

# Living the Lotus 1

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 244



রিস্সো কোসেই-কাই উলানবাটার শাখা, মঙ্গোলিয়া কতৃক  
আয়োজিত বুদ্ধত্বলাভ দিবস অনুষ্ঠান, ৭ ডিসেম্বর ২০২৫ইং।

**Living the Lotus**  
**Vol. 244 (January 2025)**

Senior Editor: Rev. Takashi Maeda  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Kanchan Barua, Protik Barua

*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

রিস্সো 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 রিস্সো 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-হাত 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, কদমাক্ত 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।

## মিয়াজাওয়া কেনজির শিক্ষা (১) প্রসারিত দৃষ্টিভঙ্গি ও বোধিসত্ত্বের মনোভাব

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো  
প্রেসিডেন্ট, রিস্সো কোসেই-কাই।



### জীবনের ছায়াপথ সম্পর্কে সচেতন হয়ে বাঁচা

শুভ নববর্ষ! ২০২৬ সালের এই শুভ সন্ধিক্ষণে পৃথিবীজুড়ে শান্তি ও আনন্দ ছড়িয়ে পড়ুক। আসুন আমরা প্রতিটি দিনকে গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করি এবং আন্তরিকভাবে ধর্মচর্চা অব্যাহত রাখি।

জীবনের ভিত্তি হিসেবে কাজ করার মতো কিছু বাণী প্রায় এক শতাব্দী আগে, এক আগমনি বসন্তে, জাপানের ইওয়াতে প্রদেশের হানামাকিতে লেখা হয়েছিল। সেগুলো হলো—“সমগ্র বিশ্ব পুরোপুরি সুখী না হওয়া পর্যন্ত, ব্যক্তিগত সুখ বলে কিছুই হতে পারে না।” “অহং বা আত্মসত্তার চেতনা ধীরে ধীরে ব্যক্তিগত পর্যায় থেকে সমষ্টিগত, সমাজ এবং সর্বশেষে মহাবিশ্বের দিকে বিকশিত হয়।” “এই পথ কি সেই পথ নয়, যা প্রাচীন সাধুগণ অতিক্রম করেছেন এবং আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন?” “নতুন যুগে, বিশ্ব একটি ঐক্যবদ্ধ চেতনার দিকে এগিয়ে চলেছে, যা এক জীবন্ত সত্তার মতো রূপ নেবো।” “সঠিক ও ‘দৃঢ়ভাবে’ বেঁচে থাকা বলতে বোঝায়—নিজের ভেতরের ছায়াপথকে অনুভব করা এবং তার সাথে সঙ্গতি রেখে চলা।” “আসুন আমরা বিশ্বের প্রকৃত সুখ অনুসন্ধান করি—কারণ পথের অন্বেষণ ইতিমধ্যেই সত্যের পথ।”

এই কথাগুলো লিখেছিলেন মিয়াজাওয়া কেনজি—যিনি রূপকথা “গ্যালাকটিক রেলপথের রাত” এবং “বৃষ্টিতেও হার মানবো না”—কবিতার জন্য সুপরিচিত। এ বছর তাঁর জন্মের ১৩০ বছর পূর্ণ হচ্ছে। বর্তমান বিশ্বের পরিস্থিতির সঙ্গে এই লেখাগুলো মিলিয়ে দেখলে, মনে হয় এটি আমাদের সময়ে বেঁচে থাকার উদ্দেশ্যে প্রেরিত এক অমূল্য বার্তা।

আমি বহুবার বলেছি, মহাকাশ থেকে দেখা সেই সুন্দর “জলের গ্রহ” অর্থাৎ পৃথিবীর প্রতি আমাদের কতটা গভীর কৃতজ্ঞতা থাকা উচিত, এবং একই সঙ্গে এই “মহাকাশযানতুল্য পৃথিবী”-তে সহযাত্রী হয়ে থাকা সমস্ত প্রাণকে সম্মান করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু কেনজির সেই মহান মানসিকতা এবং প্রখর দূরদৃষ্টি আমাদের আরও বৃহৎ দৃষ্টিকোণ থেকে চিন্তা করতে এবং নিজের ও অন্যের সুখের দিকে মনোযোগ দিতে অনুপ্রাণিত করে। এটি আমাদের জন্য এক গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য এবং দায়িত্ব বলে মনে করি।

তদুপরি, এই অনুচ্ছেদটি মিয়াজাওয়া কেনজি জাপানের ইওয়াতে প্রদেশের জাতীয় উচ্চ বিদ্যালয় (হানামাকি কৃষি কলেজ) এ ছাত্রছাত্রীদের উদ্দেশ্যে দেওয়া বক্তব্যের অংশ, যেখানে

তিনি কৃষি কেন্দ্রিক সৃষ্টিশীল জীবনযাপনের দৃষ্টিভঙ্গি ও মূলনীতি নিয়ে আলোচনা করেছিলেন। তাই এই ধরনের চিন্তাভাবনা ও মননশীলতা যুব সমাজের হৃদয়ে “বপন” করা—প্রকৃত অর্থে “মানুষ গড়ার” মর্মবাণী বলে আমি অনুভব করি।

### “বৃষ্টিতেও হার মানবো না” দিনপঞ্জী হলো “সূত্রবই”

আপনারা জানেন, মিয়াজাওয়া কেনজি ছিলেন পুণ্ডরীক সূত্রের নিবেদিত অনুসারী। আমি মনে করি তিনি একযানের শিক্ষা এবং চিরন্তন জীবনের ধারণা কবিতা ও গল্পের মাধ্যমে মানুষদের কাছে পৌঁছে দিয়েছেন। তবে, কাউকে ধর্মচর্চা শেখানো বা ধর্ম প্রচার করা কখনোই তাঁর উদ্দেশ্য ছিল না; কেনজি নিজেই স্পষ্টভাবে লিখেছেন: “কখনও কাউকে জোরপূর্বক ধর্মদান, শিক্ষাদান বা ধর্ম প্রচারের কথা ভাবা উচিত নয়!” কারণ তাঁর কাজ ছিল একমাত্র ‘বিশ্বের প্রকৃত সুখ’ কামনা করা এবং প্রত্যেকের মুক্তি ও কল্যাণের জন্য আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করা। কেনজির সাহিত্যকর্মগুলো নিঃসন্দেহে তাঁর বিশ্বাসের বিশুদ্ধ ও সৎ প্রকাশ।

তবে, যারা এই কবিতা ও গল্পগুলি পড়েন, তারা স্বাভাবিকভাবেই পরোপকারের আনন্দ অনুভব করেন এবং অন্যদের প্রতি করুণাপূর্ণ চিন্তা পোষণ করেন, লোভ ও ক্রোধের অজ্ঞতার প্রতি সচেতন হন এবং জীবনের ক্ষণস্থায়িত্ব ও চিরন্তনতার গভীরতা উপলব্ধি করেন। ঠিক এই কারণে এই সাহিত্যকর্মগুলি দীর্ঘদিন ধরে সবার প্রিয় হয়ে রয়েছে এবং এর ভাবনার সঙ্গে সহানুভূতিশীল মানুষের সংখ্যা কখনও কমে না। এটি হলো বিশ্বাসের এমন এক মনোভাব—“নিজে বিশ্বাস করো এবং অন্যকে তাতে বিশ্বাস করাতে প্রভাবিত করো।” আমরাও চাইলে, আমাদের কাজ, গৃহকর্ম এবং সন্তানের লালন-পালনের প্রতিটি মুহূর্তে, বোধিসত্ত্বের মতো জীবনযাপনের বিশুদ্ধ সংকল্প ও ইচ্ছার দ্বারা স্বাভাবিকভাবেই অন্যের প্রতি গভীর করুণা প্রদর্শন করতে পারি। এই সহানুভূতি ও অনুরণন আরও বোধিসত্ত্বকে জন্ম দিতে পারে—প্রত্যেকে ঠিক এমন মানুষ হতে চাই।

এদিকে, যখন আমি বিখ্যাত কবিতা “বৃষ্টিতেও হার মানবো না” পড়ি, তখন আমার মনে হয় যেন আমি সূত্রপাঠ করছি। যে নোটবইতে এই কবিতাটি লেখা আছে, সেখানে প্রথম পৃষ্ঠায় “সম্বোধি অর্জন ভূমি” লিপিবদ্ধ, এরপর “নামু মিয়ো হো রেংগে ক্যিয়ো” ওদাইমোকুকে কেন্দ্র করে চারজন বোধিসত্ত্ব (বিশিষ্টচারিত, অনন্তচারিত, বিশুদ্ধচারিত এবং সুপ্রতিষ্ঠিতচারিত) সাজানো হয়েছে, যা মূলত “প্রার্থনা” অংশকে উপস্থাপন করে—যা আমাদের সংস্থার সূত্রপাঠের মতোই। তারপর কেনজির দৃঢ় সংকল্প এবং প্রতিজ্ঞার কথা লেখা অংশের পরেই কবিতা “বৃষ্টিতেও হার মানবো না” আসে, যা আমার হৃদয়ে সূত্রপাঠের মতো গভীরভাবে প্রতিধ্বনিত হয় এবং অন্তরে অনুরণন জাগায়।

আমি পূর্বে এই কবিতাটিকে “কেনজির ভাষায় কোমলভাবে অনূদিত ‘সদাপরিভূত বোধিসত্ত্ব অধ্যায়’” হিসেবে অভিহিত করেছিলাম। তবে পরবর্তী সংখ্যায় আমি এই কবিতাটিকে ব্যবহার করে, বোধিসত্ত্বের মতো জীবনযাপন এবং সেই চেতনার গভীর তাৎপর্য নিয়ে পুনরায় আলোচনা করার আশা রাখি।

‘কোসেই’ জানুয়ারী, ২০২৬ইং।



## জীবনের প্রতি কৃতজ্ঞতা

মিস্ সারা এ্যান জনসন, নিউ ইয়র্ক ব্রাঞ্চ (ফ্লোরিডা, যুক্তরাষ্ট্র)

আপনি কখন এবং কীভাবে রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর সঙ্গে যুক্ত হন?

আমি প্রায় ১৩-১৪ বছর বয়সে বৌদ্ধধর্মের সঙ্গে প্রথম পরিচিত হই, যখন মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে ধর্ম বিষয়ক ক্লাসে বৌদ্ধধর্ম সম্পর্কে পড়াশোনা করি। সেই সময় থেকেই ধীরে ধীরে আমার মধ্যে বৌদ্ধধর্মের প্রতি আগ্রহ জন্ম নিতে থাকে। একদিন বইয়ের দোকানে পাওয়া The Way of the Bodhisattva (বোধিসত্ত্বের পথ) নামের একটি বই পড়ার পর সেই আগ্রহ আরও গভীর হয়। ২০১১ সালে আমি যুক্তরাষ্ট্রের উইসকনসিন রাজ্য থেকে ফ্লোরিডার টাম্পা বে-তে স্থানান্তরিত হই। সেখানেই রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর সঙ্গে আমার পরিচয় ঘটে। তখন টাম্পা বে ধর্মকেন্দ্রটি আমার বাড়ি থেকে মাত্র আধা মাইল (প্রায় ৮০০ মিটার) দূরে ছিল এবং সেখানে ইংরেজিতে ধর্মীয় অনুষ্ঠান ও সমাবেশ অনুষ্ঠিত হতো। ধীরে ধীরে আমি সেই কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে শুরু করি। যুক্তরাষ্ট্রে ধ্যান (মেডিটেশন) অত্যন্ত জনপ্রিয় হলেও, আমার কাছে নিজের কণ্ঠে উচ্চারণ করে সূত্রপাঠ করাই বেশি হৃদয়গ্রাহী ও অন্তরঙ্গ মনে হয়েছিল। এটিই ছিল সেই সাধনার রূপ, যা আমি খুঁজছিলাম।

আপনি দৈনন্দিন জীবনে কী ধরনের ধর্মচর্চা বা কার্যক্রম করেন?

এর আগে টাম্পা বে-তে স্থায়ী স্টাফ সদস্যরা কর্মরত ছিলেন। তবে তাঁদের দায়িত্বশূল সিয়াটলে স্থানান্তরিত হওয়ায় বর্তমানে টাম্পা বে ধর্মকেন্দ্রটি বন্ধ রয়েছে। ফলে এখন আমি প্রধানত অনলাইনের মাধ্যমে নিউ ইয়র্ক ব্রাঞ্চের সানডে সার্ভিস (রবিবারের ধর্মসভা), হোজা এবং ব্রাঞ্চপ্রধান রেভারেন্ড জেমস লিঞ্চ মহোদয়ের পরিচালনায় সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন ক্লাসে অংশগ্রহণ করছি। এছাড়াও, উত্তর আমেরিকা আন্তর্জাতিক প্রচারকেন্দ্রের আয়োজিত অ্যাডভান্সড সেমিনার (উচ্চতর পুণ্ডরীক সূত্র সেমিনার)-এ অংশ নিয়ে উত্তর আমেরিকার বিভিন্ন সংঘসদস্যদের সঙ্গে একত্রে সূত্রের শিক্ষা অধ্যয়ন ও অনুশীলন করেছি। ব্যক্তিগতভাবে, আমি প্রতিষ্ঠাতা ও বর্তমান প্রেসিডেন্ট মহোদয়ের ধর্মোপদেশ অধ্যয়নে অনেক সময় ব্যয় করি, যাতে দৈনন্দিন জীবনে বুদ্ধের শিক্ষাগুলি যথাযথভাবে প্রয়োগ করতে পারি। ভবিষ্যতেও এই অনুশীলন অব্যাহত রেখে একজন নিবেদিতপ্রাণ ও আন্তরিক ধর্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে চাই।



মিস্ সারা এ্যান জনসন

গত বছর সেপ্টেম্বরে গ্রেট স্যাক্রেড হলে অনুষ্ঠিত বুদ্ধমূর্তি প্রদান অনুষ্ঠানে তুমি তোমার বুদ্ধমূর্তি গ্রহণ করেছ। সেই অনুষ্ঠানের অভিজ্ঞতা এবং বর্তমান অনুভূতি সম্পর্কে কিছু বলুন।

আমি যখন প্রথমবার রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর সদর দপ্তরের গ্রেট স্যাক্রেড হলে প্রবেশ করি, তখন সেখানে অধিষ্ঠিত শাস্বত বিরাজমান মহান হিতৈষী শাক্যমুনি বুদ্ধকে দর্শন করে গভীরভাবে অভিভূত ও অনুপ্রাণিত হয়েছিলাম। মনে হচ্ছিল, যেন তাঁর শরীর থেকে এক বিস্ময়কর আলোকরশ্মি বিকিরণ হচ্ছে। অনুষ্ঠানের শুরুতে, গাগাকু (জাপানি শাস্ত্রীয় সংগীত)-এর মনোমুগ্ধকর পরিবেশনার পর, মঙ্গোলিয়ার উলানবাটোর শাখার সদস্যদের পাশাপাশি জাপানের বহু সংঘসদস্যের সঙ্গে একযোগে সূত্র আবৃত্তি করার এক অত্যন্ত মূল্যবান সুযোগ লাভ করি। বর্তমানে, প্রতিবার যখন আমি আমার গৃহে বুদ্ধমূর্তির সম্মুখে বন্দনা নিবেদন করি, তখন এক ধরনের গভীর আধ্যাত্মিক অনুপ্রেরণা অনুভব করি। একই সঙ্গে, এই দূর্লভ ধর্মের সাক্ষাৎ লাভে হৃদয়ে কৃতজ্ঞতাবোধ জাগ্রত হয়। ভবিষ্যতে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র এবং রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর শিক্ষাগুলি আরও গভীরভাবে অধ্যয়ন করে, ধীরে ধীরে এক ধাপ এক ধাপ করে বুদ্ধের পথে অগ্রসর হতে চাই—এই সংকল্প আরও দৃঢ় হয়েছে।



একজন জাপানি সদস্যের কাছ থেকে লর্ডনের ফুল বানানো শিখছেন মিস জনসন।

**সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের এমন কোনো শিক্ষা আছে কি, যা বিশেষভাবে আপনার হৃদয়ে অনুরণিত হয়?**

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের মধ্যে আমার প্রিয় অধ্যায় হলো পঞ্চবিংশতি অধ্যায়—‘অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্বের দ্বার সর্বদিকে অধ্যায়’। আমাদের শেখানো হয়েছে যে অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্ব করুণার সঙ্গে মুক্তিপ্রার্থীদের আত্ননাদ শ্রবণ করেন এবং সকল প্রকার দুঃখ ও কষ্ট থেকে তাদের উদ্ধার করেন। এটি আমার নিজের অভিজ্ঞতা—দুই বছর আগে, একটি আক্কেল দাঁত তোলার পর সংক্রমণ দেখা দেয় এবং আমি এমন তীব্র জ্বর ও অসহনীয় যন্ত্রণায় ভুগতে থাকি, যা আগে কখনও অনুভব করিনি। সেই প্রবল ব্যথা ও গভীর উদ্বেগ থেকে মুক্তি পাওয়ার একান্ত আকাঙ্ক্ষায়, আমি অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্বকে মনে ধারণ করে একাগ্রচিত্তে বারবার পঁচিশতম অধ্যায় পাঠ করতে থাকি। কিছু সময় পর আশ্চর্যজনকভাবে আমার ব্যথা ও উদ্বেগ ধীরে ধীরে লাঘব হয়, এবং আমি সত্যিই আরোগ্য লাভ করেছি বলে অনুভব করি। আমি বিশ্বাস করি, এটি পঞ্চবিংশতি অধ্যায় আবৃত্তির পুণ্যফল। এই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে আমি উপলব্ধি করেছি—অবলোকিতেশ্বর বোধিসত্ত্বের প্রতি বিশ্বাস রাখা এবং তাঁর করুণার কার্যকে হৃদয়ে ধারণ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

**রিস্সো কোসেই-কাই-এর কোন দিকটি আপনার কাছে সবচেয়ে আকর্ষণীয় বলে মনে হয়?**

আমার কাছে রিস্সো কোসেই-কাই-এর সবচেয়ে বড় আকর্ষণ হলো—এখানে আমাদের শেখানো হয় প্রদত্ত জীবনের প্রতি কৃতজ্ঞ হতে। আমাদের জীবন সত্যিই বুদ্ধের পক্ষ থেকে প্রাপ্ত এক অমূল্য উপহার। যখন আমরা নিজের জীবনকে মূল্যবান ও পবিত্র বলে উপলব্ধি করতে পারি, তখন স্বাভাবিকভাবেই অন্যের জীবনকেও সম্মান করতে শিখি। আরও বলা যায়, যখন আমরা প্রাপ্ত জীবনের জন্য কৃতজ্ঞ থাকি, তখন দৈনন্দিন জীবনের ক্ষুদ্রতম ঘটনাতেও নতুন আনন্দ ও গভীর অনুভূতির সঞ্চার হয়। এর ফলে অন্তরগত বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে জীবন আরও সমৃদ্ধ

ও অর্থবহ হয়ে ওঠে। আমি বিশ্বাস করি, যখন আমরা সত্যিকার অর্থে উপলব্ধি করি যে আমাদের জীবন ‘জীবিত রাখা হয়েছে’, তখন বুঝতে পারি—অসংখ্য মানুষের সহায়তা ও প্রকৃতির আশীর্বাদের উপর নির্ভর করেই আমাদের জীবন প্রবাহিত হচ্ছে। এই উপলব্ধি থেকেই কৃতজ্ঞতার প্রকাশ হিসেবে অন্যের উপকারে আসার কর্মপ্রেরণা জন্ম নেয়।

**পরিশেষে, বর্তমানে আপনার কী প্রত্যাশা এবং ভবিষ্যতের সাধনার লক্ষ্য কী?**

বুদ্ধমূর্তি গ্রহণের এই মহামূল্যবান সুযোগকে কেন্দ্র করে, আমি বুদ্ধের শিক্ষাকে ভিত্তি করে আমার চারপাশের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে চাই এবং এমন একজন মানুষ ও নেতা হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে চাই, যিনি মানুষের পাশে দাঁড়াতে পারেন, উৎসাহ দিতে পারেন এবং সাহস জোগাতে পারেন। সম্মানিত প্রেসিডেন্ট ধর্মোপদেশে আমাদের শিক্ষা দেন যে—“অনিত্যকে উপলব্ধি করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।” জীবনে পরিবর্তনকে গ্রহণ করা সত্যিই কঠিন। বিশেষত বাস্তব জীবনে যখন নেতিবাচক পরিবর্তন আসে, তখন আমরা বিরক্ত, আতঙ্কিত হয়ে পড়ি এবং কখনও কখনও সেই ক্রোধ বড় ধরনের সমস্যাও কারণ হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু পরিবর্তন প্রকৃতির এক অনিবার্য নিয়ম—এর বিরুদ্ধে গিয়ে বাঁচা সম্ভব নয়। তাই “সবকিছুই ক্রমাগত পরিবর্তিত হচ্ছে”—এই সত্যকে হৃদয়ে ধারণ করা অত্যন্ত জরুরি। এই উপলব্ধি আমাদের যেকোনো কষ্টের মধ্যেও ইতিবাচক থাকতে সাহায্য করে এবং কঠিন পরিস্থিতিও একসময় পরিবর্তিত হবে—এই আশার আলো দেখায়। আমার ভবিষ্যৎ সাধনার লক্ষ্য হলো—জীবনের নানাবিধ পরিবর্তনে অতিরিক্ত আনন্দ বা দুঃখে বিচলিত না হয়ে, যত বেশি সম্ভব মানুষকে বুদ্ধের শিক্ষার মূলভিত্তি অনিত্যকে সচেতনভাবে উপলব্ধি করার গুরুত্ব অনুধাবন করানো।



২৮শে সেপ্টেম্বর, ২০২৫ তারিখে গ্রেটসেক্রেট হলে অনুষ্ঠিত বুদ্ধমূর্তি প্রদান অনুষ্ঠানের পর বিভিন্ন দেশ থেকে আসা অন্যান্য সদস্যদের সাথে মিস জ্যানসন (বামে)।

# Practicing the Dharma in the Here and Now

## অনুতাপ, আত্মসমালোচনা ও সংশোধনের পথ— মননশীলতা (সম্যকস্মৃতি) এর অনুশীলন



ডঃ ডমিনিক স্ক্যালাঞ্জেলো

গত মাসের ধারাবাহিকতায় রিসুসো কোসেই-কাইয়ের আন্তর্জাতিক উপদেষ্টা ড. ডমিনিক স্ক্যালাঞ্জেলো এর প্রবন্ধ “এখন এবং এখানেই ধর্মানুশীলনের উপযুক্ত স্থান” আমরা পুনরায় প্রকাশ করছি। “বর্তমান মুহূর্তই সাধনার ক্ষেত্র”—এই দৃষ্টিভঙ্গি সদ্ধর্মপুণ্ডরীক সূত্রের “তথাগতের দৈবশক্তি” অধ্যায়ে বর্ণিত সেই শিক্ষার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে, যেখানে বলা হয়েছে যে জীবনের যেকোনো স্থানই ধর্মচর্চার স্থানে পরিণত হতে পারে। “এখানেই, এখনই সাধনার ক্ষেত্র”—এই শিক্ষা আমাদের কোমলভাবে অনুপ্রাণিত করে যেন পরিবার, কর্মক্ষেত্র, বিদ্যালয় অথবা দৈনন্দিন জীবনের যেকোনো পরিসরেই আমরা ধর্মবাণীকে বাস্তবে প্রয়োগ করি এবং বোধিচিত্তকে জাগ্রত করি।

যখনই মনের মধ্যে কোনো খারাপ চিন্তা জাগে, অথবা হঠাৎ রাগে মন উত্তাল হয়ে ওঠে—ঠিক সেই মুহূর্তেই যদি আমরা থেমে নিজেদেরকে প্রশ্ন করি, “এ কি বৌদ্ধধর্মের পথ?” তাহলেই সেই মুহূর্তটি হয়ে ওঠে অনুতাপ, আত্মসমালোচনা এবং আত্মসংশোধনের প্রকৃত অনুশীলন।

— প্রতিষ্ঠাতা নিওয়ানো, “সম্যক-স্মৃতি সম্পর্কে”  
“পুণ্ডরীক সূত্রের সরল ব্যাখ্যা”, অনুচ্ছেদ ৩৭৮।

আমরা মনের গভীরে বিদ্যমান দশ লোকভূমি সম্পর্কে শিখেছি। মানুষের মন এই দশ অবস্থার মধ্যেই অবিরত ঘুরে বেড়ায়—যার মধ্যে ছয়টি জগৎ দুঃখ ও ভ্রমে আবদ্ধ সংসারিক অবস্থা, আর বাকি চারটি জগৎ হলো জ্ঞান, মুক্তি ও সত্যের দিকে জাগরণের বোধির অবস্থা। প্রতিষ্ঠাতা নিওয়ানো আমাদের শিখিয়েছেন যে সত্যিকারের সুখী ও পরিপূর্ণ হতে হলে, ছয় লোকভূমির সেই জ্বলন্ত অগ্নিকুণ্ড থেকে বেরিয়ে এসে অনুশীলনকারীর জ্ঞানময় জগতে প্রবেশ করাই প্রয়োজন।

যখন আমরা অনুভব করি যে আমরা ভ্রম-অবস্থার মধ্যে ঘুরপাক খাচ্ছি, তখন আমাদের অন্তরে স্বাভাবিকভাবেই একটি আলোকরশ্মি জ্বলে ওঠে— পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা, জ্ঞান অর্জনের আকুল বাসনা। উপলব্ধির সেই মুহূর্তেই আমরা বুঝতে পারি যে ভ্রমের জগতের মধ্যেই জাগরণের একটি বীজ লুকিয়ে আছে। আর সৌভাগ্যের বিষয়, বুদ্ধের উপদেশ অনুযায়ী সাধনা করলে আমরা প্রত্যেকে নিজের পায়ে হেঁটে সেই জ্ঞানের জগতে পৌঁছাতে পারি।

তবে ধর্মানুশীলনের ক্ষেত্রে আত্ম-সচেতনতা প্রথম ও অপরিহার্য পদক্ষেপ। আমরা যদি অন্যদের সঙ্গে কেমন আচরণ করছি সে বিষয়ে উদাসীন হই, কিংবা নিজের মনের অবস্থাই যদি অনুধাবন না করি, তাহলে কোনো সমস্যা বা দুঃখের সম্মুখীন না হওয়া পর্যন্ত আমরা বুঝতেই পারব না যে আমরা এখনও ভ্রমের জগতেই রয়েছি। আর যখন দুঃখ অনুভব করতে শুরু করি, তখনও—যদি সেই দুঃখকে দুঃখ হিসেবে স্বীকার না করি—তাহলে জ্ঞানার্জনের দিকে অগ্রসর হওয়া সম্ভব হবে না। অতএব, আমাদের প্রয়োজন নিজের মনের অবস্থা, চিন্তা, অনুভূতি এবং অন্যের প্রতি আচরণ সম্পর্কে নিরন্তর সচেতন থাকা— অর্থাৎ “সম্যক-স্মৃতি” ও সঠিক সচেতনতার অনুশীলন।

আজকাল “মাইন্ডফুলনেস” (সম্যক-স্মৃতি) বলতে অনেকের মনেই প্রথমে যে ধারণাটি উদ্ভিত হয়, তা হলো— বৌদ্ধ বিহার বা ধর্মক্ষেত্রে ধ্যানাসনে কুশনের ওপর উপবেশন করে সম্পাদিত একপ্রকার ধ্যানচর্চা। কিন্তু প্রকৃতার্থে, দুঃখ থেকে মুক্তি লাভ এবং জাগরণের পথে অগ্রসর হওয়ার জন্য যে অপরিহার্য ও বাস্তবমুখী মাইন্ডফুলনেস, তা হলো ‘ত্রিখণ্ড সদ্ধর্মপুণ্ডরীক সূত্র’-এ বর্ণিত অনুতাপের সাধনা। ওকলামোমা ধর্মক্ষেত্রের প্রাক্তন ব্রাহ্মপ্রধান ক্রিস ল্যাডোসো বলেছেন, এটি হলো—“নিজের ভুলকে গভীরভাবে পর্যালোচনা করে আত্মসংশোধনের প্রয়াস”।

“আত্মসমালোচনা ও আত্মসংশোধন”—এর দুটি পথ রয়েছে। শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতা প্রথম পদ্ধতিটি এইভাবে ব্যাখ্যা করেছেন—“নিজের অতীতের মনোভাব ও আচরণে সংঘটিত ভুলত্রুটিগুলি গুরুজন এবং ধর্মবন্ধুদের সম্মুখে স্বীকার করা। এই স্বীকারোক্তির মাধ্যমে মানুষের মন ধীরে ধীরে শুদ্ধ ও নির্মল হয়ে ওঠে।” এই অনুশীলনের প্রধান ক্ষেত্র হলো ধর্মবৈঠক (হোজা)। দ্বিতীয় পদ্ধতিটি হলো—“সর্বদা বুদ্ধের শিক্ষার আলোকে নিজের অপরিপূর্ণতা ও ভ্রান্তিকে গভীরভাবে পর্যালোচনা করা।” এই সাধনার জন্য সর্বোত্তম স্থান হলো গৃহে অবস্থিত বুদ্ধবেদীর সামনে, যেখানে নিয়মিত সূত্রপাঠ ও বন্দনা নিবেদন করা হয়।

“অনুতাপ” বলতে বোঝায়—নিজের চিন্তা ও কর্মের স্বরূপকে স্বীকার করে ভুলভ্রান্তি থাকলে তা সংশোধনের দৃঢ় প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করা। তবে অনুতাপ এখানেই শেষ হয়ে যায় না। প্রকৃতপক্ষে, যে সকল চিন্তা ও আচরণ দুঃখের জন্ম



দেয়—অর্থাৎ বিভ্রান্তির জগতের চিন্তা ও কর্ম—সেগুলোকে রূপান্তরিত করার জন্য বাস্তব প্রচেষ্টা অপরিহার্য। এটাই হলো “সংশোধন”-এর প্রকৃত অর্থ। শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতার শিক্ষানুসারে, প্রতিজ্ঞা বলতে কেবল মহৎ উচ্চাকাঙ্ক্ষা পোষণ করাই বোঝায় না; বরং সেই আদর্শকে বাস্তবে রূপ দিতে সর্বশক্তি নিয়োগ করাই হলো প্রতিজ্ঞার যথার্থ তাৎপর্য।

হোজা অনুতাপ সাধনার জন্য বিশেষ ও গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র। তবে ধর্মের আলোকে প্রকৃত অর্থে জীবনযাপন করতে হলে, দৈনন্দিন জীবনের মধ্যেই “আত্মসমালোচনা করে নিজেকে সংশোধন করা”—অর্থাৎ মননশীলতা (সম্যক-স্মৃতি)-এর চর্চা অপরিহার্য। রিস্সো কোসেই-কাইয়ের সহ-প্রতিষ্ঠাতা শ্রদ্ধেয় নাগানুমা মিয়োকোর অন্যতম প্রধান শিক্ষা ছিল—“সর্বদা নিজের অন্তর্লোকের দিকে দৃষ্টি রাখা, নিরন্তর আত্মসমালোচনা করা এবং নিজেকে সংশোধন করে চলা।”

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে যখনই আমরা নানান মানুষের সঙ্গে কিংবা বিভিন্ন পরিস্থিতির সম্মুখীন হই, তখনই আমাদের নিজের মন ও আচরণকে আত্মদর্শনের মাধ্যমে

পর্যালোচনা করার সুযোগ সৃষ্টি হয়। সে সময় আমরা নিজেদের কাছে এমন প্রশ্ন রাখতে পারি—“এই ব্যক্তি বা এই পরিস্থিতির প্রতি আমার মন কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাচ্ছে?” “আমি কীভাবে আচরণ করছি?” আমার মন ও কর্ম কি জ্ঞানার্জনের পথে অগ্রসর হচ্ছে, নাকি সেই পথ থেকে বিচ্যুত হয়ে পড়ছে?

যদি আমরা এই বিষয়টি নিয়মিত মনে রাখি, তবে দুঃখ থেকে মুক্তি এবং জ্ঞানার্জনের গভীরতায় পৌঁছাতে, “এখন এবং এখানে” এর অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা যে ভুল করছি তা মুহূর্তেই সংশোধন করতে পারি। এভাবে, দৈনন্দিন জীবনে “আত্মসমালোচনা এবং সংশোধন” করা, অর্থাৎ মননশীলতা (সম্যক-স্মৃতি) চর্চা করা, হলো সেই পথ যা আমাদেরকে হোজায় সংঘবন্ধুদের সহায়তায় উদ্দীপ্ত উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে বাস্তবে রূপ দিতে সাহায্য করে এবং বুদ্ধের সম্মুখে নেয়া প্রতিজ্ঞার সিদ্ধির দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। এটি প্রতিটি ব্যক্তির জন্য সর্বোত্তম প্রচেষ্টা এবং ধর্মানুশীলনের পথ।



## সাম্প্রতিক কার্যক্রমের প্রতিবেদন

রেভারেন্ট লরা মেয়ার, ব্রাহ্মপ্রধান, হাওয়াই।

### অদৃশ্য সংযোগ

কয়েক সপ্তাহ আগে, সদস্য ‘A’ যিনি ভ্রমণ থেকে ফিরে এসেছিলেন, এবং আমাকে দোজোতে এসে স্বাগত জানালেন। তিনি খুব আনন্দিত ছিলেন এবং নিরাপদে ভ্রমণ সম্পন্ন করার জন্য বুদ্ধকে কৃতজ্ঞতা জানালেন।

সকালের সূত্রপাঠের পর হোজায় বসে, তিনি তার ভ্রমণের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিলেন। আমরা সকলেই তার গল্প শোনার জন্য আগ্রহী ছিলাম। তিনি শুরু করলেন, “এটি একটি আকর্ষণীয় ভ্রমণ ছিল।” কিছুক্ষণ বিরতি নিলেন, তারপর আবেগে ভেঙে পড়ে আরও গভীরভাবে শেয়ার করতে শুরু করলেন।

তার ঘনিষ্ঠ বন্ধু তাকে ভ্রমণে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন, এবং A সেই ভ্রমণে যেতে খুব আগ্রহী ছিলেন। তবে ভ্রমণ শুরু হওয়ার পরপরই তিনি লক্ষ্য করলেন যে তার বন্ধুর আচরণে এমন কিছু দিক রয়েছে যা আগে তিনি নজরে আনেননি। তার বন্ধু মানুষকে অবজ্ঞা করতেন, অহংকারী ছিলেন, কঠোর ভাষা ব্যবহার করতেন এবং সহানুভূতিহীন ছিলেন। কয়েক দিনের মধ্যে, A মানসিকভাবে ভয় অনুভব করতে শুরু করলেন।

কাঁদতে কাঁদতে A স্বীকার করলেন যে, ছোটবেলায় একসময় তিনিও তার বন্ধুর মতোই আচরণ করতেন। তিনি জানান, তিনি তার পিতামাতার প্রতি কঠোর ও কটু

ভাষা ব্যবহার করতেন এবং এখন তিনি একইভাবে তার ছেলের সঙ্গে আচরণ করেন। তিনি গভীর লজ্জা ও বিব্রত বোধ করলেন, অতীতের কর্মকাণ্ড পুনর্বিবেচনা করে বহু মানুষকে আঘাত করার জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করলেন।

ভ্রমণ থেকে ফিরে, তিনি তার ছেলের সঙ্গে যোগাযোগ করার চেষ্টা করেছিলেন, কিন্তু ফোনটি সংযোগহীন ছিল। ঠিক যেই সময় আমি তার সঙ্গে কথা বলার চেষ্টা করছিলাম, A এর ফোন বেজে উঠল—এটি তার ছেলের ফোন ছিল। এই দৃশ্য দেখে আমি সত্যিই বুদ্ধের উপস্থিতি ও কার্যকারিতা অনুভব করলাম। মনে হলো, A-এর অতীত কর্মকাণ্ডের জন্য তার অনুতাপ বুদ্ধ তার ছেলের হৃদয়ে পৌঁছেছে। হোজার সমাপ্তির পর, প্রতিজ্ঞা করলেন যে তিনি তার ছেলে এবং চারপাশের সকলের সঙ্গে নিয়মিত সংলাপ বজায় রাখবেন এবং এটিকে তার ব্যক্তিগত ধর্মচর্চা হিসেবে গ্রহণ করবেন।

আমি A কে তার অভিজ্ঞতা আমাদের সঙ্গে ভাগ করার জন্য ধন্যবাদ জানাই। কারণ সেই দিন, আমি নিজেও এমন কর্মকাণ্ডের প্রতিফলন করতে এবং অনুতাপ প্রকাশ করতে পেরেছিলাম যা হয়তো অন্যদের আঘাত করেছে। বহু কৃতজ্ঞতার সঙ্গে, আমি এগিয়ে চলা প্রতিটি মুহূর্তকে বুদ্ধের বার্তা হিসেবে গ্রহণ করতে চাই।



## মানুষ গড়ার আনন্দ

### দাদু ও পিতার শিক্ষা

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো  
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্সো কোসেই-কাই।



আমি এক স্নেহশীল দাদু এবং এক সৎ, আদর্শবান পিতার স্নেহ-শিক্ষায় বড় হয়েছি। তাঁদের আশীর্বাদেই, অজান্তেই বহু মানুষের পথনির্দেশ ও মানুষ গড়ে তোলার মধ্যেই জীবনের উদ্দেশ্য খুঁজে পেয়েছি। আজও তা গভীর কৃতজ্ঞতার সঙ্গে অনুভব করি। আমি নিগাতা প্রদেশের সুগানুমা নামের এক গ্রামে জন্মেছি ও বেড়ে উঠেছি—জাপানের অন্যতম বরফপ্রধান অঞ্চল, যেখানে শীতকালে তুষার তিন মিটার পর্যন্ত জমে থাকে। শীত এলেই আমরা শিশুরা পাতলা বাঁশ দিয়ে বানানো হাতের তৈরি স্কি পেতাম এবং সারাদিন বরফে খেলতাম।

সারাদিন বরফে গড়াগড়ি খেলে সন্ধ্যার সময় বাড়ি ফিরলে কিমোনোর কিনারায় ছোট ছোট বরফের টুকরো ঝুলে থাকত। ঠোঁট ও হাতের তালু ঠান্ডায় জমে যেত। এমন অবস্থায় বাড়ি ফিরলে দাদু আমাকে কোলে তুলে নিয়ে বলতেন, “এই তো! বরফে জমে যাচ্ছে!” তারপর সঙ্গে সঙ্গে আমার কিমোনো খুলে নিজের তুলামোড়া উষ্ণ পোশাকের ভেতর

আমাকে জড়িয়ে নিতেন। দাদুর পিঠ ছিল উষ্ণ, অপূর্ব আরামদায়ক। সেই উষ্ণতা ও মমতার আবরণে আমাকে জড়িয়ে দাদু প্রায়ই বলতেন—“শোনো শিকা (আমার আগের নাম শিকাজো), তুমি আমার ভীষণ আদরের। বড় হয়ে তুমিও এমন একজন মানুষ হবে, যে পৃথিবী ও মানুষের উপকারে আসে।”

শৈশবে “মানুষের জন্য উপকারী মানুষ হও” এই কথার গভীরতা বুঝতাম না; কিন্তু তাঁর কোলে বসে একই কথা বারবার শুনতে শুনতে তা অজান্তেই হৃদয়ের গভীরে গেঁথে যায়। আমার পিতা ছিলেন স্বল্পভাষী, সরল ও পরিশ্রমী এক কৃষক; কিন্তু কাজে এতটাই দক্ষ ছিলেন যে গ্রামের মানুষ তাঁকে প্রায় দেবতার মতো সম্মান করত। ছোটবেলা থেকেই তিনি আমাকে কোদাল দিয়ে জমি চাষ করা এবং কান্ডে দিয়ে আগাছা কাটার নিয়ম শেখাতেন। তাঁর কাজের ভঙ্গি ছিল সত্যিই অসামান্য।

শুধু দক্ষই নন, শেখানোর ধরনও ছিল অপূর্ব। তিনি নিজে করে দেখিয়ে বলতেন—“কান্ডে এভাবে ধরবে, এভাবে দাঁড়াবে, আর এভাবে কাটবে।” তাঁর নির্দেশমতো করলে এমনকি শিশুরাও অনায়াসে আগাছা কাটতে পারত। এতে আমার আনন্দ আরও বাড়ত, আর বাবার অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করতে করতে—ধানক্ষেতে লাঙল টানা, ঘোড়াকে নিয়ন্ত্রণ করার মতো কঠিন কাজও একসময় শিখে ফেলি।

আজ আমি দাদু ও পিতার কথা স্মরণ করছি—কারণ তাঁদের জীবনাচরণ থেকেই আমি মানুষকে কিভাবে লালন করা যায় এবং গড়ে তোলা যায়, সেই মূল্যবান শিক্ষা পেয়েছি।

— নিওয়ানো নিক্কিও বাণী সংগ্রহ ১, ‘বোধিবীজকে জাগ্রত করা’ পৃ. ৯০-৯২।



## আমার প্রিয় কবি মিয়াজাওয়া কেনজি

রেভারেন্ড মায়েদা তাকাশি  
ডিরেক্টর, আন্তর্জাতিক মিশন বিভাগ



১৩ ডিসেম্বর, ২০২৫ তারিখে বাংলাদেশ ব্রাঞ্চ পূর্বের ব্রাঞ্চপ্রধানের বিদায় এবং নতুন ব্রাঞ্চপ্রধানের বরণ অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখছেন পরিচালক তাকাশি মায়েদা (ডানে)।

শুভ নববর্ষ। আপনাদের সকলের সঙ্গে সাক্ষাৎ করে অত্যন্ত আনন্দিত। আমি মায়েদা তাকাশি। আমার পূর্বসূরি বিভাগীয় প্রধান আকাগাওয়া কেইইচি মহোদয়ের কাছ থেকে এই দায়িত্ব গ্রহণ করেছি। আপনাদের সঙ্গে একসাথে কাজ করার সুযোগের অপেক্ষায় রইলাম এবং ভবিষ্যতেও আপনাদের সহযোগিতা কামনা করি।

এই মাসের ধর্মোপদেশে সম্মানিত প্রেসিডেন্ট এই কামনা ব্যক্ত করেছেন যে—“এই বছরটি যেন এমন এক সন্ধিক্ষণ হয়ে ওঠে, যখন শান্তি সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে।” একই সঙ্গে তিনি মিয়াজাওয়া কেনজির চিন্তাধারা ও জীবনযাপন যে আজকের দিনে আমাদের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ বার্তা বহন করে, সে বিষয়েও আলোকপাত করেছেন।

আমি শৈশবকাল থেকেই ‘বৃষ্টিতেও হার মানবো না’ কবিতাটি গভীরভাবে ভালোবাসি। আজও আমি দিনে অন্তত তিনবার এই কবিতাটি আবৃত্তি করি। বহু বছর ধরে এই অভ্যাসটি বজায় রেখেছি—মিয়াজাওয়া কেনজির হৃদয়ের সঙ্গে নিজের হৃদয়কে যুক্ত রাখার আকাঙ্ক্ষা থেকেই। একসময় এটি এমন স্বভাব হয়ে দাঁড়িয়েছে যে, সচেতনভাবে স্বরণ না করলেও কবিতার পংক্তিগুলি অপ্রার্থিত মনে ভেসে ওঠে। তারই ফলে, হয়তো সামান্য হলেও, অন্যদের আনন্দ দিতে পারে—এমন জীবনযাপন করতে পারছি বলে আমি অনুভব করি। মিয়াজাওয়া কেনজি এই কবিতাটি কোনো অনুলিপি কোনো কাগজে নয়, বরং সবসময় নিজের সঙ্গে বহন করা একটি নোটবুকে লিখে রেখেছেন—এই বিষয়টির মধ্যেও গভীর তাৎপর্য নিহিত রয়েছে বলে আমি বিশ্বাস করি।

প্রেসিডেন্ট মহোদয় আরও উল্লেখ করেছেন যে, মিয়াজাওয়া কেনজি পুণ্ডরীক সূত্রের ভাবধারাকে কবিতা ও গল্পের মাধ্যমে প্রকাশ করলেও, মানুষের কাছে ধর্মপ্রচার করার কোনো উদ্দেশ্য তাঁর ছিল না। যদি কারও নিজের জীবনযাপনই স্বাভাবিকভাবে সহানুভূতি ও অনুরণন সৃষ্টি করে এবং তার মধ্য দিয়ে বোধিসত্ত্বের জন্ম ঘটে—তাহলে সেটিই কি বেঁচে থাকার সর্বোত্তম পথ নয়? আসুন, নতুন এই বছরে আমরা প্রত্যেকে আমাদের নিজ নিজ বৈশিষ্ট্য ও গুণাবলিকে কাজে লাগিয়ে, যত বেশি সম্ভব মানুষের হৃদয়ে শান্তি ও প্রশান্তি পৌঁছে দিতে পারি—এই প্রত্যাশা নিয়ে একসাথে এগিয়ে চলি।



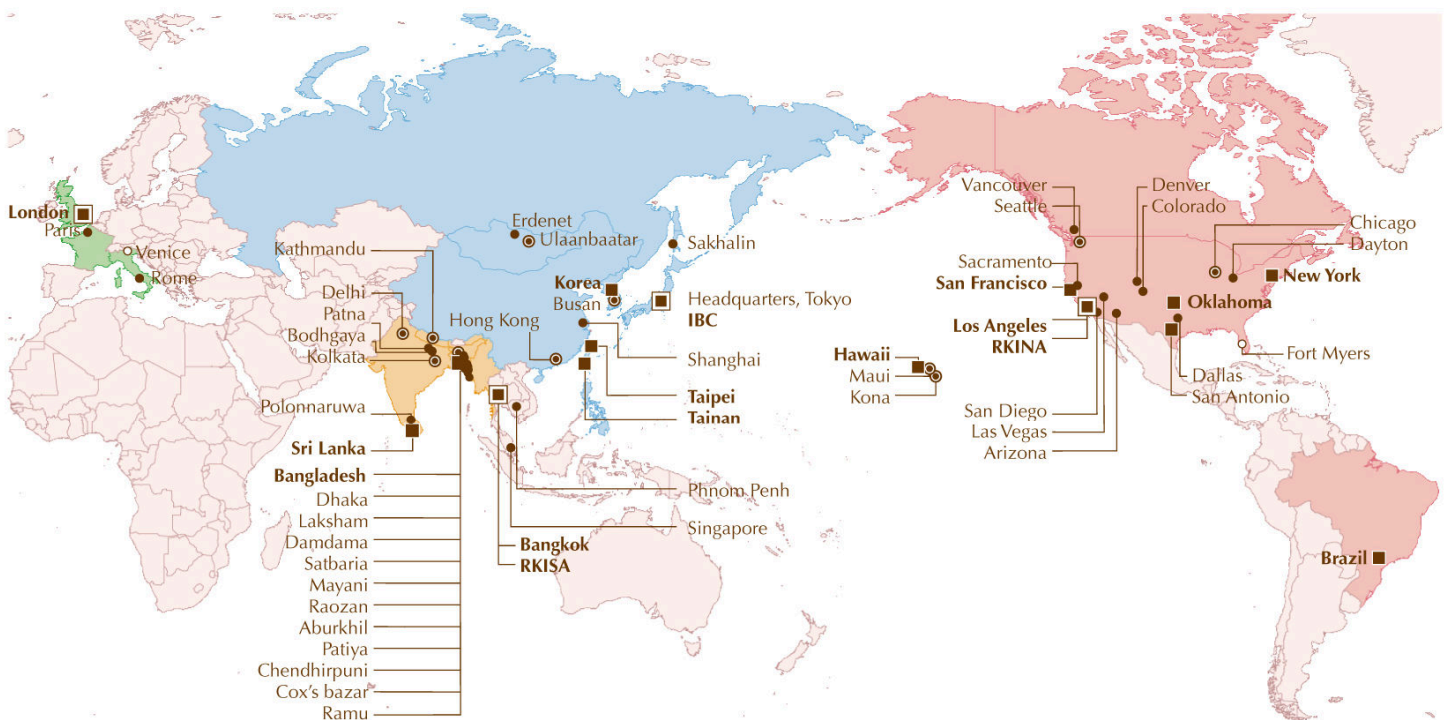
বাংলাদেশ ব্রাঞ্চ পূর্বের ব্রাঞ্চপ্রধানের বিদায় এবং নতুন ব্রাঞ্চপ্রধানের বরণ অনুষ্ঠানের পর অংশগ্রহণকারীদের সাথে (রেভা. মায়েদা তৃতীয় সারির মাঝখানে)

# 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)