

مقاله‌ی بنیادگذار

هرگز عشق را رها نکنیم

اخیراً تعداد مردانی که می‌خواهند ازدواج کنند اما ناموفق هستند افزایش یافته است مردهایی که احساس دل‌شکستگی می‌کنند شکایت دارند که: «برای زن‌ها ازدواج بازار فروش است و ما در دوره‌ی هستیم که مردها چاره‌ی جز برآوردن خواسته‌های آن‌ها ندارند.»

اما چیزهایی مثل چه کسی باید با دیگری سازگار شود با زمان تغییر نمی‌کند. وقتی زن و مرد خصوصیات و طرز فکر یکدیگر را می‌پذیرند، این یک فضای بخشش متقابل را به وجود می‌آورد.

از کایسو زوایکان ۹ (شرکت نشر کویی) ص ۷۹-۷۸

وقتی به این می‌پردازیم که ریشه‌ی عشق میان زوج‌های متأهل واقعاً چیست به این می‌رسیم که آن‌ها یکدیگر را رها نمی‌کنند و دست از هم نمی‌کشند.

رها نکردن یکدیگر مستلزم گذشت است. هر چقدر هم که دو نفر عاشق هم باشند وقتی هر روز از صبح تا شب زیر دماغ هم باشند، به تدریج شروع می‌کنند که نقص‌های هم را کشف کنند. و اگر هر دوی آن‌ها در هر چیزی نقصی ببینند و درباره‌ی توافق‌شان و مانند آن بحث کنند نمی‌توانند برای بقیه‌ی زندگی‌شان با هم بمانند. وقتی ازدواج می‌کنند، زن و مرد - که تا آن زمان با هم غریبه بودند - اتحادی را شکل می‌دهند، پس نمی‌توانند انتظار داشته باشند که همه چیز را از آغاز درباره‌ی هم بدانند. زندگی زناشویی یعنی یکی شدن در دل و جان برای کمک و پشتیبانی از یکدیگر، و این که چگونه تلاش‌های مشترکتان را ترکیب کنید و با هم به عنوان انسان رشد کنید.

زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۴۰ (مه ۲۰۱۷)

Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly
by Rishso 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

ریشو کویی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی ست از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیکیو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کویی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو به طور گسترده‌ی درمه را با دیگران سهیم می‌شوند و در فعالیت‌های مربوط به صلح به طور محلی و بین‌المللی با همکاری مردمی از سطوح گوناگون شرکت می‌کنند.

عنوان این خبرنامه، زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره، آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره در جهانی ناقص منتقل می‌کند، تا زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف این خبرنامه این است که به مردم سراسر جهان کمک کند تا آیین بودا را راحت‌تر در زندگی‌های روزمره‌شان به کار گیرند.



اجازه بدهید کمک کنم

عالیجناب نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی

ما با ارتباط‌های بی‌پایانی زندگی می‌کنیم

موضوع این ماه «اجازه بدهید کمک کنم» برای ما اعضای ریشو کوسی - کایی عبارت آشنایی است که ما وقتی کاری برای دیگران می‌کنیم آن را به کار می‌بریم. دکتر ماساهیرو موری (ت ۱۹۲۷)، متخصص رباتیکس که به عنوان یک بودایی مؤمن مشهور است، گفت: «در آیین بودا وقتی کاری می‌کنیم سپاسمان را بیان می‌کنیم چون هیچ کاری نیست که بتوانیم به تنهایی با قدرت خودمان انجامش دهیم.» (ایمانو ایکیته ایکو چیکارا، روکوهارامیتسو [شش کمال، قدرت زیستن حال]، کیوایکو هیورون‌شا، ۲۰۰۹).

به عنوان مثال، شاید مردم فرض کنند که با قدرت خودشان ایستاده‌اند، اما دکتر موری می‌نویسد: «در واقع، این به خاطر حمایت زمین زیر پا و حضور جاذبه است. پس به جای این که فرض کنند که تنها یک علت برای آن چه که انجام می‌دهند هست یا این که آن‌ها کاری را تنها با قدرت خود انجام می‌دهند، باید تشخیص بدهند که هر کاری که می‌کنند از طریق قدرت دیگران ممکن می‌شود.»

عالیجناب شونودو آنویاما از فرقه‌ی سوتوی آیین بودای ژاپنی با کلماتی قابل درک در این باره می‌نویسد: «همه چیز در این جهان، هر چند کوچک هم که باشد، در حالت ارتباط متقابل زندگی می‌کنند و همه‌ی آن‌ها به هم متصل‌اند» (دورو گا آرو کارا هانا گا ساکو [چون گل هست، گل‌ها می‌شکفتند]، گن‌توشا، ۲۰۱۶). این یعنی همه چیز از طریق علت‌ها و شرایط به هم متصل به وجود می‌آیند و از بین می‌روند، به عبارت دیگر همزایی مشروط. و اصطلاحی که از این دیدگاه جهانی دینی زاده می‌شود «اجازه بدهید کمک کنم» است.

در این معنا، می‌توان گفت که این عبارت در آغاز افکار ما را مشغول سیاس از نیروهای بزرگی می‌کند که به طور دائم در کارند تا ما را به زندگی برانگیزند. احساسی از این نوع است: «به خاطر همه چیز، می‌توانم به دیگران کمک کنم.»

به علاوه، «اجازه بدهید کمک کنم» را می‌توان برای بیان فروتنی در مورد اعمال خودتان به کار برید. اما در چنین مواقعی شاید این مورد به وجود بیاید که شکافی میان احساسات گوینده و شنونده رخ دهد. شخصی که با او حرف می‌زنیم شاید فکر کند که طرز برخورد ما احترام ریاکارانه است، یعنی ما به طور سطحی مؤدب هستیم اما روش خودپسندانه‌ی در گفتن چیزها داریم یا فروتن به نظر می‌رسیم اما در واقع غرورمان را نشان می‌دهیم.



اگر چنین درک نادرستی ایجاد شود، در برخی از موارد فکر می‌کنم که شاید بهتر باشد عبارت عینی‌تر «من انجامش می‌دهم» را استفاده کنیم. اما چون «اجازه بدهید کمک کنم» عبارتی است که ما اعضای ریشو کوسی - کای می‌کرراً به کار می‌بریم، و چون احساس می‌کنیم که «به خاطر همه چیز، من می‌توانم کاری را انجام بدهم»، امیدواریم که بتوانیم به طور طبیعی بگوییم: «اجازه بدهید کمک کنم.»

سپاسگزار بودن از بودا

ما برحسب عادت می‌گوییم: «اجازه بدهید کمک کنم» بدون این که واقعاً به آن فکر کنیم. این، همان‌طور که گفتیم، بیان احساسات ماست که: «به خاطر همه چیز، من می‌توانم این کار را بپذیرم» و «من سپاسگزارم که می‌توانم کمک کنم.» اما اگر قالب ذهنی «به خاطر همه چیز» یا «سپاسگزارم» را فراموش کنیم، آن‌گاه خودپسندی‌مان چهره‌اش را نشان می‌دهد و ما را به این فکر وامی‌دارد که «من این کار را انجام می‌دهم» یا «من به تو کمک خواهم کرد.»

در آن مورد، اضافه کردن «به خاطر همه چیز» یا «من سپاسگزارم» وقتی می‌گوییم «اجازه بدهید کمک کنم» از پیش صداقت احساسات‌تان را نشان می‌دهد. مانند این سخن کهن که در همه چیز، شکل درست مهم است، اگر مکرراً جمله‌ی «به خاطر همه چیز، من سپاسگزارم که می‌توانم کمک کنم»، را بگوییم، آن‌گاه اصل همزایی مشروط در قلب‌هایمان حک خواهد شد و ما خواهیم توانست که همیشه این واژه‌ها را از دلمان بگوییم. به طور ایده‌آل در آن حالت این عمل سپاسگزاری، با گفتن «اجازه بدهید کمک کنم» درست مانند رفتار آزاد و بی‌قیدوبند بوداها و بوداسف‌ها خواهد بود و ما را به شادی و شادمانی بدون دلبستگی هدایت خواهد کرد.

اما با این که از ته قلب می‌گوییم: «اجازه بدهید کمک کنم» و به اندیشه‌های قدردانی از خدایان و بوداها عادت می‌کنیم، در برخی موارد ممکن است مستقیماً به شادی و شادمانی منجر نشود. می‌شنوم که در زمینه‌ی مراقبت از دیگران و کار داوطلبانه، افراد زیادی هستند که باید با احساسات پیچیده‌ای برخورد کنند. بنابراین، کاملاً طبیعی‌ست که برخی از آن‌ها گاهی غر بززند یا شکایت کنند و چیزهایی مانند این بگویند: «این خیلی سخت است» یا «امکان ندارد این کار را انجام بدهم.»

بنابراین فکر می‌کنم که مهم است ما مردم با ایمان در طول زندگی روزمره‌مان اندیشه‌ی پناه بردن به بودا را پرورش دهیم و نگاهمان را بدوزیم به دریافت و سپاسگزار بودن برای انگیزته شدن به زندگی از سوی نیروهای بزرگ عالم.

از کوسی، مه ۲۰۱۷.



یافتن بودا از طریق عمل مادر بزرگم

خانم جوانا کیکو تاناکا - کلارک
مرکز درمانی هاوایی

این گواهی در سپتامبر ۲۰۱۶ در مرکز درمانی هاوایی ایراد شد.

صبح بخیر.

از همه متشکرم که به من اجازه دادید که به این سفر ادامه‌دار با ریشو کوسی - کایی بروم و گواهی‌ام را امروز با شما قسمت کنم. من جوانا کیکو تاناکا - کلارک هستم. سی سال است که با همسرم که بسیار حامی من است ازدواج کرده‌ام و نیز بسیار خوشبخت بوده‌ام که دختری دارم که حالا بیست و چهار ساله است. بیست و هشت سال برای یک شرکت کار کردم تا در ۲۰۱۴ به خاطر مشکلات جسمی بازنشسته شدم، بیماری‌ای که برایم تشخیص داده‌اند بیماری بافت اتصالی بود که روی چشم و رگ‌های خونی اصلی تأثیر می‌گذارد. پدرم در سی و چهار سالگی و برادرم در بیست و چهار سالگی از دنیا رفتند. آن‌ها هر دو از شکاف‌های دریچه‌ی آئورت درگذشتند. برای دخترم نیز سندرم مارفان تشخیص دادند اما تا این‌جا که بدون علامت بوده است.

در ۱۹۹۳، یک سال بعد از به دنیا آمدن دخترم، من جراحی شدم تا دریچه‌ی آئورت بزرگ‌شده‌ام را جایگزین کنند تا از شکاف جلوگیری شود. دکترها متعجب بودند که چقدر سریع بهبود یافتم و



خانم جوانا کیکو تاناکا - کلارک

سر کار برگشتم.

اما در پنج سال اخیر سه بار به خاطر شکاف و خونریزی مغزی مجبور شدم که زمانی را در ICU بگذرانم. دیگر نمی‌توانم کار کنم چون باید سطح استرسم را پایین نگه دارم و فشار خونم را کنترل کنم. گاهی احساس گیجی، خستگی، سرگیجه و ضعف می‌کنم که به خاطر داروهای گوناگونی است که مصرف می‌کنم. تنها کاری که برای بهتر شدن می‌توانم بکنم این است که دراز بکشم و استراحت کنم و صبر کنم تا این که بهتر شوم.

اخیراً به نظر می‌رسد که خیلی احساساتی شده‌ام. هر چیز کمی غمگین به گریه‌ام می‌اندازد. باور دارم که این به احساس جسمی‌ام مرتبط است. توضیحش مشکل است اما وقتی وجود جسمی‌ام احساس خوبی ندارد، حالت روانی‌ام هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. مادر بزرگم بودایی و عضو مؤمن سوکا گاکایی بین‌المللی در هاوایی بود. وقتی جوان بودم زمان زیادی را با او می‌گذراندم و او اغلب به من می‌گفت که دلیل این که دعا می‌کند این است که اتفاقات خوبی برای خانواده‌اش بیفتد و همه‌ی مشکلات و رنج‌هایش دور شود. هرگز واقعاً عمل به «دین» را درک نمی‌کردم. مشکلات و رنج رخ می‌دهند چه مؤمن باشی و چه نباشی. چیزهای خوب نیز برای همه رخ می‌دهند. هیچ چیز دین برایم معنی‌دار نبود - آیین‌ها، دعا، عبادت و غیره.

وقتی حدود هفت هشت ساله بودم، پاپم را جراحی کردند تا توموری را بردارند و بستری شدم. برای سه ماه، هر روز بسیار دعا کردم تا به خانه بروم چون می‌ترسیدم که با بچه‌های دیگری که بعد از جنگ از ویتنام آمده بودند در اتاق بیمارستان بمانم.

آن‌ها روی تمام بدنشان جای سوختگی داشتند؛ یا دست و پا نداشتند. شوکه‌کننده و ترسناک بود که صدای آن‌ها را بشنوی که هفته‌ها و هفته‌ها در تاریکی شب فریاد می‌زنند. من این را تحمل می‌کردم و هر شب دعا می‌کردم که بتوانم به خانه بروم. اما فایده‌ی نداشت. نمی‌توانستم به خانه بروم. از آن زمان، متوجه شدم که دعا کمک نمی‌کند. دیگر به دعا باور نداشتیم. این‌ها باورها و اندیشه‌های آغازینم درباره‌ی دین بود.

در اواخر دهه‌ی ۱۹۹۰ کارن فوجی ریشو کوسی - کایی را به من معرفی کرد. ما در کلاس هفتم با هم دوست شدیم و او بیش از چهل سال بهترین دوست من بوده است. اگرچه پیش از این که با هم ملاقات کنیم هر دو گروه دوستان متفاوتی داشتیم، چیزی ما را به

سوی هم کشید و از آن زمان بهترین دوستان هم مانده‌ایم. او یکبار به من گفت که ما می‌بایست در زندگی‌های گذشته‌مان همدیگر را می‌شناخته‌ایم و بودا باز ما را به هم نزدیک کرده است. او همیشه مرا به مرکز درمه و دیدن فعالیت‌هایش دعوت می‌کرد. او منبع الهامی برای من است؛ همیشه شاد است و همیشه می‌داند که چگونه مرا بخنداند و به لذت از زندگی وادارد!

سال گذشته این فرصت را داشتم که در یک سمینار سوره‌ی نیلوفر پیشرفته شرکت کنم. بعد از خواندن، مطالعه و شرکت در سمینار، آموختم که بخشی از تحمل «رنج» یا آنچه که باور داریم «سختی» است به دیدگاه خودمان بستگی دارد.

آیا ما سپاس و قدردانی را برای «خوبی‌ای» که در آن وضعیت هست درمی‌یابیم یا دلمان را برای تمرکز روی آنچه به کار می‌بریم که «بدی» یا «رنج» یا جنبه‌ی منفی می‌بینیم. تجربه‌ی من به عنوان کودک در بیمارستان می‌توانست متفاوت باشد اگر به وضعیتم به طور متفاوتی نگاه می‌کردم. یک «رنج» یا «سختی» می‌تواند وجود نداشته باشد اگر چیزی لذت‌بخش یا مورد علاقه در آن پیدا کنم یا از آن چیزی بیاموزم.

همچنین آموختم که «ایمان و بصیرت باید با هم باشند» چنان‌که در فصل ۴ صفحه‌ی ۶۳ در کتاب *آیین بودا برای امروز* آمده است. می‌گوید: «این نوع ایمان [باور کورکورانه] ایمانی محکم به معنای واقعی کلمه نیست بل‌که صرفاً ایمانی باریک است. دین حقیقی را می‌توان همیشه از طریق استدلال درک کرد؛ این نوع از درک را بصیرت می‌نامند.» به منظور داشتن قدرت حقیقی، لازم است که به موعظه گوش دهیم و سوره را بخوانیم تا آموزه‌ی بودا را درک کنیم.

مثلاً این ممکن است در زندگی پرسرعت روزمره‌مان به نظر ناچیز و غیرقابل توجه به نظر برسد، اما وقتی اخیراً زمانی را در بیمارستان گذراندم، متوجه شدم که هر بار که پرستارها برای خون‌گیری می‌آیند و من سوزن را تقریباً احساس نمی‌کنم، شاد می‌شوم. به خاطر دست ثابت و با دقت تکنیسین خون‌گیری بسیار شاد و سپاسگزار بودم، یا نگاه کردن از پنجره به بیرون و دیدن آسمان زیبا و درختان. سپاس قوی از چیزهای ساده.

به عنوان انسان هر روز گزینش‌هایی انجام می‌دهم. آنچه انتخاب می‌کنم که انجام دهم یا انتخاب می‌کنم که چگونه نسبت به دیگران یا وضعیتی واکنش نشان دهم، این‌ها گزینش هستند.

سوره‌ی نیلوفر به ما می‌آموزد که از دلمان با قلبی غم‌خوار استفاده کنیم، خصوصاً وقتی که شرایط ما را به چالش می‌گیرد یا خشم برانگیخته می‌شود. «نفرت را با نفرت بازنگردان.» این تنها تو را در چرخه‌ی معیوب می‌اندازد. آموختم که به گزینه‌های دیگر هم نگاه کنم که چرا فکر کردم که کسی کار منفی یا تحقیرآمیزی نسبت به من یا دیگران انجام داده است. چون ممکن است به من مربوط نباشد، می‌تواند چیزی باشد که آن‌ها را آزار می‌دهد یا حقیقت نادانی آن‌ها باشد. پس اکنون می‌توانم آن‌ها را با قلبی غم‌خوار مورد خطاب قرار دهم.

اخیراً متوجه چیزی درباره‌ی خودم و اطرافیانم شدم. متوجه شدم که معمولاً سریع درباره‌ی دیگران قضاوت می‌کنم یا به نکته‌های منفی‌شان اشاره می‌کنم؛ این تقریباً یک واکنش طبیعی انسان است. هیچ‌کس کامل نیست، و ما همه شخصیت‌ها و باورهای آشفته‌ی داریم. آموختم که برای هیچ‌کس به دل گرفتن خشم و ناراحتی نسبت به دیگران سودمند نیست. نباید از روی قصد کاری بکنم که برای دیگران مشکل ایجاد کند، و در عوض باید سعی کنم تفاوت‌های آن‌ها را درک کنم. این فرصت به من داده شد که روش‌های سنجیده‌ی را به کار ببرم و آموزه‌ی را که خود آگاهی می‌آفریند به اشتراک بگذارم؛ خصوصاً با کسانی که به من نزدیکند.

سپتامبر گذشته جوان اوزاکی و من در کلاس پیشرفته‌ی آموزگار درمه در سن‌فرانسیسکو شرکت کردیم. من معمولاً شخص گوشه‌گیری هستم. با غریبه‌ها زیاد صحبت نمی‌کنم و به کار خودم می‌پردازم، خصوصاً وقتی با هواپیما پرواز می‌کنم.

در راه برگشتنمان از سمینار توقف کوتاهی در لوس‌آنجلس داشتیم. وقتی سوار هواپیما شدیم و من به صندوق نزدیک شدم متوجه شدم که مردهای جوان مسلمان‌مانندی در تمام اطرافمان نشسته‌اند. مردی جلوی جوان نشسته بود و مرد مسلمان‌مانند دیگری پشتش نشسته بود و دائماً به صندوق او می‌کوبید. من ترسیده بودم و به بدترین اتفاق ممکن فکر می‌کردم. بعد برای این که کارها مشکوک‌تر از قبل شود، بعد از بلند شدن هواپیما مردی که پشت نشسته بود به دستشویی رفت و به دنبالش زنی که روسری داشت در صف ایستاده بود که به دستشویی برود.

بعد، پس از او مرد دیگری بلند شد تا به دستشویی برود. ذهن پارانوئید من فکر می‌کرد که در دستشویی بمب هست. همچنین

سفر معنوی

تجربه لذت بردم و مشتاق ادامه‌ی سفرم با ریشو کوسی - کایی هستم.

در جای خود، راه‌های ما در زندگی معمولاً از سوی ما پیش‌بینی نمی‌شوند. اکثر ما نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که زندگی‌هایمان به کجا خواهد رسید. نه حتا آن‌هایی که آن‌قدر خوشبختند که پیش یا هدف مستقیمی در زندگی دارند. جنبه‌های بسیاری هست که می‌توانند رخ دهند یا سفرهایی که احتمالاً نمی‌توان آن‌ها را پیش‌بینی کرد.

مشتاقم که همچنان از محدودیت‌های زندگی آگاه باشم و سپاسگزار بودن برای همه‌ی چیزهایی را که دارم و همه‌ی کسانی که در زندگیم هستند را دربر گیرم. از چیزهای ساده بیشتر لذت ببرم و قدرانشان باشم و هر روز انتخاب کنم که چگونه بهتر زندگی کنم. انتخاب ما که اکنون انجام می‌دهیم آینده‌مان را پیش‌بینی می‌کند. پس بیایید عاقلانه برگزینیم و بیش از همیشه بله بگوییم. از شما بسیار متشکرم.



خانم تاناکا - کلارک (راست) در طی مراسمی برای ورود بنیادگذار نیوانو به نیروانوه به محراب مرکز درمّه گل پیشکش می‌کند.

فکر کردم که مرد جوان کنار من می‌خواهد با چیزی به من صدمه بزند؛ از صندلی‌ها بالا برود و به همه حمله کند. من خیلی ترسیده بودم ولی تصمیم گرفتم به او بیسکویت تعارف کنم که او نپذیرفت. وقتی به دستشویی رفتم و در را باز کردم که سر جایم برگردم، مرد بغل دستی‌ام درست جلوی صورتم ایستاده بود که واقعاً یکه خوردم.

با شهامت تصمیم گرفتم که با او صحبت کنم و از بغل دستی‌ام پرسیدم که آیا آب میل دارد. صدایش بسیار شیرین بود. صحبت را شروع کردم و تصمیم گرفتم که سرشت بودائیم را بگشایم. او شیرین‌ترین مرد جوان بود و حتا به من گفت که عاشق علامت آلوهای روی برج است و زندگی در هاوایی را بسیار دوست دارد. او فکر می‌کرد که بهترین نقطه‌ی زندگی در جهان است.

او تجربه‌اش را برایم تعریف کرد که وقتی در سن دیه‌گو بود مردم وقتی می‌گفت متشکرم شکلک درمی‌آوردند. او فارغ‌التحصیل دبیرستان فرینگتون بود و در حال حاضر به دانشگاه هاوایی می‌رفت و در رشته‌ی علوم سیاسی کار می‌کرد. به عنوان دانشجوی دانشگاه هاوایی او در مجمع قانون‌گذاری‌ای شرکت داشت که حقوق معلمان فعالیت‌های خارج برنامه را افزایش می‌داد. او از کمک به مردم لذت می‌برد و می‌خواست روزی فرماندار این ایالت هاوایی شود.

از میان همه‌ی مردم، من از او ترسیده بودم چون او شکل معینی داشت. خیلی احساس شرم کردم که ممکن بود براساس ظاهرش با او رفتار بدی بکنم. خوشحالم که توانستم از سرشت بودائیم استفاده کنم تا واقعاً او را ببینم و صادقانه آرزوی بهترین‌ها را برای او دارم. امیدوارم که او بتواند روزی آن کسی شود که می‌خواهد.

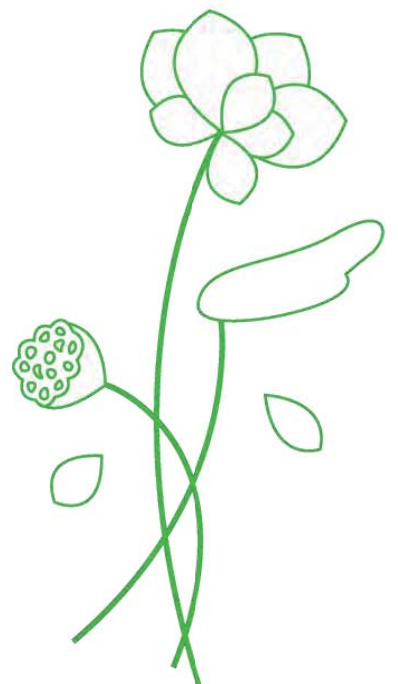
در فصل ۱۲ سوره‌ی نیلوفر «دیوَدَنَه» درس چشمگیری آموختم که هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد. در «دیوَدَنَه» در پاراگراف دوم صفحه‌ی ۱۵۶ می‌گوید: «اگر مردی همه‌ی آزارها و سختی‌ها را تحمل کند و به عمل به قواعد دینی ادامه دهد، سختی‌های او علت غیرمستقیم بودا شدن او خواهد شد.»

من سپاسگزارم که اگر برای بیماری ویرانگر نبود، این فرصت را نداشتم که به کلاس‌هایی که در مرکز درمّه برگزار می‌شد بروم و درباره‌ی این که بودا شدن چیست بیاموزم.

از عالیجناب مه‌یا، کارن فوجی، و جوان اوزاکی متشکرم که باور داشتند من ارزش شرکت در کلاس‌ها را دارم و از جنیس تام برای این که استاد صبورم در مرکز درمّه است. من واقعاً از این



Living the
LOTUS





نگران پسرم هستم که می‌خواهد همه کار را خودش انجام دهد.

پسر پنج ساله‌ام می‌خواهد همه کار را خودش به تنهایی انجام دهد، می‌گوید: «من این کارو می‌کنم.» من عصبانی می‌شوم، خصوصاً وقتی عجله دارم که کارها را انجام دهم، از جمله از کارهای خانه. چگونه می‌توانم با این [مسئله] برخورد کنم؟

س

بلافاصله به آرزو یا علاقه‌اش پاسخ دهید. چون همه چیز در طی کودکی فرزندتان برایش اولین تجربه است، ممکن است کارها را به آن خوبی که شما می‌خواهید انجام ندهد، اما تلاش‌های خستگی‌ناپذیر او برای آموختن از تجربه‌هایش او را محکم می‌کند و به داشتن «قدرت برای زیستن» منجر می‌شود.



بچه‌ها با تکرار اشتباهاتشان به دفعات بسیار بزرگ می‌شوند.

نکته:

اگر شما همیشه به هر کاری که او می‌کند «نه» بگویید، او احساس بی‌انگیزگی می‌کند. تا جایی که می‌توانید به او فرصت بدهید که تا حد ممکن تجربه کند. امیدوارم مادری باشید که از پذیرفتن شکست‌های فرزندش شاد است.

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

ج

فکر می‌کنم که شما مادر عالی هستید. شما پسران را با کمک به او برای ایجاد اعتماد به نفس پرورش داده‌اید، تا او سعی کند که همه کار را خودش انجام دهد.

اوایل کودکی مرحله‌ی از تحول انسان است که در طی آن کودک به سوی مستقل شدن به روش‌های گوناگون می‌آموزد و رشد می‌کند. چون آن‌ها مملو از کنجکاوی هستند، به تمام چیزهایی که می‌توانند ببینند و لمس کنند علاقه دارند و سعی می‌کنند که همه چیز را تجربه کنند. پس همیشه حرکت می‌کنند و می‌دوند و هرگز برای یک لحظه ثابت نمی‌ایستند. در آن شرایط امیدوارم که شما به دقت علاقه‌ی پسران را ببورید. می‌خواهم که شما کنجکاوی‌اش را پرورش دهید و نگاه کنید که چگونه آن را متحول می‌کند.

فکر می‌کنم اگر والدین اجازه داشته باشند که فرزندشان را در طی کودکی دعوا کنند، باید فقط یکی از دو مورد زیر باشد:

۱- وقتی به روش خطرناک بازی می‌کنند.

۲- وقتی یک قاعده یا اصل اجتماعی را رعایت نمی‌کنند.

کودکی همچنین دوره‌ی تعلیم برای بزرگسالی است. مهم است که بگذارید پسران کارهایی را که دوست دارد انجام بدهد، مگر این که کار خطرناکی باشد یا برای دیگران مشکل ایجاد کند.

وقتی عجله دارید که کاری را انجام بدهید، لطفاً به پسران بگویید: «من الان خیلی مشغولم، پس وقت ندارم به تو نگاه کنم. لطفاً بعداً دوباره این کار را بکن.» فکر می‌کنم که فرزندتان خواسته‌تان را درک خواهد کرد، اگر همیشه در زندگی روزمره

«طناب نجات مراقبت از فرزند» هر ماه با همکاری مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو تولید می‌شود. این مؤسسه باور دارد که بهبود فکر و رفتار والدین در فرزندانشان نیز تغییر ایجاد می‌کند. 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. از زمان بنیاد آن در ۱۹۷۵، برنامه‌های این مؤسسه به والدین و کودکان کمک کرده است که از نظر معنوی با هم رشد کنند تا خانه‌هایی هماهنگ و شاد بیافرینند.

پسرتان نیز بیشترین تلاش را می‌کند.

شما مادر عالی هستید، که با تمام وجود با پسرتان تعامل دارید و بهرغم برنامه‌ی بسیار شلوغتان هر روز به خوبی از او مراقبت می‌کنید. در عین حال، پسرتان به همان سختی مادرش در تلاش است، اینطور نیست؟

رئیس نیچی‌کو نیوانو در کتابش به ما می‌آموزد که: «اگر این اندیشه را با دل بپذیریم که به همه‌ی ما جان بودا داده شده است، و خود را هر روز وقف گام برداشتن در راه بودا کنیم، تنها با چیزهای شگفت‌انگیز روبه‌رو می‌شویم» (کوکورونو ماناکوئو هیراکو [گشودن چشم دل] ص ۶۳).
موقعی که کوهی از کار برای انجام دادن دارید، درست زمانی است که مهم است نفسی بکشید و به فرزندتان از دیدگاهی که رئیس نیوانو به آن اشاره می‌کند نگاه کنید. آن‌گاه می‌توانید تحول نوپای معنوی فرزندتان را در نگرش متکی به نفس او کشف کنید، وقتی که سعی می‌کند کارها را خودش انجام دهد و محکم می‌گوید: «من این کارو می‌کنم!» به این طریق، نسبت به پسرتان عشق احساس می‌کنید نه خشم. اگر وقتی عجله دارید از دست او عصبی می‌شوید، چرا این کلمات را به او نمی‌گویید: «آفرین، ادامه بده، تو می‌تونی!»

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



لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



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

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

سودمند بودن برای دیگران با قدردانی

شخصی در یک سازمان داوطلبانه‌ی ژاپنی یکبار به من گفت: «وقتی مردم ریشو کوسی - کایبی مراسم مذهبی پیشکش می‌کنند همیشه می‌گویند: «برای این که فرصت پیشکش مراسم مذهبی به من داده شد سپاسگزارم.» من همیشه تحت تأثیر نگرش صادقانه و فروتنانه‌شان قرار می‌گیرم.» در واقع، نگرش سودمند بودن برای دیگران با قدردانی، که همه‌ی اعضای ریشو کوسی - کایبی پذیرفته‌اند، چیزی است که بنیادگذاران نیوانو با زندگیش به ما نشان داد.

بیست و چند سال پیش این شانس را داشتم که از حضور بنیادگذار نیوانو در یک گردهمایی ژاپنی بین ادیان برخوردار شوم. وقتی او به اتاق گردهمایی وارد شد، رهبران ادیان گوناگون در آنجا برخاستند و به بنیادگذار نیوانو سلام کردند. چهره‌هایشان از دیدن بنیادگذار مملو از شادی شد. او بعد از نشستن پشت میز گفت: «سال موفقی داشتیم. این به خاطر تلاش‌های شگفت‌انگیز همه‌ی شماست.» او حتی کمی به تلاش‌های خودش اشاره نکرد و از واژه‌هایی که با آن‌ها عمیق‌ترین سپاسش را تنها به هر یک از حضار بیان می‌کرد، اوج سپاس او را برای همه‌ی کارها و توجهات اشخاص درگیر حس کردم. دیدم که بنیادگذار نیوانو می‌درخشد.

به خاطر ارتباطات شگفت‌آور کرمه‌یی همه می‌توانیم به دیگران خدمت کنیم. امیدوارم که به پشتیبانی کردن از دیگران با سپاس ادامه دهم.

عالیجناب شوکو میزوتانی

مدیر، ریشو کوسی - کایبی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2017

Rissho Kosei-kai International

3F Fumon Media Center, 2-7-1 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: rkseattlewashington@gmail.com

http://buddhistlearningcenter.org/

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 Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.

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

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204, U.S.A.

Tel: 1-303-446-0792

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 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

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

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, Republic of China

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,
Ulaanbaatar 15160, 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

International Buddhist Congregation (IBC)

3F Fumon Media Center, 2-7-1 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

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, 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#7(West), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,
District: 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 Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka
Tel: 94-11-2982406 Fax: 94-11-2982405

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

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

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