

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 252



**Il 25 Agosto la Rissho Kosei-kai di Taipei ha celebrato i riti per gli antenati
Nei due giorni successivi si sono svolte le recitazioni devozionali del Triplice Sutra**

Living the Lotus Vol. 252 (Settembre 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.

Che ciascuno accenda la sua luce

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Il Maestro Nichiko aggiunge sabbia al vaso di un bonsai di pino dopo la cerimonia per il completamento del nuovo edificio e la collocazione del Gohonzon presso il Dojo di Kajikazawa, nella prefettura di Yamanashi, lo scorso giugno. Il bonsai è stato coltivato a partire da una talea prelevata da un pino che il Maestro aveva piantato nel complesso del Dojo.

Invece di lamentarci dell'oscurità...

Ancora oggi, in molte parti del mondo, tante persone soffrono a causa della guerra e dell'oppressione. Dalla primavera scorsa, Papa Leone XIV si è rivolto a tutti i governanti del mondo, esortandoli a «porre fine alla guerra e a impegnarsi per promuovere la pace e la riconciliazione». Ha inoltre affermato con forza: «Basta con l'idolatria dell'io e del denaro! Basta con l'ostentazione del potere! Basta con la guerra! La vera forza si manifesta nel servire la vita».

Eppure, in un fatto senza precedenti, il leader di un Paese ha rivolto parole di critica proprio contro questo messaggio del Papa. Trovo davvero triste che la mente e la capacità di usare le parole, doni tanto preziosi affidati agli esseri umani, vengano impiegate per generare conflitto e disarmonia. E noi, di fronte a una situazione simile, non possiamo fare altro che osservare e lamentarcene.

Tuttavia, anche in un mondo che sembra avvolto dall'oscurità e nel quale è difficile intravedere il futuro, esistono parole che ci ricordano con forza che ciascuno di noi può fare qualcosa.

Il pensatore orientale Masahiro Yasuoka formulò il principio chiamato «la pratica di illuminare un angolo con una lampada, che diventa la pratica di illuminare ogni luogo con innumerevoli lampade». Dice Yasuoka:

Invece di lamentarci dell'oscurità, accendiamo una luce.
Diventiamo innanzitutto una lampada che illumina l'oscurità attorno a noi.
Per quanto debole possa essere, illuminiamo almeno un angolo.
Fin dove arriva la nostra mano, accendiamo lampade ovunque.
Se ciascuno accende una lampada, innumerevoli persone accenderanno innumerevoli lampade.
Il Giappone diventerà subito più luminoso.
Questa è la pratica di illuminare un angolo con una lampada, che diventa la



pratica di illuminare ogni luogo con innumerevoli lampade.
Impegniamoci insieme, con sincerità, in questa pratica per rendere il mondo un posto migliore.

Oggi sarebbe certamente più appropriato sostituire «il Giappone» con «il mondo». Anche l'espressione «pratica il mondo un posto migliore», secondo me, non ci invita a realizzare da soli qualche grande cambiamento. Piuttosto, la intendo come un richiamo a praticare concretamente ciò che possiamo fare vicino a noi, in continuità con quanto abbiamo visto il mese scorso parlando di «accendere un fuoco per gli altri».

Leone XIV ha affermato anche che «basta una fede piccolissima, una semplice briciola di fede, per affrontare insieme, come umanità e accanto all'umanità, questo momento drammatico della storia». Se la pratica quotidiana di ciascuno di noi diventa una lampada capace di illuminare un angolo del mondo, e se quelle lampade diventano centinaia di milioni, miliardi, allora possiamo sperare in un futuro luminoso per la Terra, degno di questo pianeta che risplende di un azzurro così intenso nell'oscurità dello spazio.

Fin dove arriva la nostra mano

Nelle parole di Yasuoka troviamo anche questa frase: «Fin dove arriva la nostra mano, accendiamo lampade ovunque». Se interpretiamo «fin dove arriva la nostra mano» come «entro ciò che è alla nostra portata», comprendiamo che anche una pratica di generosità semplice, vicina a noi e che possiamo compiere senza forzarci oltre le nostre possibilità, può diventare una luce capace di rischiare un mondo immerso nell'oscurità. Pensando a questo, mi sembra quasi che non sia una semplice coincidenza il fatto che il 10 settembre celebriamo la Vita della Cofondatrice Myoko Naganuma.

Myoko-sensei considerava tutte le persone che incontrava come figli propri, quasi li avesse messi al mondo lei stessa. È ricordata per il modo in cui sapeva guidare gli altri con fermezza, ma sempre con calore. Si dedicò completamente a una pratica di compassione che davvero «accendeva lampade ovunque». Quando vedeva qualcuno in difficoltà non esitava a donargli ciò che aveva: cibo, coperte, denaro e persino gli abiti che indossava in quel momento. Considerava ogni cosa come qualcosa che le era stato affidato dal Buddha e continuò così, giorno dopo giorno, ad accendere la propria luce.

Se volgiamo lo sguardo alla nostra vita quotidiana e osserviamo chi si trova "alla portata della nostra mano", vediamo naturalmente i membri della nostra famiglia, ma anche i vicini di casa, le persone sedute accanto a noi sul treno o sull'autobus, oppure quelle che si trovano davanti o dietro di noi alla cassa di un negozio. Offrire loro un sorriso o una parola di gratitudine, oppure tendere una mano a qualcuno che si trova in difficoltà, diventa una luce capace di illuminare ciò che ci circonda. Le parole di attenzione e di gratitudine rivolte ai nostri familiari diventano una luce che rende più luminosa e più calda la nostra casa. Anche pregare pensando alle persone che, in Paesi lontani, stanno affrontando grandi difficoltà significa accendere per loro una preziosa lampada. E sono certo che oggi, superando le differenze di nazionalità, popolo e religione, persone in tutto il mondo condividano lo stesso desiderio e preghino affinché la luce della pace possa diffondersi ovunque.

Il Fondatore Nikkyo disse: «La lampada accesa per gli altri, che illumina un angolo del mondo, non si spegnerà mai». Facciamo nostre queste parole, continuiamo senza stancarci e senza scoraggiarci nella pratica quotidiana facendo del nostro meglio per illuminare ciò che è più vicino a noi.



Intervista

Un nuovo inizio: la mia pratica non ha fine

Naomi Masuno - Risho Kosei-kai di Los Angeles

Quando e come hai incontrato per la prima volta la fede della Risho Kosei-kai?

Sono nata e cresciuta a Osaka. Mi sono sposata nel 1980. Ho incontrato la Kosei-kai perché la famiglia di mio marito faceva parte del Dojo di Osaka. Mio marito e i suoi genitori erano tutti membri molto devoti, perciò nella nostra casa c'era un continuo viavai, mattina e sera, di membri della zona e responsabili dei gruppi giovanili.

L'anno successivo al matrimonio, nel 1981, avemmo la gioia della nascita del nostro primo figlio. Tuttavia, durante il boom economico della seconda metà degli anni Ottanta, mio marito si lasciò coinvolgere da uno stile di vita molto dispendioso. Spesso restava fuori tutta la notte e tornava a casa al mattino, e il nostro rapporto cominciò gradualmente a deteriorarsi. Poiché mostrava scarso interesse per la famiglia, iniziai a pensare: «Non posso continuare a vivere così. Se fosse possibile, vorrei divorziare». Alla fine presi nostro figlio e, per un certo periodo, andai a vivere separata da mio marito.

Preoccupati per la mia situazione, i responsabili del gruppo locale e della zona venivano spesso a farmi visita e a offrirmi il loro sostegno. All'inizio facevo finta di non essere in casa. Ma i membri del Sangha, i miei compagni di pratica, continuarono a venire nel mio appartamento e fui profondamente toccata dalla loro gentilezza e dalla loro compassione. Poco alla volta cominciai ad andare al Dojo portando con me mio figlio, che allora era ancora piccolo.

Lì, i responsabili mi accoglievano con calore e mi chiedevano: «Come stai ultimamente? C'è qualcosa che ti preoccupa?» oppure: «Se succede qualcosa, non esitare a parlarcene». Si prendevano cura di me e mi aiutavano anche con mio figlio. Grazie al loro sostegno, cominciai gradualmente a partecipare ai riti per gli antenati e a svolgere attività presso il Centro del Dharma.

I membri del Sangha ti sono stati davvero accanto nel periodo più difficile della tua vita.

Continuai a cercare di parlare con mio marito e gli portai più volte i documenti per il divorzio, ma ogni volta li strappava. Travolta dall'ansia e senza sapere cosa fare, confidai alla responsabile del mio distretto le difficoltà che stavo vivendo nel mio matrimonio.

Lei mi disse con fermezza, ma anche con compassione: «Le difficoltà che stai vivendo con tuo marito sono una forma di pratica di cui hai bisogno in



Naomi Masuno

questo momento della tua vita. Divorziare potrebbe essere facile, ma se non cambi il tuo cuore finirai per sperimentare di nuovo lo stesso tipo di sofferenza. Affida al Buddha la questione se alla fine divorzierai oppure no e, per ora, dedicati con tutto il cuore alla pratica buddista».

Mi fidai delle sue parole e mi impegnai sinceramente nelle visite ai membri e nella pratica dell'Hoza, guardando con profondità e onestà dentro il mio cuore. Poi, dopo non molto, accadde qualcosa che non mi aspettavo. Mio marito, che per tanto tempo si era ostinatamente rifiutato di divorziare, firmò senza difficoltà i documenti. Concordammo che avrei avuto l'affidamento esclusivo di nostro figlio e che non ci sarebbero stati né assegni di mantenimento né accordi economici. Il nostro divorzio divenne definitivo nel 1991 e ciascuno di noi iniziò un nuovo capitolo della propria vita.

In seguito, crescere mio figlio da sola mi mise di fronte a difficoltà economiche e a molte altre prove dolorose. Avevo la determinazione e la forza necessarie per proteggere mio figlio, ma ci furono momenti in cui sentii che sarei potuta crollare. Ogni volta, però, i membri del Sangha erano lì per incoraggiarmi e restarmi accanto.

Fu soltanto grazie al sostegno di tante persone che riuscii a lavorare durante il giorno per una compagnia di assicurazioni sulla vita e, la sera, a svolgere il ruolo di responsabile del gruppo delle giovani donne del mio distretto, visitando e sostenendo i membri, mentre crescevo mio figlio. Partecipai anche a ritiri di formazione a Ome e a pellegrinaggi sul Monte Shichimen, dedicandomi con tutto il cuore alle attività giovanili.

Ripensandoci oggi, provo una profonda gratitudine per il fatto che mio figlio sia cresciuto fin da piccolo vicino al Buddha e sia diventato una persona sincera e dal cuore gentile.

Raccontaci di come sei arrivata a trasferirti negli Stati Uniti.

Nel febbraio del 1992, l'anno dopo il divorzio, andai a Las Vegas con un'amica dei tempi della scuola. Lì, in quello

che mi sembrò un incontro guidato dal destino, conobbi l'uomo che oggi è mio marito.

All'epoca lavorava per un'agenzia di viaggi di Los Angeles e accompagnava gruppi turistici a Las Vegas. Quando gli dicemmo che eravamo arrivate dal Giappone per una vacanza, ci portò in uno dei suoi ristoranti preferiti. Nonostante ci fossimo appena conosciuti, entrammo subito in sintonia e trascorremmo insieme una bellissima serata, poi ci salutammo.

Tre giorni dopo, io e la mia amica lo incontrammo di nuovo per puro caso. Sembrava una scena tratta da un film o da un romanzo. La coincidenza era talmente straordinaria che sentii fra noi un legame molto forte. Dopo aver condiviso un altro pasto, gli diedi il mio numero di telefono e gli dissi: «Se avrai occasione di venire a Osaka, chiamami». Il giorno successivo io e la mia amica tornammo in Giappone.

Circa sei mesi più tardi venne davvero a Osaka per lavoro e ci ritrovammo con grande emozione. Quella serie di eventi inattesi ci portò l'uno verso l'altra. Entrambi eravamo già stati sposati ed eravamo single in quel periodo. Ci sposammo nel novembre del 1993.

Quando mi fece la proposta, gli dissi con sincerità: «Anche dopo il matrimonio continuerò a praticare la fede della Rishso Kosei-kai. E verrà con me anche mio figlio, che per me è insostituibile».

Poiché in passato aveva vissuto a Suginami, a Tokyo, conosceva già il Grande Santuario della Rishso Kosei-kai. Aveva perso entrambi i genitori e per lui era importante poter rendere omaggio agli antenati anche negli Stati Uniti. Per questo rispettò il mio desiderio di continuare a praticare nella Rishso Kosei-kai e, naturalmente, accolse di tutto cuore anche mio figlio.

Nel maggio del 1994 mi trasferii negli Stati Uniti insieme a mio figlio, che allora frequentava il secondo anno della scuola media.



*Naomi con suo marito (in alto a sinistra),
il figlio (in basso a sinistra) e la nipote (in alto a destra).*



*Naomi, in prima fila a destra, insieme ai membri
del Dojo di Los Angeles nel giorno della collocazione
del Gohonzon presso la sede in Arizona, nel 1996.*

In seguito sei diventata responsabile del gruppo di lingua giapponese del Dojo di Los Angeles, vero?

A partire dal 2003 ricoprii contemporaneamente il ruolo di responsabile di zona e di responsabile del gruppo femminile. Nel 2007 fui nominata responsabile del gruppo di lingua giapponese, incarico che ho svolto per quasi vent'anni.

Quando mi trasferii negli Stati Uniti, all'inizio rimasi spesso disorientata dalle differenze culturali e dalle diverse abitudini. Notai anche alcune differenze tra Giappone e Stati Uniti nel modo in cui i membri vivevano la pratica.

La cultura giapponese tende a dare grande importanza alla collaborazione e all'armonia. Per esempio, quando ricevono una guida da un responsabile, molte persone in Giappone tendono rispondere: «Sì, ho capito» oppure «È proprio così», mostrando il proprio accordo. Negli Stati Uniti, invece, le persone sono generalmente incoraggiate a esprimere con chiarezza la propria opinione, dicendo: «Io la penso così» oppure «Questo è il mio punto di vista».

Ciò non significa che un modo sia migliore dell'altro. Attraverso il rapporto con i membri negli Stati Uniti ho imparato quanto sia importante riconoscere, rispettare e comprendere le differenze culturali, i valori e i modi di pensare propri di ciascun Paese.

La mia casa a Palm Springs si trova a circa duecento chilometri dal Dojo di Los Angeles e il viaggio in auto richiede circa due ore. Quando ero più giovane andavo e tornavo in giornata. Adesso, quando partecipo alle attività mensili del Centro del Dharma o ad altri incontri, di solito mi fermo a dormire.

Durante il tragitto verso il Dojo ho anche cercato di invitare e accompagnare in auto i membri che vivono lontano e hanno bambini piccoli, affinché anche loro possano partecipare alle attività del Centro e alle cerimonie per i defunti e gli antenati.

Intervista

Attraverso le responsabilità che mi sono state affidate ho approfondito la mia fede. Allo stesso tempo, ricordando come il Sangha mi sia stato accanto in passato, ho sempre cercato di stare vicino alle persone nei momenti di dolore e sofferenza. Con questo spirito, nel corso degli anni ho costruito relazioni profonde con molti membri.

C'è un insegnamento della Rissho Kosei-kai che ti sta particolarmente a cuore?

Tengo molto all'insegnamento: «Se cambi te stesso, anche gli altri cambieranno». Quando sposai il mio attuale marito, a volte gli parlavo inconsapevolmente con un tono di superiorità, quasi volessi dirgli: «Adesso ti spiego io come stanno le cose!» Lui mi rispondeva: «Non ti ho chiesto di insegnarmi». Quelle parole mi hanno fatto rendere conto di quanto fossi stata presuntuosa. Mi ricordarono ancora una volta di quanto potessi essere attaccata al mio modo di pensare.

Allo stesso tempo, quell'esperienza mi insegnò quanto sia importante imparare da ogni incontro e da ogni relazione. Compresi che, imparando da tutte le persone e dalle circostanze che mi circondano, posso cambiare me stessa e continuare a crescere.

Lo scorso giugno hai lasciato l'incarico di responsabile del gruppo di lingua giapponese. Come vorresti vivere la pratica da ora in poi?

Il Maestro Nichiko ci insegna spesso: «Impegno, impegno. Continuerò a impegnarmi finché non verrà la mia ora e, se rinascerò, ricomincerò a impegnarmi».

Anche se ho lasciato il mio incarico di responsabilità, la mia pratica della Via del Buddha continua. Per questo desidero continuare, giorno dopo giorno, a impegnarmi con costanza verso quel perfezionamento del carattere di cui si parla nel Voto dei Membri.

Una persona che rispetto profondamente è la compianta Kinuyo Grimmitt, che in passato fu responsabile di distretto presso il nostro Dojo di Los Angeles. Anche dopo aver lasciato quell'incarico a causa dell'età avanzata, continuò ad accompagnare in auto i membri della sua generazione al Dojo e non mancava mai alle cerimonie mensili.

Considero Kinuyo Grimmitt come un autentico esempio di persona di fede. Custodirò nel cuore la convinzione che «la pratica impegnata non ha mai fine», e voglio iniziare questo nuovo capitolo della mia vita con rinnovato spirito, continuando a praticare come devota seguace della Via del Buddha.



I membri di Los Angeles insieme al Rev. Maeda, direttore della Rissho Kosei-kai International, al centro della prima fila, che il 29 marzo 2026 ha tenuto un discorso sul Dharma durante la cerimonia domenicale del Dojo. Naomi Masuno è la quarta da sinistra nella prima fila.

Praticare il Dharma qui e ora

Il Sutra del Loto e le Quattro Nobili Verità

di Dominick Scarangelo

Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai



Praticare la Verità della Causa

La volta scorsa abbiamo visto come, prestando consapevolmente attenzione alla mente e al corpo, possiamo mettere in pratica la Nobile Verità della sofferenza, riconoscendo i momenti in cui siamo afflitti dalla distanza tra i nostri desideri e la realtà. Se riusciamo a riconoscere sinceramente la nostra sofferenza e ad ammettere che ci troviamo di fronte a un problema, abbiamo già superato un grande ostacolo. Ma non possiamo fermarci qui. Il Buddha insegna che, se desideriamo fare qualcosa riguardo alla nostra sofferenza, il passo successivo consiste nell'indagarne le cause.

Alcune spiegazioni buddiste affermano che la causa fondamentale della sofferenza sia il desiderio, mentre altre sostengono che essa derivi dall'ignoranza riguardo alla vera natura delle cose. Le due spiegazioni, tuttavia, non si escludono a vicenda. L'ignoranza è la nostra visione illusoria dell'io, un egocentrismo profondamente radicato. Non è soltanto un modo di pensare: finisce per imprimersi nel modo stesso in cui percepiamo il mondo. A sua volta, questo egocentrismo genera un forte desiderio, quasi una pretesa, che la realtà corrisponda ai nostri desideri. Di conseguenza, agiamo nel mondo in modo egocentrico, cercando di costringere le cose a essere come vorremmo, e così procuriamo sofferenza a noi stessi e alle persone che ci circondano.

Consideriamo un semplice esempio tratto da un'esperienza che ho vissuto quando avevo una ventina d'anni. Sto andando a un appuntamento importante quando rimango bloccato nel traffico. Man mano che cresce la frustrazione, ogni automobilista intorno a me comincia ad apparirmi come un ostacolo che si frappone tra me e il luogo dove devo arrivare. Quando un'auto mi taglia la strada, suono il clacson, gesticolo con rabbia e urlo contro l'altro conducente. L'altro reagisce allo stesso modo e quello che era iniziato come un

normale rallentamento del traffico si trasforma rapidamente in un acceso litigio. Momenti del genere possono farci sentire come se vivessimo nel mondo dell'inferno.

Qual è stata la causa di questo episodio di sofferenza? Possiamo certamente dire che, se non avessi urlato con rabbia contro l'altro automobilista e non avessi fatto gesti aggressivi, quello scontro non sarebbe avvenuto. Potremmo quindi concludere che le mie azioni siano state la causa immediata del conflitto.

Ma proviamo ad andare più a fondo. Perché mi sono comportato in quel modo? Se non comprendo veramente il perché, potrei essere destinato a ripetere simili esplosioni di rabbia e a subirne ancora una volta le dolorose conseguenze.

Quando accadde quell'episodio ero teso come una molla, carico di un'energia negativa accumulata che non aspettava altro che esplodere. Ma perché avevo accumulato dentro di me una simile energia? Dipendeva dalle condizioni, cioè dal fatto che stavo facendo tardi al mio appuntamento? Molte persone probabilmente lo penserebbero. Ma senza dubbio, nello stesso





traffico intenso, c'erano altri automobilisti diretti ad appuntamenti altrettanto importanti che rimanevano calmi e tranquilli. La situazione, cioè le condizioni esterne, non poteva quindi costituire da sola la causa principale. Bisogna scavare ancora più a fondo.

Come abbiamo imparato studiando i Dieci Così della Realtà, la nostra potenzialità, o predisposizione, a compiere determinate azioni dipende dalla natura della nostra mente. Com'era la mia mente in quel momento? Bruciava di rabbia, una rabbia nata dall'incapacità di accettare il fatto che sarei arrivato tardi all'appuntamento. Mi trovavo in una situazione che potevo modificare ben poco, e questo mi metteva direttamente di fronte alla mia impotenza nel controllarla.

Possiamo quindi affermare che la causa fosse la natura collerica della mia mente.

Tuttavia, potrebbe essere necessario togliere ancora un altro strato, perché il mio stato mentale era stato plasmato dalle esperienze precedenti. Il «così è la natura» della nostra mente riflette l'influenza duratura delle azioni passate, ovvero il «così è la ricompensa» delle esperienze precedenti. Il «così è la ricompensa» condiziona la natura della nostra mente. Devo quindi domandarmi se sono incline ad avere una mente dominata dalla rabbia. E, se è così, perché?

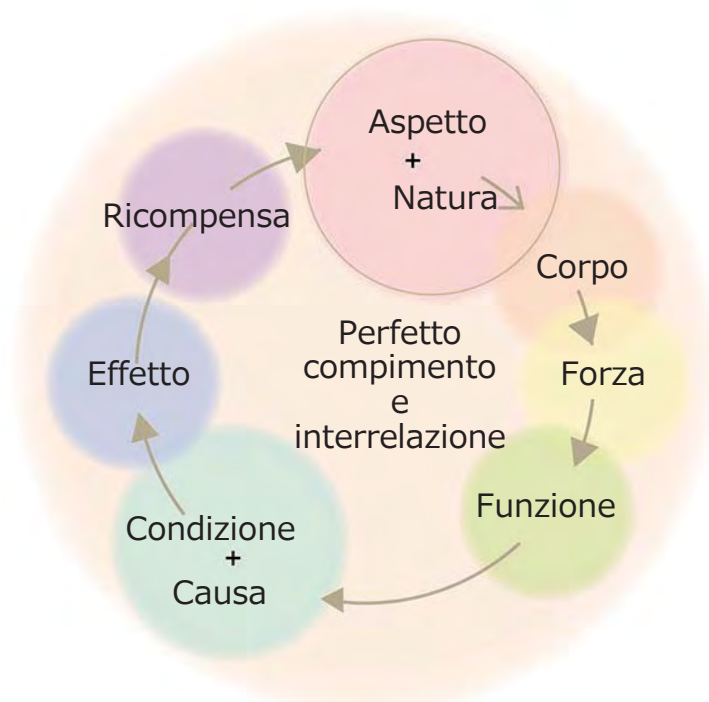
Nel mio caso, da bambino ero cronicamente in ritardo e spesso non rispettabo le scadenze. Questo mi procurava severi rimproveri e, sia a casa sia a scuola, veniva attribuita alla puntualità un'importanza tale che per me arrivò quasi a diventare

traumatica. Una parte della mia reazione emotiva all'ingorgo potrebbe quindi essere nata dal desiderio di evitare di rivivere le dolorose conseguenze che, in passato, avevo sperimentato quando non riuscivo a essere puntuale.

Non c'è nulla di sbagliato in un desiderio del genere. Il mio nasceva da una naturale compassione verso me stesso. Ma quel desiderio si era deformato trasformandosi in sentimenti non salutari di paura e rabbia, che in seguito si erano manifestati nelle mie azioni mentre cercavo di costringere la realtà a essere come volevo che fosse.

Mettere in pratica la Verità della causa non è sempre facile. Può richiedere tempo, un'onesta introspezione e la capacità di aprire il cuore, osservando con maggiore obiettività i nostri pensieri e sentimenti anche attraverso la condivisione con i membri del Sangha. Se vogliamo individuare un percorso di pratica capace di condurci oltre la sofferenza, dobbiamo riuscire ad arrivare al cuore del problema.

La prossima volta resteremo su questo stesso esempio e vedremo come possiamo mettere in pratica la «Verità del sentiero» che conduce all'estinzione della sofferenza.





Cronache dal Sangha

Rev. Hiromi Maria Sasaki - Responsabile del Dojo del Brasile

Ho un figlio che sta entrando nell'adolescenza. Un giorno avevo fretta e gli chiesi di aiutarmi con alcune faccende di casa. Gli dissi: «Avrei davvero bisogno che facessi questa cosa adesso, per favore», ma in quel momento era completamente assorto in un videogioco.

Mi rispose con irritazione: «Ma adesso non posso smettere!» Mi sentii subito frustrata e replicai bruscamente: «Non fai altro che giocare!» In poco tempo ci ritrovammo a litigare.

Ripensando a quanto era accaduto, mi resi conto che la causa della mia sofferenza non era il comportamento di mio figlio in sé. Era piuttosto il mio attaccamento al desiderio che le cose andassero come volevo io: desideravo che mi aiutasse immediatamente e che facesse ciò che io, come madre, gli avevo detto di fare. Fu proprio questo attaccamento a far sorgere in me frustrazione e rabbia.

In realtà, poco tempo prima avevo dimenticato che mio figlio mi aveva chiesto di rammendargli il suo paio di pantaloni preferito. Qualche giorno dopo mi domandò: «Mamma, hai finito i pantaloni?» Gli risposi: «Accidenti, me ne sono dimenticata. Scusami.»

Ripensando a quel momento, mi resi conto che, mentre non volevo che le mie richieste venissero rimandate, io stessa avevo rimandato l'unica cosa che mio figlio mi aveva chiesto di fare. Compresi allora che il suo comportamento, cioè il fatto di non aiutarmi immediatamente, che tanto mi aveva irritata, era in realtà un riflesso del mio stesso comportamento.

Mi resi conto anche che, sebbene mio figlio mi aiuti regolarmente nelle faccende di casa e mi sostenga in molti modi, avevo cominciato a dare per scontato il suo aiuto e non gli avevo espresso abbastanza gratitudine.

Grazie a questa nuova consapevolezza, cambiai il modo in cui gli chiedevo aiuto. Invece di aspettarmi che rispondesse immediatamente, cominciai a tenere conto dei suoi tempi e a dirgli: «Avrei bisogno che mi aiutassi con una cosa. Quando potresti farlo?» Così lui cominciò a rispondermi senza irritarsi. E anch'io smisi di trascorrere il resto della giornata portandomi dentro frustrazione e risentimento.

Attraverso questa esperienza ho imparato quanto sia importante riflettere sul proprio cuore, invece di cercare fuori di sé la causa della propria sofferenza. Grazie alla relazione con mio figlio, sono arrivata a comprendere che la causa della mia sofferenza si trova nei miei stessi attaccamenti: questa è la Verità della Causa.

Questa consapevolezza ha reso le nostre giornate più serene e tranquille. Prima di cercare di cambiare gli altri, desidero ricordare sempre quanto sia importante, prima di tutto, accordare il mio cuore al Dharma.

Nel mio impegno a praticare il Dharma qui e ora, accoglierò tutto ciò che mi accade come un'occasione di apprendimento donata dal Buddha e coltiverò la mia Natura di Buddha affrontando con sincerità ogni avvenimento e ogni incontro.

Grazie di cuore.



Entrare in relazione con gli altri

La fermezza nasce dalla compassione

di Nikkyo Niwano

Fondatore della Rissho Kosei-kai



Il Fondatore Nikkyo in visita al Dojo di Chiyoda a Tokyo, nel settembre 1993

Accogliere con sincerità anche gli ammonimenti

Non c'è bisogno di dire che il severo ammonimento rivolto a Rahula nasceva dalla grande compassione del Buddha. Quello che però mi colpisce particolarmente è la profonda saggezza con cui Shakyamuni scelse proprio la metafora dell'acqua per impartirgli il suo insegnamento. L'acqua, per sua natura, è pura. Paragonando all'acqua la Natura di Buddha che ogni essere umano possiede fin dall'origine, Shakyamuni volle probabilmente dire a Rahula: «Tu possiedi, fin dall'inizio, una natura pura come l'acqua».

Rahula era una persona sincera e seppe accogliere quelle parole così come gli erano state rivolte. Per questo riuscì a cambiare e a ritrovare la propria strada.

Credo che proprio qui si trovi il segreto del modo in cui Shakyamuni sapeva guidare le persone. Per quanto io ne sappia, in nessun sutra troviamo il Buddha dire a qualcuno: «Tu non vali nulla», negandone così la natura più profonda. Anche quando ammonisce una persona, indica ciò che vi è di sbagliato nel suo atteggiamento o nelle sue azioni. E poiché quella persona sa, dentro di sé, che quanto il Buddha le sta dicendo è vero, riesce ad ascoltarlo con sincerità. Quando si ascolta con cuore sincero, anche la severità cessa di apparire tale.



Far germogliare i semi del Risveglio

Questa è la fermezza del Buddha.

Sia sul luogo di lavoro sia nella pratica dell'Hoza, tendiamo spesso a tenere a distanza chi ci parla con una certa severità. Ma se quella fermezza nasce dal riconoscimento della natura profonda dell'altra persona, delle sue qualità e dei suoi punti di forza, allora sono certo che verrà compresa.

La Cofondatrice Myoko Naganuma, quando pensava: «Devo aiutare questa persona a diventare un'autentica praticante del Dharma», arrivava a correggerla perfino nel modo di prendere e posare le bacchette. Non si limitava a insegnarle come praticare il Dharma: osservava con attenzione anche ogni gesto della vita quotidiana e offriva indicazioni fin nei più piccoli particolari.

Grazie alla Cofondatrice, le guide dei centri del Dharma impararono ad assumere il giusto atteggiamento e il giusto contegno. Ma ciò che rendeva straordinaria Myoko-sensei era il fatto che, dietro ciascuna delle sue parole severe, si percepiva chiaramente la grande compassione da cui esse nascevano. Si prendeva sinceramente cura di ogni singola persona, prestando attenzione anche ai più piccoli particolari. Quando sentiamo che qualcuno ha davvero a cuore il nostro bene, siamo capaci di accogliere positivamente anche i suoi rimproveri e i suoi consigli.

Una persona che conosco mi raccontò questo episodio. Quando era ragazzo fece qualcosa di sbagliato e suo zio lo rimproverò molto duramente. In quell'occasione gli disse: «Proprio tu che sei un ragazzo intelligente, perché hai fatto una cosa simile?» Quelle parole, «proprio tu che sei un ragazzo intelligente», gli arrivarono dritte al cuore. Lungi dal provare rancore per essere stato rimproverato, cominciò anzi a voler molto bene a quello zio. E mi disse che quelle parole hanno continuato a sostenerlo interiormente fino a oggi, quando ha ormai superato gli ottant'anni.

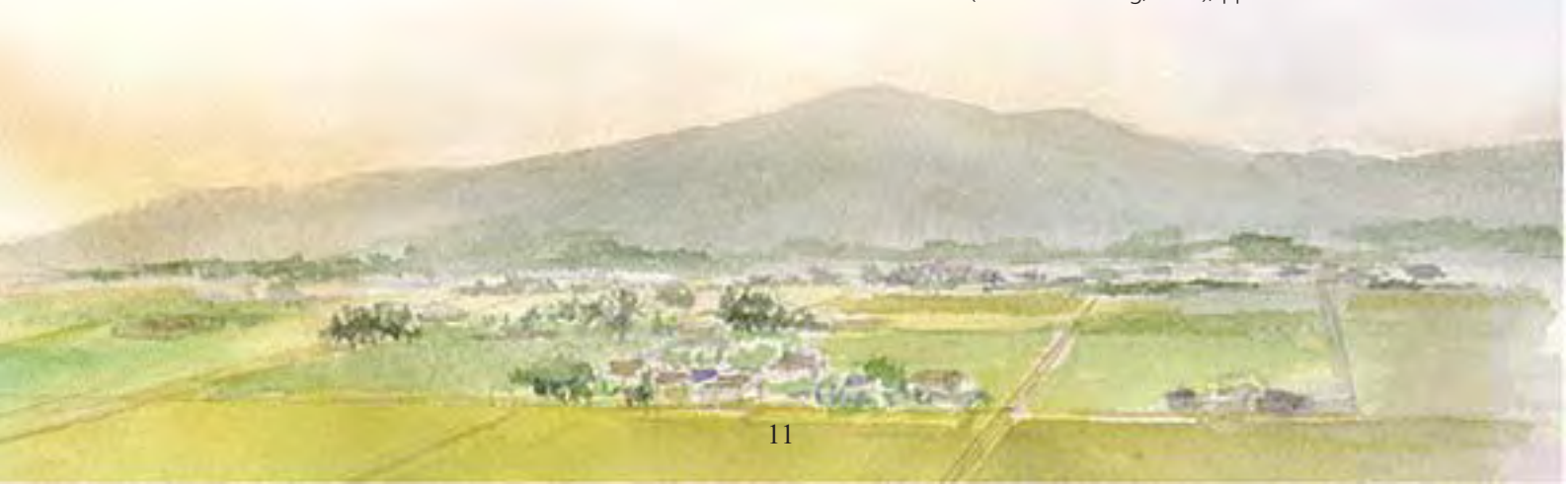
Eppure il mondo reale nel quale viviamo è un mondo duro e colmo di sofferenza, proprio come insegnò Shakyamuni con le parole: «Tutto è sofferenza». Per riuscire a vivere pienamente in un mondo simile, è importante crescere imparando ad affrontarne le difficoltà fin da piccoli.

Anche per questo, quando educiamo e aiutiamo qualcuno a crescere, alla base deve esserci un amore completo, al cento per cento. Ma qualche volta è importante che quell'amore sappia esprimersi anche attraverso parole severe.

Allo stesso modo, quando nella vita quotidiana incontriamo difficoltà e sofferenze di ogni genere, non dobbiamo dimenticare che, in profondità, vi opera la grande compassione del Buddha.

Se sappiamo accogliere con sincerità anche quella severità, potremo accorgerci che proprio lì si sta aprendo davanti a noi una via verso la felicità.

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), pp. 105-108



Accendere una luce qui e ora

Rev. Takashi Maeda
Direttore della Rishso Kosei-kai Internazionale

Ciao a tutte e tutti.

Sono certo che molti di noi desiderino la pace nel mondo. Eppure, di fronte a quanto accade in tante parti del pianeta, possiamo sentirci sopraffatti e pensare facilmente che, come singoli individui, non possiamo fare nulla per cambiare le cose.

Di solito vado al lavoro con un piccolo scooter. Un giorno, mentre ero fermo a un semaforo rosso, vidi un uomo in sedia a rotelle che faceva fatica a superare il bordo del marciapiede. Proprio in quel momento si avvicinò una studentessa universitaria e, con grande naturalezza, cominciò a spingere la sedia a rotelle.

Mentre le persone attorno osservavano la scena, l'uomo riuscì a raggiungere il marciapiede in sicurezza e nell'aria si diffuse una sensazione di calore umano.

Probabilmente quella studentessa non agì pensando di contribuire alla pace nel mondo. Semplicemente tese una mano a una persona che aveva bisogno di aiuto proprio davanti a lei. Eppure quel piccolo gesto non aiutò soltanto una persona: portò luce anche nel cuore di tutti coloro che vi assistettero. Credo che sia proprio questo il significato delle parole di Masahiro Yasuoka citate nella guida del Maestro Nichiko di questo mese: «Piuttosto che lamentarci dell'oscurità, accendiamo una luce».

Dopo il forte terremoto che ha colpito la prefettura di Kumamoto nel mese di luglio, molte persone si sono chieste: «Che cosa posso fare?» e hanno continuato a offrire il proprio aiuto nei modi che erano loro possibili.

Se guardiamo con attenzione anche ciò che ci circonda, possiamo trovare persone che hanno bisogno di sostegno e compassione. Un semplice «grazie» in famiglia, un caloroso «grazie per il tuo impegno» sul posto di lavoro, un sorriso rivolto a una persona che non conosciamo o l'ascolto attento di qualcuno fino a quando ha finito di parlare possono sembrare soltanto piccole luci. Eppure queste piccole luci si trasmettono da persona a persona e, col tempo, diventano una luce capace di illuminare le nostre famiglie, le nostre comunità e perfino il mondo intero.

Forse il primo passo verso la pace nel mondo non comincia in qualche luogo lontano, ma proprio qui e ora, quando ciascuno di noi accende la luce che è in grado di offrire.



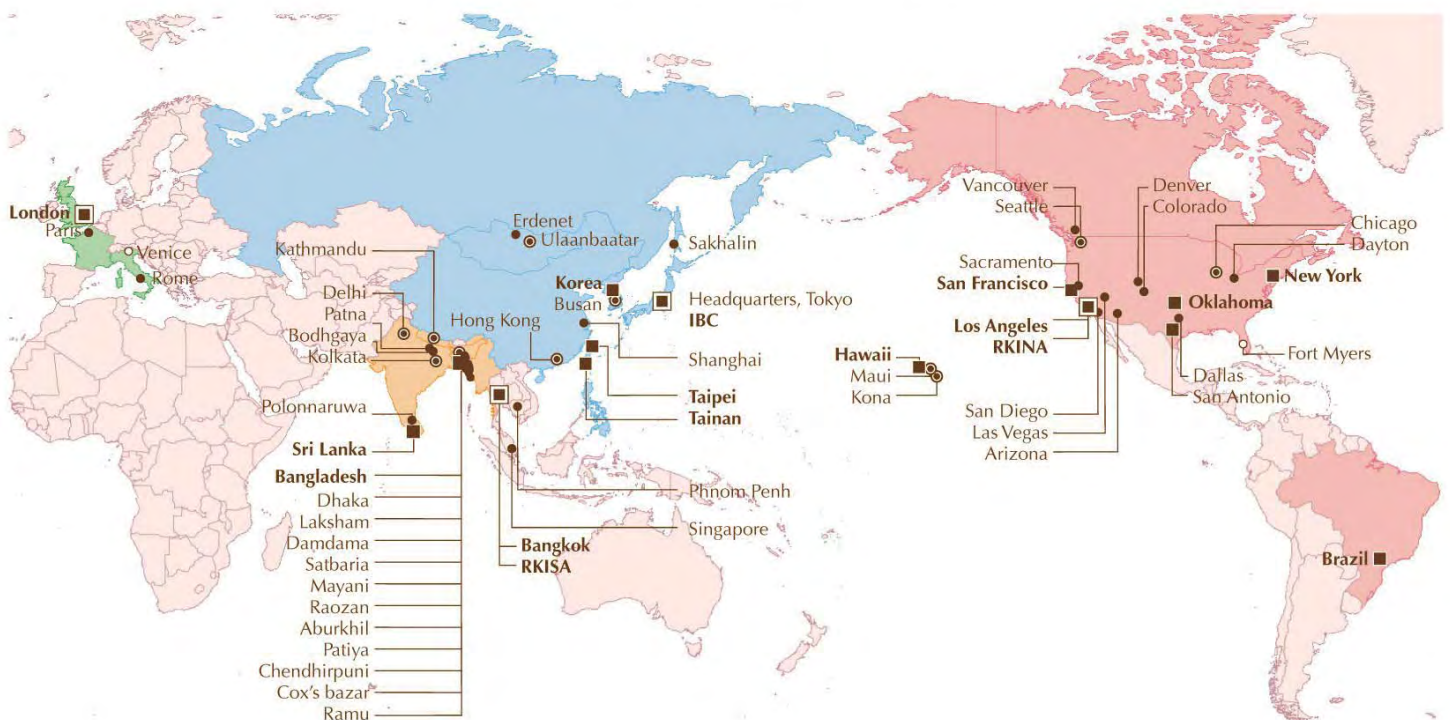
Dopo il terremoto di magnitudo 7,1 che ha colpito Kumamoto il 28 luglio, i membri del Dojo di Yatsushiro e una squadra della Sede Centrale della Rishso Kosei-kai hanno svolto attività di soccorso, distribuendo acqua e rimuovendo le macerie.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X

