

# শারদীয় সংখ্যা Sharodia Issue

যা দেবী সৰ্বভূতেশ্ব মাতৃৰূপেণ সংস্থিতা ।  
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥  
যা দেবী সৰ্বভূতেশ্ব শক্তিরূপেণ সংস্থিতা ।  
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥

# চিন্ময়ী

Chinmoyee 2026



BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY &  
BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR  
TORONTO

# LAW OFFICE

শারদীয় শুভেচ্ছা



## Chayanika Dutta

Barrister, Solicitor & Notary Public  
Nagpal Dutta Professional Corporation  
2224 Kingston Road, Scarborough  
Ontario, M1N 1T9  
Phone: (416) 406-4529, Ex-3  
Cell: (416) 879-5240  
Fax: (416) 778-4528  
E-mail: [chaya@duttalaw.com](mailto:chaya@duttalaw.com)

## Areas of Practice

- Real Estate: Residential/Commercial - Purchase, Sale and Refinancing
- Civil Litigation: Claims, Defences, Writs and Garnishment
- Immigration: Invitation letters, Family Sponsorship, Appeals, Refugee Matters, Skilled Worker & Business Class
- Family Law: Separation Agreements, Divorce, Child/Spousal support, Custody/Access
- Power of Attorney, Wills, Affidavits, Declaration & Notarization.

Proficient in English, Bengali, Urdu & Hindi

সবাইকে শারদীয় দুর্গাপূজার শুভেচ্ছা



*Open Daily*

Breakfast: 09:30 AM - 03:00 PM

Tandoori Items: 05:00 PM - 12:00 AM

Bengali Sweets: 9:30 AM - 12:00 AM



**DELICIOUS**  
*Food Menu*

Come with your family or  
friends and get special prices.



**ADI BIKRAMPUR SWEETS & FAST FOOD**

2968 Danforth Avenue, Toronto, M4C1M6

TEL: (426) 455-8417



# SURYA

LAW

*Your Legal Partner  
for a Brighter  
Tomorrow*

PEOPLE | SOLUTIONS | STRONGER  
COMMUNITIES

## BARRISTER SURYA CHAKRABARTI

Barrister, Solicitor & Notary Public

## ব্যারিস্টার সূর্য চক্রবর্তী

EXPERIENCE | INTEGRITY | RESULTS

### PRACTICE AREAS



#### Real Estate

Buying • Selling • Refinancing



#### Immigration Law

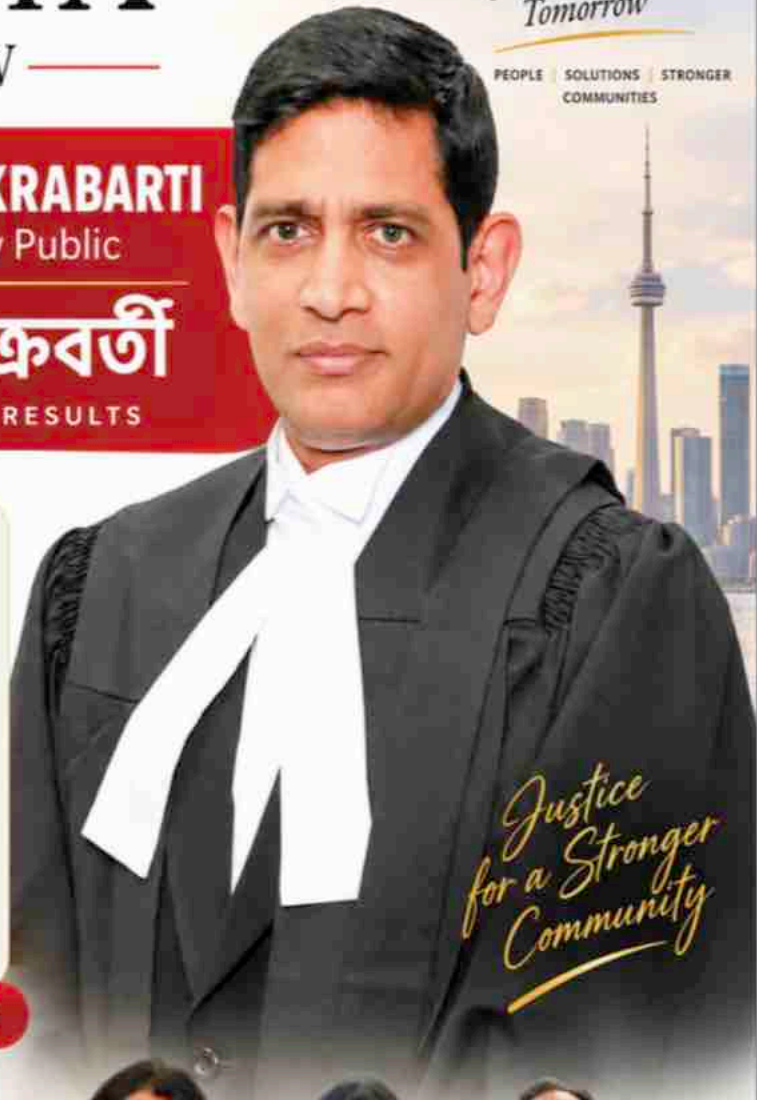


#### Family Law



#### Wills & Estate Planning

WE SPEAK ENGLISH • বাংলা • হিন্দি



*Justice  
for a Stronger  
Community*



A DEDICATED TEAM. A STRONGER TOMORROW.



info@suryalaw.ca



905-215-0793



Fax: 1-855-714-0556



suryalaw.ca



#### TORONTO OFFICE

3090 Kingston Road, Unit 202,  
Scarborough, ON M1M 1P2



#### BRAMPTON OFFICE

2 County Court Blvd, 4th Floor,  
Brampton, ON L6W 3W8

*Proud to Serve  
Our Community*

# দেবীর স্তুতি

যা দেবী সর্বভূতেষু শান্তিরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু শক্তিরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু বুদ্ধিরূপেণ সংস্থিতা ।  
নমস্তস্যৈ ॥ নমস্তস্যৈ ॥ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥

যা দেবী সর্বভূতেষু কৃপান্তরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু শক্তিরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা ।  
যা দেবী সর্বভূতেষু বুদ্ধিরূপেণ সংস্থিতা ।  
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥

**Ya devi sarva bhuteshu, shanti rupena sangsthita**  
**Ya devi sarva bhuteshu, shakti rupena sangsthita**  
**Ya devi sarva bhuteshu, matri rupena sangsthita**  
**Yaa devi sarva bhuteshu, buddhi rupena sangsthita**  
**Namastasyai, namastasyai, namastasyai, namo namaha**

'The goddess who is omnipresent as the personification of universal mother  
The goddess who is omnipresent as the embodiment of power  
The goddess who is omnipresent as the symbol of peace  
Oh Goddess (Devi) who resides everywhere in all living beings as intelligence and beauty,  
I bow to her, I bow to her, I bow to her again & again.'

## Benefit :

This universal Durga Mantra blesses one with power, prosperity and positive energy.  
It helps build inner power and allows us to develop healthy, loving relationships.  
Chanting of this Mantra blocks negative thoughts and banish ignorance.



দেবীর ঘোটকে আগমন  
ফল : ছত্রাভঙ্গ বসুন্ধরা



দেবীর নৌকায় গমন  
ফল : শস্যবৃদ্ধি ও জলবৃদ্ধি

কার্যকরী কমিটি ২০২৬-২০২৭



**BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY &  
BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR**  
TORONTO, CANADA



## Bangladesh Canada Hindu Cultural Society & Bangladesh Canada Hindu Mondir

### Executive Committee: 2026-2027

| Name                     | Designation                        |
|--------------------------|------------------------------------|
| Shebu Chowdary           | President                          |
| Biswajit Mitra           | Vice President                     |
| Apu Das                  | General Secretary                  |
| Sheuly Chowdhury         | Assistant General Secretary        |
| Tapon Karmakar           | Finance Secretary                  |
| Bidhan Paul              | Assistant Finance Secretary        |
| Arup Kumar Das           | Assistant Cultural Secretary       |
| Tapan Kumar Sarkar       | School Secretary                   |
| Debashish Deb Chowdhury  | Organizing Secretary               |
| Palak Datta              | Project Management Secretary       |
| Imon Das                 | Property Management Secretary      |
| Shukla Nath              | Event Management Secretary         |
| Suman Dhar               | Publication Secretary              |
| Ajay Kumar Banik         | Ritual & Bhog Management Secretary |
| Bidhan Krishna Saha      | Office Secretary                   |
| Rajesh Kanti Pramanik    | Prasad Management Secretary        |
| Dilip Kumar Saha         | Puja Management Secretary          |
| Mihir Saha               | Youth Affairs Secretary            |
| Angsuman Roy             | Director                           |
| Profulla Chandra Debnath | Director                           |

### Board of Trustees (BOT) 2026-2029

| Name                   | Designation |
|------------------------|-------------|
| Satyabrata Purkayastha | Chairman    |
| Dilip Kumar Halder     | Secretary   |
| Anup Roy               | Member      |
| Bijit Lal Roy          | Member      |
| Pradyut Chakraborty    | Member      |
| Rajat Kanti Paul       | Member      |
| Rama Pada Paul         | Member      |
| Sajal Deb              | Member      |
| Sabyasachi Choudhury   | Member      |

### Executive Committee 2024-2025

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| President         | : Satyabrata Purkayastha |
| General Secretary | : Anup Roy               |

### Executive Committee 2022-2023

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| President         | : Pradyut Chakraborty    |
| General Secretary | : Satyabrata Purkayastha |

### Interim Committee 2021

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Convenor         | : Pradyut Chakraborty |
| Member Secretary | : Biswajit Mitra      |

### Executive Committee 2018-2020

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| President         | : Bijit Roy       |
| General Secretary | : Borendra Sanyal |

### Executive Committee 2016-2018

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| President         | : Shebu Choudhury |
| General Secretary | : Arun P. Paul    |

### Executive Committee 2014-2016

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| President         | : Shubhash Roy    |
| General Secretary | : Borendra Sanyal |

### Executive Committee 2012-2014

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| President         | : Shubhash Roy  |
| General Secretary | : Chanchal Saha |

### Executive Committee 2009-2011

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| President         | : Nirmal Kumar Kar |
| General Secretary | : Shubhash Roy     |

### Executive Committee 2007-2009

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| President         | : Arun Dutta    |
| General Secretary | : Ramapada Paul |

### Executive Committee 2005-2007

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| President         | : Anil Nath       |
| General Secretary | : Samir Lal Datta |

### Executive Committee 2004-2005

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| President         | : Ajoy Das              |
| General Secretary | : Debabrata Dey (Tamal) |

### Executive Committee 2003-2004

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| President         | : Anjan Datta           |
| General Secretary | : Debabrata Dey (Tamal) |

### Executive Committee 2002-2003

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| President         | : Shebu Choudhury     |
| General Secretary | : Sudip Shome (Rinku) |

### Executive Committee 2001-2002

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| President         | : Kirit Bikram Sinha Roy |
| General Secretary | : Sabyasachi Choudhury   |

### Executive Committee 2000-2001

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| President         | : Sudip Dey (Anju) |
| General Secretary | : Bijit Roy        |

### Executive Committee 1997-2000

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| President         | : Alok Choudhury    |
| General Secretary | : Kishore Chowdhury |

### Executive Committee 1996-1997

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| President         | : Swadesh Saha         |
| General Secretary | : Bibekananda Talukder |

### Executive Committee 1994-1995

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| President         | : Sudhangshu Datta (Suda) |
| General Secretary | : Bibekananda Talukder    |

### Puja Mandap

16 Dohme Avenue, Toronto  
ON M4B 1Y9  
Phone: (416) 693-4444

### পুরোহিতবৃন্দ

শ্রী শ্যামল ভট্টাচার্য  
শ্রী মিতন পারিয়াল  
শ্রী তরুণ চক্রবর্তী



## সূচিপত্র

| বিষয়                                                                          | লেখক                      | পৃষ্ঠা |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
| দেবী অনুপূর্ণা তত্ত্বে ও তথ্যে                                                 | স্বামী উর্জিতানন্দ        | ১১     |
| পঞ্চ সতীপীঠে 'মূর্তমহেশ্বর'                                                    | চিন্ময়ীপ্রসন্ন ঘোষ       | ১৫     |
| যিনি ব্রহ্ম, তিনি কালী                                                         | স্বামী অদ্বৈতাত্মানন্দ    | ২২     |
| বৈদিক বা হিন্দু দর্শন                                                          | অসীম ভট্টাচার্য           | ২৫     |
| আত্মজ্ঞান লাভের বিভিন্ন ধাপ ও ব্রহ্মানন্দ                                      | রাম কৃষ্ণ তালুকদার        | ৩২     |
| তপস্যা কী ও কেন?                                                               | স্বামী আর্যেশানন্দ        | ৩৬     |
| মানবদেহের উপর যোগাসনের প্রভাব                                                  | সুদীপ কুমার ঘোষ           | ৪০     |
| ভক্তির পথ ধরে                                                                  | লোকনাথ চক্রবর্তী          | ৪১     |
| রাজযোগ ব্যবহারিক জীবনে                                                         | স্বামী সুহিতানন্দ         | ৪৫     |
| কর্মযোগের সাধনা                                                                | স্বামী শুক্লেশানন্দ       | ৫০     |
| নিত্য জীবনে জ্ঞানযোগ                                                           | স্বামী সুনির্মলানন্দ      | ৫৩     |
| ভগবানের বৈঠকখানা                                                               | শর্মিষ্ঠা ঘোষ             | ৭৩     |
| বহুরূপী সোম                                                                    | শ্রী বুলবুল ভৌমিক         | ৭৬     |
| শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা : পৃথিবীর সবচেয়ে প্রভাবশালী এবং                              | শ্রী বিদ্যুৎ মজুমদার      | ৮২     |
| অন্য মনস্তাত্ত্বিক আধ্যাত্মিক উপদেশমূলক সাহিত্য                                |                           |        |
| ওঙ্কার-তত্ত্ব অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের উপদেশবাণী | ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবী ও | ৮৭     |
|                                                                                | ব্রহ্মচারী স্নেহময়       |        |
| প্রজ্ঞার আলো ও বিশ্বমানবতার দূত : ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী                     | অনুপ কুমার দাস            | ৮৯     |
| সীতা ও দ্রৌপদী : দু'জন ভিন্ন মানুষ কিন্তু স্বাশত আত্মমর্যাদায় এক              | শম্পা রায়                | ৯১     |
| দুর্গাপূজা ইতিবৃত্ত (শ্রীহট্ট)                                                 | মাধব কর্মকার              | ৯৪     |
| বৈদিক ঋষি ও সময়জ্ঞান                                                          | সুব্রত দাসগুপ্ত           | ৯৫     |
| প্রেম একবারই এসেছিলে                                                           | রেখা পাঠক                 | ৯৬     |
| কবিতা :                                                                        |                           |        |
| মহিষাসুরমর্দিনী- জাগরণের আহ্বান                                                | পিংকি চৌধুরী              | ৯৯     |

|                                |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Publishers</b>              | : Bangladesh Canada Hindu Cultural Society<br>Bangladesh Canada Hindu Mandir<br>Toronto, Canada<br>16 Dohme Ave., Toronto, ON. M4B 1Y9<br>Phone: (416) 693-4444 |
| <b>Published Date</b>          | : October 2026                                                                                                                                                  |
| <b>Cover</b>                   | : <b>Sufala Printers</b><br>Phone : +880 1715 295 834, Bangladesh                                                                                               |
| <b>Graphics &amp; Printing</b> | : <b>Sufala Printers</b><br>49/4-A R K Mission Road<br>Dhaka-1203, Bangladesh<br>Cell: +880 1715 295843<br>Email: sufala.printers@gmail.com                     |

বি: দ্র: এ সংখ্যায় প্রকাশিত প্রবন্ধ, অন্যান্য লেখা ও মতামতের জন্য সম্পাদক দায়ী নন।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার: সকল কার্যক্রম সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার পেছনে যাঁরা আমাদের আর্থিক, কায়িক, নৈতিক এবং সার্বিক সমর্থন দিয়েছেন ও সহযোগিতা করেছেন তাঁদের সকলের প্রতি জানাই কৃতজ্ঞতা।



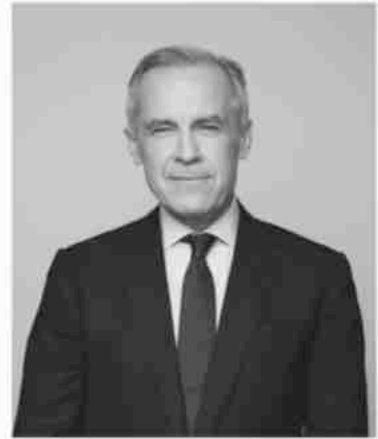
PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

I would like to convey my warmest greetings to everyone celebrating Durga Puja.

This special occasion brings together family and friends to pay homage to the goddess Durga. During this time of hope and self-renewal, members of the Hindu community celebrate the triumph of light over darkness and reflect on the importance of living each day with optimism.

Durga Puja also offers a wonderful opportunity for Canadians of all backgrounds to celebrate and learn more about our nation's vibrant Hindu community.

I wish you all a wonderful Durga Puja.



The Right Honourable Mark Carney, P.C., O.C., M.P.  
Prime Minister of Canada

Ottawa  
2026



Premier of Ontario - Premier ministre de l'Ontario



October 10, 2026

### A MESSAGE FROM PREMIER DOUG FORD

As you gather to celebrate Durga Puja, one of the most cherished Hindu festivals, you honour a rich spiritual tradition while strengthening community bonds. I would like to take this opportunity to welcome you to this joyful occasion.

Ontario's cultural and religious diversity is one of the many things that make this province special. We are proud to be home to a flourishing Hindu community. As one of the world's oldest religions it has much to offer those aspiring to lead positive and productive lives that are focused on faith, purposeful work and a sense of service to humanity.

Durga Puja embodies those ideals. One of the most significant spiritual and cultural festivals for Hindu communities, it's a vibrant celebration of faith, resilience and the triumph of good over evil, bringing people together in a spirit of devotion, fellowship and joy.

I would like to thank the dedicated staff and volunteers at the Bangladesh Canada Hindu Mandir and Bangladesh Canada Hindu Cultural Society, for hosting this event and for your commitment to nurturing the spiritual life of Hindus. May you continue to find strength and connection in your shared faith and traditions.

**Doug Ford**  
Premier



CITY OF  
TORONTO



## MESSAGE FROM THE MAYOR

I extend greetings and a warm welcome to everyone attending Durga Puja, hosted by the Bangladesh Canada Hindu Cultural Society and Bangladesh Canada Hindu Mandir.

Best wishes as you observe this important cultural festival with community members and friends. Durga Puja provides an opportunity to honour traditions, strengthen community connections and share in Toronto's cultural diversity.

The City of Toronto recognizes the cultural, social and economic contributions of the Bangladeshi Hindu community in Toronto. These contributions reflect the City of Toronto's motto: "Diversity Our Strength."

On behalf of Toronto City Council, I hope you have a very memorable and enjoyable celebration.

Yours truly,

Olivia Chow  
Mayor of Toronto

City Hall, 100 Queen Street West, 2nd Floor, Toronto, Ontario M5H 2N2  
416-397-CITY (2489) mayor\_chow@toronto.ca



## BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY & BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR TORONTO, CANADA

### শারদীয় দুর্গাপূজা ২০২৬ উপলক্ষে নির্বাহী কমিটির নিবেদন

শুভ বিজয়া ও শারদীয় দুর্গোৎসবের আন্তরিক শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন।

সনাতন ধর্মাবলম্বী সকল ভক্ত ও শুভানুধ্যায়ীদের জানাই শারদীয় দুর্গাপূজার আন্তরিক শুভেচ্ছা। মা দুর্গার আগমনে আমাদের হৃদয় ভরে উঠুক আনন্দ, ভক্তি, ভালোবাসা ও সম্প্রীতিতে—এই কামনা করি।

দুর্গাপূজা শুধু ধর্মীয় উৎসব নয়; এটি আমাদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি, ভ্রাতৃত্ববোধ ও সম্প্রীতির এক অনন্য মিলনমেলা। প্রবাসের মাটিতে আমাদের ধর্মীয় ও সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যকে নতুন প্রজন্মের কাছে তুলে ধরা এবং তা সংরক্ষণ করা আমাদের সকলের নৈতিক দায়িত্ব। বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির দীর্ঘদিন ধরে এই উদ্দেশ্যে ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের পাশাপাশি বিভিন্ন সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে।

এই দুর্গাপূজাকে সফল ও সুন্দরভাবে সম্পন্ন করতে মন্দিরের সকল সদস্য, কার্যনির্বাহী কমিটির সদস্যবৃন্দ, স্বেচ্ছাসেবক, পূজা কমিটি, পুরোহিত, শিল্পী এবং সংশ্লিষ্ট সকলের আন্তরিক সহযোগিতা ও অক্লান্ত পরিশ্রমের জন্য আমরা গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। আপনাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টাই আমাদের প্রতিটি আয়োজনকে সার্থক ও প্রাণবন্ত করে তোলে।

আমরা আশা করি, আমাদের মন্দির ভবিষ্যতেও ধর্ম, সংস্কৃতি, মানবিকতা ও সম্প্রীতির বন্ধকে আরও সৃষ্টি করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। আমাদের ঐক্য ও পারস্পরিক সহযোগিতাই হবে আগামী দিনের পথচলার মূল শক্তি।

মা দুর্গার আশীর্বাদে আমাদের সকলের জীবন সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ও মঙ্গলময় হয়ে উঠুক। পৃথিবী থেকে সকল অশুভ শক্তির বিনাশ হোক এবং সত্য, ন্যায়, শান্তি ও মানবতার প্রতিষ্ঠা হোক—এই প্রার্থনা করি।

সকলকে জানাই শারদীয় দুর্গোৎসবের আন্তরিক শুভেচ্ছা, শুভকামনা ও ভালোবাসা।

জয় মা দুর্গা



বিনীত  
নির্বাহী কমিটি  
বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির  
টরন্টো, কানাডা



## BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY & BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR TORONTO, CANADA

### শারদীয় দুর্গাপূজা ২০২৬ উপলক্ষে বোর্ড অব ট্রাস্টিস্‌র নিবেদন

“যা দেবী সর্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা  
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥”

দুর্গা মা কি জয়! বছর ঘুরে সমাগত শারদীয় দুর্গোৎসব। শারদীয় শুভেচ্ছা ও প্রণাম জানাই দেশে-বিদেশে সকল সদস্য, ভক্ত ও সুধীজনকে। দুর্গা মাতার আগমনের আনন্দে ভেসে যায় আমাদের সকল শোক, বেদনা আর হতাশা। সকল ভক্তের সমাগমে আনন্দময় হোক আপনার গৃহ, আপনাদের অংশগ্রহণে মুখরিত হোক সকলের এই মন্দির। সমাজের উপর চলমান নিপীড়ন, হিংসা, বিদ্বেষ, খুন আর ধ্বংস প্রাত্যহিক চিত্রে পরিণত হয়েছে। দেবীর কাছে প্রার্থনা এই বিরাজমান হিংসা, লোভ, ঘৃণা দূরীভূত হয়ে আমাদের সমাজ, দেশ হয়ে উঠুক আনন্দময় বাসস্থান। সকলের প্রার্থনায় সমাজের সকল স্তরে শান্তি প্রতিষ্ঠা হোক। মানুষের উপর নির্যাতন, হত্যা, ক্ষোভ চিরতরে বন্ধ হয়ে যাক।

এ মন্দির আমার আপনার সকলের। আপনাদের চলমান সার্বিক সহযোগিতায় মন্দির যেভাবে পরিচালিত হচ্ছে, আমাদের বিশ্বাস আগামী দিনগুলোতেও আপনাদের আরও বেশি সহযোগিতা পাবো। পূজার আয়োজনে যেসকল সদস্য, ভক্ত, স্বেচ্ছাসেবী দিনরাত আন্তরিক সহযোগিতার হাত প্রসারিত করেছেন, শ্রম ও আর্থিকভাবে সাহায্য করেছেন তাদের সকলকে বোর্ড অব ট্রাস্টিস্‌র পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

মা দুর্গার আশীর্বাদে সকলের জীবনে সুখ, শান্তি ও সমৃদ্ধি বয়ে আনুক— শরৎ উৎসবে এই আমাদের প্রার্থনা।

“মা দুর্গা কি জয়, মা দুর্গা কি জয়!”



বিনীত  
বোর্ড অব ট্রাস্টিস্‌  
বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির  
টরন্টো, কানাডা



## BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY & BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR TORONTO, CANADA

### শারদীয় দুর্গাপূজা ২০২৬ উপলক্ষে সম্পাদকের নিবেদন

শরতের আকাশে সাদা মেঘের ভেলা। কাশের দোলায় নরম হাওয়া। দূর থেকে ভেসে আসছে ঢাকের শব্দ। প্রকৃতি যেন আপন মনে জানিয়ে দিচ্ছে— মা আসছেন।

বছর ঘুরে আবার সেই প্রতীক্ষার অবসান। আবার ঘর সাজবে, আলো জ্বলবে, নতুন পোশাকের গন্ধে আর প্রিয়জনের হাসিতে ভরে উঠবে চারপাশ। দূরত্ব যতই থাক, পৃথিবীর যে প্রান্তেই আমরা থাকি না কেন, দুর্গাপূজার কয়েকটি দিন আমাদের মনকে ফিরিয়ে নিয়ে যায় সেই চেনা বাংলায়— শৈশবের উঠোনে, পুজোমণ্ডপের ভিড়ে, ঢাকের তালে আর আপনজনের উষ্ণতায়।

দুর্গাপূজো তাই কেবল একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠান নয়। এটি আমাদের স্মৃতি, সংস্কৃতি ও শিকড়ের সঙ্গে সম্পর্ক নবায়নের এক অনন্য উপলক্ষ। প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে যে ঐতিহ্য আমরা বহন করে চলেছি, এই উৎসব তারই এক জীবন্ত প্রকাশ। আর প্রবাসে এই দায় যেন আরও একটু বেশি। কারণ নতুন প্রজন্মের কাছে ভাষা, সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যকে পৌঁছে দেওয়ার সবচেয়ে আনন্দময় পথগুলির একটি হলো এই উৎসব।

কিন্তু উৎসবের প্রকৃত অর্থ কি শুধু আনন্দে?

মায়ের আরাধনায় আমরা শক্তির কথা বলি, অসুরবিনাশের কথা বলি, সত্য ও ন্যায়ের জয় কামনা করি। সেই শক্তি যদি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অন্যায়ের বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর সাহস না দেয়, সেই মানবিকতা যদি বিপন্ন মানুষের পাশে দাঁড়াতে না শেখায়, তবে আমাদের উৎসব কি সম্পূর্ণ হয়?

আজকের পৃথিবী দ্রুত বদলে যাচ্ছে। প্রযুক্তি আমাদের আরও কাছাকাছি এনেছে, অথচ কখনও কখনও মানুষে মানুষে দূরত্বও যেন বেড়েছে। মতের অমিল সহজেই বিভাজনে পরিণত হয়, সামান্য ভিন্নতাও কখনও কখনও অসহিষ্ণুতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এই সময়ে দুর্গাপূজো আমাদের আবার মনে করিয়ে দিতে পারে— একসঙ্গে থাকা মানেই একরকম হওয়া নয়; ভিন্নতার মধ্যেও সম্প্রীতি সম্ভব।

মা দুর্গার দশভুজ আমরা যে শক্তির প্রতীক দেখি, তার একটি হাত যেন আজ আমাদের দিকে বাড়ানো— অসহায়ের জন্য, বিপন্নের জন্য, একাকীর জন্য। আর একটি হাত যেন আমাদের শেখায়, নিজের ভয়কে জয় করে সত্য ও ন্যায়ের পথে এগিয়ে যেতে।

বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু কালচারাল সোসাইটি ও বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দিরের এই শারদোৎসব সেই মিলনেরই একটি ছোট্ট প্রয়াস। এখানে আমরা শুধু পূজো করি না; আমরা মিলিত হই, কথা বলি, আমাদের সন্তানদের শিকড়ের গল্প বলি, নতুন প্রজন্মের হাতে তুলে দিই আমাদের সংস্কৃতির উত্তরাধিকার। এই মিলনই আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি।

এবারের দুর্গাপূজো তাই শুধু আনন্দের না হয়ে— হোক মানবিকতারও উৎসব।

শুধু আলোকসজ্জা নয়— আমাদের মনও আলোকিত হোক।

শুধু প্রতিমার সামনে প্রণাম নয়— মানুষের প্রতি শ্রদ্ধা ও ভালোবাসাতেও যেন তার প্রকাশ ঘটে।

মা দুর্গার আগমনে আমাদের প্রত্যেকের জীবনে আসুক নতুন সাহস, নতুন আশা ও নতুন আলোর বার্তা। সমস্ত অশুভ, অন্ধকার ও বিভেদের বিরুদ্ধে আমরা যেন একসঙ্গে দাঁড়াতে পারি। প্রবাসের মাটিতে থেকেও আমাদের বাংলা ভাষা, সংস্কৃতি ও মানবিক মূল্যবোধ যেন আরও সমৃদ্ধ হয়ে পরবর্তী প্রজন্মের কাছে পৌঁছে যায়।

আসুন, এই শারদোৎসবে আমরা শুধু মাকে বরণ না করি— নিজেদের মধ্যকার ভালো মানুষটিকেও জাগিয়ে তুলি।

শুভ হোক শারদীয়া।

শুভ হোক আমাদের সকলের জীবন।

জয় মা দুর্গা।

বিনীত

সম্পাদক

বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির  
টরন্টো, কানাডা



## DURGA PUJA – 2026 SUB COMMITTEES

### CULTURAL SUBCOMMITTEE

1. Shebu Chowdary
2. Apu Das
3. Shubhash Roy
4. Arup Kumar Das
5. Debashish Deb Chowdhury
6. Imon Das
7. Nakul Dey
8. Angshuman Roy(Liton)
9. Tapan Kumar Sarkar
10. Madhav Karmaker

### DECORATION SUBCOMMITTEE

1. Rajesh Pramanik
2. Shukla Nath
3. Mihir Das

### MAGAZINE SUBCOMMITTEE

1. Suman Dhar
2. Biswajit Mitra
3. Bulbul Bhowmick
4. Ram Krishna Talukder
5. Bimal Chowdhury

### PRASAD SUBCOMMITTEE

1. Satyabrata Purkayastha
2. Dilip Kumar Saha
3. Anil Nath
4. Sajal Deb
5. Rajesh Pramanik
6. Aniruddha Bhadra
7. Palak Datta
8. Sabyasachi Chowdhury (Jishu)
9. Mrithunjoy Saha (Pappu)
10. Nandu Das
11. Mihir Saha

### PUBLICITY SUBCOMMITTEE

1. Shebu Chowdary
2. Apu Das
3. Biswajit Mitra
4. Debashish Deb Chowdhury

### PUJA MANAGEMENT SUBCOMMITTEE

1. Nirmal Kar
2. Shymal Bhattacharya
3. Miton Parial
4. Shubhash Roy
5. Ira Datta
6. Jhantu Debnath
7. Chanchal Saha
8. Shyamoli Debnath
9. Nabonita Chowdhury
10. Rajat Paul
11. Shukla Nath
12. Anita Sarker
13. Ratnajit Bhattacharya
14. Prajoy Debnath
15. Ajoy Banik
16. Mihir Saha
17. Sajeeb Saha
18. Kinku Das

### FINANCE SUBCOMMITTEE

1. Tapon Karmakar (Finance Secretary)
2. Bidhan Paul (Asst. Finance Secretary)
3. Ajoy Das
4. Bidhan Saha
5. Bikash Roy Chowdhury
6. Biswajit Mitra
7. Chanchal Kumar Saha

8. Chayan Das
9. Dilip Kumar Saha
10. Gupesh Chandra Saha
11. Joyanta Banik
12. Palak Datta
13. Pradyut Chakraborty
14. Profulla Chandra Debnath
15. Sabyasachi Choudhury
16. Satyabrata Purkayastha
17. Shyamol Sarkar
18. Apu Das (General Secretary-EC)
19. Shebu Chowdary (President-EC)

### CO-ORDINATING SUB-COMMITTEE

1. Bijit Roy
2. Ajoy Das
3. Nirmal Kar
4. Sabyasachi Chowdhury
5. Shubhash Roy
6. Rajat Paul
7. Pradyut Chakraborty
8. Chanchal Saha
9. Ashoke Debnath
10. Satyabrata Purkayastha
11. Anup Roy
12. Anil Nath
13. Sajal Deb
14. Ramapada Paul
15. Dilip K. Halder
16. Borendra Sanyal

### BHOG AND RITUAL SUB-COMMITTEE

1. Dilip K. Saha
2. Jhantu Debnath (Nirmal)
3. Ira Datta
4. Sukla Debnath
5. Biva Roy
6. Subana Das
7. Nabonita Chowdhury
8. Mousumi Deb Chowdhury (Jhuma)
9. Namita Paul
10. Sanchita Roy
11. Rima Datta
12. Krishna Dey
13. Gouri Dey
14. Bournia Dutta
15. Shyamoli Deb
16. Sanghamitra Das Gupta
17. Suparna Roy
18. Bornali Das
19. Shuvra Sarkar
20. Moni Roy Karmakar
21. Laboni Das

### DECORATION (STAGE/PROTIMA) SUB-COMMITTEE

1. Rajesh Pramanik
2. Sukla Debnath
3. Mihir Das
4. Mihir Saha
5. Bikash Ghosh
6. Pulak Dutta (Ashit)
7. Mrithunjoy Saha

### YOUTH AFFRIARS SUB-COMMITTEE

1. Mihir Saha
2. Palak Datta
3. Profulla Chandra Debnath
4. Rupayan Halder
5. Shptodeep Purkayshta



## দেবী অনুপূর্ণা তত্ত্বে ও তথ্যে

স্বামী উর্জিতানন্দ

“ঐশ্বর্য ও প্রাচুর্যের প্রতিমূর্তি দেবীর পাশে দণ্ডায়মান শিব ত্যাগ ও অনাসক্তির পূর্ণবিগ্রহ। ভারতীয় সংস্কৃতির বৈশিষ্ট্যই হলো ঐশ্বর্য ও অনাসক্তির সুষম সমন্বয়।”

সৌন্দর্যের সাগরস্বরূপা কান্তিময়ী মা অনুপূর্ণা কুঙ্কুমবর্ণা, চন্দ্রাভার ন্যায় জ্যোতিস্তরঙ্গময়ী, শ্রোতস্বিনীর উর্মিতুল্য চঞ্চলা! কুঙ্কুম ও অঙ্কুর দ্বারা সুবাসিতা দেবীর নীলকান্তমণিতুল্য সুদীর্ঘ নীলকুন্তলরাশি! পরিধানে বহু আদিত্যাগ্নি সদৃশ হিরণ্য বস্ত্র। রত্নখচিত সজ্জায় সজ্জিতা মায়ের অধরে চন্দ্রকিরণের লাবণ্য! তাঁর দক্ষিণ হস্তে স্বর্ণ ও বিচিত্র রত্নে খচিত দর্বি, বাম হস্তে সুমিষ্ট চরুপূর্ণ পাত্র। এছাড়াও রয়েছে মাল্য, পুষ্পক, পাশ ও অঙ্কুশ। দেবী অনুপূর্ণার এ হেন রূপই যুগ যুগ ধরে ভক্তহৃদয়ে চির জাগরুক! সুপ্রাচীন গ্রন্থসমূহে আলাদা করে অনুপূর্ণাপূজার উল্লেখ পাওয়া না গেলেও পরবর্তিকালের দক্ষিণামূর্তি সংহিতা, কৃষ্ণানন্দ আগমবাগীশ রচিত তন্ত্রসার, মার্কণ্ডেয়পুরাণ-এর কাশীখণ্ড, স্কন্দপুরাণ, দেবীভাগবত পুরাণ, কাশীপরিক্রমা, শারদাতিলকতন্ত্র, রত্নমালা, শিবরহস্য, অনুপূর্ণামন্ত্রসভা, মহাত্রিপুরসিদ্ধান্ত, কালিদাসের কুমারসম্ভবম্, অনুপূর্ণামালিনী-নক্ষত্রমালিকা, ভারতচন্দ্র রায়গুণাকর রচিত অনুদামঙ্গল কাব্য প্রভৃতি গ্রন্থে দেবী অনুপূর্ণা ও তাঁর পূজা সংক্রান্ত নানা কাহিনি ও তথ্য বিবৃত আছে। অনুপূর্ণা উপনিষদ-এ দেবীকে জ্ঞানের উৎস হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। তন্ত্রসার গ্রন্থের মতে তিনি দ্বিভূজা ও তাঁর পাশে কুবের কৃতাঞ্জলি হয়ে দাঁড়িয়ে থাকেন। কাশীর সুবিখ্যাত অনুপূর্ণামূর্তিটি আবার দক্ষিণামূর্তি সংহিতা অনুসারে চতুর্ভূজা।

চৈত্র মাসের শুক্লাষ্টমী তিথিতে সর্বপ্রথম দেবীর পূজা হয়েছিলো বলে আজও এই দিনটিতে মহাসমারোহে তাঁর পূজা হয়। সময়টি সবিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ। শরৎ, হেমন্ত, শীত বা বসন্ত নয়-মায়ের আবাহন হয় প্রখর গ্রীষ্মের শুরুতে সমগ্র প্রকৃতি আর প্রাণিকুল যখন ক্ষুধা-তৃষ্ণায় কাতর হয়ে ওঠে। দেবীর আগমনে সবকিছু সঞ্জীবিত হয় নব প্রাণস্পন্দনে। অনুপূর্ণার দু’পাশে থাকেন ভূমি আর শ্রী দেবী। ভূমি অর্থাৎ পৃথিবী আর শ্রী অর্থাৎ লক্ষ্মী।

### কাশীতে অনুপূর্ণাপূজার ইতিহাস

মহাতীর্থ কাশীর সঙ্গে বিশ্বনাথ ও অনুপূর্ণার চিরন্তন সম্পর্ক। প্রচলিত কাহিনি অনুসারে শিব ও পার্বতী কৈলাসে বেশ সুখেই ছিলেন। কিন্তু কবচী, কপদী, ভূজঙ্গভূষণ মহাদেবের সংসারে আর্থিক টানাপোড়েনে গুরু হলো দাম্পত্যকলহ। একদিন শিবের একটি কথায় নিদারুণ ক্রুদ্ধ হয়ে মা পার্বতী সখীদের সাথে পরামর্শ করে বিরূপাক্ষকে জন্ম করার অভিপ্রায়ে জগতের সব অনু হরণ

করে কাশীতে অধিষ্ঠিতা হলেন। অনুহীন ঘরে ঘরে গিয়ে কোনো ভিক্ষা না পেয়ে পথশ্রমে ক্লান্ত ও ক্ষুধার্ত প্রমথাদিগ মহাদেব তখন বিষুবল্লভা লক্ষ্মীর পরামর্শে কাশীধামে এসে দেবী অনুপূর্ণার সামনে ভিক্ষাপাত্র হাতে দাঁড়ালেন। দেবীর প্রদত্ত অনু খেয়ে পরম তৃপ্ত মৃত্যুঞ্জয়ের ইচ্ছাতেই কাশীতে প্রতিষ্ঠা হলো দেবী অনুপূর্ণার মন্দির। এই মন্দিরে অনুকূট উৎসব সুবিখ্যাত। কথিত আছে, শিবক্ষেত্র কাশীর পুরাধীশ্বরী অনুপূর্ণার কৃপায় সেখানে কেউ অভুক্ত থাকে না।

অদ্বৈতবাদী আচার্য শঙ্কর কাশীধামে মা অনুপূর্ণার সাক্ষাৎ দর্শন লাভ করেছিলেন। একবার অতি প্রত্যাশে মণিকর্ণিকার ঘাটে স্নান করতে যাওয়ার সময় তিনি দেখেন- ঘাটের কাছেই এক যুবতী তাঁর মৃত স্বামীর মাথাটি কোলে নিয়ে উচ্চৈঃস্বরে বিলাপ করতে করতে পথচলতি সকলের কাছে শবদাহের জন্য অর্থভিক্ষা করছেন। প্রত্যেকেই কোনো ভ্রক্ষেপ না করে চলে যাচ্ছে। শবটি আড়াআড়ি পথ জুড়ে এমনভাবে শোয়ানো রয়েছে যে, যাতায়াতের কারণে অনেকেই মৃতদেহটি ডিঙিয়ে পার হচ্ছে। আচার্য শঙ্কর এই দৃশ্য দেখে সদ্যবিধবা সেই যুবতীকে অনুরোধ করলেন শবটিকে একটু সরিয়ে নিতে। কিন্তু শোকনিমগ্না স্ত্রীলোকটি কোনো কথা না বলে কেঁদে চললেন। এদিকে বিপন্ন শঙ্করও বারংবার অনুনয়-বিনয় করতে থাকলে সহসা স্ত্রীলোকটি তীক্ষ্ণকণ্ঠে বললেন: “কেন, মহাত্মন! আপনি শবকে সরে যেতে বলুন না?” আশ্চর্যান্বিত শঙ্কর বললেন: “মা, শোকে কি আপনি অপ্রকৃতিস্থ হয়েছেন? শব কি কখনো সরে যেতে পারে? তার কি শক্তি আছে সরে যাওয়ার?” বিধবা রমণী প্রত্যুত্তরে বললেন: “কেন যতিবর! আপনার মতে তো শক্তিনিরপেক্ষ একমাত্র ব্রহ্মেরই জগৎকর্তৃত্ব। শব কেন সরবে না?” “সামান্য রমণীর মুখে এই তত্ত্বকথা শুনে আচার্য স্তম্ভিত হলেন আর মুহূর্তকাল পরেই দেখলেন যে, সেই রমণী অন্তর্হিত আর শবটিও নেই! বিস্ময়বিমূঢ় শঙ্কর এর রহস্য বোঝার জন্য গঙ্গার ঘাটে ধ্যানস্থ হতেই বুঝলেন, এই অলৌকিক লীলা স্বয়ং শ্রীবিদ্যারূপিণী অনুপূর্ণা রচনা করেছিলেন। অনুভব করলেন, বিশ্বজুড়ে সেই আদ্যাশক্তি মহামায়ার ইচ্ছাশক্তিই সবকিছুর মূলে। সকল দেবদেবী-সহ স্বয়ং ব্রহ্ম (নিরাকার পুরুষ)-এরও স্বরূপ চিন্তা করলে কিছু না কিছু অপূর্ণতা ধরা পড়বে, কারণ প্রলয়কালে সকলেই অভিভূত হয়ে পড়েন। একমাত্র পরম প্রকৃতিস্বরূপা দেবীই নিত্যজাহ্নতা নিত্যপূর্ণা। পরবর্তিকালে দেবীর কৃপাতেই শঙ্করাচার্য তাঁর অনুপম ভক্তিনিষ্পাত ‘অনুপূর্ণাষ্টোত্র’ রচনা করেছিলেন। পরিক্রমাকালে কোনো দেবতার মন্দিরে উপনীত হলে তিনি বিগ্রহকে প্রণাম না করে কেবলমাত্র হস্তধৃত দণ্ড দ্বারা দেবতার ফলককে স্পর্শ করতেন, কিন্তু দেবীমন্দিরে সাষ্টাঙ্গে দেবীকে প্রণাম করে ‘শ্রীযন্ত্র’ স্থাপন করে পূজা করতেন।



নিত্যসুন্দরসর্বাসী মা অন্নপূর্ণা একদা এক বধূর বেশে রামপ্রসাদের গৃহে গান শুনতে এসেছিলেন। সেই সময় রামপ্রসাদ গঙ্গাস্নানে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছেন বলে তাঁকে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে বলেন। গঙ্গাস্নানান্তে গৃহে ফিরে রামপ্রসাদ দেখেন, সেই বধূটি চলে গিয়েছেন এবং চণ্ডীমণ্ডপের দেওয়ালে লিখে গিয়েছেন: “আমি কাশীর অন্নপূর্ণা। তোর গান শুনতে এসেছিলাম! আর বেশি দেরি করতে পারলাম না। কাশীতে গিয়ে আমায় গান শুনিয়ে অসিস!” রামপ্রসাদ যথাসময়ে কাশীর উদ্দেশে রওনা হলেন। একদিন নিদ্রিত অবস্থায় স্বপ্ন দেখলেন, যেন কাশীর অন্নপূর্ণা স্বয়ং এসে বলছেন: “দেখ রামপ্রসাদ তোকে কাশীতে যেতে হবে না। আর কিছুটা পথ এগিয়ে গেলে একটা মন্দির দেখতে পাবি। আর সেই মন্দিরে আমি প্রতিষ্ঠিত হয়ে রয়েছে। তুই সেখানে গিয়ে আমায় গান শোনাতে আমি তোর কণ্ঠের গান শুনতে পাব।” রামপ্রসাদ লিখলেন তাঁর সেই বিখ্যাত গান—“আর কাজ কি আমার কাশী?/ মায়ের পদতলে পড়ে আছে, গয়া গঙ্গা বারাণসী ॥ হৃৎকমলে ধ্যানকালে, আনন্দসাগরে ভাসি ॥ ওরে কালীপদে কোকনদ, তীর্থ রাশি রাশি ॥”

### বঙ্গদেশে মা অন্নপূর্ণা

রায়গুণাকর ভারতচন্দ্র দেবী অন্নপূর্ণার মহিমা বর্ণনা করে *অন্নদামঙ্গল* কাব্য রচনা করেছিলেন। দেবী অন্নদা কীভাবে মহারাজা কৃষ্ণচন্দ্রের পূর্বপুরুষ ভবানন্দ মজুমদারকে কৃপা করে রাজ্য প্রদান করলেন তা সেখানে অপূর্ব কাব্যনৈপুণ্যের সঙ্গে বর্ণিত হয়েছে। মা অন্নপূর্ণা ভক্ত হরিহরের গৃহ থেকে ভবানন্দ মজুমদারের গৃহে যাচ্ছেন।

ঈশ্বরী পাটনী দেবীকে নদী পার করে দেওয়ার সময় তাঁর কৃপালাভ করে। পাটনীর সঙ্গে ভবানন্দ মজুমদারের দেখা হলে ঈশ্বরী তাকে জানান যে, স্বয়ং ঈশ্বরী অন্নপূর্ণা স্বমুখে বলেছেন—তিনি ভবানন্দের গৃহে স্থিতা হবেন। ভবানন্দের মনে তখনো অবিশ্বাস! তিনি ভাবছেন—এমন কী পুণ্য তাঁর দ্বারা সাধিত হয়েছে যে, মা স্বয়ং আসবেন তাঁর গৃহে! একদিন ভবানন্দ দেখলেন, তাঁদের মন্দিরের মেঝেতে একটা সুন্দর ঝাঁপি পড়ে রয়েছে। সেদিকে চোখ যাওয়া মাত্র আকাশবাণী ধ্বনিত হলো— “এই ঝাঁপি যত্নে রাখ কভু না খুলিবে।/ তোর বংশে মোর দয়া প্রধান থাকিবে ॥”<sup>৩</sup> মাইকেল মধুসূদন দত্ত ‘অন্নপূর্ণার ঝাঁপি’ কবিতায় লিখেছেন: “মোহিনী-রূপসী-বেশে ঝাঁপি কাঁখে করি’/ পশিছেন, ভবানন্দ, দেখ, তব ঘরে। অন্নদা! বহিছে শূন্যে সঙ্গীত-লহরী;—/ অদৃশ্যে অঙ্গরাচয় নাচিছে অম্বরে। দেবীর প্রসাদে তোমা’ রাজপদে বরি’/ রাজাসন, রাজছত্র, দেবেন সতুরে/ রাজলক্ষ্মী; ধন-স্রোতে তব ভাগ্য-তরী/ ভাসিবে অনেক দিন, জননীর বরে।/ কিন্তু চিরস্থায়ী অর্থ নহে

এ সংসারে;—/ চঞ্চলা ধনদা রমা; ধনও চঞ্চল;/ তবু, কি সংশয় তব, জিজ্ঞাসি তোমারে? / তব বংশ-যশঃ-ঝাঁপি-‘অন্নদা-মঙ্গল’-/ যতনে রাখিবে বঙ্গ মনের ভাগুরে’/ রাখে যথা সুধামৃতে চন্দ্রের মণ্ডল ॥”

### রূপে রূপান্তরে দেবী অন্নপূর্ণা

বিশ্বেশ্বরের চিত্তপ্রসাদকারিণী সাক্ষাৎ মহেশ্বরী মা অন্নপূর্ণা কৈলাস পর্বতের গুহা-নিবাসিনী, রূপান্তরে তিনিই গৌরী, উমা, শঙ্করী, কৌমারী! হৈমবতীরূপে তিনি হিমালয় বংশের পবিত্রতা বিধান করেছিলেন, সতীরূপে হয়েছিলেন দক্ষের ক্রন্দনের কারণ। তাই সাধক কবির লেখায় ধরা দিয়েছে—“তুমি অন্নপূর্ণা মা শ্যামাশ্যামা, কৈলাসেতে উমা, তুমি বৈকুণ্ঠে রমা,/ ধর বিরিঞ্চি-শিব-বিষ্ণুরূপ সৃজন-লয়-পালনে।” তিনি শম্বুর অবস্থাট্রয় অর্থাৎ ঈশ্বর,



ব্যারাকপুরে শ্রীরামকৃষ্ণের স্মৃতিবিজড়িত দেবী অন্নপূর্ণা

হিরণ্যগর্ভ ও বিরাট—এই তিনের নিত্য কারণ-স্বরূপা। যেকালে মৃত্যু থাকে না, অমরণও থাকে না, রাত্রি-দিবসের বোধ থাকে না, ব্রহ্ম যখন মায়ার সাথে অবিভাগাপন্ন থাকেন, সৃষ্টির পূর্বের সেই যে মহাপ্রলয়ের অন্ধকার—তাও তিনিই। আবার সৃষ্টির উৎসমুখ খুলে দিয়ে তিনি এই বিশ্বসংসার রচনা করেন বলে মা অন্নপূর্ণা ত্রিলোকের অধীশ্বরী, সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়রূপ তরঙ্গস্বরূপা। বেদার্থ-প্রকাশিনী, ওঙ্কারবীজের অক্ষররূপিণী, মেধাস্বরূপা অন্নপূর্ণা উদরে ব্রহ্মাণ্ড ধারণ করে দুই হাতে কালের মন্দির বাজাতে থাকেন। শ্রীশ্রীচণ্ডীতে দেবী বলেছেন— যতদিন না বৃষ্টি হয় ততদিন তাঁর শরীর থেকে উৎপন্ন জীবনরক্ষাকারী বিভিন্ন শাকের দ্বারা তিনি সমগ্র জগৎকে প্রতিপালন

করবেন। এজন্য তিনি ‘শাকম্বরী’ নামে খ্যাত হবেন। এই সদাশিবকুটুম্বিনী শাকম্বরীই একাধারে দেবী দুর্গা, পৃথিবীদেবী এবং অন্নদা-অন্নপূর্ণা। দুর্গাপূজাতে যে নবপত্রিকার পূজা হয়, তিনিও আদতে শাকম্বরী রূপেরই নয়টি গাছের পূজা।

### তত্ত্বে দেবী অন্নপূর্ণা

শ্রীশ্রীচণ্ডীতে বলা হয়েছে, আদ্যাশক্তি মহামায়া সর্বজীবের অন্তরে ‘ক্ষুধা’ ও ‘তৃষ্ণা’-রূপে বিরাজিত। অর্থাৎ এই পৃথিবীতে সমগ্র উদ্ভিদকুল ও প্রাণিকুল যে ক্ষুধা-তৃষ্ণায় কাতর, যার নিবৃত্তির জন্যই সকলের প্রাণপাত পরিশ্রম— সেই ক্ষুধা ও তৃষ্ণা দেবী মহামায়ারই একটি রূপ। এই ক্ষুধা বা তৃষ্ণা শুধু প্রাণধারণের জন্যই নয়— চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক অর্থাৎ আমাদের পঞ্চ ইন্দ্রিয়ই তৃষ্ণাকাতর। এই সমস্ত রকম ক্ষুধা ও তৃষ্ণার পিছনেই রয়েছেন তিনি। সেই হিসাবে তিনিই সকলের জীবনে প্রধান চালিকাশক্তি। আবার এই ক্ষুধা ও তৃষ্ণার নিবারণকর্ত্রীও তিনি, যখন তিনি ‘মাতৃরূপেণ সংস্থিতা’। ক্ষুধাতৃষ্ণার নিবারণে যে ‘শান্তি’



ও ‘তুষ্টি’ নেমে আসে মনে-তাও তিনি। এভাবে সমগ্র জগতে সবকিছুর মধ্যে তিনি অনুসৃত হয়ে রয়েছেন ওতপ্রোতভাবে। ইনিই দেবী অনুপূর্ণা। তিনি আনন্দিত মনে দশবক্র শিবকে পরমান্নদানে তৃপ্ত করছেন। দশবক্র অর্থাৎ দশটি আনন দশদিকের প্রতিচ্ছবি। ভিক্ষাপাত্র হাতে দেবাদিদেব মহাদেব তাই সমগ্র জগতের প্রতিনিধি। তিনি আনন্দে নৃত্যরত। এই আনন্দ নিছক উদরপূর্তির কারণে নয়, দেবী অনুপূর্ণা যে পরম অনু দান করছেন। এই অনুকে উপনিষদ বলছেন স্বয়ং ব্রহ্ম। তৈত্তিরীয়োপনিষদ-এর ব্রহ্মানন্দবল্লীতে জীবদেহের পঞ্চকোষের উল্লেখ আছে- যার মধ্যে স্থূলশরীরকে বলা হয়েছে অনুময়কোষ। বৃহদারণ্যকোপনিষদ-এ বলা হয়েছে- ‘অন্নে হীমানি সর্বাণি ভূতানি বিষ্টানি’ অর্থাৎ সমস্ত চরাচর জগৎ এই অন্নেই প্রতিষ্ঠিত। অনু এবং প্রাণই ব্রহ্ম। “অনুং ব্রহ্মেতি ব্যজানাং” অর্থাৎ অনুই ব্রহ্ম। সেই ব্রহ্মময় তেজের দ্বারা অনুপূর্ণার সন্তানরা ধীশক্তিসম্পন্ন, স্থিতধী, মহান আর কীর্তিমান হয়ে ওঠে। একারণেই শাস্ত্রবাক্য হলো- ‘অনুং বহু কুবীত, তদ্রতম’ অর্থাৎ প্রচুর অনু উৎপাদন আর সঞ্চয় ব্রতের মতো বলেই অন্নের কোনোরূপ নিন্দা করবে না- ‘অনুং ন নিন্দ্যাং’। ‘ব্রত’ শব্দটির অন্তর্নিহিত অর্থ হলো পূজা। ব্রহ্মময়ী দেবী অনুপূর্ণা ঐহিক অন্নের সঙ্গে সঙ্গে পারত্রিক পরমান্ন দান করছেন বলে তা পরিশেষে নির্মল আনন্দদায়িনী। এই আনন্দের সন্ধান আমাদের একান্ত কাম্য বলছেন উপনিষদ। পরিণামে অমৃতপানে জীবের পরিতৃপ্তি ঘটবে বলেই তার অন্তরে চিরজাগরুক বিচিত্র ক্ষুধার তাড়না। অনুব্রহ্মময়ী অনুপূর্ণার পূজার সার্থকতা আনন্দব্রহ্মময়ীকে লাভ করার মধ্যেই। বস্তুত, উপনিষদের তত্ত্বের আধারে সূত্রাকারে লুকিয়ে আছে অনুপূর্ণাপূজার রহস্য-সংকেত।

### শ্রীরামকৃষ্ণ-ভাবপ্রবাহে অনুপূর্ণা

বঙ্গদেশে একটি সুপ্রসিদ্ধ অনুপূর্ণা-মন্দির রয়েছে ব্যারাকপুর-টিটাগড় অঞ্চলে (এই অঞ্চলের প্রাচীন নাম চানক)- যার সাথে শ্রীরামকৃষ্ণের স্মৃতি জড়িত। রানি রাসমণির কনিষ্ঠা কন্যা জগদম্বা শ্রীরামকৃষ্ণের সম্মতিক্রমে এই মন্দির প্রতিষ্ঠা করেন ১৮৭৫ সালের ১২ এপ্রিল, চৈত্রসংক্রান্তির দিন। জমি নির্বাচন, ভিত্তিস্থাপন, মন্দিরপ্রতিষ্ঠা ও পরে ১৮৮২ সালে উলটোরথ উপলক্ষে মোট চারবার শ্রীরামকৃষ্ণ এখানে আসেন।

শ্রীরামকৃষ্ণ-পরিমণ্ডলে শ্রীমা সারদাদেবী সাক্ষাৎ অনুপূর্ণা। বিভিন্ন ঘটনায় তা প্রকাশিত। ব্রহ্মচারী অক্ষয়চৈতন্যের গ্রন্থ-সূত্রে জানা যায়, একবার মায়ের ভ্রাতুষ্পুত্রী নলিনী কাশী যাওয়ার জন্য বড় ব্যাকুল হয়েছে, মায়ের কাছে বারবার প্রার্থনা করছে। তখন অতি সুস্পষ্ট এক আত্মস্বরূপ-উন্মোচনকারী উত্তরে মা বলেছিলেন: “নলিনী, কাশী যাবার জন্যে ব্যস্ত হয়েচিস, কাশী কাশী কচ্চিস, কাশীর অনুপূর্ণা কি কথা বলছে?” শান্ত হলো নলিনী। শ্রীরামকৃষ্ণ কাশীপুরে থাকাকালীন তাঁর সন্ন্যাসী সন্তানদের যখন মাধুকরী করতে বলেছিলেন তখন নরেন, রাখাল, বাবুরাম প্রমুখ অনুপূর্ণাস্বরূপিণী মা সারদাদেবীর কাছ থেকেই প্রথম ভিক্ষা পেয়েছিলেন। ‘সর্বদেবদেবীস্বরূপিণী’ শ্রীমা সারদাদেবীই যে স্বয়ং অনুপূর্ণা, অনুদা- এই ভাবটি শ্রীরামকৃষ্ণ এভাবে ব্যক্ত ও প্রতিষ্ঠিত

করে গিয়েছিলেন। আবার কিরণচন্দ্র দত্তের আমন্ত্রণে মা একবার তাঁদের বাগবাজারের বাড়িতে অনুপূর্ণা পূজায় গিয়েছিলেন। স্বামী ধীরানন্দ পূজার সব আয়োজন করেন এবং মা নিজে শ্রীরামকৃষ্ণের পট ঠাকুরঘরে স্থাপন করে অনু-ব্যঞ্জনাদির ব্যবস্থা করতে নির্দেশ দিয়েছিলেন। পূজান্তে মা বলেছিলেন: “ঠাকুরকে ভোগ নিবেদন করে দেখি তিনি গ্রহণ করেছেন।” বিকালে বলরাম বসুর বাড়িতে ফেরার সময় পরিবারের সদস্যদের মা নির্দেশ দেন, তারা যেন দেবী অনুপূর্ণার সঙ্গে শ্রীরামকৃষ্ণের পূজা চালিয়ে যায়।

শ্রীমা কাশীর লক্ষ্মীনিবাসে অবস্থানকালে স্বামী অদ্ভুতানন্দজী (লাটু মহারাজ) একদিন বিশ্বনাথের পূজা দেওয়ার জন্য ফুল-বেলপাতা নিয়ে মন্দিরের উদ্দেশে রওনা দেন, কিন্তু বড় সড়কে এসেই মনে ভাবান্তর হওয়ায় তিনি সঙ্গীকে বললেন: “চলো, আগে মার কাছে যাই।” মায়ের ঘরের সামনে এসেই তিনি বিহ্বল হয়ে পড়লেন। তারপর কম্পিত কলেবরে মায়ের পাদপদ্মে পুষ্পাঞ্জলি দিয়ে নীরবে অশ্রুবিসর্জন করতে লাগলেন। মা তাঁর মাথায় হাত বুলিয়ে দেওয়ার পর মহারাজ মায়ের থেকে বিদায় নিয়ে বিশ্বনাথ-মন্দিরে গিয়েছিলেন। এ যেন কাশীপুরাধীশ্বরীকে দর্শন করে, তাঁর অনুমতি নিয়ে কাশীপতির দর্শনে যাত্রা করা! মায়ের কাছে কেউ এলেই তাঁর বাঁধাধরা কথাই ছিল- “বাবা আগে হাত-পা ধুয়ে কিছু খাও।” সন্তানের মুখে পরম মমতায় অনু তুলে না দিলে মায়ের প্রাণে যেন শান্তি আসতো না। এই সর্বপ্লাবী মাতৃস্নেহের অসংখ্য উদাহরণ মায়ের দিব্য জীবনের আনাচে-কানাচে মণিমুক্তার মতো ছড়িয়ে রয়েছে। স্বামী বিরজানন্দ লিখছেন : “শ্রীশ্রীমায়ের চরণপ্রান্তে উপনীত হইলাম। মা আমার চিবুকে হাত দিয়া চুম্বন করিলেন। আমাদের পাইয়া তাঁহার সে কি আনন্দ! কি করিবেন, কোথায় রাখিবেন, কি রান্না করিয়া খাওয়াইবেন যেন ভাবিয়া পান না! এইজন্য দিনরাত খাটিতে লাগিলেন। নানা ব্যঞ্জনাদি নিজ হাতে দুবেলা রাঁধিতে ব্যস্ত থাকিতেন...। মায়ের হাতের বাড়ী ভাত ও তরকারী (মাছচাটুই, যাহা ঠাকুর খাইতে খুব ভালবাসিতেন, কড়াইয়ের ডাল, পোস্ত-চচ্চড়ি প্রভৃতি) বলিয়া এবং মা নিজে আরও খাইবার জন্য পীড়াপীড়ি করিতেন- এইজন্য প্রায় দ্বিগুণ খাইয়া ফেলিতাম। সে রান্না কি যে সুস্বাদু ও মিষ্ট লাগিত তাহা বলা যায় না। যেন etherial-something (স্বর্গীয় কিছু); এখনো যেন মুখে লাগিয়া রহিয়াছে!”

### উপসংহার

জাগতিক দৃষ্টিকোণ থেকে ভবরোগহরা দেবী অনুপূর্ণার মধ্যে চিরায়ত মাতৃপ্রতিমার অপার করুণাসিন্ধু উদ্ভাসিত হয়েছে। ‘আমার সন্তান যেন থাকে দুধে ভাতে’- সংসারী ভক্তের এ হেন প্রার্থনায় মা সদা কল্যাণী, চির মঙ্গলা। ‘দৃঃস্বপ্নে’ ‘আতঙ্কে’ সকল সন্তানকে তিনি অসীম মমতায় রক্ষা করেন। তিনি যেমন সকল কামনার প্রেরয়িত্রী, তেমনি সকল বাঞ্ছিত বস্তুর প্রদায়িনীও তিনি! একাধারে তিনি ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ-দায়িনী। তাঁর কৃপাকটাক্ষে ঘড়রিপুর বিনাশে নর হয়ে ওঠে নারায়ণ। সকল দেবদেবীর মধ্যে মা অনুপূর্ণার মূর্তিবেশিষ্ট্য এই যে, তাঁর হাতে কোনো অস্ত্র নেই, কোনো বাহন নেই- বসে আছেন আমাদের চিরপরিচিতা স্নেহশীলা ঘরের মা



হয়ে। তাঁর কাছে যেতে আমাদের মনে কোনো ভয়-সংকোচ হয় না। আরো একটি বৈশিষ্ট্য লক্ষণীয়— তিনিই একমাত্র দানকর্মে নিরত। কয়েকজন দেবদেবীর মধ্যে বরাভয়দানের লক্ষণ থাকলেও সেটাই একমাত্র নয়। দেবী অনুপূর্ণা শুধু দানই করছেন, সেইসঙ্গে আমাদেরও শিক্ষাদান করছেন এমন মহৎ ব্রতে আত্মনিয়োগ করতে। ঐশ্বর্য ও প্রাচুর্যের প্রতিমূর্তি দেবীর পাশে দণ্ডায়মান শিব ত্যাগ ও অনাসক্তির পূর্ণবিগ্রহ। ভারতীয় সংস্কৃতির বৈশিষ্ট্যই হলো ঐশ্বর্য ও অনাসক্তির সুষম সমন্বয়।

পরিশেষে শঙ্করপ্রাণবল্লাভা দেবী অনুপূর্ণার কাছে আমরা ভিক্ষা প্রার্থনা করি জ্ঞান, বৈরাগ্য ও সিদ্ধি—

“অনুপূর্ণে সদাপূর্ণে শঙ্কর প্রাণবল্লাভে।  
জ্ঞানবৈরাগ্যসিদ্ধার্থং ভিক্ষাং দেহি চ পার্বতি ॥” □

#### তথ্যসূত্র

- ১। স্বামী অপূর্বানন্দ, আচার্য শঙ্কর, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১৩, পৃ. ৩২
- ২। দাশগুপ্ত, প্রণবকুমার, সাধককবি রামপ্রসাদ, পূর্ণ প্রকাশন, কলিকাতা, ১৩৬৭, পৃ. ৬৬-৭৮
- ৩। বন্দ্যোপাধ্যায়, ব্রজেন্দ্রনাথ, দাস, সজনীকান্ত (সম্পাদক), ভারতচন্দ্র-গ্রন্থাবলী, বঙ্গীয় সাহিত্য-পরিষৎ, কলিকাতা, ১৩৫৬, পৃ. ১৮৩
- ৪। দত্ত, মাইকেল মধুসূদন, চতুর্দশপদী কবিতাবলী, এম, সি, সান্যাল এণ্ড কোং, ১৯২২, পৃ. ৫

- ৫। সংগীত-সংগ্রহ, রামকৃষ্ণ মিশন বিদ্যাপীঠ, দেওঘর, ঝাড়খণ্ড, ২০০৯, পৃ. ১৫০
- ৬। শ্রীশ্রীচণ্ডী, ১১/৪৮-৪৯
- ৭। বৃহদারণ্যকোপনিষদ, ৫/১২/১
- ৮। তৈত্তিরীয়োপনিষদ, ৩/২, ৩/৭, ৩/৯
- ৯। ব্রহ্মচারী অক্ষয়চৈতন্য, শ্রীশ্রীসারদাদেবী, ক্যালকাটা বুক হাউস (প্রা.) লি., কলকাতা, ১৪১৫, পৃ. ১৩৪, পাদটীকা
- ১০। স্বামী পূর্ণাত্মানন্দ (সংকলক ও সম্পাদক), শ্রীশ্রীমায়ের পদপ্রান্তে, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৯৭, ৩য় খণ্ড, পৃ. ৭০৭
- ১১। চট্টোপাধ্যায়, চন্দ্রশেখর, শ্রীশ্রীলাট্ট মহারাজের স্মৃতিকথা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০২২, পৃ. ৪০৪-৪০৫
- ১২। স্বামী চৈতনানন্দ (সংকলিত), মাতৃদর্শন, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৮৭, পৃ. ৬
- ১৩। ভারতচন্দ্র-গ্রন্থাবলী, পৃ. ১৮২
- ১৪। স্বামী গভীরানন্দ (সম্পাদিত), শ্রবকুসুমাজলি, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১১, পৃ. ৩৬৩



মা দুর্গা সকলের মঙ্গল করুক

**Honesty is My Main Policy**

**Cell : 416 721 1497**

**E-mail : mitonkanti@yahoo.ca**



**MITON KANTI PARIAL**  
**M. Com., Smrititirtha**

- Mortgage Agent & Real Estate Sales Person
- Accountant and Tax Consultancy
- Hindu Priest and Pandit



## পঞ্চ সতীপীঠে ‘মূর্তমহেশ্বর’

চিন্ময়ীপ্রসন্ন ঘোষ

“যদিই বা স্নেহরা আমার মন্দিরে ঢুকে আমার প্রতিমা অপবিত্র করে, তোর তাতে কি? তুই আমাকে রক্ষা করিস? না আমি তোকে রক্ষা করি?” সুতরাং আমার আর স্বদেশপ্রেম বলে কিছু নেই, এখন আমি ছোট শিশু।”

### শিবস্বরূপ স্বামীজী

‘মূর্তিমান মহেশ্বর’ নরদেহী স্বামী বিবেকানন্দ। কাশীর বীরেশ্বর শিবের পূজা করে তাঁর মা ভুবনেশ্বরী দেবী তাঁকে পুত্ররূপে পেয়েছিলেন। কাশীতে তাঁর আত্মীয়াকে চিঠি লিখে তিনি রোজ বীরেশ্বর-শিবমন্দিরে পূজা, নৈবেদ্য ও প্রার্থনাদির ব্যবস্থা করেন। এদিকে সিমলাপল্লীর বাড়িতে একান্ত মনে জপ-ধ্যান, উপবাস ও কৃচ্ছসাধনও চলতে লাগল। একদিন পূজা-প্রার্থনাদির পর ক্লান্তদেহে শুয়ে আছেন। নিস্তব্ধ রাত্রি। হঠাৎ দেখলেন, জটাজুটমণ্ডিত জ্যোতির্ময় তুষারধবল মহাদেবের মূর্তি তাঁর সামনে আবির্ভূত। দেবাদিদেব সমাধি থেকে উঠে পুরুষ-শিশুর আকার ধারণ করলেন। যেন ভুবনেশ্বরীর নিজসন্তান। আনন্দে ভরে গেল ভুবনেশ্বরীর হৃদয়। নিদ্রাভঙ্গ হলো। স্বপ্ন নাকি সত্যের পূর্বাভাস? শিব, শিব! তুমি কতভাবেই না ভক্তের প্রার্থনা পূরণ করে থাক। দর্শনের কয়েক মাস পর ভুবনেশ্বরী সত্যিই পুত্রলাভ করলেন। আর সেদিনটাও পৌ-সংক্রান্তি মকরস্নানের দিন। গঙ্গার ঘাটে ঘাটে চলছে মকরস্নান। গঙ্গাসাগরে মকর মেলা। ১৮৬৩-র ১২ জানুয়ারি। ভুবনেশ্বরী পুত্রের নাম রাখলেন বীরেশ্বর। সেদিন থেকে সংক্ষেপে তিনি হলেন আদরের ‘বিলে’। আর পরে সর্বসাধারণের জন্য পোশাকী নাম হলো ‘নরেন্দ্রনাথ’। হবে না, তিনি যে নরদেহে স্বয়ং পরমেশ্বর, ‘নরশ্রেষ্ঠ’ তো হবেনই!

