



### مقاله‌ی بنیادگذار

## نکوکردِ تداوم

فقط بتوانند این کار را ادامه بدهند. اما پس از مدتی در تصمیم‌شان سست می‌شوند و می‌گویند: «لازم است که کمی به خودم فکر کنم در غیر این صورت در زندگی ضرر می‌کنم.» در نتیجه، سرانجام این فرصت شادی را از دست می‌دهند.

اولاً مهم است که اراده کنیم که هر اتفاقی هم که بیافتد به این آموزه باور داشته باشیم، و اعضای همراهی داشته باشیم که وقتی در باورتان شک کردید، یا مأیوس شدید، شما را تشویق کنند. آن‌گاه می‌توانید به سادگی بر هر مشکلی که با آن روبه‌رو می‌شوید غلبه کنید.

از کاپیسو زوایکان ۸ (شرکت نشر کوسی) صص ۱۷-۱۱۶

وقتی کاری را که ارزش انجام دادن دارد پیدا می‌کنم، همان روز آن را به عمل در می‌آورم. این سبک من است. وقتی شروع کنم، بدون این که ولش کنم همچنان انجامش می‌دهم. به نظر می‌رسد که همه‌ی ما می‌خواهیم کارهایی را امتحان کنیم که فکر می‌کنیم برایمان سودمند خواهد بود. اما برخی از مردم فوراً چنین کارهایی را به عمل در می‌آورند و برخی نه. به علاوه برخی از روز اول به طور ثابت ادامه می‌دهند، و دیگران بعد از یک هفته یا ده روز آن کار را رها می‌کنند. پشتکار می‌تواند کاملاً شخصیت یک فرد را تغییر بدهد.

وقتی مردم می‌شنوند: «اگر تنها به شادی دیگران فکر کنیم، به طور طبیعی شاد خواهید بود،» همه موافق‌اند و می‌گویند: «بله، متوجه شدم. درست به نظر می‌رسد.» و مسلماً شاد خواهند بود اگر

### زیستن همچون نیلوفر شماره ی ۱۲۱ (اکتبر ۲۰۱۵)

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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)  
Senior Editor: Shoko Mizutani  
Editor: Etsuko Nakamura  
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 زندگی‌هایمان را غنی و ارزشمندتر کنیم، مانند گل‌های سوره‌ی نیلوفر که در برکه‌ی گی‌لین می‌شکفند. هدف از ویرایش آنلاین قابل عمل‌تر کردن آیین بودا در زندگی‌های روزمره‌ی مردم سراسر جهان است.

## دلِ ایمان

نیچی کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی - کاپی



### زندگی کردن به عنوان یک انسان

وقتی کارها آن چنان که می‌خواهیم پیش نمی‌روند، ما از نگرانی و تأسف رنج می‌کشیم، به عنوان مثال وقتی روابط بدی میان زن و شوهر یا عروس و مادرشوهر هست، یعنی وضعیتی که در آن هر شخص می‌خواهد که دیگری به طور خاصی عمل کند، اما این آن‌چه نیست که رخ می‌دهد، مگر نه؟ به عبارت دیگر، دلیل بیشتر نگرانی و رنج در درون خود ماست.

اما با سعی در تغییر دادن این فکر، که بخواهیم مردم و کارها آن‌طور که ما می‌خواهیم باشند، متوجه می‌شویم که حتی اگر محیط و شرایط تغییر نکنند، نگرانی‌ای که تا آن زمان داشتیم گویی با جادو ناپدید می‌شود. در عوض فکر تغییر یافته‌ی ما حتی می‌تواند بذر شادی شود. وقتی ما که بخشی از همه‌ی چیزهای زیر آسمان و روی زمین هستیم، همان قلمروی طبیعی که جانوران و گیاهان در آن هستند و نمی‌توانند مثل ما نگران باشند، بتوانیم دل‌هایمان را از آرزوهای خودخواهانه و تنفر از دیگران آزاد کنیم که خاص انسان‌هاست، احساسات بدمان از ما دور می‌شوند و خواهیم توانست چیزها را همان‌طور که هستند بپذیریم و بنا بر این زندگی‌ای به دور از رنج‌نا لازم را در پیش بگیریم.

