

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 234



Rissho Kosei-kai in India: Delhi, Gaya, and Assam

Living the Lotus
Vol. 234 (March 2025)

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

Living the Lotus is published monthly
By Rissho 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 নিঙ্কিয়ো 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 ধর্মানুশীলনেরত 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 কর্মকান্ড পরিচালনা করে যাচ্ছে এই সংস্থা।

লিভিং দ্যা লোটার্স (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।

স্বর্গ, মর্ত্য ও প্রকৃতির আশীর্বাদে

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিসসো কোসেই-কাই।



মানুষ প্রকৃতির "অনিষ্টকারী"

এটা আর বলার অপেক্ষা রাখে না যে, আমরা নিজের বাইরের নানান কিছু আশীর্বাদে জীবন ধারণ করে বেঁচে আছি। বিশেষত, সূর্য, জল এবং বায়ু ছাড়া, কেবল মানুষ নয় কোনো জীবিত প্রাণীই বেঁচে থাকতে পারবে না। ইতিমধ্যে, "স্বর্গ-মর্ত্য ও প্রকৃতির বদন্যতায়" এর অর্থ বোঝার জন্য এটাই যথেষ্ট।

তবে, আমরা স্বর্গ, মর্ত্য ও প্রকৃতির আশীর্বাদের জন্য কৃতজ্ঞতা জানাতে ভুলে যাই। অধিকন্তু, উন্নত বুদ্ধিমত্তা সম্পন্ন মানব জাতি নিজেরা সর্বোত্তম বলে অহংকারের সাথে ভাবতে শুরু করেছে এবং সুবিধা এবং স্বাচ্ছন্দ্যের সন্ধানে বিশ্বব্যাপী পরিবেশকে ধ্বংস করে চলেছে। মহান প্রকৃতির দৃষ্টিকোণ থেকে, আমরা মানুষেরা "অনিষ্টকারী" ছাড়া আর কিছুই নই।

রিনজাই সম্প্রদায়ের ধর্মগুরু আয়ুকাওয়া হাকুদোও রসিকতা করে বলেছিলেন অন্যান্য প্রাণী এবং উদ্ভিদ এর যদি ভাষা থাকত, তাহলে তারা বলত "হে মানুষ, আমরা দীর্ঘদিন ধরেই এখানে আছি, এবং বেঁচে থাকার কৃতজ্ঞতাবোধ থেকে এই পৃথিবীর যত্ন নিচ্ছি, এবং আপনারা নতুনরা বিনা অনুমতিতে খেয়ে ফেলছেন। আমাদের চেয়ে কিছুটা বুদ্ধিমত্তা সম্পন্ন বলে স্বার্থপর হবেন না" (অমোতোয়ামা ম্যিওশিন মন্দির "ধর্ম উইন্ডো" থেকে)। ধর্মগুরু আয়ুকাওয়া স্পষ্টভাবে বলেছেন যে, স্বর্গ, মর্ত্য ও প্রকৃতির প্রতি কৃতজ্ঞ হওয়া এবং পরবর্তী প্রজন্মের জন্য সুন্দর পৃথিবী রেখে যাওয়া হলো মানুষের প্রজ্ঞাচিত কাজ। "গাছপালাসহ সমস্ত জীবনই বুদ্ধ" এবং "সবার মধ্যে বুদ্ধ প্রকৃতি বিদ্যমান", জাপানে বৌদ্ধধর্মে, পর্বত, নদী, ঘাস, গাছপালা এবং অন্যান্য সমস্ত প্রাণী সবই একই বুদ্ধের প্রকৃতির প্রকাশ হিসাবে দেখা হয়। দার্শনিক তাকেশি উমেহারা এই ধারণাটিকে সমস্ত মানবজাতির জন্য সাধারণ করে তোলা এবং মানুষ এই মহান প্রকৃতির আশীর্বাদকে প্রত্যক্ষভাবে অনুভব ও সম্মান করে এমন মানবিক চেতনা ফিরে পাওয়ার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দিয়েছিলেন।

মানুষের মধ্যে, সত্যিকারের সমস্যায় না পড়লে গভীরভাবে চিন্তা না করার মতো খারাপ অভ্যাস রয়েছে, তবে সমস্যায় পড়ার আগে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, প্রত্যেকে সূর্য, বাতাস এবং জলের আশীর্বাদ অনুভব করে, গুরুত্ব সহকারে জীবনযাত্রাকে পর্যালোচনা করা উচিত বলে মনে করি।

“বুদ্ধের আশীর্বাদে” এ কথাটি বলতে পারার মতো সুখ

এর আগে, যখন আমি ওগাসাওয়ারা দ্বীপপুঞ্জ গিয়েছিলাম, আমার মনে আছে নৌকা থেকে দিগন্তে সূর্যোদয় এবং সূর্যাস্তের সৌন্দর্য দেখে আমি মুগ্ধ হয়েছিলাম এবং একই সাথে দৃঢ়ভাবে অনুভব করেছি যে, প্রকৃতি আমাকে বাঁচিয়ে রেখেছে। সাধারণত, বাগানে প্রস্ফুটিত ফুলগুলি স্পর্শ করে, এবং তারা যেভাবে তাদের জীবনকে পরিপূর্ণভাবে উপভোগ করেছে তা দেখে অনুপ্রাণিত হয় এমন মানুষও আছে। পিচঢালার ফাটলে ফোটে থাকা ড্যান্ডেলিয়নগুলির সুস্বাদু কখনো কখনো আমাদের বেঁচে থাকার সাহস যোগায়, এটিও সমষ্টিগত জীবনের একটি অংশ বটে। একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, ফুল এবং গাছপালার সাথে অন্তর থেকে একাত্ম হলে, প্রায়শই হৃদয়ে স্বস্তি ও শক্তি সঞ্চারিত হয় বলে বলেছিলেন, আমরা স্বর্গ, মর্ত্য এবং প্রকৃতি থেকে আধ্যাত্মিক শারীরিকভাবে সূর্য, জল, বায়ু ইত্যাদি অনেক "আশীর্বাদ" প্রতিনিয়ত গ্রহণ করছি।

বিষয়টা ভালোভাবে বুঝতে পারলে, মানুষ বিনয়ীভাবে জীবনযাপন করতে শুরু করবে। উদাহরণস্বরূপ, সূর্য এবং জলের আশীর্বাদে পাওয়া টেবিলে পরিবেশিত খাবারটি পরিমাণ মতো গ্রহণ করবে নষ্ট কিংবা এঁটো করে অপচয় করবে না, এবং জলের মতো অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ সম্পদগুলি সাবধানে ব্যবহার করার উপায় উদ্ভাবন করবে। অর্থাৎ, কিছুটা অসুবিধা, ঘাটতি থাকলেও 'কৃতজ্ঞতাবোধ' এর হৃদয় থাকলে তা আনন্দের সঙ্গে গ্রহণ করা যায়। এবং যখন আমরা এইরকম কৃতজ্ঞতা অনুভব করি, তখন আমরা পরিত্রাণ লাভে সক্ষম হই।

অন্তরে অভিযোগ এবং ক্রোধ থাকলে, কখনো "কৃতজ্ঞতাবোধ" এর কথা চিন্তা করা যায় না। তবে স্বর্গ, মর্ত্য এবং প্রকৃতির বিধানকে (সত্য) উপলব্ধি করে কৃতজ্ঞতাবোধকে জাগ্রত করতে পারলে, এমনকি সমস্যার মধ্যেও "সকলের আশীর্বাদে বেঁচে আছি" বলে বলতে পারার মতো সুখ লাভ করা যায়- আপন হৃদয় দুঃখ মুক্ত হয়।

প্রথমত, সত্যকে অনুধাবন করার মতো মানুষ হিসাবে জন্মগ্রহণ করে আমরা এখন বেঁচে আছি, এটিই আসল "আশীর্বাদ" বলা যায়। অত্রসংস্থা প্রতিষ্ঠার পর থেকে ছড়িয়ে দিয়ে আসা আনন্দকে, আসুন সবাই মিলে একসাথে সবার মাঝে ছড়িয়ে দিই, যেন "কৃতজ্ঞতাবোধ"-এ পৃথিবী অনুরণিত হয়।

কোসেই, মার্চ ২০২৫ইং।





আসুন পৃথিবীকে একটি মহান সংঘে পরিণত করি

বুদ্ধ প্রকৃতির সাড়া জাগানো সংঘ

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



যখন আমরা বিষয়টিকে এইভাবে দেখি, আমরা স্পষ্টভাবে দেখতে পাই যে ধর্মবিশ্বাসের জগৎ "বুদ্ধ এবং মানুষ" এবং "মানুষ এবং মানুষের" মধ্যে পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া দ্বারা গঠিত। না, এটা শুধু ধর্মবিশ্বাসের জগতেই সীমাবদ্ধ নয়। এই সমগ্র মহাবিশ্ব সমস্ত বস্তু এবং সমস্ত জিনিসের পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া দ্বারা গঠিত, এবং মানব বিশ্বের সমস্ত কিছুও তাই।

তাহলে, এটি কী যা একে অপরের সাথে উচ্চ এবং সুন্দর উপায়ে মানুষের মিথস্ক্রিয়ার কাজটি সম্পন্ন করে? বলাই বাহুল্য, এটা ভালোবাসার চেয়ে কম কিছু নয়। এটা করুণার চেয়ে কম কিছু নয়। স্নেহ স্নেহের জন্ম দেয় এবং সহানুভূতি সহানুভূতিকে আহ্বান করে।

এই সময়ে সংবাদপত্রের একটি সম্পাদকীয়তে একটি হৃদয়গ্রাহী গল্প পেলাম। এটি আসাহি পত্রিকার "এক মুহূর্ত" কলামে লেখা একটি চিঠি ছিল এবং এটি ফুকুশিমা সিটিতে বসবাসরত একজন মেয়ে (একজন ক্যাথলিক সন্ন্যাসিনী) গল্প, যে টোকিওতে এসেছিল এবং ফুকুশিমায় ফিরে যাওয়ার পথে স্টেশনে একজন দরিদ্র পোশাক পরা



লোক তার কাছে টাকা চেয়েছিল।

প্রাচীনকালের ভিক্ষু ও ভিক্ষুণীদের মতো ক্যাথলিক সন্ন্যাসিনীদেরও অর্থের ব্যক্তিগত মালিকানা থাকার অনুমতি ছিল না এবং যখন তারা সন্ন্যাসীদের কাছে বাইরে যান, তখন তারা কেবল ন্যূনতম অর্থ সাথে রাখতেন। তাই সে তার ছোট্ট পাস্টা বের করে হিসেব কষে বাকি সব খুচরা টাকা লোকটার হাতে দিয়ে বলল, “বাড়ি ফেরার জন্য ট্রেনের ভাড়া বাদ দিয়ে এটুকুই দিতে পারি”

তারপরে, লোকটি এটি দেখে অবাক হয়েছিল এবং বলেছিল, “আপনি এটি দিয়ে দিলে তো দুপুরের খাবারও কিনতে পারবেন না, আমার কাছে আপনার চেয়ে বেশি টাকা আছে” এই বলে ১,০০০ ইয়েনের নোট বের করে ক্যাথলিক সন্ন্যাসিনীকে দিলেন। অবশ্যই, সিস্টার প্রত্যাখ্যান করেছিলেন, কিন্তু শেষ পর্যন্ত “ধন্যবাদ” বলা এবং তা গ্রহণ করা ছাড়া তার আর কোন উপায় ছিল না। পুরো ঘটনাটি যারা দেখছিলেন তাদের কাছ থেকে উষ্ণ করতালির ধ্বনি ভেসে এলো।

চিঠির লেখক উপসংহারে বলেছেন,

লোকটিও, “অন্যদের দান করার আনন্দের কথা চিন্তা করার সময়, এটিই হয়তো তার একটি নতুন “দানশীল জীবনের” সূচনা বিন্দু ছিল।

যখন আমি এটি পড়লাম, তখন আমি ভাবলাম, “আহা, বুদ্ধের শিক্ষায় যে সমস্ত মানুষের বুদ্ধ প্রকৃতির কথা বলা হয়, তা সত্য!” আমি খুব মুগ্ধ হয়েছিলাম।

আজকের দুনিয়ায় অনেক নোংরা ও বাজে গল্প প্রচারিত হয়। মিডিয়া এই ধরনের অনেক গল্প কভার করার ঝোঁক রাখে, তাই এমন সুন্দর গল্প শোনা কঠিন যা সর্বত্র থাকা উচিত। এই কারণে “স্নেহ স্নেহের জন্ম দেয়” এমন পারস্পরিক অনুরণনের বিকাশ করা কঠিন বলে মনে করি।

বিশ্বাসী হিসেবে, আমাদের পৃথিবীর কুৎসিত দিকগুলোর প্রতি চোখ বন্ধ করে থাকা উচিত নয়, বরং আমাদের সক্রিয়ভাবে সেই অংশগুলিতে মনোনিবেশ করা উচিত যেখানে আমাদের বুদ্ধ প্রকৃতি মুহূর্তের জন্য উজ্জ্বলভাবে ফুটিয়ে তোলে। এই তথ্যগুলো একে অপরের সাথে ভাগ করে নেওয়ার মাধ্যমে এবং সেগুলি দ্বারা অনুপ্রাণিত হওয়ার মাধ্যমে, পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়, যা প্রতিটি ব্যক্তির মানবতাবোধকে আরও উন্নত করে।

রিস্‌সো কোসেই-কাই হলো এমন একটি সংঘ যা এই ধরনের কাজ সম্পাদন করে। প্রথমে, আসুন আমরা আমাদের এই সংঘকে চমৎকারভাবে গড়ে তুলি। এবং এই ধরনের কাজকে অসীমভাবে প্রসারিত করে, মানব সমাজকে একটি মহান সংঘে পরিণত করার স্বপ্ন এবং আদর্শ ধারণ করি। কারণ বৌদ্ধ মার্গের পরিপূর্ণতা সেখানেই অন্তর্নিহিত।





Donate-a-Meal Movement

"একবেলা আহারের অর্থদান কর্মসূচী"

রিস্‌সো কোসেই-কাইয়ের "একবেলা আহার দান কর্মসূচীর" ৫০তম বার্ষিকীকে স্বাগত জানাই। এ বছর আমরা প্রতি মাসেই এই কর্মসূচীর প্রতিবেদন প্রকাশ করবো।

হৃদয় উচ্ছসিত হয়

১. অনুশীলনের পদ্ধতি

〈যে কোনো সময়, যে কোনো জায়গায়, যে কেউ, চিরকাল + যে কোনো উপায়ে〉

"একবেলা আহার উৎসর্গীকরণ কর্মসূচী" নিজের কাছে থাকা "অতিরিক্ত" অংশ ভাগ করে নেওয়া নয়, নিজের জন্য যা প্রয়োজন এবং মূল্যবান এমন কিছু "উৎসর্গ" করার উপর গুরুত্ব দিতে চাই।

একবেলা আহার কর্মসূচীর গুরুত্বপূর্ণ আদর্শ হলো, "সহমর্মিতা," "প্রার্থনা" এবং "দান"। এই তিনটি আদর্শের উপর ভিত্তি করে, যারা সন্তোষজনক খাবার খেতে পারে না তাদের কথা ভাবনা থেকে উৎপন্ন অনুশীলন প্রক্রিয়া তথা "একবেলা খাবার গ্রহণ না করে, পৃথিবীর মানুষের সুখের জন্য প্রার্থনা করা এবং দান করা" এর মৌলিক পদ্ধতি সূচনা করা হয়েছিল।

যাহোক, এই "একবেলা আহার" শুধুমাত্র একবেলা না খাওয়ার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকার প্রয়োজন নাই। জীবনধারার বৈচিত্র্যময়তার যুগে মানুষের জীবনের মূল্যবোধও বৈচিত্র্যময় হয়ে উঠেছে। জীবনকে সমৃদ্ধ করার বিষয়াদি প্রত্যেকের যেমন আলাদা, তেমনি প্রত্যেকেরই নিজস্ব চিন্তাভাবনা রয়েছে।

তিনটি চেতনাকে আপনি কি নিজের মতো করে প্রকাশ করতে পারেন না? আসুন প্রতিটি ব্যক্তির হৃদয়গ্রাহী "নিজের মতো একবেলা আহার" দিয়ে সহানুভূতির বৃত্তিটি প্রসারিত করি।

২. অনুশীলনের ধাপসমূহ

পদক্ষেপ ১ "নিজের মতো করে একবেলা আহার

দানের অনুশীলন" সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিন

কীভাবে অনুশীলন করতে চান তা সিদ্ধান্ত নিন।

কখন এটি অনুশীলন করবেন? কী শেয়ার করবেন?

আসুন, তিনবেলা খাবারের একটি, বিলাসবহুল আইটেম বা একটি শখের খাবার বা জীবনের জন্য অপরিহার্য একটা কিছু ত্যাগ করে "নিজের মতো করে একবেলা আহার দানের অনুশীলন" করার পদ্ধতি সম্পর্কে চিন্তা করি।

(উদাহরণস্বরূপ)

■ একটি খাবার কিংবা নাস্তা এড়িয়ে যাওয়া

• সপ্তাহে একদিন দুপুরের খাবার বাদ দেওয়া

• মাসে কয়েকবার কিংবা মাসে একবার স্ল্যাকস বা কফি শপে যাওয়া থেকে বিরত থাকা

• প্রতি রবিবার মধ্যাহ্নভোজ, সবার সাথে এক টুকরো রুটি ভাগ করে নেওয়ার গুরুত্ব অনুভব করার সময় তৈরি করা।

■ খাবার ছাড়া আপনার জীবনধারা অনুযায়ী কী শেয়ার করবেন তা বেছে নিন!

• মাসে দুইবার, খেলার জন্য অর্থ ব্যয় না করে

• মাসে একবার নখের যত্নের খরচ বাচানো

• সপ্তাহান্তে যখন আপনি দেরি করে ঘুম থেকে উঠতে চান, তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান এবং বিদ্যুতের বিলে যে পরিমাণ অর্থ সাশ্রয় করেন তা দান করুন (নিজের যত্ন নিন এবং বিশ্বের দুর্দশাগ্রস্ত লোকদের যত্ন দিন)

• বাস বা ট্রেনের একটি স্টেশন পরিবর্তন করে, সেই পরিমাণটি দান করা (আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়ার আনন্দ)

■ অনুশীলনের দিনটা নিজের মতো করে নির্ধারন করুন

• আনন্দের দিনে (অন্যকে কিছু ভাগ দেওয়া)

পরিবারে কারো বা বন্ধুদের জন্মদিন ও বার্ষিকী ইত্যাদি বিশেষ অনুষ্ঠানে

• প্রিয় প্রোগ্রামটি সম্প্রচারিত হওয়ার দিন





পদক্ষেপ ২: নিজের সিদ্ধান্তিত জিনিস উৎসর্গ করুন

আমাদের জীবনের অপরিহার্যতা জিনিসগুলি উৎসর্গ করে, এক মুহূর্তের জন্য ক্ষুধা ও অপূর্ণতার অনুভূতি অনুভব করা, এবং এমন পরিস্থিতিতে প্রতিনিয়ত যারা দারিদ্র্য ও সংঘাতের মুখোমুখি হচ্ছে, তাদের দুর্ভোগের কথা চিন্তা করা,

পদক্ষেপ ৩: পৃথিবীর মানুষের সুখ কামনা করুন

দুর্দশাগ্রস্ত মানুষের সুখ-শান্তি কামনা করি।
রিস্‌সো কোসেই-কাই-এ, এর বাস্তবায়নের জন্য কি করতে পারি তা চিন্তা করে, যতটা সম্ভব উপকারী মানুষ হওয়ার প্রত্যাশা নিয়ে নিচের কথাগুলো প্রার্থনায় যুক্ত করতে পারি।

< প্রার্থনা বাক্য >

পৃথিবী শান্তিময় হোক,
অন্যের প্রতি সহানুভূতিশীল মানুষের সংখ্যা
বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হোক, প্রথমে নিজে সদয় হই।
(আবৃত্তি)

এই "প্রার্থনা বাক্য" এর মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকতে হবে এমন নয়, নিজের কথা কিংবা শৈলীও হতে পারে। দয়া করে এমনভাবে প্রার্থনা করুন যা আপনার চিন্তাভাবনা এবং ইচ্ছার জন্য উপযুক্ত হয়।

পদক্ষেপ ৪: দান করুন

সঞ্চিত অর্থ থেকে দারিদ্র্য ও সংঘাতের শিকার লোকদের সহায়তা করে এমন সংস্থাগুলিতে দান করি।

রিস্‌সো কোসেই-কাই একবেলা আহার শান্তি তহবিলে যারা সহায়তা করতে চান, অনুগ্রহ করে ওয়ান মিল পিস ফান্ডে দান করুন।



Bank: Mizuho Bank, Nakano Branch Account Type:
Saving Account (USD) Account Number: 9115262
Name of the Account Holder: RISSHO KOSEI-KAI
ICHIJIKI HEIWAKIKIN

বিকল্পভাবে, আপনার এলাকার সক্রিয় সংস্থা বা আপনার আগ্রহের ক্ষেত্রকে সমর্থন করে এমন সংস্থা নির্বাচন করে অনুদান দিতে পারেন। অনুদানের মাধ্যমে আর্থিক সহায়তা প্রদানের পাশাপাশি, প্রয়োজনের চেয়ে বেশি পাওয়ার আকাঙ্ক্ষাগুলি পর্যালোচনা করে, যা আছে তাতে কৃতজ্ঞ ও সন্তুষ্ট হৃদয় গড়ে তুলি।

৩. "হৃদয়কে উচ্ছসিত হওয়া একবেলা আহার" বিষয়ে
~এখন, একবেলা আহার উৎসর্গ কর্মসূচীর জন্য কোন বিষয়টি জরুরী~

কারও জন্য কোনো পদক্ষেপ নিয়ে, তার বিনিময়ে "ধন্যবাদ" পেলে ভাল লাগে। এই সময়ে, নিজের মধ্যে একই বা আরও বেশি আনন্দ এবং গর্ব অনুভব করেন তা নয় কী? এটি নিজের মধ্যে থাকা "সহানুভূতি" জাগ্রত করে, হৃদয়কে আরও প্রসারিত করার একটি মুহূর্ত বলা যেতে পারে।

একবেলা আহার কর্মসূচী অনুশীলন করার সময়, দয়া করে হৃদয়ের দিকে মনোযোগ দিন। আপনি যা করতে ভালোবাসেন তা করার বেদনা, ধীরে ধীরে ছড়িয়ে পড়া কোমল অনুভূতি, লক্ষ্য অনুযায়ী অনুশীলন করতে পারার অনুভূতি - আপনার হৃদয়ে কতটাই না আনন্দ ছড়িয়ে পড়ে?

এই আন্দোলন বিশ্বের কারো জন্য একটি অনুশীলন, এবং একই সঙ্গে নিজের হৃদয়কে প্রসন্ন করে এমন স্বচ্ছাসেবী সক্রিয় প্রচেষ্টা। এই "হৃদয়-উষ্ণ করা একটি খাবার" এর অভিজ্ঞতাকে অসংখ্য মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দিতে চাই।

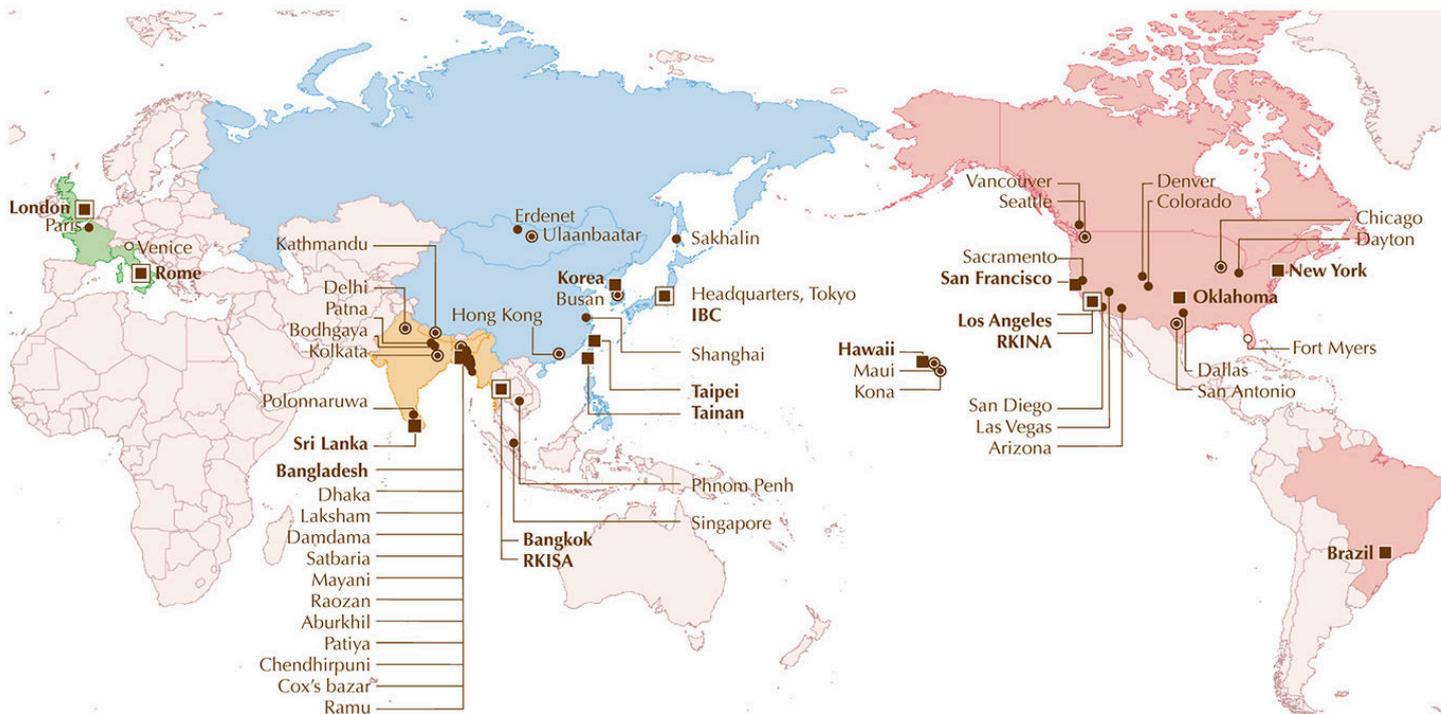
উগান্ডার শরণার্থী শিবিরে শিশুরা

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