

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 241



Members in the US, and from Japan, Join the 2025 Nisei Week
Grand Parade in Los Angeles, August 10



Photo@EricXiong

Living the Lotus Vol. 241 (Октомври 2025)

Објавено од Ришо Косеи Каи
Фумон Медиа Центер, 2-7-1 Вада, Сугинами-Ку,
Токио, 166-8537 Јапонија
Тел: +81-3-5341-1124
Факс: +81-3-5341-1124
Имејл: living.the.lotus.rk-international@rkosei-kai.or.jp
Жкосеи-каи.ор.јп
Сениор Едитор: Кеиич Акагава
Едитор: Сачи Микава
Цопс Едитор: Александар Димовски
Уредувачкиот тим на Меѓународното
Ришо Косеи Каи

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.

Насловот на овој билтен, Живеејќи го Лотосот- Будизам во секојдневниот живот, ја пренесува нашата надеж за стремење кон практикување на учењата на Лотос Сутрата во секојдневниот живот во несовершен свет за да ги збогатиме и направиме нашите животи повредни за живеење, како што убавите лотосови цвеќиња цветаат во калливо езерце. Овој билтен има за цел да им помогне на луѓето насекаде во светот да го применат Будизмот полесно во нивните секојдневни животи.



Што ние научуваме од читање

Поч. Ничико Нивано
Претседател, Ришо Косеи-каи

Правете пријатели со светци и мудреци

Во ова време на годината, ние често ја слушаме фразата 'есен е сезоната за читање,' и затоа што јас заклучив во претходното издание со кажување, 'Јас ќе пишувам повторно за продлабочување на напето учење,' јас сакам да дискутирам како важната и позната активност на читање е еден клуч кон учењето.

Интелектуалецот од касниот Едо период Јошида Шоин (1830-59) му пратил на неговиот братучед, кој бил пред подложување на неговата Генпуку церемонија (претходна церемонија на созревање која се случува на околу возраст од петнаесет), писмо насловено 'Седум правила за Самураи.' Во тоа тој истакнува, 'Додека живееш како човечко битие, ако ти не ги разбереш вистините на времињата минати и сегашни и не ги направиш светците и мудреците твои учители, ти ќе станеш личност со злобен дух кој мисли само на своја лична корист. Заради тоа, должност е на доблесна личност да прави пријатели со светци и мудреци преку читање.' Ова го нагласува големото значење на читање со цел на продлабочување на знаењето.

Слично на тоа, древен Грчки философ напишал, 'Читањето на книги е најдобриот начин лесно да се абсорбира тоа што луѓето го имаат стекнато преку напорни потфати и исто да се развиеш себеси.' Заради тоа, доаѓањето во контакт со мислењето и пишувањата на истакнати луѓе е форма на учење преку кое ние доаѓаме да знаеме како да водиме добри животи како човечки битија и ова се нема променето во било која ера.

Се разбира, читањето не треба да биде ограничено на учењата на светци и мудри луѓе, затоа што книги од сите жанрови можат да ги промешаат нашите срца со прикази на големи емоции и чуда исто како и да ни ги покажат тагите и радостите искусени од други луѓе, и сите тие се намирници за умот. Неодамна, сепак, како што книжарниците стануваат ретки, дигиталните ентузијасти можат да се смеат на нас и да кажат 'Штампани книги, во овој ден и доба?' Сепак, различни истражувања имаат покажано дека читањето има многу одлични придобивки како за телото така и за умот, без обзир на вашата возраст.

Позитивните ефекти на читање штампани книги

Според една студија, луѓето учат за себеси преку читање приказни, замислувајќи го светот во тие приказни, и сочувствувајќи со карактерите. Во истото време, читањето изгледа дека култивира емпатија и сензитивност потребна да се разберат позициите и чувствата на другите луѓе, и да ја негува сензитивноста која не инспирира нас да бидеме обзирни кон другите. Постојат исто така податоци кои покажуваат дека луѓето кои читале многу книги во детството имаат речник кој е околу трипати поголем отколку тој на луѓето кои не читале.

