



# Living the LOTUS

*Buddhism in Everyday Life*

## Ценить то, что имеем

Нитико Нивано  
председатель Риссё Косей-кай



*Тот, кто познал боль и печаль,  
способен стать добрее, ибо лучше других понимает,  
что в жизни по-настоящему важно*

Поздравляю вас с Новым годом!

Каждый из нас встречает наступивший год с самыми разными чувствами. Будда Шакьямуни учил, что каждый человек живет не в прошлом или будущем, но только сейчас, в настоящий момент. Поэтому мы должны ценить прежде всего то, что видим перед своими глазами, относиться к тому, чем занимаемся, со всей серьезностью и основательностью.

Как вы знаете, в Японии часто происходят стихийные бедствия. В прошлом году в Кумамото, Тоттори и др. местах произошли землетрясения, от которых пострадало много людей. Кроме того, были пострадавшие от затоплений, вызванных тайфунами.

Я сам в июле посетил Кумамото и своими глазами видел ущерб, принесенный землетрясением. А в октябре, когда исполнилось пять с половиной лет со дня Великого Восточного землетрясения, я был в префектуре Мияги и своими глазами видел, как ведутся восстановительные работы и как живут пострадавшие от стихии люди.

Когда я встречался и разговаривал с ними, одно наблюдение оставило в моем сердце самое глубокое впечатление. Меня поразило, как часто я слышал от людей, переживших ужас землетрясения, слова благодарности.

Ничто не может утешить тех, кто потерял своих близких, их душевные раны неизлечимы. Многие из пострадавших чувствуют безысходность по отношению к собственному будущему. И тем не менее они благодарны поддержке общины, которая, следуя Закону Будды, протягивает им руку помощи, дает силы понемногу, шаг за шагом продвигаться вперед.

Тот, кто многое утратил, как нельзя лучше понимает, что является по-настоящему важным в жизни. Прошедший через человеческое горе лучше других может понять тяжесть утраты другого и сочувствовать ближнему, – я снова прочувствовал это, общаясь с верующими из пострадавших районов.

Опираясь на полученные от этих встреч впечатления, я определил направления деятельности Риссё Косэйкай на 2017 год следующим образом.

В наступившем году мы, как и прежде, избегая сиюминутных влияний нашего суетного времени и удерживая свое внимание на самых важных в жизни вещах, будем нести людям Учение, придерживаясь определенного девиза:

«Практиковать в своей повседневной жизни настрой «ценить и благодарить», которому учил будда Шакьямуни, и облекать свою благодарность в слова.

Храня в наших душах милосердие и сострадание Будды, основателя Никкё Нивано и подвижницы Мёко Наганума, истинно человеческое сердце (светлое, доброе и горячее), мы будем идти по Пути бодхисаттв».

Нашим основным направлением, нашим ориентиром в пути вот уже много лет является жизнь под определенным девизом, движение по Пути бодхисаттв со светлым, добрым и горячим сердцем.

Знания приходят к нам с опытом. Какой бы девиз мы бы не выбрали себе в новом году, в каком бы духовном служении ни поклялись себе – хотелось бы осуществлять планы с неослабевающей целеустремленностью, с той же неугасаемой решимостью, что и в самом начале пути.

В этом году я провозгласил девиз «Практиковать в нашей повседневной жизни настрой «ценить и благодарить», которому учил будда Шакьямуни, облекать свою благодарность в слова».

Если внимательно изучить учение Будды, мы неизбежно приходим к выводу, что настрой «ценить и благодарить» является его сутью. Настолько великий духовный смысл заключен в этих словах.

## Давайте же практиковать в своей повседневной жизни настрой «ценить и благодарить», облекая его в слова

Обычно мы испытываем признательность и благодарность, когда кто-то делает для нас что-то приятное или когда обстоятельства складываются в нашу пользу.

Это совершенно естественное движение души, однако истинная благодарность, которой учит Будда – это способность принимать совершенно обычные вещи с сердцем, полным признательности.

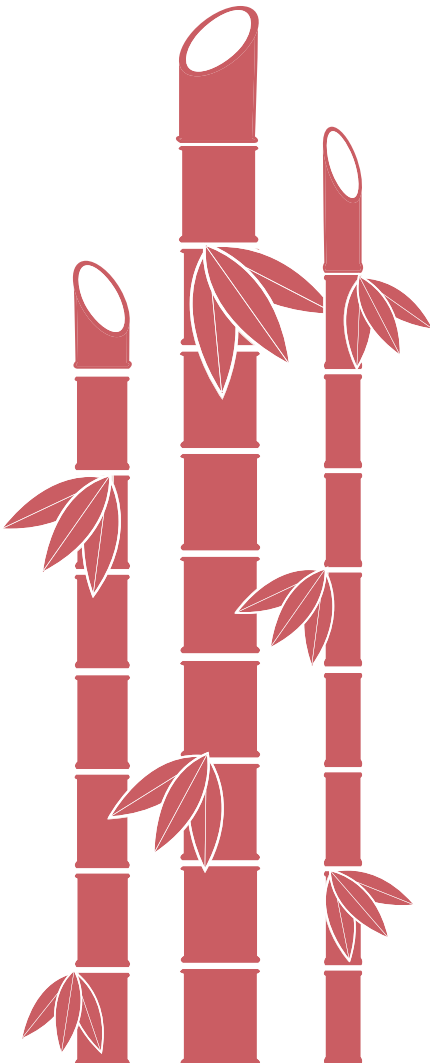
Известно изречение из Дхаммапады : «Трудно родиться человеком; предназначенный смерти должен быть благодарен жизни; трудно слушать истинный Закон; трудно рождение будды».

Трудно родиться человеком, для любого смертного жизнь – великая ценность, достойная благодарности. Даже для родившихся в мире людей вероятность прикоснуться к Истине в течение жизни мала («трудно») и потому драгоценна. Рождение будды на Земле, в мире людей, а не в полной просветленных Нирване – событие исключительно редкое («трудное»). Таков смысл этого изречения.

Японское слово аригато, которым мы привыкли выражать свою благодарность, происходит от выражения аригатаси – «трудно быть». Это значит, что само рождение, явление человека в мир - трудно осуществимо, аригагай, то есть ценно и достойно благодарности.

Кроме того, каждый из нас живет не сам по себе, а благодаря Вселенной в целом: солнечному свету, воде и воздуху, животным и растениям, благодаря окружающим людям и, конечно, благодаря родителям и поколениям предков до нас.

Многое нам уже дано: наши руки двигаются и ноги ходят, мы можем дышать, есть, спать и говорить.



В отличие от животных, мы наделены чрезвычайно высокими интеллектуальными способностями, мы рождаемся в этом мире человеческими существами, которые имеют способность к пониманию и которые развиваются в общении с себе подобными, используя для этого слова и знаки.

Благодарность, которой учил будда Шакьямуни — не та, что возникает в ответ на нечто особенное для нас, это благодарность за то, что мы уже имеем в том виде, в каком это у нас есть.

Итак, что же означает девиз «Практиковать в своей повседневной жизни настрой «ценить и благодарить», которому учил будда Шакьямуни, и облекать свою благодарность в слова?»

Во-первых, это значит осознавать и высоко ценить драгоценную, чудесную жизнь, что мы имеем, проживать каждый день, что нам дан, полновесно и осмысленно.

Вместе с тем, мы, сами являясь одними из бесчисленных живых существ на Земле, должны уважать другие жизни и жить в гармонии с ними.

Свою признательность за подаренную нам уникальную жизнь мы выражаем, почитая родителей и умерших предков.

Человек, в полной мере осознавший всю глубину буддийского Закона, понимает, насколько важно донести до как можно большего числа людей настоящую ценность Учения об Истине, привести их к ней.

Существует и такая практика благодарности, когда хозяин ресторана или магазина благодарит своих покупателей. Это прекрасная практика: встречать людей доброй улыбкой, вежливо разговаривать с ними, содержать магазин чистым и приятным.

Где бы вы ни были: дома, в школе, на работе или среди ваших соседей, - везде возможна практика благодарности, самыми разными способами. Пусть каждый из вас сам обдумает эти способы для себя.

## Способность благодарить, спасение и счастье — суть одно

А в своей повседневной жизни, прежде всего важно не забывать о том, чтобы облекать свое понимание ценности жизни и чувство благодарности в конкретные слова. Некоторые думают: «В глубине души я благодарен», или «Это понятно и без слов», но стоит облечь ваши мысли в слова — и окружающие начинают понимать вас гораздо лучше.

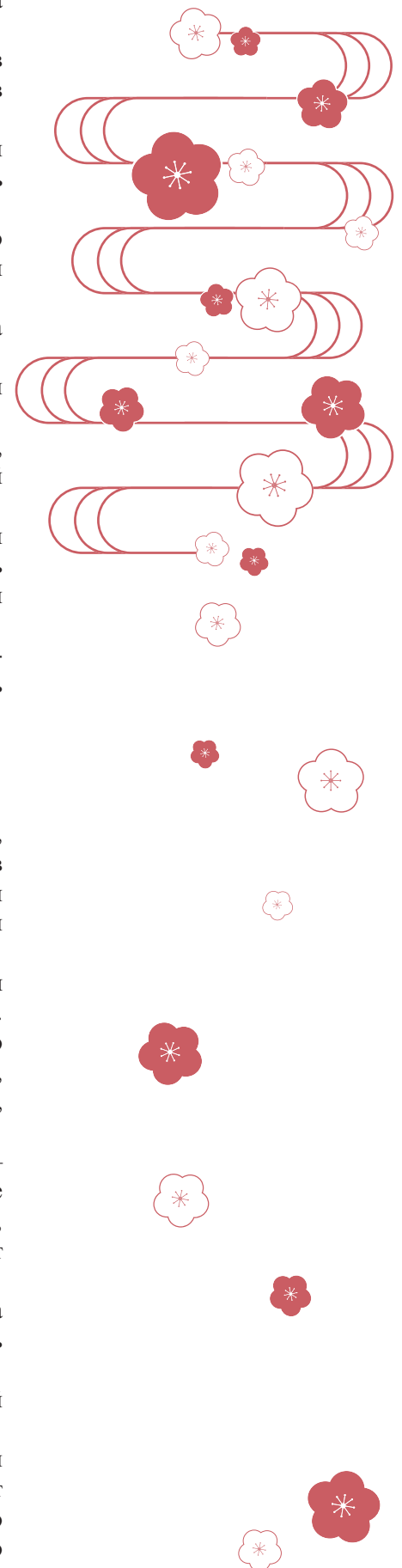
Как-то в одном из региональных отделений Риссю Косэйкай я встретил среди верующих подростка, ненавидевшего и осуждавшего своего отца. Обратившись к мальчику, я сказал: «Пусть и не от души, не искренно, но попробуй сказать своему отцу: «Спасибо». Ведь не будь на свете твоего отца, не было бы и тебя, так вырази ему благодарность просто за это. И тогда, думаю, в ваших отношениях появится луч надежды».

Не обязательно вкладывать в слова благодарности всю душу, главное — сказать, пусть только формально; форма в данной ситуации гораздо важнее содержания. Это сдвинет ситуацию на шаг, на полшага вперед. На самом деле, начать с формы бывает чрезвычайно важно. Ибо слова, внешняя форма влекут за собой соответствующее настроение и формируют чувства.

Невозможно навсегда сохранить настрой на одни только искренние слова благодарности, но все мы должны иметь хотя бы минимальную смелость говорить эти слова.

Ибо слова благодарности способны наделить человека жизненной энергией в любой трудной и даже, казалось бы, безнадежной ситуации.

Когда я ездил в Мияги, мне посчастливилось встретиться с мужем главы отделения, погибшей от цунами Великого Восточного землетрясения. Этот человек, потерявший жену и оставшийся без крова, прочел оставленные его супругой книги по буддизму и многое для себя понял: «Я просто заново родился. Спасибо вам!», - сказал он во всеуслышание.



# Новогоднее обращение председателя

Чтобы преодолеть свою боль и скорбь, требуется немало времени. Но если человек способен произнести слова благодарности, то какое бы великое горе не омрачало его душу, он всегда найдет в себе силы жить дальше. В этом я в который раз убедился в Мияги.

Иметь благодарную душу — значит состояться как человек, в этом содержится и спасение, и счастье. Способность благодарить есть наивысший смысл нашей жизни, более того, это то же, что спасение и счастье.

Кроме того, смысл концепта «ценить и благодарить» содержит в себе понятия анитья и анатман, составляющие самую суть учения будды Шакьямуни, иными словами, благодарность, анитья и анатман суть одно.

Стать человеком, способным на благодарность — не в этом ли заключается цель нашей веры?!

Если постоянно жаловаться и быть недовольным, то будешь чувствовать себя плохо. Если всегда быть энергичным, благодарить за все, что имеешь, то силы придут к тебе, и болезнь начнет отступать.

Без сомнения, каждый из вас в наступившем году будет идти по Пути бодхисаттв, руководствуясь своим девизом, и хотелось бы, чтобы мы никогда не забывали о повседневной практике словами выражать свою благодарность людям.

Газета «Косэй Симбун» от 1 января 2017 г.

