SHANZAI
Rissho Kosei-kai
Vol. 84
Buddha's Wisdom Changes Your Life
9
2012

THE WORLD OF THE LOTUS SUTRA

Сутрата на Лотосовиот Цвет на Прекрасната Дарма

Поглавје 15

Никнување од земјата

Од ова поглавје па натаму, ние влегуваме во подрачјето на потекло, во кое вистинската природа на Будата станува видлива. Претходната половина на поглавје 15 е дефинирана како воведен дел на подрачјето на потекло, и покасната половина на поглавје 15, целото поглавје 16, и првата половина на поглавје 17 се наречени главниот дел.

Кога Светски-почитуваниот имал завршено со проповедање на поглавјето 'Лесни и сигурни практикувања', бројни бодисатви, кои имале дојдено од други земји, се кренале во големото собрание. Со склопени раце тие го поздравиле Будата, велејќи: 'Светски-почитуван! Ако ни дозволиш, ние ќе ја проповедаме Дарма-Цвеќе сутрата во странство во овој саха свет после твоето згаснување.'

Светски-почитуваниот глатко ја одбил нивната понуда, и тој им рекол нив дека тука постојат бројни бодисатви од почетокот чија должност била да ја проповедаат сутрата во овој саха свет после неговото згаснување. Кога Будата го рекол ова, земјата се отворила, и од неа бројни бодисатви изникнале. Сите тие бодисатви имале златно-обоени тела и ги поседувале истите свети знаци како самиот буда.

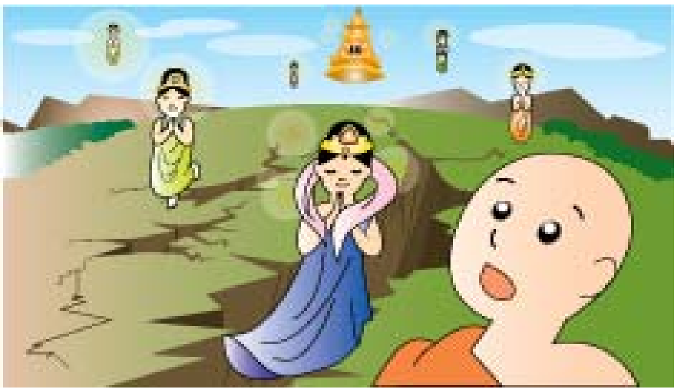
Тие бодисатви престојувале во светот на празниот простор под саха-светот. Слушајќи го гласот на Шакјамуни Буда како проповеда, тие се појавиле од длабочините. Секој од тие бодисатви бил водачот на голема група. Помеѓу сите тие бодисатви таму биле четири главни водачи: Супериорно Практикување, Безгранично Практикување, Чисто Практикување, Непоколебливо Практикување.

Кога Маитреја Бодисатвата и мноштвото на други бодисатви сите ги виделе таквите доблесни бодисатви како никнуваат од земјата, тие се праШувале откаде имаат дојдено, каде тие биле подучувани, и кој ги подучувал. Тогаш Маитреја Бодисатвата, сакајќи да ги реши неговите сопствени сомнежи, го прашал Будата во врска со тоа.

Будата одговорил на прашањето поставено од Маитреја Бодисатвата. 'Ти имаШ направено добро дело за да го прашаш Будата за така големо нешто. Јас сум пред откривање и прогласување на мудроста на будите, и разјаснување на тоа што го немам откриено претходно, затоа слушајте едноумно.' ТогаШ Светски-почитуваниот му се обрати на Маитреја Бодисатвата: 'После достигнување на совр Шено просветлување во овој саха-свет, јас ги подучував сите тие бодисатви.' Будата го објаснил фактот дека тие бодисатви имале практикувано важни религиозни дисциплини и поседувале големи доблести.

Маитреја Бодисатвата и безбројните бодисатви сеуште негувале одреден сомнеж. Бодисатвата Маитреја го прашал Будата повторно: 'Само малку повеќе од четириесет години имаат поминато откако Светски-почитуваниот има достигнато совршено просветлување. Како ти си можел да ги подучуваШ таквите неизбројни, безбројни големи бодисатви и да ги причиниш нив да достигнат совршено просветлување за така кратко време? Оваа идеја е необична. Тоа е како да дваесет-и-пет годишен човек посочи на стогодишник и рече: 'Ова е мојот син'. Или како да стогодишник посочи на млад човек и рече: ЖОва е мојот татко'. Во таквите тврдења е тешко да се поверува. Затоа, Светски-почитуван, те молам објасни го тоа, острани ги нашите сомнежи, така да во иднината, кога добрите синови слушнат за ова неШто, тие исто така нема да имаат сомнежи и ќе бидат способни да ја усмерат нивната верба во твоите учења.'

Во следното поглавје, 'Животот на татхагатата' Светски-почитуваниот им одговара на бодисатвите детално, и им ја открива на нив вистинската природа на Будата.'



GUIDANCE BY PRESIDENT NIWANO

Контролирање на нашето дишење

Ничико Нивано
Претседател на Ришо Косеи-Каи

Усмерување на нашите мисли кон дишењето

Иако ние имаме тенденција да го земаме диШењето здраво за готово, вдишувањето и издишувањето се суштински за човечкиот Живот. Повеќето од луѓето се неспособни да останат живи ако престанат да дишат за само неколку минути. Факт е дека скоро сите Човечки битија го земаат првиот здив преку гласно плачење веднаш по раѓањето и го земаат последниот здив момент пред смртта и разделувањето од овој свет. Со други зборови, дишењето е суштинско за животот.

Помеѓу учењата на Шакјамуни има сутра наречена Расправа за Усмереноста на ДиШењето. Оваа сутра не подучува како да култивираме внимателна свесност за диШењето преку мислење, 'Јас сега вдишувам пополека, јас сега издишувам пополека' со секој здив внатре и надвор.

Сутрата продолжува: Практикувањето на култивирање усмереност на дишењето внатре и надвор е плодоносно и од голема корист, и ќе ги задушат алчноста и вознемирувањето. Тоа ни овозможува да достигнеме смирена, спокојна состојба на умот во која ние не сме вознемирени од страсти или залутани мисли.

Во конкретни термини, како што јас сугерирав погоре, додека забележуваме како издишуваме надвор, треба пополека да издиШеме, и додека забележуваме како вдиШуваме треба да го направиме истото. Тогаш треба да дишеме со мисли усмерени на Чувствување радост додека дишеме, стиШувајќи го умот додека дишеме, и размислувајќи за непостојаноста.

Преку усмерување на свесноста кон наШето дишење, ќе дознаеме дека дишењето станало побавно и подлабоко само по себе. И додека го повторуваме овој процес на диШење, ние можеме да го смириме нашиот ум и да ги подобриме мозочните функции.

Бавното, длабоко издишување, ги стимулира парасимпатичните нерви кои влијаат на одмарање и со доведување во рамнотежа на симпатичните нерви нашите емоции стивнуваат. Ова е заради тоа што преку споро вдишување практикантот внесува доволно количество на кислород. Издишаниот здив е особено значаен зошто тоа не е неповрзано со првиот плач што новороденото бебе го прави.

Будизмот ги вклучува учењата на реализација. Секоја личност треба да биде свесна за работењето на вистината и важноста од самоконтрола. Во тој смисол, фокусирањето на нечија свесност кон диШењето-со кое човечкиот живот започнува -е удобен метод на контролирање на телото и умот.

Станување свесен за благодарноста

Кинескиот филозоф Зуангзи (умрел 286 ПНЕ) ни ја оставил следната мисла за дишењето:

'Дишењето на вистинскиот човек доаѓа од неговите петици, додека дишењето на обичниот човек доаѓа од неговото грло'. Ова значи дека длабокото дишење ги смирува луѓето, дарувајќи им врвна доблест. Сосема извесно, кога нечии емоции се издигнуваат или паѓаат или кога некој е вознемирен заради лутина или возбудување, неговото дишење станува плитко и брзо.

Во овој смисол, длабокото дишење е важно за регулирање на умот. Навистина, ние можеме да воздивнеме од премногу стрес, но ние обично не ја фокусираме нашата свесност на дишењето или не правиме навика да дишеме длабоко. Фактички битно е да знаеме во нашите секојдневни животи да дишеме бавно и длабоко.

Во врска со ова, зошто да не искористиме три до пет минути за да имаме таков одмор, на пример наутро и навечер.

Додека седиме во *сеиза*, Јапонскиот начин на формално седење, пред Будистичкиот молитвеник, ние ги држиме свиткани колениците, да се протегаат за должина приближна на две тупаници, и го завземаме нашиот став преку нишање на телото кон лево и кон десно. Во зазен, практикантот седнува со вкрстени нозе во позиција на жцелосен лотос' и го ниша телото кон лево и кон десно, но исто така постои метод на практицирање во Јапонската формална седечка позиција.

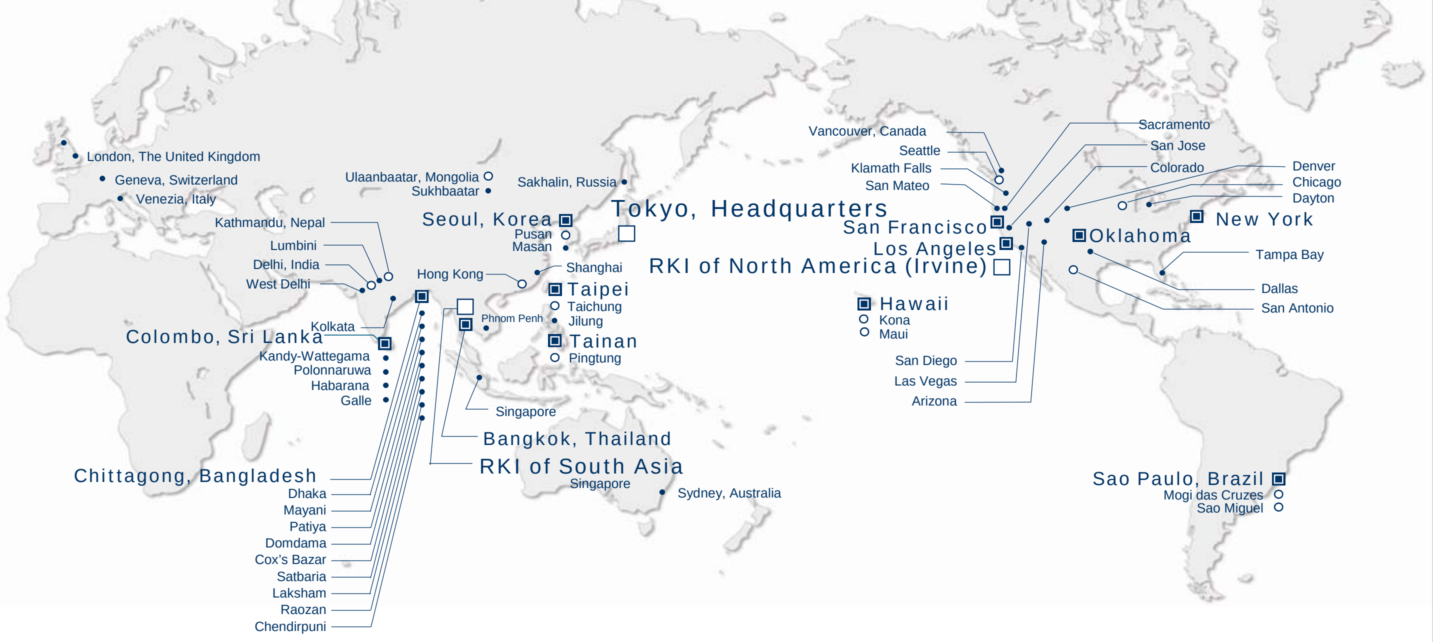
Тогаш полека издишете од устата, и кога имате целосно издишано, дозволете воздухот да струи природно низ вашиот нос. Тогаш, како што јас спомнав на почетокот, со концентрирање на секој здив, ќе се релаксираат и телото и умот.

Во исто време, како што стануваме свесни за мистеријата на животот-дека додека дишеме нашите срца продолжуваат да работат без прекин ниту еден момент, се јавува развој на чувства на благодарност за тоа што ни е даден животот. Ова сознание не заштитува од желбата и умисленоста, и ни дава голем дар и полза во вид на само-контрола.

Од Косеи, Септември 2012. Преведено од Косеи Издавачка Куќа.

Rissho Kosei-kai

Ришо Косеи Каи е световна Будистичка организација чија света списа е Тројната Лотос Сутра. Таа била создадена од Основачот Никјо Нивано и Ко-основачот Мјоко 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.



SHAN-ZAI Volume 84（September 2012）

【Published by】 Rissho Kosei-kai International Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537 Japan TEL: 03-5341-1124 FAX: 03-5341-1224 E-mail: shanzai@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Shoko Mizutani Editor: Etsuko Nakamura Copy Editor: Aleksandar Dimovski Editorial Staff: Shiho Matsuoka, Yukino Kudo, Kaoru Saito, Mayumi Eto, Sayuri Suzuki, Ms. Eriko Kanao, Emi Makino, Yurie Nogawa and Yoshihiro Nakayama

Шан-заи понекогаш ќе биде објавен во други јазици како додаток на 'Јапонски', 'Англиски', 'Кинески' и 'Корејски'. Ако имате било какви прашања или коментари, ве молиме контактирајте не на следнава адреса. *Ве молиме барајте дозвола да ја употребите содржината на Шан-заи од Косеи Каи Интернационал.

Rissho Kosei-kai
Overseas Dharma Centers 2012

Rissho Kosei-kai International
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)
4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 *Fax:* 1-949-336-4432
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA
Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd.Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huankhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax*: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii
2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 *Fax:* 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 *Fax:* 1-808-244-4265

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 *Fax:* 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Los Angeles
2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 *Fax:* 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Dharma Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 *Fax:* 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco
1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 *Fax:* 1-650-359-6437
e-mail: rkksf@sbcglobal.net http://www.rkina.org/sanfrancisco.html

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 *Fax:* 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Lotus Buddhist Circle
851 N. San mateo Drive, San Mateo, CA 94401, U.S.A.
http://www.buddhistlearningcenter.com/

Rissho Kosei-kai of New York
320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 *Fax:* 1-212-697-6499
e-mail: koseiny@aol.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago
1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami4838@aol.com http://home.earthlink.net/˜rkchi/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma
2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
724 Main St., Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver
1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton
446 "B" Patterson Road, Dayton, OH 45419, U.S.A
http://www.rkina-dayton.com/

Risho Kossei-kai do Brasil
Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 *Fax:* 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Risho Kossei-kai de Mogi das Cruzes
Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei
4F, No. 10 Hengyang Road, Jhongjheng District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 *Fax:* 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung
No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 *Fax:* 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilung

Rissho Kosei-kai of Tainan
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701
Tel: 886-6-289-1478 *Fax:* 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung
No. 4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 *Fax:* 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai
423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 *Fax:* 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan
1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 *Fax:* 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong
Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel: 852-2-369-1836 *Fax:* 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar
39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar
18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar,
Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai (Geneva)
1-5 route des Morillons P.O Box 2100 CH-1211 Geneva 2 Switzerland
Tel: 41-22-791-6261 *Fax:* 41-22-710-2053
e-mail: rkkgva@wcc-coe.org

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia
Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy
Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)

Rissho Kosei-kai of Paris
86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France
Tel: Contact to Rissho Kosei-kai (Geneva)

Rissho Kosei-kai of Sydney

International Buddhist Congregation (IBC)
5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibc-rk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax:* 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh
85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Rissho Kosei-kai of Dhaka
House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,
Dahka Cand.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8316887

Rissho Kosei-kai of Mayani
Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya
Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama
Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar
Phertali Barua Para, Cox's Bazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria
Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham
Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan
West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni
Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Sri Lanka
382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel: 94-11-2826367 *Fax:* 94-11-4205632

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa
No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana
151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle
No.43 Melban Park Akmeemana, Galle, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama
12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division

Delhi Dharma Center
B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 *Fax:* 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi
A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata
E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu
Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini
Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh
#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai
1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China