

# Living the Lotus

7

2023

VOL. 214

*Buddhism in Everyday Life*



## Living the Lotus Vol. 214 (July 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa  
Editor: Sachi Mikawa  
Translator: Emilio Masia

*Living the Lotus* is published monthly by Rissho Kosei-kai International, Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

Rissho Kosei-kai es una asociación budista laica, cuya escritura sagrada es el Tríptico de los Sutras del Loto. Fue establecida en 1938 por el Fundador Nikkyo Niwano y la co-fundadora Myoko Naganuma. Esta Asociación está formada por personas laicas que desean vivir practicando la enseñanza del Buda en su vida cotidiana en familia, en el trabajo y en la sociedad vicinal, y esforzarse por la construcción de un mundo en paz. Los miembros de esta Asociación, junto con el Presidente Nichiko Niwano, esforzándonos como fieles budistas por la difusión de la enseñanza, cooperamos con el mundo religioso budista y con otras organizaciones, dentro y fuera del país, en diversas actividades para promover la paz mundial.

El título de "Vivir el Loto, Budismo en la vida cotidiana" refleja nuestra esperanza en perseverar en la práctica de las enseñanzas del Sutra del Loto en la vida cotidiana, para enriquecer y hacer nuestras vidas más plenas de significado, de la misma manera que flores de Loto que florecen en una laguna embarrada. La edición 'online' nace con el propósito de transmitir a personas de todo el mundo el Budismo, cuyas enseñanzas alientan y animan nuestra vida cotidiana. Vivir el Loto se publica en catorce lenguas, en colaboración con nuestras secciones en el extranjero. Sin embargo, la publicación en algunas lenguas es irregular y algunos números contienen solamente las exhortaciones del Presidente Niwano. Proseguiremos esforzándonos para mejorar este boletín, para lo que agradeceremos su apoyo y sus comentarios.

## Con qué alimento se nutren cuerpo y mente

Nichiko Niwano  
Presidente de Rissho Kosei-kai



### **Cuatro modos de nutrición**

Necesitamos alimentarnos para vivir. Cumplimos esta exigencia al nutrarnos con alimentos que mantienen el funcionamiento de corpóreo y mental.

Por otra parte, Shakamuni censuraba críticamente en sus escritos la actitud de las personas que consumen con avidez más de lo necesario: “Las personas necias que aficionadas a comer en exceso y pasarse el día dormitando son como cebados marranos devorando su pienso” (Dhammapada). Shakamuni recomendaba frugalidad en el comer sin excederse. De hecho, en el budismo se da mucha importancia a comer moderadamente, agradeciendo los alimentos que vamos a tomar.

Esta gratitud brota al percatarnos de que el alimento recibido incorpora toda una interconexión de elementos contribuyentes al cuidado de la vida, y que no deben desperdiciarse. Lo distintivo del budismo es considerar como nutrición para el mantenimiento de la salud, no solamente a la comida y bebida que ingerimos por la boca sino todo cuanto es nutritivo corporal y mentalmente.

Veamos, pues, cuales son para el budismo esos nutrientes aparte de la comida y bebida que entra en nuestro estómago.

En primer lugar, a través de los órganos de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y conciencia, nuestro cuerpo y mente obtiene una información que nos enriquece como los nutrientes que contiene un alimento. Según el modo con que nos ‘nutramos’ con esa información, unas veces fomentarán la ira o el deseo desordenado, y otras veces contribuirán a pacificar nuestro espíritu.

Se dice también que nuestro espíritu se alimenta con deseos y pensamientos como cuando anhelamos “ser de tal manera” o cuando sentimos “ganans de hacer tal cosa”.

A partir del modo de pensar positivo de cara al futuro brota una forma de actuar emprendedora y dinámica. Otro tanto se puede decir acerca de nuestra forma de pensar y voluntad, o entusiasmo, que provocan cambios beneficiosos tanto en nuestra mente como en nuestra forma de comportarnos. También son “nutriente que alimentan el espíritu” las experiencias, usos y cos-

tumbres arraigados en nuestra conciencia, así como los conocimientos heredados de nuestros antepasados, que están en la base de nuestra conciencia.

Al conjunto de estos cuatro elementos nutritivos mencionados se le llama en la tradición budista “cuádruple dieta de cuerpo y mente”. Comida y bebida que ingerimos mantienen el metabolismo corporal. La información que recibimos por los sentidos y heredamos por la memoria en nuestra conciencia cultivan nuestro espíritu. Gracias a esta nutrición total vivimos. Tal es la concepción de nuestra existencia expresada en la cuádruple dieta.

En el budismo zen suele recitarse antes de la comida la oración ‘gokan no ge’ (salmo de los cinco sentidos), cuyos versículos finales dicen: “Recibimos ahora estos alimentos, medio y camino para despertar a la iluminación”. En este caso los alimentos se refieren a la comida y bebida que mantienen la salud de nuestro cuerpo, pero interpretado desde el punto de vista de los cuatro nutrientes citados antes, resulta evidente que subrayan la importancia nutrir saludablemente nuestro espíritu humano para convertirnos en personas bondadosas y compasivas.

