



مقاله‌ی بنیادگذار

دل پرورش یافته

دادن به دیگران به وجود می‌آید. عبارتی در سوره‌ی نیلوفر هست که می‌گوید: «آن‌هایی که کارهایی همراه با فضیلت [نکوکرد] انجام می‌دهند، آرامند و طبیعتی نجیب دارند.» به منظور این که شخصی واقعاً با فرهنگ شویم لازم است که همراه با یادگیری عقلی به دیگران خدمت کنیم. منظور سوره از جمع کردن «نکوکرد» این است. بدون انجام حتا یک کار برای شادمانی دیگران، درس خواندن برای این که علامه به نظر برسید، بسیار دور از آماده‌ی کشت ساختن دل و جان است، فقط خود را به شخصی خودبین تبدیل می‌کنید که با دانش زیادی تجهیز شده است. این موضوع این مثل را به یاد می‌آورد که: «تغییر اثبات درسی است که آموخته شده است.»

از کایسو زوایکان ۹ (شرکت نشر کوسی) ص ۴۲-۴۳

آکادمی‌های خصوصی تحصیلات مداوم که «مدرسه‌های فرهنگ خوانده می‌شوند اکنون بسیار مرسوم هستند. فرهنگ culture در این معنا نشان‌دهنده‌ی تربیت و پالودن خود از طریق تماس با ادبیات و هنرها است. این معنایی را که این کلمه می‌رساند از معنی اصلی آن «آماده‌ی کشت کردن» یک قطعه زمین گرفته می‌شود. کسی که دلش قابل انعطاف و سازش‌پذیر پرورش یافته، کسی است که واقعاً می‌تواند یک شخص با فرهنگ محسوب شود. مشابه زمینی که به خوبی آماده شده و هر محصولی را که در خاکش کاشته شود می‌پذیرد و پرورش می‌دهد، با تجهیز خود با دانش گسترده، خودمان را از جانبداری و کلیشه‌ها رها می‌کنیم تا بتوانیم چیزها را از دیدگاه‌های بسیاری ببینیم. اما کسانی هستند که، اگر دقت نکنند، در عوض به این‌جا می‌رسند که تمام آن دانشی را که در سرهایشان گنجانده‌اند مانند سلاحی تاب می‌دهند و از آن برای تحقیر مردم استفاده می‌کنند و در آن‌ها بی‌علاقگی به گوش

زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۴۵ (اکتبر ۲۰۱۷)

Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly
by Rissho 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 - کایی یک جنبش بودایی جهانی ست از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیکو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کوسی - کایی 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 زندگی‌ها مان 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.

به پیش رفتن از میان رنج و سختی

عالیجناب نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی



رنج تجربه‌ی ارزشمند است

هیچ‌کس نمی‌خواهد که رنج یا سختی را تحمل کند. اما هر چقدر هم که مردم شاد به نظر برسند، اگرچه با درجات متفاوت، مطمئناً یکی دو نگرانی دارند.

من اغلب مواردی را می‌شنوم که کسی سختی‌ها و رنج‌های بسیاری را تحمل می‌کند که بعداً آن‌ها برایش دارایی‌های معنوی بزرگی می‌شوند. بنیادگذار نیگیو نیوانو، که سالگرد ورود او به نیروی کار چهارم این ماه برگزار می‌کنیم، از طریق نگرانی در مورد بیماری یک بچه به دین مرتبط شد که آن او را به سوره‌ی نیلوفر هدایت کرد که زندگیش را شدیداً دیگرگون کرد. در این روش تفکر، دقیقاً چون رنج می‌کشیم، در جست‌وجوی آموزه‌های گوناگون هستیم و به طور جدی آنچه را که در زندگی‌مان مهم‌ترین است در نظر می‌گیریم. صادقانه بگوییم، هر چه بیشتر رنج ببریم، بیشتر رشد می‌کنیم و بنابراین رنج تجربه‌ی ارزشمندی برای انسان‌ها است.

اما با این وجود طبیعت انسانی ما می‌خواهد که از رنج بگریزد. به علاوه بسیاری از مردم صادقانه احساس می‌کنند که تصور گفتن چنین چیزهایی، مانند این که آن‌ها برای رنج سپاسگزارند، ناممکن است.

البته این اشکالی ندارد. عبارت ذن ری‌دان جی‌چی (سرد یا گرم، خودتان می‌دانید) یعنی خودتان خواهید فهمید که آب سرد است یا گرم وقتی عملاً آن را بنوشید. چنان که این عبارت به طور ضمنی می‌گوید، تنها پس از این که تجربه‌های گوناگونی داشته باشیم، می‌توانیم رنج و سختی را به عنوان تجربه‌های ارزشمندی بپذیریم که باید برایشان سپاسگزار باشیم و برای خودمان ببینیم که: «واقعاً فقط چون رنج هست، شادمانی هست.»



