

Living the LOTUS



2014

VOL. 107

Buddhism in Everyday Life

قدردانی از والدین باید اساس رفتار انسانی باشد

FOUNDER'S

ESSAY

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه-های سورهی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هامان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های سورهی نیلوفری که در برکیمی گلین می‌شکفند. 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 ریشتو کوبی - 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.

اشخاصی هستند که فرزند ندارند، اما شخصی نیست که پدر و مادر نداشته باشد. هر بچه‌ی از طریق والدینش به دنیا می‌آید؛ پیوند میان والد و فرزند اساسی‌ترین رابطه‌ی زندگی است. اگر نگرش سالمی را نسبت به والدین‌تان به وجود نیاورده‌اید، نمی‌توانید با دیگران کنار بیایید یا روابط محکمی را با آن‌ها حفظ کنید.

از خیلی پیش می‌گفتند که عشق فرزندی اساس همه نوع اعمال خوب است. اگر می‌خواهید شاد باشید باید اول به والدین‌تان علاقه نشان بدهید. نیچی‌رن پرستار بودایی ژاپنی قرن سیزدهمی در نوشته‌هایش می‌گوید: «عشق فرزندی بالاترین ارزش را دارد. مسلماً آسمان تا ارتفاع زیادی گسترش می‌یابد ولی هنوز بالاتر از آن عشق نیست. و عشق فرزندی معنای عمیقی دارد. زمین تا عمق نفوذناپذیری گسترش می‌یابد اما به عمق و گستردگی عشق فرزندی نیست. دو نوع مردم، قدیسان و فرزندان، از خانواده‌هایی می‌آیند که چنین عشقی را اساسی می‌دانند.»

بدون سپاسگزار بودن از والدین (که مهم‌ترین نقطه‌ی آغاز همه‌ی روابط انسانی سالم است) مشکل خواهد بود که روابط خوبی را میان افراد اجتماعی یا میان کشورها حفظ کنیم. اگر این بنیان ثابت را نداشته باشیم، روابطمان همان‌طور که گسترش می‌یابند، جدا خواهند شد و از هم فاصله خواهند گرفت.

به نظرم می‌رسد که دلیل اصلی مشکلات گوناگون در جامعه‌ی امروز این حقیقت است که به مردم درباره‌ی دین‌شان نسبت به بودا نیاموخته‌اند، در قبال زندگی‌شان که آن را از طریق والدین‌شان به آن‌ها داده است.

از کایسوزو/ایکان ۷ (شرکت نشر کوبی) صص ۷۴ - ۷۵

زیستن همچون نیلوفر
شماره‌ی ۱۰۷ (اگوست 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



لذت بردن از گرمای تابستان

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کایی



جذب شدن در چیزی

می‌گویند که در اثر تغییرات اقلیمی، دمای هوا در همه‌ی مناطق جهان بالا می‌رود. ژاپن هم مستثنی نیست و با رطوبت بالای آن هر سال گرمای تابستان برای بسیاری از مردم تقریباً تحمل‌ناپذیر است و به نظر می‌رسد که آن‌ها سخت از آن رنج می‌برند.

سوره‌ی حلقه‌ی گل حاوی خطوطی است که معنایش این است: «وقتی گرمای تابستان شدید است، خوب است که خودمان را از تب او هام دور کنیم با این امید که مزه‌ی خنک روشن‌شدگی را بچشیم.» این بیت به این معنی نیست که وقتی آرزو می‌کنیم که هوا خنک شود، فوراً این‌طور می‌شود. بل‌که، به ما می‌آموزد که حالت ذهنی و عاطفی مان ممکن است روشی را که گرما را تجربه می‌کنیم تغییر دهد، حتی اگر دما تغییر نکند.

برای این که مثالی بزنیم، می‌توان گفت که یک راه این است که چنان در کاری غرق شویم که کاملاً گرما را فراموش کنیم. در زمان جوانی‌ام، وقتی که خیلی به کندو، شمشیربازی ژاپنی، علاقه داشتم، در اوج تابستان یک جلسه‌ی آموزشی خاص برگزار شده بود. در حالی که به شدت بدنمان را حرکت می‌دادیم، با دما یکی می‌شدیم و کاملاً گرما را فراموش می‌کردیم. این آموزش، قدرت بدنی مان را هم تنظیم کرد تا سرمای زمستان را هم تحمل کنیم. وقتی گرم است خیلی عرق می‌کنیم، که یعنی غدد عرق مان سخت‌تر کار می‌کنند، پس با بهتر کردن توانایی مان در تنظیم دمای بدن در تابستان، می‌توانیم در فصل سرما هم این کار را بکنیم.

حالا که صحبت از پایین آوردن دمای بدن شد، روزه گرفتن هم کاملاً مؤثر است. اما روزه گرفتن باید فقط تحت نظر متخصص باشد. کلاً مهم است که به یاد داشته باشیم که در هوای گرم سبک غذا بخوریم. در این مورد، بسیاری از مردم در طی تابستان

اشتهایشان را از دست می‌دهند و وزنشان کم می‌شود، که شاید یک راهی باشد که بدنمان به طور طبیعی گرما را تحمل می‌کند. پرخوری شکم پرستی است. سبک غذا خوردن، غیر از رساندن مواد مغذی لازم در زمانی که در چنین حالتی از خستگی حاصل از گرما هستیم که اشتهايمان را از دست داده‌ایم، در تمام سال هم برای سلامتی مان بهترین راه است.



سپاسگزار بودن برای گرمای تابستان

می‌آورد، پس باید برای تابستان گرم سپاسگزار باشیم.» باید برای چیزهای نامطبوع هم قدردانی نشان بدهیم — یعنی پذیرفتن و قدر چیزهایی را دانستن که نسبت به آن‌ها نفرت داریم یا از آن‌ها بیزاریم. وقتی با دقت به چیزی نگاه می‌کنیم که احساس می‌کنیم تحملش سخت است، مثل گرمای شدید تابستان یا هوای گرفته‌ی بارانی، می‌توانیم از نوری آگاه شویم که به ما کمک می‌کند تا رشد کنیم و بارانی که تغذیه‌مان می‌کند. این احساس‌های سپاس کمک می‌کنند که فضیلتی به وجود بیاید که ما را به آن حالت معنوی هدایت می‌کند که در این بیت سرود ریشو کوسی — کای هست «نوری برای زندگی خنک و آرام» همین‌طور در بیت سوره‌ی حلقه‌ی گل که پیش از این ذکر کردم «مزه‌ی خنک روشن‌شدگی.»

بپرتی که می‌شویم تنظیم دمای بدن‌مان سخت‌تر می‌شود که می‌تواند بدون این که شخص متوجه شود به از دست رفتن آب بدن منجر شود. بنابراین مهم است که زیاد آب نوشید و با استفاده از تهویه‌ی مطبوع در هنگام لزوم، جلوی گرم‌زدگی را گرفت. در عین حال، با این که این نصیحت ممکن است در همه‌ی کشورها مؤثر نباشد، با به کار بردن فضیلت‌های زندگی که در ژاپن از زمان‌های دور به ما رسیده، مثل سنت آب‌پاشی زمین دور خانه برای خنک کردن و استراحت کردن در سایه‌ی درختان، من قصد دارم که همچنان به این نوع سبک زندگی ساده اهمیت بدهم در حالی که کاملاً از تابستان لذت می‌برم، و این را در ذهن دارم که «وقتی که قرار است هوا گرم باشد، باید گرم باشد.»

از کوسی، آگوست ۲۰۱۴.

شنیدم که یک معلم ژاپنی می‌گفت که ما باید از شکایت درباره‌ی هوای تابستان دست برداریم. اغلب می‌گوییم «گرم است، نه؟» با تکرار واژه‌ی «گرم» فقط توجه‌مان بیش‌تر به گرما جلب می‌شود، که او منع‌مان می‌کرد. فکر می‌کنم که او یک راه دیگر فراموش کردن ناراحتی تابستان را به ما می‌آموخت.

در این روش تفکر، چنان‌که در سخنان یک پرستار بودایی می‌توان دید: «اگر دلتان را آرام کنید، حتماً آتش هم سرد به نظر خواهد رسید.» اگر نتوانیم مقدر کنیم که در وسط گرمای سوزان تابستان، هوا «خنک» شود، با یکی شدن با هوا، می‌توانیم به حالت ذهنی برسیم که دیگر گرما زیاد آزارمان ندهد.

بدیهی است که تابستان در اکثر مکان‌ها گرم است. با این وجود، با منتفر بودن از گرما، آیا خودمان را بیش‌تر رنج نمی‌دهیم؟ اگر نتوانیم با سپاس نیروهای طبیعت را بپذیریم، بیش‌تر از پیش دل‌مشغول گرما می‌شویم و فقط ناراحتی‌مان را بیش‌تر می‌کنیم.

اگر بتوانیم بر احساس نفرت‌مان غلبه کنیم و بعد یک قدم جلوتر برویم و سعی کنیم دیدگاه و طرز تفکرمان را درباره‌ی گرمای تابستان گسترش دهیم، آن وقت می‌توانیم کاملاً روش تجربه‌ی آن را تغییر بدهیم.

معلمی که در بالا ذکر کردم همچنین گفت: «گرمای سوزان محصول فراوان برنج و چیزهای دیگر را در پاییز برایمان



بیداری من به نور زندگی

خانم کایو موراگامی
مرکز درمهی نیویورک

این گواهی در شعبه‌ی شیکاگوی مرکز درمهی نیویورک، در طی مراسم روز یادبود بودا شاکیه‌مونی در ۱۵ ژوئن ۲۰۱۴ ایراد شد.

نیویورک آمد شخصاً از سوی او به سمت رهبر منطقه منصوب شدم و رهنمود مهربانانه‌ی او از او گرفتم که حس کردم بالاتر و فراتر از استحقاقم بود. او گفت: «وقتی شخصی شدید که بتوانید با دل و جانی پذیرا و گشاده بگویید «بله» شعبه‌ی شیکاگو از مردم مالامال می‌شود.» در طی سال‌ها و تا امروز آن حرف‌هایی که بنیادگذار به من زدند حمایت عظیمی را برایم فراهم کردند.

من بر خلاف خواسته‌ی والدینم به ایالات متحد آمدم. اما حالا، وقتی فکر می‌کنم که آن‌ها چقدر صادقانه باید برایم دعا کرده باشند، قلبم سرشار از سپاس برای این آموزه می‌شود، که باور دارم این شادمانی را که امروز از آن برخوردارم ممکن کرد.

آن روزها به طور پاره‌وقت برای یک خط هوایی کار می‌کردم. با نقشم به عنوان رهبر شعبه، کارم و خانواده‌ام، با انگیزه و هدف زندگی می‌کردم. شوهرم افتخار می‌کرد که من بودایی‌ای هستم که چنین مسئولیتی در شعبه به من داده شده و پشت صحنه از من حمایت می‌کرد. دو فرزند به ما عنایت شد که بزرگ شده‌اند و با شادی با خانواده‌های خودشان زندگی می‌کنند.

در مارس ۲۰۰۲، شوهرم در هفتاد و چهار سالگی درگذشت.

وقتی در ۲۰۰۵ شصت ساله شدم، فرزندانم تشویق کردند که از آن به

بعد زندگی آرام و راحتی را در پیش بگیرم. چون در شغل که ۲۲

سال داشتمش به سن بازنشستگی نزدیک می‌شدم، بدون تردید، تصمیم گرفتم که کارم را رها کنم. با رؤیای وقف کردن و متمرکز کردن تلاش‌هایم به نقشم به عنوان رهبر شعبه و با استفاده از مقداری از آن وقتی که به دست آورده بودم، دوباره از نو شروع کردم.

شعبه‌ی شیکاگو بخشی از ریشو کوبسی — کایو مفصل‌تر نیویورک است. کشیش ما همیشه آن دور و بر نیست. من سعی کردم که توجه کنم که گفت‌وگویم با عالیجناب تا جای ممکن نزدیک و پر معنا باشد، و خودم را وقف کردم که خط مستقیمی برای اعضا باشم. اگر چه وقتی که با چالش‌های نقشم برخورد می‌کردم رؤیاهای بزرگی داشتم، اما به هیچ‌وجه آسان نبود. فکر می‌کردم که حداکثر تلاشم را می‌کنم اما مشکلات همچنان روی هم تلنبار می‌شد. متوجه شدم که دائماً احساس می‌کنم که در یک لحظه گیر کرده‌ام.

برای مدت درازی، سعی نکردم که دل و جانم را تغییر بدهم. ناگهان متوجه شدم که رسالتم برای حمایت از شعبه را چنان در اولویت قرار داده‌ام که در هر کاری که انجام می‌دهم بیش از حد متکی به خود شده‌ام، و فکر می‌کردم: «باید خودم این کار را بکنم.» کوتاه‌فکر بودم و می‌خواستم نظرم را به دیگران تحمیل کنم.

متشکرم که به من این فرصت داده شد تا عمل ایمانم را در روز یادبود بودا شاکیه‌مونی با شما سهیم شوم. لطفاً هدایتم کنید. امسال یک نقطه‌ی عطف را جشن گرفتیم — پنجاهمین سالگرد برپایی تالار مقدس بزرگ. رئیس نیوانو در رهنمود درمه‌اش برای سال نو توضیح داد که یک معنای مهم پنجاهمین سالگرد برای ما این است که یک بار دیگر به طور شخصی رهنمود بنیادگذار را بازنگری کنیم و ایمان‌مان را بازبینی کنیم.

امسال بیست و چهارمین سالی است که من نقش رهبر شعبه را در شعبه‌ی شیکاگو پذیرفتم. چهل و پنج سال است که در ایالات متحد زندگی می‌کنم. بیش‌تر از نصف زمانم را در این‌جا با این نقش و مسئولیت گذرانده‌ام. از زمانی که بسیار جوان بودم، به خاطر والدینم، با آموزه‌های ریشو کوبسی — کایو در تماس بودم و با آن‌ها بزرگ شدم. در حدود ۱۹۷۵ بود که شروع به آمدن به شعبه‌ی شیکاگو کردم و سرانجام زیر نظر رهبر پیشین شعبه، خانم ماتسوموتو، نقش رهبر منطقه به من محول شد.

بعد از بازنشسته شدن خانم ماتسوموتو، اگر چه تجربه و تمرین داشتم اما عالیجناب سوزوکی — کشیش‌مان در آن زمان — با سخاوتمندی تشویق کرد تا رهبر شعبه بشوم. در ۱۹۹۰ وقتی بنیادگذار نیوانو برای شرکت در اجلاس کودکان سازمان ملل به



خانم کایو موراگامی گواهی‌اش را در طی مراسم روز یادبود بودا شاکیه‌مونی در ۱۵ ژوئن ۲۰۱۴ ایراد می‌کند.

سال قمری به سال دیگر، آرزویم این بود که پلیدی را از درون دلم دور کنم و با دلی روشن به سال نو خوشامد بگویم. و گویی بودا داشت آرزویم را برآورده می‌کرد، چون در آن روز دریافتی داشتیم که به من اجازه داد که تغییر کنم و زندگی را به صفحه‌ی تازه‌ی ورق بزنم.

اتفاقی که افتاد در پایان ژانویه شروع شد که بانو فوجیتا برای دیدار رسالتش به شیکاگو آمد. بعد از این که در طی جلسه‌ی مطالعه به سؤال آقای م پاسخ داد، رو به او کرد و گفت: «ما آموزه‌های عالی بنیادگذار نیوانو و رئیس نیوانو را می‌آموزیم. آقای م، امیدوارم که با شما به ایمانی عمل کنیم که مطابق با آموزه‌های ریشو کوسی - کایی باشد. ممکن است لطفاً خواهان حمایت شما باشیم؟» بعد با آقای م دست داد، و چنان محکم دستش را فشرد که فکر می‌کردی جدا خواهد شد.

روز بعد بانو فوجیتا و اعضای نیویورک که همراهش بودند به نیویورک برگشتند. اما آن موضوع باعث اتفاقی شد که بعد افتاد. چند روز بعد بود. شعبه‌ی شیکاگو سبستوبون - نه را برگزار کرد. قبل از شروع مراسم خانم م پیش من آمد و گفت: «اگرچه شوهرم دست بانو فوجیتا را گرفت اما او می‌گوید نگرانی‌هایی دارد که لازم است پیش از این که تقاضای بانو فوجیتا را بپذیرد از بین بروند. می‌خواهد از این فرصت استفاده کند و احساسات تلخی را که نسبت به شما، خانم موراگامی دارد با بانو فوجیتا در میان بگذارد. می‌شود او به بانو فوجیتا زنگ بزند؟»

در گذشته، احتمالاً فوراً با عصبانیت واکنش نشان می‌دادم و فکر می‌کردم: «چقدر او می‌تواند بی‌ادب باشد!» اما در آن زمان به طریقی توانستم با وقار خواهشش را بپذیریم. متوجه شدم که دارم می‌گویم: «از بانو خواهش خواهم کرد.» تعجب کردم که دیدم عملاً توانستم چنان آرام حرفش را بپذیرم. به این خاطر که مدت درازی



خانم موراگامی (چپ) همراه با اعضای دیگر عمل آداب و آیین‌ها را در مرکز ترمه‌ی نیویورک تمرین می‌کند.

بنابراین شعبه همیشه پر از اختلاف نظر بود، و هر وقت جلسه‌ی برگزار می‌شد برای رسیدن به توافق مشکل داشتیم. مردم دائماً احساس یأس و نارضایتی می‌کردند. من به تدریج احساس تنهایی می‌کردم. آن‌ها روزهایی بودند که دائماً احساس افسردگی می‌کردم. کم‌کم محدودیت‌هایم را برای نقشم احساس می‌کردم. در ذهنم با خودم می‌گفتم: «می‌خواهم از نقشم استعفا بدهم» اما «هدف همه‌ی تلاش‌هایم در این بیست سال چه بود؟» دائماً سؤال می‌کردم و به سؤال‌های خودم جواب می‌دادم و هر روز را بیهوده هدر می‌دادم.

در دسامبر ۲۰۱۲ بانو فوجیتا به عنوان کشیش جدید مرکز ترمه‌ی نیویورک منصوب شدند. وقتی ما از مرکز ترمه‌ی نیویورک دیدن کردیم، بانو فوجیتا به ما گفتند که روش ریشو کوسی - کایی برای به عمل درآوردن ترمه، احترام گذاشتن به سرشت بودای درون هر شخص است. این چنان عمل مهمی است که می‌توانیم بگوییم که عمل‌مان با احترام گذاشتن به سرشت بودای درون خودمان و دیگران شروع می‌شود و پایان می‌یابد. اما او گفت که بسیار مشکل است که از چنین توانایی واقعاً برخوردار شد. آن زمان متوجه شدم که این، آن عملی بود که به آن نیاز داشتم.

با این همه، هنوز به راحتی تحت تأثیر تغییراتی قرار می‌گرفتم که در اطرافم رخ می‌داد، و از این‌رو دائماً بین شادی و اندوه در تناوب بودم. وقتی بانو فوجیتا برای سفر رسالتش به شیکاگو آمد، دل دردمند و آشفته‌ام را با او در میان گذاشتم. با این حرف شروع کردم که: «در حال حاضر فقط هیچ انگیزه‌ی برای هیچ کاری ندارم.» بانو فوجیتا چنان با دقت به حرف‌هایم گوش می‌کرد که من متوجه شدم که دارم از دردهایی که در گذشته احساس کردم و همه‌ی تلاش‌هایی که در آن بیست و دو سال نشان دادم برایش می‌گویم. بانو فوجیتا بعد از این که با تعمق به حرف‌هایم گوش داد و وقتی حرف می‌زدم سرش را اغلب تکان می‌داد، گفت: «به این دلیل است که شما چنان حس مسئولیتی دارید که شعبه‌ی را که ما حالا از نعمت آن برخورداریم حفظ کرده‌اید. به علاوه، چون برای بیش از بیست سال همچنان به پناه بردن به سه گنج ایمان داشته‌اید. این به هیچ‌وجه کار ساده‌ی نیست. این همه به خاطر شماست. لطفاً خودتان را تحسین کنید.» و داشت به سرشت بودای درون من احترام می‌گذاشت. از آن به بعد هر وقت بانو فوجیتا به ملاقات اعضای شیکاگو می‌آمد، من کنارش می‌ایستادم. از او به عنوان الگو بیش‌تر یاد می‌گرفتم. نگاهش می‌کردم که سرش را هنگام دعا جلوی بودا بسیار پایین می‌آورد و چه‌طور از طریق رفتار مهربان ولی با دقتش، به سرشت بودای اعضا احترام می‌گذارد. متوجه شدم که این به خاطر توانایی یا قدرت شخصی نیست. به خاطر «نقشی» است که به ما داده شده تا با حمایت الاهی بودا آن را انجام دهیم. دل و جانم به تدریج شروع به تمرکز کردند و روشن‌تر شدند.

ماجرای بعدی در طی صبح سبستوبون - نه‌ی امسال (مراسم به جا آوردن سبستوبون، آخرین روز زمستان در تقویم سنتی ژاپن، که در آن ما سر را دور می‌کنیم و خوشبختی را به درون دعوت می‌کنیم) اتفاق افتاد. من یک آرزو داشتم. در آن روز انتقال از یک

سفر معنوی

می‌تواند چالشی باشد. اما همه‌ی اعضای شعبه که مشغول رسیدگی به آن هستند از این وضعیت خوشحالند.

وقتی به عنوان رهبر شعبه منصوب شدم رهنمود بنیادگذار را به یاد آوردم. «وقتی شخصی شدید که بتوانید با دل و جانی پذیرا و گشاده بگویید «بله»، شعبه‌ی شیکاگو از مردم بسیاری مالا مال خواهد شد.» من حالا در خط شروع حرف‌های تشویق‌کننده‌ی او ایستاده‌ام.

با شگفتی و سپاس شاهد کارهای بودا هستم. کاملاً در تناسب با امسال، که پنجاهمین سالگرد ساخته شدن تالار مقدس بزرگ است و پنجاه و یکمین سال که شعبه‌ی جدیدی باز می‌شود، شعبه‌ی شیکاگو و من به عنوان رهبر شعبه، توانستیم از پوسته‌ی کوچکی که تا حالا داشتیم خودمان را آزاد کنیم و اولین گام را در راه شروعی تازه برداریم. ساختار سازمانی رسالت در درون شعبه بنا شد و پنج رهبر منطقه‌یی به وجود آورد. خوشبختانه به نظر می‌رسد که رهبران منطقه‌یی لذت می‌برند که فکر و برنامه‌ریزی کنند که چگونه بهتر با اعضایی که به آن‌ها سپرده شده‌اند تماس بگیرند و مانند این‌ها. برای هر عضوی که برای مدتی طولانی، از توجه لازم و کامل برخوردار نبود، به طور دقیق آموزه‌ی باارزشی را منتقل خواهیم کرد که هدفش حقیقتاً رستگاری همه است.

شنیده‌ام که تقریباً ۱۲۰ سال پیش در شیکاگو بود که آیین بودا

اولین بار به ایالات متحد آمد. در نور چنین علیتی، می‌خواهم که دل و جان بنیادگذار و رئیس نیوانو را با حداکثر تعداد ممکن از مردم آمریکایی سهیم شوم و آن‌ها را به سوی ایمان هدایت کنم. و در نتیجه آن دایره‌ی سنگه‌ی روشن، مهربان و گرم ما وسیعاً در سراسر منطقه‌ی شیکاگو گسترش بیابد، سوگند می‌خورم که با چنین رؤیای بزرگی مجدّانه به عمل ادامه بدهم.

آقای م را شخص مشکلی می‌دانستم. حداقل، چنان پارانویید شده بودم که باور داشتم او همیشه عمداً سعی می‌کند ناراحت کند. این احساسی بود که داشتم. اما همان زمان که خواهش خانم م را شنیدم فکری که به ذهنم رسید این بود که: «آه... آقای م مدت‌ها ناراحت بود.» «درست مثل او، من هم ناراحت بودم!...» توانستم به وضوح ببینم... این چیزی بود که رخ داده بود.

با یک دیدگاه خودبینانه از چیزها، من همیشه بیش از حد از احساساتم حفاظت می‌کردم که در نتیجه تمام وقت ناراحت می‌شدم. هیچ‌گاه سعی نکردم از دید آقای م به چیزها نگاه کنم. هیچ‌وقت به فکرم نرسید که مدت زیادی آقای م ناراحت بوده است. چقدر خودبین بوده‌ام.

همچنین دوست داشتم با چیزهایی روبه‌رو شوم که برایم مشکل بود. این که تمایل به اجتناب داشتم برایم دریافت مهمی بود. از صمیم قلب برای آقای م متأسف شدم.

از طریق این تجربه، فرصتی به من داده شد که از اعماق قلبم دل و جانم را بررسی کنم. هر روز که می‌گذرد، عملاً حس می‌کنم که گویی تغییر کرده‌ام. و گاهی وقتی احساساتم متزلزل می‌شوند می‌توانم خودم را بگیرم و به یک احساس قدرانی تغییر بدهم. بسیار سپاسگزار هستم.

چندین ماه از آن زمان گذشته است. شعبه‌ی شیکاگو سرزنده شده است و جایمان کم‌کم کوچک می‌شود. در هوزا که هر یکشنبه برگزار می‌شود، بازدیدکنندگانی هستند که می‌گویند وب‌سایت‌مان را دیده‌اند یا بعد از این که همیشه با ماشین از جلوی ساختمان ما گذشته‌اند، می‌خواستند آن‌جا توقف کنند و سری بزنند. همچنین یک دانشجو داشتیم که برای تحقیق برای مقاله آمد. زمان‌هایی بوده که پارکینگ پر بوده و جا دادن همه‌ی ماشین‌ها وقتی این اتفاق می‌افتد،



خانم موراگامی (آخرین نفر سمت چپ در ردیف جلو) با دیگر اعضای سنگه.



زیستن همچون نیلوفر از تجربه‌ی دینی شما استقبال می‌کند. چرا از طریق زیستن همچون نیلوفر تجربه‌ی دینی خود را با مردم سراسر جهان سهیم نمی‌شوید؟ لطفاً نوشته یا سوالاتتان را به این آدرس ایمیل بفرستید: Shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp متشکریم.

زندگی بر اساس درمه - روایت تابستان

از زمانی که به ژاپن برگشتم، این سومین تابستان است. همان طور که ممکن است بدانید، تابستان در ژاپن بسیار گرم و مرطوب است. اما این که چه احساسی ایجاد می‌کند به ذهنیت فردی هر شخص بستگی دارد. رهنمود درمه‌ی رئیس نیوانو در این ماه مثل روایت تابستانی مفهوم زندگی بر اساس درمه است. «پذیرفتن این واقعیت که تابستان گرم است»، «با گفتن «بیش از حد گرم است» دلبستگی‌مان افزایش می‌یابد،» «توجه کردن و سپاسگزار بودن برای چیزهای خوبی که به همراه گرمای تابستان می‌آید.» حالا چه احساسی دارید؟ این رهنمود که مربوط است به این که چگونه قدر گرمای تابستان را بدانیم، در مورد این که چگونه باید به طور کلی با زندگی‌مان روبه‌رو شویم نیز به کار می‌رود. «پذیرفتن این واقعیت که زندگی همیشه آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود،» «نگفتن «از این متنفرم» یا «سخت است»» «توجه کردن و سپاسگزار بودن برای رحمتی در لباس می‌دل.» درست مثل نسیم خنک تابستان، فضیلت بودا در میان گرمای فریب، خنکی را به همراه می‌آورد.

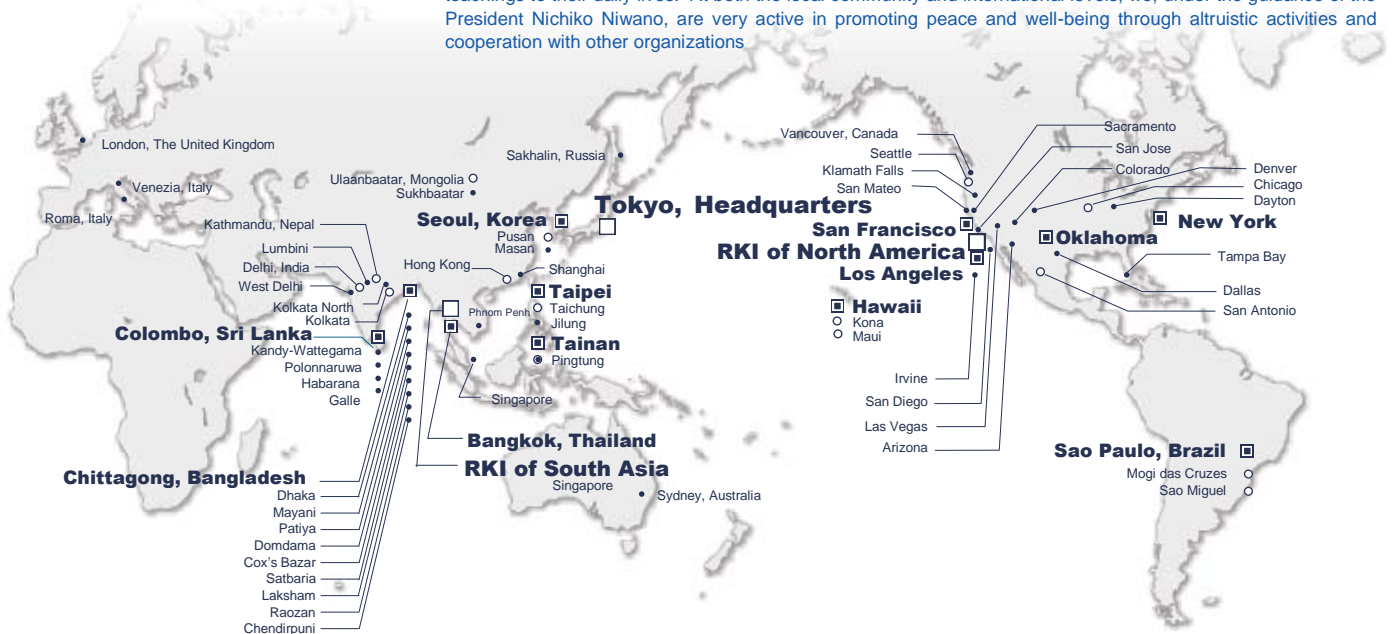
زندگی‌مان با ارزش‌ترین چیز است. خنک نگه داشتن تن و جان‌مان می‌گذارد که هر رسالت فردی را که همه به طور ذاتی دارا هستیم برآورده کنیم. همه‌ی دوستان در نیمکره‌ی جنوبی، لطفاً این رهنمود رئیس نیوانو را بعد از شش ماه دوباره بخوانید.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشو کوسبی - 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

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia
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 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**

E-112 (Ground Floor), Greater Kalkaji Enclave - I
New Delhi 110048, India

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**