

BREVE PRESENTAZIONE DI ALCUNI PRINCIPI BUDDISTI

Il **Buddismo** della **Soka Gakkai** si basa sugli insegnamenti del Buddha Nichiren Daishonin (1222-1282), e consiste nella recitazione quotidiana di “Nam-myoho-renge-kyo” (la Legge Mistica) e nella lettura dei capitoli Hoben e Juryo del Sutra del Loto. Il Sutra del Loto afferma che **gli esseri umani indipendentemente dal genere, delle capacità individuali e dalla condizione sociale – sono tutti Buddha, dotati di compassione, saggezza e coraggio.**

Quando ho conosciuto il buddismo, la frase che mi colpì e restò indelebile nel mio cuore fu: *la rivoluzione umana di un singolo individuo condurrà al cambiamento di una nazione e contribuirà al cambiamento dell'umanità.*

Il buddismo è una filosofia di vita ed è stata riconosciuta da qualche anno una religione.

Parlare di buddismo in un ora è riduttivo, proverò a trasmettere alcuni concetti principali, ma il buddismo lo si apprende strada facendo e man mano che ci si evolve si affinano la qualità della pratica e della fede.

La pratica del buddismo si basa su tre principi cardini: **pratica, fede e studio.**

1. Lo studio serve a conoscere i principi fondamentali da applicare nella vita quotidiana;
2. La pratica, consiste nel recitare il mantra e frequentare i gruppi e le attività;
3. La fede è credere ciò che la nostra mente non è abituata a conoscere, ovvero credere che al di là del muro che la nostra stessa mente crea ci sono infinite possibilità e potenzialità inesplorate dalla nostra mente perché imbrigliata dalle paure che

imprigionano a ragionare sempre nello stesso modo. In psicologia, Freud chiama questo fenomeno coazione a ripetere. Ciò che conta nella fede e che premia è la costanza ovvero la disciplina. **Con la fede l'impossibile diventa possibile.**

Per quanto attiene ai **principi**:

1. **Il Karma;**
2. **Esho-Funi:** l'ambiente è il tuo specchio. In giapponese significa che individuo e ambiente sono interconnessi come un corpo e la sua ombra; se scelgo di migliorare me stessa, armonia ed abbondanza si rifletteranno nel luogo in cui vivo;
3. **Il concetto di felicità: relativa e assoluta.** L'autentica felicità di cui l'essere umano è dotato la si percepisce nel momento in cui pensiamo che se gli altri non sono felici neanche noi possiamo esserlo. Pertanto non bisognerebbe lasciare indietro nessuno, infatti l'angoscia che affligge questa epoca è la paura di rimanere indietro rispetto agli altri. Siamo nati per essere felici. Siamo entità microcosmo perfettamente dotati, possiamo realizzare qualsiasi cosa purché crei valore per sé e per gli altri;
4. Il concetto dei **demoni**, che ci ostacolano al cambiamento;
5. Il concetto dei **tre veleni: Avidità, collera e stupidità;**
6. Il concetto dei **10 mondi**
7. Del **mutuo possesso**
8. Dell'**Ichinen Sanzen;**
9. **La giovinezza non dipende dall'età anagrafica ma dal mantenere uno spirito appassionato per rimanere**

senza rimpianti; si diventa giovani nell'età adulta.

10. Serve a superare la sofferenza di nascita, malattia vecchia e morte.
11. Serve a superare, problemi legati alla malattia , lavoro, relazioni difficili con genitori amici, capi, partner e a realizzare sogni impossibili.
12. Il buddismo non è una bacchetta magica ma **una pratica impegnativa** così come lo è la vita. Il buddismo sostiene che le avversità sono occasioni di crescita e non sconfitte che alimentano la lamentela o il pensiero: "perché proprio a me!". Quindi di fronte alle avversità ciò che insegna il buddismo è avere

gratitudine: *bene! se mi è accaduta questa cosa negativa è perché posso rafforzarmi, superarla ed evolvermi;*

13. Il buddismo si basa sul presente e futuro, il passato va lasciato alle spalle; ciò che conta è che azione metto da adesso in poi, e si basa sull'alzarsi da solo.

14. Il buddismo non è una meditazione per rilassarsi ma una sfida a lottare appassionatamente per sconfiggere le funzioni demoniache che sono dentro e fuori di noi. Permette di allevare lo stato vitale.
15. Insegna che il tempo è un valore e non va sprecato, rimandando aspetti scomodi;