‘Количината на читање на седум годишно дете ќе ја одреди причината за постоење на Англија после дваесет години’. Ова се смета дека е цитат на претходниот премиер на Британија Тони Блер, и тоа што се чини дека тој имплицира е дека земја полна со луѓе кои преку читање имаат негувано добро балансирана сензитивност и интелект ќе има добро едуцирана и нежна популација која е многу пријателска, што само по себе е знак за голема национална сила.

Тоа што ние можеме да добиеме од паметните телефони и другите такви направи е ‘информација’ но математичарот Масахико Фуџивара вели, ‘Само преку читање книги човечките битија организираат изолирана информација и ја трансформираат неа во знаење, и само преку искуство, размислување и сензитивност знаењето станува организирано и формира култура’ (Хонџа о маморе (Поддржани книжарници), ПХП институт, 2020). Со други зборови, функционирањето на културен и збогатен ум е неопходен за соодветно да се оцени ‘информација’ и многу од сензитивноста и контемлативните искуства кои ја формираат основата за правење така се култивираат преку читањето.

Постојат многу други позитивни ефекти на читање штампани книги како релаксирање, ослободување од стрес, и подобрување на симптомите на деменција, но над се, ние можеме да ги примиме учењата на Шакјамуни и Конфуције преку книги (свети списи). Колку повеќе биографии ние читаме, поголема е нашата радост на бивање способни да ги преживееме животите на другите. Понатаму, екстремно е важно дека младите деца, кои ќе станат водачи на следната генерација, имаат можности да станат запознаени со штампаните книги заради чувството на книга и гласовите на нивните родители кои читаат зборови гласно на нив ќе помогнат да се развијат нивните мозоци и да негуваат во нив знаење и емоции кои се вродено човечки.

Јас самиот уживам да читам затоа што сакам да научам повеќе за тоа како да живеам како човечко битие и да го развијам мојот ум, но кога моите деца беа млади јас бев тој што често климав со главата додека им читав сликовници на нив пред спиење. Кога тоа е речено, јас верувам дека тие рутини исто така формираат важни спомени на читање кои негуваат емоционални врски како за родителот така и за детето. Во секој случај, во духот на рафинирање на себеси исто како и перспектива за негување на другите, зошто да не се обидете да додадете читање, и со тоа учење, кон задоволствата на долгите есенски ноќи и да го направите тоа дел од вашата секојдневна рутина?

(Од Косеи, Октомври 2025)



Практикувајќи ја Дармата Тука и Сега

Сокузе Дојо



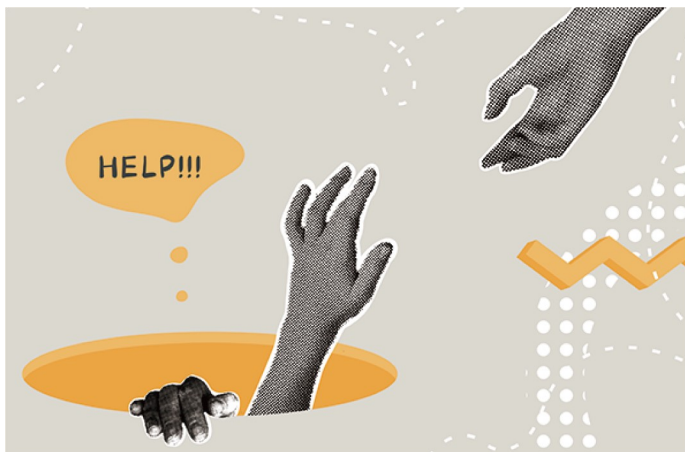
Селејќи се во Шесте Подрачја на Постоење

Бегиннинг тхис монтх, ќе аге делигхтед то интродуце а нењ сериес бс Др. Доминицк Сцарангелло, транслатор оф Буддхисм фор Тодас (2019 едитион). Тхе сериес титле, Сокузе Дојо (Практицинг тхе Дхарма ин тхе Хере анд Ноњ), ис инспиред бс Цхантер 21 оф тхе Лотус Сутра анд експрессес тхе принципе оф “Медитатион он тхе Плаце оф тхе Њас”—тхе инсигхт тхат анс плаце цан бе а плаце оф практице. Тхис теацхинг сервес ас а гуидинг принципе фор лас Буддхистс, енцоурагинг ус то ливе тхе Дхарма њхеревер ње мас бе—ат хоме, ат њорк, ор ат сцхоол.

