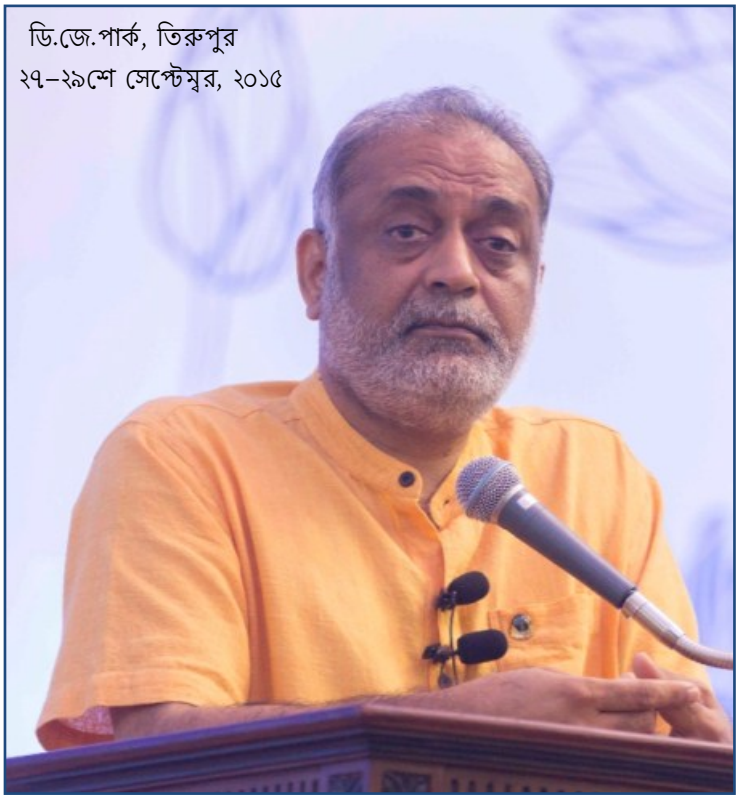
শ্রী রামচন্দ্র মিশন®

ECHOES
ইন্ডিয়া
নিউজ্‌লেটার

# প্রিয়তম শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর জন্মোৎসব



ডি.জে.পার্ক, তিরুপুর
২৭–২৯শে সেপ্টেম্বর, ২০১৫

তিরুপুরের ডি.জে.পার্কে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই এর ৬০ তম জন্মদিন পালিত হল তিন দিন ভান্ডারা উদযাপনের মধ্যে দিয়ে। এবারই প্রথমবার তার জন্মদিন ভান্ডারা রূপে পালিত হল। যদিও কেবলমাত্র দু–মাস আগে এর জন্য ঘোষণা করা হয়, তা সত্ত্বেও সংগঠকেরা অল্প সময়ের মধ্যে সমস্ত উপযুক্ত ব্যবস্থা করে ফেলে ছিল। অনুষ্ঠানটি নিপুণভাবে সম্পন্ন করার জন্য সমস্ত অভ্যাসী স্বেচ্ছাসেবকদের নিরলস পরিশ্রম ও প্রচেষ্টা কৃতজ্ঞতার দাবী রাখে।

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ২৭ ও ২৮ তারিখ তিনটি করে সৎসঙ্গ এবং ২৯ তারিখ একটি শেষ সিটিং দেন। সৎসঙ্গের সময়গুলি ছিল সকাল ৬.৩০মি, ১০টা এবং সন্ধ্যে ৫টা।

২৭ তারিখ সন্ধ্যেবেলা শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই তার বক্তব্যে জানান যে তিনি কোনরকম উপহার গ্রহণে রাজী নন। তিনি বিনম্রভাবে সকলকে বলেন পরিবর্তে তারা যেন আশ্রমে দান করেন। তিনি এও জানান পৃথিবীব্যাপী হৃদিপূর্ণতা (Heartfulness) কর্মোদ্যোমের জন্য প্রচুর অর্থ প্রয়োজন হচ্ছে এই কাজকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে।

২৮ তারিখ সকালে তাঁকে খুব প্রসন্নিত দেখায় এবং তিনি বলেন তাঁর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপহার অভ্যাসীদের কাছ থেকে পেয়েছেন যে তারা সকলে তাঁর কটেজের সামনে ভিড় জমায় নি এবং সমস্ত অঞ্চলে শান্তি বিরাজ করছিল। তিনি বলেন সহজমার্গ একজনের কাছ থেকে অন্যের কাছে কি ভাবে অনুরণিত হবে ও যারা এখন মিশনে আসছে তাদের মধ্যে তা কি ভাবে ছড়িয়ে পড়বে। আমরা তাদের রিলাক্সেশন পদ্ধতিতে সক্ষম করবো যাতে তারা যুক্ত হওয়ার দিন থেকে এ ব্যাপারে অভ্যস্ত হয় এবং অন্যদেরকে তা বলাতে স্বচ্ছন্দ হয়। তিনি সমস্ত অভ্যাসীদেরকে তাদের মতামত জানানোর জন্য ই–মেলে suggestions@srcm.org. ব্যবহার করার পরামর্শ দেন।

তিরুপুরে এবার প্রথম সাধনাকক্ষে আর্দ্রতাপূর্বক এক ব্যবস্থা (humidification) করা হয় যাতে অভ্যাসীরা সকলে দিনেরবেলার প্রকোপ থেকে কিছুটা নিষ্কৃতি পায়। সব সমেত প্রায় ১৬,৫০০ জন অভ্যাসী সাধনা কক্ষে উপস্থিত থাকেন এবং ভোজন কক্ষের হিসেব অনুযায়ী প্রায় ১৯০০০ জন।

অনুষ্ঠানে অনেক বই এবং অডিও–ভিডিও সঙ্কলন প্রকাশ করা হয় প্রকাশনা বিভাগের তরফ থেকে । হৃদিপূর্ণতা (Heartfulness) কার্যক্রমের সামরিকী পত্রগুলি বেশীর ভাগের কাছে আকর্ষিত হয় । এই প্রকাশণার চিত্তাকর্ষক উপস্থাপনা ও বিষয় বৈচিত্র্য সকলের কাছে বিশেষ উৎসাহের সঞ্চার করে কারণ এর বিভিন্ন বিষয়ের রচনা বিভিন্ন ভিত্তিস্থল থেকে সংগৃহীত হয় ।

২৭ এবং ২৮ তারিখ হৃদিপূর্ণতা প্রশিক্ষণ পর্ব সম্পন্ন হয় । হৃদিপূর্ণতা কার্যক্রমের সমস্ত বিষয় বিশদভাবে ব্যাখ্যা করা হয় । তৎসন্নিধ্য সমস্ত উপাদানগুলি বিতরণ করা হয় ও এ বিষয়ে দ্বিধা সমূহ স্পষ্ট করে দেওয়া হয় । শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ২৮ তারিখ এসে হৃদিপূর্ণতার সমস্ত প্রশিক্ষকদের সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেন । অতি সাধারণ প্রশ্নগুলোরও উত্তর শান্তভাবে রসাচ্ছলে বলেন এবং পরিপূর্ণ সভাকক্ষ তা উপভোগ করে ও সঙ্গে চমৎকৃত হয় ।

হৃদিপূর্ণতা – এবারের ভান্ডারার মূল বিষয়বস্তু হিসেবে নির্ধারণ করেন । শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই এবং সমস্ত স্থান জুড়ে হৃদিপূর্ণ ভাব পরিলক্ষিত হয় । বয়স্ক লোকেদের যাতায়াতের জন্য এবার উন্নত যান ব্যবস্থা রাখার বিশেষ পদক্ষেপ নেওয়া হয় ।

আরাম গৃহে প্রায় ১২০০ জন অভ্যাসীদের থাকার ব্যবস্থা করা হয়েছিল । তারমধ্যে বাতানুকুল আলাদা ব্যবস্থা ছিল । সেখানকার অভ্যাসীদের গরম জল ও খাওয়া–দাওয়া পরিবেশিত হয়েছিল । সকাল বেলা সেখানে সকলের জন্য চা–বিস্কুট, কলা এবং ফলের রস পরিবেশন করার ব্যবস্থা হয় ।

প্রতিদিন সন্ধ্যেবেলা ব্যস্ততা সঙ্গেও শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই বাইরে হাঁটার সময় অভ্যাসীদের সাথে মিলিত হতেন । সন্ধ্যেবেলা কিছুটা ঠান্ডা আবহাওয়া থাকায় এবং হাল্কা বৃষ্টিতে খুব উপভোগ্য হয় । ডি.জে পার্কের পূবদিকে বৃষ্টি শুরুর আগে ময়ুরদের নাচ সকলকে আকর্ষণ করে ।

ভান্ডারা চলা কালীন এক মোবাইল ব্যবস্থা "সহজ কানেক্ট' নামে চালু করা হয় যা সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করে । এই ব্যবস্থার ফলে অভ্যাসীরা বিশ্বের যে কোন প্রিসেপ্টারের কাছ থেকে তাদের সুবিধামত সিটিং নিতে পারেন ।

জল সরবরাহ, পরিশ্রুত পাণীয় জল, নিকাশী ব্যবস্থা এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা সুচারু ভাবে সম্পন্ন করা হয় । শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই এই ব্যাপারে আরও কিছু উন্নতির চিন্তাভাবনা করে রেখেছেন ।

সমাপ্তি ভাষণে ২৯ তারিখ সকালে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সকলকে তাদের এই অবস্থা অপরিবর্তিত রাখার কথা বলেন এবং আশা করেন পরবর্তী ভান্ডারা লালাজির জন্মোৎসবের সময় সকলের সাথে আবার মিলিত হবে । বেশীর ভাগ অংশগ্রহণকারীরা এই ভান্ডারায় তীব্র অনুভবের কথা বর্ণনা করেন ।

## ভারতের বাকি প্রান্তে উৎসবের ছবি যাত্রা

Bali

Bikaner

Jodhpur

Sri Ganga Nagar

Vadodara

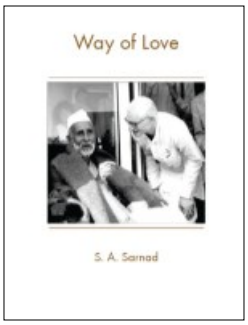
Valsad

Gulbarga

Hubli

Saharanpur

## নতুন পুস্তক প্রকাশনা




### Books

Complete Works of Ram Chandra - Vol 3 (Tamil)

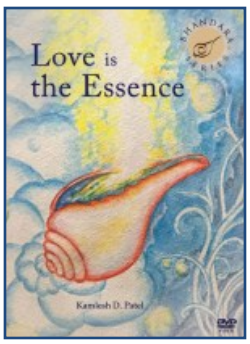
Complete Works of Ram Chandra - Vol 4 (Malayalam)

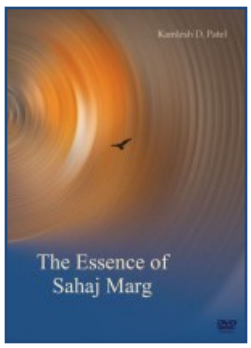
Way of Love (English)

### English DVDs

Love is the Essence

The Essence of Sahaj Marg



Ahmedabad

## গুরুদেবের সফর সংবাদ

### আগষ্ট– ২০১৫

### আহমেদাবাদ, গুজরাট

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ১৩ই আগষ্ট হায়দ্রাবাদ থেকে আহমেদাবাদ এসে পৌঁছান। এই অঞ্চলে সমস্ত অভ্যাসীদের আদালাজ যোগাশ্রমে ১৪ই আগষ্ট লালাজির মহাসমাধির দিন সৎসঙ্গে উপস্থিত হওয়ার জন্য বলা হয়। এটা একটা ছোট ভান্ডারা যেখানে ১১০০ জন অভ্যাসী তিন দিনের জন্য সমবেত হয় ওদিনে দুবার করে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন।

১৫ই আগষ্ট সৎসঙ্গের পরে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই উপস্থিত সমস্ত অভ্যাসীদের কাছে তাঁর বক্তব্য রাখেন। তিনি দায়িত্ব প্রাপ্ত কর্মীদের কর্তব্য প্রসঙ্গে বুঝিয়ে বলেন, কেমন করে একজন তার গুরুকে বাধ্য করাবে তার নিজস্ব স্থির সাধনার মধ্যে দিয়ে অন্তরে আলোকবর্তিকা সৃষ্টি করার জন্য এবং বিশেষভাবে মিশনের কাজ নিজের ভেবে কর্তব্য সম্পন্ন করার মাধ্যমে। তারপরে তিনি বাবুজির প্রসঙ্গে বিশদাকারে তাঁর হুইস্পার সন্দেশের উদাহরণের উল্লেখ করেন বিশেষতঃ ১০ই ডিসেম্বর ২০০৪ সালের সন্দেশে হৃদিপূর্ণতার বিষয়ে সম্পূর্ণ ব্যাখ্যার কথা বলেন।

সেইদিনই সান্ধ্য ঘরোয়া প্রশ্নোত্তর পর্বের কিছু অংশ :

- আমাদের মধ্যে যা প্রদত্ত হয়েছে তা যেন অন্যকে আমরা দিয়ে দিই, যখন কারও সাথে করমর্দন করা হয় অথবা কারও সাথে মিলিত হই, সেই ব্যক্তি তখন যেন আমাদের মধ্যকার অবস্থার প্রভাব অনুভব করে। তা যেন আমাদের মধ্যে থেকে নির্গত হতে থাকে। আমাদের নিমজ্জিত আধ্যাত্মিক অবস্থা সমাহিত থাকে, তা যেন সংক্রমিত হয়ে বিস্তার লাভ করে।

- সমস্ত মায়েদের কাছে পরামর্শ দেন যেন তারা তাদের শিশুদের অছি হিসেবে ভেবে পরম গুরুদেবের কাছ থেকে পাওয়া দায়িত্ব পালনের সময় কখনও শিশুদের জীবনের ওপর কর্তৃত্ব ফলিয়ে একথা যেন না ভাবে তাদেরকে সুবিধা করে দিচ্ছে। তিনি এও বলেন যে মহিলাদের সর্বপ্রথম এবং মূখ্য দায়িত্ব হল শিশুদের সঠিক লালন করা। অন্য সমস্ত কাজ গৌণ।

উপস্থিত সকলের কাছে এটি একটি আনন্দদায়ক শিক্ষণ পর্ব হয়েও ওঠে।

### প্রিসেপ্টর প্রশিক্ষণ – কর্মশালা

১৯ থেকে ২৩শে আগষ্ট প্রশিক্ষণ কর্মশালা শুরুতে ১৮ জনের দল ছিল। পরে সমস্ত দেশ থেকে আগত প্রিসেপ্টাররা আসা শুরু করে এবং মোট ৫২ জন এতে অংশ নেয়। কর্মশালা শুরুর আগের দিন সন্ধ্যেবেলায় সৎসঙ্গের পরে সকলে মিলে গুরুদেবের সাথে সংক্ষিপ্ত বৈঠক করে। গুরুদেব তাদের প্রত্যেককে নির্বাচিত বইগুলো পড়ে তাদের মধ্যে সম্পূর্ণ – আস্বাদ গ্রহণ করার পরামর্শ দেন।

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই যোগাশ্রমের প্রশিক্ষণ কক্ষে এক সুগভীর বক্তব্যে,স্বামী বিবেকানন্দের এক বক্তৃতার নির্বাচিত অংশ পড়ে শোনান, যেখানে স্বামীজি তাঁর গুরুদেবের কাজকে কিভাবে অগ্রাধিকার দিতেন, যখন তাঁর পরিবার অত্যন্ত প্রয়োজনে তাঁকে কাছে পাওয়ার জন্য ব্যাকুল থাকতো। আমাদের অগ্রাধিকার প্রসঙ্গে তাঁর এই সন্দেশ ভালবেসে, যত্ন সহকারে এবং কোনরকম চাপ না দিয়ে এর প্রয়োজনীয়তার উল্লেখ করে আমাদের মনে করে দেওয়া হয় আশু সময়োপযোগী কর্তব্য সম্পাদন করার জন্য। ২২ তারিখ সকাল বেলা, শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই অন্তিম সিটিং দেন এবং তার পরে মুম্বাই এর উদ্দেশ্যে ১০.৩০মি নাগাদ যাত্রা শুরু করেন।

### পানভেল, মুম্বাই

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই বেলারুস যাত্রা যাবার আগে পানভেল আশ্রমে পৌঁছালেন। হাজার হাজার অভ্যাসীরা শান্তিপূর্ণ ভাবে

Preceptor Training, Ahmedabad

Ahmedabad

Panvel

ওনার এই দুদিনের উপস্থিতিতে লাভবান হতে উপস্থিত হন।

সেই দিন সন্ধ্যেবেলায় শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সার্বজনীন ভোজনালয় অভ্যাসীদের সাথে ভোজন গ্রহণ করলেন। রাত্রি ভজনের পর উনি অভ্যাসীদের সাথে একটি অঘোষিত আন্তরিক আলোচনা করলেন এবং তাদের সব প্রশ্নের উত্তর দিলেন।

রবিবার ২৩ তারিখ গুরুদেব সকালের সৎসঙ্গের পরিচালনা করার পর উনি অভ্যাসীদের সাথে সারাদিন ধ্যান দশা বজায় রাখার প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে কথা বললেন। উপস্থিত অভ্যাসীদের উনি সহজ মার্গ আধ্যাত্মিক বিপ্লবের কথা স্মরণ করালেন যা বাবুজির দ্বারা ১৯৪৫ সালে শুরু করা হয়েছিল, এবং বললেন যে আমাদের এটিকে বাড়িয়ে নিয়ে যেতে হবে ও সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দিতে হবে। এছাড়াও উনি আরও বললেন যে সংখ্যা গুরুত্বপূর্ণ নয় বরং আমরা অন্যদের হৃদয়ে উপর কতটা প্রভাব বিস্তার করতে পারছি সেটাই বেশী গুরুত্বের।

স্বামী বিবেকানন্দের সাহিত্য থেকে উদ্ধৃত করে বলেন যে গুরুর সন্দেশ ছড়িয়ে দেওয়াটা তাদের জন্য কতটা কঠিন ছিল। এরসাথে আমাদের এও মনে করিয়ে দেন যে আমরা যারা ভক্তরা তাদের কিন্তু এই বিপ্লবকে বিস্তারিত করতে এত বাধার সম্মুখীন হতে হয় না।

সারা দিন গুরুদেব অভ্যাসীদের বিভিন্ন দলগুলি যাতে পানভেল স্বেচ্ছাসেবীরাও ছিলেন তাদের নিয়ে আলোচনা করলেন যে কিভাবে তারা সহজ মার্গের যাত্রা বজায় রাখতে সহযোগিতা করে যাবেন। যারদরুণ মুম্বাই–এর আসেপাশে ছোট –ছোট কেন্দ্রগুলির অভ্যাসীরা, তরুণবর্গ এবং বয়জেষ্ঠ অভ্যাসীরা এতে লাভবান হন।

সন্ধ্যেবেলায় সৎসঙ্গের পর উনি শিশুদের সম্বন্ধে বললেন এবং কিভাবে অভিভাবকদের নিশ্চিত করা উচিত যে তারা যেন শিশুদের সূক্ষ্ম শরীরকে কোন ভাবে বিঘ্নিত না করেন। উনি অভিভাবকদের আরও বলেন যে, তারা যেন নিজের জীবনযাত্রাকে এমনভাবে নিয়মিত করেন যাতে সেটা শিশুদের ছন্দের সাথে মিল খায়।

এই আলোচনার দরুণ উনি চরিত্র নির্মাণ এবং অনুশাসনের উপর বিশেষ জোর দেন এবং বলেন অভ্যাসীদের ব্যবহারেও যেন এই দুটি গুণের প্রতিফলন হয়। উনি এও সাবধান করে দেন যেন এটি শুধু একটি আনুষ্ঠানিক পদ্ধতি না হয়ে দাঁড়ায়। একটি দীর্ঘ রবিবারের অবসান হল এবং শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই রাত্রের উড়ানে মুম্বাই থেকে ফ্রাঙ্কফুট হয়ে মিন্সক রওনা হলেন।

### বেলারুস এবং ফ্রান্স যাত্রা

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ২৪ থেকে ৩০ আগষ্ট বেলারুসের মিন্সক শহর ভ্রমণ করলেন এবং মন্টপেলিয়ার শহর গেলেন। উনি ফ্রান্সে ৩১ আগষ্ট থেকে ৪ সেপ্টেম্বর ছিলেন। মিশরের ওয়েবসাইটে এই যাত্রার বিস্তৃত বর্ণনা দেওয়া রয়েছে। ওনার বক্তৃতার কিছু মুখ্য বিন্দুগুলি নিচে দেওয়া হল –

- উনি বললেন যে বাবুজি বলতেন "দয়া করে নিয়মিত সাধনা করো।" এটি আমাকে সাহায্য করবে সেই বিশেষ প্রভাব আনতে। একবার সেই প্রভাবের উচ্চতত্ত্বের উচ্চস্তর প্রাপ্ত হয়ে গেলে সেই মুহূর্তটাই হবে বংশানুগতিক পরিবর্তনের উৎস।
- গুরুদেবের বার্তা সারা পৃথিবীর সামনে নিয়ে যাওয়ার সবথেকে ভালো এবং একমাত্র পথ হল নিজেদের হৃদয়ে সেবা তাকে আগে পৌঁছে দেওয়া এবং তারপর তার বিতরণ করা।
- আধ্যাত্মিকতার প্রথম পদক্ষেপ হল অঙ্গীকার। এই অঙ্গীকার শিক্ষার পারিবারিক জীবন হল প্রশিক্ষণ মাধ্যম।
- উনি বললেন যে আধ্যাত্মিকতায় যে গুণটা সবথেকে বেশী প্রয়োজন সেটি হল বিনম্রতা। যার মধ্যে এই গুণটি বিদ্যমান সে

Belarus

Belarus

Indore

সহজেই উচ্চস্তর প্রাপ্ত করবে । উনি বিনম্রতার পরিভাষা দিয়ে বললেন যে নিজেকে নগন্য মনে করাই হল বিনম্রতা ।

## সেপ্টেম্বর ২০১৫

### পানভেল আশ্রম, মুম্বাই

১১ই সেপ্টেম্বর সকাল সাড়ে নটায় শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই পানভেল আশ্রমে পৌঁছালেন । সকালের জলখাবারের পরেই পিল্লাই কলেজ, রাসায়ণি ক্যাম্পাস, রায়গড় উদ্দেশ্যে রওনা হলেন । সন্ধ্যেবেলায় শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই পানভেল আশ্রমে সৎসঙ্গের পরিচালনা করলেন । সৎসঙ্গের পর অভ্যাসীদের নিজেদের ভয়গুলিকে একটি কাগজে লিখে ওনার কাছে জমা দিতে বললেন ।

১২ তারিখ সকাল ৭টার সময় উনি একটি সৎসঙ্গের পরিচালনা করলেন ও একটি সংক্ষিপ্ত বক্তৃতাও দিলেন যাতে তিনি আবার বললেন যে প্রত্যেকের নিজের নির্মাতার উপর গভীর আস্থা থাকা উচিত । সকাল সাড়ে এগারোয়ার সময় উনি ইন্দোর যাত্রার জন্য পানভেল আশ্রম থেকে বিমানবন্দরের উদ্দেশ্যে রওনা হলেন ।

### ইন্দোর, মধ্যপ্রদেশ

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাইকে অভ্যাসীদের একটি ছোট দল ইন্দোর বিমান বন্দরে স্বাগত জানালো । তাড়াতাড়ি সকালের জলখাবার খেয়ে এবং এক নিমন্ত্রণ কর্তার বাড়িতে একটু বিশ্রাম করে পুরানো আশ্রমস্থলের উদ্দেশ্যে রওনা হলেন । যেখানে উপস্থিত প্রায় ১০০০ জন অভ্যাসীদের জন্য সৎসঙ্গের পরিচালনা করলেন । আশ্রম যাবার পথে নির্দেশিত সাফাই–এর পদ্ধতি এবং নির্দেশগুলির ব্যাখ্যা করলেন ও একজন ভ্রাতাকে সেই একই নির্দেশ সৎসঙ্গ শুরু হবার আগে হিন্দীতে বলতে বললেন । ৫–৭ মিনিটের নির্দেশিত সাফাই–এর পর শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সৎসঙ্গের পরিচালনা করলেন যেটি প্রায় ৪০ মিনিট চলল ।

সৎসঙ্গের পর একটি সংক্ষিপ্ত বক্তৃতার মাধ্যমে হৃদিপূর্ণতা (Heartfulness) –এর পরিচয় দিলেন এবং বললেন সহজ মার্গের বিস্তারের জন্য বিপুল সংখ্যায় প্রশিক্ষকদের প্রয়োজন, এমন কেউ যে রাম চন্দ্রের সম্পূর্ণকৃতী বইটির প্রত্যেকটি সংখ্যা পড়েছে ও মিশনের জন্য কাজ করতে চায়, তারা প্রশিক্ষক হওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারে ।

১৩ তারিখ সকাল সাড়ে সাতটার সময় শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই বড়দারীতে অবস্থিত নতুন আশ্রমস্থলে একটি সৎসঙ্গের পরিচালনা করলেন এবং তারপরই সাধনা গৃহের শিলান্যাসও করলেন । উনি কিছু বাচ্চাদেরকে ডেকে এই প্রক্রিয়াটি করালেন এবং নিজে শুধু দাঁড়িয়ে দেখলেন ।

আগের দিন তমুল বৃষ্টি হবার দরুণ নিকটবর্তী একটি কলেজে থাকা ও আনুসাঙ্গিক ব্যবস্থাগুলি করা হয়েছিল । কলেজের শক্ত মাঠটিকে একটি অস্থায়ী সাধনাগৃহের নির্মাণের জন্য ব্যবহার করা হল ।

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সকাল সাড়ে দশটার সময় হঠাৎ প্রশিক্ষকদের সভা করবেন বলে ঠিক করলেন, যা খুব তৎপরতার সঙ্গে কলেজের অডিটোরিয়ামে আয়োজন করা হল । প্রায় ৬০ জন প্রশিক্ষণ তাতে অংশ গ্রহণ করলেন । সভাতে প্রশিক্ষকদের বেশী খোলা বা বন্ধুতুল্য হওয়ার উপর জোর দেওয়া হল বিশেষ করে নতুন অভ্যাসীদের সঙ্গে । উনি বুধবার এবং রবিবারেও সৎসঙ্গের বিকেন্দ্রীকরণে নিজের অনুভব বর্ণনা করলেন ।

ও সঙ্গে সঙ্গে বললেন যে কিভাবে এর জন্য অভ্যাসীদের উপস্থিতির বৃদ্ধি হয়েছে । উনি সবাইকে নিজেদের কেন্দ্রগুলিতে এই পদ্ধতির অনুসরণ করার প্রেরণাও দিলেন ।

- তিনি এও ব্যাখ্যা করেন যে নিম্নমুখী চিন্তাধারার বশবর্তী হয়ে

Indore

একজন প্রিসেপ্টারের নিজের সক্ষমতাকে সীমাবদ্ধ রাখা উচিৎ নয়। তিনি বলেন একজন প্রিসেপ্টার একজন অভ্যাসী, একটি শহর, একটি রাজ্য, একটি দেশ, একটি মহাদেশ অথবা সমগ্র বিশ্বের ওপর কাজ করতে পারেন।

- তিনি মৃত্যু উত্তর ক্রিয়া কর্মের ১৩ দিবস কাল সীমাকে সহজ মার্গের ১৩টি বিন্দু অতিক্রম করে মোক্ষ লাভের সাথে সম্পর্কিত করেন, যদি গুরুদেব সম্মতি দেন। অতঃপর কোনো অভ্যাসীর তাঁর নিকটজনের মৃত্যু হলে তৎক্ষণাৎ ই-মেল করে গুরুদেবকে জানানো উচিৎ, যাতে তিনি এর ওপর কাজ করতে পারেন। সেখানে কোনো প্রিসেপ্টারের দ্বারা একটি সৎসঙ্গ করানো যেতে পারে এবং উপস্থিত সকলেই তাতে বসতে পারবেন, এমনকি যারা অভ্যাসী নন তারাও।

তিনি যেমন ইন্দোর কেন্দ্রে গিয়ে সেখানের অভ্যাসীদের চমক দিয়েছিলেন ঠিক সেভাবে একজন প্রিসেপ্টারও একজন অভ্যাসীকে চমক দেওয়া উচিৎ; অভ্যাসীকে ফোন করুন এবং সিটিং দেওয়ার ইচ্ছেটি প্রকাশ করুন।

রৌদ্রের অত্যাধিক তেজ থাকার দরুণ বেলা ১১টার সৎসঙ্গে তিনি বিশেষ ভাবে একটি ঘোষণা করার নির্দেশ দেন যাতে কেউ রৌদ্রে না বসেন বরং তার পরিবর্তে বারান্দা অথবা কলেজের কক্ষতে বসার ব্যবস্থা করেন। এই ছোট আচরণে গুরুদেবের সহানুভূতিশীল প্রকৃতির প্রকাশ পাওয়া যায়।

দুপুর সাড়ে তিনটেতে তীব্র ঝড় সহ বৃষ্টি নামে যাতে সমস্ত তাঁবু ও ধ্যানকক্ষ ভেঙে পড়ে। এই রকম আবহাওয়ার অবস্থা বিবেচনা করে দূরথেকে আসা সমস্ত অভ্যাসীদের ঘটনাস্থল ত্যাগ করতে অনুরোধ করা হয়, কারণ এরূপ কঠিন পরিস্থিতিতে কোনো রকমভাবেই ব্যবস্থা করা সম্ভব ছিল না। এরদরুণ সান্ধ্যবেলার সৎসঙ্গও বাতিল করা হয় এবং সকলকে রাত্রি ১০টার পূর্বে যে যেখান ছিলেন সেই স্থানে ধ্যানে বসতে অনুরোধ করা হয়।

ঘটনাচক্রে, কলেজের মালিকগণ (দুই সঙ্গী) শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই-এর সাথে দেখা করতে আসেন। তাদের উৎসাহ দেখে গুরুদেব ওনাদের সিটিং দেওয়ার ইচ্ছে প্রকাশ করেন। মোটামুটি সাড়ে পাঁচটার সময় তিনি রিল্যাক্সেসন পদ্ধতি দিয়ে শুরু করেন এবং ধ্যানের মধ্যে নিয়ে যান। ধ্যান চলাকালীন কোনো এক অভ্যাসী ভাইয়ের কাশির শব্দ শুনে কাউকে কিছু না বলেই নিজে উঠে গিয়ে পাখা বন্ধ করে দেন এবং তাকে একটি পাণীয় জলের বোতল দিয়ে আবার ধ্যান শুরু করেন।

১৪ তারিখ পুরানো আশ্রমে সকাল সাড়ে সাতটায় প্রায় ৮০০ জন অভ্যাসীকে নিয়ে তিনি সৎসঙ্গ করান। প্রাতঃরাশ করার পর তিনি হঠাৎই নতুন আশ্রম পরিদর্শন করার সিদ্ধান্ত নেন এবং যাওয়ার সময় তিনি বিশ্ববিদ্যালয় চত্বর ঘুরে আসেন, যেখানে একটি প্রতিষ্ঠানে ইউ-কানেক্টের কর্মসূচী চলছিল।

বিমান বন্দরের উদ্দেশ্যে রওনা হবার পূর্বে তিনি পুরোনো আশ্রমে যান এবং স্বেচ্ছাসেবকদের উদ্দেশ্য করে জোর দিয়ে বলেন যে

Prefect Training, Tiruppur

স্বেচ্ছাসেবা নিঃস্বার্থভাবে করা উচিত। এমনকি কাউকে এই সম্বন্ধে বলবার চিন্তাও (এমনকি গুরুদেব কেউ) এর তাৎপর্যের নাশ করে। কাজ সর্বদা অজ্ঞাত থেকে খুব মনোযোগের সাথে এবং শ্রদ্ধার সঙ্গে করা উচিৎ। উনি সবাইকে অনুরোধ করেন যে তারা যেন সেবা করছি মনে না করে সেবা করছি এবং স্বেচ্ছাসেবার মাধ্যমে নিজের পরিচয় তৈরী করবার ভাবনার উপরে ওঠতে পারেন, তা না হলে এর পরিণাম স্বরূপ গর্ব এবং অহং বৃদ্ধি পাবে।

সকাল ১১টা নাগাদ হায়দ্রাবাদ জাবার জন্য উনি ইন্দোর বিমান বন্দরে পৌঁছান।

### তিরুপুর ঃ

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ২০ সেপ্টেম্বরে তিরুপুর পৌঁছান। উৎসাহিত হৃদয়ে তাঁর আগমন শান্তভাবে গৃহীত হয়। চেত্তিপলিয়াম আশ্রমে ১৯ তারিখ থেকেই ১৩৮ জনের একটি প্রিসেপ্টার প্রশিক্ষণ কর্মসূচী চলছিল। তিনি তাদের একটি সিটিং দেন এবং তাদের উদ্দেশ্যে বার্তা দেন।

ভান্ডারা শুরুর পূর্বে সকালের সৎসঙ্গ ও শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাইয়ের ভাষণের মাধ্যমে তিনদিন ব্যাপী তামিলনাড়ু ও কেরালার প্রিসেপ্টার প্রশিক্ষণ কর্মসূচী শুরু হয় ২৪ তারিখে। উনি আমাদের কি দিচ্ছেন তা গভীরে গিয়ে লালন করা এবং উপলব্ধি করাই ছিল প্রত্যক্ষভাবে এই কর্মসূচীর উদ্দেশ্য।

তিরুপুরে গুরুদেবের সাধারণত আঁটসাঁট সময়সূচী ছিল যেটি খুব ভোর থেকে শুরু হত এবং মধ্যরাত্রে গিয়ে সমাপ্ত হত। ২৫ শে সেপ্টেম্বর তিনি ইরোডে সদ্য নির্মিত ধ্যান কক্ষের স্থাপনা করেন।

Tiruppur

Erode Ashram Inauguration

Free Medical Centre, Tiruppur

সকাল ১০.১৫ মিনিটে আশ্রমে এসে প্রথমেই তিনি ধ্যান কক্ষে যাওয়ার পথে ডান পাশে একটি অশ্বত্থ গাছের চারা রোপন করেন । ধ্যান কক্ষে প্রবেশের সময় তিনি বলেন, "এটি একটি অপূর্ব ধ্যান কক্ষ।" তিনি একটি সৎসঙ্গের পরিচালনা করেন এবং একটি উদ্দীপক বার্তাও দেন । যেটিকে CIC কর্তারা তামিলে অনুবাদ করেন । তাঁর বার্তার মাধ্যমে তিনি উল্লেখ করেন যে প্রাণাহুতি হল বায়ুর মত এবং এটি সর্বত্র বিরাজমান । আমরা এই প্রাণাহুতি গুরুদেবের সহায়তায় অনুভব করতে পারি । ইরোড কেন্দ্রে আরও প্রিসেপ্টারের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে তিনি অভ্যাসীদের সেই দায়িত্ব গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হতে বলেন ।

ব্যাঙ্গালোর –চেন্নাই হাইওয়ের উপর অবস্থিত ইরোড বাসস্যান্ড থেকে ১২ কিলোমিটার দূরে অত্তায়মপালয়ামে এই আশ্রমটি স্থিত । নতুন কক্ষটি পাশের পথ ও সম্মুখের অংশ নিয়ে ১০,৪০০ বর্গফুটের । কক্ষটির নির্মাণে বিশেষ কাজ ছাড়া বাকি সমস্ত কাজগুলি অভ্যাসীরাই করেছেন । আশ্রমে সহায়ক পরিবেশ বিদ্যমান ছিল এবং দলবদ্ধ ভাবে কাজ করে অভ্যাসীদের মধ্যে ভ্রাতৃত্ববোধ–এর বিকাশ হয় ।

২৬ তারিখ ডি.জে পার্কে, প্রাতকালীন সৎসঙ্গ পরিচালনার পূর্বে নতুন ভাবে নির্মিত নিঃশুল্ক চিকিৎসা কেন্দ্রটি প্রতিষ্ঠিত করেন । এই চিকিৎসা কেন্দ্রটি জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত থাকবে ।

তিরুপুরের পুলিশ কমিশনার শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাইয়ের সঙ্গে সাক্ষাৎ করেন এবং তাঁকে তাদের অফিসে একটি হার্টফুলনেস কর্মশালার আয়োজন করার আমন্ত্রণ জানান । ভান্ডারা শেষ হওয়ার পর ৩০শে সেপ্টেম্বর শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই পুলিশ কমিশনারের অফিসে গিয়ে ৬৫০ জন পুলিশ অফিসারদের নিয়ে একটি হার্টফুলনেস কর্মশালার আয়োজন করেন । এই কর্মশালাটি আগামী দুদিন পর্যন্ত চলে ।

**হায়দ্রাবাদ ঃ**

ভান্ডারার পর গুরুদেব কিছুদিন কান্হাতে সময় অতিবাহিত করেন । সেখানে থাকাকালীন তিনি নিজের

সময়কে বিশ্রাম এবং হিমালয়ের সফরের যাবার প্রস্তুতে অতিবাহিত করেন । সেসময় তিনি 'সহজ কানেক্ট' মোবাইল প্রয়োগ করেন এবং এর সাহায্যে তিনি অনেক অভ্যাসীকে সিটিংও দেন । এদিনগুলিতে তিনি 'সহজ মার্গ দর্শন' এই বইটিও পড়েন । অনিয়মিত বার্তালাভের কিছু মুক্তবৃন্দ ঃ

- গুরুর প্রতি প্রেম এই বিষয়ের উপর বলতে গিয়ে তিনি বললেন যে আমাদের এমন কিছু করা উচিৎ নয় যা গুরুর মর্যাদাহানীর কারণ হয়ে দাঁড়ায় । আমাদের কথাবার্তায় এবং আচরণে মধ্যে গুরুদেবের শিক্ষার যেন প্রতিফলিত হয় ।

Kanha

- বাবুজি সম্পর্কে বলতে গিয়ে তিনি বলেন– 'আমাদের হৃদয়ে ঈশ্বরীয় ভাব আনাটাই হল হার্টফুলনেস।'
- তুমি বাসনাকে পরিত্যাগ করতে পার না। তুমি কেবল বাসনার প্রকৃতি এবং নিরর্থকাতা বুঝতে পারো। আমাদের আত্মত্যাগের জন্য এর সঙ্গে খেলা করার কোনো প্রয়োজন নেই। যে ব্যক্তি বাসনার প্রকৃতি বুঝতে পেরেছে সে জীবনের শৈলী শিখতে পারবে।

৮ই অক্টোবর শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই সকাল ১০.৩০টায় দিল্লী পৌঁছান এবং তৎক্ষণাৎ তিনি সড়ক পথে সৎকোলের উদ্দেশ্যে রওনা হন।

## হার্টফুলনেস– রায়গড়, মহারাষ্ট্র ঃ

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই ১২ই সেপ্টেম্বর রাসায়নিতে পিল্লাই HOCL প্রশিক্ষণ চত্বরের প্রশাসন শাখার প্রতিষ্ঠা করে জাতীয় ধ্যান কর্মসূচীর সূচনা করেন। ডঃ কে.এম. বাসুদেবন পিল্লাই ( চেয়ারম্যান ও সি.ই.ও, মহাত্মা এডুকেশন সোসাইটি) , সকলকে স্বাগত জানান এবং ইঞ্জিনিয়ারিং ছাত্র–ছাত্রীদের উৎসাহিত করে বলেন যে তাদের এই তরুণ বয়সকে খুব সচেতন ও বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে ব্যবহার করতে; যাতে তারা খুব ফলপ্রসূ হয় এবং সফল জীবন অর্জন করতে পারে।

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই তাঁর বক্তৃতায় ছাত্র–ছাত্রীদের ধ্যানের উপকারীতা সম্পর্কে গুরুত্ব সহকারে বলেন – যেমন বুদ্ধিমত্তার স্তরের বৃদ্ধি, প্রতিষ্ঠানিক চাপের হ্রাস, শিক্ষা অর্জনে সাফল্যতা, বিশেষ নজর ইত্যাদি। এরপর তিনি রিল্যাক্সেসন ও ধ্যান–এর একটি অধিবেশন করান।

প্রায় ১২০০ জন তৃতীয় এবং অন্তিম বর্ষের ছাত্রছাত্রীরা এই অধিবেশনে যোগ দেয়। এটি ছাত্র–ছাত্রীদের প্রতি ধন্যবাদজ্ঞাপন ও মতামত গ্রহণের মাধ্যমে সমাপ্ত হয়।

১৪ থেকে ১৬ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত এই তিনদিন ব্যাপী কর্মশালাটি আয়োজিত করা হয়। এতে ছত্র–ছাত্রীদের হার্টফুলনেস রিল্যাক্সেসন পদ্ধতি এবং ধ্যান করার শিক্ষা দেওয়া হয়। ১২০ জন মোট ইঞ্জিনিয়ারিং ছাত্রছাত্রীরা এই প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করে এবং HOCL চত্বরে সাপ্তাহিক সমূহ ধ্যানে অংশ নেওয়ার জন্য নাম নথিভুক্ত করে।

ইতিমধ্যে ১৫ জনকে নিয়ে একটি 'হার্টফুলনেস স্টুডেন্ট ওয়েলফেয়ার ক্লাব'–এর ছাত্র সংগঠন তৈরী করা হয়। এই কর্মসূচীটি ওয়েলফেয়ার বিভাগ এবং মহাত্মা এডুকেশন সোসাইটির তত্ত্বাবধানে শুরু হয় এবং ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকদের জন্য ধ্যান সংক্রান্ত বিভিন্ন ওয়েলনেস কর্মসূচী পর্যায় ক্রমিকভাবে করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় এবং এগুলিকে শিক্ষাগত সময়সূচীর অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

Raigad

## তামিলনাড়ু রাজ্যপালের মানাপাক্কাম আশ্রমে আগমন

১১ই অক্টোবর, রবিবার তামিলনাড়ুর রাজ্যপাল বাবুজি মেমোরিয়াল আশ্রমে এককভাবে ধ্যানের অভিজ্ঞতা লাভের জন্য আসেন। অভ্যাসীরা আশ্রমের শান্ত পরিবেশে রাজ্যপালকে একটি উষ্ণ অভ্যর্থনা দেন এবং অধিবেশনের জন্য অডিটোরিয়ামে নিয়ে যান।

'ধ্যান কি, ধ্যানের উপকারীতা, হৃদয়ের উপর কিভাবে ধ্যান করা যায় প্রভৃতি বিষয়ে একটি সংক্ষিপ্ত সূচনা দেওয়ার পর প্রথম সিটিং দেওয়া হয়। ধ্যানের শেষে উনি বলেন – 'এটি খুব সুন্দর একটি অভিজ্ঞতা এবং আমার জীবনে একটা নতুন কিছু যা পূর্বে কখনো হয়নি। আমি আনন্দ অনুভব করলাম যা আগে এরকম অনুভব হয়নি।' প্রিসেপ্টাররা ওনাকে রাজভবনে গিয়ে সিটিং দেওয়ার ইচ্ছা প্রকাশ করেন। কিন্তু রাজ্যপাল মহাশয় হাসিমুখে উত্তর দিলেন – 'এটাই ঠিক হবে যে আমার যখন ধ্যান করার মন করবে আমি আশ্রমে এসেই ধ্যান করবো।' রাজ্যপালকে কিছু বই উপহার দেওয়া হয়।

তাঁর অনুগামীদের মধ্যে থেকে প্রায় ১৫ জন তাদের প্রাথমিক সিটিং নেন এবং আধ্যাত্মিক সাধনা প্রারম্ভ করেন।

## মানাপাক্কাম আশ্রমে যুবা কর্মসূচী

আশ্রমের বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপে নিজেদের নিযুক্ত করতে চেন্নাই–এর যুবারা গতমাস জুড়ে আশ্রমে সমদেত হন। যুবা অভ্যাসীরা কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে তারা নিজেদের অবদান রাখতে পারবে সে ব্যাপারে সম্যক ধারণা দিতে এবং অবগত করাবার দৃঢ় সংকল্প নিয়ে মানাপাক্কাম আশ্রমে আগেও কয়েকবার এইধরণের সমাবেশ করানো হয়।

গুরুদেবদের পরম্পরা থেকে অনুপ্রেরণা গ্রহণ করার জন্য উৎসাহিত করে তাদের কর্মশক্তিকে একত্রভাবে হৃদয় পথে চালিত করার জন্য উদ্যোক্তারা আগ্রহী বক্তাদের নিয়ে পর্যায়ক্রমিকভাবে সপ্তাহান্তিক কর্মসূচী করেছেন।

চেন্নাই মেট্রো অঞ্চলের নানা স্থানে বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের জন্য যুবক দলনেতা এবং স্বেচ্ছাসেবক চিহ্নিত করা হয়। এগুলির মধ্যে রয়েছে আশ্রমের অনুষ্ঠান পরিচালনা, বিষয়সূত্র তৈরী করা এবং সম্পাদন, সামাজিক মাধ্যমে পরিচালনা করা, হার্টফুলনেস প্রশিক্ষক, তথ্যপ্রযুক্তিতে সহায়তাকারী, উৎসাহিত ২০০ জন অভ্যাসী ভাইবোনের ভবিষ্যতের প্রয়োজন মেটানোর ব্যাপারে আশার আলো দেখানো হয়।

## ভি–কানেক্ট, খেদবার্মা, গুজরাট (৬এ)

আহেমদাবাদ ও গুজরাটের ৬এ অঞ্চলের ভি–কনেক্ট দল, HQ ভি–কনেক্ট দলের সহায়তার খেদবার্মাতে একটি পূর্ণবধিত কর্মসূচী পরিকল্পিত এবং সম্পন্ন হয়।

NLRDF –এর একটি দল ( সাবার্খান্তা জেলার আদিবাসী এলাকায় মধ্যে কোন এক NGO-র কর্ম পদ্ধতির উপর পরিকল্পনা), ও একত্রে আহমেদাবাদের একটি স্বেচ্ছাসেবীর দলের সঙ্গে ১৬ই সেপ্টেম্বর খেডভার্মার একটি ছোট্ট শহরে পরিদর্শন করতে যান। তাঁরা এই এলাকার দুটি বড় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যোগাযোগ করেন এবং এবং তাঁদের বিশ্ব শান্তি দিবসে হতে চলা কর্মসূচীর পূর্ণ রূপরেখা দেন। দুজন প্রশিক্ষক ও একজন স্বেচ্ছাসেবী ভগিনী বক্তারূপে এবং NLRDF -এর দুই সদস্য একত্রে এই প্রতিষ্ঠানগুলিতে কর্মসূচী পরিচালনা করেন।

২১শে সেপ্টেম্বর একটি ব্যবহারিক কর্মসূচীর মাধ্যমে ১৪০০–এর বেশী লোককে এই রিল্যাক্সেসন ও ধ্যান সম্পর্কে অনুপ্রাণিত করা হয়। তারমধ্যে থেকে প্রায় ৫০০ জন ২২শে সেপ্টেম্বরেই অভ্যাস শুরু করে দেন। প্রাথমিক সিটিং সম্পন্ন করার জন্য চার প্রশিক্ষকের একটি দলকে ঐ ছোট্ট শহরটিতে রাখা হয়।

Kolkata

## সি– কনেক্ট প্রশিক্ষণ– কলকাতা

কম সময়ের বিজ্ঞপ্তি সত্ত্বেও পশ্চিমবঙ্গ এবং সংল্লন রাজ্য থেকে ১২০ জনেরও বেশী অংশ গ্রহণকারী ২২শে আগষ্ট কলকাতায় স্থিত বি.এম.একে অনুষ্ঠিত সি–কনেক্ট প্রশিক্ষণের মাধ্যমে যোগদান করেন। শুরুতে হার্টফুলনেস (Heartfulness) উদ্যোগের বিস্তারিত বিষয় সমূহ যেমন এর লক্ষ্য ও প্রত্যাশা সম্পর্কে জানানো হয়। গুরুদেব এ সম্পর্কে কিছু উদ্ধৃতি ভিত্তিতর দ্বারা দেখানো হয়। মধ্যাহ্ন ভোজের পরবর্তী পর্বে ভিডিও দ্বারা সি–কনেক্টের বিভিন্ন উদ্যোগের ব্যাপারে ব্যাখ্যা করা হয়। প্রশিক্ষকেরা ব্যাখ্যা করে জানায় যে কিভাবে কোম্পানীতে গিয়ে যোগাযোগ করে এ ব্যাপারে জানানোর প্রচেষ্টা করতে হবে, কিভাবে এই পর্বগুলি পরিচালনা করতে হবে এবং এছাড়াও বিভিন্ন রকম খুঁটিনাটি বিষয়সমূহ দিয়ে এই উদ্যোগকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। এরপর আরও একটি প্রশ্নোত্তরের সঙ্গে ব্যবহারিক পর্ব ছিল। ব্যবহারিক পর্বটি অত্যন্ত চিত্তাকর্ষক এবং অংশগ্রহণকারীদের দৃষ্টান্ত সত্ত্বেও বোঝানো হয় তারা যখন কোম্পানীগুলোতে এ ব্যাপারে বিভিন্ন পরিচালনা করবে ও তাদের কাছ থেকে কি কি প্রত্যাশা করা হবে।

## এলাহাবাদ– উঃ প্রদেশ

হৃদিপূর্ণতা প্রশিক্ষক পর্বে 'প্রশিক্ষকদের প্রশিক্ষণ' বিষয়ে ১৯ থেকে ২০শে সেপ্টেম্বর এলাহাবাদ আশ্রমে এক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। সারা ভারতবর্ষ থেকে আগত প্রায় ২২৩ জন অভ্যাসী এতে অংশ গ্রহণের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হয় এবং তারা প্রত্যেকে নিজ নিজ কেন্দ্রে ফিরে যাওয়ার সময় অত্যন্ত আত্মবিশ্বাসী থাকে এই উদ্যোগের বার্তা ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য। ১৯ তারিখে এই পর্বের শুরুতে হৃদিপূর্ণতার ভূমিকা ব্যাখ্যা করা হয়, এরপর নমুনা পর্ব ও প্রশ্নোত্তর পর্ব অনুষ্ঠিত হয়। মধ্যাহ্ন ভোজের পরবর্তী পর্বে বিভিন্ন ব্যাপারে স্পষ্ট করা হয় এবং পর্বটিকে সমাপ্ত করা হয়।

২০ তারিখ অনুষ্ঠানের শুরুতে সৎসঙ্গ অনুষ্ঠিত হয়। প্রশিক্ষকেরা সি –কনেক্ট, ডি– কনেক্ট এবং জি–কনেক্ট বিষয়ে সংক্ষিপ্ত ভূমিকা দেয় যা প্রকৃত ভাবে অভ্যাসীদের কাছে শিক্ষামূলক ও তথ্যবহু হয়। প্রশিক্ষণ পর্বটি ২টোর সময় শেষ হয়।

Valsad

## ভালসাড – গুজরাট

বর্তমান পরিস্থিতিতে প্রশিক্ষণের প্রয়োজনের কথা উপলব্ধি করে একটি প্রশিক্ষণ কর্মশালা ভালসাড কেন্দ্রে আয়োজিত হয় যাতে হৃদিপূর্ণতার কার্যক্রমের মাধ্যমে জাগরুকতা আনা। সুরাট, ভালসাড ও অন্যান্য ছোট কেন্দ্রগুলি থেকে প্রায় ১৫০ জন অভ্যাসী এই প্রশিক্ষণ কর্মশালাতে অংশ গ্রহণ করে। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন ZIC ডাঃ সুরেন্দ্র অগ্রবাল। এর মাধ্যমে অভ্যাসীরা সচেতন যে কিভাবে এখন নতুন আগ্রহীদের কাছে ব্যবহারিক ভাবে সহজে উপস্থাপিত করবে। কর্মশালাটি প্রশ্নোত্তর পর্ব দিয়ে শেষ হয় যেখানে অভ্যাসীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়। এই কর্মশালার দ্বারা অভ্যাসীরা উপলব্ধি করে কেমন করে একজন ভূমিকা নিয়ে গুরুদেবের বার্তা বেশীর ভাগ লোকের কাছে সহজ মার্গের এই বিপ্লবের মাধ্যমে পৌঁছাতে পারে।

### নতুন নিযুক্তি

**কেন্দ্র/ অঞ্চল সংযোজক**

**চেন্নাই মেট্রো অঞ্চল (অঞ্চল ২)**
ভ্রাতা এস প্রকাশ (cc & zc )

**বিহার এবং ঝাড়খন্ড (অঞ্চল ১৭)**
ভ্রাতা অখিলেশ কুমার ঝা

**কেন্দ্র সংযোজকগণ**

**রুদ্রপুর কেন্দ্র, উত্তরাখন্ড**
ভগিনী মঞ্জিত কৌর

**নৈনিতাল কেন্দ্র উত্তরাখন্ড**
ভগিনী গীতা সরিন

**ওরাই কেন্দ্র উত্তরপ্রদেশ**
ভ্রাতা ডাঃ (মেজর) রণবীর সিং

**আশ্রম প্রবন্ধকগণ**

**গ্যান্টক আশ্রম**
ভ্রাতা ওম প্রকাশ গুলিয়া

**লখ্নৌ আশ্রম**
ভ্রাতা অনিল কুমার সক্সেনা

**উডুপি আশ্রম**
ভ্রাতা আর শ্রীধর

# ব্যক্তিগত শান্তিই বিশ্ব শান্তিকে সাহায্য করে

গত ২০শে সেপ্টেম্বর ২০১৫–তে সংযুক্ত রাষ্ট্রপুঞ্জের বিশ্ব শান্তি দিবসের একদিন আগে সারা দেশ জুড়ে বিভিন্ন কেন্দ্রে ও আশ্রমে হার্টফুলনেস অনুষ্ঠানটি আয়োজিত করা হয় । বিভিন্ন শ্রেণীর লোকেরা এই উদ্যোগে যোগ দেন । ছাপানো আমন্ত্রণ পত্র,পোষ্টার, আঞ্চলিক সংবাদপত্রে প্রকাশিত ঘটনাগুলির সম্বন্ধে লেখ এবং এছাড়াও ব্যক্তিগত যোগাযোগের মাধ্যমে এই অনন্য কার্যক্রম সম্বন্ধে লোকেদের জাগরুক করা হয় ।

সারা ভারতবর্ষ জুড়ে প্রায় সমস্ত কেন্দ্রে একসমান কার্যপ্রণালী পালন করা হয় । অনুষ্ঠানটি একটি বার্তা দিয়ে শুরু হয় যারমূল তত্ত্ব হল 'ব্যক্তিগত শান্তি সারা পৃথিবীতে শান্তি ব্যাপ্ত করতে সাহায্য করে' এবং তারপর হৃদিপূর্ণতা পর্ব আয়োজিত হয় । আগ্রহীদের কার্যক্রমের একটি খসড়া দেওয়া হয় এবং তারপর ১০মিনিটের অনির্দেশিত সাধনা সম্পন্ন হয় । এরপর আগ্রহীদের নিজেদের অনুভব লিখবার জন্য অনুপ্রেরিত করা হয় ।

হৃদিপূর্ণতা দলের দ্বারা তৈরী এবং পাঠানো একটি ভিডিও ক্লিপ দেখানো হয় । নির্দেশিত শিথিলিকরণ এবং তারপর ৩০মিনিটের নির্দেশিত সাধনা আয়োজিত হয় । এরপর আগ্রহীদের নিজেদের অনুভব বর্ণনা করতে বলা হয় । প্রায় প্রত্যেকেই যথার্থ মতামত দেয় এবং তাদের মধ্যে কিছু নিজেদের খুব অনন্য অনুভব জানায় । কিছু আগ্রহীরা সাধনা শুরু করবার ইচ্ছা প্রকাশ করেন এবং তাদেরকে উপযুক্ত নির্দেশ দেওয়া হয় । অংশগ্রহণকারীদের হৃদিপূর্ণতার মাধ্যমে শিথিলীকরণের পরিচয় পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের দিতে বলা হয় ।

বেশ কিছু সংখ্যক বিদ্যালয় শিথিলীকরণ প্রক্রিয়া শুরু করার ইচ্ছা প্রকাশ করে । এবং তারা এটাকে দৈনিক নিয়মাবলী অংশ করে নেয় । বিভিন্ন রাজ্যের কলেজগুলি নির্দেশিত সাধনার প্রতি গভীর আগ্রহ দেখান । এই অনন্য বিপ্লবটি শুরু হয়ে গেছে এবং এখন এটি দাবানলের মত ছড়াচ্ছে ।

Ajmer

Alwar

Arni

Bihar

Chandrapur

Digboi

Jammu

Gondia

Singarva

Ranikhet

Ujjain

Kamplikottal

Kanpur

Kharagpur

Kozhikode

Longowal

Vijayawada

Jaipur

## হার্টফুলনেস উদ্যোগ

Moradabad

হার্টফুলনেস কার্যক্রমটি সমগ্র দেশ জুড়ে পুরোদমে চলছে। এই কার্যক্রমটিকে কতকগুলি ভাগে ভাগ করা হয়েছে যেমন– সি–কানেক্ট, ইউ– কানেক্ট, জি– কানেক্ট, ভি– কানেক্ট, সচেতন জীবনযাপন এবং হার্টফুলনেস কার্যক্রম। এটি প্রতিটি বিভাগে পৃথক পৃথক ভাবে মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করাতে সাহয্য করে এবং যারদরুণ নির্দিষ্ট প্রয়োজনগুলি মেটানো সম্ভব হয়। সারা দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে যা যা খবর আসছে তাতে এই প্রতীয়মান হচ্ছে যে এই কার্যক্রমটিকে অজস্র উচ্চাকাঙ্খীরা আগ্রহের সঙ্গে স্বাগত জানিয়েছেন ও গ্রহণ করেছেন এবং শতশত লোকেরা এই কার্যক্রমের মাধ্যমে অভ্যাস শুরু করেন।

Ongole

Vadodara

Jodhpur

Shorapur

Gulbarga

Paithan

Kunnur

Pulgaon

Trichy

To download or subscribe to this newsletter, please visit http://www.sahajmarg.org/newsletter/india For feedback, suggestions and news articles please send email to in.newsletter@srcm.org

© 2015 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 Newsletter is intended exclusively for the members of SRCM. The views expressed in the various articles are provided by various volunteers and are not necessarily those of SRCM.