

# Living the Lotus

# 1

## 2023

## VOL. 208

*Buddhism in Everyday Life*



*Los Angeles Dharma Center*

## Living the Lotus Vol. 208 (January 2023)

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

*Living the Lotus* is published monthly  
by Rishso 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)

Rishso 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.





## La salud es el mayor de los beneficios

Nichiko Niwano  
Presidente de Rissho Kosei-kai

### Rebosantes de saludable vitalidad

El primer día del año, el 1 de enero, es llamado ganjitsu (元日) en Japón. El ideograma gan (元) de ganjitsu tiene tres significados: “origen”, “comienzo” y “totalidad”.

Coincidirán conmigo en reconocer la importancia de evocar a primeros de enero la trayectoria del nuevo año que nos espera, y planear cómo queremos vivir los meses venideros. Sin duda solemos dar importancia a este recurso acostumbrado para establecer los cimientos del corazón.

¿Qué proyectos tienen para 2023?

Reflexionado sobre los años pasados, nos vimos afectados por hechos tristes y dolorosos tales como la pandemia de la Covid-19, la invasión rusa de Ucrania; desastres naturales, como los terremotos; y desgracias provocadas, como el asesinato del anterior primer ministro japonés, Shinzo Abe.

Espero que con ánimo renovado nos dispongamos a vivir con saludable vitalidad este 2023.

Se preguntarán por qué aludo a algo tan obvio; pero, de hecho, en japonés la palabra genki (元氣) tiene un sentido mucho más rico de lo que habitualmente creemos, porque además de “estar sano”, significa también “rebotar vitalidad” y “estar animado”, en la palabra genki (元氣) el radical “gen” es el mismo que el de “gan” de ganjitsu (元日) al que me referí anteriormente.

Según Masahiro Yasuoka (1898–1983), un destacado especialista en filosofía oriental, el ki de genki que significa “energía vital”, tiene también el sentido de “origen de todos los seres vivientes en el universo”.

Desde este punto de vista, podemos ver que el origen de todas las cosas, incluyendo a los seres humanos, rebosa de energía vital, por eso por naturaleza poseemos una existencia saludablemente vital.

Desde la perspectiva del confucianismo, el I Ching (El libro de los cambios) nos enseña que el movimiento de los cielos, es decir la fuerza de la naturaleza mantiene constantemente la armonía ordenada y plena que garantiza la salud del universo desde su origen.

Esto equivale a decir que nuestro cuerpo y mente, en unidad íntima con la naturaleza, reciben los dones de la naturaleza y por eso son originalmente saludables.

En este sentido, también, es importante vivir con saludable vitalidad evitando hacer cosas que obstaculicen esa fuerza vital que recibimos originalmente.

### **Las prácticas de los bodisatvas, fuentes de vida saludable**

En el Dhammapada Shakamuni dice: “La salud es el mayor beneficio”. En tanto vivimos, aspiramos a estar sanos, por eso al oír estas palabras de Shakamuni en persona, dichas como si fuese uno de nosotros, sentimos que nos interpelan directamente.

Pero notemos que Shakamuni prosigue de la siguiente manera: “La satisfacción es el tesoro máspreciado, la confianza, nuestra mejor amiga y el nirvana (la erradicación de la codicia, ira e ignorancia) nuestra mayor alegría”.

Reiterando lo dicho antes, todos por naturaleza gozamos de cuerpo saludable y tranquilidad mental, pero para obtener mejor provecho de esta enseñanza, es importante que aprendamos a contentarnos con lo que tenemos, aprender a convivir con la gente a nuestro alrededor, y no dejarnos arrastrar por sentimientos de codicia, ira o intereses egoístas.

Es ley de vida que con el tiempo acabemos enfermando y envejeciendo, pero estar sano no significa solamente no padecer enfermedades ni padecer achaques o problemas físicos. Shakamuni nos enseña que el mayor beneficio, es decir, la clave para vivir auténticamente de manera saludable consiste en aprender a agradecer la vida y llevar una vida armónica y sosegada, he ahí el significado auténtico de estar realmente sanos.

Como dije antes, para nosotros miembros de Rissho Kosei-kai, estar sanos significa demostrar con nuestro modo de vivir que tenemos esperanza, que queremos ayudar a que el sufrimiento disminuya y aumente la felicidad.

Cuando aplicamos esta idea a la realidad, la práctica de las seis virtudes del bodisatva (las seis Paramitas o virtudes de excelencia) mostrando consideración hacia las demás personas constituye una parte importante de nuestra diligencia cotidiana por crecer y, al mismo tiempo, equivale sin más a llevar una “vida saludable” que revitaliza nuestra inherente saludable vitalidad y la comunica, a su vez, a las demás personas.

Cuando deseamos de corazón la felicidad de las personas, nuestra energía vital está actuando vigorosamente. El diccionario define “saludable” como “sano, animado y contento”. Cuando deseemos a las personas de todo el mundo que disfruten de días con salud de cuerpo y alegría de corazón, hagámoslo con espíritu saludablemente vital.

From *Kosei*, January 2023

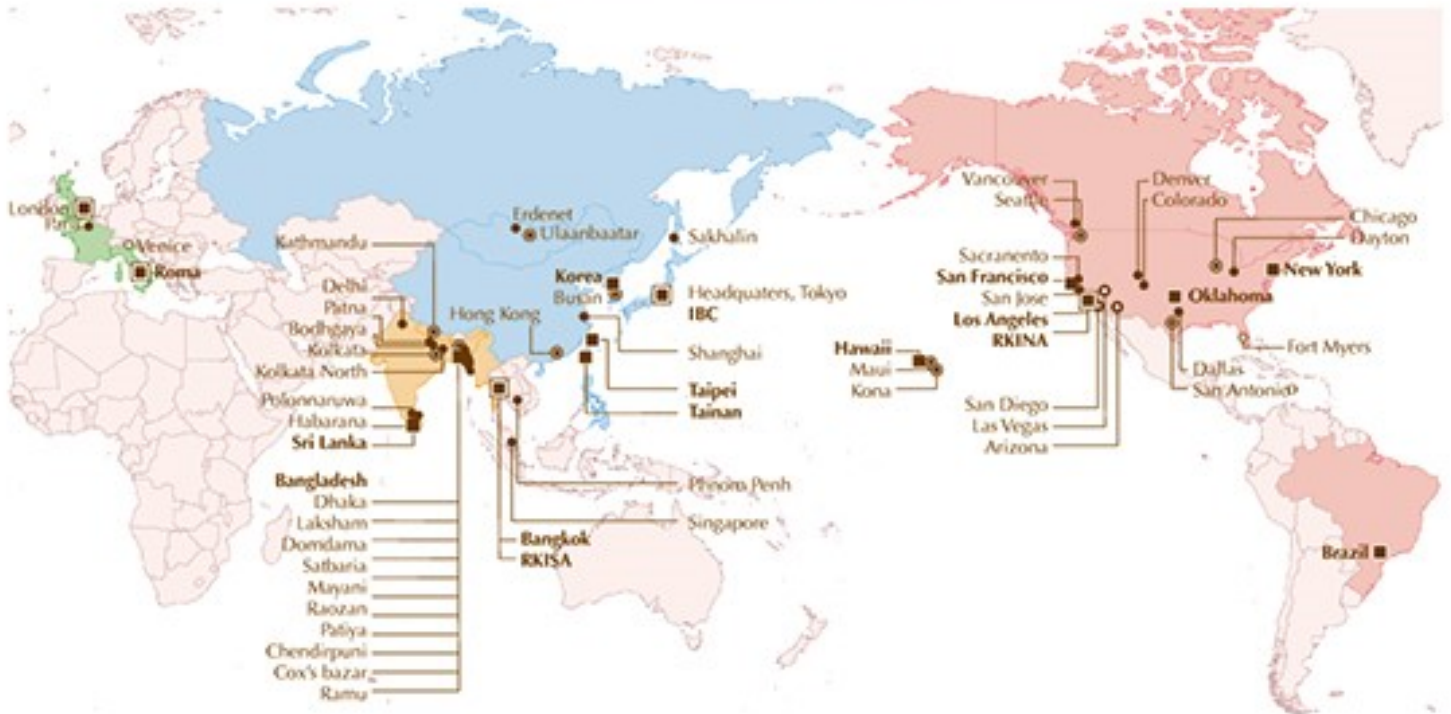


# Rissho Kosei-kai International

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)