

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 248



Rissho Kosei-kai di Chicago

Living the Lotus Vol. 248 (Maggio 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.



Ma c'è qualcosa che posso fare?

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

Ciò che ci rende umani è l'interrelazione

La forza di ciascuno di noi esseri umani è, in realtà, qualcosa di molto debole e piccolo. Si dice che se non avessero avuto il vantaggio di poter usare il linguaggio e gli strumenti, e di poter agire in gruppo, gli esseri umani non sarebbero riusciti a vincere la lotta per la sopravvivenza e si sarebbero estinti. Gli esseri umani vengono definiti animali sociali proprio perché, comunicando tra loro e collaborando, hanno costruito una società evoluta, orientata a far sì che tutti possano vivere bene. In passato ho affermato che il significato dell'essere nati come esseri umani è "vivere in armonia con gli altri". Credo anche che guardando alla storia della vita, questo sia qualcosa che gli esseri umani, istintivamente, sanno.

Tuttavia, in questi ultimi tempi, forse a causa della tendenza a dare grande importanza ai propri valori personali, vi sono persone che finiscono per porre un freno proprio alla comunicazione e al desiderio di vivere in armonia con gli altri, caratteristiche che potremmo definire tipicamente umane. Questo sembra condurre al loro stesso isolamento e generare indifferenza verso gli altri, come si vede anche dal problema sociale di morire in solitudine senza che nessuno si accorga della propria scomparsa per diversi giorni. A quanto pare, nemmeno il mondo dei bambini fa eccezione. Secondo una recente indagine condotta in Giappone, nonostante il calo delle nascite, il numero di suicidi tra studenti delle scuole elementari, medie e superiori ha raggiunto il livello più alto mai registrato: una situazione davvero preoccupante.

Più di dieci anni fa, la studiosa della storia della vita Keiko Nakamura diceva: «In questo momento, le persone che desidero aiutare di più sono i bambini. Ricevo lettere da bambini delle elementari che, tormentati dalla propria vita, mi scrivono: "Voglio morire"». ¹ Già da allora e fino a oggi in modo costante, ci sono bambini che, stremati dall'isolamento a scuola, dai dissidi familiari e da altre sofferenze, arrivano a pensare di voler morire.

Interrogiamoci ogni giorno sul nostro modo di vivere

Quando anche noi abbiamo vissuto difficoltà o tormenti simili, riusciamo subito a comprendere la sofferenza degli altri e a pensare: «Quella persona sta attraversando un brutto momento». Tuttavia, se non abbiamo avuto quel tipo di esperienza personale, spesso non riusciamo a interessarci della sofferenza degli altri. Quando poi si tratta di un disagio talmente grande da far desiderare la propria morte, credo che siano poche le persone capaci di comprendere davvero ciò che prova chi sta vivendo quella sofferenza.

Il Maestro Zen Dogen (1200-1253) insegna: «Studiare la Via del Buddha significa studiare se stessi». Anche quando crediamo di conoscerci, in realtà non comprendiamo pienamente nemmeno noi stessi. E poiché non comprendiamo nemmeno noi stessi, supporre di poter davvero comprendere i sentimenti altrui mi sembra un'impresa ancora più ardua.

Siamo quindi in un mondo in cui tanti giovani percepiscono la vita come qualcosa di faticoso, difficile, insostenibile. Possibile che non possiamo fare proprio nulla? No, non è affatto così.

Nobuzo Mori (1896-1992), un educatore giapponese, affermava: «Per quanto dolorosa possa essere l'esistenza, su questa terra non esiste benedizione più grande dell'aver ricevuto la vita. E la vera fede religiosa ci rende consapevoli di questo.» Anche Keiko Nakamura, che ho citato poc'anzi, ha espresso l'ardente desiderio di trasmettere ai bambini questo messaggio: «Il fatto stesso che tu, ora, sia vivo, è qualcosa di straordinario». Entrambi ci insegnano l'importanza di comunicare la verità della vita. Nakamura dice anche: «Se si risale indietro nel tempo fino alle origini della propria genealogia, si arriva alle cellule ancestrali di 3,8 miliardi di anni fa che ci collegano tutti.» Comprendere "l'unità tra sé e gli altri" e che "tutti siamo uno" ci dà il coraggio di vivere con un atteggiamento di rispetto per noi stessi e per il prossimo.

In tal caso, forse ciò che conta di più è dimostrare – attraverso il modo stesso in cui viviamo – la nostra capacità di accogliere qualsiasi tipo di difficoltà e di continuare a vivere con la consapevolezza di essere grati per la vita che riceviamo nel momento presente. In questo modo, quando ascolteremo persone che soffrono e che esprimono i loro pensieri, saremo in grado di offrire loro parole di forza e incoraggiamento.

Il Maestro Zen Ryokan (1758-1831) scrisse: «Se mi chiedete "cos'è la sofferenza", la mia risposta è "lo stato d'animo che crea distanza tra le persone"». Questo ci insegna che la sofferenza più grande di tutte risiede nell'incapacità degli esseri umani di aiutarsi a vicenda e di vivere in armonia. Pertanto, mentre vi dedicate quotidianamente alla riflessione su come dovrete essere, cercate di fare attenzione alle persone a voi vicine e provate a notare anche i più piccoli cambiamenti. Poi avvicinatevi a loro chiedendo: «Come stai?» La ripetizione di questo semplice gesto di premura libera le persone dalla sofferenza e contribuisce anche a nutrire i più giovani.

(da Kosei, Maggio 2026)



Note

1 - da *Iki iki*, marzo 2015

Il mio Cammino nel Dharma

Custodire nel cuore ciò che il Fondatore Nikkyo mi ha affidato *Vivere attraverso le preziose connessioni karmiche del Buddha*

Kayo Murakami
New York Dharma Center, gruppo di Chicago

Questa testimonianza di Cammino nel Dharma è stata pronunciata il 5 marzo 2026, a nome dei membri insigniti di un riconoscimento per il loro eccezionale contributo alla diffusione del Dharma, presso il Grande Santuario, durante la cerimonia commemorativa dell'ottantottesimo anniversario della fondazione della Rishso Kosei-kai.

Vi ringrazio per la vostra gentile attenzione.

Oggi celebriamo l'ottantottesimo anniversario della fondazione della nostra comunità. In questo giorno così fausto, al cospetto del Buddha Originale che ci accoglie con un sorriso pieno e radioso, ricevere il prezioso ruolo di condividere questa testimonianza del Cammino nel Dharma mi riempie il cuore di profonda emozione.

Nel dicembre dello scorso anno ho concluso il mio incarico di guida di comunità, che ho avuto l'onore di svolgere per trentacinque anni nell'area di Chicago, negli Stati Uniti. Ripensando a questo cammino, sento con chiarezza di aver ricevuto dal Buddha molte più preziose connessioni karmiche di quante avrei mai potuto immaginare all'inizio.

Sono nata il 20 marzo 1945 ad Azabu, Tokyo, ultima di cinque figli, nella famiglia Shirotori. Erano passati appena dieci giorni dal grande bombardamento di Tokyo, in un periodo colmo d'ansia, nel quale non si sapeva mai quando sarebbero cadute altre bombe. La mia famiglia sfollò a Hino e poi, nel 1952, fummo guidati alla Rishso Kosei-kai dal signor Masuda, un amico di cui mio padre si fidava profondamente. A quel tempo mia madre frequentava ogni giorno la Sede Principale, sotto la guida della signora Nomura, responsabile di quello che allora era chiamato Trentottesimo Gruppo. Quando ero piccola, tornando da scuola e trovando la casa silenziosa, senza mia madre, piangevo per la solitudine.

In seguito ci trasferimmo e mia madre passò al Dojo di Setagaya. Desiderando trasmettere questo prezioso insegnamento, guidava al Dharma parenti e negozianti del quartiere, casa per casa, e poi raccontava in famiglia, con grande vivacità, ciò che l'aveva commossa. Poco alla volta cominciai a sentire dentro di me: «La fede di mamma è bellissima». Mia madre era solare e parlava con grande naturalezza; mio padre, invece, era taciturno e profondamente dedito al lavoro. I miei genitori avevano un rapporto affettuoso e, sotto la loro cura, in una famiglia che essi custodivano con amore, sono cresciuta felice.

In seguito frequentai la scuola femminile Kosei Gakuen. Nei sei anni delle medie e delle superiori vissi una vita scolastica gioiosa, diplomandomi senza mai arrivare in ritardo né fare assenze. Fui invitata anche alle attività del gruppo studenti del Dojo e, attraverso il servizio di pulizia e altre attività, entrai in connessione con il Dharma.



Kayo Murakami mentre espone il suo Cammino nel Dharma alla cerimonia nel Grande Santuario.

Dopo il diploma, i miei genitori speravano per me in un buon matrimonio. Io però, anche perché mia sorella maggiore aveva sposato un giapponese-americano e viveva a Chicago, avevo deciso nel cuore di partire per l'America, un Paese che da tempo ammiravo. Lavoravo part-time mentre frequentavo una scuola d'inglese e chiesi ai miei genitori di pagarmi il biglietto aereo al posto del *furisode*, il kimono formale a maniche lunghe per la cerimonia della maggiore età. Portando con me soltanto i 500 dollari che era consentito trasferire all'estero, partii per Chicago, la città dei miei sogni dove viveva mia sorella.

Per me, giovane com'ero, l'America era un Paese affascinante, pieno di cose splendide, eleganti e luminose. Mi

conquistavano la vita pratica e razionale, e la gioia di parlare inglese.

Lì incontrai un amico di mio cognato, anche lui giapponese -americano, che in seguito sarebbe diventato mio marito. Dopo sei mesi tornai in Giappone e ricevetti da lui molte lettere. Poco alla volta, conquistò il mio cuore. Lui venne fino in Giappone per chiedermi di sposarlo, ma poiché aveva diciotto anni più di me, mio padre si oppose con forza e non volle nemmeno incontrarlo. Più mi opponevano resistenza, più diventavo ostinata. Così, contro il volere dei miei genitori, completai le pratiche per il matrimonio presso l'ambasciata americana e, a ventiquattro anni, partii per Chicago.

Eppure, una volta iniziata la vita matrimoniale, cominciai a soffrire. Continuavo a pensare: «Che terribile mancanza di pietà filiale che ho commesso! Come ho potuto dimenticare il debito di gratitudine verso i miei genitori?» Piangevo per giornate intere. Due anni dopo, quando tornai in Giappone con mio figlio di un anno, mio padre, che si era opposto tanto duramente al matrimonio, si rasserenò conoscendo mio marito e vedendo la sua personalità. Ovviamente mio padre fu anche felicissimo di avere un nipote! In seguito venne due volte in America e in una di queste due occasioni, a Chicago, ebbe l'occasione di incontrare il Fondatore Nikkyo Niwano, e quell'incontro divenne per lui un vero tesoro.

Io e mio marito stabilimmo la nostra nuova casa vicino a quella di mia sorella. Mia sorella, molto socievole, intratteneva rapporti con le persone della zona. Invitava amici a casa, beveva il tè con loro in un clima sereno e ascoltava le loro preoccupazioni. In quelle occasioni, a quanto pare, trasmetteva anche gli insegnamenti della Kosei-kai. Quando il Fondatore, durante un suo viaggio all'estero, visitò gli Stati Uniti e si fermò a Chicago, ascoltò il racconto di mia sorella e disse: «Poiché qui non c'è ancora una guida, sarebbe bene riunirsi in armonia con il nome di Hohoemi-kai, il gruppo del sorriso».

A quelle riunioni partecipavano sempre tante persone, al punto che la stanza si riempiva del tutto. Una di loro, la signora Matsumoto, guidata da mia sorella, divenne la prima guida di comunità, e così nacque il Gruppo di Chicago.

In seguito iniziò il nostro cammino, quello del Gruppo di Chicago del Dojo di New York. Nel 1990 ricevetti l'incarico di guida di comunità ed ebbi la preziosa occasione di ricevere un insegnamento direttamente dal Fondatore sull'atteggiamento interiore necessario per svolgere quel ruolo. Accadde quando accompagnai il Rev. Nikkyo Niwano all'aeroporto, al momento del suo ritorno in Giappone dopo aver partecipato a New York al Vertice mondiale per i bambini. Quando seppe che a Chicago, dove mia sorella aveva disseminato il Dharma, la sorella minore avrebbe ricevuto il ruolo di guida di comunità, ne fu molto felice e fece una valutazione interpretando i kanji che formano il mio nome. Mi disse: «Con te, un giorno, si raduneranno così tante persone che il vostro gruppo sarà strapieno» e «Quando ti viene chiesto qualcosa, rispondi "sì" e mettilo in pratica». Sentendo quelle parole mi emozionai profondamente. Pensai: «Davvero? Ma dove sarebbe, in me, tutta questa forza?» Ero letteralmente al settimo cielo. Allo stesso tempo, quelle parole che mi avevano dato coraggio mi fecero sentire, con tutto il loro peso, la responsabilità del ruolo che avevo ricevuto.

A quel tempo lavoravo nell'assistenza clienti per una



1990: Kayo Murakami riceve un insegnamento dal Fondatore sull'atteggiamento da tenere mentre si svolge il ruolo di guida di una comunità della Kosei-kai.

compagnia aerea. Desideravo vivere in modo degno del ruolo di guida della mia comunità, essere una persona di cui non vergognarmi davanti al Buddha, e così trascorrevi le mie giornate con un profondo senso di scopo. Per quanto fossi stanca, non mancavo mai il Gokuyo del mattino e della sera. Non furono poche le volte in cui, esausta, mi addormentai durante il Gokuyo finendo per bruciacchiarmi i capelli con la candela!

In quel periodo il cerchio dei membri si stava allargando anche negli stati del Minnesota e del Michigan. Chiamavamo quelle visite "carovane" e, insieme alla ministra di culto, partivamo dall'aeroporto in automobile, viaggiando anche dieci ore per svolgere la disseminazione del Dharma. Questa è la realtà della diffusione del Dharma in un Paese immenso come gli Stati Uniti.

Allora, nella Branca di Chicago, ci impegnammo con tutto il cuore nella pratica del *michibiki*, ovvero trasmettere la fede agli altri, desiderando che ci fosse accordato un nostro Dojo. Dopo cinque anni, finalmente ci fu predisposto il Dojo tanto desiderato a Mount Prospect, nella periferia di Chicago. Nel 2001 il Maestro Nichiko venne a farci visita e si svolse la cerimonia di consacrazione per accogliere la statua del Gohonzon. Per tutti i membri non poteva esserci gioia più grande. Io ero così colma di gratitudine che pensai con forza: «In questa vita, sarò io a custodire il Gohonzon e gli insegnamenti».

Il Gruppo di Chicago si trova a circa due ore di aereo dal Dojo di New York. La ministra di culto veniva a svolgere attività di diffusione una volta ogni uno o due mesi, fermandosi a dormire, e ogni volta noi ricevevamo nuova energia. Io facevo spesso relazioni e chiedevo consiglio, dedicandomi completamente al ruolo di messaggera tra i membri e la reverenda.

D'altra parte, le preoccupazioni e i conflitti interiori legati al ruolo di guida di comunità non finivano mai. In particolare, tra i partecipanti all'Hoza in inglese della domenica, c'erano molte persone colte, esperte nei rispettivi campi, e non poche si erano unite alla Kosei-kai desiderando studiare il Buddismo in modo intellettuale. In un contesto culturale diverso da quello giapponese, durante l'Hoza le persone tendevano a scambiarsi vivacemente metodi, soluzioni e consigli, basandosi sulle proprie competenze professionali. Io sentivo sempre dentro di

Il mio Cammino nel Dharma

me: «Le persone non si salvano solo con i metodi». E mi chiedevo se davvero potessimo andare avanti così.

Detto questo, anch'io, come Hozashu, tendevo a dare priorità al risultato e rispondevo subito. Studiavo la formazione per Hozashu perché volevo comprendere il cuore dell'altra persona, ma nella realtà le cose non andavano come desideravo. Il mio conflitto interiore continuava.

Un giorno, durante un Hoza, la ministra di culto si rivolse a una persona che stava esprimendo la propria opinione e le chiese: «Che cosa hai provato in quel momento?» Allora quella persona iniziò a parlare dei propri sentimenti. La reverenda rimase semplicemente in silenzio, annuendo e ascoltando con attenzione. Tutti i partecipanti si misero ad ascoltare profondamente il racconto di quella persona. Anch'io ero lì, parte di quel cerchio.

Attraverso quell'esperienza, cominciai a sentire che le persone, parlando dei propri sentimenti, arrivano ad accorgersi da sé di ciò che hanno in fondo al cuore. Io, che fino ad allora avevo continuato a correre alla cieca, mi fermai. Poco alla volta compresi l'importanza di ascoltare i pensieri delle persone, dialogare con loro e ascoltarne il cuore. Fino ad allora non avevo avuto lo spazio interiore necessario per ascoltare davvero i sentimenti degli altri, e avevo sofferto perché volevo far passare il mio modo di vedere, volevo che le cose andassero a modo mio. In quella me immatura cominciò a prodursi un cambiamento.

Poi, nel 2020, il nostro Gruppo venne chiuso a causa dell'epidemia. Tuttavia, attraverso Internet, potemmo collegarci al Dojo di New York e giunse un'epoca in cui potevamo studiare insieme anche con membri residenti in altri stati. Pensai: «È arrivato un tempo che non avrei mai immaginato». E non potei fare a meno di sentire che anche questo grande cambiamento era una disposizione compassionevole del Buddha.

Oggi credo sinceramente che il Gruppo di Chicago sia una comunità nella quale ogni persona è ricca di individualità e caratteristiche proprie e, proprio come il Bodhisattva Kannon dalle mille braccia, può dare vita a una meravigliosa diffusione del Dharma facendo risplendere le qualità di ciascuno. Sono colma di gratitudine, perché ho potuto svolgere il mio ruolo grazie al sostegno di ogni singola persona del Sangha. Il Sangha di Chicago è il mio orgoglio.



Kayo Murakami (davanti all'Altare) mentre svolge il suo ruolo di Hozashu durante un Hoza del Gruppo di Chicago.

Guardando al passato, il fatto che io sia arrivata a vivere stabilmente a Chicago ebbe origine dall'incontro con mio marito, che aveva diciotto anni più di me. Custodendo nel cuore la promessa che avevo fatto con lui, e cioè "avere cura della famiglia", per lunghi anni mi sono impegnata nella famiglia, nel lavoro e nel mio ruolo nella comunità.

Sono stata una madre brontolona, un po' severa, ma grazie al sostegno silenzioso di mio marito, uomo generoso, gentile e profondamente legato alla famiglia, i nostri figli sono cresciuti bene. Mio figlio è diventato agente di polizia e ora, dopo il pensionamento, insegna jujutsu agli agenti di polizia. Mia figlia è diventata insegnante di scuola elementare. Entrambi sono cresciuti con un cuore buono, incapace di ignorare un amico in difficoltà o una persona che soffre, e sempre pronto a tendere la mano. E per tutti quegli anni mio marito mi ha sostenuta, mentre io mi dedicavo con tutta me stessa alle mie responsabilità.

Alla fine, mio marito si ammalò di cancro al retto e, il 30 marzo 2002, all'età di settantacinque anni, lasciò questa vita. Nei due mesi in cui ricevette cure palliative a casa e noi figli e io lo assistemmo, poté trascorrere un tempo sereno, circondato dalla famiglia, senza dolore né sofferenza. Ancora oggi, insieme alla profonda gratitudine che provo per lui, questo ricordo sostiene il mio cuore.

Oggi vivo con la famiglia di mia figlia. Quando i figli si riuniscono a casa nostra, ricordiamo sempre loro padre con nostalgia e parliamo di lui. Le innumerevoli connessioni karmiche che ho ricevuto finora, i vari conflitti interiori e le gioie che ho sperimentato, tutto è diventato per me un tesoro insostituibile ricevuto dal Buddha.

D'ora in poi, naturalmente, continuerò a camminare come membro della Branca, ma desidero anche proseguire il mio servizio di volontariato presso il Centro servizi per la comunità giapponese-americana, impegnandomi per essere utile alla società locale.

Grazie di cuore per avermi ascoltata.



Kayo Murakami (in prima fila, la terza da sinistra) con i membri del Gruppo di Chicago il giorno della cerimonia per il suo pensionamento e ritiro dal ruolo di guida.

Praticare il Dharma qui e ora

I Dieci Così della Realtà nella vita quotidiana:

Effetto, Ricompensa e Perfetto Compimento e Interrelazione



di **Dominick Scarangelo**

Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai



Questo mese concludiamo la nostra esplorazione dei Dieci Così della Realtà prendendo in considerazione “così è l’effetto”, “così è la ricompensa” e “così è perfetto compimento e interrelazione”.

Come spiegò il Fondatore della Rissho Kosei-kai, Nikkyo Niwano: «Quando una causa, (così è la causa), incontra la condizione appropriata, (così è la condizione), si produce un fenomeno che chiamiamo “così è l’effetto”.»¹ “Così è l’effetto” indica il risultato immediato prodotto da un’azione.

Proviamo a chiarirlo con un esempio semplice da comprendere.

Immaginiamo che, mentre sto lavorando al computer, rovesci accidentalmente una tazza di caffè. Il caffè si versa sulla tastiera, penetra all’interno e distrugge la scheda madre. La mia distrazione (così è la natura), che ha creato la possibilità di questo incidente (così è la forza), ha incontrato la condizione di una tazza di caffè posata accanto al computer (così è la condizione). In condizioni diverse il movimento disattento della mia mano (così è la causa) forse non avrebbe provocato alcun problema. Ma, data la presenza della tazza di caffè, quello stesso movimento è diventato la causa dell’effetto: un computer rotto.

Se questo è “così è l’effetto”, allora che cosa significa “così è la ricompensa”? Il Fondatore Nikkyo lo spiegò così: «Un effetto non si realizza soltanto come fenomeno immediato; lascia anche un’influenza duratura, come una traccia o un residuo». ²

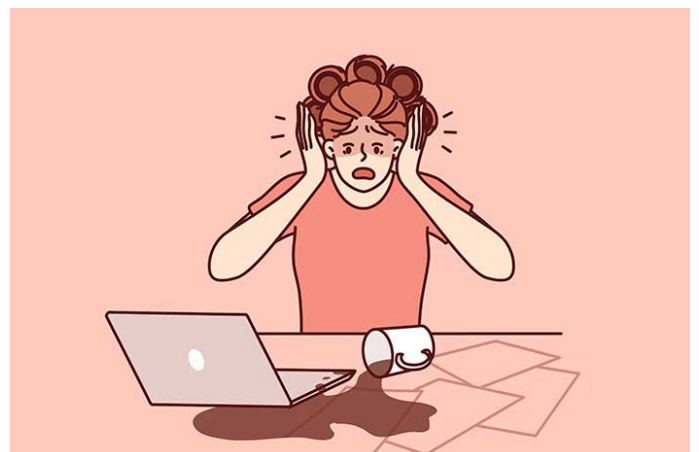
Nel caso del caffè versato sul computer, le conseguenze a lungo termine sono evidenti: la necessità di riparare o sostituire il computer, l’impatto economico di quella spesa e il disagio che ne deriva. Questi risultati che continuano nel tempo costituiscono “così è la ricompensa”.

Questo esempio è banale, ma ci aiuta a chiarire la sequenza: causa e condizione producono effetto e ricompensa. Tuttavia, ciò che è ancora più importante per la nostra felicità è osservare questa

sequenza nelle relazioni umane.

Pensiamo a un ragazzo che offre il proprio posto a una persona anziana sul treno o sull’autobus. L’effetto immediato può essere una sensazione di soddisfazione per aver compiuto un gesto gentile. Inoltre, quell’azione può rafforzare in lui il desiderio di essere utile agli altri. Questo nutre nel ragazzo la compassione del bodhisattva, rendendolo una persona più premurosa. Anche questa trasformazione interiore è “così è la ricompensa”. Ma notiamo un aspetto importante: poiché la “ricompensa” di quell’azione virtuosa consiste in un cambiamento del cuore, essa è anche una trasformazione di “così è la natura”.

In effetti, i Dieci Così della Realtà sono un circuito di retroazione. “Così è la ricompensa” ritorna dentro “così è l’aspetto” e “così è la natura”, e a sua volta modifica “così è la forza”, e così via. I risultati delle nostre azioni plasmano il nostro carattere e il nostro carattere, a sua volta, influenza il corso delle nostre azioni future. Vivere in accordo con il principio dei Dieci Così significa riconoscere e orientare con saggezza questo ciclo che si rafforza da sé. Possiamo farlo armonizzando pensieri e azioni con gli insegnamenti del Buddha, così che essi diano vita a un circolo virtuoso capace di affinare il nostro carattere e rendere la nostra vita





Praticare il Dharma qui e ora

più felice e più piena.

Ma anche quando agiamo in modo non saggio e, di conseguenza, sperimentiamo sofferenza, la storia non finisce lì. Le conseguenze a lungo termine, cioè "così è la ricompensa", non devono necessariamente restare negative. Il modo in cui interpretiamo l'effetto e la ricompensa, e il modo in cui rispondiamo a essi, può trasformare un meno in un più. Se riconosciamo i nostri errori, riflettiamo su di essi e li correggiamo praticando il Sange, allora perfino gli effetti e le ricompense di azioni non sagge possono diventare lezioni preziose, occasioni di crescita e risveglio; e le esperienze di sofferenza possono trasformarsi in semi di compassione e saggezza.

Per questo il Fondatore Nikkyo Niwano ci ha insegnato a vedere tutte le cause come cause positive: «una condizione interiore in cui consideriamo ogni incontro come una causa di felicità».³ Che una causa conduca infine a ricompense benefiche dipende in larga misura dal nostro atteggiamento interiore. Se usiamo ogni esperienza, piacevole o dolorosa, come materiale per la riflessione e per la coltivazione di noi stessi, tutte possono contribuire al nostro sviluppo. Non possiamo cambiare i fatti del nostro passato, ma possiamo cambiarne il significato e l'influenza, cioè la loro "ricompensa", sulla nostra vita.

I Dieci Così della Realtà non sono elementi separati, ma aspetti integrati di ogni singola esperienza o fenomeno. Il modo in cui i "Così" si relazionano fra loro somiglia alle maglie di un maglione. Se tiriamo un anello di filo, anche le maglie vicine si spostano. Allo stesso modo, modificare un aspetto di un'interazione, come l'atteggiamento, l'espressione del volto, il tono della voce o la risposta che diamo, influisce sull'insieme. E riflettendo sui nostri incontri e correggendo noi stessi in risposta a essi anche anni dopo, facciamo sì che tutte le esperienze siano orientate al risveglio.

Questa interrelazione dei Dieci Così è "dal primo all'ultimo, così è perfetto compimento e interrelazione".⁴ Ogni aspetto influenza l'intera dinamica. Praticando il Dharma nella vita quotidiana con questa consapevolezza, partecipiamo coscientemente alla formazione sia degli effetti immediati sia delle ricompense a lungo termine, trasformando gradualmente la nostra vita nella direzione della liberazione e del risveglio.

Note

1 – da *Buddhism for Today*, p. 162

2 – ibidem

3 – da *The Buddha in Everyone's Heart*, p. 34

4 – Sutra del Loto, cap. 2





Cronache dal Sangha

Rev. Saho Lee — San Francisco Dharma Center

Nel 2023, quando fui assegnato al San Francisco Dharma Center, contribuì per la prima volta alla newsletter mensile del Dojo ed ebbi l'opportunità di condividere con i membri la visione del Fondatore sull'origine dipendente nel Sutra del Loto, spiegandola con parole semplici e accessibili.

In quell'articolo feci riferimento all'insegnamento del Fondatore sulle "buone cause e buoni effetti", in particolare al principio di considerare sempre le persone attorno a noi come buone cause e buone condizioni, così come viene presentato nel libro della Rev. Kosho, *The Buddha in Everyone's Heart: Seeking the World of the Lotus Sutra*.¹ Condivisi la mia comprensione personale di quell'insegnamento in questo modo: quando nella vita le cose non vanno come desideriamo, spesso pensiamo che la causa debba essere qualcosa di negativo. Tuttavia, il Rev. Fondatore insegna che ogni effetto è un fenomeno appropriato per noi in quel preciso momento. Se accogliamo con umiltà qualunque risultato si manifesti, invece di giudicare l'effetto come buono o cattivo, quell'esperienza stessa diventa una buona causa e, con il tempo, si trasforma nei semi di un buon effetto. Il Fondatore ci insegna che in questo mondo non esistono "cattive cause e cattivi effetti"; piuttosto, ogni cosa può diventare una buona causa che conduce a un buon effetto.

Quando arrivai per la prima volta a San Francisco, condivisi questo insegnamento anche nel mio discorso di insediamento.

Quando ricevetti la richiesta di contribuire a "Cronache dal Sangha" da parte della Rissho Koseikai International, mi sentii come se mi fosse stata data un'occasione per riflettere su me stesso, visto che sono trascorsi tre anni da quando fui assegnato come ministro di culto. Riflettendo sul mio stato d'animo al momento dell'insediamento, mi resi conto che, pur avendo trasmesso ai membri l'insegnamento del Fondatore sulle "buone cause e buoni effetti", quel messaggio essenziale si applicava perfettamente anche a me. Mi spinse quindi a chiedermi se fossi capace di accogliere con cuore aperto il risultato di ogni situazione della mia vita quotidiana come una causa positiva per la mia crescita.

Una dei membri del San Francisco Dharma Center stava attraversando delle difficoltà nei rapporti con la famiglia. Ascoltandola più e più volte, compresi che il suo dolore più grande era questo: per quanto cercasse di comunicare ciò che riteneva giusto, la sua famiglia non lo accettava. Mi sembrava che si concentrasse troppo sul semplice esprimere i propri sentimenti, così la incoraggiai a cercare di avere maggiore considerazione per i sentimenti dei suoi familiari. Tuttavia, lei non riuscì ad accogliere il mio consiglio e la nostra conversazione non progredì, perché continuava a insistere soltanto su ciò che lei riteneva giusto. Mi sentii frustrato, perché il mio consiglio non riusciva a raggiungerla.

Poi però, riflettendo sul principio di causa ed effetto, mi resi conto che in realtà ero proprio come lei. Da quel momento, fui in grado di accogliere il fatto che lei non ascoltasse le mie parole non come un problema per me, ma come una causa positiva che mi stava insegnando a vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona. Compresi che, nel mio desiderio di trasmetterle ciò che sentivo, non mi ero messo nei suoi panni. Quando le dissi con sincerità che, se fossi stato nella sua situazione, probabilmente anch'io avrei trovato difficile accogliere quel consiglio, sentii che il suo cuore si ammorbidì un poco. Attraverso quello scambio, compresi che anch'io avevo dato priorità ai miei sentimenti, senza vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona.

Ancora oggi, spesso mi trovo in difficoltà quando ciò che desidero comunicare non raggiunge pienamente l'altra persona. Tuttavia, tenendo a mente che quanto più crescerò spiritualmente, tanto più efficacemente le mie parole potranno raggiungere gli altri, continuerò a praticare con impegno in accordo con il Dharma, senza mai dimenticare la gratitudine verso i molti membri che mi sostengono.

Note

1 – ovvero "Il Buddha nel cuore di ognuno: cercando il Mondo del Sutra del Loto", pag. 34.

Capitolo 2: Connettersi agli altri

Indossare la Veste del Buddha

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Risho Kosei-kai



Il Fondatore Nikkyo Niwano con le guide spirituali più giovani nell'Ottobre 1990

La pazienza significa avere considerazione per gli altri

Nel capitolo 10 del sutra, dove si parla della “mente mite e paziente”, la pazienza viene insegnata subito dopo la mitezza. In parole comuni, la pazienza è la capacità di mantenere il cuore saldo. Significa non lasciarsi travolgere dalle tensioni della vita quotidiana e, nelle relazioni umane, saper affrontare opposizione, offese e perfino persecuzioni senza smarrirsi. In altre parole, senza pazienza non possiamo coltivare una mente mite.

Al giorno d’oggi mi preoccupa vedere che lo spirito della pazienza sembra essere tenuto in poco conto e che molte persone abbiano perso la capacità di non farsi travolgere dagli eventi. Si lasciano prendere da una rabbia furiosa per cose da nulla, perdono il controllo di sé e arrivano ad accoltellare qualcuno o a ucciderlo a colpi di mazza. Si susseguono episodi di violenza impensabili per una persona come me, nata all’i-

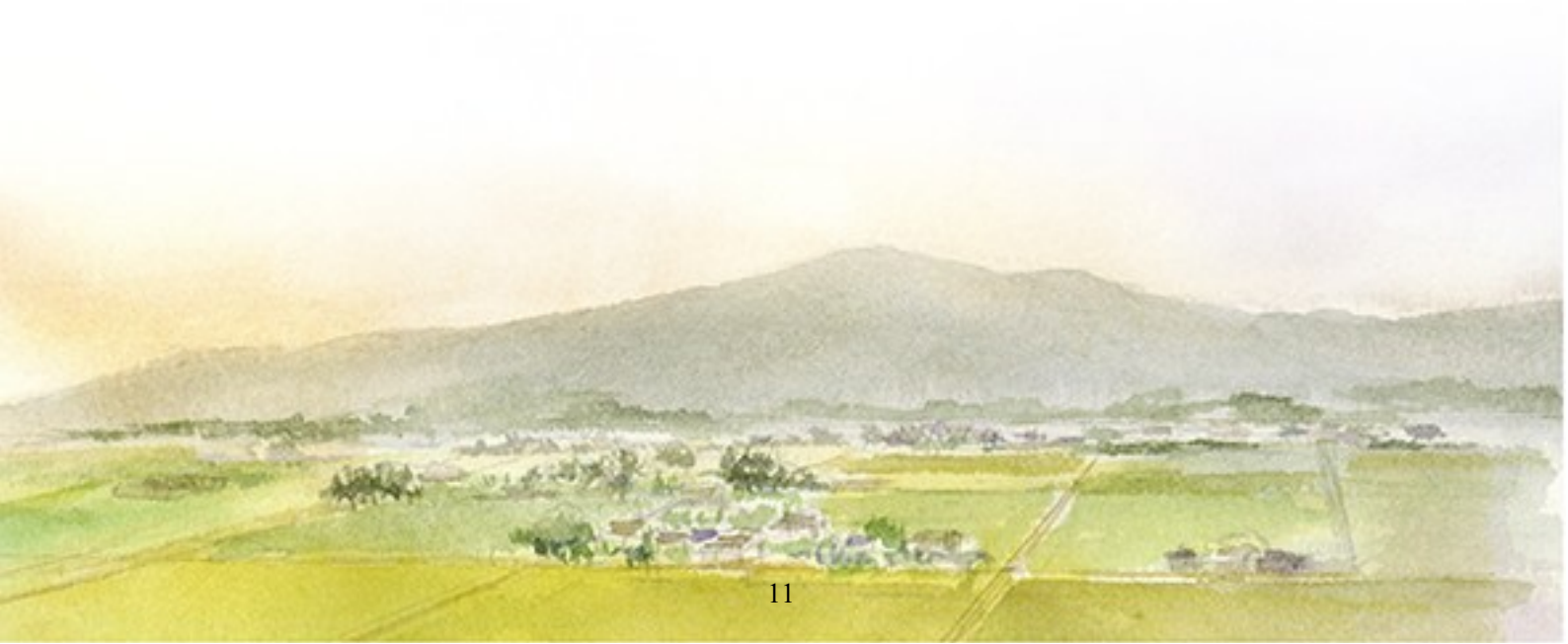
nizio del ventesimo secolo.

È una cosa che ripeto spesso: nella prosperità di oggi, sembra che noi tendiamo un po' troppo a seguire giudizi di valore caratterizzati dall'egoismo e che abbiamo perso quello spazio interiore che ci permette di avere considerazione per gli altri. Tutti, in qualche occasione, possiamo andare in collera per un impulso improvviso. Eppure, ogni volta che riusciamo a trattenere quella rabbia proprio quando stiamo per perdere la calma, il nostro cuore diventa più grande e noi cresciamo come esseri umani.

Mi scuso se porto un esempio personale, ma quando ero in marina, intorno al 1929, fui incaricato dell'addestramento delle nuove reclute. Nella marina di allora si riteneva che, per formare i nuovi arrivati, fossero necessarie delle punizioni corporali. Dare schiaffi in faccia era all'ordine del giorno e, a volte, si arrivava perfino a colpirli sulle natiche con un bastone chiamato "bastone dello spirito" fino a farli svenire. Io però promisi alle reclute: «Non vi colpirò mai». Era anche un voto che facevo a me stesso. Come loro istruttore, prima di tutto cercai di fare attenzione alla mia condotta e di creare occasioni in cui poter parlare di ogni cosa.

I miei superiori, a quanto pare, mi guardavano storto, pensando che il mio atteggiamento fosse arrogante. Un giorno, un ufficiale di coperta vide che una recluta si muoveva con un po' di lentezza e mi gridò: «Niwano! È perché tu non gli dai schiaffi che saltano fuori reclute del genere!» Poi mi colpì davanti a molte persone. Nonostante questo, non cambiai linea e rimasi fedele alla nonviolenza. Vedendo che proteggevo le reclute anche quando ero io stesso a essere colpito, il comportamento di quei giovani cambiò completamente.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 98-99



La felicità di vivere per gli altri

Rev. Takashi Maeda
Direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale

Salve a tutti. Tra marzo e aprile ho avuto la possibilità di viaggiare nel Regno Unito, in Brasile, negli Stati Uniti e Taiwan, dove ho incontrato membri del sangha di tutto il mondo. Sebbene molti di questi li incontravo per la prima volta, ho avuto una sensazione di calore, come se fossimo vecchi amici. Riflettendo, ho capito che era perché stavamo facendo uno sforzo per capirci l'uno con l'altro. Al di là delle differenze di lingua e cultura, il semplice desiderio di comprensione unisce naturalmente le persone.

Gli esseri umani sono, per natura, portati a vivere in connessione gli uni con gli altri. Eppure nel mondo di oggi le persone tendono a dare troppa enfasi ai propri valori, cosa che le porta ad evitare di impegnarsi con gli altri e, come risultato, di essere sempre più isolati. Contro questo scenario, la ricerca della psicologa Elizabeth W. Dunn e dei suoi colleghi offre una chiave utile per capire cosa sia veramente la felicità. I loro studi hanno provato che quando si offriva denaro alle persone e la possibilità di spenderlo per se stesse o per gli altri, quelli che lo usavano per gli altri provavano una felicità più profonda.

Spesso cerchiamo la felicità in quello che possiamo ottenere. Tuttavia, la vera felicità può trovarsi nel prendersi cura degli altri. Come ci mostrano gli insegnamenti sulla compassione del Buddha Originale, anche piccoli gesti gentili oppure una singola parola premurosa possono scaldare il cuore di un'altra persona mentre arricchiscono il nostro. Il pensiero sincero "per questa persona" crea una connessione; non fa bene solo agli altri ma libera anche noi, guidandoci verso la vera felicità.



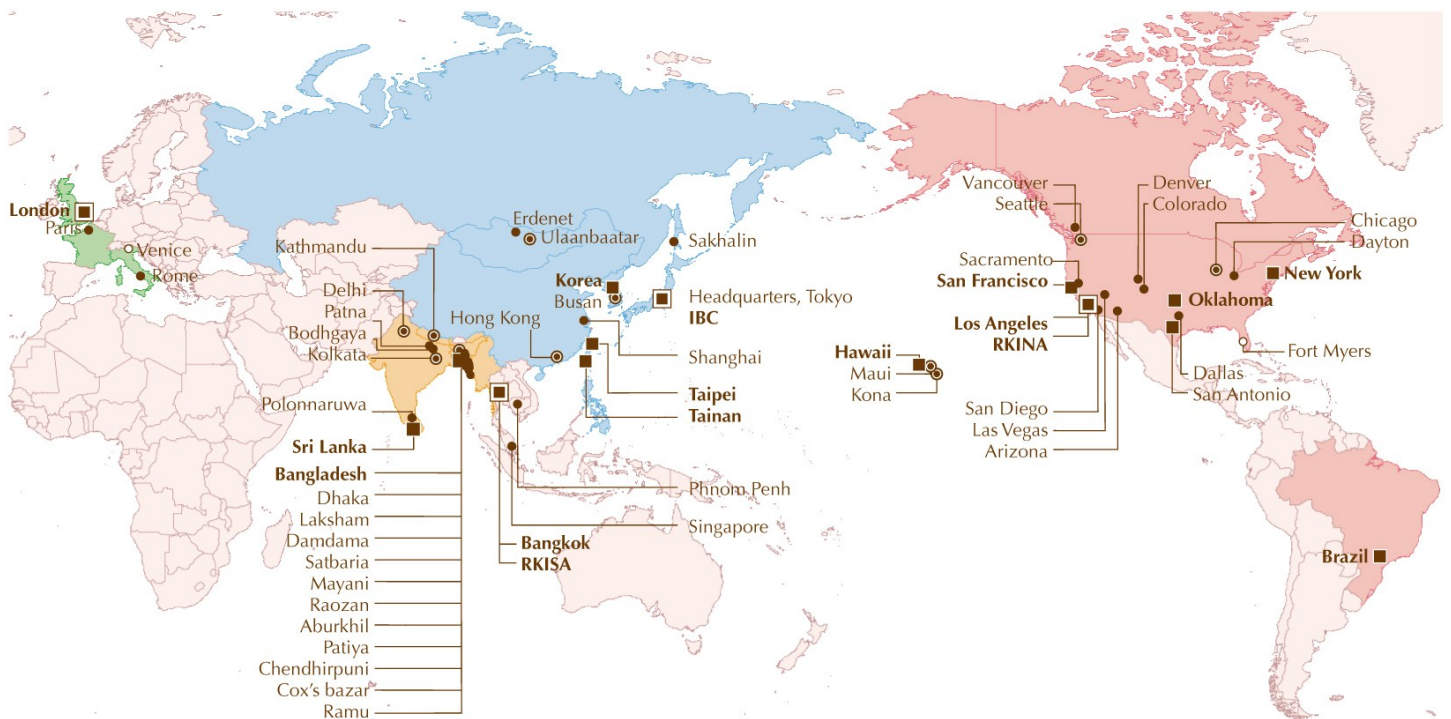
Il 1 Aprile il Rev. Maeda ha visitato il Centro del Dharma di Taiwan (sopra), e il giorno seguente il centro del Dharma di Taipei (sotto), stringendo legami con i membri del Sangha.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X

