



IO VINCO CON SENSEI

RIUNIONI GENERALI DONNE E GIOVANI DONNE
GIUGNO 2020

ALL'INTERNO

MESSAGGIO PAGINA 2

Per le riunioni donne e giovani donne della SGI europea
di Daisaku e Kaneko Ikeda

INCORAGGIAMENTO
DELLE QUATTRO STAGIONI PAGINA 3

Le donne fanno risplendere
la società
di Daisaku Ikeda

INCORAGGIAMENTI PAGINA 4

Trasmettiamo speranza agli
altri dialogando insieme

ESPERIENZE PAGINA 9

La forte rete solidale delle
donne e giovani donne

Diffondiamo legami di speranza

Oggi, 4 giugno, si celebra il giorno dell'Ikeda Kayo-kai. Mentre ferisce ovunque l'attività di preparazione delle riunioni della terza settimana di giugno, le donne e le giovani donne avanzano con allegria insieme, con lo slogan "Con un sorriso invincibile - lo vinco con Sensei" per dare vita a incontri gioiosi a cui invitare familiari e amiche, diffondendo legami di speranza nelle rispettive comunità.

In vista delle nostre riunioni, che si terranno dal 15 al 21 giugno per festeggiare insieme il giorno dell'Ikeda Kayo-kai e il giorno del Gruppo don-

ne italiano (9 giugno), abbiamo preparato questa edizione speciale della NR Newsletter per condividere con voi i contenuti delle riunioni nazionali che si sono svolte lo scorso fine settimana, il 30 e 31 maggio, a cui hanno partecipato online circa 1500 rappresentanti tra donne e giovani donne.

Il 1 giugno Sensei ha dedicato un saggio alle donne e giovani donne, in cui scrive: «Il conseguimento della Buddità in questa esistenza è uno dei Gosho dell'Ikeda Kayo-kai, che le giovani donne si stanno impegnando a studiare e approfondire insieme. In questo Gosho si legge: "Tutte le tue

azioni virtuose metteranno nella tua vita buone radici e benefici. Pratica la fede con questa convinzione" (RSND, 1, 4). Questo è un passo che le giovani donne, dal grande spirito di ricerca, stanno incidendo profondamente nelle loro vite.

"Qualsiasi cosa accada, se la nostra fede è salda, diventeremo sicuramente felici! Riusciremo a trionfare su tutto!": questa è la convinzione delle donne e delle giovani donne che abbracciano la Legge mistica. Per questo sono forti. Per questo non si lasciano sconfiggere.

Per questo sono coraggiose, allegre e luminose. Più incontrano avversità, più recitano Daimoku. In questo modo, riescono a far emergere saggezza, coraggio e forza. Riescono a incoraggiare tutti coloro che le circondano e ad assaporare la vera felicità, per sé e per gli altri» (di prossima pubblicazione su NR, 677).

Messaggio di Daisaku e Kaneko Ikeda, giugno 2020

Per le riunioni donne e giovani donne della SGI europea

ABBIAMO RICEVUTO IL MESSAGGIO DI **DAISAKU E KANEKO IKEDA** DA UTILIZZARE NELLE RIUNIONI DONNE E GIOVANI DONNE (15-21 GIUGNO)

Care compagne di fede dei Gruppi donne e giovani donne della SGI italiana, desidero ringraziarvi con tutto il mio cuore per gli sforzi sinceri che state portando avanti, giorno dopo giorno.

In mezzo a queste avversità senza precedenti per l'umanità, tutte voi, unite insieme ai compagni di fede, con lo spirito di "non lasciare nessuno indietro", ogni giorno state affrontando sofferenze e difficoltà mentre continuate a cercare ogni modo possibile per incoraggiarvi una con l'altra. Quanto è meravigliosa la rete di solidarietà della nostra famiglia Soka in Europa!

Sono perfettamente a conoscenza della campagna "1, 2, 3 *Be the Light!*" lanciata dai giovani europei e sostenuta da tutte voi che state contribuendo con determinazione all'ulteriore espansione di questa iniziativa.

Il vostro esempio nel continuare ad avanzare con spirito incrollabile è come una brezza primaverile che diffonde speranza e coraggio in tutto il mondo.

In una lettera indirizzata a una sua discepola, Nichiren Daishonin scrive: «La nostra mente è come l'acqua: una fede debole è come l'acqua torbida, una fede risoluta è come l'acqua limpida» (*Risposta alla monaca laica Nichigon*, RSND, 1, 957).

Se la nostra fede è forte e pura verrà riflessa nello specchio del Gohonzon e così, in perfetto accordo con il nostro "cuore che crede", tutta la nostra vita comincerà a trasformarsi indirizzandosi verso la vittoria e la felicità.

Questo passo del Gosho ci insegna che nei momenti cruciali la cosa più importante è avere una fede limpida che ci permetta di vedere tutto in modo chiaro e di agire di conseguenza, con coraggio.

Tutti noi possediamo il grande potere della fede. Pertanto, non esistono sofferenze o difficoltà che non possiamo superare.

Inoltre, non esiste avversità che possa spezzare il legame che unisce i nostri cuori.

Quest'anno segna il quarantacinquesimo anniversario della pubblicazione dei miei dialoghi con il professor Arnold Toynbee. Ancora oggi ricordo lo spirito sincero



Daisaku e Kaneko Ikeda

delle donne europee che sostennero con tutto il cuore quest'attività dietro le quinte, in vari modi, come ad esempio trascrivendo la registrazione dei nostri incontri. Alla fine del nostro dialogo il professor Toynbee concluse che la sfida del mondo, nel ventunesimo secolo, sarebbe stata di stabilire la dignità della vita umana come valore universale.

Egli affermò che il nostro successo in questa impresa sarebbe stato determinato dal grado di compassione e di amore che avrebbe guidato le nostre azioni.

Ora tutte voi, donne e giovani donne che vi state impegnando costantemente, ogni giorno, domandandovi "come posso incoraggiare quest'amica?", "come posso far sorridere quell'amico?", siete l'esempio di persone che agiscono basandosi sulla compassione e sull'amore. Facciamo sì che ognuno di noi rafforzi ulteriormente la propria voce nell'incoraggiare gli altri, approfondendo la fede più che mai.

Per quanto difficile possa essere la situazione attuale, riusciremo senza alcun dubbio a trasformare tutto il veleno in medicina.

Perciò continuiamo ad avanzare ogni giorno con la convinzione che diventeremo sicuramente felici.

Insieme a mia moglie, sto pregando con tutte le forze affinché questa pandemia finisca al più presto, e per la salute e l'incolumità vostra e delle vostre famiglie.

Vi prego di stare sempre bene e piene di vitalità!

Giugno 2020
Daisaku e Kaneko Ikeda
(NR, 675, 8)

INCORAGGIAMENTI DELLE QUATTRO STAGIONI
di Daisaku Ikeda, *Seikyo Shimbun*, 31 maggio 2020

Le donne* fanno risplendere la società

I nostri tempi richiedono che nella società si riflettano le caratteristiche delle donne, quali la loro flessibile creatività, la gentilezza, il calore e l'umanità.

Per ritornare da una società che persegue unicamente il benessere materiale e l'efficienza a una società umanistica in cui le persone si comprendano profondamente l'una con l'altra, la forza delle donne è indispensabile.

Il sorriso delle donne colmo di saggezza e il suono delle loro voci piene di allegria e vitalità, sono la fonte che fa sgorgare in tutti noi una fresca energia per vincere e avanzare.

Sono proprio le donne le artefici della pace, che hanno la grande missione di creare un mondo basato sul rispetto della sacralità della vita. Fare tesoro delle donne e rispettare le loro opinioni: in questo modo il mondo inizierà a cambiare in una direzione positiva.

A qualsiasi età, le donne sono in grado di fiorire magnificamente, così come sono. Finché hanno nel cuore una solida forza interiore continueranno a brillare col passare del tempo, sempre più intensamente. Per vivere in questo modo,



Giugno è il mese delle donne e giovani donne Soka: infatti il 4 giugno è il giorno dell'Ikeda Kayo-kai, mentre il 10 giugno è il giorno della fondazione del Gruppo donne. In questo "mese delle donne Soka che creano legami di speranza", donne e giovani donne in tutto il mondo portano avanti le attività insieme, in perfetta unità.

è importante avere sempre un obiettivo che ci consenta di migliorare noi stessi e impegnarci per il bene degli altri e della società.

Le donne hanno la "compassione" che nutre e protegge la vita. Risplendono di "saggezza" ben radicata nella loro vita quotidiana; hanno la "perseveranza" di vivere con tenacia e risolutezza e ardono della "fede" che non le fa indietreggiare di un solo passo. Le donne che abbracciano e diffondono la Legge mistica, la suprema filosofia del mondo e dell'universo intero, sono il tesoro più nobile e prezioso della nostra società.

Proprio le donne che abbracciano «il re leone del Sutra del Loto» (RSND, 1, 843) - tutte, senza eccezione - sono all'avanguardia dei tempi e della società.

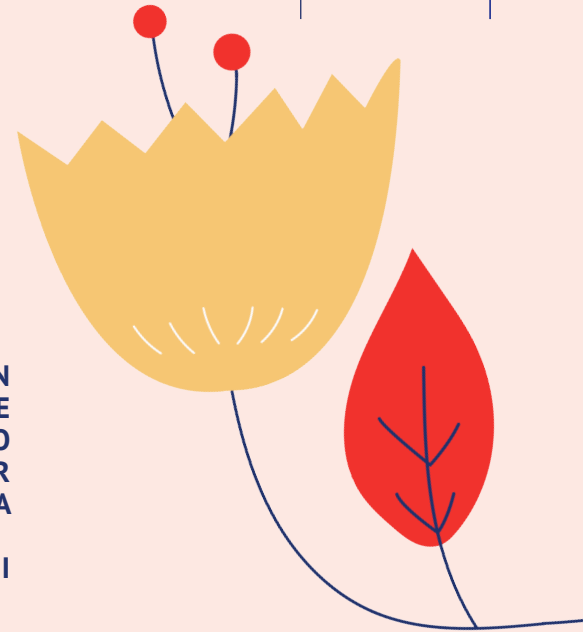
* Il carattere giapponese "josei" significa "genere femminile" perciò indica sia le donne che le giovani donne



Trasmettiamo speranza agli altri dialogando insieme

IL 30 E 31 MAGGIO SI SONO TENUTE TRE RIUNIONI NAZIONALI IN VIDEOCONFERENZA IN CUI CIRCA 1500 RAPPRESENTANTI DONNE E GIOVANI DONNE HANNO DETERMINATO DI DARE UN NUOVO SLANCIO ALLE LORO ATTIVITÀ, COLLABORANDO INSIEME PER PREPARARE LE RIUNIONI CHE SI TERRANNO IN TUTTA ITALIA DAL 15 AL 21 GIUGNO.

RIPORTIAMO DI SEGUITO GLI INTERVENTI DELLE RESPONSABILI E LE ESPERIENZE CHE SONO STATE RACCONTATE



Agire basandoci sulla compassione e sull'amore

di *Suzanne Pritchard*,
responsabile donne e giovani donne della SGI europea



Grazie per questa occasione di poter partecipare al vostro meeting. Nel loro messaggio Sensei e la signora Kaneko vi ringraziano e vi lodano per tutti gli sforzi che fate ogni giorno. Si sente da parte loro un incredibile incoraggiamento e grandi aspettative per le donne e le giovani donne dell'Italia e dell'Europa (pag. 2). Nel messaggio Sensei parla del suo dialogo con Arnold Toynbee e scrive: «Alla fine del nostro dialogo il professor Toynbee concluse che la sfida del mondo, nel ventunesimo secolo, sarebbe stata di stabilire la "dignità della vita umana" come valore universale. E affermò che il nostro successo in questa impresa sarebbe stato determinato dal grado di compassione e di amore che avrebbe guidato le nostre azioni» (Ibidem).

Come forse avrete notato, Sensei sta parlando spesso del suo dialogo con Toynbee nei suoi recenti incoraggiamenti. Per esempio, anche il messaggio che ha inviato agli stu-

denti dell'Università Soka per l'inizio dell'anno accademico contiene un riferimento a questi dialoghi. Vorrei leggerne un brano perché, pur essendo stato inviato agli studenti, contiene incoraggiamenti importanti per tutti noi: «Intrapresi i miei dialoghi con Arnold J. Toynbee – uno dei più grandi storici del XX secolo – nel 1972, un anno dopo la fondazione dell'Università Soka (1971). Durante il nostro incontro condividemmo una visione filosofica completa secondo cui "nelle civiltà, così come nella vita, una grande creazione di valore si verifica laddove si affrontano e si superano tutte le sfide che si presentano senza sosta, una dopo l'altra". È interessante notare che il Rinascimento italiano, che risplende nella storia dell'umanità, fu un periodo di "rinascita" e "rigenerazione" che ebbe inizio dopo aver superato la tragedia dell'epidemia di peste che

aveva imperversato durante il XIV secolo. Sono fermamente convinto che tutti voi, che vi impegnate nello studio proprio in questo periodo in cui il mondo intero sta affrontando la diffusione del nuovo coronavirus, avete la grande missione di creare un nuovo rinascimento della civiltà globale» (NR, 674, 6).

Vorrei condividere con voi un brano da *Dialoghi – L'uomo deve scegliere*, in cui Sensei scrive: «Il Buddismo si serve dell'immagine dei "cinque occhi" per descri-

«Nelle civiltà, così come nella vita, una grande creazione di valore si verifica laddove si affrontano e si superano tutte le sfide che si presentano senza sosta, una dopo l'altra»

vere la capacità di vedere e comprendere le cose. Sono l'occhio fisico, l'occhio del cielo, l'occhio della saggezza, l'occhio della Legge e l'oc-

chio del Buddha.

L'occhio fisico è il normale organo della vista degli esseri umani e degli altri esseri viventi e indica la conoscenza ottenuta con esso.

L'occhio del cielo (cielo indica essere superiore) è l'acuto intuito di un capo, che gli permette di capire i pensieri e i desideri delle persone sue soggette.

L'occhio della saggezza è la facoltà

— Continua a pagina 5



— Segue da pagina 4

della ragione che permette l'astrazione e la formulazione di leggi generali. L'occhio della saggezza include quindi l'occhio della scienza. L'occhio della Legge è la facoltà di vedere le cose esattamente come sono ed è posseduto da chi ha "ripulito" la propria vita. Nel Buddismo "ripulire" la vita significa far sorgere dal profondo il sentimento della compassione; la vita lucidata dalla compassione funziona come uno specchio limpido nel quale tutte le cose si riflettono. L'occhio del Buddha è la facoltà posseduta da un Buddha che, avendo realizzato e identificato nella propria vita tutti gli aspetti dell'universo, è in grado di percepire la realtà della vita umana, della società e dell'universo».

Sensei parla di creare un nuovo rinascimento della civiltà globale perché guarda tutto attraverso gli occhi del Buddha.

Nel suo messaggio scrive: «Sono stato informato accuratamente riguardo alla campagna "1, 2, 3 Be the Light!" lanciata dai giovani europei e sostenuta da tutte voi, care amiche del Gruppo donne, che state contribuendo con determinazione all'ulteriore espansione di questa iniziativa. Il vostro esempio nel continuare ad avanzare con spirito incrollabile è come una brezza primaverile che diffonde speranza e coraggio in tutto il mondo».

Sono veramente grata ai giovani che hanno lanciato questa campagna perché ci offre un modo concreto di intraprendere "azioni guidate dalla compassione e dall'amore".

E mi commuovono le parole di lode di Sensei: «Siete l'esempio di persone che agiscono basandosi sulla compassione e sull'amore».

In questo difficile momento i nostri cuori sono vicini a coloro che hanno perso i propri cari e i mezzi di sostentamento a causa della pandemia. Intorno a noi vediamo che le persone

guardano alla situazione attraverso occhi diversi: gli occhi di un essere umano che vede ansia, paura, cospirazione; gli occhi dei leader politici, ma ora la nostra missione è cercare più che mai il cuore del maestro per poter abbandonare la visione che emerge dall'attaccamento al nostro piccolo io e unirvi invece allo stato vitale di Sensei.

Allora con gli occhi del Buddha pos-

«Nel Buddismo "ripulire" la vita significa far sorgere dal profondo il sentimento della compassione; la vita lucidata dalla compassione funziona come uno specchio limpido nel quale tutte le cose si riflettono»

siamo davvero sorridere, avanzando – noi, le donne e le giovani donne d'Italia e d'Europa, insieme a Sensei – un passo dopo l'altro verso un mondo dove la dignità della vita sia riconosciuta come valore universale e dove emerga negli anni a venire un nuovo rinascimento della civiltà globale.

Viviamo libere dal rimpianto basandoci sul voto

di *Jasmina Cipriani, responsabile nazionale Giovani donne*

Sento una profonda gioia e gratitudine! Nonostante questi mesi durissimi ognuna di noi ha lottato con un sorriso invincibile, incoraggiando anche le altre a fare lo stesso. Abbiamo vinto!



In conclusione del suo discorso il 4 giugno del 2009 Sensei disse: «Non posso fare a meno di percepire un profondo legame mistico con tutte voi che, in questa fase culminante della mia vita, vi state sforzando con tutto il cuore per adempiere al voto del Kayo-kai [...] Create un magnifico record di realizzazioni, libere da qualsiasi rimpianto. State bene! Incontriamoci ancora» (*Il voto dell'Ikeda Kayo-kai*, pag. 89).

Cos'è che ci permette di vivere libere da qualsiasi rimpianto?