নরেন্দ্রনাথের জন্ম সম্পর্কে ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণের দর্শন ও অনুভব তাঁর শিবস্বরূপত্ব প্রমাণ করে, স্বামী সারদানন্দ বিরচিত ‘শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণলীলাপ্রসঙ্গ’-এর পাতায় তাই অনুপম ভাষায় উপস্থাপিত। অখণ্ডের ঘরে দিব্য জ্যোতির্ঘনতনু সাতজন প্রবীণ ঋষি সমাধিস্থ হয়ে বসে আছেন। অদ্ভুত দেবশিশু এঁদের অন্যতমের কাছে নেমে কণ্ঠদেশ আলিঙ্গন করে বলতে লাগল : আমি যাচ্ছি, তোমাকে আমার সঙ্গে যেতে হবে।” প্রেমপূর্ণ নয়নে ঋষি শুধু তাকালেন। দেবশিশুকে দেখতে দেখতে আবার সমাধিস্থ হলেন। দেবশিশু দেখলেন, তাঁর শরীর মনের একাংশ উজ্জ্বল জ্যোতির আকারে বিলোমমার্গে ধরাধামে অবতরণ করছে। নরেন্দ্রকে দেখামাত্র ঠাকুর দক্ষিণেশ্বরে বুকেছিলেন ‘এ সেই ব্যক্তি’। আবার অন্যত্র ঠাকুর বলেছেন, “দেখলুম একটি উজ্জ্বল আলো উত্তরের আকাশ থেকে উঠে ক্রমশ কলকাতার দিকে এগোতে লাগলো। তারপর সেই

আলো ওখানেই মিলিয়ে গেল।” নরেন্দ্রনাথের জন্ম সেই আলোর থেকেই। কাশীর বীরেশ্বর শিবই কলকাতায় জন্মগ্রহণ করেছেন।

নরেন্দ্রনাথের বাল্যকালের দূরস্তপনা ও ‘শিব শিব’ বলে মা ভুবনেশ্বরীর মাথায় জল ঢালা, ধ্যান ধ্যান খেলা, চিলেকোঠায় ধ্যানস্থ নরেনের সামনে সাপের ফণা তুলে দাঁড়ানো, পরে দক্ষিণেশ্বরে ঠাকুরের ঘরে ঠাকুরের দক্ষিণপদ তাঁর অঙ্গে স্থাপন করা ও তাঁর অপূর্ব উপলব্ধি বলাই বাহুল্য তাঁর শিবস্বরূপত্ব প্রকটিত করে। পরে আমরা দেখি, রাজা মহারাজ ও তাঁর অন্য গুরুভাইয়েরা তাঁর শিবস্বরূপত্বের পরিচয় ব্যক্ত করেছেন। স্বামীজীর শিষ্যগণও এ সম্পর্কে তাঁদের অভিজ্ঞতা ব্যক্ত করেছেন। শিব হয়েই স্বামীজী ‘শিবজ্ঞানে জীবসেবা’র মহামন্ত্র জগৎকে শুনিয়েছেন। এ প্রবন্ধে আমরা সেই শিবের সতীপীঠ পরিক্রমার পুণ্য প্রসঙ্গ তুলে ধরার প্রয়াস রাখব। এ যেন শিব ও শক্তির সম্মিলনের অনুপম ইহলীলা।

### অমরনাথ

মহাতীর্থ অমরনাথকে আমরা সাধারণত শৈবক্ষেত্র বলে জানি। তবুও সতীপীঠের আলোচনায় অমরনাথের নাম এসে যায়। পীঠনির্ণয় তন্ত্রানুযায়ী ‘কাশ্মীরে কণ্ঠদেশস্থ ত্রিসঙ্কেতের ভৈরবঃ / মহামায়া ভগবতী গুণাতীত বরপ্রদা ॥’ কাশ্মীরের কোন্ জায়গায় সতীর কণ্ঠ পড়েছিল তা জানা যায় না। এ কারণে কাশ্মীরের তিন প্রধান তীর্থক্ষেত্রেই সতীপীঠ বলে দাবি করা হয়। অমরনাথ, ক্ষীরভবানী ও শারদাপীঠ। কাশ্মীরের আরেক সতীপীঠ ক্ষীরভবানীর মতো এই অমরনাথেও শিষ্য-শিষ্যা পদার্পণ করেছেন মূর্তমহেশ্বর স্বামী বিবেকানন্দ। এর তীর্থমাহাত্ম্যকে আরো প্রকট করেছেন তাঁর উচ্চ আধ্যাত্মিক ব্যক্তিত্বের কিরণছটায়।

অমরনাথ সতীপীঠ কিনা এ নিয়ে তাত্ত্বিক পণ্ডিতদের মধ্যে নানা বিতর্ক সংশয় রয়েছে। শাক্তপীঠ হিসাবে অমরনাথের ধারণা ষোড়শ শতাব্দীতে ছিল না। মোঘল সম্রাট আকবরের আমলে ঐতিহাসিক আবুল ফজলের আলোচনায় সে কথা পরিস্ফুট। বলছেন : “মহামায়াকে লোকে বলে মহাদেবের পত্নী। অবশ্য শাক্ত পণ্ডিতেরা মহামায়াকে বর্ণনা করেন শিবের শক্তি বলে। তাঁর নিজের ও তাঁর স্বামীর প্রতি অসম্মান লক্ষ্য করে মহামায়া স্বহস্তে নিজের দেহ কর্তন করেন খণ্ড খণ্ড করে। তাঁর বিখণ্ডিত দেহটি ছড়িয়ে পড়ে দেশের চারটি অংশে। মস্তিষ্ক আর অন্যান্য কিছু অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পড়ে কাশ্মীরের উত্তর পর্বতশীর্ষে কামরাজের কাছে। এই চিহ্নগুলিকেই বলা হয় শারদা।” এ বর্ণনানুযায়ী শারদাপীঠই সতীপীঠের মাহাত্ম্য দাবি করতে পারে। শারদাপীঠ ও ক্ষীরভবানীর মন্দিরে সতীপীঠের কুণ্ড দেখতে পাওয়া যায়। কিন্তু শারদাপীঠে ভৈরবের অস্তিত্ব নেই। আমরা জানি, যেখানে শিব, সেখানেই শক্তি। তাই অমরনাথে শিব ও শক্তির সম্মিলন দেখে একে সতীপীঠের মর্যাদা দেওয়া চলে।



যাই হোক, এই গুহাতীর্থ অমরনাথ অতি প্রাচীন হলেও বারংবার লোকচক্ষুর আড়ালে চলে গেছে। এ এক অদ্ভুত বৈশিষ্ট্য!

পুরাকালে এই কাশ্মীরী উপত্যকায় দানবদের দৌরাত্ম্য ছিল। মহামুনি কাশ্যপের আরাধনায় সন্তুষ্ট হয়ে ভগবতী তাঁকে বরপ্রদান করেন। বরলাভ করে কাশ্যপ কাশ্মীর থেকে দানবদের বিতাড়িত করলেন। পাহাড় কেটে আনলেন জল। শস্যশ্যামলা হলো উপত্যকা। এর নাম হলো কাশ্যপমার বা কাশ্যপেপুর। এই নাম থেকে কালে ‘কাশ্মীর’ নামের উৎপত্তি। ভগবতীর কৃপায় কাশ্যপ কাশ্মীরকে বাসযোগ্য করে নাগরাজ তক্ষকের হাতে সমর্পণ করেন। তারপর তিনি অযোধ্যায় ফিরে যান। এই তক্ষকের সময় কাশ্মীরে এলেন ভৃগু ঋষি। ঋষি ভৃগুই অমরনাথে বিখ্যাত পবিত্র গুহার সন্ধান পান। তুষারলিঙ্গ দর্শন করে তক্ষককে একটি দণ্ড দিয়ে তিনি অমরনাথ দর্শনে পাঠান। দণ্ড হাতে থাকলে তীর্থপথে হঠাৎ কোনো বিপদ আসবে না। তাই আজও অমরনাথ যাত্রায় সেই দণ্ড ব্যবহৃত হয়ে চলেছে। ভৃগুমুনি নিয়ম করলেন শ্রাবণী চতুর্থীতে যাত্রা শুরু হবে। আর শ্রাবণী পূর্ণিমায় হবে তুষারলিঙ্গ দর্শন। এ দর্শনে মানুষ অমরত্ব লাভ করবে। তাই এর নাম গুহাতীর্থ অমরনাথ। ভৃগুমুনির প্রবর্তিত নিয়ম মেনে আজও দেবদণ্ড বা ছড়ি সমুখে রেখে যাত্রীরা যাত্রা করেন। ছড়িটি থাকে এক সন্ন্যাসী সম্প্রদায়ের কাছে। তাঁরাই যথাবিধি ছড়িটিকে স্নান করিয়ে যাত্রীদের পথ দেখান।

মহর্ষি ভৃগু এই তীর্থকে জাগ্রত করলেও বেশ কিছুদিন এই দুর্গম তীর্থকে ভুলে থাকে মানুষ। আবার শিবাবতার আদি শঙ্করাচার্য এই গুহাতীর্থ দর্শন করে এর মাহাত্ম্য জনসমক্ষে তুলে ধরলেন। শুরু হলো তীর্থযাত্রা।

সপ্তদশ বা অষ্টাদশ শতাব্দীর প্রথম দিকে আমরা আবার এই অমরতীর্থকে ভুলে যাই। তৃতীয়বার এর আবিষ্কর্তা এক গুর্জর মেষপালক আক্রামবাট মল্লিক। মেষ চরাতে চরাতে তাঁর একটি মেষ হারিয়ে যায়। খুঁজতে গিয়ে তিনি আবিষ্কার করলেন এই তুষারলিঙ্গ। ১৮১৯ খ্রিস্টাব্দে বিখ্যাত পণ্ডিত হরদাস টিকু এই তীর্থযাত্রা জনপ্রিয় করে তুললেন। অদ্যাবধি সেই যাত্রা অব্যাহত।

অমরনাথের নৈসর্গিক সৌন্দর্য অতুলনীয়। পাশ দিয়ে বয়ে গেছে নীলগঙ্গা। শিব থাকবেন, গঙ্গা থাকবে না! কিন্তু এ গঙ্গার জল ঘোলা নয়, নীলাভ। এর কারণও রয়েছে। শিব ও পার্বতীর অপূর্ব প্রেমলীলার সাক্ষ্য এই নীলগঙ্গা। একদিন শিব ও পার্বতী গল্প করতে করতে অপূর্ব এক খেলায় মেতে উঠলেন। চঞ্চলা পার্বতী এক শৃঙ্গ হতে আরেক শৃঙ্গে লাফিয়ে লাফিয়ে চলতে লাগলেন। শেষে বসে পড়লেন এক শিলাখণ্ডে। আর মহাদেব তাঁকে খুঁজতে খুঁজতে ঐ শিলাখণ্ডে উপবিষ্ট দেখে চুপিসারে গিয়ে পেছন থেকে তাঁর চোখ দুটো চেপে ধরলেন। নীল কাজলে আবৃত ছিল পার্বতীর দুই চোখ। কজ্জলসজ্জা বিশৃঙ্খল হলো। গঙ্গার জলে চোখ ধুয়ে ফেললেন দেবী। নীল কাজল মিশে গেল জলে। নদীর জল হলো নীলচে। আর তার থেকে নাম হলো নীলগঙ্গা।

এ তো হলো, কিন্তু তুষারলিঙ্গের নাম অমরনাথ হলো কীভাবে? পুরাণে এর কারণ বর্ণিত হয়েছে অপূর্ব সুন্দর একটি ঘটনায়।

কৈলাসে শিব-পার্বতীর সুখের সংসার। হঠাৎ একদিন নারদ এসে উপস্থিত শিব-পার্বতীর কাছে। মধুর কলহ সৃষ্টিতে তাঁর খুবই আগ্রহ। পার্বতীকে প্রশ্ন করলেন, ‘দেবী, আপনার স্বামীর গলায় যে মুণ্ডমালা, ওতে কার মুণ্ড রয়েছে বলুন তো?’ পার্বতী শুনে অবাক। বললেন : ‘মুণ্ডগাঁথা রয়ে জানি কিন্তু কার মুণ্ড তা তো জানি না।’ মৃদু হেসে নারদ বললেন, ‘দেবী, ওগুলি যে আপনার মুণ্ড। পূর্ব পূর্ব জন্মে যে যে দেহ ধারণ করেছিলেন, সেই দেহগুলির মুণ্ড শিবশঙ্কর গলায় পরে আছেন। দেবী, ভোলানাথ যে অমর। আপনি তো অমর নন। আপনাকে জন্মগ্রহণ করতে হয়। শিব নিজে অমর হয়েও আপনাকে তো অমর করেননি।’ নারদ চলে গেলেন। অভিমানে পার্বতীর চোঁট ফুলে উঠল। শঙ্কর ফিরে এসে পার্বতীকে দেখেই বুঝতে পারলেন। নিশ্চয়ই নারদের কাজ। পার্বতীকে নানাভাবে তুষ্ট করার চেষ্টা করলেন শিব। পার্বতী বললেন, ‘প্রভু, আপনি আমাকে এমন উপদেশ দেন যা শুনলে অমর হয়ে যাব।’ শিব বললেন : ‘বেশ। কিন্তু উপদেশ দানের জন্য নির্জন স্থান চাই। কারণ এ উপদেশ যে শুনবে সে অমর হয়ে যাবে।’ এই বলে শিব হিমালয়ের মধ্যে নির্জনতম স্থান অনুসন্ধান করতে লাগলেন। এলেন অমরনাথ গুহার কাছে। ত্রিশূল দিয়ে বিরাট গুহা সৃষ্টি করলেন। শিব-পার্বতী একাসনে বসলেন। শিব বললেন : ‘শোন পার্বতী, আমি সমাধিমগ্ন হয়ে সৃষ্টিরহস্য বলে যাব। তুমি হুঁ হুঁ করে সাড়া দেবে। তবেই বুঝবো, তুমি আমার কথা শুনছ।’ পার্বতী কিন্তু কিছুক্ষণ শোনার পরে ঘুমের কোলে চলে পড়লেন।

এদিকে এক ঋষি কুপিত হয়ে কোনো কারণে এক ধার্মিক রাজাকে শাপ দিয়েছিলেন। ‘তুমি তোতাপাখি হয়ে জন্মগ্রহণ কর।’ ক্ষমা প্রার্থনা করলে রাজাকে ঋষি বললেন : ‘দেখ, অভিশাপ বৃথা হবে না। তবে কোনো এক সময় শিব এক নির্জনস্থানে অমরত্বের উপদেশ দান করবেন। তুমি তা শুনে অমর হবে।’ এই শাপগ্রস্ত তোতা তখন গুহামধ্যে ছিল। সে ‘হুঁ হুঁ’ সাড়া দিতে লাগলো। মহাদেব ভাবলেন, পার্বতী শুনছেন। মাস গেল, বছর গেল, যুগ গেল। উপদেশদান শেষ করে শিব দেখলেন, পার্বতী নিদ্রাচ্ছন্ন। ‘দেবী, তোমায় এতদিন ধরে যা যা বললাম, শুনছে তো?’ পার্বতী দুঃখিত হয়ে বললেন : ‘না প্রভু, আমি কিছুই শুনিনি।’ ‘তবে শুনল কে?’ কে ‘হুঁ হুঁ’ করে সাড়া দিয়ে গেল? চারিদিকে তাকালেন, দেখলেন এক তোতাপাখি। ত্রিশূল তুলে তাকে বধ করতে গেলেন। তোতা উড়ে চললো। উড়তে উড়তে বদরিকা তীর্থে এলো। সেখানে ব্যাসদেবের পত্নী নদীতটে মুখ তাঁ করে তর্পণ করছেন। ভয়ে তোতা ঢুকে গেল মুখগহ্বরে। সতী স্ত্রীর শরীরে আশ্রয় নেওয়ায় শিবের আর কিছু করার থাকলো না। পরে এই তোতাই ব্যাসপুত্র শুকদেব হয়ে জন্ম নিলেন। আর শিব ঐ গুহায় অমরনাথ নামে বিরাজ করতে লাগলেন।

পৌরাণিক কাহিনী অনুসারে এখানে মহাদেব অমরত্বের বরদান করেন। মূল লিঙ্গের পাশে রয়েছে বরফে তৈরি দুটি ছোট লিঙ্গ। একটি পার্বতীর ও দ্বিতীয়টি মহাগণেশ বলে পূজা পান। গুহার শেষপ্রান্তে বরফের শিবলিঙ্গ ও গৌরীপট দেখা যায়। গৌরীপট প্রায় বারো ফুট লম্বা, তিন ফুট চওড়া, দু’ফুট উঁচু। আর এর উপরে



অদ্ভুত সুন্দর শ্বেতশুভ্র তুষারলিঙ্গ। চন্দ্রকলার হাসবৃদ্ধির সঙ্গে এই তুষারলিঙ্গ বাড়ে কমে। পূর্ণিমাতে পূর্ণাবয়ব লিঙ্গে পরিণত হয়। কৃষ্ণপক্ষ হলেই তা গলতে থাকে।

এই অমরনাথ দর্শনে চলেছেন স্বামীজী ঠিক অপর দশজন সাধুর ন্যায়-তাদের সঙ্গে মিলেমিশে, নিয়ম ও আচার-বিচার নিষ্ঠাসহ পালন করেন। দিনে একবার আহার করেন, মন্ত্রজপে দীর্ঘকাল কাটান। স্নানাদি করেন। কখনো সদালাপ কখনও বা মৌন থাকেন। ২ আগস্ট, ১৮৯৮ জ্যোৎস্নালোকে রাত দুটোর সময় ছাউনি থেকে অমরনাথ গুহাভিমুখে যাত্রা। গুহায় পৌঁছতে সূর্যোদয় হলো। নীলগঙ্গায় স্নান করে আধঘণ্টা পরে শীতে কাঁপতে কাঁপতে স্বামীজী গুহায় প্রবেশ করলেন। পরনে কৌপীন ছাড়া অন্য বস্ত্র নেই। বিশাল তুষারলিঙ্গ সম্মুখে দাঁড়িয়ে আছেন। সাক্ষাৎ মহাদেবের প্রত্যক্ষ দর্শনে ধন্য হয়েছেন। কয়েকবার সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করে হঠাৎ দ্রুতবেগে বাইরে বেরিয়ে এলেন। তাঁর বদনমণ্ডল তখন রক্তবর্ণ। শিবলোকের দ্বার যেন তাঁর চোখের সামনে খুলে গেছে। তিনি দেবাদিদেবের শ্রীচরণ স্পর্শ করেছেন। পরে বলেছিলেন যে পাছে মূর্তিত হয়ে পড়েন, এজন্য নিজেকে শক্ত করে ধরে রাখতে হয়েছিল।

আধঘণ্টা পরে নিবেদিতা ও এক নাগা বন্ধুর সঙ্গে জলযোগে বসে স্বামীজী নিবেদিতাকে বলছেন : “আমি কি আনন্দই উপভোগ করেছি! আমার মনে হচ্ছিল যে, তুষারলিঙ্গটি সাক্ষাৎ শিব! সেখানে পাণ্ডা ছিল না। কোন ব্যবসা ছিল না। কেবল নিরবচ্ছিন্ন পূজার ভাব। আর কোন তীর্থক্ষেত্রেই আমি এত আনন্দ উপভোগ করিনি।” পরে বলেছিলেন-সেই চিত্ত বিহ্বলকারী দর্শন যেন তাঁকে স্বীয় ঘূর্ণাবর্তের মধ্যে টেনে নেবে বলে মনে হচ্ছিল। এ প্রসঙ্গে ঠাকুরের কথা স্মরণে আসে : “ও যখন নিজেকে জানতে পারবে, তখন এ শরীর রাখবে না।”<sup>১</sup>

তীর্থযাত্রার দৈহিক কষ্ট, অন্তরের অনুভূতি এমন চরম পর্যায়ে চলে গেছিল যে ডাক্তারের মতে তাঁর হৃৎপিণ্ডের গতি রোধ হয়ে যেত। কিন্তু তার বদলে তাঁর হৃদয়যন্ত্রটি বড় হয়ে গেছিল। গুহার বাইরে এসে পায়রা দেখেছিলেন বিবেকানন্দ। শিষ্যদের একান্তে বলেছিলেন, তীর্থদেবতা তাঁকে বরদান করেছেন। ইচ্ছামৃত্যুর বর। বলা হয়, অমরনাথকে দেখার পরে পায়রা দেখলে মনস্কামনা পূর্ণ হয়। তাই হয়েছিল।

### ক্ষীরভবানী

সতীর কণ্ঠদেশ ঠিক কাশ্মীরের কোন্ জায়গায় পড়েছিল তার কোনো নির্দিষ্ট তথ্য মেলেনি। তাই সতীপীঠ হিসাবে কাশ্মীরের ক্ষীরভবানী মন্দিরকেও অনেকে চিহ্নিত করেছেন। শ্রীনগর থেকে তিন মাইল দূরে এ মন্দির। নৌকা করে যেতে হয়।

ত্রৈতাযুগে রাক্ষসরাজ রাবণের গৃহে প্রতিষ্ঠিত ছিলেন দেবী ভবানী। শোনা যায় যে, ক্ষীরভবানী মন্দিরের স্থাপনা, রামভক্ত হনুমানজী করেছিলেন। রাবণ ছিলেন মায়ের বড় ভক্ত। জপ ও তপস্যা দ্বারা তিনি দেবীকে সন্তুষ্ট করেছিলেন। কিন্তু ক্রমে তাঁর অহঙ্কার বাড়তে থাকে। তিনি কামাসক্ত ও দুষ্টচরিত্র হয়ে যান। রামজায়া সীতাকে অপহরণ করলে দেবী ক্ষোভে ফেটে পড়েন।

নিজের স্থান ছেড়ে অন্যত্র যাবেন স্থির করেন। পবনপুত্র হনুমানকে নিজমূর্তি লক্ষা থেকে অনেক দূরে নিয়ে যেতে বলেন। দেবীর আজ্ঞায় হনুমানজী এখানে স্থাপনা করলেন মা ভবানীকে।

মহারাজ প্রতাপ সিং তাঁর ধ্যান অনুসারে এখানে পাথরের মূর্তি প্রতিষ্ঠিত করেন। মুসলিম শাসনে কাশ্মীরের অন্যান্য তীর্থের মতো ক্ষীরভবানীও লুপ্ত হয়ে যায়। বহুদিন পরে তাপলু নামে এক কাশ্মীরী ব্রাহ্মণ পণ্ডিত এই তীর্থ উদ্ধার করলেন। আর সতীকুণ্ডের উদ্ধার করেন কাশ্মীরের আরেক পণ্ডিত বৃদ্ধলাল ধর। কুণ্ডের মধ্যে মূর্তি ও মন্দির আবিষ্কার করলেন তিনি। ১৯১২ সালে এই মন্দির মহারাজা হরি সিং পুনর্নির্মাণ করে দেন। প্রতিটি সতীপীঠের মতো এখানেও একটি কুণ্ড দেখা যায়। কুণ্ডটি দশ-পনেরো ফিট গভীর, ত্রিশ ফুট সমচতুষ্কোণ। এ কুণ্ডে ভক্তেরা জমা-ক্ষীর দান করেন। তাই দেবীর নাম হয়েছে ‘ক্ষীরভবানী’। এ প্রসঙ্গে ওড়িশ্যার বালেশ্বরের কাছে ক্ষীরচোরা গোপীনাথের মন্দিরও স্মৃতিপটে ভেসে আসে। মন্দিরে সাদা পাথরের শিবলিঙ্গ। আর তার পাশে কালো পাথরের ভবানী মূর্তি। দেবীমূর্তি কাপড়ে আবৃত থাকেন। কুণ্ডটি বড় আশ্চর্যরকমের। যে জল আছে তা নানা রঙ পাষ্টায়। লাল, সবুজ, নীল হয়ে যায় কখনও কখনও। বিজ্ঞান এখনো এর কারণ খুঁজে পায়নি। তবে কালো রঙ বা লাল রঙ হলে স্থানীয়রা অশুভ লক্ষণ বলে মনে করেন। প্রতি জ্যৈষ্ঠ মাসের শুক্লা ষষ্ঠীতে এখানে মেলা হয়। দুর্গা সপ্তসতী ও ভাবনী সহস্রনামের মাধ্যমে দেবীকে নিত্য আরাধনা করা হয়।

১৮৯৮ সালে পাশ্চাত্য ভ্রমণের পরে বিদেশী শিষ্যশিষ্যাাদের নিয়ে অমরনাথের পথে স্বামীজী একাকী এই মন্দিরে যান। সেখানে নির্জনে ৭ দিন তপস্যা করেন। ৩০ সেপ্টেম্বর তিনি একাকী ক্ষীরভবানী দর্শনে যান। বলে যান, কেউ যেন তাঁর পশ্চাদনুসরণ না করে। সেদিন থেকে ৬ অক্টোবর পর্যন্ত তিনি অনুপস্থিত ছিলেন। বিকেলে দেখা গেল, স্বামীজীর নৌকা উজান বেয়ে শিষ্যাদের বজরার দিকে আসছে। নৌকার বাঁশের খুঁটি ধরে দাঁড়িয়ে আছেন। একহাতে কতকগুলি হলুদ ফুল। নৌকা কাছে এলে তিনি বজরায় প্রবেশ করলেন। গাঁদাফুলের মালাটি সকলের মাথায় ছুঁইয়ে আশীর্বাদ করলেন। অবশেষে মালাটি একজনের হাতে দিয়ে বললেন, ‘এটি আমি মাকে নিবেদন করেছিলাম।’ হেসে বললেন : “আর ‘হরি ওঁ’ নয়, এবার ‘মা, মা’।” আর একটু মৌন থেকে তিনি বললেন, “আমার খুব অন্যায় হয়েছে, মা আমাকে বললেন, “যদিই বা স্লেচ্ছরা আমার মন্দিরে ঢুকে আমার প্রতিমা অপবিত্র করে, তোর তাতে কি? তুই আমাকে রক্ষা করিস? না আমি তোকে রক্ষা করি?” সুতরাং আমার আর স্বদেশপ্রেম বলে কিছু নেই, এখন আমি ছোট শিশু।

ঐ ক’দিন তিনি দেবীর নিকট প্রত্যহ হোম করতেন। এক মন দুধ দিয়ে ক্ষীর তৈরি করে তণ্ডুল বাদাম প্রভৃতির সঙ্গে ভোগ দিতেন। বহুক্ষণ মালা জপ করতেন। এক ব্রাহ্মণ কন্যাকে রোজ উমারূপে পূজা করতেন। ক্ষীরভবানীর মন্দিরে থাকাকালে স্বামীজীর মনে খেদ এসেছিল, “কেমন করে লোক এসব অত্যাচার নীরবে সহ্য করেছে? প্রতিকারের জন্য বিন্দুমাত্র চেষ্টা করেনি! আমি যদি



সে সময়ে থাকতুম, কখনও এ-রকম হতে দিতুম না। প্রাণ দিয়েও মাকে রক্ষা করতাম।” এই সময়ে তিনি পূর্বোক্ত দৈববাণী শুনেন। আবার তাঁর মনে হলো, নিজে যদি একটি নতুন মন্দির স্থাপন করতে পারতেন, তবে বড় ভাল হতো। তখনই আবার মায়ের কণ্ঠধ্বনি শুনলেন, “বৎস! আমি মনে করলে অসংখ্য মন্দির ও মঠ স্থাপন করতে পারি। এই মুহূর্তেই এখানে প্রকাণ্ড সপ্ততল সুবর্ণমন্দির নির্মিত হতে পারে।” মন্দিরটি কুণ্ডের মধ্যে আয়তনেও ক্ষুদ্র। মন্দির যে বৃহদায়তন হয়নি, সেটা ইচ্ছাময়ী মা ভবানীরই ইচ্ছা। তবে মন্দিরের চারদিক জুড়ে প্রকাণ্ড প্রাঙ্গণ এই মাঠের চারদিকে খাল। খালের সঙ্গে বিলম্ব নদীর যোগ আছে। বড় মনোমুগ্ধকর পরিবেশ। চিনার গাছের ছায়, বিলম্বের জল-কলধ্বনি আর মাতৃ সঙ্গীতের মূর্ছনা মিলে এক উচ্চ অধ্যাত্ম পরিমণ্ডল সৃষ্টি হয়।

যাই হোক, মা ক্ষীরভবানীর দৈববাণী বিবেকানন্দের জীবনে এক বিরাট পরিবর্তন এনে দিল। অমরনাথ দর্শনের আগে ও পরে তাঁর মন শিব-ভাবে বিভোর ছিল। কিন্তু কোনো এক অজ্ঞাত কারণে শিব থেকে শক্তির প্রতি তাঁর চিন্ত আকৃষ্ট হলো। মুখে এলো রামপ্রসাদের মাতৃসঙ্গীত। সর্বদা জগন্মাতার কথা বলতে শুরু করেন। দক্ষিণেশ্বরে একদিন তিনি ঠাকুরের নির্দেশে মা ভবতারিণীর মন্দিরে গিয়ে ‘মা তুং হি তারা’ গান গেয়ে সারা রাত কাটান এবং অলৌকিকতার সম্মুখীন হন। জীবনে শক্তির আরাধনা ও মা কালীকে মানার সেই শুরু। আর ক্ষীরভবানীতে জীবনের প্রায় শেষ প্রান্তে সেই শক্তিময়ী মায়ের সর্বকর্তৃত্ব আবার উপলব্ধি করলেন। শিষ্যদের বলেছিলেন, ‘যেখানে বেদনা অনুভূত হতো, সে স্থান তিনি, তিনিই যন্ত্রণা এবং যন্ত্রণাদাতা। কালী! কালী! কালী! কালী! ক্ষীরভবানীতে যাওয়ার আগের দিন বিবেকানন্দ তাঁর যুগপ্লাবী সেই কবিতা ‘Kali the Mother’ রচনা করে ভাবের আতিশয্যে অবসন্ন দেহে মেঝেতে লুটিয়ে পড়েছিলেন। কবিতাটিতে তিনি মা কালীকে ‘প্রলয়রূপিণী’ বলে অভিহিত করেছেন। ‘করালি, করাল তোর নাম, মৃত্যু তোর নিঃশ্বাসে প্রশ্বাসে; / তোর ভীষ চরণ নিক্ষেপ প্রতি পদে ব্রহ্মাণ্ড বিনাশে!’

ক্ষীরভবানী দর্শনের পর স্বামীজী বলছেন : ‘সাহসে যে দুঃখদৈন্য চায়, মৃত্যুরে যে বাঁধে বাহুপাশে, কালনৃত্য করে উপভোগ, মাতৃরূপা তারই কাছে আসে।’ মা সত্য সত্যই তার কাছে আসেন। আমি নিজ জীবনে এটি প্রত্যক্ষ করেছি। কারণ আমি মৃত্যুকে সাক্ষাৎভাবে আলিঙ্গন করেছি। বললেন : “‘স্বামীজী’ চিরদিনের মতো মরেছে। আমি কে যে জগতকে শিক্ষা দিবার ভার যেন আমারই বলে মনে করছি? এ তো কেবল আক্ষালন ও বৃথা অহঙ্কার। জগন্মাতার আমাকে প্রয়োজন নেই-আমারই জগন্মাতাকে প্রয়োজন আছে। যিনি এই অবস্থা উপলব্ধি করছেন, তাঁর কাছে নিকাম কর্ম ও মায়া বই আর কিছু নয়। প্রেমই একমাত্র পথ।”<sup>২</sup>

শ্রীরামকৃষ্ণের ভবিষ্যদ্বাণী-“ও যখন নিজেকে জানতে পারবে, তখন আর দেহ রাখবে না।” অমরনাথ দর্শন ও ক্ষীরভবানী দর্শন যেন স্বামীজীর নিজের স্বরূপকে জানার পথ ত্বরান্বিত করেছিল। অমরনাথের ইচ্ছামৃত্যু বর পেয়ে স্বামীজী ৪ জুলাই, ১৯০২ সমাধিযোগে দেহত্যাগ করেন। দেহত্যাগের আগে লিখেছিলেন

স্বামী ব্রহ্মানন্দকে, “আমার চোখে এ সংসার খেলা মাত্র...।” “তবে আমি চিরকাল বীরের মতো চলে এসেছি-আমার কাজ বিদ্যুতের মতো শীঘ্র। আর বজ্রের মতো অটল চাই। আমি ঐ রকম মরব।” “আমি শাক্ত-মায়ের ছেলে।... মা জগদম্বে! হে গুরুদেব! তুমি চিরকাল বলতে, ‘এবার!-আমায় যেন কাপুরুষ হয়ে মরতে না হয়!’”<sup>৩</sup> তিনি মৃত্যুঞ্জয় শিব!

### চন্দ্রনাথ

এরপর আসি, চন্দ্রনাথ তীর্থের কথায়।

চন্দ্রনাথ পর্বতের চূড়ায় হাজার হাজার বছর ধরে বিরাজ করছেন জাগ্রত শিব ‘চন্দ্রশেখর’। আর পর্বতের পাদদেশে জাগ্রত শক্তিপীঠে মা ভবানী।

‘চট্টলে দক্ষবাহুর্মে ভৈরব চন্দ্রশেখরঃ/ব্যক্তরূপা ভগবতী ভবানী যত্র দেবতা।’ পাঠনির্ণয় তন্ত্রের মতে চট্টল বা চট্টগ্রাম অঞ্চলে দেবী সতীর দক্ষিণবাহু পড়েছিল। দেবীর চৌদ্দতম পাঠ এই ভবানী শক্তিপীঠ। ভারতচন্দ্র রায়গুণাকরের ‘অনুদামঙ্গল’-এ এই শক্তিপীঠের সম্পর্কে বলা হয়েছে-‘চট্টগ্রামে ডান হস্ত অর্ধ অনুভব/ভবানী দেবতা চন্দ্রশেখর ভৈরব।’ এই ‘চন্দ্রশেখর’ কালক্রমে ‘চন্দ্রনাথ’ হয়েছেন। চন্দ্রনাথের স্বয়ম্ভু লিঙ্গের পাশ থেকে রাজা ধনমাণিক্য দেবী ত্রিপুরেশ্বরীকে নিয়ে আসেন। ত্রিপুরা রাজ্যের উদয়পুর শহর থেকে চার মাইল দূরে একটি টিলার উপর ত্রিপুরেশ্বরী মন্দির। ত্রিপুরা রাজবংশের ইতিহাস ‘ত্রিপুর বংশাবলী’ গ্রন্থে আছে, মহারাজ ধনমাণিক্য বিষ্মমূর্তি প্রতিষ্ঠার জন্য মন্দির গড়েছিলেন। মন্দির কিছুটা নির্মিত হওয়ার পর স্বপ্নে দেখলেন, দেবী এসে বলছেন, ‘এই মন্দিরে আমাকে প্রতিষ্ঠা কর। চট্টগ্রামে সদরঘাটে এক গাছের তলায় আমি আছি। মগ-রা আমার পূজা করে। তুমি সে স্থান থেকে আমাকে উদ্ধার করে এই বৃহৎ মন্দিরে বসাও। অন্যথা হলে তোমার সর্বনাশ হবে।’ স্বপ্নাদেশ পেয়ে চট্টগ্রামে লোকে পাঠালেন রাজা। দেবীমূর্তি সংগ্রহ করে আনলেন। আবার ‘চট্টগ্রাম ইতিবৃত্ত’-এ আরেক কাহিনী। চন্দ্রনাথ তীর্থের কিছু দূরে এক ধোপার বাড়ি। তার ছিল এক কামধেনু। ধোপা লক্ষ্য করল সকালে ছেড়ে দিলে গাভীটি বনের মধ্যে ঢুকে যায়। একদিন ধোপা গাভীর পেছন পেছন গিয়ে দেখল, গাভী এক জায়গায় দাঁড়িয়ে আছে। তার স্তনবৃত্ত থেকে অঝোর ধারায় দুধ গড়িয়ে পড়ছে। এগিয়ে গিয়ে রজক দেখে সুন্দর একটি ‘শিবলিঙ্গ’, আরেকটি দেবীমূর্তিও সঙ্গে রয়েছে। ধোপা ছুটল বামুন পাড়ায়। ব্রাহ্মণ ডেকে নিয়ে পূজা দিল সেখানে। ক্রমে শিবলিঙ্গের সংবাদ ছড়িয়ে পড়ল দূরদূরান্তে। ত্রিপুরার রাজা ধনমাণিক্যের কাছেও সংবাদ গেল। কারণ তখন চট্টগ্রাম ছিল তাঁর অধীনে। ছুটে এলেন রাজা। স্থির করলেন স্বয়ম্ভু লিঙ্গটি তুলে নিয়ে রাজধানীতে প্রতিষ্ঠা করবেন। রাজার আদেশে উত্তোলনের জন্য লোক নিযুক্ত হলো। কিন্তু এর শেষ পাওয়া গেল না। সুকঠিন শিলা তোলা দুষ্কর হলো। রাজা দুঃখিত হলেন। মহাদেব স্বপ্ন দিলেন : তুমি এ লিঙ্গকে স্থানচ্যুত করতে পারবে না। তোমার কষ্টলাঘবের একটি উপায় বলে দিতে পারি। শিবলিঙ্গ না নিতে পারলেও পাশের দেবীমূর্তি তুমি নিয়ে যেতে পার। তবে ভোর হওয়ার আগে তুমি যতটা পথ



যেতে পারবে, দেবী তোমার সঙ্গে ততদূর যাবেন। যেখানে ভোরের আলো ফুটবে, সেখানেই দেবী প্রতিষ্ঠিত হবেন। উদয়পুরে ভোর হলো। ত্রিপুরসুন্দরী দেবীর মূর্তি রাজা সেখানেই প্রতিষ্ঠা করলেন। যাই হোক, স্বয়ম্ভূনাথ লিঙ্গ অত্যন্ত সুন্দরদর্শন। অষ্টশক্তি ও অষ্টমূর্তি সংযুক্ত অবস্থায় রয়েছেন।

চন্দ্রনাথ তীর্থের ভৈরব চন্দ্রশেখর রয়েছেন আরো উঁচুতে। দুর্গম পাহাড়ি পথ বেয়ে কত মানুষ চন্দ্রনাথ দর্শনে যান। পুণ্যার্থীদের বিশ্বাস, চন্দ্রনাথ দর্শন করলে পুনর্জন্ম হয় না। ‘পুনর্জন্মদুঃখাৎ পরিব্রাহি শম্ভো।’

এই জাঘত শিবলিঙ্গ চন্দ্রশেখরকে দর্শন করতে নরদেহধারী ‘এ যুগের শিব’ স্বামী বিবেকানন্দ চন্দ্রনাথ তীর্থে এসেছিলেন। ১৯০১ সালে এপ্রিল মাসে কামাখ্যা যাওয়ার পথে তিনি এখানে পদার্পণ করেন। সঙ্গে ছিলেন মা ভুবনেশ্বরী দেবী, খুড়িমা ও বোন। ২৯ মার্চ, ১৯০১ লেখা ওলিবুলকে পতে জানাচ্ছেন : “ঢাকা তো বেশ ভালোই লাগছে। আমার মা ও আর সব মেয়েদের নিয়ে চন্দ্রনাথ যাচ্ছি।” সেটা পূর্ব বাংলার শেষ প্রান্তে একটি তীর্থস্থান। তবে ঘন জঙ্গল ও দুর্গম পথ, তাঁদের নিয়ে পর্বতে আর উঠা হয়নি। পাদদেশে পঞ্চবট স্থাপন করে সেখানেই মহাদেবের পূজা করেন। ‘পঞ্চবটী’ নামে সে স্থান আজও সংরক্ষিত। পথ এতটাই সংকীর্ণ যে দু’জন মানুষ একসঙ্গে পাশাপাশি ওঠানাম করতে পারেন না। এক পাশে পাহাড়, অন্য পাশে গভীর খাদ। একটু অসতর্ক হলেই ভবলীলা সাজ। চন্দ্রনাথ মন্দিরটি নিচের থেকে প্রায় ১২০০ ফুট উপরে। দু’হাতে লাঠি ভর করে প্রায় দেড়ঘণ্টা সময় লাগে ওপরে উঠতে। এক একটি লাঠি ত্রিশ টাকায় পাওয়া যায়, নিচে সীতাকুণ্ড বাজার থেকে। ভাড়া করে এক একটি লাঠি ১০ টাকা দিয়েও নেওয়া যায়। এখন পাহাড় কেটে সিঁড়ি তৈরি করা হয়েছে। আগে এই পথ এত দুর্গম ছিল যে বহু জায়গায় লতা ও গাছ বেয়ে যাত্রীরা উপরে উঠত। পাখির ডাক আর বানরদের লাফালাফি শুনে আর দেখে দেড় দু’ঘণ্টা যাওয়ার পর দেখা যাবে চন্দ্রনাথ পর্বতের দুটি চূড়া। দুই চূড়াতে দুই মন্দির-বিরূপাক্ষ ও চন্দ্রনাথ। দেবাদিদেব মহাদেবের মূল নিবাস তুষার মৌলি হিমালয়। এই হিমালয়ের পূর্বদিকের এক অংশ হিমালয় থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে দক্ষিণ ও দক্ষিণ-দিকেই বাঁক নিয়েছে। এরপর ভারতের অসম ও ত্রিপুরা রাজ্যের ভিরত দিয়ে এগিয়ে ফেণী নদী পেরিয়ে চট্টগ্রামের প্রায় সত্তর কিমি ভেতরে প্রবেশ করেছে। পর্বতমালাটি এগিয়ে গেছে বঙ্গোপসাগরের দিকে। এর সর্বোচ্চ শৃঙ্গই হলো সীতাকুণ্ড বা চন্দ্রনাথ (১১৫২ ফুট)। এই চন্দ্রনাথকে নিয়ে নানা পৌরাণিক কাহিনি জনমানসে ছড়িয়ে আছে। ত্রেতাতারী রাম, ভাই লক্ষ্মণ ও সহধর্মিণী সীতাকে নিয়ে কেদিন শরভঙ্গ মুনির আশ্রমে যান। শরভঙ্গ মুনি রাম, লক্ষ্মণ ও সীতাকে আপ্যায়ন করেন। কৃত্তিবাস লিখেছেন : শ্রীরাম বলেন, চল জানকী লক্ষ্মণ।/গোমতীর পারে শরভঙ্গ-নিকেতন।/হেথা হৈতে সেই স্থান দ্বাদশ যোজন।/অদ্ভুত দেখিবা সে মুনির তপোবন।<sup>১</sup> এই শরভঙ্গ মুনি দেবরাজ ইন্দ্র প্রদত্ত ধনুর্বাণ রামের হাতে অর্পণ করেন। রামরূপী ভগবানের দর্শন পেয়ে তিনি যজ্ঞকুণ্ডে আত্মাহুতি দেন। এতদিনে তাঁর সাধনা সফল হলো বলে শ্রীরামচন্দ্রকে বলেন। এই

শরভঙ্গ মুনি এক পীতবসনধারী সন্ন্যাসীর কথা জানান। রাম তাঁর কথামতো সেই মহর্ষির সঙ্গে সাক্ষাৎ করলে সেই ঋষি বললেন : “হে রাম, আপনি স্বয়ং ভগবান। আমাদের ত্রাণ করার জন্যেই আপনার নরদেহে মর্ত্যে আগমন। কিন্তু হে রঘুকুলনন্দন, আপনার গৌরব হলেন জনকনন্দিনী এই মুক্তকেশী সীতা শিবের আরাধ্যা। তিনি ত্রিলোকপাবনী যোগনিদ্রাস্বরূপা। হে রাম, পূর্ব দেশের দক্ষিণাংশে চন্দ্রশেখর শিব আছেন। চন্দ্রনাথ পর্বতে মহামুনি ভার্গব সীতার নামে এক কুণ্ড তৈরি করেছেন। কুণ্ডটি স্বয়ম্ভুলিঙ্গ চন্দ্রনাথের পশ্চিমে, আমি আপনাদের এই কুণ্ডের কাছে নিয়ে যাব।”

সেই মুনির আশ্রমে এক রাত্রি কাটিয়ে সকালে সীতা ও লক্ষ্মণের সঙ্গে চন্দ্রশেখর পর্বতে চললেন রাম। রাম যখন ভার্গব ঋষির সঙ্গে আলাপ করছেন, সীতাদেবী সকলের অলক্ষ্যে সেই কুণ্ডের জলে প্রবেশ করলেন, প্রবেশের সঙ্গে সঙ্গেই তাঁর রূপ পাল্টে গেল। তিনি শ্যামবর্ণা অষ্টভুজা, ত্রিনেত্রা অপূর্ব দেবীরূপ ধারণ করলেন। ধ্বজ ও চামরে বেষ্টিত এক দেবীমূর্তি দেখা গেল। এই দেবী ‘মহাবাড়ব’ নামে পরিচিত হলেন। এদিকে রামচন্দ্র হঠাৎ দেখেন, সীতা তাঁর পাশে নেই। চারদিক নিরীক্ষণ করতে লাগলে ভার্গব মুনি বললেন, সীতা এই কুণ্ডের জলে নেমেছেন। কুণ্ডের মধ্যে নেমেছেন কিন্তু সীতা তাঁর পূর্বরূপ নিয়ে উঠে আসছেন না কেন? রাম অধৈর্য হয়ে মুনিকে বললেন : “হে ঋষিবর, এ কুণ্ড আমার প্রিয় সীতাকে হরণ করেছে, তাই আমি অভিষাপ দিচ্ছি, কলিযুগে চার হাজার বছর পর্যন্ত প্রকাশিত থেকে এই কুণ্ড মনুষ্যদৃষ্টির অগোচরে থাকবে।” রাম এই বাক্য উচ্চারণের সঙ্গে সঙ্গে সীতা তাঁর নারীরূপ নিয়ে উঠে এলেন। এরপর রাম, সীতা ও লক্ষ্মণ মিলে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ চন্দ্রশেখরকে দর্শন করলেন। পরে গোদাবরী নদীর দিকে যাত্রা করলেন।

চন্দ্রশেখরের প্রতিষ্ঠা সম্পর্কে এক পৌরাণিক কাহিনিও রয়েছে। পরাশর-পুত্র ব্যাসদেব যখন ব্যাসকাশীতে ছিলেন তখন অন্যান্য ঋষিরা তাঁর অদ্ভুত জন্মকাহিনি নিয়ে বিদ্রূপ করতেন। সত্যবতী ও ব্যাসদেব ক্ষুব্ধ হয়ে অন্যত্র কঠোর তপস্যা শুরু করেন। মনে আশা, আরেকটি কাশীর মতো পবিত্র স্থান তপস্যাবলে সৃষ্টি করবেন। এদিকে অল্পপূর্ণা দেখলেন ব্যাসদেব যদি এমন তপস্যা করেন, তবে দ্বিতীয় কাশী সৃষ্টি হবে। ফলে কাশীর মাহাত্ম্য কমে যাবে। অল্পপূর্ণা তাই ব্যাসের বিরোধিতা করতে লাগলেন। ব্যাসদেব মহাদেবের শরণ নিলেন। তুষ্ট মহাদেব বললেন : “তুমি চন্দ্রনাথ তীর্থে যাও। পৃথিবীর অগ্নিকোণে এই তীর্থ অতি গোপনীয় ও আশ্চর্য সুন্দর। কলিকালে দেবী পার্বতীকে নিয়ে আমি এই তীর্থে বসবাস করব। চন্দ্রনাথ তীর্থে আমি লিঙ্গরূপে বিরাজিত। লিঙ্গের নাম চন্দ্রশেখর।” ব্যাসদেব ওখানে গিয়ে বহু বছর তপস্যা করলেন। তুষ্ট হয়ে মহাদেব তাঁকে দর্শন দিলেন। বললেন : “হে দেবেশ্বর, কাশীতে আপনি যে রূপে দর্শন দিয়েছিলেন, সেই রূপেই এখানে অবস্থান করুন।” মহেশ্বর বললেন : “তথাস্তু, তাই হোক।” বলেই ত্রিশূলটি মাটিতে গেঁথে দিলেন। আঘাতে হলো এক কুণ্ড। এই কুণ্ডের নাম হলো ব্যাসকুণ্ড। ব্যাসদেব তখন থেকে কুণ্ডের পশ্চিমদিকে পাষণদেহ ধারণ করে ধ্যানস্থ হলেন। এই ব্যাসকুণ্ডের কিছু দূরে মেরু পর্বতসঙ্গ নামক স্থানেই সতী মায়ের ডানহাত পড়েছিল। এই



ক্ষেত্রে বেলগাছের আকারে অধিষ্ঠিত আছেন মহাদেব। ডমরুর আকারবিশিষ্ট প্রচুর শিলা এখানে দেখা যায়। এরকম জাগ্রত শিবক্ষেত্রে নরদেহী মহেশ্বর যে পদার্পণ করবেন, এতে আর আশ্চর্যের কি!

সীতাকুণ্ড ও ব্যাসকুণ্ডের কথা তো বলা হলো। এছাড়াও বাড়বানলকুণ্ড ও কুমারীকুণ্ড নামে দুটি কুণ্ড আছে। এই দুই কুণ্ডে বাড়বানল বা জলের মধ্যে অগ্নিশিখা দেখা যায়। বাড়বানলকুণ্ডে অগ্নি অবিরাম জ্বলতে থাকে। কুমারীকুণ্ডের অগ্নিশিখা একবার জ্বলে উঠে নিভে যায়। ‘শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত’ গ্রন্থে আমরা সীতাকুণ্ড ও চন্দ্রনাথ তীর্থের কথা পাই। ভক্ত অধরলাল সেন কর্মোপলক্ষ্যে চট্টগ্রামে ছিলেন। তিনি ঠাকুরকে বলছেন : সীতাকুণ্ডের জলে আগুনের শিখা জিহ্বার ন্যায় লকলক করে জগদম্বার বালক শ্রীরামকৃষ্ণ শুনে বলছেন : এ কেমন করে হয়?

অধর এর উত্তরে বলছেন : জলে ফসফরাস আছে।<sup>৭</sup> একন কিন্তু সীতাকুণ্ড আর নেই। এই উষ্ণ প্রস্রবনটির জল শরীরের জন্য অস্বাস্থ্যকর বলে কুণ্ডটি বুজিয়ে দেওয়া হয়েছে।

যাই হোক, চন্দ্রনাথ তীর্থ কেবল সতীপীঠ নয়; বৌদ্ধদের কাছেও পবিত্র স্থান। বুদ্ধের দেহরক্ষার পর তাঁর দেহ এখানে প্রোথিত হয়েছিল বলে শোনা যায়। বৌদ্ধরা প্রিয়জনের অস্থি এনে তাই এই তীর্থের বুদ্ধকূপে নিক্ষেপ করেন। প্রতিবছর চৈত্র সংক্রান্তিতে এখানে বৌদ্ধদের মেলা বসে। বুদ্ধের মতো হৃদয় য়ার সেই যুগনায়ক স্বামীজী তাই তো জীবৎকালে একবার ছুটে এসেছিলেন।

### সতীপীঠ কামাখ্যা

এবার আসি, কামরূপ কামাখ্যার কথায়। চন্দ্রনাথ দর্শনান্তে স্বামীজী গৌহাটি গিয়ে কামাখ্যা তীর্থে যান। কামাখ্যাদর্শন করে তিনি কিছুদিন গোয়ালপাড়া ও গৌহাটিতে বিশ্রাম করেন। গৌহাটিতে তিনি তিনটি বজ্রতাণ্ড করেন। কিন্তু শরীর উত্তরোত্তর খারাপ হওয়ায় শিলং শহরে যান। শিলং থেকে ফিরে যান কলকাতায়। যাই হোক, কামাখ্যাদর্শনের কথা তাঁর মুখে বা পত্রে বিশেষ জানা যায় না। তবে পূর্ববঙ্গ ও আসাম পরিভ্রমণের কথা তিনি মঠে মাঝে মাঝে বলতেন।

পীঠের মধ্যে কামাখ্যাপীঠ এক বিশেষ তাৎপর্যমণ্ডিত। কামাখ্যা যোনিপীঠরূপে পরিচিত। বিষ্ণুচক্রের সতীর দেহ যখন ছিন্নবিচ্ছিন্ন হয়, কুজিকা নামক স্থানে দেবীর যোনিমণ্ডল পতিত হয়। এই যোনিদেশের দৈর্ঘ্য একুশ অঙ্গুলি আর প্রস্থ দেড় হাত। সোনার টোপর দিয়ে এই যোনিমণ্ডল আচ্ছাদিত। উপরে দেওয়া হয় সিঁদুর ও কুমকুম। দেবী মহামায়া এখানে পঞ্চমূর্তিতে অবস্থান করেন। কামাখ্যা, ত্রিপুরা, কামেশ্বরী, সারদা ও মহোৎসাহ। দেবীর চারদিকে অষ্টযোগিনীর অবস্থান। অন্যান্য তীর্থ এখানে জলরূপে অবস্থান করেন। দেবীর অঙ্গে লক্ষ্মীদেবী ললিতা ও সরস্বতী দেবী মাতঙ্গী রূপে রয়েছেন। দেবীর ভৈরব এখানে উমানন্দ বা রামানন্দ রূপে পূজিত। যখন দেবীর যোনিমণ্ডল এখানে পতিত হয়, সেই মহাশক্তি ধারণ করতে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর পর্বতরূপ ধারণ করলেন। কিন্তু তিন বিরাট পর্বতও দেবীর মহাশক্তি ধারণ করতে

অক্ষম হলেন। দেবীর অঙ্গ ধীরে ধীরে নিচের দিকে নেমে যেতে থাকে। তখন দেবী নিজশক্তি দিয়ে পর্বত তিনটিকে রক্ষা করলেন। ব্রহ্ম শৈলের নাম শ্বেত, বিষ্ণু শৈলের নাম বারাহ, ত্রিকোণাকৃতি শিবরূপে শৈলের নাম নীল।

পৌরাণিক মতানুসারে কামাখ্যায় প্রথম মন্দির গড়ে তুলেন স্বয়ং কামদেব। সতীর দেহ শিবরূপ থেকে বিষ্ণুচক্রের কর্তিত ও বিচ্যুত হওয়ার পর শিব একাসনে ধ্যানমগ্ন হলেন। ধ্যান ভঙ্গের জন্য দেবতার কামদেবকে পাঠালেন। কিন্তু শিবের কোপানলে ভস্মীভূত হলেন কামদেব। কামদেব পত্নী রতিদেবী শিবারাধনা করে শিবকে সন্তুষ্ট করলে তিনি আদেশ করলেন নীলপর্বতে যোনিমণ্ডলের উপর পাথরের মন্দির তৈরি করতে। মন্দির সম্পূর্ণ হলে তিনি পূর্বরূপ ফিরে পাবেন। কামদেব তাই করলেন। কিন্তু কালের করাল গ্রাসে সে মন্দির বিলুপ্ত হলো। কেন বিলুপ্ত হলো তারও এক পৌরাণিক কাহিনি রয়েছে। কামরূপের নদীতে স্নান করে জলপান ও দেবার্চনায় বহু লোক স্বর্গে যেতে লাগল। যমরাজ পার্বতীর ভয়ে ঐসব লোকদের স্বর্গগমনে নিষেধ করতে পারলেন না। শিবদূতেরা যমদূতদের তাড়িয়ে দিল। যমদূতের কর্তব্যকাজ বন্ধ হলো। তখন যমরাজ ব্রহ্মার কাছে গিয়ে বললেন। ব্রহ্মা বিষ্ণুর কাছে গেলেন। দুজনে গেলেন মহাদেবের কাছে। মহাদেব যমদেবের সমস্যা শুনে বললেন : কামরূপ ক্ষেত্রে যমের অধিকার অক্ষুণ্ণ থাকবে। মহাদেব সপার্ষক কামরূপে এলেন। দেবী উগ্রতারাকে বললেন, ‘সতুর এই কামরূপ থেকে লোক সকলকে দূর করে দাও।’ উগ্রতারা তাই করতে লাগলেন। কামরূপে ছিলেন ঋষি বশিষ্ঠ। তাঁকে চলে যেতে বললে, তিনি উগ্রতারাকে অভিশাপ দিলেন, তুমি ‘বাম’ বা ‘বেদবিরুদ্ধ’ভাবে পূজিতা হবে। তোমার সহচরগণ স্নেহরূপে এখানে বাস করবে, কামরূপের মাহাত্ম্য প্রকাশক তন্ত্রগুলি লুপ্ত হবে। ঋষি বশিষ্ঠে অভিশাপ পূরণের জন্য ব্রহ্ম শান্তনুপত্নী অমোঘার গর্ভে একটি জলজ পুত্র প্রসব করলেন। এই বহমান পুত্রের বেগে কামরূপস্থ সমস্ত তীর্থ জলের তোড়ে তলিয়ে গেল।

আরেক পৌরাণিক কাহিনি নরকাসুরের কথা বলে। বরাহ অবতারে নারায়ণের ঔরসে ধরিত্রী দেবীর গর্ভে নরকাসুরের জন্ম। দেবসমাজে তাঁর স্থান না হওয়ায় তিনি কামরূপের রাজা হন। এই নরকাসুরকে কামাখ্যা দেবী তাঁর মোহিনী মূর্তি দেখালে তিনি মুগ্ধ হয়ে বিবাহের প্রস্তাব দেন। দেবী বলেন, “এক রাতের মধ্যে এ পর্বতের চারদিকে চারটি পথ ও একটি বিশ্রামকক্ষ যদি করতে পারো, আমাকে পত্নীরূপে পাবে।” নরকাসুর তাই করতে লাগলে দেবী একটি মায়া মোরগের সৃষ্টি করলেন। মোরগডাক শুনে রাজা মনে করলেন সত্যি সত্যি ভোর হয়েছে। রেগে মোরগটিকে হত্যা করলেন। পরে কামাখ্যা দেবীর আদেশে বিষ্ণু নরকাসুর সংহার করলেন।

এ তো গেল পৌরাণিক কথা। ইতিহাসের পাতা উল্টালে কোচবিহারের রাজা বিশ্বসিংহের কথা পাওয়া যায়। আসামের ছোট ছোট রাজারা তাঁর অধীনে ছিলেন। হঠাৎ তাঁরা বিদ্রোহী হলে বিশ্বসিংহ কামরূপে দমন করতে আসেন। শত্রুর চক্রান্তে পথভ্রষ্ট



হয়ে নীলপর্বতে আশ্রয় নেন। এখানে বৃদ্ধার বেশে দেবী তাঁদের দেখা দেন। এক মাটির ঢিবি ও ঝরনা দেখিয়ে বলেন, “এখানে তোমাদের আরাধ্যা দেবী আছেন।” নৈবেদ্য, ছাগবলি, স্ত্রীলোকের পরিধেয় রক্তবস্ত্র, সিঁদুর, ধূপ, দীপ দিয়ে পূজো করতে বলায় রাজা বুঝলেন এ কোনো শক্তিপীঠ। পূজা করে যুদ্ধে জিতলেন। পণ্ডিতদের পুঁথি ঘেঁটে এ কোন্ শক্তিপীঠ নির্ণয় করতে আদেশ দিলেন। পণ্ডিতরা বললেন, এ স্থানটি দেবী কামাখ্যার পীঠস্থান। ঢিবি খনন শুরু হলো। পাওয়া গেল মন্দিরের অংশ আর তার মধ্যে যোনিচিহ্নসহ পীঠস্থান। রাজা সেই মন্দিরের উপর নতুন মন্দির গড়লেন। মন্দির গড়তে গিয়ে অদ্ভুত সমস্যার সৃষ্টি হলো। যতটুকু গাঁথা হয়, রাতে তা খসে পড়ে। দেবীর শরণাপন্ন হলেন রাজা। কুমারী বেশে স্বপ্নে দেখা দিয়ে দেবী বললেন, ‘যুদ্ধে জিতলে সোনার মন্দির দেবে বলেছিলে। তা কই?’ রাজা বললেন, ‘এত সোনা পাবো কোথা মা?’ দেবী বললেন : বেশ, প্রতি হুঁটে এক রতি সোনা দাও।’ তাই করলেন বিশ্বসিংহ। পরবর্তীকালে এ মন্দির কালাপাহাড় ধ্বংস করেন। বিশ্বসিংহের ভাই গুরুধ্বজ পরে এ মন্দির সংস্কার করেন।

এ এক অভিনব সতীপীঠ! মহামায়া এখানে সাধারণ নারীর মতো ঋতুমতী হন। তাই অম্বুবাচীর সময় তিনদিন মন্দির বন্ধ থাকে। ভোগরাগ বাইরে থেকে দেওয়া হয়। নতুন বস্ত্রে দেবীপীঠ ঢেকে দিলে চতুর্থী দিনে মন্দির খোলা হয়। দেখা যায়, বস্ত্র রক্তে রঞ্জিত। এ বস্ত্র ভক্তগণ শুভ ও সৌভাগ্যদায়ী বলে মনে করেন। বহু সাধক আজও এ মহাপীঠে সাধনা করে সিদ্ধ হচ্ছেন। যুক্তিবাদ ও বিজ্ঞানের যুগেও কামাখ্যার অলৌকিকত্ব সত্যি ভাবনার রসদ জোগায়!

### কালীঘাটে মহাপীঠে

কলকাতার কালীঘাটের মাহাত্ম্য বারান্তরে বিশদে বর্ণনার অভিলাষ রইল। মহাসতীপীঠ কালীঘাট পরিশেষে মূর্তমহেশ্বর বিবেকানন্দের সতীপীঠ কালীঘাটে পদার্পণের কথা বলে এ প্রবন্ধের ইতি টানব। বিদেশ থেকে ফিরে এলেন স্বামী বিবেকানন্দ সনাতন হিন্দুধর্মের বিজয় বৈজয়ন্তিকা উড্ডীন করে। দক্ষিণেশ্বরের মন্দিরে

তাঁর প্রবেশ নিষিদ্ধ হলো। কিন্তু খোলা রইল এ মহাতীর্থের দ্বার। ভগিনী নিবেদিতা এসেছেন ভারতীয় নারী শিক্ষা ও উন্নতির জন্য ভারতকে ভালোবেসে। তাঁর বক্তৃতার আয়োজন করা হলো। স্থান : কালীঘাটের নাটমন্দির। বক্তৃতার পূর্বদিনে স্বামীজী সকলকে সাবধান করে দিলেন। এ তীর্থে কোনও বিদেশী যেন বিশেষাধিকার না পায়। খালি পায়ে যেতে হবে সবাইকে। হাঁটু মুড়ে বসতে হবে নাটমন্দিরে। নিবেদিতার বক্তৃতার বিষয় ‘মা কালী’। একজন বিদেশিনী ভারতের কালীতন্ত্র উপস্থাপিত করবেন ভারতীয় শ্রোতৃমণ্ডলীর কাছে, তা আবার মা কালীর বিগ্রহের সামনে। এ এক অনন্য ইতিহাস! এই মা কালীকে কিছুতেই মানবেন না স্বামীজী, তখন অবশ্য ব্রাহ্মভক্ত নরেন্দ্রনাথ। তারপর সে এক দুশ্চর সংগ্রাম! শেষে একদিন ঠাকুর নরেনকে কালী মানিয়ে তবে ছাড়লেন। সারা রাত গান গেয়েছেন নরেন্দ্রনাথ। ‘মা তুং হি তারা’! আর ঠাকুরের সে কী আনন্দ! ‘নরেন কালী মেনেছে।’ ক্ষীরভবানীতে আবার প্রত্যক্ষ মায়ের উপস্থিতি ও আদেশ উপলব্ধি করলেন। রচনা করলেন ‘কালী দি মাদার’। আর সেই কালীর সামনে শিষ্যা নিবেদিতাকে কালীঘাটে যেন ভারতীয় নারীদের উন্নতি বিধানে কালীতন্ত্র ভাষণে নিবেদন করলেন।

তাই বলি : ‘হিতায় নৃণাং নরমূর্তিমন্তং বিবেকানন্দং অহং নমামি।’ যতিরাজ বিবেকানন্দ সূর্যকে প্রণাম।

‘কালীর অবতার’ শ্রীরামকৃষ্ণের এ যুগে অপূর্ব লীলা। সেই লীলার ব্যাখ্যাকার শিবস্বরূপ স্বামীজী। আর সেই লীলার শক্তিস্বরূপিণী জগজ্জননী মা সারদা। যিনি ‘জ্যাস্ত দুর্গা’, যিনি সতী, পার্বতী, আবার সরস্বতী ও সর্বদেবদেবীস্বরূপিণী। তাঁর উদ্দেশ্যে বলি : নমো দেবৈ মহাদেবৈ শিবায়ৈ সততং নমঃ। □

১। যুগনায়ক বিবেকানন্দ (৩য় খণ্ড)– স্বামী গম্ভীরানন্দ, উদ্বোধন কার্যালয়, কল-৩ ১৪০৪ সং, পৃ. ১৩০।

২। তদেব, পৃ. ১৩৯-৪০, ৩১৯, ৩৭২

৩। শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত (অখণ্ড)– শ্রীম কথিত, উদ্বোধন কার্যালয়, কল-৩, পৃ. ৫১৩।

### ঈশ উপনিষদ-এর শান্তিপাঠ

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাং পূর্ণমুদচ্যতে।

পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে ॥

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

উহা (পরব্রহ্ম) পূর্ণ, ইহা (নামরূপে স্থির ব্রহ্ম) পূর্ণ; এই সকল সূক্ষ্ম ও স্থূল পদার্থ পরিপূর্ণ ব্রহ্ম হইতে উদ্ভূত বা অভিব্যক্ত হইয়াছে। আর সেই পূর্ণস্বভাব ব্রহ্ম হইতে পূর্ণত্ব গ্রহণ করিলেও পূর্ণই অর্থাৎ পরব্রহ্মই অবশিষ্ট থাকেন। ত্রিবিধ বিপ্লের (আধ্যাত্মিক, আধিদৈবিক ও আধিভৌতিক) শান্তি হউক।



## যিনি ব্রহ্ম, তিনি কালী

স্বামী অদ্বৈতানন্দ

“জল যদি অশান্ত বা ময়লা থাকে তাহলে তার ওপরে সূর্যের বিশ্ব পরিষ্কার পড়বে না। জল শান্ত ও স্বচ্ছ হলে সেখানে সূর্যকে পরিষ্কার দেখা যাবে। আমাদের চিত্ত এখন মলিন হয়ে রয়েছে বলে ব্রহ্ম সেখানে পরিষ্কারভাবে ফুটে উঠছেন না। চিত্তশুদ্ধি হলে ঈশ্বরদর্শন হবে।”

### ব্রহ্মতত্ত্ব

ব্রহ্ম কী? ‘বৃহ’ ধাতুর সঙ্গে ‘মনিন্’ প্রত্যয় যোগে ‘ব্রহ্ম’ শব্দটি নিষ্পন্ন হয়েছে। “বৃহদাতো মনিন্ প্রত্যয়েন নিষ্পত্তেঃ যদপেক্ষয়া বৃহদনন্তি তদ্ ব্রহ্ম।” অর্থাৎ, যার থেকে বৃহৎ আর কিছু নেই, যা ব্যাপকতম বা মহত্তম এবং যা জীবজগতের পরমতত্ত্ব।

ভারতীয় দর্শনের রীতি অনুযায়ী ব্রহ্মকে বোঝানোর জন্য তাঁর দু’প্রকার লক্ষণ বর্ণিত হয়েছে। একটি তটস্থ-লক্ষণ এবং অপরটি স্বরূপ-লক্ষণ। যে লক্ষণের দ্বারা কোনো তত্ত্বের স্বরূপের ধারণা হয়, তা তার স্বরূপ-লক্ষণ। আর যে লক্ষণ কোনো তত্ত্বের আপাত রূপকে প্রকাশ করে, তা ঐ তত্ত্বের তটস্থ-লক্ষণ। উদাহরণস্বরূপ ধরা যাক, কোনো ব্যক্তি রাজা হরিশ্চন্দ্রের ভূমিকায় অভিনয় করছে। ঐ ব্যক্তির অভিনয়ে রাজা হরিশ্চন্দ্রের যে পরিচয়, তা তার তটস্থ-লক্ষণ। কিন্তু ঐ ব্যক্তির প্রকৃত যে পরিচয়, সেটি হলো তার স্বরূপ-লক্ষণ। একইভাবে, ব্রহ্মের ক্ষেত্রে যে লক্ষণ ব্রহ্মের স্বরূপে প্রযোজ্য নয় কিন্তু ব্রহ্মে আপাতভাবে থাকে, সেটিই ব্রহ্মের তটস্থ-লক্ষণ। আর যে লক্ষণের দ্বারা ব্রহ্মের স্বরূপের ধারণা হয়, তা ব্রহ্মের স্বরূপ-লক্ষণ।

ব্রহ্ম নির্গুণ, নির্বিশেষ, নিক্রিয়, অদ্বয়, বিশুদ্ধ চৈতন্যমাত্র-এসব ব্রহ্মের স্বরূপ-লক্ষণ; কেননা এর মাধ্যমে ব্রহ্মের স্বরূপ সম্পর্কে ধারণা হয়। তেমনি যখন বলা হয় ব্রহ্ম অনন্ত সচ্চিদানন্দস্বরূপ, সেটিও ব্রহ্মের স্বরূপ-লক্ষণ। সৎ, চিত্ত এবং আনন্দ কিন্তু ব্রহ্মের গুণ নয়; অর্থাৎ, ব্রহ্মের সঙ্গে সৎ, চিত্ত ও আনন্দের কোনো বিশেষ্য-বিশেষণ সম্পর্ক নেই। এই তিনটি পদের দ্বারা ব্রহ্মকে কখনোই বিশেষিত করা হচ্ছে না। একইভাবে উপনিষদের ‘সত্যং জ্ঞানমনস্তং ব্রহ্ম’-এটিও ব্রহ্মের স্বরূপ-লক্ষণের উদাহরণ।

অপরদিকে, যখন বলা হয় ব্রহ্ম জগতের সৃষ্টি, স্থিতি এবং লয়ের কারণ-তখন এগুলি ব্রহ্মের তটস্থ-লক্ষণ, কেননা এসব কথার মাধ্যমে ব্রহ্মের যথার্থ স্বরূপ উদ্ঘাটিত হয় না। ব্রহ্মের এসব গুণ অনিত্য ও আগম্ভক। তৈত্তিরীয়োপনিষদ-এর বাক্য-“যতো বা ইমানি ভূতানি জায়ন্তে। যেন জাতানি জীবন্তি। যৎ প্রযন্ত্যভি-সংবিশন্তি। তদ্বিজ্জাসস্ব। তদব্রহ্মেতি।” (যাঁর থেকে এই অখিল ভূতসকল উৎপন্ন হয় ও যাঁর দ্বারা বর্ধিত হয় এবং বিনাশকালে যাঁতে গমন করে ও লয়প্রাপ্ত হয়-তাঁকেই জানতে ইচ্ছুক হও; তিনিই ব্রহ্ম।) এটিও ব্রহ্মের তটস্থ-লক্ষণের উদাহরণ।

প্রকৃতপক্ষে ব্রহ্মের স্বরূপ উপরি-উক্ত দুই লক্ষণের দ্বারা উদ্ঘাটিত হয় না। ব্রহ্মের প্রকৃত স্বরূপ ঐসব শব্দ, প্রতীকের অতীত। তিনি প্রত্যক্ষ অনুভূতির বিষয়, যাকে বলা হয় ‘অপরোক্ষ অনুভূতি’। ব্রহ্ম ‘অবাক্সনসোগোচরম্’। শ্রীরামকৃষ্ণ তাই বলছেন : “ব্রহ্ম যে কি, মুখে বলা যায় না। সব জিনিস উচ্ছিষ্ট হয়ে গেছে। বেদ, পুরাণ, তন্ত্র, ষড় দর্শন-সব এঁটো হয়ে গেছে! মুখে পড়া হয়েছে, মুখে উচ্চারণ হয়েছে-তাই এঁটো হয়েছে। কিন্তু একটি জিনিস কেবল উচ্ছিষ্ট হয় নাই, সে জিনিসটি ব্রহ্ম। ব্রহ্ম যে কি, আজ পর্যন্ত কেহ মুখে বলতে পারে নাই।” এই কথাগুলি শ্রীরামকৃষ্ণ বিদ্যাসাগরকে বলেছিলেন। বিদ্যাসাগর শুনে মুগ্ধ হয়ে বলেছিলেন: “আজ একটি নূতন কথা শিখলাম।” শ্রীরামকৃষ্ণের এই উপমাটির সমর্থনে তন্ত্রশাস্ত্রে একটি সুন্দর শ্লোক আছে-

“উচ্ছিষ্টং সর্বশাস্ত্রাণি সর্ববিদ্যা মুখে মুখে।

নোচ্ছিষ্টং ব্রহ্মণো জ্ঞানমব্যক্তং চেতনাময়ম্ ॥”

-সকল শাস্ত্র উচ্ছিষ্ট হয়ে গেছে, সকল বিদ্যা মুখে মুখে আলোচিত হয়েছে, কিন্তু ব্রহ্মজ্ঞান অব্যক্ত, ভাষা দিয়ে তা প্রকাশ করা যায় না।

### কালীতত্ত্ব

কালী হলেন কাল বা সময়ের অধীশ্বরী। কালী হিন্দুধর্মে পরম আরাধ্যা, দশমহাবিদ্যার প্রথম দেবী এবং আদি পরাশক্তি। শ্রীরামকৃষ্ণ বলছেন : “যিনি কালের সহিত রমণ করেন, তিনিই কালী-আদ্যাশক্তি। অটলকে টলিয়ে দেন।” মা কালী জগতের আদি কারণ। তিনি সৃষ্টি, স্থিতি ও প্রলয়ের কর্ত্তী। সৃষ্টির পূর্বে এই পরিদৃশ্যমান জগৎ অপ্রকাশশীল নিরাকার অবস্থায় তমসার দ্বারা আবৃত ছিল। ঋগ্বেদ-এর নাসদীয় সূক্তে আছে-“তম আসীত্তমসা গৃঢ়মগ্রেহপ্রকেতং সলিলং সর্বমা ইদম্।” অর্থাৎ, সৃষ্টির পূর্বে এই সমগ্র অন্ধকাররূপী জগৎ অন্ধকারের সমান আবরক মায়ার দ্বারা আবৃত ছিল। তাদের একের থেকে অন্যকে আলাদাভাবে জানার উপায় ছিল না।

নাম-রূপাত্মক এই বিশ্বজগৎ কার্য-কারণ শৃঙ্খলে আবদ্ধ। অব্যক্ত অবস্থা থেকে কোনো বস্তু যখন ব্যক্ত অবস্থায় প্রকাশিত হয় এবং আকৃতিবিশিষ্ট হয়, তখন তা আমাদের দৃষ্টিপথে আসে এবং আমরা তাকে নাম ও রূপে অভিহিত করি। সৃষ্টির পূর্বাবস্থায় এই জগতের সমস্ত কার্যদ্রব্য স্বকারণ প্রকৃতিতে লীন অবস্থায় ছিল। আবার কারণের প্রকাশশীল অবস্থায় তা বিভিন্নরূপে জন্মগ্রহণ করে মাত্র। কোনো নতুন বস্তুর উদ্ভব হয় না, কারণে নিহিত শক্তিই বিভিন্নরূপে প্রতিভাত হয়। এইরূপেই কার্য ও কারণের অভেদ ও জগতের মূল কারণের একত্ব সমর্থিত হয়।

বৈদিক যুগের ঋষিরা এই কারণ অবস্থাকেই ‘তমঃ’ শব্দ দ্বারা বোঝাতে চেয়েছেন। সৃষ্টি, স্থিতি, প্রলয়-এই তিন ক্রিয়ারই অব্যক্ত রূপ ঐ অন্ধকার। এই অন্ধকার আলোর অভাব নয়, জগতের



অপ্রকাশিত অবস্থা। তাই সেখানে জাগতিক কোনো জ্যোতি না থাকলেও আলোর অভাব নেই। এই আলো সেই পরমচেতনের উদ্ভাস। মুণ্ডকোপনিষদ-এ আছে—

“ন তত্র সূর্যো ভাতি ন চন্দ্রতারণং  
নেমা বিদ্যুতো ভাস্তি কুতোহয়মগ্নিঃ।  
তমেব ভাস্তমনুভাতি সর্বং  
তস্য ভাসা সর্বমিদং বিভাতি ॥”

—সূর্য সেই ব্রহ্মকে প্রকাশ করতে পারে না, চন্দ্র ও তারকাগণও নয়, এইসকল বিদ্যুৎও তাঁকে প্রকাশ করতে সমর্থ নয়; এই অগ্নি আর কীভাবে তা করবে! তিনি দেদীপ্যমান বলেই সেই অনুযায়ী সমগ্র জগৎ দীপ্তিমান হয়; তারই দীপ্তিতে এই সবকিছু বিভিন্নরূপে প্রকাশ পায়।

এই সেই পরমজ্যোতি, যাকে গায়ত্রী মন্ত্রে ‘তৎসবিতুর্বরেণ্যং ভর্গঃ’—জগৎপ্রসবিতার বরণীয় তেজ বলে ঋষিরা বর্ণনা করেছেন। এই তেজোময়ী শক্তিই অব্যক্ত অবস্থায় ‘তমঃ’রূপে বর্ণিত। শ্রীশ্রীচণ্ডী-তে দেখি, মধু-কৈটভ বধের জন্য বিষ্ণুর যোগনিদ্রা ভঙ্গ করতে ব্রহ্মা তামসী দেবীর আরাধনায় ব্রতী হয়েছিলেন। সেই মহাদেবীই মহিষাসুর ও শুভ-নিশুভের নিধন করে দেবতা ও মানুষকে রক্ষা করেন। তিনি নিত্য হলেও দেবগণের কার্যসিদ্ধি, সাধুদের পরিত্রাণ ও দুষ্কৃতিবিনাশের জন্য বিভিন্ন রূপে আবির্ভূত হন। চণ্ডী-তে মেধা ঋষির মুখে শুনতে পাই—

“নিত্যৈব সা জগনুর্তিস্তয়া সর্বমিদং ততম্।  
তথাপি তৎ সমুৎপত্তির্বহুধা শ্রয়তাং মম ॥”

—সেই মহামায়া নিত্য (জন্ম-মৃত্যুরহিতা), আবার এই জগৎপ্রপঞ্চই তাঁর বিরাট মূর্তি। তিনি সর্বব্যাপী ও নিত্য হলেও তাঁর বহুবিধ আবির্ভাবের বৃত্তান্ত আমার কাছে শ্রবণ করুন।

এই নিত্য ও সর্বব্যাপী দেবীই হলেন আদ্যাশক্তি বা মা কালী।

### ব্রহ্ম ও কালী অভেদ

শ্রীরামকৃষ্ণের মতে, ব্রহ্ম ও কালী স্বরূপত অভেদ। নিজ উপলব্ধির গভীরতা ও ব্যাপ্তি তাঁকে এই অভেদত্বের সিদ্ধান্তে উপনীত হতে সাহায্য করেছিল। সাধনার প্রথম অবস্থায় কেবলমাত্র ব্যাকুলতা সহায়ে তিনি মা কালীর দর্শন পেয়েছিলেন। আবার পরবর্তী সময়ে নির্বিকল্প সমাধিযোগে তিনি ব্রহ্মকেও উপলব্ধি করেছিলেন। ভক্তি ও জ্ঞান উভয় পথেই তিনি সিদ্ধিলাভ করেছিলেন। বৈষ্ণবদের শাস্ত্রাদি পাঁচটি ভাবে এবং তন্ত্রের সকল সাধনাতেও তিনি সিদ্ধিলাভ করেছিলেন। বাস্তবিক তাঁর সমগ্র জীবনটাই ছিল যেন এক বিরাট আধ্যাত্মিক গবেষণাগার। তিনি যেন স্বয়ং তাঁর বলা ‘বহুরূপী’ গল্পের সেই ব্যক্তিটি, যিনি গাছতলায় বসে গিরগিটির বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রং ধারণ করা দিবারাত্র প্রত্যক্ষ করেছেন। তাই তাঁর ছিল সমন্বয়ী দৃষ্টি। আপাত বিপরীতধর্মী বিভিন্ন তন্ত্রের মধ্যে তিনি খুঁজে পেয়েছিলেন মিলনের যোগসূত্র।

আমরা বলতে পারি নির্গুণ, নির্বিশেষ ব্রহ্ম হলেন জ্ঞানপথের চরম লক্ষ্য। জ্ঞানীরা ‘নেতি, নেতি’ বিচার করে নির্বিকল্প সমাধিযোগে ব্রহ্মকে উপলব্ধি করতে চান, জানতে চান। ব্রহ্মকে জানলেই সব জানা হলো। আবার যিনি ব্রহ্মকে জানেন তিনি স্বয়ং ব্রহ্মত্বলাভ করেন। তখন তাঁর উপলব্ধি হয়—ব্রহ্ম সত্য জগৎ মিথ্যা।

অপরদিকে, ঈশ্বর বা কালী যে-নামেই অভিহিত করি না কেন, সগুণ ব্রহ্ম হলেন ভক্তিমার্গের চরম লক্ষ্য। এই পথে সাকার, নিরাকার উভয় ভাবেই ঈশ্বরের উপাসনা করা হয়। ভক্ত ‘ইতি ইতি’ পথে সাধন-ভজনের মাধ্যমে সবিকল্প সমাধিলাভ করেন এবং এই জগৎকে ঈশ্বরের বিভূতি বা তাঁর শক্তির প্রকাশরূপে উপলব্ধি করেন। যিনি উভয় পথেই গিয়েছেন তিনিই বুঝতে পারেন যে, শুধু অন্তরে নয়, বাইরেও তিনি—ব্রহ্ম ও শক্তি অভেদ। তাই শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: “যিনি ব্রহ্ম, তিনি কালী (মা আদ্যাশক্তি)। যখন নিষ্ক্রিয়, তাঁকে ব্রহ্ম বলে কই। যখন সৃষ্টি, স্থিতি, প্রলয়—এইসব কাজ করেন, তাঁকে শক্তি বলে কই। স্থির জল ব্রহ্মের উপমা। জল হেলচে দুলচে, শক্তি বা কালীর উপমা। কালী! কিনা—যিনি মহাকালের (ব্রহ্মের সহিত রমণ করেন। কালী ‘সাকার আকার নিরাকার।’ তোমাদের যদি নিরাকার বলে বিশ্বাস, কালীকে সেইরূপ চিন্তা করবে। একটা দৃঢ় করে তাঁর চিন্তা করলে তিনিই জানিয়ে দেবেন, তিনি কেমন।...

