শ্রী রামচন্দ্র মিশন

ECHOES
ইন্ডিয়া
নিউজ্‌লেটার

গুরুদেবের খবর

এপ্রিল ২০১৫

গুজরাট সফর

সোমবার, ২০শে এপ্রিল, পূজ্য কমলেশ ভাই, আহমেদাবাদ এসে পৌঁছান । বিমানবন্দর থেকে তিনি সোজা তাঁর বাড়ীতে চলে যান । সন্ধ্যে ৭.৩০ নাগাদ আদালাজ যোগাশ্রমে অভ্যাগত প্রায় ৬০০ জন অভ্যাসীদের নিয়ে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন । সৎসঙ্গের পরে সকল অভ্যাসীদের সাথে মিলিত হন ।

২১ তারিখ, গুরুদেব সকাল ৬.৩০ টার সময় আশ্রমে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন । এরপরে গুরুদেব এক মর্মস্পর্শী প্রাঞ্জল ভাষায় এবং স্পষ্ট ভাষণে আধ্যাত্মিক জগতের বিষয়ে অনেক অজানা তথ্য জানান । তাঁর ভাষণের কিছু অংশ :

- গুরু এবং শিষ্যের সম্পর্ক বিষয়ে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেন, গুরুদেব তাঁর শিষ্যকে ৭মাস পর্যন্ত তার মানসে রেখে তারপরে তাকে উজ্জ্বলতর বিশ্বে প্রদান করেন । যদি শিষ্য সমস্ত রকম সাধনা প্রকৃত উদ্দীপনার সাথে করে এবং গুরুর প্রতি প্রকৃত প্রেম ছাড়া অন্য কিছু নিজের কাছে রাখে না, তাহলে এই ৭ মাস পরে এই সম্প্রদান সম্ভব হয় । অনেক সময় তুচ্ছ কিছু কাজের ফলে, শিষ্য গুরুদেবের মানসের থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয় ।
- প্রত্যেককে নিজের মধ্যে স্বর্গীয় প্রেমের ভাব সমানভাবে অনুভব করতে হবে ।
- সাধকের কাছে সবচেয়ে বড় সমস্যা হল, যে ধ্যানের পরবর্তী সময়ে তার প্রতিবর্তিত অবস্থাকে ধরে রাখা ।

এই ভাষণের পরে তিনি তাঁর বাড়ী চলে যান এবং সমস্ত অভ্যাসীদের জানান যে সন্ধ্যে ৭টার সান্ধ্য সৎসঙ্গটি তাদের নিজ বাসগৃহে করার জন্য । বুধবার, তিনি নবজীবন এক্সপ্রেস ট্রেনে সুরাটের উদ্দেশ্যে রওনা হন ।

২২শে এপ্রিল সকাল ১১টা নাগাদ সুরাটে নেমে সোজা এক অভ্যাসীর বাড়ীতে গিয়ে পৌঁছান । দুপুর দুটো নাগাদ, কিছু জমি সংক্রান্ত কাগজে হস্তাক্ষর করেন সুরাটে সাধনা কক্ষ তৈরী করার জন্য । সন্ধ্যা ৫টার সময়ে সুরাটের নতুন সাধনা কক্ষে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন । গুজরাটের বিভিন্ন কেন্দ্র থেকে প্রায় ৩০০ জন অভ্যাসী সমাগত হয় । সৎসঙ্গের পরে গুরুদেব এক সংক্ষিপ্ত বক্তব্য রাখেন । তিনি বলেন যে, তিনি খুশী অনেক দিন অপেক্ষার পর সুরাটে এক সাধনা কক্ষ হতে চলেছে । অভ্যাসীদেরকে তিনি বলেন এই সাধনা কক্ষকে একটি তাৎপর্যপূর্ণ কলা কষ হিসেবে তৈরী করার জন্য এবং এখানে ফিরে আসার জন্য ব্যগ্র থাকবেন । এই কক্ষ যথা শীঘ্র সম্ভব উন্মোচন করার জন্য । সন্ধ্যে ৬.৩০ নাগাদ বারুচের উদ্দেশ্যে রওনা হয়ে যান ।

রাস্তায় দীর্ঘ যানজটের দরুণ ৮.৪৫ নাগাদ পৌঁছান । রাত ৯টাতে অধীর অপেক্ষারত অভ্যাসীদেরকে নিয়ে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন যারা তাঁর জন্য অপেক্ষা করছিলেন ।

২৩ তারিখ সকাল ৭.৩০মি. সৎসঙ্গ পরিচালনা করার পর

প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিয়ে নেন । সকাল ১১.৩০ মি. বদোদরার উদ্দেশ্যে রওনা হওয়ার আগে সমস্ত অভ্যাসীদের সাথে মিলিত হন ।

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই দুপুর ১টা নাগাদ বদোদরা পৌঁছান । সৎসঙ্গ পরিচালনা সংক্ষিপ্ত এক বক্তব্য রাখেন । তিনি তাঁর খুশীর ব্যক্ত করে জানান সৎসঙ্গে ঐশ্বরিক কৃপা বর্ষিত হয় এবং ঘোষণা করেন যে রাত ১০টা ও পরদিন সকাল ৬.৩০টায় সৎসঙ্গে বসার জন্য । অভ্যাসীদের নিজ নিজ গৃহে তা করার জন্য বললেন ।

সৎসঙ্গের পরে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই এক অতিথির সাথে আশ্রম ঘুরে দেখেন এবং সেই অতিথি তাঁকে বিভিন্ন আশ্রমে সৌর উপকরণ স্থাপনার কথা ব্যাখ্যা করে দেখান । গুরুদেব আশ্রম ঘুরে দেখার মাঝে প্রকৃতির নানা দিক সম্পর্কে বলেন । পুরানো ধ্যান কক্ষে অভ্যাগত অতিথি ও অভ্যাসীদের সামনে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই উদ্বেলমুক্ত হওয়ার প্রকৌশল দেখান । এরপরে অপেক্ষারত শিশুদের সাথে মিলিত হন । তিনি আরোগ্যকারী কৌশলের ব্যাপারে বলেনও সৌরশক্তির উদাহরণ দেন । তাঁর কক্ষে ফিরে আসার সময়ে, অনেক অভ্যাসীদেরকে সম্ভাষণ জানান ।

আশ্রমে রাত্রিবাসের মাঝে মিশনের অনেক কাজ সেরে নেন এবং শুক্রবার সকালে আহ্মেদাবাদের উদ্দেশ্যে রওনা হন ।

২৪ তারিখ রাত্রিবেলা ৯ জন প্রিসেপ্টারকে তাঁর বাড়ীতে ডেকে সিটিং দেন । ২৫ তারিখ তাদের জন্য আরও দুটো সিটিং দেওয়ার পর তাদেরকে প্রিফেক্টের কাজে অনুমতি দেন ।

ভাণ্ডারার আগে দেশের পশ্চিমাঞ্চলে অতিরিক্ত এক ভ্রমণ সেরে সন্ধ্যার সময় হায়দ্রাবাদের পথে যাত্রা শুরু করেন ।

হায়দ্রাবাদ

আমাদের প্রাণপ্রিয় চারীজী মহারাজের অন্তরের একটি বিশেষ ভাবনা ছিল যা করার জন্য তিনি মনস্থ করে ছিলেন শাহজাহানপুরে সুন্দর একটি বাবুজীর সমাধি স্থল । কিন্তু স্থানাভাব ছিল সমস্যা । হায়দ্রাবাদ স্থিত কান্হা প্রকল্প হাতে নেওয়ার পর চারীজী এই স্থানটিকে মনোনীত করেন তাঁর প্রিয় গুরুদেবের স্মৃতিতে একটি অতুলনীয় স্মরণ সৌধ তৈরী করার জন্য ।

এরপরে পরিক্লপনা হয কান্হাতে সুবিশাল অবয়ব মূর্তি একটি ভবনের ওপরে উপস্থাপিত করার জন্য যা বাবুজীর সৃষ্ট নতুন সংস্কৃতির উদ্দেশ্যে সমর্পণ করা যাবে । এই ভবনটির হৃদয়াকৃতির আকারে তাঁর মতবাদের চিরস্বরূপ হবে এবং বিমান থেকে হায়দ্রাবাদের যাতায়াতের পথে তা দৃষ্টিগোচর থাকবে । এর পূর্ণ উচ্চতা ৫২ ফুটের মধ্যে সীমিত রাখতে হয় অসাময়িক বিমানবন্দর পরিচালন কর্তৃপক্ষের নিয়ম অনুযায়ী । কালক্রমে এটা আরও পরিষ্কার হয়ে যাবে যে এই স্মারকসৌধ দর্শনার্থে সমগ্র বিশ্ব থেকে লোকেরা এখানে এসে ভিড় করবে এবং এটি একটি আলোর কেন্দ্র রূপে গড়ে উঠবে । শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই –এর নির্দেশনায় মূর্তিটি রবিবার, ২৬শে এপ্রিল পূর্ণরূপে প্রতিষ্ঠিত হয় । শুধু মূর্তিটির উচ্চতা ৩০ ফুট এবং এটি একটি প্রকৃতরূপে শিল্পকর্ম । মূর্তির মুখটি অত্যন্ত ভাবব্যঞ্জক ও সৌম, এবং হস্তখচিত নিখুঁত পুঙ্খানুপুঙ্খ জীবন্ত করে গড়ে তোলা । এটি পাঁচটি ধাতুশঙ্কর মিশ্রণ দ্বারা তৈরী এবং প্রায় একশোটি ধাতুর চাদরের তৈরী ছাঁচ থেকে মন্ড বানিয়ে এটাকে অত্যন্ত সূক্ষ্মভাবে ঝালাই করা হয় । মূর্তিটির ওজন প্রায় ১৩ মে. টন ।

মে, ২০১৫

উন্নাও

লক্ষ্নৌ ভান্ডারা শেষ হওয়ার পর শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই স্থির করেন যে তিনি উন্নাও কেন্দ্রটি ২রা মে দেখবেন। সেইমত সকাল ১১টার সময় বেড়িয়ে গিয়ে ১২.৩০ টা নাগাদ উন্নাও পৌঁছান (লক্ষ্নৌ থেকে প্রায় ৭০ কি.মি. দুরে অবস্থিত) সাধনা কক্ষে তিনি সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন। এরপরে সংক্ষিপ্ত একটি বক্তব্য রাখেন যাতে মূল প্রশ্ন ছিল কি ভাবে গুরুদেবের মত হওয়া যায়। বাবুজী মহারাজ এই প্রশ্নের এক পন্থা জানিয়ে ছিলেন। আমি এটা জানাতে কিছুটা দ্বিধাগ্রস্থ। কেউ যদি গুরুদেবের মত গুণগুলো রপ্ত করতে চায় তবে রাত ১২ টা থেকে ২টোর মধ্যে ধ্যান করতে পারে ১৫ থেকে ২০ মিনিটের জন্য এবং এক সংকল্প প্রার্থনা নিয়ে যে 'গুরুদেবের সমস্ত গুণাবলী আমাদের প্রবেশিত হয়।' এও বলেন যে "এর না করার জন্য কাউকে কোনরকম দোষী ভাবার কোন প্রয়োজন নেই। বাবুজী এই পন্থাটা কাউকে জানান নি। অভ্যাসীরা ইতিমধ্যে সাধনার অনেক বোঝা নিয়ে নিজেদের ব্যস্ত রেখেছে। আরও একটা ধ্যান। মধ্যাহ্ন ভোজ সেরে নেওয়ার পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেন এবং পরে লক্ষ্নৌ আশ্রমে ফিরে যান।

সীতাপুর

৩রা মে, তিনি সীতাপুর আশ্রমে সকাল ৭.৩০ মিনিটে পৌঁছান এবং সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন। এরপরে কিছু বৃক্ষচারা রোপন করে আশ্রম ঘুরে দেখেন। ভোজনালয় সংলগ্ন স্থানে দাঁড়িয়ে পড়েন এবং অভ্যাসীদের প্রাতঃরাশ বিতরণ করেন।

সকাল ৯টা নাগাদ সীতাপুর থেকে লক্ষ্নৌর পথে রওনা হন। ফেরার পথে তিনি অনেক বিষয়ে কথা বলেন।"কখনও সমালোচনা করে নিজেকে ছোট করো না। তাহলে তুমি নিজেরই ক্ষতি করবে। যার উদ্দেশ্যে সমালোচনা করছো সে সামনে নেই এবং তার কোনরকম ক্ষতিও হচ্ছে না, কিন্তু তুমি নিজেকে বিষময় করে তুলছো। সেই ভালবাসা যেটা বিস্তার হচ্ছিল তার কি হল, এই ঘৃণা এবং অপছন্দর সঙ্গে থেকে? এটা তার জন্য নয়, তোমাকে তা অপসারিত করবে হবে।"

দুপুর ২টোর সময় সমস্ত স্বেচ্ছাসেবকদের সঙ্গে মিলিত হন, যারা তার কক্ষের সামনের গাড়ী বারান্দার নীচে অপেক্ষা করছিল। কিছু হাল্কা আলাপ আলোচনা ও হাস্যরসের মধ্যে দিয়ে তা চলে। সকলের সাথে ছবি নেওয়ার পর এই পর্ব শেষ হয়। সন্ধ্যে ৬টার সময় মূল সাধনা কক্ষে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন।

দিল্লী

৪ঠা মে, শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই দিল্লী পৌঁছান। সেখানে পৌঁছে কিছুটা স্থিত হওয়ার পর পরই আশ্রম প্রকল্পের ব্যাপারে কাজ শুরু করেন এবং বিভিন্ন পরিকল্পনার প্রস্তাব গুলো নিয়ে বিবেচনা শুরু করেন। সন্ধ্যা ৬টার সময় গুঁরগাঁও আশ্রমে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন। সৎসঙ্গের পরে সংক্ষিপ্ত এক বক্তব্যে বলেন, আমরা কেমনভাবে নতুন আগ্রহাঙ্গিতদের ধ্যানের ব্যাপারে উৎসাহিত করবো, এই বলে যে "তোমার নিজস্ব ধ্যান-অভ্যাস শুরু করো, যেটা অত্যন্ত জরুরী।" আমরা অবশ্যই সংক্রামিত হব, আমাদের অন্তরের স্থিরতা দিয়ে আমাদের ভেতরের শান্তি দিয়ে, আমাদের ভিতরের আনন্দঘন অবস্থা দিয়ে এবং সমস্ত সম্পদ আমাদের হৃদয়ে রয়েছে, যা দিয়ে আমরা আমাদের নৈমিত্তিক কাজকর্ম করে থাকি, যার ফলে আমরা যখন কারোর সাথে কথা বলছি তার প্রকাশ হয়ে তার মধ্যে পৌঁছায়। এটা অনেকটা স্নেহপ্রবর হয়ে কাউকে স্পর্শ করার মত ভাব। আমাদের চিন্তারাশি অত্যন্ত শক্তিশালী। আমরা যদি অভ্যাস করি, যে ভালবাসার ভাব ভেতরে রেখে দিয়ে এবং তা দিয়ে কাজ শুরু করি, যেমন কিছু স্পর্শ করি, যখন কিছু দেখি, যখন কিছু শুনি, আমরা নিশ্চিতভাবে আমাদের মধ্যে ভালবাসা রপ্তকারী সেই অবস্থা যেন প্রেরণ করি। এটা সচেতনভাবে চেষ্টা করো। যখন কথা বলছো চেষ্টা করো তোমার মধ্যেকার ভালবাসার সাথে তা প্রেরিত হয়।"

"এটা স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল বাবুজী বলার জন্য যে লোকেরা আমাদের পদ্ধতি অনুসরণ করলো বা নয়। কিন্তু প্রত্যেকটি পরিবার জানুক যে আমরা বিদ্যমান রয়েছি। সহজমার্গ রয়েছে তাদের প্রয়োজনে। আমরা সকল সময় সহজলভ্য।"

দের রাত্রে, ১১.৩০ মি. তিনি দিল্লীর আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর যাত্রা করেন তার পরবর্তী উপরোপ ভ্রমণের উদ্দেশ্যে।

ইউরোপ সফর

৫ থেকে ২৫শে মে, ২০১৫

শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর ইউরোপ সফর ইটালীর মিলান শহর থেকে শুরু হয়। মিলানে নতুন সাধনা কক্ষটি তিনি ৬ইমে উদ্বোধন করেন এবং আওস্টা (ইটালী) কেন্দ্রটি একই দিনে দেখতে যান। সেখান থেকে লুসেইন, সুইজারল্যান্ড এ যাত্রা করেন এবং নতুন আশ্রমে সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন। এরপরে অন্যান্য কেন্দ্রগুলির মধ্যে ফ্রান্সের মন্টেপেলিয়ার এবং পারপিগ্নান্ পরিদর্শন করেন। এবং সেখান থেকে স্পেনের বার্সিলোনা শহরে যান। বার্সিলোনাতে 'হৃদ পরিপূর্ণতার' (Heartfulness) ওপর এক অধিবেশন পরিচালনা করেন যা সমাগত সকলকে গভীরভাবে ছুঁয়ে যায়। তারা প্রত্যেকে শেষ ধ্যান পর্যন্ত অপেক্ষা করে এবং অভ্যাস শুরু করার মনস্থ করে। শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই পর্তুগালের লিসবন দেখতে যান এবং সেখান থেকে ফ্রান্সের লিওন শহরে 'হৃদ পরিপূর্ণতার' ওপর তিনদিনের এক অধিবেশন পরিচালনা করেন।

ইউরোপের সমস্ত জায়গা থেকে ২৬০০ জনেরও বেশী অভ্যাসীরা ১৫ থেকে ১৭ই মে তিনদিনের অধিবেশনে যোগদানের জন্য লিওনে উপস্থিত হয়। অধিউবেশন চলাকালীন কমপ্লিট ওয়ার্কস অফ রাম চন্দ্র – সংখ্যা–৫, ঐতিহাসিক পুস্তকটির সর্বসমক্ষে প্রকাশ করা হয়। শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর বিভিন্ন বক্তৃতার সংকলন দিয়ে রচিত একটি পুস্তক 'ভাগ্যের রূপরেখা নির্মাণ' (Desingning Desting) নামে ফরাসী সংস্করণ উপস্থাপন করা হয় যেটি নভেম্বর মাসে, ২০১৪, মানাপাক্কামের যুবা সম্মেলনে প্রকাশ করা হয়েছিল। এই অনুবাদ সংস্করণটি ফ্রান্স এবং বেলজিয়ামের যুবা–অভ্যাসীরা প্রস্তুত করে। সীমিত সংখ্যার এই বইটির ফরাসী নাম Creer Notre Destinee।

যুবাদের জন্য একটি পৃথক অধিবেশন আয়োজিত হয় এবং সমগ্র অধিবেশনে তারা বিভিন্ন আলোচ্য বিষয়ের ওপর দিকপাত ও

পারস্পরিক আলোচনা করে। সকলের জন্য এটি একটি সুয়োগ যাতে তারা একে অপরের সাথে আবদ্ধ থাকে এবং একই সঙ্গে আধ্যাত্মিকতার উন্নতি সাধনের জন্য তাদের গভীর দৃষ্টিভঙ্গী প্রয়োগ করে। শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই অধিবেশনের প্রথম পর্বে তাদের সাথে কথা বলেন। সেখানে সুন্দর, স্বতঃস্ফূর্তভাবে সকলের মনোভাব প্রকাশ পায় শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর অবদান ছাড়াও অনেক যুবা বক্তাও কথা বলে এবং অধিবেশনটি খুশী ও উচ্চকন্ঠে পরিপূর্ণ

থাকে ।

এছাড়াও সেখানে দুটি উন্মুক্ত অধিবেশন 'হৃদি পরিপূর্ণতার' বিষয়ে আয়োজন করা হয় যাতে সকলে তা প্রত্যক্ষ করতে পারে । বাইরের প্রায় ১০০০ জন তাতে অংশ নেয় । ১৭ তারিখ সকাল ৭.৩০টার সৎসঙ্গের পরে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই চারটি বিয়ের বিধিপূর্বক সম্পাদন করেন । লিওন থেকে তিনি রোমানিয়ার টিমিসোয়ারা শহরের উদ্দেশ্যে রওনা দেন ।

টিমিসোয়ারাতে দু দিনের একটি অধিবেশন আনুষ্ঠানিক ভাবে ১৮ই মে সকাল ৭.৩০ টার সৎসঙ্গ দিয়ে শুরু হয় । ২০০ জনের বেশী অভ্যাসী এতে অংশ নেয়, এরা মূলত বেশীর ভাগ রোমানিয়া থেকে এবং কিছু সংখ্যক সার্বিয়া ও মোল্ডাভিয়া থেকে আগত । টিমিসোয়ারা থেকে ভিয়েনা যাওয়ার পথে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই হাঙ্গেবীর বুদাপেস্টে কিছুক্ষণ থাকেন এবং সেসময়ে স্থানীয় অধিবাসীদের জন্য সৎসঙ্গ পরিচালনা করেন । কিছু খাওয়া দাওয়ার পর অস্ট্রিয়ার ভিয়েনা শহরের জন্য যাত্রা করেন, এবং সেখানে সন্ধ্যেবেলাতে পৌঁছান । সেখানে ২১শে মে তারিখ একদিনের অধিবেশন পরিচালিত হয়, সেখান থেকে ব্রাড্স সানডে (Vrads Sande) আশ্রম চলে যান ।

ব্রাডসে ২২শে মে তারিখ অধিবেশন শুরু হয়, অভ্যাসীরা সকলে বিষয়গুলোর প্রতি অত্যন্ত ঐকান্তিক অবস্থায় নিমগ্ন থাকে । সেখানে সমস্ত ইউরোপ থেকে আগত প্রায় ১২০০ জন, যাদের মধ্যে অনেক পুরনো ও কিছু নতুন অভ্যাসী ছিল । প্রতিদিন তিনবার করে সৎসঙ্গ হয় তারসাথে বিভিন্ন বক্তৃতার মধ্যে আমাদের ক্রমবিকাশ এবং বর্তমান পৃথিবীর এই জটিল অবস্থায় আত্ম সচেতনার বিকাশ বিষয়ে আলোকপাত করা হয় ।

২৩ তারিখ, সমস্ত অভ্যাসীদের জন্য ধ্যান কক্ষ শিবিরে 'হৃদি–পরিপূর্ণতার' (Heartfulness) বিষয় নিয়ে উপস্থাপনা হয় । বিকেলবেলায় পরীক্ষামূলক ভাবে 'হৃদি–পরিপূর্ণতার' ভ্যানিশ ভষায় স্থানীয় অভ্যাগতদের জন্য পরিবেশিত হয় । প্রায় ৪০ জন এতে অংশ গ্রহণ করে এবং তার মধ্যে প্রায় সকলে প্রথম সিটিং (Sittings) নিয়ে নেয় । একই রকম অনুষ্ঠান রবিরারের বিকেলেও পরিচালিত হয় । সন্ধ্যে ৫টার সৎসঙ্গের পরে শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই শিশুদের সাথে কিছুক্ষণ সময় কাটান তার মধ্যে চার বছর থেকে ১৭/১৮ বছর বয়সীরাও ছিল ।

অধিবেশন শেষ হয় ২৫শে মে তারিখ এবং শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর ইউরোপ সফরের সমাপ্তি হয় । শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই–এর ইউরোপিয়ান সফরের সম্পূর্ণ প্রতিবেদন অভ্যাসীদের বুলেটিনে প্রকাশিত আছে আর এছাড়াও তা দেখা যাবে :

https//www.sahajmarg.org/newsletter/sahaj-sandesh

প্রিসেপ্টার অধিবেশন সমূহ

জবলপুর– মধ্যপ্রদেশ

৮৫ জন প্রিসেপ্টারদের কে নিয়ে একটি পাঁচ দিনের অধিবেশন ছয়টি অঞ্চল থেকে (MP-8A,MP-8B,রাজস্থান 7A &7B,এবং ছত্তীশগড় ও মহারাষ্ট্র) জবলপুর জোনাল আশ্রমে ২৬–৩০শে মে তারিখ আয়োজিত হয়।

এই অনুষ্ঠানটি মূলত কাজের নতুন পদ্ধতি ও নতুন ভাবে অনুমতির মাধ্যমে প্রিসেপ্টাররা কেমন ভাবে নিজেদেরকে তৈরী করে নেবে তার ওপর। অর্ন্তদৃষ্টি, কথোপকথনের তত্ত্ব, সচেতন জীবন ধারণ এবং নম্রতা এসমস্ত এই অন্য বিষয়গুলোর হৃদি–পূর্ণতা (Heartfulness) ইউ–কানেক্ট(U-Connect), নির্জন/সুদূর সিটিং এবং প্রার্থনা পূর্ণ পরামর্শ পর্বের সাথে যুক্ত করা হয়।

সমস্ত প্রিসেপ্টররা তাদের দৃঢ়তা সমেত ভক্তিপূর্ণ কাজের মধ্যে দিয়ে নিজস্ব কেন্দ্র নতুন অনুমতির নিয়ম অনুযায়ী কাজের আগ্রহ প্রকাশ করা।

মীরাট, উ:প্রদেশ

১২–এ (ইউ.পি.–পশ্চিম) অঞ্চল থেকে ৭০ জন প্রিসেপ্টর এক বার্ষিক প্রিসেপ্টরদের সমাবেশে ৩০–৩১শে মে মীরাটে যোগদান করে। এই অনুষ্ঠান এই ধ্যানের পরেই তাৎক্ষনিক ভাবে শুরু করা হয় 'প্রিফেক্ট' হল একজন ঐকান্তিক অভ্যাসী' এই বিষয় দিয়ে, সুপরিকল্পিত. রূপে অনুষ্ঠান পর্ব চলে প্রিসেপ্টদের জন্য নতুন অনুমতির ব্যাখ্যা, পরে হৃদি পূর্ণতার উপস্থাপনা, ইউ–কানেক্ট, মুক্ত আলোচনা এবং ঘরোয়া জমায়েত এবং পরিশেষে প্রশ্নোত্তর পর্ব এ সমস্ত বিষয় দিয়ে। এই পর্বের অন্যান্য বিষয়গুলি হল 'প্রেম দিয়ে কার্য নির্বাহ, ভ্রাতৃত্ববোধ, নম্রতা,পরিচয়হীনতা ওপারস্পরিক সমন্বয়' , 'প্রিসেপ্টরদের ভূমিকা', হুইশ্পারের প্রয়োজনীয়তা ওউপযোগিতা', 'চরিত্র গঠন', ইত্যাদি। জি.আই.টি.পি শিক্ষণ অনুষ্ঠানের উপযোগিতা, রিট্রিট সেন্টারে যাওয়ার জন্য অভ্যাসীদের উৎসাহিত করা, আশ্রমে যাওয়া এবং ক্রেস্টে (CREST) যোগদান করা, অনুলেখা বিষয়ে শিক্ষণ এই সমস্ত বিষয়গুলিও এই অধিবেশনে আলোচিত হয়।

ভ্রাঃ অশোক কুমার গর্গ (ZIC) বিভিন্ন কেন্দ্র ও অঞ্চল সফর করে তার অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করেন এবং বিভিন্ন বিষয়ে উন্নতি করার জন্য তাঁর অভিমত জানান। এরপরে প্রিসেপ্টাররা তাদের জ্ঞাতার্থ বিষয় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে জানতে চায় কেন্দ্রগুলির উন্নতিসাধন কি ভাবে করা যায়। পরিশেষে প্রিসেপ্টারদের বলা হয় তারা যেন তাদের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় ও মনের ভাব এগিয়ে এসে সকলকে জানায়।

প্রিসেপ্টার প্রার্থীদের কার্যক্রম, মানাপাক্কাম

প্রিসেপ্টারদের দশম দলের কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়ে গেল ২০–২৬ শে মে, বাবুজী মেমোরোয়াল আশ্রমে। সবসমেত ৬২ জন প্রিসেপ্টারদের প্রার্থীদের শিক্ষণ পর্ব শুরু হয় – যাদের মধ্যে ২০ জনকে ইতিমধ্যে প্রিসেপ্টার নিয়োগ করা হয় আর বাকী ৪২ জনকে প্রস্তুত করা শুরু হয় প্রিসেপ্টার হওয়ার জন্য।

যদিও শ্রদ্ধেয় কমলেশ ভাই এই অনুষ্ঠানে শারীরিক ভাবে উপস্থিত থাকতে পারেন নি, কিন্তু তার পরামর্শ ও উপস্থিতি পরিষ্কার ভাবে উপলব্ধি করা যায়। ভ্রাঃ সি: রাজাগোপালন প্রাথমিক সিটিং দেন এবং বিভিন্ন প্রশ্নের ওপর বক্তব্য রাখেন এবং ব্যাখ্যা করেন প্রিসেপ্টারদের কাজের দৃষ্টিভঙ্গীর ওপর। পর্ব গুলি অর্ন্তভুক্ত বিষয়গুলো হল – যোগাযোগ, কথোপকথনের তত্ত্ব, অভ্যাসের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গী এবং প্রিসেপ্টারদের কাজ। সহজ–মার্গ দর্শন, অবস্থার অনুধাবন, নম্রতা, প্রিসেপ্টারদের নতুন অনুমতির অনুমোদন, উহ্য অবস্থায় থাকা ও তুচ্ছতা, হৃদিপূর্ণতা, প্রার্থনা যুক্ত পরামর্শ, ইত্যাদি। প্রিসেপ্টার যারা কাজ শুরু করার জন্য অনুমতি প্রাপ্ত তাদের জন্য বিশেষ পর্ব রাখা হয়। এর মধ্যে দিয়ে ভ্রাতৃত্ববোধের সঞ্চার এবং কাজ করার প্রেরণাবোধের ভাব সৃষ্টি হয় এ কথা মনে রেখে যেমন আমাদের প্রিয় গুরুদেব বলেছেন 'পবিত্র এবং মহৎ'।

ইউ–কানেক্ট

ঔরাঙ্গাবাদ, মহারাষ্ট্র

ইউ–কানেক্ট–এর মাধ্যমে পরিকল্পিত স্বউন্নয়ন কর্মসূচি (SDP) ২০১৪–১৫ সালের দ্বিতীয় সেমিস্টারের সময় সরকার প্রকৌশল কলেজে আয়োজন করা হয় । বিভিন্ন স্নাতক ইঞ্জিনিয়ারিং কোর্সে থেকে ৭২ জন ছাত্র এই অনুষ্ঠানে অংশ গ্রহণ করে ।

২৩শে মে সমাপনী অধিবেশনে ইন্সটিটিউটে পরিচালনা করা হয়েছিল । বিনোদন কৌশল এবং দশ মিনিটের ধ্যানের পরিচালনা একটি প্রঃ শিক্ষকের দ্বারা পরিচালনা করা হয় । ছাত্ররা গভীর আগ্রহের সঙ্গে এই আলোচনায় অংশগ্রহণ করে । সমস্ত স্ব– উন্নয়ন কর্মসূচির অংশগ্রহণকারীদের প্রশংসা পত্র বিতরণ করা হয় ।

ইন্দোর মধ্যপ্রদেশ

১৪ জুনে এম.পি জোন ৮–এ তে একটি আঞ্চলিক সভার উপর বিভিন্ন কেন্দ্র থেকে প্রায় ৫০ জন স্বেচ্ছাসেবী অনুবাদক আয়োজন করা হয় । SDP অনুষ্ঠান ইন্দোর, ভোপাল, গোয়ালিয়র ও বিদিশার ৬টি কলেজে গত একাডেমিক সেশনে আয়োজন SDP অনুষ্ঠান চার কলেজে সম্পন্ন হয়েছে এবং অন্য ২ কলেজে চলছে । সব মিলিয়ে প্রায় ১৮০ জন ছাত্র এই অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেছে । স্বেচ্ছাসেবকদের এই SDP কি ভাবে তাদের জীবনে আধ্যাত্মিকতা অনেক প্রয়োজনীয় শূন্যস্থান পূরণ করছে, তার অভিজ্ঞতা ছাত্রদের সঙ্গে ভাগ করেন, তারা SRCM স্বেচ্ছাসেবকদের প্রতিশ্রুতি এবং নিঃস্বার্থভাবে কাজ করে । বহুসংখ্যক ছাত্ররা অনুপ্রেরিত হয়ে সিটিং নিতি শুরু করে । স্বেচ্ছাসেবক দল নির্মাণ, সমন্বয়কারী ও বক্তাদের প্রশিক্ষণ ব্যাপারে পরামর্শ দেন, পর্বের উপরে একটি সংক্ষিপ্ত পর্যালোচনা স্বেচ্ছাসেবক দলকে অনুপ্রেরিত করেন ।

হারডা, উজ্জয়িনী এবং ঝাবুয়া এই তিনটে নতুন কেন্দ্রে কার্যকলাপ শুরু করার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় । বিদ্যমান কেন্দ্র ইন্দোর এবং ভোপাল আবার একই কলেজে তুলে নতুন করে কিছু শুরু করবে ।

সহায়তাকারীদের প্রশিক্ষণ কর্মসূচি, হোসুর, তামিলনাড়ু (জোন ২ A)

৩০–৩১ শে মে এই দু–দিন ব্যাপী সহায়তাকারী প্রশিক্ষণ কর্মসূচি ৭০ জন অভ্যাসীদের নিয়ে আয়োজন করা হয় । বিভিন্ন জোন–এর মধ্যে থেকে কয়েকজন ২ A, ২ B এবং কর্ণাটক থেকে অভ্যাসী ইউ–কানেক্ট এবং SDP ধারণার উপর সেশন অন্তর্ভুক্ত কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেন ও সক্রিয়ভাবে দলগত আলোচনা এবং উপস্থাপনায় জড়িত ছিলেন । কয়েকজন অংশগ্রহণকারী একটি নকল অধিবেশনের মাধ্যমে একটি বিষয় এবং বাকী শ্রোতাদল কলেজ ছাত্রদের উপরে উপস্থাপিত করেন, অংশগ্রহণকারীরা এর দ্বারা কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিচালিত কার্যক্রমের উপরের গভীরতা এবং গুরুত্ব বুঝতে পারে অনুষ্ঠানের শেষের দিকে জোন A তে ইউ –কানেক্ট ZIC কার্যকলাপের ব্যাপারে একটি পরিচালনা পেশ করেন । সহায়তাকারীরা নিয়মিত ভাবে নিজেদের উপস্থাপনার দক্ষতা অনুশীলন ইউ–কানেক্টের কোর দলের থেকে আসা পর্যবেক্ষকের উপস্থিতিতে করতেন । পর্যাপ্ত সংখ্যায় সহায়তাকারীদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার পর তারা কলেজ/ বিশ্ববিদ্যালয় তাদের নিজস্ব ক্ষেত্রে SDP প্রদান করা আরম্ভ করলেন ।

যুবা কার্যক্রম

তিরুধুনগর,তামিলনাড়ু, জোন ২ D

২৯শে মে থেকে ৩১ শে মে জোনাল স্তরের সেমিনারে বেশীর ভাগ ২ D জোন থেকে ৭৩ জন অভ্যাসী উপস্থিত ছিলেন। যুবারা খুবই উৎসাহের সঙ্গে সক্রিয় হয়ে বেশ কয়েকটি বিষয়ের যেমন হৃদয়তা, লক্ষ্যের স্থাপন, সাধনা, সেবা, অন্তর্দশন এবং চরিত্র, স্বেচ্ছাসেবক কাজ ছাড়া বিষয়ের উপর কিছু দলগত আলোচনা আয়োজন করা হয়।

নৈশভোজনের আগে, দিনের শেষ সময় একটি "বৃত্ত সময়"– এর আলোচনা এবং পরের দিনের আলোচনা উন্নতি বিধানের জন্য কিছু পরামর্শের বিনিময় হয়।

এ ছাড়া আমাদের গুরুদেব, স্বামী বিবেকানন্দের ওপর ভিত্তি করে, একটি চলচিত্র নিয়মিত ভিডিও সেশন থেকে এর জীবনের উপর প্রদর্শন করা হয়। সেমিনারের শেষে, যেমন সুযোগ আদান প্রদানের জন্য এবং তার শাশ্বত নির্দেশিকা জন্য আমাদের গুরুদেবের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা হয়।

ভালসাড, গুজরাট, জোন 6B

গত ১৩ এবং ১৪ই জুনে ভালসাড আশ্রমে অনুষ্ঠিত "এখানে এবং এখন" বিষয়বস্তু নিয়ে ৪৩ জন যুবা ছেলে মেয়েরা একটি আঞ্চলিক কর্মশালায় অংশগ্রহণ করেন। এই ফেব্রুয়ারী মাসে দ্বিতীয় ভাগ পর্বটি বরোদা আশ্রমে অনুষ্ঠিত একটি কর্মশালা আয়োজন করা হয়। এই কর্মশালার বিষয়বস্তু ছিল মনোভাব, হৃদয়পরায়ণতা, নিজের বিশ্লেষণ, স্বেচ্ছাসেবী, তা এছাড়া আশ্রমে যুবা স্বেচ্ছাসেবকরা অতিরিক্ত এক ঘন্টা স্বেচ্ছাসেবকের কাজ করেছেন।

ডি.ভি.ডি "সাধনা মেইন ডুবিয়ে" "সময় প্রয়োজন" থেকে ভি.ডিও আলোচনা, দশ প্রবচন এবং "৫০ বছরের উজ্জ্বল দীপ্ত" এই কর্মশালা সময় অভিনয় হয়েছিল।

এটি সকল অংশগ্রহণকারীদের জন্য দুঃসাহসিক আধ্যাত্মিক যাত্রা যেখানে সকলে আধ্যাত্মিক অনুশীলন এবং পরিবর্তনের বৃহত্তর উদ্যমের সঙ্গে এগিয়ে যাবার একটি পদক্ষেপ।

মিডিয়া কর্মশালা, মুম্বাই

আটজন তরুণ ছেলেমেয়েরা BMA পানভেলে অনুষ্ঠিত একটি দশ দিনের মিডিয়ার কর্মশালায় অংশগ্রহণ করে। এই অনুষ্ঠানটি পরিকল্পিত করা হয়েছিল এই মনোভাব নিয়ে যে,নিজের কাজ নিজে করা এবং মিডিয়া অধীনে বিভিন্ন দিকের ধারণা, যার দ্বারা অংশগ্রহণকারীরা মিশনের বিভিন্ন প্রকল্পে কাজ করতে পারে। এই কর্মশালার মাধ্যমে মিডিয়ার তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক পার্শ্ব ব্যাপারগুলি বলা হয়। তাদের প্রকল্প এবং অনুশীলনগুলি তাদের পুরানো ব্যাখ্যা করা বিষয়গুলি যেমন, স্থির আলোকচিত্র, চলচিত্র সাক্ষাৎকারে শুটিং বহু ক্যামেরা দ্বারা এ.ভি. স্টুডিও থেকে লাইভ পরিচালনা দৃষ্টিকোণ, গলার স্বরের নকল এবং নেপথ্যকন্ঠ। মিডিয়ার ব্যক্তিদের ব্যস্ত সময়সূচির কথা মাথায় রেখে দুটি বিশেষ বক্তৃতার আয়োজন করা হয়। একটি বক্তৃতা ফিগিওথেরাপিস্ট এবং আরেকটি ডায়াটিসিয়ন দ্বারা দেওয়া হয়। অংশগ্রহণকারীদের অভিনয় কুশলতা দেখার জন্য এবং তাদের পেশাদারী শেখাবার প্রথম পদক্ষেপ হিসাবে শিক্ষকরা 'অন্তরাত্মার স্বাদ অনুভব করো' এই বিষয়টির উপর একটি প্রকল্প দিলেন। এই সবকটি প্রকল্প এবং অনুশীলনী অংশগ্রহণকারীদের নির্দেশন, অভিনয়, সিনেমাটোগ্রাফি, এডিটিং, সিনেমার মাধ্যমে সাউন্ড ডিজাইনের অতুলনীয় অনুভব প্রদান করল।

অংশবিশেষ সংবাদ

ভিলওয়ারা, রাজস্থান

৭ই জুন ৪৩ জন অভ্যাসীর জন্য 'দশ সূত্র বিষয়' –এর উপর একটি কর্মশালার আয়োজন করা হয়। সূত্রগুলোকে গল্প এবং দৃষ্টান্তের মাধ্যমে বিস্তারিত ভাবে আলোচনা করা হয়। মৌলিকভাবে বলতে গেলে আধ্যাত্মিক পথের প্রকৃত জিজ্ঞাসুদের জন্য দশ সূত্রটি অনুসরণ করা অত্যন্ত আবশ্যক। প্রতিটি সূত্রের গুরুত্বগুলো অভ্যাসীরা খুব স্পষ্ট ভাবে বুঝতে পেরেছে।

হুবলি, কর্ণাটক

গত ১৩ এবং ১৪ জুন দুই দিনব্যাপী 'মনন' অনুষ্ঠানটি কন্নড় ভাষায় আয়োজন করা হয়। হুবলি, ধারওয়াদ, বেলুড়, নভনগর, কালুর ও গুলবার্গা কেন্দ্র থেকে ১০০ জনেরও বেশী অভ্যাসী উপস্থিত হন। অনুশীলনের বিভিন্ন দিক দিয়ে বিনিময় পদ্ধতিতে উপস্থাপনের মাধ্যমে পেশ করা হয়। সমস্ত অভ্যাসীরা বিশেষভাবে উপকৃত হবার অনুভব করেছেন।

জিরো, অরুণাচল প্রদেশ

১৭ এপ্রিল থেকে ১৯শে এপ্রিল এই তিন দিন ব্যাপী GITP কর্মশালা আশ্রমে অনুষ্ঠিত করা হয়। এই কর্মশালায় ডায়েরী লেখা, ধ্যান এবং সাফাই ব্যাপারে বর্ণনা করা হয়। ৫০ জনেরও বেশী অভ্যাসী ইটানগর, বোমডিল্লা, ফাসিঘাট, নহরলাগুন, রাগা, অনিনি,টেনগা, ধুলুন্গ, নর্থ লাখিমপুর, এবং তিনসুকিয়া থেকে আসেন এবং এই অনুষ্ঠানতির দ্বারা তাঁরা খুব উপকৃত হন।

পশ্চিম বঙ্গ

২০শে এপ্রিল থেকে ২২শে এপ্রিল পর্যন্ত কেন্দ্রীয় বিদ্যালয় খড়গপুরে দশম শ্রেণীর চার বিভাগ থেকে ১৫০ জন ছাত্রদের জন্য 'মূল্যভিত্তিক শিক্ষার পরিচয়' –এর উপর একটি অনুষ্ঠান হয়। প্রসঙ্গটি ছিল 'আও শিখে খেল খেল মে অচ্ছি অচ্ছি বাতেঁ' (খেলার মার্ফৎ শেখা)। অনুষ্ঠানটি শুরু হয় দুই মিনিটের জন্য নিরবতা এবং শিথিলকরণ ব্যায়াম এবং তার সাথে একটা মজার খেলা। একটি কৌতুকপূর্ণ ভাবে তারা সব ছয়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মানের ব্যাপার–নম্রতা,সাহস, আন্তরিকতা, দায়িত্ব এবং শৃঙ্খলা। ছাত্ররা মনোযোগ সহকারে শুন ছিল, ভাব বিনিময় এবং উপস্থাপনার উপর উৎসাহের সাথে জবাব দিচ্ছিল। ছাত্ররা `The Legends of India' এবং 'Walk the Talk' ভিডিওগুলির প্রশংসা করল। পুরোকার্যক্রমটি একটি আনন্দদায়ক এবং সুন্দর বাতাবরণে অনুষ্ঠিত হল। স্কুলের কর্তৃপক্ষ দ্বারা সহযোগিতাও প্রশংসনীয় ছিল।

শিশুদের গ্রীষ্মকালীন শিবির

গ্রীষ্মের ছুটির সমীপবর্তী সময়, শিশুকেন্দ্র এবং অন্যান্য আশ্রমের স্বেচ্ছাসেবকরা তাদের নিজ নিজ আশ্রমে শিশুদের জন্য গ্রীষ্মকালীন শিবিরের অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করার ব্যাপারে উদ্দীপক ছিলেন। এই কার্যক্রমটি এমন ভাবে পরিকল্পনা করা হয় যাতে শিশুদের এই শিবিরটি নিজ বাড়ীর মত অনুভব হয়। একই সময় একটি সূক্ষ্ম এবং উপভোগ্য ভাবে জীবনের প্রয়োজনীয় মানটিকে দৃঢ় ভাবে পেঁথে দেবার ছায়া শিশুদের হৃদয়ে একটি সামগ্রিক উন্নয়ন প্রদান করার পরিকল্পনা করা হয়। এই শিবিগুলিতে বিপুল সংখ্যক শিশুরা উপস্থিত হয়। স্বেচ্ছাসেবকদের নির্দেশ পালন করে। ছোট বয়সের (৬ থেকে ১০ বছরের) শিশুরা প্রায় শিল্প ও নৈপূর্ণ কর্মকান্ডে জড়িত ছিল, যেটি তাদের মনের মধ্যে বিতরণ এবং পরিচর্যার মূল্যবোধ বুঝতে সাহায্য করে। আশ্রমের অধিকাংশ অগ্রজ বয়সের গ্রুপ (১১থেকে ১৬ বছরের) জীবনের অন্যান্য অনেক আধ্যাত্মিক বিষয়ের সাথে সাথে সামাজিক ও ব্যবহারিক দিকের বিষয়টি আরও গুরুত্ব সেশন ছিল। শিশুরা এছাড়াও প্রতিদিন সকালে ব্যায়াম, শিথিলকরণ এবং সারাদিন তাদের ব্যস্ত রাখার জন্য অনেক মজার মজার খেলাতে মাতিয়ে রাখা হয়। স্বেচ্ছাসেবক দলটি তাদের আত্মোৎসর্গ এবং ভালবাসা দিয়ে সর্বোত্তম চেষ্টা যাতে শিশুরা আনন্দ, সাদৃশ্য,অকপটতা,এবং মনে পূর্ণ হৃদয় নিয়ে ফিরে যেতে পারে এবং এই মূল্যবোধ তাদের ভবিষ্যতের পথপ্রদর্শক হতে পারে। ইকোজ্ টিম অহমদাবাদ, এলাহাবাদ, বেঙ্গালুরু ,মুম্বাই এবং সীতাপুর কেন্দ্র থেকে গ্রীষ্মকালীন শিবিরের রিপোর্ট পেয়েছে। এই শিবিরগুলিতে কয়েকটি ঝলক নীচে দেওয়া হয়।

হৃদি–পূর্ণতা পর্ব

হৃদি–পূর্ণতা আগ্রহীদের জন্য সহজমার্গের প্রবেশের একটি খোলা পথ। এটি আগ্রহীদের তাদের নিজেদের সুবিধাজনক গতিতে এবং অনুভব অনুযায়ী অভ্যাস করার সুযোগ করে দেয় এবং অভ্যাসের প্রত্যেকটি তত্ত্বকে একসাথে আত্মোসাৎ করার দরকার হয় না। সাধনাকে হৃদয়ে প্রথমবার অন্তর্নিহিত করার জন্য হৃদি–পূর্ণতার দ্বারা স্লথন প্রযুক্তি (Relaxation Technique) ব্যবহার করা হয়। মস্তিষ্কের ব্যবহার করে কিভাবে শরীরকে স্লথ (Relax) করা যায় এবং সেই মস্তিষ্কের ব্যবহারে কিভাবে সাধনা করা যায় এটা প্রদর্শিত করা হয়। সহজমার্গে ব্যাখ্যা সাধারণ ভাষায় তার বাস্তব অর্থে (সহজ রাস্তা) দ্বারা করা হয়। উদাহরণ স্বরূপ সৎসঙ্গকে সাধনা বলা হয়, আশ্রমকে সাধনা কেন্দ্র বলা হয়, প্রিসেপ্টারকে প্রশিক্ষক বলাহয় এবং অভ্যাসীকে সাধক বলা হয়। হৃদি–পূর্ণতার মূলে আছে অনুভবের দ্বারা শিক্ষা এবং অন্তর থেকে আসা প্রেরণাকে অন্তর্নিহিত করা। এটি একটি এমন কার্যকলাপ যা হৃদয়ের উপর সাধনার দ্বারা হৃদয় ও মস্তিষ্কের সাথে সূক্ষ্ম সমন্বয় করে।

হৃদি–পূর্ণতা পর্বগুলি সারাদেশে এবং বিদেশে আয়োজিত করা হয়। কিছু বিবরণ এবং ছবি নীচে দেওয়া আচে। এই সবগুলি পর্বেই হৃদি–পূর্ণতা স্লথন প্রযুক্তি(Relaxation Technique) এবং সাধনা শ্রোতাদের জন্য পরিচালনা করা হয়।

আজমের– রাজস্থান

২৮শে মে, জিয়ালাল টিচার ট্রেনিং ইন্টিটিউট রামগঞ্জে ১০০ জন এর ও বেশী অংশগ্রহণকারীরা একটি এক ঘন্টার পর্বের জন্য একত্রিত হন। ভগবান সাহায়, CIC আজমেরে যুবাকদের আধ্যাত্মিক ভাবনার দ্বারা সর্বাঙ্গিন বিকাশ–এর উপর জোর দেন। তিনি নিজের বক্তৃতায় নিজের কর্মশক্তি প্রবাহিত সাকারত্তক আধ্যাত্মিক উদ্যমের দিশায় করা প্রয়োজন মনে করিয়ে দিলেন।

আলওয়ার, রাজস্থান

২৩ শে মে, 'লক্ষী দেবী ইন্সটিটিউট অফ ইঞ্জিনিয়ারীং এবং টেক্নোলজী' প্রায় ১৫০ জন উপস্থিত হলেন যাদের মধ্যে শিক্ষক, কর্মী এবং ছাত্ররা ছিলেন। প্রত্যেকটি অংশগ্রহণকারী পর্বটি শেষ হবার পর অভ্যাস শুরু করার আগ্রহ দেখালেন।

ভিকাঁন গাও, মধ্যপ্রদেশ

ইন্দোর থেকে ১৫০ কি.মি. দূরে ভিকাঁন গাও একটি নতুন কেন্দ্র। প্রায় ৭০ জন আগ্রহী ১৭ তারিখে আয়োজিত একটি পর্বে অংশগ্রহণ করলেন এবং তারপর ১৬ জন সহজ মার্গে যুক্ত হলেন। নিয়মিত রবিবারের সৎসঙ্গে বিকাঁন গাওতে আরম্ভ হয়ে গেছে।

পুলিশ ট্রেনিং একাডেমী, ভাওরী, মধ্যপ্রদেশ

১৯০ জন পুলিশ প্রশিক্ষণার্থী এবং কর্মীদের ২২ থেকে ২৪ এপ্রিল সাধনার সঙ্গে পরিচয় করানো হল। তারা একাডেমীর দ্বিতীয় ব্যাচের প্রশিক্ষণার্থী ছিলেন যাদের মধ্যে সব–ইন্সপেক্টর, প্লাটুন কমান্ডার বিশেষ বিভাগের এবং QD বিভাগের সব–ইন্সপেক্টর ছিলেন। রবিবারের সৎসঙ্গটি একাডেমীতেই এই ব্যাচের জন্য আয়োজিত করা হয়। ভোপাল কেন্দ্রের CIC-র সহযোগিতায় তাদের প্রশিক্ষণ কালে সাধনাকে অন্তর্ভুক্ত করার ব্যবস্থাও করা হচ্ছে।

থানে মহারাস্ট্র

থানের বসন্ত বিহার লোকালয়ের বাসিন্দাদের জন্য একটি কর্মশালার আয়োজন করা হয়। ২০ থেকে ৭৫ বছর আয়ুবর্গের ৭৫ জন আগ্রহী এতে অংশগ্রহণ করেন। তাদের সবাইকে হৃদি–

পূর্ণতা সাধনা কার্ড, স্লথন নির্দেশিকা (Relaxation Guidlines) এবং থানে শহরের প্রশিক্ষকদের যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া হয়।

পালনপুর গুজরাট

১৮ই মে, গুজরাটের পালনপুর শহরের জল এবং রাস্তা,নর্মদা ও আবর্জনা সমিতি অফিসের কর্মচারীদের ভ্রাঃ অনিশ (অহমদাবাদ) আমাদের ধ্যানের নিয়মের বিষয়ে অবগত করান। ওখানে উপস্থিত শ্রোতারা অনেকেই এই বিষয়ে আরও বেশী জানতে চাইলেন। তাদের মধ্যে থেকে কিছু শ্রোতা এই পদ্ধতিটি শুরু করার আগ্রহ দেখান এবং ওখানের স্থানীয় প্রিসেপ্টারের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য ফোন নম্বর নেন।

পশ্চিম রাজস্থান

পশ্চিম রাজস্থানের বিভিন্ন জায়গায় একটি করে (7-A) কর্মশালা আয়োজিত হয়। বেশীর ভাগ অংশগ্রহণকারীরা অনুভব করেন যে এটা এমন কিছু বিশেষ যা শুধু তাদের জন্য উপকারী তা নয় বরং তাদের অন্তরস্থলকেও এটা আনন্দ উপভাগ করায়। আগ্রহী অংশগ্রহণকারীরা নিজের যোগাযোগের বিবরণ বিশদ ভাবে দিলেন এবং প্রিসেপ্টাররা এই ধ্যানের বিষয়ে তাদের অবগত করালেন।

জালোর

৯য় মে, B.Ed বিশ্ববিদ্যালয়ের ৭৪ জন অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে প্রথম অধিবেশনটি আয়োজিত করা হয়। ২০ মে, "District Institute of Education and Teaching" তে ১১০ জন অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে দ্বিতীয় অধিবেশনটি আয়োজিত হয়।

পদমপুর

৩রা জুন, শহীদ কাপ্টেন নভজ্যোত সিং সিদ্ধু সিনিয়ার সেকেন্ডরী স্কুল পদমপুর, জিলা শ্রী গঙ্গানগরে–তে ২০০ শিক্ষকদের জন্য কার্যক্রমের আয়োজন হয়।

সুজান গড়

১৭ই মে, ভ্রাঃ তারচন্দ্র (সুজানগড় কেন্দ্রের) প্রায় ৭০ জন বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় এবং সহকর্মীদের একটি অধিবেশনে আমন্ত্রিত করেন। যেটিকে ভ্রাঃ অনিল (যোধপুর) এবং তারাচন্দ্র একত্রে পরিচালনা করেন। তার মধ্যে থেকে ১৬ এই অভ্যাসটি শুরু করেন।

ত্রিচি, তামিলনাড়ু

২০১৪ সাল থেকে ত্রিচি প্রিসেপ্টাররা অভ্যাসীদের বাড়িতে বাড়িতে সমাবেশ শুরু করেন। উদ্দেশ্য ছিল আশেপাশের লোকেদের মিশনের সম্বন্ধে অবগত করানো। মার্চ ২০১৫ পর্যন্ত তাঁরা ১৪টি বাড়িতে সমাবেশ করেন এবং তিনটি ওপেন–হাউস এর আয়োজন করেন। এপ্রিল থেকে মে মাস পর্যন্ত পাঁচটি বাড়ির সমাবেশ ও ২ টি ওপেন–হাউস অনুষ্ঠান করা হল।

বাঙ্গালোর, কর্ণাটকা

২১শে জুন UN আন্তর্জাতিক যোগা দিবসের দিন শহরের মধ্যে ১৬টি জায়গায় ওপেন–হাউস–এর আয়োজন করা হয়। স্বেচ্ছাসেবীরা নিজেদের মধ্যে সমন্বয় করে ব্যানারএবং পোষ্টার বিতরণ করেন এবং যথাসম্ভব লোকেদের আমন্ত্রন পাঠান। এর দরুণ তিনটি আশ্রমে ভালো সংখ্যায় লোকের উপস্থিতি হয়েছিল এবং অন্যস্থলগুলিতে স্থানীয় লোকেদের উপস্থিত থাকতে দেখা গেল। সর্বসমেত প্রায় ৩০০ জন সারা শহরের থেকে এই অধিবেশনে ভাগ নেয়, এবং এরমধ্যে থেকে প্রায় ২০০ জন সদস্য এই অভ্যাস শুরু করবেন।

যোগাশ্রম, দেহরাদুন, উত্তরাখন্ড

জুন ১৯৮৯ সালে দেহরাদুনে মাত্র ৬ জন নিয়মিত অভ্যাসীদের নিয়ে একজন অভ্যাসীদের বাড়িতে রবিবারের সৎসঙ্গ আরম্ভ হয়। ধীরে ধীরে অভ্যাসীর সংখ্যা বৃদ্ধি হয়। এবং ২০০০–২০০১ সালে আশ্রমের জন্য জমি দেখা শুরু হয়।

গুরুদেবের আগমন

পূজ্য চারীজী মহারাজ ১৯৯৫ থেকে ২০০৫ অবধি খুব ঘন ঘন দেহরাদুন যেতেন। ২০০১ সালের নভেম্বর মাসে আশ্রম নির্মাণের জন্য তাঁকে তিনটি জমি দেখানো হয়। তারমধ্যে থেকে তিনি পোনধার জমিটি স্বীকৃতি দেন।

২০০৩ সালে ১৯শে নভেম্বর গুরুদেব ঐ আশ্রমের শিলান্যাস করেন। তার পরে পরেই আশ্রম নির্মাণের কাজ শুরু হয়ে যায়। ২০০৪ সালে ১১ই জুন গুরুদেব নির্মাণ স্থলের প্রগতি দেখতে আসেন। ২০০৫ সালের ৭ই ফেব্রুয়ারীতে শ্রদ্ধেয় চারীজী মহারাজ এই আশ্রমটিকে 'যোগাশ্রম' নামে স্বীকৃতি দেন।

আশ্রমটি ১.০৭ একরের উপর তৈরী এবং সেহরাদুনের খুব শান্তি প্রিয় পোধনা গ্রামে অবস্থিত। এটি দেহরাদুন রেলওয়ে স্টেশন এবং সিটি সেন্টার থেকে ১৫ কি.মি. দূরে। দেহরাদুন থেকে হিমাচল প্রদেশের পথ NH ৭২ থেকে মাত্র তিন কি.মি. দূরে অবস্থিত। পেট্রোলিয়াম বিশ্ববিদ্যালয়ের যাওয়ার রাস্তাটি আশ্রমের সামনে দিয়েই যায় এবং সেটা শহরকে যোগ করে।

প্রকাশ কেন্দ্র

সুবিধা

এখানে একটি সুন্দর ধ্যান কক্ষ (৪০x৬০ ফিট) এবং হলের সামনে ৭ ফুট চওড়া বারান্দা। একটি পিএ সিস্টেম, একটি প্রজেক্টর, একটি ইনভাটার–এর সাথে এটি সুসজ্জিত। হলে খোলা বারান্দায় সিঁড়ির নীচে এখানে একটি ছোট্ট পুস্তকালয়ও আছে। ধ্যান কক্ষের সামনে একটি বাগান আছে এবং আশ্রমের ভিতরে চারদিকে ছড়ানো গাছপালা যা আশ্রমের সৌন্দর্যকে আরও বাড়িয়ে তুলছে। এখানে আরও দু কামরার রান্না ঘর যার সাথে ৩০x৩০ ফিট ভোজনালয় যুক্ত আছে। অভ্যাসীদের দ্বারা তৈরী জল খাবার যা প্রত্যেক রবিবার সকালের সৎসঙ্গের পর বিতরণ হয়। এখানে টয়লেট, স্টোর ও সুরক্ষাকর্মীর ঘরের ব্যবস্থা আছে। এছাড়াও একটুখানি জায়গায় পার্কিং–এর জন্য রাখা হয়েছে। একটি বোর ওয়েল থেকে পাওয়া যায় পান করার উপযুক্ত এবং পর্যাপ্ত জল।

কার্যকলাপ

প্রত্যেক মাসের প্রথম রবিবার কার্যক্রমটি মধ্যাহ্ন ভোজন অবধি করা হয়। পার্শ্ববর্তী এলাকা বিকাশনগর এবং জলিগ্রাই এই সব উপ–কেন্দ্রগুলি থেকে অভ্যাসীরা মাসের প্রথম রবিবার আশ্রমে যোগ দেন। খুব উৎসাহের সাথে এখানে আমাদের আদিগুরুদের জন্মদিন পালন করা হয়। দেহরাদুনের বিভিন্ন প্রশিক্ষণ সংস্থানের ছাত্রদের জন্য 'সর্বভারতীয় লেখ প্রতিযোগিতা' পুরস্কার বিতরণী সমারোহটি প্রতি বছর আশ্রমে আয়োজিত হয়।

ববিবারদিন ধীরে ধীরে বাড়তে থাকা সংখ্যা খুব উৎসাহজনক। ১০০ জনের উপস্থিতি প্রাপ্ত করার পর দেহরাদুন কেন্দ্রকে একটি বড় কেন্দ্র হিসাবে বিকশিত হচ্ছে দেখা যাচ্ছে।

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.