

طرز برخورد بیش از واژه‌ها

من هر وقت آموزه‌های بودا را با دیگران سهیم می‌شوم، به صورت شنونده‌ها نگاه می‌کنم که ببینم آیا حرف‌هایم به دلشان می‌رسد یا نه، اما اگرچه وقتی حرف می‌زنم به حالت‌های صورت شنونده‌ها دقت می‌کنم، فکر می‌کنم که صداقت کلام آخر است. وقتی با کلمات خودتان بدون هیچ تظاهر حقیقت را می‌گویید، مسلماً همه را ترغیب خواهید کرد که به شما گوش بدهند، و این را صورت‌شان نشان می‌دهد. اما اگر سعی کنید روی چیزی که خودتان هرگز سعی نکرده‌اید یا به دست نیاورده‌اید تأکید کنید - فقط به عنوان خطی برای مصرف عمومی - حرف‌هایتان هرگز اصیل نخواهد بود. به این دلیل است که شما بدون اعتماد به نفس حرف می‌زنید. شنونده‌ها گوش‌های تیزی برای این تفاوت دارند.

از کایسوزو اویکان ۹ (شرکت نشر کوسی) ص ۵۶-۵۷

می‌گویند که طعمی که زبانمان حس می‌کند عملاً کمتر از ۲۰ درصد مزه‌ی یک غذای خوشمزه را می‌سازد. ۸۰ درصد بقیه از بوی غذا، دمایش و عوامل دیگری می‌آید که ما کلاً آن را حس می‌کنیم. در مورد سخنرانی و مانند آن هم، تحقیقات نشان داده است که شنوندگان تنها حدود ۷ درصد محتوای سخنرانی را درک می‌کنند و آنچه که بیش از هر چیز با شنونده‌می‌ماند چیزهایی است مثل شخصیت و طرز برخورد سخنران، تأثیراتی از روش صحبت او و مانند آن.

وقتی شنونده‌ها مطمئن می‌شوند که شخصی که با آن‌ها صحبت می‌کند قابل اعتماد است، وقتی به او گوش می‌دهند به سمتش خم می‌شوند و در موافقت سر تکان می‌دهند. و اما وقتی به دلیلی احساس می‌کنند که نمی‌توان به سخنران اعتماد کرد، هر چقدر هم که پیام سخنرانی خوب باشد، دل شنونده‌ها آن را نمی‌پذیرد.

زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۴۳ (اگوست ۲۰۱۷)

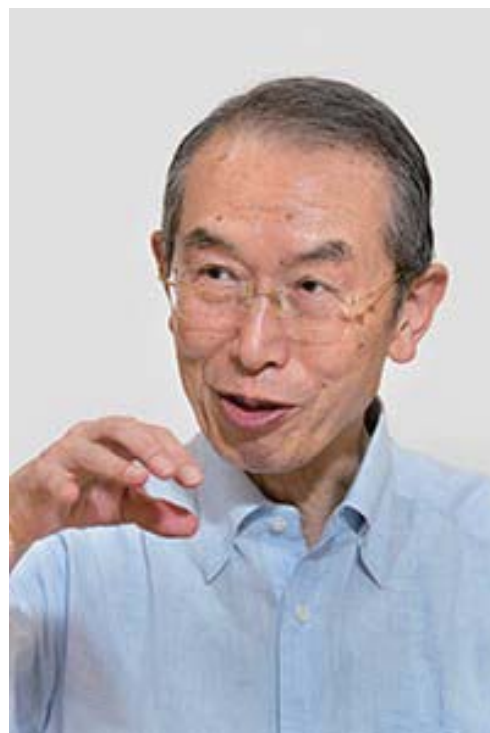
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly
by Rishso Kosei-kai International,
Fumon Media Center, 2-7-1 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 کوسی - 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 کوسی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی‌کو 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.

آگاه شدن از کارهای نادیدنی

عالیجناب نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی



ایمان می‌گذارد آگاه شویم

اگرچه آنچه که در زیر می‌آید مثالی از تعلیم مغز نیست که این روزها بسیار در ژاپن پرطرفدار است، اما می‌خواهم رهنمود این ماه را با یک معما شروع کنم.

هوا، دل و رویارویی. چه چیز میان این سه مشترک است؟

در نگاه اول، ممکن است هیچ ارتباطی بین آن‌ها دیده نشود، اما آن‌ها چیز مشترکی دارند، که من به این صورت توضیح می‌دهم: اگرچه نمی‌توانیم آن‌ها را لمس کنیم یا ببینیم، آن‌ها همه آنقدر مهمند که بدون آن‌ها نمی‌توانیم زندگی کنیم.

جواب این است. به‌رغم این حقیقت که به ندرت توجه زیادی به آن‌ها می‌کنیم، وقتی دریابیم که چقدر مهمند، کاری جز سپاسگزار بودن برای آن‌ها نمی‌توانیم بکنیم.

با اصطلاحات ملموس که در مورد حالت دل یا روابطمان با دیگران فکر کنیم، مثل مراقبت مهربانانه‌ی که والدین‌مان نشان داده‌اند، سودهایی که از نیاکان‌مان گرفته‌ایم، توجهی که اعضای خانواده‌مان نشان می‌دهند، و محبتی که دوستان‌مان بیان می‌کنند، آگاه می‌شویم که این‌ها چیزهای مهم و نامرئی هستند که معمولاً فراموش می‌کنیم که سپاسمان را برایشان بیان کنیم. البته، چیزهای بسیار دیگری هم هستند که همین منطق در موردشان کاربرد دارد. در مورد شما چه چیزی به فکرتان می‌رسد؟ پل کله (۱۸۷۹-۱۹۴۰) نقاش سوئیسی یک‌بار چیزی گفت به این معنا که هنر ما را قادر می‌سازد که آنچه را که نادیدنی است ببینیم، و این را در مورد دین و ایمان نیز می‌توان گفت که آن‌ها آنچه را که نمی‌توانیم ببینیم، مرئی می‌کنند. اگر درست‌تر بگوییم، دین و ایمان به ما این فرصت را می‌دهند که از آنچه که واقعاً برای زندگی به عنوان یک انسان اهمیت دارد، آگاه شویم، مثل حالت دل خودمان، شگفتی و معجزه‌ی زندگی، و تقدس همه‌ی حیات، که برای چشم‌هایمان نادیدنی هستند.

اکنون، بیایید ببینیم که این در واقعیت زندگی روزمره‌مان چه معنایی می‌دهد.



پذیرفتن صادقانه‌ی چیزها

فصل ۱۶ سوره‌ی نیلوفر «مکاشفه‌ی زندگی [جاودان] تته‌گته» حاوی این بیت است: «من همیشه این‌جا زندگی می‌کنم و درمه می‌آموزم.» به عبارت دیگر، بودا همیشه درست در کنارمان است و همچنان به ما درمه می‌آموزد. اما شعر ادامه پیدا می‌کند و می‌گوید: «در واقع، من همیشه در این جهان زندگی می‌کنم. اما با استفاده از قدرت‌های برتر، باعث می‌شوم جاندارانی با دل‌های واگونه نتوانند مرا ببینند، اگر چه نزدیک هستم.» به عبارت دیگر، برای ما آموزش درمه‌ی بودا نامرئی است، نمی‌توانیم آن را بشنویم، یا به طور دیداری آن را درک کنیم.

بر اساس سوره، دلیلش این است: «جاندارانی با دل‌های واگونه.» یعنی، ما تمایل داریم که چیزها را اشتباه تفسیر کنیم، یا چیزها را از دیدگاه خودمحور و جهت‌دار خودمان ببینیم.

خوب، پس چه کار باید بکنید تا از پیام بودا به شما آگاه شوید؟ ساده‌ترین روش پذیرا بودن است. اگر پذیرا باشید، می‌توانید چیزهای مهمی را به روشنی ببینید که با چشم غیر مسلح دیده و احساس نمی‌شوند، گویی آموزه‌ی بودا را محکم گرفته‌اید. آیا درست نیست که گواه این را در «سفر معنوی» که به طور مرتب در این مجله‌ی آنلاین می‌آید، و نیز در گواهی‌های اعضا که در تالار مقدس بزرگ و مرکز درمه‌ی محلی شما ایراد می‌شود، می‌توان دید؟

واقعیت هر چند دردناک هم که باشد، با پذیرفتن صادقانه‌ی آن هر شخصی چیز مهمی را درمی‌یابد — بعضی‌ها ممکن است بفهمند که چه تعداد اشخاص دیگری از آن‌ها حمایت می‌کنند، برخی ممکن است ارزشمند بودن زندگی را تجربه کنند و برخی شاید شدیداً احساس کنند که چه‌قدر دوستان و خانواده‌شان با ملاحظه هستند.

در همه‌ی این موارد آگاهی مردم به سیاسی تبدیل شده که پیش از آن زمان هیچ‌گاه از آن آگاه نبودند، و آن‌ها حتی ممکن است از سپاس در برابر آن واقعیت بی‌رحمی سر تعظیم فرود بیاورند که به عنوان فرصتی برای دستیابی به آن آگاهی مهم خدمت کرده است. اگر به طور بی‌طرفانه به وضعیت نگاه کنیم، مانع سر راهشان اصلاً تغییر نکرده است، بل که وقتی چیز مهمی را درمی‌یابند که نادیدنی است، بسیاری از مردم از احساس امنیت آکنده می‌شوند، گویی بار سنگینی از دوششان برداشته شده است. فکر می‌کنم که این رهایی است. آگاه شدن از کارهای نیروهای نادیدنی و شنیدن صدای بودا، به عبارتی، میانبری به شادی است.

این فصلی است که مردم بسیاری در ژاپن برای تعطیلات بون و تعطیلات تابستانی جمع می‌شوند، که در طی آن برای تجدید دیدار خانوادگی به زادگاهشان برمی‌گردند و به یاد نیاکانشان جشن می‌گیرند، پس شاید فرصت خوبی باشد که به اهمیت چیزهایی که با چشم نمی‌توان دید، فکر کنیم.

از کوسی، آگوست ۲۰۱۷



سپاس از هر رویارویی

عالیجناب تاکاشی ناگاشیما
کشیش مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو

این اشتراک دَرَمَه (سفر معنوی) در مراسم روز یادبود بنیادگذار عرضه شد، که در ۴ مارس ۲۰۱۷ در تالار مقدس بزرگ برگزار شد.

آن‌ها خاطرات اندوه‌بار و تلخی دارند، می‌توانند رنج دیگران را درک کنند و با ملاحظه باشند. «قلب و روح می‌لرزید وقتی آن را خواندم چون مرا به یاد پدرم و آقای مینامی انداخت که در بچگی ملاقاتش کرده بودم، در آن زمان آقای مینامی یکی از کارمندان بود که از بخش جوانان ساختمان‌های اصلی به منطقه‌ی کاناکاوا منصوب شده بود.

در بچگی کاملاً زیر سلطه‌ی خودکم‌بینی و شخصیت کلاً غمزده قرار داشتم. خانواده‌ام فقیر بودند و والدینم همیشه دعوا می‌کردند. پدرم که جوشکار برق بود، بدخلق بود. اغلب به مادرم، من و برادر کوچکم سیلی می‌زد. تا جایی که از گذشته به یاد می‌آورم از او متنفر بودم. همیشه به چهار خواسته فکر می‌کردم: کشتن پدرم، ترک خانه، آتش زدن خانه‌ام و کشتن خودم.

وقتی دو سالم بود یک همکار پدرم به نام اوتا، والدینم را به آموزه‌ی ریشو کوسی - کایبی هدایت کرد. اگرچه والدینم عضو شدند اما به دعوا ادامه دادند. اما مادرم هر روز از مرکز دَرَمَه دیدن می‌کرد. هنوز هم به طور مبهمی به یاد می‌آورم که او مرا به مرکز برد.

وقتی کلاس پنجم ابتدایی بودم، پدرم مجبورم کرد که در یک جلسه‌ی آموزشی دَرَمَه برای شاگردان راهنمایی در مرکز دَرَمَه‌ی یوکوسوگا شرکت کنم. چون نمی‌توانستم دستورش را رد کنم با بی‌میلی شرکت کردم. وقتی آن‌طور که به من گفته بودند منتره‌ی اودای کوکو را مکرراً می‌خواندم، آقای مینامی در گوشم زمزمه کرد: «از شرکت کردنت بسیار متشکرم.» این حرف آن‌قدر غیرمنتظره بود که بسیار تعجب کردم و چشم‌هایم در آن لحظه پر از اشک شد. احساس کردم که برای اولین بار در زندگیم مانند یک انسان با من رفتار شد. بسیار خوشحال بودم. آن موقع تصمیم گرفتم که از او پیروی کنم.

از آن زمان، تکالیف مرکز دَرَمَه را به روش مثبتی می‌پذیرفتم، اگرچه قبلاً همیشه نگرشی منفی داشتم. نقش‌های گوناگونی را در مدرسه و مرکز بازی می‌کردم چون می‌خواستم آقای مینامی خوشحال باشد و از من تعریف کند. به این طریق می‌توانستم یک گام به پیش بردارم، اما هنوز وقتی پدرم نزدیک بود می‌ترسیدم. در

صبح همگی به خیر. از شما بسیار متشکرم که این فرصت را به من دادید تا تجربه‌ی دَرَمَه‌ام را در این روز پرمعنا با شما سهیم شوم.

من به عنوان اولین پسر خانواده‌ی ناگاشیما در شهر یوکوسوگا در استان کاناکاوا، ژاپن به دنیا آمدم. اکنون شصت و چهار ساله هستم و یک برادر و خواهر کوچکتر دارم. در پنجاه و دو سالگی به عنوان کشیش مرکز دَرَمَه‌ی برزیل و بعد در شصت سالگی به عنوان کشیش در مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو منصوب شدم. کمی پس از این که کشیشی را در سان‌فرانسیسکو آغاز کردم متوجه شدم که هیچ عضو جدیدی به مرکز دَرَمَه نیپوسته است. پس دو مرکز دَرَمَه را مقایسه کردم و نتوانستم هیچ نکته‌ی قوتی را در مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو ببینم، گرچه این مرکز نکات قوت بسیاری داشت. اما همان‌طور که در طی سال‌ها با اعضای مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو به آموزه‌ها عمل می‌کردم از نکات قوت آن‌ها آگاه شدم. اکنون حس می‌کنم که بودا هر روز از من حفاظت می‌کند و خوشحالم که با حس سپاس به دَرَمَه عمل می‌کنم.

سال گذشته رئیس نیوانو در اولین سخنرانی دَرَمَه‌اش درباره‌ی اصطلاح *اونشو* توضیح داد که یعنی «مرور کردن رویدادهای گذشته.» امسال او برای رهنمود سال نو به «ارزشمند بودن زندگی و سپاس ما از آن» اشاره کرد. در آن رهنمود روزنامه‌ی کوسی شیمبون به تاریخ از ژانویه ۲۰۱۷، رئیس می‌گوید: «دقیقاً چون



عالیجناب ناگاشیما تجربه‌ی معنوی شخصی‌اش را در تالار مقدس بزرگ ایراد می‌کند.

بیست و یک سالگی به خاطر زخم اثنی عشر تحت جراحی قرار گرفتم. فکر می‌کردم که نفرت من نسبت به پدرم به شکل زخم اثنی عشر ظاهر شد اما در واقع این رخداد ناخوشایند نتیجه‌ی کار غم‌خوارگی بودا بود. وقتی جراحی موفقیت‌آمیز بود، پدرم با لبخندی بچگانه شادمان شد. هیچ‌گاه چنین حالتی را در صورتش ندیده بودم. وقتی در تخت بیمارستان دراز کشیده بودم، فکر کردم که او نگرانم بوده است. وقتی واقعاً احساسات او را درک کردم، احساس ترس از او که بیست سال طول کشیده بود به تدریج به علاقه تغییر کرد. آن وقت به گذشته فکر کردم و متوجه شدم که این پدرم بود که رویارویی با آقای مینامی را برایم آورد. اکنون باور دارم که فقط به خاطر خشونت پدرم بود که حرف‌های آقای مینامی در جلسه‌ی آموزشی از نظر معنوی دیگرگونم کرد. پدرم در سن کم شصت و چهار سالگی درگذشت. درست پیش از آخرین دهم، با اعتماد کامل به من نگاه کرد و از من خواست که از مادرم مراقبت کنم. من پاسخ دادم: «این را به من بسپار.»

وقتی جوان بودم مادرم هر شب گریه می‌کرد. اما اکنون فکر می‌کنم که او احتمالاً از پدرم قوی‌تر بود. او با این که پدرم او را می‌زد و سرش داد می‌کشید، همچنان از ریشو کوبی - کای دیدن می‌کرد. گریان به مرکز درمه می‌رفت و برمی‌گشت. وقتی مادرم خاطراتش را سهیم می‌شد، به من گفت: «شب‌ها شوهرم مرا به گریه می‌انداخت و روزها تسهیل‌کننده‌ی هوزا به گریه‌ام می‌انداخت.» وقتی سنم از ده گذشت، آرامش و راحتی کم‌کم به خانم آمد. خانواده‌ام هماهنگ شدند با این که ثروتمند نبودیم. نمی‌توانم توصیف کنم که مادرم چقدر سخت برای عمل درمه کار کرد تا خانواده‌ام به شادمانی برسد.

در دهه‌ی سوم زندگیم یک‌بار از مادرم پرسیدم: «چرا چنین با جدیت خودت را وقف این ایمان می‌کنی؟» او پاسخ داد: «می‌ترسم که به عنوان درسی از بودا اتفاق بدی بیافتد.» چون دقیقاً آن موقع انتظار داشتم که جوابی کمی مستدل‌تر و تشویق‌کننده‌تر بگیرم، ناامید شدم. و چیزی که او به من گفت بعدها برای مدت زیادی در ذهنم ماند. وقتی این ماجرا را در دهه‌ی پنجاه زندگیم برای همسرم تعریف کردم، او گفت: «مادرت شاید می‌ترسید که اتفاق‌های بدی

برای تو بیافتد، نه خودش.» بسیار متعجب شدم و احساس کردم که توی سرم زدند. به یاد آوردم که یک‌بار او عملاً در هوزا گفت که پسر بزرگش در جوانی خواهد مرد. در آن لحظه تشخیص دادم که او همه‌ی زندگیش را وقف من کرده بود و یک حس عمیق سپاس از عمق قلبم بیرون آمد. او بود که بیش از همه شاد شد وقتی شنیدم من به عنوان کشیش مرکز درمه‌ی برزیل منصوب شدم. همچنین او بود که چنان ناراحت شد چون مجبور بود جدا از من زندگی کند. اما هر نوامیر من اجازه داشتم که به ژاپن برگردم و می‌توانستم تقریباً دو هفته بمانم. در سال‌های آخر عمرش او همیشه به من می‌گفت: «ممکن است سال بعد تو را نبینم.» فکر می‌کردم که او احساس تنهایی می‌کند. وقتی در آگوست ۲۰۰۹ خبر شرایط بحرانی او به من رسید، به خاطر ترتیبات مهربانه‌ی رئیس نیوانو، توانستم موقتاً به ژاپن برگردم. وقتی به بیمارستانی که او در آنجا درمان می‌شد رفتم، او ناگهان صاف در تختش نشست و گفت: «عالیجناب، تو پیش من آمدی.» برادر کوچک‌ترم و همسرش که از او مراقبت می‌کردند هم بسیار تعجب کردند. بعد از آن توانستم تقریباً یک ماه را با او بگذرانم. او در هشتاد و سه سالگی درگذشت. این آخرین حرف‌هایش بود: «سپاسگزارم، سپاسگزارم.» من با تمام اعضای خانواده‌ام بدرقه‌اش کردیم.

به لطف والدینم و آقای مینامی، توانستم تجربه‌های گوناگونی داشته باشم. احساس ترس و تنفر کردم اما همچنین توانستم وقتی از من تعریف می‌شد احساس آکنده بودن از شادی را تجربه کنم. آن تجربه‌ها اکنون گنج‌های پر ارزشم هستند. بسیار متشکرم.

می‌خواهم تجربه‌ی دیگری را با شما سهیم شوم که وقتی آن را کسب کردم که شروع کرده بودم نکات قوت مرکز درمه‌ی سانفرانسیسکو را پیدا کنم. دختر ۱۶ ساله‌ی هست که من موقتاً مری می‌نامم. وقتی چهار سال پیش برای اولین بار او را دیدم به نظر می‌رسید که همیشه بدخلق است. هرگاه که برای شرکت در مراسم یا سمینارها به مرکز می‌آمد، همیشه در ردیف‌های آخر اتاق می‌نشست و تکالیفش را انجام می‌داد. راستش را بگویم، احساس تلخی نسبت به او داشتم. نمی‌توانستم سرشت بودا را درون او ببینم. اما از سوی دیگر، به نظر می‌رسید که شبیه من در آن

دقیقاً با کلمات بیان کنید.»

«چهار واژه برای شادمانی» یک مجموعه شعار برای اعضای مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو است. که این‌ها هستند: «متشکرم»، «متأسفم»، «سپاسگزارم»، و «عالی است». من همیشه به اعضا گفته‌ام که این شعارها را بگویند اما در واقع این من بودم که اول باید آن‌ها را می‌گفتم.

به علاوه امیدوارم شخصی باشم که بتواند همه چیز را با سپاس بپذیرد، چه برایم راحت باشد چه نباشد. مانند آقای مینامی من نیز آرزو دارم که شخصی باشم که بتواند به مردم رنجمند حس سپاس، امید، آرامش و بخشش را یادآور شود. باور دارم که این آرزوها چیزهایی هستند که والدینم می‌خواستند که من به آن‌ها دست بیابم.

من به لطف بنیادگذار نیوانو رها شدم. به لطف همسرم، برادر کوچک‌ترم و همسرش و اعضا تا این‌جا در راه بوداگی گام برداشتم.

اکنون مردم می‌گویند که جهانی را که در آن زندگی می‌کنیم تقسیمات جهانی به چالش کشیده است. بنیادگذار یک گردونه را به ما آموخت: «زندگی همه‌ی جانداران سوار بر یک گردونه را جان بزرگ حفظ می‌کند.» باور دارم که ما باید این آموزه را به مردم همه‌ی جهان بگوییم، و آن را الهام مشترک برای انسان‌ها بسازیم. من باید دریابم که زاده شده‌ام تا به این هدف برسم و آرزو دارم سوگند یاد کنم که خود را وقف انتشار جهانی دَرَمَه می‌کنم. از شما بسیار متشکرم.



عالیجناب ناگاشیما در مرکز دَرَمَه‌ی سان‌فرانسیسکو سخنرانی می‌کند.

سن است، و بنا بر این امیدوار بودم که بتواند به شادمانی دست یابد. گفتگو و ارتباط متقابل با چنین دختر حساس جوانی بسیار مشکل است، پس هرگاه که او را می‌دیدم با شادی و آرزوهای خوب به او سلام می‌کردم. بعد از مدتی فهمیدم که چقدر زیرک و باهوش است و می‌تواند هم انگلیسی و هم ژاپنی را به روانی صحبت کند چون پدرش آمریکایی و مادرش ژاپنی است.

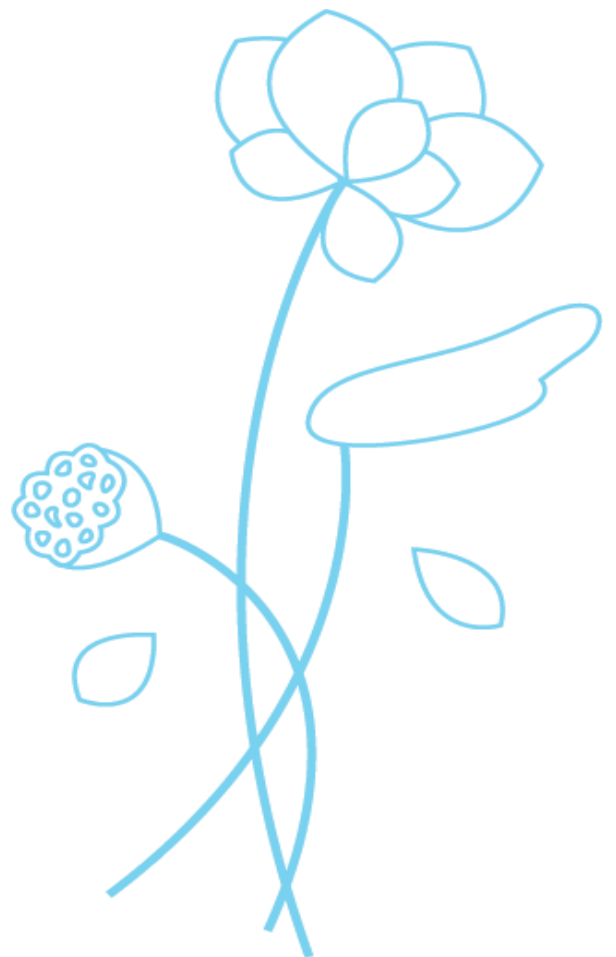
در مرکز دَرَمَه در سمینارها، گواهی‌ها و سخنرانی‌های دَرَمَه، هم ژاپنی و هم انگلیسی به کار می‌رود. روزی از مری پرسیدم: «آیا انگلیسی‌ام را می‌فهمی؟» او گفت: «بله سخنرانی‌تان جالب است.» خیلی خوشحال شدم که این را شنیدم. برای من شادی دو برابری بود. اولین شادی این بود که انگلیسی ضعیف من پذیرفته شده بود و دومی این بود که می‌توانستم به دل و جان او برسم. متوجه شدم که او همیشه تکالیفش را در مرکز انجام می‌دهد ولی به سخنرانی من هم گوش می‌کند.

والدین مری از هم جدا شده بودند بنا بر این او پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها در خانه‌ی پدرش می‌ماند و روزهای دیگر را در خانه‌ی مادرش. برای همین بود که مادرش یکشنبه‌ها او را به مرکز می‌آورد. فکر کردم که او دختر خوبی است. فکر کردم که از وقتی دیدم به او عوض شده حالت صورت او هم آرام و روشن شده است.

یک روز، همسرم به من گفت: «مری نگران بود چون به نظر می‌آمد امروز حالت خوب نیست.» بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. فکر می‌کردم من همیشه نگران او هستم، اما در واقع او مواظب من بود. اکنون آگاه شدم که او فرستاده‌ی مخصوص بوداست تا سرشت بودای مرا متجلی کند. وقتی این را دریافتم از عمق دل و جانم از او تشکر کردم. به علاوه، فقط او نبود، تمام اعضای مرکز دَرَمَه نگرانم بودند. چقدر برایم ارزشمند بود.

در رهنمود سال نو رئیس نیوانو به ما می‌آموزد: «تبدیل شدن به انسان‌هایی که می‌توانند قردان باشند — فکر نمی‌کنید که می‌توانیم بگوییم این هدف دینمان است؟» و او همچنین توضیح می‌دهد که عملاً چه کاری را باید بکنیم، می‌گوید: «چیزی که خصوصاً نباید فراموش کنید این است که سپاس و قدرانی‌تان را

Living the **LOTUS**



نگران دخترم هستم که شاگرد هفده ساله‌ی دبیرستان است و نمی‌تواند گوشی هوشمندش را کنار بگذارد.



دخترم هر روز بعد از این که از مدرسه به خانه برمی‌گردد تمام وقت گوشی هوشمندش را استفاده می‌کند، هرگز آن را کنار نمی‌گذارد و مدام به آن نگاه می‌کند و سرویس‌های شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کند که در آن‌ها با دوستانش پیام رد و بدل می‌کند. هر وقت از او می‌خواهم که گوشی‌اش را ول کند، چون نگران این وضعیت روزانه‌ی او هستم، او جواب می‌دهد: «نه، چون آن وقت نمی‌توانم صحبت دوستانم درباره‌ی موضوعات پرطرفدار را دنبال کنم.» به نظر می‌رسد بیش از توانش به خودش فشار می‌آورد. چگونه می‌توانم با دخترم رفتار کنم و چه نوع رویکردی باید داشته باشم؟

س

کنند یا آن‌ها را غمگین کنند. به عنوان روشی بهتر برای کردن رابطه با دخترتان، در عین حال که گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی را به عنوان وسیله‌ی برای زندگی در جامعه‌ی امروز می‌دانید، باید عادلانه نگرش دخترتان را بازبیناسید. او را به عنوان شخصی ببینید که تلاش کرده است که در کلاسی درس بخواند و فعالیت‌های کلوپ‌های بعد از مدرسه را داشته باشد یا در مناسب‌های اجتماعی و مانند آن کمک کند. آنچه که واقعاً مهم است این است که خانه باید جای آزادی کودک باشد همراه با آرامش و راحتی، در عین حال شما تحسین‌تان را به دخترتان بیان می‌کنید و گفتگوهای لذت‌بخش و سبکی با او رد و بدل می‌کنید. لطفاً با تمام وجود به دخترتان اعتماد کنید، و با توجه زیاد به آرامی از او مراقبت کنید.

ج

شما مادر عالی‌ای هستید که می‌تواند نگرانی‌هایش را مستقیماً با دخترش در میان بگذارد در عین حال که به دقت مراقب اوست.

حرف دخترتان که: «نمی‌توانم صحبت دوستانم درباره‌ی موضوعات پرطرفدار را دنبال کنم» بازتابی از احساسات واقعی اوست که خاص شاگردان دبیرستان است، که بالاترین ارزش را برای پیوندها و روابطشان با دوستان نزدیکشان قائلند، نه والدین یا اعضای دیگر خانواده. به عنوان مادر، احتمالاً دلتان می‌خواهد بگویید: «بیش از حد این کار را می‌کنی، این‌طور نیست؟» یا «غیر از چک کردن تلفنت کار دیگری نداری؟» اما این اصرار برای مرتبط بودن با دوستان مشخصه‌ی بچه‌های دبیرستانی است که دلی پاک و اصیل دارند که نمی‌توانند سازش‌های ساده را بپذیرند. دخترتان در واقع دارد در عین حال که از طریق تعامل شاد با دوستانش معنی فردیت خودش را به دست می‌آورد، چیزهای بسیاری هم می‌آموزد مثل مشکل در بیان توجه و مهربانی به اندازه‌ی، با این که آگاه است که ممکن است بیش از حد به خودش فشار بیاورد.

والدین ممکن است درباره‌ی جامعه‌ی امروز احساس اضطراب کنند که بر پایه‌ی اینترنت است، و می‌تواند برای آن‌ها بسیار پیچیده به نظر برسد. اما به عنوان مادر در چنین دوره‌ی، چرا خودتان درباره‌ی گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی نمی‌آموزید و با دخترتان درباره‌ی استفاده‌ی مناسب از آن صحبت نمی‌کنید. شما از فرزندتان بیشتر می‌گیرید و می‌آموزید تا او از والدینش. اما او با حس تأییدی که مادرش روی او حساب می‌کند اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورد، و بنا بر این پیوندهای خانوادگی و رابطه‌ی اعتماد میان مادر و فرزند عمیق‌تر می‌شود. معمولاً مردم نمی‌خواهند به آن‌ها که صادقانه اعتماد دارند خیانت



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

«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 فرزندان آن‌ها 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.

نقش خانواده

ما می‌توانیم ببینیم که شما مادری صمیمی و مهربان هستید، که به دقت از دخترتان مراقبت می‌کنید. دخترتان شاگرد دبیرستان است و برای او داشتن گوشی هوشمند برای گذران زندگی حیاتی است؛ ابزار مهمی برای اوست. اما درک شما از اهمیت گوشی هوشمند شاید با درک او متفاوت باشد. به این دلیل دخترتان ممکن است تشخیص ندهد که شما چقدر نگران او هستید. آنچه که واقعاً مهم است این است که واحد خانواده چقدر خوب در خانه کار می‌کند، پس غم‌خواری یک مادر و مراقبت از دخترش می‌تواند به بهترین وجهی بیان شود و به عمل دربیاید.

بنیادگذارمان در مورد نقش خانواده به ما چنین می‌آموزد: «شکی نیست که خانواده باید در هنگام طوفان برایمان بندری باشد که می‌توان آن را با زندگی اجتماعی‌مان و سختی‌هایش شبیه دانست.» (یاکوئشین، فوریه ۱۹۶۹)

بندر فرضاً آن نوع جایی است که می‌توان بادبان‌های صدمه‌دیده‌ی کشتی را تعمیر کرد، موتورش را می‌توان تنظیم کرد، آب و غذا برای کشتی تهیه کرد، در بندر استراحت کرد؛ محل راحتی و آرامش است. به طور مشابه دخترتان به چه نوع ذخیره‌یی نیاز دارد تا با آرامش و راحتی استراحت کند و انرژی پرشوری برای فردا به دست آورد؟ چرا به دقت یکبار دیگر نقش خانواده را مرور نمی‌کنید؟ خواهید توانست آن نوع ارتباطات متقابل تأثیرگذار و دل‌گرم‌کننده‌یی را با دخترتان پیدا کنید که تنها یک مادر می‌تواند آن را فراهم کند.

(نظارت 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 خبرنامه‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

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

زیستن با شادمانی

پدرم که امسال نود و پنج ساله می‌شود، اخیراً به خاطر شرایط جسمی ضعیفش در بیمارستان بستری شد. اکنون پدرم و ما خانواده‌اش هر روز با هم با واقعیت پیر شدن و بیماری روبه‌رو می‌شویم.

پدرم از زمانی که در دهه‌ی ۳۰ زندگی به ریشو کوسی - کایی پیوست، با جدیت در راه درم‌هی بودا گام برداشته است. به خاطر این که پدرم ارزشمند بودن درم‌ه را از طریق روش زندگی به من شناساند، من وقتی جوان بودم به ریشو کوسی - کایی پیوستم، سخت درس می‌خواندم که دانشمند کشاورزی بشوم با این آرزو که به افزایش تولید غذای جهان کمک کنم. اما دلم همیشه با نوعی ناراضایتی و ناراحتی در عذاب بود. اما وقتی شروع به مطالعه و عمل به آموزه‌های بودا کردم، به تدریج توانستم جهان را ببینم، که در واقع همیشه با نعمت‌های بی‌شمار مرا دربر گرفته بود، و دریافتم که دلم پر از سپاس و آرامش شد.

با پدرم در کنار تختش صحبت کردم: «تو به من زندگی، درم‌ه، و شادمانی حقیقی دادی، متشکرم پدر.» با دیدن لبخند آرام روی لبش شادمانی روبه‌رو شدن با آموزه را به یاد می‌آورم، که به لطف پدرم بود که به عنوان الگو مرا هدایت کرد.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر، ریشو کوسی - کایی 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.

P.O. Box 692148, San Antonio, TX 78269, USA

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, Zhongjehng 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.ibt-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 Patna Dharma Center**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**