

Grazie infinite al nostro personale medico-sanitario!

ALBERTO APREA, PRESIDENTE DELL'ISTITUTO BUDDISTA ITALIANO SOKA GAKKAI E **ANNA CONTI**, RESPONSABILE NAZIONALE DONNE, ESPRIMONO PROFONDA GRATITUDINE AL NOSTRO PERSONALE MEDICO-SANITARIO CHE SI STA IMPEGNANDO CON DEDIZIONE INSTANCABILE PER IL BENE DELLA COMUNITÀ

A nome del Consiglio Nazionale dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai desideriamo esprimere la nostra più profonda gratitudine a tutti voi medici, infermieri, operatori socio-sanitari, farmacisti e volontari che lavorate giorno e notte nelle strutture ospedaliere del nostro paese per curare le persone colpite dal Coronavirus e contrastare il diffondersi dell'epidemia, impegnandovi per il bene della comunità senza risparmiare le vostre forze e rischiando la vostra stessa vita.



I ciliegi sono fioriti a Shinanomachi, Tokyo

Abbiamo ricevuto numerosi resoconti nei quali le persone ricoverate affermano di essersi sentite protette dalla vostra professionalità e dedizione, e allo stesso tempo di non essersi sentite sole mentre affrontavano la malattia, incoraggiate dal vostro calore e dalla vostra umanità. Grazie infinite!

Non vi è dubbio che grazie ai vostri instancabili sforzi, giorno dopo giorno state accumulando gli indistruttibili «tesori del cuore», per voi stessi e per la vostra famiglia. Nichiren Daishonin scrive: «Sostenendo la vita degli altri si ottengono tre benefici: primo, si sostiene la propria vita, secondo, il proprio volto si ravviva e terzo, si acquista forza» (*I benefici del Sutra del Loto*, RSND, 1, 595).

In questo momento di grande difficoltà, il maestro Ikeda ci incoraggia con queste parole: «Esprimo la mia più profonda gratitudine verso tutti coloro che stanno lavorando notte e giorno 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» (NR, 671, 7).

Il potere del Daimoku è infinito. Insieme ai compagni di fede di tutto il mondo andiamo avanti senza arrenderci mai, con la profonda decisione di trasformare ogni avversità e di superare qualsiasi ostacolo, continuando a offrire speranza a tutte le persone intorno a noi.

Per favore, prendetevi cura di voi e state bene.

Prestate la massima attenzione ogni giorno per evitare qualsiasi incidente!

Con profonda gratitudine
Alberto Aprea e Anna Conti

L'impegno della Soka Gakkai italiana per l'emergenza Coronavirus

L'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai ha deciso di devolvere l'intera somma dell'8xmille, che riceverà dallo Stato per la prima volta il prossimo giugno, per fronteggiare l'emergenza Coronavirus. Ha inoltre deciso di destinare subito 500.000 euro alla Protezione Civile quale immediato contributo in questa prima fase di interventi, attingendo ai propri fondi.

L'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai partecipa alla ripartizione dell'8xmille a seguito della Legge di Intesa approvata all'unanimità dal Parlamento Italiano e pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale n. 164 del 15/07/2016. A decorrere dal 1° gennaio 2016, infatti, i contribuenti hanno avuto per la prima volta la possibilità di destinare l'8xmille del gettito IRPEF in favore dell'Istituto.

Con lo spirito del maestro Daisaku Ikeda, continueremo uniti a pregare per le vittime di COVID-19, per la salute di tutti i cittadini italiani, per il personale medico e paramedico e per tutti coloro che in questo momento stanno facendo ogni sforzo per fermare l'epidemia in corso. È pratica della Soka Gakkai proteggere e preservare la vita di ogni essere umano.

La nostra preghiera è innanzitutto rivolta a salvaguardare la vita di ogni singola persona, in Italia e in tutto il mondo, con la consapevolezza che ciò inevitabilmente contribuirà a uscire al più presto da questa grave crisi.

LA NUOVA RIVOLUZIONE UMANA*di Daisaku Ikeda, vol. 16, pag. 188, Esperia*

Consideriamo questa avversità come un'opportunità

QUESTO BRANO È TRATTO DAL CAPITOLO "ALZARSI IN VOLO" DEL VOLUME 16 DE *LA NUOVA RIVOLUZIONE UMANA*.

È IL 1972 E IL MAESTRO IKEDA, DA POCO RIENTRATO DAL SUO VIAGGIO IN EUROPA E IN AMERICA, SI RECA NELLA REGIONE DEL TOHOKU DOVE PIOGGE TORRENZIALI AVEVANO CAUSATO GRANDI DISAGI E GRAVI DANNI. QUI IL MAESTRO IKEDA SI RIVOLGE AI MEMBRI DI AKITA, CHE AVEVANO DOVUTO CANCELLARE LE ATTIVITÀ IN PROGRAMMA A CAUSA DELLE ALLUVIONI, TRASMETTENDO LORO CORAGGIO E SPERANZA

«**L**a cosa importante è ciò che farete da ora. Vi scoraggerete e permetterete a voi stessi di cadere nella disperazione? O considererete questa avversità come un'opportunità per mostrare la prova concreta della vostra fede e alzarvi di nuovo coraggiosamente, determinati a non essere sconfitti? La vostra determinazione interiore è ciò che decide se sarete felici o infelici». Shin'ichi continuò a parlare con enfasi: «Nel corso della nostra vita, siamo destinati a incontrare tutti i tipi di avversità: non solo i disastri naturali ma anche cose come il fallimento negli affari, la disoccupazione, le malattie, gli incidenti e la morte delle persone care. Nessuna vita scorre mai perfetta. In realtà, la vita è una serie interminabile di traversie e tribolazioni, e non è esagerato dire che l'essenza della vita è affrontare le difficoltà. La domanda allora è: come non farsi sconfiggere da queste traversie e adornare la nostra vita di vittorie? Il Buddismo insegna il concetto di trasformare

il veleno in medicina. Secondo questo principio, attraverso la fede possiamo trasformare anche le peggiori circostanze in benefici e felicità. Dobbiamo avere una totale fiducia in questo. Da un'altra prospettiva, questo principio dice che allo scopo di ottenere la "medicina" della Buddità, della felicità assoluta, dobbiamo vincere sul "veleno" della sofferenza. In altre parole, la sofferenza è il seme che permette al fiore della felicità di sbocciare.

Perciò, non dovremmo avere paura delle difficoltà. Piuttosto, dovremmo affrontarle coraggiosamente.

Non ci troveremo mai a un punto morto. L'infelicità non è causata dalle circostanze avverse ma dalla nostra stessa disperazione e negatività».

I membri si aggrapparono alle parole di Shin'ichi che erano colme di una convinzione assoluta.

Egli continuò: «Un'altra cosa importante è comprendere che la sofferenza che state sperimentando ora ha un profondo significato.

Se tutti voi che siete stati colpiti da questo disastro naturale riuscite a ricostruire splendidamente la vostra vita, avrete trasformato il veleno in medicina e dimostrato la grandezza del Buddismo di Nichiren alla società.

Questo è lo scopo della lotta che state affrontando ora».

Ai miei amici

Lo studio è luce, la conoscenza è forza. Impegniamoci con dedizione nello studio del Buddismo e nella lettura di buoni libri e creiamo il tempo per riflettere profondamente sulle cose. Questo è il momento di coltivare e nutrire le nostre capacità e i nostri punti di forza. Non allentiamo il nostro desiderio di continuare a imparare!

Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 28 marzo 2020

Basiamoci sempre SUL GOSHO

IN QUESTE PAGINE PRESENTIAMO DEI **PASSI DI GOSHO CON SPIEGAZIONE DEL MAESTRO IKEDA.**

NICHIREN DAISHONIN SOTTOLINEA L'IMPORTANZA DI FEDE, PRATICA E STUDIO. SENZA LO STUDIO, SENZA UNA PROFONDA COMPrensIONE DEL GOSHO, DI FRONTE ALLE DIFFICOLTÀ È FACILE LASCIARSI SVIARE DALLE CIRCOSTANZE O DALLE EMOZIONI E VACILLARE NELLA FEDE.

RIFERENDOSI A UN PERIODO IN CUI AFFRONTAVA DA SOLO GRANDI SFIDE, IL MAESTRO IKEDA SCRIVE: «OGNI SERA MI SFORZAVO DI APRIRE IL GOSHO E STUDIARE, NONOSTANTE LA STANCHEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE. PIÙ DIFFICILI ERANO I MOMENTI CHE AFFRONTAVO, PIÙ SINCERAMENTE CERCAVO LE PAROLE DEL DAISHONIN. E OGNI VOLTA CHE LO FACEVO, TROVAVO NUOVO CORAGGIO. UN SOLE INESAURIBILE, ROMPENDO L'OSCURITÀ, SORGEVA NEL MIO CUORE» (NR, 657).

L'INVERNO SI TRASFORMA SEMPRE IN PRIMAVERA

«Quelli che credono nel Sutra del Loto sono come l'inverno, che si trasforma sempre in primavera» (RSND, 1, 477)

La chiave per vincere nella vita risiede nell'intensità con cui combattiamo durante il nostro inverno, dalla saggezza con cui affrontiamo quei momenti e dal significato che sappiamo attribuire a ogni singolo giorno vissuto nella certezza che la primavera alla fine arriverà. Avere fede nel Sutra del Loto significa farsi strada coraggiosamente attraverso l'inverno delle nostre avversità. Il Sutra del Loto insegna l'importanza di trionfare sull'inverno della vita, e il Daishonin ci assicura che l'inverno si trasforma sempre in primavera. I nostri continui sforzi volti a trasformare l'inverno in primavera rappresentano il sentiero fondamentale per ottenere il pieno appagamento e il progresso nella vita. Se avanziamo con forza su questo sentiero apriremo la via del conseguimento della Bud-

dità in questa esistenza e godremo di una condizione vitale gloriosa e simile alla primavera, che brilla di incommensurabile buona fortuna e benefici attraverso le tre esistenze di passato, presente e futuro (cfr. BS, 130) ●



UNA NAVE PER ATTRAVERSARE IL MARE DELLA SOFFERENZA

«Nell'Ultimo Giorno della Legge il devoto del Sutra del Loto apparirà senza dubbio. Quanto più grandi saranno le difficoltà che incontrerà, tanto più grande la gioia che egli proverà grazie alla sua forte fede. Un fuoco non brucia forse più ardentemente quando vi si aggiungono dei ceppi?» (RSND, 1, 29)

È precisamente nel momento in cui lottiamo contro le difficoltà che siamo capaci di far emergere da dentro di noi il supremo potere del Buddha. Tutti i problemi mettono alla prova la nostra forza, conducendoci al conseguimento della Buddità.

Il Daishonin ci esorta ad affrontare di petto i problemi e le difficoltà, con coraggio. Lamentarsi della situazione non serve a cambiarla. Superare difficoltà è essenziale per ottenere l'illuminazione. È la base della nostra pratica come devoti del Sutra del Loto.

Con forte fede, mettiamo in scena con gioia lo spettacolo della trasformazione del karma e scriviamo una magnifica storia di rivoluzione umana. ●

BASIAMOCI SEMPRE SUL GOSHO

Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese

ALLA LUCE DELLA SITUAZIONE DI CRISI GLOBALE DETERMINATA DAL DIFFONDERSI DELLA PANDEMIA DA CORONAVIRUS, **IL TRATTATO DI NICHIREN DAISHONIN ADOTTARE L'INSEGNAMENTO CORRETTO PER LA PACE NEL PAESE** (RSND, 1, 6) E **LA LEZIONE DEL MAESTRO IKEDA** (ESPERIA, PAG. 65) FORNISCONO SPUNTI DI PROFONDA RIFLESSIONE E DI SORPRENDENTE ATTUALITÀ

«Se il paese viene distrutto e le famiglie sterminate, dove ci si potrà rifugiare? Se vi preoccupate anche solo un po' della vostra sicurezza personale, dovreste prima di tutto preparare per l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quadranti del paese»

Il grande terremoto che colpì la zona di Kamakura nell'agosto del 1257 fu l'evento che spinse il Daishonin a scrivere *Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese*. Anche prima di tale devastazione il paese aveva subito una serie di catastrofi naturali, fra cui tempeste e inondazioni, a cui si sommavano gravi carestie ed epidemie, e non si vedeva fine alle sofferenze della popolazione. Determinato a chiarire quale fosse l'«unico male» alla radice delle disgrazie della gente e a porvi fine, il Daishonin intraprese un'estesa ricerca nelle scritture buddiste per trovare la causa e il rimedio alla sofferenza della quale era testimone. Giunse alla conclusione che la causa fondamentale del disordine nel paese era il rifiuto del Sutra del Loto che insegna il rispetto per la vita e per tutti gli esseri umani. E che l'unica soluzione definitiva era stabilire saldamente nel cuore di ogni persona l'insegnamento buddista corretto affinché fungesse da pilastro per la società.

«Perciò affrettatevi a cambiare i principi su cui si basa il vostro cuore».

Lo scopo originale del Buddismo non può essere conseguito semplicemente con l'ottenimento della propria personale illuminazione. La vera illuminazione spinge ad agire per la felicità di tutti.

Se abbiamo a cuore la nostra sicurezza, afferma il Daishonin, dovremmo anzitutto preparare per la pace e la sicurezza della società in cui viviamo.

Se davvero ricerchiamo la sicurezza personale dobbiamo andare oltre il nostro piccolo io dominato dall'egoismo e lavorare per costruire la pace e la sicurezza della società, in altre parole per la «tranquillità in tutti e quattro i quadranti del paese», la pace per il mondo intero.

Il Daishonin afferma che per liberarsi dalle catene della sfortuna e portare pace e sicurezza nella società è necessaria una trasformazione dei “principi su cui si basa il proprio cuore”, una rivoluzione radicale della propria condizione interiore. Che ci si risvegli, cioè, al bene fondamentale dentro di noi, si stabiliscano nel cuore i principi di rispetto per la dignità umana e per la vita insegnati nel Sutra del Loto e si faccia di essi il nucleo della nostra visione del mondo.

Quando un singolo individuo comincia ad applicare questo principio nella vita reale, può riorientare le persone intorno a sé in direzione del bene e della pace.

“Adottare l'insegnamento corretto” alla fine non è altro che creare un flusso costante di persone coraggiose che si dedicano a questa missione.

Più parliamo e condividiamo la verità come praticanti della Legge mistica, più aiutiamo le persone a creare un legame con il Buddismo di Nichiren Daishonin. Mentre ci sfidiamo con coraggio nella nostra rivoluzione umana, creiamo un'ondata di dialogo cercando occasioni di scambio con una persona dopo l'altra, per cambiare la società e portare pace e felicità a tutte le persone. ●



BASIAMOCI SEMPRE SUL GOSHO

LA SUPREMAZIA DELLA LEGGE

«Per questo il Gran Maestro Miao-lo affermò: “Più forte è la fede, maggiore è la protezione degli dèi”; se uno conserva una fede salda, certamente la protezione degli dèi sarà grande. Lo dico per il tuo bene. La tua fede nel passato è stata ammirevole, ma ora devi rafforzarla più che mai. Solo così riceverai una protezione ancor maggiore da parte delle dieci fanciulle demoni» (RSND, 1, 544)

Il Buddismo del Daishonin insegna il mistico principio della vera causa - secondo il quale in ogni momento si può porre una nuova causa - e mette l'accento sul presente e sul futuro. Per quanto ammirevoli siano stati i nostri sforzi passati nella pratica buddista, se lasciamo che adesso si interrompano finiremo per smettere di crescere nella fede. Come dice il proverbio: «Non avanzare significa retrocedere».

A volte ci sono circostanze che impongono restrizioni alle nostre attività per *kosen-rufu*. Ma, indipendentemente dalla situazione e dalle condizioni esterne, è importante non allentare mai la determinazione; se lo facessimo non potremmo dire di avere la “fede salda” che il Daishonin afferma essere così necessaria. Anche se abbiamo lottato intensamente in passato, se smettiamo di praticare tutti i nostri sforzi saranno stati vani. Per quanto spaventose siano le difficoltà o gli ostacoli che possiamo incontrare, possiamo procedere con la determinazione di rafforzare la nostra fede giorno dopo giorno e mese dopo mese, come ci esorta a fare il Daishonin.

In queste parole indirizzate a Nichimyo si avverte la grande compassione del Daishonin che desiderava il suo benessere. Proprio perché i tempi in cui vivevano erano tumultuosi, voleva insegnare a Nichimyo la vera essenza della fede, in modo che ella potesse condurre una vita di assoluta vittoria. Il suo desiderio era che tutti i suoi seguaci diventassero autentici discepoli, persone dalla fede invincibile e indistruttibile (cfr. BS, 139) ●



GRANDE MALE E GRANDE BENE

«Quando accade un grande male, seguirà un grande bene» (RSND, 1, 992)

Il Daishonin credeva lucidamente che l'ora più buia della notte preludesse all'alba del risveglio delle persone, che costituisse un'opportunità di cambiamento, un punto di svolta. Egli scrive che «un grande male preannuncia l'arrivo di un grande bene» (*Il kalpa della diminuzione*, RSND, 1, 995). Scrive anche: «Se tutto Jambudvipa dovesse cadere nel caos, non c'è dubbio che [questo sutra] “sarà propagato in tutto Jambudvipa”» (Ibidem).

Naturalmente il Buddismo del Daishonin non vuole in alcun modo presentare una visione apocalittica, bensì mira a porre fine alle sofferenze delle persone e a permettere loro di raggiungere la felicità nel mondo reale.

Questo è un tempo di sfide apparentemente insormontabili, e proprio per questo possiamo agire per trasformare le cose.

Il Buddismo di Nichiren Daishonin è un insegnamento basato sulla decisione incrollabile di trasformare positivamente la realtà, un insegnamento che ci permette di cambiare senza alcun dubbio questo travagliato mondo di *saha* in un mondo di pace e felicità.

In altre parole, la battaglia di una persona saggia è la chiave per la realizzazione di *kosen-rufu*.

In *Grande male e grande bene* Nichiren Daishonin incoraggia i suoi seguaci affermando che adesso è tempo di avanzare con vitalità, di ripartire da capo, con gioia e dinamismo.

Ciò che caratterizza un insegnamento di trasformazione è il potere di aiutare le persone a trasformare un grande male in un grande bene, a progredire verso la speranza, la felicità, la sicurezza e la pace (cfr. BS, 148) ●

BASIAMOCI SEMPRE SUL GOSHO

Il Daimoku è la forza fondamentale per trasformare il karma

DI SEGUITO UN ESTRATTO DELLA LEZIONE DI DAISAKU IKEDA SUL GOSHO *RE RINDA* (RSND, 1, 874), IN CUI IL DAISHONIN PARLA DELL'INVINCIBILE POTERE DEL DAIMOKU

RE RINDA

«Come può esserci pace e stabilità in un paese ove prevalgono i tre veleni [di avidità, collera e stupidità]? [...] La carestia si verifica come conseguenza dell'avidità, la pestilenza come effetto della stupidità e la guerra come risultato della collera»

Il Daishonin fa notare che le tre calamità sono strettamente correlate ai tre veleni di avidità, stupidità e collera che inquinano la vita delle persone.

Le epidemie, in particolare, si dice che siano causate dal veleno della stupidità. Non c'è dubbio che anche oggi, nonostante i considerevoli progressi della conoscenza scientifica, molte malattie si diffondono perché se ne ignorano le cause, o perché, anche se le cause sono state identificate, non è stata scoperta alcuna cura efficace.

In altri casi, pur conoscendo le cause e avendo a disposizione sistemi sperimentati per prevenire e curare una certa malattia, la sua diffusione non si riesce ad arrestare perché per ragioni economiche o culturali non vengono prese le misure necessarie. In alcuni casi l'ampiezza dell'epidemia è accresciuta dalla follia umana che pensa anzitutto al profitto piuttosto che a collaborare per risolvere il problema al più presto. Secondo il Daishonin l'intera popolazione del Giappone dei suoi tempi era stata colpita dai tre veleni originati dall'ostilità all'insegnamento di Nam-myoho-renge-kyo, e questa era la causa delle tre calamità.

«Il nitrito dei cavalli bianchi è il suono delle nostre voci che recitano Nam-myoho-renge-kyo»

Nichiren Daishonin osserva che il paese e la sua popolazione erano caduti in un circolo vizioso che minacciava la loro stessa esistenza, in cui i tre veleni alimentavano le tre calamità. Per salvare il Giappone da questa corsa alla distruzione, il Daishonin esortava le persone a recitare e propagare Nam-myoho-renge-kyo, la sorgente fondamentale della forza vitale e il cuore del Sutra del Loto.

Persino quando è a rischio la sopravvivenza stessa del paese e del popolo, coloro che pregano e propagano la Legge mistica riescono ad attingere alla forza vitale dell'universo



presente nella loro stessa vita diventando gli artefici di un cambiamento positivo in quel momento di pericolo.

La missione di noi praticanti che recitiamo Nam-myoho-renge-kyo consiste nell'impiegare la benefica medicina della Legge mistica per vincere la battaglia decisiva contro i mali sempre crescenti causati dai tre veleni.

Più i tempi sono confusi e travagliati, più la nostra recitazione di Nam-myoho-renge-kyo, animata dallo spirito di non dualità di maestro e discepolo, diventerà un mezzo potente per superare il karma negativo, per disperdere le nubi oscure che aleggiano sulla società e realizzare l'ideale di «adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese». Il Daimoku è la forza fondamentale per trasformare il karma. Per quanto siano pesanti le catene del karma, possiamo comunque spezzarle grazie alla recitazione di Nam-myoho-renge-kyo che fa emergere il potere inerente alla nostra vita. Il Daimoku è la potente fonte della rivoluzione umana. Quando attiviamo la nostra Buddità innata recitando Daimoku, e sperimentiamo completamente quella forza vitale libera e rivitalizzante, possiamo realizzare una condizione in cui assaporiamo «la più grande di tutte le gioie». Le onde di gioia che si generano dalle nostre vite attraverso la recitazione del Daimoku si propagano istantaneamente fino ad abbracciare l'intero universo. È quindi impossibile che non creino onde di gioia nei cuori di tutti gli esseri viventi e che non rechino gioia alle nostre famiglie, comunità e società. Noi che recitiamo il Daimoku basato sul voto condiviso da maestro e discepolo e dedichiamo la vita a *kosen-rufu* non abbiamo niente da temere. Avanziamo con coraggio, pieni di fiducia in noi stessi e di vitalità, recitando costantemente un Daimoku vibrante. (cfr. BS, 148)

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

La forza della FAMIGLIA SOKA

TANTI COMPAGNI DI FEDE SI STANNO IMPEGNANDO PER SUPERARE OGNI LIMITE E VIVERE CON LO SPIRITO DI CREARE VALORE, PER SÉ E PER GLI ALTRI. IN QUESTE PAGINE ALCUNI DI LORO CI RACCONTANO COME STANNO AFFRONTANDO CON LA FEDE QUESTA SITUAZIONE COSÌ DIFFICILE

ESPERIENZA

Luigi, Lavinio (RM)

LA STRADA DA SEGUIRE



Ho un ristorante sul mare e con sconcerto qualche settimana fa ho notato che i miei incassi scendevano notevolmente.

Le notizie a proposito del Coronavirus erano ancora vaghe ma poi la situazione si è palesata in modo tragico, perdendo l'intera clientela. Dopo qualche giorno ho dovuto chiudere l'attività e ho cominciato subito a fare un Daimoku disperato. Con il passare dei giorni e le notizie sempre più allarmanti, mentre recitavo Daimoku ho cominciato a pensare a chi stava peggio di me e

mi sono sentito fortunato. Mi sono quindi chiesto cosa avrei potuto fare per gli altri.

Ho deciso di riaprire la pizzeria e ho diffuso sui social la mia intenzione di offrire la pizza gratuitamente a chi si trova in difficoltà. La cosa è diventata virale e da otto pizze al giorno sono passato a portarne sempre di più, fino a quaranta.

Ricevo ogni giorno tantissimi messaggi di persone grate e ispirate dal mio gesto, messaggi che mi danno la forza di non fermarmi.

Anche la Rai mi ha chiamato per chiedermi spiegazioni e hanno fatto un servizio su ciò che facevo che andrà in onda a livello nazionale.

Che grande opportunità ho avuto! E che sensazioni meravigliose mi lasciano tutti i giorni le persone che incontro durante le consegne! Sono grato al maestro Ikeda perché con il suo esempio, ancora una volta, mi ha mostrato la strada da seguire. ●

ESPERIENZA

Riccardo Ambrosi, La Spezia

CUORI VICINI: GEMELLAGGIO TRA LA SPEZIA E BERGAMO



Mentre recitavo Daimoku per la protezione di tutte le persone in questa situazione così grave, mi è venuta in mente

un'esperienza fatta nel 2012.

All'epoca mia moglie superò una grave malattia anche grazie al sostegno dei membri del nostro Hombu e dei membri di un capitolo di Osaka, i quali, per farle sentire che avevano deciso di affiancarla in questa lotta, le inviarono degli incoraggiamenti che furono per tutti noi una grande spinta.

È nata così l'idea di fare un gemellaggio tra i compagni di fede della città di La Spezia e quelli di Bergamo, così duramente colpiti in questi giorni. Abbiamo contattato i responsabili di Bergamo e abbiamo raccolto i messaggi dai membri di La Spezia.

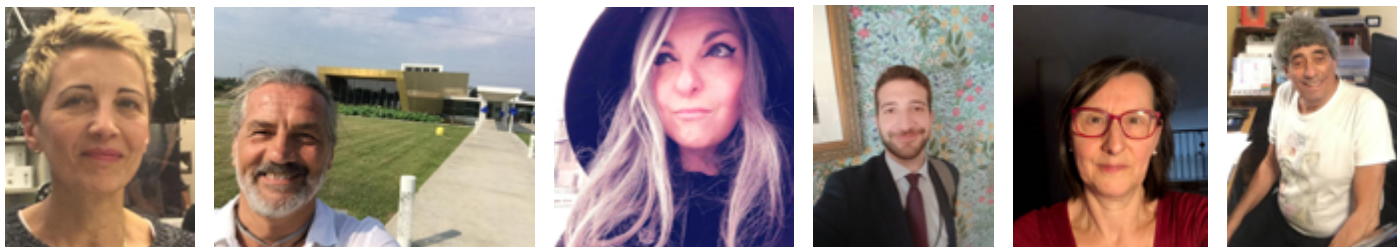
In risposta a tutto questo abbiamo ricevuto un regalo ancora più grande da parte loro. Ci hanno mandato un loro video (i cui contenuti trovate nella pagina seguente): un grande incoraggiamento, tanta emozione e la voglia di recitare Daimoku ancora più determinati a vincere tutti insieme.

Il maestro Ikeda scrive: «Immensa è la forza del cuore, capace di trascendere il tempo e lo spazio. Il legame del cuore che esiste in una coppia, in una famiglia o tra gli amici rimane sempre saldo, indipendentemente dalla distanza. Anche se sono distanti, i cuori possono unirsi liberamente» (*La mappa della felicità*, Esperia, 22 agosto). ●

Ai miei amici

La nostra fede esiste per vincere la sofferenza. Esiste per diventare felici. Perciò diamo valore e viviamo appieno la giornata di oggi, fino in fondo!

Daisaku Ikeda, Seikyo Shimbun, 26 marzo 2020



Sopra, i responsabili dell'Hombu Bergamo che hanno risposto ai compagni di fede di La Spezia

VOCI DALLA CITTÀ DI BERGAMO

SALDAMENTE UNITI AL MAESTRO

I responsabili dell'Hombu Bergamo hanno risposto con un video agli amici di La Spezia condividendo la loro determinazione e gli incoraggiamenti del maestro Ikeda che li stanno sostenendo nell'affrontare questa difficile situazione. Riportiamo il testo del video:

Silvia Stucchi

Ci stanno arrivando incoraggiamenti da tutti, ora l'unica cosa che dobbiamo fare è recitare Daimoku uniti e pregare per vederci presto tutti insieme e in salute. Io sono in quarantena ma ho tutto quello che mi serve: il Gohonzon, il Goshō, i libri del maestro e la fede.

Marco Assi

Vinciamo tutti insieme. Ognuno con le proprie qualità, capacità, e con l'obiettivo di *kosen-rufu*. Avanti, forza!

Tiffany Pesenti

A Bergamo la situazione è molto critica ma noi siamo combattivi e non ci facciamo sviare dalle otto sofferenze. E questo sicuramente grazie all'incoraggiamento che stiamo ricevendo dai compagni di fede da tutta Italia e Europa. Stiamo praticando molto affinché questo virus non dilaghi e non vada oltre. Spero che voi e le vostre famiglie stiate tutti bene.

Guglielmo Mazzoleni

Nel vol. 28 de *La nuova rivoluzione umana* il maestro Ikeda scrive: «Recitiamo dunque Nam-myoho-renge-kyo con tutte le nostre forze, nella sofferenza e nella gioia. Il

nostro impegno assiduo, incessante e il nostro esercizio continuo nella fede, ci permetterà di trasformare il karma e di fare la nostra rivoluzione umana. La fede può dirsi autentica nel momento in cui si prende coscienza che non esiste cosa più gioiosa e piacevole del Daimoku» (NRU, vol. 28, cap. 2, p.ta 30).

Noi giovani di Bergamo abbiamo unito saldamente i nostri cuori al grande desiderio del maestro e stiamo recitando un profondo Daimoku. Grazie ai vostri incoraggiamenti, grazie a chi lotta in prima linea.

Marta Crippa

L'inverno si trasforma sempre in primavera e se questo sembra un inverno difficilissimo, pesante, freddo, la primavera è arrivata e adesso dobbiamo accoglierla. E io desidero coglierla, cogliere ogni fiore e diventare io stessa un fiore sempre più splendente. Ho deciso che questo sia il momento di una grande rivoluzione umana, e non solo per me. L'intera Bergamo sta facendo la sua grande rivoluzione e si sta aprendo come un grandissimo fiore profumato. Grazie, stiamo vincendo tutti insieme.

Paolo Bianchi

La vostra iniziativa di sostegno e gemellaggio in questo momento ci ha riempito il cuore, siete un meraviglioso esempio di compassione e vorrei dedicarvi questo incoraggiamento del maestro Ikeda insieme alla mia massima gratitudine: «Un vero Buddha vive in mezzo alla gente, soffrendo insieme

e condividendone gioie e speranze. Il comportamento di Nichiren Daishonin fu sempre questo. Chi sta ingaggiando una battaglia contro il proprio destino si sente come se un vento di tempesta gli infuriasse nel cuore. Quando si incontra qualcuno in questa situazione si deve sentire il desiderio di rimanergli accanto sotto la pioggia scrosciante di inzupparsi insieme e insieme trovare la via di uscita dalla tempesta. In fin dei conti è tutto quello che un altro essere umano può fare» (*Gli Eterni insegnamenti di Nichiren Daishonin*, Esperia 1997, pag. 109).

«Recitiamo Nam-myoho-renge-kyo con tutte le nostre forze, nella sofferenza e nella gioia. Il nostro impegno incessante nella fede ci permetterà di trasformare il karma e di fare la nostra rivoluzione umana»

ESPERIENZA

Laura Vecchia, Cremona

L'ASSOLUTA CONVINZIONE DI GUARIRE DAL CORONAVIRUS



La mia storia ha inizio negli ultimi giorni di febbraio con la notizia del contagio di mio fratello

Roberto, infermiere.

Fu ricoverato d'urgenza. Dopo pochi giorni mi ammalai anch'io. Grazie alle cure a distanza del mio ex marito medico, mi chiusi in casa con febbre e tosse. In quei giorni mi misi a recitare Daimoku per mio fratello e per me stessa. Pregavo molto, anche la notte, ma dopo più di una settimana respiravo ormai troppo affannosamente.

Dovevo rivolgermi all'ospedale. Presi la decisione di sfidare la mia paura e l'11 marzo chiamai i numeri di emergenza. Arrivai al Pronto soccorso più serena di quanto potessi immaginare, ma trovai davanti a me un campo di battaglia. Che dolore!

In seguito ho saputo che la notte dell'11 marzo Rita, una carissima amica mia *shakubuku*, fece Daimoku a oltranza per me, e in effetti cominciai subito a migliorare, a tal punto che decisero di dirottarmi in un altro ospedale per lasciare il mio posto a persone in condizioni più gravi.

Preoccupata mandai un messaggio alle mie compagne di fede e iniziai a pregare insieme a loro affinché accadesse la cosa migliore. Fui trasferita "solo" al piano superiore, dove lavora la moglie di mio fratello, infermiera. Mi sembrava di essere entrata in un ambiente familiare, cominciai a sentirmi più serena. Il giorno dopo però venni a sapere che anche mia sorel-

la Daniela era stata ricoverata. Per fortuna le assegnarono una stanza vicina alla mia: piccoli segnali di una protezione che mi scaldava il cuore. Intanto arrivò la notizia che sia mia figlia, sia Massimo, il compagno di Daniela, si erano ammalati.

Mi sentivo tremendamente in colpa per il loro contagio.

In quei momenti urlavo Daimoku dentro di me affinché i miei fratelli, mia figlia e Massimo si salvassero. Recitavo Daimoku tutto il tempo che potevo e continuavo a ripetermi i passi del Goshō *Risposta a Kyōō* che avevo imparato a memoria. Ebbi anche un peggioramento, ma lo superai velocemente, al punto che i medici decisero di spostarmi in una struttura ospedaliera minore.

Prima di andare via parlai a tutti di Nam-myoho-renge-kyō.

La nuova struttura era molto più comoda e accogliente. Iniziai a sentire più forza fisica e ad alzarmi. Ora potevo dire a me stessa che avrei fatto ore e ore di Daimoku per la salute di Daniela e Roberto, per proteggere i miei cari e per me stessa. Recitavo con assoluta convinzione, anche per tutte le persone che venivo a sapere

che si erano ammalate.

Ora sono stata dimessa e continuo a recitare Daimoku per trasformare questa grande difficoltà. Continuo a ripetermi una frase di Josei Toda: "Io sono Nam-myoho-renge-kyō", soprattutto prima di andare a dormire,

«Nam-myoho-renge-kyō è come il ruggito di un leone, quale malattia può quindi essere un ostacolo?»

quando la paura subdolamente tenta di assalirmi.

Tra tutte le frasi che mi stanno incoraggiando una è questa: «Nam-myoho-renge-kyō è come il ruggito del leone, quale malattia può quindi essere un ostacolo?» (*Risposta a Kyōō*, RSND, 1, 365). Trascorro così gran parte della mia giornata recitando Daimoku e approfondendo il Buddismo. Ho deciso che da questo momento non lesinerò più la mia vita per la Legge e per la preghiera. Tutte le volte che recito Daimoku mi sento letteralmente rinascere. Le notizie dei miei cari sono sempre più rassicuranti.

Mia sorella ha iniziato a praticare e si avvicina il momento in cui anche lei uscirà dall'ospedale. Il percorso di Roberto invece sarà più lungo, ma sono sicura che alla fine ce la farà. Voglio vivere a lungo per ripagare il mio debito di gratitudine verso Sensei e la Soka Gakkai. Così ho deciso. ●



ESPERIENZA*I giovani della Sicilia***NOI
RESTIAMO
UNITI**

A inizio anno, anche in Sicilia avevamo deciso di organizzare un festival il 22 marzo 2020 con l'obiettivo di radunare 300 giovani da tutta la regione. Avrebbe dovuto essere una grande festa piena di amici, parenti e giovani a cui far conoscere la meravigliosa famiglia Soka.

Il diffondersi dell'epidemia e la sospensione di tutte le attività della Soka Gakkai non ci ha fermato e abbiamo deciso di mantenere questo incontro settimanale e di farlo diventare un momento di incoraggiamento e di stimolo per sentirci tutti uniti, come scrive il maestro Ikeda: «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» (di prossima pubblicazione su NR, 670,). Con l'obiettivo di creare una rete in cui tutti possano sentirsi uniti, abbiamo allora lanciato l'iniziativa di una live streaming call proprio il 22 marzo, il giorno in cui avremmo dovuto tenere il festival, aperta a tutti i giovani della Sicilia, con il motto #noirestiamouniti.

Ciascuno di noi si è impegnato a sentire i propri amici, i membri e i principianti per incoraggiarli a partecipare, utilizzando questo come un espediente per creare nuovi legami di amicizia.

Domenica 22 marzo si sono connessi in videoconferenza 200 giovani da tutta la Sicilia.

Hanno partecipato tante persone che da tempo non venivano a riunioni e per 40 giovani è stata in assoluto la prima riunione sul Buddismo! ●

**#IlVelenoInMedicina:
UNA NUOVA SEZIONE DEL CANALE
YOUTUBE CON LE "VOCI DEI MEMBRI"**

In questi giorni tanti membri in tutta Italia stanno creando dei video per incoraggiare i compagni di fede e i loro amici in un periodo così difficile e in cui non è possibile incontrarci fisicamente. Per darne diffusione è stata creata una nuova sezione del canale ufficiale YouTube Soka Gakkai Italia, dedicata a raccogliere alcuni dei video realizzati dai praticanti (https://www.youtube.com/channel/UCW7Pl9eMLzm-IP_BHG7bIXPO). Lo scopo di questo canale è anche quello di veicolare correttamente i contenuti video che si stanno diffondendo sempre più, per evitare problemi di privacy e la diffusione di informazioni non veritiere.

Chiediamo cortesemente di limitare la diffusione sui social network di video privati, creati dai membri per utilizzo interno. Per ogni informazione, potete rivolgervi ai responsabili regionali del Gruppo giovani.

ESPERIENZA*Sara Falconi, Torino***UN NUOVO
PROGRESSO**

Marzo 2020. In questo periodo di isolamento il mio primo pensiero è portare avanti le attività Soka e i dialoghi con i miei amici. Attorno a me il panico e la paura aumentano ed è davvero difficile non farsi influenzare. Così, mentre adotto tutte le precauzioni per evitare il contagio, recito Daimoku per la pace e la sicurezza di tutti e affinché l'epidemia si interrompa al più presto, come ci incoraggia il maestro Ikeda (vedi NR Newsletter #1, 11 marzo).

In quei giorni, in modo del tutto inaspettato, una delle mie coinquiline decide di iniziare a praticare costan-

temente, mattina e sera.

Pochi giorni dopo, l'altra mia coinquilina, che aveva già praticato in passato ma poi interrotto, mi dice di voler ricominciare a recitare Daimoku quotidianamente nonostante la sua difficoltà a essere costante.

Inoltre, sono aumentati i contatti umani e calorosi con persone che non sentivo da un po', tanto che una giovane donna e un giovane uomo che avevano smesso di praticare e si erano allontanati dalla Soka Gakkai mi contattano dicendomi che avevano ricominciato a praticare.

Il maestro Ikeda scrive: «Ci sono volte in cui una sconfitta momentanea crea le cause per una duratura vittoria nel futuro. Ora per i membri è il momento di affrontare questa sfida utilizzandola come punto di partenza di un grande progresso che condurrà ad un nuovo fenomenale sviluppo e produrrà una crescita fondamentale. Ma solo la vostra ferma decisione basata sulla fede permetterà di arrivare a quella meta» (NRU, 11, 62). ●

GIOVANI MAMME

ESPERIENZA *Azzurra Comitardi, Genova*

LA FORZA DI OGNI SINGOLO DAIMOKU



Nonostante le resistenze del datore di lavoro, mi sono battuta affinché il mio reparto si organizzasse con il telelavoro. Recitando Daimoku per la protezione di tutti e sfidandomi contro la mia paura verso l'autorità, collaborando con il reparto informatico, abbiamo predisposto l'ufficio per la connessione in remoto.

In poco tempo, eravamo tutti in *smart working*, con la riconoscenza dei colleghi.

A casa con Allegra, la mia bimba di quasi 2 anni, ho capito quanto la pazienza e la concentrazione siano determinanti. Dalla sua nascita ho sempre recitato Daimoku costantemente, ma ho compreso che è decisivo che io riesca a concentrarmi al massimo in ogni singolo Daimoku.

Nonostante in questo momento sia sempre vicino alla mia bambina, mi sembra più che mai di avere sempre il "naso" sul cellulare. Ho deciso quindi di lasciare il più possibile da parte il "mondo virtuale" e di compiere azioni concrete, per riportare nei momenti con Allegra la stessa concentrazione che metto nel Daimoku.

Inoltre, in un momento così delicato, ho portato avanti la determinazione di parlare del Buddismo alla mia vicina. Le ho lasciato davanti alla porta due libri sul Buddismo accompagnati da poche righe. Il giorno dopo mi ha contattata entusiasta e ho saputo che tutta la famiglia sta leggendo i libri. Il mio obiettivo è che partecipino alla prossima riunione via Zoom®. Ciliegina sulla torta, ho ricevuto via email la comunicazione di un aumento di stipendio insperato! Il potere del Gohonzon è illimitato! ●

ESPERIENZA *Piera Rizzolo, Roma*

UNA PROFONDA UNITÀ NELLA MIA FAMIGLIA



Sono la mamma di Greta Yuka, una bimba di 3 anni. Essendo un sanitario, in questo periodo sto comunque continuando a lavorare.

Da qualche giorno però a causa della presenza tra i miei colleghi di casi positivi al Covid-19, ci hanno costretti ad alcuni giorni di quarantena "aspettando" l'eventuale manifestarsi dei sintomi del contagio.

Questo ha voluto dire convivere in casa con la mia famiglia mantenendo sempre le necessarie distanze e indossando costantemente una mascherina chirurgica.

Questa situazione sta rappresentando una sfida grandissima sia per me che per Greta Yuka, perché non possiamo giocare, mangiare, dormire insieme, tantomeno abbracciarci. Io e mio marito le abbiamo spiegato tutto, dicendole che stiamo facendo un gioco che durerà qualche giorno.

Nonostante ciò lei vive giustamente dei momenti di grande nervosismo e la notte si sveglia chiamandomi. Ho deciso che questa condizione sia un'occasione per approfondire la mia preghiera, con la determinazione di proteggere me e la mia famiglia e, come ci incoraggia il nostro maestro, di essere sempre e comunque il sole che illumina la mia famiglia.

In uno questi giorni così difficili, ho d'un tratto manifestato mal di gola e febbre al di sopra dei 37.5°C (sintomi considerati come possibile contagio).

Nell'immediato ho provato una fortissima paura. Subito ho iniziato a fare Daimoku, e così anche mio marito, con l'obiettivo di non lasciarci vincere dalla paura e con la determinazione che la mia febbre non rappresentasse un sintomo del contagio.

La notte successiva Greta Yuka mi ha chiamata di meno, abbiamo inventato un modo per abbracciarci e farci le coccole a distanza, e la mia febbre è scesa a 37°C.

Le nostre giornate sono diventate meno difficili e se Greta Yuka mi vede senza mascherina mi ricorda di metterla. Ma la lotta non è finita: essendo ormai del tutto senza sintomi, sono tornata a lavoro dove rimango esposta al rischio di un contagio. Continuo a recitare Daimoku per la protezione mia e della mia famiglia. In questo momento così difficile per tutta l'umanità, mi sento estremamente fortunata di far parte della Soka Gakkai e di avere la possibilità di trasformare anche i momenti più difficili in semi di speranza. ●



18/19 aprile RIUNIONI VIRTUALI GIOVANI MAMME

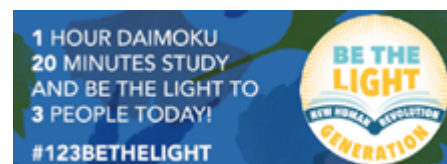
A inizio anno avevamo deciso di organizzare un'attività generale delle Giovani Mamme con tante riunioni nel periodo che va dall'11 aprile (giorno delle Giovani Mamme) al 3 maggio. Poi è scoppiata l'emergenza Coronavirus con la sospensione delle attività. Che fare? Non volevamo cancellare tutto e togliere forza al bellissimo movimento che si era creato. Così, pregando con forza, abbiamo deciso che l'attività si farà! Organizzeremo tante riunioni virtuali (su Zoom) nel **weekend del 18/19 aprile** a cui sono invitate tutte le giovani mamme! Il nostro motto, ispirato al messaggio 2020 di Kaneko Ikeda, è: **"Giovani Mamme, facciamo sbocciare il sorriso di innumerevoli fiori umani"**.



5 aprile RIUNIONI VIRTUALI STUDENTI

Domenica 5 aprile alle 17:00 in ogni regione d'Italia si terranno in contemporanea riunioni virtuali studenti su Zoom.

Ogni riunione si baserà sul capitolo "Saggezza e coraggio" del vol. 14 de *La nuova rivoluzione umana*, e ha lo scopo di accogliere tanti studenti e amici. Per i dettagli consigliamo di fare riferimento ai responsabili studenti o giovani della vostra regione. Vi ricordiamo che sono considerati "Studenti" i giovani che frequentano università, master o corsi affini.



INIZIATIVE EUROPEE VERSO IL 3 MAGGIO

La Soka Gakkai a livello europeo ha lanciato le seguenti iniziative:

Campagna "1, 2, 3 Be the Light!"

Ogni giorno, recitiamo almeno 1 ora di Daimoku, studiamo per più di 20 minuti e incoraggiamo almeno 3 persone. Il Daimoku che noi italiani registriamo sul nostro conta-Daimoku (link: <https://servizi.sgi-italia.org/aderenti/index.php/daimoku>) sarà automaticamente "contato" a livello europeo.

Incoraggiamenti quotidiani

Nell'account [Instagram.com/one-europewithsensei](https://www.instagram.com/one-europewithsensei) viene pubblicato ogni giorno un incoraggiamento del maestro Ikeda. Si trovano pubblicati quotidianamente anche sul link bit.ly/123bethelight

Cerimonie di Gongyo e Daimoku

Celebreremo le prossime ricorrenze della Soka Gakkai con una cerimonia di Gongyo e Daimoku in contemporanea, ognuno a casa propria. Prossimo appuntamento: **2 aprile**. Gongyo alle 19:00 e Daimoku fino alle 20:00.

LA CAMPAGNA #STUDYTOWIN

Il Gruppo giovani ha lanciato la campagna **#studytowin**, basata sullo studio dei Goshō e delle guide del maestro Ikeda.

Dal 17 marzo al 3 aprile 2020, un responsabile nazionale del Gruppo giovani condivide a turno ogni giorno un estratto dello scritto che sta studiando in questo periodo tramite le pagine Instagram e Facebook de **ilvolocontinuo.it**. È stato creato un hashtag ufficiale: **#studytowin**, per far sì che tutti possano condividere i brani più incoraggianti che stanno studiando.

Lo scopo è diffondere un movimento di studio del Buddismo e sentire che non siamo soli nelle nostre case. Vuoi partecipare? Tagga **@ilvolocontinuo** nei tuoi contenuti Instagram e Facebook così che possano essere condivisi sul profilo ufficiale della testata del Gruppo giovani!