Ин еацх инсталлмент, Др. Сцарангелло драњс упон тхе Лотус Сутра анд тхе теацхингс оф Фоундер Њињано то иллуминате а ранге оф тхемес, офферинг фресх перспективес он хоњ то ембодс Буддхист практице ин еверсдас ливе.

Се додека нечие срце е фајнено во заблуди и желби, возејќи низ шесте подрачја на ѡреселба, ѡеишкѡишиѡе и сѡирадањѡѡа на овој светѡ нема никѡгаш да дојдаѡ до крај.
-Никѡ Нивано, *Нивано Никѡ хѡа сенишу* (Селектирани Дарма разговѡри на Никѡ Нивано)

Вие може да сте слушнале дека Будизмот верува во реинкарнација. Согласно на Будизмот, живите битија повторувачки се раѓаат, умираат, и се преродени во светот, циклус на раѓање и смрт познат како ‘селидба’. Овој циклус, од Индиска перспектива, постоел уште од почетокот на времето. Кога живите битија влегле во светот, тие се родени во еден од шесте различни видови на живи битија или во шесте околности, оловувани како ‘подрачја’. Тие шест подрачја се следните: неколи, населени од битија заробени од крајни страдања заради лутина и омраза, гладни духови, заболени од неизгасливи желби; зверови, или животни, кои делуваат импулсивно и го отфрлаат здравиот разум; асури, полубогови чиј самоусмерен начин на гледање на нештата ги води нив до конфликт со другите; човечки битија, кои искусуваат и



Др. Доминик Скаранцело е интернационален советник на Ришо Косеи-каи. Тој ја стекнал неговата ПХД од Универзитетот на Вирџинија во 2012. Др. Скаранцело подучувал на Универзитетот во Вирџинија и бил Постдокторски Научник по Јапонски Будизам на Универзитетот во Калифорнија, Беркли, од 2013 до 2014. Во рамките на Ришо Косеи-каи, тој има направено значајни доприноси преку учење и зборување – особено поддржувајќи членови во Европа и Северна Америка – исто како и координирајќи го Интернационалниот Лотос Сутра семинар (спонзориран од РК), преведувајќи книги и документи на организацијата, и работејќи со Интернационалниот Будистички Собир, група на Ришо Косеи-каи за странски жители во Јапонија.



позитивни и негативни емоции но можат исто така да бидат сочувствителни; и небески битија, понекогаш наречени ‘богови’ кои искусуваат минливи задоволства и удобност која на крајот е лажна затоа што никогаш не трае вечно. Будизмот подучува дека сите состојби се подрачја на страдање, и дури небеските битија страдаат кога нивните задоволства и удобност ќе дојдат до крајот.

Но постои друго практично значење на шесте подрачја на постоење кое е суштинско за нашето практикување. Тие подрачја исто така можат да бидат видени како наши од момент во момент постоење во овој свет. Затоа што нашите умови се нестабилни и лесно вознемирени од надворешните промени, ние се ‘селиме’ низ шесте подрачја во нашите умови. Ние страдаме додека нашите внатрешни состојби скокаат околу во различни ментални состојби на шесте подрачја, рангирани од неколна лутина и омраза до

минливо, измамничко задоволство на небесата и сите состојби помеѓу. На пример, кога ние сме обземени од лутина, ние сме вистински заробени во подрачјето на пекол. Секој околу нас се чини дека се има појавено само за да не измачува. Но кога нашата внатрешна состојба е луто подрачје на пекол, тоа не е ограничено внатре во нас; тоа неизбежно се манифестира во нашето надворешно однесување затоа што нашата внатрешна природа и нашето надворешно однесување имаат тенденција да се поклонат. Ако ние сме исполнети со лутина, Будизмот не подучува нас дека ние неизбежно ќе ја манифестираме таа лутина како делување во светот – кон нешто или кон некој друг, причинувајќи штета на другите, и поканувајќи болни последици за себеси исто така. За да се достигне среќа и да се најде задоволство, ние треба да избегаеме од ‘горечката кука’ – ова е аналогијата која параболата на третото поглавје на Лотос Сутрата ја употребува да ги опише менталните состојби на шесте подрачја – И да влеземе во подрачјето на Будистичките пракционери: состојбата на умот на разбудување.

Се разбира, примарната цел на нашето практикување е да ја напуш тиме горечката кука, состојбите на умот на шесте подрачја. За наша среќа, во Лотос Сутрата ние наоѓаме гарантирана патека кон ослободување од тие состојби на ум, особено трите кои ни причинуваат нас најмногу страдање – лутина, алчност и незнаење. Важен пасус од дванаесетото поглавје на Лотос Сутрата ‘Девадата’, кој членовите на Ришо Косеи-каи редовно го рецитираат, открива дека ако ние не само ја слушваме пораката од ова поглавје, туку исто веруваме во тоа и го почитуваме тоа, ние ќе престанаме да чувствуваме состојби на ум на лутина, алчност и незнаење. Во најмал случај, нашите срца ќе задржат соостојби на ум на човечки и небески подрачја, и ние исто така ќе имаме шанса да се издигнеме до состојбата на ум на Будите.

Која е пораката пренесена во поглавје 12? Согласно на основачот Нивано, пораката е дека наместо на реагирање на неволјите со лутина и омраза, ние треба да ги прегрнеме нив како можности за самоподобрување, за создавање на подобар свет, и за гледање кон тие кои ни го прават нашиот живот предизвикувачки како наши учители. Во суштина, ова се сведува на култивирање благодарност за се. Инсистирањето на нашата лутина и омраза само ќе ја зголеми нивната моќ и ќе ги интензивира нашите страдања. Не постои корист од лутина и омраза; без оглед на ситуацијата, тие само ги влошуваат нештата. Сепак, преку култивирање на благодарност, ние можеме да ја трансформираме негативната енергија на неволјата во позитивни сили, ослободувајќи ги нашите умови од маката на лутина, алчност и незнаење.

Да се биде благодарен за неволјата може да изгледа како абсурден совет за многу луѓе. Зошто ние да бидеме



Тибетанска Будистичка слика на Шесте Подрачја на Постоене

благодарни за тешкотиите? Затоа што тие се како тежината на теговите кои ги користиме додека вежбаеме: ако тие не даваат отпор, ние никогаш нема да можеме да ги тренираме нашите мускули и да го одржиме нашето здравје. Јас верувам дека ние интуитивно го разбираме ова. Земете било кое значајно достигнување во вашиот живот, и позади тој успех, таму имало безбројни неволји и тешкотии, кои, ако не биле прифатени, немало никогаш да водат кон успех. Се што сретнуваме, како што не подучува Лотос Сутрата, служи на целта на нашето разбудување.

Кога ние ги превземеме предизвиците на животот со ум на благодарност, не само што ние избегуваме од состојбите на ум на најизмачувачка мака, туку нашите срца и умови се ‘родени во присуството на будите’ – ние осознаваме дека Будата е секогаш со нас и дека ние не сме никогаш сами.



Теренски извештај од Самгхата



Поч. Хидемитсу Сузуки, Заменик Директор,
Ришо Косеи-каи Интернационален

Неколку години претходно, постоеше жена блиска до мене која никогаш не одговараше кон мене дури и кога ќе ја поздравев. Таа не само што ги игнорираше моите поздрави, туку таа ќе зјапаше во мене со општар поглед. Постепено, иритација почна да расте во мене и јас искрено чувствував, ‘без оглед колку пати јас ќе ја поздравев таа жена, тоа е бесмислено,’ и ‘Поздравувањето на таа жена само ме прави да се чувствувам непријатно, и затоа јас едноставно треба да престанам’. Сепак, јас продолжив, и на крајот, од време на време, јас ќе слушнев блед одговор – скоро нечуен. И кога и да чуев одговор, тоа ќе ме направеше среќен. Откако ова се случи неколку пати, јас се најдов себеси мислејќи го ова кога таа одговараше, ‘Можеби нешто добро и се случило денеска,’ и кога таа нема да одговараше ‘Можеби нешто непријатно и се случило’. Јас почнав да замислувам што можеби таа чувствувала и наместо да бидам обземен од иритација, јас се најдов себеси се повеќе заинтересиран за неа. Ова беше изненадувачко откритие за мене, со оглед на тоа што јас бев разнишан од лутина.

Гледајќи сега назад, кога јас се чувствував лут заради нејзиниот став и мислев дека е беспредметно да ја поздравам, јас можеби бев во подрачјето на пекол. И умот кој природно очекуваше одговор од неа можеби бил само-усмерена асура состојба на ум. Срцето кое чувствува радост кога јас ќе примев одговор можело да биде во подрачјето на небески битија. И срцето кое се обидело да ги замисли нејзините чувства можело да биде во подрачјето на човечки битија. Видено на овој начин, јас станав свесен колку многу јас се селам низ шесте подрачја во мојот секојдневен живот. Сепак, додека ние сме фатени во средината на дневните случки, тешко е да се осознае оваа вистина. Заради тоа, тие кои ме прават свесни за ова се фактички, драгоценци.

Благодарение на другите, јас можам да дојдам до познавање на себеси. Благодарение на другите, мене ми е дадена можност да растам. Јас сакам да ги чувам тие вистини блиску до моето срце и да продолжам да правам ревносни напори ден по ден.





Изразете ја вашата благодарност за сочувството на Будата

Живеете како некој на кого му е даден поклонот на животот

Поч. Никјо Новано
Основачот, Ришо Косеи-каи



Затоа што ние сме секогаш благословени со заштитата на Будата, нашата желба да ја отплатиме Будината добронамерност на секој начин што е можен е многу важно. Така, што ние можеме да направиме да ја изразиме нашата благодарност за Будината добронамерност?

Будата во кој ние земаме засолниште е наречен Вечниот Буда Шакјамуни – Големиот Благонаклонет Учител, Светски-почитуваниот. Како што е покажано во поглавјето од Лотос Сутрата 'животниот век на Вечниот Татхагата, Вечниот Оригинален Буда, и Шакјамуни, кои се појавиле во овој свет, се суштински неодвоиви. Сепак, кога станува збор како ние можеме да ја отплатиме Будината добронамерност, најверојатно е најдобро да се смета Вечниот Оригинален Буда, и Шакјамуни, кој ги изнесувал учењата на Будизмот за нас, одвоено.

Првото нешто кое ние треба да го имаме на ум е дека нас ни е даден поклонот на



животот и сме одржувани од Вечниот Оригинален Буда, кој може исто да биде наречен 'големиот Живот на универзумот,' и така ние можеме да ја изразиме нашата благодарност преку живеење на нашите животи свесни дека сме донесени во живот со цел. Секоја личност има негова сопствена улога во овој свет и е проткаена со живот да го исполни тоа. Преку повторувачки да се биде свесен за тоа, да ја негува, и исполни таа улога, ние се култивираме себеси. Во Будизмот, ова е наречено 'трудољубивост,' и тоа е прецизно оваа трудољубивост која е првиот чекор во отплаќање на Будината благонаклонетост.

Следната точка е дека Вечниот Оригинален Буда носи не само на човештвото туку на сите живи битија живот и дури им овозможува на неживите нешта да постојат. Кога оваа вистина се населува во длабочините на нечие срце, длабока свесност извира: 'Јас не живеам од моја сопствена моќ туку сум донесен на живот преку Вечниот Оригинален Буда, и преку продолжување, мојот живот се одржува од сите луѓе и сите нешта во универзумот.'

Тогаш вие ќе дојдете до сознание дека да се отплати добронамерноста на Вечниот Оригинален Буда, ние мора да го чувствуваме видот на пријателство кое го имаме за браќата и сестрите за сите луѓе и да не штедиме напори во бивање љубезен не само кон нив – кои, како нас, се проткаени со живот – туку исто така кон животните и растенијата и дури на неживите нешта како воздухот, водата, и земјата. Будизмот го нарекува ова однесување 'великодушност.'

Ставајќи ја таквата ревност и великодушност во пракса е вистински патот да се отплати добронамерноста на Вечниот Оригинален Буда.

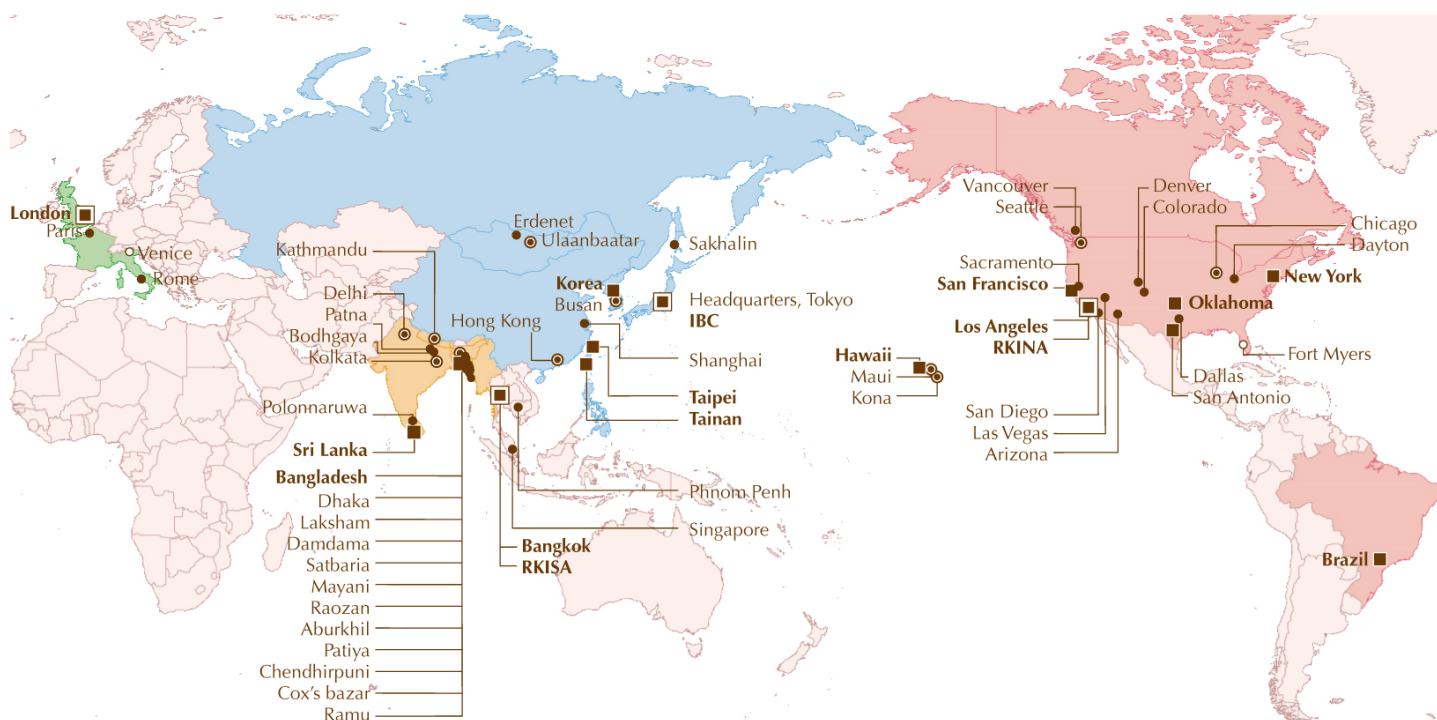


Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers



facebook



X



Ние ги сметаме за добродојдени коментарите на нашиот билтен Живеејќи го Лотосот :
living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp