

Living the Lotus 3

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus Vol. 210 (Март 2023)

Објавено од Ришо Косеи Каи
Фумон Медиа Центер, 2-7-1 Вада,
Сугинами-Ку, Токио, 166-8537 Јапонија
Тел: +81-3-5341-1124
Факс: +81-3-5341-1124
Имејл: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
Сениор Едитор: Кеицх Акагава
Едитор: Сачи Микава
Цопс Едитор: Александар Димовски
Уредувачкиот тим на Меѓународното
Ришо Косеи Каи

Ришо Косеи Каи е световна Будистичка организација чија света списа е Тројната Лотос Сутра. Таа била создадена од Основачот Никџо Нивано и Ко-основачот Мџоко Наганума во 1938. Оваа организација е составена од обични луѓе и Жени кои имаат верба во Будата и стремат да ја збогатат нивната духовност преку примена на неговите учења во секојдневниот живот. И во локалните заедници и на меѓународно ниво, ние, под водството на Претседателот Ничико Нивано сме многу активни во промовирање на мир и благосостојба преку алтруистички активности и соработка со други организации.

Насловот на овој билтен, Живеејќи го Лотосот- Будизам во секојдневниот живот, ја пренесува нашата надеж за стремење кон практикување на учењата на Лотос Сутрата во секојдневниот живот во несовершен свет за да ги збогатиме и направиме нашите животи повредни за живеење, како што убавите лотосови цвеќиња цветаат во каливно езерце. Овој билтен има за цел да им помогне на луѓето насекаде во светот да го применат Будизмот полесно во нивните секојдневни животи.

Телото и умот се длабоко поврзани

Поч. Ничико Нивано
Претседател, Ришо Косеи-каи



Здравјето и виталноста доаѓаат од умот

Во последните години, како што можностите да се излезе надвор се намалија, јас мислам дека многу луѓе седат дома многу почесто и не имаат доволно вежбање. Ако вие не чекорите редовно, мускулите во вашите нозе ослабуваат така да дури и кратка прошетка може да ве направи уморни, и тогаш вие станувате уште помалку спремни да одите надвор.

Во однос на мускулите, пријавено е дека луѓето со поголема мускулна маса живеат подолго. Ние можеме да кажеме дека ова е заради односот помеѓу мускулите, имунитетот, нивото на шеќерот во крвта, и така натаму. Сепак, јас исто така доживувам намалување на силата на мускулите која доаѓа со стареењето, и затоа со цел да останам здрав, јас продолжувам да правам едночасовни секојдневни прошетки, освен ако е врел летен ден. Земајќи во обзир што друго е незаменливо за одржување на добро здравје, јас мислам дека има повеќе во тоа отколку само тренирање на телесните мускули.

Телото и умот се взаемно неодоиви. Навистина, функционирањето на умот делува на телото, и затоа е важно да им дадеме на нашите ментални мускули секојдневна вежба со инспирација и стимулација, секогаш чувајќи ги нив активни со цел да се изгради конституција која е отпорна и на ментално и на физичко опаѓање и болест. На таков начин, ние можеме секогаш да уживаме во добро здравје. Масахиро Јасуока (1898-1983), чии дела влијаеја на мене долго време, исто така кажува дека причината за слабо здравје и сенилност е повеќе во умот отколку во телото.

Особено, ако вие изгубите интерес за нештата различни од вашите приватни работи и секојдневни рутини, или ако станете опседнати со неважни работи, вие нема повеќе да ја доживувате радоста и стимулацијата на само-подобрување туку ќе ја изгубите вашата ментална виталност, кое што ќе, за возврат, влијае на вас физички.

ДТрите принципи за добро здравјее

Првиот од трите принципи е дсекогаш да го чувате во вашиот ум богот на среќата.е Богот на среќата е најавтентичниот ум. Со други зборови, ова значи секогаш да се чува среќата присутна во вашиот ум. И тоа зар не значи секогаш да се прифаќа секоја и секаква случка која се отвора пред вас со радост и со чувство на примање на учењата на Будата? Дури и кога ние страдаме, преку позитивно прифаќање на реалноста пред нас и прашување на себеси дШто Будата ме подучува сега?е ние осознаваме дека позади страдањето постои светло на ослободување и нашите умови продолжуваат самите да се развиваат и рафинираат.

Вториот принцип за превенција на опаѓање на вашите ментални мускули е да дпостојано да ги чувате мислите на благодарност во вашиот уме. Секако е вистина дека секојпат кога мислиме на благодарност и ги кажуваме зборовите дблагодараме тие ни носат свежа инспирација.

Третиот е дсекогаш да стремиме да бидеме тихо доблесни. Во реалноста, ова не е ограничено на правење добри дела непознати на другите луѓе; тоа исто вклучува да се биде обзирен кон луѓето со кои вие доаѓате во контакт во вашиот секојдневен живот, исто како и практикување на ставање на другите луѓе на прво место додека стремејќи да им се користи на нив и да им се носи среќа. Јас мислам дека Јасуока ги нарекува тие дтрите принципи на добро здравјее да значи дека со одржување на оваа рамка на умот, телото исто така ќе остане здраво. Сепак, од нашата точка на гледање, тие кои ги имаат култивирано тие три нешта во нивните умови се наречени бодисатви, зар не?

Инцидентно, јас првпат станав заинтересиран за здравјето во 1960, кога јас најдов, во продавница на употребени книги во Канда, книга насловена Нисхи схики кенко хо (Ниши метод на здравје) од Катсузо Ниши (1884-1959). Тоа беше годината кога Основачот Нивано ме назначи за претседател. Навраќајќи се на тоа сега, на возраст од дваесет и две јас бев исполнет со вознемиреност, затоа можеби тоа беше мојата инстиктивна реакција да се обидам да го чувам моето тело и ум во хармонија и да го одржувам моето физичко здравје со цел да ја потиснам таа моја ментална вознемиреност.

(Од *Косеи*, Март 2023)



Вовед кон Ришо Косеи-каи преку стрипови

Животот на Шакјамуни Буда и учењата на Будизмот

Посветувајќи се себеси кон користење на другите и на општеството:
Исправен начин на заработка

Исправниот начин на заработка обезбедува такви неопходности за живот како облека, храна, и засолниште на исправен начин. Со други зборови, ние треба да живееме од проверен приход стекнат преку работа, стремејќи се кон кариера која е во согласност со учењата на Будата.

Исто, кога ние сме ангажирани во работа, важно е да се земе во обзир што ние можеме да направиме за другите и за општеството преку нашата работа.

Ајде да ние имаме на ум дека ние треба да водиме стабилни и добро утврдени животи каде и да работиме: на школо и дома за студентите и на работното место како вработени возрасни лица.



* Секоја репродукција или реобјавување на оваа содржина е забранета освен репродукции за лична, некомерцијална, и информативна употреба.



Повторување на исправното однесување во нашите секојдневни животи: Исправен напор



Исправен напор значи поттикнување на себеси да се следи исправниот пат.

Исправниот пат се однесува на учењата кои ние претходно ги научивме: исправен поглед, исправна мисла, исправен говор, исправно делување, и исправен начин на заработка. Исправен напор исто значи повторување на добри дела со цело срце и стабилно продолжување на нивно практикување.

Важно е да се одржува нашиот секојдневен напор без брзање, без откажување, и без застранување од Патот.



Живеејќи со стремеж

Будата е секогаш веднаш покрај нас

Поч. Никјо Новано
Основачот, Ришо Косеи-каи





При Оике Основната Школа, каде јас одев на школо, постоеја мудри пословици и изреки кои висеа на сите ѕидови на училниците.

Тие зборови на мудрост вклучуваа славни изрази како што се Јапанските изреки дНишто нема да биде постигнато освен ако само не го направите тоа, и ако нешто не било постигнато, тоа е затоа што вие не сте го направиле тоае и славната максима дНебесата им помагаат на тие кои си помагаат себеси.е Тие зборови како што се напишани во главната калиграфија се сеуште јасно видливи во окото на мојот ум и изгорени во мојата меморија. Невозможно е да се измери влијанието на тие зборови кои го имаа во мојот ум.

Напорната работа и истрајноста се фундаментални за нашиот растеж. Но тие се така основни да ние понекогаш ги занемаруваме нив. Ова се случува заради тоа што ние не осознаваме дека боговите и будите се веднаш покрај нас, и така ние ги релативизираме нештата и се олабавуваме.

Но јас неможам да сопрам секогаш да се чувствувам благодарен заради тоа што јас верувам дека боговите и будите постојано не надгледуваат. Заради тоа, без обзир каква задача јас превземам, јас секогаш го правам моето најдобро и јас сум така трудољубив колку што можам да бидам.

Важно е да се подобриме себеси на овој начин се додека ние живееме; да го негуваме стремежот да се посветиме себеси кон доброто на другите луѓе и светот во целина, и да работиме напорно и да истраеме кон остварување на тој стремеж.

Будата ве водел вас во светот за вие да можете да го живеете вашиот живот на овој начин.

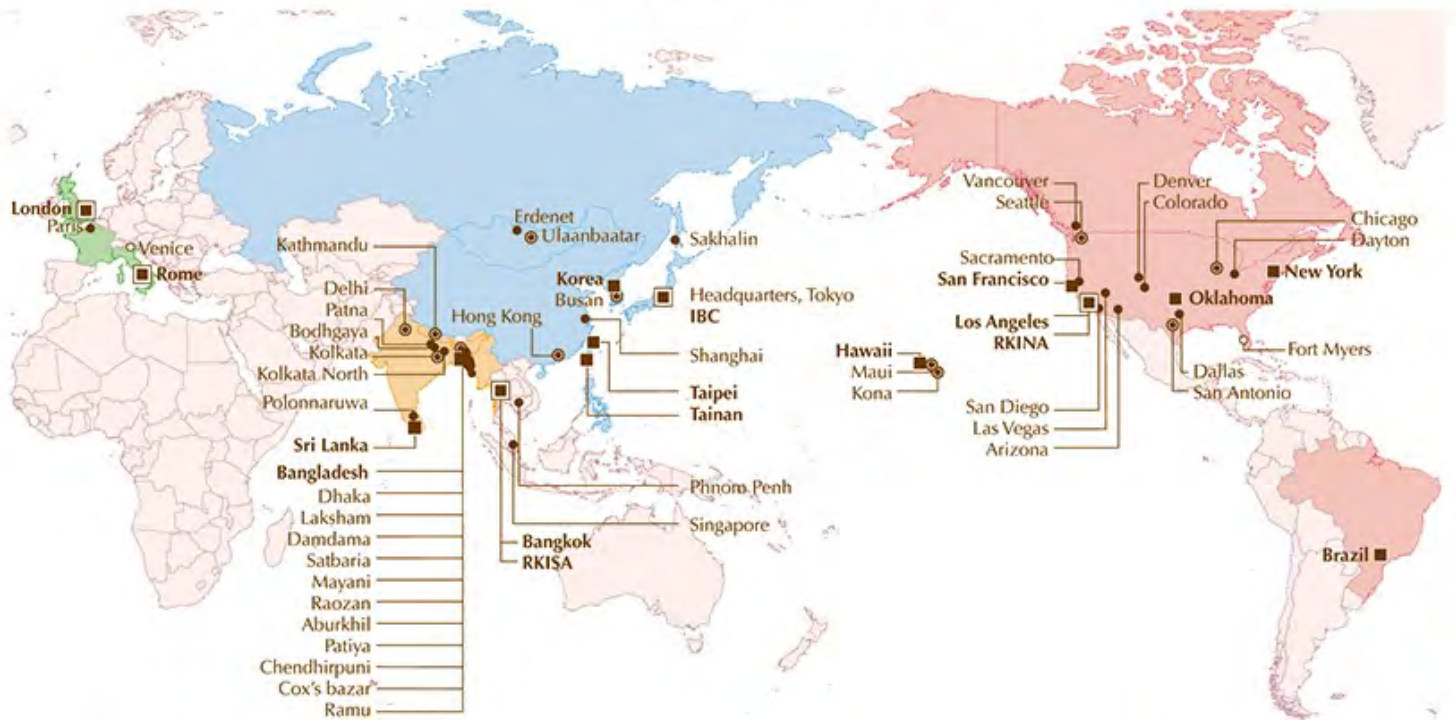


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ Ние ги сметаме за добродојдени коментарите на нашиот билтен Живеејќи го Лотосот : living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp