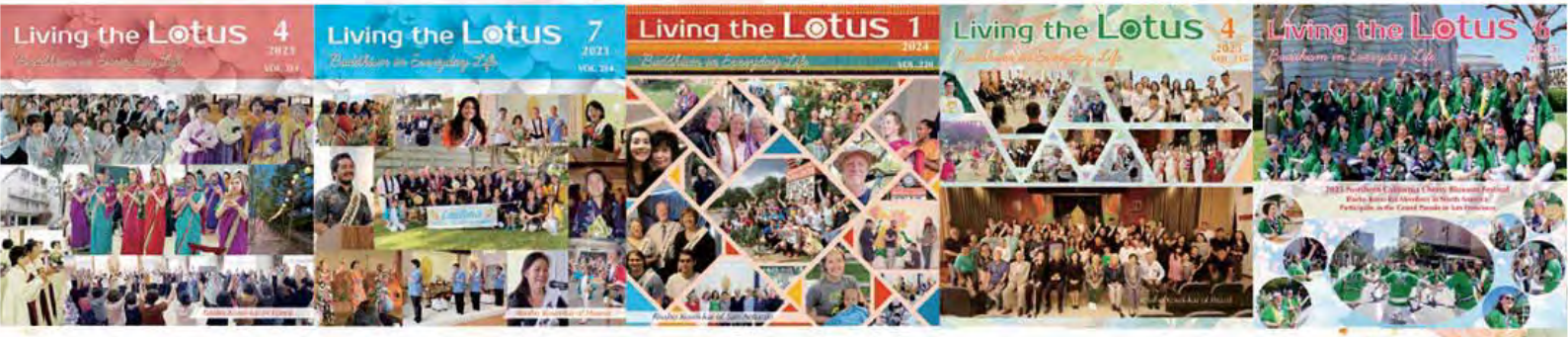
Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 253

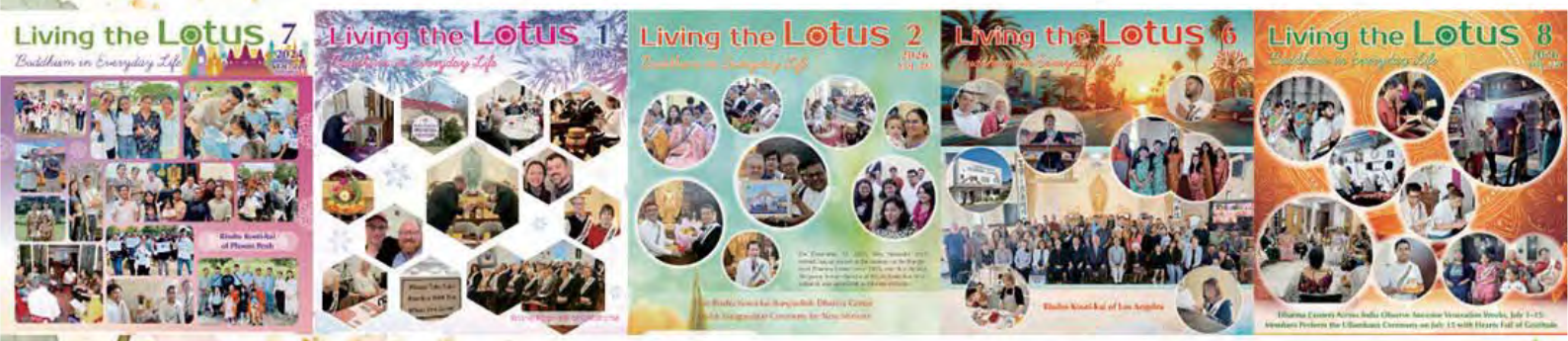


Grazie per leggere *Living the Lotus* ogni mese!
Grazie al vostro sostegno, questo mese *Living the Lotus* celebra il suo **21° anniversario**. Desideriamo esprimere la nostra più sincera gratitudine a tutti coloro che, in tanti modi diversi, ci hanno sostenuto nel corso degli anni.

In concomitanza con il recente rinnovamento del sito in inglese della Rissho Kosei-kai, a partire da novembre *Living the Lotus* passerà dall'attuale formato di newsletter in PDF a un nuovo formato di **web magazine**.

Quello di questo mese sarà l'ultimo numero pubblicato in PDF, ma *Living the Lotus* continuerà a proporvi il Messaggio del Maestro Nichiko e una varietà di articoli dedicati a come mettere in pratica il Buddismo nella vita quotidiana.

Ci auguriamo che continuerete a leggere con piacere *Living the Lotus* visitando la pagina dedicata sul nostro sito web.



Living the Lotus
Vol. 253 (Ottobre 2026)

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

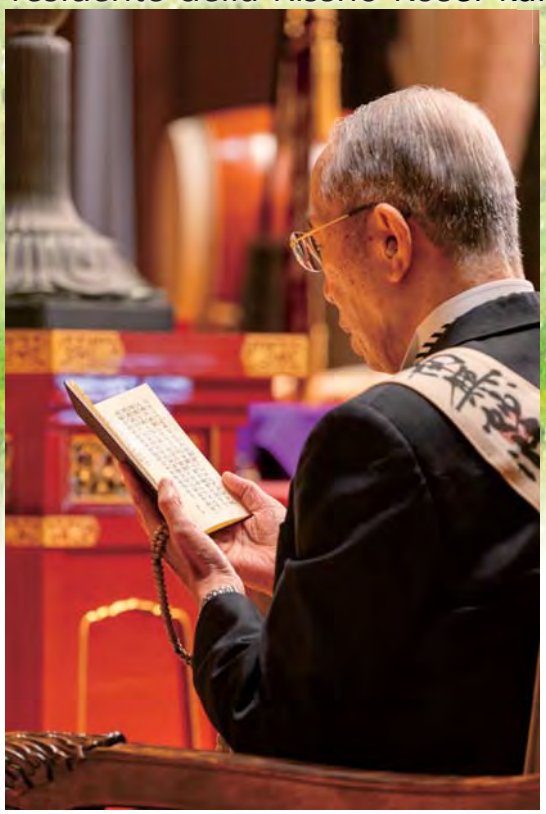
Living the Lotus è una pubblicazione mensile della Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Giappone.
Tel: +81 353411124 / Fax: +81 353411224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

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.

La vita e la morte del Dharma Meraviglioso

Rev. Nichiko Niwano
Presidente della Rissho Kosei-kai



Superare la morte

«Il punto essenziale della pratica della Via del Buddha è trascendere nascita, vecchiaia, malattia e morte». Queste parole sono tratte da un insegnamento del Fondatore Nikkyo Niwano sulla visione buddista della vita e sulla morte dell'essere umano.

Poiché la morte è uno degli eventi più importanti della nostra esistenza, possiamo certamente affermare che uno dei punti essenziali della Via del Buddha consista proprio nel "trascendere", cioè superare, l'ansia, la paura e la sofferenza che sorgono quando ci chiediamo: «Che cosa accadrà dopo la morte?», «Ho paura di morire», oppure «Non voglio morire». Ottenere così serenità e, allo stesso tempo, coltivare il corpo e la mente desiderando la felicità propria e degli altri: questo significa impegnarsi nella pratica della Via del Buddha.

Riguardo al modo di accogliere la vita e la morte, che costituisce uno dei punti fondamentali della Via del Buddha, in passato ho già parlato, per esempio, della morte come di un ritorno alla nostra dimora originaria, la «Grande Forza Vitale». Per quanto concerne la vita, facendo riferimento agli scritti del fisico teorico Haruo Saji, ho inoltre espresso la convinzione che le nostre vite siano una cosa sola con l'universo e che, in definitiva, noi viviamo ogni giorno, in ogni momento, nell'eternità.

Se contempliamo la vita da questa prospettiva cosmica, che risuona anche con gli insegnamenti del Sutra del Loto, comprendiamo che tutti noi viviamo nella «vita eterna», che si estende dal passato, fin dalla nascita dell'universo, e continua verso il futuro. Penso che, accogliendo questa visione, la morte smetta di essere qualcosa da temere e che anche le inquietudini e le preoccupazioni che la circondano possano attenuarsi.

Il poeta Kenji Miyazawa fu una persona che seppe affrontare concretamente la morte e superare la sofferenza della vita e della morte grazie alla sua fede nel Sutra del Loto, che insegna che la vita del Buddha è eterna. In una poesia che comincia con i versi:

«Presto morirò, oggi oppure domani», Kenji esprime così il proprio stato d'animo: «Quando morirò, tornerò al vuoto? Mi sentirò di nuovo me stesso? [...] Quel Dharma originario ha per nome *Sutra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso*». (*Opere complete di Kenji Miyazawa*, vol. 2).[1] Dopo la morte, pensava Kenji, torniamo alla Grande Forza Vitale dell'universo e, infine, riceviamo nuovamente la vita. È questo ciò che egli vedeva rivelato nel Sutra del Loto.

Attraverso il Sutra del Loto, Kenji comprese che egli stesso viveva nella «vita eterna» e trovò liberazione dalla sofferenza causata dalla malattia. Per questo scrisse anche: «Anche la vita è vita del Dharma Meraviglioso, anche la morte è morte del Dharma Meraviglioso».

In altre parole, era riuscito ad accogliere così com'erano tanto la propria vita, segnata dalla malattia, quanto la morte che ormai gli si avvicinava: entrambe erano manifestazioni del Dharma Meraviglioso, cioè della Verità.

Noi, che viviamo la «Vita Eterna»

Kenji Miyazawa scrisse questa poesia, intitolata *Febbraio 1929*, circa quattro anni prima della sua morte, quando aveva trentatré anni. È raro che una persona tanto giovane riesca a maturare una simile visione della vita e della morte. Non vi è dubbio, credo, che a sostenerlo vi fossero gli insegnamenti del Sutra del Loto.

Nessuno sa dove andremo o che cosa ci accadrà dopo la morte. Eppure, quando ci viene insegnato che continuiamo a vivere nella vita eterna, tanto ora quanto dopo la morte, il nostro cuore ritrova serenità. La gioia provata da Kenji quando, incontrando il Sutra del Fiore di Loto del Dharma Meraviglioso, giunse a comprendere questa verità è una gioia che anche noi, che condividiamo la stessa fede, possiamo sperimentare.

Anch'io, in passato, ho detto: «Dopo aver visto il Fondatore ritornare serenamente alla dimora originaria della vita, sono riuscito ad accogliere la morte con calma, pensando: "Ah, sarebbe bello se anch'io potessi morire così"». Quel sentimento non è cambiato ancora oggi. Ritengo che anche questo sia stato possibile grazie alla fede e alle riflessioni sulla vita che i nostri predecessori hanno approfondito e tramandato nel corso del tempo

E tuttavia la morte arriva per tutti, senza distinzione. Forse non esiste una morte che possiamo accettare fino in fondo con piena serenità. Proprio per questo «trascendere nascita, vecchiaia, malattia e morte» costituisce uno dei grandi temi della nostra esistenza. E proprio perché tutti, un giorno, incontreremo la morte, assaporare pienamente la gioia di essere vivi adesso e vivere questo «adesso» in armonia con gli altri è forse la felicità più grande che possiamo conoscere.

Resta allora una domanda: se la nostra esistenza presente si trova nel flusso ininterrotto della «vita eterna» che continua fin dalla nascita dell'universo, perché viviamo qui e ora portando con noi la sofferenza di nascita, vecchiaia, malattia e morte? La prossima volta vorrei tornare su quest'argomento.



Note

1 - Miyazawa Kenji zenshu vol. 2, Chikuma Shobo, 1986

Intervista

Il Bodhisattva Sguardo sui Suoni del Mondo come ideale: Impegnarsi con cuore compassionevole

Priya Ranjan Barua — Dojo locale del Bangladesh

Quando e come hai incontrato gli insegnamenti della Rissho Kosei-kai?

Sono nato e cresciuto in una famiglia che praticava il Buddismo Theravada e, poiché due dei miei zii erano monaci buddisti Theravada, sono cresciuto nutrendo una profonda fede nel Buddha. Dopo essermi laureato, ho iniziato a lavorare come dipendente pubblico a Chittagong, dove si trovava la casa della mia famiglia, ma in seguito sono stato trasferito a Sylhet, a circa quattrocento chilometri di distanza. Sylhet è una città che si è sviluppata come centro della cultura islamica e vi erano soltanto pochi templi buddisti sparsi per la città. Con il tempo, le occasioni di visitare un tempio e approfondire gli insegnamenti del Buddha divennero sempre più rare.

Poi, un giorno del 2000, incontrai il mio amico Biblob Barua e un mio parente, Ashim Barua. Fu allora che venni a conoscenza per la prima volta della Rissho Kosei-kai, un' organizzazione buddista laica che aveva un ufficio di collegamento a Chittagong. Mi presentarono inoltre Biman Kumar Barua, che all'epoca era responsabile di quell'ufficio.

Grazie al loro caloroso incoraggiamento, cominciai a viaggiare spesso da Sylhet, dove lavoravo, fino a Chittagong. Iniziai così a partecipare ogni venerdì alle cerimonie di recitazione del sutra e agli Hoza, i Circoli del Dharma.

Sebbene tanto il Buddismo Theravada quanto la Rissho Kosei-kai affondino le proprie radici negli insegnamenti del Buddha, esistono delle differenze nel modo in cui viene praticato il Buddismo. Nel Buddismo Theravada, in genere, sono i monaci a recitare i sutra in pali e a tenere discorsi sul Dharma. I devoti laici, invece, si concentrano spesso su pratiche rituali come rendere omaggio al Buddha, recitare i sutra e fare offerte. Poiché non comprendono il pali, per i laici può essere difficile assimilare pienamente gli insegnamenti del Buddha.

Nella Rissho Kosei-kai, invece, sono gli stessi membri a recitare insieme il Sutra del Loto in bengalese, confrontandosi sugli insegnamenti del Buddha e imparando gli uni dagli altri.

Ciò che mi colpì più profondamente fu vedere i membri della Rissho Kosei-kai, buddisti laici, praticare la



Priya Ranjan Barua

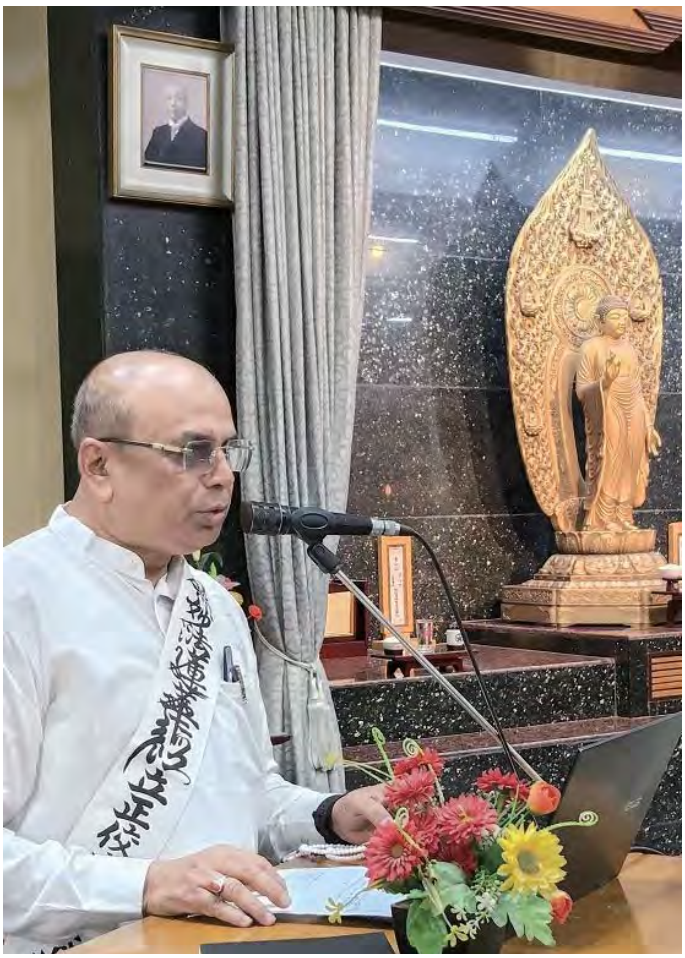
Via del bodhisattva prendendosi cura della propria famiglia e del proprio lavoro e, allo stesso tempo, condividendo gli insegnamenti del Buddha per la felicità e la pace degli altri. Fu un'esperienza nuova e toccante, che arrivò profondamente al mio cuore e fece nascere in me un forte desiderio: «Anch'io voglio percorrere questa Via». Fu allora che entrai nella Rissho Kosei-kai.

Quindi l'incontro con il tuo amico e questo tuo parente ha rappresentato una grande svolta nel tuo cammino di fede.

Sì, certo. È grazie all'incontro con loro che ho potuto

conoscere la Rissho Kosei-kai e gli insegnamenti del Sutra del Loto. Mettendo in pratica quegli insegnamenti nella vita quotidiana, ho ricevuto molti meriti e trovato un grande sostegno spirituale. Credo che l'incontro con quelle due persone sia stato una preziosissima connessione karmica, che ha aperto un nuovo orizzonte nella mia vita.

Quando visitai per la prima volta la Rissho Kosei-kai, il Rev. Kazumasa Iizawa, già responsabile del Centro del Dharma di Oita, si trovava in Bangladesh, dove era giunto dal Giappone per condividere il Dharma. Da molti anni disseminava il Dharma in Bangladesh e io ebbi la possibilità di ascoltare da lui molti racconti preziosi. Mi interessò particolarmente sentirgli raccontare come i membri della Rissho Kosei-kai pratichino ogni giorno la Via del bodhisattva per la felicità degli altri. Da quel momento, ogni venerdì partivo da Sylhet, dove lavoravo, per raggiungere l'ufficio di collegamento della Rissho Kosei-kai a Chittagong e partecipare insieme ai membri del Sangha alle cerimonie di recitazione del Sutra e agli Hoza. In seguito, desiderando condividere i meravigliosi insegnamenti della Rissho Kosei-kai con altre persone di Sylhet, cominciai a invitare amici e conoscenti alle cerimonie di recitazione del sutra e agli Hoza. In questo modo, grazie al sostegno dei membri del Sangha, riuscii a far incontrare il Dharma a venticinque famiglie.



Priya Ranjan svolge il ruolo di cerimoniere durante la recitazione del Sutra del Fiore del Dharma che si tiene ogni venerdì presso il Dojo locale.

Fra gli insegnamenti del Sutra del Loto che hai studiato, quale ti ha colpito di più?

Nel Sutra del Loto compaiono molti bodhisattva, fra i quali Manjushri, Maitreya e Non Disprezza Mai. Ognuno di questi bodhisattva possiede virtù meravigliose e svolge un ruolo particolare e credo che ciascuno di loro ci mostri un esempio del modo in cui dovremmo aspirare a vivere.

Fra tutti, mi sento particolarmente attratto dal Bodhisattva Sguardo sui Suoni del Mondo, incarnazione della compassione. Provo una profonda ammirazione per questo bodhisattva e lo considero un grande ideale verso il quale tendere.

Nel capitolo 25 del Sutra del Loto, *La Porta Universale del Bodhisattva Sguardo sui Suoni del Mondo*, viene spiegato che questo bodhisattva assume trentatré diverse forme per esporre il Dharma. Ciò significa che Sguardo sui Suoni del Mondo si manifesta in forme diverse per liberare le persone, mostrando a ciascuna una via verso la liberazione adatta alle proprie circostanze. Questa è una manifestazione dell'opera della compassione.

Prendendo come ideale il Bodhisattva Sguardo sui Suoni del Mondo, desidero continuare a impegnarmi affinché, con la compassione nel cuore, possa stare accanto, anche solo un poco, alle persone che soffrono o si trovano in difficoltà.

C'è un insegnamento particolare della Rissho Kosei-kai che porti sempre nel cuore?

Mi piace molto l'espressione «Mettere gli altri al primo posto» e cerco di metterla in pratica nella mia vita quotidiana. Credo che «Mettere gli altri al primo posto» esprima l'essenza della Via del bodhisattva insegnata nel Sutra del Loto e che sia, essa stessa, una pratica della Via del bodhisattva. Al Dojo ci viene insegnato che un bodhisattva è colui che cerca il risveglio e, allo stesso tempo, agisce per la felicità degli altri, percorrendo una Via che conduce alla felicità propria e altrui. Se però osserviamo la società di oggi, vediamo molte persone

Intervista

che pensano e agiscono soprattutto per se stesse, vivendo secondo i propri interessi. È davvero un peccato. Proprio per questo, credo che facendo di «Mettere gli altri al primo posto» il principio che guida la nostra vita e agendo con il desiderio della felicità altrui, possiamo scoprire la vera gioia e trovare un autentico senso nella nostra esistenza.

Quali aspetti della Rissho Kosei-kai ti affascinano di più?
Fra le diverse pratiche della Rissho Kosei-kai, sono particolarmente attratto dalla gratitudine verso gli antenati, dall'Hoza e dal Movimento Dona un Pasto. Attraverso la recitazione del sutra esprimiamo la nostra gratitudine al Buddha e ai nostri antenati. Facendo Hoza possiamo dialogare con gli altri membri del Sangha, apprendere insieme il Dharma e condividere le nostre esperienze e i meriti ricevuti attraverso la fede. Anche il Movimento Dona un Pasto è una pratica concreta della Via del bodhisattva, fondata sullo spirito buddista di «empatia, preghiera e donazione». Diverse volte al mese rinunciamo volontariamente a un pasto, sperimentiamo la fame, preghiamo per la felicità delle persone di tutto il mondo che soffrono a causa della povertà, della malattia o di altre difficoltà e facciamo un'offerta in denaro. Per me, anche questo è un movimento per la pace estremamente significativo nel mondo di oggi.

Infine, parlaci dei tuoi obiettivi nella pratica buddista e dei tuoi sogni per il futuro.
Il Voto dei Membri della Rissho Kosei-kai, che recitiamo ogni giorno, esprime con chiarezza lo scopo e i principi che guidano la nostra pratica buddista: «facciamo voto di perfezionare noi stessi» e «ci impegniamo a seguire la Via del bodhisattva per portare pace nelle nostre famiglie, nelle nostre comunità, nei nostri Paesi e nel mondo».

Per questo desidero continuare ogni giorno a praticare e a impegnarmi in accordo con il Voto dei Membri, senza mai venir meno a questo impegno.
Quanto ai miei sogni per il futuro, fra tre anni raggiungerò l'età della pensione. Vorrei considerare l'inizio della mia seconda vita come un nuovo punto di partenza e dedicarmi con tutto me stesso alla condivisione e alla trasmissione del Dharma e alla pratica della Via del bodhisattva per la felicità degli altri. Spero così di vivere una vita piena e significativa.



Priya Ranjan (il secondo da sinistra sul lato opposto) partecipa a un Hoza presso il Dojo locale del Bangladesh.

Praticare il Dharma qui e ora

Il Sutra del Loto e le Quattro Nobili Verità

di **Dominick Scarangello**

Consulente Internazionale della Rissho Kosei-kai



Praticare la Verità del Sentiero

Il mese scorso abbiamo preso in esame la Verità della Causa della sofferenza, ovvero la seconda Nobile Verità. Questa volta esploreremo la Verità del sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza, generalmente considerata la quarta e ultima Nobile Verità. Affrontiamo la Verità del sentiero perché, dal punto di vista pratico della vita quotidiana, una volta che cominciamo a comprendere le cause della nostra ansia e del nostro disagio, il passo successivo consiste nell'individuare quali azioni e quali pratiche possiamo intraprendere per liberarci da quella sofferenza.

A settembre ho presentato un semplice esempio di sofferenza: il disagio provocato dal fatto che le cose non andassero come desideravo mentre ero bloccato nel traffico. Attraverso la pratica della Verità della Causa, ho indagato la catena di cause che aveva prodotto quella sofferenza.

I passi che posso compiere per liberarmi da una simile sofferenza, cioè la pratica del sentiero, presentano, proprio come la catena delle sue cause, diversi livelli. La cosa più evidente che posso fare è smettere di agire spinto dalla rabbia nei confronti degli altri. Il *Sutra degli Innumerevoli Significati* ci offre un'indicazione importante: devo intraprendere pratiche che facciano sì «che la pazienza germogli nel cuore di chi è collerico» (io!). Se riesco a sorprendermi proprio nel momento in cui sto per reagire, dovrei riuscire a fermare queste esplosioni di rabbia. Trattenere le manifestazioni di rabbia e frustrazione può impedire che nascano conflitti con gli altri, risparmiando così molti problemi sia a me sia a chi mi sta intorno.

A lungo andare, però, se non affronto questi sentimenti e continuo semplicemente a reprimerli, potrebbero diventare sempre più forti e finire per esplodere con violenza ancora maggiore. In altre parole, questa forma di autocontrollo, pur essendo utile e talvolta necessaria, è tutt'al più una sorta di primo soccorso, non la vera pazienza del bodhisattva. Come osservava il Fondatore Nikkyo, quando ci imponiamo di «stringere i denti» e reprimiamo rabbia e risentimento, «siamo ancora dei principianti» (*Buddhism for Today*, p. 220).

Il capitolo 10 del Sutra del Loto ci insegna che la pazienza si accompagna ad altri due aspetti: la compassione verso tutti e la comprensione dell'uguaglianza di tutte le cose. Se riesco ad ampliare la mia capacità di provare compassione e a guardare le persone con gli occhi dell'uguaglianza, allora, quando resto bloccato nel traffico o mi trovo in situazioni altrettanto scomode, proverò naturalmente empatia per coloro che sono bloccati insieme a me, invece di considerarli miei nemici.

Quali pratiche concrete possono aiutarci a coltivare compassione ed equanimità? Posso svilupparle entrambe seguendo l'indicazione del Sutra conclusivo di «considerare tutte le persone come se fossero dei Buddha e trattare tutti gli esseri viventi come se fossero [i miei] genitori». Un altro modo di coltivare la compassione consiste nel pregare per gli altri, includendo nel trasferimento dei meriti al termine della recitazione quotidiana del Sutra molte persone che soffrono, desiderando la loro felicità e la fine della loro sofferenza. Trasformare questo desiderio in un'azione concreta, facendo qualcosa per il bene degli altri, pratica generalmente considerata una forma di generosità, può anch'esso contribuire a coltivare compassione ed equanimità, favorendo un senso di unità con gli altri.

Queste pratiche fanno parte della Via del bodhisattva e sono antidoti necessari alla rabbia. Tuttavia non devo concentrarmi eccessivamente sul desiderio di eliminarla, perché una simile preoccupazione può mantenermi intrappolato in

un ciclo di continue reazioni alla rabbia stessa. Come ammonisce il Fondatore: «Finché restiamo fissati sulle nostre illusioni pensando: "Voglio liberarmi delle mie illusioni, voglio liberarmene", la nostra mente rimane intrappolata nell'idea stessa di illusione, rendendo impossibile liberarcene.» (*Shinshaku Hokke Sanbukyo*, 1:307)

Inoltre, considerare la mia rabbia come una sorta di nemico da eliminare mi impedisce di vedere la compassione che è già presente all'interno della rabbia stessa, cioè di scoprire il mondo dei bodhisattva all'interno del mondo di inferno. La mia rabbia, pur essendo un sentimento non salutare, è allo stesso tempo una forma di compassione verso me stesso, perché nasce dal mio desiderio più profondo di evitare il genere di sofferenza che sperimentavo da bambino quando arrivavo in ritardo. Riconoscere e accogliere questo desiderio profondo può aiutarmi a guarire la vecchia ferita che si trova alla radice della mia rabbia.

Facendo un ulteriore passo avanti, ho scoperto di dover riconoscere anche la compassione, il mondo dei bodhisattva, presente nella rabbia, il mondo di inferno, di coloro che mi rimproveravano duramente per molte cose, compresi i miei ritardi. Nel profondo, si preoccupavano della mia felicità, anche se, a causa della loro stessa sofferenza, cercavano di guidarmi in un modo decisamente non salutare. Questo, da una prospettiva buddista, è il perdono.

Praticare la Verità del sentiero significa accogliere una vera e propria ecologia di pratiche, capaci di agire sulle cause della sofferenza in modi diversi. Se coltivo la consapevolezza nella vita quotidiana, posso fermare un'esplosione di rabbia proprio mentre sta per manifestarsi. Ma, oltre a questa misura temporanea, devo anche intraprendere pratiche che agiscano come antidoti alla rabbia, così da superarla gradualmente aumentando la mia capacità di compassione e di equanimità. Infine, posso guardare profondamente dentro la mia rabbia per scoprire l'aspirazione del bodhisattva che vi è presente. In questo modo posso accoglierla come un mio «buon amico spirituale», il mio personale Devadatta. Invece di reprimere la rabbia o di oppormi a essa, questo approccio la trasforma, rivelando la compassione che costituisce la sua natura originaria, la Natura di Buddha.

La prossima volta concluderemo prendendo in esame la Verità dell'estinzione della sofferenza, dalla prospettiva della pratica del Dharma qui e ora.



