

Living the Lotus 5

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 212



Rissho Kosei-kai of Brazil

Living the Lotus Vol. 212 (Maio 2023)

Publicação: Risho Kosei-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 Kosei-kai Internacional

A Risho Kosei-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.

Consideração para si próprio

Rev. Nichiko Niwano
Presidente Risho Kossei-kai



Uma época em que a mente torna-se vulnerável

Desde antigamente, sem distinção de Oriente ou Ocidente, creio que as pessoas ditam como virtude ser “rigoroso consigo mesmo e gentil com os outros”. Porém, nos últimos tempos, afirma-se a importância de ser “gentil com as pessoas, inclusive consigo mesmo”. Pois há um aumento expressivo daqueles que sofrem com as cicatrizes emocionais.

No mundo da internet, vêm ocorrendo incidentes em que indivíduos são levados ao suicídio por terem a sua personalidade moralmente suprimida. Por meio de postagens anônimas, grupos de pessoas vêm, repetidas vezes, através de calúnias infundadas, ferindo a mente das suas vítimas. Nos dias atuais, alguns estudiosos afirmam que possuir a autoconfiança reforçada é a medida certa para sua proteção. Isso demonstra que vivemos numa época em que a mente pode ser facilmente atingida.

Por outro lado, notícias de abuso à infância, bullying e assédio, que afligem as pessoas não mostram sinais de diminuição. Na vida real, esses traumas deixam múltiplas cicatrizes no coração de cada uma das vítimas. Essas cicatrizes fazem com que alguns passem a ter atitudes de depreciação e de negação em relação a si próprio. Nesse sentido, mais do que nunca, há a necessidade de “ser gentil consigo mesmo”.

Talvez seja uma demanda dos tempos recentes, momentos em que o pensamento da autocompaixão vem ganhando atenção. É quando, mesmo cometendo falhas ou erros, em vez de se culpar, enfrentar o ocorrido reconsiderando com compaixão para si. É um pensamento da psicologia, relacionado à melhora da saúde mental, que teria origem no budismo. Significa proteger a sua saúde mental através do fundamento budista de defender a sua dignidade, aceitando os fenômenos da forma como elas se apresentam.

Se responder com alegria e disposição

O significado de ter consideração a si próprio é não enxergar suas falhas e erros com negatividade. É compreender o ocorrido com uma visão mais ampla: “isso pode ocorrer com qualquer um” ou pensar positivamente, “esta experiência terá um valor especial”. Não deve ser dominado, unilateralmente, por sentimento de punição ou culpa. Pois, ao afastar a visão de julgar os acontecimentos de forma generalizada como bons ou ruins, é possível enfrentá-los com serenidade. Ao perceber que daí nem tudo foi ruim, a mente certamente ficará mais confortável.

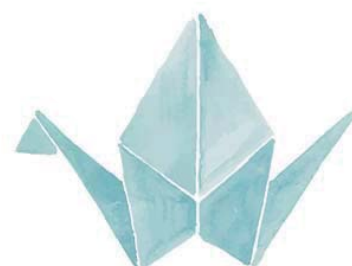
No entanto, a expressão ser “gentil consigo mesmo” pode soar como sendo contrária a perseverança do caminho búdico que impõe regras a si próprio. Soa como estar sendo condescendente consigo. Mas, ser gentil consigo, em última análise, é voltar a si com serenidade, encontrar com o Eu único, mantendo a harmonia mental que conduzirá à perseverança. Nesse sentido, podemos dizer que todos os dias colocamos em prática a fórmula da saúde mental.

Em todo caso, o essencial é ser gentil consigo próprio, pois com isso a inquietação é dissipada e “Eu” se torna alegre e disposto. E a ausência de inquietação na mente de cada um, é a chave para iluminar e tornarem também alegres e dispostas a família e a sociedade. E há ainda uma pesquisa relatando que as pessoas que são gentis consigo mesmas são mais atenciosas com as demais.

Para aqueles que se perguntam “mas como poderei reconquistar a alegria e disposição?”, Mark Twain, autor de “As aventuras de Tom Sawyer”, responde: “A melhor forma de retomar a alegria e disposição para si é animando outras pessoas”. Na Risho Kosei-kai, frequentemente ouvimos relatos de pessoas envolvidas em seus problemas que, ao darem suporte ao sofrimento das outras pessoas, sem perceberem, esqueciam das próprias preocupações. O altruísmo (beneficiar o próximo) conduz ao mérito próprio, e aqueles que obtiveram o mérito próprio não podem deixar de agir altruisticamente.

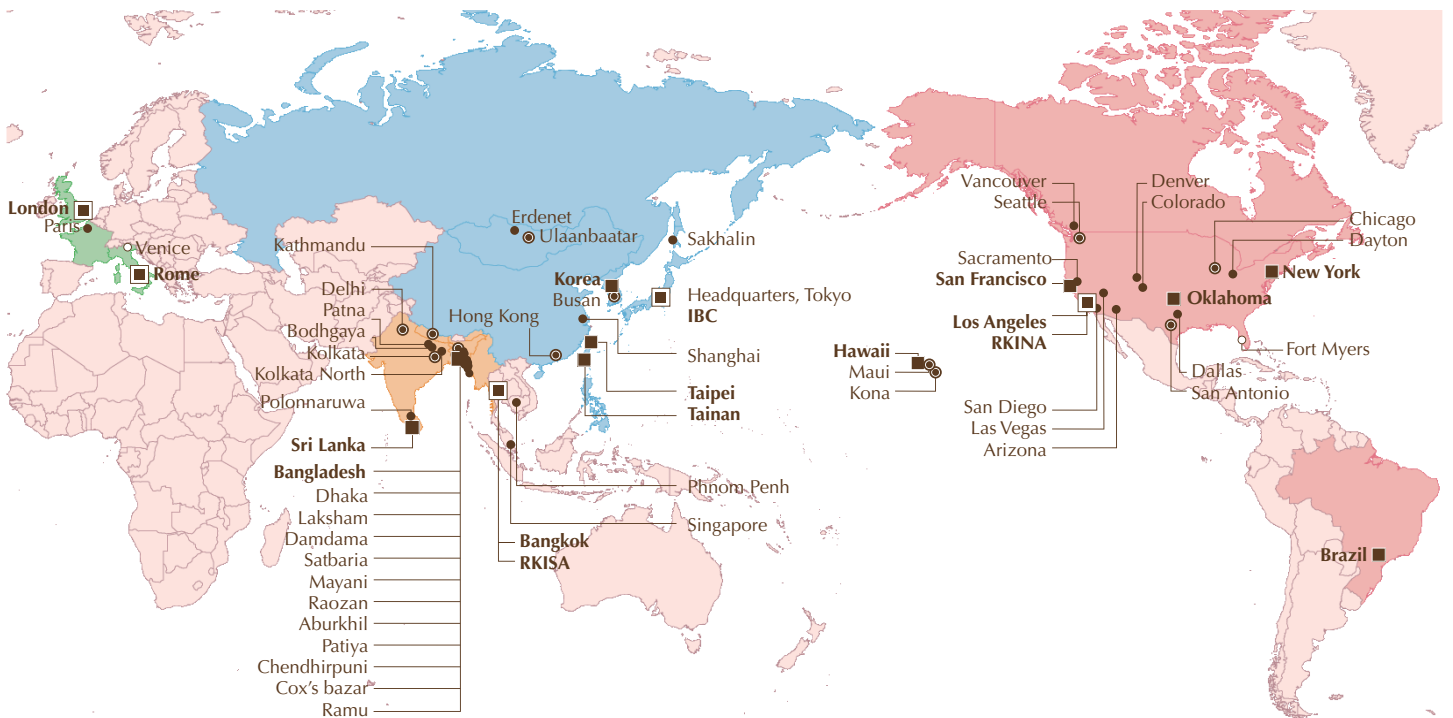
As pessoas que tiveram seus corações salvos desta forma, tornam-se todos, alegres e dispostas. O fato de haver muitas pessoas assim, significa que é uma sociedade feliz. Mas para isso, ao ver alguém em entorno em busca da salvação e crescimento espiritual, é primordial que “Eu” esteja disposto, com alegria para poder ampliar este círculo da gentileza.

(Kosei, edição maio 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