

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 252



**Rissho Kosei-kai of Taipei Holds Memorial Services for Ancestors on August 25
Following a Two-Day Devotional Recitation of the Threefold Lotus Sutra**

Living the Lotus Vol. 252 (Setembro 2026)

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: Takashi Maeda
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.

Que cada um de nós acenda uma luz



Rev. Nichiko Niwano
Presidente Risho Kossei-kai

Ao invés de lamentar a escuridão

No presente momento, muitas pessoas, em diversas partes do mundo, sofrem com a guerra e opressão. A partir desta primavera, Sua Santidade Papa Leão XIV, da Igreja Católica Romana, vem apelando a todos os governantes mundiais para que “se empenhem em finalizar as guerras e promover a paz e a reconciliação”. Enfatizando: “Parem com a autoidolatria e o culto ao dinheiro. Parem com a demonstração de poder. A verdadeira força é manifestada no ato de servir à vida”.

Contudo, em circunstâncias sem precedentes, o líder de uma nação proferiu palavras de crítica à mensagem de Sua Santidade o Papa. Lamento que a capacidade concedida aos seres humanos, de usar as palavras e o coração, seja empregada para ocasionar conflitos e desarmonia. E tudo que podemos fazer é lastimar e assistir a esta situação, como um mero espectador.

No entanto, mesmo em um mundo que parece tão incerto e sombrio, existe uma declaração poderosa do que cada um é capaz de realizar. São palavras do mestre Masahiro Yasuoka (1898-1983), estudioso de filosofia oriental que discorre acerca da “prática de iluminar um canto – prática de iluminar dez mil cantos”.

“Ao invés de lamentar a escuridão, vamos acender uma lâmpada. / No início seremos única lâmpada que iluminará ao redor, a treva. / Vamos iluminar um canto, mesmo que a luz seja muito sutil, / em todos os lugares, onde as mãos alcançarem dispostemos lâmpadas. / Cada um tornando uma luz, dez mil pessoas serão dez mil luzes, / e o Japão se tornará, num instante, resplandecente. / Essa será a nossa prática de iluminar um canto que se converterá, num instante, na prática de iluminar dez mil cantos. / Juntos, com seriedade, vamos nos empenhar nesta prática de renovação do mundo.”

O “Japão” desta declaração seria apropriadamente substituído por “mundo”. Além disso, a “prática de renovação do mundo”, não seria uma grande reforma promovida por somente uma pessoa. Eu a compreendo como palavras que chamam à ação no nosso entorno, e seria a extensão do: “ao acender a chama para o seu próximo”, que expus no mês passado.

São palavras de Sua Santidade o Papa: “Tendo o mínimo de fé que seja podemos, como seres humanos e com os outros seres humanos, enfrentar juntos este momento turbulento da história”. Mas, a ação diária de cada um é que se tornará a luz que ilumina um pequeno canto do mundo. E quando ela se multiplicar em centenas de milhões e bilhões, podemos esperar um futuro luminoso para o planeta Terra, condizente com a estrela que emite na escuridão do Universo um excepcional brilho azul.

No alcance das nossas mãos

Ao compreendermos este trecho da declaração: “em todos os lugares, até onde as nossas mãos alcançarem, disporomos mais lâmpadas”, como “no alcance das nossas mãos”, percebemos o ensinamento que a prática da doação é um ato simples que podemos praticar sem dificuldade e é a esperança que ilumina o mundo da escuridão. Ao pensar desta forma, não parece ser uma coincidência que a cerimônia pela data de falecimento da Cofundadora da Risho Kossei-kai Myoko Naganuma será realizado no dia dez deste mês.

A ofundadora é conhecida por tratar todos, com quem interagia, como se fossem seus filhos gerados no próprio ventre, por oferecer uma orientação que às vezes era rigorosa, mas também, afetuosa. Havia devoção à prática da compaixão tal qual “em todos os lugares dispor uma lâmpada”. Dizem que, se ela deparasse com algum necessitado, oferecia-lhe comida, futon (coberta japonesa), dinheiro, até mesmo a própria roupa do corpo, sem hesitar. Compreendia que tudo era “confiado a ela pelo Buda” e seguia acendendo as lâmpadas.

Se voltarmos a atenção para o nosso cotidiano e considerarmos o que está “ao alcance das nossas mãos”, ela inclui não apenas a família, mas os nossos vizinhos, as pessoas sentadas ao nosso lado no trem e no ônibus, as pessoas à nossa frente e atrás, na fila do caixa dos supermercados. Sorrir e demonstrar gratidão a estas. pessoas, estender as mãos aos necessitados, essas ações tornam-se também a chama que ilumina o entorno. Palavras de consideração e gratidão aos familiares convertem-se na chama que ilumina e aquece o lar. E orações com o pensamento voltado para habitantes de países longínquos que estão em meio a sofrimento também se tornam uma luz preciosa. E, neste exato momento, certamente, transcendendo as diferenças de país, etnia e religião, seres sencientes de todo o mundo, com o mesmo pensamento, fazem votos para que a luz da paz se espalhe por toda a parte.