Sensei afferma: «Per quanto mi riguarda, ognuna delle mie preghiere ha avuto risposta perché ho deciso che *kosen-rufu* si sarebbe assolutamente realizzato, o meglio, che io lo avrei assolutamente realizzato, e ho

perseverato assiduamente basandomi su questo voto» (BS, 182, 43).

Basando profondamente la nostra vita sulla Legge mistica, sul voto condiviso di maestro e discepolo, possiamo sicuramente trovare la strada della nostra missione, e vivere una vita di assoluta libertà!

Il 18 novembre abbiamo iniziato la campagna basata sullo studio dei 30 Goshō che Sensei ha indicato come fondamentali da approfondire nel periodo della gioventù, che andrà avanti fino al 16 marzo 2021.

Ciò che conta è lo sforzo che facciamo per approfondire anche soltanto una frase di questi Goshō, questo vale anche per lo studio de *La rivoluzione umana* e de *La nuova rivoluzione umana*.

Ognuna di noi sta contribuendo a promuovere il movimento di studio del Buddismo e lo spirito che sta alla base: cioè lo studio fondato sull'unità di *itai doshin*. Toda diceva alle giovani donne: «Se fate del Goshō il vostro fondamento, non sarete mai

— Continua a pagina 6



— Segue da pagina 5

sviate da nessun problema che potrete incontrare [...]. Se guardiamo le cose dalla prospettiva della fede, il percorso diventerà chiaro davanti a noi» (*Il voto dell'Ikeda Kayo-kai*, pag. 69). Facciamo dello studio il pilastro del nostro cuore!

Ad esempio il Gosho che stiamo approfondendo in questi giorni è *Alleggerire la retribuzione karmica* in cui spiega chiaramente il funzionamento del karma, Sensei commenta così: «Se non siamo consapevoli di possedere la forza interiore di resistere alle avversità, ci troveremo in una situazione in cui le difficoltà sorgeranno una dietro l'altra e finiremo per essere schiacciati sotto il loro peso» (*Gli insegnamenti della speranza*, Esperia, pag. 157). Superando ostacoli e persecuzioni di ogni genere il Daishonin e i tre maestri hanno dimostrato concretamente questo potere intrinseco della vita, il potere del Buddha.

Il mese di giugno è il mese delle donne e delle giovani donne: perciò desideriamo celebrare anche quest'anno i nostri anniversari creando una solida rete unita di donne e giovani donne, rafforzando i nostri legami e valorizzando lo scambio delle nostre esperienze. Molte giovani donne restano profondamente colpite quando una donna condivide la propria esperienza di relazione con il maestro. L'appoggio delle donne è fondamentale per noi giovani donne, questo riguarda sia i consigli nella fede sia l'incoraggiamento ai nostri amici non praticanti.

Perciò nella terza settimana si terranno tramite piattaforme online, le nostre riunioni donne e giovani donne insieme, a livello di settore e capitolo. Saranno riunioni a cui invitare anche le nostre *shakubuku*, le nostre amiche.

Sensei afferma: «Quando le giovani donne condividono il Buddismo con le loro amiche, le parole delle donne possono risultare molto rassicuranti» (NRU, 24, 167).

Martedì al mio *zadankai* c'era una studentessa che partecipava alla sua prima riunione e ha raccontato che durante un momento difficile con suo padre, ha recitato Daimoku dentro di sé e invece di arrabbiarsi con lui è riuscita a gestire l'emotività e risolvere il problema. Ha raccontato anche di aver letto delle calunnie sulla Soka Gakkai, di essere stata assalita dal dubbio rispetto all'organizzazione, perciò ha chiesto chiarimenti.

Con grande orgoglio abbiamo presentato la Soka Gakkai come un'organizzazione riconosciuta dallo Stato italiano attraverso l'Intesa e a livello internazionale dalle Nazioni Unite, e che il presidente Ikeda ha ricevuto numerosi riconoscimenti, tra cui più di ottocento cittadinanze onorarie e oltre quattrocento lauree ad honorem. Così tutti i suoi dubbi sono svaniti! In quel momento ho sentito una gratitudine ancora più forte verso Sensei e i membri del gruppo donne che hanno lottato tutti questi anni

«Se fate del Gosho il vostro fondamento, non sarete mai sviate da nessun problema. Se guardiamo le cose dalla prospettiva della fede, il percorso diventerà chiaro davanti a noi»

insieme al maestro per costruire questa meravigliosa organizzazione!

Il 29 maggio sul *Seikyo* è uscito un articolo che parla dell'attività di giugno delle donne e giovani donne, dove si ricordano i nostri anniversari:

10 giugno fondazione del Gruppo donne e 4 giugno Giornata mondiale dell'Ikeda Kayo-kai.

Anche in Giappone stanno avanzando basandosi su tre punti, praticamente gli stessi di "1, 2, 3 *Be The Light*": una forte preghiera, trasmettere speranza attraverso i dialoghi e studiare le guide di Sensei. Siamo tutte a ritmo!

In vista di questa attività di giugno, determiniamo di affrontare le nostre debolezze personali e di sfidarci su tutti i fronti, nella propagazione, nella recitazione del Daimoku, nello studio, nell'offerta per *kosen-rufu*, e assaporare così un grande senso di realizzazione personale, libere da rimpianti, incoraggiando tutte le giovani donne a fare lo stesso. ●

Ai miei amici

I sorrisi che risplendono sui volti delle donne e delle giovani donne Soka sono i più luminosi del mondo.

Vi chiedo di illuminare le vostre case, le vostre comunità e la società con la luce brillante della speranza, basata sul suono rigenerante della Legge mistica!

Daisaku Ikeda
Seikyo Shimbun, 1 giugno 2020



Il sorriso nasce dalla promessa di vincere con Sensei

di Anna Conti, responsabile nazionale Donne



Grazie per tutti i vostri sforzi nel continuare a incoraggiare ogni persona, nonostante le difficoltà dovute alla pandemia.

In questo periodo così difficile Sensei ci sta inviando tanti messaggi e guide in cui ci incoraggia a recitare Daimoku “come il ruggito del leone”, per far emergere tutto il potere della Legge mistica e “trasformare il veleno in medicina”.

Grazie ai suoi incoraggiamenti riusciamo a vivere ogni giorno con una condizione vitale alta, senza arrenderci mai e senza perdere la speranza.

Il 31 maggio sul *Seikyo Shimbun* è stato pubblicato un incoraggiamento di Sensei dedicato alle donne e giovani donne!

Il titolo è *Le donne fanno risplendere la società*, e inizia così: «I nostri tempi richiedono che nella società si riflettano le caratteristiche delle donne, quali la loro flessibile creatività, la gentilezza, il calore e l'umanità» (vedi pag. 3).

Queste riunioni di giugno sono una bellissima occasione per collaborare insieme, donne e giovani donne, e per creare una forte unità e una rete di legami armoniosi. Può sembrare una piccola cosa, ma è la base per costruire una società pacifica e solidale, in cui venga rispettata la dignità della vita di ogni persona.

Infatti scrive Sensei: «Finché esisterà questa salda rete di donne e giovani donne unite, senza alcun dubbio la pace nel mondo sarà raggiunta, per quanto travagliata possa essere la situazione internazionale» (NR, 549). Facciamo in modo che ogni donna e ogni giovane donna possa sentirsi protagonista in queste riunioni e

possa offrire il suo contributo, come meglio desidera.

Inoltre, è importante considerare che tante persone, per motivi diversi, non possono collegarsi *online*: per favore prendiamoci cura di loro, contattiamole per telefono, coinvolgiamole in qualche modo e trasmettiamo a ognuna lo spirito alla base di queste riunioni, che sono una tappa fondamentale da cui ripartire verso il 18 novembre e verso la realizzazione dei nostri obiettivi, sia personali che di attività, incluso i 100.000 membri felici in Italia. Il nostro desiderio è che anche le persone che non potranno partecipare possano sentirsi parte attiva e rinnovare la decisione di avanzare tutte insieme, in unità, verso il 18 novembre.

Sicuramente quest'anno, non potendoci riunire di persona, è una sfida ancora più grande coinvolgere tutte “senza lasciare indietro nessuna”, ma proprio questo sforzo per sostenere ogni persona farà emergere nella nostra vita grandi benefici!

Vorrei sottolineare due aspetti importanti per approfondire il senso di questa attività.

Il primo aspetto riguarda **la nostra rivoluzione umana**, il nostro miglioramento personale come discepoli di Sensei, quindi la nostra crescita nella fede, il nostro legame con il maestro e la decisione di “alzarci da sole” per portare avanti il movimento di *kosen-rufu*, a prescindere dalle difficoltà oggettive di questo momento. L'altro aspetto, profondamente legato al primo, è rivolto verso gli altri, riguarda **la nostra missione di**

Bodhisattva della Terra e si basa sul desiderio che tutti possano migliorare la loro esistenza e che si possa creare una società pacifica.

Per questo è importante aprire sempre di più la nostra vita, rompere il guscio del nostro piccolo io, allargare il cerchio delle nostre amicizie e condividere il Buddismo con più persone possibili, così da poter cambiare sia il karma individuale di ciascuno, sia il karma della società.

In altre parole, si tratta di creare un'ondata di propagazione mostrando con la nostra vita la prova concreta

della rivoluzione umana e i benefici che derivano dalla pratica buddista, con la consapevolezza che, oggi più che mai, le persone stanno cercando il mezzo per risolvere i loro

«Qualsiasi cosa accada non mi farò mai sconfiggere!»: una persona che decide così, vince. «Ora, da adesso!»: in questa decisione c'è la strada che porta a ottenere la Buddità in questa vita»

problemi e diventare felici.

Per questo abbiamo scelto lo slogan: “Con un sorriso invincibile - io vinco con Sensei”: il nostro sorriso è rivolto verso gli altri, ma nasce dalla nostra forza interiore, da una convinzione profonda e dalla promessa che facciamo a Sensei di vincere insieme a lui. Il nostro esempio in questo senso è la signora Kaneko.

In questo periodo ho riletto il libro *La forza del sorriso* e vorrei condividere con voi una piccola parte della prefazione in cui il figlio Hiromasa parla di sua madre:

«Ciò che ricordo è il suo costante sorriso, indipendentemente dalle situazioni, una donna che non si lascia abbattere dalle difficoltà. È sempre rimasta salda di fronte a qualsiasi tempesta, andando avanti con forza e coraggio. Non posso conoscere fino in fondo le profonde convinzioni che

— Segue da pagina 7

stanno dietro al suo sorriso, né comprendere appieno la forza immensa della speranza che nutre nel suo cuore. Ma posso riferire ciò che molti amici in tutto il mondo hanno detto di lei: «il meraviglioso sorriso di tua madre mi incoraggia enormemente» (pag. V).

Crede che queste parole trasmettano bene il senso del nostro slogan!

A questo “sorriso invincibile” abbiamo aggiunto “io vinco con Sensei”, il motto che abbiamo scelto all’inizio dell’anno come Soka Gakkai italiana, per esprimere la nostra promessa come discepoli. Infatti il nostro desiderio è che questa attività sia l’occasione per ognuna di noi di approfondire ancora di più il legame diretto con il maestro.

Come emerge dalle esperienze raccontate, in questo periodo tante persone stanno soffrendo per le conseguenze della pandemia e stanno cercando qualcosa che dia loro forza, speranza, fiducia. Per questo vogliamo sfidarci personalmente nello *shakubuku* con la decisione che ognuna di noi riesca a portare un’amica a queste riunioni!

Vi ricordate cosa disse Sensei quando fu fondata la Soka Gakkai interna-

zionale, nel 1975, a Guam?

«Piuttosto che ricercare lodi e gloria per voi stessi, spero che dedicherete le vostre nobili vite a piantare i semi della Legge mistica in tutto il mondo. Io farò lo stesso» (NRU, 21, 1).

In tal senso, il contributo di noi donne è fondamentale, perché siamo il 60% dei membri in Italia e abbiamo un grande potenziale di fare *shakubuku*: perciò possiamo sicuramente realizzare un nuovo membro donna in ogni gruppo!

Naturalmente alla base di tutto questo c’è sempre una forte preghiera al Gohonzon. Come scrive Sensei:

«Il Daimoku è la forza motrice della vittoria assoluta. E la vera forza motrice per cambiare i tempi sono le preghiere delle donne e la loro attività ben radicata nella vita quotidiana» (NR, 490).

Il 9 giugno del 2001 Sensei ha dedicato alle donne italiane il poema *Il Giardino dei grandi fiori del Rinascimento*, e da allora il 9 giugno è diventato il giorno del Gruppo donne italiano.

Il prossimo anno saranno venti anni! Rileggere questo poema ci fa sempre bene, perché contiene tante guide concrete per tutte noi. Concludo

leggendo la parte finale, che trovo molto incoraggiante:

“Qualsiasi cosa accada non mi farò mai sconfiggere!”:

una persona che decide così, vince.

“Ora, da adesso!”:

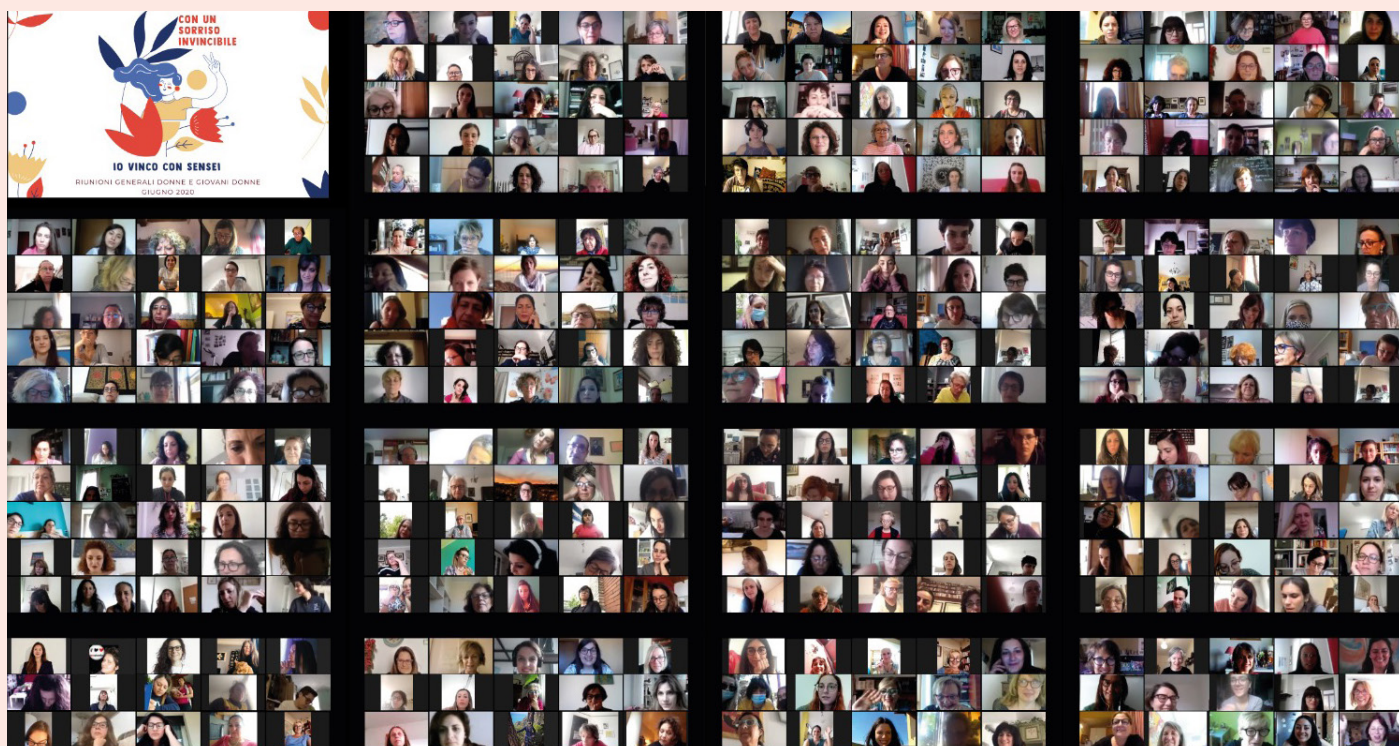
in questa decisione c’è la strada che porta a ottenere la Buddità in questa vita.

Ora andiamo, con energia facciamo risuonare le nuove “sette campane”!

Miriamo nuovamente ai prossimi vent’anni, al 2021!

Mirando alta la vetta, scendiamo la montagna del gioioso kosen-rufu, oggi, domani, con armonia maestosa, con salute piena, con tanta allegria e compiendo la nostra missione!

Tu, che hai un cuore meraviglioso, messaggera gentile di pace, angelo dell’amicizia calorosa, sorriso della vittoria luminosa e fiore dalla grande corolla della felicità d’Italia! (NR, 460)





ESPERIENZE "CON UN SORRISO INVINCIBILE - IO VINCO CON SENSEI"

LA FORTE RETE SOLIDALE delle donne e giovani donne

In queste esperienze, raccontate durante le riunioni nazionali del 30 e 31 maggio, emerge la potenza della preghiera delle donne Soka che trasforma l'impossibile, la bellezza del legame con il maestro che ci consente di realizzare la nostra e altrui felicità, la forza del cuore di chi compie la propria rivoluzione umana

ESPERIENZA - *Beatrice Giustini*

VICE RESPONSABILE
CAPITOLO DONNE

LA PROMESSA DI PROPAGARE LA LEGGE MISTICA

UN'APPASSIONATA PREGHIERA
PER TRASMETTERE IL
BUDDISMO AGLI ALTRI GENERA
SORPRENDENTI RISULTATI



Gli ultimi due anni sono stati per me molto difficili: a breve distanza di tempo ho perso entrambi i genitori.

Mia madre praticava insieme a me e il suo più grande desiderio è sempre stato quello che la sua casa diventasse mia. Purtroppo la mia situazione economica, alla sua morte, era disastrosa ed era impossibile poter accedere a un mutuo.

Per questo ho sofferto di attacchi di panico ma ho continuato a cercare di approfondire la mia preghiera e a de-

dicarmi più che potevo all'attività e a portare avanti dialoghi sul Buddismo. In quel periodo così difficile, la mia preghiera al Gohonzon è diventata sempre più forte e tre miei amici hanno ricevuto il Gohonzon.

Così, grazie alla buona fortuna accumulata con la pratica per me e per gli altri, sono riuscita inspiegabilmente ad ottenere un mutuo e a realizzare il sogno mio e di mia madre di comprare la nostra casa.

Questo è l'"Anno del progresso e delle persone capaci", ed io fin da subito ho recitato Daimoku per capire come poter sviluppare al cento per cento le mie capacità di propagare la Legge e di dedicarmi agli altri. Ho così deciso di fare attività con e per i principianti del mio capitolo, prendendomene cura fino ad accompagnarli a ricevere il Gohonzon. Lavorando in ospedale come operatrice socio sanitario sarei stata soggetta a rischio di contagio, ma questa determinazione, la preghiera e le azioni fatte in questa direzione mi hanno portato grande protezione in questo periodo. Da qualche anno soffro di broncopolmoniti frequenti; inoltre da qualche mese ero in attesa di un intervento per

calcolosi della colecisti. I calcoli potevano provocarmi una pancreatite acuta con conseguenze gravissime.

A suon di Daimoku, sono riuscita a farmi anticipare l'intervento ai primi giorni di febbraio.

In questo modo sono rimasta a casa in convalescenza proprio quando è iniziata la pandemia, è stato un beneficio di protezione assoluta!

Ma un'altra sfida era già pronta per me: mentre ero in convalescenza, mi è arrivato un atto giudiziario per un pagamento che avevo dimenticato di fare quando avevo le crisi di panico. Dovevo pagare immediatamente una somma importante e mi avevano bloccato il conto corrente. Non avevo nemmeno i soldi per fare la spesa.

Ho avuto un momento di smarrimento assoluto e di paura, poi sono ripartita da una guida di Sensei che dice:

«Il nostro cuore è ciò che decide la vittoria o la sconfitta in ogni cosa. Un vincitore spirituale è colui che è in grado di condurre una vita che non può essere sconfitta da nessuna cosa. Il segreto per adornare la nostra vita con una brillante vittoria è la strategia del Sutra del Loto» (BS, 131).

Ho ricercato una preghiera profonda e ho rideterminato di fare *shakubuku* e di approfondire la mia missione, di unire il mio cuore a quello del maestro e di vincere assolutamente.

Il mio principale obiettivo, nonostante la pandemia, era ed è far conoscere il Buddismo a più persone possibili e ricominciare quanto prima a consegnare Gohonzon.

In questo periodo di attività online ho studiato molti Goshō con tante donne, e ho aderito alla campagna "1, 2, 3 *Be The Light*" promossa dai giovani.

Questo mio spirito rinnovato ha portato straordinari risultati sia nella mia rivoluzione umana che nella condivisione del Buddismo con gli altri.

Il problema dell'atto giudiziario si è risolto velocissimamente.

— Continua a pagina 10



— Segue da pagina 9

Nonostante i tribunali chiusi, sono riuscita a pagare il debito e a sbloccare il mio conto. E soprattutto sono riuscita a parlare di Buddismo a tantissime persone: tre di loro hanno iniziato a praticare ed altre due hanno deciso che, appena sarà di nuovo possibile, riceveranno il Gohonzon.

La promessa di propagare con tutta me stessa la Legge mistica ha portato quattro donne che lavorano con me a chiedermi, proprio in questo periodo complicato, di poter partecipare ai nostri meeting online e un'altra donna, alla quale ho parlato del Buddismo al nostro primo incontro, ha subito partecipato a una riunione. All'ultimo incontro principianti, ho accompagnato tre ospiti e due principianti.

Con questa mia nuova forte determinazione, le occasioni per incontrare persone desiderose di praticare si sono moltiplicate: pochi giorni fa mentre facevo una passeggiata, ho incontrato una donna che veniva in palestra con me, alla quale avevo parlato di Buddismo. Appena mi ha visto mi ha chiesto se noi stiamo facendo comunque i nostri incontri e se può parteciparvi.

Oggi sono determinata a vincere in ogni aspetto della mia vita.

Voglio continuare ad approfondire il legame con il maestro, vincere assolutamente sul mio karma economico trasformandolo in una splendida missione, utilizzare al massimo le mie capacità per propagare il Buddismo ed offrire sempre più la mia vita a *kosen-rufu*. ●

ESPERIENZA - Gaia Dionisi

VICE RESPONSABILE NAZIONALE GIOVANI DONNE

IL MEZZO PER DIVENTARE FELICI

UN CUORE CHE VUOLE INCORAGGIARE SUPERA QUALSIASI DISTANZA, ANCHE ONLINE



Con l'arrivo della pandemia mi sono ritrovata in una situazione molto difficile nel lavoro. La mia società si occupa di formazione per grandi aziende e tutti i corsi sono stati annullati o posticipati, creando un grande buco di fatturato. Dirigo una squadra di sei ragazzi molto in gamba che sono stati schiacciati prima dalla preoccupazione per il loro futuro e poi dalla mole di lavoro per riconvertire il business in attività online. Io stessa ero preoccupata: il mio compagno che fa il musicista, da un giorno all'altro ha visto decimate le sue entrate.

In questo scenario ho pregato per non retrocedere: se Sensei sta continuando a lottare perché l'umanità possa vincere sul Coronavirus e sulle sue conseguenze economiche, io come discepola non potevo smettere di lottare sul più bello, grata di poter godere di ottima salute. Non

sono mai stata una campionessa di *shakubuku* ma ho deciso di rideterminare su tutto, compreso questo aspetto, decisa a trasformare la mia azienda entro il 3 maggio, giorno della Soka Gakkai.

Con grande cura mi sono concentrata sui legami lavorativi e privati mettendo il rispetto per la vita di tutti nella mia preghiera, con il desiderio di trasmetterlo in ogni telefonata, videoriunione, mail o messaggio che scrivevo ai miei colleghi. Nell'attività mi sono concentrata sulle visite a casa "virtuali" in coerenza con la campagna "1,2,3 Be the light", incontrando tante giovani donne. Ho sperimentato come sia possibile creare legami autentici anche online: è il cuore che vuole incoraggiare a farci superare qualsiasi distanza.

Dopo qualche settimana di lavoro e attività portati avanti con spirito rinnovato, alcuni colleghi hanno cominciato a chiedermi nuovamente

— Continua a pagina 11



— Segue da pagina 10

te della pratica buddista.

Con una ragazza del mio team ho cominciato a recitare Daimoku a distanza di tanto in tanto. Nel frattempo due colleghe in maternità hanno partecipato alle riunioni giovani mamme.

Il 4 maggio però mi sono ritrovata davanti al Gohonzon di nuovo in lacrime: i ritmi di lavoro erano diventati insopportabili, proprio la collega con cui avevo cominciato a recitare Daimoku minacciava di andarsene e anche io cominciavo a pensarci seriamente. Di nuovo ho pensato a cosa avrebbe fatto al mio posto Sensei.

Ne *Il Voto dell'Ikeda Kayo-kai* scrive: «È sciocco lasciarsi trascinare dalle incertezze della vita provando gioia solo un minuto, e subito dopo disperazione. Decidete di dedicare la vostra vita a *kosen-rufu*, qualsiasi cosa accada, e trascorrete con fiducia la vostra gioventù impegnandovi nella realizzazione della vostra missione. Non dimenticate mai che bellissimi fiori di felicità sbocciano là dove ci sono solide radici di perseveranza e di impegno» (pag. 72). Decido di rilanciare determinando una definitiva vittoria sul lavoro e un nuovo *shakubuku* entro il 6 giugno, giorno di maestro e discepolo per l'Europa. Quella mattina la prima telefonata di lavoro che devo fare è a una ragazza che sto formando. Avevamo parlato di Buddismo varie volte ma non ero riuscita mai a invitarla a una riunione. Al mio "Tu dovresti partecipare a una riunione buddista!", ha risposto "Davvero posso?! Non vedevo l'ora che me lo chiedessi".

La mia collega ha partecipato alla sua prima riunione pochi giorni dopo la mia proposta. Naturalmente gli ostacoli sono emersi subito: a poche ore da quel meeting infatti, il nostro frigorifero ha deciso di smettere di funzionare. Questo mi ha permesso di rilanciare anche sull'offerta per *kosen-rufu*.

Infatti sentivo da tempo il desiderio di fare un'offerta per *kosen-rufu* ma, abituata a farla al Centro culturale, mi stavo impigrendo.

