

Puntiamo al 3 maggio realizzando una nuova, grande vittoria!

«Dal 2 aprile puntando al 3 maggio: questo è il momento per i discepoli di riportare la loro vittoria al maestro. Questo è il momento di ripartire con la solenne promessa al maestro di realizzare una nuova, grande vittoria»

D. Ikeda
(NR Newsletter #5, pag. 2)

Mancano 24 giorni al 3 maggio, capodanno della Soka Gakkai e punto di partenza per il movimento di *kosen-rufu*.

Quest'anno è ancora più importante perché celebreremo il sessantesimo anniversario della nomina di Daisaku Ikeda a terzo presidente. Importante è il percorso che facciamo ogni giorno, da qui al 3 maggio. Mentre siamo ancora in piena emergenza Coronavirus, ognuno di noi si sta sforzando di approfondire ogni giorno la propria fede, pregando con tutte le forze con la convinzione che "l'inverno si trasforma sempre in primavera". In un momento così difficile per l'umanità, affrontiamo con coraggio tutte le difficoltà con il desiderio di riportare al maestro la prova concreta della nostra vittoria.

Domenica 3 maggio si terrà in contemporanea in tutti i paesi d'Europa una cerimonia di Gongyo dalle 11:00 alle 12:00, con Gongyo alle 11:00.

Grazie mille per il vostro supporto!

Desideriamo ringraziarvi per le numerose esperienze e i contributi che state dando alla realizzazione di queste Newsletter. Sono tante le iniziative che in questo periodo così particolare stiamo portando avanti.

Tra queste, segnaliamo la realizzazione di un video di una storia di Daisaku Ikeda edita da Esperia, "Costruite castelli di felicità", illustrata da disegni dei bambini (link: <https://www.youtube.com/watch?v=TNCdXV52oQ>). Il Gruppo futuro delle scuole medie e le



Shirano Sugimoto

Giovani mamme hanno collaborato per la realizzazione di questo video, composto dai disegni, più di 160, che i bambini hanno realizzato leggendo la storia. Nella storia il maestro Ikeda scrive: «Le vostre speranze, i vostri ideali, gli scopi per cui lottate faranno una grande differenza nella vostra vita. [...] Continuate a sforzarvi di realizzare i vostri obiettivi senza mai perderli di vista» (*Librarsi nei cieli della speranza*, Esperia).

Nelle pagine seguenti trovate alcuni disegni dei bambini. Grazie infinite!

ALL'INTERNO

INCORAGGIAMENTO DELLE QUATTRO STAGIONI | PAGINA 2

La sincerità è la base della fiducia di Daisaku Ikeda

LETTERA DEI RESPONSABILI EUROPEI | PAGINA 3

Con lo stesso ruggito del leone

NRU | PAGINA 4

Il karma è la nostra preziosa missione di Daisaku Ikeda

ESPERIENZE | PAGINA 6

Storie di rivoluzione umana

Non arrendersi di fronte a nulla

Durante un incontro con i responsabili della Soka Gakkai, il presidente Minoru Harada ha riportato questa guida del maestro Ikeda: «Desidero che rafforziate ulteriormente l'incrollabile rete di cittadini globali che non si arrendono di fronte a nulla, qualunque cosa accada». Poi ha aggiunto: «Di fronte alle grandi difficoltà che il genere umano è chiamato ad affrontare, insieme al maestro e ai compagni di fede che hanno abbracciato la filosofia della speranza e della rivitalizzazione, affrontiamo e superiamo tutto con una preghiera ancora più forte».

Seikyo Shimbun,
4 aprile 2020

INCORAGGIAMENTI DELLE QUATTRO STAGIONI
di Daisaku Ikeda, Seikyo Shimbun, 5 aprile 2020

La sincerità è la base della fiducia

Aprile è il tempo di un nuovo inizio.
Le persone iniziano un nuovo lavoro,
un nuovo anno scolastico
e spesso si trasferiscono in una nuova casa¹.
Proprio ora,
desidero che tutti voi
create un nuovo ritmo nella vostra vita,
con saggezza e allegria.

Vincere all'inizio della giornata
è il punto di partenza
per vincere nella società.
Anche oggi,
noi che pratichiamo il Buddismo del Daishonin,
lanciamoci fin dal mattino
in una marcia vittoriosa
facendo risuonare Gongyo e Daimoku
con voce chiara e vibrante,
come il nitrito di un cavallo bianco.

Il saluto è essenziale.
Una voce che saluta con gioia e vivacità
diffonde una fresca, fragrante brezza
nei cuori delle persone.
Una voce energica e vitale
può cambiare in un attimo l'atmosfera.

Svolgere un lavoro che non piace agli altri,
o un compito modesto, dietro le quinte,
è l'occasione per lucidare la nostra vita.
Ovunque vi troviate
è essenziale non rimanere passivi,
ma alzarvi e agire
con senso di responsabilità,
consapevoli che il ruolo che svolgete
nel vostro lavoro
è centrale.
In questo modo,
anche se affrontate situazioni difficili,
ogni cosa diventa una grande fonte di gioia.

La vita è una sfida
in cui ognuno lotta sinceramente



Shingo Sugimoto

per conquistare la fiducia degli altri
in quanto essere umano.
Il fatto di risplendere
e ispirare fiducia negli altri,
tanto da farli esclamare:
“Sei davvero una persona sincera!”,
“Se ci sei tu, mi sento al sicuro!”,
“Posso sempre contare su di te!”,
è la prova concreta
della nostra rivoluzione umana,
quel processo di crescita e autoriforma costante
a cui dovremmo sempre aspirare.

Nulla è più forte della sincerità.
Le persone che vincono nella vita
sono sempre sincere.
Un cuore arrogante
che tradisce la sincerità,
anche se in un primo momento
sembra godere del proprio trionfo,
alla fine condurrà alla rovina.
Le persone veramente felici
sono sempre sincere,
sono forti, tenaci e determinate;
e alla fine trionferanno
in modo meraviglioso.

¹ In Giappone, così come l'anno scolastico, anche l'anno fiscale inizia ad aprile, mese in cui le aziende assumono i nuovi dipendenti, per la maggior parte neolaureati (le cerimonie di laurea si svolgono tutte a marzo).

Con lo stesso ruggito del leone

HIDEAKI TAKAHASHI, PRESIDENTE DELLA SGI EUROPEA, E **SUZANNE PRITCHARD**, RESPONSABILE EUROPEA DONNE E GIOVANI DONNE, HANNO SCRITTO UNA LETTERA PER I MEMBRI EUROPEI

Cari amici, insieme a Sensei e a tutti voi, continuiamo a inviare le nostre forti preghiere per tutti i membri e i cittadini d'Europa e del mondo.

Ogni giorno veniamo a conoscenza delle tante iniziative creative sulle recitazioni di Daimoku. Grazie mille! Per chi lo desidera, ricordiamo di aggiungere il Daimoku che si recita sul conta-Daimoku <https://servizi.sgi-italia.org/aderenti/index.php/> che verrà poi inserito in quello europeo.

La "campagna 1, 2, 3" è stata adottata da ogni organizzazione della SGI in Europa.

Fatta eccezione per il 3 maggio, giorno in cui faremo Gongyo tutti insieme alle ore 11:00 e reciteremo Daimoku fino alle 12:00, questa "campagna" lascia ampio spazio alle iniziative locali.

Sensei afferma che Nam-myoho-renge-kyo è l'energia dell'universo!

Inoltre, riguardo al significato di pregare basandoci sul voto di *kosen-rufu*, egli scrive: «Il nostro voto è la fonte di coraggio che ci permette di far emergere la saggezza e il potere del Buddha inerente alla nostra vita.

Il nostro voto è la bandiera della vittoria eterna che fa riecheggiare grida di giubilo, man mano che trasformiamo il karma in missione.

Il nostro voto è la luce di speranza che permette di espandere la rete di *itai doshin* (diversi corpi, stessa mente) superando qualsiasi differenza.

Grazie al voto, maestro e discepolo sono eternamente uniti superando i limiti del

tempo e dello spazio» (NR, 621).

La nostra famiglia della SGI europea è distribuita su sette fusi orari: dal più lontano a ovest, nelle Azzorre, alla parte più lontana dell'Europa orientale, a Vladivostok!

Pertanto, mentre preghiamo con lo stesso ruggito del leone del nostro maestro, non importa in quale fuso orario ci troviamo, non dobbiamo avere dubbi sul fatto che siamo effettivamente uniti "superando i limiti del tempo e dello spazio" e quindi in tutti i luoghi e in ogni momento!

In questo modo, un'ondata di Daimoku si diffonde in tutto il nostro continente e poi il testimone passa agli altri continenti del mondo.

Infatti, grazie agli sforzi di Sensei, si

recita Daimoku in ogni momento – 24 ore su 24, in tutto il mondo – per superare la situazione che abbiamo di fronte e per trasformare il veleno in medicina.

Nichiren Daishonin scrive: «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). Fidiamoci del potere del nostro Daimoku come ci insegna Sensei, approfondendo la nostra comprensione che, sulla base del nostro voto, siamo davvero uniti con il nostro maestro e con i compagni di fede attraverso il "tempo e lo spazio", non solo in Europa ma in tutto il mondo.

Con questa convinzione, *kosen-rufu* continuerà ad avanzare senza sosta.

Infatti, come Sensei ci ha recentemente incoraggiato: «La nostra recitazione di Nam-myoho-renge-kyo con lo stesso spirito del maestro, è l'invincibile ruggito del leone; questo ci permette di aprire la strada della vittoria in ogni situazione» (NR Newsletter #5).

State bene!

*Hideaki Takahashi
e Suzanne Pritchard*

DALLA SERIE "INCIDIAMO IL GOSHO NEL NOSTRO CUORE"

di Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 7 aprile 2020

UNA FEDE LIMPIDA COME L'ACQUA

«Quando l'acqua è limpida, la luna vi si riflette. Quando soffia il vento, gli alberi si agitano. La nostra mente è come l'acqua: una fede debole è come l'acqua torbida, una fede risoluta è come l'acqua limpida»

Nichiren Daishonin

Risposta alla monaca laica Nichigon (RSND, 1, 957)

Con queste parole Nichiren Daishonin incoraggia una sincera discepolo che gli aveva scritto per sapere se le sue preghiere sarebbero state esaudite. Il Daishonin le risponde che ciò dipende soltanto dalla forza della sua fede.

Il potere benefico della Legge mistica è insondabile. Una fede coraggiosa e pura è la chiave per attingere a questo potere illimitato.

Con una fede chiara come l'acqua, continuiamo a recitare Nam-myoho-renge-kyo per realizzare le nostre preghiere basandoci sul voto di *kosen-rufu*, finché otteniamo la prova concreta della vittoria!

DA "LA NUOVA RIVOLUZIONE UMANA", EPILOGO

Il karma è la nostra preziosa missione

IN QUESTO BRANO IL MAESTRO IKEDA SPIEGA CHE KARMA E MISSIONE SONO DUE FACCE DI UNA STESSA MEDAGLIA. È GRAZIE AL FATTO DI AVER TRIONFATO SULLE TEMPESTE DEL KARMA CHE POSSIAMO DIMOSTRARE IL POTERE DELLA LEGGE MISTICA

Per quale motivo noi, nobili bodhisattva che portiamo avanti il solenne mandato di *kosen-rufu*, siamo nati in questo mondo con un karma che ci causa vari tipi di sofferenza? [...] Il Sutra del Loto afferma che le persone che hanno accumulato un buon karma dovrebbero nascere in circostanze favorevoli ma, mosse da compassione per gli esseri viventi, dopo l'estinzione del Buddha nascono volontariamente in un mondo malvagio con un cattivo karma, e grazie a ciò possono propagare la Legge. Il Gran Maestro Miao-lo ha interpretato questo passo del Sutra del Loto come il principio di "assumersi volontariamente il karma appropriato". Secondo questo principio, in accordo al nostro voto di bodhisattva di salvare le persone sofferenti e di aiutarle a conseguire l'Illuminazione, abbiamo scelto di nascere nell'Ultimo giorno della Legge assumendoci ogni sorta di karma, ad esempio la malattia, problemi economici, discordie familiari, solitudine, bassa autostima e tanti altri.

Tuttavia, se recitiamo Nam-myohorenge-kyo e ci impegniamo nella pratica per sé e per gli altri dedicando la nostra vita a *kosen-rufu*, emerge in noi la forza vitale dei Bodhisattva della Terra, ossia l'immensa condizione vitale del Buddha. La nostra vita trabocca di sag-

gezza, coraggio, forza, speranza e gioia, che ci permettono di affrontare e superare qualsiasi difficoltà o sofferenza. Infine, mentre vinciamo con coraggio sulle tempeste del karma, possiamo dimostrare la correttezza del Buddismo e il suo grande potere benefico e far avanzare il movimento di *kosen-rufu*. È proprio a tale scopo che ci siamo fatti carico volontariamente di varie difficoltà e sofferenze.

In altre parole, karma e missione sono le due facce di una stessa medaglia e il karma di una persona, così com'è, diventa la sua missione, unica e preziosa. Perciò, quando ci dedichiamo a *kosen-rufu* senza risparmiare la nostra vita, non esiste nel modo più assoluto un karma che non si possa trasformare. *La nuova rivoluzione umana* è una storia di trasformazione del karma in missione.

La quintessenza degli insegnamenti buddisti non consiste in una visione fissa o statica dei fenomeni, ma chiarisce

piuttosto il dinamismo della vita, per cui ogni cosa cambia continuamente. [...] Ci riferiamo a questo processo di cambiamento delle nostre vite, di trasformazione interiore, con il termine "rivoluzione umana".

Gli esseri umani sono i costruttori delle società, degli Stati e del mondo in cui vivono.

Odio e fiducia, disprezzo e rispetto, guerra e pace, tutto nasce da un singo-



NON ESISTE UN KARMA CHE NON POSSA ESSERE TRASFORMATO GRAZIE ALLA FEDE

da *La nuova rivoluzione umana*, vol. 30, cap. Il voto, p.ta 48

La vita può essere considerata una lotta implacabile contro il proprio karma. Può accadere di perdere la persona amata, oppure di cadere gravemente malati. O ancora di ritrovarsi in cattivi rapporti con i familiari, di avere figli che prendono una cattiva strada, di perdere il lavoro, di subire il fallimento della propria azienda o vivere di stenti...

Le difficoltà e le sofferenze ci piombano addosso come le onde furiose di un mare in burrasca, ogni volta sorprendendoci e spingendoci a domandarci se ci siano davvero avversità peggiori di quelle che incontriamo. È per far fronte a tutto questo che esiste la fede. Per renderci ancora più forti. Infatti non esiste, nel modo più assoluto, un karma che non possa essere superato attraverso la fede.

lo fattore della mente (*ichinen*) degli esseri umani. Perciò, senza la rivoluzione umana non possono esistere né la felicità individuale né la prosperità della società, e neanche la pace nel mondo. Senza questo elemento fondamentale, qualsiasi sforzo svanisce come un castello di sabbia.

La filosofia della rivoluzione umana, che ha le sue radici nel Buddismo del Daishonin, senza dubbio diverrà una nuova guida per l'umanità che è appena entrata nel terzo millennio.

(cfr. NR, 644, 29)

DA "I MISTERI DI NASCITA E MORTE" di Daisaku Ikeda, Esperia, pag. 80



Tutto inizia con la riforma interiore di una singola persona

ALLA LUCE DEL BUDDISMO, MALATTIE INCURABILI ED EPIDEMIE SONO UN ASPETTO DEL KARMA DELL'UMANITÀ. TUTTAVIA, SPIEGA IL **MAESTRO IKEDA**, LA PRATICA BUDDISTA FA EMERGERE IN NOI LA FORZA VITALE INNATA CHE CI PERMETTE DI TRASFORMARE IL KARMA E SUPERARE QUALSIASI TIPO DI MALATTIA

Nel corso della storia le specifiche malattie causate dal karma sono cambiate, e continueranno a cambiare nel futuro. Per esempio, i sutra spesso considerano la lebbra una malattia karmica, perché ai tempi di Shakyamuni la lebbra era incurabile e chi ne veniva colpito soffriva non solo per il deterioramento fisico causato dalla malattia e per l'imminenza della morte, ma anche per l'angoscia causata dalla segregazione e dal ribrezzo che la lebbra suscitava negli altri.

Oggi però la lebbra può essere curata, e chi ne è colpito può condurre una vita relativamente normale.

Molte altre malattie sono state praticamente sradicate grazie alla medicina moderna. Tuttavia, esistono ancora numerose malattie incurabili, e continuamente ne appaiono di nuove, come l'AIDS. Alcune sono nate dal progresso della società, altre addirittura sorgono in conseguenza delle stesse terapie mediche. È improbabile che

la medicina riuscirà mai a eliminare tutte le malattie; alcune resteranno sempre un mistero, e forse è il destino dell'umanità dover affrontare le malattie incurabili e la paura della morte che ne deriva.

Da una prospettiva secolare, le malattie karmiche sono dunque un enigma irrisolvibile, ma la pratica buddista, che cerca di far emergere la nostra forza vitale innata dal livello più profondo del nostro essere, offre la chiave per superare tutti i tipi di malattie, e

in particolare le malattie karmiche, dal momento che produce un cambiamento del karma stesso.

Spesso le persone che vivono nello stesso periodo, nella stessa comunità o che appartengono alla stessa classe sociale sperimentano una situazione comune. Quando ciò accade possiamo dire che condividono un karma «collettivo». Se un gruppo o una nazione condivide credenze sbagliate, condividerà un destino comune.

Le epidemie, per esempio, nascono da errori comunemente diffusi in materia di alimentazione, di igiene e così via.

Pur riconoscendo la natura collettiva di simili problemi, il Buddismo asserisce che la loro risoluzione inizia comunque con la riforma interiore dell'individuo e con le azioni che scaturiscono da questa riforma.

Risvegliandosi al proprio illimitato potere interiore, si può esercitare una crescente influenza sul proprio ambiente e suscitare un cambiamento nel cuore degli altri, arrivando alla fine a produrre un cambiamento nel destino di tutta l'umanità. ●

Ai miei amici

Rispondiamo con la creatività a questa sfida senza precedenti che tutta l'umanità sta affrontando! La capacità di essere flessibili e di adattarsi al cambiamento, genera sviluppo ed evoluzione.

Daisaku Ikeda,
Seikyo Shimbun, 7 aprile 2020

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

Storie di RIVOLUZIONE UMANA

L'EMERGENZA SANITARIA CHE STIAMO VIVENDO HA RICHIESTO UN CAMBIAMENTO REPENTINO NELLA NOSTRA QUOTIDIANITÀ E MOLTE SONO LE SFIDE ANCHE NELL'AMBITO LAVORATIVO E FAMILIARE. DI SEGUITO RIPORTIAMO ALCUNE ESPERIENZE CHE TESTIMONIANO QUANTO OGNUNO DI NOI PUÒ CONTRIBUIRE IN MODO SIGNIFICATIVO

ESPERIENZA

Paola Garbarino, Torino

I BAMBINI, I NOSTRI TESORI

PAOLA È UN'INSEGNANTE CHE SI STA IMPEGNANDO PER NON LASCIARE INDIETRO NESSUNO DEI SUOI ALUNNI



Insegno in una scuola primaria. In questi 28 anni di lavoro ho sempre tenuto a mente che i bambini sono il

tesoro del futuro e ho fatto del mio meglio per non trasmettere solo conoscenza ma un'educazione di valore, come insegnano i maestri Makiguchi, Toda e Ikeda.

Dall'ultima settimana di febbraio, è cominciata l'Odissea della didattica a distanza.

È sembrato subito facile passare ai bambini contenuti tramite esercitazioni virtuali e link di approfondimento. Ma ho cercato fin da subito di fare quello che ho sempre fatto per stare vicino alle persone: mantenere un contatto umano il più reale possibile. Ho iniziato così a fare lezione in videoconferenza, ogni volta dopo aver fatto il pieno di Daimoku.

Non è stato facile verificare con di-

screzione che tutti avessero la possibilità di connettersi, e neanche far comprendere alle famiglie che questo modo di interazione era per i loro figli migliore della lezione videoregistrata da visionare da soli.

Ad oggi, dopo un mese di Daimoku e lavoro, solo due famiglie non fanno partecipare i loro figli, ma poiché il mio obiettivo è arrivare a tutti, sono sicura che lo faranno.

Con loro ho uno scambio di email dove, assieme alle indicazioni didattiche, cerco di fare come se scrivessi una lettera a un amico. Mi informo su quello che fanno, come stanno, dico loro che mi mancano.

La cosa più difficile per me, non solo in questa situazione di emergenza, è creare con ogni famiglia quella complicità educativa insegnante-genito-

re fondamentale per permettere una vera crescita di tutti.

Questa crisi si è quindi trasformata nell'opportunità per abbattere, con il Daimoku e la mia rivoluzione umana, quel muro che chissà come, senza accorgercene, si innalza tra le persone.

Mi sono resa conto che in questi mesi di isolamento i veri eroi sono i bambini. I loro volti sorridenti, la voglia di stare insieme (riescono a chiacchierare tra loro anche in videolezione) e la loro sincerità mi commuovono ogni volta. Voglio sostenerli, non farli sentire soli, far sì che abbiano bei ricordi di questo periodo e che capiscano che insieme le difficoltà si superano sempre.

Alle prime lezioni un paio di bambini si collegavano senza video perché intimiditi. Ora sono i primi che trovo online anche 15 minuti in anticipo sulla lezione, che mi mostrano orgogliosi i loro giochi, la loro cameretta, il loro fratellino, la torta che hanno fatto con la mamma. E ora sono i genitori a chiedermi di creare occasioni il sabato per fare "l'intervallo" insieme.

In questo periodo sto imparando a non dare per scontato il valore del lavoro quotidiano, della famiglia e di ogni persona. La mia determinazione è creare il tempo, adesso. Ogni giorno è un'occasione per creare valore, per costruire il futuro perché «il modo in cui agiamo e viviamo in questo preciso istante, ogni singolo giorno, determina il futuro» (NRU, vol. 30, "La grande montagna", Esperia, pag. 2). ●

Ai miei amici

Se abbiamo difficoltà, non sosteniamone tutto il peso da soli: mettiamoci in contatto con qualcuno, magari al telefono, e chiediamo consiglio. Prendiamoci cura l'uno dell'altro, affinché almeno i nostri cuori non siano isolati!

Daisaku Ikeda,
Seikyo Shimbun, 8 aprile 2020

ESPERIENZA

Elena Casassa, Collegno (TO)

SEMPRE PIÙ DETERMINATA

CON UNA FORTE PREGHIERA ELENA RIESCE A VINCERE LA PAURA E LA DISPERAZIONE



Un mese fa, una vita fa, iniziavano ad arrivare notizie preoccupanti sulla diffusione di questo virus anche in Lombardia.

Eppure non ci credevo, mi sembrava impossibile che un'influenza potesse stravolgere la mia vita. Lavoro in un ente pubblico ed ero certa di continuare a lavorare, e così mio marito che è medico. I miei genitori erano al sicuro, vivendo in un piccolo paese in montagna, dunque questo virus non mi avrebbe toccato. Ma poi è arrivata una telefonata di mia mamma: «Io e papà abbiamo la febbre, torniamo a Torino»: non ci potevo credere.

E mio marito mi ha detto: «Tra poco dovremo organizzarci per dividerci in casa, per la vostra sicurezza non posso più stare vicino a te e ai ragazzi». Sono caduta in una cupa disperazione.

I giorni passano, mia madre sta meglio, mentre mio padre peggiora fino al giorno in cui, al telefono, lo sento cadere a terra mentre mia madre lo chiama urlando.

Viene portato d'urgenza in ospedale, da solo: 74 anni, iperteso, è la vittima ideale per il Coronavirus.

In tv fanno vedere le file di bare trasportate dai militari e io mi dispero pensando a mia madre sola a casa, a mio padre solo al Pronto soccorso, a mio marito che rischia ogni giorno. Nel frattempo mio padre inizia a telefonare a tutti gli amici per salutarli, lui si è già condannato, e io con lui.

Mentre mi trovo sola in questo inferno, iniziano ad arrivare prima una, poi due, poi tante telefonate e messaggi delle mie compagne di fede. Tutte mi vogliono incoraggiare: «Tuo padre guarirà, ti

stiamo sostenendo con il Daimoku». Allora capisco il punto: "io non ci credo", mi sono già arresa, non riesco a pregare per la sua guarigione perché la ritengo impossibile.

Arrivano le prime Newsletter: le frasi del Goshu, le esperienze, sono tutti aiuti preziosi, in particolare è determinante per me l'incoraggiamento del maestro Ikeda a recitare un «Daimoku forte e risonante con obiettivi chiari in mente, mattina e sera, finché non li raggiungiamo» (NR Newsletter #1, 5). Così determino di recitare Daimoku come il ruggito del leone, credendo che mio padre ce la farà. Da quel mo-

mento è tutto in discesa: prima scomparire la febbre, poi gli tolgono l'ossigeno e poi due tamponi negativi.

In dieci giorni mio padre vince la sua battaglia!

Il momento più bello è stato condividere la notizia con le compagne di fede, è meraviglioso sapere che la mia vittoria è anche la loro!

La lotta contro il virus continua, mio marito è sempre in prima linea, ma io non ho più paura. Sto pregando con ancora più determinazione per sconfiggere questa pandemia entro il 3 maggio, e per veder rinascere questo nostro splendido paese. ●

ESPERIENZA Tiziana Schiavelli, Rende (CS)

LA SFORTUNA DIVENTA FORTUNA!

NONOSTANTE LE NUMEROSE DIFFICOLTÀ, TIZIANA REALIZZA GRANDI VITTORIE CON I GIOVANI DELLA CALABRIA E IN FAMIGLIA



Vivo in Calabria e sono responsabile regionale delle giovani donne.

Nonostante il blocco delle attività, tanti legami si

sono rafforzati e tanti nuovi se ne sono creati tra i giovani della Calabria. Personalmente sto recitando tantissimo Daimoku e ho deciso di approfondire la fede.

Per il 16 marzo abbiamo deciso di non farci fermare da niente e abbiamo organizzato un festival culturale virtuale, proprio come quello che avremmo tenuto se non ci fosse stata questa pandemia, con esperienze, incoraggiamenti, esibizioni artistiche.

Tutto procedeva per il meglio, ma a pochi giorni dal festival ho avuto un brutto incidente in giardino, cadendo dall'alto e atterrando di peso sul piede. Ho capito subito che mi ero fatta malissimo. Il dolore era atroce, ma in quel momento la preoccupazione maggiore era dover andare in ospedale con la pandemia in corso, con mia madre che è stata con me tutto il tempo. Nonostante la gravità dell'infortu-

nio, con tre fratture della gamba, il piede si è sgonfiato subito così da poter essere operata il giorno dopo. E dopo un giorno e mezzo dall'operazione mi hanno dimesso, il giorno prima del nostro festival!

Il successo del festival è stato tale che abbiamo fatto una replica. Hanno partecipato in tutto 165 giovani.

E il 5 aprile abbiamo tenuto la prima riunione Studenti della Calabria con 34 presenze. Sono risultati incredibili per noi!

Personalmente, la quarantena e il piede bullonato mi stanno dando la possibilità di approfondire il legame con la mia famiglia. Non ho mai visto mio padre così premuroso e gentile come in questo periodo.

Pensate che il giorno in cui sono tornata dall'ospedale ho trovato il mobile dove è custodito il Gohonzon aperto con la luce accesa: mio padre, contrario alla pratica da più di 37 anni, lo aveva aperto per me!

Mi sento grata per la vita che ho, la mia famiglia, i tanti amici e il lavoro.

Non ho tempo per avere paura e il mio stato vitale non è mai stato così alto... insomma sono felice! ●

ESPERIENZA

Giorgio Avanzolini, Cattolica (RN)

OLTRE OGNI ASPETTATIVA

RECITANDO DAIMOKU, GIORGIO HA UN'INTUIZIONE DECISIVA PER IL SUO LAVORO ED È PIÙ CHE MAI DETERMINATO A TRASMETTERE IL BUDDISMO AGLI ALTRI



Sono responsabile della comunicazione in un'azienda che produce cosmetici. Sentendo le notizie dalla Cina

sull'epidemia ho pensato che sarebbe potuta arrivare ovunque, e che avremmo potuto subire ingenti danni dal punto di vista della salute, economico, sociale. Recitando Daimoku ho avuto subito l'idea di suggerire all'azienda di dedicare tempestivamente delle risorse alla produzione di gel idroalcolici per l'igiene delle mani, da realizzare secondo le direttive dell'OMS.

L'azienda ha accolto il mio suggerimento e ha immesso sul mercato un bene che poi è diventato di difficile reperimento ed è di fondamentale necessità per la comunità. Riceviamo ogni giorno tanti ordini da ogni parte del mondo, che fatichiamo addirittura ad evadere.

E abbiamo esteso la distribuzione ricevendo richieste per le farmacie.

Personalmente, lavoravo come consulente esterno dell'azienda, e questa emergenza avrebbe comportato l'azzeramento dei miei introiti.

Ma il 3 marzo ho avuto il beneficio di formalizzare il contratto di assunzione definitiva. Un contratto che rispetta tutte le caratteristiche che avevo determinato e che oggi mi permette di continuare a lavorare in *smart working*.

In questa difficile situazione a livello mondiale, continuo a condividere il messaggio di speranza del Buddismo

con tanti amici, che si trovano anche in Spagna, Germania e Brasile. Tanti di loro stanno sperimentando gli effetti positivi della pratica buddista.

Sento che si sta risvegliando una grande ondata di *kosen-rufu* e percepisco una forte unità tra i praticanti.

Sento anche di aver creato valore nella mia vita e in quella dei colleghi, dei titolari, della nostra filiera, dei miei amici e della collettività.

Nichiren Daishonin scrive: «Non accadrà ma che la preghiera di un praticante del Sutra del Loto rimanga senza risposta» (*Sulle preghiere*, RSND, 1, 306).

Provo una grande gratitudine, perché la risposta è andata oltre ogni mia aspettativa. ●



ESPERIENZA

Anna Fusco, Napoli

UN'ONDA DI UMANITÀ

ANNA INIZIA A PREPARARE PANINI PER I SENZATETTO. DA QUESTO SUO GESTO NASCE UN EFFETTO A CATENA



Pratico il Buddismo dal 2001, sono un'artista e con la mia famiglia abbiamo una Tabbaccheria a Napoli.

Quando è cominciata l'emergenza Covid-19 e il conseguente *lockdown* ci siamo ritrovati soli nella nostra piazza, soli con le nostre paure e le nostre insicurezze.

Ho compreso che dovevo affidarmi con tutto il cuore al Gohonzon ed avere fiducia che le cose potevano cam-



biare, che tutto dipende da noi e dal credere che con il Gohonzon al centro della nostre vite possiamo farcela.

Il secondo giorno di *lockdown* a pranzo siamo usciti fuori per mangiare un panino e mi sono accorta che intorno a noi c'erano dei senza fissa dimora che ci guardavano. Abbiamo così deciso di dividere i panini con loro.

Il giorno dopo con le mie sorelle abbiamo deciso di preparare più panini; e il giorno successivo sono venute ancora più persone. E così giorno dopo giorno ci siamo resi conto che la situazione era più seria di quello che sembrava, c'erano "gli ultimi degli ultimi" abbandonati a loro stessi, perché molte mense e dormitori pubblici avevano chiuso a causa dell'emergenza.

Dopo un po' di giorni si sono unite tante amiche e amici. Insieme abbiamo creato una rete: c'è chi cucina, chi compra l'acqua, chi la frutta, abbiamo distribuito i disinfettanti.

Adesso ogni giorno distribuiamo centodieci pasti. Questo gesto ha creato un'onda perché da questa nostra piccola azione si è risvegliato in altri il desiderio di umanità, e altre persone si sono attivate nelle loro zone. Come scrive il maestro Ikeda: «La rivoluzione umana di un singolo individuo contribuirà al cambiamento nel destino di una nazione e condurrà infine a un cambiamento nel destino di tutta l'umanità» (RU, prefazione).

Abbiamo deciso di non lasciare indietro nessuno, nonostante le difficoltà economiche del momento, sostenuti dal Daimoku e determinati a realizzare *kosen-rufu* lì dove siamo. ●

ESPERIENZE DALLE RIUNIONI STUDENTI

“SAGGEZZA e CORAGGIO”



In queste settimane difficili per tutti noi, costretti a casa e a fronteggiare numerose difficoltà a causa dell'emergenza Covid-19, gli Studenti Soka si sono impegnati per offrire un messaggio di speranza.

Così è nata l'idea di tenere in contemporanea in ogni regione una riunione virtuale studenti, per raccontare esperienze e approfondire insieme gli incoraggiamenti del maestro Ikeda.

Domenica 5 aprile alle 17:00 si sono tenute così ventinove riunioni virtuali, ed è stato un pieno di gioia e un successo che ha superato di molto le aspettative, con 974 partecipanti da tutta Italia! Durante le riunioni sono state raccontate tantissime esperienze. Ne riportiamo alcune

AL SERVIZIO DELLE PERSONE

di Raffaele Pidotella, Catania



Mio padre è venuto a mancare a ottobre dell'anno scorso. Era un medico e un membro della Soka Gakkai

Mi ha sempre trasmesso il suo impegno per *kosen-rufu*, l'amore per il suo lavoro e quanto teneva alla salute dei suoi pazienti.

Quando avevo 16 anni gli dissi che volevo fare Medicina, e lui mi portò nella sede della Croce Rossa vicino a dove lavorava per farmi imparare come ci si prende cura di un paziente.

Sono passati meno di dieci anni da quel giorno e oggi mi ritrovo a sostenere 170 volontari in qualità di vicepresidente della Croce Rossa di Mascalucia, in una situazione che nessuno di noi era preparato ad affron-

tare. Per noi l'emergenza Covid-19 è iniziata la notte del 13 marzo, quando alcuni volontari sono stati chiamati per un intervento su un caso sospetto di Coronavirus. Conoscendoli bene, ho cercato di trasmettere ciò che mio padre mi aveva trasmesso: "Questo è un momento difficile ma al tempo stesso un momento importante".

Episodi come questi sono diventati una routine, e anch'io ho dovuto indossare la tuta protettiva per effettuare i controlli per il Covid-19.

I minuti in cui ti metti la tuta sono quelli in cui provi maggiormente tensione e ansia: pensi a cosa puoi trovarti di fronte, se quella tuta ti proteggerà veramente. Poi pensi anche ai colleghi che lottano al tuo fianco e ai pazienti, e trovi il coraggio per farli sentire al sicuro. E alla fine di ogni controllo emerge una grande gioia e soddisfazione.

Ma la più grande sfida per me è dentro casa, sulla mia scrivania: se da un lato non posso mancare all'impegno preso con la Croce Rossa, dall'altro non posso rimanere indietro con lo studio.

Ma non è facile concentrarsi, vivendo da vicino l'emergenza e sapendo di tutte le richieste di aiuto che riceviamo ogni giorno.

Sto recitando tanto Daimoku per riuscirci. Davanti al Gohonzon ho preso una forte decisione e mi sento spronato a studiare come non mai, sapendo che la pausa è il momento per dedicarmi alla cura delle persone. Viceversa, dedicare del tempo alla Croce Rossa non mi fa perdere di vista il fine dei miei studi e mi motiva tantissimo.

Ciò che è ancora più importante è pregare con un forte *ichinen*, una cosa che imparo dal presidente Ikeda. Con una forte preghiera sento che tutto l'universo mi sostiene e che non ci sarà mai un ostacolo abbastanza grande da non poter essere superato, se alla base c'è il desiderio di *kosen-rufu*. Ringrazio mio padre per le tante cose belle che ha fatto e per i valori che mi ha trasmesso, delle basi solide da cui poter ripartire sempre. ●



ESPERIENZE DALLE RIUNIONI STUDENTI

CIÒ CHE CONTA È LA RIVOLUZIONE DI OGNUNO

di Erica Dileo, Bari



Covid-19 e università, quarantena e studio. Potrebbero apparentemente sembrare un accostamento conveniente data la dilatazione del tempo che passiamo in casa, e invece non è proprio così. Ho letto sul web di tanti studenti che si chiedono: "Perché ho più tempo per studiare e invece non ci riesco?". Personalmente credo che l'isolamento, la consapevolezza di una minaccia invisibile per la vita di tutta l'umanità e tutto quello che ne sta derivando, beh, non si conciliano perfettamente con lo studio. Quindi quale occasione migliore per recitare Daimoku?

Il maestro Ikeda ne *La nuova rivoluzione umana* scrive: «Perché sembra non esserci fine all'infelicità che piega il Giappone e il resto del mondo? La risposta a questa domanda diventa evidente se la esaminiamo alla luce del Buddismo del Daishonin: tutto ciò accade perché né i leader della società né la gente comune possiedono una filosofia che possa guidarli. Oppure, se ne hanno una, non è una filosofia che possa dirigerli verso la felicità. Al contrario, noi della Soka Gakkai abbracciamo il grande insegnamento del Daishonin, tramite il quale possiamo attuare la rivoluzione umana e creare la pace nella società» (NRU, 5, 152).

Sono parole forti e decise, ma il Buddismo affonda le sue radici in una filosofia che è davvero straordinaria, che esiste nella quotidianità, nella vita di tutti i giorni.

Ognuno di noi, ogni persona che incontriamo, così com'è, sta portando avanti la sua rivoluzione umana. Sento che la mia è quella di essere

una saggia cittadina del mondo, una studentessa di Lingue dell'università e un membro della Soka Gakkai che, in quanto tale, ha già tutto quello che serve per impegnarsi nel creare valore dentro e fuori la sua vita e trasformare ogni esame in un'occasione di crescita ed espansione.

Ricordarmi tutto questo mi ha permesso di vivere una meravigliosa

esperienza il 1 aprile con un esame enorme da 12 crediti che non riuscivo a dare da tempo.

Sostenere questo esame è stata la mia sfida nella quarantena.

Come discepola del maestro Ikeda, ho fatto sgorgare dal Daimoku un grande coraggio. Sento una profonda gratitudine per la meravigliosa rete di amicizia che ci unisce.

Ai miei amici

«Chi desidera studiare il Buddismo deve prima di tutto imparare a conoscere il tempo» (RSND, 1, 479).

“Ora” è il tempo in cui possiamo piantare i semi della Buddità nella vita delle altre persone.

“Ora” è il tempo in cui possiamo espandere le nostre radici.

Senza essere ansiosi, con saggezza e pazienza, il tempo di mettere le cause della vittoria è ora, in questo istante!

Daisaku Ikeda,
Seikyo Shimbun, 6 aprile 2020

FEDE UGUALE A VITA QUOTIDIANA

di Chiara Malatino, Messina



Sono una biologa e frequento una scuola di specializzazione in Microbiologia e Virologia al policlinico di Messina.

In questo momento così difficile sto continuando a lavorare e frequentare i laboratori dell'università. È tutto molto surreale e stressante. Bisogna avere il triplo dell'attenzione nel maneggiare i campioni, bombardati ogni momento da ogni tipo di notizie.

Casualmente sto preparando proprio l'esame di Virologia e ho deciso di partire dal capitolo sui Coronavirus.

Ho trovato un lungo paragrafo che descrive i fattori "favorenti" la diffusione di probabili pandemie da Coronavirus. Sono tutta una serie di

caratteristiche tipiche del mondo in cui viviamo, ovvero agglomerati urbani superaffollati, desertificazione, alterazione della biodiversità degli ambienti naturali, allevamenti intensivi, ecc.

Approfondire tutto questo mi ha incoraggiata a rafforzare la fede nel Buddismo, che si basa sul rispetto degli esseri viventi e sul principio di "fede uguale vita quotidiana".

Il maestro Ikeda scrive: «Ogni cosa che accade nella società è opera degli esseri umani. Per tale ragione, anche se può sembrare una via indiretta, qualsiasi iniziativa che miri a costruire un futuro migliore deve iniziare da un loro cambiamento» (BS, 198, 12).

Penso che questo sia il momento giusto per creare un profondo cambiamento nel ventunesimo secolo!

ESPERIENZE GIOVANI MAMME

LA PREGHIERA È L'INIZIO DI TUTTO

**18-19 aprile:
riunioni Giovani Mamme**



L'11 aprile è il giorno delle giovani mamme (vedi NR, 670, 19). Puntando al 3 maggio, nel weekend del 18-19 aprile si terranno in tutte le regioni delle riunioni virtuali **Giovani Mamme** per incoraggiarsi e condividere esperienze di fede.

Nel messaggio di Kaneko Ikeda per il 2020 si legge: «In questo “Anno del progresso e delle persone capaci” utilizziamo ancor di più le nostre voci per incoraggiare gli altri e facciamo sbocciare il sorriso di innumerevoli “fiori umani”, ciascuno unico e meraviglioso» (NR, 668). A questa frase si ispira il motto scelto per questa attività:

“Giovani mamme, facciamo sbocciare il sorriso di innumerevoli fiori umani!”

“COSA SIGNIFICA VIVERE COME GIOVANE MAMMA, DISCEPOLA DEL MAESTRO IKEDA?”

di *Valentina Dughera, Torino*



Ho un bimbo di 4 anni e mezzo e sono insegnante di Lettere in una scuola media tutta speciale. Questa emergenza ha stral-

volto ogni aspetto della mia quotidianità. Dovendomi occupare del mio bambino e dei miei ragazzi mi sono subito concentrata sul creare il massimo valore nel minor tempo possibile. Questa per me è stata una fortuna incredibile!

Così ho deciso che anche se “a casa” avrei mantenuto la solita impostazione della sveglia (5.45) e iniziato le mie

giornate con una vittoria al mattino: due ore di Daimoku mentre gli altri dormono. Da quando sono mamma non ero mai riuscita a fare così tanto Daimoku tutto assieme.

Grazie al Daimoku ho usato modi creativi in ogni ambito: nelle attività buddiste, ma anche a scuola.

Partendo dagli argomenti da studiare, ho ideato con i miei studenti percorsi di riflessione. Ho deciso di nutrirlti piuttosto che chiedere loro di darmi freddo materiale a cui dare un voto. Nutrimento che spero incoraggi di rimbalzo anche le loro famiglie.

Il Daimoku mi permette di concentrarmi su incoraggiare chi ho vicino, chie-



dendomi sempre se quello che andava bene ieri, va bene anche oggi.

Se dovessi trovare una parola per questo momento “in casa”, paradossalmente, direi “dinamismo”.

In questi giorni di preparazione dell'attività giovani mamme del 18/19 aprile, mi sono trovata a farmi questa domanda: cosa significa vivere come una giovane mamma discepola di Sensei? Dopo giorni di Daimoku e riflessione, la risposta è mettere la preghiera al primo posto e lanciarmi nella sfida che ho di fronte dando valore a ogni persona che incontro.

Non conosco altro modo per educare alla rivoluzione umana un giovane tesoro del futuro.

Spero con tutta me stessa di trasmettere a mio figlio questo sforzo silenzioso e quotidiano.

Io e mio marito lavoriamo entrambi da casa con un bambino piccolo e non è cosa facile, spesso ci sentiamo stremati, ma con naturalezza emerge la gratitudine per la buona fortuna accumulata. I momenti difficili sono numerosi ma ho deciso che il 3 maggio scriverò una fantastica vittoria al mio maestro e non voglio perdere l'occasione che questo momento porta con sé. ●



ESPERIENZE **GIOVANI MAMME**



MAMMA E DOCENTE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

di *Flavia Minoia, Roma*



Sono mamma di Euridice Misaki, 5 anni, e Danae Kari, 1 anno, e sono insegnante di sostegno alle scuole medie.

Quando il 5 marzo le scuole sono state chiuse mi sono accorta del pericolo che la mia famiglia rischiava a causa del lavoro di mio marito, che fa il farmacista. All'inizio è stata molto dura, ero in preda al panico. Riuscivo solo a recitare Daimoku. Sapevo bene che il mio stato d'animo influenzava quello delle mie figlie, per cui il mio scopo era riuscire ad avere in casa un clima gioioso.

Anche nel lavoro le cose non erano semplici, essendo basato sulla relazione personale con i miei alunni.

Ero anche molto preoccupata per il mio futuro lavorativo: il Ministero dell'Istruzione doveva bandire dei concorsi per i quali non aveva chiarito i requisiti necessari per parteciparvi e non si sapeva quando lo avrebbe fatto. Inoltre aveva deciso di riaprire le graduatorie e rischivo di ritrovarmi il prossimo anno senza lavoro.

Grazie all'attività giovani mamme ho iniziato a usare piattaforme per video conferenze, e ho deciso quindi di riportare questa esperienza nella mia scuola. Ho recuperato il rapporto individuale con i miei alunni e anche i miei

colleghi hanno seguito il mio esempio. Purtroppo non tutti possono accedere alla tecnologia, per questo sto recitando Daimoku affinché ogni alunno possa partecipare alle lezioni.

Con il passare dei giorni, grazie al Daimoku e alla creatività, la mia paura si è sciolta. Riesco a stare vicino alle bambine, ho completato un master in modalità telematica, sono tornata a lavorare con gioia e ho avviato un progetto futuro per la scuola primaria delle mie figlie basato sulla pedagogia di Makiguchi e sull'educazione all'aperto.

Orgogliosa della donazione che l'Istituto ha devoluto alla protezione civile, ho deciso di fare un'offerta in denaro. Nel frattempo è uscito un decreto che rinvia l'apertura delle graduatorie al prossimo anno e che ribadisce la pubblicazione dei bandi di concorso entro un breve tempo.

Non mi rimane che continuare a pregare per la salute e la prosperità della mia famiglia e del mondo intero. ●

CON OTTIMISMO E FIDUCIA

di *Valentina Rossi, Firenze*



Ho due figlie di 4 e 7 anni, sono assistente sociale al SerD (servizio per le dipendenti), responsabile donne della mia zona e referente regionale per le giovani mamme.

Faccio questa premessa per far comprendere meglio come il "carico" del Covid-19 mi stia toccando da vari punti di vista. Da subito non ho avuto altra scelta che "attaccarmi" ogni giorno alla "campagna 1, 2, 3": recitare almeno 1 ora di Daimoku, studiare il Buddismo per più di 20 minuti e incoraggiare almeno 3 persone.

Mi stupisco ancora quotidianamente sulla potenza di queste indicazioni perché non passa giorno che almeno una persona, a volte anche più, mi cerchi e mi ringrazi perché l'ho contattata proprio nel momento in cui ne aveva necessità.

Chi mi conosce sa che sminuisco sempre ciò che faccio, nel lavoro e nel privato, ma davanti a questa costante dimostrazione di fiducia e gratitudine, anche io mi sono arresa! Arresa alla potenza della preghiera, che è veramente la forza motrice delle mie giornate (mi alzo spesso alle 5:30 per poter recitare Daimoku prima di iniziare la giornata).

Ho compreso che veramente, ora più che mai, siamo tutti Bodhisattva della Terra. Ogni giorno rinnovo il voto di *kosen-rufu* e così ogni giorno rinnovo l'ottimismo e la fiducia.

L'attività con le giovani mamme mi sta regalando grandi gioie e anche profonda condivisione e vicinanza, cose che, oggi più che mai, sono come oro. Ringrazio prima di tutto il maestro Ikeda per gli incoraggiamenti quotidiani e tutte le mamme e le donne con cui ci confrontiamo per sostenerci e vincere insieme, con la certezza nel cuore che «l'inverno si trasforma sempre in primavera». ●

BUONE PRATICHE PER L'USO DEI SOCIAL

Nichiren Daishonin, nel Gosho *I tre tipi di tesori*, consiglia Shijo Kingo su quale sia il comportamento migliore da tenere nelle difficili circostanze che il suo discepolo stava affrontando. In particolare gli ricorda: «Dunque perfino un re sul trono deve stare attento a non esprimere liberamente i suoi pensieri. Il saggio Confucio osservava il principio "Nove pensieri per una parola", cioè pensava nove volte prima di parlare. [...] Ascolta bene quanto ti dico, così che tu non abbia motivo di rimproverarmi in seguito. Questo comportamento è ciò che si chiama Buddismo» (RSND, 1, 756)

A quel tempo non c'erano i mezzi attuali di comunicazione, ma l'esortazione del Daishonin resta valida, ancora di più alla luce della rapidità e vastità delle nostre comunicazioni attraverso le chat, Whatsapp, ecc.

In questo periodo di interruzione delle nostre consuete attività e di maggior utilizzo dei social network, dovremmo perciò mantenere uno "stile" nelle comunicazioni che mostri sempre cura e attenzione verso ogni singola persona e saggezza per non creare confusione ed equivoci.

ALCUNI SUGGERIMENTI PER UTILIZZARE AL MEGLIO LE NOSTRE COMUNICAZIONI

- Quando scriviamo un messaggio o postiamo una immagine o un video su una chat, ricordiamoci sempre che quel messaggio può in pochi minuti arrivare a un numero imprecisato di persone, anche molto al di là delle nostre intenzioni.
- Quando inviamo la comunicazione di una iniziativa scriviamo sempre:
 - Chi la sta organizzando.
 - A chi è diretta l'informazione.
 - Se inviamo un testo, scriviamo sempre la fonte in modo chiaro (autore, rivista o libro e magari anche la pagina)
 - Se riceviamo una comunicazione senza queste informazioni, evitiamo di inoltrarla.
- I filmati sono facilmente manipolabili, per questo la Soka Gakkai non pubblica su internet o sui social video del maestro Ikeda. Se ci arrivano, evitiamo di inoltrarli.
- Evitiamo di diffondere frasi ascoltate o riportate di seconda mano, come: «Tizio o Caio ha detto..», soprattutto se Tizio o Caio non sanno che stiamo condividendo le loro (presunte) affermazioni...
- Per tutte le iniziative organizzate tra conoscenti e destinate a una diffusione locale o comunque "non ufficiale", non c'è bisogno di usare simboli e logo ufficiali dell'Istituto e/o della Soka Gakkai, rischiamo di creare confusione in chi li riceve.
- Mettiamoci sempre, per un momento, nei panni di chi riceve il nostro messaggio o il nostro "inoltrato": si capisce bene? È chiaro a chi è rivolto? Che effetto può avere?
- Evitiamo di fotografare o riprendere in diretta il nostro Gohonzon per recitare Daimoku insieme "a distanza". Meglio accordarsi solo sull'orario in cui recitare insieme. Il potere del Daimoku scaturisce unicamente dalla fede personale.
- Evitiamo di intavolare dibattiti su temi che esulino dall'attività religiosa, per i quali scegliamo semmai le persone realmente interessate.
- Verifichiamo periodicamente gli indirizzi delle chat utilizzate per inviare i messaggi. Spesso rimangono nomi di persone che non ci frequentano più o che non hanno dato esplicito consenso a esservi incluse.