

Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

10

2014

VOL. 109

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 езерце.

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 109 (Октомври 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

Што имам направено за возврат?

FOUNDER'S
ESSAY

Дали гледате луѓе кои секогаш наоѓаат грешка во тоа што другите го прават, како тие што го критикуваат другиот оддел или секција во канцеларија? Додека тие луѓе никогаш не забораваат да се фалат себеси (и кои се трудат да бидат наградени за тоа што го прават), тие секогаш го уништуваат трудот на другите. Јас мислам дека луѓето кои го гледаат светот на ваков начин мора да се уморни од себеси и од нивниот искривен поглед на нештата, но тоа се потекнува од нивниот сопствен став деак тие се најдобри.

Постои вид на терапија наречена Наикан терапија, во која, следејќи го советот на инструкторот, секој учесник седи гледајќи и со увид во неговиот или нејзиниот сопствен ум, размислувајќи за минатото, од детството до сегашноста. Една од методите на оваа терапија е да се најде што му било дадено на личноста од неговите родители, шефот, и колегите, и што тие имаат направено за возврат кон нив. Тогаш, тие согледуваат дека на другите им немаат дадено ништо, иако тие се длабоко должни кон огромен број на луѓе. Како што тие го осознаваат ова, чувство на благодарност за поклонот на животот ќе се издигне во нивните срца.

Оваа ситуација е сосема иста како само-набљудувањето во Хоза практикувањето. Откако ние се имаме пробиено од на штата сопствена заштита (во која сме се криеле од се друго), ние можеме јасно да го осознаеме вистинскиот аспект на нашата Будина природа. Кога ние гледаме директно на себеси, ние можеме да го видиме светот околу нас на целосно различен начин, како што е објаснето во Лотос Сутрата, 'Оваа моја земја останува сигурна и спокојна, / Секогаш исполнета со човечки и небески битија.'



Да се јаде умерено за здраво тело и ум

Ничико Нивано
Претседател на Ришо Косеи Каи

Да се знае соодветно да се јаде

Во сегашноста во Јапонија храна еднаква на 60 оброци (околу 15 килограми) по човек се фрла годишно. Ова е наречено 'загуба на храна.' Така многу сеуште употреблива храна е загубена. Ова навистина е срамота. И сепак толку многу од нас се дебели или претешки, или страдаат од болести причинети од нашите животни навики, така да изгледа дека плаќаме висока цена за нашето непотребно прекумерно конзумирање во време кога изобилни снабдувања на храна се достапни.

Јас се потсетувам на старата приказна за крал во одредена земја. Имајќи се најадено додека неговиот стомак бил потполно наполнет, тој осетил нелагодност и длабоко воздивнал. Гледајќи и го ова, еден мудар човек му ги дал овие зборови како совет:

'Луѓето кои секогаш ги чуваат нивните срца и умови спокојни и ја знаат точната количина на храна искусуваат помалку болки, стареат грациозно, и живеат долги животи.'

Кралот, кој бил загрижен заради физичкото опаѓање и слабото здравје, длабоко размислувал за зборовите на мудриот човек, и со нивно повторување за време на оброците постепено го намалил количеството храна која ја јадел и наскоро уживал во добро здравје.

Фактички, ова било легендарна размена помеѓу Шаќјамуни и Кралот на Косала пред некои 2,500 години претходно, но тоа не подучува нешто важно кое е подеднакво точно за луѓето во денешно време. Над се, тоа е трагедија на човечките битија под влијание на нивните желби. Нашите срца и умови плачат кога ќе видиме 'Колку што можеш да изедиш' знак пред ресторанот, така да ние сме како кралот. Фактички, ние треба да научиме колку да јадеме соодветно на нашата возраст и состојба, и при секој оброк треба да бидеме внимателни да не се прејадеме. Во оваа приказна, Шаќјамуни не подучува нас на суштинскиот начин да живееме.



Скорешните медицински истражувања индицираат јасно дека следењето на блага диета има дефинитивни користи по здравјето. Некои експерти велат дека идеалната количина на храна во нечи 50сетти е сосема доволна ако го наполни стомакот со 60 проценти, и во нечи 60сетти доволно е 50 проценти полн стомак.

Додека вообичаено да се јаде помалку и да се јади лесна храна се смета дека е здраво, ако тоа се прави премногу стриктно може да води до неухранетост, така да луѓето во нивните средни 70сетти и постари треба да внимаваат на тоа.

Рецитирајте благодарност пред оброци

Јас ја цитирам погоре фразата на Шаќјамуни како мудар човек, 'секогаш чувај го...срцето и умот спокојни.' Ова вклучува да се гледаат нештата исправно базирано на мудроста и да се прифаќа тоа од широка перспектива.

Што, тогаш, ние гледаме со такви очи кога ние гледаме на храната ставена пред нас?

Ние ја гледаме пред се реалноста на примање на животите на животните и растенијата. И тогаш, ние ја гледаме напорната работа на луѓето кои ја одгледувале природната великодушност, ја преработиле неа, и ни го донеле тоа на нас, исто како и промисленоста на луѓето кои ја припремиле како храна. Некои луѓе можат сега да ја осетат, при гледање на чинија со месо супа, добрината на мајката која внимателно ги припрема намирниците за месо супа секој ден, и покрај нејзината старост, со цел да им обезбеди храна кога тие беа растечки деца со тела во развој.

Некои луѓе можат да мислат, кога гледаат чинија со ориз ставена пред нив, на нивната благодарност за доброто здравје што подразбира добар апетит. И може да има други луѓе чии мисли се вртат кон тие кои неможат да стекнат ни еден оброк дневно, и повторно чувствуваат среќа за нивната сегашна ситуација. Тие тогаш можат да мислат што можат да направат за да им помогнат на тие во маќа.

Кога ние не ја јадеме нашата храна со сила

или по навика, туку и приоѓаме на храната со спокојно срце и ум, ние можеме да се разбудиме кон чувството на благодарност.

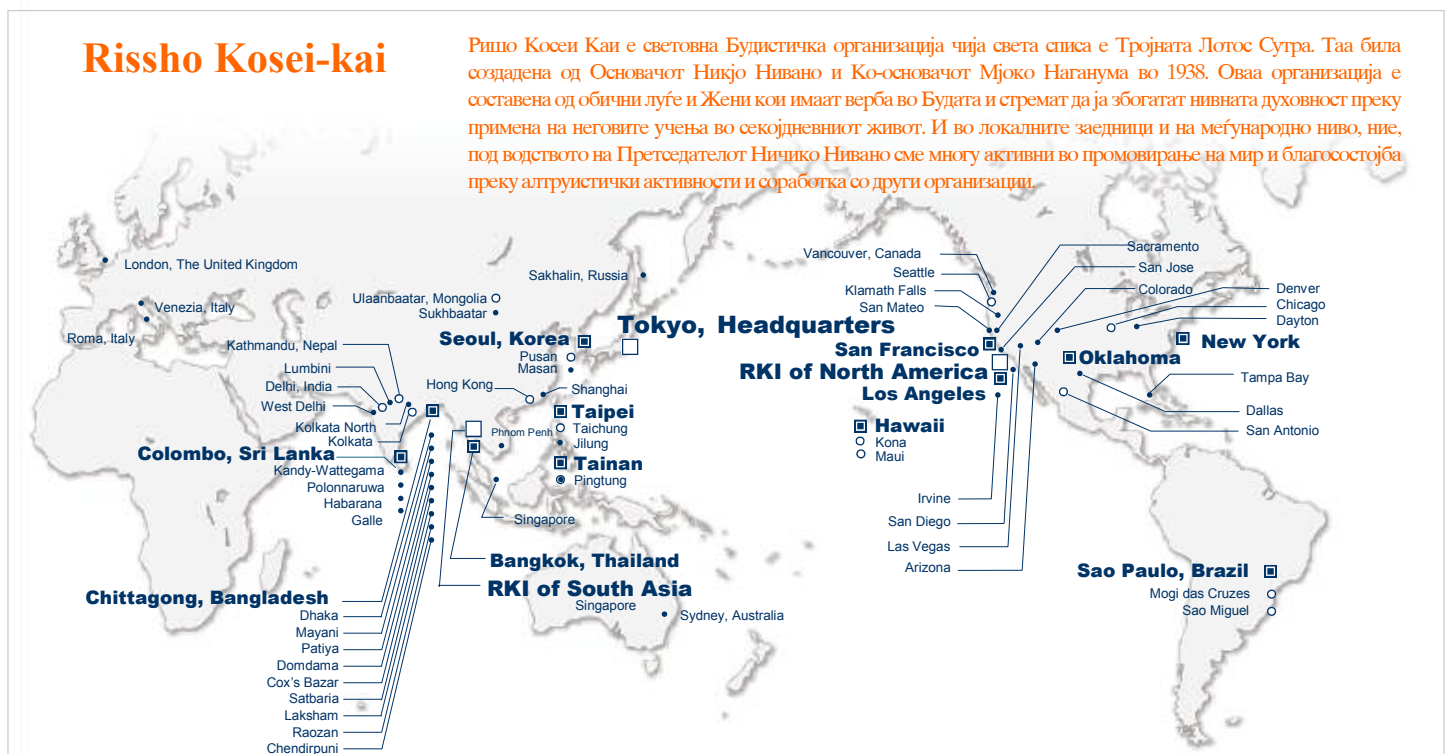
Тогаш, како стануваме свесни за болните последици од јадење повеќе отколку што ни треба од тоа што сакаме, ние природно ќе почнеме да јадеме умерено, и со тоа ќе си помогнеме да одржиме здрава состојба. Се разбира, немора да се каже дека благодарноста создава срце и ум кој ја почитува светоста на животот и е почетна точка за развивање на здраво срце и ум.

Во однос на проблемот на 'загуба на храна' кој јас го спомнав на почетокот, во мојата фамилија ние правиме напор да купуваме храна која се приближува до крајниот рок на употреба. Преку тоа, ние чувствуваме дека го намалуваме бројот на артикли на кои ќе им помине рокот и кои ќе бидат фрлени.

Следејќи го таквото практикување е исто така поттик да се јаде умерено. Во Ришо Косеи Каи, пред да почнеме да јадеме ние го рецитираме 'Благодарност пред оброк,' кој ни дава нас како човечки битија, кои сме лесен плен за нашите желби, можност да сфатиме што е важно.

Ајде да рецитираме гласно, 'За тоа што сега ќе јадеме и пиеме, ние сме благодарни на Будата, на природата, и на многу луѓе,' да ги стабилизираме нашите срца и умови, и да уживаме во оброците. Заради тоа што јадењето е нешто што го правиме нормално секој ден, развивањето на здрави навики е од голема важност.

Од Косеи, Октомври 2014. Преведено од Косеи Издавачка Куќа



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 Center 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 Buddhist 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: rkny39@gmail.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

635 Kling Dr, 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
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

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

15f Express tower, Enkh taiwii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: 976-70006960
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, Sugunami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibrk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami, 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, Bangkok, 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 Dhamma Foundation, 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****Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, 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**