

Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 252



**El 25 de agosto, el Centro Dharma de Taipéi celebró solemnemente la ceremonia
«Obon: ceremonia de liberación de los espíritus de los difuntos»**

Living the Lotus N.º 252 (septiembre 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 Sutas 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 plenas 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.

Encendamos una luz

Rev. Nichiko Niwano
Presidente de Rissho Kosei-kai



El presidente Niwano añade arena a la maceta de un bonsái de pino al término de la ceremonia que marcó la finalización del nuevo edificio y la instalación del Gohonzon en el Centro del Dharma de Kajikazawa, en la prefectura de Yamanashi, en junio. Este bonsái se cultivó a partir de un esqueje tomado de un pino que el presidente Niwano había plantado en el recinto del Centro del Dharma.

En lugar de lamentarnos por la oscuridad

Hoy día muchas personas en todo el mundo siguen sufriendo a causa de la guerra y la represión. Desde esta primavera el papa Leo XIV ha hecho llamamientos a los gobernantes de todo el mundo para acabar con las guerras y comprometerse con la paz y la armonía internacional. En una de sus homilías pasadas hacía un llamamiento para: «acabar con la idolatría exagerada al individualidad y el dinero, ya es hora de dejar de recurrir a la fuerza porque la auténtica fuerza del ser humano se expresa cuando cuidamos la vida».

Sin embargo, de una manera que no tenía precedentes hasta ahora, el gobernante de una nación criticó las palabras del Papa, es una lástima que las personas se sirvan del poder de la palabra y el pensamiento, herramientas valiosas que recibimos como seres humanos, para sembrar el conflicto y la discordia. Mientras, nosotros apenas podemos hacer otra cosa que lamentarnos al constatar esta realidad sin poder cambiarla.

No obstante, a pesar de la oscuridad que ensombrece en estos momentos nuestro futuro, sigue habiendo personas que nos inspiran con sus palabras y nos ayudan a descubrir lo que cada uno puede hacer para transformar el mundo. Quisiera cita en concreto una declaración hecha por el especialista en filosofía oriental Masahiro Yasuoka (1898 – 1983): «La práctica de llevar la luz a cada rincón de este mundo»:

«En lugar de lamentarnos por la oscuridad, encendamos cada uno una luz. Debemos ser luz que ilumine la oscuridad a nuestro alrededor, por débil que sea dicha luz, llevemos la luz a cada rincón de este mundo. Encendamos lámparas que iluminen hasta allá donde podamos. Si cada uno de nosotros enciende una lámpara, serán innumerables los haces de esta luz. Así, Japón se volverá un país resplandeciente y brillante. Esa es la práctica de iluminar cada rincón del mundo para colmar de luz todo el mundo. ¿No es esta práctica a la que deberíamos comprometernos todas las personas para transformar el mundo?»



Su declaración sería hoy día si cabe más acertada si en lugar de referirse solo a Japón se extendiese al mundo entero. Cuando alude a transformar el mundo, en lugar de entenderlo como una llamada a una acción individual de gran repercusión, creo que es una llamada a actuar localmente, comenzando por lo que tenemos más cerca en sintonía con lo que comenté el mes pasado en mi artículo ‘Encender la llama de la compasión’.

Como dijo el papa: «Tan solo basta un poco de fe para que unidos como seres humanos afrontemos estos turbulentos momentos de nuestra historia», cada una de nuestras acciones individuales diarias llevan la luz a un rincón del mundo, cuando esa luz se multiplique en millones de luces, se iluminará esperanzadoramente el porvenir de nuestro planeta Tierra.

Al alcance de nuestra mano

La frase ‘Encendamos lámparas que iluminen hasta allá donde podamos’ sugiere que cualquier acción generosa a nuestro alcance, por mínima que sea, ayuda a traer la luz a nuestras vidas y mitigar la oscuridad. Al hacerme estas reflexiones tengo la impresión de que no es casualidad que celebremos el día 10 de este mes el memorial anual de Myoko Nagamuna, cofundadora de Rissho Kosei-kai.

Nuestra cofundadora se caracterizaba por tratar a todas las personas como si fueran sus propios hijos, las aconsejaba con afectuosidad y, a la vez, rigurosamente cuando era necesario. Su práctica compasiva era verdaderamente una sucesión de acciones en favor del prójimo llevando la luz allá donde iba. Cuando se encontraba con alguien necesitado no dudaba en ofrecerle cuanto hiciera falta, ya fuera comida, ayuda económica o ropa. Para ella todo en este mundo son ‘bienes recibidos por la gracia de Buda’, por eso su luz compasiva no dejaba de brillar un instante.

Si nos fijamos en qué es lo que está a nuestro alcance en nuestra vida diaria, por supuesto a primera vista nos fijaremos en nuestra familia, pero también en nuestros vecinos, en las personas con las que viajamos en el tren o en el autobús, o a otros clientes que hacen cola con nosotros al comprar. Cuando nos mostramos sonrientes y agradecidos o ayudamos a quien lo necesita llenamos de luz nuestro entorno. Cuando somos atentos y mostramos gratitud con nuestros familiares, nuestro hogar se vuelve más cálido y luminoso; cuando oramos por las personas que sufren en países lejanos también encendemos una luz digna de aprecio y gratitud. No me cabe duda de que hoy día personas en todo el mundo rezan de corazón para que se propague ese espíritu de paz que rebasa las diferencias de nacionalidad, etnia o creencia religiosa.

Como dijo nuestro fundador: «Nunca se apagará la llama de la luz de la compasión con la que iluminamos cada rincón de este mundo», perseveremos en propagar esta luz compasiva por todo el mundo.



Un nuevo comienzo: mi práctica no tiene fin

Sra. Naomi Masuno, Rissho Kosei-kai de Los Ángeles

¿Cuándo y cómo entró en contacto por primera vez con la fe de Rissho Kosei-kai?

Nací y crecí en Osaka. Me casé en 1980 y, como la familia de mi marido pertenecía al Centro del Dharma de Osaka de Rissho Kosei-kai, así fue como conocí esta fe. Mi marido y sus padres eran miembros muy devotos, por lo que nuestra casa estaba siempre llena, día y noche, de miembros locales y líderes juveniles que iban y venían.

Al año siguiente de casarnos, en 1981, tuvimos la bendición de que naciera nuestro hijo mayor. Sin embargo, durante el auge económico de finales de los años 80, mi marido se dejó llevar por un estilo de vida extravagante. A menudo pasaba la noche fuera y regresaba a casa por la mañana, y nuestra relación se fue deteriorando poco a poco. Como él mostraba poca preocupación por nuestra familia, empecé a pensar: «No puedo seguir viviendo así. Si es posible, quiero el divorcio». Al final, me llevé a nuestro hijo y viví separada de mi marido durante un tiempo.

Preocupados por mi situación, los responsables del grupo local y los responsables de área venían a visitarme con frecuencia para ofrecerme su apoyo. Al principio, fingía no estar en casa. Pero los miembros de la sangha —mis compañeros de práctica— seguían acudiendo a mi piso, y me conmovió profundamente su amabilidad y compasión. Poco a poco, empecé a acudir al Centro del Dharma de Osaka con mi hijo pequeño.

En el Centro del Dharma, los responsables me preguntaban con calidez: «¿Cómo te ha ido últimamente? ¿Hay algo que te preocupe?» y «Si pasa algo, no dudes en contárnoslo». Se preocupaban por mí y también me ayudaban a cuidar de mi hijo pequeño. Gracias a su apoyo, poco a poco empecé a asistir a los servicios conmemorativos y a participar en las tareas del Centro del Dharma.

Los miembros de la sangha realmente te apoyaron durante el momento más difícil de tu vida.

Seguí intentando hablar con mi marido y le llevé los papeles del divorcio muchas veces, pero cada vez los rompía. Abrumada por la ansiedad y sin saber qué hacer, le confié a mi responsable de grupo las dificultades de nuestro matrimonio.

Ella me dijo, con firmeza pero con compasión: «Las dificultades con tu marido son una forma de práctica que necesitas en este momento de tu vida. Divorciarte puede ser fácil, pero, a menos que cambies tu propio corazón, volverás a experimentar el mismo tipo de sufrimiento. Confía en el Buda para decidir si finalmente te divorciarás o no y, por ahora, dedícate de todo corazón a la práctica budista».



Sra. Naomi Masuno

Confianto en sus palabras, me dediqué con fervor a las visitas a los miembros y a la práctica del círculo del Dharma, examinando mi propio corazón de forma profunda y honesta. Entonces, al poco tiempo, ocurrió algo inesperado. Mi marido, que se había negado obstinadamente a divorciarse de mí durante tanto tiempo, firmó los papeles sin dudar. Acordamos que yo tendría la custodia exclusiva de nuestro hijo y que no habría pensión alimenticia ni acuerdo económico. Nuestro divorcio se formalizó en 1991, y cada uno de nosotros comenzó un nuevo capítulo en la vida.

A partir de entonces, criar a mi hijo sola me supuso dificultades económicas y muchos otros retos dolorosos. Aunque tenía la determinación y la fuerza para proteger a mi hijo, hubo momentos en los que sentí que podría derrumbarme. Cada vez que eso ocurría, los miembros de la sangha siempre estaban ahí para animarme y apoyarme.

Solo gracias al apoyo de tanta gente pude trabajar durante el día en una compañía de seguros de vida y, por

las tardes, desempeñar el cargo de responsable del grupo de mujeres jóvenes de mi capítulo, visitando y apoyando a los miembros, todo ello mientras criaba a mi hijo. También participé en retiros de formación en Ome y en peregrinaciones al monte Shichimen, dedicándome de todo corazón a las actividades juveniles.

Ahora, al echar la vista atrás, estoy profundamente agradecida de que mi hijo creciera cerca del Buda desde muy pequeño y se convirtiera en una persona sincera y de buen corazón.

Cuéntanos, por favor, cómo acabaste mudándote a Estados Unidos.

En febrero de 1992, un año después de mi divorcio, viajé a Las Vegas con una amiga de la época del colegio. Allí, en lo que pareció un encuentro guiado por el destino, conocí al hombre que ahora es mi marido.

Por aquel entonces, trabajaba para una agencia de viajes de Los Ángeles y hacía de guía turístico en Las Vegas. Cuando le dijimos que habíamos venido de Japón de vacaciones, nos llevó a uno de sus restaurantes favoritos. Aunque acabábamos de conocernos, congeniamos de inmediato y disfrutamos de una maravillosa comida juntos antes de despedirnos.

Tres días después, mi amiga y yo nos volvimos a encontrar con él por casualidad. Parecía sacado de una película o de una novela. La coincidencia fue tan extraordinaria que intuí que había una fuerte conexión entre nosotros. Después de compartir otra comida, le di mi número de teléfono y le dije: «Si alguna vez tienes la oportunidad de visitar Osaka, por favor, ponte en contacto conmigo». Mi amiga y yo regresamos a Japón



La Sra. Masuno con su marido (arriba a la izquierda) y su hijo (abajo a la izquierda)



La Sra. Masuno (en primera fila, a la derecha) junto a miembros del Centro del Dharma de Los Angeles el día de la instalación del Gohonzon en la rama de Arizona en 1996.

al día siguiente.

Unos seis meses más tarde, vino a Osaka por motivos de trabajo y tuvimos un reencuentro muy emotivo. Esa serie de acontecimientos inesperados nos unió. Ambos habíamos estado casados anteriormente y en aquel momento estábamos solteros, y nos casamos en noviembre de 1993.

Cuando me pidió matrimonio, le dije con toda sinceridad: «Aunque nos casemos, seguiré practicando la fe de Rissho Kosei-kai. Y mi hijo, que es insustituible para mí, vendrá conmigo».

Como había vivido en Suginami, Tokio, conocía el Gran Templo Sagrado de Rissho Kosei-kai. Había perdido a sus dos padres, y la oportunidad de honrar a sus antepasados en Estados Unidos era muy importante para él. Por eso respetó mi deseo de seguir practicando la fe de Rissho Kosei-kai y, por supuesto, también acogió de todo corazón a mi hijo.

En mayo de 1994, me mudé a Estados Unidos con mi hijo, que entonces cursaba segundo de secundaria.

Después te convertiste en responsable del grupo de japonés del Dojo de Los Ángeles, ¿verdad?

A partir de 2003 desempeñé simultáneamente el cargo de responsable de zona y de responsable del grupo femenino. En 2007 fui nombrada responsable del grupo de lengua japonesa, cargo que ocupé durante casi veinte años.

Cuando me mudé a Estados Unidos, al principio me sentía a menudo desorientada por las diferencias culturales y los distintos hábitos. También noté algunas diferencias entre Japón y Estados Unidos en la forma en que los miembros vivían la práctica.

La cultura japonesa tiende a dar gran importancia a la colaboración y a la armonía. Por ejemplo, cuando reciben una indicación de un responsable, muchas personas en Japón suelen responder: «Sí, lo he entendido» o «Así es», mostrando su acuerdo. En

Interview

Estados Unidos, en cambio, se anima generalmente a las personas a expresar con claridad su opinión, diciendo: «Yo pienso así» o «Este es mi punto de vista».

Esto no significa que una forma sea mejor que la otra. A través de la relación con los miembros de Estados Unidos he aprendido lo importante que es reconocer, respetar y comprender las diferencias culturales, los valores y las formas de pensar propias de cada país.

Mi casa en Palm Springs se encuentra a unos doscientos kilómetros del Dojo de Los Ángeles y el trayecto en coche dura unas dos horas. Cuando era más joven, iba y volvía en el mismo día. Ahora, cuando participo en las actividades mensuales del Centro del Dharma o en otras reuniones, suelo quedarme a pasar la noche.

Durante el trayecto al dojo, también he intentado invitar y acompañar en coche a los miembros que viven lejos y tienen niños pequeños, para que ellos también puedan participar en las actividades del Centro y en las ceremonias en memoria de los difuntos y los antepasados.

A través de las responsabilidades que se me han confiado, he profundizado en mi fe. Al mismo tiempo, recordando cómo la Sangha me ha apoyado en el pasado, siempre he intentado estar cerca de las personas en los momentos de dolor y sufrimiento. Con este espíritu, a lo largo de los años he forjado relaciones profundas con muchos miembros.

¿Hay alguna enseñanza de la Rissho Kosei-kai que te resulte especialmente importante?

Valoro mucho la enseñanza: «Si cambias tú, los demás también cambiarán». Cuando me casé con mi actual marido, a veces le hablaba sin darme cuenta con un tono de superioridad, casi como si quisiera decirle:

«¡Ahora te voy a explicar yo cómo están las cosas!». Él me respondía: «No te he pedido que me enseñes». Esas palabras me hicieron darme cuenta de lo presuntuosa que había sido. Me recordaron una vez más lo apegada que podía estar a mi forma de pensar.

Al mismo tiempo, esa experiencia me enseñó lo importante que es aprender de cada encuentro y de cada relación. Comprendí que, al aprender de todas las personas y de las circunstancias que me rodean, puedo cambiar y seguir creciendo.

El pasado mes de junio dejaste el cargo de responsable del grupo de japonés. ¿Cómo te gustaría vivir la práctica a partir de ahora?

El maestro Nichiko nos enseña a menudo: «Esfuerzo, esfuerzo. Seguiré esforzándome hasta que llegue mi hora y, si renazco, volveré a esforzarme».

Aunque he dejado mi cargo de responsabilidad, mi práctica del Camino de Buda continúa. Por eso deseo seguir, día tras día, esforzándome con constancia por alcanzar ese perfeccionamiento del carácter del que se habla en el Voto de los Miembros.

Una persona a la que respeto profundamente es la difunta Kinuyo Grimmitt, que en su día fue responsable de distrito en nuestro dojo de Los Ángeles. Incluso después de dejar ese cargo debido a su avanzada edad, siguió llevando en coche a los miembros de su generación al dojo y nunca faltaba a las ceremonias mensuales.

Considero a Kinuyo Grimmitt un auténtico ejemplo de persona de fe. Guardaré en mi corazón la convicción de que «la práctica comprometida nunca tiene fin», y quiero comenzar este nuevo capítulo de mi vida con un espíritu renovado, continuando con la práctica como devota seguidora del Camino de Buda.



Los miembros del Centro del Dharma de Los Ángeles junto al reverendo Maeda, director de Rissho Kosei-kai Internacional (en el centro, en la primera fila), quien pronunció un discurso sobre el Dharma durante el servicio dominical del centro el 29 de marzo de 2026. La Sra. Masuno es la cuarta por la izquierda en la primera fila.

Practicar el Dharma aquí y ahora

El Sutra del Loto y las Cuatro Nobles Verdades



Dr. Dominick Scarangelo
Asesor internacional de la Rissho Kosei-kai

Siguiendo con la línea del mes pasado, hoy publicamos el artículo «Aquí está el dojo (Practicar el Dharma en el aquí y ahora)», escrito por el Dr. Dominique Scarangelo, asesor internacional de la Rissho Kosei-kai. «Soku-se-dōjō» tiene su origen en la «visión del dōjō» expuesta en el «Capítulo XXI: El poder divino del Tathāgata» del Sutra del Loto, una enseñanza según la cual cualquier lugar puede convertirse en un lugar de práctica. «Soku-se-dōjō» es una enseñanza que nos anima con delicadeza a poner en práctica las enseñanzas en todos los ámbitos de la vida cotidiana, ya sea en casa, en el trabajo o en la escuela.



Practicar la Verdad de la causa

La última vez vimos cómo, prestando atención consciente a la mente y al cuerpo, podemos poner en práctica la Noble Verdad del sufrimiento, reconociendo los momentos en los que nos aflige la distancia entre nuestros deseos y la realidad. Si logramos reconocer sinceramente nuestro sufrimiento y admitir que nos enfrentamos a un problema, ya hemos superado un gran obstáculo. Pero no podemos detenernos aquí. El Buda enseña que, si deseamos hacer algo al respecto de nuestro sufrimiento, el siguiente paso consiste en investigar sus causas.

Algunas explicaciones budistas afirman que la causa fundamental del sufrimiento es el deseo, mientras que otras sostienen que este se deriva de la ignorancia respecto a la verdadera naturaleza de las cosas. Sin embargo, ambas explicaciones no se excluyen mutuamente. La ignorancia es nuestra visión ilusoria del «yo», un egocentrismo profundamente arraigado. No es solo una forma de pensar: acaba imprimiéndose en la forma misma en que percibimos el mundo. A su vez, este egocentrismo genera un fuerte deseo, casi una exigencia, de que la realidad se ajuste a nuestros deseos. En consecuencia, actuamos en el mundo de manera egocéntrica, tratando de obligar a las cosas a ser como nos gustaría, y así provocamos sufrimiento a nosotros mismos y a las personas que nos rodean.

Veamos un ejemplo sencillo tomado de una experiencia que viví cuando tenía unos veinte años. Me dirijo a una cita importante cuando me quedo atrapado en un atasco. A medida que crece la frustración, cada conductor a mi alrededor empieza a parecerme un obstáculo que se interpone entre mí y el lugar al que debo llegar. Cuando un coche se me cruza, toco el claxon, gesticulo con rabia y le grito al otro conductor. El otro reacciona de la misma manera y lo que había comenzado como un simple atasco se convierte rápidamente en una

acalorada discusión. Momentos como ese pueden hacernos sentir como si viviéramos en un infierno.

¿Cuál ha sido la causa de este episodio de sufrimiento? Sin duda podemos afirmar que, si no hubiera gritado con rabia al otro conductor y no hubiera hecho gestos agresivos, ese enfrentamiento no habría tenido lugar. Por lo tanto, podríamos concluir que mis acciones fueron la causa inmediata del conflicto.

Pero intentemos profundizar un poco más. ¿Por qué me comporté de esa manera? Si no comprendo realmente el porqué, podría estar abocado a repetir similares arrebatos de ira y a sufrir una vez más sus dolorosas consecuencias.

Cuando ocurrió aquel episodio, estaba tenso como un resorte, cargado de una energía negativa acumulada que no esperaba más que estallar. Pero, ¿por qué había acumulado en mi interior una energía semejante? ¿Dependía de las circunstancias, es decir, del hecho de que llegaba tarde a mi cita? Probablemente mucha gente pensaría eso. Pero, sin duda, en ese mismo tráfico intenso había otros conductores que se dirigían a citas igualmente importantes y que se mantenían



Practicar el Dharma Aquí y ahora



tranquilos y serenos. La situación, es decir, las circunstancias externas, no podía, por tanto, constituir por sí sola la causa principal. Hay que indagar aún más a fondo.

Como hemos aprendido al estudiar los Diez «Así» de la Realidad, nuestra capacidad, o predisposición, para realizar determinadas acciones depende de la naturaleza de nuestra mente. ¿Cómo estaba mi mente en ese momento? Ardía de rabia, una rabia nacida de la incapacidad de aceptar el hecho de que llegaría tarde a la cita. Me encontraba en una situación que apenas podía modificar, y esto me enfrentaba directamente a mi impotencia para controlarla.

Podemos afirmar, por tanto, que la causa era la naturaleza colérica de mi mente.

Sin embargo, podría ser necesario quitar otra capa más, ya que mi estado mental había sido moldeado por experiencias anteriores. El «así es la naturaleza» de nuestra mente refleja la influencia duradera de las acciones pasadas, es decir, el «así es la recompensa» de las experiencias anteriores. El «así es la recompensa» condiciona la naturaleza de nuestra mente. Por lo tanto, debo preguntarme si tiendo a tener una mente dominada por la ira. Y, si es así, ¿por qué?

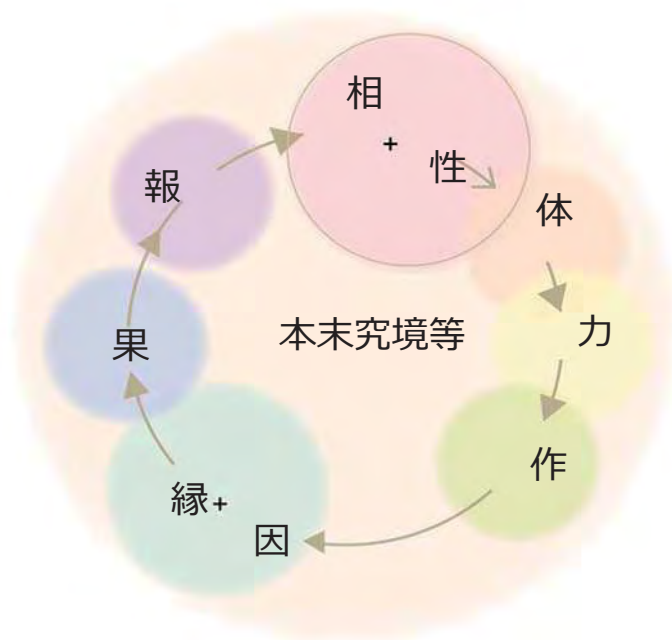
En mi caso, de niño llegaba siempre tarde y a menudo no cumplía con los plazos. Esto me acarreaba severas reprimendas y, tanto en casa como en el colegio, se le daba tanta importancia a la puntualidad que para mí llegó a ser casi traumática. Por lo tanto, una parte de mi reacción emocional ante el atasco podría haber surgido del deseo de evitar revivir las dolorosas consecuencias

que, en el pasado, había experimentado cuando no lograba ser puntual.

No hay nada de malo en un deseo así. El mío surgía de una compasión natural hacia mí mismo. Pero ese deseo se había deformado, transformándose en sentimientos poco saludables de miedo y rabia, que posteriormente se manifestaron en mis acciones mientras intentaba obligar a la realidad a ser como yo quería que fuera.

Poner en práctica la Verdad de la causa no siempre es fácil. Puede requerir tiempo, una introspección honesta y la capacidad de abrir el corazón, observando con mayor objetividad nuestros pensamientos y sentimientos, incluso a través del intercambio con los miembros del Sangha. Si queremos encontrar un camino de práctica capaz de llevarnos más allá del sufrimiento, debemos ser capaces de llegar al meollo del problema.

La próxima vez seguiremos con este mismo ejemplo y veremos cómo podemos poner en práctica la «Verdad del camino» que conduce a la extinción del sufrimiento.





Crónicas del Sangha

Reverenda Hiromi María Sasaki, Centro del Dharma de Brasil

Tengo un hijo que está entrando en la adolescencia. Un día tenía prisa y le pedí que me ayudara con algunas tareas domésticas. Le dije: «De verdad que necesito que hagas esto ahora mismo, por favor», pero en ese momento estaba completamente absorto en un videojuego.

Me respondió con irritación: «¡Pero ahora no puedo dejarlo!». Inmediatamente me sentí frustrada y le respondí bruscamente: «¡No haces más que jugar!». En poco tiempo acabamos discutiendo.

Al reflexionar sobre lo que había sucedido, me di cuenta de que la causa de mi sufrimiento no era el comportamiento de mi hijo en sí mismo. Era más bien mi apego al deseo de que las cosas salieran como yo quería: deseaba que me ayudara de inmediato y que hiciera lo que yo, como madre, le había dicho que hiciera. Fue precisamente este apego el que hizo surgir en mí la frustración y la ira.

En realidad, poco antes se me había olvidado que mi hijo me había pedido que le remendara sus pantalones favoritos. Unos días después me preguntó: «Mamá, ¿ya has terminado los pantalones?». Le respondí: «Vaya, se me había olvidado. Lo siento».

Al recordar aquel momento, me di cuenta de que, aunque no quería que mis peticiones se pospusieran, yo misma había pospuesto lo único que mi hijo me había pedido que hiciera. Entonces comprendí que su comportamiento —es decir, el hecho de no ayudarme de inmediato, algo que tanto me había irritado— era, en realidad, un reflejo de mi propio comportamiento.

También me di cuenta de que, aunque mi hijo me ayuda habitualmente con las tareas domésticas y me apoya de muchas maneras, había empezado a dar por sentada su ayuda y no le había expresado suficiente gratitud.

Gracias a esta nueva toma de conciencia, cambié la forma en que le pedía ayuda. En lugar de esperar que respondiera de inmediato, empecé a tener en cuenta sus

horarios y a decirle: «Necesitaría que me ayudaras con una cosa. ¿Cuándo podrías hacerlo?». Así, él empezó a responderme sin enfadarse. Y yo también dejé de pasarme el resto del día cargando con frustración y resentimiento.

A través de esta experiencia he aprendido lo importante que es reflexionar sobre el propio corazón, en lugar de buscar fuera de uno mismo la causa del propio sufrimiento. Gracias a la relación con mi hijo, he llegado a comprender que la causa de mi sufrimiento se encuentra en mis propios apegos: esta es la Verdad de la Causa.

Esta toma de conciencia ha hecho que nuestros días sean más serenos y tranquilos. Antes de intentar cambiar a los demás, quiero recordar siempre lo importante que es, ante todo, armonizar mi corazón con el Dharma.

En mi compromiso de practicar el Dharma aquí y ahora, acogeré todo lo que me suceda como una oportunidad de aprendizaje que me ha concedido el Buda y cultivaré mi Naturaleza de Buda afrontando con sinceridad cada acontecimiento y cada encuentro. Gracias de todo corazón.





La firmeza que nace de un corazón compasivo

Aprender a aceptar con humildad cuando nos reprenden severamente

Rev. Nikkyo Niwano,
Fundador de Risshō Kōsei-kai



Septiembre de 1993: visita pastoral al Centro Dharma de Chiyoda (en aquel entonces)

No cabe duda de que la dura reprimenda de Shakamuni a su hijo, como comentamos el mes pasado, surgió de su gran compasión, sin embargo, me impresiona, si cabe más, la amonestación que hizo a Rahula utilizando el símil del agua. El agua es naturalmente pura. Al comparar con el agua la naturaleza búdica que poseen todas las personas era como si le dijese: «Tu naturaleza original es tan pura como el agua».

Como Rahula acogió con sinceridad y humildad aquellas palabras severas de Shakamuni gracias a ellas cambió su comportamiento.

Aquí podemos apreciar la habilidad como gran pedagogo de Shakamuni. En ningún sutra que leamos encontraremos un pasaje en el que Shakamuni descalifique o menosprecia a nadie. En las ocasiones en las que reprende a alguien solo censura su actitud o error; y como la persona reprendida comprende la verdad de lo que dice puede aceptar con humildad y naturalidad dicha reprimenda. Cuando aprendemos a escuchar así hasta las palabras severas nos parecerán menos severas. Esa era la manera pedagógica de reprender, a la vez firme y delicada, de Shakamuni.

Tanto en los lugares de trabajo como en las reuniones de nuestra comunidad budista, para compartir la enseñanza la gente suele evitar a las personas que hablan con cierta rigurosidad. Sin embargo, cuando reprendemos o somos severos con el otro si lo hacemos reconociendo su manera de ser y valoramos sus buenas cualidades y virtudes, seguro que



esta persona comprenderá porqué le hablamos así.

Cuando nuestra cofundadora Myoko Nagamuna pensaba que debía ayudar a alguien a descubrir su auténtica naturaleza era capaz hasta de corregir su manera de usar los palillos al comer. Ella, por supuesto, además de enseñar guiar en la práctica del Dharma, observaba concienzudamente cada acción de la otra persona para enseñarle minuciosamente.

Gracias a ella los responsables de nuestra comunidad maduraron y mejoraron su crecimiento personal, pero lo más extraordinario de Myoko Nagamuna era que sus palabras cuando eran severas nacían de su gran compasión. Era muy cercana a las personas mostrando empatía y por eso podía ser tan atenta con todo el mundo. Cuando una persona siente que quien la reprende se preocupa verdaderamente por ella podrá acoger de manera positiva dicha reprimenda o consejos.

Me contaba un conocido que de pequeño hizo una travesura y su tío le reprendió duramente, le dijo: «¿Por qué con lo buen chico que eres hiciste eso?». Sus palabras, haciendo hincapié en que era un buen chico, le impresionaron y en lugar de enfadarse con el tío por su regañina, sintió más afecto por él. Aquella palabras todavía no las olvida hoy ya con más de ochenta años ya.

Con todo, como dijo Shakamuni vivimos en este mundo sumidos en un mar de sufrimientos, por eso es importante que desde pequeños se nos críe para ser personas fuertes.

En ese sentido, es importante que eduquemos desde el máximo afecto pero, a su vez, conviene que seamos severos cuando la situación lo requiera.

Conviene no olvidar que incluso al afrontar dificultades en la vida diaria ahí es donde precisamente podemos descubrir el corazón misericordioso de Buda. Cuando nos reprenden y lo aceptamos de buen ánimo descubrimos la senda para ser felices.



Encender una lámpara aquí y ahora

Reverendo Takashi Maeda,
director de Rissho Kosei-kai International

Hola a todos. Seguro que muchos de nosotros deseamos la paz en el mundo. Sin embargo, los acontecimientos que tienen lugar en todo el mundo pueden resultar tan abrumadores que es fácil creer que, como individuos, no hay nada que podamos hacer para cambiar las cosas.

Normalmente voy al trabajo en una pequeña moto. Un día, mientras estaba parado en un semáforo en rojo, vi a un hombre en silla de ruedas que tenía dificultades para subir el bordillo y acceder a la acera. Justo en ese momento, se acercó un estudiante universitario y, con total naturalidad, empezó a empujar la silla de ruedas.

Mientras la gente a su alrededor observaba, el hombre llegó sano y salvo a la acera y una sensación de calidez invadió el ambiente.

Probablemente, la estudiante no actuó con la intención de lograr la paz mundial; simplemente tendió la mano para ayudar a alguien que tenía dificultades justo delante de ella. Sin embargo, ese pequeño gesto ayudó no solo a una persona, sino a todos los que lo presenciaron, al iluminar sus corazones. Creo que esto es exactamente a lo que nos remiten las palabras de Masahiro Yasuoka en el Mensaje del presidente de este mes: «En lugar de quejarte de la oscuridad, enciende una lámpara».

Tras el gran terremoto que sacudió la prefectura de Kumamoto en julio, muchas personas se han preguntado: «¿Qué puedo hacer?», y han seguido ofreciendo su apoyo de cualquier forma posible. Si observamos con atención nuestro propio entorno, también encontramos personas que necesitan apoyo y compasión.

Un simple «gracias» en casa, un cálido «gracias por tu esfuerzo» en el trabajo, una sonrisa a un desconocido o escuchar con atención hasta que alguien haya terminado de hablar pueden ser, cada uno de ellos, solo una pequeña luz. Sin embargo, estas pequeñas luces se conectan de persona a persona, convirtiéndose finalmente en una luz que ilumina a nuestras familias, nuestras comunidades e incluso el mundo.

Quizá el primer paso hacia la paz mundial no comience en algún lugar lejano, sino aquí y ahora, cuando cada uno de nosotros encienda la lámpara que pueda ofrecer.



Tras el terremoto de magnitud 7,1 que sacudió Kumamoto el 28 de julio, los miembros del Centro del Dharma de Yatsushiro y un equipo de la sede central de la Rissho Kosei-kai llevaron a cabo operaciones de socorro, distribuyendo agua y retirando los escombros.

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