

مقاله‌ی بنیادگذار

مشاق بودن برای اصلاح اشتباهاتان

واقعاً درست این است که کسانی که دانش غنی‌ای دارند دلی آرام بپرورند، اطرافیانش را با روشی مشتاق و انعطاف‌پذیر بپذیرند، و به این دلایل به آن‌ها احترام گذاشته شود. از سوی دیگر، مردمی هستند که مورد علاقه نیستند، حتی با این که زحمت کشیده‌اند تا دانش فراوانی بیاندوزند، دلیلش این است که آن‌ها خودشان را با این دانش مسلح کرده‌اند و سعی می‌کنند آن را برای قضاوت کردن دیگران به کار ببرند. ما این مردم را اشخاصی با تعقل سطحی می‌خوانیم.

اگر با دقت به افکار واقعی جوانان گوش بدهید، کشف خواهید کرد که بسیاری از آن‌ها در عذابند چون «می‌خواهند که مشتاق و انعطاف‌پذیر باشند، اما نمی‌توانند». آن‌ها همیشه در آغاز با انعطاف‌پذیری شروع می‌کنند اما وقتی به جایی می‌رسند که باید نشان دهند چقدر مشتاق می‌توانند باشند، با خشونت واکنش نشان می‌دهند. بعداً از کارشان پشیمان می‌شوند و فکر می‌کنند: «باز این کار را کردم!» برای کسانی که خود را در این باره آکنده از پشیمانی می‌بینند، نصیحتی دارم.

مهم‌ترین نکته در مورد اشتیاق و انعطاف‌پذیری، که دانستنش برای‌تان مفید است، این است که مشتاق بودن و انعطاف‌پذیر بودن یعنی مشتاق اصلاح اشتباهاتان باشید. پس فوراً آن‌چه را که آموخته‌اید به عمل در بیاورید. اگر ذهن بسته‌ای دارید، که همیشه فرض می‌کند حق با شماست، مشتاق شنیدن حرف‌های دیگران نخواهید بود. اطرافیان‌تان شما را دوست نخواهند داشت چون همیشه تصمیمات خودخواهانه می‌گیرید. شخصی که دانش بسیاری اندوخته را شخصی فریخته می‌دانند، اما

از کاپسو ژوایکان ۸ (شرکت نشر کویی) صص ۲۹-۲۲۸

زیستن همچون نیلوفر
شماره ۱۲۹ (ژوئن 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
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Shizuyo Miura
Editorial Staff of RK International

ریشو کوسی - کایی 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 برکه‌پی گلین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.



کلید هماهنگی

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کابی

با ادب و احترام با یکدیگر رفتار کنید

متون مقدس بودایی به ما می‌آموزد که هفت اصل هستند که موجب رونق سنگه می‌شوند:

- ۱- آن‌ها باید مکرراً دور هم جمع شوند و به آموزه‌ها گوش بدهند و راجع به آن‌ها بحث کنند؛
- ۲- آن‌ها باید آزادانه با هم بجوشند و به هم احترام بگذارند.
- ۳- آن‌ها باید آموزه را گرمی بدارند و به قواعد احترام بگذارند و تغییرشان ندهند.
- ۴- اعضای مسن‌تر و جوان‌تر باید با احترام با هم رفتار کنند.
- ۵- آن‌ها باید بگذارند صداقت و احترام جهت‌شان را تعیین کند.
- ۶- باید دل‌شان را در محلی آرام تطهیر کنند که باید آن را با وجود این، پیش از آن که برای خود بردارند، به دیگران پیشکش کنند.
- ۷- باید همه را دوست داشته باشند، با بازدیدکنندگان صمیمانه رفتار کنند، و با مهربانی بیماران را دلداری بدهند. [سنگه]ی که از این قواعد پیروی کند هرگز از بین نخواهد رفت.
(آموزه‌ی بودا، ویرایش ژاپنی - انگلیسی [بوگیو دندو کیوکای، ۲۰۰۹] صص ۴۵۴-۵۶)

در آیین بودا آن‌هایی را که ایمانی مشابه دارند سنگه می‌خوانیم. این کلمه‌ی هندی است به معنی مؤمنان به آیین بودا و انجمن‌های آن‌ها و به ژاپنی به واگوشو (گروهی هماهنگ) ترجمه می‌شود، به عبارت دیگر یارانی که با هم هماهنگ و به هم نزدیکند.

یاران هماهنگ - اگر کمی این دیدگاه را گسترده‌تر کنیم، پس ذاتاً کل اجتماع محلی سنگه است و می‌توانیم هفت اصل بالا را این‌طور تفسیر کنیم که به ما بیاموزد چگونه در زندگی روزمره‌مان آرامش را بسازیم، اگر تفسیرمان از این اصول گسترش دهیم تا شامل هر نظمی باشد که برای هماهنگی ارزش قائل است، آیا نمی‌توان آن‌ها را دستوراتی دانست که به ما می‌آموزد که دلی آرام داشته باشیم و به عنوان عضوی از خانواده، جامعه و ملت در صلح زندگی کنیم؟

به عنوان مثال، «آن‌ها باید آزادانه با هم بجوشند و به هم احترام بگذارند» و «اعضای مسن‌تر و جوان‌تر باید با احترام با هم رفتار کنند» را می‌توان پایه‌های زندگی خواند و «پیش از آن که آن را برای خود بردارند باید به دیگران پیشکش کنند» و «با بازدیدکنندگان صمیمانه رفتار کنند و با مهربانی بیماران را دلداری بدهند» به خودی خود اعمالی برای توجه به دیگران هستند، که ریشه در دل غمخوارگی دارند.

به علاوه در مورد واگو (هماهنگی) متون مقدس بودایی نیز حاوی شش اصل برای هماهنگی در



سنگه هستند: اول، با کلماتی مهربانانه صحبت کنید؛ دوم، اعمالی از روی غمخوارگی انجام دهید؛ سوم، دل غمخوارگی داشته باشید؛ چهارم، هر چیزی را می‌گیرید، با دیگران سهیم شوید؛ پنجم، دستورات را خالص نگه داریم؛ ششم، با هم دیدگاه‌های درست را حفظ کنیم. این‌ها نیز چیز مهمی را به ما می‌آموزد، پس بیایید فکر کنیم که چگونه این اصول را در مورد خودمان به کار ببریم و چگونه آن‌ها می‌توانند ما را هماهنگ کنند.

غمخوارگی ما را به هماهنگی می‌رساند

داستانی درباره‌ی شاکیه‌مونی هست که وقتی شاگردی را تنها در صومعه در بستر بیماری دید، بدون دست یاری داد و از او مراقبت کرد. شاکیه‌مونی به او گفت: «من دوستت خواهم بود» و تن پوشیده از چرک او را شست، ماساژش داد، لباس تمیزی به تنش کرد و حتا اتاق را مرتب کرد، که به تن و جان آن شاگرد راحتی و آرامش داد.

از این اعمال شاکیه‌مونی می‌توانیم همهی واژه‌ها و اعمال مهربانانه و دل آن شش اصل ذکرشده را احساس کنیم. شاکیه‌مونی برابری سنگه‌یی را نشان می‌دهد که لباس‌هایشان را سهیم می‌شوند و با هم به آموزه عمل می‌کنند. به علاوه، از آن‌جا که این شاگرد زندگی خودمحوری را در پیش گرفته بود، مثلاً هرگز به دوستانش وقتی مشکلی داشتند کمک نکرد، و به این وضعیت شخصی رسید که در بستر بیماری تنها بود. اما شاکیه‌مونی تحت تأثیر پیش‌پنداشت‌ها قرار نگرفت و به او مهربانی نشان داد. نتیجه‌ی اعمال او این بود که آن شاگرد دل نیکی را در خود بیدار کرد و مجمع شاگردان به سنگه‌یی هماهنگ به معنای واقعی کلمه تبدیل شد.

با تأمل در این نمونه، درک می‌کنیم که شش اصل هماهنگی که دل غمخوار آن‌ها را به وجود می‌آورد، کار سه کرّمه‌ی تن، دهان و دل هستند. افکار غمخوارانه وقتی به عمل دربیایند، ارتباط‌هایی را بین دل‌های مردم برقرار می‌کند که گرما تولید می‌کند، که به نوبه‌ی خود هماهنگی را می‌سازد. «وا» در واگو (هماهنگی) به معنی گرما نیز هست. به عبارت دیگر گرمای توجه هر شخص به دیگران به هماهنگی در خانواده در اجتماع و حتا در ملت و جهان منجر می‌شود. ما تمایل داریم که فکر کنیم که امور یک ملت یا اجتماع به طور کلی باید نگرانی دولت باشد، اما چنان که در شعر زیر در سخنان کنفوسیوس به روشنی بیان شده: «اصلاح کردن خودتان و نظم خوبی دادن به خانه‌تان نیز حکومت کردن است»، هماهنگی چیزی است که مدام از دل‌های هر کدام از ما زاده می‌شود.

خوب، پس چرا هماهنگی چنان با اهمیت است؟ چون همان‌طور که ما درک می‌کنیم که همهی چیزها در عالم و در زندگی به عنوان یک کل هماهنگ بزرگ وجود دارند، هیچ روشی برای احترام گذاشتن به زندگی خود و دیگران بهتر و ایده‌آل‌تر از زیستن با هماهنگی نیست.

از کوسبی، ژوئن ۲۰۱۶.



تغییرات گوناگون زندگی، غم‌خوارگی بودا هستند آنچه از حقیقت نیابندگی آموختم

خانم سایوکو لیفور
مرکز درمهی سن فرانسیسکو

این گواهی در مرکز درمهی سن فرانسیسکو در طی مراسمی برای سالگرد ورود شاکیه‌مونی به نیروانه در ۱۵ فوریه‌ی ۲۰۱۵ ایراد شد.

بروم و از هر روز لذت ببرم. اگر کاری در آن روز تمام کامل نمی‌شد، همیشه فردایی وجود داشت.

در حدود این زمان، شروع کردیم که علاوه بر برنامه‌ی یکشنبه‌ها یک روز کاری در هفته در مرکز درمهی شرکت کنم. نام که یکشنبه‌ها با من برای خواندن سوره به مرکز درمهی آمد اما بعد به ماشین برمی‌گشت تا چیزی بخواند یا بخوابد، شروع کرد که بماند تا به سمینار درباره‌ی آیین بودا و هوزا گوش کند. یکی از اعضا از او دعوت کرد که در هوزا شرکت کند و در کمال تعجب من او آمد و از آن به بعد همیشه شرکت می‌کند. از بسیاری جهات خیلی خوب است که او بخشی از سنگه است.

اما درست موقعی که داشتم به این زندگی فارغ‌بال عادت می‌کردم، مشکلات سلامتی شروع شد. بعد از این که ماه‌ها پیش در کلاس ورزش در اثر کشش بیش از حد آسیب دیده بودم، انگشت‌های پا و بعد ساق و ران و بعد باسنم شروع به گزگز کردند. اصطلاحی که دکترها برای شرایطم به کار بردند سیاتیک بود. تا پارسال این موقع، چنان ناتوان‌کننده بود که فقط می‌توانستم مسافت کوتاهی راه بروم، شاید بیست فوت، قبل از این که از درد فلج شوم. به یاد می‌آورم که در ماه مارس گذشته، در جلسه‌ی مدیران در

از فرصت سهیم شدن تجربه‌هایم در این روز تشکر می‌کنم که به یاد ورود بودا شاکیه‌مونی به نیروانه برگزار شده است.

هفته‌ی گذشته، عالیجناب ناگاشیما کشیش مرکز درمهی درباره‌ی سه مهر درمهی صحبت کرد: همه چیز نیابنده است، همه چیز با هم ارتباط متقابل دارند، و نیروانه خاموشی است. بودا با مرگش به ما نیابندگی را آموخت. یعنی ما که این زندگی به ما داده شده، مسلماً می‌میریم و همه چیز دائماً در تغییر است. آخرین حرف‌های شاکیه‌مونی در بستر مرگ به شاگردانش برگرفته از کتاب بنیادگذار با عنوان سوره‌ی نیلوفر: جان و روح آیین بودا، چنین بود: «رهبان‌ها! این سخنان را برای شما باقی می‌گذارم همه‌ی پدیده‌ها همیشه در تغییرند. تلاش کنید تا به آموزه‌هایم با جدیت عمل کنید.» با توجه به این موضوع، دو سال گذشته برایم گواهی واقعی است بر این که زندگی چه سریع می‌تواند تغییر کند.

برای شروع داستانم می‌خواهم به شما بگویم که شرکت تبلیغاتی‌ای که ده سال در آن کار می‌کردم ناگهان در ۲۰۱۳ به شرکت بسیار کوچک‌تری فروخته شد. در دوشنبه، اول ژوئیه، مانند معمول سر کار رفتیم، فقط در آن موقع فهمیدیم که همه‌ی دفترها به هم متصل شده و ۹ صبح در کل شرکت کنفرانسی تلفنی خواهد بود. چون مشغول پروژه‌های بزرگ بودیم، هیچ خبر نداشتیم که گفت‌وگوهایی برای فروش شرکت در جریان است. شرکت دپارتمان‌های خلاق را در مناطق غربی بست و گروه بی‌نظیری از طراحان، نویسندگان و مدیران هنری را بیرون کرد. ما به‌تازده شدیم، خصوصاً من. هرگز اخراج نشده بودم. به کاری که می‌کردم و نقش رهبری که پذیرفته بودم افتخار می‌کردم. شغلی نداشتن و مجبور نبودن به رفتن سر کار مسلماً نیاز به سازگاری داشت.

شوهرم تام قبلاً بازنشسته شده بود، پس من به راحتی در روئین راحت بیدار شدن بدون زنگ ساعت و به دنبال آن صبحانه‌ی سر فرصت و خواندن روزنامه‌های صبح گرفتار شدم. گاه‌گاهی، برای قراردادهای کاری موقت به من تلفن می‌شد که بسیار جالب بود، چون مردم جدیدی را ملاقات می‌کردم و محیط استودیوهای مختلف را تجربه می‌کردم. چون بیشتر عمر بزرگسالی‌م را کار تمام وقت کرده بودم، این دوره به من این فرصت را داد که آهسته‌تر پیش



خانم سایوکو لیفور گواهی دینی‌اش را در طی مراسمی برای سالگرد ورود شاکیه‌مونی به نیروانه در مرکز درمهی سن فرانسیسکو ایراد می‌کند.

دیدیم و برای مدت طولانی‌ای با او در مغازه مشغول صحبت شدیم. حدود دو هفته بعد، او به من تلفن کرد تا ببیند که آیا علاقه‌ی دارم در محلی که از سه ماه پیش کار گرفته بود کار کنم. شبکه‌سازی مسلماً مفید است. با او ارتباط با او، به آسانی به شغل جدید لغزیدم. به طرز شگفت‌آوری کاملاً به برنامه‌ام می‌خورد در نتیجه همچنان می‌توانم به کلاس‌های ورزش بروم و جمعه‌ها تعطیل باشم که به مرکز درم‌ه بروم. برنامه‌ی کاریم بسیار انعطاف‌پذیر است و کار استرس‌زا نیست. کاری عالی‌تر از این را نمی‌توانستم آرزو کنم.

امروز بسیار سپاسگزارم که صبح بیدار می‌شوم و مشتاق آن روز هستم. داشتن سلامتی، خانواده، دوستان، و درآمد و کاری که از آن لذت می‌برید، عالی است. مهم‌تر از همه، آن‌چه که هر روز بیش از پیش برایم گرمی است سنگه است و تمام آن‌چه که در مرکز درم‌ه می‌آموزم. قبلاً برای رفتن به مرکز درم‌ه مقاومت می‌کردم ولی وقتی داشتم این گواهی دینی را می‌نوشتم متوجه شدم که مدت زیادی است چنین احساسی نداشتم‌ام.

در آیین بودا در زندگی روزمره، بنیادگذار نیوانو می‌گوید: «تغییر، کلید امکانات آینده را در دست دارد. این حقیقت که همه چیز مدام در تغییر است توانایی بی‌پایان را وعده می‌دهد.» حقیقت این است که من انتظار ندارم که زندگی بی‌نقص باشد، بلکه با آموختن این که باید پستی و بلندی‌هایی را که سر راهم می‌آیند بپذیرم، زندگی بسیار شادتر است. از همگی بسیار متشکرم.



خانم سایوکو لیشور در رژه‌ی جشن شکوفه‌های گیلان طبل‌گرد بادی‌زنی می‌نوازد (دومین نفر از راست)

ریشو کوسی - کایی بین‌المللی آمریکای شمالی در اروین شرکت کردم. مجبور شدم که از فرودگاه بین‌المللی سن‌فرانسیسکو تا آنجا از صندلی چرخدار استفاده کنم. در برگشت به خانه تنها سفر می‌کردم و گیت پروازم در فرودگاه جان وین دورترین از ورودی اصلی بود. نمی‌توانم بگویم که چندبار مجبور شدم که راه بروم و بنشینم تا بالاخره به در رسیدم.

تقویم در آن‌ماه‌ها پر از قرار بود - با متخصصان طب سوزنی، متخصصان کاپروپرکتیس، فیزیکیال تراپیست‌ها و دکترها. بعد ناگهان در مارس، دکترهای بیمارستان کایزر پیشنهاد کردند که اپیدورال بشوم، یعنی تزریق استروئید در ناحیه‌ی کمر، تا التهاب اعصاب را که باعث درد می‌شد دفع کند. تضمینی نبود که این تزریق کمکی باشد و اگر بود هم، چه مدتی دوام بیاورد. اما بعد از تزریق سرانجام احساس کردم که مثل قبل شده‌ام. چنان از این که درد نداشتم خیالم راحت شده بود که می‌خواستم به تمام کارهایی که به تعویق افتاده بودم برسم. دو روز بعد یکی از دوستانم را برای ناهار ملاقات کردم، بعد از چهار ماه غیبت به باشگاه رفتم، آخر همان هفته به خانه‌ی خواهر تام و خانواده‌اش در دیویس سفر کردم و غیره.

اما یک هفته بعد از تزریق ناگهان یک شب دچار تب بسیار شدیدی شدم. دخترمان امی، و دوست پسرش، فیل، خانه بودند و نگران شدند که تب خیلی بالاست و به پرستار مشاور زنگ زدند که او گفت باید فوراً به اورژانس بروم. نه روز بعدی را با مننژیت در بیمارستان گذراندم، که بر روی مایعات ستون مهره‌ها و مغز اثر می‌گذارد. گفتند که تقریباً مرده بودم. به خانه که برگشتم، حتماً نمی‌توانستم بدون واکر راه بروم. خواندن و کار با کامپیوتر بیش از حد توان مغزم بود. دو ماه طول کشید تا نیرو، هماهنگی و توانایی تفکر را به دست آوردم.

سخت است که باور کنی همین پارسال بود. از آن زمان بهبود یافتم، شروع کردم که با روتین کلاس ورزش منظم روی فرم بیایم. توانستم به برنامه‌ی رفتن به مرکز درم‌ه برگردم، یک روز در طول هفته، به علاوه یکشنبه‌ها و اگر لازم باشد شنبه‌ها. یکبار دیگر زندگی در ریتم خوبی افتاد ولی در عین حال دلم برای سر کار رفتن تنگ شده بود - رفتن به جایی، کار کردن با دیگران، به کار بردن مهارت و تخصص‌ام.

در اکتبر، REI، یک مغازه‌ی لوازم ورزشی حراج پاییزه‌اش بود. پس تام، امی، فیل و من به طور تصادفی برای خرید به آن مغازه رفتیم. وقتی آنجا بودیم یک دوست قدیمی و شوهرش را

Child Care lifeline

پسر هفده ساله‌ام نیمه‌های شب فریاد می‌زند



پسر هفده‌ساله‌ام که سال سوم دبیرستان است، اغلب نیمه‌های شب فریاد می‌زند. اخیراً یک شب وقتی ناگهان شنیدم که پسرم فریاد می‌زند «من یک بازنده هستم!» و «کاشکی می‌توانستم بمیرم!» از جا پریدم. فوراً بلند شدم و به سرعت پهلویش رفتم و از او پرسیدم که آیا در مدرسه برایش اتفاقی افتاده، اما او فقط سرم داد زد: «چیزی نیست از این‌جا برو بیرون و تنهام بگذار!» من و شوهرم از زمانی که پسرم کوچک بود توجه زیادی به او نشان ندادیم چون هر دوی ما با هم یک رستوران را می‌گردانیم. آیا این دلیل رفتار فرزندم است؟ یا او برایمان بازی درمی‌آورد چون من و شوهرم هر بار او مشروب می‌خوردم دعا می‌کنیم؟

س

این اتفاق کمک می‌کند که تشویق‌تان کند فرصت‌هایی برای ارتباط برقرار کردن با پسران را افزایش بدهید. اگر با بی‌تکلفی راجع به چیزهایی مثل غذاها یا لباس‌های مورد علاقه او صحبت کنید، متوجه چیزهایی می‌شوید که او نگران‌شان است. دقیق به آنچه که پسران می‌گویند گوش کنید بدون این که آن را نفی کنید. لطفاً با گفتن این‌ها او را تشویق کنید: «می‌دانم که تو می‌توانی انجامش بدهی» و نیز به او بگویید: «تو برای ما مهمی و ما به تو ارزش می‌دهیم.» اگر این کار را بکنید پسران مسلماً می‌توانند جهتی را که برایش درست است پیدا کنند.

باید ترسناک باشد که ناگهان صدای فریاد پسران را در نیمه‌شب بشنوید. به نظر می‌رسد که پسران احساس تنهایی و نارضایتی می‌کنند. به نظر می‌رسد که او بدون شکایت کردن به شما، والدینش، بزرگ شده است، احتمالاً چون این نوع احساسات را سرکوب کرده است. باید برای بزرگ کردن پسری که ملاحظه‌ی والدینش را می‌کند به خودتان افتخار کنید.

ج

تا سن دبیرستان، بچه‌ها هویت خود را شکل می‌دهند و ادراک روشنی از خود دارند. همچنین در آرزوی آرمانی هستند که می‌توانند خود را با آن نگه دارند. وقتی نمی‌توانند آن‌چنان که آرزو داشتند آن را به دست بیاورند، خشمگین می‌شوند. فریاد پسران از آرزوی بیشتر کردن خودش می‌آید، «نمی‌خواهم همان شخصی بمانم که الان هستم. می‌خواهم بهتر بشوم.» پسران گفت: «کاشکی می‌توانستم بمیرم!» اما وقتی از او پرسیدید که مشکل چیست، جواب داد «هیچی.» به نظر متناقض می‌رسد اما ویژگی بچه‌های این سن است، چون ذهن ساختاری دوگانه دارد. با این که ناراحت است، پسران نمی‌خواهند که هیچ‌کس احساس واقعیش را بداند. مهم است که شما درک خوبی از افکار و اندیشه‌های او داشته باشید و با یکدیگر گفت‌وگو کنید.

خوب است که احساسی را که دیدن پسران در آن وضع در شما به وجود آورد به او بیان کنید، مثلاً سلیلی از پشیمانی احساس کردید که به او توجه کافی نکرده‌اید، و سپس از این که چه مرد خوبی شده است. همچنین اگر احساس می‌کنید که در دعواهایتان با شوهرتان اشتباه کرده‌اید، خوب است که آن را نیز صادقانه بیان کنید. وقتی خانواده هماهنگ باشد، افکار و احساسات پسران به طور طبیعی به خودی خود ثبات پیدا می‌کنند.



(پاسخها از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو فراهم شده است)

مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی 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.

چگونه والدین و فرزند می‌توانند سرشت بودایشان را کشف کنند

فریاد زدن پسر از آرزوی او برای بهتر شدنش است؛ فکر او که «می‌خواهم بهتر شوم.» الهامی از سرشت بودای اوست.

سوره‌ی نیلوفر به ما می‌آموزد که همه‌ی ما انسان‌ها سرشت بودا داریم. سرشت بودا «توانایی بودا شدن» است. همه توانایی بی‌پایان پیشرفت را در درونشان دارند.

اما برای مردم بسیار سخت است که وجود سرشت بودایشان را تنها با تلاش‌هایشان تشخیص بدهند. سوره‌ی نیلوفر می‌گوید که بذره‌های بودا از شرایط بیرون می‌جهد. در این مورد، برای شما مهم است، مادری که به بچه نزدیک است، به شکل چنین شرایطی عمل کند تا به او کمک کند که سرشت بودایش را کشف کند.

در عین حال، لطفاً سرشت بودای خود را نیز گرامی بدارید، حتی اگر همچنان برای پسران نگران هستید. شما نیز وجودی بی‌جایگزین و گران‌بها هستید دارای سرشت بودا. باید خودتان را ستایش کنید که از نوزادی پسران همراه با شوهرتان چنین سخت کار کرده‌اید. وقتی سرشت بودای خود را بازشناسید، شما نیز به طور طبیعی می‌توانید سرشت بودا را در دیگران ببینید.

باور دارم که فریاد زدن پسران نشانه‌ی اعتماد او به شماست. لطفاً سرشت بودایتان را از طریق ارتباط برقرار کردن با پسران پالوده کنید، و به رشد کردن با او ادامه دهید. این تجربه مسلماً گنج‌های بسیاری برایتان باقی خواهد گذاشت.

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



Please give us your comments!



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

لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

پست الکترونیک: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

مردمی باشید که جهانی از هماهنگی می‌آفرینند

وقتی رهنمود این ماه رئیس نیوانو را می‌خوانم به یاد می‌آورم که در مجمع سنگه‌ی جهانی ۲۰۱۶ در ماه گذشته چقدر شدید تحت تأثیر قرار گرفتم. چون جهان هماهنگی که رئیس در سخن درمه توصیف کردند با شعار «با هم شاد باشید، یکی باشید» ما همساز بود که در مجمع عمیق‌تر به درک آن رسیدیم.

به عقیده‌ی من، سه نوع مردم در این جهان وجود دارند: آن‌هایی که هماهنگی را بر هم می‌زنند، آن‌هایی که در آرزوی آن هستند اما هیچ کاری نمی‌کنند، و آن‌هایی که آن را می‌آفرینند. ما در سنگه‌ی جهانی، مردمی از دسته‌ی آخر هستیم. اما باید با جدیت از خود بپرسیم که آیا واقعاً می‌خواهیم مردمی باشیم که تلاش می‌کنند تا هماهنگی را بیافرینند. این سؤال ما را قادر خواهد ساخت که هدف آفریدن هماهنگی را محکم در جان و دلمان نگه داریم – این مهم‌ترین است، و آنچه که بودی‌چیئه «اشتیاق به روشن‌شدگی» خوانده می‌شود.

جهانی که اکنون در آن زندگی می‌کنیم هنوز هماهنگ نشده است و مردم بسیاری همچنان رنج می‌کشند. ما مردم سنگه‌ی جهانی امیدواریم که مجمع کسانی را گسترش دهیم که زندگی‌مان را وقف آفریدن هماهنگی جهان کرده‌ایم. در ابتدا، عمل غمخواری را انجام خواهیم داد.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشتو کوسی - کابی بین‌المللی



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, 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/>

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, 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**