প্রকাশনার ৮০ বছর
সাপ্তাহিক
প্রতিবেশী
সংখ্যা : ১৮ ❖ ২৪ - ৩০ মে, ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

পঞ্চাশত্তমী মহাপর্ব ও
সম্প্রীতি দিবসের বিশেষ সংখ্যা

পরম সহায়ক পবিত্র আত্মায় নিহিত খ্রিস্টীয় নব জীবন

শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হওয়া

লেখা আহ্বান

আপনাদের প্রিয় জাতীয় সাপ্তাহিক প্রতিবেশীতে 'ছোটদের আসর' ও 'পত্র বিতান' বিভাগে নিয়মিতভাবে লেখা আহ্বান করছি।

জুন মাস যিশুর পবিত্র হৃদয়ের মাস। যিশুর পবিত্র হৃদয়, পবিত্র ত্রিত্ব ও সাধু আন্তনীর উপর যে কোন লেখাটি ৩ জুন, ২০২০ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে পাঠিয়ে দিন।

আর বাবা দিবসের বিশেষ সংখ্যার জন্য আপনার লেখাটি মে মাসের ৩০ তারিখের মধ্যে পাঠিয়ে দিতে ভুলবেন না।

- সম্পাদক
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

পাওয়া যাচ্ছে ! পাওয়া যাচ্ছে!! পাওয়া যাচ্ছে!!!

প্রতিবেশী প্রকাশনীতে ধর্মীয় দ্রব্যাদির নতুন রকমের আকর্ষনীয় বিশাল সম্ভার।
* রেডিয়ামের বিশেষ রকমের মূর্তি
* পানপাত্র
* আকর্ষনীয় নতুন ক্রুশ ও রোজারিমালা
* এছাড়াও সাধু-সাধ্বীদের জীবনী বই

আপনাদের পরিবারে খ্রিস্টীয় আদর্শে গড়ার লক্ষে ধর্মীয় দ্রবাদি ব্যবহার করুন ও ধর্মীয় বই পড়ুন।

তাহলে আর দেরী কেন আজই চলে আসুন আমাদের বিক্রয়কেন্দ্রে।

-যোগাযোগের ঠিকানা -

খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্র
৬১/১ সুভাষ বোস এভিনিউ
লক্ষীবাজার, ঢাকা-১১০০
ফোন : ৪৭১১৩৮৮৫

প্রতিবেশী প্রকাশনী (সাব-সেন্টার)
হলি রোজারি চার্চ
তেজগাঁও, ঢাকা

প্রতিবেশী প্রকাশনী (সাব-সেন্টার)
সিবিসিবি সেন্টার
২৪/সি আসাদ এভিনিউ, মোহম্মদপুর, ঢাকা

প্রতিবেশী প্রকাশনী (সাব-সেন্টার)
নাগরী পো: অ: সংলগ্ন
গাজীপুর।

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

বর্ষ : ৮০, সংখ্যা : ১৮
২৪ - ৩০ মে, ২০২০ খ্রিস্টাব্দ
১০ - ১৬ জ্যৈষ্ঠ, ১৪২৭ বঙ্গাব্দ

সম্পাদক

ফাদার বুলবুল আগস্টিন রিবেরু

সম্পাদকীয় বোর্ড

ফাদার কমল কোড়াইয়া
মারলিন ক্লারা বাড়ৈ
থিওফিল নিশারন নকরেক

সহযোগিতায়

সুনীল পেরেরা
জ্যাষ্টিন গোমেজ
জাসিন্তা আরেং

প্রচ্ছদ পরিকল্পনা

ফাদার বুলবুল আগস্টিন রিবেরু

প্রচ্ছদ ছবি

সংগৃহীত, ইন্টারনেট

সার্কুলেশন ও বিজ্ঞাপন

মেরী তেরেজা বিশ্বাস

বর্ণ বিন্যাস ও গ্রাফিক্স

দীপক সাংমা
নিশুতি রোজারিও

মুদ্রণ : জেরী প্রিন্টিং

৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ
লক্ষ্মীবাজার, ঢাকা - ১১০০
ফোন : ৪৭১১৩৮৮৫

চিঠিপত্র/বিজ্ঞাপন/গ্রাহক

চাঁদা/ লেখা পাঠাবার ঠিকানা
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী
৬১/১, সুভাষ বোস এভিনিউ
লক্ষ্মীবাজার, ঢাকা - ১১০০, বাংলাদেশ
ফোন : ৪৭১১৩৮৮৫

E-mail : wklypratibeshi@gmail.com
Visit : www.weekly.pratibeshi.org

সম্পাদক কর্তৃক খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্র ৬১/১ সুভাষ বোস এভিনিউ, লক্ষ্মীবাজার ঢাকা-১১০০ থেকে মুদ্রিত ও প্রকাশিত

সম্পাদকীয়

সম্প্রীতিতে প্রতিষ্ঠিত শান্তি

এ বছর ৩১ মে বিশ্বজনীন মণ্ডলীতে পালিত হবে পঞ্চাশত্তমী মহাপর্ব। যেদিন স্মরণ করা হয়, পবিত্র আত্মা কুমারী মারীয়া ও প্রেরিতশিষ্যদের উপর নেমে এসেছিলেন অগ্নিজিহ্বার আকারে। সেই পরম সহায়ক পবিত্র আত্মাকে পেয়ে তাঁরা হয়ে উঠেছিলেন সাহসী, বাণী প্রচারে উদ্‌গ্রীব আর অন্তরে অনুভব করেছিলেন একতা, শক্তি ও আনন্দ। একজন খ্রিস্টান দীক্ষাস্নান ও হস্তার্পণ সাক্রামেন্তে সেই একই পবিত্র আত্মাকে লাভ করে, যে পবিত্র আত্মা শিষ্যদের উপর নেমে এসে তাদের বলীয়ান করে তুলেছিলেন। প্রত্যেকজন খ্রিস্টানকেও পবিত্র আত্মা বলীয়ান করুক যাতে করে তারা সত্য ও ন্যায়ের পথে দৃঢ়ভাবে এগিয়ে চলে, পারস্পরিক শ্রদ্ধা-সম্মান, স্নেহ-ভালবাসা প্রকাশে নিরপেক্ষ হয়, অভাবি ও দীন-দুঃখীদের প্রতি দরদী ও সহানুভূতিশীল হয়, জীবনের যেকোন অবস্থায় ঈশ্বরনির্ভরশীলতা প্রকাশ করে প্রাত্যহিক জীবনে ঈশ্বর-মানুষের ভালবাসার প্রতি কৃতজ্ঞ থাকে। এমনিভাবে জীবনযাপনে একজনের জীবনে আসবে শান্তি ও আনন্দ। পবিত্র আত্মা আমাদের সবাইকে শান্তি ও আনন্দে থাকতে নিত্য সহায়তা করেন। আমরা আমাদের অনাভ্যাস ও দুর্বলতায় পবিত্র আত্মার সহায়তা যাঞ্চা করি না। কিন্তু পবিত্র আত্মাই বিশ্বাসী আমাদেরকে পিতা ও পুত্রের সঙ্গে এক ক'রে তোলেন। আমাদের পারিবারিক, সামাজিক, মাণ্ডলীক ও নাগরিক জীবনে পবিত্র আত্মা মিলন, আনন্দ ও একতার উৎস। পবিত্র আত্মা দ্বারা পরিচালিত হয়ে আমরা চেষ্টা করি সম্প্রীতি ও শান্তির সমাজ গড়তে।

পঞ্চাশত্তমী পর্বের পরবর্তী শুক্রবারেই পালিত হয় সম্প্রীতি দিবস। এ বছর তা উদ্‌যাপিত হবে ৫ জুন। বিভিন্ন ধর্মের মানুষের মধ্যে সুসম্পর্ক, ভ্রাতৃত্ব-বন্ধুত্ব, শান্তি-সম্প্রীতি বৃদ্ধি করাই সম্প্রীতি দিবসের প্রধান উদ্দেশ্য। মানব জীবনে সম্প্রীতির আবশ্যকীয়তা অনুধাবন করেই এই বিশেষ দিবস উদ্‌যাপনের ধারা। সৃষ্টিকর্তা ঈশ্বর নিজেই প্রেমময় বা প্রীতিময়। যিশুর মধ্য দিয়ে তিনি সেই প্রেম পূর্ণভাবে প্রকাশিত করলেন মানুষের সাথে। যিশু মানুষ হয়ে ঈশ্বর ও মানবপ্রেমের দিক নির্দেশনা দিয়ে ও চর্চা করে প্রেমের রাজ্য গড়লেন। প্রতিবেশীকে নিজের মতো ভালবাসার আদেশ দিয়ে তিনি সম্প্রীতির দ্বার উন্মোচন করলেন। খ্রিস্টমণ্ডলীও সম্প্রীতিকে অর্থাৎ সম প্রীতির মূল্যবোধকে প্রাধান্য দিয়ে তা প্রতিষ্ঠিত করতে চাচ্ছেন। তাই জাতি, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে সকলের মাঝে সকলের সাথে প্রীতি বা ভালবাসার সম্পর্ক গড়তে বিশেষ উদ্যোগ, কর্মপরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন করছেন। জানুয়ারি মাসের ১৮-২৫ তারিখে খ্রিস্টীয় ঐক্য অষ্টাহ পালন করা হচ্ছে অনেক বছর ধরে। যাতে করে খ্রিস্টমণ্ডলীর অভ্যন্তরীণ ঐক্য সুপ্রতিষ্ঠিত হয়। নিজেদের মধ্যে একতা না থাকলে তো অন্যদের সাথে তা চর্চা করা যায় না। তবে সে ঐক্য আনয়ন করতে কাথলিক বিশপ সম্মিলনীর খ্রীষ্টিয় ঐক্য ও আন্তঃধর্মীয় সংলাপ কমিশনের সাথে অন্যান্য মণ্ডলীর সম্পৃক্ততা যেমনি বাড়ানো দরকার তেমনি যার যার অবস্থান ও বাস্তবতায় আরো উদ্যোগ গ্রহণ করাও দরকার। সম্প্রীতির আনয়নের পথে বাধাসমূহ নির্ণয় করতে হবে। অহংকার, নিজেকে বড় মনে করা ও স্বার্থপরতা ত্যাগ করে আমরা ঈশ্বরের দৃষ্টিতে সমান এ মূল্যবোধে জীবনযাপন করতে হবে। তবেই আমরা সকলে প্রীতিতে বসবাস করতে পারবো। যেখানে সম প্রীতি থাকবে সেখানে শান্তিও আসবে।

শান্তিতে জীবন যাপন ও শান্তি স্থাপনের তাগিদ প্রতিটি মানুষের অন্তরে রয়েছে, এটি প্রতিটি মানুষের একটা সহজাত প্রবৃত্তি। শান্তি স্থাপনের দায়িত্ব থেকে আমারা কোন মতেই অব্যাহতি লাভ করতে পারি না। শান্তি স্থাপনে রাজনীতির একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে, মানুষের রাজনৈতিক ইচ্ছাকে নবায়ন করা দরকার, যেন মানুষে মানুষে, জাতিতে জাতিতে, নতুনভাবে পুনর্মিলন ঘটে। প্রতিটি মানুষকে ঈশ্বর কিছু শক্তি, জ্ঞান ও মেধা দান করেছেন এগুলো নিয়েই শান্তি স্থাপনে শামিল হতে হবে। মানুষকে সম ভাবে ভালবাসার সদিচ্ছা যেখানে থাকবে সেখানে কোন বাধাই বড় হয়ে দাঁড়াতে পারবে না। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বিশ্বকেও বাঁচাতে পারে সম্প্রীতির দৃঢ় বন্ধন। জার্মানীতে গির্জা ঘরে নামাজ আদায়ের ঘটনা সম্প্রীতির এক অনন্য উদাহরণ। দুঃখ ও প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে যখন আমরা সম্প্রীতিতে আবদ্ধ হয় বসবাস করতে পারি তাহলে স্বাভাবিক সময়ে আমরা তা পারি না কেন! আমাদের মনের দীনতা দূর করে উদার হতে হবে। কেননা সেখানেই আমরা দুর্বল। ধর্ম, কৃষ্টি সংস্কৃতি যেন সকলকে সম্মান ও শ্রদ্ধা প্রদর্শনে আমাদেরকে বাঁধা সৃষ্টি না করে। ভ্রাতৃত্ব, সম্প্রীতি, সহযোগিতা, মানব মর্যাদার স্বীকৃতি ও রক্ষা, অন্য কৃষ্টি-সংস্কৃতি, মূল্যবোধ ও মানব সমাজের ভিন্নতাকে স্বীকৃতি ও সম্মান করতে হবে। স্বার্থ, শক্তি, বুদ্ধি ও কৌশল দিয়ে আধিপত্য বিস্তারের প্রচেষ্টাকে রোধ করতে হবে। সবার সাথে সম্প্রীতির বন্ধনে আবদ্ধ হলেই মানুষ, জীব-জন্তু ও ভূ-প্রকৃতি শান্তি পাবে ও ভারসাম্য সৃষ্টি হবে। যেখান থেকে শুরু হবে শান্তিময় বিশ্বের। শান্তিময় বিশ্ব গড়তে আসুন আমরা সকলে সম্প্রীতিতে জীবনযাপন করি।

সম্প্রীতি দিবসের সাপ্তাহিক প্রতিবেশীর এই বিশেষ সংখ্যা প্রকাশে সহযোগিতা করার জন্য আমরা কাথলিক বিশপ সম্মিলনীর খ্রীষ্টিয় ঐক্য ও আন্তঃধর্মীয় সংলাপ কমিশনকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি। ঈদের ছুটি থাকায় সাপ্তাহিক প্রতিবেশীর আগামী সংখ্যা প্রকাশ হবে না।

"যে মেষগুলি আমার নিজের, তারাই আমার কণ্ঠে কান দেয়; তাদের আমি জানি আর তারা আমার অনুসরণ করে; এবং আমি তাদের অনন্ত জীবন দান করি : তাদের কখনও বিনাশ হবে না, আমার হাত থেকেও কেউ তাদের ছিনিয়ে নেবে না।"
- যোহন ১০:২৭

অনলাইনে সাপ্তাহিক প্রতিবেশী পড়ুন : www.weekly.pratibeshi.org

কাথলিক পঞ্জিকা অনুসারে সপ্তাহের বাণীপাঠ ও পার্বণসমূহ ২৪ - ৩০ মে, ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

২৪ মে রবিবার
প্রভু যীশুর স্বর্গারোহণ, বিশ্ব যোগাযোগ দিবস
শিষ্যচরিত ১: ১-১১, সাম ৪৭: ১-২, ৫৮
এফেসীয় ১: ১৭-২৩, মথি ২৮: ১৬-২০

২৫ মে, সোমবার
সাধু বিড দ্য ভেনারেবল, যাজক ও আচার্য
সাধু ৭ম গ্রেগরী, পোপ, সাধ্বী মেরী ম্যাগডেলিন দ্য পাজ্জি, কুমারী, স্মরণ দিবস
শিষ্যচরিত ১৯: ১-৮, সাম ৬৮: ১-৬, যোহন ১৬: ২৯-৩৩

২৬ মে, মঙ্গলবার
সাধু ফিলিপ নেরী, যাজক, স্মরণ দিবস
শিষ্যচরিত ২০: ১৭-২৭, সাম ৬৮: ৯-১০, ১৯-২০
যোহন ১৭: ১-১১

২৭ মে, বুধবার
ক্যান্টারবারির সাধু আগষ্টিন
শিষ্যচরিত ২০: ২৮-৩৮, সাম ৬৮: ২৮-২৯, ৩২-৩৫
যোহন ১৭: ১১-১৯

২৮ মে, বৃহস্পতিবার
শিষ্যচরিত ২২: ৩০; ২৩: ৬-১১
সাম ১৬: ১-২, ৫, ৭-১১, যোহন ১৭: ২০-২৬

২৯ মে, শুক্রবার
সাধু ষষ্ঠ পল, পোপ, স্মরণ দিবস
শিষ্যচরিত ২৫: ১৩-২১
সাম ১০৩: ১-২, ১১-১২, ১৯-২০, যোহন ২১: ১৫-১৯

৩০ মে, শনিবার
শিষ্যচরিত ২৮: ১৬-২০, ৩০-৩১
সাম ১১: ৪, ৫, ৭, যোহন ২১: ২০-২৫

পবিত্র আত্মার অবতরণ, মহাপর্ব
আদি ১১: ১-৯ অথবা যাত্রা ১৯: ৩-৮, ১৬-৩০ অথবা যোয়েল ৩: ১-৫, সাম ১০৩: ১-২, ২৪ ও ৩৫, ২৭-৩০ রোমীয় ৮: ২২-২৭, যাহন ৭: ৩৭-৩৯

প্রয়াত বিশপ, পুরোহিত, ব্রতধারী-ব্রতধারিণী

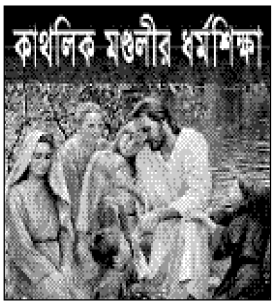
২৫ মে, সোমবার
+ ১৯১১ ফা. পল গওডন, সিএসসি
+ ১৯৯১ ব্রা. মেরভিন ব্যাপ্টিষ্ট, সিএসসি (চট্টগ্রাম)
+ ২০১৫ সি. রাফায়েল্লা মণ্ডল, ওএসএল (খুলনা)
+ ২০১৭ ফা. জেমস টি. ব্যানাস, সিএসসি (ঢাকা)

২৬ মে, মঙ্গলবার
+ ১৯৪৮ ফা. রর্বাট ওয়েইচুলিস, সিএসসি
+ ১৯৭৬ ফা. উইলিয়াম মনাহান, সিএসসি (ঢাকা)
+ ১৯৮৩ ফা. যোসেফ মিলোজ্জি, পিমে (দিনাজপুর)
+ ১৯৯৩ সি. জিওভান্না তুরকোনি, এসসি (খুলনা)
+ ২০০১ (নভিস) রেখা রুথ মিনজ, সিআইসি

২৭ মে, বুধবার
+ ১৯৮২ সি. ব্লাঞ্চ, এসএসএমআই (ময়মনসিংহ)

২৮ মে, বৃহস্পতিবার
+ ১৮৯৭ সি. আগ্নেশ এসএসএমআই (ময়মনসিংহ)
+ ১৯৫৭ সি. মওরিনা রস্সিনি, এসসি
+ ১৯৭৯ ফা. জর্জ আন্ডাচেরী (ঢাকা)
+ ১৯৯৬ সি. ভিক্টোরিয়া মার্ডি, সিআইসি

৩০ মে, শনিবার
+ ১৯৪৯ সি. মেরী তেরেজা, এসএমআরএ (ঢাকা)
+ ২০১৪ ফা. পিয়ের বেনোয়া, সিএসসি (চট্টগ্রাম)



॥খ॥ আনুষ্ঠানিক উপাসনা কি ভাবে হয়?

আনুষ্ঠানিক উপাসনার কালসমূহ

১১৬৫ খ্রিস্টমণ্ডলী যখন খ্রিস্টের রহস্য উদ্‌যাপন করে, তখন যে শব্দটি তার প্রার্থনাকে বৈশিষ্ট্যমণ্ডিত করে তা হ'ল "অদ্য"। "অদ্য" শব্দটির মধ্যে প্রতিধ্বনিত হয় প্রভুর শেখানো প্রার্থনাটি এবং পবিত্র আত্মার আহ্বান। জীবন্ত ঈশ্বরের এই "অদ্য", যার মধ্যে প্রবেশ করার জন্য মানুষ আহূত, এই "অদ্য" হচ্ছে যিশুর নিস্তারণের "সময়" যা ইতিহাসের সকল ক্ষণে পৌঁছে এবং সবকিছুর মূলে অবস্থান করে।

প্রভুর দিন

১১৬৬ "খ্রিস্টের পুনরুত্থানের দিন থেকে শুরু হয়ে প্রেরিতদূতদের মাধ্যমে হস্তান্তরিত ঐতিহ্য অনুযায়ী খ্রিস্টমণ্ডলী নিস্তার রহস্যটি উদ্‌যাপন করে থাকে প্রত্যেক সপ্তম দিনে, যে-দিনটি যথাযোগ্য ভাবেই প্রভুর দিন বা রবিবার বলে আখ্যায়িত হয়।" খ্রিস্টের পুনরুত্থান দিনটি একদিকে সপ্তাহের প্রথম দিন, সৃষ্টির প্রথম দিনের স্মারক, এবং অপরদিকে "অষ্টম দিন" যে-দিনটি খ্রিস্ট সেই মহান বিশ্রামবারে "বিশ্রাম" নেবার পর সূচনা করেন সেই "দিন যেদিন প্রভু রচনা করেছেন" এবং যে "দিনে কোন সন্ধ্যা নামবে না।" প্রভুর সান্ধ্যভোজই এই দিনের কেন্দ্র, কারণ সেখানে বিশ্বাসীবর্গের সমগ্র ভ্রাতৃসমাজ পুনরুত্থিত প্রভুর সাক্ষাৎ লাভ করে যিনি তাদের আমন্ত্রণ জানান তাঁর ভোজসভায়।

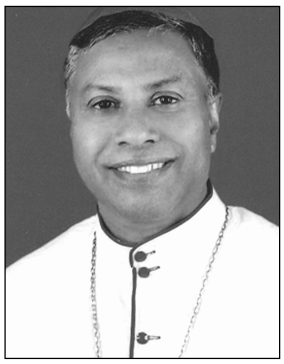
১১৬৭ রবিবার হ'ল উপাসকমণ্ডলীর জন্য সর্বশ্রেষ্ঠ দিন, যে দিনে বিশ্বাসীবর্গ সমবেত হয় "ঈশ্বরের বাণী শ্রবণ করতে এবং খ্রিস্টযাগে অংশগ্রহণ করতে, এবং এইভাবে তারা প্রভু যিশুর যন্ত্রণাভোগ, পুনরুত্থান ও মহিমা স্মরণ করে, এবং ধন্যবাদ জানায় পরমেশ্বরকে, যিনি "মৃতদের মধ্য থেকে খ্রিস্টের পুনরুত্থান ঘটিয়ে তাদের নবজন্ম দান করেছেন, যাতে তারা এক প্রাণময় আশায় বুক বাঁধতে পারে।

পুজন-বর্ষ

১১৬৮ পুজনবর্ষের আলোর উৎসরূপে নিস্তার ত্রিদিবস থেকে আরম্ভ ক'রে, পুনরুত্থানের নবযুগ সমগ্র পুজনবর্ষকে উজ্জ্বলতায় ভরে তোলে। ক্রমে ক্রমে, এই উৎসের উভয় দিকে সারাটি বছর আনুষ্ঠানিক উপাসনা দ্বারা রূপান্তরিত হয়। প্রকৃতপক্ষে এই পুজন বছরটি হচ্ছে "প্রভুর প্রসন্নতা-বর্ষ। কালের মধ্যেই পরিত্রাণ-ব্যবস্থা কার্যরত হয়, কিন্তু প্রভু যিশুর নিস্তরণে এবং পবিত্র আত্মার অবতরণে, এই পরিত্রাণ-ব্যবস্থার পরিপূর্ণতা "পূর্বস্বাদ রূপে" ইতোমধ্যে ইতিহাসের কালের মধ্যে এসে গেছে, এবং এইভাবে ঐশরাজ্য আমাদের কালপ্রবাহে প্রবেশ করেছে।

১১৬৯ সুতরাং *পুনরুত্থানপর্ব* শুধুমাত্র অনেক পর্বের একটি পর্ব নয়, বরং এটি হচ্ছে "পর্বের পর্ব" এবং "মহোৎসবের মহোৎসব" ঠিক যেমনটি হয় খ্রিস্টপ্রসাদের ক্ষেত্রে, কারণ খ্রিস্টপ্রসাদ হচ্ছে "সংস্কারের সংস্কার" (মহা সংস্কার)। সাধু আথানাসিউস পুনরুত্থান পর্বকে "মহা রবিবার" বলে অবিহিত করেছেন, এবং প্রাচ্য মণ্ডলীগুলো পুণ্য সপ্তাহকে "মহা সপ্তাহ" বলে আখ্যায়িত করেছে। পুনরুত্থাণ-রহস্য, যদ্দারা খ্রিস্ট মৃত্যুকে চূর্ণ করেছেন, তার সেই রহস্যের মহাশক্তি আমাদের পুরনো কালপ্রবাহে প্রবেশ করে যে পর্যন্ত না সবকিছু তাঁর অধীন হয়।

সম্প্রীতি দিবস: শান্তি স্থাপনে কারিগর হওয়ার আহ্বান



এ বছর আমরা ৫ জুন সম্প্রীতি দিবস পালন করছি। কাথলিক খ্রিস্টানদের সর্বোচ্চ ধর্মগুরু পোপ ফ্রান্সিস প্রতি বছরের মতো এবারও জানুয়ারি মাসের প্রথম দিনে, নতুন (২০২০) বছর শুরুর দিনে ভাতিকানে নিয়োজিত রাষ্ট্রদূতদের সম্মেলনে ৫৩ তম শান্তি দিবস উপলক্ষে শান্তির বার্তা রাখেন। এ বছরের বিষয়বস্তু হিসাবে তিনি বেছে নিয়েছিলেন, "শান্তি স্থাপনের কারিগর হয়ে ওঠা"। শান্তিতে জীবন যাপন ও শান্তি স্থাপনের তাগিদ প্রতিটি মানুষের অন্তরে রয়েছে, এটি প্রতিটি মানুষের একটা সহজাত প্রবৃত্তি। তিনি বলেন আশাই আমাদের শান্তির পথে ধরে রাখে। অন্যদিকে অবিশ্বাস ও ভয় আমাদের সম্পর্ক দুর্বল করে। শুধু তাই নয় আমাদেরকে সহিংসার পথে অগ্রসর হওয়ার মতো ঝুঁকি তৈরী করে। অন্যদিকে অতীতের যুদ্ধ প্রভাব এখনও দরিদ্র ও প্রান্তিক জনগোষ্ঠিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে দুঃখ-কষ্ট সৃষ্টি ও অন্যায্যতাকে উৎসাহিত করে চলছে।

একমাত্র ভ্রাতৃপ্রেম মানবতার সহজাত আহ্বান হতে পারে। কিন্তু বাস্তবে ভ্রাতৃপ্রেমের বদলে দেখা যায় প্রতিনিয়ত নিজ স্বার্থ-সাধন, দুর্নীতি সেই সাথে ঘৃণা, যা সহিংতার সৃষ্টি করছে। প্রতিদিন অনেক নারী-পুরুষ, যুবক ও বৃদ্ধদের মর্যাদা, স্বাধিনতা, সহমর্মিতা, ধর্মীয় স্বাধিনতা এবং ভবিষ্যতের আশা অনিশ্চিত হয়ে পড়ছে। পোপের ভাষায় প্রতিটি যুদ্ধ ভ্রাতৃহত্যার সামিল যা মানব পরিবারের সহজাত ভালবাসার আহ্বানকে নিরুৎসাহিত এবং নিঃশেষ করে দেয়। যুদ্ধ কেন হয়? প্রায়ই দেখা যায় মানব সমাজ অথবা অন্য জাতির মধ্যে যে বৈচিত্রতা রয়েছে সেটাকে সম্মান দেখানোর পরিবর্তে নিজের মধ্যে আত্ম-গরিমা, স্বার্থপরতা ও হিংসা-ঘৃণা জমতে থাকে, সেটাই একসময় যুদ্ধের রূপ ধারণ করে। ভ্রাতৃপ্রেম সম্পর্কে পোপ বলেন, ভ্রাতৃপ্রেমই মানুষকে সংলাপ ও পাস্পরিক বিশ্বাসের পথে এগিয়ে নিয়ে যায়। অন্যদিকে অবিশ্বাস মানুষের সাথে মানুষের বন্ধন দুর্বল করে আর শক্তিশালী করে তোলে সহিংসতা এবং যা এক সময়ে মানব সম্পর্ক ও শান্তিকে কলুষিত করার পথে এগিয়ে দেয়। পোপ মনে করেন, আজকে মানুষে মানুষে যে অবিশ্বাস তা মোচন করা সম্ভব কেবলমাত্র উত্তম ভ্রাতৃপ্রেম এবং একই ঈশ্বর কত্তৃক সৃষ্ট জীব হিসাবে একে অপরের উপর আস্থা রেখে, সংলাপ ও বিশ্বাসের চর্চা করা। তিনি বলেন, শান্তির তাগিদটা প্রতিটি মানুষের অন্তর-গভীরে বিদ্যমান। সুতরাং শান্তি স্থাপনের দায়িত্ব থেকে আমারা কোন মতেই অব্যাহতি লাভ করতে পারি না। শান্তি স্থাপনে রাজনীতির একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে, মানুষের রাজনৈতিক ইচ্ছাকে নবায়ন করা দরকার, যেন মানুষে মানুষে, জাতিতে জাতিতে, নতুনভাবে পুনর্মিলন ঘটে। পোপ প্রতিটি মানুষকে শান্তির কারিগর হয়ে ওঠার আহ্বান জানিয়ে, সম্মিলিতভাবে শান্তির পথে, সবার স্বার্থে এবং বিরামহীনভাবে সামনে চলার অনুরোধ করেন। কাল্পনিক ও তাত্ত্বিক ধারনার উর্ধ্বে গিয়ে শান্তি স্থাপনের জন্য প্রয়োজন নারী- পুরুষের আন্তরিক সংলাপ। আজকের জগতে শুধুমাত্র সুন্দর সুন্দর উপদেশ ও কথাই যথেষ্ট নয় - প্রয়োজন শান্তি দূত হওয়ার, সাক্ষ্যদাতা হওয়ার যারা নিজ স্বার্থ ত্যাগ করে সংলাপ শুরু করতে পারবে। প্রতিটি মানুষকে ঈশ্বর কিছু শক্তি, জ্ঞান ও মেধা দান করেছেন এগুলো নিয়েই শান্তি স্থাপনে শামিল হতে হবে।

পরিবেশ বিপর্যয় নিয়ে পোপ তাঁর উদ্বেগ প্রকাশ করে বলেন যে, মানুষকে পরিবেশবান্ধব হতে হবে। মানুষের কারণেই আমরা প্রকৃতিতে এমন বৈরীভাব লক্ষ্য করছি। আমাদের সাময়িক লোভ–লালসার কারণে, প্রকৃতির সম্পদকে দূষিত করে নিজের ঘরকেই দূষিত করে তুলছি। পোপ, শুভবুদ্ধিসম্পন্ন নর-নারীকে আমন্ত্রণ জানিয়ে বলেন, "আপনারা নিজের অন্তর থেকে অন্যের উপর আধিপত্য বিস্তার লাভ করা থেকে দূরে থাকুন, বরং ঈশ্বরের সন্তান ভেবে সবাইকে ভাই-বোন হিসাবে গ্রহণ করুন।" মহান ঈশ্বর মানুষের অন্তরে কৃপা দান করেছেন সেই কৃপার দ্বারা মানুষ স্বার্থহীন ভালবাসার বন্ধনে আবদ্ধ হয়ে এই বিশ্বে শান্তির কারিগর হয়ে উঠতে পারে।

এখন এক অদ্ভূত সময়ে আমরা বসবাস করছি; নেই হিংসা-বিদ্বেষ, নেই মারামারি-কাটাকাটি, নেই কোন ধর্মীয় উন্মাদনা ও সহিংসতা, নেই কোন যুদ্ধ তবুও মানুষের শান্তি নেই; সারা বিশ্ব মহামারী করোনাভাইরাসের আক্রমনে ভীত ও শঙ্কিত। সবকিছু যেন স্থবির হয়ে পড়েছে। ইদানিং কালে এত মানুষের একত্রে মৃত্যু বিশ্ব কখনো দেখে নি। আবার এই সংকটময় মুহূর্তে বিশ্ব-প্রকৃতি যেন শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারছে, দূষণ অনেক কমে গিয়েছে, বলা হয় ৩৫ বছরের যে দূষণ হয়েছিল তা দূষণমুক্ত হয়েছে। জীব জন্তু, পশু-পাখী কিছুটা স্বাধীনভাবে বিচরণ করছে। যে মানুষ দিনে রাতে এত কর্মব্যস্ত ও অশান্ত হয়ে উঠেছিল এবং সবাইকে অশান্ত করে তুলেছিল এখন যেন তার কোন কাজ নেই, হাতে অঢেল সময়, নিজের জন্য, পরিবারের জন্য এবং বিশ্ব-প্রকৃতির দিকে তাকিয়ে দেখার জন্য। একই সময়ে গরীব জনগণ যাদের কাজ-কর্ম নেই এবং প্রান্তিক জনগোষ্ঠি যাদের জমা-জমি নেই তারা অত্যন্ত কষ্টের মধ্যে জীবন যাপন করছে। এই মুহূর্তে সম্প্রীতি দিবস আমাদের কি বলে? মানুষে মানুষে, পশু-পাখী, জীব-জন্তুর সাথে, ভূ-প্রকৃতির সাথে মানুষের সম্পর্ক ও সম্প্রীতি এই মুহূর্তে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই করোনাভাইরাস ধনী, গরীব, শিক্ষিত-অশিক্ষিত, বৃদ্ধ-শিশু নির্বিচারে সবাইকে আক্রমণ করছে। মানবকুল ও আমাদের সবার আবাস ভূমিকে সুরক্ষিত করার জন্য সমস্ত বিশ্বের মানুষের মধ্যে সম্প্রীতি ও সহযোগিতা অত্যন্ত প্রয়োজন। এই করোনাভাইরাসের কাছ থেকে শিক্ষাও নিতে পারি। আমাদের সবার আবাসভূমি এই পৃথিবী ও ভূ-প্রকৃতির যত্ন নিতে হবে এবং দূষণমুক্ত করতে হবে। ভ্রাতৃত্ব, সম্প্রীতি, সহযোগিতা, মানব মর্যাদার স্বীকৃতি ও রক্ষা, অন্য কৃষ্টি-সংস্কৃতি, মূল্যবোধ ও মানব সমাজের ভিন্নতাকে স্বীকৃতি ও সম্মান করতে হবে। স্বার্থ, শক্তি, বুদ্ধি ও কৌশল দিয়ে আধিপত্য বিস্তারের প্রচেষ্টাকে রোধ করতে হবে। সবার সাথে সম্প্রীতির বন্ধনে আবদ্ধ হলেই মানুষ, জীব-জন্তু ও ভূ-প্রকৃতি শান্তি পাবে ও ভারসাম্য সৃষ্টি হবে। এই বিশ্ব হবে শান্তিময়।

আসুন এই সম্প্রীতি দিবসকে সামনে রেখে বিশ্ব ও আমাদের দেশের ও জনগণের করোনাভাইরাস বিস্তৃতির সময়ে এবং পরবর্তী সময়ে আমরা নিজেদের মধ্যে সম্প্রীতি, ভূ-প্রকৃতি, পশু-পাখী ও জীব-জন্তুর মধ্যে সম্প্রীতি তথা একটা ভারসাম্য গড়ে তুলি । আমরা হয়ে উঠি শান্তির কারিগর।

+বিজয় ডি'ক্রুজ, ওএমআই

বিশপ বিজয় এন. ডি'ক্রুজ, ওএমআই
সভাপতি
খ্রীষ্টিয় ঐক্য ও আন্ত:ধর্মীয় সংলাপ কমিশন।

সম্প্রীতি দিবস উপলক্ষে বিশেষ খ্রিস্টযাগ ও প্রার্থনা

তারিখ ঃ ৫ জুন, ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

মূলসুর ঃ শান্তি-সম্প্রীতির কারিগর হওয়া

ফাদার প্যাট্রিক গমেজ

গির্জার প্রবেশদ্বারে **'সম্প্রীতি দিবস'**-এর পোস্টার ও শান্তি সম্প্রীতির প্রতীক চিহ্ন কবুতর, অনেকগুলো হাত একসঙ্গে যুক্ত এমন ধরণের প্রতীক-চিহ্নের ছবি তৈরী করা যেতে পারে। আরো থাকতে পারে একটা কলসীতে পাতাসহ তাজা আমের ডাল ইত্যাদি। প্রবেশ শোভাযাত্রা করলে শান্তির প্রতীকগুলো, বিভিন্ন ধর্মের প্রতীক সম্বলিত ছবি/প্লেকার্ড বহন করা যেতে পারে এবং শোভাযাত্রা শেষে বেদীর পাশে বা কোন একটি উপযুক্ত স্থানে তা সাজিয়ে রাখা যেতে পারে।

প্রথম অংশ ঃ প্রবেশ অনুষ্ঠান (সকলে দাঁড়াবে)

১। শোভাযাত্রা সেবকদল ও নৃত্যকণ্যাদের নিয়ে পৌরহিত্যকারী বেদীর দিকে অগ্রসর হয়।

গান ঃ ১। নন্দিত মনে প্রভুর ভবনে (গীতা. ২২)

২। আমাদের হৃদয় প্রেম দিয়ে (গীতাবলী ২১৫)

(বেদীতে পৌঁছলে পৌরহিত্যকারী ক্রুশ ও পুণ্য বেদীর প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে বেদীর চারিদিকে ধূপারতি দেন।)

২। **ভূমিকাঃ** মূলসুর ভিত্তিক একটি ভূমিকা দেন। (পৌরহিত্যকারী নিজে বা অন্য একজন)

এটা একটা বাস্তব সত্য যে, বর্তমান বিশ্বে যা একান্তই প্রয়োজন তা হল ধ্বংস, নিধন, তর্জন-গর্জন আক্রমন, যুদ্ধ বিগ্রহ তা হউক মানুষের উপর, বা প্রকৃতির উপর, তা বন্ধ করা। আরো একটি প্রয়োজন তা মানুষে মানুষে পুনর্মিলন, প্রকৃতির সাথে পুনর্মিলন। মানুষের উপর যেমন শত নির্যাতন চালানো হয়েছে, হচ্ছে, প্রকৃতির উপরও বিভিন্ন দূষণ ও আরো বহুভাবে নিষ্ঠুর আচরণ করা হয়েছে। মানুষে মানুষে সৃষ্টি হয়েছে বিভেদ; ধনী-গরীবের মধ্যে পার্থক্য বেড়েই চলছে: বর্তমান অথনৈতিক কাঠামোই যেন এমন কৌশলী অন্যায় অবিচার, যার বিরুদ্ধে কথা বললেও বিপদ; আবার না বললেও বিবেক দংশন করে; এমন অশান্তি, অন্যায্যতা চলতেই থাকবে। এ-ও হতে দেওয়া যায় না।

আবার ঈশ্বরের সৃষ্ট এই সুন্দর পৃথিবী যা মানুষকে দেওয়া হয়েছে বশীভূত করার জন্যে *(আদিপুস্তক ১:২৮)*, সুন্দর রাখার জন্য, সেই পৃথিবীর, যাকে পোপ ফ্রান্সিস তার সর্বজনীন পত্র তোমার প্রশংসা হোক (লাউদাতো সি) তে আমাদের অভিন্ন বসতবাটি (Our Common Home) হিসাবে আখ্যায়িত করেছেন, সেই পৃথিবীর, ধরিত্রীর, প্রকৃতিকে, এর সৌন্দর্যকে মানুষ নষ্ট করেছে তার অতি লোভ, অতি মুনাফা অর্জনের জন্য। বায়ু দূষণ, শব্দ দূষণ এবং আরো বহু আঘাত ও ক্ষত দ্বারা আহত-নিহত এই প্রকৃতি। প্রকৃতির প্রতিক্রিয়া: জলোচ্ছাস, বন্যা, অতি-খড়া, ঘূর্ণি ঝড়, অগ্নিদাহ, জলবায়ু বিপর্যয়। এমন কি এই করোনাভাইরাস-ও হতে পারে মানুষের বিবেককে নাড়া দেবার জন্য একটি কণ্ঠস্বর!

অতএব শান্তি বিপর্যয় মানুষের মাঝে, প্রকৃতির মাঝে।

আর সেই জন্যেই শান্তি দিবসে পোপ ফ্রান্সিস অতীতের মানুষের কীর্তিকান্ড যা শান্তি স্থাপনের পরিপন্থী তা উল্লেখ করে প্রকৃত শান্তি সম্প্রীতির কারিগর কেমনভাবে হওয়া যায় তার বেশ কতকগুলো বাস্তব ও কার্যকরী ধারা বা কৌশল তুলে ধরেছেন। সেই আলোকেই বর্তমানের করোনাভাইরাসে আক্রান্ত বিশ্বের চ্যালেঞ্জিং অবস্থার মঝে এবারের সম্প্রীতি দিবসের মূলসুর নেওয়া হয়েছে: শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপনের কারিগর হয়ে ওঠা। মূলত শিরোনামটি হল একটি আহ্বান : শান্তি-সম্প্রীতির কারিগর বা মাধ্যম হওয়া, এবং তা সকল পর্যায়েই: পরিবার, সমাজ, মণ্ডলী, জাতীয়, এমন কি আন্তর্জাতিক পর্যায়ে।

সম্প্রীতি দিবসের আহবান ঃ সাধারণ ধ্যান-ধারণায় আমরা আজ নিজেদের মধ্যে সম্প্রীতির কথা ভাববো। তবে খ্রিস্টীয় ঐক্য ও আন্তঃধর্মীয় সংলাপের পরিপ্রেক্ষিতে আজকের চিন্তা হবে বিভিন্ন মণ্ডলী ও ধর্মের ভাইবোনদের সাথে সম্প্রীতি বৃদ্ধি। বাংলাদেশ এমন একটি দেশ যেখানে বিভিন্ন ধর্ম ও কৃষ্টি-সংস্কৃতির মানুষের বসবাস। এখানে যুগ যুগ ধরে বসবাস করে আসছে মুসলিম-হিন্দু-বৌদ্ধ-খ্রিস্টান। বিভিন্ন ধর্মের মানুষের মধ্যে সুসম্পর্ক, ভ্রাতৃত্ব-বন্ধুত্ব, শান্তি-সম্প্রীতি বৃদ্ধি করাই সম্প্রীতি দিবসের প্রধান উদ্দেশ্য। আর এবারের আরো একটি চিন্তা-চেতনা, আর তা হল: প্রকৃতির মাঝে হারানো শান্তি-সম্প্রীতি ফিরিয়ে আনা। কিভাবে আমরা মানুষের মাঝে এবং প্রকৃতির মাঝে শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হতে পারি, সেই অনুচিন্তন নিয়েই এবারের সম্প্রীতি দিবসের আয়োজন; আজকের এই খ্রিস্টযাগ ও অন্যান্য আধ্যাত্মিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক ক্রিয়াকলাপ। ***অতঃপর খ্রিস্টযাগ শুরু:***

৩। সকলে দাঁড়ালে পর পৌরহিত্যকারী ক্রুশচিহ্ন দিয়ে খ্রিস্টযাগ শুরু করেন।

- ক্ষমাভিক্ষা ঃ হে করুণাময় পিতা ------

- মহিমাস্তোত্রঃ জয় পরমেশ্বরের উর্ধ্বলোকে জয়

উদ্বোধন প্রার্থনা

হে পরম পিতা, তোমার পুত্র যিশু বলেছেনঃ শান্তি স্থাপন করে যারা, ধন্য তারা --- তারাই তোমার সন্তান বলে পরিচিত হবে। আশীর্বাদ কর : আমরা যেন প্রত্যেকেই অন্তরে শান্তি ও সম্প্রীতি ধারণ করতে পারি; নিজেই নিজের জীবনের শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হতে পারি এবং ভ্রাতৃপ্রেমের বন্ধনে একতাবদ্ধ হয়ে শত বাধা-বিঘ্নের মধ্যেও দৃঢ় আশা-প্রত্যাশা নিয়ে শান্তি ও সম্প্রীতির পথে অগ্রসর হতে পারি। এই প্রার্থনা করি পবিত্র

আত্মার সহিত যুগ যুগ ধরে বিরাজমান, তোমার পুত্র আমাদের প্রভু যিশুখ্রিস্টের নামে। আমেন।

দ্বিতীয় অংশ: ঐশবাণী ঘোষণা (সকলে বসবে)

১। দিবসটি উপলক্ষে নির্ধারিত ঐশবাণী পাঠ

১ম পাঠ : ইসাইয়া ১১:১-১০ (বাণীবিতান দ্বিতীয় ভাগ তৃতীয় খণ্ড, বিশেষ পূজনকাল পৃ ১২-১৩)

ধুয়োসহ সামসঙ্গীত সাম ১৩১:১-৩ (বাণীবিতান দ্বিতীয় ভাগ চতুর্থ খণ্ড পৃ ৫১৬-৫১৭)

ধুয়ো : হে প্রভু, আমাদের শান্তি দাও, তোমার চরণতলেই থাকতে দাও। ।

২য় পাঠ : রোমীয় ১২:৫-১৮ (বাণীবিতান দ্বিতীয় ভাগ চতুর্থ খণ্ড পৃ ৫১৬-৫১৭)

বাণী বন্দনা : জয় জয় প্রভুর জয়

শোন, প্রভু বলছেন:

"তোমাদের জন্যে শান্তি রেখে যাচ্ছি; তোমাদের দিয়ে যাচ্ছি আমারই শান্তি।"

জয়, জয়, প্রভুর জয়!

মঙ্গলসমাচার: যোহন ১৪:২৭-৩১ (সকলে দাঁড়াবে)

২। উপদেশ (সকলে বসবে)

(অনুধ্যানটি একটি নমুনামাত্র। অনুষ্ঠাতা স্থান-কাল বাস্তবতার আঙ্গিকে তার নিজস্ব ভাবধারায় অনুধ্যান-বাণী রাখতে পারেন)

(১) শান্তি দিবসে পোপ মহোদয়ের বাণীর আলোকে বর্তমান বাস্তবতা:

আমাদের মানব সম্প্রদায়, আমরা, ভয়াবহ যুদ্ধ ও বিরোধের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি, যা দরিদ্র ও অসহায় ব্যক্তিদেরকে অধিক ক্ষতি করেছে। দরিদ্রের শোষণ, নির্যাতন, হিংসা ও বিক্ষোভ এগুলো থেকে মানুষ যেন বেরই হতে পারছে না। এমকি বর্তমানেও বহু নারী-পুরুষের, যুবা-প্রবীণ এদের মর্যাদা, স্বাধীনতা, ধর্মীয় স্বাধীনতা, সামাজিক ঐক্য ও ভবিষ্যত-প্রত্যাশা অস্বীকার করা হচ্ছে। অন্যায় অন্যায্যতা কাঠামোগত যুদ্ধগুলোর ফল। অন্যায় অত্যাচারের কবলে পড়ে নির্দোষ তাদের বাদ দেওয়া হয়, একে অন্যের উপর আধিপত্য জন্মে সুকৌশলে ক্ষমতা ও সম্পদের অপব্যবহার এবং স্বার্থপরতা ও অহংকার থেকেই। ফলে বাড়ছে নিরাপত্তার মিথ্যা ধারণা, ভীতি ও অবিশ্বাস। এমন বিষাক্ত এক ভীতিপূর্ণ পরিস্থিতিতে মানুষের মধ্যে জন্মে অবিশ্বাস, ফলে যে যার নিজস্ব 'নিরাপদ স্থানে' অবস্থান করে। শুধু মানুষের মধ্যেই এমন অবস্থা নয়, প্রকৃতি পরিবেশের মাঝেও মানুষের এমন অত্যাচার, অবিচার ও নিধন-যজ্ঞ।

বর্তমানে মানুষ ও বিশ্বসৃষ্টি শান্তি-সম্প্রীতির জন্য তৃষিত, ক্ষুধার্ত: অন্তরের শান্তি, পরিবারে শান্তি, সামাজিক, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক শান্তি।

(২) পোপ মহোদয় তাঁর পত্রে উল্লেখ করেন **যে, শান্তি-সম্প্রীতি হল শত বাধা ও পরীক্ষার মাঝেও আশার একটি যাত্রা।** আমরা বলতে পারি যে, শত বাধার মাঝেও , বর্তমানের এই করোনাভাইরাসে আক্রান্ত'র মাঝেও প্রতিটি মানুষের অন্তর গভীরে শান্তির জন্য একরকম একটা টেনশন। তাই আশা মানুষকে সামনের দিকে চলমান রাখে। শান্তি হল আশা-প্রত্যাশার একটি যাত্রা আর এই যাত্রায় আসে সংলাপ, পুনর্মিলন এবং প্রকৃতির সাথে আচরণের পরিবর্তন, বলেন পুণ্যপিতা পোপ ফ্রান্সিস।

(৩) শান্তি বলতে আমরা একটা **নৈতিক ও মঙ্গলসমাচারীয় মূল্যবোধ** বুঝি।

শান্তি বা শালোম হল সম্পূর্ণ সুস্থ, সমন্বিত: দেহে-মনে-প্রাণে, আত্মায়, ঈশ্বর ও মানুষের সাথে মিলনে, নিজের সাথে এবং প্রকৃতির সাথে সম্পর্কে সামগ্রিকভাবে ব্যক্তিটি সুস্থ। নেই দ্বন্দ্ব, নেই সংঘাত, নেই দুই-নম্বরী ছলচাতুরী, বাহাদুরী এবং আরো অনৈতিক, অসামাজিক, খ্রিস্টীয় বিশ্বাসের পরিপন্থী কোনকিছু।

(৪) শান্তিরাজ যিশু : যিশু শান্তিরাজ *(ইসাইয়া ৯:৬);* তিনি শান্তি সম্প্রীতির উৎস।

যিশু পিতার ইচ্ছা পালনে বিচলিত হন নাই; শিষ্যদের বিপদে (ঝড়) বিচলিত হন নাই; গেৎসিমানী বাগানে সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রিত ও সচেতন থেকে নিজের দুঃখ-যাতনাকে নিয়ন্ত্রিত রেখেছিলেন। অর্থাৎ নিজের উপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ। যিশু এই পৃথিবীতে শান্তি এনেছেন, সংসার যেভাবে শান্তি দেয় সেই মিথ্যা শান্তি নয় *(যোহন ১৪:২৭)*। তিনি শান্তির কারিগর: পাপীদের কাছে টেনে; দুঃখী বিধবার সন্তানকে জীবন দিয়ে, পাপীকে ক্ষমা করে, সত্য ও ন্যায়ের পথ দেখিয়ে; শিষ্যদের ভুল শুধরিয়ে দিয়ে, শিক্ষা দান করে, সর্বেপরি মানবকূলের মুক্তিলাভের শান্তি দিয়েছেন নিজের জীবন উৎসর্গ করে। তিনি হলেন শান্তি-সম্প্রীতি স্থাপনের কারিগর; দেখিয়ে দিলেন কীভাবে শান্তির কারিগর হওয়া যায়। তাঁর পিতামাতা ছিলেন পরিবারে কারিগর, তাদের ছেলেও হলেন কারিগর; শান্তি স্থাপনের কারিগর।

(৫) জগতের মিথ্যা শান্তি (false peace) : মিথ্যা শান্তি প্রকৃত শান্তি নয়। অহংকার করে, বড়ত্ব প্রকাশ করে, পরচর্চা করে, পরনিন্দা করে, অন্যকে ঠকিয়ে, অন্যকে অপমান করে, অন্যের সাথে উদ্যত ও রাগে লাল হয়ে, অপরের সাথে বা অন্য দেশের সাথে যুদ্ধ করে যে 'তৃপ্তি' বা আনন্দ তা মিথ্যা শান্তি। পোপ মহোদয়ের চিন্তা অনুসারে, শান্তি লাভ করা যায় নিজের উপর জয় করে, নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ করে; অপরের উপর জয়ী হয়ে বা অপরকে নিয়ন্ত্রণ করে নয়। 'আমি বড়', 'তুমি ছোট'; 'আমার পদ', 'আমার ক্ষমতা' এমন তুলনাগত অসমতায় প্রকৃত শান্তি নাই। সাধু পল বলেন যে, তার আছে শান্তি, কেননা যিশু ইহুদী ও বিজাতীয়দের একত্রিত করেছেন। যিশু ইহুদী অনিহুদীদের মাঝে দেওয়াল ভেঙ্গে দিলেন। অতএব শান্তি-সম্প্রীতি আসে একতায়, একাত্মতায়। পোপ মহোদয় আরো বলেন যে, শুধু অন্তঃসারশুন্য মুখের কথা বর্তমান জগতের প্রয়োজন নেই; প্রয়োজন জীবন সাক্ষ্য: যারা এমন সংলাপের প্রতি উন্মুক্ত ; যারা নারী-পুরুষের ভেদাভেদ, যারা বিভিন্ন আদর্শ ও বিভিন্ন ধরণের মতামত, এগুলোর উর্ধ্বে গিয়ে সত্যকে অন্বেষণ করে, তারাই প্রকৃত শান্তির মানুষ ও শান্তির কারিগর। পরস্পরের কথা শোনা, পরস্পরকে বুঝতে পারা, সন্মান করা; তখন এমন কি শত্রুর চেহারায় ফুটে উঠতে পারে ভাই বা বোনের চেহারা।

(৬) ঈশ্বরের সৃষ্ট প্রকৃতির সৃষ্টবস্তুর শান্তি বিনষ্ট : আমাদের স্বীকার করতেই হবে যে পৃথিবীর মানুষ আমরা, বিভিন্ন দূষণ-ক্রিয়া ও আমাদের অবহেলায় আমাদের অভিন্ন বসতবাটির (our common Home) স্বাভাবিক অবস্থা, এর প্রকৃতি ও সৌন্দর্য নষ্ট করেছি: ওদের নিজেদের মধ্যে সম্প্রীতি এবং সৃষ্টির সাথে আমাদের যে একটা নিবিড় প্রেমপূর্ণ একাত্মতা, তা নষ্ট করেছি। এগুলো ক'রে প্রকৃতিকে সংরক্ষণ ও সুরক্ষা করতে আমরা যে আহূত, তাতে আমরা বিশ্বস্ত ছিলাম না। তাই সচেতনতায় এই হারানো সম্প্রীতি ও একাত্মতা ফিরিয়ে আনার

আহ্বান জানান পোপ মহোদয়।

(৭) শান্তির দূত আসিসির সাধু ফ্রান্সিস : প্রার্থনা করলেন তিনি যেন শান্তি সম্প্রীতি স্থাপনের কারিগর (Instrument/Channel of peace) হতে পারেন। কিভাবে ? যেখানে বা যার জীবনে নিরানন্দ, হতাশা নিরাশা, প্রতাশা যেখানে মরীচিকা, যে জীবনে নেই প্রেমপ্রীতি ভালবাসা, সেখানে প্রেম, ক্ষমা, সান্ত্বনা, আনন্দ, উৎসাহ-উদ্দীপনা দিয়ে একজন বা বহুজনের জীবনে শান্তির জল ছিটিয়ে বা দান করে সাধু ফ্রান্সিস শান্তির কারিগর হয়েছিলেন।

নিজ দলের ভাইদের সাথে থেকে সংঘবদ্ধ জীবনে শান্তির "মিস্ত্রি" হয়েছিলেন।

সৃষ্টি ও প্রকৃতির মাঝে এই সাধু এক গভীর মিল দেখেছিলেন। সৃষ্টির সবকিছুই শান্তিতে অবস্থান করছে, সম্প্রীতির বন্ধনে প্রাকৃতিক নিয়মে বেড়ে উঠছে। পশুপাখীরাও ফ্রান্সিস নামক শান্তির কারিগরকে চিনে ফেলেছিলেন; নির্ভয়ে পশুপাখীরা তাঁর কাছে আসতো, তাঁর সাথে আনন্দ-খেলা খেলত।

(৮) সাধ্বী মাদার তেরেজা অবহেলিত, অবাঞ্চিত, প্রত্যাখ্যাত, মরণাপন্ন বৃদ্ধ-বৃদ্ধা, মাদকাসক্তদের জীবনে শান্তি এনেছিলেন তাঁর মাতৃতুল্য ভালবাসাপূর্ণ সেবা দান করে।

তাঁর পত্রে প্রথমেই পোপ মহোদয় বর্তমান পৃথিবীর বাস্তবতায় অশান্ত অবস্থা তুলে ধরেছেন এবং বলেছেন হতাশ না হয়ে আশা রাখতে। শান্তি ও আশার পথযাত্রায় সক্রিয় থাকতে।

(৯) শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হওয়া:

❖ **পরিবারে কারিগর পিতামাতা;** খ্রিস্টীয় শিক্ষা ও গঠনদান, নিজেরা নিজের কারিগর হয়ে সন্তানদের জন্য কারিগর। কোনক্রমেই অশান্তি সৃষ্টি করবে না পরিবারে। সন্তানেরাও শান্তির স্থপতি হবে পিতামাতাকে দেখে।

❖ **সমাজে নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিবৃন্দ** শান্তির কারিগর। তাদের মধ্যে থাকবে কতকগুলো নৈতিক গুণাগুণ: সামাজিক ন্যায্যতা; স্বচ্ছতা; দীনদুঃখীদের অগ্রাধিকার; নেতৃত্বে সহভাগিতা; অন্তর দিয়ে অন্যকে শোনা ও দেখার আগ্রহ ও পারদর্শিতা এবং আরো।

❖ **মণ্ডলীতে :** বিশ্ব ও স্থানীয় মণ্ডলীতে, তৃণমূল পর্যায়ে ধর্মপল্লী ও গ্রামে-গঞ্জে পরিচালকবৃন্দ শান্তির কারিগর হবেন নিজেদের মধ্যে শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপন করে; এরপর ভক্তদের মাঝে, মেষদের মাঝে খুঁজে নেবেন সেই ব্যক্তি/ব্যক্তিবর্গ, সেই পরিবার, সেই গ্রাম যেখানে অশান্তি, হতাশা নিরাশা, ভালবাসার অভাব, শান্তির অভাব এমন কি পারিবারিক বা সামাজিক ঝগড়া-বিবাদ এবং আরো অশান্তিকর বাস্তবতা। তিনি/তারা সেখানে শান্তির কারিগর হয়ে উপস্থিত হবেন উত্তম মেষপালকের মতই।

❖ **প্রকৃতিতে:** শান্তির কারিগর হতে পারি ঈশ্বরের সৃষ্ট প্রতিটি সৃষ্টজীব ও সৃষ্টবস্তুর তথা "আমাদের অভিন্ন বসতবাটির যত্ন নিয়ে। এ বিয়য়ে আমরা পোপ মহোদয়ের "তোমার প্রশংসা হোক" (লাউদাতো সি) পত্রের শিক্ষা, দিকনির্দেশনা অনুসরণ করতে পারি।

(১০) বাংলাদেশ: বৈচিত্র্যে ভরা। ক্ষুদ্র মেষের দলের মতই খ্রিস্টবিশ্বাসী সমাজ বৃহৎ এক হিন্দু-মুসলিম ও অন্যান্য ধর্ম ও জাতিগোষ্ঠির মাঝে। বাংলাদেশের মানুষ সম্প্রীতির মানুষ বলেই সহাবস্থানে একে অন্যের ভাই-বোন, চাচা-চাচি, পিশা-পিশি হয়ে ওঠে। এইখানেই বাংলার মানুষের একক বৈশিষ্ট্য, ভ্রাতৃত্বের কৃতিত্ব যা পাশ্চাত্যের মানুষ দেখে অভিভুত হয়! বাংলার মানুষের আতিথেয়তায় যে ভ্রাতৃত্ব ও কুটুম্বিতা প্রকাশ পায় তা নির্ভেজাল আন্তরিকতায় ভরা বলেই ওদের মনে এতো দাগ কাটে! আরো একটি সত্য ও বাস্তব যে, প্রাকৃতিক শত দুর্যোগের মধ্যেও বাংলাদেশের মানুষের ভ্রাতৃত্ব ও সম্প্রীতি-শান্তি নষ্ট হবার নয়।

(১১) আমরা খ্রিস্টবিশ্বাসীরা শান্তি-সম্প্রীতির কারিগর হই, কারিগর হওয়ার চেতনাকে জাগ্রত করি আমাদের আপন আপন বাস্তবতায়, আপন আপন পরিমণ্ডলে: আন্তঃমাণ্ডলিক ও আন্তঃধর্মীয় বাস্তবতায়, পরিবার ও সমাজে; ক্ষুদ্র খ্রিস্টীয় সমাজে; বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে ও সমাজ কল্যাণ সংস্থায়; সংঘ-সমিতিতে; বিভিন্ন পর্যায়ের অঙ্গসংগঠনগুলোতে বর্তমানকালের শান্তির পরিপন্থী (পোপ মহোদয় উল্লেখ করেছেন) সবকিছু বাদ দিয়ে মঙ্গলসমাচারের শিক্ষা ও মাতা মণ্ডলীর শিক্ষা ও ঐতিহ্য সামনে রেখে আমরা খ্রিস্টবিশ্বাসীরা কারিগরের অগ্রণী ভূমিকা রাখি মানুষের মাঝে ও প্রকৃতির মাঝে শান্তি সম্প্রীতি স্থাপন করে। আজকের নির্ধারিত ঈশ্বরের বাণী শান্তি ও সম্প্রীতির কথা বলে; শান্তি-সম্প্রীতি স্থাপনের কারিগর হতে বলে; আর কারিগর তো হতে পারি শিশুমঙ্গল থেকে শুরু করে যুবক-যুবতী, বয়স্ক, মণ্ডলীর পরিচালকবৃন্দ (বিশপ, ফাদার-ব্রাদার-সিষ্টার---) আমরা সবাই আপন আপন স্থান ও বাস্তবতায়।

শান্তির রাণী মা মারীয়া আমাদের সবাইকে আশীর্বাদ করুন।

৩। বিশ্বাস ঘোষণা ঃ প্রেরিতগণের শ্রদ্ধামন্ত্র (আবৃতি বা গান) (সকলে দাঁড়াবে)

৪। বিভিন্ন উদ্দেশে প্রার্থনা

১। আমাদের ধর্মগুরু বিশ্বমণ্ডলীর পরিচালক পোপ ফ্রান্সিসের জন্য প্রার্থনা করি: শান্তির এই দূত, শান্তির কারিগর যেন সুস্থ থেকে ও পবিত্র আত্মার শক্তিতে গোটা পৃথিবীতে যিশুর প্রকৃত শান্তি ছড়িয়ে দিতে পারেন।

উত্তর ঃ হে প্রভু আমাদের প্রার্থনা শোন

২। আমাদের প্রত্যেকের অন্তরে যেন খ্রিস্টীয় প্রশান্তি বিরাজ করে এবং সামগ্রিকভাবে সুস্থ থেকে আমরা প্রত্যেকেই যেন শান্তি স্থাপনকারী বা করিগর হয়ে শান্তির পরিবেশ গড়ে তুলতে পারি।

উত্তর ঃ হে প্রভু আমাদের প্রার্থনা শোন

৩। আমাদের সমাজ, দেশ ও গোটা পৃথিবী থেকে যেন শান্তি ও সম্প্রীতির পরিপন্থী সকল কার্যকলাপ দূরীভূত হয় এবং পরিচালক নেতৃবৃন্দ যেন শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হয়ে উঠে।

উত্তর ঃ হে প্রভু আমাদের প্রার্থনা শোন

৪। আমাদের দেশের হিন্দু-মুসলিম-বৌদ্ধ ভাইবোনদের জন্য প্রার্থনা করি, তারা যেন এই সম্প্রীতি দিবসে ঈশ্বরের অনুগ্রহ লাভ করে এবং ভ্রাতৃত্ব, শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপনে প্রবুদ্ধ হয়।

উত্তর ঃ হে প্রভু আমাদের প্রার্থনা শোন

৫। আমাদের দেশের প্রত্যেক ধর্মপ্রদেশ, ধর্মপল্লী, সংঘ-সমিতি, সমাজ-কল্যাণ সংস্থা, বিভিন্ন সন্ন্যাস সংঘ, গঠন গৃহ ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান যেন শান্তি ও সম্প্রীতির বাসভূমি হয়ে উঠে; পরিচালকবৃন্দ যেন শান্তি ও সম্প্রীতির কারিগর হিসাবে ভূমিকা রাখেন।

উত্তর ঃ হে প্রভু আমাদের প্রার্থনা শোন

৬। আমরা যেন সকল মানুষ, বিশেষভাবে দীনদুঃখী মানুষের সাথে ও প্রতিটি সৃষ্টবস্তুর সাথে প্রেমপূর্ণ মিলন ও একাত্মতায় বসবাস করতে পারি; আমরা যেন সৃষ্টির সমস্ত কিছুর

প্রাণ ও সৌন্দর্য সংরক্ষণ করে সৃষ্টির মধ্যে শান্তি ও এর উত্তমতা বর্ধন করতে পারি।

তৃতীয় অংশ: পবিত্র যজ্ঞানুষ্ঠান (সকলে বসবে)

১। যজ্ঞ-প্রস্তুতি

অর্পণ গীতিঃ (ক) অর্ঘ্যডালা সাজিয়ে এনেছি
(খ) তুমি যখন বেদীতে যজ্ঞ কর নিবেদন

যাজক: ভাইবোনেরা প্রার্থনা কর ----------
(সকলে দাঁড়াবে)

উপাসকমণ্ডলী: এই যজ্ঞে ----------

২। অর্পন প্রার্থনা

হে পরমেশ্বর, তুমিই মানুষের অন্তরে জাগাও শান্তি ও সম্প্রীতির জন্যে আকুল আকাঙ্খা। তাই আমরা তোমাকে মিনতি জানাই : শান্তিরাজ খ্রিস্টের এই আত্মোৎসর্গের মাহাত্ম্যে জগতের মানুষ ও সৃষ্টবস্তুর মধ্যে যেন স্থায়ী শান্তি স্থাপিত হয়; সকল মানুষ ও বিশ্বসৃষ্টির মধ্যে মিলনের বন্ধন যেন সুদৃঢ় হয়ে ওঠে।

৩। খ্রিস্টপ্রসাদীয় প্রার্থনা ঃ নং ২ (পুস্তক: প্রভুর স্মরণ-উৎসব)

ধন্যবাদিকা স্তুতি (পঞ্চশত্তমী মহাপর্ব/পবিত্র ত্রিত্বের মহাপর্ব) (সকলে দাঁড়িয়ে থাকবে)

প্রতিষ্ঠা-বাক্য উচ্চারণ থেকে মহিমা-গীতি পর্যন্ত (সকলে হাঁটু গাড়বে)

৪। যজ্ঞভোজ: পবিত্র খ্রিস্টপ্রসাদ গ্রহণ

ভ্রাতৃত্বের প্রকাশস্বরূপ 'প্রভুর প্রার্থনা' পরস্পরের হাত ধরে আবৃতি বা গান করা যেতে পারে।

প্রসাদগীতি:

- শান্তি যেখানে, সেখানে আমিও আছি (গীতাবলী ২২২)
- আমায় তোমার শান্তির দূত কর (গীতাবলী ২২১)
- স্বর্গের শান্তি মুক্তি নিয়ে (গীতাবলী ১৯২)

৫। সমাপন প্রার্থনা (সকলে দাঁড়াবে)

হে পরম পিতা, তোমার আমন্ত্রণে সাড়া দিয়ে আমরা আজ এই পুণ্য ভোজ সবাই মিলে গ্রহণ করলাম। অনুনয় করি তোমায়, একই খ্রিস্টপ্রেমের বন্ধনে একাত্ম হয়ে আমরা যেন পরিবারে, সমাজে, গোটা বাংলাদেশে ব্যক্তিগত ও সম্মিলিতভাবে শান্তি স্থাপনের কারিগর হিসাবে শান্তি স্থাপনে আত্মনিয়োগ করতে পারি। এই প্রার্থনা করি আমাদের প্রভু যিশু খ্রিস্টের নামে।

৬। সমাপন: আশীর্বাদ ও সমাপন ঘোষণা

৭। সমাপনগীতি ঃ

- শান্তির চির সঙ্গী হে মোর (গীতাবলী ১৯৮)
- হাতে হাতে হাত ধরে চলরে (গীতাবলী ২৬৬)

বি:দ্র:

- খ্রিস্টযাগের পরেই উপাসক মণ্ডলী সবাই বাইরে গিয়ে একে অপরের সাথে নিরাপদ দুরত্ব রেখে হাসিমুখে কুশল বিনিময় করবে। যার মধ্য দিয়ে ব্যক্ত হবে খ্রিস্টবশ্বাসীরা নিজেদের মধ্যেই শান্তি-সম্প্রীতির মানুষ তথা কারিগর।

- পরিস্থিতি বিবেচনায় এনে খ্রিস্টযাগের পর পরই এই আমেজে নিজেদের নিয়ে বা আন্তঃধর্মীয়/আন্তঃমাণ্ডলিক একটি সেমিনার-আলোচনা সভা করা যায়, যার সমাপ্তিতে থাকতে পারে সম্মিলিত আহার (টিফিন অথবা -----)

শিক্ষা ও সংলাপেই শান্তি

আলো ডি'রোজারিও

১। মানুষ হিসেবে প্রধান দু'টি কাজ: স্রষ্টার আরাধনা যা আমরা নিজ নিজ ধর্মপালনের মাধ্যমে করছি। আর দ্বিতীয় কাজটি হ'ল, সৃষ্টির সেবা করা। আমরা তা নিজ নিজ কাজকর্ম ও পেশার মাধ্যমে করছি।

শিক্ষকগণ তাদের শিক্ষাসেবা দিচ্ছেন, সমাজকর্মীগণ সমাজসেবা দিচ্ছেন, কৃষকসমাজ দিচ্ছেন কৃষিসেবা, এভাবে তালিকা আরো বড় করা যাবে। এখানে উল্লেখ করা প্রাসঙ্গিক যে সন্মানিত শিক্ষকগণ আমাদের প্রকৃত মানুষ হতে একাধিকভাবে সহায়তা করছেন। তারা বুদ্ধিবৃত্তিক গঠন দিতে জ্ঞানের বহর বাড়িয়ে তুলছেন, সেসাথে মানবিক গঠন দিতে হৃদয়বৃত্তিক শিক্ষাও দিচ্ছেন। সহনশীল হওয়া, সহমর্মী হওয়া, পরোপকারী হওয়া, অন্যের দুঃখে দুঃখী হওয়া, শান্তি স্থাপন করা, সহভাগিতা করা, কারো বিপদে এগিয়ে যাওয়া, ইত্যাদি হৃদয়ভিত্তিক গঠনেরই অংশ। আর এই হৃদয়ভিত্তিক গঠন সহায়ক হয় মানবিক হয়ে গড়ে উঠার ক্ষেত্রে। যে যত মানবিক হয়, সে হয় তত সংলাপী। আর যারা হয় সংলাপী, তারাই তো হতে পারে শান্তি স্থাপনকারী।

২। একজন মানবিক বৈশিষ্ট্য নিয়ে গড়ে ওঠা ব্যক্তির অন্যতম কাজ হলো ধর্মীয় মূল্যবোধের বিস্তার করা এবং সেসাথে সমাজে ভালো উদাহরণ স্থাপন করার মাধ্যমে 'লবণ' ও 'আলো' হতে নিরন্তর চেষ্টা অব্যাহত রাখা। সামান্য পরিমাণে লবণ ব্যবহারে খাবার সুস্বাদু হয়ে যায়, আর ছোট একটি মোমবাতির আলো পারে পুরো ঘর আলোময় করতে। ধর্মীয় মূল্যবোধে বিশ্বাস স্থাপন করা একটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। তবে এর চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো বিশ্বাস স্থাপন করা ধর্মীয় মূল্যবোধের আলোকে ও অনুসরণে জীবন-যাপন করা। সমতা, সততা, ন্যায্যতা, ভালোবাসা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও শান্তির প্রয়োজনীয়তার কথা যেমন বলতে হবে, তেমনি নিজেকে হতে হবে সৎ, ন্যায়বান, নিরপেক্ষ, অন্যের প্রতি শ্রদ্ধাশীল, শান্তিস্থাপনকারী, অন্যের অধিকার ও মর্যাদা রক্ষায় যত্নশীল।

একজন ধর্মীয় মূল্যবোধসম্পন্ন ব্যক্তি সহনশীল ও সংলাপী হবেন, এই আশা করা যেতেই পারে। মূল্যবোধ ও নীতিবোধ রেললাইনের মতোই সমান্তরাল ভাবে চলে। মূল্যবোধ সম্পন্ন ব্যক্তির নীতিবোধে স্পষ্টভাবে উদ্ভাসিত হয় অপরকে উপকার করার তীব্র অনুভূতিতে, অন্যায্য বিষয়কে পরিহার করার প্রচণ্ড ইচ্ছা শক্তিতে ও অসুন্দরকে পাশ কাটাবার অকাট্য যুক্তিতে। একজন মূল্যবোধ সম্পন্ন ব্যক্তি তার চারিত্রিক শুদ্ধতা, সাধুতা ও সত্যশীলতা দিয়ে আলোর মশাল জ্বালিয়ে সমাজকে শান্তির পথে এগিয়ে নিতে পারেন।

৩। শিশুর সমাজীকরণ বা সমাজ প্রত্যাশিত আচরণে শিক্ষা ও অভ্যাস গঠনে সবচেয়ে বেশী ভূমিকা রাখেন বাবা-মাসহ পরিবারের সদস্যরা, খেলার সাথী ও স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকাবৃন্দ। বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যগণ শিশুকে একটি চমৎকার পরিবেশ দিতে পারেন যা ভয়হীন সংলাপের। ভয়হীন সংলাপ শিশুর মানসিক ও শারীরীক গঠনের অত্যন্ত সহায়ক। ভয়হীন সংলাপ শিশুর মনে এই আশা দেয় যে, তাকে শুনতে, বুঝতে ও সাহায্য করতে তার আশেপাশে অনেকে আছেন। যে শিশুরা বাবা-মা বিহীন এবং সেই কারণে অন্য কোন পরিবারে বা প্রতিষ্ঠানে কারো যত্নে বেড়ে উঠে, তারাও ভয়হীন সংলাপের সুযোগ পেলে সত্যিকারের সৃজনশীল, সংলাপী ও শান্তিপ্রেমী মানুষ হয়ে গড়ে উঠতে পারে। একথা অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে, যারা আশাবাদী তারাই সংলাপী। আর যারা সংলাপী তারাই শান্তিকামী। যারা সংলাপী তারাই শান্তি গড়তে আগ্রহী। ধর্মে যারা প্রকৃত বিশ্বাসী তারাই আশাবাদী। কারণ ধর্মে নিরাশার কোন স্থান নেই। সংলাপ শান্তি স্থাপনের পূর্বশর্ত ও মাধ্যম। শান্তি হলো ভালোবাসার ফল, আর ভালোবাসা হলো ন্যায্যতার ভিত্তি। ভালোবাসা ছাড়া ন্যায্যতা আশা করা যায় না। ভালোবাসা ছাড়া শান্তিও আশা করা যায় না। আবার ভালোবাসা কী করেই বা সম্ভব সংলাপ ছাড়া! ভালোবাসা, সংলাপ, ন্যায্যতা ও শান্তি পরস্পর ভাইবোন, তারা যে একই পরিবারের সদস্য!

৪। গভীর মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করলে দেখতে পাবো, যেকোন ঘটনা দুইবার ঘটে। প্রথমবারে ঘটে মনে, আর দ্বিতীয়বারে বাস্তবে। শান্তির ঘটনাই বলি, আর অশান্তির ঘটনাই বলি, ঘটনাকারী প্রথমে মনে মনে চিন্তা করে বা ছক কেটে স্থির করে কীভাবে ঘটনাটি ঘটাবে, পরে তা বাস্তবে ঘটায়। আমি একজনের উপকার করব, কীভাবে তা করব, মনে মনে সেটা স্থির করি, তারপরে উপকার করতে উদ্যোগ নেই অর্থাৎ প্রকৃত ঘটনা ঘটাই। কারো উপকার করতে পারলে, আমার মনে এক ধরনের শান্তি আসে। অন্যদিকে, কারো অপকার করতে চাইলে তা-ও মনে মনে প্রথমে ঠিক করে নেই, অতঃপর তা বাস্তবায়ন করি। কারো অপকার করলে আমার মনে অশান্তি বাড়ে, যদিও অপকার করবার আগে ভাবা হয়, কারো অপকার করলে শান্তি পাবো। এই ভাবনা যে ভুল তা বুঝতে পারা যায় অপকার করার পর। আমি যার অপকার করি, সে-ও কিন্তু অশান্তিতে পরে। তাহলে ফল কী দাঁড়াল? আমার মনের অশান্তি আমাকে প্ররোচিত করে অন্যের অপকার করতে, আর আমি অপকার করার পর আমারও অশান্তি, যার অপকার করলাম তারও অশান্তি। এই অশান্তির শুরু কোথায়? মনে। তাই, মনে শান্তি রাখা খুবই দরকার। মনে শান্তি রাখা যায় কীভাবে? অর্থবহ সংলাপ করে। যে পরিবার তাদের সদস্যদের নিয়ে একসাথে বসে সংলাপ করে, তারা শান্তির বীজ বোনে। অনেকটা পরিবারের সকলে মিলে একত্রে প্রার্থনা করার মতো। বলা হয়ে থাকে, যে পরিবার একত্রে প্রার্থনা করে, তারা একত্রে থাকে। সেই সুর ধরে বলা যায়, যারা নিয়মিত সংলাপ করে, তারা শান্তিতে থাকে।

৫। ইতোমধ্যে উপরে লিখেছি, সংলাপ শান্তিস্থাপনের পূর্বশর্ত। এটা ব্যক্তিতে ও ব্যক্তিতে, পরিবার থেকে পরিবারে, সমাজ হতে সমাজে, সর্বত্রই অভিন্ন। তাই ব্যক্তির মন ও গঠন, পরিবারে সম্পর্ক ও সংলাপ, সমাজের শান্তিস্থাপনে অতীব গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারে ও সমাজে শান্তিস্থাপন কিছুটা কঠিন হলেও, খুবই সম্ভব। ছোট ছোট পদক্ষেপ, যথেষ্ট সাহস ও দৃঢ় অঙ্গীকার নিয়ে এগিয়ে নিতে পারাটাই আসল কথা। সত্যে ও বিশ্বাসে অটল থাকাটাই মূল বিষয়। শান্তিস্থাপনে একে অপরকে পাঠ করতে হয়, একে অপরের দিকে তাকাতে হয়, অন্যের প্রতি মনোযোগী হতে হয়, অন্যের কথা- যা দুঃখের বা সুখের তা শুনতে হয়। অশান্তি কখন হয়? যখন আমরা একে অপরকে পাঠ করি না, অন্যের দিকে তাকাই না, মনোযোগ সহকারে অন্যের কথা শুনি না, ঠিক তখনই। আমরা আমাদের জীবনে অনেক সময়ই অশান্তির মধ্যে থাকি আর শান্তি খুঁজি, সত্যি কী না? আমাদের এটা বুঝতে হবে, সত্যিকারের শান্তি নিজের মনের ওপর, নিজের ত্যাগের ওপর, নিজের শিক্ষা ও অভিজ্ঞতার ওপর, নিজ পরিবারের ওপরই নির্ভর করে। তাই নিজের সাথে, অন্যান্যদের সাথে, সর্বোপরি ঈশ্বরের সাথে সংলাপ করেই না আসবে মনের শান্তি। শান্তিস্থাপনে সংলাপ চালাতে হয় অবিরত, দিনের পর দিন, সপ্তাহের পর সপ্তাহ, মাসের পর মাস, তারপরে বছর গড়ায়, চলতে থাকে জীবন অবধি। এটি একটি নিরন্তর প্রক্রিয়া, মতামত গঠন ও পরিবর্তনের প্রক্রিয়া, ধীর ও সংযত, কিন্তু লক্ষ্যে স্থির। নীরবে, সরবে ও সংলাপে চলে এই প্রক্রিয়া, কোন প্রকার শক্তিপ্রয়োগ চলে না, ভয়-ভীতি কোন কাজে আসে না, চলে বুঝতে পারার পর্যায়- মন বুঝতে পারা, যুক্তি বুঝতে পারা, অন্যকে বোঝানো অনেকটা সময়-সাপেক্ষ বৈকি। এই প্রক্রিয়ায় মনে রাখা অত্যন্ত জরুরী যে, অন্ধকার পারে না অন্ধকারকে দূর করতে, অন্ধকার দূর করতে লাগে আলো। আর আমরা আলো পাই কীভাবে? সত্যে ও সংলাপে, বিশ্বাসে ও ভালোবাসায়, ন্যায্যতায় ও ব্যক্তি-মর্যাদায়। পরিবারে ও সমাজে শিক্ষায় ও সংলাপেই চলমান এই প্রক্রিয়া, যার ফলাফল শান্তি আর শান্তি। আসুন - পরিবারে, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সমাজে সত্য-নির্ভর প্রকৃত সংলাপের মাধ্যমে শান্তিস্থাপনে আমরা আরো একটু বেশী যত্নবান হই।

মানব-অন্তরে ভালবাসা ও সহিষ্ণুতার বীজ বপন : সকলের জীবনে ও সর্বস্থানে শান্তি স্থাপন

ফাদার জ্যোতি ফ্রান্সিস কস্তা

জগতের সকল মানুষ, আপনি ও আমি প্রকৃতপক্ষে কী চাই? আমাদের সত্যিকার অভাব, চাহিদা কী? একবার একজন সামাজিক ঐশত্ত্ববিদ (Social Theologian) ভাবলেন যে, তিনি সমাজের মানুষ প্রকৃত পক্ষে কী চায়, তা একটু রিসার্চ করবেন এবং তা মানুষের কাছ থেকেই জানতে চেষ্টা করবেন? তার এই চিন্তা ও কর্মপরিকল্পনা বাস্তবায়নে তিনি বেশ কিছু মানুষের সাথে আলাপ করবেন বলে স্থির করলেন। তিনি বেছে নিলেন বিভিন্ন ধর্মের মানুষ, বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষ, নারী-পুরুষ, যুবক-যুবতী, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা; কেননা তিনি এই বিষয়ে একটি সম্যক জ্ঞান ও দৃষ্টি লাভ করতে চেয়েছিলেন। তার প্রশ্ন ছিল মাত্র একটি। কী সেই প্রশ্ন? তিনি সকলকেই একটি মাত্র প্রশ্ন জিজ্ঞেস করলেন: আপনি জীবনে প্রকৃতপক্ষে কী চান? (What do you really want in your life?)। কী ছিল তাদের উত্তর? আপনি কী একটু জানতে চান?

বিভিন্ন বয়স, পেশা ও শ্রেণীর প্রায় ৪৫ জনকে এই একই প্রশ্ন করার পরে যে উত্তরগুলো পাওয়া গিয়েছিল, সেগুলোকে মোটামুটি ৩টি ভাগে ভাগ করা যায়:

১) প্রথম দলে যারা ছিলেন তাদের উত্তর হল: তারা জীবনে টাকা-পয়সা, অর্থ-সম্পদ লাভ ও সুখ চান।

২) দ্বিতীয় দলের উত্তরগুলো থেকে যা পাওয়া গেল তা হল : তারা সুখী মানুষ হতে চান এবং শান্তিতে জীবন যাপন করতে চান। এবং

৩) তৃতীয় দলের যারা ছিলেন তাদের উত্তরগুলো হল : তারা জীবনে ভালবাসা, সুখ-শান্তি ও আনন্দ চান।

এখন, তাদের সকলের উত্তরগুলোকে এভাবে একটু বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনা করা যেতে পারে :

ক) প্রায় সকলেই সুখ চান এবং প্রথম দলে যারা, তারা সুখ পেতে চান টাকা পয়সা, অর্থসম্পদ অর্থাৎ কেবলমাত্র বৈষয়িক ও জাগতিক বিষয়কে কেন্দ্র করে, যে সুখ আসলে অস্থায়ী।

খ) দ্বিতীয়ত: কেউ কেউ শুধু সুখ নয়, বরং সুখী মানুষ হতে ইচ্ছা করেন এবং শান্তিতে জীবন যাপন করতে চান। কোথায় কিভাবে সুখ-শান্তি লাভ করা যায় বা যাবে সে সম্পর্কে সকলকেই আরো গভীরভাবে চিন্তা-ধ্যান ও জ্ঞানলাভ ক'রে প্রকৃত সুখ-শান্তি লাভের সাধনা করতে হবে; কেননা সুখ-শান্তি জীবনে আসে আর যায়, যদি না তা চলমান রাখার নিমিত্তে প্রতিনিয়ত সাধনা করা হয়। অস্থায়ী ও জাগতিক সুখের জন্য মরীচিকার পিছনে ছুটে মরে কত মানুষ, আর তারা বলে- সুখ, তুমি কী? বড় জানতে ইচ্ছে করে।

গ) তৃতীয়ত: কারো কারো উত্তরে লক্ষ্যণীয় যে, তারা তাদের জীবনে ভালবাসা, সুখ-শান্তি ও আনন্দ চান। তাদের লক্ষ্য ও চাওয়া দু'টোই অন্যদের চেয়ে বেশ ভাল, তবে কী ভাবে কোথায় সেই ভালবাসা, সুখ-শান্তি ও আনন্দ পাবে তা তেমন সুস্পষ্ট ছিল না।

মানব জীবনে ঈশ্বরের ভালবাসা : পরম পিতা ঈশ্বর, মানব মুক্তির জন্য তাঁর একমাত্র পুত্র যিশুকে এই জগতে পাঠালেন। "ঈশ্বর জগতকে এতই ভালবেসেছেন যে, তাঁর একমাত্র পুত্রকে তিনি দান ক'রে দিয়েছেন, যাতে যারা তাঁকে বিশ্বাস করে, তাদের কার-ও যেন বিনাশ না হয়, বরং তারা সকলেই যেন লাভ করে শাশ্বত জীবন। ঈশ্বর জগৎকে দণ্ডিত করতে তাঁর পুত্রকে এই জগতে পাঠাননি; পাঠিয়েছিলেন, যাতে তাঁর মাধ্যমে জগৎ পরিত্রাণ লাভ করে" *(যোহন ৩:১৬-১৭)*। পরম পিতার সেই গভীর ভালবাসা প্রকাশ পেয়েছে, খ্রিস্টযিশুর মাধ্যমে, "যিনি ছিলেন বাণী এবং বাণী একদিন হলেন রক্তমাসের মানুষ ; বাস করতে লাগলেন আমাদেরই মাঝখানে" *(যোহন ১: ১৪)*। যিশুখ্রিস্ট প্রেমস্বরূপ ঈশ্বরের ভালবাসা মূর্ত ক'রে তুলেছেন এবং সকলকে সকল আদেশের শ্রেষ্ঠ সেই ভালবাসার আদেশ দিয়েছেন। যিশু বললেন, "শোন, আমি এখন তোমাদের একটি নতুন আদেশ দিচ্ছি ; তোমরা পরস্পরকে ভালবাসবে! আমি নিজে যেমন তোমাদের ভালবেসেছি, তোমাদেরও তেমনি পরস্পরকে ভালবাসতে হবে। তোমাদের পরস্পরের মধ্যে যদি ভালবাসা থাকে, তাহলে সকলে তাতেই বুঝতে পারবে, তোমরা আমার শিষ্য *(যোহন ১৩: ৩৪-৩৫)*। তাই খ্রিস্টবিশ্বাসীগণ সর্বদা ঈশ্বরের ভালবাসা নিজেদের জীবনে অভিজ্ঞতা করেন এবং সেই ভালবাসায় অন্যকে ভালবাসেন এবং ভালবাসার মানুষ, ভালবাসার দূত হয়ে অন্যের কাছে ভালবাসা বহন কবার সেবা-দায়িত্ব লাভ করেন। সাধু যোহন তার পত্রে বলেন, "যে আদেশ গোড়া থেকেই আমাদের প্রতি দেওয়া আছে; সেটা হল আমরা যেন পরস্পরকে ভালবাসি ! আর ভালবাসা মানেই তো ঈশ্বরের সমস্ত আদেশ মেনে চলা । হ্যাঁ, তোমাদের কাছে এই হল প্রভুর আদেশ--আর তোমরা তো গোড়া থেকেই তা শুনে আসছ--তোমাদের চলতে হবে ভালবাসারই পথ দিয়ে" *(২ যোহন ১:৫-৬)*।

জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সকল মানুষেরই প্রতি ঈশ্বরের ভালবাসা, দয়া, করুণা অপরিমেয় ও সীমাহীন। সামসঙ্গীত রয়চিতা তাই তো বলেন, ওগো ঈশ্বর, তোমার করুণা, আহা, কী মূল্যবান! মানুষ তোমার পক্ষ-ছায়ে তাই তো নয় শরণ। তোমারই মধ্যে রয়েছে, জানি, জীবন-উৎসধারা ; তোমারই আলোয় আমরা যে দেখি আলো ! *(সামসঙ্গীত ৩৬ : ৭, ৯)*। ঈশ্বরের আলো যখন কারো অন্তরে থাকে তখন তার দৃষ্টিভঙ্গি, অর্ন্তদৃষ্টি খুলে যায়। সে মানুষ কেবলমাত্র নিজেকে বা নিজের আপনজনদেরই নয়, কিন্তু সকল মানুষকে ভালবাসার ও আপন করে নেয়ার প্রেরণা লাভ করে। তখন সে বুঝতে পারে যিশুর এই কথা। তোমরা শুনেছ যে, (প্রাচীনকালের মানুষদের) এই কথা বলা হয়েছিল: 'তোমরা প্রতিবেশীকে ভালবাসবে' আর তোমার

শত্রুকে ঘৃণা করবে ! কিন্তু আমি তোমাদের বলছি : তোমরা তোমাদের শত্রুকে ভালইবাস; যারা তোমাদের নির্যাতন করে, তাদের মঙ্গল প্রার্থনা কর। এই ভাবেই তোমরা স্বর্গে বিরাজমান তোমাদের পিতার প্রকৃত সন্তান হয়ে উঠবে। কারণ সৎ অসৎ সকলেরই জন্যে তিনি ফুটিয়ে তোলেন তাঁর সূর্যের আলো, আর ধার্মিক-অধার্মিক সকলেই ওপর তিনি নামিয়ে আনেন তাঁর বৃষ্টিধারা" *(মথি ৫:৪৩-৪৫)*। গানে যেমনটি বলা হয়েছে : আলো বাতাস রোদ-বৃষ্টি সবই যে তাঁর দান, নেই ভেদাভেদ তাঁরই চোখে সবাই যে সমান। তাই যে মানুষ সত্যিকারে ঈশ্বরকে ভালবাসে, সে প্রতিবেশীকে অর্থাৎ সকল মানুষকে ভাল না বেসে পারে না। আর যিশুর ভালবাসার আশ্রয়ে যারা থাকে, তারা যিশুর সমস্ত আদেশ পালন করে। যিশু বলেন, "তোমাদের মধ্যে কিন্তু এমনটি যেন না হয়! বরং তোমাদের মধ্যে যে বড় হতে চায়, তাকে হতে হবে তোমাদের সেবক; এবং তোমাদের মধ্যে যে প্রধান হতে চায়, তাকে হতে হবে তোমাদের সকলেরই দাস। মানবপুত্র তো সেবা পাবার জন্যে আসেনি; সে এসেছে সেবা করতে এবং বহু মানুষের মুক্তিপণ হিসাবে নিজের প্রাণ বিসর্জন দিতে" *(মার্ক ১০:৪৩-৪৫)*।

সকলের জীবনে ও সর্বস্থানে শান্তি : পৃথিবীর সকল মানুষ শান্তি চায়, একটু শান্তিতে জীবন যাপন করতে চায়। কিন্তু শান্তি কী? শান্তির জন্য পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এই যাবৎ অগণিত মিটিং, সভা, সেমিনার, প্রশিক্ষণ, শিক্ষা-দীক্ষা হয়েছে এবং হচ্ছে। দিন যত যাচ্ছে, আমাদের কী মনে হয়, শান্তি ও শান্তিপূর্ণ পরিবেশ কী আসলে বাড়ছে না কি কমছে? শান্তি হল ন্যায্যতার ফল। অন্যায় অন্যায্যতা, দুর্নীতির বীজ অন্তরে বপন ও ধারণ ক'রে শান্তি আশা করা, দুরাশা ছাড়া আর কিছুই নয়। ন্যায্যতা মানে হবে ন্যায়পরায়ণ জীবন যাপন করা; আর ন্যায়পরায়ণতা হল ধার্মিকতারই প্রকাশ বা অপর নাম। তাহলে দেখা যাচ্ছে শান্তি হল ফল, এটা কোন বৃক্ষ নয়। ধরুণ, কেউ আম চায় তাহলে ঘরে বসে আম নিয়ে অনেক পড়াশুনা, চিন্তা-ভাবনা, আলাপ-আলোচনা করলে ভাল আম হবে না বা সে ভাল আম পাবে না। তার যা করা প্রয়োজন, সেটা হল ভাল জাতের আম চারা রোপণ করা, সে গাছের প্রয়োজনীয় যত্ন করা, সার দেয়া, পানি দেয়া, ঔষধ দেয়া ইত্যাদি। তাহলেই সময়মত ভাল আম পাওয়া যাবে। অনুরূপ ভাবে বলা যায়, শান্তির জন্য অনেক বক্তব্য, সভা-সেমিনারের মূল্যের চেয়ে ভালবাসাময় জীবন যাপন আরো বেশী মূল্যবান ও গুরুত্বপূর্ণ। বলা যেতে পারে পরিবারে, সমাজে, দেশে সকল স্থানে সকল মানুষের "সহিষ্ণুতায় পরস্পরের সাথে ভালবাসাপূর্ণ যাপিত জীবনের ফল হল শান্তি।" অন্য কথায় ব্যক্তিজীবনে, পরিবার জীবনে, সমাজ জীবনে সকল ধর্মের মানুষকেই প্রতিনিয়ত ভালবাসার চর্চা করতে হবে। কেননা ভালবাসা হল অন্যকে আপন করে নেয়া, অন্যের ভাল চাওয়া ও ভাল করা। সকলেই যদি সকলের ভাল, শুভ, মঙ্গল ও কল্যাণ কামনা করে, তবে অন্যায়, অরাজকতা ও অশান্তির স্থান মানব মনে-অন্তরে হবে না।

সাধু পল বলেন, সব-কিছুর ওপরে স্থান দাও ভালবাসাকে। ..."আর আমি যদি আমার সমস্ত-কিছুই দীনদরিদ্রের মধ্যে বিলিয়ে দিই, এমন কি আমার নিজের দেহ-ও আগুনে সঁপে দিই, অথচ আমার অন্তরে যদি না থাকে ভালবাসা, তাহলে তাতে আমার কোন লাভই নেই !... *(১ করি ১৩: ৩)* দীনদরিদ্র ও অভাবীদের দান করা, দয়া করা, এমন কি নিজের জীবন পর্যন্ত উৎসর্গ করা ভাল, কিন্তু সেই জীবন উৎসর্গ ও দয়া-দাক্ষিণ্যের উদ্দেশ্য কী, তা বিবেচনার বিষয়। কেউ কেউ দান করে নিজের সুনামের জন্য, নাম জাহির করার জন্যে, কেউ বা দান ক'রে অহঙ্কারী হয়ে ওঠে ফরিশীদের মত, সেই গরীব বিধবার ন্যায় দানটুকু হয়তো ভালবাসা পূর্ণ হয় না। তাহলে সেই জীবন উৎসর্গ ও দয়া-দান কী ঈশ্বরের চোখে গ্রহণীয় হবে? ঈশ্বর নিজেই ভালবাসা। ভালবাসা ঈশ্বরের সর্বশ্রেষ্ঠ নাম। প্রেমস্বরূপ ঈশ্বরের প্রকৃত সন্তান সকলকেই ভালবাসে। "প্রীতিভাজনেরা, এসো, আমরা পরস্পরকে ভালবাসি, কারণ ভালবাসা ঈশ্বরের কাছ থেকেই আসে। যারা ভালবাসে, তারা সবাই ঈশ্বরের সন্তান, তারা সবাই ঈশ্বরকে জানে। ভাল যে বাসে না, সে ঈশ্বরকে জানে না, কারণ ঈশ্বর তা প্রেমস্বরূপ" *(১ যোহন ৪:৭-৮)*। আর এই ভালবাসা যা স্বয়ং ঈশ্বরই আমাদের দেন, সে ভালবাসা অন্তরে থাকলে, কেউ অহঙ্কারী হতে পারে না। কেননা "ভালবাসা নিত্য-সহিষ্ণু, ভালবাসা-স্নেহ-কোমল। তার মধ্যে নেই কোন ঈর্ষা! ভালবাসা কখনও বড়াই করে না, উদ্ধ্যতও হয় না, রুক্ষও হয় না! সে স্বার্থপর নয়, বদমেজাজীও নয়। পরের অপরাধ সে কখনো ধরেই না। অধর্মে সে আনন্দ পায় না, বরং সত্যকে নিয়েই তার আনন্দ! ভালবাসা সমস্তই ক্ষমার চোখে দেখে; তার বিশ্বাস সীমাহীন, সীমাহীন তার আশা ও ধৈর্য। ভালবাসার মৃত্যু নেই *(১ করি ১৩: ৪-৭)*!

উপসংহার : সুতরাং মানব-মনের চির-আকাংখা প্রকৃত সুখ-শান্তি লাভের জন্য সৃষ্টিকর্তা ঈশ্বরকে ও পরস্পরকে ভালবাসার কোন বিকল্প নেই। জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সকল মানব-সন্তানের অন্তরে ভালবাসার বীজ বপন বা রোপন করা খুবই প্রয়োজন, যদি আমরা এ জগতে ও পরকালে প্রকৃত সুখ-শান্তি লাভ করতে চাই। বেশীর ভাগ মানুষই কেবলমাত্র দেহ নিয়ে ব্যস্ত যা নশ্বর ও অস্থায়ী। মানব আত্মা হল অনশ্বর ও চিরস্থায়ী। যিশুর কথাটি বোধহয় অনেকেরই নিকট তেমন একটা বোধগম্য নয়: হে মানব "সমস্ত জগৎ লাভ করে কেউ যদি নিজের আত্মা হারায়, তাতে তার কী লাভ হলো ?" *(মথি ১৬:২৬)*। প্রশ্ন করা যেতে পারে: তাই কেবলমাত্র দৈহিক বা জাগতিক বিষয় নিয়ে ব্যতিব্যস্ত হওয়া ও ব্যস্ত থাকাটা কিসের পরিচয় বহণ করে? সাধু পলের জীবন থেকে আদর্শ খ্রিস্টীয়-জীবন সম্পর্কে প্রকৃত শিক্ষা নেওয়া প্রয়োজন। "তোমরা তো পরমেশ্বরের মনোনীতজন, তাঁর পুণ্যজন; তিনি তোমাদের ভালবাসেন। তাই তোমরা দয়া-মমতা, সহৃদয়তা, নম্রতা, কোমলতার সাজেই নিজেদের অন্তরটাকে সাজিয়ে তোল। পরস্পরের প্রতি তোমরা ধৈর্যশীল হও! আর কারও প্রতি কোন অভিযোগ থাকলে তোমরা তাকে ক্ষমাই কর; প্রভু নিজে যেমন তোমাদের ক্ষমা করেছেন, তেমনি তোমরাও ক্ষমা কর। আর সমস্ত-কিছুর ওপরে স্থান দাও ভালবাসাকে, কারণ ভালবাসাই সব-কিছুকে এক ক'রে তোলে, পূর্ণ ক'রে তোলে। খ্রিস্টের শান্তি তোমাদের হৃদয়ে রাজত্ব করুক" *(কলসীয় ৩: ১২-১৫)*।

মানুষের ইচ্ছা শক্তিই সম্প্রতি ও শান্তি স্থাপনে সহায়ক!

নোয়েল গোনছালবেছ

"মানুষ" অভিন্ন মানবীয় বৈশিষ্ট্য নিয়ে একই সৃষ্টিকর্তার সৃষ্ট এক অপূর্ব ও শ্রেষ্ঠ সৃষ্টি। কিন্তু চাইলেই এই মানুষ একা একা সবকিছু করে বেশীদিন পৃথিবীতে প্রাণবায়ু ধরে রাখতে পারে না। বেঁচে থাকার জন্য সকলেরই পরস্পরের উপর নির্ভরতা, পাশাপাশি থাকা ও একতাবদ্ধভাবে জীবন যাপন করা দরকার। মহামান্য পোপ ফ্রান্সিস তাঁর দশটি মূল্যবান শিক্ষার মধ্যে এই বিষয়গুলো বিশেষ করে জনগণের পাশে থাকা (Stay Close to the People) ও একতার গুরুত্বের (The Importance of Unity) উপর জোর দিয়েছেন। খ্রিস্টের সাধক মহামান্য পোপ মহোদয় তাই শুধুমাত্র আন্তঃমণ্ডলীতে নয় বিশ্বের প্রতিটি প্রান্তের মানুষের কাছে তার উপস্থিতিকে শান্তির দুত'এর উপলব্দি বলে অভিহিত। যিনি একতাবদ্ধ হয়ে মানুষের পাশে থাকাকে একটি পবিত্র দায়িত্ব ও অনুভূত শান্তি হিসেবে মূল্যায়ন করেন।

মানুষ তার প্রতিদিনকার দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনে, বাসস্থানে, অফিসে, কারখানায়, প্রতিষ্ঠানে বা যোগাযোগের বাহনে সর্বত্রই সকলের সাথে মিলেমিশে, অন্যের অভিপ্রায়ে, অন্যের সহায়তায়, অন্যের নির্দেশনায়, প্রস্তাবনায়, পরিকল্পনায় ও তার সাথে স্বীয় অভিজ্ঞতায় সকল কার্যক্রম বাস্তবায়ন করে থাকে। যুগের পরিবর্তনে মানুষের ইচ্ছা ও চাহিদার পরিবর্তনসহ তার সংস্কৃতি, শিষ্টতা, আচার-ব্যবহার ও সকল চর্চা ও অনুশীলন ক্রমান্বয়ে পরিবর্তন হতে থাকে। মানুষ সব সময়ই পরিবর্তন চায়। এই পরিবর্তন একসময় তাকে একাকিত্ব, স্ব-উন্নয়ন, একান্তভাবে নিজ ভাবনা ও আত্মকেন্দ্রীক করে তুলে। কোন না কোনভাবে সে সমাজ, পরিবার ও অনেক মানুষের সমবায় এড়িয়ে চলে। সহ্যক্ষমতা হারিয়ে অন্য কারো ভাল পরামর্শ বা উন্নয়ন পরিকল্পনা গ্রহণে সবসময় দ্বিমত করা-এভাবে ভাইরাসের মতো এই চরিত্রের অভিপ্রায় পেয়ে বসে অন্যজনকে। জন থেকে লোকালয়, লোকালয় থেকে বিশাল সমাজে এ ধরণের লোকের বিস্তার ঘটে এই সম্প্রীতি বিমুখ জনগণের।

কিন্তু মানুষ স্বভাবতই নিজের ইচ্ছা ও বাসনাকে প্রাধান্য দিয়ে জীবন অতিবাহিত করতে চায়। এই ইচ্ছা যদি মানবীয় ও অপরের কল্যাণচিন্তায় ও স্বীয় মননে নিয়ে আসা যায়, তার ফলাফল শান্তি ও সম্প্রীতি বয়ে নিয়ে আসে অতি সহজে। সত্যি, মানুষ ইচ্ছা করলেই সম্প্রীতি ও শান্তি স্থাপন সম্ভব! সম্প্রতি বিশ্বমহামারী করোনাভাইরাস প্রতিরোধে মানুষের একাকার হয়ে কাজ করার ইচ্ছাশক্তি স্পষ্টত প্রমাণ করে- "মানুষ মানুষের জন্য"!

জীবন-মান তুচ্ছ জ্ঞান করে দুঃসাহসিক ভূমিকা নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়েছে মানুষ মানুষকে বাঁচাতে, অন্ন যোগাতে, নিরাপত্তা বিধানে ও প্রতিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণের সহায়তা করতে। সত্যি এ যেন এক প্রকৃত ভ্রাতৃত্ববোধ, সম্প্রীতির ও সহানুভূতির উদ্রেকজনক কর্মকাণ্ডে ব্যস্ত বিশ্বের প্রতিটি মানুষ, নিষ্ঠুরতা ও বিচ্ছিন্নতাবাদী মনোভাবের পরাজয়, জয়জয়কার প্রতিটি প্রাণের প্রতি প্রতিটি প্রাণের ভালোবাসার, শান্তির ও সম্প্রীতির!

এখন শুধু বিধাতার কাছে সকলের আর্তি - এই মানব সভ্যতাকে টিকিয়ে রেখে আরো শান্তিময় ও সম্প্রীতির বিশ্ব গড়ায় সামর্থ দানের জন্য!

পৃথিবীতে এমন অনেক ঘটনা ও ইতিহাস রয়েছে যেখানে মানুষ শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপনে একযোগে কাজ করেছিলো। মহান যিশুখ্রিস্ট, হযরত মোহম্মদ (স:), মহাত্মা গান্ধি, গৌতমবুদ্ধ, মহীয়সি সাধ্বী মাদার তেরেজা'র মতো যুগে যুগে এমন অনেক মহামানব/মানবী ছিলেন; যারা শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপনে নিরলসভাবে কাজ করে দৃষ্টান্ত স্থাপন করে পৃথিবী থেকে বিদায় নিয়েছেন। অপরের জন্য নিজের জীবন বিলিয়ে দিতেও কুণ্ঠাবোধ করেননি তাঁরা। তারাওতো এক ঈশ্বরের সৃষ্ট মানুষ ছিলেন। তাদের ইচ্ছা ও সংকল্প যদি শান্তি ও সম্প্রীতির বিশ্ব হয় তবে বর্তমান বিশ্বের মানুষ সকল, যারা তাদের উত্তরসূরী- সকলে কেন এ দর্শন বিবর্জিত তা প্রতিনিয়ত প্রশ্ন জাগায়!

এক ঈশ্বরের সৃষ্ট মানুষই এ বিচিত্র পৃথিবীতে তৈরী করছে ভিন্ন মত ও ভিন্ন পথ। ভিন্ন ভিন্ন ধর্মের অবলম্বনে বিভিন্ন জাতি ও গোষ্ঠিতে বিভিন্নতা মানুষের মধ্যে সৃষ্টি হচ্ছে। অথচ সকল ধর্মের মহত্ত্বেই রয়েছে মানবিকতা রূপে সেবা, অনুগ্রহ, মায়া-মমতা ও ভালোবাসা। এই শিক্ষার আলোকেই প্রতিটি ধর্ম আবর্তিত। পবিত্র ইসলাম ধর্মের প্রকৃত শিক্ষা হচ্ছে "দয়া ও মানবিকতার আলোকে জীবন গঠন"। মানুষের মধ্যে যে জাতিগত বৈষম্য রয়েছে ইসলাম তা সমর্থন করে না। মহামানব হযরত মুহাম্মদ (স:) জাতিগত বৈষম্যকে ভীষণভাবে বর্জনের নির্দেশ দিয়েছিলেন। তেমনি পবিত্র বাইবেলে এ কথা স্পষ্ট উল্লেখ আছে, ঈশ্বর আমাদের প্রত্যেককে অনেক শক্তি ও সামর্থ্য দিয়েছেন। তিনি চান যেন পরমেশ্বরের দেয়া শক্তির উপর নির্ভর করে অন্যের সেবা করি *(১ পিতর: ৪: ১০-১১)*। পবিত্র বাইবেল অনুসারে বলা যায়, ভ্রাতৃপ্রেমের মানদণ্ডে আমাদের একদিন বিচার করা হবে *(মথি: ২৫: ৩১)*। কার্ডিনাল বিশপ প্যাট্রিক ডি' রোজারিও সিএসসি'র ভাষ্যমতে খ্রিস্টীয় দৃষ্টিভঙ্গিতে শান্তি প্রথমত ঈশ্বরের একটি মৌলিক গুণ: প্রভুই শান্তি, ত্রি-ব্যক্তি পরমেশ্বরের সাথে পারস্পারিক সম্পর্ক-ই হচ্ছে শান্তি। এই শান্তির উপরই প্রতিষ্ঠিত অন্য সকল প্রকার শান্তি। সত্যিইতো জীবনে সুখানুভুতির নামই শান্তি। যা লাভে জগতের সবাই ব্যস্ত। দিনশেষে এতটুকু স্বস্তি ও আরাম অনুভবে মানুষ শান্তিকে আলিঙ্গন করে। আবার অন্যের অভাবে নিজেকে আড়াল করে রেখেও অনেকে শান্তি পায়। কিন্তু তা ক্ষণস্থায়ী। প্রতিবেশীকে ভালোবাসার আজ্ঞা সকল ধর্মেই রয়েছে। সকল জাতি, ধর্ম, বর্ণ ও গোত্রের মানুষেরই রক্তের রং লাল। সাদামনের মানুষগুলোর রক্তও লাল। কিন্তু সাদা মনের প্রকাশ ঐ লাল রক্তধারী সকলের হয় না। আর এরা সংখ্যায়ও বেশী না। অন্য জগতের অশ্লীল, অবমাননাকর ও উন্মাদ চিন্তা-চেতনার মানুষ তারা। তাদের বিকল্প আনন্দমত্ততায় বিশ্বে নেমে আসে মিথ্যা সন্দেহ, অবিশ্বাস, অপরাধ, নোংরামী, অযথা অত্যাচার, নির্যাতন, অন্যায্যতা ও অপসংস্কৃতির চর্চা। এর ফলে প্রকৃত সেবাধর্মী মানুষগুলো সেবাকাজ গুটিয়ে দূরে সরে যেতে থাকে। মানুষগুলো এদের অত্যধিক অত্যাচারে নির্বিকার হয়ে থাকে পাথরের মতো। অনেক পরিবার, জাতি বিচ্ছিন্নতার ও বর্ণবাদের অপচর্চায় ব্যস্ত হয়ে উঠে তাদের সাথে। অপরদিকে শান্তি পিয়াসী প্রকৃত মানুষ সৃষ্টিকর্তার সান্নিধ্যের জন্য সমচেতনা, সমবন্টন, সমসুযোগ ও সমমর্যাদা প্রতিষ্ঠা করে সৃষ্টি করতে চায় মানবিকতায় ভরা সুন্দর বিশ্ব, সমৃদ্ধশালী সমাজ এবং নির্ভেজাল পরিবারসম আনন্দময় পরিবেশ ও সম্প্রীতির সুবাতাস।

মানুষ তার নিজের মনের নিয়ন্ত্রক। একথায় অনেকে সহমত হবেন। অনেক সময় পারিপার্শ্বিকতা ও পরিস্থিতি মানব মনে প্রভাব

ফেলে। অন্যদিকে সমাজে-পরিবারে-বিভিন্ন হোষ্টেলে, পোষ্য পরিবারে ও গঠনগৃহে বেড়ে উঠার সময়কালের অভিজ্ঞতা ও চর্চায় শিশুমনেও তার প্রভাব একসময় মানব মনে প্রভাব ফেলে। মুখে মানুষ কটুক্তি বা গালিগালাজ করলেও মনোবিজ্ঞানের ভাষায়, প্রতিটি প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষ তার মানবিকতায় ও ভাব বিনিময়ে তার জ্ঞান ও বুদ্ধির কোমলস্তরের স্পন্দন ও প্রতিফলন অনুযায়ীই করে থাকে। মন যা চায় তাই করতে বেশী পছন্দ করে। মনে না চাইলে জোর করে করলেও তা নিয়ে শান্তির অনুভব পায় না। সুতরাং বাঁধা কোথায় সম্প্রীতি স্থাপনে!

ধর্মে-কর্মে-পদমর্যাদা-অর্থের গরিমা? নাকি জাতি, বর্ণ ও অত্যাধুনিক পোষাক পরিধানে? অথচ মানব সভ্যতা বিবর্তনের ইতিহাস বলে, মানুষ যে দিন অসহায় ছিল, তাকে সহায়তার জন্য মানুষই এগিয়ে এসেছিলো প্রথম। তাহলে গর্ব কিসের? এক ঈশ্বর, একবিশ্ব ও একই শরীর তাতে কেন অহংকার, হিংসা, অবহেলা, অবমাননা, অপমান ও ঘৃণা! তাই সম্প্রীতি স্থাপনে মানুষের মনের ইচ্ছাকেই প্রথমে ভ্রাতৃত্ব স্থাপনে একনিষ্ঠ করা প্রয়োজন। এরপর বাহ্যিকতা ও বিভিন্ন কৌশল ও করণীয়।

মনে না মেনে নিয়ে অযথা অভিনয় করে সম্প্রীতি টিকিয়ে রাখা যায় না ও শান্তিও কামনা করা যায় না। আমাদের সমাজের উচ্চবিত্ত থেকে নিম্নবিত্ত সকলের একতা, ঐক্য ও সমতা সমানভাবে চর্চায় ও অনুশীলনে থাকা প্রয়োজন। খ্রিস্টমণ্ডলীর সামাজিক শিক্ষা অনুসারে সকলের অধিকার, শিক্ষাদান, মর্যাদা, ন্যায্যতা, সুরক্ষা ও মানুষের সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক ও আধ্যাত্মিক জীবনযাপন আরো সুন্দর, শান্তিপ্রিয় ও কল্যাণমুখী হওয়া প্রয়োজন, যেখানে সম্প্রীতির অগ্রাধিকার আবশ্যক। সম্প্রীতি পরস্পরের মাঝে যোগাযোগ, সংলাপ, সহায়তা, দায়িত্ব অর্পণের ও আস্থাশীলতারও শিক্ষা দেয়। পবিত্র খ্রিস্টমণ্ডলী খ্রিস্টের দেহ স্বরূপ এবং আমরা সে দেহের অঙ্গ-প্রতঙ্গ *(১ করি:১২:১২)* আর অন্যদিকে খ্রিস্ট তাঁর পুনরুত্থান এর পূর্বে সাধু পিতরের উপর এই মণ্ডলীর দায়িত্ব স্থাপন করলেন। (মথি:১৬:১৮) যিশু খ্রিস্ট পিতরকে ভাই বা বন্ধু বা শিষ্য হিসাবেই নিয়েছিলেন। তিনি মণ্ডলীর সম্প্রীতি ও শান্তি স্থাপনে পিতরের প্রতি আস্থাশীল না হলে এ গুরু দায়িত্ব পিতরকে দিতেন না। খ্রিস্ট শুধু তাঁকে দায়িত্ব দিয়েই শেষ করেননি। ভ্রাতৃত্বের অটুট বন্ধনে শিষ্যদের রক্ষার্থে ও সুদক্ষ পরিচালনার জন্য পবিত্র আত্মাকে পাঠালেন যেন বলীয়ানরূপে শান্তি ও ন্যায্যতার বাণী প্রচার করা যায়। অপরদিকে সম্প্রীতি ও শান্তি স্থাপনে খ্রিস্ট নিজেকে ক্ষুধার্ত, তৃষ্ণার্ত, পীড়িত, বস্ত্রহীন, অনাহারী, আশ্রয়হীন ও নির্যাতিত হিসাবে পরিচয় দিয়ে একাকার করে দিলেন সকল ভক্তজনগণ ও বিশ্বের অন্যান্য সকলের জন্য।

সৃষ্টিকর্তা মানুষের জ্ঞান ও প্রজ্ঞা দিয়েছিলেন কল্যাণমুলক কাজ ও ভালোবাসার জন্য। কিন্তু পরিবর্তনীয় সভ্যতার প্রভাবে মানুষ আদেশ, উপদেশ, আজ্ঞা, নীতি, আইন-কানুন এর অনুসরণ, চর্চা ও অনুশাসন চায় না। মানুষ চায় সহজলভ্যতা, ক্ষুদ্র চিন্তা ! ধর্ম পালন সেতো শেষ বয়সের কাজ, এ ধরণের চিন্তায় অবহেলায় জীবন কাটায়। কিন্তু মনুষ্য জীবনদানকারী ও ত্রাণদাতা কে, কোন আধ্যাত্মিক শক্তির বলে জীবন থেমে থাকে না, মৃত্যু ও নরক যন্ত্রনা হতে উদ্ধারকারী কে, জীবনের শোক-দুঃখ, রোগ-ব্যাধি শেষে স্বচ্ছলতা, স্বাচ্ছন্দ্য ও সুরক্ষা আনয়নকারী কে, দিন/রাতে ঘুম হতে জাগিয়ে তুলে নবজীবনদানকারী কে-ইত্যাদি ভেবে পরবর্তীতেই মনে করে মানুষ, সকল ক্ষমতার উৎস সেই এক ঈশ্বররূপী সৃষ্টিকর্তা। তবে পৃথিবীতে কেন এই বিচ্ছিন্নতাবাদ ও দুর্নীতি, শোষণ ও নিপীড়ন; কেন মানুষে মানুষে এই হানাহানি যেখানে সম্প্রীতির পরিবেশ হয় বাঁধার সম্মুখীন ও বিপদগ্রস্ত।

বর্তমান সময়ে সম্প্রীতি স্থাপনে প্রয়োজন পারিবারিক মানবিক সংস্কার, সুন্দর মানবিক চর্চার সামাজিক বিপ্লব, মানুষের জন্য মানুষের ভালোবাসা তৈরী ও চর্চার জন্য নির্ধারিত ক্ষেত্র, মুখে না বলে সত্যি সত্যি মানুষের জন্য কিছু করা ও জনকল্যাণে অংশগ্রহণে সত্যিকারভাবে বাধ্য করা, পকেটে হাত নিয়ে নয়, তা বাড়িয়ে দিয়ে এগিয়ে আসা ও সাহায্য করা, হৃদয়দ্বার খুলে দিয়ে মানুষকে কাছে টেনে নেয়া- ইত্যাদি ইত্যাদি। কেননা অশ্লীলতার বিষবাষ্পে সুন্দর হৃদয় আজ পরাজিত হওয়ার পথে। যার উন্মুক্ততা প্রয়োজন। এ ধরনের উন্মুক্ত হৃদয়বানদের সম্মান করা, শ্রদ্ধার্ঘ্য নিবেদন ও অনুসরণ করা প্রয়োজন। তাহলেই সমাজে থাকবে না জাতিগত বৈষম্য, দ্বন্দ্ব, ঘৃণা, উগ্রধর্মান্ধতা, অহেতুক প্রতিযোগীতা ও একের প্রতি অপরের উদাসীনতা। সমাজে সকল স্তরের মানুষ সকল সময়ে সকলের জন্য এগিয়ে আসতে দ্বিধাবোধ করবে না। সম্প্রীতি ও শান্তির চিরস্থায়ী ব্যবস্থার অরুনোদয় হবে মানব সমাজে তথা বিশ্বের প্রতিটি প্রান্তে। শান্তি ও সম্প্রীতির ছোঁয়ায় আনন্দ ও শান্তিতে বসবাস যোগ্য পৃথিবী গড়ে উঠবে। মানুষ আরো বেশিদিন বাচাঁর উন্মাদনা পাবে, সৃষ্টি করবে নব নব পরিবর্তনশীল হিতকর বলয়। পরিবার-সমাজ ও রাষ্ট্রে ছড়িয়ে পড়বে প্রকৃত ভালোবাসার আবেশ-যা মানুষকে প্রকৃত ভালোবাসা, সেবা ও সম্প্রীতি স্থাপনে আরো একধাপ এগিয়ে নিয়ে যাবে।

সম্প্রীতি গড়ে তোলা একদিনের, একমাসের বা নির্দিষ্ট বাধাধরা সময় দিয়ে তৈরী করার মতো বিষয় নয়। সংলাপ, যোগাযোগ, সম্মান ও অপরের কথা প্রতিনিয়ত শুনার মতো ধৈর্যের প্রয়োজন হয়। যা চর্চা করতে করতে সোনারূপ ফসলের মতো কার্যকরী স্থাপনা সৃষ্টি করে। তাই পরিবারে ছোটদের মধ্যেও হৃদয়ের পরিচর্যা করতে হবে, সম্প্রীতির উদাহরন ও বাস্তব সহভাগিতা করতে হবে প্রতিনিয়ত। শিশুমনন সুন্দততর ও সৃজনশীলভাবেই এই সৃষ্টিশীল প্রয়াসকে চর্চা করবে বলে সকলের আশা। গণমাধ্যম সকলের সহাবস্থানের ও সহমতের চিত্র ও ফলপ্রসূতা প্রচারে উৎসাহ দিতে হতে। বিশ্বাস ও সংস্কৃতির চর্চার ক্ষেত্রগুলোতে সম্প্রীতি ও শান্তির সুফল ও প্রভাব আলোকপাত করতে হবে দিকে দিকে পোষ্টার, ফেষ্টুন ও বিলবোর্ডের মাধ্যমে। তারই সাথে জাতিগণের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ নিয়ে সকল সময় ভাবের আদান-প্রদান, বিভিন্ন অনুষ্ঠানে যোগদান ও সম্মান প্রর্দশন করলে সম্প্রীতি ও শান্তি নিশ্চিতভাবে কার্যকর হবে।

তাই পৃথিবীর সকল পরিবার নিরন্তর চর্চা ও ভ্রাতৃপ্রেমের অনুশীলনের দ্বারা সমাজে ও রাষ্ট্রে শান্তি ও সম্প্রীতি স্থাপনে ব্রতী হওয়ার আহবান সকলকে। প্রকৃত শান্তি ও সম্প্রীতি ভালোবাসা স্থাপন, সুসম্পর্ক, ভাবাবেগ, সম্মান প্রদান, মর্যাদাদান, ন্যায্যতা প্রদান ও লোক দেখানো নয় প্রকৃত ভ্রাতৃপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে সেবাদান ও প্রেমভক্তির নিশ্চয়তা দান করে। প্রকৃত ভ্রাতৃত্ব অন্বেষণ করে পুনর্মিলনের। যা জাতি-ধর্ম-বর্ণ, ভাষা, আচার অনুষ্ঠান ও আঞ্চলিকতার করিডোর পেরিয়ে তৈরী করে শান্তিময় পরিবেশ, মিলন ও ঐক্যের বিশাল ভুবন, স্থাপন করে ভালোবাসা ও প্রতিষ্ঠা করে সম্প্রীতি যার ফলে লাভ করা যায় সকলের প্রত্যাশিত শান্তি। সম্প্রীতি দিবসে আজ একটাই প্রত্যাশা সকলের কণ্ঠে ধ্বনিত হউক:

তব প্রেম চাই, সান্ত্বনা চাই, তার চেয়ে প্রভু মিনতি জানাই,

প্রেম ও সুগন্ধ, ক্ষমা-আনন্দ যেন, সবারে গো দিতে পারি, প্রভু হে, প্রভু হে,

আমায় তোমার শান্তির দূত কর, প্রভু হে, প্রভু হে। *(সংগৃহীত : গীতাবলী)*

পরম সহায়ক পবিত্র আত্মায় নিহিত খ্রিস্টিয় নবজীবন

নয়ন যোসেফ গমেজ সিএসসি

শৈশবে পবিত্র আত্মা ঈশ্বর সম্পর্কে তেমন কোন স্পষ্ট ধারণা ছিল না। তখন শুধু এটুকুই জানতাম যে পবিত্র ত্রিত্বের তৃতীয় ব্যক্তি হলেন পবিত্র আত্মা। তখন স্কুলের ধর্ম ক্লাশ হতে শিখেছিলাম, আমাদের কৃত সকল পাপের ক্ষমা আছে কিন্তু পবিত্র আত্মার বিরুদ্ধে কোন পাপ করলে সেই পাপের কোন ক্ষমা নেই। আজ পবিত্র আত্মা সম্পর্কে অনেকখানি জানি। যাপিত জীবনে মাঝে মাঝে পবিত্র আত্মাকে অভিজ্ঞতাও করি। বর্তমানে পবিত্র আত্মা উচ্চ সেমিনারীর শিক্ষার্থী হিসেবে অনুভব করছি পবিত্র আত্মার প্রতি আমার ভালবাসা। আমার প্রতিদিনকার জীবনে পবিত্র আত্মা একজন বন্ধু, পরামর্শদাতা ও দিকনির্দেশক। মানব-মুক্তি পরিকল্পনায় পবিত্র আত্মার অবদান অপরিসীম।পবিত্র আত্মার অনুপ্রেরণা ছাড়া আমরা কেউ বলতে পারি না যিশু খ্রিস্টই প্রভু এবং আমাদের মুক্তিদাতা। আমাদের সত্য-বিশ্বাসের এই জ্ঞান লাভ সম্ভব হয়েছে একমাত্র পবিত্র আত্মারই দ্বারা। প্রভু যিশু খ্রিস্টের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করার আগে আমাদের সম্পর্ক থাকতে হয় পবিত্র আত্মার সাথে। কেননা পবিত্র আত্মাই প্রভু যিশুকে আমাদের কাছে পূর্ণভাবে প্রকাশ করেন। পবিত্র আত্মা আমাদের অন্তরে সর্বদা বিশ্বাসের আলো প্রজ্জ্বলিত রাখেন। খ্রিস্ট মণ্ডলীতে বিশ্বাসের প্রথম ও প্রবেশ সংস্কার হল দীক্ষাস্নান।

সেই দীক্ষাস্নানের গুণে পবিত্র আত্মা আমাদের সঙ্গে আমাদের অন্তরে বাস করতে থাকেন। দীক্ষাস্নান আমাদেরকে পুত্রের মধ্য দিয়ে পবিত্র আত্মার দ্বারা নবীকৃত হয়ে পিতা ঈশ্বরে নবজন্ম লাভের কৃপা দান করে। কারণ যারা ঈশ্বরের পরম আত্মাকে লাভ করে তারা অনবরত যিশু খ্রিস্টের দিকে ধাবিত হয় এবং যিশু খ্রিস্ট তাদেরকে পিতার কাছে নিবেদন করেন। শেষে পিতা তাদের দান করেন নবজীবন। আমরা পিতা ঈশ্বরকে জানতাম না প্রভু যিশু খ্রিস্ট ছাড়া, প্রভু যিশু খ্রিস্টকে জানতাম না পবিত্র আত্মা ছাড়া আর পবিত্র আত্মাকে জানতাম না পবিত্র বাইবেল ছাড়া। আমরা জানি পবিত্র বাইবেল হল পবিত্র আত্মার অনুপ্রেরণায় লিখিত ঈশ্বরের বাক্য। পবিত্র বাইবেলে আমরা দেখতে পাই, প্রাক্তনসন্ধি স্পষ্ট ভাষায়-ই পিতা ঈশ্বরকে ঘোষণা করেছে। নবসন্ধি প্রভু যিশুকে ঘোষণা করেছে এবং সেই সঙ্গে ঘোষণা করেছে প্রভু যিশুর সহায়ক পবিত্র আত্মাকে। আর এখন সেই সত্যময় আত্মা আমাদের সঙ্গেই বাস করছেন। যে গতিশীল বাস্তবতার মধ্য দিয়ে তিনি দেহধারী বাণীকে আমাদের

কাছে প্রকাশ করেন এবং যে বিশ্বাসের মাধ্যমে তাঁকে সাদরে গ্রহণ করার জন্য আমাদেরকে প্রস্তুত করে তোলেন, তা দ্বারা আমরা পবিত্র আত্মাকে জানতে পারি। পবিত্র আত্মা কখনোই নিজের সম্পর্কে কোন কথা বলেন না। তিনি আমাদের অন্তরে কথা বলেন পিতা ও পুত্র সম্পর্কে। তাই পবিত্র আত্মায় বিশ্বাস করা মানে সেই সত্য স্বীকার করা যে, পবিত্র আত্মা পবিত্র ত্রিত্বের তিন ব্যক্তির মধ্যে একজন এবং তিনি পিতা ও পুত্রের সঙ্গে অভিন্নস্বরূপ এবং সমভাবে আরাধিত ও গৌরবান্বিত।

আমরা আমাদের প্রৈরিতিক ও পবিত্র সার্বজনীন মণ্ডলীতে পবিত্র আত্মাকে পবিত্র শাস্ত্রের মাধ্যমে জানতে তো পারিই সেইসঙ্গে জানতে পারি মণ্ডলীর সমযোপযোগী আচার্যগণের পরম্পরাগত শিক্ষার মাধ্যমে। আমাদের প্রার্থনার দ্বারা আমরা পবিত্র আত্মাকে জানতে পারি, কেননা তিনিই আমাদের হয়ে আমাদের পক্ষে পিতা পরমেশ্বরের নিকট অনুনয়-বিনয় করেন। মণ্ডলীতে শত-শত সাধু-সাধ্বীগণের জীবন ও কর্মের সাক্ষ্যদানের মাধ্যমেও আমরা পবিত্র আত্মাকে জানতে পারি। কেননা তাদের মধ্য দিয়েই তিনি তাঁর পবিত্রতার সুস্পষ্ট প্রকাশ ঘটিয়েছেন এবং পরিত্রাণদায়ী কাজ আজও চালিয়ে যাচ্ছেন। আমাদের কাছে পবিত্র আত্মার আগমন সম্পর্কে ঘোষণা ও প্রতিশ্রুতি দিতে গিয়ে যিশু তাঁকে 'পরম সহায়ক' বলেছেন।তিনি বলেন, "সেই পরম সহায়ক, সেই পবিত্র আত্মা, যাঁকে পিতা আমার নামে পাঠাবেন, তিনি তোমাদের সব-কিছুই শিখিয়ে দেবেন এবং যা-কিছু আমি তোমাদের ব'লে গেলাম, সে-সমস্তই তিনি তোমাদের মনে করিয়েও দিবেন *(যোহন ১৪: ২৬)।*" পবিত্র বাইবেলে প্রাক্তন ও নবসন্ধিতে আমরা পবিত্র আত্মার কিছু নাম পাই যেমন-ঈশ্বরের প্রাণবায়ু, সত্যময় আত্মা, প্রতিশ্রুত আত্মা, দত্তক পুত্রত্বের আত্মা, খ্রিস্টের আত্মা, প্রভুর আত্মা ও ঈশ্বরের আত্মা ইত্যাদি। আমাদের মাতা-মণ্ডলীতে পবিত্র আত্মার উপস্থিতি ও প্রকাশস্বরূপ আমরা কিছু প্রতীকসমূহ দেখতে পাই। যেমন:- **জল:** সাধারণত জল জীবনের প্রতীক। মণ্ডলীতে দীক্ষাস্নানে জল পবিত্র আত্মার অনুগৃহিত জীবনকেই প্রকাশ করে। কেননা পবিত্র আত্মাকে আবাহনের পরই জল নবজন্মের ফলপ্রসূ সংস্কারীয় চিহ্ন হিসেবে পরিণত হয়েছে। দীক্ষাস্নানে আমরা আমাদের আদিপাপ হতে বিধৌত হয়ে শুচি-শুভ্র হয়ে উঠি। আবার মাতৃগর্ভে যেমন আমাদের প্রথম জন্ম হয় জলে, তেমনি মণ্ডলীতেও আমরা নবজন্ম লাভ করি দীক্ষাস্নানের জলে। আদিতে সৃষ্টির প্রাক্কালে ঈশ্বরের প্রাণবায়ু জলের উপর বিচরণ করতো। এরপর নোয়ার সময় পৃথিবী যখন পাপের অন্ধকারে তলিয়ে যাচ্ছিল ঈশ্বর তখন জল-প্লাবন দ্বারা পুনরায় পৃথিবীকে নবীভূত করেছিলেন। কালের পরিক্রমায় পবিত্র আত্মাই ক্রুশবিদ্ধ খ্রিস্টের হৃদয় হতে উৎসারিত সেই জীবনময় জল, যা শাশ্বত জীবনের উৎসধারা। সাধু পল বলেন, "পান করার মত আমাদের সকলকে এক আত্মাকে দেওয়া হয়েছে *(১ করি ১২: ১৩)।*"

আগুন: স্বভাবতই আগুনের ধর্ম হল যে কোন কিছুকে পুড়িয়ে রূপান্তরিত করা। মণ্ডলীতে জল যেমন পবিত্র আত্মায় জন্মলাভ ও জীবনের ফলপ্রসূতার প্রতীক, তেমনি আগুন হচ্ছে পবিত্র আত্মার রূপান্তরকারী শক্তির প্রতীক। প্রাক্তনসন্ধিতে প্রবক্তা এলিয়ের উদ্ভব হয়েছিল 'আগুনের মত' আর তাঁর বাণী ছিল 'মশালের মত জ্বলন্ত'। এই প্রবক্তা

এলিয়ের প্রার্থনায়-ই কার্মেল পর্বতে যজ্ঞবলি নিবেদনের সময়ে আকাশ থেকে নেমে এসেছিল জ্বলন্ত আগুন। আবার সিনাই পর্বতে ঈশ্বর যখন মোশীকে দর্শন দেন, তখন মোশী দেখতে পান একটি জ্বলন্ত ঝোঁপ; ঝোঁপটি জ্বলছে কিন্তু পুড়ছে না। এই ঘটনাগুলো পবিত্র আত্মারই সেই আগুনের প্রতীক, যিনি যা কিছু স্পর্শ করেন সবই রূপান্তরিত হয়ে উঠে। জর্দন নদীর ধারে মন পরিবর্তনের কথা প্রচার করে দীক্ষাগুরু যোহন বলেছিলন, "আমি তো জলে অবগাহন করিয়েই তোমাদের দীক্ষস্নাত করছি কিন্তু আমার পরে যিনি আসছেন তিনি পবিত্র আত্মা ও আগুনেই তোমাদের দীক্ষাস্নাত করবেন *(লুক ৩: ১৬)*।" মানুষের জীবন-যাপন ও তাঁর প্রতি অবিশ্বাস দেখে প্রভু যিশু বলেছিলেন, "আমি এই সংসারে আগুন জ্বালাতে এসেছি আর আমার কতই না ইচ্ছা এরই মধ্যে যদি সেই আগুন জ্বলে উঠত *(লুক ১২: ৪৯)*।" এখানে তিনি পবিত্র আত্মার কথাই বলেছিলেন। এরই ধারাবাহিকতায় পঞ্চাশত্তমীর দিনে পবিত্র আত্মা অগ্নি জিহ্বার মত প্রেরিতশিষ্য ও মা মারীয়ার উপর নেমে এসেছিল।

কপোত বা পায়রা: প্রাক্তন সন্ধিতে নোয়ার সময়ে জল-প্লাবনের ঘটনাকে দীক্ষাস্নানের প্রতীক হিসেবে দেখা হয়। তখন জল-প্লাবন শেষ হয়ে গেলে পর নোয়া যে কপোতটি ছেড়ে দিয়েছিলেন, সে ফিরে এসেছিল জলপাই গাছের একটি কচি পাতা ঠোঁটে নিয়ে। এই চিহ্ন দ্বারা বুঝানো হয়েছিল পৃথিবী আবার বসবাসযোগ্য হয়েছে। দীক্ষাস্নানের পর প্রভু যিশু যখন জর্দন নদীর জল থেকে উঠে আসছিলেন তখন পবিত্র আত্মা কপোতের আকারে তাঁর উপর নেমে এসে অধিষ্ঠান করেছিলেন। যিশু হয়তো এজন্যই জেরুসালেম মন্দির থেকে ব্যাপারীদের বিতাড়ন করার সময়ে গরু-ভেড়া ব্যবসায়ীদের টাকা-কড়ি ছড়িয়ে ফেলে দিয়ে তাদের টেবিল উল্টিয়ে দিলেও তিনি কিন্তু পায়রাওয়ালাদের বেলায় তা করলেন না। তিনি তাতে হাতও দিলেন না *(দ্র.যোহন ২: ১৫-১৭)*। এজন্য আজও মণ্ডলীতে পবিত্র আত্মার দৃশ্যমান উপস্থিতি বুঝাবার জন্য কপোত বা পায়রা ব্যবহার করা হয়।

মেঘ ও আলো: পবিত্র আত্মাকে প্রকাশের বেলায় এই দু'টো প্রতীক একই সাথে ব্যবহৃত হয়। প্রাক্তনসন্ধিতে ঈশ্বরের আত্মপ্রকাশের ক্ষেত্রে মেঘ মাঝে মাঝে কুয়াশাচ্ছন্ন এবং মাঝে মাঝে আলোকোজ্জ্বল রূপে জীবন্ত ও রক্ষাকর্তা পরমেশ্বরের উপস্থিতিকেই প্রকাশ করে। আলোর আচ্ছাদনের বিষয়ে আমরা দেখতে পাই, মোশী সিনাই পর্বতে, সমাগম তাঁবুতে এবং মরুভূমিতে যাত্রাকালে আলো দ্বারা আচ্ছাদিত হয়েছিলেন। মহামন্দির প্রতিষ্ঠালগ্নে শলোমন আলো দ্বারা আচ্ছাদিত ছিলেন। ধন্যা কুমারী মারীয়ার কাছে মহাদূত গাব্রিয়েল যিশুকে গর্ভধারণের সংবাদদানের সময়ে তিনি আলো দ্বারা আচ্ছাদিত ছিলেন। তাবর পর্বতের ওপর প্রভু যিশুর দিব্য রূপান্তরের সময়ে পবিত্র আত্মা মেঘ ও আলোতে প্রভু যিশু, মোশী ও এলিয়কে ঘিরে রেখেছিল। পরিশেষে প্রভু যিশুর স্বর্গারোহণের দিনটিতে একটি মেঘ এসে যিশুকে প্রেরিতশিষ্যদের দৃষ্টির আড়ালে নিয়ে গিয়েছিল। আর আমরা বিশ্বাস করি সেই পুনরাগমনের দিনে প্রভু যিশু গৌরবান্বিত মানবপুত্ররূপে মেঘবাহনে আবার আমাদের মাঝে ফিরে আসবেন। এছাড়া খ্রিস্টমণ্ডলীতে তৈললেপন, হস্তস্থাপন এবং আঙ্গুলি ইত্যাদি বিষয়গুলো পবিত্র আত্মার প্রতীক হিসেবেই গণ্য করা হয়।

মুক্তিদাতা প্রভু যিশু খ্রিস্টের পুনরুত্থানের পরবর্তী সময়ে সাতটি সপ্তাহ অতিক্রান্ত হওয়ার পর পঞ্চাশত্তমীর দিনে খ্রিস্টের পুনরুত্থান পূর্ণতা পায় পবিত্র আত্মার অবতরণের মধ্য দিয়ে। পবিত্র আত্মা খ্রিস্টমণ্ডলীর জন্মদাতা। তাই পঞ্চাশত্তমী অর্থাৎ পবিত্র আত্মার অবতরণের দিনকে বলা হয় খ্রিস্টমণ্ডলীর জন্মদিন। কেননা প্রভু যিশু খ্রিস্টের পুনরুত্থানের ঠিক পরেই প্রেরিতশিষ্যগণ পবিত্র আত্মায় নবীকৃত হয়ে নতুন মণ্ডলী গড়ে তুলেছিলেন। তাতে আমরা দেখতে পেলাম প্রকৃত আলো, মুক্তির আলো এবং শাশ্বত জীবনের পথ। পবিত্র আত্মা আমাদের বিশ্বাসেরও জন্মদাতা। পুণ্য সংস্কারসমূহের মাধ্যমে পবিত্র আত্মাকে লাভ ক'রে আমরা প্রকৃত বিশ্বাসও লাভ করি। লাভ করি অনুগ্রহ আর অনুগ্রহ। পবিত্র আত্মার মধ্য দিয়ে আমাদেরকে স্বর্গধামের দিকে ফিরিয়ে আনা হয়। স্বর্গরাজ্যের দিকে পরিচালিত ক'রে আমাদেরকে পরমেশ্বরের পোষ্য সন্তান ক'রে তোলা হয়। পরমেশ্বরকে 'পিতা' বলে ডাকার দৃঢ় আস্থা দান ক'রে খ্রিস্টের কৃপা লাভের যোগ্য ক'রে তোলা হয়। আমাদেরকে তখন বলা হয় আলোর সন্তান। আর তাতে আমরা শাশ্বত গৌরবের অংশীদার হয়ে উঠি। নবসন্ধিতে সাধু লুক রচিত মঙ্গলসমাচারে আমরা দেখতে পাই, পবিত্র আত্মা সাধ্বী এলিজাবেথ, জাখারিয়া, দীক্ষাগুরু যোহন এবং কুমারী মারীয়ার নিকট প্রতিনিয়ত আচ্ছাদিত ছিলেন। আর প্রভু যিশু খ্রিস্টও তাঁর সমগ্র জীবন পবিত্র আত্মায় নবীকৃত হয়ে পরিচালিত করেছিলেন। যিশু খ্রিস্টের জন্ম হয়েছিল পবিত্র আত্মারই প্রভাবে। দীক্ষাস্নানের সময় পবিত্র আত্মাকে লাভ করার পর যিশু সেই পবিত্র আত্মা দ্বারাই মরুপ্রান্তরে নীত হয়েছিলেন। মরুপ্রান্তরে পবিত্র আত্মার শক্তিতেই বলীয়ান হয়ে তিনি শয়তানের প্রলোভন জয় করতে পেরেছিলেন। আপন প্রেরণকর্ম আরম্ভ করার পূর্বে যিশু খ্রিস্টের উপরে ঈশ্বরের পরম আত্মিক প্রেরণা অধিষ্ঠিত ছিল। আজ সেই একই পবিত্র আত্মা দ্বারা আমরাও পরিচালিত।

পবিত্র আত্মা আমাদের নতুন ও শাশ্বত জীবনের উৎস। তিনি আমাদের অন্তরে ঐশ মনোভাব গঠন করেন। আমাদের প্রেরণকাজও পবিত্র আত্মার কৃপা ছাড়া সম্ভব নয়। পবিত্র ত্রিত্বের পিতা, পুত্র ও পবিত্র আত্মা যেমন এক ও অভিন্ন; পবিত্র আত্মাও তেমনি আমাদেরকে পিতা ও পুত্রের সঙ্গে এক ক'রে তোলেন।আমাদের পারিবারিক, সামাজিক, মাণ্ডলীক ও নাগরিক জীবনে পবিত্র আত্মা মিলন, প্রত্যাশা ও একতার উৎস। পবিত্র আত্মা আমাদের মাঝে অবিরাম জীবন্ত ও সক্রিয়। আমরা ঐশরাজ্যের প্রত্যাশী। আমরা ঐশরাজ্যের তীর্থযাত্রী। গীতাবলীতে একটি গানে আছে, 'স্বর্গীয় নাগরিকত্বে তীর্থযাত্রীর মত খ্রিস্টের নেতৃত্বে এবং পবিত্রাত্মার একত্বে যাচ্ছি মোরা পিতার সমীপে।' তাই ঐশ রাজ্যে প্রবেশের জন্য পবিত্র আত্মায় আমাদেরকে নবজন্ম নিতেই হবে। এই বিষয়ে যিশু ফরিসি সমাজনেতা ধর্মপ্রাণ নিকোদিমকে বলেছিলেন, "পরম আত্মা থেকে জন্ম না নিলে কেউ ঐশরাজ্যে প্রবেশ করতে পারে না। দেহ থেকে যা জন্মায় তা তো দৈহিক আর পরম আত্মা থেকে যা জন্মায় তা আত্মিক *(যোহন ২:৫-৬)*। "আমরা বিশ্বাস করি আমাদের দেহ হল পবিত্র আত্মার মন্দির আর আমাদের হৃদয় পবিত্র আত্মার পুণ্য-সিন্দুক। পরম সহায়ক পবিত্র আত্মার অনুপ্রাণনে আসুন আমরা নবজীবনের নবচেতনায় উদ্ভাসিত হই, 'এসো এসো আত্মা তুমি এসো, এসো হৃদয় মাঝে। সহায় থাকো তুমি মোদের সকল কাজে। খ্রিস্টেরই মত জ্ঞান, খ্রিস্টেরই মত শক্তি, খ্রিস্টেরই মত ভালবাসা তুমি দাও।'

সহায়ক গ্রন্থ:

১. The Holy Spirit, Pope John Paul II,The Kingdom Publications, Kochi, India, 1999.

২. মঙ্গলবার্তা বাইবেল, জেভিয়ার প্রকাশনী, কলকাতা, ১৯৮৫ খ্রিস্টাব্দ।

৩. গীতাবলী, ২২ তম সংস্করণ, ২০১০ খ্রিস্টাব্দ।

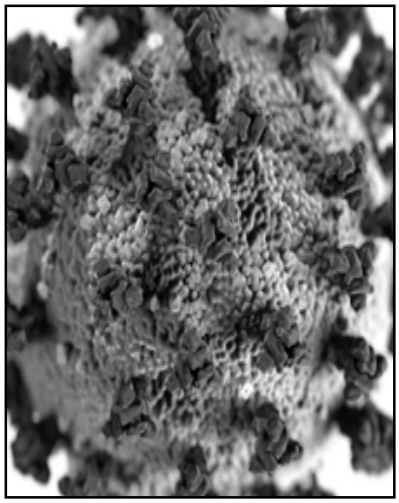
করোনা ভাইরাস আতঙ্ক মানসিক দুশ্চিন্তা এবং মুক্তির উপায়

মালা রিবেরু (পামার)

কোভিড-১৯ অথবা করোনা ভাইরাস বর্তমানে এক বৈশ্বিক আতঙ্ক, সামাজিক দূরত্ব হচ্ছে একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে

এই ভাইরাসের আক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এই ভাইরাস থেকে মুক্তি সারাবিশ্বের মানুষ সকল কাজকর্ম বন্ধ করে ঘরে বন্দী হয়ে আছে। হঠাৎ করে কর্মব্যস্ত মানুষ ঘরে বন্দী মানুষের বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার পাশাপাশি মানসিক সমস্যা হচ্ছে। যেমন:

* নিজের স্বাস্থ্যসহ প্রিয়জনের স্বাস্থ্য নিয়ে দুশ্চিন্তা
* খাওয়া দাওয়া ও ঘুমের সময়সীমা পরিবর্তন
* ভবিষ্যত নিয়ে দুশ্চিন্তা
* ঘরে বসে সময় কাটানোর জন্য মদ,



সিগারেট ও অন্যান্য নেশাজাতীয় জিনিসের প্রতি আগ্রহ ।

সুতরাং এই সময় নিজেকে দুশ্চিন্তামুক্ত রাখার জন্য/মনকে অন্যদিকে ধাবিত করার জন্য নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বন করে মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারি;

টিভিতে, সংবাদপত্রে অথবা নেটে সারাক্ষণ করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত খবর না শুনে মুভি দেখা অথবা গান শোনা, কারন সারাক্ষণ খারাপ সংবাদ শুনে ভয়ের পাশাপাশি দুশ্চিন্তা তৈরি করবে ?

মনকে ভালো রাখার জন্য প্রিয়জনের মুঠোফোনে, হোয়াইস অ্যাপ বা অন্যান্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ভিডিও কলে কথা বলা ?

নতুন কোন খাবার রান্না করা, কাজের আইডিয়া শেয়ার করা

টার্গেট নিয়ে গল্প বই পড়া

সৃজনশীল কাজ করা

পরিবারের সদস্যদের সাথে গল্প করা; পারিবারিক বন্ধনটাকে মজবুত করা

দিনে যেকোন সময় পাঁচ মিনিট দীর্ঘ শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া অথবা ধ্যান করা

মানসিক স্বাস্থ্যের পাশাপাশি শারিরীক সুস্থতার জন্য আমরা নিম্নলিখিত কাজ করতে পারি;

পুষ্টিযুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

নিয়মিত ব্যায়াম করা

পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানো

মদ,সিগারেট ও অন্যান্য নেশাজাতীয় জিনিসের দ্রব্য পরিহার করা ।

সর্বোপরি এই আতঙ্ক বা মহামারি দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি পেতে যে কাজটি করতে পারি তাহলো পারিবারিক সন্ধ্যাকালীন প্রার্থনা, কারণ প্রার্থনার মধ্য দিয়ে আমরা যে শান্তি পাই তা আমাদেরকে সমস্ত বাধা অতিক্রম করে সামনের দিকে অগ্রসর হতে সাহায্য করে?

করোনাযুদ্ধে জয়ী যোদ্ধা

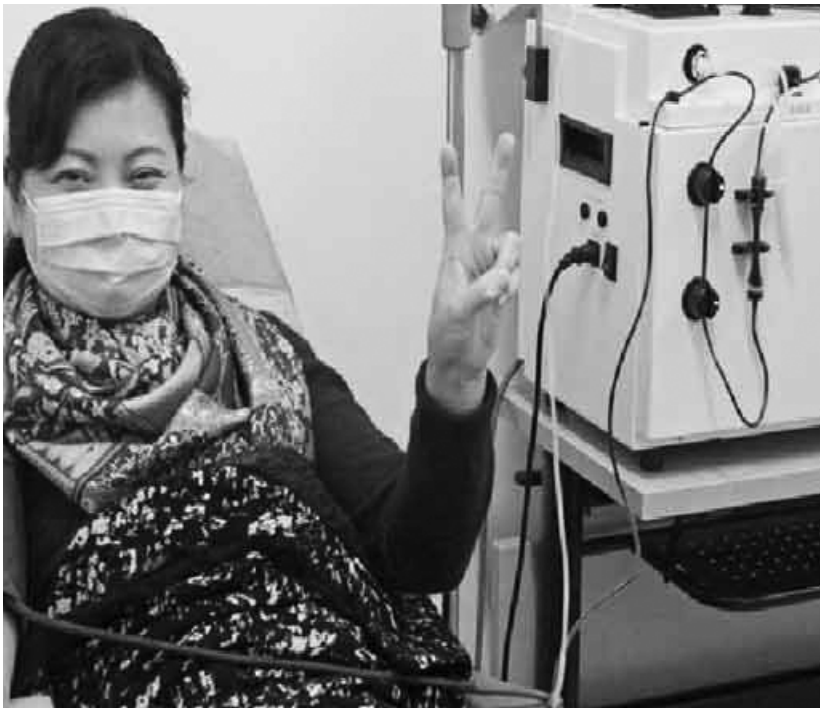
উদয় গ্রেগরী

২৯শে এপ্রিল কভিড-১৯ টেস্টের রিপোর্ট হাতে পাই। বিশ্বাসই হচ্ছিল না আমি করোনা পজেটিভ। অনেক সময় বাস্তবতা দুঃস্বপ্নের মতো মনে হয়, মেনে নিতে খুব কষ্ট হলেও তা মেনে নিতে হয়। বাস্তবতা মেনে নিয়ে ২১ দিনের আইসলেশনে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেই। রিপোর্ট নিয়ে বাসায় আসার পথে নিজেকে খুব অপরাধী মনে হচ্ছিল। নিজের অজান্তে কত জনকেই না ভাইরাসটি সংক্রমিত করছি। রাস্তার ধারে লেবু পেয়ে তাড়াহুড়ো করে এক ডজন লেবু কিনে নেই। রাতে ঘুমানোর আগে লেবু বিক্রেতাটিকে নিয়ে খুব চিন্তা হচ্ছিল। কি জানি, বেচারা আবার আমার মাধ্যমে সংক্রমিত হয়েছে কিনা? পরে খোঁজ নিয়ে জানলাম তিনি সুস্থ আছে।

আমি ভেঙ্গে পড়িনি। খুব বেশি ভয়ও পাইনি। তবে চিন্তিত ছিলাম বাবা, মা ও আত্মীয়-স্বজনকে নিয়ে। তারা জানলে খুব দুঃশ্চিন্তা করবে। আমি এ ব্যাপারে তাদের কিছু বলিনি ও বুঝতেও দেইনি। তথ্য প্রযুক্তির যুগে তথ্য গোপন রাখা দুঃসাধ্য ব্যাপার। বোর্ণী থেকে একজন ফোন দিয়ে বলেন "বনপাড়ার একজন করোনাভাইরাস আক্রান্ত হয়েছে; তুমি কি কিছু জানো এ

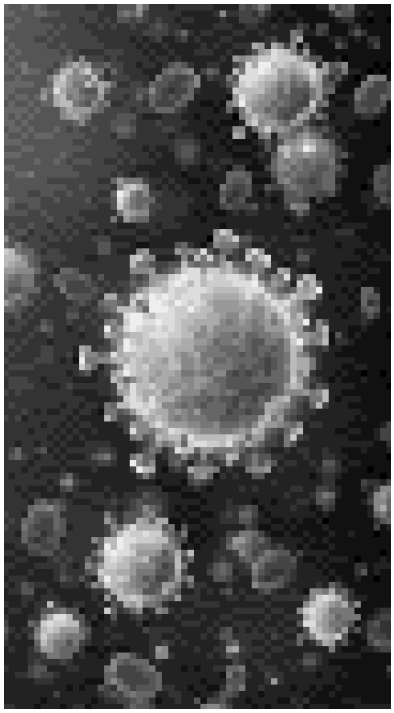
ব্যাপারে?" আমার বুঝতে সময় লাগেনি সে আমার কথায় বলছে। যদিও আমি বনপাড়ার না। আমি ভবানীপুর ধর্মপল্লী থেকে। ভবানী-পুর দীর্ঘ সময় বনপাড়া ধর্মপল্লীর অধীনে ছিল। তাই এখনো অনেকে আমাদের বনপাড়ার অংশ মনে করে। আমি তাকে উত্তর দেই- কৈ নাতো, আমি এরকম কিছু শুনিনি। সে বিভ্রান্ত হয়ে বলল -তাহলে আমি ভুল শুনেছি। এ রকম ছোটখাট মিথ্যে বেশ কয়েকজনকে বলতে হয়েছে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভাল হওয়ায় সাতদিন। সর্দিটা যাচ্ছিল না। তাই একটু চিন্তিত ছিলাম। সর্দি নিবারণে ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ খেতে শুরু করি। তৃতীয় স্যাম্পল দেওয়ার আগে ভয়েই ছিলাম। আবার পজেটিভ আসলে আরও সাতদিন আইসোলেশন মেনে চলতে হবে। ১১ মে তৃতীয় রিপোর্টটি নেভেটিভ আসে। ২০১১ খ্রিস্টাব্দে ১২মে এস.এস.সি পরীক্ষার ফলাফল পাওয়ার পর যে রকম আনন্দিত হয়েছিলাম আমি ঠিক সেই রূপ আনন্দ অনুভূত হয়েছিল আমার ভিতরে।



করোনাভাইরাস আমাকে খুব বেশি ভোগাতে পারেনি। সর্দি ছিল দীর্ঘ সময়, মাঝে মধ্যে গলা ব্যথা ছিল। গরম পানি আর লং খেলেই ঠিক হয়ে যেত। অবসর সময় আর বিশ্রামের মধ্য দিয়ে সাত দিন পার হয়ে যায়। অষ্টম দিনে স্যাম্পল পাঠাই আইডিসিআরে। যেহেতু তেমন কোন জটিল উপসর্গ ছিল না। ধরে নিয়েছিলাম রিপোর্ট নেগেটিভ আসবে। দুর্ভাগ্যবশতঃ আবার পজেটিভ আসে। প্রথম দিকে দুঃশ্চিন্তা না করলেও দ্বিতীয় রিপোর্টের পর একটু হতাশ হয়ে যাই। তবে করোনার কাছে হার মানিনি। ডাক্তারগণ ও কিছু কাছের মানুষের বুদ্ধি ও পরামর্শে করোনার বিরুদ্ধে কঠিন যুদ্ধ শুরু করি। দিনে সাত থেকে আট বার গরম পানির ভাপ নিয়েছি, নিয়মিত লং, আদা, দারুচিনি দিয়ে ফোটানো পানি পান করেছি ঘন ঘন, লেবু খেয়েছি অনেক এবং নিয়মিত দুইটা করে ডিম খেয়েছি একটানা ঈশ্বরের আর্শীবাদে করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে নীরব যুদ্ধে জয় লাভ করি। যুদ্ধটা যতটুকুনা করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে দৈহিকভাবে করেছি তার চেয়ে বেশী মানসিকভাবে করেছি। এক ঘরে একটানা ২১ দিন একটানা থাকা, মনোবল ধরে রাখা, নিয়মিত নিজ দায়িত্বে গরম পানির ভাপ নেওয়া, গরম পানি খাওয়া, পরিবারকে না জানিয়ে সব চাপ একা নেওয়া, ২১ দিন একটানা মাকে মিথ্যে কথা বলা-আজ অফিস ছিল, অফিসে খাওয়া-দাওয়া করেছি, আমি অনেক ভালো আছি। অন্যরকম প্রশান্তি, ভালো লাগা কাজ করে মনে এই ভেবে-কাউকে কোন কষ্ট না দিয়ে, দুঃশ্চিন্তাগ্রস্ত না করে কভিড-১৯ মহামারি থেকে আরোগ্য লাভ করেছি।

আইসোলেশনের ২১টি দিন জীবনটা নতুনভাবে উপলব্দি করতে শিখিয়েছে। জীবন কত ক্ষণস্থায়ী। যে কোন সময় জীবনের গতি পাল্টে যেতে পারে। ঈশ্বরই আমাদের একমাত্র ভরসা যিনি পরকাল ইহকাল দুই জীবনেব আমাদের সকল বিপদ-আপদ থেকে রক্ষা করতে পারেন। পৃথিবীতে যা কিছুই করিনা আমরা তা আমাদের আশেপাশের মানুষ, সমাজের মানুষ, পৃথিবীর সকল মানুষের জীবনকে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে প্রভাবিত করে। কিছু সংখ্যক মানুষের ভুলের কারণেই আজ গোটা বিশ্ব করোনাভাইরাস আক্রান্ত। আমি চাইলে



অবাদে ঘুরে বেড়াতে পারতাম, হাজার হাজার মানুষের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে পারতাম। আমি তা করিনি। আমার ঈশ্বরের কাছে, এই মানব সমাজের মানুষ ও দেশের তথা সারা বিশ্বের মানুষের প্রতি দায়বদ্ধতা রয়েছে।

যদি আপনি কোনভাবে করোনাভাইরাস আক্রান্ত হন দয়া করে আতঙ্কিত হবেন না , ঈশ্বরের প্রতি পূর্ণাঙ্গ আস্থা ও বিশ্বাস রেখে সাহসিকতার সাথে ভাইরাসটি মোকাবেলা করবেন ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। আমাদের সচেতনতা, দায়িত্বশীল আচরণ ও পারস্পারিক সহযোগিতাই পারে আমাদেরকে করোনা যুদ্ধে জয়ী হতে। আসুন এ সংকটকালীন সময়ে সবাই এক সঙ্গে, এক মন্ত্রে দীক্ষিত হয়ে মানবকূলের মঙ্গলার্থে একযোগে কাজ করে যাই।

আত্মজীবনী নিজে রচনা কর

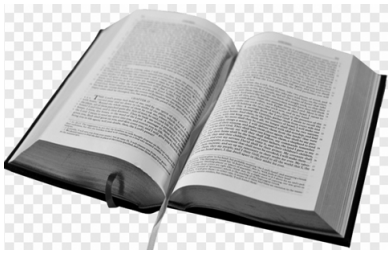
তোমার জীবনীগ্রন্থ লেখার কাজ চলছে। তুমি নিজেই তার লেখক। সেভাবেই লেখ যেমনটি তুমি হতে চাও। স্বভাবতঃই কাজটা তোমার জন্য ততটা সহজ নয়। জয় করার জন্য তোমার সামনে যদি কোন কিছু না থাকে, তাহলে কিভাবে মহান হবে? ধর, এ মুহূর্তে তোমাকে তোমার মৃত্যু বিবরণ লিখতে বলা হল। তুমি কি তোমার জীবনের কাজকর্ম নিয়ে খুশী? যদি খুশী না, তা হলে মনে রেখ তোমার জীবন পূর্ণতা লাভ করে নি। তোমার জন্য ঠিক আজই সেই যথা মুহূর্ত।

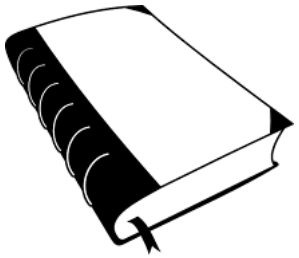
আবার শুরু কর। নিজেকে সর্বশ্রেষ্ঠ ক'রে তুলতে এখনও তুমি সক্ষম। ভুল-ভ্রান্তিগুলো সব মুছে ফেলা সম্ভব।

মনে রাখবে, দেরী বলে কোন কিছু নেই। কখনই না! হাতের নাড়ীর স্পন্দন পরীক্ষা করে দেখ। তোমার ভিতরে এখনও প্রাণ আছে, আছে না? তোমার চ্যালেঞ্জগুলোর জন্য পরমেশ্বরকে ধন্যবাদ জানাও এবং দৃঢ়ভাবে ধীরে ধীরে সামনে এগিয়ে যাও।

অনুধ্যান

চোখ বন্ধ কর আর মনের চোখে দেখতে থাকো তোমার কিছু সবলতা ও কিছু দুর্বলতা। ক্ষমা চাও ভুলের জন্য আর ধন্যবাদ দাও ভাল কিছু করতে পেরেছ বলে।





প্রার্থনা

প্রেমময় প্রভু, আমার জীবনীগ্রন্থ তো তোমার হাতেই লেখা। তবে তা পূর্ণ করতে আমাকে ঝুঁকি মোকাবেলা করতে হবে। আমার প্রত্যয় বৃদ্ধি কর যেন আমি নিশ্চিত হতে পারি যে, ঝুঁকিগুলো মোকাবেলা করার ক্ষমতা আমার আছে। আমার জীবনীগ্রন্থে যেখানে শূন্যতা, অন্ধতা, অস্পষ্টতা রয়েছে তা দূর করতে আমাকে শক্তিশালী কর। বেঁচে থাকা এ সীমিত সময়ের মধ্যে আমার এ গ্রন্থ যেন পূর্ণতা পায়। আমেন॥

আশার আলো

স্বপন রোজারিও

কেটে যাবে একদিন করোনার রেশ,
জেগে উঠবে এ পৃথিবী, সুন্দর বেশ।
ছোট ছোট শিশু আবার করবে খেলা,
মাঝি দূরপল্লায় ভাসাবে আশার ভেলা।
প্রেমিক-প্রেমিকা করবে আবার দেখা,
মনের মধ্যে আঁকবে অনাগত রেখা।
পাখিরা ডাকবে, কিচির-মিচির রবে,
ফুটবে নানা ফুল, পূর্ণতা আসবে ভবে।
কৃষক মাঠে যাবে, ফলাবে নানা ফসল,
গাঁয়ের বধু চলে যাবে, সঙ্গে নিয়ে জল।
আবার খোলে যাবে অফিস-আদালত,
উকিলরা প্রকাশ করবে স্ব স্ব মতামত।
মানব জীবনে আবার আসবে কর্মচাঞ্চল্য
লেখকরা আবার লিখবেন জীবনালেখ্য।
কবিরা লিখবেন কবিতা নানা রকম ছন্দে,
মৌমাছি আসবে উড়ে, ফুলের ঐ গন্ধে।
রাজপথে চলবে এবার নানা রকম গাড়ী,
করোনা ধ্বংস হবে, চলে যাবে বাড়ী।

করোনা বনাম মানুষ

পদ্মা সরদার

করোনা ও করোনা
পাপ না হয় ছিলো মোদের কিছু
তাই বলে কি ছাড়বি না তুই পিছু?

কিছু কিবা করেছো বলো, আছে কি কিছু বাকি?
করতে কিছু ছাড়নিকো নিজেকে দিয়েছো ফাঁকি।
বড় গলায় দোষ তো দিলি খুব
বল তবে এবার শুনি
কি এমন পাপে মোরা মৃত্যু প্রহর গুনি?

সৃষ্টি করছে তোমাদের সৃষ্টিকর্তা
তোমরা নিলে তার রূপ
মানুষের পেটে হয় না শিশু
শিশু জন্মায় টেস্টটিউবে।

ফল দিয়েছেন সৃষ্টিকর্তা
বল পাবে লোকে
তাতে তোমরা বিষ মেশালে
ব্যবসা করার লোভে।
এমন আরো অনাচার
সবাই সয়ে রয়
তাহার উপর পাল্লা দিলে
মরবে ছটফটায়।
ও একথা তবে আসল কথা
আগে তো বুঝি নাই
পাপের ঘরা পূর্ণ হয়েছে
কিছুই করার নাই।
এখন মোদের রক্ষা পাবার আছে কি উপায়?

অসৎ ছেড়ে সৎ হও
সকল পাপের ক্ষমা চাও
তিনি যদি সদয় হন
বাঁচতে পারে জীবন।

বিশ্ব মণ্ডলীর সংবাদ

ফাদার বুলবুল আগষ্টিন রিবেরু

খ্রিস্টানদেরকে উদার সাক্ষী হতে উৎসাহিত করেন পোপ ফ্রান্সিস

গত বুধবারে (২১/৫) সাধারণ অধিবেশনে পোপ ফ্রান্সিস সকল খ্রিস্টানদেরকে খ্রিস্টের উদার সাক্ষী হবার জন্য উৎসাহিত করেন। প্রভু যিশুর স্বর্গারোহণ পর্বের প্রস্তুতিতে বলেন, আমি আপনার ও আপনার পরিবারের ওপর পুনরুত্থিত খ্রিস্টের শান্তি ও আনন্দ কামনা করছি। পুণ্যপিতা সকল খ্রিস্টানদের উৎসাহ দিয়ে বলেন পুনরুত্থিত খ্রিস্টের সাক্ষী হতে, কেননা আমাদেরকে বাঁচিয়ে রাখতে তিনি সর্বদা আমাদের সাথেই আছেন। পোপ মহোদয় স্মরণ করিয়ে দেন যে যিশু আমাদেকে আদেশ দিয়ে গেছেন, বিশ্বসৃষ্টির কাছে যেতে ও মঙ্গলবাণী ঘোষণা করতে। এরপর পোপ মহোদয় যুবক, বয়স্ক, অসুস্থ এবং নব দম্পত্তিদের প্রতি মনোনিবেশ করেন। স্প্যানিন ভাষাভাষীদের বলেন, পুনরুত্থিত খ্রিস্ট, পবিত্র আত্মার শক্তিতে আমাদেরকে আনন্দের বাহক এবং আশার শক্তি জাগরুক করুক।

পোপ পোলিশ ভাষাভাষীদের শুভেচ্ছা জানিয়ে বলেন, মণ্ডলী সাধু ২য় জন পল জন্মশত বার্ষিকী পালন করছে। তিনি বলেন, সাধু ২য় জন পল ছিলেন দৃঢ়বিশ্বাসী এক মহান পালক যে ভালবেসে মণ্ডলী ও মানবতার সকল কিছুকে প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাছে অর্পণ করেন। সাধু ২য় জন পলের মতো যারা তাদের জীবনের মূলমন্ত্র 'সবই তোমার' গ্রহণ করেছেন তাদেরকে মা মারীয়ার দিকে তাকাতে বলছেন জীবনের কঠিনতায় এবং তার মধ্যস্থতায় সাহায্য প্রার্থনা করতে। পর্তুগীজ ভাষাভাষীদের উৎসাহিত করে পোপ মহোদয় সকলকে এ মে মাসে রোজারি মালা প্রার্থনা করার উৎসাহ প্রদান করেন।

প্রেরণ হলো পবিত্র আত্মার বিনামূল্য উপহার; কোন কৌশলের ফল নয়

মঙ্গলবাণী ঘোষণা সকল প্রকার রাজনীতি, সংস্কৃতি, মনস্তাত্ত্বিক বা ধর্মান্তরীতকরণের বিভিন্ন ধারা থেকে ব্যতিক্রমী একটি বিষয়। মিশন বা প্রেরণ হলো পবিত্র আত্মার বিনামূল্য দান যা কোন প্রশিক্ষণের উপর নির্ভরশীল নয় অথবা মাণ্ডলীক প্রতিষ্ঠানের উপরেও নয়। যেগুলো নিজেরাই নিজেদের মোহাবেশ বৃদ্ধি সাধনে ও নিজস্ব উদ্যোগসমূহ প্রচারে আবদ্ধ হয়ে থাকে। পোপ ফ্রান্সিস পোপীয় বিশ্বাস বিস্তার সংস্থার কাছে একটি বাণীর মধ্য দিয়ে খ্রিস্টীয় প্রেরণকাজের/মিশনের মূলভিত্তির উপর অনুধ্যান রাখেন। পন্টিফিক্যাল মিশন সোসাইটিজের বার্ষিক সাধারণ সভা হওয়ার কথা ছিল কিন্তু মহামারী কোভিড-১৯ এর কারণে তা স্থগিত রাখা হয়েছে।

প্রেরণকাজের/মিশন কাজের ভিত্তি : পোপ স্মরণ করিয়ে দিয়ে বলেন যে, মণ্ডলীর প্রেরণকাজের প্রধান কেন্দ্রীয় বৈশিষ্ট্য হলো পবিত্র আত্মা, কোন ধারণা বা প্রকল্পের ফল নয়। আত্মার আনন্দ পাওয়া হলো একটি 'অনুগ্রহ' এবং একমাত্র শক্তি যা আমাদেরকে মঙ্গলবাণী প্রচার করতে সক্ষম করে তোলে।

মানব মুক্তি আমাদের মিশনারী উদ্যোগ অথবা বাণীর দেহধারণ সম্পর্কিত কথোপকথনের ফল নয়। 'পরিত্রাণ' তখনই সংগঠিত হয় যখন যিনি আমাদের ডেকেছেন তার চোখের দৃষ্টির সাথে আমাদের সাক্ষাৎ ঘটে এবং যে সাক্ষাৎ বিপুল আনন্দ ও কৃতজ্ঞতার ফল। মঙ্গলবাণী ঘোষণা হলো পুনরুত্থিত খ্রিস্টের সাক্ষ্য বহন করা।

প্রেরণকাজের স্বতন্ত্র উপাদান : পোপ ফ্রান্সিস তার প্রৈরিতিক প্রেরণাপত্র 'মঙ্গলসমাচারের আনন্দ' থেকে তুলে ধরেন প্রেরণকাজের স্বতন্ত্র উপাদানগুলো। সেই উপাদানগুলো হলো: আকর্ষণীয়তা, কৃতজ্ঞতা ও কৃতজ্ঞতাবোধ এবং নম্রতা। কেউ যদি যিশুর পথে আসতে চায় তাহলে যিশুর প্রতি সে আকর্ষিত হবে।

প্রতিভার বিকাশ : ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করে পোপ মহোদয় স্মরণ করিয়ে দিয়ে বলেন, পন্টিফিক্যাল মিশন সোসাইটিজ দীক্ষিতজনের বিশ্বাসের উদ্দীপনা থেকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উত্থিত হয়েছে। তিনি বলেন, বিশ্বাসের অনুভূতির সঙ্গে ঈশ্বরের জনগণের সর্বদা গভীর একটি সম্পর্ক রয়েছে। প্রার্থনা ও দয়াকাজ এদুটি সমান্তরাল ভাবে পিএমএসে ক্রিয়াশীল। যা রোমের মণ্ডলী স্বীকৃতি দান করে। পোপ মহোদয় আরো বলেন, পিএমএস বিভিন্ন মহাদেশে নেটওয়ার্কের মতো বিস্তৃত, যারা তাদের বহুত্ব ও বিভিন্নতা নিয়ে আদর্শিক সমজাতীয়করণের বিরুদ্ধে রক্ষাকবচ হিসেবে কাজ করে।

ফাঁদ এড়ানো : পন্টিফিক্যাল মিশন সোসাইটিজের যাত্রাপথে কিছু ফাঁদ নিহিত থাকে, যেগুলো সম্বন্ধে সচেতন হতে হয়। সেগুলো হলো: আত্ম-নিষ্পেষণ, যা করা হয় নিজেকে ও নিজের উদ্যোগসমূহকে প্রকাশ ও বৃদ্ধির জন্য। তারপর উদ্বিগ্নতা নিয়ন্ত্রণ নিজের প্রাধ্যান্য বজায় রাখার লক্ষ্যে। একইসাথে আভিজাত্যবাদ, জনগণ থেকে বিচ্ছিন্ন থাকার মনোভাব এক একটি ফাঁদ।

যাত্রার জন্য সুপারিশমালা: ঐশ জনগণের বৃহত্তর যে অংশ থেকে পন্টিফিক্যাল মিশন সোসাইটিগুলো উত্থাপিত হয়েছিল তাদেরকে সে ভূমিকা সংরক্ষণ বা পুনরুদ্ধার করার আহ্বান জানিয়েছেন পোপ ফ্রান্সিস। পিএমএসকে প্রার্থনায় প্রোথিত হবার এবং প্রেরণকাজের জন্য সম্পদ যোগাতে আহ্বান করেন পোপ ফ্রান্সিস। যাতে করে পিএমএস নতুন সহজ সরল মিশনারী পথের চলতে পারে। পিএমএসকে হতে হবে এবং অভিজ্ঞতাও করতে হবে যে তারা সেবার একটি উপকরণ। পিএমএসকে অবশ্যই অসংখ্য বাস্তবতার সাথে কাজ করতে হরে। তবে এনজিও'র মতো শুধুমাত্র ফান্ড/তহবিল গঠন করলেই হবে না। কোন কোন জায়গায় ডোনেশন একদম নেই বা কমে যাচ্ছে। ডোনেশন সৃষ্টি করার কাজেই শুধু মনোনিবেশ করলে হবে না।

তথ্যসূত্র: news.va

ঢাকা আর্চডাইয়োসিসে বিশেষ নির্জন ধ্যান

নিজস্ব সংবাদদাতা ❖ গত ১৪ মে পোপ মহোদয় বিশেষ প্রার্থনা দিবস আহ্বান করেন। যেদিন প্রার্থনা, উপবাস ও দয়ারকাজ করার মধ্য দিয়ে করোনাভাইরাসকে জয় করতে সহায়তা করার আহ্বান রাখা হয়। সে আহ্বানে সাড়া দিয়ে ঢাকা আর্চডাইয়োসিসের

আর্চবিশপ কার্ডিনাল প্যাট্রিক ডি'রোজারিও ধর্মপ্রদেশে এ দিবস যথার্থভাবে পালন করার নির্দেশ দেন। তাই যাজকদের মাসিক নির্জনধানের পূর্ব নির্ধারিত তারিখ ১২ মে পরিবর্তন করে ১৪ তারিখ করা হয়। যাজকগণ নিজ নিজ ধর্মপল্লীতে থেকেই এই নির্জনধ্যানে অংশ নিয়ে বিশেষ প্রার্থনা দিবস পালন করেন। নির্জনধ্যানে সহায়তা দান করার জন্য বিশপ থিওটোনিয়াস গমেজ সিএসসি যে অনুধ্যান রাখেন তা অনলাইনে রাখা হয়। যাজকসহ খ্রিস্টভক্তগণ তাতে অংশ নেন। অনুধ্যানের মূল বিষয়বস্তু ছিল: খ্রিস্টে মৃত্যু ও পুনরুত্থান। ঢাকার আর্চবিশপ হাউজের সদস্যগণ ও রমনা সেন্ট যোসেফস ইন্টারমিডিয়েট সেমিনারীর পরিচালকগণ একত্রে এ নির্জনধ্যানে ও প্রার্থনা দিবসে অংশ নেন। সকালে ব্যক্তিগত প্রার্থনা দিয়ে দিনটি শুরু হয়। অতঃপর বিশপ থিওটোনিয়াসের সহভাগিতা, জগতের মঙ্গলের জন্য পবিত্র ঘন্টায় আরাধ্য সংস্কারের কাছে প্রার্থনা এবং সন্ধ্যায় খ্রিস্টযাগের মাধ্যমে তা সমাপ্ত হয়। সমাপ্তি খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন বিশপ শরৎ ফ্রান্সিস গমেজ এবং বাণী সহভাগিতা করেন ফাদার তপন ডি'রোজারিও। আর্চবিশপ হাউজের সেবাকারী ভাইবোনেরাও এই বিশেষ খ্রিস্টযাগে অংশগ্রহণ করেন।

খাগড়াছড়িতে ফাতিমা রাণী মা মারীয়ার পর্ব পালন

ফাদার রবার্ট গনসালভেছ ❖ করোনাভাইরাসে আক্রান্ত দেশে বাঁচা মরার তীব্র সংকটকালীন দুঃসময়ে আমরা গুটিকতক মা মারীয়ার ভক্ত খাগড়াছড়ির প্রেরিতশিষ্য সাধু যোহনের

পবিত্র গির্জায় ফাতিমা রাণীর মা মারীয়ার পর্বোৎসব পালন করি সকল প্রকার স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে।

২০২০ খ্রিস্টাব্দে ফতিমা রাণী মা মারীয়ার নামে জপমালা প্রার্থনা, তিন প্রণাম মারীয়ার নভেনা ও পবিত্র খ্রিস্টযাগ উৎসর্গের মধ্য দিয়ে মা মারীয়ার কৃপা আশীর্বাদ লাভে আধ্যাত্মিক প্রস্তুতিসহ পর্ব পালন করি। "জপমালা প্রার্থনায় একতা ও মিলন বন্ধনে ফাতিমা রাণী মা মারীয়া।" শিরোনামে ত্রি-

দিবসীয় জপমালা প্রার্থনা, পবিত্র বাইবেল পাঠ, অনুধ্যানসহ পবিত্র খ্রিস্টযাগে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ করে ভক্তি- শ্রদ্ধা ও ভালবাসা সিক্ত হয়ে একতা, ভক্তি, নবপ্রেরণা, উৎসাহ-উদ্দীপনা, সাহস, বিশ্বাসের উপলব্দি, ধৈর্য ও পবিত্রতা লাভের গভীরতা ও দৃঢ়তা নিয়ে মা মারীয়ার সান্নিধ্য ও কৃপা লাভের সাধনা করার পর পবিত্র আত্মার নব প্রেরণায় উজ্জীবিত হয়েছি।

১৯১৭ খ্রিস্টাব্দে ১ম বিশ্বযুদ্ধে ভয়ঙ্কর পরিস্থিতিতে লুসী, ফ্রান্সিস ও জাসিন্তা এ তিনজন মেষ পালনকারী কিশোর কিশোরীদের সাথে দেখা করে ভয় না করে সাহস দিয়ে শান্তির বার্তা দিয়েছেলেন ও জপমালা প্রার্থনা করতে অনুপ্রেরণা দিয়েছিলেন মা মারীয়া। এবার ফাতিমা রাণী ১০৩ তম দর্শনের বছরে মা মারীয়ার মধ্যস্থতায় করোনা যুদ্ধের অবসানের জন্য আন্তরিকভাবে সবিনয় প্রার্থনা করা হয়।

১৩ মে পর্ব পালনের পর্বীয় খ্রিস্টযাগ উৎসর্গ করেন ফাদার রবার্ট গনসালভেছ এবং সাথে ছিলেন ফাদার মাইকেল রয়। সিস্টার ও দুয়েকজন খ্রিস্টভক্ত নিয়ে পালিত হয় এ পর্ব। পর্বীয় খ্রিস্টযাগ শেষে ক্ষুদ্র সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও সামান্য জলখাবার পরিবেশনের মধ্য দিয়ে পর্ব পালনের সমাপ্তি হয়।

আমার মা আমার আদর্শ

সিস্টার আন্দ্রিয়া তেরেসা, এমসি

আমার বেড়ে ওঠা রাজশাহী ধর্মপ্রদেশের ছোট একটি ধর্মপল্লী ঐতিহ্যবাহী নবাই বটতলাতে। এ স্থানটি রক্ষাকারিণী মা মারীয়ার নামে ইতোমধ্যে দেশসহ বিদেশে পরিচিতি পাচ্ছে। কোলকাতার সাধ্বী তেরেজা বা মাদার তেরেজা সম্প্রদায়ের সিস্টারগণ সাধারণত মিশনারী হিসেবে নিজ দেশ রেখে অন্য দেশে মিশন কাজ করে। আমিও সিস্টার হিসেবে বিগত ৫ বছর যাবৎ আর্জেন্টিনাতে কাজ করে যাচ্ছি এবং খুব শিঘ্রই আবার ফিরে যাবো। তবে এরমধ্যেই আমার জীবনে ঘটে গেছে ভীষণ দুঃখময় একটি ঘটনা। আর তাহলো আমার স্নেহময় মায়ের মৃত্যু। গত ২৯ এপ্রিল তিনি পরম পিতার কোলে আশ্রয় গ্রহণ করেন। মৃত্যুকালে তিনি অসংখ্য আত্মীয়-স্বজন ও শুভাকাঙ্খী রেখে গেলেও আমি তার একমাত্র মেয়ে। আমার সুভাগ্য হয়েছে আর্জেন্টিনা থেকে এসে দেড় মাস ধ'রে আমার অসুস্থ মাকে সেবা যত্ন করার।

আমার মা পরিবারে ছিলেন এক আদর্শ মা। ছিলেন সৎ, বিনয়ী, শান্ত এবং দয়ালু। কোন অভাবি কিংবা গরীব লোক যদি কোন কিছু চাইতো, মা কখনো ফিরিয়ে দিতেন না। যদি কেউ অর্থ বা কোন জিনিস ফেরত দিতে না পারত, তাহলে বলতো 'থাক ফেরত দিতে হবে না'। প্রতিবেশীদের সাথেও মার ছিল মধুর সম্পর্ক। কখনো কারো সাথে ঝগড়া বিবাদে লিপ্ত হতে দেখিনি। গবাদি পশুপাখির যেমনি যত্ন নিতেন তেমনি ছোট শিশুদেরও যত্ন নিতেন ও ভালবাসতেন। নাচ-গান করতেন তাদের নিয়ে।

পরিবারকে গড়ে তুলতে অনেক ত্যাগস্বীকার করতেন। স্বামীর যেমনি বাধ্য ছিলেন তেমনি শ্রদ্ধাও করতেন। বিয়ের তিনি দীর্ঘ ১০ বছর পর ১ম সন্তান পেয়েছিলেন। কিন্তু ঈশ্বরের প্রতি মার কোন অনুযোগ ছিল না। তিনি তার সন্তানদের ঈশ্বরের দান হিসেবে গ্রহণ করতেন। মা পড়াশুনা করতে সুয়োগ না পেলেও সন্তানদের ও নাতি-পুতিদের শিক্ষাগ্রহণে সর্বদা অনুপ্রেরণা দিতেন। কখনো কখনো ছেলে ও নাতিদের রাত জেগে পড়াশুনায় সহযোগিতা হিসাবে তাদের পাশে থেকে ধান সিদ্ধ, পাটি বোনা ও ঝাটা বানানোর কাজ করতেন।

মা প্রত্যেক রবিবার এবং যে কোন ধর্মীয় বা পর্ব উৎসবে গীর্জায় যেতেন এবং খ্রিস্টপ্রসাদ গ্রহণ করতে ভালোবাসতেন। খ্রিস্টযাগে মা তার নাতি পুতিদের নিয়ে যেতেন এবং অন্যকে উৎসাহ দিতেন গীর্জায় যাওয়ার জন্য। ব্যক্তিগত ভাবেও প্রার্থনা করতেন এবং তিনি ঈশ্বরের অনেক আর্শীবাদ পেয়েছেন। তিনি যখন অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে ভর্তি ছিলেন বা বাড়িতে আরও অসুস্থ হয়ে পড়েন, তখন ধর্মপল্লীর ফাদারদ্বয় (ফাদার মাইকেল কোড়াইয়া ও ফাদার আর্তুরো স্পেজিয়ালে,পিমে) গিয়ে তার জন্য খ্রিস্টপ্রসাদ দিতেন। আমার মা মত্যুর আগ মুহূর্তে রোগিলেপন এবং খ্রিস্টপ্রসাদ গ্রহণ করার সুযোগ পান বলে আমি মনে করি মায়ের সুন্দর মৃত্যু হয়েছে। পিত্তথলির ক্যান্সারে ভুগে কষ্ট পেলেও মা মারীয়া ও যিশুর নামে সব সহ্য করে আমাকে কঠিন পরিস্থিতি গ্রহণ করতে শিক্ষা দিয়েছেন। ২৯ এপ্রিল ২০২০ খ্রিস্টাব্দ রাত ৯ টায় মৃত্যুবরণ মা স্বর্গে চলে যান। জয় মৃত্যুঞ্জয় জয় তোমারি জয়!

শোক সংবাদ

পবিত্র ক্রুশ সন্ন্যাস সংঘের এক অন্যতম ব্যক্তিত্ব ও সাপ্তাহিক প্রতিবেশীর নিয়মিত লেখক ব্রাদার বিজয় হ্যারোল্ড রড্রিক্স সিএসসি গত ২৩ মে ২০২০ খ্রিস্টাব্দ সকাল ১১:১৫ মিনিটে আজগর আলী হাসপাতালে চিকিৎসাধীন অবস্থায় মৃত্যুবরণ করেন। তিনি গত ৯মাস ধরে অগ্নাশয় ক্যান্সার (Pancreatitis Cancer) ও বিভিন্ন শারীরিক জটিলতায় ভুগছিলেন। মৃত্যুকালে তার বয়স হয়েছিল ৬২ বছর। ব্রাদার বিজয়কে হারিয়ে তার মা, পিসিমা ও কাকীমা সহ অন্যান্য আত্মীয়স্বজনেরা যেমনি শোকে মুহ্যমান তেমনি ভাবে বেদনাতুর পবিত্র ক্রুশ সন্ন্যাস সংঘ। বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কর্মদায়িত্ব অত্যন্ত নিষ্ঠার সাথে পালনের মধ্য দিয়ে ব্রাদার বিজয় রড্রিক্স বাংলাদেশ মণ্ডলীতে যে সেবা দিয়েছেন তা সকলে শ্রদ্ধার সঙ্গে স্মরণ করবে। সাপ্তাহিক প্রতিবেশীর নিয়মিত লেখক ও অনুবাদক ব্রাদার বিজয় হ্যারোল্ড রড্রিক্স সিএসসি'র মৃত্যুতে সাপ্তাহিক প্রতিবেশী ও খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্র গভীর শোক প্রকাশ করছে। একই সাথে শোকসন্তপ্ত পরিবার ও পবিত্র ক্রুশ সন্ন্যাস সংঘের প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করছে। পরম দয়াময় ঈশ্বর ব্রাদার বিজয় হ্যারোল্ড রড্রিক্স সিএসসি'র আত্মাকে স্বর্গসুখ দান করুন।

– পরিচালক, খ্রীষ্টীয় যোগাযোগ কেন্দ্র

ব্রাদার বিজয় হ্যারোল্ড রড্রিক্স সিএসসি

জন্ম: ৭ জুলাই, ১৯৫৮ খ্রিস্টাব্দ
জন্মস্থান: নাগরী, নাগরী ধর্মপল্লী
পিতা: (প্রয়াত) নাইট ভিনসেন্ট রড্রিক্স
মাতা: এমিলিয়া রোজারিও
প্রথম ব্রত গ্রহণ: ২০ জানুয়ারি, ১৯৭৮ খ্রিস্টাব্দ
আজীবন ব্রত গ্রহণ: ৩১ জানুয়ারি, ১৯৮৪ খ্রিস্টাব্দ
ব্রতীয় জীবনে রজত জয়ন্তী পালন: ২০০৩ খ্রিস্টাব্দ
মৃত্যু : ২৩ মে, ২০২০ খ্রিস্টাব্দ

বর্ষ ৮০ ❖ সংখ্যা- ১৮

প্রকাশনার গৌরবময় ৮০ বছর সাপ্তাহিক প্রতিবেশী

প্রতিবেশী অনলাইন ই-পেইজ

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র গ্রাহক হওয়ার নিয়মাবলী

প্রিয় পাঠক/পাঠিকা,

আপনি কি সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র একজন নিয়মিত গ্রাহক হতে ইচ্ছুক? সাপ্তাহিক প্রতিবেশী দীর্ঘদিনের ঐতিহ্যকে লালন করে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে গড়ে তুলেছে **'প্রতিবেশী পরিবার'**। প্রতিবেশী পরিবারের সদস্য হওয়ার জন্য আপনাকে স্বাগত জানাই।

– : গ্রাহক হওয়ার নিয়মাবলী : –

- বছরের যে কোন সময় পত্রিকার গ্রাহক হওয়া যায়।
  গ্রাহক চাঁদা অগ্রিম পরিশোধ করতে হবে। গ্রাহক চাঁদা মানি অর্ডার যোগে/বিকাশের মাধ্যমে অথবা সরাসরি অফিসে এসে পরিশোধ করা যাবে। মনে রাখবেন, টাকা পাওয়া মাত্রই আপনার ঠিকানায় পত্রিকা পাঠানো শুরু হবে।
- চেকে (Cheque) চাঁদা পরিশোধ করতে চাইলে **THE PRATIBESHI** নামে চেক ইস্যু করুন।
- গ্রাহকের পুরো নাম-ঠিকানা স্পষ্টাক্ষরে লিখে পাঠাতে হবে।
- স্থান পরিবর্তনের সাথে সাথেই তা আমাদের জানাতে হবে।

বিকাশ নাম্বার : ০১৭৯৮-৫১৩০৪২

ডাক মাসুলসহ বার্ষিক চাঁদা

বাংলাদেশ	..... ৩০০ টাকা
ভারত	.....ইউএস ডলার ১৫
মধ্যপ্রাচ্য/এশিয়া	.....ইউএস ডলার ৪০
ইউরোপ/যুক্তরাজ্য/যুক্তরাষ্ট্র/অস্ট্রেলিয়া	..... ইউএস ডলার ৬৫

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র বিজ্ঞাপনের হার

সাপ্তাহিক প্রতিবেশী'র পক্ষ থেকে সকল গ্রাহক, পাঠক ও বিজ্ঞাপনদাতাদের জানাই শুভেচ্ছা। বিগত বছরগুলো আপনারা প্রতিবেশীকে যেভাবে সমর্থন, সাহায্য-সহযোগিতা করেছেন তার জন্য আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জানাই। প্রত্যাশা রাখি এ বছরও আপনাদের প্রচুর সমর্থন পাবো।

১. শেষ কভার		
ক) পূর্ণ পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	১২,০০০/- (বার হাজার টাকা মাত্র)
খ) অর্ধেক পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	৬,০০০/- (ছয় হাজার টাকা মাত্র)
২. শেষ ইনার কভার		
ক) পূর্ণ পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	১০,০০০/- (দশ হাজার টাকা মাত্র)
খ) অর্ধেক পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	৫,০০০/- (পাঁচ হাজার টাকা মাত্র)
৩. প্রথম ইনার কভার		
ক) পূর্ণ পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	১০,০০০/- (দশ হাজার টাকা মাত্র)
খ) অর্ধেক পাতা (৪ রঙ্গা ছবিসহ)	=	৫,০০০/- (পাঁচ হাজার টাকা মাত্র)
৪. ভিতরের সাদাকালো (যে কোন জায়গায়)		
ক) সাধারণ পূর্ণ পাতা	=	৬,০০০/- (ছয় হাজার টাকা মাত্র)
খ) সাধারণ অর্ধেক পাতা	=	৩,৫০০/- (তিন হাজার পাঁচশত টাকা মাত্র)
গ) সাধারণ কোয়ার্টার পাতা	=	২,০০০/- (দুই হাজার টাকা মাত্র)
ঘ) প্রতি কলাম ইঞ্চি	=	৫০০/- (পাঁচশত টাকা মাত্র)

যোগাযোগের ঠিকানা-
সাপ্তাহিক প্রতিবেশী
সার্কুলেশন ও বিজ্ঞাপন বিভাগ
অফিস চলাকালিন সময়ে : ৪৭১১৩৮৮৫
wklypratibeshi@gmail.com

বর্ষ ৮০ ❖ সংখ্যা- ১৮
THE WEEKLY PRATIBESHI
Issue - 18
❖ 24 - 30 May, 2020 , ১০ - ১৬ জ্যৈষ্ঠ, ১৪২৭ বঙ্গাব্দ
Regd. No. DA-33

BOOK POST

জানবো-মানবো অতপরঃ জয়ী হব

করোনাভাইরাসের ভয়ে বিশ্ব আজ জবুথবু। প্রতিদিন হাজার হাজার মানুষ মারা যাচ্ছে এ রোগে। কোন প্রতিষেধক ও ঔষধ এখনো আবিষ্কৃত হয়নি বলে সচেতনতা ও দুরত্ব বজায় রাখাই প্রধান প্রতিষেধক। তাই আসুন এ ভাইরাস সম্বন্ধে জানি আর জয় করতে সাহসী হই।

লক্ষণ

সাধারণ উপসর্গসমূহ:

জ্বর
শুকনো কাশি
ক্লান্তিভাব
ব্যথা ও যন্ত্রণা
গলা ব্যথা
ডায়রিয়া
কনজাংটিভাইটিস
মাথা ব্যথা
স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া
ত্বকে ফুসকুড়ি ওঠা বা আঙুল বা পায়ের পাতা ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া

গুরুতর উপসর্গসমূহ:

শ্বাস নিতে অসুবিধা বা প্রবল শ্বাসকষ্ট হওয়া
বুক ব্যথা বা বুকে চাপ অনুভব করা
কথা বলার বা হাঁটাচলার শক্তি হারানো

সাধারণ কিছু নিয়ম মানার মাধ্যমে এই সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব-

১. রোগীর কাছ থেকে আসার পর খুব ভালো করে হাত ধুয়ে নিন।
২. গৃহ, ঘর ও বাড়ির আশপাশ ভালভাবে পরিষ্কার রাখা।
৩. হাঁচি কাশি দেওয়ার সময় নাক মুখ ঢেকে রাখুন। বাইরে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করুন।
৪. হাঁচি-কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখা, যেখানে-সেখানে কফ কাশি না ফেলা।
৫. ময়লা কাপড় দ্রুত ধুয়ে ফেলুন।
৬. ডিম, মাছ, মাংস খুব ভালো করে রান্না করুন।
৭. প্রতিবার খাবার রান্না বা তৈরি করার আগে ও পরে, খাবার খাওয়ার আগে ও পরে, বাথরুম ব্যবহারের আগে ও পরে, বাইরে থেকে বাসায় আসার সঙ্গে সঙ্গেই
৮. জীবাণু নাশক হ্যান্ডওয়াশ দিয়ে হাত ধুতে হবে।
৯. আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে দূরে অবস্থান করুন।
১০. করমর্দন এবং কোলাকুলি না করা।
১১. গণপরিবহন ও গণসমাবেশ পরিহার করা।

সন্দেহ বা আক্রান্ত হলে কী করবেন?

১. আক্রান্ত ব্যক্তির যথেষ্ট বিশ্রাম প্রয়োজন, পুষ্টিকর খাবার খান ও প্রচুর পানি আর তরল পান করুন।
২. রোগী ও যিনি সেবা করবেন, দুজনে ঘরে মেডিকেল মাস্ক পরবেন। হাত দিয়ে মাস্ক স্পর্শ করা, মুখে হাত দেয়া থেকে বিরত থাকুন। কাজ শেষে মাস্ক ফেলে দেবেন ঢাকনাযুক্ত ময়লার ঝুড়িতে।
৩. অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে বা এর চারপাশের সংস্পর্শে এলে খাবার তৈরির আগে, খাবার খেতে বসার আগে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান পানি দিয়ে বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
৪. আক্রান্ত ব্যক্তির বাসনপত্র, তোয়ালে ও বিছানার চাদর সাবান দিয়ে ধুতে হবে। অসুস্থ ব্যক্তি যা যা হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন, সেগুলো বারবার জীবাণু শোধন করুন।
৫. অসুস্থ ব্যক্তির অবস্থা খারাপের দিকে গেলে বা শ্বাসকষ্ট হলে স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রে ফোন করুন এবং স্বাস্থ্য সেবা গ্রহণ করুন। জরুরি সেবার জন্য ৩৩৩ বা ১৬২৬৩ নম্বরে কল করুন।

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া কোনো অপরাধ নয়। তাই আক্রান্তদের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। করোনাভাইরাস রোগী বা তার পরিবারের প্রতি দায়িত্বশীল ও মানবিক আচরণ করুন। নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে যে কোন যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ রাখুন। আপনার উৎসাহ, সাহস দান ও সঙ্গে থাকার মনোভাব আক্রান্ত ব্যক্তিকে নিরাপদ হতে সহায়তা করবে। আক্রান্ত ব্যক্তি বিশ্বাস করুন, আপনি সুস্থ হবেন। আর তা করতে সরকার নির্দেশিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখুন, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস গড়ুন আর করোনাভাইরাসকে জয় করুন।

সৌজন্যে: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)

প্রচারে : SIGNIS Bangladesh

Edited & Published by **Fr. Bulbul Augustine Rebeiro**, Christian Communications Centre, 61/1, Subhash Bose Avenue, Luxmibazar, Dhaka-1100, Bangladesh, Phone : (880-2) 47113885, Printed at Jerry Printing, 61/1, Subhash Bose Avenue, Luxmibazar, Dhaka-1100, Phone : 47113885, E-Mail : **wklypratibeshi@gmail.com, Webpage link : www.weekly.pratibeshi.org**