

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

1  
2019

شماره ۱۶۰



مقاله‌ی بنیادگذار

## قدرت عمل عادت‌گونه

وقتی شخصی عادت‌ها پیدا می‌کند، چه خوب و چه بد، چنین عادت‌هایی بر خواست و قضاوت آن‌ها تسلط پیدا می‌کنند تا جایی که زندگی آن‌ها را دربر می‌گیرند. وقتی شخصی عادت‌های خوب کسب می‌کند، کارها به راحتی به ثمر می‌رسند، ظاهراً بدون هیچ‌گونه قصد یا تلاشی. از سوی دیگر وقتی کسی عادت‌های بد دارد، به جهت‌های خلاف خواستش کشیده می‌شود. می‌توانید بفهمید که چقدر مهم است که عادت‌هایی را به وجود بیاوریم که رویارویی‌های روزمره‌مان (و نگرش‌مان از آن تجربه‌ها) و نیز روش تفکر و عمل‌مان، همه را بر طبق آموزه‌های بودا قرار دهد. زمین تمرینی که در آن عادت‌ها به طبیعت دومتان تبدیل می‌شود، سنگه و مرکز درمه است.

چه اجرای یک فن جو‌دو باشد، چه زدن توپ بیسبال، یا حرکت دادن چوب گلف، چون فقط به ما نشان داده‌اند که چگونه کاری را انجام دهیم، به این معنی نیست که بلافاصله به همان روشی که یادمان داده‌اند بتوانیم آن را اجرا کنیم. تنها بعد از بارها و بارها تمرین چنین کارهایی به طور روزانه، مهارتی را به دست می‌آوریم که بتوانیم آن فنون را در یک بازی یا مسابقه‌ی واقعی به درستی اجرا کنیم. ایمان نیز مانند این است. ممکن است منطق یک آموزه‌ی دینی را تنها با یکبار گوش کردن به آن درک کنید، اما بدون عمل هر روزه به آن واقعاً ملکه‌ی ذهن‌تان نمی‌شود. مردم تمایل دارند که به این توهم بچسبند که اگر روی کاری تمرکز کنند، هر کاری را می‌توانند بکنند، اما نباید قدرت عظیم عمل عادت‌گونه را فراموش کنیم.

نیکیتو نیوانو، کابیسوزو/ایکان ۹ (نشر کوسی، ۱۹۹۷)، ص ۳۰-۳۱

### زیستن همچون نیلوفر شماره ۱۶۰ (ژانویه ۲۰۱۹)

Senior Editor: Koichi Saito  
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly  
by Rishso Kosei-kai International,  
Fumon Media Center 3F, 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](mailto:living.the.lotus.rk-international)

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 نیکیتو 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.

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 روزمره‌یشان به کار گیرند.



## همه ریشه‌های خوبی را دارند

عالیجناب نیچی کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### فراهم کردن رطوبت برای ریشه‌های خشک

سال نو مبارک! بیایید یکبار دیگر امسال، با شادی در دل‌هایمان و عزم راسخ در راه بودا گام برداریم. فکر می‌کنم که درست الان، همه‌ی شما، با سوگندهای شخصی در دل‌هایتان و احساس‌های روشن و تازه، مشتاق هستید که در عمل‌تان حتماً کوشاتر باشید.

با این وجود، شاید کسانی باشند که شرایطشان جلوی قلب‌شان را می‌گیرد که احساس روشنی و تازگی کند و نمی‌توانند خوش‌بین باشند.

این داستانی است که شنیده‌ام درباره‌ی کسی که در جوانی بیمار شد و به او گفته بودند که برای بقیه‌ی عمرش بیماری همراه همیشگی او خواهد بود. وقتی احساس کرد که امیدی به آینده نیست، به حالت نومیدی و افسردگی افتاد، اما معلم او در ایمان بارها و بارها به او گفت که او دارای ریشه‌های خوبی است.

در طول دریافت چنین ترغیبی، احساسات بی‌ارزشی و دیدگاه او از نومیدی زندگی ناپدید شد، و این اندیشه در دلش جوشید که او خودش می‌خواهد کاری برای دیگران بکند و این که حتماً می‌تواند.

سوره‌ی معانی بی‌شمار، بخشی از سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه که ما از برخوانی می‌کنیم، این عبارت را دارد: «ریشه‌های خوبی جانداران را سیراب کنید» (نقل شده از فصل «فضائل»). ریشه‌های خوبی، ریشه‌هایی هستند که بنیان تولید نتایج مفید را تشکیل می‌دهند، که من آن را هم معنی با سرشت بودا می‌فهمم، چون همه همان سرشت و ویژگی‌های بودا را دارند و همه تجلی بودا هستند. بنابراین می‌توانیم بگوییم که همه ریشه‌های خوبی را دارند. اما به منظور این که آن ریشه‌ها نمو سالمی داشته باشند و رشد کنند، ریشه‌های خشک به رطوبت نیاز دارند، که به آن‌ها سرزندگی ببخشد.

در مورد پسر جوانی که احساس می‌کرد زندگی نومید کننده است و تصورش از خود منفی بود، تأکید بر وجود اساسی او با گفتن: «تو ریشه‌های خوبی را داری که گران‌بها است» در حکم فراهم کردن رطوبت فراوان برای ریشه‌های خشک است.

اکنون آن شخص ریشه‌های خوبی را در مردم دیگری تغذیه می‌کند که از همان مشکلاتی رنج می‌برند که او با آن‌ها روبه‌رو شده بود، و او نقشش را در گسترش نعمت‌های بودا در همه‌جا اجرا می‌کند.





## مجمع حقیقی آنان که مصمم به بیدار شدن هستند

«ریشه‌های خوبی جانداران را سیراب کنید»، عبارتی از سوره‌ی معانی بی‌شمار که پیش از این نقل کردیم، چنین ادامه پیدا می‌کند: «بذرهای خوبی را در دشت نکوکرد بکارید.» این قطعه ما را ترغیب می‌کند که بذرهای خوبی بسیاری بکاریم، که پایه‌ی کارهایی خواهند بود که به خاطر دیگران و جهان خواهد بود. به‌طور خلاصه، از انتشار درمّه حمایت می‌کند تا خودمان و دیگران را با سهیم شدن در آموزه‌های بودا شاد کند. فکر می‌کنم که «کاشتن بذرهای خوبی» همان فراهم کردن رطوبت برای ریشه‌های خشک خوبی مردم است.

یک دلیل هست که این قطعه‌ی سوره ما را به انتشار درمه ترغیب می‌کند. پس از گوش دادن به آموزه‌های بودا، مانند مرد جوانی که پیش از این گفتیم، ریشه‌های دل مرطوب می‌شوند، شخص از گودال نومیدی می‌گریزد، که این روح غم‌خواری بی‌مرز را بیدار می‌کند، و شخص فکر می‌کند: «می‌خواهم دیگران نیز از رنج بگریزند، درست مثل من، و بفهمند که شادی درست در برابر آن‌هاست.»

اما به نظر محتمل نمی‌رسد که آن مرد جوان که رنج می‌برد و نگران بود، بتواند از آغاز از روی ایمان آموزه‌ی بودا را بپذیرد. در این معنا، در رویکرد ما به انتشار درمه، آن‌چه بیش از همه برای ما مهم است، این است که ما زندگیمان را به این امید می‌گذرانیم که با مردمی که نزدیکمان هستند ارتباط خوبی داشته باشیم. حرف‌ها و رفتارهایی که مهربانی و توجه به دیگران را نشان می‌دهد، در دل آن‌هایی که رنج می‌کشند، رطوبت را برای ریشه‌های خشک خوبی فراهم می‌کنند.

آن‌گاه، وقتی که اعمال پایه‌ی روزانه‌مان را اجرا می‌کنیم، از جمله از برخوانی سوره و مطالعه و تمرین درمه، ما به ارتباط با مردمی ادامه می‌دهیم که تماسی با آموزه‌ی بودا ندارند. چنین کاری به بالاترین شکل زیستن منجر می‌شود که، چنان که قطعه‌ی قبلی به ما گفت، «همه‌ی مردم را، بدون هیچ انتظاری، واداریم که جوانه‌های بوداگی بزنند» (به عبارت دیگر: «باعث شویم که مردم همه‌جا مشتاق بیدار شدن به بودا باشند.»)

استاد دانشگاه به من گفت: «بدون انتشار، هیچ دینی وجود ندارد.» لازمه‌ی حرف او این بود که ما همه دوستانی هستیم که مصمم هستیم مثل بودا شویم - که ما به درست‌ترین معنا، «یک مجمع کسانی را که مصمم به بیدار شدن هستند» شکل می‌دهیم، که در آن دل همه‌ی مردمی که در جستجوی رهایی هستند، همیشه آرام است.

از کوبی، ژانویه ۲۰۱۹



## کاملاً حاضر بودن در واقعیت زندگی

آقای دیوید رُز  
ریشو کوسی - کایی اوکلاهما

این سخنرانی در مهی آقای دیوید رُز در تالار مقدس بزرگ در اول نوامبر ۲۰۱۸، در طی مراسم روز اُیوسته عرضه شد.

ایجاد شد که کمی بعد از این که برنامه را شروع کردم پدرم در یک سانحه‌ی هوایی کشته شد. عمیقاً فقدان او را حس می‌کردم، اما هرگز هدف خلبان شدن را زیر سؤال نبردم.

پس از تکمیل آموزش خلبانی در ۱۹۷۲، ازدواج کوتاهی داشتم که به طلاق منتهی شد، عمدتاً به خاطر این که وقتی که در ارتش بودم جدایی‌ها باعث شد که از هم دور شویم. آن زمان دردناک بود، اما چون در طی کودکی‌ام از جایی به جایی نقل‌مکان می‌کردیم، رها کردن برایم طبیعی بود. به عقب که نگاه می‌کنم، می‌بینم که این گشودن چیزهای جدیدی بود که بدون این فقدان هرگز اتفاق نمی‌افتاد.

پس از چند سال که روی حرفه‌ام در نیروی هوایی تمرکز کردم، جن را ملاقات کردم که بعداً برای سی و پنج سال آینده همسرم، بهترین دوستم و شریک معنوی‌ام شد. ما در ۱۹۸۲ ازدواج کردیم و از یک پایگاه نیروی هوایی به پایگاهی دیگر نقل‌مکان می‌کردیم و تمرکز هر دوی ما روی تحصیلات و حرفه‌مان بود.

علاقه‌ی فزاینده‌ام به زندگی معنوی را به حساب جن می‌گذارم. من واقعاً به دنبال چیزی نمی‌گشتم، بل که همیشه مشتاق بودم که چیز جدیدی را با او امتحان کنم. جن از سوی دیگر، همیشه در جستجوی معنا در زندگیش بود و راه‌های بسیاری را تجربه کرده بود. در آغاز این جستجو به معنی مسیحیت بود. اگرچه ما هر دو در خانه‌های مسیحی بزرگ شده بودیم، اما هیچ‌گاه واقعاً برایم معنی نداشت و وقتی برای بار دوم امتحانش کردم، همچنان هیچ ارتباطی احساس نمی‌کردم.

علاقه‌ی من به آیین بودا در حدود زمانی آغاز شد که از نیروی هوایی در ۱۹۹۲، بازنشسته شدم و شغلی را به عنوان خلبان در خطوط هوایی جنوب غربی پذیرفتم. یادم می‌آید کتابی درباره‌ی آیین بودای دن خواندم و فکر کردم که چقدر معنی دارد. بعد از آن چیزی شدم که بودایی یک شبه می‌خوانند. یک کتاب جالب بودایی پیدا می‌کردم و هر شب قسمت‌هایی از آن را می‌خواندم تا خوابم می‌برد. این سرانجام به اینجا منتهی شد که جن و من به‌طور مرتب مراقبه‌ی دن را با دوستانمان در آیکیدو دوجو مان تمرین می‌کردیم.

برای دوازده یا سیزده سال بعد، کتاب‌های زیادی درباره‌ی آیین بودا خواندم و مراقبه را گاه‌گاهی تمرین می‌کردم اما هرگز واقعاً به

می‌خواهم سپاس عمیقم را بیان کنم از این که امروز این فرصت به من داده شد تا سفر معنوی‌ام را با شما سهیم شوم.

در دهه‌ی اخیر تردید داشتم که سفر معنوی‌ام را بنویسم. متوجه بودم که به اشتراک گذاشتن سفر درمه بخش مهمی از ریشو کوسی - کایی است، اما بیان احساسات چیزی نیست که در خانواده‌ی من به آسانی انجام شود.

من در ۱۹۴۸ (سه سال بعد از پایان جنگ جهانی دوم) در یک خانواده‌ی نیروی هوایی به دنیا آمدم. پدرم خلبان بود و هر چند سال به یک ایستگاه وظیفه می‌رفتیم، معمولاً در اطراف ایالات متحد، اما همچنین به پایگاه هوایی میساوا و ایستگاه هوایی فوجو در ژاپن در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰ و سفارت آمریکا در تایوان در ۱۹۷۰. این اندیشه‌ی همه چیز ناپایدار است، همیشه در زندگی حاضر بود که هر چند سال یکبار به مدرسه‌ی جدید، دوستان جدید و اغلب کشورهای جدید نقل‌مکان می‌کرد. در این زمان ثبات خانواده را مادرم فراهم می‌کرد که همیشه وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گشتم، آنجا منتظر بود.

وقتی جوان بودم، هرگز شک نداشتم که در زندگی چه کاری می‌خواهم بکنم. فوراً پس از دبیرستان به یک برنامه‌ی یکان آموزشی افسر ذخیره‌ی نیروی هوایی در کالج پیوستم با این قصد که ردپای پدرم را دنبال کنم. تنها اختلال واقعی در برنامه وقتی



آقای رُز سخنرانی سفر درمه‌اش را در تالار مقدس بزرگ، توکیو ایراد می‌کند.

# سفر معنوی

یک گروه مراقبه راه انداختیم که شامل هم مراقبه‌ی بی‌صدا و هم خواندن بخش‌هایی از کیوتین (سوره‌خوانی) بود. این به عنوان نقطه‌ی ورود برای امریکایی‌هایی بود که آیین بودا را تنها از طریق مراقبه‌ی بی‌صدا تجربه کرده بودند.

در ۲۰۰۹ زودتر از موعد از پرواز بازنشسته شدم و از زمان اضافی که در خانه به من داد سپاسگزار بودم. جن هنوز از سرطان آزاد بود ولی از جراحی قبلیش چالش‌های جسمی داشت. بازنشستگی همچنین فرصت بزرگی را برایم به همراه داشت وقتی که عالیجناب لدوسو از من خواست که کلاس آیین بودای پایه را در مرکز درمه در دست بگیرم. تجربه‌ی شگفت‌انگیزی بود که تا امروز ادامه دارد. متعجب بودم که چقدر باید درباره‌ی آیین بودا بیاموزم و سریعاً کشف کردم که توضیح آموزه‌ها به دیگران به سطح عمیق‌تری از درک نیاز دارد.

در سال‌های بعد تا ۲۰۱۳ متوجه شدم که تأمل در مرگ هرگز از ذهنم دور نبود. آن سال، مشکلات جن زیاد شد و تا پاییز او برای جراحی دوم سه هفته‌ی دیگر را در بیمارستان سپری کرد. این نقل‌قول از شنتی ودا را به یاد آوردم: «همه‌ی رنج‌های جهان از جستجوی لذت برای خود می‌آید، همه‌ی شادی‌های جهان از جستجوی لذت برای دیگران می‌آید.» متوجه شدم که این در شرایط من حقیقت دارد و همیشه می‌توانم به آرامش دل برسم وقتی که علائق خودم را رها می‌کنم و روی کمک به جن تمرکز می‌کنم.

در ۲۰۱۵ سرطان جن برگشت و قابل درمان نبود. او پیش از دکترش می‌دانست که سرطان برگشته است، و تا زمانی که تشخیص داده شد درد چنان زیاد بود که من مطمئن نبودم آن‌قدر زنده بماند که بتواند سری دیگری از شیمی‌درمانی را آغاز کند.



دیو و جن رز پس از آخرین پرواز او در خطوط هوایی جنوب غربی.

یک سنگه مرتبط نبودم. در بهار ۲۰۰۵، جن که همیشه سیاح معنوی بود، با چند دوست در همسایگی‌مان به مرکز درمه‌ی اوکلاهوما رفت. من کمی بعد آن را امتحان کردم و هردوی ما خیلی زود عضو شدیم.

دو سال بعد از این که به ریشو کوسی - کایی پیوستیم، در ژوئن ۲۰۰۷، برای جن سرطان مری تشخیص دادند. این فرصت را پیدا کردم که آنلاین به دنبال این بیماری جدید که برایم ناآشنا بود بگردم. آینده یأس‌آور بود. آخر هفته را در شوک گذراندم ولی کمک به این چالش نو در زندگی‌مان عادت کردیم. تا صبح دوشنبه، هردو، که من دنبال‌روی جن بودم، در جایی قرار گرفتیم که مصمم بودیم با هر چه آن‌چه که می‌آید روبه‌رو شویم.

در طول تابستان، جن درمان با اشعه را شروع کرد که به ماندن در بیمارستان منجر شد (حتا قورت دادن آب هم بسیار دردناک شده بود) و شیمی‌درمانی که باعث شد بسیار خسته باشد و اغلب اوقات حالش بهم می‌خورد. دیدم که من بیشتر روی عمل‌ام برای حمایت از او تمرکز می‌کنم.

در سپتامبر آن سال به هوستن، تگزاس سفر کردیم و جن برای جراحی در بیمارستان مرکز سرطان امدی اندرسن بستری شد تا مری و بیشتر معده‌اش را بردارند. شب پیش از جراحی یادم می‌آید که دست جن را در دست گرفته بودم و متوجه شدم که هر بار که شروع به فکر کردن یا نگرانی درباره‌ی آینده می‌کنم انگار او ناپدید می‌شود. متوجه شدم که برای درک هر لحظه لازم است که کاملاً در آن حاضر باشیم. به‌منظر چیز ساده‌یی می‌رسد اما برای من در آن زمان تجربه‌ی عمیقی بود.

روز بعد در اتاق پیش از جراحی، که منتظر بودیم او را به اتاق عمل ببرند، هر دو آرام و راحت بودیم، و به‌رغم چالش‌های بزرگ پیش رو، در لحظه زندگی می‌کردیم. تغییری را که در هر دوی ما رخ می‌داد به وضوح می‌دیدم، که این به خاطر رویارویی‌مان با ریشو کوسی - کایی و سوره‌ی نیلوفر بود.

به خاطر پیچیدگی‌ها، جراحی جن دوازده ساعت طول کشید و در طی این زمان و در دو هفته‌ی بعدی، فرصت‌های زیادی داشتم که تغییراتی را ببینم که به خاطر عمل‌مان رخ می‌داد. اتفاقاتی که برایمان می‌افتاد همچنان سخت بود، اما من از توانایی‌مان در پذیرفتن هر روز، بدون این که به گذشته فکر کنیم یا دائماً نگران آینده باشیم، سپاسگزار بودم.

در ماه‌ها و سال‌های آینده آزمایش‌های بعدی جن همچنان خوب بود و ما خود را در عمل در مرکز درمه غوطه‌ور کردیم.

با تشویق عالیجناب کریس لدوسو، کشیش مرکز درمه‌ی اوکلاهوما، جن گروه هوزای عصرگاهی را راه انداخت و با هم

# سفر معنوی

دیدگاهم و دیگرگون کردن زندگیم است. هر رویارویی فرصت نوی است که زندگی را با سپاس دربر بگیریم.

من عمیقاً از والدینم برای این زندگی که به من داده شده سپاسگزارم. همچنین برای خانواده، دوستان، و اشخاص زیادی که به عنوان آموزگار من خدمت کرده‌اند متشکرم، که غالباً بدون این که بدانند این کار را کرده‌اند.

همچنین می‌خواهم از عالیجناب کریس لدوسو و بانو یاسوکو هیلده برنر برای حمایت و تشویق‌شان در طول سال‌ها تشکر کنم. بدون آن‌ها این‌جا نیایستاده بودم.

سرانجام، می‌خواهم سپاسم را برای انتصابم به عنوان رئیس آموزش مرکز درمهی اوکلاهما بیان کنم. این به من کمک می‌کند که هدایای بسیاری را که در طول سال‌ها دریافت کردم، بازپرداخت کنم، از طریق ایجاد و آموزش کلاس‌ها، آماده کردن مواد درسی و آموزش و تعلیم نسل جدیدی از رهبران. این به من کمک می‌کند که سوگندی را که سال‌ها پیش خوردم ادامه دهم که به بهترین وجه در فصل ۱۶ سوره‌ی نیلوفر بیان شده است.

همیشه فکر من است:

«چگونه می‌توانم جانداران را وادارم

که وارد راه بی‌برتر شوند

و به سرعت به عنوان بوداها تجلی یابند؟»

از همگی متشکرم.

فهمیدم که خواندن درباره‌ی آموزه‌های بودا آسان است اما دیدن و عمل به آن‌ها در عین حال که زندگی روزمره را تجربه می‌کنیم، بسیار چالش‌برانگیزتر است. هر روز هوشیار بودن در طول سال بعد یک هدیه بود، حتی در دو هفته‌ی آخر عمر او که در خانه در میان افراد خانواده گذشت.

نمی‌توانم سپری کردن آن سال آخر زندگی جن و سال‌های بعد از آن را بدون این عمل حمایت و بردباری تصور کنم. باور دارم که از طریق درد آن، هر دوی ما در کمک به یکدیگر برای گذشتن از میان سختی‌های روزانه آرامش می‌یافتیم. هر روزی را که می‌آمد می‌پذیرفتیم اما در سطحی عمیق تشخیص می‌دادیم که زمانمان با یکدیگر دارد به پایان می‌رسد.

روزها، هفته‌ها و ماه‌های پس از مرگ جن سخت‌ترین بودند چون من چیزهای کوچک را به یاد می‌آوردم. محلی در راه برگشت به خانه از مرکز درمه در شب که من به او زنگ می‌زدم که بگویم دارم به خانه می‌روم. رسیدن به خانه در شب، به خانگی تاریک و خالی، ایستادن در خواربارفروشی و زنگ زدن به او که ببینم چیز دیگری لازم دارد. فقدان کسی که بالا و پایین‌های زندگی را با او سهیم شوی.

در بازنگری، متوجه شدم که از دست دادن زندگی‌تان یا زندگی شخصی بسیار عزیز را تنها می‌توان واقعاً از طریق تجربه درک کرد. رئیس نیچی‌کو نیوانو در کتابش پروردن دل بودایی می‌گوید: «تنها راه غلبه بر مرگ، که بزرگ‌ترین رنجی است که انسان‌ها را می‌آزارد، بازشناختن قانون ناپایداری است. با قاطعانه خیره شدن به مرگ، ببینید از زندگی که این‌جا و اکنون داریم تشکر کنیم.»

اولین بار سال‌ها پیش آن نقل‌قول را خواندم و در آن زمان کاملاً معنای آن را دریافت نکردم. تنها پس از تجربه‌ی مرگ همسرم بود که توانستم کم‌کم ببینم که رنج‌ها اتفاقی نامعمول در زندگی نیستند که بتوان از آن پرهیز کرد. در عوض این خود سرشت زندگی است، و اتفاقی نرمال که می‌توانیم آن را بپذیریم و آن را برای دیگرگونی خود به کار ببریم و هر روز شادی را در اطرافمان ببینیم و هیچ‌گاه از این چشم برداریم که زمانمان چقدر گران‌بها اما محدود است.

بنیادگذار نیکیو نیوانو یکبار گفت که روشن‌شدگی در رویارویی است. برای من این راه عالی نگاه کردن به جهان است. چه در مرکز درمه و چه در خواربارفروشی. هر روز یک فرصت دیگر برای رویارویی‌های جدید است، اما تنها اگر من حاضر و از آن‌ها آگاه باشم.

سرانجام پذیرفته‌ام که تولد، پیری، بیماری، مرگ و رنج‌های دیگر تنها رویارویی‌های عادی با زندگی هستند، که نباید از آن‌ها دوری کرد یا به آن‌ها چسبید. هرکدام فرصت نویی برای تغییر



اعضای مراکز درمهی اوکلاهما و سن‌آنتونیو پس از یک دوره‌ی آموزش مشترک آخر هفته که در مرکز درمهی اوکلاهما در ۲۰۱۶ برگزار شد.

**Living the**



**LOTUS**

# سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه: خلاصه و نکات کلیدی هر فصل

## سوره‌ی گل نیلوفر درمه‌ی شگفت‌انگیز فصل ۴، ایمان و فهم (۱)

### ایمان و فهم

دستاویزهای خوب داده شد. آن درس این است که همه‌ی مردم مانند هم از سرشت بودا بهره‌مندند؛ این که هر کس، مهم نیست چه کسی، می‌تواند بودا شود؛ این که در حالی که بودا همه نوع دستاویزهای خوب و ماهرانه را در توضیح آموزه‌ها به کار می‌برد، آن آموزه‌های ماهرانه همه برای هدف یگانه‌ی کمک به مردم برای کشف سرشت بودای خود و بیدار کردنشان به حالت دل بوداست.

اینجا چهار شاگرد بیداری را در دل و جانشان اعلام می‌کنند، و بعد ادامه داده در حضور بودا توضیح می‌دهند که دقیقاً چگونه بیدار شدند. این مهم است چون وقتی کسی تجربه‌ی معنوی را برای دیگران نقل می‌کند، آن تجربه خود محکم‌تر و تقریباً کامل‌تر می‌شود. مَها - کشیپَه به عنوان سخنگوی آن چهار نفر می‌ایستد و تجربه‌شان را به صورت یکی از گنج‌های سوره‌ی نیلوفر می‌گوید، یعنی تمثیل پیر توانگر و پسر تنگدست او.

فهم، جزء دوم عنوان این بخش، اشاره دارد به فهم به معنی فکر کردن منطقی و تصمیم گرفتن در ذهن که چیزی درست است، در حالی که ایمان، جزء اول، به تثبیت آن فهم در درون دل اشاره می‌کند، که یک شرط اطمینان است از حقیقت آنچه که درک شده است.

ما عادت داریم که فکر کنیم کافی است در زندگی‌های روزمرمان اطلاعات آکادمیک و تکنیکی را بفهمیم و از آن استفاده‌ی مناسب بکنیم، یعنی در هماهنگی با آن نظریه، اما این تنها برای کارکرد آرام زندگی‌هایمان کافی نیست، چون ایمان است که اساسی است.

یک مثال مناسب جدول ضربی است که هر روز استفاده می‌کنیم. لازم نیست که هریار که حساب می‌کنیم، صبر کنیم و فکر کنیم که مثلاً چرا هشت ضربدر نه هفتاد و دو می‌شود. فهم جدول‌هایی که در مدرسه‌ی ابتدایی آموختیم در واقع ایمانی تثبیت‌شده است، و بنابراین به نرمی حساب می‌کنیم، و با اطمینان از بر می‌گوییم که هفت ضربدر نه می‌شود شصت و سه، هشت ضربدر نه می‌شود هفتاد و دو و غیره. برای هر حقیقتی این کافی است و واقعاً ضروری است.

وقتی به آموزش دین می‌رسیم، چنین ایمانی مطلقاً ضروری است. آیین بودا آموزشی است کاملاً مطابق با علم معاصر، و بنابراین در ابتدای آن، فهم مهم است، اما تنها این کافی نیست. از طریق تعمیق فهممان، احساسی قدرتمند زاده می‌شود، شادابی وجودمان را پر می‌کند و وقتی آموزه را از عمق قلبمان دربر می‌گیریم به راهی حقیقی دست می‌یابیم. این حالت دل، از باور، از ایمان است. هر چقدر آموزه‌های آیین بودا منطقی باشند، مگر اینکه آن‌ها را باور داشته، به آن‌ها ایمان داشته باشیم، ارزش حقیقی‌شان روشن نمی‌شود.

اکنون به خود متن باز می‌گردیم، در ابتدای فصل حاضر می‌بینیم که چهار شاگرد دیگر، مانند شاری‌پوتره، از طریق شنیدن تمثیل در فصل قبل، به ایمان و فهم کامل رسیده‌اند. این چهار شاگرد، سوپوتی، مَها - کتیایَنَه، مَها - کشیپَه، و مَها - مَنودگلیایَنَه هستند. آن‌ها همه به ایمان کامل، و به فهم درس‌هایی رسیدند که به طور ضمنی در فصل







### تمثیل پیر توانگر و پسر تنگدستش

زمانی پسری بود که خانه را ترک کرد و سرگردان شد. تا زمانی که پنجاه ساله شد از جایی به جایی سرگردان بود و به عنوان کارگر فقیر کار می‌کرد، اما سایه‌ی پیری که بر او افتاد، به طور غریزی و بی‌آن‌که خودش بخوهد، راهش را به قصر پدرش پیدا کرد.

پدرش برای از دست دادن تنها پسرش سوگواری کرده بود و در جستجوی او به همه‌جا رفته بود، اما هرگز پیدایش نکرده بود و سرانجام در شهری سکنی گزیده بود. او مردی با ثروت فراوان بود و در این شهر عمارت باشکوهی ساخته بود.

پسر در پایان سرگردانی‌هایش به این قصر رسید و از جلوی خانه‌ی پدرش گذشت. با فکر این که کاری آن‌جا بگیرد، به درون خانه نگاه کرد و شخصی چنان باشکوه را دید که به نظر می‌رسید شاه باشد، که در محیطی زیبا، جمعیتی از خدمتکاران در خدمتش بودند. ترس بر او چیره شد، چون این مطمئناً خانه‌ی نبود که مردی مثل او را استخدام کنند، و نگران از این فکر که اگر در آن حوالی پرسه بزنند ممکن است او را بگیرند و به کار مجبورش کنند، شروع به دور شدن از خانه کرد تا جای حقیری را پیدا کند که بیشتر مناسب او باشد.

در عین حال، پدرش که هرگز حنا برای لحظه‌ی آن چهره را فراموش نکرده بود، فوراً آن مرد تنگدست را که جلوی در ایستاده بود شناخت و فهمید که پسرش است. بلافاصله خدمتکارها را فرستاد تا او را به درون بیاورند. اما آن پسر که هیچ عقیده‌ی نداشت در فکر پدر چه می‌گذرد، ترسید که شاید کشته شود و وقتی سعی می‌کرد از دست خدمتکارهایی که به دنبالش رفته بودند فرار کند، غش کرد.

پدر که همه‌ی این‌ها را دید، به خدمتکارها گفت که مرد بیچاره را مجبور نکنند که بیاید. چند روز بعد، او دو خدمتکار را با لباس‌های ژنده به کلبه‌ی محقری فرستاد که پسرش حالا آن‌جا بود، و به آن‌ها دستور داد که او را با پیشنهاد دو برابر دستمزد برای کار پست برداشتن یک توده‌ی کثافت و سوسه کنند. به این طریق آن‌ها توانستند او را به خانه‌ی پدرش برگردانند. مرد توانگر خودش لباس‌های فقیرانه پوشید و به این ترتیب توانست ترس پسر را آرام کند و به او نزدیک شود، با مهربانی با او حرف بزند و تشویقش کند. پس از مدتی، به او گفت که آرزو دارد مانند پسر خودش با او رفتار کند.

پسر تنگدست، از چنین رفتاری شاد بود اما هرگز نمی‌توانست

این احساس را از خود دور کند که یک زیردست است، پدر کم‌کم کارهای مهم‌تری به او می‌داد تا این که بالاخره او را مدیر همه‌ی اموالش کرد. پسر تنگدست وفادارانه کار می‌کرد و وظایفش را به زیبایی انجام می‌داد، اما هنوز نمی‌توانست آگاهی از حقارتش را دور بباندازد.

در طول زمان احساس حقارت پسر تنگدست کمتر شد و پدر، با پیش‌بینی مرگ خود، شاه و شهروندان مهم را فراخواند تا اعلام کند مردی که به خانه‌اش آورده بود، واقعاً پسرش است و همه‌ی اموالش به پسرش تعلق دارد، فقط در این زمان بود که پسر تنگدست فهمید که این مرد بسیار ثروتمند واقعاً پدرش است، و شادیش بی‌حساب بود که فهمید املاک گسترده‌ی پدرش مال خودش است.

این ترجمه‌ی فارسی متنی است که در اصل به ژاپنی در هوگه سَنبُو کیو: کاکو هون نو آراماشی تویوتین آمده است، (نشر کوسی، ۱۹۹۱ [ویرایش بازبینی‌شده، ۲۰۱۶] ص ۵۷-۶۳).

## سنگه‌مان را مجمع اشخاصی کنیم که مصمم به بیدار شدن هستند

سال نویی آغاز شده است. دومین سال من به عنوان مدیر ریشو کوسی - کای بی‌المللی نیز آغاز شده است. امسال نیز می‌خواهم با جدیت تلاش کنم تا به درمه عمل کنم، و سپاس و عمل بوداسف را موضوع این سال قرار دهم.

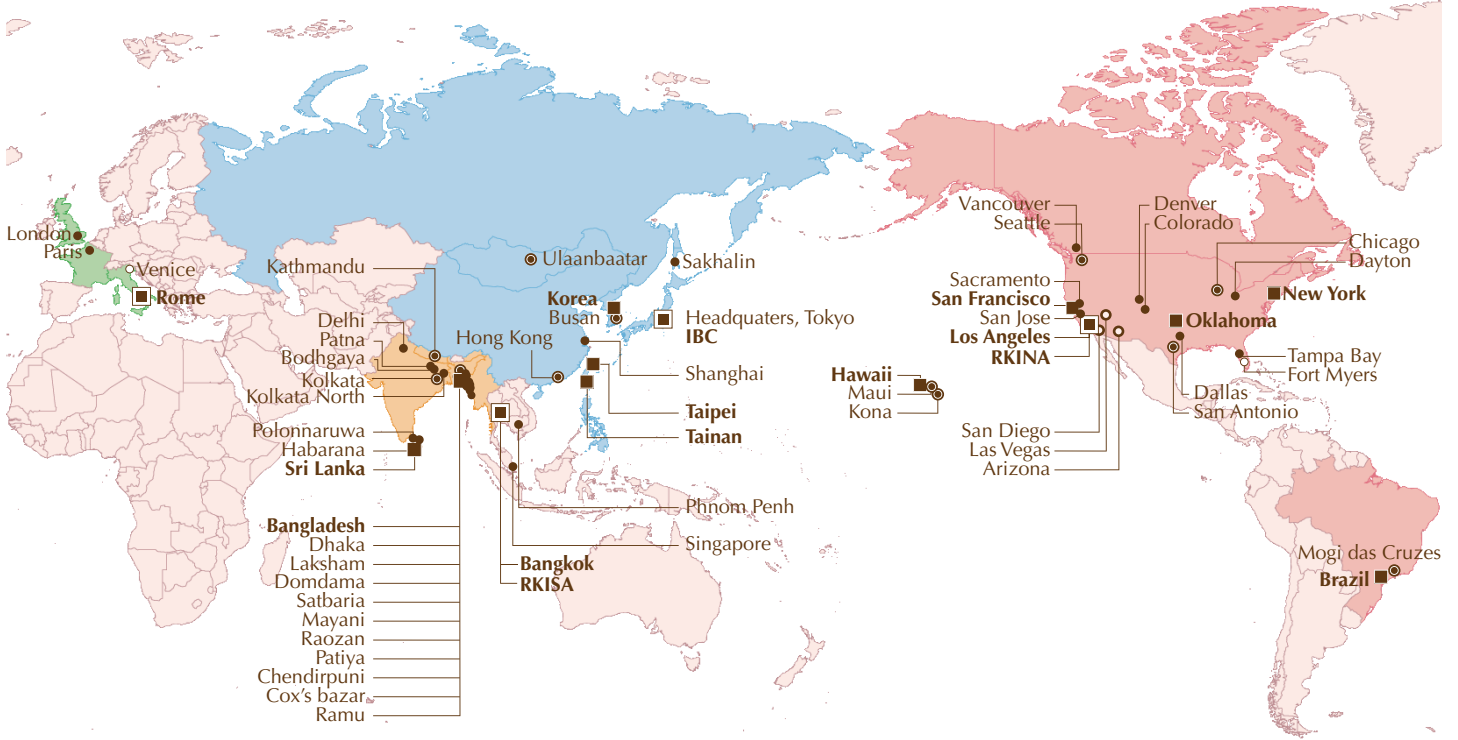
در «پیام رئیس» برای ژانویه، رئیس نیوانو از نو اهمیت انتشار درمه را یادآور می‌شود. او ما را فرامی‌خواند تا با حرف‌های مهرآمیز و برخوردی غم‌خوارانه رابطه‌ی خوبی با دیگران خلق کنیم، تا بتوانیم به همه کمک کنیم که به ارزش خود بیدار شوند، در عین حال که هر یک از ما رشد می‌کنیم که شخصی شویم که می‌تواند برای آنان که در رنج هستند، راحتی فراهم کند. امسال، ریشو کوسی - کای شصتمین سالگرد انتشار درمه در ایالات متحد را جشن می‌گیرد، که همچنین به معنی شصتمین سالگرد رسمی شروع تلاش‌های انتشار این سازمان نیز هست. امیدوارم که همه‌ی ما به نقطه‌ی شروع انتشار درمه برگردیم و در تلاش‌هایمان پیش برویم تا ریشو کوسی - کای را حقیقتاً «مجمع اشخاصی که مصمم به بیدار شدن هستند» (به ژاپنی شوجوجو) بسازیم، در حالی که همراه با اعضای سنگه در سراسر جهان، رسالت مشترکمان را در آزادی مردم همه‌ی جهان از طریق آموزه‌ی سوره‌ی نیلوفر پیش می‌بریم. منتظر تلاش مداوم شما در سال جدید هستیم.

عالیجناب کواچی سایتو  
مدیر، ریشو کوسی - کای بی‌المللی



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp) 

# Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



## 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  
 e-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

## 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, TX 78269, 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 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://rkchi.org/>

## 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: 1-405-943-5030 Fax: 1-405-943-5303  
 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: rissho@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 Tainan**

No. 45, Chongming 23rd Street, East District,  
Tainan City 701, Taiwan  
Tel: 886-6-289-1478 Fax: 886-6-289-1488

**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

**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.ibc-rk.org/>

**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 Friends in Shanghai****Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang  
Bangkok 10310, Thailand  
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218

**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 Delhi**

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,  
New Delhi 110060, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar, Kolkata 700094,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,  
West Bengal, India

**Rissho Kosei-kai of Bodhgaya**

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****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 & Fax: 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****Branches under the Headquarters****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**