

Living the LOTUS

8
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 107

Ние сме среќни да објавиме дека насловот на нашето списание Шанзаи е променето во Живеејќи го Лотосот-Будизмот во секојдневниот живот, како посоодветно име кое ја одразува содржината. Во истото време, ние се надеваме дека ќе продолжиме со стремежот да ги практикуваме учењата на Лотос Сутрата во секојдневниот живот, да ги збогатиме и направиме нашите животи поосмислени, како Лотосови Цвеќиња што цутат во валкано езеро.

Живеејќи го Лотосот се објавува на четиринаесет јазици во соработка со прекуокеанските ограноци. Објавувањето на некои јазици е неправилно, и некои изданија ги содржат само советите на Претседателот Нивано. Ние ќе продолжиме да се обидуваме да го подобриме списанието и ќе ги цениме Вашите редовни поддршки и коментари. Ве молиме да ги очекувате следните броеви.

Живеејќи го Лотосот
Број 107 (Август 2014)

Објавено од Ришо Косеи Каи
Интернационал, Фумонкан, 2-6-1 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

Senior Editor: Shoko Mizutani

Editor: Etsuko Nakamura

Copy Editor: Aleksandar Dimovski

Editorial Staff: Mayumi Eto,
Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,
Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,
Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg

Благодарноста кон родителите е основата на човечкото однесување

FOUNDER'S
ESSAY

Постојат луѓе кои немаат деца, но не постои личност која нема родители. Секое дете е родено преку неговите или нејзините родители; врската помеѓу родителот и детето е најосновна врска во животот. Ако вие немате развиено здрав став кон вашите родители, вие нема да бидете способни да се сложувате со другите или да одржите солидни односи со нив.

Уште одамна, било речено дека семејната посветеност е основата на сите видови на добри дела. Ако вие сакате да бидете среќни, вие треба да покажете посветеност кон вашите родители на прво место. Јапонскиот Будистички проповедник од деветиот век напишал во неговите дела, 'Посветеноста кон фамилијата има најголема вредност. Небото секако се протега до голема височина, но тоа сепак не е повисоко отколку таа посветеност. И семејната посветеност има длабоко значење. Земјата се протега до недостапна длабина, но таа не е така длабока и широка како семејната посветеност. Два вида на луѓе, светци и мудреци, доаѓаат од фамилии кои ја сметаат таквата посветеност како суштинска.'

Без да се има благодарност кон вашите родители (што е најважната појдовна точка за сите здрави човечки односи), ќе биде тешко да се одржат добри односи помеѓу поединците во општеството, или помеѓу државите. Ако ние ја немаме оваа стабилна основа, нашите односи со другите ќе се разединат и променат со нивното развивање.

Мене ми изгледа дека основната причина на различните проблеми во денешното општество е фактот дека луѓето не биле подучувани за нивната обврска кон Будата, за неговиот живот даден на нив преку нивните родители.



Уживајќи во летната жештина

Ничико Нивано
Претседател на Ришо Косеи Каи

Да се биде внесен во нешто

Се тврди дека како последица на ефектите на климатските примени, температурите се зголемуваат во секој дел на светот. Јапонија не е исклучок и, со нејзината висока влажност, секоја година летната жештина се доживува како скоро неподнослива за многу луѓе и се чини дека тие страдаат многу од тоа.

Цветниот Венец сутра содржи редови кои зборуваат за последицата, 'Кога летната жештина е интензивна, добро е да се оддалечиме од треската на заблудите со желбата да го достигнеме свежиот вкус на просветлувањето.' Овој стих не значи дека кога еднаш ние ќе посакаме времето да се разлади, тоа веднаш ќе се случи. Попрво, тоа не подучува нас дека нашата духовна и емоционална состојба може да го промени начинот на кој ние ја доживуваме жештината, дури и ако температурата не се промени.

Да дадеме пример, еден начин е да бидеме така внесени во нешто така да ние забораваме се во врска со жештината. За време на мојата младост, кога јас бев многу наклонет кон кендо, Јапански вид на мечување, посебна сесија на вежбање се одржуваше при летната жештина. Додека ревносно ги движевме нашите тела, ние станавме едно со температурата и заборавивме се во врска со жештината. Таквиот тренинг исто ја припреми нашата физичка снага да го издржиме и зимскиот студ. Кога е жешко, ние многу се препотуваме, што значи дека нашите потни жлезди работат понапорно, така да преку добро регулирање на нашата телесна температура за време на летото, ние можеме тоа да го направиме и за време на ладната сезона.

Кога зборуваме за симнување на телесната температура, постењето е исто така доста ефектно. Сепак, постењето треба да се направи само под надгледување на доктор. Општо, важно е да се има на ум да се јаде умерено за време на топла клима. Заради тоа, многу луѓе го губат нивниот апетит за време на летото и губат тежина, што може да биде еден начин на кој нашите тела природно ја поднесуваат жештината.

Да се јаде премногу е наноситност. Покрај



тоа што не ја добиваме неопходната поддршка во исхрана кога сме во таква состојба на исцрпеност од жештина и го губиме апетитот, да се јаде умерено е најдобро за нашето здравје преку цела година.

Ставање на сегашниот момент во пракса

Јас еднаш слушнав Јапонски учител како вели дека ние треба да престанеме да се жалиме во врска со летното време преку често зборување, 'Жешко е, зар не?' Со повторување на зборот 'же шко,' личноста станува уште повеќе окупирана со жештината, не прекорува учителот. Јас мислам дека тој не учел на друг начин да забораваме за непријатноста на летото.

Вака размислувајќи, како што е видено во зборовите на Јапанскиот Будистички проповедник, 'Ако го смириете својот ум, дури и оганот ќе изгледа ладен.' Ако ние неможеме да постигнеме да бидеме 'кул' во средината на врелата жештина на летото, преку станување како едно со времето, ние можеме да достигнеме духовна состојба во која тоа престанува да не мачи толку многу.

Вообичаено е дека летото е жешко на повеќето места. Дури и кога е така, преку мрзење на жешкото, дали ние на крајот страдаме повеќе? Ако ние неможеме благодарно да ги прифатиме силите на природата, ние ќе станеме уште повеќе опседнати од жештината и само ќе ја зголемиме нашата непријатност.

Ако ние можеме да ги надминеме нашите чувства на отпор и тогаш да направиме еден чекор повеќе да се обидиме да ја прошириме на шата перспектива и начин на гледање во врска со летната жештина, тогаш ние можеме целосно да го промениме нашиот начин на доживување на тоа.

Учителот што го спомнав погоре исто така рекол: 'Неподносливата жештина ни дава обилен род на ориз и други добри нешта на есен, и затоа ние треба да бидеме благодарни за жешкото време.' Ние треба да покажеме благодарност за нештата кои ги доживуваме како непријатни-што значи прифаќање и ценење на нешта за кои ние имаме одвратност или кои не ги сакаме. Преку

внимателно загледување во нешто за кое чувствуваме дека е тешко да се поднесе, како интензивна летна горештина или тмурно врнежливо време, ние можеме да стекнеме свесност за светлото кое ние помага да растеме и за дождот кон нахранува. Таквите чувства на благодарност помагаат да се развие мудроста која не води кон духовната состојба изразена во стихот на химната на Ришо Косеи-каи 'светлото да се живее смирено и опуштено,' исто како и во Цветниот Венец Сутрата чиј стих го цитирав погоре, 'свежо чувство на просветлување.'

Како што старееме, станува се потешко да ја регулираме температурата на нашето тело, која може да доведе до дехидрација пред да го знаеме тоа. Заради тоа, важно е да се пие многу вода и да се избегне можноста од топлотен удар преку употреба на клима уред кога е потребно. Во истото време, додека овој совет може да не делува во сите земји, преку најдобрата употреба на животната мудрост која ја пренесуваме од минатото на Јапонија, како обичајот да се истура вода да се разлади земјата околу куќата и да се направи одмор во ладна сенка, јас имам намера да продолжам да инсистирам на овој вид на едноставен животен стил на целосно ужување во летото, имајќи на ум дека 'кога треба да биде жешко, нека биде жешко.'

Од Косеи, Август 2014. 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.

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

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)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
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, Huaykhwang
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, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

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: info@rksf.org http://www.rksf.org

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
http://www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

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: 1-773-842-5654
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

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

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/

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br http://www.rkk.org.br

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
http://kosei-kai.blogspot.com/

Rissho Kosei-kai of Taichung

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

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

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

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 & Fax: 852-2-369-1836

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 Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

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.ibrk-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

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: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, 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 & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel & Fax: 91-11-2623-5060
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 Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, 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