

Con lo sguardo al 3 maggio

Mancano dieci giorni al 3 maggio: mentre preghiamo con il ruggito del leone per trasformare le avversità di questo periodo così difficile, ci avviciniamo a questa data fondamentale che rappresenta «il giorno in cui iniziare nuove sfide per la pace e la felicità di tutta l'umanità», come scrive il maestro Ikeda (NR, 672, 15). Ora più



Foto di D. Ikeda, Tokyo, 24 marzo 2020

che mai, possiamo rinnovare la nostra gratitudine verso i tre maestri della Soka Gakkai e decidere ancora più profondamente di vincere su ogni difficoltà, facendo emergere lo sconfinato potere del Daimoku. Nichiren Daishonin ci insegna che quando cambia il nostro *ichinen*, cambia il mondo (cfr. NR, 666, 9).

Ricordiamo che domenica 3 maggio si terrà in contemporanea in tutta Europa una cerimonia di Gongyo dalle 11:00 alle 12:00, con Gongyo alle 11:00

DALL'EDITORIALE DI MAGGIO DI DAISAKU IKEDA

Ogni membro della famiglia globale è un'incrollabile torre preziosa

DI SEGUITO UN'ANTICIPAZIONE DELL'EDITORIALE DI MAGGIO DEL MAESTRO IKEDA, PUBBLICATO SUL *DAIBYAKURENGE*, LA RIVISTA DI STUDIO DELLA SOKA GAKKAI IN GIAPPONE

Ora che il mondo sta affrontando la dilagante pandemia di Covid-19 e altre sfide terribilmente ardue, i preziosi compagni di fede della Soka Gakkai, facendo proprio lo spirito di "adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese", pregano insieme con tutte le forze, uniti al di là di ogni frontiera, per realizzare «l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quadranti del paese» (RSND, 1, 25) e trasformare il veleno in medicina. In questo modo, con profondo impegno, stanno contribuendo alle rispettive società.

Il potente suono delle voci che recitano Nam-myoho-renge-kyo permea l'universo. Ora abbiamo creato una rete di persone comuni, i Bodhisattva della Terra, così forte da non soccombere alle "tre calamità e sette disastri" descritti dal Daishonin. Continuiamo dunque a diffondere illimitatamente, verso il futuro, legami di rispetto e fiducia tra le persone, basandoci sulla convinzione che «tutti gli esseri umani hanno la natura di Budda» (Ibidem, 670).

A conclusione della mia seconda conferenza all'Università di Harvard

ALL'INTERNO

INCORAGGIAMENTI DELLE QUATTRO STAGIONI | PAGINA 2

Il potere delle parole incoraggia e ispira la nostra vita
di Daisaku Ikeda

SAGGIO DI DAISAKU IKEDA | PAGINA 3

La roccaforte della "lotta attraverso le parole"

TAVOLA ROTONDA | PAGINA 5

Preghiamo per la salute di tutti coloro che lavorano in ambito sanitario

ESPERIENZE | PAGINA 9

Storie di rivoluzione umana, un faro di speranza

(1993), uno degli atenei più prestigiosi, citai il seguente passo della *Raccolta degli insegnamenti orali*: «Noi usiamo gli aspetti di nascita, invecchiamento, malattia e morte per adornare la torre che è il nostro corpo» (BS, 114, 45). Uniti dal legame di maestro e discepolo, i membri della Soka Gakkai continuano a mostrare innumerevoli prove concrete della loro rivoluzione umana, trasformando le sofferenze di nascita, invecchiamento, malattia e morte nelle virtù di eternità, felicità, vero io e purezza, pervase di speranza. Ora più che mai, facciamo brillare le nostre vite di una intensa luce e continuiamo a impegnarci affinché l'incrollabile torre preziosa che è la vita di ogni membro della famiglia globale, venga degnamente apprezzata e rispettata.

Miei amati compagni di fede Soka in cui ripongo la massima fiducia, le vostre vite risplendono di luce preziosa! Trasformate ogni avversità e sofferenza e illuminate l'umanità.

Di prossima pubblicazione su
Il Nuovo Rinascimento

INCORAGGIAMENTI DELLE QUATTRO STAGIONI

di Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 19 aprile 2020

Il potere delle parole incoraggia e ispira la nostra vita

Le parole che scaturiscono dall'animo umano hanno un grande potere. Racchiudono il coraggio e la speranza che ispirano la nostra vita, la convinzione per affermare la giustizia del Buddismo di Nichiren Daishonin e l'indignazione nei confronti del male. L'essere umano non può vivere senza le parole. Credere nel potere delle parole equivale a credere nel potere della natura umana.

Qual è la missione di un giornale? Non è altro che proteggere assolutamente le persone, denunciando con risolutezza il male e le ingiustizie e difendendo fino in fondo le persone comuni. Essere nato tra la gente, essere sostenuto da molte persone, essersi sviluppato insieme a loro: questo è l'orgoglio del *Seikyo Shimbun*.

Nel corso della nostra esistenza cosa trasmettiamo al cuore delle persone? Coloro che consegnano il *Seikyo Shimbun* di casa in casa portano speranza, coraggio, saggezza, cultura e pace. Senza dubbio, tutti coloro che portano speranza attraverso il quotidiano *Seikyo*, riceveranno altrettanta speranza nella "cassetta delle lettere" della loro vita.

La rivoluzione più profonda è la rivoluzione della propria filosofia di vita: significa abbracciare la filosofia che afferma che la vita di ogni individuo è degna del massimo rispetto e che tutti abbiamo il diritto assoluto di diventare felici!



È la filosofia della "rivoluzione umana" che insegna che quando noi cambiamo può cambiare anche la nostra vita, l'ambiente e il mondo intero! Far risuonare i vibranti "squilli di tromba" di questa nuova filosofia è la missione del nostro quotidiano *Seikyo*.

La Soka Gakkai è il magnifico castello della speranza che affronta con decisione qualsiasi crisi e calamità. Il *Seikyo Shimbun* è il suo incrollabile pilastro della "lotta attraverso le parole", è il "re della penna" che protegge fino in fondo le persone comuni. Anche oggi, insieme al nostro quotidiano *Seikyo*, continuiamo a comporre canti di vittoria della rivoluzione umana: "Quanto è sacra la vita! La vita è eterna!". Continuiamo a scrivere il grande poema epico della vittoria delle persone comuni!

SAGGIO DALLA SERIE “SPLENDE LA LUCE DELLA RIVOLUZIONE UMANA”

di Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 20 aprile 2020

La roccaforte della “lotta attraverso le parole”

Presentiamo l'estratto di un recente saggio del **maestro Ikeda**, in occasione dell'anniversario della fondazione del *Seikyo Shimbun* (20 aprile), dove chiarisce la missione delle nostre pubblicazioni. Inoltre racconta del 3 maggio 1960, quando fu nominato terzo presidente della Soka Gakkai

Prima di tutto desidero esprimere il mio più sentito cordoglio per tutte le persone che, in ogni parte del mondo, sono venute a mancare a causa dell'epidemia da nuovo Coronavirus. Prego con tutto il cuore per la loro eterna felicità. Allo stesso tempo, desidero ringraziare profondamente tutti coloro che stanno continuando a portare avanti la loro nobile missione in ogni ambito della società, tra cui medici, infermieri e operatori sanitari che si impegnano duramente in prima linea, giorno e notte, per salvare vite umane. Sto pregando con forza per la loro buona salute, pace e incolumità.

Ricordo quando, in un periodo di grave crisi per le sue imprese prossime al fallimento, Josei Toda e io, in unità di maestro e discepolo, nutrivamo il progetto di creare il *Seikyo Shimbun*.

Il maestro Toda mi chiese: «Come fecero i discepoli di Nichiren Daishonin a superare tutte le calamità e le sventure che si abbattono una dopo l'altra su di loro? Daisaku, che ne pensi?».

Mentre mi poneva questa domanda, aprì la raccolta del Goshō e mi mostrò *Il tamburo alla porta del tuono*, una lettera indirizzata alla monaca laica Sen-

nichi che viveva nell'isola di Sado. Fu scritta dal Daishonin in un periodo in cui si susseguivano calamità naturali, carestie ed epidemie. Vi si legge: «Anche la via per conseguire la Buddità è così: noi viviamo nella terra impura, ma il nostro cuore risiede sul Picco dell'Aquila. A cosa serve vedere il volto? È solamente il cuore che conta» (RSND, 1, 844).

Grazie al potere delle parole scritte, il Daishonin riuscì a incoraggiare e a trasmettere il suo cuore anche ai discepoli che – come Sennichi – non poteva incon-

trare di persona, proprio come se stesse dialogando con loro guardandoli negli occhi.

Poi il maestro Toda affermò con forza: «Il Daishonin continuò a scrivere, scrivere e ancora scrivere lettere per incoraggiare ciascuno dei suoi discepoli. Ecco perché nessuno di loro si lasciò sconfiggere dalle prove della vita e della società. Daisaku, creiamo un grande giornale che abbia lo stesso spirito del Daishonin!».

Sono trascorsi settant'anni da quel momento. Oggi, il *Seikyo Shimbun* diffonde tutte le mattine la splendente luce del “Buddismo del sole” in ogni famiglia e in ogni luogo.

Anche se nell'attuale situazione di emergenza che stiamo vivendo non possiamo incontrarci né riunirci, i nostri cuori, in quanto membri della famiglia Soka, rimangono uniti grazie al quotidiano *Seikyo*. [...]

La nomina a terzo presidente

[...] Era il 1960 quando, come successore del presidente Toda, in rappresentanza dei giovani assunti la guida del progresso del nostro movimento come terzo presidente della Soka Gakkai, esattamente settecento anni dopo la presentazione del trattato *Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese* (nel 1260).

In questo scritto, il Daishonin espresse la sua indignazione per il fatto che si fossero manifestati «insolite perturbazioni nel cielo, strani fenomeni sulla terra, carestie e pestilenze» (cfr. RSND, 1, 6), ed esortò ad “adottare l'insegnamento corretto” – ovvero a stabilire la grande filosofia della sacralità della vita – per la “pace nel paese”, ovvero la creazione di una «terra del Buddha» (RSND, 1, 26) in cui tutte le persone del mondo potessero vivere felici e in pace.

Così, diedi finalmente inizio alla sfida di trasformare il destino dell'umanità. Fu una “lotta attraverso le parole”, una “battaglia filosofica”, per affermare l'insegnamento corretto e la verità attraverso il ruggito del leone. Pertanto, quando fui nominato terzo presidente della Soka Gakkai, mi dedicai con tutte le forze al progresso dinamico del *Seikyo Shimbun* e decisi nel profondo del mio cuore di scrivere il romanzo *La rivoluzione umana*.

Il Daishonin afferma: «Se vi preoccupate anche solo un po' della vostra sicurezza personale, dovrete prima di tutto pregare per l'ordine e la tranquillità in tutti e quattro i quadranti del paese» (RSND, 1, 25).

— Continua a pagina 4



Veliero, dipinto a olio (riproduzione). Opera di Hugo Schnars-Alquist

— Segue da pagina 3

Riportando sul quotidiano *Seikyo* la suprema filosofia umanistica che, basandosi sulla visione della vita per cui “non si tratta né solo della propria felicità e sicurezza personale, né solo dell’infelicità e del pericolo che possono correre le altre persone”, esorta a pregare e a impegnarsi con tutte le forze per la pace e la tranquillità della società e del mondo intero, noi membri della Soka Gakkai abbiamo diffuso la rete solidale del bene e i dialoghi per la pace, la cultura e l’educazione.[...]

Superiamo le onde più impetuose! La grande traversata della speranza

Il 3 maggio di sessant’anni fa (1960), durante la cerimonia per la mia nomina a terzo presidente della Soka Gakkai, levai lo sguardo verso il ritratto del maestro Toda, che era appeso in alto, sopra il palco. Nel mio cuore risuonava la sua voce: “Assumi risolutamente la guida!”. In quel momento presi la ferma decisione di far avanzare ulteriormente il movimento di *kosen-rufu* mondiale, con lo stesso spirito del Daishonin quando afferma: «Questo è il mio voto, e io non lo infrangerò mai!» (RSND, 1, 254). Per celebrare il 3 maggio, giorno della mia nomina, acquistai un quadro vicino al quartiere di Nishi-Kanda, dove si trovava l’ex sede centrale della Soka Gakkai. Si tratta di un dipinto a olio raffi-

gurante un veliero che affronta le onde che si alzano violente e impetuose nell’oceano di un blu intenso. L’autore è Hugo Schnars-Alquist (1855-1939), un pittore tedesco particolarmente abile a rappresentare scene marittime. Le vele dei tre alberi del veliero sono quasi completamente raccolte a causa

della furia del vento e delle onde. Lo scafo ondeggia violentemente nel mare in burrasca, mentre la spuma delle onde si infrange con forza sul ponte. Verrà risucchiata dai flutti da un momento all’altro? O riuscirà a superare il pericolo sfidando i venti avversi? È una feroce battaglia tra la vita e la morte.

“Avanziamo, superando il mare in tempesta! Andiamo avanti insieme al maestro, insieme ai compagni di fede, per accogliere l’alba della vittoria delle persone comuni!”: questo era il mio stato d’animo di allora quando, a trentadue anni, intrapresi la grande traversata di *kosen-rufu*!

Ciò che mi rende estremamente felice è che non solo i membri che quel giorno si riunirono nell’auditorium dell’Università del Giappone, ma tutti i compagni di fede del mondo intero hanno formulato insieme e fatto proprio il voto dei Bodhisattva della Terra, raccogliendo tutte le forze per realizzare la missione della Soka Gakkai.

Nelle loro vite, hanno resistito anche alle tempeste più impetuose del karma. Proprio come afferma il Sutra del Loto, sono stati colpiti dai venti impetuosi di «odio e gelosia» (SDL, 235) e dagli attacchi da parte di persone che: «ci malediranno e parleranno male di noi» (*Ibidem*, 270).

Tuttavia, ricordando il voto formulato quel 3 maggio, si sono sempre rialzati e, insieme a me, hanno continuato a pregare e a lottare fino in fondo con uno “spirito che non si lascia mai sconfiggere”, riuscendo a

vincere assolutamente.

Ora, vorrei affidare questo spirito combattivo che pervade il legame di maestro e discepoli, Bodhisattva della terra, ai nostri promettenti giovani successori, che affrontano intrepidi le onde e i venti furiosi di questo periodo burrascoso.

Puntando alla vetta più alta

La gru, volando al di sopra dell’Himalaya, la vetta più alta del mondo, realizza la sua missione

Questa è una poesia *waka* che composi la mattina del 3 maggio 1960, quando fui nominato terzo presidente. Il cielo era limpido, senza una nuvola.

Durante una lezione di quella che definisco con affetto l’Università Toda, a me tanto cara, il mio maestro, citando questo passo del Goshō: «Gli uccelli che si avvicinano al monte Sumeru assumono un colore dorato» (RSND, 2, 631), mi disse: «Il monte Sumeru è l’Himalaya. La lotta che intraprendiamo per superare la montagna delle difficoltà mirando alla vetta più alta, ci permette di risplendere al massimo».

A quelle parole non potei fare a meno di immaginare uno stormo di gru che con le grandi ali dispiegate si libravano danzando nel cielo, e pensai: “Quanto risplenderanno gli uccelli che si avvicinano così tanto a quella cima elevata ricoperta di neve!”.

Non importa quante vette di prove e avversità potranno ergersi lungo il cammino di *kosen-rufu*, il maestro e i discepoli Soka continueranno a volare con coraggio e risolutezza, dispiegando le ali della compassione e della filosofia dell’umanesimo buddista.

Con la più bella unità al mondo, superiamo tutte le sfide e le difficoltà e, facendo risuonare i canti di vittoria della vita, illuminiamo il futuro dell’umanità con la luce dorata della speranza!

TAVOLA ROTONDA

Seikyo Shimbun, 23 aprile 2020

Preghiamo per la salute di tutti coloro che lavorano in ambito sanitario

Presentiamo una tavola rotonda **pubblicata oggi sul *Seikyo Shimbun*** riguardo l'emergenza Coronavirus: «Proprio perché stiamo vivendo un periodo così difficile, è importante non chiudersi in se stessi»

PARTECIPANTI

Minoru Harada, presidente della Soka Gakkai

Shigeo Hasegawa, direttore generale

Akiyasu Shiga, responsabile nazionale giovani

Hiroko Ogushi, responsabile nazionale giovani donne

Kimiko Nagaishi, responsabile nazionale donne

Shiga: Per contenere la diffusione dei contagi da Coronavirus, in ogni zona del paese ci si sta impegnando al massimo per rispettare misure quali “evitare di uscire se non strettamente necessario”, “diminuire dell’80% i contatti diretti e ravvicinati con le altre persone” ed “evitare assembramenti”.

Ogushi: Per quanto riguarda i giovani, stiamo organizzando conferenze online con i medici e stiamo portando avanti il progetto “*Stayhome*” (Restiamo a casa), con l’obiettivo di ispirare nei giovani un cambiamento nella consapevolezza e nelle azioni.

Harada: Facendo riferimento alle considerazioni del Gruppo medici, vorrei confermare insieme a voi cosa è necessario fare adesso.

Hasegawa: Innanzitutto, gli esperti raccomandano di “agire sulla base di informazioni corrette e ufficiali”. Secondo il Ministero giapponese della salute, del lavoro e del benessere, si pensa che il tasso di mortalità di questo virus è notevolmente superiore a quello delle comuni influenze stagionali. D’altra parte, è stato riportato che circa l’80% delle persone contagiate presentano sintomi lievi. In Giappone, dato che non si è ancora riusciti a determinare come avviene il contagio, il rischio di contrarre la malattia nella vita quotidiana è sempre maggiore.

Hasegawa: L’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha sottolineato che anche i giovani e le persone di mezza età sono a rischio di ammalarsi gravemente. È importante conoscere la realtà dei fatti per poterla affrontare con saggezza.

Ogushi: So che molte persone provano ansia e preoccupazione a causa dell’impossibilità di uscire di casa per un tempo prolungato.

Harada: La mancanza di movimento e di esercizio fisico può anche causare problemi di salute fisici e psicologici. Anche se immagino che per alcune persone possa essere una situazione difficile da gestire, cerchiamo di porre rimedio alla mancanza di esercizio fisico trovando soluzioni creative nella nostra vita quotidiana, ad esempio seguendo lezioni di ginnastica da poter fare in casa, online o tramite altri mezzi di comunicazione.

Un'alimentazione equilibrata

Nagaishi: Molte persone inoltre lamentano una sempre maggiore “stanchezza mentale”, dovuta alla drastica diminuzione delle occasioni di relazionarsi con gli altri.

Hasegawa: Proprio perché stiamo vivendo un periodo così difficile, caratterizzato da un profondo senso di incertezza, ansia e solitudine, credo sia importante non chiudersi in se stessi ma riuscire ad aprirsi e parlare con qualcuno. Gli esperti consigliano caldamente di non interrompere i contatti con le persone.

Harada: Desidero che noi membri della Soka Gakkai, utilizzando al meglio la rete di legami umani che abbiamo creato finora, ci impegniamo con ancora più dedizione a rivolgere agli altri parole piene di positività attraverso telefonate, lettere, messaggi o e-mail.

Hasegawa: In particolar modo, prendiamoci cura delle persone anziane che vivono da sole, informandoci ad esempio sulle loro condizioni fisiche o chiedendo se si trovano in difficoltà. Sento profondamente che mai come ora le persone stanno cercando incoraggiamento.

Nagaishi: Un’altra questione importante è quella dell’af-

— Continua a pagina 6

— Segue da pagina 5

follamento di strade, negozi e supermercati. Quando dobbiamo fare degli acquisti, facciamo del nostro meglio per andare da soli e negli orari meno affollati.

Shiga: Per prevenire i contagi, inoltre, si sottolinea sempre più l'importanza di rafforzare le proprie difese immunitarie.

Harada: In generale, si dice sia molto importante avere un'alimentazione equilibrata, fare dell'esercizio fisico moderato e dormire a sufficienza. Ma so che anche ridere di gusto aiuta ad attivare le cellule del nostro sistema immunitario!

«La fede è speranza senza limiti»

Ogushi: Medici, infermieri e tutti coloro che lavorano in ambito sanitario si stanno impegnando con dedizione per proteggere e salvare la vita delle persone, mettendo a rischio la propria incolumità. Credo stiano sperimentando una stanchezza fisica e mentale che non si può immaginare.

Nagaishi: Giorni fa una compagna di fede del Gruppo Betulla bianca (Gruppo delle infermiere *n.d.t.*), ha affermato: «In ospedale si susseguono giorni intensi e frenetici, ma vengo costantemente sostenuta sia dagli incoraggiamenti del maestro Ikeda, pubblicati sul *Seikyo Shimbun*, sia dai membri della mia zona che mi rivolgono sempre parole piene di calore e cura, ad esempio accertandosi che io stia mangiando bene.

Non nego di temere i rischi che corro quotidianamente e il contatto ravvicinato con le persone malate di Covid-19, ma credo che l'ansia, la preoccupazione e l'insicurezza maggiori le stiano provando i pazienti e le loro famiglie. Non potendo incontrare i propri cari, infatti, i pazienti stanno sperimentando una profonda solitudine. La missione di noi membri del Gruppo infermiere è quella di incoraggiarli calorosamente. Quando lavoro sento il sostegno e la preghiera di tutti, a cominciare dal maestro Ikeda e la signora Kaneko; questo fa emergere in me un grande coraggio. Con un cuore saldo e incrollabile, continuerò a mettere in pratica lo spirito delle infermiere Soka».

Continuiamo a recitare Daimoku per le nobili compagne di fede del Gruppo infermiere e tutti coloro che lavorano in ambito sanitario, che si stanno dedicando alla missione di assistere e prendersi amorevolmente cura degli altri.

Harada: *Sensei* ha rivolto queste parole di lode al Gruppo infermiere: «Il fatto che abbiate scelto la professione infermieristica allo scopo di aiutare chi sta soffrendo a causa di una malattia significa che possedete lo spirito del bodhisattva» (cfr. NRU, 14, 90).

Desidero che tutti noi, colmi di profonda gratitudine per il loro impegno e la loro dedizione, continuiamo a pregare con forza e sincerità affinché coloro che lavorano in ambi-



to sanitario godano sempre di buona salute.

Inoltre, a volte potremmo essere restii a contattare persone che stanno sperimentando ansia e preoccupazioni a causa del lavoro o nella vita quotidiana, temendo di disturbarle o ritenendole troppo impegnate. Nonostante ciò – sempre prestando cura e attenzione – continuiamo a rivolgere loro parole di incoraggiamento in grado di accendere la “luce della speranza”.

Hasegawa: Recentemente un membro ha contattato un suo parente che vive distante per sapere come stava e avere sue notizie. Sentendosi dire: “Ascoltare di nuovo la tua voce dopo tanto tempo mi ha trasmesso energia e vitalità”, è stato incredibilmente felice di aver fatto quella chiamata.

Nagaishi: Ci sono anche persone che preferiscono inviare delle lettere ai propri amici e conoscenti. Molti compagni di fede si stanno quindi sfidando nel prendere l'iniziativa facendo emergere la propria saggezza attraverso la pratica buddista.

Harada: Nella serie “Incidiamo il Goshō nel nostro cuore”, il maestro Ikeda cita questo brano del Goshō: «Pensaci, pensaci e non permettere mai alla tua mente di deviare; abbi una ferma fede in ogni occasione e “godrai di pace e sicurezza nella tua esistenza presente e di buone circostanze nella prossima”» (RSND, 2, 602); e poi afferma: «La fede è speranza senza limiti; è in grado di respingere qualsiasi avversità. La cosa fondamentale è pregare in ogni circostanza e far emergere la saggezza che ci permette di trasformare il veleno in medicina» (NR Newsletter #8, pag. 1).

È sicuramente doloroso non poter incontrare i propri cari e i propri amici, ma continuiamo a rispettare le misure di prevenzione con la consapevolezza che questo momento è cruciale. Facciamo tutti del nostro meglio per superare assolutamente questo periodo di crisi, continuando a pregare con forza affinché finisca il prima possibile!



5 MAGGIO

Riunioni virtuali Futuro

Durante l'intera giornata del 5 maggio, per festeggiare la nascita del Gruppo futuro italiano, si terranno in tutta Italia riunioni virtuali dedicate a tutti i Futuro delle scuole medie e superiori.

OGNI REGIONE ORGANIZZERÀ DELLE RIUNIONI A LIVELLO DI HOMBU, TERRITORIO O REGIONE PER ASCOLTARE E CONDIVIDERE ESPERIENZE E RILANCIARE GLI OBIETTIVI PER OGGI E PER DOMANI!

FACCIAMO NOSTRE LE PAROLE DEL MAESTRO IKEDA:

«La vera felicità non dipende dalla situazione o dall'ambiente circostante: è totalmente determinata dal nostro cuore!

Qualsiasi cosa accada, impegniamoci con tutte le nostre forze nel fare adesso quello che possiamo, così come siamo!»

(“Ai miei amici”, *Seikyo Shimbun*, 14 marzo 2020)



Gruppo futuro



“VERSO IL 2030 – AI MIEI GIOVANI SUCCESSORI, TEDOFORI DI GIUSTIZIA”
di Daisaku Ikeda, 1 aprile 2020
 Una nuova serie per il Gruppo futuro

AVANZIAMO ALLEGRAMENTE SUL PERCORSO DELL'APPRENDIMENTO E DELLO SVILUPPO PERSONALE!

Miei cari giovani amici del Gruppo futuro, verso i quali nutro la più grande fiducia e speranza, congratulazioni per l'inizio del nuovo anno scolastico (in Giappone l'anno scolastico comincia ad aprile)!

Quando intraprendete una nuova partenza, sognate in grande. Il percorso per realizzare i vostri sogni si apre chiaro di fronte a voi: è il cammino dell'apprendimento e dello sviluppo personale.

Coloro che studiano, pregano e sviluppano il loro cuore, la loro mente e il loro corpo durante la giovinezza, sono capaci di generare un potenziale illimitato.

Possono compiere liberamente la loro specifica, unica missione.

Anche quando affrontate ardue e lunghe lotte in salita, se continuate ad avanzare un passo alla volta sicuramente si aprirà davanti a voi un sentiero pieno di speranza. Tutti voi, senza eccezione, siete “tedofori di giustizia”.

Coloro che inciampano ma si rialzano e riprendono ad avanzare, sono giovani vincitori.

Spero che avanzerete allegramente su questa strada con orgoglio, incoraggiandovi a vicenda come buoni amici e lottando insieme alla famiglia Soka di tutto il mondo, e insieme a me!



ESPERIENZE DAL GRUPPO FUTURO

Ora è il tempo di creare il FUTURO

Anche per i ragazzi e le ragazze delle scuole superiori questo è un periodo di grande sfida. Nonostante non possano incontrarsi e non possano andare a scuola, si stanno impegnando per portare fino in fondo i loro impegni scolastici. Di seguito la storia di Gioele e Francesca che si preparano alla maturità

ESPERIENZA

Gioele Andreini, Prato

VOGLIO ESSERE UN SOLE PER I MIEI COMPAGNI



Essere un maturando della classe 2020 è una condizione molto particolare, che presenta tanti vantaggi quante avversi-

tà. Anche se alcune prove sono state eliminate ed altre semplificate, ci troviamo a sostenere un esame completamente scoraggiati dal senso di reclusione e anche paura, per noi e per i nostri cari.

Ma per chi è cosciente della propria natura di Budda, questa è una grande occasione per trasformare le sofferenze in una gioia vittoriosa. Ho determinato perciò di essere un sole per tutti i miei compagni che mi hanno accompagnato nei cinque anni di scuola superiore: con un dialogo cuore a cuore sto cercando di infondere loro la tranquillità necessaria per compiere questo "rito di passaggio" verso l'età adulta, e fare in modo che non si lascino abbattere da tutti gli ostacoli che sorgono e sono sorti ultimamente.

So che tramite il Daimoku sarò in grado di rivoluzionare l'ambiente intorno a me, e quindi la mia serenità "contagerà" anche le persone con cui affronterò questa grande sfida della maturità. Spero di incontrarli presto e di parlare con serenità e gioia del nostro quinto anno e di tutte le nostre vittorie!

ESPERIENZA

Francesca Rizzi, San Quirino (PN)

VINCERE NEL PRESENTE PER LA VITTORIA FUTURA



Da due mesi a questa parte la mia vita, come quella di tutti noi, è cambiata profondamente. Sto frequentando l'ultimo

anno del liceo classico e mai avrei pensato di dovermi adattare a una situazione simile.

Mio padre è infermiere al 118. Non è facile pensare che stia rischiando ogni giorno di venire contagiato, ma sono certa che il Daimoku che recitiamo tutti nella mia famiglia è una grande protezione per lui.

È una grande sfida abbandonare la mia quotidianità e soprattutto dover evitare i contatti umani. I professori hanno iniziato subito a utilizzare la didattica online e io mi sono ritrovata a seguire un calendario che mi tiene sui libri dalla mattina alla sera senza poter nemmeno uscire. All'inizio non è stato facile evitare che l'ansia mi assalisce.

Fortunatamente abbiamo iniziato a fare varie riunioni virtuali buddiste che mi hanno incoraggiato molto.

Durante lo studio di aprile abbiamo parlato dell'importanza di agire nel presente, qui e ora. Il maestro Ikeda afferma: «Vincere nel presente apre la strada alla vittoria futura, alla vittoria eterna attraverso il passato, il presente e il futuro» (BS, 199, 35).

Ho compreso che ciascuno di noi ha la potenzialità di essere felice in questo preciso momento attraverso la propria rivoluzione umana.

Ho deciso quindi di affrontare la quarantena in modo diverso, cogliendo l'opportunità di rispondere a quelle domande che stavo evitando, come la scelta dell'università.

Ho capito che Medicina è la scelta giusta per me, perché voglio avere la possibilità di aiutare le persone e perché mi è sempre piaciuto ascoltare gli altri creando dei rapporti basati sull'empatia.

Quando penso alla maturità che dovrò affrontare fra un paio di mesi ho le farfalle nello stomaco perché la ritengo un traguardo e una nuova sfida per diventare più forte. È inevitabile che a volte abbia paura, soprattutto perché in questi mesi ho dovuto studiare da sola, ma grazie alla recitazione del Daimoku riesco ad assumere maggiore consapevolezza delle mie capacità e a rideterminare in ogni momento.

In questo periodo sto leggendo il primo volume de *La nuova rivoluzione umana* e mi sta permettendo di approfondire il legame con il maestro, che prega per la felicità di tutti e ci incoraggia a «vivere con coraggio e spirito indomito» (NRU, 1, 43).

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

Storie di rivoluzione umana, un faro di SPERANZA

In queste pagine continuiamo a pubblicare alcune delle tante esperienze che stiamo ricevendo. Tutte le vostre sfide in cui riversate il vostro impegno per mettere in pratica l'umanesimo buddista sono un faro di speranza verso il futuro. Grazie infinite a tutti!

La missione di sostenere gli altri

Molte persone sono impegnate nell'emergenza in prima linea, negli ospedali, come personale sanitario. Dalle loro storie emerge come ognuno si stia sforzando per dare speranza a tutti

ESPERIENZA

Davide Mossini, Novara

INFERMIERE

UN VOTO CHE NON INFRANGERÒ MAI

IN QUESTO PERIODO DI EMERGENZA, DAVIDE SI IMPEGNA CON TUTTO SE STESSO PER AIUTARE GLI ALTRI



Vivo il mio lavoro come una missione, soprattutto in questo periodo. Quello che faccio è prendermi cura dei pazienti, senza mai alcuna discriminazione e nel rispetto del valore e della dignità

della persona. Ora, tutto questo è diventato più difficile che mai.

Il mio primo contatto con il virus è avvenuto a inizio marzo. Una signora che aveva subito un trapianto di rene, quindi immunodepressa per via dei farmaci, continuava ad avere febbre ma non mostrava segni d'infezione batterica. In breve ci scontrammo con la dura realtà e la trasferimmo in un reparto per pazienti Covid.

Più di ogni altra cosa ricordo il suo sguardo, colmo di dolcezza, gratitudine e paura. Ci disse: «Grazie davvero per tutto» e ci salutò con la mano. Per quanto tu possa essere abituato a lavorare con la morte, queste esperienze arrivano fin dentro l'anima e non puoi far altro che portarle con te.

La sera mi misi davanti al Gohonzon, grato per poter affrontare questa emergenza con la protezione del Gohonzon. Nei giorni seguenti non

ero tranquillo, pregavo perché sentivo che era necessario che io facessi di più. Presto capii come.

Era disponibile un trasferimento interno verso i reparti più impegnativi, e vista la mia preparazione in area critica (rianimazione e sala operatoria), venni assegnato al Pronto soccorso, in prima linea. Qui non si ha il tempo neanche di pensare, vedo persone terrorizzate, soprattutto anziani che hanno a che fare con "inquietanti" personaggi mascherati dalla testa ai piedi, e la cui domanda più frequente è: «Andrà tutto bene?».

A fine turno si arriva fisicamente esausti per via dei camici protettivi impermeabili, delle mascherine che non fanno passare aria e dopo aver lavorato duramente molte ore senza poter bere un sorso d'acqua. Ma la cosa peggiore è la stanchezza mentale, pensando a tante, troppe persone molto spesso dalla prognosi infausta. L'unico sollievo arriva dalla preghiera davanti al Gohonzon.

E poi succede che il giorno seguente, nonostante tutto, si ha la forza di affrontare nuovamente tutto questo veleno. In questi momenti ringrazi il sostegno della famiglia Soka, perché i tuoi compagni di fede ti ricordano che quel veleno puoi trasformarlo in medicina. E ti arriva tutto il Daimoku che recitano per te, e come ti arriva! È grazie al Gohonzon e ai compagni di fede che riesco ad affrontare tutto questo, a essere forte per gli altri e a combattere così risolutamente.

Scrivendo questa esperienza ho pensato: «Io sono il signor nessuno, non ho grandi esperienze da raccontare. Non sono un eroe, sono una persona che cerca di usare questa fede meravigliosa per aiutare gli altri, per dare loro anche un solo attimo di serenità e di speranza, seguendo l'esempio dei maestri.

Come afferma il Daishonin: «Questo è il mio voto e io non lo infrangerò mai (RSND, 1, 254).

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Antonella Infantino, Alessandria
INFERMIERA

**SENZA PERDERE
 MAI LA SPERANZA**

ANTONELLA AFFRONTA UNA
 DOPO L'ALTRA LE DIFFICOLTÀ
 CREATE DALLA PANDEMIA



Sono abituata a contesti operativi dove la quotidianità è prestare assistenza tra dolore, sofferenza fisica e psicologica dei pazienti. È poi arrivato questo tremendo virus che ha stravolto la mia realtà lavorativa. Il mio reparto è diventato in due giorni un "reparto Covid", destinato quindi ad accogliere solo pazienti infetti.

Ho rimpianto il mio abituale reparto e non riuscivo ad accettare quelle nuove disposizioni e quel tipo di assistenza infermieristica richiesta per cui non mi sentivo sufficientemente preparata. Né io né i miei colleghi ci sentiamo eroi ma solo persone con il senso del dovere professionale che ora è ancor più necessario. Persone che convivono con il timore di essere contagiati e al contempo di trasmettere il virus ai propri familiari.

Essendo buddista sapevo di poter affrontare con coraggio tutti questi nuovi problemi e che anche questa nuova realtà poteva diventare una terra del Buddha.

Pensavo, data la mia esperienza, di essere più temprata di fronte a questa emergenza. Ho visto tante persone soffrire e anche morire purtroppo, lontane dai propri cari e nel più completo isolamento.

Pazienti sempre più debilitati, privi di quel minimo di forza necessaria per parlare o per bere.

Le mie capacità tecniche non erano certo sufficienti a soddisfare il loro bisogno di umanità. L'isolamento a cui

sono costretti è angoscioso.

Per questo ho cercato di ridurre al minimo la distanza imposta per attenuare, almeno in parte, il loro senso di isolamento e la loro disperazione. Possono vedere solo i miei occhi quando cerco di comunicare con loro, perciò mi sforzo di chiamarli per nome, mi fermo ad imboccarli.

Recito Daimoku per chi soffre, accanto a chi sta per lasciare questa vita, affinché Nam-myoho-renge-kyo sia «una nave per attraversare il mare della sofferenza» (RSND, 1, 29).

Accompagnare e sostenere così i pazienti, mi ha motivato a proseguire il

mio lavoro in un contesto dove altrimenti avrei rischiato di sentirmi demotivata e impotente, soprattutto di fronte a tanti decessi.

Affidarmi al Gohonzon fa emergere in me la forza e il coraggio di andare avanti, di creare valore, guardando la vita da una prospettiva diversa e senza mai abbandonare la speranza.

Quando ho smesso di concentrarmi sui miei bisogni e le mie insicurezze ho sentito la forza della mia fede e il potere del Daimoku.

Il mio cuore lotta per la vita, accetta le sfide e crede senza alcun dubbio nella vittoria finale.

DA LA NUOVA RIVOLUZIONE UMANA, VOL. 14, CAPITOLO "MISSIONE"

**INFERMIERI CON LO
 SPIRITO DEL BODHISATTVA**

Ne *La nuova rivoluzione umana* il maestro Ikeda parla di un incontro con un gruppo di infermiere, durante il quale ha approfondito lo spirito e la missione che è alla base di questa nobile professione

Shin'ichi si rivolse alle infermiere: «Il Sutra del Loto insegna il principio che i fiori di loto sbocciano nell'acqua fangosa. Per quanto difficile sia la situazione, spero che farete sbocciare nella vostra vita i fiori della fiducia e della prova concreta. [...]

La vera pratica buddista sta proprio nel continuare a sforzarsi per compiere la propria missione per *kosen-rufu* anche in condizioni particolarmente dure. Così facendo, svilupperete la vostra umanità e riuscirete a immedesimarvi nel dolore e nella sofferenza degli altri. Coltiverete lo spirito del bodhisattva, lo spirito della compassione. La primavera non arriva se non c'è stato prima l'inverno, e i fiori sbocciano dopo un lungo periodo di rigore. Analogamente, nella vita non si può raggiungere nessuna vittoria o felicità senza avere lottato».

Sorridendo, Shin'ichi alzò poi lo sguardo come se stesse guardando nel futuro e disse: «Il fatto che abbiate scelto la professione infermieristica allo scopo di aiutare chi sta soffrendo a causa di una malattia significa che possedete lo spirito del bodhisattva. Se vi risvegliate alla vostra missione e vi sforzate di vincere sulle vostre debolezze, diventerete persone straordinariamente pure, forti, fidate e rispettate, e le vostre vite traboccheranno di fortuna e benefici. Aspetto con impazienza di vedere il vostro sviluppo!» (pag. 90).

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Maria Fiore, Valentano

INFERMIERA

UNA LANTERNA NELL'OSCURITÀ

MARIA VIVE UNA SITUAZIONE DI EMERGENZA MA MANTIENE UN'ALTA CONDIZIONE VITALE



Il 2 aprile, avevo il turno di mattina in clinica. Alle 11.00 arrivano i sanitari per fare i tamponi ai pazienti del mio reparto. Su richiesta

fanno i tamponi anche a qualcuno di noi sanitari. All'improvviso arrivano i carabinieri, chiudono il cancello dell'entrata della struttura. Sembra di essere in un film, nessuno entra e nessuno esce. Mi chiedo se ci sono casi di Covid-19 tra i pazienti. E poi: "Come faccio con i bambini? Quanto devo restare qui?". Penso a mia figlia che ha solo un anno, non è mai stata più di mezza giornata senza di me.

Sei pazienti risultano positivi al Covid-19. Per settimane abbiamo lavorato a stretto contatto con loro.

Ci dicono che il cambio turno sarà spostato alle 15:00, ma non è così. La sera siamo ancora rinchiusi. Copriamo i turni, ma la stanchezza e la preoccupazione si fanno sentire. Il nostro reparto viene isolato dal resto della struttura, non possiamo usare ascensori e scale.

Comincia il terzo turno consecutivo, isoliamo e spostiamo i pazienti, prendiamo i parametri vitali ogni ora...

La notte crolliamo fisicamente. Riesco a mantenere uno stato vitale alto e cerco di trasmetterlo anche ai pazienti e ai colleghi. È straziante veder peggiorare in poche ore le condizioni già critiche dei nostri pazienti.

Mi viene in mente il Gosho: «Come una lanterna nell'oscurità, come un forte braccio che ti sostiene lungo un sentiero infido, il Gohonzon ti circon-

derà e ti proteggerà, signora Nichinyo, dovunque tu vada» (*Il reale aspetto del Gohonzon*, RSND, 1, 738).

Lavoriamo fino al pomeriggio del giorno dopo, cinque turni consecutivi. Torniamo a casa dopo 37 ore, legami ancora più forti, qualche lacrima versata insieme e un lavoro svolto al meglio delle nostre possibilità.

Scopriamo nei giorni seguenti che altri sei pazienti e un'altra collega risultano positivi al tampone. In quei giorni, insieme alle mie compagne di fede preparo la riunione Giovani Mamme del 18 aprile. Approfondiamo lo studio del Buddismo e ci incoraggiamo!

Nello stesso tempo si scatenano una serie di paure, insicurezze e anche discordie con il mio compagno.

E come se non bastasse sto male fisicamente: febbre, tosse, vertigini... Dopo 3 giorni arriva il risultato del mio tampone: negativo! Tuttavia non riesco a riprendermi, per dieci giorni vado avanti con fatica. La mia salute

peggiora, le vertigini mi tolgono la forza e in certi momenti sento di svenire. Chiamiamo il 118 e mi portano al Pronto soccorso. Ripetono il tampone, la RX al torace e altri esami. Anche il secondo tampone risulta negativo. Torniamo a casa.

Con il mio compagno decidiamo di mettere in pratica questa guida di Sensei: «I figli approfondiscono la loro comprensione della pratica osservando l'atteggiamento e il modo di vivere dei genitori. Perciò è cruciale che i genitori continuino a migliorare la propria vita...» (NRU, 12, 73). Non è facile, ma non ci arrendiamo. Decido di trasformare il veleno in medicina e recito Daimoku con tutta me stessa. Alla fine abbiamo trovato il farmaco giusto ed è sparita ogni sintomatologia!

Sono grata di far parte della Soka Gakkai e ogni giorno rinnovo la promessa di diventare felice insieme agli altri, e di fare la differenza come infermiera discepola del maestro Ikeda. ●

ESPERIENZA *Valter Spagnoli, Livorno*

OPERATORE SOCIO-SANITARIO

LOTTARE SENZA PAURA



Quando è iniziata l'emergenza Coronavirus, e in particolare quando è arrivato il primo comunicato dell'Istituto con la sospensione delle nostre attività, la qualità del mio Daimoku è cambiata, diventando combattivo e animato da un profondo spirito di ricerca.

Poi nel mio Centro è arrivato un paziente con la raccomandazione di un'assistenza continua. Con il passare del tempo il paziente si aggrava nonostante la terapia antibiotica, compare tosse persistente e febbre alta. Viene ospedalizzato e risulta positivo al Covid-19. Ciò significa che io e altri colleghi siamo stati esposti direttamente. Oggi sono in isolamento a casa, lon-

tano dai miei cari, con la Polizia che viene ad accertarsi che io sia a casa, per evitare che possa contagiare altre persone. Recito Daimoku e rifletto su quanto sia stato importante seguire alla lettera le indicazioni dell'Istituto. Se avessi preso alla leggera quelle indicazioni, quanta sofferenza in più avrei potuto creare ai miei amici ed alle loro famiglie?

Oggi riesco a comprendere il valore di queste parole del maestro Ikeda: «Anche se ci dovessimo ammalare, anche se dovessimo affrontare varie avversità, se non dimentichiamo di recitare il Daimoku del ruggito del leone saremo in grado di vivere come il re leone, con serenità e senza paura» (NR, 669, 24). Sto pregando per chi come me sta affrontando la malattia, affinché tutti possano lottare senza paura. ●

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Deborah Bindi, Ponte Buggianese (PT)

— **OPERATRICE SOCIO-SANITARIA**

NON LASCIAMOCI SCONFIGGERE

DEBORAH È DECISA A GUARIRE COMPLETAMENTE PER INCORAGGIARE TUTTI A NON ARRENDERSI



Sono un'operatrice socio-sanitaria. La mia esperienza inizia una notte in cui mi accorgo di avere la febbre molto alta e forti dolori muscolari. Mi auto isolo in camera mia. Contatto il medico di famiglia che mi conferma di restare in isolamento, perché ha il dubbio che abbia contratto il Coronavirus. I giorni passano ma la febbre no.

Nonostante tutto non interrompo la mia pratica e l'attività del gruppo di cui sono responsabile. In questo periodo, nonostante la quarantena, il gruppo è cresciuto con l'arrivo di una simpaticante, una mia collega alla quale ho fatto *shakubuku*, e altri membri poco attivi che partecipano agli *zadankai* virtuali. Sento che è il momento per rafforzare la mia fede perché da questa grande sofferenza posso fare una grande esperienza. Dodici giorni dopo mi viene fatto il tampone con risultato negativo. Sono grata alle mie figlie che si sono prese cura di me. Matilde ha anche recitato Daimoku al mio posto quando non riuscivo a farlo. Il mio cuore si riempiva di gioia nel sentire così tanta determinazione da parte sua, una giovane donna di venti anni. Ho poi scoperto che anche se il tampone è risultato negativo, io ho avuto il Coronavirus. Infatti la RX al torace eseguita dopo alcuni giorni ha evidenziato un effetto negativo ai polmoni lasciato dal virus e il prelievo ematico

ha confermato la presenza di anticorpi. Sono convinta che con il Daimoku ho alleggerito gli effetti del Covid-19, una prova concreta che il veleno si trasforma in medicina. È stato un grande beneficio di fede, perché mi sono sempre sentita protetta e non ho mai dubitato, pregando davanti al Gohonzon come un leone. Ora sto riprendendo le mie forze. Ho l'obiettivo di recitare tanto Daimoku per la mia completa guarigione, per la protezione della mia famiglia, dei miei colleghi che sono in prima linea per assistere i malati e dei compagni di fede che mi hanno sempre sostenuta. Il mio più grande desiderio è incoraggiare le persone a non farsi sconfiggere dalla paura della malattia e trasmettere loro l'importanza di avere una forte determinazione per trasformare le difficoltà in grandi occasioni, con la convinzione di poter trasformare il karma dell'intera umanità.

ha confermato la presenza di anticorpi. Sono convinta che con il Daimoku ho alleggerito gli effetti del Covid-19, una prova concreta che il veleno si trasforma in medicina. È stato un grande beneficio di fede, perché mi sono sempre sentita protetta e non ho mai dubitato, pregando davanti al Gohonzon come un leone. Ora sto riprendendo le mie forze. Ho l'obiettivo di recitare tanto Daimoku per la mia completa guarigione, per

la protezione della mia famiglia, dei miei colleghi che sono in prima linea per assistere i malati e dei compagni di fede che mi hanno sempre sostenuta. Il mio più grande desiderio è incoraggiare le persone a non farsi sconfiggere dalla paura della malattia e trasmettere loro l'importanza di avere una forte determinazione per trasformare le difficoltà in grandi occasioni, con la convinzione di poter trasformare il karma dell'intera umanità.

Storie di valore nella comunità

Di seguito alcune esperienze che esprimono lo spirito di questo incoraggiamento del maestro Ikeda:

«Facciamo risplendere la luce della saggezza che incarna il principio di "fede uguale vita quotidiana"! Facciamo brillare la "grande luce" che sprigiona il principio de "il Buddismo si manifesta nella società"!» (Seikyo Shimibun, 20 aprile 2020)

ESPERIENZA *Monica Masotti, Livorno*

INSEGNANTE

VIVERE CON UNO SPIRITO ATTIVO

IMPEGNATA NEL VOLONTARIATO, MONICA STA PREGANDO CON IL DESIDERIO CHE OGNI PERSONA SIA PROTETTA



Sono insegnante di scuola primaria quindi ormai dal 5 marzo a casa per emergenza Covid-19. Con me c'è mia figlia di 20 anni, studentessa maturanda del liceo artistico. Pratichiamo entrambe il Buddismo. In questa situazione è nata la voglia di fare qualcosa per essere di aiuto. Così tramite un'associazione di volontariato abbiamo cominciato tutti i pomeriggi a portare la spesa agli anziani che non si possono muovere o che non hanno parenti vicino. Siamo diventate per loro un punto di riferimento. Prima di partire per fare la spesa facciamo Daimoku come se fossimo

“Shin'ichi Yamamoto” che si recano a incoraggiare i membri in ogni dove. Questo è stato un modo per vivere con spirito attivo, cercando di essere più vicine agli altri. All'inizio stando a casa non mi rendevo conto di quello che stava succedendo, sembrava un film di fantascienza. Poi ho avuto la consapevolezza che è tutto reale. Ho un'altra figlia che non abita con me ed è stata licenziata; mio fratello è medico ed è responsabile di un reparto Covid-19, lavora tantissimo e in situazioni disperate; anche mia cognata è medico; i miei nipoti sono all'estero... Ho deciso di pregare seriamente per la protezione delle persone, con un Daimoku che diventi un faro per illuminare la mia famiglia, la famiglia Soka e tutta l'umanità.

“Shin'ichi Yamamoto” che si recano a incoraggiare i membri in ogni dove. Questo è stato un modo per vivere con spirito attivo, cercando di essere più vicine agli altri. All'inizio stando a casa non mi rendevo conto di quello che stava succedendo, sembrava un film di fantascienza. Poi ho avuto la consapevolezza che è tutto reale. Ho un'altra figlia che non abita con me ed è stata licenziata; mio fratello è medico ed è responsabile di un reparto Covid-19, lavora tantissimo e in situazioni disperate; anche mia cognata è medico; i miei nipoti sono all'estero... Ho deciso di pregare seriamente per la protezione delle persone, con un Daimoku che diventi un faro per illuminare la mia famiglia, la famiglia Soka e tutta l'umanità.

Ho un'altra figlia che non abita con me ed è stata licenziata; mio fratello è medico ed è responsabile di un reparto Covid-19, lavora tantissimo e in situazioni disperate; anche mia cognata è medico; i miei nipoti sono all'estero... Ho deciso di pregare seriamente per la protezione delle persone, con un Daimoku che diventi un faro per illuminare la mia famiglia, la famiglia Soka e tutta l'umanità.

Ho deciso di pregare seriamente per la protezione delle persone, con un Daimoku che diventi un faro per illuminare la mia famiglia, la famiglia Soka e tutta l'umanità.

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

Ai miei amici

È proprio perché stiamo vivendo tempi molto difficili che dovremmo lodare noi stessi. Questo spirito positivo e lungimirante sarà la forza che illuminerà il nostro ambiente e ispirerà gli altri!

Daisaku Ikeda,
Seikyo Shimbun, 23 aprile 2020

ESPERIENZA Vittoria Castagneto, Torino

INSEGNANTE

SCUOLA DI RESILIENZA

VITTORIA INSEGNA FOTOGRAFIA IN UNA SCUOLA SUPERIORE. CI RACCONTA COME STA INCORAGGIANDO I SUOI STUDENTI NONOSTANTE LE DIFFICOLTÀ DELLA DIDATTICA A DISTANZA



In un primo momento lo spavento iniziale per questa pandemia ci ha bloccato, anche come insegnanti non sapevamo come muoverci. Ci siamo poi subito attivati per seguire i ragazzi ma non era semplice fare lezione a distanza e coinvolgere tutti.

Personalmente ho iniziato subito a recitare Daimoku per sperimentare la fede in azione e capire come poter mettere in pratica quello che mi insegna il maestro Ikeda.

Da questa preghiera legata al mio voto di discepolo, l'ambiente ha iniziato a muoversi: ho anche potuto insegnare a fare Daimoku e Gongyo a due amiche che mi avevano chiesto del Buddismo.

Anche questo mi ha dato un'ulteriore carica e così ho cominciato a incoraggiare i ragazzi e le ragazze cercando, a mio modo, di fare come avrebbe fatto il maestro Ikeda: trasmettendo loro la speranza e la forza della resilienza.

Questo incoraggiamento mi sostiene tantissimo: «La vita creativa richiede

uno sforzo costante per migliorare i pensieri e le azioni. Forse il dinamismo che si crea quando ci si sforza è la cosa più importante. Attraverserete tempeste e potete subire delle sconfitte. L'essenza della vita creativa, tuttavia, consiste nel perseverare di fronte alla sconfitta e seguire l'arcobaleno dentro il vostro cuore. [...] Sfidando le avversità e lucidando il gioiello della vita, imparerete a camminare sul supremo sentiero della vera umanità» (*L'educazione Soka, Esperia, pag. 167*).



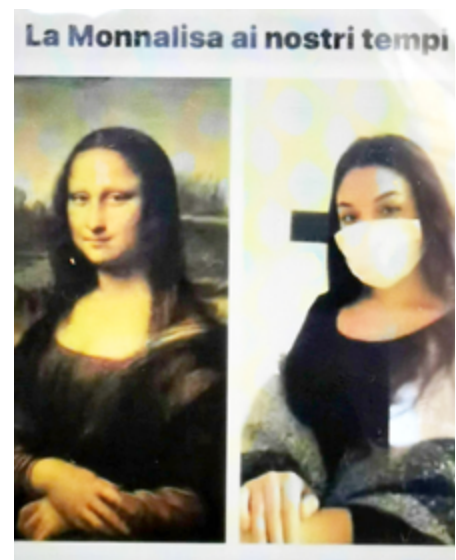
Quello che ho voluto trasmettere ai miei studenti è che questo è il momento di vivere a pieno, perché nel presente possiamo creare un futuro migliore.

Anche attraverso i lavori che via via propongo, come rileggere le opere d'arte interpretandole ai tempi del Coronavirus, pian piano si aprono e tramite la fotografia hanno trovato un canale per esprimere le loro emozioni. Così hanno anche iniziato a condividere le storie e le problematiche familiari che stanno vivendo: chi ha parenti malati di Coronavirus, chi ha genitori che hanno perso il lavoro...

Una ragazza che durante le lezioni online teneva il video spento ha deciso di accendere la videocamera perché ha compreso l'importanza di esserci. Per me questa è stata una piccola, grande vittoria.

Possiamo usare questa situazione di emergenza in cui mancano i luoghi di aggregazione, la vita all'aria aperta, la scuola, per far sentire quanto ognuno dei nostri ragazzi sia importante, far sentire che sono i protagonisti di un momento storico cruciale.

Non so come sarà il domani, ma la scuola ha un ruolo fondamentale, e io come insegnante e discepolo del maestro Ikeda, voglio assolutamente fare la mia parte e stare vicina agli studenti per aiutarli a rendersi conto del loro immenso potenziale.



La Monnalisa ai nostri tempi

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Irene Chirico, Torino

INGEGNERE

REGALARE
LA SPERANZA

IRENE OFFRE UN CORSO GRATUITO PER I SUOI COLLEGHI E RICEVE GRANDI RICONOSCIMENTI DA PARTE DELLA SUA AZIENDA



Quando hanno annunciato il *lock-down* completo ho sentito un tonfo al cuore: sono un "animale sociale" e pensare di stare chiusa da sola, lontano dagli affetti e da tutte le attività che mi riempivano le giornate mi ha scoraggiato molto. Avevo appena superato un periodo molto difficile dal punto di vista lavorativo e finalmente la mia vita sembrava in espansione, stavo realizzando tanti obiettivi che avevo stabilito tempo fa: oltre al mio lavoro come ingegnere avevo appena avviato una serie di attività come *coach* di *public speaking* che stava riscuotendo discreto successo.

Ho passato i primi giorni di quarantena sopraffatta da una tristezza infinita, tutto quello che avevo faticosamente realizzato si era improvvisamente bloccato e non avevo idea di quando sarei riuscita a ripartire.

Ma durante una riunione giovani su zoom i miei amici mi hanno incoraggiato con tutto il cuore. Affrontando questa situazione come una sfida, possiamo valorizzare la nostra esperienza, ognuno con le sue capacità e le sue attitudini.

Ho ricominciato dalla base, dal Daimoku e dallo studio. Ho iniziato a leggere alcuni Goshō ogni giorno e ho riflettuto sulle cinque guide eterne della Soka Gakkai. Quella che ho sentito sempre più vicino è la quinta: "Fede per la vittoria assoluta nella vita".

Mi sono chiesta: perché mettere tutto in pausa? Perché mettersi degli obiettivi per "quando tornerà tutto normale"? Ho approfondito il significato di vittoria assoluta: creare valore per contribuire a *kosen-rufu*.

Nel frattempo la mia azienda ha iniziato a rallentare il ritmo lavorativo e sono stati attivati i fondi salariali erogati dallo Stato per tanti miei colleghi. Sentendo l'atmosfera incupirsi ho chiamato la mia Manager per farle una proposta: attivare un corso di *public speaking* aziendale completamente gratuito sia per i partecipanti che per l'azienda.

Non volevo nessun compenso straordinario in cambio: insegnare a parlare in pubblico, tramite un corso online, è il mio modo per portare un sorriso e un po' di speranza per un miglioramento futuro. Lei era felicissima, avevamo solo il dubbio di raggiungere il numero sufficiente di partecipanti per poter attivare il corso.

Ho basato tutto sul Daimoku e sullo studio. Una mattina ho letto nel Goshō:

«Un drago che pone nella sua mano una piccola goccia d'acqua e sale al cielo può far piovere su un sistema maggiore di mondi. Anche un piccolo atto di bontà, se offerto al Sutra del Loto, produce benefici di queste dimensioni» (RSND, 1, 859). Poche ore dopo abbiamo aperto le iscrizioni e la risposta è stata entusiasmante non solo da parte dei miei colleghi di Torino, ma da tutta Italia. Siamo state costrette a programmare tre classi, perché i partecipanti erano troppi!

La mia manager mi ha scritto che questo atto di bontà e gentilezza è stato condiviso non solo a livello regionale e nazionale, ma addirittura mondiale: l'Amministratore delegato della mia azienda ha apprezzato l'iniziativa e dato indicazione di portarla come format a livello "mondo".

Non avrei mai sognato di poter fare una cosa simile durante un periodo di contrazione economica e di quarantena totale, ma quando ci basiamo sul Daimoku dobbiamo essere pronti a ricevere benefici immensi!

GLI STUDENTI SOKA PRESENTANO GLI OBIETTIVI DI SVILUPPO SOSTENIBILE

A partire dal 16 aprile il Gruppo studenti sta presentando ogni giorno un video in cui viene approfondito ciascuno dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.

I video sono disponibili sul canale YouTube ufficiale "Soka Gakkai Italia" (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsDCAyLFO-DUKultOUQV8li6UqmceFZNEt>) e sulla pagina Facebook dell'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai.

L'iniziativa ha lo scopo di diffondere la conoscenza di questi obiettivi cruciali per il futuro dell'umanità e del nostro pianeta, come sottolineato in numerose occasioni anche dal maestro Ikeda.



ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

Giovani mamme

Sabato 18 e domenica 19 aprile si sono tenute in Italia 116 riunioni virtuali delle giovani mamme.

Senza lasciarsi fermare dall'emergenza sanitaria che impedisce di incontrarsi fisicamente, oltre duemila giovani mamme hanno realizzato incontri gioiosi via internet per scambiarsi esperienze e rinnovare la promessa di realizzare *kosen-rufu* insieme al maestro Ikeda. Sono state condivise tantissime esperienze dalle quali emerge il percorso di rivoluzione umana che ciascuna sta compiendo per costruire una famiglia armoniosa.

Di seguito alcune delle loro storie...

ESPERIENZA Miyuki Tokito, Roma

LA PREGHIERA SMUOVE L'UNIVERSO

MIYUKI RACCONTA COME STA AFFRONTANDO INSIEME ALLA SUA FAMIGLIA IL LUNGO PERIODO DI QUARANTENA E I BENEFICI OTTENUTI DEDICANDOSI A *KOSEN-RUFU*



Sono di Tokyo e vivo in Italia da dieci anni. Abito con mio marito giapponese, due suoi figli di 14 e 10 anni, e mia figlia

Emma di 2 anni.

Da quando mi sono sposata nel 2017 ho sempre recitato Daimoku per trasformare la situazione economica della nostra famiglia. Durante e dopo la gravidanza, pregavo tanto per trovare un nido perfetto per mia figlia e un lavoro perfetto per me.

L'anno scorso, superando varie difficoltà, abbiamo inserito Emma in un nido comunale che ci piace tanto, con le maestre carinissime e a soli tre minuti a piedi da casa nostra. Così ho iniziato a cercare lavoro basandomi su tanto Daimoku, perché pagando anche il nido era veramente difficile arrivare a fine mese. Prima il mio obiettivo era quello di fare la "rivoluzione economica" della

famiglia, ma poi grazie alle guide di Sensei, la mia preghiera è cambiata così: "Voglio trovare un lavoro affinché io possa adempiere alla mia missione di *kosen-rufu*."

Così mi sono impegnata nelle attività e anche nel fare l'offerta per *kosen-rufu*.

Volevo trovare un lavoro per approfondire la mia fede e incoraggiare gli altri, soprattutto i giovani in difficoltà, a trovare lavoro.

Dopo diversi tentativi, finalmente a dicembre ho trovato il lavoro che faceva al caso mio, in un grande tour operator giapponese, un lavoro che mi piace, con un orario ridotto che mi permette di andare a riprendere Emma sempre in tempo e partecipare alle attività, ovviamente anche grazie al sostegno della mia famiglia. Il maestro Ikeda scrive: «Le preghiere finalizzate a *kosen-rufu* sono le preghiere di tutti i Budda e bodhisattva. Una preghiera così risoluta è capace di smuovere l'universo» (NRU, 27,

cap.3, p.ta 51)

Da quando è scoppiata l'emergenza Coronavirus e sono chiuse le scuole, mio marito prima ha preso le ferie, e successivamente hanno chiuso sia il mio ufficio che il suo. Entrambi lavoriamo nel campo turistico, non abbiamo la possibilità di lavorare da casa e non sappiamo quando ricominceremo.

Oltre alle preoccupazioni per il futuro, siamo in cinque chiusi in un appartamento da più di un mese e a volte mi sento stressata e ci sono stati anche piccoli scontri in famiglia. Ma recito almeno un'ora di Daimoku al giorno, leggo le guide di Sensei e sento i compagni di fede.

Anche lo studio del mese di aprile, "Lo spirito della vera causa", cioè quello di ripartire sempre da questo momento in poi, che ho approfondito insieme ai compagni del mio gruppo, mi è servito molto per rinnovare la mia determinazione di creare armonia in famiglia.

Tre settimane fa ho proposto di fare ogni giorno degli esercizi fisici tutti insieme per mantenerci in salute e stiamo continuando a farlo.

Inoltre, mio marito e i due figli mi aiutano sempre a lavare i piatti e a giocare con Emma.

Ora la mia famiglia è unita più di prima e sento una profonda gratitudine nei loro confronti.

Per le riunioni delle giovani mamme del 18-19 aprile ho recitato Daimoku per il grande successo dell'attività e per la felicità di tutte le mamme e ho contattato diverse di loro per invitarle alla videoriunione.

Il giorno dopo mio marito, nonostante la grande crisi nel settore turistico, è stato scelto dalla sua agenzia – uno dei pochi – e riceverà la gratifica retributiva in questo mese di aprile. Che beneficio!

Continuerò a recitare Daimoku per trasformare queste circostanze difficili in benefici e felicità e per regalare ai nostri figli un mondo sicuro e migliore. ●

ESPERIENZE "IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Oriana Romano, Siracusa

**TRASMETTIAMO
CON CREATIVITÀ
I VALORI SOKA
AI NOSTRI FIGLI**

ORIANA RECITA DAIMOKU PER DARE IL SUO CONTRIBUTO DURANTE LA QUARANTENA: LE VIENE UN'IDEA CHE CREA UN'ONDA DI ENTUSIASMO TRA MAMME E BAMBINI



Prima della quarantena la mia vita era molto frenetica: la mattina lavoravo come maestra, il pomeriggio, sostenuta dalle nonne di Fabiana, lavoravo in un doposcuola e nel frattempo gestivo la mia organizzazione di animazione. Il tempo per le riunioni buddiste era limitato, non riuscivo quasi mai a partecipare e la sera arrivavo stanchissima. Poi d'improvviso tanti problemi: la cassa integrazione, feste saltate e doposcuola chiuso, ma anche tanto tempo per noi! Mi sono concentrata

sulle esigenze di mia figlia e sul tirare su il morale delle nonne che, tra nostalgia e preoccupazione, avevano bisogno dei nostri sorrisi, anche se telematici! Lo studio è la base fondamentale della mia pratica buddista e ho sempre sentito le parole del maestro scritte direttamente a me. Così in questo periodo di chiusura forzata, ho deciso di ripartire dallo studio. Questo spirito rinnovato mi ha permesso di sfidarmi ed essere più presente nel mio gruppo, partecipare alle riunioni online e creare legami con le giovani mamme. Confrontandomi con loro su tante tematiche, ho potuto dare e ricevere spunti su diverse attività da fare a casa con i piccoli. Per la riunione giovani mamme avrei parlato di creatività, così ho recitato tanto Daimoku con la determinazione di creare valore. Tra il materiale che stavo studiando ho ritrovato questa frase: «Col susseguirsi delle generazioni, crescono e si sviluppano persone capaci sempre più forti che rispecchiano il principio dall'indaco, un blu ancora più blu» (NR, 623, 18). Così mi è venuta un'idea: trasformare i principi del Buddismo in attività creative per i bambini! Abbiamo creato collage, disegni, attività sensoriali, pittura, riciclo, partendo sempre da principi buddisti come ad esempio: "un blu più intenso dell'indaco",



“uniti come i pesci e l’acqua”, “l’inverno si trasforma sempre in primavera”, “trasformare il veleno in medicina”, “l’invincibile ruggito del leone”, “una nave per attraversare il mare della sofferenza”, “più buia è la notte più vicina è l’alba”. In questi giorni mi sono resa conto quanto nella mia vita sia stata importante la pratica buddista e quanta rivoluzione umana ho potuto fare. Ho sentito il desiderio di trasmettere a mia figlia le basi dell’educazione Soka in modo giocoso e gioioso, trasformando la quarantena nell’opportunità di crescere come persone capaci. L’entusiasmo delle giovani mamme per questa idea mi ha fatto capire che potevamo dare vita a un’onda di valore. Ho determinato che, con una preghiera sincera e un Daimoku “come un cavallo al galoppo” voglio sostenere tutte le mamme anche quando la mia vita tornerà frenetica. Attraverso questa esperienza, ho imparato a dare valore al tempo. Come scrive il maestro Ikeda: «L’essenza creativa non è mai vanificata da tempeste e temporali ma sostenuta dalla brillante consapevolezza che alla fine un brillante arcobaleno estenderà il suo arco luminoso nella più vasta profondità del vostro essere» (BS, 190, 7).