



Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur

ISSN: 0326-9795

ISSN: 1853-7081

revistasociedadysreligion@gmail.com

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas  
Argentina

Nardacchione, Gabriel; Melamud, Manuel

**El aliento como motor de la práctica espiritual. El budismo del Sutra del Loto y su relación con el estado de ánimo\***

Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur, vol. 32, núm. 59, 2022, Enero-Mayo

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas  
Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=387272935001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **EL ALIENTO COMO MOTOR DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL. EL BUDISMO DEL SUTRA DEL LOTO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO\***

*Encouragement as the engine of spiritual practice. The Buddhism of the Lotus Sutra and its relation to the mood*

**GABRIEL NARDACCHIONE**



<https://orcid.org/0000-0001-8117-9599>

CONICET Instituto de Investigaciones Gino Germani-Facultad de Ciencias Sociales,  
Universidad de Buenos Aires  
[gabriel.nardacchione@gmail.com](mailto:gabriel.nardacchione@gmail.com)

**MANUEL MELAMUD**



<https://orcid.org/0000-0002-5507-1426>

Instituto de Investigaciones Gino Germani-Facultad de Ciencias Sociales,  
Universidad de Buenos Aires  
[manumelamud@gmail.com](mailto:manumelamud@gmail.com)

Recibido: 24.02.21

Aceptado: 17.12.21

### **Resumen**

Este artículo analiza el rol del “aliento” dentro de la práctica budista del Sutra del Loto en Argentina. Entre sus seguidores el término “alentar” se repite sin cesar, aunque signifique diversas cosas: mandar un mensaje, ir a una reunión, dar un discurso, entre otras actividades. Con el fin de desentrañar esta polisémica categoría nativa, hurgamos las formas en que se genera y su capacidad de pro-

---

\* Este estudio se desarrolla con el financiamiento de un Proyecto de Investigación Científico y Tecnológico (PICT 2016-4634) del MINCYT, bajo la dirección de Gabriel Nardacchione. En ese marco, tanto el trabajo empírico como conceptual es el resultado de un debate colectivo al interior del Grupo de Estudios sobre Acciones en Público (GEAP), con sede en el Instituto de Investigaciones en Ciencias Sociales “Gino Germani” (IIGG) de la Facultad de Ciencias Sociales de la UBA.

ducir efectos prácticos sobre la vida cotidiana de sus miembros. A partir de un trabajo de observación participante desandado entre los años 2018-2019, sumando entrevistas semiestructuradas y análisis documental, nos preguntamos cómo se genera el “aliento” en la organización y cómo se manifiesta entre los “camaradas” budistas. En conclusión, describimos los relieves empíricos del “aliento”, así como abrimos un debate sobre su lugar dentro de una sociología de la experiencia.

**Palabras clave:** budismo; aliento; experiencia; Argentina

### **Abstract**

This article discusses the role of the “encouragement” within the Buddhist practice of the Lotus Sutra in Argentina. Among its followers the term “encourage” is repeated incessantly even though it means various things: send a message, go to a meeting, and give a speech, among other activities. In order to unravel this polysemic native category, we explored the ways in which it is generated and its ability to produce practical effects on the daily lives of its members. From a participant observation work carried out between 2018 -2019, adding semi-structured interviews and documentary analysis, we wonder about how “encouragement” is generated in the organization and how it manifests itself among Buddhist comrades. In conclusion, we describe the empirical reliefs of “encouragement” as well as open a debate about its place within sociology of experience.

**Keywords:** Buddhism; encouragement; experience; Argentina

## **INTRODUCCIÓN: EL ROL DEL ALIENTO EN EL BUDISMO DEL SUTRA DEL LOTO**

En este artículo queremos analizar un aspecto de la práctica budista del Sutra del loto: el aliento. Entre sus seguidores el término se repite sin cesar. “Alentar”, “ser alentado”, algo “alentador”, “dar aliento”, son expresiones que aparecen en muchos de los diálogos budistas. Lo más sorprendente es cómo devora otras expresiones del lenguaje ordinario para reforzar su retórica, volviéndose polisémico. “Alentar” puede significar al mismo tiempo: mandar un mensaje, ir a una reunión, dar un discurso, hacer una visita a algún miembro, entre otras actividades. Esto denota la importancia de esta disposición activa. Dentro de una trabajosa actividad espiritual (definida por los budistas nichiren como “lucha”) el aliento es el insumo con el que pueden enfrentar las dificultades de la vida cotidiana.

Desde una perspectiva sociológica el aliento no ocupa el lugar que se merece. Nuestro intento aquí es recuperar su análisis práctico desde un enfoque de la experiencia (Quéré, 2017). Esto implica dar cuenta de un conjunto de acciones, pero también de percepciones, en las que los sujetos son siempre agentes-pacientes (Dewey, 2008). También implica una articulación cognitivo-afectiva en

la que los actores reflexionan, pero también son llevados por hábitos y emociones (Dewey, 1998). Y por último, requiere dar cuenta del trayecto de la experiencia vivida, es decir, analizar los recorridos o itinerarios (Ingold, 2015) de un conjunto de personas que permita describir las restricciones que enfrentan y cómo las resuelven. Así, el artículo trata de manera simétrica tres dimensiones: i) las circunstancias que enfrentan las personas en su actividad, ii) cómo la llevan a cabo y iii) qué efectos producen con lo que hacen (sobre sí y sobre otros).

El budismo del Sutra del loto es heredero de las enseñanzas impartidas por Siddharta Gautama. Estas enseñanzas viajaron de la India por el sudeste asiático, China y hasta Japón (Harvey, 2013; Smith y Novak, 2005). Luego de su muerte, toda su prédica oral fue compilada por sus discípulos, inscribiéndola en diferentes *sutras* (o enseñanzas). En el Japón del siglo XIII, el monje Nichiren Daishonin estudia por décadas dichos *sutras* y llega a la conclusión que el *Sutra* del loto es una condensación de todas las enseñanzas del Buda original (Ikeda, 2006, 2011). Los Escritos de Nichiren Daishonin (2008), que se preservaron en su estado original gracias a una comunidad religiosa (*Nichiren Shoshu*), se vinculan directamente con el aliento. Lejos de tratarse de una carta dogmática o un discurso metafísico, son esencialmente cartas de aliento a sus seguidores, quienes sufrían persecuciones políticas, económicas o religiosas por parte de los poderes político-religiosos del Japón. Dichos escritos fueron redactados durante las sucesivas prisiones o destierros que sufrió el líder budista.

La historia de este budismo renace en el Japón del siglo XX (BEA, 1992), cuando un director de escuela (Tsunetsaburo Makiguchi) se convierte a dicha doctrina, unificándola con su prédica educativa reformista durante el Japón imperial de 1930. En ese momento crea con su discípulo (Josei Toda) la *Soka Kyoiku Gakkai* (Sociedad Educativa para la Creación del Valor). En este caso, el renacimiento de la enseñanza budista va a tener dos características: por un lado, basarse en una organización laica (diferenciada del clero de la *Nichiren Shoshu*) -afín a las actuales creencias sin filiación religiosa (Esquivel et al, 2020)-; por otro, abrir dichas enseñanzas a toda la población -próxima a las espiritualidades que proliferan enfocadas en la realización personal (Fuller, 2001; Hanegraaff, 1999; Carozzi, 1999)-. El proceso de laicización que marcó el nacimiento de la *Soka* se vincula con las transformaciones que tuvieron algunos espacios religiosos y espirituales con el correr del siglo XX (Hourmant, 1995). Durante aquella época el aliento volvió a ser fundamental, a partir de las persecuciones que sufrieron Makiguchi y Toda, tanto por su reforma educativa anti-autoritaria como por su propagación espiritual, que negaba adscribirse al sintoísmo oficial del poder militar japonés. El aliento daba coraje a quienes sufrían persecuciones y a los pocos seguidores que tenía la organización hasta la Segunda Guerra Mundial. Luego, al ser liberado de prisión, fue Toda quien encabezó la refundación de la organización, ya con el nombre de *Soka Gakkai*. Nuevamente la prédica del aliento frente a la situación de posguerra ocupará un lugar central. Desde la década de 1960, el nuevo líder de la organización

(Daisaku Ikeda) sale de Japón para expandir esta filosofía de vida sobre la base de una prédica pacifista y antinuclear (Ikeda, 2017). Esto se desarrolló en otro difícil escenario internacional: la guerra fría, la cual resultó escenario para la proliferación de prácticas orientales a lo largo del mundo occidental (Campbell, 1999; Altglas, 2007). En la actualidad la *Soka Gakkai Internacional* (SGI) es una organización que está en 192 países (May May, 2018). En la Argentina se instaló en la década de 1960, pasando de una pequeña comunidad sin sede oficial a una comunidad extendida con varios centros culturales en las principales ciudades del país (Gancedo, 2015; Welsch, 2015).

La investigación se desarrolló entre 2018 y 2019 con una metodología de la investigación de orden cualitativa. A través de la implicación duradera de Manuel Melamud en la comunidad, fue posible el análisis de sus valores, rituales y actividades. En una primera instancia, nos involucramos en los grupos de participación semanal de un *han'* del área metropolitana de Buenos Aires, acudiendo también a las reuniones que se realizan mensualmente en el mismo espacio (*Zadankai*). Posteriormente, para el verano del 2019, el investigador comenzó a acudir semanalmente al Centro Cultural de la Soka Gakkai (*kaikan*), para participar de diferentes actividades artísticas (coros, ensambles musicales y grupos de baile) en vista de un festival<sup>2</sup>. Tanto la entrada al *han* como la actividad en el *kaikan* fueron tramitadas con personas autorizadas que dieron sus permisos para desplegar el estudio socio etnográfico.

Este estudio se enfocó en tres estrategias: i) observación participante, ii) entrevistas semiestructuradas y iii) análisis documental. En la primera, el investigador escribió notas de campo (n=20) a partir de su implicación en los diferentes espacios. Para las entrevistas semiestructuradas (n=25), se optó por definir categorías emergentes que surgían de las notas de campo. Desde allí, se realizaron entrevistas sobre muestras de las siguientes variables: grupo etario, género y nivel de implicación con la práctica<sup>3</sup>. Si bien las primeras dos no afectan en el objeto de estudio, se resaltan para aclarar la representatividad que tuvo la muestra escogida. Por otro lado, el nivel de implicación con la práctica sí resultó de importancia ya que, como se verá a lo largo del trabajo, cuanto menor el grado de compromiso, mayores las críticas que esgrimían los y las practicantes frente a la dinámica budista Soka.

Para seleccionar a los entrevistados, se comenzó por quienes fueron contactados durante las actividades y luego se añadieron dos fuentes alternativas: inte-

<sup>1</sup> Este término será presentado en el siguiente apartado, pero consiste en la unidad territorial mínima en la cual se descompone la organización budista.

<sup>2</sup> La Cumbre Soka de Jóvenes por la Paz se realizó el domingo 10 de marzo de 2019 en uno de los pabellones de Tecnópolis. Con frondosa concurrencia y el objetivo de difundir la filosofía budista desde el espacio juvenil de la institución, este evento se prolongó durante todo el día.

<sup>3</sup> Dentro del grupo etario se tuvieron en cuenta: futuro (hasta 17 años), joven (18 a 30 años), adulto (entre 31 y 50 años), y adultos mayores (de 51 años en adelante). Para el nivel de implicación, tuvimos en cuenta cuatro niveles: a) compromiso organizativo formal, b) compromiso voluntario, c) miembro común, d) concurrente asiduo no miembro.

resados en el proyecto de investigación (método “bola de nieve”) y otros contactos de la zona norte de la provincia de Buenos Aires. Finalmente, el análisis documental lo realizamos sobre los *seikyos*. Estos eran periódicos quincenales (hoy mensuales) que se consiguieron en el *kaikan* o, en sus números más viejos, a partir de contactos.

Este artículo analiza las formas de generar aliento y su capacidad para producir efectos prácticos sobre la vida cotidiana de los y las practicantes. No obstante, contrastaremos dicha capacidad productiva frente a otras expresiones críticas de algunos budistas. En el primer apartado, nos preguntamos: ¿cómo se genera el aliento a través de la Soka Gakkai? Luego, ¿cómo y en qué ámbitos se manifiesta el aliento entre camaradas<sup>4</sup> budistas? Y finalmente, ¿qué lugar ocupa el aliento en relación al propósito de propagación del budismo soka? En un segundo apartado, nos interrogamos sobre cuáles son las prácticas más extendidas dentro de la organización para generar aliento, para luego preguntarnos sobre las consecuencias que generan sobre sus vidas cotidianas. En la conclusión, evidenciamos de qué manera el aliento construye hábitos empáticos y despliega emociones que potencian la práctica religiosa. A su vez, cómo se logra, por su intermedio, transformar circunstancias ordinarias.

## 1. MECÁNICAS DEL ALIENTO

Según practicantes del budismo nichiren, la fe, la práctica y el estudio son los tres pilares que permiten transformar las condiciones de vida. Esta filosofía plantea que lo que uno decide cambiar se realiza “sin falta”. Así, el aliento es una de las formas más potentes de “elevar el estado de vida” y permite tal transformación. Funciona como insumo para tener una vida armoniosa con el entorno, permitiendo realizar los objetivos personales. Según esta corriente espiritual, el “estado de budeidad”<sup>5</sup> es un estado de ánimo rebosante que no decae frente a dificultades de la vida cotidiana. Por ello, su metodología consiste en “levantar” permanentemente dicho estado. Esto puede manifestarse: por la vía del *daimoku* (mantra que repite la frase *Nam Myoho Rengue Kyo*) o por la vía de la propagación: una actividad solidaria, el apoyo a un compañero, entre otras actividades. Lejos de una perspectiva ascética de la iluminación, el budismo del Sutra del loto proclama la iluminación mediante una acción incesante. A través del aliento, se tiende un puente entre lo que los budistas soka llaman

<sup>4</sup> El término nativo “camarada” es por el que se designan mutuamente los compañeros de la fe budista.

<sup>5</sup> Opuesto al “estado de budeidad”, que es alimentado por el aliento y la práctica, se encuentra la “oscuridad fundamental”. Esta es la que quita energía vital, la que cierra los ojos y no deja ver con claridad. En términos prácticos, la oscuridad fundamental no permite transformar las dificultades de la vida cotidiana, las deja en estado inerte, sin voluntad ni claridad para transformarlas. Quien se encuentra desalentado, según los budistas, lleva adelante una vida que no es propia, donde los factores externos, otras personas y hasta las propias emociones parecen imponerseles. No tienen capacidad de acción, ni las riendas de su vida.

“estado de budeidad” con lo que desde el lenguaje ordinario se llama estado de ánimo.

### 1.1. El aliento institucional

Ubicado en el barrio porteño de Villa Urquiza, el *kaikan* representa un espacio importante para analizar la práctica de este budismo. Dentro de este recinto se realizan actividades diversas, centradas en la emisión de aliento y en la filosofía nichiren. Tanto miembros de las distintas divisiones<sup>6</sup> como practicantes novatos acuden al centro cultural. Por allí pasan día a día los integrantes de los diferentes grupos. En ese sentido, trataremos aquí de exponer cómo se genera el aliento desde el tejido institucional -nucleado alrededor del *kaikan*<sup>7</sup>, aunque con una organización territorial extendida-.

El primer elemento en el que se manifiesta el aliento institucional se relaciona con los escritos de los maestros y padres fundadores de la *Soka*. El peso de sus representaciones resulta sustancial durante las actividades en el *kaikan*:

Terminado el canto, el encargado de llevar adelante la ceremonia se paró en el estrado y nos agradeció por haber llegado a un nuevo ensayo y también nos felicitó porque ya se encontraba en Argentina uno de los camaradas japoneses: “Los ojos de sensei están en cada una de las actividades que están realizando” (nota de campo 18).

Durante uno de los ensayos de un coro de jóvenes desarrollado en la sede central, las palabras del orador de la institución hacían referencia a la presencia de “los ojos” de Ikeda. El aliento que esto generó entre los presentes fue claro, tras tal anuncio hubo una catarata de aplausos y festejos. La relación maestro-discípulo es una de las más importantes dentro de esta filosofía, de modo que, cualquier aliento “de arriba” tiene gran influencia en el estado de ánimo de los budistas:

El muchacho dijo que era hora de cantar una canción “para Ikeda” y reafirmar así el juramento con el budismo. En ese preciso instante, se apagaron las luces, se paró toda la gente presente, se encendió una pantalla gigante y se reprodujo una canción de agradecimiento a Ikeda en forma de karaoke (nota de campo 17).

Podemos entrever la verticalidad del aliento emanado por la institución a partir de estas notas de campo, ya que se refleja en ellas la incidencia que tienen los compromisos con las personas que ocupan cargos jerárquicos en la institución. La idea de que el presidente y la institución se encuentran involucrados

<sup>6</sup> Institucionalmente, los y las miembros budistas del Sutra del loto se distribuyen en divisiones para poder compartir actividades con personas que tengan experiencias más cercanas entre sí. Las variables a partir de las cuales se realiza tal diferenciación son edad y género, y esto da como resultado cinco categorías: i) futuro, ii) femenina juvenil, iii) masculina juvenil, iv) señores y v) señoras.

<sup>7</sup> Sin perjuicio de la importancia que tiene esta sede central, la SGIAR también cuenta con otros establecimientos, tales como los de Rosario, Mar del Plata, Tucumán y Cañuelas, entre otros.

en el devenir de todas y todos los miembros, habilita un tipo de aliento que activa los estados de ánimo de los y las practicantes.

Por ende, existe una dinámica de aliento particular originada por la organización: las actividades relacionadas a la filosofía de vida, los encuentros pautados para los grupos que componen a la práctica y las conmemoraciones institucionales, le dan un rol central a la SGIAr.

La Soka Gakkai es una organización de todos los practicantes y funciona hoy en día, como si fuese el buda (...) todas las personas juntas avanzan. Si cada uno está por su lado, practica por su cuenta, no va a llegar a ningún lado (entrevistado 1).

El lugar de encuentro que propone la SGIAr la hace funcionar como un “buda”. La constante difusión de aliento que esta organización estipula para los encuentros la transforma en una de sus principales emisoras. No se trata, por tanto, de una burocracia que estructura reglas, sino que se implica en un permanente trabajo sobre el estado de ánimo de los y las practicantes.

Tal es la influencia de la organización en la vida cotidiana de los budistas, que también vemos la importancia que tienen las redes sociales en el momento de enviar alientos, comunicados e información.

Me invitan a participar, me mandan los links, me mandan las cuestiones de estudio, y yo voy ahí como entrando de a poco, (...) siempre te llaman, te escriben, y entonces vos llamas, escribís... (entrevistado 5).

De esta manera, observamos que los contactos producidos mediante las actividades ahondan el lazo institucional que los y las miembros tienen entre sí y frente a las personas que ocupan cargos jerárquicos. El envío de palabras de “aliento diario”, recordando enseñanzas de Ikeda, efemérides de la historia soka, distribución de materiales de estudio, así como la estipulación de cronogramas y cuestiones burocráticas, son habituales en estos espacios virtuales.

Uno de los efectos que genera el aliento institucional se comprende a través de la satisfacción que produce en los y las miembros. Los y las practicantes se sienten interpelados por una institución que no se aísla de la práctica cotidiana y que se encuentra en permanente movimiento. A partir de las actividades planificadas, de las motivaciones provenientes desde espacios allegados a los directivos del budismo nichiren y de la comunicación diaria que habilitan las redes sociales, la presencia de la institución produce un tipo de aliento que atraviesa a la totalidad de los y las practicantes, proveyéndoles motivos para darle continuidad a la práctica.

A pesar de aquello, también se vislumbra un flanco reticente frente a este aliento institucional, el cual produce cierta discontinuidad entre los y las practicantes. Algunos budistas critican cierta “mecanicidad” en los vínculos que la institución propone. La falta de espacio para lo imprevisto se traduce en testimonios que manifiestan un descontento provocado por la permanente intromi-



sión de la SGIAr en el flujo de las prácticas. Lo preestablecido atenta contra lo espontáneo, no dejando que los y las miembros puedan adoptar formas propias de aliento.

Tal vez por ahí una característica es que le falta esa naturalidad de que alguien lo haga simplemente porque le surgió contarle en ese momento, sino que está totalmente preestablecido que uno se va a su casa, escribe y va a contar el aliento que le va a dar a los demás, pierde tal vez esa frescura (entrevistado 8).

Por ende, la verticalidad del aliento proveniente de la estructura *soka* también es pensada como una constante planificación de las maneras en las cuales se deben realizar las actividades y preestablece cómo se enlazan los y las miembros a la filosofía de vida.

## 1.2. El apoyo de los camaradas

Otra figura clave de la práctica es la del *camarada*. Dentro de este budismo, la relación de camaradería resulta relevante a la hora de acompañarse en las dificultades de la vida cotidiana. Independientemente del género, edad y otras variables, cualquier camarada puede recurrir al auxilio de otro para darse palabras de aliento y ayudarse en los desafíos diarios.

Hay momentos en los que vas a influenciar a otra persona y momentos en donde tenés que dejarte influenciar por esa persona. No es que uno la tenga clara (entrevistado 2).

Se presenta aquí una dimensión horizontal del aliento. Son los camaradas quienes se mantienen en comunicación para avanzar con la práctica, ya sea buscando soporte en los malos momentos o alentándose a luchar por los objetivos a cumplir. Más allá de la reciprocidad expresada en la cita anterior, notamos también cierta reversibilidad en el proceso del aliento entre camaradas, como afirma uno de los jóvenes practicantes:

Cuando uno le pasa la práctica a otra persona, o le comparte, le dice que tiene todo el potencial, no solamente que estás alentando a la otra persona sino que te estás alentando a vos mismo (entrevistado 13).

Este proceso horizontal no solo permite la entrega de aliento hacia los pares sino que también produce un efecto en la interioridad de aquel que alienta, volviendo sobre sí mismo. De ese modo, la consolidación de la camaradería como pilar de este budismo es justificada desde el ejercicio de un aliento recíproco y reversible.

Ahora bien, hospedando estos vínculos, nos topamos con la figura del *han*, la unidad mínima sub-barrial en la que se descomponen las actividades budistas. En estos grupos de encuentro semanal, además de entonar *daimoku*, se dialoga entre camaradas, quienes cuentan experiencias personales para ilustrar la utilidad de la práctica y se amparan unos a otros a través de charlas informales y

discusiones específicas. El espacio del *han* ocupa un rol central en la práctica budista, se trata de un espacio de emociones compartidas:

El *han* es el núcleo central por decirlo de alguna manera, como si fuese la parte de afuera del “gran castillo”. Esas reuniones tienen mucha importancia porque uno va y se alienta todo el tiempo (entrevistado 1).

Sentirme eso, como con en mi familia, por más que eran personas desconocidas, haberme abrazado, sentir que todos estamos buscando lo mismo (entrevistado 5).

Uno de los puntos cruciales del aliento horizontal se centra en la narración de experiencias vividas por los y las miembros. Esto les permite poner en perspectiva las situaciones que pueda estar afrontando cada persona y les transmite un mensaje esperanzador. La conmoción que promueven estas escenas, sumada a las calurosas recepciones de los relatos (aplausos, lágrimas o palabras de ánimo), refuerzan sus lazos de camaradería.

Qué mejor que a mí me alienten con una experiencia de una persona que lo vivió de verdad, es un instinto de vida a vida el budismo de la Soka Gakkai (entrevistado 10).

Las redes sociales también aparecen como un mecanismo de aliento entre pares. Estos espacios se articulan para repasar las distintas actividades que se llevarán a cabo dentro de cada grupo, así como también darán oportunidad de enviarse mensajes de apoyo, felicitarse por metas alcanzadas, ayudarse en malos momentos y recordar que siempre se cuenta con los camaradas para sortear obstáculos. Una de las características compartidas por estos dispositivos tiene que ver con el lenguaje positivo y dinámico que utilizan los y las practicantes para “activar” el estado de ánimo de sus camaradas y poder así sacar provecho de un ambiente energético, sin aportar reflexiones o dudas sobre lo que se conversa, como podemos atisbar en las notas de campo referidas al uso de las redes:

Comentaron que, entre las felicitaciones más comunes, se aprecian los saludos de cumpleaños utilizados para “concretar objetivos” y “regalar aliento”. Fue allí que explicaron la dinámica del aliento diario: la misma persona envía mensajes motivadores, en general frases de Daisaku Ikeda. Los demás simplemente agradecen o mandan emoticones “positivos” sin aportar mucho, sin generar diálogo (nota de campo 3).

El aliento horizontal permite encontrar efectos satisfactorios y otros reticentes entre los y las practicantes. En cuanto a la primera faz, pudimos ver cómo la solidificación de los lazos de camaradería solventa una fraternidad que dota de un sentimiento colectivo a la práctica. A su vez, el espacio del *han* produce en los y las miembros cierta sensación de regocijo con el entorno, lo cual facilita la continuidad de la práctica entre budistas.

Por otro lado, no podemos soslayar el efecto opuesto de las consecuencias del aliento horizontal. La crítica hará hincapié en la automaticidad con la que los camaradas felicitan y alientan a otros, independientemente del contexto.

El primero de ellos me dijo “hola, gracias” sin que yo hiciera más que saludarlo. A partir de ese momento, los agradecimientos me empezaron a molestar un poco, siendo que los notaba excesivos (nota de campo 16).

Las primeras impresiones al arribar al *kaikan* trajeron consigo un episodio llamativo. El agradecimiento sin argumento alguno comenzaba a ser habitual como consecuencia de la necesidad de expresar a cada instante palabras de aliento. El problema se presenta cuando estas felicitaciones y demostraciones de apoyo no tienen justificación, mostrándose en casos como una reacción automática.

La reciprocidad que supone el aliento horizontal tiene su tensión en su faceta “impuesta”. Aquella que tiende a parecer menos sentida y termina tomando forma más como una obligación que como un deseo personal. Pero no es solo esta problemática la que acarrea polémicas en torno al aliento entre camaradas:

Hay algo ahí medio trucho, como pará, vos le querés hacer bien a otro porque en realidad estás pensando que eso te va a hacer bien a vos, bueno qué sé yo, está todo bien pero no me interesa ir con esa lógica (entrevistado 9).

La reversibilidad también es un principio supeditado a cuestionamientos. El hecho de estar pensando en el bien que se produce cada budista a sí mismo a la hora de alentar, presenta el caso de que se pueda estar utilizando al lazo de camaradería como un medio para conseguir el logro de algunos objetivos personales sin ningún tinte altruista.

### 1.3. Metas de propagación: expandir el *kosen rufu*

Una de las premisas que pregonan este budismo es la del *kosen rufu*. Esto implica la propagación de la paz a nivel mundial a partir de la expansión humanista de la práctica, sumando así nuevos miembros. Este es un tercer mecanismo de aliento que se diferencia de los anteriores por generar un movimiento hacia fuera. Esto tiene que ver con la posibilidad de compartir aliento con personas que no estén vinculadas a la práctica, invitándolas a integrarse o a conocerla, para “cumplir la misión” del budismo del Sutra del loto. De allí se desprende la importancia de la organización de cumbres, congresos y otras actividades culturales que buscan acaparar la atención del mayor número de personas posible, así como la construcción de lazos institucionales con otros organismos no budistas.

Compartiendo el espíritu budista y buscando extender la felicidad, los y las miembros suman invitados a sus filas, a quienes “les pasan la ley” (Welsch, 2018). Aquellas personas que van por primera vez a una reunión de *han*, son concebidas como *skakubukus*. La idea de transmitir la práctica está presentada en todo momento como un fin de este budismo, sin especificar la forma en la cual se realice tal traspaso. La multiplicidad de medios utilizados para hacer que un potencial *shakubuku* se interese en la práctica es entendida bajo el término de “medio hábil”.

...el medio hábil es de qué forma le llegás al otro para poder transmitirle la práctica, para poder transmitirle la ley, o el *daimoku*... a mí me gustaba el italiano y mi compañero le dio en el clavo con esa nota, me la leí toda, y al empezar a vivir esa parte del espíritu de búsqueda, empecé a leer más sobre budismo y descubrí que existía una filosofía que no sabía que existía... (entrevistado 14).

Cualquier instrumento utilizado para que una persona se interese en el budismo es legítimo. Basado en la pluralidad y heterogeneidad de sus integrantes, no existe una manera unívoca que permita entender cómo se realiza el *kosen rufu*.

Es posible evidenciar dos tipos de espíritus coexistentes en el proceso expansivo de la *Soka*. Por un lado, como encontramos en muchos *seikyos*, existe un esfuerzo numérico por sumar la mayor cantidad de miembros, independientemente de las características personales de cada uno y de los lazos preexistentes con ellos. Esta dinámica abstracta cuantifica los logros de propagación, proyectando metas relacionadas a cantidades, como se refleja en la siguiente convocatoria a generar “cien nuevos miembros”. Aquí no se privilegia la profundidad de los lazos con cada *shakubuku*, sino la vastedad de miembros que debe incorporar el budismo nichiren.

El objetivo de generar una gran expansión humanista soka a partir del aliento se plasmó en la convocatoria a concretar cien nuevos miembros y cuatro hanes nuevos durante el trayecto del año (*Seikyo* 01/03/16).

Distinto es lo que ocurre si nos situamos desde el lado cualitativo, dentro del cual la incorporación de nuevos participantes sigue siendo la clave pero ya no se los piensa de manera burocrática. Allí entra en escena la dedicación personal y cara a cara que muchos budistas tienen con conocidos, a los cuales les presenta esta filosofía de vida y los invita a arrimarse:

Yo siempre pasé la ley a gente que conozco o en alguna charla, pero rara vez yo saco una charla para que la otra persona entre en el budismo, solamente brindo la herramienta cuando siento que hay alguien en algún problema que lo puede ayudar (entrevistado 11).

A alguien que estaba pasando por un momento medio crítico le decía “Che mirá, a mí esto me sirvió cuando estaba mal, me calmaba la angustia” (entrevistado 5).

Observamos cómo esta propagación, desde una perspectiva cualitativa, no está interesada en sumar miembros con indiferencia a la situación de cada individuo, sino que tiende a haber una preocupación personal, ya sea por estar brindando una herramienta o por proponer la práctica a una persona que ya se conoce.

Dentro de esta dimensión cualitativa, nos encontramos con un *continuum*, que va de un polo en el que las personas quieren pasarle la ley a un conocido de manera deliberada, a otro donde se busca que este proceso sea algo natural, sin necesidad de expresar de manera consciente la transmisión de la práctica.

Uno se lo transmite a ellos y ahí es donde yo me doy cuenta que aunque no practiquen, uno igual está plantando una semilla importante en la vida de ellos (entrevistado 8).

La idea de “plantar una semilla” que pregonaba este budismo se relaciona con una dedicación personal que trabaja desde lo inconsciente, no buscando de manera dirigida la expansión de la práctica, sino considerando que con solo hablar de budismo ya se está aportando a la causa del *kosen rufu*. La posibilidad de afectar el estado de ánimo de no practicantes se puede dar de manera indirecta, como presenta el caso citado previamente.

Aún de manera cualitativa, pero en el polo contrario al de la dedicación personal directa, nos topamos con otro tipo de propagación, que se puede pensar como un proceso de identificación. En este sentido, es crucial tener en cuenta los efectos de la práctica sobre la propia vida de los y las miembros, que convocan naturalmente a aquellos que los rodean, pudiendo propagar la felicidad sin necesidad de una comunicación verbal expresa con ese propósito.

Ikeda dice “no trates de convencer a los otros, sé feliz vos” y eso ya es el propio convencimiento. Siempre dice: “dejen a los otros en paz, practiquen vos para su felicidad y eso va a ocasionar, va a propagar la felicidad para los demás” (entrevistado 3).

Más allá de estas diferencias entre modos de difusión, es interesante remarcar algunas consecuencias de esta tarea de aliento hacia los no miembros. En una primera instancia, nos encontramos con la posibilidad que brinda el budismo soka de adaptarse libremente al medio hábil, pudiendo así invitar a la mayor cantidad de personas independientemente de sus intereses. Asimismo, la dedicación personal y la identificación que producen estas palabras de aliento ayudan a muchas personas que no conocían la práctica a adentrarse en ella a partir de mensajes optimistas y terrenales.

Sin embargo, otros puntos de tensión aparecen con relación a este modo de aliento. La propagación centrífuga de este budismo, para sumar nuevos *shakubukus*, puede generar discusiones entre practicantes alrededor de un tópico: la invasividad. En muchos casos se percibe la obstinación y el entusiasmo que se le pone al objetivo de compartir la práctica con nuevas personas, llegando a invadir su privacidad como consecuencia de una enérgica insistencia.

Me da tipo testigo de Jehová que te va a golpear la puerta y que quiere que vos creas en eso porque te va a hacer bien. Más allá de mi propia experiencia, de que ha sido algo que hizo bien, sí lo he transmitido, pero no de esta manera porque creo que cada persona puede tener su momento y no siempre va a estar por ahí dispuesto a escucharlo. Y no necesariamente porque me haya hecho bien a mí esa persona no pueda experimentar ese bienestar tal vez con alguna otra cosa (entrevistado 6).

El empeño que los y las miembros ponen al *kosen rufu* genera en ciertas situaciones una sensación de asfixia, de sentirse “testigo de Jehová” y no respetar el

convencimiento de otras personas. De este modo, vemos que la insistencia por incorporar a otras personas a la práctica se ve como algo contraproducente cuando implica una invasión sobre el poder de decisión de terceros.

Cuando la misión budista de propagación se pone por encima del interés genuino por las personas, en muchos casos se termina generando un conflicto en la credibilidad de la práctica.

Yo me doy cuenta si alguien está más interesado en que me haga budista o si piensa verdaderamente en quién soy yo. Tengo alumnos por mi profesión y yo no estoy interesada en convertir a mis alumnos al budismo, pero sí estoy interesada en su bienestar (entrevistado 16).

Tal problema se liga, a su vez, con la tenacidad por acrecentar el número de participantes, sin partir necesariamente de un interés auténtico por terceros.

## 2. EL ALIENTO COMO GUÍA COTIDIANA

En este artículo tratamos el problema del aliento desde una perspectiva situada y relacional de los fenómenos religiosos, que desafía fronteras estables entre lo sagrado y lo secular, entre lo público y lo íntimo, e incluso entre lo cognitivo y lo emocional (Viotti, 2017). Al mismo tiempo, tratamos la cuestión emocional, al modo que Favret-Saada (1990) entiende los modos de afectación, es decir, como cuestiones donde la mente, el cuerpo y la capacidad de agencia se afectan mutuamente. De esta forma, el análisis del budismo del Sutra del loto no se explica ni desde principios totalizantes, ni desde experiencias sensibles de sus seguidores, sino desde un proceso articulado de prácticas (entre las que se encuentra el aliento) que afectan sobre distintos ámbitos.

### 2.1. Levantar el espíritu

En este apartado analizamos las distintas formas en que el budismo nichiren construye hábitos empáticos entre sus practicantes. En una primera instancia, observamos la configuración emocional de ciertas relaciones internas. Como James (1994, 2009), nos interesa la productividad de dichas emociones que tienen mucho que ver con la vida cotidiana de las personas y, sin duda, también con la experiencia religiosa. Y en una segunda instancia, mostraremos la moral actitudinal que se aplica al interior de este tipo de budismo. Tales actitudes emocionales se orientan a organizar la experiencia de forma de darle un sentido global a la práctica (Dewey, 2008). Sin duda se observa una continuidad entre la dimensión emocional, moral y comunicativa del aliento.

En muchas actividades budistas se convoca la mencionada dimensión emotiva del aliento. Se trata de una actitud que busca llegar al otro desde algún tipo de autenticidad. Hemos observado esta emoción colectiva en varios festivales. En un ensayo del coro en el *kaikan*, uno de los coordinadores reunió a los allí presentes y, con un libro en la mano, leyó un fragmento.

Parafraseando la lucha del *sensei*, el muchacho dijo que no hay que preocuparse tanto por los detalles técnicos del evento. Lo central es “lo que queremos generar en el otro, y la forma en la que lo hacemos” para generar realmente un aliento (nota de campo 16).

En uno de los últimos ensayos para el evento en Tecnópolis, una de las coordinadoras especificó que no se debería poner énfasis en los atributos vocales, sino en la postura del canto.

Durante ese repaso, ella nos pidió que no nos olvidáramos de sonreír, ya que nos hacía cantar “más lindo” y transmitir un mensaje. Fue allí que sentenció algo que me quedó dando vueltas en la cabeza: “Si se van a equivocar, que sea con convicción” (nota de campo 19).

Una segunda forma emotiva que observamos es la producción de situaciones de conmoción que agitan las emociones de los actores, y así su permeabilidad. Estas emociones alentadoras se repiten dentro de las actividades colectivas de la *Soka*. Esta vivencia de los budistas se podría definir como un estado de notable algarabía. Tras la cumbre *Soka* realizada en Tecnópolis, y mientras los espectadores se retiraban, la orquesta comenzó a entonar varias canciones. Con gente bailando, personas ayudando a recolectar las sillas y varios practicantes demostrando afecto mutuo, el clima allí era efervescente -expresión tomada de Durkheim (1982) que denota la importancia de este tipo de emociones que intensifican las interacciones e integran la sociedad-.

La algarabía que reinaba en ese momento festivo era notable. Yo decidí pararme y mirar cómo se iban vaciando las gradas. Pedro pasó por al lado mío y me abrazó agradeciéndome por los esfuerzos realizados (nota de campo 20).

Se observa una experiencia similar en lo que llamamos “pasillo humano”. Esta modalidad de recepción o despedida de invitados a los eventos budistas es característica y produce también un estado de algarabía que se transmite de uno a otro. En el último ensayo del coro, era notable la cantidad de personas que se dispusieron frente a la entrada del recinto para recibir a los y las practicantes que asistían al festival. Alrededor del patio, entre la puerta principal y el acceso al edificio central, decenas de practicantes se esparcían en una fila para aplaudir y felicitar a los que iban accediendo. Estas experiencias budistas nacidas de excitaciones físicas (James, 1890) pueden ser entendidas desde una perspectiva dinamogénica<sup>8</sup> (Jones, 2003), colocando el énfasis en la experiencia religiosa.

Mientras caminaba en esa dirección, pude ver un pasillo humano de personas que recibían con saludos, agradecimientos y felicitaciones a quienes iban llegando. No me daba el tiempo que utilizaba al caminar para poder mirar a todas las que me saludaban como si fuera un famoso actor caminando en la alfombra

<sup>8</sup> Desde esta postura, James considera que los propios rituales religiosos trascienden la frontera reflexiva y racional para generar efectos nerviosos y musculares, productora de un conocimiento particular y alternativo a la ciencia- aunque igual de auténtico-.

roja de los Oscar. Si bien no era nuevo el tipo de saludo, sí lo era la masividad de personas (nota de campo 19).

Volviendo a la segunda forma empática de vinculación, ésta consolida un conjunto de hábitos actitudinales. En primer lugar, hace referencia a una actitud positiva, a relaciones no-conflictivas y al cuidado de las personas. Todas ellas dentro de una estrategia de aliento que busca consolidar los vínculos entre los y las miembros de la comunidad budista. Esta tarea se observa en cualquier reunión de la comunidad: la postura de bienvenida al otro, la sonrisa en cada intercambio.

Cuánta gente trabaja gratis o voluntariamente, para la felicidad de los demás con una sonrisa de oreja a oreja, aunque vayan a su casa a comer arroz o tengan que caminar, o tomarse tres colectivos, hay gente que limpia los baños, hay gente que organiza la cocina, hay gente que hace las decoraciones, hay gente para todo, es muy impresionante y no podés no conmoverte con eso (entrevistado 21).

En suma, la actitud de preocupación por el otro tiende a imponerse como una ética que, con el paso del tiempo, puede volverse hábito entre los y las miembros budistas. Un ejemplo de ello se manifiesta en el cuidado del *shakubuku*. Allí, los más comprometidos desarrollan una actitud de cobijo de dicha persona que excede lo que puede ser interpretado como interés por el otro. En una nota de campo del *han*, la responsable no puede esconder su alegría por haber logrado que otra persona se interesara por el budismo.

Al entrar al departamento (sin la vecina) Cecilia se dirigió directamente a Beatriz con cara de alegría y le dijo: “¿A que no sabés qué pude hacer? Convencí a la vecina para que venga, después de tantas veces que me dijo que no”. Se la notaba muy enfática y feliz de haberlo logrado (nota de campo 7).

Dentro de esta dimensión actitudinal, también es importante la promoción de una actitud determinada de la práctica budista. Frente a las dificultades externas o a la debilidad de la voluntad, los budistas pregonan un conjunto de actitudes que se expanden sobre su vida cotidiana: i) mantener siempre en alto el ánimo, ii) estar en estado de acción permanente y iii) promover siempre el diálogo. En las tres dimensiones se destaca el adverbio que da cuenta de una actitud incisiva e ineludible. El sostenimiento del ánimo también se funda en dicha laboriosidad. Para los budistas superar los desafíos consiste en no permitirse ser vencido por la dificultad.

En una de las editoriales del *Seikyo*, una nota concluye invitando a todos los y las practicantes a continuar con una masiva difusión. Luego de detallar el valor de los fundadores del budismo soka, es elocuente en cuanto al llamado perentorio de solidaridad y aliento: “¡sigamos con el fuerte oleaje de aliento hacia los camaradas, para expresarle confianza, solidaridad y esperanza al mundo!” (*Seikyo* 15/06/18).

Igual determinación se observa al analizar el tono utilizado en la comunicación por las redes sociales. Allí, se llama a estar en permanente en actitud de



triumfo. Ante cualquier tipo de adversidad, los mensajes muestran imperiosidad por sacar valentía e impedir que algo externo pueda detener al practicante:

Comentaron que estaba prohibido desanimarse, pues triunfaba el lado débil. El coraje y la valentía suponen una acción pura y decidida que mantenga un estado activo (nota de campo 9).

Para terminar, queremos dar cuenta de ciertas reticencias a esta forma de vinculación. Estas se manifiestan a través de la crítica, la ironía o la descalificación. La misma podría resumirse en torno a una denuncia contra “lo artificioso”. Se trata de críticas ligadas a algún exceso manifestado entre budistas: primero, ligado al contenido emocional del aliento, segundo, vinculado cuidado/protección del camarada y tercero, ligado a un contenido imperativo del aliento. En el primer caso, una alta emotividad aparece como desajustada. Por ejemplo, una persona que se había acercado al budismo a través de un amigo, nos mostró la banalidad del constante aliento, cierta “mecanicidad” que le impedía que los valores budistas le llegaran fielmente: “te felicitaban por cualquier estupidez, no me llegaba para nada, y notaba cierto tinte de mecanicidad” (entrevistado 9).

Frente a la preocupación por el otro, aparece la denuncia contra la invasión de cierta intimidad. Así, una de nuestras entrevistadas admitió la importancia de la gente que compone el *han* para preservar los grados de intimidad dentro de ese mar de aliento colectivo. También notaba cierta artificialidad, al punto de sentir que había gente que se le abalanzaba sin conocerla en profundidad.

He tenido momentos en los cuales me he sentido invadida, como decís: “la verdad que esta persona todo el tiempo me está encima y me molesta” (entrevistado 23).

En tercera instancia, testimonio mediante, mostramos cómo una participante se rinde ante el constante devenir de aliento y apoyo entre camaradas, para comentar que no le parece posible ni conveniente evitar sensaciones tristes o de furia. Es interesante resaltar que ningún integrante contestó tal manifestación y se pasó directamente a debatir otra temática.

Un único momento disruptivo se dio en el grupo: cuando aclaré que no podía disfrutar todo en la vida, teniendo momentos de enojo y tristeza que no controlo. Nadie me respondió (entrevistado 16).

## 2.2. Cumplir lo deseado

En este punto queremos focalizar sobre el corazón de la productividad de la creencia, es decir, sobre su capacidad para generar acontecimientos. James (2000) nos ayuda a entender este carácter performativo de la vida religiosa. En sus escritos sobre psicología, este autor (1890: 330) diferencia lo que deseamos y no podemos alcanzar del potencial que tiene la creencia para activar nuestra voluntad y nuestro deseo, volviendo real aquello que originalmente deseábamos. Este proceso performativo que alinea voluntad y deseo, mediante una “fe

en sí mismo” que transforma la realidad, se observa como crucial dentro del budismo soka. Allí, la actividad espiritual establecida a través de propósitos concretos se nutre de una confianza que progresivamente va influyendo sobre el propio entorno emotivo y cognitivo. Dicha confianza se nutre de aliento y funciona como un insumo vital para entender su fin práctico. Sin ella la práctica budista se vuelve repetitiva e inútil. El aliento se les presenta como un manantial emotivo, mediante el cual sus actividades se vuelven realizables y efectivas.

Los budistas soka señalan que la combinación de aliento y actividad genera un “estado de vida alto” que les permite, como en otras experiencias espirituales, enfrentar los sufrimientos y transformar su realidad (Funes, 2016). Actividad a través de la oración y los desafíos de la vida cotidiana, y aliento a través de la promoción de un estado de ánimo que permite estar disponible y perceptivo para la transformación del propio entorno. Haciendo una analogía entre el rol de algunas personas en las redes sociales y el trabajo budista sobre su propio estado anímico y su entorno colectivo, una de las editoriales del *Seikyo* acuñó el término “influencers de la propia vida”:

Son curiosas y llamativas las notas acerca de los “influencers” (personas que tienen una presencia e influencia destacadas en las redes sociales) (...) Cuanto más firme sea nuestra convicción basada en la fe de que nuestras acciones pueden transformar profundamente todo lo que nos rodea, mayor será la “influencia” que lograremos ejercer en nuestro entorno y este será el punto de partida hacia un avance continuo hacia nuestra felicidad y la de quienes nos rodean (Seikyo 01/04/18).

Dentro de ese proceso de elevación del estado de ánimo se distinguen tres efectos reconocidos por los y las practicantes. Primero, la transformación radical de la propia vida. En general se trata de personas que auto-perciben cualidades propias que no desean o que les traen conflictos. En algunos casos se trata de transformaciones voluntarias y en otros simplemente ocurren dentro de un proceso por el cual se toma conciencia *a posteriori* de ciertas experiencias. Muchos y muchas miembros describen cómo el aliento y la repetición del mantra provocaron transformaciones en sus vidas:

En ese momento mi vida empezó a tener un vuelco, un giro completo. Primero porque mi estado de ánimo empezó a cambiar de manera notable. Algo que yo no me lo... no era algo consciente realmente, pero que se empezó a hacer consciente porque me sentía mucho mejor. Ya no estaba tan pesimista, no criticaba todo el tiempo, empezaba a replantear mi manera de accionar, de pensar y de decir las cosas (entrevistado 3).

Se puede observar cómo la transformación que el budismo les habilita desde las emociones y sobre las cualidades íntimas de cada persona los lleva a puntos de inflexión. El abandono de atributos oscuros, como la sumisión, puede ser superado con una elevación del estado de vida.

Cambié mi personalidad al cien por cien, no soy nada que ver a como empecé, con este budismo cambié un montón mi forma de ser para bien; no sé si contarte pero, era una persona muy sumisa, muy callada a veces, y con esto empecé a ver de otra manera las cosas (entrevistado 7).

Otro miembro cuenta cómo logró una metamorfosis en su estado de ánimo interno y en su personalidad, a partir de su constante involucramiento en las actividades budistas. Su mirada crítica y pesimista, propia de su profesión de artista, terminó siendo contrarrestada por una nueva mirada desde su práctica.

Creo que en lo emocional yo era una persona muy comprometida con lo que hago y eso en mi particularidad y mi personalidad, como bastante crítico, muy observador, y hasta por momentos, la tendencia era medio pesimista... que es típico también en esta profesión, la mirada crítica y a raíz de la práctica eso fue cambiando un montón. Desde mi mirada ya es todo mucho más amoroso (entrevistado 11).

Según otro entrevistado, su práctica se explica por los efectos que producen los rituales budistas sobre su personalidad. En su testimonio muestra la necesidad de no abandonar el flujo de las prácticas, como forma de evitar que las tendencias oscuras de su personalidad vuelvan a aparecer. Según él mismo, es necesario mantenerse vinculado con la práctica permanente de forma de triunfar frente a aquellas propensiones.

Bueno el estado de vida mío lo logro manteniendo siempre esto de la práctica asidua, esto de hacer actividad continua, de hacer visitas continuas, ahí es donde yo mantengo mi estado de vida. Si me alejo de la práctica a mí me salta la ficha enseguida, tengo un carácter bastante feo, donde si yo dejo un poco de practicar es como que vuelven mis tendencias anteriores (entrevistado 4).

En segunda instancia, aparece otro efecto del aliento y la práctica: la adecuación armoniosa al entorno. Según numerosos testimonios, esta da lugar tanto a una claridad mental como a cierta capacidad física (o de voluntad) para enfrentar las dificultades de la vida cotidiana. Se distinguen dos modos de autopercepción: i) la conciencia y ii) la fuerza vital. La conciencia se refiere a una relación de responsabilidad y capacidad de acción, donde lo que ocurre en el entorno deja de ser causa de factores externos, sino que es parte de un proceso en el cual las personas son co-partícipes. Aparece una responsabilidad por el entorno, que al ser asumido se convierte en un desafío a transformar. Ese cambio de perspectiva genera una autopercepción en los y las miembros que desarrollan sus capacidades de juicio y de evaluación. En suma, el trabajo sobre el estado de ánimo les permite entender la responsabilidad que cada persona tiene sobre lo que le ocurre, pudiendo de esa manera adaptarse al accionar cotidiano:

Está el trabajo interno y la transformación interna que van generando sus efectos pero también eso se va viendo en todo. Uno empieza a tener una coherencia, una de las cosas que a mí me pareció clave también en mí desde mi trabajo emocional, el temperamento y eso: entender la ley de causa y efecto que es la base de este budismo. Entender que todo lo que pienso, digo y hago, tiene su efecto y eso te vuelve mucho más responsable (entrevistado 12).

De igual manera, para varios miembros budistas, los efectos de elevar el estado de vida y hacer fluir una dimensión anímica proactiva generan una evaluación menos determinista frente a sus problemas cotidianos; les permiten concebir algunas dificultades como oportunidades para un crecimiento personal.

El budismo es mucho más realista, es como que el entorno, la vida, el mundo real es esto, te van a pasar cosas buenas como cosas malas, ahora es decisión tuya si las cosas buenas o malas, que en realidad no son malas si no que son obstáculos, cosas que van a ayudar a crecer, vos las veas de tal manera o no, la práctica eleva el estado de vida y con un estado de vida alto vos ves la vida diferente, ahora con la cuarentena podía verme en la desesperación de estar solo, encerrado entre cuatro paredes sin salir y deprimirme (...) o decidir no, voy a transformar esto, la cuarentena va a ser una oportunidad para mí (entrevistado 23).

Por último, aparecen también muchos testimonios que destacan la fuerza vital que otorga dicho trabajo sobre el “estado de vida”, el cual permite una armonía corporal (o de ánimo) con respecto al entorno. En la mayoría se destacan efectos que van desde una sensación de energía y vitalidad, hasta una introspección que permite vincularse con los problemas cotidianos de manera más saludable. Esto significa optimizar la ecuación entre esfuerzo y capacidad de acción en los diferentes aspectos de la vida. Como afirman Bericat (2015) y Gaytán Sánchez (2010), tanto el cuerpo como las emociones ocupan un lugar central en la construcción de lo social, condicionando el comportamiento interpersonal. En la siguiente declaración se observa cómo el exceso o la falta de energía pueden ser trabajadas con la entonación del mantra.

Es una herramienta de armonización, si uno está demasiado energizado y no podés canalizar esa ansiedad entonar te armoniza muchísimo, te baja, o si estás, por el contrario, con energía muy baja y necesitás activar te va a costar un montón entonar, hoy me costó un montón entonar porque estoy con esta alergia, no tenía fuerza para la voz (entrevistado 6).

Ese manejo de la energía también puede verse expresado como una fuerza vital que irrumpe al momento del trabajo sobre las emociones. Esta fuerza vital que les permite enfrentar los problemas diarios es traída a colación con mucho ahínco por algunos miembros.

Lo que uno va ganando con la práctica es la fuerza vital para enfrentarte a tus obstáculos día a día. Tal vez una persona que no practica, se levanta, se cae algo y se pone a putear. Y yo, tal vez me pongo a putear un ratito y después digo: “che pará, ¿qué estoy haciendo? no voy a ningún lado así”. Me pongo a hacer *daimoku* y elevo mi estado de vida, tuc tuc y ya (entrevistado 1).

Esto se observa también en varias actividades budistas, donde el efecto producido sobre el estados de ánimo general se observa como una efervescencia actitudinal. Algunos miembros, de padecer cansancio pasan a sentir la fuerza vital emanada del aliento.

Me sentía bien, me sentía feliz, eso es lo lindo también... he ido a una reunión sin ganas y salía con una felicidad terrible, no he ido a una reunión más de una

vez, pero me decían: “andá a la reunión como puedas que vas a ver que te va a hacer bien”, y yo iba... (entrevistado 22).

Vemos, en síntesis, cómo la utilidad práctica de la religión va más allá de construir una cosmovisión satisfactoria, sino que se presenta como un efecto multiplicador de acciones. Lejos de sustentarse en una cuestión reflexiva, la performatividad budista a la que hacemos referencia parece sustentarse en un contenido emotivo de la práctica. Para nada irracional, parece seguir el razonamiento: no aliento porque soy feliz, sino que soy feliz porque aliento.

## CONCLUSIÓN

En este artículo incorporamos el aliento como factor emotivo/actitudinal que incide de manera clave sobre la acción. Lo hicimos a través de un estudio sistemático de las prácticas de los seguidores budistas del Sutra del loto en la Argentina. Mostramos cómo se lo promueve a través de una mecánica organizacional, cómo se configura intersubjetivamente entre camaradas y cómo se expande en favor de su propagación universal. Por último, evidenciamos de qué manera el aliento construye hábitos empáticos y despliega emociones que potencian la práctica religiosa. Igualmente, cómo se logra, a través del mismo, transformar circunstancias ordinarias.

Este conjunto de descripciones empíricas se dirigen a poner en valor el aliento (interno y externo) como elemento configurativo de la acción. Sin duda, articula estrechamente fe y práctica, desacralizando su contenido tradicional y otorgando una importancia creciente a la “fe en sí mismo”, como proceso de individualización, a la vez que de articulación con la vida cotidiana. Consideramos que este elemento abre una ventana que debe ser estudiada desde una sociología relacional de la experiencia, en el sentido de establecer distintos tipos de conexiones entre el ámbito religioso, espiritual y otros de la vida pública.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altglas, V. (2007). The global diffusion and westernization of Neo-Hindu movements: Siddha Yoga and Sivananda Centers. *Religions of South Asia* 1 (2), 217-237. Doi: 10.1558/rosa.v1i2.217
- Argentina Seikyo (2016, 1 de marzo), Buenos Aires: Ediciones SGIAR.
- Argentina Seikyo (2018, 1 de abril), Buenos Aires: Ediciones SGIAR.
- Argentina Seikyo (2018, 15 de junio), Buenos Aires: Ediciones SGIAR.
- Bericat, E. (2015). The sociology of emotions: Four decades of progress. *Current Sociology*, 64 (3), 491-513. Doi: 10.1177/0011392115588355.
- “Budismo en Acción” (1992). Revista BEA (1).

- Campbell, C. (1999). "The Easternisation of the West". En Wilson, B. y Cresswell, J. (eds.). *New Religious Movements: Challenge and Response* (35-48). Londres: Routledge.
- Carozzi, M. J. (1999). La autonomía como religión: la nueva era. *Alteridades*, 18, 19-38.
- Daishonin, N. (2008). *Los escritos de Nichiren Daishonin*. Barcelona: Herder.
- Dewey, J. (1998). *Democracia y educación*. Madrid: Morata.
- Dewey, J. (2008) [1934]. *El arte como experiencia*. Barcelona: Paidós.
- Durkheim, E. (1982). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Akal.
- Esquivel, J.C., Funes, M.E. y Prieto S. (2020). Ateos, agnósticos y creyentes sin religión. Análisis cuantitativo de los sin filiación religiosa en la Argentina. *Sociedad y religión*, 30(55) <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadyligion/article/view/771>
- Favret-Saada, J. (1990). Être affecté. *Gradhiva. Revue d'Histoire et d'Archives de l'Anthropologie*, 8, 3-9.
- Fuller, R. (2001). *Spiritual, but not religious*. Nueva York: Oxford University Press.
- Funes, M.E. (2016). La búsqueda de confort en las prácticas religiosas. Reseña de "Um Deus de todos os dias. Uma análise sobre pessoa, aflição e conforto numa trama religiosa de Buenos Aires" Dr. Nicolás Viotti. *Sociedad y Religión*, 26(45), 184-188. <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadyligion/article/view/8>
- Gancedo, M. (2015). Rostros de una diáspora. Comunidad japonesa y religiosidad en la Soka Gakkai Internacional (Argentina). *Horizontes Antropológicos*, 43, 183-210. Doi: 10.1590/S0104-71832015000100008.
- Gaytán Sánchez, P. (2010). La contribución del estudio del cuerpo y las emociones a las teorías sociológicas de la acción (vs. los estudios culturales). *Sociológica*, 72, 139-165.
- Hanegraaff, W. J. (1999). New Age Spiritualities as Secular Religion: a Historian's Perspective. *Social Compass*, 64(2), 145-160. Doi: 10.1177/003776899046002004.
- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge: Cambridge University Press,
- Hourmant, L. (1995). Les nouveaux mouvements religieux japonais en France entre laïcisation et euphémisation du sacré. *Social Compass*, 42(2), 207-220. Doi: 10.1177/003776895042002005.
- Ikeda, D. (2006). *Budismo, el primer milenio*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Ikeda, D. (2011). *Disertaciones sobre los capítulos Hoben y Juryo del Sutra del Loto*. Buenos Aires: Azul Índigo.
- Ikeda, D. (2017). *La nueva revolución humana Vol. 1*. Buenos Aires: Azul Índigo.
- Ingold, T. (2015). *The life of lines*. Londres: Routledge.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge: Harvard University Press.

- James, W. (1994). *Las variedades de la experiencia religiosa. Estudio de la naturaleza humana*. Madrid: Ediciones Península.
- James, W. (2000). *Qué es el pragmatismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- James, W. (2009). *La voluntad de creer. Y otros ensayos de filosofía popular*. Barcelona: Marbot Ediciones.
- Jones, S. S. (2003). From Varieties to Elementary Forms. William James and Émile Durkheim on Religious Life. *Journal of Classical Sociology*, 3(2), 99-121. Doi: 10.1177/1468795x030032001.
- May May, M.E. (2018). La Soka Gakkai International (SGI) y sus miembros. *Sociedad y Religión*, 28(50), 226-236. <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadylreligion/article/view/320/279>
- Quéré, L. (2017). Introducción a una sociología de la experiencia pública. *Entramados y perspectivas, Revista de la Carrera de Sociología*, 7(7), 232-268.
- Smith, H. y Novak P. (2005). *Buddhism: A Concise Introduction*. New York: Harper-Collins.
- Viotti, N. (2017). Emoción y nuevas espiritualidades. Por una perspectiva relacional y situada de los afectos. *Antípoda, Revista de antropología y arqueología*, 28, 175-191. Doi: 10.7440/antipoda28.2017.08
- Welsch, D. (2015, octubre). La Soka Gakkai Argentina, un nuevo marco para interpretar el mundo. Trabajo presentado en las II Jornadas de Jóvenes Investigadores en Ciencias Sociales de la UNSAM, Buenos Aires. Recuperado de <http://noticias.unsam.edu.ar/wp-content/uploads/2015/12/GT-009.pdf>
- Welsch, D. (2018). Passing on the Law. The Growth of Soka Gakkai International in Argentina. *International Journal of Latin American Religions*, 2, 22-40. Doi: 10.1007/s41603-018-0046-5.