

# Living the Lotus

Buddhism in Everyday Life

2023  
START

New Year's issue



নতুন বছরের ধর্মবাণী ২০২৩

## সুস্থভাবে ধর্মানুশীলন করা

নিচিকো নিওয়ানো, প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই

নিজে ধর্মানুশীলন করে পরিবারকে পরিপাটি করতে না পারলে  
দেশে কিংবা বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠা করা অসম্ভব।



নতুন বছরের শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করছি।

করোনা সংকট এখনো অব্যাহত রয়েছে, কিন্তু নগরে-বন্দরে মানুষ যেন ধীরে ধীরে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে শুরু করেছে, এমন একটা পরিস্থিতি পরিলক্ষিত হচ্ছে ইদানিং। সংক্রমণ থেকে সতর্ক থাকার পাশাপাশি, আসুন প্রতিটা দিনকে সুসংগতভাবে অতিবাহিত করি।

এক জরিপ অনুসারে, করোনা দুর্যোগকালীন সময়ে মানুষ কেবল নিজের পরিবার, সাহচর্য, সময় ও বিশ্বাসের উপর বেশি জোর দিয়েছেন। এভাবে সংক্রমণের বিস্তারের মাধ্যমে অনেক মানুষ, তাদের যাপিত জীবনের দিকে ফিরে তাকানোর মাধ্যমে জীবনের নতুন মূল্যবোধকে অনুধাবন করতে সক্ষম হয়েছে। তাই, আসুন আমরাও সরলতাকে হৃদয়ে ধারণ করে সত্যিকারের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে মনোনিবেশ করার চেষ্টা করি।

অন্যদিকে, গত বছর আমরা ইউক্রেনে রাশিয়ার আত্মসন নিয়ে উত্তেজনাঙ্কর আন্তর্জাতিক পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছিলাম। ইতোমধ্যেই কয়েক হাজার মানুষ প্রাণ হারিয়েছে। যত দ্রুত সম্ভব যুদ্ধ শেষ করে যেন একটা শান্তিপূর্ণ দৈনন্দিন জীবনে ফিরে আসতে পারে, আপনাদের সকলে সাথে এই প্রার্থনা জানাই, এবং এই ব্যাপারে নিজে কি করতে পারি তা নিয়ে ভাবতে চাই।

আমরা প্রথমত, যে বিষয়ে গুরুত্বারোপ না করলে হবে না তা হলো, প্রত্যেক মানুষের মধ্যে “মানসিক শান্তি” প্রতিষ্ঠা করা। যুদ্ধের বিষয়টি শেষ পর্যন্ত, মানুষের মনের কার্যকারীতার ফলাফলে পরিণত হয়েছে বলা যায়। ইদানিং প্রায়শই “ওই দেশটি খারাপ” “ওই লোকটিকে আমি কখনো ক্ষমা করবো না” ইত্যাদি কথা বলতে শোনা যায়। হতে পারে সংভাবে অনুভূতি প্রকাশ করেছে, কিন্তু ধর্মীয়ভাবে গুরুত্বপূর্ণ হলো, আপনার নিজের মনটি শান্তিপূর্ণ আছে কিনা তা আত্মদর্শন করার চেষ্টা করা।

দৈনন্দিন জীবনে, চারপাশের লোকজনকে কথা ও কাজের মাধ্যমে অন্যজনকে যারা আঘাত করে, তারা যতই শান্তির কথা বলুক না কেন, কখনো মানুষকে সন্তুষ্ট করতে পারবে না। তাই সবসময় “নিজে কেমন?” “শান্তিপূর্ণ হৃদয়ের অধিকারী কি না?” এভাবে ভিতরের দিকে তাকানো গুরুত্বপূর্ণ।

এই ধরনের মনোভাব প্রতিদিনকার জীবণে হৃদয়ে ধারণ করা উচিত। একটা পরিচিত উদাহরণ হলো, সকালে ঘুম থেকে উঠে বৃষ্টি পড়ছে দেখে মুহূর্তে “আবাহাওয়া বেশ খারাপ” বলে বলার প্রবণতা থাকা। নিজের চোখের সামনে সংঘটিত নানা ঘটনার ব্যাপারে, সবসময় অভিযোগ অসন্তোষ প্রকাশের মনোভাব থেকে প্রতিটা বিষয়ে নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করার অভ্যাস পরিবর্তন করার আশা রাখি।

তবুও, যারা যুদ্ধ করে আমি তাদেরকে ক্ষমা করতে পারি না, অকাতরে মানুষ হত্যা করা এবং অন্যকে নির্দয়ভাবে আঘাত করা কখনো উচিত নয়, এমন রাগ চিত্ত উৎপন্ন হলে, প্রথমত সর্বপ্রথমে “আমি এটা কখনো করবো না” এই বলে দৃঢ় সংকল্প গ্রহণ করাই হলো একজন ধার্মিক ব্যক্তির মনোভাব।

তদুপরি, গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, সমাজের ক্ষুদ্রতম একক হিসেবে পরিবারের মধ্যে, বুদ্ধের আসন কেন্দ্রিক যথাযথ মানবিক শিক্ষার মাধ্যমে ব্যক্তিত্ব গঠনে সচেষ্ট হয়ে “আদর্শ পরিবার” (পরিবারকে সুসংগঠিত করা) বাস্তবায়নের লক্ষ্যে কাজ করে যেতে হবে।

কনফুসিয়ান “বিশ্ববিদ্যালয়” এ “প্রথমে নিজেকে ও নিজের পরিবারকে ঠিক করো, তারপর দেশের শাসন ও বিশ্বশান্তি” এমন একটি অনুচ্ছেদ রয়েছে। অন্তরকে পরিশুদ্ধ রেখে, শরীরকে পরিপাটি করে পরিবারকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করার বিষয়টি দেশ শাসন ও বিশ্বশান্তি প্রতিষ্ঠার দিকে পরিচালিত করবে এটাই হলো এর অর্থ। অন্যকথায় বললে, অন্তর ও শরীরকে পরিশুদ্ধ করে পরিবারকে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে না পারলে, দেশকে শান্তিপূর্ণ দেশে পরিণত করা কিংবা বিশ্বে শান্তি প্রতিষ্ঠা করা কখনো সম্ভব হবে না। আসুন, এই বিষয়টি পরস্পর দৃঢ়ভাবে হৃদয়ে ধারণ করি।

উপরন্তু, এই পর্যন্ত আমি বলেছিলাম, উত্তরাধিকারসূত্রে লালন করে আসা নিজ দেশের ঐতিহ্যকে ধারণ করে প্রথমে নিজের দেশকে উন্নত করা, একটি সুন্দর দেশ হিসেবে গড়ে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

জাপানের বৈশিষ্ট্য হলো, এই দেশে বিশ্বের অতুলনীয় একজন রাজা ও রাজপরিবার রয়েছে, যার উপর ভিত্তি করে দেশ প্রতিষ্ঠার পর থেকে আজ পর্যন্ত দেশের জনগণ পারস্পরিক সম্প্রীতি বজায় রেখে একটি সমৃদ্ধ সংস্কৃতি গড়ে তুলেছে। বিশ্বে যতই বিশ্বায়ন হোক না কেন, ঐতিহ্যের উপর ভিত্তি করে জাপানকে একটি চমৎকার দেশ হিসেবে গড়ে তোলার জন্য প্রথম যে পদক্ষেপ নেয় হয়েছে তা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং এভাবেই বিশ্বব্যাপি সমাদৃত হবে বলে আমি মনে করি।

প্রাচীনকালে জাপানের নাম ছিলো “ইয়ামাতো”। যার অর্থ হলো “মহান শান্তি” “মহান সম্প্রীতি”। এই চেতনার সাথে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সংগতি বজায় রেখে একে জাতীয় আদর্শ রূপে ধারণ করে এসেছে।

প্রিন্স শোগতকু বলেছিলেন, “সম্প্রীতি সহকারে কাজ করা অতীব গুরুত্বপূর্ণ”, এই বাক্যটি জাপানের সংবিধানের ১৭নং অনুচ্ছেদের ১নং ধারায় লিপিবদ্ধ করা হয়েছে।

এই ধরনের ঐতিহ্যের উত্তরাধিকারী হয়ে, জাপানকে একটি সুদৃঢ় শান্তিপূর্ণ জাতি হিসাবে গড়ে তোলা, এবং বিশ্বের অন্যান্য দেশেও এই আদর্শ ছড়িয়ে দেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

এই ধরনের অবিচল প্রচেষ্টার সমন্বয়ে একটি শান্তিপূর্ণ বিশ্ব গড়ে তোলা সম্ভব হবে।

সেইসাথে আমি চাই যে, আমরা প্রত্যেকে দূর-দূরান্তে অবস্থিত অন্যান্য দেশগুলিতে যা ঘটছে তা জানতে আগ্রহী হই। এবং কঠিন বাস্তবতার সম্মুখীন হওয়া মানুষদের সম্পর্কে জানার চেষ্টা করুন। তাদের কথা চিন্তা করা, দুঃখ-বেদনা ভাগাভাগি করে নেয়া ও হৃদয়ের গভীর থেকে প্রার্থনা করার মাধ্যমে আমাদের পরবর্তী করণীয় সৃষ্টি হবে।

আমাদের সকলের পরিচিত, অত্রসংস্থার একবেলা খাবার দান কর্মসূচী থেকে শুরু করে, WCRP (বিশ্ব ধর্মীয় শান্তি সম্মেলন) এবং শিন্শুরেন (নিউ জাপান ফেডারেশন অব রিলিজিয়াস অর্গানাইজেশন) এর মতো শান্তিমূলক কার্যক্রম ও উদ্যোগ রয়েছে। আমরা নিজ নিজ অবস্থান থেকে সক্রিয়ভাবে সেচ্ছাসেবামূলক মনোভাব নিয়ে এই সকল কর্মকাণ্ডে অগ্রহণ করার আশা রাখি।





## সবাই একসাথে দৈনন্দিন জীবনে কৃতজ্ঞতাবোধকে জাগ্রত করে চলুন, উদ্যোগের সাথে প্রাণবন্তভাবে প্রসন্নচিত্তে ধর্মানুশীলন করি।

এর উপর ভিত্তি করে ২০২৩ সালের জন্য আমি নিম্নরূপ সাংগঠনিক নীতিমালা প্রনয়ণ করেছি।

এই বছর, সবার আশীর্বাদে অত্রসংস্থার ৮৫তম প্রতিষ্ঠা বার্ষিকী বরণ করতে সক্ষম হয়েছি, আসুন সবাই একসাথে দৈনন্দিন জীবনে কৃতজ্ঞতাবোধকে জাগ্রত করে, উদ্যোগের সাথে প্রাণবন্তভাবে প্রসন্নচিত্তে ধর্মানুশীলনের মাধ্যমে সামনে এগিয়ে যাই।

এই বছরও, করোনাভাইরাস সংক্রমণ পরিস্থিতির উপর নজর রাখার পাশাপাশি, ধর্মীয় জীবন যাপনের মাধ্যমে, পরস্পর একজন দম্পতি হিসেবে, পিতামাতা হিসেবে এবং অভিভাবক হিসেবে ভবিষ্যতের কর্ণদ্বার শিশু-কিশোরদেরকে কিভাবে বড় করে গড়ে তুলতে পারি, কিভাবে তাদের ব্যক্তিত্বের বিকাশ সাধন করতে পারি, কিভাবে পরিবারকে সাজাতে চাই, উপরন্তু দেশের ঐতিহ্যকে ধারণ করে কিভাবে দেশকে একটি চমৎকার দেশ হিসেবে গড়ে তোলা যায়, সেই লক্ষ্যে সৃজনশীলভাবে গুরুত্ব সহকারে দ্বীয় কর্তব্য সম্পাদন করার আশা রাখি।

গত বছরও যেমনটি বলেছিলাম, নবদম্পতি (তরুণ প্রজন্ম), পিতামাতা (মধ্যবয়সী প্রজন্ম), অভিভাবক (বয়স্ক প্রজন্ম) প্রত্যেকেই “মানুষ তৈরী করা”র মৌলিক কার্য সম্পাদনের জন্য সর্বোচ্চ চেষ্টা করে যাওয়া কেবল এই সংস্থার জন্য নয়, সুন্দর সমাজ ও দেশ গঠন করার জন্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

তাছাড়া এই বছরের সাংগঠনিক নীতিমালায় “একসাথে দৈনন্দিন জীবনে কৃতজ্ঞতাবোধকে জাগ্রত করে, চলুন উদ্যোগের সাথে প্রাণবন্তভাবে প্রসন্নচিত্তে ধর্মানুশীলন করি” এমন একটি বাক্য যুক্ত করেছি।

প্রতিদিন সকালবেলা বন্দনা নিবেদন করার সময় “কৃতজ্ঞ চিত্তে ধন্যবাদ জ্ঞাপন” “সবই বুদ্ধের আশীর্বাদে” এমন কৃতজ্ঞতায় পরিপূর্ণ অনুভূতি এক একটা দিনকে যত্ন সহকারে পরিপূর্ণভাবে বাঁচার উৎস। পরিপূর্ণভাবে বাঁচা প্রতিদিনের সমন্বয়ে সার্থক জীবনের অধিকারী হওয়া সম্ভব।

মূল বিষয় হলো, আমরা মানুষ হিসেবে কিরূপ চিন্তা চেতনা হৃদয়ে ধারণ করেছি তা যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, এটা আর বলার অপেক্ষা রাখে না। কেননা, নিজের হৃদয়ের উপর নির্ভর করে, চোখের সামনে সংগঠিত ঘটনাগুলি ভালোর দিকেও কিংবা খারাপের দিকেও সীমাহীনভাবে পরিবর্তন হয়ে আসতে পারে।

তাই, সবসময় নিজের হৃদয়কে পরিশুদ্ধ করা এবং পরিপাটি করার বিষয়টিকে অবহেলা করতে পারি না।

এই বিষয়টিকে প্রতীকায়িত করা হয়েছে ধর্মপদে এমন একটি উদ্ধৃতি রয়েছে, “আপনিই আপনার নাথ; তন্নি কে কাহার নাথ? সুদান্ত ব্যক্তি আপনার মধ্যেই দুর্লভ আশ্রয় লাভ করেন।”

“নাথ” এর অর্থ হলো, ভরসা করার জায়গা, নির্ভর করার জায়গা। নিজের হৃদয়কে পরিপাটি করে তৈয়ার করার মাধ্যমে, নিজেই নিজের অতুলনীয় ভরসার স্থলে পরিণত হওয়ার কথা বলা হয়েছে।

অবশ্যই বুদ্ধের শিক্ষা হলো সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ। কেবলমাত্র, বৌদ্ধধর্ম গুরুত্ব সহকারে অধ্যয়ন ও অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত্ব করতে পারলেই এর প্রকৃত মূল্য বুঝতে সক্ষম হবেন। শুধু শেখার বা জানার বিষয় নয়, দৃঢ়ভাবে অনুশীলন করার পর্যায়ে উপনীত হতে না পারলে, প্রকৃতপক্ষে কিছুই জানা যাবে না।

যেমন, পার্থিব কামনাবাসনার দ্বারা সৃষ্ট দুঃখ-যন্ত্রণায় পর্যবসিত হওয়া সত্ত্বেও আপনি বুদ্ধের শিক্ষা অনুসরণ করে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে, আরো উপযুক্ত পথে এগিয়ে যেতে সক্ষম হবেন। অন্য কথায় “আপনিই আপনার নাথ” বিষয়টি এমন দাঁড়াবে।

সেই অর্থে, নিজের মনকে পরিশুদ্ধ করার জন্য, তিনটি মৌলিক ধর্মানুশীলন (সকাল সন্ধ্যা বন্দনা, মিছিবিকি তেদরি হোজা ও ধর্মীয় শিক্ষা গ্রহণ করা) তো অবশ্যই, সাধু সৃজন ব্যক্তিগণের বই ইত্যাদি পথ নির্দেশিকা হিসেবে পাশে রাখা, এবং এসব লক্ষ্য আদর্শ ধারণ করে নিজেকে পরিশুদ্ধ করার প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। আমি নিজেও যেন জড়তায় পর্যবসিত না হয়ে যাই, তার জন্য শুধু বৌদ্ধ ধর্ম নয়, কনফুসিয়ানিজম সহ সবকিছু থেকে শিক্ষা গ্রহণ করার চেষ্টা করি।



মহান প্রকৃতির সংস্পর্শে থাকারও গভীর তাৎপর্য রয়েছে। নানা ঋতু চক্র, গাছ-গাছালি এমনকি ঘাসফুলও, পাখ-পাখালি আর কীট পতঙ্গও প্রতিনিয়ত পরিবর্তন হয়, নতুন নতুন রূপ ধারণ করে।

সোওতো সম্প্রদায়ের (জাপানের একটি বৌদ্ধ ধর্মীয় সম্প্রদায়) মূল মন্দির ইহেইজি টেম্পলের প্রধান, যিনি ১০৬ বছর পর্যন্ত দীর্ঘ জীবন লাভ করেছিলেন ধর্মগুরু একিহো মিয়াযাকি বলেছিলেন “সত্যের নিরব সাধক হলো এই বিশাল প্রকৃতি”।

আমরা মানুষদের মধ্যে “ওই ব্যক্তি খারাপ” “পৃথিবী খারাপ” এভাবে মন্তব্য করার ঝোঁক রয়েছে, মূলত বিশাল প্রকৃতি থেকে শিক্ষা নিয়ে, প্রত্যেকে নিরবে সত্যের অনুশীলন করতে পারার মতো করে নিজেকে গড়ে তুলতে পারলে এটাই পরিদ্রাণ লাভের উৎসে পরিণত হবে বলে মনে করি।

মানুষের হৃদয় নিছক জৈবিক প্রাণীকুল থেকে বিবর্তিত হয়ে, শত সহস্র বছর পর অবশেষে মানুষের প্রতি সহানুভূতিশীল স্নেহপূর্ণ হৃদয়ের অধিকারী হয়ে উঠেছে বলে বলা হয়ে থাকে।

বিশেষ করে “দুঃখজনক” অনুভূতি মানুষের আবেগের সবচেয়ে মূল্যবান অনুভূতির মধ্যে একটি। কেবলমাত্র নিজের পিতা-মাতা, ভাই-বোন বা সন্তানাদি সম্পর্কে নয়, অন্যান্য মানুষ সম্পর্কে, বিশ্বজগত সম্পর্কে এবং বিশ্বের নানা দেশ সম্পর্কে চিন্তা করা, সকলের প্রতি সহানুভূতি ও সমবেদনা জ্ঞাপন করতে পারলে, তবেই একজন সভ্য মানুষে পরিণত হতে পারি বলে শিক্ষা পেয়ে থাকি।

কাউকে সমস্যার সম্মুখিন হতে দেখলে, তার জন্য গভীরভাবে দুঃখিত হওয়া--এরূপ চেতনাই হলো বিশ্ব শান্তির একমাত্র চালিকাশক্তি।

আমাদের এই সংস্থায়, মানুষের দুঃখ-কষ্টকে অনুভব করে, একসাথে কান্না করে, কোনওভাবে বেদনাদয়াক পরিষ্কৃতি থেকে মুক্ত করার ঐকান্তিক কামনা থেকে, তাদেরকে বুদ্ধের শিক্ষায় সচেতন করে দেয়ার ইচ্ছা হৃদয়ে জাগ্রত করার বিষয়টি গুরুত্বের সাথে নেয়া হয়। সেখানে, বুদ্ধের নির্দেশিত মৈত্রী-করণার প্রকাশিত হয় বলে আমি মনে করি।

সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের প্রতি প্রগাঢ় বিশ্বাসী কেনজি মিয়াজাওয়া'র ভাষায়, “শ্বশত জীবনের অপূর্ণতার মাঝেই পূর্ণতা লাভের উপায় বিদ্যমান” রয়েছে। যতই সময় অতিবাহিত হোক না কেন, অপূর্ণতার চেতনা নিয়ে জীবন যাপন করাই সত্যিকার অর্থে পূর্ণতা লাভ। আমরাও “আমি সব বুঝতে পেরেছি” এমন অনুভূতি নয়, বরং “বুঝতে পারছি না, আমি জানি না” এই বলে সর্বদা যথোপযুক্ত সত্য পথের সন্ধান করা অপরিহার্য, এটি “মন জমিনের চাষ” ব্যতিত আর কিছু নয়।

এই বছরও, সবার সাথে নিজের হৃদয়কে পরিশুদ্ধ করে, দৈনন্দিন জীবনে কৃতজ্ঞতা বোধকে জাগরিত করে, উদ্যোগের সাথে প্রাণবন্তভাবে প্রসন্নচিত্তে ধর্মানুশীলনের মাধ্যমে দিনাতিপাত করার প্রত্যাশা রাখি।

(『কোসেই』 ১ জানুয়ারী, ২০২৩। প্রকাশিত)

