Living the LOTUS

Buddhism in Everyday Life

8
2015

VOL. 119

Living the Lotus
Vol. 119 (August 2015)

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

Senior Editor: Shoko Mizutani
Editor: Etsuko Nakamura
Editorial Staff: Bangladesh staffs

রিস্‌সো কোসেই-কাই ১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। এই সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা নিক্কিও নিওয়ানো, সহ-প্রতিষ্ঠাতা মেওকো নাগানুমা। সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে পবিত্র মূল ধর্মগ্রন্থ হিসেবে নেয়া গৃহীবৌদ্ধ ধর্মীয় সংস্থা। পরিবার, কর্মস্থল তথা সমাজের প্রতি ক্ষেত্রে ধর্মানুশীলনেরত শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান এই রিস্‌সো কোসেই-কাই।

র্তমানে সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিছিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, আমরা অনুসারী সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মালম্বী হিসেবে, ধর্মের প্রচার ও প্রসারে আত্ম-নিবেদিত। নানা ধর্মীয় সংস্থা থেকে শুরু করে, সমাজের নানা স্তরের মানুষের হাতে হাত রেখে, দেশে-বিদেশে নানা শান্তিমূলক কর্মকান্ড পরিচালনা করে যাচ্ছি।

লিভিং লোটাস'র অর্থ

(সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শে বাচাঁ ～প্রাত্যহিক জীবনের বৌদ্ধ ধর্ম) শিরোনামের অর্থের মধ্যে, দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কর্দমাক্ত মাটিতে প্রস্ফুটিত সুদর্শন পদ্ম ফুলের ন্যায় উন্নত মূল্যবান জীবনের অধিকারী হওয়ার কামনা সন্নিবেশিত। এই সাময়িকীর মাধ্যমে বিশ্ববাসীর কাছে দৈনন্দিন জীবনোপযোগী তথাগত বুদ্ধের দেশিত নানা গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা ইন্টারনেট সহযোগে ছড়িয়ে দেয়ার আশা রাখি।

GUIDANCE
BY PRESIDENT NIWANO

অলসতা বিহীন জীবন-যাপন

নিওয়ানো নিচিকো
প্রেসিডেন্ট রিস্‌সো কোসেই-কাই

মূল বিষয়বস্তু বা উদ্দেশ্য

এখন বর্তমান বিশ্বে, নিয়মিত চাকুরীজীবিরা,খন্ডকাল বা অল্প সময়ের জন্য যারা কাজ করছে তাদেরকে খুবই কঠোর কাজের শর্তের মধ্যে কাজ করতে বাধ্য করা হচ্ছে, এমন ঘটনা ইদানিং বাড়ছে বলে শুনতে পাচ্ছি। অতিরিক্ত ক্লান্ত হলে মন-শরীর উভয়ই কাজেও তার প্রভাব পড়তে পারে, সে জন্য কঠিন এ কাজের পরিবেশের উন্নত না করলে হয়তো হবে না, আবার ক্লান্তি এবং মানসিক চাপকেও, শুধুমাত্র একটি উপলব্ধি দিয়েই উপশম করা সম্ভব হতে পারে।

সেই মুহূর্তে মনে পড়ে যায়, "সদ্ধর্ম পুন্ডরীক সূত্রের সপ্তম অধ্যায়ের মায়া নগরীর গল্পের কথা" ।
মূল্যবান ধন সত্যিকারের সুখ অর্জনে সচেষ্ট থেকে কষ্টসাধ্য পথকে অতিক্রম করা দলপতি (বুদ্ধ) , ক্লান্ত হয়ে হাল ছেড়ে দিতে চায় সঙ্গীদের তথা সংঘবন্ধুকে দৃষ্টিনন্দিত একটি স্থানকে তথা মায়া নগরীকে দেখিয়ে সাহস দেন এবং বলেন অতটুকু পর্যন্ত পৌছালে আর চিন্তা নেই, কষ্ট দূর হয়ে যাবে। লক্ষ্যেকে সামনে রেখে দলটি সাহস নিয়ে মায়া নগরীর দিকে অগ্রসর হয়ে, সেখানে তাদের ক্লান্তিটাকে ঝেড়ে ফেলার মাধ্যমে মূল্যবান সম্পদ আহরনের পথে নিয়ে যাওয়ার অনুসারী হয়, পদ্ম সূত্রে এমন একটি সুপরিচিত গল্প আছে।

চাকুরীতেই হোক বা দৈনন্দিন কাজেই হোক না কেন তা যদি লক্ষ্যহীন হয় এতে শুধু ক্লান্তিভাবটা অবশিষ্ট থাকবে এমন ও হতে পারে। তবে পূর্ববর্তী দলপতির (বুদ্ধের) মতো, আমারও চাকুরীতে বা দৈনন্দিন কাজে নিজস্ব চেতনা বা লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে ব্যবহার করলে কেমন হবে বলে মনে হয়?

যেমন হাসি মুখে অভিবাদন জানানো, অন্যের সমালোচনা না করা, অন্যের অন্তরকে প্রাধান্য দেয়া, এই সব চিন্তাভাবনার সাথে যখন নিজের মধ্যে সংঘর্ষ হবে,তখন সেই পদক্ষেপটিই নিজেকে উন্নত করার একটি পদক্ষেপে পরিণত হবে। লক্ষ্য থাকলে কাজের মধ্যেও আনন্দের সৃষ্টি হবে। নিজস্ব চেতনা বা লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যের মাঝে ক্লান্তি বা মানসিক চাপকে শক্তিতে পরিনত করার ক্ষমতা আছে বলে মনে হয়।

এখনও বেঁচে আছি

কিছুদিন পূর্বে সংবাদপত্র পাঠ করার সময় 'আমি পছন্দ করি, তাই ক্লান্তিবোধ নেই' স্লোগানটি দৃষ্টিগোচর হয়। এই বাক্যের মধ্যে যে স্লোগানটি পরিলক্ষিত হয় তার মধ্যে জীবনের অপরিহার্য অর্থ নিহিত আছে।

শুধু যে কেউ পছন্দ অনুসারে কাজ করছে, তা নয়। আবার ক্লান্তিবোধের কারণ হল, মানুষের সাথে মানুষের সম্পর্ক, একে অপরের সাথে মূল্যবোধের ব্যবধান, মানুষের

গ্লানি ও নিরর্থক প্রচেষ্টা নয় কি?

পূর্বে ‘ওম নিকো নিকো হারাতাৎসুমাইজোয়া সাইয়াহা’ এই মজার সিনগোন ধারাণী সূত্র চালু ছিল যার অর্থ হচ্ছে, মানসিক চাপে ধৈর্যহীন হয়ে পরসমালোচনা ও পরনিন্দা করতে চাইলে শ্বাস-প্রশ্বাসের মধ্যে ‘ওম নিকো নিকো ছাড়াও’ অন্তরের সুইচ পরিবর্তন করার মাধ্যমে নিজের জীবনের আলোকিত করার শব্দগুলো বার বার পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে মানসিক আকাঙ্ক্ষার পরিবর্তন করার চাবিকাঠি।

প্রাথমিকভাবে পরসমালোচনা ও পরনিন্দা মানসিক চাপ গড়ে তোলে এবং ক্লান্তিবোধ অনেকাংশে বেড়ে যায়। সুতরাং প্রথমে অন্যের সমালোচনা থেকে দূরে থাকার অভ্যাস গড়ে তোলার মানসিকতা সম্পন্ন হলে, তার মধ্যে থেকে কৃ তজ্ঞতাপূর্ণ অন্তর গড়ে তোলার গুরুত্বপূর্ণ দিক খুঁজে পেতে পারি।

পরসমালোচনা করে সেখান থেকে আমরা কি গ্রহণ করতে পেরেছি, তা যদি চিন্তা করি তাহলে শরীর এবং মনের গতি প্রকৃতি পরিবর্তিত হবে, তাতে কোন ভুল নেই। যদি উপলব্দি করতে পারি যে, কোন কিছুর সাথে এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকা এবং জন্মগ্রহণের তুলনা হয় না তখন তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জন্ম লাভ করবে।

অবশ্য যখন অত্যন্ত ক্লান্তিবোধ করবেন তখন বিশ্রামের প্রয়োজন, কিন্তু সে সময় গুরুত্বপূর্ণ আরেকটি বিষয় আছে সেটি হচ্ছে অপ্রয়োজনীয় বিষয় নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা না করা।

যখন বনরক্ষক দেবতা, শাক্যমুণি বুদ্ধকে জিজ্ঞেস করলেন ‘এই বনের বসবাসরত পেশাদার লোকেরা দিনে মাত্র একবার আহার করে কিন্তু‘ তবুও কেন তাদের চেহারায় সুস্বাস্থ্যের উজ্জ্বলতা বিদ্যমান? ’ তিনি জবাবে বললেন, ‘এ বনের লোকেরা অতীতে যে দুঃখ অতিক্রম করে এসেছেন তা নিয়ে কখনও চিন্তিত নন এবং তারা ভবিষ্যতের চিন্তায়ও মগ্ন নন। তারা শুধুমাত্র বর্তমানকে নিয়ে বাঁচে এবং এই জন্যই তাদের চেহারায় উজ্জ্বলতা বিরাজ করে। আমি মনে করি যত সম্ভব দুঃখ দূর্দশা থেকে বঞ্চিত থেকে এবং বর্তমানকে লালন পালন করাই একজন মানুষের একমাত্র উপায় হলো নিজেকে ক্লান্তিমুক্ত রাখা।

দ্বাদশ শতকের একজন বিশ্বপ্রেমিক ও কবি Takeko Kujyo এর মতে-

“তুমি কি দেখনি
সেই ফুল আগামীকাল ঝরে যাবে
সেই পুরুদমে চেষ্টা করে
এক মুহূর্তের জন্য হলেও ফুটতে।”

কোন কিছু দ্বারা বিচলিত না হয়ে, এখন বাঁচতে হবে সেজন্য সময়টাকে বয়ে নিয়ে যাওয়ার মতো এ গানকে উপভোগ করা। চলুন আমরা আমাদের শরীর স্বাস্থ্য ও মনকে যেন রক্ষা করি এবং তা এই উষ্ণ গ্রীষ্মকে পার করে নিয়ে যায় ।

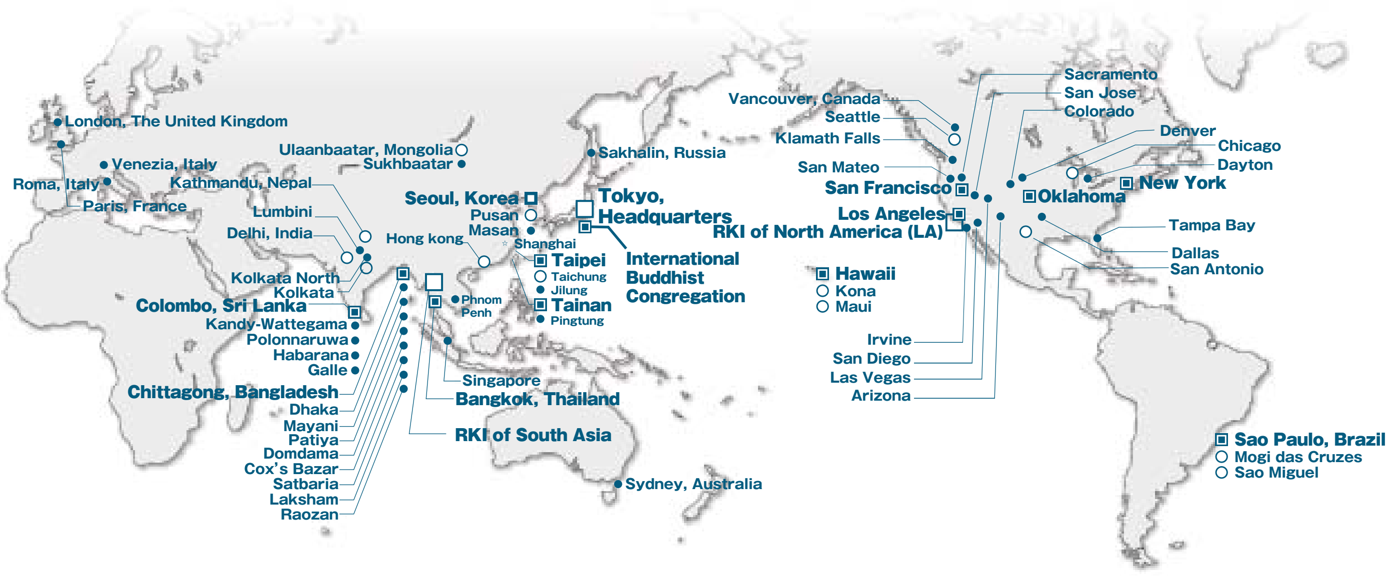
আগষ্ট ২০১৫ ইং

Living the LOTUS

Please give us your comments!

We welcome comments on our e-newsletter Living the Lotus.
Please send us your comments to the following e-mail address.
E-mail: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

Rissho Kosei-kai



Rissho Kosei-kai International Branches

Rissho Kosei-kai

Overseas Dharma Centers 2015

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

Rissho Kosei-kai International of North America (RKINA)
2707 East First Street Suite #1 Los Angeles
CA 90033 U.S.A
Tel: 1-323-262-4430 *Fax:* 1-323-262-4437
e-mail: info@rkina.org http://www.rkina.org

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

Rissho Kosei-kai International of South Asia (RKISA)
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, Bangkapi, Huaykhwang
Bangkok 10310, Thailand
Tel: 66-2-716-8141 *Fax*: 66-2-716-8218
e-mail: thairissho@csloxinfo.com

Rissho Kosei-kai Buddhist Church of Hawaii
2280 Auhuhu Street, Pearl City, HI 96782, U.S.A.
Tel: 1-808-455-3212 *Fax:* 1-808-455-4633
e-mail: info@rkhawaii.org http://www.rkhawaii.org

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

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

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

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

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Arizona

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Colorado

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of San Diego

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Las Vegas

Rissho Kosei-kai Buddhist Center of Dallas

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

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

Rissho Kosei-kai of Sacramento

Rissho Kosei-kai of San Jose

Rissho Kosei-kai of Vancouver

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

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

Rissho Kosei-kai Dharma Center of Fort Myers

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: ok.risshokoseikai@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/

Risho Kossei-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

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

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

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

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

Rissho Kosei-kai of Pingtung

Korean Rissho Kosei-kai
423, Han-nam-dong, Young-San-ku, Seoul, 140210, Republic of Korea
Tel: 82-2-796-5571 *Fax:* 82-2-796-1696
e-mail: krkk1125@hotmail.com

Korean Rissho Kosei-kai of Pusan
1258-13, Dae-Hyun-2-dong, Nam-ku, Kwang-yok-shi, Pusan, 608816,
Republic of Korea
Tel: 82-51-643-5571 *Fax:* 82-51-643-5572

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

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

Rissho Kosei-kai of Sakhalin
4 Gruzinski Alley, Yuzhno-Sakhalinsk
693005, Russian Federation
Tel & Fax: 7-4242-77-05-14

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

Rissho Kosei-kai of the UK

Rissho Kosei-kai of Venezia
Castello-2229 30122-Venezia Ve Italy

Rissho Kosei-kai of Paris
86 AV Jean Jaures 93500 Tentin Paris, France

Rissho Kosei-kai of Sydney

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

Thai Rissho Friendship Foundation
201 Soi 15/1, Praram 9 Road, 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 No.467, Road No-8 (East), D.O.H.S Baridhara,
Dhaka Cant.-1206, Bangladesh
Tel: 880-2-8413855

Rissho Kosei-kai of Mayani
Maitree Sangha, Mayani Bazar, Mayani Barua Para, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Patiya
Patiya, sadar, Patiya, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Domdama
Domdama, Mirsarai, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Cox's Bazar
Ume Burmese Market, Main Road Teck Para, Cox'sbazar, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Satbaria
Satbaria, Hajirpara, Chandanish, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Laksham
Dupchar (West Para), Bhora Jatgat pur, Laksham, Comilla, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Raozan
West Raozan, Ramjan Ali Hat, Raozan, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai of Chendirpuni
Chendirpuni, Adhunagor, Lohagara, Chittagong, Bangladesh

Rissho Kosei-kai Dhamma Foundation, Sri Lanka
382/17, N.A.S. Silva Mawatha, Pepiliyana, Boralesgamuwa, Sri Lanka
Tel & Fax: 94-11-2826367

Rissho Kosei-kai of Polonnaruwa

Rissho Kosei-kai of Habarana
151, Damulla Road, Habarana, Sri Lanka

Rissho Kosei-kai of Galle

Rissho Kosei-kai of Kandy

Branches under the South Asia Division

Delhi Dharma Center

Rissho Kosei-kai of West Delhi
66D, Sector-6, DDA-Flats, Dwarka
New Delhi 110075, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata
E-243 B. P. Township, P. O. Panchasayar,
Kolkata 700094, India

Rissho Kosei-kai of Kolkata North
AE/D/12 Arjunpur East, Teghoria, Kolkata 700059,
West Bengal, India

Rissho Kosei-kai of Kathmandu
Ward No. 3, Jhamsilhel, Sancepa-1, Lalitpur,
Kathmandu, Nepal
Tel: 977-1-552-9464 *Fax:* 977-1-553-9832
e-mail: nrkk@wlink.com.np

Rissho Kosei-kai of Lumbini
Shantiban, Lumbini, Nepal

Rissho Kosei-kai of Singapore

Rissho Kosei-kai of Phnom Penh
#201E2, St 128, Sangkat Mittapheap, Khan 7 Makara,
Phnom Penh, Cambodia

Other Groups

Rissho Kosei-kai Friends in Shanghai