

مقاله‌ی بنیادگذار

رویکرد داورانه و رویکرد رهاکننده

که تلاش کنند امتناع کودک از رفتن به مدرسه را تغییر دهند، کودک را آن چنان که هست کاملاً بپذیرند و او را با هر دو دست در آغوش بگیرند. آیین بودا می‌آموزد که حتی یک چیز بدون دلیل رخ نمی‌دهد. بنابراین امیدوارم که والدین همراه با فرزندشان بتوانند از این دلیل پرده بردارند که چرا فرزندشان به چنین احساس رنجی رسیده است و بفهمند که مشکلات فرزندشان در چه چیزی ریشه دارد.

اول، والدین باید خانه را محلی کنند که کودک در آن احساس امنیت کند و اگر آن‌ها در گسترده‌تر کردن آن ناحیه‌ی امنیت به طریق گام به گام پیش بروند، مسلماً آن روز خواهد رسید که فرزندشان به خواست خود به مدرسه خواهد رفت.

از کلیسو ژوایکان ۸ (شرکت نشر کوسی) ص ۱۸۰-۸۱

دلیل اینکه مردم آزار می‌بینند این است که عین حال که آرزو دارند به روشی انسانی، غم خورانه و همدلانه زندگی کنند، اما همیشه نمی‌دانند که چطور این کار را بکنند. وقتی کودکی نمی‌خواهد به مدرسه برود، والدینش اغلب ناامید می‌شوند و حاضر هستند هر کاری بکنند تا فرزندشان مجبور به رفتن به مدرسه شود. اما فرزند با سماجت نمی‌پذیرد.

والدین به جای همدری ماتم می‌گیرند: «چرا این بچه حداقل به مدرسه نمی‌رود؟» اما با این که شاید آن‌ها با این برخورد انتقاد آمیز کودک را سرزنش کنند، اما امتناع کودک از رفتن به مدرسه تغییر نخواهد کرد. دلیلش این است که والدین نگران حفظ ظاهر هستند و رویکردی داورانه را در برابر فرزندشان برمی‌گزینند، نه رویکردی رها کننده.

والدین به منظور رها کردن کودکشان از رنج باید پیش از این

زیستن همچون نیلوفر شماره ۱۳۵ (دسامبر ۲۰۱۶)

Published by Risho Kosei-kai International,
Fumonkan, 2-6-1 Wada,
Suginami-ku, Tokyo, 166-8537 Japan
TEL: +81-3-5341-1124
FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp
Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Shizuyo Miura
Editorial Staff of RK International

ریشو 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.



به آسمان‌ها نگاه کنید و از این کار احساس شرم نکنید

نیچی‌کو نیوانو
رئیس ریشو کوسی-کایی

آیا وجدان‌تان در عذاب است؟

در ژاپن در طی فصل تعطیلات که پایان سال کهنه و آغاز سال نو را دربرمی‌گیرد، بسیاری از ما فرصت‌های مکرری داریم که با دیگران دور هم جمع شویم. در این اوقات معمولاً خوراکی‌هایی با هم می‌خوریم، وقتی شیرینی سرو می‌شود به نظر می‌رسد که خوراکی مورد علاقه همه است اما شیرینی‌ها شکل‌ها و اندازه‌های گوناگونی دارند. دست‌تان را به سمت کدام دراز می‌کنید شیرینی بزرگ یا شیرینی کوچک؟

شاید فرض کنید که هر چه شیرینی بزرگتر باشد بهتر است اما فکر می‌کنم که بیشتر مردم تمایل دارند دست‌شان را به سمت آن‌هایی دراز کنند که در مقایسه کوچکترند چون از این‌که به روشی آشکارا طمع کار رفتار کنند خجالت می‌کشند.

اگرچه این مثال ساده‌ای است، اما ما ژاپنی‌ها از زمان‌های دور این نگرش روانی را به وجود آورده ایم که از انجام هر کاری که از آن احساس شرم یا گناه می‌کنیم پرهیز کنیم، و آن را با «داشتن حس شرم» بیان می‌کنیم. در مدرسه‌ای که می‌شناسم «داشتن حس شرم» شعاری برای تربیت کردن دانش آموز است. به عبارت دیگر بنیاد آموزش انسان، روش زندگی‌ایی است که وجدان شخص را شرمسار نکند.

با این وجود گاهی در برابر وسوسه‌های آز شکست می‌خوریم و کارهایی را انجام می‌دهیم که به عنوان انسان باید برای آن‌ها احساس شرم کنیم. البته در میان ما مردمی هستند که از دروغ گفتن یا خطا کردن اصلاً احساس شرم نمی‌کنند.

اما درست همان‌گونه که آیین بودا نظریه شمول مشترک ده قلمرو را می‌آموزد هرکس در درون دلش یک من دارد با آرزوهای خودخواهانه و نیز یک من با صداقت و درستی. ما انسان‌ها می‌توانیم هم‌زمان دل شرم آور خود محور داشته باشیم، مانند قلمروهای دوزخ و ارواح گرسنه، و نیز دل بوداها و بوداسف‌ها، سرشار از غمخوارگی که می‌گذارد از وقف کردن خود برای دیگران شاد شویم.

این بندی از شعری اثر هیروشی یوشینو (۱۹۲۶-۲۰۱۴) را به یاد می‌آورد «قبول شدن در روزی پس از دیگری/ و رد شدن در روزی پس از دیگری/ این دو کار را/ آیا ما به عنوان یک کار انجام می‌دهیم؟»

چون این شعر از یک واژه نگاره‌ی کان‌جی برای «قبول شدن» و «رد شدن» استفاده می‌کند، لایه‌یی روی معنای دو واژه می‌کشد و به ما نشان می‌دهد که ما نمی‌توانیم بدون شکست خوردن زندگی کنیم، بنابراین مهم است که همیشه تکرار کنیم و از خود بپرسیم: «آیا وجدانت در عذاب است؟» و به دل بوداها و بوداسف‌ها برگردیم.



احساس شرم به اصلاح خود می‌رسد

هونین (۱۲۱۲-۱۱۳۳) بنیان‌گذار آیین بودای پاک بوم ژاپنی، این کلمات صادقانه‌ی تأمل در خود را باقی گذاشت: «باید شرمسار باشم، باید شرمسار باشم، اندوه‌گینم، پشیمانم.»

یکی از دانشمندان معروف فلسفه‌ی شرق در ژاپن، ماساهيرو یاسوئوکا (۱۹۸۳-۱۸۹۸) می‌گوید که انسانیت انسان‌ها از یک جنبه در دنبال کردن چیزی گران‌بها و بزرگ یافت می‌شود که از آن دل احترام بر می‌خیزد. به علاوه بر اساس نظر آقای یاسوئوکا وقتی شخصی چنین دلی را ایجاد می‌کند: «یک حس شرم در مورد واقعیت حقیر خود شخص شروع به رشد می‌کند.» و از دیدگاه دینی همچنان که ایمان‌تان عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شود و با جدیت به خودتان نگاه می‌کنید، چاره‌ای جز تأمل روی عیب‌های‌تان و پشیمانی ندارید. در واقع کلمات هونین گواه این است.

وقتی که نگاه‌تان به سوی خدایان و بوداهاست و به آن‌ها احترام می‌گذارید، وقتی رو در روی خدایان و بوداها هستید شاید با پشیمانی فکر کنید که «هنوز ارزشمند نیستم.» اما درست آن‌گونه که شکایه‌مونی بودا گفت: «دلی که از نعمت یک حس شرم برخوردار است، آرایه‌ی پاک‌تر و زیباتر از هر گونه جامه‌ی بی‌است که شخص می‌تواند بپوشد.» پس حس شرم می‌تواند به عنوان قدرت پویایی عمل کند که رشد ما به عنوان انسان را بر می‌انگیزد. مینسیوس یک فیلسوف کهن چینی (۲۸۹-۳۷۲ ق-م) می‌گوید: «به آسمان‌ها نگاه کنید و از این کار احساس شرم نکنید» این شعار خوبی برای سبک زندگی‌ای است که قویاً انسانی است و هدفش نزدیک شدن کمی بیشتر به عظمت است.

البته این روش خاصی از زندگی نیست. آن‌چه مهم است زندگی به طریقی است که همیشه هدفش صادق بودن به یک اندازه در برابر خدایان و بوداها و مردم دیگر و خودتان باشد. به عبارت دیگر، هرگز فراموش نکنید که با مردم مؤدب باشید و با شادی آن‌چه را که از شما انتظار می‌رود انجام دهید. و بعد اگر به یاد داشته باشید که همیشه ملاحظه‌ی دیگران را بکنید، می‌توانید روزهایتان را با وجدانی راحت، رها از عذاب بگذرانید.

با این همه اگر ببینید که در راه گم شده‌اید، حتماً به یاد بیاورید که چقدر مهم است که اول احساسات دیگران را در نظر بگیرید. وقتی صادقانه برای کمک به دیگران تلاش می‌کنید، دلتان نمی‌خواهد علایق خودخواهانه‌ی خودتان را پیش ببرید. شاید ما انسان‌ها کم‌کم با تکرار تأمل در خود و نشان دادن توجه به دیگران تحول می‌یابیم.

از کوسی، دسامبر ۲۰۱۶.



بیایید با گنج ساختن رنج‌مان، شادی را به اشتراک بگذاریم

خانم ایکویو موراکامی
مرکز درمهی شیپویا

این سخنرانی تجربیهی درمه در ۱۰ آگوست ۲۰۱۶ در مرکز درمهی اولانباتور در مغولستان ایراد شد.

اما از هفدهمین سال ازدوایم مشکلات زیادی به وجود آمد و رنجم ادامه یافت. شوهرم که کارمند حقوق‌بگیر بود ناگهان از کارش استعفا داد. کمی بعد از آن مدرسه رقص باز کرد، چون رقصیدن سرگرمی‌اش بود. بعلاوه او فقط سه روز بعد از باز کردن مدرسه این موضوع را به من گفت. بخاطر مشورت نکردن با من از دستش عصبانی بودم. بخاطر کارهایش مالمال از احساسات سرزنش بودم، و اضطراب از آن‌چه که بر سرم می‌آمد. مجبور شدیم مدرسه رقص را یک سال و نیم بعد از باز شدنش ببندیم چون سود نمی‌داد. تمام چیزی که باقی مانده بود بدهی سنگین بود.

می‌خواستم شروع به کار کنم تا زندگی‌مان حفظ شود، اما قبل از آن برای گرفتن رهنمود درمه از کشیش مرکز دیدن کردم. او به من گفت: «نباید کار کنی، بل که در عوض باید به مرکز درمه بیایی.» فکر می‌کردم که امکان ندارد؛ ما با چنان بدهی بزرگی روبه‌رو بودیم که حتا اگر من بسیار سخت کار می‌کردم هم نمی‌توانستیم باز پرداختش کنیم. اما بعد از رهنمود کشیش تصمیم گرفتم به عمل جدی بپردازم. کمی بعد نقش سرپرستی گروه همسران جوان به من داده شد. هر روز تهوری (دیدار از خانه‌های اعضا و کمک به آن‌ها در بهبود ارتباطشان با درمه) انجام می‌دادم، و به میجی‌بیکی (عمل مرتبط کردن مردم با درمه) و هوزا (مجمع درمه) عمل می‌کردم.

شوهرم سخت‌کوش است و بدون اینکه حتا روزهای تعطیل به مرخصی برود کار می‌کرد و تلاش زیادی می‌کرد تا بدهی‌اش را بپردازد. اگرچه در طول تمام زندگی‌مان سخت کار کردیم، اما مقدار بدهی بیش از آن بود که باز پرداختش کنیم. اما او به طور غیرمنتظره‌ای گاهی سفارش‌های بزرگی می‌گرفت و بخاطر آن سفارش‌ها توانستیم در زمان کوتاهی بدهی را کاملاً پرداخت کنیم. خیلی متعجب بودم که این جور چیزها واقعاً اتفاق افتاد. من به پیروی از رهنمود درمهی کشیش عمل کردم و واقعاً نتیجه عمل را دیدم. اهمیت عمل به آموزه‌های بودا را مستقیماً دیدم.

وقتی احساس آرامش کردم که بر این ناراحتی غلبه کرده‌ام، حادثه رانندگی برایم اتفاق افتاد. شدیداً مصدوم شدم و مجبور شدم

من ایکویو موراکامی رهبر بخشی در مرکز درمهی شیپویا در توکیو هستم. بخاطر فرصتی که امروز برای سهیم شدن تجربیهی درمه‌ام با شما به من دادید بسیار سپاسگزارم. اولین بار سال پیش به مغولستان آمدم پس این دومین دیدار من است.

والدین و مادربزرگم اعضای جدی ریشو کوسی-کایی بودند، پس از بچگی در خانواده‌یی با ایمان رشد کردم. پدرم مردی جدی و سخت‌کوش است و مادرم همیشه لبخند می‌زند و بسیار مهربان است. من در محیط خوبی بزرگ شدم و بدون مشکل زندگی کردم. وقتی به مرکز درمه می‌رفتم همیشه می‌توانستم دوستان بسیاری را ببینم و هر روز به مرکز می‌رفتم چون از انجام فعالیت‌ها با یکدیگر لذت می‌بردیم.



خانم موراکامی (چپ) سخنرانی تجربیه درمه‌اش را ایراد می‌کند و آقای زورگیت (راست) آن را به مغولی ترجمه می‌کند.

سفر معنوی

من در خانواده‌یی با ایمان به دنیا آمده بزرگ شدم و از آن محیط راضی بودم. آرزو داشتم که بتوانم کار خوبی برای دیگران بکنم. اما جذب شادمانی خودم شده بودم. بودا انواع گوناگون رنج را به من داد، که اشاره به این بود: «تو باید بوداسفی شوی که می‌تواند نزدیک آنان که در رنجند بماند و رهایشان کند.» بودا پدیده‌های گوناگونی را به من نشان داد. به لطف غم‌خوارگی بودا اکنون آن‌گونه شخصی هستم که نمی‌تواند بدون رسیدگی به مردم رنجمند آن‌ها را رها کند و از شادی دیگران خوشحال است، گویی شادی خود اوست.

رهبان بخش مشترکاً می‌آموزند که چگونه مشکلات اعضا را بپذیرند و از طریق آن‌ها عمل کنند.

به عنوان مثال وقتی سعی می‌کردم که اعضا را تشویق کنم کاری را در طی تهِ دوری انجام بدهند، نه به من گوش می‌دادند و نه آن‌چه که گفته بودم را می‌پذیرفتند. در این وضعیت فوراً فکرم را تغییر می‌دادم. به این دلیل بود که من مشکل آن عضو را مال او می‌دانستم و آن را به عنوان مشکل خودم نمی‌پذیرفتم. فکر کردم که من با اعضا یکی نبودم و با دل خودم محورم به آن‌ها گوش می‌دادم و خودم را تغییر دادم. پس یک بار دیگر با آن‌ها ارتباط برقرار کردم و احساساتشان را در نظر گرفتم.

کشیش همیشه به دعا برای ادامه می‌دهد تا بتوانم آن‌چه که می‌گویم را درک کنم. با به یاد آوردن دل غمخوار او من نیز به دعا برای سرشت اعضای بودا ادامه می‌دادم. برای بکار بردن آموزه‌ی بودا تلاش می‌کردم که به چه بودا به من می‌آموزد را درک کنم. وقتی می‌توانم پیام را درک کنم بسیار تحت تاثیر قرار می‌گیرم. همزمان با من یکی از اعضا هم پیام بودا را می‌آموزد و می‌گوید: «من درک می‌کنم، در رنج بودم چون دلم خودم محور بود.» چهره آن عضو روشن می‌شود و ما با هم شادی می‌کنیم. من هر روز این نوع شادی را با اعضای بخشم سهیم می‌شوم.

از کشیش درباره دیدگاه بودا و روش پذیرش آن رهنمود می‌گیرم و آن را به بخش می‌آورم که در آن‌جا آن را با رهبان منطقه سهیم می‌شوم و آن را به عمل در می‌آورم.

که دو ماه در بیمارستان بستری شوم. پاهایم شکسته بودند و بعد از مرخص شدن از بیمارستان به بازپروری نیاز داشتم. روند بازپروری بسیار سخت بود اما شدیداً احساس کردم که می‌خواهم بهبود پیدا کنم تا باز به مرکز درمه بازگردم. چنین نگرش مثبتی را حفظ کردم. آن زمان از اعماق قلبم نسبت به شوهرم احساس سپاس می‌کردم چرا که هر روز برای دیدنم به بیمارستان می‌آمد. از طریق حادثه رانندگی احساس کردم که بودا زندگی را نجات داد و آن را به من بازگرداند. مصمم بودم که مانند دست و پای بودا به او خدمت کنم.

اکنون چهار سال است که رهبر بخش هستم. بخشی که در آن خدمت می‌کنم بزرگترین بخش در مرکز درمه شیویاست. این بخش آن قدر عضو دارد که بسیار مشغول مراقبت از اعضای آن هستم، چون آرزویم این است که زندگی را وقف رهایی هریک از اعضا کنم. هر روز با هفت رهبر بخش دیگر برای انجام تهِ دوری از خانه اعضا دیدن می‌کنیم و آموزه‌ی درمه را با آن‌ها سهیم می‌شویم.

اعضا نگرانی‌های گوناگونی دارند، هر بار که برای تهِ دوری از آن‌ها دیدن می‌کنم به اعضا نزدیک می‌شوم تا به رنج‌هایشان گوش دهم. رنج آن‌ها را رنج خود می‌دانم و با آن‌ها احساس همدردی می‌کنم. با دیدن رنج‌شان دیدگاهم از خودم‌محور به دیدگاه بودا تغییر می‌کند. اما همیشه از کشیش می‌پرسم که آیا طرز برخورد نسبت به اعضا در جلسه رهبران بخش صحیح بود یا نه.

خودم شده بودم. بودا انواع گوناگون رنج را به من داد، که اشاره به این بود: «تو باید بوداسفی شوی که می‌تواند نزدیک آنان که در رنجند بماند و رهایشان کند.» بودا پدیده‌های گوناگونی را به من نشان داد. به لطف غم‌خوارگی بودا اکنون آن‌گونه شخصی هستم که نمی‌تواند بدون رسیدگی به مردم رنجمند آن‌ها را رها کند و از شادی دیگران خوشحال است، گویی شادی خود اوست. اکنون از کشیش و اعضای سنگه برای پشتیبانی‌شان سپاسگزارم.

امروز روز یادبود ماهانه‌ی بنیانگذار همکار میوکو ناگانوما است. بنیانگذار همکار به همراه بنیانگذار نیکو نیوانو، ریشو کوسی-کایی را بنیاد کردند. بخاطر دل و جان غم‌خوارش، اعضا او را به عنوان مادر غم‌خوار دوست داشتند. او با به خطر انداختن زندگی‌اش ثابت کرد که آموزه‌های بنیانگذار صحیح بودند. بخش ساساهاتا که من مسئولش هستم، منطقه‌ی از هاتاگایا را شامل می‌شود که بنیانگذار همکار قبلاً آن‌جا مغازه سبب زمینی شیرین تنوری داشت. پس ساساهاتا منطقه‌ی پر معنا است که بنیانگذار همکار آن‌جا زندگی کرده بود. من همیشه این آرزو را در دلم دارم که رهبر بخشی باشم که مردم را با روشی غم‌خوارانه مانند بنیانگذار همکار هدایت کنم.

با یکی شدن در روح با اعضای مغولستان، با این‌که در کشوری متفاوت زندگی می‌کنم می‌خواهم این آموزه‌ی شگفت‌انگیز را به مردم بسیاری گسترش دهم. من زندگی را وقف رهایی اعضا و کوشا بودن در عمل به آموزه‌ی می‌کنم تا شخصی دوست داشتنی باشم.



خانم موراگامی (دومین نفر از چپ) با کشیش (دومین نفر از راست) و اعضای دیگر مرکز درمهی شیپویا از ژاپن در مقابل محل سکونتشان.

برخی از هفت رهبر بخش با کارهای معمول بسیار مشغولند یا از والدین‌شان مراقبت می‌کنند، اما برای انجام نقش‌شان در مرکز درمه وقت می‌گذارند. از میان آن‌ها خانم آبیشتین تلاش را می‌کند. او آن قدر چشم‌هایش ضعیف است که نمی‌تواند بدون اینکه از نزدیک نگاه کند کیوتین (سوره خوانی) را قرائت کند. اگرچه نمی‌تواند جلوی پاهایش را ببیند، اما با جدیت برای انتشار آموزه گام برمی‌دارد. از دیدن او تحت تأثیر قرار می‌گیرم. او سختی‌های بسیاری را تجربه کرده و در ژوئن امسال در گواهی [دینی] خود در مورد آن‌ها صحبت کرده است. او مثلاً از والدین شوهرش مراقبت کرده است. مراقبت همزمان از والدین سالمند می‌بایست برای او خیلی سخت بوده باشد، خصوصاً که چشم‌هایش ضعیف است. شوهرش درگیر شغلش بوده و نمی‌توانسته در مراقبت از والدینش به او بپیوندد، پس او تنها بوده است. بخاطر این تنهایی و استرس شروع به خرید جواهرآلات کرد. در آن زمان موقتاً از استرس و تنهایی‌ای رها می‌شده که در اثر پرستاری به وجود آمده بود و احساس شادمانی می‌کرد. او بارها و بارها این رفتار را تکرار کرد و هزینه جواهرآلات زیاد شد. او نمی‌توانست آن را به تنهایی پرداخت کند. سرانجام مجبور شد همه‌ی ذخیره‌ی بزرگی را که برای والدین شوهرش نگه داشته بود استفاده کند.

شوهرش با این‌که می‌دانست او چه کاری کرده است، او را بخشید و آن‌ها از هم جدا نشدند. شوهرش شخصی واقعاً مهربان و با محبت است. خانم آصادقانه از او و والدینش عذرخواهی کرد. با گذشتن از ارث والدین شوهر بجای پرداخت بدهی، مشکل بدهی حل شد.

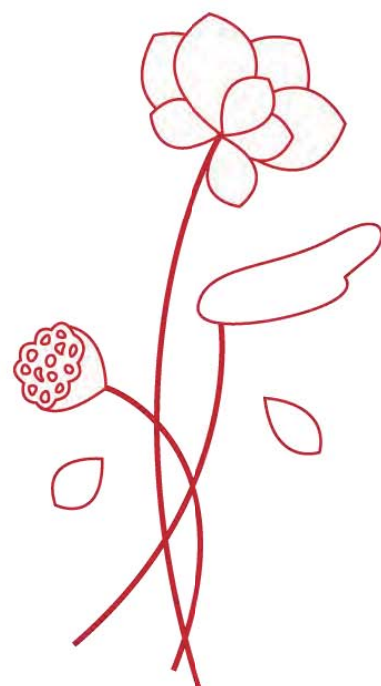
او تصمیم گرفت آن‌گونه همسری شود که خوشایند شوهرش باشد و برای تسلی روح والدین شوهرش سوره قرائت کند. سپس او به عنوان رهبر منطقه منصوب شد و برای انجام ته‌دوری گام برمی‌دارد. اکنون او با هدف بزرگ اهدای بخشندگی تلاش می‌کند. من از او آموختم، شخصی که از طریق تأمل در خود دلش را تغییر داد و قاطعانه به آموزه عمل می‌کند.

همانطور فرصت به من داده شد که تجربه‌ی درمه ام را در مغولستان با دیگران سهیم شوم و در عین حال که داشتم سخنرانی‌ام را آماده می‌کردم، به کل زندگی‌ام فکر کردم. من در خانواده‌ی بی‌ایمان به دنیا آمده بزرگ شدم و از آن محیط راضی بودم. آرزو داشتم که بتوانم کار خوبی برای دیگران بکنم. اما جذب شادمانی

Spiritual Journey



Living the
LOTUS



من نگران دخترم هستم که در مدرسه مشکل ایجاد می‌کند.



من غالباً چنین شکایت‌هایی را شنیدم که «دخترتان پسر را زده و او زخمی شده» و «دخترتان دفتر بچه‌ام را خط‌خطی کرده است.» دختر نه ساله ام که کلاس سوم دبستان است مدتی است که چنین مشکلاتی را به وجود می‌آورد. نمی‌دانم چند بار معذرت خواهی کرده‌ام. وقتی به او می‌گویم که به دوستانش سخت نگیرد، می‌گوید: «من برای‌شان مشکلی ایجاد نمی‌کنم و ما واقعاً دوستان خوبی هستیم»، و اهمیتی به آنچه می‌گویم نمی‌دهد. او دو برادر بزرگتر دارد و خصوصیاتش مثل خصوصیات پسرها است. از سوی دیگر، او دختر مهربانی است که گیاهان و جانوران را دوست دارد. او دوستان زیادی نیز دارد. آیا اشکالی ندارد که وضعیت در همین حالت رها شود؟

س

که آیا او با بردارهایش کنار می‌آید، زندگیش در مدرسه چگونه است؟ یا شما به عنوان مادرش چطور بوده‌اید. وقتی به عقب برگشته و به خودتان نگاه کنید دل و جانتان به دخترتان منتقل می‌شود و خوش قلب بودن ذاتی دخترتان مستقیماً رشد می‌کند.



متوجه شدم دخترتان گیاهان و جانوران را دوست دارد و به روشی بیخیال بزرگ شده است.

ج

اغلب در ذهن کودکان کلاس سوم دبستان تغییر بزرگی رخ می‌دهد پیش از آن زمان او این دیدگاه برون‌گرایانه را دارد که همه چیز در جهان به دور او می‌چرخد اما اکنون او توجه‌اش به سمت چیزهای اطرافش گردانده است. اکنون زمانی مهم است که او می‌آموزد که تشخیص دهد چه چیزی خوب و چه چیزی بد است.

گفته می‌شود که این زمانی است که ذهن کودک به بیرون می‌نگرد. بچه‌ها در این مرحله، بسیار ناآرام و فعال خواهند بود و به آسانی حواس‌شان پرت می‌شود و پرسر و صدا هستند. همچنین فرزند شما دو برادر بزرگ نیز دارد، پس ممکن است کمی خشن‌تر بازی کند.

اما خوب نیست که دفتر کسی را خط‌خطی کنیم، پس لطفاً به روشی قابل‌فهم با او صحبت کنید و بگویید: «چه فکری می‌کنی اگر کسی چیزی را که برای تو خاص است بشکند؟» اگر تو از چیزی بدت می‌آید دیگران هم همین‌طورند، پس کاری را که آن‌ها دوست ندارند نکن.

در مورد آن بچه‌ای که فرزندتان با زدن اذیتش کرد خوب است که آن‌ها را پیش هم بیاورید تا معذرت خواهی کنید. وقتی او می‌بیند که مادرش عذرخواهی می‌کند، او نیز یاد خواهد گرفت که معذرت بخواهد و نمی‌خواهد کاری کند که مادرش احساس اندوه کند.

به علاوه آیا دلیلی هست که او احساس تنهایی کند؟

با این‌که والدین فکر می‌کنند با فرزندانشان رفتار برابری دارند، اما ممکن است ندانسته انتظار صبر زیادی از سومین فرزندشان داشته باشند. اکنون برای شما فرصت خوبی است که در خودتان تأمل کنید و دل و جان فرزندتان را ببپذیرید، فکر کنید

نکته: دل فرزندتان را بپذیرید

نکته این است که مادر باید از طریق اعمال و رفتار دخترش در خود تأمل کند. برای مادر خوب است که به گذشته نگاه کرده و تقابل‌هایش با فرزندش را ببیند و دل و جان فرزند را بپذیرد.

(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.

هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی زندگی کند

آموزه بی بودایی هست که «هیچ چیز خود ندارد» (شوهو-موگا) خوانده می‌شود، که یعنی «همه چیز در این جهان بدون استثنا به هم مربوطند. هیچ چیزی وجود ندارد که وجودی منزوی داشته باشد، یعنی کاملاً جدا از دیگر چیزها.» (نیکتو نیوانو، آیین بودا برای امروز، توکیو: شرکت نشر کوسی، ۱۹۷۶ ص ۳۰)

تجربه خودمان را در نظر بگیریم، ما می‌توانیم بخاطر آب و هوا، خورشید و گیاهان و بسیاری چیزهای دیگر زندگی‌مان را حفظ کنیم. هیچ‌کس نمی‌تواند ناگهان از نوزاد به انسان بالغ رشد کند. از زمانی که به دنیا می‌آییم چند نفر حمایت‌مان کرده‌اند و از ما مراقبت کرده‌اند تا بتوانیم به تنهایی بایستیم.

دخترتان در دبستان کلاس سومی شده است و توجه اش از فکر کردن درون‌گرایانه به جهان بیرونی پیرامونش معطوف شده است. این فرصت خوبی برای اوست.

زمان آن است که دخترتان کم‌کم در مورد زندگی بیاموزد و جهان پیرامونش را تجربه کند. مهم است که شما اطمینان حاصل کنید که دخترتان روابط متقابلی را که در زندگی روزمره وجود دارد می‌فهمد. به عنوان مثال موقع غذا قبل از آن که آن را سر سفره بیاورید به دخترتان بگویید که چند نفر در پدید آوردن آن غذایی که در مقابلش است نقش داشته‌اند.

این فرصتی ارزشمند برای هر دوی شما مادر و دختر است که با هم یاد بگیرید که رفتارهای یک شخص مسلماً روی شخص دیگری که به او وابسته است تاثیر می‌گذارد. چرا روابط متقابل را در زندگی روزمره کشف نمی‌کنید و شما و دخترتان دل و جان‌تان را با هم نمی‌پرورید؟

(نظارت ویرایشی از سوی دپارتمان آموزش درمه و توسعه‌ی منابع انسانی، ریشتو کوسی - کابی)

لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



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

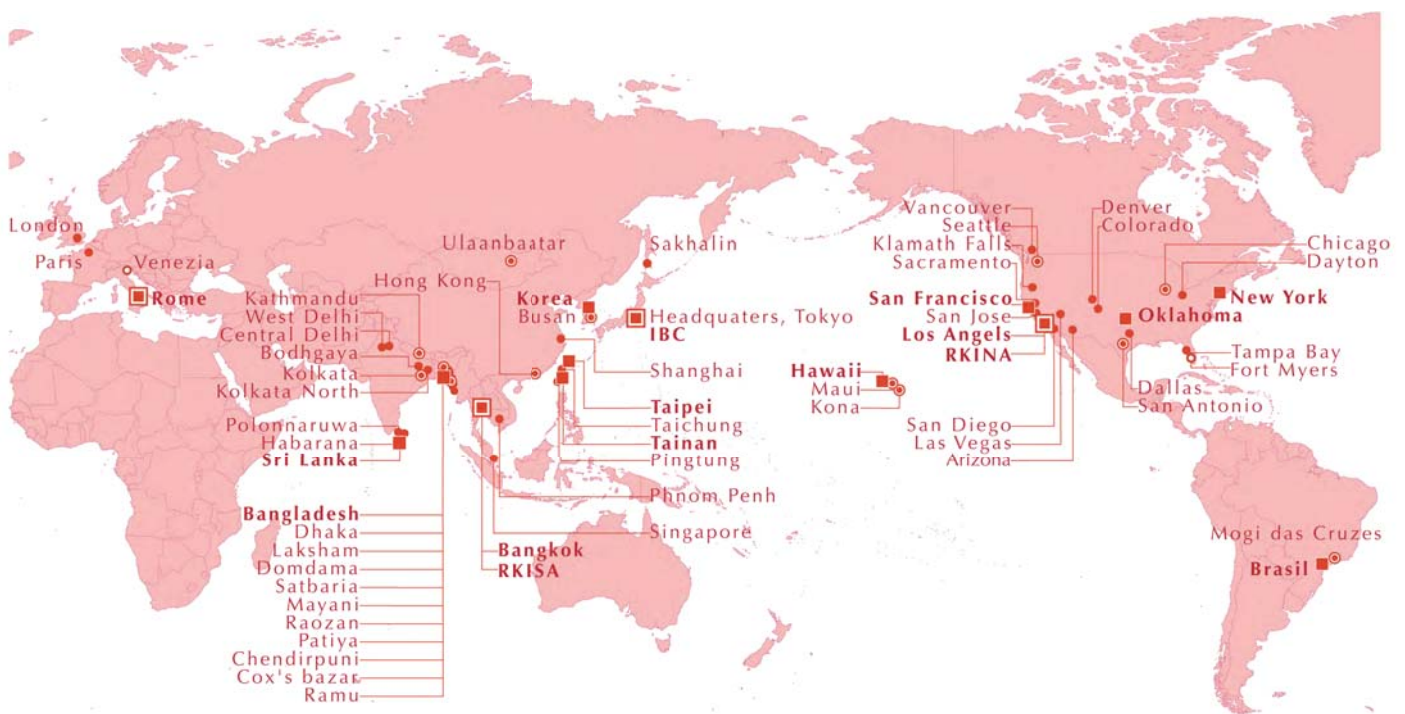
لطفاً نظراتان را به آدرس پست الکترونیک زیر بفرستید.

پست الکترونیک: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

چراغ درمه در بودگیا

هشتم دسامبر سالگرد رسیدن شاکیه‌مونی به روشن‌شدگی است. بودا شاکیه‌مونی در جایی که اکنون بودگیا خوانده می‌شود حدود ۲۵۰۰ سال پیش در هند به روشن‌شدگی فرجامین رسید. مرد جوانی که در بوگیا زندگی می‌کند چندین سال پیش به ریشتو کوسی-کایی پیوست و حالا بیش از شصت عضو خانواده در این مکان روشن‌شدگی بودا هستند. چندین هفته پیش آقای جیتندرا (که رئیس سنگه‌ی آن‌جاست) به عنوان اولین نفر در میان سنگه‌ی بودگیا، عنوان آموزگار درمه را در تالار مقدس بزرگ دریافت کرد. در عین حال یکی از اعضا چنان از آموزه‌ی بودا شادمان بود که زمینش را به سنگه بخشید و اعضای بودگیا همه هیجان زده اند که خودشان در آنجا تالار دعا بسازند. آموزه بودا از هند، از طریق چین، به ژاپن منتقل شد و ۲۵۰۰ سال بعد از روشن‌شدگی بودا، ما چراغ درمهی در محل روشن‌شدگی او روشن کردیم. من بسیار سپاسگزارم که شادی درمه به بودگیا گسترش می‌یابد.

عالیجناب شوکو میزوتانی
مدیر ریشتو کوسی - کایی بین‌المللی



Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

2016

Rissho Kosei-kai International

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

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)

2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A

Tel: 1-323-262-4430 Fax: 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

Branch under RKINA

Rissho Kosei-kai of Seattle's Buddhist Learning Center

28621 Pacific Highway South, Federal Way, WA 98003, U.S.A.
Tel: 1-253-945-0024 Fax: 1-253-945-0261
e-mail: rkseattle@juno.com
http://www.buddhistLearningCenter.com

Rissho Kosei-kai of Vancouver

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Antonio

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

Rissho Kosei-kai of Tampa Bay

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

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii

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

Rissho Kosei-kai Maui Dharma Center

1817 Nani Street, Wailuku, HI 96793, U.S.A.
Tel: 1-808-242-6175 Fax: 1-808-244-4625

Rissho Kosei-kai Kona Dharma Center

73-4592 Mamalahoa Highway, Kailua-Kona, HI 96740, U.S.A.
Tel: 1-808-325-0015 Fax: 1-808-333-5537

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Los Angeles

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

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

Rissho Kosei-kai of San Francisco

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

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of New York

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

Rissho Kosei-kai of Chicago

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

Rissho Kosei-kai of Fort Myers

http://www.rkftmyersbuddhism.org/

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Oklahoma

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

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Klamath Falls

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

Rissho Kosei-kai, Dharma Center of Denver

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

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

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

Rissho Kosei-kai do Brasil

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

Rissho Kosei-kai de Mogi das Cruzes

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

Rissho Kosei-kai of Taipei

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

Rissho Kosei-kai of Taichung

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

Rissho Kosei-kai of Tainan

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

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai

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

Korean Rissho Kosei-kai of Busan

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

Branches under the Headquarters

Rissho Kosei-kai of Hong Kong

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

Special Administrative Region of the People's Republic of China
Tel & Fax: 852-2-369-1836

Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar

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

Rissho Kosei-kai of Sakhalin

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

Rissho Kosei-kai di Roma

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

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia

Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris

86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

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