

Living the Lotus 12

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 243



International Buddhist Congregation (IBC) of Rissho Kosei-kai

A Buddhist community for foreign residents of Japan—living Buddhism and connecting hearts



Dharma home visits



One-day retreat



Dharma circle practice



Flower
arranging class



Japanese class

Living the Lotus Vol. 243 (Декември 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@jkosei-kaei.or.jp
Сениор Едитор: Кеиџи 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 Никџо Нивано и Ко-основачот Мџоко 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.

Хармонија изведувана од секој Дел два: УЛОГИТЕ И СВЕСНОСТА која се очекува од нас

Поч. Ничико Нивано
Претседател, Ришо Косеи-каи



Ние сме веќе во состојба на хармонија

Согласно на Казуо Муракама, професор со заслуга на Универзитетот на Тсукуба, 'Нашите внатрешни органи се способни да функционираат затоа што како што нивните клетки работат, тие си помагаат еден со друг. И додека нашите органи функционираат, тие исто така им помагаат на други органи' (Чичи, Јануари 2011). Во изданието од претходниот месец, во светло на сегашната состојба на светот и тоа што е важно за нас сега, јас се осврнав на состојбата на ум која ја нарушува хармонијата помеѓу луѓето и државите. На клеточно ниво во нашите тела, сосема е природно дека секоја клетка помага на секоја друга клетка и одржува хармонија. Земајќи го ова во обзир, изгледа логично да се каже дека мир во светот е можен само ако ние човечките битија можеме да ја ослободиме нашата вродена моќ на хармонија, исто како што прават нашите клетки. Но, како што секој знае, тоа не е едноставна задача.

Кога тоа е речено, јас верувам дека ако барем првите од следниве нешта се достигнат, човечката хармонија и светскиот мир повеќе не би биле само соништа: ако сите од нас го поминеме секој ден од нашите животи во благодарност и сите од нашите членови на фамилијата живеат во хармонија, ние ќе имаме позитивно влијание на нашите соседи, водејќи до мирољубиво комуницирање помеѓу луѓето од нашите заедници. Понатаму, држава која е мирољубива – каде секој може да ги води нивните животи со мир на умот – ја стекнува довербата на другите земји и гради хармонични релации со нив.

Како што јас зборував одредено време во однос на Конфучије кој вели 'оплемени се себеси, чувај ја твојата фамилија во ред, раководи ја твојата држава, и направи го светот мирољубив' јас мислам дека ние треба особено да го вреднуваме принципот на 'чувај ја твојата фамилија во ред' затоа што грижејќи се за здравјето на нашите 'клетки' (што е, нашите фамилии) води до светски мир. Јас верувам дека фамилијата е како сеилница затоа што само кога членовите на фамилијата имаат добри релации еден со друг тие ќе можат да култивираат личности кои проникнуваат во патот на човештвото. На крајот, луѓето што биле воспитани на овој начин ќе ги донесат овошјата на светскиот мир.

Вистинското значење на патриотски ум

Патем речено, кои видови на улоги сите вие ги извршувате ден по ден во вашите фамилии и заедници и во вашите школи и работни места? Дали вие сте свесни за видот на работа што вие го правите и делата што ги превземате кои им помагаат на другите луѓе? Причината што јас го прашувам ова прашање е дека, следејќи го примерот со нашите клетки, кога сите од нас ги извршуваат нашите сопствени улоги и ги прават нештата кои им користат на другите, ние ја одржуваме хармонијата.

Заради тоа, со цел да бидеме во согласност со тие околу нас и да создадеме прекрасна хармонија, прво е важно да се знае и да се потпираме на нашите сопствени сили и да ги исполниме нашите задолженија најдобро што можеме. Следно, важно е да ние слушаме внимателно на гласовите и чувствата на другите. Со цел ние целосно да ги искористиме нашите сопствени сили, ние треба сите да се замислиме себеси како членови на симфониски оркестар, да ги слушаме гласовите и чувствата едни со други, и да вложиме големи напори да не свириме премногу гласно или нехармонично. Правејќи така ќе создаде хармонија која го става секого во леснотија. Во прилог, ако ние можеме сите искрено да си речеме еден на друг 'благодарам', 'се е благодарение на тебе', 'ние сме сите во ова заедно', и 'мене ми е жал' – фрази кои теоретскиот физичар Харуи Саји не подучува нас 'се зборови кои го спасуваат општеството од хаос' – дека ние сигурно ќе бидеме способни да ја одржиме таа хармонија за долго време.

Понатаму, Основачот Нивано твреше дека 'луѓето кои вистински не ја сакаат сопствената земја неможе да очекуваат луѓето околу светот искрено да симпатизираат со нив.' со други зборови, патриотизмот помеѓу луѓето на дадена земја е предуслов за хармонија со другите нации. Сепак, овој вид на патриотизам не е базиран на национализам или хегемонија, кој има тенденција да води кон војна. Попрво, тоа е вашиот ум кој се моли и сака, заради љубов кон вашата татковина, да ја направи вашата земја вистински мирољубива. Ова е состојбата на ум која се надева да ја остави на нашите деца и внуци земјата во која тие можат да живеат со мир на умот и која доброволно соработува со другите. Ние човечките битија неможеме да водиме војна еден против друг знаејќи дека сите од луѓето во другата земја ја имаат истата љубов за нивната земја како што ние ја имаме за нашата. Со други зборови, овој патриотизам значи да се има почит за другите и понекогаш, таа дури станува динамична сила за подобрување на себеси преку само-рефлексја и понизност.

Ние треба сите да бидеме тој вид на луѓе кој никогаш не го заборава вистинскиот начин на живот за човештвото – кој е, сакање на нашите сопствени земји и негување на другите луѓе – преку правење на себеси светлото и правење на Дармата наше светло. Тогаш ние можеме да ја донесеме кон светот среќата на споделување еден со друг наместо на земање еден од друг и да ја довериме следната генерација со таков свет.

(Од *Косеи*, Декември 2025)



Практикувајќи ја Дармата Тука и Сега

Сокузе Дојо



Взаемно вклучување на Десетте Подрачја

Продолжувајќи од претходниот месец, ние сме одушевени да споделиме следно продолжение на Практикувајќи ја Дармата тука и сега од Др. Доминик Скаранцело, Меѓународен Советник на Ришо Косеи-каи. Сокузе Дојо е инспирирано од поглавје 21 од Лотос Сутрата и го пренесува принципот на 'Медитација на Местото на Патот' – увид дека секој место може да биде место на практикување. Ова учење топло не потсетува дека ние можеме да ја живееме Дармата во нашите секојдневни животи – било дома, на работа, или на школо.



Др. Доминик Скаранцело

Во Октомври и Ноември, ние научивме за десетте подрачја – шесте подрачја, или состојби на ум, на страдање и четирите подрачја на разбудување. Како што Основачот Нивано подучувал, ние никогаш неможеме да достигнеме ослободување од страдање во оквир на 'горчката кука' на шесте подрачја; за да достигнеме вистинска среќа, ние мораме да се искачимо кон подрачјата на разбудување.

Но искачувањето кон подрачјата на разбудување звучи тешко. Понекогаш тие подрачја можат да изгледаат така далеку од нашите обични состојби на ум.

Сепак, пробудувањето не е многу далеку. Тоа е затоа што ние можеме да ги откриеме подрачјата на разбудување баш внатре во подрачјата на заблуда.

Земете го подрачјето на пеколите – лутина. Ние стануваме лути кога ние чувствуваме дека некој не постапува исправно со нас или кога ние мислиме дека светот е нефер кон нас. Тоа што сакаме од другите да се грижат за нас и од светот да не чува нас. Ние сакаме да бидеме сакани. Но кога ние чувствуваме дека ние ја немаме примено грижата и љубезноста која ја заслужуваме, јазот помеѓу стремежот и реалноста распалува чувства на лутина. Но приметете дека позади лутината е копнеж за спротивноста на тоа – нежна љубезност. Ова е семето од подрачјето на бодисатви најдено во оквир на пеколите.

Ајде да земеме друг пример: алчноста на подрачјето на гладни духови. Парадоксално, стремежот за задоволство е веушност во основата на нашата алчност. Зошто личноста алчно конзумира? Тие одговараат на желбата да бидат задоволени. Но затоа што ние сме неуки и ни недостига Будината мудрост, ние се обидуваме да достигнеме задоволеност преку потрошувачка. Ние мислиме дека ние ќе бидеме задоволни ако ние само конзумираме или купиме едно нешто повеќе, но нашето задоволување е минливо. Така, ние е обидуваме повторно и повторно, конзумирајќи прекумерно. Сепак, стремежот за задоволување позади подрачјето на гладни духови, умот на алчност, е семе за спокојна исполнетост карактеристична за сите состојби на ум на разбудување.

Ова се само два примера покажувајќи го Будиното учење дека секој од десетте подрачја (состојби на ум) ги содржи сите други подрачја. Сите десет подрачја продираат еден во друг. Ова е наречено 'взаемно вклучување на десетте

подрачја.' Ние можеме да ги достигнеме подрачјата на разбудување точно затоа што тие се веќе присутни внатре во подрачјата на страдање и заблуда во која ние така често се наоѓаме себеси. Се што ние треба да направиме е да ги актуелизираме нив.

Но како?

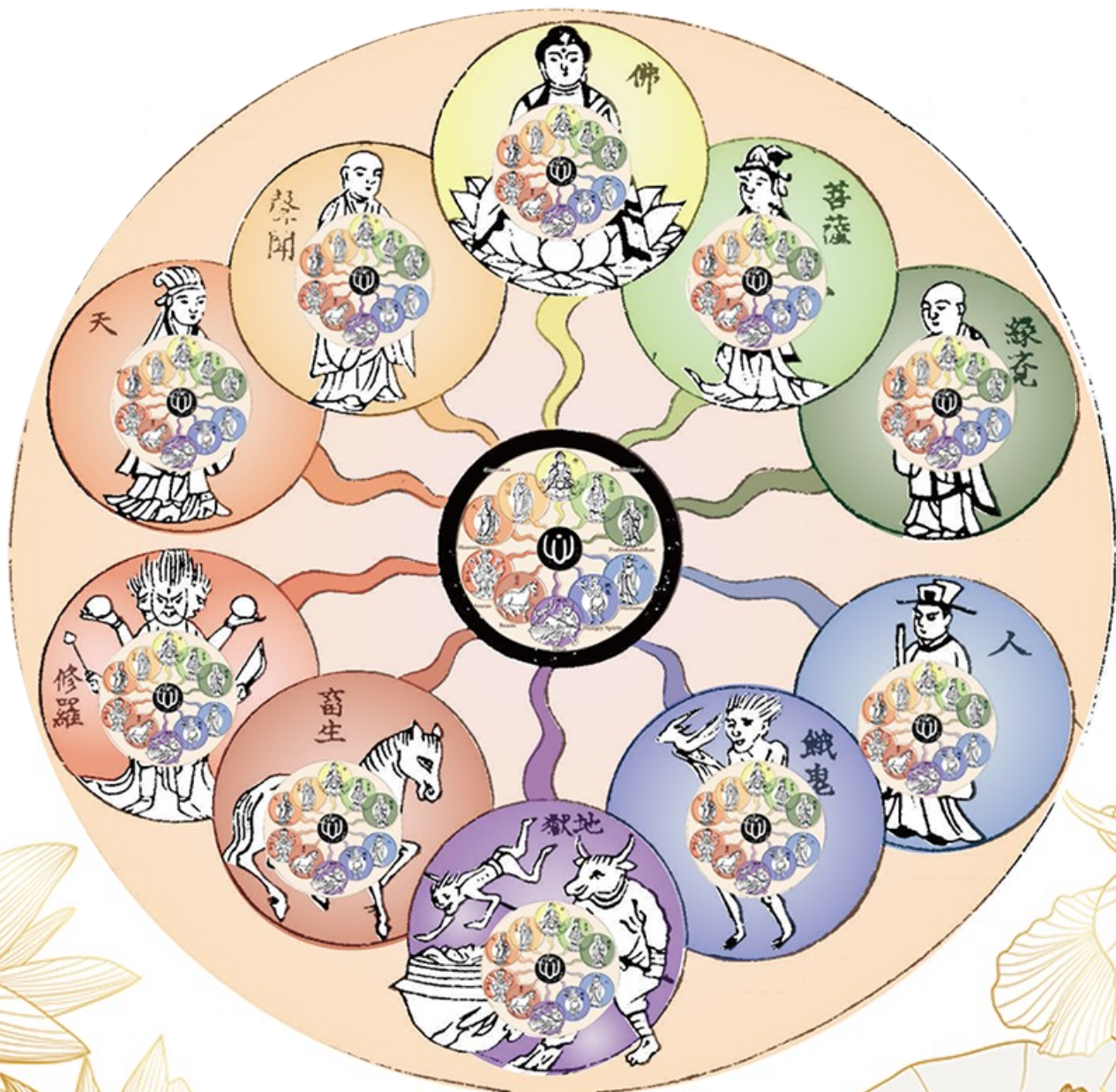
Пасусот од Кјотен (сутра читања) од Сутрата на Неизмерни Значења ни дава важно водство како да го направиме ова. На пример, ако јас имам паднато во подрачјето на пеколи и мојот поглед е замаглен од лутина, јас можам да посочам на практикување на сочувство. Ова може да биде нешто така лесно како осветлување на светот на тажно-изгледачка личност со љубезна насмевка. Ако јас имам паднато во алчна состојба на ум на подрачјето на гладни духови, тогаш јас можам да станам сигурен дека практикувам великодушност. Јас би можел да донирам неколку парички во кутија за добротворност која ќе ја сретнам на улица или да се откажам од оброк во солидарност со луѓето кои се соочуваат со недостаток на храна и да ги донирам тие пари на Движењето Донирај Оброк. Ако себична завист кон другите ме води во подрачјето на асури, јас можам наместо тоа да стремам да се радувам за другите. Во моите разговори со луѓето во мојот живот, јас можам да се фокусирам повеќе на тоа што се случува во нивните животи и да понудам зборови на честитање кои им даваат на знаење на нив дека ја делам нивната радост.

Кога јас изведувам дела на сочувство, донација, или делење на радоста со другите, јас сум пренесен кон подрачјето на бодисатвите. Тоа е затоа што сочувството, великодушноста, и радоста се веќе таму, дури со лутината, алчноста, и љубомората. Тоа што се бара од нас е да ние сме вредно интроспективни, секогаш искрено признавајќи каде се нашите умови усмерени. Ако ние осознаеме дека лугаме во подрачја на заблуда, тоа природно ќе повика искра на стремеж за промена – да се достигне подрачје на разбудување. Во тој битен момент на осознавање, јас го открив подрачјето на разбудување кое беше неактивно внатре во подрачјето на заблуда. Но да се влезе во тоа подрачје на разбудување, јас треба да одговорам преку практикување како што Будата подучува.



Да бидам искрен, и покрај нашите напори, ние можеме првично да не чувствуваме големо сочувство, искрена великодушност, или преголема радост за другите. Нашето практикување може дури да се чини присилено или неискрено, и ние можеме наскоро да паднеме назад во подрачјето на заблуда. Но не се грижете. Подрачјето на разбудување – нашата буда природа – е секогаш присутна, дури внатре во заблудата и страдањето. И во моментите

кога ние се фокусираме на нашите разбудени намери, ги чуваме нив на ум, и ги ставаме нив во пракса, ние сме транспортирани, како чекорење преку портал, кон подрачјата на разбудување. Колку повеќе ние практикуваме, подлабоко и поаутентично ќе ги чувствуваме тие умови, и повеќе време ние ќе потрошиме во подрачјата на разбудување.



Дијаграм на взаемното вклучување на десетте подрачја, базирано на дијаграмот на десетте подрачја содржани во Даинихон Зоку Зокојо.



Извештај од теренот од Сангха

Поч. Др. Кјохеи Микава,
Свештеник, Ришо Косеи-каи на Лос Анџелес

Јас го памтам денот кога јас го сретнав овој посебен канцелариски надгледувач. Со време, јас почнав да чувствувам дека тој неправедно ја критикуваше мојата работа, и неговите повторувачки, нелубезни забелешки ме трауматизираа и ме оставија емоционално исцрпен. После година дена, јас почнав да чувствувам повраќање и треперење кога и да го осетив неговото присуство. Стравот и исцрпеноста ме следеа насекаде.

Препознавајќи го ова како криза, јас се обравив кон водачот на Будистичкиот Центар на Ришо Косеи-каи на кој јас припаѓав тогаш. Со моја дозвола, тој покани два постари членови, и ние четворицата се сретнавме неделно за хоза – нашето Дарма практикување на рефлексивна група споделба. Јас го памтам олеснувањето кое го почувствував за време на првата хоза средба. Јас ги истурих моите борби и моето разочарување во себеси за не справување со ситуацијата. Попрво отколку нудење на совет или обидување да се поправи нешто, тие едноставно слушаа и ме прашуваа нежни прашања: ‘Дали можеш да опишеш како болката ја доживувааш кога тој те критикува или те повредува?’ и ‘Што изгледа најмногу емоционално исцрпувачки во твојата комуникација со него?’

Додека зборував, јас бев изненаден од многуте зборови на огорченост и лутина кон надгледувачот кои доагаа од мене. Тоа ме направи да осознаам дека јас ги потиснував тие емоции долго време. Мојот ум, кој беше окупиран со огорченост и лутина, конечно најде утеха во сочувствителниот простор кој тие го создадоа за мене. Јас не чувствував срам и страв за тоа што бев осудуван. Тие станаа стабилно огледало, помагајќи ми да се видам себеси јасно преку прашување на нежни прашања без да предвидуваат одговор или да имаат мотив да ме упоравуваат на било кој начин кој го сакаа.

Како што тие одржуваа хоза средби за мене за време на следните неколку месеци, јас постепено стекнав подлабока свесност за природата на мојата огорченост и лутина. Јас осознав дека тоа што јас вистински сакав да го направам беше да го променам мојот однос со него преку собирање храброст да му ја кажам мојата вистина. Јас копнеев да ги ослободам моите емоции пред него со искреност и лубезност за да видам што може да се отвори.

Еден ден, јас одлучив да зборувам директно со мојот надгледувач. Јас бев уплашен да го направам тоа, но јас вежбавам дома многу пати да го кажам тоа што сакав. Конечно, јас се изразив себеси кон него искрено но лубезно и без оптужба. Јас му реков дека јас се чувствував повредено и го замолив да престане да ме третира на таков начин. Тој занеме и рече дека бил шокиран, затоа што никогаш немал намера да ме повреди.

Тогаш нешто извонредно се случи. Болните рани на огорченост и лутина на некој начин се растворија. Повеќ е од тоа, на мое изненадување, тој исто така почна да се менува. Неговите зборови и однесување кон мене станаа приметливо пољубезни, иако мојата цел не беше да го променам него, туку попрво да ја кажам мојата вистина бестрашно и сочувствително.

Мојата средба со суровоста на овој надгледувач (подрачјето на пекол), огорченост а и лутината кои се кренаа во мене (асура подрачје), и мојата желба да побарам помош (човечкото подрачје) беа различни изразувања на мојот копнеж.

Која е основната природа на умот на копнеж? Ова прашање посочува на незамисливата природа на човечкиот живот: кога и да искусиме страдање, вродена желба за тоа да заврши некако се јавува во истото време. Кога нешто ни носи непријатност, ние природно бараме пријатност; кога нам ни е ладно, ние посакуваме топлина. Ние копнееме да бидеме слободни од болката на страдањето.

Од каде овој копнеж доаѓа? Потеклото е незамисливо, и сепак човечката природа прави да нашите животи продолжат, и ние стремиме за крајот на страдањето за себеси и другите. Природата на копнежот е, при неговиот корен, вродена желба да се биде слободен од болка и страдање, и тоа е истото како Будиното бескрајно сочувство кое е вродено во секој од нас. Оваа грижлива природа е вродена и неможе да биде додадена или земена, без оглед на кое подрачје ние поминуваме во секоја точка на животот. Меѓусебното вклучување на десетте подрачја подлучува дека човечката природа изразена како копнеж е самото Будино грижливо срце кое проведува низ сите подрачја.



Изразете ја својата благодарност за Будиинито сочувство

Заборавете се себеси и ставете ги другите на прво место

Поч. Никјо Новано
Основачот, Ришо Косеи-каи



Да спомнеме, важно правило кога се водат луѓе на Буда Патот е да се направи тоа со сочувствително срце и желбата ‘Нека оваа личност најде вистинска среќа.’

Саичо, познат како Мајстор Денгјо (буквално, ‘мајсторот кој ги пренесува учењата’), го воспоставил Енрјакуји Храмот на Планината Хиеси и ја основал Тендаи школата на Јапански Будизам. Тоа е Мајсторот Денгјо кој славно рекол, ‘Заборавајќи се себеси и користејќи им на другите е височината на сочувството.’ Јас би сакал вие да размислувате длабоко за овие зборови.

Заборавете за себе, покажете љубезност кон другите, и помогнете им да ги решат нивните проблеми – ова е однесувањето на бодисатва.



Се додека луѓето не влезат во Дармата, нивниот пристап кон животот нема насока. Тие пипкаат наоколу во темнината, фаќајќи еден па друг правец, префрлувајќи се помеѓу радост и тага како реакција на сите промени во нештата околу нив. Но кога еднаш тие ќе влезат во Будината Дарма, тие стануваат свесни за едниот пат во животот – радоста на посветување на себеси кон другите – и ова ги утврдува нивните умови. Автентичниот начин да се водат другите е да се направи тоа со сочувствително срце кое сака да ги постави нив на овој еден пат.

Повеќето водачи веќе биле водени на овој пат од некој кој ги подучил нив. Во коренот на тоа, тоа исто така било водство на Шаќјамуни, нашиот голем добронамерен учител, кој е Светски-почитуваниот. Но дали сте вие сите целосно свесни за таа милостива љубезност? Ако вам ви се чини тешко да целосно ја цените добронамерноста на Шаќјамуни, јас ве молам да се обидете да водите барем една личност на Буда Патот.

Исто како во Јапанската изрека 'Луѓето доаѓаат до разбирање на љубовта на нивните родители преку имање на нивни сопствени деца,' вие можете длабоко да го цените долгот на благодарност кон тие кои ве воделе вас кога вие водите некој самите. И преку таа благодарност, вие исто така вистински ќе ја почувствувате милостивата љубезност на Шаќјамуни, кој е при коренот на сето тоа.

Како што јас реков претходно, споделувајќи ги учењата на Лотос Сутрата со желбата 'Нека оваа личност најде вистинска среќа' е начинот да се отплати големата добронамерност на Шаќјамуни Буда.

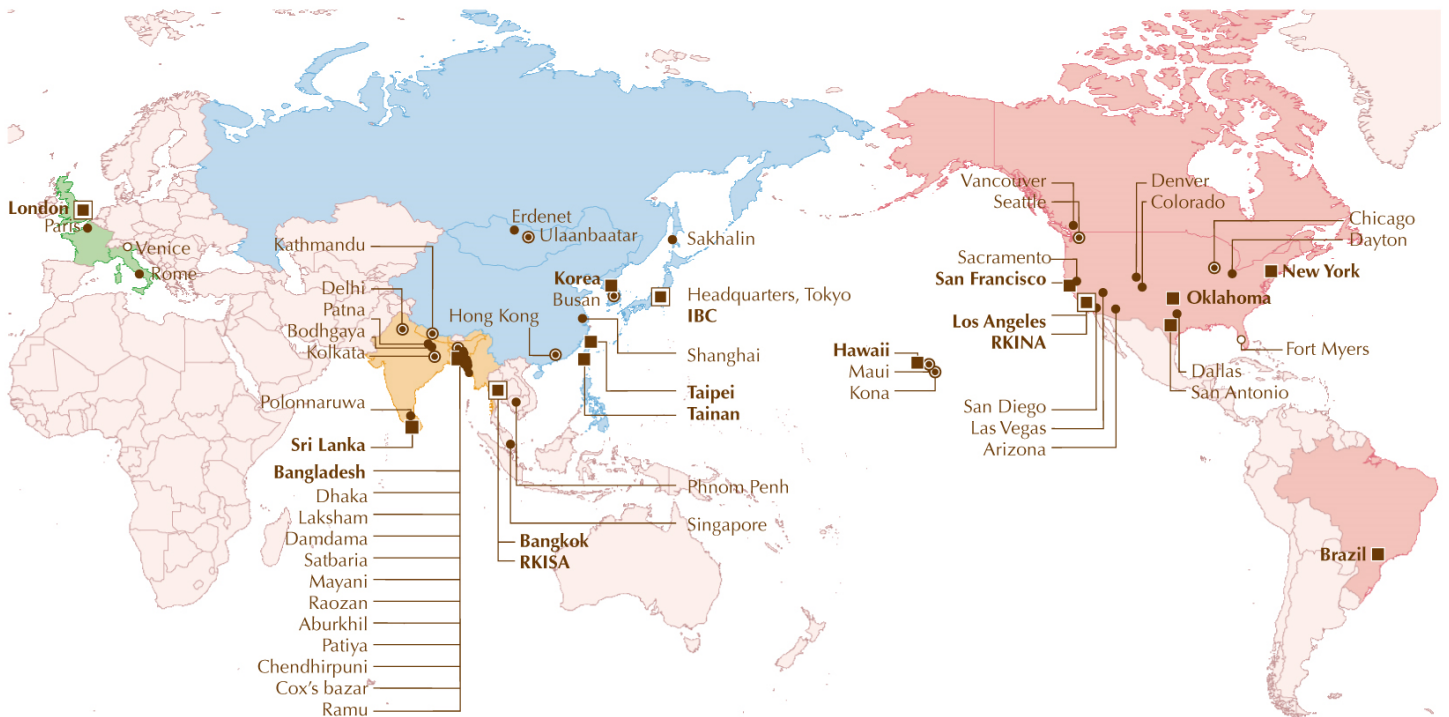


Rissho Kosei-kai International

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