

Living the Lotus 2

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 245



On December 12, 2025, Rev. Yasutoshi Mori retired, having served as the minister of the Bangladesh Dharma Center since 2023, and Rev. Keiichi Akagawa, former director of Rishso Kosei-kai International, was appointed as the new minister.

The Rishso Kosei-kai Bangladesh Dharma Center Holds Inauguration Ceremony for New Minister

Living the Lotus Vol. 245 (Февруари 2026)

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@kosei-kai.or.jp
Сениор Едитор: Такаси Маеда
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.

Учејќи од Кенци Мијазава, Дел Два: 'Кон Западот, ако мајката е уморна'

Поч. Ничико Нивано
Претседател, Ришо Косеи-каи



Како бодисатвите кои извираат од Земјата

Сите од вас сте веројатно запознати со поемата на Кенци Мијазава која почнува, 'Непоразени од дождот,' која – како што јас спомнав во изданието од претходниот месец на ова списание – ме прави да се чувствувам како да рецитирам света книга. Изданието од овој месец го презентира целокупниот текст на оваа поема.

Непоразен од дождот, / Непоразен од ветерот, / Непоразен од снегот, или летната горештина. / Чувајте го телото јако / И бидете слободни од желбата. / Никогаш не се налутувајте / И секогаш смејте се тивко. / Четирите чаши на кафеав ориз, малку мисо, / И неколку зеленчуци се доволно за еден ден. / Се исклучувам / Од секое плаќање. / Гледајте и слушајте внимателно / И не заборавете го тоа што е веќе научено. / Живејте во мала колиба со сламен покрив на ливада, / Со сенка од борова шума. / Кон истокот, ако дете е болно, / Одејте да се грижите за неа. / Кон западот, ако мајката е уморна, / Одејте да ги носите на рамо нејзините снопови на ориз. / Кон југот, ако некој човек е блиску до смрт, / Одејте да му кажете да нема страв. / Кон северот, ако луѓето се караат или носат тужби, / Одејте кајте им нив да запрат со таквата будалаштина. / Кога таму има суша, леј солзи. / Кога летото е ладно, тетерави се во паника. / Секој ме нарекува 'бескорисен никој.' / Тие не ме фалат / И јас не им причинувам тага - / Таква е личноста / Каков сакам да бидам.

Тука, одлуката на Кенци, цврсто вкоренета во верба, е изразена така директно и искрено да јас можам само да кажам дека 'тоа е неверојатно.' Особено, јас сум погоден од пасусот во кој тој опишува одење во секоја насока – исток, запад, север, и југ. Ова е неговиот завет да ја сврти неговата пракса во конкретно дело преку брзање на страната на болно дете, грижење за жена истрошена од берба на ориз, објаснувајќи ја вистината за животот на човек на негова смртна постела, и посредувајќи да донесе помирување на луѓето кои се караат. Навистина, ние можеме да ја видиме силната решеност на Кенци да сочувствува со страдањето на другите луѓе и психичката мака преку одење до нив, каде и да се, и правејќи се што може за нив – и ова е мисијата на луѓето кои ги водат нивните животи како бодисатви во овој вистински, саха свет.

Следејќи ја оваа поема, Кенциевиот дневник повторно покажува дијаграм на Мандала од Лотос Сутрата со о-даимоку (Наму Мјохо Ренге Кјо) во центарот, Татхагата Обилни Богатства и Шакјамуни Буда на

десна и лева страна од о-дајмокуто, и тие наместени од секоја страна по две од четирите бодисатви: Супериорна Пракса, Безгранична Пракса, Чиста Пракса, и Ревносна Пракса. Тие четири бодисатви, водачите на бодисатвите кои изникнаа од земјата, ги отелотворуваат Будините желби и всушност ги ослободуваат живите битија од страдање. Јас верувам дека ние можеме да научиме доста денеска од ставот на Кенџи на мислење за тоа што ние можеме да направиме за другите луѓе и да сочувствуваме со нив.

‘Гледај и слушај внимателно’

Понатаму, секојпат кога ги читам линиите на поемата која вели ‘Се исклучувам / Од секое плаќање. / Гледајте и слушајте внимателно / И не заборавете го тоа што е веќе научено.’ јас секогаш мислам дека сите членови на Ришо Косеи-каи, посебно водачите на ограноци и водачите на подрачја, го практикуваат ова, во секој случај, во нивните секојдневни животи.

Ние веруваме во буда природата на другите луѓе и слушаме внимателно додека тие ги истураат нивните проблеми и грижи, без да мешаме наши сопствени мислења или идеи. Ова е клучно време за луѓето да најдат излез од страдање и вознемиреност, и ова е нашата племенита бодисатва пракса. Затоа што говорниците се завиткани во сочувството на слушателот, како што тие продолжуваат да ги изразуваат нивните поплаки, јадови, и тага, тие природно доаѓаат до разбирање што нивното страдање навистина е и од каде доаѓа причината за тоа, и тежината се крева од нивните умови како што тие пристигнуваат до излезот на нивните кризи.

Пред одредено време, јас го посетив регионот погоден од етнички конфликти од цивилна војна. Веројатно јас бев под влијание од зборовите на Кенџи кога се сретнав со локални религиозни водачи, затоа што јас едноставно слушав внимателно, и постепено, атмосфера спроводлива на дијалог почна да се развива помеѓу нив, иако претходно комуникацијата беше тешка. Јас верувам дека ова се случи затоа што кога секоја личност ги изрази нивните највнатрешни чувства, нешто слично на Господ или Будата кој престојувал во нивните умови направи да тие осознаат дека тие треба да ‘сопрат со таквата будалапштина.’

Како што гледаме во светот, толку многу луѓе страдаат, и ние не можеме скоро ништо да направиме во врска со тоа. Иако ние сакаме да помогнеме, се чини дека ние сме само ‘бескорисни никои’. Дури и да е така, Кенџи не подучува нас дека додека одржувајќи широка перспектива, ние треба да им се приближиме на другите со умот на ставање на нашите дланки заедно во почит кон нив и да бидеме нежни и срдечни – никогаш не заборувајќи дека нашите на изглед незначајни дневни практики се фундаментално поврзани со решавање на коренот на причините на светските проблеми и заради тоа, ние треба да бидеме ревносни и да не ги занемаруваме нашите секојдневни практикувања.

(Од Косеи, Февруари 2026)



Практикувајќи ја Дармата Тука и Сега

Сокузе Дојо



Десетте таквости

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



Др. Доминик Скаранцело

Прошлотиот пат ние земавме во обзир како секогаш 'размислувајќи и корегирајќи' – тоа што многу луѓе би го нарекле 'внимателност' – е важно во практикување на Дармата во секојдневниот живот.

Дали некогаш сте посакале правило од палецот кој разјаснува како нашите состојби на ум создаваат страдање, помагајќи ни да ги препознаеме нејзините корени и да ги усогласиме нашите мисли и дела со Дармата, така да ќе можеме полесно да се движиме од страдање кон среќа?

За наша среќа, Лотос Сутрата ни дава баш такво практично упатство. Тоа е наречено Десетте Таквости. Тие се практично учење кое ни покажува како нашите состојби на ум и дела креираат или страдање или среќа. Во поглавје 2 на Лотос Сутрата, Будата подучува дека се што постои, било предмет, живо битие, или ситуација, ги има овие десет аспекти: 'таква појава,' 'таква природа,' 'такво отелотворување,' 'таков потенцијал,' 'таква функција,' 'таква причина,' 'таква состојба,' 'таква последица,' 'таква награда,' и 'од првото до последното, таква врвен идентитет.'

Десетте Таквости можат да звучат комплицирано, но тие можат да бидат разбрани како десет чекори преку кои нештата доаѓаат во бивање и настаните се случуваат. Наместо да ги испитуваме сите десет наедна ш, ајде да почнеме со првите две – 'појава' и 'природа.'

'Појава' се однесува на тоа како нештата се прикажуваат себеси на нашите сетила. Ова вклучува визија но исто други осетни способности како слушање, допир, и мирис. 'Природа' е диспозиција или карактер на нешто. За нас живите битија, 'појава' е сликата која ние ја презентираме на светот преку нашето однесување, изрази на лицето, и така натаму. Исто, во случајот на нас живите битија, нашата 'природа' е диспозицијата на нашите умови.

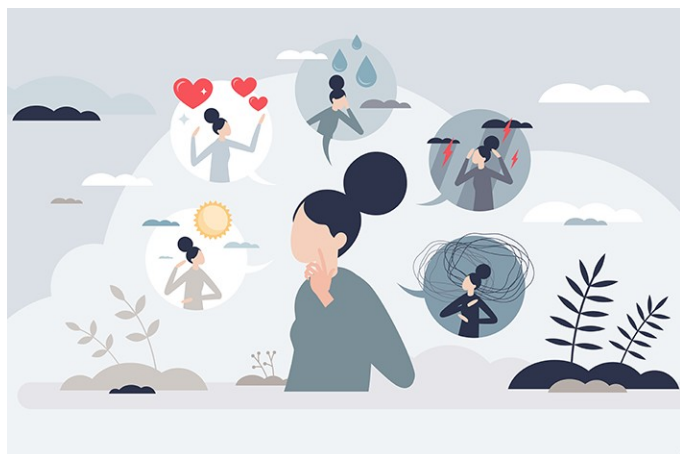
Иако ние не можеме да ја детектираме природата на нешто директно со нашите осети, Будата нè подучува дека внатрешноста и надворешноста на нештата си соодетсвуваат, и така ако ние блиску ја набљудуваме појавата на нешто, ние можеме исто да знаеме дека тоа има соодветна внатрешна диспозиција – 'таква природа.' На пример, како ние знаеме кога некој е лут? Ние не можеме да ги видиме нивните умови, зар не? Но ние ја знаеме природата на нивните умови од нивната

појава. Нивниот лик може да изгледа напнато, нивните ноздри проширени, и нивната вилица може да биде стегната. Тие можат да газат со нивните стапала на земјата додека одат, и да воздигнуваат и пуфкаат. Кога нашите умови се во подрачјата на пеколи, појавата го покажува тоа, и дури и ако ние се обидеме да го потиснеме тоа, тоа на крајот ќе се појави на површина. Ние не можеме да го чуваме тоа внатре засекогаш.

Знаејќи го само ова за Десетте Таквости може да ни помогне нас во практикувањето на Дармата во нашите секојдневни животи.

Лутината не е добро чувство. Но кога еднаш ќе станеме лут, ние често остануваме такви целиот ден, или дури и подолго. Ова е опасно затоа што лутината има тенденција да не води нас да делуваме на начини кои ќе направат да страдаме дури повеќе или да повредиме други луѓе. Ако, додека размислувајќи за себеси, ние осознаеме дека сме лут, ние треба да го корегираме тоа што е можно побргу. Но едноставно да му наредиме на умот со 'Не биди лут' е често не многу ефективно. Што ние можеме да направиме?

Будизмот подучува на 'едност на умот и телото.' Ова значи дека не само што нашите умови влијаат врз нашите тела, туку и обратно, нашите тела исто така влијаат на нашите умови. Така, ако ние ја промениме на шата појава – сликата кој а ја манифестираме однадвор – тоа може да ја промени природата на нашите умови. Ова може да звучи спротивно на интуицијата, но тоа е важен заклучок од Десетте Таквости.





Ова е една причина зошто Ришо Косеи-каи става значајна важност на имање на светло и весело однесување. Преку правење на нашите изрази на лицето светли и весели, ние можеме исто така да ги подигнеме нашите умови. Основачот Нивано го објаснил тоа на овој начин: Дури и да не се чувствуваме добро на почеток, додека ние повторувачки се смееме, тоа на крајот го осветлува нашето расположение. Од друга страна, ако ние одржуваме тажна фаца одредено време, ние природно ќе почнеме да се чувствуваме нерасположени. Речено е дека Основачот Нивано, кој беше познат по неговата великодушна топлина, практикувал насмевнување. Десетте Таквости ни кажуваат зошто; имајќи светла и весела појава може да ни помогне да имаме светол и весел ум.

Ако вие приметите тензија на вашето лице, стегната тупаница, или чувство дека луѓето одржуваат дистанца, тоа можат да бидат знаци дека лутината е присутна во вашиот ум – дури и вие да не сте свесни за тоа. За да го промените вашиот ум, обидете се да ја промените појавата која ја презентирате на светот. Понудете му на светот насмевка! Ова едно едноставно дело може да помогне да се трансформира вашата состојба на ум.

И додека ја менувате вашата 'таква појава,' не само што вие ќе почнете да го осветлувате вашиот сопствен ум, но вие исто така ќе почнете да имате позитивно влијание на луѓето околу вас и ситуацијата во која ќе се најдете себеси. Повеќе за ова следниот пат.

Извештај од теренот од Сангха

Поч. Кевин Роче

Свештеник, Сан Антонио Дарма Центар



Појава и природа

Кога Порано оваа година, прекрасен член на нашата Сангха седна со мене за да дискутира за емоционалните борби со кои се справувала. Овој член е здрав, духовно зрел, и сочувствителна индивидуа. Како што зборувавме, јас можев да видам дека таа била длабоко вознемирена, нервозна, и истоштена. Настаните во нејзиниот живот имаа земено вознемирувачки тек кој таа неможела да го предвиди, и таа се обидувала да води многу предизвикувачки пат од очај до разбирање.

Од внатре во нејзината капсула на страдање, таа изразувала чувство на лутина, разочарување, и фрустрација. Но нејзиното однесување останало смилено, внимателно, и средено. Можело лесно да се види дека таа била решена да ја најде Вистината и мудроста во оквир на нејзиното искуство. Мене ми изгледаше дека гледам вода која прска во езерце за време на олуја – турбуленцијата беше плитка и привремена, чекајќи евентуална смирена мирнотија која е природата на езерцето.

Тоа што го предизвика враќањето на мирот беше извонредната одлука која таа ја направи: да го претвори ова искуство во Дарма Патување. За време на следните шест месеци, преку сочувствително практикување и слушање на мудроста на нејзините Дарма Учители, таа бе

ше способна да пристапи кон увидот кој беше евидентен во нејзиното автентично сопство, нејзината вистинска буда природа. Месец по месец, таа го реконструира нејзиното искуство, размислувајќи на нејзината улога во настаните на нејзиниот живот, разбирајќи ги нејзините страдања во друг контекст така да тие можеле да станат Дарма лекции, и барајќи здрави начини на корегирање и подобрување на нејзините невешти однесувања.

Како што времето напредуваше, таа осозна дека беше навлезена во напредно проучување на свесноста и прифаќањето, дозволувајќи Дармата да ја води кон евентуално употребување на нејзините предизвикувачки искуства како водич за другите.

Јас се осекав почитуван и привилегиран да ја имам набљудувано методичната еволуција на разбудувачки Бодисатва. Оваа нова личност беше некој за кого сите ние чувствувавме дека е можен.

Моето искуство стана да бидам тој кој е буден гледач на духовен развој на растечки практикувач. Но тоа беше исто искуството на учење како да се види буда природата во сите луѓе така да ние можеме да ја активираме состојбата која обезбедува поле на култивација кога причината се создава.



Да се најде радост во негување на луѓе

Да се негуваат луѓе преку ‘покривање на нив во вашите пердуви’

Поч. Никјо Новано
Основачот, Ришо Косеи-каи



Оригинаалното значење на Јапонскиот збор ‘да се негуваат’ се чини дека било ‘да се покрие во пердуви.’ Птицата родител ги употребува нејзините телесни пердуви да ги покрие нејзините јајца и да ги чува топли, и кога еднаш тие ќе се изведат, птицата ги негува пилињата додека ги заштитува нив



од предатори преку прикривање на нив под нејзините крилја. Заради ова, делото на подигање на нешто со голема грижа дојде до тоа да се изразува преку зборот кој значи ‘да се покрие во пердуви.’

Кога мојот дедо имаше навика да ме крие внатре во полнетата памучна јакна која тој ја носеше, покривајќи ме целосно и повторувачки кажувајќи ми, ‘Порасни за да бидеш личност кој прави добро во корист на другите,’ тој делуваше исто како птицата родител – негувајќи ме преку покривање на мене во неговите пердуви. Да бев подучуван на истото нешто додека направија да седам правилно на татами рогозината и да ми се зборуваше со строг тон, тоа немаше да потоне во моето срце на начинот на кој тоа се случи. Ова е разликата помеѓу едноставно одгледување на некого и вистински негувајќи го него.

Друга важна точка во врска со учењето и негувањето на луѓето е дека е најдобро да се превземе иницијатива и да се демонстрира исправниот начин да се направи нешто самиот, како татко ми што го направи тоа. Кога вие ќе го направите тоа, тие кои што ги подучувате доаѓаат до тоа да ја откријат радоста на учење преку следење на нечиј добар пример.

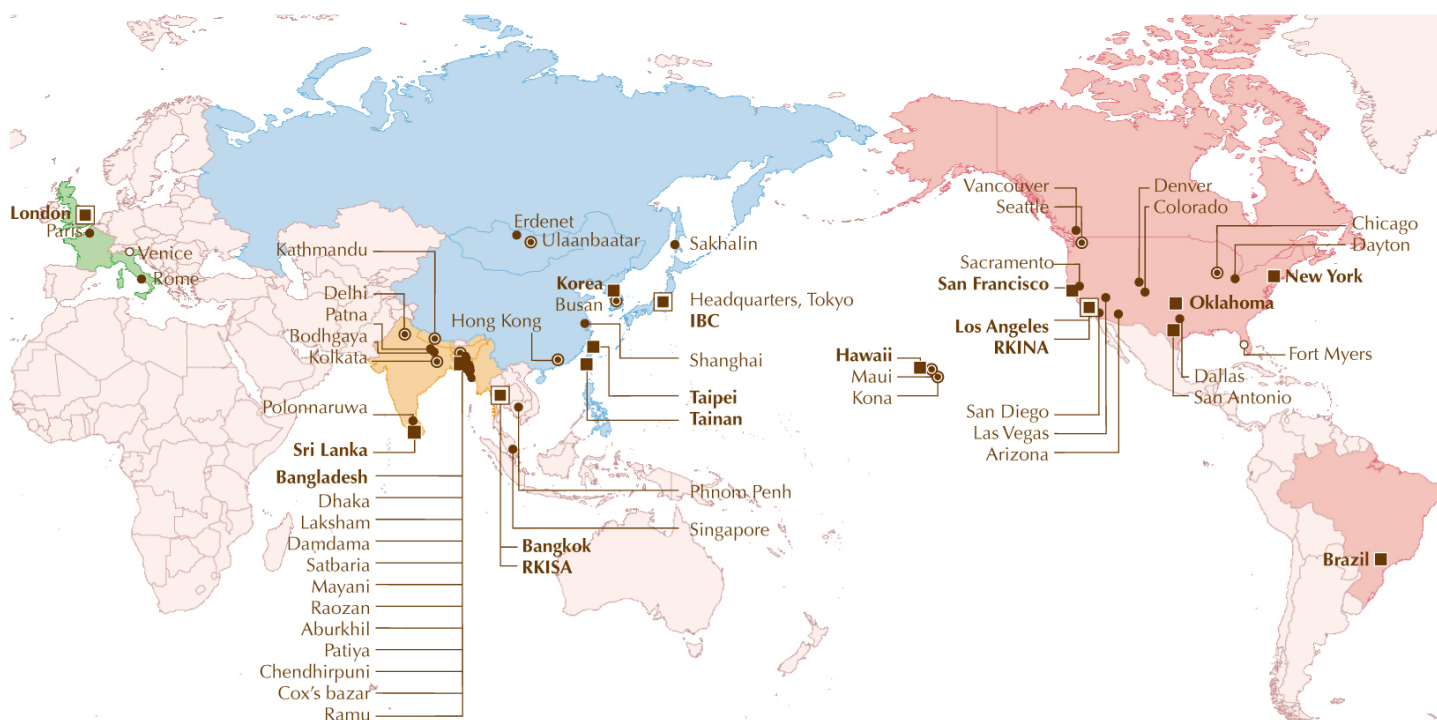


Rissho Kosei-kai International

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