

مقاله‌ی بنیادگذار

گلی که در دلی مشتاق و انعطاف‌پذیر می‌شکفت

است، نه؟ وقتی دلی مشتاق و انعطاف‌پذیر داشته باشید که قاطعانه چنان‌که معلمان دستور داده ایستادگی می‌کند، مسلماً روزی خواهد رسید که گلی که پیش از این در درون‌تان پنهان بوده، خواهد شکفت.

اگر از مردمی که در منصب‌های بالا در رشته‌های گوناگون کار می‌کنند بپرسید که در دوران مدرسه‌ی ابتدایی‌شان چگونه بودند، آن‌هایی که با استعداد بودند در واقع نادرند. وقتی به تعلیم و تربیت در منزل می‌رسیم، پرورش «دل انسانی» چیزی است که مهم است. اگر کودک را والدینی بزرگ کنند که تنها به نردبان ترقی او فکر کنند، هر راهی را هم که آن کودک انتخاب کند، احتمال این که آن کودک بتواند بشکفت بسیار کم است.

از کاپسو ژوایکان ۸ (شرکت نشر کوسی) ص ۱۰۰-۱۰۱

می‌گویند که وقتی استاد مانگای برجسته‌ی شاگرد جدیدی می‌پذیرد، آن نقاش وزن بیشتری را روی خلق و خوی شاگرد احتمالی قرار می‌دهد تا مهارت او. ممکن است فکر کنیم که چگونه با مهارت کم در طراحی هرگز می‌تواند نقاش مانگا شود. اما اگر مردم فقط روی یک کار تمرکز کنند، زمانی می‌رسد که حتی کسی که فکر می‌کردند مورد مایوس‌کننده‌ی است، می‌تواند ناگهان «موتاسیون پیدا کند» و شدیداً پیشرفت کند. مسحورکننده نیست؟ در میان شاگردان شاکیه‌مونی شخصی به نام چودینتنگه بود که نمی‌توانست حتی یک عبارت از آموزه‌های بودا را به یاد بیاورد. او خود را وقف یک عمل کرده بود و فکر می‌کرد: «من صومعه را تطهیر خواهم کرد»، چنان‌که بودا به او دستور داده بود، پس روزها می‌آمدند و می‌رفتند و او روی تمیز کردن صومعه تمرکز داشت. یک روز ناگهان به روشن‌شدگی رسید. این همان چیز

زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۳۲ (سپتامبر ۲۰۱۶)

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: Shizuyo Miura
Editorial Staff of RK International

ریشو کوسی - کایی یک سازمان غیررهبانی بودایی است که متن مقدسش سوره‌ی نیلوفر سه گانه است. بنیادگذار نیگیو نیوانو و بنیادگذار همکار میوکو ناگانوما در ۱۹۳۸ آن را تأسیس کردند. این سازمان از زنان و مردانی عادی تشکیل شده که به بودا ایمان دارند و تلاش می‌کنند که معنویت‌شان را با به کار بردن آموزه‌های او در زندگی‌های روزمره‌شان غنی کنند. ما هم در اجتماع محلی و هم سطوح بین‌المللی تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو، از طریق فعالیت‌های دگرخواهانه و با همکاری با سازمان‌های دیگر در پیشبرد صلح و بهروزی بسیار فعال هستیم.

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 زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفتند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.

درخشش شهروندان سالمندان

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی



همه در اصل عالی هستند

امروز در ژاپن حدود ۴۱/۱۶ میلیون مردم بالای هفتاد و پنج سال هستند که به طور معمول آن‌ها را کوکی کوره‌ایشا (شهروندان سالمند مرحله‌ی پایانی) می‌خوانند. من یکی از آن‌ها هستم. نامه‌ی شگفت‌انگیزی که مدتی پیش دریافت کردم اشاره می‌کرد که با تغییر واژه‌ی کوکی (مرحله‌ی پایانی) به یک کلمه‌ی مشابه به معنی درخشان و نورانی، شهروندان سالمند مرحله‌ی پایانی، عملاً شهروندان سالمند درخشان و نورانی هستند، به عبارت دیگر بعد از هفتاد و پنج سال، مردم همه می‌توانند روشن و درخشان باشند — این احساسی پر از شادی دارد و تصویری از سالمندان شاد و فعال را منتقل می‌کند.

اما «سالمندان درخشان نورانی» لزوماً مردمی فعال و سرزنده نیستند، که مسئله‌ی بسیار حساس دیگری را به ما نشان می‌دهد.

«در بهار، گل‌ها در تابستان، کوکو. در پاییز، ماه. و در زمستان، برف درخشان، پاک و سرد.» این شعری مشهور از استاد زن دوگن (۱۲۰۰-۱۲۵۳) است. این شعر بیان می‌کند که چگونه هر یک از چهار فصل به نوبه‌ی خود درخشش متمایز خود را ساطع می‌کنند. این‌ها همه در کارهای طبیعت هست و هر یک به روش خود شگفت‌انگیز است.

از این دیدگاه، روشن و درخشان بودن چیزی بیش از فعالیت‌هایی را فرض می‌کند که در کانون توجه قرار دارند، و مهم است که حتی در سال‌های پیری‌مان، اصطلاحاً پاییز دیر هنگام زندگی، بتوانیم چیزها را صادقانه چنان‌که هستند در هر لحظه بپذیریم.

به عبارت دیگر، از آن‌هایی که از نظر بنیه سالم و فعال می‌مانند که بگذریم، همه‌ی آن‌هایی که نگاهشان را به این حقیقت می‌دوزند که این‌جا و اکنون وجود دارند و از درخششی که در این حقیقت است آگاهند و از آن سپاسگزارند، در معنای واقعی سالمندانی روشن و درخشان هستند.

شاعر هایکو فوئیبی تومی‌یاسو (۱۸۸۵-۱۹۷۹) شعر زیر را نوشت: «سرانجام زنده بودن لذت‌بخش است، / در بهار پیری‌ام.» احساس دریافت چیزی مهم در این شعر موج می‌زند که در بهار یا تابستان زندگی نمی‌شد آن را درک کرد. این شعر مسلماً ذهنیت یک شهروند سالمند روشن و درخشان را بیان می‌کند.



درخشش بوداسفها

از یکسو، پیری درخششی دارد که در میان نسل‌های جوان‌تر پیدا نمی‌شود، اما این واقعیت انکارناپذیر است که رنج را دربر دارد. نه تنها برای اشخاص سالمند که باید تحت مراقبت باشند، بلکه برای کسانی که از اعضای سالمند خانواده مراقبت می‌کنند نیز عبارت «سالمندان درخشان و نورانی» شاید مانند رفع و رجوع سردرگمی حاصل از نگرانی‌های فزاینده از وضعیتی پرخرج و خسته‌کننده به نظر برسد، که آن‌ها هیچ راه گریزی از آن ندارند.

اما در حالی که قلبتان مملو از سختی‌ها و احساسات پیچیده‌ای است که بیان‌شان سخت است و درباره‌ی این وضعیت آه و ناله می‌کنید، در عین حال آرزو می‌کنید که آن شخصی که به مراقبت نیاز دارد بهتر شود. در عمق قلبتان می‌خواهید هر کار ممکن را برای کمک انجام بدهید و آن چیزی که در شما چنین توجه عمیقی را برمی‌انگیزد، بی‌شک این حقیقت است که یک عضو خانواده به مراقبت نیاز دارد. بنابراین فکر می‌کنم که چنین عضوی در خانواده که به عنوان یک دلیل عمل کرده چراغ دل غمخوارگی آن پرستار را روشن می‌کند، مستحق توصیف درخشش «نورانی» است.

به عنوان مثال، هرگز نباید فراموش کنیم که حتا کسی که زمین‌گیر است می‌تواند بوداسفی درخشان و نورانی شود، خیش و کج‌بیلی است که دشت دل و جان‌های مردم اطرافش را آماده‌ی کشت می‌کند. چنان که بنیادگذار نیکیو نیوانو یکبار گفت: «می‌خواهم آن نوع زندگی را سپری کنم که به خودی خود یک پیشکش باشد» آن‌گونه که زندگی‌هایمان را می‌گذرانیم می‌تواند یک شکل از چنین پیشکشی باشد.

البته همان‌طور که ماساهیرو یاسوئوکا (۱۸۹۸-۱۹۸۳) دانشمند فلسفه‌ی شرقی می‌گوید: «راز هرگز پیر نشدن، همچنان مشتاق یادگیری، هنر و ایمان دینی بودن است»، وقتی جوری زندگی می‌کنیم که به طور فعالانه مشغول مطالعه‌ی هستیم که در کمک به جامعه به کار می‌رود، زندگی‌هایی را می‌گذرانیم که پیشکش یک شهروند سالمند درخشان هستند.

البته لازم به ذکر نیست که مراکز درم‌هی ریشو کوسی - کایی و سنگه‌مان بنیان محکمی برای آن فراهم کرده‌اند. آموزه‌های بودا که در مراکز درم‌ه‌مان می‌آموزیم در خانه و اجتماعاتمان به کار گرفته می‌شوند. این به هر یک از ما دلیلی می‌دهد که کامل زندگی کنیم و برای هر کس در پیرامون‌شان شادی می‌آورد. برای ما، طبیعی است که به یکدیگر کمک کنیم و از هم کمک بخواهیم، و مراکز درم‌ه‌مان را از ملاحظات مهربانانه پر کنیم. با دیدن چنین اعضای سالمند درخشان و نورانی‌ای در یک مرکز درم‌ه، مطمئنم که آن‌ها به عنوان الگوهای برای نسل‌های جوان‌تر عمل خواهند کرد، و در اجتماعاتشان نقش حیاتی‌ای را بازی می‌کنند.

از کوسی، سپتامبر ۲۰۱۶



نقش‌های داده‌شده از سوی بودا به من کمک کرد تا رشد کنم

بانو سیو - فانگ چین
مرکز درم‌های تای‌په

این سخنرانی تجربی درم در تالار مقدس بزرگ در توکیو در طی مراسم روز یادبود ماهانه برای بنیادگذار در ۴ مارس ۲۰۱۶ ایراد شد.

از روی احساساتم به پدرم بود که انجام می‌دادم. می‌خواستم به او در نقش‌اش کمک کنم و کمک کنم که به آرزوهایش برسد.

در ۲۰۰۷ پدرم درگذشت. در آن زمان من به عنوان رهبر بخش خدمت می‌کردم و فکر کردم که چون پدرم درگذشت می‌خواهم نقش‌ام را رها کنم. اما عالیجناب تروئو سایتو، که در آن زمان کشیش مرکز درم‌های تایوان بود گفت که می‌خواهد یک تایوانی و نه یک ژاپنی کشیش بعدی باشد و می‌خواهد مرا به عنوان کشیش بعدی توصیه کند. من این نقش را پذیرفتم تنها به این علت که فکر می‌کردم باید مسئولیت‌ام را انجام بدهم و از آن احساس سپاس نمی‌کردم.

وقتی نقشم را به عنوان کشیش شروع کردم با چالش‌های گوناگونی یکی پس از دیگری روبرو شدم. یک روز به عنوان پیش‌برنده‌ی هوزا با حدود شصت تا هفتاد عضو خدمت می‌کردم. وقتی به یکی از اعضا مشاوره‌ی درم‌دادم، یکی از اعضای بزرگتر به من گفت: «تو هنوز آدم خامی هستی و حق نداری به کسی رهنمود بدهی.» بقیه‌ی اعضا از او پیروی کردند گویا به من می‌گفتند: «گستاخ نباش.»

از آن‌جا که چنین تحقیری را تجربه کردم و احساس خشم می‌کردم، با برادرهایم درباره‌ی درد و ناراحتی‌ام حرف زدم، که

همگی لطفاً هدایت کنید. ارتباط من با ریشو کوسی - کایی با پیوستن پدرم به ریشو کوسی - کایی آغاز شد. در آن زمان پدر بزرگم مدیر مدرسه‌ی در تایوان بود و پدرم عادت داشت وقتی دانش‌آموز بود به حیاط مدرسه برود و بازی کند. در آن روزها تایوان تحت حکومت ژاپن بود. پس سربازان ژاپنی در مدرسه مستقر شده بودند. در میان سربازها مردی بود که با پدرم با مهربانی رفتار می‌کرد. او کارت اسمش را به پدرم داد و او و پدرم به هم قول دادند که روزی در ژاپن با هم ملاقات کنند.

سی و پنج سال بعد در ۱۹۸۰ وقتی پدرم برای اولین بار سفر کاری به ژاپن داشت او کارت اسم آن سرباز را به یاد آورد. اگرچه زمان زیادی گذشته بود پدرم توانست باز با او ملاقات کند. آن سرباز عالیجناب تاکائو اوگی‌نو، عضو هیأت مدیره‌ی ریشو کوسی - کایی در ساختمان‌های اصلی در آن زمان بود.

چون عالیجناب اوگی‌نو از او خواست، پدرم در هوزا یا مجمع درم در تالار مقدس بزرگ شرکت کرد، و با دیدن آن تجربه برای اولین بار، تحت تأثیر قرار گرفت. او از عالیجناب اوگی‌نو پرسید که چگونه می‌تواند به ریشو کوسی - کویی بپیوندد، و عضو شد. پس از بازگشت به تایوان مادرم از او راجع به ریشو کوسی - کایی شنید و او نیز به زودی عضو شد. والدینم مجذبه شروع به انتشار درم کردند. پدرم به عنوان رابط میان تایوان و ژاپن خدمت می‌کرد و کارهایی مانند تقاضا به ساختمان‌های اصلی برای فرستادن سخنران به تایوان را هماهنگ می‌کرد. مادرم که معلم شده بود، بسیاری از همکارانش را به ریشو کوسی - کایی هدایت کرد.

در آن روزها ریشو کوسی - کایی را دین والدینم می‌دانستم، نه دین خودم. اما بعد از این که مادرم در حادثه‌ی رانندگی در ۱۹۸۷ کشته شد، پدرم به جای شغلش، اولویت را بر انتشار درم قرار داد و بیشتر روز را در مرکز درم می‌گذراند. به منظور پشتیبانی از پدرم من نیز از مرکز درم دیدن کردم و در امور عمومی کمک می‌کردم. بعداً به عنوان رئیس گروه جوانان و سپس رهبر بخش منصوب شدم اما عمیقاً آموزه‌ها را درک نمی‌کردم و نقش‌ها را تنها



بانو سیو - فانگ چین تجربی درم‌هایش را در تالار مقدس بزرگ در توکیو در طی مراسم روز یادبود ماهانه برای بنیادگذار ایراد می‌کند.

آن‌ها هم رهبرهای سنگه بودند. می‌خواستیم آن‌ها دلداریم بدهند اما آن‌ها گفتند: «تو هنوز حق نداری که به کسی مشاوره‌ی درّمه بدهی، پس باید مثل بودا ساکت بنشینی» و «فایده‌ی ندارد که به کسی از خستگی جسمی و بیماریت شکایت کنی. هیچ‌کس برایت احساس تأسف نمی‌کند.»

در آن روزها اوقات سختی را می‌گذراندم، اما با ننگه داشتن اشک‌هایم تحمل می‌کردم. فکر می‌کردم «می‌خواهم ریشو کوسی - کایی را ترک کنم و زندگی راحتی داشته باشم» و «من در آغاز شروع کردم که به پدرم در ریشو کوسی - کایی کمک کنم. چون او قبلاً درگذشته است، پس مهم نیست که ریشو را ترک کنم». شروع کردم به مرتب کردن وسایل شخصی‌ام تا مرکز درّمه را ترک کنم. اما چند روز بعد اتفاقی افتاد.

یکی از اعضا پیشم آمد و از من خواست که قطع‌ی از «نکوکردها» فصل یک سوره‌ی معانی بی‌شمار را برایش توضیح بدهم. «ما خود را به آن یکی می‌سپاریم / که همه‌ی کارهای سخت را تکمیل کرده است.» عضو دیگری از من خواست که چهار شرط برای مهارت یافتن در آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر را توضیح بدهم که در فصل ۲۸ سوره «ترغیب‌های بوداسف ارجمند عالم» آموزش داده می‌شود. در حالی که به این سؤال‌ها پاسخ می‌دادم، فهمیدم که «عمل به درّمه و گسترش آن آسان نیست و برای من مهم است که به آموزه‌های بودا عمل کنم، نه فقط امیدوار باشم که آرزوهایم برآورده شوند.»

صبح پیش از یکشنبه‌ی که قرار بود مرکز درّمه را ترک کنم، به خوش‌نویسی دو طرف محراب توجه کردم که می‌گفت: «آرام و ساکت است این سرزمین من - / آکنده از انسان‌ها و موجودات آسمانی.» در آن لحظه قلبم مالامال از گرما شد، احساس کردم که بودا به من می‌گوید که من لزوماً می‌توانم حفاظت شوم اگر بنا باشد ایمان دینی را ننگه دارم و کارهای خیر انجام دهم. بعد، تصمیمم را گرفتم که این راهی است که باید دنبال کنم.

بنابراین عمیقاً درباره‌ی رهنمود رئیس نیوانو بارها و بارها اندیشیدم - «بیایید به سرشت بودا احترام بگذاریم»، «آن‌هایی که درّمه را با دیگران سهیم می‌شوند چیزی غیر از عمل‌کنندگان به آن نیستند»، «بیایید از جایگاه والدین با مردم صحبت کنیم یا به کارها رسیدگی کنیم»، و «بیایید دیگران را تحسین کنیم». روزی یکی از اعضا پیشم آمد و گفت: «یکی از اعضا که

رئیس شرکت است نمی‌تواند کارش را انجام دهد چون از افسردگی رنج می‌برد و وزن از دست داده است. مادرش نگران اوست اما نمی‌داند که چه کار کند.» من از آن عضو خواستم که او را به مرکز درّمه ببرد. از آن روز به بعد، در طول وقت ناهار (به شکل مشابه مهمانی چای) با او صحبت می‌کردم تقریباً هر روز. همان‌طور که روزها می‌گذشتند ما طولانی‌تر صحبت می‌کردیم؛ گاهی چهار تا پنج ساعت حرف می‌زدیم. در طی صحبت، یک فنجان قهوه ناهار من بود. هر روز به دقت به او که نامفهوم حرف می‌زد گوش می‌کردم و سعی می‌کردم که علت بیماری او را در عمق دل و جانش بیابم.

بعداً از طریق گوش دادن مکرر به او، از آرزوی در قلبش آگاه شد که مادر بیگانه شده‌اش را عزیز بدارد. او به تدریج از بیماریش بهبود یافت، سرانجام به عنوان مدیرکل صنف شرکت‌های چاپ برگزیده شد. از طریق برخورد با او، آموختم که چقدر برایم مهم است که گوش به صحبت دیگران بدهم، در عین حال، عمق آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر را درک کردم و اعتماد به نفسی برای آزاد کردن مردم در من به وجود آمد. همچنین دریافتم که رشد معنوی‌ام به رشد معنوی دیگران منجر می‌شود.

سال گذشته، مراسمی برای بزرگداشت سی‌امین سالگرد بنیاد مرکز درّمه‌ی تاییه برگزار کردیم. در روزهای پیش از مراسم، من با رهبران مرکز درّمه ملاقات کردم، میهمان‌ها و اعضایی را که با هم عمل کرده بودند دعوت کردم. بعد از ملاحظات طولانی، فکر کردیم: «ما سی سال است که هنوز قدمی به سوی بیرون از مرکز برنداشته‌ایم»، «تولد مرکز درّمه را جشن می‌گیریم، پس باید از این فرصت استفاده کنیم تا با همه‌ی اعضا دیدن کنیم و آن‌ها را ببینیم»، و «اگر این فرصت را از دست بدهیم، نمی‌دانیم که چه موقع باز این فرصت نصیب ما خواهد شد.» بعد از بحث‌های مکرر با رئیس هیئت امنای مرکز درّمه‌ی تاییه، به این نتیجه رسیدیم که به بیرون قدم بگذاریم تا غیر اعضا نیز این فرصت را داشته باشند تا با بودا رویارو شوند.

به دنبال تأیید رهبران رفتم و در نتیجه اعضای بسیاری از خانه‌های اعضای دیگر دیدن کردند تا آموزه را با آن‌ها سهیم شوند. آن‌ها به دیدار از خانه‌های اعضا اطمینان داشتند. ما در کار درست کردن درناهای کاغذی با هم سهیم شدیم. چون تا کردن درناهای کاغذی پیچیده است، تنها تعداد کمی از اعضا می‌توانستند

سفر معنوی

فرض کنید با هزار منفذ و اگر شما یکی از آن‌ها باشید، پس آیا ارزش شما یک‌هزارم کل توری است؟ اصلاً این‌طور نیست! همه‌ی منفذهای دیگر در توری آن یک منفذ را که تو هستی حمایت می‌کنند، همان‌طور که تو بقیه را حمایت می‌کنی. حتماً اگر یک منفذ توری پاره شود، کل توری تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر واقعاً این وابستگی متقابل را درک می‌کنید، باید بتوانید بفهمید که برای اطرافیان‌تان چه باید بکنید.»

ما نباید خود را دست‌کم بگیریم. هر کس نقش خودش را برای بازی دارد و وجودی غیرقابل جایگزینی است. پس بیایید حداکثر سعیمان را بکنیم.

امروز روز یادبود بنیادگذار و روز قبل از هفتاد و هشتمین سالگرد بنیاد ریشو کوسی - کای است. پنجاه و دو سال پیش در این روز مراسم پیکرگذاری گوهون زدن در این‌جا در تالار مقدس بزرگ برگزار شد. من از رئیس نیوانو و همه‌ی کسانی که از من حمایت کردند سپاسگزارم برای فرصتی که به من داده شد تا درباره‌ی تجربه‌ی درم‌هام در چنین روز خوش‌یمنی صحبت کنم. دوست دارم که با باور به ترتیبات بودا در راه گام بردارم.

می‌خواهم در برابر بودای جاودان سوگند یاد کنم که در عمل به آموزه‌ها کوشا باشم تا رسالت زندگی را برآورده کنم. چنان که آرزو داشتم متولد شوم.

می‌خواهم از رئیس نیوانو و همه بخوایم که مداوماً هدایتم کنید.

از همگی متشکرم.



بانو چین (مرکز، ردیف دوم) و اعضای سنگه‌ی مرکز درم‌هی تایپه.

آن را انجام بدهند. و بنابراین آن‌ها تلاش می‌کردند که دیروقت شب آن‌ها را تا کنند و دست‌هایشان خشن و خشک می‌شد اما آن‌ها از کار آماده‌سازی لذت می‌بردند و مرکز درم‌ه همیشه مالمال از خنده بود.

روز پیش از مراسم اعضای از مرکز درم‌هی توپودا در ژاپن به دیدار ما آمدند و کمک‌مان کردند که برای مراسم آماده شویم. برخی از آن‌ها همراه با اعضای تایپه درناهای کاغذی درست کردند، و دیگران در باران به مردمی که از نزدیک مرکز عبور می‌کردند، درناهای کاغذی و گل می‌دادند، در حالی که از آن‌ها تقاضا می‌کردند در مراسم شرکت کنند.

آن روز عصر، باران به تدریج شدت گرفت و همه‌ی ما بیش از آن احساس ناراحتی می‌کردیم که بتوانیم بخوابیم. اما همان‌طور که در این سخن آمده: «اگر مجدانه دعا کنیم، به آن پاسخ داده خواهد شد.» هوای روز بعد به تدریج بهتر شد و بعدازظهر آنقدر آفتابی شد که نیمکت‌های پارک را برای برنامه‌ی هوای آزاد خشک کند.

آنچه که در طی مراسمی که برای سی‌امین سالگرد بود بیشتر تحت تأثیر قرارم داد این بود که اعضای مرکز درم‌هی تایپه می‌توانستند برای اولین بار وجود ما را به طور گسترده بشناسانند. تمام اعضا بسیار سپاسگزار بودند. فکر می‌کنم دلیلش این است که بودا شاهد بود که نکوردهای ما روزانه توسط اعضای توپودا، که برای جشن گرفتن آمده بودند، و اعضای تایپه جمع می‌شود.

به زندگی‌ام در گذشته که نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم که بودا دست غمخوارگی‌اش را به سویم دراز کرد و در حالی که من از آن آگاه نبودم، اگر من در خانواده‌ی چین به دنیا نمی‌آمدم، اگر با والدینم پیوند گرمی نداشتم، اگر با ریشو کوسی - کای برخورد نمی‌کردم، اگر از طریق تجربه‌ی نقش‌های گوناگون، از جمله رهبر بخش، در این راه گام بر نمی‌داشتم، اکنون به عنوان کشیش این‌جا نبودم.

دریافتم که همه چیز همان‌طور است که هست، و این به خاطر حفاظت نیاکانم، نکوردهایی که دریافت کرده‌ام، و حمایت خانواده و همراهانم است، نه به خاطر قدرت خودم.

به خاطر نقشم به عنوان کشیش، اکنون همیشه آکنده از شادی هستم، قبلاً به خاطر دیگران کار می‌کردم، اما این فقط سطحی بود. اما دریافتم که می‌توانم بر پایه‌ی درم‌ه مردم را به وضعیت رهایی حقیقی هدایت کنم.

بنیادگذار در سخن درم‌ه‌اش می‌گوید: «شبه‌ی توری‌ای را

Living the LOTUS



من دو فرزند دارم، اما احساس نمی‌کنم که آن‌ها به یک اندازه دوست‌داشتنی هستند



دخترم اکنون چهارساله است. اخیراً با بامزه بودن او مشکل پیدا کرده‌ام. چند روز پیش وقتی با بی‌دقتی بشقابی را انداختم و شکست، او بلافاصله به طرفم آمد و گفت: «خدایا، باز این کارو کردی! دست خودت نیست.» طرز حرف زدنش درست مثل من بود؛ کاملاً بدون جذابیت است. فکر می‌کنم که پسر یک‌ساله‌ام از او دوست‌داشتنی‌تر است، و وقت بیشتری را با او می‌گذرانم. برای حل مشکل چه کاری می‌توانم بکنم؟

س

می‌شوند شادتر و روشن‌تر می‌شوند. اگر به چنین تلاش‌هایی ادامه دهید، پس مطمئنم که قادر خواهید بود احساس کنید که هر دو فرزندان به یک اندازه دوست‌داشتنی هستند.



احساسات دخترتان را که در پشت کلمات و کارها پنهان است بخوانید.

