

Living the LOTUS

3
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 102

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی هامن را غنی و ارزشمندتر کنیم مانند گل های سوره ی نیلوفری که در برگه‌ی گلین می‌شکند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است. زیستن همچون نیلوفر با همکاری شعبه‌های خارج از کشور ریشو کوسی - کاپی به چهارده زبان منتشر می‌شود. نشر آن در بعضی از زبان‌ها نامنظم است و برخی از شماره‌ها فقط حاوی راهنمایی رئیس نیوانو هستند. ما به سعی‌مان در بهتر کردن خبرنامه ادامه خواهیم داد و از حمایت مداوم و نظرات شما متشکریم.

پناه بردن به سه گنج
احترام گذاشتن به خطاهای دیگران

FOUNDER'S
ESSAY

اگر یاد نگیریم که آن‌هایی را که کاملاً با ما مخالفت می‌کنند بپذیریم، هیچ‌گاه آرامش را نخواهیم شناخت.

وقتی کسی را می‌بینیم که خلاف هر چه می‌گوییم عمل می‌کند، معمولاً آن شخص را دشمن می‌دانیم. فکر می‌کنیم که غیرممکن است بتوانیم لحظه‌ی را در کنار آن شخص بگذرانیم. اما باید خویشتن‌داری بیش‌تری را تمرین کنیم، گوش کنیم که آن شخص چه چیزی برای گفتن دارد و در عین حال سعی کنیم که احساساتی را که پشت حرف‌هایش هست، درک کنیم.

همه‌ی مردم افکار و عقاید خودشان را دارند. وقتی برای درک احساسات آن‌ها تلاش واقعی انجام بدهیم، ممکن است ببینیم که نظرشان عوض شده و ناگهان طرف ما هستند. هر شخصی در سرشت آغازینش واقعاً زیباست. بسته به نگرشی که ما نسبت به آن‌ها داریم، جنبه‌های ذاتی خوب‌شان به فراوانی تجلی پیدا می‌کند.

شاید بگوییم که شدیداً بودای مطلقاً کامل را بی‌هیچ شکی باور داریم، اما آن‌ها که در پیرامون‌مان هستند را باور نداریم. اگر این‌طور رفتار کنیم، به سختی ممکن است بتوان گفت که ما حقیقتاً بودا را باور داریم.

به راحتی می‌توانیم در کسانی که خصوصاً به ما نزدیکند خطاهایی پیدا کنیم، اما وقتی یاد بگیریم که به سرشت آغازین آن‌ها احترام بگذاریم و باور داشته باشیم که آن‌ها هم فرزندان بودا هستند، می‌توانیم، برای اولین بار، واقعاً به سه گنج پناه ببریم - یعنی بودا، درمه (آموزه‌های او)، و سنگه (اجتماع مؤمنان).

از کایسوزوایکان ۷ (شرکت نشر کوسی)، صص ۱۷۴-۷۵

زیستن همچون نیلوفر
شماره‌ی ۱۰۲ (مارس ۲۰۱۴)

Published by Risho Kosei-kai International, Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224

Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Senior Editor: Shoko Mizutani

Editor: Etsuko Nakamura

Copy Editor: Allan Carpenter,
Shigemitsu Takanashi

Editorial Staff: Mayumi Eto,
Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,
Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,
Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg



تمرین مهربانی

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کایی

فکر کردن به دیگران



مهربانی، غم خواری، شادی مشفقانه و ملایمت به دلخواه خود نسبت به مردم دیگر مهربان خواهید شد.

همین اخیراً، داشتم به یک تقویم گل ها نگاه می کردم و دیدم که گل پنجم مارس، سالگرد بنیاد ریشو کوسی - کایی، زنبق است که می گویند در زبان گل ها دل و جانی مهربان را بیان می کند.

برای چند سال گذشته ما اعضا به «شاد، مهربان و با محبت» بودن اهمیت داده ایم. در عین حال که ممکن است فقط تصادف باشد که چنین گل نمادین مناسبی در سالگردمان ظاهر می شود، اما این فرصت خوبی است که از نو به معنای مهربانی فکر کنیم.

شاکیه مؤنی وقتی متوجه شد از غذایی که چونده پسر آهنگر برایش تهیه کرده بود خواهد مرد، نمی خواست که او متهم شود که شاکیه مؤنی را به طور کشنده بی بیمار کرده و از پیشکشی که کرده پشیمان شود. پس شاگردش آننده را واداشت که به او بگوید: «شاکیه مؤنی می گوید که چون به خاطر این آخرین پیشکش غذا که تو برایش آوردی به نیروانه می رود، تو نکوکرد فراوان خواهی یافت.»

این داستانی است که به ما می آموزد چه طور با غم و رنج دیگران همدردی کنیم و به آن ها توجه مهربانانه نشان دهیم که به عبارت دیگر بالاترین شکل مهربانی است. از جنبه ی درک کردن غم دیگران ما همه دل و جان یکسانی داریم. با این که این طور است، شاید فکر کنیم که نمی توانیم مثل شاکیه مؤنی باشیم. از این رو منتی که در ذیل می آید چیزی است که شاکیه مؤنی به ما می آموزد.

با همه دوست شوید و شادی برایشان بیاورید. به مردم رنجمند توجه نشان دهید و دست یاری برسانید. برای شادی دیگران دعا کنید و با آن ها شاد باشید. خود را از دلبستگی ها رها کنید و با همه کس و همه چیز یکسان مهربان باشید. این یعنی با عمل به دل و جان سود رساندن به دیگران یعنی چهار اصل گسترده بی اندازه ی



شادی مهربان بودن

حساسیت غم و رنج را بپذیرد.

و بعد، مهم‌تر از همه، می‌توانیم نسبت به دیگران مهربان شویم در حالی که با درمۀ روشن می‌شویم و در سنگه جلا پیدا کنیم. شخصی وقتی توانست زمانی که از عمرش باقی مانده بود را بپذیرد گفت: «با آموختن آموزه‌های بودا، می‌توانم بهترین زندگی را بکنم،» و افزود که تجربه کردن عالی‌ترین زندگی یعنی بتوانید با دیگران مهربان باشید. وقتی این ماجرا را شنیدیم که شخصی در آخرین سال‌های زندگی از این که می‌تواند مهربان باشد احساس شادی و غرور کرده، به من یادآوری شد که مهربانی بر پایه‌ی اهمیت دادن به جان و دلی است که شاد، مهربان و گرم است، در گرفتن دست کسانی است که سختی‌هایی را تجربه می‌کنند، و در با هم پروردن دل و جان همدیگر با پناه بردن به درمۀ است.

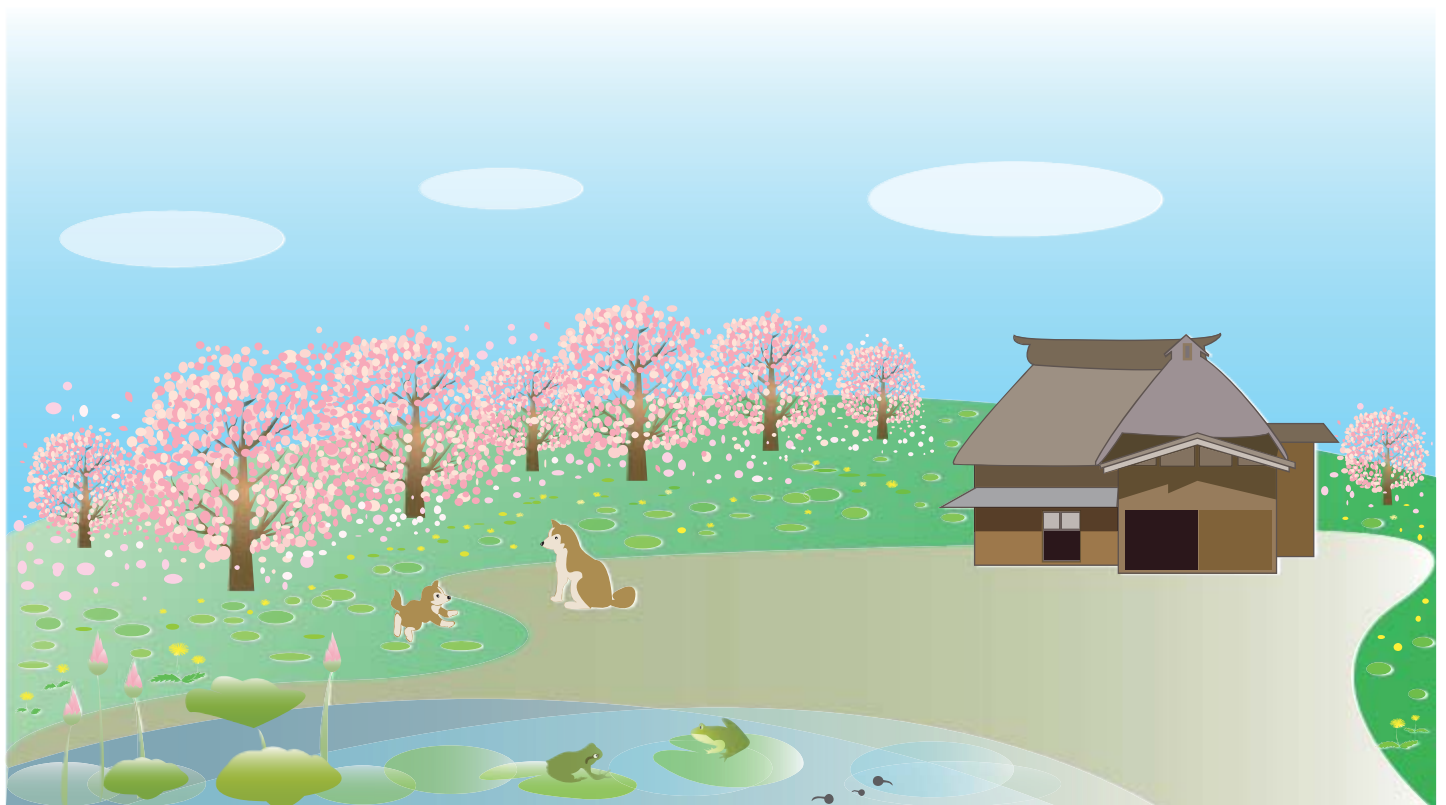
امسال پنجاهمین سال افتتاح تالار مقدس بزرگ در توکیو است و بنا بر سنت قدیم، من هفتاد و هفتمین سال تولدم را جشن می‌گیرم یک مناسبت شاد و میمون طول عمر که به ژاپنی کی‌جو، سال شادی خوانده می‌شود. از این پس با دل و جانی آکنده از سپاس، امیدوارم که همراه با همه‌ی شما با جدیت به عمل در راه ادامه دهیم.

