

Tante storie di resilienza, amicizia e impegno

Grazie per le tante esperienze che avete inviato da tutta Italia, proprio in questo periodo così difficile.

In questa terza NR Newsletter ne pubblichiamo alcune, insieme a diverse foto, scene di vita quotidiana in famiglia, che regalano un sorriso di speranza.



RINGRAZIAMO DAL PROFONDO DEL CUORE MEDICI, INFERMIERI, OPERATORI SOCIO-SANITARI E TUTTI COLORO CHE STANNO AFFRONTANDO L'EMERGENZA IN PRIMA LINEA CON DEDIZIONE ALTRUISTICA, DETERMINATI A PRENDERSI CURA DI OGNI SINGOLA PERSONA

L'orgoglio di studiare il Buddismo del Daishonin

DI SEGUITO UN'ANTICIPAZIONE DELL'EDITORIALE DI APRILE DI **DAISAKU IKEDA**, PUBBLICATO SUL *DAIBYAKURENGE*, LA RIVISTA DI STUDIO DELLA SOKA GAKKAI

[...] Mentre si impegnano nelle "due vie della pratica e dello studio", tutti i membri della SGI approfondiscono il loro voto di Bodhisattva della Terra e avanzano sul cammino di *kosen-rufu* nel mondo, nell'unità di "diversi corpi, stessa mente".

Nichiren Daishonin spiega: «Il mezzo meraviglioso per porre veramente fine agli ostacoli fisici e spirituali di tutti gli esseri viventi non è altro che Nam-myoho-renge-kyo» (RSND, 1, 747). Proprio perché il nostro mondo è irto di "ostacoli fisici e spirituali", impegniamoci ancor di più nel dialogo per la propagazione della Legge mistica con coraggio e sincerità, basandoci sullo studio degli scritti del Daishonin.

Nichiren Daishonin ci insegna che «tutti i fenomeni sono manifestazioni della Legge buddista» (RSND, 2, 791). Dedichiamoci allora con grande impegno allo studio, affinché esso divenga illuminante e aperto a tutti, e con profonda perspicacia e sensibilità utilizziamo tutta la nostra saggezza e intelligenza per la felicità della gente e per la pace nel mondo!

Il Buddismo è la luce per trasformare il veleno in medicina. Indomiti campioni di saggezza, continuate a studiare e a vincere su ogni cosa!

Di prossima pubblicazione su *Il Nuovo Rinascimento*

LO SPIRITO DI NON ARRENDERSI MAI

Presentiamo un estratto del messaggio che il maestro **Daisaku Ikeda** ha inviato il 19 marzo 2020 in occasione della cerimonia di Laurea all'Università Soka in Giappone

A voi che fate ora il vostro debutto in società, mentre affrontiamo il dilagare del Covid-19, desidero dedicare con tutto il mio cuore una poesia che scrissi all'età di ventidue anni. Anche allora, settant'anni fa, l'economia giapponese stava affrontando una situazione molto difficile, senza precedenti. Le aziende del mio maestro si trovavano nel mezzo della tempesta e io, come giovane, continuai a lavorare e a sostenerlo senza mai perdere la concentrazione. Ogni giorno era una lotta disperata e in quel frangente, per incoraggiare me stesso, scrissi questa poesia (*Diario giovanile*, Esperia, 108):

*Lotte e difficoltà!
In mezzo a loro svilupperai
la tua vera umanità.
In mezzo a loro forgerai
una volontà di ferro.
In mezzo a loro conoscerai
le vere lacrime.
In mezzo a loro saprai che lì
si trova la rivoluzione umana.*

Il mio desiderio è di affidare a tutti voi, con cui sono legato dalla relazione di non dualità, questo spirito di non arrendersi mai dei giovani Soka.

Seikyo Shimbun, 19 marzo 2020

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

Vinciamo INSIEME

IN QUESTI GIORNI SONO ARRIVATE IN REDAZIONE TANTE **ESPERIENZE**. VI RINGRAZIAMO PROFONDAMENTE. IN QUESTE PAGINE UNA CARRELLATA DI STORIE DA TUTTA ITALIA, INSIEME A TANTE **FOTO DI VITA QUOTIDIANA** DI CUI SONO PROTAGONISTI I BAMBINI, MESSAGGERI DI UN FUTURO DI SPERANZA

ESPERIENZA

Daniele Loffredo, Milano

IO NON HO PAURA



Sono studente universitario di Medicina e, prima dell'emergenza Coronavirus, lavoravo nel weekend come infermiere in un reparto di terapia intensiva cardiologica. In questi ultimi mesi la mia vita, come un po' quella di tutti noi, si è totalmente ribaltata.

Dopo i primi casi di malati Covid-19 sono stato convocato dalla mia azienda ospedaliera e da altre della regione. Mi hanno chiesto di lavorare full time, comunicandomi che mi sarei occupato della gestione dei pazienti ricoverati in terapia intensiva. Ho avuto immediatamente un forte senso di paura, legato alla preoccupazione che non sarei stato in grado di poter curare quelle persone e che probabilmente avrei dovuto considerare la possibilità di espormi a un grosso rischio infettivo.

Ho iniziato subito a recitare Daimoku per la protezione assoluta della mia vita, dei pazienti e dei colleghi. Il primo giorno sembrava di essere in un uragano, c'erano colleghi che

correvano ovunque, tanti di noi erano impauriti, ma questo è stato un espediente che ci ha permesso di sostenerci l'un l'altro, di conoscerci e instaurare legami profondi. Ho sentito come tutto il Daimoku si stava manifestando per creare valore anche in questa situazione.

Inizialmente, quando riuscivo a sdraiarmi il sonno era sopraffatto da mille pensieri: "Avrò fatto bene quella cosa? Mi sono disinfettato bene? E se per caso avessi inalato? Forse mi son toccato il viso?" Insomma, più che un sonno riposante, era una tortura a occhi aperti.

Fortunatamente ho continuato a fare attività Soka a distanza, e durante una videocall del Gruppo studenti ho avuto l'occasione di approfondire

il Goshō *L'apertura degli occhi*.

Un brano della spiegazione del maestro Ikeda mi ha dato una carica immensa: «Il Daishonin alla fine fa la sua promessa: "Feci il voto di risvegliare in me il potente cuore dell'Illuminazione e di non retrocedere mai". Questo è il voto di un bodhisattva. Infatti, tutti i bodhisattva fanno quattro grandi voti universali: il voto di salvare innumerevoli esseri viventi, il voto di sradicare innumerevoli illusioni e desideri, il voto di padroneggiare innumerevoli insegnamenti buddisti, il voto di conseguire la suprema Illuminazione» (*Lezione su L'apertura degli occhi*, Esperia, pag. 92).

Ho compreso che ero sulla strada giusta, la strada del mio grande voto. Anche se stremato dalle innumerevoli ore di lavoro, faccio ogni passo cercando di ricordare che sono un discepolo di Sensei. Anche se quasi irriconoscibili tra tute, maschere e altri dispositivi di protezione, sorrido e incoraggio tutti, perché anche un semplice sguardo o una sola parola possono trasmettere coraggio ed energia. Certo, non siamo ancora alla fine di questa situazione, ma sento che grazie a essa posso fare la mia rivoluzione umana e ispirare gli altri a fare altrettanto. Mi sento protetto dal Daimoku mio e dei miei compagni di fede, mi sento sostenuto dalle parole del maestro Ikeda e del Daishonin, e finalmente posso dire che "io non ho paura". ●



ESPERIENZA

Cristina Provenzano, Milano

LE AVVERSITÀ DIVENTANO VITTORIE



Sono una giornalista e da tempo recitavo Daimoku con l'obiettivo di lavorare nuovamente nel campo in

cuì avevo sempre lavorato: l'attualità. Quando, cinque anni fa, mi sono trasferita a Milano dall'Emilia Romagna feci una grande esperienza di lavoro: trovai subito un posto in cui mi hanno assunta senza rimanere nemmeno un mese senza stipendio, nel settore del design.

L'aspetto del giornalismo che mi mancava di più era quello di raccontare la vita quotidiana e le difficoltà delle persone. A trentotto anni mi trovavo in una realtà nuova, dovendo di fatto ripartire da zero. Nonostante abbia due bambini piccoli, non ho mai smesso di recitare Daimoku con questo desiderio nel cuore.

Grazie all'attività nel Gruppo donne e alla neonata attività Giovani mamme ho deciso ancora una volta di mettere il Gohonzon al centro della mia vita. Con l'emergenza Coronavirus ho sentito come se non ci fosse altro luogo in cui volevo trovarmi se non a Milano. La stessa cosa avevo provato quando ci fu il terremoto in Emilia nel 2012, nel luogo dove vivevo. Ho sentito gratitudine per il luogo in cui vivo perché è quello giusto per svolgere la mia missione. Il maestro Ikeda scrive: «Ognuno di noi, indipendentemente dalle difficoltà che incontra o dalle circostanze in cui si trova ha una nobile e unica missione da adempiere. Quando ce ne rendiamo conto profondamente, tutto cambia» (*Alla scoperta del Buddismo della Soka Gakkai*, Esperia, pag. 45).

Così, proprio con l'inizio di questo periodo difficile per il nostro paese e per tutto il mondo, ho ricevuto una proposta di collaborazione per una testata nazionale! Ho sentito nel cuore di nuovo l'occasione di poter trasformare il veleno in medicina e di poter raccontare quello che le persone comuni stavano provando, che è il motivo principale per cui ho scelto di fare questo lavoro.

Per i primi due pezzi sono stata in una scuola e in un'università per raccontare come stessero affrontando la didattica a distanza.

Inoltre, insieme a due colleghi ho creato una piattaforma che coniuga design e attualità, con l'obiettivo di raccontare come gli imprenditori stanno vivendo questo periodo.

Ora recito Daimoku – come scrive il maestro Ikeda – affinché questa epidemia si fermi assolutamente e ho rilanciato rispetto ai miei obiettivi personali e della mia famiglia.

«Il nostro karma è la nostra missione; è il palcoscenico su cui interpretiamo il grandioso spettacolo nel quale le avversità si trasformano in vittorie» (D. Ikeda, *Ibidem*, pag. 45). ●

Ai miei amici

Esprimiamo tutto il nostro sostegno e incoraggiamo coloro che si impegnano strenuamente nel prendersi cura dei più piccoli e dei più anziani in famiglia e nell'assistere gli ammalati a casa e in ospedale! Grazie dal più profondo del cuore per la vostra preziosa e nobile dedizione nel proteggere e mantenere la salute di ogni nucleo familiare! La famiglia è la base della felicità

Daisaku Ikeda, Seikyo Shimbun, 20 marzo 2020

ESPERIENZA

Giorgina Pacini, Lucca

COMPASSIONE E GRATITUDINE



Sono operatrice socio-sanitaria presso l'ospedale di Lucca. Recitare Daimoku mi permette di sentirmi piena di speranza in

una struttura che affoga nella disperazione più totale. I pazienti hanno paura e provano dolore. I dottori e gli infermieri sono concentrati seppur stanchi. Io, per proteggere mia figlia incinta, ho deciso di vivere da sola,

mio marito e i miei figli non sono con me. Al lavoro riesco a essere serena e di conseguenza a incoraggiare le colleghe più fragili e spaventate. Questo mi porta a condividere il Buddismo, raccontando di come la mia vita sia cambiata anche affrontando situazioni dure e difficili. Condividendo la mia esperienza ho scoperto che una delle mie colleghe è buddista, anche se non stava praticando. Sono felice perché si è riavvicinata al Buddismo.

Per me le parole chiave sono compassione e gratitudine. Gratitudine verso mia figlia che mi ha fatto conoscere il Buddismo e verso tutti coloro che mi hanno dato forza in molti momenti di crisi. Adesso sento che è arrivato il mio momento, cerco di fare lo stesso con chi è in difficoltà. Ora più che mai sento il cuore del maestro vicino a me. ●



ESPERIENZA

Katia Di Mambro, settore Giano (Formia)

VISITE A CASA VIRTUALI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



Sopra, i membri del Kansai inviano il loro incoraggiamento

Il 10 marzo, insieme alla responsabile di settore, abbiamo deciso di iniziare a fare almeno “una visita a casa virtuale” ogni giorno. Prima di questi incontri recitiamo Daimoku, ognuna a casa propria. È un’esperienza bellissima entrare nelle case delle persone, anche se virtualmente!

Inevitabilmente ci confrontiamo sul tema Coronavirus e in ogni incontro ci scambiamo incoraggiamenti reciproci decidendo anche di studiare di più il Buddismo. Infatti, abbiamo capito profondamente che lo studio è

fondamentale per non perdersi in questo momento così difficile per ognuno di noi: è proprio come una bussola che ti guida sempre nella giusta direzione. Dopo questi incontri virtuali, le persone ci scrivono per ringraziarci di aver pensato proprio a loro! Alcune ci hanno detto che la nostra chiamata era arrivata proprio in uno di quei momenti di sconforto che naturalmente ognuno di noi può trovarsi a vivere in questo periodo.

Le esperienze fino a qui sono già state tante: insieme alla responsabile di capitolo abbiamo incoraggiato una donna a studiare per l’esame di Buddismo. Inizialmente aveva rinunciato ma ora che è stato spostato al 18 ottobre ha deciso di sfidarsi!

E poi abbiamo incoraggiato un uomo a ricevere il Gohonzon: ha deciso di riceverlo appena sarà possibile! Stiamo realizzando delle videochiamate divertenti e gioiose con i giovani del settore, coinvolgendo ogni giorno

qualcuno, in modo che questo flusso di incoraggiamento scorra come l’acqua, senza interruzione.

Come insegna il Buddismo, ciò che ci permette di vincere in ogni situazione è la sincerità del nostro cuore. Un cuore sincero va oltre un semplice schermo di un telefonino, un cuore sincero raggiunge tutto l’universo, senza limiti!

In particolare, in questi giorni, ci sta molto incoraggiando la lettura del messaggio 2020 di Kaneko Ikeda: «Una fede invincibile inizia dal recitare Nam-myoho-renge-kyo. Significa pregare fino in fondo di fronte al Gohonzon con la promessa di aprire un varco, assolutamente, e superare ogni ostacolo qualsiasi cosa accada» (NR, 668, I-IV). Inoltre, insieme alla nostra responsabile di settore stiamo approfondendo lo studio del Goshō, in particolare leggiamo e rileggiamo *Gli argini della fede* e

«Una fede invincibile inizia dal recitare Nam-myoho-renge-kyo. Significa pregare fino in fondo di fronte al Gohonzon con la promessa di aprire un varco, assolutamente, e superare ogni ostacolo qualsiasi cosa accada»

L’apertura degli occhi.

Vogliamo ringraziare il maestro Ikeda e la Soka Gakkai perché anche in questa situazione di emergenza non manca di incoraggiare i membri di tutto il mondo, mostrando attenzione nei confronti di ogni persona... Noi continuiamo a fare del nostro meglio e a fare almeno una “visita a casa virtuale” al giorno con il motto “lo vinco con Sensei”!

ESPERIENZA *Mattia Battistini, Roma*

AMICI CE LA FAREMO!



In questi giorni così delicati per tutti noi si è riaffacciata una sfida che avevo sempre temuto potesse tornare: l'ansia. Da giovanissimo dovetti affrontare per anni la sfida con una sensazione fisica costante di soffocamento, l'incapacità di sostenere le emozioni e uno stato di depressione. Questo mi portò a mettere da parte tanti sogni e minò la quotidianità per diversi anni, poi finalmente ne uscii.

A distanza di vent'anni, questa pandemia ha riportato l'ansia nella mia vita. Ma stavolta, nonostante il disorientamento iniziale (veramente non riuscivo a respirare), ho potuto affrontarla rimanendo ancorato alle parole del mio maestro Ikeda: «Non esiste, nel modo più assoluto, un karma che non possa essere superato attraverso la fede» (NRU, vol. 30, cap. *Il voto*, p.ta 48, vedi NR, 668, 33); e «Introdurre gli altri al Buddismo del Daishonin, oltre a rappresentare la pratica della massima compassione, consente di risolvere le proprie sofferenze a un livello più profondo e indica la via per raggiungere uno stato di felicità assoluta, indistruttibile» (NRU, vol. 25, cap. *Luce di felicità*, p.ta 8, vedi NR, 494, allegato).

Così ho cercato di affrontare la situazione affidandomi al Gohonzon, recitando quanto più Daimoku possibile e sentendo tutti i miei amici e le persone a cui negli anni ho parlato del Buddismo.

Questo mi ha portato in una decina di giorni a ribaltare totalmente il mio stato vitale, tanto da essere in grado di gioire nonostante il senso di soffocamento, fino a superarlo del tutto! Tra gli altri, circa una settimana fa ho risentito un mio amico a cui parlai del Buddismo più di dieci anni fa.

Ora vive a Padova con moglie e figlia, e come tutti sono chiusi in casa da giorni. Era felicissimo di sentirmi e dopo qualche parola di affetto mi ha detto che in tutti questi anni non è mai andato a una riunione buddista ma che non ha mai smesso di recitare Daimoku... Così da nove giorni recitiamo Daimoku in contemporanea. L'altro giorno, dopo aver fatto Gongyo con il cuore colmo di felicità, mi

ha chiesto: «Vorrei cominciare a praticare seriamente, voglio far emergere tutto il mio potenziale, come posso ricevere il Gohonzon?».

L'ho incoraggiato ad approfondire la pratica costante e a essere «determinato unicamente a recitare di fronte al Gohonzon» (*Maestro e discepolo*, Esperia, pag. 160), desiderando di poter andare a una riunione il prima possibile, una volta che l'emergenza finirà. Così potrà anche ricevere il Gohonzon!

Oggi sento un ruggito nel mio cuore: amici ce la faremo! Continuiamo a lottare uniti!

Ai miei amici

Il Daimoku basato sul grande voto per *kosen-rufu* trascende i confini nazionali e unisce tutti noi. Insieme ai compagni di fede di tutto il mondo, con i nostri cuori uniti come fosse uno solo continuiamo a pregare con forza e profonda dedizione per la pace e la sicurezza mondiale!

Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 18 marzo 2020

ESPERIENZA

Gli uomini dello staff Prometeo del territorio Prato

PROTEGGIAMO CON IL DAIMOKU IL NOSTRO CASTELLO DI KOSEN-RUFU

Come staff Prometeo della Toscana Nord, formato dagli uomini che si occupano di proteggere il Centro culturale di Firenze, è nata l'idea di

continuare a proteggerlo con "turni di Daimoku", non potendo andare fisicamente a fare i turni. Il turno di protezione previsto per il nostro territorio era il 16 marzo, giorno di *kosen-rufu* e subito abbiamo diffuso l'iniziativa. Per un attimo ci siamo preoccupati di come potesse essere accolta, ma ci sono voluti poco più di 30 minuti per completare tutti i turni, con un Prometeo che si è offerto di recitare Daimoku anche da mezzanotte all'una. Quello che è emerso è un entusiasmo e uno spirito di iniziativa forte, pronto e deciso. Un'ondata di "diversi corpi" che, con l'"unica mente" di proteggere il nostro castello di *kosen-rufu*, hanno espresso un'energia meravigliosa. Cuori pulsanti di energia vitale.



ESPERIENZA *Fabio Andreozzi, Torino*

UN'ONDA DI SPERANZA



La situazione in queste settimane è difficile e credo che è in momenti come questo che dobbiamo essere un valore aggiunto

nella società e in famiglia.

Lavoro in una società che effettua interventi tecnici in tutta Italia. Essendo responsabile di circa duecento persone su tutto il territorio nazionale, è un periodo estremamente impegnativo poiché dobbiamo costantemente modificare le procedure per via dei continui aggiornamenti delle disposizioni ministeriali. Oltre la gestione propriamente logistica ho dovuto dar fondo a tutte le mie energie per tranquillizzare i miei collaboratori, in special modo quelli più giovani che si trovano lontano da casa, senza un appiglio o un riferimento familiare.

Grazie a uno stato vitale alto ed energico sono riuscito a far percepire che stavo al loro fianco gestendo la loro situazione, che potevano contare su di me. Ho tranquillizzato ognuno, restando fermo sull'importanza del rispetto e della sicurezza di tutti.

Per quanto riguarda la mia famiglia, mia moglie è infermiera, quindi come tanti è in prima linea. È un esempio per tutti e ha sempre una parola di speranza e fiducia.

Grazie a mio figlio, i miei suoceri in questo periodo hanno iniziato a praticare il Buddismo. Mio suocero, 83 anni, fa regolarmente Daimoku e Gongyo con lui. La nostra famiglia deve essere un'onda di speranza: questa è la nostra decisione.

Parlando delle attività della Soka Gakkai nel nostro capitolo, abbiamo deciso che questa emergenza non avrebbe cambiato il ritmo delle no-

stre attività, e grazie alle videoconferenze siamo riusciti ad arrivare a tutte le persone, nessuna esclusa. È stata una gioia immensa vedere collegati tantissimi compagni di fede, tanti dei quali non partecipano regolarmente alle riunioni. Hanno partecipato anche persone anziane che si sono fatte aiutare dai familiari nell'uso della tecnologia, e così hanno fatto conoscere meglio la nostra organizzazione e il Buddismo. Siamo sicuri che in questo momento di difficoltà, tutti stiamo apprezzando ancora di più l'importanza dei nostri incontri Soka!

ESPERIENZA *Maria Cristina Parenzi, Lucca*

LAMALATTIANONCISPAVENTA



Sono un'infermiera dell'ospedale di Lucca. Buona parte dei reparti sono stati trasformati per il Covid-19. Le persone con cui lavoro sono tutte valide e non trascurano nulla. È questo il mestiere che abbiamo scelto e la malattia non ci spaventa.

Come praticante buddista mi sveglio tutte le mattine alle 5:00 per fare un'ora e mezzo di Daimoku e Gongyo, studio una guida del maestro Ikeda e poi vado al lavoro carica di energia. E sto facendo tanto *shakubuku*, tante persone mi

stanno cercando perché dicono che "la mia religione le tranquillizza".

Noi operatori all'interno della struttura ospedaliera viviamo una situazione strana perché siamo continuamente in emergenza, tuttavia ci sono altri praticanti oltre a me e anche loro hanno lo stato vitale alto. Ogni giorno apprezzo di più anche le piccole cose. Personalmente mi sento protetta e non ho paura, sono convinta che sia arrivato il tempo per tutti noi di fare una profonda riflessione basandoci sulle guide di Sensei, come se fossimo a tu per tu con lui, certi che "l'inverno si trasforma sempre in primavera".

ESPERIENZA

Gli uomini del Piemonte

100 UOMINI GIOVANI

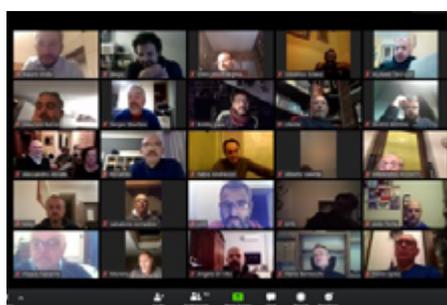
Partendo dal desiderio di alcuni responsabili uomini di fare qualcosa di straordinario in questa situazione di emergenza Coronavirus, abbiamo ragionato insieme e abbiamo deciso di festeggiare il 16 marzo come "uomini giovani". Abbiamo studiato a lungo l'editoriale "Essere giovani significa rinnovare la determinazione nella fede" (NR, 597, 4), in cui il maestro Ikeda scrive: «Non importa come siano andate le cose fino all'anno scorso, fino a ieri, tutto dipende da come ci sfidiamo e avanziamo a partire da quest'anno, a partire da oggi».

Questo è lo spirito dei giovani!

Quindi abbiamo deciso di organizzare un evento il 16 marzo con cento uomini. Alle 19.30 abbiamo fatto Gongyo e Daimoku con tutti i giovani italiani e alle 20:00 abbiamo aperto il collegamento. 97 pilastri d'oro, di speranza e di gioia si sono ritrovati in una riunione che non dimenticheremo mai.

È stato un incontro pieno di rispetto, sono state raccontate sette esperienze, oltre a diversi incoraggiamenti nella fede.

Per noi questo rimarrà un ricordo indelebile... come quando nel 2020, nel pieno della crisi pandemica, un gruppo di uomini ha deciso di incontrarsi dalle proprie case, da soli fisicamente ma profondamente uniti nello spirito, facendo proprio il cuore del maestro, per non lasciare nessuno indietro. ●



ESPERIENZA

Roberta Petrosino, Baronissi (SA)

LA GIOIA DI TRASMETTERE LE PAROLE DEL MAESTRO



Il 12 marzo aprì la prima NR Newsletter intitolata «Per essere vicini a ogni persona», in cui leggo la

poesia del presidente

Ikeda del 1 marzo 2020: *I legami del cuore creano una società serena.*

Vivo da sola ed è sera tardi. Il buio che avanza trascina anche l'oscurità del mio cuore che, nella notte silenziosa, alimenta le mie paure sulla pandemia del Coronavirus. Ma le parole del mio maestro dissipano in un attimo quella nube nera di angoscia che mi soffocava il respiro. Il mio stato vitale cambia e mi addormento con un cuore riscaldato e sereno.

Il giorno dopo durante Gongyo una gioia incredibile esplose dentro di me e tiro fuori il coraggio di parlare con i miei vicini per far vibrare i loro cuori di speranza, diffondendo le parole del mio maestro.

Avevo organizzato di incontrarci a mezzogiorno con il vicinato per partecipare dai balconi all'applauso che con tutti gli italiani stiamo condividendo per incoraggiarci in questi giorni difficili. E così, tra la vergogna e la gioia, decido di leggere a voce alta la poesia del presidente Ikeda che aveva incoraggiato me la notte prima. Ho preso coraggio e ho detto: «Io sono Buddista, ma il messaggio del mio maestro è universale!».

Leggo tutta la poesia e vedo le parole del maestro Ikeda infondere negli occhi dei miei vicini speranza e coraggio, e in me sento ancora più forza e gioia. Alla fine tutti applaudono!



È stata un'esperienza bellissima. Desidero che i prossimi giorni siano per ognuno di noi l'occasione per riscoprire il valore di trasmettere il nostro prezioso insegnamento. Che gioia ho sentito! ●

ESPERIENZA

I giovani dell'Hombu Pistoia

I BODHISATTVA EMERGONO DANZANDO!

Nell'Hombu Pistoia, per tutta la settimana del 16 marzo, abbiamo dato vita a un'attività in cui ogni giorno un giovane uomo e una giovane donna si sono sfidati nello studio di un brano del capitolo *Il voto de La nuova rivoluzione umana* e di uno dei trenta Goshō che il maestro Ikeda ha consigliato all'Ikeda Kayo-kai. Poi hanno condiviso audio o video con riflessioni e incoraggiamenti.

Questo ha generato un'ondata di gioia in tutto l'Hombu, tanto che quattro giovani hanno deciso di ricevere il Gohonzon! E ce ne saranno sicuramente altri, poiché come dice il nostro maestro: «Laddove l'energia si sprigiona, nasce sempre qualcosa di nuovo» (NR, 668, 7).

Continuiamo ad avanzare, uniti come i pesci e l'acqua, e non facciamo spaventare dal momento apparentemente buio. Adesso è il momento per sperimentare la creatività e sostenerci a vicenda.

I Bodhisattva della Terra emergono vivaci, danzando! ●

GIOVANI MAMME

ESPERIENZA *Elena Roccatagliata, Bogliasco (GE)*

NUOVE OPPORTUNITÀ DI CRESCITA



Responsabile di settore, insegnante di yoga e pilates (ora online), moglie, mamma di Cecilia (3 anni e mezzo) e Niccolò (8 mesi), "terzo genitore" di Nina (11 anni), la figlia di mio marito (che lavora anche lui da casa). Il tutto in 70 mq, più terrazzino. Inoltre papà non

autosufficiente al piano di sotto. Posso dire che la "campagna 1,2,3" mi ha salvata.

La cosa difficile sembrava conciliare le esigenze di bimbi di età diverse (accudimento, gioco, studio), con la cucina (4 pasti al giorno per 5 persone), con la preparazione del mio lavoro e tutto il resto...

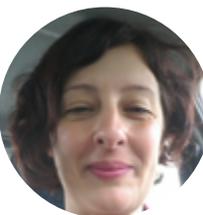
Sono partita dal Daimoku, dandomi appuntamento con altre donne e giovani donne. Ho iniziato a mettermi piccoli obiettivi giornalieri di vario tipo (sentire mia suocera, farmi la pedicure, etc.) e questo sta facendo sì che le giornate non volino via senza aver compiuto qualcosa per me e per gli altri, dedicando tutto il tempo possibile allo studio del Buddismo.

Soprattutto, ho iniziato a fare telefonate singole e di gruppo ad amiche e compagne di fede. Una di loro mancava dalle attività da anni. Per tutto questo tempo ho recitato Daimoku per lei e l'altro giorno si è unita con gioia alla telefonata. Per me è stato il beneficio più grande di questi giorni. Mi sono resa conto che il Covid-19 sta portando anche qualcosa di positivo. Anche il mio lavoro, grazie alle lezioni online, si sta espandendo offrendomi nuove opportunità di crescita. È proprio come scrive il maestro Ikeda: «Quando la decisione e la preghiera si uniscono allo sforzo e alla creatività, si ottiene la vittoria nella vita» (NR Newsletter #2).



ESPERIENZA *Sonia Commentucci, Roma*

BUONA VITA A TUTTI!



Sono mamma di Sofia, una bimba di sei anni e mezzo. I primi giorni di questa emergenza ero pensierosa riguardo a cosa fare con Sofia tutto il giorno, senza poter uscire. Poi mi sono detta: "Perché non seguire il suo ritmo?"

Si è rivelata una strategia vincente. Sofia ha fatto un po' tutte le attività che di solito fa a scuola, dalla pittura che ama molto, alla tessitura, al preparare pane e dolci. L'unica cosa che ho deciso io è di andare tutte le mattine nella terrazza condominiale per fare un po' di movimento.

Non sappiamo quanto durerà questa situazione. Come mamma sono contenta di avere tutto questo tempo per stare con mia figlia. A volte noi adulti non ce ne rendiamo conto, ma per i nostri figli stare con i genitori è un grande regalo. A loro basta questo per essere felici!

Buona vita a tutti!

ESPERIENZA *Jessica Mancini, Civitavecchia*

UN SOLE IN FAMIGLIA



Sono la mamma di Emanuele, 3 anni, e Anita, 2 anni. Il fatto di dover star chiusi in casa con due bimbi piccoli, per lo più sola, mi ha permesso di superare la mia tendenza alla lamentela, soprattutto con mio marito, che funge sempre un po' da "scarico a terra".

Il suo è un carattere molto forte e perciò, spesso, finivamo per scontrarci. In questa reclusione forzata sono riuscita ad aumentare il Daimoku, riallacciare i rapporti con le mie responsabili, prendermi io stessa la responsabilità della mia zona, studiare, contattare quotidianamente le giovani mamme. La lamentela sta diminuendo e anche quando continuo a lamentarmi, me ne accorgo subito e decido immediatamente di cambiare atteggiamento. Questo ovviamente ha dato i suoi frutti, perché il fuoco della rabbia si sta placando, io non scarico più su mio marito le mie tensioni, viviamo momenti migliori tutti e quattro insieme e lui è obiettivamente più collaborativo. È proprio vero che essere un sole in famiglia cambia tutto!

INTERVISTA *Flaminia Cordani, Roma*

DISTANTI MA VICINI



IN QUESTE SETTIMANE MILIONI DI BAMBINI TRASCORRONO LUNGO TEMPO IN CASA, CON TUTTE LE DIFFICOLTÀ CHE CIÒ COMPORTA. RIGUARDO A QUESTO TEMA ABBIAMO INTERVISTATO **FLAMINIA CORDANI**, UN MEMBRO DELLA SOKA GAKKAI CHE LAVORA PER *SAVE THE CHILDREN*

Ciao Flaminia, puoi descriverci quali attività avete creato per supportare le famiglie in questo periodo così delicato?

Lavoro con *Save the Children* da diversi anni nella risposta alle emergenze. Siamo intervenuti in altre emergenze, l'ultima quella dovuta al terremoto nel centro Italia, oltre quella del terremoto de L'Aquila. Oggi l'emergenza è diversa perché è su tutto il territorio nazionale. I bambini non sono abituati a stare tanto tempo a casa, senza la scuola e senza poter fare sport e incontrare gli amici più cari. Era per noi importante trovare dei consigli per aiutare tutti a superare

questo momento. È importante che i bambini si sentano vicini tra loro anche se sono distanti. Infatti il nostro slogan è ***distantimavicini***.

A cosa mirano questi consigli?

Lo scopo dei nostri consigli (che trovate nel riquadro) è di creare una nuova quotidianità dentro le mura di casa: mantenere i contatti e supportarsi a vicenda, creare una nuova solidarietà ed essere più attivi nella propria vita.

Sono nati dal nostro desiderio di fare in modo che le famiglie non si sentano abbandonate in questa nuova esperienza di intensa relazione.

Il desiderio è stimolare in tutti la resilienza – in particolare nei bambini – e supportarli in questo cambiamento.

I CONSIGLI DI *SAVE THE CHILDREN*

Per creare un sano ritmo quotidiano per i bambini, affinché rimangano attivi e si sentano vicini tra loro anche se sono distanti

1. RISPETTARE GLI ORARI E LE ABITUDINI PRINCIPALI

Mantenere lo stesso orario della sveglia mattutina e dei pasti aiuterà i vostri figli a non perdere il ritmo quotidiano a cui sono abituati.

2. COINVOLGERE I BAMBINI NELLA PROGRAMMAZIONE DELLA GIORNATA

Per renderli più partecipi dell'organizzazione della famiglia può essere utile coinvolgere i bambini nella pianificazione delle giornate e ascoltare le loro proposte e idee per la gestione del tempo insieme.

3. MOVIMENTO E ATTIVITÀ FISICA

Tra le attività è bene mantenere costante il movimento e gli esercizi fisici, comunque nel rispetto delle misure di prevenzione previste dalle istituzioni.

4. ALIMENTAZIONE

Passare molto tempo a casa può indurre alla noia e quindi anche ad abitudini alimentari sbagliate. Per questo è ancora più importante mantenere sani stili di vita e un'attenzione alla qualità degli alimenti, evitando il consumo eccessivo di merendine, bevande gassate e altri cibi poco salutari.

5. INCENTIVARE LA DIDATTICA ONLINE

È fondamentale che i genitori e gli adulti supportino e incoraggino i bambini all'utilizzo degli strumenti che verranno forniti dalle scuole per la didattica online, supportando i più piccoli nello svolgimento dei compiti e incoraggiandoli a vivere questa nuova esperienza come un'opportunità per imparare qualcosa di nuovo.

6. DARE SPAZIO AL GIOCO, MANTENENDO ATTIVA LA MENTE

La mancanza della scuola renderà le giornate più lunghe. Perciò è importante trovare nuovi modi di trascorrere il tempo libero, dando l'opportunità ai bambini di esprimere i loro sentimenti rispetto alla situazione che stanno vivendo, ma anche tenendo allenata la mente. Inventare nuove storie, disegnare fumetti che hanno il virus come personaggio, dare spazio alle attività quotidiane della gestione della casa: anche cucinare insieme è molto divertente!

#ANDRÀTUTTOBENE

i pdf di

Nr bs

669
del 15 marzo

199
DI MARZO-APRILE

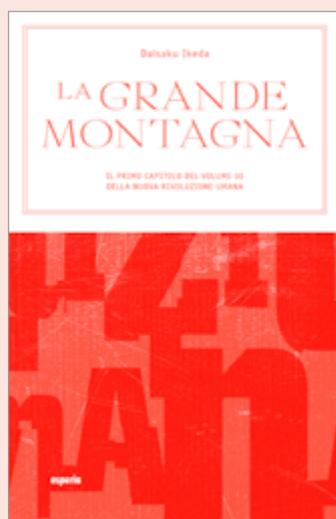
SONO DISPONIBILI SULLE HOME PAGE DI
ILNUOVORINASCIMENTO.ORG | BUDDISMOESOCIETA.ORG

ANCHE PER CHI NON È ABBONATO E REGISTRATO
SUL PORTALE ABBONAMENTI

Con l'occasione vi ricordiamo che iscrivendovi al portale abbonamenti sia con abbonamento cartaceo che con abbonamento digitale potrete accedere ai siti di **NR** e **BS**



I punti vendita Creacommercio sono chiusi, ma ci trovate online su esperiaishop.it



«Qualunque cosa accada, il beneficio del Gohonzon è assoluto. Progredite dunque con fede incrollabile. Non lasciate che le emozioni abbiano la meglio su di voi. Sopra a ogni altra cosa, per favore, siate felici. Il mio desiderio e la mia preghiera sono che voi e le vostre famiglie diventiate felici. Spero che ognuno di voi avanzi ogni singolo giorno senza rimpianti, tanto che persino Nichiren Daishonin possa lodarvi per la vostra fede eccezionale e per essere dei buoni discepoli». Le parole di Shin'ichi provenivano dal cuore. Desiderava che ogni membro sviluppasse coraggio e una fede autonoma, perché era quella la chiave per ottenere la felicità e realizzare kosen-rufu.

La nuova rivoluzione umana, vol. 30, cap. "La grande montagna", Esperia, pag. 63