Entrare in relazione con gli altri

Vivere secondo il Voto Originale del Buddha

di Nikkyo Niwano
Fondatore della Rissho Kosei-kai



Far germogliare i Semi del Risveglio

Aspirare a diventare come il Buddha

Noi della Rissho Kosei-kai accogliamo con fede gli insegnamenti del Sutra del Loto e, anche se poco alla volta, ci dedichiamo alla pratica del bodhisattva. Questo significa che, anche procedendo un passo alla volta, stiamo percorrendo la Via del Buddha, cioè la via che conduce a diventare un Buddha.

Naturalmente, «diventare un Buddha» non è affatto facile. Tuttavia, invece di considerarlo qualcosa di particolarmente difficile, penso sia meglio cercare di comprenderlo in un modo che renda la pratica anche solo un po' più accessibile.

La parola «Buddha», in origine, significa «persona risvegliata». Essere risvegliati significa avere uno sguardo perfettamente limpido, capace di vedere tutto ciò che accade in questo mondo così com'è realmente, compresi tutti i movimenti della nostra mente.

Noi, al contrario, non riusciamo a vedere le cose così come sono, né siamo sempre capaci di mantenere la nostra mente nel giusto stato. Per questo, seguendo gli insegnamenti del Buddha Shakyamuni, cerchiamo di diventare «persone risvegliate»: è questa la pratica del bodhisattva, ed è questa la Via del Buddha.

A questo proposito, nel capitolo 2 del Sutra del Loto, *Abili mezzi*, il Buddha dichiara:

> Devi sapere, Shariputra,
> Che sin dall'inizio ho fatto un voto:
> «Desidero che tutti gli esseri viventi
> Siano miei pari, che non ci siano differenze fra noi.»

Il Buddha afferma di voler condurre tutte le persone, proprio come lui, a una condizione colma di saggezza e compassione, libera da ogni offuscamento.

Come dovremmo accogliere questo voto originario del Buddha? Sentendo parole come queste, probabilmente molte persone le respingono fin dall'inizio, pensando: «Inutile che mi dici una cosa del genere: non potrò mai diventare come il Buddha!».

Io, invece, le accolgo con semplicità pensando: «Dal momento che il Buddha me lo garantisce e mi tende la mano, allora anch'io potrò certamente diventare una "persona risvegliata"». Vivere con questa speranza e con un cuore colmo di gratitudine è molto più gioioso e ci permette di percorrere la vita senza smarrire la strada.

Tendiamo a pensare che la nostra vita si limiti a questa esistenza e così ci affanniamo a inseguire soltanto i piaceri che abbiamo davanti agli occhi. Eppure, per quanto una persona possa essere materialmente agiata, nessuno può sfuggire alle Quattro Sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. A queste si aggiungono le sofferenze della mente: quella di doverci separare dalle persone che amiamo e quella di dover incontrare persone e situazioni che detestiamo.

Ma la nostra vita non si limita a questa esistenza. Per questo, se mentre viviamo in questo mondo ci dedichiamo anche solo un poco alla pratica del bodhisattva, grazie ai meriti di quella pratica, a ogni rinascita potremo gradualmente liberarci dall' attaccamento alla sola nostra felicità e avvicinarci sempre più a un cuore ampio, capace di pensare alla felicità delle persone che ci circondano.

In altre parole, quando Shakyamuni fa voto dicendo:

> «Desidero che tutti gli esseri viventi
> Siano miei pari, che non ci siano differenze fra noi»,

non fa altro che garantirci che ciascuno di noi possiede in sé la capacità di avvicinarsi alla stessa condizione di risveglio del Buddha.

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



Accendere una luce qui e ora

Rev. Takashi Maeda
Direttore della Rissho Kosei-kai Internazionale

Salve a tutti.

Il Buddismo insegna che nella vita esistono quattro sofferenze: nascita, vecchiaia, malattia e morte. Il Fondatore Nikkyo Niwano ci ha insegnato che «il punto essenziale della pratica della Via del Buddha è superare nascita, vecchiaia, malattia e morte».

Ma che cosa significa, allora, «superare»? Credo che non significhi eliminare la sofferenza, quanto piuttosto scoprire come vivere al meglio una vita nella quale le Quattro Sofferenze sono inevitabilmente presenti.

La sofferenza della nascita consiste nel vivere una vita che non procede sempre come vorremmo. Eppure, proprio perché siamo nati, possiamo incontrare tante persone e ricevere in dono molte connessioni karmiche. Vivere è anche un viaggio attraverso questi incontri e queste connessioni.

La sofferenza della vecchiaia consiste nel progressivo indebolimento del corpo. Ma, con il passare degli anni, accumuliamo esperienza e diventiamo anche più capaci di comprendere il dolore degli altri.

Anche la sofferenza della malattia può essere dolorosa e difficile. Eppure, proprio facendo esperienza della malattia, può accaderci di comprendere quanto sia preziosa la salute e di renderci conto di quanto siamo sostenuti dalle persone che ci circondano.

Infine giunge la sofferenza della morte. La vita di ciascuno di noi avrà inevitabilmente una fine. Ed è proprio perché un giorno moriremo che possiamo vivere con cura e attenzione il giorno che ci è dato oggi.

Non possiamo eliminare le Quattro Sofferenze. Tuttavia, attraverso di esse possiamo risvegliarci alla preziosità della vita e imparare ad avere cura delle connessioni che ci uniscono agli altri.

Vista in questo modo, forse le Quattro Sofferenze non sono «quattro muri» che rendono dolorosa la nostra esistenza, ma «quattro porte» attraverso le quali possiamo imparare a vivere la vita più profondamente.

Credo quindi che «superare nascita, vecchiaia, malattia e morte» non significhi cercare una vita priva di sofferenza, ma scoprire un significato anche nella sofferenza e vivere con pienezza il momento presente.



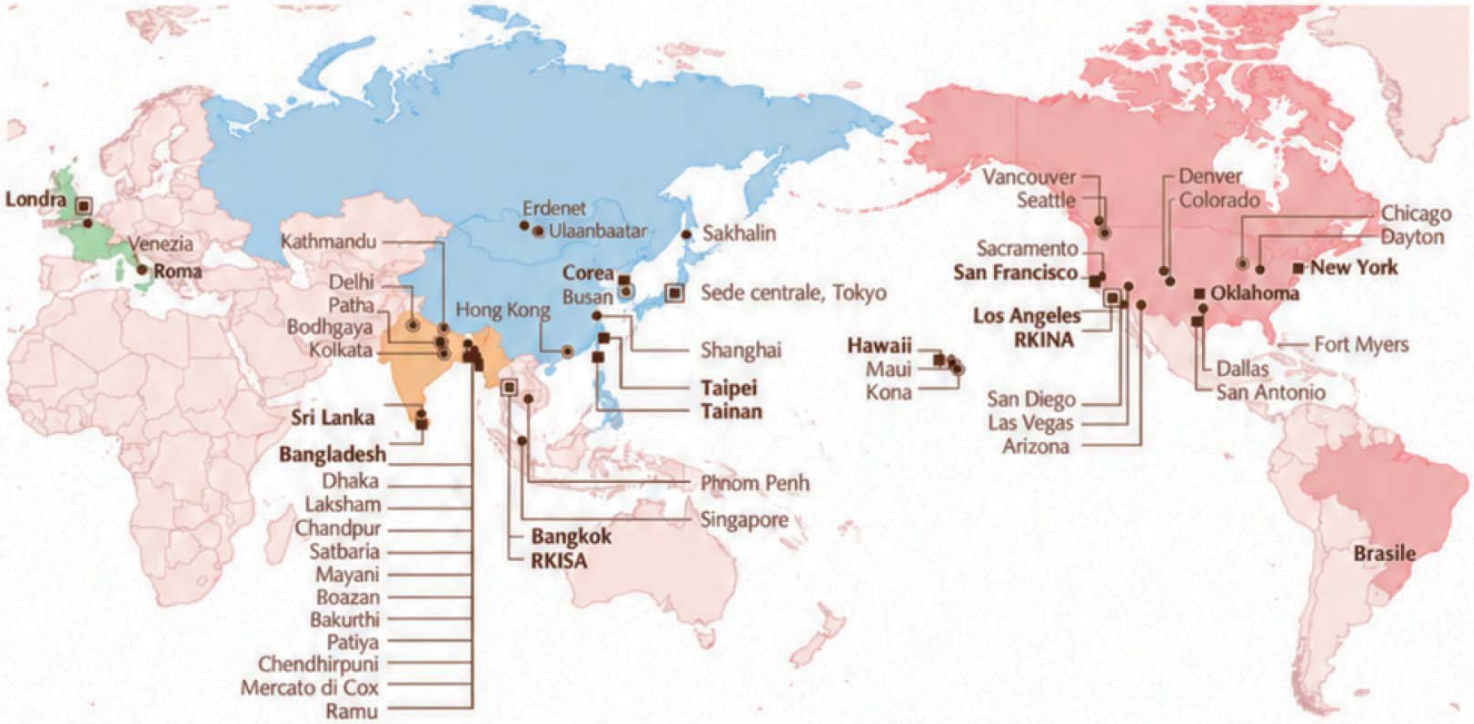
Il 12 agosto il chitarrista di fama internazionale Martin Taylor e sua moglie hanno visitato l'ufficio della Kosei-kai International. I coniugi Taylor vivono in Scozia e sono membri della Rissho Kosei-kai del Regno Unito. Martin Taylor si trovava in Giappone per un concerto a Tokyo. Il Rev. Maeda è il primo a destra nella fila anteriore.

Rissho Kosei-kai Internazionale

Fa' che ogni incontro conti



Un Movimento Buddista Globale



Informazioni sui Centri del Dharma locali

facebook

Accogliamo volentieri i vostri commenti su *Living the Lotus*: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp