

Living the Lotus 4

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 211



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus Vol. 211 (Abril 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.



A importância das manhãs

Rev. Nichiko Niwano
Presidente Risho Kossei-kai

“Despertar a cada manhã com gratidão”

“No aconchego na manhã de primavera, como se envolvido nos seios da amorosa mãe” (Haruo Sato poeta 1892–1964). É um poema que transmite o conforto e agradável sensação de frescor de uma manhã de primavera. Talvez por essa razão, o levantar-se tarde (asane) na poesia clássica, é compreendida como “durmo tão profundamente na primavera, que chego a não perceber o clarear do dia”. Assim, o “levantar-se tarde” é um termo específico da primavera, nesse estilo de poesia. Seria bom ter um dia assim, ocasionalmente mas, como no dito popular no Japão, “as manhãs são vitais”. Então, gostaria de repensar neste início de ano, a importância e o significado do alvorecer, o início de um novo dia.

Começando por mim, desperto às 4 horas todos os dias. É um hábito seguindo o exemplo do mestre de cerimônia do chá Sen Genshitsu (1923–) (Grão-mestre emérito da escola de chá Urasenke), um veterano mestre da vida. Mas, ultimamente tenho acordado, com frequência às 3h, antes do despertador que toca às 4h da manhã. Desligo o alarme e levanto. Considero oportuna essas mudanças na nossa natureza quando passamos a perceber que, à medida que envelhecemos, podemos aproveitar as horas com maior eficiência.

Inicialmente lavo o rosto, logo em seguida abro as portas do gohonzon do gohozen. Na quietude que precede o amanhecer, junto as palmas das mãos e ao orar, tenho uma sensação renovada de “hoje, novamente pude encontrar o Buda, com alegria e disposição”. O poder iniciar a manhã desta forma tem sido a minha fonte de energia para mais um dia.

Como ainda há tempo até a oração da manhã, dirijo-me à biblioteca para recitar provérbios (palavras de ensinamentos e admoestações), os antigos e os mais recentes que venho anotando há algum tempo. Realizo exercícios físicos leves e também pedalo a bicicleta ergométrica.

A leitura dos provérbios em voz alta eleva a disposição e os exercícios físicos trazem um importante sentido de tornar viável o desejo de praticá-la de forma positiva. As pessoas como eu, motivadas pelas dores nas costas ou por alguma preocupação, tornam-se pessimistas ou inseguras, ficam mais frágeis. Por isso mesmo acredito na importância de, logo pela manhã, trazer positividade à mente através da gratidão, dos votos e de exercícios físicos.

O dia que se inicia com o verso do nascimento

Em nossa rotina matinal, são imprescindíveis a devoção para as divindades e budas, a leitura do sutra e as orações. Mas o gassho (unir as palmas das mãos), que tem relação tanto com a reverência quanto com a oração, possui um detalhe que devemos observar que é a conexão com a alegria, a disposição e vitalidade.

Comentei no mês passado um pouco sobre o livro que me fez interessar pelo tema em saúde. Nele, há um trecho que diz: ao unir as mãos na altura do rosto em gassho durante 40 minutos consecutivos, formando a mão na posição como está nos trechos sagrados da antiga Grécia, traz que “o gassho com a imposição das mãos, cura todas as doenças”. E nas palavras mágicas do espírito divino romano: “o gassho conduz-nos à divindade”. E está registrado também que, ao realizar o gassho com as palmas das mãos por cinco minutos, “obtem-se a garantia de saúde, alegria e disposição”.

No entanto, aqui, a relevância não está em manter o gassho por longo tempo. Mas, que o gassho e a reverência sejam levadas às divindades e budas, que o sentimento de devoção alivie o estresse. Isso traz a possibilidade de despertar uma força latente de poder da cura natural. Ainda mais, sendo o primeiro gassho da manhã, com extrema dedicação voltada para as divindades e budas fazendo aprofundar o sentimento de conversão, e a vivacidade inerente não seria ainda mais impulsionada? Significa que estamos, todas as manhãs, realizando o gassho com essas intenções.

Também dizem que “um dia é uma síntese da vida inteira”. Nesse sentido, o despertar de cada manhã é o próprio instante do nascimento. “Hoje, nasci nesse instante.” Ao iniciar a manhã com o sentimento renovado, todos os dias são renovados, possibilitando iniciar o dia com positividade deixando para trás as travas do dia anterior.

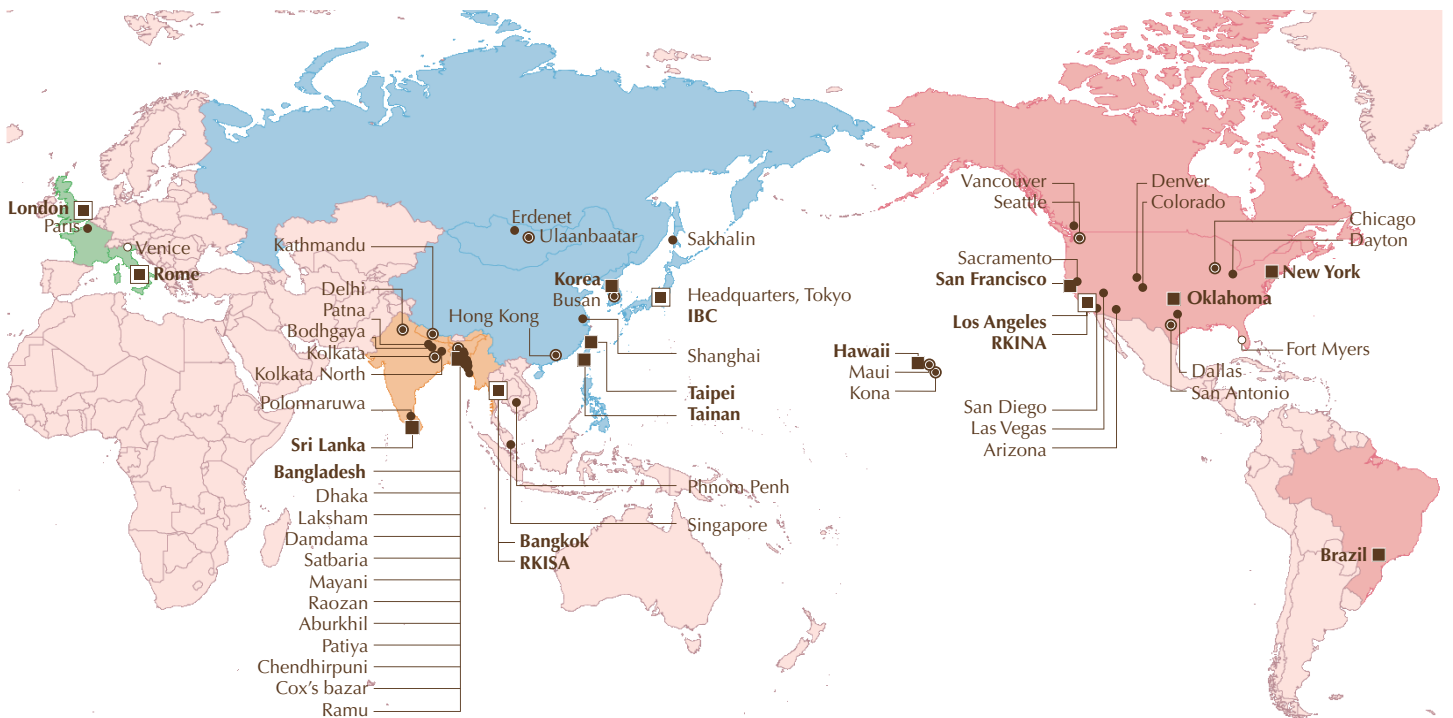
É significativo que, no mês do nascimento de Shakyamuni, todas as manhãs, possamos compreender com profundidade, o sentido das palavras proferidas por ele logo após o seu nascimento: “Só eu sou venerado, no céu e na terra”. Com uma forte declaração feito um choro do recém-nascido pelo seu advento, somos agraciados com o encorajamento de Shakyamuni que diz neste verso: “você é maravilhoso”. Vamos iniciar juntos, com firmeza a cada manhã com este verso do nascimento que expressa as palavras que louva a preciosidade de todas as vidas.

(Kosei, edição abril 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