

# Living the Lotus 5

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
VOL. 212



## Living the Lotus Vol. 212 (Май 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 Лotosовой 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.



## Забота о себе

Нитико Нивано

Президент общества Риссё Косэй-кай



### Эпоха обострённой чувствительности

И на Востоке, и на Западе издавна считалось добродетелью быть строгим к себе и добрым к другим. Но в наши дни говорят, что необходимо великодушно относиться как к другим, так и к себе самому. Это связано с тем, что людей, страдающих от психологических травм, сейчас стало гораздо больше, чем раньше.

В интернете немало людей, постоянно оскорбляющих других, не имея на то никаких оснований; символом такой злонамеренной активности стали случаи анонимной травли людей в интернете, приведшие к самоубийствам. Некоторые ученые считают, что в современном мире человеку лучше быть даже слегка самоуверенным, чтобы сохранять своё психологическое здоровье. Настолько легко стало в наше время ранить душу человека.

В то же время не уменьшается количество сообщений о жестоком обращении с детьми, не иссякают проблемы с издевательствами и преследованием в школах и рабочих коллективах, заставляющим их жертв глубоко страдать. Реальность такова, что полученные психологические травмы остаются в душах жертв и зачастую становятся причиной их саморазрушительного поведения и самобичевания. В этом смысле, возможно, для нас никогда ещё не было настолько необходимым быть добрыми к себе самим, как это нужно сейчас.

Возможно, в качестве ответа на требования эпохи, в последние годы привлекает внимание концепция self-compassion, то есть сочувствия к самому себе. Идея заключается в том, чтобы относиться к происходящим с тобой неудачам и трудностям конструктивно, не виня себя, а сочувствуя себе. Говорят также, что эта психологическая концепция, направленная на улучшение психологического здоровья, берёт своё начало в буддизме. Такие основополагающие в буддизме вещи, как уважение своего человеческого достоинства и принятие явлений действительности как они есть, берегут наше душевное здоровье.

## Зарядившись энергией добра

Сочувствие самому себе означает, например, что, совершив ошибку, вы не оцениваете это негативно, а смотрите широко: «Это случается со всеми», или видите ситуацию в позитиве: «Этот опыт станет моим достоянием»; так мы не позволяем чувству вины и желанию наказать себя взять над нами верх и руководить нами. Отойдя от категоричности суждений в понятиях «хорошо» – «плохо», мы можем воспринимать происходящее спокойно, а когда понимаем, что в ситуации есть не только минусы, но и плюсы, психологически нам становится гораздо легче.

Тем не менее выражение «заботиться о себе», возможно, для некоторых звучит как «баловать себя», что противоречит идеалам буддийского духовного служения, призывающим к самодисциплине. Однако забота о себе предполагает глубокую рефлексию и спокойный самоанализ, отношение к себе как к уникальному индивидууму, поддержание внутренней душевной гармонии – всё это вполне соответствует нашим духовным практикам. В этом смысле можно сказать, что мы изо дня в день практикуем сохранение душевного здоровья.

В любом случае, главное здесь то, что, заботясь о себе, мы изгоняем свои печали и оздоравливаем своё «я». А когда душа каждого отдельного человека не омрачена печалью, здоровая атмосфера устанавливается и в каждом доме, и в обществе в целом. Кроме того, научные исследования показывают, что чем добрее человек к себе, тем лучше он умеет общаться с другими, проявляя доброту и заботу о них.

Для тех, кто не вполне уверен, каким образом он может придать себе сил и энергии, Марк Твен, автор книги о приключениях Тома Сойера, даёт совет: «Самый лучший способ поднять себе настроение – это поднять настроение кому-нибудь другому». В Риссё Косэй-кай мы часто слышим истории о людях, которые страдали под грузом проблем, но незаметно для себя забывали о них, когда помогали другим преодолеть их беды и трудности. Так альтруизм приносит личную выгоду человеку, его практикующему, и получившему эту выгоду уже невозможно отказаться от альтруистического поведения.

Те, чья душа была спасена таким образом, заряжаются энергией здоровья. Можно сказать, что общество, в котором много бодрых, энергичных людей – это счастливое общество, и ради этого, ради тех людей вокруг нас, кто нуждается в духовном спасении и росте, мы прежде всего сами должны быть полны бодрости и душевной доброты, продолжая расширять круг нашей заботы о других людях.

(Журнал «Косэй», май 2023 г.)



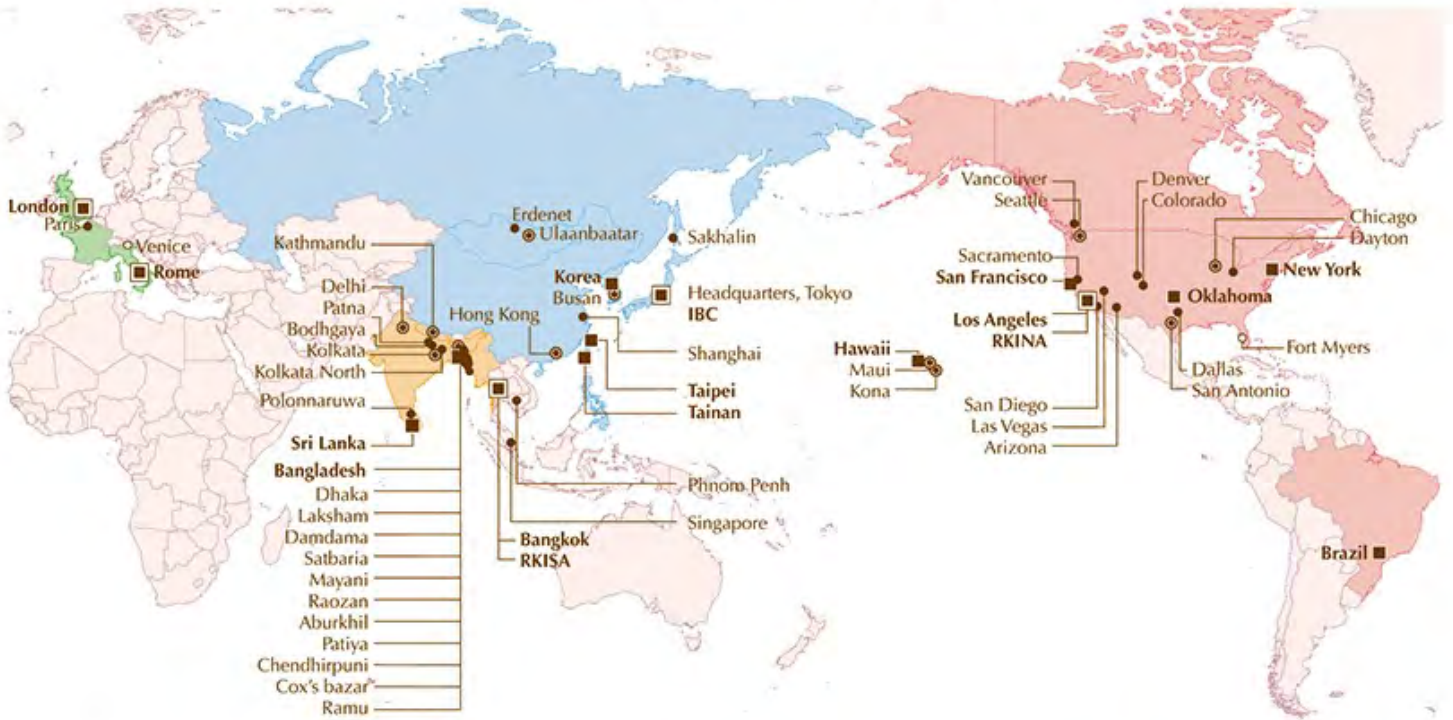


# Rissho Kosei-kai International

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)