نکته ۱ لطفاً توجه‌تان را به احساسات دخترتان معطوف کنید، که وقتی می‌بیند در کاری شکست خورده‌اید بلافاصله به شما نزدیک می‌شود، چون شما حالا بیشتر به فرزند کوچک‌ترتان کمک می‌کنید تا فرزند بزرگ‌تر، او بیشتر به علاقه‌ی شما احتیاج دارد. چیزی که او واقعاً می‌خواهد این است که به او اهمیت بدهید.

نکته ۲ آموزش از طریق مثال

یک بچه‌ی چهارساله کارهای بسیاری می‌تواند بکند، پس خوب است که از او بخواهید در کارهای خانه کمک کند. در حالی که کمک می‌کند، اگر بشقابی یا چیزی را بشکند، به جای این که او را به خاطر کاری که کرده سرزنش کنید، بپرسید که حال خودش خوب است یا نه. بعد، وقتی او کسی را در وضعیتی مشابه ببیند، می‌تواند به آن فرد بگوید، «حالتان خوب است؟»

(پاسخ‌ها از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو فراهم شده است)

فکر می‌کنم با این که با «دوست‌داشتنی» دیدن دخترتان مشکل دارید ولی مادری عالی و مهربان هستید. فکر کنم رنج می‌کشید چون دوست دارید احساس کنید که فرزندان دوست‌داشتنی‌تر است و می‌خواهید علاقه‌ی بیشتری به او نشان بدهید. آرزوی تأمل در خودتان و زندگی روزمره‌تان چیزی است که باید برای آن ارزش بسیاری قائل شوید.

ج

در آموزش خانواده می‌گوییم که هر کاری که فرزندان می‌کنند بازتاب رفتار شماست، که یعنی فرزندان تحت تأثیر والدینشان بزرگ می‌شوند. بچه‌ها کلمات رفتارها و طرز برخورد مادرشان را - در هر دو جنبه‌ی خوب و بد - همان‌طور که واقعاً هستند کپی می‌کنند. شما گفتید که «طرز حرف زدنش درست مثل شما بود.» برای این است که او شما را بسیار دوست دارد، و بنابراین از طرز صحبت شما تقلید می‌کند. بچه‌ها وقتی آن‌گونه صحبت می‌کنند هیچ منظور بدی ندارند؛ آن‌ها چیزهایی را که هر روز می‌شنوند کپی می‌کنند.

لطفاً بپذیرید که «نگرش والدین کلید آموزش فرزندانشان است»، وقتی بشقابی را می‌اندازید و می‌شکنید اگر دختران می‌گویند «مامان باز این کارو کردی! دست خودت نیست.» لطفاً سعی کنید با قلبی صمیمی به او بگویید «بشقابو شکستم! مرسی که به من اهمیت میدی!»

چنین رفتار آرامی از یک مادر مهربان به قلب فرزند نفوذ خواهد کرد.

دختر شما باید بیشتر احساس تنهایی کند چون شما وقت بیشتری را با فرزند کوچک‌ترتان می‌گذرانید. اگرچه دختر کوچکی است، اما می‌داند که خواهر بزرگ‌تر است و باید صبور باشد، با این وجود گاهی می‌خواهد که به او توجه نشان بدهید. می‌خواهم که این را درک کنید.

به علاوه، لطفاً نکات خوبی را که دارد تشخیص بدهید و تحسین کنید، هر چند کوچک باشند. دخترتان عشق مادرش را حس خواهد کرد. هم بزرگسالان و هم کودکان وقتی تحسین

مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو با ما در تهیه‌ی این ستون ثابت همکاری می‌کند. این مؤسسه باور دارد که اگر والدین افکار و رفتارشان را به سوی بهتر شدن تغییر دهند، فرزندان‌شان هم چنین خواهند کرد. این مؤسسه سخنرانی‌ها و سمینارهایی را برای والدین در نواحی گوناگون ژاپن و در کشورهای دیگر عرضه می‌کند، به علاوه راهنمایی‌های شخصی درباره‌ی مراقبت از فرزند در اختیار والدین می‌گذارد. برای دهه‌ها برنامه‌های این مؤسسه به والدینی که مشکلات مراقبت از فرزند داشتند کمک کرد تا از نظر معنوی با فرزندان‌شان رشد کنند تا خانه‌های سازگار و شادی بیافرینند.

آگاه شدن از شادمانی‌تان

دخترتان می‌خواهد که هر کاری را که مادرش می‌کند تقلید کند. شما سرچشمه‌ی بزرگ غرور برای دخترتان هستید، مگر نه؟ دخترتان آنقدر رشد کرده است که حالا می‌تواند مثل مادرش عمل کند. آیین بودا دو حقیقت بزرگ را می‌آموزد - «همه چیز ناپایده است» و «هیچ چیز خود ندارد.» اولی نشان می‌دهد که همه چیز دائماً در تغییر است، از جمله همه‌ی پدیده‌ها در این جهان. دومی یعنی همه چیز در این جهان به طور متقابل به چیزهای دیگر وابسته است، و نمی‌تواند به تنهایی وجود داشته باشد. آیین بودا همچنین می‌آموزد که اگر زندگی‌ای بر طبق این دو حقیقت داشته باشیم، می‌توانیم به آرامش دل دست یابیم.

وقتی این حقایق را در مورد دخترتان به کار ببریم، سپس می‌بینیم که او در چنان راه مثبتی تحول یافته که می‌تواند رفتار مادرش را تقلید کند. همچنین به خاطر تولد برادر کوچکش رشد کرده تا خواهر بزرگ قابل اعتمادی باشد. و البته شما رشد کرده‌اید تا مادر دو فرزند باشید. از آنجا که هر کسی به طور متقابل به دیگران وابسته است، رنج کنونی شما به وجود نمی‌آید اگر یکی از این سه شخص غایب بود.

رئیس نیوانو در رهنمود درم‌ه‌اش درباره‌ی شادی حقیقی به ما چنین آموخت: «دریافت این که چیزهایی که شما برایش از همه بیشتر سپاسگزار هستید، چیزهایی هستند که از پیش دارید، کشف شادی حقیقی است» (کوکورو نو ماناکو او هیراکو [باز کردن چشم دل] ص ۲۸۹).

«دخترم آنقدر بزرگ شده است که حالا می‌تواند کاری که من می‌کنم را تقلید کند. دو فرزندم سالم هستند.» اگر به چیزها از چنین دیدگاه شاد و لذت‌بخشی نگاه کنید، می‌توانید کلمات و کارهای دخترتان را ارزشمند و دوست‌داشتنی ببینید، سپس می‌توانید از شادمانی‌ای آگاه شوید که در این لحظه از نعمت آن برخوردارید.

(نظرات ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسی - کای)



لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌ی الکترونیکی‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

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

چرا در راه بودا گام برمی‌داریم؟

این داستان چیزی است که من در ترمینال ورودی فرودگاه اولان باتور تجربه کردم. وقتی وسایل با تسمه‌ی نقاله به درون آورده می‌شدند یک چمدان افتاد چون چمدان‌های دیگر به آن فشار آورده بودند و آن را از روی نقاله انداخته بودند. بعد یک مسافر مغول به طرف آن چمدان رفت تا آن را بردارد و آن را روی نقاله برگرداند. بعد از مدتی چمدان دیگری افتاد و شخص دیگری رفت تا آن را روی تسمه نقاله برگرداند. وقتی مهربانی آن‌ها را در برگرداندن وسایل مسافران دیگر دیدم این آموزه‌ی بودا را به یاد آوردم که هر کسی به طور ذاتی دلی پاک مانند بودا دارد. اگر نتوانیم دل درونی‌مان را بازبشناسیم و اگر نتوانیم آن را در زندگی‌مان بیان کنیم، بدشانسی بزرگی است. اکنون در بخش‌های گوناگون جهان، جنگ‌ها و حملات تروری در جریان هستند که سوخت و اکنش‌های زنجیره‌ای نفرت را تأمین می‌کنند. فکر می‌کنم که ما به چالش گرفته شده‌ایم. آیا در هر شرایطی که ممکن است باشیم تلاش می‌کنیم که با روح بودا و دل خدا زندگی کنیم؟ یا آن دل و جان الهی‌ای را که متعلق به ماست نادیده می‌گیریم؟ شاید همیشه نتوانیم صددرصد با روح بودا و خدا زندگی کنیم، اما هنوز می‌توانیم تلاش‌های صادقانه‌مان را انجام دهیم تا از طریق آن زندگی کنیم. فکر می‌کنم دلیل از خودگذشتگی ما در راه بودا همیشه زیستن با روحیه‌ی بوداست.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریئسو کوسی - کابی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2016

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 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 Vancouver

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 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 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 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 Buddhist Center of Dallas

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 Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

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 of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

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: rkokdc@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

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, Jhongheng 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

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea

Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696

e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, 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 di 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.ibt-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

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

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of Central Delhi

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,
110060, 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 Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

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

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#408/8, Road#07(West), 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 Ramu

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

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai