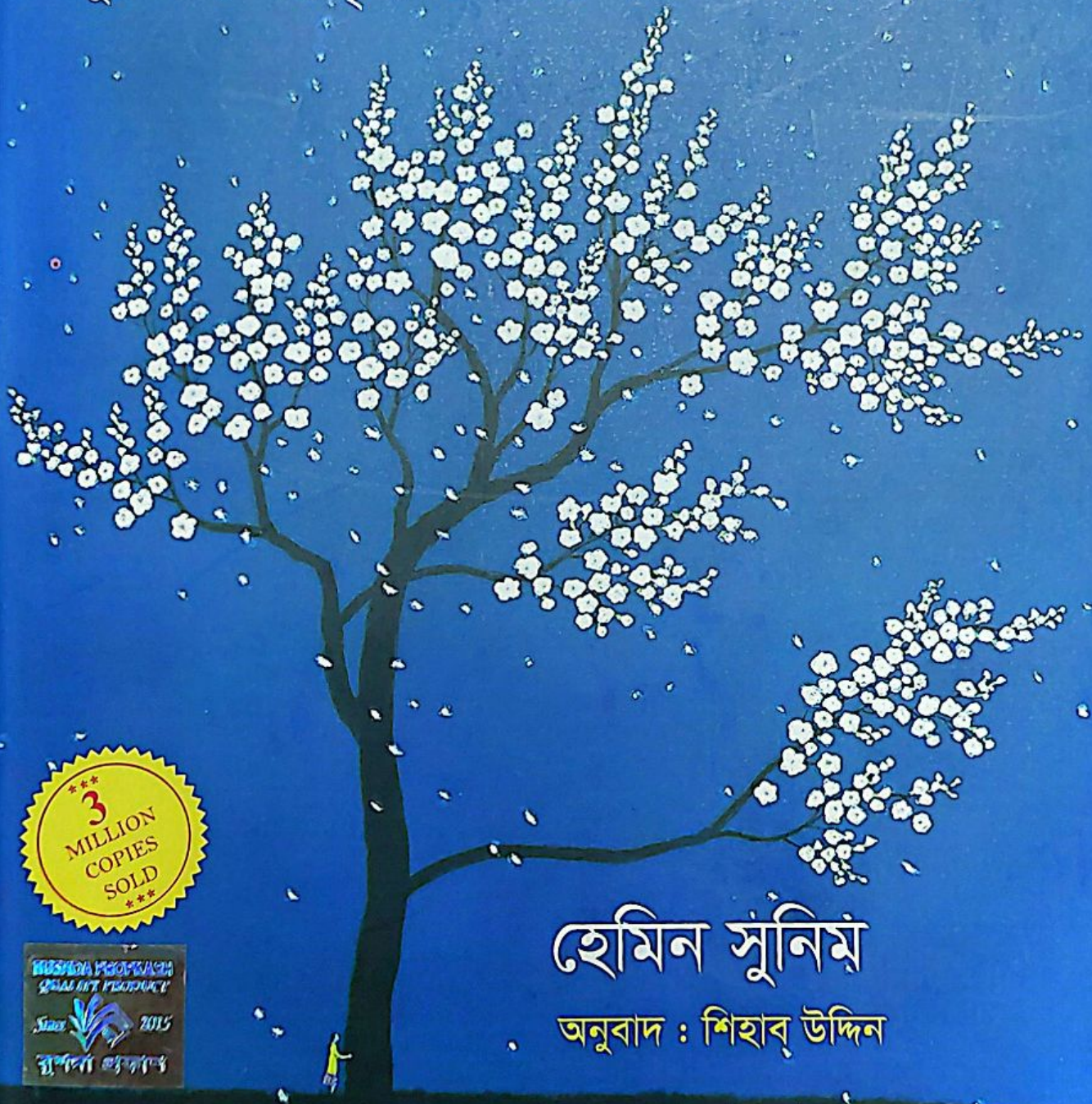


বিশ্বের সর্বাধিক ভাষায় প্রকাশিত ও সর্বাধিক বিক্রিত বই



# দি থিংস ইউ ক্যান সি অনলি হোয়েন ইউ স্লো ডাউন

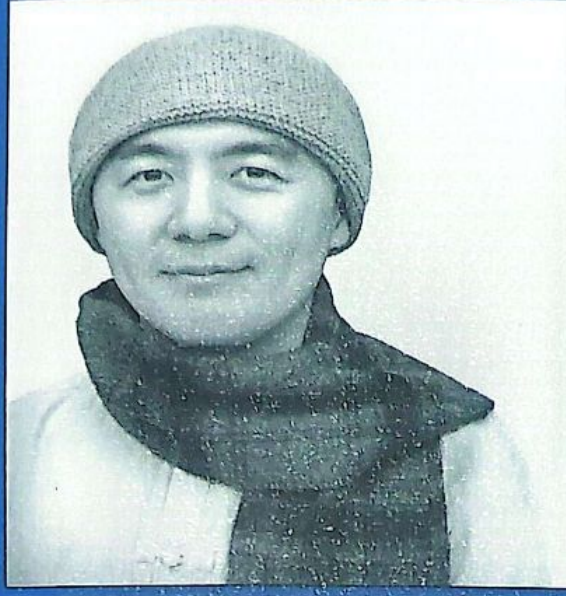
ছুটে চলা এই পৃথিবীতে শান্ত সচেতন থাকার উপায়



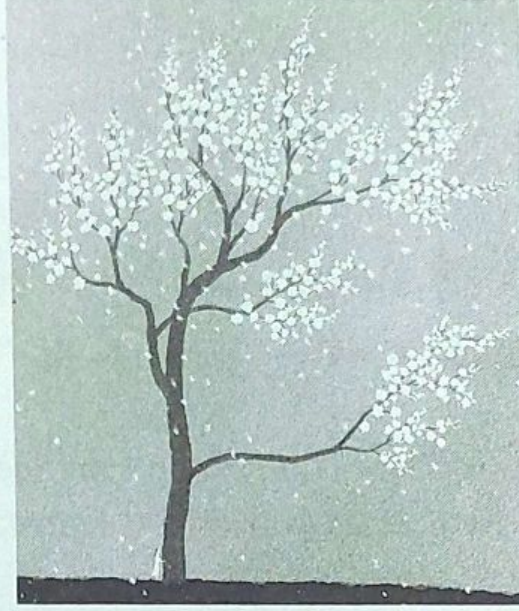
হেমিন সুনিয়ম

অনুবাদ : শিহাব উদ্দিন

A Bengali Translation of International Bestseller 'The Things You Can See Only When You Slow Down' Over 3 million copies sold



হেমিন সুনিম; দক্ষিণ কোরিয়ার প্রভাবশালী জেন বৌদ্ধ শিক্ষক এবং একজন লেখক। এ পয়সাবারবার্ত্ত তার বই তিন মিলিয়ন কপিও বেশি বিক্রি হয়েছে। বইটি শুধু যে ধ্যান বা মেডিটেশনের গাইড হিসেবে জনপ্রিয় তা নয়, এতে দৈনন্দিন জীবনের বাধা-বিপত্তি কাটিয়ে ওঠার চমৎকার সব পদ্ধতি দেয়া আছে। দক্ষিণ কোরিয়ায় জন্ম হেমিন সুনিমের, আমেরিকায় এসেছিলেন ফিল্ম নিয়ে পড়তে, কিন্তু চুকে গেলেন আধ্যাত্মিক জগতে। তিনি পড়াশোনা করেছেন ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া বার্কলে, হার্ভার্ড এবং প্রিন্সটনে।

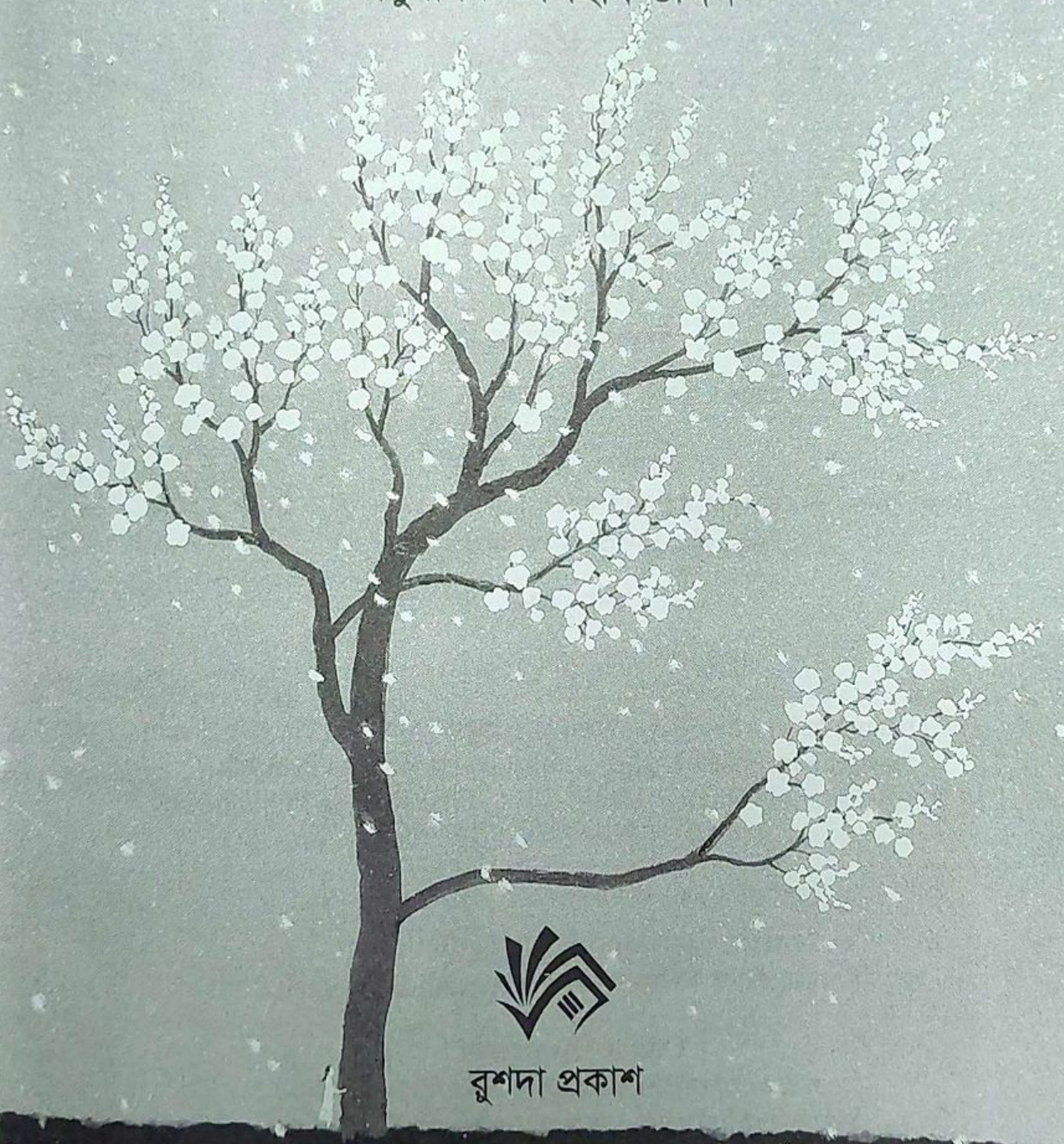


দি থিংস ইউ ক্যান সি অনলি  
হোয়েন ইউ স্লো ডাউন

দি থিংস ইউ ক্যান সি অনলি  
হোয়েন ইউ স্লো ডাউন

হেমিন সুনিম

অনুবাদক : শিহাব উদ্দিন



বুশদা প্রকাশ

## সূ। চি। প। ত্র

৯ পূর্বকথা

### অধ্যায় ১- অবসর

১৩ এত ব্যস্ত কেন আমি?

২৪ জীবন যখন নিরাশ করে, একটু বিশ্রাম নিন

### অধ্যায় ২- মনোযোগ

৩১ আবেগের সাথে বন্ধুত্ব করুন

৪০ আপনার যখন মন খারাপ

### অধ্যায় ৩- প্যাশন

৪৫ অতি আগ্রহ কমান

৫২ সঠিক হওয়া নয়; একসাথে সুখে থাকা জরুরি

### অধ্যায় ৪- সম্পর্ক

৫৭ সুসম্পর্ক বজায় রাখার কৌশল

৬৭ ক্ষমার পথে

### অধ্যায় ৫- প্রেম

৭৪ প্রথম প্রেম

৮২ আমি আপনার সাদামাটা দিকটাকে ভালোবাসি

### অধ্যায় ৬- জীবন

৮৭ আপনি কি কুং ফু জানেন?

৯৪ মুক্তির তিন গভীর জ্ঞান

### অধ্যায় ৭- ভবিষ্যৎ

১০০ উৎসাহমূলক একটি কথা ভবিষ্যৎ বদলে দিতে পারে

১০৭ আপনি যখন আপনার জীবনের লক্ষ্য খুঁজছেন

### অধ্যায় ৮- আধ্যাত্মিকতা

১১৩ হারিয়ে যাওয়া আত্মীয়রা

১২০ এক পরিবারে দুই ধরনের আধ্যাত্মিক পথ

### উপসংহার

১২৫ আপনার আসল চেহারা

## পূর্বকথা

একজন জেন সন্ন্যাসী এবং ম্যাসাচুসেটসের ছোট এক লিবারেল আর্টস কলেজের অধ্যাপক হিসেবে মানুষ আমাকে প্রায়ই জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো নিয়ে জিজ্ঞেস করে। সরাসরি এবং ইমেইলে উপদেশ দেয়া ছাড়াও আমি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে প্রশ্নের উত্তর দিতে শুরু করি, কারণ মানুষের সাথে যোগাযোগ রাখার অনুভূতিটা আমার ভালোই লাগত। আমার মেসেজগুলো একদম সাধারণ, সোজাসাপ্টা এবং ছোট ছিল। কিছু কিছু সময় আমি সরাসরি বাস্তব জীবনের প্রশ্নের উত্তর দিতাম, আবার কখনো সচেতনভাবে ভাবনা অনুশীলনের সময় বা মানুষের সাথে কথা বলার সময় আকর্ষণীয় কোনো ভাবনা মাথায় এলে দ্রুত নোট নিয়ে রাখতাম। ব্যস্ত আধুনিক জীবনে ধীরে চলার গুরুত্বও আলোচনা করেছি আমি। এছাড়া সম্পর্ক সুন্দর রাখার কৌশল এবং নিজের প্রতি মায়ার ব্যাপারটাও আমি আলোচনা করেছি।

আমার টুইট এবং ফেইসবুক পোস্টের অকল্পনীয় সাড়া আমি ভাবতেও পারিনি। অনেক লোক শুধু উপদেশ নয়, ধন্যবাদ-কৃতজ্ঞতা জানাতেও অনেক লোক মেসেজ দিয়েছে। গাড়ি অ্যাক্সিডেন্টে স্বামী হারানো এক অল্প বয়সী মায়ের কথা আমার এখনো মনে আছে। আত্মহত্যা থেকে রক্ষা করার জন্য তিনি আমাকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানিয়ে একটি নোট পাঠিয়েছিলেন। তিনি লিখেছিলেন, তিনি নিজেকে ভালোবাসার কথা কখনোই ভাবেননি, কারণ তার কাছে ভালোবাসা মানেই ছিল অন্যে দেয়ার জিনিস। চল্লিশ বছরের এক ব্যস্ত এক্সিকিউটিভ অফিসার আমার মেসেজ দিয়ে তার দিন শুরু করাটাকে এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা হিসেবে বর্ণনা করেছিলেন। তার মতে, মেসেজগুলো তাকে তার ব্যস্ত ক্লাস্তিকর সূচির মধ্যেও শান্ত সমাহিত মুহূর্ত এনে দেয়। চাকরি না পেয়ে হতাশ সদ্য গ্র্যাজুয়েট একজন তরুণ আমার লেখা পড়ে উৎসাহিত হয়ে আরেকবার চাকরি খুঁজতে শুরু করে এবং অবশেষে চাকরি পায়। আমি যখন তার খবর পড়েছিলাম, দুই দিন আমার এতই আনন্দ হয়েছিল যে মনে হচ্ছিল আমি নিজেই আমার প্রথম চাকরি

পেয়েছি। একটা ব্যাপার আমার কাছে খুবই সুখকর মনে হয় যে, আমার খুব সাধারণ কিছু কথা তাদেরকে উৎসাহিত করতে পেরেছে এবং তাদের কঠিন সময়ে সাহায্য করতে পেরেছে। যখন আমার মেসেজ মানুষজনের মাধ্যমে বেশি বেশি শেয়ার হতে শুরু করল, এবং আমার টুইটার আর ফেইসবুকের ফলোয়ার বেড়ে গেল, মানুষ আমাকে তখন 'আরোগ্যকারী গুরু' বলতে শুরু করল, যেটা কোরিয়ায় শেষ পর্যন্ত কোরিয়ায় আমার নিক-নেইমে পরিণত হয়েছে। তারপর পাবলিশিং কোম্পানিগুলো আমার সাথে যোগাযোগ করে আমার চিন্তাভাবনাগুলোকে বইয়ে পরিণত করার কথা বলল। ২০১২ সালে থিংস ইউ ক্যান সি অনলি হোয়েন ইউ স্লো ডাউন কোরিয়ায় প্রকাশিত হলো। সবাইকে অবাক করে দিয়ে ৪১ সপ্তাহ এই বই বেস্ট সেলার লিস্টে এক নম্বর হয়ে থাকল, এবং তিন বছরে তিন মিলিয়ন কপিও বেশি বিক্রি হলো। পরবর্তীতে বইটি চাইনিজ, জাপানিজ, থাই, ১০ ভাষায় অনূদিত হয়, আর এখন ইংরেজিতে হলো। আমি কৃতজ্ঞ যে বইটি গৃহীত হয়েছে এবং আশা করি এশিয়া এবং ফ্রান্সের পাঠকদের মতো ইংরেজি ভাষার পাঠকদেরও কাজে আসবে বইটি।

বইটির আটটি অধ্যায়ে জীবনের নানা দিক রয়েছে- প্রেম এবং বন্ধুত্ব থেকে নিয়ে কাজ এবং আকাঙ্ক্ষা। এতে আরো আছে সচেতনতা কীভাবে এগুলোর ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আমার অতীতের খুঁড়ে বের করে কলেজ প্রফেসর হিসেবে আমার ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা শেয়ার করার মাধ্যমে দেখিয়েছি কীভাবে ঈর্ষা এবং রাগ, সাথে ব্যর্থতারও মোকাবেলা করতে হয়। আপনি যদি অতিমাত্রায় আত্মসচেতন হন তাহলে ষষ্ঠ অধ্যায়ের মুক্তির তিন গভীর জ্ঞান আপনার কাজে লাগতে পারে। আপনি যদি ভবিষ্যৎ নিয়ে উদবিগ্ন থাকেন, অথবা আপনার ক্যারিয়ারের সঠিক দিক নিয়ে অনিশ্চিত থাকেন, আমি আপনাকে উপদেশ দিতে পারি কীভাবে আপনার আত্মসচেতনতা বাড়াবেন এবং কীভাবে আপনার ক্যারিয়ারের লক্ষ্য ঠিক করবেন।





অধ্যায় ১

বিশ্রাম

এত ব্যস্ত কেন আমি?

আমার চারপাশের সবকিছু যখন এত দ্রুত ছুটে চলেছে, তখন আমি একটু থামি, জানতে চাই— “পৃথিবীটা এত ব্যস্ত, নাকি আমিই ব্যস্ত?”

সাধারণত আমরা “মন” আর “জগৎ” দুটি জিনিস পরস্পর থেকে আলাদা, স্বাধীন জিনিস বলে মনে করি। “মন কোথায়” জিজ্ঞেস করলে আমরা বেশিরভাগই মাথা বা হৃৎপিণ্ড দেখাই, গাছ বা আকাশ দেখাই না। আমরা আমাদের মনের ভিতর আর বাইরের জগতে যা চলছে তার মধ্যে পরিষ্কার একটা পার্থক্য বুঝতে পারি। বাইরের বিশাল জগতের তুলনায় আমাদের দেহের ভিতর বাস করা মনকে ক্ষুদ্র, দুর্বল ও শক্তিহীন মনে হয়। যাহোক, একজন ধর্মগুরু শিক্ষা অনুসারে মন আর জগতের মধ্যে সীমারেখা আসলে খুবই হালকা, খুঁত বিশিষ্ট এবং মূলত অলীক। ব্যাপারটা এমন না যে পৃথিবী নিজে থেকেই আনন্দময় বা দুখী, আর আমাদের উপর তার প্রভাব পড়ে। বরং আমাদের মনেই অনুভূতির জন্ম হয়, তারপর পৃথিবীর উপর তার বস্তুগত অভিজ্ঞতার প্রভাব পড়ে। এই জগৎ আসলে নিজে থেকে আনন্দময় বা দুঃখের না, আসলে জগৎ তার নিজের মতোই, আর কিছু না।

আমার প্রিয় একজন অত্যন্ত দায়িত্বশীল এবং যত্নশীল বান্ধবী আছেন, তার সাথে একটা আলাপ থেকে ব্যাপারটা হয়তো আরো ভালোভাবে বুঝা যাবে। কিছুদিন আগে তিনি তার উপসানলয়ে একটি ধ্যান কক্ষের নির্মাণকাজ দেখাশোনা করেছেন। এতে তিনি নানা রকম অনুমোদন নেয়া,



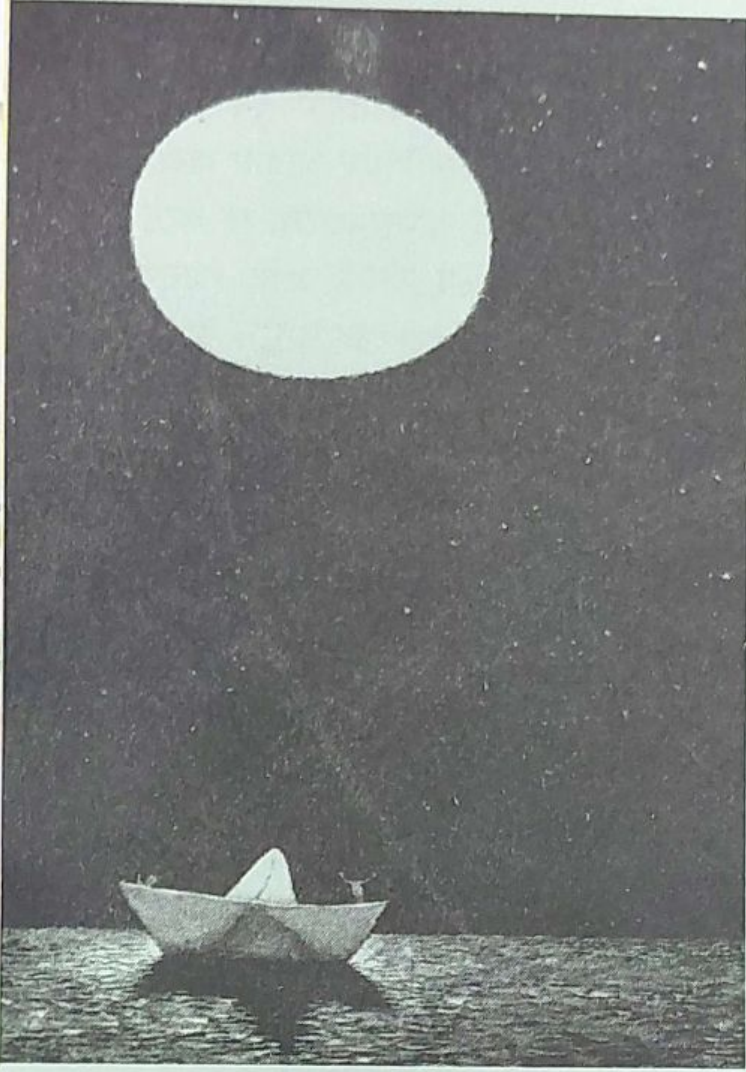
সঠিক ঠিকাদার খুঁজে পাওয়া ইত্যাদিসহ আরো কিছু কাজের সাথে জড়িত ছিলেন। তিনি তার নির্মাণ কাজের বর্ণনাটা দিয়েছিলেন এভাবে :

“যখন ছাদে টাইলস লাগানোর সময় হলো, আমি যেখানেই যেতাম সব জায়গায় টাইলস দেখতাম। টাইলস তৈরির উপাদান, টাইলসের পুরুত্ব, ডিজাইন ইত্যাদি সব খেয়াল করতাম। তারপর যখন মেঝে তৈরির সময় হলো, তখন আবার শুধু মেঝের জিনিসপত্রই চোখে পড়ত। স্বাভাবিকভাবেই আমি কাঠের মেঝের রং, উৎস, নকশা, স্থায়িত্ব এসবের দিকে খুব নজর রাখতাম। একদিন হঠাৎ আমার মনে একটা কথা আলোর মতোজ্বলে উঠল— যখন আমরা বাইরের জগতের দিকে তাকাই, তখন ছোট্ট যে অংশে আমাদের আগ্রহ, সেটুকুই শুধু দেখি। যে জগৎটুকু আমরা দেখি, সেটা আসলে পুরো বিশ্ব নয়, বরং একটা সীমিত অংশ, যেটুকু আমাদের মন চায় সেটুকুই।

কিন্তু আমাদের মনের কাছে এই ছোট্ট জগৎটাই পুরো বিশ্ব। অসীম প্রসারণশীল এই বিশ্বজগৎ আমাদের কাছে বাস্তব নয়। আমাদের কাছে আসল সেটুকুই, ঠিক যেটুকুতে আমরা মনোযোগ দেই। মনের অস্তিত্বের কারণেই বাস্তবতার অস্তিত্ব আছে। মন না থাকলে কোনো বিশ্বজগতেরও অস্তিত্ব থাকত না। কথাটা নিয়ে আমি যতই ভেবেছি, ততই তার অন্তর্নিহিত ভাব আমার কাছে পরিষ্কার হয়েছে। এই বিশ্বের অস্তিত্ব আছে, কারণ আমরা এর ব্যাপারে সচেতন। আমাদের চেতনায় যে বাস্তবতাটা নেই তাতে আমরা থাকতে পারি না। অস্তিত্বের জন্য বিশ্বজগৎ আমাদের মনের উপর নির্ভর করে, ঠিক যেমন আমাদের মন আমাদের সচেতনতার জন্য বিশ্বের উপর নির্ভর করে। অন্যভাবে বললে, আমাদের মনের সচেতনতাকে বলা যেতে পারে বিশ্বের অস্তিত্বের মূল উপাদান। মন যাতে মনোযোগ দেয় সেটাই আমাদের জগৎ হয়ে যায়। এভাবে দেখলে পুরো বিশ্বের তুলনায় মনটাকে এত তুচ্ছ লাগে না, তাই না?

জগতে যা ঘটে তার সব কিছু আমরা জানি না, জানতে চাইও না। জানতে গেলে এত বিশাল তথ্যের ভারে পাগল হতে হত। আমার বান্ধবীর মত মনের চোখ দিয়ে বিশ্বকে দেখলে সাথে সাথে আমাদের চোখে পড়বে আমরা আসলে কি চাই, কারণ আমাদের মন তাতেই মনোযোগ দিবে। যেহেতু আমাদের চোখে দেখা জগৎটুকু খুব সীমিত, তাই আমরা যদি আমাদের মনকে প্রশিক্ষণ দিয়ে কোথায় মনোযোগ দিতে হবে সেটা বিচক্ষণ

ছুটে চলা এই  
পৃথিবীতে  
শান্ত সচেতন  
থাকার উপায়



ণতার সাথে ঠিক করতে পারি, তাহলে আমরা বাস্তব অর্থে বুঝতে পারব যে মহাবিশ্ব আসলে আমাদের মনের অবস্থারই প্রতিফলন।

একজন সন্যাসী এবং কলেজের প্রফেসর হিসেবে আমাকে নানা দিকে বিচরণ করতে হয়। পুরো সপ্তাহ আমি পড়াই এবং গবেষণা করি, আর বন্ধের দিনে কয়েক ঘণ্টা ড্রাইভ করে টিচার্স টেম্পলের দায়িত্ব পালন করতে যাই। স্কুলে ছুটির সময় আমার শিডিউল আরো ব্যস্ত হয়ে যায়। সিনিয়র সাধকদের সাথে দেখা করতে হয়, তাদের মধ্যে যারা যারা ইংরেজি বলেন না তাদের দোভাষী হিসেবে থাকতে হয়, ধর্মকথা শুনাতে বিভিন্ন উপসানলয়ে যেতে হয়, এর ফাঁকে আমার নিজের মেডিটেশন প্র্যাক্টিসের জন্য সময় বের করতে হয়। এর উপর আমি আমার গবেষণা চালাই এবং একাডেমিক পেপার লিখি। সত্যি বলতে, মাঝে মাঝে ভাবি একজন সন্যাসী হিসেবে আমার এত ব্যস্ত শিডিউল রাখা উচিত কি না। কিন্তু তখন বুঝতে পারি বাইরের জগৎটা আসলে ঘূর্ণিবায়ু না, আমার মনটাই অস্থির। পৃথিবী