

# Living the Lotus 1

*Buddhism in Everyday Life*

2025  
VOL. 232



## Risho Kosei-kai of Oklahoma

Living the Lotus  
Vol. 232 (January 2025)

Senior Editor: Keichi Akagawa  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Kanchan Barua, Protik Barua

*Living the Lotus* is published monthly  
By Risho 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

রিসসো কোসেই-কাই ১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। এই সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা নিক্কিয়ো নিওয়ানো এবং সহ-প্রতিষ্ঠাতা মিয়োকো নাগানুমা। এই সংস্থা হলো সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে পবিত্র মূল ধর্মগ্রন্থ হিসেবে নেয়া একটি গৃহী বৌদ্ধ ধর্মীয় সংস্থা। পরিবার, কর্মস্থল তথা সমাজের প্রতি ক্ষেত্রে ধর্মানুশীলনের শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিসসো কোসেই-কাই।

বর্তমানে, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিচিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, অনুসারীরা সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী হিসেবে, বৌদ্ধ ধর্মের প্রচার ও প্রসারে আত্ম-নিবেদিত। নানা ধর্মীয় সংস্থা থেকে শুরু করে, সমাজের নানান্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাতে রেখে, বিশ্বব্যাপি নানা শান্তিমূলক কর্মকাণ্ড পরিচালনা করে যাচ্ছে এই সংস্থা।

লিভিং দ্যা লোটাস (সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ নিয়ে বাঁচা~দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধ ধর্মের প্রয়োগ) শিরোনামের মধ্যে দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কর্দমাজ্ঞ মাটিতে প্রস্ফুটিত 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 সকলের মাঝে ছড়িয়ে দিতে আমরা বদ্ধপরিকর।

প্রত্যেকে একখন্ড মরুদ্যানে পরিণত হই

রেভারেণ্ড নিচিকো নিওয়ানো  
প্রেসিডেন্ট, রিস্সো কোসেই-কাই।



### নববর্ষ নামক 'প্রথম যাত্রাস্থল'

শুভ নববর্ষ! নতুন বছরের শুরুকে স্বাগত জানিয়ে, প্রত্যেকে নতুন করে যাত্রা শুরু করা জাপানের নববর্ষ, বলতে গেলে এক বছরের "প্রথম যাত্রাস্থল"। তাছাড়া, নববর্ষ, আগের বছরের আত্ম-প্রতিফলনের উপর ভিত্তি করে শপথকে পুনর্নবীকরণ করে, মনকে পরিবর্তন করার একটি দুর্দান্ত সুযোগও বটে, তাইতো কবি মোকিচি সাইতো যেমনটি বলেছিলেন, "নতুন বছরের শুরুতে, অবশ্যই আপনার হৃদয়ে একটি প্রতিজ্ঞা রাখতে হবে", তাই এই প্রথম যাত্রার প্রারম্ভে দৃঢ়ভাবে বছরব্যাপী যাত্রার জন্য প্রস্তুতি নিতে হবে। যাহোক, আপনারা কোন বিষয়টি "হৃদয়ে ধারণ করে এগিয়ে যাওয়ার" প্রতিজ্ঞা করেছেন?

আমি এই বছর, বুদ্ধের আশীর্বাদে ৮৮ বছর বয়সে পদার্পন করতে পেরে খুবই কৃতজ্ঞ এবং আনন্দিত। কিন্তু, যতই বয়স হোক না কেন উন্নতি ও বিকাশের লক্ষ্য রাখা মানুষের আসল প্রকৃতি। সেই দৃষ্টিকোণ থেকে বললে ৮৮ বছর বয়সও জীবনের অন্যতম "শেষ" এবং পুনরায় যাত্রা শুরু করার কেন্দ্র, এই পাহাড় অতিক্রম করলে, আবার পরবর্তী পাহাড়ের দিকে লক্ষ্য রাখা – বলে মনে করি। সেই অর্থে, এই বছরও আমরা এগিয়ে যাবো এবং সবসময় প্রচেষ্টা এবং সহানুভূতির মনোভাব ভুলে না গিয়ে এগিয়ে যাবার ও জীবনকে বিকশিত করার প্রত্যাশা রাখি।

এটি, আমার সর্বদা অপরিবর্তনীয় "বার্ষিক পরিকল্পনা" এর একটি অংশ, তবে সাম্প্রতিক বছরগুলিতে বিশেষভাবে "মানব সম্পদ উন্নয়ন" এর গুরুত্বের উপর মনোনিবেশ করেছি।

মহাকাশে ভাসমান নীল জলের গ্রহ পৃথিবীর পরিবেশ প্রতি বছর অবনতি হচ্ছে এবং এতে বসবাসকারী মানুষের মধ্যে ক্রমাগত দ্বন্দ্ব-সংঘাত এবং যুদ্ধ চলছে। এই বাস্তবতা সম্পর্কে চিন্তা করলে, আমরা প্রত্যেকে অন্যের ব্যথা বোঝার মতো মানবতাবোধ সম্পন্ন

মানুষ তৈরী করাকে নিজস্ব "পরিকল্পনা" হিসেবে গ্রহণ করার গুরুত্ব হৃদয়ে ধারণ করতে চাই। মানুষের হৃদয় এবং পরিবেশ উভয়ের সমন্বিত সম্প্রীতিময় সুন্দর পৃথিবীকে ভবিষ্যতের জন্য রেখে যাওয়া আমাদের দায়িত্ব।

## অন্তরে বৃক্ষ বপন করা

অত্রসংস্থা প্রতিষ্ঠার ১০০ বছর পূর্তিকে লক্ষ্য করে আমি আগেই "মানুষ তৈরী" এর উপর গুরুত্ব সম্পর্কে কথা বলেছিলাম। কেননা আমরা বৌদ্ধিক দৃষ্টিকোণ থেকে বললে, বুদ্ধের শিক্ষার আলোকে, শুধুমাত্র নিজেদের সুখই নয় বরং পরিবার এবং সমাজের মানুষ তো বটেই, এমনকি দূর বিশ্বের মানুষদেরও সুখী করতে চাওয়া, পরিত্রাণ প্রাপ্ত হোক এই কামনায় যথাসাধ্য চেষ্টা করা সহানুভূতির মনোভাবাপন্ন মানুষ, তথা বোধিসত্ত্বদের লালনপালন করা।

মানুষকে শিথিলতা এবং সুরক্ষার অনুভূতি দেয় এমন "একখন্ড মরুদ্যান" এর মতো হৃদয়ের অধিকারী একজন বোধিসত্ত্ব যেখানে থাকে, সে স্থান একটি মরুদ্যানে পরিণত হয়। এবং এই জাতীয় লোকেরা সমবেত হলে স্থানীয় সংঘ (একই ধর্মবিশ্বাসী বন্ধু) নামক একখন্ড মরুদ্যানে পরিণত হয়, যা মানুষের হৃদয়কে সমৃদ্ধ করার জায়গা হিসাবে ছড়িয়ে দেয়া নিজের লক্ষ্য হিসেবে নেয়ার প্রত্যাশা রাখি। অবশ্য, এটি কেবল অত্রসংস্থার উন্নয়নের উদ্দেশ্যে নয়, বরং পৃথিবী এবং মানবতার ভবিষ্যতের জন্য তীর সংকটের অনুভূতি থেকে সৃষ্ট আদর্শ ছাড়া কিছুই নয়।

অতীতে, বুদ্ধকে পর্যন্ত হত্যার অভিপ্রায় পোষণকারী মানুষ যেমন ছিল, তেমনি মানবজাতির সৃষ্টির পর থেকে মানুষের যা খুশি তাই করার আকাঙ্ক্ষা বদলায়নি, বরং কামনা-বাসনা ও হিংস্রতা আরো বেড়েছে। তবে আকাঙ্ক্ষার যেমন কোনো সীমা নেই, তেমনি 'আদর্শগত লক্ষ্যও অসীম হতে হবে' বলে পূর্বসূরির আামাদের শিখিয়েছেন। যেখানে আদর্শগত লক্ষ্য নেই সেখানে প্রগতি নেই, আদর্শগত লক্ষ্যকে বাস্তবে রূপ দেওয়ার কার্যকলাপই মানুষের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা। এবং এই আদর্শগত লক্ষ্যকে বাস্তবায়ন করার সম্মুখভাগে দাঁড়িয়ে আছি আমরা এক একজন। প্রথমে, পরিবারে নিজেই মরুদ্যানের উর্বর ভূমিতে দাঁড়িয়ে থাকা বৃক্ষের ন্যায় হতে পারলে, আপনার বাড়িটি প্রতিবেশীদের জন্য মরুদ্যানে পরিণত হবে।

প্রসঙ্গক্রমে, বৌদ্ধধর্মে, অন্য জীবনকে হনন "হত্যা" করাকে সবচেয়ে বড় পাপ বলা হয়েছে। সেইজন্য, আমরা অন্যদের প্রতি সহানুভূতি পরায়ন কাজ এবং কথা ইত্যাদি মৈত্রীকরণের অনুশীলনের মাধ্যমে, প্রাত্যহিক জীবনে জীবনের গুরুত্ব এবং পারস্পরিক ঐক্যের মনোভাব পোষণ করার আশা রাখি। এই ধরনের অনুশীলনগুলি পরার্থপরতার দিকে পরিচালিত করে এবং মানুষের হৃদয়ে নতুন মরুদ্যান সৃষ্টির জন্য এক একটি বৃক্ষের বীজ বপন করার অনুঘটক হিসেবে কাজ করে। এইভাবে, সকলে মিলেমিশে, পরস্পর কৃতজ্ঞতা সহকারে সর্বান্তকরনে জীবনযাপন করাকে প্রতিষ্ঠাতা "উত্তরাধিকারীদের উদ্দেশ্যে বন্দনা" হিসেবে বর্ণনা করেছেন, যা ভবিষ্যতের সাথে সংযুক্ত "ভবিষ্যতের জন্য বন্দনা" বলেও বলা যায়।

(『কোসেই』 জানুয়ারী ২০২৫ সংখ্যা)



# Spiritual Journey

বুদ্ধ, ধর্ম এবং সংঘের সহায়তায় বোধিসত্ত্বের পথে হাঁটা:  
কিয়োকাইছো এর দায়িত্ব পালনের মাধ্যমে অর্জিত শিক্ষা

মিস্ ক্রিস লাডোসো, প্রাক্তন ব্রাঞ্চ প্রধান ওকলাহোমা

তথাগত বুদ্ধ, শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতার শরন গ্রহণ করছি, সম্মানিত প্রতিষ্ঠাতাসহ উপস্থিত সূধীবৃন্দের প্রতি যথাযথ সম্মান প্রদর্শন করে শুরু করছি।

আজ রিস্‌সো কোসেই-কাই এর ব্রাঞ্চ প্রধান হিসাবে আমার অভিজ্ঞতার কথা আপনাদের সাথে ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ দেওয়ার জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। আমি শিক্ষা পেয়েছি এমন কিছু বিষয়ে বলতে চাই। প্রথম শিক্ষা হলো "একার শক্তিতে কোনো কাজ করা সম্ভব নয়।"

পুণ্ডরীক সূত্রে, ধর্মের জন্য নিজেকে উৎসর্গ করেন এবং ধর্মশিক্ষা ব্যাখ্যা ও প্রচার করেন, এমন "ধর্ম শিক্ষক" এর সমর্থনে অবশ্যই সাহায্যকারী নানা মানুষ ও জিনিস আপনা হতে চলে আসে। আমিও অনেকের সহযোগিতা নিয়ে আমার দায়িত্ব পালন করতে সক্ষম হয়েছি।

এই উপলব্ধির মাধ্যমে, ধর্মানুশীলনের শক্তিতে বিশ্বাস করতে সক্ষম হয়েছি।

দ্বিতীয় শিক্ষাটি হলো "বৌদ্ধ মার্গের পথে চলা ব্যক্তিদের গুরুত্ব দেওয়া। সদস্যদের মধ্যে, ধর্মীয় শিক্ষার অনুশীলন এবং বেড়ে উঠতে বেশি সময় নিয়েছিল এমন লোকও ছিল। যেমন, পুণ্ডরীক সূত্রের "বিশ্বাসের সহিত গ্রহণ" অধ্যায়ে বর্ণিত হারানো সন্তানের বোধিলাভ করতে বিশ বছর সময় লেগেছিল, তেমনি প্রত্যেক ব্যক্তির বিকাশের উপযুক্ত, নিজস্ব গতি থাকার বিষয়টি জানতে পেরেছি।

এই উপলব্ধি আমাকে ধৈর্য এবং উপায় কৌশলের গুরুত্ব শিখিয়েছিল।

তৃতীয় যে শিক্ষাটি আমি পেয়েছি তা হলো, ব্রাঞ্চ এর সদস্যরা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষক।"

সদস্যরা সকলে আমার কর্মকান্ডকে অনুসরণ করছে। অতএব, তাদের প্রাত্যহিক জীবনে যখন কোনো সমস্যা দেখা দিত, তখন ব্রাঞ্চপ্রধান হিসেবে আমাকে প্রথমে নিজের দিকে তাকাতে হয়েছিল।

এই উপলব্ধি আমাকে বিভিন্ন জিনিস থেকে শিক্ষা গ্রহণ করার মাধ্যমে নিজের দিগন্তকে প্রশস্ত করতে সহায়তা করেছিল।

চতুর্থ যে জিনিসটি আমি শিখেছি তা হলো, "জীবনে ধর্মশিক্ষা গ্রহণ করে অন্যদের কাছে ছড়িয়ে দিতে পারা কতটা কৃতজ্ঞতার।" ধর্ম অধ্যয়ন ও অনুশীলন আমাকে সারা জীবন পথ দেখিয়েছে এবং সমর্থন করেছে।

এক সময়, যখন আমি ধ্যান করছিলাম, তখন বুদ্ধ মূর্তি এবং একজন সদস্যের মধ্যে আমি বসে আছি বলে মনে হয়েছিল। সেই সদস্য তার কষ্টের কথা আমাকে



গত বছরের ১৪ নভেম্বর, প্রাক্তন ব্রাঞ্চপ্রধান ক্রিস লাডোসো বিদায়ী ব্রাঞ্চপ্রধানদের পক্ষে ধর্মচক্র হলে বক্তব্য প্রদান

জানাচ্ছিল। আমি এক হাত বাড়িয়ে বুদ্ধের হাত স্পর্শ করলাম, অন্য হাত দিয়ে সদস্যটির হাত ধরলাম। সেই সময়ে আমি, বুদ্ধ এবং সদস্যের মধ্যে যোগসূত্র হিসেবে কাজ করে, বুদ্ধের প্রজ্ঞা যাদের প্রয়োজন তাদের সাথে সংযুক্ত একটি পাইপ ছিলাম মাত্র।

এই উপলব্ধি আমাকে আমার অহংকারের খোলস ঝেড়ে ফেলে, ধর্মপ্রচার করার শিক্ষা দিয়েছিল।

এসব উপলব্ধি থেকেই আমি নতুন মানসিকতা নিয়ে আগের চেয়ে অনেক বেশি ধর্মের দ্বারস্থ হয়েছি। এবং সদস্যদের সাথে একসাথে এগিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে, আমার মধ্যে নতুন সম্ভাবনা উৎসারিত হয়েছিল।

আমি এই পর্যন্ত বহুবার, বুদ্ধের শক্তি, ধর্মের শক্তি, এবং সংঘের শক্তি প্রত্যক্ষ করেছি।

"বুদ্ধের শক্তি" এর একটি উদাহরণ হিসাবে, প্রথমত আমার মনে হয়, শ্বাশত বুদ্ধ এবং রিস্‌সো কোসেই-কাই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কেন্দ্রস্থলে, খ্রিস্টান ধর্মাবলম্বীরা

# Spiritual Journey

জনসংখ্যার সংখ্যাগরিষ্ঠ ওকলাহোমা অঞ্চলে, জাপানের বৌদ্ধ গোষ্ঠীর পক্ষে একেবারেই অসম্ভব জায়গায় কিয়োকাই দোজো প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব হয়েছে এটাই বাস্তবতা।

ধর্মের শক্তির কথা যখন ভাবি, তখন আমার মনে যা আসে তা হলো, প্রয়াত মায়ের বিরুদ্ধে পঞ্চাশ বছরেরও বেশি সময় ধরে ক্ষোভ পোষণ করে আসা ওকলাহোমার একজন সদস্যের কথা। মায়ের প্রতি ঘৃণা বশতঃ সে কখনো তার মায়ের শ্মশানে যায়নি, শ্মশানের কোনো চিহ্নও ছিল না। যাহোক, যখন তিনি ধর্ম অনুশীলন শুরু করেছিলেন, তখন তিনি তার মায়ের শ্মশানটি সন্ধান করতে চেয়েছিলেন এবং তার জন্য উপযুক্ত একটি শ্মশান তৈরি করতে চেয়েছিলেন। তার মা মাদকাসক্ত ছিলেন, তাই অল্প বয়সে মায়ের যত্ন নিতে বাধ্য হয়, এমন একটি অসুখী শৈশব ছিল। আরো দুঃখের বিষয় হলো, ছোট বেলায় তার মা এক গাড়ি দুর্ঘটনায় প্রাণ হারান। কর্মস্থলে যাওয়ার পথে সেতু থেকে গাড়িটি পড়ে গিয়েছিল, পরিবারের সবাই ভেবেছিল তার মায়ের মৃত্যুর কারণ আত্মহত্যা।

মায়ের শ্মশান খুঁজতে গেলে, তখন শ্মশানের তত্ত্বাবধায়ক সেই সময়ের পরিস্থিতি স্মরণ করেন এবং তাকে তার মায়ের দুর্ঘটনা সম্পর্কে একটি পুলিশের প্রতিবেদন দেখান। এতে বলা হয়েছে যে যখন তার মায়ের গাড়িটি ব্রিজের কাছে পৌঁছেছিল, তখন তিনি লক্ষ্য করেছিলেন যে, একটি আগত গাড়ি বিপরীত দিকে চলছে এবং মুখোমুখি সংঘর্ষ এড়াতে তীক্ষ্ণভাবে চালিত হয়েছিল, যার ফলে গাড়িটি সেতু থেকে পড়ে যায়। দেখা গেল যে তার মা আত্মহত্যা করেননি, ভুল দিক থেকে আসা গাড়ির সাথে মুখোমুখি সংঘর্ষ এড়াতে গিয়ে দুর্ঘটনায় পড়েছিলেন এবং ফলস্বরূপ, বিপরীত দিক থেকে আসা গাড়ির চালকের জীবন বাঁচিয়েছিলেন। এই সত্যটি জানার পরে তার মায়ের দিকে তাকানোর দৃষ্টিভঙ্গি বদলে গেল। আর পঞ্চাশ বছরেরও বেশি সময় ধরে যে দুঃখ বয়ে বেড়াচ্ছিল, তা কিছুটা হলেও সারিয়ে তুলেছিল। রিস্‌সো কোসেই-কাই মাধ্যমে পাওয়া ধর্ম



ওকলাহোমা ব্রাঞ্চের প্রথম ব্রাঞ্চপ্রধান ইয়াসুকো হিলডেব্র্যান্ডের সঙ্গে তোলা ছবি

শিক্ষা এবং পূর্বপুরুষদের বন্দনা অনুশীলন ছাড়া এই ধরনের সচেতনতা কখনই সম্ভব হত না।

সংঘের শক্তি সম্পর্কে চিন্তা করলে, মৃত ভাইয়ের স্মরণসভার নিজ থেকে বন্দনার দওসি দায়িত্ব পালন করতে চাওয়া একজন সদস্যের কথা মনে পড়ে। বন্দনা শুরু হওয়ার অল্প সময়ের মধ্যেই, তিনি তার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেননি এবং কাঁদতে শুরু করেছিলেন এবং তিনি দওসি দায়িত্ব চালিয়ে যেতে পারেননি। তখন, অন্য একজন সদস্য স্বাভাবিকভাবেই দওসির ভূমিকা গ্রহণ করেছিলেন এবং তিনি শান্ত না হওয়া পর্যন্ত এবং পুনরায় দায়িত্ব পালনে সক্ষম না হওয়া পর্যন্ত তিনি এটি চালিয়ে যান।

এই সমস্ত অভিজ্ঞতা আমার জন্য সম্পদ হয়ে উঠেছে। আমার হৃদয় কৃতজ্ঞতায় ভরে গেছে।

এই সম্পদগুলি আমাকে রিস্‌সো কোসেই-কাই এর উদারতা এবং দয়ালু ভরে দিয়েছে। শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতা, সহ-প্রতিষ্ঠাতা, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট এবং কোওশো নিওয়ানো এর প্রতি আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

বহু বছর আগের কথা, আমি যখন জাপানে গিয়েছিলাম, তখন জাপানের বেশ কয়েকটি ঐতিহ্যবাহী বাগান পরিদর্শনের সুযোগ হয়েছিল আমার। প্রতিটি বাগানের নিজস্ব অনন্য সৌন্দর্য রয়েছে এবং আমি দেখেছি যে প্রতিটি বাগান গভীর চিন্তাভাবনার উপর ভিত্তি করে যত্ন সহকারে তৈরি এবং ভালভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা হয়েছে। একটি বাগানে বাগানের নকশার অংশ হিসেবে একটি বড় পুকুর তৈরি করা হয়েছে এবং "বাঁধানো পাথর" পাড় স্থাপন করা হয়েছিল যাতে বাগানে আসা দর্শনার্থীরা পুকুরের অন্য পাশে



ওকলাহোমা ব্রাঞ্চের সংঘের সদস্যদের সঙ্গে (বাম থেকে দ্বিতীয়)

# Spiritual Journey

যেতে পারে এবং একটি নতুন দৃষ্টিকোণ থেকে বাগানটি উপভোগ করতে পারে।

কয়েক বছর পর বুঝতে পারলাম, পাথর বাঁধানো আর বৌদ্ধ ধর্মের প্রথার মধ্যে একটা মিল আছে। আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে সিনিয়ররা যারা আমাকে বোধিসত্ত্ব পথের শিক্ষা দিয়ে পরিচালিত করেছিলেন তারা আমার জন্য "পাথর বাঁধানো" পাড় স্থাপন করেছিলেন। যখন আমার এটির প্রয়োজন ছিল, তারা আমাকে আলতো করে ধাক্কা দিয়েছিল এবং আমাকে শিখিয়েছিল কী অনুশীলন করতে হবে, কী পড়তে হবে, কী বলতে হবে এবং কীভাবে শিক্ষাগুলি ভাগ করে নিতে হবে। এমন সময় ছিল যখন আমি পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে কিছুটা ভয় পেয়েছিলাম, তবে সিনিয়ররা একইভাবে শিক্ষা দিবে এবং নির্দেশনা দিবে জেনে আমি তাদের উপর সম্পূর্ণ আস্থা রাখতে সক্ষম হয়েছিলাম।

লিডার হিসেবে দায়িত্ব পাওয়ার কিছুদিন পর আমি বুঝতে পারি যে, যারা আমাকে লালন-পালন করেছিল সেইসব সিনিয়রদের নির্দেশনা দানের শৈলী আমি উত্তরাধিকার সূত্রে পেয়েছি। এর অর্থ হলো, আমরা প্রতিটি সদস্যের প্রতি গভীর মনোযোগ দিই, তাদের ক্ষমতা, ব্যবহারিক দক্ষতা এবং তাদের ধর্মানুশীলনের গভীরতা বোঝার চেষ্টা করি, যাতে তারা অধ্যয়ন এবং অনুশীলনের মাধ্যমে ক্রমাগত বিকশিত হতে পারে। প্রতিটি ব্যক্তির পদক্ষেপ দেওয়া পাথরের অবস্থান দেখিয়ে দেয়ার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হিসেবে চিন্তা করার মতো বিষয়।

আমি আজ এতদূর আসতে পারার জন্য সিনিয়রদের ধন্যবাদ জানাই। ওকলাহোমায়, জ্যাসকো হিলডেব্র্যান্ড সাবেক ব্রাঞ্চপ্রধানের সাথে ব্রাঞ্চের উন্নয়নে কাজ করার চমৎকার সুযোগ পেয়েছিলাম। তিনি একজন মহান নেতা ছিলেন। এই পর্যন্ত অনেকে আমাদের পারস্পরিক সহযোগীতাকে "অতি-সক্রিয়তার প্রভাব" বলে প্রশংসা করেছেন। ব্রাঞ্চপ্রধান ইয়াসুকোর সঙ্গে কাটানো দিনগুলো আমাকে বেড়ে উঠতে সাহায্য করেছিল। ব্রাঞ্চ

পরিচালনার ক্ষেত্রে কখনো তিনি আমার আমেরিকান পদ্ধতিতে বিশ্বাস করেছিলেন এবং কখনো তিনি চারপাশের লোকদের চিন্তাভাবনার প্রভাব সম্পর্কে সাবধানতার সাথে চিন্তা করার জন্য আমাকে মৃদুভাবে পরামর্শ দিয়েছিলেন। যখনই আমার প্রয়োজন হতো তখনই তিনি "বৃহত্তর দৃষ্টিকোণ" থেকে বিষয়বস্তুকে দেখার শিক্ষা দেয়ার জন্য আমি তাঁকে বিশ্বাস করতাম। অসংখ্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

জাপানে, "আপনি কেমন আছেন?" জিজ্ঞাসা করলে, উত্তরে "ধন্যবাদ, আমি ভাল আছি" বলে বলা হয় জেনেছি। এটি চারপাশের মানুষ এবং প্রকৃতির সাথে সংযোগ সম্পর্কে গভীরভাবে বোঝার একটি নিখুঁত অভিব্যক্তি। আমি এই জীবনে অনেক উপহার পেয়েছি। আজ সেই উপহারের জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশেরও দিন। পেছনে ফেলে আসা অতীতের ঘটনাগুলি ফিরে তাকিয়ে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করা খুব সহজ। কিন্তু, মনকে শান্তভাবে কেন্দ্রীভূত করতে পারলে, আমরা এই বর্তমান মুহূর্তেও কৃতজ্ঞতার হৃদয় অনুভব করতে পারি। কারণ, প্রতি মুহূর্তে ঘটে যাওয়া "জীবন" এর উপহারটি উপলব্ধি করার মতো আন্তরিক দৃষ্টি থাকলে, কৃতজ্ঞতা স্বাভাবিকভাবেই চলে আসে। এটা সত্যিই আনন্দের অভিজ্ঞতা।

ওকলাহোমা ব্রাঞ্চের নতুন ব্রাঞ্চপ্রধান ক্রিস পিটারসকে স্বাগত জানাতে পেরে আমার হৃদয় শান্তি ও পরিপূর্ণতায় ভরে গেছে। তিনি প্রজ্ঞাবান ও আবেগানুভূতি সম্পন্ন একজন নেতা। তিনি ধর্মের মহান পথে আন্তরিকভাবে এগিয়ে যাবেন, এই কামনা করি।

রিস্‌সো কোসেই-কাই এর "বিশ্ব সংঘ" এর অন্যতম নেতা হিসাবে দায়িত্ব পালন করা ছিল আমার পক্ষে বড় সম্মানের বিষয়। বছরের পর বছর ধরে যারা আমাকে সমর্থন করেছেন তাদের সবার প্রতি আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই। কৃতজ্ঞতাপূর্ণ হৃদয়ে ধর্মের পথে এগিয়ে যেতে চাই।



গতবছরের ৭ই ডিসেম্বর অনুষ্ঠিত নতুন ব্রাঞ্চপ্রধান ক্রিস পিটার্সের দায়িত্বগ্রহণ অনুষ্ঠানে প্রাক্তন ব্রাঞ্চপ্রধান ক্রিস লাডোসো





## সহ-প্রতিষ্ঠাতার মহাপ্রয়ান দিবস



প্রতিষ্ঠাতার সাথে রিস্‌সো কোসেই-কাই প্রতিষ্ঠায় যিনি অনন্য অবদান রেখেছিলেন সম্মানিত সহপ্রতিষ্ঠাতা ১৯৫৭ সালের ১০ সেপ্টেম্বর ৬৭ বছর বয়সে পরলোক গমন করেন।

কখনও মৃদু, কখনও কঠোরভাবে "কঠোরতা ও ভালবাসার দ্বৈত নীতি" এর করুণাধারা দিয়ে সদস্যদের সুখের পথ দেখিয়েছিলেন সহপ্রতিষ্ঠাতা। আজও, সদস্যরা তাঁকে "মমতাময়ী মাতা" বলে সম্বোধন করেন।

প্রতি বছর ১০ সেপ্টেম্বর, সহ-প্রতিষ্ঠাতার দেখানো পথ তথা মিশনারি কাজে নিবেদিত "মৈত্রীকরুণাপূর্ণ জীবন" এর দিকে ফিরে তাকিয়ে, তাঁর পদাঙ্ক অনুসরণ করে প্রতিটি সদস্য সহ-প্রতিষ্ঠাতার চেতনাকে হৃদয়ে ধারণ করে ধর্মানুশীলনের প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করে।

### পাদটিকা

মৈত্রী শব্দটি মৈত্রী এবং করুণা এই দুটি শব্দ নিয়ে গঠিত। "মৈত্রী" হলো, নিজের জীবন দিয়ে অন্য মানুষের জীবনকে সুখী করে তোলার আকাঙ্ক্ষা। "করুণা" হলো, নিজের কর্মের দ্বারা অন্যের দুঃখকষ্ট লাগব করার আকাঙ্ক্ষাপূর্ণ হৃদয়।





বুদ্ধের আশীর্বাদে বেঁচে থাকা  
বেঁচে থাকার আনন্দ ভাগাভাগি করা

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো  
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



সংঘই বুদ্ধ মার্গের সমস্ত

অন্যতম শিষ্য আনন্দ, সংঘ সম্পর্কে অনেক চিন্তা করার পর বুদ্ধকে বললেন, "ভাল বন্ধু এবং ভাল অনুসারী থাকা বৌদ্ধ মার্গের অর্ধাঙ্গ বলে মনে করি, আপনি কি ভাবেন?"

এভাবে জিজ্ঞেসা করেছিলেন। সেই সময় শাক্যমুনি বুদ্ধ, "না, অর্ধাঙ্গ নয়, ভাল সংঘের সাথে থাকা অপরিহার্য, ইহাই বৌদ্ধ মার্গের সমস্ত " বলে উত্তর দিয়েছিলেন।



বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী হিসেবে অন্যতম মৌলিক শর্ত হলো "ত্রিরত্ন" এর প্রতি শ্রদ্ধা। বুদ্ধের শরণাপন্ন হওয়া, ধর্মের শরণাপন্ন হওয়া এবং সংঘের শরণাপন্ন হওয়াই বৌদ্ধ ধর্মের একজন অনুসারী হওয়ার অপরিহার্য শর্ত। এর মধ্যে, সর্বদা বুদ্ধ এবং ধর্মের শরণাপন্ন হওয়ার কথা মনে রাখলেও, সংঘ (গৃহত্যাগী সন্ন্যাসী = একই ধর্মবিশ্বাসী বন্ধু, সংঘ) এর প্রতি শ্রদ্ধার মনোভাব আমাদের কিছুটা কম থাকে নয় কি।

শাক্যমুনি বুদ্ধের বাণীর "ইহা সমস্ত" এর অর্থ "ইহার দ্বারাই পরিপূর্ণতা লাভ করবে" বা "ইহা ব্যতীত, ইহা পরিপূর্ণ হতে পারে না" এইভাবে ব্যাখ্যা করা উচিত।

এর কারণ হলো, আমরা একা বিচ্ছিন্ন হয়ে ধর্মচর্চা করলে, সহজে অলসতার মনোভাব উৎপন্ন হয়, সন্দেহ সৃষ্টি হয় এবং জীবনের বিভিন্ন আকাঙ্ক্ষার কাছে আত্মসমর্পণ করার প্রবণতা দেখা দেয়। সেক্ষেত্রে, সমমনা বন্ধু যদি পাশে থেকে, উৎসাহ দেয়, ভৎসনা করে বা চিন্তাভাবনার দিকনির্দেশনা প্রদান করে, তাহলে এই ধরনের সংকট কাটিয়ে উঠা সম্ভবপর হয়।

তাছাড়া এটা শুধু সংকট এড়ানোর বিষয় নয়। আমরা ধর্মবিশ্বাসের গৌরবময় অভিজ্ঞতা লাভ করলে, সেই আনন্দ প্রকাশ করার জন্য কেউ থাকলে, তাদের সাথে নিয়ে "ধর্ম" সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া কতই না আনন্দের বিষয়। এটি কতটা, পরস্পরের ধর্মবিশ্বাসকে সুগভীর করতে পারে? এটাও গুরুত্বপূর্ণ।

পুণ্ডরীক সূত্রেও, পরস্পরের মধ্যে নিশ্চয়তা প্রমাণ করার গুরুত্ব সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শাক্যমুনি বুদ্ধ ধর্ম প্রচার করেছিলেন তার অর্থ এই নয় যে পুণ্ডরীক সূত্র পূর্ণতা পেয়েছে। যখন "রত্নসূত্র দর্শন" একাদশ অধ্যায়ে প্রভূতরত্ন বুদ্ধ আবির্ভূত হয়ে, বুদ্ধ কর্তৃক প্রচারিত "ধর্ম" রত্ন সূত্রের মধ্যে থেকে "সাধু, সাধু, শাক্যমুনি বুদ্ধ আপনি যাহা বলিবেন, তাহা সকলই সত্য" বলে প্রমাণ দিয়েছিলেন। শাক্যমুনি বুদ্ধ এবং প্রভূতরত্ন দুই বুদ্ধ পাশাপাশি আসন গ্রহণ করাই সেই পরিপূর্ণতার প্রতীক।

অতএব, রিস্‌সো কোসেই-কাই এর সদস্যগণ, হোজায় অভিজ্ঞতা শেয়ার করে "ধর্ম" সম্পর্কে পরস্পরের মধ্যে নিশ্চিত হওয়ার বিষয়টি পুণ্ডরীক সূত্রের দৃষ্টিকোণ থেকে দেখলে অত্যন্ত অপরিহার্য এবং গুরুত্বপূর্ণ।

নিষ্কিও নিওয়ালো বাণী সংগ্রহ-১ 『বোধি বীজকে জাগরিত করা』 পৃ.৬৫-৬৭।

# Director's Column

সংঘের উষ্ণতাকে গুরুত্ব সহকারে নেয়া একটি বছর

রেভারেন্ড কেইইচি আকাগাওয়া  
ডিরেক্টর, রিসসো কোসেই-কাই ইন্টারন্যাশনাল।

শুভ নববর্ষ। এই বছর সকলের জন্য একটি সুন্দর বছরে পরিণত হোক, আন্তরিকভাবে প্রার্থনা নিবেদন করছি।

গত বছর, নববর্ষের দিনে জাপানের নোতো উপদ্বীপে বড় ভূমিকম্প হয়ে, বছরের শুরুতে মনটা ভারী হয়ে গিয়েছিল। এমনকি এখনো, এক বছর পরেও, ভূমিকম্পের ক্ষত শুকায়নি, এবং ভাবলে হৃদয় ব্যতীত হয়। উপরন্তু, জাতিসংঘের সেক্রেটারি জেনারেলের পক্ষ থেকে, "বৈশ্বিক উষ্ণতা যুগ শেষ হয়ে, বৈশ্বিক ফুটন্ত যুগ শুরু হয়েছে" বলে যেমনটি বলা হয়েছে, সমুদ্রের তাপমাত্রা বৃদ্ধি এবং বিশ্বজুড়ে অস্বাভাবিক আবহাওয়ার কারণে ঘন ঘন নানা প্রাকৃতিক দুর্যোগ সংঘটিত হচ্ছে। তাছাড়া প্রচণ্ড গরমে বহু মানুষ প্রাণ হারিয়েছেন এই দুঃখজনক খবরও পরিলক্ষিত হয়।

এই বছরটি, মানবজাতি যেন দুঃখকষ্ট থেকে অর্জিত জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে, প্রকৃতি এবং মানুষের সামঞ্জস্যপূর্ণ সম্প্রীতিময় পরিবেশ তৈরির দিকে কিছুটা অগ্রগতি হয়, এটি আমার ঐকান্তিক প্রত্যাশা।

কয়েক দিন আগে, মাদকাসক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করে এমন একটি সংস্থার কাছ থেকে কিছু চমৎকার শিক্ষা পেয়েছি। আসক্তির বিপরীত হলো সংযোগ। আমরা বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বীদের ভাষায় বললে "আসক্তিকে সংঘের উষ্ণ সম্পর্কের মাধ্যমে পরিত্যাগ করা যায়" বলা যেতে পারে। সম্মানিত প্রেসিডেন্ট এই মাসের ধর্মবাণীতে যেমনটি শিক্ষা দিয়েছেন, উজ্জ্বল, মৃদু এবং উষ্ণ মানবিক সম্পর্ক তৈরির স্থান, তথা "একখন্ড মরুদ্যান" এর মতো সংঘের শক্তিই বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের শক্তিতে পরিণত হওয়ার উপর বিশ্বাস রেখে, ত্রিরত্নের প্রতি শ্রদ্ধা সম্মান জানানোর মনোভাব নিয়ে ২০২৫ সালের যাত্রা শুরু করতে চাই।



১৩ নভেম্বর, ২০২৪-এ, সদর দফতরের অনুষ্ঠানে বিদেশী ব্রাঞ্চপ্রধানদের সাথে  
(ধর্মচক্র হলে, সামনের সারির কেন্দ্রে: পরিচালক আকাগাওয়া)



# Donate-a-Meal Movement

## একবেলা আহার উৎসর্গীকরণ কর্মসূচী

রিস্‌সো কোসেই-কাই এর একবেলা খাবার উৎসর্গ কর্মসূচী" এই বছরে ৫০তম বছর পূর্ণ হয়েছে। এ বছর প্রতি মাসেই এই কর্মসূচীর পরিচিতি তুলে ধরতে চাই।

## হৃদয় পুলকিত হয়

### 「একবেলা আহার উৎসর্গ কর্মসূচী」 কী?

"একবেলা আহার উৎসর্গ কর্মসূচী" হলো বিশ্বজুড়ে সংঘটিত সংঘাত, দুর্যোগ, দারিদ্র্য ইত্যাদিতে দুর্দশাগ্রস্থ লোকদের কথা চিন্তা করে, খাবার এবং শখের জন্য ব্যবহৃত নিজের প্রয়োজনীয় অর্থ থেকে কিছু দান দিয়ে সহায়তা করে উপকার সাধন করা, সহযোগীতামূলক কর্মকান্ড। যদি আপনার, আজ কী খাবেন তা নিয়ে চিন্তা করতে না হয়, আপনার পরিবারের সাথে কথা বলতে পারেন এবং মানসিক শান্তি নিয়ে বাড়িতে বসবাস করতে পারেন, এমন সুখে সুখী হন, তবে যাদের সেই সুখ নেই তাদের সাথে ভাগ করে নিন এবং ভাগ করে নেওয়ার আনন্দ অনুভব করুন এই প্রত্যাশা রাখি।

### “হৃদয় পুলকিত হওয়া একবেলা আহার” বিষয়ে

একবেলা আহার দান কর্মসূচী অনুশীলনের মাধ্যমে, কারো কথা চিন্তা করে কাজ করতে পারলে, আনন্দ ও সুখানুভূতি সৃষ্টি হয়, এবং নিজের মধ্যে দয়া ও সহমর্মিতা লালিত হওয়ার বিষয়টি অনুভব করা গুরুত্বপূর্ণ। "খাবার এড়িয়ে যাওয়া" এর অনুশীলন করার পাশাপাশি, আরো কীভাবে নিজের মতো করে অনুশীলন করা যায় সে সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করার পরামর্শ দিতে চাই। উদাহরণস্বরূপ, কেবল আহার নয়, নিজের শখ এবং বিলাসতার জন্য যে অর্থ ব্যয় হয়, সেখান থেকে কিছুটা দান করার চেষ্টা করতে পারেন, বা ভাল কিছু ঘটলে, সুখের অংশ হিসাবে দান করতে পারেন। এভাবে নিজের হৃদয়কে পুলকিত করে এমন অনুশীলনের বিভিন্ন উপায় উপলব্ধি করতে চাই।



আফ্রিকার মালাউইতে স্কুলে মধ্যাহ্নভোজন প্রকল্প

প্রতিদিন, আমি সুস্বাদু কর্ন বা সয়া পোরিজ খাই! স্কুলের টিফিন সাপোর্ট শুরু হওয়ার আগে, আমি এত ক্ষুধাত ছিলাম যে আমি ক্লাসে মনোনিবেশ করতে পারতাম না। স্কুলের মধ্যাহ্নভোজ আমাকে আরো কঠোর অধ্যয়ন করতে সহায়তা করেছে এবং আমাকে স্কুলে যাওয়ার জন্য উন্মুখ করে তুলেছিল। তাই আমি স্কুলে যেতে চাই এবং কঠোর পরিশ্রম করে পড়াশোনা করতে চাই।  
বেনসন (১৩ বছর)

### একবেলা আহার কর্মসূচীর তিনটি চেতনা

খাবার এবং শখের কিছু অংশ সঞ্চয় করে দান করার মাধ্যমে দারিদ্র্যতা ও সংঘাতের কারণে দুর্দশাগ্রস্থ মানুষের কষ্টকে আলিঙ্গন করুন।

সহমর্মিতা

প্রার্থনা

অনুদান

বিপদগ্রস্তদের শান্তির জন্য প্রার্থনা করুন। উপরন্তু, নিজের জীবনের দিকে ফিরে তাকিয়ে, শান্তিপূর্ণ সমাজ গঠনের ইচ্ছাকে বিকশিত করুন।

বিপদগ্রস্ত মানুষকে সহায়তা দান করুন। তদুপরি, লোভাতুর হৃদয়ের দিকে ফিরে তাকিয়ে, লোভকে কমিয়ে জ্ঞানের হৃদয়কে সুগভীর করুন।

একবেলা আহার উৎসর্গ করার সময়, "প্রার্থনা বাক্য" আবৃত্তি করুন এবং এক মুহূর্ত নীরবতা পালন করুন।

### প্রার্থনা বাক্য

পৃথিবী শান্তিময় হোক  
অন্যের প্রতি সহানুভূতিশীল মানুষ বৃদ্ধি হোক  
প্রথমে নিজে সদয় হই। (নিরবতা)



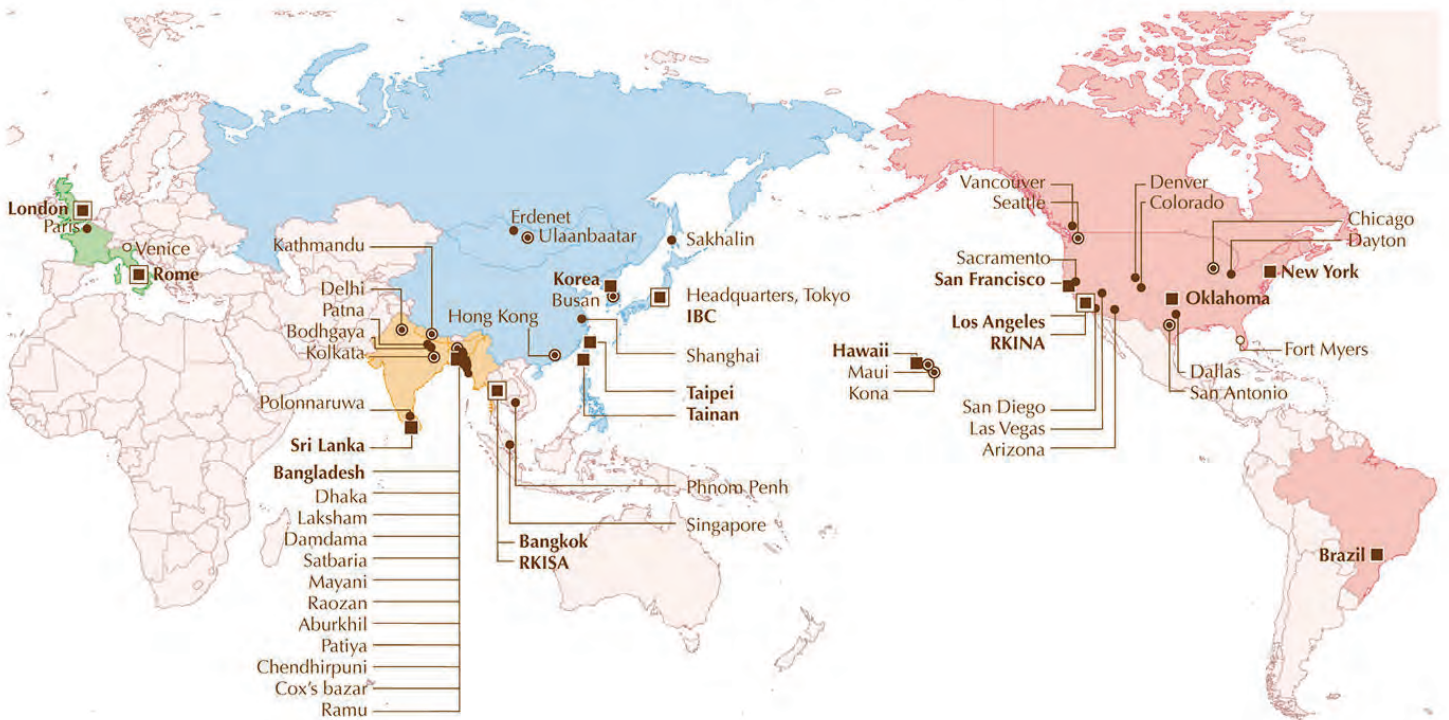
জাতিসংঘ ডব্লিউএফপি এর স্কুলের মধ্যাহ্নভোজন প্রকল্প, পুষ্টিসমৃদ্ধ বিস্কুট হাতে শিশুরা (বার্মা)

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)