

Living the Lotus 7

Buddhism in Everyday Life 2023
VOL. 214



Living the Lotus Vol. 214 (Julho 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 Sassaki
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.



“Alimento” que nutre o corpo e a mente

Rev. Nichiko Niwano
Presidente Risho Kosei-kai



Os quatro nutrientes

Nós nos alimentamos “para viver”. Assim, através da ingestão dos nutrientes, mantemos o funcionamento do corpo.

Por outro lado, aos que comem em excesso, como um glutão, Shakyamuni adverte com rigor: “Devoram a comida e são preguiçosos; os tolos rolam, dormem e vagueiam; são como enormes porcos que comem a ração e engordam” (Dhammapada). Shakyamuni também prega o “Alimentar com moderação sem empanturrar-se”. Pois o budismo preconiza a importância de consumir o alimento com moderação e com gratidão. E este sentimento remete à habilidade de não os desperdiçar, pois os ingredientes são oriundos de diversos elos entrelaçados que nos unem ao senso de respeito à vida.

Outra característica do budismo é não enxergar como “nutriente” somente os alimentos e bebidas, que são ingeridos pela boca, como fonte que preserva a saúde do corpo e da mente.

Então, quais são os “nutrientes”, para o budismo, além de comida e bebida?

Um deles é a informação recebida pelo corpo e pela mente por meio dos órgãos sensoriais, ou seja, através da visão, audição, olfato, paladar, tato, e consciência. Esses órgãos, dependendo de como os incorporamos, podem semear a ganância e ira, ou, pode também, alimentar a serenidade no coração. Dizem que o propósito e o desejo de “querer fazer isso” ou “querer ser assim”, podem servir de nutrientes para a mente. Da mesma forma que das atitudes ativas nascem pensamentos positivos, a mente e a ação podem mudar em conformidade com o desejo e propósito almejado. O outro fator é a consciência enraizada das experiências, dos hábitos e dos conhecimentos herdados dos antepassados, todos eles são considerados “nutrientes que cultivam a mente”.

Os quatro elementos, incluindo comida e bebida, são chamados no budismo de “quatro nutrientes”. É a visão de que existimos por meio de alimentos que constroem o nosso corpo, tendo a diversidade de informações e sensações que captamos com o corpo e a mente como elementos que cultivam o nosso espírito.

No final do “Verso das cinco contemplações” (Gokan no ge) entoada antes das refeições no budismo Zen, cita: “Para atingir a iluminação, recebamos agora este “alimento”. O “alimento” aqui citado, claramente, refere-se a comidas e bebidas que mantêm o corpo saudável. Mas, quando

interpretado à luz dos “quatro nutrientes”, remete à importância de alimentar a mente com bons nutrientes, com a intenção de tornar-se uma pessoa sempre solidária com os outros.

Equilíbrio em tudo

Da mesma forma que nos preocupamos com a saúde física evitando ingerir o que faz mal ao corpo, será que pensamos na importância sobre o que “comer” e “não comer” para manter a saúde da mente? Vamos refletir sobre o que nos perturba quando vemos, ouvimos ou conversamos. Ou quais palavras, pessoas ou situações acalmam o nosso coração.

Mestre Masaharu Taniguchi (1893–1985), fundador da Seicho-No-Ie, escreveu: “O tomar refeições é a cerimônia mais solene de doação de oferendas às divindades que habitam o nosso corpo”. A interpretação budista para a frase, seria o “alimento” que abre a sua natureza búdica com a dos outros. Ou seja, o ato de proferir palavras repletas de gratidão e consideração ao próximo, a atitude calorosa de estar junto das pessoas, transformam-se em “nutriente da mente” para vivermos ainda melhor como pessoa.

No entanto no cotidiano, recebemos ou proferimos palavras que instigam a mente com ira e ódio, ou, deleitam com informações que aumentam a ganância. Assim, é necessário estar atento para que venenos como cobiça excessiva e visão egocêntrica não contaminem o corpo e a mente. Da mesma forma que nas refeições, em tudo se atentar para “não se ater somente pela preferência do seu paladar, mas, sim, pela moderação e equilíbrio”.

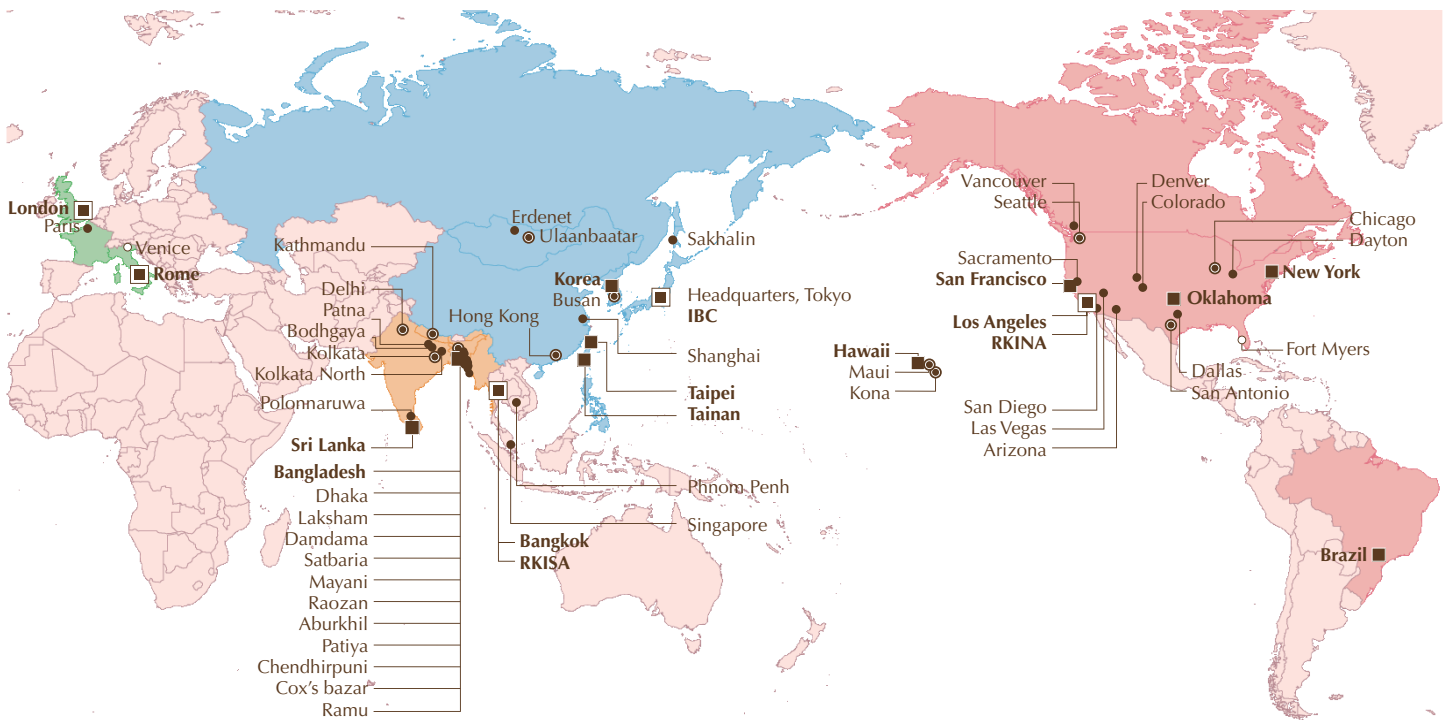
“Viver com saúde e felicidade”, “não apenas estar vivo”, é um dos privilégios concedidos aos seres humanos. Com intuito de manifestar plenamente esta condição, Shakyamuni pregou: “De todas as comidas e bebidas, a Verdade é o alimento mais extraordinária e adocicado. Aqueles que vivem sob manifesta sabedoria são denominados os que vivem plenamente”. Estudar os ensinamentos do Buda, transmitir às pessoas e viver em meio a todas as graças concedidas são meios de encontrar uma vida de saúde e felicidade. Ela é cultivada, por exemplo, em breve momento quando, antes das refeições, juntamos as mãos e dizemos “itadakimasu” (agradeço esta refeição).

(Kosei, edição julho 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