

# Living the Lotus 3

2023  
VOL. 210

## *Buddhism in Everyday Life*



*International Buddhist Congregation, Tokyo*

### **Living the Lotus Vol. 210 (Março 2023)**

Publicação: Risho Kossei-kai Internacional  
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 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  
Editor Responsável: Keiichi Akagawa  
Editora: Sachi Mikawa  
Tradutora: Helena Yuri Osaki, Maria Hiromi Sasaki  
Revisora: Angela Sivalli Ignatti  
Equipe de Edição: Risho Kossei-kai Internacional

A Risho Kossei-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.



# Mente e corpo estão profundamente conectados

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente Risho Kossei-kai



## Vem da “mente” a saúde, alegria e disposição

Nos últimos anos, quando as oportunidades de sair diminuíram, pessoas ficaram por longo período trancadas em casa, reduzindo as chances de se exercitarem. Assim, os músculos das pernas enfraquecem e até uma breve caminhada pode se tornar cansativa, podendo dificultar ainda mais a saída.

Há informes quanto a isso, que pessoas com mais massa muscular são mais longevas. Isso pode ser comprovado pela relação entre músculo, imunidade e nível de açúcar no sangue. E com o avançar da idade, também venho sentindo o enfraquecimento dos músculos. Assim, evitando os dias de calor intenso de verão, no presente momento, tenho caminhado por uma hora todos os dias pensando na minha saúde. No entanto, apenas a prática essencial de manutenção da boa saúde, talvez não seja suficiente para o exercício do “músculo do corpo”.

O corpo e a mente possuem uma relação indissociável. Sendo assim, a atitude da mente afeta o organismo. Desta forma, é importante, sempre fornecer estímulos a emoções e impressões positivas ao “músculo da mente”, mantendo-a ativa, criando uma constituição física e psicológica resistente a perdas e doenças, assegurando a boa forma e disposição. Mestre Masahiro Yasuoka (1898–1983), a quem reverencio há muito tempo, afirma que a causa da carência de boa saúde e envelhecimento está mais no espírito do que no corpo.

Diz que, principalmente, a perda de interesse por temas além de “tarefas pessoais e assuntos cotidianos”, ou preocupação com assuntos sem relevância, fará com que deixe de sentir a alegria e emoção do aprimoramento e leva a perda do vigor mental, que por sua vez, vai influenciando o corpo.

Então, quais são os elementos importantes para manter um espírito de entusiasmo e alegria de melhorar e preservar uma mente ativa mesmo quando estamos ocupados com tarefas e assuntos cotidianos? O mestre Masahiro Yasuoka cita os seguintes três tópicos.

### “Três princípios da saúde”

O primeiro é: “incorporar sempre a alegria no local mais recôndito da mente”. A divindade da mente indica um espírito de arraigar profundamente a alegria. Ou seja, significa possuir sempre o contentamento no local mais íntimo do coração. E, isto não equivaleria a aceitar com regozijo cada um dos acontecimentos diários que ocorrem como se estivéssemos recebendo com gratidão os ensinamentos do Buda? Mesmo no sofrimento, ao refletir: “o que o Buda estaria me ensinando neste momento”, e na aceitação da realidade de forma positiva, percebemos que há uma luz de salvação para além do sofrimento. Assim, a nossa mente vai aprimorando e evoluindo.

O segundo princípio para não perder o “músculo da mente” é: “manter constantemente o espírito de gratidão”. Seguramente, ao proferir as palavras de “gratidão”, somos preenchidos por revigoramento de emoções.

O terceiro princípio é: “sempre aspirar a prática anônima da caridade”. Isso não se limita apenas a praticar boas ações anonimamente. Inclui pensar nas pessoas que temos contato diário, com muita consideração e ter em mente a prática de “dar prioridade ao próximo”, desejando o seu benefício e felicidade. O mestre Masahiro Yasuoka compreende que ao ter em mente “os três princípios da saúde”, o corpo também tornará saudável. Mas para nós, aqueles que cultivaram esses três princípios em seus corações, não seriam os que denominamos bodhisattvas?

A propósito, passei a ter interesse por saúde após encontrar em um sebo do bairro de Kanda em Tóquio o livro relacionado a “Medicina Kishi”, no mesmo ano de 1960 em que fui indicado pelo Mestre Fundador como o “próximo mestre Presidente designado”. Recordando o fato neste momento, na época, aos 22 anos, tomado pela ansiedade e tentando reter a inquietação mental através da saúde física, talvez esta busca tenha sido um ato instintivo para harmonizar o meu corpo e o espírito.

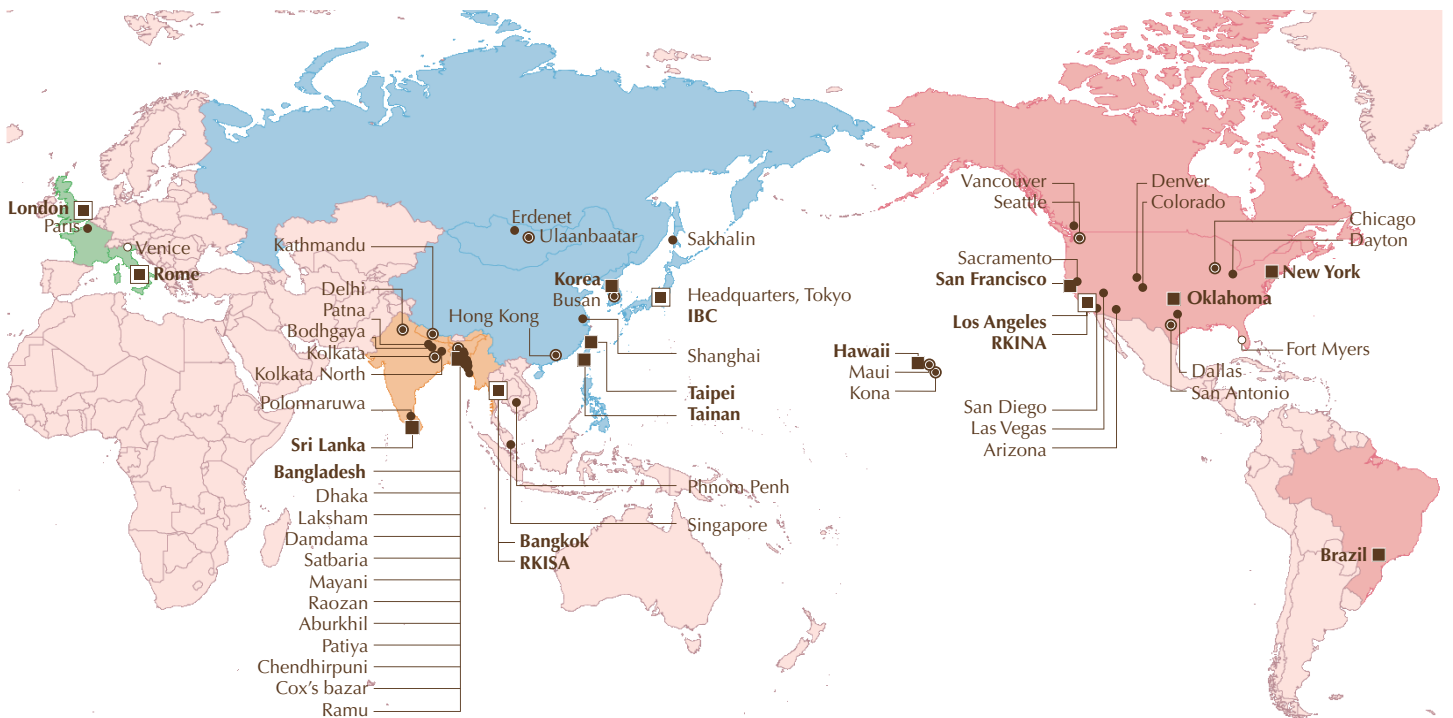
E com a ajuda de todos os senhores, completo 85 anos neste mês, e a Rissho Kosei-kai celebra também 85 anos da sua fundação. Ainda não chegamos ao final do longo túnel da pandemia do novo coronavírus, mas, antes, vamos transmitir às pessoas próximas a graça da Lei maravilhosa que pode ser considerada um método para boa saúde mental. Vamos construir juntos uma família e sociedade com vivacidade, alegria e disposição.

(Kosei, edição março de 2023)





🌸 *A Global Buddhist Movement* 🌸



Information about  
local Dharma centers



*Living the Lotus* está procurando suas opiniões e impressões.  
Para consultas, entre em contato com o seguinte endereço de e-mail.  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)