از کوسی، مارس ۲۰۱۴.

اغلب می‌گوییم: «با خودت سخت و با دیگران مهربان باش.» سنت کنفوسیوسی نیز می‌آموزد که راه انسانیت این است که در نگرانی برای جهان یک گام جلوتر از دیگران باشیم و در لذت بردن از آن آخرین نفر، چنان که سخنان فن ژونگین شاعر چینی و مقام دولتی (۹۸۹-۱۰۵۲) دیده می‌شود: «اولین در نگرانی و آخرین در لذت باشید.» وقتی واقعاً در این باره فکر کنیم، می‌توانیم ببینیم که مهربانی نسبت به دیگران و پروراندن دل و جان مان دو سوی یک سکه هستند. برای این که واقعاً نسبت به دیگران مهربان باشیم به یک اساس محکم صداقت و فروتنی نیاز داریم که به طور طبیعی در شخصیت‌مان آشکار می‌شود و بخشندگی و جدیتی که از توجه به شخص دیگر به وجود می‌آید.

بنیادگذار نیوانو گفته‌اند که یکی از شرایط مهم برای بیرون کشیدن و پروردن توانایی عاطفی و ذهنی برای مهربانی، فضایی دینی در خانه است. چون این می‌تواند در اعضای خانواده احترام به آن وجود بزرگی را پرورد که با چشم دیده نمی‌شود، و حس فروتنی و بخشندگی را پرورش دهد.

علاوه بر این، در مورد چیزهایی که به ما نزدیک‌ترین هستند، با پرورش گیاهان و گل‌ها یا نگهداری از حیوانات خانگی و با تجربه‌ی شادی حاصل از محبت کردن واقعی به آن‌ها و نیز درد جدایی می‌توانیم به این طریق دل و جانی را پروریم که بتواند با



لبخندها مثل گل‌هایی از بهشت‌اند

کوشو نیوانو

ریاست آینده‌ی ریشو کوسی - کایی

خرید رفتن

یک روز یکشنبه وقتی که داشتم وظایفم را در ساختمان‌های اصلی ریشو کوسی - کایی تمام می‌کردم، از دخترهای دوم و سوم ایمیلی گرفتم.

«ما دوتا می‌خواهیم تا ایستگاه قطار بریم خرید - می‌تونی بعد از این که اومدی خونه با ما بیایی؟»

جواب دادم: «باشه! همین الان می‌خوامم بیام خونه - منتظرم باشین.»

وقتی رسیدم خانه آن‌ها حاضر و آماده دم در ورودی صف کشیده و منتظر بودند، هر کدامشان هم کیف پولش در دستش بود.

آن زمان، دختر بزرگ‌ترم کلاس چهارم و دختر کوچک‌ترم کلاس اول بود. بچه‌ها، به غیر از پسر من که فقط سه سالش بود، همیشه پول توجیبی‌شان را سه قسمت می‌کردند - یک قسمت را برای آینده پس‌انداز می‌کردند، یک قسمت برای خیریه و پیشکش بود، و با بقیه هر کاری که دوست داشتند می‌توانستند بکنند. هر بچه تصمیم می‌گرفت که برای هر گروه چقدر خرج کند و پول خرج‌کردنی‌شان را توی کیفش می‌گذاشت. با در دست داشتن این پول گران‌بها فوراً برای خرید رفتیم.

مقصد دخترها یک فروشگاه لوازم تحریر بود که چیزهای با نمک زیادی برای بچه‌ها داشت. وقتی رسیدیم دخترها این طرف و آن طرف می‌دویدند و این چیز و آن چیز را برمی‌داشتند و از این که چه چیزی بخرند شاد بودند. من کنار ایستاده بودم و نگاه می‌کردم که سعی می‌کنند تصمیم بگیرند، و وقتی می‌آمدند از من بپرسند که «کدوم یکی از این‌ها بهتره؟» راهنمایی‌شان کنم. تصمیم گرفتم که بودن با دخترهایم کاری است که بقیه‌ی آن روز باید انجام بدهم، پس آرام بودم و بی‌عجله منتظرشان ماندم.

اما سی دقیقه گذشت، چهل دقیقه گذشت و آن‌ها هنوز تصمیم نگرفته بودند چه چیزی بخرند، آن قدر چیزهایی که می‌خواستند بخرند زیاد بود که حتماً از بودجه‌شان بیشتر می‌شد. مخصوصاً دختر سومان فقط ۳۱۸ ین داشت. دسته‌ی مهرهای پلاستیکی بیش‌تر از ۴۰۰ ین بود و او برای فایل صفحه شفاف و مداد اتود هم پول کافی نداشت. با این وجود، با فایل و مداد چوبی معمولی کاملاً راضی نمی‌شد. امیدوار بود که کسی به نجاتش بیاید پس به من نگاه کرد.

دختر دومان که دیگر نمی‌توانست تحمل کند گفت: «من تصمیم گرفتم که چی می‌خوام بخرم. به کمی بهت پول بدم که چیزی که می‌خواهی رو بتونی بخری؟» دختر کوچک‌مان که توی کیف خواهرش سرک می‌کشید گفت: «وای! تو ۹۰۰ ین داری!» اما وقتی متوجه شد که شاید خواهرش احساس کند که مجبور است به او کمک کند و چیزی را که

می‌خواست، نخرد، گفت: «نه، مرسی.»



بانو کوشو نیوانو، دختر بزرگ رئیس نیچی‌کو نیوانو، در توکیو به دنیا آمد. پس از فارغ‌التحصیل شدن در رشته حقوق از دانشگاه گاکوشواین، در مدرسه‌ی گاکورین - مؤسسه‌ی آموزشی برای رهبران ریشو کوسی - کای - تحصیل کرد. او در حال حاضر همان‌طور که در سوره‌ی نیلوفر مطالعه می‌کند به عنوان رئیس آینده کار می‌کند، برای شرکت‌کنندگان در مراسم مهم ریشو کوسی - کای سخنرانی می‌کند، و فعالیت‌های همکاری بین ادیان را در کشور و خارج از کشور اداره می‌کند. او که با عالیجناب مونه هیرو نیوانو ازدواج کرده، مادر یک پسر و سه دختر است.

«من برات بخرمش؟» این کلمات درست نوک زبانم بود، اما به موقع نگفتمشان و در عوض گفتم: «البته من می‌خوام که این چیزها رو برای هر دوتون بخرم؛ این آسون‌ترین کاره. اما، می‌دونین، امروز شما تصمیم گرفتین که از پول توجیبی‌تون برای خریدن چیزهایی که می‌خواستین استفاده کنین، پس چرا کاری که تصمیم گرفته بودین رو نمی‌کنین و پول خودتونو استفاده نمی‌کنین؟ هر چقدر وقت لازم دارین، من منتظرتون می‌شم.» هر دو موافقت کردند و به شدت سر تکان دادند. بزرگ‌تره به کوچک‌تره کمک کرد تا مشککش را حل کند و چیزی که می‌خواست را انتخاب کند.

این کار پانزده دقیقه‌ی دیگر هم طول کشید، اما بالاخره تصمیم‌شان را گرفتند و با رضایت به سمت صندوق رفتند. با استفاده کردن از کیف خرید خودشان به جای کیسه‌ی پلاستیکی فروشگاه، هر کدام دو بین تخفیف گرفتند و بقیه‌ی پولشان را به دقت در کیف‌شان گذاشتند.

از مغازه که بیرون آمدیم، به دخترهای شیرینم پیشنهاد کردم: «چون امروز یکشنبه است، چرا نریم نانوایی و چندتا شیرینی بخریم و ببریم خونه؟ می‌شه خواهش کنم که شما برای هر نفر شیرینی متفاوتی انتخاب کنین؟» آن‌ها از این پیشنهاد غیرمنتظره شاد شدند و گفتند: «بله!» با تصور شادی همه‌ی اعضای خانواده، دخترها برای هر کس شیرینی را که می‌دانستند دوست دارد انتخاب کردند.

صندوق‌دار گفت: «برای شش‌تا شیرینی، ۱۰۲۰ ین می‌شه.»

دخترها وقتی جمع قیمت انتخاب‌هاشان را شنیدند چشم‌هایشان گشاد شد.

دختر بزرگ‌ترم گفت: «واقعاً شیرینی انقدر گرونه؟ اگه چیزهای مختلفی رو می‌خواستیم خیلی بد می‌شد! از این به بعد بیش‌تر دقت می‌کنیم! مرسی مامان که برای همه یکی خریدین!»

چون دخترها با پول محدودشان توانسته بودند به سختی خریدشان را انجام بدهند، ما همه شدیداً ارزش پول را حس کردیم. با خوشحالی به طرف خانه رفتیم و ارزش چیزهایی را که می‌توانیم بخریم و هم گنج‌هایی را که نمی‌شود خرید در ذهنمان نگه داشتیم.

سپاس برای هدیه‌ی زندگی

آقای کن‌اچی‌رو او‌هاشی
شعبه‌ی سیاتل
مرکز درّمه‌ی سن‌فرانسیسکو

گواهی دینی زیر در طی مراسم اولمبانا در شعبه‌ی سیاتل مرکز درّمه‌ی سن‌فرانسیسکو در ۱۴ ژوئیه ۲۰۱۳ ایراد شد.

خوب نیست، اما نمی‌دانستم چه کار باید بکنم، بعد، فکر کردم که خیلی مهم است که من حداکثر سعی‌ام را بکنم که بار کاری کامل را قبول کنم و همه‌ی کارها را قبل از موقع کامل کنم تا اخراج نشوم. پس گاهی کارها را به خانه می‌آوردم تا سر موقع بتوانم تحویلشان بدهم و از دوشنبه تا جمعه شدیداً خسته می‌شدم. آخر هفته‌ها هم استراحت نمی‌کردم و فعالیت‌های مرکز درّمه و اجتماع ژاپنی را که به آن تعلق دارم انجام می‌دادم.

سیگار کشیدن استراحتم بود. حتا اگر فقط برای پنج دقیقه هم بود، سرحالم می‌آورد. پس به عنوان روشی برای آرام شدن، برایم بسیار مؤثر و مناسب بود. همین‌طور استرسم، خوردن غذاهایی که دوست داشتم و نوشیدن الکل کم می‌شد. وقتی آخر هفته‌ها برنامه‌ی خاصی نداشتم، عادت کرده بودم که تا دیروقت بیدار باشم و دیر بیدار بشوم و تقریباً هیچ فعالیت بدنی نداشتم. زندگی بی‌نظمی داشتم.

یک روز صبح وقتی که داشتم بعد از پیاده‌روی در حیاط پشت خانه‌ام سیگار می‌کشیدم، ناگهان احساس دردی مثل گرفتگی در



آقای کن‌اچی‌رو او‌هاشی گواهی‌اش را در طی مراسم اولمبانا در شعبه‌ی سیاتل مرکز درّمه‌ی سن‌فرانسیسکو ایراد می‌کند.

از بچگی اشتیاق شدیدی داشتم که خارج از کشور زندگی کنم. وقتی در اواخر اکتبر ۲۰۰۸ با حمایت اشخاص بسیاری به عنوان یک مهاجر ژاپنی به کانادا آمدم آرزویم برآورده شد. هیچ برنامه‌ی مشخصی برای زندگی در این جا در نورث وست نداشتم؛ فقط می‌دانستم که می‌خواهم این کار را بکنم. فقط راضی بودم که آرزوی بچگی‌ام به واقعیت پیوسته بود. خیلی خوشحال بودم.

اگرچه اوقاتی بود که نمی‌توانستم کار پیدا کنم و نمی‌دانستم چه کار باید بکنم، اما سرانجام در آوریل ۲۰۰۹ در شرکت فعلی‌ام کار پیدا کردم. می‌گویند که خیلی سخت است که در نورث وست شغل دائم پیدا کنید، پس حس کردم که به عنوان یک مهاجر جدید بهترین شروع ممکن را دارم. شرکتی که برایش کار می‌کنم با کارمندانش خیلی خوب رفتار می‌کند، محیط کار خوب و مزایای عادلانه‌ی فراهم می‌کند. دوستان ژاپنی مهاجرم به وضعیت من غبطه می‌خورند. آن‌ها می‌گویند: «خیلی سخته که شانس کار تو همچین شرکت خوبی رو پیدا کنی. چه‌طور این کارو گرفتی؟» موافقم که خیلی خوش‌شانس بودم که فرصت کار در چنین شرکت خوبی را پیدا کردم.

اما از وقتی که کار فعلی‌ام را شروع کردم یک نگرانی داشتم. به طور خاص، زیاد در ایجاد ارتباط با دیگران خوب نیستم. شخصی هستم که طبیعتاً دوست دارد ساکت کار خودش را انجام بدهد و در شروع ارتباط با دیگران پیشقدم نیست. همین‌طور، حرف زدن انگلیسی‌ام هم خیلی خوب نیست. نمی‌فهمم که همکارهایم چه می‌گویند و نمی‌توانم منظورم را به آن‌ها بفهمانم. پس عمدتاً از صحبت با دیگران دوری می‌کردم و فقط چیزهایی را می‌گفتم که کاملاً ضروری بودند. این رفتار به کسی تبدیل کرد که از ملاقات با همکاران دوری می‌کند؛ در نتیجه از همکارانم جدا افتادم. خیلی وقت‌ها بود که تمام روز بدون حرف زدن با کسی کار می‌کردم و بعد به خانه می‌رفتم. اگرچه فهمیده بودم که این وضعیت

سفر معنوی

تشنج قلب در اثر حالت هیپوکسی موقتی بوده و این در اثر کمبود اکسیژن از شریانی ایجاد شده که باریک شده بود. به این «سکته قلبی» می‌گویند. او یک DVD و بروشور به من داد که مطالعه کنم. در آن موقع هنوز نمی‌دانستم که چقدر بیماری‌ام جدی است. فکر می‌کردم که می‌خواهم تا جایی که می‌شود سریعاً جراحی را انجام بدهم و از بیمارستان بروم و سر کارم برگردم تا زمان از دست رفته را جبران کنم.

فردای آن روز جراحی‌ام کردند؛ فقط بیست دقیقه طول کشید. فکر کردم «اِه، چه آسون بود! فردا می‌تونم از بیمارستان برم و روز بعد سر کارم برگردم.» به طور اتفاقی گفت وگویی بین پرستار و مریض تخت بغلی را شنیدم. او گفت: «راهی هست که بیماری‌ام را بدون دارو خوردن درمان کرد؟» پرستار جواب داد: «متأسفم که اینو می‌گم، ولی نه. مجبورید بقیه‌ی عمرتون دارو بخورین.» فکر کردم: «چی! بقیه‌ی عمرم دارو بخورم؟ منظورت چیه؟» دوباره بروشورهایی را که پرستار به من داده بود خواندم. بعد جمله‌یی را تقریباً در صفحه‌ی آخر یکی از بروشورها پیدا کردم. می‌گفت که انجمن پزشکی توصیه می‌کند که بسته به شرایط بیماری برای بقیه‌ی عمر یک آسپرین بخورید یا داروهای دیگری را برای حداقل یک سال مصرف کنید. فکر کردم: «آیا کسی شده‌ام که برای بقیه‌ی عمرم به دارو وابسته‌ام؟ آیا بقیه‌ی عمرم پر از دارو می‌شود؟ واقعاً؟» بعد دلم خالی شد!

صبح روز بعد، یک پزشک متخصص داشت به من می‌گفت که وقتی از بیمارستان مرخص شدم، چه‌گونه باید زندگی کنم و من به دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌هایش گوش دادم. او درباره‌ی سیگار نکشیدن، بهبود عادت‌های غذایی، ورزش کردن مناسب و دارو خوردن به من گفت. وقتی پرسیدم که آیا واقعاً باید دائم دارو بخورم او به وضوح گفت: «بله، برای تمام عمر.» حرفش دوباره شوکه‌ام کرد. وقتی از بیمارستان مرخص می‌شدم، پرستار برای مواقع اضطراری به من قرص نیتروگلیسرین داد و آن موقع بود که عمیقاً فهمیدم که چقدر بیماری‌ام جدی است. وقتی از بیمارستان بیرون آمدم با خواهرم ناهار خوردم. تا به خانه رسیدم شروع کردم در اینترنت به دنبال اطلاعات درباره‌ی بیماری و داروهایم گشتم. هر چه بیشتر و بیشتر گشتم به حقیقت‌های بیشتر تری برخوردم که می‌خواستم آن‌ها را نادیده بگیرم. اگرچه تصمیم گرفتم که آن هفته در خانه بمانم و مرخصی گرفته بودم، اما گیج شده بودم؛ نمی‌توانستم آن‌چه را که برایم رخ می‌داد ببینم. مردم زیادی هستند که رژیم غذایی نامتعادل‌تری از من دارند و

سینه‌ام کردم. آن روزها درد شدیدی در مفاصل‌شانه، آرنج، زانو و غیره حس می‌کردم. فکر کردم چرا آن دردها رو به بالا به سینه‌ام رفته است. زیاد عمیق به آن فکر نکردم، چون درد سریعاً برطرف شد. اما با گذشت زمان درد بیش‌تر و بیش‌تر طول می‌کشید. و یکشنبه عصر (حدوداً ده روز بعد از اولین درد) وقتی داشتم در اینترنت می‌گشتم، حس کردم که درد در سینه‌ام زیاد می‌شود. اگرچه اول نمی‌خواستم به اورژانس بروم، اما متوجه شدم که واقعاً مجبورم بروم چون درد سینه‌ام بیش‌تر از ده دقیقه طول کشید و هیچ‌وقت قبلاً این‌طور نبود. از صاحب‌خانه‌ام خواهش کردم که مرا به بیمارستان ببرد.

بعد از پذیرش در بیمارستان از من فشار خون و نوار قلب گرفتند و آزمایش خون انجام دادند و عکس گرفتند. علامت‌هایم را هم به دکتر گفتم و منتظر نتیجه‌ی آزمایش‌ها شدم. اما دکتر گفت که: «ما هیچ مشکلی پیدا نکردیم با این که همه چیز را چک کردیم. فقط برای اطمینان برایتان وقت گرفتم که آزمایش استرس انجام بدهید که نوار قلب شما را بعد از انجام ورزش سبک بررسی می‌کند. لطفاً فردا برای آزمایش کامل برگردید.» بدون این که در اورژانس درمانی بشوم به خانه برگشتم. دکتر مشکلی در بدنم پیدا نکرد. فرض کردم که دلیل درد سینه‌ام ربطی به قلبم ندارد، چون در نوار قلبم مشکلی پیدا نشده بود. می‌دانستم که سرطان ریه هم ندارم چون در عکس سینه‌ام هیچ سایه‌یی نبود. خیالم راحت بود که دلیل درد باید چیز دیگری باشد.

روز بعد به بیمارستان رفتم و همان‌طور که دکتر دستور داده بود، آزمایش استرس را انجام دادم. اما بعد از دو یا سه دقیقه دکتر آزمایش را متوقف کرد و از من خواست که دراز بکشم. بعد از این که مدتی به نوار قلبم نگاه کرد گفت: «چیز نامعمولی در نوار قلب‌تان پیدا کردم. یک معرفی‌نامه می‌نویسم و شما می‌توانید فوراً بستری شوید.» بعد از نشان دادن نامه به دکتر اورژانس باز مرا در تخت خواباندند و به بخش تخصصی قلب منتقل شدم. با این که اجازه گرفته بودم که مدتی سر کار بروم، اما تردید داشتم که به خواهر بزرگم بگویم چه اتفاقی افتاده است. اما دکتر گفت که احتمالاً باید حداقل دو، سه روز یا احتمالاً تا آخر هفته در بیمارستان بمانم. دیگر نمی‌توانستم شرایطم را از او پنهان کنم پس به او تلفن کردم. مطمئنم که خیلی تعجب کرد که خبر را شنید، اما فوراً خودش را جمع‌وجور کرد و با عجله به دیدنم آمد، نگران بود که آیا لباس برای تعویض یا وسایل بهداشتی دارم یا نه. پرستار توضیح داد که چه اتفاقی افتاده، و گفت که درد سینه‌ام به خاطر

وقتی این مقاله را می‌نوشتم مادرم از ژاپن به من تلفن کرد، تولدم را تبریک گفت و از من خواست که ایمیلش را بخوانم. فکر کردم: «اه، امروز تولدمه؟ امروز چهل و یکساله شدم!» بعد از این که با تلفن صحبت کوتاهی کردیم ایمیلش را خواندم. او در ایمیلش گفت: «تمام تجربیات گذشته، خوب و بد، همه گنج‌های تو هستند. شاید به خاطر شکست‌های گذشته فکر کنی که زندگیت آن‌طور که می‌خواستی پیش نرفته است. اما وقتی این را به عنوان یک حقیقت درک کنی، همه‌ی آن‌ها بخشی از سفر زندگی تو هستند، اگرچه نمی‌توانی آن را تغییر بدهی، این چیزهای گذشته، به گنج‌هایی تغییر خواهند کرد، درست همان‌طور که هستند. و اگر دیدگاهی تغییر کند، روشی که با آن ارزش گذشته را در نظر می‌گیری کاملاً تغییر خواهد کرد. سوره‌ی نیلوفر از آن دیدگاه به ما می‌گوید. هیچ شکی در این حقیقت نیست که تو به بهترین وجهی که توانستی زندگی کرده‌ای.»

من امسال چهل و یک ساله شدم. در نقطه‌ی میانی عمر متوسط مردان ایستاده‌ام که امروزه هشتاد سال است. با سود بردن از تجربه‌ی بیماری‌ام، می‌خواهم امروز نقطه‌ی آغاز زندگیم باشد با یک نگرش نو و تازه که گنج‌های گران‌بهای گذشته‌ام را احساس کنم و قدرشان را بدانم.



آقای کین ایچی‌رو، راست، و اعضای دیگر شعبه‌ی سیاتل.

بیش‌تر از من سیگار می‌کشند. همین‌طور مردم بیش از حد چاق زیادی این‌جا در نورث وست هستند. چرا من؟ چرا من بیمار آنژیینی شدم؟ با این که چند بار سعی کردم اما جوابی برای سؤال پیدا نکردم.

سعی کردم آرام باشم، ولی این وضعیت برایم وحشتناک بود. قبلاً حتا به درد مختصر سینه‌ام اهمیتی نداده بودم اما حالا، اگر موقع خواب احساس درد می‌کردم ترس برم می‌داشت. شب تا دیروقت بیدار می‌ماندم تا بیش از حد خواب‌آلود می‌شدم، قرص نیتروگلیسرین را در دستم نگه می‌داشتم چون فکر می‌کردم که اگر بخوابم ممکن است بمیرم. رئیس‌م با محبت گفت که عجله نکنم و قبل از این که سر کار برگردم مدتی در خانه بمانم چون خیلی مهم است که بهبود پیدا کنم و سالم بشوم. اما من سه‌شنبه‌ی بعد از آن هفته به سر کار رفتم. فکر کردم که ممکن است اگر در خانه بمانم، ترس خردم کند و باید به روش زندگی معمولم برگردم و اعتماد به نفسم را باز به دست بیاورم تا بر اضطرابم غلبه کنم. یک ماه از آن زمان گذشته است.

مدتی پس از بیماری‌ام رهبر منطقه‌مان به من نقش بیان تجربه‌ی دینی‌ام را داد. معتقدم که یک گواهی شخصی باید معمولاً همراه با دریافت‌های مهمی که از طریق تجربیات شخص به دست آمده به اشتراک گذاشته شود. اما در این لحظه، من هنوز رنج می‌برم و مشکلاتم را هنوز حل نکرده‌ام. و نمی‌توانم به هیچ دریافتی که با شما سهیم شوم فکر کنم. از زمان مرخص شدن از بیمارستان، اما به چیزی توجه کردم. یعنی شخصی شدم که برای چیزهایی که قبلاً به آن‌ها اهمیت نمی‌دادم احساس سپاس می‌کنم. می‌توانم چشم‌هایم را باز کنم، قلبم می‌تپد، می‌توانم نفس بکشم، هنوز زنده هستم و خوشحالم که صبح بیدار می‌شوم. همچنین وقتی سر کار برگشتم، بسیاری از کارمندان شرکت با گفتن «خوش آمدی!» به من سلام کردند. فکر کردم: «چه آدم منفی‌ای بوده‌ام. من از هر کسی که مثل من رفتار کند بدم خواهد آمد.» خجالت کشیدم که به مردم از طریق عدسی‌های رنگی خودم نگاه می‌کردم. دوباره شروع کرده‌ام که انگلیسی یاد بگیرم. تلاش می‌کنم که انگلیسی را خوب حرف بزنم تا بتوانم احساسات و افکارم را به طور مؤثری بیان کنم.



انتقال شادی در درمه

در ۴ مارس ۱۹۶۴، سال تکمیل تالار مقدس بزرگ، مراسم افتتاح پیکرگذاری پیکره‌ی بودای جاودان در تالار مقدس بزرگ برگزار شد. شنبه‌ام که در این مراسم بنیادگذار نیوانو که در مقابل پیکره‌ی بودای جاودان ایستاده بودند، با شور و شوق خطاب به اعضای که آن جا گرد آمده بودند گفتند «بیایید در عمل برای رسیدن به آرمان بودای جاودان کوشا تر باشیم.»

بنیادگذار نیوانو ریشو کوسی - کایی را با هدف دوگانه‌ی رستگار کردن مردم و اصلاح جامعه از طریق روح حقیقی آیین بودا که در سوره‌ی نیلوفر نگه داشته شده تأسیس کرد. آشکار کردن سرشت بودا در همه‌ی جانداران از طریق آموزه‌ی بودا، آرزوی بودای جاودان است. برای ما، که در این جهان در آغاز به عنوان بوداسف به دنیا آمدیم، این آرزوی بودای جاودان، آرزوی ما نیز هست.

پس به همه‌ی شما می‌گویم: امسال که پنجاهمین سالگرد تالار مقدس بزرگ است، بیایید باز بر روح بنیاد ریشو کوسی - کایی تأکید کنیم و شادی در درمه را به مردم کشور هایتان منتقل کنیم و از این طریق دایره‌ی آشکار شدن سرشت بودا را به طور وسیعی گسترش دهیم.

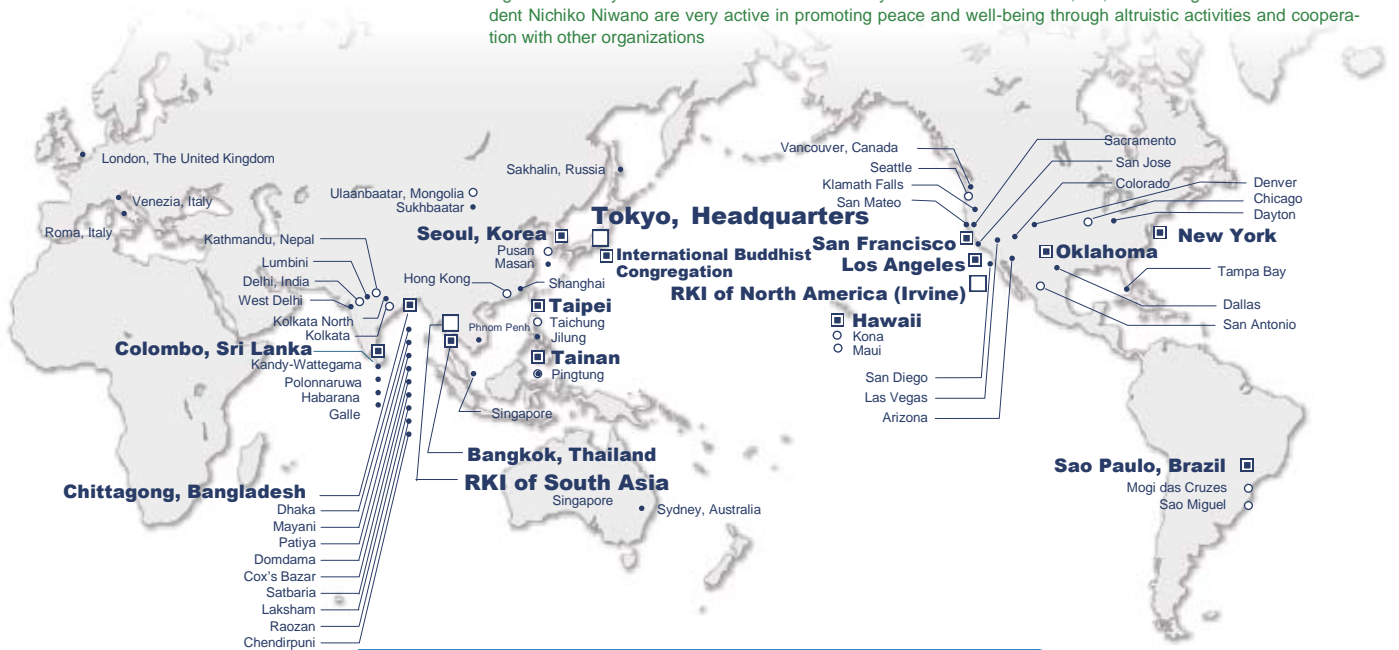
عالیجناب شوکو میزوتانی

مدیر ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Co-founder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of the President Nichiko Niwano are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A.
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org <http://www.rkina.org>

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
<http://www.buddhismtampabay.org/>

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org <http://www.rkhawaii.org>

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567
e-mail: rk-la@sbcglobal.net <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
<http://www.rkina.org/sanantonio.html>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: info@rksf.org <http://www.rksf.org>

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
<http://www.buddhistLearningCenter.com>

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499
e-mail: rkny39@gmail.com <http://rk-ny.org/>

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel: 1-773-842-5654
e-mail: murakami4838@aol.com
<http://home.earthlink.net/rkchi/>

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.
Tel & Fax: 1-405-943-5030
e-mail: ok.risshokoseikai@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.
<http://www.rkina-dayton.com/>

Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,
CEP 04116-060, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377
Fax: 55-11-5549-4304
e-mail: risho@terra.com.br <http://www.rkk.org.br>

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,
CEP 08730-000, Brasil
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401, Taiwan
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Tainan

No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,
North Point, Hong Kong,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: 976-70006960
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney**International Buddhist Congregation (IBC)**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp http://www.ibc-rk.org/

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: info.thairissho@gmail.com

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria

Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham

Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan

West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni

Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralessgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center****Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 Fax: 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**