

آرزوی جوانان

پذیرفت. آن‌ها غرق در ارزش‌های قضاوتی خودخواهانه‌ی بزرگسالان بوده‌اند تا جایی که اگر نمره‌های خوبی در مدرسه نگیرند و به شرکتی که حقوق بالایی می‌دهد نپیوندند، هرگز شادمان نخواهند بود. ناممکن است که بدانیم چه تعداد کودکانی هستند که نمی‌توانند خود را در این قالب بگنجانند، و این فکر در سرشان رفته که شکست‌خورده هستند.

زندگی جوانان وقتی تغییر می‌کند که با کسی ملاقات کنند که به آن‌ها ارزش حقیقی‌شان به عنوان انسان را بیاموزد و با آن‌ها روراست باشد.

جوانان در زمان به جلو نگاه می‌کنند و همیشه تلاش می‌کنند که زندگی‌های بهتری داشته باشند. وقتی عمیقاً بر این باور باشید، دیدگاهتان نسبت به جوانان کاملاً تغییر می‌کند و دیگر چیزهایی مانند «جوانان امروز ناتوان هستند» یا «هیچ نیروی اراده‌ی ندارند» نمی‌گویید. باید احترام بیش‌تری برای جوانان قائل شویم و بدانیم که اگر جوانان (که باید سرشار از پویایی باشند) ناتوان هستند، مشکل باید در جامعه باشد.

مثلاً کودکی که نمی‌خواهد به مدرسه برود در واقع بیش از هر کودک دیگری آرزوی رفتن به مدرسه را دارد. جوانان خصوصاً آن‌هایی که در درماندگی و ناتوانی فرو رفته‌اند واقعاً فریاد برآورده‌اند تا پاسخی از زندگی بگیرند. اما قانع شده‌اند که مدرسه‌هایشان و والدین‌شان آن‌ها را چنان که هستند نخواهند

از کاپسو ژوایکان ۸ (شرکت نشر کوسیی) صص ۹۰-۹۱

زیستن همچون نیلوفر
شماره ۱۳۱ (اگوست ۲۰۱۶)

Published by Risho 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 کوسیی - کاپی 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 زندگی‌هایمان 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.



با خودتان آغاز کنید

نیچی کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی - کایی

با لذتی طبیعی

گاهگاهی گروه‌های جوانان داوطلب را در محله‌مان می‌بینم که زباله‌های کنار خیابان را جمع می‌کنند. واقعاً صحنه‌ی فرخ‌بخشی است. اما ته‌سیگار، قوطی‌های نوشابه‌ی خالی، و زباله‌های کاغذی زیادی هست، هر چقدر هم که آن‌ها جمع‌شان می‌کنند، زباله‌ها به نظر بی‌پایان می‌رسند. به این فکر می‌افتم که آیا آن‌هایی که زباله‌می‌ریزند هیچ حس اخلاق عمومی‌ای دارند؟

اما اگر از آن زباله‌ریزها انتقاد کنیم، فقط حساسیت و خشم‌مان زیاد می‌شود و دلمان از نارضایتی پر می‌شود. مطمئناً نباید بگذاریم که زباله‌ی دیگران ذهن‌مان را آلوده کند.

وقتی که زمانی نه چندان دور با همسرم برای قدم زدن بیرون می‌رفتیم، ما نیز زباله‌های کنار خیابان را جمع می‌کردیم. این بار دیگر باعث شد که متوجه این حقیقت آشکار شویم که اگر مردم زباله نریزند، دیگران به زحمت نمی‌افتند که پشت سر آن‌ها زباله‌ها را جمع کنند. به خاطر آن تجربه، فکر «من هرگز زباله نخواهم ریخت» در ذهنم نقش بست. در عین حال نیز احساس کردم که با این که زباله‌های کنار خیابان دیگران آزارم می‌دهد، به من آموخت که پیش از انتقاد کردن از دیگران باید از خودم شروع کنم و گام‌های مثبتی بردارم.

هرگاه متوجه چیزی می‌شوید که به کمک شما نیاز دارد، باید از خودتان شروع کنید. این فقط به جمع کردن زباله محدود نمی‌شود بل که یکی از رهنمودهای سبک زندگی‌ای است که موجب رضایت شخص می‌شود.

آنچه که بیش از همه در این کار اهمیت دارد این است که اعمال‌تان بازتابی از عملکرد طبیعی دل‌تان باشد و وقتی آن عمل را انجام می‌دهید لذت ببرید. چنان که در یک متن باستانی هندی آمده: «بوداسفی که برای سود دیگران کار می‌کند، غرور و خودخواهی را برنمی‌انگیزد چون برای بوداسف آن کار لذت است.»

ما همه بوداسف‌هایی هستیم که زندگی را از بودا دریافت کرده‌ایم. بنا بر این عصبی بودن در مورد اعمال‌مان یا احساس نارضایتی از اجبار در انجام آن‌ها، آن‌ها را به لذت تبدیل نخواهد کرد.

چنان که طبیعت بی‌قید و شرط نعمت‌هایش را فرو می‌ریزد، ما نیز باید به طور طبیعی به کسانی که نیازمند هستند دست یاری بدهیم، و در تمیز کردن یک مکان کثیف پیشرو باشیم. این کار می‌تواند لذت‌بخش باشد و ما را از احساسات و نگرانی‌های دیگر رها کند. این حالت دل، مانند مراقبه‌ی بی‌قید و بند بودا، به این معنی است که ما رهنمود آغاز کردن با خودمان را به عمل درآورده‌ایم.



از دل غمخوارگی همه

بهار گذشته، زلزله‌ی عظیمی که مرکز آن در استان کوماموتو بود مناطقی از ژاپن را لرزاند. دلم به درد آمد که فهمیدم هنوز بسیاری از ساکنان محلی زندگی بسیار سختی دارند. شنیدم که از وقتی زلزله آمده بسیاری از اعضای ریشو کوسی - کایی در این منطقه نگران وضعیت اعضای سنگه‌شان هستند و اگرچه خودشان قربانی این مصیبت بوده و با مشکلات خودشان روبه‌رو بوده‌اند، هر تلاشی برای کمک به آن‌ها می‌کنند. بدون این که از آن‌ها خواسته شود، کارهایی مانند پخش کردن ملزومات حیاتی، گوش دادن به تجربه‌های بازماندگان، همدردی با آن‌ها و ترغیب کردن آن‌ها را انجام داده‌اند. یکی از اعضا این‌طور تعریف‌اش می‌کند: «من خودم نمی‌دانم که چرا به تلاش‌هایم ادامه می‌دهم و به نظر می‌رسد که فراموش کرده‌ام که غذا خورده‌ام یا خوابیده‌ام.» درست مثل عبارت: «بودا غمخوارگی نشان می‌دهد بدون این که به غمخوارگی فکر کند،» مسلماً اعضا به طور روانی الهام گرفته بودند که عمل کنند، و بنا بر این نمی‌توانستند دست از جست‌وجوی یاری بردارند. به این ترتیب عمل مستقیم به نظرشان سخت یا استرس‌زا نمی‌رسید، بل که درمی‌یابیم که آن‌ها با شادی این فرصت را به عنوان ارتباط کرمی‌ی پذیرفتند و خود را تا جایی که امکان داشت مشغول نگه داشتند.

البته، بوداسف‌هایی مانند آن‌ها انحصاراً اعضای سنگه‌ی ریشو کوسی - کایی نیستند. وقتی راجع به مردمی می‌شنوم که پیشقدم می‌شوند چه با آغاز کردن از خودشان یا تلاش برای مقدم دانستن دیگران، همان‌طور که دلشان می‌گوید عمل کرده‌اند، خود را از دلبستگی‌ها رها کرده‌اند، و به سرعت در اطراف با شادمانی به دیگران کمک کرده‌اند، فکر می‌کنم که آن‌ها به من می‌آموزند که آرامش دلمان چقدر عظیم خواهد بود اگر تکتک ما ملاحظه‌ی دیگران را به عمل درآوریم.

واژنگاره‌ی چینی کیو از واژه‌ی کیوریوکو (همکاری) یعنی هماهنگ کردن با پیوند دادن قدرت. با نشان دادن ملاحظه نسبت به اعضای خانواده‌تان، با فکر کردن به مردم پیرامون‌تان و معطوف کردن توجه‌تان به آغاز کردن از خودتان، و با پیوند دادن قدرت‌تان با قدرت دیگران، می‌توانید شروع به وارد شدن به جهان آرامش کنید که در آن همه می‌توانند با احساس رضایت با هم زندگی کنند.

ذکر کردن آرامش باید به یادمان بیاورد که عملی که به آن دست می‌یابد، تنها از اعمال مثبتی که به خاطر آن است تشکیل نمی‌شود، بل که به باز بودن ذهن دائم ما نسبت به همه‌ی مردم نیاز دارد، از جمله کسانی که احساس می‌کنیم مستحق انتقاد سخت هستند. چنین تغییراتی در آگاهی ما نیز برای هر یک از ما اعمالی شدیداً مهم هستند.

از کوسی، آگوست ۲۰۱۶



چگونه رویارویی با درمه زندگی‌ام را تغییر داد

خانم مری سیگمن
مرکز درمه‌ی نیویورک

این سخنرانی تجربه‌ی درمه در تالار مقدس بزرگ در توکیو در طی مجمع جهانی سنگه ۲۰۱۶ در ۲۹ مه ۲۰۱۶ ایراد شد.

«دل آرام»، «قرائت سوره‌های گردونه‌ی بزرگ» و «به دست آوردن دل غمخوار» مفاهیمی بودند که به طور طبیعی قلبم از آن‌ها به لرزه افتاد.

به علاوه رهبر بخش‌مان اهمیت احترام به نیاکان را به من آموخت. مفهوم احترام به نیاکان برایم بسیار نو بود، اما به سوش کشیده شدم. این مرا به سوی تقاضای یک مراسم یادبود هدایت کرد، برای مادرم که بزرگم کرده بود.

بعد از آن، مراسمی برای مادرم برگزار شد. کمکم رمز وجود را در این جا و اکنون درمی‌یافتم. اکنون سوره‌خوانی صبح و عصرم را با احساس عمیق‌تری می‌خواندم.

آگاه شدم که می‌خواهم قلبم را پاک کنم، قلبی که نمی‌توانست به مادرم احترام بگذارد چون او برای مدتی طولانی به من آسیب رسانده بود. و فکر کردم: «او همیشه بهترین کاری را که می‌توانست می‌کرد.» نگرش من نسبت به مادرم شدیداً تغییر کرد.

از آن به بعد، از کارم بازنشسته شدم و به فورت مایرز، فلوریدا کوچ کردم. سفر معنوی‌ام ادامه دارد.

وقتی شروع کردم هیچ عضوی در فورت مایرز نبود، پس سعی کردم یکی‌یکی مردم را هدایت کنم. اعضا به تدریج زیاد شدند و الان بیست و یک عضو داریم. هر یکشنبه هوزا یا مجمع درمه، و جلسه‌ی درس داریم. اعضای سنگه‌ی ما به هم احترام می‌گذارند و مثل خانواده هستیم.

در گذشته اگر کسی رنجش را در هوزا با دیگران سهیم می‌شد، اعضای دیگر با آرزوی عاشقانه‌شان برای پشتیبانی از او، از طریق تجربه‌ها و دانش خودشان نصیحت‌هایی می‌کردند، به جای



خانم مری سیگمن سخنرانی تجربه‌ی درمه‌اش را در تالار مقدس بزرگ در توکیو در طی مجمع جهانی سنگه ۲۰۱۶ ایراد می‌کند.

من رهبر گروه فورت مایرز در فلوریدا هستم که بخشی از مرکز درمه‌ی نیویورک است. شریک زندگی‌ام جری کاملاً حمایت می‌کند، قلبم پر از سپاس است.

من در مارس ۱۹۴۸ به دنیا آمدم. چون والدینم بلافاصله پس از تولد مرا از یک یتیم‌خانه‌ی کاتولیک به فرزندی گرفتند، جزئیات تولدم را نمی‌دانم. بعداً والدینم پسری را به فرزندی گرفتند، پس برادر کوچک هم داشتم.

ما با ایمان کاتولیک بزرگ شدیم و والدینمان به ما گفتند: «شما به طور خاص انتخاب شدید که فرزند ما باشید.» ما با این اعتماد به نفس بزرگ شدیم که دوستانمان داشتند.

اما وقتی ده ساله بودم فهمیدم که مادرم الکی است.

الکل مادرم را به شخصی بسیار متفاوت تبدیل کرد. وقتی دوستان برای بازی به خانه‌ی ما می‌آمدند، او بی‌دلیل می‌خندید و غیر منطقی رفتار می‌کرد. در آغاز خجالت می‌کشیدم، اما در انتها کمکم ترسیدم. او شروع کرد که به برادر و پدرم آسیب جسمی برساند. او با سوء استفاده‌ی کلامی به من آزار می‌رساند.

بعداً مادرم در شصت و پنج سالگی از سوء استفاده از الکل درگذشت.

چند سال بعد برادرم و بعد پدرم به خاطر بیماری درگذشتند. در قلبم حفره‌ی خالی عظیمی بود.

در آن زمان در حومه‌ی شیکاگو زندگی می‌کردم و در مدرسه‌های دولتی شیکاگو در مهدکودک برای سی و چهار سال درس می‌دادم. تقریباً در حدود بیست سال از حرفه‌ی معلمی‌ام از کنار بخش شیکاگو با ماشین رد می‌شدم اما نمی‌دانستم که وجود دارد.

یک روز خاص، وقتی پشت چراغ قرمز ایستادم، تابلوی آن‌ها را دیدم و آگاه شدم که یک مرکز بودایی است.

چون معلم یوگا هم بودم به آیین بودا علاقه داشتم پس از مرکز دیدن کردم. رهبر بخش، خانم کاپو مورا کامی، و اعضا به گرمی از من استقبال کردند. هر بار که از آن‌جا دیدن می‌کردم، از آیین موقر و آرامش‌بخش لذت می‌بردم.

حس می‌کردم که قلبم با قرائت سوره تطهیر می‌شود. شعر مورد علاقه‌ام در کیوتن کتاب گزیده‌ی سوره که هر روز استفاده می‌کنیم این است: «برای سکونت همیشگی در شهر نیروانه / و آرامش داشتن با دلی روشن / باید سوره‌های گردونه‌ی بزرگ را بخوانید / و مادر بوداسف‌ها را در ذهن‌تان بیابید.»

در آن زمان این کلمات را نمی‌فهمیدم، اما «حالت دل نیروانه،»

سفر معنوی

روبه‌رو شویم. همه چیز در زندگی وسیله‌ی است که به ما کمک می‌کند به بوداگی دست یابیم، می‌خواهم بیش‌تر بشنوم تا بهتر بتوانم درکتان کنم.»

بعد خانم آ شروع به صحبت درباره‌ی زندگی‌اش کرد. او صادقانه از درگیری‌های عظیمی که در برخورد با بیماری روانی پسرش داشت صحبت کرد.

و او از جزئیاتی حرف زد که ما قبلاً نشنیده بودیم.

او گفت: «پیش از رویارویی‌ام با ریشو کوسی - کایی، از دیگران انتقاد می‌کردم و خود را برتر از آن‌ها می‌دانستم. اما آموزه‌ی ریشو کوسی - کایی متفاوت است. در مورد قضاوت کردن درباره‌ی مردم یا تغییر دادن آن‌ها نیست. بیماری پسر من این فرصت را به من داد تا آگاهی‌ام را بالا ببرم. به من آموخت که مردم را چنان که هستند ببینم. او بذر مهربانی و غم‌خواری را در دلم کاشت، همچنان که سعی می‌کردم به دیگران احترام بگذارم و دیدگاه آن‌ها را درک کنم.»

و خانم آ به داستانش ادامه می‌دهد.

«بعد کم‌کم ارزش عظیم شوهرم را دیدم. تا امروز، شوهرم هرگز پسر من را رها نکرد و همچنان به او باور دارد. به عنوان پدر، حداکثر سعیش را برای حفظ خانواده انجام می‌دهد. او بسیار قوی و واقعاً قابل اعتماد است.»

از پذیرش چشمگیر خانم آ نسبت به روشی که کارها هستند بسیار شگفت‌زده شدم و بسیار تحت تأثیر آن قرار گرفتم. می‌توانم احساس کنم که شمع‌ی که در دل اوست از پیش با درمه روشن شده است. چه عالی! از شادی گریستم چون ما خانواده هستیم. حس کردم که یکی هستیم، که همان نیروی زندگی ما را حفظ می‌کند.

چون با ریشو کوسی - کایی و آموزه‌های آیین بودا رویارو شدم، توانستم دریابم که والدین اصلی‌ام (که زندگی روی این زمین را به من بخشیدند) و والدین اختیاری‌ام (که برای آن زندگی ارزش قائل شدند و بزرگ کردند) همه با همان نیروی زندگی بودا زندگی کردند و حفظ شدند. در حال حاضر، عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته‌ام و آکنده از سپاس هستم. از همگی بسیار متشکرم.



خانم مری سیگمن، سومین نفر از سمت راست، و اعضای گروه فورت مایرز تولد بودا شاکیه‌مونی را جشن می‌گیرند.

این که آموزه‌های آیین بودا را به اشتراک بگذارند. دو سال پیش، در مرکز درمه‌ی نیویورک، دوره‌ی آموزشی رهبری برگزار شد. یکی از جلسات درباره‌ی آموزش رهبر هوزا بود.

برای من، اولین بار بود که آموزش دیدم چگونه رهبر هوزا باشم. هوزا خون درون رگ‌های ریشو کوسی - کایی است، جایی است که مردم عملاً از رنج‌هایشان رها می‌شوند. جایی است که مردم به حقیقت بیدار می‌شوند، از هم می‌آموزند که چگونه به عنوان بوداسف عمل کنند. در واقع این بوداست که مردم را آزاد می‌کند، اما آموخته‌ام که مهم است که به عنوان رهبر هوزا عمیقاً گوش بدهم و با کسی که رنج می‌کشد یکی شوم.

حداکثر سعی‌ام را می‌کنم که به داستانشان بدون داوری گوش بدهم، سعی کنم آن شخص را بهتر درک کنم و ارتباطمان را عمیق‌تر کنم.

توانستم درک کنم که وقتی کسی که در رنج است اگر بتواند کاملاً داستانش را با دیگران سهیم شود، به این دریافت می‌رسد که علت رنج در درون خود اوست و اوست که می‌تواند خود را از آن رنج رها کند.

آنچه که در دوره‌ی آموزشی رهبر هوزا یاد داده شد در مورد اعضای فورت مایرز هم قابل اجرا بود که به عنوان آمریکایی‌های نوعی دوست دارند که فوراً به دیگران پند و اندرز بدهند. جلسات هوزا/یمان تغییر کرد. جایی شد که از یک دیگر بیاموزیم.

خانم آ پسری دارد که از بیماری روانی رنج می‌برد و مدت زمان زیادی درگیر بوده است. روزی در طی هوزا او مدت طولانی درباره‌ی رنجش صحبت کرد. این اولین باری نبود که من می‌شنیدم که او در چه وضعیتی است، اما این بار فقط عمیقاً به دردش گوش دادم. در پایان ماجرایش او خیلی خسته به نظر می‌رسید و اعلام کرد: «برای مدتی به این‌جا نخواهم آمد.»

وقتی او این حرف را می‌زد در نقطه‌ی بود که دیگر به دین اعتقادی ندارد، نگرانش را حس کردم و این در قلبم تأثیر گذاشت. با باورم به او و بودا گفتم: «خانم آ، خیلی متأسف خواهیم شد که شما را نبینیم، اما همیشه به شما فکر خواهیم کرد. هر وقت می‌خواهید ما را ببینید، لطفاً به این‌جا بیایید.» اما در قلبم کمی احساس اندوه می‌کردم.

در کمال تعجب روز بعد ایمیل شگفت‌انگیزی گرفتم که می‌گفت: «نظرم عوض شد. من همه را در سنگه دوست دارم. همچنان یکشنبه‌ها خواهم آمد.»

او یک گام به سوی رهایی برداشته بود. از طریق گوش دادن عمیق و دقیق، من شروع کردم که سرشت بودای خانم آ را ببینم که آرزومند رهایی از رنج بود.

کمی بعد از این اتفاق، بانو ایتسوکو فوجیتا، کشیش مرکز درمه‌ی نیویورک در سفری برای انتشار به فورت مایرز آمد. او به گرمی با خانم آ صحبت کرد و گفت: «در زندگی‌مان اوقات شادمان هست و اوقاتی که مجبوریم با سختی‌ها و مشکلات

من نگران پسرم هستم که بچه‌های دیگر را می‌زند



س پسر تقریباً دوساله‌ام بدون هیچ دلیلی بچه‌های دیگر را می‌زند، و من نمی‌دانم چه کنم. وقتی پسرم را به پارک می‌برم، مجبورم آنقدر مکرر از مادرهای دیگر عذرخواهی کنم که واقعاً خسته می‌شوم. فکر می‌کنم که پسرم احتمالاً دلیلی برای این کار دارد، اما هیچ نظری ندارم که چیست. در حال حاضر چهار ماهه باردار هستم و ذهنم بسیار درگیر است. یک روز آن‌چنان سردرگم شده بودم که چه کنم که پسرم را زدم. آیا آن زدن برای پسرم یک زخم عاطفی می‌شود؟

س

در هر یک از این موارد، برای پسران بسیار مهم است که علاقه شما را نسبت به خودش احساس کند. اگر او بتواند از کودکان برای زدن آن‌ها معذرت بخواهد باید با محکم بغل کردنش پاسخ بدهید. او را روی زانویتان بنشانید و به پسران بگویید «یک بچه توی شکم است» یا «بچه‌ی توی شکم می‌خواهد تا بیرون آمد با تو بازی کند!» این نوع تماس مهربانه‌ی جسمی پسران را از لحاظ روانی تثبیت می‌کند و به تدریج او را از زدن دیگران بازمی‌دارد.

نکته گرمای مادرانه

بیش‌تر مشکلات کودکی نشانه‌های آرزوهای برآورده نشده‌ی کودک برای توجه مادرش را نشان می‌دهند. آن نشانه‌ها را نادیده نگیرید و به پسران محبت نشان بدهید.



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

ج فکر می‌کنم که شما مادرواقعاً خوبی هستید چون می‌توانید از طریق کارهای پسران در خودتان تأمل کنید. این عشقی که برای پسران دارید به شما اجازه می‌دهد که درباره‌ی زدن او تأمل کنید. چون شما چنین مادر بافکری هستید، مطمئنم که می‌توانید بر مشکلات مادری غلبه کنید و بعد از موفقیت احساس شادمانی کنید.

وقتی بچه‌ها شروع به کارهایی می‌کنند که قبلاً نکرده‌اند، نشانه‌ی این است که سعی دارند پیامی را برسانند. عمل زدن بچه‌های دیگر در ظاهر بد به نظر می‌رسد، اما مهم است که به پیامی که پشت این عمل پنهان است توجه کرد.

در مورد شما، سه امکان متفاوت هست که من می‌توانم به آن‌ها بیان‌دهم. اول، کودکان با نگاه کردن هر روزه به حرف‌ها و کارهای مادرهایشان رشد می‌کنند (آموزش از طریق تأثیر). کودکان همیشه به والدین‌شان گوش نمی‌دهند. والدین می‌خواهند که کودکان آن‌طور که آن‌ها فکر می‌کنند رفتار کنند، بعد احساساتی می‌شوند و ناخواسته آن‌ها را می‌زنند. کودکان معمولاً با تقلید از کارهای مادرشان بزرگ می‌شوند. پس وقتی کودکان نمی‌توانند کاری را بکنند که می‌خواهند، فکر می‌کنم که ناخواسته بچه‌های دیگر را خواهند زد.

امکان دیگر این است که بچه‌ها نمی‌دانند که احساسات‌شان را چگونه بیان کنند که با بچه‌های دیگر دوست شوند و آن‌ها را می‌زنند. در این مورد، خوب است اگر بتوانید برای پسران فرصتی پیدا کنید که با بچه‌های دیگر دوست شود. اگر پسران بچه‌ی دیگر را می‌زند، لطفاً از طرف پسران از آن بچه معذرت بخواهید و به پسران بگویید که خوب نیست دیگران را بزند. به پسران نشان بدهید که چه کار باید بکنند.

در آخر امکان دیگر این است که پسران نسبت به حضور بچه‌یی که در شکم دارید حساس است و دچار به اصطلاح «وابس‌گرایی کودکانه» شده است.

مؤسسه‌ی 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.

کاشتن بذر خوب در دل و جان‌تان

شما واقعاً نگران پسران‌تان هستید، و بهرغم این که در زندگی‌تان بسیار درگیر و مشغولید، موفق می‌شوید که برای او در قلبتان جایی پیدا کنید، فکر می‌کنم که شما مادر عالی هستید. با این که ما انسان‌ها ممکن است از لحاظ فکری درک کنیم که: «این درست است» یا «این اتفاق نباید بیافتد.» با این وجود به راحتی تحت تأثیر احساسات‌مان قرار می‌گیریم و نه منطقی‌مان. پس، منبع آن احساسات چیست؟

منبع آن ناخودآگاه است، که نه می‌توانیم از آن آگاه باشیم و نه آن را کنترل کنیم. ناخودآگاه منبع احساسات‌مان می‌شود و به این ترتیب اعمال ما را برمی‌انگیزد.

بنا بر این آیین بودا به ما می‌آموزد که مهم است که ناخودآگاه‌مان را تطهیر کنیم. پس چگونه می‌توانیم آن را تطهیر کنیم؟ به این منظور باید کارهای خیر (نکوکرد) جمع کنیم بدون این که در زندگی روزمره‌مان شری مرتکب شویم.

وقتی سعی می‌کنیم که از طریق عمل خیر از دل خودمحرمان رها شویم، می‌توانیم آن نوع مردمی شویم که تحت تأثیر احساسات‌مان قرار نمی‌گیریم. بیایید تلاش کنیم که بذر خوبی را از طریق عمل فعال در دل و جانمان بکاریم، حتا یک کار خوب، به جای این که تأسف کارهایی که می‌توانستیم انجام بدهیم را بخوریم. چنین رفتار مثبتی از سوی مادر دل و جان فرزندتان را می‌پرورد. لطفاً با سلام کردن به اعضای خانواده‌تان شروع کنید، از صمیم قلب و با لبخندی بزرگ.

(نظارت ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش ذرمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسی - کای)



لطفاً نظرات‌تان را با ما در میان بگذارید.



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

بیاپید لبخندهایمان بدرخشند و جهان را شادمان کنند

من چندین بار در سال به عنوان رئیس گروه مراسم شبانه در تالار مقدس بزرگ خدمت می‌کنم. در ساعت ۶ عصر خواندن سوره را در تالار رهبری می‌کنم و در اتاقی که آنجاست می‌خوابم. قبل از ۵ صبح بیدار می‌شوم، وقتی که اعضای گروه مراسم برای آن روز نیز جمع می‌شوند. تمام آن‌ها داوطلبانی از مراکز درمهی منطقه‌ی توکیو هستند. به منظور این که به تالار مقدس بزرگ برسند باید خیلی زود از خانه‌هایشان حرکت کنند. شگفت‌انگیز است که همه لبخندشان را حفظ می‌کنند. خیلی شاد به نظر می‌رسند. زیبایی لبخندهایشان مرا به یاد لبخندهای عالی همه‌ی اعضای ریشو کوسی - کایی در جهان می‌اندازد.

«هر یک از زندگی‌های ما حاوی دی‌ان‌ای معنوی بنیادگذار است.» آنچه که به ذهنم رسید این سخنان بانو کوشو نیوانو در مجمع جهانی سنگه ۲۰۱۶ بود. به یاد می‌آورم که بنیادگذار همیشه خندان بود. آنچه که از بنیادگذار آموختم این بود که با همیشه لبخند زدن شخص به طور طبیعی شاد می‌شود، و با زندگی با لبخند می‌توان جهان را شادمان کرد. پس بیاپید دی‌ان‌ای معنوی بنیادگذار را به کار بیاندازیم و شادی را به جهان بیاوریم.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشو کوسی - کایی 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 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 Vancouver

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 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 Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.

Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633

e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.

Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.

Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.

Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567

e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.

Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437

e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.

Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499

e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, U.S.A.

Tel: 1-773-842-5654

e-mail: murakami4838@aol.com

http://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, Jhongheng 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 di Roma

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

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

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.ibt-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

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

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

Branches under the South Asia Division

Rissho Kosei-kai of 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 Bodhgaya Dharma Center

Ambedkar Nagar, West Police Line Road
Rumpur, Gaya-823001, Bihar, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu

Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh

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

Thai Rissho Friendship Foundation

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

Rissho Kosei-kai of Bangladesh

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh
Tel & Fax: 880-31-626575

Rissho Kosei-kai of Dhaka

House#408/8, Road#07(West), 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, Boralessgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Rissho Kosei-kai of Habarana

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai