

NR Newsletter: per essere vicini a ogni persona

In questo momento di particolare difficoltà dovuta alla diffusione del Coronavirus, l'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai ha deciso di diffondere periodicamente questa "NR Newsletter" che sarà anche pubblicata sul sito sgi-italia.org. Si tratta di una raccolta di incoraggiamenti del maestro Ikeda, di approfondimenti e novità. Ci saranno anche delle testimonianze da varie zone d'Italia su come i nostri compagni di fede stanno affrontando questa sfida. Con il desiderio di offrire vicinanza e sostegno a ogni persona, ci auguriamo che questa Newsletter possa essere una fonte di ispirazione e incoraggiamento per tutti.

Come scrive il maestro Ikeda: «Qualsiasi cosa accada, continuiamo a "trasformare il veleno in medicina" grazie al potere della Legge mistica» (pag. 3).



ALL'INTERNO

MESSAGGIO | PAGINA 3

Incoraggiamo con tutto il cuore! La "campagna 1, 2, 3" di Daisaku Ikeda

INCORAGGIAMENTO DELLE QUATTRO STAGIONI | PAGINA 3

I legami del cuore creano una società serena di Daisaku Ikeda

TAVOLA ROTONDA | PAGINA 4

Togliere la sofferenza e dare gioia

ESPERIENZE | PAGINA 7

Uniti per trasformare il veleno in medicina

L'inverno si trasforma sempre in primavera

PRESENTIAMO UN ESTRATTO DA UN SAGGIO DI **DAISAKU IKEDA** PUBBLICATO OGGI SUL *SEIKYO SHIMBUN*

[...] Esprimo la mia più profonda gratitudine verso tutti coloro che stanno lavorando giorno e notte nelle strutture ospedaliere sia in Giappone che nel mondo.

Sto pregando con tutte le mie forze, con un profondo Daimoku, affinché questa epidemia si fermi assolutamente, al più presto, e si possa ritornare a una vita quotidiana serena e senza pericoli.

Il professor Toynbee affermò: «Gli esseri umani che sperimentano un'epoca di pericoli riescono ad aprire un varco verso la creazione di una situazione migliore, trasformandola in "un'epoca in cui si sono realizzate

grandi opere", e diventano così gli apripista di un'epoca dorata».

Sono convinto che i giovani e coraggiosi Bodhisattva della Terra, uniti mano nella mano con i giovani di tutto il mondo, daranno vita a un'epoca dorata grazie alla loro forza, saggezza e allegria.

Adesso, ancora una volta, desidero che incidiamo nei nostri cuori questo passo del Gosho *L'apertura degli occhi*, che ho letto e riletto più volte insieme a tutti i compagni di fede, a partire da quelli del Tohoku e dello Hokkaido:

«Sebbene io e i miei discepoli

possiamo incontrare varie difficoltà, se non nutriamo dubbi nei nostri cuori conseguiremo naturalmente la Buddità. Non dubitate semplicemente perché il cielo non vi protegge. Non scoraggiatevi perché non godete di un'esistenza facile e tranquilla in questa vita» (RSND, 1, 256).

I maestri e i discepoli Soka, mentre si trovavano nel mezzo di incessanti avversità, nei momenti cruciali non hanno mai dimenticato questo passo del Gosho, mettendolo in pratica nelle loro vite. Per questa ragione ognuno di loro ha "conseguito naturalmente la Buddità".

Perciò, da adesso in poi, continuando a superare e a vincere ogni singola avversità, impegniamoci per espandere nella società globale la grande rete solidale della nobile condizione vitale della Buddità!

Seikyo Shimbun, 11 marzo 2020

Incoraggiamo con tutto il cuore! La “campagna 1, 2, 3”

NEL GIUGNO DEL 2003 IL MAESTRO IKEDA HA INVIATO UN MESSAGGIO IN RIFERIMENTO ALLA SITUAZIONE CRITICA CHE SI ERA CREATA IN DIVERSI PAESI A CAUSA DELL'EPIDEMIA DI SARS. NEL MESSAGGIO PARLA DELLE ATTIVITÀ DI HONG KONG E TAIWAN, DUE PAESI COLPITI DAL VIRUS DOVE PER LUNGO TEMPO NON È STATO POSSIBILE TENERE RIUNIONI

A partire dallo scorso anno in varie zone del mondo sta imperversando l'epidemia di SARS. Sto pregando con tutto me stesso per l'eterna felicità delle vittime scomparse e affinché l'epidemia si fermi al più presto. I nostri compagni di fede a Hong Kong, Taiwan, Singapore e Canada, unendo le loro forze e incoraggiandosi reciprocamente stanno lottando contro il “demone della malattia”. Nelle strutture ospedaliere ci sono membri della SGI che lavorano come medici e infermieri e si dedicano fino in fondo, con coraggio e senso di missione, per salvare la vita delle persone. Inoltre in queste zone, a causa del virus, per un lungo periodo non è stato possibile tenere riunioni. Per questo motivo i membri hanno cercato di escogitare un modo per tenersi in contatto tra loro e infondere speranza agli amici, come ad esempio utilizzare il telefono per chiamare e/o inviare messaggi. In questo modo ogni famiglia ha dato vita a una campagna denominata “1, 2, 3”:

1. Recitiamo almeno 1 ora di Daimoku al giorno.
2. Studiamo il Goshō e le guide della Gakkai per più di 20 minuti al giorno.
3. Contattiamo telefonicamente e incoraggiamo almeno tre compagni di fede o amici ogni giorno.

Da quando è scoppiata l'epidemia è stata limitata la possibilità di uscire di casa. Ciò ha offerto ai membri l'opportunità di contattare al telefono anche quei compagni di fede e quegli amici che non sentivano frequentemente. Grazie a queste conversazioni, hanno potuto condividere i loro sentimenti e dedicare del tempo a dialogare con calma tra loro. I responsabili di Hong Kong e Taiwan hanno riferito che grazie a questa occasione sono stati in grado di rafforzare i legami tra loro e persino di crearne di nuovi. Inoltre alcuni genitori hanno affermato che, grazie al tempo trascorso a casa, hanno potuto aiutare i loro figli a imparare Gongyo. In altri casi, i familiari non praticanti hanno iniziato a sfogliare con naturalezza le pubblicazioni della SGI e hanno potuto

approfondire la loro comprensione della pratica buddista portata avanti dal marito o dalla moglie. Questa attività di “incoraggiamento per telefono” della SGI ha suscitato molto interesse da parte della società.

I nostri compagni di fede non si lasciano sconfiggere da ostacoli e difficoltà e, come buoni cittadini, si impegnano con energia per contribuire alla società nel luogo in cui vivono. «*Myo* significa rivitalizzare, rivitalizzare significa ritornare a vivere» (*Il Daimoku del Sutra del Loto*, RSND, 1, 132).

Nella Legge mistica non esiste un punto morto, nel modo più assoluto. Anche se in questo momento state soffrendo, è fondamentale lottare fino in fondo per la Legge, per le persone e per la società.

Le vostre azioni e la storia personale che state scrivendo risplenderanno nel futuro. Quanto più affrontate sofferenze e difficoltà, tanto più grandi e forti diventerete. E sarete in grado di vivere in modo più profondo. Tutte le sofferenze si trasformano in tesori preziosi.

Questo è il mondo della fede.

Non si tratta solo dei benefici visibili che si manifestano chiaramente sotto i nostri occhi. Si tratta di grandi e incommensurabili benefici “invisibili” che arriveranno ad avvolgerci completamente.

Seikyo Shimbun, 17 giugno 2003

«Se vi preoccupate anche solo un po' della vostra sicurezza personale, dovrete prima di tutto pregare per l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quadranti del paese»

Nichiren Daishonin

Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese
(RSND, 1, 25)

INCORAGGIAMENTI DELLE QUATTRO STAGIONI
di Daisaku Ikeda, Seikyo Shimbun del 1 marzo 2020
Sarà pubblicato su NR, 670, 1 aprile 2020

I legami del cuore creano una società serena

Come far sì che tutti
possano avanzare
con vitalità e con gioia?
L'essenziale è agire concretamente.
Qualsiasi cosa accada,
continuiamo a
“trasformare il veleno in medicina”
grazie al potere della Legge mistica.
Pregare insieme
e superare difficoltà e sofferenze:
questa è la nostra famiglia Soka.
Incoraggiarsi a vicenda,
sostenersi gli uni con gli altri,
senza alcuna discriminazione:
i legami cuore a cuore
creano una società serena.

Scambiamoci sempre parole
di incoraggiamento:
“C'è qualcosa che non va?”,
“Stai bene?”, “Coraggio, metticela tutta!”.
Se creiamo empatia tra noi
tutto questo si trasforma in forza.
Se facciamo emergere questa forza
si aprirà sicuramente una strada.
Inoltre, incoraggiando le persone,
infondiamo coraggio a noi stessi.
L'incoraggiamento stimola il cambiamento
sia in noi che negli altri.

L'importante
è far sì che l'altro si senta alleggerito,
più forte e più sereno.
Anche se non possiamo
incontrarci di persona,
a volte una parola al telefono
è in grado di abbattere
il muro che abbiamo di fronte.
Un solo messaggio scritto
può cambiare la vita di chi lo riceve.



Foto di Daisaku Ikeda

Ascoltiamo con la massima attenzione
ciò che l'altro ha da dirci:
il solo fatto di essere
ascoltato profondamente
lo farà sentire già meglio.
In questo modo ci si sente sollevati.

Nella pratica buddista della compassione,
che significa
“togliere la sofferenza e dare gioia”,
il fatto stesso di prestare ascolto all'altro
corrisponde a “togliere la sofferenza”.

Incoraggiare
significa trasmettere serenità,
speranza e coraggio.
È un'azione ispiratrice
che riaccende la vita dell'altro
e fa emergere la forza
di non arrendersi di fronte a nulla.
Il vero significato dell'incoraggiamento
risiede in un cuore
che desidera la felicità dell'altro.

Seikyo Shimbun, 1 marzo 2020

TAVOLA ROTONDA

Sarà pubblicata su NR 670, 1 aprile 2020

Togliere la sofferenza e dare gioia

PRESENTIAMO DEGLI ESTRATTI DA UNA TAVOLA ROTONDA PUBBLICATA IL 2 MARZO SUL SEIKYO SHIMBUN, TRA **MINORU HARADA**, PRESIDENTE DELLA SOKA GAKKAI, **KIMIKO NAGAISHI**, RESPONSABILE DELLE DONNE E **SHIGEO HASEGAWA**, DIRETTORE GENERALE DELLA SOKA GAKKAI.

ANCHE LA SOKA GAKKAI IN GIAPPONE HA SOSPESO DA MARZO TUTTE LE ATTIVITÀ, COMPRESSE LE VISITE A CASA, IN RISPOSTA ALLE MISURE PREVENTIVE PRESE DAL GOVERNO PER BLOCCARE LA DIFFUSIONE DEL **CORONAVIRUS**.

IN QUESTO DIALOGO CI INCORAGGIANO A PREGARE CON FORZA PER LA PACE E LA TRANQUILLITÀ DELLA SOCIETÀ, E A MOSTRARE LA PROVA CONCRETA DEL PRINCIPIO DI TRASFORMARE IL VELENO IN MEDICINA.

CONTINUIAMO A SFIDARCI TENACEMENTE, CON UNA PREGHIERA PERVASA DAL VOTO, UTILIZZANDO CON SAGGEZZA STRUMENTI QUALI TELEFONO, LETTERE E SOCIAL MEDIA PER INCORAGGIARE GLI ALTRI

La pratica di “togliere la sofferenza e dare gioia”

Nagaishi: Anche se non è possibile incontrarci di persona a causa della situazione che stiamo vivendo, possiamo sempre utilizzare molti strumenti per incoraggiarci a vicenda, come il telefono, le lettere, *Line* (un'applicazione usata in Giappone, molto simile a *Whatsapp*, n.d.t.) o altri social media.

Le responsabili donne stanno incoraggiando le persone soprattutto attraverso le telefonate. Personalmente, quando telefono ai membri mi informo anche su come stanno i loro familiari.

Hasegawa: Sicuramente è molto importante avere un atteggiamento di cura e vicinanza nei confronti degli altri. Per quanto mi riguarda, questa è senza dubbio un'occasione per incoraggiare telefonicamente sia le persone che si stanno impegnando per il bene della comunità, sia coloro che stanno lottando con la malattia. In entrambi i casi, prima di tutto cerco sempre di ascoltare con attenzione la persona con cui sto dialogando. Mi rendo conto che in questo modo si dialoga a un livello più profondo, poiché l'altro riesce ad aprirsi e a condividere le sofferenze e le difficoltà che sta affrontando.

Harada: Anch'io sto utilizzando telefono, lettere e altri

mezzi di comunicazione per incoraggiare e ringraziare i membri.

Proprio perché stiamo vivendo un momento in cui la società intera è avvolta da preoccupazione, ansia e insicurezza, desidero che tutti noi responsabili, basandoci sempre sulla preghiera, utilizziamo la nostra saggezza per continuare a infondere speranza nel cuore dei nostri amici, prendendo per primi l'iniziativa.

Nagaishi: Possiamo anche condividere le calorose guide del maestro Ikeda che vengono pubblicate sul quotidiano *Seikyo*.

Harada: Nello scritto di Sensei della serie “Incoraggiamenti delle quattro stagioni” pubblicato il 1 marzo sul *Seikyo Shimbun* (pag. 3) si legge:

«Anche se non possiamo incontrarci di persona, a volte una parola al telefono è in grado di abbattere il muro che abbiamo di fronte. Un solo messaggio scritto può cambiare la vita di chi lo riceve. Ascoltiamo con la massima attenzione ciò che l'altro ha da dirci: il solo fatto di essere

Il Daimoku del ruggito del leone

«In questi giorni in cui sia il Giappone che tutti i paesi del mondo si stanno impegnando al massimo per prevenire l'espansione del nuovo Coronavirus, recitiamo con ancora più forza il Daimoku del ruggito del leone.

Desidero che tutti noi preghiamo in unità di itai doshin per la pace e la sicurezza del pianeta, e affinché l'epidemia si interrompa al più presto»

Daisaku Ikeda

Seikyo Shimbun, 3 marzo 2020

*ascoltato profondamente
lo farà sentire già meglio.*

In questo modo ci si sente sollevati.

*Nella pratica buddista della compassione,
che significa*

*“togliere la sofferenza e dare gioia”,
il fatto stesso di prestare ascolto all'altro
corrisponde a “togliere la sofferenza”».*

Nagaishi: Attualmente le donne di ogni zona stanno recitando Daimoku come mai prima d'ora, affinché la diffusione del nuovo Coronavirus si interrompa il prima possibile e con essa tutti i danni che ne conseguono.

Stanno inoltre pregando per la felicità dei compagni di fede che lottano contro il proprio karma e per la felicità di tutte le persone che desiderano diventare membri della Soka Gakkai.

Harada: Tempo fa il maestro Ikeda ha dato la seguente guida: «La vita e la società sono in continuo cambiamento. [...] Tuttavia, desidero che tutti noi scriviamo ogni giorno, con cuore ruggiente, il “diario dorato della nostra rivoluzione umana”, con la ferma convinzione che ogni cosa costituisce la causa delle nostre vittorie future». Facendo emergere creatività e saggezza, possiamo utilizzare questo momento come un'opportunità per crescere ulteriormente, giorno dopo giorno, studiando con dedizione il Goshō, *La rivoluzione umana* e *La nuova rivoluzione umana*. Proprio ora è il momento di continuare a

sfidarci tenacemente, con una preghiera pervasa dal voto.

Anniversario della fondazione del Gruppo uomini

Hasegawa: Il 5 marzo ricorre l'anniversario della fondazione del Gruppo uomini.

Harada: A maggior ragione in questo periodo difficile, la missione dei “pilastri d'oro” della Soka Gakkai è davvero grande. Desidero che, proprio ora, ciascun membro del Gruppo uomini si alzi con coraggio e agisca come pilastro della propria famiglia, del proprio posto di lavoro e della comunità in cui vive.

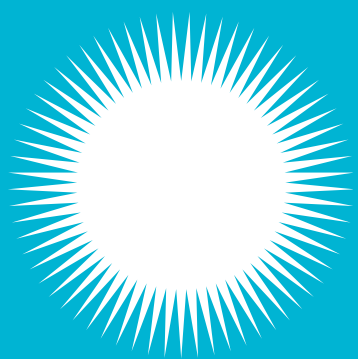
Hasegawa: In una guida per il Gruppo uomini, Sensei spiega che «è necessario recitare con obiettivi chiaramente definiti, invece di pregare senza scopo né direzione, e fare il voto di realizzarli assolutamente» (*L'orgoglio di essere i pilastri d'oro di kosen-rufu*, Esperia, pag. 143). Inoltre, ci incoraggia a continuare a «recitare un Daimoku forte e risonante con obiettivi chiari in mente, mattina e sera, finché non li raggiungiamo» (Ibidem, pag. 144).

Harada: Continuiamo a pregare con forza per la pace e la tranquillità della società, e a mostrare la prova concreta del principio di “trasformare il veleno in medicina”!

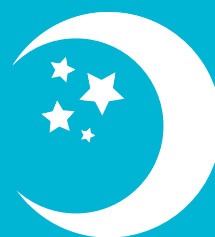
Seikyo Shimbun, 2 marzo 2020

16 MARZO 2020

PER CELEBRARE
IL **16 MARZO**,
GIORNO DI KOSEN-RUFU,
I GIOVANI INVITANO TUTTI
A UNIRSI A DUE CERIMONIE
DI GONGYO E DAIMOKU
IN DUE ORARI DELLA GIORNATA:



07.30
di mattina



19:30
di sera

Ognuno a casa propria, ma tutti uniti
con l'obiettivo di vincere assolutamente
puntando al 3 maggio 2020!

Uniti per trasformare il veleno in medicina

PER AFFRONTARE LA SITUAZIONE LEGATA ALLA DIFFUSIONE DEL CORONAVIRUS, TANTE PERSONE STANNO FACENDO EMERGERE CREATIVITÀ E SPERANZA.

DI SEGUITO ALCUNE TESTIMONIANZE DA DIVERSE ZONE D'ITALIA

ESPERIENZA

I giovani della Lombardia Sud

PIÙ FORTI DI PRIMA!

Come tutti gli altri giovani italiani, anche noi ci stavamo preparando per celebrare il 16 marzo. La data che avevamo scelto per il festival era il 29 marzo, con l'obiettivo che ogni giovane portasse un ospite, ma dopo le recenti disposizioni del Governo siamo stati costretti a rimandare l'evento a data da destinarsi. È stato il momento per fare una profonda riflessione: "Qual è il significato del 16 marzo nella nostra vita?". Insieme abbiamo deciso di mantenere attivi i comitati di preparazione, nell'intento di allenarci insieme e approfondire la nostra fede. Come già avevamo stabilito, abbiamo mantenuto i nostri novanta minuti di Daimoku al giorno e cinque ore di Daimoku ogni sabato, e ci colleghiamo online per approfondire insieme il trattato *Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese* e riflettere su come pregare per proteggere tutte le persone. Inoltre abbiamo deciso di mantenere il nostro obiettivo prefissato: anche se il 29 marzo non ci incontriamo fisicamente, faremo sicuramente una grande esperienza di fede. Questa è una situazione del tutto nuova, non abbiamo memoria di un altro

16 marzo che non sia stato possibile celebrare con un evento. In altre parole, questo 16 marzo 2020 ci vede davvero pionieri, e siamo pronti a sviluppare la creatività, l'incrollabile convinzione e lo spirito coraggioso che stiamo imparando dal nostro maestro. Questo ci renderà sicuramente più forti di prima.

Nel frattempo ci stiamo anche impegnando ad approfondire lo studio, e una frase in particolare ci sta ispirando: «La fortuna e i benefici che si creano sul piano interiore diventano evidenti anche su quello materiale. Sia nel corpo sia nella mente, sia in noi sia nell'ambiente, la nostra fede – invisibile – ha l'enorme potere di trasformare visibilmente ogni cosa nel miglior modo possibile, cioè nella direzione della felicità e della realizzazione di ogni desiderio» (D. Ikeda, *Gli eterni insegnamenti*, Esperia, pag. 166).

ESPERIENZA

Calabria

ANCORA PIÙ COMBATTIVI

Nell'attuale situazione in cui non possiamo fare attività in modo "tradizionale", grazie al desiderio sincero di voler continuare a sostenere più persone possibili abbiamo deciso di seguire la proposta dell'Istituto e incoraggiare anche gli altri a fare la stessa cosa:

1. Recitiamo almeno 1 ora di Daimoku al giorno.
2. Studiamo il Gosho e le guide del maestro Ikeda per più di 20 minuti al giorno.
3. Contattiamo al telefono e incoraggiamo almeno tre compagni di fede ogni giorno.

A partire da questi tre punti abbiamo ragionato su come riuscire a incoraggiare tutti e abbiamo iniziato a fare delle riunioni online in modo da poterci sostenere a vicenda.

Durante questi dialoghi sono emerse meravigliose esperienze e anche tanti incoraggiamenti.

Abbiamo compreso che se ci sforziamo di fare Daimoku, di approfondire lo studio e sostenerci a vicenda – sia singolarmente sia con queste video-riunioni allargate – il nostro

«Iniziamo ogni giorno con un Daimoku risonante e vigoroso! Uno stato vitale alto è fonte di buona salute e longevità. Dimostriamo la prova concreta della fede e della pratica nella nostra vita quotidiana!»

Daisaku Ikeda

Seikyo Shimibun, 26 febbraio 2020

stato vitale si espande e riusciamo a tirare fuori il coraggio e la forza per affrontare anche i momenti più difficili. Una ragazza, dopo una videoconferenza, ha scritto questo messaggio: «Ragazzi questa riunione è stata meravigliosa e incoraggiante, mi avete dato veramente tanto. Proprio oggi ero presa dallo sconforto. Ero alla ricerca di quel calore, quella vicinanza e quell'incoraggiamento che mi avete dato. Grazie mille, ora ho di nuovo un cuore che canta e so che insieme ce la possiamo fare, che continuiamo a essere bodhisattva anche in un momento come questo!».

Abbiamo deciso che anche quando tutto questo finirà, nella nostra regione manterremo un incontro online al mese per arrivare a più persone possibili e favorire i legami anche con chi vive distante.

Ci stiamo anche sfidando nel recitare Daimoku e tante persone che avevano smesso di praticare o comunque recitavano poco Daimoku hanno ricominciato alla grande, mentre altre che da tempo non partecipavano alle attività, ora stanno partecipando online!

Da questa difficoltà che voleva dividere e scoraggiarci in realtà è emerso un nuovo slancio impetuoso.

Non vogliamo lasciare indietro nessuno, non vogliamo arrenderci nelle nostre sfide personali, e quindi siamo ancora più uniti e combattivi, tanto che ognuno di noi sta concretizzando tante esperienze di vittoria. Questo slancio partito dai giovani per aprire una nuova strada di *kosen-rufu* ha coinvolto anche gli adulti. Decidendo di trarre il massimo valore da questa situazione e di cambiare il karma del nostro paese, abbiamo determinato tutti insieme di vincere e bloccare questa epidemia per continuare a dare il massimo per *kosen-rufu* e vivere felici e a nostro agio in Calabria, la nostra "terra del Buddha". Come? Usando la creatività per dar vita a tante ondate di incoraggiamento. Questo è il nostro pensiero costante.

«Nella *Raccolta degli Insegnamenti Orali*, Nichiren Daishonin afferma: «La "grande compassione" è come l'amore e la compassione che una madre nutre per un figlio» (BS, 111).
Offriamo il nostro sincero sostegno e conforto a coloro che stanno affrontando difficoltà e preoccupazioni.
L'empatia è lo spirito fondamentale di un buddista»

Daisaku Ikeda
Seikyo Shimbun, 6 marzo 2020

ESPERIENZA

Territorio Roma Centro, Lazio 1

CRISI = OPPORTUNITÀ

Il 22 febbraio nel capitolo Colli Portuensi abbiamo creato un'attività di incontri di incoraggiamento con donne e giovani donne, persone nuove, simpaticizzanti, membri.

Nel corso di questi dialoghi cuore a cuore abbiamo incontrato una donna alla quale avevano parlato del Buddismo un mese prima, ma non era ancora riuscita a partecipare a nessuna riunione.

È stato un incontro molto profondo, intimo, dove lei si è aperta rivelandoci le sue angosce e i suoi dolori, come si fa con delle amiche.

Naturalmente l'abbiamo incoraggiata a sperimentare il Buddismo e in quell'occasione ci siamo date appuntamento per andare insieme a una riunione vicino casa sua.

Il giorno dopo è arrivata la comunicazione che erano sospese tutte le riunioni della Soka Gakkai per proteggere le persone dal diffondersi del Coronavirus.

L'abbiamo chiamata per comunicarle la notizia e lei ci ha raccontato che

nel frattempo aveva parlato alla figlia quindicenne del nostro incontro e aveva scoperto che in quegli stessi giorni anche la figlia aveva cominciato a praticare con una sua amica, ma non aveva avuto il coraggio di dirglielo!

Il primo pensiero è stato di andare a incontrarle, ma poi è arrivata la comunicazione di interrompere anche le attività di visite a casa, per ridurre ulteriormente i rischi di contagio.

Non ci siamo arrese: le abbiamo mandato del materiale di studio per approfondire il Buddismo e anche il link per seguire la recitazione di Daimoku e Gongyo sul sito della Soka Gakkai, per imparare a praticare correttamente.

Ogni giorno le inviamo alcune guide di Sensei, la incoraggiamo costantemente per telefono a continuare a praticare: lei sta recitando Daimoku tutti i giorni e ci ha detto che non ha più quell'ansia che aveva prima del nostro incontro.

Si sente meglio nonostante il periodo così critico, anche dal punto di vista lavorativo.

L'ideogramma cinese per "crisi" ha anche il significato di "opportunità", ed è proprio così.

Non vediamo l'ora di poter accogliere mamma e figlia in una delle nostre splendide riunioni!

LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS



EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI