

Living the Lotus 4

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 247



The Brazil Dharma Center Welcomes Rev. Takashi Maeda, Director of Rissho Kosei-kai International, on March 22

Living the Lotus
Vol. 247 (April 2026)

Senior Editor: Rev. Takashi Maeda
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 ধর্মানুশীলনের 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-হাত 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, 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।

বেগুনি ফুলের মতো ক্ষুদ্র মানুষ হয়ে

রেভারেন্ড নিচিকো নিওয়ানো
প্রেসিডেন্ট, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



ঔপন্যাসিক সোওসেকির কবিতা ও বুদ্ধের জন্মগাথা

১৮৯৭ সালে, ঔপন্যাসিক নাৎসুমে সোওসেকি তাঁর প্রিয় বন্ধু মাসাওকা শিকির কাছে একটি হাইকু কবিতা পাঠান—“বেগুনি ফুলের মতো ছোট একজন মানুষ হয়ে জন্মাতে চাই।” চীন-জাপান যুদ্ধে জয়ের পর, জাপান যখন আধুনিক জাতিরাষ্ট্র হিসেবে অগ্রযাত্রার উচ্ছ্বাসে উদ্বেল, সেই সময়ে রচিত এই পংক্তি যেন এক নীরব অন্তর্দর্শনের প্রকাশ। চারদিকে বিজয়ের উল্লাস, আত্মবিশ্বাস ও শক্তির প্রদর্শন—কিন্তু সেই পরিবেশের মাঝেই সোওসেকির হৃদয়ে জেগে উঠেছিল এক সংযত ও বিনম্র অনুভব।

নিজস্ব ব্যক্তিত্বকে সম্মান করা এবং মর্যাদার সঙ্গে জীবনযাপন করা নিঃসন্দেহে গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু সেই বোধ যদি সঠিকভাবে অনুধাবন না করা হয়, তবে তা আত্মগর্ব, অন্যকে অবমূল্যায়ন কিংবা ভীতি প্রদর্শনের মানসিকতায় পরিণত হতে পারে। ইতিহাস আমাদের দেখিয়েছে—এমন মানসিকতা কখনও কখনও সমষ্টিগত উন্মাদনায় রূপ নিয়ে মানুষকে যুদ্ধের পথেও পরিচালিত করেছে। এই বাস্তবতার মুখোমুখি দাঁড়িয়েই সোওসেকির আকাঙ্ক্ষা ছিল ভিন্ন। তিনি চেয়েছিলেন পথের ধারে নীরবে ফুটে থাকা বেগুনি ফুলের মতো হতে—চোখে না পড়লেও দৃঢ়ভাবে বেঁচে থাকা, বিনয়ী অথচ প্রাণময় এক অস্তিত্ব; এমন একজন মানুষ, যার উপস্থিতি অন্যের হৃদয়ে সান্ত্বনা ও প্রশান্তি জাগায়।

এপ্রিলের ৮ তারিখ বৌদ্ধধর্মে শাক্যমুনি বুদ্ধের জন্মোৎসব পালিত হয়। ঐতিহ্য অনুসারে, জন্মের পরপরই তিনি যে বাণী উচ্চারণ করেছিলেন বলে প্রচলিত আছে—“স্বর্গে-মর্তে, আমিই একমাত্র শ্রেষ্ঠ।” এই জন্মগাথার প্রকৃত তাৎপর্য গভীরভাবে অনুধাবন করলে বোঝা যায়, এটি অহংকারের ঘোষণা নয়। বরং প্রত্যেক মানুষ যে অনন্য ও অদ্বিতীয়, সেই মর্যাদার ঘোষণা। প্রত্যেক জীবনই অমূল্য—এই সত্যের উপলব্ধিই এখানে নিহিত। এই উপলব্ধি সোওসেকির বিনম্র আকাঙ্ক্ষার সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ। নিজেকে জানার বিনয়, আত্মসমালোচনার সাহস, এবং নিজ ও পরকে সমানভাবে সম্মান করার চেতনা—এই মূল্যবোধই প্রকৃত মানবিকতার ভিত্তি।

আমরা প্রত্যেকে এই পৃথিবীতে একক ও অনন্য সত্তা। যখন আমরা তা উপলব্ধি করি, তখন অহংকারী উচ্চাকাঙ্ক্ষা কিংবা অন্যের সঙ্গে অযথা দ্বন্দ্ব জড়িয়ে পড়ার অসারতা স্পষ্ট হয়ে ওঠে। একই সঙ্গে আমরা বুঝতে পারি—নিজেকে ও অন্যকে সম্মান করা, পরস্পরের সঙ্গে সম্প্রীতিতে জীবনযাপন করা—এই চেতনার মধ্যেই মানবজন্মের প্রকৃত অর্থ নিহিত। আরও গভীরে গেলে উপলব্ধি হয়—কৃতজ্ঞতা ও করুণার হৃদয়ই সবচেয়ে

মূল্যবান সম্পদ।

অহংকারে আত্মতৃপ্তি খোঁজার চেয়ে, যদি আমরা “ছোট মানুষ” হয়েও অন্যের হৃদয়ে শান্তি আনতে পারি এবং সম্প্রীতির পরিবেশ গড়ে তুলতে পারি—তবে সেই জীবনই সত্যিকার অর্থে সুখময় ও সার্থক জীবন।

আমাদের জন্মের অর্থ

জাপানের প্রখ্যাত সাহিত্যিক নাৎসুমে সোওসেকি নিজেকে একটি বেগুনি ফুলের সঙ্গে তুলনা করেছিলেন। তাহলে প্রশ্ন আসে—আমরা প্রত্যেকে কেমন ফুলের মতো হতে চাই?

এই ঋতুতে ম্যাগনোলিয়া, চেরি ফুল কিংবা ড্যান্ডেলিয়নের মতো ফুলগুলো খুবই স্নিগ্ধ ও মনোমুগ্ধকর মনে হয়। আবার মিষ্টি সুগন্ধ ছড়িয়ে প্রশান্তি এনে দেয় এমন ড্যাফনিয়া ফুলের কথাও নিশ্চয়ই আমাদের মনে আসে। কেউ একজন সুন্দরভাবে বলেছেন—“ফুলের সৌন্দর্যের কোনো শ্রেণীবিন্যাস নেই।” প্রতিটি ফুলই নিজের সামর্থ্যের সবটুকু দিয়ে কুসুমিত হয়। সেখানে শ্রেষ্ঠত্ব বা হীনতার কোনো তুলনা নেই, নেই সৌন্দর্যের কোনো প্রতিযোগিতা।

জাপানের দার্শনিক নিশিদা কিতারো যথার্থই বলেছেন—“যেমন একটি ফুল তার প্রকৃত স্বভাবকে সম্পূর্ণভাবে প্রকাশ করলে তখনই সবচেয়ে সুন্দর হয়ে ওঠে, তেমনি একজন মানুষও যখন তার প্রকৃত স্বভাবকে প্রকাশ করতে পারে, তখন সে সৌন্দর্যের শিখরে পৌঁছে যায়।”

আমরা যারা বুদ্ধের শিক্ষা অধ্যয়ন করি এবং সেই শিক্ষাকে জীবনে ধারণ করার চেষ্টা করি, তাদের কাছে মানুষের প্রকৃত স্বভাব হলো বুদ্ধ প্রকৃতি। যখন আমরা প্রত্যেকে নিজের মধ্যে সেই বুদ্ধ প্রকৃতিকে উপলব্ধি করি এবং তা প্রকাশ করি, তখন আমাদের জীবনও ফুলের মতোই তার প্রকৃত উদ্দেশ্য পূর্ণ করে। এখানেই মানুষ হিসেবে জন্মগ্রহণ করার গভীর তাৎপর্য নিহিত।

তবে জীবনের এই অর্থ উপলব্ধি করার সময় সবার জন্য এক নয়। তাই বিশেষ করে তরুণদের অধৈর্য বা হতাশ হওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই।

আমার প্রিয় ধর্মীয় কবিতাগুলোর মধ্যে একটি হলো—“এই পৃথিবীতে কেবল একটি সৎ ও সরল মন নিয়ে সহজভাবে বাস করাই উত্তম।”—(সাজেন সেক্কেই)। এর অর্থ হলো—মনে শান্তি রাখা, অপ্রয়োজনীয় দুঃখ, রাগ বা আকাঙ্ক্ষাকে কমিয়ে আনা, এবং খুব বেশি চোখে পড়ার চেষ্টা না করে হৃদয়কে সবসময় সরল ও সৎ রাখা।

বিশেষ করে আজকের এই উদ্বেগ ও অসন্তোষে ভরা সময়ে, আমাদের প্রত্যেকেরই উচিত—“অন্যদেরকে আগে স্থান দেওয়া”র চেতনা ভুলে না গিয়ে, আমরা প্রত্যেকে নিজস্ব বৈশিষ্ট্যে ভরা একটি অনন্য ফুলের মতো মসৃণভাবে বিকশিত হতে চাই।

‘কোসেই’ এপ্রিল ২০২৬ইং।





দশস্বরূপতা (হেতু ও প্রত্যয়)

গত মাসের ধারাবাহিকতায় রিসসো কোসেই-কাইয়ের আন্তর্জাতিক উপদেষ্টা ড. ডমিনিক স্কারাঞ্জেলো এর রচিত “এখানেই সাধনাক্ষেত্র” শীর্ষক ভাবনাটি এখানে উপস্থাপন করা হলো। “এখানেই সাধনাক্ষেত্র”—এই ধারণাটি সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্রের “তথাগতের দৈবশক্তি” অধ্যায়ে বর্ণিত সেই শিক্ষার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে, যেখানে বলা হয়েছে যে কোনো স্থানই সাধনার ক্ষেত্র হয়ে উঠতে পারে। “এখানেই, এখনই সাধনার ক্ষেত্র”—এই শিক্ষা আমাদের নীরবে অনুপ্রাণিত করে, যেন পরিবার, কর্মক্ষেত্র, বিদ্যালয় অথবা দৈনন্দিন জীবনের যেকোনো পরিসরেই আমরা ধর্মবাণীকে বাস্তবে প্রয়োগ করি এবং বোধিচিন্তকে জাগ্রত করি।



ডঃ ডমিনিক স্কারাঞ্জেলো

এবার আমরা “স্বতন্ত্র হেতু” এবং “স্বতন্ত্র প্রত্যয়” নিয়ে আলোচনা করব। একই সঙ্গে, দৈনন্দিন জীবনে ধর্মের শিক্ষা বাস্তবায়নের জন্য হেতু ও প্রত্যয়কে সঠিকভাবে জানা কেন অপরিহার্য—তা অনুধাবনের চেষ্টা করব।

মার্চ সংখ্যায় আমরা জেনেছিলাম যে, আমাদের প্রতিটি আচরণের পেছনে একটি কারণ—অর্থাৎ হেতু—বিদ্যমান। যখন আমরা এই কারণগুলির উৎস গভীরভাবে অনুসন্ধান করি, তখন উপলব্ধি করি যে এর মূল উৎস আমাদের নিজের অন্তরের মধ্যে—অর্থাৎ আমাদের স্বভাব বা প্রকৃতিতে নিহিত। এই সত্যটি যথাযথভাবে বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা প্রতিদিন নানাবিধ বস্তু, ব্যক্তি ও পরিস্থিতির সম্মুখীন হই। এই প্রতিটি উপাদানই একেকটি প্রত্যয়—অর্থাৎ উপলক্ষ বা শর্ত হিসেবে কাজ করে। আমাদের মনের অবস্থা থেকে উদগত সম্ভাবনাময় শক্তি (স্বতন্ত্র শক্তি) তখন বাহ্যিক জগতে স্বতন্ত্র কর্ম হিসেবে প্রকাশিত হয়। এই প্রকাশিত আচরণই পুনরায় বহির্জগতে প্রভাব বিস্তার করে এবং ক্রমে নতুন এক হেতু-তে পরিণত হয়।

কারণ আমাদের নিজের মধ্যেই নিহিত—এ কথা বলার অর্থ এই নয় যে, আমাদের জীবন পারিপার্শ্বিক প্রভাব থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত, কিংবা আমাদের নির্বাচনের স্বাধীনতা সীমাবদ্ধ হয়ে যায়। এমন ধারণা একটি ভ্রান্তি। বুদ্ধের শিক্ষা কখনোই এই কথা অস্বীকার করে না যে, বিভিন্ন সমস্যা সৃষ্টির পেছনে কাঠামোগত, সামাজিক ও অর্থনৈতিক কারণও বিদ্যমান। তবে বাস্তবতা যতই কঠিন হোক না কেন, আমরা সেই পরিস্থিতির প্রতি কীভাবে সাড়া দেব—সেই ক্ষেত্রে আমাদের সামনে সর্বদা বিভিন্ন বিকল্প উন্মুক্ত থাকে। অর্থাৎ, এমন প্রতিক্রিয়াও রয়েছে যা আমাদের দুঃখকে আরও গভীর করে তোলে; আবার এমন পথও রয়েছে, যা দুঃখকে লাঘব করে এবং আমাদের মুক্তির দিকে পরিচালিত করে।

জীবনের প্রতিকূলতার সম্মুখীন হলে, ‘কারণটি নিজের মধ্যেই নিহিত’—এই সত্যকে গ্রহণ করা কোনোভাবেই নিষ্ক্রিয় বা নীরব আত্মসমর্পণের মনোভাব নয়; বরং এটি তার সম্পূর্ণ বিপরীত। কারণ নিজের মধ্যেই নিহিত—এই উপলব্ধি আমাদেরকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে, আমরা আমাদের কর্মের প্রকৃত কর্তা। এটি আমাদের দুর্বল করে না, বরং শক্তিশালী করে তোলে।

এখান থেকেই জন্ম নেয় অন্তরের স্বাধীনতা, যা ‘স্বতন্ত্র প্রকৃতি’-র একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। এই স্বাধীনতাই আমাদের এমন শক্তি দেয়, যার মাধ্যমে আমরা নিজের এবং অন্যের জন্য আরও বৃহত্তর সুখ সৃষ্টির পথে অগ্রসর হতে পারি।

প্রতিষ্ঠাতা কার্যকারণ সম্পর্ক—হেতু ও প্রত্যয়ের পারস্পরিক ক্রিয়া—একটি সহজ উদাহরণের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করেছেন। তিনি বলেন, একটি ভিড়ে ঠাসা ট্রেনে বসে থাকা এক কিশোর (হেতু) লক্ষ্য করল, একজন বয়স্ক ব্যক্তি (প্রত্যয়) দাঁড়িয়ে আছেন। সেই মুহূর্তে কিশোরের অন্তরের সহৃদয় স্বভাব (প্রকৃতি) জাগ্রত হলো। তার মধ্যে জন্ম নিল এক সম্ভাবনা বা অন্তর্নিহিত শক্তি (শক্তি)—বৃদ্ধ ব্যক্তিকে নিজের আসনটি ছেড়ে দেওয়ার তাগিদ। পরবর্তীতে, সে সেই তাগিদকে বাস্তব কর্মে রূপান্তর করল—অর্থাৎ আসনটি ছেড়ে দিল (কর্ম)। এই একটিমাত্র সং কর্মই আবার নতুন এক “হেতু” হয়ে উঠল, যা চারপাশে ইতিবাচক পরিবর্তনের এক শৃঙ্খল সৃষ্টি করে। এভাবেই একটি শুভ মানসিকতা চারপাশে ইতিবাচক পরিবর্তনের এক ধারাবাহিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।

রিসসো কোসেই-কাইয়ের ভবিষ্যৎ প্রেসিডেন্ট কোশো নিওয়ানো মহোদয় একটি সহজ অথচ গভীর তাৎপর্যপূর্ণ উদাহরণ উপস্থাপন করেন। তিনি সুপারমার্কেটের ক্যাশ কাউন্টারের প্রসঙ্গ তুলে ধরেন—যখন একাধিক কাউন্টার খালি থাকে, তখন আমরা



সাধারণত সেই সারিটি বেছে নিই, যেখানে ক্যাশিয়ারটি সবচেয়ে হাসিখুশি বা বন্ধুত্বপূর্ণ বলে মনে হয়।

কিন্তু যদি আমাদের হৃদয় বোধিসত্ত্বের মতো—“অন্যকে সুখী করতে চাই”—এই মহৎ আকাঙ্ক্ষায় পরিপূর্ণ হয়, তবে আমাদের নির্বাচন ভিন্ন হয়ে ওঠে। তখন আমরা ইচ্ছাকৃতভাবে সেই ক্যাশিয়ারের কাউন্টারের দিকে এগিয়ে যাই, যিনি কিছুটা ক্লান্ত বা বিষণ্ণ মনে হচ্ছেন, এবং তাকে একটি আন্তরিক, কোমল হাসি উপহার দিই।

নিশ্চিতভাবে বলা না গেলেও, এমন হতে পারে—আমাদের সেই একটিমাত্র হাসিই তার পুরো দিনটিকে, এমনকি তার জীবনের গতিপথকেও বদলে দিতে সক্ষম। সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র-এর দ্বিতীয় অধ্যায় “উপায় কৌশল্য”-এ বলা হয়েছে—যে কোনো ক্ষুদ্র পুণ্যকর্মও মানুষের জীবনে বোধিপথের সূচনা ঘটাতে পারে এবং পরিণামে তাকে বোধিপ্ৰাপ্তির দিকে নিয়ে যেতে পারে। ঠিক তেমনই, আমাদের একটি আন্তরিক হাসি হয়তো এক ধরনের “বাটারফ্লাই এফেক্ট” সৃষ্টি করতে পারে—যা কোনো অশান্ত ঝড় নয়, বরং হেতু ও প্রত্যয়ের এক সুন্দর, কল্যাণময় শৃঙ্খল গড়ে তুলে একটি উন্নততর বিশ্বের দিকে পথ দেখাতে পারে।

“দশ স্বরূপতা”-র আলোচনায় এই ধরনের পরিবর্তনের ফলকে বলা হয় “স্বতন্ত্র ফল” এবং “স্বতন্ত্র পরিণাম”। এই দুটি বিষয় আমরা পরবর্তী সংখ্যায় বিস্তারিতভাবে আলোচনা করব।

পরিশেষে, আমি এখানে বিবেচনা করতে চাই যে দুঃখ সমুদয় আর্ষসত্যের অনুশীলন এবং দুঃখের মূল কারণ উন্মোচনের ক্ষেত্রে “স্বতন্ত্র হেতু” ও “স্বতন্ত্র প্রত্যয়” বোঝা কীভাবে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

কিছুদিন আগে এক বন্ধু আমাকে একটি বিষয় লক্ষ করিয়েছিলেন। তিনি বলেছিলেন—আমি সাধারণত ধৈর্যশীল এবং খুব কমই রাগ করি, অথচ একদিন একটি অত্যন্ত তুচ্ছ কারণে আমি আশ্চর্যজনকভাবে প্রচণ্ড রেগে গিয়েছিলাম।

পেছনে ফিরে তাকালে আমার মনে পড়ে, আমি তখন একটি অনুবাদ কাজ নিয়ে ব্যস্ত ছিলাম। যদিও জমা দেওয়ার শেষ তারিখ আসতে তখনও কয়েক সপ্তাহ বাকি ছিল, আমার এক সহকর্মী বারবার সেই কাজের অগ্রগতি সম্পর্কে জানতে চাইছিলেন। এটি আমার কাছে অত্যন্ত বিরক্তিকর মনে হয়েছিল এবং শেষ পর্যন্ত আমি রেগে গিয়েছিলাম। বন্ধুটি তখন আমাকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন, কেন আমি এত রেগে গিয়েছিলাম। তখন আমি নিজের মানসিক অবস্থা ‘প্রকৃতি’ গভীরভাবে বিশ্লেষণ করতে শুরু করি। তখন আমি উপলব্ধি করি—আমার সহকর্মীর আচরণ দেখে আমার মনে এমন একটি ধারণা তৈরি হয়েছিল যে, তারা হয়তো মনে করছেন আমি এই অনুবাদ কাজটি শেষ করতে পারব না; আমাকে একজন অবিশ্বস্ত বা অযোগ্য ব্যক্তি হিসেবে বিচার করা হচ্ছে।

আমি কেন আমার সহকর্মীর আচরণকে এত গভীরভাবে বিশ্লেষণ করে ফেলেছিলাম? সেই সময়ের নিজের মানসিক অবস্থার দিক থেকে মুখ ফিরিয়ে না নিয়ে, আরও গভীরভাবে আত্মবিশ্লেষণ করতে গিয়ে আমি বুঝতে পারলাম—এর মূল উৎস শৈশবে অভিজ্ঞ একটি অনুভূতির সঙ্গে যুক্ত। সেই সময়ে এক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি আমাকে বলেছিলেন, “এই শিশুর কোনো ক্ষমতা নেই” বা “এটি নির্ভরযোগ্য নয়”—এবং সেই অবমূল্যায়নের অভিজ্ঞতা আমার মনে গভীরভাবে দাগ কেটেছিল।

আরও গভীরভাবে আত্মপর্যালোচনা করতে গিয়ে আমি বুঝতে পারলাম, সেই কষ্টদায়ক কথাগুলো থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমি সেগুলো ভুলে যেতে চেয়েছিলাম এবং মনের গভীরে সযত্নে লুকিয়ে রেখেছিলাম। ফলে, আজও যখন আমি অনুভব করি যে আমাকে বিশ্বাস করা হচ্ছে না, তখন সেই পুরনো আঘাত আবার জেগে ওঠে এবং আমি রাগের মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া জানাই।

সাধারণত আমি ধৈর্যশীল হলেও, আমার ভেতরে যে রাগের একটি সম্ভাবনা (শক্তি) বিদ্যমান, তা আমি স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করেছি। বিশেষ কিছু শর্তে—বিশেষ করে যখন আমি অনুভব করি যে আমাকে বিশ্বাস করা হচ্ছে না—সেই রাগ প্রকাশ পায়। এইভাবে নির্দিষ্ট পরিস্থিতি আমার ভেতরে সুপ্ত থাকা রাগকে প্রকাশের “প্রত্যয়” হয়ে ওঠে এবং তা থেকে দ্বন্দ্ব ও দুঃখের সৃষ্টি হয়। পরিশেষে আমি উপলব্ধি করি, এর চূড়ান্ত কারণ আসলে আমার নিজের মধ্যেই নিহিত। এই দুঃখ অতিক্রম করতে হলে আমাকে অতীতের সেই মানসিক যন্ত্রণা এবং আহত আত্মসম্মানের মুখোমুখি হতে হবে—এই অনুভূতিই আমার মধ্যে জন্ম নেয়।

এই অভিজ্ঞতা আপনাদের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়ার উদ্দেশ্য হলো—শুধু আমাদের বাহ্যিক আচরণ নয়, বরং বিভিন্ন “প্রত্যয়” এর প্রতি আমরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাই, তা গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করার মাধ্যমে “দুঃখ সমুদয় আর্ষসত্য” অনুশীলন করা সম্ভব। এতে আমরা বুঝতে পারি কেন আমরা নির্দিষ্টভাবে অনুভব করি এবং আচরণ করি। “দশ স্বরূপতা” কোনো বিমূর্ত বা তাত্ত্বিক শিক্ষা নয়। এটি আসলে এমন একটি বাস্তব অনুশীলনের পথ, যা “সদ্ধর্ম পুণ্ডরীক সূত্র” আমাদের দেখিয়ে দেয়—যার মাধ্যমে চার আর্ষসত্যের শিক্ষা সরাসরি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করা যায়।





সংঘের কার্যক্রমের প্রতিবেদন

রেভারেন্ড জেমস্ রিঞ্চ,

ব্রাঞ্চপ্রধান, রিস্‌সো কোসেই-কাই নিউইয়র্ক।

প্রথমেই, আমার অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি আপনাদের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়ার এই সুযোগ দেওয়ার জন্য আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই।

এইবারের আলোচ্য বিষয় “স্বতন্ত্র হেতু” ও “স্বতন্ত্র প্রত্যয়” সম্পর্কে আমি আমার জীবনের একটি অভিজ্ঞতার আলোকে গভীরভাবে চিন্তা করার সুযোগ পেয়েছি। সেই অভিজ্ঞতা ছিল বিশ্ববিদ্যালয়ের এক সহকর্মীর সঙ্গে সম্পর্ককে কেন্দ্র করে।

বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা শুরু করার সময়, এক সহকর্মী আমার পরামর্শদাতা হিসেবে নিযুক্ত হয়েছিলেন। কিন্তু আমাদের সম্পর্ক কখনোই খুব মসৃণ ছিল না। অনেক সময় আমি অনুভব করতাম, তিনি আমাকে ভুল বুঝছেন কিংবা অন্যায়ভাবে আচরণ করছেন। এমনও মনে হয়েছে, আমার সম্পর্কে বাস্তবতার সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ নয়—এমন প্রতিবেদন তিনি দিচ্ছেন। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক কিছুটা পরিবর্তিত হয়, এমনকি একসময় আমি তার নির্দেশক বা তত্ত্বাবধায়কের ভূমিকায়ও আসি। তবুও, তার প্রতি আমার মনে যে ধারণা তৈরি হয়েছিল, তা সহজে মুছে যায়নি; যেন এক ধরনের অবশিষ্ট ছাপ হয়ে অন্তরে থেকে গিয়েছিল।

একদিন জানতে পারলাম, সেই সহকর্মী আমার বর্তমান পদটির সম্ভাব্য প্রার্থী হিসেবে বিবেচিত হচ্ছেন। সেই মুহূর্তে আমি নানা রকম কল্পনা করতে শুরু করলাম—মনে মনে একের পর এক গল্প গড়ে তুললাম। অতীতের অভিজ্ঞতা যেন আবার জেগে উঠল, এবং আমি সন্দেহ করতে লাগলাম—তিনি হয়তো হিসেব করে চলছেন, কিংবা কোনোভাবে আমাকে অসুবিধায় ফেলতে চাইছেন। অজান্তেই আমি একজন জীবন্ত, পরিবর্তনশীল মানুষকে অতীতের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে গড়ে ওঠা একটি স্থির ধারণার মধ্যে বন্দী করে ফেলছিলাম।

এরপর এক অপ্রত্যাশিত ঘটনা ঘটল। সেই সহকর্মী নিজেই আমার সঙ্গে যোগাযোগ করে একান্তে কথা বলতে চাইলেন। কিছুক্ষণ সাধারণ আলাপের পর তিনি তার পারিবারিক জীবনের এক অত্যন্ত ব্যক্তিগত ও গভীর সমস্যার কথা আমার কাছে খুলে বললেন। শুধু তার কথার বিষয়বস্তুই নয়, বরং আমার প্রতি তার যে আস্থা ছিল—তা আমাকে গভীরভাবে স্পর্শ করল। তার কথা শুনতে শুনতে আমার অন্তরে এক অভাবনীয় কোমলতা অনুভূত হলো, চোখে জল এসে গেল। সেই মুহূর্তে আমি উপলব্ধি করলাম—যা আমি একা দেখতে পারিনি, সেই সত্যকে এই সহকর্মীই আমার সামনে উন্মোচিত করেছেন। যেন এই “প্রত্যয়”-এর মাধ্যমে বুদ্ধ আমাকে কিছু উপলব্ধি করতে চেয়েছেন। মনে এক গভীর নম্রতা ও কৃতজ্ঞতার অনুভূতি জন্ম নিল।

একই সঙ্গে হঠাৎ উপলব্ধি করলাম—আমরা যে “সবই এক” এই মৌলিক শিক্ষার কথা জানি, আমি তা কত সহজেই ভুলে গিয়েছিলাম। আমার সামনে যে সহকর্মী দাঁড়িয়ে ছিলেন, তিনি আমার কল্পনায় নির্মিত কোনো চরিত্র নন; তিনি একজন বাস্তব মানুষ—যিনি কষ্ট পাচ্ছেন এবং সাহায্যের প্রয়োজন অনুভব করছেন। সেই মুহূর্তে বুঝতে পারলাম, যাকে আমি স্থির ও অপরিবর্তনীয় হিসেবে দেখছিলাম, তা আসলে পরিবর্তনশীল “প্রত্যয়”—যা প্রতিনিয়ত রূপান্তরিত হচ্ছে।

আরও গভীরভাবে চিন্তা করে আমি উপলব্ধি করলাম—হেতু ও প্রত্যয় কোনো স্থির বা একমুখী বিষয় নয়। এগুলো পরস্পরের সঙ্গে প্রবাহমানভাবে যুক্ত, এবং ক্রমাগত সম্পর্ককে গঠন ও পুনর্গঠন করে চলেছে। যেমন আমি সহকর্মীর দ্বারা প্রভাবিত হয়েছি, তেমনি আমার প্রতিক্রিয়াও তার উপর প্রভাব ফেলেছে। তিনি যেমন আমার বিকাশের একটি কারণ হয়েছেন, আমিও তার বিকাশের একটি কারণ হয়ে উঠেছি।

এতদিন আমি যে ব্যক্তির সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করছিলাম, তিনি বর্তমানের সেই সহকর্মী নন—বরং অতীতের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আমার মনে তৈরি এক প্রতিচ্ছবি।

যখন আমি সেই স্থির ধারণা থেকে বেরিয়ে এসে খোলা মনে বর্তমান পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারলাম, তখন শুধু আমাদের সম্পর্কই নয়—আমার নিজের মনও পরিবর্তিত হলো। যে পরিস্থিতিকে আমি আগে কঠিন ও প্রতিরোধযোগ্য বলে মনে করতাম, তা-ই পরিণত হলো সহানুভূতি চর্চার এক মূল্যবান সুযোগে।

এই অভিজ্ঞতা আমাকে নতুন করে উপলব্ধি করিয়েছে—বৌদ্ধ সাধনা কোনো বিমূর্ত ধারণা নয়, এটি দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে গভীরভাবে সম্পৃক্ত। আমরা যখন লক্ষ্য করি যে বিভিন্ন “হেতু ও প্রত্যয়”-এর প্রতি আমরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাই, তখন স্পষ্ট হয়ে ওঠে—আমরা কত সহজেই নিজের দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তিতে অন্যকে স্থিরভাবে বিচার করে ফেলি। তবে একই সঙ্গে এও সত্য—আমাদের প্রতিটি মুহূর্তে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া জানানোর স্বাধীনতা রয়েছে।

এইভাবে, জীবন কোনো স্থির পরিচয়ে আবদ্ধ নয়; এটি একটি জীবন্ত প্রবাহ, যা আমাদের চিন্তা, বাক্য ও কর্মের মাধ্যমে প্রতিনিয়ত গঠিত হয়। এমনকি কঠিন পরিস্থিতিতেও, যদি আমরা সচেতনতা ও করুণার সঙ্গে “প্রত্যয়”-এর মুখোমুখি হতে পারি, তবে শুধু আমাদের সম্পর্কই নয়—এই সম্পর্কগুলির মাধ্যমে গঠিত সমগ্র বিশ্বও পরিবর্তিত হতে পারে।



তথাগতের চীবর পরিধান করা

‘সহিষ্ণুতা’ মানব সম্পর্কের মূলভিত্তি

রেভারেণ্ড নিক্কিও নিওয়ানো
প্রতিষ্ঠাতা, রিস্‌সো কোসেই-কাই।



আঞ্চলিক ধর্মপ্রচারে রত প্রতিষ্ঠাতা ও সহ-প্রতিষ্ঠাতা (১৯৫২ সাল, ইবারাকি প্রদেশ)

আজকের সমাজে—অনেকেই যে জিনিসটি সবচেয়ে বেশি কামনা করেন, তা হলো গভীর আধ্যাত্মিক শান্তি এবং মনের সমৃদ্ধি। বিশেষত মানবসম্পর্ক সকলের প্রধান উদ্বেগের বিষয়। মানুষ চায় চারপাশে সুরেলা পরিবেশ, আন্তরিক হৃদয়-হৃদয়ের যোগাযোগ।

আমরা প্রায়ই মনে করি—“আমি নিজের শক্তিতে, নিজের প্রচেষ্টায় জীবনযাপন করছি।” কিন্তু জীবন এত সরল নয়। প্রচলিত ব্যাখ্যায় বলা হয়, “মানুষ” (人) জাপানি অক্ষরটি দুইটি দণ্ড একে অন্যকে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে আছে। এ অক্ষরের গঠনই আমাদের শেখায়—মানুষ একে অপরের ওপর নির্ভর করে, একে অপরকে সমর্থন করেই মানুষ হয়ে ওঠে। দণ্ড দুটি লম্বায় ভিন্ন হলেও, বড় দণ্ডটি যেন প্রধান চরিত্র, ছোটটি যেন সহায়ক—এভাবে ভাবা যায় বটে। কিন্তু বাস্তবে মানবসম্পর্ক এমন যেখানে কখনো মনে হয় আমি অন্যকে সমর্থন করছি, কিন্তু আসলে আমিই তার দ্বারা সমর্থিত; আবার কখনো মনে হয় আমি সহায়তা পাচ্ছি, অথচ অজান্তেই আমিও সহায়তা দিচ্ছি। পারস্পরিক সমর্থনের এই মূল্যবোধে কোনো হীনতা নেই।

তাই স্বাভাবিকভাবেই মনে হয়— “যেহেতু আমি অসংখ্য মানুষের সাহায্যে বেঁচে আছি, তাই আমাকেও অন্যদের সমর্থন করে বাঁচতে হবে।” এবং সত্যিই, যখন আমরা কারও উপকারে আসতে পারি, ভাষায় প্রকাশ করা যায় না এমন এক গভীর আনন্দ হৃদয়ে জাগে। এমন আনন্দ আমরা প্রত্যেকেই জীবনে অনুভব করেছি।

সুরেলা মানবিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পুণ্ডরীক সূত্রের “ধর্মপ্রচারক অধ্যায়”—এর একটি বাক্য বিশেষ তাৎপর্যময় — তা হলো “তথাগতের চীবর পরিধান করা।” “তথাগতের চীবর পরিধান” সম্পর্কে সূত্রের ব্যাখ্যায় রয়েছে— “তথাগতের চীবর” হলো—ক্ষমা ও সহিষ্ণুতার অন্তর।

“সহিষ্ণুতা”—এর আক্ষরিক অর্থে নরম, কোমল হৃদয়। এটি এমন হৃদয় নয় যা বিরোধ সৃষ্টি করে, সমালোচনায় আঘাত করে বা সম্পর্ককে ক্ষতবিক্ষত করে। বরং এটি এমন উদার, মমতাপূর্ণ মন—যা মানুষকে আলিঙ্গন করে, সম্পর্ককে সামঞ্জস্যে বেঁধে রাখে।

‘নিজের শক্তিতে বেঁচে নেই—সবাই আমাকে বাঁচিয়ে রাখতে সাহায্য করছে’। আসন্ন সময়ের জন্য প্রয়োজনীয় দৃষ্টিভঙ্গি হলো— “আমি নিজের জোরে বেঁচে আছি” নয়, বরং “আমি সব মানুষ, সব প্রাণী, সব কিছু—সবাইয়ের দ্বারা বাঁচিয়ে রাখা হয়েছে।” এই “বাঁচিয়ে রাখার” অনুভূতির মধ্যেই “তথাগতের বস্ত্র পরিধান” বাক্যটির গভীর তাৎপর্য বিদ্যমান।

বুদ্ধ ও তাঁর শিষ্যদের চীবর ছিল এমন কাপড় দিয়ে তৈরি যা মৃতদেহ মোড়ানোর পর শ্মশানে ফেলে দেওয়া অথবা আবর্জনার স্তূপ থেকে পাওয়া পুরনো কাপড়ের টুকরো। সেগুলো ধুয়ে, অক্ষত অংশগুলো কেটে, সেলাই করে, রঙ করে ব্যবহার করা হতো। এ ছিল গভীর বিনয়ের চর্চা—“মানুষ আমাকে বাঁচিয়ে রাখছে।” “প্রকৃতির সবুজ সত্তা আমাকে সমর্থন করছে।”

আমাদের ক্ষেত্রেও, গভীরভাবে চিন্তা করলে দেখা যায়— বুদ্ধ, দেব-দেবতা, আকাশ-ধরণী, সব মানুষ ও সব জীব—এর সম্মিলিত করুণাই আমাদের জীবনকে বাঁচিয়ে রাখতে সাহায্য করছে। এবং এখানেই সত্য উপলব্ধি—“জীবিত থাকার দান নিঃসংকোচে গ্রহণ করাই সুখের শ্রেষ্ঠ পথ।”

যখন মনে হয়— “আমাকে বাঁচিয়ে রাখা হয়েছে।” তখন দ্বন্দ্ব, প্রতিযোগিতা, সমালোচনার মতো মনোভাবের কোনো স্থান থাকে না। হৃদয়ে শুধুই কৃতজ্ঞতা জাগে— “কী অপরিসীম অনুগ্রহ!” এই কৃতজ্ঞতাই হৃদয়কে স্বাভাবিকভাবে কোমল করে তোলে। এ কোমলতা মুখের আচরণে, কথায়, কাজে প্রকাশ পায়— মানুষকে স্বস্তি দেয়, সম্পর্ককে সঠিক পথে নিয়ে যায়। সেখান থেকেই জন্ম নেয় সুস্থ, সত্যিকারের মানবসম্পর্কের ভিত্তি।

নিওয়ানো নিক্কিও বাণী সংগ্রহ ১, ‘বোধিবীজকে জাগ্রত করা’ পৃ. ১৫-১৭।



নীরবে প্রস্ফুটিত বেগুনি ঘাসফুলের মতো

রেভারেন্ড তাকাশি মায়েদা
পরিচালক, রিস্‌সো কোসেই-কাই আন্তর্জাতিক মিশন।

সবাইকে নমস্কার। এই পবিত্র মাসে, শাক্যমুনি বুদ্ধের আবির্ভাব ঘটেছিল। ইংরেজিতে এই মাসকে "April" বলা হয়, যা ল্যাটিন শব্দ "aperire" থেকে এসেছে—এর অর্থ "উন্মুক্ত হওয়া" বা "ফুল ফোটা"। বসন্ত হলো এমন এক ঋতু, যখন ফুল ফুটে, নতুন প্রাণের উন্মেষ ঘটে। এই ঋতুতেই বুদ্ধের জন্মগ্রহণের মধ্যে আমি এক গভীর তাৎপর্য অনুভব করি।

সম্মানিত প্রেসিডেন্টের ধর্মবাণীতে উল্লেখিত "বেগুনি ঘাসফুল" এমন এক প্রতীক, যা চোখে পড়ার মতো জাঁকজমক না থাকলেও দৃঢ়ভাবে বেঁচে থাকে এবং নিঃশব্দে মানুষের হৃদয়কে সান্ত্বনা দেয়। আজকের যুগে আমরা এমন এক বাস্তবতায় বাস করছি, যেখানে সাফল্য ও মূল্যায়ন দ্রুত দৃশ্যমান হওয়ার প্রত্যাশা থাকে, এবং আমরা প্রায়ই "আরও উপরে ওঠার" তাড়নায় ছুটে চলি। কিন্তু এই ছোট্ট ফুলটি অন্যের সঙ্গে তুলনা না করে, নিজের স্থানে, নিজের সময়ে নীরবে বিকশিত হয়। ঝড়ো হাওয়ায় দুর্লভেও এটি গভীরভাবে মাটিতে শিকড় গেঁথে থাকে, ছোট হলেও তার দৃঢ় শক্তির পরিচয় দেয় এবং আমাদের অন্তরে নীরবে সাহস জাগিয়ে তোলে। আমাদের দৈনন্দিন জীবনে যারা নিঃশব্দে অন্যের জন্য কাজ করে যায়, তাদের মধ্যেও কি আমরা এই একই মহত্ত্ব খুঁজে পাই না?

বুদ্ধ জন্মের সময় যে বাণী উচ্চারণ করেছিলেন—"স্বর্গ-মর্ত্যে আমি শ্রেষ্ঠ"—তার অর্থ হলো, প্রত্যেক মানুষের জীবনই অনন্য ও অমূল্য। এর অর্থ কখনোই "শুধু আমিই শ্রেষ্ঠ" এমন নয়। বরং এই শিক্ষা আমাদের জানায়—অন্যের সঙ্গে তুলনা না করে, প্রত্যেকে নিজ নিজ অবস্থানে থেকে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা করাই যথেষ্ট।

ছোট ছোট আনন্দ এবং সৌভাগ্যময় সাক্ষাৎগুলোকে যত্নসহকারে নিতে পারলে আমাদের হৃদয় উর্বর হয়। প্রেসিডেন্টের ধর্মবাণীতে যেমনটি নির্দেশ করা হয়েছে, এই মাসে আমরা যেন সেই বেগুনি ফুলের মতো হই—নিজস্বতায় অটল, অহংকারহীন, প্রতিযোগিতাহীন।



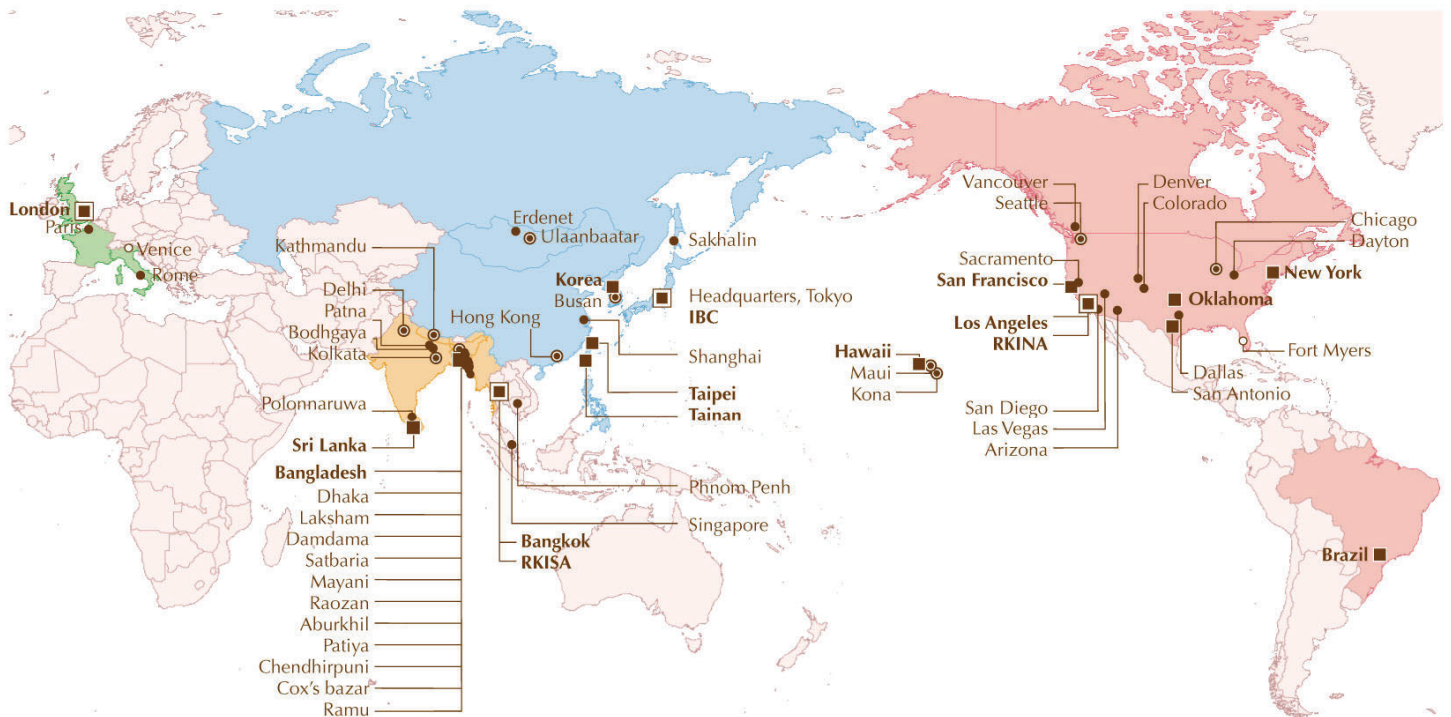
১২ই মার্চ, আন্তর্জাতিক মিশন বিভাগে শ্রীমতি দেলগোডা স্বর্ণা পদ্মিনী মহোদয়াকে (সামনের সারির মাঝখানে) স্বাগত জানানো হয়, যিনি মূলমন্দিরে অভিজ্ঞতার বক্তব্য প্রদানের জন্য প্রীলক্ষা ব্রাঞ্চ থেকে জাপানে এসেছিলেন (বিভাগীয় প্রধান রেভা. মায়েদা সামনের সারির বাম দিকে রয়েছেন)।

Rissho Kosei-kai International

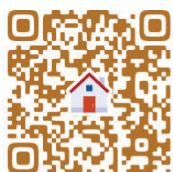
Make Every Encounter Matter



🌸 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