

Living the Lotus 5

2023

Buddhism in Everyday Life

VOL. 212



Living the Lotus
Vol. 212 (May 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Ayshea Wild

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 নিক্কি য়ো 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 কর্মকান্ড 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, কর্দমাজ মাটিতে প্রস্তুত 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।

নিজের প্রতি সহানুভূতি প্রদর্শন

নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিসসো কোসেই-কাই



হৃদয়ে সহজে আঘাত লাগার মতো সময়কাল

প্রাচ্য এবং প্রাচ্যাত্যের সব দেশে নির্বিশেষে, মানুষ আদিকাল থেকে “নিজের প্রতি কঠোর এবং অপরের প্রতি নম্র” আচরণ করাকে একটি সদৃশ হিসেবে মনে করে আসছেন। কিন্তু, সম্প্রতি “মানুষের প্রতি সদয় এবং নিজের প্রতিও সদয়” থাকার প্রয়োজন রয়েছে বলে বলা হয়ে থাকে। কেননা, হৃদয়ে আঘাত প্রাপ্ত হয়ে কষ্টে থাকা লোক আগের তুলনায় অনেক বেশি বেড়েছে তাই।

সামাজিক গনমাধ্যমে বেনামী বিবৃতি দিয়ে ব্যক্তিত্বকে খর্ব করার কারণে মানুষ আত্মহত্যা করতে বাধ্য হয়েছে এমন নজীরও রয়েছে। আবার ভিত্তিহীন অপবাদ দিয়ে মানুষের হৃদয়ে আঘাত করে এমন লোকের সংখ্যাও কিন্তু কম নেই। বর্তমান যুগে, মানসিক স্বাস্থ্যকে রক্ষা করার জন্য বরং অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাস থাকা ঠিকই আছে বলে বিজ্ঞজনেরা মনে করছেন। এতটাই, সহজে হৃদয়ে আঘাত প্রাপ্ত হওয়ার মতো সময় চলছে বর্তমানে।

অন্য দিকে, শিশু নির্যাতনের প্রতিবেদন আর মানুষকে কষ্ট দেওয়ার মতো উৎপীড়ন এবং হয়রানি সম্পর্কিত সমস্যাও খুব একটা কমছে না। এই সমস্ত বিষয়গুলি ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের হৃদয়ে দারুণভাবে রেখাপাত করে, এসব ক্ষতের কারণে আত্ম-নিগ্রহকারী হয়ে যাওয়া মানুষ এবং নিজেকে অস্বীকার করার মতো মানুষও আছে, এমন বাস্তবতাও রয়েছে। সেই অর্থে, “নিজের প্রতি সদয় হওয়া”র বিষয়টি এখন থেকে খুব বেশি প্রয়োজন আছে নয় কি।

এই যুগে এটাই হয়তো সময়ের দাবি, সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, এমনকি যদি কোনো ব্যর্থতা কিংবা সমস্যা দেখা দেয় তবে, তার জন্য নিজেকে দোষারোপ না করে, নিজের প্রতি সহানুভূতি রেখে সেই সব ঘটনার মোকাবেলা করা, এমন আত্ম-সহানুভূতির ধারণাটি মনোযোগ আকর্ষণ করছে বলে মনে হয়। মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি সম্পর্কিত মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গি বৌদ্ধ ধর্ম থেকে উদ্ভূত বলেও বলা হয়। নিজের আত্ম-মর্যাদাকে গুরুত্বসহকারে নিয়ে, ঘটমান বিষয়কে যেমন আছে ঠিক তেমন স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করার মতো বৌদ্ধ ধর্মের মূলনীতিটি মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য নিতান্তই উপযোগী।

নিজেকে সুস্থ ও প্রাণবন্ত রাখা

নিজের প্রতি যত্নবান হওয়ার মানে, উদাহরণস্বরূপ যখন কোনো কিছু ভুল হয়ে যায়, তখন সেই ঘটনাকে নেতিবাচক দৃষ্টিতে না দেখে, “এই ধরনের বিষয় সবার সাথেই ঘটে” এভাবে গুরুত্ব সহকারে নিয়ে, এবং “এই অভিজ্ঞতা ভবিষ্যতে সম্পদে পরিণত হবে” এভাবে ইতিবাচকভাবে নেয়া, এবং একতরফাভাবে নিজেকে দোষারোপ করে কষ্টকর অনুভূতিতে পর্যবসিত না হওয়া। যদি আমরা ঘটনার ভালো মন্দ বিচার করার দৃষ্টিকোণ থেকে বের হতে পারি, তবে যে কোনো পরিস্থিতি শান্তভাবে মোকাবেলা করতে সক্ষম হবো। এর মধ্যে সবই খারাপ নয়, ভালো কিছুও যে আছে তা উপলব্ধি করতে পারলে, আমাদের মন অনেকটা শান্ত হয়ে আসবে নিশ্চয়ই।

কিন্তু, “নিজের প্রতি সদয় হওয়া” এই অভিব্যক্তিটি নিজের জন্য পক্ষপাতিত্ব করার মতো শুনায়, তাই নিজেকে সুশৃঙ্খল করার শিক্ষা তথা বৌদ্ধ ধর্মানুশীলনের ঠিক বিপরীত বলে ভাবার মতো মানুষও থাকতে পারে হয়তো। যাইহোক, নিজের প্রতি সদয় হওয়া বলতে, শেষ পর্যন্ত শান্তভাবে নিজের মুখোমুখি হয়ে এক ও অদ্বিতীয় নিজের সাথে সাক্ষাতের মাধ্যমে হৃদয়ে সম্প্রীতিভাব বজায় রাখা, এটা আমাদের ধর্মানুশীলনেও পরিণত হয়। সেই অর্থে, আমরা প্রতিদিন মানসিক স্বাস্থ্য বিধিকে অনুশীলন করে থাকি বলতে পারি।

যাইহোক মূল কথা হলো, নিজের প্রতি যত্নবান হওয়ার মাধ্যমে দুশ্চিন্তা বিদূরিত হয় এবং “নিজে” প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে। প্রতিটি মানুষের হৃদয়ে কোনো চিন্তা না থাকা, একটি পরিবার তথা সমাজকে আলোকিত করার চাবিকাটি। নিজের প্রতি সদয় ব্যক্তিই অন্যদের সাথে সহানুভূতিসুলভ আচরণ করতে সক্ষম এমন একটি গবেষণার প্রতিবেদন রয়েছে।

“এমন কথা বললেও, কীভাবে নিজেকে প্রাণবন্ত করে তুলতে পারি?” এই নিয়ে যারা বিভ্রান্তিতে আছেন তাদের জন্য, “টম সোয়ারের অ্যাডভেঞ্চার” এর লেখক মার্ক টোয়েন একটা শিক্ষা দিয়েছেন, শিক্ষাটি হলো “নিজেকে উৎসাহিত করার সর্বোত্তম উপায় হলো অন্য কাউকে উৎসাহ প্রদান করা।” নিজেকে নিয়ে চিন্তিত এমন একজন ব্যক্তি যখন অন্য মানুষের বেদনাদায়ক অনুভূতির কাছাকাছি যায়, তখন কখন যেন নিজের কষ্টের কথা ভুলে যায় এমন গল্প আমাদের সংস্থায় প্রায়ই শুনতে পাই। পরোপকার আত্মোপকারে পরিণত হয়, এবং আত্মোপকারী ব্যক্তি পরোপকার না করে থাকতে পারে না।

এইভাবে মুক্ত মনের অধিকারী ব্যক্তির সবাই সুস্থ থাকে ও প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে। প্রাণবন্ত মানুষের সংখ্যা যতটা বৃদ্ধি পাবে ততটাই সমাজ সুখী ও সমৃদ্ধশালী হয়ে ওঠে বলা যায়। সেই কারণেই, এবং আমাদের চারপাশে অনেক মুক্তিকামী ও আধ্যাত্মিক উন্নতির অন্বেষণকারী ব্যক্তি আছে বলেই প্রথমত, “নিজে” উজ্জ্বল ও প্রাণবন্ত হয়ে সহানুভূতির বৃত্তকে প্রসারিত করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

“কোসেই” মে, ২০২৩ইং।



Spiritual Journey

দুই বছরের অধ্যয়ন এবং ভবিষ্যতের সংকল্প

রিসসো কোসেই কাই বাংলাদেশ ব্রাঞ্চ
অতশী তালুকদার

এই ধর্মযাত্রার আলোচনাটি টোকিওতে রিসো কোসেই-কাই-এর ওমে রিট্রিট সেন্টারে ২ মার্চ, ২০২৩-তে সোৎসুরিন সেঙ্গো-এর সময় উপস্থাপন করা হয়েছিল, যেখানে গাকুরিন সেমিনারি থেকে স্নাতক হওয়া বিদেশী ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের নিজস্ব ধর্ম যাত্রা উপস্থাপন করে।

২০২০ সালে, আমি তৃতীয়বার গাকুরিন সেমিনারিতে ভর্তির পরীক্ষা দিয়েছিলাম। দ্বিতীয়বার পর্যন্ত, আমার পরিবার আমাকে সমর্থন করেছিল, কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত আমি পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হতে পারিনি। তৃতীয়বার ছিল আমার শেষ সুযোগ, কারণ আমার বাবা-মা আমার ক্যারিয়ার এবং বিয়ে নিয়ে খুব চিন্তিত ছিল। আমার পরিবারে আমার পাঁচজন সদস্য, আমার বাবা-মা, একজন বড় বোন এবং একজন ছোট ভাই। সেই সময়ে, আমার বাবা ছিলেন একজন কার্গো ডিপোন্টের চাকুরীজীবী এবং আমার মা ছিলেন একজন গৃহিণী। আমার বোন জাহাজ পরিচালনায় একটি শিপিং কোম্পানিতে কাজ করত এবং আমার ভাই একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছাত্র ছিল। আমি একটি পোশাক কোম্পানিতে কাজ করতাম। করোনা ভাইরাস মহামারী চলাকালীন, আমার বাবা তার চাকরি হারিয়েছিলেন এবং আমার বোনের বেতনও অর্ধেক কমে গিয়েছিল। কারণ আমার বোনকে জাহাজে করে বিদেশ যাত্রা করা বন্ধ করা হয়েছিল, তাই সে জাহাজ পরিচালনার চাকরি ছেড়ে দিয়েছিলেন এবং অন্য একটি শিপিং কোম্পানিতে কাজ করতে শুরু করেছিলেন যেটি পূর্ব চাকুরীর তুলনায় কম বেতন দিত। এদিকে খবর পেলাম গাকুরিন সেমিনারীতে ভর্তির পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়েছি। আমি চাকরি ছেড়ে দিয়ে জাপানে যাওয়ার জন্য প্রস্তুতি নিতে শুরু করলাম। আমি জাপানের প্রবাসের জন্য ভিসার আবেদন করেছিলাম, কিন্তু করোনভাইরাস মহামারীর কারণে, ভিসা আবেদন অফিস বন্ধ ছিল, তাই আমি নির্ধারিত সময়ে জাপান যেতে পারিনি। আমি ২০২১ সালের এপ্রিল মাস থেকে অনলাইনে আমার গাকুরিন সেমিনারী জীবন শুরু করি। স্কুল জীবনের প্রতি আমার প্রত্যাশার বিপরীতে, আমি কিছু অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছিলাম।

প্রথমত, ইন্টারনেট সংযোগ করতে আমার অসুবিধা হয়েছিল। জাপানের মতো বাংলাদেশে সব সময় বিদ্যুৎ পাওয়া যায় না। অনুল্লত বিদ্যুৎ উৎপাদন ব্যবস্থার কারণে আমাদের আঞ্চলিক লোডসেডিং রয়েছে। প্রতিটি এলাকায় দিনে চার ঘণ্টা বিদ্যুৎ বিচ্ছিন্ন থাকে। তাছাড়া জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাবে প্রায়ই ইন্টারনেট সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে। যখন আমার কম্পিউটার স্ক্রিন নষ্ট হয়ে যায়, আমি এটি মেরামত করতে পারিনি, তখন আমি আমার বন্ধুর কাছ থেকে কম্পিউটার ধার নিয়েছিলাম, যার ফলে অনলাইন ক্লাসে অংশ গ্রহণ করতে পেরেছিলাম। সঠিকভাবে ক্লাস করার জন্য আমি আমার মোবাইল থেকে ডাটা ব্যবহার

করে কম্পিউটার চালাতাম, যেন বিদ্যুৎ না থাকলেও আমি পুরো ক্লাস করতে পারি। পাঠটি সুচারুভাবে নেওয়ার জন্য, আমি বিদ্যুৎ ব্যবহার করার সময় আমার কম্পিউটার এবং সেল ফোনের ব্যাটারি সম্পূর্ণরূপে চার্জ শেষ হয়ে যেত। আমি যখন খারাপ আবহাওয়ার জন্য বিদ্যুৎ সংযোগ পেতাম না, তখন হাল ছেড়ে দেওয়া ছাড়া আমার আর কোন উপায় ছিল না। সেই ক্ষেত্রে, আমি আমার সহপাঠীর সাথে যোগাযোগ করে যে অংশটি মিস করেছি তা বুঝে নিতাম।

দ্বিতীয় চ্যালেঞ্জটি ছিল আমার জাপানি ভাষা উন্নত করা: নতুন শব্দ মুখস্ত করতে এবং উচ্চারণ উন্নত করতে আমার অনেক সময় লেগেছিল, কারণ আমি জাপানি ক্লাসে অংশগ্রহণের সময় ছাড়া বাংলাদেশে আমার পরিবারের সাথে বাংলা ভাষায় কথা বলতাম। যাইহোক, আমার জাপানি শিক্ষকরা সর্বদা আমাদেরকে সহজে বোঝার উপায়ে শেখানোর জন্য



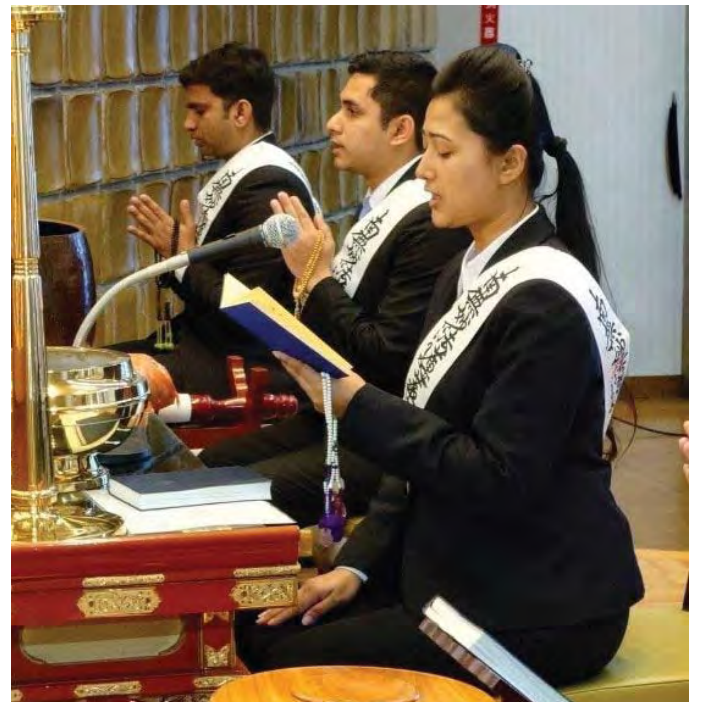
শ্রেজুয়েশন অনুষ্ঠানে বক্তৃতা দিচ্ছেন মিস্ অতশী

যথাসাধ্য চেষ্টা করতেন। যখন আমার কোন পাঠ ভালভাবে বুঝতে সমস্যা হতো, তখন তারা পাঠের সময় বাড়িয়ে, আবার ভালোভাবে বুঝিয়ে দিতেন। যেহেতু জাপান এবং বাংলাদেশের মধ্যে তিন ঘণ্টার সময়ের ব্যবধান আছে, জাপানের সময় সকাল ১০টায় ক্লাস শুরু হলে বাংলাদেশে সকাল ৭টায় শুরু হয়। সকালের প্রার্থনা এবং ক্লাসের প্রস্তুতি শেষ করে ক্লাসে উপস্থিত হওয়ার জন্য আমাকে খুব ভোরে ঘুম থেকে উঠতে হতো। যেহেতু আমি আমার ভাইবোনদের সাথে আমার রুমটা শেয়ার করতাম, তাই আমি মাঝে মাঝে ক্লাসে আমার কণ্ঠস্বর এবং ঘরের আলো দিয়ে তাদের জাগিয়ে দিতাম এবং এতে তাদের সাথে আমার ঝগড়া হত।

অন্যদিকে, গাকুরিনের শিক্ষক, কর্মচারী এবং জাপানি শিক্ষার্থীরা বিভিন্নভাবে আমাদের সাহায্য করেছিল যাতে আমরা, বিদেশী শিক্ষার্থীরা ভুলে যেতে পারি যে আমরা আসলে গাকুরিনের ক্লাসরুমে ছিলাম না। উদাহরণস্বরূপ, জাপানি সেমিনারি শিক্ষার্থীরা আমাদের সাথে সহজে বোঝা যায় এমন জাপানী ভাষায় কথা বলতো। গাকুরিনে একসাথে জীবন কাটাবার অনুভূতি আরো গভীর করার জন্য তারা দিনের ক্লাস এবং বিভিন্ন দায়িত্বগুলো শেষ করার পরে সন্ধ্যায় জুম পার্টি এবং ধর্ম বৈঠক (হোজা) পরিচালনা করতেন। গাকুরিনের শিক্ষিকা চিবা মহোদয়া লাইন কলের মাধ্যমে আমাকে কল করে আমার উদ্বেগ কমিয়েছেন এবং যখনই আমি পড়াশুনা এবং পরিবার নিয়ে দুশ্চিন্তায় থাকতাম, এমনকি তার ছুটির দিনেও আমার কথা মনোযোগ সহকারে শুনতেন। অনেক মানুষের বিভিন্ন সহযোগীতার আশীর্বাদে আমি আজ এই পর্যন্ত আসতে পেরেছি। তাদের কাছ থেকে পাওয়া সমস্ত সহযোগীতার জন্য আমি অনেক ঋণী। তারজন্য আমি সত্যিই অনেক কৃতজ্ঞ।

আরেকটি অসুবিধা হল যে, আমি ২য় বর্ষে সেমিনারির ছাত্রী হবার কিছুদিন আগে, আমি গাকুরিনে পড়াশোনা চালিয়ে যাওয়া বা না করার মধ্যে দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়েছিলাম। কারণ আমি যখন পোশাক প্রস্তুতকারক কোম্পানিতে কাজ করতাম, আমি আমার পরিবারকে যতটা সম্ভব সমর্থন করতাম। কিন্তু অবসর নেওয়ার পর, আমি আমার বাবা-মায়ের কাছ থেকে সমর্থন পাওয়ার পক্ষে ছিলাম এবং আমি এর জন্য লজ্জা বোধ করতে শুরু করি। করোনা ভাইরাস মহামারীর কারণে যখন জাপানে যাওয়ার সম্ভাবনা চলে গিয়েছিল তখন আমি শুধু আমার পরিবারকে কোনো সমর্থন দিতে না পারার জন্যই উদ্বিগ্ন বোধ করতাম এবং মনে হতো আমি যেন আমার পরিবারের ওপর বোঝা চাপিয়ে দিয়েছিলাম। আমি খুব শক্তিশীল এবং দুঃখিত বোধ করতাম। এদিকে জুন মাসে আমার বোনের বয়স ছাব্বিশ বছর হয়ে গেল এবং আমার বাবা-মা তার বিয়ের কথা ভাবতে শুরু করলেন। বাংলাদেশে, বেশিরভাগ মেয়েরা ২৫

বছর বয়সের মধ্যে বিয়ে হয়ে যায়। ডিসেম্বরে তার বিয়ের অনুষ্ঠান পালনের প্রস্তুতি নেওয়া শুরু হয়। বিয়ের জন্য আমাদের প্রচুর অর্থ ব্যয় হয়। একই সময়ে, আমি গাকুরিনের দ্বিতীয় বর্ষে উঠব কিনা তা নিয়ে ভাবতে লাগলাম। অনেকেই আমার অনুভূতিকে গ্রহণ করেছেন। জাপানি ভাষা স্কুলের শিক্ষকের পাশাপাশি উচ্চ শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রী এবং গাকুরিনের শিক্ষকরা আমাকে পরবর্তী শ্রেণীতে যেতে উৎসাহিত করেছেন। মিসেস চিবা সবসময় আমাদের পাশে ছিলেন, বিদেশী সেমিনারি ছাত্র ছাত্রীরা আমাদের যেকোনো ধরনের উদ্বেগের কথা শুনতেন। গাকুরিন সেমিনারির ডেপুটি ডিরেক্টর মিসেস ওতোমো দিনে একশত বার "ধন্যবাদ" বলার মাধ্যমে অন্যদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার অভ্যাস করতে এবং ভাল ভবিষ্যতের জন্য বুদ্ধের কাছ থেকে পাওয়া উপহার হিসাবে জীবনে যা ঘটে তা গ্রহণ করার জন্য আমাদের নির্দেশনা দিয়েছেন। তিনি আমাদের ইতিবাচক মন দিয়ে সব কিছু গ্রহণ করার গুরুত্ব শিখিয়েছেন। তাছাড়া আমি যখন আমার সহপাঠীর সাথে আমার অনুভূতি শেয়ার করতাম তখন অনেক ভালো লাগত। যদিও সে আমার চেয়ে কঠিন পরিস্থিতিতে ছিল, তবুও সে তার যথাসাধ্য চেষ্টা করতো এবং আমি তার আন্তরিক প্রচেষ্টায় উৎসাহিত হয়েছি। অনেক লোকের কাছ থেকে এই ধরনের বিভিন্ন সহায়তায়, আমি গাকুরিনে আমার অধ্যয়ন শেষ করার জন্য আমার মন তৈরি করতে পারি, যদি জাপান যেতে নাও পারি অনলাইনে পড়াশোনার মাধ্যমে দ্বিতীয় বর্ষ শেষ করার মনস্থির করি। তারপরে আমি অনুভব



গাকুরিন অনুষ্ঠানে বন্দনায় দণ্ডশীর দায়িত্ব পালন করছেন মিস. অতশী

করেছি যে আমি ধৈর্যশীল হয়েছি এবং জীবনের সবচেয়ে খারাপ সময়েও বাঁচতে সক্ষম হওয়ার আত্মবিশ্বাস অর্জন করেছি।

তদুপরি, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে আমি এখন যে জাপানে যেতে পারিনি তা হল আমার পরিবারের অনুভূতি বোঝার জন্য বুদ্ধের কাছ থেকে আর্শিবাদ স্বরূপ। কারণ আমি বাড়িতে বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা অধ্যয়ন করার সময় পরিবারের সাথে বসবাস করে আমি পরিবারের প্রতিটি সদস্য কেমন অনুভব করে তা কাছে থেকে বুঝতে সক্ষম হয়েছি। বিশেষ করে, আমি আমার মায়ের প্রতিদিনের কঠোর পরিশ্রম সম্পর্কে গভীরভাবে সচেতন হয়েছি। সে সারাক্ষণ ঘরের কাজ করতে থাকে। এটা জানার আগে আমি ভেবেছিলাম ঘরে কাজ করার চেয়ে বাহিরে সমাজের জন্য কাজ করা অনেক কঠিন। কিন্তু আমি বুঝতে পেরেছি যে সে কতটা ঘরোয়া কাজ বা নিজে থেকে ব্যস্ত রাখতো এবং আমি অবাধ হয়ে তার প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেছি এবং আমার আগে যে আত্মকেন্দ্রিক চিন্তা ভাবনা ছিল তার জন্য আমি অনুশোচনা করেছি। যাইহোক, আমি তাকে ধন্যবাদ জানাতে খুব লজ্জা পেয়েছিলাম। অন্যদিকে, গাকুরিনের সহকর্মীরা যতই ছোট জিনিস হোক না কেন সর্বদা "ধন্যবাদ" বলে থাকে। ধীরে ধীরে তাদের মনোভাবে প্রভাবিত হয়ে, আমি মা কে আমার কৃতজ্ঞতা জানাতে ইচ্ছুক হয়ে উঠলাম। অবশেষে যখন আমি আমার মাকে ধন্যবাদ জানাতে পারলাম, তখন আমি জাপানে যাওয়ার সুযোগ পেলাম। এইভাবে, আমি গাকুরিন সেমিনারির দ্বিতীয় বর্ষে জাপানে পড়াশুনা শুরু করি।

গাকুরিনের পড়ালেখার মাধ্যমে আমি দুটি প্রধান পাঠ লাভ করতে পারি। প্রথমত, আমি গত বছর আমার ঠাকুমা মৃত্যুর মধ্য দিয়ে পূর্বপুরুষের প্রশংসা প্রার্থনার গুরুত্ব শিখেছি। গাকুরিন সেমিনারির প্রথম বর্ষের গ্রীষ্মকালীন ছুটির ঠিক আগে অসুস্থতার কারণে তিনি মারা যান। আমি জানতাম যে সে আমাকে আগে থেকে দেখতে চায়, কিন্তু আমি গাকুরিনের ক্লাসকে অগ্রাধিকার দিয়েছিলাম এবং ভেবেছিলাম গ্রীষ্মের ছুটিতে আমি তাকে দেখতে যাব। যাইহোক, গ্রীষ্মের ছুটি শুরু হওয়ার আগের রাতে, তিনি আমাকে একটি ভিডিও-ফোন কল করেছিলেন এবং স্ক্রিনে আমার মুখ দেখার পরেই তিনি শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেছিলেন। আমি খুব তাড়াতাড়ি তাকে দেখতে না গিয়ে অনুতাপ করতে থাকি। গ্রামের বাড়িতে থাকার সময়, আমি খুব দুঃখ পেয়েছিলাম যখন আমার ছোট কাজিনরা আমাকে বলেছিল, "এখন আসার সময় হলো? এখানে এখন কেন এসেছো?" তার শেষ ইচ্ছা পূরণ করতে না পারার অপরাধবোধ নিয়ে আমি জাপানে গিয়েছিলাম। পরে স্বপ্নে আমার ঠাকুমা কে দেখলাম। আমি অনুভব করেছি যে সে আমাকে একটি বার্তা দেওয়ার চেষ্টা করছে এবং আমি ভয় পেয়েছিলাম। যখন আমি মিসেস চিবা এবং রেভারেন্ট ওতোমোকে স্বপ্নের কথা বলি, তারা বলেছিলেন, ঠাকুমা

সাথে তার জীবনের শেষ মুহূর্তে দেখা করাটা আপনার জন্য ভালো ছিল যদিও তা ভিডিও কলের মাধ্যমেই ছিল। সে তোমাকে এত ভালবাসে যে সে তোমার স্বপ্নে তোমাকে দেখতে এসেছিল। এবং আমাকে তার জন্য পূর্বপুরুষের উদ্দেশ্যে প্রার্থনা করার পরামর্শ দিয়েছিলেন।

যাইহোক, আমি ধর্মকেন্দ্রে মিশনারি প্রশিক্ষণের প্রস্তুতিতে এতটাই ব্যস্ত ছিলাম যে আমি প্রার্থনার সময় খুঁজে পাচ্ছিলাম না। যখন আমি এই ঘটনাটি ইবারাকি প্রিফেকচারের তোরিদে ধর্ম কেন্দ্রের ব্রাঞ্চ মনিষ্টার রেভারেন্ড নরিয়ুকি সুজুকিকে বলি। যেখানে আমি প্রশিক্ষণ নিয়েছিলাম, তখনই তিনি আমার ধর্ম উৎসবের জন্য পূর্বপুরুষের উদ্দেশ্যে প্রার্থনার আয়োজন করেছিলেন। প্রার্থনার পরে, আমি স্বস্তি অনুভব করেছি এবং অনুভব করতে সক্ষম হয়েছি যে সে আমার উপর রাগ করেনি এবং সে আমাকে অনেক ভালবাসে।

আমি যে দ্বিতীয় পাঠটি শিখেছি তা হলো যে একজন যদি পরিবর্তন হয় তবে সবকিছু সেই অনুযায়ী পরিবর্তিত হবে। গাকুরিনের জীবনের মাধ্যমে, আমি বিভিন্ন চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছি যেমন বিভিন্ন সংস্কৃতি বোঝা, বিভিন্ন ধ্রুে ছাত্রদের সাথে এবং আমার সহপাঠীর সাথে সুরেলা সম্পর্ক রাখা। যাইহোক, এই শিক্ষাটি অনুশীলন করার মাধ্যমে: "নিজেকে পরিবর্তন করা মাধ্যমে অন্যকে পরিবর্তন করার শিক্ষাটি আমি এই চ্যালেঞ্জের মাধ্যমে কাটিয়ে উঠতে পারি। যখন আমি শিক্ষার আলোকে নিজেকে চিন্তা করি, তখন আমি আমার মনকে চিনতে পারি যে সবসময় নিজের মনের মতো করতে চায়, কঠোর পরিশ্রম এড়িয়ে চলতে চায়। আমি আরও বুঝতে পেরেছিলাম যে আমার ইচ্ছা পূরণ না হলে অভিযোগের অনুভূতি বেড়ে যায়। স্বার্থপর নিজেকে পরিবর্তন করার জন্য, আমি আমার বলার আগে প্রথমে অন্যদের



গাকুরিন এর প্রশিক্ষক মিসেস চিবা ও একই কোর্সমেট সৌরভের সাথে অতশী

অনুভূতি শুনতে শুরু করি। তারপরে আমি সচেতন হয়েছিলাম যে অন্যদের সবসময় আমার মত এক রকম চিন্তা ভাবনা থাকে না। আমি আরও শিখেছি যে আমার জন্য যা ভাল তা কখনও কখনও অন্যদের জন্য ভাল নাও হতে পারে।

তোরিদে ধর্ম কেন্দ্রের ব্র্যাঞ্চ মিনিষ্টার আমাকে "অন্যদের সাথে সম্প্রীতি বজায় রাখা" এবং "কৃতজ্ঞ চিন্তা ধারণা" করার গুরুত্ব শিখিয়েছেন। যেভাবে শেখানো হয়েছে সেভাবে যখন আমি আন্তরিক এবং সং হৃদয়ে "ধন্যবাদ" এবং "আমি দুঃখিত" বলা অনুসরণ করতে থাকি তখন আমি অনুভব করেছি যে আমার অনুভূতি অন্যদের কাছে পৌঁছে দেওয়ার ফলস্বরূপ একটি ভাল সম্পর্ক তৈরি হতে চলেছে। তাদের কাছ থেকে শেখার মনোভাবের সাথে অন্যদের ইচ্ছা বোঝার মানসিকতা পোষন করার মাধ্যমে, আমি অনুভব করেছি যে আমার চারপাশের লোকদের সাথে সম্প্রীতি জোরদার হয়েছে এবং কৃতজ্ঞতার মন পেতে সক্ষম হয়েছি।

গাকুরিনের দ্বিতীয় বর্ষে সিনিয়র শিক্ষার্থীরা থিসিসে কাজ করে। আমি বাংলাদেশী মহিলারা কীভাবে সুখী জীবনযাপন করতে পারে তা খুঁজে বের করার জন্য কিছু গবেষণা করতে চেয়েছিলাম, কিন্তু আমি ঠিক জানতাম না কোন ধরনের থিম ভালো হবে। সেই সময়, গাকুরিনের অধ্যক্ষ রেভারেন্ড কিয়োচি সুগিনো, আমাদের দেশে ফিরে আসার পর আমাদের মিশন বিবেচনা করতে সিনিয়র থিসিস সেমিনারে চতুরার্য সত্য শিক্ষার আলোকে বিস্তারিতভাবে আমাদের শেখান। সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র শেখায় যে সব মানুষ সমানভাবে বুদ্ধ-প্রকৃতির অধিকারী, এবং সবাই বুদ্ধ হতে পারে। বাংলাদেশে অবশ্য সে ধরনের চিন্তা এখনো প্রচলিত নয়।



হেটসেক্রেড হলের সামনে জুনিয়রদের সাথে তোলা ছবি (বাম থেকে দ্বিতীয়)

বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী বৌদ্ধধর্মে এখনও ধারণা রয়েছে যে একজন মহিলা বুদ্ধ হতে পারে না। তদুপরি, বাংলাদেশে নারীরা তাদের জীবনের সিদ্ধান্ত শুধুমাত্র নিজের ইচ্ছায় নিতে পারে না। আমাদের সংস্কৃতিতে, বাবা-মায়েরা তাদের মেয়ের জন্য সবকিছু ঠিক করেন যেমন স্কুলে যাওয়া, পেশা এবং তাদের বিবাহের বিষয়। বাংলাদেশের নারীরা এই সংস্কৃতিতে নিজেদের অভ্যস্ত হওয়ার কারণেই হয়তো তারা তাদের মতামতের আবেদন করার চেষ্টা করেন না। তাদের অনেকেই মনে করেন, তারা এমন করলেও কোনো পরিবর্তন হবে না। তাই, আমার নিজের অভিজ্ঞতার দিকে ফিরে তাকানোর সাথে সাথে, আমি মহিলাদের তাদের চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করতে এবং এমন একটি সমাজ তৈরি করতে উৎসাহিত করতে চাই যেখানে মহিলারা চারপাশের মানুষের সাথে সামঞ্জস্য রেখে নিজের জন্য জীবন তৈরি করতে পারে।

তারপর আমি আমার থিসিসের লক্ষ্য স্থির করি প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণের (টিওটি) পরিকল্পনার প্রণয়নে, যার লক্ষ্য নারী দলের নেতৃত্ব বৃদ্ধিকে লালন করা এবং পরিকল্পনার মাধ্যমে সমগ্র বাংলাদেশে সবাই বুদ্ধ-প্রকৃতির অধিকারী এই ধারণাটি ছড়িয়ে দেওয়া। বর্তমানে আমি ধর্ম শিক্ষা ও মানবসম্পদ উন্নয়ন বিভাগের একজন পরিচালক রেভারেন্ড নরিকো নাকামুরার নির্দেশনা পেয়ে পরিকল্পনাটি বাস্তবায়নের জন্য দৃঢ় পদক্ষেপ এবং পরিকল্পনা তৈরি করছি।

আমি আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই রেভারেন্ড কুনিতমি, বোর্ড অফ ট্রাস্টির চেয়ারম্যান, রেভারেন্ড নাকামুরা, রেভারেন্ড ওতোমো এবং গাকুরিনের প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রী ও কর্মীকে যারা আমি দেশে ফিরে আসার পরও আমার ধর্ম প্রচারের জন্য আমাকে সহায়ক সহযোগিতা দিয়ে যাচ্ছেন। গাকুরিনে আমার জীবনের দুই বছর ধরে যারা আমাকে লালন-পালন করেছেন আমি তাদের সকলের কাছে অত্যন্ত কৃতজ্ঞ। আমি বাংলাদেশে ফিরে আসার পর, আমি সেই পথের পথপ্রদর্শক হিসেবে আমার ভূমিকা পালন করার জন্য পরিশ্রমী অনুশীলনে নিজেকে নিয়োজিত করব যা বাংলাদেশের নারীদের সুখের দিকে নিয়ে যাবে।



কার্টুন রিসসো কোসেই-কাই প্রবেশিকা

শাক্যমুনি বুদ্ধের জীবনী এবং বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা

মানুষের কল্যাণ করা (দান)

বৌদ্ধ ধর্মে, আর্ষষ্টাঙ্গিক মার্গের শিক্ষা এবং একসাথে সুখী হওয়ার জন্য ছয়টি ধর্মানুশীলন স্বরূপ দান, শীল, ক্ষান্তি, বীর্য, অধিষ্ঠান ও প্রজ্ঞার শিক্ষা সম্বলিত “ষষ্ঠ পারমি”র ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

ষষ্ঠ পারমি এক কথায় বললে, সমাজের ও মানুষের কল্যাণ সাধনের পাশাপাশি নিজেকেও একসাথে বিকশিক করার শিক্ষা, অর্থাৎ সুখের বিশ্বে কেবল নিজে একা নয়, চারপাশের অসংখ্য মানুষকেও সাথে করে নিয়ে যাওয়া কামনায় কাজ করে যাওয়া। একে বোধিসত্ত্ব জীবনানুশীলনের শিক্ষাও বলা হয়।

ষষ্ঠ পারমির শুরুতেই রয়েছে “দান”। অপরের কল্যাণে সঠিকভাবে কাজ করা।

দানের ক্ষেত্রে নিজের টাকা-পয়সা, জিনিসপত্র আর শরীর ব্যবহার করে মানুষের সেবা করা, সঠিক শিক্ষাকে মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দেয়া, অন্যের দুশ্চিন্তা দূর করার বিষয়গুলি অন্তর্ভুক্ত।

পৃথিবীর পরিবেশকে রক্ষা করার মতো কর্মকাণ্ডে নিজের হাত খরচের টাকা দান করা, বাসে কিংবা ট্রেনে নিজের সিট ছেড়ে দেয়া, গৃহস্থালীর কাজে মাকে সাহায্য করাও চমৎকার দান।

আবার, পরিবারে এবং বন্ধুদের সাথে সুভাষিত বাক্য বিনিময় করা, হাসিমুখে কথা বলাও দান। নিজের সাধ্যমত অবস্থান থেকে যা করতে পারি, আসুন আন্তরিকভাবে তা অনুশীলন করি।



☀ পাদটিকা

“দান” হলো, “যারা দান দেয়, যারা গ্রহণ করে, এবং যা কিছু দান করা হয় সবকিছুই পরিশুদ্ধ হওয়া”র বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। যে ব্যক্তি দান করবে তার মধ্যে কোনো অহংকার থাকতে পারবে না, এবং দান গ্রহণকারী ব্যক্তিরও লজ্জা পাওয়ার দরকার নেই।



নিয়ম প্রতিপালন করা (শীল)



বুদ্ধের শিক্ষা প্রতিপালন করা, প্রতিশ্রুতি ও নিয়ম পালন করা, এবং নিজের উন্নতি সাধন করার শিক্ষাই হলো “শীল”।

খেলাধুলাও নিয়মকানুন মেনে করা হয় বলে আনন্দের সাথে সম্পাদন করা যায়। আবার, যদি ট্রাফিক আইন মেনে চলেন, তবে দুর্ঘটনায় পড়ার চিন্তা ছাড়াই নিরাপদে রাস্তা পারাপার করা যায় নয় কি? এইভাবে সবাই সুখে থাকার জন্য, নিয়মগুলি যথাযথভাবে রক্ষা করা অত্যন্ত জরুরী।

আসুন, পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য সঠিক নিয়ম নির্ধারণ করি, এবং একসাথে তা অনুশীলন করি।

পাদটিকা

“শীল” পালন করার অর্থ হলো আদেশ নির্দেশ ও নিয়মকানুন মেনে চলা, এটা বৌদ্ধধর্মাবলম্বীদের জন্য একটি মৌলিক অনুশীলন। বৌদ্ধধর্মে, রিসসো কোসেই-কাই এর মতো সাধারণ গৃহীবৌদ্ধ থেকে শুরু করে গৃহত্যাগী সন্ন্যাসীদের জন্য অনেক রকম শীলের বিধান রয়েছে।



বোধিজ্ঞান লাভের জন্য জন্মগ্রহণ

“জাহ্নত ব্যক্তি” হওয়া

রেভারেন্ট নিক্কিয়ো নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্সো কোসেই-কাই





যাইহোক, “বুদ্ধ” শব্দটির মধ্যে আরও একটা অর্থ অন্তর্নিহিত রয়েছে।

“বুদ্ধ” মানে হলেন “জাগ্রত ব্যক্তি”। এই পৃথিবীতে বিরাজমান বিধি বিধান ও সত্যগুলি উপলব্ধি করে, এবং পৃথিবীতে যা কিছু ঘটে তার সত্যিকারের প্রকৃতি ও বাস্তবতা সম্পর্কে যে ব্যক্তি সম্যক জ্ঞান লাভ করেছেন তাকেই আলোকিত ব্যক্তি তথা “বুদ্ধ” বলা হয়ে থাকে। তাই “জাগ্রত ব্যক্তি” বলতে বুদ্ধকে বুঝানো হয়ে থাকে। সেই অর্থে প্রত্যেকের মধ্যে “বুদ্ধ” হওয়ার অপার সম্ভাবনা আছে বৈকি।

অবশ্য এই জগতের প্রকৃত সত্যকে উপলব্ধি করা নিতান্তই কঠিন। তাই, আমাদের নিজের শক্তি দ্বারা নতুন করে সত্য উন্মোচন করার প্রয়োজন নেই হয়তো, যেহেতু বুদ্ধ ইতিমধ্যেই আমাদের জন্য সমস্ত কিছু সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে গিয়েছেন। তাই আমাদের যা করতে হবে তা হলো বুদ্ধের নির্দেশিত শিক্ষাগুলিকে বিশ্বাসের সহিত গ্রহণ ও ধারণ করা।

উদাহরণস্বরূপ, যদি বলি যে “সমস্ত জীবের মধ্যে বুদ্ধ প্রকৃতি বিদ্যমান আছে” এই বিষয়টি নিজের শক্তিতে উপলব্ধি করতে চাই, তবে সাধারণ প্রচেষ্টা বা অনুশীলন দ্বারা এটা উপলব্ধি করা নিতান্তই অসম্ভব। কিন্তু “যদি বিশ্বাস করি যে সব মানুষের মধ্যে বুদ্ধ প্রকৃতি রয়েছে, তাহলে সেই বুদ্ধ প্রকৃতিকে পরিপূর্ণভাবে প্রকাশ করতে পারলে নিজেও বুদ্ধত্ব লাভ করতে সক্ষম হবো” এভাবে সরল অন্তরে গ্রহণ করতে পারলে বোধিজ্ঞান অর্জন সম্ভব বলে মনে করি। সেই “বুদ্ধ প্রকৃতি” পরিপূর্ণভাবে জাগরিত করে, বুদ্ধত্ব লাভ করতে চাই” এরূপ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করাই “জাগ্রত মানুষ” হওয়ার প্রথম পদক্ষেপ।

দৈনন্দিন জীবনে, বুদ্ধত্ব লাভের প্রথম ধাপ হলো প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যায় সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র আবৃত্তি ও অধ্যয়ন করা। এইভাবে সূত্রপাঠের মাধ্যমে বুদ্ধের নির্দেশিত ধর্মশিক্ষা অন্তরে খোদাই করতে পারলে, স্বাভাবিকভাবে বুদ্ধের প্রতি ভালবাসা ও আকুলতার মনোভাব অন্তরে উৎসারিত হবে।

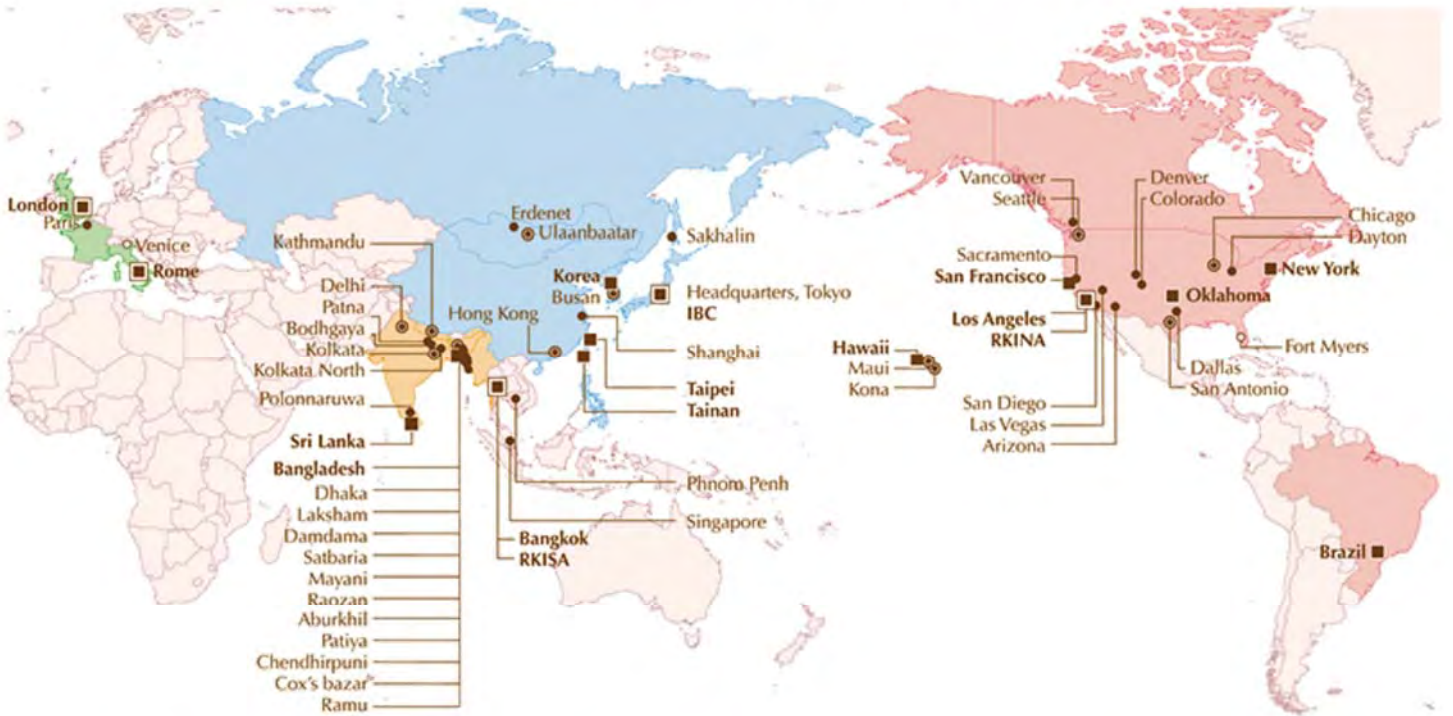
এবং সাক্ষাতলব্ধ মানুষদের সাথে বুদ্ধের মতো করুণাময় হৃদয়ে যোগাযোগ রক্ষা করার ইচ্ছা অন্তরে উদয় হবে। এই ধরণের বোধিসত্ত্ব জীবনানুশীলনের সমন্বয় বুদ্ধত্ব লাভের রাস্তায় পরিণত হবে।

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about
local Dharma centers

facebook

twitter



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