

## تمرین پایداری در بزرگ کردن فرزندان

بدهند مگر این که خودشان پشتکار داشته باشند و رشد کنند. اول از همه مهم است که بگذاریم کودکان به آنچه می‌توانند برسند. شاید برای والدین سریع‌تر به نظر برسد اگر به جای این که به دقت توضیح بدهند تا کودک بتواند همه‌ی کار را خودش انجام بدهد، خودشان کارها را انجام بدهند. اما محبت والدین آن است که صبورانه بگذارند که کودکان چیزی را برای خودشان تجربه کنند در عین حال که والدین نگاه مراقبی به آنها دارند. آموزش حقیقی فرزندان مان‌ظرفیت عظیمی از صبر نیاز دارد. آموزش حقیقی بدون آن ممکن نیست. روش زندگی انسانی واقعی تنها از طریق تکرار صبورانه آموخته می‌شود.

از کایسو زوایکان ۸ (شرکت نشر کوسی) ص ۶۲-۶۳

بزرگ‌ترین آرزوی والدین این است که فرزندان‌شان واقعاً شاد باشند. به این دلیل مهم است که والدین به فرزندان‌شان اساسی‌ترین ماده‌ی لازم برای دستیابی به شادمانی را بیاموزند. در این جامعه ما نمی‌توانیم بدون کامل زندگی کردن برای خودمان باقی بمانیم. اما اگر برای دیگران نیز زندگی نکنیم هرگز شادمانی را نخواهیم یافت. من فکر می‌کنم که القا کردن این آرمان اصل مطلب در آموزش در خانه است.

این چیزی نیست که فقط با یکی دو بار گفتن بتوانیم آن را آموزش بدهیم. بچه‌ها به جای تعلیم دیدن با دستورات اخلاقی آنچه که والدین‌شان در زندگی روزانه می‌گویند و انجام می‌دهند را مشاهده می‌کنند و بعد بر طبق آن روش زندگی‌شان را انتخاب می‌کنند. به طور خلاصه، والدین نمی‌توانند فرزندان‌شان را تعلیم

### زیستن همچون نیلوفر شماره‌ی ۱۳۴ (نوامبر 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](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 نیگیو نیوانو و بنیادگذار همکار میوکو ناگانوما در 1938 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.

## لبخند زدن می‌تواند شادمانی بیافریند

نیچی‌کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### لبخند زدن یک شکل تلاش است

از گذشته‌ی دور ژاپنی‌ها گفته‌اند: «بخت خوب به دروازه‌ی شادمانی می‌آید.» این یعنی که شادمانی به خانواده‌یی می‌آید که همیشه لبخند می‌زند و آکنده از خنده است.

فکر می‌کنم که خانواده‌یی که می‌تواند همیشه لبخند بزند باید شاد باشد، و می‌خواهم از بنیادگذار نیگیو نیوانو نقل‌قول کنم، چنان که در شماره‌ی ژوئن ۲۰۱۶ کوسی مجله‌ی ماهانه‌ی ریشو کوسی - کایی («گزارشی از صحبت‌های درمهمی بنیادگذار») آمده، وقتی از او پرسیدند، «راز این که شما همیشه لبخند می‌زنید چیست؟» او پاسخ داد: «چون من همیشه «برهنه» هستم.»

وقتی زره خودبینی‌مان را از تن به در کنیم و «برهنه» بایستیم، یعنی وقتی کاملاً صادق باشیم، احساس راحتی می‌کنیم. و بعد هر چه که باشد، می‌توانیم همچنان لبخند بزنیم. شاید این یک دلیل برای لبخند بنیادگذار نیوانو باشد، که تأثیر فراموش‌نشده‌ی او بر مردم می‌گذاشت، چه عضو ریشو کوسی - کایی بوده باشند و چه از بیرون این سازمان. آن لبخند به «لبخند نیوانو» معروف شد.

اما بنیادگذار نیوانو یک انسان بود، همان‌طور که همه‌ی ما هستیم. او نیز می‌بایست گاهی تجربه‌های غم‌انگیز یا دردناکی می‌داشت که نمی‌توانست لبخند بزند، اگر درست به خاطرمان باشد، در میانسال‌اش بود که برای لبخندش مشهور شد. در واقع وقتی عکس‌های بنیادگذار نیوانو را که در آلبوم خانوادگی‌مان گرد آمده مرور می‌کنم، تقریباً هیچ عکسی از او در جوانی نیست که لبخند بزند.

وقتی به رویدادهای بسیار در تاریخ سازمان فکر می‌کنم، مثل بنیاد آن، سرآغازهای ادیان برای صلح که در آن بنیادگذار نیوانو فعالانه شرکت داشت، آن زمان شاید چیز زیادی نداشت که در موردش لبخند بزند.

اتفاقاً شادروان ماساکو اوتاکی، که پست مهمی به عنوان عضو هیئت امنای ریشو کوسی - کایی داشت و برای ادیان برای صلح ژاپن مسئولیت سنگینی را به دوش می‌کشید، در مقاله‌یی در یکی از نشریه‌های ادواری ریشو کوسی - کایی گفت: «حتا وقتی با سختی‌هایی روبه‌رو می‌شدیم که پذیرش‌شان مشکل بود، بنیادگذار نیوانو همیشه مایل بود آن‌ها را با لبخندی دریافت کند.» و مقاله‌ی دیگری درباره‌ی لبخند بنیادگذار نیوانو گزارش می‌داد که: «در ورای لبخندش تمرین مهار کردن اندوه، خشم، یا تأسف و تغییر جهت آن به یک لبخند بود.»

برای بنیادگذار نیوانو لبخندی به لب داشتن یک شکل از تلاش بود، که سرانجام به یک لبخند حقیقی تغییر جهت داد. از دیدگاهی متفاوت، ایمان او تغییر فوری یک شرایط دردناک را به بذر یک لبخند دربر داشت. بنیادگذار نیوانو به ما نشان می‌داد که در آن شادمانی را می‌توان یافت.



## لبخند زدن به خاطر همه

می‌گویند که لبخند زدن با بالا بردن دمای بدن و تقویت سیستم ایمنی، تأثیر مثبتی بر سلامت فرد دارد. لبخند زدن همچنین اثر هماهنگ‌کننده‌ی دارد، می‌گذارد که با همه‌ی اطرافیان‌تان روابط دوستانه‌ی ایجاد کنید. اگر ترشو باشید، مردم احساس می‌کنند که نمی‌توانند با شما رابطه برقرار کنند. اما هر چقدر هم که شرایط سخت باشد، اگر چیزها را با لبخند بپذیرید، این اولین گام به سوی خلق حوزه‌ی از هماهنگی است.

در این شعر مشهور «آمه نی مو ماکه‌زو» (شکست‌ناپذیر در باران)، کن‌جی میازاوا (۱۸۹۶-۱۹۳۳)، شاعر و نویسنده‌ی ادبیات کودکان، از امیدش نوشت که: «بدون آرزو، / هرگز خشمگین، / و همیشه آرام با لبخند - / می‌خواهم کسی، / مثل آن باشم.» میازاوا همچنین نوشت: «تا زمانی که تمام جهان شاد شود، شادمانی‌ای برای فرد نخواهد بود.» این براساس عبارتی از انتقال جهانی نکوردهاست که در سوره‌ی نیلوفر ذکر شده است — «در نتیجه ما، با تمام موجودات زنده، / با هم به راه بودا دست می‌یابیم» — و بنابراین به آرزوی او که همه باید شادمان شوند مربوط است. به این دلیل است که میازاوا همیشه مراقب بود که هرگز طماع یا خشمگین یا متنفر از دیگران نباشد. در حالی که او آرزومند شادمانی همه بود، میازاوا احتمالاً به طور طبیعی یک سبک زندگی بوداسفوار «همیشه آرام با لبخند» را مجسم می‌کرد. لبخند زدن یک شکل تلاش است که شما را شخصاً شاد می‌کند، و در عین حال عملی است که از این آرزو نشأت می‌گیرد که همه شاد باشند. مردمی که عضو ریشو کوسی - کایی نیستند غالباً ما را تحسین می‌کنند و می‌گویند: «اعضای سازمان شما همه لبخندهای خوشایندی دارند.» البته این چیزی است که برای آن باید متشکر بود و این‌ها باید لبخندهای بوداسف باشند که از روح انتقال جهانی نکورده برمی‌خیزند. همچنین می‌توانیم بگوییم که لبخندهایمان از بنیادگذار نیوانو به ارث رسیده‌اند، کسی که صد و دهمین سالگرد تولدش را این ماه جشن می‌گیریم.

از کوسی، نوامبر ۲۰۱۶.



## آن دو سال در مدرسه‌ی دینی گاکورین به رشد کمک کرد

سالگامووا هه‌واگه پاشین‌دو  
مرکز درمه‌ی سری لانکا

این تجربه‌ی درمه در طی مراسم سالگرد بنیادگذار نیوانو در تالار مقدس بزرگ در ۱ مارس ۲۰۱۶ ایراد شد.

صبح همگی بخیر. من در ۲۴ مارس ۱۹۸۹ در شهر گلّه در سری لانکای جنوبی متولد شدم. خانواده‌ام پنج نفره است — والدینم، مادر بزرگ، یک برادر کوچکتر و من، پسر بزرگتر. والدینم وقتی هشت ساله بودم و برادرم پنج ساله بود از هم جدا شدند. بعد از جدایی، پدرم به تنهایی به شهر دیگری نقل مکان کرد. طلاق در سری لانکا غیرمعمول است. بعد از این که او رفت من احساس تنهایی می‌کردم و به طرق گوناگون زندگی را سخت و مشکل می‌دیدم. اگرچه وضعیت مالی‌مان سخت بود، مادرم روی کار کردن تمرکز داشت تا از خانواده حمایت کند و مادر بزرگم کارهای خانه را در دست گرفت و من و برادرم را بزرگ کرد. با آرزوی کمک به مادرم که دائماً کار کرده بود، به رغم مخالفت خانواده دانشگاه را ترک کردم و در نوزده سالگی شروع به کار کردم.

چند سال پیش مادرم به ریشو کوسی - کایی پیوست و گاهی با من راجع به ریشو کوسی - کایی حرف می‌زد. در آغاز، خانواده‌ام به آیین بودای تیره‌واده ایمان داشت و من با کارهای او مخالفت می‌کردم و می‌گفتم: «چرا می‌خواهی به آموزه‌ی ریشو کوسی - کایی، یک سازمان بودایی مه‌ایانه باور داشته باشی؟» اما همان‌طور که به حرف‌هایش گوش می‌دادم، به تدریج به ریشو کوسی - کایی علاقه‌مند شدم و شروع کردم به دیدار کردن از مرکز درمه با او. شروع به عمل به فعالیت‌های اعضای جوان در مرکز هوزای گلّه کردم. زمانی را که با آن‌ها می‌گذراندم همیشه آکنده از خنده و شادی بود.

بعداً به خاطر کار به تنهایی به کلومبو که مرکز سری لانکاست، نقل مکان کردم و هر روز خیلی مشغول بودم. حقوق کم و تعطیلی در حداقل بود. همان‌طور که فکر می‌کردم که آیا باید از کارم استعفا بدهم یا نه، از عالیجناب یاماموتو که کشیش مرکز درمه‌ی سری لانکا بود رهنمود گرفتم. عالیجناب یاماموتو داستانی از بنیادگذار نیوانو برایم تعریف کرد که در شانزده سالگی به توکیو آمده بود. پدر بنیادگذار به او گفت: «در محلی با ساعت کار طولانی، دستمزد کم و با حداکثر تلاش کار کن.» بنیادگذار کار سختی را انتخاب کرد. عالیجناب یاماموتو با تشویق من گفت: «در حال حاضر تو همان عملی را انجام می‌دهی که بنیادگذار وقتی جوان بود انجام داد. تو حداکثر تلاش را می‌کنی و برای چنین کار زیاد و دستمزد کمی کار می‌کنی. با کار کنونی‌ت مستحکم برخورد کن.» من واقعاً خوشحال شدم و وقتی شنیدم که درست کاری را می‌کردم که بنیادگذار کرده بود می‌خواستم م سخت‌تر سعی کنم.

از آن به بعد نقش رهبر جوانان را در مرکز درمه پذیرفتم. عالیجناب یاماموتو به من رهنمود درمه داد چون به خاطر سختی گرد آوردن اعضای جوان مشکل داشتم. در حالی که رهنمود درمه را از او دریافت می‌کردم و تهوری (دیدار از اعضا برای هدایت آن‌ها به راه بودا) انجام می‌دادم، اعضای جوان از طریق مناسبت‌ها و فعالیت‌هایی که گروه جوانان برگزار می‌کرد کم‌کم جمع شدند. اگرچه تعادل برقرار کردن بین کار و نقش رهبر جوانان آسان نبود، اما من آن را بسیار ارزشمند یافتم.

در آن زمان عالیجناب یاماموتو چندین بار از من پرسید: «آیا می‌خواهی در مدرسه‌ی دینی گاکورین ریشو کوسی - کایی آموزش ببینی؟» من همیشه پیشنهادش را رد می‌کردم چون لازم بود که از خانواده حمایت کنم. اما در قلبم، همیشه قدیمی‌ترهایی را که از مدرسه‌ی دینی گاکورین فارغ‌التحصیل شده بودند تحسین می‌کردم، چون می‌دیدم که فعالانه کار می‌کنند. به علاوه، مرکز هوزای گلّه در شهرم بسته شد، و اعضا به مشکل افتاده بودند چون جایی برای جمع شدن نداشتند. بنابراین مادرم به من گفت: «به عنوان نماینده‌ی خانواده‌مان، امیدوارم که تو به ژاپن بروی و آموزه‌های بودا را مطالعه کنی. نه فقط برای خانواده‌ی ما، بل که برای همه در گلّه که آموزه‌ها را با آن‌ها سهیم شوی.» تحت تأثیر تشویق مادرم، در امتحان ورودی برای دوره‌ی بین‌المللی مدرسه‌ی دینی گاکورین شرکت کردم و قبول شدم. تصمیم گرفتم که می‌خواهم حتماً دوباره مرکز هوزای گلّه را باز کنم با عمل به تعلیم یادگیری درمه در ژاپن درباره‌ی این که چگونه مرکز را



آقای پاشین‌دو تجربه‌ی درمه‌اش را در تالار مقدس بزرگ در طی مراسم سالگرد بنیادگذار نیوانو با دیگران سهیم می‌شود.



می‌بردم چون نگران مادر و برادرم بودم. با مردم درباره‌ی این چه کار می‌توانم بکنم که به خانه برگردم صحبت می‌کردم اما همه‌ی آن‌ها می‌گفتند: «خوب نیست که حالا به خانه برگردی.»

عالیجناب یاماموتو و مادرم هر دو گفتند: «لازم نیست نگران چیزی باشی» و «نگران نباش. به درست در ژاپن ادامه بده.» اما من نمی‌توانستم معنای حقیقی این حرف‌ها را درک کنم و افسرده شدم، چون فکر می‌کردم که خانواده‌ام در چنین دوران سختی به من احتیاج ندارند.

بیش‌تر و بیش‌تر رنج می‌کشیدم، پس از بودا خواستم که هدایتم کند، گفتم: «دیگر نمی‌توانم این کار را بکنم. می‌خواهم برگردم اما نمی‌توانم. چه کار می‌توانم بکنم که خودم را وادارم که درس خواندن را دوست داشته باشم؟ چه کاری باید بکنم تا روش تفکرم را عوض کنم تا بتوانم در ژاپن بمانم و روی درس‌هایم تمرکز کنم؟»

در حالی که هنوز احساس افسردگی می‌کردم، می‌بایست امتحان مهارت زبان ژاپنی را بدهم تا بتوانم وارد سال دوم مدرسه‌ی گاکورین شوم، اما رد شدم. کشیش و اطرافیانم از من حمایت کردند تا بتوانم به سال دوم بروم و امتحان ارتقا دادم. قبول شدم و وارد سال دوم شدم.

بعد از ورود به سال دوم مطالعه درباره‌ی آیین بودا را آغاز کردیم. تا آن زمان، من فقط این دیدگاه را داشتم که آیین بودای تیره‌واده و مه‌ایانه متفاوت‌اند. اما عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم که برای اولین بار دانستم که آموزه‌های آیین بودا، که در هند متولد شدند، از طریق چین و شبه جزیره‌ی کره به ژاپن آمدند، از جمله آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر.

بعداً، برای تعلیم درمه به مرکز درمه‌ی کوفو منصوب شدم. چیزهای بسیاری بود که می‌خواستم بیاموزم و آکنده از امید بودم. اما اولین وظیفه‌ی من که عالیجناب یوشیدا، کشیش مرکز درمه‌ی کوفو به من محول کرد مرتب کردن انباری مرکز درمه بود.

آقای فوجی‌ماکی، یکی از اعضای مرکز درمه، نیز با من به همین کار گماشته شد. او هر وقت که من دلم می‌خواست کار را ول کنم، به کار تشویق می‌کرد. او به من آموخت که وقتی احساس می‌کنم که در رنجم و می‌خواهم بگریزم، در خودم تأمل کنم. پیش از آن در مدرسه‌ی گاکورین احساس سردرگمی و بدبختی می‌کردم. اما از طریق تمیز کردن انبار کم‌کم، دلم به آهستگی راحت شد. با دیدن حالت شاد چهره‌ی دیگران بعد از تمیز کردن انبار، یک حس وصف‌ناپذیر موفقیت پیدا کردم.

در طی دومین تعلیم درمه، هدف آموختن مدیریت مرکز درمه و انتشار درمه را برای خود قرار دادم. برای حمایت از آرزویم در انجام میجی‌بیکو (هدایت غیر اعضا به درمه)، اعضای بخشی که به آن منصوب شده بودم برای کمک به من در رسیدن به هدفم، مراسم عبادی صبحگاهی را اجرا می‌کردند. به خاطر حمایت مهربانانه‌ی آن‌ها، چیزهای بسیاری را از طریق هوزا، محفل درمه،

مدیریت کنم، و نیز چگونه آموزه‌های درمه را برای اعضایش انتشار دهم.

مدرسه‌ی دینی گاکورین در شهر اومه در حومه‌ی توکیو واقع شده است. اومه به خاطر محیط طبیعی‌اش بسیار شبیه زادگاه گله است و من به آسانی می‌توانستم در آنجا آرام باشم. اما نمی‌توانستم به سبک زندگی ژاپنی عادت کنم و هیچ دانشی از زبان ژاپنی نداشتم، پس بعد از ورودم به مدرسه مشکلاتی را تجربه کردم. اغلب بیمار می‌شدم و از مدرسه غایب بودم، و نمی‌توانستم تکالیف مدرسه‌ام را سر وقت انجام بدهم. یک عفونت باکتریایی به نام «ایمپتیگو» داشتم و پایم را جراحی کردم، که مجبور شدم سه هفته به مدرسه نروم. هر وقت در اتاقم در خوابگاه استراحت می‌کردم، به مراقبت خوبی فکر می‌کردم که اگر در خانه بودم مادرم از من می‌کرد و این باعث می‌شد احساس کنم که زندگی در ژاپن بسیار سخت‌تر است.

چنین دوران سختی را می‌گذراندم و وقتی فهمیدم که پدرم دوباره ازدواج کرده، درد بیش‌تری را هم احساس کردم. تا آن زمان پدرم به خاطر مخالفت من و برادر کوچکم ازدواج مجدد نکرده بود اگرچه بارها گفته بود که می‌خواهد دوباره ازدواج کند. اما ناگهان تصمیم گرفت با زن دیگری ازدواج کند. من از برادرم خواستم که سعی کند جلوی ازدواج مجدد پدرم را بگیرد، اما پدرم نظرش را عوض نمی‌کرد. آخرین باری که با تلفن با پدرم حرف می‌زدم، به جایی رسیدیم که با صدای بلند با هم بحث می‌کردیم و او گفت: «شما پسرها بچه‌های من نیستید!» او موبایل برادر کوچکم را پرت کرد و شکست.

چون در ژاپن بودم، هیچ کاری نمی‌توانستم بکنم، بنا بر این به برادرم فشار می‌آوردم که پدرم را راضی کند از این تصمیم منصرف شود. این کار برادرم را از من دور کرد. امیدوار بودم که خانواده‌ام به صورتی برگردد که قبل از جدایی والدینم بود، اما وقتی فکر می‌کردم که این هرگز به حقیقت نمی‌پیوندد، احساس اندوه می‌کردم.

علاوه بر این، روز پیش از عروسی پدرم، مادر بزرگ نود و پنج ساله‌ام درگذشت. نمی‌توانستم مرگش را بپذیرم چون وقتی دو روز پیش از آن با تلفن با او صحبت کرده بودم با شادی جوک می‌گفت. مادر بزرگم کسی بود که همیشه بعد از جدایی مادرم او را درک و حمایت می‌کرد، و وجودش برای من و برادرم نیز بسیار مهم بود.

باور دارم که درگذشت مادر بزرگمان می‌بایست برادرم را بیش از من اندوهگین و ناراحت کرده باشد. با این وجود مادرم بلافاصله درباره‌ی مرگ مادر بزرگم به من نگفت چون می‌دانست که نگرانم می‌کند.

بعد از مرگ مادر بزرگم و ازدواج مجدد پدرم خانواده‌مان از هم پاشید. من دیگر به درس‌هایم در ژاپن اهمیتی نمی‌دادم. بسیار رنج

و دیدارهای اعلام‌نشده از خانه‌های غیراعضا برای صحبت درباره‌ی آموزه‌ها آموختم. تجربه‌ی شگفت‌انگیزی بود که من برای آن بسیار سپاسگزارم.

در پایان آموزش درمّه، وظیفه‌ی به اشتراک گذاشتن تجربه‌ی معنوی‌ام در اول نوامبر به من محول شد. اما بسیار احساس ناراحتی می‌کردم چون دو ماه بود که نتوانسته بودم با برادرم تماس بگیرم که در دویی در خاورمیانه در شغل نیمه‌وقتی مشغول به کار بود.

در ۳۰ اکتبر در راه بازگشت از مراسم خاکسپاری یکی از اعضا، رهبر بخش به من گفت: «بیا با ماشین من به خانه برویم.» و «تو اخیراً کمی افسرده به نظر می‌رسی. اتفاقی برایت افتاده؟ چه چیزی الان بیش از همه ادینت می‌کند؟» بعد من همه چیز را درباره‌ی برادرم به او گفتم.

به گذشته که نگاه می‌کنم، من همیشه نگران برادرم بودم چون او تجربه‌ی اجتماعی کمی داشت و مستقل نبود. تا آن زمان او به یک دارودسته‌ی جوانان پیوسته بود و نمی‌توانست بیش از دو تا سه ماه سر یک کار بماند. وقتی او گفت: «می‌خواهم به دویی بروم» با نظرش مخالفت کردم و گفتم: «نگرانم که به تنهایی به خارج از کشور بروی.»

بعد از شنیدن افکارم، رهبر بخش از من پرسید که چرا نگران برادرم هستم و چرا می‌خواهم آرزوی برادرم برای رفتن به دویی را رد کنم. او به من رهنمود درمّه داد و گفت: «چطور است که وقتی امشب قرائت سوره را به جا می‌آوری درباره‌ی احساسات برادرت فکر کنی؟»

آن شب بعد از قرائت سوره جلوی محراب نشستم و فکر کردم: «چرا برادرم همیشه مشکل ایجاد می‌کند و هرگز به آنچه که می‌گویم گوش نمی‌دهد؟» توجه کردم که من همیشه به او به عنوان کسی نگاه می‌کنم که نمی‌تواند هیچ کاری بکند.

به دلیل این که چرا برادرم کار مورد علاقه‌اش در هتل را ول کرد و مادرمان را تنها گذاشت تا به دویی برود فکر کردم. به این نتیجه رسیدم که او می‌خواهد به جای من از خانواده‌مان حمایت کند چون من نمی‌توانستم هیچ کاری برای مادرم بکنم. متوجه شدم که او چقدر عالی بوده است وقتی که حداکثر تلاشش را در کار نیمه‌وقت در آنجا انجام می‌دهد. من به ملاحظه و محبت او توجه نکردم و آرزوییش را رد کردم و فکر کردم که با وجود مخالفت من خودخواهانه عمل کرده است. از صمیم قلب برای برادرم احساس تأسف کردم و برای توجه‌اش نسبت به خانواده‌مان دلم پر از قدردانی از او شد. آن شب با احساس محبت و فکر کردن به برادرم به خواب رفتم.

نیمه‌ی شب، بعد از این که چند ساعتی خوابیدم، ناگهان موبایلم زنگ زد. تلفن از طرف برادرم بود. او گفت که کار جدیدی پیدا کرده، و اگرچه دستمزدش کم است، او می‌خواهد که حداکثر تلاشش را بکند. ما با اشک در چشمانمان ساعت‌ها به صحبت ادامه دادیم.

روز بعد در این مورد به رهبر بخش گفتم و او از شادی اشک

ریخت و گفت: «چنین است جهان نادیدنی.» در روز سخنرانی درباره‌ی تجربه‌ی درمّه‌ام، احساس قدردانی از برادرم داشتم و توانستم درباره‌ی اندیشه‌هایم در برابر بودا و اعضای مرکز درمّه‌ی کوفو صحبت کنم، و احساس تازگی و نوشدگی می‌کردم. گفتم: «من با این قصد به مرکز درمّه‌ی کوفو آمدم که آنچه را که در این‌جا آموختم با خودم به کشورم برگردانم و آن‌هایی را که نیازمندند رها کنم، اما دریافتم که این واقعاً برای رهایی خودم بود.»

قبلاً، نمی‌توانستم احساسات اعضای خانواده‌ام را که نزدیک بودند درک کنم. اما همین‌طور که به پدرانی گوش می‌دادم که نگران فرزندان‌شان در طی دوره‌ی آموزشی بودند، به فکر افتادم: «چه چیزی در ذهن پدرم بود؟» مادرم نیز به من گفت که بعد از رفتن من و برادرم به یک کشور دیگر، او نیز می‌تواند تا حدودی درک کند که شوهرش بعد از طلاق چه احساسی داشته است.

من نمی‌توانستم دست از سرزنش پدرم بردارم. پس حتا این را در نظر نگرفتم که شاید پدرم احساس تنهایی می‌کرده است. نتوانسته بودم احساسات او را درک کنم و از او حمایت کنم. فکر کردم که چه نوع احساساتی در مورد چنین پسری می‌بایست داشته باشد. واقعاً در این مورد احساس تأسف کردم.

به دو سال گذشته که در مدرسه‌ی گاکورین گذراندم که نگاه می‌کنم، پر از سختی بود. اما به خاطر حمایت مردم بسیار و فرصت‌هایی که به من داده‌اند، توانستم بدون رها کردن درس تا این‌جا برسم. از همکلاسی‌هایم که زمانی را با هم در مدرسه‌ی گاکورین سپری کردیم بسیار متشکرم که برای من الگو بودند و از معلمان و اعضای سنگه متشکرم که پشتیبانم بودند.

پس از بازگشتن به کشورم می‌خواهم خودم را وقف کوشا بودن در عمل به راه کنم، و هدفم را بازگشایی مرکز هوزای گلّه قرار می‌دهم که رؤیای من است. به علاوه هر وضعیتی که داشته باشم هرگز کارهایم را رها نمی‌کنم و آنچه را که در ژاپن آموختم با جوانان بسیاری در کشورم سهیم می‌شوم.



آقای پاشین‌دو (پایین سمت چپ) با اعضای جوان مرکز درمّه‌ی سری‌لانکا.

## پدری هستم که دخترش دوستش ندارد



من پدر دختری هستم که سال ششم مدرسه‌ی ابتدایی است. اخیراً ارتباط برقرار کردن با دخترم برایم مشکل است. یکی از روزها او داشت قسمت آخر یک سریال تلویزیونی را نگاه می‌کرد. وقتی از او پرسیدم که سریال چطور بود، او گفت: «بد نبود» و چیز دیگری نگفت. روز دیگری، از او پرسیدم که در روز مسابقات مدرسه در چه مسابقه‌ی شرکت می‌کند. او جواب کوتاه: «چند نوع» را به من داد. وقتی اصرار کردم، جواب داد: «می‌توانی خودت برنامه را ببینی، می‌گذارمش روی یخچال.» شنیده‌ام که وقتی دخترها نوجوان می‌شوند بدون دلیل خاصی از پدرشان متنفر می‌شوند. وقتی فکر می‌کنم که او ممکن است وارد این مرحله شده باشد، احساس غم و بدبختی می‌کنم. نمی‌دانم که آیا چنین رابطه‌ی بین پدر و دختر سالم است یا نه.

س

به دخترتان نفوذ می‌کند، و همان‌طور که او بزرگ می‌شود، باز به شما تکیه خواهد کرد. «اگرچه آن قدر با پدرم حرف نمی‌زدم، اما او همیشه مراقب من بود.» «پدرم نسبت به من سخت‌گیر بود اما همیشه عشق پدری‌اش را به من نشان می‌داد.» فرزندان که به این صورت به والدینشان فکر می‌کنند، وقتی با مردی بیرون می‌روند یا تصمیم می‌گیرند با او ازدواج کنند، پدرشان را بی‌اهمیت نخواهند دانست. رابطه‌ی میان پدر و دختر واقعاً گویاست.

ج گرفتن حتماً یک جواب کوتاه مثل «چند نوع» هم از دختری که وارد دوران بلوغ شده خوب است. این حقیقت را در نظر داشته باشید که بعضی از فرزندان کاملاً والدینشان را نادیده می‌گیرند. پس وقتی دخترتان جواب می‌دهد: «چند نوع» خوب است اگر شما بگویید: «خوب، اگر وقت داشته باشم دلم می‌خواهم یکی از آن مسابقه‌ها را ببینم.» نباید نگران باشید که آیا او جواب می‌دهد. وقتی با توجه و نگرانی با دخترتان صحبت می‌کنید، توجه شما به صورت محبت پدران به او منتقل می‌شود. بعضی از بچه‌ها وقتی یادداشت مشاهده‌ی کلاسی را به والدینشان می‌دهند می‌گویند: «مجبور نیستی بیایی ولی من در هر صورت یادداشت را برایت آوردم.» والدین که این را می‌شنوند «مجبور نیستی بیایی» حرف او را جدی می‌گیرند و فکر می‌کنند که بهتر است در زندگی فرزندان دخالت نکنند. اما در نتیجه ممکن است کودک احساس تنهایی کند و فکر کند که والدینش نگرانش نیستند. وقتی کودکی به سن بلوغ می‌رسد، مشخص می‌شود که آنچه که او می‌گوید و آنچه که واقعاً احساس می‌کند، اغلب دو چیز متفاوت هستند. بچه‌ها آرزو دارند که باز شناخته شوند اما نمی‌خواهند که عمیق‌ترین احساساتشان را نشان دهند. پس کلماتی که بیان می‌کنند و احساسات حقیقی‌شان گاهی متفاوت است. وقتی درک می‌کنیم که بچه‌ها گاهی چنین ویژگی‌های روانی‌ای دارند، بسیار مهم است که به صدای بی‌صدای بچه‌ها گوش بدهیم که در دلشان صحبت می‌کند. اگرچه دخترتان رفتار خشکی با شما دارد، لطفاً دائم به او بگویید: «تو گنج من هستی!» دختر کلاس ششم تازه به بلوغ رسیده است، پس صحبت‌هایتان با او ممکن است کمی غیرطبیعی باشد، اما محبت پدری‌تان مطمئناً



### نکته‌ی ۱

نگران تکتک پاسخ‌های دختران نباشید. حتماً اگر دخترتان فکر کند که مزاحم هستید، مهم است که دائماً به او بگویید که نگرانش هستید. احساس آسودگی ناشی از این حقیقت که والدینش دوستش دارند وقتی بزرگ شود به اعتماد به نفس در زندگی منجر خواهد شد.

(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، فرزندان 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.

## دیدن چیزها به روشی درست

روش صمیمانه‌یی که به ارتباطتان با دخترتان ارزش می‌دهد نشان می‌دهد که چه پدر آرام و مهربانی هستید.

وقتی از دیدگاه پدر نگاه کنیم، رفتار دخترتان بیشتر بی‌اعتنا است و این در شما کمی احساس تنهایی ایجاد کرده است.

آیین بودا به ما اهمیت دیدن چیزها به روشی درست را می‌آموزد. آن را «دیدگاه درست» می‌خوانند که اولین گام در راه هشت‌گانه است، که یکی از آموزه‌های اساسی بودایی است.

«دیدگاه درست» یعنی دیدن یک چیز یا یک شخص به روشی مناسب. یعنی روش دیدنی که نه خودمحور باشد و نه یک‌طرفه و پیش‌داورانه.

طرز رفتار دخترتان وقتی آن را از دیدگاه یک پدر می‌بینید شاید به نظر شما بی‌اعتنا برسد، اما چطور است که به آن از جایگاه دخترتان نگاه کنید.

وقتی که داشت قسمت آخر سریال تلویزیونی را نگاه می‌کرد پدرش با او حرف می‌زد. در آن زمان شاید فکر کرده باشد «کاشکی پدر این لحظه را برای حرف زدن با من انتخاب نمی‌کرد. زمان مناسبی نیست.»

در عین حال وقتی پدرش از او سوالی می‌کند و انتظار جواب بیش از اندازه دارد، ممکن است یک حس فاصله‌ی روحی بین شما دو نفر به وجود بیاید. بنا بر این برای شما حیاتی است که درباره‌ی احساساتتان با او صحبت کنید، و همیشه عواطف پیچیده‌ی دخترتان را که دوران بلوغ را می‌گذراند در نظر داشته باشید، و گاهی لازم است از دور مراقب او باشید و برایش دعا کنید.

مردمی که در موقعیت‌های متفاوت هستند، دیدگاه‌های متفاوتی دارند. داشتن «دیدگاه درست» یعنی دیدن چیزها نه از دیدگاه خودمحور خودمان بل که دیدن آن‌ها از دیدگاه دیگران.

اگر سعی کنید چیزها را از دیدگاه دخترتان ببینید، شاید اکتشافات تازه‌یی بکنید. پس فاصله‌ی روحی‌ای که اکنون بین خود و دخترتان حس می‌کنید، به تدریج کوچکتر خواهد شد.

(نظارت و پراپشی از سوی دیارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشو کوسی - کایی)



## لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



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

لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

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



## تجسم آموزه در خودمان از طریق عمل

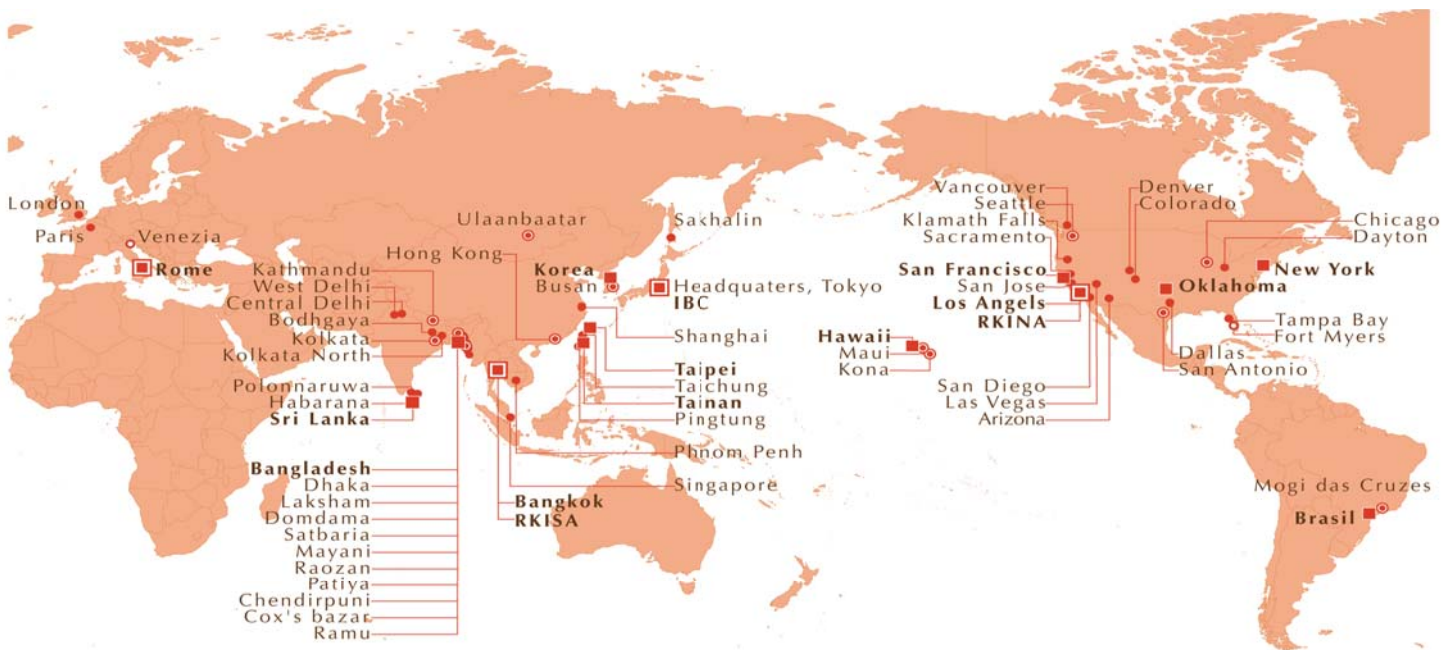
در ریشو کوسی - کایی تاییه، در بیست و پنجم هر ماه مراسم خاصی برای بزرگداشت بوداسف کاننون برگزار می‌شود. در واقع آخرین باری که از مرکز درمه‌ی تاییه دیدن کردم بیست و پنجم بود، و به عنوان عمل تدهوری (کمک به بهبود پیوند اعضا با درمه)، اعضا از خانه‌های اعضای مسن‌تر دیدن کردند.

وقتی اعضا بعد از تدهوری به مرکز درمه برگشتند همه هیجان‌زده بودند و با شادی گفتند: «خوشحالم که بعد از ماه‌ها توانستم او را ببینم،» «او از ما استقبال کرد با این که قرار قبلی نداشتیم،» و «عالی بود که درست جا به اندازه‌ی پارک ماشین‌ها من جلوی خانه‌ی او پیدا کردیم، با وجود این که خیابان پر از ماشین‌های پارک‌شده بود.»

با دیدن درخشش اعضا بعد از عمل تدهوری به اهمیت تجسم آموزه در خودمان از طریق عمل و نه فقط مطالعه‌ی آن پی بردم. چنان که در سوره‌ی نیلوفر نوشته شده «نته‌گته‌های بودا فقط به بوداسف‌ها می‌آموزد،» اعضای مرکز درمه‌ی تاییه توانستند دل عمیق بوداسف کاننون را بگیرند و نگه دارند.

آموزه‌ی بودا شاکیه‌مونی در دل و جان اعضای ریشو کوسی - کایی در جهان زنده است. در مناسبت صدوهمین سالروز تولد بنیادگذار نیوانو در این ماه، می‌خواهم عمیق‌ترین سپاسم را به او بیان کنم که همه‌ی ما را به آموزه‌ی شاکیه‌مونی هدایت کرده است.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



RISSHO KOSEI-KAI INTERNATIONAL BRANCHES

# 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, Jhongjheng 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

**International Buddhist Congregation (IBC)**

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

**Rissho Kosei-kai of South Asia Division**

5F Fumon Hall, 2-6-1 Wada, Suginami, Tokyo, 166-8537, Japan  
*Tel:* 81-3-5341-1124 *Fax:* 81-3-5341-1224

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

201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkok, 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, 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#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**