

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



Living the Lotus
Vol. 210 (March 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editors: Staff members of Bangladesh
Dharma Center

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 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 লোটার্স (সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ নিয়ে বাঁচা~দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধ ধর্মের প্রয়োগ) শিরোনামের মধ্যে দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কর্দমাক্ত 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।

শরীর এবং মন গভীরভাবে সংযুক্ত

নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিসসো কোসেই-কাই।



সুস্থতা এবং প্রাণবন্ত জীবনীশক্তি হৃদয় থেকে আসে

বাইরে যাওয়ার সুযোগ অনেকটা কমে গেছে সাম্প্রতিক বছরগুলোতে, অনেক লোক আছে যারা প্রায়ই বাড়িতে থাকে যার কারণে তাদের পর্যাপ্ত শরীর চর্চা হয় না বলে মনে করি। হাঁটা না হলে পায়ের মাংসপেশী দুর্বল হয়ে যায়, সামান্য হাঁটলেই ক্লান্তি চলে আসে, তাই বাইরে যেতে আরও বেশি কষ্টকর বলে মনে করার ঝোঁক দেখা দেয়।

পেশী সম্পর্কে এক গবেষণায় দেখা যায় যে, যাদের পেশীর ভর বেশী তারা বেশী দিন বেঁচে থাকে। পেশী এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও শরীরের মাত্রার মধ্যে সম্পর্ক থেকে যদিও এভাবে বলা হয়ে থাকে কিন্তু, বয়স বাড়ার সাথে সাথে পেশী শক্তি যে কমে যায় সেই ব্যাপারে আমারও যেহেতু বাস্তব অভিজ্ঞতা রয়েছে তাই, গ্রীষ্মকালের প্রচণ্ড গরমের সময় বাদ দিয়ে, স্বাস্থ্যের জন্য আমি এখনও প্রতিদিন প্রায় এক ঘণ্টা হাঁটার চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছি। যাইহোক, সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা অপরিহার্য, তাই এটা কেবল “শরীরের পেশী” এর অনুশীলন নয় বলে মনে করি।

শরীর এবং মনের মধ্যে অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক বিদ্যমান, আবেগানুভূতি যেহেতু শরীরকে প্রভাবিত করে, তাই “হৃদয়ের পেশীগুলোকে”ও আবেগপূর্ণ ও উদ্দীপ্ত রাখার মাধ্যমে সব সময় সক্রিয় রেখে, শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকে দুর্বল না হওয়া ও অসুস্থ হয়ে না পরার মতো শরীর গঠন করা, সুস্থ থাকার জন্য অতীব জরুরী। ব্যক্তিগতভাবে আমার পরম শ্রদ্ধাভাজন মাসাহিরো য়াসুওকা মহোদয়ও বলেছিলেন অসুস্থতা আর বার্ধক্যের কারণ শারীরিক থেকে বেশি হলো মানসিক।

বিশেষ করে “ব্যক্তিগত নানা বিষয় ও দৈনন্দিন জাগতিক বিষয় ব্যতীত” অন্য জিনিসের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা, অপ্রীতিকর তুচ্ছ বিষয়ে যদি জড়িয়ে পড়েন তবে, আত্মোন্নতির আনন্দ আর আবেগানুভূতি হারিয়ে যাবে, এবং হৃদয় থেকে প্রাণশক্তি হারিয়ে ফেলবেন, যা শেষ পর্যন্ত শরীরকে প্রভাবিত করবে।

যাহোক, নানাবিধ জাগতিক বিষয়াদি নিয়ে ব্যস্ত থাকা সত্ত্বেও, আবেগানুভূতি আর আত্মোৎকর্ষ সাধনের আনন্দকে হৃদয়ে ধারণ করা এবং চিন্তের প্রসন্নতা বজায় রাখার চাবিকাঠি হিসেবে য়াসুওকা মহোদয় নিম্নলিখিত তিনটি মূল্যবান নীতির কথা উল্লেখ করেছেন।

স্বাস্থ্যের তিনটি তত্ত্ব

প্রথমটি হলো, “হৃদয়ের মাঝে সর্বদা আনন্দের দেবতাকে ধারণ করা।” আনন্দ দেবতা এর অর্থ, গভীরভাবে প্রোথিত মৌলিক হৃদয়। অন্য কথায়, সবসময় হৃদয়ের গভীরে আনন্দ ধারণ করা। চোখের সামনে ঘটে যাওয়া প্রতিটি ঘটনাকে বুদ্ধের কাছ থেকে পাওয়া উপদেশ মর্মে সবসময় আনন্দ সহকারে গ্রহণ করার বিষয় নয় কি? এমনকি যদি এটি বেদনাদায়ক বিষয় হলেও “বুদ্ধ এখন আমাকে কি শিক্ষা দিচ্ছেন?” এইরূপ ভাবে যদি সম্মুখস্থ বাস্তবতাকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করা যায়, তবে কষ্টের ওপারে যে মুক্তির আলো রয়েছে তা উপলব্ধিতে আসে, এবং এর মাধ্যমে আমাদের অন্তর পরিশুদ্ধ ও বিকশিত হয়।

“হৃদয়ের পেশী” যেন দুর্বল হয়ে না পড়ে তার জন্য দ্বিতীয় নীতিটি হলো, “হৃদয়ের মাঝে প্রতিনিয়ত কৃতজ্ঞতার মনোভাব ধারণ করা।” এটা সত্য যে, “ধন্যবাদ” এর মতো কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন সুলভ কথাগুলি মুখে প্রকাশ করার মাধ্যমেই কেবল আমরা সবসময় সতেজ অনুভূতি লাভ করতে পারি।

তৃতীয় নীতি হলো, “সবসময় কুশল কর্ম সম্পাদনের সদিচ্ছা থাকা।” এটি কেবল গোপনে ভালো কাজ করার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, প্রাত্যহিক জীবনে সাক্ষাৎলব্ধ প্রতিটা মানুষের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া, অন্যেদের উপকার ও হিত সুখ কামনা করে “অন্যের কথা আগে বিবেচনা” করার অনুশীলনও এর মধ্যে অন্তর্নিহিত রয়েছে বলে মনে করি। একরূপ মানসিকতা সম্পন্ন হলে, শরীরও সুস্থ থাকবে সেই অর্থে য্যাসুওকা মহোদয় উপরোক্ত বিষয়গুলিকে “স্বাস্থ্যের তিনটি তত্ত্ব” বলে অভিহিত করেছেন। যাহোক, যে ব্যক্তি উক্ত তিনটি নীতি হৃদয়ে ধারণ করেছেন, আমাদের দৃষ্টিকোণ থেকে তাঁকে বোধিসত্ত্ব বলতে পারি নয় কি?

যাইহোক, যে কারণে আমি স্বাস্থ্যের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠেছিলাম তা ১৯৬০ সালে কান্দা এলাকায় অবস্থিত একটি পুরানো বইয়ের দোকানে “নিশিশিকি কেংকোহো” নামক একটি বই দিয়ে শুরু হয়েছিল। সেই বছর আমি প্রতিষ্ঠাতা কতৃক পরবর্তী প্রেসিডেন্টের দায়িত্বের জন্য মনোনীত হয়েছিলাম। এখন চিন্তা করলে, ২২ বছর বয়সী আমার জন্য বড় দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছিল, সেই মানসিক উদ্বেগকে দমন করে শরীর স্বাস্থ্য বজায় রেখে, শরীর এবং মনকে সামঞ্জস্যপূর্ণ রাখার জন্য এটা উপযুক্ত ছিল বলে মনে করি।

বুদ্ধের আশীর্বাদে সেই আমার বয়সও এই মাসে ৮৫ বছর পূর্ণ হবে, এবং অত্রসংস্থাও ৮৫ তম বার্ষিকী বরণ করবে। যদিও এখন পর্যন্ত করোনা বিপর্যয়ের দীর্ঘ সুড়ঙ্গ থেকে বের হতে পারি নি, তথাপি আমাদের কাছের মানুষের কাছের মানসিক স্বাস্থ্য বিধি বলে খ্যাত সন্ধর্মের মূল্যবান বানী ছড়িয়ে দিয়ে, আসুন সবাই মিলেমিশে সুস্থ প্রাণবন্ত পরিবার ও সমাজ গঠনের লক্ষ্যে কাজ করি।

“কোসেই” মার্চ, ২০২৩।



কার্টুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

সমাজের কল্যাণে মানুষের কল্যাণে “সম্যক জীবিকা”

অন্ন, বস্ত্র ও বাসস্থানের মতো জীবনযাপনের প্রয়োজনীয় উপকরণাদি সঠিক উপায়ে খোঁজার বিষয়ে শিক্ষা দেয়া হয়েছে “সম্যক জীবিকা” এর শিক্ষায়। অন্য কথায় বুদ্ধের শিক্ষা অনুযায়ী সঠিকভাবে জীবনযাপনের পরিকল্পনা করা।

উপরন্তু, আমরা যখন কোনো কাজে নিযুক্ত হই, তখন প্রত্যেকে নিজ নিজ কর্মক্ষেত্রে “পৃথিবীর কল্যাণে, মানুষের কল্যাণে” কি করতে পারি তা নিয়ে চিন্তা করে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

ছাত্ররা বাড়িতে এবং স্কুলে, কর্মজীবী মানুষেরা নিজেদের কর্মক্ষেত্রে, আসুন প্রত্যেকের জীবনকে নিয়মানুযায়ী পরিচালনা করার চেষ্টা করে যাই।





সঠিক কাজ বারবার পুনরাবৃত্তি করা “সম্যক প্রচেষ্টা”

সঠিক পথে চলার চেষ্টা করাই হলো “সম্যক প্রচেষ্টা” এর শিক্ষা।

সঠিক পথ বলতে, ইতোমধ্যে যা ব্যাখ্য করা হয়েছে সম্যক দৃষ্টি, সম্যক সংকল্প, সম্যক বাক্য, সম্যক কর্ম, সম্যক জীবিকা ইত্যাদিকে বুঝানো হয়েছে। “প্রচেষ্টা” এর অর্থ হলো, আন্তরিকভাবে ভাল কাজ সম্পাদন করা এবং তা অধ্যবসায়ের সাথে চালিয়ে যাওয়া।

তাড়াছড়ো না করা, হাল ছেড়ে না দেয়া এবং পথভ্রষ্ট না হয়ে চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।





আকাজক্ষা নিয়ে বেঁচে থাকা

বুদ্ধ সর্বদা পাশে আছেন

নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিসসো কোসেই-কাই





আমি যে স্কুলে পড়তাম, সেই প্রাথমিক বিদ্যালয়ের সমস্ত দেয়াল জুড়ে অনেক দুর্লভ নীতিবচন এবং নানা বিখ্যাত বাক্যাংশ অলংকৃত ছিল।

“থাকলে মনে কঠিন পণ, দুর্লভ কিছুও হয় অর্জন; সাধিত হয়নি লোকে বলে যদি, বুঝিবে সে আদৌ কিছুই করেনি” “যে জন আত্মোদ্ধারে রত প্রচেষ্টায়, ঈশ্বরও সদা প্রস্তুত তাকে রক্ষায়” ইত্যাদি বিখ্যাত শব্দগুচ্ছ দেয়ালের গায়ে লেখা ছিল। প্রধান শিক্ষকের লেখা ঐ কথাগুলো যেন এখনো আমার চোখের পর্দায় পরিষ্কার ভাসছে, এখনো আমার মস্তিষ্কে খোদাই করা আছে। এইগুলি আমার জীবনে কতটা প্রভাব ফেলেছে তা পরিমাপ করে বলতে পারবো না।

প্রচেষ্টা এবং পরিশ্রম আমাদের আত্ম-বিকাশের মৌলিক চাবিকাঠি। কিন্তু, অত্যন্ত মৌলিক বিষয় হওয়ার কারণে, অনেক সময় এই সমস্ত বিষয়গুলিকে আমরা অবহেলা করি। এর অর্থ, বুদ্ধ এবং দেব-দেবতা যে সবসময় নিজের পাশে আছেন তা উপলব্ধি করতে না পারার দরুণ, কপটতা ও ঔদ্ধত্যপূর্ণ মানসিকতায় পর্যবসিত হয়ে বিষয়টিকে অতি সহজভাবে দেখি।

আমি, বুদ্ধ ও দেব-দেবতাগণ যে সর্বদা রক্ষা করছেন তা বিশ্বাস করি তাই, সবসময় অশেষ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করি। অতএব, আমি যাই করি না কেন, প্রতিটা বিষয়ে যথা সম্ভব কঠোর পরিশ্রম করি এবং মনেপ্রাণে অধ্যয়ন করে থাকি।

এভাবে, মানুষ যতক্ষণ জীবন ধারণ করে বেঁচে থাকে, ততক্ষণ নিজেকে বিকশিত করে, মানুষের জন্য সমাজের জন্য উপকারী হওয়ার “আকাজক্ষা” অন্তরে ধারণ করে, সেই “আকাজক্ষা” বাস্তবায়ন করার লক্ষ্যে প্রচেষ্টা করে যাওয়া ও পরিশ্রমী হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

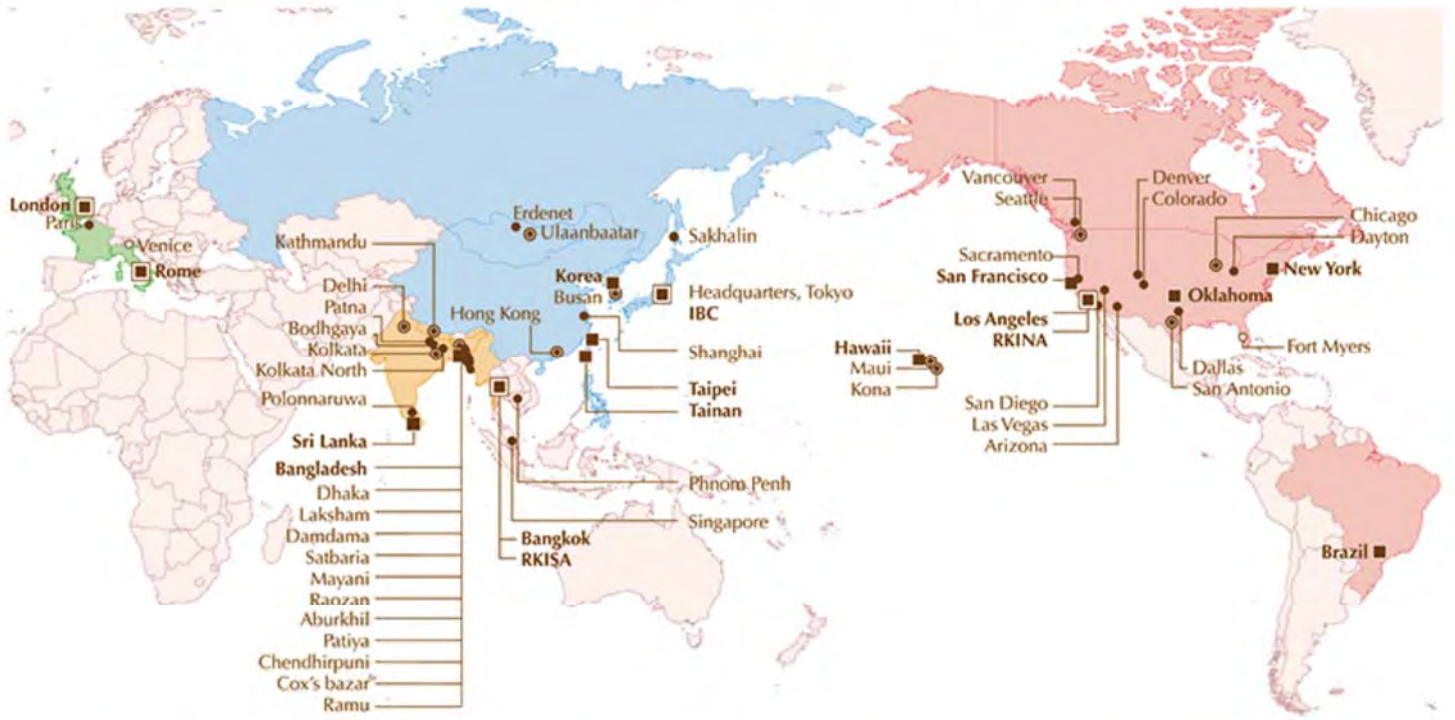
এভাবে জীবন-যাপন করার জন্যই বুদ্ধ আমাদেরকে এই পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন।

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



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