

# Living the Lotus 3

*Buddhism in Everyday Life*

2024

VOL. 222



Rissho Kosei-kai of Kolkata,  
Gaya, and Patna, in India

Living the Lotus  
Vol. 222 (March 2024)

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

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 ধর্মানুশীলনেরত শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিস্সো কোসেই-কাই।

বর্তমানে, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিচিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, অনুসারীরা সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মান্বলম্বী 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 লোটাস (সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের আদর্শ নিয়ে বাঁচা~দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধ ধর্মের প্রয়োগ) শিরোনামের মধ্যে দৈনন্দিন জীবনে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে প্রতিপালন করে, কদমাজ্ঞ 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।

"আত্মসংযম" "মৈত্রীভাব" থেকে সৃষ্টি হয়

নিচিকো নিওয়ানো

প্রেসিডেন্ট, রিসুসো কোসেই-কাই



### "আত্মসংযমী" মানে বিবেচক হওয়া

"সরাইখানার গাছপালায় লুকানো মাকড়সার জাল পরিষ্কারের চেষ্টা করে (শীঘ্রই) থেমে গেলাম" এমন একটি গান আছে। এটি জেন ধর্মের ধর্মীয়গুরু রিওকান মহোদয়ের দয়ায় পূর্ণ একটি উষ্ণ গান। মাকড়সার জাল থেকে তিনি মুক্তি পেতে চেয়েছিলেন, কিন্তু সেখানে পরিপূর্ণভাবে বেঁচে থাকা ছোট্ট জীবনের প্রতি দয়াপরবশ হয়ে তা পরিষ্কার করা থেকে তিনি বিরত ছিলেন। এখানে পরিষ্কার করতে গিয়ে হাত থামিয়ে দেওয়া রিওকান মহোদয়ের হাসিমাখা মুখচ্ছবি যেন চোখে ভেসে উঠে।

সামান্যতম ভণিতা ছাড়াই এই ছোট্ট অঙ্গভঙ্গির মধ্যে একজন মানুষের আত্মসংযমের গভীরতা এবং সবকিছুকে আন্তরিকভাবে গ্রহণ করার মতো মৈত্রীকরণাপূর্ণ হৃদয়কে অনুভব করতে পারি।

আত্মসংযমী হওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে বুদ্ধ বলেছেন, "শরীর ও কথায় সংযমী হও" এবং "কায়, বাক্য, মনে সংযমী হওয়া উত্তম" ইত্যাদি গত মাসের সংখ্যায় উল্লেখিত "লজ্জিত হওয়া" এর মতো বিষয়গুলি প্রায়শই তুলে ধরা হয়েছে। আমরা এই বাক্যাংশটিকে জীবনের একটি সাধারণ আদর্শ হিসাবে গ্রহণ করি, কিন্তু রিওকান মহোদয়ের গান দেখে যেমনটি বুঝা যায়, আত্মসংযম হলো মৈত্রীকরণার সাথে এক ও অভিন্ন। বৌদ্ধ পণ্ডিত এবং সোতো বৌদ্ধ সম্প্রদায়ের সন্ন্যাসী ইয়াসুআকি নারার মতে, বুদ্ধের উপদেশবাণীগুলি "সমস্তই 'মৈত্রীকরণা'র উপর ভিত্তি করে প্রচারিত হয়েছে," সুতরাং "আত্মসংযম" মৈত্রীকরণার হৃদয়কে গভীর করে বলেই একে বুদ্ধের উপদেশ হিসাবেও প্রচার করা হয়।

সুতরাং, যদি আমাদের জিজ্ঞাসা করা হয় যে আমরা রিওকান মহোদয়ের মতো একই কাজ করতে পারি কিনা, আমার পক্ষে অতদূর সম্ভব না.... এই বলে, মহূর্তে অপারগতা প্রকাশ করবো বলে মনে হচ্ছে। তবুও, অন্ততপক্ষে, যতদূর সম্ভব, আমাদের কথা ও কাজে আত্মসংযম ও মৈত্রী-করণা পরায়ণ হওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

কেননা, বৌদ্ধ পণ্ডিত নারার ভাষায় বললে, "মৈত্রীকরণা হলো সহানুভূতির অনুশীলন, অর্থাৎ, এটা অনুশীলনের মাধ্যমে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং পরিপক্ব হয়। আমরা বোধিজ্ঞান লাভ



করলে সহানুভূতি জাগ্রত হবে, তারপর বিনয়ী আচরণ করতে সক্ষম হবো এমন নয়। বরং অন্যদের কথা বিবেচনা করে নিজের কথা ও কাজের প্রতি যত্নবান হয়ে এবং সতর্ক থেকে "আমরা সবাই এক, আমার নিজের জীবন এবং অন্যদের জীবন এক", এটা উপলব্ধি করা গুরুত্বপূর্ণ এবং এই উপলব্ধির মধ্যেই বোধিজ্ঞান নিহিত।

### পরিচিত অনুশীলন থেকে বিশ্ব সমস্যা

যাইহোক, সম্মানিত প্রতিষ্ঠাতা অত্র সংস্থার প্রধান ধর্মচর্চা কেন্দ্র "গ্রেট সেক্রেট হল" নির্মাণের বছর, আজ থেকে ষাট বছর আগে ৪ঠা মার্চ বলেছিলেন, "সংস্থার বড় স্থাপনাকে সঙ্গতিপূর্ণ করতে হবে" ভবনটি বড় হওয়ার কারণে এটি একটি মহান ধর্মীয় সংস্থায় পরিণত হয়েছে এমন নয়; এছাড়াও, শুধুমাত্র একটি বড় মন্দির নির্মিত হওয়ার অর্থ এই নয় যে সংস্থাটি পরিপক্ব হয়েছে; সেখানে জড়ো হওয়া প্রত্যেক অনুসারী বৌদ্ধধর্মের শিক্ষাগুলি আত্মস্থ করার মাধ্যমে, সর্বদা প্রাণবন্ত, বিনয়ী এবং আত্মসংযমী হবেন, যা চারপাশের সম্প্রদায় এবং সমাজের মানুষের হৃদয়ে উষ্ণতা এবং শক্তি দানে সহায়ক হবে--এমন একটি ধর্মীয় সংগঠন চালিয়ে যাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে বোঝাতে চেয়েছিলেন বলে আমি মনে করি।

সেই অর্থে, অত্রসংস্থায় "একবেলা খাবারের অর্থ দান কর্মসূচী" যে দীর্ঘদিন ধরে চলছে তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মূলত, এটি সোওরোকু শিন্তো ইয়ামাতোয়ামা সংস্থার সদস্যরা সবাই অনুশীলন করে থাকে, তারা প্রত্যেকে মাসে কয়েকবার খাবার গ্রহণ না করে এর সমপরিমাণ অর্থ দান করে সহানুভূতিশীল চেতনাকে গড়ে তোলার অনুশীলন করে। সামাজিক অবদান রাখতে সক্ষম এই পরিচিত কর্মকান্ড এখন থেকে আরও গুরুত্বসহকারে চালিয়ে যাওয়ার প্রত্যাশা রাখি।

উপরন্তু, বিশ্ব ধর্মীয় শান্তি সম্মেলন ইত্যাদি নানা ধর্ম ও সম্প্রদায়ের সীমানা অতিক্রম করা বন্ধুরা যে, বৈশ্বিক সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে সংলাপ অব্যাহত রেখেছেন, এটা তখনই ফলপ্রসূ হবে যখন এখানে জড়ো হওয়া প্রত্যেক ব্যক্তি নম্রতা, আত্ম-সংযম এবং বিনয়ের সাথে এগিয়ে আসবে। প্রতিষ্ঠাতা এর ভিত্তি স্থাপন করেছিলেন, আমরা এটাকে গর্বের বিষয় হিসাবে নিয়েছি, কিন্তু এই ধরনের কার্যকলাপ যাতে একটা আনুষ্ঠানিকতায় পরিণত না হয় সেজন্য, আমরা সর্বদা বিনয়ের কথা না ভুলে, মৈত্রী-করণার মতো শাক্যমুনি বুদ্ধের প্রজ্ঞাপ্ত শিক্ষার উপর ভিত্তি করে চিন্তা করা এবং কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করি।

বুদ্ধ আরও বলেছেন, "যে সর্ব বিষয়ে বিনয়ী এবং লজ্জিত হওয়ার মনোভাব পোষণ করে, সে নিজেকে রক্ষা করে।" এই "নিজ" কে "সমগ্র মহাবিশ্বের সাথে এক" হিসাবে উপলব্ধি করলে, শরীব এবং কথাবার্তায় বিনয়ী হওয়ার তাৎপর্য আরও মর্মস্পর্শী হয়ে ওঠে এবং বিশ্বের সর্বত্র প্রতিটি ব্যক্তি কায় বাক্য মনে সংযত হোক এই কামনা না করে থাকতে পারি না।

'কোসেই' মার্চ ২০২৪ইং।



## আগুন থেকে বেরিয়ে শান্তিপূর্ণ বুদ্ধের জগতে

রজার উইলিয়ামস,  
রিস্‌সো কোসেই-কাই ওক্লাহোমা

এই অভিজ্ঞতার বক্তব্যটি ২০২৩ সালের ২রা মার্চ, ওমে ট্রেনিং সেন্টারে অনুষ্ঠিত  
বিদেশী প্রশিক্ষণ কোর্সের ছাত্রদের স্নাতক অনুষ্ঠানে উপস্থাপন করা হয়েছিল।

আমার নাম রজার উইলিয়ামস। আমি ২০১০ সালে রিস্‌সো কোসেই-কাই ওক্লাহোমা ব্রাঞ্চে যোগ দিই। এবং রিস্‌সো কোসেই-কাইয়ের ধর্মীয় বিশ্বাসের মাধ্যমে বৌদ্ধধর্ম এবং লোটাস সূত্রের সাথে আমার মুখোমুখি হওয়া ছিল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা যা আমার জীবনকে বদলে দিয়েছিল। এবং ওক্লাহোমা ব্রাঞ্চার সংঘবন্ধুদের দয়া, উষ্ণতা এবং শিক্ষামূলক কার্যক্রমের জন্য ধন্যবাদ যা আমাকে প্রতিষ্ঠাতা এবং পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে বুঝার যোগ্য করে তুলেছিল, আমি মেনে নিতে সক্ষম হয়েছিলাম যে আমার জীবনে যা কিছু ঘটেছিল তা একটি কৌশল যা আমাকে বুদ্ধের জগতে নিয়ে যায়। আজ, আমি কৃতজ্ঞতার সাথে আমার নিজের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে চাই। আমাকে শেয়ার করার এই সুযোগ দেওয়ার জন্য, এবং নিজেকে শিক্ষাগুলি আরও গভীরভাবে বোঝার সুযোগ দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ।

আমি দক্ষিণ-মধ্য মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওক্লাহোমায় দুই ভাইবোনের মধ্যে বড় হিসাবে জন্মগ্রহণ করেছি। আমার আর আমার বোনের বয়সের পার্থক্য ৬ বছরের। আমার বাবা টেক্সাস থেকে এবং আমার মা উইসকনসিন থেকে এসেছেন। আমার বাবা দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের একজন সৈনিক ছিলেন এবং যুদ্ধের পরে জাপানিজ বাহিনীতে দায়িত্ব পালন করেছিলেন। পরে, আমার বাবা একজন শিক্ষক হয়েছিলেন এবং শহরের একটি ছোট বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস প্রেসিডেন্ট এবং নির্বাহী পরিচালক হিসাবে কাজ করেছিলেন এবং আমার মা একজন নিবেদিত গৃহিণী ছিলেন। আমার বাবা-মা খুব দয়ালু, চিন্তাশীল এবং উদার হৃদয়ের ছিলেন আর তাই আমি এক উদার প্রটেস্ট্যান্ট পরিবারে বড় হয়ে উঠেছিলাম।

খ্রিস্টান ধর্ম নিয়ে আমার কোনো খারাপ অভিজ্ঞতা ছিল না, কিন্তু খ্রিস্টধর্ম তখন আমাকে আকৃষ্ট করেনি। আমার বাবা-মায়ের সাথে একটি প্রেমময় বাড়ির পরিবেশে বেড়ে ওঠার কথা ছিল, তবে আমার অসুস্থতার কারণে আমি মা-বাবার সাথে ততটা সখ্যতা তৈরি করতে পারিনি। আমি মূলত "জেনারারাইজড অ্যাংজাইটি ডিসঅর্ডার" বা "ইমপালস কন্ট্রোল ডিসঅর্ডার" নামক রোগে আক্রান্ত ছিলাম।

যাইহোক, সেই সময়ে, এই জাতীয় রোগ নির্ণয় সাধারণ ছিল না এবং আমার চারপাশের লোকেরা আমাকে "স্বার্থপর" এবং "সমস্যাযুক্ত শিশু" হিসাবে চিহ্নিত করেছিল। এ কারণেই আমার বাবা-মা ছোটবেলা থেকেই আমার আচরণ নিয়ে উদ্বেগ ছিলেন এবং আমাকে

কঠোরভাবে শাসন করেছিলেন। আমার অজান্তে, এটি আমার সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছিল, কিন্তু আমি ধীরে ধীরে আমার বাবা-মাকে অগ্রাহ্য করতে শুরু করি, কখনও কখনও এমনকি রাগান্বিত ও ঘৃণাও বোধ করি।

আমার শৈশব সম্পর্কে সংক্ষেপে, আমি বলব যে আমি খুব আবেগপ্রবণ শিশু ছিলাম। যদি এমন কিছু থাকে যা আমাকে বিরক্ত করছে তবে আমি খাওয়ার সময়ও আসন থেকে উঠে পড়তাম এবং এমনকি অনেক সময় যখন আমি পোশাক পরিবর্তন করতাম, তখন মাঝখানে খেলা শুরু করতাম। এছাড়াও, এমনকি যদি আমি বাইরে হাঁটতাম তবে আমি এমন কিছুতে ছুটে যেতাম যা আমি আগ্রহী ছিলাম এবং আমার বাবা-মায়ের জন্য, প্রতিটি দিন উত্তেজনার একটি সিরিজ ছিল এবং আমি মনে করি আমি সম্ভবত কখনও বিশ্রাম নিইনি। আমার এখনও একটি স্পষ্ট স্মৃতি



ওক্লাহোমা ব্রাঞ্চে বক্তব্য রাখছেন মি. রজার

রয়েছে যে আমার বাড়ির দুই ব্লক পরে বয়স্ক এবং প্রতিবন্ধীদের জন্য কেয়ার হোমে পরিণত হওয়া একটি পুরানো বাড়ির সামনের বারান্দায় বসে বাসিন্দাদের সাথে কথা বলছিলাম, তখন আমার মা দুর্শ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে "রজার!" বলে চিৎকার করে আমার দিকে ছুটে এসেছিলেন!

আমার এই আচরণ প্রাথমিক বিদ্যালয়ে অব্যাহত ছিল এবং আমি প্রায়শই আমার শিক্ষক এবং বন্ধুদের সাথে সংঘর্ষে লিপ্ত হয়েছি কারণ আমি আমার আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনি। সেই সময়ে, স্কুলে বিভিন্ন শাস্তি দেওয়া হয়েছিল, তবে আমি ধীরে ধীরে শাস্তি গ্রহণ করার এবং আমি যা চাই তা করার জন্য আরও উন্মুক্ত হয়ে উঠি। আমার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমার সমস্যাযুক্ত আচরণ বাড়তে থাকে, অবশেষে চুরি করা এবং ভাঙচুরের পর্যায়ে পৌঁছায়, তবে আমি কখনও কোনও গুরুতর অপরাধমূলক কাজ করিনি। আমি কৃতজ্ঞ যে আমার বাবা-মা আমার সমস্যাযুক্ত আচরণকে মানসিক অসুস্থতা হিসাবে দেখেনি যার জন্য ওষুধের প্রয়োজন ছিল এবং শেষ পর্যন্ত আমি বড় হওয়ার সাথে সাথে এটি নিরাময় হয়।

যাইহোক, আমি উচ্চ বিদ্যালয়ে যখন পড়ি, তখন পেইন্টকে পাতলা করার জন্য ব্যবহৃত থিনার শ্বাস গ্রহণের মাধ্যমে নেশা করা এবং তারপরে অ্যালকোহল এবং ড্রাগগুলিতে ডুবে যাই। ১৯৬০ এর দশকের শেষের দিকে এবং ১৯৭০ এর দশকের গোড়ার দিকে, যখন আমি একজন যুবক ছিলাম, একটি অশান্ত সময় ছিল যখন ভিয়েতনাম যুদ্ধের বিরোধিতা এবং আফ্রিকান আমেরিকানদের নাগরিক অধিকার আন্দোলন সক্রিয় হয়ে উঠেছিল এবং আমি মনে করি আমি তাদের দ্বারা দৃঢ়ভাবে প্রভাবিত হয়েছিলাম। সেই সময়, আমার বাবা বলেছিলেন, "রজার, তুমি কেবল নিজেই যন্ত্রণা দিচ্ছ," এবং আমি তাকে বিশ্বাস করেছিলাম। পরে, যখন আমরা বাড়ি চলে আসি, তখন আমি নিজেকে একটি নতুন পরিবেশে পুনর্নির্মাণ করার এবং অভিনয় করা থেকে বিরত থাকার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম, কিন্তু অ্যালকোহল এবং মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা আমাকে পিছিয়ে রেখেছিল এবং আমার ১৮ বছর বয়সে কারাগারে এবং ২০ বছর বয়সে একটি মানসিক হাসপাতালে পর্যন্ত যেতে হয়েছিল।

আমি যখন কলেজে ছিলাম, তখন আমি "আত্ম-আবিষ্কারের" লক্ষ্য নিয়ে একটি দুঃসাহসিক যাত্রা শুরু করেছিলাম। আমি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চারপাশে হিচহাইক করেছি, তবে আমি আমার পিতামাতার সতর্কতা উপেক্ষা করেছি এবং আমার যাত্রা শুরু করেছি কারণ আমি সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে অসচেতন ছিলাম এবং আমার বাবা-মাকে উদ্বিগ্ন করেছিলাম। ভ্রমণটি এক সপ্তাহ থেকে এক মাসেরও বেশি সময় ধরে চলেছিল এবং আমি অনেক লোকের সাথে দেখা করেছি এবং অসাধারণ জিনিসগুলির অভিজ্ঞতা উপভোগ করেছি এবং আমি অনেক কিছু শিখেছি। কিন্তু শেষ পর্যন্ত, এটি আমার সমস্যা থেকে পালানোর একটি পন্থা মাত্র। পরে, আমার বাবামার প্রেমময় সমর্থনের আশির্বাদে মনোবিজ্ঞানে স্নাতক ডিগ্রি নিয়ে কলেজ থেকে স্নাতক হতে পেরেছিলাম এবং ১৯৭৭

সালে আমি ওকলাহোমা মানব পরিষেবা বিভাগের সাথে কাজ শুরু করি।

এইরকম এক সুবিধাজনক পরিবেশে বাস করা সত্ত্বেও, আমি প্রলোভনের কাছে নতি স্বীকার করি এবং ১৯৮১ সালে আমি আবারও মদে ডুবে যেতে শুরু করি। আমি একবার মদ্যপ অবস্থায় কাজ করতে গিয়ে ঘন ঘন কাজ মিস করি এবং অবশেষে কাজ করার সময় অ্যালকোহল সেবন করি এবং পরবর্তীতে আমি আর আমার মদ্যপান নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনি। অবশেষে, আমি হতাশ হয়ে পড়ি, চাকরি হারানোর ভয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ি। এই সঙ্কটের সময়, হাই স্কুলের এক বন্ধু যিনি মদ্যপান থেকে পুনরুদ্ধার করেছিলেন তিনি আমাকে একটি আসক্তি স্ব-সহায়তা গ্রুপে যোগদানের জন্য দৃঢ়ভাবে উত্সাহিত করেছিলেন। আমার বয়স তখন ২৮ বছর।

একটি সহায়ক গোষ্ঠী হলো এমন একদল লোক যারা তাদের অসুবিধাগুলি কাটিয়ে উঠতে একে অপরকে সমর্থন এবং উত্সাহিত করার জন্য অনুরূপ সমস্যার সাথে লড়াই করছে। এমনকি যদি কোনও আসক্ত ব্যক্তির অ্যালকোহল ছেড়ে দেওয়ার ইচ্ছা থাকে বা আর কখনও অ্যালকোহল পান না করে, তবে তারা মদ্যপানের আকাঙ্ক্ষার কাছে নতি স্বীকার করে মদ্যপানকে ন্যায়সঙ্গত করতে পারে, বা কিছুটা পান করা ঠিক হবে এমন সরল ধারণা তাদের মনে আসবে এবং তারা এটি জানার আগে, তারা যেভাবে পান করত সেভাবেই ফিরে আসবে।

মদের প্রতি আসক্তিকে রোগ বলে মনে হয়না এবং বড় সমস্যা স্বীকার করা হয় না যে মদ্যপ বক্তিত্ব একজন অসুস্থ। প্রথমে, আমি অস্বীকার করেছিলাম যে আমি অসুস্থ ছিলাম, বলেছিলাম যে আমি মদ্যপ নই এবং আমি আসক্তি পুনরুদ্ধারের প্রোগ্রামগুলির কার্যকারিতাতে বিশ্বাস করি না। কিন্তু অন্যদিকে, আমি এই বিষয়টি দেখে আতঙ্কিত ছিলাম যে আমার অনেক বন্ধু অ্যালকোহল এবং মাদকদ্রব্যের কারণে মারা যাচ্ছিল।

পরে দেখলাম, অনেকে আছেন যাঁরা স্বনির্ভর গোষ্ঠীতে যোগ দিয়ে সংঘমে সফল হয়েছেন। সমাবেশে, আমি আমার নিজের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলেছি এবং অন্যদের অভিজ্ঞতা শুনেছি। একই সমস্যা রয়েছে এমন বন্ধুদের সাথে আলাপচারিতা মানসিক সমর্থন সরবরাহ করবে এবং সফল সংঘমের জন্য একটি দুর্দান্ত শক্তি হবে। স্বনির্ভর গোষ্ঠীগুলির সভায় অংশগ্রহণকারীদের গল্প শুনতে শুনতে বুঝতে পারলাম, এই গল্প অন্য কারও সমস্যা নয়। এটি আমার সম্পর্কে," এবং আমি আমার অভ্যন্তরীণ নিজের সাথে মুখোমুখি হতে শুরু করি এবং আমার আসক্তিটি সরাসরি গ্রহণ করি।

সেই সময়ে, ক্যালিফোর্নিয়া থেকে নিউইয়র্ক এবং তারপর ইউরোপে যাওয়ার পথে, আমি একজন মহিলার সাথে দেখা করি, যিনি ওকলাহোমায় ভ্রমণ করছিলেন। সেই সময়, আমি একটি আসক্তি পুনরুদ্ধার প্রোগ্রামের মাঝখানে ছিলাম এবং আমার অসুস্থতার গুরুতরতা সম্পর্কে তার সাথে সং হতে পারিনি। মদ্যপান সম্পর্কে এক ধরনের আত্ম-প্রবঞ্চনা এবং আত্ম-অস্বীকার ছিল এবং

আসক্তি সম্পর্কে আমার নিজের অজ্ঞতা আমাকে তার মানসিক সমস্যাগুলি সনাক্ত করতে বাধা দিয়েছিল। তার নিজের মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যাও ছিল, যা তার পক্ষে আমার সমস্যাগুলি বোঝা কঠিন করে তুলেছিল।

এভাবে একে অপরকে না বুঝে সে দুইবার অন্তঃসত্ত্বা হয়ে পড়ে এবং আমরা বিয়ে করি। এর পরে, আমি সক্রিয়ভাবে একটি আসক্তি পুনরুদ্ধারের প্রোগ্রামে কাজ করেছি এবং অবশেষে ১৯৮২ সালে সংযমে সফল হয়েছি। প্রলাপ কাঁপুনি এবং খিঁচুনির মতো প্রত্যাহারের লক্ষণগুলি এড়াতে আমি যথেষ্ট ভাগ্যবান ছিলাম।

মদ্যপান থেকে পুনরুদ্ধারের জন্য সততা এবং নিজের ত্রুটিগুলি পুরোপুরি স্বীকার করা দরকার। আমি আমার ত্রুটিগুলি স্বীকার করার এবং সংশোধন করার চেষ্টা করছিলাম, কিন্তু আমার স্ত্রী আমার সমস্যার জন্য আমাকে দোষারোপ করেছিল, আমাকে ক্রমাগত আক্রমণ করেছিল, তার জীবনের সমস্ত ব্যর্থতার জন্য আমাকে দোষারোপ করেছিল। পরে আমি আমার স্ত্রীর পরিবারের কাছ থেকে জেনেছি যে তিনি শৈশব থেকেই মানসিক সমস্যাগুলির সাথে লড়াই করেছিলেন। আমরা আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ব্যবধানটি পূরণ করার চেষ্টা করার জন্য পৃথক থেরাপি এবং বিবাহ পরামর্শে গিয়েছিলাম, কিন্তু ফলস্বরূপ, আমাদের একসাথে বাস করা অসম্ভব হয়ে পড়েছিল এবং ১৯৯২ সালে আমাদের বিবাহবিচ্ছেদ হয়েছিল।

উপরন্তু, যদি স্বামী এবং স্ত্রী উভয়ই বিবাহবিচ্ছেদের সময় সন্তানদের অভিভাবকত্ব দাবি করে, তবে এটি একটি মারাত্মক কর্তৃত্বের যুদ্ধের দিকে পরিচালিত করতে পারে, তাই আমরা বাচ্চাদের সুখের কথা প্রথমে বিবেচনা করেছি এবং অনেকবার অভিভাবকত্ব নিয়ে আলোচনা করেছি। ফলস্বরূপ, আমরা যৌথ অধিকারে সম্মত হতে সক্ষম হয়েছি যা আমাদের বিবাহবিচ্ছেদের পরে আমাদের সন্তানদের লালন-পালনের জন্য একসাথে কাজ করার অনুমতি দেবে। সেই সময়ে, পুরো পরিবারের জন্য কিছু কঠিন সময় ছিল, তবে সর্বোপরি, আমি কৃতজ্ঞ যে বাচ্চারা সুস্থ এবং সুখী হয়ে বেড়ে উঠেছে। বর্তমানে, বড় ছেলে লস অ্যাঞ্জেলেসে থাকে এবং বড় মেয়ে, যিনি তার নিজ শহর ওকলাহোমায় থাকে, তার দুটি সন্তান রয়েছে। সৌভাগ্যক্রমে, আমার বড় নাতনী এই বছর কলেজে প্রবেশ করেছে এবং ওকলাহোমা ব্রাঞ্চের সক্রিয় সদস্য হয়েছে।

একজন যুবক হিসাবে, আমি ধর্মকে খুব আকর্ষণীয় মনে করি নি, তবে আসক্তির অভিজ্ঞতার পরে আমি বিশ্বাস করতে শুরু করি যে আমার জীবনে ধর্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ অর্থ এবং ভূমিকা রয়েছে এবং আমি তাওবাদ এবং বৌদ্ধধর্মের মতো ধর্ম সম্পর্কে বই পড়তে শুরু করি। বৌদ্ধধর্ম ছিল সেই বিষয় যা আমাকে সবচেয়ে বেশি আগ্রহী করেছিল, এবং আমি এমন জায়গা এবং গোষ্ঠী খুঁজতে শুরু করেছিলাম যেখানে আমি বৌদ্ধধর্ম সম্পর্কে আরও শিখতে পারি। কারণ যদিও আমি আমার আসক্তি থেকে সেরে উঠেছিলাম, তবুও আমার হৃদয়ে এমন কিছু ছিল যা সন্তুষ্ট ছিল না। একবার আমি ভিয়েতনাম ও চীনের বৌদ্ধ মন্দির পরিদর্শন করেছিলাম, কিন্তু ইংরেজিতে অনুশীলনকারী এবং

প্রশিক্ষকের অভাব একটি বড় বাধা ছিল।

২০১০ সালে একদিন, আমার এক বন্ধু আমাকে রিস্‌সো কোসেই-কাই ওকলাহোমা ব্রাঞ্চে একটি মৌলিক বৌদ্ধ ধর্মীয় ক্লাসে যোগ দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানিয়েছিল। আমি "দৈনন্দিন জীবনের জন্য বৌদ্ধধর্ম" ধারণাটি দ্বারা মুগ্ধ হয়েছিলাম এবং যখন আমি মৌলিক বৌদ্ধধর্ম যেমন চারটি আর্ষ সত্য, অষ্টাঙ্গিক মার্গ, এবং ছয়টি পারমিতা অধ্যয়ন করেছি, তখন আমি আনন্দ এবং উত্তেজনায় ভরে উঠেছিলাম যেন আমি বহু বছর ধরে যা খুঁজছিলাম তা খুঁজে পেয়েছিলাম। একই সময়ে, আমি উপলব্ধি করেছি যে বৌদ্ধধর্ম হচ্ছে একটা ব্যবহারিক সমস্যা সমাধানের হাতিয়ার যা দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করা যেতে পারে।

আমি কেবল ইংরেজিতে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করিনি, কিন্তু প্রতিবার আমাকে উষ্ণভাবে অভ্যর্থনাও জানানো হয়েছিল, এবং আমি ধীরে ধীরে একটি খুব সহজে বোঝার শিক্ষামূলক কার্যক্রমে আকৃষ্ট হয়েছিলাম যা আমার দৈনন্দিন জীবনে বৌদ্ধধর্মকে অনুশীলন করতে সহায়তা করেছিল। অবশেষে, আমি বৃহস্পতিবার সন্ধ্যায় ধ্যান গোষ্ঠীগুলিতে নিয়মিত অংশ নিতে শুরু করি, যেখানে আমি প্রথমবারের মতো সূত্র আবৃত্তি, ধ্যান এবং হাঁটার ধ্যান এবং পরে রবিবার পরিষেবা এবং ধর্ম অনুশীলনের অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি।

বিশেষত, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে ধর্ম অনুশীলন খুব দরকারী ছিল কারণ এটি মাদক নিয়ন্ত্রক সহায়ক গোষ্ঠীর সভাগুলির সাথে খুব মিল ছিল যেখানে আমি এক বছর ধরে উপস্থিত ছিলাম যেখানে আমরা কথা বলেছিলাম এবং একে অপরের সাথে আমাদের উদ্বেগগুলি ভাগ করে নিয়েছি। যাইহোক, যা খুব আলাদা ছিল তা হলো ধর্ম, প্রশিক্ষক বৌদ্ধ ধর্মের সত্যের উপর ভিত্তি করে উপদেশ দেওয়ার সময় সহানুভূতির সাথে অংশগ্রহণকারীদের বুদ্ধের জগতে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করছিলেন, বলেছিলেন, "আমি চাই আপনি এই শিক্ষার মাধ্যমে সুখী হন।"



বন্দনায় দোওশি দায়িত্ব পালন করছেন মি. রজার

আমি এখন চিন্তা করি, আমার জীবন অনেক বদলে যায় যখন আমি রিসসো কোসেই-কাইতে যোগ দিই। সবচেয়ে বড় উপলব্ধি ছিল ২০১৭ সালের জুলাই মাসে যখন আমি টোকিওর রিসসো কোসেই-কাই সদর দফতরে অনুষ্ঠিত আন্তর্জাতিক মিশন নেতৃত্বের প্রশিক্ষণে অংশ নিয়েছিলাম। আমার শিক্ষার অংশ হিসাবে, "পদ্মসূত্রের তিনটি অংশ" এর উপর নিবিড় প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠিত হয়েছিল এবং আমি আমার নিজের হৃদয়ের দিকে তাকাতে সক্ষম হয়েছি এবং পুণ্ডরীক সূত্রের উপমা "জ্বলন্ত বাড়ি ও তিনটি গাড়ীর দৃষ্টান্ত" এর বক্তব্য শুনতে শুনতে আমার নিজের হৃদয়ের দিকে ফিরে তাকাতে সক্ষম হয়েছি।

একজন যুবক হিসাবে, আমি মদ এবং মাদকদ্রব্যগুলিতে আসক্ত ছিলাম, এবং আমি এমন একটি শিশুর মতো ছিলাম যে খেলায় এতটাই মগ্ন ছিল যে সে বুঝতে পারেনি যে তার বাড়িতে আগুন লেগেছে। তারপরে, পিতা (বুদ্ধ) তিনটি গাড়ীর (সত্যের দিকে পরিচালিত করার একটি উপায়) প্রলোভন দেখিয়ে বাচ্চাদের উদ্ধার করেছিলেন, কিন্তু যখন আমি এটি সম্পর্কে চিন্তা করি, তখন আমি মনে করি যে আমি আসক্তি থেকে পুনরুদ্ধার করার জন্য একটি স্ব-সহায়ক গোষ্ঠীতে যোগ দিয়েছিলাম এমন একটি উপায় যা বুদ্ধ আমাকে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের মুখোমুখি হওয়ার জন্য দিয়েছিলেন।

মদ্যপান থেকে সেরে ওঠার পরেও, আমি আমার অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য এবং আমার আগের মতো একই আসক্তির সাথে লড়াই করছে এমন অন্যদের সমর্থন করার জন্য সাপ্তাহিক স্ব-সহায়তা গ্রুপ সভায় অংশ নেওয়া চালিয়ে যাচ্ছি। যাদের বৌদ্ধধর্মের সাথে কোনো সম্পর্ক নেই তাদের আমি বলি, "প্রত্যেকের হৃদয়ের পশ্চাতে একজন ভাল মানুষ হওয়ার ইচ্ছা রয়েছে" এবং যারা বৌদ্ধধর্ম বোঝেন, তাদের আমি বলি, "আপনি কি আমার সাথে মন্দিরে যেতে চান?" আমি আমার পূর্ববর্তী বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতাগুলি একই আসক্তিতে ভুগছেন এমন অন্যদের উপর প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছিলাম, এবং বুদ্ধের শিক্ষাগুলি অনুশীলন করে স্বনির্ভর গোষ্ঠীর সদস্যরা সুস্থ হয়ে উঠছেন দেখে আমি আনন্দিত হয়েছিলাম।

তিনটি গাড়ী ও একটি জ্বলন্ত বাড়ির দৃষ্টান্ত আমাদের শিক্ষা দেয় যে একজন ব্যক্তি যে ধরনের পরিস্থিতিতেই থাকুক না কেন, যদি তিনি বুদ্ধের শিক্ষা অনুসারে একের পর এক তাঁর সামনে উপস্থিত হওয়া সমস্যা এবং যন্ত্রণাগুলি কাটিয়ে ওঠেন, তবে তিনি অবশ্যই অবশেষে বোধিজ্ঞান লাভ করবেন। আমি রিসসো কোসেই-কাই-এ যোগ দিয়েছিলাম এবং শিক্ষাগুলি অধ্যয়ন ও অনুশীলন করে আমার মনে হয়েছিল যেন আমি আগুন থেকে পালিয়ে বুদ্ধের জগতে এসেছি এবং একটি দুর্দান্ত সাদা সৌখিন গরুর গাড়ি পেয়েছি।

আমার বর্তমান রুটিন হল প্রতিদিন সকালে বুদ্ধের আসনের সামনে বসে সূত্র পাঠ করা, তারপরে ২০ মিনিট ধ্যান করা এবং বিভিন্ন বৌদ্ধ গ্রন্থ পড়া। বিশেষত,

পূর্বপুরুষদের উদ্দেশ্যে বন্দনা নিবেদন এর বিষয়টি, রিসসো কোসেই-কাইতে যোগদানের আগে আমার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে সম্পূর্ণ আলাদা এবং এটি আমার আধ্যাত্মিক বিকাশে একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিন, আমি বুদ্ধকে ধন্যবাদ জানাই এবং সূত্র পাঠের পুণ্যরাশি আমার পূর্বপুরুষ, শিক্ষক এবং বন্ধুদের উৎসর্গ করি। আমি অনুভব করি যে আমার পূর্বপুরুষদের জন্য এই স্মরণসভা মূল্যবান জীবনের জন্য আমার কৃতজ্ঞতার অনুভূতিকে আরও গভীর করে তোলে যা আমি একজন যুবক হিসাবে বেরোয়াভাবে ড্রাগ এবং অ্যালকোহলের অপব্যবহার করে অবহেলা করেছি। আমি সপ্তাহে চার থেকে ছয় বার ব্রাঞ্চের কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ করি, হয় ব্যক্তিগতভাবে কিংবা জুমের মাধ্যমে। আমি রিসসো কোসেই-কাই ওক্লাহোমার সংঘবন্ধু এবং উত্তর আমেরিকান আন্তর্জাতিক মিশন কেন্দ্র এবং আন্তর্জাতিক মিশনের বৃহত্তর সংঘের জন্য গভীরভাবে কৃতজ্ঞ যাদের সাথে আমি ইন্টারনেটের মাধ্যমে সংযোগ করতে পারি।

আমি সত্যই কৃতজ্ঞ যে আমি মদ্যপান থেকে সেরে উঠেছি এবং এমন একজন ব্যক্তি হয়ে উঠতে সক্ষম হয়েছি যে আমার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ফিরে পাওয়ার আনন্দ অনুভব করার সময় যে কোনও উপায়ে মানুষকে সহায়তা করতে পারে। সর্বোপরি, আমি বুদ্ধের মহান করুণার জন্য কৃতজ্ঞ যিনি আমাকে রিসসো কোসেই-কাই ওক্লাহোমা ব্রাঞ্চে নিয়ে গিয়েছিলেন, এবং তিনি আমাকে শিখিয়েছিলেন যে জীবনে ঘটে যাওয়া প্রতিটি ঘটনায় বুদ্ধের কাছ থেকে একটি গভীর বার্তা রয়েছে। আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে আমি প্রতিদিন বুদ্ধের উপদেশগুলি অধ্যয়ন ও অনুশীলন চালিয়ে যাব, প্রতিটি সাক্ষাতকে গুরুত্ব সহকারে নিয়ে বোধিসত্ত্ব জীবনানুশীলনে নিজেকে আরও নিয়োজিত করবো।



ধর্মীয় শিক্ষাকে বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করা

লোকালয় থেকে দূরবর্তী স্থানে গিয়ে সন্ন্যাসী হয়ে তপস্যা করার পরিবর্তে, আপনি অন্য সবার মতো একই জীবনযাপন করার পাশাপাশি, বাড়িতে, স্কুলে, কর্মক্ষেত্রে, সমাজ সম্প্রদায় ইত্যাদিতে বুদ্ধের শিক্ষা প্রয়োগ করে ভালো মানুষ হওয়ার চেষ্টা চালিয়ে যাওয়া সাধারণ মানুষদের গৃহী বৌদ্ধ বলা হয়। রিসসো কোসেই-কাই এমনই এক গৃহী বৌদ্ধ সংস্থা।

ধর্মীয় শিক্ষা বাস্তবে প্রয়োগ করার কথা বলা হলেও, আপনি একা থাকলে আপনি নিরুৎসাহিত বোধ করতে পারেন। তাই অনুকরণীয় জ্যেষ্ঠ এবং সংঘ বন্ধুদের সন্ধান করা, সর্বদা সঠিক শিক্ষা গ্রহণ করে একসাথে ধর্মানুশীলন করা জরুরী।



**পাদটিকা**  
রিসসো কোসেই-কাইয়ে "নম্রতার অনুশীলন" এর উপর গুরুত্ব দেয়া হয়। নম্রতার অনুশীলনের মাধ্যমে নিজের অন্তরে থাকা বুদ্ধ আত্মাকে অনুধাবন করা যায়। ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য এটা গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন।





## বন্ধুদের সাথে (সংঘ)



ব্যাখ্যা করবে। উপরন্তু, আমরা একে অপরের উন্নতি সাধনে সহায়তা করতে পারি এবং একসাথে বেড়ে উঠতে পারি।

ভালো বন্ধু এবং সঙ্গী থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

বুদ্ধের শিক্ষা নিজের জীবনে প্রয়োগ করে, মানুষের কল্যাণে কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু যখন একা থাকি তখন আমরা নিরুৎসাহ বোধ করি। ধর্মশিক্ষা বাস্তবে প্রয়োগ করা কঠিন হয়ে পড়ে।

তাই, বুদ্ধ একে অপরের কাছ থেকে শিক্ষা গ্রহণের জন্য মানুষকে সংঘবদ্ধ হওয়ার শিক্ষা দিয়েছেন। ত্রিরত্নের মধ্যে সংঘ একটি রত্ন বলে শিক্ষা দেয়া হয়েছে, যাকে বলা হয় সংঘরত্ন।

বন্ধুদের সাথে থাকা আপনাকে নিরলস হতে সহায়তা করবে এবং যদি এমন কিছু থাকে যা আপনি বুঝতে পারেন না, তারা আপনাকে তা

### পাদটিকা

"সংঘ" একটি প্রাচীন ভারতীয় শব্দ যার অর্থ "সমাবেশ বা সমবেত দল" এবং বৌদ্ধধর্মে এর অর্থ "একই ধর্মানুশীলনকারীদের সমাবেশ"। ভারতীয় বৌদ্ধধর্মে, সংঘের সদস্যরা শুধুমাত্র গৃহত্যাগী সন্ন্যাসীদের উল্লেখ করে থাকেন। কিন্তু বর্তমান জাপানি বৌদ্ধধর্মে এটি সাধারণ বৌদ্ধদেরও অন্তর্ভুক্ত করা হয়।



মানুষের কাছে ধর্ম প্রচার করে নিজে উপলব্ধি করা

মানুষের জন্য ধর্ম প্রচার করুন

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো  
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্সো কোসেই-কাই।





ইতিপূর্বে “ধর্মের ব্যাখ্যা গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার দুটি কারণ আছে” বলে বলেছিলাম, এর দ্বিতীয় কারণটি হলো, অন্যদের কাছে ধর্ম ব্যাখ্যা করে নিজেও ধর্মের সত্যতা সম্পর্কে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে জেনে প্রকৃত জ্ঞান লাভের অবস্থানে পৌঁছাতে পারি।

এর কারণ সম্পর্কে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের “সদাপরিভূত বোধিসত্ত্ব অধ্যায়ে” বুদ্ধ বলেছেন, “যেহেতু আমি পূর্ববর্তী বুদ্ধগণের অনুশাসনে থাকিয়া এই সূত্র গ্রহণ, ধারণ, পাঠ ও আবৃত্তি করিয়াছি, ইহা অন্যদের কাছে ব্যাখ্যা করিয়াছি, তাই আমি সত্ত্বর অনুত্তর সম্যক সম্বোধি লাভ করিতে সক্ষম হইয়াছি।”

“সম্যকসম্বোধি” মানে “বোধিজ্ঞান” অর্জন করাকে বুঝানো হয়। অতএব, বুদ্ধ বলেছেন “এই শিক্ষা অন্যদের জন্য প্রচার করেছি বলেই আমি বুদ্ধত্ব লাভ করতে পেরেছি।” তাই, অন্যদের জন্য ধর্ম প্রচার করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝতে পারছি নিশ্চয়ই।

মানুষকে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষার দিকে ধাবিত করার চেষ্টা করলে, যদি খুব বিশেষ ব্যক্তি না হন, তখন এখনও আমি “ধর্ম” এর প্রকৃত সত্যে পৌঁছাতে পারিনি, এমন নানান অনুভূতি অন্তরে অনুভব হয়। তখন, ধর্মের ব্যাখ্যাগুলি পুনরায় পড়ি, কিংবা জ্যেষ্ঠ নেতৃবৃন্দের সাথে পরামর্শ করি এবং এটি সম্পর্কে আরও গভীরভাবে চিন্তা করার চেষ্টা করি। এর মাধ্যমে, নিজের অজান্তে নিজেকে বিকশিত করতে পারি।

আমার শিক্ষক সুকেনোবু আরাই খুব ভালো ক্যালিগ্রাফার ছিলেন। আমি যখন তাকে জিজ্ঞেস করলাম তিনি কি ধরনের প্রশিক্ষণ নিয়েছেন? তখন তিনি বললেন, “আমি একটি ক্যালিগ্রাফি স্কুল শুরু করেছি এবং বাচ্চাদের শেখাতে গিয়ে নিজের দক্ষতা বাড়াতে সক্ষম হয়েছি।” এমনকি যখন কোতো এবং শামিসেনের মতো বাদ্যযন্ত্রের পারদর্শীতার ক্ষেত্রে বললে, নিজে একবার অন্যদের শেখানো শুরু করলে নিজের দক্ষতা আরও পরিমার্জিত হয়। অন্যকে মিছিবিকি বা ধর্মপথে অনুপ্রাণিত করার বিষয়টিও অনুরূপ।

শুধুমাত্র তত্ত্বগুলি মনে রাখার চেষ্টা না করে, ক্ষেত্রবিশেষে অন্যের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে বিভিন্ন মানুষের সাথে মতবিনিময় করে, বিচার-বিবেচনা ও ত্রুটি-বিচ্যুতির পুনরাবৃত্তি করে, নানা “উপায় কৌশল” রপ্ত করার মাধ্যমে, বোধিসত্ত্ব হিসাবে স্বীয় ক্ষমতা বৃদ্ধি করার চেষ্টা করতে হবে।

কিছু লোক আপনার থেকে দূরে সরে যেতে পারে। কেউ কেউ আপত্তি করতে পারে। এই ধরনের মানুষদেরকে “কিভাবে শিক্ষাগুলি বোঝানো যায়?” এমন মনোভাব ও প্রচেষ্টা নিজের চিন্তাধারাকে উন্নত এবং সুগভীর করবে। অবশ্যই, সততার সাথে কথা শুনে, চমৎকারভাবে নিজেকে রক্ষা করতে পারে এমন মানুষও আছে। এই ধরনের মানুষকে ধর্মপথে অনুপ্রাণিত করার আনন্দ কোনো কিছুর সাথে তুলনা করা যায় না।

এর মানে অনুশীলন করা। অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করা। অভিজ্ঞতার মাধ্যমে মানুষের মনুষ্যত্ব বিকশিত হয় এবং অভিজ্ঞতার মাধ্যমেই একজন মানুষ হিসেবে পূর্ণতা লাভ করে।

জেন বৌদ্ধ ধর্মে বলা হয়, “এক মুহূর্ত বসলে এক মুহূর্তের জন্য বুদ্ধ।” ধূপ জ্বালানোর সময় আপনি যদি এক মুহূর্তের জন্য ধ্যানে বসে থাকেন তবে আপনি সেই সময়ের জন্য বুদ্ধের অন্তরের সাথে একাত্ম হতে পেরেছেন।

আমি বিষয়টা এভাবে ব্যাখ্যা করতে চাই যে, “আপনি যদি একজনকে ধর্মে অনুপ্রাণিত করতে পারেন, তবে আপনি একজনের জন্য বুদ্ধ।” “বুদ্ধ” হলেন “জাগ্রত ব্যক্তি” অতএব, একজনকে ধর্মের পথে অনুপ্রাণিত করতে পারলে, ততটুকু পরিমাণ আমার “জাগরণ” ঘটবে। এটা আমার বহু বছরের অভিজ্ঞতা থেকে, সীলমোহর দিয়ে নিশ্চয়তা দিচ্ছি।

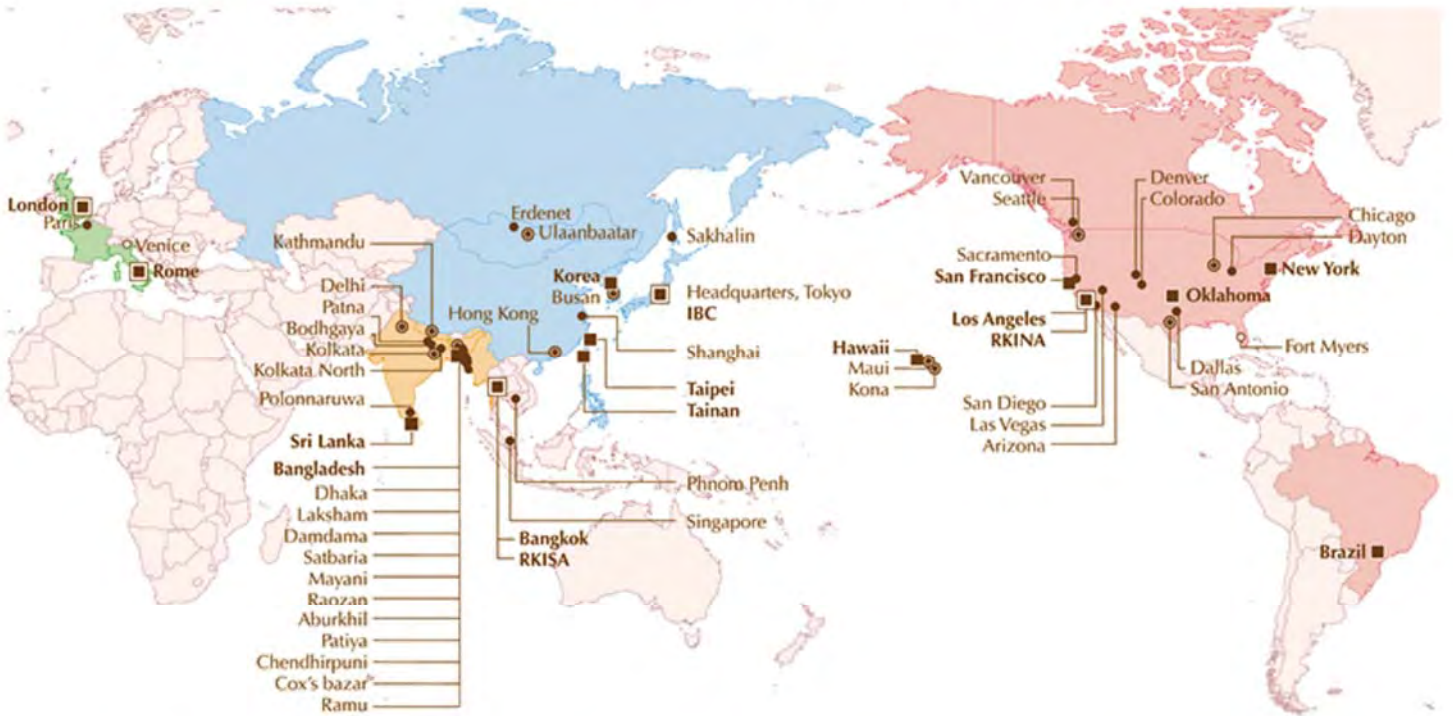
যাহোক, সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র প্রকৃতপক্ষে মানুষকে দুঃখ থেকে মুক্ত করা ও বিশ্বকে বাঁচানোর শিক্ষা। তাই যতটা সম্ভব মানুষের কাছে তা ছড়িয়ে দিতে না পারলে, এই শিক্ষার প্রচারক শাক্যমুনি বুদ্ধের মহানুভবতার প্রতিদান দিতে পারবো না। দয়া করে, বিষয়টি নিজের হৃদয়ে দৃঢ়ভাবে খোদাই করে, আরো মনেপ্রাণে ধর্মানুশীলন করে যাবেন, অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে এই কামনা করছি।

# 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](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)