Living the Lotus

5
2025
VOL. 236

Buddhism in Everyday Life

Members from Bangladesh, Taiwan, India, and Brazil Participate in the Celebration of the Anniversary of Shakyamuni's Birth at the Great Sacred Hall in Tokyo

Living the Lotus
Vol. 236 (May 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Kanchan Barua & Protik Barua

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

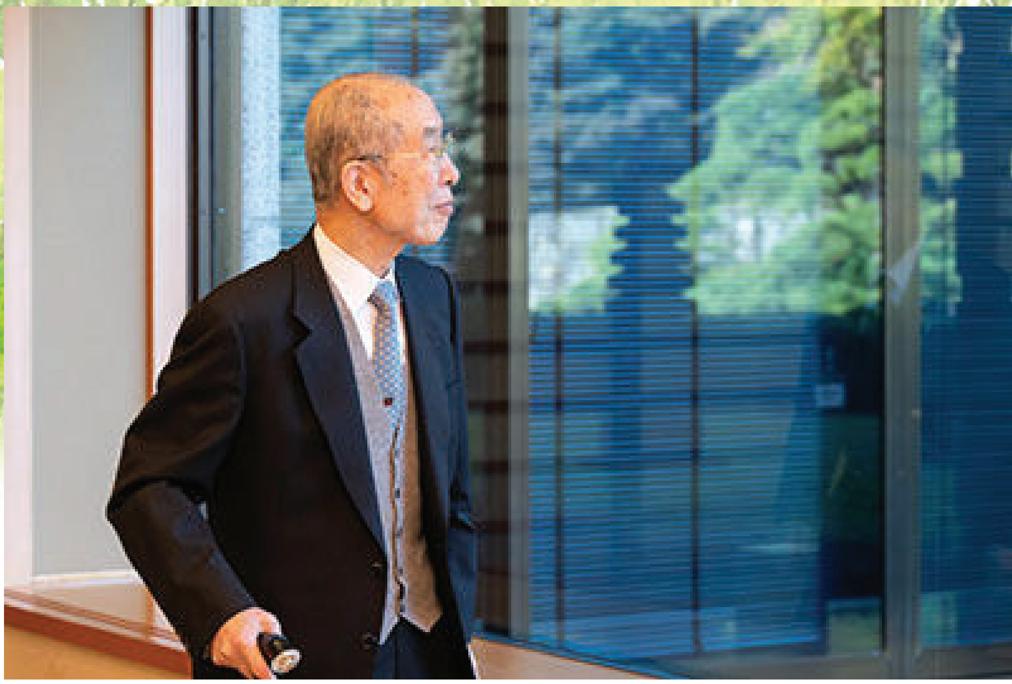
রিস্‌সো কোসেই-কাই ১৯৩৮ সালে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। এই সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা নিক্কিয়ো নিওয়ানো এবং সহ-প্রতিষ্ঠাতা মিয়োকো নাগানুমা। এই সংস্থা হলো সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রকে পবিত্র মূল ধর্মগ্রন্থ হিসেবে নেয়া একটি গৃহী বৌদ্ধ ধর্মীয় সংস্থা। পরিবার, কর্মস্থল তথা সমাজের প্রতি ক্ষেত্রে ধর্মানুশীলনেরত শান্তিকামি মানুষের সম্মিলনের স্থান হলো এই রিস্‌সো কোসেই-কাই।

বর্তমানে, সম্মানিত প্রেসিডেন্ট নিচিকো নিওয়ানোর নেতৃত্বে, অনুসারীরা সকলে একজন বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী হিসেবে, বৌদ্ধ ধর্মের প্রচার ও প্রসারে আত্ম-নিবেদিত। নানা ধর্মীয় সংস্থা থেকে শুরু করে, সমাজের নানাস্তরের মানুষের সাথে হাতে-হাত 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, কর্দমাক্ত মাটিতে প্রস্ফুঠিত 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।

বাবা-মা আছেন বলেই

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্সো কোসেই-কাই।



"মা দিবস" ও "বাবা দিবস"

জাপানের এদো যুগের শেষ দিকে, আমেরিকায় দাসপ্রথা নিয়ে দ্বন্দ্বের কারণে দেশ দু'ভাগে বিভক্ত হয়ে গৃহযুদ্ধ শুরু হয়। সেই যুদ্ধ শেষ হওয়ার অল্প কিছুদিন পর, এক নারী ঘোষণা দেন যে, তিনি আর কখনোই নিজের স্বামী বা সন্তানকে যুদ্ধক্ষেত্রে পাঠাবেন না। এই সিদ্ধান্তের ভিত্তিতেই "মা দিবস" এর ঘোষণা করা হয়েছিল। এ ঘটনাকেই আজকের "মা দিবস" (জাপানে মে মাসের দ্বিতীয় রবিবার)-এর সূচনা হিসেবে ধরা হয়। মায়ের নিঃস্বার্থ ভালোবাসার প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে, মাকে ধন্যবাদ জানানোর একটি দিন হিসেবে এই দিবসের উৎপত্তি। অন্যদিকে "পিতৃ দিবস" (জাপানে জুন মাসের তৃতীয় রবিবার) ও এই গৃহযুদ্ধের সঙ্গে অপ্রত্যক্ষভাবে যুক্ত। যুদ্ধ শেষে বাড়ি ফিরে আসার পর এক ব্যক্তি তাঁর স্ত্রীকে হারান এবং ছয়টি সন্তানকে একা হাতে লালন-পালন করেন। এই বাবার প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে তাঁর সন্তানদের একজন বলেছিল, "যদি মায়ের জন্য একটি দিন থাকে, তবে বাবার জন্যও এমন একটি দিন থাকা উচিত।" সেই থেকেই "পিতৃ দিবস" উদযাপন শুরু হয়।

শুধুমাত্র পরিবারকে ভালোবেসে, স্বস্নেহে আগলে রাখা এক মায়ের হৃদয়, এবং সন্তানের মনে পিতার প্রতি যে গভীর শ্রদ্ধাবোধ জন্মে—এই দুটি অনুভূতির মাধ্যমেই মা ও বাবার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশের দিনগুলোর সূচনা হয়েছে। এবং আজ সেই দিনগুলো বিশ্বের নানা দেশে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, এই বাস্তবতা যেন আমাদের বুঝিয়ে দেয়, একটি পরিবারে থাকা ভালোবাসা, শ্রদ্ধা ও কৃতজ্ঞতার মানসিকতাই মানুষের হৃদয় গঠন করে, মানুষকে বিকশিত করে এবং একটি মহৎ জাতি গঠনের ভিত্তি স্থাপন করে, যার জন্য সবাই গর্ব করতে পারে।

এই অর্থেও, পিতা-মাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা গভীরভাবে উপলব্ধি করার দিনটিতে, পূর্বসূরিদের বলা কথা "পিতা যেন সন্তানের শ্রদ্ধার প্রতীক হন, মাতা যেন সন্তানের স্নেহের আশ্রয় হন"—এর সঙ্গে মিলিয়ে দেখলে, পরিবার ও পিতামাতার ভূমিকা নতুন করে ভাবার একটি গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ হিসেবে বিবেচিত হতে পারে।

পিতা-মাতার প্রতি কর্তব্য কি মহাবিশ্বের সঙ্গে যুক্ত ! ?

পিতা-মাতার অস্তিত্ব নিয়ে যখন গভীরভাবে চিন্তা করছিলাম, তখনই আমার সামনে এলো এক প্রসিদ্ধ উক্তি 'মানুষের দেহ পিতা-মাতার মাধ্যমে শুরু হলেও, এর মূল ভিত্তি হলো প্রকৃতি ও বিশ্বজগত'। স্বাস্থ্য ও জীবনরক্ষার উপর লেখা গ্রন্থ-সহ বিভিন্ন চিকিৎসাবিষয়ক গ্রন্থের জন্য পরিচিত জ্ঞানী কাইবারা ইকিকেন মহোদয়ের লেখা থেকে এই কথাটি এসেছে। তবে, "আমাদের অস্তিত্বের শুরু পিতা-মাতা নয়, তারও অনেক আগে প্রকৃতি ও বিশ্বজগত থেকে" — এই ভাবনার প্রকৃত অর্থ কী হতে পারে তা ভাবতে ভাবতেই, আমার মনে পড়ে গেল তাত্ত্বিক পদার্থবিজ্ঞানী সাজি হারুও –এর লেখা একটি উক্তি। সংক্ষেপে বললে, আমাদের শরীর গঠিত হয়েছে মহাবিশ্বে বিস্ফোরিত নক্ষত্রের ধ্বংসাবশেষ থেকে — অর্থাৎ আমরা প্রকৃতিরই এক প্রতিচ্ছবি। মানুষ আসলে সেই সত্তা, যাকে সৃষ্টি করতে মহাবিশ্বের লেগেছে প্রায় ১৩৮০ কোটি বছর। এটি নিঃসন্দেহে প্রমাণ করে যে, আমাদের অস্তিত্বের জন্ম হয়েছে আকাশ-পৃথিবী তথা প্রকৃতি থেকেই।

তাহলে দেখা যায়, আমরা নিঃসন্দেহে পিতা-মাতার সংযোগেই জন্মেছি, কিন্তু 'সন্তানের কর্তব্য' বা 'পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা' জ্ঞাপনের ভাবনাকে শুধুমাত্র তাদের যত্ন নেওয়া বা উপহার দেওয়ার মধ্যে সীমাবদ্ধ না রেখে, বরং এটিকে একটি "মহাজীবনের প্রবাহ" বা মহাজীবনীশক্তির অংশ হিসেবে গ্রহণ করা দরকার, যা বুদ্ধের শিক্ষার সাথেও সংযুক্ত।

তবে, সামনে এগিয়ে আসা "মা দিবস" বা "বাবা দিবস" নিয়ে কথা বলতে গেলে — লজ্জার সাথে বলতে হয়, আমার নিজের জীবনে আমি খুব স্পষ্টভাবে মনে করতে পারি না যে কখন পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছি, কিংবা উপহার দিয়েছি। যদিও স্ত্রী মাঝে মাঝে ফুল ইত্যাদি কিনে দু'জনের পক্ষ থেকে উপহার পাঠিয়েছেন, তবুও আমি নিজে বরং বাবা-মার সঙ্গে প্রায়শই বিরোধেই গিয়েছি — সেই স্মৃতিগুলিই আমার মনে বেশি স্পষ্ট। এই অর্থে, আমি যেন কিছুটা আশ্রয় খুঁজে পাই এদো যুগের আরেক দার্শনিক কাইবারা এককেনের সমসাময়িক, নাকাএ তোউজু এর নিম্নোক্ত চিন্তাধারায়।

"পিতামাতার প্রতি কর্তব্য বা কৃতজ্ঞতা শুধু এই নয় যে, তাঁরা আমাদের জন্ম দিয়েছেন বলে তাঁদের যত্ন নেওয়া উচিত, বরং এর মাধ্যমে আমরা যে কাজটি করতে পারি, তা হলো— পিতা-মাতার সেবার মাধ্যমে নিজেকে মহাবিশ্বের মূল জীবনশক্তি এর সঙ্গে একাত্ম করা।" *(শিনজো মোরি (সত্য ও বাস্তবতার মধ্যেই বিদ্যমান), প্রকাশক: চিচি প্রকাশনা।)*

ইতিপূর্বেও আমি কথাটি বলেছিলাম, তবে এখানে স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে যে, পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধা মহাবিশ্বের মৌলিক জীবনের সঙ্গে যুক্ত। তাই, আমি পিতামাতাকে উপহার দেওয়ার বিষয়ে আমার কৃতজ্ঞতার অভাব কিছুটা ক্ষমা করবেন, এবং পরবর্তী সংখ্যায় আমি শ্রদ্ধার অর্থ এবং পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধার উপায়গুলো বুদ্ধের শিক্ষা এবং পূর্বসূরীদের জ্ঞানের সাথে মিলিয়ে, বৃহত্তর দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বিশদভাবে গভীরভাবে অন্বেষণ করতে চাই।

তবে, পিতামাতা থাকলেই আমরা এই পৃথিবীতে আছি। তাদের প্রতি ঋণ উপলব্ধি করে এবং কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে করতে, আমরা নিজেরাও বিকশিত হই, এবং তা "মানুষ গড়ার" দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়, যা পরবর্তীতে সমাজের সমন্বয়ে অবদান রাখবে। আসুন, আমরা একসাথে এই পথ ধরে এগিয়ে যাই।

কোসেই, মে ২০২৫ইং।

Interview

মানুষের জন্য বাঁচার পথ অনুসরণ করাই আমার কাছে সেরা পথ

সান আন্তোনিও ক্যিওকাই, জোশুয়া পোলিনার্ড।

আপনি কখন এবং কীভাবে রিস্‌সো কোসেই-কাই এ যোগ দিয়েছিলেন?

আমি রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর শিক্ষার সঙ্গে প্রথম দেখা পাই ২০১৮ সালের জুন মাসে। সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চ (তৎকালীন সান আন্তোনিও শাখা) আমেরিকার দক্ষিণাঞ্চলে টেক্সাস অঙ্গরাজ্যের সান আন্তোনিও শহরের উপকণ্ঠে একটি প্রধান সড়কের ধারে অবস্থিত। সেই সড়কের পাশে 'BUDDHISM FOR TODAY' (আধুনিক যুগের জন্য বৌদ্ধ ধর্ম) লেখা একটি বিশাল সাইনবোর্ড ছিল, যা আমি প্রতিদিন অফিসে যাওয়ার পথে গাড়িতে করে যাতায়াত করার সময় দেখতাম। ধীরে ধীরে আমি সেই সাইনবোর্ডের প্রতি আকৃষ্ট হতে থাকি।

এরপর, আমি সেই ধর্মচর্চাকেন্দ্রে যাই এবং প্রথমবারের মতো তৎকালীন সহকারী ব্রাঞ্চ প্রধান কেভিন রোচে মহোদয়ের-এর সঙ্গে সাক্ষাৎ করি। তখন আমার পিতা আলঝাইমার রোগে আক্রান্ত ছিলেন এবং তাঁর অবস্থার অনেক অবনতি ঘটেছিল, আমার জীবনের এক অত্যন্ত কষ্টকর সময় ছিল সেটা। কেভিন মহোদয় আমার দুঃখ নিজের দুঃখের মতো করে শুনলেন ও গভীর সহানুভূতির সঙ্গে গ্রহণ করলেন। এরপর তিনি বৌদ্ধ ধর্মের শিক্ষা ব্যাখ্যা করে আমাকে সহজভাবে বোঝালেন যে, আমি কীভাবে আমার পিতার অসুস্থতা এবং নিজের দুশ্চিন্তার মুখোমুখি হতে পারি এবং কীভাবে সেগুলো গ্রহণ করব।

সেই সময়ে, যখন আমি গভীর দুঃখে ডুবে ছিলাম, কেভিন মহোদয় আমার কাছে এক বিশাল ভরসার উৎস ছিলেন। তাঁর সঙ্গে সেই সাক্ষাৎ আমার জীবনের এক বড় পরিবর্তনের মুহূর্ত হয়ে দাঁড়ায়।

কেভিন মহোদয়ের সঙ্গে সাক্ষাতের মাধ্যমে আপনি সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চে ধর্মানুশীলন শুরু করলেন, তাই তো?

হ্যাঁ, পরে ধর্মচর্চাকেন্দ্রে গিয়ে ধর্মানুশীলন শুরু করার সরাসরি কারণ ছিল রবিবারের প্রার্থনাসভা (সানডে সার্ভিস)-এ অংশগ্রহণ। তারপর, আমি প্রতি মঙ্গলবার রাতে অনুষ্ঠিত সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন ক্লাসের প্রতি আগ্রহী হয়ে উঠি। আমি একজন উচ্চ বিদ্যালয়ের ইংরেজির শিক্ষক, এবং ইতঃপূর্বে ভিয়েতনামি বৌদ্ধ ভিক্ষু থিচ নাট হান-এর বই সহ অনেক বৌদ্ধ গ্রন্থ এবং জটিল দর্শনীয় বই পড়ার অভিজ্ঞতা ছিল, তাই আমি ভেবেছিলাম সবকিছু বুঝে নিতে পারব।

২০২৪ সালের অক্টোবর মাসে, ধর্মশিক্ষক সনদ প্রদান অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের জন্য জাপানে আগত মি. জোশুয়া পোলিনার্ড

কিন্তু, কেভিন মহোদয় এবং ধর্মটিচার এর সনদ প্রাপ্ত লিডারদের কাছ থেকে প্রতি সপ্তাহে পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়নের মাধ্যমে আমি বুঝতে পারলাম, আমার সেই আত্মবিশ্বাস আসলে অহংকার ছিল। সেই সঙ্গে, আমি পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষার গভীরতা ও মর্মার্থ কিছুটা উপলব্ধি করতে পেরে মুগ্ধ হয়ে যাই। তখন আমার চিন্তাধারায় এক বিরাট পরিবর্তন আসে—আমি অনুভব করি যে "সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র হলো এমন এক শিক্ষা যা জীবন দিয়ে শিখতে হবে।" এরপর থেকে আমি রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর প্রতিষ্ঠাতা মহাশয়ের গ্রন্থগুলো মন দিয়ে বারবার পড়তে শুরু করি।

আপনি কি এখন পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন সভার আয়োজক হিসেবে কাজ করছেন?

হ্যাঁ, বর্তমানে সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন সভাটি আমি এবং একজন মহিলা ধর্মটিচার সনদ প্রাপ্ত সদস্যা মিলে পালাক্রমে পরিচালনা করি, এবং প্রতি সভায় প্রায় ৩০ জন সদস্য অংশগ্রহণ করেন। এই অধ্যয়ন সভার জন্য পূর্ব প্রস্তুতি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, তবে আমি বক্তব্য দিয়ে সবাইকে পড়ানোর মতো একতরফা ক্লাসের চেয়ে—সান আন্তোনিও ধর্মচর্চাকেন্দ্রে এটি অংশগ্রহণমূলক অধ্যয়ন সভা হিসেবে গড়ে তুলতে চেয়েছি।

প্রথমে, অংশগ্রহণকারীরা 'পুণ্ডরীক সূত্র' এর ইংরেজি অনুবাদের প্রতিটি অধ্যায় পাঠ করেন। এরপর, সম্মানিত প্রতিষ্ঠাতার ব্যাখ্যাত "সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের সরল ব্যাখ্যা" ব্যবহার করে সকলে একসঙ্গে আলোচনা করেন এবং পারস্পরিক শিক্ষাকে গুরুত্ব দেন। এই সভায় নতুন সদস্য এবং যারা বৌদ্ধ ধর্ম সম্পর্কে ততটা জানেন না তারাও অংশ নেন, তাই আমরা সবার মতামত ও অনুভূতিকে গুরুত্ব দিই। যদি কিছু বোঝা না যায়, তাহলে প্রশ্নোত্তরের সময় রাখা হয়, এবং পরিশেষে শিক্ষকের সংক্ষিপ্ত মন্তব্য দিয়ে সেই দিনের অধ্যয়নের মূল পয়েন্টগুলো সবাইকে নিশ্চিত করা হয়।

আরও এক বিষয়, যখন কোভিড-১৯ মহামারী ছড়িয়ে পড়ে, তখন আমি উত্তর আমেরিকা আন্তর্জাতিক ধর্মপ্রচার কেন্দ্রের আয়োজিত অ্যাডভান্সড সেমিনারে (পুণ্ডরীক সূত্রের উচ্চতর সেমিনার, দুই বছরের কোর্স) অংশ নিচ্ছিলাম। তবে, কোভিডের প্রভাব এবং আমার বাবা-মায়ের মৃত্যুর কারণে কিছু ক্লাস শেষ করতে পারিনি এবং কোর্সটি সম্পন্ন করতে পারিনি। কিন্তু ২০২৪ সালের সেপ্টেম্বর মাসে আমি শেষ ক্লাসটি সম্পন্ন করি এবং সফলভাবে কোর্সটি শেষ করি। এই অভিজ্ঞতার আলোকে, আমি এখন সংঘবন্ধু (ধর্মীয় সম্প্রদায়ের) সবার সঙ্গে পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন করে আত্মউন্নয়নের পথে এগিয়ে যেতে চাই।

সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চে "হোজা লিডার কর্মশালা" অনুষ্ঠিত হয়—এটি কোন উদ্দেশ্যে শুরু হয়েছিল?

"হোজা লিডার কর্মশালা" কথাটির আক্ষরিক অর্থ হলো হোজা বা ধর্মসভা পরিচালকের প্রশিক্ষণ কর্মশালা। সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চে প্রতি বছর সদস্য সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে, সেই কারণে হোজার গুণগত মান উন্নয়ন এবং হোজা লিডারদের দক্ষতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যেই এই প্রশিক্ষণ শুরু করা হয়েছে। আমি নিজে ২০২০ সালে এই হোজা লিডার প্রশিক্ষণ কর্মশালা সম্পন্ন করেছি এবং বর্তমানে আমি এই কর্মশালার প্রশিক্ষকের দায়িত্ব পালন করছি। আমার বিশ্বাস, হোজায় (ধর্মসভায়) যারা দুঃখ বা সংকটে

সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চে পুণ্ডরীক সূত্র অধ্যয়ন ক্লাসে অংশগ্রহণকারী মি. জোশুয়া (ছবির বাম দিক থেকে নিচ থেকে দ্বিতীয়)

ব্রাঞ্চে বন্দনা পরিচালনা করছেন মি. জোশুয়া

রয়েছেন এবং কষ্ট হলেও মনের কথা ভাগ করে নিচ্ছেন, তাদের জন্য এমন এক "মনের স্থান" তৈরি করে দেওয়া জরুরি—যেখানে তারা ধীরে ধীরে সান্ত্বনা খুঁজে পান। আমি চাই, যারা হোজায় নিজের দুঃখের কথা বলেন, তারা যেন সংঘবন্ধুর সহানুভূতির ভিতর দিয়ে সাহস ও সমর্থন পেয়ে ধীরে ধীরে মনকে নিরাময় করতে পারেন, এবং সেই "মনের স্থান" যেন ক্রমে প্রসারিত হয়।

এছাড়াও, যখন কেউ নিজের বর্তমান অবস্থা প্রকাশ করেন, তখন তা থেকে সমস্যা স্পষ্ট হয়ে ওঠে এবং কষ্টের মূল কারণ কী, তা ধীরে ধীরে নিজেই অনুধাবন করতে পারেন—এমন রকম হোজা হওয়া উচিত বলে আমি মনে করি। আর সবকিছুর ওপরে, হোজা লিডার যেন সবসময় সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের চেতনাকে হৃদয়ে ধারণ করে, কষ্টে থাকা মানুষদের ও অংশগ্রহণকারীদের প্রতি সহানুভূতির সঙ্গে আচরণ করে, এবং তাঁদের পবিত্র ধর্মের পথে যুক্ত ও পরিচালিত করতে পারে—এটাই আমি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করি।

২০২৪ সালের অক্টোবর মাসে আপনি ধর্মশিক্ষক-এর সনদ লাভ করেছেন। বর্তমানে আপনার মনের অবস্থা কেমন?

আমি ধর্মশিক্ষক এর সনদ লাভ করাকে গর্বের বিষয় বলে মনে করি, তবে আশ্চর্যজনকভাবে এখন আমার মনে এক ধরনের গভীর বিনয়বোধ কাজ করে। এই ধর্মশিক্ষক-সনদকে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর জন্য, আমি ভবিষ্যতে আরও ধর্মানুশীলন চালিয়ে যেতে চাই এবং সান আন্তোনিও ব্রাঞ্চের সংঘের সদস্যদের জন্য একজন ভালো শ্রোতা হয়ে উঠতে চাই—ধর্মসভা বা অধ্যয়ন সভার সময় যেন সবার কথা এবং দুঃখ-কষ্ট মনোযোগ দিয়ে শুনতে পারি।

এছাড়া, প্রার্থনা করি যেন, গৌতম বুদ্ধ এবং বোধিসত্ত্বদের কর্মপন্থাকে আদর্শ হিসেবে নিয়ে, আমি যেন আমার নিজের আচরণের মধ্য দিয়ে সংঘের সকল সদস্যকে সঠিক পথে চালিত করতে পারি, এবং একজন প্রকৃত লিডার হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে পারি। আসলে, আমি ২০২২ সালের ৮ ডিসেম্বর আমার

পিতাকে হারাই এবং তার ঠিক ৮ মাস পর আমার মাতাও পরলোক গমন করেন। মা-বাবাকে পরপর হারানো আমার জীবনের এক গভীর ও বেদনাদায়ক বাস্তবতা ছিল। তবে, রিস্‌সো কোসেই কাই-এর শিক্ষা এবং পূর্বপুরুষদের প্রতি শ্রদ্ধা বন্দনা নিবেদনের মাধ্যমে, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমি আমার পিতা-মাতার আধ্যাত্মিক উপস্থিতি অনুভব করতে শুরু করি।

বিশেষ করে, ধর্মশিক্ষক সনদ প্রদান অনুষ্ঠান চলাকালে যখন (গাগাকু) জাপানি ধ্রুপদী সংগীত পরিবেশিত হচ্ছিল, তখন আমার মনে শক্তভাবে অনুভব হয় "আহা, আমার মা ও বাবা এখন এই মহান ধর্মসভা প্রাঙ্গণে আমার সঙ্গে রয়েছেন।" সেই মুহূর্তে আমার হৃদয়ে এক অটল বিশ্বাস জন্ম নেয় "রিস্‌সো কোসেই কাই-এর শিক্ষার চর্চা করাই আমার জীবনের লক্ষ্য। মানুষের জন্য বেঁচে থাকা এবং এই পথ অনুসরণ করাই আমার শ্রেষ্ঠ পথ।"

আপনি রিস্‌সো কোসেই-কাই-এর কোন দিকটিকে সবচেয়ে আকর্ষণীয় মনে করেন?

আমার কাছে রিস্‌সো কোসেই কাই-এর সবচেয়ে বড় আকর্ষণ হলো "পুণ্ডরীক সূত্রের শিক্ষাকে জীবনের মধ্যে বাস্তবায়ন করা"—এই ধারণাটি। বৌদ্ধ ধর্মে অনেক গুলো মতবাদ (সম্প্রদায়) আছে, এবং প্রত্যেকটির নিজের নিজের পন্থা রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু সম্প্রদায়ে ধ্যানচর্চা করা হয়। কিন্তু রিস্‌সো কোসেই কাই -এর পন্থা হলো, পুণ্ডরীক সূত্র-এর শিক্ষা সর্বদা হৃদয়ে ধারণ করা, এবং তা পরিবার, বিদ্যালয়, কর্মক্ষেত্র, ও স্থানীয় সমাজজীবনের নানান ক্ষেত্রে প্রয়োগ ও অনুশীলন করা।

ব্রাঞ্চে হোজা লিডারের নেতৃত্বে মি. জোশুয়া

আমার মতে, এই বিষয়টাই রিস্‌সো কোসেই কাই-এর একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য—এটি একটি গৃহী বৌদ্ধ সম্প্রদায় হিসেবেও পরিচিত, এবং সত্যিকারের অর্থে "পুণ্ডরীক সূত্রে বেঁচে থাকা" এই শিক্ষাকে প্রতিনিধিত্ব করে।

পরিশেষে, আপনার প্রত্যাশা ও ভবিষ্যতের ধর্মানুশীলনের লক্ষ্য সম্পর্কে জানাবেন কি?

আমার আগামী অনুশীলনের-এর লক্ষ্য, এক কথায় বললে সান আন্তোনিও-তে যাঁরা মানসিকভাবে সহায়তার প্রয়োজন বোধ করেন, তাঁদের পাশে থাকা, এবং তাঁদের মানসিক ভরসা হয়ে উঠা। আমি চাই, সংঘের সকল সদস্যের সঙ্গে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তের মূল্যবান সময় এবং পুণ্ডরীক সূত্র-এর শিক্ষা ভাগ করে নিতে। সেই ভাগ করে নেওয়ার মধ্যেই আমি জীবন্ত ধর্মকে আবিষ্কার করতে চাই, এবং সেই পথেই একাগ্রচিত্তে ধর্মানুশীলন চালিয়ে যেতে চাই।

কোসেই লাইব্রেরি

কোসেই লাইব্রেরি একটি সাংস্কৃতিক প্রতিষ্ঠান যেখানে প্রায় ৬০,০০০ ধর্মীয় বই পড়তে পারেন। এটি ১৯৫৩ সালে খোলা হয়েছিল। বর্তমানে, ইতিহাস, দর্শন, সাহিত্য এবং অন্যান্য বইও এখানে সংরক্ষিত আছে। বৌদ্ধ ধর্মীয় গ্রন্থকে কেন্দ্র করে নানা ধর্মীয় বই সহ লাইব্রেরিতে মোট ১৪৭,৩০০-এরও বেশি বই রয়েছে।

এটিতে একটি অডিওভিজুয়াল হলও রয়েছে যেখানে ২০০ জন লোক বসতে পারে। যেখানে সাধারণ মানুষের উদ্দেশ্যে সেমিনার এবং গবেষণা সভার আয়োজন করা হয়।

পাদটিকা

কোসেই গাকুয়েন স্কুলের মূলমন্ত্র হলো, "অনুশীলন এবং অধ্যয়ন উভয়ই গুরুত্বসহকারে নেয়া, যদি অনুশীলন এবং অধ্যয়ন বন্ধ হয়ে যায়, তাহলে বৌদ্ধধর্ম থাকবে না।" অনুশীলন এবংঅধ্যয়ন ভারসাম্য বজায় রেখে, যা শিখেছি, তা মানুষের কল্যাণে, সমাজের কল্যাণে, বিশ্ব শান্তির জন্য কাজে লাগানোর কামনা নিহিত।

※ ব্যক্তিগত ব্যবহার, অনুমতি ব্যতিত অনুলিপি তৈরী কিংবা পুনঃমুদ্রণ না করার জন্য অনুরোধ রইল।

অন্যান্য সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রম

রিস্‌সো কোসেই-কাই আরও বিভিন্ন ধরণের কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে।

কোসেই কাউন্সেলিং ইনস্টিটিউটে, মানসিক সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে টেলিফোনে এবং ব্যক্তিগতভাবে প্রশ্নের উত্তর দিই। আমরা কাউন্সেলর প্রশিক্ষণ কোর্সও পরিচালনা করি এবং যারা কোর্সগুলি সম্পন্ন করেন তারা বিভিন্ন ক্ষেত্রে সক্রিয় থাকেন।

পারিবারিক শিক্ষা গবেষণা কেন্দ্রে প্রশিক্ষণ অধিবেশন এর মাধ্যমে বাড়িতে শিশুদের সমৃদ্ধ মানবতা লালন করার গুরুত্ব এবং এটি কীভাবে বাস্তবে প্রয়োগ করা যায় তা তুলে ধরা হয়।

খেলাধুলার ক্ষেত্রে রয়েছে কোসেই বুতকু কাই। এখানে স্থানীয় শিশু এবং তরুণদের জুডো এবং কেন্দো (তরবারি বিদ্যা) শেখানো হয়।

পাদটিকা

কোসেই কাউন্সেলিং গবেষণা প্রতিষ্ঠানের কাউন্সেলররা চার বছরের প্রশিক্ষণ কোর্স সম্পন্ন করেছেন এবং অল জাপান কাউন্সেলিং কাউন্সিল থেকে "দ্বিতীয় শ্রেণির কাউন্সেলর" হিসেবে স্বীকৃতি প্রাপ্ত যোগ্য পেশাজীবী। তাই নিশ্চিন্তে পরামর্শ নেওয়া যায়।

※ ব্যক্তিগত ব্যবহার, অনুমতি ব্যতিত অনুলিপি তৈরী কিংবা পুনঃমুদ্রণ না করার জন্য অনুরোধ রইল।

অপছন্দের মানুষ পছন্দের মানুষে পরিণত হয়

অন্যের বাহ্যিক দিক দেখে বিচার না করা

রেভারেন্ড নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।

আমাদের উচিত মানুষের বাহ্যিক আচরণ বা কথাবার্তার চেয়ে তার অন্তর্নিহিত সত্য রূপটি দেখা। যারা সোজাসাপ্টা কথা বলে, তারা সাধারণত মন খুলে কথা বলে এবং গোপন কিছু রাখে না। যারা অনেক কিছু নিয়ে মন্তব্য করে, তারা মূলত হৃদয়বান এবং হয়তো একটু অতিরিক্ত দায়িত্ব নেয়, এই মাত্র।

"অমিতার্থ সূত্র"-এ বলা হয়েছে: "মানুষ কেবল চোখের সামনে যা ঘটে তাই দেখে—এটি ভালো, ওটা খারাপ, এটা লাভ, ওটা ক্ষতি—এভাবে নিজের মতো করে হিসাব করে কষ্ট পায়।"

আমরা সাধারণত মানুষ কিংবা পরিস্থিতিকে পছন্দ-অপছন্দ বা ভালো-মন্দের মাপকাঠিতে বিচার করি। কিন্তু সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি সেই বিচারবোধের ঊর্ধ্বে। সঠিকভাবে দেখলে, প্রতিটি মানুষের মধ্যেই "বুদ্ধ প্রকৃতি" বিদ্যমান। আর সেই বুদ্ধ প্রকৃতিকে

ঢেকে রেখেছে কিছু অশুচিতা বা অপূর্ণতা, যেগুলিই আমাদের দৃষ্টিতে সহজে ধরা পড়ে না। তাই বাহ্যিক রূপে বিভ্রান্ত না হয়ে, অন্তরের সেই "বুদ্ধ প্রকৃতিকে" দেখার চেষ্টা করলে, যাকে আমরা অপছন্দ করি তাকেও ভালোবাসতে পারি। শুধু তাই নয়, আমাদের মনে হবে আমরা সবাই বুদ্ধের করুণায় বেঁচে থাকা একে অপরের সহযোগী। তৃতীয়ত, আমাদের মন কোমল রাখা জরুরি। বৌদ্ধধর্মে "নমনীয় মন" বা বিনয়ী হৃদয়ের গুরুত্ব অপরিসীম। এটি মানুষের পারস্পরিক সম্পর্ক সুন্দর রাখার এক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

যদি কেউ নিজের মনের দরজা শক্ত করে বন্ধ রাখে, তাহলে অন্যদের কথাবার্তা সেই দরজায় ধাক্কা খেয়ে ফিরে যায়। এতে অন্যের অনুভূতি বোঝা যায় না, বরং সম্পর্কেও টানাপোড়েন সৃষ্টি হয়। তার উল্টো, যদি আমাদের মন সব সময় কোমল ও উন্মুক্ত থাকে, তাহলে অন্যদের কথাও হৃদয়ে মৃদুভাবে প্রবেশ করে এবং আমরা সব কিছুতেই সুন্দর চিন্তাধারার সন্ধান পাই। যখন আমরা সৎভাবে অন্যদের সঙ্গে মিশি, তখন তা মন থেকে মনে পৌঁছে যায়। তখন অপর পক্ষও নিজের সদিচ্ছা সহজভাবে প্রকাশ করতে শুরু করে। এভাবেই "মৈত্রী" বা "সম্প্রীতি" জন্ম নেয়।

যদি এমন কারো সঙ্গে দেখা হয় যাকে আপনি অপছন্দ করেন, তখনও যদি আপনি মনে করেন, "এই ব্যক্তি বুদ্ধের দূত," এবং কোমল হৃদয়ে তাকে গ্রহণ করেন, তাহলে বুদ্ধের সঙ্গে আপনার "সম্পর্ক" আরও সুগভীর হবে।

নিওয়ানো নিক্কিও বাণী সংগ্রহ ১ 『বোধিবীজকে জাগ্রত করা』 পৃষ্ঠা ৭৫-৭৬।

Director's Column

তিনটি গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

সবাইকে মৈত্রীময় শুভেচ্ছা। গত মাস পর্যন্ত তীব্র ঠান্ডা ও গরমের পরিবর্তনশীল আবহাওয়া থেকে হঠাৎ পরিবর্তন হয়ে, আমরা বহু প্রতীক্ষিত মনোরম হাওয়ার মৌসুমে প্রবেশ করেছি। প্রকৃতির সর্বত্র প্রাণের স্পন্দন লক্ষ্য করা যাচ্ছে—এটি এক আনন্দময় ঋতু।
তথাপি, এটা অনেকেরই জানা আছে যে সম্মানিত প্রেসিডেন্ট, শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতার দীর্ঘকালীন ধর্মপ্রচারের কার্যকলাপকে তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করেছেন। এই তিনটি হলো—(১) পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ, (২) পূর্বপুরুষদের স্মরণ ও শ্রদ্ধা নিবেদন, এবং (৩) বোধিসত্ত্ব জীবনাচরণ।

আমরা মানুষ হিসেবে যখন এই পৃথিবীতে জন্মগ্রহণ করি, তখন প্রত্যেকেরই 'পিতা-মাতা' নামক অস্তিত্ব থাকে। এটি বৌদ্ধদের পরিচিত "প্রত্যত্যসমুৎপাদ" (কার্যকারণ) তত্ত্ব থেকেও স্পষ্টভাবে বোঝা যায়। প্রত্যত্যসমুৎপাদ মানে—"সব কিছুরই কোনো না কোনো কারণ থাকে, এবং তার ফলস্বরূপ বর্তমানের অবস্থার সৃষ্টি হয়।" "পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা," "পূর্বপুরুষদের স্মরণ," এবং "বোধিসত্ত্ব আচরণ"—এই তিনটি সাধনাই এই তত্ত্বের ভিত্তিতে গড়ে উঠেছে।

শ্রদ্ধেয় প্রতিষ্ঠাতা আমাদের দেখিয়েছেন কীভাবে "পিতা-মাতার গভীর স্নেহ ও ভালোবাসার প্রতি কৃতজ্ঞতা" এবং "আমাদের প্রাণধারাকে প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে আগলে রাখা পূর্বপুরুষদের প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধ" বাস্তব কর্মের মাধ্যমে প্রকাশ করা যায়। এই মাসে সম্মানিত প্রেসিডেন্ট যখন আমাদের পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞতা নিয়ে ধর্মোপদেশ দিয়েছেন, তখন এটা এক উত্তম সুযোগ হয়ে উঠেছে নিজেদের প্রাণের উৎস সম্পর্কে গভীরভাবে ভাবার। এই কৃতজ্ঞতার বোধই স্বাভাবিকভাবে "নিজের ও অপরের কল্যাণ" তথা বোধিসত্ত্ব আচরণের দিকে আমাদের অনুপ্রাণিত করে। এই মাসেও, আসুন আমরা কৃতজ্ঞতার মন নিয়ে ধর্মানুশীলনে আত্মনিয়োগ করি।

২০২৫ সালের শাক্যমুনি বুদ্ধের জন্মোৎসব উপলক্ষে সংঘবদ্ধ তীর্থযাত্রায় অংশগ্রহণকারীদের আন্তর্জাতিক ধর্মপ্রচার দপ্তরে স্বাগত জানানো হলো।
উপরে: কলকাতা ও গয়া শাখা থেকে আগত অংশগ্রহণকারীরা।
ডানে: বাংলাদেশ ব্রাঞ্চ থেকে আগত অংশগ্রহণকারীরা।

Donate-a-Meal Movement
"একবেলার খাবার উৎসর্গ করার আন্দোলন"

রিস্‌সো কোসেই কাই-এর "একবেলা খাবার উৎসর্গ করার আন্দোলন" এই বছর ৫০ বছর পূর্ণ করছে। এই বছর, প্রতি দুই মাসে একবার, আমরা এই আন্দোলন

আহার হৃদয়কে প্রসন্ন করে!

"একবেলার খাবার উৎসর্গ করার আন্দোলন" কী?

"একবেলার খাবার উৎসর্গ করার আন্দোলন" হল একটি সহানুভূতির আন্দোলন, যা বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে সংঘাত, প্রাকৃতিক দুর্যোগ, দারিদ্রতা ইত্যাদির শিকার মানুষের প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করার জন্য, খাবার বা শখের জন্য ব্যয় করা নিজের প্রয়োজনীয় অর্থ থেকে দান করার মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করার উদ্দেশ্যে গঠিত হয়েছে।

এ মাসে, দীর্ঘকাল ধরে এই আন্দোলনটি প্রচার করা এবং বর্তমানে প্রতি মাসের ১ ও ১৫ তারিখে গ্রেটসেক্রেট হল এ অনুষ্ঠিত "একবেলা খাবার মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন"-এর মাধ্যমে, খাদ্যাভাবের অনুভূতির সাথে মমতার সাথে মোকাবিলা করার এবং নিজের জীবনকে লক্ষ্য করার উপায় নিয়ে কাজ করছেন রিস্‌সো কোসেই-কাই আন্তর্জাতিক ব্রাঞ্চ (IBC)-এর প্রধান শোকো মিজুতানি।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: আজ আমাদের সঙ্গে সময় কাটানোর জন্য আন্তরিক ধন্যবাদ। আপনাদের সহযোগিতায়, রিস্‌সো কোসেই কাই-এর "এক বেলার আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন" এই বছর তার ৫০তম বার্ষিকী উদ্‌যাপন করছে। আন্দোলনের সূচনালগ্ন থেকেই আমরা "সহানুভূতি", "প্রার্থনা" এবং "দান"—এই তিনটি মূল চেতনার ওপর গুরুত্বারোপ করে আসছি। বর্তমানে আমরা "আহার হৃদয়কে প্রসন্ন করে"—এই ভাবনাকে অন্তরে ধারণ করে কাজ করে চলেছি। এর মাধ্যমে আমরা সেই নিঃস্বার্থ আনন্দকে অনুভব করার চেষ্টা করি, যা কেউ কারও কথা মনে রেখে, তার জন্য কিছু করতে পারলে অনুভব করে। এই বাস্তবচর্চার মধ্য দিয়ে জন্ম নেয় আন্তরিকতা, মমতা ও সহানুভূতির অনুভতি—এটাই আমাদের জন্য এক অনন্য ও মূল্যবান অভিজ্ঞতা। মিজুতানি মহোদয়, শুনেছি আপনি বহুদিন ধরেই "এক বেলার আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন"-এর সঙ্গে যুক্ত আছেন। এই আন্দোলনের সঙ্গে আপনার প্রথম পরিচয় কীভাবে হয়েছিল?

রেভারেন্ড মিজুতানি: "এক বেলার আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন"-এর সঙ্গে প্রথম পরিচয়ের সময়টা সঠিকভাবে মনে নেই। তবে ১৯৭৯ সালে, সম্মানিত প্রতিষ্ঠাতা যখন আসাহি পত্রিকার "আলোচনা মঞ্চ" বিভাগে "এক বেলার আহার আন্দোলনকে জাতীয় আন্দোলনে রূপ দেওয়ার উদ্দেশ্যে" শীর্ষক একটি প্রবন্ধ প্রকাশ করেন, তখন থেকেই এ আন্দোলনটি সমাজব্যাপী সক্রিয়ভাবে প্রচারিত হতে থাকে। সেই সময়েই আমি প্রথম এ বিষয়ে জানতে পারি। আমি যখন গাকুরিন (ধর্মীয় প্রশিক্ষণ কেন্দ্র) থেকে স্নাতক হই, তখন উচ্চশিক্ষার জন্য আমেরিকায় যাই। পরে দেশে ফিরে এসে রিস্‌সো কোসেই কাই-এর আন্তর্জাতিক বিভাগে নিযুক্ত হই, এবং সেখান থেকে আমাকে আফ্রিকায় চিকিৎসা সহায়তা কার্যক্রমে অংশ নিতে পাঠানো হয়। আন্তর্জাতিক বিভাগে কাজ শুরু করার পর থেকেই আমার মধ্যে "এক বেলার আহার উৎসর্গ করার আন্দোলন"-এর প্রতি একটি গভীর সচেতনতা ও সংযোগ গড়ে ওঠে। কারণ, সে সময় এই বিভাগটি ছিল দানের মাধ্যমে পরিচালিত বিভিন্ন সহায়তা কর্মসূচির বাস্তবায়নের মূল দায়িত্বে।

রেভারেন্ড শোকো মিজুতানি, রিস্‌সো কোসেই-কাই আন্তর্জাতিক ব্রাঞ্চ (IBC)-এর প্রধান।
তিনি বিশ্ববিদ্যালয়ে কৃষিবিদ্যায় অধ্যয়ন করেছেন এবং কৃষির মাধ্যমে আন্তর্জাতিক সমাজে অবদান রাখতে যুক্তরাজ্যের একটি বিশ্ববিদ্যালয়ে জীববিদ্যা পড়েছেন। তাঁর বিদেশে পড়াশোনা করার সময়, শান্তিপূর্ণ একটি বিশ্ব প্রতিষ্ঠার জন্য নিজের মনোভাব শান্তিপূর্ণ অবস্থায় নেই, এমন অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বে তিনি সচেতন হন। এরপর তিনি প্রতিষ্ঠাতার লেখা "প্রকৃত আত্মা মহাবিশ্বের জীবনের সঙ্গে একত্রিত" এই চিন্তাধারার সঙ্গে পরিচিত হন, এবং তাঁর অন্তর শান্ত করার উত্তর তিনি রিস্‌সো কোসেই-কাই-তে পাবেন বলে অনুভব করেন। ১৯৭৮ সালে তিনি রিস্‌সো কোসেই-কাই-এ যোগদান করেন। তিনি বিশ্বাস করেন যে, বৌদ্ধ ধর্ম প্রচারই আন্তর্জাতিক শান্তির পথে সত্যিকারের দিকনির্দেশনা, এবং ১৯৮০ সালে তিনি সদর দপ্তরে যোগদান করেন। এরপর, বিদেশে ব্রাঞ্চ প্রধান ও আন্তর্জাতিক প্রচার বিভাগের প্রধান হিসেবে কাজ করেছেন, এবং ২০২৩ সালের ডিসেম্বর থেকে তিনি বর্তমান পদে রয়েছেন।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: তখন আপনি কেমন অনুভূতি নিয়ে এটা অনুশীলন করতেন?

রেভারেন্ড মিজুতানি: "এক বেলার আহার আন্দোলন"কে

আমি কখনোই কেবল একটি মানবিক সহায়তা কার্যক্রম হিসেবে দেখিনি। বরং এটি আমার কাছে ছিল এক অসাধারণ আত্মিক আন্দোলন—যা মানুষের মাঝে জাতিসীমা ও বিভেদ অতিক্রম করে একসাথে বাঁচার পথ তৈরি করে দেয়। আমার নিজের অভিজ্ঞতার কথা বললে বলতে হয়, আমি সত্যিই দিনে এক বেলা আহার ত্যাগ করতাম। সেই ক্ষুধা ও অপূর্ণতার অনুভব হৃদয়কে সবসময় নাড়া দিত। ফলে এই আন্দোলনের বাস্তবচর্চার যে আনন্দ—তা গভীরভাবে উপলব্ধি করা আমার পক্ষে সহজ ছিল না; বরং, সত্যি বলতে, কিছুটা কঠিনই ছিল।

আমি যখন দায়িত্বে ছিলাম, প্রায়ই বিদেশে সফরে যেতাম—সেসব সংস্থার কাছে, যারা "এক বেলার আহার" আন্দোলনের মাধ্যমে সহায়তা পেত। সেখানে আমি বলতাম, “আমরা রিস্‌সো কোসেই কাই-এর সদস্যরা এক বেলা আহার না করে, আপনাদের শান্তির জন্য প্রার্থনা করি। সেই প্রার্থনার প্রতিফলন হিসেবেই এই অর্থ আপনাদের জন্য উৎসর্গ করা হয়।” এই কথাগুলো শুনে অনেকেই আবেগময় হয়ে পড়তেন এবং আন্দোলনের গভীর তাৎপর্য হৃদয়ে ধারণ করতেন। এমন অভিজ্ঞতা বহুবার হয়েছে। তাদের সেই নিখাদ ও আন্তরিক গ্রহণযোগ্যতা দেখে আমার নিজের মনে বহুবার প্রশ্ন জেগেছে—আমরা কি সত্যিই প্রতিবার "এক বেলার আহার"-এর চেতনা আন্তরিকভাবে, পূর্ণ মনোযোগে পালন করতে পারছি? এই উপলব্ধি আমাকে আত্মসমালোচনার পথে নিয়ে গেছে।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: "আমাদের মধ্যে ‘এটা অবশ্যই করতে হবে’—এই দায়িত্ববোধ বা কর্তব্যবোধ নিঃসন্দেহে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবে আমি মনে করি, যদি কেবল সেই অনুভবেই সীমাবদ্ধ থাকি, তাহলে ‘এক বেলার আহার আন্দোলন’ আমাদের কাছে কষ্টকর ও কঠিন কিছু হয়ে উঠতে পারে। এতে করে, মানুষের প্রতি সহানুভূতি কিংবা প্রার্থনার মানসিকতা—এই আন্দোলনের প্রকৃত উদ্দেশ্য ও গভীরতা আমরা হারিয়ে ফেলতে পারি।"

রেভারেন্ড মিজুতানি: "শুধু ‘কারো জন্য’ অথবা ‘আদর্শ সমাজ গঠনের জন্য’—এই ভাবনাই যদি থাকে, তাহলে সেটা কখনও কখনও বোঝার মতো মনে হতে পারে বা চালিয়ে যাওয়াটা কঠিন হয়ে পড়ে। তাই আমি মনে করি, বাস্তবচর্চার মাধ্যমে যদি আনন্দ অনুভব করা যায়, কিংবা নিজের ভেতরের মানসিক উন্নতি দেখা যায়—তবে সেটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই অনুভূতিগুলো যুক্ত হলে, ‘এক বেলার আহার আন্দোলন’-এর চেতনা আরও গভীরভাবে হৃদয়ে গেঁথে যায়, এবং দীর্ঘদিন ধরে এই পথ চলা সম্ভব হয়।"

রেভারেন্ড হিদেশিমা: "মিজুতানি মহোদয়, আপনি যে ‘এক বেলার আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান’-এর চর্চা করছেন, তা এক বেলার আহার বাস্তবচর্চার মধ্যে আনন্দ খুঁজে পাওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ সূত্র বলে আমি মনে করি। এই অনুশীলনটি কীভাবে শুরু হয়েছে, এর পেছনের প্রেক্ষাপট সম্পর্কে কিছু বলবেন কি?"

রেভারেন্ড মিজুতানি: ১৯৯০-এর দশকে, আমি থাই থেরবাদ বৌদ্ধধর্মের জাপানি ভিক্ষু প্রাযুকি নারাতেবো ভান্তের সঙ্গে সাক্ষাৎ করার সৌভাগ্য লাভ করি। তিনি সোফিয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে স্নাতক সম্পন্ন করার পর থাইল্যান্ডে গমন করেন, যেখানে তিনি গ্রামীণ উন্নয়ন এবং সন্ন্যাসধর্মে ভিক্ষুদের ভূমিকা নিয়ে গবেষণা করেন। পরবর্তীকালে, তিনি প্রখ্যাত ধ্যানগুরু লুয়ানপো কামকিয়ান ভান্তের অধীনে প্রব্রজ্যা গ্রহণ করেন এবং ধ্যান শিক্ষায় দীক্ষিত হন। বর্তমানে তিনি থাইল্যান্ডের একটি বৌদ্ধমন্দিরে উপ-পরিচালক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন এবং জাপানে থেরবাদ বৌদ্ধধর্মের প্রচার ও প্রসারে নিয়োজিত আছেন। নারাতেবো ভান্তের নিকট থেকেই আমি "মাইন্ডফুলনেস ধ্যান"—এর মূল ভিত্তি "বিপাস্‌সনা ধ্যান" চর্চার সুযোগ পাই। এই ধ্যানে, মন ধ্যানের সময় যখনই অন্যদিকে ছুটে যায়, তখন সেই বিচলিত ভাবকে অবচেতনভাবে দমন না করে, সচেতনভাবে লক্ষ্য করে, আবার আলতোভাবে মনকে "এই মুহূর্তে, এখানেই" ফিরিয়ে আনার চর্চা করা হয়। এই ধ্যানপদ্ধতি আমাদের শেখায়—নিজের মানসিক অবস্থান ও অতীত স্মৃতিজনিত যন্ত্রণাগুলিকে যেন বাইরের এক শান্ত দৃষ্টিভঙ্গি থেকে দেখা যায়। এর ফলে, আমরা নিজের অভ্যন্তরের বেদনাকে নিজের হাতে আরও বাড়িয়ে তোলার প্রবণতা থেকে মুক্ত হতে পারি। আমি যখন আমেরিকায় দায়িত্ব পালন করছিলাম, তখনও এই ধ্যানচর্চা নিয়মিত অব্যাহত রাখতাম। এটি ছিল একান্তভাবে নিজের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের একটি মৌন, গভীর সাধনার পথ।

দেশে ফেরার পর, ‘এক বেলার আহার’ আন্দোলন ও ধ্যানচর্চার অভ্যাস আমাকে "ক্ষুধা" সম্পর্কে এক সম্পূর্ণ নতুন দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। একদিন, ধ্যানের মধ্যে হঠাৎ যেন আমার "ক্ষুধা সাহেবের" সঙ্গে সাক্ষাৎ হলো। এর আগেও আমি ক্ষুধাকে চিনতাম—তবে সেটি ছিল একরকম বিরক্তিকর অনুভব: “পেট খালি”, “অস্বস্তিকর”—একটা এমন কিছু, যা সহ্য করে যেতে হয়।

কিন্তু তখন, আমি প্রথমবারের মতো উপলব্ধি করলাম—এই ক্ষুধা আসলে জীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ সংকেত। উদাহরণস্বরূপ, কেউ যদি ভুলে যায় প্রতিদিন খেতে হয় এমন ওষুধ, সে হয়তো টানা তিন দিন না খেয়েও থাকতে পারে। কিন্তু খাবারের কথা সহজে ভোলা যায় না—কারণ ক্ষুধা আমাদের মনে করিয়ে দেয়: “পেট খালি,” “এখন খেতে হবে।” ভাবুন তো, যদি আমরা ক্ষুধাই অনুভব না করতাম, তবে হয়তো খাওয়ার কথাও ভুলে যেতাম। এইভাবে চিন্তা করতে গিয়েই আমার হৃদয়ে এক আশ্চর্য বোধ জেগে ওঠে—ক্ষুধা তো আমাকে বাঁচিয়ে রাখার জন্যই আসে। সে যেন একজন নীরব সঙ্গী, যে সবসময় আমাকে আমার শরীরের খেয়াল রাখতে মনে করিয়ে দেয়। সেই মুহূর্তে, যাকে এতদিন বিরক্তিকর বলেই জেনেছিলাম, তাকে হঠাৎই অপার স্নেহে অনুভব করতে শুরু করলাম। তখনই আমার মনে হলো—এই অনুভব তো আমার প্রিয়জনের মতো। তাই তাকে ভালোবেসে ‘ক্ষুধা সাহেব’ ডাকতে মন চায়—একজন মায়াময় জীবনসঙ্গীর মতো।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: ক্ষুধার অনুভূতির পরিবর্তন কি "এক বেলার আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান"-এর সাথে সম্পর্কিত ছিল?

রেভারেন্ড মিজুতানি: আগে যে ক্ষুধাকে আমি অস্বস্তিকর মনে করতাম, সেটি ধ্যানের মাধ্যমে এক অদ্‌ভুতভাবে প্রিয় "ক্ষুধা সাহেব"-এ পরিণত হয়ে গেল, এবং মনের মধ্যে এক

শান্তি অনুভব করতে শুরু করলাম। এবং, খাবার না খেয়ে যে অপ্রাপ্তির অনুভূতি, ক্ষুধার অনুভূতিকে আমি মাইন্ডফুলনেস ধ্যানের সঙ্গে যুক্ত করার মাধ্যমে, "এক বেলার আহার আন্দোলন"-এর সবচেয়ে বড় প্রতিবন্ধকতা, তথা অতিরিক্ত খাওয়ার নেতিবাচক ভাবনাকে ছাড়িয়ে যেতে পারব বলে মনে হল। এভাবে, আমি উরাসাকি মাসায়ো মহোদয়ের সাথে পরামর্শ করতে করতে, "এক বেলার আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান"-এর ধারণাটি বাস্তব রূপে আনার কাজ শুরু করি।

উরাসাকি মহোদয় থাইল্যান্ডের মহিদোন বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছেন এবং বর্তমানে থাইল্যান্ডে বসবাস করছেন। তিনি থাই ভিক্ষুদের উপদেশ এবং থেরবাদ বৌদ্ধধর্মের বিভিন্ন গ্রন্থের অনুবাদ করেন, এবং জাপানে সেই শিক্ষাগুলি প্রচার করছেন। তিনি আমাদের সংগঠনের একজন সদস্যও বটে।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: এটা খুবই আকর্ষণীয় একটি গল্প। শুধুমাত্র ক্ষুধাবোধকে গ্রহণ করা নয়, বরং সেটিকে "প্রিয় অস্তিত্ব" হিসেবে পরিবর্তিত হওয়ার প্রক্রিয়াতে যে এক বিশাল পরিবর্তন রয়েছে, তা আমি অনুভব করতে পারছি। তাহলে, ওই "প্রিয়" অনুভূতিটি ঠিক কী ধরনের ছিল, তা আপনি কিভাবে বর্ণনা করবেন?

রেভারেন্ড মিজুতানি: প্রথমে, আমি ভাবতাম, ধ্যানের মাধ্যমে যদি ক্ষুধার অস্বস্তি অতিক্রম করতে পারি, তাহলে এক বেলার আহারের বাস্তবায়নে আরও আনন্দ খুঁজে পেতে পারব। তবে, ক্ষুধাকে ধীরে ধীরে পর্যবেক্ষণ করার মধ্যে, আমি উপলব্ধি করলাম যে "পেট খালি হওয়া" এই অনুভূতির অন্তরে একটি শক্তি কাজ করছে যা আমাকে বাঁচানোর জন্য কাজ করছে। আরও বিস্ময়ের বিষয় হলো, ওই "বাঁচানোর শক্তি" শুধু আমার মধ্যে নয়, সকল মানুষের মধ্যে সমানভাবে বিদ্যমান—এটি আমার মনে হয়েছে। এটি আমাদের শিখায় যে "মহান এক জীবন" বা "বুদ্ধের জীবন" এর সাথে সংযুক্ত, সেটি থেকে আসছে। এভাবে ভাবলে, "প্রিয়" অনুভূতি আসলে এমন কিছু, যা আমাকে বাঁচানোর চেষ্টা করছে, তার প্রতি "ধন্যবাদ" বা "কৃতজ্ঞতা" জানানোর অনুভূতি হতে পারে। আমাদের হৃদপিণ্ড বা অন্যান্য অঙ্গগুলি, যা আমাদের শরীরের অংশ, তারা আমাদের কোনো সচেতনতার প্রয়োজন ছাড়াই নিরলসভাবে কাজ করে চলে। এতে যখন আমি মনোযোগ দিলাম, তখন মনে হল, "এটা অসাধারণ, ধন্যবাদ"—এই অনুভূতি আসতে শুরু করল। এবং যখন আমি সেই অংশটিকে "ধন্যবাদ" বলি, তখন আমার ও সেই অংশের সম্পর্ক পরিবর্তিত হতে শুরু করে, এটি এক ধরনের অভিজ্ঞতা ছিল।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: এক বেলার আহার অনুশীলনের সাথে "এক বেলার আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান" যোগ করার ফলে কী ধরনের পরিবর্তন এসেছে আপনার মধ্যে?

রেভারেন্ড মিজুতানি: এখন পর্যন্ত, এক বেলার আহারের দিনগুলি আমার কাছে ছিল ক্ষুধা সহ্য করার দিন। কিন্তু এখন, এক বেলার আহারের দিন আমি উপভোগ করি। আমি ক্ষুধা অনুভব করি, তবে তা আর কষ্টকর হয় না। এছাড়া, এক বেলার আহারের দিনে, যদিও সময় সংক্ষিপ্ত হলেও, আমি নিশ্চিতভাবে ধ্যানের সময় বের করতে পারি। ধ্যান করার মাধ্যমে, আমি অনুভব করি যে আমার মানসিক অবস্থা ও অনুভূতিতে আমি আর ঝুঁকতে পারি না, বরং আমি সেগুলিকে পর্যবেক্ষণ করতে পারি। এই পরিবর্তন আমার দৈনন্দিন জীবনেও সাহায্য করেছে, বিশেষ করে যখন আমি কঠিন পরিস্থিতি বা অন্যদের সাথে মিথস্ক্রিয়া করি, তখন আমি নেতিবাচক অনুভূতিগুলি বা মনের অবস্থা সম্পর্কে সচেতন হতে পারি। এবং এরপর আমার বিরক্তি বা অসন্তুষ্টি দূর হয়ে যায়। আমি আর আগ্রহ বা অভ্যস্ততায় আবদ্ধ হয়ে যাই না, বরং নিজেকে শান্তভাবে পর্যবেক্ষণ করার ক্ষমতা আমার মধ্যে বেড়ে উঠছে।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: আপনি আমাদেরকে শিখিয়েছেন যে, "ক্ষুধা" এবং "কিছু খাবার খেতে চাওয়া" এই দুটি অবস্থা একসাথে সম্পর্কিত নয়। ধ্যানের মাধ্যমে, আমরা এই দুটি অনুভূতিকে আলাদা করে ভাবতে পারি, এবং ফলস্বরূপ, আমরা প্রতিটির প্রতি আরও গভীরভাবে নজর দিতে পারি।

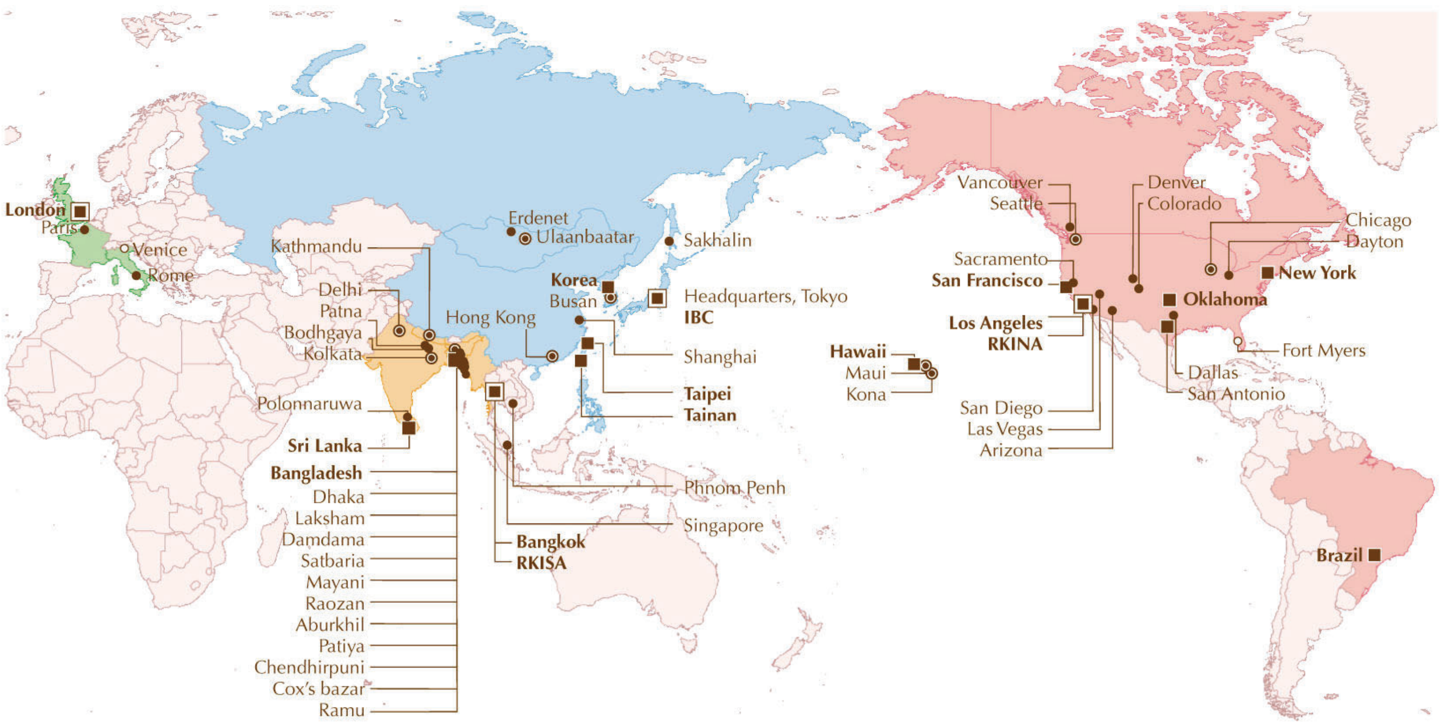
রেভারেন্ড মিজুতানি: ধ্যান চালিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে, আস্তে আস্তে আমি আরও গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারব বলে মনে করি।

রেভারেন্ড হিদেশিমা: ধন্যবাদ। শেষে, এক বেলার আহার অনুশীলনকারী সকলের জন্য একটি বার্তা দিতে পারবেন কি?

রেভারেন্ড মিজুতানি: "এক বেলার আহার আন্দোলন" শুধুমাত্র একটি দান সংগ্রহের কার্যক্রম নয়, এটি মানসিক অনুশীলন যা আমাদের মনকে গড়ে তোলে। এই অনুশীলনের মাধ্যমে, আমাদের মন নরম হয়ে ওঠে এবং সেই কোমলতা চারপাশে ছড়িয়ে পড়ে, যা শেষমেশ একটি কোমল পৃথিবী প্রতিষ্ঠার দিকে নিয়ে যাবে। এক বেলার আহারের অনুশীলনের বিস্তারই পৃথিবী পরিবর্তন করবে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, এক বেলার আহারের অনুশীলনকে গভীরভাবে উপভোগ করা। সেখানে উপলব্ধি ও আনন্দ তৈরি হয়। সেই উপলব্ধি ও আনন্দ অন্যদেরও ইতিবাচক প্রভাবিত করবে এবং একটি ভালো চক্র তৈরি করবে, আমি এ ব্যাপারে দৃঢ় বিশ্বাসী। যদি "এক বেলার আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান" এর মাধ্যমে সাহায্য করতে পারি, তবে আমি খুবই আনন্দিত হবো।

যারা "এক বেলা আহার মাইন্ডফুলনেস ধ্যান" বাস্তবভাবে অভিজ্ঞতা করতে চান, তাদেরকে অনুগ্রহ করে এই ভিডিওটি দেখার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।

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