کسی که جهان را دیده است

شاکیه‌مونی به ما می‌آموزد که «همه‌ی پدیده‌ها ویژگی رنج را دارند»، که یعنی ما رنج را در همه چیز این جهان می‌یابیم. و بنیادگذار نیوانو اظهار کرد که: «مهم‌ترین چیز این است که ما مستقیماً به این حقیقت نگاه کنیم و آن را با اراده‌ی محکم بپذیریم» و «وقتی چنین کنیم، به این درک می‌رسیم که رنج دیگر چیزی نامعمول نیست؛ بخشی کاملاً نرمال از زندگی است»، و این که «دقیقاً چون فکر می‌کنیم که رنج چیزی نامعمول است، بیشتر احساس درد می‌کنیم و با پیش‌بینی آن، احساس ترس و ناراحتی می‌کنیم.»

اما، اگرچه ما درک می‌کنیم که هیچ کاری برای پرهیز از رنج زندگی نمی‌توانیم انجام دهیم، باز هم کمی نگران و مضطربیم که چه کارش کنیم و روزهایمان را در رنج روانی می‌گذرانیم. یوسایی ساکایی (۱۹۲۶-۲۰۱۳) معلم بزرگ (دای آجاری) فرقه‌ی بودایی تن‌دایی در مورد چنین زمان‌هایی می‌گوید که: «به جای این که مداوم از سرتان برای فکر کردن درباره‌ی چیزها استفاده کنید، بهتر است شدیداً تن‌تان را به کار ببرید تا کاری را انجام دهید.»

در هنگام رنج، وقتی دائماً سرمان را به کار می‌بریم و نگران چیزی هستیم، دل‌هایمان آشفته و نگران است و احساس می‌کنیم که گویی مشکلی در دلمان ساکن شده و بارها و بارها دور یک دایره می‌چرخیم. از سوی دیگر، وقتی از تن‌مان برای انجام کاری استفاده می‌کنیم، شاید از کار، خستگی استخوان‌شکنی را تجربه کنیم، اما این شامل عملی است که ما را یک قدم به سوی حل مشکل پیش می‌راند. آیا این مثال دیگری از تجربه‌ی نیست که سخت به دست می‌آید، مثل «سرد یا گرم، خودت خواهی فهمید» که پیش از این گفتیم؟

واژه‌ی ژاپنی کورونین یعنی شخصی دنیادیده، یعنی کسی که از بداقبالی‌های زیادی رنج کشیده، از شرایط جامعه آگاه است و می‌تواند آن تجربه‌ها را به غذای رشد معنوی تبدیل کند و کسی است که به دست یافتن به بزرگی گستره و عمق قلب انسان شناخته می‌شود. شاکیه‌مونی که مصمم بود رهایی را برای همه‌ی مردم بیاورد و تلاش بسیاری در انتشار آموزه کرد، سرمشق بزرگی از مردی بود که دنیا را دیده است.

در این معنا نیز وقتی با رنج یا سختی‌ای روبه‌رو می‌شوید، چرا از تن‌تان کار نکشید و «کاری انجام ندهید؟» آن‌گاه نگرانی ذهنی‌تان به عرقی تبدیل می‌شود که به چیزی دست می‌یابد، و چنین تجربه‌هایی تفکر‌تان را عمیق‌تر می‌کند، دیدگاه‌تان را بازتر می‌کند، دل‌تان را انعطاف‌پذیرتر می‌کند و توجه‌تان را به دیگران عمیق‌تر می‌کند، که همه‌ی این‌ها جذابیت انسانی بیش‌تری به شما می‌دهد.

در ریشو کوسی - کایی، ما اغلب می‌گوییم که وقتی نگران چیزی هستید، باید به کسی گوش کنید که همان نوع نگرانی را دارد. به این دلیل که فعال بودن و کار کردن برای دیگران کلید تبدیل «رکود» به «عمل» است. به علاوه، این به سپاسگزاری منجر می‌شود.

از کوسی، اکتبر ۲۰۱۷



زیستن با سپاس در این لحظه

خانم اتسوکو کاتو
مرکز درمهی کوماموتو

این اشتراک درمّه (سفر معنوی) در مراسم اولین روز ماه، روز اوپوسته، در تالار مقدس بزرگ در توکیو، در ۱ آوریل ۲۰۱۷ عرضه شد.

کردن کارهای خانه، از خانه‌های اعضا در محله دیدن می‌کرد و نسخه‌هایی از مجله‌ی کوسی را برایشان می‌برد. من با مادرم به خانه‌های اعضا می‌رفتم، اما چون اغلب وقتی آنجا بودیم خوابم می‌برد، معمولاً مادرم موقع برگشتن به خانه کولم می‌کرد. وقتی من و برادرم شاگرد مدرسه بودیم، ما در مدرسه‌ی یکشنبه‌ها و سمینارهای آموزشی مرکز درمهی کوماموتو شرکت می‌کردیم.

بعد از این که ازدواج کردم، به تنهایی شروع به عمل به آموزه‌های ریشو کوسی - کای می‌کردم. وقتی سال سوم دانشگاه بودم مردی را ملاقات کردم که هفده سال بزرگتر از من بود و در آن زمان کارفرمای من در شغل پاره‌وقت بود. شروع کردیم با هم قرار گذاشتیم. او همسرش را در اثر بیماری از دست داده بود و با پسرش زندگی می‌کرد که یازده ساله بود. یک دختر هم داشت که درست پیش از مرگ همسرش به دنیا آمده بود. دخترش در آن زمان سه ساله بود و با والدین مادر مرحومش زندگی می‌کرد. کم‌کم به فکر ازدواج با او افتادم چون او مردی مهربان و قابل اعتماد بود و به شغل و فرزندانش متعهد بود. چون نگران بودم که مادر دو کودک شوم درباره‌ی قصد ازدواج با والدینم صحبت کردم. آن‌ها یک کلمه برخلاف ازدواج من نگفتند و گفتند: «تو مادر خوبی می‌شوی. ما همیشه با تو هستیم. نگران نباش.» آن‌ها به من اعتماد کردند و کمی به جلو هلم دادند. اما خودم که مادر شدم، حالا درک می‌کنم که والدینم چقدر باید احساس اضطراب کرده باشند که من می‌خواستم با مردی بیوه با دو بچه‌ی کوچک ازدواج کنم، که در واقع می‌خواستند مخالفت کنند اما مخالفت‌شان را به خاطر محبت به من سرکوب کردند. حرف‌های آرام و تشویق‌کننده‌ی والدینم، که مرا با رؤیای آینده‌ی روشن بزرگ کرده بودند، برایشان فریاد اشک‌آلودی بود با چهره‌ی مبدل. این حرف‌های والدینم همیشه پشتیبان من بود. والدینم همیشه با غم‌خوارگی عمیق راهنمایی‌ام کردند. پدر و مادر، بسیار متشکرم.

در ۱۹۹۵ کمی بعد از فارغ‌التحصیلی‌ام از دانشگاه، ازدواج

صبح همگی به خیر. می‌خواهم سپاس عمیق را بیان کنم برای حمایت مهربانانه‌ی رئیس نیوانو و تمام اعضای سنگه در ژاپن، وقتی که سال گذشته در استان کوماموتو آن زلزله‌ی بزرگ آمد.

من در ۱۹۷۲ به عنوان بزرگترین دختر خانواده‌ی نیشی‌یاما در شهر ماشیکی در استان کوماموتو به دنیا آمدم. در آسایش بزرگ شدم، و علاقه‌ی زیادی را از سوی والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایم دریافت می‌کردم همراه با برادرم که سه سال از من بزرگتر است. وقتی مادرم مرا حامله بود، به خاطر روابط پدرم با زن دیگری اندوهگین بود. او بعد از به دنیا آوردن من هر روز در بیمارستان گریه می‌کرد و فکر می‌کرد که با من به خانه‌ی والدینش برگردد. در همان حدود زمانی، عمه‌ی پدرم او را به ریشو کوسی - کای دعوت کرد و وقتی پنج ماهه بودم عضو شد. من نسل دوم ایمان ریشو کوسی - کای هستم.

وقتی کوچک بودم، مادرم بعد از برگشتن از سر کار و تمام



خانم کاتو تجربه‌ی معنوی شخصی‌اش را در تالار مقدس بزرگ به اشتراک می‌گذارد.

درباره‌ی ایمان صحبت کنم و کم‌کم او درکم کرد. وقتی دختر بزرگمان به نوجوانی رسید، رنج کشیدن من از رفتارش آغاز شد. در ضمن در بخشم در مرکز درمّه رئیس بخش کودکان، و بعد رئیس گروه زنان بخشم شدم. فرصت‌هایی داشتم برای شرکت در دوره‌های سطح اول تا سوم در مطالعه‌ی آموزه‌های ریشو کوسی - کایی برای گروه زنان، که شادی‌ها و اندوه‌هایم را با اعضای گروه زنان به اشتراک گذاشتم و توانستم متوجه شوم که بودا از طریق پدیده‌های ظاهراً ناخوشایند می‌بایست چیزی را به من بیاموزد. هرگاه نگران رفتار دختر بزرگم می‌شدم، از رهبر بخش و منطقه رهنمود می‌گرفتم و بر خودم مسلط می‌شدم. اگرچه رنجم ادامه داشت اما می‌توانستم فکر کنم که بسیار از لحظات گران‌بهایم برخوردارم که می‌توانم برای شوهر و فرزندانم استفاده‌شان کنم و شروع کردم که تکتک اعضای خانواده‌ام را عزیز دارم. به این غالب ذهنی رسیدم که باید غم‌خوارگی والدین همسر قبلی شوهرم را جبران کنم که نوه‌ی عزیزشان را به من سپردند. نوه‌ی که برایش طوری زحمت کشیده بودند که گویی دخترشان بود که دوباره زاده شده بود. تصمیم گرفتم که برای فرزندان شوهرم مادری واقعی شوم.

تا مارس ۲۰۱۲ کاملاً سالم بودم و بیماری خاصی نداشتم، تا این که ناگهان هنگام دوش گرفتن در خانه شدیداً خونریزی کردم. تمام کف حمام قرمز شد. متخصص زنان تشخیص داد که سرطان گردن رحم دارم. چون سرطان ممکن بود به رحم، تخمدان‌ها و غدد لنفاوی سرایت کند، لازم بود تا جای ممکن به سرعت سرطان را با جراحی خارج کرد. فکر مرگ از ذهنم عبور کرد و آنقدر عمیق شوکه شدم که نمی‌توانستم به هیچ چیز فکر کنم. اگر می‌مردم، چه به سر خانواده‌ام می‌آمد؟ نمی‌توانستم اندوه همسر قبلی شوهرم را درک کنم که مرد و شوهر و دو بچه‌ی کوچکش را ترک کرد بدون این که بتواند کاری برایشان بکند. اضطراب بر من غلبه کرده بود تا این که تاریخ جراحی تعیین شد. فهمیدم که نمی‌توانم هیچ چیز را کنترل کنم، نه بیماری‌ام را و نه آینده‌ی خانواده‌ام را، و تصمیم گرفتم که همه چیز را به بودا بسپارم. وقتی این‌طور فکر کردم، احساس امنیت کردم. از شغلم استعفا

کردیم. من زندگی‌ام را با شوهرم، پسر سیزده ساله و دختر پنج ساله‌اش آغاز کردم. پسر از ازدواج ما شاد بود چون من اغلب پیش از ازدواج او را می‌دیدم. همسر قبلی شوهرم که بیماری مزمنی داشت، درست پیش از این که دخترش را به دنیا بیاورد دچار خونریزی زیر عنکبوتیه شد. با سزارین بچه را به دنیا آوردند اما چون مادرش دو هفته بعد درگذشت، مادرش هیچ‌وقت او را بغل نکرده بود. والدین مادرش با دقت و محبت او را بزرگ کردند و بچه‌ی با حساسیت عالی شد. به خاطر ازدواج‌مان او به خانه برگشت تا با ما زندگی کند و با شادی گفت: «من مادر دارم شدم!» او بچه‌ی دوست‌داشتنی‌ای بود و فوراً عاشقم شد. اما می‌بایست برای دختر کوچکی که پدر بزرگ و مادر بزرگش به جای والدینش از او مراقبت کرده بودند خیلی سخت بوده باشد که جدا از آن‌ها زندگی کند. او اغلب شب‌ها گریه می‌کرد. من همیشه بغلش می‌کردم و می‌گفتم: «نگران نباش، همه چیز درست می‌شود.» اما او همچنان گریه می‌کرد. من فکر می‌کردم که اگر او برگردد که با پدر بزرگ و مادر بزرگش زندگی کند خوشحال‌تر خواهد بود و گاهی اشک در چشم‌هایم جمع می‌شد.

از نعمت دو فرزند خودم از شوهرم برخوردار شدم. دختر بزرگمان که سریع به من وابسته شده بود، بعد از این که خواهر و برادر کوچکش به دنیا آمدند شروع به اذیت کردن آن‌ها کرد چون حالا احساس می‌کرد که نمی‌تواند به من وابسته باشد. در مرکز درمّه با رهبر بخش و اعضای گروه زنان درباره‌ی این مشکل مشورت کردم. از من دعوت شد که در سمینارهایی درباره‌ی آموزش خانواده در مرکز درمّه شرکت کنم. اما در ابتدا نمی‌توانستم درباره‌ی شرکت در فعالیت‌های ریشو کوسی - کایی با شوهرم صحبت کنم چون می‌دانستم که او به دین علاقه‌ی ندارد. وقتی از من دعوت شد که با گروه زنان در زیارت گروهی ساختمان‌های مرکزی توکیو و در جلسه‌ی آموزشی در مرکز اومه شرکت کنم، غذاهای مورد علاقه‌ی شوهرم را درست کردم و سه عمل پایه‌ی ریشو کوسی - کایی را انجام دادم، یعنی صبح به خیر گفتن، واضح پاسخ دادن وقتی کسی صدایمان می‌کند و مرتب کردن کفش‌ها و صندلی‌هایمان. بعد به تدریج توانستم با او

دادم و سعی کردم با عمل به آموزه‌ها نکوکرد جمع کنم. تا روز جراحی زمان آرامی را با اهمیت دادن به خانواده‌ام گذراندم، تا بعداً از هیچ چیزی پشیمان نباشم. والدینم، با محبت همیشگی‌شان، گفتند که می‌خواهند به جای من باشند. شوهرم و بچه‌ها کاملاً غرق نگرانی درباره‌ی بیماری‌ام بودند. تنها کاری که می‌توانستم بکنم که آن‌ها احساس امنیت کنند این بود که روزهایم را به طرزی مثبت و شاد زندگی کنم. خوشبختانه تا این‌جا بعد از جراحی سرطانم برنگشته یا پخش نشده است.

وقتی برای اولین بار بعد از مرخص شدن از بیمارستان مجسمه‌ی بودای جاودان را در مرکز درمه دیدم، عمیقاً سرشار از سپاس برای زندگی‌ای شدم که بودا، نیاکانم و مردم بسیار دیگری در اطرافم به من داده بودند و نتوانستم جلوی پر شدن اشک را در چشم‌هایم بگیرم. متوجه شدم که از طریق تجربه‌ی بیماری شادی‌های فراوانی را دریافت کرده بودم. به علاوه غم‌خوارگی عمیق بودا را حس کردم، که به من این فرصت را داده بود که دلی را بپرورم که با دیگران که از بیماری رنج می‌برند همدردی کنم و مطمئن بودم که این رسالتم بود که از زندگی برای کمک به دیگران استفاده کنم.

در ژوئن ۲۰۱۴، فرزند دوم دختر بزرگمان به دنیا آمد. اما چون شوهرش دائماً کارش را تغییر می‌داد و درآمد ثابتی نداشت، مجبور بود در حالی‌که از دو بچه‌ی کوچک مراقبت می‌کند کار کند تا از خانواده حمایت کند. این از نظر روانی بی‌ثباتش کرده بود. در آن زمان، من به عنوان تعلیم‌دهنده‌ی درمه در مرکز درمه خدمت می‌کردم و در مراقبت از بچه‌ها به دخترم کمک می‌کردم. درماندگی دخترمان برای مدت طولانی روی هم جمع شد تا سرانجام یک روز منفجر شد. خشمش به سمت من نشانه رفت. به من ناسزا گفت و درگیر شدیم. بسیار خشمگین شد و وحشیانه به من حمله کرد، با این که کودکش در آغوشم بود. حتی شوهرم نتوانست جلوی او را بگیرد، و یکی از همسایه‌ها به پلیس زنگ زد. بالاخره افسر پلیس توانست متوقفش کند.

از جیغ زدن او شوکه شده بودم که می‌گفت: «من هیچ‌وقت فکر نکردم که تو مادرم هستی» و «ادای مادرمو در نیار! تو هیچ نسبتی

با من نداری!» من فکر کردم: «من در بیست سال گذشته با دخترم چه کردم که باعث شده چنین احساسی بکنند؟ آیا غیرممکن است که از آغاز برای او مادر حقیقی‌ای باشم؟» همه‌ی اعتماد به نفسم را از دست داده بودم و بیش‌تر از نظر روانی صدمه دیده بودم تا جسمی. وقتی به او فکر می‌کردم اشک در چشم‌هایم جمع می‌شد، و شب‌های زیادی نتوانستم بخوابم. چند روز از مرکز درمه مرخصی گرفتم تا تجدید قوا کنم و زخم‌هایم خوب شود، و والدینم و نیز رهبر بخش و رئیس گروه امور آموزشی مرکز درمه با مهربانی برای دیدنم به خانه‌مان آمدند. به این نتیجه رسیدم که باید به یک طریقی از این موضوع بگذرم و بنابراین از کشیش مرکز درمه رهنمود گرفتم. او به من گفت: «اتفاقی که افتاد برای این نبود که تلاش‌های شما کافی نبوده است، بل‌که بودا فکر کرده که شما آن‌قدر خوب تلاش کرده‌اید که می‌توانید حالا آن را بپذیرید.» او در مورد رنج من نگرانی مهربانانه‌ی نشان داد، به من گفت که با این که نگران دختر بزرگم هستم باید این امور را به او و شوهرش بسپارم تا از نظر معنوی بهبود پیدا کنم. کمی احساس راحتی کردم که حرف‌های او را شنیدم چون فکر می‌کردم که من مسئول رفتار خشن دخترم و روابطم با او هستم. در آن زمان، هر وقت موقع رانندگی حتماً نگاهم به ماشینی می‌افتاد که همان مدلی بود که دخترم داشت طپش قلب می‌گرفتم. تقریباً یک سال طول کشید تا دوباره بتوانم او و بچه‌ها را ببینم. در طول آن دوره پسر دوم هجده ساله و دختر دوم شانزده ساله‌ام درباره‌ی مشکل خواهر بزرگشان صحبت کردند و این فرصت را داشتند که با او درباره‌ی این مشکل صحبت کنند. آن‌ها تماس‌شان را با خواهرشان حفظ کردند و گاهی به من می‌گفتند که حال او چطور است.

یک روز وقتی با دخترم کوچک‌ترم راجع به دختر بزرگم صحبت می‌کردم، او گفت: «اگر خواهرم به دنیا نیامده بود که آن سختی‌ها را بکشد، من و برادرم به دنیا نمی‌آمدیم.» حرف‌های او به قلبم نشست. دختر بزرگمان مادر بیولوژیکش را از دست داد، اما در این جهان زاده شد، با این که سختی و اندوه منتظرش بود. همسر سابق شوهرم با فدا کردن زندگی‌اش دخترش را به دنیا آورد. به خاطر آن‌ها، من نتوانستم شوهرم را ملاقات کنم و از نعمت چهار

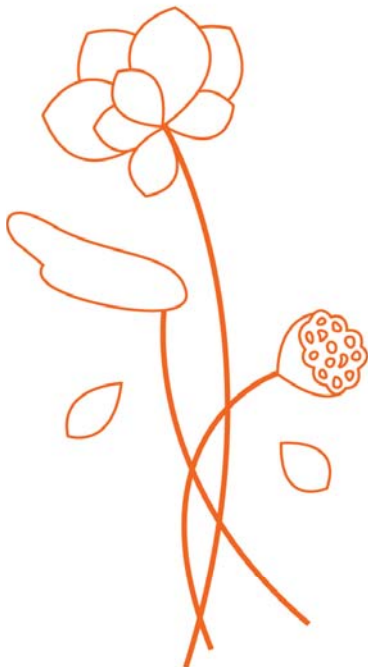
سفر معنوی

رهبران مرکز درمه با آن روبه‌رو می‌شوم. امسال شصتمین سالگرد مرکز درمه‌ی کوماموتو است. غم‌خوارگی عمیق بودا را حس می‌کنم که در این سال خوش‌بینی ترتیبی داد که این نقش را در گروه زنان بپذیرم که برای پرورش نسل آینده‌ی رهبران مهم است. سوگند یاد می‌کنم که با گرمی داشتن لحظه‌ی حال با اعضای دیگر گروه زنان به آموزه‌ها عمل کنم. و این را هدف قرار دهم که دل‌های سپاسگزار بسیاری را در تعامل با سنگه بیابم و آن را با اعضای دیگر سهیم شوم. از شما بسیار متشکرم.

فرزند و این زندگی ارزشمند برخوردار شدم. سرانجام پس از گذشت بیست سال از ازدواج توانستم درک کنم که شادمانی دختر بزرگم، شادمانی من است.

حالا دختر بزرگمان حداکثر تلاشش را می‌کند که سه فرزندش را بزرگ کند و گاهی به خانه‌ی ما می‌آید. من و شوهرم احساس شادی می‌کنیم، هر وقت چهار فرزندمان را می‌بینیم که حالا بزرگ شده‌اند و هرگاه نیاز هست از هم حمایت می‌کنند.

در نوامبر سال گذشته کشیش مرکز درمه‌مان از من خواست که به عنوان رئیس گروه زنان در مرکز درمه خدمت کنم. بسیار نگران بودم چون مطمئن نبودم که وضعیت مالی بی‌ثبات خانه‌مان بگذارد که شغلم را ترک کنم و روی نقشم در مرکز درمه تمرکز کنم، و این که آیا می‌توانم این مسئولیت را انجام دهم. از اضطراب شب‌های زیادی خوابیدم. اما در عین حال کم‌کم دریافتم که از ته قلبم هیچ شادایی از این لحظه‌ی حال حس نمی‌کنم. چون به طور وسواس‌گونه برای آینده اضطراب دارم. متوجه شدم که نمی‌توانم ارزش لحظه‌ی حال را بدانم اگر به نگرانی درباره‌ی آینده‌ی که هنوز نیامده است ادامه بدهم. تصمیم گرفتم نقش رئیس گروه زنان را بپذیرم و فکر کردم که هر وقت مشکلی به وجود بیاید که سخت‌تر از آن باشد که بتوانم حلش کنم، با گرفتن رهنمود از



خانم کاتو (دومی از چپ) با اعضای گروه زنان در مرکز درمه‌ی کوماموتو گل‌های کاغذی می‌سازد که در فستیوال یک گردونه‌ی اونه‌شیکی استفاده خواهد شد.

من نگران پسر هستم که در پیدا کردن عروس مشکل دارد

س

قلیم برای پسر بزرگم به درد می‌آید که با این که بیش‌تر از چهل سال دارد، هنوز ازدواج نکرده است. من و پسرم با هم در یک روستای کشاورزی زندگی می‌کنیم. چون بسیاری از جوان‌ها در مناطق شهری کار می‌کنند یا شغلی دارند، فرصت‌های کمی برای پسرم پیش آمده که با خانم‌های جوانی آشنا شود که به دنبال همسر هستند. در این آرزویش قاطع است که با آن نوع زنی می‌خواهد ازدواج کند که بتواند با من (مادرش) در یک خانه زندگی کند. اخیراً تعداد اومی‌آبی (ملاقاتی که با یک خانم برای ازدواج ترتیب داده می‌شود) که به او پیشنهاد می‌شود کم شده است و بنابراین من جداً نگران آینده‌ی پسرم هستم.



کشاورزی مشغول شوند، و یا با خانوادگی کشاورز ازدواج کنند. در عین حال لطفاً درک کنید که برخلاف آنچه که غالباً مردم باور دارند، ازدواج ممکن است شادترین طریقه‌ی زندگی برای همه نباشد.

آنچه که دقیقاً به شادمانی والدین منجر می‌شود دیدن فرزندان‌شان است که سرزنده، تر و تازه و شاد زندگی کنند، شرایطی که در آن هستند هر چه که می‌خواهد باشد، و این به شادی فرزندان نیز منجر خواهد شد.

ج

من به خوبی آرزوی صادقانه‌ی شما را برای ازدواج هر چه سریع‌تر پسران و به دست آوردن شادمانی درک می‌کنم. در عین حال، از مهربانی پسران به عنوان پسر بزرگ مطمئنم که همیشه شما را در ذهن دارد. در این معنا، این نوع مشکل ممکن است به خاطر ملاحظه‌ی که هر دوی شما برای یکدیگر دارید به وجود آمده باشد. بنابراین، چرا صادقانه در مورد این مسئله با پسران صحبت نمی‌کنید؟

اساسی است که شما و پسران هر دو همدیگر را درک کنید و بازبشناسید؛ که بدانید چه چیزی در دل اوست و شما چه آرزویی در دلتان دارید. بر این پایه، شما باید به پسران اعتماد کنید و او را با علاقه به جلو هل بدهید و بگویید: «من کاملاً خوبم، پس برای خودت در راهت قدم بردار.» وقتی هر دو تان مقدمات اعتماد متقابل را خلق کنید، پسران می‌تواند شروع کند که اولین گام یک شخص بالغ با اعتماد به نفس را بردارد.

پسران همچنین نیاز دارد که به طور مثبت تلاش کند و در حالی که به دنبال همسر می‌گردد در فعالیت‌هایی شرکت کند مانند گردهمایی‌های مجدد همکلاسی‌ها یا مهمانی‌هایی برای پیدا کردن همسر. اگرچه او شاید گاهی احساس کند که کارها آن‌طور که مقصودش بود پیش نمی‌روند، اما مطمئناً می‌تواند رشد معنوی و شخصی‌اش را از طریق رویارویی با انواع مختلف تجربه‌های نو به دست بیاورد.

این روزها خانم‌های بیش‌تر و بیش‌تری علاقه دارند که به



(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.

پیوند میان والدین و فرزندان

پسری که حتا از چهل سالگی گذشته است و اصرار دارد که با کسی ازدواج نخواهد کرد که راضی نباشد در یک خانه با مادرش زندگی کند، پسری مهربان و وفادار با نیروی درونی محکم است. این همیشه حقیقت ندارد که زندگی زناشویی اشخاص شادتر خواهد بود اگر در جوانی ازدواج کنند. اشخاص زیادی هستند که دیرتر ازدواج می‌کنند و با این وجود زندگی شادی دارند، چون روش نگاه کردن آن‌ها به چیزها با سن‌شان پخته می‌شود.

رئیس نیچی‌کو نیوانو در کتابش *کوکورو نو ماناکوئو هیراکو* (گشودن چشم دل) درباره‌ی شادمانی حقیقی چنین رهنمود می‌دهد:

«احاطه شدن با والدین و فرزندان‌تان؛ و توانایی کار داشتن با سلامت کامل، و لذت بردن از غذاهای خوب، مفید بودن برای دیگران حتا کمی؛ و گرفتن هدیه‌ی زندگی از طریق حمایت اشخاص بی‌شمار: وقتی این چیزها را تشخیص بدهید، یکی‌یکی، آن‌ها را ارزیابی کنید، و برای آن‌ها احساس سپاس کنید، لذت‌تان از راه‌تان در زندگی افزایش می‌یابد، خنده‌هایتان زیاد می‌شود و شادی‌تان نیز بیشتر می‌شود.»

«دریافت این که چیزهایی که بیش از همه برایشان سپاسگزارید چیزهایی هستند که از پیش آن‌ها را دارید، کشف شادی حقیقی است» (شرکت نشر کوسیی، ۲۰۱۳، ص ۲۸۹).

مهم است که درباره‌ی آنچه که پسران واقعاً می‌خواهد در آینده انجام دهد صحبت کنید در حالی که هر دوی شما یکبار دیگر شادی‌هایی را که از پیش دارید ارزیابی کنید.

(نظارت و ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش ذرّمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسیی - کایبی)



لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



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

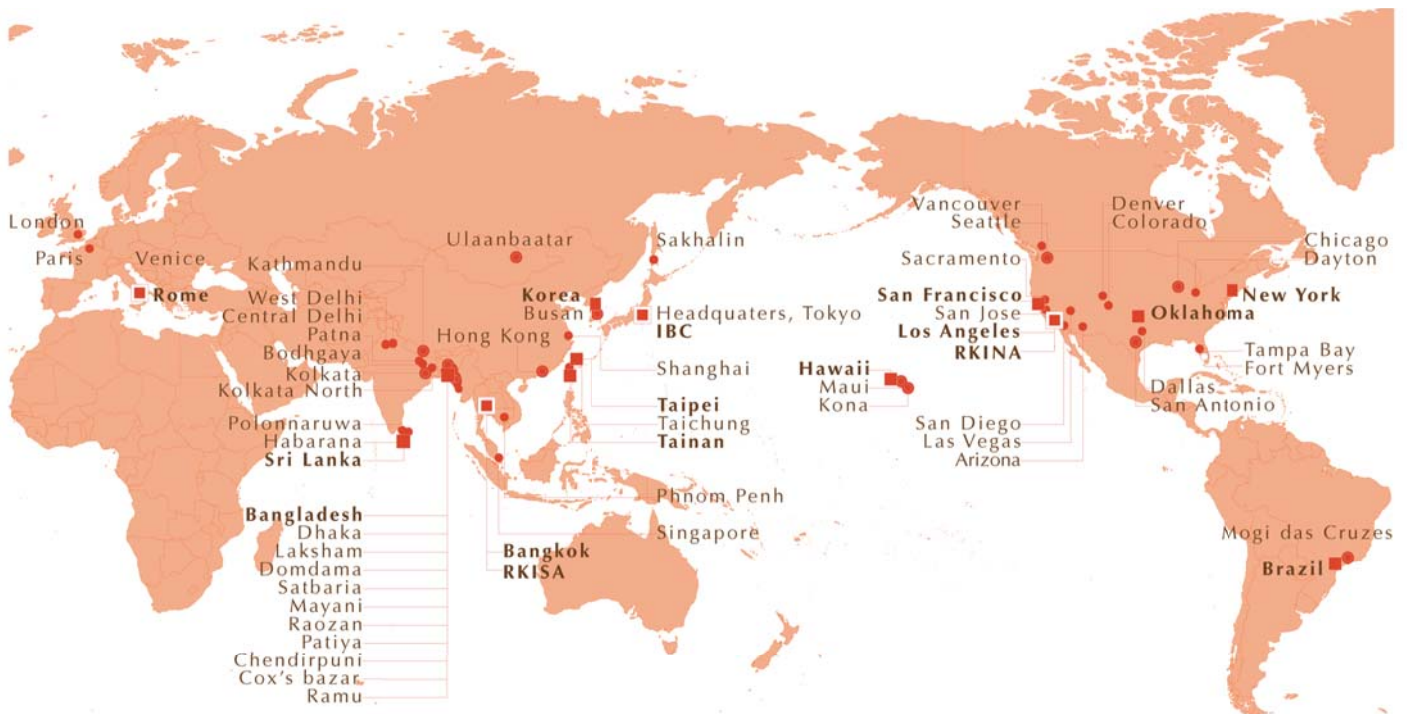
پست الکترونیک: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

روبهرو شدن با سختی‌ها با شوق

این داستان کوتاهی است که از یکی از دوستانم در ایالات متحد آموختم. در دوره‌ی گوشه‌نشینی یک هفته‌یی بودایی، یک مرد بسیار آزاردهنده در میان شرکت‌کننده‌ها بود و همه از او بدشان می‌آمد. یک روز چون او نمی‌توانست دیگر تحمل کند که در عزلت بماند، ناگهان از محل گوشه‌نشینی فرار کرد. همه از شادی فریاد زدند چون او رفته بود. بعد کشیش مسئول سوار ماشین شد و رفت و او را برگرداند. همه ناامید شدند، و پسری با صدای کوتاه از کشیش پرسید: «چرا او را برگرداندی؟» کشیش پاسخ داد: «او، چون من استخدامش کردم.»

حقیقتاً در این زندگی هیچ پایانی برای نگرانی‌ها و مشکلات نیست. من از رهنمود این ماه رئیس نیوانو آموختم که این که آیا از تجربه‌ی زندگی رنج ببریم یا نبریم انتخابی است. نگاه کردن به دل‌مان چنان که هست تشخیص دادن و معنای حقیقی و ارزش وضعیت و تجربه‌یی که رنج را برآید می‌آورد، عمل به راه بودا است. آموختم که بنیادگذار نیوانو با سر به سمت مشکلات می‌رفت و با شوق زیاد می‌گفت: «حالا کارها جالب می‌شوند.» من هم می‌خواهم با سختی‌ها با روحیه‌ی هیجان‌زده روبه‌رو شوم.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر، ریئسو کوسی - کایی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2017

Rissho Kosei-kai International

Fumon Media Center 3F, 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 Buddhist Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
P.O. Box 692148, San Antonio, TX78269, 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 of Vancouver

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, 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, Zhongjheng 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

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

Rissho Kosei-kai of Paris

International Buddhist Congregation (IBC)

Fumon Media Center 3F, 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

Fumon Media Center 3F, 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 Phnom Penh

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

Rissho Kosei-kai of Patna Dharma Center

Rissho Kosei-kai of Singapore

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 Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai