

Living the LOTUS

7
2014

Buddhism in Everyday Life

VOL. 106

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر – آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه-های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هامان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های سوره‌ی نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است. زیستن همچون نیلوفر با همکاری شعبه‌های خارج از کشور ریشو کوسی – کای به چهارده زبان منتشر می‌شود. نشر آن در بعضی از زبان‌ها نامنظم است و برخی از شماره‌ها فقط حاوی راهنمایی رئیس نیوانو هستند. ما به سعی‌مان در بهتر کردن خبرنامه ادامه خواهیم داد و از حمایت مداوم و نظرات شما متشکریم.

اوت‌پیچ در یک موقعیت بحرانی

FOUNDER'S
ESSAY

در یک بازی بیس‌بال اگرچه پیچر توپ را به سمت لبه‌های منطقه‌ی ضربه می‌اندازد اما نمی‌تواند آخرین توپ را به عنوان اوت‌پیچ آن‌جا بیاندازد، که به وسط منطقه منحرف می‌شود. این یک پیچر درجه دو است. پرتاب آخرین توپ به سمت لبه‌ی منطقه‌ی ضربه باعث می‌شود که بت‌ر به آن ضربه بزند، که داور صفحه‌ی خانه (home plate) ممکن است «بال» اعلام کند که باعث می‌شود بت‌ر به بیرون توپ بزند. این روشی است که یک پیچر واقعی توپ می‌اندازد. فکر می‌کنم که این در مورد همه چیز صادق است.

هر کسی تا جایی که می‌تواند به سختی تلاش می‌کند اما در یک لحظه‌ی بسیار مهم خود خودخواه شخص ظاهر می‌شود. چون خود در تلاش‌هایمان درگیر می‌شود، چیزها آن‌طور که می‌خواهیم از آب در نمی‌آیند. با این که ممکن است کاری را برای دیگران انجام بدهید، ممکن است دوستان نداشته باشند یا موجب نارضایتی کسی شوید.

شاید هر روز با جدیت سوره را بخوانید و دائماً مشغول اجرای فعالیت‌هایی باشید، اما اگر در ایمان دینی‌تان به درمّه (که اساسی است) تردید کنید، خود خودخواه‌تان در موقعیتی بحرانی آشکار می‌شود. و بعد تلاش‌هایتان که تا آن موقع جمع شده، به هدر خواهد رفت.

این اصل می‌تواند با این عبارت عددی شبیه باشد: صفر ضرب در ده مساوی است با صفر. وقتی ایمان‌تان صفر است، نتیجه‌ی تلاش‌هایتان صفر خواهد بود، حتی اگر ده برابر تا صد برابر تلاش کرده باشید. با داشتن ایمان مطلق و پیروی از درمّه، هر تلاش شما ثمر می‌دهد و هیچ شکستی نخواهد بود. هر کاری که بکنید، مردم را شاد خواهد کرد و نکوکرد دینی به وجود خواهد آورد.

از کایسو زوایکان ۷ (شرکت نشر کوسی) صص ۶۸ – ۶۹

زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۰۶ (ژوئیه ۲۰۱۴)

Published by Risho Kosei-kai International, Fumonkan, 2-6-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: shanzai.rk-international@kosei-kai.or.jp

Senior Editor: Shoko Mizutani

Editor: Etsuko Nakamura

Editorial Staff: Mayumi Eto,

Sayuri Suzuki, Eriko Kanao,

Sizuyo Miura, Sachi Mikawa,

Yurie Nogawa, Yoshihiro Nakayama
and Bold Munkhtsetseg



لحظه‌ی حال، درست حالا

نیچی‌کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کایی



چرا لحظه‌ی حال مهم است

«مهم‌ترین چیز، دل و جان لحظه‌ی حال است» - این‌ها حرف‌های استاد زن دوکیو اتان (۱۶۴۲-۱۷۲۱) است که به طور عادی او را شوچو روجین (پیرمرد شوچو) می‌نامند، که از اسم صومعه‌ی او شوچو - آن (صومعه‌ی درک درست) در ای‌یاما، استان شی‌نانو (استان ناگانوی کنونی) گرفته شده که آن‌جا او خود را وقف تعلیم زن کرد.

اتان اندیشه‌ی «زندگی برای همین یک روز» را پیشنهاد کرد و به مردم می‌آموخت که: «هر چقدر هم که زمان سختی را می‌گذرانید، اگر فکر کنید که فقط برای همین یک روز است، می‌توانید تحملش کنید، لذت هم همین است. اگر فکر کنید که فقط یک روز دوام دارد، دلیلی ندارد که در آن غوطه‌ور شوید.» چیزی که او این‌جا می‌آموزد این است که شخص این یک روز، امروز، را با جدیت زندگی کند و چنین روزهایی یکی پس از دیگری می‌آیند. به عبارت دیگر، باید کل وجودمان را وقف هر روز کنیم. به منظور دستیابی به آن، باید بیش‌ترین اهمیت را به لحظه‌ی حال امروز بدهیم. در نتیجه، اتان تعلیم می‌دهد که فکر کردن به این که چه چیزی در پیش است و غافل بودن از حال، اگر نگوییم یک عمر، حداقل فردا را به هدر می‌دهد.

اما معمولاً برایمان یک‌جوری مشکل است که به لحظه‌ی حال امروز چنین اهمیتی بدهیم. البته از نظر ذهنی این اندیشه را درک می‌کنیم، اما در واقع در عین حال که چیزهایی می‌گوییم مثل: «من به خواندن سوره در صبح و عصر ادامه می‌دهم» یا «دیگر سیگار نمی‌کشم» آخر، کارها را به فردا موکول می‌کنیم و لحظه‌ی حال امروز را ندیده می‌گیریم.

هارواو ساجی فیزیکدان نظری ژاپنی درباره‌ی لحظه‌ی حال چنین نوشته است:

«این حقیقت که در مورد چگونگی استفاده از لحظه‌ی حال، یعنی درست همین لحظه در زمان، یک حس آزادی داریم، دلیلی

است بر این که زنده هستیم.

«زمانی که از آن می‌توانیم استفاده کنیم گذشته نیست، آینده نیست، درست همین الان است، این لحظه‌ی حال.»
همه‌ی ما فقط یکبار زندگی می‌کنیم و خودمان تنها کسی هستیم که می‌توانیم زندگی‌مان را بگذرانیم. به علاوه زمانی که می‌توانیم با آزادی استفاده‌اش کنیم فقط لحظه‌ی حال است. در این جهان نپاینده، که هیچ‌گاه در آن نمی‌دانیم که در لحظه‌ی بعد چه اتفاقی خواهد افتاد، شاید حتی بتوانیم بگوییم که غافل بودن از این لحظه به هدر دادن خود زندگی است.



لحظه‌ی حال را به عمل در بیاوریم

بباید فکر کنیم که چگونه می‌توانیم به لحظه‌ی حال اهمیت بدهیم. در **هاگاکوره** (پنهان با برگ‌ها) که مجموعه‌ی است از شروع درباره‌ی آیین‌نامه‌ی جنگ‌آوری سامورایی‌ها که در اوایل قرن هجدهم گردآوری شده، این عبارت را پیدا می‌کنیم «آتو می‌یو سوواکا» (به پشت سرت نگاه کن، سوواکا) «سوواکا (سنسکریت: سوها)» دعایی است که در پایان شین‌گون یا منتره‌های فرقه‌های بودایی خاص فهم خوانده می‌شود، و این که به خودمان بگوییم «به پشت سرت نگاه کن» یعنی کاملاً مسیر اعمال را مرور کن و از خودت بپرس که آیا چیزی را فراموش کرده‌ای و آیا کاری را انجام می‌دهی که باید انجام بدهی. وقتی تصمیم مهمی می‌گیری اگر متوجه شوی که داری به بهانه‌هایی فکر می‌کنی که سریع کار نکنی، پس باید خواندن این دعای شین‌گون را امتحان کنی. روش دیگر، اعلام تصمیم در برابر تعداد زیادی از مردم است. این را به من یاد دادند و من اثربخشی‌اش را امتحان کرده‌ام.

مطمئناً روش‌های دیگری هم هست. از زمان‌های قدیم این گفته‌ی قدیمی را داشته‌ایم: «وقتی به انجام کاری فکر می‌کنید، زمان مناسب آن است» که از اهمیت از دست ندادن زمان و انجام کارها در «زمان حال، درست حالا» به ما می‌گوید. دلیلش این است که وقتی تصمیم می‌گیریم کاری بکنیم یا تصمیم‌مان را بر این

قرار می‌دهیم که دست به عمل بزنیم، روش انجام آن که با حقیقت سازگار است این است که فوراً شرایط عادی را دنبال کنیم و با بی‌درنگ به عمل درآوردن تصمیم‌مان کار را انجام بدهیم. به عبارت دیگر، می‌توانیم همگام با حقیقت زندگی کنیم اگر در ذهنمان باشد که از لحظه‌ی حال، درست حالا، حداکثر استفاده را بکنیم.

سلول‌هایی که بدنمان را می‌سازند هماهنگ با هم بر اساس حقیقت جهان‌شمول کار می‌کنند، و زنده نگاهمان می‌دارند. اما دل و جانمان اغلب به احساسات خودخواهانه هدایت‌مان می‌کند که می‌خواهند هر طور دلشان می‌خواهد باشد و از هر چیزی که دردناک یا مشکل‌ساز است دوری کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، روال کارها آرام و روان نیست و در عوض رنج ایجاد می‌شود اما وقتی با جریان طبیعی حقیقت جهان‌شمول حرکت کنیم، دل و جان و اعمال‌مان هماهنگ‌اند و بدنمان و دل و جان‌هایمان می‌توانند احساس راحتی کنند.

شوجو روجین که در آغاز درباره‌اش حرف زدم گفته است که کامل زندگی کردن هر روز با عمل کردن به آنچه در برابرمان است، ما را به «ورزیدگی معنوی و راز سلامت» می‌رساند. چه ترک کردن سیگار باشد چه فکر کردن به سبک زندگی سالم‌تر، آنچه که بیش‌ترین اهمیت را دارد به وجود آوردن نگرشی است برای اهمیت دادن به «لحظه‌ی حال، همین حالا».

از کوسی، ژوئیه ۲۰۱۴.



پرده برداشتن از گنج

آقای کی سوکه سانو
یکی از اعضای پنجاهمین کلاس فارغ التحصیلان مدرسه‌ی دینی گاکورین

این گواهی دینی در مراسم نزیو - کای ایراد شد، گردهم‌آیی دانشجویان مدرسه‌ی دینی، که در ۲ مه توسط مدرسه‌ی گاکورین برگزار شد.

برای فرزندخواندگی گذاشتند چون بچه‌ی ناخواسته و نالازمی بودم. نسبت به این احساس وسواس پیدا کردم که والدینم همیشه مرا با برادر باهوش‌ترم مقایسه می‌کنند. این احساس به نفرتم از والدینم دامن زد و دیگر نمی‌خواستم با آن‌ها حرف بزنم. افکار واقعی‌ام را پنهان کردم.

در دبیرستان با دوستان بدی همراه شدم و متعارض و پرخاش‌جو شدم. مثل بقیه‌ی پسرهای بد، موهایم را نقره‌یی کردم. به خانه برنگشتم. به بزهکاری رو آوردم و رفتار بدی داشتم چون مشتاق بودم که توجه و نگرانی والدینم را جلب کنم. اما در عین حال، حس می‌کردم که نباید با کارهای بد آن‌ها را به زحمت بیاندازم. این احساسات متضاد همیشه در دلم بود. به این دلیل هیچ وقت راحت نبودم. مهم‌تر از همه برای داشتن چنین آشوب احساسی از خودم متنفر بودم.

کشیش آن زمان مرکز درمه با محبت به کمکم آمد و یاری‌ام کرد که از چنین وضعیتی خارج شوم. وقتی احساسات دردناکم بیرون می‌ریخت، احساساتی که تقریباً نتوانسته بودم کنترل‌شان کنم، او با دقت به حرف‌هایم گوش می‌کرد. او با توجه زیاد گفت: «تو به همه چیز با دید منفی نگاه می‌کنی، انگار که نوعی قهرمان تراژدی هستی، اما نمی‌دانی که مردمی هستند که با فشارهایی بسیار سنگین‌تر زندگی می‌کنند.» و پیشنهاد کرد که من باید عمل‌تهدوری دیدن کردن از خانه‌های اعضا را انجام بدهم تا با آن‌ها صحبت کنم. تهدوری یکی از اعمال مهم ریشو کوسی - کایی است که در آن شخصاً اعضا را ملاقات می‌کنیم تا از وضعیت اخیرشان آگاه شویم و تشویق‌شان کنیم که به فعالیت‌های مرکز درمه بیایند. در طی عمل متوجه شدم که تنها کسی نیستم که چنین تجربه‌های تلخی دارد. بعد کمکم به دیگران اعتماد کردم. اما روابطم با والدینم هیچ بهتر نشد.

از آن به بعد خوشبختانه از دانشگاه فارغ التحصیل شدم و این فرصت را پیدا کردم که در مدرسه‌ی گاکورین چیز بیاموزم. راستش را بگویم خیالم راحت شد چون می‌توانستم جدا از والدینم زندگی کنم. اما بعد از این که وارد گاکورین شدم، دائماً به من زنگ می‌زدند. فکر کنم این کار را از روی توجه مهربانانه به من انجام می‌دادند، اما با این همه عصبی‌ام می‌کرد. به علاوه برای حمایت از خانواده، برایشان پول می‌فرستادم. خانواده‌ام هنوز نیازمند است. این کار را با بی‌میلی می‌کردم اما حس می‌کردم که لازم است. والدینم

من کی سوکه سانو، بیست و سه ساله هستم. سال دوم مدرسه‌ی گاکورین ریشو کوسی - کایی هستم. امسال پنجاهمین سال تأسیس مدرسه‌ی دینی گاکورین است، و خوشبختم که در طی این پنجاهمین سالگرد در این مدرسه هستم.

پیش از این که به گاکورین بیایم در استان فوکویی زندگی می‌کردم که در شمال شرقی کیوتو رو به دریای ژاپن قرار دارد. پنج نفر در خانواده‌ام هستند - پدر، مادر، خواهر بزرگ‌تر، برادر بزرگ‌ترم و من. از زمانی که مادر مادربزرگم به ریشو کوسی - کایی پیوست، ما عضو بوده‌ایم. من نسل چهارمی هستم که از این ایمان پیروی می‌کنم. مادرم از وقتی بچه بودیم اغلب من و خواهر و برادرم را به مرکز درمه می‌برد. ما بین اعضای سنگه بزرگ شدیم.

بیش‌تر از یک سال است که وارد گاکورین شدم. در این سال گذشته چیزهای گران‌بهای بسیاری یاد گرفتم و دریافت‌های بسیاری را تجربه کردم. مهم‌ترین چیزی که آموختم این بود که والدینم همیشه دوست داشتند و همیشه نگرانم بودند.

از بچگی نتوانسته بودم به والدینم وابسته باشم. خانواده‌ام تنگدست بود، پس وقتی در مدرسه‌ی ابتدایی بودم والدینم مرا برای فرزندخواندگی گذاشتند. وقتی پانزده سالم شد پیش والدینم برگشتم. اما بین خودم و والدینم فاصله‌ی احساسی می‌کردم، و نمی‌دانستم چه‌طور باید با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. فکر می‌کردم که والدینم مرا



آقای کی سوکه سانو در مراسم نزیو - کای به ایمانش گواهی می‌دهد.

تشکرشان را ابراز می‌کردند، اما یک جوری به نظرم مشکوک می‌رسید.

در حدود این زمان، یک دوره‌ی آموزشی دو ماهه برای دانشجوی سال اول در یک مرکز درمۀ ی محلی آغاز شد. فرصت‌های بیش‌تری داشتیم که عمل‌تہوری را انجام بدهیم. اعضایی که از آن‌ها دیدن می‌کردم با افراد خانواده‌شان مشکل داشتند. صادقانه می‌خواستم که آن‌ها را از آن وضعیت‌های مشکل رها کنم. واقعاً می‌خواستم که ببینم شرایطشان تغییر می‌کند تا بتوانند راهی برای خروج از مشکلاتشان پیدا کنند.

اما ناگهان به این فکر افتادم که چرا همه‌ی اعضایی که در طی این جلسه ملاقات کرده بودم، از مشکلات خانوادگی رنج می‌بردند، پس رفتم که کشیش را ببینم و از او رهنمود درمۀ طلب کنم. او گفت: «هر شخصی که در عمل‌تہوری می‌بینی یک ارتباط درمۀ است که مثل آینه‌بی‌دل تو را منعکس می‌کند.» آن وقت فهمیدم که این من بودم که باید اول سعی کند که روابط خانوادگی‌اش را برقرار کند.

بعد کشیش پیشنهاد کرد که با والدینم حرف بزنم و گفت: «چرا احساسات واقعیات را به والدینت نشان نمی‌دهی؟ فکر کنم که آن‌ها منتظرند که تو این کار را بکنی.» با این رهنمود در دلم، به خانه‌ی والدینم در استان فوکوئی برگشتم. مدت درازی که بود که رودرو با پدر و مادرم حرف زده بودم و این، در مقابل آن‌ها عصبی‌ام می‌کرد. گفتم: «شما همیشه به برادرم توجه می‌کردید و هیچ‌وقت به من نگاه نمی‌کردید. از بچگی تنها بودم. خیلی سعی کردم کسی باشم که شما می‌خواهید، اما نمی‌توانستم. پس فکر کردم که ناخواسته و نالازم هستم.» سرانجام توانستم احساسات صادقانه‌ام را که مدت‌ها در درونم نگه داشته بودم، منتقل کنم.

فکر کردم که آن‌ها در جواب چیز درآوری خواهند گفت، اما گفتند: «ما هیچ‌وقت نمی‌دانستیم که تو چنین اندوهی را در دلت نگه

داشته‌ای.» همچنین با لبخند گفتند: «متشکریم که احساسات واقعیت را با ما در میان گذاشتی.» تا این حرف‌ها را از آن‌ها شنیدم، تمام چیزهایی که در درونم نگه داشته بودم — تنهایی، تنفر، و بی‌اعتمادی به والدینم — در لحظه‌بی‌ناپدید شد. سه ساعت از صحبت‌های صادقانه‌مان لذت بردیم.

پدرم گفت که بعد از این که خانه را به قصد گاکورین ترک کردم، او اغلب گریه می‌کرد چون دلش خیلی برای من تنگ می‌شد. بالاخره فهمیدم که چرا والدینم آن‌قدر به من زنگ زده بودند. مادرم گفت: «البته ما همیشه دوستت داشته ایم و بزرگ که می‌شدی مراقبت بودیم. می‌دانیم که در هر کاری که انجام دادی همیشه کوشا بودی و ساکت و صبور بودی و به خانواده توجه کرده‌ای.» با گوش دادن به آن‌ها فهمیدم که در تمام زندگی‌ام همیشه حمایت می‌شدم و با عشق عمیق خانواده‌ام بزرگ شدم.

از خودم یک قهرمان تراژدی ساخته بودم و نسبت به زندگی‌ام بدبین بودم. نسبت به والدینم مغرض بودم، هیچ‌وقت حنا سعی نمی‌کردم که احساسات آن‌ها را در نظر بگیرم. صادقانه بگویم، همیشه واقعاً والدینم را دوست داشتم. متوجه شدم که چون دوستشان داشتم، می‌خواستم که تنهایی‌ام را درک کنند. به وضوح دیدم که چه‌گونه تنهایی‌ام به تنفر تبدیل شد. بعد از آمدن به این‌جا برای یادگیری در مدرسه‌ی گاکورین، سرانجام در مورد احساساتم صادق شدم.

حالا می‌دانم که دیدم و اپیچیده بود و قدردانی در من نبود؛ حالا آرزویم این است که شخصی خونگرم باشم که به راحتی تشکرش را از دیگران بیان می‌کند. در پایان، می‌خواهم بگویم که تجربیاتم در گاکورین به من اجازه داد که بفهمم که می‌خواهم به مردمی که از مشکلات خانوادگی در رنج‌اند یا به دنبال خود حقیقی‌شان هستند کمک کنم.



آقای سانو (آخرین نفر سمت چپ در ردیف پشت) با اعضای گروه جوانان جنبش فوکولاره (سازمان کاتولیک غیرروحانی بین‌المللی) و دانشجویان مدرسه‌ی دینی گاکورین دا‌عضای گروه جوانان و دانشجویان گاکورین در مراسم نزیو-کای در دوم ماه مه شرکت کردند.



گسترش جهانی آموزش خانواده

یک رشته سمینارهایی درباره‌ی آموزش خانواده در سراسر جهان برگزار می‌شود.

سخنران‌هایی از مؤسسه‌ی تحقیقاتی توکیو در آموزش خانواده دعوت می‌شوند تا در سمینارهایی صحبت کنند که در آن‌ها شرکت‌کنندگان می‌آموزند که چگونه باید با بچه‌هایشان صحبت کنند تا خانواده‌های شادتری بسازند. شرکت‌کنندگان می‌آموزند که اصل آموزش خانواده را به کار ببرند: «اگر والدین دلشان را تغییر بدهند، فرزندان‌شان هم تغییر خواهند کرد.»

سمینارهای آموزش خانواده در ایالات متحد، روسیه، سری‌لانکا، بنگلادش، کره، هند، نپال، تایلند و کامبوج برگزار شده‌اند. مردم

بسیاری آن‌چه را که درباره‌ی آموزش خانواده و صحبت با بچه‌ها آموختند، به عمل درآوردند، که به بسیاری از آن‌ها کمک می‌کند که زندگی خانوادگی شادتری را به وجود بیاورند.

به علاوه، پدران و مادرانی که اصول آموزش خانواده را یاد گرفته‌اند شادی‌شان را به دوستان‌شان نشان می‌دهند، که فرصت مناسبی را فراهم می‌کند که سوالات و مشکلات‌شان را درباره‌ی نگرانی‌های والدین با آن‌ها در میان بگذارند.

صلح جهانی با آرامش هر خانواده آغاز می‌شود. به اصل آموزش خانواده در سراسر جهان عمل شده است، و این برای خانواده‌ها نور گرمی به همراه می‌آورد.

صدای یک شرکت‌کننده در سمینار آموزش خانواده



خانم آنیندیتا روی چودوری
ریشو کوسی - کای کلکته

شریک شویم و همدیگر را بسیار خوب درک می‌کنیم. من همیشه تلاش می‌کنم که خشمم را مهار کنم. شاید همیشه موفق نشوم اما دائماً تلاش می‌کنم که نمونه‌ی فراهم کنم از این که یک شخص خوب چه‌گونه رفتار می‌کند. سعی می‌کنم ویژگی‌های مهربانی و همدردی را در برابر دخترم نشان بدهم تا به او کمک کند که به شکل نوع درستی از انسان بزرگ شود. باور دارم که اگر به آموزه‌های بودا صمیمانه عمل کنید زندگی‌تان نیز بسیار لذت‌بخش، راحت و آرام خواهد بود. متشکرم.

اخیراً یک سمینار آموزش خانواده در ریشو کوسی - کای کلکته در گاریا، هند برگزار شد. این اولین شانس من برای شرکت در این نوع سمینار بود و من این فرصت را داشتم که با دو خانم مهربان، بخشنده و عاقل ملاقات کنم: بانو تاکایو مارویاما، رئیس پیشین مؤسسه‌ی تحقیقاتی توکیو در آموزش خانواده، و خانم یوکیکو اوچیمای یکی از اعضای کارمند ریشو کوسی - کای بین‌المللی هر دوی این خانم‌ها برای من مثل بانوخدایان فرزانه بودند. از این سمینار به یادماندنی بسیار آموختم و حداکثر سعیم را می‌کنم که چیزهایی را که آموختم در زندگی روزمره‌ام به کار ببرم.

مهم‌ترین چیزی که در سمینار یاد گرفتم درباره‌ی «شادمانی زندگی شخص» بود. این «شادمانی» فقط وقتی بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود که ما آن را با دیگران سهیم شویم، و همچنان که آن‌ها به انتقال آن ادامه می‌دهند، این فرایند بی‌پایان ادامه دارد. خصوصاً به این اثر در دختر کوچکم توجه کردم. وقتی من خوشحالم، او هم شادی را حس می‌کند. علاوه بر این، ما شادی‌هایمان را با هم سهیم می‌شویم. در واقع دل یک بچه مثل آینه‌ی است که حالت ذهنی او در آن به خوبی منعکس می‌شود.

دخترم در زمان سمینار پنج ساله بود. از آن به بعد، حداکثر سعیم را کردم تا او را بر اساس آموزه‌های بودا بزرگ کنم تا همچنان که رشد می‌کند، بتواند ویژگی‌های انسانی و ارزش‌های اخلاقی مثبت را توسعه دهد. امروز او نه ساله است و دوست کوچک عزیز من شده است که به راحتی می‌توانم مشکلات بسیاری را با او در میان بگذارم. می‌توانیم در غم و اندوه هم



خانم چودوری و دخترش

عمل کردن با حسن نیت در هر لحظه با آرامش دل

وقتی رهنمود این ماه رئیس را خواندم، «همین حالا»، خدمت به عنوان رهبر اولین پنج روز خواندن سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه را به یاد آوردم که در طی عمل میانه‌ی زمستان در تالار بزرگ مقدس در ژانویه‌ی گذشته بود.

وقتی دومین روز تمام شد، به خاطر آماده‌سازی فراوانی که لازم بود و تنشی که حس می‌کردم، فکر کردم «فقط سه روز دیگر و آزاد می‌شوم.» بعد فهمیدم که از لحظه‌ی حال، یعنی «حالا» زیاد استفاده نمی‌کنم. هر وقت هر وضعیت سختی در زندگی‌مان تمام می‌شود به احتمال زیاد یکی دیگر درست همین گوشه‌ها منتظرمان است. زندگی این‌طور است. متوجه شده‌ام که ما مدام آرزو می‌کنیم که هر وضعیت سختی که با آن روبه‌رو می‌شویم، فقط تمام شود، به زودی خواهیم فهمید که زندگی‌مان می‌گذرد. این کار واقعاً ندیده گرفتن ارزش این زندگی گران‌بها است.

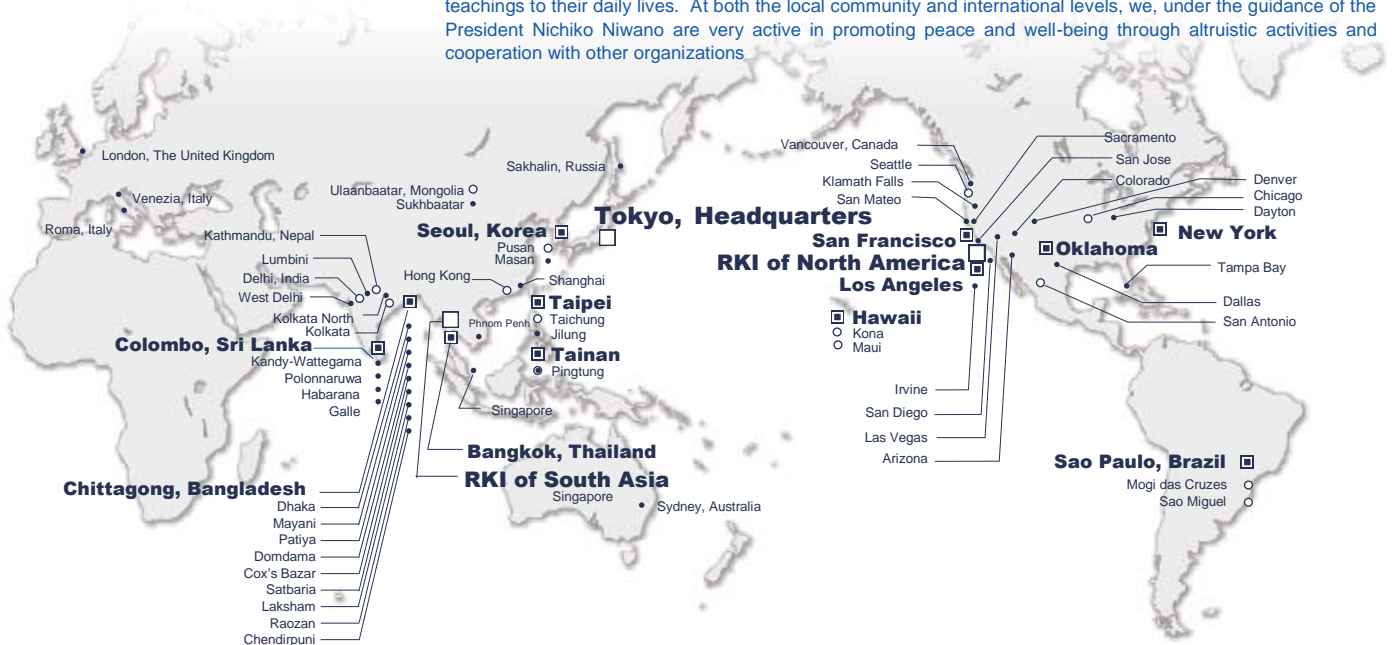
البته مهم است که سعی کنیم هر شرایط سختی را که با آن روبه‌رو هستیم تغییر بدهیم. اما حتی اگر وضعیت در همان حال باقی بماند، اگر فقط دیدگاهمان را به دیدگاه بودا تغییر بدهیم، معتقدم که همیشه فرصتی خواهیم یافت تا درس‌های باارزشی بیاموزیم یا توانایی‌مان را توسعه بدهیم. این فضیلت آیین بوداست که تحت هر شرایطی می‌توانیم یاد بگیریم که قدر «حالا» را بدانیم، ارزش «حالا» را تشخیص بدهیم و با حسن نیت در هر لحظه با آرامش دل عمل کنیم.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشو کوسی - کابی بین‌المللی



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.



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2014

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)

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 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, Huaykhwang
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, 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 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: info@rksf.org <http://www.rksf.org>

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
<http://www.buddhistLearningCenter.com>

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

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: 1-773-842-5654
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

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

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 / 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

Rissho Kosei-kai of Taipei

4F, No. 10 Hengyang Road, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433
<http://kosei-kai.blogspot.com/>

Rissho Kosei-kai of Taichung

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

Rissho Kosei-kai of Tainan

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

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

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

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 & Fax: 852-2-369-1836

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 Sakhalin

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

Rissho Kosei-kai of Roma

Via Torino, 29-00184 Roma, Italia
Tel & Fax : 39-06-48913949
e-mail: roma@rk-euro.org

Rissho Kosei-kai of the UK**Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

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.ibt-rk.org/>

Rissho Kosei-kai of South Asia Division

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan
Tel: 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

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 No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani

Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai,
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 Sri Lanka

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

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle**Rissho Kosei-kai of Kandy****Branches under the South Asia Division****Delhi Dharma Center**

B-117 (Basement Floors), Kalkaji,
New Delhi-110019, India
Tel & Fax: 91-11-2623-5060
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 Kolkata North

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