Il giorno in cui il frigorifero ha smesso di funzionare, di fronte a una spesa per noi insostenibile, ho deciso di fare un'offerta ancora più grande di quella che avevo pensato. Grazie a una preghiera profonda ho sconfitto la paura, sentendo la certezza che non saremmo stati poveri e che potevo assolutamente "gettare via con gioia" quel denaro.

Mi è stato subito chiaro che il mio sforzo nella fede aveva attivato un ostacolo di fronte al quale ho deciso di non indietreggiare minimamente. La mia collega sta partecipando alle attività online del suo quartiere e recita Daimoku quotidianamente. Mi ha confidato che aveva percepito che c'era qualcosa di diverso in

me e negli altri colleghi praticanti e che adesso che partecipa alle attività ha capito il motivo. Inoltre i miei genitori hanno deciso spontaneamente di contribuire all'acquisto di un frigorifero nuovo. Le cose in azienda sono ancora difficili ma i

benefici dell'attività di *shakubuku* si sono manifestati: ci hanno comunicato che abbiamo vinto una gara per una grande società italiana. Questo ha salvato gli stipendi e ci sta permettendo di impostare un lavoro più sostenibile per le persone!

Sono decisa ad accompagnare più amici e colleghi possibile a ricevere il Gohonzon.

Grazie a questa esperienza mi sto rendendo conto che le persone stanno cercando adesso più che mai il mezzo per diventare felici.

Determino di continuare a lottare insieme a Sensei proteggendo la Soka Gakkai, l'organizzazione che porta avanti il mandato del Buddha. ●

«Decidete di dedicare la vostra vita a *kosen-rufu*, qualsiasi cosa accada, e trascorrete con fiducia la vostra gioventù impegnandovi nella realizzazione della vostra missione»

Ai miei amici

Questo è un momento di grande cambiamento.

“Superiamo insieme le avversità!”: così dicendo, incoraggiamoci a vicenda nel costruire una rete di solidarietà che rivitalizzi la società, ora più che mai!

Daisaku Ikeda
Seikyo Shimbun, 4 giugno 2020



ESPERIENZE "CON UN SORRISO INVINCIBILE - IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA *Carla Valente*
RESPONSABILE REGIONE GIOVANI DONNE

FAR BRILLARE TUTTI I MIEI COLORI

RICONOSCERE IL PROPRIO VALORE È LA CAUSA PER FAR FIORIRE INASPETTATI BENEFICI



Tre anni fa, recitando Daimoku ho capito che il mio lavoro di attrice non era l'unica cosa che mi appassionava, così mi sono iscritta

alla facoltà di psicologia, decisione che rimandavo da tanti anni. C'era un mondo che avevo voglia di scoprire. Da quel momento anche la strada del teatro - che era sempre stata tortuosa - ha iniziato ad aprirsi. In questi tre anni ho fatto qualsiasi lavoro, ho studiato tanto e non mi sono mai risparmiata nelle attività della Soka Gakkai.

Il 21 febbraio 2020 mi sono laureata. Da lì a pochi giorni sarebbero iniziate le prove per due nuovi progetti teatrali molto importanti, il primo finalmente ben pagato e il secondo scritto e diretto da me per la prima volta.

Il lockdown di questi mesi ha cancellato le prove e i debutti e ha anche annullato un premio importante di teatro vinto dopo anni di lavoro e sacrifici. Un tracollo emotivo, lavorativo e quindi economico. Come se non bastasse, il mio proprietario ha cercato di sfrattarmi e ho scoperto di non poter ricevere i bonus dello Stato per l'emergenza Covid, dato che nel 2019 avevo lavorato prevalentemente in Svizzera.

Ho sentito come se tutto quello che avevo costruito finora stesse crollando. L'angoscia dominava ogni mio pensiero. Ho iniziato a fare una preghiera che diventava istante dopo istante un vero ruggito da leonessa, desiderosa di trasformare quel senso di angoscia e di morte che non mi dava tregua. Ho portato quella disperazione davanti al Gohonzon, così come era.

Recitavo Daimoku per tutte le giovani donne che stavano vivendo le mie stesse difficoltà, e piano piano è nato in me il desiderio di voler essere veramente felice. Trasformando il mio stato vitale, ho smesso di mettere in dubbio quello che avevo costruito in questi anni, comprendendo che il mio presente era sì difficile, ma superabile. Dopo pochi giorni mi è stato comunicato di aver vinto un bando per il mio spettacolo a cui avevo partecipato a novembre. Scrive Sensei: «La forza motrice che fa emergere in noi la speranza è la pratica di recitare Nam-myoho-renge-kyo. Il potere del Daimoku è infinito.

Nell'istante stesso in cui iniziamo a recitare il nostro *ichinen* cambia e cominciamo a creare la speranza del domani» (NR, 671, 9).

Sostenuta da una forte preghiera per allineare il mio cuore a quello del mio maestro, ho iniziato a vivere la mia casa come uno spazio per costruire.

Ho ritrovato la bellezza di avere un luogo tutto per me e del tempo da dedicarmi davvero. Ho scoperto una passione per la pittura e i collage, e durante la quarantena ho persino venduto i miei primi quadri! Ho quindi determinato che per il 3 maggio avrei trovato un lavoro. Ho riscritto il mio curriculum, riconoscendo finalmente la bellezza e il valore delle mie esperienze e dei miei sforzi.

Incoraggiate dalla campagna europea "1, 2, 3 Be The Light!", mia sorella Claudia e io abbiamo invitato i nostri due nipoti, entrambi non praticanti, alle riunioni online della Soka Gakkai. A seguito di un meeting studenti mia nipote, da sempre restia agli studi, ha improvvisamente deciso di iscriver-

si all'università. Mio nipote invece ha partecipato al suo primo meeting con il Gruppo futuro, dove si è affrontato il tema del bullismo. Ero preoccupata dato che è un bambino che ha visto tanta sofferenza e che si difende con la violenza. Subito dopo, però, è stata letta una frase di Sensei che incoraggiava i ragazzi a ricominciare sempre con coraggio nonostante gli errori commessi nel passato. L'ho osservato mentre ascoltava con attenzione, e ho visto il suo sguardo illuminarsi. Dopo il meeting mi ha scritto per la prima volta un messaggio: "Zia, se si rifà io vengo, però mi dispiace se non posso essere ancora diverso da come sono".

Io gli ho risposto che è un "grande", e che è il bambino più coraggioso del mondo. Vedere i miei nipoti incoraggiati a realizzare i loro sogni è stata per me la gioia più grande, e la loro presenza una prova concreta della mia rivoluzione interiore. Proprio in quei giorni studiavo la canzone dei giovani europei per il video del 3 maggio, a cui ho contribuito con il canto. Ho inciso le parole di quel testo, "Sensei we are unshakable" (Sensei, noi siamo irremovibili!) nel mio cuore, facendole diventare la mia promessa al maestro. Il giorno stesso ho finalmente trovato lavoro.

I titolari mi hanno chiamata proprio perché colpiti dal mio curriculum: avevano riconosciuto il mio valore nel momento in cui io per prima ho iniziato a riconoscerlo come tale. Oggi lavoro a trecento metri da casa, in totale sicurezza, per il numero di ore che avevo deciso e finalmente pagata in modo adeguato alle mie competenze e alla mia formazione. Inoltre, pochi giorni fa ho avuto la conferma che il mio spettacolo debutterà finalmente a dicembre. Determino di brillare di tutti i miei colori e di incoraggiare le giovani donne a fare lo stesso, e di poter incontrare un compagno per imparare a credere che "noi" è una parola felice.

Prometto di essere sempre vicina al tuo cuore, Sensei, e di realizzare *kosen-rufu* nella mia vita!



ESPERIENZE "CON UN SORRISO INVINCIBILE - IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Marinella Redondi

VICE RESPONSABILE
REGIONE DONNE

UNA PREGHIERA
RIVOLUZIONARIA

DA UN CAMBIAMENTO
DELL'ICHINEN UN EFFETTO
DOMINO DI SHAKUBUKU NEL
QUARTIERE ...



All'inizio di quest'anno, nel messaggio di capodanno, Sensei ci spingeva a realizzare meravigliose prove concrete, e io ho scritto gli obiettivi personali che di attività da realizzare in questo "Anno del progresso e delle persone capaci". Ero molto fiduciosa e facevo bene perché veramente in questi pochi mesi sono diventata una persona capace di cose inimmaginabili.

Quando è iniziato il lockdown per il coronavirus è stato uno shock perché mi sono trovata a non avere più una vita piena e scandita dalle attività che quotidianamente mi portavano sì a sfidarmi ma anche a distrarmi dalla vera lotta della mia vita.

A questo punto eravamo veramente io e il Gohonzon senza distrazioni nella lotta con l'oscurità fondamentale.

Dall'inizio della mia pratica il Gosho che mi ha accompagnato è stato *Il conseguimento della Buddità in questa esistenza* perché la mia lotta è quella di non riuscire a sentire il mio valore di non essere mai abbastanza.

Anche nello *shakubuku* mettevo sempre in evidenza i miei limiti piuttosto che il mio valore e se le persone non iniziavano a praticare era perché non riuscivo a trasmettere il valore della pratica. Così ho iniziato a recitare Daimoku per vedere invece la bellezza di quello che facevo.

Negli incoraggiamenti che Sensei ci

inviava quotidianamente ho letto di questa "trasformazione dell'ichinen" e della necessità di pregare con una "preghiera rivoluzionaria".

Per me questa preghiera rivoluzionaria era sentire il valore della mia vita e ho cominciato a "vedere" le cose che vivevo e facevo riconoscendone il valore, anziché giudicarle.

A capodanno 2019 ho messo lo scopo che la mia via, dove abito, diventasse un settore e l'ho rinnovato anche quest'anno, e ho realizzato che mentre prima l'unica praticante ero io, adesso ci sono ben tre Gohonzon.

Io abito in un condominio e nella scala dove abito ho parlato del Buddismo a un ragazzo, Matteo. In ascensore mi ha detto di essere disperato per problemi di cuore e dal piano terra al terzo piano l'ho convinto a venire a casa mia a recitare

Daimoku; dopo una settimana si è trasferito a Tenerife con un nuovo lavoro. Nel frattempo a suo padre è stato diagnosticato un tumore all'intestino, tutti e due i suoi genitori hanno recitato Daimoku con me.

Una mia vicina al secondo piano, che avevo invitato al Centro culturale l'anno scorso, in questo periodo mi ha chiesto di poter leggere qualcosa perché è interessata al Buddismo.

Nelle mie passeggiate dei 200 metri sotto casa ho incontrato di nuovo una donna che non vedevo da anni e a cui avrei voluto tanto fare *shakubuku* in passato perché ha perso il marito in maniera repentina e scioccante.

Mi ha detto che da quando le ho parlato della pratica buddista, quindi da anni, sta recitando Daimoku da sola! Le ho dato del materiale da leggere e appena si potrà reciteremo insieme. Insomma, magari un settore ancora no, ma ci sono delle buone opportunità!

Io affitto una camera e a quasi tutti i

ragazzi che sono passati da casa mia ho parlato del Buddismo. Nell'ultimo periodo prima del blocco ho ospitato una ragazza siciliana di venticinque anni, Silvia. Prima che partisse per tornare in Sicilia sono riuscita a portarla a un meeting giovani e ora sia lei che sua madre stanno praticando da tre mesi, e hanno già preso contatto con le giovani donne e con le donne della città in cui vivono.

Durante questi mesi ho realizzato uno degli obiettivi di quest'anno, la stabilità economica per i miei fratelli, soprattutto mio fratello Nico che vive da solo in Norvegia. Lui ha un lavoro precario e quindi una situazione economica fragile, infatti dopo una frattura alle

vertebre cervicali che ha parzialmente lesionato il midollo non ha più potuto lavorare come chef. Una domenica mattina mi sono messa davanti al Gohonzon recitando per Sensei con una grandissima gratitudine e leggerezza nel cuore e mi è venuto il desiderio di fare l'offerta per *kosen-rufu*.

È bastato questo desiderio per far manifestare il beneficio: mi è arrivato un messaggio da mio fratello in cui mi comunicava che da giugno percepirà una pensione di invalidità che gli consente di vivere tranquillo!

Il beneficio più grande è stato però sperimentare questo *ichinen* e questa preghiera rivoluzionaria per sentire di voler essere una vera discepola.

Per concludere vorrei citare questo incoraggiamento del presidente Toda: «Vivete la vostra vita naturalmente... Siate voi stessi. Dovete vivere fedeli a voi stessi... anzi dovete rendervi conto che è il solo modo di vivere. Dedichiamoci a migliorare la nostra vita, per la felicità degli altri e per la pace nel mondo. Le nostre azioni sono un poema di lode del sé che risplenderà nelle tre esistenze» (*I capitoli Hoben e Juryo*, Esperia, pag. 170).

«Dedichiamoci a migliorare la nostra vita, per la felicità degli altri e per la pace nel mondo»



ESPERIENZE "CON UN SORRISO INVINCIBILE - IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA

Linda Starita

RESPONSABILE

REGIONE GIOVANI DONNE

**RIPARTIRE COSÌ
COME SONO**

ACCOGLIENDO FRAGILITÀ E
PAURE INIZIA A PRENDERSI
CURA DI SÉ E DI SUA MADRE



Mi chiamo Linda, pratico da 11 anni e sono responsabile delle giovani donne della regione Toscana Nord.

Il primo gennaio di quest'anno ho sentito forte il desiderio di prendermi la responsabilità di *kosen-rufu* e della mia vita, consapevole che questi due aspetti sono profondamente legati. Ho scritto a Sensei e subito dopo mio padre mi ha chiesto per la prima volta di partecipare a uno *zadankai*. Il "mio" Anno del progresso e delle persone capaci è cominciato così. La mattina del 9 febbraio sono stata pervasa da un dolore molto forte in tutta la parte sinistra del corpo: al pronto soccorso i medici decisero di ricoverarmi per accertamenti.

Nonostante la gratitudine per il sostegno della mia famiglia e delle persone che venivano a trovarmi, ho vissuto quei giorni con un grande conflitto interiore: da un lato la 'protezione' di quei dolori che mi costringeva-

no a prendermi per la prima volta cura di me; dall'altro non accettavo le cure degli altri, convinta da sem-

pre che il mio compito fosse stare dall'altra parte.

Sforzandomi di recitare Daimoku e studiare, cominciai a percepire che quello che mi stava accadendo era una risposta alla mia determinazione di inizio anno.

Dimessa dall'ospedale mi trasferii a casa di mia madre, con la quale non vivevo più da due anni, in attesa di essere operata.

In quei giorni è scoppiata l'emergenza Covid-19, per cui il mio intervento veniva rimandato ripetutamente. Mi sentivo in gabbia, impotente, pensando inoltre al contratto di lavoro scaduto in quei giorni, per cui ho pianto una mattina intera. Nel bel mezzo della disperazione mi sono ricordata dell'esperienza del presidente Toda, il quale raggiunse l'Illuminazione in carcere. Iniziai a recitare Daimoku accogliendo le fragilità e le paure che avevo sempre rifiutato, decidendo di ripartire così com'ero.

Ne *I capitoli Hoben e Juryo Sensei* scrive: «Tuttavia, quando ci imbatiamo nelle tempeste dell'esistenza è difficile conservare una fede incrollabile. Ci sono momenti in cui, dimenticando che la fede è la porta della saggezza, ci perdiamo d'animo e ci lasciamo sbalottare dalla tempesta, o momenti in cui,

per sfuggire alla sofferenza, ci abbandoniamo al piacere. In questo senso, anche la porta della fede è difficile da comprendere e da varcare» (pag. 26).

Feci *shakubuku* al compagno di un mio collega e ad una mia ami-

ca, mi sfidai nell'incoraggiare le giovani donne in difficoltà a causa del *lockdown*, mentre l'attività con gli

altri responsabili di regione e con i giovani mi rivitalizzava, e la risposta di Sensei alla mia lettera mi riempì il cuore di gioia aiutandomi a concentrarmi sul momento presente, capendo che non sarebbe più tornato. Il mio intervento fu finalmente fissato: sono stata operata una settimana prima del previsto, non sentendomi mai sola grazie al Daimoku dei compagni di fede.

Oltre alla lunga convalescenza, si è presentata la sfida economica: la mia pratica di disoccupazione risultava bloccata. Dopo numerose telefonate per risolvere la cosa, mi resi conto del mio atteggiamento arrendevole e già sconfitto. Iniziai a recitare Daimoku per sentire fiducia e speranza. Di lì a breve mi comunicarono che la mia disoccupazione era stata liquidata ed esattamente come avevo determinato all'inizio di quest'anno, ora posso dedicarmi pienamente a concludere i miei studi universitari.

Due settimane fa sono tornata a casa mia e con mia grande sorpresa sono scoppiata in un pianto sincero al pensiero di lasciare quella di mia madre. In questi anni, ogni volta che ho lasciato casa sua, le mie lacrime erano piene di rancore a causa dei ripetuti conflitti tra noi.

Questa volta ero colma di gratitudine per i tre mesi trascorsi con lei in armonia e leggerezza, in cui le ho permesso di sostenermi come madre e mi sono data l'occasione di essere figlia.

Oltre ad avermi ridato mia madre, questa condizione di malattia mi ha educata a dare valore e dignità alla mia vita in ogni singolo aspetto, tanto che ho ripreso anche a fare attività fisica dopo dodici anni. Il Buddismo mi ricorda costantemente che qualsiasi karma può essere trasformato.

Non vedo l'ora di arrivare al 18 novembre e regalare altre vittorie al nostro maestro. ●

«Ci sono momenti in cui, dimenticando che la fede è la porta della saggezza, ci perdiamo d'animo e ci lasciamo sbalottare dalla tempesta o momenti in cui, per sfuggire alla sofferenza, ci abbandoniamo al piacere»



ESPERIENZE "CON UN SORRISO INVINCIBILE - IO VINCO CON SENSEI"

ESPERIENZA - Antonella Corrao

VICE RESPONSABILE
HOMBU DONNE

**LA BUONA
MEDICINA PER
TUTTI I MALI**

NELL'INCERTEZZA DELLA PANDEMIA UN SOLO PUNTO DI RIFERIMENTO LE PERMETTE DI TRASFORMARE TUTTO



Potrei raccontare tanti capitoli della mia rivoluzione umana in questi trentatré anni di pratica buddista, ma vi racconto l'ultimo che è iniziato

con questa quarantena quando, a un certo punto, mi sono trovata a casa senza più certezze, sola con il Gohonzon e mia figlia, col mio fidanzato lontano e io in cassa integrazione dalla ditta commerciale per la quale lavoro. Traballa tutto, mi mancano i punti di riferimento e l'unica cosa che posso fare è impugnare la potente spada del Sutra del Loto recitando tanto Daimoku.

Vengo ispirata dal Gosho *Adottare l'insegnamento corretto per la pace nel paese*: «Perciò affrettatevi a cambiare i principi su cui si basa il vostro cuore e ad abbracciare l'unico vero veicolo, la sola buona dottrina del Sutra del Loto... il vostro corpo troverà pace e sicurezza e la vostra mente sarà calma e indisturbata» (RSND, 1, 26).

Decido quindi di metterlo in pratica sostenendo la moglie di Enzo, il mio ex marito e padre delle mie figlie. Loro vivono a Bergamo e nel loro palazzo in tutti i piani c'erano casi di Covid-19, tranne al loro piano, dove anche la loro vicina ha il Gohonzon! Sua moglie fa fatica a sostenere da sola il gravissimo tumore di lui

al polmone, con metastasi all'altro polmone e ad altri organi... Enzo al telefono piange e dice che non ce la fa più a recitare Daimoku... così io, lei e mia sorella decidiamo di fare per un mese un'ora di Daimoku tutte le mattine dalle 7 alle 8 e la lettura di un Gosho al giorno.

Il 16 aprile dopo la Tac, dall'ospedale chiamano Enzo perché sospettano sia contagiato Covid-19, invece per fortuna, il tumore al polmone era regredito del 70% e le metastasi sparite! Noi rilanciamo che guarisca completamente!

«Questo sutra offre la buona medicina per i mali della gente di Jambudvipa» (RSND, 1, 847).

Durante la pandemia decido di sostenere una mia amica di Roma che sta male a causa del blocco del lavoro e non riesce a praticare assiduamente, così decidiamo di fare insieme un'ora di Daimoku al giorno.

A quel punto si unisce a noi anche la mia amica Romina che ha appena iniziato a praticare dopo venticinque anni che la incoraggiavo. Dice che non ha mai dimenticato la forza del mio sorriso, nonostante vivessi allora una situazione matrimoniale difficilissima. Dopo un mese Romina ha deciso di ricevere il Gohonzon! Contemporaneamente scopro che il mio fidanzato sta frequentando un'altra donna...

Nel momento più duro di sofferenza sentimentale, la moglie di Enzo mi incoraggia. Chi l'avrebbe mai detto! Il fatto di impegnarmi nello *shakubuku* e sostenere la mia famiglia e tante persone mi ha dato la forza per decidere di rompere l'attaccamento all'ennesima relazione basata sulla sofferenza.

Nel lavoro la condizione di isolamento mi aveva bloccata completamente, ma con una determinazione rinnovata riparto alla grande e riesco ad allargare i miei orizzonti facendo rinascere il desiderio di riprendere un'attività del mio defunto padre

che avevo seppellito insieme al dolore per la sua morte.

Nel mentre si manifesta il beneficio più grande: ritrovare una meravigliosa relazione con Vittoria, mia figlia di diciannove anni. Lei era l'unica della famiglia che non praticava mentre la più grande, Violetta, pratica e vive in Francia.

Per diciannove anni, non smettendo mai di fare attività, sono riuscita anche a fare carriera, viaggiando molto per lavoro e crescendo due figlie da sola. Dopo essere stata sempre fuori casa per tanto tempo, finalmente potevo assaporare la gioia di fare la mamma!

In quegli anni, oltre a lavorare duramente, facevo anche tanta attività e dovevo curare mia madre molto anziana e malata che vive in una casa di riposo con il suo Gohonzon e in tutto questo periodo non solo è stata protetta ma sta benone!

Il 26 aprile io e la moglie di Enzo facciamo dieci ore di Daimoku per la sua salute. Vittoria recita un'ora di Daimoku con noi e da quel momento inizia a praticare regolarmente.

Inoltre anche alcune sue amiche sono interessate al Buddismo e vorrebbero recitare Daimoku insieme a noi! Prendermi cura dei Futuro era uno dei miei obiettivi che avevo promesso durante la cerimonia al Daiseido nel 2016!

La prossima sfida è quella di costruire una relazione felice, basata su valori condivisi, e da parte mia sto facendo tutto ciò che è necessario per la mia rivoluzione umana. La mia determinazione è di riuscire a incoraggiare i giovani a non arrendersi mai e a lottare fino in fondo dimostrando che si può fiorire anche a cinquantanove anni!

Determino di essere la "numero uno", come ci aveva chiesto Sensei nel 1992, e creare un grande valore a impatto sociale nel mio lavoro. Grazie Sensei e Kaneko, *kosen-rufu* in Italia si sta davvero realizzando! ●



RIPORTIAMO UN ESTRATTO DEI DIALOGHI TRA DAISAKU IKEDA E ARNOLD J. TOYNBEE CITATI DA SUZANNE PRITCHARD NEL SUO INTERVENTO (PAG. 4).

Vedere il mondo con l'occhio del Buddha

IKEDA: [...] Il Buddismo si serve dell'immagine dei "cinque occhi" per descrivere la capacità di vedere e comprendere le cose. Sono l'occhio fisico, l'occhio del cielo, l'occhio della saggezza, l'occhio della Legge e l'occhio del Buddha.

L'occhio fisico è il normale organo della vista degli esseri umani e degli altri esseri viventi e indica la conoscenza ottenuta con esso.

L'occhio del cielo (cielo indica un essere superiore) è l'acuto intuito di un capo, che gli permette di capire i pensieri e i desideri delle persone sue soggette.

L'occhio della saggezza è la facoltà della ragione che permette l'astrazione e la formulazione di leggi generali. L'occhio della saggezza include quindi l'occhio della scienza. L'occhio della Legge è la facoltà di vedere le cose esattamente come sono ed è posseduto da chi ha "ripulito" la propria vita. Nel Buddismo "ripulire" la vita significa far sorgere dal profondo il sentimento della compassione; la vita lucidata dalla compassione

funziona come uno specchio limpido nel quale tutte le cose si riflettono.

L'occhio del Buddha è la facoltà posseduta da un Buddha il quale, avendo realizzato e identificato nella propria vita tutti gli aspetti dell'universo, è in grado di percepire la realtà della vita umana, della società e dell'universo.

Il concetto buddista dei "cinque occhi" mostra la via per risvegliare e sviluppare la facoltà della saggezza esistente nella parte più riposta della vita, oltre la ragione e i sensi. Soltanto coltivando e attivando l'occhio della Legge e l'occhio del Buddha è possibile trascendere i limiti intrinseci del pensiero scientifico e potenziare la luce razionale della scienza.

TOYNBEE: L'occhio della Legge e l'occhio del Buddha integrano e correggono l'occhio fisico (il senso della percezione sensoriale), l'occhio del cielo (l'intuizione psicologica) e l'occhio della saggezza (la ragione e l'uso che ne fa la scienza). Proprio come l'occhio della saggezza, l'occhio della Legge e l'occhio del Buddha non servono semplicemente per vedere le cose: sono anche strumenti per agire.

La compassione evocata dall'occhio della Legge mi sembra l'antidoto ideale contro gli effetti disumanizzanti della scienza.

(*Dialoghi. L'uomo deve scegliere*, Bombiani, pagg. 89-90)

SABATO 6 GIUGNO

11:00-12:00

Gongyo alle 11:00

CERIMONIA DI GONGYO IN CONTEMPORANEA IN TUTTA EUROPA

Giorno di maestro e discepolo per l'Europa

#123BETHELIGHT



6 GIUGNO: CERIMONIA DI GONGYO PER IL GIORNO DI MAESTRO E DISCEPOLO PER L'EUROPA

Il 6 giugno commemoriamo il Giorno di maestro e discepolo per l'Europa. Per celebrare insieme questa data si terrà in contemporanea in tutta Europa una cerimonia di **Gongyo dalle 11:00 alle 12:00, con Gongyo alle 11:00.**

È nostro desiderio fare di questa occasione un'altra pietra miliare nella strada della nostra missione di portare speranza, qui e ora, alle persone intorno a noi.