

Living the Lotus 7

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 250



Los Angeles—dal 5 al 7 giugno si è tenuto il Corso Nazionale per la Formazione delle Guide, con il Dott. Scarangelo come relatore ospite.

Living the Lotus
Vol. 250 (Luglio 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

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.

«Sono felice di averti incontrato»

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Aprire il cuore alle connessioni karmiche

«Questa sera / mia moglie torna da me. / Guarderemo insieme la luna dell'O-bon»¹. Questo haiku esprime la bellezza tenera e struggente della luna nella sera che apre la Festa dell'Ura-bon (sanscrito: *Ullambana*) quando un uomo accoglie la moglie scomparsa e contempla la luna insieme a lei. Il poeta sembra anche rivolgersi alla sua compagna di vita, che lo ha preceduto nella morte, dicendole: «Sto vivendo una vita di cui tu possa essere fiera, quindi non preoccuparti per me.»

Anche se non siamo legati gli uni agli altri da un vincolo tanto profondo quanto quello di una coppia sposata, nessuno di noi può vivere in completa solitudine. In giapponese, la parola che indica l'essere umano è *ningen*, e contiene l'idea di esistere "tra le persone". Vale a dire che viviamo in mezzo agli altri, tessendo la trama della nostra esistenza attraverso l'accumularsi degli incontri con persone e cose. Come diceva con grande chiarezza il Fondatore Nikkyo: «La vita è fatta di incontri».

Tuttavia, tra questi incontri ce ne sono anche alcuni che ci fanno soffrire, al punto da lasciare nel cuore rancore o perfino odio verso un'altra persona. Anche senza arrivare a tanto, può capitarci spesso di incontrare qualcuno con cui non andiamo d'accordo, perché ognuno ha esperienze di vita e valori diversi. In momenti simili, se penseremo: «Con una persona così non posso andare d'accordo», finiremo facilmente per prendere le distanze. Per qualche ragione, però, a me è capitato spesso di pensare piuttosto: «Questa persona è interessante proprio perché ha delle qualità che io non ho», oppure di accogliere semplicemente il fatto che esista anche quel modo di vedere le cose.

C'è un detto secondo cui «anche solo sfiorarsi la manica con un passante dipende da un legame nato in vite passate». Esiste anche un insegnamento buddista secondo cui «le persone con cui parli o con cui siedi hanno condiviso con te cinquecento vite». Se persino un incontro casuale per strada è radicato in una profonda connessione karmica del passato, allora sarebbe davvero un peccato giudicare un incontro buono o cattivo basandoci soltanto



su ciò che ci conviene, o sull'emozione che proviamo in quel momento.

Il poeta Shuntaro Tanikawa (1931–2024) una volta disse: «Grazie ai miei incontri con gli altri, ho potuto incontrare me stesso.» Gli incontri con le persone possono rivelarci aspetti del nostro carattere di cui non siamo consapevoli. Inoltre, conoscere il punto di vista di chi non è d'accordo con noi può diventare una pietra su cui affilare noi stessi. Si dice spesso che, per affinare la propria personalità e far crescere la propria umanità, sia importante avere accanto sia persone che condividono le nostre opinioni, sia persone che le mettono in discussione. In questo senso, credo che aprire il cuore alle connessioni karmiche e incontrare gli altri con sincerità renda la nostra vita più ricca.

Rincontrare chi non è più con noi

Detto questo, è certamente difficile accogliere con cuore sincero le situazioni sgradevoli o le persone verso cui proviamo antipatia. Per nostra fortuna, però, grazie al Buddha possiamo affrontare anche queste persone e queste situazioni con una certa apertura di cuore. Nella Rissho Kosei-kai, quando ci troviamo davanti a persone o circostanze che per noi sono scomode o difficili da accettare, cogliamo l'occasione per riflettere su cosa il Buddha potrebbe insegnarci attraverso quell'esperienza. Consideriamo con calma perché percepiamo quella persona o quella situazione come sfavorevole e ci chiediamo che cosa sia davvero importante fare in quel momento. Questa pratica abituale, con cui accordiamo il nostro cuore a quello del Buddha, ci conduce a una mente più aperta e sincera.

Quando riflettiamo molto profondamente, vediamo in modo particolare che i nostri incontri con gli altri nascono da una misteriosa convergenza di molte cause e condizioni in continuo movimento. In un comune dizionario giapponese, la parola *en*, "connessione" o "connessione karmica", viene definita come «una forza misteriosa, che trascende l'azione umana, e che lega tra loro le persone». Perciò non possiamo che concludere che chiunque abbiamo incontrato era, in qualche modo, qualcuno che dovevamo incontrare. Tenendo presente questo, spero che tutti noi possiamo dire con sincerità: «Sono felice di averti incontrato». Non solo al nostro coniuge, ai genitori, ai figli, ai fratelli e alle sorelle, ma a tutte le persone che incontriamo. Credo infatti che interagire gli uni con gli altri in modo amichevole, con il sorriso, sia un modo di vivere in accordo con il principio dell'interdipendenza causale, il quale ci insegna che tutte le cose sono in relazione tra loro.

La Festa di Urabon è ormai vicina, e in quell'occasione rincontreremo in modo nuovo i nostri antenati e i familiari che oggi non sono più con noi. Ricordando i giorni passati, certamente approfondiremo i nostri sentimenti di nostalgia e gratitudine, pensando con tutto il cuore: «Sono felice di averti incontrato». Allo stesso tempo, quando assaporiamo profondamente la gratitudine per la vita che ciascuno di noi sta vivendo in questo momento, i passi dell'offerta della recitazione del sutra, come la Presa di Rifugio nei Tre Tesori e il Trasferimento Universale dei Meriti, cioè parole con cui rinnoviamo il nostro impegno nella pratica, risuoneranno nel nostro cuore più profondamente che mai. Così rinnoveremo anche la nostra determinazione a vivere in un modo che renda fieri coloro che ci hanno preceduto.

Note

1 (Sumio Mori, Tenjitsu [Il sole], Asahi Shimbunsha, 2001)

2 (Ministero dell'Istruzione, Cultura, Sport, Scienza e Tecnologia, Kyoiku iinkai geppo [Bollettino mensile del Consiglio dell'istruzione], marzo 2025)



Intervista

La pace comincia da noi: cambiare se stessi per trasformare la famiglia, la società e il mondo

Sumi Barua
Centro del Dharma del Bangladesh

Quando hai iniziato a praticare la fede della Rissho Kosei-kai e che cosa ti ha spinto a farlo?

Mio padre entrò nella Rissho Kosei-kai intorno al 2000, quando fu fondata per la prima volta in Bangladesh, quindi io sono un membro di seconda generazione. Per molti anni mio padre servì come responsabile di capitolo e si dedicò con impegno a condividere gli insegnamenti del Buddha, per aiutare gli altri a trovare la liberazione. Quando ero piccola mi portava spesso al Centro per la pratica del Dharma, dove giocavo con amici della mia età e recitavo il sutra. Ricordo ancora molto bene quei giorni. Purtroppo, quando avevo solo undici anni, mio padre morì per un infarto, all'età di quarantacinque anni. Sentii che portare avanti le sue aspirazioni mi avrebbe dato la forza di superare il dolore, così cominciai a partecipare alle attività del gruppo giovani. Un grande punto di svolta nella mia fede arrivò nel 2017, quando partecipai per la prima volta a un seminario per giovani presso il nostro Centro in Bangladesh e ascoltai in video un discorso di Dharma del Fondatore Nikkyo Niwano.

Il Fondatore Nikkyo disse: «Se lo scopo della vita umana fosse soltanto mangiare e sopravvivere, non ci sarebbe alcuna differenza tra gli esseri umani e le altre creature viventi. Se desideriamo davvero essere felici, dobbiamo abbandonare l'egocentrismo e dedicarci alla felicità degli altri».

Queste parole mi colpirono profondamente e mi spinsero a riflettere seriamente su ciò che potevo fare per la felicità degli altri. In quel periodo lavoravo come insegnante privata, così, per mettere in pratica questo pensiero, cominciai a offrire lezioni gratuite a molti studenti che vivevano difficoltà economiche e non potevano permettersi le tasse scolastiche. Passare del tempo con loro e vederli crescere mi dava una gioia profonda.

Inoltre, il Dojo del Bangladesh conta più di trenta diplomati del Seminario Gakurin, che servono attivamente come guide sia nei Centri del Dharma sia nelle loro comunità locali. Vedere la loro dedizione rafforzò il mio desiderio di approfondire gli insegnamenti del Buddha e di diventare una persona capace di mettersi al servizio degli altri. Questo, alla fine, mi portò a iscrivermi al



Sumi Barua condivide il suo Cammino nel Dharma dopo essersi diplomata al Seminario Gakurin.

Seminario Gakurin.

Ti sei diplomata al Programma Internazionale del Gakurin lo scorso marzo. Durante la presentazione della tua tesi hai parlato del tema "Consapevolezza di sé ed educazione familiare". Che cosa ti ha portata a scegliere questo argomento?

Attraverso quasi otto anni di esperienza come insegnante privata in Bangladesh, ho imparato che molte famiglie, pur essendo economicamente agiate, soffrono a causa dei conflitti tra marito e moglie e della distanza che si

crea tra genitori e figli. Questa esperienza mi ha convinta che la pace in famiglia esiste su un piano diverso rispetto alla prosperità materiale, ed è fortemente influenzata dalla qualità delle relazioni familiari quotidiane e dagli atteggiamenti che le persone custodiscono nel proprio cuore. È stata questa consapevolezza a spingermi a scegliere questo tema.

Credo che la famiglia sia un luogo, una realtà fondamentale, in cui i bambini trovano sicurezza emotiva e sviluppano il proprio carattere, e che l'educazione familiare sia il punto di partenza di ogni forma di educazione. Inoltre, vivendo al Seminario Gakurin insieme ad amici provenienti da contesti culturali diversi e confrontandomi con gli insegnamenti della Risho Kosei-kai, ho compreso profondamente una prospettiva importante: il miglioramento delle relazioni non comincia dal tentativo di cambiare gli altri, ma dal cambiare il nostro modo di vedere e di agire. Questa intuizione è diventata una base fondamentale del mio modo di comprendere l'armonia e la pace in famiglia.

Ora che sei tornata a casa, in che modo pensi di mettere in pratica questo tema?

Al Centro per la pratica del Dharma del Bangladesh si tengono regolarmente seminari di educazione familiare, rivolti soprattutto alle madri che stanno crescendo dei figli. Spero di poter partecipare attivamente a questi seminari. Inoltre, vorrei collaborare con le guide che hanno studiato educazione familiare, per organizzare laboratori e programmi di educazione familiare rivolti ai giovani. Attraverso queste attività, spero di poter contribuire, anche solo in piccola parte, alla costruzione di famiglie più pacifiche in Bangladesh.



Sumi e le sue compagne di corso, insieme agli studenti più giovani del Programma Internazionale del Gakurin raccolgono il riso che hanno coltivato.

Ci sono insegnamenti o parole del Fondatore Nikkyo o del Maestro Nichiko che sono particolarmente importanti per te?

Un insegnamento del Fondatore Nikkyo che è rimasto profondamente inciso nel mio cuore è l'importanza di «vedere le cose così come sono realmente». Nella vita quotidiana, spesso osserviamo le cose attraverso i filtri delle nostre prospettive egocentriche, dei pregiudizi e delle idee preconcepite. Di conseguenza, giudichiamo in base a ciò che ci piace o non ci piace, oppure secondo i nostri criteri personali di giusto e sbagliato, e questo rende difficile percepire la realtà così com'è. Credo che il Fondatore ci abbia insegnato che, studiando e praticando gli insegnamenti del Buddha e coltivando la saggezza, possiamo arrivare davvero a vedere le cose per come sono.

Per quanto riguarda il Maestro Nichiko, nei suoi discorsi di Dharma sottolinea spesso l'importanza di costruire armonia in famiglia. Egli insegna che, coltivando la nostra mente, regolando il nostro comportamento e portando armonia nelle nostre famiglie, contribuiamo alla pace nei nostri Paesi e nel mondo intero. Ispirata da questo insegnamento, desidero condividere con quante più persone possibile l'importanza sia dell'educazione familiare sia degli insegnamenti della Kosei-kai, affinché le famiglie possano costruire relazioni calorose e compassionevoli, basate sul rispetto reciproco, in cui parole come «grazie» e «mi dispiace» possano essere espresse con sincerità e naturalezza.

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

Ciò che mi affascina di più è il modo in cui i membri salutano tutti con un sorriso e con le mani giunte in segno di rispetto. Vedere quei sorrisi mi riempie sempre di felicità. Allo stesso tempo, mi rendo conto che quando anch'io saluto gli altri con un sorriso, sicuramente anche loro si sentono felici. Per questo ho fatto del sorriso una mia pratica: salutare con un sorriso tutte le persone che incontro.

Sono anche profondamente commossa dal calore e dalla gentilezza del Sangha. Guidati dagli insegnamenti del Buddha, i membri condividono la sofferenza, la tristezza e la gioia gli uni degli altri come se fossero proprie, e così diventano più vicini. Per questo credo che, anche quando mi trovo ad affrontare grandi preoccupazioni o ansie, posso andare avanti nella vita con fiducia, sapendo di non essere mai sola. Il Sangha è

Intervista

sempre al mio fianco, mi incoraggia e prega per la mia felicità.

Infine, quali sono i tuoi obiettivi per la pratica futura?

Per il momento, vorrei condividere con i giovani membri del Centro del Dharma del Bangladesh le molte esperienze e i molti benefici che ho ricevuto in Giappone, compresi la vita e la formazione al Seminario Gakurin e la mia formazione nella disseminazione del Dharma presso il Centro di ritiro spirituale di Ota. Desidero farlo con un profondo senso di gratitudine.

Attraverso il mio studio dell'educazione familiare

basata sul Sutra del Loto e sugli insegnamenti della Kosei-kai, mi sono convinta che la pace in famiglia comincia dalla trasformazione personale. Questa trasformazione influenza le relazioni familiari, e relazioni familiari pacifiche si diffondono verso l'esterno, nella società, fino a contribuire alla pace nel mondo. Per questo voglio tenere ben saldo nel cuore l'insegnamento: «Se cambio me stessa, anche gli altri cambieranno». Il mio obiettivo per la pratica futura è condividere con quante più persone possibile gli insegnamenti del Sutra del Loto, che permettono a tutti di trovare la felicità.



Sumi Barua, in prima fila, quarta da destra, con docenti e compagni di corso del Seminario Gakurin durante la Gakurin Walk.

Praticare il Dharma qui e ora

Illusione e Risveglio sono inseparabili

di Dominick Scarangelo

Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai



La volta scorsa abbiamo riflettuto sul fatto che accogliere le difficoltà della vita come occasioni di crescita personale e di risveglio possa trasformare profondamente la nostra esperienza e permetterci, proprio mentre ci troviamo in quelle difficoltà, di scoprire un senso di libertà dalla sofferenza. Questa volta prenderemo in considerazione un tema strettamente connesso al precedente: il rapporto con le nostre illusioni.

Come ci ha mostrato il Buddha Shakyamuni, il superamento della sofferenza avviene attraverso il risveglio. Potremmo allora pensare che la nostra prima priorità debba essere eliminare completamente tutte le illusioni e risvegliarci il più rapidamente possibile. Tuttavia, come accade nel nostro rapporto con le difficoltà che incontriamo nella vita, anche in questo caso negare categoricamente le nostre illusioni potrebbe non essere l'approccio più saggio.

Forse vi sarà capitato di incontrare questa frase paradossale nel sutra conclusivo, il *Sutra sul Metodo per Contemplare il Bodhisattva Sapienza Universale*:

«La pratica del bodhisattva non è né spezzare le catene delle illusioni né affondare nel mare illusioni.»

Perché il Buddha dovrebbe dirci di non recidere le nostre illusioni, ma anche di non lasciarci sprofondare in esse?

Prima di intraprendere la sua ricerca spirituale, il Buddha Shakyamuni visse una vita di eccessi come principe ereditario del suo paese, concedendosi liberamente ai suoi vari desideri. Tuttavia, comprendendo la vacuità di una vita simile, prese la decisione di lasciare il palazzo e cercare una risposta alla sofferenza umana. Sulle montagne e nelle foreste si dedicò con tutte le sue forze a delle durissime pratiche ascetiche per sradicare quei desideri illusori. Si dice che arrivasse a mangiare anche un solo chicco di riso al giorno. Eppure, nemmeno dopo sei anni quella mortificazione di sé

riuscì a eliminare le proprie illusioni; così un giorno, semplicemente abbandonò quelle pratiche. Perché? Perché comprese che una negazione di sé tanto estrema non è altro che attaccamento al contrario: restiamo comunque dominati dai desideri illusori. La negazione non è trascendenza.

Possiamo capirlo anche attraverso la nostra esperienza, quando tentiamo di abbandonare qualche abitudine. Per esempio, io ho provato a rinunciare del tutto a certi snack, come i Doritos, ma spesso ho finito semplicemente per comprare al minimarket la confezione formato famiglia e mangiarla tutta da solo. Negare i nostri appetiti può, in realtà, renderli ancora più forti. E anche se potessimo schiacciare le dita e far sparire all'istante le nostre illusioni e i nostri desideri, perderemmo l'occasione di scoprire che cosa si nasconde al di sotto. Dal momento che sono sintomi di questioni più profonde, abbiamo bisogno di ascoltare ciò che possono insegnarci su noi stessi, invece di limitarci a negarli.

Anche qui, la Rev. Kosho ci offre parole molto sagge: «Non siamo persone buone o cattive. Siamo molti sé: possiamo essere gentili o freddi, compassionevoli o offensivi, a seconda di come cambiano le circostanze. Non c'è bisogno di temere le nostre inadeguatezze o i nostri limiti. Perché proprio quelle inadeguatezze sono il motore che ci spinge verso la felicità.»¹





Proprio come le difficoltà della vita, anche le nostre illusioni possono offrirci occasioni di crescita e sviluppo personale, se rispondiamo a esse nel modo giusto. Per questo non dovremmo semplicemente negarle: farlo significherebbe gettare via occasioni di risveglio. Nel Buddismo si dice spesso che «illusione e risveglio sono inseparabili». Quale atteggiamento dovremmo allora assumere verso le nostre illusioni?

Torniamo all'insegnamento della Rev. Kosho: «Non distogliamo lo sguardo dal nostro sé imperfetto; guardiamo invece direttamente nelle nostre illusioni e nei nostri desideri. È proprio nelle nostre inadeguatezze che si trovano i semi della felicità e, attraverso il legame con gli altri, comincia a prendere forma la storia di ogni membro, che crea un modo di vivere affrontando se stesso e connettendosi agli altri.»²

Se guardiamo profondamente nelle nostre illusioni e nei nostri desideri vedremo che hanno molto da dirci. Condividendo apertamente le nostre esperienze con gli altri e ascoltando a nostra volta le loro, possiamo aiutarci reciprocamente a scoprire che nelle nostre illusioni esistono, in realtà, aspirazioni da bodhisattva: il desiderio che noi e gli

altri possiamo essere felici. Questa è la scoperta della Natura di Buddha dentro di noi.

Di recente, durante la Festa dei Fiori dell'International Buddhist Congregation, un gruppo della Rissho Kosei-kai rivolto ai residenti non giapponesi in Giappone, il signor Go Tokuka, un membro di Tokyo, ha espresso questo insegnamento con parole meravigliosamente poetiche nel corso di una testimonianza del suo cammino spirituale. Vorrei concludere condividendo una parte del suo intervento.

Attraverso gli insegnamenti del Buddha,
sto cominciando a imparare,
non ho bisogno di combattere i miei
attaccamenti;
posso invece
guardarli con dolcezza,
accoglierli
e, poco a poco, imparare a lasciarli andare.
La cosa più importante che ho ricevuto è questa:
a dire il vero, non ho ancora piena fiducia in me
stesso
e sono ancora in cammino.
Ma, poco a poco, comincio a sentire
che il Buddha non si trova in qualche luogo
lontano,
ma che la Natura di Buddha potrebbe già
esistere dentro di me.

Note

- 1 Visione fondamentale della Rissho Kosei-kai 2018–2037, 18
- 2 ibidem



Cronache dal Sangha

Rev. Takashi Yoshizawa
Direttore della Rissho Kosei-kai del Nord America

Un giorno ricevetti una telefonata da una donna, che chiameremo signora H, che fa parte della Kosei-kai e che lavora come responsabile in un'agenzia di assistenza domiciliare. Mi disse di essere confusa dopo aver ricevuto all'improvviso una notifica del tribunale, nella quale veniva informata che una persona, che chiameremo signor B, un *caregiver* che aveva lavorato sotto la sua supervisione, aveva intentato una causa contro l'azienda.

Secondo la denuncia, il signor B aveva intentato causa perché «era stato trattato ingiustamente sul posto di lavoro», «aveva subito abusi verbali e discriminazione da parte dei clienti, ma la situazione non era stata affrontata in modo adeguato» e «non gli era stato assegnato abbastanza lavoro, causandogli difficoltà economiche».

Quando le chiesi quali fossero state le circostanze che avevano portato alla causa, la

signora H spiegò che in quel periodo c'erano pochissimi clienti le cui necessità corrispondevano alle qualifiche e alla disponibilità del signor B e che, di conseguenza, l'azienda non aveva avuto altra scelta se non ridurre i suoi incarichi. Per questo lei si sentiva sinceramente dispiaciuta. La signora H disse anche che, poiché in quel periodo si stava preparando a un lungo viaggio di ritorno nel suo paese d'origine, non era riuscita ad affrontare pienamente la questione prima di affidarla a un collega, e questo le lasciava un senso di rimpianto. Aggiunse che la causa era stata presentata poco dopo il suo ritorno al lavoro.

Le chiesi allora quale fosse la situazione attuale del caso, e lei mi disse: «Abbiamo risposto attraverso il tribunale con prove a sostegno e copie del contratto di lavoro, ma la controparte non è rimasta soddisfatta della nostra spiegazione e sembra decisa a portare avanti la questione fino alla fine».



Quando parlai con la signora H in un Hoza e al telefono, le suggerii di provare a osservare con attenzione e obiettività i propri sentimenti, come se li guardasse attraverso gli occhi di un altro sé. In seguito, mi condivise con sincerità che, quando aveva saputo per la prima volta della causa, si era chiesta: «Perché proprio a me?» e si era sentita tradita dal signor B. Raccontò anche che dentro di lei erano affiorate una dopo l'altra varie altre emozioni, come la frustrazione verso i colleghi e il rimpianto per la propria ingenuità.

Qualche giorno dopo, la signora H mi contattò di nuovo e disse: «Sono riuscita a vedere molti attaccamenti ed emozioni di cui prima non ero consapevole. E invece di lasciarmi prendere dalle parole e dalle azioni esteriori del signor B, mi sono ritrovata a riflettere sulla sofferenza e sui sentimenti che lui doveva aver provato prima di intentare causa, e ho capito che stavo cercando di provare empatia per lui. Ho cercato di non negare i pensieri e le emozioni che sorgevano dentro di me, ma di accoglierli. Poi li ho riesaminati alla luce degli insegnamenti, e questo ha fatto sì che nella mia mente tornasse l'equilibrio». Le suggerii che, durante la recitazione mattutina del sutra, doveva connettere il suo cuore non solo ai propri antenati, ma anche agli antenati del signor B, e di cercare il significato di quella connessione karmica.

Qualche settimana dopo, durante il Circolo del Dharma, la signora H condivise la riflessione e la consapevolezza a cui era giunta: «Il signor B stava già accumulando insoddisfazione verso l'azienda prima che io diventassi la sua supervisora. Continuavo a chiedermi: "Perché è successo proprio durante il mio incarico?". Tuttavia, a poco a poco, sono riuscita ad accettarlo pensando: "Forse il Buddha mi sta dando proprio adesso l'addestramento spirituale di cui ho bisogno" e la mia mente si è calmata lentamente. Guardando ancora più in profondità nel mio cuore, ho capito che desideravo praticare una vera disciplina spirituale. Come ci insegna spesso il Rev. Yoshizawa, il Buddha ci concede ciò che desideriamo veramente. La vera sfida è capire se

riusciamo ad accoglierlo con gratitudine quando quel desiderio profondo si manifesta nella forma di circostanze concrete». Mentre condivideva queste parole, non potei fare altro che annuire.

Fin dalla prima volta in cui la signora H mi consultò, la mia unica preghiera fu che si potesse giungere al miglior esito possibile sia per lei sia per il signor B. Dopo quasi sei mesi di scambi e procedimenti legali, arrivò finalmente il giorno del processo.

Più tardi, la signora H mi telefonò per riferirmi che cosa era accaduto. Condivise anche la sua esperienza durante il Circolo del Dharma: «La mattina del processo, mentre offrivò la recitazione del sutra, ho compreso che cosa significa quando si dice: "Tutto accade attraverso la compassione del Buddha". In quel momento, sentii come se qualcosa dentro di me si fosse quietamente assestato. Il processo si concluse in un modo del tutto inatteso. A quanto pare, il querelante arrivò in tribunale un po' in ritardo e disse al giudice che doveva prendere subito un aereo a causa di un'emergenza familiare. Il giudice gli spiegò che, se avesse ritirato la causa, non avrebbe più potuto presentare di nuovo la stessa richiesta. Il signor B accettò le condizioni e il caso fu archiviato sul momento. Ho sentito che c'era un grande significato nel fatto che tutto si fosse concluso senza che nessuno venisse ferito profondamente, e che non si trattasse semplicemente di vincere o perdere. Attraverso questa esperienza personale, ho potuto incidere profondamente nel mio cuore la verità che, quando camminiamo in accordo con gli insegnamenti, il Buddha ci mostrerà la via migliore».

Da allora è passato un anno. Sono davvero felice e commosso nel vedere che la signora H, senza negare le emozioni e gli attaccamenti che avevano messo radici nel suo cuore, è riuscita a riconoscere i suoi veri desideri guardando profondamente dentro di essi, e a trasformare la prova della causa legale in un'occasione di crescita spirituale. Insieme a tutti nel Sangha, desidero riflettere profondamente sul significato del ripagare il nostro





Capitolo 2: Connettersi agli altri

La fermezza che nasce da un cuore compassionevole

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Rissho Kosei-kai



Una società che ha perso il senso del rigore

Negli ultimi anni si sono susseguiti crimini che sembrano andare oltre ogni buon senso. Ci sono stati casi di bambine rapite e uccise, oppure di persone che hanno dato fuoco alla fabbrica in cui lavoravano solo perché non sopportavano più il proprio impiego. Sono episodi talmente anomali da lasciarci sconcertati, incapaci di trovare una spiegazione immediata.

Eppure, quando i giornalisti televisivi intervistano le persone del vicinato, nella maggior parte dei casi si sentono rispondere: «Era una persona così tranquilla e socievole», oppure: «Era una persona seria, che lavorava con impegno». Com'è possibile comprendere tutto questo?

Secondo gli psicologi, persone simili sarebbero state viziate e cresciute in un



Far germogliare i semi del Risveglio

ambiente troppo protettivo. Per questo avrebbero sviluppato un carattere fragile, incapace di sopportare la severità della vita sociale. Mancando loro l'iniziativa necessaria per ottenere ciò che desiderano nel modo corretto, finiscono per ricorrere con facilità a scorciatoie che una persona comune non prenderebbe nemmeno in considerazione.

Anche senza arrivare a commettere crimini così anomali, oggi sentiamo spesso parlare di ragazzi e ragazze apatici, fragili, privi di fiducia, che arrivano a togliersi la vita per motivi apparentemente insignificanti. E questo non riguarda soltanto gli adolescenti. Anche tra i giovani adulti e le persone di mezza età aumentano coloro che mancano di forza interiore, come la pazienza e la capacità di reagire, e che si scoraggiano facilmente davanti a ogni difficoltà. Anche questo, si dice, dipenderebbe dall'essere stati cresciuti con troppa indulgenza.

Riflettendo su tutto ciò, comprendiamo con forza che, per crescere un figlio, non basta la dolcezza: è necessaria anche la fermezza. Del resto, anche gli uccelli e gli animali accudiscono i piccoli appena nati con grande tenerezza, pulendoli e proteggendoli con ogni cura. Però, quando crescono e si avvicina il momento di lasciare il nido, i genitori cominciano gradualmente a spingerli fuori, affinché imparino da soli a proteggersi dai pericoli della natura e dai predatori.

Lo stesso vale perfino per le piante, come gli alberi da fiore e gli alberi da frutto. Se li trattiamo con eccessiva premura, dando loro troppo concime o troppa acqua, non produrranno né fiori belli né buoni frutti. È necessario potare rami e foglie nel modo giusto, così da far emergere la loro forza vitale e renderli capaci di superare le difficoltà. Anche gli esseri umani sono creature viventi: per noi vale lo stesso principio.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 102-103



Imparare dagli incontri e coltivare gratitudine per essi

Rev. Takashi Maeda
Direttore della Risho Kosei-kai Internazionale

Buongiorno a tutti. Il titolo del Messaggio del Maestro Nichiko di questo mese è: «Sono felice di averti incontrato». Se riuscissimo sempre a rivolgerci ai nostri familiari, amici, colleghi e vicini con questo sentimento sincero nel cuore, quanto sarebbero più calde e gioiose le nostre giornate!

Il Fondatore Nikkyo ci ha insegnato che la vita è fatta di incontri. La nostra vita prende forma attraverso le persone che incontriamo. Attraverso ogni singolo incontro, anche noi cresciamo e veniamo migliorati.

Nella vita quotidiana, spesso giudichiamo inconsapevolmente le cose come buone o cattive, giuste o sbagliate. Tuttavia, quando ci convinciamo che il nostro modo di pensare sia l'unico corretto, sviluppiamo ciò che il Buddismo chiama "attaccamento". Di conseguenza, possiamo finire per respingere o criticare chi ha valori diversi dai nostri.

Eppure, gli incontri con persone che hanno prospettive diverse, o perfino con persone con cui facciamo fatica ad andare d'accordo, possono diventare preziose occasioni di apprendimento. Il Presidente ha raccontato che, quando incontra persone con punti di vista diversi dai suoi, le accoglie semplicemente pensando: «Anche gli altri hanno il loro modo di vedere le cose». Dal suo esempio impariamo quanto sia importante accogliere ogni incontro così com'è.

Il Sutra del Loto insegna che il Bodhisattva Sguardo sui Suoni del Mondo appare in trentatré forme diverse per guidare le persone. In altre parole, ogni persona che incontriamo può essere un prezioso richiamo che ci aiuta a

riconoscere i limiti della nostra prospettiva e la ristrettezza del nostro cuore.

Questo mese, con un cuore colmo di gratitudine, capace di dire «Sono felice di averti incontrato», custodiamo con cura ogni incontro e continuiamo a camminare lungo la



I membri della Risho Kosei-kai della Corea accolgono il Rev. Maeda, in prima fila al centro, nel loro Centro del Dharma l'11 maggio.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X

