

# Living the Lotus 10

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 217



## Risho Kosei-kai of New York

### Living the Lotus Vol. 217 (Outubro 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.



## A “fúria” que fere o corpo e a mente

Rev. Nichiko Niwano  
Presidente Risho Kosei-kai

### Como controlar a fúria

Cobiça, ira e ignorância. No budismo, é dito que estas três ilusões que intoxicam a mente humana são venenos que afetam não apenas a mente, mas também o estado físico. Especialmente, a influência negativa que a “ira = sentimento de fúria, rancor e ódio”, provocam no organismo, têm comprovação científica.

O equilíbrio do sistema nervoso autônomo é afetado pelo sentimento de fúria e causa o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Assim provocando danos ao fluxo sanguíneo pode levar a ocorrências graves como arritmia, infarto do miocárdio e infarto cerebral. Pessoas sensíveis à irritação correm maior risco de contrair tais doenças. O povo Hopi, uma nação nativa dos Estados Unidos, traz um ditado: “a fúria é um veneno que se ministra a si próprio”. Esta frase mostra claramente o poder de intoxicação desse sentimento.

A verdadeira natureza da “ira” é “a fúria egocêntrica, baseada no eu pequeno” que fica zangado ou ressentido por não atingir o próprio desejo ou por ter sido tratado levemente. Shakyamuni diz: Esse sentimento, “mais que um fogo violento” fere a si próprio e os outros.

Da mesma forma que existe a palavra “justa indignação”, há o sentimento de indignação em forma de ira contra os males da sociedade e da nação, que, por vezes, serve como motivação para que as pessoas tomem atitudes visando medidas positivas.

Portanto, a importância está na forma de como controlar a manifestação de fúria e não em tentar anular esse sentimento.

Até a pessoa ficar tomada pela fúria leva alguns segundos para cujo cérebro processar o sentido. Diz ainda que levamos seis segundos até o seu auge. Assim, se nesse intervalo houver a transferência do pensamento para outro tema, a fúria poderá ser suprimida. Venho apresentando até o momento, alguns métodos para apaziguá-la, tal como “dar um respiro”, inspirando profundamente o ar, ou tomando emprestado o dharani da seita Shingon e entoar: “om nikoniko haratatsumaizo svaha” (sorria sempre e não perca a calma, seja feliz), ao perceber a sua manifestação. Todas essas ações duram aproximadamente seis segundos. Com a compreensão destas técnicas de controle, simples e precisas, gostaríamos de viver todos os dias com sorriso no rosto.

## Perder para receber a “virtude”

Do Bodhisattva Kannon, o capítulo 25 do Sutra do Lótus diz: “aqueles que sentirem muita ira, ao reverenciar Bodhisattva Kannon, se libertará instantaneamente de todos os sofrimentos”. Ou seja, ao invocar Bodhisattva Kannon no instante em que pressentir a fúria, defrontará o Buda que está dentro de si, e o ímpeto será apaziguado naturalmente ao conscientizar-se desta sua unidade com Buda.

Mas, mesmo assim se as chamas da fúria reascenderem, como essa labareda poderá ser aplacada? De que forma aceitar o fenômeno que nos causa a ira a fim de afastar desse sentimento que nasce da mente calculista ou do orgulho, para não ferir o corpo e a mente, de si e dos outros?

No I Ching há o ensinamento da “Diminuição”. Normalmente ninguém sente satisfação em “ter prejuízo”. Mas, nesse caso, o “prejuízo” possui o significado de humildade de se oferecer ao outro, é sentir contentamento por ceder algo ao outro, por consideração. Neste hexagrama há a representação da “base da montanha”. Quanto mais profundo é o vale, mais a montanha se mostrará alta e bela. Da mesma forma, ao aceitar e reprimir a fúria e a ganância no que julgar prejudicial a si próprio e tentar ser útil às pessoas, terá como resultado decorrente a elevação da sua virtude. Ou seja, a classe de “prejuízo”, como a lei do retorno preconiza, trará alegria e paz de espírito para si próprio. Em outras palavras, se deseja agir considerando as perdas e os ganhos, então, ao invés de correr desesperadamente atrás do benefício, tornar a aceitar o prejuízo com o sentimento de concessão ao outro será muito mais vantajoso para a saúde física como mental.

Há algum tempo, disse que “saber perder” nos conflitos com as pessoas equivaleria à sabedoria da religião que deseja a paz. Para viver pacificamente consigo e com os outros, às vezes, “ter prejuízo” traria uma sabedoria e uma defesa da mente para não ser afetado pela fúria.

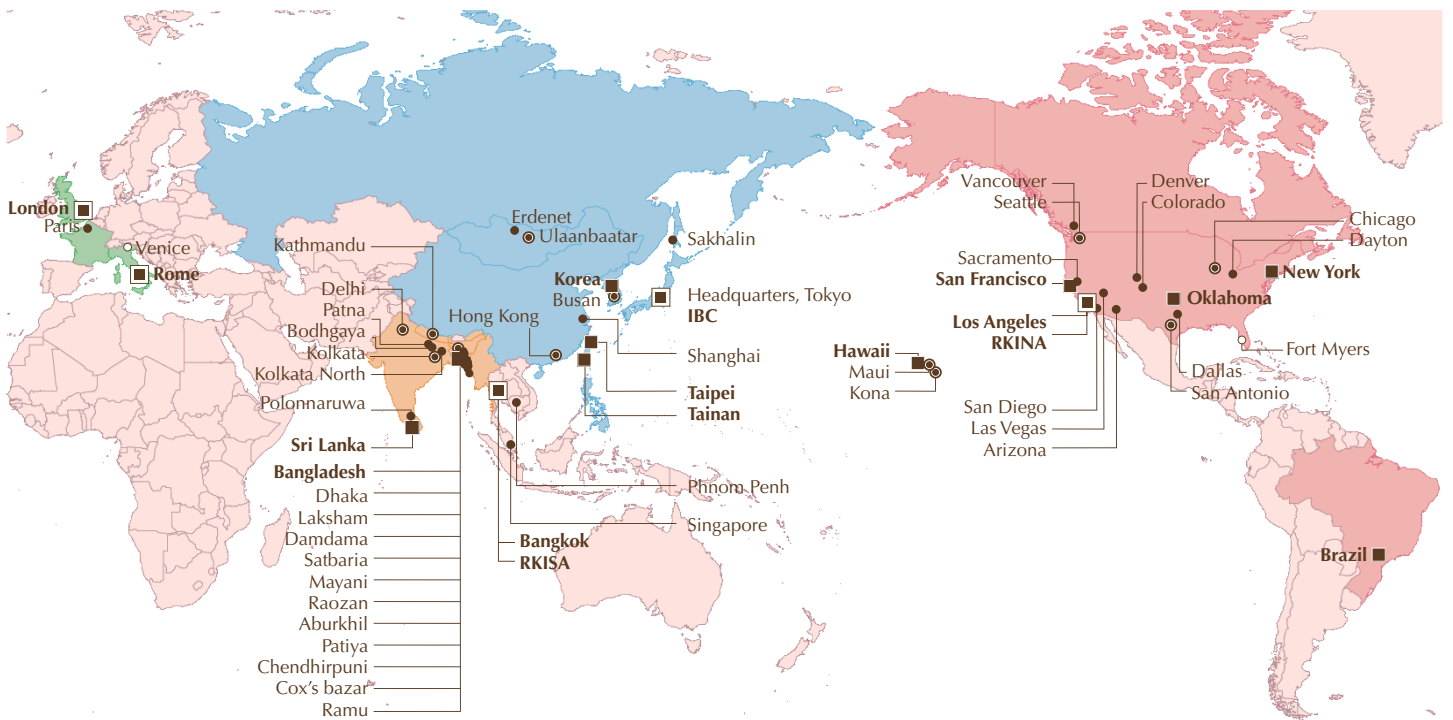
O significado do nome do povo Hopi citado no início do texto é “povo da paz”. E, tenho certeza de que todas as pessoas têm o desejo de viver dessa forma.

(Kosei, edição outubro 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)