

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



International Buddhist Congregation, Tokyo

Living the Lotus Vol. 210 (Март 2023)

Риссё Косей-Кай Интернейшнл
Фумон Медиа Центр 3-й этаж, 2-7-1 Вада,
Сугинами-ку, Токио 166-8537, Япония
Тел: +81-3-5341-1124
Факс: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international
@kosei-kai.or.jp
Главный редактор: Кэиити Акагава
Редактор: Сати Микава
Редакционная коллегия РК Интернейшнл

Риссё Косэй-кай - это светская Буддистская организация, священное писание которой заключено в «Трёх сутрах цветка Лотоса». Она была учреждена Основателем Никкё Нивано и Сооснователем Мёко Наганума в 1938 году. Данная организация состоит из обычных мужчин и женщин, которые веруют в Будду и стремятся обогатить духовность, применяя его учение в своей повседневной жизни. Как на уровне местной общины, так и на международном уровне, мы под руководством Президента Ничико Нивано, очень активны в продвижении мира и благополучия через альтруистическую деятельность в сотрудничестве с другими организациями.

Заглавие, Живой Лотос - Буддизм в повседневной жизни, призван выразить нашу надежду к стремлению практиковать учения Лотосовой Сутры в повседневной жизни, чтобы обогатить и сделать нашу жизнь более достойной, словно распускание цветов лотоса в мутном пруду. Интернет-издание направлено на то, чтобы сделать Буддизм более практичным в повседневной жизни людей по всему миру.

Глубокая связь тела и души

Нитико Нивано

Президент общества Риссё Косэй-кай



Здоровье и бодрость – от здорового настроения

В последние несколько лет у многих становится всё меньше поводов выходить из дома, немало людей, кто день за днём проводит в четырёх стенах и жалуется на гиподинамию. Отсутствие физических нагрузок ослабляет мышцы ног, поэтому даже короткая прогулка может легко утомить нас, что ведёт к тому, что нам все больше и больше не хочется выходить на улицу.

Известно, что люди с большей мышечной массой живут дольше, чем те, у кого ее меньше. Это основано на взаимосвязи между мышцами, иммунитетом и уровнем сахара в крови. Я на себе чувствую, как с возрастом мои мышцы слабеют, поэтому для сохранения здоровья я стараюсь гулять каждый день около часа, за исключением самых жарких летних дней. Тем не менее я считаю, что для поддержания хорошего здоровья необходимы не только физические нагрузки.

Тело и разум неразделимы, наша психика напрямую воздействует на наше физическое здоровье, поэтому важно ежедневно поддерживать в активном состоянии нашу «психическую мышцу», стимулируя её эмоциями, сильными впечатлениями, и таким образом делать свой организм как физически, так и ментально более устойчивым к увяданию и болезням, сохранять своё здоровье. Философ Масахиро Ясуока, чьим преданным поклонником я являюсь уже много лет, также говорил, что причины физического нездоровья и старения в большей степени связаны с духом, нежели с телом.

В особенности, если мы потеряем интерес к вещам, не касающимся непосредственно нас самих и нашей повседневной рутины, или будем озабочены несущественными мелочами, мы не сможем испытывать радость и вдохновение от собственного совершенствования, энергия жизни уйдет из наших душ, что в свою очередь отразится на нашем физическом здоровье.

Три принципа здоровья

Первый принцип: «Всегда хранить в своём сердце Бога Радости». Бог Радости – это стержень души. Это значит, что радость укоренена в самых глубинах души, что позволяет нам любое событие, происходящее перед нами, всегда принимать с радостью, как мы получаем учение Будды. Когда мы позитивно принимаем реальность, даже если она жестока, и задаём себе вопрос: "Какой урок преподаёт мне Будда в настоящий момент?", тогда мы сможем увидеть спасительный свет в конце тоннеля страданий, так мы закаляем свой дух и становимся сильнее.

Второй принцип поддержания в тоне нашей «психической мышцы» – «Всегда хранить в своём сердце неиссякаемый источник благодарности». Действительно, чувство благодарности, даже простые слова благодарности, произнесённые нами, всегда наполняют нас свежим чувством.

Третий принцип – «Всегда стремиться делать добро неприметно». Это не ограничивается тайным совершением добрых дел, но также включает в себя внимательное отношение к тем, с кем вы сталкиваетесь в повседневной жизни, и практику принципа «Другой прежде всего»: стремление принести пользу и радость окружающим людям. Масахиро Ясуока провозглашает эти «Три принципа здоровья» в том смысле, что если мы станем такими ментально, то и наши тела станут здоровыми. Между тем, с нашей точки зрения, человека, придерживающегося этих трёх принципов, мы называем не иначе как бодхисаттвой. К слову сказать, я начал интересоваться вопросами здоровья после того, как в 1960 году нашел в букинистическом магазине в Канада книгу «Путь поддержания здоровья школы Ниси». Это был год, когда Почитаемый основатель назначил меня своим будущим преемником на посту президента Риссё Косэй-кай. Мне было только 22 года, и я был полон тревожных переживаний. Теперь уже можно сказать, что моё стремление сдерживать душевное волнение путем поддержания физического здоровья было инстинктивным поведением, приводящим тело и душу в гармонию.

(Журнал «Косэй», март 2023 г.)

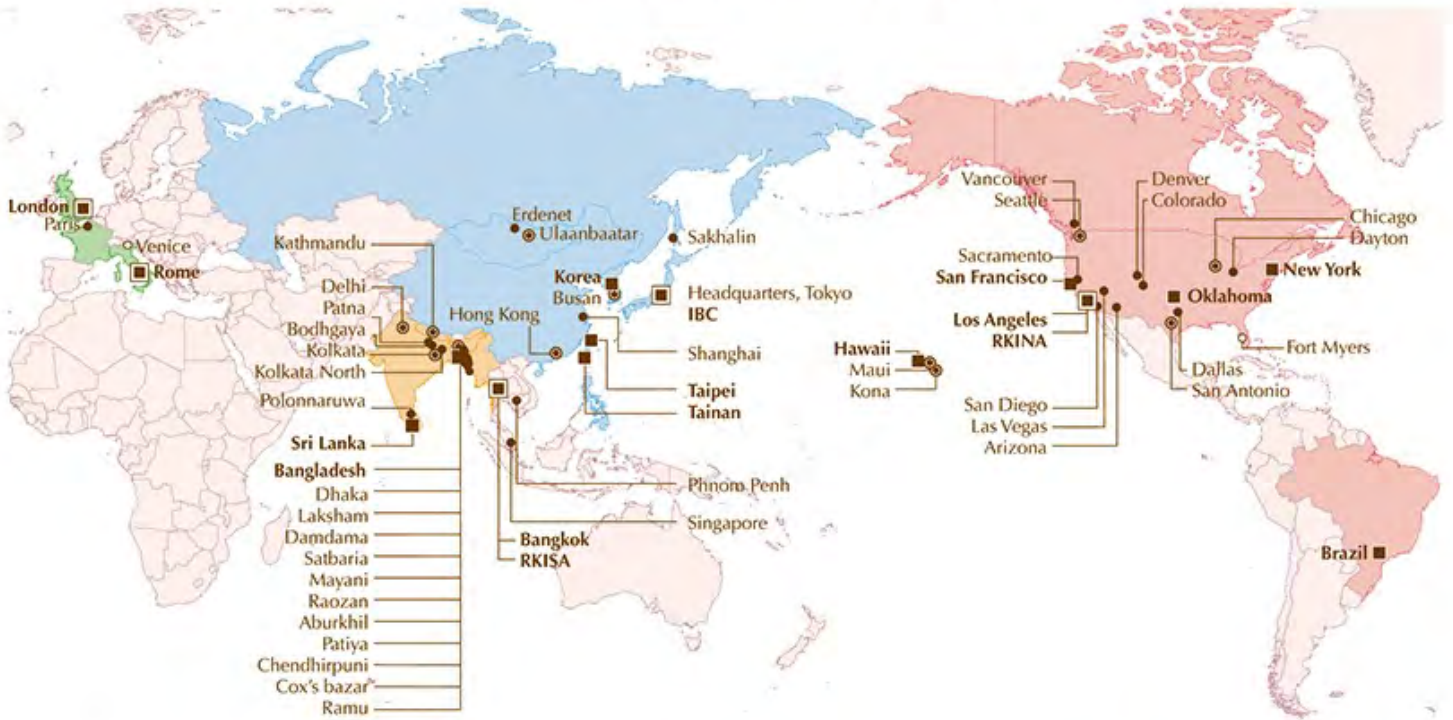


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



Мы приветствуем комментарии в нашем информационном бюллетене Living the Lotus : living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp