

### مقاله‌ی بنیادگذار

## در خود شور ایجاد کنید

بودا تنها به صورت نظری علاقه دارند عمیقاً تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرند، و این روشی را که خود را در آن غرق می‌کنند تغییر می‌دهد.

اشخاصی که حتی از یک بخش کوچک از آموزه الهام می‌گیرند با شور و شوق خود را وقت عمل به آن می‌کنند، و آن‌ها می‌توانند در اطرافیان‌شان نیز شور ایجاد کنند. هر کسی در نزدیکی آن‌ها سرشار از نکوکرد و آکنده از سپاس می‌شود.

وقتی مردم درمّه را مطالعه می‌کنند، این که آیا لحظه‌ی از الهام را از طریق دلی گشوده و صادق تجربه می‌کنند، یا در تمرین عقلی شرکت می‌کنند و عمل به آموزه را فراموش می‌کنند، تفاوت بسیار زیادی ایجاد می‌کند.

از کایسو زوایکان ۹ (شرکت نشر کوسیی) ص ۵۶-۵۷

در فصل ۱۰ سوره‌ی نیلوفر «آموزگاران درمّه» بودا شاکیه‌مونی قول می‌دهد که: «اگر کسی باشد که حتی تنها یک بیت یا یک عبارت از سوره‌ی درمّه‌ی شگفت‌انگیز گل نیلوفر را بشنود و حتی برای یک لحظه با شادی پاسخ دهد، من برای آن شخص بیداری برتر را تضمین می‌کنم.»

ایمان چیز شگفت‌انگیزی است. شخصی که تنها کوچک‌ترین ذره‌ی آموزه‌ی بودا را می‌آموزد، اما با واژه‌های سپاس پاسخ می‌دهد می‌تواند یکی پس از دیگری رحمت‌های ارزشمند دریافت کند.

اما شخصی که روی این یا آن نکته جروبخت می‌کند، هیچ نکوکردی از آموزه نمی‌گیرد حتی با این که آن شخص ظاهراً هر یک از جزئیات را از حفظ آموخته است. اگر می‌خواهی بدانی که چرا این اتفاق می‌افتد، به این خاطر است که مردمی که به آموزه‌ی

### زیستن همچون نیلوفر شماره ۱۴۲ (ژوئیه ۲۰۱۷)

**Senior Editor:** Shoko Mizutani  
**Editor:** Eriko Kanao

Living the Lotus is published monthly  
by Rishso Kosei-kai International,  
Fumon Media Center, 2-7-1 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 کوسیی - کاپی یک جنبش بودایی جهانی ست 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 نیکو نیوانو (۱۹۰۶-۱۹۹۹) و بانو میوکو ناگانوما (۱۸۸۹-۱۹۵۷) در ۱۹۳۸ تأسیس کردند. اعضای ریشو کوسیی - کاپی فعالانه تحت هدایت رئیس نیچی کو 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 زندگی‌هامان 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.



## بازشناسی و تحسین دیگران

عالیجناب نیچی کو نیوانو  
رئیس ریشو کوسی-کایی

### تحسین زندگی

ما معمولاً مردم را به خاطر ویژگی‌های برجسته‌شان تحسین می‌کنیم. اما چگونه این ویژگی‌های «برجسته» را اندازه می‌گیریم؟

به طور عادی وقتی مردم را باز می‌شناسیم و چشمگیر بودن‌شان را تحسین می‌کنیم به نکات قوت آن‌ها اشاره می‌کنیم مانند قبول شدن در امتحان‌های سخت، سریع کار کردن‌شان، نشان دادن خصوصیات شخصی خوب، یا برتری یافتن در ورزش.

با این همه، شاکیه‌مونی دیوه‌دته را تحسین کرد، مردی که سعی کرده بود جان او را بگیرد، و او را «دوست خویم» خوانده بود. و شاکیه‌مونی با این باور که انگولی ماله، مردی که مردم از او به عنوان یک قاتل تشنه‌ی خون می‌ترسیدند، می‌تواند به طور معنوی از طریق انضباط دینی متحول شود او را به عنوان شاگردش پذیرفت.

اگرچه ممکن است راه شاکیه‌مونی در دیدن چیزها با هنجارهای اجتماعی امروز متفاوت باشد، این حکایت‌ها بینش‌های مهمی درباره‌ی باز شناختن و تحسین مردم به ما می‌دهد.

به طور کلی تحسین کردن به معنی «عمیقاً تحت تأثیر بودن و بیان ستایش» است. از این دیدگاه به نظر ممکن نمی‌رسد که کسی را تحسین کنید که سعی کرده شما را بکشد.

از سوی دیگر ستودن در آموزه‌ی دینی «ستایش نکوردهای بوداها و بوداسف‌ها» است. در نور این مطلب، این که شاکیه‌مونی توانست مردی را که چنین کارهای پلیدی کرده بود تحسین کند، می‌تواند تنها به این معنی باشد که او در آن شخص نکوردهای درخشان بوداها و بوداسف‌ها را دید.

در سنجیدن و قضاوت کردن مردم نمی‌توانیم کارهای آن‌ها، حرف‌هایشان و شخصیت‌شان را نادیده بگیریم. اما اگر چنین تفکری دل‌مشغولیمان شود، ناگزیر دیدگاه مهم سرشت بودا را فراموش خواهیم کرد، یعنی همان چیزی را که بی‌قید و شرط شایسته‌ی تحسین ماست. برای ما شاگردان دَرَمه‌ی بودا، باز شناختن و تحسین مردم عملاً تحسین زندگی است که در دیگران می‌بینیم، این‌طور نیست؟

اما در واقعیت، به ندرت به این معنای عمیق‌تر توجه می‌کنیم. با این حال، مثلاً وقتی والدین به فرزندانشان نگاه می‌کنند یا وقتی سرگروه‌ها اعضای گروه را می‌سنجند، یا حتی وقتی دوستان کاری را با هم انجام می‌دهند، در عین حال که نگرش گشتن به دنبال ویژگی‌های برجسته‌ی دیگران را حفظ می‌کنند، هرگز نباید فراموش کنند که همه‌ی ما در یک زندگی سهیم هستیم که به طور ذاتی از نعمت نکوردهای بوداها و بوداسف‌ها برخوردار است.



## مهارت یا خوب حرف زدن لازم نیست

اخیراً در مورد تحسین و ستایش، خصوصاً به عنوان یک فن، بسیار صحبت شده است. در واقع، دستورالعمل‌های پرسنل و پرورش فرزند در ژاپن پر از اثرات مثبت تعریف و تحسین هستند. بسیاری از آن‌ها عبارتی را از راهب دوره‌ی ادو جی‌اُون (۱۷۱۸-۱۸۰۵) نقل می‌کنند که سخنی عاقلانه است که از اثرات مثبت تحسین حمایت می‌کند: «مردم رشد نخواهند کرد مگر این که به آن‌ها نشان دهید چه کاری بکنند، بگذارید بشنوند که چگونه آن را انجام دهند، بگذارید سعی کنند، و برای تلاش‌شان تحسین‌شان کنید.» اما خواندن دقیق حرف‌هایش نشان می‌دهد که نکته‌ی مهم این است که آن‌هایی که آموزش می‌دهند و آن‌هایی که می‌آموزند، همراه با هم تحول پیدا کنند.

تعریف از دیگران گشودن قلبتان به سوی آن‌هاست، به ما گفته‌اند که مهم است که دیگران را تحسین کنیم اما یک شخص سرسخت معمولاً حتماً نمی‌تواند چند کلمه‌ی تعریف و تمجید بگوید. احساس صادقانه تعریف کردن از دیگران و تأثیر آن‌ها به صادق بودن با یکدیگر و ساختن روابط هماهنگ منجر می‌شود. در این معنا، تحسین کردن و بازشناختن فقط به خاطر دیگران نیست، چون می‌توان آن را یکی از اعمال پالایش روح خود خواند.

فکر می‌کنم که باید ۱۹۶۵ بوده باشد. آن زمان وقتی با مشکلات سختی روبه‌رو شدم، برای اولین بار روزه گرفتم. درست آن زمانی بود که روزه‌ی هشت‌روزه‌ام را کامل کرده بودم و به تدریج غذایم را در تالار عمل به روزه افزایش می‌دادم و به خانه برگشته بودم. به حمام رفته بودم که ناگهان پدرم، بنیادگذار نیوانو، هم به حمام آمد. گفت: «بگذار پشتت را بشورم،» و وقتی پشت پسرش را می‌شست که بدنش وزن زیادی از دست داده بود، ظاهراً بدون هیچ معنی خاصی از تعریف، گفت: «پوست پشتت خیلی نرم شده است.»

در ژاپن نامعمول نیست که پدر و پسر با هم به حمام بروند اما برای ما اتفاق نادری بود. احساس می‌کنم که از این تجربه، هر چند کم، به این درک رسیدم که آن‌چه که مهم است تحسین و ستایش دیگران است. مهارت یا کلمات خوبی که می‌گوییم نیست، بلکه در نهایت می‌توان آن را به احترام و تقدس زندگی خودتان و دیگران جمع‌بندی کرد و امید داشتن از اعماق قلبتان که آن شخص دیگر به رشد و تحول ادامه خواهد داد.

از کوسی، ژوئیه ۲۰۱۷.



## بودایی که در قلبم زندگی می‌کند

خانم کارانده کن‌کنمگه مالینی آلويس  
مرکز درمهی سری لانکا

این سه‌پیم شدن درمّه (سفر معنوی) را خانم مالینی آلويس در مراسم اولین روز ماه و روز اُوپوسْتَه در اول نوامبر ۲۰۱۶، در تالار مقدس بزرگ اراانه کرد.

کو نیوانو به طور مداوم به مدت ۲۰ سال (۱۹۹۸-۲۰۱۷) برایمان موعظه کرده است که «بودا مطلق است (حقیقت)»، و «دل بودا در درون هر یک از ما هست» با توجه به موضوع «پروراندن دشت‌ها در دل و جان تکتک اشخاص».

چون من در سری لانکا زیر نظر والدینی که بودایی‌های مؤمن تیره‌واده بودند به دنیا آمدم و بزرگ شدم، بودا یعنی محترم‌ترین و برترین بودای سرور. بنابراین در آغاز بسیار مشکل بود که باور داشته باشم دل گران‌بهای بودای بسیار گرامی در درون من حاضر است. اما کم‌کم که به ایمانم عمق بخشیدم، صادقانه به آموزه‌های درمّه عمل می‌کنم.

بیست سال پیش در ۱۹۹۶ عضو ریشو کوسی - کایی شدم. در آن زمان به طور اتفاقی دوست شوهرم آقای گامینی چندره‌سکارا را به من گفت «نمی‌آیید یکبار از سازمان بودایی ژاپنی ریشو کوسی - کایی دیدن کنید؟» در ابتدا سردرگم شدم که چه کاری باید بکنم، چون می‌دانستم که ریشو کوسی - کایی سازمانی است که هیچ راهب یا پریستار بودایی حرفه‌یی ندارد، اما چون دوست قدیمی شوهرم بود نمی‌توانستم دعوتش را رد کنم.

اما وقتی برای اولین بار از مرکز درمهی سری لانکا دیدن کردم، عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم و نگرش احترام متقابل اعضا در دعا برای یکدیگر در محیطی مهربانانه جذبم کرد. همچنین قالب ذهنی سپاسگزار آن‌ها و تشکرشان از والدین، نیاکان و مردم دیگر اطرافشان مجذوبم کرد. در سری لانکا هر ماه در روز ماه کامل تعطیل ملی داریم که روز پویا خوانده می‌شود، و چنان که هر پیرو غیررهبانی بودایی قرار است این کار را بکند، در آن روز دیداری احترام‌آمیز از معابدشان می‌کنند و عبادت می‌کنند. مرکز درمهی ریشو کوسی - کایی نیز در روز پویا مراسمی برگزار می‌کند، پس من شروع کردم که در گردهمایی آیینی آن‌ها شرکت کنم.

چند سال بعد به خاطر ترتیبات غم‌خوارانه‌ی عالیجناب تهرئو سائتو، رئیس پیشین بخش آسیای جنوبی، چند سخنران از مؤسسه‌ی تحقیقاتی توکیو برای آموزش خانواده به سری لانکا دعوت شدند و

صبح همگی بخیر. من بسیار خوشحالم که امروز شما را در این‌جا ملاقات می‌کنم. من مالینی الویس از سری لانکا هستم، که جزیره‌یی است که در جنوب هند قرار دارد.

سی و یک سال است که ازدواج کرده‌ام و شوهرم مهربانانه خانواده‌اش را دوست دارد و با تمام تلاشش همچنان با جدیت برای خانواده کار می‌کند. او شوهر بسیار عالی است که به این طریق از ما حمایت می‌کند. پسر بیست و نه ساله‌ام خوشبختانه به لطف شما امسال ازدواج کرد. دخترم حالا بیست و هفت ساله است. پنج عضو در خانواده‌ی ما هست که با هم زندگی می‌کنیم؛ شوهرم، پسر، عروسم، دخترم و من، همراه با سگ خانگی‌مان. در مرکز درمهی سری لانکای ریشو کوسی - کایی به من نقش رهبر هوزای (مجمع درمّه) خانوادگی در منطقه‌مان داده شد و نیز مسئول گروه ترویج آموزش خانواده شدم. همچنین یکی از اعضای هیأت مدیره‌ی بنیاد درمهی ریشو کوسی - کایی (= مرکز درمهی سری لانکا) هستم که از سوی حکومت سری لانکا ثبت شده است.

وقتی عالیجناب یوشی‌آکی یاماموتو در ۲۰۱۰ به عنوان کشیش مرکز درمهی سری لانکا تعیین شد، او به ما گفت که رئیس نیچی-



خانم آلويس تجربه‌ی درمّه‌اش را در تالار مقدس بزرگ ایراد می‌کند.

تولد پسر سومش شوهرش در تصادف موتورسیکلت از دنیا رفت. پنج ماه بعد از آن حادثه پدر واقعی‌اش در اثر بیماری ناگهانی درگذشت. چون او خواهر و برادری نداشت مجبور شد خودش به تنهایی از سه پسر ۱۵ ساله، ۹ ساله و یک ساله و نیز مادر پیر و ضعیفش مراقبت کند.

چون او فقط خانم‌خانه‌داری بود هیچ راهی برای کسب درآمد نداشت. در ضمن چون با مرگ‌های متوالی اعضای نزدیک خانواده‌اش روبه‌رو شده بود، می‌ترسید که بعد از آن جان پسرهای عزیزش هم گرفته شود. بنابراین کم‌کم این ترس در او ایجاد شد که خانه‌یی که در حال حاضر در آن زندگی می‌کنند و پدرش آن را ساخته بود می‌بایست به بدبختی یا نوعی پلیدی منجر شده باشد و این باعث ناراحتی‌اش می‌شد. متقابلاً نگهداری از مادر ضعیفش هم می‌بایست بار بزرگی بر شانه‌هایش بوده باشد.

سرانجام به خاطر مشکلات مالی از خانه‌ی خودش به خانه‌ی اجاره‌ی نقل مکان کرد و آن را به خانواده‌ی دیگری داد. اما نزدیکی‌اش شدیداً او را سرزنش کردند و نکاتی از این قبیل را مطرح کردند که او مادر واقعی‌اش را ارزشمند نمی‌داند، چرا جرأت کرده بود که به خانه‌ی اجاره‌ی تنگ نقل مکان کند و مانند این‌ها. او ظاهراً از چنین حرف‌هایی که اغلب به او می‌زدند در رنج بود. او آمد که با من صحبت کند و درباره‌ی مشکلتش با من مشورت کند چون نتوانسته بود تا آن زمان مشکلات و سختی‌هایش را به فرد دیگری بگوید. وقتی به حرفی که می‌خواست بزند گوش دادم، دیدم که بستگانش فقط شکایت‌هایشان را به او گفته‌اند و هیچ‌گاه از او تشکر نکرده‌اند با این که او حداکثر تلاشش را در مراقبت از مادرش کرده بود و در واقع، تا جای ممکن کار کرده بود. او ادامه داد و از احساس خشمش نسبت به بستگانش گفت که مدام یک طرفه از او شکایت می‌کنند و سرزنش می‌کنند، به‌رغم این حقیقت که این بستگان تنها گاهی به خانه‌ی او سر می‌زنند و اصلاً هرگز دست یاری به سمت او دراز نکرده‌اند.

من او را پیش عالیجناب یوشی‌آکی یاماموتو، کشیش مرکز

سمپوزیوم آموزش خانواده به طور عمومی شروع کرد که مداوماً در این‌جا برگزار شود. از طریق شرکت در سمپوزیوم‌های عمومی متوجه شدم که من فرزندانم را درست آن‌طور بزرگ کردم که دلخواه خودم بود و این بیداری مرا واداشت که عمیقاً در خود تأمل کنم. در عین حال تشخیص دادم که آموزش خانواده چیزی جز آموزش سوره‌ی نیلوفر نیست که می‌گوید: «ما باید به بودای درون دیگران احترام بگذاریم.» در عین حال فهمیدم که آموزش خانواده یکی از ملاک‌های مؤثر برای انتقال آموزه‌ی سوره‌ی نیلوفر به عامه‌ی مردم است. در حال حاضر همراه با دیگر اعضا حداکثر تلاشم را کرده‌ام که تمام مادران در سراسر سری‌لانکا را دعوت کنم با این آرزو که همه‌ی آن‌ها در سمپوزیوم‌های عمومی آینده بتوانند به آموزش خانواده گوش بدهند و بیاموزند.

از سال ۲۰۱۵ مرکز دَرَمَه‌ی سری‌لانکا برگزاری یک جلسه‌ی هوزای خانوادگی را در خانه‌ی اعضا در هر یک از منطقه‌های سری‌لانکا آغاز کرده است. هر عضوی که گوهون زون (مرکز عبادت) را در مراسم مرکز دَرَمَه‌ی سری‌لانکا دریافت و پیکرگذاری کرده است می‌تواند برای نقش رهبر هوزای خانوادگی در اجتماع محلی درخواست بدهد. در جلسه‌ی هوزای خانوادگی، بستگان، دوستان و همسایه‌های آن خانواده دور هم جمع می‌شوند تا آموزه‌های ریثو کوبسی - کایی را بیاموزند و با هم سهیم شوند. موضوع این هوزای خانوادگی شامل این موضوع است: «بیباید به بودای درون هر عضو خانواده تکتک احترام بگذاریم.» من نیز برای نقش رهبر هوزای خانوادگی درخواست دادم.

وقتی داشتم به تهروری (هدایت مردم به راه) عمل می‌کردم، و بستگان، همسایه‌ها، دوستان و آشنایانم را در منطقه‌ام ملاقات می‌کردم، تا از آن‌ها دعوت کنم که در هوزای خانوادگی شرکت کنند، با خانمی برخورد کردم که ۳۰ سال او را می‌شناختم. او با شوهر و سه پسرش با شادی زندگی می‌کرد اما یک سال بعد از

# سفر معنوی

را که ۱۷ ساله بود از طرف مدرسه برای درس خواندن در چین توصیه کردند. کمی بعد از آن که او پسرش را به چین فرستاد، مادرش که مدت‌ها از بیماری رنج می‌برد، درگذشت و به سفر بی‌پایان رفت. پسر بزرگش که به جای پدر درگذشته‌اش برای حمایت از خانواده در سری‌لانکا کار می‌کرد، خصوصاً برای حمایت از مادرش که از مادر بزرگ مراقبت می‌کرد و برای برادر کوچکش که هنوز بچه‌ی کوچکی بود، توانست فرصتی به دست بیاورد و بورس بگیرد و او هم در اکتبر برای درس خواندن به چین رفت. در حال حاضر به نظر می‌رسد که برای آن دو پسر سخت است که برای خرج زندگی او پول بفرستند چون مجبورند درس بخوانند اما با کار نیمه‌وقت می‌توانند زندگی مستقلی برای خودشان داشته باشند. صمیمانه دعا می‌کنم که هر دو پسر او بعد از تحصیل در چین بتوانند فعالانه و با موفقیت در جامعه‌ی سری‌لانکا به عنوان نیروی عالی انسانی خدمت کنند، و از این سه زبان چینی، انگلیسی و سینه‌الی در آینده استفاده کنند. چنان که کشیش قبلاً به من آموخت می‌توانستم حقیقت عمیق را بیاموزم که در آن عبادت بودا مسلماً ما را به سوی رستگاری‌مان هدایت می‌کند و به آن پیوند می‌دهد، که این با آزاد بودن از دل رنج‌نمندان از طریق تجربه‌ی گران‌بها و تعاملی ارتباط با آن خانم به وجود آمد.

امسال یادبود بیستمین سالگرد خانواده‌مان است از زمانی که در ۱۹۹۶ به ریشو کوسی - کابی هدایت شدیم. وقتی که از عالیجناب یاماموتو شنیدم که اول نوامبر این فرصت بی‌نظیر و این افتخار به من داده می‌شود که از سوی اعضای سری‌لانکا سهیم شدن در ماه را در صحنه‌ی تالار مقدس بزرگ عرضه کنم بیش از آن‌چه که بتوانم بیان کنم تحت تأثیر قرار گرفتم. دلیلی که بسیار برای این نقش سپاسگزار بودم این بود که فکر کردم از طریق سخنرانی‌ام درباره‌ی این سفر معنوی، می‌توانم واژه‌های سپاس و تشکر را بیان کنم به بنیادگذار و رئیس نیوانو که با شور و شوق در ماه‌های گران‌بها را با دلی غم‌خوار برای هر یک از ما موعظه کردند و این که من کوهی از توجهات صمیمانه از بسیاری از اعضای ژاپنی نیز دریافت کردم.

در ماه‌های سری‌لانکا بردم تا با هم از او رهنمود در ماه بگیریم. کشیش به او گفت: «من واقعاً می‌توانم مهربانی غم‌خوارانه‌ی شما را درک کنم که چگونه مادران را با تمام قلب دوست دارید و او را عزیز می‌دارید، و می‌خواهید صمیمانه از او مراقبت کنید. لطفاً با محبت هر کاری را که دوست دارید برای مادران بکنید، بر طبق آن‌چه که صادقانه در دل‌تان احساس می‌کنید و سپاستان را به او که شما را به دنیا آورده نشان دهید. همچنین باید از آن بستگانی که نگران‌تان هستند و با نگرانی به خانه‌تان می‌آیند قدر دان و سپاسگزار باشید.» عالیجناب یاماموتو مرا این‌گونه هدایت کرد: «مهم نیست که چه اوقات سختی داشته باشید، بیایید با هم به ایمان صادقانه به بودا عمل کنیم. پس مالینی آلويس، لطفاً به عمل به تهوری برای او ادامه دهید، بدون این که ایمان محکم به بودا را رها کنید، تا این که بتوانید این احساس را درک کنید که بودای درونی او کم‌کم شروع به درخشیدن می‌کند.»

با اعتماد دقیق به رهنمود کشیش به عمل صمیمانه‌ی احترام به بودای درون او ادامه دادم. بعد با کمال تعجب او شروع کرد که آموزه‌ها را به عمل در بیاورد، درست همان‌طور که عالیجناب یاماموتو به او گفته بود. وقتی از این حقیقت آگاه شدم کاملاً تعجب کردم و در عین حال احساس کردم که ملاحظات مهربانانه‌ی او در فکر کردن زیاد به مادرش تجلی بودا در دل اوست. همچنین ایمان نیرومند و محکم خود او را حس کردم. بعد از آن گوهون زونی که در مرکز در ماه‌های سری‌لانکا اعطا شد در خانه‌ی او پیکرگذاری شد و او به تدریج خودش شروع به خواندن سوره در صبح و عصر در برابر بودای خانه کرد.

با شگفتی بعد از مدتی، شخصی پیدا شد که می‌خواست خانه‌ی را که او صاحبش بود بخرد، با این که شایعه‌ی رمزآمیز درباره‌ی خانه‌ی وحشتناکی در جریان بود که اعضای خانواده یکی پس از دیگری می‌مردند. و بنابراین فروختن آن عملاً مشکل بود. این اتفاق پدیده‌ی چشمگیر بود گویی چراغی برای او روشن شده بود. به خاطر ترتیبات فروش خانه، او و خانواده‌اش دیگر با سختی‌های اقتصادی در زندگی روزمره روبه‌رو نشدند.

بعد از آن او این فرصت عالی را دریافت کرد که پسر دومش

نماینده‌ی مرکز دَرَمَه‌ی سری لانکا به هر قیمتی شده به ژاپن بروم، هر اتفاقی هم که می‌خواهد بیفتد.

سال آینده در ۲۰۱۷ مراسمی برای پیکرگذاری گوهون زون و مراسم افتتاح مرکز دَرَمَه‌ی تازه‌ساخت سری لانکا برگزار می‌کنیم و جشن می‌گیریم. مرکز دَرَمَه‌ی جدید یک عبادتگاه دقیقاً مقدس و محترم برای ما اعضای مرکز دَرَمَه‌ی سری لانکاست. من از این به بعد مشتاقانه منتظر قرار دادن بودای جاودان شاکیه‌مونی در آن‌جا، در تالار پرستش مرکز دَرَمَه‌ی جدید، هستم.

تعجبی نداشت اگر جان فعلی‌ام را واقعاً در آن تصادف از دست می‌دادم و در این معنا، مطمئنم که مسلماً جان حاضرم را بودای جاودان شاکیه‌مونی به من داده است. سوگند می‌خورم که با جدیت آموزه‌های سوره‌ی نیلوفر را گسترش و نشر دهم، استفاده‌ی کامل از زندگی که به من داده شده بکنم، و سخت به آن حقیقت کلی باور داشته باشم که رئیس نیوانو برایمان موعظه کرده و با این عبارتها ذکر کرده است: «بودای جاودان مطلق است!» و «دَرَمَه مطلق است!»

دوستان ژاپنی دَرَمَه‌ی من در این‌جا، از توجه مهربانانه و همکاری‌تان بسیار متشکرم.



خانم آلوئیس (چپ) و خانم نادیا سوداسینگه (راست) درباره‌ی یک برنامه‌ی آموزش خانواده صحبت می‌کنند.

اما متأسفانه حدود هفت و نیم بعدازظهر ۲۳ آگوست، وقتی که سوار ماشین پسرم بودم، ناگهان ماشین به راه کناره‌ی بزرگراه برخورد کرد و چپه شد. من در صندلی عقب بودم و صدمه‌ی جدی دیدم و استخوان‌های کمرم و بالای ران و مفصل لگنم ترک خوردند. این تصادفی ناگهانی بود که وقتی از بیمارستانی به خانه برمی‌گشتم اتفاق افتاد. به منظور انتقال نکوکرد به پدر درگذشته‌ام، برای ۳۱۸ بیمار آن بیمارستان که از انواع بیماری رنج می‌بردند غذا اهدا کردم، که خودم به همراه بسیاری از اعضای خانواده و بستگان پخته بودیم.

پسرم که رانندگی می‌کرد می‌بایست از خستگی در آن لحظه پشت فرمان خوابش برده باشد. اگرچه ماشینش کاملاً خراب شد اما پسرم که راننده بود و همسرش که در صندلی جلو نشسته بود بدون یک خراش کاملاً سالم و سلامت ماندند. بعداً شوهرم به من گفت: «افسر پلیس بزرگراه به من گفت که این اولین باری بود که او دیده در آن نقطه‌یی که تصادف کردید شخصی زنده بماند.» این مطمئناً چیزی جز حفاظت و رحمت بودا نبود و با کمال تعجب یکی از بستگان غیر عضو به من گفت: «مالینی به خاطر این که هر روز سخت دعا می‌کنی و به فعالیت‌های مؤمنانه‌ی ریشو کوسی - کایی عمل می‌کنی است که تنها به این سطح از مصدومیت دچار شدی، این‌طور نیست؟»

با این همه فقط پسرم دلش می‌خواست از تصادف شکایت کند و به من گفت: «چرا فقط مادر من صدمه‌ی بدی خورده، به‌رغم این که به اعمال ریشو کوسی - کایی انقدر مؤمن بوده است؟» اما اگر این‌گونه تصادف عملاً برای پسر و عروسم رخ می‌داد و جان‌شان گرفته می‌شد، من دیگر نمی‌توانستم به زندگی ادامه دهم. بودا این را خوب می‌داند، بنابراین کاملاً باور دارم که این دلیلی است که تنها من این زخم‌ها و صدمات جسمی را پیدا کردم و نه دیگر اعضای خانواده. قلب و دلم شدیداً از سپاس و قدردانی از بودا آکنده است.

وقتی در تخت بیمارستان بودم با یک حس اضطراب فکر می‌کردم که آیا باید این نقش سهیم شدن شخصی دَرَمَه‌ی من را رد کنم یا نه. اما قویاً تصمیم گرفتم که این نقش مهم را بپذیرم و به عنوان

## «چگونه باید با دختر چهاردهساله‌ام برخورد کنم که نافرمانی می‌کند و در برابرم مقاومت می‌کند؟»



دختر چهاردهساله‌ام که سال دوم راهنمایی است اخیراً شروع کرده که به حرف من گوش ندهد. او خط تلفن موبایل خودش را دارد و همیشه دارد به کسی ایمیل می‌زند. ساعت رفت و آمدش به خانه را رعایت نمی‌کند و به نظر می‌رسد که چیزهایی می‌خرد که با پول توجیبی‌اش نمی‌تواند بخرد. اتاقتش به هم ریخته است و وقتی من در این باره شکایت می‌کنم و به او اخطار می‌دهم که تمیزش کند، فقط می‌گوید: «خیلی وسواسی هستی!» وقتی به او سخت می‌گیرم، شورش می‌شود و کنارگیری می‌کند. چگونه باید با دخترم برخورد کنم تا با هماهنگی با او کنار بیایم؟

س

وقتی بچه‌ها شاگرد راهنمایی هستند لازم است که والدین، خود را در جایگاهی قرار بدهند که اختلاف‌های یکدیگر را بپذیرند، در حالی که سعی می‌کنند به دقت مراقب فرزندان‌شان باشند و از آن‌ها حمایت کنند. وقتی درک آن‌ها عمیق‌تر می‌شود، والدین و بچه‌ها می‌توانند با قلبی ملاحظه‌کار با هم تعامل داشته باشند، و خود را جای دیگری قرار دهند.

این که دخترتان به شما گفته است: «تو خیلی وسواسی هستی، شاید به این معنی باشد که شما مکرراً به او غر زده‌اید و شکایت کرده‌اید. بنابراین باید سعی کنید که کمتر از کلمات استفاده کنید و به طور غمخوارانه‌یی نزدیک به او باقی بمانید. این تلاش‌ها بی‌شک به دخترتان خواهد رسید. وقتی او درک کند که مادرش به عنوان یک فرد او را شناخته و به او اطمینان دارد رشد خواهد کرد و شخص بزرگسالی خواهد شد که می‌تواند ارزش دیگران و خودش را درک کند.

### نکته:

مرحله‌ی دانش‌آموزان راهنمایی، سنی است که آن‌ها از خود آرمانی‌شان آگاه می‌شوند و تلاش می‌کنند که حس غرورشان را بالا ببرند و علاقه‌ی شدیدشان به مورد تأیید قرار گرفتن را حفظ می‌کنند. کودکان دوست دارند که با نشان دادن احساسات‌شان به روش‌های گوناگون درخواست‌هایشان را از بزرگسالان مطرح کنند، فقط چون می‌خواهند دیگران آن‌ها را به عنوان یک فرد تأیید کنند. در نتیجه این رفتارها اعمال بیان‌شده گاهی به اصطلاح به رفتارهای مشکل‌ساز یا شورش‌ی بودن شاگردان راهنمایی تبدیل می‌شود. این نکته‌ی مهمی است که والدین باید این رفتارهای شورش‌ی را که بچه‌ها نشان می‌دهند به عنوان گواهی از رشد روانی آن‌ها بپذیرند و با مهربانی و نگرشی با ملاحظه با فرزندان‌شان تعامل داشته باشند.

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

بچه‌ها معمولاً در سنی که در راهنمایی هستند به طور روانی از والدین‌شان استقلال پیدا می‌کنند، و کم‌کم از این که مانند کودک با آن‌ها رفتار شود بدشان می‌آید. می‌خواهند چیزها را از دیدگاه خودشان ببینند و به چیزها به تنهایی ببانند. در این سن تمایل دارند که از دستورات و دخالت‌های والدین و نیز سلطه‌ی والدین شدیداً احساس انزجار کنند. هر چه والدین سخت‌گیرانه‌تر فرزندان‌شان را سرزنش کنند، دل‌های آن‌ها بیشتر از والدین دور می‌شود و گاهی آن‌ها به جهت دیگری می‌روند.

خواست دخترتان برای این که به تنهایی خودش زندگی کند، اولین گام بزرگسال شدن او را نشان می‌دهد. لطفاً بیاموزید که به ذهن در حال رشد او ارزش بدهید و بر تغییر معنوی او نظارت کنید، در عین حال که همیشه به یاد داشته باشید که آرام بمانید. به‌خصوص چرا اول به عقب نگاه نمی‌کنید و در خودتان تأمل نمی‌کنید، از خودتان پرسید که آیا یک‌طرفه سعی کرده‌اید به زور ارزش‌های خودتان را به دخترتان در هر جنبه‌ی زندگی روزانه‌ی او بقبولانید، مثل استفاده از تلفن موبایل، ساعت به خانه آمدن، خرید کردن با پول توجیبی‌اش، چگونگی استفاده از اتاقتش و غیره؟ در همان زمان بسیار مهم است که شما به عنوان مادر با دقت به قصد واقعی او و آنچه که در دل دارد گوش بدهید و با مهربانی بگویید: «چه خبر شده؟ تو این‌طوری نیستی، نه؟ مشکلی پیش آمده؟» و باید با احساسات دخترتان همدلی نیز بکنید، به روش‌های برنامه‌ریزی، طراحی و تفکر او احترام بگذارید و آن‌ها را بپذیرید.

البته لازم نیست که با درماندگی از هوس‌های دخترتان پیروی کنید، بلکه باید نظرات و عقاید خودتان را درباره‌ی زمان رفت و آمد یا استفاده‌ی او از پول را انتقال بدهید تا نظرات همدیگر را بفهمید، در عین حال محکم دل و جان واقعی او را بپذیرید و دربرگیرید. کلمه‌ی درک نه تنها قدم برداشتن در همان جهت و در همان قالب ذهنی را نشان می‌دهد، بلکه به طور متقابل تأیید کردن و احترام گذاشتن به اختلاف‌های یکدیگر را نشان می‌دهد.

«طناب نجات مراقبت از فرزند» هر ماه با همکاری مؤسسه‌ی تحقیقاتی برای آموزش خانواده‌ی 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.



## همیشه دل برهم گذاشتن کف دست‌ها را حفظ کنید

به نظر می‌رسد که دختر شما با ورود به نوجوانی از نظر روانی و جسمی بی‌ثبات شده است. اما این برای دخترتان فرصتی را فراهم می‌کند که به روش برجسته‌ی رشد کند، و از نظر روانی نیرومند شود. در چنین وضعیتی والدین چگونه باید از فرزندان‌شان مراقبت کنند؟ رئیس نیچی‌کو نیوانو به ما چنین می‌آموزد:

اگر والدین به بودا درمه بیدار شوند، و همیشه احساس سپاس و تشکر کنند، حتا با این که فرزندان‌شان به روشی شوکه‌کننده خشن صحبت می‌کنند یا رفتار می‌کنند، آن‌ها آن را به طریقی آرام می‌پذیرند. چنین والدینی هرگز روح گاشو (برهم‌گذاشتن کف دست‌ها برای احترام) را فراموش نخواهند کرد. پس، فرزندان با دیدن برخورد والدین حس اعتماد به آن‌ها را می‌پذیرند، و خواهند توانست راحت و آزادانه رنج‌هایشان را برای آن‌ها بازگو کنند. (ایچی‌جو بوگوریتو: توئوتوای اینوچی نو هاگوکومو نیوا [کتابچه‌ی یک گردونه: پرورش یک زندگی ارزشمند] ص ۴۳، ۹-۵).

دخترتان که رشد می‌کند، به عنوان مادر شما هم باید رشد کنید. وقتی او چهارده‌ساله است، شما در سال چهاردهم مادر شدن‌تان هستید. پس چرا با مهربانی به دخترتان نزدیک نمی‌مانید - دختری که دارد با حالت روانی بی‌ثباتی برخورد می‌کند، در عین حال چرا به دل‌گران‌بهایی که او از بودا دریافت کرده احترام نمی‌گذارد و خودتان از تعامل با دخترتان نمی‌آموزید؟

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



لطفاً نظرات‌تان 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)

## احترام گذاشتن به بودای درون خودتان و دیگران

در چهارم ژوئن، مراسم افتتاح یک مرکز درمهی نوی ریشو کوسی - کایی سری لانکا در حومه‌ی کولومبو، بزرگ‌ترین شهر این کشور برگزار شد. تنها به خاطر اعمال جدی عالیجناب یوشی‌آکی یاماموتو، کشیش ریشو کوسی - کایی سری لانکا و تمام اعضای سری لانکایی است که این مرکز جدید که مجسمه‌ی بودای جاودان در آن پیکرگذاری شده، اکنون در کشور بودای تیره‌واده‌ی سری لانکا باز شده است.

آنچه که عالیجناب یاماموتو از زمان انتصابش به عنوان کشیش در ۲۰۱۰ به طور مدام با اعضای سری لانکایی سهیم شده است، عمل احترام به بودای درون خود و دیگران است. برای اعضای سری لانکایی که در اصل احترام فراوانی برای بودا قائل بودند، عبارت «بودا» یعنی محترم‌ترین و برترین سرور شاکیه‌مونی. پس در آغاز بسیار سخت بود که باور کنند چنین قدیس بسیار محترمی در درون آن‌ها حاضر است. اما در نتیجه‌ی تلاش‌های جدی عالیجناب یاماموتو در سهیم شدن آموزه با آن‌ها و عمل کردن خود او به آن‌ها در طول هشت سال گذشته، اکنون اعضا می‌توانند به طور طبیعی بودای درونشان را ببینند و به بودای درون دیگران احترام بگذارند.

از طریق مراسم افتتاحیه‌ی مرکز درمهی جدید، من از عمل صادقانه‌ی اعضای سری لانکا که به سرشت بودای درون خود و دیگران احترام می‌گذاشتند و شادی جاری آن‌ها که از عمل به ایمان گرفته شده بود، عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم.

عالیجناب شوکو میزوتانی  
مدیر، ریشو کوسی - کایی بین‌المللی



# Rissho Kosei-kai Overseas Dharma Centers

# 2017

## Rissho Kosei-kai International

3F Fumon Media Center, 2-7-1 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.

P.O. Box 692148, San Antonio, TX 78269, USA

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)**

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, Japan  
Tel: 81-3-5341-1230 Fax: 81-3-5341-1224  
e-mail: ibcrk@kosei-kai.or.jp <http://www.ibc-rk.org/>

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

3F Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo, 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 Dhamma Foundation, Sri Lanka**

No. 628-A, Station Road, Hunupitiya, Wattala, Sri Lanka  
Tel: 94-11-2982406 Fax: 94-11-2982405

**Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa****Rissho Kosei-kai of Habarana**

151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

**Other Groups****Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai**