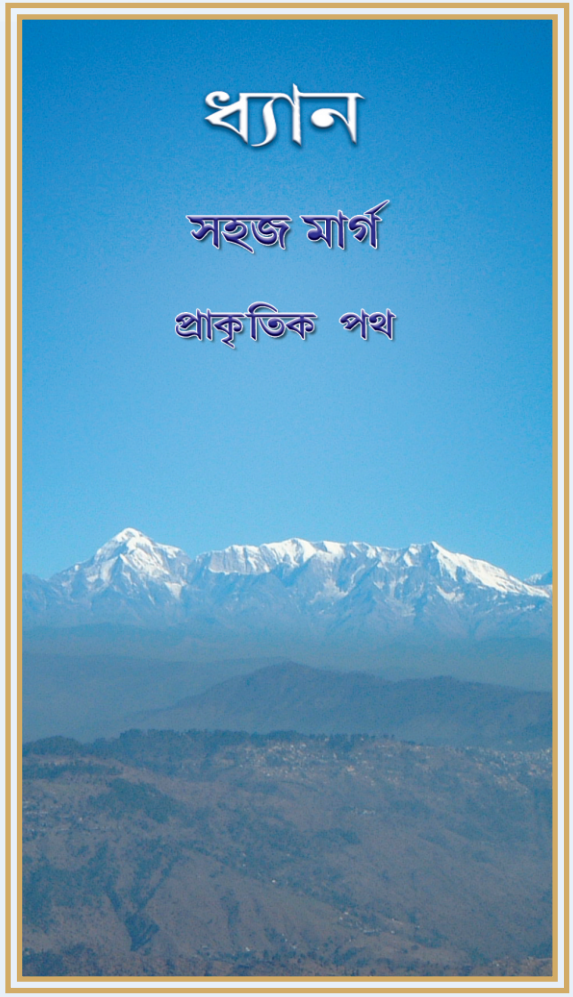


## সহজমার্গ, প্রাকৃতিক পথ

সহজমার্গ এক বাস্তবানুগ আধ্যাত্মিক পথ, যা ধ্যানের মাধ্যমে আত্মিক অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে রচিত। এই পদ্ধতি অনুশীলনের লক্ষ্য হল ঈশ্বর বা প্রকৃত স্ব-এ লীন হয়ে যাওয়া।

আধ্যাত্মিকতার এই আধুনিক রাজযোগ পদ্ধতি বিশ্বের আপামর সব সংস্কৃতির লোকে অনুশীলন করছে। এই সরল পদ্ধতি আজকের ব্যস্ত জীবনের সঙ্গে অনায়াসে খাপ-খাইয়ে নেওয়া সম্ভব, যা মানসিক ভারসাম্যতা এনে দিয়ে, আনন্দময় আধ্যাত্মিক প্রগতি সুনিশ্চিত করে।

## ধ্যান

ধ্যানের অর্থ হল একই বিষয়ের উপর নিরন্তর চিন্তা করা। সহজ মার্গে আমরা হৃদয়ে দিব্য জ্যোতির উপর ধ্যান করি। আমরা দিব্যজ্যোতি দেখার বা একাগ্রতা আনার চেষ্টা করি না। বরং খুব সহজ ভাবে মনকে হৃদয়মুখী করি এবং সেক্ষেত্রে অহেতুক বা অপ্রাসঙ্গিক সবরকম চিন্তা দূরে রেখে দিই।

## প্রাণাহুতি

সহজ মার্গ পদ্ধতিতে ধ্যান প্রাণাহুতি (জীবনীশক্তি) প্রক্রিয়ার সাহায্যে হয়ে থাকে। এই প্রাণাহুতি এক সুক্ষ্মাতিতম জীবনীশক্তি বা প্রাণ, যা শিক্ষকের হৃদয় থেকে ছাত্রের অন্তরে সঞ্চালিত হয়। এর ফলে অনুশীলনকারীর আধ্যাত্মিক প্রগতি ত্বরান্বিত হয়, যে ভাবে মায়ের স্নেহ-বাৎসল্যে তাঁর শিশু বেড়ে ওঠে। প্রাণাহুতি হল ঐশী শক্তি যা ব্যবহার করে মানুষের পূর্ণ পরিবর্তন আনা সম্ভব হয়।

> "শক্তি যেমন সঞ্চালন করা যেতে পারে, ঠিক তেমনই চিন্তাও সঞ্চালিত হতে পারে। আবার কথা যেমন সঞ্চালিত হয়, আধ্যাত্মিকতাও তেমন সঞ্চালিত হতে পারে।" – **চারিজী**

## সাফাই

আমাদের চিন্তা, ও ক্রিয়া প্রতিক্রিয়া জনিত অভিজ্ঞতা অন্তরে এক ছাপের সৃষ্টি করে। এই ছাপ দিনের পর দিন জমা হয়ে আমাদের মনকে একেবারে ভারাক্রান্ত করে তোলে। সহজ মার্গের সাফাই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আমাদের অতীত সংস্কার পরিষ্কার হয়ে যায়, ফলে প্রবৃত্তির গভীরতা ও আচার - আচরণও পরিশুদ্ধ হয়। সাফাই একধরণের হাল্কাভাবের জন্ম দেয়, যা আমাদের বর্তমানকে গ্রহণ করতে শেখায় এবং আমাদের আচার-ব্যবহারে পরিবর্তন এনে আধ্যাত্মিক প্রগতি সাধন

## আধ্যাত্মিক শিক্ষক

আধ্যাত্মিক যাত্রা এক অজানার উদ্দেশ্যে অভিযান। এই যাত্রা পথের শিক্ষক, যাঁকে গুরু বলেও সম্বোধন করা হয়, তিনি আমাদের পথনির্দেশ দিয়ে সেবা করেন।

আধ্যাত্মিকতা অনেকটা পাহাড়ে চড়ার মত। শুরুতে এটা বেশ সহজ, কিন্তু যত উপরের দিকে এগোতে থাকবে তত তা অনেক কঠিন হতে থাকে। তাই পর্বতারোহনকারীদের একজন পথনির্দেশকের প্রয়োজন হয়। কারণ, পথনির্দেশকেরই একমাত্র পথ জানা আছে।

সহজ মার্গের বর্তমান শিক্ষক ভারতের চেন্নাই নিবাসী শ্রী পার্থসারথি রাজগোপালাচারী (চারিজী)। চারিজী সংসার ধর্ম পালন করেও আধ্যাত্মিকতা ও দৈনন্দিন পারিবারিক চাওয়া-পাওয়া এবং কাজের মধ্যে ভারসাম্য রক্ষা করতে সক্ষম হয়েছেন। সহজমার্গ সাধনার ফল শুধুমাত্র ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে চোখে পড়ে। আমরা আপনার উপকারের জন্য এই অনুশীলনের অভিজ্ঞতা আহরণ করতে উৎসাহ যোগাতে প্রস্তুত।

> "পাখি যেমন দুটো ডানায় ভর করে উড়ে চলে,
> মানুষেরও এই অস্তিত্বে স্বাভাবিক ও
> সন্তুলিত জীবন ধারণের জন্য দুটো ডানার প্রয়োজন,
> একটা আধ্যাত্মিকতা, অপরটা ভৌতিকতা।"
> **বাবুজী**

## অনুশীলনের শুরু

সহজমার্গ সাধনা শুরু করে ও তার অভিজ্ঞতা অর্জন করার জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানাই। **১৮** বছর বয়স ও তার উর্দ্ধে ইচ্ছুক যে কেউ এই সাধনা শুরু করতে পারে।

শুরু করার জন্য স্থানীয় প্রশিক্ষকের কাছ থেকে প্রাথমিক তিনটি সিটিং পরপর তিনদিন নিতে হবে। সহজমার্গে যোগ দিতে বা নিয়মিত সাধনা করতে কোন ফি বা টাকা-পয়সার দরকার হয় না।

"আধ্যাত্মিকতার আসল কথা হল, নিজের অন্তরে যে সত্তা ঘুমিয়ে আছে , তাকে জাগিয়ে তোলা, যাকে বলা হয় প্রকৃত স্ব- বা আসল আত্মিক সত্য।"

**চারিজী**

## অনুশীলনের প্রয়োজনীয় বিষয়

দৈনন্দিন কাজ শুরু হওয়ার আগে, ভোরবেলা হৃদয়ে দিব্য জ্যোতির উপর **ধ্যান** করা।

সারাদিনের কাজ শেষ হলে, সন্ধ্যাবেলা **সাফাই** করা, যাতে সারাদিনের জমে ওঠা ছাপগুলো ঝেরে ফেলা যায়।

রাতে ঘুমানোর আগে **প্রার্থনা** - ধ্যান করা। বিশ্বের সব জায়গায় মিশনের কেন্দ্রে অন্তত **সপ্তাহে একদিন** সমবেত ধ্যান পরিচালনা হয়ে থাকে। প্রশিক্ষকরা এই সমবেত ধ্যান পরিচালনা করেন।

প্রশিক্ষকরা নিয়মিতভাবে **ব্যক্তিগত সিটিং** দেন। এই সিটিং এর ফলে জমে থাকা ছাপ গভীরভাবে পরিষ্কার করা সম্ভব হয় এবং একান্ত ব্যক্তিগত ভাবে নানা সংশয় দূর করে সহায়তা নেওয়া যায়।

*" ঈশ্বরকে বিশেষ কোন ধর্মের মধ্যে খুঁজে পাওয়া যায় না। তাঁকে কোনও আচার - বিচারের মধ্যে ধরে রাখা যায় না, আবার ধর্মগ্রন্থেও তাঁকে খুঁজে পাওয়া সম্ভব নয়। তাঁকে আমাদের হৃদয়ের অন্তঃস্থলে খুঁজে পেতে হবে।"*

বাবুজী


**শ্রী রামচন্দ্র মিশন**

*বিশ্ব-মুখ্য-কার্যালয়*

বাবুজী মেমোরিয়াল আশ্রম

মানাপাক্কাম, চেন্নাই - ৬০০১১৬ , ভারত

info@srcm.org

.....

www.sahajmarg.org


স্থানীয় যোগাযোগের ঠিকানা


© Copyright reserved Shri Ram Chandra Mission April 2009
Manapakkam, Chennai – 600 125


Bengali

## শ্রী রামচন্দ্র মিশন

*শ্রীরামচন্দ্র মিশন এক আন্তর্জাতিক সংস্থা, ১৯৪৫ সালে সাহজাহানপুর নিবাসী শ্রীরামচন্দ্র (বাবুজী) তাঁর গুরু ফতেগড় নিবাসী শ্রীরামচন্দ্রজীর (লালাজী) স্মৃতিতে এই মিশন স্থাপন করেন।*

বর্তমানে আধ্যাত্মিক পথ প্রদর্শক চেন্নাই নিবাসী শ্রী পার্থসারথি রাজগোপালাচারীর সক্রিয় নেতৃত্বে বিশ্বের প্রায় সব দেশে এই মিশনের প্রসার ঘটেছে। তিনি তাঁর পারিবারিক জীবন নির্বাহ করার পাশাপাশি আধ্যাত্মিক ও ভৌতিক জীবনের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তুলেছেন। সকল আধ্যাত্মিকতার পিপাসুর কাছে তাঁর সেবা সতত বর্তমান।

আমরা আপনাকে এই সহজমার্গ অনুশীলন শুরু করে উপকৃত হতে আমন্ত্রণ জানাই।