دین به ما یاد می‌دهد و هدایت‌مان می‌کند که در جست‌وجوی این راه‌رها کردن دل‌هایمان و زندگی به عنوان انسان‌های دانا باشیم. به عمل درآوردن آن، ایمان‌مان را نشان می‌دهد، این‌طور نیست؟ اما چیزهای بسیاری هم هستند که ممکن است با این روش ایمان کاملاً درک نشوند. روزی شخصی از من پرسید: «به منظور انتقال آموزه‌ی بودا به مردمی که نسبت به دین و ایمان بی‌اعتماد هستند، چه طرز برخوردی باید داشته باشیم؟»

من پاسخ دادم: «بهتر نیست که در برخورد با آن‌ها روشی عادی داشته باشیم و بیش از حد سعی نکنیم که آموزه را به آن‌ها منتقل کنیم؟» چون ایمان داشتن همان دریافت دل بوداست، دل

غم‌خوارگی، از طریق عمل به راه بودا، و زندگی به صورت کسی که نسبت به دیگران توجه نشان می‌دهد.

بنا بر این اگر کسی از شما راهنمایی خواست، فکر می‌کنم که خوب است که چیزی به آن شخص بگویید که فکرش را آرام کند. برای همه کس زمانی خواهد رسید که به صورتی رنج خواهد کشید، وقتی این زمان برسد ناممکن است که به دنبال رهایی از آن نباشیم. در چنین زمانی باید از ته قلب‌مان به چنین شخصی توجه نشان دهیم و به او نزدیک شویم.



طریق الگو بودن بتوانیم به ایجاد دل توجه به دیگران و بخشش ادامه دهیم.

در این ارتباط، می‌توان گفت که قطعه‌ی زیر از زندگی جاودان تَه‌گتَه فصل سوره‌ی نیلوفر ما را به سرچشمه‌ی چنین ایمانی برمی‌گرداند: «همیشه این را اندیشه‌ام قرار می‌دهم: / «چگونه می‌توانم جانداران را وادارم / که به راه بی‌برتر وارد شوند / و به سرعت به شکل بودا تجلی پیدا کنند؟» چگونه می‌توانم مردم بسیاری را به راه بودا هدایت کنم؟ آرزوی دائم من این است که همه به بوداگی دست یابند، و واقعاً شادمان شوند — به این روش سوگند می‌خوریم که آرزوی بودا را مانند آرزوی خودمان دنبال کنیم، و بنا بر این به دیگران توجه کنیم و ملاحظه‌ی آن‌ها را بکنیم و می‌توان گفت که گذراندن صادقانه و فروتنانه زندگی روزمره‌مان، خود می‌تواند اهمیت شخصی بزرگی داشته باشد. پس همچنان که روش زندگی‌مان از سوی اطرافیان‌مان پذیرفته می‌شود، اگر بتوانیم مردم را به راه بودا هدایت کنیم، این می‌تواند نکوکرد بزرگ ایمان در نظر گرفته شود.

فکر می‌کنم که این همان چیزی است که بنیادگذار نیوانو که هفدهمین سالگردش را در اکتبر برگزار می‌کنیم، همیشه تلاش می‌کرد که به ما بیاموزد.

از کوسی، اکتبر ۲۰۱۵

## خودتان را الگو قرار دهید

با نگاه کردن به چیزها به این صورت می‌بینیم که بی‌اعتمادی و برداشت نادرست از امور مربوط به دین و ایمان می‌تواند یا حل شود یا تشدید و این بستگی به برخوردی دارد که ما مردم با ایمان نشان می‌دهیم. در نوشته‌های بنیادگذار نیکیو نیوانو این قطعه وجود دارد: «دلم می‌خواهد که فراموش نکنید که کار انتشار حقیقی موعظه کردن است با الگو قرار دادن خودتان، «و ما مسلماً باید سعی کنیم که درمۀ را با الگو قرار دادن خودمان موعظه کنیم.

مثلاً وقتی کار داوطلبانه‌ی مثل تمیز کردن بخشی از اجتماعات را می‌پذیرید، حتا در چشم کسانی که نسبت به دین مشکوک هستند هم کار مثبتی به نظر می‌رسد. چنین کارهایی را می‌توان عمل بخشش دل توجه و ملاحظه به جامعه خواند. اما اگر چنین مردمی در برخورد ما در عملی که انجام می‌دهیم یک حس خودبینی و بی‌تظیر بودن را حس کنند که مثلاً «تنها بودای ما ارزشمند است»، آن‌گاه به جای کم کردن فاصله‌ی آن‌ها از درک دین، ممکن است احساس شک آن‌ها حتا بیشتر افزایش یابد. در ضمن، ما در وقف کردن خود در دستیابی صلح جهانی باید به یاد داشته باشیم که هر نشانه‌ی خودبینی می‌تواند به بر هم زدن هماهنگی میان دین‌ها و ملت‌ها کمک کند، چون مهم است که از



## چگونه آموزه قدردانی از خانواده‌ام را به من آموخت

دیمی راناسینگا  
مرکز درمهی سری لانکا

این گواهی دینی در ۵ مارس ۲۰۱۵ در مرکز درمهی سری لانکا در طی مراسم یک روز پویا برای به جا آوردن دستورهای اخلاقی بودایی ایراد شد.

کردیم. در طی دوره‌ی دوازده ساله‌ی که در پولونارووا زندگی می‌کردیم، صاحب چهار خانه بودیم، از جمله خانه‌ی که پدرم به ما داده بود.

اما تا آن زمان ما امیدوار بودیم که به کلمبو، پایتخت پیشین کشور، نقل‌مکان کنیم، تا برای فرزندانمان تحصیلات بهتری فراهم کنیم. ذهن‌مان مشغول این آرزو برای آن‌ها بود. خانه‌ی بزرگ را فروختیم و یکی از خانه‌های کوچک را به یکی از خدمتکارانمان دادیم که خانواده‌اش خانه نداشتند. خانه‌ی که پدرمان داده بود را نیز به برادر بزرگمان دادیم، و شالیزارها را به یک معبد محلی اهدا کردیم. خانه‌ی آنوراداپورا را به مادرشوهرم منتقل کردیم. به‌رغم مخالفت والدین و خواهر و برادرهایمان در ۱۹۹۲ به کلمبو نقل‌مکان کردیم. شوهرم شروع به کار در یک شرکت کشتی‌رانی کرد و حقوق آن بهتر از حقوقی بود که در آنوراداپورا می‌گرفت.

کمی بعد به او توصیه شد که برای کار به ژاپن برود. فکر کردیم که در ژاپن می‌تواند پول بیشتری به دست بیاورد، بنا بر این پول زیادی برای خرج سفر به ژاپن قرض کردیم. او در ۱۹۹۶ به ژاپن رفت. اما دو ماه بعد از رسیدنش کارش را از دست داد.

من در ۵ ژانویه ۱۹۶۱ در شهر پولونارووا در سری لانکا به دنیا آمدم. هفت عضو دیگر در خانواده‌ام دارم، پدر و مادرم، سه برادر بزرگتر، یک خواهر بزرگتر و یک خواهر کوچکتر. پدرم دهدار بود و با کاشتن برنج خانواده‌مان را تأمین می‌کرد. مادرم خانه‌دار بود و تا جایی که می‌توانست با تلاش از خانواده مراقبت می‌کرد. خانواده‌مان همه با سازگاری با هم زندگی می‌کردند. پدرم افتخار می‌کرد که بدون قرض زندگی می‌کند. او بسیار دوستم داشت.

پدرم اتفاقی را به یک مرد اجاره داده بود. آن مرد اتاق را برای کار در پولونارووا اجاره کرده بود. وقتی پدرم مریض شد او با محبت از پدرم مراقبت می‌کرد. مسحور آن مرد مهربان شدم و در ۵ سپتامبر ۱۹۸۰ با او ازدواج کردم. از آن به بعد با همسرم زندگی کرده‌ام.

او اهل شهر آنوراداپورا است و مسئول انبار شرکتی بود که برای مردم نیازمند در پولونارووا خانه می‌ساختند. پدرم حدود یک سال پیش از ازدواج من بیمار بود، و شوهرم به خوبی از پدرم مراقبت کرده بود. پدرم او را بسیار دوست داشت. پدرم از ته قلب از ازدواج من شاد شد. او خانه‌اش را به من منتقل کرد و شالیزارهایش را به من داد. سه ماه بعد از سکتی قلبی درگذشت.

