

Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



شماره ۱۶۴

مقاله‌ی بنیادگذار

آنچه که در قلب قلبمان در جست‌وجویش هستیم

اگرچه می‌دانیم آنچه را که درست است باید انجام دهیم، اما آیا نمی‌گذاریم که تنبل شویم؟

هیچ‌کس نیست که کاملاً بدون وجدان باشد. نباید مردم را از روی حرف‌ها و کارهایشان قضاوت کنیم بدون این‌که تلاش کنیم که ببینیم چقدر عمیق رنج می‌برند، حتا وقتی که به طور غیر عمد کار بدی را می‌کنند که می‌دانستند نباید انجامش بدهند.

اگر نتوانید اول نگاه طولانی و سختی به دل‌تان ببینید، غم‌خوارگی همدلانه‌یی که به شما اجازه می‌دهد در رنج دیگران سهیم شوید، به وجود نخواهد آمد. بدون آن غم‌خوارگی نمی‌توانید کمک کنید که کسی آزاد شود.

نیگیو نیوانو، کاپسو زوایکان ۹ (نشر کوسی، ۱۹۹۷) ص ۳۷-۳۶

وقتی کسی را می‌بینیم که به الکل معتاد است یا از آنورکسی رنج می‌برد، شاید فکر کنیم که وقتی کارها چنان جدی می‌شوند، نمی‌توانیم کار دیگری برای کمک به آن‌ها بکنیم. اما از متخصصان می‌شنویم که آن‌هایی که ظاهراً ارتباط خود را با مردم اطرافشان قطع می‌کنند در واقع به دنبال محبت جسمی هستند - می‌خواهند که دیگران بغلشان کنند چون احساس می‌کنند خیلی ضعیف هستند.

بودا در سوره‌ی نیلوفر به ما می‌گوید که «او عمیق‌ترین کارهای دل و جان همه‌ی جانداران را می‌داند، و بدون مانع به عمق روح آن‌ها پی می‌برد.» غالباً میان آنچه که مردم می‌گویند و انجام می‌دهند با آنچه در درون دل‌هایشان در جست‌وجوی آنند، عدم ارتباطی وجود دارد. گرچه قصدمان این است که با مردم خوب باشیم، اما آیا به‌طور غیر عمد با آن‌ها نامهربان نیستیم؟

زیستن همچون نیلوفر
شماره ۱۶۴ (مه ۲۰۱۹)

Senior Editor: Koichi Saito
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly
by Risho 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

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 نیگیو 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.



چرا رنج‌های ما به پایان نمی‌رسند؟

عالیجناب نیچی‌کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی

دو معنای «رنج»

وقتی مردم رنج شدید را تجربه می‌کنند یا در محاصره‌ی سختی‌های بسیار قرار می‌گیرند، ما ژاپنی‌ها می‌گوییم که آن‌ها متحمل شی‌کوهاگُو یا «چهار رنج، هشت رنج» شده‌اند. معروف است که شی‌کوهاگُو یک اصطلاح بودایی است - در واقع دیدگاه بودایی از وجود انسان را توصیف می‌کند.

ما در این جهان زاده می‌شویم، پیر می‌شویم، بیمار می‌شویم و می‌میریم. تولد، پیری، بیماری و مرگ «چهار رنج» را تشکیل می‌دهند. علاوه بر این‌ها چهارتای دیگر هم هست. جدا شدن از آنچه که دوست داریم، مواجهه با آنچه که دوست نداریم، دست نیافتن به آنچه که در جست‌وجویش هستیم، و گرد آمدن همه‌ی این‌ها در تمامیت‌شان، یا رنجی که از طریق عملکردهای جسمی و روانی تولید می‌شود. همه‌ی این‌ها با هم، آن هشت رنج هستند. آیین بودا به ما می‌آموزد که این‌ها رنج‌هایی هستند که بر دوش انسان‌ها گذاشته شده‌اند.

اما کاربرد شاکیه‌مونی از واژه‌ی «رنج» به نظر نمی‌رسد که نشانگر تفاوت‌های جزئی این کلمه باشد، چنان‌که ما معمولاً امروزه آن را به کار می‌بریم - یعنی نشانگر احساسی که چیزی ما را نگران می‌کند یا انجامش دردناک است. «رنج» در سنسکریت دوهگه (پالی: بوگه) است یعنی «چیزی که نمی‌رود آن‌چنان که شخص آرزوی آن را دارد». بنابراین هر یک از آن هشت نوع رنج که پیش از این گفتیم این معنا را به همراه دارند که کاری درباره‌ی آن‌ها نمی‌شود کرد. با این وجود، وقتی می‌خواهید در مورد وضعیتی کاری بکنید و یا راجع به آن وسواس پیدا می‌کنید و نمیتوانید رهاش کنید، دلتان احساسات ناخوشایند و دردناک ایجاد می‌کند. در آن مواقع، رنج به احساس رنج تغییر می‌کند که شما را به‌طور جسمی و روحی شکنجه می‌کند.

