

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2023

VOL. 210



*International Buddhist Congregation, Tokyo*

## Living the Lotus Vol. 210 (March 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.

# La profunda conexión entre cuerpo y mente

Nichiko Niwano  
Presidente de Rissho Kosei-kai



### La clave de la salud y la vitalidad reside en nuestro interior

En los últimos años hemos tenido menos ocasión de salir afuera y seguramente muchos habremos acusado la falta de ejercicio al tener que quedarnos en casa sin salir. Cuando andamos poco perdemos fuerza en las piernas, por eso incluso un corto paseo puede resultar fatigoso provocando, a su vez, que se nos quiten las ganas de salir.

En relación a la musculatura, algunos estudios indican que a mayor masa muscular mayor longevidad. Esto se debe, al parecer, a la relación entre músculos, inmunidad, nivel de azúcar en sangre, etc. Últimamente, con los años, yo también voy notando la pérdida de fuerza muscular, por eso, a excepción de los calurosos días de verano, sigo con mi práctica diaria de pasear durante una hora para mantener el vigor físico. De todas maneras, puede que el entrenamiento muscular no sea lo único importante para estar sanos.

Cuerpo y mente son inseparables. De hecho, el funcionamiento de la mente afecta al cuerpo, por eso es importante tonificar a diario nuestra “musculatura mental” estimulando la capacidad emotiva y sentimental, así podremos tener una constitución más robusta para afrontar el desgaste físico y mental que con el paso de los años se va produciendo, así como también prevenir enfermedades. Así es como podemos disfrutar más de una vida saludable. Masahiro Yasuoka (1898-1983), uno de los escritores que más me ha influido a lo largo de los años, suele decir que lo que más influye en el deterioro de nuestra salud y condición física con el paso de los años tiene en realidad mucho más que ver con nuestra mente que con nuestro cuerpo.

Sobre todo cuando centramos exclusivamente nuestro interés en nuestros asuntos privados y rutina diaria, o nos obsesionamos con cosas triviales, dejamos de ser capaces de disfrutar de la alegría y la emoción que conlleva el cultivarnos y crecer en humanidad; lamentablemente, eso acarreará consecuencias a nivel físico.

¿Cuál es la clave para mantener una mentalidad activa y alegre, motivada a mejorar, incluso cuando estamos ocupados con quehaceres cotidianos? Yasuoka explica que dicha clave consiste en los tres principios siguientes.

### “Los tres principios de una vida saludable”

El primer principio consiste en “dejar que la ‘divinidad de la felicidad alegre’ nos inspire en todo momento”. La divinidad de la felicidad simboliza el estado mental más auténtico de la humanidad. En otras palabras, cultivar en todo momento la alegría en nuestro interior. No les parece que dicha actitud tiene mucho que ver con la actitud aceptar todo cuanto ocurre en nuestra vida con buen ánimo y gratitud por sentir que ahí hallamos las enseñanzas del Buda. Incluso cuando estamos sufriendo, conviene ser positivos aceptando la realidad ante nosotros diciendo: “¿Qué me está enseñando el Buda ahora?, ahí nos percatamos de la luz de la liberación tras el sufrimiento, y nuestra mente sigue creciendo y mejorándose a sí misma.

El segundo principio para prevenir el deterioro de la musculatura mental es “cultivar siempre la gratitud en nuestro corazón”. Ciertamente, cada vez que experimentamos gratitud y decimos “gracias” recibimos una fresca inspiración.

El tercero es “hacer el bien sin que se note, sin presumir de ello”. En realidad, esto no se limita a realizar buenas acciones a personas desconocidas o sin que las personas se den cuenta; alude también ser considerado con personas que conocemos en el día a día, así como practicar en dar prioridad a las demás personas mientras tratamos de beneficiarlas y que sean felices. Creo que Yasuoka considera que estos “tres principios de la buena salud” ayudan a mantener un estado mental que, a su vez, nos ayuda a estar sanos corporalmente. Desde nuestro punto de vista, diríamos que quienes cultivan dichos principios son como los bodisatvas, ¿verdad?

En 1960 empecé a interesarme por cuestiones relativas a la salud por casualidad al encontrar un libro de Katsuzo Nishi (1884-1959), titulado *Nishi shiki kenko ho* (Método curativo Nishi) en una librería de Kanda. Aquel año el fundador Niwano me designó como presidente sucesor de nuestra asociación budista. Echando la vista atrás, con mis veintidós años de entonces probablemente tenía muchas dudas, de manera que tal vez fue por instinto que traté de mantener la armonía de mente-cuerpo para estar más sano y suprimir la ansiedad mental.

Gracias a ustedes este mes aquel joven acosado por las dudas cumplirá ochenta y cinco años, y Rissho Kosei-kai celebrará también su 85° aniversario. Aunque todavía no hemos salido del largo túnel de la pandemia de la Covid, les invito a compartir con la gente más cercana la excelencia de las enseñanzas del Dharma, que en sí mismas puede considerarse como un método para gozar de buena salud, construyamos juntos lazos cálidos y saludables en el seno de nuestras familias y la sociedad.

From *Kosei*, March 2023



# Introducción al Rissho Kosei-kai en los cómics

## La vida de Shakamuni y las enseñanzas budistas

Vivir con vocación de ser útil para los demás y para la sociedad  
(vivir equilibradamente)

‘Vivir equilibradamente’ consiste en procurarse la comida, la vestimenta, la vivienda y productos básicos de manera correcta. Es decir, debemos ganarnos la vida mediante trabajos honrados, tratando de que nuestro desempeño profesional esté en consonancia con las enseñanzas de Buda.

A su vez, cuando trabajemos es importante considerar lo que podemos hacer útilmente para bien de los demás y la sociedad.

Tengamos siempre presente que debemos compaginar nuestro trabajo con una forma de vivir equilibradamente, los niños ya sea en la escuela o en el hogar, y los adultos en sus lugares de trabajo.



\* Queda prohibida toda reproducción o republicación de este documento, salvo las reproducciones para uso individual, no comercial e informativo.



### Dedicación constante habituándose a repetir comportamientos adecuados. (Progresar con perseverancia, consolidar así el esfuerzo por madurar)

Perseverar avanzando significa esfuerzo diligente en una conducta recta. Dicho camino, como explicamos en la página anterior, consiste en ver adecuadamente, pensar adecuadamente, hablar equilibradamente, actuar equilibradamente, vivir equilibradamente, perseverar unificadamente.

Es decir, no dejarse llevar por las prisas, no perder la calma ni darse por vencido nunca, sin caer en la ociosidad ni desviarse del correcto camino.





Vivir con esperanzadas aspiraciones

**Buda está siempre a nuestro lado**

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai





había aforismos y dichos populares colgados en las paredes de las clases.

Entre aquellos sabios refranes había algunos dichos japoneses muy populares como el que decía: “Con empeño nada es imposible, todo es cuestión de intentarlo convencido de que puedes” y el famoso refrán: “El cielo ayuda a quienes saben ayudarse por sí mismos”. Aquellas frases escritas de puño y letra del director se quedaron impregnadas indeleblemente en mi memoria. No sería capaz de calibrar realmente la influencia que aquellas palabras ejercieron en mi vida.

El trabajo duro y la perseverancia son fundamentales para progresar en la vida, pero como son algo que damos por sentado, a veces nos olvidamos de su importancia. Esto pasa porque no nos damos cuenta de que los dioses y budas están en todo momento a nuestro lado, por eso esquivamos nuestros deberes y aflojamos nuestro esfuerzo.

Creo firmemente que los dioses y los budas siempre nos protegen, por eso, lleno de gratitud, trato siempre de dar lo mejor de mí mismo en toda tarea que realice.

Es importante perseverar aspirando a mejorar cada día de nuestras vidas; aspirar a dedicarnos a promover el bien en la sociedad y en el mundo, y dedicarnos con ahínco a lograr este fin.

El Buda nos guía así en este mundo por el camino de la vida.

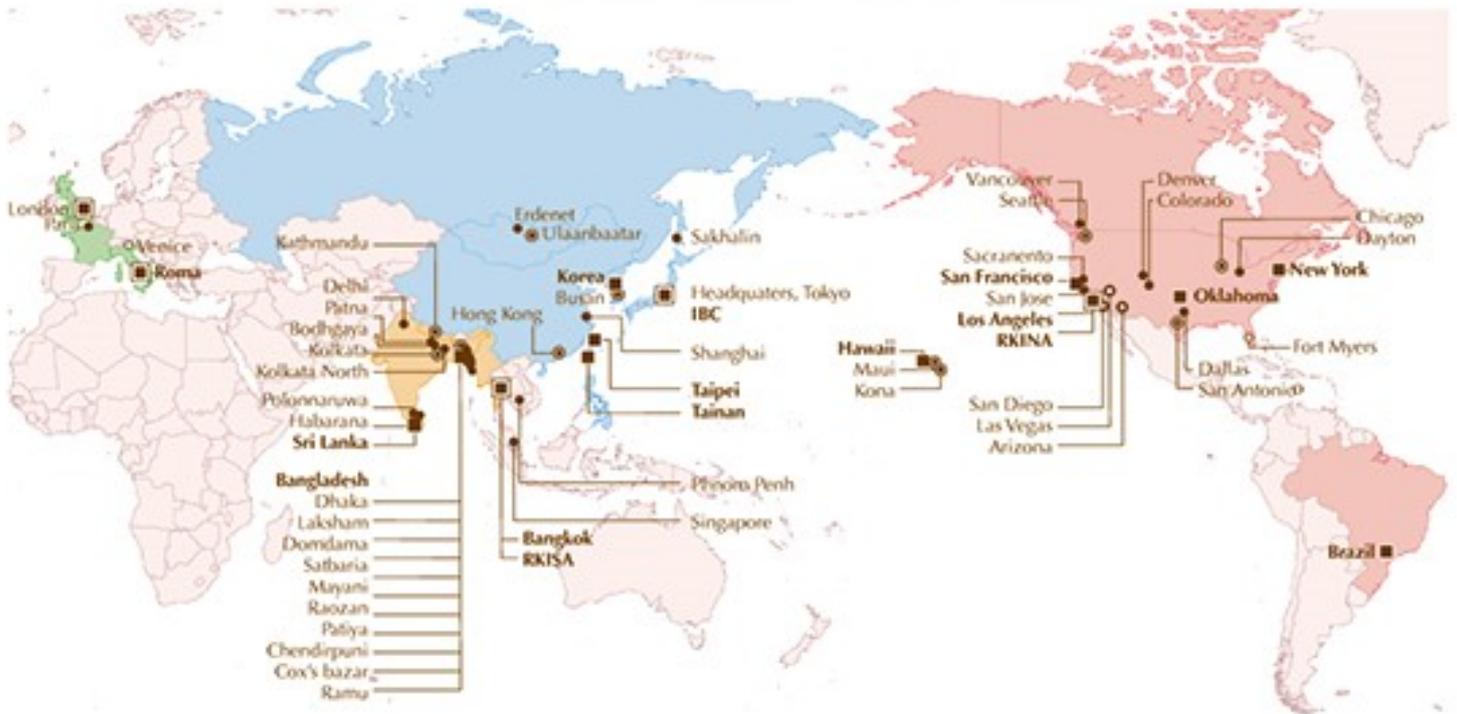


# Rissho Kosei-kai International

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)