

Living the Lotus 4

2023
VOL. 211

Buddhism in Everyday Life



Rissho Kosei-kai of Korea

Living the Lotus Vol. 211 (Апрель 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.



Важность утра

Нитико Нивано

Президент общества Риссё Косэй-кай

Каждый день просыпаться с благодарностью

«Утренний сон, словно у мамы в объятьях» (Харуо Сато). Эти стихи передают ощущение тепла и приятного комфорта, что дарит весеннее утро. Может быть, поэтому в китайском стихотворении говорится: «Весенний сон рассвета не знает», а словосочетание «утренний сон» стало в японской поэзии сезонной фразой, обозначающей весну. Я не против того, чтобы иногда весенним утром поспать подольше, однако утро настолько важно, что даже говорится: "Утро – это всё". Поэтому, в связи с началом в Японии нового учебного и финансового года, я хотел бы вновь задуматься над значением для нас утра как начала дня.

Начну с себя. Каждое утро я встаю в четыре часа. Я делаю это, руководствуясь примером своего жизненного наставника, главы чайной школы Урасэнкэ мастера Сэн Гэнсицу. Правда, в последнее время я часто просыпаюсь около трёх ночи, останавливаю заведённый на четыре будильник, и встаю. Я расцениваю это как положительное изменение, как признак того, что с годами мой организм научился более эффективно использовать время.

Умывшись, я первым делом открываю створки буддийского алтаря со статуей Шакьямуни-будды, главной святыней Риссё Косэй-кай, внутри. В тишине раннего утра я соединяю ладони в молитве со свежим чувством: «Сегодня я снова встретился с Буддой в добром здравии». Это чувство благодарности, переполняющее меня в самом начале дня, становится для меня источником энергии на весь предстоящий день.

До утренней чтения сутр еще есть время, так что после этого в своем кабинете я читаю вслух собрание старых и новых изречений (наставлений и притч), с древности до наших дней, делаю несложную зарядку и занимаюсь в комнате на велотренажере.

От простого чтения вслух мудрых изречений и притч поднимается настроение, а физические упражнения имеют большое значение для формирования общего позитивного настроения. Когда, как у меня, у вас болит поясница, или когда вас что-то беспокоит, человек склонен заикливаться на этой боли или тревоге и чувствовать себя слабым. Вот почему я считаю, что очень важно с самого утра настраивать себя на позитив, чувствуя благодарность, давая внутренние обязательства и совершая физические упражнения.

Начните день с «Гатхи о Рождении»

В нашем утреннем распорядке приветствие Будды и божеств и ритуальное чтение сутр занимают очень важное место, но и почитая богов, и читая сутры, мы складываем перед собой ладони; на этот жест, напрямую связанный с энергией и жизненной силой, следует обратить особое внимание.

В прошлом месяце я упоминал о книге, что вызвала у меня интерес к поддержанию здоровья. В этой книге я прочел, что если соединить ладони и держать их на уровне лица в течение сорока минут, то ваши руки обретут силу исцеления, о чем говорится в древнегреческих священных текстах: «Если сложить ладони и держать, тысячи болезней излечишь», а римское священное заклинание гласит: «Сложенные ладони соединяют с богами». Там же говорится, что этот жест, удерживаемый в течение пяти минут, «гарантирует хорошее здоровье на весь день».

Однако здесь важно не столько то, что вы должны долго держать ладони вместе перед собой, сколько то, что вы общаетесь с богами и Буддой, и что испытываемое при этом чувство благоговения способно снять стресс и высвободить скрытую в человеке природную силу самоисцеления. Кроме того, когда с самого утра, сложив перед собой ладони, мы обращаемся к богам и Будде со всей искренностью, наша вера становится глубже, а заложенная в нас с рождения жизненная сила пробуждается. Этот жест сопровождает нас каждое утро.

Говорят также, что день – это маленькая жизнь, и в этом смысле утреннее пробуждение – это момент рождения. «Я родился сегодня». Когда мы встречаем утро с этим чувством обновления, мы получаем возможность начать всё заново, вступая в новый день свободными от вчерашних забот и полными оптимизма.

В месяц рождения Будды Шакьямуни особое значение приобретает ежедневное утреннее обращение к «Гатхе о Рождении», гласящей: «Единственный на земле и небесах, только я один ценен сам по себе». Считается, что «Гатха о Рождении», подобно голосу младенца, победно возвещает о рождении человека словами, прославляющими ценность каждой жизни на земле. В «Гатхе о Рождении» Будда ободряет каждого из нас, говоря: «Ты прекрасен!», так давайте каждое своё утро начинать с этим настроением!

(Журнал «Косэй», апрель 2023 г.)

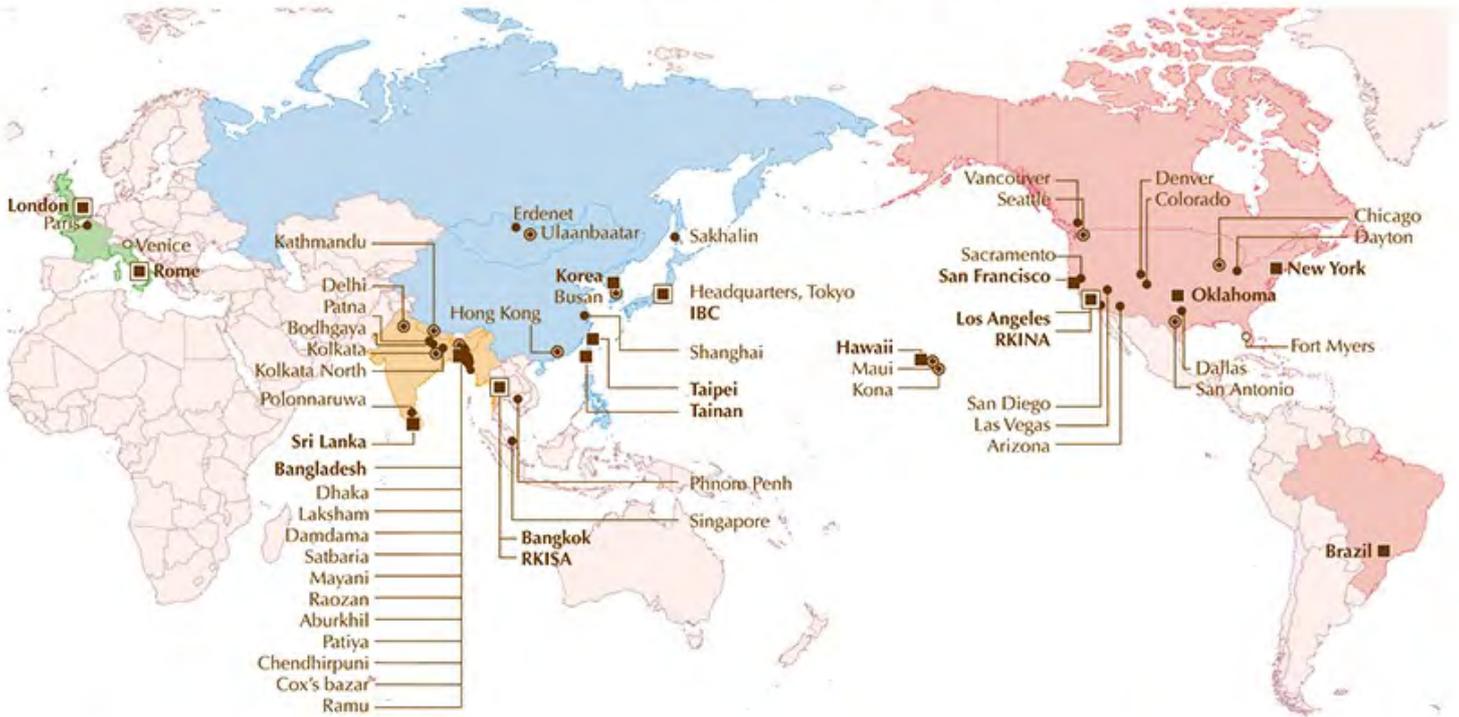


Rissho Kosei-kai International

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