

# Living the Lotus 6

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 249



## Centro Dharma de Risshō Kōsei-kai en Los Ángeles

### Vivir el Loto Vol. 249 (junio de 2026)

Senior Editor: Takashi Maeda  
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

Rissho Kosei-kai es una asociación budista laica, cuya escritura sagrada es el Tríptico de los W Suttas 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 llenas 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.

# El sufrimiento puede ser nuestro compañero en el camino

**Rev. Nichiko Niwano**  
**Presidente de Rissho Kosei-kai**



## Nosotros provocamos nuestro propio sufrimiento

A menudo suelo hacer esta pregunta: «Cuando ven un vaso con un poco de agua, ¿cómo lo ven? ¿medio vacío o medio lleno?». El escritor Seikan Kobayashi dice que hay quienes, disgustados, verán el vaso medio vacío, quienes contentos lo verán medio lleno y, finalmente, quienes piensan con gratitud: «Alguien ha tenido el detalle de dejar el vaso medio lleno, cosa que agradezco». Sea cual sea nuestra manera de ver el vaso, el significado que asociamos al ver el vaso es algo que construimos subjetivamente nosotros mismos, lo único cierto es que el vaso está medio lleno. El disgusto, gratitud o satisfacción son sentimientos que se originan en nuestra mente.

Es importante para nosotros como budistas que la enseñanza budista sea fácilmente comprensible para llevarla a la práctica en nuestra vida cotidiana; las palabras de Kobayashi, inspiradas en el Sutra del Corazón (shiki soku zeku, las formas no existen fuera de la vacuidad, la vacuidad no existe separada de las forma) que predica la vacuidad de todas las cosas (todos los fenómenos son iguales y al mismo tiempo se manifiestan como diferentes), nos ayuda a comprender que ya sea lo agradable o lo que nos causa sufrimiento, todos los fenómenos de este mundo adquieren el significado que nosotros les damos y repercute así en nuestros sentimientos. A menudo aquello que creemos que es la causa de nuestro sufrimiento y ansiedad es, en realidad, producido por nuestros pensamientos arbitrarios, prejuicios, testarudez o avidez, dichos apegos mentales son los que precisamente producen nuestros sufrimientos y preocupaciones. Este ejemplo del vaso de agua medio lleno muestra bien la manera budista de contemplar con lucidez la realidad de la vida cotidiana, ‘cambia tu forma de ver el mundo y serás feliz’.



### El sufrimiento es un momento importante en nuestras vidas

«Se dice que los cuatro sufrimientos de la vida son nacer, envejecer, enfermar y morir, pero yo los veo más bien como cuatro momentos de alegría digna de agradecer», es una cita del profesor Ko Kurosawa (antiguo rector de la Universidad de Kioto). Cuando aprendemos a ver todo a nuestro alrededor con otra mirada, la vida se vuelve una sucesión de momentos agradables y tranquilos. Aunque normalmente vemos la enfermedad como algo doloroso el poeta Shinmin Sakamura la impregna más bien de un tono de gratitud en sus versos: «La enfermedad ha abierto un nuevo mundo y horizonte, iluminado por melocotones en flor», el novelista Kojin Shimomura escribió: «En el mundo que yo vivo el sufrimiento no es la causa de la desesperación, sino acicate de coraje e impulso vital». El escritor Kobayashi, que cité anteriormente, con el ejemplo del vaso medio lleno sugerido por la enseñanza budista de la vacuidad o igualdad de todas las cosas dice que «posiblemente Buda con su enseñanza nos estaba diciendo que al aprender a descubrir lo positivo de cualquier fenómeno estamos cultivándonos espiritualmente aprendiendo a agradecer tanto los buenos como los malos momentos de la vida» (Uchu ga mikata no mikatado, -El camino para contemplar todo en el Todo del universo como nuestro aliado- edit. Koensha). Ciertamente, los momentos de sufrimiento en la vida en ocasiones pueden ayudarnos a descubrir puntos de vista o nuevas formas de asumir la realidad que nos hacen vivir con más fuerza. En cambio, si juzgamos los momentos complicados solo desde el punto de vista del sufrimiento y la preocupación, quedamos apegados en todo momento al sufrimiento y echamos a perder una buena oportunidad para madurar como personas.

No quiero decir que convenga aceptar el sufrimiento por todos los medios y esforzarnos sin más en ser positivos. Lo que quiero subrayar es que conviene ver la realidad desde distintos puntos de vista, y por muy complicada que sea la situación en la que estemos sufriendo en determinado momento, si la vemos a la luz de la verdad de la impermanencia de todo y enseñanza de la originación interdependiente nos percatamos de que en la vida hay cierto destino inevitable y, sin embargo, he ahí algo que conecta con un crecimiento creativo y abierto al futuro como el proceso por el que pasamos de la niñez a la madurez. Aunque requiera de cierto tiempo, está en nosotros la capacidad de transformar el dolor en fuerza vital y alegría. En una novela leí el fragmento que sigue: «lo bueno y lo malo es parte de nuestra vida, es algo que nos construye y forma parte de nosotros ahora mismo; sin esos buenos y malos momentos de la vida no existiríamos tal como lo hacemos ahora». Tanto el sufrimiento como la tristeza son momentos clave en nuestra vida. El físico Haruo Saji decía que: «Como el presente se crea por la acumulación de momentos pasados, según cómo miramos al distante futuro proyectando cómo vivimos ‘a partir de ahora’, podremos cambiar tanto nuestro futuro como nuestro pasado». En ese sentido, es importante que por nuestro propio nuestro propio bien y nuestro futuro, así como el porvenir de las siguientes generaciones y de nuestro planeta tierra caminemos acogiendo tanto los buenos como los malos momentos como compañeros en el camino, viviendo con gratitud el momento presente.

(«Kōsei», número de junio de 2026)



## Revestirse de la túnica del Buda

### La paciencia es capacidad de perdonar

Rev. Nikkyo Niwano, Fundador de Risshō Kōsei-kai



Con la señora Naoko en la isla de Kume, en la prefectura de Okinawa (1984)

La paciencia tiene mucho que ver con nuestra capacidad de perdonar. Aunque no recuerdo al autor, hay una cita que me impresionó mucho, dice así: «Amar es saber perdonar». Por supuesto, queda aparte el sentimiento de afecto que surge espontáneo y natural entre progenitores e hijos o en la pareja, pero, ciertamente, en el común de las relaciones la capacidad de perdonar es clave para ser capaces de amar a las demás personas.

Yo incluso añadiría: «Perdonar es comprender al otro».

Cuando me comprometí en no castigar físicamente a los marineros en formación a mis órdenes lo hice porque sabía que no era necesario dicho castigo físico para que ellos aprendieran. En aquella época estaban reduciendo el número de reclutas y por eso era muy difícil pasar exitosamente las pruebas de acceso a la marina. Abofetear en público a esos marineros hechos y derechos hubiera sido una acción muy reprobable. Pensar así me hizo darme cuenta de la importancia como personas de esos reclutas a mi cargo, y eso fortaleció mi decisión de renunciar a usar la violencia contra ellos.

Esto que cuento no es más que una vivencia personal, lo que quisiera subrayar desde mi propia experiencia es la sutil conexión que hay entre paciencia, no violencia y comprensión.

Cuando Shakamuni abandonó el palacio en el que vivía para comenzar su práctica ascética, Mahapajapati, su madre adoptiva, le tejió una vestimenta con un bordado dorado con la



esperanza de que algún día se la pusiese. Cuando Shakamuni regresó por primera vez a Kapilavastu, su tierra natal, después de haber alcanzado la iluminación, ella le entregó como obsequio la ropa, pero Shakamuni se la dio a los miembros de su comunidad religiosa. Sin embargo, la vestimenta era tan espléndida que ninguno se atrevió ponérsela.

Entonces, Shakamuni le pidió al bodistava Maitreya que se pusiese la túnica bordada. Cuando se la puso, aparecieron en él las treinta y dos marcas simbólicas que distinguen al Buda. Se dice que cuando Maitreya salía a cumplir sus prácticas mendicantes las gentes del lugar se quedaban tan sorprendidas que hasta olvidaban darle algún donativo de comida.

Todavía hoy día, 2500 años más tarde, cada vez que nosotros mostramos un corazón amable y paciente es porque nos revestimos con la túnica del Buda, que significa tener un corazón misericordioso, esa es la más valiosa vestimenta de las que pueda haber en el mundo.

Los méritos del corazón amable y paciente, simbolizado por la túnica del Buda, propagarán, como una oleada, la convivencia armónica por toda la sociedad, nuestro país y el mundo. Espero que ese espíritu arraigue en nosotros revestidos así del corazón misericordioso del Bu-

『Germinando las semillas del despertar』 p.99-101

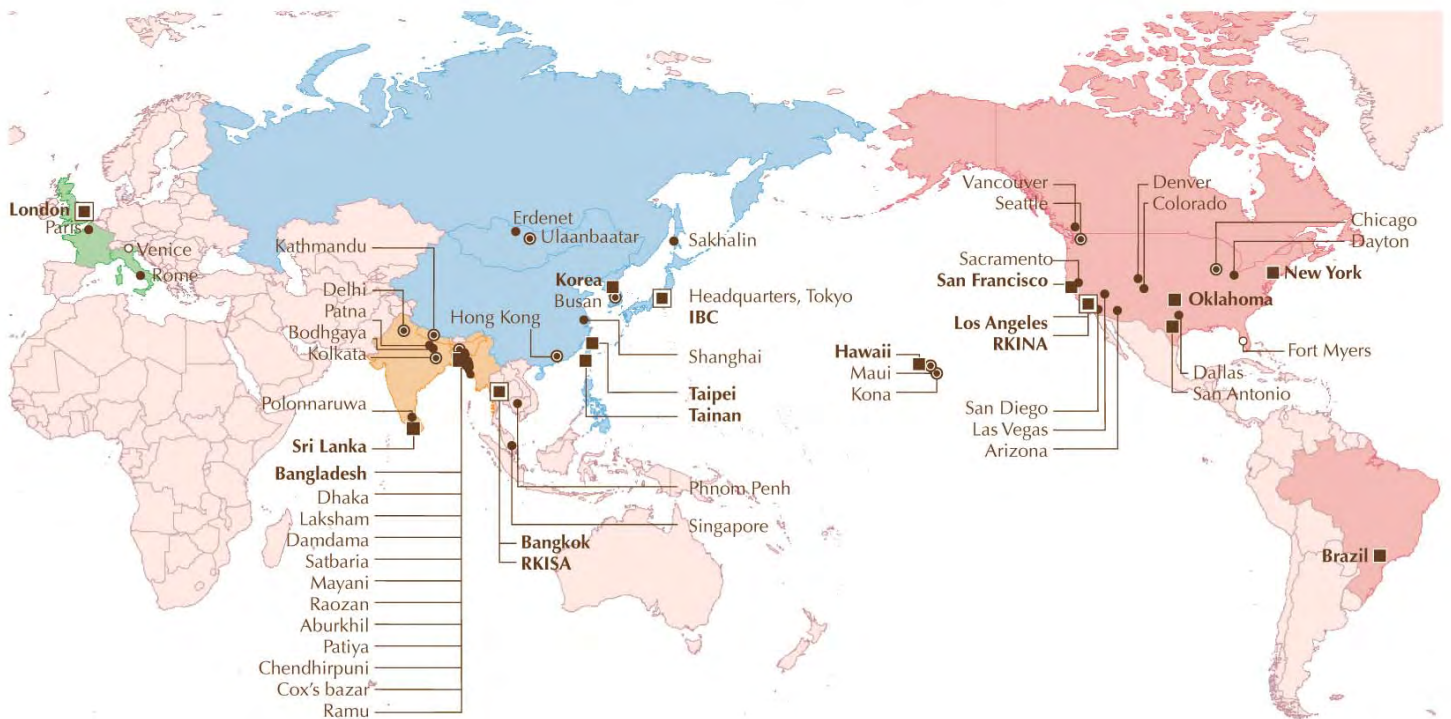


# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ 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)