### Actitud equilibrada en todo

Evitamos comer algo que le siente mal a nuestro cuerpo físico. Del mismo modo es importante que unas veces “asumamos” y otras veces “no nos traguemos” cierta información, según sea o no sea conveniente para nuestra salud mental. Supongo y estoy seguro de que ustedes así lo piensan y lo practican. Deberíamos considerar si lo que escuchamos y decimos en la vida cotidiana, las noticias que recibimos o transmitimos, los hechos, dichos y escenas con que nos encontramos sirven para inquietar o tranquilizar nuestro espíritu.

El fundador de la institución Seicho No Ie (Crecimiento familiar), Taniguchi Yasuharu (1893 – 1985), escribe así: “La comida es la ceremonia más solemne que podemos presentar como ofrenda a la divinidad que habita en nosotros”. Interpretado esto según el espíritu del budismo, lo podemos expresar así: “El alimento que nos abre a despertar a la realidad de la presencia de la naturaleza búdica en uno mismo y en el otro, es decir, que fomenta la actitud agradecida y las palabras de empatía y las obras de acercamiento cálido y compasivo hacia los demás, constituyen la “dieta espiritual” apropiada para ayudarnos a vivir mejor como personas.

Sin embargo, reconozcamos la realidad cotidiana de que escucharemos palabras que suscitan en nuestro espíritu indignación y odio, o que las pronunciaremos; también brotarán informaciones que atizan deseos desordenados. Por tanto será necesario que procuremos evitar la entrada en nuestro cuerpo y mente de esos venenos del alma que fomentan el deseo desordenado y el pensamiento egocéntrico. Lo mismo que en el caso de la comida, lo importante es proponerse no dejarse llevar sin más por lo que nos gusta o disgusta.

Es un privilegio humano no contentarse simplemente con vivir, sino aspirar a vivir saludable y felizmente. Con la intención de desarrollar esa capacidad humana, el Buda nos enseña así: “Proclamar la verdad es un alimento sabroso y excelente. La mejor manera de vivir es la de una persona que vive de acuerdo con la lucidez de la sabiduría”.

Es decir, que quien aprende la enseñanza de Buda, la transmite y vive dando gracias por todo, es una persona que vive saludable y felizmente. Y precisamente esa es la actitud que se cultiva al juntar nuestras manos para hacer una reverencia antes de comer y decir: itadakimasu, lo recibo agradecido.



El mundo de Buda Iluminado lo es todo, lo vivifica todo

**Abrir las puertas del corazón para percibirlo todo con  
la mirada sapiencial del Buda Iluminado**

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai





Según las enseñanzas budistas, el Buda vino a este mundo con una única finalidad importante, que los humanos abran las puertas del corazón para percibirlo todo con la mirada sapiencial del Buda, para mostrarles el camino hacia esa sabiduría y hacerles alcanzar la iluminación. Esto es lo que se denomina “despertar a la espiritualidad y alcanzar la iluminación”.

‘Abrir el camino hacia el conocimiento sapiencial búdico’ dicho con otras palabras, equivale a ayudarnos a descubrir la ‘naturaleza búdica’ en nuestro interior, y así mostrarnos, una vez percatados de ese conocimiento sapiencial, cómo mirar el mundo con los ojos y la sabiduría del Buda.

Al permitirnos ver así las cosas con los ojos del Buda, nos hace alcanzar la iluminación que produce una inmensa alegría. Más aún, nos lleva de la mano para adentrarnos por el sendero que conduce a la iluminación en la que mora el Buda. En una palabra, nos enseña el camino justo de la vida humana. Tal es la principal causa y condición por la que han aparecido en este mundo todas las manifestaciones de la iluminación del Buda.

Por cierto, según las enseñanzas budistas, en la vida psíquica de todas las personas se pueden distinguir diez estados: Espíritus infernales, espíritus famélicos, bestias, diablillos traviesos, seres humanos y divinidades son los seis estados mentales de personas corrientes que todavía viven en el mundo del extravío. Los cuatro estados mentales de personas que viven que viven en el mundo superior de la iluminación son los de los sravakas, los pratyekabuddhas, los bodistavas y los Budas. Estos diez estados existen en la mente de cada persona y también en la mente de los seres celestiales. La expresión jikkai-goku (mutua inclusión de los diez mundos) significa que cada uno de los diez estados mentales contiene en sí los otros nueve.

Nuestro estado mental puede cambiar en tan un solo momentos entre el estado infernal o el estado del bodisatva, por eso se dice que ‘todo depende de nuestra actitud’, y resulta que ‘un solo pensamiento o movimiento de nuestra mente se expande ilimitadamente’.

El conocimiento sapiencial del Buda consiste en aceptar desde esta perspectiva los fenómenos cambiantes del mundo. Comprender cuanto influye en todo nuestra perspectiva de la realidad, nos hace darnos cuenta de la importancia de pensar ante todo en los demás y eso, a su vez, hace que se produzcan encuentros más armoniosos.

En el capítulo ‘Parábola’ del Sutra del Loto leemos lo siguiente: “El triple mundo son mis dominios. Los seres vivientes son todos mis hijos”.

Buda considera magnánimamente a todos los seres vivientes como hijos suyos. Vivimos porque estamos siendo vivificados por Buda. Por eso nuestro vínculo con Buda es como el de un padre con sus hijos. A su vez, todos los seres vivientes de este mundo somos como hermanos.

La única finalidad importante por la que ha venido el Buda a este mundo es para predicarle dicha verdad a todas las personas, y ayudarlas a percatarse de lo digna que es de agradecer esta vida que estamos viviendo en el momento presente. Cada uno de nosotros somos parte de esa importante finalidad.

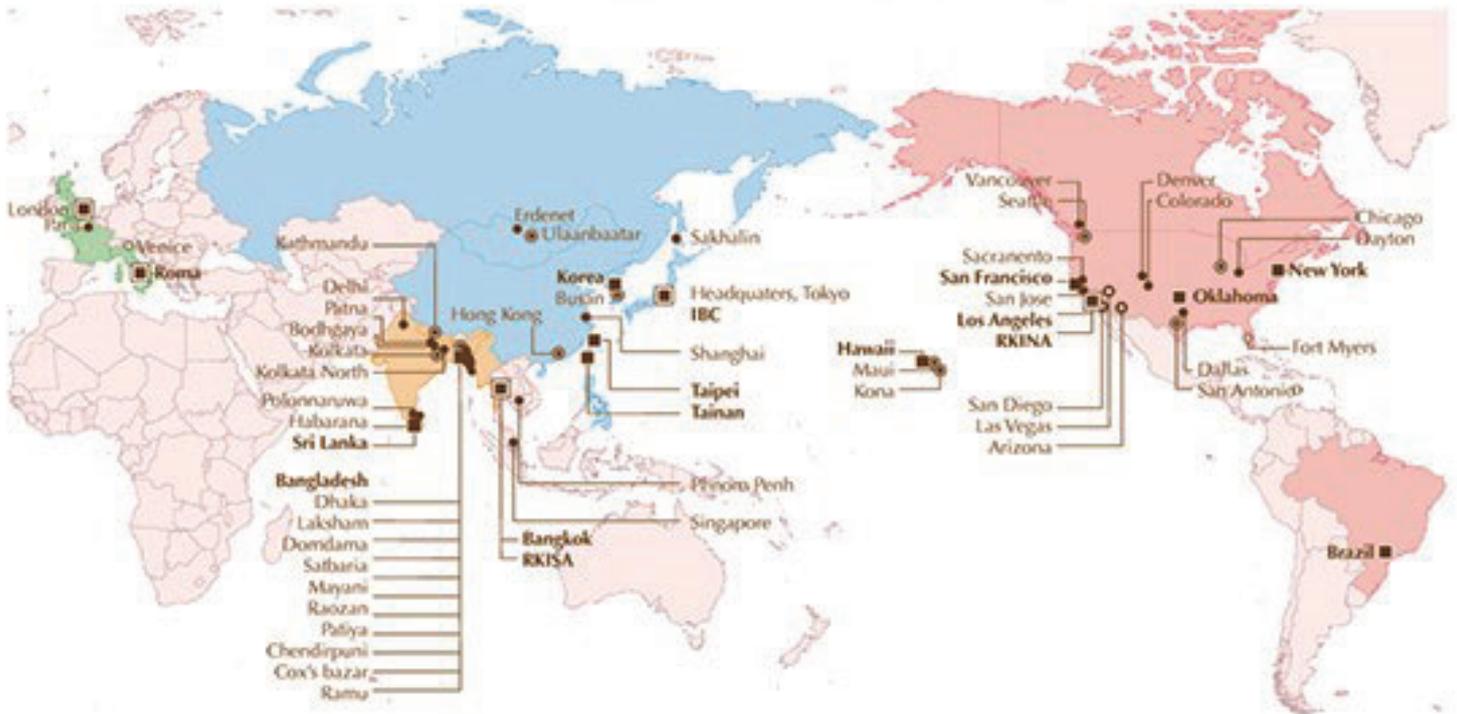
En Rissho Kosei-kai damos mucha importancia a mantener una muy buena relación con nuestros padres y honrar la memoria de nuestros antepasados. Todos los seres vivientes son hechos vivir por una misma y única Vida, por la Vida que vivifica todo. Progenitores y antepasados son también budas iluminados. Y todo lo que nos rodea también constituye el mundo de la iluminación, porque el Buda lo envuelve todo y mora en todo lo que lo manifiesta. Las acciones de piedad filial y memoria en honor de los antepasados son una manera de tomar conciencia de esta realidad y profundizar más nuestra gratitud.

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)