Através da frase do Mestre Fundador: “a luz que foi acesa para iluminar um canto do mundo em benefício do outro, jamais se apagará”, que nós possamos incansavelmente, com perseverança, seguir com as nossas ações.

(Kosei, edição setembro de 2026)



Praticando o Dharma Aqui e Agora

O Sutra de Lótus e as Quatro Nobres Verdades

Dr. Dominick Scarangelo
Assessor Internacional da Risho Kossei-kai



Praticando a Verdade da Causa

Na vez passada, refletimos sobre como praticar a Verdade do Sofrimento utilizando o mindfulness (atenção plena voltada para o aqui e agora) e o bodyfulness (consciência do corpo inteiro). Vimos que, ao percebermos os momentos em que sofremos por causa da distância entre nossos desejos e a realidade, podemos tomar consciência do sofrimento. Quando conseguimos reconhecer honestamente a nossa própria dor e aceitar que temos um problema, já superamos o primeiro grande obstáculo. No entanto, não podemos parar por aí. O Buda nos ensina que, ao desejarmos superar o sofrimento, devemos avançar para o próximo passo: investigar suas causas.

O budismo nos ensina que o desejo mundano ou apego (ganância) é a causa fundamental do sofrimento; em outras ocasiões, afirma-se que a causa é a ignorância, isto é, a falta de compreensão da verdadeira natureza das coisas. Contudo, essas duas explicações não são contraditórias. A ignorância refere-se a uma visão equivocada de si mesmo, ou seja, ao egocentrismo profundamente enraizado em nosso interior. Ela não é apenas uma forma de pensar, mas algo incorporado à própria maneira de como enxergamos o mundo. Desse egocentrismo surge um forte desejo (um apego intenso) de fazer com que a realidade corresponda às nossas vontades. Em seguida, agimos para tentar moldar as coisas de acordo com nossos desejos e, como resultado, acabamos causando sofrimento a nós mesmos e às pessoas ao nosso redor.

Gostaria de compartilhar um episódio da minha juventude como exemplo. Quando eu tinha cerca de vinte anos, estava dirigindo para um compromisso muito importante e acabei preso em um enorme

congestionamento. Minha irritação foi aumentando e, pouco a pouco, comecei a enxergar todos os carros ao meu redor como obstáculos que bloqueavam o meu caminho até o destino. Quando um veículo entrou na minha frente, perdi a paciência, buzinei e gritei com o motorista. Ele respondeu da mesma forma, este é um acontecimento comum, ficar preso no trânsito, transformou-se em uma experiência de sofrimento, como se eu estivesse vivendo no próprio mundo do inferno.

Por que acabei criando essa situação? Se eu não tivesse demonstrado minha raiva e gritado com o outro motorista, a discussão não teria acontecido. Portanto, podemos dizer que a causa imediata do conflito foi a minha própria ação.

Mas gostaria de aprofundar um pouco mais essa reflexão. Afinal, se eu não compreender verdadeiramente por que agi daquela forma, talvez continue explodindo de raiva em situações semelhantes e produzindo os mesmos resultados no futuro.



Naquele momento, eu era como uma mola fortemente comprimida, cheia de energia negativa prestes a explodir. Mas por que havia tanta energia negativa acumulada dentro de mim? Teria sido apenas porque eu corria o risco de me atrasar para o compromisso? Muitas pessoas poderiam pensar assim. No entanto, certamente havia outros motoristas presos no mesmo congestionamento, também a caminho de compromissos importantes, que permaneciam tranquilos e serenos. Isso mostra que as circunstâncias externas, por si só, não eram a principal causa. Era necessário investigar mais profundamente.

Como aprendemos ao estudar as Dez Talidades (Jūnyoze), a possibilidade ou tendência de uma pessoa agir de determinada maneira está relacionada à natureza de sua mente. Então, qual era o estado da minha mente naquele momento? Eu não conseguia aceitar a possibilidade de chegar atrasado ao compromisso e meu coração estava tomado pela raiva. Encontrava-me diante de uma situação que estava além do meu controle, confrontado com a minha própria impotência.

Sob essa perspectiva, poderíamos dizer que a causa estava em minha característica pessoal a me irritar facilmente.

Mas talvez seja preciso aprofundar ainda mais a análise. Isso porque o estado da nossa mente é moldado pelas experiências do passado. A característica da nossa mente (Tal qualidade) reflete a influência que nossas ações passadas exercem sobre o presente, isto é, os resultados (Tal retribuição) gerados por nossas experiências anteriores. Esses resultados contribuem para formar a natureza da nossa mente. No meu caso, seria necessário refletir se eu realmente tinha uma personalidade propensa a reações emocionais e, caso tivesse, compreender por quê.

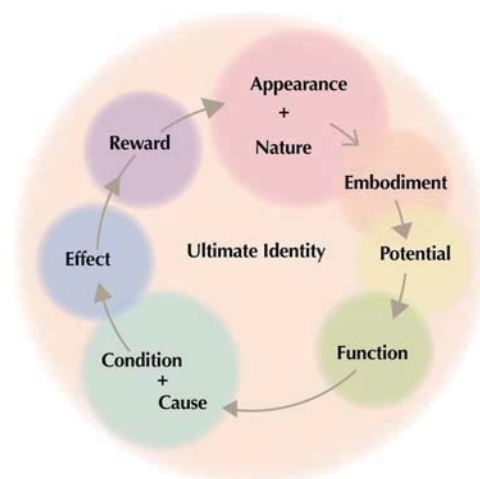
Quando era criança, costumava me atrasar com frequência e muitas vezes entregava tarefas escolares fora do prazo. Por isso, era severamente repreendido pelos adultos e constantemente pressionado, tanto em casa quanto na escola, a cumprir os horários. Essa experiência acabou se tornando algo próximo de um trauma. Talvez a razão pela qual tenha ficado tão

irritado naquele congestionamento, estivesse ligado ao desejo de nunca mais repetir o sofrimento que experimentei na infância ao não conseguir cumprir horários.

Desejar isso, em si, não é algo ruim. Pelo contrário, trata-se de um sentimento natural que nasce do cuidado e da consideração por si mesmo. No entanto, naquele momento, esse desejo acabou se distorcendo e transformando-se em emoções negativas, como medo e raiva. Essas emoções, por sua vez, manifestaram-se em ações voltadas a tentar forçar a realidade a se adequar aos meus desejos.

Praticar a Verdade da Causa do Sofrimento não é algo simples. É necessário dedicar tempo para observar e refletir sinceramente o nosso próprio interior. Também é importante abrir o coração e compartilhar pensamentos e emoções com os membros do sangha, para que possamos enxergar nossa mente de maneira mais objetiva. O que devemos fazer para superar o sofrimento? Para encontrar com clareza o caminho da prática, é preciso chegar até o núcleo do problema e compreender suas causas mais profundas.

No próximo mês, continuaremos analisando este mesmo exemplo e refletiremos juntos sobre como praticar a Verdade do Caminho para superar o sofrimento e encontrar a solução.





Relatório de Campo da Sangha

Rev. Hiromi Maria Sasaki
Reverenda da Igreja do Brasil

Tenho trigêmeos que estão na fase da adolescência. Certo dia, eu estava com muita pressa e pedi ao meu filho que ajudasse em uma tarefa de casa. E disse: “Por favor, gostaria que você fizesse isso agora”, mas naquele momento ele estava totalmente concentrado no jogo de videogame.

Então ele respondeu, com um ar de irritação: “Ah, agora não dá para sair do jogo!”. Eu também acabei ficando irritada e retruquei: “Você só fica no videogame!”. Assim, acabamos tendo uma discussão.

Ao refletir sobre esse acontecimento, percebi que a causa do sofrimento gerado pela discussão entre eu e meu filho não estava propriamente na atitude do meu filho, mas sim no meu apego ao desejo de que “ele me ajudasse imediatamente” e de que “obedecesse ao que eu estava pedindo”. Era o meu apego à vontade de que tudo acontecesse conforme eu desejava. Esse apego foi o que gerou minha irritação e minha raiva.

Na verdade, algum tempo atrás desse episódio, meu filho havia me pedido para consertar uma calça de que ele gostava muito. Eu me esqueci completamente do pedido e, depois de alguns dias, ele me perguntou: “Mãe, a calça já está pronta?”. Foi então que respondi: “Eu me esqueci. Desculpe-me.”

Ao recordar esse fato, percebi que eu não gostava de ser deixada em segundo plano, porém, eu percebi que eu mesma havia deixado em segundo plano algo que meu filho havia me pedido. E, mesmo assim, eu estava irritada porque ele não tinha me ajudado imediatamente. Assim, eu percebi que a atitude do meu filho estava refletindo a minha própria imagem.

Além disso, eu percebi que, embora ele me

ajudasse diariamente nas tarefas de casa e me apoiasse de tantas outras formas, eu encarava isso como algo óbvio e esquecia de expressar minha gratidão à ele.

A partir de então, mudei minha maneira de pedir ajuda. Ao invés de exigir que ele fizesse algo imediatamente, comecei a perguntar: “Por favor, será que pode me ajudar? Que horas você poderia fazer isso?”. Quando passei a considerar a disponibilidade dele, meu filho começou a responder com mais tranquilidade, e eu deixei de ficar irada.

Através dessa experiência, aprendi a importância de, diante das dificuldades e sofrimentos, não culpar os outros ou buscar a causa no outro, e sim parar para refletir que a causa está dentro de mim. Compreendi, na prática, que a causa do sofrimento (A Verdade da Causa) está no meu apego. Foi através da convivência com meu filho que pude refletir isso profundamente.

Graças a esse aprendizado, hoje vivemos na família com mais tranquilidade e harmonia do que antes. Desejo sempre me lembrar da importância de, antes de tentar mudar o outro, buscar a causa dentro de mim e cultivar o meu interior.

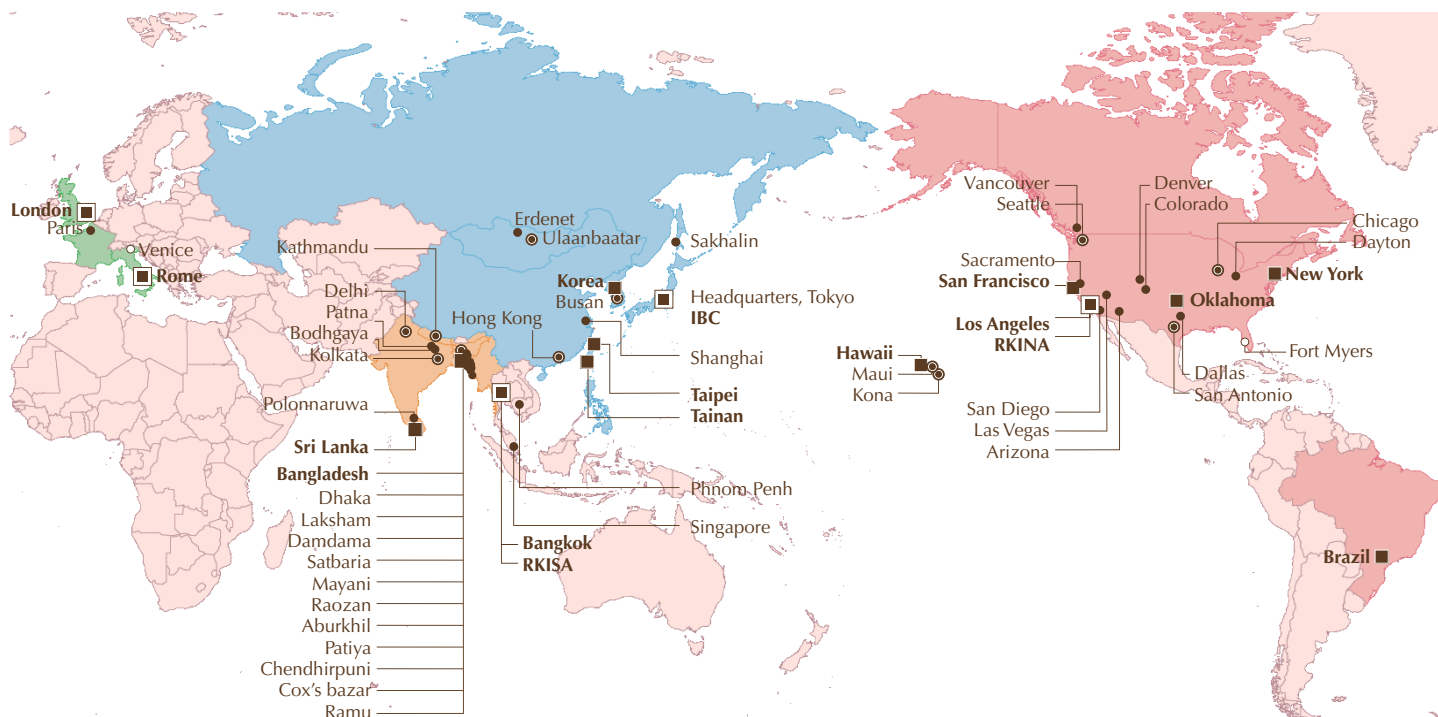
Desejo perseverar na prática do ensinamento no lugar onde me encontro, acolhendo cada acontecimento que surge diante de mim como uma oportunidade de aprendizado concedida pelo Buda. Aceitando cada situação com sinceridade e continuar lapidando a minha natureza búdica.

Muito obrigada.





🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X



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