

# Living the

# LOTUS

## Buddhism in Everyday Life

4  
2016

شماره‌ی ۱۲۷

مقاله‌ی بنیادگذار

### اشخاصی که با آنها نمی‌سازید، ارزشمند هستند

می‌آیید زندگی کنید، قادر نخواهید بود به بیرون از حوزه راحتی‌تان قدم بگذارید. گاهی انسان‌ها با موانع سختی روبه‌رو می‌شوند، و با فراخواندن همه‌ی نیرویشان، انباشته شدن اندیشه‌ها و انرژی را تجربه می‌کنند.

بودا پشت سر کسانی است که با چهره‌های خشمگین و حرف‌های ناخوشایند شما را خرد می‌کنند، چون چنین اشخاصی مانند سنگی که چاقو را تیز می‌کند شما را می‌پالایند. وقتی با مردم روبه‌رو می‌شوید، مهم است که همه را با لبخند بپذیرید و با صدایی قوی و شاد به آنها سلام کنید. تنها با سعی در انجام این کار پیرامون‌مان کاملاً تغییر خواهد کرد.

از کاپسو ژوایکان ۱ (شرکت نشر کوسی) صص ۱۳۶-۳۷

اگر به مردم اعتماد نکنید، نمی‌توانید هیچ شغلی را، هر چه که باشد، در جامعه انجام دهید. برای این که اگر به دیگران اعتماد نکنید، نخواهید توانست اعتماد آنها را نیز به خودتان جلب کنید. دیگران ارزشمندترین دارایی شما هستند.

آوریل زمان آغازهای نو است. جوانانی هستند که به جامعه‌ی بزرگسالان قدم می‌گذارند، یا اشخاصی که در محل کارشان در منصب جدیدی شروع به کار می‌کنند، و در هر شرایطی با انواع آدم‌ها برخورد می‌کنند، و انواع رویارویی‌ها را دارند. آنچه که مهم است این است که بر اساس پیش‌پنداشت‌ها تصمیم نگیرید که چه کسی را دوست دارید و چه کسی را دوست ندارید. خصوصاً در سال‌های اخیر جوانان علاقه‌ی شدیدی دارند با راحتی مد روز زندگی کنند و تمایل دارند خودشان را در شرایط موافق محدود کنند. اما اگر در جهانی تنها متشکل از مردمی که با آنها کنار

زیستن همچون نیلوفر  
شماره‌ی ۱۲۷ (آوریل ۲۰۱۶)

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

Senior Editor: Shoko Mizutani  
Editor: Shizuyo Miura  
Editorial Staff of RK International

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



تو، من - ما همه بودا هستیم

نیچی کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی - کایی

### موجودات زنده و بودا یکی و همان هستند

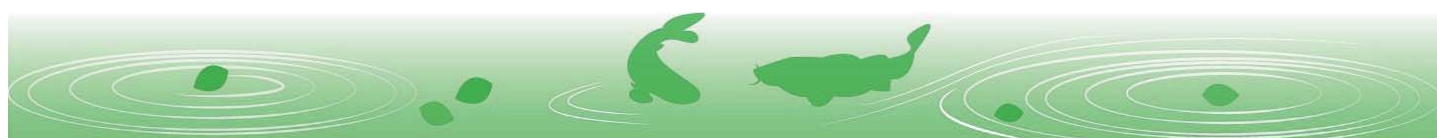
هنگامی که تولد شاکیه‌مونی هر سال در ۸ آوریل برگزار می‌شود، ما که غرق در آفتاب گرم بهاری هستیم با ریختن چای شیرین روی مجسمه‌ی بودای کودک که در هانامی‌دو (محراب گل) جای دارد به او احترام می‌گذاریم و تولد شاکیه‌مونی بودا را جشن می‌گیریم.

در چنین مناسبتی، مردم بسیاری سوگندشان را تجدید می‌کنند که هر چه بیشتر کوشش کنند که به بودا شبیه شوند.

اما در چنین زمانی شاید این فکر از جایی در ذهن‌تان برخیزد که فاصله‌ی بین شما و بودا چنان بزرگ است که بودا شدن تنها هدفی دوردست است. همچنین شاید فکر کنید که اگرچه کارهای خوبی انجام می‌دهید، هرگز نمی‌توانید زندگی‌تان را مانند شاکیه‌مونی همیشه با عاقل و غم‌خوار بودن بگذرانید. این بیت‌ها: «جانداران ذاتاً بودا هستند. این مانند آب و یخ است. بدون آب، یخ نمی‌تواند وجود داشته باشد و اگر به خاطر جانداران نبود، هیچ بودایی وجود نداشت» در زادن واسان (ستایش مراقبه‌ی نشسته) آمده است که اثر استاد ذن هاکواین (۱۶۸۵-۱۷۶۸) است. منظور هاکواین این بود که جانداران و بوداها یکی هستند. به عبارت دیگر، چون جانداران و بودا اساساً یکی و همان هستند، بودایی جدا از جانداران وجود ندارد.

به علاوه، مؤمن یامادا (۱۹۰۰-۱۹۸۸) بزرگوار از مکتب ذن رین‌زایی گفته است که شعر «جانداران ذاتاً بودا هستند» اصل بنیادی درمه‌ی بوداست، و «اگر شما واقعاً این شعر را درک کنید، اغراق نیست که بگوییم کل درمه‌ی بودا را کاملاً دریافته‌اید.» شاید به یک معنا، به منظور انتقال این اندیشه به دیگران در طول سال‌ها مردم بسیاری یک روش را پس از دیگری به کار برده‌اند تا لایه به لایه مهارت آموزش و هدایت را بیافزایند.

به طور نرمال باور داریم که «من فقط یک شخص معمولی‌ام، کاملاً متفاوت از بودا» یا اگر از واژه‌های متفاوتی استفاده کنیم، مردم عادی و بودا کاملاً از هم جدا هستند، و ما این را مسلم می‌دانیم که نمی‌توانیم بودا شویم. اما این‌طور نیست. دل‌هایمان نرم می‌شوند وقتی لبخند می‌زنیم و به مردم سلام می‌کنیم؛ دل‌مان به درد می‌آید وقتی از درد و رنج دیگران آگاه می‌شویم؛ و وقتی صورت شاد کسی را می‌بینیم احساس شادمانی می‌کنیم. این واکنش‌ها دقیقاً به این دلیل است که ما جانداران و بوداها یکی و همان هستیم و چون مردم عادی مانند ما و مقدسان دو هویت جدا نیستند. هدف عمل روزانه‌ی ما این است که همیشه براساس این دریافت راه را دنبال کنیم.



## خود حقیقی‌تان را بشناسید

بنابراین بوداها مردمی هستند که دریافته‌اند که بودا هستند، و این یعنی که آن‌ها تقدس زندگی‌شان را فهمیده‌اند و خود حقیقی‌شان را شناخته‌اند.

اما درست همان‌گونه که شاکیه‌مونی به ما می‌گوید: «همه‌ی جانداران فضیلت و نشانه‌ی حسن تته‌گنه را دارا هستند، اما به خاطر توهم‌ها و دلبستگی‌هایشان این را نمی‌دانند،» ما نمی‌توانیم خود را از قید و بندهایمان رها کنیم.

در این باره یک پریستار ذن از زمان‌های پیش برای یادآوری خود به این مطلب که او و بودا یکی هستند، از طرح زیر استفاده کرد. او خود را چنین می‌خواند: «ای استاد» و جواب می‌داد: «بله، آقا» و بعد از خود می‌پرسید و به خود پاسخ می‌داد: «آیا چشم‌هایت باز هستند؟» «بله باز هستند» «خود حقیقی‌ات را از نظر دور نکن،» «چشم، دور نخواهم کرد. و چنین شعرهای بودایی مانند: «فکر نکن که ابرهایی که از هم جدا می‌شوند آسمان را روشن می‌کنند، چون ماه همیشه آن‌جا در آسمان است، درخشان،» به ما می‌گوید که وقتی ابرهای توهم و دلبستگی از دل‌هایمان کنار رفتند، از نور درونی‌مان آگاه می‌شویم.

شخصاً از خودم که صحبت کنم، در این مورد به خودم می‌گویم: «آهای نیچی‌کو» و به خودم جواب می‌دهم تا دریافت خود را ترغیب کنم. جالب است که این نوع روش را هم امتحان کنیم. همچنین، درست مانند این اصطلاح، «بذر بودا از طریق روابط کرم‌یمی جوانه می‌زند،» شما هم وقتی حرف‌های مهربانانه‌ی تشویق را از اعضای سنگه (دوستان‌تان در ایمان) می‌شنوید احساس شادی می‌کنید، مثلاً مانند حرف‌هایی که در طی هوزا زده می‌شود، و در تماس با مهربانی‌ای قرار می‌گیرد که در شما پیدا نمی‌شود. این حالت رخ می‌دهد چون سرشت بودای شما به آن‌ها پاسخ می‌هد. به عبارتی، به این دلیل است که یک بودا برای بودای دیگری درمه را موعظه می‌کند و آن‌ها با هم در جست‌وجوی راه هستند. به زبان استاد ذن ریوکان (۱۷۵۸-۱۸۳۱): «همه‌ی جانداران همان یک بودگی را دارند همان که انسان‌های عادی و قدیسان هم دارند، و آن‌ها همه سرشت بودا دارند. وقتی به تمام جانداران به عنوان ذاتاً جسم بودا احترام می‌گذارید، شخصی هستید که به سوی بودا شدن پیش می‌روید.»

خود حقیقی‌تان را بشناسید. یک بودگی جانداران و بودا را دریابید. این‌ها موضوعات زندگی ما را شکل می‌دهند. اما درست همان‌گونه که راه بودا به عنوان راه برتر توصیف می‌شود، این طبیعت انسان است که وقتی شروع به درک راه می‌کنیم، نمی‌توانیم دست از تلاش بی‌پایان برای ادامه‌ی آن برداریم. برای یک موجود زنده با یک دل، این کار سرشت بوداست.

از کوسی، آوریل ۲۰۱۶



## مصیبت هدیه‌ی از بوداست

آقای ساهان چامارا دینگانتن تیریگ  
مرکز درمهی سری لانکا

این سخنرانی تجربیه‌ی معنوی در طی مراسمی ایراد شد که بانو کوشو نیوانو رئیس آینده‌ی ریشو کوسی - کایی در ۲۳ اکتبر ۲۰۱۵ از مرکز درمهی سری لانکا دیدن کردند. آقای ساهان قرار است در آوریل ۲۰۱۶ در دوره‌ی خارج از کشور مدرسه‌ی دینی گاکورین شرکت کند.

امتحان ورودی دبیرستان را نیز قبول شدم. بعد از آن امتحان سطح پیشرفته را گذراندم، یعنی امتحان اولیه‌ی استاندارد برای داوطلبان دانشگاه و رشته‌ی رقص را به امتحان اضافه کردم.

روزی یکی از بستگانم آمیلا به من گفت: «چرا با من به سازمان بودایی که در پاپیلی‌پانا هست نمیایی؟» برای اولین بار از مرکز درمهی سری لانکای ریشو کوسی - کایی دیدن کردم. آنجا با خانم روکلانتی نیشان‌سالا ملاقات کردم.

در آن زمان، بعضی از اعضا برای جشن وسک ۲۰۱۱ در مرکز درمّه آماده می‌شدند. روکلانتی از من خواست که برای تزیین دیوار به او کمک کنم، و من تا دیروقت شب به او کمک کردم.

روکلانتی به من گفت: «این اولین روز توست، اما امروز من بیش از حد از تو کمک خواستم. آیا از ریشو کوسی - کایی بدت آمده؟» او نگران من بود و گفت: «دوست نداری که باز به این‌جا بیایی؟» درواقع خسته بودم اما یک‌طوری دلم می‌خواست باز به آنجا برگردم.

بعد از آن به تدریج شروع کردم که از مرکز درمّه دیدن کنم. آمیلا از من دعوت کرد تا در سمینار جوانان سه روزه و دو شبه در گندی شرکت کنم اما نتوانستم از والدینم اجازه‌ی شرکت در آن را بگیرم. این موضوع را به آمیلا گفتم و او تمام راه را به خانه‌ی ما آمد و با والدینم درباره‌ی سمینار صحبت کرد.

پدرم به آمیلا گفت: «ساهان از آن پسرها نیست که یکسره تلاش کند تا چیزی را به دست بیاورد. ممکن است در راه گندی یک دفعه به خانه برگردد. برایت می‌تواند زحمت درست کند.» اما سرانجام اجازه‌ی شرکت در سمینار را دادند.

با ماشین با عالیجناب پوشی هیسا یاماموتو که کشیش مرکز درمّه است، همسرش و آمیلا به گندی رفتم. شرکت‌کننده‌های دیگر زودتر رفته بودند. در آن روز برای اولین بار عالیجناب یاماموتو را دیدم و توانستم در ماشین کلی با او صحبت کنم.

من ساهان چامارا هستم. در ۲۳ مه ۱۹۹۴ در ولمیلا در سری لانکا به دنیا آمدم. پدرم چندانا پوش‌پاکومارا و مادرم دیپی‌کا دامایانتی است. من بزرگترین فرزند از سه برادر هستم.

ما خانه‌ی کوچکی داریم با یک اتاق نشیمن، آشپزخانه و یک اتاق دیگر. پدرم تعمیرکار ماشین است. هیچ‌وقت پول اضافی نداشتیم، اما بسیار شاد بوده‌ایم که با پنج عضو خانواده زندگی می‌کنیم.

از بچگی به موسیقی و رقص علاقه داشتم و به تدریج شروع به رقصیدن و اجرای موسیقی در برابر مردم کردم. وقتی همسایه‌ها عروسی داشتند یا از من به خانه‌شان دعوت می‌کردند یا از یک رهبان بودایی که برایشان موعظه کند و گوش بدهند. وقتی چهارده‌ساله بودم دیگر از پدرم پول توجیبی نگرفتم و شروع کردم که برای خودم کارهایی بکنم.

علاوه بر رقص به عنوان کارآموز ارتش درس می‌خواندم و در مدرسه تعلیم پیشاهنگی دیدم. در طی چنین روزهای پرکاری، امتحان سطح معمول، یعنی امتحان پایانی مدرسه‌ی راهنمایی و نیز



آقای ساهان چامارا دینگانتن تیریگ تجربیه‌ی معنوی‌اش را در مراسمی با دیگران سهیم می‌شود که طی آن بانو کوشو نیوانو، رئیس آینده‌ی ریشو کوسی - کایی از مرکز درمهی سری لانکا دیدن کرد.



## برای من مهم است که این حقیقت را که در امتحان مدرسه‌ی دینی گاکورین قبول نشده‌ام به عنوان هدیه‌ی از طرف بودا بپذیرم تا بتوانم زندگی‌م را بهتر کنم.

با این که دو هفته تا روز پیکرگذاری وقت داشتیم همه‌ی خانواده همکاری کردند تا بتوانیم بازسازی خانه را تکمیل کنیم. به خاطر ترتیبات بودا عالیجناب کازوماسا ایزوکا، کشیش مرکز دَرَمَه‌ی چی‌چی‌یو همراه با سیزده عضو جوان بخش سایتاما به خانه‌ی من آمدند و پیکرگذاری گوهون‌زون را کامل کردند.

در ۲۰۱۴ نقش رئیس گروه مردان جوان به من داده شد. بعد من برای دوره‌ی دانشجویان خارجی مدرسه‌ی دینی گاکورین در آن سال تقاضا کردم، اما در آخرین امتحان مصاحبه در اینترنت رد شدم. وقتی فهمیدم خیلی ناراحت شدم.

عالیجناب یاماموتو همیشه به ما می‌آموزد که باید برای هر چیزی که تجربه می‌کنیم سپاسگزار باشیم. «برای من مهم است که این حقیقت را که در امتحان مدرسه‌ی دینی گاکورین قبول نشده‌ام به عنوان هدیه‌ی از طرف بودا بپذیرم تا بتوانم زندگی‌م را بهتر کنم.» به این طریق، این حقیقت را پذیرفتم و بیش‌تر از پیش از مرکز دَرَمَه دیدن می‌کردم تا آموزه‌ها را یاد بگیرم. تلاش کردم که حتماً کمی هم که شده به بودا نزدیک شوم. این افتخار را داشتم که در سمینار رهبران جوان در بانکوک، تایلند در ماه مه گذشته شرکت کنم. از طریق آن‌چه که در سمینار آموختم دریافتم که وقتی سال گذشته برای امتحان ورودی تقاضا کردم عمیقاً و محکم به این فکر نکردم که به چه قصدی می‌خواهم وارد مدرسه‌ی گاکورین شوم، چه چیزی می‌خواهم آن‌جا بخوانم.

عالیجناب یاماموتو همیشه به ما می‌آموزد که باید زندگی بودا را در درونمان بتابانیم. چون در یادگیری دَرَمَه از این رهنمود آگاه بودم، احساس کردم که تغییر بزرگ‌تری در دلم رخ می‌دهد،

در سمینار با اعضای دیگر دوست شدم. روزها در سخنرانی‌ها شرکت می‌کردم و شب با آن‌ها آواز می‌خواندم و می‌رقصیدم. برای اولین بار قرائت سوره را تجربه کردم. اصلاً نمی‌توانستم معنی سوره و محتوای سخنرانی‌ها را بفهمم، اما می‌توانستم با تقلید از اعضای جوان دیگر در سمینار شرکت کنم.

شرکت در سمینار باعث شد که بیشتر به مرکز دَرَمَه بروم. شروع به یادگیری دَرَمَه با اعضای جوان کردم و در برنامه‌ی روز پویا (تعطیلات بودایی اوپوسته در سری‌لانکا) شرکت کردم. به علاوه شروع کردم به شرکت در کلاس ژاپنی ریشو کوسی - کایی. به تدریج آیین‌های ریشو کوسی - کایی را آموختم، و کم‌کم آموزه‌های بودا را در زندگی‌م به کار می‌بستم.

این شانس را داشتم که گوهون‌زونی که به طور محلی اهدا می‌شد را در ۲۰۱۳ دریافت کنم، که تمرکز ایمان در ریشو کوسی - کایی است. روزی عالیجناب یاماموتو گفت: «اعضای جوان در بخش سایتامای ریشو کوسی - کایی از ژاپن به سری‌لانکا می‌آیند. سیزده عضو جوان ژاپنی از خانه‌ی شما دیدن می‌کنند که گوهون زون را پیکرگذاری کنند.»

وقتی با مادرم در این مورد حرف زدم او گفت: «خانهمان کوچک‌تر از آن است که این همه مهمان دعوت کنیم. چرا به جای این آن‌ها را به خانه‌ی خاله دعوت نمی‌کنی؟» اما من واقعاً می‌خواستم که آن‌ها قرائت سوره برای پیکرگذاری را در هر صورت در خانه‌ی ما برگزار کنند. بعد پدرم گفت: «بباید آشپزخانه را خراب کنیم و یک اتاق دیگر آن‌جا درست کنیم. و یک دستشویی و آشپزخانه‌ی جدید در خانه می‌سازیم.»

پدرش سرش داد زده بود و از آن دختر هم جدا شده بود. در اثر این شوک، او خودش را در خانه محبوس کرد و سر کار نرفت. نارین موتورسیکلتی را با وام خریده بود، او تمام حقوقش را برای آن دختر خرج کرده بود و چهار ماه قسط موتور را نداده بود. در نتیجه شرکتی که وام را داده بود موتورش را گرفت. نارین از این موضوع بیش از پیش افسرده شد. من سعی کردم هر روز وقتی از کارم به خانه برمی‌گشتم سر راه به خانه‌ی او سر بزنم و به صدای قلب او گوش بدهم، چنان که عالیجناب یاماموتو به من آموخته بود. بعد از گذشت یک ماه، او کم‌کم بهتر شد. من به دفتر نارین زنگ زدم و خواهش کردم که آیا او می‌تواند سر کار برگردد. به خاطر ملاحظه و توجه آن شرکت او توانست سر کار برگردد. بعد هم خانواده‌اش دل‌هایشان را به روی هم گشودند و باز یک خانواده‌ی آرام شدند همان‌طور که قبلاً بودند.

من توانستم به خاطر آموزه‌های ریشو کوسی - کایی به دوستم کمک کنم که از رنج آسوده شود. به خاطر ترتیبات بودا، توانستم این فرصت را به دست بیاورم که در مدرسه‌ی دینی گاکورین درس بخوانم، که از آوریل ۲۰۱۶ شروع می‌شود. در ریشو کوسی - کایی آموزه‌های بودا را آموختم، و زندگی‌م تغییر کرد. باور دارم که به این دلیل است که آموزه‌ها را در روش زندگی‌م به کار بردم. ما با انواع گوناگون مصیبت روبرو می‌شویم، اما من فکر می‌کنم که باید آن‌ها را به عنوان ترتیبات بودا بپذیریم و از طریق آموختن چیزی از آن‌ها زندگی‌هایمان را بهبود بخشیم.

سوگند یاد می‌کنم که در مدرسه‌ی گاکورین درمّه را عمیق‌تر و محکم‌تر بیاموزم، آن را در زندگی‌م به کار ببرم و آموزه را با مردم اطرافم سهیم شوم تا آن‌ها را از رنج برهانم.

ریشو کوسی - کایی جایی است که زندگی‌مان را بهتر کنیم. باور دارم که ما تحت تأثیر غم‌خوارگی سنگه و حمایت بودا هستیم. می‌خواهم سخنرانی‌ام را با اظهار قدردانی از آمیلا به پایان ببرم که مرا به ریشو کوسی - کایی هدایت کرد.

امسال بیش از سال گذشته. امسال دوباره برای ورود به گاکورین تقاضا کردم. می‌خواهم تجربه‌ام از هدایت دیگران به ایمان را با شما در میان بگذارم، تجربه‌ی که در مدارک تقاضانامه آن را نوشتم.

من یک دوست بیست‌ساله به اسم نارین دارم. او با والدین و دو خواهر کوچک‌ترش زندگی می‌کند. او با دختری قرار می‌گذاشت ولی به نظر می‌رسید که شخص خوبی نیست.

به نارین گفتم که چه احساسی راجع به آن دختر دارم، اما او عاشق آن دختر شده بود و به حرف هیچ‌یک از اطرافیان‌ش گوش نمی‌داد.

روزی نارین برای سفری سه روزه و دو شبه با او بیرون رفت. پدرش متوجه وضعیت او در این سفر شد. بلافاصله که از سفر برگشت جروبحث شدیدی با پدرش درگرفت. بعد از شنیدن این موضوع نمی‌توانستم بی‌تفاوت باشم و برای دیدنش به خانه‌اش رفتم. او همه چیز را به من گفت. او گفت: «من با او به سفر رفتم، اما وقتی برگشتیم، از هم جدا شدیم.» او خیلی افسرده بود چون



آقای ساهان‌چامارا دین‌گه‌تن‌تیریگ (وسط) لوازم مدرسه را به ۱۵۰ دانش‌آموز مدرسه‌ی اوگان‌پی‌تی‌یا ویج‌پیانپهو در شهر موناراگالا تقدیم می‌کند به عنوان حمایت از سوی صندوق برای صلح یک وعده غذا ببخش ریشو کوسی - کایی.

# Child Care lifeline

هر روز از دست دخترم که کلاس دوم دبستان است عصبانی می‌شوم چون وقتی برای مدرسه حاضر می‌شود دیر می‌کند.



دخترم که دوم دبستان است، صبح‌ها به سختی برای مدرسه حاضر می‌شود. پس من از قبل سعی می‌کنم که او را به حرکت تشویق کنم و می‌گویم: «عجله کن و این کار و آن کار را بکن!» یا «تو هنوز این کار و آن کار را نکرده‌ای؟» بعد او هم جوابی می‌کند و می‌گوید: «مامان، ساکت باش!» وقتی حرف او را می‌شنوم با این که دلم نمی‌خواهد، عصبانی می‌شوم و سر او داد می‌زنم: «خیلی خوب، باشه. من دیگه هیچی نمی‌گم.» هر روز همین‌ها تکرار می‌شوند.

## س

اگر شما درست قبل از این که دخترتان کاری را انجام دهد، در کار او دخالت کنید، انگیزه‌اش را از دست می‌دهد و نمی‌تواند کاری انجام بدهد مگر این که به آن کار تشویقش کنید. سرانجام این احتمال هست که آن نوع بچه‌یی شود که اگر به او نگویند، نتواند هیچ کاری را انجام دهد.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که یک پدر یا مادر می‌تواند انجام بدهد پرورش استقلال کودک است تا کودک بتواند برای خودش فکر کند و عمل کند. برای پرورش استقلال در کودکان، بهتر است بگذاریم خودشان تصمیم بگیرند. والدین در عین حال که مراقب فرزندان‌شان هستند، نباید دائماً به آن‌ها کمک کنند یا در کارهای آن‌ها دخالت کنند. برای برخورد با این وضعیت به صبر و تلاش والدین نیاز هست.

در بزرگ کردن فرزندان، مهم است که والدین تماسشان را با کودکان به گونه‌یی حفظ کنند که به آن‌ها کمک شود که خودشان فکر کنند، به تنهایی کارها را امتحان کنند یا خودشان آن‌ها را درک کنند. مهم‌تر است که والدین این کار را بکنند تا فقط به بچه‌ها بیاموزند که چه کار باید بکنند. برای این که چنین تماسی داشته باشیم، خوب است که از بچه‌ها سؤال کنیم، مثلاً: «کی لباست را عوض می‌کنی؟» «چه مدتی است که داری بازی می‌کنی؟» یا «از این کار و آن کار چه خبر؟»



بچه‌های انسان با توانایی تلاش کردن زاده می‌شوند. ممکن است بچه‌ها ناامیدی‌های تلخی را تجربه کنند، یا حس عصبانیت را از شکست گهگاهی. مهم است که والدین وقتی این اتفاق می‌افتد راحت باشند و با این باور به فرزندان‌شان نگاه کنند که چنین تجربه‌هایی برای پرورش استقلال آن‌ها ارزشمند و ضروری است.

(پاسخ‌ها از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی توکیو فراهم 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.

## من خودم بودا هستم

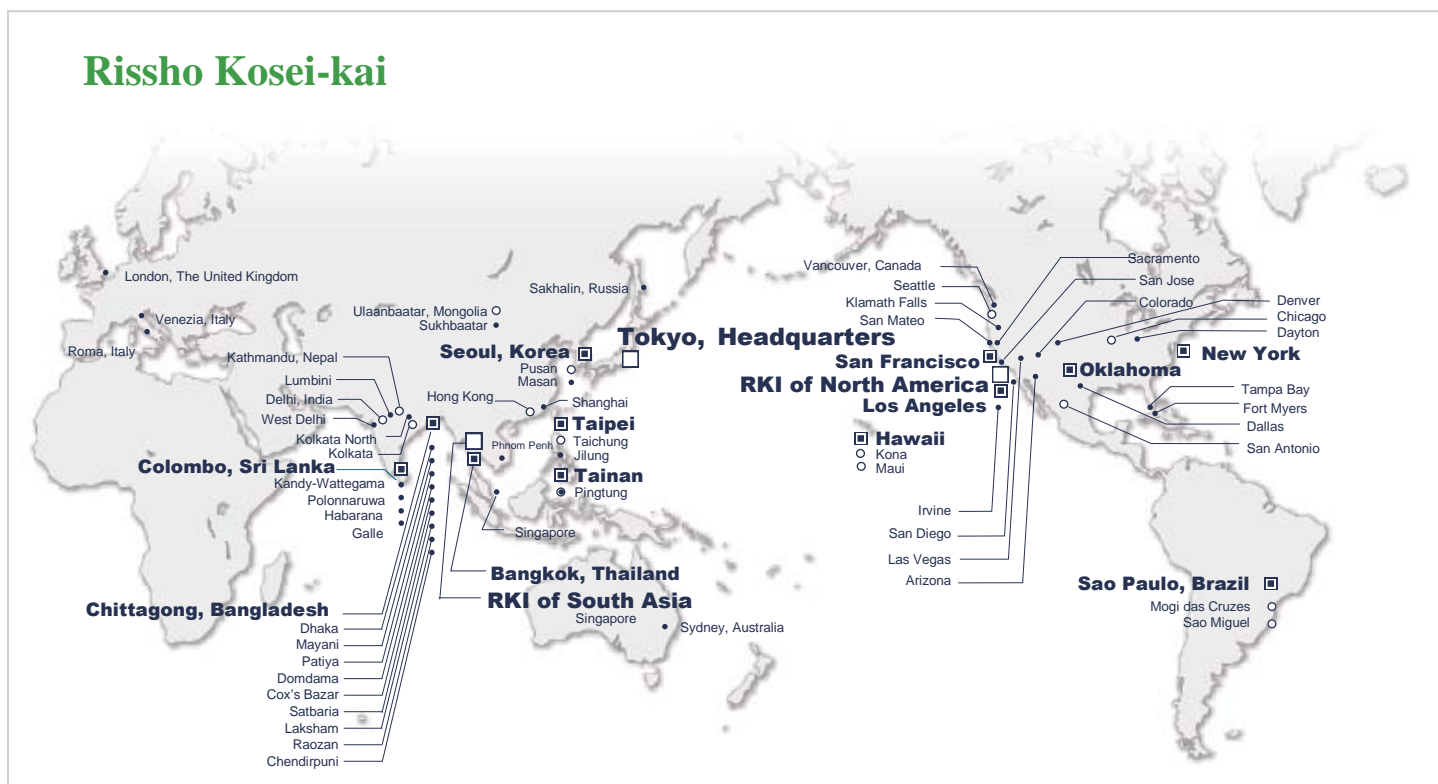
هرگاه کف دست‌هایم را در برابر مجسمه‌ی بودا بر هم می‌گذارم، در مرکز دَرَمَه یا خانه، از حس عمیق آرامش و سپاس آینده می‌شوم. بنیادگذار نیوانو به ما آموخته است که شما خودتان در واقع بودا هستید. من که از این دیدگاه بودایی (که پیش از پیوستن به ریشو کوسی - کایی هرگز نداشتم) بسیار متعجب شدم، احساس کردم که دلم وسیع‌تر شد و با احساسی بسیار گرم پر شد. خود حقیقی شخص، بوداست، حیات بزرگ عالم و یکی با تمام موجودات. و جوهر آن پر از فرزاندگی و غمخوارگی است.

حتا وقتی که به نوبت احساس غم و شادی می‌کنیم، خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم یا با وقایع گوناگونی روبه‌رو می‌شویم، با بودا یکی هستیم. در لحظه‌ی که اندیشه‌هایمان را روی این حقیقت متمرکز کنیم دل‌هایمان به اندازه‌ی عالم گسترده می‌شود، لبخند به لبمان می‌آید و دل‌هایمان با یک حس مهربانی و شادی پر می‌شود. سنگه‌ی جهانی ریشو کوسی - کایی ماه آینده در تالار مقدس بزرگ گرد هم می‌آیند تا صد و دهمین سالگرد تولد بنیادگذار نیوانو را گرامی بدارند. آرزو مندم که این گردهمایی فرصتی شود برای گسترش بیداری نسبت به گران‌بها بودن خود و همه‌ی موجودات در سراسر جهان.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



## Rissho Kosei-kai





# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2016

## Rissho Kosei-kai International

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1124 Fax: 81-3-5341-1224

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

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles  
CA 90033 U.S.A.  
Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437  
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

## Branch under RKINA

**Rissho Kosei-kai of Tampa Bay**  
2470 Nursery Rd. Clearwater, FL 33764, USA  
Tel: (727) 560-2927  
e-mail: rktampabay@yahoo.com  
http://www.buddhismtampabay.org/

## Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)

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

## Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.  
Tel: 1-808-455-3212 Fax: 1-808-455-4633  
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

**Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center**  
1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.  
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

**Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center**  
73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.  
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

2707 East First Street, Los Angeles, CA 90033, U.S.A.  
Tel: 1-323-269-4741 Fax: 1-323-269-4567  
e-mail: rk-la@sbcglobal.net http://www.rkina.org/losangeles.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio**  
6083 Babcock Road, San Antonio, TX 78240, U.S.A.  
Tel: 1-210-561-7991 Fax: 1-210-696-7745  
e-mail: dharmasanantonio@gmail.com  
http://www.rkina.org/sanantonio.html

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas**

**Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas**

## Rissho Kosei-kai of San Francisco

1031 Valencia Way, Pacifica, CA 94044, U.S.A.  
Tel: 1-650-359-6951 Fax: 1-650-359-6437  
e-mail: info@rksf.org http://www.rksf.org

**Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center**  
28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.  
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261  
e-mail: rkseattle@juno.com  
http://www.buddhistLearningCenter.com

**Rissho Kosei-kai of Sacramento**

**Rissho Kosei-kai of San Jose**

**Rissho Kosei-kai of Vancouver**

## Rissho Kosei-kai of New York

320 East 39th Street, New York, NY 10016, U.S.A.  
Tel: 1-212-867-5677 Fax: 1-212-697-6499  
e-mail: rkny39@gmail.com http://rk-ny.org/

## Rissho Kosei-kai of Chicago

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

## Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

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

## Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

1660 Portland St. Klamath Falls, OR 97601, U.S.A.

## Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

1571 Race Street, Denver, Colorado 80206, U.S.A.  
Tel: 1-303-810-3638

## Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

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

## Rissho Kosei-kai do Brasil

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

## Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

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

## Rissho Kosei-kai of Taipei

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

## Rissho Kosei-kai of Taichung

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

## Rissho Kosei-kai of Tainan

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

## Rissho Kosei-kai of Pingtung

## Korean Rissho Kosei-kai

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

## Korean Rissho Kosei-kai of Busan

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

## Branches under the Headquarters

## Rissho Kosei-kai of Hong Kong

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

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15f Express tower, Enkh taiwnii urgun chuluu, 1st khoroo, Chingeltei district, Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: 976-70006960  
e-mail: rkkmongolia@yahoo.co.jp

**Rissho Kosei-kai of Sakhalin**

4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk  
693005, Russian Federation  
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

**Rissho Kosei-kai of Roma**

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

**Rissho Kosei-kai of the UK****Rissho Kosei-kai of Venezia**

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

**Rissho Kosei-kai of Paris**

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

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

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224  
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.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, 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**