پس از ازدواج شوهرم کارش را تغییر داد و شروع به کار برای شرکتی کرد که بادام هندی را در بخش‌های شرقی سری لانکا تولید و توزیع می‌کند. اما آن منطقه درگیر جنگ داخلی بود و او مجبور شد به خاطر خطر تروریسم کارش را رها کند. او به پولونارووا برگشت و شغلی به عنوان منشی یک مقام دولتی گرفت.

پسرمان در ۱۹۸۲ و دخترمان در ۱۹۸۴ به دنیا آمد. در طی این زمان، درآمد ثابت شوهرم به ما اجازه داد که خانه‌ی بزرگی در شهر پولونارووا بسازیم. یک خانه‌ی کوچک هم داشتیم. به علاوه، در شهر آنوراداپورا هم خانه‌ی کوچک دیگری داشتیم که شوهرم آنجا به دنیا آمده بود که آن را به طور قابل ملاحظه‌ی بازسازی



خانم دیمی راناسینگا گواهی دینی‌اش را در مرکز درمهی سری لانکا در طی مراسم یک روز پویا برای به جا آوردن احکام اخلاقی ایراد می‌کند.

مجبور شدم برای خرج زندگی از سری لانکا برایش پول بفرستم. پس مجبور شدیم پول بیشتری قرض کنیم.

چون درآمدی نداشتیم، مجبور شدیم پول بیشتری قرض کنیم تا بدهی مان را پرداخت کنیم. برای پرداخت بخشی از بدهی سرانجام خانهمان را که پس از آمدن به کلمبو ساخته بودیم، فروختیم. با دوختن ساری درآمدی به دست آوردم و شوهرم از سیگار کشیدن و مشروب خوردن دست کشید. چون او تمام پولی را که در ژاپن به دست می‌آورد برای ما می‌فرستاد، توانستیم همچنان خرج تحصیل بچه‌ها را بدهیم. اما بعد از این که شوهرم به سری لانکا برگشت، افسرده شد و زندگی را در پیش گرفتیم که هر روز به سختی خرج خانه را در می‌آوردیم. وقتی زندگی بهترمان در پولونارووا را به یاد می‌آورم، برای زندگی اسفناکمان در کلمبو افسوس می‌خوردم و فکر می‌کردم چه چیزی باعث شد که چنین زندگی را تجربه کنیم.

در حالی که چنین مشکلاتی ما را به چالش می‌گرفت، خواهر کوچکم در اکتبر ۲۰۰۶ ریشو کوسی - کایی را به ما معرفی کرد و گفت: «مطمئنم که شما این ایمان را دوست خواهید داشت.»



خانم نَمی راناسینگا.

می‌دانم که تو ایمان دینی را دوست داری.» نمی‌توانم روزی را فراموش کنم که برای اولین بار در فعالیت ریشو کوسی - کایی شرکت کردم. وقتی وارد مرکز دَرَمه شدم، با خوشامد گرمی روبه‌رو شدم. همه‌ی کسانی که شرکت کرده بودند کف دست‌هایشان را در مقابل سینه به هم فشردند و با شادی به من «صبح بخیر!» گفتند. از حضور شاد و مهمان‌نوازی مهربانانه‌ی آن‌ها بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم و چنان که به ندرت آن را در زندگی تجربه کرده بودم. این آغاز یادگیری من بود که چگونه آموزه‌های بودا را در زندگی روزمره به عمل درآورم.

از آن روز، آموزه‌های سوره‌های نیلوفر برایم مانند پشتیبانی شد درگذران زندگی سخت. بعد از این که عضو ریشو کوسی - کایی شدم، شروع به عمل به آن چه کردم که آنجا آموختم و احساس راحتی بیشتری کردم. با دیدن این که در رویارویی با این چالش‌ها چگونه بودم، شوهرم و دو فرزندم نیز تشویق کردند که به عمل در مرکز دَرَمه ادامه دهم. زندگی سخت‌مان همچنان ادامه داشت. اما در همان حدود زمانی بود که عالیجناب یاماموتو به سمت کشیش مرکز دَرَمه‌ی سری لانکا منصوب شد. عالیجناب یاماموتو که با دقت به داستاتم گوش کرد، گفت: «والدینت علاقه‌ی عمیقی به تو داشتند که پدرت خانه و شالیزارها را به تو داد. قدردانی از والدینت تا جایی که می‌توانی به معنی عمل کردن به آموزه‌ی اساسی همزایی مشروط بوداست.» با در ذهن نگه داشتن رهنمود او پس از دعای روزانه شروع به عمل احساس سپاس به والدینم کردم.

وقتی زنده بودند به خوبی از آن‌ها مراقبت کردم. اما متوجه شدم که نسبت به آن‌ها احساس سپاس نکرده بودم. وقتی رنج پدید آمد احساس سپاسم به آن‌ها را از دست دادم. عالیجناب یاماموتو به من گفت: «هر مشکلی هم که پیش بیاید، باید همیشه بودا را در دلت نگه داری. و باید باور داشته باشی که بودا همیشه از تو حفاظت می‌کند و به راه درست هدایتت می‌کند. علاوه بر این، با احساس قدردانی از والدینت باید در راه بودا گام برداری. آن‌گاه مشکلاتت به تدریج حل می‌شوند.» من هر روز سوره‌ی نیلوفر را قرائت کردم، دعا کردم که بتوانم رهنمود او را به عمل در بیاورم، و سعی کردم که صدای بودا را بشنوم. آن‌گاه از طریق این تمرین‌ها توانستم که احساس راحتی کنم.

اخیراً متوجه شدم که ممکن است وقتی با شوهرم حرف می‌زنم خشمی در دلم داشته باشم چون اغلب او را برای چیزهای مختلف مقصر می‌دانستم. چون او مردی عالی و آرام است، برایم راحت بود که او را مقصر بدانم. وقتی از رفتارم آگاه شدم، متوجه شدم

می‌گوید: «به لطف اعضای که آن‌ها را هدایت می‌کنی، می‌توانی بسیار در باره‌ی خودت بیاموزی.»

آنچه که پس از پیوستن به ریشو کوسی - کایی بیشتر از همه از آن سپاسگزارم این است که توانستم اهمیت سپاسگزار بودن از والدینم، شوهرم، و فرزندانم را بدانم. وقتی شوهرم می‌بیند که من چون باید از نوه‌هایم مراقبت کنم در دیدار از مرکز درم‌ه مشکل دارم، با مهربانی تشویق می‌کند که بروم و به راه بودا عمل کنم. به نظر می‌رسد که او می‌بیند که وقتی از مرکز درم‌ه برمی‌گردم از نظر روحی احساس توانمندی می‌کنم.

اما باید اعتراف کنم که سپاسم از پسر و دخترم هنوز کافی نیست. به لطف پشتیبانی مردم اطرافم هر دوی آن‌ها کار تمام وقت و منصب‌های خوبی در شرکت‌هایشان دارند. آن‌ها از نظر اقتصادی زندگی من و شوهرم را حمایت می‌کنند. من به آن‌ها افتخار می‌کنم. می‌دانم که باید از آن‌ها سپاسگزار باشم، اما نمی‌توانم این احساس را نداشته باشم که شرایط فعلی آن‌ها به خاطر تلاش‌های ماست که برای آن‌ها تحصیلات خوبی فراهم کردیم. چون چنین احساس‌هایی را در دلم دارم، برایم سخت است که به راحتی از مهربانی آن‌ها سپاسگزار باشم. این چیزی است که باید آن را تصدیق کنم و از آن احساس ندامت کنم.

سوگند یاد می‌کنم که به یادگیری و عمل به آموزه‌های ریشو کوسی - کایی ادامه دهم، خودم را وقف تلاش برای رهایی مردم بسیار کنم، و در غنی کردن دلم مانند دل بودا کوشا باشم و آن را از سپاس آکنده کنم.



خانم تَمی در حال کار دوخت ساری.

که چقدر مهم است که نسبت به شوهرم نیز احساس سپاس داشته باشم.

حالا که این عمل‌ها را انجام می‌دهم، اگرچه هنوز بدهی داریم، اطمینان بیشتری دارم که روزی می‌توانیم همه‌ی قرض‌هایمان را بپردازیم. در عین حال توانستم شادایی را احساس کنم که این حقیقت به همراه داشت که فرزندانمان همیشه از ما حمایت می‌کنند. قبلاً تأسف می‌خوردم که زندگی‌هایمان چگونه تغییر کرد، بهرغم این که در چهار خانه‌ی مختلف زندگی کرده بودیم. اکنون از زندگی با همه‌ی اعضای خانواده‌ام احساس شادمانی می‌کنم اگرچه در یک خانه‌ی اجاره‌ی زندگی می‌کنیم.

عالیجناب یاماموتو به من گفت: «به خاطر رنج بازپرداخت وام‌هایتان، تو و شوهرت زوج عالی شدید، و فرزندانان بزرگ شدند تا عالی باشند.» پیش از این که عضو ریشو کوسی - کایی شوم، غصه می‌خوردم که شاید کرمه‌ی زندگی‌های پیشین‌مان باعث مشکلات اقتصادی‌مان است، چون هیچ‌یک از بستگان یا مردم اطرافمان این نوع مشکلات‌ها را نداشتند. به این دلیل نمی‌توانستم با همسایه‌ها ارتباط برقرار کنم و حتا فکر کردم که به زندگیم پایان دهم. اما حالا باور دارم که بودا همیشه هدایمان می‌کند در نتیجه می‌توانیم به عنوان یک خانواده به شادی حقیقی دست پیدا کنیم.

حالا احساس می‌کنم که می‌خواهم خودم را وقف کنم تا تجربه‌ام و آموزه‌ها با همسایه‌ها و بستگانم سهیم شوم. ما در مرکز درم‌ه‌ی سری‌لانکا پروژه‌ی را آغاز کردیم که خانه‌ی اعضا را پایگاهی برای عمل هوزا و انتشار آموزه‌ها قرار دهیم. من خانهم را پایگاهی برای این فعالیت‌ها کردم. این نقش به روی هر عضوی از ریشو کوسی - کایی باز است که می‌خواهد خانه‌اش را برای ترتیب دادن اعمال هوزا و دیدار با دوستان و بستگان پیشکش کند. مهم نیست که اعضا فقیر یا ثروتمند باشند. من، عالیجناب یاماموتو و رهبران بخش مرکز درم‌ه‌ی سری‌لانکا را به خانهم دعوت کردم تا به آن‌ها این فرصت داده شود که به غیر اعضا به روش‌های ساده و قابل فهم بیاموزند که چگونه آموزه‌های بودا را به عمل در بیاورند.

بعضی از آن اشخاص در مرکز درم‌ه‌ی سری‌لانکا به طور داوطلبانه شروع به آموختن آموزه‌های ریشو کوسی - کایی و عمل به آن‌ها کردند. امروز خوشحالم که اعلام کنم که یک گوهون‌زون قاب شده در خانه‌ی یکی از همسایه‌های عضو قرار گرفته که من او را به ایمان هدایت کردم. برخی از این اشخاص با سختی‌های گوناگونی در زندگی‌شان به چالش کشیده شدند. عالیجناب یاماموتو



# Living the LOTUS



ما از شنیدن نظرات شما در مورد خبرنامه‌مان زیستن همچون نیلوفر خوشحال  
میشویم. لطفاً نظراتان را به آدرس ایمیل زیر بفرستید.

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

## زیستن دل و جان بودا

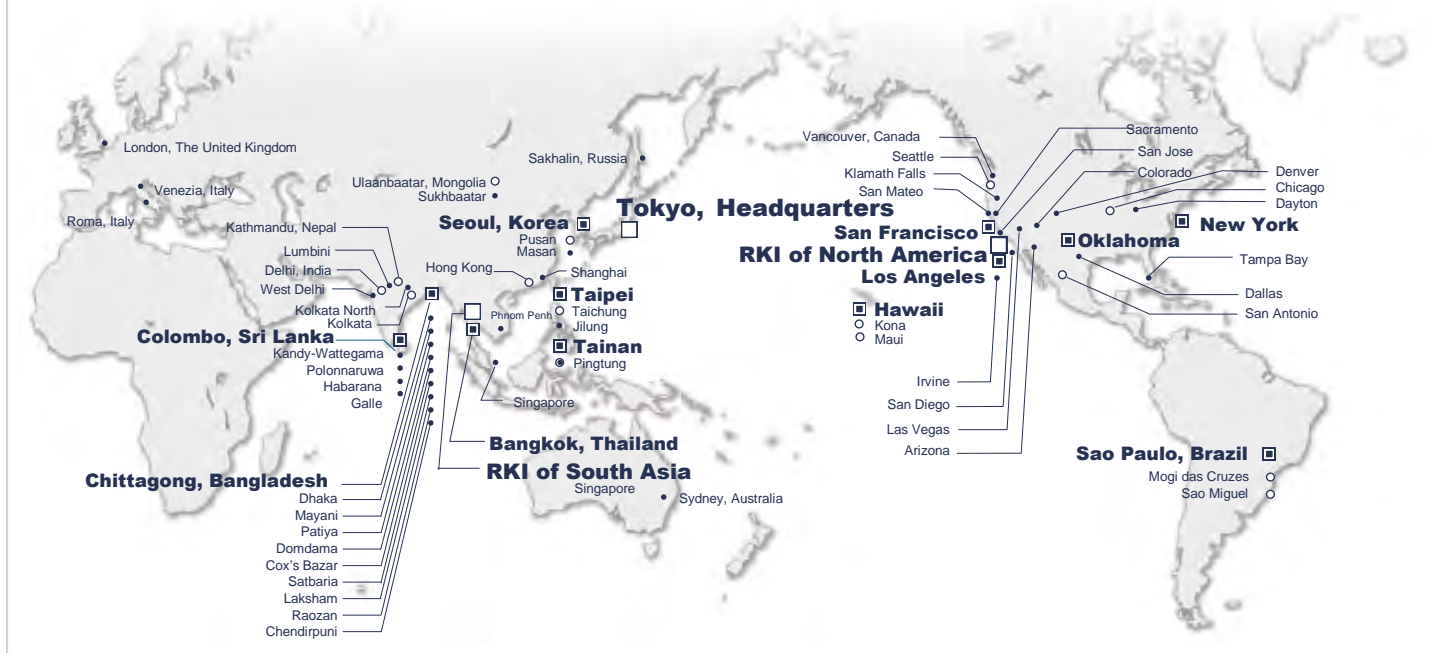
از رهنمود درمهی این ماه رئیس نیوانو آموخته‌ام که ایمان داشتن یعنی زندگی کردن به عنوان یک شخص دارای غمخوارگی، با پذیرفتن دل و جان بودا. در آیین بودا، چنان که در آموزه‌ی «ده قلمرو که در یکدیگر پیدا می‌شوند» می‌بینیم، هر کسی دل خشم و تشنگی و نیز دل ارزشمند بودا را در درون دلش دارد. وقتی کسی دل بودا را در دل خود نگه می‌دارد، آن شخص بخشنده و مهربان می‌شود. نگه داشتن دل بودا سفت و محکم در دل خود، به جای خشم و تشنگی، معنای ایمان است.

بیست و چند سال پیش، این شانس را داشتم که از کلکته دیدن کنم تا بخشش‌هایی از صندوق صلح یک وعده غذا ببخش را به مادر ترزا هدیه کنم. او با لبخند آرام و مهربانش گفت: «عمل یک وعده غذا ببخش شما همان کار خیریه‌ی عشق خدا است.» او خانم کوچکی بود، اما تلاش کرد تا به کار خیریه در شرایط سخت هند ادامه دهد. باور دارم که او همیشه دل و جان خدا را در مرکز دلش قرار می‌داد. وقتی دل و جان خدا و بودا را زندگی کنیم، می‌توانیم شخص غمخواری بشویم. مانند مادر ترزا و بنیادگذار نیوانو، می‌توانیم بهترین زندگی را که می‌شود در پیش بگیریم.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر ریشو کوسی - کابی بین‌المللی



## Rissho Kosei-kai





# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2015

## 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 Dharma Center of Fort Myers

## 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, Zhongzheng District, Taipei City 100, Taiwan  
Tel: 886-2-2381-1632 Fax: 886-2-2331-3433  
http://kosei-kai.blogspot.com/

## Rissho Kosei-kai of Taichung

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

## Rissho Kosei-kai of Tainan

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

## Rissho Kosei-kai of Pingtung

## Korean Rissho Kosei-kai

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 Pusan

1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan, 608816,  
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 taiwii 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.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

**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, Boralessgamuwa, 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**