così è la forza*) di un’azione compassionevole (*così è la funzione*). Quando nota

una persona anziana e fragile che fatica a restare in piedi e le offre subito il posto, quella potenzialità diventa azione: e l’azione diventa una causa di cambiamento positivo nel mondo.

A volte la Rev. Kosho fa un esempio molto concreto: scegliere a quale cassa andare in un negozio. Davanti a più casse aperte, tendiamo a scegliere quella con la cassiera o il cassiere che sembra più amichevole. Ma se nel cuore coltiviamo il desiderio di un bodhisattva — portare felicità alle persone — facciamo una scelta diversa: andiamo dalla persona che sembra triste. Non possiamo saperlo con certezza, ma per quel poco che sappiamo, il sorriso che offriamo potrebbe trasformare la giornata di quella persona... o persino la sua vita. Nel secondo capitolo del Sutra del Loto, “Abili mezzi”, si insegna che anche azioni virtuose che sembrano piccole possono innescare un “effetto farfalla”:¹ non nel senso di scatenare una tempesta, ma nel mettere in moto una catena di cause e condizioni che cambia il mondo in meglio.

Nel linguaggio dei Dieci Così, trasformazioni di questo tipo vengono indicate come “*così è l’effetto*” e “*così è la ricompensa*”. La prossima volta le esploreremo più da vicino.



Per concludere, vorrei considerare come la comprensione di “*così è la causa*” e “*così è la condizione*” possa aiutarci anche a praticare la Verità della Causa e a scoprire le radici della nostra sofferenza.

Una volta un amico mi fece notare che, anche se di solito sono paziente e ce ne vuole per farmi arrabbiare, c’era una situazione in cui mi ero infuriato in modo sorprendente per una cosa di poco conto. Un collega mi chiedeva ripetutamente aggiornamenti su una traduzione su cui stavo lavorando, anche se la consegna era a diverse settimane di distanza. La cosa mi irritava moltissimo. «Perché ti sei arrabbiato?» mi chiese il mio amico. Facendo Sange (riflettere e correggere) sul mio stato mentale di quel momento (*così è la natura*), capii che mi sentivo come se quel collega non si fidasse che avrei portato a termine il compito. Vivevo il suo comportamento come un giudizio: “*sei inaffidabile, non sei degno di fiducia*”.

Perché avevo letto così tanto nelle azioni del mio collega? Restando con quell’emozione e osservandola meglio, mi accorsi che richiamava un sentimento che avevo provato da bambino, quando un adulto importante nella mia vita mi sminuiva facendomi sentire incapace e inaffidabile. Riflettendo ancora, riconobbi di aver interiorizzato quel giudizio, sotto forma di una difesa che mi portavo dietro da tempo. Così, oggi, quando percepisco che qualcuno dubita di me, tendo a reagire con rabbia.

Pur essendo normalmente paziente, scoprii quindi di avere dentro di me la potenzialità della rabbia, e che essa tende a manifestarsi quando incontro una condizione particolare: situazioni in cui mi sento messo in dubbio. Quelle circostanze diventano la *condizione* che permette a quella rabbia latente di emergere, generando conflitto e sofferenza. La causa ultima è davvero dentro di me, e per affrontare questa sofferenza devo prendermi cura della ferita e dell’autostima vulnerabile che porto nel cuore dal passato.

Condivido questa esperienza perché mi ha insegnato che, prestando attenzione non solo alle mie azioni ma anche a come reagisco in modo diverso alle varie condizioni (*così è la condizione*), posso praticare la Verità della Causa e capire perché sento e agisco in un certo modo. I Dieci Così non sono una dottrina astratta: sono il modo con cui il Sutra del Loto ci permette di applicare le Quattro Nobili Verità direttamente alla nostra vita.

Note

1—l’“effetto farfalla” indica l’idea che un gesto minuscolo possa contribuire, attraverso una lunga catena di cause e condizioni, a un risultato enorme. L’immagine classica è questa: il battito d’ali di una farfalla, apparentemente insignificante, può — passo dopo passo — partecipare a cambiamenti nell’atmosfera che arrivano fino a una tempesta lontana. Allo stesso modo, una piccola azione virtuosa può mettere in moto conseguenze molto più grandi di quanto immaginiamo, per noi e per gli altri.





Cronache dal Sangha

Rev. James A. Lynch, Jr. — Rissho Kosei-kai Dojo di New York

Prima di tutto, vi ringrazio di cuore per avermi dato questa splendida opportunità di condivisione. Di recente ho riflettuto a fondo sull'insegnamento di "così è la causa" e "così è la condizione", attraverso un'esperienza vissuta con una collega che insegna con me.

All'inizio della mia carriera come professore universitario, c'era una mia responsabile con la quale avevo un rapporto difficile. Ci sono stati momenti in cui mi sono sentito frainteso e perfino trattato ingiustamente, incluse situazioni in cui ritenevo che fossero state riportate informazioni false su di me. Con il tempo, i nostri ruoli sono cambiati e, alla fine, il supervisore sono diventato io. Tuttavia, le impressioni che avevo formato non sono svanite per magia: sono rimaste dentro di me.

A un certo punto, venni a sapere che quella persona era in valutazione per ricoprire il mio incarico. Mi sono ritrovato subito a costruire una "storia" sulle sue intenzioni. Sono riemersi i vecchi sentimenti e, attraverso la lente delle esperienze passate, ho iniziato di nuovo a vedere la mia collega come un'opportunist, forse persino intenzionata a boicottarmi. Senza rendermene conto, avevo ridotto una persona viva, che cambia, a un'immagine fissa modellata dalla mia storia personale.

Poi è successo qualcosa di inatteso. Questa collega mi ha contattato e mi ha chiesto se potevamo parlare in privato. Dopo qualche parola di circostanza, ha condiviso con me una difficoltà familiare molto personale e seria che stava affrontando. In quel momento sono rimasto colpito non solo dalla situazione che mi stava descrivendo, ma anche dalla fiducia che stava riponendo in me.

Mentre ascoltavo, qualcosa dentro di me si è ammorbidito. Ho sentito le lacrime riempirmi leggermente gli occhi, quel tanto che basta a inumidirli. Perché in quel momento mi sono sentito insieme umile e grato, come se la situazione fosse stata disposta dal Buddha per rivelarmi qualcosa che, da solo, non riuscivo a vedere. Ho capito quanto in fretta avessi dimenticato uno degli insegnamenti più fondamentali della nostra pratica: non siamo separati. La persona davanti a me non era il personaggio che avevo costruito, ma un essere umano che stava sperimentando sofferenza e cercava so-

stegno.

All'improvviso ho visto che ciò che avevo preso per una condizione "fissa" era invece qualcosa che si stava ancora evolvendo.

Riflettendo più a fondo, ho iniziato a vedere come cause e condizioni non siano statiche né scorrono in un solo verso. Si muovono continuamente, in un flusso a due direzioni, plasmando e riplasmando le nostre relazioni. Le mie risposte influenzavano la mia collega, così come le sue avevano influenzato me; e lei era causa della mia crescita tanto quanto io lo ero della sua.

Quello a cui reagivo non era semplicemente il presente, ma una comprensione condizionata dal passato che avevo continuato a portarmi dietro.

Quando sono riuscito ad accogliere la circostanza (condizione) con apertura invece che a partire da quelle impressioni irrigidite, qualcosa è cambiato — non solo nelle nostre interazioni, ma nel mio stesso cuore. Ciò che prima sembrava una situazione inestricabile, qualcosa da cui difendersi o a cui opporsi, è diventata un'occasione per praticare la compassione.

Questa esperienza mi ha ricordato che la nostra pratica buddista non è qualcosa di astratto o separato dalla vita. Quando diventiamo consapevoli di come stiamo rispondendo a cause e condizioni, iniziamo a vedere con chiarezza quanto facilmente possiamo cadere nell'abitudine di "fissare" gli altri in un'etichetta, attraverso le nostre percezioni. Allo stesso tempo, nella vita quotidiana e nella pratica, ci viene sempre data la libertà di rispondere in modo diverso.

In questo senso, la vita non è una realtà statica definita da etichette immutabili, ma un flusso vivo in cui ogni pensiero, parola e azione partecipa. Anche in circostanze difficili, se accogliamo le condizioni con consapevolezza e compassione, possiamo iniziare a trasformare non solo le nostre relazioni, ma il campo stesso in cui quelle relazioni si dispiegano.

Capitolo 2: Connettersi agli altri

Indossare la Veste del Buddha

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Risho Kosei-kai



1952: il Rev. Fondatore Nikkyo Niwano e la Rev. Cofondatrice Myoko Naganuma durante il loro viaggio nella Prefettura di Ibaraki per la propagazione del Dharma.

L'importanza della mitezza nelle relazioni umane

Se ci chiediamo cosa desiderano oggi le persone in Giappone, credo che, in fondo, cerchino pace interiore e una ricchezza spirituale. E, tra tutte le cose, la preoccupazione maggiore è relazionarsi con gli altri: il desiderio di vivere rapporti umani sereni e di sentire un contatto armonioso con chi ci circonda.

Noi tendiamo facilmente a pensare: «Sto vivendo la mia vita grazie alle mie forze». Ma la vita umana non è qualcosa di così semplice.

Si dice che il carattere giapponese per "persona" (人) sia formato da una linea che sostiene un'altra. Come suggerisce questa immagine, diventiamo davvero esseri umani sostenendoci a vicenda e vivendo gli uni accanto agli altri.

Tuttavia, le due linee hanno lunghezze diverse. Quella più lunga è la protagonista e quella più corta un semplice sostegno? Potremmo pensarla così. Ma, nella realtà delle



relazioni umane, accade anche il contrario: chi sembra sostenere è sostenuto, e chi sembra essere sostenuto, in realtà sostiene. Nel reciproco sostenersi non esiste alcuna differenza di valore.

Per questo è del tutto naturale pensare: «Se io vivo sostenuto da tante persone, allora anch'io voglio vivere sostenendo chi mi sta intorno». Per esempio, quando siamo d'aiuto per qualcuno, proviamo una gioia difficile da esprimere a parole. È un'esperienza che tutti, prima o poi, abbiamo fatto.

Come spunto per allargare intorno a noi una rete di relazioni armoniose, vorrei invitarvi a riflettere su questa espressione del Sutra del Loto, nel capitolo "Maestri del Dharma": «indossare la veste del Tathagata.»

Che cosa significa questa "veste del Tathagata"? Il sutra lo spiega così: «La veste del Tathagata è la mente mite e paziente.»

"Mitezza" significa, letteralmente, avere nel cuore la dolcezza e l'armonia. Non un cuore spigoloso, che si oppone agli altri, li critica o li ferisce, ma uno spirito capace di accogliere ampiamente chi ci sta intorno e di entrare in sintonia profonda con le persone che incontriamo.

D'ora in avanti, sarà sempre più importante passare dall'idea: «Vivo grazie alle mie sole forze» alla consapevolezza di: «La mia vita è sostenuta da tutti gli esseri e da tutte le cose.» Questo sentire di essere "tenuti in vita" è, credo, ciò che viene simbolicamente espresso nell'espressione: «indossare la veste del Tathagata.»

Le vesti che indossavano il Buddha Shakyamuni e i suoi discepoli erano fatte con pezzi di stoffa raccolti nei luoghi più umili: tessuti usati per avvolgere i corpi nei cimiteri, oppure stracci trovati nei rifiuti. Venivano lavati, si tagliavano le parti ancora utilizzabili, le si cuciva insieme e poi si tingevano con terra rossa, ottenendo quel caratteristico colore ocra. Questa pratica incarnava uno spirito preciso: la consapevolezza umile di essere sostenuti dal mondo e da tutto ciò con cui siamo in relazione.

Se anche noi ci interroghiamo su che cosa ci permette di vivere, arriviamo inevitabilmente a comprendere che la nostra vita è sostenuta dalle divinità, dai Buddha e da tutti gli esseri e le cose dell'universo. Giungiamo così a una verità fondamentale: accogliere con sincerità il fatto di essere sostenuti è la via più alta verso la felicità.

Quando sentiamo davvero: «La mia vita è sostenuta» i sentimenti di opposizione, competizione o critica non sorgono più. Nasce invece spontaneamente un unico pensiero: «Grazie!» Quanta gratitudine! Quando questo accade, nel nostro cuore sorge, spontaneamente, la mitezza. Un cuore di questo tipo si esprime da sé nel volto, nel modo di parlare e nei comportamenti, trasmettendo serenità a chi incontriamo. Ed è proprio da lì che nascono relazioni umane autentiche e armoniose.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 95-97



Come il fiorire sommerso di una violetta

Rev. Takashi Maeda

Direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale

Salve a tutti. Questo è il mese della nascita di Shakyamuni. Pare che la parola "Aprile" derivi dal verbo latino *aperire*, che significa "aprire". La primavera è la stagione durante la quale sbocciano i fiori e la vita germoglia. Mi sembra ci sia un significato profondo nel fatto che Shakyamuni sia nato in questo periodo dell'anno.

Nel suo messaggio di questo mese, il Maestro Nichiko descrive la violetta come un fiore che, sebbene poco visibile, è resiliente e offre delicato conforto ai cuori delle persone. Oggi viviamo in un'epoca nella quale risultati e riconoscimenti sono subito visibili, e tendiamo ad andare di fretta, puntando sempre più in alto. Tuttavia, la violetta non si paragona con gli altri; fiorisce sommessamente lì dove si trova, al momento giusto. Anche quando il vento soffia, rimane saldamente radicata, mostrando la sua forza piccola ma salda e offrendoci coraggio. Credo ci sia una nobiltà simile nel modo in cui le persone si dedicano tranquillamente agli altri nelle loro vite quotidiane.

La dichiarazione di Shakyamuni alla sua nascita, "In cielo e in terra, solo io sono onorato", ci insegna che ogni vita è insostituibile e preziosa. Questo non significa essere superiori. Ecco perché, piuttosto che paragonarci agli altri, ognuno di noi dovrebbe semplicemente fare del proprio meglio, lì dove si trova.

Apprezzare e accumulare piccole gioie e buoni incontri ci aiuta a coltivare i nostri cuori. Come scrive il Maestro Nichiko nel suo messaggio, avanziamo in questo mese come la violetta, leali verso noi stessi, senza orgoglio e senza conflitti. Questo modo di vivere permetterà alla nostra natura di buddha di risplendere sommessamente e, con il tempo, di illuminare dolcemente coloro che ci circondano.



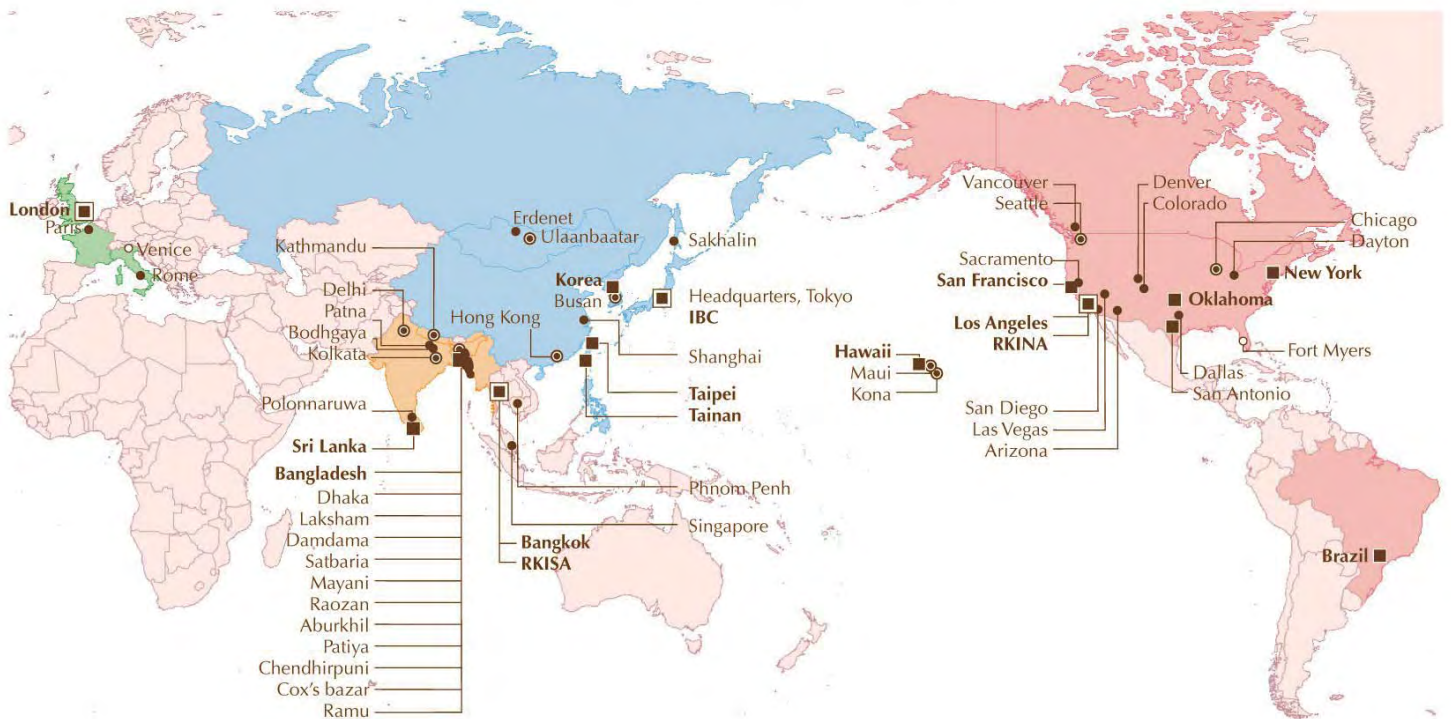
I membri della Rissho Kosei-kai International accolgono la sig.ra Swarna Padmini Delgodaat (in prima fila, al centro) presso il loro ufficio a Tokyo lo scorso 12 marzo. La sig.ra Delgodaat ha visitato la sede centrale dallo Sri Lanka Dharma Center per esporre la sua esperienza spirituale ("Viaggio nel Dharma") presso il Grande Santuario. Alla sua sinistra si trova il direttore Maeda.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X

