



مقاله‌ی بنیادگذار

## نرم کردن دل سخت یک شخص

بر هم می‌گذارند و می‌گویند: «شما همان‌طور که هستید، سرشت بودا را در خود دارید. شما شخصی هستید که به بوداگی خواهید رسید.» چون بازدیدکننده خصوصاً آن‌هایی که دل سختی دارند، هرگز مانند این مورد احترام دیگران قرار نگرفته‌اند، بسیار تعجب می‌کنند، و برای اولین بار می‌فهمند که: «نباید به این صورتی که هستم باقی بمانم.»

شما نمی‌توانید مردمی با ذهن بسته را برخلاف خواست‌شان به راه بیاورید. اگر آن‌ها فقط به سرشت بودایشان بیدار شوند، به دست خود، زندگی دوباره‌ی خواهند یافت.

اگرچه ممکن است سعی کنید اما ناممکن است که بچه‌ی را که مصرانه سرکش و نافرمان است با دعوا مطیع کنید. بچه حس می‌کند که اگر سرکشی نکند، نتیجه‌ی آن احساس‌ضعف و تنهایی خواهد بود. باید آگاه باشید در عمق قلب بچه چه می‌گذرد.

در اعماق درونش حتماً بچه‌ی سرکش هم ناامیدانه می‌خواهد که همه دوستش داشته باشند. فقط در ظاهر است که بچه لجباز می‌شود و واقعاً نمی‌تواند جلوی رخ دادنش را بگیرد. اولین کاری که باید انجام دهید نرم کردن دل سخت آن‌هاست.

وقتی مردم از یک مرکز درم‌های ریشو کوسی - کای دیدن می‌کنند با آغوش باز از آن‌ها استقبال می‌شود و به آن‌ها احترام زیادی می‌گذارند. وقتی تعجب می‌کنند که چرا با چنین دقتی با آن‌ها برخورد می‌کنند، اعضای مرکز درم‌ها با احترام کف دست‌هایش را

از کایسو زوایکان ۸ (شرکت نشر کوسی) صص ۲۸۲-۸۳

زیستن همچون نیلوفر  
شماره‌ی ۱۲۸ (مه ۲۰۱۶)

Published by Rissho Kosei-kai International,  
Fumonkan, 2-6-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224  
Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)  
Senior Editor: Shoko Mizutani  
Editor: Shizuyo Miura  
Editorial Staff of RK International

ریشو کوسی - کای یک سازمان غیررهبانی بودایی است که متن مقدسش سوره‌ی نیلوفر سه گانه است. بنیادگذار نیکیو نیوانو و بنیادگذار همکار میوکو ناگانوما در ۱۹۳۸ آن را

تأسیس کردند. این سازمان از زنان و مردانی عادی تشکیل شده که به بودا ایمان دارند و تلاش می‌کنند که معنویت‌شان را با به کار بردن آموزه‌های او در زندگی‌های روزمره‌شان غنی کنند. ما هم در اجتماع محلی و هم سطوح بین‌المللی تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو، از طریق فعالیت‌های دگرخواهانه و با همکاری با سازمان‌های دیگر در پیشبرد صلح و بهروزی بسیار فعال هستیم.

غرض از عنوان زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره این است که آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره نشان دهد، تا زندگی‌هامان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.



## به وجود آوردن ویژگی‌های خاص خود

نیچی‌کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی - کابی

### خیلی شبیه اوین

شاید کمی خارج از فصل باشد، اما هر وقت عبارت «ویژگی‌های خاص» را می‌شنوم، به گونه‌یی به یاد اوین می‌افتم، که غذای محبوب ژاپنی‌ها در هوای سرد است، که در آن مواد گوناگونی در یک سوپ شور مزه با هم در یک دیگ جوشانده می‌شوند. مواد آن معمولاً شامل تکه‌هایی از ترب دایکون، توفوی سرخ‌شده، تخم‌مرغ آب‌پز و چیزهای دیگری است که برای غیرژاپنی‌ها ناآشنا هستند. پختن مواد مختلف با هم در یک دیگ، طعم خاص هر یک را بیرون می‌آورد، در عین حال که ویژگی‌های خاص خود را به وجود می‌آورند. فکر می‌کنم که دیگ/اوین به طور کلی شبیه جامعه و سبک زندگی فردی ماست.

در ضمن، وقتی از ویژگی‌های خاص یا شخصیت صحبت می‌کنیم، در موارد بسیاری منظورمان استعدادهای برجسته یا قدرت‌های یک فرد است. البته توجه خاص به آن‌ها ممکن است ارزش داشته باشد. اما اگر این تمام چیزی است که در ذهن داریم، پس همچنین احتمالاً می‌گوییم که کسانی که استعداد استثنایی ندارند نیز ویژگی یا شخصیت خاصی ندارند. برخی مردم نمی‌دانند که ویژگی خاص‌شان چیست. آن‌ها از عدم اعتماد به نفس و اعتبار شخصی پایین رنج می‌برند. بسیاری از آن‌ها شاید بیش از حد نگران فقدان ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند که درک کرده‌اند، و به طور وسواس‌گونه در این باره فکر می‌کنند.

چون من نیز کسی هستم که به طور قابل ملاحظه‌یی نگرانم که پاسخ سؤال: «من چه هستم؟» را بیابم، به خوبی درک می‌کنم که چه احساسی دارد که از این موضوع عصبی و در رنج باشی. اما، در عین حال که رسیدن به ویژگی‌های خاص‌تان مسلماً می‌تواند سخت باشد، اما حتماً اگر به تنهایی در اتاقی خود را محبوس کنید و در مورد این موضوع فکر کنید هم ممکن است نتوانید آن را تعیین کنید.

اگر واقعاً می‌خواهید خودتان را بشناسید، فکر می‌کنم که خوب است که بیرون بروید و با مردم دیگر تعامل داشته باشید، مثلاً با هم از فعالیت‌های ورزشی لذت ببرید. در آن صورت می‌توانید چیزی را که پیدا کنید که واقعاً دوست دارید انجام دهید و درباره‌ی آن احساس اعتماد به نفس می‌کنید. به عبارت دیگر، ویژگی‌های خاص شما از طریق برخوردهای گوناگون آشکار می‌شوند.

بیابید به بحث اوین برگردیم. هیچ‌کدام از اجزای غذا طعم یا بوی قوی‌ای ندارند. آن‌ها تقریباً بی‌مزه هستند. اما بعد از این که با هم در یک ظرف پخته شدند، بافت پفی کیک ماهی زنده می‌شود، شیرینی تند



و تیز ترب دایکون بیرون کشیده می‌شود، و هر ویژگی خاص هر یک از مواد و چیزی که ما ممکن است شخصیت آن بخوانیم، به وجود می‌آید. می‌توانیم بگوییم که هر یک از آن‌ها ویژگی‌های خاصی دارند که عمدتاً با تعامل در ظرف/ودین آشکار می‌شوند.

### سوپ شور مزه تعیین‌کننده است

فومی‌کو هاما (متولد ۱۹۴۵) شعری به نام «گلی در دشت» نوشته است که می‌گوید:  
«تنها با ایستادن در آن‌جا، / استراحتگاهی برای حشره‌ی است. / تنها با تاب خوردن در آن‌جا، /  
عطرش را آزاد می‌کند. / وقتی باد می‌وزد، / تخم‌هایش پخش می‌شوند. / یک برگ، یک گل، / زنده /  
در محلی ثابت. / و درون آن حلقه‌ی گلبرگ‌ها، / چرخه‌ی کامل زندگی / آن گل است. / همانند آن در  
مورد مردم - / تنها، دوست بودن شادمانی است. / تنها، والد بودن شریف است. / تنها، فرزند بودن  
سرچشمه‌ی قدردانی است. / تنها، شوهر بودن / و تنها زن بودن، / تأثیرگذار است.»  
ما مثل آن گلی هستیم که توصیف شد، نه تنها در توانایی‌های ذاتی‌مان بل‌که در این حقیقت که تنها با  
بودن، از پیش ویژگی‌های خاص‌مان را به وجود آورده‌ایم - و این در مورد هر یک از ما درست است.  
از طریق این دریافت، نه تنها در مورد اعتماد به نفس خودتان، بل‌که وقتی دیگران را در نظر می‌گیریم  
نیز خواهید توانست این دیدگاه غنی را داشته باشید که بدانید دوست بودن با شادمانی برابر است.  
این صرفاً یک تکنیک نیست، مانند در نظر گرفتن ضعف‌های یک شخص به عنوان قوت‌هایش،  
بل‌که تحسین واقعی است برای شخصی با نفوذ که ضعف‌ها و نیز قوت‌هایی دارد، و توجه مهربانانه‌ی  
که کل وجود آن شخص را حمایت می‌کند. در پایان، ویژگی‌های خاص شما را در نهایت سرشت خود  
شما تولید می‌کند و بنابراین، این حقیقت که شما از پیش چشم‌ها و دلی دارید که می‌گذارد شما چیزها را  
صادقانه ببینید فکر می‌کنم که یکی از ویژگی‌های خاصی است که ذاتی ما انسان‌هاست. مشغول شدن در  
اعمال بوداسف بدون نفع شخصی، به خاطر جامعه و دیگران نیز یک ویژگی خاص است که می‌توانیم  
در خودمان به وجود بیاوریم. تصویری مانند این به ذهن می‌رسد: ویژگی خاص ما در نشان دادن  
ملاحظه نسبت به دیگران، جوهر سوپ شور مزه را از ظرف جامعه جذب می‌کند و طعم کاملاً عمیق  
انسانی آن را بیرون می‌آورد.

فکر می‌کنم که در این معنا، عوامل خاص که ویژگی‌های خاص ما و دیگران را بیرون می‌آورند  
مانند سوپ شور مزه‌ی داخل دیگ هستند. سوپی که از هوش، مهربانی و گرمای ما ساخته شده است. اما  
به منظور اطمینان از این که فلفل و نمک سوپ همیشه اندازه است، نباید هرگز فراموش کنیم که هر  
روز کوشا باشیم.

از کوبی، مه ۲۰۱۶.



## شادی زندگی با کل خانوادهام

آقای سوجیان بیکاش بارو  
مرکز دَرَمَهی بنگلادش

این سفر معنوی در طی برنامه‌ی تبادل اعضا با بخش شرق توکیو ایراد شد که در مرکز دَرَمَهی بنگلادش در ۲۱ آگوست ۲۰۱۵ برگزار شد.

به خانه‌ی جدید شهر برنگشت. با این وجود همچنان با برادر کوچکم در تماس بود. وقتی در ژاپن بودم از شنیدن این موضوع افسرده شدم. در آن زمان، در مرکز دَرَمَهی توکیو می‌ماندم و آموزش انتشار [دَرَمَه] می‌دیدم. پس با بانو کایو شیمادا، کشیش مرکز دَرَمَهی درباره‌ی وضعیت خانوادگیم صحبت کردم. او به من رهنمودهایی داد و گفت: «اگر به بودا ایمان داشته باشی و با جدیت به دَرَمَه عمل کنی، خانواده‌ات از رنج رها خواهد شد.»

بعد از فارغ‌التحصیلی از مدرسه‌ی گاکورین به بنگلادش برگشتم و به دیدن پدرم در خانه‌ی قبلی در منطقه‌ی روستایی رفتم. من در شهر زندگی می‌کردم، اما چون پدرم تنها در منطقه‌ی روستایی بود، فقط با تلفن با او صحبت کرده بودم. وقتی او به شهر می‌آمد بیرون از خانه همدیگر را می‌دیدیم. از او خواستم که به خانه‌مان بیاید، اما او نپذیرفت. یکبار سعی کردم به زور او را به خانه ببرم اما او وارد خانه نشد و به خانه‌اش برگشت.

من درباره‌ی وضعیت خانوادگیم با عالیجناب آری‌تومی و اعضای قدیمی‌تر ریشو کوسی - کایو صحبت کردم. عالیجناب آری‌تومی که حرف‌هایم را شنید راهنمایی کرد و گفت: «عامل این وضعیت ممکن است در دل شما باشد، این‌طور نیست؟ اگر خودت را تغییر دهی، خانواده‌ات نیز تغییر خواهد کرد و شاد خواهد شد.»



آقای سوجیان بیکاش بارو تجربه‌ی معنوی‌اش را در مرکز دَرَمَهی بنگلادش با دیگران سهیم می‌شود.

بودای جاودان شاکیه‌مونی، بنیادگذار نیوانو، لطفاً هدایتم کنید. رئیس نیوانو لطفاً هدایتم کنید.

من سوجیان بیکاش بارو هستم. پدرم تپون بیکاش بارو و مادرم مایا رانی بارو. خانواده‌مان پنج‌نفره است - والدینم، دو برادر کوچک‌تر و من.

عمیقاً از فرصت صحبت درباره‌ی تجربه‌ی معنوی‌ام در این روز پرمعنا سپاسگزارم. عالیجناب کوئیچی سایتو و اعضای بخش شرق توکیو به بنگلادش خوش آمدید.

به خاطر دیدار شما از بنگلادش من افتخار این فرصت را یافتم که امروز تجربه‌ی معنوی‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم. اگر به بنگلادش نمی‌آمدید، من این فرصت را پیدا نمی‌کردم. می‌خواهم از برادران کوچک‌ترم تشکر کنم که پشتیبانم بودند. اعضای قدیمی‌تر ریشو کوسی-کایو، و اعضای بخش «آ» که پندهای زیادی به من دادند، و عالیجناب نوری‌ماسا آری‌تومی، کشیش مرکز دَرَمَهی که رهنمودهایی برای شادی خانواده‌ام به من داد.

در جامعه‌ی بنگلادشی، ما معمولاً در مورد مشکلات خانوادگیمان با دیگران صحبت نمی‌کنیم چون این کار را شرم‌آور می‌دانیم. اما در ریشو کوسی - کایو اعضا تجربه‌هایشان را با دیگران سهیم می‌شوند. پس من می‌خواهم که با شهادت درباره‌ی تجربه‌ام صحبت کنم تا به پیش بروم و خودم را نیز تغییر بدهم. می‌خواهم شادی و خوشحالی‌ام را با شما سهیم شوم، و اگر این به شما کمک کند که ایمان دینی‌تان را ارتقاء بدهید، احساس سپاس فراوان خواهم کرد.

می‌خواهم راجع به رسیدن به آرزویم صحبت کنم. من دو سال در توکیو به عنوان دانشجوی دوره‌ی خارج از کشور ریشو کوسی-کایو در مدرسه‌ی دینی گاکورین درس خواندم. وقتی دانشجوی سال دوم بودم، والدینم در منطقه‌ی روستایی رانگاماتی زندگی می‌کردند. یک روز برادر کوچک‌ترم با من تماس گرفت و گفت که خانواده‌ام مجبورند به خاطر مشکلی که در آن منطقه پیدا شده به شهر کوچ کنند. مشکل چیزی بود که غالباً در چنین مناطقی اتفاق می‌افتد. والدین و برادرهای کوچک‌ترم خانه را ترک کردند بدون این که هیچ‌یک از وسایل را با خود ببرند و زندگی جدیدی را در شهر بدون هیچ چیز شروع کنند. اما آن‌ها توانستند فعلاً با شادی زندگی کنند.

اما یک روز پدر و مادرم دعوایشان شد و پدرم عصبانی شد و به خانه‌ی قبلی برگشت. از آن به بعد پدرم اخلاق خوشی نداشت و

## سفر معنوی

از آن زمان به بعد هر وقت به شهر می آید در خانه‌ی ما می‌ماند. آنقدر خوشحال هستم که نمی‌توانم بیانش کنم. به عالیجناب آری‌تومی و اعضای قدیمی‌تر گزارش دادم که خانواده‌ام بالاخره با هم زندگی می‌کنند، و آرزویم سرانجام برآورده شد. آن‌ها با شنیدن این گزارش به اندازه‌ی من شاد شدند. به خاطر والدینم، برادرهای کوچک‌ترم، اعضای قدیمی‌تر ریشو کوسی - کای‌ی و عالیجناب آری‌تومی، سرانجام آرزویم برآورده شد. از همگی بسیار متشکرم.

دو ماه قبل ما برای اولین بار در بیست و سه سال به یک سفر خانوادگی رفتیم. خیلی به ما خوش گذشت. این شادی من در نتیجه‌ی عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر بود. من باور دارم که هر کسی اگر آموزه‌های ریشو کوسی - کای‌ی را بیاموزد، دیگران را به عمل به آموزه‌ها هدایت کند، با توجه کامل به نگرانی‌هایشان گوش کند، و از اعضای قدیمی‌تر رهنمود بخواهد و به آن‌ها عمل کند، مسلماً شادمان خواهد شد.

امروز می‌خواهم آرزویم را با شما سهیم شوم. اگر در زندگی آینده‌ام به صورت انسان زاده شوم، می‌خواهم که باز والدینم مرا به دنیا بیاورند. به والدینم احترام می‌گذارم و دوست‌شان دارم چون بهترین در جهان هستند. از پدر و مادرم بسیار سپاسگزارم که تا این لحظه بزرگم کردند. می‌ترسم که لطف‌شان بزرگتر از آن باشد که بتوانم جبران‌شان کنم، اما افتخار می‌کنم که به عنوان فرزند آن‌ها زاده شدم. همیشه خواستار شادی آن‌ها هستم.

می‌خواهم یکبار دیگر از شما به خاطر فرصت سهیم شدن تجربه‌ی معنوی‌ام با شما تشکر کنم.

بودای جاودان شاکیه‌مونی، بنیادگذار نیوانو، متشکرم. رئیس نیوانو از شما متشکرم. از همگی بسیار متشکرم.



آقای باروآ برای اولین بار در بیست و سه سال به سفر خانوادگی رفت. از چپ آقای باروآ، برادر کوچکش، پدرش، مادرش، و برادر کوچک دیگرش.

بعد تأمل کردم تا ببینم که آیا دل من عامل این وضعیت است و چه چیزی را باید در خودم تغییر بدهم. ناگهان متوجه شدم که من مانند پدرم بدخلق و احساساتی هستم. دریافتم که وقتی پدرم عصبانی بود، اگر من با او تماس گرفته بودم تا به آن‌چه در دلش می‌گذرد گوش بدهم، شاید او بعد از دعوا با همسرش خانه‌ی جدید را ترک نمی‌کرد. من درباره‌ی این دریافت با عالیجناب آری‌تومی صحبت کردم و دوباره از او رهنمود خواستم. او گفت که باید هر روز به پدرم زنگ بزنم تا آن‌چه که باعث نگرانی او شده را بفهمم. رهنمود عالیجناب آری‌تومی را به عمل درآوردم و تماسم را با او حفظ کردم و به حرف‌هایش درباره‌ی مشکلاتش گوش دادم. با دقت که گوش دادم متوجه شدم که مشکلات گوناگونی دارد.

با اعضای قدیمی‌تر ریشو کوسی - کای‌ی درباره‌ی این وضعیت مشورت کردم. آن‌ها صمیمانه به حرف‌هایم گوش دادند و پیشنهادها و پندهای فراوانی به من دادند. اعضای خانواده‌ی آن‌ها بارها و بارها از خانه‌ی ما دیدن کردند و خانواده‌ام را به راه سوره‌ی نیلوفر هدایت کردند. مادرم از رابطه‌اش با همسرش غمگین بود، اما آن را در دلش نگه می‌داشت. اما به خاطر خانواده‌های اعضای قدیمی و سنگه‌ام، او شاد شد. من از رهنمود آن‌ها بسیار سپاسگزارم. واقعاً متشکرم.

سال گذشته گوهون‌زونی را دریافت کردم که از سوی ساختمان‌های اصلی اهدا می‌شود، و غمخوارگی بودا را در خانواده‌مان احساس کردم. حس کردم که هر عضو خانواده به طور جدی و با تمام وجود به شادی خانواده می‌اندیشد. از مهربانی و غمخوارگی والدین و برادرم بیشتر آگاه شدم، که پیشتر آن را درک نکرده بودم.

اگرچه دو سال از برگشتنم از ژاپن می‌گذرد، پدرم هنوز با خانواده زندگی نمی‌کند. اما روابط خانوادگی بهتر شده است. وقتی پدرم به شهر می‌آید چیزهای زیادی برای خانواده می‌آورد. یک روز وقتی برای دیدن پدرم رفتم مادرم غذای محبوب او را پخت تا برایش ببرم. از کارش واقعاً تعجب کردم. عشق او را به پدرم در آن لحظه احساس کردم.

یک روز ناگهان غریبه‌یی از تلفن همراه پدرم به من زنگ زد. او گفت که فشار خون پدرم بالا رفته و او در مغازه‌ی او در شهر استراحت می‌کند. من خیلی از آن‌جا دور بودم پس با برادرهای کوچک‌ترم تماس گرفتم تا به آن مغازه بروند. برادرهایم پدرم را پیش دکتر بردند، اما به‌رغم مخالفت دکتر او را به خانه برگرداندند. چون مادر و برادرهایم از او مراقبت کردند، وضعیتش بهتر شد. به او گفتم: «لطفاً هر وقت به شهر میایی در این خانه‌بمان. این‌جا خانه‌ی ماست. این‌جا خانه‌ی تو هم هست.» با گفتن «باشه» به خانه‌اش در روستا برگشت.

## فکر می‌کنم که فرزندانم پس از طلاق از شوهرم احساس تنهایی می‌کنند...



یک سال پیش از شوهرم طلاق گرفتم، و از آن زمان دو دخترم (یک کلاس سوم و یک کلاس پنجمی) را تحت تکفل گرفتم. از زمان طلاق در یک شرکت ساختمانی کوچک کار می‌کنم، اما وقتی اضافه‌کاری می‌کنم، تا هشت شب به خانه بر نمی‌گردم. گاهی حتا روزهای تعطیل هم مجبورم سر کار بروم. دخترهایم حرف‌های تشویق‌کننده‌ی می‌زنند مثل: «مامان، تلاشتو بکن!» اما من نگران‌شان هستم، فکر می‌کنم که گذراندن چنین وقت کمی با آن‌ها ممکن است رویشان اثر منفی بگذارد.

# س

است که از شخصی در اطرافتان کمک بخواهید، و خود و دخترهایتان سعی نکنید که همه کار را خودتان انجام دهید.

ممکن است صبر دخترهایتان تمام شود و احساساتشان لبریز شود، و ممکن است در آینده خشم‌های سرکوب‌شده‌شان را سر شما خالی کنند. با این که این ممکن است رخ دهد لطفاً وضعیت را با تمام وجود ببینید و بگویید: «صادقانه از این که برای چنین مدت طولانی‌ای تحمل کردید متشکرم.»

تعداد زیادی از کودکان مشکل ایجاد می‌کنند، با وجود این که هر دو والدین‌شان پیش‌شان هستند. چون فرزندان‌تان آکنده از علاقه به شما هستند، می‌توانند احساس تنهایی را تحمل کنند و می‌خواهند که حداکثر سعی‌شان را بکنند. لطفاً از زمانی که با دخترهایتان هستید استفاده کنید و با تمام وجود دوستشان داشته باشید.



«به فرزندان‌تان وابسته نباشید، بل که یک واژه‌ی ساده و دلگرم‌کننده به آن‌ها بگویید.»

### نکته ۱

لطفاً احساس تنهایی درون فرزندان‌تان را در ذهن داشته باشید، حتا با این که آن را بیان نمی‌کنند. وقتی حس می‌کنید که تنها هستند، لطفاً چیزی بگویید مثل: «واقعاً متأسفم که باعث تنهایی‌تان شدم از صبر زیادتان متشکرم.» تنها با شنیدن این‌ها، آن‌ها می‌توانند احساس آسودگی خیال کنند که می‌دانند «مامان مطمئناً درکم می‌کند.»

(پاسخ‌ها از سوی مؤسسه تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو فراهم شده است)

خانم لطفاً نگران این مسئله نباشید، این که آیا قلب فرزند با مهر مادرش پر می‌شود یا نه به مدت‌زمانی که مادر با فرزندش می‌گذراند بستگی ندارد. کاملاً به این بستگی دارد که تماس شما با فرزندان‌تان واقعاً چقدر است. لازم نیست نگران باشید، چون با تمام وجود با عشق و اهمیت نگران دخترهایتان هستید. پس لطفاً به این دانش اعتماد داشته باشید که می‌توانید به روشی حقیقی و عمیق فرزندان‌تان را دوست داشته باشید.

# ج

چیزی که می‌خواهم در ذهن داشته باشید این است که نباید بیش از حد به فرزندان‌تان وابسته باشید، حتا با این که آن‌ها ممکن است به شما بگویند: «مامان، تلاشتو بکن!» اگرچه آن‌ها درک می‌کنند که شما سخت برای خانواده کار می‌کنید، آن‌ها با این وجود احساس تنهایی را در خود نگه می‌دارند. با در ذهن داشتن این موضوع، شروع کنید که به طور مرتب با روش دلگرم‌کننده‌ی آن‌ها را مخاطب قرار دهید. وقتی صبح برای رفتن به سر کار خانه را ترک می‌کنید، زمان تقریبی برگشت‌تان را بگویید و بگویید: «ممکنه که بمونید خونه و وقتی نیستم مراقب خونه باشید؟» وقتی به خانه برمی‌گردید تشکر قلبی‌تان را به فرزندان‌تان بیان کنید، بگویید: «متشکرم که وقتی بیرون بودم از خونه مراقبت کردید. از هر دوتون متشکرم، تونستم تمام روز سخت کار کنم.» ایده‌ی دیگر این است که برایشان یادداشت بگذارید. مثلاً یادداشت می‌تواند بگوید: «دخترها خوش آمدید! دخترهای خوبی باشید و خوراکی‌ها را با هم قسمت کنید.» با این کار وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردند می‌توانند حضور شما را احساس می‌کنند.

چون اخیراً اتفاق‌های زیادی مربوط به جوان‌ها افتاده، خوب است وقتی نیستید از همسایه‌ها کمک بگیرید: «خانواده‌ی من شامل من و دو دخترم است، فقط ما سه نفر. دو دخترم غالباً مجبورند در طول روز در خانه تنها بمانند، خیلی متشکر می‌شوم اگر شما بتوانید کمک کنید و حواستان به آن‌ها باشد.» مطمئناً لازم

مؤسسه تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو با ما در تهیه‌ی این ستون ثابت همکاری می‌کند. این مؤسسه باور دارد که اگر والدین افکار و رفتارشان را به سوی بهتر شدن تغییر دهند، فرزندان‌شان هم چنین خواهند کرد. این مؤسسه سخنرانی‌ها و سمینارهایی را برای والدین در نواحی گوناگون ژاپن و در کشورهای دیگر عرضه می‌کند، به علاوه راهنمایی‌های شخصی درباره‌ی مراقبت از فرزند در اختیار والدین می‌گذارد. برای دهه‌ها برنامه‌های این مؤسسه به والدینی که مشکلات مراقبت از فرزند داشتند کمک کرد تا از نظر معنوی با فرزندان‌شان رشد کنند تا خانه‌های سازگار و شادی بیافرینند.

## گوش دادن به فریادهای بی‌صدای کودکان

سوره‌ی نیلوفر بوداسف‌هایی را توصیف کرده است که ما دوست داریم در رویارویی با زندگی روزمره‌مان آن‌ها را الگو قرار دهیم. در میان آن‌ها بوداسف گوش به فریادهای جهان (یا کان‌زئون یا کان‌نون بوساتسو به ژاپنی) است. بنیادگذار نیکو نیوانو نام ژاپنی بوداسف را چنین ذکر می‌کند: «زئون اشاره به تصور فریادهای مردم است. این فریاد محدود به مردمی نیست که بلند ناله می‌کنند، بلکه خواست و آرزوهای مشتاقانه‌ی آن‌ها را هم شامل می‌شود» (آیین بودا در سوره‌ی نیلوفر: تعبیری نواز سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه. قم: نشر ادیان، ۱۳۸۹، ص ۵۶۸). به عبارت دیگر، این بوداسف حتا فریادهای بی‌صدای درون دل مردم را نیز دریافت می‌کند و آموزه‌ها را با آن‌ها سهیم می‌شود تا آن‌ها را به راهی مناسب هدایت کند.

برای والدینی که فرزندانشان را بزرگ و راهنمایی می‌کنند واجب است که به صداهای بی‌صدای فرزندانشان گوش بدهند. بنیادگذار می‌گوید: «وقتی والدین به گریه‌ی بچه توجه می‌کنند - این بچه احتیاج به غذا دارد، یا آن بچه دنبال چیزی می‌گردد - غذای مناسب آماده می‌کنند، بچه‌ها را درست تربیت می‌کنند، و در مسائل‌شان آن‌ها را دلالت می‌کنند. والدین بچه‌ها را به طریقی راهنمایی می‌کنند که به سلامت‌شان منجر شود و با آرزوهایشان تناسب داشته باشد.» («همان کتاب، ص ۵۶۹»)

لطفاً در زندگی روزمره مراقب فرزندانتان باشید، آرزومند گرفتن فریادهای بی‌صدای کودکان در درون‌شان باشید، «واقعاً فرزندم چه چیزی می‌خواهد؟» یا «آیا آن‌ها نگران چیزی هستند؟» پس، حتا اگر مادرها نمی‌توانند تمام وقت با آن‌ها باشند، دل فرزندانشان از آسودگی بسیار پر خواهد بود، و احساس می‌کنند که مادرها همیشه به دقت مراقب آن‌ها هستند.

زیرا این که مادرها برای فرزندانشان مانند بوداسف کان‌زئون باشند می‌تواند بهترین غذا برای رشد روانی و جسمی فرزند باشد.

(نظارت ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوبی - کابی)



Please give us your comments!



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌ی الکترونیکی‌مان زیستن همچون نیلوفر استقبال می‌کنیم.

لطفاً نظرات‌تان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

پست الکترونیک: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)

## با هم شاد باشید، یکی باشید

به مناسبت صد و دهمین سالگرد تولد بنیادگذار، مجمع سنگه‌ی جهانی را در ۲۹ این ماه در تالار مقدس بزرگ برگزار خواهیم کرد. هفتصد عضو خارج از کشور و هفتصد عضو ژاپنی برای این جشن به هم خواهند پیوست با شعار: «با هم شاد باشید، یکی باشید.» شاید ما در فرهنگ و سنت، و نیز زبان و رنگ پوست با هم متفاوت باشیم، اما یک سنگه‌ی جهانی هستیم، در عین حال که به عنوان اعضای ریشو کوسه‌ی - کایه ما همه با مطالعه و عمل به آموزه به راه زندگی بوداسف بیدار شده‌ایم.

«همه در جست‌وجوی حقیقت یا درمه هستند. همه می‌توانند با درمه رها شوند. آموزه‌ی ریشو کوسه‌ی - کایه درمه‌ی زنده است، و بنابراین ما که می‌توانیم همه را به حقیقت مرتبط کنیم، امید انسان‌ها هستیم.» این اعتقادی است که ما، همه‌ی سنگه جهانی، آرزومند داشتن آن هستیم.

شعار: «با هم شاد باشید، یکی باشید.» آرزوی بوداست، آرزوی بنیادگذار و آرزویی که همه‌ی ما با آن زاده شده‌ایم. به مناسبت این مجمع سنگه‌ی جهانی، می‌خواهیم صمیمانه اظهار کنیم که ما با نشان دادن سنت‌ها و بهترین ویژگی‌های شخصی‌مان درمه را با همه در جهان سهیم خواهیم شد.

عالیجناب شوکو میزوتانی

مدیر ریشو کوسه‌ی - کایه بین‌المللی



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES



# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2016

## 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 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 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 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 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: rkny39@gmail.com <http://rk-ny.org/>

## Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.  
Tel: 1-773-842-5654  
e-mail: murakami4838@aol.com  
<http://home.earthlink.net/~rkchi/>

## Rissho Kosei-kai of Fort Myers

<http://www.rkftmyersbuddhism.org/>

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th Street, Oklahoma City, OK 73112, U.S.A.  
Tel & Fax: 1-405-943-5030  
e-mail: rkokdc@gmail.com <http://www.rkok-dharmacenter.org>

## Rissho Kosei-kai 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

635 Kling Dr, Dayton, OH 45419, U.S.A.  
<http://www.rkina-dayton.com/>

## Rissho Kosei-kai do Brasil

Rua Dr. José Estefno 40, Vila Mariana, São Paulo-SP,  
CEP 04116-060, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446 / 55-11-5573-8377  
Fax: 55-11-5549-4304  
e-mail: risho@terra.com.br <http://www.rkk.org.br>

## Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP,  
CEP 08730-000, Brasil  
Tel: 55-11-5549-4446/55-11-5573-8377

## Rissho Kosei-kai of Taipei

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

## Rissho Kosei-kai of Taichung

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

6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea  
Tel: 82-2-796-5571 Fax: 82-2-796-1696  
e-mail: krkk1125@hotmail.com

## Korean Rissho Kosei-kai of Busan

3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea  
Tel: 82-51-643-5571 Fax: 82-51-643-5572

## Branches under the Headquarters

## Rissho Kosei-kai of Hong Kong

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road,  
North Point, Hong Kong,  
Special Administrative Region of the People's Republic of China  
Tel & Fax: 852-2-369-1836

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, 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 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, Sugunami-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/>

**Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami, 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, 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: 880-31-626575

**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 Ramu****Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, 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

**Branches under the South Asia Division****Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

224 Site No.1, Shankar Road, New Rajinder Nagar, New Delhi,  
110060, India

**Rissho Kosei-kai of West Delhi**

66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka  
New Delhi 110075, India

**Rissho Kosei-kai of Kolkata**

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

**Rissho Kosei-kai of Kolkata North**

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

**Rissho Kosei-kai of 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 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**