

Living the LOTUS

5
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 104

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-هامان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های سوره‌ی نیلوفری که در برکهی گلین می‌شکند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است. زیستن همچون نیلوفر با همکاری شعبه‌های خارج از کشور ریشو کوسی – کایی 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.

«جاندارانی با دل‌های واپیچیده»

FOUNDER'S
ESSAY

در سوره‌ی نیلوفر با عبارت «جاندارانی با دل‌های واپیچیده» برخورد می‌کنیم. وقتی این واژه‌ها را می‌شنویم فکر می‌کنیم که باید به مردم وحشتناک و وقیحی اشاره کنند، اما این‌طور نیست. کلمه‌ی «واپیچیده» در این‌جا یعنی دیدگاه وارونه، که شخص را از دیدن حقیقت یک موضوع باز می‌دارد. مثلاً در ژاپن اغلب از شوهرهایی می‌شنویم که بعد از کار برای مشروب خوردن بیرون می‌روند و بعد از نیمه‌شب مست به خانه برمی‌گردند. در مواردی مثل این لازم است علت اساسی پشت چنین رفتاری را در نظر بگیریم. همچنین لازم است که نگاه کنیم که چگونه مردها را واداریم زود به خانه بیایند. اما وقتی همسری مجبور است با چنین وضعیتی برخورد کند، اغلب با حالتی جدی با شوهرش روبه‌رو می‌شود و می‌گوید: «می‌دانی ساعت چند است؟ فکر کن همسایه‌ها چه خواهند گفت!» این فقط شوهرش را لجبازتر می‌کند و او دیرتر و دیرتر به خانه برمی‌گردد.

تا زمانی که زن‌ها واقعاً شوهرشان را عزیز بدانند، مردها در آرزوی مهربانی و ملایمت آن‌ها هستند. سرانجام شوهرها کم‌کم دعوت دوستانشان را رد می‌کنند و بعد از کار زودتر به خانه برمی‌گردند. اما زن‌ها با پریدن به شوهرشان وقتی دیر به خانه می‌آید فقط رفتار آن مرد را تقویت می‌کنند؛ در نتیجه خود زن‌ها رنج می‌کشند. بهرغم تلاش‌های بسیار، همه‌ی ما ممکن است کارمان به «واپیچیده» بودن بکشد.

از کایسو زوایکان ۷ (شرکت نشر کوسی) صص ۲۶-۲۷

زیستن همچون نیلوفر
شماره‌ی ۱۰۴ (مه 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: shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp

Senior Editor: Shoko Mizutani

Editor: Etsuko Nakamura

Editorial Staff: Mayumi Eto,

Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,

Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,

Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg



نورمان را به دیگران بتابانیم

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کایی



نور خودمان را بتابانیم

مراسم افتتاحیه‌ی تالار مقدس بزرگ در توکیو، مرکز اصلی آموزش برای ما اعضای ریشو کوسی - کایی، دقیقاً پنجاه سال پیش در ۱۵ ماه مه ۱۹۶۴ برگزار شد. از آن زمان به بعد، نوری از برج روی بام تالار مقدس بزرگ پیوسته می‌درخشد.

این نور که تمام شب می‌درخشد نماد چراغ روشن درمه است - آموزه‌های شاکیه‌مونی که بر دل و جان مردمی که رنج می‌کشند می‌تابد («درمه را نور بسازید») - و نیز نماد روشن کردن چراغ خود است یعنی، برای همه که بتوانند در راه گام بردارند و بگذارند خودشان نور باشند («خود را نور بسازید»). مهم‌ترین چیز در این باره این است که هیچ استثنایی در میان ما نیست، چون همه‌ی انسان‌ها می‌توانند بگذارند که نور درخشان خودشان باشند و در راه گام بردارند.

در شماره‌ی ماه گذشته من کلماتی را نقل کردم که به شاکیه‌مونی منسوب است «من تنها را در آسمان و زمین گرامی می‌دارند.» در این عالم گسترده تک‌تک ما وجودی منحصر به فرد یعنی ارزشمند هستیم. مردمی که می‌توانند از این دیدگاه به خود نگاه کنند، همچنین می‌توانند ببینند که مردم دیگر هم همین‌طور هستند و زندگی آن‌ها نیز به همان اندازه باارزش است. خوبی انسانی‌مان ما را وامی‌دارد که درباره‌ی شادی که به دست آورده‌ایم به دیگران بگوییم، و آن مردمی که ارزش خودشان را کشف کرده‌اند مسلماً نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند و این شادی را با دیگران سهیم نشوند. شادی که از احترام به انسانیت می‌آید چنان که آن‌ها آن را می‌بینند و در چشم دل و جانشان بازتابیده است.

خود را نور ساختن و ادامه دادن راه به معنی مستقل بودن و احترام گذاشتن به خود نیست. برعکس، یعنی که ما چراغ درمه را در میان هر اتصال کرمه‌یی بالا می‌بریم و نور آن را به دیگران می‌تابانیم و به عنوان جانداري که همچنان همه‌ی گوشه‌های جهان را روشن می‌کند، زندگی‌هایمان را سرشار از مقصودی می‌کنیم که مطابق با راه است.

بخشش در زندگی، محوری است

در مورد وجودمان که نور بر دیگران می‌تابد شاکیه‌مونی الگوی ماست. اما به جای این که مثل چراغی باشد که فردی آن را بلند کرده باشد، او مثل ستاره‌یی سوزان، مانند خورشید تابان در عالم ظاهر شد، و از آن زمان همیشه نور آموزه‌ها را بر مردم بی‌شماری تابانده است. چون ما بی‌وقفه در نور درمه هستیم از تقدس زندگی خودمان آگاه می‌شویم.



عبارت دیگر، ما نور گران‌بهایی را روی دیگران می‌تابیم. البته مشکل است که دائماً این کار را انجام بدهیم. اما مثلاً با شرکت در جنبش یک وعده غذا ببخشید، می‌توانیم کمی مزه‌ی از خودگذشتگی و نبودن خود را بچشیم. در این فعالیت که یکی از فعالیت‌های صلح ریشو کوسی - کایی است، چندین بار در ماه یک وعده غذا را در روز نمی‌خوریم و پولی که پس‌انداز شده را می‌بخشیم، این تمرین مهمی برای ماست که زندگی‌مان را با دل و جان بخشش کردن بگذرانیم. یا مانند پرستار زن ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱) که هدفش را به کار بردن کلمات محبت‌آمیز قرار داده بود، وقتی ما در فکر پیدا کردن خوبی در مردم هستیم و آن‌ها را به خاطرش تشویق می‌کنیم، این کار چیزی نیست مگر شکلی از بخشش‌هایی که نور به دیگران می‌تاباند.

وقتی این دیدگاه را داشته باشیم، پس آن نوری که روی برج بام تالار مقدس بزرگ هست، و من در آغاز آن را ذکر کردم، نمایانگر چیزی است که در عمق دل‌هایمان قرار دارد. حتماً اگر نور ما یک اشعه‌ی کوچک باشد. امیدوارم چیزی باشد که بتواند همیشه بتابد تا پیرامون‌مان را روشن و گرم کند.

از کوسی، مه ۲۰۱۴.

پس چگونه ما که آموزه‌های بودا را دریافت می‌کنیم، از آن‌ها برای تاباندن نور بر دیگران استفاده کنیم؟ من فکر می‌کنم که اگر ما صادقانه هر کاری را که در پیش چشم‌مان است بپذیریم، چه سر کار باشد اگر کارمندیم یا در خدمت در مرکز درمهمان باشد و به این ترتیب دیگران را شاد کنیم، این بهترین راه برای تاباندن نورمان به آن‌هاست.

ما به عنوان بوداسف‌های پیش‌نشین، آموزه‌های بودا را مطالعه می‌کنیم و آن‌ها را به عمل درمی‌آوریم. شش پارامیتای عمل بوداسف‌ها از بخشش کردن شروع می‌شود. بنا بر این عمل بخشش در مرکز زندگی ماست. آن‌هایی که با بدن‌شان بخشش می‌کنند بخشش جسمی می‌کنند و آن‌هایی که مال می‌بخشند، بخشش مادی می‌کنند، که همه‌ی آن به مردم دیگر کمک می‌کند و می‌گذارد شادمان شوند - پس عمل بخشش کردن به روشنی همان نور تابیدن به دیگران است.

اصطلاحی قدیمی هست که می‌گوید: «شمع خودش می‌سوزد تا به دیگران نور بدهد.» یک نکوکرد بخشش این است که با تلاش کردن برای مردم دیگر، خود ما ذوب و از ما دور می‌شود. با اعمال‌مان دیگران را شاد می‌کنیم، و در چنین زمانی از تن‌مان نور درخشانی می‌تابد که برابر با نوری است که شاکیه‌مونی تابید. به



چرا سپاسگزاری؟

آقای یوشی هیتو ناگاتا (۳۰ ساله)
مرکز دَرَمَه‌ی لوس آنجلس

این گواهی دینی در طی اولین مراسم ماه در اول مارس در تالار مقدس بزرگ ایراد شد.

خیلی نگران بودم، اما چون قرارداد یک‌ساله بود، فکر کردم که می‌توانم انجامش بدهم. پس تصمیم گرفتم که استقامت به خرج بدهم و استعفا ندهم. وقتی رسیدم، متعجب شدم که فهمیدم فقط دو نفر در محل هستند: رئیس ایرلندی‌ام و خودم. پیش از این که بروم، به من گفته بودند که کارم طراحی باغ‌های مسکونی است. اما از آغاز کار مجبور شدم درگیر مدیریت، فروش، بازاریابی، کار اجرایی و نیز رسیدگی به کارهای دفتری بشوم. چون هیچ تجربه‌ی در این حوزه‌های دیگر نداشتم، اشتباهات زیادی می‌کردم. رئیس به من فشار می‌آورد و هر روز به من می‌گفت: «دوباره اشتباه کردی؟ آیا واقعاً حرفه‌ی هستی؟» من افسرده شدم. چون کارمندی بودم که آن‌جا زندگی هم می‌کردم و بیست و چهار ساعت در روز با رئیس بودم، اعصابم در نهایت استرس بود. به این خاطر جان و تنم در رنج بود و باعث شد که وزن از دست بدهم. در آن زمان فقط شنیدن صدای والدینم از تلفن اشکم را درمی‌آورد. این‌جا بود که تعلیم کم‌کم شروع شد.

مادرم دستور داد که هر روز صبح با لبخند به رئیس «صبح به خیر!» بگویم. همین‌طور به من گفت که باید هر روز حداقل فصل‌های ۲ و ۱۶ سوره را قبل از کار بخوانم. وقتی آن‌ها را

می‌خواندم حس کردم که از بودا نیرو می‌گیرم تا هر روز را بگذرانم. توانستم تأمل کنم و دیدگاه جدیدی درباره‌ی زندگی پیدا کنم. مهم‌ترین آن‌ها عمق مهربانی والدینم بود. خیلی به محبت آن‌ها وابسته بودم. فقط کافی بود بخواهم و آن‌ها هر کاری برایم می‌کردند. به آن‌ها تکیه می‌کردم، اما از آن روز به بعد تصمیم گرفتم که محبت‌شان را جبران کنم. به خاطر این دیدگاه‌های نو، یعنی شروع کردن روز با لبخند و خواندن سوره در صبح، نیروی ذهنی و جسمی‌ام را به دست آوردم. وقتی روش دیدن چیزها را تغییر دادم، فهمیدم که می‌توانم با شادی کار کنم و توانستم به کار برای یک سال ادامه بدهم.

بعد از تمام شدن قرارداد به لوس آنجلس برگشتم. اما بعد از شش ماه نتوانستم کار پیدا کنم. بعد، مادرم درباره‌ی دوره‌ی گواهی رهبران خارج از کشور گاکورین به من گفت. شک داشتم، فکر می‌کردم که چقدر یک دوره‌ی دو ساله در ژاپن می‌تواند برای آینده‌ام مفید باشد. مادرم ترجیح می‌داد که من از نظر معنوی رشد

لطفاً همگی راهنمایی‌ام کنید. عمیقاً از این فرصت سپاسگزارم که گواهی دینی‌ام را در اولین مراسم ماه با شما سهیم می‌شوم.

من پسر دوم خانواده‌ی ناگاتا هستم که والدین و برادر بزرگم را هم شامل می‌شود. در اولین نگاه، ممکن است شبیه هر شهروند ژاپنی دیگری باشم اما من در لوس آنجلس در ایالات متحد به دنیا آمدم و بزرگ شدم. والدینم در ژاپن به دنیا آمدند اما من نسل چهارم عضو ریشو کوسی - کای هستم، مادر مادربزرگ پدری‌ام اولین عضو بود و به عنوان دستیار رهبر بلوک، در بلوک ۱۸ خدمت

کرد. والدینم همیشه در مورد ایمان دینی پرشور بودند و از زمانی که من به دنیا آمدم والدینم مرا به مرکز دَرَمَه‌ی لوس آنجلس می‌بردند. آن‌جا من با بقیه‌ی اعضا بازی می‌کردم و آموزه‌ها را به من نشان می‌دادند. اما حتا بعد از گوش دادن به آموزه، فکر می‌کردم که این در زندگی سودمند نخواهد بود.

در یک دانشگاه محلی معماری منظره خواندم. با معرفی یک همکلاسی فیلیپینی برای کار به بحرین در خاورمیانه رفتم. در ابتدا



آقای یوشی هیتو ناگاتا در تالار مقدس بزرگ به ایمانش گواهی می‌دهد.

به بستگانش صدمه زده است. مردم اطرافش سعی کردند که جنبه‌های خوب او را بستانند و با کلمات دلگرم‌کننده او را تشویق کنند، اما او نمی‌تواند حرف آن‌ها را بپذیرد و همیشه می‌گوید: «اما، اما»، و همچنان خودش را سرزنش می‌کند. او نمی‌تواند قبول کند که این حرف‌های تشویق‌آمیز درست هستند. با دیدن او که این‌گونه واکنش نشان می‌دهد، تعجب کردم که چقدر او شبیه یک سال پیش من است. دیدن او مرا به این فکر انداخت که چقدر رنجرشم تغییر کرده است. دلیل این که من نمی‌توانستم بپذیرم که حرف دیگران درست است این بود که اساساً فکر می‌کردم که روش تفکر من درست‌تر از بقیه است. مصمم بودم که مشکلات را به تنهایی حل کنم. نمی‌توانستم از دیگران کمک بخواهم، چون نمی‌توانستم بپذیرم که نمی‌دانستم چه کاری باید بکنم. از یک معلم گاکورین پرسیدم که چه‌طور تمرین کنم که به اظهار نظرات مثبت دیگران گوش کنم و آن‌ها را بپذیرم. او به من گفت که وقتی به خاطر ویژگی‌های خوبم تحسین می‌شوم باید صادقانه بگویم: «متشکرم». به این ترتیب تمرین بیان تشکر را آغاز می‌کنم. وقتی امتحانش کردم دیدم که گاهی سخت است. اما می‌دانستم که برایم خوب است که به عمل ادامه بدهم، حتماً اگر فقط در ظاهر باشد. همچنان به تلاش ادامه دادم. به زودی فهمیدم که به‌طور طبیعی حرف دیگران را می‌پذیرم. به خانم آ درباره‌ی این تجربه‌ها گفتم و خیلی خوشحال شدم که توانستم به او بگویم. با دیدن خانم آ درک کردم که مهم است که یکدلانه به آموزه‌ها عمل کنیم.

بعد با خانمی از گروه جوانان برخورد کردم که این‌جا به عنوان خانم ب به او اشاره می‌کنم. وقتی او را دیدم خیلی غمگین به نظر می‌رسید و به چشم مردم نگاه نمی‌کرد. مادرش به من گفت که سر کار او را اذیت کرده‌اند. یکی از همکاران از روی عمد چای روی او ریخته بود و ظاهراً وسایلیش را خراب کرده بود. او افسرده بود. با شنیدن داستان به یاد زمان سختی افتادم که در بحرین داشتم. یاد حرف‌های مادرم افتادم و راجع به آن به خانم ب گفتم. به او گفتم: «مادرم به من گفت که حتماً حداقل فصل‌های ۲ و ۱۶ سوره را هر

روز صبح بخوانم. من به آن عمل کردم و توانستم بیداری‌های زیادی را تجربه کنم. لطفاً امتحانش کنید.»

اولین دوره‌ی آموزش عملی‌ام را اونومیچی تمام شد و سه ماه بعد دومین دوره‌ی آموزشی شروع شد. دوباره خانم ب را دیدم. از دیدن او خیلی تعجب کردم. او آنقدر تغییر کرده بود که به سختی توانستم او را بشناسم. قبلاً او به مردم نگاه نمی‌کرد، اما حالا او با لبخند به بالا نگاه می‌کرد و به‌طور دلپذیری با من صحبت می‌کرد. در طی سه ماه گذشته او با جدیت هر روز به خواندن سوره ادامه داده بود. من خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم و خوشحال شدم. از او پرسیدم چه احساسی داشت یا چه چیزی را تجربه کرده بود و او

کنم تا کار بگیرم. او به من گفت که اگر از نظر معنوی رشد کنم، فرصت‌ها به‌طور طبیعی خودشان را نشان می‌دهند، بالاخره تصمیم گرفتم که برای دوره‌ی گواهی رهبران خارج از کشور گاکورین تقاضا کنم.

قبل از رفتن به این برنامه، رابطه‌ام با بعضی از دوستانم در لوس آنجلس خوب نبود و من نگران بودم. خصوصاً شش نفر از دوستانم که آن‌ها را از راهنمایی یا قبل از آن می‌شناختم، وقتی دوستی را دیدم که در بین دخترها طرفدار داشت و می‌توانست مردم را بخنداند و یا دوستی که کار ثابت پردرآمدی داشت، فکر می‌کردم که آن‌ها دارند ایده‌آل زندگی می‌کنند. وقتی آن‌ها را با خودم مقایسه می‌کردم، به آن‌ها حسودیم می‌شد. به علاوه، یکی از این «دوستان» به من گفت که آدم جالبی نیستم و خیلی احساساتی هستم، زود عصبانی می‌شوم و همه چیز را بیش از حد جدی می‌گیرم. به خاطر این‌ها فکر کردم که به این دلیل است که مردم از من خوششان نمی‌آید و کارها هیچ‌وقت خوب از آب در نمی‌آیند. کسی که بودم را دوست نداشتم. نگران کار پیدا کردن بودم، اما بیش‌تر نگران رنجرشم نسبت به خودم و زندگی‌م بودم. بالاخره تصمیم گرفتم که وارد گاکورین بشوم چون می‌خواستم راه مثبت دیدن چیزها، پذیرفتن چیزها و چگونه شاد بودن را یاد بگیرم.

وقتی به ژاپن آمدم مطالعه و عمل روابط بین اشخاص برایم آغاز شد. یکی از مسائلم گوش دادن به دیگران بود. اما وقتی وقت عمل رسید، من واقعاً فهمیدم که چقدر در فعالانه گوش دادن به دیگران ضعیف بودم. در زندگی خوابگاه، دفعات بی‌شماری اطلاعات مهمی را متوجه نشدم، و در نتیجه برای دیگران مشکل به وجود آوردم. در آغاز مشکل بود ولی متوجه شدم که عمل مهمی برای من است. تلاشم را دو برابر کردم و تا جایی که می‌توانستم سخت کار کردم تا این مهارت را بهبود ببخشم. به منظور این که با توجه کامل به دیگران گوش کنم، خصوصاً برای من لازم بود که تمرکز داشته باشم. از طریق آموزش و عمل یاد گرفتم که کلماتی که مردم می‌گویند را احساسات واقعی‌شان القا می‌کنند، پس این امکان بود که اگر با دقت گوش می‌کردم سرشت بودای دیگران را دریابم. وقتی این را درک کردم مهم نبود که وقتی مردم با من حرف می‌زدند، کلماتی که به کار می‌بردند چقدر جدی باشد، من می‌توانستم آن را با حس سپاس بپذیرم.

در مه و سپتامبر سال گذشته به من این مأموریت داده شد که برای آموزش معنوی عملی به مرکز درم‌ه‌ی اونومیچی در استان هیروشیما بروم. آن‌جا چنان بیداری گران‌بهایی دریافت کردم که راه زندگی‌م را تغییر داد. در طی اولین دوره‌ی آموزشی یکی از اعضا را دیدم که به او به عنوان خانم آ اشاره می‌کنم. او در حالی که اشک می‌ریخت به من گفت که در نتیجه‌ی چیزی که اشتباه خود او بود،

هست عالی است. متوجه شدم که این روش تفکر مطابق با دیدگاه برابری بوداست و متوجه شدم که من توانایی خیلی کارها را دارم. وقتی از یک معلم گاکورین خواستم که مشاوره‌ی درمّه داشته باشم او به من گفت: «رنج تو در نتیجه‌ی مقایسه کردن خودت با دیگران، به این خاطر است که هدفی نداری.» آن موقع معنیش را نفهمیدم ولی حالا اهمیت داشتن هدف را می‌فهمم. پیش از ورود به گاکورین تصور من از یک شخص خوب عزیز بودن از سوی دوستان زیاد، داشتن دوست دختر و یک شغل خوب بود. اما حالا نظر متفاوتی دارم. برای من یک شخص خوب کسی است که به بشریت خدمت کند. هدف فعلی من این است که شخص خوبی بشوم. اگر به عمل به دیدگاه بودا ادامه بدهم و آموزه‌هایش را مطالعه کنم، معتقدم که می‌توانم شخص خوبی بشوم. چون هدفی حقیقی را یافته‌ام، حتی اگر دوستان مسخره‌ام کنند، عیبی ندارد. هر اتفاقی بیافتد، عمل مداوم به آموزه دلم را بر حقیقت جهان شمول متمرکز خواهد داشت. متشکرم که این گنج زندگی در دو سال گذشته به من داده شد.

وقتی به لوس آنجلس برگردم آرزویی دارم که آن را برآورده کنم. می‌خواهم رهبری مثبت باشم. از آغاز تا پایان، می‌خواهم به عنوان رهبر در کنار اعضای دیگر در فعالیت‌های گروه جوانان کار کنم. می‌خواهم با سرمشق بودن دیگران را رهبری کنم، زمانم را منظم مدیریت کنم و به آموزه‌ها از روی ابتکار عمل کنم. می‌خواهم در عمل به آموزه کوشا باشم تا کل مرکز درمّه‌ی لوس آنجلس بتواند با از خودگذشتگی کار کند تا پیشرفت جوانان را با کمک اعضای بخش پرورش بدهد. از توجه شما بسیار متشکرم.



آقای یوشی‌هیئو ناگاتا (دومین نفر از راست) و خانواده‌اش.

گفت: «همچنان که به خواندن سوره ادامه می‌دادم، کم‌کم بهتر شدم و خواستم که داوطلبانه در فعالیت‌ها شرکت کنم تا سپاسم را نشان بدهم.» او و مادرش چندین بار از من تشکر کردند. من گفتم: «من کاری نکردم. فقط چیزی را که به من گفته بودند به شما سفارش کردم. این شما بودید که به عمل ادامه دادید. شما توانستید خودتان را تغییر بدهید چون واقعاً می‌خواستید، شما با نیروی خودتان، خودتان را رها کردید.» یک‌بار دیگر به بیداری رسیدم که به من آرامش دل می‌داد. از این که نسبت به دیگران سپاسگزار باشم احساس بهتری داشتم تا این که از کسی متنفر باشم یا از آن‌ها انتقاد کنم. فهمیدم که واقعاً چقدر خواندن سوره شگفت‌انگیز است.

در طی این دوره‌ی آموزشی توانستم یکی از مشکلات بزرگم را نیز حل کنم. یعنی مقایسه کردن خودم با دیگران. این بیداری را با دیدار از خانه‌های بسیاری از اعضا و ملاقات مردم گوناگون تجربه کردم. وقتی وارد خانه‌های آن‌ها شدم، درک کردم که مردم و خانواده‌هایشان در حالی که با مشکلات شخصی خودشان دست و پنجه نرم می‌کنند، حداکثر سعی‌شان را می‌کنند. وقتی به محراب خانوادگی آن‌ها احترام می‌گذاشتم، متوجه شدم که روش‌های مختلف پیکرگذاری گوهونزون وجود دارد. این واژه‌ها به ذهن می‌آمد: «انواع گوناگون مردم وجود دارد.» در این فکر که این کلمات واقعاً چه معنی دارند، سه روز راجع به آن فکر کردم و بالاخره به فهم آن رسیدم. فکر کردم، وقتی خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم، مثلاً: «من به اندازه‌ی او جالب نیستم،» فقط می‌توانستم خودم و آن شخص را ببینم، این عذاب می‌داد که می‌دیدم اختلاف چقدر زیاد است و چقدر سخت است که بخواهم بر آن غلبه کنم. اما حالا متوجه شدم که معنی آن واژه‌ها این است که مردم بسیاری بین من و آن کسی که خودم را با او مقایسه می‌کردم وجود دارند، ما همه با هم تفاوت داریم. متوجه شدم که مردمی هستند که به اندازه‌ی من هم جالب نیستند و کسانی هستند که از آن شخص هم جالب‌ترند. حالا که به آن فکر می‌کنم، آن را مثل موضوعی بدیهی درک می‌کنم، اما تا آن زمان، فقط خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم، بدون این که تلاش کنم تا تفاوت‌های میان مردم را بپذیرم. این دلیل رنجم بود این بیداری ناگهان خیالم را راحت کرد. با دانستن این حقیقت که انواع گوناگون مردم وجود دارند توانستم مشکلات بسیاری را حل کنم. فهمیدم که حتی وقتی در حضور کسانی هستم که مرا دوست ندارند، در جایی، کسی هست که مرا آن‌طور که هستم می‌پذیرد و تنهایی‌ام از بین می‌رود. همین‌طور فهمیدم که چون مردم گوناگونی وجود دارند، می‌توانند با یاد گرفتن از دیگران خودم را بهتر کنم. توانستم راه زندگی مردم دیگر را درست همان‌طور که هستند عالی بدانم و این نیز قادرم کرد تا ببینم که راه زندگی من هم چنان که



سه ویژگی برای شادمانی

یک ضرب‌المثل ژاپنی هست که می‌گوید: «حتی یک سگ هم وقتی برای راه رفتن بیرون می‌رود به تیری برمی‌خورد.» من معنی این را این‌طوری می‌فهمم که: «وقتی کسی قدم می‌زند، ناگزیر با مردم دیگر روبرو می‌شود.» از زمانی که این عادت را به وجود آوردم که فعالانه بیرون بروم و مردم را ملاقات کنم، برخوردهای بارزش بسیاری در زندگی‌ام داشته‌ام.

در یک مراسم بودایی که در دانشگاه کالیفرنیا، در ایروین برگزار می‌شد و نزدیک جایی است که RKINA قرار دارد، به طور اتفاقی با یک روان‌شناس مشهور، پروفسور راجر والش ملاقات کردم. در انتهای ایمیلش او همیشه می‌نویسد: «از طریق تحقیقاتم متوجه شدم که مردم شاد سه ویژگی مشترک دارند. اول، همیشه نگرشی قدران را پرورش می‌دهند. دوم، آن‌ها این توانایی را توسعه داده‌اند که تجربه‌های سخت را به قالبی مثبت در بیاورند و همیشه به دنبال یک جنبه‌ی مثبت هستند. سوم، آن‌ها ارزش بالایی برای غم‌خواری و بخشندگی قائل‌اند.»

از پروفسور والش یاد گرفتم که «قدردانی»، «به قالب مثبت در آوردن» و «بخشندگی» ویژگی‌های اساسی برای شادمانی‌اند. این اصول همانند آن‌هایی است که بودا می‌آموخت. این یعنی ما بودایی‌ها از پیش در راه شادمانی قرار داریم. بیا باید اصول شادمانی را که درمه خوانده می‌شود با تعداد هر چه بیشتر مردم سهیم شویم. بیا باید کسانی باشیم که با چراغ درمه راه دیگران را روشن می‌کنند.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشو کوسی - کابی 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 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 Church 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 Dharma 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: koseiny@aol.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

446 "B" Patterson Road, 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

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

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
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, Sugunami-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, Sugunami, 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, Bangkapi, 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 of Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, 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**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel & Fax: 91-11-2623-5060
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, 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**

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China