শ্রীরামচন্দ্র মিশন
ভারতের সংবাদপত্র

মে ২০০৮ | কেবলমাত্র মিশনের সদস্যদের জন্য প্রচারিত | তৃতীয় সংখ্যা

প্রিয় ভাই ও ভগিনীগণ,
প্রণাম,

সারা দেশ থেকে প্রচুর লেখা আমাদের দপ্তরে আসা শুরু হয়েছে। এ হেন আগ্রহ প্রকাশের জন্য ধন্যবাদ। আমরা চাই, এই আন্তরিক আবেদন অব্যাহত থাকুক যাতে দেশের সব প্রান্তের অভ্যাসীরা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে। সম্প্রতি সম্পাদকমণ্ডলীর সঙ্গে এক মিটিং-এ শ্রদ্ধেয় গুরুদেব বলেন, সংবাদপত্রের লেখা অবশ্যই সরল, আকর্ষণীয় ও সাবলীল হতে হবে ; কোনমতেই তা যেন কঠিন না হয়। তাই লেখা পাঠানোর সময় গুরুদেবের এই নির্দেশ অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন।

জুলাই সংখ্যার জন্য লেখা পাঠানোর শেষ, তারিখ **১৫** জুন **২০০৮**। প্রতিটি লেখা অনুষ্ঠানের ফটোসহ নিজ নিজ কেন্দ্রের ZIC-র মাধ্যমে পাঠান।

শ্রদ্ধান্তে
সম্পাদকমণ্ডলী।

মার্চে গুরুদেবের সফর

তিরুপ্পুর আশ্রমের উদ্‌ঘাটন

২৮ ফেব্রুয়ারী **২০০৮**। গুরুদেব কিছুদিনের জন্য বিশ্রাম নিতে তিরুপ্পুর আসেন এবং সেইসঙ্গে ডায়ামণ্ড জুবিলি পার্কে বিশাল ধ্যানকক্ষের উদ্‌ঘাটন করেন। ২ মার্চ **২০০৮** এ, এক উৎসব মুখরিত পরিবেশে এই উদ্‌ঘাটন অনুষ্ঠান সম্পন্ন করেন। তিনি তামিল ভাষায় বক্তৃতা দেন এবং তাতে মালায়ালাম ভাষার সুচারু সংযোজন অভ্যাসীদের মুগ্ধ করে। বিশালকায় ধ্যানকক্ষে প্রায় **২৫০০** অভ্যাসীর বসার ব্যবস্থা রয়েছে। ধ্যানকক্ষ এত সাধারণভাবে নির্মিত হয়েছে যে, ভবিষ্যতে যেকোন সময়ে প্রয়োজনীয় সম্প্রসারণ সেখানে সম্ভব হতে পারে।

কেরলের মালামপূঝায় SMSF রিট্রিট কেন্দ্র

৩ মার্চ, গুরুদেব সড়ক যোগে তিরুপ্পুর থেকে কেরলের মালামপূঝায় সহজমার্গ আধ্যাত্মিক রিট্রিট কেন্দ্রে পৌঁছান। এই কেন্দ্র পালাক্কাডের অদূরে অবস্থিত এবং তিরুপ্পুর থেকে **৯৫** কিমি ও কোয়েম্বটুর থেকে প্রায় **৫০** কিলোমিটার।

তিনি ধ্যান কক্ষের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন, এক বহুশয্যা বিশিষ্ট শয়নাগারের উদ্বোধন করেন এবং সেইসঙ্গে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন, যা আমাদের এক অন্য জগতে নিয়ে যায়।

কোয়েম্বটুর

গুরুদেবের কোয়েম্বটুর পরিক্রমা আরও এক প্রত্যাদেশ উন্মোচন করে। তিনি সড়ক যোগে সেখানে পৌঁছান। ক্লান্ত থাকা সত্বেও অভ্যাসী ভাই-বোনেদের জামায়েতকে উদ্দেশ্য করে গুরুদেব বলেন, "যে কোনও পরিস্থিতিতে একজন সুখী হতে পারে।" তিনি আরও বলেন যে, "আমি স্বেচ্ছায় এখানে এসেছি। কারও আমন্ত্রণ বা আহ্বানের অপেক্ষা করিনি। দুটো কারণে আমি এসেছি ঃ এক, আমি চাই না যে তুমি ভাবো এটা তোমার আশ্রম, এ হল আমার আশ্রম!" অভ্যাসীরা বারবার দ্বিতীয় কারণ জানতে চাইলে তিনি বলেন— "দ্বিতীয়ত ঃ, আমি তোমাকে শেখাতে চাই এটা শুধুমাত্র গুরুদেবের আশ্রমই নয়, বরং আমাদের আশ্রম!"

বাঙ্গালুরু

৬ মার্চ। গুরুদেব কোয়েম্বটুর থেকে বিমানে বাঙ্গালুরু পৌঁছান। **৮** মার্চ— তিনি লালাজী নিলয়ম ধ্যানকেন্দ্রের নির্মানকার্য পরিদর্শন করেন। **২০০৮** এর অক্টোবর মাসে এর কাজ সম্পন্ন করার পরিকল্পনা রয়েছে। কাজের মান ও অগ্রগতি যথাযথ থাকায় তিনি যারপরনাই খুশী। রবিবার তিনি বনশংকরী আশ্রমে যান, যেখানে প্রায় **২০০০** অভ্যাসী তাঁকে সাদর সম্ভাষণ জ্ঞাপন করেন। আশ্রমের ছোট-খাটো সমস্যা থাকা সত্বেও গুরুদেবকে বেশ প্রাণবন্ত দেখাচ্ছিল। এমনকি বর্তমান স্থাপত্যের সংরক্ষণের জন্য যেসব পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে তিনি তার প্রশংসা করেন। অভ্যাসীর প্রচুর ভীর থাকা সত্বেও তিনি তাঁর প্রিয় বারান্দা দিয়ে কতক হেঁটে যান। এই পরিসরে তিনি আশ্রমে অনেক অভ্যাসীর সঙ্গে দেখা করেন এবং অভ্যাসীরাও এ হেন সুযোগ প্রদানের জন্য তাঁর কাছে চিরকৃতজ্ঞ। সৎসঙ্গের পর গুরুদেব দুটি বিবাহ সম্পন্ন করান। তিনি বলেন, আধ্যাত্মিক প্রগতির স্বার্থে যথার্থ ক্ষেত্র রচনার জন্য সহনশীলতার ও স্ব-নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা অতি জরুরী।

৯ মার্চ **CREST** এ কর্ণাটক প্রশিক্ষকদের এক আলোচনা সভায় তিনি বলেন, "আর কবে আমরা আমাদের প্রতি সৎ হবো? আমাদের সময় নিজেদের স্বার্থে যথার্থভাবে ব্যবহার করো। সততা ও নিষ্ঠার সঙ্গে মহৎ উদ্দেশ্য নিয়ে কাজ করো। পুরস্কার নিজেদেরই হাতে। সেই অতীতের মিথ্যা প্রবচন ভুলে যাও যে, আমরা তাঁর জন্য কাজ করি। আবার বলি, কেউ কখনো তাঁর জন্য কাজ করে নি।"

পানশেটে SMSF রিট্রিট কেন্দ্র

৬ মার্চ ২০০৮। শ্রদ্ধেয় গুরুদেব মহারাষ্ট্রের পুণার অনতিদূরে ভারতের দ্বিতীয় রিট্রিট কেন্দ্রের উদঘাটন করেন। পানশেট বাঁধের কাছে খাদাক ভাসলা হ্রদের তীরে এই রিট্রিট কেন্দ্র অবস্থিত, যার চারপাশ দিয়ে পাহাড়ের ঢাল নেমে এসেছে। এখানে ধ্যানকক্ষ, রান্নাঘর, খাবার জায়গা এবং বহুশয্যাবিশিষ্ট ঘরের সুবন্দোবস্ত রয়েছে। সম্প্রতি উদঘাটিত হওয়া কেরলের মালামপুঝা রিট্রিট কেন্দ্রের ব্যবস্থাপনাও একইরকম। এই সুযোগ সকল আগ্রহী অভ্যাসীর জন্য ১৪এপ্রিল ২০০৮ থেকে উন্মুক্ত থাকবে।

CREST Retreat Centre, Panshet

পানভিল আশ্রম, মুম্বাই

১৭ মার্চ ২০০৮, গুরুদেব পুণা থেকে পানভিলের উদ্দেশ্যে সড়ক পথে রওনা হন। সেখানে প্রায় ১৪০০ প্রেমসিক্ত হৃদয় গুরুদেবের পদার্পণের জন্য অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করছিল। গুরুদেব হাত নেড়ে উপস্থিত সকলের অভিবাদন গ্রহণ করেন।

ছোটরাও তাঁর স্নেহসিক্ত লাঠির স্পর্শ থেকে বঞ্চিত হয় নি। আশ্রমে পৌঁছে গুরুদেব সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন। উপস্থিত সকলেই খুব গভীর সিটিং ও সুক্ষ্মাতিতম প্রেম প্রবাহের অনুভূতি উপলব্ধি করেন।

গুরুদেব আশ্রমের প্রতিটি ঘর, প্রতিটি কোনা সুচারুভাবে পরিদর্শন করেন। এরপর সমতল ছাদের উপর থেকে সামনের 'বিস্তির্ণ সবুজ' অঞ্চল আপামর নিরীক্ষণ করেন। ১৭ মার্চ সকালে সৎসঙ্গ পরিচালনা করার পর 'Heart speak ২০০৫' এর মারাঠি অনুবাদ প্রকাশ করেন। তারপর গুরুদেব বিস্তির্ণ সবুজ জমিতে চারাগাছ রোপণ করেন। তাঁর কটেজে ফেরার পথে এক কেনোপির নীচে বসে খুব উৎফুল্ল চিত্তে কিছু ইজরায়েল থেকে আসা অভ্যাসীর সঙ্গে কথপোকথনে মগ্ন হয়ে যান। ঐসব দেশ পরিদর্শনের সময় তাঁর অভিজ্ঞতা ও অসুবিধার বিবরণ তিনি তাঁদের বলছিলেন। রাত ন'টায় খাবার ঘরের সংলগ্ন কক্ষে অভ্যাসীদের সঙ্গে তিনি কিছু সময় অতিবাহিত করেন।

ঘটনাক্রমে 'হোলি' উৎসবের সময় গুরুদেব মুম্বাইতে ছিলেন ; যখন 'পূত-পবিত্র' আগুনে সবরকম জড়তা, অপবিত্রতা দগ্ধ করে লোক নাচ, গানে মেতে ওঠে এবং সেই আগুনে নিজেদের পরিশুদ্ধ করে তোলে। রঙের উৎসব হোলি জীবনকে নতুনভাবে জাগিয়ে তোলে। হ্যাঁ, এটা ঠিকই যে, সেদিন সেখানে কোনও রং ছিলনা, কিন্তু উপস্থিত প্রত্যেকে প্রেম, আনন্দ ও শান্তির নানান রঙে হৃদয়কে রাঙিয়ে নেবার এক আত্মিক অনুভূতি অবশ্যই লাভ করতে পেরেছিল।

Master on the banks of the Mandovi, Goa

Panvel Ashram - Under the mango trees

পানভিল আশ্রম — ধ্যান কক্ষ

গোয়া

১৭ মার্চ গুরুদেব সকালে গোয়া পৌঁছান। সেখানে মাণ্ডবী নদীর কাছে এক অভ্যাসীর অতিথিশালায় তিনি ছিলেন। ২২ মার্চ সকালে ও সন্ধ্যায় গুরুদেব অনুষ্ঠানের জন্য নির্ধারিত স্থানে যান, সেখানে নিকটবর্তী কেন্দ্র তথা হুবলি, বেলগম, পুনে, মুম্বাই ও নাসিক থেকে প্রায় ৪০০ অভ্যাসী জমায়েত হন।

রবিবার সকালে সৎসঙ্গ পরিচালনার পর তিনি এক সংক্ষিপ্ত ভাষণ দেন। তিনি বলেন, আগামী দিনে তিনি এখানে তখনই আসবেন যখন অভ্যাসীর সংখ্যা ৫০০ হবে। "স্বামী স্ত্রীকে নিয়ে আসতে পারে না কেন, আবার স্ত্রী কেন স্বামীকে নিয়ে আসতে পারে না অথচ তারা একসঙ্গে সিনেমা যেতে পারে মধুচন্দ্রিমা অনায়াসে হতে পারে। আমরা যা পাচ্ছি তা আমাদের বিলিয়ে দিতে হবে, তা না হলে তা পূতিগন্ধময় হয়ে যাবে। শুধু দেবার মাধ্যমেই জীবনের সার্থকতা। মনে রেখো,ঈশ্বর শুধুমাত্র দেবার জন্যই আমাদের দেন।"

২৩ মার্চ সন্ধ্যায় গুরুদেব কটেজের বাইরে, এসে নদীর ধারে বসেন। প্রায় ৪০ জন অভ্যাসী তাঁর দিব্য চরণের কাছে নীরবে নিভৃতে উপবেশন করেন। তিনি সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন, তারপর বৃষ্টি শুরু হওয়ার জন্য তিনি কটেজে চলে যান। রবিবারের সৎসঙ্গ যেখানে হয় গুরুদেব সেই স্থান পরিদর্শন করেন এবং তারপর মুম্বাই হয়ে চেন্নাই যাবার জন্য সোজা বিমানবন্দরের উদ্দেশ্যে রওনা হন।

২৪ জুলাই ২০০৮ এ লক্ষ্মৌতে উৎসব

আগামী ২৩, ২৪, ও ২৫ জুলাই ২০০৮ এ গুরুদেবের ৮১ তম জন্মদিন লক্ষ্মৌতে উদযাপিত হবে। এই উৎসব সংক্রান্ত ফর্ম ও অন্যান্য যাবতীয় তথ্য মিশনের ওয়েব-সাইটে দেওয়া আছে ঃ http : // www. srcm.org / members / 24 July 208/index.JSP. অন্তত: দুই সপ্তাহ আগে স্বেচ্ছাসেবীদের উৎসব প্রাঙ্গনে হাজির থাকতে হবে উৎসবের যাবতীয় কাজে সহযোগিতার জন্য। এমনকি কিছু স্বেচ্ছাসেবীকে উৎসব শেষের পরেও সবকিছু গুটিয়ে ফেলার জন্য অন্তত দশদিন থাকতে হবে।

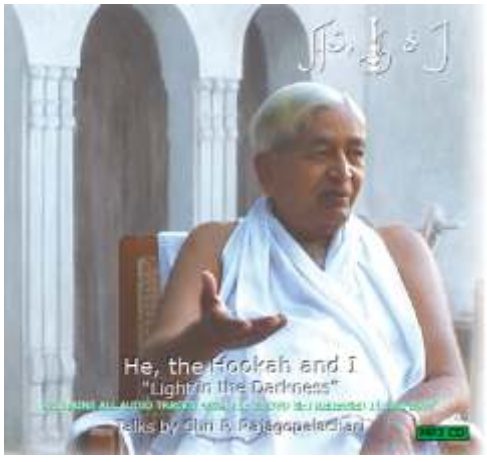
SMSF রিট্রিট কেন্দ্র

মালামফুঝা এবং পানশিট রিট্রিট কেন্দ্র ১৪ এপ্রিল ২০০৮ থেকে অভ্যাসীদের জন্য খুলে দেওয়া হল। আগ্রহী অভ্যাসীরা সেখানে তিনদিন থেকে একমাস পর্যন্ত থাকার জন্য আবেদন করতে পারেন।

বিশদ বিবরণের জন্য http://Sahajmarg. org / welcome / retreat / index.htn এ দেখুন।

নতুন MP3 সিডি

'হি.দ্য, হুক্কা এবং আই — আঁধারে আলোক।' ২০০৭ এর জুলাইতে প্রকাশিত ১৮ টি DVD-র কথপোকথনের অংশ বিশেষ এই **MP3 CD**-তে রয়েছে। গুরুদেব এই বিশেষ প্রকাশনার জন্য ভাষণগুলো প্রদান করেন।



আশ্রম রক্ষণাবেক্ষণ কার্যসূচী —(AMOP)

AMOP-র প্রথম দফার কাজ আগামী ১ জুন থেকে ৩০ জুন ২০০৮ এ চেন্নাইয়ের বাবুজী মেমোরিয়াল আশ্রমে আশ্রম রক্ষণাবেক্ষণ সংক্রান্ত যাবতীয় প্রশিক্ষণ ইংরাজী ভাষায় দেওয়া হবে।

এই প্রশিক্ষণে যোগদানের ন্যুনতম যোগ্যতা ঃ

১) ভারতের যে কোনও কেন্দ্রের অভ্যাসী হতে হবে। নির্ধারিত বয়স ১৯ থেকে ৫০ এর মধ্যে।

২) অন্তত: একবছর সহজমার্গ সাধনায় অভ্যাস থাকা জরুরী।

৩) অন্তত: একটা বার্ষিক উৎসবে (ভাণ্ডারা) যোগদান করতে হবে।

৪) ZIC / CIC বা প্রশিক্ষকের কাছ থেকে একটা প্রশংসাপত্র আবেদন পত্রের সঙ্গে পাঠাতে হবে।

৫) থাকা খাওয়ার অতিরিক্ত কোন ধরনের আর্থিক সহায়তা দেওয়া হবে না। বিনামূল্যে থাকা খাওয়ার ব্যবস্থা আশ্রমে করা হবে।

প্রশিক্ষণের জন্য নির্ধারিত দিনগুলি আশ্রমে থাকার জন্য পর্যাপ্ত জামা কাপড় ও টাকা পয়সার ব্যবস্থা নিজেকে করতে হবে।

আবেদন পত্র পাঠানোর ঠিকানা ঃ

S. Prakash, Ashram Maintenance Manager,
Babuji Memorial Ashram, Shri Ram Chandra Mission - World Headquarters,
Manapakkam, Chennai - 600 116. India.
Ph: +91 44 4217 1111
Email: prakash@seechangeworld.com
Application Form: http://www.srcm.org/members/forms/amop-appform.pdf

CREST - তরুণদের জন্য সাধনা প্রোগ্রাম —

২০ থেকে ৩০ বছর বয়সের অভ্যাসীদের জন্য নতুন করে গড়ে তোলা CREST এর এক প্রশিক্ষণ সূচী নিঃসন্দেহে এক সুবর্ণ সংবাদ।

'তরুণদের সাধনা প্রোগ্রাম'—

CREST এ ছ দিনের জন্য আবাসিক ভাবে অনুষ্ঠিত হবে। এই প্রোগ্রামের কার্যসূচী ঐ সাধনা প্রোগ্রামের মতই হবে, যেখানে তরুণদের জন্য নির্ধারিত বিষয়ের উপর আলোচনা করা হবে।

আলোচনার মাধ্যমে যে কিছু বিষয়ের উপর আলোকপাত করা হবে তা হল ঃ 'স্বেচ্ছাসেবকতার অনুপ্রেরণা', 'সহজমার্গ পদ্ধতিতে বিবাহ', 'ঘর ও কর্মক্ষেত্রের মধ্যে সম্পর্ক', 'অর্থনৈতিক পরিকল্পনা', এবং 'পরিবার পরিকল্পনা', 'পারিবারিক জীবনের গুরুত্ব'।

এছাড়া সাধনা প্রোগ্রামের মত ধ্যান, সাফাই, প্রার্থনা এবং সতত স্মরণের উপরও আলোচনা করা হবে।

ইংরাজীতে এই প্রশিক্ষণ কার্যসূচী ১৭ জুন থেকে ২২ জুন ২০০৮ পর্যন্ত রূপায়ন করা হবে।

আবেদন পত্রের জন্য দেখুন ঃ-
Http://sahajmarg.org/welcome/crest/index.html
ই-মেইল যোগে আবেদন পত্র পাঠাতে পারেন ঃ crest.applications@sahajmarg.org with 'Sadhana Program : Youth' as the subject line.

VBSE অনুষ্ঠান

রাজস্থান

মূল্য ভিত্তিক আধ্যাত্মিক শিক্ষার অনুষ্ঠান রাজস্থানে খুবই সমাদর লাভ করেছে। রাজস্থানের VBSE-র প্রশিক্ষক তত্ত্বাবধায়ক ভগিনী রানী মিশ্র ১৩ জানুয়ারী ২০০৮ এ খাটিয়াপুরার স্কলারস আকাদেমীতে ২০ মার্চ এক প্রশিক্ষণ শিবিরের আয়োজন করেন। স্কুলের ডাইরেক্টর ও অধ্যক্ষ ঐ শিবিরে অংশগ্রহণ করেন। অংশগ্রহণকারীদের কাছে এই অনুষ্ঠান খুবই প্রশংসা অর্জন করে।

মদনপল্লী

১ মার্চ ভিসওয়াম বি. এড কলেজে এক VBSE প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ১১০ জন ছাত্র তাতে যোগ দেন। ভ্রাতৃপ্রতিম ভেঙ্কট রেড্ডি"মূল্যবোধের প্রয়োজনীয়তার' উপর বক্তব্য রাখেন এবং ভ্রাতৃপ্রতিম ব্রহ্মানন্দম 'শিক্ষাক্ষেত্রে মূল্যবোধ আরোপ' করার উপর আলোকপাত করেন।

অনন্তপুর

ভগিনী গায়েত্রীর তত্বাবধানে VBSE দল গত মার্চ মাসে বিভিন্ন স্থানীয় স্কুল পরিদর্শন করে মূল্য বোধ ভিত্তিক শিক্ষা ব্যবস্থার প্রয়োজনের গুরুত্ব তুলে ধরেন। কিছু স্কুল কর্তৃপক্ষ VBSE সিলেবাস তাঁদের স্কুলে চালু করার আগ্রহ প্রকাশ করেন।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের উপর প্রদত্ত ভাষণ

IFFCO কালোল, গুজরাট

গত ১৯ মার্চ কালোলে ভারতীয় কৃষি ও সার কো-অপারেটিভ সংস্থার প্রশিক্ষণ কেন্দ্র আলোচনা কক্ষে ভ্রাতৃপ্রতিম সি. রাজগোপালন 'মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ'— বিষয়ে ভাষণ দেন।

ঐ সংস্থার প্রায় শতাধিক কর্মী এবং জেনারেল ম্যানেজার ও ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজাররাও তাতে অংশ গ্রহণ করেন। সমগ্র অনুষ্ঠান উপস্থিত কর্মীদের মধ্যে বিপুল সাড়া জাগিয়ে তুলতে সক্ষম হয় এবং অনেকেই সহজমার্গ সাধনা শুরু করার ইচ্ছা প্রকাশ করেন।

ধ্যানের মাধ্যমে মানসিক চাপ মুক্তি

পুলিশ একাদেমী, মাইশোর

ধ্যানের মাধ্যমে মানসিক চাপ কিভাবে মুক্ত হতে পারে সেই প্রসঙ্গে বাঙ্গালুরু কেন্দ্রের ভ্রাতৃপ্রতিম ভাস্কর রাও মাইশোরের পুলিশ একাদেমীতে এক ভাষণ দেন।

এবিষয়ে শ্রীরাওয়ের সময়ানুগ ও সুদক্ষ পরিবেশনায় ব্যহ্যিক কাজের চাপ, মানসিক চাপ ও সেই সংক্রান্ত মানুষের যাবতীয় দুর্বল অবস্থাকে ধ্যানের মাধ্যমে কিভাবে আত্মিক প্রশান্তিতে রূপান্তর করা যায়, তা সুন্দরভাবে ব্যক্ত করেন।

মানসিক চাপ, মন, জীবনের লক্ষ্য এবং 'পরম লক্ষ্য' ইত্যাদি বিষয়ের উপর আলোকপাত করেন। পুলিশের উচ্চপদস্থ অফিসারাও সম্পূর্ণভাবে এই বিষয়ের আলোচনায় অংশগ্রহণ করেন। শেষে প্রশ্ন-উত্তর পর্বের মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে।

ভারতীয় জীবন বীমা কর্পোরেশন

জয়পুর

জয়পুরে ভারতীয় জীবন বীমা কর্পোরেশন তাঁদের HRD প্রোগ্রামে ধ্যান ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে বক্তব্য রাখার জন্য আমন্ত্রণ জানায়। তাঁদের দুদিনের অনুষ্ঠানের প্রথম দিনই ৯০ মিনিট আমাদের জন্য নির্ধারিত করে। আমাদের আলোচ্য বিষয় বস্তু মূলতঃ আলোকপাত করা হয় --- ধ্যান কি, ধ্যানের উপকারিতা কি, সহজ মার্গ কি দিতে পারে এবং সহজ মার্গ ধ্যান কি করে শুরু করা যায়। এই অনুষ্ঠান ব্রাদার সঞ্জীব সিং পরিচালনা করেন। জয়পুর ডিভিসনের এল. আই. সি. কর্মীদের কয়েকটি ভাগে ভাগ করে এই অনুষ্ঠান পরিচালনা করা হয়। গত তিন মাসে এধরণের ১৪ টি অধিবেশন অনুষ্ঠিত হয়। প্রতিটি অধিবেশনেই অংশগ্রহণকারীরা এই পদ্ধতিতে ধ্যান শুরু করার জন্য যারপরনাই আগ্রহী হন।

দামানের ভালসাদে জমির পঞ্জীকরন

২৫ ফেব্রুয়ারী

ভ্রাতৃপ্রতীম বাজপেয়ী (মিশনের সচিব) আশ্রমের স্থান পরিদর্শন করেন। ভবিষ্যতের নির্মাণ পরিকল্পনা ব্যক্ত করেন। ভালসাদ, ভাপি, খেরগ্রাম, নভসারি এবং করদোলি থেকে প্রায় ১০০ জন অভ্যাসী সৎসঙ্গ এ যোগ দিতে আসেন। এক চিরপরিচিত প্রশান্তিময়তা সেখানে বিরাজমান ছিল যা গুরুদেবের সুক্ষ্মাতিতম উপস্থিতিতে আরও সমৃদ্ধ হয়ে উঠেছিল।

এক মনোরম পরিবেশের মধ্যে ভ্রাঃ সুরেশ, শ্রীবাজপেয়ী এবং ড. সুরেন্দ্র আগারওয়াল (Sub ZCC) অভ্যাসীদের কাছে নিজ নিজ বক্তব্য পেশ করেন। CIC ভ্রাতৃ প্রতিম হিতেশের প্রারম্ভিক ভাষণের পর ভালসাদ আশ্রমের জমির রেজিষ্ট্রি শুরু হয়ে যায়।

৬ এপ্রিল ২০০৮

স্থানীয় MLA, গ্রামের মুখিয়া, তালাতি এবং বেশ কিছু গন্যমান্য ব্যক্তিকে 'ভালসাদের আশ্রমের জমির উপর 6 এপ্রিল, রবিবার, এক মুক্ত আলোচনা চক্রে আমন্ত্রণ জানানো হয়। সেখানে ভালসাদ, ভাপি, খেরগ্রাম এবং উমেগ্রাম থেকে প্রায় ১৫০ জন অভ্যাসী সমবেত হন এবং সৎসঙ্গে যোগ দেন।

আধ্যত্মিক কাজের দেড় একর জমির বিক্রয়কারী মালিককে শাল প্রদান করে সম্মান জ্ঞাপন করা হয়। কোনও ধরণের ধর্মীয় উদ্দেশ্য যে আমাদের নেই এবং কোনও জাতি বা গোষ্ঠির অন্তর্ভুক্ত আমরা নই— তা স্পষ্টভাবে সবার সামনে তুলে ধরা হয়।

এক সুযোগ্য মানুষ তৈরীর পূর্ণ সম্ভাবনায় পুষ্ট সহজমার্গ অভ্যাসের কথা জানতে পেরে গ্রামবাসীরা যারপরনাই তুষ্ট। ধর্ম ও আধ্যাত্মিকতার মধ্যে যে প্রভেদ তা সুচারু রূপে তুলে ধরা হয়। এরপর প্রায় ৩০০ ব্যক্তির দুপুরের খাওয়ার আয়োজন সেখানে করা হয়।

বেশ কিছুসংখ্যক গ্রামবাসী অভ্যাস শুরু করতে আগ্রহ প্রকাশ করেন যা মিশনের উন্নতি সাধনের ক্ষেত্রে এবং আশ্রমের সম্পত্তির রক্ষনাবেক্ষণের পরিপ্রেক্ষিতে খুবই সহায়ক হবে।

সুরেশ রাজগোপালন, আমেদাবাদ

শিশুদের গড়ে তোলার ক্ষেত্রে মা-বাবার ভূমিকা

ইন্দোর কেন্দ্র

শ্রদ্ধেয় গুরুদেবের শিক্ষা অনুযায়ী শিশুদের কিভাবে গড়ে তোলা উচিত, সে বিষয়ে গত ২৪ ফেব্রুয়ারী ইন্দোর কেন্দ্রে অভ্যাসী অভিভাকদের মধ্যে এক প্রশিক্ষণ শিবিরের আয়োজন করা হয়। শ্রদ্ধেয় লালাজী ও শ্রদ্ধেয় বাবুজীর লেখা থেকে এই প্রসঙ্গের বিভিন্ন অংশ উদ্ধৃতি করে পরিবেশন করা হয়।

ভগিনি যামিনী করমারকার এবং ভ্রাতৃপ্রতিম রাজেশ রাভেরকর এই প্রোগ্রামের ব্যবস্থাপক ছিলেন। প্রশিক্ষণ শিবিরকে তিনভাগে ভাগ করা হয়। প্রথম দফায়, অভিভাবক ও সন্তানের সম্পর্কের উপর এক গোষ্ঠিগত আলোচনা চক্র অনুষ্ঠিত হয়। এরপর ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে এক বিনিময়মূলক আলোচনা এবং তৃতীয় পর্যায়ে, মধ্যপ্রদেশের ZIC ভ্রাতৃপ্রতিম বিকল্প মুন্দ্রা ও ভ্রাতৃপ্রতিম নির্মল দাগ্‌ধি অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষণা করেন।

এই বিষয়ে গুরুদেবের শিক্ষার ব্যবহারিক প্রয়োগ, আমাদের নিষ্ঠাসহকারে সাধনা ও নিজেদের ব্যবহারের পরিবর্তন শিশুদের আকৃষ্ট করতে এবং তাদের উপর বিশেষ প্রভাব ফেলতে সক্ষম — এই ছিল এই প্রশিক্ষণ শিবিরের আলোচনার সারমর্ম।

রাজেশ রাভেরকর, যামিনী করমারকার

"শিশুরা পারিবারিক সম্প্রীতি, শান্তি ও আশীর্বাদ পুষ্টতার এক অভূতপূর্ব প্রতিনিধি। হাসি ও আলোকের মত দুই মহান উপাদান শিশুরা আমাদের জীবনে নিয়ে আসে। শিশুরা যে পরিবারে জন্মেছে শুধু সেই পরিবারেরই প্রতিনিধিত্ব করেনা বরং আপামর মানবজাতির ভবিষ্যতের উন্নয়নের শরিক হয়। তাই আমরা মানবজাতির ভবিষ্যৎ রূপায়ণে এক সুনির্দিষ্টভাবে অংশ গ্রহণ করি।

পি. রাজগোপালাচারী অনুচ্ছেদ "কৃষ্ণ", ডাউন মেমারী লেন Vol-২, পৃ. ২২৬

ইন্দোরে নবাগত অভ্যাসীদের জন্য অনুষ্ঠান

"মেষপালকের দৃষ্টি ঘরের একশ মেষের উপর থাকেনা, বরং যে অনুপস্থিত তার জন্য চিন্তিত থাকে। তাই যে আমাদের মধ্যে অনুপস্থিত তাকে ভালোবাসতে শেখো।"

The Principles of Sahaj Marg, vol.10, p.130 Rev. Chariji

দেখা গিয়েছে ইন্দোর কেন্দ্রে অনেক অভ্যাসী যোগ দিয়েছে কিন্তু কিছুদিন পর থেকে আর আসেনি। এর নানা কারণ আছে। এ হেন অনপুস্থিতির সংখ্যার হার যাতে কম হয় সেই উপায় নির্ধারণের জন্যই এই অনুষ্ঠানের আয়োজন।

২০০৭ জানুয়ারীর পর যেসব ভাই-বোনেরা সহজমার্গে যোগ দিয়েছে তাদের জন্য ২৩ মার্চ ২০০৮ এ এক "সাধনা ওরিয়েন্টেশন প্রোগ্রাম'-এর আয়োজন করা হয়।

প্রায় ৫০ জন অভ্যাসী এই অনুষ্ঠানে যোগ দেন। প্রশিক্ষণ শিবিরে এক হার্দ্যিক বাতাবরণ সতত বিরাজমান ছিল। ভ্রাতৃপ্রতিম অভিনাশ কান্নমারকার CIC ইন্দোর এবং ভ্রাতৃপ্রতিম নির্মল দাগধি সাধনা সম্পর্কে পুঙ্খানপুঙ্খ আলোচনা করেন তাঁরা সহজমার্গ সাধনার বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন এবং এর সরলতা ও নিয়মিত অনুশীলনের উপর জোর দেন। আলোচ্য বিষয়ের উপর সুন্দর উপস্থাপনা সমগ্র অনুষ্ঠানকে প্রাণবন্ত করে তোলে। সবশেষে ড. পি. সি. শর্মা প্রশ্নোত্তর পর্ব পরিচালনা করেন।

রাজেশ রাভেরকার য যামিনী কারমারকার

Youth Workshop, Coimbatore

অভ্যাসী প্রশিক্ষণ শিবির

যোরহাট কেন্দ্র

৬ এপ্রিল জোরহাট কেন্দ্রে একদিনের অভ্যাসী প্রশিক্ষণ শিবিরের আয়োজন করা হয়। এই শিবিরে জোরহাট, নাজিরা, শিবসাগর এবং ডিফু কেন্দ্র থেকে মোট ৪৮ জন অভ্যাসী যোগ দেন। এছাড়াও জোরহাট ইঞ্জিনিয়ারিং কলেজের ৪ জন ছাত্র ও তাদের বন্ধুরা অংশ নেন। অনুষ্ঠান সৎসঙ্গ দিয়ে শুরু হয়।

গৌহাটি কেন্দ্রের ভ্রাতৃপ্রতিম অশোক সেনগুপ্ত এই অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন।

এক স্লাইড-শো-র মাধ্যমে তিনি গুরু, মিশন ও পদ্ধতির উপর বিশদ আলোকপাত করেন। সাধনার মূল ছটি অঙ্গ তথা— ধ্যান, সাফাই, প্রার্থনা, সৎসঙ্গ এবং ব্যক্তিগত সিটিং এবং গুরুর প্রতি প্রেম ভক্তির উপর বিশেষ জোর দেন।

ঐ ছ'টি অঙ্গের যেকোনও একটির অনুপস্থিতি প্রগতির ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করতে পারে। পরিবেশনার শেষে প্রায় একঘণ্টার প্রশ্ন-উত্তর পর্ব খুব আকর্ষনীয় ছিল। বিকেল ৪-৩০ মিনিটে সৎসঙ্গ এর মাধ্যমে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘোষণা করা হয়।

যুবকদের জন্য প্রশিক্ষণ শিবির

কোয়েম্বটুর ২৫, ২৬, ২৭ জানুয়ারী ২০০৮ "ভবিষ্যৎ অন্তরস্থিত"— এ হেন বিষয়েরর উপর দুদিনের এক যুব প্রশিক্ষণ শিবির কোয়েম্বটুর আশ্রমে অনুষ্ঠিত হয়। কোয়েম্বটুর, উটি, পোলাচি এবং চেন্নাই থেকে ৭৫ জন অভ্যাসী এতে অংশ নেন। বাতাবরণের সার্বিক প্রশান্তময়তায় মনে হচ্ছিল যেন গুরুদেব স্বয়ং এই অনুষ্ঠান পরিচালনা করছেন।

'দর্শন, 'দর্শন— দেখার একধরণের উপায়' এবং 'পরিবর্তন'— ইত্যাদি বিষয়ের উপর নানাভাবে আলোচনা হয়, যেমন গোষ্ঠিগত আলোচনা, কুইজ, প্রশ্নোত্তর, হি. দ্য হুক্কা এবং আই-এর ভিডিও এবং ছোট নাটিকার মাধ্যমে।

অনুষ্ঠানের সার বক্তব্য হল— "বর্তমানে আমাদের এমন কিছু করতে হবে যাতে ঐশী পরিকল্পনা অনুযায়ী ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে পারি।" তা শুরু করতে হবে এখন এবং এখানেই— এই বার্তা এমনভাবে পরিবেশিত হয় যে সমগ্র শ্রোতারা বাকস্তব্ধ হয়ে যান। অনুষ্ঠানের উদ্দেশ্য খুব সফলভাবে তুলে ধরা হয়।

আঞ্চলিক ঐমাবেশ

মাধুগিরি কেন্দ্র

মাধুগিরি — বাঙ্গালুরু থেকে ১০৫ কিমি দূরে টুমকুর জেলার এক তালুক। তিন বছরের পুরাণো এই কেন্দ্রে অভ্যাসীর সংখ্যা প্রায় চল্লি জন। বাঙ্গালুরু থেকে প্রশিক্ষকেরা পর্যায়ক্রমে এখানে আসেন।

আশেপাশের সব কেন্দ্রগুলো একত্র হয়ে মাধুগিরিতে গত ২৩-মার্চ সারাদিনব্যাপী অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এই অনুষ্ঠানের লক্ষ্য ছিল —অভ্যাসীদের ভাব, অভিজ্ঞতা আদান-প্রদানের মাধ্যমে আমাদের ক্রমবিকাশে গুরুদেবের ভূমিকা ও সেইসঙ্গে ভান্ডারায় যোগদানের মাহাত্ম্য উপলব্ধি করা।

টুমকুর তিতপুর, গৌরীবিদানুর, মাধুগিরি এবং বাঙ্গালুরু থেকে প্রায় ৬০ জন অভ্যাসী সেখানে সমবেত হন। অভ্যাসীর জীবনে যে সব জটিলতার উদয় হতে পারে তা থেকে পরিত্রাণ পাবার জন্য এ হেন জমায়েতের অপরিসীম গুরুত্বের উপর আলোকপাত করা হয়। অভ্যাসীদেরকে গুরুদেবের সঙ্গে দেখা করার জন্য উৎসাহ দেওয়া হয় যাতে তাদের মধ্যে গুরুদেবের সঙ্গে এক অবচেতন সম্পর্ক সুদৃঢ়ভাবে গড়ে ওঠে।

অভ্যাসীরা সহজমার্গে তাদের অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করে। এক গোষ্ঠিগত আলোচনা চক্রও অনুষ্ঠিত হয়। অভ্যাসীদের হৃদয় উন্মুক্ত করে দিতে ও তাদের মধ্যে ভ্রাতৃত্ববোধ জাগিয়ে তুলতে সক্ষম এই অনুষ্ঠান সফলতার দাবী রাখে।

মাধুগিরিতে এক মুক্ত আলোচনা চক্রের আয়োজন ঐ অনুষ্ঠানের সঙ্গে রাখা হয় যেখানে চপ্ত জন ব্যক্তি অংশ গ্রহণ করেন। অধিকাংশই অভ্যাসীদের পরিবার পরিজনেরা উপস্থিত ছিলেন। ডঃ কৃষ্ণমূর্তি এবং ভ্রাঃ অমরনাথ এই মুক্ত আলোচনাচক্রের আয়োজন করেন এবং আমন্ত্রিতদের প্রশ্নের জবাব দেন।

প্রশিক্ষক উন্নয়ন কার্য্যক্রম

SM RTI-র এই নতুন পদক্ষেপের উদ্দেশ্য হল অভ্যাসীদেরকে গড়ে তোলা যাতে তারা সহজমার্গ বিষয়ে জনসমক্ষে বক্তব্য রাখতে পারে। এ ব্যাপারে ২০ জন অভ্যাসী ও প্রিসেপটারকে প্রথমত নির্ধারিত করা হয়েছে। অংশগ্রহণকারীদের ভাষার ভিত্তিতে ভাগ (ইংরাজী ও তামিল) করে সপ্তাহের শেষে প্রশিক্ষণ পর্ব পরিচালনা করা হয়।

প্রত্যেক দল দু-সপ্তাহে একবার সমবেত হয় এবং প্রত্যেক সদস্যকে দুটো বিষয়ের উপর দশ মিনিট বক্তব্য রাখতে বলা হয়। অনেক আগে থেকেই বিষয়গুলি সদস্যদের দিয়ে দেওয়া হয়েছিল যাতে সবাই পুরোপুরি তৈরী হয়ে আসতে পারে। প্রত্যেক বক্তব্যের শেষে অনুষ্ঠান পরিচালকের মন্তব্য বক্তাদের প্রয়োজনীয় সংশোধন করতে সাহায্য করে।

শ্রোতাদের মানসিকতা, বিষয়বস্তুর নির্ধারণ, বিষয়ের গভীরতা, সঠিক মান ও স্বচ্ছতা, সংস্কৃত শব্দের ব্যবহার, হৃদয়-দিয়ে বলা, বলার গতি, উচ্চারণ, শব্দ নির্বাচন, সময়-নির্বাহ ইত্যাদির উপর শিক্ষানবীশদের দৃষ্টি আকর্ষণ করা হয়।

অনুষ্ঠানের শুরুতে প্রাথমিক বিষয় যেমন—ধ্যান, সাফাই এবং প্রার্থনা দিয়ে আলোচনা শুরু করে ক্রমে আরও গভীরে তথা প্রেম, বিশ্বাস এবং সমর্পন বিষয়ে আলোচনা হয়। 'সহজ মার্গ সরল কিন্তু সহজ নয়'—বিষয়টির উপস্থাপনা বেশ মনোগ্রাহী ছিল। এর ব্যাখ্যা অভ্যাসীদের অন্তর্দর্শনে সাহায্য করে। সহজমার্গ কিভাবে জনমানসে পরিচিতি করানো যায় তার উপর জোর দেওয়া হয়।

এর বাস্তব রূপায়ণের জন্য অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন জনমনে সহজমার্গের পরিচিতি করাতে বলা হয়।

প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠান যত এগিয়ে যাচ্ছিল শিক্ষানবীশদের উন্নতিও তত পরিলক্ষিত হচ্ছিল এবং বক্তব্য রাখার ক্ষেত্রেও তারা অনেক স্বচ্ছন্দ বোধ করছিল।

প্রাথমিক বিচলিতভাব কত অনায়াসে তারা কাটিয়ে উঠে সাবলীল হয়ে উঠেছিল যে অভিজ্ঞতা স্পষ্ট প্রতীয়মান ছিল। অংশগ্রহণকারীরা তাদের দক্ষতাকে শান দিয়ে শানিয়ে নিয়ে এক রকম যোগ্য বক্তায় পরিণত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে অভ্যাসী ও জনসমষ্টির মধ্যে বক্তব্য রাখার সুযোগ দেওয়া হবে।

প্রথম দিকের এই উন্নতি ও উদ্দীপনা অন্যান্য কেন্দ্রে একই ধরনের অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে উদ্বুদ্ধ করতে পারে এবং এগিয়ে চলার সঙ্গে সঙ্গে কি করে এই পথ তার স্বরূপ তুলে ধরে সেই বিস্ময় জাগিয়ে তোলে।

এস আর সি এম

ভারতের সংবাদপত্র

মে ২০০৮ | কেবলমাত্র মিশনের সদস্যদের জন্য প্রচারিত | তৃতীয় সংখ্যা

জ্যোতির্কেন্দ্র

কেরলের আঞ্চলিক আশ্রম, আলুভা

আলুভার আঞ্চলিক আশ্রম কেরলের প্রথম আশ্রম, যা গুরুদেব ২৫ ফেব্রুয়ারী ২০০১-এ উদঘাটন করেন। এই উপলক্ষ্যে গুরুদেব বলেন, "সব কেরলবাসী জাগো"। অভ্যাসীর জীবনে তিন 'M' -এর (গুরু, মিশন, পদ্ধতি) গুরুত্ব তিনি তুলে ধরেন। এই মনোরম অনুষ্ঠানে কেরল ও তার নিকটবর্তী রাজ্যের সব অভ্যাসী যোগ দেন। একদিক দিয়ে বলতে গেলে কেরলের মাটিতে এ হল মিশনের অগ্রগতি।

আশ্রমের ধারণা ১৯৯৫ তে শুরু হয়। জমি নির্বাচিত হওয়ার পর গুরুদেব তা অনুমোদন করেন এবং কিছু অভ্যাসী একযোগে তা কিনে নিয়ে জমি ৫৫% রাস্তাসহ মিশনে অনুদান হিসেবে লিখে দেন। পরে সামনের অংশও মিশন কিনে নেয় এবং ১৪ জন অভ্যাসী সেখানে প্লট নেন। অধিকাংশই সেখানে নিজেদের বাড়ি তৈরী করেন এবং তা এখন 'সহজাগ্রামম' নামে পরিচিত।

১.১৭ একর জমির উপর ৫৬০০ বর্গ ফুটের ধ্যান কক্ষ গড়ে উঠেছে। এখানে প্রায় ১৪০০ অভ্যাসীর বসার সুবিধা আছে। বহু শয্যা বিশিষ্ট কক্ষে উৎসবের সময় ৯০ জন অভ্যসীর শয়ন ব্যবস্থা রয়েছে। ধ্যান কক্ষের চারপাশে তাঁবু খাটিয়ে অন্তত ৩০০০ অভ্যাসী উৎসবের সময় থাকতে পারে। গুরুদেবের কটেজ ধ্যানকক্ষের সংলগ্ন। সেখানে একটা পুরোদস্তুর রান্নাঘর পরিপাটি করে আধুনিক সরঞ্জামে সাজানো আছে। এছাড়া ১০০০ বর্গ ফুট খাবার হলঘরও রয়েছে। ভাই-বোনেদের জন্য পৃথক স্নানাগার ও শৌচাগার বিদ্যমান।

এক অতি সুন্দর বাগান সেখানে আছে। সৎসঙ্গ এর সময় বাচ্চাদের ব্যস্ত রাখার বেশ কিছু খেলার সামগ্রী সেখানে মজুদ আছে। আশ্রমের অভিজাত গ্রন্থাগারে হিন্দি, ইংরেজী, তামিল এবং মালায়ালাম পুস্তক অভ্যাসীরা ইচ্ছামত নিজেদের কাজে লাগাতে পারে।

কেরলের অধিকাংশ উৎসব এখানে হয়ে থাকে। ৩০ এপ্রিল বাবুজী মহারাজের জন্ম শতবর্ষ উৎসব এই আলুভা আশ্রমেই পালিত হবে কেরলের সব প্রান্তের অভ্যাসীরা ঐ দিন এখানে সমবেত হবে। এই আশ্রম আলুভা রেল স্টেশন থেকে ৫ কিমি NH 47 থেকে ৩ কিমি ও কোচিন আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে ১১ কিমি দূরে কাদূনসালোর গ্রামে অবস্থিতি।

To subscribe to this Newsletter please visit http://www.srcm.org/centers/as/in/newsletter/index.jsp
For feedback, suggestions and news articles please send email to in.newsletter@srcm.org

© 2008 Shri Ram Chandra Mission ("SRCM"). All rights reserved.
"Shri Ram Chandra Mission", "Sahaj Marg", "SRCM", "Constant Remembrance" and the Mission's Emblem are registered Trademarks of Shri Ram Chandra Mission.
This message may be edited for content and is intended exclusively for the members of SRCM.