

# Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life



شماره‌ی ۱۶۸

مقاله‌ی بنیادگذار

## تجویز داروی مناسب

به اندازه‌ی کافی باهوش نبودند».

اگر درباره‌ی کمک به کسی برای دست یافتن به رهایی از رنج، جدی باشید، نخواهید توانست جلوی خودتان را بگیرید تا از تمام قدرتتان استفاده نکنید - از همه‌ی تجربه‌ها و دانشتان - که هر چه در توان دارید را جلب کنید.

با این فوران غمخوارگی، هر چقدر هم که پاسخ‌هایشان پرشور باشد، شما هیچ نوع عکس‌العمل منفی را نخواهید پذیرفت. همچنین با در آغوش گرفتن مهربانانه - ی آن‌ها با کلماتتان، بیش از حد تسلیم خواسته‌های آن‌ها نمی‌شوید یا لوسشان نمی‌کنید.

نیگیو نیوانو، کاپسو زوایکان ۹ (نشر کوسی، ۱۹۹۷) ص ۶۶-۶۷

سوره‌ی نیلوفر که در آن بودا به ما قول می‌دهد که «آن‌هایی که درمه را می‌شنوند همه بودا خواهند شد» - به ما حقیقتی را می‌آموزد که همه را آزاد خواهد کرد. اما درست همان‌طور که پزشک براساس علائم خاص و شدت بیماریِ مریض دارو تجویز می‌کند، این حقیقت نیز باید به شکلی نشان داده شود که با فرد و رنجش سازگار باشد - در غیر این صورت، ناممکن است که حقیقتاً به آن شخص کمک کرد که به رهایی دست یابد.

مسئله‌ی پاسخ دادن به‌طور اختصاصی به افراد، مسئله‌ی دستاویزهای خوب است. فقدان غمخوارگی است که کاری نکنیم جز این که یکی از اصول بزرگ آموزه را طراحی کنیم و بعد وقتی مردم درکش نمی‌کنند، عذر و بهانه بیاوریم که مثلاً: «آن‌ها

### زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۶۸ (سپتامبر ۲۰۱۹)

Senior Editor: Koichi Saito  
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly  
by Rissho Kosei-kai International,  
Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada,  
Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.  
TEL: +81-3-5341-1124  
FAX: +81-3-5341-1224

ریشو کوسی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی است از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیگیو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۲۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کوسی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی کو نیوانو به طور گسترده‌ی درمه را با دیگران سهیم می‌شوند و در فعالیت‌های مربوط به صلح به طور محلی و بین‌المللی با همکاری مردمی از سطوح گوناگون شرکت می‌کنند.

عنوان این خبرنامه، زیستن همچون نیلوفر - آیین بودا در زندگی روزمره، آرزوی ما را در تلاش برای عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر در زندگی روزمره در جهانی ناقص منتقل می‌کند، تا زندگی‌ها مان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های نیلوفری که در برکه‌ی گلین می‌شکفند. هدف این خبرنامه این است که به مردم سراسر جهان کمک کند تا آیین بودا را راحت‌تر در زندگی‌های روزمره‌یشان به کار گیرند.



## چون ما متفاوت هستیم

عالیجناب نیچی کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### قلبی که همه را دوست دارد

در میان شعرهایی که کی نو تسورایوکی (۱۸۷۲-۱۹۴۵) در مجموعه‌ی شعرهای ژاپنی دوره‌های باستان و نو آورده است شعر عاشقانه‌ی خودش هست. این مجموعه اولین جنگ شعر واکا است که از سوی امپراتور سفارش داده شده است. این شعر می‌گوید: «طریق این جهان / مانند بادهایی که / در طول آن می‌وزد، / عاشقانه اندیشیدن / به شخصی نادیده است.»

با خواندن این شعر به عنوان شعری عاشقانه، می‌توان آن را به روش خودش درک کرد. اما شخصی پیشنهاد کرده است که این شعر در واقع درباره‌ی حقیقتی است که به ندرت از آن آگاهیم: که در ته قلبمان، ما همه‌ی چیزهایی را که در جهان وجود دارند دوست داریم و نسبت به آن‌ها احساس حسن نیت داریم.

اما در واقع، می‌توانیم ببینیم که شرایط آن‌طور نیست که این شعر توصیف می‌کند. روش‌های مختلف اندیشیدن باعث می‌شود که مردم جروبحث کنند، خصومت نشان بدهند و روابطشان را با هم قطع کنند. حتا منجر می‌شود که کشورها به سوی هم اسلحه آتش کنند. متأسفانه اختلاف میان ادیان هنوز به عنوان مشکلی واقعی وجود دارد - مردم زیادی رنج می‌برند و نگرانند چون نمی‌توانند بپذیرند که دیگران با آن‌ها فرق دارند، تا آن‌جا که حتا با آن‌ها وارد جنگ‌های بی‌ثمر می‌شوند.

در این شرایط، کاری که می‌توانیم بکنیم این است که این را اصل شخصی‌مان قرار دهیم که مردم دیگر با ما متفاوتند و آن تفاوت‌ها را فقط به عنوان تفاوت بپذیریم. برای این کار، اول باید دریابیم که «من نیز احساس عشق به همه‌ی چیزهای این جهان و قلبی مهربان دارم.» با این کار، شروع به دیدن شکوه تفاوت‌های میان خودمان و دیگران می‌کنیم.

### معنا و شکوه تفاوت‌هایمان

ما همه به خاطر علت‌ها و شرایط مختلف زاده شدیم. به علاوه، وقتی رشد می‌کردیم، تجربیاتی یکه و خاص هر یک از ما تحمل کردیم که آن ویژگی‌های شخصیتی را ساخته که «من» را شکل می‌دهد. بنابراین کاملاً طبیعی است که روش اندیشیدن و دیدن چیزها در شما، و اینجا چیزی از قومیت و ظاهرتان نمی‌گوییم، با دیگران متفاوت است. قرار دادن این تفاوت‌ها به عنوان دلیلی برای جنگیدن یا طرد کردن دیگران، معادل انکار فردیت خودتان است.

در جهان دین، طبیعی است که مردم براساس شرایط کرمه‌یی‌شان، راه‌های متفاوتی را به سوی رهایی انتخاب کنند. بعضی از مردم رهایی را از طریق آموزه‌های مسیحیت می‌یابند و دیگران از





طریق آموزه‌های اسلام یا آیین بودا. مردمی که در جست‌وجوی آرامش هستند، آموزه‌های بسیاری دارند که به آن‌ها احترام بگذارند و باورشان کنند. به منظور آوردن آرامش دل برای همه‌ی مردمی که این‌جا روی زمین زندگی می‌کنند، ادیان و فرقه‌های دینی مختلف، ویژگی‌های خاصی را به وجود آوردند که همدیگر را تکمیل می‌کردند.

ادیان در آموزه عشق و غم‌خوارگی به هم پیوسته‌اند تا مردم را به سوی آرامش دل هدایت کنند. سپس، وقتی عشق و غم‌خوارگی که از دین می‌آید روی ما کار می‌کند و نتیجتاً «عشق برای دیگران و دلی مهربان» که در ما نهفته بود بیرون می‌آید، نمی‌توانیم جلوی خود را بگیریم و آن را به کار نگیریم. با اصطلاحات آموزه‌ی بودایی، این راه زندگی بوداسف است.

گاهی ما ناگهان تفاوت‌های میان خودمان و دیگران را احساس می‌کنیم و نمی‌توانیم با آن‌ها مهربان باشیم. وقتی این اتفاق می‌افتد، اگر چشم‌هایمان را که به بیرون نگاه می‌کرد به درون به سوی قلبمان برگردانیم، پذیرفتن این تفاوت‌ها آسان‌تر می‌شود.

وقتی در کنفرانس‌های بین‌المللی شرکت می‌کنم و با شخصی با نظری متفاوت روبه‌رو می‌شوم، فکر می‌کنم که باشکوه است که او روش تفکری دارد که من ندارم. از همه چیز که بگذریم، از طریق آن تفاوت، این فرصت را دارم که بیاموزم هنوز چیزهای زیادی هست که من خودم هنوز نمی‌دانم. به جای این که با صدای بلند روی نظرات خودمان پافشاری کنیم و سعی کنیم که شاخ‌هایمان را به سر تفاوت‌های همدیگر فرو کنیم، آیا وقتی شادتر نخواهیم بود که به تفاوت‌هایمان اذعان کنیم، آن‌ها را بپذیریم، با همدیگر کنار بیاییم و هماهنگی‌ای را خلق کنیم که برای همه‌ی ما شادی می‌آورد؟

به نقل از فصل ۵ سوره‌ی نیلوفر، «تمثیل گیاهان دارویی»: «درمیی که تته‌گته می‌آموزد یک طعم و یک ویژگی دارد.» به هدف مشترک ادیان که فکر کنیم، همین‌طور قلب مهربانی که در عمق وجود هر یک از ما نهفته است، ما همه مسافران سفینه‌ی زمین هستیم که می‌توانیم بگوییم - به این معنا که به ما قول آرامش دل و شادی داده شده - که حقیقت عالم یک طعم و یک ویژگی دارد. در واقع، به ما رسالت اثبات این موضوع به جهان محول شده است.

از کوسی، سپتامبر ۲۰۱۹

در ژوئیه ریشو کوسی - کایو شصتمین سالگرد انتشار درمه در ایالات متحد را با برگزاری رویداد یادبود در لاس وگاس جشن گرفت. در طی کنوانسیون چهار نفر از اعضا با هم یک سخنرانی سفر درمه را با عنوان «داستان ساتوری» ارائه کردند. ما این داستان‌های ساتوری را در چند بخش در شماره‌های سپتامبر و اکتبر منتشر می‌کنیم.

## قدرت زندگی کردن که من آن را از طریق از برخوانی سوره پیدا کردم

آقای مایک سونکسن  
ریشو کوسی - کایو لوس آنجلس

برای هفته‌ها پارانویید و پریشان بودم؛ ذهنم مانند میمون احمقی بود. داشتم در عدم امنیت غرق می‌شدم، و کل زندگی را با میکروسکوپ زیرنظر گرفته بودم. تازه چهل ساله شده بودم. پسرم تازه به دنیا آمده بود و درست قبل از آن حادثه مدرک فوق‌لیسانس را گرفته بودم. به بن‌بست رسیدم. هیچ‌گاه آنقدر افسرده نبودم. نقشه داشتم که به دنبال کار جدیدی بگردم اما اول باید خودم را جمع‌وجور می‌کردم.

در جای تاریک زندگی بودم و نمی‌دانستم چه باید بکنم. در ژوئیه ۲۰۱۴ با عالیجناب تاکایوکی یوشی‌زاوا، کشیش پیشین مرکز درمه صحبت کردم، و او به من گفت که هر روز صبح کل کیوتین (سوره‌خوانی) را برای سی روز پشت هم بخوانم. کاری که او گفت را انجام دادم و بلافاصله احساس بهتری کردم. روزبه‌روز بیشتر احساس تعادل می‌کردم. داشتم از نو خودم را می‌ساختم.

بعضی از قطعات به راحتی توجهم را جلب می‌کرد مانند: «همه‌ی گناهان درست مثل یخ و شبنم هستند، / پس خورشید فضیلت می‌تواند آن‌ها را آب کند. / بنابراین، با دل و جانی صادق، در اعضای حواس شش‌گانه تأمل کن و تمیزشان کن.» حداکثر تلاشم را می‌کردم تا اعضای حواس شش‌گانه‌ام را تمیز کنم و از برخوانی پناه من بود. این قطعه‌ها کم‌کم تفکر را دیگرگون کردند. روزبه‌روز شروع به نوسازی خودم کردم. بعد از سی روز، تصمیم گرفتم که این عمل روزانه را ادامه بدهم.

هر روز از برخوانی کل کتاب را ادامه دادم، و تا حالا ۵ سال شده است. علاوه بر از برخوانی روزانه‌ی سوره، شروع کردم هر یکشنبه به مرکز درمه‌مان بروم. پیش از این، هر چند ماه یکبار می‌رفتم.

چند ماه پس از شروع قرائت روزانه، برای کار درخواست دادم و هفت‌بار پشت هم درخواستم رد شد. نمی‌دانستم بعد از آن چه کاری بکنم، پس به از برخوانیها، ادامه دادم و شروع کردم که به دیدار دوستان قدیمی‌ام بروم و به عنوان سخنران مهمان به

داستان ساتوری من با همسر منی آغاز می‌شود که پانزده سال پیش مرا به ریشو کوسی - کایو آورد. اگرچه من سیدارته، رمانی از هرمان هسه، را در دبیرستان خوانده بودم، اما واقعاً تا چندین سال آخر با منی آیین بودا را کاملاً درک نمی‌کردم. به علاوه با این که من و منی ده سال پیش در مرکز درمه‌ی لوس‌آنجلس توسط عالیجناب توشی‌یوکی کوداکا ازدواج کردیم، که در آن زمان کشیش مرکز درمه بود و هر دو فرزندان وقتی در ۲۰۰۹ و ۲۰۱۴ به دنیا آمدند، رحمت نوزادی دریافت کردند، اما پنج سال پیش که اتفاقی سر کار افتاد، تازه قرائت سوره را آغاز کردم.

اتفاق ناگواری در محل کارم افتاد که شخصی درگذشت، و این باعث شد که ضربه‌ی روحی بخورم و بی‌خوابی بگیرم. تقصیر من نبود یا مسئول این اتفاق نبودم ولی وقتی این اتفاق افتاد من آنجا بودم، و تمام سلسله اتفاقات بارها و بارها در ذهنم تکرار شد. شروع کردم که کل زندگی و این که تا آن لحظه چه کسی بودم را زیر سؤال ببرم.



آقای مایک سونکسن سخنرانی سفر درمه‌اش را در سنگه‌ی ایالات متحد ایراد می‌کند.

# سفر معنوی

بوده‌ام، اما برنامه‌ی که در ریشو کوسی - کایی اجرا کردم، محبوب من است چون این فضا بهترین شرایط را در شرکت‌کنندگان به وجود آورد. دوستانم از سراسر لوس‌آنجلس مرکز درمهی ما را بسیار دوست دارند.

ریشو کوسی - کایی و امی، برای مجهز کردن من با این عمل زیبا از شما متشکرم. این ترتیبات بوداست و من هر جا که بروم درمه را با دیگران سهیم خواهم شد. هنوز چیزهای بسیاری برای آموختن هست و روزهای زیادی هست که هنوز احساس می‌کنم کودکی هستم که می‌خواهد معنای جهان را بفهمد، اما اکنون ایمان و اعتماد به نفس بیشتری دارم چون عملی دارم که به آن تکیه کنم که هر موقعیتی را دیگرگون کند. برای این، عمیقاً سپاسگزارم.

از طریق آیین بودا و شعر ساتوری را یافتم. متشکرم ریشو کوسی - کایی. متشکرم امی.

مدرسه‌هایی که قبلاً در آن‌ها کار می‌کردم بروم. روزی ناگهان یکی از آن مدارس کاری را به من پیشنهاد کرد که حتماً برای آن درخواست نداده بودم. سرانجام در آنجا مشغول تدریس شدم و حرفه‌ام را دوباره به مسیر برگرداندم.

جهانی که در آن زندگی می‌کنیم هرگز چنین چالش‌برانگیز نبوده است، و بدون جهان‌بینی نیرومند و چند عمل سازمان‌یافته، ما همه در برابر طوفان ضعیف خواهیم بود. آیین بودا کمک می‌کند که هر وضعیتی به یک نقطه‌ی رشد تبدیل شود.

خواندن روزانه‌ی سوره به من کمک کرده است که شخص کامل‌تری شوم. واقعاً از ریشو کوسی - کایی متشکرم که عمل بودایی را به من آموخت. می‌خواهم که سپاسم را به بنیادگذار نیکیو نیوانو بیان کنم.

از برخوانی روزانه‌ی سوره واقعاً تمرکز را بهتر کرد. صبورتر شده‌ام. آموختم که همه چیز ناپایده است و مهم است که هر لحظه را گرامی بداریم.

پنج سال پیش امی به من گفت که ایمانم را عمیق‌تر کنم. از طریق عمل روزانه و تلاش‌هایم برای تکامل، دقیقاً همین اتفاق افتاد.

ریشو کوسی - کایی و آیین بودا به من ساختاری بخشیده‌اند تا باقی‌مانم و ترقی کنم تا امی، فرزندانمان اسکای و ایکا، و نیز دانش‌آموزانم را حمایت کنم. هر چقدر که همیشه نیت‌های خوبی داشتم، اما آیین بودا چیزی است که با فراهم کردن یک وسیله‌ی مؤثرتر برای به حقیقت رساندن هدف‌هایم به من قدرت داد.

سال گذشته، ما با عالیجناب هیرویا سو هوسویاما، کشیش کنونی مرکز درمه به ژاپن رفتیم تا گوهون‌زون، مرکز ایمان را دریافت کنیم. این اتفاق ایمانم را مستحکم‌تر کرد.

امی اکنون با ریشو کوسی - کایی بین‌المللی آمریکای شمالی کار می‌کند. من در دانشگاهی که در آن درس می‌دهم، ترفیع گرفته‌ام و در یک سال و نیم گذشته، میزبان یک برنامه‌ی شعر در مرکز درمهی لوس‌آنجلس بودم. این برنامه شاعرانی از سراسر شهر را دربر می‌گیرد که شعرهایشان را با صدای بلند با شنوندگان سهیم می‌شوند. بعضی از شاعران بودایی هستند، اما بسیاری از آن‌ها فقط نویسندگان بافکری هستند که من در این منطقه می‌شناسم. همیشه برنامه‌ی الهام‌بخشی است. من بیست سال است که میزبان برنامه‌های شعر در سراسر کالیفرنیا جنوبی



## دو آموزگاری که در راه هدایت‌م کردند

خانم میتسوئو ایکاری  
ریشو کوسی - کایو و نکور

عالیجناب ساکایدا رفت - که در آن زمان کشیش مرکز درمهی سوئی‌بارا در نی‌ایگاتا، ژاپن بود - و او وقت گذاشت تا مرا در دفترش ببیند، آن هنگام بود که من مردی را دیدم که بعداً پدر درمهی من می‌شد.

به گذشته که نگاه می‌کنم، می‌فهمم که عالیجناب ساکایدا غم‌خوارگی و عشق عمیقی به من داد، و نیز به سرشت بودای درون من باور داشت و مرا با راه بودا پیوند داد به این امید که او مرا از رنج رها کند.

عالیجناب ساکایدا هم سیگار کشیدن را دوست داشت، و قبلاً به عنوان گزارشگر در شرکت نشر کوسی کار می‌کرد. وقتی به او گفتم که رؤیای مترجم شدن دارم، به من گفت که در نوشتن مهارت دارم. یادم می‌آید که به من تکلیف داد - نوشته‌هایی درباره‌ی آیین بودا - که از انگلیسی به ژاپنی برگردانم تا مرا با راه بودا در تماس داشته باشد. او علاقه‌ی مرا با به کار بردن دستاویز خوب مشتعل کرد. چون اول به من اعتماد کرد، من هم توانستم به او اعتماد کنم، اگرچه هنوز دوباره اعتمادم را به والدینم به دست نیاورده بودم.

او به هر کسی با هر سرشت و آرزویی احترام می‌گذاشت و افتخار می‌کرد، اما من می‌دانم که او سعی می‌کرد که مرا در حال گام برداشتن در راه نگه دارد حتی وقتی که این کار برایم سخت بود. او پیشنهاد کرد که در کالج حرفه‌ی هوجو بروم، پس تصمیم را گرفتم و توانستم در امتحان قبول شدم.

با غم‌خوارگی عمیق بودا، بنیادگذار نیوانو، و رئیس نیوانو، و به خاطر رویارویی با یک هم‌اتاقی در کالج، توانستم احساساتی را که نسبت به مادرم داشتم، دریابم. مدتی طول کشید ه بر ترس رودرو شدن با آن احساسات غلبه کنم و حضور آن‌ها را در درونم بپذیرم. وقتی بزرگ می‌شدم، مادرم دوران سختی در کنار

سلام بر همگی، من میتسوئو ایکاری از ریشو کوسی - کایو و نکور در کانادا هستم. بسیار مفتخرم که در این مناسبت خاص شهادت می‌دهم. می‌خواهم درباره‌ی نکات روشن تجربه‌های معنوی‌ام صحبت کنم و بر روزهای آغازین زندگی‌م تمرکز کنم که برای اولین بار پدر درمهام، عالیجناب کونیو ساکایدا، و بعد استادم خانم یوکو تاناکا را ملاقات کردم که از زمانی که در کالج حرفه‌ی هوجو دانشجو بودم، هدایت‌م کرده است.

در آغاز، به زمانی برخوام گشت که در کنار آمدن با والدینم، خصوصاً مادرم، مشکل داشتم.

در حدود زمانی که وارد دبیرستان شدم، شروع کردم به دوری کردن از ریشو کوسی - کایو، حتی با این که یک پیرو نسل سوم این ایمان بودم و مادربزرگ و مادرم به خاطر پشتیبانی پدربزرگ و پدرم، اعضای فعالی بودند. به دلیل تنهایی‌ای که ناشی از فقدان گفت و گو با والدینم بود، در شانزده سالگی شروع به سیگار کشیدن کردم و زیاد قهوه می‌نوشیدم. این مادرم را دیوانه می‌کرد و او نمی‌دانست چه کار بکند. او برای کمک گرفتن پیش



خانم میتسوئو سخنرانی سفر درمهاش را در کنوانسیون شصتمین سالگرد سنگه‌ی ایالات متحد ایراد می‌کند.

# سفر معنوی

افتخار می‌کند.

همچنان که در راه با او گام برمی‌داشتم، دل و جانم به تدریج پاک شد. دیگر لازم نبود که به سیگار کشیدن و نوشیدن قهوه تکیه کنم و هر دو را کاملاً قطع کردم. برخی از مردم در بیمارستان‌ها و کارگاه‌ها پول و وقت صرف می‌کنند تا راه‌حلی برای مشکل در روابط میان افراد و اعتیادهایشان پیدا کنند. دیگران از علت مشکلاتشان آگاه نیستند و به رنج کشیدن ادامه می‌دهند. به خاطر عمل تأمل در خود و کمک اعضای سنگه، من با تلاش آگاهانه در ترمیم رابطه‌ام با والدینم و غلبه بر اعتیادهای سیگار و قهوه توانستم خودم را تغییر دهم. واقعاً تحت تأثیر قرار می‌گیرم که می‌فهمم درمه چگونه می‌تواند زندگی‌مان را تغییر دهد.

چند سال پیش، پشت جلد کتاب *کیوت‌ن‌ام* (سوره‌خوانی‌ها) پیام دست‌نوشته‌ی عالیجناب ساکایدا را پیدا کردم، که او احتمالاً برایم گذاشته بود که زمانی بعد در زندگیم پیدایش کنم و بخوانم. می‌گفت:

«جانداران را هدایت کن، و سود آموزه‌ها را برای آن‌ها بیاور.»

حتا الان نمی‌توانم یک حس شگفتی را احساس نکنم که من کلمات عالیجناب ساکایدا را وقتی پیدا کردم که بیش از هر زمان به آن احتیاج داشتم.

به پیروی از این نصیحت و براساس برخی آموزه‌ها از دوره‌ی آموزشی ملی رهبران سال گذشته، یک طرح فعالیت بیست ساله برای خودم ساختم. آرزویم این است که یک مرکز درمه در ساختمانی عمومی در ونکوور باز کنم. این اولین سال طرحم است. امیدوارم که بودا هدایتم کند تا به آرزویم برسم.

از این فرصت عالی متشکرم که توانستم تجربه‌ها و اشتیاق‌هایم را امروز با همه‌ی شما سهیم شوم.

بسیار متشکرم

آمدن با پدربزرگ و مادربزرگم داشت، خصوصاً با مادربزرگم. وقتی می‌دیدم که مادرم احساساتی می‌شود، از او حالم به هم می‌خورد چون نمی‌توانست احساساتش را کنترل کند. در عین حال ناآگاهانه، احساس تنهایی می‌کردم چون نمی‌توانستم به او متکی باشم.

از سیگار کشیدن به عنوان راهی برای آرام کردن ذهنم استفاده می‌کردم و از پذیرفتن احساسات بدم نسبت به مادرم پرهیز می‌کردم و فکر می‌کردم این روش زندگی ست که بیش از همه مناسب من است. اما تا زمانی که از کالج حرفه‌ی هوجو فارغ‌التحصیل شدم، به این دریافت رسیدم که این لباسی است که سرشت بودای درونم را پنهان می‌کرد.

وقتی با عالیجناب ساکایدا حرف می‌زدم، فکر کردم که همیشه نقاب می‌زدم تا با او همراه شوم، اما بعداً متوجه شدم که عالیجناب ساکایدا سرشت بودای درون من را بیرون کشیده است، به روشی کاملاً اشتباه به خودم نگاه می‌کردم. این بزرگترین تغییر در زندگیم بود، و درکی که قبلاً هرگز در سفر معنوی‌ام نداشتم.

تصویری که همیشه در مغزم از خودم داشتم دور رانده شد و توانستم سرشت بودایم را پیدا کنم، که تصویر نویی از خودم بود که به سطح آمده بود.

وقتی دانشجوی سال دوم هوجو بودم، برای عمل انتشار درمه از مرکز درمه‌ی نویی در توکیو دیدن کردم. این زمانی بود که خانم تاناکا را ملاقات کردم که امروز هنوز استاد من است. خانم تاناکا به من کمک می‌کند تا غم‌خوارگی بودا را در هر موقعیتی ببینم. او به من نشان می‌دهد که چگونه آموزه‌ها را در زندگی روزمره به کار ببرم و تجربه‌های معنوی شاد و سپاس‌گزارانه‌اش را با من سهیم می‌شود که به تعمق بخشیدن ایمانم کمک کنند.

وقتی در ساختمان‌های اصلی، همراه با اعضای سنگه شروع به مطالعه و عمل به آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر به انگلیسی کردم، احساس شادایی کردم که هرگز پیش از آن تجربه نکرده بودم و دریافتم که رسالتم انتشار آموزه‌ها به انگلیسی به جهان بود. خانم تاناکا به من گفت که این باید راهی باشد که بودا می‌خواهد من در آن گام بردارم و او به آرزوی من برای گسترش درمه به انگلیسی

## سوره‌ی گل نیلوفر درمه‌ی شگفت انگیز فصل ۱۰ آموزگاران درمه (۲)



### پنج عمل آموزگاران درمه



بعد از این که گفته شد هر کسی که از بیت یا عبارتی از سوره‌ی نیلوفر شاد شود، به روشن‌شدگی خواهد رسید، بودا ادامه می‌دهد و می‌گوید که آن‌هایی که حتی یک بیت سوره را بگیرند و نگه دارند، بخوانند، از بر بخوانند، شرح دهند و نسخه‌برداری کنند، نیز به روشن‌شدگی خواهند رسید. به راحتی می‌توان این قطعه را نادیده گرفت، چون ساده به نظر می‌رسد، اما پنج عمل مهم را نام می‌برد که آموزگاران درمه باید به آن مشغول باشند. در این‌جا آنچه را ذکر می‌کنیم که هر یک از آن اعمال نمایانگر آن هستند:

«گرفتن و نگه داشتن» یعنی تأیید دوباره‌ی عزم‌مان برای شنیدن و پذیرفتن آموزه.

«خواندن» یعنی مکرراً آموختن آموزه.

«از بر خواندن» یعنی کاشتن آموزه در دل‌هایمان تا بتوانیم آن را حفظ کنیم و از بر بدانیم.

«شرح دادن» یعنی توضیح دادن آموزه برای منفعت دیگران.  
«نسخه‌برداری» یعنی تلاش برای گسترش آموزه در سراسر جهان.

هر یک از این پنج عمل برای کسی که حقیقتاً به سوره‌ی نیلوفر عمل می‌کند ضروری است.

### سه قاعده‌ی جامه، صندلی و منزل تته‌گته

اما عمل‌کنندگان به سوره‌ی نیلوفر چه نوع قالب ذهنی باید داشته باشند وقتی که به‌طور فعال مشغول به انتشار درمه هستند؟ این در نکته‌ی مهم بعدی این فصل به‌روشنی بیان شده است، «سه قاعده‌ی جامه، صندلی و منزل تته‌گته» (قواعد) در این‌جا یعنی راه درست، استاندارد یا معمول.)

این بخش سوره حاوی قطعه‌ی زیر است: «پس از درگذشت تته‌گته، اگر پسران خوب و دختران خوبی هستند که آرزو دارند سوره‌ی گل درمه را به چهار گروه بیاموزند، چگونه باید آن را آموزش بدهند؟ این پسرهای خوب و دخترهای خوب باید به منزل تته‌گته وارد شوند، جامه‌ی تته‌گته را بپوشند و روی صندلی تته‌گته بنشینند. سپس به خاطر چهار گروه، آن‌ها باید به‌طور گسترده‌ی این سوره را آشکار کنند.»

چهار گروهی که این‌جا به آن اشاره شده چهار طبقه‌ی شاگردان هستند:

### سفیران تته‌گته

تمایز بزرگ سوره‌ی نیلوفر اهمیتی است که به آموزه برای نفع دیگران می‌دهد و گسترش آموزه در سراسر جهان، همراه با تأکید آن بر این حقیقت که بدون چنین عملی، جامعه‌ی انسانی هرگز نمی‌تواند آزاد شود.

این فصل شامل این قطعه است، که می‌توان آن را اولین نکته‌ی مهم در این فصل دانست: «اگر، پس از فوت من، این پسران خوب و دختران خوب بتوانند، حتی مخفیانه، حتی یک عبارت این سوره‌ی گل درمه را با یک شخص سهیم شوند، باید بدانید که این اشخاص سفیران تته‌گته هستند، تته‌گته آن‌ها را فرستاده تا کار تته‌گته را انجام دهند، این‌ها در مورد کسانی که به خاطر مردمی درس می‌دهند که در یک مجمع بزرگ جمع شده‌اند، بیشتر صدق می‌کند.»





راهب‌ها (بیکشوها)، راهبه‌ها (بیکشونی‌ها) و مؤمنان غیرروحانی مرد و زن (اویاسکه‌ها و اویاسیکه‌ها).

سه قاعده - ورود به منزل تنه‌گنه، پوشیدن جامه‌ی او و نشستن روی صندلی تنه‌گنه - صرفاً آموزه‌ی بسیار مهمی نیستند؛ آن‌ها همچنین کلمات گران‌بهایی هستند که باید با تمام وجود فرد ستایش شوند. معنای آن‌ها بلافاصله توضیح داده می‌شود: «منزل تنه‌گنه قلب غم‌خوار بزرگ برای همه‌ی جانداران است. جامه‌ی تنه‌گنه دل انعطاف‌پذیر شکیباست. صندلی تنه‌گنه «تهی بودن همه‌ی چیزها» است.»

به‌طور خلاصه، این قطعه بیان می‌کند که ما بناست درمه را در جایگاه سه‌گانه‌ی آموزش بدهیم، که قلبی غم‌خوار، دلی انعطاف‌پذیر و شکیبیا و فضیلتی است که در درک تهیت بنا شده است.

دوتای اول نیازی به توضیح ندارند، اما سومی، یعنی درک تهیت شاید توضیح لازم داشته باشد. این‌جا می‌خواهم اشاره کنم دو راه برای درک آموزه‌ی تهیت وجود دارد. اولی این دیدگاه است که همه چیزها (درمه) تهی است، و همه‌ی موجودات در انتها واقعی نیستند، و همه‌ی پدیده‌ها صرفاً تجلیات موقتی هستند که به وجود آمده‌اند. این تفسیر البته درست است، اما تنها این، چیزی درباره‌ی رهایی انسان نمی‌گوید.

ما، بهتر است، که آموزه‌ی تهیت را به روشی مثبت‌تر در نظر بگیریم. همه‌ی چیزها از طریق عمل متقابل علل و شرایط وجود دارند، اما گفتن این که هیچ مادیمی ثابت و دائمی نیست، اظهار این نیست که هیچ چیز وجود ندارد یا همه چیز «هیچ» است: چیزی که از طریق علل و شرایط به وجود می‌آید، مسلماً وجود دارد، اما هیچ چیز ثابت و تا ابد بی‌تغییر نیست، اگر ما به امید پدیده‌های خوب هستیم، خودمان باید علل و شرایط خوب را خلق کنیم.

در ضمن، فصل ۲ سوره‌ی معانی بی‌شمار، «تعلیم درمه» می‌گوید: «همه‌ی چیزها خودشان در سرشت و صفات آرام و تهی

هستند. آن‌ها نه بزرگند و نه کوچک، بدون اصل و یا توقف، نه ثابتند نه متحرک، و نه پیش می‌روند و نه عقب می‌نشینند. آن‌ها دو جانبه نیستند، درست مثل فضای تهی. اما همه‌ی جانداران، برآوردهای اشتباه و دلخواهی انجام می‌دهند. آن‌ها فرض می‌کنند که «این یک چیز است» اما «آن چیز دیگری است» یا «این سود است» اما «آن زیان است.» آن‌ها با به وجود آوردن چنین اندیشه‌های زیان‌آور و خلق همه نوع کرمه‌ی بد، به شش قلمروی وجود هجرت می‌کنند.»

این‌جا دیدگاهی را پیدا می‌کنیم که همه چیز در اصل نه ثابت است و نه تبعیض‌آمیز، و در درون یک هماهنگی بزرگ برابر هستند. پدیده‌ها به خودی خود نه خیر هستند و نه شر - فقط مردم عادی آن‌ها را این‌طور می‌بینند، چون مردم چنین دیدگاه‌های اشتباهی دارند، مثل «این خوب است» یا «این بد است» آن‌ها اندیشه‌های شری دارند و رنج را تجربه می‌کنند. اشتباه است که تبعیض‌آمیز به چیزها نگاه کنیم و بنابراین رنج بکشیم. در اصل،

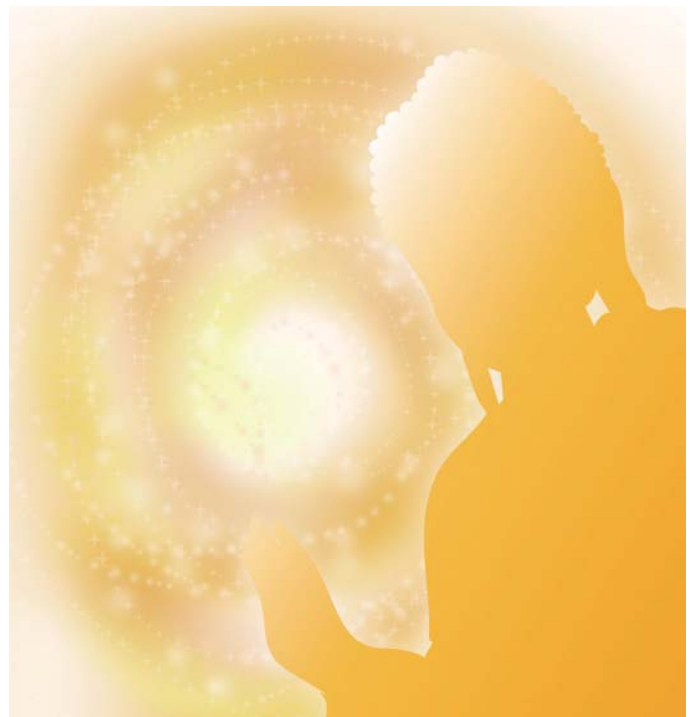


همه‌ی چیزها بدون تمایز و در درون یک هماهنگی برابر هستند - به عبارت دیگر همه‌ی چیزها درست آن‌طور هستند که باید باشند. ما انسان‌ها استثنا نیستیم.

ما در این جهان زاده شدیم چون به تولد ما نیاز بود. این باید ما را از ارزشمند بودن تولدمان به عنوان انسان شدیداً آگاه کند - چیزی که برای آن باید احساس سپاس عمیق کنیم. دیگران نیز متولد شدند چون نیازی به متولد شدنشان بود. پس ما باید منزلت آن‌ها را نیز تشخیص بدهیم و به آن احترام بگذاریم.

در این معنا، تهیت چیزی از بدبینی‌ای که به اولین تعریف نسبت می‌دهند را ندارد؛ بلکه، بسیار آشکار است که برای زندگی احترام قائل است. شادی ما در حفظ شدن با این زندگی بزرگ باید به بیرون جاری شود. به علاوه ما یک حس برادری قوی نسبت به تمام مردم پیدا می‌کنیم، که آن‌ها نیز با غمخوارگی بودا حفظ می‌شوند. بنابراین بودا به ما نشان می‌دهد که وقتی درمه را آموزش می‌دهیم باید براساس درک کامل تهیت از «نشستن روی صندلی تته‌گنه» آگاه باشیم.

برای جمع‌بندی آموزه‌ی سه قاعده‌ی جامه، صندلی و منزل تته‌گنه، وقتی سوره‌ی نیلوفر را به دیگران تعلیم می‌دهیم باید این کار را براساس درک کامل تهیت با غمخوارگی بزرگی انجام دهیم، و با دلی که آنقدر نیرومند است که هم به تحسین و هم به عیب‌جویی جهان بی‌تفاوت باشد، این جوهر این فصل است.



این ترجمه‌ی فارسی متنی است که در اصل به ژاپنی در هوگه سَنبُو کیو: کاکو هون نو آراماشی تو یوتین آمده است، (نشر کوسی، ۱۹۹۱ [ویرایش بازبینی‌شده، ۲۰۱۶] ص ۱۰۴-۹).

## دلی که تفاوت‌ها را می‌پذیرد و با دیگران هماهنگ می‌شود

در ژوئیه، ریئو کوسی - کایی شصتمین سالگرد انتشار درمه در ایالات متحد را گرامی می‌دارد. من، به همراه سیصد عضوی که در گردهمایی لاس‌وگاس شرکت کردند، سپاسم را برای رشد سنگه‌ی ایالات متحد تجدید کردم و سوگند خوردم که خود را از نو وقف انتشار بیشتر درمه کنم.

در همان ماه، سازمانمان همچنین چهل و هشتمین سالگرد افتتاح مرکز درمه‌مان در برزیل را گرامی داشت.

چیزی که شاهد اشتراک آن در بین دو سنگه بودم حضور جوانان و کودکان بود که فعالانه در رخدادهای یادبود شرکت می‌کردند و در عین حال که با هماهنگی با هم کار می‌کردند، فردیت‌شان را نیز نشان می‌دادند. آن‌ها سرشار از اشتیاق برای کمک و خشنود کردن همه‌ی کسانی بودند که در مراسم شرکت کردند.

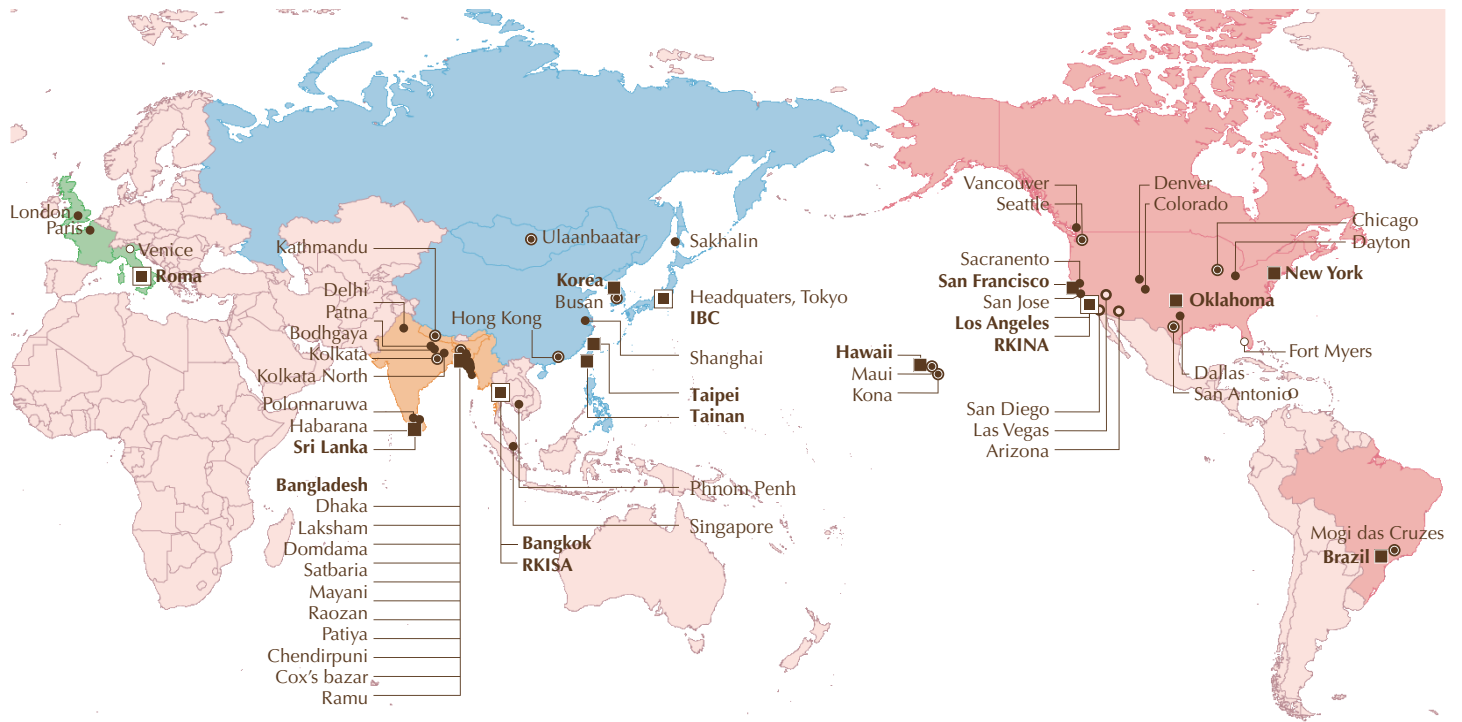
همان‌طور که در پیام رئیس برای این ماه توضیح داده شده، به‌نظر می‌رسد که این جوانان خود تجلی بوداسف‌ها هستند که «عشق برای دیگران و قلبی مهربان» را نشان می‌دهند - ویژگی‌هایی که در هر یک از ما زندگی می‌کنند.

در آگوست، دهمین گردهمایی ادیان برای صلح در آلمان برگزار شد. موضوع این گردهمایی «اهمیت دادن به آینده‌ی مشترکمان: ترقی به‌روزی مشترک» بود، و هدف آن بحث درباره‌ی راه‌هایی بود که دین‌داران می‌توانند همکاری کنند تا به صلح جهانی کمک کنند که این با غلبه بر تفاوت‌های دو طرف صورت می‌گیرد. بیایید ما نیز آگاه باشیم که هر روز را در هماهنگی با دیگران با تشخیص و پذیرفتن تفاوت‌هایمان زندگی کنیم.

عالیجناب کواچی سایتو  
مدیر، ریئو کوسی - کایی بین‌المللی



# Rissho Kosei-kai: A Global Buddhist Movement



## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, USA  
 TEL: 1-808-455-3212 FAX: 1-808-455-4633  
 Email: [info@rkhawaii.org](mailto:info@rkhawaii.org) URL: <http://www.rkhawaii.org>

## Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, USA  
 TEL: 1-808-242-6175 FAX: 1-808-244-4625

## Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, USA  
 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, USA  
 POBox 33636, CA 90033, USA  
 TEL: 1-323-269-4741 FAX: 1-323-269-4567  
 Email: [rk-la@sbcglobal.net](mailto:rk-la@sbcglobal.net) URL: <http://www.rkina.org/losangeles.html>

Please contact Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

- 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, USA  
 POBox 778, Pacifica, CA 94044, USA  
 TEL: 1-650-359-6951 FAX: 1-650-359-6437  
 Email: [info@rksf.org](mailto:info@rksf.org) URL: <http://www.rksf.org>

Please contact Rissho Kosei-kai of San Francisco

- 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, USA  
 TEL: 1-212-867-5677 Email: [rksny39@gmail.com](mailto:rksny39@gmail.com) URL: <http://rk-ny.org>

## Rissho Kosei-kai of Chicago

1 West Euclid Ave., Mt. Prospect, IL 60056, USA  
 TEL: 1-773-842-5654  
 Email: [murakami4838@aol.com](mailto:murakami4838@aol.com) URL: <http://rkchi.org>

## Rissho Kosei-kai of Fort Myers

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

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

2745 N.W. 40th St., Oklahoma City, OK 73112, USA  
 POBox 57138, Oklahoma City, OK 73157, USA  
 TEL: 1-405-943-5030 FAX: 1-405-943-5303  
 Email: [rkokdc@gmail.com](mailto:rkokdc@gmail.com) URL: <http://www.rkok-dharmacenter.org>

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Denver

1255 Galapago St. #809 Denver, CO 80204, USA  
 TEL: 1-303-446-0792

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

617 Kling Drive, Dayton, OH 45419, USA  
 URL: <http://www.rkina-dayton.com>

## The Buddhist Center Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First St., Suite #1, Los Angeles, CA 90033, USA  
 TEL: 1-323-262-4430 FAX: 1-323-262-4437  
 Email: [info@rkina.org](mailto:info@rkina.org) URL: <http://www.rkina.org>

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

(Address) 6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, USA  
 (Mail) POBox 692042, San Antonio, TX 78269, USA  
 TEL: 1-210-561-7991 FAX: 1-210-696-7745  
 Email: [dharmasanantonio@gmail.com](mailto:dharmasanantonio@gmail.com)  
 URL: <http://www.rkina.org/sanantonio.html>

## Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, USA  
 TEL: 1-253-945-0024 FAX: 1-253-945-0261  
 Email: [rkseattlewashington@gmail.com](mailto:rkseattlewashington@gmail.com)  
 URL: <http://buddhistlearningcenter.org>

## Rissho Kosei-kai of Vancouver

Please contact RKINA

## 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  
 Email: [risho@rkk.org.br](mailto:risho@rkk.org.br) URL: <http://www.rkk.org.br>

Facebook: <https://www.facebook.com/rishokosseikaidobrasil>  
Instagram: <https://www.instagram.com/rkkbrasil>

**Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes**

Av. Ipiranga 1575-Ap 1, Mogi das Cruzes-SP, CEP 08730-000, Brasil

**在家佛教韓國立正佼成會**

〒 04420 大韓民國 SEOUL 特別市龍山區漢南大路 8 路 6-3  
6-3, 8 gil Hannamdaero Yongsan gu, Seoul, 04420, Republic of Korea  
TEL: 82-2-796-5571 FAX: 82-2-796-1696

**在家佛教韓國立正佼成會釜山支部**

〒 48460 大韓民國釜山廣域市南區水營路 174, 3F  
3F, 174 Suyoung ro, Nam gu, Busan, 48460, Republic of Korea  
TEL: 82-51-643-5571 FAX: 82-51-643-5572

**社團法人在家佛教立正佼成會**

台灣台北市中正區衡陽路 10 號富群資訊大廈 4 樓  
4F, No. 10, Hengyang Road, Jhongheng District, Taipei City 100, Taiwan  
TEL: 886-2-2381-1632, 886-2-2381-1633 FAX: 886-2-2331-3433

**台南市在家佛教立正佼成會**

台灣台南市崇明 23 街 45 號  
No. 45, Chongming 23rd Street, East District, Tainan City 701, Taiwan  
TEL: 886-6-289-1478 FAX: 886-6-289-1488  
Email: koseikaitainan@gmail.com

**Rissho Kosei-kai South Asia Division**

Thai Rissho Friendship Foundation  
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand  
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218

**Rissho Kosei-kai of Kathmandu**

Ward No. 3, Jhamsikhel, Sanepa-1, Lalitpur, Kathmandu, Nepal

**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 Patna Dharma Center**

**Rissho Kosei-kai of Central Delhi**

77 Basement D.D.A. Site No. 1, New Rajinder Nagar,  
New Delhi 110060, India

**Rissho Kosei-kai of Singapore**

**Rissho Kosei-kai of Phnom Penh**

W.C. 73, Toul Sampaov Village, Sangkat Toul Sangke, Khan Reouseykeo,  
Phnom Penh, Cambodia

**RKISA Rissho Kosei-kai International of South Asia**

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

**Rissho Kosei-kai of Bangkok**

Thai Rissho Friendship Foundation  
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, Huaykhwang, Bangkok 10310, Thailand  
TEL: 66-2-716-8216 FAX: 66-2-716-8218 Email: info.thairissho@gmail.com

**Rissho Kosei Dhamma Foundation**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka  
TEL: 94-11-2982406 FAX: 94-11-2982405

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa**

**Rissho Kosei-kai Bangladesh**

85/A Chanmari Road, Lalkhan Bazar, Chittagong, Bangladesh  
TEL/FAX: 880-31-626575

**Rissho Kosei-kai Mayani**

Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Damdama**

Damdama Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Patiya**

China Clinic, Patiya Sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Satbaria**

Village: Satbaria Bepari Para, Chandanaih, Chittagong, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Chendhirpuni,**

Village: Chendhirpuni, P.O.: Adhunogar, P.S.: Lohagara, Chittagong,  
Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Dhaka**

408/8 DOSH, Road No 7 (West), Baridhara, Dhaka, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Laksham**

Village: Dhupchor, Laksham, Comilla, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Cox's Bazar**

Ume Burmize Market, Tekpara, Sadar, Cox's Bazar, Bangladesh

**Rissho Kosei-kai Cox's Bazar, Ramu Shibu**

**Rissho Kosei-kai Raozan**

Dakkhin Para, Ramzan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

**Buddiyskiy khram "Lotos"**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk 693005, Russia  
TEL: 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai of Hong Kong**

Flat D, 5/F, Kiu Hing Mansion, 14 King's Road, North Point, Hong Kong, China

**Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

(Address) 15F Express Tower, Peace avenue, khoro-1, Chingeltei district,  
Ulaanbaatar 15160, Mongolia

(Mail) POBox 1364, Ulaanbaatar-15160, Mongolia

TEL: 976-70006960 Email: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Erdenet**

2F Ikh Mandal building, Khurenbulag bag, Bayan-Undur sum,  
Orkhon province, Mongolia

**Rissho Kosei-kai di Roma**

Via Torino, 29, 00184 Roma, Italia

TEL/FAX: 39-06-48913949 Email: roma@rk-euro.org

**Rissho Kosei-kai of the UK**

**Rissho Kosei-kai of Paris**

**Rissho Kosei-kai of Venezia**

**Rissho Kosei-kai International Buddhist Congregation (IBC )**

166-8537 東京都杉並区和田 2-7-1 普門メディアセンター 3F

Fumon Media Center 3F, 2-7-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo 166-8537, Japan

TEL: 03-5341-1230 FAX: 03-5341-1224 URL: <http://www.abc-rk.org>