

# Living the

# LOTUS

## Buddhism in Everyday Life

# 12

2015

VOL. 123



FOUNDER'S ESSAY

### Desafios para tornar-se um buda

O grande objetivo do budista é “tornar-se um buda”. Ao decidir-se firmemente por esse objetivo, a vida torna-se luminosa. As mudanças no entorno do indivíduo não lhe causam mais oscilação. Ele não bajula mais o chefe e nem é arrogante com os subordinados; não fica eufórico e logo em seguida abatido, como se não houvesse saída.

Os fenômenos que nos acontecem e as pessoas com as quais nos deparamos nos trazem desafios que nos servem para despertar em nós a iluminação. Essa forma de aceitar os fatos é o caminho para a felicidade.

Por mais que a pessoa tenha um vasto conhecimento teórico, ao se deparar com os problemas, se ela não colocar em prática o

ensinamento tal como está demonstrado no Sutra, não conseguirá obter a força necessária para superar essas barreiras.

O autoengano temporário não funciona. Caso não mudemos essencialmente a nós mesmos, qualquer que seja o problema, ele não se resolverá verdadeiramente. Vivenciando cada dificuldade à luz do ensinamento, e obtendo assim a habilidade para lidar com eles, nós não nos sentiremos mais intimidados, seja qual for a situação ou pessoa que apareça à nossa frente. Neste ponto é que se verifica o benefício da constatação da natureza búdica.

Kaiso Zuikan, vol.8, p.152-153

Living the Lotus

Vol. 123 (dezembro 2015)

**Publicação:** Risho Kosei-kai Internacional  
Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo,  
166-8537 Japan

**TEL:** +81-3-5341-1124

**FAX:** +81-3-5341-1224

**E-mail:** [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

**Editor Responsável:** Shoko Mizutani

**Editora:** Shizuyo Miura

**Tradutora:** Helena Yuri Osaki, Maria Hiromi Sasaki

**Revisora:** Angela Sivalli Ignatti

**Equipe de Edição:** Risho Kosei-kai Internacional

A Risho Kosei-kai é uma organização de budistas leigos, fundada em 05 de março de 1938 pelo Fundador Nikkyo Niwano e pela co-fundadora Myoko Naganuma. O Tríplice Sutra de Lótus é a base deste ensinamento. Trata-se da reunião de pessoas que deseja a paz mundial através do ensinamento de Buda, partindo da convivência diária em seus lares, locais de trabalho e dentro da sociedade. Atualmente, junto com o Mestre Presidente Nichiko Niwano, os membros trabalham ativamente para a difusão do ensinamento, de mãos dadas com outras religiões e organizações, realizando várias atividades para a paz, dentro e fora do Japão.

No título Living the Lotus – Buddhism in Everyday Life (Vivendo o Sutra de Lótus – O Budismo dentro da vida diária) está contido o desejo de enriquecer e fazer ser mais valiosa a vida a partir da vivência do Sutra de Lótus no cotidiano, assim como a bela flor de lótus, a qual floresce de dentro da lama. Através da internet, temos nos dedicado em entregar, ao público leitor do mundo todo, o ensinamento do budismo que pode ser vivenciado dentro da vida diária.

## ORIENTAÇÃO DO MESTRE PRESIDENTE

### Evitando a segunda flechada

Nichiko Niwano  
Mestre Presidente da Risho Kossei-kai



### Não se apegar

Tanzan Hara (1819-1892) é o monge Zen bem conhecido e erudito budista, segue abaixo a seguinte história.

No percurso de sua viagem a muitos lugares como um monge itinerante, o monge Tanzan uma vez se aproximou de um rio. Nenhuma ponte ou balsa se encontrava nas proximidades, por isso tanto ele quanto seu companheiro monge itinerante se despiram a fim de atravessar o rio. Foi quando avistaram uma moça que estava tendo a mesma dificuldade. Tanzan não hesitou em falar com ela e levá-la ao outro lado do rio em suas costas, e, em seguida, como se nada houvesse acontecido, ele retomou a caminhada.

No entanto, algum tempo depois, seu companheiro monge, com uma expressão severa, lhe disse: "Sendo um monge, você não tem vergonha de ter contato com uma moça?"

A ação natural imbuída de compaixão, quando vista de uma perspectiva diferente pode parecer negligente aos preceitos budistas. No entanto, Tanzan respondeu imediatamente:

"Você ainda está carregando aquela moça? Eu já a deixei naquela margem do rio".

Esta história nos mostra a importância de não nos apegarmos aos acontecimentos e agirmos com naturalidade, junto com o aconchego da compaixão. Assim como nesta história, todos os dias nós nos deparamos em diversas situações e somos movidos por várias emoções como alegria, ira, tristeza e prazer. Para os seres humanos, isso é natural, e Shakyamuni Buda denomina cada uma dessas emoções como "a primeira flechada."

Dentre as emoções que sentimos, desejamos que aconteça "mais" e "dure infinitamente" aquilo que gostamos, e assim nos apegamos aos acontecimentos. Por outro lado, evitamos e nos mantemos longe das emoções desagradáveis. O egocentrismo que surge em cada situação nos causa o sofrimento e aprofunda as nossas preocupações.

Então, como poderemos nos salvar do sentimento egocêntrico de sofrimento ou prazer? De acordo com Shakyamuni Buda, a resposta é não apegar-se à emoção que sentimos em relação aos acontecimentos. Em outras palavras, isso significa que não se deve ser atingido pela "segunda flechada".



### Controlando as emoções

É um pouco difícil de ser como o monge Tanzan Hara, que consegue deixar naquele lugar as emoções que sentiu, pois para nós as sensações de ansiedade ou angústia não são passíveis de se deixar para trás tão facilmente.

Deixe-me compartilhar uma história pessoal. No passado, eu estava aflito com cistite, uma inflamação da bexiga. Era tão doloroso que eu pensei: "Espero nunca ter que passar por esta experiência novamente". Desde então, eu tenho tomado cuidado para hidratar-me imediatamente quando sinto algum desconforto, a fim de evitar uma nova inflamação.

Em outras palavras, eu aprendi uma lição com a minha dor e passei a tomar mais cuidado, podemos dizer que a mesma coisa acontece com o sofrimento. Uma vez que se experimentou o sofrimento de apego pelas próprias emoções e pela dor, a pessoa aprende a ter mais cuidado, ou seja, não será atingido pela "segunda flechada".

Existem pessoas que realizam o check up anualmente. Mesmo que tenha sido alertado várias vezes a terem mais cuidado sobre a mesma questão de saúde; ao invés de se esforçar para melhorar, só veem a perceber pela primeira vez a importância de ter uma boa saúde quando passam por uma experiência dolorosa. Olhando a situação desta maneira, pode-se dizer que é experimentando a dor que aprendemos uma lição, isto é um alerta do Buda para não sermos atingidos pela "segunda flechada" e é um degrau que conduz ao crescimento espiritual.

No entanto, não desejamos ter experiências de dores físicas nem espirituais. Portanto, é essencial evitarmos nos apegar às emoções, e assim não iremos ser atingidos por uma segunda e nem mesmo uma terceira flechada.

Dentre os adeptos do budismo zen há um ditado, "não dar continuidade ao segundo pensamento". Isto significa que mesmo que surjam os desejos mundanos não devemos persegui-los ou deixar que os pensamentos que surgem em nossa mente sejam ampliados pela ilusão. Por exemplo, quando você vir uma refeição deliciosa e pensar "Eu gostaria de comer", e você conseguir parar o pensamento ali, o seu bolso não vai esvaziar; o alimento não terá efeito negativo sobre o seu corpo, e poderá evitar o sofrimento.

Os desejos mundanos e o sofrimento são produzidos por nós mesmos. Então, se nós conseguirmos controlar nossas emoções, poderemos poupar aborrecimentos desnecessários.

Revista Kossei de dezembro



# Living the LOTUS

Please give us your comments!

We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus. Please send us your comments to the following e-mail address. E-mail: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

## Risho Kosei-kai



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2015

## Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

## Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles  
CA 90033 U.S.A.  
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437  
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

## Branch under RKINA

**Rissho Kosei-kai of Tampa Bay**  
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA  
Tel: (727) 560-2927  
e-mail: rktampabay@yahoo.com  
http://www.buddhismtampabay.org/

## Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218  
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.  
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633  
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

**Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center**  
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.  
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

**Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center**  
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.  
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.  
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567  
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio**  
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.  
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745  
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com  
http://www.rkina.org/sanantonio.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas**

## Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.  
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437  
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

**Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center**  
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.  
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261  
e-mail: rkseattle@juno.com  
http://www.buddhistLearningCenter.com

**Rissho Kosei-kai of Sacramento**

**Rissho Kosei-kai of San Jose**

**Rissho Kosei-kai of Vancouver**

## Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.  
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499  
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

## Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.  
Tel: 1-773-842-5654  
e-mail: murakami4838@aol.com  
http://home.earthlink.net/rkchi/

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Fort Myers

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.  
Tel & Fax: 1-405-943-5030  
e-mail: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

## Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.  
Tel: 1-303-810-3638

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.  
http://www.rkina-dayton.com/

## Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,  
CEP 04116-060, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377  
Fax: 55-11-5549-4304  
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

## Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,  
CEP 08730-000, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

## Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan  
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433  
http://kosei-kai.blogspot.com/

## Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,  
Taichung City 401, Taiwan  
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

## Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan  
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

## Rissho Kosei-kai of Pingtung

## Korean Rissho Kosei-kai

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea  
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696  
e-mail: krkk1125@hotmail.com

## Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan, 608816,  
Republic of Korea  
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

## Branches under the Headquarters

## Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,  
North Point, Hong Kong,  
Special Administrative Region of the People's Republic of China  
Tel & Fax: 852-2-369-1836

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: 976-70006960  
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Sakhalin**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk  
693005, Russian Federation  
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai of Roma**

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia  
Tel & Fax : 39-06-48913949  
e-mail: roma@rk-euro.org

**Rissho Kosei-kai of the UK****Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

**Rissho Kosei-kai of Paris**

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

**Rissho Kosei-kai of Sydney****International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224  
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibt-rk.org/>

**Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

**Thai Rissho Friendship Foundation**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218  
e-mail: info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei-kai of Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
Tel & Fax: 880-31-626575

**Rissho Kosei-kai of Dhaka**

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,  
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh  
Tel: 880-2-8413855

**Rissho Kosei-kai of Mayani**

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,  
Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Patiya**

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Domdama**

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar**

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Satbaria**

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Laksham**

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,  
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Raozan**

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Chendirpuni**

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai of Ramu****Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka**

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka  
Tel & Fax: 94-11-2826367

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa****Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

**Branches under the South Asia Division****Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,  
110060, India

**Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka  
New Delhi 110075, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,  
Kolkata 700094, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,  
Kathmandu, Nepal

Tel: 977-1-552-9464 Fax: 977-1-553-9832

e-mail: nrkk@wlink.com.np

**Rissho Kosei-kai of Singapore****Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,  
Phnom Penh, Cambodia

**Other Groups****Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**