

### مقاله‌ی بنیادگذار

## اظهار نظر از سوی کسی که تحسینش می‌کنیم

که آن شخص برایمان توضیح می‌داد و کم‌کم به سمت آموزه‌های عمیق آیین بودا کشیده شدیم. در شرکت‌ها نیز می‌گویند که اولین پیش‌نیاز سرپرست شدن این است که کارگران دوست‌تان داشته باشند. وقتی حقیقتاً تحت تأثیر سرپرست‌مان قرار می‌گیریم، آن شخص می‌تواند تنها با گفتن چند کلمه به ما خوشحالمان کند. وقتی اشتباه می‌کنیم و او اشتباهمان را نشانمان می‌دهد، این به ما الهام می‌کند که به خود بگوییم «من نمی‌توانم آن‌ها را مایوس کنم!» چاره‌ی بی‌نداریم جز این که مشتاقانه کار کنیم بدون این که برای هر چیزی منتظر دستورالعمل باشیم. وقتی شخصی می‌شوید که می‌توانید عزیز دیگران باشید،

مردم می‌گویند که بزرگ‌ترین شادی در زندگی داشتن کسی است که بتوانید واقعاً او را تحسین کنید، کسی که به او اشاره کنید و بگویید: «این شخص بیش از همه» دقیقاً موافقم. «درست است!» این پاسخی است که به هر کلمه‌ی که آن شخص می‌گوید می‌دهیم، و ما را وامی‌دارد که با موافقت سر تکان دهیم. فقط دیدن صورت‌شان و شنیدن صدایشان ما را شاد می‌کند و ناگهان پر از شور زندگی می‌شویم. ما احساس می‌کنیم: «می‌خواهم درست مثل آن شخص باشم»، و پیش از آن که بدانیم، طرز فکر و حرف زدنمان شبیه آن شخص می‌شود. ایمان دینی‌مان یکی است. در عین حال که البته نظریه‌های آیین بودا برایمان جذاب است بسیاری از ما جلب ظاهر و رفتار «والدین‌مان در ایمان» شدیم یا شاید یک رهبر بخش یا رئیس مرکز درمّه، و آن ما را به درمّه هدایت کرده است، این‌طور نیست؟ دقیقاً توانستیم با قلبی آماده گوش کنیم چون آن، چیزی بود

از کاپیسو زوایکان ۹ (شرکت نشر کوسی)، ص ۶۷-۱۶۶

### زیستن همچون نیلوفر شماره ۱۲۸ (مارس ۲۰۱۷)

Senior Editor: Shoko Mizutani  
Editor: Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly  
by Rishso 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

ریشو کوسی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی است از مردمی که تلاش می‌کنند آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر سه‌گانه، یکی از مهمترین متون مقدس بودایی، را در زندگی‌های روزمره‌شان به کار بندند و به صلح جهانی کمک کنند. این سازمان را عالیجناب نیکیو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کوسی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی‌کو نیوانو به طور گسترده‌ی درمّه را با دیگران سهیم می‌شوند و در فعالیت‌های مربوط به صلح به طور محلی و بین‌المللی با همکاری مردمی از سطوح گوناگون شرکت می‌کنند.

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

## آیا به طور مثبت فکر می‌کنید یا منفی؟

عالیجناب نیچی‌کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### قدرت برای پیش رفتن

مردم که پیر می‌شوند، در این جا و آن جای بدن‌شان مشکلاتی ایجاد می‌شود. من نیز درد جسمی و ناراحتی کمی را که با آن می‌آید تجربه کرده‌ام. هر چقدر هم که بخواهیم از این واقعیت فرار کنیم، اجتناب‌ناپذیر است. در این مواقع چیزی که به ذهن می‌آید شکایت‌هایی از درد، رنج، ناراحتی و آروزی درمان شدن و بازگشت به حالت عادی است. به عبارت دیگر، افکار منفی‌ای نسبت به وضعیت فعلی‌مان داریم.

علاوه بر این مشکلات جسمی، تمایل داریم که وقتی کارها بر وفق مرادمان نیست احساس ناامیدی کنیم، و به آن وضعیت به طور منفی نگاه کنیم. مثلاً کشاورز سبزی‌کار به بارش باران به عنوان یک نعمت نگاه می‌کند، اما همین باران باعث آزدگی کسانی می‌شود که می‌خواهند لباس‌هایشان را بیرون پهن کنند تا خشک شود یا کسانی که می‌خواهند از فعالیت‌های فضای باز لذت ببرند. به عبارت دیگر، عملکرد ذهنمان غالباً بازتابی از شرایط شخصی‌مان است.

اما چنین اندیشه‌های ناشی از نارضایتی مثل «من آن چیز را دوست ندارم» یا «چرا این اتفاق برایم افتاد؟» هیچ تأثیری روی واقعیت ندارند. چرا از واکنش احساسی تنفر از چیزی لحظه‌ای فاصله نمی‌گیرید و سعی نمی‌کنید به آن بی‌طرفانه نگاه کنید، و بعد به طور مثبت به آن نگاه کنید؟ با وسعت دادن به اندیشه‌تان، دلتان را غنی می‌کنید.

من تصمیم گرفته‌ام درد جسمی‌ام را به عنوان تجربه‌ی خوبی بپذیریم که به من کمک می‌کند نسبت به کسانی که به طرزی مشابه رنج می‌برند توجه بیشتری داشته باشم. و اگر سرانجام درمان شدم، بیش از همیشه برای داشتن یک زندگی عادی بدون چنین دردی سپاسگزار خواهم بود. این چیزی است که پیش‌بینی می‌کنم.

بیماری و صدمات می‌توانند دردناک باشند و گاهی ممکن است فکر کنیم که تجربه‌های ناعادلانه‌ی هستند. اما با پذیرفتن آن‌ها به طور مثبت، از لحظه‌ی که این کار را می‌کنیم نه تنها درد و رنج را در این‌جا و اکنون کم می‌کنیم، بلکه شروع به جمع کردن انرژی می‌کنیم تا باقی زندگی‌مان را به کامل‌ترین شکل زندگی کنیم.



## زندگی آزاداندیشانه

پیش از این گفتیم که ممکن است به باران به عنوان نعمت نگاه کرد یا ممکن است دلیل آزردگی باشد. این مثالی است از این که چگونه ممکن است ما به بارش باران نگاه کنیم که پدیده‌ی طبیعی است، و به ما می‌آموزد که وقتی به چیزی از دیدگاه متفاوتی نگاه کنیم مسلماً عنصری را پیدا می‌کنیم که ما را وامی‌دارد که احساس سپاس کنیم، مهم نیست که آن وضعیت چقدر دردناک باشد. دلیل این که می‌توانیم چنین کنیم این است که هیچ چیز در جهان بدون هدف نیست.

بر اساس آموزه‌ی واقعیت‌همه‌ی وجود، یعنی این که همه‌ی پدیده‌ها و چیزها تجلی حقیقت هستند، کارویوشی کینو (۱۹۲۲-۲۰۱۳) دانشمند بودایی می‌گوید: «ما باید به طور مثبت بپذیریم که همه چیز تجسم حقیقت‌غایی است، چه این حقیقت باشد که مردم متولد می‌شوند و می‌میرند، یا چیز دیگری که در جهان رخ می‌دهد.»

به عبارت دیگر، کاری نمی‌شود کرد جز این که بپذیریم هر چیز که می‌بینیم، که می‌شنویم، و تجربه می‌کنیم، با ارجاع به عبارت آقای کینو: «مثبت، مثبت، کاملاً مثبت» است.

بالاخر گفتیم که مسلماً عنصری را می‌یابیم که ما را به سپاس وامی‌دارد، مهم نیست که وضعیت چقدر سخت و دردناک باشد. و در این معنا، نه تنها می‌توانیم آن عنصر را بیابیم، بلکه در واقع هر چیزی که تجربه می‌کنیم هدیه‌ای است که هر چقدر هم که پذیرفتن آن سخت باشد، زندگی‌هایمان را غنی می‌کند و بنابراین چیز دیگری نیست جز چیزی که برای داشتنش باید سپاسگزار باشیم و آن را به طور مثبت بپذیریم. البته کاملاً طبیعی است که بسته به فرد و وضعیت، شخص شاید نتواند بلافاصله اتفاقی را که می‌افتد با سپاس بپذیرد.

این شبیه اشخاصی است که از آغاز می‌توانند سپاس‌شان را به والدین‌شان نشان بدهند، در حالی که دیگران تنها وقتی از احساسات والدین‌شان آگاه می‌شوند که خودشان پدر یا مادر می‌شوند. پس زمان دست یافتن به آگاهی و سطح درک از شخصی به شخص دیگر می‌تواند متفاوت باشد.

وقتی نمی‌توانیم چیزی را به طرز مثبت بپذیریم، بیایید روی نقطه‌ی تأمل در خود تمرکز کنیم. وقتی نمی‌توانیم این احساس را سرکوب کنیم که بخواهیم از کسی ایراد بگیریم، باید از خودمان بپرسیم: «آیا مهربانی را فراموش کرده‌ایم؟» وقتی نمی‌توانیم واقعیت را به طور مثبت بپذیریم، آنگاه باید از خودمان بپرسیم: «آیا صداقت را فراموش نکرده‌ایم؟» این‌ها دو نکته‌ی مهم هستند چون وقتی مردم به چیزها از دیدگاه آرزوهای خودشان نگاه می‌کنند، یعنی خودِ خودشان، تمایل دارند که مهربانی و صداقت را نبینند. با نگاه کردن مثبت به چیزها، می‌توانیم آزاداندیشانه و بدون نگرانی‌های ناآرام زندگی کنیم. و از این واقعیت روشن است که کدام دیدگاه، مثبت یا منفی برایمان شادی خواهد آورد.

از کوسی، مارس ۲۰۱۷



## پذیرفتن رسالت زندگی

عالیجناب نیکولاس اوزونا  
ریشوکوسی - کابی بین‌المللی آمریکای شمالی

این گواهی در مرکز ترمه‌ی لوس‌آنجلس در طی مراسم تولد بنیادگذار در ۳۰ اکتبر ۲۰۱۶ ایراد شد.

می‌خواست که ظاهرش را، اسمش را و هر چیز دیگر را درباره‌اش که به مردانگی شباهت داشت تغییر دهد. پدرم مرد بسیار مردانه‌یی بود. او نمی‌توانست این حقیقت را باور کند یا بپذیرد که پسر اولش این‌طور شده بود و شدیداً حتا از نگاه کردن به او منزجر می‌شد. تنها حرفی که آن‌ها می‌زدند داد زدن بود.

مادرم از سوی دیگر بسیار نگران بهروزی برادرم بود. او نیز در حالت انکار بود و خودش را برای تغییر او سرزنش می‌کرد. هیچ‌کس نمی‌توانست اتفاقی که می‌افتاد را بپذیرد، از جمله من. من از بودن در اطراف او بسیار خجالت‌زده بودم و اصلاً نمی‌خواستم هیچ ارتباطی با او داشته باشم. وقتی در مدرسه بودم فاصله‌ی نسبتاً زیادی را با او حفظ می‌کردم، تا مردم فکر نکنند که او را می‌شناسم. تا این زمان او موهایش را بلند کرده بود و لباس‌های زنانه می‌پوشید و به عروسک و آرایش تمایل داشت. او شدیداً تلاش می‌کرد تا پذیرفته شود، اما تنها فکری که ما می‌کردیم این بود که او نوعی مشکل روانی دارد. مادرم فکر می‌کرد که می‌تواند او را تغییر بدهد و به خود قدیمی‌اش برگرداند و او را پیش روان‌پزشک برد. آن‌ها کار زیادی نمی‌توانستند برایش بکنند چون برادرم باور نداشت که سبک زندگی مشکلی دارد و نمی‌خواست خودش را تغییر بدهد، بنابراین همان کارها ادامه پیدا کردند.

همان‌گی‌ای که زمانی در خانواده وجود داشت، به هم ریخته بود. جروبحث و اختلاف اتفاق هر روزه بود و کم‌کم داشت همه‌ی ما را از پا درمی‌آورد. مادرم شروع کرد که به جای دیگری نگاه کند، خصوصاً به سمت فلسفه‌ی شرقی تا راهی برای پدید آوردن دوباره‌ی این هماهنگی پیدا کند. اما هر چیزی که پیدا می‌کرد به نظرش سطحی می‌رسید و تغییری پایدار به وجود نمی‌آورد. در این زمان من سؤالات خودم را داشتم که چرا برادرم آن‌طوری شده بود که بود و امیدوار بودم که فقط جنگ درون خانواده متوقف شود.

سرانجام، پاسخی را که به دنبالش می‌گشتم در آنچه یافتیم که واقعاً به آن باور داشتم، یک کتاب درسی. این کتاب برای کلاسی درباره‌ی تاریخ جهان بود در بخشی مختصر در مورد دین‌های شرقی و آیین بودا، که یک طرح کلی کوتاه، تنها چند جمله آمده بود: «چهار حقیقت جلیل». می‌آموخت که زندگی رنج است، علتی برای این رنج هست، و راهی برای رهایی از آن با دنبال کردن راه. با

صبح همگی به خیر، و صد و دهمین تولد بنیادگذار مبارک. اگرچه من هرگز بنیادگذار را ملاقات نکردم، او زندگی را به طرق مختلفی شکل داد. بیست سال پیش در حدود همین روزها بود که به ریشوکوسی - کابی پیوستم، پس همیشه این ایمان را نداشتم. در بچگی که در سن آنتونیوی تگزاس بزرگ می‌شدم، در یک کلیسای باتیست به مدرسه‌ی یکشنبه‌ها، می‌رفتم. اما از آن‌جا که والدینم را نمی‌شد متهم کرد که پیروان مؤمنی بودند، طولی نکشید که من کاملاً علاقه‌ام را به آن از دست دادم و غیرمذهبی شدم. در دوازده سالگی از پیش نسبت به دین شکاک بودم و آن را کاملاً نامعقول و خرافی می‌دانستم. به حقایق اعتماد داشتم، به علم و شواهد تجربی. به کتاب‌های درسی باور داشتم.

در نتیجه از نظر معنوی آمادگی نداشتم که برادرم یک تابستان ماه آگوست آشکار کند که او زندگی‌ای دروغین داشته و واقعاً زنی است که زیر پوسته‌ی بدن مردانه‌اش زندگی می‌کرده است. لازم نیست بگویم که این شوکی بود که در خانه طنین انداخت. او



عالیجناب اوزونا تجربه‌ی معنوی‌اش را در مرکز ترمه‌ی لوس‌آنجلس ایراد می‌کند.

خواندن آن تحت تأثیر سادگی و عمق انکارناپذیر آن قرا رگرفتم. این‌ها را «حقیقت» می‌نامیدند، و به طور منطقی معنی داشتند. همان‌طور که درباره‌ی اشکال گوناگون رنج در جهان فکر می‌کردم، علاوه بر رنجی که بر خانواده‌ام سایه افکنده بود، این‌ها در آگاهی‌ام باقی ماندند. ناگزیر، می‌بایست بیشتر درباره‌ی آیین بودا بفهمم.

بعد از آن، چند کتاب درباره‌ی اندیشه‌ی بودایی خواندم که بر روی سوژه‌های تبدیل رنج به تجربه‌ی آموزنده و سرانجام شادمانی تأکید می‌کرد. با این که مطالعه درباره‌ی آیین بودا شگفت‌انگیز بود، هنوز هم خلایی وجود داشت، که آرزوی من برای تمرین کردن در یک اجتماع بودایی بود. مادرم را که هنوز در مرحله‌ی جست‌وجوی معنوی بود راضی کردم که با من به یک مرکز کوچک بودایی ژاپنی در آن نزدیکی بیاید که ریشو کوسی - کایی خوانده می‌شد. در آن زمان تقریباً همه‌ی اعضا ژاپنی بودند و هیچ جوان دیگری در آنجا نبود. اما مراسم به انگلیسی بود پس می‌توانستم دنبالش کنم، اما با این وجود واقعاً هیچ چیز نمی‌فهمیدم. اما مهم نبود چون یک حس عظیمی از آرامش در آن فضا احساس کردم و نیز گرما و غم‌خواری‌ای از آن اجتماع که به ما خوشامد گفتند و با مهربانی راهنمایی‌مان کردند. فقط پانزده سالم بود و فقط دو ساعت آنجا بودم. اما می‌دانستم که آنچه را که در جست‌وجویش بودم، یافته‌ام.

یکی از اولین چیزهایی که به یاد می‌آورم کشیش مرکز عالیجناب ناکامورا گفت این بود: «توانایی پذیرش چیزها چنان که هستند مسلماً به شادمانی خواهد انجامید.» بعد او توضیح داد که همه‌ی ما ارتباط متقابل داریم و بنابراین در چشم بودا برابریم، چون همه دارای سرشت بودا هستیم. من این را به عنوان پیامی که مستقیماً به من داده شد پذیرفتم به عنوان ابزاری برای فکر کردن درباره‌ی روابطم با برادرم. این مکاشفه‌ی بزرگی برایم بود. حتا با این که نمی‌توانستم آموزه‌ها را درک کنم مگر به طور سطحی، از این که متعجب بودم که چه قدر ایمان می‌تواند به طور منطقی درست باشد. دریافتم که باور به دلیل به تنهایی، فقط می‌تواند شخص را به طور معنوی تا حدودی پیش ببرد و اگر شخصی واقعاً می‌خواهد خود را تغییر دهد، ایمان باید غلبه کند.

با نگاه به گذشته، من همیشه این را رمزآمیز می‌بینم که من یک پسر مکزیکی - آمریکایی بالاخره به یک مرکز کوچک بودایی ژاپنی رسیدم، اما اکنون سخت باور دارم که بودا مرا به

آنجا خواند چون آماده‌ی دریافت آموزه‌هایش بودم. عالیجناب ناکامورا همیشه می‌گفت: «چیزی به اسم تصادف وجود ندارد.» همه چیز برپایه‌ی قانون علت و معلول است، و همه‌ی چیزها آن‌طور هستند که باید باشند. از این فهمیدم که وضعیت برادرم و اصطکاک درون خانه معنا دارد. همچنین لازم بود که من آن بخش از کتاب تاریخ جهان را درباره‌ی «چهار حقیقت جلیل» بخوانم و نیز در روزنامه تبلیغ ریشو کوسی - کایی را پیدا کنم. این‌ها تصادف نبودند؛ بل که من بدون اطلاع به طور مداوم به فضیلت بودا هدایت می‌شدم.

اول مادرم از طریق عملش یک تغییر معنوی بزرگ نشان داد. یک روز وقتی به اتاقش رفتم تا با او حرف بزنم، متوجه شدم که او با برادرم آنجاست. بی‌صدا از لای در سرک کشیدم و متوجه شدم که او پشت سر برادرم جلوی آینه ایستاده است. او برای برادرم لباس و کفش نو برای رستال ارکستر آن شبش خریده بود و داشت موهای بلندش را شانه می‌کرد و هر دو در آینه لبخند می‌زدند. وقتی به کار الهام‌بخش مادرم که نشانه‌ی پذیرفتن واقعی بود نگاه می‌کردم، زبانم بند آمده بود. او آموزه‌ی پذیرفتن چیزها چنان که هستند را با جان و دلش پذیرفته بود و سرشت بودای برادرم را دیده بود. او دل‌بستگی‌اش را به آنچه که فکر می‌کرد از نظر اجتماعی صحیح است، رها کرده بود و گامی برداشته بود برای گوش دادن به احساسات برادرم و درک آن‌ها. می‌توانستم بگویم که در آن لحظه کاملاً در آرامش است. می‌دانم که او این کار را نه فقط به خاطر برادرم یا سلامت عقل خودش، بل که برای خلق هماهنگی در کل خانواده انجام داده بود. این عمل دگرخواهانه اشکم را جاری کرد و از طرز برخوردی که با برادرم داشتم احساس شرمساری کردم. آن روز تصمیم گرفتم که دیدگاهم را نسبت به او تغییر بدهم و او را همان‌طور که هست بپذیرم.

برای تحقق تغییر در خود پدرم زمان بسیار بیش‌تری صرف شد. اما سرانجام حتا او هم از طریق مشاهده‌ی اعمال دگرخواهانه‌ی مادرم توانست به آموزه‌ی غم‌خواری هدایت شود. او برادرم را با غم‌خواری در آغوش کشید، حتا با این که سبک زندگی او را نمی‌بخشید. این روحیه چیزی جز محصول عمل به آموزه‌های بودا نبود. وقتی توانستیم عشق بی‌قید و شرط به برادرم نشان بدهیم، و به دنبال تغییر او نباشیم، او دیگر احساس نمی‌کرد که باید مخفی شود و از کسی که بود شادمان بود. علاوه بر این

یک روز ناگهان تصمیم گرفت که بدن اصلیش را بپذیرد و بنابراین به خود مردانه‌اش بازگشت و اسم و خصوصیاتش را به خواست خودش دوباره پذیرفت.

اگر هم هیچ‌گاه به شکل قبلی‌اش برنمی‌گشت، اهمیتی نداشت. برای ما، تغییر واقعی ما باقی ماند، در درون قلبمان. تغییر در کل خانواده شدیداً شگفت‌آور بود و من از قدرت درم آگاه شدم. درم تنها کلماتی نبودند که در سوره‌ها نوشته شده باشند. اگر با جدیت به آن عمل شود آموزه‌ها واقعاً می‌توانند زندگی مردم را تغییر دهند و در این‌جا و اکنون هماهنگی ایجاد کنند. این چیزی بود که من به آن باور داشتم، چون اثرات آن را دست اول دیده بودم.

در ۱۹۹۹ تنها دو ماه پیش از درگذشت بنیادگذار، برای اولین بار از ژاپن دیدن کردم در برنامه‌یی که گردهمایی جهانی جوانان خوانده می‌شد. فقط یک بازدید دو هفته‌یی بود، اما از لحاظ محتوا بسیار غنی بود و توانستم شاهد زندگی بودایی حقیقی از طریق بسیاری از اعضا و کارمندان ریشو کوسی - کایی باشم که در طول راه ملاقاتشان کرده بودم. می‌خواستم از بنیادگذار دیدن کنم و سپاسم را از او بیان کرده از او رهنمود دریافت کنم، اما به ما اجازه ندادند که او را ببینیم چون بیمار و در بیمارستان عمومی کوسی بستری بود. بیمارستان با جایی که اقامت داشتم فاصله‌ی کمی داشت، پس تا آن‌جا قدم می‌زدم و کف دست‌هایم را بر هم می‌گذاشتم. همان‌طور که آن‌جا ایستاده بودم و به داستان‌های زیادی که درباره‌ی او شنیده بودم فکر می‌کردم، تصمیم گرفتم که بنیادگذار آن نوع شخصی است که من می‌خواهم باشم.

چهار سال بعدی که به دانشگاه می‌رفتم به عنوان یک رهبر ریشو کوسی - کایی سن آنتونیو خدمت کردم، نقش‌های بسیاری را پذیرفتم و با هر کسی که ملاقات می‌کردم درم را سهیم شدم. سخت باور داشتم که همان‌طور که در فصل ۱۰ سوره‌ی نیلوفر آموزش داده می‌شود، در این جهان زاده شدم تا به قصد هدایت کردن دیگران به بیداری سرشت بودایشان، به عنوان یک سفیر بودا خدمت کنم. این رسالت زندگی من بود. من در دانشگاه تگزاس جانورشناسی خوانده بودم و در رشته‌ی دامپزشکی کار می‌کردم. اما همیشه برایم روشن بود که سرانجام به مدرسه‌ی دینی گاکوروین ریشو کوسی - کایی در توکیو وارد خواهم شد به این امید که کشیش بودایی شوم.

تنها چند ماه پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه وارد گاکوروین شدم. چهار سال به تحصیل در ژاپن ادامه دادم و حقیقتاً در جان و روح سوره‌ی نیلوفر غوطه‌ور شدم. به عنوان اولین آمریکایی که به

دوره‌ی فوق لیسانس مدرسه‌ی دینی پیوسته، با چالش‌های بسیاری روبه‌رو شدم از جمله زبان، فرهنگ و سبک زندگی پرزحمت. اما از طریق آموزه‌های بودا و نیز رهنمودهایی از آموزگاران بسیارم، به این درک رسیدم که خلق یک راه نو همیشه تلاش بزرگی نیاز دارد. با مشغول شدن در این تلاش، کم‌کم دیدم که همه چیز غم‌خوارگی بوداست.

بعد از این که دوره‌ی چهار ساله‌ی فشرده را کامل کردم، یک مأموریت دو بخشی به من داده شد. بنا بود به عنوان کشیش انترن در کلیسای وحدت‌گرای جامعیت‌گرا در کلیرواتر، فلوریدا کار کنم و بنا بود که در فضای آن دانشگاه یک مرکز درم‌ی جدید ریشو کوسی - کایی بیافرینم و به عنوان کشیش آن خدمت کنم. کار با وحدت‌گراها تجربه‌ی پرباری بود، چون یاد گرفتم که چگونه از دیدگاه آمریکایی «کلیسا را اداره کنم» چیزی که واقعاً نمی‌توانستم فقط در درون ریشو کوسی - کایی یاد بگیرم. این اولین بار از این نوع روابط میان جامعیت‌گراهای وحدت‌گرا بود و معلوم شد که بسیار نتیجه‌بخش است چون بیش‌تر آموختم که آمریکایی‌ها به دنبال چه چیزی در دین هستند.

در سنگه‌ی تمپا بی تازمتأسیس‌شده، بسیار کوچک بودیم چون تنها با یک عضو آغاز کردیم، خودم، اما به جهات زیادی رشد کردیم، خصوصاً با امتحان یک نوع مدل جدید مراسم به زبان انگلیسی که به گونه‌ی از جامعیت‌گراهای وحدت‌گرا متناسبش کرده بودیم. به سرعت رشد می‌کردیم ولی برای من به اندازه‌ی کافی سریع نبود. در طی سال دوم، روزی بعد از مراسم دچار حمله‌ی ناشی از ترس شدم که ناشی از سرخوردگی‌ام بود از نرسیدن به هدف تعداد اعضای بالا که برای خودم در نظر گرفته بودم و نیز در اثر از دست دادن دو نفر از قوی‌ترین رهبرانمان که به جای دیگری کوچ کرده بودند. می‌دانستم که باید صبور باشم اما بخشی از وجودم به نتیجه نیاز داشت که به من بفهماند در حال پیشرفت هستم.

این اضطراب با من باقی ماند اگرچه آن را به خوبی پنهان می‌کردم. بعد عمل تمرین سوره‌ام را به یاد آوردم. همیشه دیگران را به عمل تشویق می‌کردم، اما خودم تنها گاه‌گاه انجامش می‌دادم. این را می‌دانستم و می‌بایست تغییر کنم و تصمیم گرفتم که بسیار آهسته و از روی قصد هر روز کیوتن را بخوانم. بعد از هفته‌ها عمل منظم متوجه شدم که به تدریج اضطرابم ناپدید می‌شود. یک شب در هنگام قرائت به این دریافت نیز رسیدم که واقعاً اعضا اصلاً مجبور نیستند که بیابند. این حقیقت که حتا آن ده عضو یا این حدود اصلاً آمده‌اند، به این معنی است که من لازم است واقعاً از هر

رسیدم، توانستم دوباره به طور عادی غذا بخورم. اولین تاکو‌هایی که خوردم عالی بودند!

به طرز اسرار آمیزی، بعضی از علائمی را تحمل کردم که با علائمی که نیاکانم از آن‌ها در رنج بودند یکی بود. باور دارم با تحمل آن‌ها توانستم یک حس قوی‌تری از ارتباط و تحسین آن‌ها را احساس کنم. بعد علائم به سادگی ناپدید می‌شدند. چنین علائمی در طی دو سال اخیر که این عمل را انجام می‌دهیم، می‌آیند و می‌روند اما من احساس می‌کنم که تجربه‌ی همه‌ی آن‌ها برایم مهم است تا شاید نسبت به دیگرانی که متحمل رنج‌های مشابهی می‌شوند، مهربان‌تر باشم. می‌دانم که اگر به خاطر ریشو کوسی - کایبی نبود نمی‌توانستم چنین دیدگاهی داشته باشم.

من واقعاً احساس می‌کنم که مورد رحمت قرار گرفته‌ام که بخشی از این سنگه هستم. در آغاز از خانم فوکوشیما، رهبر منطقه و خصوصاً از اعضای ساوث پی متشکرم که همیشه آنقدر حمایت نشان دادند و با جدیت در مراسم یادبود ما شرکت کردند و نظرات و رهنمودهایشان را در اختیارمان گذاشتند. این سنگه‌ی لوس‌آنجلس خانواده‌ی من است و تصادفی نیست که من به این‌جا هدایت شدم. می‌دانم که اتفاقات عالی بسیاری در پیش است. از شما بسیار متشکرم!



عالیجناب اوزونا به همراه اعضای جوان مرکز درمهی لوس‌آنجلس است (دومین نفر از چپ)

کدام از آن‌ها بیش‌تر سیاسی‌گزار باشم و در طول راه معنویشان خودم را وقف کمک به آن‌ها کنم. هر قدم از راه برای سعی در به وجود آوردن سنگه در طول چهار سالی که در فلوریدا بودم یک تجربه‌ی یادگیری بی‌حد و حصر آزمایش و خطا بود. تا زمانی که سرانجام احساس کردم به کارها تسلط پیدا کرده‌ام، به ریشو کوسی - کایبی بین‌المللی شمال آمریکا در این‌جا، لوس‌آنجلس فرستاده شدم.

در آغاز واقعاً نقشم را در این‌جا نمی‌دانستم، اما می‌دانستم که می‌خواهم از سنگه‌ی انگلیسی نوپا پشتیبانی کنم. من و همسرم سریعاً با سنگه دوست و در آن پذیرفته شدیم گویی سال‌ها آن‌جا بودیم. وقتی به سنگه نگاه می‌کردم که رشد می‌کند و چیزهای نو را امتحان می‌کند، احساس می‌کردم انرژی‌ام تجدید شده و برایم الهام‌بخش بود که فعالیت گروه جوانان را می‌دیدم، چیزی که هرگز قبلاً بخشی از آن نبودم. همسرم چیکا مشکلات زیادی را در فلوریدا و در انتقال به زندگی در لوس‌آنجلس تحمل کرد اما هرگز شکایتی نکرد و همیشه وقتی تلاش می‌کردم که راهم را بیابم، بزرگترین آموزگارم بود. او همیشه با شادی‌اش به درم‌ه الهام‌بخش من است. فکر می‌کنم که به خاطر تلاش فراوان او در پشت صحنه‌ها و پذیرش همه چیز چنان که هستند از سوی اوست که او فرصت‌های بزرگی برای زیستن آرزویش داشته که یک خواننده‌ی ژاپنی پاپ در ایالات متحد باشد.

با این که از نظر معنوی عمل به درم‌ه با شما در لوس‌آنجلس شادمانی بسیاری برایم داشت، اما از نظر جسمی سختی‌هایی هم داشتم. از اوایل سال گذشته [۲۰۱۵] بیماری‌ها و نارسایی‌های گوناگونی رنجم دادند. بدترین آن‌ها شرایطی بود که باعث شد بلع برایم مشکل باشد و بنابراین نمی‌توانستم خوب غذا بخورم. معده‌ام بسیار حساس بود و مجبور بودم چیزهای بسیاری را در رژیم غذایی‌ام محدود کنم.

در همین حدود زمانی بود که من و چیکا تصمیم گرفتیم جا پای مادر چیکا بگذاریم و مراسم یادبود ماهانه در خانه‌مان اجرا کنیم. مادر چیکا بیست سال بود که این عمل را هر ماه انجام می‌داد و در طی این دوره سالم و شادمان بود. گاهی ادامه‌ی آن برایمان چالش بود چون می‌دیدیم که بسیار مشغول هستیم، اما از طریق این عمل من ایمانم را به جهان نادیدنی عمیق‌تر کرده‌ام. با داشتن مشکل بلع متوجه شدم که به طور مجازی تجربه‌هایم را به اندازه‌ی کافی نمی‌جویم، یعنی قدر هر برخورد و مردمی را که از من حمایت کرده‌اند به اندازه‌ی کافی نمی‌دانم. در حدود زمانی که به این دریافت



## بعد از این که دختر دوم به دنیا آمد، دختر اولم خیلی سعی می‌کند توجه و علاقه‌ی مرا به خودش جلب کند.

درست بعد از این که دختر دوم به دنیا آمد، دختر اولم که چهار ساله است، فقط می‌خواست که از خواهر کوچکش مراقبت کند. اما اخیراً او ناگهان شروع کرده که دائماً علاقه‌ام را به خودش جلب کند.

س

برادر بزرگتری باشند که مادر می‌خواهد. بچه‌ها به روش خودشان بهترین تلاش‌شان را می‌کنند. گاهی مفید است که با دختر بزرگترتان بازی کنید با این نگرش که «حالا این زمان فقط مختص تو است». فقط یک مدت کوتاه کافی است. وقتی با تمام وجود با او بازی می‌کنید، جان و دلش پر می‌شود چون بچه‌ها مادرشان را بیش از همه دوست دارند.



**نکته:** باید سعی کنید که با فرزند بزرگترتان تماس بدنی داشته باشید.

وقتی بچه‌ی کوچکتر به دنیا می‌آید، مادر تمایل دارد که با فرزند بزرگترش طوری رفتار کند که گویی او آنقدر بزرگ شده که کمی استقلال عاطفی داشته باشد. اما بچه‌ی بزرگتر هنوز می‌خواهد که نزدیک مادرش باشد. سعی کنید که زمانی را تنها با فرزند بزرگترتان بگذرانید.

(پاسخ‌ها در این سری از سوی مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو فراهم شده است)

شما مادر عالی‌ای هستید که همیشه به رشد سالم دو فرزندتان فکر می‌کنید.

وقتی خواهر یا برادر کوچکتری به دنیا می‌آید، بیشتر بچه‌های بزرگتر می‌توانند به پس‌رفت کودکانه دچار شوند. بچه‌های بزرگتر نگرانند که آیا ممکن است علاقه‌ی مادرشان به آن‌ها به خواهر یا برادر کوچکشان معطوف شود. به این دلیل گاهی بچه‌های بزرگتر می‌خواهند که مثل یک نوزاد مادر به آن‌ها شیر بدهد، گویی می‌گویند «به من نگاه کن!» یا گاهی نمی‌توانند ادرار کنند تا دوباره برایشان پوشک ببندند.

این نشانه‌ی این است که آن‌ها احساس فقدان علاقه‌ی مادرشان را دارند. لطفاً سعی کنید که با دخترتان تماس بدنی داشته باشید و او را از علاقه‌تان دوباره آکنده کنید. همچنین، آیا در صحبت‌های روزانه‌تان اغلب چیزهایی مانند این نمی‌گویید: «لطفاً صبر کن چون بزرگتری» یا «صبور باش چون تو بزرگتری»؟ چون شما مشغول بزرگ کردن دو بچه هستید، شاید سهواً تمایل دارید که بگویید: «چون تو بزرگتری». در عوض لطفاً سعی کنید که وقتی دختر اولتان به شما کمک می‌کند یا کار خوبی می‌کند به او بگویید: «این دقیقاً کاری است که بچه‌ی بزرگتر می‌کند!»

همچنین مفید است که او را وادارید که همراه با شما از بچه مراقبت کند. مثلاً کافی است که از او بخواهید وقتی پوشک بچه را عوض می‌کنید حداقل کمی به شما کمک کند، یا نگاهتان کند که بچه شیر می‌دهید. و وقتی این کارها را می‌کنید، لطفاً سعی کنید که مثلاً بگویید: «خواهر کوچکت از تو تشکر می‌کند! وقتی تو نوزاد بودی تو هم همین‌طور شیر می‌خوردی. خیلی دوستت دارم!» و با علاقه بغلش کنید.

بچه‌ها فقط می‌خواهند علاقه‌ی مادرشان را احساس کنند، پس وقتی آن‌ها خوش‌اند، به طور طبیعی سعی می‌کنند که همان خواهر یا

«طناب نجات مراقبت از فرزند» هر ماه با همکاری مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانوادگی توکیو تولید می‌شود. این مؤسسه باور دارد که بهبود فکر و رفتار والدین در فرزندان آن‌ها نیز تغییر ایجاد می‌کند. 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. از زمان بنیاد آن در ۱۹۷۵، برنامه‌های این مؤسسه به والدین و کودکان کمک کرده است که از نظر معنوی با هم رشد کنند تا خانه‌هایی هماهنگ و شاد بیافرینند.



## کلماتی که کودکان را می‌پرورند

رئیس نیوانو در کتابش به ما چنین می‌آموزد: «سرشار بودن از غم‌خوارگی در همه زمان، بالاترین حالت دل انسان است» (نیچی‌کو نیوانو، کوکورو نو ماناکو نو هیراکو [باز کردن چشم دل]، ص ۱۷۶). باور دارم که در زندگی روزمره‌تان، که دو فرزند را بزرگ می‌کنید، باید از چنین دل با ملاحظه و غم‌خواری آکنده باشید. دختر بزرگتان بسیار دوست دارد که از علاقه‌ی مادرش اطمینان حاصل کند. اکنون زمان مناسبی برای شماس که علاقه‌تان را زیاد به او نشان دهید.

در آیین بودا، اصطلاحی هست، *واگین آیکو* (صورت آرام و کلماتی مهربانانه) که یعنی لبخندی بر لب داشتن و حرف زدن با دیگران با کلماتی مهربانانه و دوستانه. لطفاً با دختر بزرگتان به شیوه‌ی مهربانانه صحبت کنید و کلمات دلگرم‌کننده‌ی بسیاری به کار ببرید و بیش از همیشه لبخندتان را به او نشان دهید. لبخندتان و قدرت کلماتتان می‌گذارد که او واقعاً حس کند که مادرش دوستش دارد، مطمئناً به او نیرو خواهد داد. او نیز شخصیت عالی‌اش را به عنوان خواهر بزرگتر نشان خواهد داد.

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



لطفاً نظراتان را با ما در میان بگذارید.



ما از نظرات شما در مورد خبرنامه‌مان *زیستن همچون نیلوفر* استقبال می‌کنیم.

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

## مردی که جلوی من نشسته بود یک بودا بود

این اتفاق اخیراً در پروازی به بانکوک رخ داد: کمی بعد از بلند شدن هواپیما مردی میانسال که درست جلوی من نشسته بود، ناگهان صندلی‌اش را کاملاً عقب آورد. من فکر کردم: «وای، این کار خطرناکه. چه مرد بی‌ادبی!» چون خیلی ناراحت شده بودم فکر کردم باید به او بگویم که چقدر رفتار بی‌ملاحظه‌ی او مزاحم من شده است. اما صندلی کناری من خالی بود، پس تصمیم گرفتم که جابه‌جا شوم و روی آن صندلی بنشینم و شروع کردم به فکر کردن راجع به اتفاقی که افتاده بود.

بعد فکرهای زیادی به سرم آمدند. «درست مثل این مرد، من هم می‌بایست بدون این که بدانم مزاحم مردم زیادی شده باشم.» «باید بیشتر مراقبت اثرات رفتار خودم باشم.» «چقدر سپاسگزارم که منی که زود از کارهای دیگران از کوره در می‌رفتم، آموختم که چگونه در هر اتفاقی، دلیلی برای شادی پیدا کنم.» بعد متوجه شدم که مردی که با آرامش در ردیف جلوی من خوابیده، یک بوداست.

در ۵ مارس سالگرد ریئو کوسی - کایی را جشن می‌گیریم. می‌خواهم سپاس عمیقم را در این مناسبت بیان کنم، چون در ریئو کوسی - کایی به بزرگترین شادی دست یافته‌ام.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر، ریئو کوسی - کایی بین‌المللی



# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2017

## 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: rkseattlewashington@gmail.com

http://buddhistlearningcenter.org/

#### 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 Road, Clearwater, FL 33764, U.S.A.

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

1255 Galapago Street, #809 Denver, CO 80204, U.S.A.

Tel: 1-303-446-0792

#### Rissho Kosei-kai Dharma Center of Dayton

425 Patterson Road, 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 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, Republic of China

**Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar**

15F Express tower, Peace avenue, khoroo-1, Chingeltei district,  
Ulaanbaatar 15160, 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, Bangkapi, 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, Bangkapi, 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#7(West), D.O.H.S Baridhara,  
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh  
Tel: 880-2-8413855

**Rissho Kosei-kai of Mayani**

Mayani(Barua Para), Post Office: Abutorab, Police Station: Mirshari,  
District: 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**