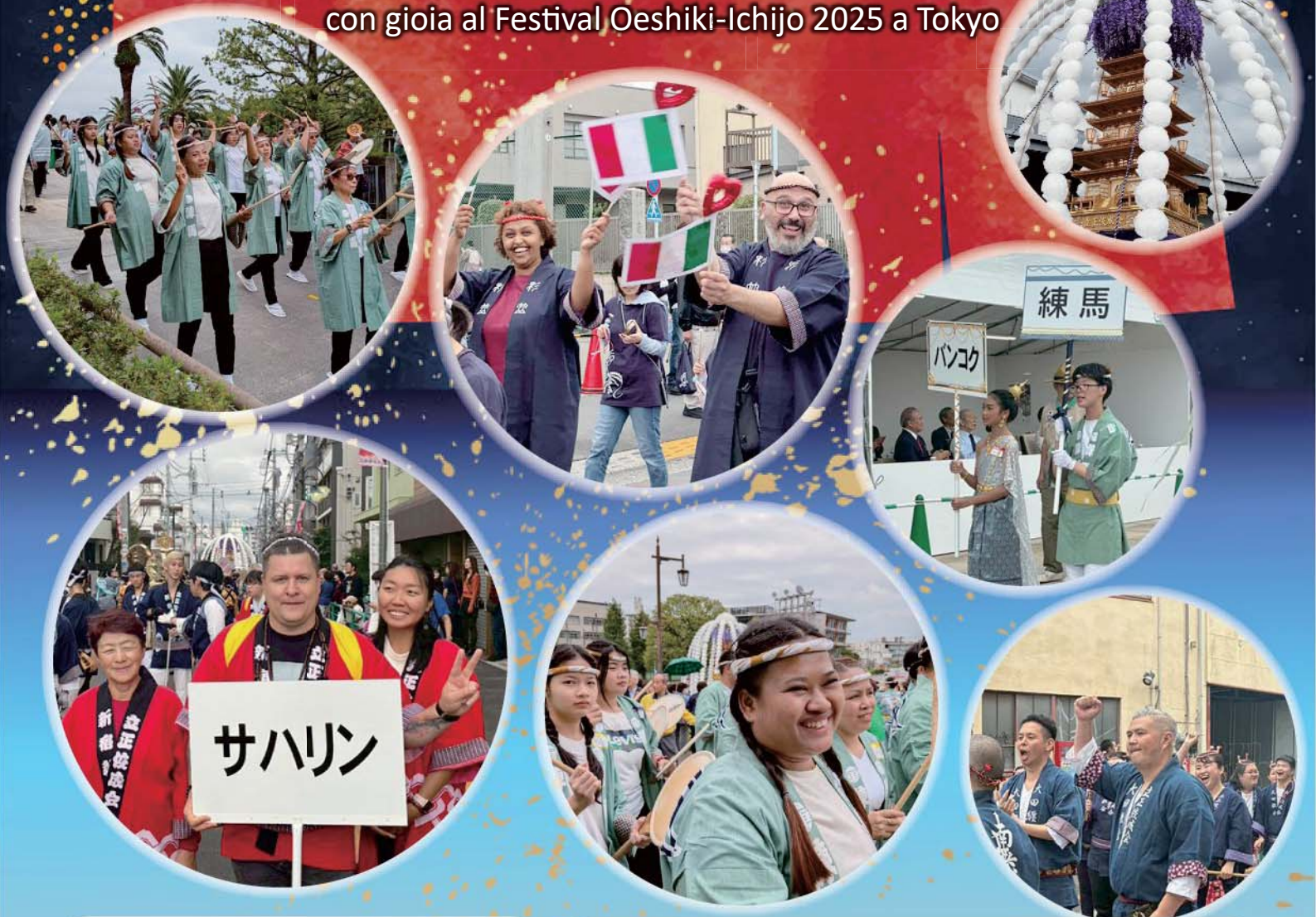


Living the Lotus 11

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 242

I membri delle comunità RKK estere partecipano con gioia al Festival Oeshiki-Ichijo 2025 a Tokyo



Living the Lotus Vol. 242 Novembre 2025

Direttore Responsabile: Keiichi Akagawa

Redattore: Sachi Mikawa

Revisore Editoriale: Ayshea Wild

Traduttori: Nicola Tini, Sara Saladino, Hiromasa Tanaka

Living the Lotus è una pubblicazione mensile della Rissho Kosei-kai

International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Giappone.

Tel: +81 353411124 / Fax: +81 353411224

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.

Una melodia d'insieme

Prima parte: Divisione e armonia

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Non abbiamo un altro posto dove andare

Nikkyo Niwano, il nostro Fondatore (del quale celebriamo la nascita proprio questo mese), ha dedicato tutta la vita – sin dalla fondazione della Rissho Kosei-kai – al desiderio di armonia tra gli esseri umani e alla pace nel mondo. Anche all'età di ottantotto anni, la stessa che ho io oggi, esprimeva con entusiasmo questo desiderio: «voglio vivere in modo che la mia esistenza sia un'offerta alle persone».

Eppure, in ogni epoca, ci sono persone che, quando le cose non vanno come vorrebbero, si lasciano prendere dal malcontento, provano rancore verso chi non la pensa come loro e, per il proprio tornaconto, non esitano a calpestare l'armonia, a sopraffare gli altri o persino a dividere il loro paese e la loro società. Osservando ciò che accade oggi in varie parti del mondo, non posso fare a meno di sentire che si sta dimenticando qualcosa di essenziale per l'essere umano.

La prima di queste cose fondamentali è la consapevolezza che tutti noi viviamo grazie agli altri e viviamo gli uni per gli altri, all'interno di un intreccio infinito di cause e condizioni.

L'astronauta americano Rusty Schweickart – di cui ebbi modo di ascoltare una conferenza tempo fa – disse: «Una volta che l'essere umano ha visto l'universo, non può più essere la stessa persona di prima». Parole confermate dall'astronauta giapponese Naoko Yamazaki, che racconta la meraviglia della Terra vista dallo spazio e la profonda tenerezza provata al suo ritorno, quando comprese che «ogni cosa su questo pianeta vive grazie a un delicato equilibrio». E aggiungeva: «Proprio per questo è così triste che gli esseri umani si combattano tra loro; perché, vista dallo spazio, la Terra è davvero un'unica astronave» (*Chugai Nippo*, 27 gennaio 2016).

Un altro astronauta, Wally Schirra – tra i primi americani a lasciare l'atmosfera terrestre – disse: «Ho lasciato la Terra tre volte, ma non ho trovato nessun altro posto dove andare. Vi prego, abbiate cura dell'Astronave Terra». Le sue parole ci ricordano qualcosa di prezioso: quando ci feriamo a

vicenda e rompiamo l'armonia, non facciamo che accelerare la distruzione dell'ordine naturale e dell'ambiente del nostro pianeta, aprendo la strada all'autodistruzione dell'umanità.

«Fate di voi stessi una luce, fate del Dharma una luce», un principio da prendere a cuore

A volte penso che, se consegnassimo a tutti i governanti del mondo una fotografia della Terra vista dallo spazio, invitandoli a riflettere su da dove proviene la nostra vita e secondo quale legge naturale essa si regge, forse qualcuno arriverebbe a pensare: «Non è questo il tempo per fare la guerra». Forse è un pensiero un po' ottimistico, ma almeno noi, che studiamo il Buddismo, abbiamo già appreso il valore di questa Terra e gli insegnamenti per allontanare conflitti e divisioni, portando invece armonia.

Il Buddha ci insegna che *tutti i fenomeni sono in continuo mutamento* (impermanenza), che *tutte le cose sorgono da cause e condizioni* e che *nulla esiste isolatamente, ma solo in relazione reciproca* (non-sé, vacuità). Quando comprendiamo queste verità e ci risvegliamo alla meraviglia e alla gratitudine per la vita che stiamo vivendo proprio ora, la collera e l'avidità cessano di bruciare dentro di noi: questo è lo stato di *pace silenziosa del nirvana*. Il Fondatore Nikkyo Niwano esprime questo stato in modo concreto: «Se ci amiamo e ci prendiamo cura gli uni degli altri, se tendiamo la mano a chi resta indietro e prestiamo forza a chi ne ha poca, camminando insieme in equilibrio, allora l'intera umanità potrà vivere un'esistenza vitale, creativa e in continuo progresso, e insieme godere di una profonda serenità». Guidati da questo spirito – fidandoci del nostro cuore (*Fate di voi stessi una luce*) e affidandoci al Dharma (*Fate del Dharma una luce*) – possiamo offrire il nostro aiuto a chi è in difficoltà, rivolgere una parola di incoraggiamento a chi soffre e aprire il cuore anche verso coloro con cui non abbiamo alcun legame diretto. Agendo così, mettiamo in pratica ciò che si può chiamare la "Via della pace": il cammino di ogni persona che aspira a un mondo di quiete e armonia.

È per questo che il Reverendo Fondatore ci ha ammonito con queste parole: «Prima di lamentarci del buio di una stanza, prendiamo l'iniziativa e apriamo una finestra». E aggiungeva: «Noi che abbiamo udito l'insegnamento del Buddha Shakyamuni, apriamo le finestre del cuore delle persone! Innalziamo alta la lampada del Dharma nella notte dell'ignoranza». Mai come oggi, queste parole risuonano tanto forti e attuali.



Vivere appieno il momento presente con la mitezza nel cuore

Intervista a Im Soojing - Rissho Kosei-kai di Corea

Quando sei entrata a far parte della Rissho Kosei-kai, e perché?

Mi sono unita alla Kosei-kai nell'Aprile del 2001, guidata da mia cognata, Oh Jungsok, che è impegnata come *shibuchō* a Seul. Sono stata motivata a farlo dal sincero desiderio di educare bene i miei figli, che all'epoca erano all'asilo. Non stavano fermi un momento, attiravano l'attenzione ovunque andassimo e io volevo che fossero dei bravi bambini. I figli di mia cognata, già adolescenti, erano invece calmi, gentili e si comportavano in modo intelligente. Pensai: «Se mi unisco alla Rissho Kosei-kai,

forse anche io riuscirò a crescere bene i miei figli.»

Dopo essere diventata membro, ho cominciato a studiare educazione familiare. Partecipavo anche agli Hoza, facevo volontariato al Dojo e mi univo alle sessioni di Gokuyo per il trasferimento dei meriti ai defunti e agli antenati, nonché alle pratiche di Tedorì e Michibiki. Ho anche fatto delle "tre pratiche" una mia consuetudine quotidiana a casa: 1) salutarsi sempre al mattino; 2) rispondere in modo chiaro ogni volta che ci si rivolge a me; 3) tenere in ordine, mettendo a posto ciò che ho usato. Attualmente sono responsabile di alcuni gruppi e continuo a portare avanti la mia pratica.

Hai partecipato al Corso di formazione per le guide dell'Asia orientale. Quali sono le tue impressioni, e qual è la cosa più importante che hai appreso?

Per molti anni ho dovuto affrontare grosse difficoltà economiche a causa della dipendenza dal gioco d'azzardo di mio marito. La reverenda Lee Hang Ja, ministra di culto della Kosei-kai della Corea, e la reverenda Lee Bok Soon, consigliera ed ex ministra sempre della Rissho Kosei-kai della Corea, mi hanno dato spesso guide gentili e piene di cura. Però io trovavo sempre delle scuse, dicendo cose come: «Non ce la faccio» oppure «Per me è troppo difficile». Ripensandoci ora, mi rendo conto che se avessi semplicemente accolto e messo in pratica i loro consigli, avrei potuto evitare gran parte delle sofferenze che ho vissuto per così tanti anni. Quando la reverenda Lee Hang Ja mi ha invitata a partecipare al Corso di formazione per le guide dell'Asia Orientale, le ho risposto con un «Sì!» semplice, senza esitazioni, e davvero sincero.

Durante il corso ho imparato tante cose sugli insegnamenti del Sutra del Loto e sul significato dell'hoza, ma ci sono state due lezioni particolarmente importanti per me, che ho ricevuto nel Dojo di Ota, a Tokyo. La prima riguarda una donna, membro della Kosei-kai, che mi ha trasmesso il senso di meraviglia relativo al valore inestimabile della vita che abbiamo ricevuto dai nostri antenati. Mi ha detto che il senso della recitazione per gli antenati è quella di trasferire loro i meriti spirituali, e che è importante fare offerte al Buddha mediante la



Im Soojung

coltivazione della propria pratica. In Corea siamo stati molto influenzati dal Confucianesimo, e quindi il rispetto per i propri antenati e la pratica della pietà filiale sono virtù ben note e importanti. Ciò che mi ha detto mi ha fatto riflettere profondamente. Stavo davvero provando sincera gratitudine per i miei antenati? E, se sì, la stavo esprimendo attraverso le mie azioni? È stato un momento introspettivo che mi ha spinto a guardarmi dentro e a riflettere su di me con umiltà.

La seconda lezione, avvenuta per una meravigliosa coincidenza, mi è arrivata da un'altra donna, anche lei membro, che si stava prendendo cura della suocera, la quale aveva più di novant'anni. Io, a mia volta, mi occupo di mia suocera con dedizione e cura, ma a volte le sue parole e le sue azioni mi spingono a chiedermi perché debba trattarmi in quel modo nonostante io faccia del mio meglio per lei. Così, confidando le mie frustrazioni, questa signora mi disse gentilmente: «È giusto avere queste sensazioni. Non devi rimproverarti per questo. Piuttosto, fatti i complimenti per la tua dedizione.» Le sue parole mi confortarono tantissimo e adesso desidero offrire la stessa gentilezza ad altri membri che sono in difficoltà perché devono occuparsi di familiari malati o allettati.

Il Corso di formazione per le guide dell'Asia Orientale comprendeva lezioni e sessioni di pratica sul modo per condurre gli hoza. Quale aspetto di questo percorso formativo ti ha impressionata di più?

Svolgendo il ruolo di Hozashu² (moderatore di hoza) al Dojo, sentivo l'immensa pressione che veniva dal peso della responsabilità. Credo che venisse dal fatto che ero convinta di dover dare consigli utili o proporre soluzioni ai problemi dei membri. Altrimenti perché sarebbero venuti a condividerli al Dojo? Questi erano i miei pensieri.

Durante il corso, però, una guida giapponese mi ha ascoltata con attenzione e mi ha chiesto: «Perché ti sei sentita così? Quali erano le tue sensazioni in quel momento?» Si stava impegnando al massimo per capirmi e ciò mi ha commossa.

Ho così compreso che la cosa più importante per un Hozashu è ascoltare profondamente e con tutto il cuore, per capire i sentimenti degli altri e le loro preoccupazioni e capire cosa fa nascere quei sentimenti. Da ora in poi, svolgerò questo servizio senza ansia, cercando di portare almeno un po' di pace e speranza a tutti quelli che partecipano agli hoza, il cuore pulsante



Im Soojung condivide le sue riflessioni dopo aver prestato servizio come aiutante doshi nel Gokuyo della sera, durante il pellegrinaggio dei membri della Risho Kosei-kai di Corea in occasione della cerimonia del Nirvana del Fondatore Nikkyo Niwano il 4 ottobre 2024.

della Kosei-kai.

Qual è l'insegnamento del Buddha che ti è più caro?

L'interdipendenza, che poi è il fondamento di tutti gli insegnamenti del Buddha. Credo che l'apprendimento cominci sempre dall'incontro. Facendo tesoro di ogni incontro e di ogni momento di connessione, spero di riuscire a crescere come essere umano e di avvicinarmi sempre di più alla vera felicità.

Quale aspetto della Kosei-kai che ti piace di più?

Senza dubbio è il fatto che attraverso la pratica del Sutra del Loto tutti possono essere liberati e raggiungere la felicità.

Ci è stato insegnato che se cambiamo noi stessi, gli altri cambieranno di conseguenza. Credo che se metterò in pratica gli insegnamenti con impegno e cambierò me stessa, anche il mio ambiente cambierà.

I miei due figli sono cresciuti e sono diventati persone gentili e sincere. Inoltre, adesso mio marito si è impegnato nel ruolo di responsabile del gruppo uomini del nostro Dojo. Un tempo parlavamo di divorzio, ora pratichiamo insieme con gratitudine.

Quali sono le tue aspirazioni e i tuoi obiettivi per la pratica?

La Rev. Lee Bok Soon una volta mi disse: «Se continui a praticare avendo questo insegnamento come tuo fondamento interiore, arriverai a un bellissimo tramonto della vita.» Adesso che mi sto avvicinando alla vecchiaia, le sue parole risuonano profondamente dentro di me. Il tramonto della vita non è un momento oscuro, ma una bellissima fase dell'esistenza. Osservando le guide che mi hanno preceduta e che hanno portato avanti la loro pratica con impegno per molti anni, ho la sensazione che siano invecchiate tutte in modo splendido e che irradiano una grande luce interiore.

Seguendo l'esempio di queste guide anziane, avendo la mitezza nel cuore e accogliendo i cambiamenti senza attaccamento al mio ego, spero di vivere appieno il momento presente. In particolare, dato che mi sono liberata grazie agli insegnamenti del Buddha, desidero guidare molte altre persone a incontrare il Dharma. Questa è la mia aspirazione attuale ed è l'obiettivo della mia pratica.

Note

1 - *Shibucha*: responsabile di una comunità locale di praticanti. Il ruolo comprende il coordinamento delle attività religiose e sociali sul territorio, la supervisione dei gruppi hoza (studio e pratica) e dei membri locali e la funzione di collegamento con la guida responsabile del Dojo locale (Reverendo).

2 - *Hozashu*: *Coltivatore dell'Hoza*; la persona incaricata di sostenere e facilitare lo svolgimento dell'Hoza. Non insegna né dirige in senso formale, ma custodisce lo spazio di ascolto e di dialogo, permettendo ai partecipanti di esprimere liberamente le proprie esperienze e sensazioni.



Im Soojung (la seconda da sinistra) assieme alle sue compagne del Corso di formazione per le guide dell'Asia Orientale al termine del corso stesso, il 5 agosto 2025.

Praticare il Dharma qui e ora



Praticare nei Quattro Mondi del Risveglio

Proseguendo quanto pubblicato il mese scorso, siamo lieti di condividere il nuovo contributo della rubrica *Praticare il Dharma Qui e Ora*, a cura del Dott. Dominick Scarangelo, Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai. Il titolo della serie, *Sokuze Dojo* è ispirato dal capitolo 21 del Sutra del Loto citato anche nel Kyoten, e significa "questo è il Luogo della Via". Il senso di queste parole è che ovunque possiamo essere, quello è il luogo della pratica. Questo insegnamento è un principio guida per noi buddhisti laici e ci incoraggia a vivere il Dharma dovunque siamo, a casa, al lavoro, a scuola ecc.



Dominick Scarangelo

I pensieri e le inclinazioni degli shravaka, dei pratyekabuddha, dei bodhisattva e dei Buddha sorgono anche nei cuori degli esseri comuni. Anche la nostra mente può essere come quella di queste quattro categorie di grandi saggi.

(Nikkyo Niwano, Buddhism for Today)

La volta scorsa abbiamo esplorato i sei sentieri e abbiamo compreso che l'unico modo per trascendere la sofferenza e trovare la felicità è che la nostra mente si elevi al di sopra di quei mondi di dolore (cioè gli stati interiori della sofferenza) ed entri nei mondi del risveglio. Come ha insegnato il Fondatore della Rissho Kosei-kai, Nikkyo Niwano, anche noi possiamo sviluppare una mente simile a quella dei quattro tipi di saggi buddhisti, perché ciascuno di noi possiede dentro di sé il seme del risveglio.

I mondi del risveglio sono quattro: shravaka, pratyekabuddha, bodhisattva e Buddha. Questi termini san-

scritti possono suonare insoliti e difficili, ma i concetti che rappresentano non sono complicati. Ogni mondo rappresenta un modo diverso di praticare gli insegnamenti del Buddha. La mentalità dello shravaka è quella dello studente o dell'apprendista: apprende gli insegnamenti del Buddha ascoltandoli ripetutamente, ripassandoli costantemente e mettendoli in pratica per ottenere la liberazione dalla sofferenza. Chi ha la mentalità del pratyekabuddha cerca di porre fine alla sofferenza e di raggiungere la perfezione del carattere attraverso l'apprendimento esperienziale: esce, va nel mondo e acquisisce una comprensione diretta degli insegnamenti del Buddha attraverso le proprie esperienze. La mentalità del bodhisattva è quella dell'attivista: i bodhisattva si liberano mettendo gli altri al primo posto e dedicandosi alla liberazione di tutti gli esseri. Il mondo dei Buddha è uno stato di serenità assoluta e compassione totale, completamente libero dall'egoismo: l'ideale umano.

In passato, i buddhisti hanno discusso su quale dei primi tre mondi — shravaka, pratyekabuddha o bodhisattva — rappresentasse davvero lo stato interiore di chi pratica gli insegnamenti del Buddha. Tuttavia, nel Sutra del Loto, il Buddha Shakyamuni risolve questa disputa rivelando che tutti gli esseri viventi sono, per loro stessa natura, dei bodhisattva — futuri Buddha in divenire — e ci incoraggia ad abbracciare il nostro "bodhisattva interiore". Eppure, ciascuna delle tre mentalità, spiega Shakyamuni, ha il suo tempo e il suo posto appropriati, a seconda delle situazioni delle persone, delle loro capacità e della loro comprensione del Dharma. Come ha detto il Fondatore Nikkyo Niwano: «Dal punto di vista del Buddha, non c'è distinzione tra shravaka, pratyekabuddha e bodhisattva: tutti percorrono la via che conduce alla Buddità» (*Kaizo zuikan*, vol. 3).

In altre parole, le mentalità dello shravaka, del pratyekabuddha e del bodhisattva ci avvicinano tutte alla Buddità. In questo senso, non sono affatto così differenti tra loro come potremmo pensare, né dovremmo disprezzare o denigrare nessuno di questi

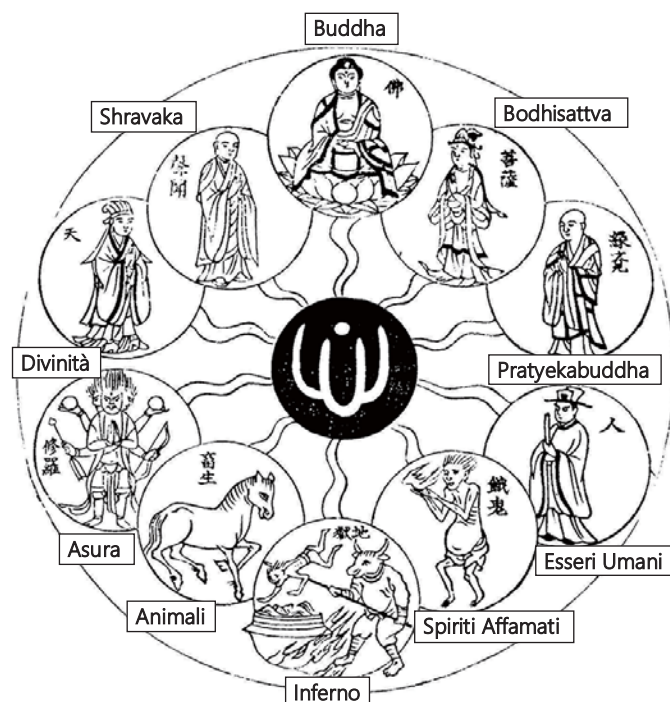


Diagramma dei Dieci Mondi in un pensiero tratto dal *Dainihon Zoku Zokyo*.



Praticare il Dharma qui e ora

mondi interiori.

In realtà, quando pratichiamo il Sutra del Loto, possiamo sperimentare tutti e quattro i mondi del risveglio. Prendiamo ad esempio l'hoza, cuore pulsante della Rissho Kosei-kai. Ci troviamo nel regno degli shravaka quando ascoltiamo con attenzione il reverendo, l'hozashu o i membri del sangha che condividono durante l'hoza, accogliendo le loro parole come se fossero il messaggio del Buddha per noi, ricordandole e ripassandole per non dimenticare ciò che abbiamo imparato. Quando applichiamo quella guida del Dharma nella vita quotidiana e scopriamo il modo giusto di vivere attraverso la nostra esperienza personale, entriamo nel mondo dei pratyekabuddha. Quando torniamo all'hoza e aiutiamo gli altri condividendo la prova concreta dell'efficacia del Dharma che abbiamo sperimentato, siamo nel mondo dei bodhisattva. E nei momenti dell'hoza in cui dimentichiamo ogni egoismo e proviamo una compassione assoluta verso i nostri compagni del sangha, entriamo nel mondo dei Buddha.

Qualche anno fa, ho sentito un reverendo esprimere gratitudine per tutte le difficoltà vissute nella propria vita, perché ognuna di quelle sofferenze aveva contribuito a portarlo dov'è oggi. Sono rimasto profondamente colpito da ciò che ha condiviso. Ascoltare quella saggezza, fissarla nella memoria e ricordarmela ogni volta che posso appartiene al mondo degli shravaka: usare quella saggezza per praticare la Verità del Sentiero e superare la mia stessa sofferenza. In seguito, quando gli eventi della vita rivelano come una difficoltà passata abbia davvero condotto al risveglio o sia diventata un seme di felicità, mi trovo nel mondo dei pratyekabuddha. E quando, ispirato dalla convinzione che ogni esperienza contribuisce al risveglio, rispondo con pazienza e gentilezza a una persona difficile — o addirittura faccio il passo in più e la accolgo con compassione — entro nel mondo dei bodhisattva. Non posso presumere di aver mai sperimentato la compassione assoluta di un Buddha, ma credo proprio che anche questo mondo possa sorgere nel mio cuore e nella mia mente.

Animati da una compassione sconfinata, praticano per offrire insegnamenti perfettamente adeguati a tutti gli esseri viventi attraverso la perfezione della saggezza e della visione profonda del Buddha, che consiste nella realizzazione del vero aspetto di tutti i fenomeni (perfezione del proprio carattere: il mondo di coloro che diventano Buddha).

Nirvana come "Altra Sponda", uno stato interiore tranquillo, che non viene più turbato dai cambiamenti delle circostanze o dagli incontri con gli altri.

Praticare per liberare gli altri come via per liberare se stessi (praticare le Sei Paramita = carri trainati da buoi)

Praticare per ottenere la liberazione comprendendo la verità di causa ed effetto attraverso la propria esperienza (realizzare i Dodici Anelli di Cause e Condizioni = carri trainati da cervi)

Gli stati mentali di coloro che praticano gli insegnamenti del Buddha.

Praticare gli insegnamenti appresi per ottenere la liberazione dalla propria sofferenza (studiare le Quattro Nobili Verità = carri trainati da capre)

Trasmigrazione attraverso i sei mondi/sentieri dell'esistenza

Le mentalità di coloro che non praticano l'insegnamento e ripetono incessantemente nascita e morte, passando ciclicamente attraverso stati interiori di sofferenza.

I Dieci Mondi



Cronache dal Sangha

Rev. Dott. Kyohei Mikawa
Ministro di culto della Rissho Kosei-kai di Los Angeles

Un giorno, un membro molto impegnato del mio sangha di Los Angeles venne da me e disse: «Non so cosa mi stia succedendo, ma mi sento perso». Una settimana dopo, ci siamo seduti a parlare. Mi confidò che aveva la sensazione che gli mancasse qualcosa nella vita, e che questa sensazione era iniziata dopo che il nostro sangha aveva officiato una cerimonia commemorativa a casa sua per il nipote, recentemente scomparso, circa due settimane prima del giorno in cui si era rivolto a me.

Mentre lo ascoltavo e gli facevo delle domande per capire che cosa, esattamente, lo facesse sentire così perso, mi disse: «Forse ho pensato troppo alla perdita dei miei familiari. Mio nipote è venuto a mancare di recente. Ho perso mio fratello due anni fa e i miei zii due anni prima ancora. Mia madre e mia sorella sono scomparse ancora prima. Ma sai, la scorsa settimana è successa una cosa incredibile quando ero al Dojo.» Incuriosito, gli ho detto: «Raccontami.»

Mi rispose: «Giovedì scorso, al Dojo, ero a lezione sul Sutra del Loto, prima della meditazione con i suoni. Uno dei membri stava parlando del passo sui Dieci Nyoze del Sutra del Loto e ha recitato: "così è il potenziale, così è la funzione, così è la causa..." Sentire quelle parole mi ha fatto riflettere su come questo insegnamento si applichi alle mie azioni. Allora mi sono reso conto che sono una persona generosa. Ho ricordato tanti atti di gentilezza che avevo dimenticato — momenti in cui ho portato gioia agli altri e anche a me stesso. Questa natura generosa, questa bontà, è sempre dentro di me.»

Desiderando sapere come si fosse sentito dopo questa intuizione, gli ho chiesto: «Come ti ha fatto sentire?» Lui ha risposto: «Sono stato sopraffatto dalla gioia. Fino a quel momento mi sentivo vuoto, ma quando ho accolto la mia stessa gentilezza, ho capito che in realtà non mi mancava nulla.»

Sono stato profondamente colpito dall'esempio di questa persona, che ha sperimentato il risveglio alla propria compassione innata, o Natura di Buddha. All'inizio si trovava nei sei mondi della sofferenza, ma ha subito mostrato il desiderio di elevarsi al di sopra di essi venendo al Dojo per continuare a imparare e praticare. Poi, durante la lezione sul Sutra del Loto, ha ascoltato gli insegnamenti del Buddha attraverso le parole di un altro membro del sangha — un atto di pratica da shravaka. Questo lo ha ispirato ad approfondire la comprensione di sé attraverso la propria esperienza personale — un atto di pratica da pratyekabuddha. In questo processo, si è risvegliato alla propria compassione, espressa nella sua generosità — un atto di pratica da bodhisattva. Questa consapevolezza lo ha colmato di grande gioia e gli ha permesso di riscoprire il suo Buddha interiore.

Ha trasformato la lotta contro il sentirsi perso in una parte essenziale del suo risveglio, cambiando il significato stesso della sofferenza. La sua pratica continua ancora oggi. Quando questa pratica si evolverà ulteriormente nel condividere la gioia dell'apprendimento con gli altri e nell'ascoltare la loro sofferenza, entrerà nel mondo dei Buddha.



Capitolo 2: Connettersi agli altri

Esprimete gratitudine per la compassione del Buddha

Rev. Nikkyo Niwano
Fondatore della Rissho Kosei-kai



Trasmettere l'insegnamento è la via suprema

Allora, come possiamo ripagare il nostro debito di gratitudine con il Buddha?

Anche questo si riduce alla pratica della generosità, anzi alla forma più alta di generosità: il dono del Dharma. Donare il Dharma significa trasmettere a quante più persone possibile l'insegnamento proclamato dal Buddha e guidarle a entrare nella Via del Buddha, affinché possano far proprio quell'insegnamento.

Prendendo a prestito le parole del Sutra degli Innumerevoli Significati, si tratta di ripagare il debito di gratitudine che abbiamo con il Buddha facendo sì "che l'aspirazione al risveglio germogli nei bodhisattva non ancora risvegliati." La "mente del risveglio" (*bodaishin*, o *bodhicitta*) è quello stato interiore in cui si desidera non solo conseguire l'illuminazione del Buddha per sé, ma anche guidare e aiutare gli altri a risvegliarsi; in altre parole, è la consapevolezza di essere un "bodhisattva".

D'altra parte, sebbene gli insegnamenti esposti dal Buddha siano così numerosi da



essere chiamati "Ottantaquattromila Porte del Dharma", il Sutra del Loto rappresenta l'insegnamento più elevato e supremo, il sutra in cui viene rivelato il vero intento del Buddha. Come afferma il capitolo "Abili Mezzi": «Fra coloro che ascoltano il Dharma, nessuno mancherà di conseguire la Buddità.» Si tratta di un insegnamento che apre gli occhi di tutte le persone e le guida verso la felicità suprema.

Ecco perché possiamo dire senza alcuna esitazione che trasmettere l'insegnamento del Sutra del Loto al maggior numero possibile di persone è la via maestra per ripagare il debito di gratitudine al Buddha.

Oggi, il problema più grande che l'umanità si trova ad affrontare è la crisi ambientale del pianeta. Se non verrà risolta, si teme che nel prossimo futuro la Terra e l'umanità stessa andranno incontro alla rovina. Ma come possiamo risolverla? Fondamentalmente, è necessario che le persone — soprattutto nei paesi più avanzati — imparino a contenere la propria "avidità". È stata proprio l'avidità — il desiderio di "prosperare materialmente sempre di più", di "vivere in modo sempre più facile e comodo" — a generare la crisi ambientale che stiamo vivendo.

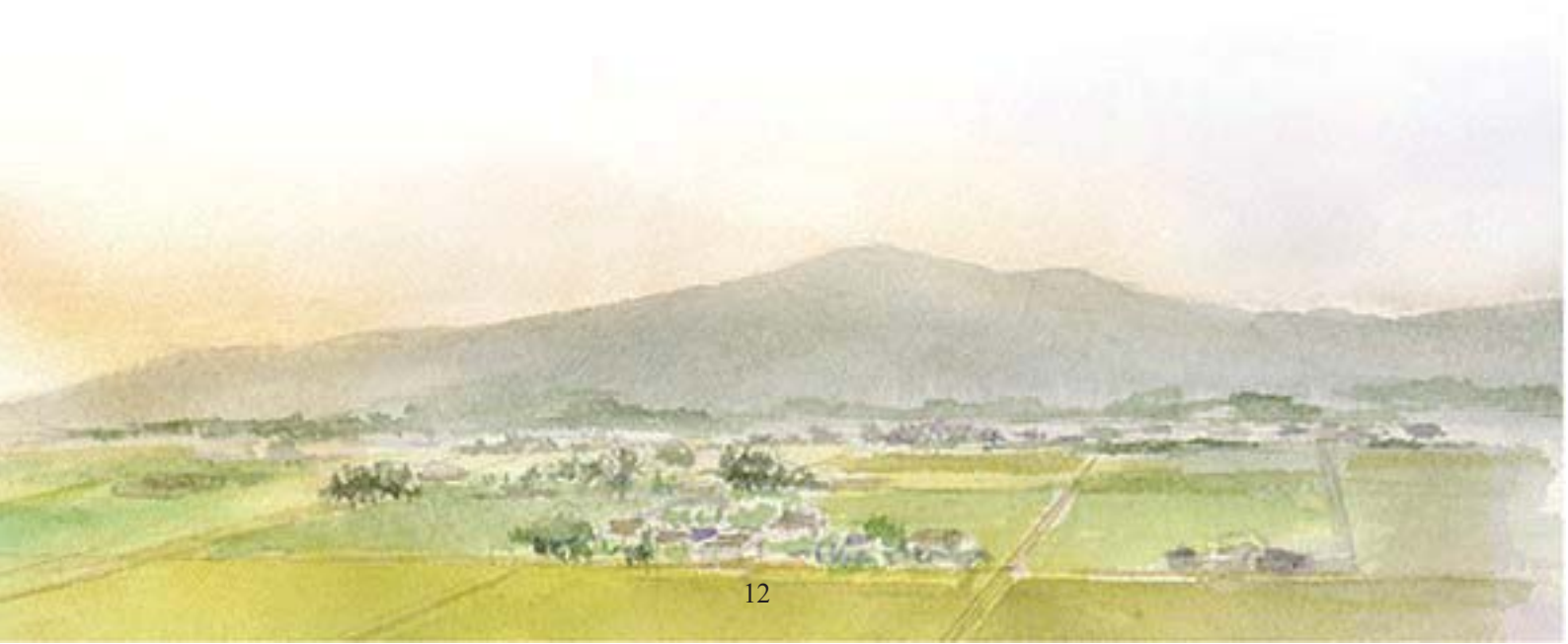
Il Sutra del Loto parla chiaramente di tutto questo. Nel capitolo della Parabola, il terzo, si trova scritto: «Tutte le cause della sofferenza hanno le loro radici in avidità e desiderio. Una volta estinti avidità e desiderio, la sofferenza non ha più sostegno.»

Inoltre, nel capitolo "Incoraggiamento del Bodhisattva Sapienza Universale" si insegna che chi accoglie e custodisce il Sutra del Loto «potrà coltivare le pratiche di Sapienza Universale perché avrà pochi desideri e sarà felice con poco.»

Estinguere l'avidità e mettere in pratica la moderazione nei desideri e la capacità di accontentarsi: questa è l'Unica Grande Causa, per parafrasare il Sutra del Loto, che salverà la Terra e l'umanità dalla rovina.

Anche per questo il Sutra del Loto rappresenta una guida fondamentale per condurre tutti gli esseri umani alla felicità; diffondere e far conoscere questo insegnamento è davvero il modo più elevato di ripagare il nostro debito di gratitudine al Buddha. Nel capitolo 22, "Affidamento", si afferma chiaramente che chi trasmette e fa ascoltare il Sutra del Loto agli altri guidandoli verso il vero Dharma sta «ripagando il debito di gratitudine verso il Buddha.»

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 86-88



La diffusione incessante del Dharma

Rev. Keiichi Akagawa
Direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale

Spero che stiate tutti bene. Il tempo vola davvero e novembre è già arrivato, segnando il periodo in cui alla Rissho Kosei-kai ci prepariamo a concludere l'anno. All'inizio del 2025, il Maestro Nichiko ci ha offerto il suo insegnamento di Capodanno intitolato «Un anno nuovo di zecca». Che tipo di cammino avete percorso durante questi mesi?

Questo mese il Maestro Nichiko ci affida un insegnamento intitolato «Una melodia d'insieme». Se allarghiamo lo sguardo dalla nostra vita quotidiana alla società che ci circonda, poi al Giappone e infine al mondo intero, vediamo scontri di interessi e di ideologie tra nazioni e regioni, così come guerre che non sembrano avere fine e che costringono innumerevoli persone a soffrire senza sosta, senza nemmeno il tempo di asciugare le proprie lacrime.

Il Maestro Nichiko afferma: «Se consegnassimo a tutti i governanti del mondo una fotografia della Terra vista dallo spazio, invitandoli a riflettere su da dove proviene la nostra vita e secondo quale legge naturale essa si regge, forse qualcuno arriverebbe a pensare: "Non è questo il tempo per fare la guerra".» Questa è la speranza che un mondo di pace possa realizzarsi attraverso gli insegnamenti del Buddha, che coltivano l'armonia e ci guidano lontano dal conflitto e dalla divisione.

Come persone impegnate a diffondere il Dharma, ciascuno di noi deve accogliere nella propria vita le leggi della Natura attraverso le verità del Buddismo — come l'interdipendenza, l'impermanenza e il non-sé — e continuare senza sosta a unire i nostri cuori a quelli delle persone che incontriamo, camminando insieme sul sentiero dell'armonia e della felicità.



*Il Rev. Akagawa (in seconda fila, il quarto da destra)
assieme ai membri del Dojo delle Hawaii che hanno partecipato alla cerimonia
dell'Ingresso nel Nirvana del Fondatore Nikkyo, celebrata nel Grande Santuario lo scorso 4 Ottobre.*



Il Movimento Dona un Pasto



Porta la gioia nel tuo cuore

Cos'è il Movimento Dona un Pasto?

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

Nel numero di questo mese, siamo lieti di pubblicare un messaggio del Rev. Nichiko Niwano, Presidente della Rissho Kosei-kai, offerto in occasione del cinquantesimo anniversario di questa campagna umanitaria.

Il 50° Anniversario del Movimento Dona un Pasto

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai

Quest'anno il Movimento Dona un Pasto celebra il suo cinquantesimo anniversario. Desidero esprimere la mia sincera gratitudine a tutti voi, in ogni parte del mondo, che avete sostenuto questa iniziativa nel corso dell'ultimo mezzo secolo.

Le donazioni raccolte finora hanno superato i 106,7 milioni di dollari (circa 92 milioni di euro) e sono state utilizzate in molti ambiti, sia in Giappone sia all'estero, tra cui la riduzione della povertà, il sostegno ai rifugiati e la tutela dell'ambiente. Negli ultimi anni, durante la pandemia di COVID-19, il progetto di sostegno urgente alle comunità locali, realizzato in Giappone attraverso il Movimento Dona un Pasto, ha fornito assistenza a scuole alternative, programmi gratuiti di tutoraggio comunitario e mense per bambini. Il fatto che un sostegno tempestivo sia stato offerto a chi ne aveva più bisogno è il frutto del vostro impegno e della vostra pratica costante.

Attraverso questo movimento abbiamo offerto donazioni con un cuore di empatia verso coloro che affrontano varie difficoltà, abbiamo imparato a conoscere le realtà e le sfide del mondo e siamo stati guidati a comprendere ciò che ciascuno di noi può fare nel momento presente. Possiamo anche dire che questa esperienza ci ha aiutato a risvegliare la compassione e la gentilezza che dimorano nel nostro cuore. In definitiva, questo risveglio incarna il principio di *jiri rita enman*, cioè la perfetta armonia tra il beneficio per sé e il beneficio per gli altri.

Jiri indica il beneficio o la liberazione di sé stessi, mentre *rita* indica il beneficio o la liberazione degli altri. *Enman* significa perfezione o completezza. Insieme, *jiri rita enman* esprime l'unità tra il beneficio personale e quello degli altri. In altre parole, guidando gli altri verso la liberazione attraverso la compassione, si trova allo stesso tempo gioia e liberazione per sé stessi. Questa è la vera felicità della vita umana. Questo principio rappresenta lo spirito della Via del bodhisattva del Grande Veicolo.

Il Buddha stesso intraprese originariamente il cammino della pratica per risolvere la propria sofferenza. Tuttavia, quando raggiunse l'illuminazione, comprese che la vera pace non può essere trovata in un'illuminazione soltanto personale. Finché tutti gli esseri non saranno liberati, la liberazione individuale resterà incompleta.

Un'espressione moderna di questo spirito si trova nelle parole di Kenji Miyazawa, scrittore di racconti per l'infanzia e devoto del Sutra del Loto: «È impossibile conseguire la felicità individuale finché questa felicità non sarà conseguita dal mondo intero.» Questo significa che creare una società in cui tutte le persone possano davvero sperimentare la felicità è, in definitiva, il cammino verso la nostra stessa felicità.



Il maestro zen Dogen utilizzava le parole “sé” e “altro-sé”. Egli insegnava che “sé” e “altro” non possono essere pensati come separati: il “sé” di noi stessi e il “sé” degli altri sono, alla radice, uno e lo stesso. Insieme formano il *Daiko*, il Grande Sé, che non è altro che l’universo stesso. Qualunque cosa accada nel grande universo riguarda anche noi: le gioie e le sofferenze degli altri sono da sentire come nostre. Questo, insegnava Dogen, è il cuore del Buddha.

Riflettendo ancora una volta sul profondo spirito che sta alla base del Movimento Dona un Pasto, custodiamo ogni momento di gioia che abbiamo sperimentato nel servire gli altri e nell’incontrare il sorriso delle persone che abbiamo sostenuto, così che questa gioia diventi nutrimento per il nostro cuore. In occasione di questo cinquantesimo anniversario, continuiamo, rinnovati nello spirito, a dedicarci con tutto il cuore alla pratica di questo movimento.

Messaggio della Segretaria Generale

Quest’anno ricorre il 50° anniversario del Movimento Dona un Pasto. Per celebrare questa importante ricorrenza, *Living the Lotus* ha dedicato al movimento una serie speciale di otto articoli, iniziata con il numero di gennaio. Sono profondamente grata per questa opportunità, che ci ha permesso di riflettere insieme e di approfondire la conoscenza di questo movimento. È stato davvero significativo poter esplorare lo spirito e la pratica del “donare un pasto” attraverso questa riflessione condivisa.

Le donazioni che avete offerto attraverso questo movimento vengono utilizzate per sostenere persone che affrontano difficoltà in regioni del mondo colpite da conflitti, disastri naturali, povertà e cambiamenti climatici. Le vostre generose offerte stanno contribuendo a sostenere la vita di molte persone e a portare speranza a chi ne ha bisogno. Desidero cogliere questa occasione per esprimere la mia sincera gratitudine per la vostra costante dedizione a questo movimento.

Nel contesto globale di oggi, in cui divisioni e conflitti si intensificano, lo spirito dell’Unico Veicolo (*Ichijō*) che ispira questo movimento è più importante che mai. Siamo fermamente convinti che il Movimento Dona un Pasto, espressione concreta dello spirito dell’Unico Veicolo, svolga un ruolo significativo nella costruzione della pace nel mondo.

Spero sinceramente che continueremo a praticare in questo movimento insieme a tutti voi, contribuendo alla realizzazione di un mondo pacifico in cui ogni forma di vita sia custodita e rispettata.

Kumiko Hideshima
Segretaria Generale
Donate-a-Meal Fund for Peace
Rissho Kosei-kai

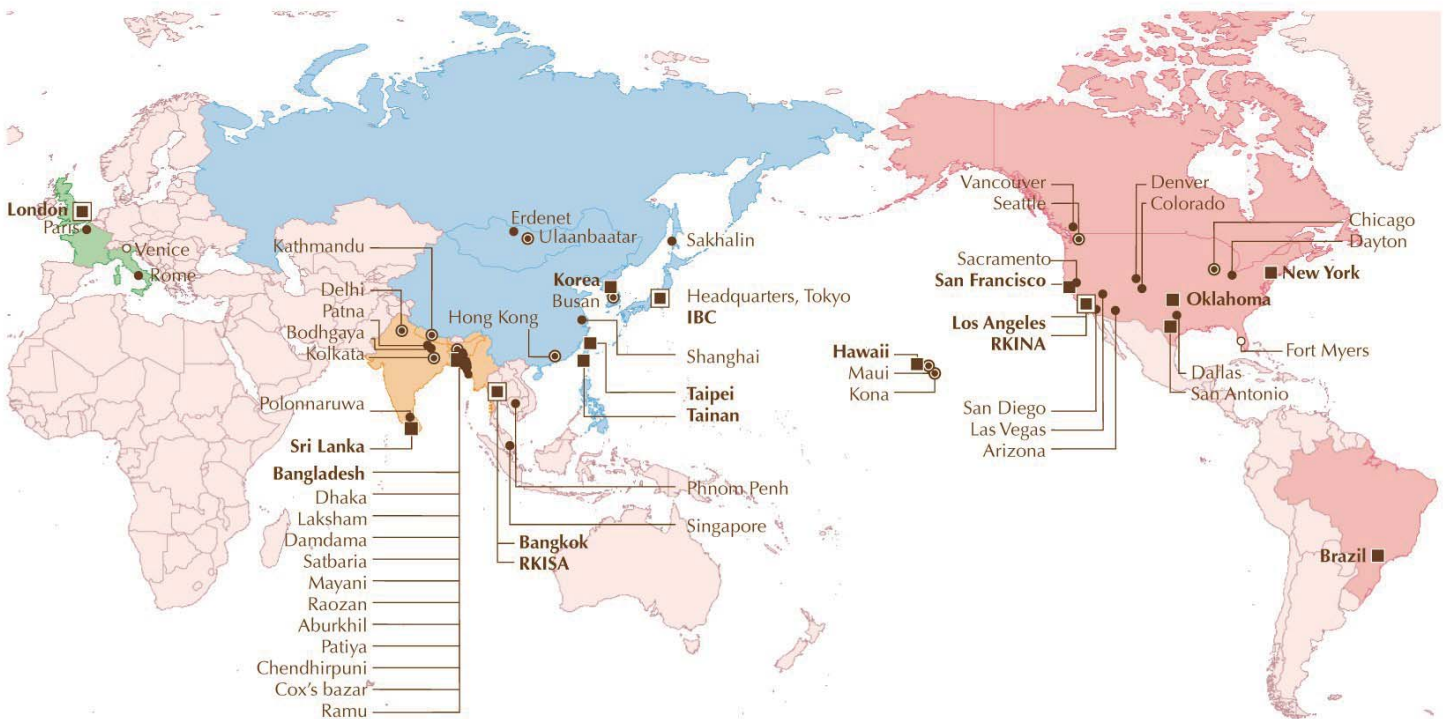


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X

