

# Living the Lotus

# 4

## 2023

## VOL. 211

### *Buddhism in Everyday Life*



*Rissho Kosei-kai of Korea*

## Living the Lotus Vol. 211 (April 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 W 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 importancia de empezar bien el día por la mañana

Nichiko Niwano  
Presidente de Rissho Kosei-kai

### Despertarse cada mañana dando gracias a la vida

«Como sueño de noche primaveral o el cálido abrazo de la madre al hijo», estos versos de Haruo Sato (1892-1964) sugieren la atmósfera de una mañana primaveral al despertarnos y los momentos agradables de la vida. Seguramente el verso remite a uno de la poesía clásica china: «Cuesta abrir los ojos tras el sueño de una noche de primavera», de ahí que exista la expresión ‘levantarse tarde en primavera’ asociada a esta estación. Si es de vez en cuando, que se nos peguen las sábanas a veces no sería un problema, pero tal como dice el refrán «La mañana es el principio de todo», las mañanas son muy importantes, y aprovechando estas fechas primaverales en Japón que marcan el comienzo de cursos lectivos y periodos laborales me gustaría reflexionar sobre el sentido de la mañana como principio del día.

Empezaré hablando de mi propia experiencia: me levanto cada día a las cuatro de la mañana. Este hábito madrugador lo empecé a poner en práctica gracias a Sen Soshitsu, maestro de la escuela de ceremonia del té Urasenke, que me supera en años y experiencia de la vida. Sin embargo, últimamente suelo despertarme a las tres y antes de que suene la alarma a las cuatro sueno, la apago por mí mismo y me levanto. Es un cambio del que puedo estar contento si pienso que se debe a que con los años he adquirido mayor disposición física y mental para aprovechar el tiempo.

Tras asearme, lo primero que hago es abrir el altar familiar. En la tranquilidad de la temprana mañana junto las manos para orar ante la imagen del buda Shakamuni, y con emoción me digo ‘Una mañana más he podido reverenciar al Buda con ánimo saludable’; al empezar así el día, agradeciendo la vida, es donde creo que se halla la clave de la vitalidad para afrontar una nueva jornada.

Como todavía queda tiempo hasta la hora de hacer la ofrenda matinal ante la imagen del Buda, voy a mi despacho y aprovecho un rato para leer en voz alta un cuaderno de

proverbios antiguos y modernos de espiritualidad y amonestaciones que vengo recopilando desde hace tiempo; después hago un poco de ejercicio físico, o pedaleo en una bicicleta estática.

Leer de viva voz los proverbios, ya de por sí, me infunde un buen ánimo, y el ejercicio me aporta estímulo para encarar el día con ánimo de perseverar y hacer cosas. Las personas que como yo tienen dolor de espalda, por ejemplo, o están preocupadas por algo, tienden a sentirse débiles al pensar excesivamente en lo que les duele o inquieta. Por eso me parece importante empezar el día con vitalidad, con voluntad de hacer cosas y progresar, para ello, lo primero que conviene hacer agradecer el comienzo del nuevo día, haciendo buenos propósitos y un poco de ejercicio para tonificar el cuerpo.

### **Un día que comienza entonando agradecidos los versos que celebran el nacimiento del Buda.**

Como creyentes budistas cada mañana cumplimos con la costumbre de mostrar nuestros respetos ante el Buda y recitar el sutra, en dichos momentos, cuando juntamos las manos reverentemente al orar ante Buda o entonar los sutras sentimos que una fresca energía brota en nuestro interior.

El mes pasado les hablé de un libro que me hizo interesarme en temas relacionados con la salud. En cuanto a la práctica de orar juntando las manos, en dicho libro se alude a una práctica de oración consistente en juntar las manos reverentemente durante cuarenta minutos a la altura de nuestros ojos, también en textos sagrados de la antigua Grecia se decía que ‘al juntar las manos orando y después imponiéndolas sobre un enfermo se curan sus dolencias’, a su vez se decían en los rituales antiguos en Roma que ‘al juntar las manos reverentemente conectamos con los dioses’. También se dice en ese libro que al juntar las manos reverentemente durante cinco minutos ‘garantiza que ese día nos no lamentaremos de ninguna desgracia’.

De todos modos, aquí lo importante, más que estar más o menos rato seguido con las manos juntas al orar, es que cuando oramos con las manos juntas hay algo en nuestro interior que conecta con lo divino, y además contribuye a aportar serenidad al rezo o manifestación de piedad reverente; juntar las manos hace posible que cultivemos una energía espontánea y curativa en nuestro interior sacando nuestra energía latente. Por eso, si por las mañanas oramos juntando las manos sincera y reverentemente ante la imagen sagrada de Buda o de una divinidad, no sólo profundizamos o cultivamos más nuestra creencia religiosa, sino que, podría decirse, que estamos despertando, haciendo brotar una energía y fuerza naturales de nuestro interior. Todo esto tiene lugar cada mañana cuando oramos ante el altar budista.

Se dice que ‘cada día es como un resumen de toda una vida’, en ese sentido, el despertarse por la mañana sugeriría la imagen del momento del nacimiento. ‘Hoy abro los ojos a un nuevo día: hoy nazco’. Cuando empezamos el día con una frescura de ánimo tal, el discurrir de los días será novedoso, y podremos empezar el día motivados, libres de los apegos pasados.

Con ocasión del aniversario del nacimiento del Buda Shakamuni viene muy a propósito reflexionar de nuevo sobre las palabras de Shakamuni al nacer a la vida en este mundo «Todos es digno de reverencia en el universo y la tierra». Recibiendo las palabras de ánimo del Buda, que nos dice “dichosos vosotros”, nos animamos mutuamente a comenzar el día con la mejor actitud. El conocido verso cantaba con vigor la dignidad de toda vida al proclamar con fuerza y gozo el llanto de la vida recién nacida.

From *Kasei*, April 2023



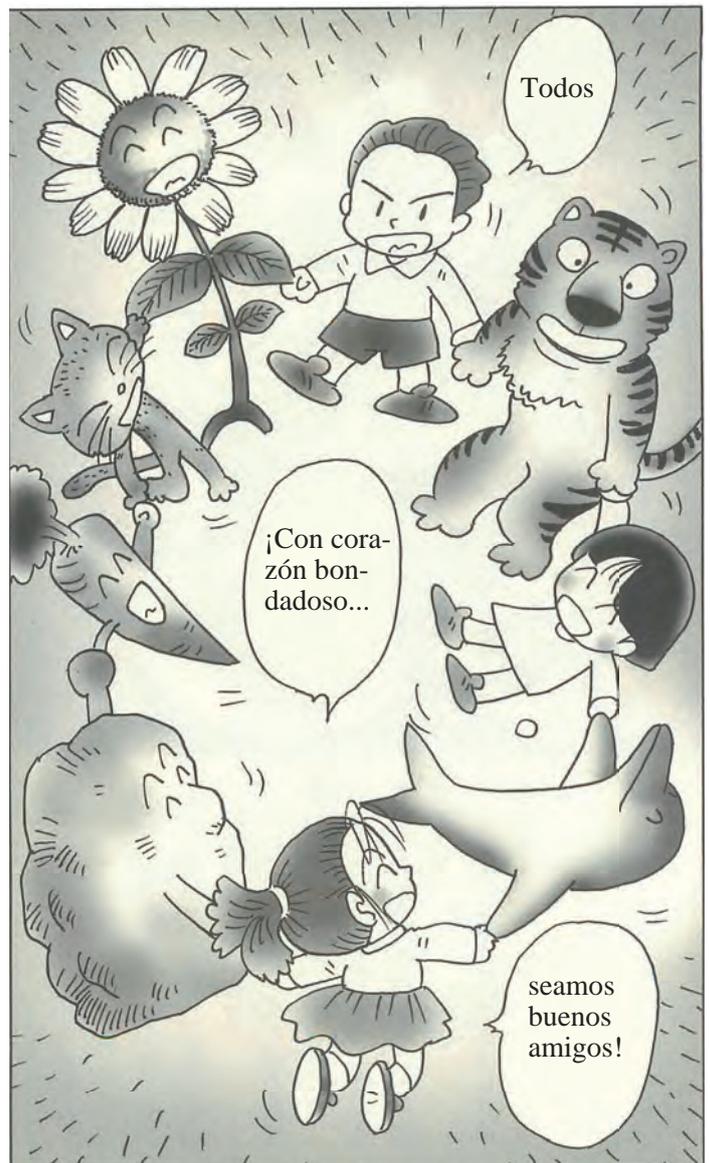
# Introducción al Rissho Kosei-kai en los cómics

## La vida de Shakamuni y las enseñanzas budistas

Con un corazón compasivo como el Buda (atender unificadamente)

Si se separan los dos ideogramas del kanji de *nen* (念), se forma la expresión *ima no kokoro* (今の心). Por eso el kanji de *nen* remite a nuestra mente en este momento presente.

Al añadirle el ideograma de *shô* se forma el kanji de *shônen* que significa atender unificadamente, intención de vivir con una mente recta como lo hizo el Buda. La expresión 'igual que el Buda o como él lo hizo' significaría que tenemos que relacionarnos con un corazón bondadoso y adecuado hacia todos los demás y hacia todas las cosas: los animales, las plantas, la tierra y el agua, es decir todas las cosas del universo. Y por supuesto, no olvidemos ser atentos y considerados con nuestros familiares y amigos.



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



## No dejarse distraer (concentrarse unificadamente, shojō)

El ideograma *jō* significa ‘determinarse, decidirse’, es decir no dejarse perturbar por las circunstancias, junto con el ideograma *sho* forma el kanji de *shojō*, es decir, mantener siempre un estado mental sosegado, sin dejarse alterar por los cambios circunstanciales.

Si con determinación ponemos en práctica la doctrina de los ocho carriles, la enseñanza del Buda arraigará con solidez en nuestro corazón y no dejaremos de practicar con constancia las rectas enseñanzas del Buda.





Vivir con esperanzadas aspiraciones

## Todos llamados a convertirnos en budas iluminados

Rev. Nikkyo Niwano  
Founder of Rissho Kosei-kai



Conservo vivo el recuerdo de escuchar, en 1935, una conferencia del profesor Arai Sukenobu sobre el Sutra del Loto. Acababa de cumplir mis treinta años. Sus palabras me transmitieron una gran alegría, al comprender que el Sutra del Loto es la enseñanza que puede hacer felices a todas las personas.

El profesor Arai Sukenobu quería compartir la alegría de su fe y yo estaba deseoso de escucharla. Admirable sincronía. Como reza el dicho 'La gallina al oír los golpes del polluelo en el huevo a punto de romper el cascarón, se da cuenta y ayuda a que lo abra'. A partir de entonces empecé a visitar frecuentemente el domicilio del profesor Arai. Después, gracias a su apoyo, logramos fundar la asociación budista de Rissho Kosei-kai con el objetivo de llevar a la práctica la enseñanza del Sutra del Loto.



Se dice que las enseñanzas de Shakamuni contienen ‘ochenta y cuatro mil versos’, pero su enseñanza principal se encierra en esta máxima: ‘Todos los seres vivientes pueden entrar por el camino de la iluminación y convertirse en budas’.

Sin embargo, la idea de ‘Buda’ suele suscitar comúnmente la imagen de un ser muy especial. No es extraño que no seamos capaces de imaginar cómo pueda un ser humano convertirse en buda iluminado.

Cuando hablamos de ‘Buda’ hay una imagen que muchas personas comparten: Buda es el poder que suscita la vida en todas las cosas, es la Gran Vida que preside omnipotente en el universo, brillan en su cuerpo las treinta y dos marcas simbólicas de sus atributos soberanos. Es capaz de salvar a todas las personas del sufrimiento, es el bodhisatva de la gran compasión e inmensa ternura, capaz de hacernos felices si nos abandonamos confiadamente en sus manos.

Tal es la imagen ideal que de él tenemos.

En el centro del altar del templo principal de nuestra comunidad budista, la imagen sagrada con la inscripción ‘Buda eterno, símbolo de la Vida, que sostiene y envuelve todo, existe desde siempre y para siempre’ plasma perfectamente esa figura ideal del Buda.

Por eso, nos parece normal pensar que los seres humanos, por más que practiquemos la sabiduría búdica, nunca podremos llegar a ser budas; pero conviene tener en cuenta que en el Sutra del Loto se expone claramente: “Buda aspira a que todos nos convirtamos en budas”.

En ‘Recursos salvíficos’ podemos leer que

“Desde el origen establecí un voto, comprometiéndome a tornar el conjunto de los seres, iguales a mí, sin diferencia”. También afirma el siguiente compromiso: “El camino de Buda que yo practico lo haré de forma que la universalidad de los seres lo recorran como yo”.

En el capítulo ‘La longevidad del Así-Siempre-Presente’ expone la siguiente enseñanza: “¿Cómo me las arreglaré para salvarlos a todos sin excepción?”

Dice el Buda: “¿Cómo haré para que todos entren por el sendero sublime que conduce a la meta de convertirse en Buda?”.

Como vemos, Buda desea que nos convirtamos también nosotros en Buda, que recorramos el sendero búdico igual que él, por eso debemos agradecerse, por eso es natural que como humanos perseveremos diligentes caminando por el sendero búdico.

# Director's Column



## A propósito de los cerezos en flor

Rev. Keiichi Akagawa  
Director, Rissho Kosei-kai International

Quisiera agradecer, desde estas líneas, a todos los lectores de mi columna por su fidelidad al leer estos artículos.

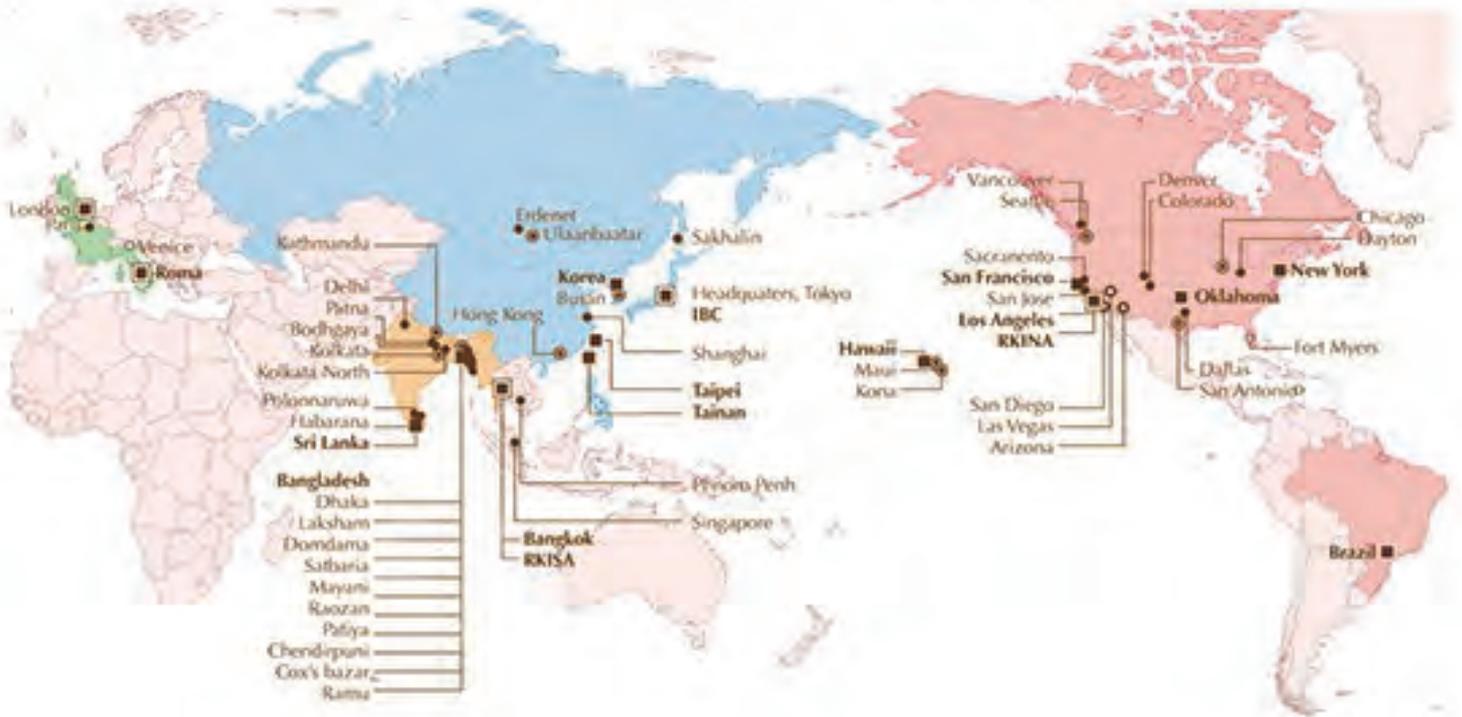
Cómo pasa el tiempo, ya estamos en abril, el mes en el que celebramos el nacimiento de Shakamuni. Este mes coincide el nacimiento de Shakamuni y el florecimiento de los cerezos, como japonés que se ha criado en un país en el que arraigaron las enseñanzas budistas del Gran Vehículo, este mes de abril tiene una significación especial, es un mes que me sugiere al mismo tiempo diversas imágenes: calidez, claridad, acontecimiento dichoso y gratitud por el incalculable don de la vida. Me pregunto con qué ánimos recibirán ustedes este mes primaveral.

El artículo de este mes del presidente Niwano lleva por título «La importancia de empezar bien el día por las mañanas». No cabe duda de que todas las personas coincidirán en considerar lo valioso de empezar el día abriendo los ojos agradecidos por la nueva jornada y tomando conciencia del don valioso de la vida. Nosotros como budistas estudiamos las enseñanzas de Buda en las que predica que el universo es el resultado de una interrelación de causas y efectos, por eso es evidente que para que la mañana sea provechosa debemos cuidar bien cómo pasamos la noche anterior. Ahora más que nunca démonos cuenta de que el hábito saludable de acostarse y levantarse temprano es la clave para dedicarse con constancia y buen ánimo a la tarea cotidiana.





🌸 *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)