این شرایط انسانی بی‌پایان احساس رنج، در فصل ۲ سوره‌ی نیلوفر «دستاویزهای خوب» چنین توصیف شده: «در راه خطرناک زاد و مرگ، / رنج‌های آن‌ها بی‌وقفه ادامه دارد. / آن‌ها محکم به پنج آرزو چسبیده‌اند، / مانند غژگاوای که درگیر دماش است.»

این قطعه توضیح می‌دهد که چون ما به آرزو‌ها چسبیده‌ایم، احساس رنجمان تمام نمی‌شود. به علاوه، قطعه ادامه می‌یابد که به ما بگوید: «چون عمیقاً پشت دیدگاه‌های واگونه‌شان سنگر گرفته‌اند، / تلاش‌هایشان برای پایان دادن به رنج، رنج بیشتری می‌آفریند» - یعنی، وقتی عصبی هستیم که نمی‌توانیم این حقیقت را بپذیریم که کارها برطبق خواسته‌هایمان پیش نمی‌روند، نگران می‌شویم و با شدت بیشتری رنجمان را احساس می‌کنیم. این متن مقدس ما را از این حالت احساسات برحذر می‌دارد.





رنج منبعی است که از آن فضیلت بیرون می‌ریزد

مثال‌هایی وجود دارد که می‌شنویم، حتماً از اطرافیانمان، از کسانی که سعی می‌کنند از احساس رنج‌هایشان فرار کنند ولی تنها باعث رنج بیشتری می‌شوند. کسی که صدها هزار دلار قرض دارد، مثلاً شاید سعی کند که رنج بازپرداخت وام را با گرفتن وام از جای دیگری پایان بخشد. این یک تلاش برای پایان دادن به رنج است که رنج بیشتری خلق می‌کند، و هر چقدر هم که در زمان طولانی تلاش کنند که از آن بگریزند، احساس رنج از بین نخواهد رفت.

سای‌گیو (۹۰-۱۱۱۸) راهب و شاعر، تأسف می‌خورد که: «آن‌ها به خودشان فکر نمی‌کنند، / کاری را می‌کنند که دل‌هایشان می‌خواهد.» این شعر از ما - که احساس می‌کنیم رنج می‌بریم چون آرزوها ما را می‌بلعند و به حرکت وامی‌دارند - می‌رسد که چرا هرگز نمی‌فهمیم که چه چیزی مهم است و ذهنیت‌مان را تغییر نمی‌دهیم.

این‌جا آن «چه چیزی مهم است» یعنی شما رنجی را که با آن روبه‌رو هستید، به احساس رنج افزایش ندهید، و دریابید که رویارویی‌تان با رنج فرصتی است که چشمتان را به فضیلت باز کند. رنجی که به ناراحتی، غم، خشم و درد منجر می‌شود، خنثی است (سنسکریت: *اویکرتیه*، پالی: *اویکته*) - مگر این که احساسات شما با آن مخلوط شود - به عبارت دیگر، نه خوب است و نه بد. بنابراین با پذیرفتن رنج و کنترل احساسات‌تان، می‌توانید تغییر بزرگی در زندگیتان به وجود بیاورید.

داستان کسی را گفتم که با قرض چندصد هزار دلاری تحت فشار بود. او به‌روشنی به من گفت که وقتی آن قرض را به عنوان یک امتحان لازم پذیرفت، توانست بدون احساس رنج درباره‌ی وضعیتش فکر کند و در عوض حتماً آن را به عنوان شادی ببیند.

وقتی تصمیم بگیریم که رنج را چنان که هست بپذیریم، بدون این که سعی در فرار از آن داشته باشیم، آن رنج منبعی می‌شود که از آن فضیلت بیرون می‌ریزد. اگر بتوانیم بپذیریم که رنج لازم است تا فضیلتی را که به‌طور ذاتی داریم فعال کند، آن‌گاه تابلوی راهنمای مهمی می‌شود که ما را به سمت شادی می‌برد، و ما می‌توانیم احساس رنجمان را پشت سر بگذاریم.

این یک روش زندگی است که در آن شما رنج را دارید اما احساس رنج نمی‌کنید. در آیین بودا، آموزه‌های فراوانی در این باره هست، مانند چهار حقیقت جلیل. اما حتماً اگر ما آن‌ها را آموخته باشیم، هنوز وقتی با یک منبع رنج روبه‌رو می‌شویم، کمی احساس رنج می‌کنیم. فکر می‌کنم اگر کمی احساس کنیم عیبی ندارد - گذشته از این اگر هرگز رنج را احساس نکرده باشیم، ممکن است هرگز راهی را که به شادی می‌رسد انتخاب نکنیم: آموزه‌های بودا را.

از کویبی، مه ۲۰۱۹



آموزش معنوی که در زندگی‌ام را تغییر داد

بانو لورا میا
کشیش ریشو کوسی - کای هیواوی

این سخنرانی سفر درمهی بانو لورا میا در مراسم روز یادبود ماهانه‌ی بنیادگذار نیوانو ارائه شد که در ۴ مارس ۲۰۱۹ در تالار مقدس بزرگ برگزار شد.

چون فقط ژاپنی حرف می‌زدم و انگلیسی نمی‌فهمیدم. اما بعد از یک هفته دوست‌های زیادی پیدا کردم و آن‌ها به من کمک کردند که انگلیسی یاد بگیرم.

پذیرش این وضعیت خیلی سخت بود. احساس می‌کردم زندگی‌های بسیار زیادی برای زیستن دارم. به عنوان یک دانش‌آموز دبستانی سردرگم بودم که آیا ژاپنی هستم یا آمریکایی. فکر می‌کردم اگر والدینم طلاق بگیرند چه اتفاقی خواهد افتاد - آیا با مادرم خواهم رفت یا پدرم؟ چرا والدینم این‌گونه بودند؟ سوالات زیادی داشتم بدون هیچ جوابی. وقتی هفده سالم بود، به خاطر بازنشستگی پدرم، خانواده‌مان به هاوایی کوچ کرد. این اولین باری بود که پدرم واقعاً با ما زندگی می‌کرد - پیش از آن هیچ‌وقت با پدرم برای مدت طولانی زندگی نکرده بودم. عجیب و خیلی ناراحت بود.

در هجده سالگی خانه را ترک کردم. وقتی بیست سالم بود به تنهایی به مرکز درمهی هاوایی رفتم. واقعاً می‌خواستم که به ژاپن برگردم. زندگی‌م آن‌طور نبود که دلم می‌خواست، و احتیاج به راهنمایی داشتم که چگونه به ژاپن برگردم.

در این زمان بود که عالیجناب نوبوکازو ماسودا را ملاقات کردم. او به گرمی به من خوشامد گفت و به طریقی در حضور او احساس راحتی کردم. فوراً توانستم حرف‌هایم را به او بگویم و به او اطمینان کنم. او گوش کرد و با این که هیچ رهنمودی برای مشکلاتم نداد، اندوهم به‌طور عجیبی کاهش یافت. در آن اولین ملاقات، عالیجناب ماسودا کتابی به من داد. او از من خواست که روزانه یک فصل را بخوانم و بعد از خواندن هر فصل به مرکز درمهی برگردم. آن کتاب آیین بودا برای امروز، نوشته‌ی بنیادگذار نیگیو نیوانو بود. من با هیجان هر فصل را می‌خواندم و هر روز به مرکز درمهی رفتم تا در مورد محتوای کتاب صحبت کنم. واقعاً از این جلسات لذت می‌بردم. عالیجناب ماسودا به من آموخت که «زندگی رنج است»، و به خاطر رنج، می‌توانیم توقف کنیم، فکر کنیم، و خود را بهتر کنیم. بعد از آخرین جلسه، به رفتن به مرکز درمهی ادامه دادم تا بیشتر بیاموزم. به یاد دارم که قلبم از هیجان تندتند می‌تپید.

من لورا میا هستم و به عنوان دختر بزرگ خانواده در ژاپن به دنیا آمدم. از خانواده‌ی با گوناگونی بسیار می‌آیم - پدرم فیلیپینی و مادرم ژاپنی است. مادرم وقتی من هنوز در شکمش بودم عضو ریشو کوسی - کای شد. پدرم دریانورد بود و در استخدام ارتش. او را به جاهای بسیاری اعزام کرده بودند و او یک یا دو بار در سال به خانه در ژاپن برمی‌گشت.

اولین خاطره‌ی کودکی‌ام وقتی است که دو سالم بود. خواهر یکساله‌ام را از گهواره‌اش بیرون آوردم و از پنجره‌ی بزرگی بیرون پریدم. وقتی برگشتم که از پنجره نگاه کنم، دیدم پدرم اسلحه‌ی دارد و سعی دارد مادرم را بکشد. او همیشه بوی الکل می‌داد و والدینم همیشه دعواهای شدیدی می‌کردند. در آن زمان من پابره‌نه فرار می‌کردم و برای درخواست کمک به خانه‌ی همسایه‌ی بغلی می‌رفتم.

وارد کودکانستان ژاپنی شدم. در آغاز بچه‌های زیادی به خاطر اسم آمریکایی‌ام مسخره‌ام کردند. اما به‌زودی توانستم دوست‌های زیادی پیدا کنم. وقتی می‌خواستم به کلاس اول بروم، چون آمریکایی بودم نمی‌توانستم وارد دبستان ژاپنی شوم. اذیت می‌کردند



بانو میا سخنرانی سفر درمهی‌اش را در تالار مقدس بزرگ، توکیو ایراد می‌کند.

سفر معنوی

پس از مدتی، به مرتبط کردن مردم با درمه (میچی بیکی) عمل کردم. به بودا سوگند خوردم که هفتگی مردم جدیدی را به مرکز درمه بیاورم. میچی بیکی زندگی را تغییر داد. می‌توانستم ببینم که من هم می‌توانم به دیگران که احتیاج به کمک دارند یاری دهم. هر روز به سوی بودا دعا می‌کردم. بودا دعاهایم را مستجاب کرد و من توانستم مردم زیادی را به ریشو کوسی - کای می معرفی کنم. دوست داشتم که با دیگران مهربان باشم. غمخوار دیگران بودن به من غمخواری داد. درک رنج‌های آن‌ها به من نشان داد که من نیز «دل خوبی» دارم.

می‌خواهم از سنگه‌ی مرکز درمه‌ی هاوایی برای کمک و حمایت از من در طی ناآرامی‌ها و چالش‌های بسیاری که با پسر بزرگم داشتم، تشکر کنم. آموختم که مادر شوم و خودم را بهتر کنم. این همچنین زمانی بود که یاد گرفتم که والدینم را چنان که هستند بپذیرم. دریافتم که من اوضاع را برای پدر و مادرم سخت کردم - من می‌خواستم آن‌ها را تغییر بدهم تا بهتر بشوند، اما در واقع والدینم سخت تلاش می‌کردند که همسران خوبی باشند، پدرم سخت تلاش می‌کرد که خانواده‌اش را تأمین کند، مادرم سعی می‌کرد که خانواده را دور هم نگه دارد. هر کسی سخت برای خانواده تلاش می‌کرد. من از آن‌ها متشکرم که رهایم نکردند، به من زندگی دادند، بزرگم کردند، و مرا با درمه مرتبط کردند.

و بیش از همه، از بودا و بنیادگذار تشکر می‌کنم. دعا کردن به بودا به من شهامت داد که وضعیت را بپذیرم و به جلو حرکت کنم. بودا به من این بینش را داد که نیروی درونی‌ام را ببینم، نیروی نگریختن یا سرزنش نکردن دیگران، بلکه پذیرفتن مشکلات و فراتر رفتن از آن‌ها را.

در حال حاضر، از سوی رئیس نیوانو وظیفه‌ی کشیشی در مرکز درمه‌ی هاوایی به من محول شده است. سنگه سرشار از روح «آلوا» است، یک سلام هاوایی که به معنی عشق، آرامش و غمخواری است؛ قلبی آرام که همه‌چیز را چنان که هست به گرمی بپذیرد و با غمخواری، با عشق و مهربانی بزرگ با دیگران صمیمی بماند. اعضای مرکز درمه بسیار خوش‌رو هستند و تقریباً همیشه می‌توان صدای خنده و دوییدن بچه‌ها را در اطراف شنید.

سنگه تقریباً از نیمی انگلیسی‌زبان و نیمی ژاپنی‌زبان تشکیل شده است. مرکز درمه گروه‌های بسیاری دارد که اعضا آن را

عمل مرکز درمه‌ی من با یک رهبر منطقه، خانم کیوکو کاکو انجام می‌شد. من همراه با او روزانه در هوزا می‌نشستم و به داستان‌های همه گوش می‌کردیم. زندگی پر از رنج بود. از طریق جلسات هوزا کشف کردم که به منظور درک علت مشکل، لازم است که خودمان و دیدگاه‌هایمان را از چیزها تغییر دهیم.

علت مشکل من بودم. می‌خواستم بیاموزم که چگونه به‌طور متفاوتی به چیزها نگاه کنم، و همه‌ی رهنمودهای اعضا را جذب می‌کردم، گویی که رهنمود برای من بود. از طریق هوزا، فهمیدم که وقتی من دیدگاه‌هایم را عوض کنم، وضعیت منفی به نظر وضعیتی مثبت می‌رسد. کشف کردم که فقط من نیستم که مشکل دارم. رهنمود هوزا چشمم را باز کرد. آموختم که بسیار سخت است که دیگران را تغییر دهی، اما اگر سعی کنیم می‌توانیم دیدمان را از چیزها به راحتی تغییر دهیم.

پس از شش ماه، عمل بهبود ارتباط اعضا با درمه (تهدوری) را شروع کردم. خانم کاکو و من از خانه‌های بسیاری دیدن کردیم. بعضی مردم با ما مهربان بودند و بعضی نه. بعضی‌ها برایمان چایی خوب آوردند؛ دیگران در فنجان کثیف برایمان چای آوردند. هر وضعیتی که بود، خانم کاکو به من گفت که با لبخند و سپاس چای را بنوشم. این تمرین که ادامه یافت، دریافتم که چقدر مهم است که وضعیت را همان‌طور که هست با سپاس بپذیری. متوجه شدم که عادت دارم شرایط را به عنوان خوب یا بد قضاوت کنم و عمل تهدوری برای من خوب است.

خانم کاکو به من گفت: «آنچه که دیروز اتفاق افتاده خوب است، اما آنچه که امروز انجام می‌دهی مهم است.» واقعاً این فکر را دوست داشتم. می‌خواستم امروز را «خاص» کنم. می‌خواستم مطمئن باشم که امروز کار خوبی انجام می‌دهم. او همچنین گفت: «لورا، تو می‌توانی هر کاری را انجام بدهی، پس از امروز تعلیم معنوی را شروع می‌کنیم.» آن چند کلمه‌ی آخر توجه‌ام را جلب کرد. تعلیم معنوی چیست؟ عمل روزانه‌ام در مرکز درمه، «عمل» بود. کارها هر روز تقریباً یکسان بودند، اما روحیه‌ام هر روز متفاوت بود. درک و دریافت روحیه‌ام همیشه تعجب‌آور بود. متوجه شدم که همیشه به کارها و حرف‌های دیگران نگاه می‌کنم و خودم را در آن وارد نمی‌کنم. دیدم که دیگران را به خاطر بدبختی‌های خودم سرزنش می‌کنم. متوجه شدم که من تنها کسی هستم که می‌توانم خودم را شاد کنم.

مرکز درمهی هاوایی ایمان بسیار عمیقی به درمّه و بنیادگذار داشتند که آموزه را در هاوایی منتشر کردند. ایمان اکنون به نسل پنجم منتقل می‌شود.

درست همان‌طور که در طی زمان سختی که با پسر بزرگم داشتم به من کمک شد، من به دوستم در رابطه‌اش با دخترش کمک کردم. احساس وحشتناکی است که ببینی دختر خودت در برابرت طغیان کرده است. از طریق عمل به ریشو کوسی - کای، او و من آموختیم که احساسات دختر را درک کنیم و بپذیریم. ما با هم تمرین کردیم تا چیزها را از دیدگاه دیگری، برپایه‌ی فضیلت بودا ببینیم. بعد از دو ماه، دوستم توانست احساس حقیقی دخترش را درک کند: او توجه مادرش را می‌خواست. وقتی دوستم این را فهمید، همه‌چیز تغییر کرد، و این آغاز فصل جدیدی برایشان بود. دوستم، که حامی و مشوق است، اکنون دیگران را به آموزه هدایت می‌کند. من به عمل به درمّه با نگرش «اول برای دیگران» ادامه خواهم داد.

مرکز درمهی هاوایی شصتمین سالگردش را این ماه جشن خواهد گرفت. ما چالش‌ها و سختی‌های رهبران پیشین‌مان را فراموش نخواهیم کرد و همراه با سنگهی هاوایی، سوگند می‌خوریم که با غم‌خوارگی و روحیه‌ی نوشده به سوی شصت‌ویکمین سالمان پیش برویم.

رهبری می‌کنند. ما رهنمود ماهانه‌ی رئیس را می‌خوانیم و به آن عمل می‌کنیم، که معمولاً موضوع جلسات مطالعه می‌شود. فعالیت‌ها شامل عمل تهوری و میچی‌بیکو و مراسم سپاس از نیاکان است. بسیاری از اعضای انگلیسی‌زبان مراسم سپاس ماهانه برگزار می‌کنند. قرائت دعای روزانه در خانه اکنون بخش بزرگی از گروه مردان است. آن‌ها همچنین قرائت عصرگاهی دعا را در مرکز درمّه آغاز کردند.

جلسات آموزش خانواده ماهانه برای مادران انگلیسی و ژاپنی‌زبان برگزار می‌شود. اگرچه فرهنگ و زبان متفاوت است، اما عشق مادر جهان‌شمول است. از طریق این آموزش، بسیاری در مورد خودشان و نیز والدین‌شان می‌آموزند. هر دوی مادران و پدران در این جلسات شرکت می‌کنند که به آن‌ها کمک کرده است که آرام‌تر شوند و نسبت به احتیاجات فرزندان‌شان انعطاف بیشتری داشته باشند. رشد بچه‌ها فرق دارد، و لازم نیست که یکسان باشند. والدین می‌آموزند که روابطشان با فرزند از خانه آغاز می‌شود. من واقعاً معتقدم که آموزش خانواده نقش مهمی در کمک به خانواده‌های آمریکایی بازی می‌کند.

هاوایی را «بوتهی» فرهنگ‌ها، پیشینه‌ها و زبان‌های مختلف می‌دانند. اما ما با پذیرش تفاوت‌هایمان، می‌توانیم بر چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم غلبه کنیم. من دریافتم که رهبران بنیادگذار



ریشو کوسی - کای، هاوایی شصتمین سالگردش را در مرکز درمّه‌اش در شهر پرل در ۳۱ مارس جشن گرفت.

A stylized lotus flower graphic in shades of green and yellow, positioned behind the text.

Living the
LOTUS

سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه: خلاصه و نکات کلیدی هر فصل

فصل ۷، تمثیل شهر خیالی (۲)

تشخیص اهمیت زندگی

همانند تمثیل‌های خانه‌ی سوخته و پدر توانگر و پسر تنگدست، معنا در این‌جا اصل دوگانه‌ی یک گردونه‌ی بودا و حقیقت دستاویزهای خوب است. اما این صرفاً یک تکرار نیست، چون سایه‌ی نویی از معنا وجود دارد: این فرض که مقصود از زندگی در زیستن خلاقانه است.

راه سخت و طولانی در این‌جا سفر زندگی ماست، و در این سفر با همه نوع سختی و درد روبه‌رو می‌شویم. ما همه تلاش می‌کنیم که بر این سختی‌ها غلبه کنیم، اما کارها به‌ندرت آن‌چنان که می‌خواهیم پیش می‌روند، و بسیاری از ما در مسیر عادی کارها، از آن‌ها دست می‌کشیم.

مردم عادی بسیاری در این راه تفکر ناامیدانه می‌افتند، باور می‌کنند که هر چقدر هم بجنگند به جایی نخواهند رسید و بهترین مسیر آن‌ها این است که به این یا آن طریق، از سختی‌ها بگریزند و هر لذتی که می‌توانند از زندگی ببرند. از تلاش برای پیشرفت دست می‌کشند، و به نگرش آسانی از زندگی فرار می‌کنند.

از سوی دیگر، مردمی نیز هستند که حس اخلاقی کمی دارند و در حالی که میان‌بر می‌زنند، بدون این که زیاد به پیامد آن فکر

کنند، به آسانی به راه‌های شر می‌افتند.

مردم در هر دو طرف این طیف، اهمیت حقیقی زندگی را نمی‌بینند، چون چنان که به‌طور مفصل پیش از این توضیح داده شد، مسیر طبیعی برای همه‌ی جانداران، پیشرفت مداوم است. این راه درست و حقیقی برای زیستن مردم است. شکست خوردن از دردهای زندگی انسانی، فراموش کردن این راه زیستن طبیعی و حقیقی، با توقف در میانه‌ی راه یا برگشتن، دور انداختن ارزش خود به عنوان انسان است.

آرام زندگی کردن

بودا یک نگرش دل را آموخت، به انسان گفت: «صبر کن! اگر تو تنها این کار را بکنی، ممکن است زندگی آرامی داشته باشی بدون رنج یا عذاب. شکل‌های پیش چشم‌تان تنها ظواهر موقت هستند که می‌گذرند. تحت تأثیر آن‌ها قرار نگیرید. و شاید همیشه آرام باشید.» در این‌جا بودا به ما می‌گوید که به ورای ظواهر برویم.

پس شاید این آرزو به وجود بیاید که اگر کسی چیزها را کاملاً به این روش ببیند، این امکان به وجود می‌آید که زندگی آرامی داشته باشد. این معنای توصیه‌هایی است که راهنما در تمثیل می‌کند در حالی که شهر بزرگ را ایجاد کرد و گروه زیر نظرش را هدایت کرد که به آن‌جا بروند و استراحت کنند.

زندگی خلاق و هماهنگ

اما در زمانی که پیروان راهنما استراحت می‌کردند، او شهر را ناپدید می‌کند و آن‌ها را به رفتن به سوی آرمان نهایی زندگی انسان که جلوتر قرار دارد ترغیب می‌کند. مردم در آغاز متعجب و سردرگم هستند، اما سریعاً به خود می‌آیند و دوباره شروع به حرکت می‌کنند.

«آرمان نهایی زندگی انسان» در این‌جا زندگی خلاق و هماهنگ است. این تمثیل به ما می‌آموزد که ما باید به ورای ظواهر برویم. اگر بنا است از رنج انسانی بگریزیم و به حالت آرامش دل برسیم، همچنین این حالت تنها مرحله‌ی در راه روشن‌شدگی است.





برسد که تا این‌جا آن را با زحمت گذرانیم، در واقع کار سختی در مقیاس دیگری است. و ارزش این کار بی‌اندازه بزرگتر است، چون کار بوداسف است برای شادی و بهروزی مردم. وقتی می‌فهمیم که وقتی کار می‌کنیم که کارها و اندیشه‌ها را خلق کنیم زندگی‌مان معنا پیدا می‌کند، قلبمان به آن حالت دل برده می‌شود که کار لذت است.

بنابراین اگر همه‌ی ما در سفر زندگی همیشه تلاش کنیم – از طریق سرشت، استعداد و شغل‌مان – که چیزهایی را خلق کنیم که برای شادی و بهروزی دیگران و نیز خودمان ساخته شده‌اند، آن‌گاه آن کار آفرینش مسلماً هماهنگی بزرگی می‌سازد. این حالت هماهنگی که در پی آمده، آرمان نهایی انسانی است، گنجی با ارزش بی‌مانند.

دوازده علت و شرط و بیت پایانی سوگند

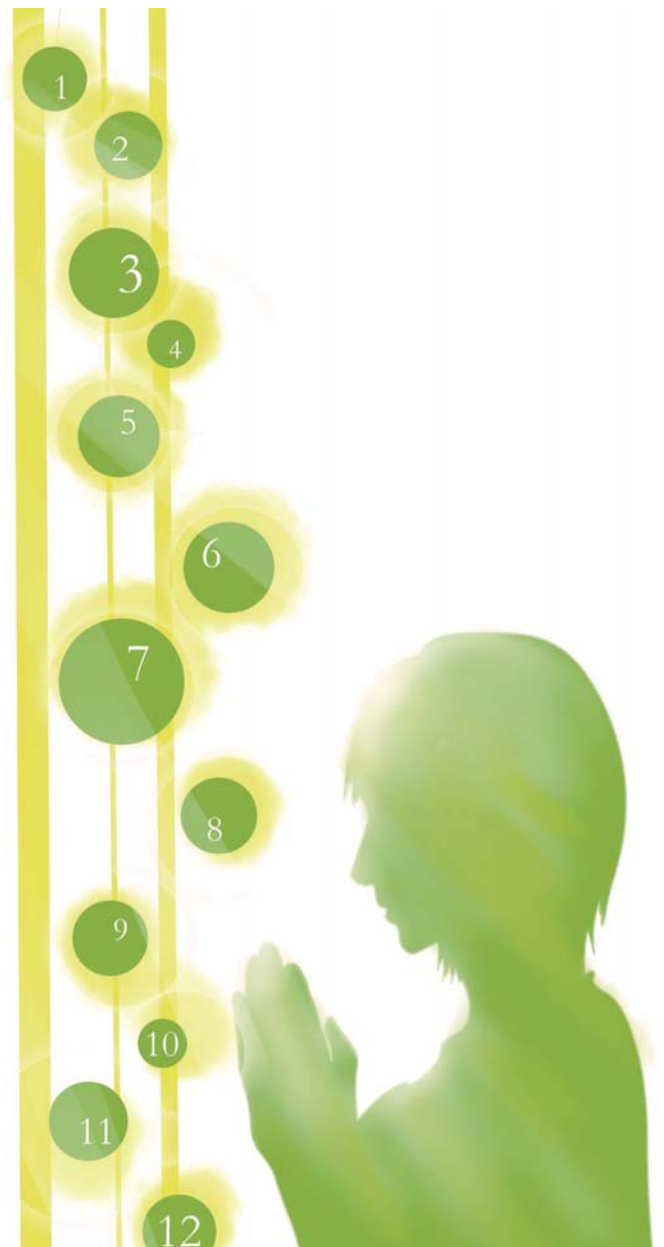
علاوه بر تمثیل شهر خیالی، این فصل پر از درس‌های مهم است. آنچه که خصوصاً ارزش توجه دارد درم‌هی دوازده علت و شرط است و چهار خط شعر زیر که شاهان آسمان بر همه‌ی گرد آمده گفتند:

باشد که این نکور کردها
در عالم به همه گسترش یابد،
تا ما و همه‌ی جانداران،
با هم به راه بودا دست یابیم!

این چهار خط را جمعاً به عنوان بیت پایانی سوگندها می‌دانند چون حرف‌های پایانی مراسم در بسیاری از فرقه‌های آیین بودای مهاییانه است.

این ترجمه‌ی فارسی متنی است که در اصل به ژاپنی در هوگه سنپو کیو: کاکو هون نو آراماشی تو بیوتن آمده است، (نشر کوسبی، ۱۹۹۱ [ویرایش بازبینی‌شده، ۲۰۱۶] ص ۸۱-۸۶).

به این دلیل است که با این که ما، پیروان راه بودا، ممکن است خود را از رنج رها کنیم، تعداد زیادی از مردم در این جهان در بند آن می‌مانند. عبور کردن از این مردم و رسیدن به قلمروی آرامش برای فقط خودمان، باز نوعی فرار است، یک خودخواهی مغرورانه. این در هیچ معنایی روشن‌شدگی حقیقی نیست. تلاش برای دستیابی به شادی به همراه هم، در میان انسان‌های رنجمند، زیستن یک زندگی واقعاً انسانی است. بنابراین باید هر احساس راحتی و رضایت موقت را نادیده بگیریم، شهر خیالی را ترک کنیم و در راه نبردهای نو دوباره حرکت کنیم. اما با این که این راه پرزحمت ممکن است همان راهی به نظر



در پیش گرفتن راهی که به شادی منجر می‌شود

مه در ژاپن ماهی است که هوا خنک است و درختان برگ‌های سبز نو در می‌آورند. برطبق تقویم سنتی، تابستان در مه آغاز می‌شود. همچنین روز مادر در این ماه است، که فرصتی است که سپاسمان را از مادرهایمان، برای دادن هدیه‌ی زندگی به ما بیان کنیم.

برای ریشو کوسی - کایی این ماه پنجاهمین سالگرد روز جوانان را مشخص می‌کند که مناسبتی سالانه است که در آن اعضای جوانان در فعالیت‌های گوناگونی در اجتماعات محلی‌شان مشغول می‌شوند تا به صلح کمک کنند. بنیادگذار نیگیو نیوانو انتظارات بزرگی از جوانان داشت و می‌گفت که کارهای جوانان تکامل به وجود می‌آورد. او امیدوار بود که جوانان همیشه با شور و شوق فعالیت‌هایشان را انجام دهند. مهم نیست چقدر پیر شویم، تا وقتی که هر لحظه را با شوق زندگی کنیم، هنوز می‌توانیم جوان باشیم، این‌طور نیست؟

در پیام این ماه، رئیس نیچی‌کو نیوانو به ما می‌آموزد که تا زمانی که تحت تأثیر آرزوهای دنیایی هستیم، همچنان رنج می‌کشیم. اگر تصمیم بگیریم که رنج را همان‌گونه که هست بپذیریم، به جای این که بی‌ثمر سعی کنیم از آن خلاص شویم، می‌توانیم فضیلت بودا را دریافت کنیم.

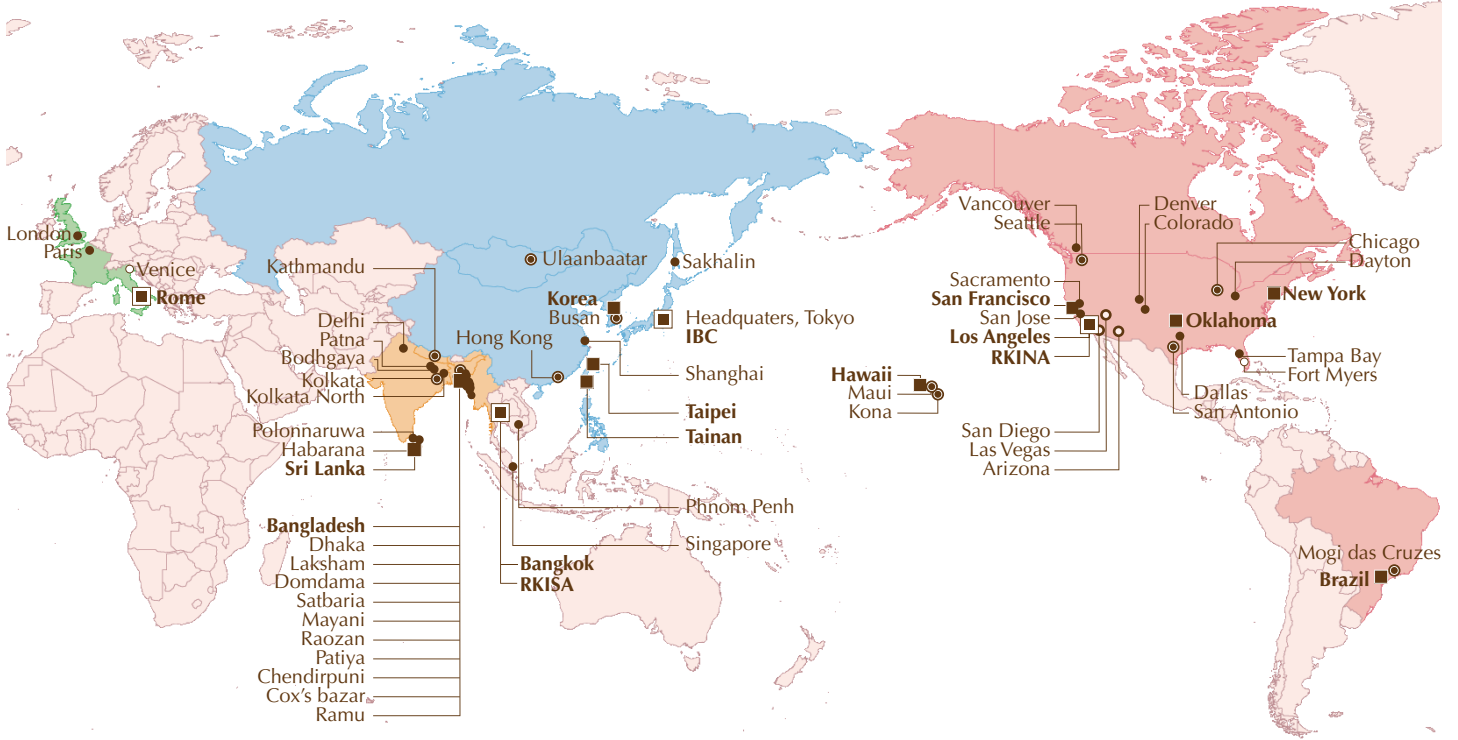
امیدوارم که همه‌ی ما خود را در خدمت جامعه و مردم به کار گیریم، چون با این کار می‌توانیم رنجمان را به سوختی تبدیل کنیم که ما را قادر می‌کند از نظر معنوی رشد کنیم، مانند نیلوفر که رشد می‌کند و در برکه‌ی گل‌های زیبایی می‌دهد.

عالیجناب کواچی سایتو

مدیر، ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



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**