



جهان سوره‌ی نیلوفر

سوره‌ی گل درمّه‌ی شگفت‌انگیز (سوره‌ی نیلوفر)

فصل ۱۵

«بیرون آمدن از زمین»

می‌دهم که قبلاً هرگز آشکار نکرده بودم، پس یکدلانه گوش کنید. «سپس سرور عالم خطاب به بوداسف می‌تیریه گفت: «پس از دست یافتن به روشن‌شدگی بی‌برتر در این جهان سها، همه‌ی این بوداسف‌ها را تعلیم دادم.» بودا این حقیقت را توضیح داد که این بوداسف‌ها به شیوه‌ها و روش‌های دینی بزرگی عمل کرده بودند و فضایل بالایی داشتند.

بوداسف می‌تیریه و بوداسف‌های بی‌شمار هنوز دودل بودند. بوداسف می‌تیریه باز از بودا پرسید: «تنها کمی بیش از چهل سال گذشته است که سرور عالم به روشن‌شدگی بی‌برتر دست یافته است. چگونه می‌توانستید چنین بوداسف‌های بزرگ بی‌شمار را تعلیم دهید و باعث شوید که در چنین مدت کوتاهی به روشن‌شدگی بی‌برتر دست یابند؟ این فکر بسیار عجیب است. مثل این است که مردی بیست و پنج ساله به مردی صد ساله اشاره کند و بگوید: «این پسر من است.» یا شخصی صد ساله به جوانی اشاره کند و بگوید «این پدر من است» چنین حرف‌هایی را سخت می‌توان باور کرد. پس ای سرور عالم، لطفاً توضیح دهید. شک ما را برطرف کنید تا در آینده وقتی پسران خوب این موضوع را می‌شنوند، آن‌ها هم شکی نداشته باشند و بتوانند به آموزه‌های شما ایمان بیاورند.»

در فصل بعدی «طول عمر چنین آمده» سرور عالم مفصلاً به سؤال‌های بوداسف‌ها پاسخ می‌دهد و ذات واقعی بودا را آشکار می‌کند.

از این فصل به بعد به اصل یا عالم خاستگاه وارد می‌شویم که در آن سرشت واقعی بودا روشن می‌شود. نیمه‌ی اول فصل ۱۵ را بخش مقدماتی اصل خاستگاه تعریف می‌کنند و نیمه‌ی دوم فصل ۱۵، تمام فصل ۱۶، و نیمه‌ی اول فصل ۱۷ را بخش اصلی می‌خوانند.

وقتی سرور عالم موعظه‌ی فصل «سلوک راحت» را به پایان رساند، بوداسف‌های بی‌شماری که از سرزمین‌های دیگر آمده بودند، در آن انجمن بزرگ بلند شدند. با کف دست‌های به هم گذاشته همگی به بودا نماز بردند و گفتند: «ای سرور عالم! اگر اجازه بدهی بعد از خاموشی بودا، ما در این جهان سها سوره‌ی گل درمّه را در این بوم موعظه خواهیم کرد.»

سرور عالم صریحاً پیشنهادشان را رد کرد و به آن‌ها گفت که بوداسف‌های بی‌شماری هستند که وظیفه‌شان موعظه‌ی این سوره در این جهان سها پس از خاموشی اوست. وقتی بودا این را گفت، زمین شکافت و باز شد و بوداسف‌های بی‌شمار از آن بیرون پریدند. همه‌ی این بوداسف‌ها تن‌های زرگون داشتند و با همان نشانه‌های مقدس خود بودا.

این بوداسف‌ها در جهان فضای خالی زیر جهان سها زندگی می‌کردند. با شنیدن صدای شاکیه‌مونی بودا که موعظه می‌کرد از آن زیر ظاهر شدند. هر بوداسفی رهبر گروه بزرگی بود. در میان همه‌ی این بوداسف‌ها چهار رهبر برجسته بود: سلوک برتر، سلوک بی‌کران، سلوک پاک و سلوک محکم. وقتی بوداسف می‌تیریه و انجمنی از بوداسف‌های دیگر چنین بوداسف‌های بافضیلتی را دیدند که از زمین بیرون آمدند، فکر کردند که آن‌ها از کجا آمدند، کجا تعلیم دیدند و چه کسی به آن‌ها آموزش داد. سپس بوداسف می‌تیریه که می‌خواست شکش را برطرف کند در این باره از بودا سؤال کرد.

بودا به سؤالی که می‌تیریه کرده بود چنین پاسخ داد: «خوب کردی که درباره‌ی چنین موضوع بزرگی سؤال کردی. حالا می‌خواهم فرادانش بوداها را آشکار کنم، و آن‌چه را شرح



نیچی کو نیوانو
رئیس ریشتو کوسی - کایی



هدایت اندیشه‌ها مان به سوی تنفس

اگرچه تمایل داریم که تنفس کردن را بدیهی فرض کنیم اما دم و بازدم برای زندگی انسان ضروری است. بیشتر مردم اگر حتی چند دقیقه نفس نکشند نمی‌توانند زنده بمانند. در واقع تقریباً همه‌ی انسان‌ها تا به دنیا می‌آیند اولین نفس‌شان را با بیرون دادن یک جیغ بلند می‌کشند و درست موقعی که می‌میرند و این جهان را ترک می‌کنند نفس آخر کوچکی می‌کشند. به عبارت دیگر تنفس ذات زنده بودن است.

در میان آموزه‌های شاکیه‌مونی سوره‌پی هست به نام گفتار در آگاهی از تنفس. این سوره به ما می‌آموزد که با اندیشیدن به این که «من حالا آرام نفسم را فرو می‌دهم، من آرام نفسم را بیرون می‌دهم» با هر دم و بازدم چگونه آگاهی دقیقی از تنفس پرورش دهیم.

این سوره این‌طور ادامه پیدا می‌کند: تمرین پرورش آگاهی از دم و بازدم پرثمر است و سود بسیار دارد و آز و پریشانی را فرو می‌نشاند. این به ما اجازه می‌دهد که به یک حالت دل آرام و پایداری برسیم که در آن امیال و خیالات پریشان‌کننده مزاحمان نمی‌شوند.

واضح‌تر اگر بگوییم، همان‌طور که پیش از این گفتم همان‌طور که شخص واقف است که نفس‌اش را بیرون می‌دهد باید بازدمش آهسته باشد و در عین حال که واقف است که نفس‌اش را به درون می‌کشد باید دمش به همان صورت باشد. سپس باید موقعی که نفس می‌کشد دلش را روی احساس شادی متمرکز کند، وقتی نفس می‌کشد دلش را آرام کند و وقتی نفس می‌کشد در ناپایداری نظاره کند.

با هدایت دانستگی مان به سوی تنفس خواهیم دید که خودبه‌خود نفس مان آهسته‌تر و عمیق‌تر می‌شود، و وقتی

این فرآیند تنفس را تکرار می‌کنیم می‌توانیم دل مان را آرام کنیم و کنش جهان را بهبود ببخشیم. بازدم آرام و عمیق اعصاب پاراسمپاتیک را تحریک می‌کند که شخص را به آرامش وامی‌دارد و با ایجاد تعادل در اعصاب پاراسمپاتیک هیجان‌ات آرام می‌شوند. علتش این است که شخص با دم آهسته می‌تواند به میزان کافی اکسیژن جذب کند. بازدم خصوصاً مهم است چون با این امر مرتبط است که زندگی با اولین فریادی که نوزاد می‌کشد آغاز می‌شود.

آیین بودا شامل آموزه‌ی دریافت است. هر شخص باید از کارکرد یا نقش حقیقت و اهمیت کنترل نفس آگاه باشد. در این معنا، تمرکز آگاهی خود بر تنفس — که زندگی انسان با آن آغاز می‌شود — روش مناسب کنترل جان و تن است.

آگاه شدن از سپاس

جوآنگزه فیلسوف چینی (فوت ۲۸۶ ق م) این فکر درباره‌ی تنفس را برای ما به‌جا گذاشته است:

«نفس مرد حقیقی از پاشنه‌هایش می‌آید در حالی که نفس مرد معمولی از گلویش می‌آید.» معنی‌اش این است که تنفس عمیق مردم را آرام می‌کند، و فضیلت برتری به آن‌ها می‌بخشد. مسلماً وقتی که هیجانانگیز فرد بالا و پایین می‌روند یا وقتی که شخص از عصبانیت یا هیجان برانگیخته شده تنفس کوتاه و تند می‌شود.

از این نظر، تنفس عمیق برای تنظیم دل مهم است. در واقع ممکن است که از استرس زیاد نفس عمیق بکشیم اما معمولاً آگاهی‌مان را بر تنفس متمرکز نمی‌کنیم یا نفس عمیق کشیدن را به شکل عادت در نمی‌آوریم. به هر حال در واقع مهم است که بیاموزیم در زندگی روزمره‌مان آهسته و عمیق نفس بکشیم.

بنا بر این، چرا فقط سه تا پنج دقیقه صرف نکنیم که چنین زمانی داشته باشیم مثلاً صبح و عصر.

در حالی که در سی‌زا نشسته‌ایم، که روش نشستن

رسمی ژاپنی است، جلوی محراب بودایی زانوهای خم‌شده‌مان را به اندازه‌ی عرض دو مشت باز می‌کنیم و بدن‌مان را با حرکت دادن به چپ و راست در وضعیت مناسبی قرار می‌دهیم. در زادن شخص چهارزانو در وضعیت «نیلوفر کامل» می‌نشینند و بدنش را به چپ و راست حرکت می‌دهد اما یک روش تمرین دیگر هم هست که وضعیت نشستن رسمی ژاپنی است.

سپس به آرامی نفس‌تان را از دهن بیرون بدهید، و وقتی کاملاً نفس را بیرون دادید، بگذارید هوا به طور طبیعی از بینی‌تان به درون برود. بعد همان‌طور که در ابتدا گفتیم با تمرکز بر هر نفس، تن و جان هر دو آرام می‌شود.

در همان زمانی که از سرّ حیات آگاه می‌شویم — که وقتی نفس می‌کشیم قلب‌مان به ضربان ادامه می‌دهد بدون این که حتی یک لحظه بیایستد — وسعت احساس سپاس برای برانگیخته شدن برای زیستن به وجود می‌آید، این دریافت ما را از امیال و منی یا غرور حفظ می‌کند و هدیه و سود بزرگی را که کنترل نفس حقیقی است به همراه می‌آورد.

از کوسی، سپتامبر ۲۰۱۲



لبخندها مانند گل‌های بهشت‌اند

کوشو نیوانو

ریاست آینده‌ی ریشو کوسی - کاپی

گروه تشویق‌کنندگان من

روزی را یادم هست که برای کار یک هفته از خانه دور بودم و داشتم به خانه برمی‌گشتم. عصر بود و خورشید غروب کرده بود. هوا داشت خیلی تاریک می‌شد و دخترهای دوم و سوم که هیجان‌زده منتظر برگشتنم بودند، جلوی در ایستاده بودند تا به من سلام کنند و صورت‌های خندان‌شان از نور ورودی کاملاً روشن بود.

به آن‌ها گفتم: «من برگشتم خونه.»

آن‌ها یک‌صدا گفتند: «خوش آمدید.»

همین‌طور که هنوز بیرون بودیم دست‌هایمان را دراز کردیم و همدیگر را بغل کردیم. چون از حالت صورت‌شان فهمیدم که همه چیز خوب و مرتب است گرفتم‌شان به رگبار سؤال.

«خیلی ممنون دخترها که وقتی من نبودم مواظب همه چیز بودید! حال و روزتان چه‌طور بود؟ همه خوبند؟ خواهر و برادرتون کجان؟ بابا کجاست؟ من نبودم مدرسه چه‌طور بود؟»

«بله، همه خوبند. داداش با دوست‌هاش رفته بود پارک اما خسته شد و برگشت خونه گرفته خوابیده. خواهر بزرگ و بابا هنوز نیومدند خونه.» این‌ها جواب‌های آن‌ها بودند در حالی که تمام مدت محکم بغلم کرده بودند.

در ارتباط با مسئولیت‌هایی که به عهده‌ام گذاشته شده بود تقریباً یک هفته‌ی کامل از کشور دور بودم اما هیچ‌چیز بهتر از صورت شاد فرزندانم که بی‌صبرانه منتظر برگشتنم بودند خستگی‌ام را از بین نمی‌برد. حقیقت این بود که می‌بایست فوراً به کارهای خانه برسم که منتظرم بودند، بدون این که حتا وقتم را صرف باز کردن چمدان یا نشستن بکنم. اما این مرا شاد می‌کرد چون می‌توانستم ببینم که چه قدر به من احتیاج دارند و نیرویم برگشت.

از آن‌جا که بچه‌ها همیشه دوروبرم هستند شاید به نظر برسد که خوشم بیاید که هر از گاهی وقتم را تنها بگذرانم اما اولین باری که مجبور شدم به خاطر سفر خارج از کشور



بانو کوشو نیوانو، دختر بزرگ رئیس نیچی کو نیوانو، در توکیو به دنیا آمد. پس از فارغ التحصیل شدن در رشته ی حقوق از دانشگاه گاکوشو این در مدرسه ی گاکورین - مؤسسه ی آموزشی برای رهبران ریشو کوسی - کایی - تحصیل کرد. او در حال حاضر همان طور که در سورهی نیلوفر مطالعه می کند به عنوان رئیس آینده کار می کند، برای شرکت کنندگان در مراسم مهم ریشو کوسی - کایی سخنرانی می کند، و فعالیت های همکاری بین ادیان را در کشور و خارج از کشور اداره می کند. او که با عالیجناب مونه هیرو نیوانو ازدواج کرده، مادر یک پسر و سه دختر است.

آن ها را ترک کنم، آن قدر احساس تنهایی کردم که گریه ام گرفت. در طی این سفر اخیر بچه ها خیلی هوایم را داشتند، تقریباً هر روز برایم ایمیل های مهرآمیز می فرستادند با پیغام هایی مثل «نگران نباش، هر چیزی که پیش بیاد، ما می تونیم از عهده اش بریباییم» و «همه ی ما بچه ها دعا می کنیم که کارت خوب انجام بشه. به تلاشت ادامه بده! هیچ وقت دست از کار نکش!»

اهمیت کارم و عشق به فرزندانم در دو بعد متفاوت وجود دارند. در دسته هایی طبقه بندی می شوند که قابل مقایسه نیستند. غالباً شاید درست باشد که از بچه ها بخواهم به خاطر کارم صبر داشته باشند، اما فکر می کنم عاقلانه تر این باشد که فرض نکنم که آن ها را فدای کارم می کنم. اگر قرار باشد این طور فکر کنم، معتقدم که فوراً در دل آن ها احساس ناراحتی پیدا می شود. اما بچه های من اصلاً مثل گروه های آسیب دیده نیستند بل که بهترین تشویق کننده های من هستند. البته به عنوان مادر آن ها گاهی رنج می برم که از آن ها دورم. اما آن احساس رنج بخشی از این است که مادری باشی که عاشقانه بچه هایش را دوست دارد، عنصری در پیوندهایی که والدین و بچه ها را به هم متصل می کند.

من فکر می کنم موقعی از نیرومندترین احساس رضایت برخوردار می شوم که حس کنیم داریم حداکثر استفاده را از زندگی مان می بریم، و این وقتی نیست که چیزها را آن طور که می خواهیم باشند مدیریت یا تنظیم کنیم، بل که وقتی است که تسلیم چیزی می شویم که ارزش بالایی برایش قائلیم. این اعتقاد به من اجازه می دهد که از صمیم قلب به کارم مشغول شوم.

حالا زندگی ام روی دریافت حمایت و تشویق از تمام خانواده ام متمرکز است تا از طریق کارم بتوانم تا جایی که ممکن است برای دیگران مفید باشم. فرزندانم با درک روشن و پذیرش این موقعیت بزرگ می شوند. من می خواهم که هر عضو خانواده احساس کند که چه قدر همه به فکر همدیگر هستیم و چه قدر برای هم مهم هستیم. ترجیح می دهم به آن ها بگویم «متشکرم» تا «متأسفم» و می خواهم در تشویق فرزندانم در سفر زندگی شان سردسته ی تشویق کنندگان باشم. این آرزوی پرشور من است.

خانم هوانگ کیونگ جا
رئیس بخش امور عمومی
مرکز درمّهی ریشتو کوسی - کایی کره

این گواهی در ۲۸ ماه مه ۲۰۱۲ در مرکز درمّهی ریشتو کوسی - کایی کره ایراد شده است.

دلخور بودم. زندگیم را با این عزم می گذراندم که هیچ وقت مثل آن‌ها شخص بی‌مسئولیتی نشوم. پس همه‌ی زندگیم را وقف دو دخترم کردم با این باور که این خوشحالتان می‌کند. سناریویی تهیه کردم که آن‌ها مطابق آن دکتر یا مجری خبر می‌شدند. آن‌ها را طبق نقشه‌ام بزرگ کردم. خوشبختانه خیلی خوب بزرگ شدند.

یک روز، دختر دومم که درسش عالی بود در امتحانات ورودی دانشگاه رد شد. من شوکه و مأیوس بودم. باورش برایم خیلی ناگوار بود چون یک بار برای موفقیتش در یک معبد مشهور صد و هشت دفعه و بار دیگر سه هزار دفعه دعا کرده بودم طوری که زانوهایم درد گرفته بود. وقتی که نزدیک بود ایمان بودایی‌ام را از دست بدهم، خانم کیم سوُن جا که در مدرسه‌ی بچه‌ها دیده بودمشان و برایم مثل خواهر بود به ریشتو کوسی - کایی دعوت کرد.

اما من باورم این بود که همیشه حق با من



خانم هوانگ کیونگ جا در حال انجام کارهای دفتری

می‌خواهم قدردانی کنم از این که به من فرصت دادید که تجربه‌ی معنوی‌ام را این جا، در مراسم سالگرد تولد شاکیه‌مونی در سال ۲۵۵۰ (بر اساس تقویم بودایی)، با شما به اشتراک بگذارم.

من در ۱۵ مارس ۲۰۰۱ عضو ریشتو کوسی -

کایی شدم و در دسامبر همان سال گوهون زون در خانه‌ام گذاشته شد. آن موقع غرق هیبت تالار مقدس بزرگ بودم و با اندوه متوجه شکاف میان جهان زندگی‌های روزمره‌ی واقعی‌مان با عالم بودا شدم. آن چنان ناراحت بودم که در روز آخر اقامتم در توکیو نمی‌توانستم غذا بخورم. چون همیشه نگرانی‌های خودم را مقدم می‌دانستم، از این که می‌بایست تمرین کنم که دیگران برایم در الویت باشند شوکه شدم.

من در ۱۹۵۶ به دنیا آمدم؛ یک برادر و دو

خواهر بزرگ‌تر داشتم. وقتی هفت‌ساله بودم مادرم ترتیبی داد که خاله‌ام مرا به فرزندی بپذیرد. او دلش می‌سوخت که خاله‌ام بچه ندارد و من در این مورد حق اظهار نظر نداشتم. وقتی اعضای خانواده‌ی جدیدم را دیدم که همه به جز من از غذایشان لذت می‌برند، نمی‌توانستم به آن‌ها ببیوندم و همین باعث شد بیشتر احساس تنهایی کنم. اما با پنهان کردن احساساتم در درونم به زندگی ادامه دادم. نمی‌توانستم بگویم که می‌خواهم به خانه‌ی والدینم برگردم چون فکر می‌کردم با این کار رابطه‌ی مادر و خاله‌ام را خراب می‌کنم.

والدینم نفهمیدند که من چه احساسی دارم و

خاله‌ام هم آدم بی‌احساسی بود؛ به همین دلیل همیشه از آن‌ها

گذشته‌ی تاریکم فرصتی شد تا با بودا ارتباط برقرار کنم. فهمیدم که مردمی که برایم مشکل و رنج ایجاد کرده بودند واقعاً معلم‌های خوبی بودند، که حاضر شدند نقش مردم بد را بازی کنند تا من بتوانم یاد بگیرم که در راه بودا قدم بردارم.

خواهرم (که برایم مثل مادر است) در زندگی مشکلات زیادی داشت پس من شدیداً برایش آرزوی خوشبختی می‌کردم. برای این که عوضش کنم خیلی تلاش کردم که اصطلاحات گوناگون بودایی را یادش بدهم بدون این که واقعاً توجهی به دلش بکنم یا با او همدردی کنم.

شوهر خواهرم که بی آن که پشتوانه‌ی مالی قرص و محکمی داشته باشد شرکتی تأسیس کرده بود، ناگهان در دهه‌ی چهل عمرش از دنیا رفت. به خاطر قرضی که او بالا آورده بود خواهرم مجبور شد دست تنها سخت کار کند و سه بچه‌ی کوچک هم داشت که می‌بایست از آن‌ها نگهداری کند. من بی‌پروا به او گفتم آدم هر چه کاشته، همان را درو می‌کند، بدون این که درک کنم که در دلش چه می‌گذرد. و همین‌طور به او گفتم که در روابطش با والدین و اطرافیانش تأمل کند تا علت رنجش را پیدا کند. از این‌ها گذشته من همیشه ملامتش می‌کردم. اما وقتی داشتم این آموزه‌ها را مطالعه می‌کردم، در مورد نگرشم به خواهرم رهنمودهایی گرفتم. در این که چگونه باید با او رفتار می‌کردم در آموزه تأمل کردم. به لطف او چیزهای بسیاری آموختم.

اگرچه رئیس انجمن محلی بودم در ۱۵ ژانویه ۲۰۱۰ به سمت رئیس بخش امور عمومی منصوب شدم. فشار زیادی احساس می‌کردم هم به خاطر این مسئولیت و هم برای تنهایی ناشی از این حقیقت که انجمن محلی را ترک کرده بودم. احساسات منفی با یک حس برتری ناشی از رسیدن به چنین سمت مهمی آمیخته بود. وقتی اعضای

است. فکر کردم اگر به این آموزه گوش بدهم و به نظرم عجیب باشد او را از ریشو کوسی - کایی بیرون می‌آورم. وقتی حرف‌های کشیش را درباره‌ی آن آموزه شنیدم نظرم از بیخ و بن عوض شد.

من «نپایندگی» را به معنای «نُهی» گرفته بودم اما کشیش گفت که آن مفهوم در واقع به ما می‌آموزد که «همه چیز مدام در حال تغییرست.» او به ما آموخت که «هیچ چیز خود ندارد.» این آموزه که ما با پیوندهایی بی‌نهایت علی به هم مربوطیم و برای زیستن برانگیخته شده‌ایم. همچنین یاد گرفتیم از آن‌جا که همه چیز در تغییر است، پس این مهم است که فکر کنیم چه طور درگیر چیزهایی شده‌ام که با آن‌ها روبه‌رو شدم.

آموزه‌ی: «دلت را دیگرگون کن و دیگران دیگرگون خواهند شد» آرامش بزرگی در من ایجاد کرد. گذشته‌ی تاریکم فرصتی شد تا با بودا ارتباط برقرار کنم. فهمیدم که مردمی که برایم مشکل و رنج ایجاد کرده بودند واقعاً معلم‌های خوبی بودند، که حاضر شدند نقش مردم بد را بازی کنند تا من بتوانم یاد بگیرم که در راه بودا قدم بردارم. نفرتم به تدریج فروکش کرد. وقتی دل و جانم دیگرگون شد از نظر جسمی هم احساس آرامش کردم و فرصتی پیدا کردم که نگاه تازه‌ی به دوروبرم ببینم. توانستم مردمی را ببینم که بی‌قطب‌نمای معنوی در تمام عمر سرگردانند. خواهر بزرگ و بقیه‌ی افراد خانواده و بستگانم را راهنمایی کردم که عضو ریشو کوسی - کایی بشوند.

SPIRITUAL JOURNEY

دارم سعی می‌کنم. پس لطفاً کمی دیگر صبر کنید.» ایمان دارم که او از پیش چراغ درمه را در دلش به ارث برده است. همچنین معتقدم که آرامش از طریق همیاری بین ادیان که بنیادگذار در پی آن بود، روزی به خانه‌ام خواهد آمد.

از میانسالی گذشته‌ام. می‌خواهم از شوهرم تشکر کنم، برای حمایت از من و بدرقه‌ی هر روزی‌اش که می‌گوید: «سر راه مواظب ماشین‌ها باش.» «اگرچه وقت ندارم حتا برایش صبحانه درست کنم. بودا هدیه‌ی بزرگی به شکل شوهرم به من داده است. خیلی متشکرم.

بودا به ما می‌آموزد که گسترش و اشاعه‌ی سوره‌ی نیلوفر سخت‌تر از آن است که برگ‌های خشک به پشت بگیریم و وارد آتش شویم و بی‌آن که برگ‌ها بسوزند از آن خارج شویم. سیاست‌گذارم که مشاور، کشیش و همه‌ی اعضای سنگه می‌توانند از همدیگر حمایت کنند. در انتهای تجربه‌ی معنوی‌ام می‌خواهم قدردانی‌ام را از همه‌ی کسانی ابراز کنم که مرا قادر کردند در راه بودا گام بردارم و سوگند می‌خورم که شخصی شوم که این آموزه را به درستی گسترش دهد.



خانم هوانگ (راست) و خانم کیوکولی مشاور

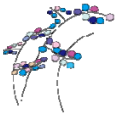
سنگه‌ی انجمن محلی را می‌دیدم که اعمال دینی را با پشتکار به‌جا می‌آوردند و همدیگر را تشویق می‌کردند که برای به کمال رساندن شخصیت‌شان تلاش کنند، کمی با حسرت به رابطه‌ی زیبایی آن‌ها نگاه می‌کردم. توانستم چیزی را ببینم که وقتی بین آن‌ها بودم نمی‌دیدم.

گاهی روابطم با دیگران بد بود چون اصرار داشتم که کارهای دفتری در مرکز درمه درست انجام بگیرد. اما فهمیدم که روحیه‌ی مهربانی و غم‌خوارگیم کافی نبود. از آن به بعد تصمیم گرفتم که توجه دقیقی به اعضای سنگه نشان بدهم تا عمل‌شان بتواند به آرامی پیش برود.

ده سال از وقتی که عضو ریثو کاسی - کایی شدم می‌گذرد. چون خودم را وقف حمایت از اعضا و انجام مسئولیت‌های محول‌شده کرده‌ام دیگر لزومی نمی‌بینم که به زندگی دخترهایم سلطه داشته باشم. دختر اولم مسئولیت ریاست گروه جوانان را به عهده گرفت و در سمت جدیدش سخت کار می‌کند. احساس سپاس می‌کنم که اعضای جوانی مثل دخترم در خانه‌هایشان محراب بودایی دارند و سعی می‌کنند که از این آموزه در زندگی‌شان پیروی کنند. صدای نوه‌ام که در روزهای یادبود در مرکز درمه می‌پیچد شادم می‌کند. احساس سپاس می‌کنم که اعضای سنگه با چنین مهربانی با نوه‌ام رفتار می‌کنند.

اگر چهل نسل به عقب برگردیم، هر کدامان ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۹۰۰/۱ نیاکان داریم. وقتی که عمیقاً حس کردم که پیوندهای زندگی به گذشته‌ی جاودانه می‌رسد، ارزش زندگی جمع‌مان را دریافتم که نیروی حیات بزرگ جهان آن را دوام می‌بخشد. فهمیدم که تو و من در دل جدا نیستیم و جریان زندگی مشابهی را زندگی می‌کنیم؛ بنا بر این عمل مقدم دانستن دیگران برایم سودمند خواهد بود. امیدوارم که دختر دومم چراغ درمه‌ام را به ارث ببرد. چون شوهرش مسیحی است همیشه می‌گوید «من





گام برداشتن در راه با دانش راه

آیین بودا به روشنی راه بزرگی را نشان می‌دهد که مردم به عنوان انسان باید در آن گام بردارند. اما دکتر هجیمه ناکامورا، صاحب‌نظر فلسفه‌ی هندی، عمل آیین بودای جاری را محکوم می‌کند و می‌گوید «کارهای زیادی به نام آیین بودا انجام شده است که به طور گسترده‌یی از آموزه‌ی آغازین بودا فاصله گرفته است.» واقعاً جای تأسف دارد.

در آیین بودا چنین نظریه‌هایی مانند پناه بردن به سه گوهر، سه مهر، درمه، چهار حقیقت جلیل، راه هشتگانه، شش کمال و مانند آن هر یک به طور مشخصی راهی را نشان می‌دهند که انسان‌ها باید در آن گام بردارند. پس می‌توانیم فقط با چسبیدن به آموزه‌ها در راه گام برداریم نه این که بی‌هدف، بدون داشتن چیزی که راه را نشانمان دهد، سرگردان باشیم.

خیلی بهتر است که با آگاهی از آنچه با آن روبه‌رو خواهیم شد در راه گام برداریم تا این که پیش برویم بدون این که بدانیم کجا می‌رویم.

اما وقتی فقط آموزه را می‌شنویم بی‌آن که واقعاً هضمش کنیم، بیشتر مثل فهم عام یا بدیهی به نظر می‌رسد، در نتیجه تمایل داریم که به غلط احساس کنیم که آموزه را خوب درک کرده‌ایم. به طور خلاصه تمایل داریم از آن نوع اشخاصی باشیم که بدون دانش واقعی از این که به کجا می‌روند در راه قدم برمی‌دارند. گفته‌اند که حتی دانشمندان هم چنین تمایلی دارند.

اگر فقط به آموزه عمل کنیم اگرچه ممکن است در ابتدا فهم‌عام ساده به نظر برسد اما ارزش عمیق‌تر آن را کم‌کم خواهیم فهمید. نهایتاً راه درخشانی خواهیم دید که دنبالش کنیم.



از کایسوزو ایکان ۶ (انتشارات کوسی)، ص ۲۹۸-۹۹

Colmun بیابید تمرین کنترل نفس را آغاز کنیم

وقتی در مدرسه‌ی گاکورین درس می‌خواندم یکی از معلم‌ها به من گفت که نفسم سطحی است. آن روزها خیلی عصبی بودم و اغلب تغییرات اطرافم مضطربم می‌کرد. از آن به بعد سعی کردم تمرین تنفس عمیق‌تر را به خاطر داشته باشم.

تنظیم تنفس دلم را آرام و در آرامش نگه می‌دارد. همین‌طور جلوی بروز عواطف بی‌اختیار را در من می‌گیرد، و وقتی چیزی تغییر می‌کند به ندرت واکنش منفی نشان می‌دهم. به عبارت دیگر، از معنای حقیقی و ارزش هر کدام از تجربه‌هایم و چیزهایی که در اطرافم می‌گذرد بیشتر آگاه شده‌ام.

آیا قبلاً تنظیم تنفس را تمرین کرده‌اید. همان‌طور که رئیس نیوانو به روش خاصی در رهنمود این ماه به ما آموخته‌اند، باید یاد بگیریم که پس از خواندن سوره، مدتی بنشینیم و آگاهی‌مان را بر تنفس‌مان متمرکز کنیم. تمرین تنظیم تنفس مسلماً سودهای بسیاری برای دل و جان، تن و زندگی‌مان به همراه خواهد آورد.

عالیجناب شوکو میزوتانی

معرفی کشیش جدید مرکز درمّهی تایوان



بانو تسای لی چین، کشیش جدید مرکز درمّهی تائیان در تایوان را ملاقات کنید. بانو تسای از زمانی که در دسامبر ۲۰۰۸ به عنوان رئیس انجمن محلی منصوب شد در این سمت خدمت می‌کرد این زمان همچنین بازگشایی مرکز درمّهی تائیان را مشخص می‌کند. اکنون او به عنوان کشیش منصوب شده است تا جانشین عالیجناب چین‌یونگ چوانگ باشد که در مارس ۲۰۱۲ درگذشت.

این ژوئیه آموزش درمّه را در مرکز درمّه محلی در توکیو تجربه کرد و در حدود یک هفته در مورد آیین‌ها و چیزهای دیگر در برنامه‌ی آموزشی که برای کشیش‌ها طراحی شده تعلیم گرفت. سپس نامه‌ی انتصاب را در اول آگوست از رئیس نیوانو دریافت کرد.

همچنین به عنوان کشیش رهنمودهایی از عالیجناب واتانابه گرفت که هیئت امنا است و اعضا را با آموزه‌های بودا رهایی می‌بخشد و برای آن‌ها آرزوی خوشبختی می‌کند. مطمئنیم که بانو تسای در منصب جدیدشان فعال و مؤثر خواهند بود.

Rissho Kosei-kai

Rissho Kosei-kai is a lay Buddhist organization whose holy scripture is the Threefold Lotus Sutra. It was established by Founder Nikkyo Niwano and Co-founder Myoko Naganuma in 1938. This organization is composed of ordinary men and women who have faith in the Buddha and strive to enrich their spirituality by applying his teachings to their daily lives. At both the local community and international levels, we, under the guidance of the President Nichiko Niwano are very active in promoting peace and well-being through altruistic activities and cooperation with other organizations



شان زای شماره ۸۳ (آگوست ۲۰۱۲)

Published by Rissho Kosei-kai International Fumonkan, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537 Japan TEL: 03-5341-1124 FAX: 03-5341-1224 E-mail: shanzai@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Rev. Shoko Mizutani Editor: Ms. Etsuko Nakamura Editorial Staff: Ms. Shiho Matsuoka, Ms. Yukino Kudo, Ms. Kaoru Saito, Ms. Mayumi Eto, Ms. Sayuri Suzuki, Ms. Enko Kanao, Ms. Emi Makino and Ms. Yurie Nogawa

SHAN-ZAI will sometimes be published in other languages in addition to "Japanese", "English", "Chinese" and "Korean". If you have any questions or comments, please contact us at the above address. *Please request permission to use contents of SHAN-ZAI to Kosei-kai International.

Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2012

Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

4255 Campus Drive, University Center A-245 Irvine,
CA 92612, U.S.A.
Tel: 1-949-336-4430 Fax: 1-949-336-4432
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA
Tel: (727) 560-2927
e-mail: rktampabay@yahoo.com
http://www.buddhismtampabay.org/

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huankhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 Fax: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

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, Maui, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4265

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 Church 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 Dharma Center of San Antonio

6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com
http://www.rkina.org/sanantonio.html

Rissho Kosei-kai 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 of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437
e-mail: rkssf@sbcglobal.net http://www.rkina.org/sanfrancisco.html

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: rkseattle@juno.com

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Lotus Buddhist Circle

851 N. San Mateo Drive, San Mateo, CA 94401, U.S.A.
http://www.buddhistlearningcenter.com/

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: koseiny@aol.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.
Tel & Fax: 1-847-394-0809
e-mail: murakami4838@aol.com http://home.earthlink.net/~rkchi/

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: ok.risshokoseikai@gmail.com http://www.rkok-dharmacenter.org

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls
724 Main St., Suite 214, Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.
Tel: 1-541-810-8127

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.
Tel: 1-303-810-3638

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

446 "B" 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 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: 55-11-4724-8862

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongjhen District, Taipei City 100
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433

Rissho Kosei-kai of Taichung

No. 19, Lane 260, Dongying 15th St., East Dist.,
Taichung City 401
Tel: 886-4-2215-4832/886-4-2215-4937 Fax: 886-4-2215-0647

Rissho Kosei-kai of Jilung

Rissho Kosei-kai of Tainan

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

Rissho Kosei-kai of Pingtung

No. 4, Lane 60, Minquan Road, Pingtung City,
Pingtung County 900
Tel: 886-8-732-1241 Fax: 886-8-733-8037

Korean Rissho Kosei-kai

423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

Korean Rissho Kosei-kai of Masan

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,
Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel: 852-2-369-1836 *Fax:* 852-2-368-3730

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

39A Apartment, room number 13, Olympic street, Khanuul district,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel & Fax: 976-11-318667
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

Rissho Kosei-kai of Sukhbaatar

18 Toot, 6 Orts, 7 Bair, 7 Khoroo, Sukhbaatar district, Ulaanbaatar,
Mongolia

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

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

Rissho Kosei-kai of Sydney

International Buddhist Congregation (IBC)

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan
Tel: 81-3-5341-1230 *Fax:* 81-3-5341-1224
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibrk-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-2850238

Thai Rissho Friendship Foundation

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, 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: 880-31-2850238

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House No.465, Road No-8, D.O.H.S Baridhera,
Dahka Cand.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8316887

Rissho Kosei-kai of Mayani

Mayani Barua Paya, Mirsarai, Chittagong,
Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya

Patiya, Post office road, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama

Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar

Phertali Barua Para, Cox's Bazar, 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 Sri Lanka

382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

No. 29 Menik Place, Kaduruwela, Polonnaruwa,
Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

No.43 Melban Park Akmeemana, Galle, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Kandy-wattegama

12 Station Road, Kapugastota, Sri Lanka

Branches under the South Asia Division

Delhi Dharma Center

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel: 91-11-2623-5060 *Fax:* 91-11-2685-5713
e-mail: sakusena@hotmail.com

Rissho Kosei-kai of West Delhi

A-139 Ganesh Nagar, Tilak Nagar
New Delhi-110018, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata

E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
KOLKATA 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini

Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

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

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai

1F, ZHUQIZHAN Art Museum, No. 580 OuYang Road,
Shanghai 200081 China