

প্রিয় ভাই-বোনেরা,

গত ২৫ আগস্ট ২০১৫-র ই-মেইলে, সেপ্টেম্বরে ভান্ডারায় যাবার প্রস্তুতি নেবার জন্য গুরুদেব প্রদত্ত সুপারিশগুলির একটা হল :

“ অভ্যাসী এবং প্রশিক্ষকদের উচিত হল প্রত্যুষে সত্য বইটি বারবার পড়া। যদি আগে অনেকবার পড়া হয়েও থাকে তবুও পড়তে হবে। বিশেষ করে উপলব্ধি এবং পথ ও উপায় অধ্যায় দুটি ভালো করে পড়তে বলেছেন।”

প্রত্যুষে সত্য বইটি গভীরভাবে অনুধাবন করার জন্য নিম্নবর্ণিত নির্দেশগুলি অনুসরণ করলে এর অন্তর্নিহিত অর্থ বুঝতে সহজ হবে।

প্রথম ৩ সপ্তাহ প্রত্যুষে সত্য বইটি পড়ো এবং মনন করো। তুমি বিস্মিত হয়ে যাবে, বইটি নতুনভাবে পড়ার ফলে তা কত গভীরে আলোকপাত করতে পারে। নিম্নবর্ণিত পদ্ধতি অনুসরণ করতে বলার উদ্দেশ্য হল, এ তোমাকে গুরুদেবের লেখার অন্তর্নিহিত সুধারসে নিজেকে গভীরভাবে নিমগ্ন করে দেবে। এই প্রণালী অন্যভাবেও প্রয়োগ করতে পারো :

- তুমি নিজের মত করে পড়ো এবং বিষয়ের গভীরে বোধগম্যতার জন্য নীচের পদ্ধতি অনুসরণ করো।
- তোমাদের কেন্দ্র কর্মকর্তার (CIC) সহযোগিতা নিয়ে, রবিবার সংসন্দের পর, একে তোমাদের কেন্দ্রের কার্যকলাপের অঙ্গ হিসেবে নেওয়ার প্রস্তাব দিতে পারো। যদি আগে থেকেই এ বিষয়ে পরিকল্পনা তৈরী হয়ে গিয়ে থাকে তবে তার বিশদ তারিখ ইত্যাদি জেনে নাও।

এই কার্যকলাপে যোগদানকারী অভ্যাসীদের নিজের নির্দেশাবলী খুঁটিয়ে দেখে নিতে অনুরোধ করা হচ্ছে :

পঠন পদ্ধতি

প্রথম সপ্তাহ : প্রত্যুষে সত্য-র তিনটি অধ্যায় পড়ো। প্রতিদিন একটি করে অধ্যায়। এরপর নীচের নির্দেশগুলি দেখো :

- পড়ার সময় যে শব্দগুলি গুরুত্বপূর্ণ মনে হবে, সেগুলো পেনসিল দিয়ে নীচে দাগ দাও। একে আমরা কীওয়ার্ড (keyword) বলি।
- শুধুমাত্র কীওয়ার্ডের নীচেই দাগ দেবে। কার কাছে কতগুলো শব্দ কীওয়ার্ড হবে তা জানা নেই। কীওয়ার্ড মানে একটা শব্দ, একটা পুরো বাক্য নয়। দুটো শব্দ পরপর থাকলে পুরোটার নীচে দাগ দেবে – যেমন সেভেন্টি টু জেনারেশনস।
- প্রতিটি অধ্যায় পড়া শেষ হলে ডায়েরীর একটা পাতায় বড় বড় করে সব কীওয়ার্ডগুলো লেখো। প্রতিটি শব্দের মধ্যে স্পষ্ট ফাঁক রাখো।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে, পেনসিল ব্যবহার না করে দ্বিতীয় ও তৃতীয়বার অধ্যায়টা পড়ো।

- পরদিন তোমার ডায়েরীতে লেখা কীওয়ার্ডগুলি দেখো এবং মনে রাখার চেষ্টা করো। ঐ অধ্যায়টি পড়ার পর তোমার অনুভব সংক্ষেপে লেখো।

নিম্নবর্ণিত বিষয়গুলির উপর লক্ষ্য রাখো :

- অধ্যায় পড়ার সময় কী বুঝলে?
- হৃদয়ে কী অনুভব হল?
- পড়ার পর আমার আত্মিক অবস্থা কেমন ছিল?

কিছু বিষয় মনে রাখা প্রয়োজন :

- বিশদ বিবরণ লেখার প্রয়োজন নেই।
- লেখার সময় বই দেখার প্রয়োজন নেই।
- শুধু কীওয়ার্ডের ভিত্তিতে তোমার অন্তরের অনুভূতি ব্যক্ত করো।

প্রত্যেক অধ্যায়ের ক্ষেত্রে একই প্রক্রিয়া অবলম্বন করো।

সপ্তাহের শেষে তোমার উচিত ঐ প্রথম তিন অধ্যায় বারবার পড়া।

প্রশ্ন জাগলে কি করণীয়?

বই পড়ার সময় কোন প্রশ্ন জাগলে তা ডায়েরীতে লিখে রাখো। দলগতভাবে চর্চা করার সময় ঐ সব প্রশ্ন উত্থাপন করো না। কারণ সেই সময় কার কি বোধগম্য হয়েছে সে নিয়ে আলোচনা করাই শ্রেয়। যদিও সত্যিকারের বোধগম্যতা একেবারে ব্যক্তিগত; একে অন্তর থেকে আসতে দাও।

প্রশ্ন জাগলে এর উপর কিছু সময় ধ্যান করো। ধ্যান করার আগে এবং রাতে ঘুমোতে যাবার আগে প্রশ্ন সামনে রাখো, উত্তর অন্তর থেকে আসতে দাও – এইভাবে তা প্রয়াস করো। কখনো হয়তো উত্তর অন্য বই থেকে আসতে পারে। কখনো অনেক দেরীতে আসে। স্বাভাবিক নিয়মে তা হতে দাও।

কার্যকলাপ

- তোমার দলের অভ্যাসীরা এক জোট হও অথবা তোমার কেন্দ্রের কার্যকলাপে যোগ দাও।
- ৫ থেকে ১০ জনের দল হলে ভালো। সংস্কার পরে কিছুসময় একসঙ্গে বসে বইটি পড়ার বিষয়ে নিজেদের মতামত বিনিময় করো।
- নীচের প্রশ্নগুলি সকলে একসঙ্গে অনুধাবন করো। মনে রেখো, এখানে সবাই মত বিনিময় করবে এবং একে অপরের কথা শুনবে। বিতর্ক এড়িয়ে চলা শ্রেয়। শুধুমাত্র তোমার পর্যবেক্ষণ ও অনুভূতি ব্যক্ত করো।
- প্রথম তিন অধ্যায়ে তোমার সাধারণ অনুভূতি কি?

- পড়ার সময় তোমার অন্তর্দৃষ্টি সম্পন্ন আবিষ্কার কি ছিল?
- তোমার জীবনে, আচরণে, অনুশীলনে কোন পরিবর্তন বা বই পড়ার কোন প্রভাব লক্ষ্য করেছ কী?

একইভাবে বাকি সাতটি অধ্যায় পড়ো। নীচের পঠন সূচী অনুসরণ করলে ভালোর আগে বই পড়া শেষ হয়ে যাবে :
২য় সপ্তাহ-এ ৪র্থ থেকে ষষ্ঠ অধ্যায় : ৩য় সপ্তাহ - ৭ম থেকে ১০ অধ্যায়।