“যিনি ব্রহ্ম, তিনিই শক্তি, তিনিই মা।”

শ্রীরামকৃষ্ণ আরেকটি উল্লেখযোগ্য উপমার সাহায্যে এই অভেদ ভাবটি ব্যাখ্যা করেছেন। সেটি হলো নিত্য ও লীলার উপমা। নিত্য হলো ব্রহ্মের আর লীলা হলো কালী বা শক্তির উপমা। নিত্য সেই চরম তত্ত্ব (Absolute) আর লীলা এই জগৎ-সংসার (Phenomenal world)। ‘জগৎ’ শব্দটা এসেছে ‘গম্’ ধাতু থেকে। ‘গম্’ অর্থাৎ চলা। ‘সংসার’ শব্দটা এসেছে ‘সৃ’ ধাতু থেকে, যার অর্থ সরে যাওয়া। এই জগৎ বা সংসার চলছে, সরে যাচ্ছে, প্রতিনিয়ত এর পরিবর্তন হচ্ছে। যা পরিবর্তনশীল তা কখনো সত্য হতে পারে না। আমরা তাকেই সত্য বলি যা ‘ত্রিকাল-অবাধিত’—অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ তিন কালেই যা একরকম আছে। এই পরিবর্তন,—এই লীলা প্রবাহাকারে নিত্য। যেমন গঙ্গার জল কখনো স্থির না থাকলেও, আমরা একটি বিশেষ জলাধারকেই সর্বদা গঙ্গা বলে জানি, লীলার প্রবাহরূপ নিত্যই সেই একইরকম। শ্রীরামকৃষ্ণের মতে—যাঁরই লীলা, তারই নিত্য। যিনি ঈশ্বর বলে গোচর হন, তিনিই এই জীবজগৎ হয়েছেন। যিনি অখণ্ড সচ্চিদানন্দ, তিনিই লীলার জন্য নানা রূপ ধরেছেন। নিত্যকে ছেড়ে লীলা, লীলাকে ছেড়ে নিত্য ভাবা যায় না। নিত্য হলো অচঞ্চল, স্থির। লীলা হলো গতি বা পরিবর্তন। পরিবর্তনকে বুঝতে গেলে একটা স্থির কিছুর সাপেক্ষে বুঝতে হয়। ব্রহ্ম হলো এই গতিময় জগতের স্থির প্রেক্ষাপট।

### ব্রহ্ম ও কালী সাধনার দুই ধারা

নির্গুণ নির্বিশেষ ব্রহ্মকে লাভের জন্য শ্রীরামকৃষ্ণ জ্ঞানপথের কথা বলেছেন। জ্ঞানীরা নেতি নেতি বিচারের মাধ্যমে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করেন। ব্রহ্ম এ নয়, ও নয়; জীব নয়, জগৎ নয়—এরূপ বিচার করতে করতে মন স্থির হয়, মনের লয় হয়। তখন সমাধি, ব্রহ্মজ্ঞান। ব্রহ্মজ্ঞানীর ঠিক ধারণা—ব্রহ্ম সত্য, জগৎ মিথ্যা; নাম, রূপ—এসব স্বপ্নবৎ। অপরদিকে কালী বা সগুণ ব্রহ্ম বা ঈশ্বর প্রাপ্তির উপায় হিসাবে শ্রীরামকৃষ্ণ ভক্তিপথের কথা বলেছেন। ভক্তরা এই জগৎকে স্বপ্নবৎ বলে উড়িয়ে দেন না। তাঁদের মতে—“... এই জগৎ ভগবানের ঐশ্বর্য। আকাশ, নক্ষত্র, চন্দ্র, সূর্য, পর্বত, সমুদ্র, জীবজন্তু—এ-সব ঈশ্বর করেছেন।... তিনি অন্তরে হৃদয়মধ্যে



আবার বাহিরে। উত্তম ভক্ত বলে, তিনি নিজে এই চতুর্বিংশতি তত্ত্বজীবজগৎ হয়েছেন। ভক্তের সাধ যে চিনি খায়, চিনি হতে ভালবাসে না।”

শ্রীরামকৃষ্ণ এও বলেছেন-যতক্ষণ ‘আমি’-বোধ ও দেহবুদ্ধি আছে ততক্ষণ শক্তির সীমানা অতিক্রম করা যায় না। হাজার বিচার করলেও ‘আমি’ যায় না। তাই ‘ভক্ত আমি’ অভিমান ভাল। একারণে ভক্তের পক্ষে সগুণ ব্রহ্ম। আমরা যে প্রার্থনা করি তা এই সদগুণ ব্রহ্মেরই নিকট। তিনিই আমাদের প্রার্থনার উত্তর দেন। তিনি নিরাকার হলেও ভক্তের জন্য সাকার রূপ ধারণ করতে পারেন। শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: হাজার বিচার কর, সমাধিস্থ না হলে শক্তির এলাকা ছাড়িয়ে যাবার জো নাই। ‘আমি ধ্যান করছি’, ‘আমি চিন্তা করছি’-এ-সব শক্তির এলাকার মধ্যে, শক্তির ঐশ্বর্যের মধ্যে।” আমাদের জন্য ভক্তিপথই সহজ-এই ছিল শ্রীরামকৃষ্ণের মত। তিনি বলতেন, ভক্তিপথে সহজেই তাঁকে লাভ করা যায়।

আদ্যাশক্তিকে তাই প্রসন্ন করতে হয়। তিনি ইচ্ছা করলে ব্রহ্মজ্ঞান পর্যন্ত দিতে পারেন, যদিও ভক্ত প্রায়াশ তা চায় না। যে যে-পথই অবলম্বন করুক না কেন, একটিতে নিষ্ঠা রেখে সাধন করলে সেই পরম লক্ষ্যে পৌঁছানো সম্ভব। ব্যাকুলতা থাকলে সব পথেই তাঁকে পাওয়া যায়।

শ্রীরামকৃষ্ণ আদ্যাশক্তির দু-ধরনের মায়ার কথা বলেছেন-বিদ্যা মায়া আর অবিদ্যা মায়া। অবিদ্যা মানুষকে বদ্ধ করে, কাম-কাঞ্চনে মুগ্ধ করে রাখে। আর বিদ্যা মায়া থেকে ভক্তি, দয়া, জ্ঞান, প্রেম লাভ হয়, ঈশ্বরের পথে নিয়ে যায়। মায়াকে প্রসন্ন করতে শক্তির আরাধনা প্রয়োজন। আদ্যাশক্তিরূপিণী মহামায়া যিনি জগৎকে মুগ্ধ করে সৃষ্টি স্থিতি প্রলয় করছেন-তিনিই জীবকে অজ্ঞান করে রেখে দিয়েছেন। তিনি প্রসন্না হলে তবে সচ্চিদানন্দ পুরুষকে জানতে পারা যায়।

শ্রীরামকৃষ্ণ একারণেই প্রার্থনা ও শরণাগতিকে ঈশ্বরলাভের অন্যতম উপায় বলে উল্লেখ করেছেন। বলছেন: “ব্যাকুল হৃদয়ে তাঁকে প্রার্থনা করো। আর কাঁদো! এইরূপে চিন্তাশুদ্ধি হয়ে যাবে। নির্মল জলে সূর্যের প্রতিবিম্ব দেখতে পাবে।” ব্রহ্মকে এখানে তিনি সূর্যের সঙ্গে তুলনা করছেন আর শরীর যেন সরা। এই শরীর মধ্যে মন, বুদ্ধি, অহংকার-রূপ জল রয়েছে। সূর্যস্বরূপ ব্রহ্ম এই জলে প্রতিবিম্বিত হচ্ছেন। জল যদি অশান্ত বা ময়লা থাকে তাহলে তার ওপরে সূর্যের বিম্ব পরিষ্কার পড়বে না। জল শান্ত ও স্বচ্ছ হলে সেখানে সূর্যকে পরিষ্কার দেখা যাবে। আমাদের চিত্ত এখন মলিন হয়ে রয়েছে বলে ব্রহ্ম সেখানে পরিষ্কারভাবে ফুটে উঠছেন না। চিত্তশুদ্ধি হলে ঈশ্বরদর্শন হবে।

## উপসংহার

শ্রীরামকৃষ্ণের অবস্থান ছিল সকল প্রকার গোঁড়ামি ও একঘেষে ভাবের বহু উর্ধ্বে। তিনি নানা পথ দিয়ে নানা ভাবে ব্রহ্মতত্ত্ব বা কালীতন্ত্রের সাধনা করেছেন ও বিভিন্নভাবে উপলব্ধি করেছেন। সেই উপলব্ধির আলোকে আলোকিত তাঁর প্রতিটি বাণী। তিনি বলতেন, কোনোরূপ সংকীর্ণতা ভালো নয়। আমার মতটাই একমাত্র মত, সেটা না মানলে তুমি নরকে যাবে-একথা বলা উচিত নয়। আন্তরিক হলে সব পথ দিয়েই তাঁকে পাওয়া যায়। মানুষ তার নিজ নিজ ভাব ও রুচি অনুযায়ী জ্ঞান, ভক্তি, যোগ বা কর্ম এদের যেকোনো একটি বা একাধিক পথ অবলম্বন করে সাধন করলে সেই পরম লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবে। সকলেই সত্যকে খুঁজছে। তবে ধাপে ধাপে এগুতে হবে- নিম্নতর সত্য থেকে উচ্চতম সত্যের দিকে। বস্তুত, সগুণ-নির্গুণ, সাকার-নিরাকার, দ্বৈতবাদ-বিশিষ্টাদ্বৈতবাদ-অদ্বৈতবাদ-এগুলির মধ্যে কোনো বিরোধ নেই। এগুলি ক্রমবিকাশের একেকটা ধাপ। যতক্ষণ আমাদের দেহবুদ্ধি আছে, ততক্ষণ আমরা ভাববো- ঈশ্বরেরও একটা আকার আছে, রূপ আছে। যতক্ষণ নিজেকে ব্যক্তি বলে বোধ হবে, ততক্ষণ এই বোধও থাকবে যে, ঈশ্বরও একজন ব্যক্তি। এই নিয়ে বিরোধের কিছু নেই। একই ঈশ্বর, একই ব্রহ্ম- আমাদের মানসিক অবস্থার ওপর নির্ভর করে কখনো সাকার, কখনো নিরাকার, কখনো সগুণ, কখনো নির্গুণ। “শিবমহিন্মঃ স্তোত্র”-এ আছে-

“রুচীনাং বৈচিত্র্যাদ্ভুক্তুটিলনানাপথজুষ্ণাং  
নৃণামেকো গম্যত্বমসি পয়সামর্ণব ইব।”

-লোকে নিজের নিজের রুচির বৈচিত্র্যেতু সরল ও বক্র নানা পথ গ্রহণ করে, তবুও নদীসকলের যেমন সাগরই একমাত্র গতি, তেমনি হে ঈশ্বর! তুমিও সকল মানুষের একমাত্র গতি। □

## তথ্যসূত্র

- ১। দাস, করুণাসিন্ধু; ঘোষ, বেচারাম; গোস্বামী, সুবুদ্ধিচরণ (সম্পাদিত), বৃহদারণ্যকোপনিষদ, সংস্কৃত বুক ডিপো, কলকাতা, ২০১৩, পৃ. ২৫
- ২। তৈত্তিরীয়াপনিষদ, ২/১/৩, ৩১
- ৩। শ্রীম-কথিত, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১৭, পৃ. ৪৯
- ৪। জ্ঞানসঙ্কলিনীতন্ত্রম, ৫২
- ৫। কথামৃত, পৃ. ৮৩, ৮৪, ৩৭৭, ৫৬৮-৬৯, ৬৭০
- ৬। স্বাধ্বদ-সংহিতা, ১০/১২৯/৩
- ৭। মুণ্ডকোপনিষদ, ২/২/১১
- ৮। শ্রীশ্রীচণ্ডী, ১/৬৪
- ৯। স্বামী গভীরানন্দ (সম্পাদিত), স্তবকসুমাঞ্জলি, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৩, পৃ. ১৯৭



সাধনে ভাবিবে যাহা, সিদ্ধ দেহে পায় তাহা  
যে যাহা চিন্তা করে, দেহান্তে তাহাই পাইয়া থাকে।

-শ্রীশ্রীরামঠাকুর-এর (বেদবাণী- ২.৭৪)



## বৈদিক বা হিন্দু দর্শন

অসীম ভট্টাচার্য

“মানুষের সম্যক জ্ঞানহীনতাই অন্তরের আত্মার সঙ্গে দেহ ও মনের সম্পর্ক গড়ে তোলে যদিও আত্মার কাছে এর কোনো প্রয়োজন নেই। সত্যিকারের জ্ঞান লাভ হলেই এই সম্পর্ক ছিন্ন হয়।”

- ন্যায়
- বৈশেষিক
- পূর্ব মিমাংসা
- সাংখ্য
- যোগ
- বেদান্ত
  - শঙ্করাচার্যের অদ্বৈতবাদ
  - রামানুজাচার্যের বিশিষ্ট অদ্বৈতবাদ
  - নিম্বার্কের ভেদাভেদবাদ বা দ্বৈতাদ্বৈতবাদ
  - মাধবাচার্যের দ্বৈতবাদ
  - বল্লাভাচার্যের শুদ্ধ-অদ্বৈতবাদ
  - শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যের অচিন্ত্য ভেদাভেদ

বৈদিক বা হিন্দু দর্শনের মূল উৎস হলো বেদ। দর্শন শব্দটি ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হলো দেখা বা অভিজ্ঞতা। সত্যকে জানাই হলো এর মূল উদ্দেশ্য। বৈদিক দর্শনের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো মোক্ষলাভের উপায় বলে দেওয়া।

ছয়টি তত্ত্বে বৈদিক দর্শন বিভক্ত। যে তত্ত্বগুলি বেদের শিক্ষার উপর ভিত্তি করে আলোচিত হয়েছে সেগুলিকে আন্তিক বলা হয় এবং সেগুলি হলো— ১) ঋষি গোতমের ন্যায় ২) ঋষি কণাদের বৈশেষিক ৩) ঋষি জৈমিনির পূর্ব মিমাংসা ৪) ঋষি কপিলের সাংখ্য ৫) ঋষি পাতঞ্জলির যোগ এবং ৬) ঋষি ব্যাসের বেদান্ত। এদের মধ্যে সাংখ্য ও পূর্ব মিমাংসা ঈশ্বরের অস্তিত্ব স্বীকার করে না। পণ্ডিতগণের মতে এই তত্ত্বগুলি খ্রিষ্টপূর্ব ৬০০ থেকে ২০০ বছর পূর্বে প্রচলিত হয়েছিলো।

যদিও বৈদিক দর্শনে ছয়টি তত্ত্ব আছে কিন্তু তারা পরস্পর বিরোধী নয়। পণ্ডিতগণ মনে করেন যে এই ছয়টি তত্ত্বের মধ্যে একটি সমন্বয়ভাব আছে। এক একটি তত্ত্ব ধাপে ধাপে সত্য থেকে উচ্চতর সত্যে, উচ্চতর সত্য থেকে উচ্চতম সত্যে পৌছাতে সাহায্য করে। ন্যায় ও বৈশেষিক তত্ত্ব মানুষের মনকে প্রস্তুত করে দর্শন তত্ত্ব বুঝতে, মীমাংসা, সাংখ্য এবং যোগ এই তিনটি তত্ত্ব মানুষের মনকে আরও উচ্চমানের দর্শন তত্ত্ব শিক্ষা দেয়, সর্বশেষে আসে বেদান্ত, যা আরও উচ্চস্তরের দর্শন। বর্তমানে বৈশেষিকীর প্রাধান্য খুবই কম, ন্যায় যুক্তিতত্ত্বের বিশেষ অঙ্গ হিসাবে আলোচিত হয়, মীমাংসা সমাজের আইনগত নীতি সহায়ক, সাংখ্য আলোচিত হয় বেদান্ত দর্শনের অঙ্গ হিসাবে। যোগ এবং বেদান্ত এই দুটিকেই

বর্তমানে প্রাধান্য দেওয়া হয়। যোগ মোক্ষলাভের পথ ও উপায় প্রসঙ্গে আলোচিত হয়। বেদান্ত দর্শনই হিন্দুধর্মের মুখ্য দর্শন হিসাবে গণ্য হয়।

ন্যায়

ঋষি গোতম (গৌতম) ন্যায় দর্শনের প্রবর্তক। তাঁর রচিত ‘ন্যায়-সূত্র’ পাঁচটি অধ্যায়ে বিভক্ত এবং প্রতি অধ্যায়ে দুইটি করে আফিক বা ভাগ আছে। এই সূত্রটির প্রধান উদ্দেশ্য হলো যথাযথ ভাবে চিন্তার সাহায্যে সত্যকার জ্ঞান লাভ করা। কেননা সত্য জ্ঞান লাভ হলেই এই জীবনে মুক্তি বা মোক্ষলাভ করা সম্ভব তাহলেই মানুষ জীবনের সব ব্যথা ও দুঃখের থেকে মুক্তিলাভ হবে।

এই তত্ত্বের প্রতিপাদ্য বিষয় হলো যে মোক্ষলাভই মানুষের জীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য। এই দর্শন শিক্ষা দেয় যে জ্ঞানহীনতা বা অজ্ঞানতাই মানুষের জীবনে দুঃখের কারণ এবং মোক্ষলাভ হলেই সেই দুঃখের নিবৃত্তি হয়। মোক্ষলাভ তখনই সম্ভব যখন মানুষ পরম ব্রহ্মের জ্ঞান প্রাপ্ত হয়। সুখ এবং দুঃখ মানুষের আত্মার প্রকৃতি নয়, তারা আত্মার বৈশিষ্ট্য। এই সুখ-দুঃখ থেকে মুক্তিলাভ হলো অপবর্গ বা মোক্ষলাভ। এই মতবাদ স্বীকার করে যে মৃত্যুর পরে মুক্ত মানুষের কোনো চিন্তা বা ইচ্ছা থাকে না। আত্মা যখন এই দেহ ও মনের সহিত সংযুক্ত হয় তখনই দুঃখের উৎপত্তি হয়। মৃত্যুতে মানুষের দেহই কেবল নষ্ট হয়, আত্মার কোনো পরিবর্তন হয় না। আত্মা শুধুমাত্র আরেক মনুষ্য দেহ অবলম্বন করে। মন আত্মার সংস্পর্শে থাকে। মানুষের সম্যক জ্ঞানহীনতাই অন্তরের আত্মার সঙ্গে দেহ ও মনের সম্পর্ক গড়ে তোলে যদিও আত্মার কাছে এর কোনো প্রয়োজন নেই। সত্যিকারের জ্ঞান লাভ হলেই এই সম্পর্ক ছিন্ন হয়।

বৈশেষিক

ঋষি কণাদ (বা ঋষি উলুক) বৈশেষিক দর্শনের প্রবর্তক। তাঁর রচিত বৈশেষিক-সূত্র গ্রন্থে দশটি অধ্যায় আছে এবং প্রতিটি অধ্যায়ে দুটি করে আফিক বা ভাগ আছে। ঋষি গোতমের ‘ন্যায়’ এবং ঋষি কণাদের ‘বৈশেষিক’ এই দুই দর্শন তত্ত্বের মধ্যে অনেক মিল পাওয়া যায়। দুটি তত্ত্বেরই প্রতিপাদ্য বিষয় হলো মোক্ষলাভই মানুষের জীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য।

ঋষি গোতমের ন্যায় দর্শনের মতো ঋষি কণাদের বৈশেষিক দর্শনও শিক্ষা দেয় যে জ্ঞানহীনতা বা অজ্ঞানতাই মানুষের জীবনে দুঃখের কারণ এবং মোক্ষলাভ হলেই সেই দুঃখের নিবৃত্তি হয়। মোক্ষলাভ তখনই সম্ভব যখন মানুষ পরম ব্রহ্মের জ্ঞান প্রাপ্ত হয়। বৈশেষিক মতবাদেরও শিক্ষা হলো যে সুখ এবং দুঃখ মানুষের আত্মার প্রকৃতি নয়, তারা আত্মার বৈশিষ্ট্য। এই সুখ-দুঃখ থেকে মুক্তিলাভ হলো অপবর্গ বা মোক্ষলাভ। এই মতবাদ স্বীকার করে যে মৃত্যুর পরে মুক্ত মানুষের কোনো চিন্তা বা ইচ্ছা থাকে না। আত্মা যখন এই দেহ ও মনের সহিত সংযুক্ত হয় তখনই দুঃখের



উৎপত্তি হয়। মৃত্যুতে মানুষের দেহই কেবল নষ্ট হয়, আত্মার কোন পরিবর্তন হয় না। আত্মা শুধুমাত্র আরেক মনুষ্য দেহ অবলম্বন করে। মন আত্মার সংস্পর্শে থাকে। মানুষের সম্যক জ্ঞানহীনতাই অন্তরের আত্মার সঙ্গে দেহ ও মনের সম্পর্ক গড়ে তোলে যদিও আত্মার কাছে এর কোনো প্রয়োজন নেই। সত্যিকারের জ্ঞান লাভ হলেই এই সম্পর্ক ছিন্ন হয়।

### পূর্ব মীমাংসা

ঋষি জৈমিনী হলেন পূর্ব মীমাংসা দর্শনের প্রবক্তা এবং তাঁর রচিত মীমাংসা সূত্র গ্রন্থে এই দর্শনের বিস্তারিত আলোচনা পাওয়া যায়। পরে কুমারিলভট্ট ও প্রভাকর এই দর্শন আলোচনা করে গ্রন্থ লিখেছেন। মীমাংসা শব্দটির ব্যুৎপত্তিগত অর্থ হলো গভীর চিন্তা এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিচার করে কোনো প্রশ্নের বা সমস্যার সমাধান করা।

মীমাংসা দর্শন প্রধানতঃ বেদের যাগযজ্ঞাদি কর্মকাণ্ডের ন্যায্যতা সমর্থন করে। দুটিভাবে এটি করা হয়েছে— প্রথমতঃ বেদের যাগযজ্ঞাদি পদ্ধতির ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে যাতে সেইসব কঠিন পদ্ধতিসমূহ সহজভাবে বুঝতে পারা যায় এবং দ্বিতীয়তঃ বেদের যাগযজ্ঞাদি যেসব বিশ্বাসের উপর ভিত্তি করে অনুষ্ঠিত হয় সেইগুলির দার্শনিক ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে। এক কথায় মীমাংসা দর্শন বৈদিক যাগযজ্ঞের সমর্থনকারী দর্শন।

মীমাংসা দর্শন জ্ঞানের উৎপত্তি, চরিত্র ও বৈধতা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছে। এই দর্শন বলে যে, জ্ঞানের উৎস হলো দুটি, প্রত্যক্ষ এবং কারো মাধ্যমে। প্রত্যক্ষ জ্ঞান হলো যা আছে বা ছিল অর্থাৎ সৎ। জ্ঞানের দ্বিতীয় উৎস হলো যখন জ্ঞান মানুষের মনের উপলব্ধির মাধ্যমে আহরিত হয়। জ্ঞান আহরণ করার পাঁচটি উপায় মীমাংসা দর্শনে বলা হয়েছে, যথা— ১) অনুমান ২) উপমান ৩) শব্দ ৪) অর্থাপত্তি এবং ৫) অনুপলব্ধি। জ্ঞানের বৈধতা সম্বন্ধে আলোচনায় মীমাংসা দর্শন শিক্ষা দেয় যা প্রথমতঃ জ্ঞানের প্রকৃত উৎসই তার বৈধতা স্থাপন করে এবং দ্বিতীয়তঃ জ্ঞানের উদয় হওয়া মাত্রই তা বিশ্বাসে পরিণত হয়। জ্ঞানের বৈধতা সম্পর্কে এই দ্বৈত মত স্বতঃ প্রামাণ্যবাদ বলে পরিচিত।

মীমাংসা দর্শন বিশ্বাস করে যে বিশ্বজগৎ সত্য। এই দর্শন বিশ্বাস করে, এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি নেই, সম্পূর্ণ ধ্বংসও নেই। এই বিশ্বজগতের কোনো সৃষ্টিকর্তা নেই। এই দর্শনের মতে আত্মা চিরস্থায়ী, অবিনশ্বর ও অমর এবং মানুষের দেহের সহিত অবিচ্ছেদ্যভাবে জড়িত। আত্মার মৃত্যু নেই এবং আত্মা মানবজীবনের কার্যের ফলাফল ভোগ করে। মীমাংসা দর্শন বলে, আত্মা অনেক অর্থাৎ যত মানুষ তত আত্মা। এই আত্মা জীবদেহে বদ্ধ কিন্তু মুক্তি বা মোক্ষলাভে সমর্থ।

পূর্বেই বলা হয়েছে যে মীমাংসা দর্শনের মুখ্য উদ্দেশ্য হলো বেদের যাগযজ্ঞের ন্যায্যতা স্থাপন করা। তাই এই দর্শন বলে, মানব-আত্মা এই বিশ্বে অনুষ্ঠিত যাগযজ্ঞাদির ফল ভোগ করে অর্থাৎ যখন উপযুক্ত সময় আসে তখনই মানুষ যজ্ঞফল ভোগ করে। এই মত যা অপূর্ব নামে অভিহিত হয় তা ব্যাখ্যা করে কিভাবে মানুষ এক জন্মে কৃত যজ্ঞফল আরেক জন্মে ভোগ করার সুযোগ পায়। এইজন্য

মীমাংসা দর্শন শিক্ষা দেয় যে বৈদিক যাগযজ্ঞাদি যেভাবে বেদে বর্ণিত হয়েছে ঠিক সেইভাবে সম্পন্ন করা উচিত এবং প্রয়োজন। কেননা এগুলির প্রয়োজন এই অর্থে যে, এগুলি বৈদিক ধর্ম পালনের অঙ্গ এবং বেদের, যা হলো অপৌরুষেয়, নির্দেশ ও আদেশ।

মীমাংসা দর্শন মতে বিভিন্ন মানবদেহে আত্মা বিভিন্ন যদিও আত্মা অবিনশ্বর ও অমর। আত্মার দুই অংশ— একটি আধ্যাত্মিক এবং অপরটি জৈবিক। আধ্যাত্মিক আত্মা মানুষের সব অভিজ্ঞতার দর্শক বা সাক্ষী। প্রকৃত জ্ঞান লাভ করলেই এই আত্মাকে জানতে পারা যায় অর্থাৎ আত্মোপলব্ধি হয়। জৈবিক আত্মা মানুষের সুখ-দুঃখ, কষ্ট ইত্যাদি অনুভব করে কেননা এইসব অনুভূতি মানুষের মনের প্রকৃত দশা বা অবস্থা নয়, এগুলি হলো জৈবিক আত্মার রূপান্তরিত ভাব। মীমাংসা দর্শন বলে যে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের গুরু বা শেষ নেই অর্থাৎ এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড চিরন্তন; যদিও মানুষ এই বিশ্বে আবর্তিত হবে, বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হবে এবং শেষে বিনষ্ট হয়ে যাবে অর্থাৎ মৃত্যুমুখে পতিত হবে। পূর্ব মীমাংসা সৃষ্টিকর্তায় বিশ্বাস করে না যেমন সাংখ্য দর্শনও করে না।

### সাংখ্য

ঋষি কপিল এই দর্শনের প্রবক্তা। পণ্ডিতগণ মনে করেন যে ঋষি কপিল বুদ্ধেরও আগে। পণ্ডিতগণ আরও মনে করেন যে তত্ত্বসমাস ও সাংখ্য প্রবচন এই দুই গ্রন্থ ঋষি কপিল রচিত। তৃতীয় শতাব্দীতে রচিত ঈশ্বরকৃষ্ণের সাংখ্যকারিকা সাংখ্য দর্শনের একটি প্রামাণ্য গ্রন্থ। গৌড়পাদ রচিত সাংখ্যকারিকা ভাষ্য, বাচস্পতি রচিত তত্ত্বকৌমুদী এবং অনিরুদ্ধ রচিত সাংখ্য প্রবচন সূত্রবৃত্তি সাংখ্য দর্শনের প্রধান গ্রন্থসমূহের মধ্যে পড়ে।

সাংখ্য দর্শনের মুখ্য প্রতিপাদ্য বিষয় হলো ‘দুঃখ নিবৃত্তি’ অর্থাৎ মানুষের জীবনে দুঃখের অবসান ঘটাতে হবে। সাংখ্য মতে দুঃখ তিন প্রকারের— ১) আধ্যাত্মিক— রোগ হতে উৎপন্ন এই দেহের ও মনের কষ্টসমূহ ২) আদিভৌতিক— বহির্জগৎ হতে উৎপন্ন দুঃখসমূহ এবং ৩) আদিদৈবিক— গ্রহ-নক্ষত্র প্রভৃতির কোপ হতে উৎপন্ন দুঃখসমূহ। সাংখ্য দর্শন মতে সঠিক জ্ঞান লাভ হলে অর্থাৎ যখন প্রকৃতি ও পুরুষ সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান লাভ হয় তখনই এই সকল দুঃখ দূর হয়।

সাংখ্য দর্শনের প্রকৃতি তত্ত্ব প্রধানতঃ সৎকার্যবাদের ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। এই সৎকার্যবাদের শিক্ষা হলো যেসব কিছু ফল তা বস্তুর মধ্যেই নিহিত থাকে। যেমন দুধের মধ্যেই ছানা অবস্থান করে। সৎকার্যবাদের মধ্যে দুটি ভাগ আছে— পরিণামবাদ ও বিবর্তবাদ। পরিণামবাদের মতে যাহা হতে কোনো ফল উৎপন্ন হয় তখন তাহাও পরিবর্তিত হয়, যেমন দুধ থেকে ছানা প্রস্তুত করলে দুধেরও পরিবর্তন হয়। বিবর্তবাদ শিক্ষা দেয় যে ফলের উৎপত্তি হলেও যাহা হতে ফলের উৎপন্ন হলো তাহার পরিবর্তন আপাতদৃষ্টিতে পরিবর্তিত হয়েছে বলে মনে হয়। যেমন রজ্জুতে সর্প ভ্রম। এস্থলে রজ্জুর কোনো পরিবর্তন হয় না অর্থাৎ রজ্জু সর্পে পরিণত হয় না। রজ্জুটিকে আপাতদৃষ্টিতে কেবলমাত্র সর্প বলে মনে হয়। সেইরূপ, ব্রহ্ম হতে বিশ্বসৃষ্টি হলেও ব্রহ্মের কোনো পরিবর্তন হয় না কিন্তু আমরা মনে করি যে ব্রহ্মই পরিবর্তিত হয়ে বিশ্বজগতে পরিণত হয়েছেন।



সাংখ্য দর্শন দ্বৈতবাদী কেননা এই দর্শনে দুটি তত্ত্ব আছে, যথা— পুরুষ ও প্রকৃতি। সাংখ্য দর্শনের মতে পুরুষ প্রকৃতি হতে স্বাধীন, নিষ্ক্রিয় চৈতন্য, অপরিবর্তনশীল এবং গুণত্রয়ের উর্দ্ধে। পুরুষ হলো চেতন, নির্গুণ, অপরিণামী, অকর্তা, উদাসীন ও সাক্ষিমাাত্র। পুরুষ হলো বিশ্বনিয়ন্ত্রা এবং বিশ্বসৃষ্টির প্রথম ও প্রধান কারণ। বিশ্বনিয়ন্ত্রা হিসাবে পুরুষ এই বিশ্বের সব কিছু পরিবর্তন ঘটান কিন্তু তাতে পুরুষের কোনো পরিবর্তন হয় না। গুণত্রয়ের প্রভাবই বিশ্বের পরিবর্তনের মূল। পুরুষ সদা মুক্ত এবং কাল (সময়), স্থান ও কারণের উর্দ্ধে। পুরুষের আরম্ভও নেই তেমন শেষও নেই, পুরুষ চিরস্থায়ী। পুরুষ হলো শুদ্ধ, বুদ্ধ ও মুক্ত।

সাংখ্য দর্শনের পুরুষ এবং বেদান্তের আত্মার মধ্যে অনেক মিল আছে। কিন্তু প্রধান পার্থক্য হলো, বেদান্তের আত্মা অপরিবর্তনশীল এবং ব্রহ্মের সহিত কোনো প্রভেদ নেই কিন্তু সাংখ্যের পুরুষ হলো বহু।

অপরপক্ষে, সাংখ্য দর্শনের প্রকৃতির মধ্যেই বিশ্বজগতের সমূহ বস্তু অবস্থান করে। প্রকৃতি অত্যন্ত সক্রিয় এবং তা হতেই বিশ্বজগতের সবকিছু উৎপন্ন হয়। যদিও প্রকৃতিই বিশ্বজগতের সমূহ বস্তুর উৎপত্তির কারণ কিন্তু প্রকৃতির উৎপত্তির নিজস্ব কোনো কারণ নেই। প্রকৃতি হলো জড়, গুণময়ী, পরিণামিনী, প্রসবধর্মী অর্থাৎ সৃষ্টিসমর্থী। প্রকৃতি অসাধারণ শক্তিময়ী এবং চক্রানুক্রমে বিশ্বসৃষ্টি ও ধ্বংসের কারণ। পুরুষ ও প্রকৃতির সংযোগেই সৃষ্টি হয় এই সংসার।

প্রকৃতি গুণত্রয়ের অর্থাৎ সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই তিন গুণের সমন্বয়ে গঠিত। প্রকৃতিতে তিনটি গুণই সমাবস্থায় অবস্থিত। সত্ত্বগুণের চরিত্র হলো সুখ বা আনন্দ এবং উজ্জ্বল। সত্ত্বগুণের প্রভাবে মানুষের মনে আনন্দ, পরমসুখ ইত্যাদির উদয় হয়। রজঃগুণের চরিত্র হলো সদা কার্যাত্মপরতা বা কর্মশীলতা অর্থাৎ সর্বদা কর্মে নিযুক্ত থাকা। রজঃগুণ হতেই মানুষের সব দুঃখের উৎপত্তি। তমঃগুণের চরিত্র হলো নিষ্ক্রিয়তা বা আলস্য। তমঃগুণের প্রভাবে মানুষ আলস্যপরায়াণ হয়, সদা ঘুমে আচ্ছন্ন থাকে এবং বিষাদে ভোগে।

এই গুণত্রয় সর্বদাই একত্রে অবস্থান করে তবে সময় বিশেষে একটির প্রাধান্য প্রকাশ পায়। যখন তমঃগুণ প্রভাবশালী হয় তখন মানুষ নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। আবার যখন রজঃগুণ প্রভাবশালী হয় তখন মানুষ অনবরত কর্মে নিযুক্ত থাকে। সত্ত্বগুণ প্রভাবশালী মানুষ পরমসুখে আনন্দে দিন অতিবাহিত করে। এই গুণত্রয় সর্বদাই পরিবর্তনশীল। সর্বদাই একে অপরকে অতিক্রান্ত করবার চেষ্টায় নিযুক্ত। বস্তুর চরিত্র নির্ভর করে কোন গুণটি সেই বস্তুতে সর্বাপেক্ষা প্রভাবশালী।

সাংখ্য দর্শন মতে এই গুণত্রয় দু'রকমভাবে পরিবর্তিত হয়— ১) স্বরূপ পরিণাম এবং ২) বিরূপ পরিণাম। পূর্বেই বলা হয়েছে যে গুণত্রয় সদা পরিবর্তনশীল। সময় সময় এই পরিবর্তনের সময় গুণগুলি শুধুমাত্র নিজেদের মধ্যেই পরিবর্তিত হয়; অন্য গুণকে প্রভাবিত করে না। এর ফলে এই পরিবর্তনের সময় গুণত্রয় কোনো কিছু সৃষ্টি করে না। সৃষ্টির পূর্বে গুণত্রয় এইরূপ অবস্থায় থাকে; এই অবস্থাকে বলা হয় সমাবস্থা। গুণত্রয়ের এই সমাবস্থাকেই

সাংখ্য দর্শন নাম দিয়েছে 'প্রকৃতি'। গুণত্রয়ের দ্বিতীয় পরিবর্তন বিরূপ পরিণাম। এই পরিবর্তনের সময় একটি গুণ অন্য দুটিকে প্রভাবিত করে যাতে সেই গুণটি বিশেষভাবে প্রকাশিত হয়। এরূপ পরিবর্তনের সময়ই হলো সৃষ্টির সময় বা গুরু। এই সময় প্রকৃতি ও পুরুষের সংযোগ ঘটে আর এই সংযোগের ফলেই বিশ্বের সৃষ্টি। এই সৃষ্টির প্রথমেরই যা উৎপন্ন হয় তাকে বলা হয় 'মহৎ' অর্থাৎ মহাজাগতিক বুদ্ধি। এরপর সৃষ্টি হয় বুদ্ধি; যে বুদ্ধির সাহায্যে আমাদের বিচক্ষণতা প্রকাশ পায়, বস্তুর মধ্যে পার্থক্য সম্পর্কে আমাদের অবহিত করতে সাহায্য করে। যেহেতু বুদ্ধির উৎপত্তি প্রকৃতি হতে সেহেতু বুদ্ধিতে গুণত্রয় অবস্থান করে। কাজেই যখন সত্ত্বগুণ প্রভাবশালী হয় তখন বুদ্ধির অধিকারী মানুষ সৎ, শান্ত ও ধার্মিক হয়। রজঃগুণ প্রভাবশালী হলে মানুষ চঞ্চল, অস্থির হয়। আর তমঃগুণ প্রভাবশালী হলে মানুষ আলস্যাতায় ভোগে। সৃষ্টির তৃতীয় উৎপন্ন বস্তু হলো অহংকার বা আত্মবোধ। এই অহংকার বা আত্মবোধ আমাদের মনে আমি-আমি বা আমার-আমার বা আমি করিয়াছি এইরূপ বোধের সৃষ্টি করে। অহংকারই মানুষের মনে অহং বা মম বোধের কারণ। তিনটি গুণের মধ্যে কোনটি বিশেষভাবে প্রকাশিত হয়েছে তার উপর নির্ভর করে অহংকার তিন প্রকার হতে পারে— ১) বৈকারিক, যখন সত্ত্বগুণ প্রধান গুণ হিসাবে প্রকাশিত হয়; ২) তৈজস, যখন রজঃগুণের আধিপত্য; আর ৩) ভূতাদি, যখন তমঃগুণের আধিপত্য। বৈকারিক বা সাত্ত্বিক অহংকার হতে উৎপন্ন হয় এগারটি অঙ্গের— পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয়, যথা— দৃষ্টি, শ্রবণ, গন্ধ, আস্বাদ ও স্পর্শ; পাঁচটি কর্মেন্দ্রিয়, যথা— মুখ, হস্তদ্বয়, পদদ্বয়, দেহ হতে নির্গমনকারী যন্ত্রসমূহ, জনেন্দ্রিয়সমূহ এবং মনস্। মনস্ হলো মানুষের মন যার সাহায্যে মানুষ উপরিউক্ত অঙ্গসমূহের কার্য নির্বাহ করতে পারে। মনস্, অহংকার এবং বুদ্ধি এই তিনটিকে একত্রে বলা হয় 'অন্তঃকরণ'। অপরপক্ষে, দৃষ্টি, শ্রবণ, গন্ধ, আস্বাদ ও স্পর্শ এই পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং মুখ, হস্তদ্বয়, পদদ্বয়, দেহ হতে নির্গমনকারী যন্ত্রসমূহ ও জনেন্দ্রিয়সমূহ এই পাঁচটি কর্মেন্দ্রিয়কে একত্রে 'বাহ্যকরণ' বলা হয়। ভূতাদি বা তামস অহংকার থেকে উৎপন্ন হয় পাঁচটি তন্মাত্রা— শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ। তৈজস অহংকার উপরিউক্ত বৈকারিক এবং ভূতাদি হতে উৎপন্ন বিভিন্ন বস্তুসমূহের উৎপাদনে যে শক্তির প্রয়োজন তা সরবরাহ করে।

পাঁচটি তন্মাত্রা, শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ, থেকে উৎপন্ন হয় আকাশ, বায়ু, অগ্নি, অপ (জল), এবং পৃথিবী। শব্দ তন্মাত্রা থেকে আকাশ, স্পর্শ তন্মাত্রা থেকে শব্দের স্পর্শে বায়ু, রূপ তন্মাত্রা থেকে শব্দ ও স্পর্শের সংস্পর্শে অগ্নি, রস তন্মাত্রা থেকে শব্দ, স্পর্শ ও রূপের সংস্পর্শে অপ বা জল, গন্ধ তন্মাত্রা থেকে শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রসের সংস্পর্শে পৃথিবী উৎপন্ন হয়। এই পাঁচটি তন্মাত্রাকে 'অবিশেষ' বলা হয় কেননা এগুলির ধর্ম বা গুণ মানুষের বোধগম্য জ্ঞানের উর্দ্ধে। তন্মাত্রাগুলির প্রাকৃতিক উপাদানগুলিকে 'বিশেষ' বলা হয় কেননা এগুলির বিশিষ্ট ধর্ম আছে। এই বিশেষগুলিকে দু'ভাগে ভাগ করা হয়েছে— ১) স্থূল শরীর এবং ২) সূক্ষ্ম বা লিঙ্গ শরীর। স্থূল শরীর হলো মানুষের দেহ আর সূক্ষ্ম শরীর হলো অন্তঃকরণ, বাহ্যকরণ ও পঞ্চ তন্মাত্রার সমষ্টি।



সাংখ্য দর্শন মতে প্রকৃতির ক্রমবিকাশের ফলেই মানুষ তার ভালো বা মন্দ কর্ম অনুযায়ী সুখ বা দুঃখ ভোগ করে। কিন্তু মানুষের চরম লক্ষ্য হলো তার আত্মার মুক্তি বা মোক্ষ। এই মুক্তি বা মোক্ষ লাভ হলেই মানুষের সব দুঃখের অবসান ঘটে। এই সকল দুঃখসমূহের প্রধান কারণ হলো অজ্ঞানতা, অবिवেচকতা। কাজেই বিবেক-জ্ঞান হলেই এই অজ্ঞানতা বা অবिवেচকতার অবসান ঘটে। এই বিবেক-জ্ঞান হলো সম্যক-ভাবে উপলব্ধি করা যে এই দেহ ও আত্মা এক নয়, এমনকি এই মনস্, বুদ্ধিও আত্মা নয়। আত্মা হলো অজ্ঞোয়্য অর্থাৎ যার জন্ম নেই, অমর অর্থাৎ যার মৃত্যু নেই, অবিনশ্বর অর্থাৎ যা নষ্ট হয় না। আত্মা হলো পুরুষ যা প্রকৃতি হতে স্বাধীন এই উপলব্ধি হলেই মানুষ নিজের স্বরূপ বুঝতে পারে। তখনই মানুষ সব দুঃখ হতে মুক্তি লাভ করে।

### যোগ

ঋষি পাতঞ্জলি হলেন যোগ দর্শনের প্রবক্তা। যোগসূত্র তাঁর রচিত এবং যোগদর্শনের মুখ্যগ্রন্থ। ঋষি ব্যাস এই যোগসূত্রের উপর একটি ভাষ্য লেখেন, তা যোগভাষ্য বা ব্যাসভাষ্য নামে প্রচলিত। ভোজরাজের ভিত্তি এবং যোগমণিপ্রভা, বিজ্ঞানভিক্ষুর যোগভর্তিকা এবং যোগসারসংগ্রহ যোগদর্শনের অন্য প্রধান গ্রন্থসমূহ।

পাতঞ্জলির যোগদর্শন বা যোগসূত্র চার পাদে বা ভাগে বিভক্ত। প্রথম পাদের নাম সমাধি পাদ। এই পাদ শিক্ষা দেয় বিভিন্ন রকমের যোগ সম্পর্কে, চিত্ত বা মনকে কিভাবে সংযত করা যায় এবং বিভিন্ন যোগ প্রণালী। দ্বিতীয় পাদ হলো ক্রিয়াযোগ। এটি শিক্ষা দেয় কি প্রকারে সমাধি লাভ করা যায়, ক্লেশ বা মানসিক দুঃখের কারণসমূহ কি এবং কিভাবে সেগুলির হাত থেকে উদ্ধার পাওয়া যায়, কর্মফলই বা কি। তৃতীয় পাদের নাম বিভূতিযোগ। এই পাদ যোগের অন্তর্নিহিত ভাবের সম্পর্ক এবং যোগ সাধনার ফলে যেসব আধ্যাত্মিক শক্তির প্রাপ্তি ঘটে সেই সম্পর্কে শিক্ষা দেয়। চতুর্থ পাদের নাম কৈবল্যপাদ। এই পাদে মুক্তি কি, মুক্তিলাভ হলে মানুষের কি পরিবর্তন হয় ইত্যাদি সম্পর্কে বিস্তারিত বিবরণ আছে।

যোগসূত্র হলো মুক্তি বা মোক্ষ লাভের পথনির্দেশ। যোগ শিক্ষা দেয় যে সম্যক আত্মজ্ঞান হলেই মুক্তি লাভ হয়। আর এই সম্যক জ্ঞান হলো, আত্মা দেহ, মন ও অহংকার অর্থাৎ এই শারীরিক দেহ হতে পৃথক। এই জ্ঞান লাভের একমাত্র উপায় হলো যদি আমরা আমাদের দেহ, ইন্দ্রিয়সমূহের, মনের ও বুদ্ধির সমস্ত কার্যকলাপ এবং সর্বশেষে অহংকার সংযত বা বশ করতে পারি। এই সংযমের ফলেই আমরা পুরুষ সম্পর্কে অভিজ্ঞতা লাভ করবো এবং উপলব্ধি করবো যে আত্মা আমাদের দেহ-মন, ইন্দ্রিয়াদি, বুদ্ধি এবং অহংকার বা আমিভূবোধ হতে পৃথক এবং উর্দে। আমরা উপলব্ধি করবো যে আত্মা হলো মুক্ত, অমর এবং অবিনশ্বর। এই উপলব্ধিই হলো সব দুঃখ-কষ্ট হতে মুক্তি বা মোক্ষলাভ।

সাংখ্য এবং যোগ দর্শন মতে আত্মা মুক্ত হলেও মানুষের দেহের সঙ্গী। এই আত্মা আরও ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত সূক্ষ্ম বা লিঙ্গ শরীরের (ইন্দ্রিয়াদি, মন, বুদ্ধি ও অহংকারের সমষ্টি) সহিত। আত্মার নিজস্ব স্বরূপ হলো শুদ্ধ চৈতন্য, দেহ-মন-ইন্দ্রিয়াদি, বুদ্ধি হতে পৃথক এবং

মুক্ত। আমরা ভ্রমবশতঃ আত্মাকে আমাদের দেহ-মন-ইন্দ্রিয়াদি-বুদ্ধির সঙ্গে অবিচ্ছেদ্যভাবে যুক্ত করি। যোগ আমাদের এই ভুল সংশোধন করবারই শিক্ষা দেয়। যোগ শিক্ষা দেয় চিত্তবৃত্তিনিরোধ অর্থাৎ কি উপায়ে আমরা আমাদের এই ভুল শুধরাইতে পারবো। চিত্তবৃত্তিনিরোধ হলো মনের সংযমতা এবং সব চিন্তার অবসান।

যোগসূত্র বলে, মানুষের মনে বিভিন্ন স্তর আছে। সেইজন্য সব মানুষের পক্ষে যোগ কার্যকরী নাও হতে পারে। যোগসূত্রের মতে মানুষের মন যখন এক একাধ্র স্তরে পৌঁছায় তখনই সত্ত্বগুণ প্রভাবশালী হয়। তখনই মানুষ কোনো একটি বিষয়ের বা বস্তুর উপর একাধ্রচিত্তে মনোনিবেশ করতে সক্ষম হয়। তখন তার মন প্রস্তুত হয় মনের সব চিন্তার অবসান ঘটাতে। মনের এই একাধ্রতা স্থাপিত হলে অর্থাৎ মন যখন একটি বিষয়ের ওপরই মনোনিবেশ করে সেই অবস্থাকে ‘সমপ্রজ্ঞাত সমাধি’ বলে। এই অবস্থায় মন তখন একটি বিষয়ের ওপরই মনোনিবেশ করে থাকে তাই মনের সব চিন্তার অবসান ঘটে না। কিন্তু যখন মানুষের মন হতে সব চিন্তার অবসান ঘটে তখন মানুষের মন কোনো একটি বিষয় বা বস্তুর ওপর মনোনিবেশ করে না অর্থাৎ মানুষের মন তখন এক নিরুদ্ধ স্তরে পৌঁছায়, সেই অবস্থাকে বলা হয় ‘অসমপ্রজ্ঞাত সমাধি’। এই সমাধি অবস্থায় মানুষের মন তার মৌলিক অবস্থার শান্তভাবে আচ্ছন্ন হয়। এই অবস্থায় পৌঁছালেই মানুষ তার জীবনের চরম লক্ষ্যে পৌঁছায় অর্থাৎ মুক্তি বা মোক্ষলাভ করে জীবনের সব দুঃখ, অশান্তির অবসান ঘটায়। এই অবস্থায় মানুষ উপলব্ধি করে যে আত্মা এই দেহ-মন-ইন্দ্রিয়াদি-বুদ্ধি হতে পৃথক; আত্মা অজ্ঞোয়্য, অমর, এবং অবিনশ্বর।

যোগের প্রধান অঙ্গ আটটি, সেইজন্য অনেকসময় এই যোগ প্রণালীকে ‘অষ্টাঙ্গ যোগ’ নামেও অভিহিত করা হয়। যোগের এই অঙ্গটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এইটি সারা জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করে। যোগের আটটি অঙ্গ হলো— ১) যম ২) নিয়ম ৩) আসন ৪) প্রাণায়াম ৫) প্রত্যাহার ৬) ধারণা ৭) ধ্যান ৮) সমাধি। প্রথম অঙ্গ হলো যম— অহিংসা, সত্য, অজ্ঞেয় (অচৌর্য্য), ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ। দ্বিতীয় অঙ্গ হলো নিয়ম— শৌচ (শরীরের যত্ন, স্নান, পরিমিত আহার, ইত্যাদি), সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় (অধ্যাত্ম শাস্ত্র পাঠ) ও ঈশ্বর প্রণিধান বা ঈশ্বরে আত্মসমর্পণ। তৃতীয় অঙ্গ হলো— আসন। মেরুদণ্ডের উপর জোর না দিয়ে কটিদেশ (কোমর), স্কন্ধ (কাঁধ) ও মাথা ঋজুভাবে রাখা। চতুর্থ অঙ্গ হলো— প্রাণায়াম। প্রাণবায়ুকে আয়ত্ত করবার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের সংযম। পঞ্চম অঙ্গ হলো— প্রত্যাহার অর্থাৎ মনের বিষয় অভিমুখী গতি ফিরিয়ে তাকে অন্তর্মুখী করা। ষষ্ঠ অঙ্গ হলো— ধারণা অর্থাৎ কোনো এক বিষয়ে মনকে একাধ্র করে মনের শক্তি সঞ্চয়ের ক্ষমতা বৃদ্ধি করা। সপ্তম অঙ্গ হলো— ধ্যান বা ঈশ্বর প্রণিধান অর্থাৎ কোনো এক বিষয়ে মনের অবিচ্ছিন্ন চিন্তা। অষ্টম অঙ্গ হলো— সমাধি বা অতিচেতন বা জ্ঞানাতিত অবস্থা প্রাপ্তি। এই সমাধি লাভ হলেই মানুষ সম্যক জ্ঞান লাভে সমর্থ হয়। এই জ্ঞান লাভ করাই আমাদের সাধনার চরম লক্ষ্য।

প্রথম দুটি অঙ্গ— যম ও নিয়ম, সারা জীবন ধরে অভ্যাস করতে হয়। তৃতীয় অঙ্গ আসন। এর প্রধান উদ্দেশ্য হলো দৈহিক অর্থাৎ



শারীরিক উন্নতি। প্রত্যহ নিয়মিত আসন করা প্রয়োজন। যার যে আসনে বসলে সুবিধা হয় তেমন আসনের অভ্যাস করা উচিত। এই অভ্যাস করার ফলে একজনের দীর্ঘকাল একভাবে বসে চিন্তা এবং মনোসংযোগ করা সহজ হয়। চতুর্থ অঙ্গ প্রাণায়াম হলো প্রাণের নিয়ন্ত্রণ। প্রাণবায়ু বা শ্বাস-প্রশ্বাস হলো সমগ্র দেহের নিয়ামক মূল চক্র। প্রাণবায়ুই চিত্তভূমির মধ্য দিয়ে আমাদের আধ্যাত্মিক রাজ্যে নিয়ে যায়। প্রাণায়ামের তিনটি অঙ্গ— প্রথম, পূরক বা শ্বাসগ্রহণ; দ্বিতীয়, কুস্তক বা শ্বাসরোধ; এবং তৃতীয়, রেচক বা শ্বাসত্যাগ। সঠিকভাবে প্রাণায়াম শিক্ষা করবার জন্য গুরু বা শিক্ষকের প্রয়োজন। প্রাণায়ামের পরের দুটি অঙ্গ হলো প্রত্যাহার ও ধারণা। প্রত্যাহার হলো মনকে গুটিয়ে এনে ঈশ্বরে এক বস্তুতে কেন্দ্রীভূত করবার চেষ্টা। এর প্রথম ধাপ হলো মনকে ছেড়ে দিয়ে তার ওপর শুধু নজর রাখা এবং দেখা যে মন কিভাবে, কি চিন্তা করে ইত্যাদি। চিন্তাগুলিকে জোর করে বন্ধ করার চেষ্টা করে কোনো লাভ হয় না। চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করতে হয়। ধারণা হলো সেই চিন্তা যে আমি আর ঈশ্বর এক এবং অভিন্ন। এই ধারণাই হলো ধ্যানের মূল। এইরূপ ধ্যানের ফলে যখন আমরা আমাদের মন থেকে আত্মাকে পৃথক করতে পারবো, যখন আমরা বুঝতে পারবো যে আমরা ও আমাদের চিন্তা সম্পূর্ণ আলাদা, তখনই আমরা ধ্যানস্থ অবস্থায় পৌঁছাবো। সেই অবস্থাই হলো অতিচেতন বা সমাধি।

যোগের শেষোক্ত তিনটি অঙ্গ— ধ্যান, ধারণা ও সমাধি, একত্রে অন্তরঙ্গ সাধনা নামে অভিহিত হয় এবং অনেক সময় একে সংযমও বলা হয়। এই তিনটি অঙ্গ সমাধি যোগের পক্ষে অতি আবশ্যিক।

#### বেদান্ত

প্রাচীন উপনিষদগুলিকে ভিত্তি করে বেদান্ত দর্শন গড়ে উঠেছে। বাদরায়ণের ব্রহ্মসূত্র এর একটি মূল গ্রন্থ। বেদান্তকে ভিত্তি করে মুখ্যতঃ যে মতবাদগুলি প্রচলিত সেগুলি হলো— শঙ্করাচার্যের অদ্বৈতবাদ, রামানুজাচার্যের বিশিষ্ট অদ্বৈতবাদ, নিম্বার্কের ভেদাভেদ বা দ্বৈতাদ্বৈতবাদ, মাধবাচার্যের দ্বৈতবাদ, বল্লাভের শুদ্ধাদ্বৈতবাদ এবং শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যদেবের অচিন্ত্য ভেদাভেদবাদ।

#### শঙ্করাচার্যের অদ্বৈতবাদ

শঙ্করাচার্যের আবির্ভাব কাল নিশ্চিতরূপে নির্ধারিত করা যায় না; খুব সম্ভবতঃ তিনি খ্রীষ্টীয় অষ্টম শতকের শেষপাদ ও নবম শতকের প্রথমপাদে (খৃ. ৭৮৮-৮২০) ছিলেন। শঙ্করাচার্য্য বিশ্বসত্তাকে অবিভাজ্য এবং এক কল্পনা করেছেন বলেই তাঁর মতবাদকে অদ্বৈতবাদ বলা হয়। তিনি শিক্ষা দিলেন— ব্রহ্ম সত্য জগত্ত্রিখ্যা জীবো ব্রহ্মৈব নাপরঃ— অর্থাৎ ব্রহ্ম সত্য, এই বিশ্ব মিথ্যা এবং জীবাত্মা ও ব্রহ্ম এক এবং অভিন্ন। এই যে জগৎ প্রত্যক্ষ হচ্ছে যা পরিবর্তনশীল এবং যা নাম ও রূপ এই দু'য়ের সমন্বয়ে পরিবর্তিত হচ্ছে, তা ভ্রম মাত্র যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম। এই ভ্রম ব্রহ্মের মায়াক্রিয়ের প্রভাব। অর্থাৎ আমাদের এই ভ্রম বা ভুলের কারণ হলো মায়। এই মায়। তত্ত্বও অদ্বৈতবাদের একটি অবিভাজ্য অংশ। এইজন্য এই মতবাদকে মায়াবাদ নামেও অভিহিত করা হয়ে থাকে। বৃহদারণ্যক উপনিষদে (২:৫:১৯) মায়ার উল্লেখ পাওয়া যায়—

ইন্দ্রো মায়্যভিঃ পুরুরূপ ঈশ্বতে

যুক্তা হ্যস্য হরয়ঃ শতা দশেতি।

অর্থাৎ ইন্দ্র মায়ার সাহায্যে বিরাট আকার ধারণ করেছেন; তাঁর রথের অশ্বের সংখ্যা দশ শত।

শঙ্করাচার্যের মতে ব্রহ্ম সকল অবস্থাতেই একমেবাদ্বিতীয়ম্ অর্থাৎ ব্রহ্ম এক এবং অদ্বিতীয়। কোনো অবস্থাতেই তিনি বহু নন। ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য যে জগৎ তা ব্রহ্ম হতে পৃথক নয়; তাকে আমরা ভুল করে বহু আকারে দেখি। শঙ্করাচার্যের মতে এই যে দেখার ভুল তার কারণই হলো মায়। মায়। শক্তিটির এমনই ক্ষমতা আছে যা আসল জিনিসটির প্রকৃত রূপকে আবৃত করে রাখে এবং তার বিকৃত রূপটিকে প্রকট করে। সুতরাং দৃশ্যমান বিশ্ব ব্রহ্মের উপরেই প্রতিষ্ঠিত, তাই ব্রহ্ম। কিন্তু তাঁকে দেখার ভুলে আমরা বহুরূপে দেখি।

শঙ্করাচার্য্য ব্যাখ্যা করেছেন যে ক্ষর হলো জীবজগৎ। এর সর্বদা ক্ষরণ বা ক্ষয় হচ্ছে। আর অক্ষর হলো কূটস্থ— জগতের সবকিছুর উৎপত্তির বীজ। শঙ্করাচার্যের মতে এটিই মায়। এই কারণ—রূপিনী মায়। আর কার্যরূপী জীবজগতের উপরে আছেন উত্তম পুরুষ যিনি পরমাত্মা। শঙ্করাচার্যের মতে অজ্ঞানতাই হলো দ্বৈতভাবের উৎপাদক। এই দ্বৈতভাব হতেই সকল কর্ম হয়। দ্বৈতভাব নাশ হলেই নিষ্ক্রিয় আত্মা প্রতিষ্ঠিত হয় আর তাহলেই কর্মসন্ধ্যাস হয়। তখনই মানুষের আত্মজ্ঞান লাভ হয়।

#### রামানুজাচার্যের বিশিষ্ট অদ্বৈতবাদ

রামানুজ (১০১৭-১১৩৭ খ্রীষ্টাব্দ) বিশিষ্ট অদ্বৈতবাদের প্রবক্তা। এই মতে ব্রহ্ম ও জীব স্বতন্ত্র। ব্রহ্ম এক, অদ্বিতীয় এবং সর্বব্যাপী; জীব এক নয়, জীব বহু, প্রতি শরীরে বিভিন্ন। রামানুজাচার্যের মতে জগৎ মিথ্যা নয়, জগতের প্রকৃত সত্তা আছে। জগৎ ব্রহ্মের মায়াক্রিয় প্রসূত। তাঁর মতে পরমাত্মা জীবজগৎ বিশিষ্ট— চিৎ অর্থাৎ জীব এবং অচিৎ অর্থাৎ জড়— এই দুইই তাঁর বিভূতি। রামানুজম্ ‘ক্ষর’র অর্থ করেছেন বদ্ধ আত্মা অর্থাৎ অচিৎ-সংসর্গ যুক্ত জীব যে বারবার মৃত্যুর অধীন হয়; আর অক্ষরের অর্থ মুক্ত আত্মা সংসর্গ মুক্ত জীব যার ক্ষরণ অর্থাৎ ক্ষয় নেই যিনি জন্ম-মৃত্যুর অধীন হন না। পরমাত্মা হচ্ছেন উত্তম পুরুষ অর্থাৎ বদ্ধ আত্মা এবং মুক্ত আত্মা উভয়ই। উত্তম পুরুষ ক্ষর এবং অক্ষর পুরুষ এই দুই হতেই ভিন্ন। রামানুজাচার্যের মতে জীব (চিৎ), জগৎ (অচিৎ) ও ব্রহ্ম এই তিনটি তত্ত্ব স্বতন্ত্র হলেও জগৎ ও জীব বিশিষ্ট। তাঁর মতে ব্রহ্মের সঙ্গে জীব ও জগতের স্বজাতীয় ও বিজাতীয় ভেদ না থাকলেও স্বগত ভেদ অবশ্য স্বীকার্য। রামানুজাচার্যের শিক্ষা হলো বর্ণাশ্রম ধর্ম অবশ্য পালনীয়। ফলাকাঙ্ক্ষা বিসর্জন করে ঈশ্বরকে প্রসন্ন করবার জন্য বর্ণাশ্রম ধর্ম পালন করলে ভাব সংশুদ্ধি হয় এবং মানুষ জ্ঞানের অধিকারী হয়।

#### নিম্বার্কের ভেদাভেদবাদ বা দ্বৈতাদ্বৈতবাদ

রামানুজের মতো নিম্বার্কও (খৃ. ১১০০-১১৬২) ঈশ্বরকে সচ্চিদানন্দস্বরূপ, জগত-কারণ, অপ্রাকৃতবহুগুণাধার প্রভৃতি রূপে উপলব্ধি করেন। পার্থক্য এই যে, শ্রীকৃষ্ণকেই ঈশ্বর ও শ্রীমতী রাধাকে তাঁর শক্তি বলে তিনি অনুভব করেন। এবিষয়ে গৌড়ীয়



বৈষ্ণব অভিমতের সঙ্গে তাঁর সাদৃশ্য। রামানুজের মতো তিনিও জীবাত্মাকে স্বরূপতঃ চেতন, জ্ঞানশ্রয়, ঈশ্বর-নিয়ন্ত্রিত, ঈশ্বরশ্রুতি, পরিমাণে অণু এবং সংখ্যায় অনন্ত প্রভৃতি মনে করেন। পার্থক্য এই যে, চিৎ এবং অচিৎময় বিশ্বকে তিনি ঈশ্বরের দেহ বলে মনে করেন না। শক্তির পরিণাম বলেই চিন্তা করেন। রামানুজাচার্য্য ভেদকে স্বীকার করলেও তাঁর মতে অভেদের প্রাধান্য, জীবজগৎ বা যাবতীয় প্রত্যক্ষ-অপ্রত্যক্ষ নিয়ে ঈশ্বর একের-ই সমগ্র একক সত্তা। নিম্নার্কে মতে কেবল অভেদ হলে ঈশ্বরও দুঃখভাগী হয়ে পড়েন, তাঁর পূর্ণ শুদ্ধ সত্তা থাকে না। আবার চিৎ ও অচিৎ যেহেতু তাঁর শক্তি-পরিণাম বা অংশ, সেই হেতু অভেদও তাঁর মতে সত্য। ব্রহ্মের সঙ্গে জীবের ও জগতের ভেদ এবং অভেদ বিষয়ে কারণ-কার্যের দৃষ্টান্ত উপস্থাপিত করেছেন নিম্নার্কে। ব্রহ্ম কারণ এবং জীব ও জগৎ তাঁর কার্য্য। ব্রহ্ম অংশী, জীব-জগৎ অংশ, ব্রহ্ম জ্ঞেয়, জীব জ্ঞাতা, ব্রহ্ম উপাস্য, জীব উপাসক, অন্তর্যামী ব্রহ্ম নিয়ন্তা, জীব নিয়ন্ত্রিত। আবার ব্রহ্ম জ্ঞানস্বরূপ, জগৎ জ্ঞানহীন। নিম্নার্কে এই ভেদ ও অভেদকে স্বাভাবিক মনে করেছেন বলে তাঁর অভিমতকে বাস্তব ভেদাভেদবাদ বলে অভিহিত করা হয়।

#### মাধবাচার্য্যের দ্বৈতবাদ

ত্রয়োদশ শতাব্দীতে মাধবাচার্য্য (খ্রী. ১১৯৯-১২৭৬) তাঁর মতবাদ দ্বৈতবাদ প্রচার করেন। তাঁর মতে— ব্রহ্ম, জীব ও জগৎ— এই তিনটি সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র ও পৃথক। মাধবাচার্য্যের মতে বিশ্বের স্রষ্টা ও সৃষ্টি পৃথক। মাধবাচার্য্য মায়াবাদ খণ্ডন করে পরব্রহ্মের সহিত জীবসমূহের নিত্য ভেদ প্রতিষ্ঠা করলেন। তিনি পাঁচ প্রকারের ভেদ দেখালেন— ঈশ্বরে ও জীবাত্মায় ভেদ, জীবাত্মা ও জীবাত্মায় ভেদ, আত্মা ও জড় ভেদ, ঈশ্বরে ও জড় ভেদ এবং জড়ে ও জড়ে ভেদ এমনকি তিনি মুক্ত আত্মার মধ্যেও আনন্দ উপভোগের তারতম্য নির্দেশ করেছেন। তাঁর মতে সমস্ত জ্ঞানই হলো ভেদমূলক। কোনো বস্তুকে জানার অর্থ হলো অন্য বস্তু থেকে পৃথক করে জানা। রামানুজ যাকে গুণ ও ধর্ম বলেছেন মাধবাচার্য্য তাকেই পৃথকত্ব বলেছেন। তাঁর মতে এই পৃথকত্ব বা বিভেদই বাস্তব সত্য। তিনি বিবেচনা করেছেন যে জীব ও জড় বা প্রকৃতি ঈশ্বরের উপর নির্ভরশীল বা ঈশ্বরের ইচ্ছায় ক্রিয়াশীল এবং ঈশ্বর হলেন সর্বময় কর্তা। তাঁর মতে সবিশেষ ব্রহ্ম স্বতন্ত্র, আর জীব অস্বতন্ত্র। মাধবের মতে এক জীবাত্মা অন্য থেকে পৃথক, এমনকি মুক্তির পরেও আনন্দ তারতম্য লাভ করে পৃথক সত্তা নিয়েই বর্তমান থাকে অর্থাৎ সাযুজ্য, সালোক্য, সামীপ্য এবং সারূপ্য এই চার প্রকার মুক্তির মধ্যে সাযুজ্য মুক্তিতেও ঈশ্বর জীবাত্মার পার্থক্য বিদ্যমান থাকে। মাধব মতে উপাস্য হলেন বৈকুণ্ঠনাথ নারায়ণ বা লক্ষ্মীনারায়ণ, ব্রজলীলার নায়ক কৃষ্ণ নন। এই মতে তিনি রামানুজাচার্য্যের সঙ্গে একমত; কিন্তু সাধনপথ সম্পর্কে পার্থক্য আছে।

#### বল্লাভাচার্য্যের শুদ্ধ-অদ্বৈতবাদ

বল্লাভাচার্য্য (ষোড়শ শতকের প্রথম ভাগ) শ্রীচৈতন্যের সমসাময়িক এবং নিম্নার্কের মতো তিনিও শ্রীকৃষ্ণকেই সচ্চিদানন্দবিগ্রহ ‘পূর্ণব্রহ্ম’ বলে স্বীকার করেন। তাঁর মতে ব্রহ্ম ও জীব মূলতঃ অভেদ হলেও জীব ব্রহ্মের অংশ; জীবসমূহ ও জগৎ সূক্ষ্মরূপে ঈশ্বরের বিরাট শরীরে অবস্থিত। এই ঈশ্বর সমস্ত

সদগুণের আধার এবং যাবতীয় বৈচিত্র্য এবং বিরুদ্ধতার আশ্রয়। একই সময়ে এক এবং বহু। বল্লাভের মতে সৃষ্টি ভ্রম নয়, অসৎ মায়াদ নয়। সৎ ময়াশক্তি অবলম্বন করেই ব্রহ্ম নিজেকে বহুরূপে প্রকাশ করেছেন। অগ্নির সঙ্গে স্ফুলিঙ্গের অথবা মণির সঙ্গে জ্যোতির যে সম্বন্ধ তাই ব্রহ্মের সঙ্গে বিশ্বের সম্পর্ক। তিনি মায়ার সঙ্গে ব্রহ্মের সম্বন্ধ স্বীকার করতে চাননি; তাই তাঁর মতবাদকে শুদ্ধ-অদ্বৈত বলে অভিহিত করা হয়। বল্লাভাচার্য্য শুদ্ধা ভক্তির পথিক। এই ভক্তি তাঁর মতে কর্ম বা জ্ঞান থেকে আসে না। ঈশ্বরকৃপাই এর আবির্ভাব ঘটায়।

#### শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যের অচিন্ত্য ভেদাভেদ

বৈষ্ণবগণ বিষ্ণু অথবা তাঁর অবতার রূপ কৃষ্ণ বা রামের উপাসক। বর্তমানে যে পাঁচটি ভাগ দেখতে পাওয়া যায় সেগুলির প্রবর্তক হলেন রামানুজাচার্য্য (১০১৭-১৯৩৭ খৃষ্টাব্দ), মাধবাচার্য্য (১১৯৯-১২৭৬ খৃষ্টাব্দ), নিম্নার্কে (১১০০-১১৬২ খৃষ্টাব্দ), বল্লাভ (ষোড়শ শতকের প্রথমভাগ) এবং শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য (১৪৮৬-১৫৩৩ খৃষ্টাব্দ)। বৈষ্ণব তত্ত্ব প্রধানতঃ দ্বৈতবাদী এবং ভক্তি নির্ভরশীল। উপরে এই দর্শনগুলির তত্ত্ব সংক্ষেপে বিবৃত করা হয়েছে। যেমন, রামানুজাচার্য্য তাঁর বিশিষ্ট অদ্বৈতবাদ মতবাদে বেদান্ত দর্শন এবং পঞ্চরাত্র দর্শনের সমন্বয় করে ভক্তি ও বিশ্বাসের উপর নির্ভরশীল বৈষ্ণব মতবাদ প্রচার করেন। তাঁর মতে ঈশ্বর ও আত্মা (জীব) এক নয়, ভিন্ন। একমাত্র ঈশ্বরের কৃপাতেই জীব আত্মা পূর্ণতা অর্থাৎ মুক্তি বা মোক্ষ লাভ করতে পারে। মাধবাচার্য্য তাঁর দ্বৈতবাদে বলেন যে ব্রহ্ম, জীব ও জগৎ, তিনটিই সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র ও পৃথক। তাঁর মতে বিশ্বের স্রষ্টা ও সৃষ্টি পৃথক। মাধবাচার্য্য শঙ্করাচার্য্যের মায়াবাদ খণ্ডন করে বললেন পরব্রহ্মের থেকে জীবের প্রভেদ আছে। তিনি ঈশ্বরকে ব্যক্তিরূপে কল্পনা করলেন। বিশ্বস্রষ্টার সঙ্গে ভক্তির সম্পর্ক স্থাপন করে শিক্ষা দিলেন যে ভক্তিই চরম নিষ্ঠা। আচার্য্য নিম্নার্কের দ্বৈতাদ্বৈতবাদে তাত্ত্বিক দৃষ্টিতে ভেদাভেদবাদ এবং সাধনমার্গে রাধাকৃষ্ণ ভক্তিবাদ শিক্ষা দেওয়া হলো। বল্লাভাচার্য্যের শুদ্ধাদ্বৈতবাদ মতে ব্রহ্ম ও জীব মূলতঃ অভেদ হলেও জীব ব্রহ্মের অংশ; জীবসমূহ ও জগৎ সূক্ষ্মরূপে ঈশ্বরের বিরাট শরীরে অবস্থিত। ময়া ঈশ্বরের শক্তি মাত্র, জগৎ প্রপঞ্চ মিথ্যা নয় এবং ভগবত কৃপাই তাঁকে লাভ করার একমাত্র পন্থা।

শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য (শ্রীচৈতন্য নামেও সমধিক পরিচিত) যে বৈষ্ণব দর্শন প্রচার করেন তা ‘গৌড়ীয় বৈষ্ণব দর্শন’ বা ‘অচিন্ত্য ভেদাভেদ দর্শন’ নামে পরিচিত। এই অদ্বৈত তত্ত্ব অচিন্তনীয়, যার সংজ্ঞা দেওয়া সম্ভব নয়। পরম বৈষ্ণব শ্রীধর গোস্বামী এবং জীব গোস্বামী ‘অচিন্ত্য’ শব্দটির ব্যাখ্যা করে উদাহরণ দিয়েছেন আগুন ও তার দাহ করার শক্তির কথা বলে অর্থাৎ আগুনের দাহ করার শক্তি অবর্ণনীয়। ‘ভেদাভেদ’ শব্দটি ব্যাখ্যা করতে তাঁরা ব্যবহার করেছেন সমুদ্র ও তার ঢেউ-এর উদাহরণ; ঢেউকে যেমন সমুদ্র থেকে আলাদা করে বর্ণনা করা যায় না। ঢেউ সমুদ্রেরই অংশ অর্থাৎ ঢেউ সমুদ্র থেকে আলাদা নয় তেমনি মুক্ত জীবাত্মা পরম ব্রহ্ম থেকে আলাদা নয়।

অচিন্ত্য ভেদাভেদ দর্শন মতে এই সৃষ্টি চিরন্তন নয় কিন্তু মিথ্যাও নয়। এই সৃষ্টি ঈশ্বরের অপ্রকাশিত রূপ যা শক্তিরূপে



প্রকাশিত হয়েছে। অচিন্ত্য ভেদাভেদ দর্শন মতে ঈশ্বরের দুটি রূপ— একটি হলো স্ব-অংশ যা থেকে অবতার জন্ম নেন; দ্বিতীয় রূপটি হলো বিভিন্ন অংশ অর্থাৎ যা থেকে জীবের উৎপত্তি হয়। জীবাত্মার স্বরূপত চিরন্তন অর্থাৎ জীবাত্মা তার স্বরূপ কখনই হারিয়ে ফেলে না। মায়া-শক্তি, যা দেহ ও ইন্দ্রিয় থেকে ভিন্ন, তার ফলেই জীবাত্মা মানবদেহে অবস্থান করে। এই মায়া-শক্তি ঈশ্বরের অনুমতি ব্যতিরেকে কোনো কার্য সম্পাদন করতে পারে না। অচিন্ত্য ভেদাভেদ দর্শন জীবকে দু'ভাবে বর্ণনা করেছে— নিত্যমুক্ত, যাদের আত্মা পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়েছে এবং নিত্য-সংসারী, যাদের আত্মা সংসারে বদ্ধ অর্থাৎ সংসারের সুখ-দুঃখ চক্রে আবর্তিত হচ্ছে। এই নিত্য-সংসারী সত্যিকারের মোক্ষলাভ করবেন তখনই যখন প্রেম-ভক্তির সাহায্যে নিজেদের ভুল-ভ্রান্তি বুঝতে পারবেন।

বৈষ্ণব দর্শনের মূল শিক্ষা হলো যে যখনই জীব অন্ধকার রূপ মায়ার জাল থেকে বেরিয়ে আসার সযত্ন প্রচেষ্টা করে তখনই তাকে সাহায্য করতে ঈশ্বর সदा প্রস্তুত। ঈশ্বর এই ভক্তকে কৃপা করেন, আশীর্বাদ করেন। সেই আশীর্বাদে মায়া পরিণত হয় সম্যক জ্ঞানে। এই জ্ঞানরূপ অগ্নিতে জীবাত্মার সব ভুল-ভ্রান্তি ঘুচে যায়। জীব পরমাত্মার স্বরূপ জানতে পারে আর তখনই মোক্ষলাভ করে।

বৈষ্ণব দর্শনের মত হলো, জীবাত্মা জন্ম-মৃত্যুর চক্রবৃত্তে ঘোরে এবং সম্যক জ্ঞান লাভ করে যখন মোক্ষলাভ করে তখন পরম ব্রহ্মের সঙ্গে মিলিত হলেও নিজ সত্ত্বাকে অক্ষুণ্ণ রেখে ভগবানের আশীর্বাদ পেয়ে আনন্দে থাকেন।

বৈষ্ণবগণ ভাগবত পুরাণকে (ভাগবতম্) তাঁদের প্রামাণিক শাস্ত্রগ্রন্থ হিসাবে গ্রহণ করেছেন। ভাগবত পুরাণে বর্ণিত ভগবান শ্রীকৃষ্ণ হলেন ভগবান স্বয়ং অর্থাৎ পরম ব্রহ্ম 'সৎ-চিত্ত-আনন্দ'। তাঁদের মতে বিষ্ণু হলেন ভগবান শ্রীকৃষ্ণের অবতার রূপ যদিও সাধারণভাবে এটাই ধরা হয় যে শ্রীকৃষ্ণ হলেন বিষ্ণুর অবতার রূপ।

বৈষ্ণব মতে শ্রীকৃষ্ণ হলেন একাধারে রস, মাধুর্য, ও ঐশ্বর্য। রস ও মাধুর্য হলো সর্বোত্তম রূপ, ঐশ্বর্য তার পরে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ শুধু রস অর্থাৎ আনন্দ নন তিনি রসিকও বটে অর্থাৎ তিনি আনন্দ উপভোগ করেন। দু'ভাবে তিনি আনন্দ উপভোগ করেন; তাঁর অভিন্ন রূপে এবং বিভিন্ন রূপে। তাঁর আনন্দরূপ শক্তি যাকে হ্লাদিনী শক্তিও বলা হয় সেটিই তাঁর স্বরূপ শক্তি এবং তার প্রকাশ ঘটেছে রাধা রূপে, ভগবান শ্রীকৃষ্ণের চিরসঙ্গী। রাধা মহাভাবে হলেন সম্পূর্ণ প্রেমরসের অভিব্যক্তি শ্রীকৃষ্ণের চিরসঙ্গী। তাঁদের ঘিরে তাই তাঁদের সখা-সখীগণ অর্থাৎ গোপ-গোপিনীগণ আনন্দে নাচে-গানে মত্ত। এই হলো ভগবান শ্রীকৃষ্ণের রাসলীলা।

গোলোকধাম বা বৃন্দাবন বা মহাবৈকুণ্ঠ হলো শ্রীকৃষ্ণের আবাস স্থান। সেখানে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ শ্রীমতি রাধাসহ সदा সর্বদা বাস

করেন। গোপ-গোপিনীগণও তাঁদের চিরসখী। রাধা ও গোপ-গোপিনীগণের শ্রীকৃষ্ণের প্রতি প্রেম-ভালোবাসা পৃথিবীতে সব মানুষের কাছে আদর্শস্বরূপ।

এই ভক্তিপূর্ণ কৃষ্ণপ্রেমই বৈষ্ণবগণ মোক্ষলাভের একমাত্র পথ হিসাবে গ্রহণ করেছেন। বৈষ্ণবগণ সম্পূর্ণভাবে আত্মসমর্পণ করেন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ও শ্রীমতী রাধার সেবায়। এরূপ সম্পূর্ণ আত্মসমর্পণের মাধ্যমে বৈষ্ণবগণ প্রীতিসুলভ আনন্দ লাভ করেন। ভক্তির বিভিন্ন স্তরের, যেমন সাধনা ভক্তি অর্থাৎ বৈধিভক্তি ও রাগানুগ ভক্তি, প্রেমভক্তি ইত্যাদির মধ্য দিয়ে বৈষ্ণবগণ এক মহাভাবের দিকে অগ্রসর হন। এই মহাভাব হলো 'দিব্যোন্মাদ'। এই মহাভাব হলেই ভক্তের মনে এক অভূতপূর্ব অনাবিল আনন্দ হয়; ভক্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণের আশীর্বাদে ধন্য হয়। ভাগবত পুরাণে এই ভক্তকে 'ভগবন্তোম' বলা হয় অর্থাৎ তিনি তখন সবকিছুতেই কৃষ্ণ দেখেন, সदा সর্বদাই তিনি সর্বত্র কৃষ্ণকে দেখেন। □

Source: [https://abasar.net/abasarold/abasar/Univedic\\_index.htm](https://abasar.net/abasarold/abasar/Univedic_index.htm)

### যে বইগুলির সাহায্য নিয়েছি

- ১) শ্রীমদ্ভগবদগীতা— শ্রীজগদীশচন্দ্র ঘোষ, সম্পাদিত ও শ্রীঅনিলচন্দ্র ঘোষ কর্তৃক সুসংস্কৃত; প্রেসিডেন্সী লাইব্রেরী, কলকাতা ৭০০০৭৩
- ২) উপনিষদ (অখণ্ড সংস্করণ) ১৯৮০ খ্রীষ্টাব্দ— শ্রীঅতুলচন্দ্র সেন, শ্রীসীতানাথ তত্ত্বভূষণ ও শ্রীমহেশচন্দ্র ঘোষ কর্তৃক অনূদিত ও সম্পাদিত; হরফ প্রকাশনী, কলেজ স্ট্রীট মার্কেট, কলকাতা
- ৩) বৈষ্ণব-রস-প্রকাশ, ২০০৯— ড. ক্ষুদিরাম দাস; দে'জ পাবলিশিং, কলকাতা, ৭০০০৭৩
- ৪) An Introduction to Indian Philosophy. S.C. Chatterjee and D.M. Datta. Eighth Reprint Edition, University of Calcutta, Kolkātā (Calcutta), India. 1984.
- ৫) Philosophies of India. H. Zimmerman. Edited by Joseph Campbell. Bollingen Series XXVI. Princeton University Press, Princeton, New Jersey, USA. 1969.
- ৬) The Nyāya Sūtras of Gotama. Translated by Mahāmāhāpādhyāya Satish Chandra Vidzābhusana. Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, India. Second Edition, 1975.
- ৭) The Sāṃkhya Philosophy. Translated by Nandalal Sinha. Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, India. Second Indian Edition, 1979.



অবিশ্বাস লইয়া শুরু কর। বিশ্লেষণ করিয়া পরীক্ষা করিয়া সব প্রমাণ পাইয়া তবে বিশ্বাস কর।

—স্বামী বিবেকানন্দ, বাণী ও রচনা ৩/৩৪৩



॥ ওঁ তৎ সৎ পরমাত্মনে নমঃ ॥

## আত্মজ্ঞান লাভের বিভিন্ন ধাপ ও ব্রহ্মানন্দ

রাম কৃষ্ণ তালুকদার

“শাস্ত্রালোচনা ও গুরু উপদেশ দ্বারা যাঁর অনাত্ম বিষয়ে বৈরাগ্য আর আত্ম বিষয়ে তীব্র আকাজক্ষা জন্মেছে এবং ব্রহ্মের অপরোক্ষ জ্ঞান লাভার্থে যিনি কায়মনোবাক্যে নিরবিচ্ছিন্নভাবে তপস্যায় নিমগ্ন থাকেন তিনি ব্রহ্মকে অপরোক্ষভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হতে পারেন।”

আমাদের সকলের অন্তরস্থ আত্মা হলেন ব্রহ্ম অর্থাৎ আমাদের আত্মা যিনি তিনিই ব্রহ্ম, তিনিই পরমাত্মা। কিন্তু এই আত্মা পাঁচটি কোষ বা আবরণের অন্তরালে ঢাকা থাকে বলে আমরা তাঁকে জানতে বা উপলব্ধি করতে পারি না। সেই পাঁচটি কোষের শাস্ত্রীয় নাম হলো— অনুময় কোষ, প্রাণময় কোষ, মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ ও আনন্দময় কোষ। প্রকৃতপক্ষে এই কোষগুলি আত্মজ্ঞানলাভের এক-একটি স্তর বা ধাপ। দার্শনিক পরিভাষায় এই কোষগুলিকে বলা যায়— জড়বাদ, প্রাণবাদ, মনোবাদ, বিজ্ঞানবাদ ও আনন্দবাদ। তপস্যার দ্বারা এই কোষরূপ আবরণগুলিকে সরিয়ে আত্মার প্রকৃত স্বরূপ আবিষ্কার করতে হয়। উপনিষদের ঋষি সুস্পষ্টভাবে বলে দিয়েছেন— যে কোনো একটি ধাপকে পরিত্যাগ না করতে। কারণ সমস্ত কোষ বা স্তর ভেদ করে শেষে দেখা যায় যে— একমাত্র অখণ্ড আনন্দময় আত্মাই বিদ্যমান থাকে। স্থূল থেকে সূক্ষ্ম, সূক্ষ্ম থেকে সূক্ষ্মতর— এই ক্রমে কোষগুলি একটির ভেতর আর একটি রয়েছে। অনুময় কোষ আত্মার প্রথম আবরণ অর্থাৎ জড়বাদ চিন্তার প্রথম ধাপ। জড়ের শাস্ত্রগত নাম অনু। আবার প্রাণহীন জড় অর্থহীন। কারণ প্রাণময় কোষ ছাড়া স্থূল দেহের কার্য সম্ভব নয়। সেহেতু প্রাণময়কোষ আত্মার দ্বিতীয় আবরণ। মনোময় কোষ আত্মার তৃতীয় আবরণ অর্থাৎ চিন্তার তৃতীয় স্তর মনোবাদ। মনোময় কোষ জ্ঞানশক্তির সাহায্যে প্রাণকে পরিচালিত করে। কারণ মন নিশ্চয়াত্মিক জ্ঞানশক্তিরূপ বুদ্ধির অধীন। আত্মার চতুর্থ স্তরে বিজ্ঞান তথা যুক্তি বা বিচার বুদ্ধি। শেষ স্তরে নির্বিশেষ আনন্দ, যেখানে কেবলমাত্র আনন্দ ছাড়া আর কিছু নেই। আনন্দ-স্বরূপ ব্রহ্ম সমস্ত সুখানুভূতির মধ্য দিয়ে নিজেকে প্রকাশ করেছেন। সৃষ্টির বিভিন্ন ধাপে এই সুখানুভূতি বিভিন্ন হয়ে থাকে। সর্বনিম্ন ধাপে ইহা মলিন এবং সর্বোচ্চ ধাপে উহা মলিনতামুক্ত বা নির্মল। এই সর্বোচ্চ ধাপে সাধক হয়ে যান অমৃত, অভয়-ব্রহ্মস্বরূপ আনন্দময় আত্মা। সুতরাং, অনুই ব্রহ্ম, প্রাণই ব্রহ্ম, মনই ব্রহ্ম, বিজ্ঞানই ব্রহ্ম এবং আনন্দই ব্রহ্ম— এইরূপ ক্রমোচ্চ উপলব্ধি দ্বারাই সাধক পরিশেষে উপলব্ধি করেন— আনন্দ থেকেই এই জগতের সৃষ্টি, আনন্দেই স্থিতি আর অনন্দেই লয়। সেই সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম ব্রহ্মানন্দ উপলব্ধি করাই মানুষ জীবনের পরম লক্ষ্য।

প্রাচীন সত্যদ্রষ্টা ঋষিগণ ঋক্মন্ত্রে বলেছেন— “সত্যং জ্ঞানম্ অনন্তং ব্রহ্ম”— ‘ব্রহ্ম সত্যস্বরূপ [অর্থাৎ নিত্য], জ্ঞানস্বরূপ বা জ্ঞানময় ও অনন্ত [অর্থাৎ সর্বব্যাপী]।’ আধ্যাত্মিক পরিভাষায় ‘জ্ঞান’ মানে ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞান। এই ব্রহ্মের সন্ধান পাওয়া যায় আমাদের অন্তরের গোপন কক্ষে তথা হৃদয়স্থ বুদ্ধিরূপ গুহাতে। আর উপনিষদগ্রন্থই তাঁর সন্ধান বলে দিচ্ছেন। তিনি অসীম হলেও নিজেকে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মরূপে জীবের বুদ্ধিরূপ গুহার ভেতর আত্মগোপন করে আছেন। আমাদের মাথার উপর ইন্দ্রিয়গোচর যে অসীম আকাশ, ঐ আকাশ মানুষের দেহের ভেতরেও আছে হৃদয়াকাশরূপে। [বি. দ্র. সকল জীবই ব্রহ্ম হতে উৎপন্ন হলেও কেবলমাত্র মানুষই কর্ম ও জ্ঞানের অধিকারী হয় বলে জীবজগতে মানুষের স্থান সবার ওপরে। তাছাড়া মানুষের ভালোমন্দ বিচার করার এবং ধারণাশক্তি থাকায় নিজে শিক্ষা লাভ করে পরবর্তী প্রজন্মে সেই জ্ঞান পৌঁছে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে। এই কারণেই মানুষের কথা বিশেষভাবে উল্লেখিত হয়েছে। অন্য সকল প্রাণী ভোগযোনি মাত্র।] ব্রহ্মকে উপলব্ধির মাধ্যমেই সাধকের সকল কামনার পরিতৃপ্তি অর্থাৎ ব্রহ্ম উপলব্ধিতে তাঁর অন্য কোনো কামনা-বাসনাই থাকে না। উপনিষদ বলেছেন, সাধকের যখন ব্রহ্ম উপলব্ধি হয়, তখন তিনি— “সর্বান কামান অশ্রুতে”— ‘সকল কাম্য বস্তুতেই আনন্দ উপভোগ করেন।’ যেখানে যত আনন্দ আছে সব একত্র করেও এই আনন্দের তুলনা হয় না। এই অভিজ্ঞতা হলে সাধক আনন্দে প্লাবিত হয়ে যান। আর যিনি ব্রহ্ম বা আত্মাকে উপলব্ধি করেন তিনি যে শুধু সর্বজ্ঞ ব্রহ্মাকেই উপলব্ধি করেন তা নয়, তিনি যা কামনা করেন তাই লাভ করেন।

ব্রহ্মের প্রথম প্রকাশ হলো আকাশ। আকাশ হতে বায়ু, বায়ু হতে অগ্নি, অগ্নি হতে জলধারা, জলধারা হতে পৃথিবী, পৃথিবী হতে বিভিন্ন ওষধি (নানাজাতীয় উদ্ভিদ, লতা-পাতা ইত্যাদি), উদ্ভিদাদি হতে অনু (খাদ্যবস্তু) এবং অনু হতে উৎপন্ন হলো অনুরসময় পুরুষ বা মনুষ্যদেহ তথা জীবের অনুময় দেহ।

দেহের উদ্ভব হয়েছে অনুরস থেকে তাই দেহকে স্বাভাবিকভাবেই মনে করা হয় অনুময় বলে। পৃথিবীকে আশ্রয় করে যত প্রাণী আছে সকলেরই জন্ম অনু থেকে। অনুর দ্বারা তাঁরা জীবন ধারণ করে এবং জীবন শেষে অন্নেই বিলীন হয়। অনু ভোজনে যে শুক্র উৎপন্ন হয় মাতৃ জরায়ুতে ঐ অনুজাত শুক্র নিষিক্ত হয়ে জীবের জন্ম। সুতরাং, অনু সৃষ্টি শক্তি সম্পন্ন। জন্মের পর জীব অনুগ্রহণ করে বেঁচে থাকে। অতএব, অনু পালন শক্তি সম্পন্ন। আবার মৃত্যুর পর জীবের আত্মা পুনর্জন্মের আশায় ভাবী পিতা-মাতাকে আশ্রয় করে অন্নের মধ্যই পুনঃপ্রবেশ করে এবং মিলিয়ে যায়। সুতরাং অন্নের ভেতর লয় ভাবটিও বিদ্যমান। যাঁরা অন্নকে ব্রহ্মরূপে (অর্থাৎ



সবকিছুর উৎস, আশ্রয় ও গন্তব্যরূপে) উপাসনা করেন, তাঁরা দেহাত্মবাদী হয়ে দেহের যাবতীয় ভোগ্যবস্তুই প্রাপ্ত হন।

এই অনুময় দেহের অভ্যন্তরে একটি প্রাণময় আত্মা আছে তাকে বলা হয় প্রাণময় কোষ (এটি বায়ুর দ্বারা গঠিত এবং কোষরূপে বিদ্যমান)। এই কোষ বা আত্মা অনুময় স্থূলদেহকে পূর্ণ করে থাকে। অনুময় দেহের মতো প্রাণময় এই দেহটির আকারও মানুষের মতো অর্থাৎ মানুষের আকৃতিবিশিষ্ট তথা প্রাণময় কোষ অনুময় কোষেরই প্রতিচ্ছবি। প্রাণবায়ু বা মুখ্যপ্রাণ (যে বায়ু আমরা গ্রহণ করি) এর শির বা মস্তকের প্রতীক, ব্যান বায়ু (সমগ্র দেহে যার অব্যাহত গতি অর্থাৎ দেহের সর্বত্র যা ছড়িয়ে আছে) তার ডান বাহু বা ডান পার্শ্ব। অপান বায়ু (যে নিঃস্বাস আমরা ছাড়ি) তার বাম বাহু বা বাম পার্শ্ব। আকাশ (সমান বায়ু যা খাদ্য পরিপাক করে) দেহের মধ্যভাগ বা আত্মা। পৃথিবী (উদান বায়ু যা দেহের ভারসাম্য রক্ষা করে) হলো তার স্থিতিস্থান বা আশ্রয়। পৃথিবী প্রাণের ধারয়িতা, অন্যথা উদানবায়ু দেহকে উপরে নিয়ে যেত অথ বা অপান বায়ুর প্রভাবে নীচে পড়ে যেত। ইন্দ্রিয়সকল মুখ্য প্রাণের অধীনে আত্মভূত হয়ে ক্রিয়াশীল হয় এবং নিজের নিজের কর্তব্য সম্পাদনে সক্ষম হয়। প্রাণীগণ প্রাণশক্তির সাহায্যেই ক্রিয়াশীল হয়। প্রাণ হলো সৃষ্ট প্রাণীসমূহের জীবন এবং সেজন্য ইহার নাম ‘সর্বায়ু’। যতদিন দেহে প্রাণ আছে ততদিন তার আয়ু। প্রাণময় কোষের অন্তরস্থ আত্মা হলো এই প্রাণ। অনুময় কোষ নিয়ে শরীরের যিনি আত্মা, তিনি প্রাণময় কোষেরও আত্মা— উভয়ের একই আত্মা। এছাড়া প্রাণময় কোষের অভ্যন্তরে মন দিয়ে গঠিত আর একটি কোষ আছে, সেটি হলো মনোময় কোষ। মনোময় কোষ দ্বারা প্রাণময় কোষ পূর্ণ অর্থাৎ মনের আত্মা পূর্ণ করে প্রাণের আত্মাকে। সুতরাং, প্রাণময় কোষের আত্মা এবং মনোময় কোষের আত্মা অভিন্ন অর্থাৎ যিনি প্রাণময় কোষের আত্মা, তিনিই মনোময় শরীরেরও আত্মা। প্রাণময় কোষের আকৃতি যেমন মানুষের মতো, সেই অনুযায়ী মনোময় কোষের আকারও মানুষের পতিরূপে। যজুর্বেদ হলো এর শির বা মাথার প্রতীক। ঋগ্বেদ-এর ডান বাহু বা ডানপার্শ্ব এবং সামবেদ এর বামবাহু বা বামপার্শ্ব। আদেশ (বেদের ব্রাহ্মণভাগ) এই মনোময় কোষের বা দেহের আত্মা বা মধ্যভাগ। আর অথর্ববেদের ঋষি অথর্বা ও অঙ্গিরসের দর্শনের উপর সে দৃঢ়ভাবে অবস্থান করে। শংকরাচার্য বলেছেন— “সর্বে বেদা যত্রৈকং ভবতি স মানসীন আত্মা” ‘সকল বেদ তথা উপনিষদ একটি বিষয়ে একমত যে মনেই আত্মা রয়েছে।’ মন মানুষের মননশীলতা বা বিচারশীলতার উপকরণ। এখানেই অন্য প্রাণী হতে মানুষের স্বাতন্ত্র্য সূচিত হয়। মননশীলতাই বা মনোবৃত্তিই হলো উন্নত জ্ঞানের ভিত্তি। মানুষ মনের দ্বারাই বিশ্বচরাচরের সমস্ত জ্ঞান আহরণ করে।

এছাড়া মনোময় কোষের অভ্যন্তরে আর একটি আত্মা বা কোষ আছে। তা হলো বিজ্ঞানময় কোষ (বুদ্ধির স্তর)। এই বিজ্ঞানময়ের দ্বারা মনোময় আত্মা পূর্ণ। এই বিজ্ঞানময় কোষের উপাদান বুদ্ধি, তাই এটি বুদ্ধির স্তর বলে বিবেচিত। বিজ্ঞানময় আত্মাও গঠিত মানুষের প্রতিরূপে অর্থাৎ বিজ্ঞানময় কোষের আকারও মানুষের

মতো। বিজ্ঞানময় কোষের শির বা মস্তকের প্রতীক হলো শ্রদ্ধা (অর্থাৎ আন্তিক্য বুদ্ধি তথা শাস্ত্রের প্রতি শ্রদ্ধা), ঋত (অর্থাৎ শাস্ত্রের যথার্থ জ্ঞান) তার ডান হাত বা ডান পার্শ্ব, সত্য কথন ও আচরণ তার বাম হাত বা বামপার্শ্ব, যোগ হলো আত্মার প্রতীক যা দেহের মধ্যভাগ এবং মহত্ত্ব তার নিম্ন অঙ্গের প্রতীক যার উপর সে দেহকে দৃঢ়ভাবে ধরে রাখে অর্থাৎ মহত্ত্বই বিজ্ঞানময় কোষরূপী আত্মার প্রতিষ্ঠা বা আশ্রয়।

যদি কেউ ব্রহ্মকে বিজ্ঞানরূপে উপাসনা করেন আর যদি সে তা থেকে বিচ্যুত না হন (অর্থাৎ অবিচলিতভাবে ব্রহ্মচিন্তায় মগ্ন থাকেন) তাহলে তিনি দেহাভিমানজনিত পাপসমূহকে (শরীরজাত পাপ যা জীবকে অন্ধকারে ঢেকে রাখে) এই দেহ মধ্যেই পরিত্যাগ করে বিজ্ঞানময় আত্মারূপে সমুদয় কাম্যবস্তু উপভোগ করেন। এই বিজ্ঞানময় কোষের আত্মা পূর্বোক্ত মনোময় কোষেরও আত্মা— উভয়ের আত্মা একই। মনোময় কোষের যে আত্মা, বিজ্ঞানময় কোষেরও সেই একই আত্মা থাকলেও, বিজ্ঞানময়ের আত্মা থেকে ভিন্ন অথচ তারই অভ্যন্তরে আর একটি আনন্দস্বরূপ আত্মা বিদ্যমান আছে, তা হলো আনন্দময় কোষ। আর আনন্দময়ের আত্মা পূর্ণ করে বিজ্ঞানময়ের আত্মাকে। আনন্দের আত্মাও গঠিত মানুষের প্রতিরূপে অর্থাৎ আনন্দময়ও বিজ্ঞানময়ের মতোই মনুষ্যরূপে কল্পিত। প্রার্থিত বা প্রিয় জিনিস দেখার যে হর্ষ বা আনন্দ তা যেন আনন্দময়ের শির বা মাথা। প্রিয় বা অভিষ্ট বস্তু পেলে যে আনন্দ হয় তা হলো তার ডান হাত বা ডান পার্শ্ব। প্রিয় বস্তু ভোগ করার আনন্দ বা আতিশয্য তার বাম হাত বা বাম পার্শ্ব। বিশুদ্ধ বা নির্মল আনন্দ যেন তার আত্মা (দেহের মধ্যভাগ)। আর এক ও অদ্বৈত ব্রহ্ম হলেন তাঁর স্থিতিস্থান বা প্রতিষ্ঠা যার উপর সে দেহকে দৃঢ়ভাবে ধারণ করে রাখে।

ব্রহ্মই সমস্ত আনন্দের প্রতিষ্ঠা। যে সেই আনন্দের অস্তিত্বকে অস্বীকার করে, সে নিজের অস্তিত্বকেই অস্বীকার করে। আর যিনি জানেন ব্রহ্ম আছেন, তাহলে ব্রহ্মবিদরা তাঁকে ব্রহ্মস্বরূপ বলে বা সত্যস্বরূপ বলেই জানেন। যে ব্রহ্মের জ্ঞানাংশ নিয়ে এই সমস্ত জগতের জ্ঞান, সেই ব্রহ্মই জীবের হৃদয়াকাশে আনন্দময় আত্মা। ব্রহ্ম এই বিশ্বে যা কিছু আছে সবকিছুই তিনি সৃষ্টি করলেন। আবার সবকিছুর মধ্যেই থেকে গেলেন। বিবেকীগণ তপস্যার দ্বারা তাঁর আনন্দস্বরূপ ভাব অপরোক্ষরূপে উপলব্ধি করেন।

জীবের স্থূল শরীরই অনুময় কোষ। পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় এবং পঞ্চ প্রাণের সমষ্টিকে প্রাণময় কোষ বলা হয়। কল্পনা, বুদ্ধি, অহঙ্কার এবং চিত্তের সমষ্টিকে মনোময় কোষ বলে। বহির্জগৎ এবং অন্তর্জগৎ বিষয়ক বিবিধ জ্ঞানের নাম বিজ্ঞান। যে জীবের যত প্রকার জ্ঞান সেই সমস্ত জ্ঞানের সমষ্টিই সেই জীবের বিজ্ঞানময় কোষ। ব্রহ্ম বা আত্মা যখন জীবাত্মাভাবে লক্ষিত হন তখন তাকেই আনন্দময় কোষ বলে। এই আনন্দময়ের আত্মা পূর্বোক্ত বিজ্ঞানময়েরও অন্তরস্থ আত্মা। এখন স্থূল দেহ থেকে সূক্ষ্ম এবং সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম কোষ-বিভাজন করে যে পাঁচটি কোষের বর্ণনা করা হয়েছে তা এক নজরে দেখে নেওয়া যাক—



| কোষ            | রাজত্ব | রাজা     | দুটি বাহন    | আত্মা | অবস্থান ক্ষেত্র |
|----------------|--------|----------|--------------|-------|-----------------|
| অন্নময় কোষ    | দেহ    | মস্তিষ্ক | ডান ও কম হাত | আত্মা | দেহের নিম্নঅঙ্গ |
| প্রাণময় কোষ   | প্রাণ  | প্রাণ    | ব্যান ও অপান | আকাশ  | পৃথিবী          |
| মনোময় কোষ     | কামনা  | যজ্ঞঃ    | ঋক ও সাম     | আদেশ  | অর্থববেদ        |
| বিজ্ঞানময় কোষ | জ্ঞান  | শ্রদ্ধা  | ঋত ও সত্য    | যোগ   | মহৎ             |
| আনন্দময় কোষ   | অনন্দ  | প্রিয়   | মোদ ও প্রমোদ | আনন্দ | ব্রহ্ম          |

এখানে দেখা গেল যে, মানুষ অন্নময় জীবন নিয়ে জীবনযাত্রা আরম্ভ করে যতক্ষণ না সে আনন্দময়ের সন্ধান পাচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত সে ব্রহ্ম বা আত্মার প্রকৃত স্বরূপ জানতে পারছে না। ব্রহ্ম বা আত্মা জীবের অন্নময় স্থূল দেহ এবং ইনিই প্রাণময় কোষ, মনোময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ ও আনন্দময় কোষ।

অন্নময় কোষ : অন্ন দিয়ে গঠিত এই স্থূল দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে প্রয়োজন পৌষ্টিক ও পরিমিত আহার, শরীরচর্চা এবং যোগাসন।

প্রাণময় কোষ : পঞ্চ বায়ু, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় এবং পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সমষ্টি।

পঞ্চ বায়ু : মুখ্যপ্রাণ, অপান, সমান, ব্যান এবং উদান

পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় : হস্ত, পাদ, বাক্, পায়ু এবং উদস্থ

পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় : চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা এবং ত্বক

প্রাণায়াম এবং শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে প্রাণময় কোষের সামঞ্জস্য বজায় রাখা সম্ভব।

‘প্রাণায়ামের অর্থ হলো প্রাণের নিয়ন্ত্রণ। প্রাণকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সেটাই হলো প্রাণায়ামের একটি ধারণা। এ বিষয়ে সমস্ত শিক্ষা ও অভ্যাস বা সাধনা এই একটি লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য। মানবদেহে এই প্রাণের সবচেয়ে সুস্পষ্ট প্রকাশ হচ্ছে ফুসফুসের গতিশীলতা। যদি ফুসফুস থেমে যায়, তবে নিয়ম অনুসারে মানবদেহের মধ্যে শক্তির অন্যান্য প্রকাশও সব তৎক্ষণাৎ থেমে যাবে। কিন্তু এমন কিছু লোক আছেন যারা নিজেদের এমনভাবে শিক্ষিত করে তুলেছেন যে, ফুসফুসের গতি থেমে গেলেও তাঁরা দেহকে বাঁচিয়ে রাখতে পারেন। এমন কিছু লোক আছেন যারা দিনের পর দিন নিজেদের মাটির নীচে সমাহিত করে রাখতে পারেন এবং শ্বাস-প্রশ্বাস ছাড়াই বেঁচে থাকতে পারেন। প্রাণায়ামের প্রকৃত অর্থ হলো ফুসফুসের গতি নিয়ন্ত্রণ এবং এই গতি শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে জড়িত।’ –স্বামী বিবেকানন্দ, বিবেকানন্দ রচনা সমগ্র, প্রথম খণ্ড, অনুবাদ ও সম্পাদনা, সুধাংশুরঞ্জন ঘোষ, কামিনী প্রকাশালয়, পৃ. ২৭৭-২৮১।

মনোময় কোষ : কল্পনা, বুদ্ধি, অহঙ্কার ও চিত্তের সমষ্টি হলো মনোময় কোষ। ধ্যান, ধারণা আর সমাধি মনোময় কোষের সামঞ্জস্য রক্ষা করে। পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সঙ্গে মন নামক

অন্তঃকরণের সংশয়াত্মক ভাবে মনোময় কোষ বলা যেতে পারে। মনোময় কোষ মনঃশক্তির অনুশাসনে মানুষ তার শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপন্ন করতে সক্ষম হয়।

বিজ্ঞানময় কোষ : পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের সঙ্গে বুদ্ধি নামক অন্তঃকরণের নিশ্চয়াত্মক ভাবে বিজ্ঞানময় কোষ বলে। পূর্বোক্ত তিনটি কোষের (অন্নময় কোষ, প্রাণময় কোষ ও মনোময় কোষ) সুসামঞ্জস্য স্থিতিতেই কেবল বিজ্ঞানময় কোষে প্রবেশ করা যায়। যে জীবের যত প্রকার জ্ঞান থাকে সেই সমস্ত জ্ঞানের সমষ্টিই সেই জীবের বিজ্ঞানময় কোষ।

আনন্দময় কোষ : ব্রহ্ম বা আত্মা যখন জীবাত্মাভাবে লক্ষিত হন তখন তাকেই আনন্দময় কোষ বলা যায়। আনন্দময় কোষ জীব সত্তার অন্তিম ধাপ। এই ধাপে অনুব্রহ্ম থেকে আনন্দব্রহ্মে উত্তরণ ঘটে এবং চিত্ত সদা প্রফুল্লিত থাকে। “আনন্দং ব্রহ্মাণ” – ‘ব্রহ্মকে জানলে আনন্দলাভ হয়।’ কারণ ব্রহ্মই আনন্দ আবার আনন্দই ব্রহ্ম। এই অবস্থায় উন্নীত হয়ে মানুষ জীবনের যথার্থ তাৎপর্য উপলব্ধি করে। তখন জীবাত্মা ও পরমাত্মার বা ব্রহ্মের মধ্যে কোনো প্রভেদ থাকে না এবং অভেদ আনন্দস্বরূপ হয়ে যায়।

এবার ব্রহ্মানন্দের তুলনাত্মক আলোচনা করা হচ্ছে জাগতিক মানবীয় আনন্দ থেকে আরম্ভ করে ধাপে ধাপে পরিপূর্ণ ব্রহ্মানন্দ পর্যন্ত। স্তরবেদে উত্তরোত্তর এক-একটি আনন্দ কতগুণ বেশি তাই দেখানো হয়েছে। ধরে নেওয়া যাক একজন যুবক তারুণ্যে শ্রেষ্ঠ, সচরিত্রবান, ব্যক্তিত্বসম্পন্ন, শাস্ত্রজ্ঞ, সেইসঙ্গে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী, দৈহিকভাবে বলশালী আর প্রভূত ধন সম্পদের অধিকারী। এমন পরিস্থিতিতে তার যে আনন্দ হবে, সেই আনন্দ হলো একজন পার্থিব মানুষের পক্ষে সর্বোত্তম আনন্দ। এখানে স্মরণ রাখতে হবে ব্রহ্ম থেকেই এই জগৎ সৃষ্টি। সুতরাং এই মানবীয় আনন্দ লৌকিক হলেও ব্রহ্মানন্দেরই অংশ। মানুষের সেই আনন্দ অপেক্ষা শতগুণে বেশি হলো সেইসব মানুষের আনন্দ যারা বিশেষ উপাসনা ও জ্ঞানের ফলে স্বর্গে যেয়ে মনুষ্য-গন্ধর্ব হয়েছেন। আর একজন কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও সেই একই পরিমাণ। এই মনুষ্য গন্ধর্বদের আনন্দের একশগুণ বেশি হলো স্বর্গের দেব-গন্ধর্বদের আনন্দ। কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও সেই একই পরিমাণ। দেব-গন্ধর্বদের আনন্দের চেয়ে একশগুণ বেশি চিরলোকবাসী (দীর্ঘকাল স্থায়ী বা কল্পান্ত পর্যন্ত স্থায়ী) পিতৃপুরুষগণের আনন্দের পরিমাণ। একজন কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও সেই একই পরিমাণ। এই চিরলোকবাসী পিতৃপুরুষগণের আনন্দের চেয়ে শতগুণ বেশি আনন্দ আজানজ-স্বর্গবাসী দেবতাদের (যারা কর্মের ফলে স্বর্গে দেবতারূপে প্রথম জন্মেছেন (আজান = দেবলোক, আজানজ = দেবলোকে যাঁদের জন্ম) আনন্দ। কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও সেই সমপরিমাণ। আচার্য শঙ্করের মতে – ‘স্মৃতিশাস্ত্রে যেসব কর্মের বিধান দেওয়া আছে, সেইসব আচরণ অনুসরণ করে ফলস্বরূপ যাঁরা দেবলোকে গিয়ে দেবতা হয়ে জন্মগ্রহণ করেন, তাঁদেরকে আজানজ দেবতা বলা হয়।’ কর্মদেবতাগণের (যারা অগ্নিহোত্রাদি যজ্ঞ করে অর্থাৎ বৈদিক কর্মদ্বারা দেবত্ব প্রাপ্ত হয়েছেন) আনন্দের পরিমাণ আজানজ-স্বর্গবাসী দেবতাদের আনন্দের চেয়ে একশগুণ বেশি। কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও ঐ একই পরিমাণ।



যজ্ঞের আহুতি গ্রহণকারী দেবতাদের (যাঁদের সংখ্যা ৩৩) আনন্দের পরিমাণ কর্মদেবগণের আনন্দের চেয়ে একশগুণ বেশি। একজন কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও সেই সমপরিমাণ। হিন্দুদের ৩৩ কোটি দেবতা বলতে ৩৩ প্রকার বৈদিক দেবতাকে বোঝানো হয়। এই দেবতারাই হলেন- ৮ বসু, ১২ আদিত্য, ১১ রুদ্র এবং ২ অশ্বিনী কুমার। এই দেবতাগণের দিব্য আনন্দের চেয়ে একশগুণ বেশি স্বর্গাধিপতি ইন্দ্রের আনন্দের পরিমাণ। একজন কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও ইন্দ্রের আনন্দের সমপরিমাণ। ইন্দ্রের এই আনন্দের শতগুণে বেশি হলো স্বর্গস্থ দেবতাদের গুরু বৃহস্পতির আনন্দের পরিমাণ। সেই সমপরিমাণ আনন্দ একজন কামনামুক্ত বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দ। বৃহস্পতির আনন্দের তুলনায় একশগুণ বেশি প্রজাপতির আনন্দ। একজন কামনামুক্ত বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও প্রজাপতির আনন্দের সমান। প্রজাপতির আনন্দের তুলনায় শতগুণে বেশি ব্রহ্মার আনন্দ। একজন কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দও ব্রহ্মার আনন্দের সমপরিমাণ।

এখানে লক্ষ্যণীয় যে, একজন মানুষের মানবীয় আনন্দ থেকে শুরু করে ব্রহ্মানন্দের তুলনাত্মক যে আপেক্ষিক তত্ত্ব উপস্থাপন করা হয়েছে তাতে আমরা ধারণা করতে পারলাম যে, পার্থিব অনিত্য আনন্দ যার জন্য আমরা জীবনপাত করি সেই আনন্দ ব্রহ্মানন্দের তুলনায় কত নগণ্য। স্থূল জগৎ থেকে যতই উপরে উঠা গেছে সর্বক্ষেত্রেই আনন্দবোধে তারতম্য ঘটেছে। কিন্তু কোনো তারতম্য ঘটেই কামনাবিহীন বেদজ্ঞ ব্যক্তির আনন্দে, কারণ তিনি ব্রহ্মকে উপলব্ধি করে অসীম আনন্দের অধিকারী হয়ে তিনি নিজেই ব্রহ্মময় হয়ে গেছেন। অতএব, তুচ্ছ ক্ষণিক আনন্দের মোহ ত্যাগ করে আমরা যদি আত্মজ্ঞান লাভে সচেষ্ট হই, তবে আমরাও ব্রহ্মের অসীম আনন্দের অধিকারী হতে পারি।

এই জীব দেহের হৃদয়-গুহার বুদ্ধিরূপ নির্মল আকাশে যে আত্মা বিরাজ করছেন আর বিশ্বজুড়ে যিনি রয়েছেন— আপাতদৃষ্টিতে দুটি ভিন্ন মনে হলেও প্রকৃতপক্ষে উভয়ই এক। যে আত্মা জীবদেহে, সেই একই আত্মা পঞ্চভূতময় স্থূল জগতে বিরাজমান। এই ঐক্য যিনি জানেন তাঁর সকল দ্বৈতভাব অদৃশ্য হয়ে যায়। তখন তিনি পার্থিব জগতের ভোগবাসনাময় থেকে প্রস্থান করে অন্নময় আত্মার সঙ্গে অভিন্নতা অনুভব করেন অর্থাৎ অন্নময়ে অধিষ্ঠিত আত্মাকেই নিজ আত্মা বলে উপলব্ধি করেন তথা সকল স্থূলভূতকেই অন্নময় আত্মা বলে উপলব্ধি করেন। এখানে প্রশ্ন হতে পারে এই দেহ থাকতে কিভাবে জগৎ থেকে নিজেকে প্রস্থান বা প্রত্যাহার করে নেওয়া যায়? এর উত্তর হলো আমাদেরকে বৈরাগ্যবান অর্থাৎ জগৎ সম্বন্ধে উদাসীন তথা কোনো কিছুতেই আসক্ত হওয়া যাবে না। প্রভূত সম্পদের অধিকারী হয়েও কেউ যদি কিছুতেই আসক্ত না হন তবে তিনিও বৈরাগ্যবান।

তারপর প্রাণময় আত্মাকে (যিনি অন্নময় আত্মাকে পূর্ণ করে আছেন— সেই একই আত্মা) নিজ আত্মারূপে উপলব্ধি করেন অর্থাৎ জীবের দেহে এবং নিখিল বিশ্বে যে প্রাণশক্তি ক্রিয়া করছে তাকে একই আত্মার প্রকাশ সম্যকভাবে অনুভব করে প্রাণময়ে অধিষ্ঠিত আত্মাকে নিজেরই আত্মারূপে উপলব্ধি করেন। এইভাবেই সাধক ধাপে ধাপে মনোময়, বিজ্ঞানময় ও আনন্দময় আত্মায় প্রবেশ

করেন। এই সর্বশেষ ধাপে সাধক সবকিছুর মধ্যেই নির্মল ব্রহ্মানন্দ ছাড়া অন্য কিছুই অনুভব করেন না।

ব্রহ্ম বা আত্মা নিরাকার। তাই বাক্য বা মন দিয়ে অজ্ঞেয়, অচিন্ত্য এবং অসীম ব্রহ্মকে প্রকাশ করা যায় না। কিন্তু সেই ব্রহ্ম উপলব্ধির আনন্দ যিনি জানেন তার মধ্য থেকে সমস্ত দ্বৈতভাব চিরতরে অদৃশ্য হয়ে যায়। অদ্বৈত বেদান্তবাদীদের মতে ব্রহ্ম ও জীবের কোনো ভিন্নতা নেই অর্থাৎ জীবই ব্রহ্ম, কিন্তু মায়ারূপ অজ্ঞানতার কারণে জীবকে ব্রহ্ম থেকে পৃথক বলে মনে হয়। আত্মজ্ঞান লাভের ফলে সাধকেরা যখন “আমিই ব্রহ্ম” এইরূপ অপরোক্ষ জ্ঞানলাভ হয় তখন তাঁর সমস্ত বাসনাময় অবিদ্যার লোপ পায় এবং সকল কর্মফল বিনষ্ট হয়। ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা সমস্ত কর্মফল বিনষ্ট হওয়ায় এবং নতুন কোনো কর্মফল উৎপন্ন না হওয়ায় ব্রহ্মের সঙ্গে তাঁর আর কোনো পার্থক্য থাকে না অর্থাৎ সাধক তখন ব্রহ্মকে নিজ আত্মা বলে উপলব্ধি করেন। কেবলমাত্র শাস্ত্রপাঠ অথবা গুরু উপদেশ দ্বারা “আমিই ব্রহ্ম”— এইরূপ অপরোক্ষ জ্ঞানলাভ হয় না। অজ্ঞানচ্ছন্ন ও অশাস্ত্রীয়ভাবে তপস্যাকারীর বুদ্ধিতে আত্মতত্ত্ব প্রকাশিত হয় না। শাস্ত্রালোচনা ও গুরু উপদেশ দ্বারা যাঁর অনাত্ম বিষয়ে বৈরাগ্য আর আত্ম বিষয়ে তীব্র আকাঙ্ক্ষা জন্মেছে এবং ব্রহ্মের অপরোক্ষ জ্ঞান লাভার্থে যিনি কায়মনোবাক্যে নিরবিচ্ছিন্নভাবে তপস্যায় নিমগ্ন থাকেন তিনি ব্রহ্মকে অপরোক্ষভাবে উপলব্ধি করতে সক্ষম হতে পারেন। এভাবেই সাধক আনন্দস্বরূপ ব্রহ্ম বা আত্মাকে জেনে আত্মরাম হয়ে নিজেকে আনন্দময় করে তোলেন। □

অশেষ কৃতজ্ঞতা সহকারে সহায়ক গ্রন্থাবলীর তালিকা দেওয়া হলো :

- ১) উপনিষদাবলী— শ্রীঅরবিন্দ, শ্রী অরবিন্দ আশ্রম, পন্ডিচেরী।
- ২) উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী— সম্পাদনা : স্বামী গম্ভীরানন্দ, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা।
- ৩) বিবেকানন্দ রচনাসমগ্র, অনুবাদ ও সম্পাদনা : সুধাংশুরঞ্জন ঘোষ, কামিনী প্রকাশালয় কলকাতা।
- ৪) উপনিষদ্ (প্রথম ভাগ)— স্বামী লোকেশ্বরানন্দ, আনন্দ পাবলিশার্স প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা।
- ৫) উপনিষদ্ ভাবনা (প্রথম ভাগ)— ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী, শ্রীমহানাম কালচার এন্ড ওয়েলফেয়ার ট্রাস্ট, শ্রীশ্রী মহানাম অঙ্গন, কলকাতা।
- ৬) উপনিষদ্— অতুল চন্দ্র সেন, সীতারাম তত্ত্বভূষণ, মহেশচন্দ্র ঘোষ, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা।
- ৭) উপনিষদ্ সমগ্র— কালিকানন্দ অবধূত সম্পাদিত, গিরিজা লাইব্রেরী, কলকাতা।
- ৮) উপনিষদ্ গ্রন্থাবলী— সংকলন ও অনুবাদ : কল্যাণ সেনগুপ্ত, প্রকাশক: শুভেন্দু মিশ্র, কলকাতা।
- ৯) উপনিষদ্ সংগ্রহ— সংকলন ও ভাষান্তর : চিত্তরঞ্জন ঘোষাল, অ্যাঞ্জেলা প্রিন্টার্স, কলকাতা।
- ১০) উপনিষদ্— স্বামী অরুণানন্দ, ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ, প্রথম খণ্ড, কলকাতা।



## তপস্যা কী ও কেন?

স্বামী আর্যেশানন্দ

“সাধনমার্গে প্রবৃত্ত যেকেউই এটি অনুভব করেন যে, নিজের ‘ছোট আমি’টিকে তিল তিল করে মারতে না পারলে কখনোই সেই ‘বড় আমি’কে আমরা লাভ করতে পারব না। মৃত্যুকে ভালবাসা অর্থে এখানে এই ‘ছোট আমি’কে মেরে ফেলার কথাই বলা হচ্ছে।”

সাল ১৮৯৭। গিরিশচন্দ্র ঘোষের বাড়ি থেকে স্বামীজী শিষ্য শরচ্চন্দ্র চক্রবর্তীর সঙ্গে কাশীপুরে গোপাললাল শীলের বাগানবাড়িতে যাচ্ছেন। পথে একখানা রেলইঞ্জিন চিৎপুর হাইড্রলিক ব্রিজের দিকে যাচ্ছে দেখে স্বামীজী বললেন: “দেখ দেখি কেমন সিঙ্গির মতো যাচ্ছে!” শিষ্য বললেন: “উহা তো জড়। উহার পশ্চাতে মানুষের চেতনশক্তি কাজ করিতেছে, তবে তো উহা চলিতেছে? ঐরূপে চলায় উহার নিজের বাহাদুরি আর কি আছে?” স্বামীজী জিজ্ঞেস করলেন: “বল দেখি চেতনের লক্ষণ কি?” শিষ্য উত্তর দিলেন: “কেন মশায়, যাহাতে বুদ্ধিপূর্বক ক্রিয়া দেখা যায়, তাহাই চেতন।” স্বামীজী তখন বললেন: “যাহাই nature-এর against-এ rebel করে (প্রকৃতির বিরুদ্ধে লড়াই করে) তাহাই চেতন, তাহাতেই চৈতন্যের বিকাশ রয়েছে। দেখ-না, একটা সামান্য পিঁপড়ে মারতে যা, সে-ও জীবনরক্ষার জন্য একবার rebel (লড়াই) করবে। যেখানে struggle (চেষ্টা বা পুরুষকার), যেখানেই rebellion (বিদ্রোহ), যেখানেই জীবনের চিহ্ন-সেখানেই চৈতন্যের বিকাশ।”

বর্তমান প্রসঙ্গে আমাদের আলোচনার সূত্রপাত এখান থেকেই হতে পারে।

আমাদের যাবতীয় জীবনচেষ্টার মূল প্রেরণা দুটি-পরম আনন্দ প্রাপ্তি এবং সমস্ত দুঃখের সমূলে বিনাশ। মানুষ, পশুপাখি, জীবজন্তু হোক অথবা উর্ধ্বলোকবাসী গন্ধর্ব বা দেবতাই হোক, এই বিষয়ে কোনো মতান্তর থাকতে পারে না। বিভিন্ন জন বিভিন্ন পথে আনন্দ পেতে চাইছেন এবং চিরকালের জন্য দুঃখের হাত থেকে নিষ্কৃতি চাইছেন, কিন্তু গোল বাধে আনন্দলাভ ও দুঃখ থেকে নিষ্কৃতির পন্থাপদ্ধতি নিয়ে। চৈতন্য বিকাশের ঋজুকুটিল নানা পথে ‘rebellion’ বা বিদ্রোহ তো থাকবেই। স্বাভাবিকভাবে প্রশ্ন ওঠে-এই বিদ্রোহ কিসের বিরুদ্ধে? কেই-বা ‘আমি আছি, আমি আছি’ বোধের জানান দিয়ে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে এই বিদ্রোহ ঘোষণা করে চলেছে?

### জীবনের অভীক্ষা-সত্য ও অন্তের মিথুন

আচার্য শঙ্কর তাঁর “অধ্যাসভাষ্য”-এ অননুক্রমণীয় শৈলীতে জীবনের এক সুন্দর ছবি তুলে ধরেছেন। তিনি বলছেন, ‘তুমি’ ও ‘আমি’-এই দুটি সম্পূর্ণ বিপরীত বোধ, আলো এবং অন্ধকার অত্যন্ত বিরুদ্ধস্বভাব; কিন্তু কী এক অদ্ভুত ‘মিথ্যাগ্ঞান’-এর জন্য সত্য এবং অন্তের অবিরাম মিলনেই এই জীবন চলছে। এমন নয় যে, এই মিলনের কোনো গুরু আছে। তিনি বলছেন-এই জীবন,

এই আমাদের ‘লোকব্যবহার’ কবে থেকে যে চলে আসছে তা কেউ জানে না। তবে এই অনাদি সৌধের যদি কোনো ভিত থেকে থাকে তো তা হলো ‘অহম্’ এবং ‘মম’-‘আমি এবং ‘আমার’ জ্ঞান।

সত্য ও অন্তের এই চিরন্তন টানাপোড়েন আসলে জড় ও চেতনেরই খেলা। এক অনির্বচনীয় কারণে আমাদের জীবনে এই দুটি যেন মিলেমিশে একাকার হয়ে গেছে, আর আমরাও ‘অহমিদম্’ (আমি এই), ‘মমেদম্’ (আমার এটি) জ্ঞানে হাঁকপাঁক করতে করতে নিজেদের জড় ও চেতনের একটা পিণ্ড বলেই মনে করছি। যেখানে চৈতন্যের প্রকাশ সেখানেই আমাদের সত্তার চেতন অংশ যেন জড়ের বিরুদ্ধে যুদ্ধ ঘোষণা করেছে এবং কিছুটা অন্তত জয়লাভ করেছে। সমানুভূতি, নিঃস্বার্থতা, অনাবিল অহেতুক আনন্দ সবই এই চৈতন্যের এক-একটি প্রকাশ-সার্থক ‘rebellion’-এর দ্যুতি। এই বিদ্রোহের চরম পরিণতি নিজেকে চৈতন্যস্বরূপ বলে জানা এবং সেটিই হলো আত্মজ্ঞান।

তবে জড়ের বিরুদ্ধে চেতনের যুদ্ধের এই পথ অত্যন্ত বন্ধুর। প্রতি পদক্ষেপে ভ্রমের হাতছানি, প্রমাদের দূরদূর শব্দ শোনা যায়। তাই ভারতীয় সাধন-পরম্পরায় সাধককে বলীয়ান করার জন্য বহু অস্ত্রশস্ত্রের আয়োজন। এগুলির মধ্যে অন্যতম প্রধান অস্ত্র হলো-তপস্যা।

‘আমি-আমার’ বোধরহিত বিশুদ্ধ আত্মজ্ঞান হলো সাধ্য এবং তপস্যা সেই সাধ্যে পৌঁছানোর উপায়। তাই এটি হলো-সাধন।

কীভাবে তপস্যা সাধককে ‘জড়চেতন’-এর ভেদ থেকে শুদ্ধচৈতন্যে উপনীত করে আত্মজ্ঞানের আলোয় উদ্ভাসিত করে-এই প্রশ্নের অনুসন্ধান প্রয়োজন।

### তপসা চীয়েতে ব্রহ্ম

সৃষ্টির আদিতে তপস্যারূপ কারণ কীভাবে জগতে অনুসৃত হয়ে গেল, সেই আঙ্গিকটিও পরবর্তী আলোচনার স্বার্থে একবার দেখে নেওয়া যাক। উপনিষদের মূল লক্ষ্য আমাদের অজ্ঞাননিবৃত্তি হলেও অনেক ক্ষেত্রে ‘অধ্যারোপ-অপবাদ’<sup>৪</sup> ন্যায়ের দ্বারা মূল তত্ত্ব আমাদের বোঝানোর জন্য কখনো কখনো শ্রুতি সৃষ্টিপ্রক্রিয়াও ব্যাখ্যা করেছেন। ঋগ্বেদ সংহিতায় সৃষ্টির জগৎ সৃষ্টির আলেখ্য ঋষি-রুদয়ে এক মহান তপস্যারূপে প্রকাশিত হয়েছে। সেই বিরাট সহস্রশীর্ষ পুরুষ নিজ আনন্দে বিভোর হয়ে রয়েছেন। তিনি সৃষ্টি করলেন কীভাবে? “স তপোহতপ্যত” অর্থাৎ তিনি তপস্যা করলেন। নিজ-স্বরূপের ওপর নিজেই আবরণ দিয়ে অনন্ত যেন সান্ত্বন হলেন, এক যেন বহু হলেন। উর্দগাভির মতো নিজের উদর থেকেই সৃষ্টি উৎসারিত হলো। এটি তাঁর বিরাট স্বার্থত্যাগ, সৃষ্টির আদি তপস্যা। মুণ্ডকোপনিষদ-এ আমরা পাই-‘তপসা চীয়েতে ব্রহ্ম ততোহন্নমভিজায়তে।’ তপস্যার দ্বারাই ব্রহ্ম থেকে ক্রমে এই জগতের সৃষ্টি হয়। নিরুপাধিক ব্রহ্ম থেকে কীভাবে সৃষ্টি সম্ভব-এই প্রশ্ন স্বাভাবিকভাবেই হতে পারে। বিস্তৃত ব্যাখ্যায় না গিয়েও এর উত্তরে বর্তমান প্রসঙ্গ অবলম্বন করে বলা যেতে পারে-‘জ্ঞানরূপ তপস্যা’<sup>৫</sup> দ্বারা। ঠিক যেমন বীজ থেকে অঙ্কুরোদ্যমের সময় বীজ



একটু স্ফীত হয় অথবা সন্তানের জন্ম হওয়ায় পিতা যেমন আনন্দে উদ্বেল হয়ে ওঠেন-ঠিক তেমনি জ্ঞানরূপ তপস্যার দ্বারা স্ফীত হয়েই অক্ষরব্রহ্ম এই জগৎ সৃষ্টি করেন।

কারণ থেকেই কার্যের উৎপত্তি হয়, তাই প্রত্যেক কারণের মধ্যে কার্য নিহিত থাকে। এই তত্ত্বই বেদান্ত এবং বৌদ্ধ ইত্যাদি নাস্তিক দর্শনেরও ভিত্তিভূমি। ‘প্রতীত্যসমুৎপাদ’-যা কি না মহাযান বৌদ্ধদর্শনের মূল স্তম্ভ, তাও বস্তুত এই কার্য-কারণ শৃঙ্খলের ওপরই দাঁড়িয়ে আছে। স্বামী বিবেকানন্দ তাঁর জ্ঞানযোগ-এ এটি ‘evolution’ এবং ‘involution’-এর মাধ্যমে বুঝিয়েছেন। তিনি বলছেন : “বীজই বৃক্ষ হয়, একবিন্দু বালুকণা কখনও বৃক্ষ হয় না। পিতাই পুত্র হয়, মৃত্তিকাখণ্ড কখনও সন্তানরূপে জন্মে না। প্রশ্ন এই-এই ক্রমবিকাশ-প্রক্রিয়া আরম্ভ হইবার পূর্বের অবস্থাটি কি? বীজ পূর্বে কি ছিল? উহা সেই বৃক্ষরূপে ছিল। ঐ বীজে ভবিষ্যৎ বৃক্ষের সমস্ত সম্ভাবনা রহিয়াছে। ক্ষুদ্র শিশুতে ভবিষ্যৎ মানুষের সমুদয় সম্ভাবনা অন্তর্নিহিত রহিয়াছে। সর্বপ্রকার ভবিষ্যৎ জীবনই অব্যক্তভাবে বীজে রহিয়াছে। ইহার তাৎপর্য কি? ভারতের প্রাচীন দার্শনিকেরা ইহাকে ‘ক্রমসঙ্কোচ’ বলিতেন। অতএব আমরা দেখিতে পাইতেছি, প্রত্যেক ক্রমবিকাশের (evolution) আদিতেই ক্রমসঙ্কোচ (involution) রহিয়াছে। যাহা পূর্ব হইতেই ছিল না, তাহার কখনও ক্রমবিকাশ হইতে পারে না।”

সৃষ্টি যদি তপস্যাজাত হয় তাহলে “জন্মাদ্যস্য যতঃ” ব্রহ্মের অনুসন্ধানও তপস্যার মাধ্যমেই হতে হবে; এর অন্যথা হওয়া অসম্ভব। কেননা প্রত্যেক ক্রমবিকাশের শুরুতেই একটি ক্রমসংকোচ প্রক্রিয়া আছে। তাই তপস্যা হলো আমাদের ঘরে ফেরার গান, নিজেকে খুঁজে পাওয়ার জন্য অবিরাম সংগ্রাম।

### তপসা ব্রহ্ম বিজিজ্ঞাসম্

তৈত্তিরীয়োপনিষদ-এর ভৃগুবল্লীতে পরমসত্য অনুসন্ধানের এক অনন্য উপায়ের পথনির্দেশ দেওয়া হয়েছে। ‘অরুক্ষতী ন্যায়’-এর অনুসরণ করে স্থূল থেকে সূক্ষ্ম সাধককে এক-একটি স্তর অতিক্রম করে আনন্দপ্রাপ্তির দ্বারে পৌঁছে দেওয়া হয়েছে।

প্রথমেই বলা হয়েছে-“অন্নং ব্রহ্মেতি ব্যজানাং” অর্থাৎ অন্নকেই ব্রহ্ম বলে জানবে। কেন? কারণ, অন্ন থেকেই সমস্ত পদার্থের উৎপত্তি, সবকিছু অন্নের দ্বারাই পুষ্ট হয় এবং মৃত্যুকে আলিঙ্গন করে সকল পদার্থ অন্নেই প্রবেশ করে। কিন্তু সংশয় উৎপন্ন হয়-অন্ন তো ব্রহ্ম হতে পারে না, কারণ অন্নের উৎপত্তি আছে তাই বিনাশও আছে। এ-কারণে সাধককে উপদেশ দেওয়া হচ্ছে-“তপসা ব্রহ্ম বিজিজ্ঞাসম্”-তপস্যার দ্বারা ব্রহ্মকে জানার চেষ্টা কর। যতদিন না তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হচ্ছে, যতদিন না জিজ্ঞাসা নিবৃত্ত হচ্ছে, ততদিন তপস্যাই সাধন। পরবর্তী অনুবাকগুলিতে একই যুক্তি-পরম্পরায় প্রাণ, মন এবং বিজ্ঞানকে নির্দেশ করা হয়েছে। অনুসন্ধিসু সাধনশীল পাঠকের কাছে সহজেই অনুমেয় যে, এখানে অন্নময়, প্রাণময়, মনোময় এবং বিজ্ঞানময় আত্মা তথা কোশের দিকেই উপনিষদ আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছেন। ক্রমশ সূক্ষ্ম থেকে সূক্ষ্মতর বিষয়ে আমাদের নিয়ে গিয়ে শেষে শ্রুতি বলছেন-“আনন্দো ব্রহ্মেতি ব্যজানাং” অর্থাৎ আনন্দকেই ব্রহ্ম বলে জানবে। ষষ্ঠ অনুবাকে যখন আনন্দময় কোশের বিষয় আলোচিত হচ্ছে তখন কিন্তু আর তপস্যার কথা বলা হচ্ছে না। পূর্বের সব কয়টি অনুবাকেই “তপসা ব্রহ্ম বিজিজ্ঞাসম্”-এই কথাগুলির অনুবর্তন হয়েছিল, কিন্তু আনন্দকে যখন ব্রহ্ম বলে সাধক জানতে

পারল তখন তার তপস্যার প্রয়োজন শেষ হয়েছে। কারণ, বর্তমান প্রসঙ্গে তপস্যা মানুষের মনকে শুদ্ধ ও অন্তর্মুখী করার একমাত্র উপায়। তাই আচার্য শঙ্কর বলছেন : ‘বাহ্যাস্তৎকরণসমাধানলক্ষণং পরমং তপঃ সাধনম্ অনুষ্ঠেয়ম্।’ ব্রহ্মজিজ্ঞাসুর ক্ষেত্রে সেজন্য তপস্যাই সাধন। তৈত্তিরীয়োপনিষদ-এ উল্লেখিত এই ভার্গবী বারুণী বিদ্যা সম্বন্ধে বলা হচ্ছে, এটি ‘পরমে আনন্দে অদ্বৈতে প্রতিষ্ঠিতা’-পরম আনন্দস্বরূপ অদ্বৈতে প্রতিষ্ঠিত এবং এই উদ্দিষ্ট ক্রমে যদি তপস্যা অর্থাৎ বাহ্যেন্দ্রিয় ও অন্তরিন্দ্রিয়ের একাত্মতারূপ সাধন দ্বারা অনুসন্ধান করা যায়, তাহলে সাধক আনন্দস্বরূপ পরব্রহ্মে প্রতিষ্ঠিত হন, অর্থাৎ ব্রহ্মই হয়ে যান।”

মানুষ নিম্নতর সত্য থেকে উচ্চতর সত্যের দিকে এগিয়ে চলেছে। এই এগিয়ে চলার জন্য প্রয়োজন শক্তি এবং শক্তিসম্বলয়ের সাধন তপস্যা। ‘তপ’ শব্দের আক্ষরিক অর্থ উত্তাপ এবং বাহ্য ও অন্তঃকরণের একাত্মতার প্রবল শক্তিতে মনের সমস্ত ময়লা যখন দূরীভূত হয়, তখন মানুষের পার্থিব মনও শুদ্ধমনের পর্যায়ে উন্নীত হয়। আকরিক থেকে বিশুদ্ধ ধাতু নিষ্কাশনের জন্য যেমন তাপের প্রয়োজন হয়, ঠিক তেমনি মনের অশুদ্ধতা দূর করতেও আমাদের তপস্যারূপ উত্তাপের একান্ত প্রয়োজন। সেজন্য ভারতীয় সাধন-পরম্পরায় গুরুগৃহে আগত সকল শিষ্যেরই কিছুদিন তপস্যায় অতিবাহিত করতে হতো। প্রল্লোপনিষদ-এ দেখি, ঋষি পিপলাদ তাঁর ছয় শিষ্যকে বলছেন : “আরও একবছর তপস্যা, ব্রহ্মচর্য এবং শ্রদ্ধাময় জীবনযাপন কর। তারপর তোমাদের যাকিছু প্রশ্ন আছে, তা জিজ্ঞাসা করো।” ছান্দোগ্যোপনিষদ-এও দেখতে পাই, ব্রহ্মা ইন্দ্রকে ব্রহ্মবিদ্যার উপযোগী করে তুলতে শতাধিক বর্ষ তপোনিরত থাকতে উপদেশ দিচ্ছেন। আমাদের শাস্ত্রে তপস্যার ওপর খুব জোর দেওয়া হয়েছে, কারণ তপস্যা ছাড়া মনের শক্তি অর্জনের আর কোনো উপায় নেই আর মনের শক্তি ব্যতিরেকে সত্যের উপলব্ধিও অসম্ভব।

জড়বিজ্ঞানের মতে, প্রত্যেক ক্রিয়ারই একটি সমান ও বিপরীত প্রতিক্রিয়া থাকে। ঋষিরাও এটি মেনে নেন, তবে তাঁরা বলেন-এই নীতিটিকে আমাদের অন্তর্জগতে প্রয়োগ করতে হবে। যদি আমরা আমাদের মুখের কথা দিয়ে অন্যকে আঘাত করি, তবে তার প্রত্যুত্তরও খুব একটা সুখকর হবে না, বরং সেটি আমাদের মনের শান্তিকে বিঘ্নিত করবে। ক্রোধ বা ঈর্ষ্যা আমাদের জীবনে কীভাবে ছন্দপতন ঘটায়, সেটি কোনো পরীক্ষাগারে পরীক্ষা করার প্রয়োজন নেই। আমাদের জীবন পর্যালোচনা করলেই আমরা দেখতে পাই-যখনি আমরা অন্যদের প্রতি কোনো বিরূপ মনোভাব পোষণ করেছি, তখনি কোনো-না-কোনোভাবে সেটি শতগুণ হয়ে আমাদের কাছে দুঃখরূপে ফিরে এসেছে।

মনের শান্ত ভাব অধ্যাত্মপথে অগ্রগতির জন্য একান্ত আবশ্যিক। তাই মনের মধ্যে অনুকূল চিন্তাস্রোত প্রবাহিত করে বিপরীত চিন্তাগুলিকে প্রতিহত করতে হয়। যোগশাস্ত্রে এই বিশেষ পদ্ধতির নাম-‘প্রতিপক্ষভাবনম্’। এর মাধ্যমে মনের মধ্যে এক সাধন-অনুকূল ভাবের সৃষ্টি হয় এবং মন শুদ্ধ থেকে শুদ্ধতর হতে থাকে-যতক্ষণ না সমস্ত অশুদ্ধি দূর হয়ে সেটি আত্মতত্ত্বে লীন হচ্ছে। শ্রীরামকৃষ্ণ বলতেন : “শুদ্ধমন, শুদ্ধবুদ্ধি, আর শুদ্ধ আত্মা-একই জিনিস। সমস্ত সাধনার মূল শুদ্ধচিত্ত হওয়া, কারণ সেখানেই সাধ্য-সাধন একীভূত হয়ে আমরা অদ্বৈতে প্রতিষ্ঠিত হই। তাই, তপস্যার প্রয়োজনীয়তা কখনোই যুক্তিবিরুদ্ধ নয়। এটি বর্তমান সময়েও সমান প্রাসঙ্গিক এবং একমাত্র যুক্তিযুক্ত পথ।



### নাতপস্বিনো যোগঃ সিধ্যতি

যোগশাস্ত্র বলছেন : “নাতপস্বিনো যোগঃ সিধ্যতি ।” ‘অতপস্বী’ ব্যক্তির কখনো যোগে সিদ্ধিলাভ হয় না । আবার তপস্বী হলেই যে যোগে সিদ্ধিলাভ হবে—এমনও নয়; তবে যিনি তপস্বী নন তিনি যে কখনোই যোগে সিদ্ধিলাভ করতে পারবেন না—এবিষয়ে যোগশাস্ত্রের কোনো সন্দেহ নেই । কেন তপস্যার প্রয়োজন—এই বিষয়ে আমরা আলোচনা করেছি, তাই এখন আলোচ্য বিষয়—তপস্যা কী?

বৈদিক সংস্কৃতিতে ‘তপস্যা’ অতি পরিচিত শব্দ হলেও পরবর্তিকালে এই শব্দের একমুখী অর্থই জনমানসে বেশি প্রচলিত । তপস্যার সেই অর্থ এখনো মানুষের কাছে হয়তো বেশি গ্রহণযোগ্য ।

শাণ্ডিল্যোপনিষদ-এ পাই—‘তপো নাম বিদ্যাকৃচ্ছ-চান্দ্রায়ণাদিভিঃ শরীরশোষণম্ ।’ ভোজদেব-কৃত রাজমার্তণ্ডবৃত্তিতেও এই উক্তিরই প্রতিধ্বনি শুনতে পাই—“তপঃ শাস্ত্রান্তরোপদিষ্টং কৃচ্ছচান্দ্রায়ণাদি ।” পাতঞ্জল যোগসূত্র-এর কয়েকটি ব্যাখ্যায়ও ‘শরীরশোষণ’রূপ তপস্যার উল্লেখ আমরা দেখি । কিন্তু শুধুমাত্র শারীরিক কৃচ্ছসাধনকেই তপস্যা বললে তপস্যার বিস্তৃত ক্ষেত্র থেকে অনেক আঙ্গিকই বাদ পড়ে যায় । বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টির মূল যে তপস্যা এবং যে-তপস্যা অবলম্বনে আমাদের জীবনজিজ্ঞাসার শুরু—সেই তপস্যার অলিন্দে রয়েছে জড়ের বিরুদ্ধে চেতনের সংগ্রামের উদ্দেশ্য । আমাদের নিজ দেহ, মন থেকে শুরু করে দৃশ্য সমস্ত জগৎসংসার, জড় ও চেতনের ওতপ্রোত মিলনে তৈরি । তাই এই সংগ্রামরূপী তপস্যা আমাদের জীবনের প্রতিটি স্তরকে সম্পৃক্ত করে রেখেছে । এ-কারণে আমাদের অস্তিত্বের প্রত্যেক স্তরে তপস্যার ভাবকে আশ্রয় করতে হবে । শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় এজন্য তিন ধরনের তপস্যার উল্লেখ করা হয়েছে—শারীর, বাজ্য এবং মানস ।

ক) শারীর তপস্যা—দেবতা, গুরুজন ও প্রাজ্ঞ ব্যক্তিদের পূজন, শুচিতার অনুশীলন, ঋজুতা, ব্রহ্মচার্য এবং অহিংসা হলো শারীর তপস্যা । খ) বাজ্য তপস্যা—সকলের সঙ্গে প্রিয়, অনুদ্বৈগদ্য ও সত্য কথা বলা এবং নিয়মিত স্বাধ্যায় বাজ্য তপস্যার অন্তর্গত । গ) মানস তপস্যা—মনের প্রসন্নতা বজায় রাখা, মৌনতা অবলম্বন এবং ভাবের ঘরে চুরি না করা মানস তপস্যার উপাদান ।

যোগশাস্ত্রের মতে, এই ত্রিবিধ তপস্চরণের উদ্দেশ্য একটাই—‘ক্লেশতনূকরণ’ । ‘ক্লেশ’ একটি পারিভাষিক শব্দ হলেও আমরা সহজভাবে এটিকে দুঃখের কারণ হিসাবে ভাবতে পারি । মানুষের জীবনের দুঃখানুভবের কারণ পাঁচটি—অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ এবং অভিনিবেশ । এদের মধ্যে অবিদ্যা মূল । কারণ, অবিদ্যা থেকেই ধীরে ধীরে বাকি চারটি ক্লেশ উৎপন্ন হয় ।

পাতঞ্জল যোগসূত্র-এর ওপরে রচিত ‘ব্যাসভাষ্য’-এ অত্যন্ত চিত্তাকর্ষকভাবে তপস্যার বিশ্লেষণ করা হয়েছে । সাধনপাদের “তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগাঃ” সূত্রের ব্যাখ্যায় ব্যাসদেব বলছেন—অতপস্বীদের দ্বারা যোগে সিদ্ধিলাভ করা সম্ভব হবে না । অনাদি কর্মের দ্বারা সৃষ্ট বিভিন্ন ধরনের বাসনা ও ক্লেশ আমাদের মনে গভীরভাবে রেখাপাত করে এবং এই অশুদ্ধিগুলি তপস্যা ছাড়া কোনোভাবেই দূর হয় না । তপস্যার ফলে চিত্তশুদ্ধি হয়, তাই নিরন্তর তপস্যার অভ্যাস করতে হবে ।

দুঃখের কারণ যদি অপসারণ করা যায়, তাহলে দুঃখও অনায়াসে দূর করা সম্ভব । তাই আমাদের যেসমস্ত আচরণকে আমরা তপস্যা

বলব, সেগুলি কোনো-না-কোনোভাবে এই পঞ্চক্লেশের এক বা একাধিক ক্লেশকে ধ্বংস করতে সক্ষম । এই হবে আমাদের মানদণ্ড । রামকৃষ্ণ সংঘের সাধন-পরম্পরায় যে-রত্নরাজি বিধৃত হয়ে রয়েছে তার উৎস শ্রীরামকৃষ্ণ, শ্রীমা সারদাদেবী ও স্বামী বিবেকানন্দ । তাঁরা তাঁদের জীবন দিয়ে যা অনুশীলন করে গেছেন, তারই অভ্যাস এখনো রামকৃষ্ণ সংঘে অনুসৃত হয়ে চলেছে । রামকৃষ্ণ সংঘের ভাবধারায় ‘শরীরশোষণ’-রূপ তপস্যা থেকে মানসিক স্তরের তপস্যাই বেশি অনুশীলিত হয়ে থাকে ।

### সত্যকথা কলির তপস্যা

পঞ্চক্লেশের প্রথম এবং অন্যান্য ক্লেশের মূল হলো ‘অবিদ্যা’ । ব্যাসভাষ্যে অবিদ্যা সম্বন্ধে বলা হচ্ছে—“ন প্রমাণং ন প্রমাণাভাঃ কিন্তু বিদ্যাবিপরীতং জ্ঞানান্তরম্ অবিদ্যেতি ।”

অবিদ্যা কী, তা সহজে বলা না গেলেও শুধু এইটুকু বলা যায়—এটি বিদ্যাবিরোধী এবং জ্ঞানের পথে অন্তরায় । সহজভাবে বুঝতে গেলে ‘জ্ঞান’ শব্দ জানা অর্থেই প্রয়োগ করা হয় । যেটি যেমন, তাকে তেমনভাবে জানাই হলো জ্ঞান । বেদান্তের ভাষায় একেই বলা হয় ‘সম্যগদর্শন’ । লৌকিক অথবা আধ্যাত্মিক যেকোনো বিষয়ই হোক, সত্য ভিন্ন অন্য কোনো উপায়েই আমরা কোনো বস্তুকে তার নিজ স্বরূপে জানতে পারি না । সত্য অনুশীলনের মাধ্যমে সত্য আমাদের হৃদয়ে প্রতিষ্ঠিত হয়ে যায় এবং তার ফলে যেকোনো বিষয়কে স্ব-স্বরূপে অনুভব করার একটি ক্ষমতার অধিকারী হই আমরা । শ্রীরামকৃষ্ণ-উপদিষ্ট সত্যের সাধন তাই অবিদ্যার মূলে এক প্রবল কুঠারাঘাত । এছাড়াও সত্যের অনুশীলনে অনেক সময়ই আমাদের কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে হয় এবং ‘আমি-আমার’ ভাব ত্যাগ করতে হয়—সেটি বৈষয়িক দিক থেকেই হোক, অথবা কোনো বিশেষ ভাবের প্রতি অস্বাভাবিক অনুরাগবশতই হোক । তাই সত্যের দ্বারা অবিদ্যা ছাড়াও আমরা অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ এবং অভিনিবেশকেও পরোক্ষভাবে আঘাত করতে পারি ।

### ক্ষমারূপা তপস্বিনী

শ্রীরামকৃষ্ণের গৃহিভক্ত বলরাম বসু শ্রীমাকে ‘ক্ষমারূপা তপস্বিনী’ বলতেন । ক্ষমা বা অদোষ-দর্শন যেন শ্রীমায়ের জীবনের ব্রত ছিল । কখনো তিনি বলতেন: “দয়া যার শরীরে নেই, সে কি মানুষ? সে তো পশু । আমি কখনও কখনও দয়ায় আত্মহারা হয়ে যাই, ভুলে যাই যে আমি কে ।” এই সম্পর্কিত বহু ঘটনা তাঁর দিব্যজীবনে ছড়িয়ে রয়েছে, কিন্তু বর্তমান প্রেক্ষিতে তার তত্ত্বাংশটিই আমাদের আলোচ্য । রাগ ও দ্বেষ পঞ্চক্লেশের মধ্যে প্রধান । এখানে ‘রাগ’ একটি পারিভাষিক শব্দ । এর অর্থ ক্রোধ নয় । সুখের বিষয়ের প্রতি আসক্তির নাম “রাগ” এবং দুঃখদায়ক কোনো কিছুকে দূরে সরিয়ে দেওয়ার যে-প্রবণতা আমাদের মধ্যে আছে তাকে ‘দ্বেষ’ বলা হয় ।<sup>১০</sup> আমাদের মনে রাগ-দ্বেষই বাইরে মানুষের সঙ্গে ব্যবহারে প্রতিফলিত হয়ে তাঁকে আমাদের কাছে প্রিয় অথবা অপ্রিয় করে তোলে । যদি সদা সজাগ মনে আমরা বিচারের মাধ্যমে রাগ-দ্বেষ থেকে নিজেদের মুক্ত রাখতে পারি, তাহলে আমরা সেখান থেকে উৎপন্ন দুঃখ থেকেও নিষ্কৃতি পেতে পারি ।

### সন্ন্যাস মানে মৃত্যুকে ভালবাসা

দ্বিতীয়বার বিদেশযাত্রার আগে মঠের সমস্ত সন্ন্যাসী ও ব্রহ্মচারীর উদ্দেশে স্বামীজী একটি ছোট কিন্তু খুব তাৎপর্যপূর্ণ ভাষণ দেন । সেখানে তিনি বলেন: “The Sannyasin is to love death.”—



সন্ন্যাস মানে মৃত্যুকে ভালবাসা। কথাটি অত্যন্ত কঠিন হলেও এটি শুধুমাত্র সন্ন্যাসী নয়-প্রত্যেক নিষ্ঠাবান সাধক সম্পর্কেই প্রযুক্ত। সাধনমার্গে প্রবৃত্ত যেকোনো এটি অনুভব করেন যে, নিজের ‘ছোট আমি’টিকে তিল তিল করে মারতে না পারলে কখনোই সেই ‘বড় আমি’কে আমরা লাভ করতে পারব না। মৃত্যুকে ভালবাসা অর্থে এখানে এই ‘ছোট আমি’কে মেরে ফেলার কথাই বলা হচ্ছে।

পঞ্চক্লেশের শেষ ক্লেশটির নাম ‘অভিনিবেশ’। এই অভিনিবেশ ব্যাখ্যা করতে গিয়ে স্বামীজী এটির সার্থক ইংরেজি অনুবাদ করেছেন-‘clinging to life’-জীবনের প্রতি এক দুর্নিবার টান। ব্যাসভাষ্যে বলা হচ্ছে-“সর্বস্য প্রাণিনঃ ইয়ম্ আত্মাশীঃ নিত্য্য ভবতি ‘মা ন ভূবং ভূয়াসমিতি’।” কীট, পশুপাখি থেকে মানুষ-কেউই এই নিরন্তর অবিচ্ছিন্ন ‘আত্মাশীঃ’র বাইরে নয়। পুনর্জন্মের এই হয়তো সব থেকে বড় প্রমাণ। মৃত্যুভয়ে ভীত জীব যখন জানতে পারে তার প্রকৃত স্বরূপের জরা নেই, মৃত্যু নেই, তখন তার অভিনিবেশ দূরীভূত হয়। নিরন্তর ত্যাগের সাধনরূপ তপস্যা অথবা এককথায় সন্ন্যাসই হলো অভিনিবেশের একমাত্র সমাধান।

আমরা তপস্যা করতে চাই না- বেশ কথা কিন্তু প্রকৃতি তো পক্ষপাতদুষ্ট নন, তিনি অত সহজে আমাদের ছেড়ে দেবেন না। রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি মানুষের জীবনের নিত্যসঙ্গী। তারা প্রাকৃতিক নিয়মেই আমাদের আক্রমণ করবে। মৃত্যুর কবল থেকে বেরিয়ে আসারও কোনো উপায় নেই। তাহলে অনিবার্য যা, সেখান থেকে পালিয়ে বাঁচার জন্য আমাদের উন্মত্ত প্রয়াস কেন? বরং ইচ্ছাপূর্বক আমরা যদি সেটিকে বরণ করে নিই, তাহলেই সুখী হতে পারব। স্বামীজী বলেছেন: “Learn that the whole of life is giving, that nature will force you to give. So, give willingly. Sooner or later you will have to give up.... With clenched hands, you want to take. But nature puts a hand on your throat and makes your hands open.”

এই-ই হলো জীবনের কঠিন সত্য। কালীর ‘নগ্ন-দিঘাস’, অট্টহাসি, ভীমমূর্তি দেখে আমরা ভয়ে ফিরে তাকাই, আর নাম দিই ‘দয়াময়ী’। কিন্তু বুকভরা সাহস নিয়ে দুঃখদৈন্যকে বরণ করতে না পারলে তাঁকে যে পাওয়া যাবে না। যে-উমা কন্দুকক্ৰীড়াতেও ক্লেশ অনুভব করতেন, তিনিও মুনিব্রত ধারণ করেছিলেন। চারদিকে প্রজ্বলিত অগ্নি ও মাথার ওপর দীপ্তসূর্যের উপস্থিতিতে তাঁর শিবসাধনা যুগ যুগ ধরে সাধককে তপোব্রতে উদ্বুদ্ধ করে চলেছে। সেই কিংবদন্তি সাধনেরই প্রতিক্রিয়া আমরা দেখতে পাই যখন শ্রীমা সারদাদেবী শ্রীরামকৃষ্ণের বিয়োগব্যথা ভুলতে নীলাম্বর মুখোপাধ্যায়ের বাড়িতে পঞ্চতপার অনুষ্ঠান করেন। এ যেন সত্যিই কালিদাসের কুমারসম্ভব-এর ‘শুচো চতুর্গাং জ্বলতাং হবির্ভূজাঃ/শুচিস্মিতা মধ্যগতা সুমধ্যমার’ প্রত্যক্ষ অনুরণন। শ্রীমায়ের এই পঞ্চতপা অনাগত প্রজন্মের সকল সাধক সন্তানের কাছে তপস্যার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে উজ্জ্বল দৃষ্টান্তস্বরূপ।

সংগ্রামই জীবন। সংগ্রাম স্তব্ধ হলে জীবনের গতিও স্তব্ধ হয়। তপস্যা হলো সেই সংগ্রামেরই এক অনন্য আধ্যাত্মিক প্রকাশ। বিভিন্ন লৌকিক বিষয়ে সাফল্যের জন্যও তপস্যার প্রয়োজন হয়। অর্থোপার্জন, বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার, সাহিত্য ও শিল্পসৃষ্টি বিষয়ে মানুষের যে-প্রচেষ্টা-তা-ও অসীম চেতনসমুদ্রের কিঞ্চিৎ বহিঃপ্রকাশ

মাত্র। আধ্যাত্মিক ও লৌকিক বিষয়ে তপঃশক্তি প্রয়োগের ভিন্নতা তাই প্রকারগত নয়, পরিমাণগত এবং অভিমুখগত। আমাদের আভ্যন্তরীণ তপঃশক্তি শাস্ত্রত। তাই ‘sacred’ এবং ‘secular’-এর বাধা পেরিয়ে তপস্যা আমাদের জীবনের সঙ্গে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে আছে। যেখানে চৈতন্যের দ্যুতি সেখানে তপস্যা আছেই, এর অন্যথা হতে পারে না। □

### তথ্যসূত্র

- ১। চক্রবর্তী, শরচ্চন্দ্র, স্বামি-শিষ্য-সংবাদ, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০২২, পৃ. ৮-৯
- ২। ব্রহ্মসূত্র, শাক্তরভাষ্য, অধ্যাসভাষ্য
- ৩। “তপস্চ যোগসাধনং ত্রিায়াযোগভেদঃ।” (বাচস্পত্যম্)
- ৪। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ১৩/১৩, শাক্তরভাষ্য
- ৫। তৈত্তিরীয়োপনিষদ, ২/৬
- ৬। মুণ্ডকোপনিষদ, ১/১৮, ১/১/১
- ৭। মুণ্ডকোপনিষদ, ১/১৮, শাক্তরভাষ্য
- ৮। স্বামী বিবেকানন্দ, জ্ঞানযোগ, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০২৪, পৃ. ১২৪
- ৯। ব্রহ্মসূত্র, ১/১/২
- ১০। তৈত্তিরীয়োপনিষদ, ৩/২
- ১১। তৈত্তিরীয়োপনিষদ, ২/১/৩ ও ব্রহ্মসূত্র-ভাষ্যাদিতে এবং পরবর্তিকালে বিবেকচূড়ামণি, ২১০
- ১২। তৈত্তিরীয়োপনিষদ, ৩/৬, শাক্তরভাষ্য
- ১৩। প্রলোপনিষদ, ১/২
- ১৪। কঠোপনিষদ, ২/১/১
- ১৫। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ৩৩
- ১৬। কঠোপনিষদ, ২/১/১৫
- ১৭। শ্রীম-কথিত, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১১, অখণ্ড, পৃ. ৫৩৬
- ১৮। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ১, ব্যাসভাষ্য
- ১৯। শান্তিল্যোপনিষদ, ১২
- ২০। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ১, ভোজদেব-কৃত রাজমার্ত্তণ্ড বৃত্তি
- ২১। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ১৭/১৪-১৬
- ২২। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ২
- ২৩। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ১, ব্যাসভাষ্য
- ২৪। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ১, যোগমণিপ্রভা টীকা
- ২৫। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ৫, ব্যাসভাষ্য
- ২৬। ব্রহ্মসূত্র, ২/১/১, শাক্তরভাষ্য
- ২৭। শ্রীশ্রীমায়ের কথা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৯, অখণ্ড, পৃ. ১৭৪
- ২৮। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ৭, ৮
- ২৯। Complete Works of Swami Vivekananda, Advaita Ashrama, Calcutta, 1984, vol. iii, p. 446 (Gici C. W.)
- ৩০। Ibid., 1986, vol. 1, p. 239
- ৩১। পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ, ৯, ব্যাসভাষ্য
- ৩২। শ্রীমবিদ্যারণ্য, জীবমুক্তিবিবেকঃ রামকৃষ্ণ মঠ, বাগবাজার, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০২১, ৯:০৮
- ৩৩। C W., 1983, vol. II, p. 5
- ৩৪। মহাকবি কালিদাস, কুমারসম্ভব, ৫ম সর্গ, ২০
- ৩৫। Sister Nivedita, ‘Introduction’, C. W., vol. I, p. xv



## মানবদেহের উপর যোগাসনের প্রভাব

সুদীপ কুমার ঘোষ

“সঠিক দেহভঙ্গি, শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ (অনুভব করে) এবং সর্বকর্মের বাহ্যিক উদ্দীপনা থেকে নিজেকে মুক্ত রেখে, মনসংযোগ বাড়ানো এবং চিত্তশুদ্ধি ও পরিণামে প্রশান্তি পাওয়ার অনুশীলনই হলো ‘যোগ’।”

‘কঠোপনিষদ’-এ যোগ সম্পর্কে বলা হচ্ছে,

‘যখন মানুষের মন শান্ত হয়, সমস্ত রকমের বাহ্যিক প্রভাব তাকে আর ব্যস্ত করে না, সে নিজের উপর, সর্বোপরি তার মনের উপর নিয়ন্ত্রণ পায়।

যোগ-এর ধাপ : পতঞ্জলি ‘যোগ’-কে ৮টি ভাগে ভাগ করেছেন। সেগুলি হলো :

- ১) যম (সার্বজনীন নৈতিক রীতি)
- ২) নিয়ম (চিত্তশুদ্ধি)
- ৩) আসন (দেহভঙ্গি)
- ৪) প্রাণায়াম (শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর নিয়ন্ত্রণ)
- ৫) প্রত্যাহার (সমস্ত রকমের বাহ্যিক উদ্দীপনা থেকে নিজেকে মুক্ত রাখা)
- ৬) ধারণা (মনসংযোগ)
- ৭) ধ্যান (মেডিটেশন-প্রশান্তি)
- ৮) সমাধি।

সুতরাং, যোগ হলো একটি পদ্ধতি যেখানে অশান্ত মন শান্ত হয় এবং নিজের দেহজ শক্তিকে মানুষ তার সৃজনশীল কাজে প্রয়োগ করে।

যোগ-এর প্রভাব : শারীরবিদ্যায় যোগ হলো বিজ্ঞানের যে শাখায় আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায়। মানুষ তার অনুভূতি, বিশ্লেষণী ক্ষমতা এবং চিন্তনশক্তির বিকাশ ঘটাতে পারে।

১) স্নায়ুতন্ত্র : দীর্ঘ ২ মাসের যোগ অভ্যাসের ফলে স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়, এর ফলস্বরূপ সচেতনতা এবং বুদ্ধিমত্তা (IQ) বৃদ্ধি পায়।

২) পেশি-কঙ্কালতন্ত্র : দীর্ঘদিন যোগাসন অভ্যাসের ফলে বিপাকের হার বৃদ্ধি পায়।

এতে অক্সিজেনের ব্যবহার হয়,  $CO_2$ ,  $H^+$ ,  $K^+$ ,  $Mg^{++}$  এবং তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়, ভেসো-ডাইলেটেশন ঘটে, পেশি কোষে তথা পেশিকলায় অতিরিক্ত রক্ত প্রবাহ ঘটে। তাছাড়া, যোগ, সিমপ্যাথেটিক স্নায়ুকে উদ্দীপিত করে ধমনীর প্রসারণ ঘটায় রক্ত প্রবাহের গতি বৃদ্ধি করে। এর ফলে অস্থিসন্ধির বিচলন স্বাভাবিক হয়, অস্থিসন্ধিগুলির নিঃসৃত তরলের পরিমাণ ঠিক থাকে, অস্থির সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

৩) সংবহনতন্ত্র : যোগ অভ্যাসের ফলে স্ট্রোক-ভলিউম বৃদ্ধি পায়, কার্ডিয়াক আউটপুট(৫) এবং হার্টরেট বৃদ্ধি পায়, এর ফলে সিস্টোলিক রক্তচাপ বাড়ে কিন্তু ডায়াস্টোলিক রক্তচাপের কোনো পরিবর্তন হয় না যা মূলত প্রান্তীয় বাধার উপর নির্ভরশীল। এছাড়া,

যোগ অভ্যাসের ফলে ভেসোডাইলেটেশন হয়, সংকীর্ণ রক্তবাহুগুলি পুনরায় প্রশস্ত হয়, রক্তসংবহন বৃদ্ধি পায়।

৪) শ্বাসতন্ত্র : যোগ-এর অভ্যাসে মূলত শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার সঠিক কৌশল সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হয়। প্রশ্বাস ও নিশ্বাসের সাথে সাথে কোন কোন অঙ্গগুলি অংশগ্রহণ করছে তা ব্যক্তি অনুভব করতে পারে। ব্যক্তির রেসপিরেটরি কোশেটের মান 0.85-0.9 এর মধ্যে থাকে।

৫) রেচনতন্ত্র : অনুশীলন চলাকালীন রেনাল রক্তপ্রবাহ কম হয়, ফলে রেনিন ক্ষরণ হয়, ফলে অ্যানজিওটেনসিন-II নিঃসরণ হয়, অ্যালডস্টেরন ক্ষরণকে দারুণভাবে উদ্দীপিত করে, জল এবং  $Na^+$  আয়নের মূত্র দিয়ে নিঃসরণ কমে যায়, দেহে জলের ভারসাম্য বজায় থাকে এবং এটা জরুরি হয়ে পড়ে, কারণ তখন অনুশীলনের দরুন ঘর্ম নিঃসরণ হতে থাকে।

‘স্ট্রেনাস’ অনুশীলনের সময় মূত্রে অ্যালবুমিনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়, তার কারণ হলো যে তখন গ্লোমেরুলার পরিস্রাবণ তুলনামূলকভাবে বৃদ্ধি পায়।

৬) পরিপাকতন্ত্র : হালকা অনুশীলনে (যেমন-হাঁটা) গ্যাসট্রিক রস ক্ষরণ ভালো হয় এবং পাকস্থলী খুব দ্রুত খালি হয়। এছাড়া কোলেস্টেরলের মাত্রা ঠিক থাকে এবং ফ্যাটের বিপাক ভালো হয়। পাকস্থলি এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের বিচলন ত্বরান্বিত হয়, ফলে পরিপাককারী উৎসেচকের মিশ্রণ ভালো হয়, ফলস্বরূপ পরিপাক সুসম্পন্ন হয়।

৭) অন্তঃক্ষরাতন্ত্র : অনুশীলনের ফলে অ্যান্টিডাইইউরেটিক হরমোনের ক্ষরণ বেড়ে যায়, ডাইইউরেসিস কমিয়ে অতিরিক্ত ঘর্মনিঃসরণ-জনিত (অনুশীলনে তাপমাত্রা বৃদ্ধি পায়) জলের ভারসাম্য রক্ষণ করে। গ্রোথ হরমোন প্রোটিনের বিপাক বৃদ্ধি করে, স্বাভাবিক বৃদ্ধি ত্বরান্বিত হয়। অ্যাডিনোকর্টিকোট্রপিক হরমোন ফ্যাটের ‘মোবিলিটি’ বৃদ্ধি করে এবং শক্তি উৎপাদনে সাহায্য করে।

অনুশীলনের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ ফল হলো এনডরফিনের অতিউৎপাদন। এনডরফিন মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ থেকে উৎপাদিত হয়। অনুশীলনের ফলে এই হরমোন খাদ্য গ্রহণের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় এবং ব্যথা-বেদনা কম করে। এই হরমোনের দরুন দেহের প্রশান্তি আসে।

কার্টিসলের ক্ষরণ বেড়ে যায়, ফলে ফ্যাট এবং প্রোটিনের বিপাক ভালো হয়, মুক্ত ফ্যাটিঅ্যাসিডের ব্যবহার বাড়ে, স্ট্রেস/উদ্বেগ দূরীভূত হয়, অনুশীলনকালে গ্লুকাগন বাড়ে এবং ইনসুলিন ক্ষরণ কম হয়। কেননা, অনুশীলনকালে গ্লুকোজেনেসিস (কোষে গ্লুকোজ পৌঁছানো) জরুরি হয়ে পড়ে।

৮) অনাক্রম্যতন্ত্র : অনুশীলনের দরুন দেহের বিভিন্ন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। দেখা গেছে WBC কাউন্ট বৃদ্ধি পায় এবং অ্যালার্জিকজনিত সমস্যা দূরীভূত হয়।

মন্তব্য : মহর্ষি পতঞ্জলির কথা স্মরণে রেখে একথা বলতে পারি, সঠিক দেহভঙ্গি, শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ (অনুভব করে) এবং সর্বকর্মের বাহ্যিক উদ্দীপনা থেকে নিজেকে মুক্ত রেখে, মনসংযোগ বাড়ানো এবং চিত্তশুদ্ধি ও পরিণামে প্রশান্তি পাওয়ার অনুশীলনই হলো ‘যোগ’। আসুন ‘Prevention is Better than Cure’-এই আগুবাঁকটি মনে রেখে প্রতিটি অঙ্গের ওপর প্রভাব অনুভব করে সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করে যোগাসন করি। □



## ভক্তির পথ ধরে

লোকনাথ চক্রবর্তী

“শ্রীভগবানের যেকোনো একটি নামকে আশ্রয় করতে পারলে সমষ্টির প্রতি ভালবাসা আপনা-আপনি আসে। তখন চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের প্রতি প্রেম হয়। বিশ্বপ্রেম। জগতের যত আকর্ষণ, ভালবাসা-সবের বীজ সেই তিনি।”

আচার্য শঙ্কর বলেছেন: “মোক্ষকারণসামগ্র্যং ভক্তিরেব গরীয়সী।” কারণ, সঠিক ভক্তির উদয় হলে আর ‘আমার তোমার’ থাকে না, আপন-পর থাকে না। উপনিষদও ভক্তির অনেক প্রশংসা করেছেন। ‘শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবৈহি’। আর ভক্তির প্রাথমিক পরিচয় হলো সেবা। যাক্ষ মনে করেন, সেবা ভক্তিরূপ। প্রেমপূর্বক সেবা। আগে পরে মাঝে ভালবাসায় ওতপ্রোত সেবা। শ্রীভগবানের নাম করা বা শোনাও ভক্তি-যা বস্তুত ঈশ্বরের প্রতি নির্বিশেষে উপাধিবর্জিত প্রেম। নারদ বলেছেন, ভগবানের চরণে সমস্ত কর্ম সমর্পণ আর তাঁকে ভুলে গিয়ে যে পরম ব্যাকুলতা আসে তা-ই ভক্তি। শ্রীরামকৃষ্ণ এই অবস্থাকে নির্দেশ করে বলেছেন: “ব্যাকুলতা হলেই অরণ উদয় হলো।... ব্যাকুল হয়ে তাঁকে ডাকা চাই।”

ঐকান্তিকী ঈশ্বরানুরক্তি নিজের মহিমায় ভক্তের মন থেকে এই সংসার তুলে নেয়, ভক্তের চেতনা তখন ঈশ্বরময় হয়ে ওঠে। মুহূর্তের বিরহও অসহ্য মনে হয়। এই ঈশ্বর-বিষয়িণী পরানুরক্তিই হলো ভক্তি। প্রভুর চরণে নিজের ‘আমি’টাকে একীভূত করে ফেলা। এই প্রেম ঠিক কী? তা ‘কহনে না যায়’। শুধু অনুভবেই তাঁর ছোঁয়া টের পাওয়া যায়। তবু নারদ একটু বলার চেষ্টা করেছেন-প্রেম হচ্ছে সচ্চিদানন্দ, শুদ্ধ, কামনারহিত, পলে অনুপলে তা শুধু বেড়েই যায়! সচ্চিদানন্দস্বরূপ এই ‘প্রেমের মূর্ত বিগ্রহ’ বলে স্বামীজী ঠাকুরের পরিচয় দিয়েছিলেন। আর ঠাকুর প্রেমের পরিচয় দিয়ে বলেছিলেন: “সাধনা করতে করতে একটি প্রেমের শরীর হয়-তার প্রেমের চক্ষু, প্রেমের কর্ণ, সেই চক্ষে তাঁকে দেখে, সেই কর্ণে তাঁর বাণী শোনা যায়। আবার প্রেমের লিঙ্গ যোনি হয়।” এই কথা শুনে মহেন্দ্রনাথ গুপ্ত হেসে ফেলেলেও ঠাকুরের কোনো ভাবান্তর হলো না, তিনি বলে চলেন: “এই প্রেমের শরীরে আত্মার সহিত রমণ হয়।... ঈশ্বরের প্রতি খুব ভালবাসা না এলে হয় না।... ‘তিনিই আমি’ এইটি বোধ হয়।... গোপীরা প্রেমোন্মত্ত হয়ে বলতে লাগল, ‘আমিই কৃষ্ণ’। তাঁকে রাতদিন চিন্তা করলে তাঁকে চারিদিকে দেখা যায়....।” স্বামীজী ঠাকুরের প্রেমের উল্লেখ করে বলেছেন: “আমি ঐ ব্রাহ্মণ-পূজারীকে অন্তর দিয়ে ভালবাসি। সুতরাং তিনি যা ভালবাসেন, যাকে তিনি মান্য করেন-আমিও তাই ভালবাসি, তাঁকে আমিও মান্য করি।” শ্রীরামকৃষ্ণের অন্তরঙ্গ পার্শ্বদেদের প্রতি তাই তাঁর ছিল

গভীর অনুরাগ। সেই সূত্রে তিনি মনে করিয়ে দিয়েছেন-লোকে বলে, আমাকে ভালবাসলে আমার কুকুরটিকেও ভালবেসো।

### ভক্তি: শাস্ত্রে ও কথামতে

এই ভালবাসাকেই নারদ, শাঙিল্য ‘ভক্তি’ বলেছেন। নারদের মত হলো-ঈশ্বরের প্রতি পরম প্রেমভাব হচ্ছে ভক্তি। আর শাঙিল্য মনে করেন, শ্রীভগবানে যার পরে আর নেই এমন অনুরক্তিই ভক্তি। এর আরো পরিচয় দিয়ে শাস্ত্রকার বলেছেন- একেই বলে রাগানুগা ভক্তি, অহৈতুকী ভক্তি, মুখ্যা ভক্তি। ইষ্টে বা যা চাই তাতে যে স্বরসপূর্ণ পরম আবিষ্টতা অর্থাৎ নিজের হৃদয়ের রসপূর্ণ খুব গাঢ় আবেগ বা রাগ-সেই রাগময়ী ভক্তি। এই ভক্তির উদয় হলে স্বতাই মন ভগবানের জন্য ব্যাকুল হয়। তেমনি ভগবান ছাড়া অন্য অভিলাষশূন্য অনুরাগ হলো অহৈতুকী। এই ভক্তি হলে মন আর ‘এই দাও, সেই দাও’ বলে না। ‘চাই চাই’, ‘খাই খাই’ করে না। একইভাবে মন যখন ভগবানে সমর্পিত, তখন আমাদের চেতনা চৈতন্য করে আবির্ভূত হয় অহৈতুকী ভক্তি। রামপ্রসাদ এই ভূমিকে নির্দেশ করেই বলেছেন-সকলের মূল ভক্তি; মুক্তি তার দাসী। এই ভক্তি হলে যেমন কিছু দাও বলি না, তেমনি কোনো কৃতজ্ঞতাও সামনে আসে না। কারণ প্রেমের ঘনীভূত বিগ্রহ পুরুষোত্তম, তিনি আমাকে এই এত সুখ দিয়েছেন, এত উপকরণ দিয়েছেন তাই তাঁকে আমি ভক্তি করি কিংবা এত সব দিয়েছেন বলে কৃতজ্ঞতা বোধ করি-মনে এমন কোনো তরঙ্গই তখন ওঠে না। আগে কী পেয়েছিলাম পরে কী পাব?-এই চিন্তাও থাকে না। কথা হলো, পেয়েছি পাব-এসব থাকলে ভক্তি অহৈতুকী হয় না। এই ভূমিতে-ভালবাসি তাই বাসি, কেন বাসি জানি না! ভগবান ভালবাসা, ভগবান সাধনা। একেই বলে মুখ্যা ভক্তি। “আমার স্বভাব এই, তোমা বই আর জানিনে।” এই শ্রেষ্ঠ, এর ওপরে আর হয় না। সার্বভৌম ভট্টাচার্য এই ভক্তির শরণাগতির একটি সুন্দর অনুভব বিনিময় করেছেন-“ন বয়ং কবয়ো ন তর্কিকা/ ন চ বেদান্ত-নিতান্তপারগাঃ।/ ন চ বাদিনিবারকাঃ পরং / কপটাভীর কিশোর-কিঙ্করাঃ ॥”

তবে নিচের তলাতেও কিছু অনুরাগ থাকে। তা আসলে মুখ্যা ভক্তি লাভের এক-একটা সিঁড়ি। তবু এই প্রতি স্তরেই কমবেশি ভালবাসা থাকে বলে সেগুলিকে ভক্তিই বলা হয়েছে। উচ্চ অধিকারী ও মন্দ অধিকারী ভেদে ভক্তিকে এজন্য দুটি ধারায় দেখা হয়েছে-১) মুখ্যা; তা দু’রকম-রাগাত্মিকা ও অহৈতুকী। আর ২) গোপী; তারও দুটি ভাগ-বৈধী ও হৈতুকী। যতদিন ভাবের উদয় না হয়, ততদিন বৈধী ভক্তিই পথ। এতে শাস্ত্র এবং অনুকূল তর্ক থাকে। এই জীবন ও চেতনচর্যা থেকে আসে ভাব, তখন ‘রাগ’ হয়। এর পরে আসে রাগাত্মিকা ভক্তি। তাই মহাজনরা বলেছেন-ক্রমাগত শাস্ত্র অধ্যয়ন, শ্রবণ ও শ্রীভগবানের স্বরূপ-প্রতিপাদক অনুকূল-প্রতিকূল



বিচার করতে হয়। তাহলে তাঁর বিষয়ে মতি হয়, তাঁতে ভাব হয়। তাঁর জন্য প্রাণ ‘আঁকুপাঁকু’ করে। এই প্রাণের টানেই রাগাত্মিকা ভক্তি এসে মনটাকে আর মন থাকতে দেয় না। শ্রীভগবানের নাম অখণ্ড শুধু শুনলে, জপ করলে, কীর্তন করলে বা অন্য কেউ করলে আনন্দিত হতে পারলেই কেবলা ফতে!

শ্রীশ্রীঠাকুরকে দর্শন করে তাঁর লীলাপার্ষদ স্বামী সারদানন্দজী বলেছেন: “...আমার চক্ষু সেই উজ্জ্বল প্রভায় বলসিয়া গিয়াছে এবং মন তাঁহার প্রেমে চিরকালের মতো মগ্ন হইয়াছে, ফিরাইবার চেষ্টা করিলেও ফিরে না, বুঝাইলেও বুঝে না...” আর শ্রীরামকৃষ্ণ তাঁর দিব্যলীলায় ভক্তির সুতোয় সব মত-পথকে সমন্বিত করে পূর্ণ জ্ঞানের স্বরূপ উন্মোচন করেছেন। একটা সাধারণ ধারণা হলো, ভক্তি বুঝি বৈষ্ণবদেরই পরম পুরুষার্থ। কিন্তু ঠাকুর এবার সেই ধারণার সত্যস্বরূপও সঞ্চারিত করেছেন ধর্মসংস্থাপনের প্রয়োজনে।

আমরা লক্ষ্য করি, যে-পরিবারে তাঁর আবির্ভাব, সেখানে রঘুবীরের নিত্যসেবা। ভৈরবীও অন্তরে ছিলেন বৈষ্ণবী। শ্রীরামকৃষ্ণের ইষ্ট ছিলেন রঘুবীর। বৈষ্ণবরা বলেন, গভীর ভালবাসার পুষ্টিসাধন করে প্রথমে চিত্ত শুদ্ধ করতে হয়, তারপর ঈশ্বরদর্শন ও তাঁর প্রেমে ডগমগ হয়ে থাকা। তখন জ্ঞানীর মতো ‘আমি’র দেখা নেই, হবেও না; ‘দাস আমি’ হয়ে প্রেমে সেবায় শরণাগতিতে আনন্দসাগরে ডুবে যাওয়া। ভক্তিপথের পথিক এই পরাভক্তির খুব সমাদর করে। কবীর এই ভক্তি-প্রেমের অদ্বৈত ভূমির কথা মনে করিয়ে দিয়েছেন—“প্রেম কী গলি অতি সাগরী দোনো কো জগহু নেহি।” প্রেমের পথ বড়ই সরল, দুইয়ের ঠাই এখানে নেই!

কথা হলো, সকলের অন্তরে ভালবাসার উৎস আছে। সাধনায় চিত্ত শুদ্ধ হলে প্রেমের সেই উৎসমুখটা খুলে যায়। বহির্মুখ ইন্দ্রিয়ের বিষয় থেকে মন ঘুরে গিয়ে অন্তর্মুখ হয়ে প্রেমের ধারায় ভগবানের দিকে বয়ে যায়। তবে যারা প্রাথমিক অবস্থায় আছি, মন থেকে চাওয়া-পাওয়া যায়নি—তাদের উপায় হলো প্রথমে সোপানরূপ গৌণী ভক্তি। এই অবস্থায় বিধিমতো পূজা, নাম, জপ, শৌচ, সদাচার, উপাসনা—সবই থাকবে। এতে যদি নিষ্ঠা না আনতে পারি তাহলে তার পরের সিঁড়ি অর্থাৎ চিত্তশুদ্ধি হবে না। শুদ্ধ চিত্ত না হলে তাঁকে হৃদি-কমলাসনে বরণ, পূজন করব কী করে? কাউকে বরণ করতে হলে তাকে তো আগে নাগালে পেতে হয়, তাই ভালবেসে সাকার সাধক তাঁর প্রভুকে প্রথমে কিছুটা আমাদেরই মতো করে চেতনায় ধরেন। এখন তাঁর একটি অবয়ব আছে, যা অনেকটা আমাদেরই মতো হলেও সবটা এক নয়। তাঁর কাছে এমন অনেক কিছু আছে, যা অন্য কোথাও অন্য কারো কাছেই নেই! এবার তাঁকে ভালবাসার পালা। তিনি আমাদের চেতনায় দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য, মধুর ও শান্ত রস দিয়েছেন। ভাব দিয়েছেন। সেটা সংসারে দিয়ে আমরা বাঁধা পড়ি। দুঃখ নিত্য সাথী হয়। হাত-পা ছড়িয়ে কাঁদি। আর যখন ঐ রস, ভাব শ্রীভগবানে সমর্পণের সৌভাগ্য ঘটে তখনি প্রেম লাভ হয়। আসে সার্থকতা। তখন আর জগতের এখানে-ওখানে বাবা, মা, বন্ধু, সন্তান, স্বামী কিংবা ‘আমি’তে আনন্দ হাতড়াতে হয় না। তিনিই সব হয়ে ধরা দেন, কাছে আসেন, আত্মসাৎ করে নেন।

তিনি আমাদের ‘আমি’ সেজে আছেন। ভালবাসছেন, ভালবাসা নিচ্ছেন—এই অনুভবে স্থির হওয়া তো আর মুখের কথা নয়, তাই দেখা যায়, সাধারণ ব্যক্তি স্থূল বিভূতি বা সূক্ষ্ম মানস বিভূতির টানেই একরকম অতি স্থূল ভক্তি-বিশ্বাসে নির্ভর করে ভিখারির মতো হাত পাতে।

স্বভাবে স্বরূপ তো দূরের কথা, সন্তানও হতে পারে না। এর এক ধাপ ওপরে থাকা মানুষ ভগবানের কৃপায় একটু সূক্ষ্মদৃষ্টি লাভ করে। এঁদের ইচ্ছে হয়—প্রভুর পরিকর হয়ে গোলোকে থাকব, আর সামান্য উন্নত হলে ভাবে-সমাধিস্থ হয়ে দুঃখের সীমা পেরিয়ে যাব। এইসব চাওয়ার পিছনে কিন্তু ‘আমি ভাল থাকব’—এই ইচ্ছাটা লুকিয়ে থাকে। এই সকাম ভক্তি আমাদের সত্যের দোরগোড়ায় নিয়ে যেতে পারে না। কারণ, স্বার্থপরতা চিরকাল ভয়ই প্রসব করে। ভয় মানুষকে দুর্বলতর করে তোলে। শ্রীরামকৃষ্ণ তাই তাঁর সন্তানদের সাধনপথে বিভূতির প্রকাশ দেখলেই তাদের বিশেষভাবে আগলে রাখতেন। বলতেন: “কলিতে নারদীয় ভক্তি।”

এই নারদীয় ভক্তির আরেকটা পরিচয় হলো জ্ঞানমিশ্রা ভক্তি। এই মতে সেব্যের বিষয়ে সেবকের জ্ঞান থাকে—“ন তত্রাপি মাহাত্ম্যজ্ঞান-বিস্মৃত্য-পবাদঃ।” উদাহরণ হলেন গোপীরা আর স্বয়ং শ্রীরামকৃষ্ণ। গোপীরা ভালভাবেই জানতেন যে, শ্রীকৃষ্ণ আসলে পুরুষোত্তম, শুধু যশোদা-দুলাল নন। সবার ‘আমি’। শ্রীশ্রীঠাকুর এই ভূমি প্রসঙ্গে বলেছেন: “জ্ঞানমিশ্রা ভক্তি। যেমন, কৃষ্ণই সব হয়েছেন। তিনিই পরব্রহ্ম, তিনিই রাম, তিনিই শিব, তিনিই শক্তি।... কিরকম জানো? যেমন বাড়ির বউ! দেওর, ভাস্কর, শ্বশুর, স্বামী—সকলকে সেবা করে... কিন্তু এক স্বামীর সঙ্গেই অন্য রকম সম্বন্ধ।” তিনি আরো বলেছেন: “না জানলে ভক্তি কাকে করবি? (মাস্টারকে দেখাইয়া সহাস্যে একে যদি না জানিস, কেমন করে একে ভক্তি করবি?... জ্ঞান-ভক্তি-বিচার করা ভক্তি।”

ভক্তির আরেক প্রকার আছে—শুদ্ধাভক্তি। শুধু ভালবাসা, আর কিছু নেই। যাকে ভালবাসি তাকে ভাল না বেসে থাকতে পারি না। এটাই অহৈতুকী। শ্রীশ্রীঠাকুর ছোট নরেনকে প্রশ্ন করছেন: “আচ্ছা তুই কি ভালবাসিস?—জ্ঞান না ভক্তি?” তিনি বললেন: ‘শুধু ভক্তি।’ ঠাকুর বললেন: “‘শুধু ভক্তি চাই’—এর অবশ্য মানে আছে। আপনা-আপনি ভক্তি আসা সংস্কার না থাকলে হয় না। এইটি প্রেমাভক্তির লক্ষণ।” প্রেমের পথে কেউ যদি পরমানন্দের বিন্দুও আনন্দন করে, তার তখন অন্য কোনো চাওয়া থাকে না। ঐ অবস্থায় তাকে যদি প্রশ্ন করা হয়—ভগবানকে কেন ভালবাস? বলতে পারবে না।

মনে রাখতে হবে, হৈতুকী ভক্তি, বৈধী ভক্তি, অহৈতুকী ভক্তি—সবই আসলে রাগাত্মিকা ভক্তিলাভের উপায়। গৌণীভক্তি গুণের প্রেক্ষিতে তিনরকম—সাত্ত্বিকী, রাজসী ও তামসী। আর স্বভাবে দিক থেকেও তিনরকম—আর্ত, জিজ্ঞাসু ও অর্থাধী। বিপদে পড়ে তাঁকে ডাকে আর্ত। কিছুটা জানে কিছুটা জানে না আর দরকারি বলে বোধ আছে, শুধু জানতে চায়; হৃদয়ে কিন্তু প্রেমের ভাব নেই, তবু যুক্ত আছে বলেই সে জিজ্ঞাসু ভক্তের মর্যাদা পায়। মনে নানা চাওয়া নিয়ে ভগবানকে ডাকে অর্থাধী—এদের প্রশংসা



নেই। তবে এই যোগ বা সংযুক্তিই একদিন এদের অধিকারী করে তোলে! কখন তাঁকে ভালবেসেছি বুঝতেও পারে না। এই হলো চেতনাকে যেকোনোভাবে তাঁতে সন্নিবিষ্ট করার ফল। ধ্রুব রাজ্য চেয়ে ডেকেছিলেন, ভগবান নিজেকে দিয়ে তাঁর সব চাওয়ার অবসান করে দিয়েছিলেন। মহাপ্রভু সনাতনকে বলেছিলেন : সৎসঙ্গ, কৃষ্ণসেবা, ভাগবত, নাম, ব্রজবাস—এই পঞ্চ সাধন-প্রধান। এই পঞ্চ-মধ্যে এক স্বল্প যদি হয়, সুবুদ্ধি জনের হয় কৃষ্ণপ্রেমোদয়। আর রূপগোস্বামীর ভক্তিরসামৃতসিঙ্কতেও এর প্রতিধ্বনি রয়েছে।

### ভক্তি: পথ ও প্রাপ্তি

প্রশ্ন হয়, এত ভালবাসার দরকারটা কী? স্বামীজী বলেছেন—আনন্দলাভ। ভগবচ্চিন্তায় এই আনন্দ আসে সত্তা জুড়ে, তারপর আর আলাদা করে সত্তারও কোনো অস্তিত্ব থাকে না! এই ‘তদীয়তা’ লাভ হলে তখন যাকে ভালবাসি তাঁর সব জিনিসই প্রেমের চোখে অমূল্য বলে বোধ হয়, পবিত্র বলে বোধ হয়। তখন প্রিয়তমের একটুকরো কাপড়কেও সে ভালবাসে! জগৎটা তাঁর, তাই গোটা জগৎকেই ভালবাসে। আবার শেষে সব একাকার, তখন জগৎটা তিনি! যা দেখছি, যা শুনছি, যা জানছি সব সেই ‘এক’-এরই লীলা। সমুদ্রে কত রংবেরঙের ছোট-বড় ঢেউ ওঠে, খেলা করে, আবার সমুদ্রের বুকেই ঘুমিয়ে পড়ে; তারা কি আলাদা? না কি অন্য কিছু? সবই যেমন সমুদ্র, তেমনি এখানকার সবকিছুই তিনি। শ্রীভগবান সব সেজে, বহু হয়ে নিজেকে নিয়ে নিজে খেলা করছেন।

এ তো বুঝি না, ধারণা করতে পারি না। তাই বোঝার জন্য ‘মন্ত্র’কে, শ্রীগুরুদেবকে আশ্রয় করতে হয়। স্বামী বিবেকানন্দ তাই যুগকে উপদেশ করলেন: “আত্মা কেবল অপর এক আত্মা হইতে শক্তি প্রাপ্ত হইতে পারে... যে ব্যক্তির আত্মা হইতে অপর আত্মার শক্তি সঞ্চারিত হয়, তাঁহাকে গুরু বলে এবং যে ব্যক্তির আত্মায় শক্তি সঞ্চারিত হয়, তাঁহাকে শিষ্য বলে।” স্বামীজী জানিয়েছেন, গুরুর নিষ্পাপ হওয়া জরুরি। অশুদ্ধচিত্ত ব্যক্তি কী ধর্ম শেখাবেন? গুরু যেন অর্থ, নাম, ডাক আর কোনো স্বার্থসিদ্ধির জন্য ধর্মশিক্ষা না দেন। সকলের প্রতি শুদ্ধপ্রেমই যেন তাঁর কাজের নিয়ামক হয়। কারণ, আধ্যাত্মিক শক্তি শুদ্ধপ্রেমের মাধ্যমেই সঞ্চারিত হয়। ভগবান প্রেমস্বরূপ—যিনি এটা জানেন তিনিই মানুষকে শিক্ষা দিতে পারেন। মনে রাখতে হবে, ধর্ম কেনা যায় না। শিশুর সরলতা ও বিশ্বাস নিয়ে শ্রীগুরুদেবের সেবা করা দরকার, তাঁর কাছে প্রাণ খুলে দিতে হয়। ‘আমার’ বলে কিছু আগলে রাখতে নেই।

এই সিদ্ধ গুরু ও আচার্যের বাইরে ধর্মসংস্থাপনের জন্য তিনি যখন নিজে আবির্ভূত হন তখন সৃষ্টিটাই মধুময় হয়ে ওঠে। আপামর সকলের হৃদিকমলে বড় ‘ধূম’ লেগে যায়। ঠাকুর বলতেন, যখন অবতার আসেন তখন আধ্যাত্মিক তরঙ্গ জগৎকে ভাসিয়ে নিয়ে যায়।

শ্রীভগবানই গুরুরূপে আমাদের নাগালে এসে ধরা দিয়ে চোখের জল মুছিয়ে দেন। তাঁর শরীরটি পাঞ্চভৌতিক নয়। চিন্ময় উপাদানে তিনি নিজেই নিজেকে সৃজন করেন। প্রেমে গড়া তাঁর মুরতি, প্রেমেতেই তাঁর বসতি। এর অতিরিক্ত তাঁর আরেকটি অক্ষয়

বিগ্রহ আছে, তা হলো ‘মন্ত্র’। এখানে মহামায়ার খেলায় আমাদের যত জানা-জানি সবই নাম আর রূপের গণ্ডিতে আটকে আছে। সেই সীমাতেও যে অসীমেরই আপন সুর অনন্ত আনন্দধারায় প্রবাহিত হচ্ছে—সেই সত্য যাতে আমাদের অনুভবে আসে, তাই পরম করুণায় শ্রীগুরুদেবের আরেকটি লীলাবিগ্রহ হলো মন্ত্র। তা মূল্যধারে মাকে উদ্বোধিত করে সহস্রারে এনে বরণে জগদগুরু সম্মিলন ঘটিয়ে দেন। জন্ম সার্থক হয়।

### ভক্তিদর্শন: ভিতর ও বাহির

স্বামীজীর বলা মন্ত্র প্রসঙ্গের গভীরে গেলে আমরা শাস্ত্রমুখে জানতে পারি—সুসুম্নার মধ্যে আকাশ, নাদ ও তেজোময়ী প্রণবরূপিনী কুণ্ডলিনী আছেন। সেই প্রণব-স্পন্দন থেকে প্রাণবায়ু স্থূল হয়ে স্থূলদেহে থেকে তাকে ধরে রেখেছে। অমৃত বা মর্ত সবই শব্দসম্ভূত, শব্দই স্ফোটের যোগ্যতম-বাচক। এই ‘স্ফোট’ হচ্ছে ওঙ্কারের প্রকৃত বাচ্য। বাচ্য থেকে বাচককে আলাদা করা যায় না, তাই ‘ওঁ’ এবং স্ফোট এক ও অভিন্ন। প্রশ্ন হয়, শব্দের অভিব্যক্তির ক্রমটি কেমন? উত্তর হলো—কেউ যখন কিছু বলতে চান তখন তিনি যে শব্দপ্রয়োগের জন্য ইচ্ছা করেন, তার থেকে প্রযত্ন আসে। তার থেকে মূল্যধারে প্রাণবায়ুর পরিস্পন্দ ঘটে, তার থেকে সমস্ত শব্দের মূল কারণ নিষ্পন্দ সূক্ষ্ম পরা বাক আবির্ভূত হন। মূল্যধার থেকে তিনি যখন নাভিদেহে আসেন তখন সামান্য জ্ঞানরূপা ‘পশ্যন্তী’ হন। হৃদয়ে এসে হন ‘মধ্যমা’। অর্থবিশেষে নিশ্চয়বুদ্ধিযুক্ত মধ্যদেশে থাকেন বলে তাকে তখন ‘মধ্যমা’ বলা হয়। এরপর কণ্ঠ, তালু, ওষ্ঠ—এসব স্থানে বর্ণরূপে প্রকাশিতা হলে নাম হয় ‘বৈখরী’। এর সাহায্যে নিজের কথা অপরকে জানানো যায়। আর এর বিপরীত গমন অর্থাৎ যাওয়া, পাওয়া, জানা হচ্ছে শব্দব্রহ্মের স্থূল, সূক্ষ্ম, সূক্ষ্মতর ও সূক্ষ্মতম পর্ব। আর স্থূল থেকে সূক্ষ্ম পৌছানোই হলো যোগ। স্বামীজী তাই বলেছেন: “যেমন ওঙ্কার অখণ্ড ব্রহ্মবাচক, অন্যান্য মন্ত্রগুলিও সেই পরমপুরুষের খণ্ডভাবগুলির বাচক।” তাই প্রতিটি বর্ণ, প্রতি মন্ত্র তিনি।

শ্রীভগবানের যেকোনো একটি নামকে আশ্রয় করতে পারলে সমষ্টির প্রতি ভালবাসা আপনা-আপনি আসে। তখন চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের প্রতি প্রেম হয়। বিশ্বপ্রেম। জগতের যত আকর্ষণ, ভালবাসা-সবের বীজ সেই তিনি। বিষয়সুখে দুঃখ আছে, পরমসুখে আছে আনন্দ। প্রেম, ভক্তি, ভালবাসা। স্বামীজী মঠের এক গুরুভাইকে বলেছিলেন: “আমায় পরমহংস মহাশয় প্রেম দিয়েছেন।” গুরুভাইয়ের প্রশ্ন ছিল : “তুমি কি তা পেয়েছ?” স্বামীজী বললেন: “তুই কি বুঝবি? তুই Servant Class (ঈশ্বরের সেবকের থাক)।... লে তামাক সাজ।” গুরুভাই: “সাজ-বো-না। (সকলের হাস্য)।” এই প্রেমের জোরে স্বামীজীই পৃথিবীকে জানিয়েছেন : “...জেনেছি জীবনে সত্য সার/ মন্ত্র-তন্ত্র, প্রাণ-নিয়মন, মতামত, দর্শন-বিজ্ঞান,/ ত্যাগ-ভোগ-বুদ্ধির বিভ্রম; ‘প্রেম’ ‘প্রেম’—এই মাত্র ধন।” বিবেকানন্দই অনুভব করেছেন—‘ব্রহ্ম হ’তে কীট, পরমাণু, সর্বভূতে সেই প্রেমময়।’ সঙ্গে জীবপ্রেমের পরামর্শ তো দিয়েছেনই। এটাই পঞ্চম পুরুষার্থ। বিশ্বপ্রেম। এই ভক্তি-প্রেম লাভ হলে ‘আমার তোমার’ চলে গিয়ে অন্তরে অনুরণিত



হয়-বিশ্বের কল্যাণ হোক। বোঝা যায় এখানে আমার অন্তরালে কথা ছিল-আরো আরো বেশি ভালবাসিবার। □

#### তথ্যসূত্র

- ১। বিবেকচূড়ামণিঃ, ৩১
- ২। কৈবল্যোপনিষদ, ২
- ৩। শাণ্ডিল্যভক্তিসূত্র, ১-২
- ৪। নারদীয় ভক্তিসূত্র, ৪, ১৯
- ৫। শ্রীম-কথিত, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১৭, অখণ্ড, পৃ. ২১, ১৯৪, ২৬৪, ৪৮৮, ৭৬০, ১১৬২
- ৬। স্বামী পূর্ণাত্মানন্দ (সম্পাদক), স্মৃতির আলোয় স্বামীজী, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৯০, পৃ.
- ৭। কথামৃত, পৃ. ৬৪
- ৮। “সা তুস্মিন্ পরমপ্রেরুপা”-নারদীয় ভক্তিসূত্র, ২
- ৯। শ্রীভক্তিরসামৃতসিদ্ধিঃ পূর্ববিভাগ, ২য় লহরী, ৯৪৯
- ১০। লাহিড়ী, দুর্গাদাস (সম্পাদিত), বাঙ্গালীর গান, নটবর চক্রবর্তী, কলিকাতা, ১৩১২, পৃ. ২৭৮
- ১১। গোস্বামী, রূপ (সংগৃহীত), পদ্যাবলী, শ্রীরামদেব মিশ্র, বহরমপুর, মুর্শিদাবাদ, ১৩১৮, পৃ. ৭৭
- ১২। শ্রীভক্তিরসামৃতসিদ্ধিঃ পূর্ববিভাগ, ২য় লহরী, ১৩০

১৩। স্বামী প্রভানন্দ, সারদানন্দচরিত, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৬, পৃ. ২২

১৪। নারদীয় ভক্তিসূত্র, ২২

১৫। শ্রীভক্তিরসামৃতসিদ্ধিঃ, দক্ষিণবিভাগ, ১ম লহরী, ৪

১৬। স্বামী বিবেকানন্দ, ভক্তিয়োগ, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৩৬৪, পৃ. ২৪-২৫, ৪১-৪৪

১৭। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা, ২০১৫, ৬ষ্ঠ খণ্ড, পৃ. ২০৯, ২১০

#### সহায়ক গ্রন্থ

১। শাস্ত্রী, জগদীশ (সম্পাদিত), উপনিষদ সংগ্রহ, মোতীলাল বনারসী দাস, দিল্লী, ১৯৮৮

২। চক্রবর্তী, লোকনাথ, ধর্ম পথিক পথিক ধর্ম, শ্রীরামকৃষ্ণ সারদাপীঠ, ঝাড়গ্রাম, মেদিনীপুর, ২০০১

৩। দত্ত, অশ্বিনীকুমার, ভক্তিয়োগ, বানার্জি, দত্ত এন্ড কোং, কলিকাতা, ৯ম সং

৪। দাস, উপেন্দ্রকুমার, ভক্ত কবীর, ওরিয়েন্ট বুক কোম্পানি, কলকাতা, ১৯৫৫

নীচের তালিকায় কিভাবে প্রাচীন উপনিষদগুলিকে বেদের সঙ্গে সংযুক্ত করা যায় তা দেখানো হলো-

উপনিষদের নাম

- (১) ঈশ
- (২) ঐতরেয়
- (৩) কৌষীতকি
- (৪) তৈত্তিরীয়
- (৫) বৃহদারণ্যক
- (৬) ছান্দোগ্য
- (৭) কেন
- (৮) কঠ
- (৯) শ্বেতাস্বতর }
- (১০) মুণ্ডক
- (১১) প্রশ্ন
- (১২) মাণ্ডুক্য

কোন বেদের কোন অংশের সঙ্গে যুক্ত

- গুরু যজুর্বেদের বাজসনেয় সংহিতার অংশ।
- ঋগ্বেদের ঐতরেয় আরণ্যকের অংশ।
- ঋগ্বেদের শাক্তায়ন আরণ্যকের অংশ।
- কৃষ্যজুর্বেদের তৈত্তিরীয় আরণ্যকের অংশ।
- গুরুযজুর্বেদের শতপথ ব্রাহ্মণের অংশ।
- সামবেদের ছান্দোগ্য ব্রাহ্মণের অংশ।
- সামবেদের জৈমিনীয় ব্রাহ্মণের অংশ।
- ঐতিহ্য অনুসারে কৃষ্যজুর্বেদের অন্তর্ভুক্ত।
- ঐতিহ্য অনুসারে অথর্ববেদের অংশ।
- অথর্ববেদের পৈশ্বলাদ শাখার অন্তর্ভুক্ত।
- ঐতিহ্য অনুসারে অথর্ববেদের অংশ।

সুতরাং এদের প্রাচীন বলে গ্রহণ করা যায়। শংকরাচার্য উপরের তালিকায় কৌষীতকি উপনিষদ ছাড়া বাকি এগারখানির উপর ভাস্য লিখেছিলেন।

-উপনিষদ অখণ্ড সংস্করণ, হরফ প্রকাশনী



## রাজযোগ ব্যবহারিক জীবনে

স্বামী সুহিতানন্দ

“ঠাকুর যে-সত্যকে নিজজীবনে উপলব্ধি করলেন, মা প্রয়োগশালাতে তা করে দেখালেন যে, ঠাকুরের তত্ত্বকে জীবনে প্রয়োগ করা যায়। আর স্বামীজী ঠাকুরের ভাবকে বিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান ইত্যাদির ভাষায় প্রতিষ্ঠা করলেন।”

সম্ভবত ১৯৬০ সাল। একদিন প্রেমেশানন্দ মহারাজের পাশে বসে গীতা পাঠ করছিলাম এবং মধ্যে মধ্যে প্রশ্ন করছিলাম। আমি গীতা নিয়ে প্রায়ই নানা প্রশ্ন তুলতাম। তিনি বললেন: “দেখ, গীতাতে মনে হয় শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে পথ দেখিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন, আবার মাঝে-মাঝে দেখছেন অর্জুন ঠিকমতো অনুধাবন করতে পারছেন কিনা। যখন মনে হচ্ছে ঠিকভাবে বলা হলো না, তখন অন্যভাবে একই বিষয়কে বোঝানোর চেষ্টা করছেন—কিছুতেই ছাড়ছেন না, যতক্ষণ না অর্জুনের প্রত্যয় হচ্ছে। আবার দেখ, প্রত্যয় হলেও জবরদস্তি করছেন না—সব শেষে বলছেন, ‘যথেষ্টসি তথা কুরু।’ অর্থাৎ সবকিছু নির্ভর করছে তোমার ইচ্ছাশক্তির ওপর।”

যেভাবে স্কুল-কলেজে পাঠক্রম ধরে পড়ানো হয়, শ্রীকৃষ্ণ তো সেভাবে বলেননি। তিনি আত্মযোগস্থ অবস্থায় বলে গিয়েছেন। শ্রুতিমুখে বহু পরে বিন্যস্ত হয়েছে। আমরা গীতার মধ্যে আঠারোটি অধ্যায় দেখি এবং আঠারোটি যোগ বলা হয়েছে। অর্থাৎ যেকোনো মাধ্যমে ভগবানের সঙ্গে যুক্ত হওয়া সম্ভব। গীতাতে কর্মযোগ আছে, ভক্তিযোগ আছে, জ্ঞানযোগ আছে, রাজযোগের বদলে বলেছেন আত্মসংযমযোগ। এছাড়া প্রায় প্রতিটি অধ্যায়ই সুসম্বদ্ধ ও পূর্ণাঙ্গ। আবার সম্পূর্ণ গীতা ধরলে সংসার, জগৎ, ঈশ্বর, জীবের মনের গঠন, সেই মনকে কীভাবে ঈশ্বরে সংযুক্ত করা যায়—কোন কথা আর বাকি আছে? তাই বলা হয়েছে, সব উপনিষদের সার গীতা। স্বামীজীও বলেছেন, উপনিষদ যেন হাতড়াচ্ছেন, গীতাতে সাজানো বিষয়বস্তু। ঠাকুর তাই বলেছেন: “গীতার কথা। কাটবার জো নাই।”

### গোড়ার কথা

মানুষের মনের গঠনের দিক দিয়ে দেখলে চার রকমের প্রবৃত্তি দেখতে পাই। একরকম মানুষ আছে যারা খুব আবেগপ্রবণ, আরেক দল যুক্তিবাদী। আবার এক দলের প্রবল ঐক্য কিছু হাতেনাতে করার দিকে, ঠিক বিপরীতে আরেক দল আছে যারা অন্তর্মুখী ও আত্মবিশ্লেষণপ্রবণ। এই চার রকম মানুষের জন্য চার রকমের পথ—অধ্যাত্মশাস্ত্রে তাকে বলেছে ‘যোগ’। প্রথম দলের জন্য ভক্তিযোগ, দ্বিতীয় দলের জন্য জ্ঞানযোগ, তৃতীয় দলের জন্য কর্মযোগ আর চতুর্থ দলের জন্য রাজযোগ। তবে একথা মনে করার প্রয়োজন নেই যে, এগুলি পরস্পর নিরপেক্ষ; যেকোনো

একটা যোগের সাধনার মধ্যেই অন্যগুলো লুকিয়ে রয়েছে। বিশেষ করে রাজযোগের প্রয়োজন প্রত্যেকটি যোগেই।

### রাজযোগ গ্রন্থ রচনার ইতিহাস

স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকাতে জিঙাসুদের জন্য ক্লাস নিতেন ১৮৯৫-৯৬ সালে। সেই আলোচনাগুলি একত্রিত আকারে রাজযোগ নামে প্রকাশিত হয়। যোগ-সিরিজের চারটি বই-ই পাশ্চাত্যে স্বামীজীর ক্লাস ও বক্তৃতা অবলম্বনে প্রকাশিত হয়েছিল এবং আজও বহু ক্ষেত্রে ঐগুলি যোগের পাঠ্যবই হিসাবে গণ্য। ‘রাজযোগ’-এর দুটো অংশ—নিউ ইয়র্কে রাজযোগের ওপর স্বামীজী যেসব ক্লাস নিতেন সেগুলো আটটি অধ্যায়ে ভাগ করে তার সঙ্গে স্বামীজীর লেখা একটি প্রস্তাবনা জুড়ে তৈরি হয়েছিল প্রথম ভাগ; দ্বিতীয়টিতে ছিল পতঞ্জলির যোগসূত্রের ভাবানুবাদ ও তার ওপর স্বামীজীর নিজের দেওয়া সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা। সূত্রের অনুবাদে স্বামীজী চেষ্টা করেছিলেন যতটা সম্ভব পারিভাষিক শব্দ ব্যবহার না করে সহজভাবে বলার।

রাজযোগ বইটি প্রকাশের সঙ্গে সঙ্গে অত্যন্ত জনপ্রিয় হয়েছিল, আজও সেটি জনপ্রিয়। দেখা যাচ্ছে, ১৯০৭ পর্যন্ত অর্থাৎ বই প্রকাশ হওয়ার বছর দশেকের মধ্যেই আমেরিকান সংস্করণের নয়টি পুনর্মুদ্রণ হয়েছিল। ১৮৯৭ সালেই আমেরিকার ‘আরিনা’ পত্রিকায় বইটির ‘রিভিউ’ ছাপা হয়। বইটি দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিল সেকালের বিখ্যাত কয়েকজনের, যাঁদের মধ্যে ছিলেন আমেরিকার মনস্তত্ত্ববিজ্ঞানের জনক উইলিয়াম জেমস এবং রাশিয়ার প্রবাদপ্রতিম সাহিত্যিক লিও টলস্টয়। ১৮৯৭ সালে এর প্রথম ভারতীয় সংস্করণ ছাপা হয় মাদ্রাজ থেকে স্বামীজীর শিষ্য আলাসিন্দা পেরুমলের তত্ত্বাবধানে। ১৯০১ সালে বইটির কলকাতায় প্রথম ইংরেজি সংস্করণ ছাপেন স্বামীজীর গুরুভাই ও উদ্বোধন পত্রিকার প্রথম সম্পাদক ত্রিগুণাতীতানন্দজী মাদ্রাজ সংস্করণকে যথাসম্ভব অনুসরণ করে।

স্বামীজী নিজেই তাঁর রাজযোগ বইটির বাংলায় অনুবাদ করাতে আগ্রহী ছিলেন, যা তিনি অন্য কোনো যোগ বিষয়ক বইগুলির ক্ষেত্রে করেননি। স্বামী শুদ্ধানন্দের জবানীতে—“একদিন স্বামীজীর কাছে কেবল আমিই রহিয়াছি, তিনি হঠাৎ আমায় বলিলেন, ‘রাজযোগটা তর্জমা কর না।’ আমার ন্যায় অনুপযুক্ত ব্যক্তিকে এইরূপ আদেশ স্বামীজী কেন করিলেন? বহুদিন পূর্ব হইতেই আমি রাজযোগের অভ্যাস করিবার চেষ্টা করিতাম, ঐ যোগের উপর কিছুদিন এত অনুরাগ হইয়াছিল যে, ভক্তি জ্ঞান বা কর্মযোগকে একরূপ অবজ্ঞার চক্ষেই দেখিতাম। মনে ভাবিতাম, মঠের সাধুরা যোগ-যোগ কিছু জানেন না, সেই জন্যই তাঁহারা যোগসাধনে উৎসাহ দেন না। স্বামীজীর ‘রাজযোগ’ গ্রন্থ পড়িয়া ধারণা হয় যে, স্বামীজী শুধু যে রাজযোগে বিশেষ পটু তাহা নহেন, উক্ত যোগ সম্বন্ধে



আমার যে-সকল ধারণা ছিল, সে-সকল তো তিনি উত্তমরূপেই বুঝাইয়াছেন, তদ্ব্যতীত ভক্তি জ্ঞান প্রভৃতি অন্যান্য যোগের সহিত রাজযোগের সম্বন্ধও অতি সুন্দরভাবে বিবৃত করিয়াছেন। স্বামীজীর প্রতি আমার বিশেষ শ্রদ্ধার ইহা অন্যতম কারণ হইয়াছিল। রাজযোগের অনুবাদ করিলে উক্ত গ্রন্থের উত্তম চর্চা হইবে এবং তাহাতে আমারই আধ্যাত্মিক উন্নতির সহায়তা হইবে, তদুদ্দেশ্যেই কি তিনি আমাকে এই কার্যে প্রবৃত্ত করিলেন? অথবা বঙ্গদেশে যথার্থ রাজযোগের চর্চার অভাব দেখিয়া সর্বসাধারণের ভিতর উক্ত যোগের যথার্থ মর্ম প্রচার করিবার জন্যই তাঁহার বিশেষ আগ্রহ হইয়াছিল? তিনি প্রমদাদাস মিত্রকে লিখিত একখানি পত্রে বলিয়াছেন, ‘বাঙলা দেশে রাজযোগের চর্চার একান্ত অভাব-যাহা আছে, তাহা দমটানা ইত্যাদি বই আর কিছু নয়।’”

বাংলায় স্বামী শুদ্ধানন্দের করা অনুবাদ উদ্বোধন-এ ধারাবাহিকভাবে প্রকাশিত হয়েছিল, পরে বই আকারে বের হয়। স্বামীজীর রাজযোগের বক্তৃতা ছাড়াও ‘সরল রাজযোগ’ বলে আমেরিকাতে একটি ক্লাস-নোট স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা-তে পাওয়া যায়।

#### স্বামী বিবেকানন্দের রাজযোগ

১৯২৩-এ উদ্বোধন কার্যালয় প্রকাশিত ইংরেজি সংস্করণে ভগিনী নিবেদিতা ‘ভূমিকা’য় লিখেছিলেন: “‘Raja Yoga’ from the Oriental point of view, is religion: from the occidental, it is science.”

রাজযোগ বা ‘যোগ’ ভারতের ছয়টি আন্তিক দর্শনের একটি। সাংখ্য ও যোগ একই শ্রেণির দর্শন এবং তাদের নিজস্ব সাম্প্রদায়িক পরম্পরাগত ব্যাখ্যা প্রচলিত আছে। স্বামী বিবেকানন্দ কিন্তু চিরাচরিত সেই ব্যাখ্যা থেকে কখনো কখনো সরে এসেছেন। সারদানন্দজী ১৯২৩-এর সংস্করণে স্বীকার করে নিয়েছিলেন: “In explaining the aphorisms, the Swami as the reader will find, has deviated in some places from the course usually taken by old commentators on Patanjali.” এখানে স্বামীজী তাঁর নিজস্ব অনুভূতির ভিত্তিতেই ব্যাখ্যা করেছেন। যোগশাস্ত্রের সঙ্গে সমন্বিত হয়েছে হঠযোগ, বেদান্ত, তন্ত্র ও অন্যান্য ধারা।

এই প্রসঙ্গে প্রিয়নাথ সিংহের স্মৃতিকথায় একটা গুরুত্বপূর্ণ সংবাদ পাওয়া যায়—“...স্বামীজীর সঙ্গে দেখা করব বলে আমি বাড়ি থেকে বেরুচ্ছি, এমন সময় দুটি বন্ধু এসে উপস্থিত হলেন এবং জানালেন যে, তাঁরাও স্বামীজীর সঙ্গে দেখা করে প্রাণায়ামের বিষয় কিছু জিজ্ঞাসা করতে চান। তাঁদেরকে সঙ্গে নিয়ে কাশীপুরের বাগানে এসে উপস্থিত হয়ে দেখলাম, স্বামীজী হাত মুখ ধুয়ে বাইরে আসছেন।... আমরা যেখানে বসলুম, সেখানে আরো অনেক লোক উপস্থিত ছিলেন।... অন্যান্য লোকের দু-একটি প্রশ্নের উত্তর দিয়ে কথাপ্রসঙ্গে স্বামীজী নিজেই প্রাণায়ামের কথা কইতে লাগলেন। মনোবিজ্ঞান হতেই জড়বিজ্ঞানের উৎপত্তি-বিজ্ঞান সহায়ে প্রথমে তা বুঝিয়ে পরে প্রাণায়াম বস্তুটা কি, বোঝাতে লাগলেন। এর আগে আমরা কয়জনেই তাঁর ‘রাজযোগ’ পুস্তকখানি ভাল করে

পড়েছিলাম। কিন্তু আজ তাঁর কাছে প্রাণায়াম সম্বন্ধে যে-সকল কথা শুনলুম, তাতে মনে হলো যে, তাঁর ভেতরে যা আছে, তার অতি অল্পমাত্রাই সেই পুস্তকে লিপিবদ্ধ হয়েছে।...

“সেদিন আমরা স্বামীজীর কাছে সাড়ে তিনটির সময় উপস্থিত হই। তাঁর প্রাণায়াম-বিষয়ের কথা সাড়ে সাতটা পর্যন্ত চলেছিল। বাইরে এসে সঙ্গিদ্বয় আমায় জিজ্ঞাসা করলেন তাঁদের প্রাণের ভেতরের প্রশ্ন স্বামীজী কেমন করে জানতে পারলেন? আমি কি পূর্বেই তাঁকে এ প্রশ্নগুলি জানিয়েছিলাম?”

#### রাজযোগের মূলকথা

রাজযোগ পৃথিবীতে প্রচলিত অন্যান্য বিজ্ঞানের মতো একটি বিজ্ঞান; এই বিজ্ঞান মনের বিশ্লেষণ। রাজযোগীদের মতে বহির্জগৎ অন্তর্জগতের স্থূলরূপ মাত্র। সর্বত্রই সূক্ষ্ম কারণ ও স্থূল কার্য। পুরুষ ছাড়া আর সবই জড়, তবে বাহ্য জগতের চেয়ে মন সূক্ষ্মতর-শুধু মাত্রার তারতম্য। যে-বিজ্ঞানে প্রাণের স্থূল প্রকাশগুলিকে বাহ্য উপায়ে জয় করার চেষ্টা করা হয়, তা পদার্থ বিজ্ঞান। আর যে-বিজ্ঞানে মনঃশক্তিরূপে প্রাণের বিকাশকে মানসিক উপায়ের দ্বারা নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করা হয়, তাই ‘রাজযোগ’।

জগতের আচার্যগণ যেসমস্ত প্রত্যক্ষ অনুভূতি লাভ করেছেন তা এই যোগের মাধ্যমেই। অতিলৌকিক ঘটনাগুলির ব্যাখ্যা রাজযোগে পাওয়া যায়। রাজযোগ বলে, প্রত্যেক ব্যক্তি সেই অনন্ত শক্তিসমুদ্রের এক-একটি ছোট ছোট প্রণালী। যেমন কৃষক ক্ষেতে জলের প্রয়োজন হলে জলের বাধক ক্ষেতের আল কেটে জলাশয়ের সঙ্গে যোগ করে দেয়, তেমনি মানুষের সমস্ত অভাব ও বাসনা দূর করার শক্তিও তার ভিতরেই রয়েছে, শুধু বাধাগুলি সরিয়ে দিতে হবে—“নিমিত্তপ্রয়োজকং প্রকৃতীনাং বরণভেদস্ত ততঃ ক্ষেত্রিকবৎ।” এর জন্য প্রয়োজন অনলস চেষ্টা বা অভ্যাস আর তীব্র ইচ্ছাশক্তি।

এই সৃষ্টির সমস্ত কিছুকে মোট দু’ভাগে ভাগ করা যায়—পদার্থ আর শক্তি। রাজযোগের ভাষায় ‘আকাশ’ এবং ‘প্রাণ’। প্রাণ আর আকাশ একেবারে ভিন্ন বস্তু নয়, একই সত্তার দু’রকম বহিঃপ্রকাশ। এই দুটি পরস্পর মিলে তৈরি হয় তন্মাত্রা, মহাভূত, বহিরিন্দ্রিয়, অন্তরিন্দ্রিয় এবং এই স্থূল জগৎ। যদি এই প্রাণের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে তাহলে সমস্ত সৃষ্টির ওপর নিয়ন্ত্রণ আসবে। রাজযোগের ভিত্তিই এই।

অন্তরিন্দ্রিয় বা মনের স্তর চারটি। প্রথম-মন বা চিন্তাশক্তি। একে সংযত না করলে এর সমস্ত শক্তি নষ্ট হয়ে যায়; সংযত করলে মনই আবার অদ্ভুত শক্তির আধার হয়ে ওঠে। দ্বিতীয়-বুদ্ধি বা ইচ্ছাশক্তি। তৃতীয়-অহংকার বা ‘অহং’-বুদ্ধি। চতুর্থ-চিত্ত। এটিই হলো মনের সমস্ত বৃত্তির আধার। চিত্ত যেন সমুদ্র, আর বৃত্তিগুলি যেন তরঙ্গ।

এই চিন্তাবৃত্তি-নিরোধের নামই—‘যোগ’। পাতঞ্জল যোগসূত্র-এ প্রথমেই বলা হয়েছে—“যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ।” অর্থাৎ মনে অন্য বৃত্তি উঠতে দেব না। বলতে গেলে, অনেকটা মনকে শূন্য করলাম। তাতে মনের লয় হতে পারে কিন্তু কিছু প্রাপ্তি হবে না। তাই পরের সূত্রে বলা হয়েছে—“তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপং বস্তুত্বানম্” অর্থাৎ



নিজ স্বরূপে থাকবে। আমাদের বুদ্ধিতে স্বরূপ কী বোঝা সম্ভব নয়, তাই আমরা সেখানে আমাদের ইষ্টকে বসাই। কেননা যোগসূত্র-এ আছে—“বীতরাগবিষয়ং বা চিন্তম্” অর্থাৎ এমন চিন্তের ধ্যান কর যার মধ্যে কোনো আসক্তি নেই। তাই আমরা শ্রীরামকৃষ্ণ, বুদ্ধদেব, যিশুখ্রিস্ট, মহম্মদ, শ্রীচৈতন্য, রামানুজ—এই সকল মহাপুরুষকে চিন্তা করি। যদি সাকার সগুণ চিন্তা করতে অসুবিধা হয় তাহলে যেকোনো বস্তুতে মন একাত্ম করা যায়—“যথাভিমতধ্যানাদ্বা” অর্থাৎ যা ভাল লাগে তার চিন্তা কর।

উপায় আরো আছে—“স্বাধ্যায়াদিষ্টদেবতা-সম্প্রয়োগঃ।” স্বাধ্যায় অর্থাৎ ইষ্টমন্ত্র জপ করলেই ইষ্টদেবতার অনুভূতি হবে। শ্রীশ্রীমা বলেছেন: “জপাৎ সিদ্ধিঃ।” অর্থাৎ, যেকোনো বিষয়ে মনের একাত্মতা হলেই সমাধি হতে পারে।

রাজযোগের আটটি প্রধান অঙ্গ রয়েছে, তাই বলে ‘অষ্টাঙ্গযোগ’। প্রথম অঙ্গ—যম। যোগের এই অঙ্গটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এটি সারা জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করবে। এর আবার পাঁচটি সাধনা : (১) অহিংসা—কায়মনোবাক্যে হিংসা না করা। (২) সত্য—মনে, কথায় ও কাজে সত্যনিষ্ঠ হওয়া অর্থাৎ ভাবের ঘরে চুরি না করা। (৩) ব্রহ্মচর্য—সর্বতোভাবে পবিত্র হওয়া। (৪) অস্তেয় (অচৌর্য)—অন্যের জিনিসে লোভ না করা। (৫) অপরিগ্রহ—প্রয়োজনের অতিরিক্ত সংগ্রহ না করা।

দ্বিতীয় অঙ্গটি—নিয়ম। শরীরের যত্ন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, পরিমিত আহার, মনের সম্ভ্রুতি, নিয়মিত সং অভ্যাস, ঈশ্বরের উপাসনা ইত্যাদি। তৃতীয় অঙ্গ—আসন। মেরুদণ্ডের ওপর জোর না দিয়ে স্থির হয়ে আরাম করে যেভাবে বসলে অনেকক্ষণ বসা যায় তার অভ্যাস। চতুর্থ—প্রাণায়াম। প্রাণবায়ুকে আয়ত্ত করার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের সংযম।

এর মধ্যে যম ও নিয়ম সারাজীবন ধরে আমাদের অভ্যাস করতে হবে। এগুলো নৈতিক আদর্শ। আসন ও প্রাণায়াম দরকার একাত্মতা অভ্যাসের সহায়ক হিসাবে। এই একাত্মতা বা ধ্যানই হলো রাজযোগের আসল কথা, যার পরিণতি সমাধি। কিন্তু স্বামীজী সাবধানও করে দিয়েছেন সকলকে: “... সাধনার্থিগণের জন্য কতকগুলি সরল ও বিশেষ উপদেশ দেওয়া হইয়াছে; কিন্তু তাঁহাদের সকলকেই বিশেষ করিয়া সাবধান করিয়া দেওয়া যাইতেছে যে, যোগের কোন কোন সামান্য অঙ্গ ব্যতীত, নিরাপদে যোগশিক্ষা করিতে হইলে গুরুর সাক্ষাৎ সংস্পর্শে থাকা আবশ্যিক।”

আমরা শিশুকাল থেকে শুনে আসছি—ভাল হও, ভাল হও, ভাল হও। কিন্তু কী করে ভাল হব তা কেউ বলে না। এখানে আসে একটি শব্দ—‘প্রত্যাহার’ যা অষ্টাঙ্গমার্গের পঞ্চম অঙ্গ। মনকে বহির্মুখ হতে না দিয়ে অন্তর্মুখ করে কোনো জিনিস বোঝার জন্য বারংবার আলোচনা। আমাদের সবাই বলেন—মনঃসংযম অভ্যাস কর। এটা কি এতই সহজ? মন একটা না একটা বিষয় নিয়ে চিন্তা করবেই। তাই মনকে কখনোই চিন্তামুক্ত করা যাবে না। তবে কী হবে? তার চিন্তার বিষয়কে পরিবর্তন করে দিতে হবে। অর্থাৎ যে-বিষয়ে মন চিন্তা করছিল তার বিষয়টি বদলে দিতে হবে। হয়তো ধ্যান করছিল, বলা হলো—অনেকক্ষণ ধ্যান হয়েছে, এবার পাঠ কর।

কিছুক্ষণ পাঠের পর বলা হলো—এবার প্রভুর জন্য মালা তৈরি কর; কিছুক্ষণ মালাতে মন দেওয়ার পর মনকে বললাম—এবার ভক্তদের প্রসাদ পরিবেশন কর। অর্থাৎ মনকে একস্থানে না রেখে পছন্দমতো কোনো উচ্চ বিষয়ে নিযুক্ত করার নাম প্রত্যাহার।

এতক্ষণ পর্যন্ত বাইরের সঙ্গে লড়াই করে মনকে ধরার চেষ্টা করা গেল। এরপর থেকে কেবলই মনকে নিয়ে কসরত। তাই ষষ্ঠ অঙ্গ—ধারণা। কোনো একটা বিষয়ে মনকে একাত্ম করা।

সপ্তম অঙ্গ—ধ্যান। কোনো এক বিষয়ে অবিচ্ছিন্ন চিন্তা। ইদানীং অনেকে ধ্যান অভ্যাস করে; কিন্তু পূর্ববর্তী সোপান অভ্যাস না করায় কেউ আসুরিক প্রকৃতির হয়, কেউ বা বিকৃতমস্তিষ্ক হয়।

শেষ ও অষ্টম ধাপ—সমাধি। এই সমাধিই হচ্ছে রাজযোগের লক্ষ্য। রাজযোগে বহুপ্রকার সমাধির কথা বলা আছে—বিকল্প, বিচার, আনন্দ, অস্মিতা, সবিকল্প, নির্বিকল্প, সবিচার, নির্বিচার। কথা/মৃত-এর পাতায় পাতায় ভাবসমাধির কথা। ঠাকুরের কাছে সমাধি যেন জলভাত!

আমাদের সাধনপদ্ধতিতে মানসপূজার কথা আছে। মানসপূজার অর্থ হলো মনে মনে বস্তুর কল্পনা করে সেই বস্তু দিয়ে পূজা করা—পাদ্য, অর্ঘ্য, ধূপ, দীপ, নৈবেদ্য এইসব। মানসপূজা নির্বিচার সমাধির প্রক্রিয়া। নির্বিচার সমাধি অনুশীলন করলে কী হয়? “নির্বিচার-বৈশারদোৎখ্যাত্বপ্রসাদঃ” অর্থাৎ সেইসব সাধক অধ্যাত্ম-প্রসাদ লাভ করেন। প্রেমেশানন্দ মহারাজ বলতেন: “ঠাকুরের শিষ্যদের দেখতাম বাইরে থেকে কিছু বোঝা যেত না—একটু সময় কাছে থাকলে বোঝা যেত এঁরা সর্বদা প্রসন্নচিত্ত। এটিকেই বলে অধ্যাত্ম-প্রসাদ।”

স্বামীজী রাজযোগের আলোচনায় বললেন: “যোগীরা বলেন, যে কার্য করিতে সাধারণভাবে অধিক সময় লাগে, কার্যের বেগ বৃদ্ধি করিয়া দিলে তাহাই অতি অল্প সময়ের মধ্যে সম্পন্ন হইতে পারে।... এইরূপে তীব্রসংবেগসম্পন্ন হইলে জীবাত্মা এই জন্মই মুক্তিলাভ করিতে না পারিবে কেন? সকলেই শেষে মুক্তিলাভ করিবে, ইহা আমরা জানি। কিন্তু এতদিন অপেক্ষা করিব কেন?”<sup>২৫</sup>

আমরা মুক্ত হওয়া পর্যন্ত একটু একটু করে এগিয়ে যাওয়ার বদলে প্রকৃতির অনন্ত শক্তিভাণ্ডার থেকে শক্তি গ্রহণ করে ক্ষমতা বৃদ্ধি করে কীভাবে তাড়াতাড়ি লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারি—যোগীরা তার উপায়ও উদ্ভাবন করেছেন। পাতঞ্জল যোগসূত্র-এ কায়ব্যূহের কথা আছে। যোগী শীঘ্র কর্মফল শেষ করার জন্য নির্মাণদেহ করেন, অর্থাৎ এক দেহে তিনি যোগী-যোগমার্গ অবলম্বন করেন; একই সময়ে তিনি অন্য দেহে তীর্থ করছেন এবং সেইসব দেহের কর্মফল মূল চিন্তে সংগৃহীত হচ্ছে। যেমন শঙ্করাচার্য করেছিলেন। আমরা স্বামীজীর মার্গ অবলম্বন করে একসঙ্গে চার-পাঁচটি মনের সমাহার করতে পারি। আমি সাধু, সেইসঙ্গে পূজক, সেইসঙ্গে শিক্ষক, সেইসঙ্গে রোগীর সেবক।

বৃহত্তর রামকৃষ্ণ সংঘের বিশাল কার্যকলাপ এই সূত্রের ওপর নির্ভর করে চলছে। ঠাকুরের সোজা ভাষায় বলা চলে—মোড় ঘুরিয়ে দাও। যদি সজাগভাবে সেবা করি তবে এক দেহেই একই চিন্তে আমরা চার-পাঁচ জন্মের কর্মফলের সমাহার করতে পারি।



স্বামীজী রাজযোগের সঙ্গে কুণ্ডলিনীশক্তির ধারণাটিকে মিলিয়ে দিয়েছেন। মেরুদণ্ডের মূল থেকে মাথা পর্যন্ত যেন একটি সূক্ষ্ম প্রণালী উঠে গেছে। শরীরের কয়েকটি স্থানে এই প্রণালীর কয়েকটি ‘পদ্ম’ বা বিশ্রামস্থান আছে। প্রণালীর তিনটি দ্বার-বাঁদিকে ‘ইড়া’, ডানদিকে ‘পিঙ্গলা’ এবং মধ্যে ‘সুষুম্না’। মেরুদণ্ডের একেবারে নিচে আছে প্রজনন-শক্তিবীজের আধার ‘মূলাধারচক্র’। একটি ত্রিকোণমণ্ডলে একটি ছোট সাপ কুণ্ডলী পাকিয়ে আছে-যোগীরা এই প্রতীকে একে প্রকাশ করেছেন। এই নিদ্রিত সর্পই কুণ্ডলিনী, এর ঘুম ভাঙিয়ে সুষুম্নাপথে মস্তকে সহস্রারে তুলে আনাই হচ্ছে রাজযোগের একমাত্র লক্ষ্য। স্বামীজীর মতে-“... কুণ্ডলিনীকে জাগ্রত করাই দিব্যজ্ঞান-জ্ঞানাতীত অনুভূতি বা আত্মানুভূতি লাভের একমাত্র উপায়। কুণ্ডলিনী জাগরণের অনেক উপায় আছে-কাহারও ভগবৎপ্রেমবলে, কাহারও বা সিদ্ধ মহাপুরুষগণের কৃপায়, কাহারও বা সূক্ষ্ম জ্ঞানবিচার দ্বারা।”

### যোগ-বিঘ্ন ও যোগ-সহায়

একদিন বেলুড় মঠের নিয়মাবলি পাঠ হচ্ছিল। আমি প্রেমেশ মহারাজকে প্রশ্ন করি, স্বামীজী একজায়গায় বলেছেন-জ্ঞান, কর্ম, ভক্তি যেকোনো প্রকার সাধনায় আগ্রহী ব্যক্তি এই সংঘে যোগদান করতে পারবে। আবার বলেছেন-জ্ঞান, কর্ম, ভক্তি ও যোগ চারটিরই সমন্বয় না হলে তার চরিত্র ‘রামকৃষ্ণ মূষায় দ্রুত’ হবে না। প্রশ্ন হলো-এই উভয় প্রকার তাৎপর্যের অর্থ কী? প্রেমেশ মহারাজ বলেন: “প্রথম অংশ হলো চারটি যোগের যেকোনো একটিতে আগ্রহ থাকলেই সে সংঘে আসতে পারে, কিন্তু তাকে বিকশিত হতে হলে চারযোগের সমন্বয় করতে হবে।”

রাজযোগে রয়েছে যোগবিঘ্নের কথা-ব্যাপি, জড়তা, সংশয়, আলস্য, ইন্দ্রিয়পরায়ণতা, হিংসা, ক্রোধ, লোভ ইত্যাদি। কিন্তু যোগের আরেক রকম বিঘ্ন হয়। কর্ম, ভক্তি, জ্ঞান ও রাজযোগ সাধনার পথে যে যে বিপদ হতে পারে সেগুলিও যোগের বিঘ্ন।

যারা শুধু কর্ম নিয়ে থাকে, তাঁরা রজোগুণী। কর্মে সফল হলে দাম্ভিক হতে পারে। অন্যরা যারা সফলভাবে কাজ করতে পারে না, তাদের অবজ্ঞা করে। কর্মে সফলতার আবেগে হিতাহিত জ্ঞানশূন্য হয়ে কাজ শুরু করে।

শুধু ভক্তিযোগ নিয়ে থাকলে হয় ভাবুক, আবেগপ্রবণ, ক্রন্দনপরায়ণ, ভাবাবেগে অন্য দেহের প্রতি আকর্ষণ, এমনকী প্রবল কামবেগ। ভক্তের ভোগের প্রতি প্রবল আকর্ষণ হয়।

যারা জ্ঞানবিচার নিয়ে থাকে তাদের শুধু কচকচি-‘জগৎ ত্রিকাল মে নেহি হ্যায়’; কিন্তু নিজের প্রয়োজন ব্যাপারে অতি সাবধানী। শ্লোক বলে ব্যাখ্যা করে তাক লাগাতে চায়-একপ্রকার জ্ঞানবিলাসীর জীবন।

যারা যোগ নিয়ে থাকে, মন সূক্ষ্ম হওয়ায় ছোট ছোট ব্যাপারে জেদ, মানিয়ে নিতে না পারার প্রবণতা। তাছাড়া কিছু শক্তি এলেই তার খপ্পরে পড়ে লোককে বাজি দেখানো, পরে লোক ঠকানো। হায় হায়! ত্যাগের পথকে ভোগের বাসরশয্যা বানিয়ে তারা নিজেদেরই ঠকায়।

স্বামীজী এইসব দেখেই সমন্বিত যোগসাধনার প্রচলন করলেন। চারটি যোগ একসঙ্গে থাকলে জ্ঞানের বিচার ভক্তির ভাবালুতাকে নিয়ন্ত্রণ করবে। ধ্যানের সময় পরীক্ষা করবে-আমি ইষ্টচিন্তা করছি, না ইষ্টের ভক্তদের চিন্তা করছি? যখন ইষ্ট বা সেবকদের জন্য কাজ করছি তখন বিচার করতে হবে-আমি সমভাবে সকলের প্রতি নির্লিপ্তভাবে আচরণ করতে পারছি কি না? ভক্তির সঙ্গে বাকি তিনটি থাকলে ভক্তিপথে বিপদ কমে যায়।

কর্মের সঙ্গে শাস্ত্রপাঠ ও বিচার থাকলে নিজের দুর্বলতা দেখতে পাওয়া যায়। ভক্তিচর্চা থাকলে ভগবান থেকে কত দূরে চলে গিয়েছি দেখা যায়। সকালে ও সন্ধ্যায় ভগবানে মন বসে কি না পরীক্ষা হয়ে যায়।

যোগাভ্যাসের সঙ্গে শাস্ত্রপাঠ থাকলে যোগাভ্যাসের ঝাঁক লক্ষ্য থেকে দূরে সরিয়ে দিচ্ছে কি না বোঝা যায়। সাকার নিরাকার যেকোনো বিষয়ের প্রতি আগ্রহ বা ভক্তি না থাকলে বেশিদিন টানা যায় না। পরের সেবা না করলে যোগী চূড়ান্ত স্বার্থপর হয়ে যায়।

জ্ঞানীর ধ্যেয় বিষয়ের প্রতি ভক্তি থাকতে হবে, নাহলে পথভ্রষ্ট হবে। যোগ অভ্যাস না করলে, কেবল লোকের সঙ্গে শাস্ত্রচর্চা করলে-লোকমান্য হওয়ার দিকে ঝাঁক হবে। ইষ্টবুদ্ধিতে মানুষের সেবাতে ঠিক বোঝা যায় মনের বা হৃদয়ের বিস্তার হচ্ছে কি না।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি-এই বিধান অনুসারে যারা সাধন করে তারাই রাজযোগী বলে অনেকের ধারণা। যেন ভক্তিযোগ, কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ অভ্যাস করতে হলে এগুলি ছাড়া করা যায়!

যেকোনো সাধক যেকোনো ধর্মের অনুশাসন পালন করুক, সকলকেই এই ধাপগুলি অতিক্রম করতে হবে-সে বৈষ্ণব হোক, বৌদ্ধ হোক, খ্রিস্টান হোক, মুসলমান হোক যাই হোক। অধ্যাত্মমার্গে চলতে হলে সবগুলি সোপান অতিক্রম করতেই হবে। সমন্বিত যোগসাধনের ফলে আমরা আমাদের দেহ-মনের প্রবৃত্তিকে ভালভাবে ব্যবহার করতে পারব। যখন মন স্থির তখন ধ্যান-জপ, যখন অপেক্ষাকৃত চঞ্চল তখন পাঠ-অধ্যয়ন। যদি পাঠও ভাল না লাগে তাহলে ভগবানের সেবা। যদি তাতেও অসুবিধা হয় তখন ভগবানের জন্য কর্ম বা সেবা অথবা অন্যের সেবা। অর্থাৎ প্রতিটি মুহূর্তকে উচ্চ চিন্তায় নিযুক্ত রাখতে হবে।

রামকৃষ্ণ সংঘে স্বামীজী আমাদের এইভাবেই সারাদিন নিযুক্ত করেছেন-যার ফলে ভাবপ্রচার, মহামণ্ডল, দীক্ষিত ভক্ত-অনুরাগিবৃন্দ সমন্বিত যোগচতুষ্টয় অভ্যাস করে নিজ নিজ জীবন উচ্চতর করেছেন; ফলে গোটা পৃথিবীতে একটি নতুন সভ্যতার আবির্ভাব হয়েছে।

রাজযোগেই রয়েছে স্বামীজীর মতাদর্শের চরম কথাটি-“আত্মা মাত্রেই অব্যক্ত ব্রহ্ম।”

“বাহ্য ও অন্তঃপ্রকৃতি বশীভূত করিয়া আত্মার এই ব্রহ্মভাব ব্যক্ত করাই জীবনের চরম লক্ষ্য।”

“কর্ম, উপাসনা, মনঃসংযম অথবা জ্ঞান-ইহাদের মধ্যে এক, একাধিক বা সকল উপায়ের দ্বারা নিজের ব্রহ্মভাব ব্যক্ত কর ও মুক্ত হও।”



“ইহাই ধর্মের পূর্ণাঙ্গ। মতবাদ, অনুষ্ঠান-পদ্ধতি, শাস্ত্র, মন্দির বা অন্য বাহ্য ক্রিয়াকলাপ উহার গৌণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মাত্র।”

### সেবায়োগ: যোগসাধনার পূর্ণতা

স্বামীজী-প্রবর্তিত সেবায়োগের মাধ্যমে আমরা চারটি যোগই অনুশীলন করি। চিন্ময়ানন্দ পুরী (পণ্ডিত রাজেন ঘোষ) সন্ন্যাসগ্রহণের আগে বহুল বেদান্তচর্চা করেছিলেন এবং বেদান্ত সম্বন্ধে বহু গ্রন্থ প্রণয়ন করে বিখ্যাত হয়েছিলেন। তিনি একবার দ্বন্দ্ব পড়েছেন। রামকৃষ্ণ মিশনের সন্ন্যাসীরা বেদান্তমার্গী দর্শনামী সম্প্রদায়ের অনুসরণ করেন—“ব্রহ্ম সত্য জগৎ মিথ্যা”; আবার তার সঙ্গে জগৎকে সত্য মনে করে সাধনারূপে হাসপাতাল, স্কুল, কলেজ চালান! এই দুই আপাতবিরুদ্ধ মেরুর মিলনক্ষেত্র কোথায়? তখন স্বামী প্রেমেশানন্দ হৃষীকেশের স্বর্গশ্রমে একান্তে সাধনভজনে রত। রাজেন ঘোষ এই দ্বন্দ্ব নিয়ে তাঁর কাছে একদিন হঠাৎ উপস্থিত। প্রেমেশ মহারাজ তাঁর প্রশ্ন শুনে বললেন: “আপনি ‘অহং ব্রহ্মাস্মি’ মহাবাক্য মানেন তো? ‘তত্ত্বমসি’ মহাবাক্য স্বীকার করেন তো? আমরা যখন ধ্যান করি তখন ‘অহং ব্রহ্মাস্মি’ অনুসারে ধ্যান করি। কিন্তু যখন সেবা করি তখন ‘তত্ত্বমসি’ প্রয়োগ করি।” রাজেন ঘোষের ভাষাতেই তাঁর জবাব। মনে ধরে গিয়েছে। আনন্দে ধেই ধেই করে নাচছেন আর বলছেন: “আমার এক দ্বন্দ্বের নিরসন করে দিলেন।”

আমরা সাধারণত জানি, শ্রেয় নিতে হলে প্রেয় ত্যাগ করতে হয়, নিঃশ্রেয়স পেতে গেলে অভ্যুদয় ত্যাগ করতে হয়। কিন্তু স্বামীজীর ‘শিবজ্ঞানে জীবসেবা’তে একই সময়ে দুইয়ের অবস্থান সম্ভব। একজন রোগীর সেবা করছে, সেইসঙ্গে ছাত্রকে শিক্ষা দিচ্ছে, আবার সেমিনারে অংশ নিচ্ছে। যদি শিবজ্ঞানে করা হয় তাহলে নিঃশ্রেয়স মার্গ গ্রহণ করা হলো আর যার সেবা হলো তার অভাব দূর হওয়ায় তার অভ্যুদয় হলো।

স্বামীজী ‘জীবই শিব’ মন্ত্রে জগৎকে ঈশ্বর-সাধনার একটি সাধনস্থলে পরিণত করেছেন। তাই আমাদের সংঘে প্রচলিত আছে—ঠাকুর শ্রুতিপ্রস্থান, মা স্মৃতিপ্রস্থান এবং স্বামীজী ন্যায়প্রস্থান। ঠাকুর যে-সত্যকে নিজজীবনে উপলব্ধি করলেন, মা প্রয়োগশালাতে তা করে দেখালেন যে, ঠাকুরের তত্ত্বকে জীবনে প্রয়োগ করা যায়। আর স্বামীজী ঠাকুরের ভাবকে বিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান ইত্যাদির ভাষায় প্রতিষ্ঠা করলেন।

আমরা যদি কথামৃত-এর দিকে লক্ষ্য রাখি তবে মনে হবে, মূল্যধার থেকে সহস্রার পর্যন্ত সাধকের জীবনে কী ঘটতে পারে তার হুবহু বর্ণনা রয়েছে। তাছাড়া জ্ঞান, কর্ম, ভক্তি, যোগ এবং অন্যান্য সাধনমার্গের যেন একটি বিশ্বকোষ।

যখন প্রেমেশ মহারাজের কাছে স্বামীজীর রাজযোগের ক্লাস করতাম, তখন একদিন তিনি প্রসঙ্গক্রমে বললেন: “আমি একটি ভ্রমণকাহিনি লিখতে চাই—গদাধরের ভ্রমণকাহিনি। গদাধর এই ক্ষরে, এই অক্ষরে, এই পুরুষোত্তমে ভ্রমণ করছেন। কখনো সবিকস্লে, কখনো নির্বিকস্লে ঘুরে বেড়াচ্ছেন। কথামৃত-লীলাপ্রসঙ্গে গদাধরের মূল্যধার থেকে সহস্রারে ভ্রমণের বর্ণনা।”

আবার শ্রীশ্রীমায়ের জীবনের ঘটনাবলি পড়লে মনে হয়, তিনি যেন সকল সময়ে “সত্ত্বপুরুষান্য-তাখ্যাতিমাত্রস্য সর্বভাবাধিষ্ঠাতৃত্বং সর্বজ্ঞাতৃত্বং” (পুরুষ ও বুদ্ধির পরস্পর পার্থক্য বিজ্ঞানের ওপর চিন্তাসংযম করলে সব বস্তুর ওপর অধিষ্ঠাতৃত্ব ও সর্বজ্ঞাতৃত্ব লাভ হয়) অবস্থায় থাকতেন। সত্ত্বগুণকে আশ্রয় করে তিনি মাতৃমূর্তিতে জগতের সামনে আদর্শরূপে রেখে গেছেন কীভাবে সংসারে সমাজে থাকতে হবে। শ্রীশ্রীমায়ের জীবনে দ্বৈত, বিশিষ্টাদ্বৈত, অদ্বৈত সাধনার সব ক্রম রয়েছে। তাই তাঁর জীবন হলো যোগের ব্যবহারিক আদর্শ।

মা প্রণব মহামন্ত্র করি উচ্চারণ।

নত হয়ে শিরে ধরি রাতুল চরণ ॥ □

### তথ্যসূত্র

- ১। শ্রীম-কথিত, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১১, অখণ্ড, পৃ. ৭২২
- ২। স্বামী নিরাময়ানন্দ (সংকলক ও সম্পাদক), স্বামী শুদ্ধানন্দ: জীবনী ও রচনা, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৮৫, পৃ. ২২
- ৩। The Complete Works of Sister Nivedita, Advaita Ashrama, Kolkata, 2012, vol. 5, P. 286
- ৪। ‘The Editor’s Preface’, Swami Vivekananda, Raja Yoga, Udbodhan Office, Calcutta, 1923
- ৫। স্বামী পূর্ণাত্মানন্দ (সম্পাদক), স্মৃতির আলোয় স্বামীজী, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৯০, পৃ. ১৩৮-৩৯
- ৬। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৫, ১ম খণ্ড, পৃ. ১৬০, ১৬৪, ১৯৫, ১৯২-১৩, ১৯৩, ২০০, ২৩২, ২৩৫, ২৫৫, ২৫৬, ২৫৯, ২৮৮, ৩০৪, ৩১০

ধ্যায়তো বিষয়ান্ পুংসঃ সঙ্গস্তেষুপজায়তে।

সঙ্গাৎ সঞ্জায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধোহভিজায়তে ॥ গীতা ২/৬২

অনুবাদ : বিষয়ের চিন্তা করতে করতে বিষয়ে আসক্তি জন্মে। আসক্তি থেকে কামনা জন্মে এবং সেই কামনা বাধাপ্রাপ্ত হলে তা থেকে ক্রোধের উদ্ভব হয়।

ক্রোধাদ্ ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ।

স্মৃতিভ্রংশাদ্ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশাৎ প্রণশ্যতি ॥ ৬৩

অনুবাদ : ক্রোধ থেকে মোহের সঞ্চার হয় এবং মোহ থেকে উৎপন্ন হয় স্মৃতিভ্রংশ। স্মৃতিভ্রংশ থেকে বুদ্ধিনাশ ঘটে এবং বুদ্ধিনাশ থেকেই ঘটে বিনাশ।



## কর্মযোগের সাধনা

স্বামী গুরুেশানন্দ

“প্রতিদিনের যে কর্তব্য-কর্ম-সেটি যদি আমরা ভগবানের সেবাবুদ্ধিতে করতে পারি তবে সেই কর্ম আমাদের মুক্তির পথে এগিয়ে দেবে।”

‘যোগ’ শব্দের অর্থ হলো সেই উপায় বা পদ্ধতি, যার দ্বারা আমরা ঈশ্বরকে জানতে পারি। সনাতন বৈদিক ধর্মে ভগবানকে জানার জন্য বহু পথ বা উপায় নির্দেশ করা হয়েছে। প্রতিটি পথকেই এক-একটি যোগ বলা হয়। কর্মযোগ এই পথগুলির মধ্যে একটি। এটি এমন এক পথ, যার দ্বারা শাস্ত্র এবং মহাপুরুষগণের শেখানো পদ্ধতিতে, আমাদের প্রতিদিনের করণীয় কাজের মাধ্যমেই ঈশ্বরকে লাভ করতে পারি।

“জীবনের উদ্দেশ্য ঈশ্বরলাভ”—এটি ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণের নিজের মুখের কথা। যিনি এই জীব ও জগৎ সৃষ্টি করেছেন, তিনিই এই জগতের রহস্য সবথেকে ভাল জানেন। তিনিই ঠিক ঠিক জানেন, জীবনের উদ্দেশ্য কী। সে-কারণে তাঁর দেখিয়ে দেওয়া এই লক্ষ্যে পৌঁছানোই আমাদের জীবনের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত। কর্মযোগের পথে এই পরম উদ্দেশ্যে এগুনের মানুষ কীভাবে এগুতে পারে তা আমরা বুঝতে চেষ্টা করব।

### পূজাবুদ্ধিতে কর্ম

‘যৎ করোমি জগন্নাথস্তদেব তব পূজনম্’ অর্থাৎ হে জগন্নাথ, আমি যে-কাজই করি তা তোমারই আরাধনা—এটিই একজন কর্মযোগীর অন্তরের আকাঙ্ক্ষা। কর্মের শক্তি অতি প্রবল। শুভ বা অশুভ যে-কর্মই করি তার ফল আমাদের ভোগ করতেই হয়। কর্মফল কেউ এড়িয়ে যেতে পারে না। স্বামীজী ‘সন্ন্যাসীর গীতি’তে বলেছেন: “শুভ কর্মে-শুভ, মন্দে-মন্দ ফল,/ এ নিয়ম রোধে নাহি কারো বল।” কিন্তু এই প্রবল শক্তিমান কর্মকে যদি সঠিকভাবে সম্পাদন করতে পারি, তবে আমরা কর্মের বন্ধন থেকে মুক্ত হতে পারব।

সকাল থেকে রাত্রি পর্যন্ত আমরা যত কাজ করি, সেই সকল কাজ যদি ভগবানের পূজাবুদ্ধিতে করতে পারি, তাহলে যে-কর্ম আমাদের বন্ধনের কারণ হতো, তা হয়ে উঠবে মুক্তির সোপান। শ্রীকৃষ্ণ গীতায় অর্জুনকে বলেছেন—যদি যজ্ঞের জন্য অর্থাৎ ভগবানের পূজার জন্য কর্ম করা হয়, তাহলে সেই কর্ম আর বন্ধনের কারণ হয় না। কিন্তু যদি তা ভগবানের জন্য না হয়ে সামান্য জাগতিক কারণে করা হয়, তবে তা বন্ধনের কারণ হয়। আগুনের মধ্যে একটি সুগন্ধি ফুল ফেলে দিলে ফুল তার নিজের রূপ-গুণ হারিয়ে ভস্মে পরিণত হয়। একইভাবে দুর্গন্ধযুক্ত বস্তু আগুনের মধ্যে ফেলে দিলে সেটিও নিজের রূপ-গুণ, দুর্গন্ধ হারিয়ে ভস্মে পরিণত হবে। ঠিক তেমনি—আমরা যা কর্ম করি তা যদি

ভগবানের পাদপদ্মে সমর্পণ করতে পারি, তাহলে শুভ বা অশুভ সকল কর্ম ভস্মীভূত হয়ে যাবে। ঈশ্বরে নিবেদিত কর্ম আমাদের আর বন্ধনকারক হয় না।

সরল মনে, আন্তরিকভাবে আমরা সব কর্মের শেষে যদি বলতে পারি—হে ভগবান, আমি যা যা কর্ম আজ করেছি, তুমি দয়া করে গ্রহণ কর, তবে তিনি আমাদের আন্তরিক প্রার্থনা শুনে সেই সকল কর্ম অবশ্যই পূজারূপে গ্রহণ করবেন। সারাদিনের কাজের মধ্যে বারবার মনে মনে বলার চেষ্টা করতে হবে—এ সংসার তোমার, এসকল কাজও তোমার। প্রতিটি কাজের শেষেও মনে মনে বলার চেষ্টা করতে হবে—ঠাকুর, এই কর্ম তোমার, তুমি গ্রহণ কর। এভাবে প্রতিদিন চেষ্টা করতে করতে কাজে পূজাবুদ্ধি দৃঢ় হয়ে যাবে। পূজাবুদ্ধিতে কর্মের চেষ্টা করাই কর্মযোগের সাধনা। গীতায় অর্জুনকে ভগবান বলছেন : “তুমি যা কর্ম করছ, যা আহা করছ, যা হোম করছ, যা দান করছ, যা তপস্যা করছ—সব আমায় সমর্পণ কর।”<sup>৩</sup> এই উপদেশটি হৃদয়ে ধারণ করে প্রতিদিন চেষ্টা করতে হবে নিত্যদিনের সমস্ত কর্ম ভগবানকে সমর্পণ করার। সাধক কবি বলেছেন: “শয়নে প্রণাম জ্ঞান, নিদ্রায় কর মাকে ধ্যান;/ নগর ফের মনে কর প্রদক্ষিণ শ্যামা মারে ॥”

এই সাধনা একদিনের নয়। ধৈর্যের সঙ্গে প্রতিদিন চেষ্টা করে যেতে হবে। আমাদের সামর্থ্য কতখানি তা জগন্নাথ জানেন। তবে এই সাধনার আন্তরিক চেষ্টা যদি আমরা করি, তাহলে মা আমাদের ওপর নিশ্চয়ই তুষ্ট হবেন। তাঁর কৃপায় আমরা সাধনার সিদ্ধিস্বরূপ অহংকারশূন্য হয়ে তাঁকেই লাভ করব।

### অনাসক্তি ও নিঃস্বার্থ কর্ম

‘পদ্মপত্রম্ ইব অম্বসা’। পদ্মপাতা জলে থাকে, কিন্তু জল পদ্মপাতার মধ্যে থাকে না। ঠিক একইভাবে যখন আমরা কর্মের মধ্যে থেকেও তাতে অনাসক্ত থাকতে পারি, তখন আমাদের প্রতিদিনের কর্মই যোগ হয়ে ওঠে। কী এই অনাসক্তি? কর্ম করার পর নিজের জন্য সেই কর্মের ফলপ্রাপ্তির আশা না রাখাই অনাসক্তি। এটিই কর্মযোগের রহস্য। যখন আমরা কোনো কর্মে আসক্ত হব, তা আমাদের মনে শুভ বা অশুভ সংস্কার রেখে যাবে। এই সংস্কার থেকে মুক্ত হতে না পারলে মুক্তিলাভ অসম্ভব। গীতায় ভগবান বলেছেন: ‘যোগস্থঃ কুরু কর্মাগি সঙ্গং ত্যজ্জা ধনঞ্জয়।’ কর্ম যোগস্থ হয়ে এবং সঙ্গ অর্থাৎ আসক্তি ত্যাগ করে করতে হবে। কর্মফল আমাদের সকল বন্ধনের কারণ। জীব যখন শুভ এবং অশুভ সকল কর্মের বন্ধন থেকে মুক্ত হয়, তখন তার সত্যদর্শন ঘটে। স্বামীজী বলছেন : “নিজের জন্য যে কাজ করিবে, তাহার ফল তোমাকে ভোগ করিতে হইবে।... কিন্তু যেকোন কার্যই হউক, তাহা যদি তোমার নিজের জন্য কৃত না হয়, তাহা হইলে উহা তোমার উপর কোন প্রভাব বিস্তার করিতে পারিবে না।” আমরা যতবার অনাসক্ত



হয়ে কর্ম করার চেষ্টা করব, ততবার তা আমাদের শুভ সংস্কারকে বজ্রের মতো বলশালী করে তুলবে এবং অনাসক্ত হয়ে কর্ম করতে সামর্থ্য দেবে—এবিষয়ে কোনো সংশয় নেই।

অনাসক্তি এবং নিঃস্বার্থপরতাই কর্মযোগের প্রাণ। কর্মের জন্যই কর্ম করতে হবে, কোনো ব্যক্তিগত স্বার্থের জন্য নয়। প্রশ্ন আসতে পারে যে, নিঃস্বার্থ কাজ করে কী লাভ হবে? উত্তর হলো—যদি পরম সত্যকে জানা জীবনের উদ্দেশ্য হয় তাহলে নিঃস্বার্থ কর্মই তার উপায়। স্বামীজী বলছেন : “...যদি কেহ কোন স্বার্থপূর্ণ উদ্দেশ্য ছাড়া কাজ করে, সে কি কিছুই লাভ করে না? হ্যাঁ, সে সর্বাপেক্ষা বেশি লাভ করে।... যে ব্যক্তি পাঁচ দিন অথবা পাঁচ মিনিট কোন স্বার্থাভিসন্ধি ব্যতীত ভবিষ্যতের কোন চিন্তা-স্বর্গলাভের আকাঙ্ক্ষা, শাস্তির ভয় অথবা ঐরূপ কোন বিষয় চিন্তা না করিয়া কাজ করিতে পারেন, তাঁহার মধ্যে শক্তিমান মহাপুরুষ হইবার সামর্থ্য আছে।” যখন আমরা নিঃস্বার্থভাবে কাজ করতে চেষ্টা করি, তা আমাদের ‘কাঁচা আমি’ থেকে ‘পাকা আমি’র দিকে নিয়ে যায়। প্রতিটি নিঃস্বার্থ কর্ম আমাদের বন্ধন থেকে মুক্তির দিকে নিয়ে যায়। স্বামীজী বলছেন : “অভিসন্ধিশূন্য হইয়া যেকোন ভাল কাজ করি, তাহা আমাদের পায়ে একটি নূতন শৃঙ্খল সৃষ্টি না করিয়া যে শৃঙ্খলে আমরা বদ্ধ রহিয়াছি, তাহারই একটি শিকলি ভাঙ্গিয়া দেয়।” সুতরাং নিঃস্বার্থ কর্মকে মুক্তির নিশ্চিত পথ জেনে আমাদের স্বার্থশূন্য হওয়ার প্রাণপণ চেষ্টা করতে হবে।

### কর্ম একাগ্রতা

‘তত্র একাগ্রতঃ মনঃ কৃত্বা’। কর্মযোগ সঠিকভাবে করতে গেলে একাগ্রতা থাকা একান্ত প্রয়োজন। একাগ্রত মন মহাশক্তির আধার। যখন আমাদের মন একাগ্রত হয়, শান্ত হয়—একমাত্র তখন মনের পিছনে যে-আত্মা রয়েছেন তাঁর সন্ধান আমরা পেতে পারি। যেকোনো যোগের ক্ষেত্রেই মনের একাগ্রতা ছাড়া কার্যসিদ্ধি হয় না। একাগ্রত মনে কর্ম করলে সেই কর্ম ধ্যান, জপ বা পূজার মতোই আমাদের ঈশ্বরের দিকে এগিয়ে দেবে।

একটি উপাখ্যানের মধ্য দিয়ে এই বিষয়টি বুঝতে চেষ্টা করতে পারি। একজন বৌদ্ধ সন্ন্যাসীকে আলাদা করে ধ্যান বা বিশেষ কোনো বাহ্য তপস্যা করতে কেউ দেখতে পেত না। একদিন এক ব্যক্তি তাঁকে জিজ্ঞাসা করলেন : “আপনি তো কিছুই তপস্যা করেন না, তবে আপনার সাথে সাধারণ একজন মানুষের তফাৎ কী?” উত্তরে সন্ন্যাসী বললেন : “তফাৎ অনেক। আমি যখন ঘর পরিষ্কার করি তখন শুধু সেটাই করি। আমার শরীর এবং মন সম্পূর্ণ একাগ্রত করে ঐ একটি কাজই করি। কোনো কাজ করার সময় মনে মনে আমি অন্য কিছুই চিন্তা করি না। কিন্তু সাধারণ মানুষ তা পারে না। এই একাগ্রত মনে কাজ করাই আমার তপস্যা এবং তার মধ্য দিয়েই আমি আমার মনের ওপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রাখতে সমর্থ হয়েছি।” সুতরাং বোঝা গেল, একাগ্রত মনে কাজ করলে তা আমাদের সকল যোগের যা উদ্দেশ্য তাতে পৌঁছে দিতে পারে। স্বামীজী বলছেন : “...যখন তুমি কোন কার্য করিতেছ, তখন আর অন্য কিছু ভাবিও না; পূজারূপে সর্বোচ্চ পূজারূপে উহার অনুষ্ঠান কর এবং সেই সময়ের জন্য উহাতে সমগ্র মন-প্রাণ অর্পণ কর।” তাই একাগ্রতার

সাথে কর্ম করার চেষ্টা সকল প্রকার সাফল্যের পথে আমাদের এগিয়ে দেবে।

### কর্মের প্রতি ভালবাসা

‘যোগঃ অনির্বিল্লচেতসা’। যখন কোনো কাজ করতে আমরা অগ্রসর হই, সেই কাজের প্রতি যদি আমাদের ভালবাসা না থাকে, তবে কাজ করা এক কষ্টকর অবস্থা হয়ে দাঁড়ায়। যদি আমরা কাজটিকে ভালবেসে করি তবেই কাজটি আনন্দের সাথে করা যায় এবং তখনই কাজটি ভাল হয়। “প্রেম কর্তব্য-চক্রকে স্নেহসিক্ত করিলে তবেই উহা বেশ সহজভাবে চলিতে থাকে, নতুবা কর্তব্য ক্রমাগত সংঘর্ষ!”—স্বামীজীর এই কথা থেকেই বোঝা যায় যে, শুধুমাত্র কর্তব্যের খাতিরে কর্ম নয়—ভালবাসার সাথেই তা করতে হবে। কর্ম তখনই যোগ হয়ে উঠবে—যখন আমরা ভালবাসার প্রেরণায় কর্ম করতে পারব। সাধারণ জীবনের ক্ষেত্রেও দেখতে পাই, যে-ব্যক্তি নিজের কাজটিকে ভালবাসে, সে নিজের কাজটি সুন্দরভাবে করতে পারে এবং জীবনে সে সফল হয়। তা না হলে আমাদের কাজ হবে যান্ত্রিক এবং ক্রীতদাসের মতো। স্বাধীনতার সাথে, ভালবাসার সাথে মানুষ যে কাজ করে, একমাত্র সেই কাজই তাকে মুক্তির পথে নিয়ে যায়। স্বামীজী বলেছেন—বুদ্ধ ধ্যানের দ্বারা, খ্রিস্ট প্রার্থনার দ্বারা যে অবস্থা লাভ করেছিলেন, সেই একই অবস্থা আমরা কর্মের মাধ্যমে লাভ করতে পারি। কিন্তু কীভাবে কর্ম করলে এই সর্বোচ্চ অবস্থায় উপনীত হব? প্রেমের সাথে কর্ম করলে তবেই আমরা সেই অবস্থায় পৌঁছাতে পারব। যদি স্বার্থের প্রেরণায় কাজ করি, তবে তার ফল বন্ধন এবং দুঃখ। যদি নিঃস্বার্থভাবে, ভালবাসার সাথে কাজ করতে পারি তার ফলস্বরূপ আমাদের সকল বন্ধন নষ্ট হবে এবং সকল দুঃখের হাত থেকে নিস্তার পাব; কারণ প্রকৃত সত্তা, প্রকৃত জ্ঞান এবং প্রকৃত প্রেম সর্বদা একসাথে অবস্থান করে। যেকোনো একটিতে ধরলেই অন্যগুলিকেও পাব। সকল যোগের লক্ষ্য হলো মুক্তি। প্রেমযুক্ত কর্ম আমাদের সকল দুঃখ থেকে মুক্তি দিতে সক্ষম।

### সমবুদ্ধি ও কর্ম

‘সমত্বং যোগ উচ্যতে’। কামারশালায় নেহাইয়ের ওপর কামার বড় হাতুড়ি দিয়ে আঘাত করতেই থাকে কিন্তু নেহাই স্থির থাকে, তার কোনো চঞ্চলতা দেখা যায় না। শ্রীশ্রীঠাকুর কথামৃত-এ এই উদাহরণটি কূটস্থ বুদ্ধি কাকে বলে সেটি বোঝাতে গিয়ে বলেছেন। কর্মযোগে সফল হওয়ার আরেকটি সূত্র হলো—এই স্থির ভাব বা সমবুদ্ধি। সমবুদ্ধির কথা আমরা ভগবদ্গীতায় বারবার পাই। সেখানে যেসকল বিষয়ের ওপর সবথেকে বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে, তার মধ্যে এই সমবুদ্ধি একটি। ভগবান বলছেন : ‘সমত্বং যোগ উচ্যতে’ অর্থাৎ মনের সমভাবকেই যোগ বলা হয়। সমভাব কেমন?—আমি কর্মক্ষেত্রে এবং জীবনে যেকোনো পরিস্থিতিতেই পড়ি না কেন, শারীরিক এবং মানসিকভাবে শান্ত থাকতে চেষ্টা করব। কর্ম করতে গিয়ে কেউ অপমান করতে পারে, কেউ প্রশংসা করতে পারে। কেউ খুব আনন্দ পেতে পারে, আবার খুব কষ্টও পেতে পারে। সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে এবং খুব আন্তরিকতার সাথে কাজ করার পরও সেই কাজে আমি সফল হতে পারি, আবার বিফলও হতে



পারি। কিন্তু এই প্রতিটি অনুকূল বা প্রতিকূল অবস্থাতেই আমাদের চেষ্টা করতে হবে মানসিকভাবে স্থির থাকার। এইপ্রকার চেষ্টাই মহা তপস্যা। তপস্যা করার অর্থ সত্যলাভের জন্য কষ্টস্বীকার করা। যদি কষ্টস্বীকার করে মনকে সকল পরিস্থিতিতে সমভাবে রাখার এই তপস্যা আমরা করতে পারি, তবে সেই তপস্যার অগ্নি সকল মলিনতা পুড়িয়ে ফেলে আমাদের শুদ্ধ, পবিত্র করে দেবে।

### গার্হস্থ জীবনে পঞ্চমহাযজ্ঞ

‘যজ্ঞার্থং কর্মণোহন্যত্র লোকোহং কৰ্মবন্ধনঃ।’ আমাদের মন চায় কিছু নির্দিষ্ট সাধনা বা অভ্যাস, যা প্রতিদিন পালন করতে পারা যায়। আমাদের শাস্ত্রে গৃহস্থ মানুষের জন্য অতি সুন্দর বিধান দেওয়া হয়েছে। এর নাম ‘পঞ্চমহাযজ্ঞ’। এই পাঁচটি কর্ম যদি প্রতিদিন কর্মযোগের আদর্শের কথা মনে রেখে করতে পারা যায়, তাহলে তা আমাদের প্রতিদিনের কর্মযোগের সাধন হতে পারবে।

১) ব্রহ্মযজ্ঞ—বেদাদি শাস্ত্রগ্রন্থ পাঠ ও অধ্যাপনা হলো ব্রহ্মযজ্ঞ। আমরাও প্রতিদিন গীতা, উপনিষদ ইত্যাদি সদগ্রন্থ পাঠ করতে পারি।

২) দেবযজ্ঞ হলো দেবতাগণের উদ্দেশে অগ্নিতে আহুতিদান। বর্তমানে প্রতিদিন হোম করার ব্যবস্থা প্রচলিত নেই। তাই আমরা প্রতিদিন সামর্থ্য অনুসারে গৃহদেবতার পূজা করতে পারি। ঠাকুরঘরে সামর্থ্যমতো প্রতিদিন ভগবানের পূজা করলে তা দেবযজ্ঞই হবে।

৩) পিতৃযজ্ঞ হলো পিতৃপুরুষের উদ্দেশে তর্পণ এবং শ্রাদ্ধাদি কর্ম। প্রতিদিন নিজের মাতা-পিতার যথাসাধ্য সেবা করা উচিত। পিতা-মাতার সেবা পরম তপস্যা। তাঁদের সেবায় ভগবান সহজেই তুষ্ট হন। যাদের পিতা-মাতা গত হয়েছেন, তারা প্রতিদিন পিতা-মাতার উদ্দেশে জলদান করতে পারে এবং তাঁদের প্রতিদিন ভক্তির সাথে স্মরণ করে প্রণাম করতে পারে।

৪) ন্যযজ্ঞ হলো অতিথিসেবা, মানুষের সেবা। শাস্ত্র বলেন, অতিথিসেবা এবং দেবতার সেবা না করে অনুভক্ষণ করলে তাতে পাপ হয়। তাই আমরা প্রতিদিন যে-খাদ্য গ্রহণ করি, তা আগে দেবতা এবং অতিথিকে দিয়ে তবে নিজের খাওয়া উচিত। প্রতিদিন অতিথি-সেবা করতে না পারলেও এমন কোনো স্থানে সহযোগিতা করতে পারি যেখানে দুঃস্থ মানুষ প্রতিদিন খাবার পাচ্ছে। আর যেদিন নিজের ঘরেই অতিথিসেবা করার সুযোগ পাব, সেদিন আমরা তাই করতে পারি।

৫) ভূতযজ্ঞ—যেসব প্রাণী আমাদের বাড়ির আশপাশে থাকে তাদের খাবার ইত্যাদি দিয়ে সেবা করাকেই ভূতযজ্ঞ বলে। সাধ্যমতো কিছু খাবার এই প্রাণীদের দিলে আমাদের ভূতযজ্ঞ করা হবে।

এই পঞ্চমহাযজ্ঞ শাস্ত্রনির্দিষ্ট পথ। সুতরাং, যদি পূজাবুদ্ধিতে, অনাসক্তভাবে, একাগ্রতা এবং ভালবাসার সাথে এই পাঁচটি কর্ম করতে পারি, তাহলে ঈশ্বরের কৃপালাভের উপযুক্ত আমরা হব, কোনো সন্দেহ নেই।

স্বামী তুরীয়ানন্দজীর একটি স্মৃতিকথা অনুধ্যান করে আমরা কর্মযোগের আলোচনা সম্পূর্ণ করব। কাশী সেবাশ্রমে নিক্কাম কর্মের মাধ্যমে যে মুক্তিলাভ হতে পারে, এই বিষয়ে একজনের সংশয়ের উত্তরে স্বামী তুরীয়ানন্দজী বলেন—দার্জিলিঙে থাকার সময় স্বামীজী তাঁকে বলেছিলেন: “হরি ভাই, এবার নূতন একটা পথ করে দিয়ে গেলুম। এতদিন লোকে জানত, ধ্যান, জপ, বিচার প্রভৃতি দ্বারাই মুক্তি হয়। এবারে এখানকার ছেলে মেয়েরা তাঁর কাজ করে জীবনযুক্ত হয়ে যাবে।” এরপর হরি মহারাজ ঐ ব্যক্তিকে বলেন: “শিবতুল্য স্বামীজীর বাক্যে বিশ্বাস করে সেবাশ্রমে শিবের সেবায় যেই লাগবে, সে-ই মুক্ত হয়ে যাবে।” এই ঘটনাটি চিন্তা করলে বোঝা যায়, প্রতিদিনের যে কর্তব্য-কর্ম—সেটি যদি আমরা ভগবানের সেবারুদ্ধিতে করতে পারি তবে সেই কর্ম আমাদের মুক্তির পথে এগিয়ে দেবে। □

### তথ্যসূত্র

- ১। ভট্টাচার্য, শিবচন্দ্র বিদ্যার্ণব, তন্ত্রতত্ত্ব, নবভারত পাবলিশার্স, কলিকাতা, ১৪০৫, পৃ. ২৮০
- ২। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা, ১৯৯৯, ৭ম খণ্ড, পৃ. ৩০৮
- ৩। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ৯/২৭
- ৪। সংগীত-সংগ্রহ, রামকৃষ্ণ মিশন বিদ্যাপীঠ, বৈদ্যনাথ-দেওঘর, ঝাড়খণ্ড, ২০০৯, পৃ. ১৩০
- ৫। গীতা, ২/৪৮, ৫/১০, ৬/১২, ৬/২৩, ২/৪৮, ৩/৯
- ৬। স্বামী বিবেকানন্দ, কর্মযোগ, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০২৪ পৃ. ৭, ৬৭, ৯৬
- ৭। কর্মযোগ, পৃ. ৪৩, ৪৭
- ৮। স্বামী পূর্ণাত্মানন্দ (সম্পাদক), স্মৃতির আলোয় স্বামীজী, উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৯০, পৃ. ৫

### ঈশ উপনিষদ

ঈশা বাস্যমিদং সর্বং যৎ কিন্তু জগত্যাং জগৎ।

তেন ত্যক্তেন ভুক্তীথা মা গৃধঃ কস্যস্বিদ্ ধনম্ ॥ ১

সরলার্থ : এই গতিশীল বিশ্বে যাহা কিছু চলমান বস্তু আছে তাহা ঈশ্বরের বাসের নিমিত্ত মনে করিবে (অথবা, ঈশ্বর দ্বারা এই জগতের বস্তুসমূহে আচ্ছাদিত মনে করিবে)। ত্যাগের সহিত ভোগ করিবে; কাহারও ধনে লোভ করিও না।



## নিত্য জীবনে জ্ঞানযোগ

স্বামী সুনির্মলানন্দ

“আধ্যাত্মিক জগৎ অনন্ত। শেষ বলে কিছুই নেই। যতই জ্ঞানপথে গভীরে যাই, ততই আনন্দের ঢেউ আমাদের আপ্ত করে, আমরা এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অনন্ত অফুরন্ত জ্ঞানের অধিকারী হই।”

জ্ঞানযোগ বলতে আমাদের মনে প্রথম আসে আত্মা, ব্রহ্ম, মায়া ইত্যাদি শব্দগুলি এবং তার পরেই মনে হয়—এইসব ‘ফিলোসফি’ আমাদের মতো মানুষদের জন্য নয়। কেননা, আমরা দৈনন্দিন জীবনে এই শব্দগুলি নিয়ে ভাবি না, আত্মা বা ব্রহ্ম আমাদের নিত্যজীবনে কাজে লাগেন না। আমরা অফিস, চাকরি, ঘর-সংসার, ক্রিকেট, ফুটবল ইত্যাদি দৌড়ের মধ্যে থাকি; ব্রহ্মের বা মায়ার চিন্তা করতে সময় কোথায় পাব? এসব বুঝতে আমাদের অসুবিধাই হয়।

যথার্থ। কিন্তু বাড়ির ছোটখাট দৈনন্দিন ব্যবহারের বিষয়বস্তু সম্পর্কে যেমন সাধারণ জ্ঞান আবশ্যিক, ঠিক সেইরকম এই জগৎ সম্পর্কে এবং আমাদের নিজেদের সম্পর্কে একটু জ্ঞান অবশ্যপ্রয়োজনীয়। আমরা কী কর্ম করি, অফিস না ব্যবসা—এইসব প্রধান নয়; কিন্তু সকলের নিজেদের সম্পর্কে সামান্য জ্ঞান দরকার। কিন্তু আরো গভীরে যাওয়ার প্রয়োজন আছে, যা আমাদের সনাতন ধর্মের সকল শাস্ত্রগ্রন্থ দিয়ে থাকে। এই গভীরতম তত্ত্ব সম্পর্কে যুক্তিসম্মতভাবে আমাদের বোঝায় জ্ঞানযোগ। সমস্ত জ্ঞানযোগের সার সত্য একটি অপূর্ব গ্রন্থে আমরা পেয়ে যাই, সেটি স্বামী বিবেকানন্দ-কৃত জ্ঞানযোগ।

জ্ঞানের তুলনা নেই—‘ন হি জ্ঞানেন সদৃশম্’। যেকোনো জ্ঞান পুষ্টিদায়ক, বিশেষ করে আধ্যাত্মিক জ্ঞান। জ্ঞানের সঙ্গে আসে আরোগ্য, শক্তি ও আনন্দ; রোগ-শোক কমে। জ্ঞান বিতরণেও লাভ।

বিচিত্র হলেও সত্যি যে, আমরা নিজেদের সম্পর্কে, এই জগৎ সম্পর্কে অজ্ঞ! অজ্ঞান সমস্ত দুঃখ-কষ্টের মূল। উপরন্তু আমাদের সুখ নামের মরীচিকার পিছনে অনবরত দৌড় এবং সেই মরীচিকার অনবরত খেলা চলছে। আমাদের নিজেদের সম্পর্কে, এই জগৎ সম্পর্কে এবং এই জগতের মধ্যে ও পশ্চাতে ক্রিয়াশীল অমোঘ এক শক্তি সম্পর্কে একটু জ্ঞান সকলের অস্ত্রিজেনেরই মতো দরকার। তাই মূলে যেতে হয় এবং শরীর, মন ইত্যাদি যন্ত্রগুলির পিছনে যে যন্ত্রী, যন্ত্রের প্রাণদায়ী চৈতন্য রয়েছে—তার দিকে যেতে হয়। এরই সন্ধান দেয় জ্ঞানযোগ।

আমাদের সনাতন ধর্ম সম্পূর্ণরূপে বিজ্ঞান-ভিত্তিক ধর্ম। ভৌতিক জগৎ থেকে আরম্ভ করে আধ্যাত্মিক জগতের নিগূঢ় তত্ত্ব পর্যন্ত সমস্ত অধ্যয়ন করে সমগ্র মানবজাতির মঙ্গলের জন্য সেই জ্ঞান বিতরণ করেছেন ঋষি-মুনিরা। গ্রহ-নক্ষত্র বিজ্ঞান, ভৌগোলিক

বিজ্ঞান, শরীর ও স্বাস্থ্য বিষয়ক বিজ্ঞান, যন্ত্র-তন্ত্র বিজ্ঞান ইত্যাদি বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞান তাঁরা সুচিন্তিতভাবে দিয়ে গেছেন। তারই সঙ্গে আমরা কে, কেন এখানে আছি, ‘এখানে’ বলতে কী বোঝায়, জগৎ মানে কী, আমাদের সুখ-দুঃখের মূল কী ইত্যাদি সবকিছু স্পষ্টভাবে লিখিত।

ইংরেজিতে বলে, অজ্ঞান কোনো মহান গুণ নয়—‘ignorance is not a noble virtue’; জ্ঞানই মহাশক্তি। দৈনন্দিন জীবনে বা আধ্যাত্মিক জীবনে—সর্বত্র জ্ঞানের আবশ্যিকতা অপরিসীম। বস্তুত, আমাদের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য জ্ঞান অর্জন, কিন্তু আমরা মনে করি—সুখের সন্ধানই জীবনের লক্ষ্য। আমরা মনে রাখি না যে, জ্ঞান থেকেই সুখ আসে। জ্ঞানের দ্বারাই আনন্দ। এই জ্ঞানের জন্যই আমরা দিনরাত আমৃত্যু লড়ে যাচ্ছি। কিন্তু বলি—আমাদের এইসব জ্ঞান দিয়ে কী হবে? ‘সর্বৎ কর্মার্থিলং পার্থ জ্ঞানে পরিসমাপ্যতে।’

আধুনিক ব্যক্তি হোক বা পুরাতনপন্থী—সকলকেই অজ্ঞানতাবশত ভুগতে হয়। সবকিছু সমস্যার কারণ একই—জ্ঞানহীনতা। তাই পলায়ন বা ‘escapism’ নয়, ‘face the brute’ হলো উপায়। সেই মুখোমুখি হওয়ার শক্তি আসে জ্ঞানের দ্বারা। স্বামী বিবেকানন্দ তাই বলেছেন: “যতখানি সুখ, ততখানি দুঃখ। যদি মনুষ্যেতর প্রাণীরা এত তীব্রভাবে সুখ অনুভব করিয়া থাকে, তবে ইহাও সত্য যে, তাহাদের দুঃখবোধও তেমনি তীব্র—মনুষ্যের অপেক্ষা সহস্রগুণে তীব্র, তথাপি তাহাদিগকে মরিতে হইবে.... ইহাই মায়া।... যদি আমরা এই আধ্যাত্মিক নৈতিক বা সামাজিক উন্নতির ভিতরে যে একত্ব রহিয়াছে তাহা ধরিতে পারি, যদি জানিতে পারি—উহারা একই পদার্থের বিভিন্ন বিকাশমাত্র, তবে ধর্ম আমাদের সমাজের মধ্যে প্রবেশ করিবে, আমাদের জীবনের প্রতি মুহূর্তই ধর্মভাবে পূর্ণ হইবে।... বেদান্তের আলোকে তোমরা বুঝিবে—সব বিজ্ঞান কেবল ধর্মেরই বিভিন্ন বিকাশমাত্র, জগতের আর সব জিনিসও ঐরূপ।” অর্থাৎ ওপরে ওপরে ভাসলে, সমস্যাগুলির মুখোমুখি না হয়ে ভুলতে চেষ্টা করলে সমস্যাগুলি যাবে না, জীবনে শান্তিও আসবে না। জীবন শুধু অর্থোপার্জনে, ক্ষুধা মেটানোয় ব্যয় করলে মহা ক্ষতি। আমাদের নিত্যকারের জীবনও নিষেধাত্মক হয়ে পড়বে। আমাদের পরিস্থিতি এমন হবে যে, পাঁচ মিনিট আমরা একান্তে স্থির হয়ে বসতে পারব না, মনের মধ্যে বিভীষিকা দেখা দেবে। অন্য বিষয়ে মনোনিবেশ করে এসব ভোলার চেষ্টাও ব্যর্থ হবে। এগুলির চেয়ে সহজ, সরল উপায় হলো নিজেদের আসল স্বরূপ সম্পর্কে দৃঢ় ধারণা। স্বামী বিবেকানন্দের ভাষায়—“আমরা স্বপ্নের মধ্যে বিচরণ করিতেছি—অর্ধনিদ্রিত, অর্ধজাগরিত, সারাজীবন এক অস্পষ্টতায় কাটিয়া যায়—ইহাই আমাদের প্রত্যেকের নিয়তি! সব ইন্দ্রিয়জ্ঞানের ঐ নিয়তি। সকল দর্শনের, সকল বিজ্ঞানের, সকল প্রকার মানবীয় জ্ঞানের—যেগুলিকে লইয়া আমাদের এই অহংকার, সেগুলিরও এই নিয়তি—এই পরিণাম।”



অর্থপূর্ণ জীবনযাপনের জন্য, সার্থক জীবনের জন্য এবং জীবনের উদ্দেশ্য সফল করার জন্য জ্ঞান অবশ্য দরকার। জ্ঞানযোগ বলে-সত্য কী, তা জানা এবং তাতে প্রতিষ্ঠিত হওয়া জীবনের উদ্দেশ্য। ভক্তিমার্গও ঈশ্বরের সম্পর্কে জানার কথাই বলে। ঈশ্বরের সম্পর্কে না জেনে তাঁকে ভালবাসা সম্ভব নয়। বিভিন্ন প্রাণীর জগৎ সম্পর্কে কোনো ধারণা থাকে না এবং তাদের একমাত্র উদ্দেশ্য আহারের অনুসন্ধান। তাদের জীবনগুলিও আতঙ্কে ভরা। মানুষের কিন্তু সর্বজয়ের সম্ভাবনা। মানুষ লড়তে পারে এবং জয়লাভ করতে পারে যদি জানে-শত্রু আছে, শত্রুর ক্ষমতা কী, লড়বে কীভাবে ইত্যাদি। জীবনসংগ্রামে লড়ার ক্ষমতা বাইরে থেকে আসে না, অন্তরাত্ম থেকে আসে। কালের গতির সঙ্গে আমাদের এই বোধ আরো স্পষ্ট, আরো উন্নত মানের হওয়া দরকার, কেননা আমাদের শত্রু কালের সঙ্গে প্রবলতম হতে থাকে। তাই স্বামীজী বলেছেন-‘face the brute’। নিজের অন্তর্গত শত্রুর মুখোমুখি হতে হবে। এতদিন আমরা জীবনের প্রশ্নগুলির উত্তররূপে পলায়নপথ নিয়েছিলাম, সমস্যাগুলোর সমাধানে পালাতে চেয়েছিলাম। কিন্তু সেই পথ বৃত্তাকার। ক্ষুদ্র বৃত্ত। ঘুরে ঘুরে ক্লান্ত হয়েছি, কিন্তু সমস্যার প্রতিকার হয়নি। যখন আমরা নিজেদের মুখোমুখি হই, তখন সূর্যোদয় হয়। বুঝতে পারি, দেহ স্থূল জড়পদার্থ। মন সূক্ষ্ম জড়পদার্থ। এই দুটি ‘আমি’ নয়, কিন্তু এই দুটিকে আমরা ‘আমি’ মনে করে ভ্রান্ত, অর্থহীন জীবনযাপন করছি। এর চেয়ে অদ্ভুত কাণ্ড এই ব্রহ্মাণ্ডে আর নেই!

দেহযন্ত্র বা মনযন্ত্রের পিছনে যে পরম শক্তিমান, অনন্ত অনাদি আত্মা-তার আবিষ্কার ভারতীয় ঋষিগণের অমর কীর্তি। সমস্ত পৃথিবী যখন শরীরের পোষণকেই জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য মনে করে প্রাণিসমান জীবনযাপন করছিল, তার বহুকাল পূর্বে ভারতের ঋষি-মুনিরা আত্মার অনন্ততা, ঐশ্বর্য, অনাদিত্ব, অপরিমিত শক্তিত্ব নিয়ে গবেষণা, চিন্তাভাবনা এবং আত্মাকে জানার নানা পথ আবিষ্কার করছিলেন, শিষ্যদের শিক্ষা দিচ্ছিলেন। আত্মার নানা নাম-যেমন ‘পুরুষ’, ‘অহং’, ‘সৎ’ ইত্যাদি। কিন্তু প্রায় অর্থ একই-শরীর এবং মনের ওপারে আমরা রয়েছি, আমাদের জন্ম-মৃত্যু নেই, আমরা সর্বশক্তিমান। এই হলো জ্ঞানযোগ। জ্ঞান অনন্ত। বইয়েরও সীমা নেই। এই অনন্ত জ্ঞানরাশির মধ্যে আমাদের কী কী জানা জরুরি?

কয়েকটি মূল অংশ বা তথ্য সকলের জেনে রাখা অত্যন্ত আবশ্যিক। কোনটা ‘আমি’, কোনটা ‘আমার’ তার জ্ঞান আমাদের নেই। সেই জ্ঞান আসে জ্ঞানযোগ থেকে। ‘শাস্ত্রযোনিত্বাৎ’-শাস্ত্র আমাদের প্রথম গুরু, পথদর্শী। পরে আমাদের মন সত্যদর্শন

করায়, যার জন্য আমাদের বিচার-খড়্গ সর্বদা হাতে রাখা দরকার। বিচার-আমি কি এই? আমি বলতে কি আমার চিন্তা? আমি বলতে কি আমার মন? এই বিচারের ফল অপৌরুষেয় জ্ঞান।

দুঃখ কেন? অশান্তি, রোগ, শোক ইত্যাদি কেন? এগুলোর প্রতিকার কী? স্বামীজীর ভাষায়, জ্ঞানযোগের প্রথম শিক্ষা আমাদের অস্তিত্বের ভিত্তি সম্পর্কে। আমাদের অস্তিত্বের ভিত্তি দ্বন্দ্বভাব বা বিরুদ্ধভাব। তার অর্থ কী? “যেখানে জীবন, সেইখানেই ছায়ার মতো মৃত্যু তাহার অনুসরণ করিতেছে।... দুঃখহীন সুখ স্ববিরোধী বাক্য...” প্রতিনিয়ত সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত মানুষ সুখের পিছনে ধাবমান। কিন্তু আমরা জানি না কীভাবে সুখলাভ হয়, দুঃখমোচন

হয়। জানতেও চাই না! বলা হয়, দুঃখ আত্যন্তিক। যার ফলে সুখ তো দূরের কথা, সর্বদা অশান্তি অতৃপ্তি এবং পরিণতিস্বরূপ মনে শরীরে অসুখ, ক্লান্তি, রোগ, শোক। সবকিছু থাকা সত্ত্বেও দুঃখকষ্ট। তাই মহামেধাসম্পন্ন ঋষিগণ বললেন-পরিহার অন্যত্র। দুঃখের প্রকৃত কারণ বন্ধন-কর্মবন্ধন। আমাদেরই কৃতকর্ম। এই যে জ্ঞান-আমি অনন্ত শক্তিমান, সর্বশক্তিমান আত্মা বলে বোধ, তার ফল মুক্তি। আমরা যুগ যুগ ধরে নিজেদের একটি খাঁচার মধ্যে বন্দি করে রেখেছি আর ভাবছি, আমরা স্বতন্ত্র! সেই খাঁচা আমাদেরই কর্মসমূহ। কর্মের বন্ধন প্রবল বন্ধন। সেই বন্ধন থেকে মুক্তি পেলে খাঁচা থেকে বাইরে আসতে পারি। এরই নাম মুক্তি।

সংসারগতি সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা আমাদের কর্তব্য। সংসারগতি অর্থে আমাদের জীবন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা-কেন এখানে আছি, কী করছি, কর্ম কি শুধুই অর্থোপার্জনের জন্য, এইসব করার অর্থ কী ইত্যাদি সব চিন্তা করা এবং সঠিকভাবে জানা। শুধু পেটের জন্য জীবন বা পরিবারের উদরপোষণের জন্য জীবন যদি হতো, তাহলে আমাদের এই দুঃখ-কষ্টের চক্র থেকে কোনোদিন রেহাই থাকত

না। একটা অদ্ভুত ব্যবস্থা আছে আমাদের বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে। সমস্যার মূল জানলে সমস্যা অন্তর্হিত হয়। দুঃখ-কষ্টের প্রতিকার খোঁজার প্রধান পথ হলো-কারণের অনুসন্ধান। কারণ জানলে কার্য চলে যায়। আশ্চর্য হলোও সত্যি। মনোবিজ্ঞানীরাও বলেন যে, মানসিক অসুস্থ ব্যক্তি অবস্থার কারণ জানতে পারলে সে অবস্থাটা চলে যায়। সেজন্য আমাদের এই সংসারগতির ঠিক ঠিক অর্থ জানা দরকার। বিবেকানন্দ বলেছেন, মায়া হচ্ছে আমরা কী এবং সর্বত্র কী প্রত্যক্ষ করছি-এসম্বন্ধে প্রকৃত ঘটনার সহজ বর্ণনামাত্র।

আমাদের চারপাশে অনেক কিছু পরিবর্তন হয়েছে, কিন্তু মনে হয় সবকিছু শাস্বত। এরই নাম মায়া এবং এই মায়ার জন্যই দুঃখ। মায়া বলতে ভেলকি নয়, মায়া বলতে যেগুলি আছে সেগুলি





শাস্ত্র মনে করা এবং আঁকড়ে ধরতে চেষ্টা করা। যেমন, আমাদের শরীর। আমিই আমার শরীর ভাবা প্রধান মায়া। তা থেকে রেহাই পাওয়া সম্ভব। এটিই শেখায় জ্ঞানযোগ। যখন আমরা বুঝতে পারি, আমাদের জীবন অনিত্য জিনিসগুলির জন্য অনন্ত সংগ্রাম, সুখের আকাঙ্ক্ষা আসলে দুঃখের জন্য নিত্য নিমন্ত্রণ, তখন জাগৃতি আসে। সেই জাগৃতি সকলের হয় তা নয়, বহু জন্ম এইভাবে ছুটে ছুটে শেষে জ্ঞানোদয় হয়। কিন্তু এই জন্ম একটি পরম সুযোগ। তাই আমাদের জ্ঞানার্জন দরকার।

জ্ঞানযোগ বলে, ভ্রান্তি দর্শন চলে গেলে শান্তি সুখ হয়। ভ্রান্তি কোথায়? ‘অতস্মিন্ তৎ-বুদ্ধিঃ’। যেটা নশ্বর, সেটাকে শাস্ত্র মনে করি! যেটা শাস্ত্র, সেটাকে ‘ফিলোসফি’ মনে করি! এই ভ্রান্তি। নাম-রূপ অনিত্য, পরিবর্তনশীল। যেটা অনিত্য, সেটা কোনো একটি নিত্য বস্তুর ওপর প্রতিস্থাপিত। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, যেমন সমুদ্র নিত্য, কিন্তু ঢেউগুলি অনিত্য। আমাদের চক্ষু, কর্ণ ইত্যাদি যে-জগতের সঙ্গে জড়িত সেই জগৎটা অনিত্য-এই অর্থে যে, সেগুলি সব ঢেউয়ের মতো উঠছে নামছে। সেজন্য বেদান্ত বলে-ঢেউকে বাদ দিয়ে সমুদ্রকে দেখবে। সমুদ্রই আসল। জ্ঞানযোগ সেই সমুদ্র বা প্রকৃত স্বরূপের কথাই বলে, যার নাম আত্ম বা ব্রহ্ম।

মায়া, ব্রহ্ম ও আত্মা সম্পর্কে জানা আমাদের পক্ষে অত্যন্ত জরুরি। এই সত্য যতদিন জানা ছিল না, ততদিন আমরা মায়াতেই শাস্ত্র-সত্য মনে করতাম। যখন জানলাম, তখন মায়ার ঢেউগুলোকে, পরিবর্তনগুলোকে নিয়ে বিচলিত হলাম না। এজন্যই জ্ঞানযোগের প্রয়োজন।

যারা জ্ঞানযোগের তত্ত্বগুলি জেনে জীবনযাপন করে, তাদের জীবনের মূল্য অপরিমিত। প্রথমত, জীবনে প্রবুদ্ধতা আসে। পরিণত বুদ্ধির অভাব এই জগতের প্রধান সমস্যা। দ্বিতীয়ত, কীভাবে জীবনযাপন করতে হয় সেটা শিখতে পারি। সমস্যাগুলির সমাধান চালাকির দ্বারা হয় না কিন্তু জ্ঞানের দ্বারা সহজে হয়, তা জানতে পারি। কেননা আমরা তখন বুঝতে পারব যে, এই জগৎটা যেমন প্রবহমান বা অনিত্য, আমাদের দুঃখ-সুখ ইত্যাদিও অনিত্য। তাই আমরা দুঃখ পেলে বিচলিত হব না। এটা বড় লাভ। বিচলিত না হলে আমরা শক্ত মানুষে পরিণত হব। তখন আমাদের মধ্যে আর দুর্বল থাকবে না। স্বামী বিবেকানন্দ বারবার বলেছেন-দুর্বলতাই মহাপাপ। অজ্ঞান থেকে দুর্বলতা, দুর্বলতা

থেকে দুঃখ। তৃতীয়ত, যখন বুঝতে পারব যে, জগৎ পরিবর্তনশীল, আত্মাই প্রকৃত আমি-যে নিত্য এবং সর্বশক্তিমান, তখন বাইরে সুখ আনন্দ খোঁজা কমিয়ে দেব। অন্তর্নিহিত আত্মার চিন্তন করতে শুরু করলে একটি অপূর্ব ঘটনা ঘটে। স্বামীজীর কথায়-“আত্মা প্রবুদ্ধ হইলে শক্তি আসিবে, মহিমা আসিবে, সাধুত্ব আসিবে, পবিত্রতা আসিবে-যাহা কিছু ভাল সকলই আসিবে।”

দৈনন্দিন জীবনে জ্ঞানযোগ অভ্যাস করার তাৎপর্য হলো-আমাদের মনে রাখা যে, আমরা আত্মা, যা অনন্ত শক্তি ও অনন্ত আনন্দের উৎস। তখন জীবনে যথার্থ তৃপ্তি ও শান্তি আসে। আলাদা করে আমাদের সুখের সন্ধানে যেতে হয় না। আমাদের সনাতন ধর্ম কয়েকটি সহজ সরল উপায় শিখিয়ে দেয়, যাতে আমরা নিরবচ্ছিন্ন শান্তি ও আনন্দে থাকতে পারি এবং এই জগতের ঢেউগুলির জন্য বিচলিত না হই।

আত্মচিন্তন নিছক তত্ত্বকথা নয়, বরং সার্থক জীবনের সোপান। জ্ঞানযোগের প্রধান তত্ত্বগুলি বুঝতে পারলে জীবনের প্রত্যেকটি মুহূর্ত অর্থপূর্ণ হয়, প্রত্যেকটি কাজ সার্থক হয়। তা না হলে অর্থহীন জীবন। বহু মানুষ অর্থহীন জীবনের ফলে নানা ক্ষতিকারক পথে গেছে এবং যাচ্ছে। ভেঙ্গে যাচ্ছে শুকনো পাতার মতো। কিন্তু এই জগতের অনিত্যতার পিছনের নিত্য বস্তুকে উপলব্ধি করতে পারলে এই ভেঙ্গে যাওয়া বন্ধ হবে। এই হলো দৈনন্দিন জীবনে জ্ঞানযোগের উপকারিতা।

আধ্যাত্মিক জগৎ অনন্ত। শেষ বলে কিছুই নেই। যতই জ্ঞানপথে গভীরে যাই, ততই আনন্দের ঢেউ আমাদের আপ্লব্ত করে, আমরা এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের অনন্ত অফুরন্ত জ্ঞানের অধিকারী হই-বলেছেন স্বামী বিবেকানন্দ। □

#### তথ্যসূত্র

- ১। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ৪/৩৩, ৪/৩৮
- ২। স্বামী বিবেকানন্দের বাণী ও রচনা, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা, ২০০০, ২য় খণ্ড, পৃ. ৫৪, ৫৫, ৫৭
- ৩। ব্রহ্মসূত্র, ১/১/৩
- ৪। বাণী ও রচনা, ২য় খণ্ড, পৃ. ১
- ৫। বিবেকচূড়ামণিঃ, ১৩৮
- ৬। বাণী ও রচনা, ২০১৫, ৫ম খণ্ড, পৃ. ৬৩



বেদ সর্বপ্রকার জ্ঞানের খনিস্বরূপ; আর মানুষ যেমন নিঃশ্বাসের দ্বারা বায়ু বাইরে প্রক্ষেপ করে, সেইরূপ বেদ ও তাঁর (ব্রহ্ম) ভেতর থেকে প্রকাশিত হয়েছে।

-স্বামী বিবেকানন্দ, বাণী ও রচনা ৪/১৯০



# দুর্গাপূজা উপলক্ষে সবাইকে শারদ শুভেচ্ছা



## [www.bangladeshhindus.com](http://www.bangladeshhindus.com)

News about Bangladesh Hindus. You are welcome to send any news about Bangladesh Hindus. Please send email at [contact@bangladeshhindus.com](mailto:contact@bangladeshhindus.com)

## [www.bangladeshtemples.com](http://www.bangladeshtemples.com)

We are putting information about Bangladesh Temples in this website. Please send photos and a brief description of your temples. Please send email at [contact@bangladeshhindus.com](mailto:contact@bangladeshhindus.com)

## [www.pakistantemples.com](http://www.pakistantemples.com)

A database of temples in Pakistan

## [www.bharatbarsha.com](http://www.bharatbarsha.com)

An initiative for information about bharatbarsha since ancient time. Please sent email to [contact@bharatbarsha.com](mailto:contact@bharatbarsha.com)

# SRI CHANDRA MADHAB DEBNATH ENDOWMENT



*An endowment trust fund established in the USA to help temples and orphanages in Bangladesh. Your contribution is welcome.*

### Grant recipients are:

1. Sri Sri Madan Mohan Mandir, Sukdev Palli, Daulatkhan, Bhola, Bangladesh
2. Sri Sri Madan Mohan Bauji Mandir, Daulatkhan Bazar, Bhola, Bangladesh
3. Sri Sri Kali Bari Mandir, Daulatkhan Bazar, Bhola, Bangladesh
4. Sri Sri Radha Damodhar Jeo Mandir and Dandadhar Babaji Sevashram, Bara Mirjakalu, Borhanuddin, Bhola, Bangladesh
5. Sri Sri Gita Sangha, Alexander, Ramgati, Lakshmipur, Bangladesh
6. Sri Sri Gouranga Mahaprabhu Jeo Mandir, Dalalbazar, Lakshmipur, Bangladesh
7. Sri Sri Radha Gobinda Mandir, Dattapukur, North 24 Pargana, West Bengal, Bharat
8. Sri Sri Shrititala Mandir, Charpata, Daulatkhan, Bhola, Bangladesh
9. Sri Sri Krishna Mandir, Borhanganj, Borhanuddin, Bhola, Bangladesh



### Contact us:

Sri Chandra Madhab Debnath Endowment  
Hindu Heritage Endowment 107 Kaholalele Road Kappa Hawali 96746-9304 USA  
Phone: 1 808 822 3012 ext. 244 Fax: 1 808 822 3152 E-mail: [hhe@hindu.org](mailto:hhe@hindu.org)  
[www.hheonline.org](http://www.hheonline.org)

**Online Domain [www.onlinedomain.info](http://www.onlinedomain.info)**

Email: [contact@onlinedomain.info](mailto:contact@onlinedomain.info)

**Domain Names, Web Hosting, Email Accounts, SSL Certificates**



# ASHA TRAVELS LTD.

High Quality Service in Town Since 2001 World Wide Competitive Fare



আকাশ পথে ভ্রমণের  
নিশ্চয়তা আমাদের হাতে



সিলেট যাত্রীদের আমরা সরাসরি সিলেটে  
পৌঁছে দেওয়ার ব্যবস্থা করে থাকি

**2694 Danforth Avenue**

Toronto, ON M4C 1L7

**Tel: 416-693-6917**

**1-866-693-6917**

Fax: 416-693-3178

E-mail: [info@ashatravels.ca](mailto:info@ashatravels.ca)

Web: [www.ashatravels.ca](http://www.ashatravels.ca)

শারদীয়  
শুভেচ্ছা

*Sumon Dash*  
Manager

আমরা এখন নতুন ঠিকানায়  
আপনাদের আরো কাছাকাছি

## OUR SERVICES:

- ✈️ AIRLINE TICKETING
- ✈️ CAR AND HOTEL RESERVATIONS
- ✈️ TRAVEL INSURANCE
- ✈️ PASSPORT & VISA INFORMATION

- ✈️ Sylhet Office : 0821-718833 / 712760
- ✈️ Dhaka Office : 02-935-6487 / 935-7371
- ✈️ Moulavibazar Office : 0861-52691
- ✈️ Sreemongal Office : 08626-678

TICO Reg. # Retail: 50009797  
Wholesale: 50011294





# NK Roy Professional Corporation

## Chartered Professional Accountant



**Nupur Kumar Roy**  
CPA, CGA



### OUR PROFESSIONAL SERVICES

- ✓ Compilation engagement (Notice to Reader)
- ✓ Assistance in preparing audit working paper files
- ✓ Income Tax (Efile)/Tax planning
- ✓ Representing CRA audit/Tax appeal
- ✓ Controllershship/Full cycle Accounting
- ✓ Bookkeeping/GST/HST
- ✓ Payroll including WSIB/EHT
- ✓ Business incorporation/Registration
- ✓ Business plan: Small Business Loan
- ✓ Accounting system design & software set up

101 Lebovic Avenue, Suite # F03, Toronto, ON M1L 0J2  
Office: 416-752-7199 , Fax: 416-757-3952, Cell: 416-670-0444  
Email: [info@nkroypc.com](mailto:info@nkroypc.com), Web: [www.nkroypc.com](http://www.nkroypc.com)



# Happy Durga Puja

May Maa Durga bring peace,  
prosperity and happiness  
to you and your family.



**DULAL BHOWMIK**  
REALTY TEAM

**SELL FOR TOP DOLLAR  
AND BUY WITH CONFIDENCE**  
**Your Greater Toronto  
Real Estate Team**

## FOR BUYERS

- 🏠 New Owner Orientation
- 🏠 Strong Negotiation Skills
- 🏠 Service Commitment
- 🏠 Assist with Mortgage, Inspection & Lawyers

## FOR SELLERS

- 🏠 Free Home Evaluation
- 🏠 Best Value For Your Property
- 🏠 Professional Home Staging Available
- 🏠 Competitive Commission Structure
- 🏠 MLS Listing. Advertise in Social Media



SCAN ME



**2024, 2025 Century 21®  
Centurion Award Winner**

Not intended to solicit buyers or sellers  
currently under contract

**CENTURY 21®**  
**Heritage Group Ltd**  
**BROKERAGE** Independently Owned and Operated



*Your Real Estate Partner  
for a Better Tomorrow*

**DULAL BHOWMIK**  
REALTOR®  
**437-770-3486**

dulalrealtor@gmail.com  
www.dulalrealtor.ca

f i x in dulalrealtor



Your best interest  
is my top priority!  
My commitment &  
My goal is to provide  
my clients Great  
Service that leads to  
great satisfactions.

## For Your Convenience I Provide Extended Service From 8 Other Offices

● **RICHMOND HILL**  
11160 Yonge Street  
ON L4S 1H5  
Ph : (905) 883-8300  
Fax : (905) 883-8301

● **THORNHILL**  
7330 Yonge Street  
● **NEWMARKET**  
17035 Yonge Street

● **BRADFORD**  
49 Holland Street West  
● **ALLISTON**  
35 Victoria Street East

● **HAMILTON**  
209 Limeridge Road East  
● **BRANTFORD**  
41 Kent Street North

● **SIMCOE**  
41 Kent Street North  
● **KINGSTON**  
914 Princes Street



Do you have problems with CRA ?

Do Estate planning today, minimize  
Tax & preserve wealth for next generations

শারদীয় শুভেচ্ছা

**P K SAHA**  
Professional Corporation

For free consultation Please call:  
**416-858-7110 (Direct)**



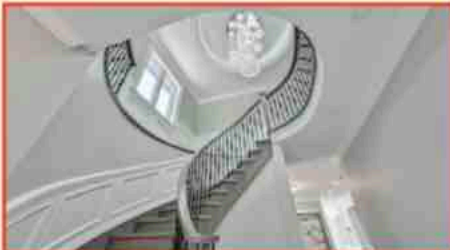
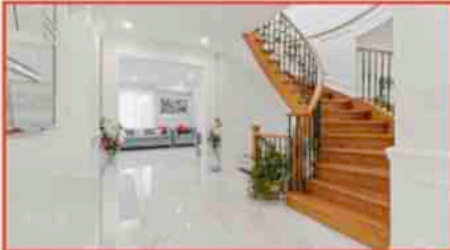
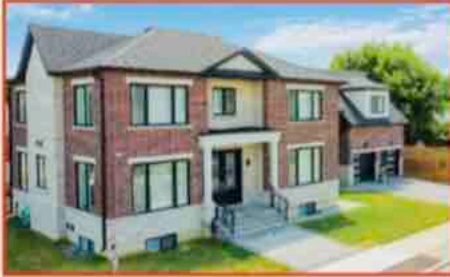
**Pradip Saha**

CPA, CGA, MBA(UK), M.COM (DU)  
B.COM (Accounting) (Ryerson University)

- Notice to Reader Financial Statements
- CRA Tax Review, Audit, Appeals & Tax Court Services
- Resolve CRA enforcements (Garnishment, Freeze Bank Account, Penalty)
- Resolve CRA Conflicts-Pier Report, Payroll, RRSP, TFSA Overpayment
- Analysis Previous Years Tax Return & Recovery Money form CRA
- Personal & Corporate Tax Return
- Trust & Not for Profit Organization Tax Return
- Assistance in Pre & Post Bankruptcy Tax Return
- Accounting, Bookkeeping, GST/HST, Payroll, WSIB, EHT Return
- Non-Residence Matters: (ITN, NR4, NR6, Section 216, Section 217 Return)
- Estate Return & Tax Clearance Certificates for Deceased Taxpayer
- Minimize Taxes by Changing your Business Structure
- Save & Defer Taxes by Transfer Property to Corp & Various Elections (T-2057, CPT30, CDA)
- Company Incorporation & setup with CRA (GST/HST, Payroll, BN)
- HST Rebate on New Residential, Rental & Owner-Build Housing

Ph: 416 792 4615, Fax: 416 792 4616,  
E-mail pradipsaha227@hotmail.com

777 Warden Ave, Unit - 219, Toronto, ON M1L 4C3  
(Major Intersection Warden & Eglinton)



HAPPY  
Durga Puja

## YOUR DREAM HOME MAKER

Are you looking for a Reliable Home Builder ?  
We are a Scarborough Based Custom Home  
Builder with 17 years of experience!  
We do custom design with all your needs!

We arrange  
Financing



CUSTOM HOME INC.  
www.customhomecanada.com

## Shan De

462 Birchmount Road  
Unit - 35  
Toronto, ON M1K 1N8

customhometoronto@gmail.com  
Shankardey7@gmail.com

Tel : 416.910.8753 (Cell)  
: 647.347.2310 (off)

www.customhomecanada.com



shenextfashion.com



**She** next fashion  
Exclusive Fashion For Exclusive You

# Sharod Subeccha

**Where Tradition Meets Timeless Glamour**

Shop from the Best Collections of  
Traditional Wear - Sarees, Kurtis, Tops,  
Salwars Suits, and Lehengas.  
Men's Wear - Punjabi & Sherwani  
Kid's Wear, Accessories.  
Special Bridal Collections

**Deliver all over  
Canada & USA**

Follow Us



Email: shenextfashion@gmail.com

2960 Danforth Ave, Toronto, ON M4C 1M6 | +1 416-546-3130



রাজা মিষ্টি খাবার

# Raja Sweets & Fast Foods

## SWEETS

Raza Rashogolla  
Raj Vog  
Mawa Roshogolla  
Nolen Gur's Roshogolla  
Pura Bari Cham Cham  
Ghee Cham Cham  
White Khir Langcha  
Irani Vogue  
Khir Mawa Cham Cham  
Kalo Jamun  
Golap Jamun  
Jilapi  
Chaner Amirty  
Kalai Amirty  
Moti Chor Laddo  
Mihi Dana Laddo  
Mawa Laddo  
Kacha Chana  
Nolen Gur Shondesh  
Mukta Gacha Monda  
Khir Rosho Malai  
Ghee



## PITHAS

Bhapa Pitha  
Kheer Patishapta  
Malpoa  
Nakshi Pitha  
Mug Pakon  
Mera Pitha  
Coconut Pli  
Chittoi Pitha  
Dud Chittoi  
Chushi Pitha  
Kheer  
Sooji Halwa  
Carrot Halwa  
Booter Daler Halwa



## CHICKEN BIRYANI



## HOT DRINKS

Malai Cha (Tea)  
Lemon Cha (Tea)  
Coffee



## VEGETABLE SNACKS

Singara  
Samosa  
Pakora  
Alu Puri  
Piyajo



## CHICKEN SNACKS

Roll  
Samosa  
Liver Singara  
Patties  
Chop  
Shami Kabab



## COLD DRINKS

Apple Juice  
Orange Juice  
Coconut Juice  
Bottle Water  
Mango Lassi  
Energy Lassi  
Coca-Cola/Pepsi/7Up



Ruma's Kitchen  
Coming Soon

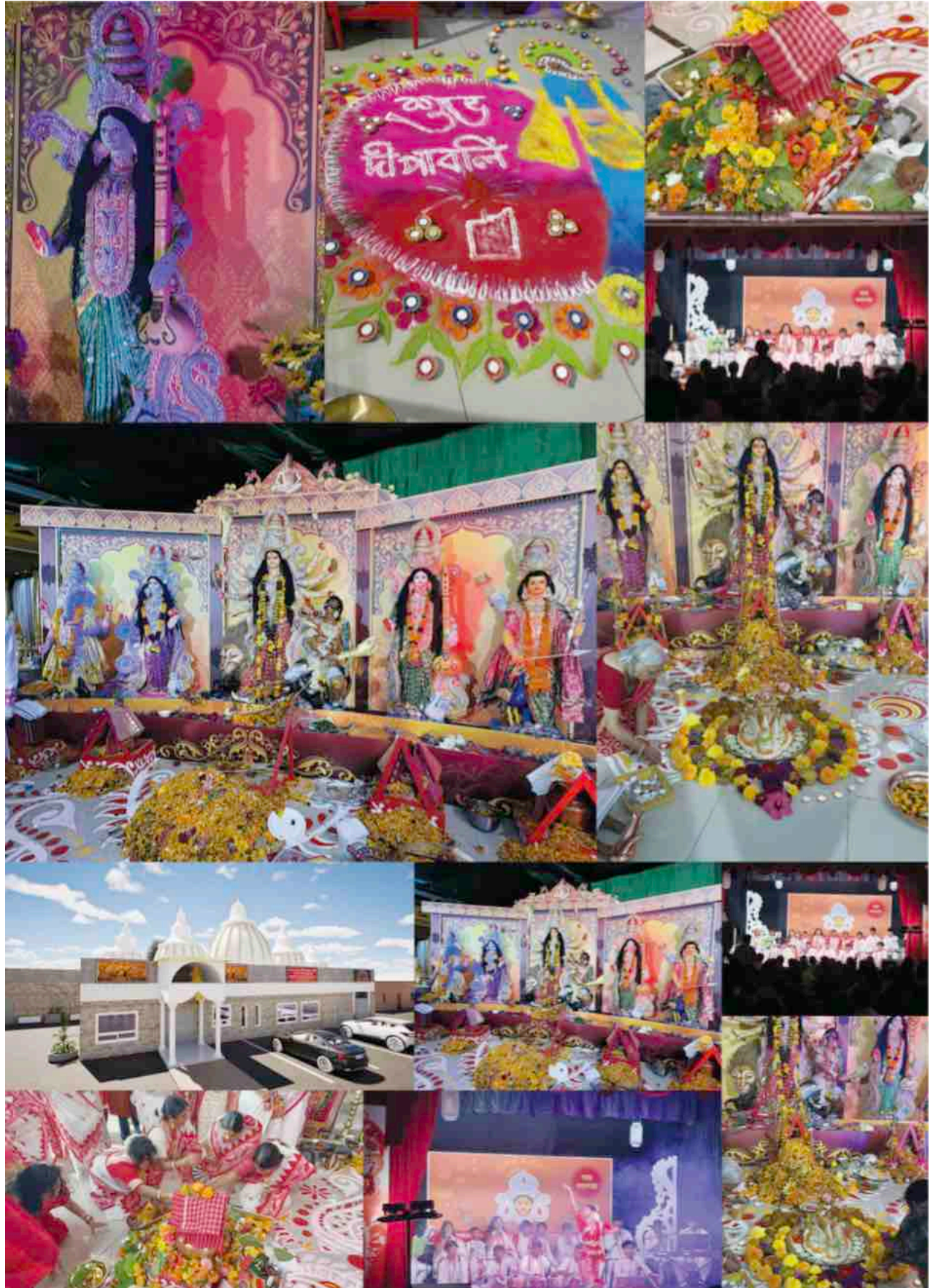
647-562-8817

3000 Danforth Ave, East York, ON M4C 1M7, Canada  
3108 Danforth Ave, Toronto, ON M1L 1B1, Canada  
rajasweetsca@gmail.com

[www.rajasweets.ca](http://www.rajasweets.ca)









**GLS BUILDERS & CONSTRUCTION INC.**

DESIGN | BUILD | RENOVATE

☎ 416-846-6815 | ☎ 647-780-9572

✉ MITHUSHOME2021@GMAIL.COM



শারদীয় শুভেচ্ছা



ON YOUR SIDE 24/7

🌐 WWW.SHOMETEAM.COM

ঈশ্বরীয় সুরত্ব সোমের ছোট আই মিথু সোম  
ও তার সহধর্মিণী এখন আপনাদের সেবায়

**Mithu Shome**

Salesperson

☎ 416-846-6815

✉ mitoshome@yahoo.ca



**Subarna Dey**

Broker

☎ 647-780-9572

✉ subarnadey2011@gmail.com

**RE/MAX METROPOLIS**  
REALTY BROKERAGE



• Each office independently owned and operated.



সকল ভক্তবৃন্দকে শারদ শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন



# TAX TAX



## MAPLE PROFESSIONALS & CONSULTANCY

Accounting & Tax Solutions

An Enterprise of Total Tax Solutions



- ▶ Personal Tax Return + e-Filing
- ▶ Business/Corporate Tax Return
- ▶ HST Returns
- ▶ CRA Tax Review & Appeal
- ▶ Payroll, T4 Slips & Accounting

- ▶ Book Keeping
- ▶ Business Registration
- ▶ Business Plan
- ▶ All Other Related Issues

### Rupan Kanti Dasgupta

M.Com(CU); LLB; ITP; ICAT(Canada)

**Cell: 416-727-9075**

e-mail: [rupan\\_ctg2005@yahoo.com](mailto:rupan_ctg2005@yahoo.com)

**Accounting, Audit & Tax Consultant**

**Cell : 416-727-9075**

**Tel : 647-499-0250**

e-mail : [rupan\\_ctg2005@yahoo.com](mailto:rupan_ctg2005@yahoo.com)

**3520 Danforth Avenue**

**Unit-102, Toronto, ON M1L 1E5**

**( Danforth Ave & Warden Ave )**

A Concern of Maple Professionals & Consultancy Inc.



# LAW OFFICE

"You are the Purpose,  
Part and the Opportunity of our Work"

## SLPC

SINGHA LAW PROFESSIONAL CORPORATION

### PRACTICE AREAS

**Real Estate  
Litigation  
Family Law  
Immigration  
Wills & Power of Attorney**



Legal Aid Accepted

**We speak English,  
Bengali, Hindi & Urdu**

## JAYANTA K. SINGHA

Barrister & Solicitor, Notary Public

**2249 Kingston Road, Main Floor, Toronto, Ontario. M1N 1T8**

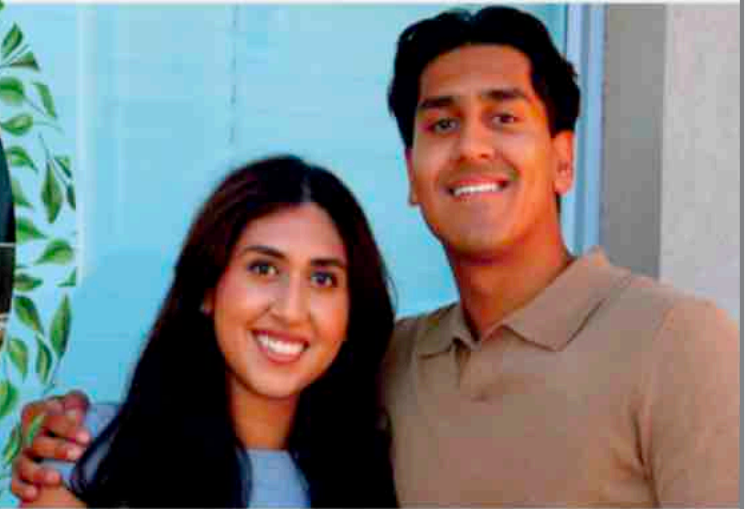
**T : 416 265 9449 F : 416 265 4044**

**Email : [info@singhalaw.ca](mailto:info@singhalaw.ca). [www.singhalaw.ca](http://www.singhalaw.ca)**



GET OFF  
**10%**  
DURGAPUJA10

# planetize



## Eco friendly takeout packaging & janitorial supplies

### Are you in Foodservice ???

Whether you own a restaurant, coffee shop, catering company or tiffin service, Planetize will help you save money on packaging and janitorial supplies with ease.



Call us today  
**647-465-7990**



#### Fast Delivery

Ensure **free next day delivery** above \$150 in Toronto.



#### Best Quality

Over **500 products** carried to meet your needs.



#### Custom Branding

Build your brand with **custom printed** takeout boxes, bags, cups and more! Storage available.

**90 Northline Rd, Unit 4  
Toronto ON M4B 3E5**



**[www.planetizepackaging.ca](http://www.planetizepackaging.ca)  
[info@planetizepackaging.ca](mailto:info@planetizepackaging.ca)**



# SARKAR FOODS

## সরকার ফুডস্



**SOUTH ASIAN & CANADIAN GROCERY**



إذاعة القرآن الكريم  
HALAL MONITORING AUTHORITY  
সর্বপ্রথম হালাল মনিটরিং অনুমোদিত  
**HMA Certified Halal Meat**



**Fresh Fruits**

**Vegetables**



**Fish**

**Halal Meat**



2996 Danforth Ave., Toronto, ON M4C 1M6

**Tel: 416.691.4815**

**Meat & Fish order: 647-847-5225**



Open on Weekends &  
Statutory Holidays



Minor Ailments  
**WALK IN  
CLINIC**



**St. Clair Midland  
Pharmacy**

3655 St. Clair Ave E,  
Scarborough ON M1M 1T1

(416) 847-6780

10 am - 7 pm

*We take pride in caring for our neighbours.*

**Taposh Kayal RPh**

Top Prescribing Pharmacist  
in Ontario is leading the team.

You can take your prescription  
to any pharmacy of your choice.



You can get Consultations for most

**COMMON MEDICAL CONDITIONS**



Fever



Cough & Cold



Stomach Upset



Sore Throat



Earache



Skin Problems

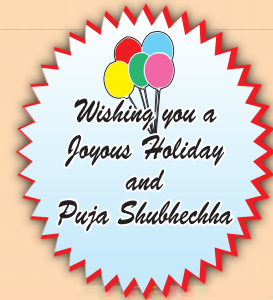


OHIP-covered & Pharmacist-run



## ARE YOU THINKING OF **BUYING & SELLING**

- ☐ RESIDENTIAL PROPERTIES
- ☐ COMMERCIAL PROPERTIES



- ☐ TOP NEGOTIATOR
- ☐ LOW COMMISSION FOR LISTING
- ☐ ARRANGE MORTGAGE



1396 Don Mills Rd. Unit B-121  
Toronto, ON, M3B0A7  
Office: 416-391-3232  
Fax: 416-391-0319  
[www.rightathomerealty.com](http://www.rightathomerealty.com)

*Member of the Toronto Real Estate Board*

## Shimul Datta

*Broker*

Direct Line:

**416-662-9745**

[shimuldatta@gmail.com](mailto:shimuldatta@gmail.com)



## ভগবানের বৈঠকখানা

শর্মিষ্ঠা ঘোষ

“মন্দিরে ভগবান প্রতিষ্ঠা করতে হলে যেমন তা পরিষ্কার করতে হয়, তেমনই মনকে শুদ্ধ করতে হবে। সেই শুদ্ধ মনই ভগবানের বৈঠকখানায় পরিণত হওয়ার উপযুক্ত।”

পুতুলনাচে একজন যেমন অন্তরালে থেকে সুতো দিয়ে পুতুলগুলোকে নাচায়, ঈশ্বরও সেইভাবে সকলের মাঝে বসে মায়া প্রভাবে জীবগণকে সংসার রঙ্গমঞ্চে নাচান। ভগবান জগতের সকল বস্তুতে থাকলেও কিছু জায়গায় তাঁর বিশেষ প্রকাশ। তিনি এই জগতের সকল বস্তুর অন্তরে বাস করে সবকিছুকে নিয়ন্ত্রণ করেন এবং এই জগতের মধ্য দিয়েই নিজেকে প্রকাশ করেন। কথামৃত-এ দেখতে পাওয়া যায়, শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: “ভক্তের হৃদয় তাঁর আবাসস্থান। তিনি সর্বভূতে আছেন বটে, কিন্তু ভক্তহৃদয়ে বিশেষরূপে আছেন। যেমন কোন জমিদার তার জমিদারির সকল স্থানেই থাকিতে পারে। কিন্তু তিনি তাঁর অমুক বৈঠকখানায় প্রায়ই থাকেন, এই লোকে বলে। ভক্তের হৃদয় ভগবানের বৈঠকখানা।” কথামৃত-এ ঠাকুর বিভিন্ন সময় বিভিন্ন প্রসঙ্গে ‘ভক্তের হৃদয় ভগবানের বৈঠকখানা’ কথাটি বলেছেন; যেমন, কেশবচন্দ্র সেনকে ‘ভাগবত-ভক্ত-ভগবান’ বিষয়ক আলোচনায় বলেছেন: “...ভক্তের হৃদয় তাঁর বৈঠকখানা; বৈঠকখানায় গেলে যেমন বাবুকে অনায়াসে দেখা যায়।” ভক্তের হৃদয়ে ভগবানের অবস্থানের কথা শ্রীমদ্ভাগবত-এ বিদুর মৈত্রেয় মুনিকে যে প্রশ্নগুলি করেছিলেন, তার মধ্যেও দেখতে পাওয়া যায়—“হে মুনিবর! এমন সুখকর উপায় আমাদের বলুন, যে-উপায়ে শ্রীভগবানের আরাধনা করলে তিনি সাধকের ভক্তিপূত হৃদয়ে অবস্থান করে আত্মসাক্ষাৎকার-সহ অনাদি বেদমূলক জ্ঞান প্রদান করেন।” এখন মুখ্য প্রশ্ন হলো—কী উপায়ে আরাধনা করলে ভগবান সাধক বা ভক্তের ভক্তিপূত হৃদয়ে অবস্থান করবেন; ভক্তের হৃদয় ভগবানের বৈঠকখানা হয়ে উঠবে?

শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন, পদ্মলোচন নামে এক ছোকরাকে তার গ্রামের লোকেরা ‘পোদো’ বলে ডাকত। সে একদিন বিগ্রহহীন, অপরিচ্ছন্ন এক পোড়ো মন্দিরে গিয়ে হঠাৎ শাঁখ বাজাতে শুরু করে। গ্রামের লোকেরা ঠাকুরদর্শনের আশায় সেখানে উপস্থিত হয়ে দেখল—মন্দিরে আদৌ বিগ্রহের প্রতিষ্ঠা হয়নি, চতুর্দিকে চামচিকার বিষ্ঠা; পদ্মলোচন একা দাঁড়িয়ে শাঁখ বাজিয়ে যাচ্ছে। তখন একজন বলেছে: “মন্দিরে তোঁর নাহিক মাধব!/ পোদো, শাঁখ ফুঁকে তুই করলি গোল!/ তায় চামচিকে এগার জনা, দিবানিশি দিচ্ছে থানা—।” এগারোটি চামচিকে হলো এগারোটি ইন্দ্রিয়—পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয় (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক), পাঁচটি কর্মেন্দ্রিয় (বাক, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ) এবং মন। ঠাকুর এর পরেই বলেছেন: “যদি হৃদয়মন্দিরে মাধব প্রতিষ্ঠা করতে চাও, যদি ভগবানলাভ করতে

চাও, শুধু ভোঁ ভোঁ করে শাঁখ ফুঁকলে কি হবে। আগে চিন্তাশুদ্ধি। মন শুদ্ধ হলে ভগবান পবিত্র আসনে এসে বসবেন। চামচিকার বিষ্ঠা থাকলে মাধবকে আনা যায় না। এগার জন চামচিকে একাদশ ইন্দ্রিয়—পাঁচ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পাঁচ কর্মেন্দ্রিয় আর মন।” মন্দিরে ভগবান প্রতিষ্ঠা করতে হলে যেমন তা পরিষ্কার করতে হয়, তেমনই মনকে শুদ্ধ করতে হবে। সেই শুদ্ধ মনই ভগবানের বৈঠকখানায় পরিণত হওয়ার উপযুক্ত।

ভগবানলাভ মানবজীবনের মূল লক্ষ্য। শাস্ত্রে চারটি মার্গের উল্লেখ পাওয়া যায়—জ্ঞান, কর্ম, ভক্তি ও যোগ। শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: “কলিযুগে ভক্তিযোগ, ভগবানের নামগুণগান আর প্রার্থনা। ভক্তিযোগই যুগধর্ম।” একথা তিনি একাধিকবার একাধিক জায়গায় বলেছেন। প্রশ্ন হলো—ভক্তি কাকে বলে? নারদীয় ভক্তিসূত্র-এর দ্বিতীয় সূত্রে ভক্তির লক্ষণ প্রসঙ্গে বলা হয়েছে—“সা তু স্মিন্ পরম প্রেমরূপা।” ভগবানের প্রতি ঐকান্তিক বা অপরিসীম ভালবাসাই ভক্তি। জাগতিক সকল ভালবাসা স্বার্থকেন্দ্রিক, অনিত্য, মমত্ববোধযুক্ত। একমাত্র ভগবানের প্রতি ভালবাসাই শুদ্ধ অহৈতুকী, তাই তা পরম, ঐকান্তিক। বাক্য দ্বারা এই ভালবাসার বর্ণনা সম্ভব নয়, তাই নারদ ‘প্রেমরূপা’ শব্দটি ব্যবহার করেছেন। অর্থাৎ ভগবানের প্রতি পরম প্রেমের সদৃশ ভালবাসাই ভক্তি। স্বামী বেদান্তানন্দ এপ্রসঙ্গে বলেছেন: “আত্মার আত্মা অন্তর্যামীই জীবের ভক্তির আশ্রয়। নারদ তাঁহার সম্বন্ধে শুধু ‘অস্মিন্’—‘ইহাতে’ বলিয়াই ক্ষান্ত হইলেন—সগুণ বা নিগুণ কিছুই বলিলেন না। সাধকের রুচি, সংস্কার প্রভৃতি অনুসারে প্রেমাস্পদের স্বরূপ তাঁহার অন্তরে স্বতঃ প্রকাশিত হইবে।” আসল কথা হলো, সগুণ ব্রহ্ম না নিগুণ ব্রহ্ম, সাকার না নিরাকার—এটা বিষয় নয়; অন্তর্যামী পরমাত্মা—প্রতি পরমপ্রেম-সদৃশ ভালবাসাই ভক্তি। শাঙ্ক্য-কৃত ভক্তিসূত্র-এও অনুরূপভাবে বলা হয়েছে—“সা পরানুরক্তিরীশ্বরে”—ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ অনুরাগের নামই ভক্তি। এই ভক্তি দুই প্রকার—পরা ও বৈধী ভক্তি। পূজা, সাধন, ভজন-কীর্তন প্রভৃতি বৈধীভক্তি। এগুলি পরাভক্তির প্রাক-লক্ষণ। স্বামী বিবেকানন্দ ভক্তিযোগ-এ বলেছেন: “... ভক্তি পরা ও গৌণী—এই দুই ভাগে বিভক্ত; ‘গৌণী’ অর্থাৎ সাধনভক্তি, ‘পরাভক্তি’ উহারই পূর্ণ বা চরম অবস্থা। ক্রমশঃ বুঝিতে পারিব, এই ভক্তিমার্গে অগ্রসর হইতে হইলে সাধনাবস্থায় কতকগুলি বাহ্য সহায় না লইলে চলে না।” অর্থাৎ গৌণীভক্তি বা বৈধীভক্তি সাধনার দ্বারাই পরাভক্তি লাভ করা যায়। শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: “... ভক্তির মানে কি-না কায়মনোবাক্যে তাঁর ভজনা। কায়—অর্থাৎ হাতের দ্বারা তাঁর পূজা ও সেবা, পায়ে তাঁর স্থানে যাওয়া, কানে তাঁর ভাগবত শোনা, নামগুণকীর্তন শোনা, চক্ষে তাঁর বিগ্রহ দর্শন। মন—অর্থাৎ সর্বদা তাঁর ধ্যান-চিন্তা করা, তাঁর লীলা স্মরণ-মনন করা। বাক্য—অর্থাৎ তাঁর স্তব-স্তুতি, তাঁর নামগুণকীর্তন—এই সব করা।” পরমপ্রেম কী



তা ভাষায় ব্যক্ত করা যায় না, তবুও নারদীয় ভক্তিসূত্র-এ ভক্তিকে পরমপ্রেমস্বরূপ বলা হয়েছে। শ্রীরামকৃষ্ণ যুগের উপযোগী করে সরলভাবে বলে দিলেন-ভক্তি হলো ‘কায়মনোবাক্যে তাঁর ভজনা’।

এবারে প্রশ্ন-ভক্ত কাকে বলে? ‘ভজ’ ধাতুর সঙ্গে ‘ক্ত’ প্রত্যয় যুক্ত হয়ে ভক্ত শব্দটি নিষ্পন্ন হয়েছে। ‘ভজ’ ধাতুর অর্থ ভজনা করা। ভক্তির লক্ষণ থেকেই ভক্তের লক্ষণ পাওয়া কায়মনোবাক্যে যিনি যায়, পরমপ্রেমের সঙ্গে ভগবানের ভজনা করেন তাকেই ভক্ত বলা হয়। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় খাঁটি ভক্তের একাধিক লক্ষণ সবিস্তারে আলোচনা করা হয়েছে। যিনি সর্বভূতে দ্বেষহীন, মৈত্রীভাবাপন্ন, করুণাসম্পন্ন, মমত্ববুদ্ধিহীন, নিরহংকার, সুখদুঃখে সমান; যিনি সতত সন্তুষ্ট, যোগী, দৃঢ়নিশ্চয়; যিনি ইষ্ট প্রাপ্তিতে হুঁষ্ট হন না, আকাঙ্ক্ষা করেন না, শোক করেন না, সুখে ও দুঃখে নির্বিকার-তিনিই ভক্ত। লক্ষণীয় বিষয়, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় উল্লেখিত এইসকল লক্ষণই মনোগত। শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন: “ঠিক ভক্তের লক্ষণ আছে। গুরুর উপদেশ শুনে স্থির হয়ে থাকে। বেহুলার গানের কাছে জাতসাপ স্থির হয়ে শুনে, কিন্তু কেউটে নয়। আরেকটি লক্ষণ-ঠিক ভক্তের ধারণা শক্তি হয়। শুধু কাঁচের ওপর ছবির দাগ পড়ে না, কিন্তু কালি মাখানো কাঁচের ওপর ছবি উঠে, যেমন ফটোগ্রাফ; ভক্তিরূপ কালি।

“আর-একটি লক্ষণ। ঠিক ভক্ত জিতেন্দ্রিয় হয়, কামজয়ী হয়। গোপীদের কাম হত না।” ঠাকুর এখানে খাঁটি ভক্তের তিনটি বৈশিষ্ট্যের কথা বলেছেন-প্রথমত, গুরুর উপদেশ শুনে ভক্ত স্থির থাকে, কারণ গুরুর উপদেশের প্রতি তার দৃঢ় বিশ্বাস আছে। দ্বিতীয়ত, ভক্তের ধারণাশক্তি থাকবে। কথামৃত-এ ঠাকুর দৃষ্টান্ত দিয়ে বলেছেন: “যে দুধের কথা কেবল শুনেছে সে অজ্ঞান; যে দুধ দেখেছে তার জ্ঞান হয়েছে। যে দুধ খেয়ে হুঁষ্টপুষ্টি হয়েছে তার বিজ্ঞান হয়েছে।” দুধের কথা শুনে বা জ্ঞানলাভ করে নয়, দুধ খেয়ে হুঁষ্টপুষ্টি হওয়ার মতো একজন খাঁটি ভক্তের ধারণাশক্তি থাকে; সে বিষয়কে আত্মস্থ করতে পারে। তৃতীয়ত, একজন খাঁটি ভক্ত জিতেন্দ্রিয় অর্থাৎ ইন্দ্রিয় দ্বারা চালিত নয়; বাহ্য লোভ-লালসা, ভয় সব আসে ইন্দ্রিয়ের দ্বারা। বাহ্যেন্দ্রিয় তাকে প্রলোভিত করতে পারে না।

ভক্তি ও ভক্তের স্বরূপ থেকে স্পষ্ট যে, একাধিক জাগতিক মায়ামোহ, অষ্টপাশে বদ্ধ মানুষজনের কায়মনোবাক্যে ঈশ্বরের প্রতি শুদ্ধপ্রেম হৃদয়ে জাগরিত হওয়া সহজসাধ্য নয়। তাই একজন খাঁটি ভক্ত হয়ে হৃদয় মাঝে ভগবানের বৈঠকখানা গড়ে তোলা কোনো সাধারণ ব্যাপার নয়। শ্রীমদ্ভগবতম্-এ বলা হয়েছে-

“কথং বিনা রোমহর্ষং দ্রবতা চেতসা বিনা।

বিনানন্দাশ্রকলয়া শুধ্যেত্তজ্য বিনাশয়ঃ ॥”

অর্থাৎ রোমহর্ষ (লোম খাড়া), হৃদয় কোমল (চিন্তের দ্রবভাব) এবং আনন্দে চোখের জল না ঝরলে কীভাবে বোঝা যাবে যে, অন্তরে শুদ্ধা ভক্তির উদ্বেক হয়েছে? আর গৌণীভক্তির অনুশীলন না হলে চিন্তাশুদ্ধি হবে কীভাবে? সুতরাং ভক্তি চাই, আর এই ভক্তিই যে চিন্তকে শুদ্ধ করে তাতে কোনো সন্দেহ নেই।

এবারে প্রশ্ন হলো-হৃদয়ে ভক্তির উদ্বেক ঘটবে কীরূপে? নারদীয় ভক্তিসূত্র-এ ৩৫ থেকে ৩৮নং শ্লোকে বলা হয়েছে কীভাবে ভক্তির উদ্বেক ঘটে। প্রথমত, জাগতিক সকল ভোগ্যবস্তুর প্রতি আসক্তিত্যাগ। দ্বিতীয়ত, নিরন্তর সাধন-ভজনের অভ্যাস। তৃতীয়ত, প্রতিদিনের কাজকর্মের মধ্যেও ঈশ্বরের লীলাশ্রবণ ও তাঁর

নামগুণগান করলে ভক্তি হয়। সর্বোপরি ৩৮নং শ্লোকে বলা হয়েছে, প্রধানত মহাপুরুষের অনুগ্রহ বা ভগবানের সামান্যতম কৃপা হলেই ভক্তি হয়। যুগের উপযোগী করে সহজ-সরলভাবে ঠাকুর ভক্তির উদ্বেকের জন্য গল্পের ছলে বারংবার এই কথাগুলি বলেছেন। যেমন-“ঈশ্বরের নামগুণগান সর্বদা করতে হয়। আর সংসঙ্গ-ঈশ্বরের ভক্ত বা সাধু, এঁদের কাছে মাঝে মাঝে যেতে হয়। সংসারের ভিতর ও বিষয়কাজের ভিতর রাতদিন থাকলে ঈশ্বরে মন হয় না। মাঝে মাঝে নির্জনে গিয়ে তাঁর চিন্তা করা বড় দরকার। প্রথম অবস্থায় মাঝে মাঝে নির্জন না হলে ঈশ্বরে মন রাখা বড়ই কঠিন।” প্রাত্যহিক সংসারজীবনে মানুষ চারিদিকের একাধিক বন্ধন, মায়ামোহ, লোভ, আত্মপ্রতিষ্ঠার হাতছানি প্রভৃতির ফাদে পড়ে ঈশ্বরকে

ভুলতে বসে; তাই মাঝে মাঝে নির্জনে বসে স্মরণ-মনন, ধ্যান-জপ ইত্যাদি করা অত্যন্ত প্রয়োজন। ঠাকুর বলেছেন, নির্জনে বসবাস করে সাধন-ভজনের দ্বারা ভক্তিলাভ করতে হয়। এপ্রসঙ্গে তিনি চারাগাছের বেড়া দেওয়া, দুধ থেকে মাখন তোলার দৃষ্টান্ত দিয়েছেন। মন যেন দুধ, জলে ফেলে দিলে দুধে জলে মিশে যায়। তাই নির্জনে দই থেকে মাখন তুলে জলে ফেললে তা আর মিশে যাবে না; সেইরূপ জ্ঞানভক্তি লাভ করে ঈশ্বরে মন রেখে সংসারের কাজ করতে হবে। আর ঈশ্বরের পাদপদ্মে একবার ভক্তি হলে তাঁর কৃপা বর্ষিত হয়, ইন্দ্রিয়সংযম আপনা থেকেই হয়ে যায়।

ভক্তি ও শুদ্ধতার পাশাপাশি দরকার ব্যাকুলতা ও শরণাগতি। ঠাকুর বলছেন : “ব্যাকুলতা থাকলেই হল; তাঁর উপর ভালবাসা, টান থাকলেই হল। তিনি যে অন্তর্যামী, অন্তরের টান ব্যাকুলতা দেখতে পান।” এভাবেই ভক্তের হৃদয় হয়ে ওঠে ভগবানের বৈঠকখানা এবং তিনি সর্বভূতে বিরাজমান হলেও ভক্তের হৃদয়ে বিশেষভাবে বর্তমান থাকেন। এর অর্থ কী? স্বামী ভূতেশানন্দ শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত-প্রসঙ্গ গ্রন্থে এই প্রশ্ন উত্থাপন করে উত্তরে



শিল্পী অনুপ রায়ের তুলিতে শ্রীরামকৃষ্ণ  
চিত্রসৌজন্য : রামকৃষ্ণ মিশন ইনস্টিটিউট অব কালচার



বলেছেন: “সর্বত্র তিনি আছেন; সমস্ত বিশ্ব বা তার বাইরে তিনি যেমনভাবে আছেন, একটি ধূলিকণার মধ্যেও তিনি তেমনভাবে আছেন। কিন্তু তবু আমাদের প্রশ্ন হয়, কোথায় তাঁকে ধরব? তাই আমাদের ধরিয়ে দেওয়ার জন্য বলছেন যে, যদি ধরতে হয় তো এমন স্থান আছে, যেখানে তাঁর প্রকাশ বেশি। তাঁর ‘সত্তা’ বেশি, এ-কথা বলা হচ্ছে না। বলা হচ্ছে তাঁর ‘প্রকাশ’ বেশি, আর তা হলো ভক্ত-হৃদয়। তাই তাঁকে অনুভব করতে হলে আমাদের সেই ভক্ত-হৃদয়েই অন্বেষণ করতে হবে, যেখানে তাঁর সান্নিধ্য আমরা সহজে বুঝতে পারি।... আমার প্রয়োজন এমন কিছু, যাকে আমি ধরতে পারি, ছুঁতে পারি, অনুভব করতে পারি। তাই ঠাকুর আমাদের নাগালের মধ্যে তাঁর সন্ধান দিয়েছেন, আর তা হলো ভক্ত-হৃদয়।” জমিদার যেমন তাঁর জমিদারির সর্বত্র থাকতেই পারেন, তবে তাঁকে ধরতে গেলে তাঁর বৈঠকখানাতেই হাজির হতে হয়-তেমনভাবেই ভগবানের বৈঠকখানা খাঁটি ভক্তের হৃদয়।

একজন খাঁটি ভক্তের হৃদয় যখন ভগবানের বৈঠকখানায় পরিণত হয় তখন সেই ভক্ত ভগবানের প্রতি এক ব্যাকুল টান অনুভব করে এবং ভগবানও তাঁকে ক্রমশঃ আকর্ষণ করতে থাকেন। এই প্রসঙ্গে গৌরী-মায়ের একটি ঘটনা এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে। বলরাম বসু একবার তাঁকে শ্রীরামকৃষ্ণের কথা বলেন; তখন গৌরী-মা তাঁকে চিনতেন না। তিনি বলেন: “জীবনে অনেক সাধুদর্শন হয়েছে, দাদা, নতুন কোন সাধুদর্শনের সাধ আমার নাই। তোমার সাধুর যদি ক্ষমতা থাকে, আমায় টেনে নিয়ে যান-তার আগে আমি যাচ্ছি।” সেই টান কিন্তু এসেছিল এবং হৃদয়ের সেই টানই গৌরী-মাকে দক্ষিণেশ্বরে নিয়ে গিয়েছিল গৌরী-মা তাঁর আরাধ্য দামোদরকে সিংহাসনে রাখতে গিয়ে দেখেন, সেখানে মানুষের দুখানি জীবন্ত চরণ, অথচ দেহের অন্য অংশ নেই! বাহ্যজ্ঞানশূন্য হয়ে পড়ে যান। তিন-চার ঘণ্টা পর জ্ঞানলাভ করেও তাঁর বাক্যস্মৃতি হলো না-শুধু মনে হলো, কে যেন তাঁর হৃদয়কে সুতায় বেঁধে টানছে। ভগবানের এমনই লীলা, সেই টানেই গৌরী-মা দক্ষিণেশ্বরে পৌঁছে সবিষ্ময়ে পূর্বদৃষ্ট ঐ চরণযুগল দেখতে পান, আনন্দে হৃদয় ভরে ওঠে।

আনন্দময়, প্রেমময় ভগবান হৃদয়ে অবস্থান করলে ভক্তের হৃদয় প্রেম ও আনন্দে পুলকিত হয়ে ওঠে।

মানবজীবন দুঃখময়। তাই বেশিরভাগ ভারতীয় শাস্ত্রের মূল লক্ষ্য হলো দুঃখের আত্মস্তিক্তি নিবৃত্তি। বর্তমান সংঘাত-সংকুল অশান্ত পরিবেশে দুঃখের হাত থেকে মুক্তির অন্যতম পথ-ভক্তিযোগ। ভক্ত একবার তাঁর হৃদয়ে ভগবানের বৈঠকখানা গঠন করতে পারলে সকল দুঃখের হাত থেকে নিবৃত্তিলাভ করতে পারে। এছাড়া একজন ভক্তের ছত্রছায়ায় আরো অনেকে শান্তিলাভ করে থাকে, তার আশপাশের পরিবেশ পরিবর্তিত হয়ে যায়। নারদীয় ভক্তিসূত্র-এ বলা হয়েছে, একজন খাঁটি ভক্ত নিজের বংশ, এমনকী জগৎকেও পবিত্র করেন, তীর্থস্থানগুলি পবিত্র করেন। তাঁর সকল কর্মই মঙ্গলময় হয়। একজন খাঁটি ভক্ত যেন এক মঙ্গলময় পবিত্র বাতাস বহন করে নিয়ে চলেন, তার ছোঁয়াতে সব মঙ্গলময় হয়। আর ভক্ত স্বয়ং সর্বকাজে, সর্বচিন্তায় তাঁর হৃদয়ে অবস্থিত ভগবানের লীলাদর্শনের মাধ্যমে এক অপার্থিব আনন্দলাভ করে থাকেন। □

#### তথ্যসূত্র

- ১। শ্রীম-কথিত, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১৭, অখণ্ড, পৃ. ৮৩, ৪৩৫
- ২। শ্রীমদ্ভাগবতম্, ৩/৫/৪
- ৩। কথামৃত, পৃ. ১৯, ৬০, ৭৪, ৯৩, ২১৩, ৪০২, ৭১৪
- ৪। স্বামী বেদান্তানন্দ, ভক্তিপ্ৰসঙ্গ, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০০৮, পৃ. ২৫
- ৫। শান্তিল্যাসূত্রম্, ২
- ৬। ভক্তিযোগ, পৃ. ১৩
- ৭। গীতা, ১২/১৩-২০
- ৮। শ্রীমদ্ভাগবতম্, ১১/১৪/২৩
- ৯। স্বামী ভূতেশানন্দ, শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত-প্রসঙ্গ, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০২৫, ১ম ভাগ, পৃ. ৬৪
- ১০। স্বামী গঙ্গীরানন্দ, শ্রীরামকৃষ্ণ-ভক্তমালিকা, উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৭, অখণ্ড, পৃ. ৬৮১-৮২
- ১১। নারদীয় ভক্তিসূত্র, ৬৮-৬৯

### প্রশ্ন উপনিষদ-এর শান্তিপাঠ

ওঁ ভদ্রং কর্ণেভিঃ শৃণুয়াম দেবাঃ  
ভদ্রং পশ্যেমাঙ্কভির্যজত্রাঃ।  
স্থিরৈরঙ্গৈস্তুষ্ট্বাংসন্তনুভিঃ  
ব্যশেম দেবহিতং যদায়ুঃ ॥  
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

সরলার্থ : হে দেবগণ, আমরা কর্ণ দ্বারা যেন কল্যাণপ্রদ বাক্যসমূহই শ্রবণ করি। হে যজনীয় দেবগণ, আমরা চক্ষু দ্বারা যেন মঙ্গলকর বিষয়সকল দর্শন করি। স্থির দৃঢ় শরীর এবং অবয়বের দ্বারা তোমাদের স্তুতি করিয়া যেন দেবগণের বিহিত আয়ু প্রাপ্ত হই। আমাদের ত্রিবিধ বিঘ্নের শান্তি হউক।



## বহুরূপী সোম

শ্রী বুলবুল ভৌমিক

“এই সোম শব্দ করতে করতে পবিত্রকে অতিক্রম করছেন, ইনি দেবতাবর্গের মধ্যে ব্রহ্মা, ইনি কবিগণের শব্দবিন্যাস স্ফূর্তি করে দেন, ইনি মেধাবীগণের মধ্যে ঋষিতুল্য, ইনি বনচারী পশুগণের মধ্যে মহিষতুল্য; গৃধ্রগণের পক্ষে পক্ষিরাজ স্বরূপ, অস্ত্রের মধ্যে স্বধিতি নামক সর্বপ্রধান অস্ত্র। (ঋগ্বেদ, ৯/৯৬/৬; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৫/৬/১৯/২) ”

**ভূমিকা:** সোম কি মদ না চন্দ্র না দেবতা? তাহলে প্রথমেই অভিধানে ‘সোম’ শব্দটির অর্থ অনুসন্ধান আবশ্যিক। অভিধানে ‘সোম’ শব্দটির যে সকল অর্থ দেয়া আছে, তার মধ্যে রাজা, চন্দ্র, অমৃত, সোমরস, সোমলতারস, জল ইত্যাদি পাওয়া যায়। (বঙ্গীয় শব্দকোষ, ২য় খণ্ড, পৃ. ২২৬৮) সোম শব্দের উৎপত্তি √সু ধাতু থেকে। √সু ধাতুর অর্থ প্রসব (অর্থাৎ সৃষ্টি) করা। (সরল বাঙ্গালা অভিধান, পৃ. ১৩২১)

**পৌরাণিক সোম:** বেদ পরবর্তী পুরাণেও সোমকে ঘিরে দু’টি উপাখ্যান পরিলক্ষিত হয়।

১) সোম বা চন্দ্রদেব প্রজাপতি দক্ষরাজের সাতাশ কন্যাকে বিয়ে করলেও একান্তই রোহিণী-বল্লভ ছিলেন। ভালবাসা-বঞ্চিত অন্যান্য কন্যারা এ নিয়ে পিতা দক্ষরাজের নিকট অভিযোগ জানালে দক্ষরাজ সোমদেবকে সকল পত্নীর প্রতি সমভাবাপন্ন হওয়ার উপদেশ প্রদান করেন। কিন্তু তাতেও সোমদেবের কোন ভাবান্তর না হওয়ায় দক্ষরাজ সোমদেবকে যক্ষারোগগ্রস্ত হওয়ার অভিষাপ প্রদান করেন। অভিষাপগ্রস্ত সোমদেব ভগবান শঙ্করের আশ্রয় প্রার্থনা করলে কৃপাময় শঙ্কর সোম বা চন্দ্রদেবকে তাঁর আপন মস্তকে স্থান দিলেন। অন্যান্য কন্যাদের কাতর প্রার্থনায় দক্ষরাজ ভগবান শঙ্করের নিকট গমন করে চন্দ্রদেবকে ফেরৎ চান। কিন্তু ভগবান শঙ্কর আশ্রিতকে পরিত্যাগ করতে অস্বীকার করেন। তখন ভগবান হরি দক্ষরাজ ও ভগবান শঙ্করের বিবাদের মধ্যস্থতা করে ভগবান শঙ্করকে দক্ষরাজের নিকট চন্দ্রদেবকে প্রত্যার্পণ করার প্রস্তাব করেন। কিন্তু ভগবান শঙ্কর তা-ও অস্বীকার করেন। শ্রীহরি তখন ভগবান শঙ্করের মস্তক থেকে বলপূর্বক আকর্ষণ করে অর্ধচন্দ্র দক্ষরাজকে প্রদান করেন। তখন থেকে ব্যাধিশূন্য অর্ধচন্দ্র ভগবান শঙ্করের মস্তকে অবস্থান করতে লাগলেন। আর অন্য অর্ধচন্দ্র যক্ষারোগগ্রস্ত থেকে গেলেন। শ্রীহরি দক্ষরাজের প্রার্থনায় এই বর দিলেন যে, একপক্ষকাল চন্দ্র বৃদ্ধি পেয়ে পূর্ণতা প্রাপ্ত হবেন এবং অন্য পক্ষকাল ক্ষীণ হয়ে অমাবস্যায় অদৃশ্য হবেন। (ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণ, ব্রহ্মখণ্ড/৯, পৃ. ২৮-৩২) তবে এ উপাখ্যানের মূল প্রোথিত রয়েছে কৃষ্ণ-যজুর্বেদে (২/৩/৫, পৃ. ৩৫১, অক্ষয় লাইব্রেরী) অবশ্য কৃষ্ণ-যজুর্বেদে প্রজাপতির কন্যাসংখ্যা তেত্রিশ।

২) সোম বা চন্দ্রদেব দেবগুরু বৃহস্পতির ভাষা তারাকে অপহরণ করেন। দেবগণ বৃহস্পতির পক্ষাবলম্বন করেন। শুক্রাচার্য এবং অন্যান্য দৈত্য-দানব চন্দ্রের পক্ষাবলম্বন করেন এবং তাঁদের মধ্যর তুমুল যুদ্ধ শুরু হয়। ভগবান ব্রহ্মা দু’পক্ষকে যুদ্ধ থেকে নিবৃত্ত করেন। কিন্তু এরিমধ্যে তারা গর্ভবতী হয়ে পড়েন। বৃহস্পতির তিরস্কারে তারা এক ঝোপে তাঁর গর্ভ ত্যাগ করেন। অতি উজ্জ্বল তেজোসম্পন্ন সন্তানকে বৃহস্পতি এবং চন্দ্রদেব দু’জনেই গ্রহণ করতে উৎসুক হলেন। ব্রহ্মার প্রশ্নের উত্তরে তারা জানালেন যে, এ সন্তানের জন্মদাতা পিতা হলেন চন্দ্রদেব। সে সন্তানের নামকরণ হল বুধ। (শ্রীবিষ্ণুপুরাণ, ৪/৬, পৃ. ২৬৮-২৬৯) সমরূপ কাহিনী পরিলক্ষিত হয় ঋগ্বেদে (১০/১০৯) বৃহস্পতি-পত্নীর নাম বেদে জুহু (তারা নয়)।

**বেদে সোমের গুরুত্ব:** বিভিন্ন বেদে সোমের স্তুতি বা মন্ত্র পরিলক্ষিত হয়। তবে ঋগ্বেদের পুরো নবম মণ্ডলটিই সোমের উদ্দেশে উৎসর্গীকৃত। নবম মণ্ডলে সোমকে পবমান সোম হিসাবে স্তুতি করা হয়েছে। বেদের ১১৪টি সূক্ত সোমকে উদ্দেশ করেই বলা হয়েছে। (বেদ-বিচিন্তন, ৩৩৯) ঋগ্বেদ ও সামবেদে সোমের স্থান অতি উচ্চ। মন্ত্রের সংখ্যা হিসেবে ঋগ্বেদে সোমের স্থান তৃতীয়ে, সামবেদেও তাই। (সামবেদ-সংহিতা, পৃ. ২৪৬, অক্ষয় লাইব্রেরী)

সোমকে বেদমন্ত্রে তিনভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে।

১) আধিভৌতিক দৃষ্টিতে – সোম একটি লতা।

২) আধিদৈবিক দৃষ্টিতে – সোম একজন বৈদিক দেবতার নাম।

৩) আধ্যাত্মিক দৃষ্টিতে – সোম আমাদের দেহাভ্যন্তরে প্রবাহিত আনন্দরস (আধ্যাত্মিক আনন্দরস)। (বেদ-বিচিন্তন, পৃ. ৩৪১-৩৪২)

অধ্যাপক জাহ্নবীকুমার চক্রবর্তীর মতে, “বেদে সোমতত্ত্ব একটি রহস্যময় তত্ত্ব।” সোমতত্ত্ব প্রকৃতই রহস্যময়। (হিন্দুদের দেবদেবী: উদ্ভব ও ক্রমবিকাশ, প্রথমপর্ব, পৃ. ৩৬৯)

**সোম হচ্ছেন চন্দ্র বা ইন্দু:** সোম শব্দের এক অর্থ যে চন্দ্র বা ইন্দু তা আমরা পূর্বেই লক্ষ্য করেছি। বেদেও এ অর্থের প্রমাণ পাওয়া যায়। উদাহরণস্বরূপ,

১) “পুনান ইন্দবা ভর সোম দ্বিবর্ষং রয়িম্। বৃষন্নিন্দো ন উক্খ্যম্ ॥” (ঋগ্বেদ, ৯/৪০/৬) – হে ইন্দু! হে সোম! তুমি শোধনকালে আমাদের জন্য দ্যাবাপৃথিবীতে পরিবদ্ধ ধন আহরণ করো। হে বর্ষক ইন্দু! আমাদের স্তুতিযোগ্য ধন প্রদান করো।

২) “তং নো বিশ্বা অবস্যো গিরঃ শুভ্রন্তি পূর্বথা। ইন্দুমিন্দ্রায় পীতয়ে ॥” (ঋগ্বেদ, ৯/৪৩/২) – সমস্ত রক্ষাভিলাষী স্তুতিসকল পূর্বকালের মতো এই ইন্দুকে (সোমকে) ইন্দ্রের পানের জন্য দীপ্ত করছে।



**সোম হচ্ছেন পরমেশ্বর:** বেদে অনেক দেবতার উল্লেখ পাওয়া যায়। ঋগ্বেদে (৩/১/৯ এবং ১০/৫২/৬) ৩,৩৩৯ জন দেবতার উল্লেখ আছে। (বেদের পরিচয়, পৃ. ১০১) আবার ঋগ্বেদের ৩/৬/৯ মন্ত্রে ৩৩ জন দেবতার উল্লেখ আছে। ৩৩ থেকে দেবতার সংখ্যাটি কীভাবে ৩,৩৩৯-তে উত্তীর্ণ হল, সে সম্পর্কে সায়েণের একটি ব্যাখ্যাও রয়েছে। (ঋগ্বেদ-সংহিতা, পৃ. ৬০৭, অক্ষয় লাইব্রেরী) ঋগ্বেদের দেবদেবী পূজার এই প্রধান বৈশিষ্ট্য যে, যখন কোন দেবতার আবাহন ও স্তুতি করা হয়, তখন তাঁকে ক্ষুদ্র সসীম শক্তিসম্পন্ন দেবতারূপে স্তুতি করা হয় না; সর্বব্যাপী সর্বশক্তিমান পরমেশ্বর রূপে স্তুতি করা হয়। (বেদের পরিচয়, পৃ. ২২২) এক পরমেশ্বরই ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত হন। আর এর সমর্থনসূচক মন্ত্রও বেদেই দৃষ্ট হয়।

১) “ইন্দ্রং মিত্রং বরুণমগ্নিগতা মাহুরথো দিব্যঃ স সুপর্ণো গরুত্মান।  
একং সন্ধিত্বা বহুধা বদন্ত্যগ্নিং যমং মাতরিশ্বানমাহঃ ॥”

(ঋগ্বেদ, ১/১৬৪/৪৬; অথর্ববেদ, ৯/৫/২/২৮)

– এই আদিত্যকে মেধাবীবৃন্দ ইন্দ্র, মিত্র, বরুণ ও অগ্নি বলে থাকেন। ইনি স্বর্গীয়, পক্ষবিশিষ্ট ও সুন্দর গমনশীল। ইনি এক হলেও একে বহু বলে বর্ণনা করেন। একে অগ্নি, যম ও মাতরিশ্বা বলা হয়।

২) “অয়ং পৃষা রয়ির্ভগঃ সোমঃ পুনানো অর্ষতি।  
পতির্বিশ্বস্য ভূমনো ব্যখ্যাদ্রোদসী উভে ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/১০১/৭)

– ইনিই পৃষা, ইনিই ধন, ইনিই ভগ নামক দেবতা, ইনিই শোধিত হচ্ছেন, ইনি সমস্ত বিশ্বভুবনের অধিপতি, ইনিই পৃথিবী ও আকাশকে পরস্পর পৃথক করে দিয়েছেন। (সামবেদের পবমান পর্ব ৫/৮/২ এবং উত্তরাচিক ৩/৫/১৬/১ মন্ত্রেও এটি পরিলক্ষিত হয়)

৩) “তদেবাগ্নিশ্চাদাদিত্যস্তদ্বায়ুস্তদু চন্দ্রমাঃ। তদেব শুক্রং  
অদ্রবক্ষ তা আপঃ স প্রজাপতিঃ ॥” (শুক্র যজুর্বেদ, ৩২/১)

– এই পরমাত্মা পুরুষই অগ্নি, তিনিই আদিত্য, তিনিই বায়ু, তিনিই চন্দ্রমা, তিনি বীর্ষ, তিনিই ব্রহ্ম বা শব্দব্রহ্ম (ত্রয়ী লক্ষণ), তিনিই আপঃ (জল) এবং তিনিই প্রজাপতি।

সমরূপ মন্ত্র বেদের অন্যান্য স্থানেও দৃষ্ট হয়। (ঋগ্বেদ, ১০/১১৪/৫; অথর্ববেদ, ১/১/১/১, ১৩/৪/১/১-১৩, ১৩/৪/২/১-৮, ১৩/৩/১/১৭)।

আর সোমদেব যে পরমেশ্বর, সেরূপ বেশ কিছু স্তুতি বা মন্ত্র আমরা বিভিন্ন বেদে লক্ষ্য করি। উদাহরণস্বরূপ,

১) “বিষ্টম্ভো ধরুণো দিবঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/২/৫) – তিনি স্বর্গ ধারণ করেন, তিনি জগৎ স্তম্ভিত করেন।

২) “স নঃ পুনান আ ভর রয়িং বীরবতীমিষম্। ঈশানঃ সোম  
বিশ্বতঃ ॥” (ঋগ্বেদ, ৯/৬১/৬) – হে সোম! তুমি সমস্ত জগতের প্রভু। তুমি নিষ্পীড়িত হয়ে আমাদের প্রচুররূপে ধন, জন ও অনু বিতরণ করো।

৩) “দিবো যঃ ক্ষম্তো ধরুণঃ স্বাতত আপূর্ণো অংগুঃ পর্ষেতি বিশ্বতঃ।  
সেমে মহী রোদসী যক্ষদাবৃত্তা সমীচীনে দাধাব সমিষঃ কবি ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/৭৪/২)

– স্তম্ভের মতো যিনি আকাশকে ধারণ করে আছেন, যিনি সুবিস্তৃত ও পরিপূর্ণভাবে সর্বত্র গমন করেন, তিনি এই দ্যুলোক ও ভুলোককে আপন ক্ষমতার দ্বারা যোজনা করে দিন। তিনি পরস্পর মিলিত এই দুই ভুবনকে ধারণ করেছিলেন, তিনি কবি এবং অনুদাতা।

৪) “প্র হিমানো জনিতা রোদস্যো।” (ঋগ্বেদ, ৯/৯০/১) – তিনি দ্যুলোক ও ভুলোকের সৃষ্টিকর্তা।

৫) “ভুবনস্য পতে।” (ঋগ্বেদ, ৯/৩১/৬) – হে ভুবনের পতি!

৬) “এষ দেবো অমর্ত্যঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/৩/১) – মরণরহিত এই সোমদেব। অমর অর্থাৎ যাঁর কোনরূপ ধ্বংস নেই। বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে ভগবান ব্যতীত আর সব বস্তুই ধ্বংস অনিবার্য। সুতরাং, এই মন্ত্রে সোমদেবই পরমেশ্বর।

৭) “ধর্তা দিবঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/৭৬/১) – এই সোম দ্যুলোক ধারণ করেন বা সকলের ধারণকর্তা। ভগবানই সকল কিছু ধারণ করেন। (সামবেদের পবমান পর্ব ৫/৯/৫ ও উত্তরাচিক ৯/৭/১২/১ মন্ত্রেও এটি পরিলক্ষিত হয়।)

৮) “অজীজনো অমৃত।” (ঋগ্বেদ, ৯/১১০/৪; সামবেদ, উত্তরাচিক, ১৪/২/৭/৩) – হে অমৃততুল্য সোম!

৯) “ত্বং সোম তনুকৃড্যো দ্বেষোভোহন্যকৃতেভ্য উরু  
যন্তাংসি বরুথং স্বাহা।” (কৃষ্ণ-যজুর্বেদ, ১/৩/৪/১)

– হে আমার হৃদয়নিহিত দেবভাব! ইহজন্মকৃত কর্মের দ্বারা সঞ্জাত, জন্মসহ আগত অথবা পূর্বজন্মকৃত কর্মের সাথে জাত এবং অপরের কৃত অর্থাৎ বহিরন্তঃ-শত্রুর কৃত দুরিতসমূহের আপনি প্রভূতরকমে নিয়ন্তা অর্থাৎ বিনাশক হন। শত্রুগণ যাতে আমাদের কর্মের অনুষ্ঠানে আমাদের বাধা দিতে না পারে, সেভাবে আপনি আমাদের সুরক্ষিত ভাবে প্রতিষ্ঠাপিত করুন; সেই ভাবেই আপনি লোকসমূহের অশেষ কল্যাণকারী হোন। স্বাহা মন্ত্রে আপনাকে উদ্বোধিত করছি; আমাদের কর্ম সুসিদ্ধ হোক। (কৃষ্ণ-যজুর্বেদ, পৃ. ১২৪, অক্ষয় লাইব্রেরী)

উপরোক্ত কয়েকটি মন্ত্রে আমরা লক্ষ্য করি যে, সোমদেব স্বয়ং পরমেশ্বর।

**সোম কি মদ?** অনেক ব্যাখ্যাকার ‘সোম’ শব্দের অর্থ মদ করেছেন। “পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের মধ্যে প্রায় সকলেরই ধারণা, সোম এক প্রকার মদ।” (বেদ-বিচিন্তন, পৃ. ৩৩৮) ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী দুঃখের সাথে লক্ষ্য করেছেন যে, প্রাচ্য বিশেষজ্ঞ পাশ্চাত্য পণ্ডিত ম্যাক্সমুলার এবং ভারতের স্বনামধন্য দার্শনিক ড. সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণনও ‘সোম’ শব্দটির অনুবাদ ও ব্যাখ্যায় মদ-কে টেনেছেন। (বেদ-বিচিন্তন, পৃ. ৩৩৯) এখানে সাধারণজ্ঞানপ্রসূত একটি জিজ্ঞাসার উদ্ভব হওয়া একান্তই স্বাভাবিক যে, যে বেদ শুধুমাত্র সনাতন ধর্মাবলম্বীদেরই নয় বরং সমগ্র বিশ্বেরই সবচেয়ে প্রাচীন ধর্মগ্রন্থ, তাতে মদের স্তুতি কেন মন্ত্রদ্রষ্টা ঋষিদের মনে জাগ্রত হবে?

আলোচনায় আরও অগ্রসর হওয়ার পূর্বে নিম্নলিখিত কয়েকটি বিষয় আমাদের স্মৃতিতে ধারণ করলে আলোচ্য বিষয়টি নির্মোহ দৃষ্টিতে ব্যাখ্যা করা সম্ভব হবে।



১) যে দশটিকে কামজ ব্যসন (দোষ) হিসাবে আখ্যায়িত করা হয় তার মধ্যে মদ্যপান অত্যন্ত দুষ্য এবং কষ্টতম। (মনুসংহিতা, ৭/৪৭, ৫০)

২) সুরাপানকারী (মদ্যপায়ী) ব্রাহ্মণ মহাপাতকী। (মনুসংহিতা, ৯/২৩৫)

৩) পিতামহ ভীষ্ম যুধিষ্ঠিরকে উপদেশ প্রদান করে বলেন, অমাত্যপদে কাউকে নিয়োগ করার পূর্বে সে ব্যক্তিকে যে সপ্তবিধ দোষবর্জিত হতে হবে তার মধ্যে মদ্যপান অন্যতম। (মহাভারত, শান্তিপর্ব/৮৫, পৃ. ৬২২, টীকা-১)

অর্থাৎ সনাতন ধর্মে প্রাচীনকাল থেকেই মদ্যপান দূষণীয়।

৪) বেদের ভাষা হল সাক্ষ্যভাষা। এই ভাষা সন্ধানী বা মরমী। অনেক সংকেতধর্মী শব্দ ব্যবহৃত হয়। যাঁরা এর মর্মার্থ জানেন, তাঁরাই এর রহস্য উদ্ঘাটন করতে সক্ষম হন। (চর্যাগীতিকোষ, পৃ. ৪৬) সন্ধ্যা বা সাক্ষ্যভাষাকে বলা যায় নিগূঢ় ইঙ্গিতবাহী উক্তি। (দিব্য-জীবন, পৃ. ৯৯৩)

৫) বেদের প্রতিটি মন্ত্রের রয়েছে দু'ধরণের অর্থ: বহিরঙ্গ ও অন্তরঙ্গ অর্থ। বহিরঙ্গ অর্থে অধিযজ্ঞ এবং অধিদৈব দৃষ্টির প্রাধান্যই পরিস্ফুটিত হয়। কিন্তু এই দু'টি দৃষ্টি দিয়ে বিশ্লেষণ করে বেদের প্রকৃত তাৎপর্য ধরা যায় না। বিশ্লেষণলব্ধ বাচ্যার্থের পশ্চাতে বৈদিক মন্ত্র মাত্রেরই একটি গূঢ় অর্থ রয়েছে – যাকে বলা যায় আধ্যাত্মিক অর্থ। “বেদের গূঢ় অর্থের প্রকৃত ও সূক্ষ্ম উপলব্ধি,” শ্রীঅরবিন্দের মতে, “বিশেষ জ্ঞান ও সাধনার ফল, বিনা সাধনে কেবল বেদাধ্যয়নে হয় না।” বেদমন্ত্রে রয়েছে গভীরতর আন্তর অনুভূতির মর্মরহস্য, ঋষিদের অধ্যাত্ম উপলব্ধি। কিন্তু সাধারণ মানুষের অশুদ্ধ অন্তরের স্কুল চেতনায় তা ব্যক্ত করা বিপজ্জনক। (বেদরহস্য, পৃ. ১৫-২৮, ১৪৭)

“পরোক্ষবাদো বেদোৎসয়ম্।” (শ্রীমদ্ভাগবত, ১১/৩/৪৪) অর্থাৎ বেদ পরোক্ষবাদাত্মক। শব্দার্থ যদি অনেক স্থলে তাৎপর্যের মার্গদর্শন না করে বা শব্দের অর্থ একরকম অথচ তাৎপর্য অন্যরকম, তখন তাকে পরোক্ষবাদ বলে।

বেদ নিজেও কিন্তু এই গূঢ় রহস্যের ইঙ্গিত দিয়েছেন বিভিন্ন মন্ত্রে।

“নিগ্যা বচাংসি।” (ঋগ্বেদ, ৪/৩/১৬) অর্থাৎ গূঢ় তাৎপর্য। ‘নিগ্য’ আড়াল বা গোপন। <‘নির্ণয়েম্’ যাকে বাইরে আনতে হবে ভিতর থেকে>নির্ণয়েম্<নিগ্যম্। (বৈদিক সাহিত্য, ৩য় খণ্ড, পৃ. ১৫৯, টীকা-৭১০)

“গুহা সতীঃ।” (ঋগ্বেদ, ৮/১৪/৩; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ১৭/৩/৯/৩) অর্থাৎ গুহায় লুক্কায়িত বা নিগূঢ় অবস্থিত।

“অবসনা অনগ্নাঃ।” (ঋগ্বেদ, ৩/১/৬) অর্থাৎ বেদমন্ত্রগুলি আচ্ছাদিত নয় আবার প্রকটিতও নয়।

একটি মন্ত্রে রূপকের মাধ্যমে বেদমন্ত্রের গুহ্যভাব সুন্দরভাবে প্রকাশিত হয়েছে।

“উত ত্বঃ পশ্যন্ন দদর্শ বাচমুত ত্বঃ শৃণ্বয় শৃণোত্যোনাম্।  
উতো ত্বস্মৈ তন্বংবি সস্ত্রে জায়েব পত্য উশতী সুবাসাঃ ॥”

(ঋগ্বেদ, ১০/৭১/৪)

– কেউ কেউ কথা দেখেও কথার (বেদমন্ত্রের) ভাবার্থ গ্রহণ করতে পারে না, কেউ শুনেও সম্যক শ্রবণ করে না। যেমন প্রেম পরিপূর্ণা সুন্দর পরিচ্ছদধারিণী ভার্যা (দিব্যবাণী) আপন স্বামীর নিকটে নিজ দেহ (জ্ঞানময়ী তনুশ্রী) প্রকাশ করেন সেরূপ বাগ্‌দেবী কোন কোন ব্যক্তির নিকট প্রকাশিত হন।

অর্থাৎ বেদমন্ত্রের আক্ষরিক অর্থ ও তার মর্মার্থ সবসময় একই ভাব প্রকাশ করে না।

আমাদের আলোচনা বেদমন্ত্রের বাহ্যিক এবং গুহ্য অর্থ ঘিরে আবর্তিত হবে বিধায় উপরে এ বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা আবশ্যিক ছিল।

৬) সোমলতা: সোমলতা বা সোমবল্লী নামে একপ্রকারের লতা আছে। রসেন্দ্রচূড়ামণি (৬/৬-৯) গ্রন্থে আছে যে, শুক্রপক্ষে যেমন চন্দ্র প্রতিদিন এক এক কলায় বৃদ্ধি পেতে পেতে পূর্ণিমাতে পূর্ণরূপ প্রাপ্ত হয় এবং কৃষ্ণপক্ষে প্রতিদিন এক কলা ক্ষীণ হতে হতে অমাবস্যাতে একেবারে কলাহীন হয়ে যায়, তেমনি এই সোমলতার শুক্রপক্ষে প্রতিদিন একটি করে পাতা বেরিয়ে পূর্ণিমাতে পনেরটি পাতা বেরোয় আবার কৃষ্ণপক্ষে একটি করে পাতা প্রতিদিন ঝরতে ঝরতে অমাবস্যায় সমস্ত পাতা ঝরে যায়। এই জন্য তিথি দেখে এই সোম আহরণের নিয়ম দেখা যায়। [শ্রীমদ্ভগবদগীতা (সুবোধিনী-টীকা), পৃ. ২২৪, টীকা-২০] আর বিশেষ বিশেষ পর্বতে বিশেষ বিশেষ স্থানেই ইহা জন্মে। “গিরিষ্ঠা।” (ঋগ্বেদ, ৯/৯৮/৯) – পর্বতবাসী অর্থাৎ পর্বতে জাত। “সোমস্যেব মৌজবতস্য।” (ঋগ্বেদ, ১০/৩৪/১) – মুজবান্ নামক পর্বতে জাত সোমলতা। এই সোমলতার রসকে বলা হয় সোমরস। এই সোমরস যজ্ঞাদি ব্যাপারে অত্যাৱশ্যক ছিল। আয়ুর্বেদে এই সোমরসের বহুবিধ গুণের কথা কথিত হয়েছে। [শ্রীমদ্ভগবদগীতা (সাধক-সঞ্জীবনী), পৃ. ৬৭১, টীকা-১]

এতক্ষণ সোম বিষয়ক আলোচনা ছিল বর্ণনাত্মক। এখন সোম সংশ্লিষ্ট আলোচনাটি হবে বিশ্লেষণাত্মক। বেদে উল্লিখিত ‘সোম’ দেবতা কি মদ্যের প্রতিভূ বা পরিচায়ক? – এ প্রশ্নটি আজ অনেকের মুখেই উচ্চারিত হচ্ছে।

সোম যে মদ, তা বেদেই উল্লেখ আছে। যেমন–

১) “মদেষু সর্বধা অসি।” (ঋগ্বেদ, ৯/১৮/১-৭) – তুমি মাদক পদার্থের মধ্যে সকলের ধারক।

২) “সোমা অসুগ্রমাশবো মধোর্মদস্য ধারয়া।” (ঋগ্বেদ, ৯/২৩/১) – মধুর মদের ধারায় শীঘ্রগামী সোম।

৩) “মদঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/২৫/১) – তুমি মদকর।

৪) “এষ স্য মদ্যো রসঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/৩৮/৫; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ১০/৩/৪/৫) – এই মদ্যরস।

সুতরাং যাঁরা সোম অর্থ মদ বলেন, তাঁদেরকে পুরোপুরি দোষারোপ করা সমীচীন নয়। অন্ততঃপক্ষে শব্দগতভাবে সোম শব্দের অর্থ মদ – এরূপ গ্রহণ করা যেতেই পারে।

আবার বেদেরই অন্যত্র সোমকে মদ ব্যতীত অন্য রূপেও দেখা যায়। যেমন,



১) “মধুশূতম্।” (ঋগ্বেদ, ৯/৩৬/২, ৯/৫০/৩; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৯/৪/৫/৩) – মধুস্রাবী।

২) “মধুমান্।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬১/৯) – তুমি মধুর রস।

৩) “বিঘ্নন্তো দুরিতা।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬২/২; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৪/১/১/২) – এই সকল অতি তেজস্বী সোমরস যাবতীয় দুষ্কর্ম নষ্টকারী।

৪) “যাস্তে ধারা মধুশূতোঃসুগ্রমিন্দ উতয়ে।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬২/৭; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৬/২/৬/১) – হে সোম! তোমার যে সমস্ত সুরস ধারা উপদ্রব নিবারণের জন্য উৎপাদিত হয়েছে।

৫) “অপল্লনপবসে মৃধঃ ক্রতুবিৎসোম মৎসরঃ। নুদশ্বাদেবয়ুঃ জনম্।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬৩/২৪; সামবেদ, পবমান পর্ব, ৫/৩/৬, উত্তরার্চিক, ৯/৮/১৫/৩) – হে সোম! তুমি কর্মিষ্ঠ ও আনন্দবিধাতা। তুমি শত্রুবর্গকে সংহার করতে ক্ষরিত হও। দেবদেবী লোককে অপদস্থ করো।

আবার কিছু কিছু মন্ত্রে আমরা লক্ষ্য করি যে, সোমদেবের নিকট বিভিন্ন বস্তুর জন্য প্রার্থনা জানানো হচ্ছে। উদাহরণস্বরূপ,

১) “আ নঃ ইন্দো শতগিবনং গবাং পোষং স্বশ্ব্যম্। বহা ভগন্তিমুতয়ে।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬৫/১৭; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৪/১/২/৩) – হে সোম! আমাদের রক্ষার জন্য আমাদের শত শত গোধন ও ঘোটক এবং উত্তম উত্তম সম্পত্তি আনয়ন করে দাও।

২) “আ রয়িমা সুচেতুনমা সুক্রতো তনুষ্মা। পান্তমা পুরুস্পৃহম্।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬৫/৩০; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৮/২/২/১২) – আমরা তোমার নিকট ধন ও জ্ঞান প্রার্থনা করছি। হে সৎকর্মকারী সোম! আমরা তোমার নিকট সন্তানসন্ততি প্রার্থনা করছি, যেহেতু তুমি সকলকে রক্ষা কর এবং অনেক লোক তোমাকে প্রার্থনা করে।

তদুপরি, ঋগ্বেদের ৯/৬১/২৪ মন্ত্রে সোমকে “রক্ষক”, ৯/৬৯/৭-৮ মন্ত্রদ্বয়ে সোমদেবের নিকট সন্তানসন্ততি প্রার্থনা করা হয়েছে। ৯/৭২/৯ মন্ত্রে “শতসহস্র ঘোটক ও অন্যান্য পশু ও সুবর্ণ” প্রদানের জন্য প্রার্থনা করা হয়েছে। ৯/৬৭/১০ মন্ত্রে “সুশ্রী নারী”-র প্রার্থনাও পরিলক্ষিত হয়। ৯/৮৬/৪১ মন্ত্রে “সন্তান, ধন ঘোটক ও উত্তম অট্টালিকা” এবং ৯/৮৬/৪৮ মন্ত্রে “বীর পুত্র” লাভের প্রার্থনাও দৃষ্ট হয়।

বেদের এক মন্ত্রে আছে, “সোমঃ অব্রবীৎ।” (অথর্ববেদ, ১/১/৬/২, পৃ: ৮৮, অক্ষয় লাইব্রেরী) – অর্থাৎ সোমদেব বলেছিলেন।

তাহলে একটি বিষয় এ মন্ত্রগুলি থেকে পরিস্কার যে, মানুষ মদ নামক কোন বস্তুর নিকট প্রার্থনা জ্ঞাপন করে না, বরং ভগবানের নিকটই এ সকল বস্তুর জন্য প্রার্থনা জানায়। এ পরিপ্রেক্ষিতে আমরা যদি বেদে উল্লিখিত “সোম” শব্দে মদের পরিবর্তে ভগবানকে নির্দেশ করি, তাহলে তা কোনরকমেই আলোচনায় অযথার্থ, অপ্রাসঙ্গিক বা অন্যায়্য বিবেচিত হবে না।

তারপরও আলোচ্য বিষয়টিকে আরও প্রাঞ্জল করার উদ্দেশ্যে একই মন্ত্রের যে শাস্তিক ও আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা করা যায়, তা আমরা বেদের নিম্নোল্লিখিত কতিপয় মন্ত্রের ব্যাখ্যায় স্পষ্ট করতে প্রয়াস করব।

১) “প্র দেবমচ্ছা মধুমন্ত ইন্দবোঃসিষ্যদন্ত গাব আ ন খেনবঃ।” (ঋগ্বেদ, ৯/৬৮/১; সামবেদ, পবমান পর্ব, ৫/৯/১০)

শাস্তিক অর্থ: সুমধুর সোমরসগুলি ইন্দ্রের উদ্দেশ্যে প্রবহমান হচ্ছে, তারা যেন দুষ্কদায়িনী গাভীর মতো।

আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা: জ্ঞানকিরণসমূহ যেমন সাধককে আশ্রয় করে, তেমনি জ্ঞানযুক্ত, অমৃতময়, আমাদের হৃদয়স্থিত সত্ত্বভাব ভগবানের প্রতি গমন করুক। (ভাব এই যে, সত্ত্বভাবের প্রভাবে আমরা যেন ভগবানকে লাভ করি।) (সামবেদ, পৃ. ২৩৮, অক্ষয় লাইব্রেরী)

২) “পবিত্রং তে বিততং ব্রহ্মণস্পতে প্রভূর্গাত্ৰাণি পর্বেষি বিশ্বতঃ। অতপ্ততনূর্ন তদামো অশ্বতে শূতাস ইদ্রহন্তঃ সং তদাশত ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/৮৩/১; সামবেদ, পবমান পর্ব, ৫/৯/১২; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৪/৫/১৬/১)

শাস্তিক অর্থ: হে সোম! তুমি যাগযজ্ঞ ইত্যাদি পবিত্র কর্মের অধিপতি। তোমার পবিত্র অঙ্গ বিস্তারিত হয়েছে। যে তোমাকে পান করে, তার সর্বাঙ্গ শরীরে তুমি বিস্তৃত হও। তার শরীর যদি বিস্তৃত ও পরিপক্ব না হয়, তাহলে সাধ্য নেই যে, তোমাকে ধারণ করে। যাদের দেহ পরিপক্ব, তারাই তোমাকে ধারণ ও তোমার প্রীতিকর রস ভোগ করতে পারে। (ঋগ্বেদ, ২য় খণ্ড, পৃ. ৩৯৩, হরফ প্রকাশনী)

আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা: হে পরমব্রহ্ম! আপনার পবিত্র সত্তা সর্বত্র ব্যাপ্ত আছে; সকলের অধীশ্বর আপনি সর্বতোভাবে আমাদের (অথবা বিশ্ববাসী সকলকে) প্রাপ্ত হোন। (ভাব এই যে-সকল লোক ভগবানকে প্রাপ্ত হোন)। অপরিপক্বমতি জন শাস্তিদায়ক আপনাকে লাভ করে না; সত্যশীল জ্ঞানিগণই আপনাকে প্রাপ্ত হন। (সামবেদ, পৃ: ৩৮২, অক্ষয় লাইব্রেরী)

আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা: হে অন্তরাত্মার প্রভু, আপনি প্রসারিত হোন, কেননা, আপনিই আপনার শুদ্ধির পরিস্রবণ; আপনি জীবভূত হয়ে সকল জীবকে সবদিক দিয়ে প্রসারিত করেন। অপক্ক অবস্থায় যার দেহে অগ্নিশুদ্ধি ঘটেনি সে আনন্দের আশ্বাদন পায় না; অগ্নিশিখার দ্বারা যারা প্রস্তুত হয়েছে তারাই একমাত্র এই আনন্দ ধারণ ও উপভোগ করতে পারে। [বেদরহস্য (উত্তরার্ধ), পৃ: ১১১]

৩) “অধ ধারয়া মধ্বা পৃচানন্তিরো রোম পবতে অদ্রিদ্ধুঃ।

ইন্দুরিন্দ্রস্য সখ্যং জুষাণো দেবো দেবস্য মৎসরো মদায় ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/৯৭/১১; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৬/৬/২০/২)

শাস্তিক অর্থ: মধুর মতো সুস্বাদু ধারায়ুক্ত হয়ে প্রস্তরফলকে নিষ্পীড়িত সোম মেঘলোমের মধ্যে দিয়ে ক্ষরিত হচ্ছেন। তিনি ইন্দ্রের সাথে বন্ধুত্ব করছেন। তিনি নিজে দেবতা, অন্যান্য দেবতার মত্ততা উৎপাদন করছেন। (ঋগ্বেদ, ২য় খণ্ড, পৃ. ৪১৭, হরফ প্রকাশনী)

আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা: অনন্তর (অর্থাৎ শত্রুনাশের পর) অদ্রির ন্যায় স্থিরহৃদয়ে উৎপন্ন প্রীতিপ্রদ শুদ্ধসত্ত্ব সৎভাবের রোধক অন্তঃশত্রুকে অভিভূত করে পরমানন্দদায়ক ধারা-রূপে সাধকের হৃদয়ে উপজিত হয়। অপিচ, দিব্যজ্যোতিঃসম্পন্ন পরমানন্দদায়ক ভগবানের প্রীতিসাধনের কামনায় (সাধকের হৃদয়ে) ক্ষরিত হয়। (সামবেদ, পৃ. ৪৪৩, অক্ষয় লাইব্রেরী)



৪) “প্র সোম দেববীতয়ে সিন্ধুর্ন পিপ্যে অর্গসা।

অংশোঃ পয়সা মদিরো ন জাগুবিরচ্ছা কোশং মধুশ্চুতম ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/১০৭/১২; সামবেদ, পবমান পর্ব, ৫/৫/৪, উত্তরার্চিক, ২/৬/২১/১)

শাব্দিক অর্থ: হে সোম! দেবতার আনন্দপানের জন্য যেমন জলের দ্বারা নদীকে পরিপূর্ণ কর, তেমনি জলের মধুর ক্ষরিত ধারার মত সোমের মদির ধারায় তোমার প্রতি জাগরুক যে, তাকে পূর্ণ কর। (সামবেদ, পৃ. ৫২, হরফ প্রকাশনী)

আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা: হে শুদ্ধসত্ত্ব! সমুদ্র যেমন জলের দ্বারা সমস্ত পূর্ণ করে, তেমনি তুমি ভগবানের আরাধনার জন্য অমৃতের দ্বারা আমাদের পূর্ণ করো; চৈতন্যস্বরূপ পরমানন্দদায়ক তুমি নিত্যকাল জ্ঞান-অমৃতের সাথে অমৃতধারণে সমর্থ আমাদের হৃদয়কে প্রাপ্ত হও। (সামবেদ, পৃ. ২১৯, অক্ষয় লাইব্রেরী) ‘সোম’ পদের বিশেষণ ‘জাগুবিরঃ’। তার ভাবার্থ – ‘জাগরণশীল’ অর্থাৎ সর্বদা সচেতন থাকাই যার স্বভাব। ‘মদিরা (সোম)’ যা মোহকারক অচেতনকারী, তা কেমন করে জাগরণশীল হতে পারে? (সামবেদ, পৃ. ২১৯, অক্ষয় লাইব্রেরী)

দুর্গাদাস লাহিড়ী “সোম” শব্দকে মদের পরিবর্তে হৃদয়-নিহিত শুদ্ধসত্ত্ব হিসাবেই আধ্যাত্মিক ব্যাখ্যা করেছেন। সোমলতার রস মাদকদ্রব্য – দেবগণের কখনই পানীয় হতে পারে না। তাঁরা গ্রহণ করেন সকল দ্রব্যের সারভূত অংশ। তা- ‘দ্রব্য’ – পদার্থ নয়- ‘ভাব’ – পদার্থ। (ঋগ্বেদ, ২য় খণ্ড, পৃ. ১৪১২, ১৪৪২, অক্ষয় লাইব্রেরী) তাঁর মতে শুদ্ধসত্ত্ব হচ্ছে ব্রাহ্মণ-ভাব। দুর্গাদাস লাহিড়ী আরও বলেন, শুদ্ধসত্ত্ব ভগবানের স্বরূপ যার দ্বারা ভগবানকে প্রাপ্ত হওয়া যায়। (কৃষ্ণ-যজুর্বেদ, পৃ. ১১৭, অক্ষয় লাইব্রেরী) ব্রাহ্মণ-ভাব বা গুণাবলী হচ্ছে “শম, দম, তপস্যা, পবিত্রতা, ক্ষমা, সরলতা, জ্ঞান, বিজ্ঞান এবং আস্তিক্য। (গীতা, ১৮/৪২)

নিম্নোল্লিখিত মন্ত্র কয়েকটি থেকে আরেকটি বিষয় এখানে লক্ষণীয় যে, সোম যে আসলে কে বা কী তা সকলে সঠিকভাবে অনুধাবন করতে সক্ষম নয়।

“সোমং মন্যতে পপিবান্যৎসংপিংষন্ত্যোষধিঃ।

সোমং যং ব্রহ্মাণো বিদুর্ন তস্যান্নাতি কশ্চন ॥”

(ঋগ্বেদ, ১০/৮৫/৩)

– যখন উদ্ভিজ্জরূপী সোমকে নিষ্পীড়ন করে, তখন লোকে ভাবে, তার সোমপান করা হলো। কিন্তু স্তোতাগণ যা প্রকৃত সোম বলে জানেন, তা কেউই পান করতে পায় না।

“আচ্ছদ্বিধানৈর্গুপিতো বাহিতৈঃ সোম রক্ষিতঃ।

প্রাণামিচ্ছন্তিষ্ঠসি ন তে অশ্নাতি পার্থিবঃ ॥”

(ঋগ্বেদ, ১০/৮৫/৪)

– হে সোম! স্তোতাগণ গোপন করবার ব্যবস্থা করে তোমাকে গোপন করে রাখেন। তুমি পাষাণে শব্দ শ্রবণ করতে থাক, পৃথিবীর কেউই তোমাকে পান করতে পায় না।

“সোমং যং ব্রহ্মাণো বিদুর্ন তস্যান্নাতি পার্থিবঃ ॥”

(অথর্ববেদ, ১৪/১/১/৩, পৃ. ৮০৯, অক্ষয় লাইব্রেরী)

– যাকে জ্ঞানীজন সোম বলেন, তা আরও কিছু, তাকে চূর্ণ করে পান করা যায় না।

বেদের অনেক মন্ত্রে দেখা যায় যে, ঋষিগণ দেবতাগণকে সোম পান করবার জন্য আহ্বান করছেন বা সোম অর্পণ করছেন। কিন্তু দেবতার কি কোন খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করেন? “ন বৈ দেবা অশ্নন্তি ন পিবন্ত্যতদেবামৃতং দৃষ্ট্বা তৃপন্তি।” (ছান্দোগ্য উপনিষদ, ৩/৭/১, ৩/৮/১, ৩/৯/১, ৩/১০/১) – প্রকৃতপক্ষে, দেবতার আহারও করেন না, পানও করেন না, তাঁরা এই অমৃতকে দেখেই তৃপ্তি লাভ করেন।

সোম হল ভাগবত অমৃত রসধারা...। ইন্দ্রের বা অপর দেবতাগণের যে সোমপানের উল্লেখ বেদে রয়েছে, তা কোন মাদক পানীয় বা সুরা পান নয়...। ঐতরেয়ব্রাহ্মণে সোম ও সুরার পার্থক্য, সোমের প্রশংসা ও সুরার নিন্দা অতি স্পষ্ট ভাষায় উক্ত হয়েছে। শতপথব্রাহ্মণের উক্তি, “সত্যং শ্রীজ্যোতিঃ সোমঃ অমৃতং পান্না তমঃ সুরা।” অর্থাৎ সোম হচ্ছে সত্য, শ্রীজ্যোতিঃস্বরূপ। কিন্তু সুরা অনৃত, পাপ ও তমোগুণের প্রতীক। (বেদরহস্য, পৃ. ২৮৫-২৮৬) সোম ও সুরা (বা মদ) যে একই বস্তু নয়, তা কিন্তু বেদমন্ত্রেই স্পষ্টভাবে উল্লেখ করা হয়েছে।

“নানা হি বাৎ দেবহিতং সদস্কৃতং মা সং স্ফাখাৎ পরমে ব্যোমন।

সুরা ত্বমসি শুশ্রীণী সোম এষ মা হিংসীঃ স্বাং যোনিমাবিশন্তী ॥” (শুক্ল-যজুর্বেদ, ১৯/৭, পৃ. ২৮৬, অক্ষয় লাইব্রেরী)

– হে সুরা ও সোম! তোমাদের দু’জনের নিমিত্ত পৃথক পৃথক স্থান নির্মাণ করা হয়েছে। সেই স্থান দেবগণের হিত সাধনশীল। উত্তম বেদীস্থানে তোমরা দু’জন কখনও মিলিত হয়ে যেও না। হে সুরা! তুমি বলশালিনী সুরা এবং এই শুদ্ধ সোমরস স্বরূপ। তুমি আপন ভূমিতে স্থান গ্রহণ করে কখনও এই সোমকে হিংসিত করো না। (আহবনীয় অগ্নিতে সোমকে আহুতি প্রদান করা হয় এবং দক্ষিণাগ্নিতে সুরাকে আহুতি প্রদান করা হয়। এই প্রকারে এই দু’জনের সম্পূর্ণ পৃথক পৃথক স্থান।)

উপসংহার: সোম যে বিভিন্ন রূপে বেদে আবির্ভূত হয়েছেন, তা বেদের বিভিন্ন মন্ত্রে পরিস্ফুটিত। নিম্নলিখিত মন্ত্রে সে চিত্র আরও স্পষ্টভাবে প্রকাশিত হয়েছে।

“ব্রহ্মা দেবানাং পদবীঃ কবীনাং মৃষির্বিপ্রাণাং মহিষো মৃগাণাম্।

শ্যেনো গৃধ্রাণাং স্বাধিতির্বনানাং সোমঃ পবিত্রমত্যেতি রেভন্ত ॥”

(ঋগ্বেদ, ৯/৯৬/৬; সামবেদ, উত্তরার্চিক, ৫/৬/১৯/২)

– এই সোম শব্দ করতে করতে পবিত্রকে অতিক্রম করছেন, ইনি দেবতাবর্গের মধ্যে ব্রহ্মা, ইনি কবিগণের শব্দবিন্যাস স্মৃতি করে দেন, ইনি মেধাবীগণের মধ্যে ঋষিতুল্য, ইনি বনচারী পশুগণের মধ্যে মহিষতুল্য; গৃধ্রগণের পক্ষে পক্ষিরাজ স্বরূপ, অস্ত্রের মধ্যে স্বধিতি নামক সর্বপ্রধান অস্ত্র।



(এই মন্ত্রটি আমাদেরকে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ১০ম অধ্যায় বা বিভূতিযোগের বক্তব্য স্মরণ করে দেয়।)

তাহলে সোম কে বা কী? একটি প্রচলিত জিজ্ঞাসা আছে— কৃষ্ণ কেমন? উত্তর— যার মনে যেমন। শ্রীমদ্ভগবতে এ সম্পর্কিত একটি সুন্দর শ্লোক পাওয়া যায়:

“মল্লানামশনির্নাং নরবরঃ  
জীবাং স্মরো মূর্তিমান্  
গোপানাং স্বজনোহসতাং ক্ষিতিভুজাং  
শাস্তা স্বপিত্রোঃ শিশুঃ।  
মৃত্যুর্ভোগপতের্বিরাড়বিদুষাং  
তত্ত্বং পরং যোগিনাং  
বৃক্ষীনাং পরদেবতেতি বিদিতো

রঙ্গং গতঃ সাহজঃ ॥” (শ্রীমদ্ভগবত, ১০/৪৩/১৭)

— মল্লযোদ্ধাদের কাছে তিনি হলেন অশনি স্বরূপ (বজ্রকঠোর দেহ), সাধারণ মানুষের কাছে নরবর, জীলোকদের কাছে মূর্তিমান কামদেব, গোপেদের কাছে স্বজন, দুষ্টি রাজাদের কাছে দণ্ডদাতা শাসক, নিজের মাতা-পিতা বা তাঁদের তুল্য গুরুজনদের কাছে শিশু, কংসের কাছে মৃত্যু, অজ্ঞদের কাছে বিরাট (দৃশ্যমান রক্তাদিলিপ্ত বিমুখতা-উদ্বেককারী মনুষ্যদেহেই সীমাবদ্ধ; ‘বিকলঃ রাজতে’ — এইরূপে ব্যুৎপন্ন বিরাট শব্দ এখানে গ্রহণীয়), যোগিগণের নিকট পরমতত্ত্ব এবং ভক্তশ্রেষ্ঠ বৃষ্ণবংশীয়দের কাছে পরম দেবতা তথা নিজেদের ইষ্টদেবরূপে, — সকলের নিজ নিজ ভাবের অনুরূপ রসাস্বাদন ঘটালেন (এখানে ক্রমশ রৌদ্র, অদ্ভুত, শৃঙ্গার, হাস্য, বীর, বাৎসল্য, ভয়ানক, বীভৎস, শাস্ত এবং ভক্তিরসের অনুভব প্রদর্শিত হয়েছে)।

যদিও সোমের একই অঙ্গে বহু রূপ তবুও শ্রীমদ্ভগবতের উপরোক্ত শ্লোকের অনুসারে প্রত্যেকের নিজস্ব ভাব বা চিন্তাধারার পরিপ্রেক্ষিতেই সোম প্রত্যেক ব্যক্তির নিকট আবির্ভূত হবেন। □

সহায়ক গ্রন্থাবলী:

- ১) বঙ্গীয় শব্দকোষ — হরিচরণ বন্দ্যোপাধ্যায়, সাহিত্য অকাদেমি, কলকাতা, ২০১৬ খ্রীষ্টাব্দ
- ২) সরল বাঙ্গালা অভিধান — সংকলক: সুবলচন্দ্র মিত্র, নিউ বেঙ্গল প্রেস (প্রা.) লি., কলিকাতা, ১৯৯৫ খ্রীষ্টাব্দ
- ৩) বেদ-বেদান্ত, উত্তরখণ্ড, বেদ-বিচিন্তন — ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী, শ্রীমহানামব্রত কালচারাল এণ্ড ওয়েলফেয়ার ট্রাস্ট, কলিকাতা, ২০০৯ খ্রীষ্টাব্দ
- ৪) মনুসংহিতা — সম্পাদনা ও অনুবাদ: ড. মানবেন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায় শাস্ত্রী, সদেশ, কোলকাতা, ১৪১৮ বঙ্গাব্দ

৫) বেদব্যাস বিরচিত মহাভারত (রাজসংস্করণ) — অনুবাদ: কালীপ্রসন্ন সিংহ, তুলি-কলম, কলকাতা, ২০০৮ খ্রীষ্টাব্দ

৬) চর্যাগীতিকোষ — সম্পাদনা: নীলরতন সেন, সাহিত্যলোক, কলকাতা, ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ

৭) দিব্য-জীবন — শ্রীঅরবিন্দ, শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম, পণ্ডিচেরী, ২০১৩ খ্রীষ্টাব্দ

৮) বেদরহস্য — অমলেশ ভট্টাচার্য, সূত্রধর, কলকাতা, ১৪২০ বঙ্গাব্দ

৯) বৈদিক সাহিত্য (বেদ-মীমাংসা), ৩য় খণ্ড — অনিবার্ণ, সংস্কৃত বুক ডিপো, কলকাতা, ২০১৫ খ্রীষ্টাব্দ

১০) আলোচনার আবশ্যকতায় নিম্নোক্ত দু’টি প্রকাশনার বেদ-ব্যাক্যাসমূহ ব্যবহৃত হয়েছে। বিভ্রান্তি দূরীকরণের লক্ষ্যে আলোচনা-অংশে ব্যবহৃত পুস্তকের নামের সাথে ব্যাক্যাতা বা প্রকাশনা সংস্থার নাম উল্লিখিত হয়েছে।

ক) বেদ-সংহিতা (চার বেদ) — বঙ্গানুবাদ ও ব্যাক্যাতা: দুর্গাদাস লাহিড়ী, অক্ষয় লাইব্রেরী, কলকাতা, ২০২১ খ্রীষ্টাব্দ

খ) ঋগ্বেদ-সংহিতা, রমেশচন্দ্র দত্তের অনুবাদ অবলম্বনে, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ

সামবেদ-সংহিতা — অনুবাদ ও সম্পাদনা: পরিতোষ ঠাকুর, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০১ খ্রীষ্টাব্দ

যজুর্বেদ-সংহিতা (শুক্ল ও কৃষ্ণ) — অনুবাদ ও সম্পাদনা: শ্রীবিজনবিহারী গোস্বামী, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০০ খ্রীষ্টাব্দ

অথর্ববেদ-সংহিতা — অনুবাদ ও সম্পাদনা: শ্রীবিজনবিহারী গোস্বামী, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০০ খ্রীষ্টাব্দ

১১) বেদব্যাস বিরচিত শ্রীমদ্ভগবত-মহাপুরাণ, গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১১ খ্রীষ্টাব্দ

১২) বেদের পরিচয় (বৈদিক সাহিত্যের ইতিহাস) — ড. যোগীরাজ বসু, ফার্মা কে. এল. এম. প্রাইভেট লিমিটেড, কোলকাতা, ২০১৫ খ্রীষ্টাব্দ

১৩) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (সাধক-সঞ্জীবনী) — ব্যাক্যাতা: স্বামী রামসুখদাস, গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর, ২০০৯ খ্রীষ্টাব্দ

১৪) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (সুবোধিনী-টীকা) — অনুবাদ: উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০৩ খ্রীষ্টাব্দ

১৫) বেদব্যাস বিরচিত ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণ — ভাষান্তর: সুধাংশুরঞ্জন ঘোষ, তুলি-কলম, কলকাতা, ১৯৮৮ খ্রীষ্টাব্দ

১৬) পরাশর মুনি কর্তৃক কথিত এবং ব্যাসদেব কর্তৃক লিখিত শ্রীবিষ্ণুপুরাণ — অনুবাদ: গায়ত্রী বন্দ্যোপাধ্যায়, গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১৯ খ্রীষ্টাব্দ

১৭) বেদরহস্য (উত্তরার্ধ) — শ্রীঅরবিন্দ, শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম, পণ্ডিচেরী, ২০১৯ খ্রীষ্টাব্দ

১৮) হিন্দুদের দেবদেবী: উদ্ভব ও ক্রমবিকাশ (প্রথমপর্ব) — ড. হংসনারায়ণ ভট্টাচার্য, ফার্মা কেএলএম প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা, ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ

নিউ ইয়র্ক, অক্টোবর ০৩, ২০২৪ — অক্টোবর ২৬, ২০২৪

ন হি জ্ঞানেন সদৃশং পবিত্রমিহ বিদ্যতে।

তৎ স্বয়ং যোগসংসিদ্ধঃ কালেনাত্মনি বিন্দতি ॥

ইহলোকে জ্ঞানের মতো পবিত্র অন্য কোনো বস্তু নেই। এইজন্য জ্ঞানযুক্ত যোগী যথাকালে পরমাত্মায় লয়প্রাপ্ত হন। —শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ৪/৩৮



## শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা : পৃথিবীর সবচেয়ে প্রভাবশালী এবং অনন্য মনস্তাত্ত্বিক আধ্যাত্মিক উপদেশমূলক সাহিত্য

(SRIMAD BHAGAVAD GITA: THE MOST INFLUENTIAL AND UNIQUE  
PSYCHO-SPIRITUAL DIDACTIC LITERATURE ON EARTH)

শ্রী বিদ্যুৎ মজুমদার

“অর্জুন বললেন! পৃথিবীতে শত্রুশূন্য সমৃদ্ধ  
এবং স্বর্গের আধিপত্য পেলেও আমার ইন্দ্রিয়  
সন্তাপক শোক নিবারিত হবে তেমন লক্ষণ আমি  
দেখছি না।”

মহাভারতের মধ্যে নিহিত শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা বিশ্ব সাহিত্যের  
অন্যতম শ্রেণ্যে গ্রন্থ। এটি আত্ম-উপলব্ধি, মানসিক সমতা এবং  
বাস্তববাদী জ্ঞানের সাথে অধিবিদ্যাগত সত্যের সংহতকরণের জন্য  
একটি চিরন্তন গাইড বা নির্দেশিকা হিসাবে কাজ করে।

কুরুক্ষেত্রের যুদ্ধক্ষেত্রে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং অর্জুনের মধ্যে  
কথোপকথন কেবল একটি ঐতিহাসিক বা ধর্মীয় বক্তৃতা নয়,  
বরং মানব চেতনা, নৈতিকতা এবং কর্তব্যের একটি সার্বজনীন  
অন্বেষণ। এই নিবন্ধটি গীতার অনন্য মনস্তাত্ত্বিক আধ্যাত্মিক  
মাত্রা এবং ইতিহাস জুড়ে ব্যক্তি ও সমাজের উপর এর গভীর  
প্রভাব পরীক্ষা করে। মহান ভারতীয় মহাকাব্য মহাভারতের অংশ  
হিসাবে রচিত, ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং অর্জুনের মধ্যে এই ঐশ্বরিক  
কথোপকথন সাংস্কৃতিক, ধর্মীয় এবং ভৌগলিক সীমানা অতিক্রম  
করে, যা মানব মনোবিজ্ঞান, আধ্যাত্মিকতা, নৈতিকতা এবং  
জীবনযাত্রার শিল্পের গভীর অন্তর্দৃষ্টি সরবরাহ করে। আত্ম-উপলব্ধি  
এবং মানসিক সমতার জন্য একটি চিরন্তন নির্দেশিকা (গাইড)  
হিসাবে, গীতা সম্প্রীতির সাথে বাস্তববাদী প্রজ্ঞার সাথে আধ্যাত্মিক  
সত্যকে সংহত করে, নিজেকে পৃথিবীর সবচেয়ে প্রভাবশালী  
মনস্তাত্ত্বিক-আধ্যাত্মিক গ্রন্থ হিসাবে প্রতিষ্ঠিত করে।

### ২। গীতার প্রাসঙ্গিক মহিমা : একটি মহাজাগতিক শ্রেণিকক্ষ

ভগবদ্গীতা একটি যুদ্ধক্ষেত্র থেকে উদ্ভূত হয় – কুরুক্ষেত্র  
– যেখানে পাণ্ডব-রাজপুত্র অর্জুন অস্তিত্বের সংকটের মুখোমুখি  
হন। পারিবারিক কর্তব্য এবং ধর্মের নীতিগুলির মধ্যে ছিন্নভিন্ন,  
অর্জুনের মনস্তাত্ত্বিক অস্থিরতা বস্তুগত সংযুক্তি এবং আধ্যাত্মিক  
বাধ্যবাধকতার মধ্যে মানবিক সংগ্রামের প্রতীক। এখানে ভগবান  
শ্রীকৃষ্ণ এবং অর্জুনের মধ্যে সংলাপের মাধ্যমে গভীর নৈতিক দ্বিধা  
এবং কর্তব্যের প্রকৃতি (ধর্ম) সমাধান করে একটি মহাজাগতিক  
শ্রেণিকক্ষ হিসাবে কাজ করে। এই নাটকীয় প্রেক্ষাপটটি একটি  
পাঠ্য হিসাবে গীতার প্রাসঙ্গিকতা তুলে ধরেছে যা মানবিক দ্বন্দ্বকে  
তাদের সবচেয়ে তীব্র আকারে সম্মোহন করে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ,  
অর্জুনের রথের সারথি এবং ঐশ্বরিক পথপ্রদর্শক, জ্ঞান, ভক্তি এবং

কর্ম-এর মাধ্যমে অতীন্দ্রিয়তার পথ ব্যাখ্যা করেন। এখানে (শ্লোক  
২.৭-২.১১) অর্জুনের হতাশা এবং শ্রীকৃষ্ণের প্রতিক্রিয়া ধারণ  
করে। অর্জুন বললেন,

কার্পণ্য-দোষ উপহত-স্বভাবঃ, পৃচ্ছামি ত্বাং ধর্ম-সংমূঢ়-  
চেতাঃ।

যৎ শ্রেয়ঃ স্যাৎ ন্নিশ্চিতং ক্রহি তন্মে, শিষ্যস্তে অহং শাধি  
মাং ত্বাং প্রপন্নম্ ॥ ৭ ॥

‘আমার সহজাত (ক্ষত্রিয়) প্রকৃতি চিন্তের দীনতায় অভিভূত  
হয়ে পড়েছে, আমি আমার ধর্ম বা কর্তব্য সম্বন্ধে বিভ্রান্ত (উদ্বেগ  
এবং দুর্বল হৃদয়ে আচ্ছন্ন); তাই আমি আপনার কাছে প্রার্থনা  
করছি– আমার পক্ষে যা মঙ্গলকর তা নিশ্চিতরূপে বলুন। আমি  
আপনার শিষ্য; আমি আপনার শরণাগত, আমাকে উপদেশ দিন।’

প্রকৃতির প্রভাবে জড়-জাগতিক কর্মচক্রের দ্বারা মোহাচ্ছন্ন হয়ে  
সকলেই হতবুদ্ধি হয়ে পড়ে। আমাদের সকলেরই নিজ নিজ জীবনে  
অনুরূপ অবস্থার ভেতর দিয়ে যেতে হয়। অর্জুন কিছু স্বতন্ত্র নয়।  
অর্জুনেরও সেই একই অবস্থা। অর্জুন বুঝতে পারছিলেন, তাঁর  
তথাকথিত জ্ঞানের সাহায্যে তিনি সেই সমস্যার সমাধান করতে  
পারবেন না। তাই অর্জুন শ্রীকৃষ্ণকে গুরুরূপে বরণ করে নিজেকে  
শ্রীকৃষ্ণের নিকট পূর্ণ সমর্পণ করে দিলেন এবং শ্রীকৃষ্ণের উপদেশ  
কামনা করলেন। প্রথম অধ্যায়ে অর্জুন দুঃখে এতোই কাতর হয়ে  
পড়েছিলেন যে– তাঁর চোখ দিয়ে জল পড়ছিলো। এখন তিনি তাঁর  
সমস্যাগুলি আরো যুক্তিগ্রাহ্যভাবে বোঝাতে পারছেন। অর্জুন আরও  
বললেন,

ন হি প্রপশ্যামি মম অপনুদ্যদ, যৎ শোকম্ উৎশোষণম্  
ইন্দ্রিয়াণাম্।

অবাপ্য ভূমৌ অসপত্তমম্ ঋদ্ধং, রাজ্যং সুরাণাম্ অপি চ  
আধিপত্যম্ ॥ ৮ ॥

‘অর্জুন বললেন! পৃথিবীতে শত্রুশূন্য সমৃদ্ধ এবং স্বর্গের  
আধিপত্য পেলেও আমার ইন্দ্রিয় সন্তাপক শোক নিবারিত হবে  
তেমন লক্ষণ আমি দেখছি না।’

অর্জুন তাঁর মতকে সুপ্রতিষ্ঠিত করার জন্য ধর্মগত ও নীতিগত  
যুক্তির অবতারণা করছিলেন; অর্জুন বলেছেন– হে ভগবান, পৃথি  
বীতে শত্রুশূন্য স্বর্গের আধিপত্য পেলেও আমার ইন্দ্রিয় সন্তাপক  
শোক নিবারিত হবার অবস্থা আমি দেখছি না। যখন শোকই  
বিদ্যমান রইল, তখন এই সমস্ত সম্পদ নিয়ে কী করবো? আমি  
যুদ্ধ করব না– এই কথা বলে রথে বসে পড়লেন (যদিও দাঁড়িয়ে



যুদ্ধ করা সেকলে রীতি ছিল)। অর্জুন শুধু তাঁর নিজস্ব পরিবার ও আত্মীয়-স্বজন এবং বন্ধু-বান্ধবদের কথাই ভেবেছিলেন। কিন্তু ঐ যুদ্ধে তাঁর আত্মীয়-স্বজন ছাড়াও, তাঁর পরিবারের লোকজনের স্বার্থ ছাড়াও সমগ্র ভারতবাসীর স্বার্থও জড়িত ছিল। অর্জুনের এই অবস্থা তাঁর হৃদয় দুর্বলতা এবং মায়ার কারণেই হয়েছিলো। যেহেতু অর্জুন ক্ষত্রিয় এটা তাঁর দায়িত্ব ও কর্তব্যের মধ্যেই পড়ে বৃহত্তর স্বার্থে যুদ্ধ করা। তা তিনি ভুলেই গিয়েছিলেন। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন (শ্লোক ১০-১১),

তমুবাচ হৃষীকেশঃ, প্রহসন্নিব ভারত।

সেনয়োর্'উভয়োর্'মধ্যে, বিধীদন্তম্ ইদং বচঃ ॥ ১০ ॥

‘শ্রীকৃষ্ণ বললেন, হে ভারতের বংশধর (অর্জুন), সেই সময় শ্রীকৃষ্ণ উভয় সেনাদলের মধ্যে বিষাদকারী অর্জুনকে হাসতে হাসতে এই বাক্য বললেন।’

শ্রীকৃষ্ণের মুখের হাসিটুকু, চারিদিকে যে পরিস্থিতির উদ্ভব হয়েছে তার ওপর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ রক্ষা করার মতো, তাঁর ক্ষমতার চিহ্ন। আমাদের মন যখন ক্লিষ্ট থাকে তখন মুখে হাসি ফোটে না। হাসলেও তা হবে বিকৃত হাসি, স্বাভাবিক হাসি নয়। কিন্তু শ্রীকৃষ্ণের মন নিতাই তাঁর মুখে হাসি ফুটিয়ে তুলতো। শ্রীকৃষ্ণ সেই সময় হাসছিলেন, কারণ তাঁর বন্ধু তাঁর শিষ্য হতে মনস্থ করেছিলেন। তিনি পরমেশ্বর, তাই প্রভুরূপে তিনি সকলেরই নিয়ন্তা, কিন্তু তা সত্ত্বেও ভক্তের বাসনা অনুযায়ী তাঁদের বন্ধু, পুত্র ও প্রেমিক হতে সম্মত হন। শ্রীকৃষ্ণ আরও বললেন,

অশোচ্যান্ অন্বশোচস ্'ত্বং,  
প্রজ্ঞা-বাদান্ চ ভাষসে।

গতাসূন্ অগতাসূন্ চ, ন  
অনুশোচন্তি পণ্ডিতাঃ ॥ ১১ ॥

‘শ্রীভগবান বললেন, যাদের জন্য শোক করা উচিত নয়, তাঁদের জন্য শোক করছো; অথচ প্রাজ্ঞের মতো কথা বলছো। পণ্ডিতগণ বা জ্ঞানী ব্যক্তিগণ মৃত বা জীবিত কারো জন্য শোক করেন না।’

ভীষ্ম, দ্রোণ এবং কর্ণের মতো বীর ও মহানদেরকে করুণা প্রদর্শন করে অর্জুন মহান হতে চেয়েছিলেন। গুরু বা আচার্যের ভূমিকা গ্রহণ করে শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনের ভুল সংশোধন করার জন্য বললেন, ভীষ্ম ও দ্রোণকে তোমার শোকের কারণ মনে করা চলে না। কারণ, যুদ্ধের ভয়াবহতা বা পরিণতি জেনেই তাঁরা যুদ্ধে অংশগ্রহণ করেছেন। তাঁরা সাহসী (বীর) এবং নিজেরাই মহৎ ব্যক্তি ও আত্মজ্ঞান সম্পন্ন। করুণা প্রদর্শন করতে হয় দুর্বলের জন্য। যেহেতু তাঁরা দুর্বল নয়— তাঁদের জন্য করুণা প্রদর্শন করায় কোনো ধর্ম সাধিত হচ্ছে না। জ্ঞানী ব্যক্তিগণ মৃত বা জীবিত কারো জন্য শোক করেন না, কারণ তাদেরও একদিন মৃত্যু হবে। যিনি

জ্ঞানী বা পণ্ডিত তিনি জানেন দেহ কি ও আত্মা কি, তাই তিনি জীবিত বা মৃত কোনো অবস্থাতেই দেহের জন্য শোক করেন না। অর্থাৎ তাঁর বুদ্ধি আত্ম-মুখী, অন্তর্নিহিত অনন্ত দেবত্বের দিকে; যার এই বুদ্ধি আছে সেই পণ্ডিত।

এই মুহূর্তটি মানব ইতিহাসে অতুলনীয় মনস্তাত্ত্বিক ও আধ্যাত্মিক আলোচনার সূচনা করে।

### ৩। গীতার মন্ত্রমুগ্ধকর প্রভাবশালী শক্তি

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা অনস্বীকার্যভাবে এখন পর্যন্ত রচিত সবচেয়ে রূপান্তরকারী আধ্যাত্মিক গ্রন্থগুলির মধ্যে একটি। জীবন, চিন্তাভাবনা, মনোভাব এমনকি শারীরিক সুস্থতায় স্মরণীয় পরিবর্তন আনার ক্ষমতা ইতিহাস জুড়ে প্রদর্শিত হয়েছে। নীচে, বাস্তব জীবনের ঘটনা এবং ব্যক্তিদের পাশাপাশি আধুনিক বৈজ্ঞানিক অন্তর্দৃষ্টি দ্বারা সমর্থিত জোড়ালো উদাহরণ সরবরাহ করা হলো, এর অতুলনীয় প্রভাবের পক্ষে যুক্তি দেওয়ার জন্য।

#### ক) মহাত্মা গান্ধী : গীতা দ্বারা পরিচালিত একটি জীবন

ভারতের জাতির জনক মহাত্মা গান্ধী শ্রীমদ্ভগবদ্গীতাকে তাঁর ‘আধ্যাত্মিক অভিধান’ এবং তাঁর জীবনের পথপ্রদর্শক শক্তি হিসাবে কৃতিত্ব দিয়েছিলেন। চরম রাজনৈতিক এবং ব্যক্তিগত অস্থিরতার সময়ে, তিনি সান্ত্বনা এবং দিকনির্দেশনার জন্য গীতার দিকে ঝুঁকেছিলেন। গান্ধীর অহিংস প্রতিরোধের নীতি (অহিংসা), যা নাগরিক অধিকার এবং স্বাধীনতার জন্য বিশ্বব্যাপী আন্দোলনকে অনুপ্রাণিত করেছিলো, গীতার নিঃস্বার্থতা এবং কর্মে নির্লিপ্ততার শিক্ষা থেকে উদ্ভূত হয়েছিলো। যেমন, গীতার ২য় অধ্যায়ের ৪৭নং শ্লোকে শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

কর্মণ্যেব অধিকারস্তে, মা ফলেষু কদাচন।

মা কর্মফল-হেতুর্ভূম্য, তে সঙ্গো অস্ত অকর্মণি ॥ ৪৭ ॥

‘কেবল কর্মেই তোমার অধিকার, ফলে কখনও নয়; তুমি এমনভাবে কর্ম করো না, যাতে তোমাকে তার ফল ভোগ করতে হয়; অথচ কর্মত্যাগেও যেন তোমার প্রবৃত্তি না হয়।’

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, কর্ম-ত্যাগ করো না কর্মের ফলকে ত্যাগ করো। তোমার অধিকার কেবল কর্মে, কর্মফলে নয়। কিন্তু আমরা যদি কর্মফল না পাই, তবে প্রশ্ন করতে পারি— আমরা আদর্শে কোন কাজ করবো কেন? কারণ, তুমি কাজ করবে পরিবারের সকলের মঙ্গলের জন্য, সকলের সুখের জন্য; পরিবারের মধ্যে স্ত্রী, স্বামী বা সন্তানের জন্য, তাদের কল্যাণের জন্য। মানুষ কাজ করে— যে সমাজে সে বাস করে সে সমাজের জন্য। সমাজের কাছে সে ঋণী। তুমি যদি শুধু তোমার করণীয় বা নির্ধারিত কাজসমূহ (routine





works or prescribed duties) করো- এই কাজ করার জন্য তোমার বাধ্যবাধকতা রয়েছে, এতে ঐ কাজের প্রতি বন্ধন সৃষ্টির আশংকা নেই। তুমি যদি কর্মফলের আশা করে বা তোমার প্রত্যাশা অনুযায়ী কাজ করো- এতে কর্মফলের প্রতি বা প্রত্যাশিত কাজের প্রতি তোমার আসক্তি বা বন্ধন সৃষ্টি হবে। তাই গীতা বলেছেন তুমি কর্মফলের দিকে তাকিয়েই সর্বদা কাজ করো না এবং অকর্মের প্রতি আসক্ত হয়ো না- অর্থাৎ কাজ থেকে বিরতও থেকে না। গীতার ভাষ্যে ‘অনাসক্তি যোগ’, শারীর-তন্ত্রের কেন্দ্রে যে ক্ষুদ্র অহংটুকু রয়েছে তার প্রতি আসক্তি ত্যাগ করা। এই শ্লোকটিকে গীতার মূল শিক্ষা বলা চলে।

খ) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা কীভাবে সুভাষচন্দ্র বসুকে সাহায্য করেছিল?

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার শিক্ষা, বিশেষ করে জীবনের অস্থিরতা সত্ত্বেও সহ্য এবং লড়াই করার ধারণা সুভাষচন্দ্র বসুর সংকল্প এবং বিপ্লবী চেতনার ভিত্তি হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে। সুভাষ চন্দ্র বসু শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার শিক্ষায় গভীরভাবে প্রভাবিত হয়েছিলেন, যাকে তিনি শক্তি ও অনুপ্রেরণার উৎস বলে মনে করতেন। কর্তব্য, স্থিতিস্থাপকতা এবং জীবনের প্রকৃতি সম্পর্কে গীতার বার্তা তাঁর বিপ্লবী চেতনার প্রতিধ্বনিত হয়েছিলো। সুভাষ চন্দ্র বসু বিশ্বাস করতেন যে, প্রকৃত বিপ্লবের জন্য আধ্যাত্মিক গ্রন্থগুলির গভীর বোঝাপড়া প্রয়োজন, যা তিনি গীতায় পেয়েছিলেন। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ২য় অধ্যায়ের শ্লোক নং ৪৮-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

যোগস্থঃ কুরু কৰ্মাণি, সঙ্গং ত্যজ্জা ধনঞ্জয়।

সিদ্ধি অসিন্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা, সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥ ৪৮ ॥

‘হে অর্জুন! যোগে দৃঢ়প্রতিষ্ঠিত হয়ে ঈশ্বরার্থে কর্ম কর- আসক্তি বর্জন করে, সফলতা ও নিষ্ফলতার দিকে কোনোরূপ না তাকিয়ে। মনের এই সাম্য ভাবই যোগ।’

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে যোগে যুক্ত হয়ে কর্ম করতে বলেছেন। প্রশ্ন হচ্ছে, যোগ বলতে কী বোঝায়? যোগ হচ্ছে, সদা চিত্তচাক্ষুণ্যকারী ইন্দ্রিয়াদি সংযম করে একাত্মচিন্তে পরমেশ্বরের ধ্যান করা। অর্থাৎ মনের সমতা, মন যখন সম্পূর্ণ সাম্যভাবে স্থিত, তাকেই যোগ বলে। কিন্তু সেই অবস্থায়, কাজ করতে গিয়ে ও মানবিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে, আমি কিরূপ মনোভাব গ্রহণ করবো? যোগে প্রতিষ্ঠিত হয়ে কাজ করো। যোগ-বুদ্ধির সহায়ে কাজ করতে পারলে তুমি খুবই কার্যকর ফল লাভ করতে পারবে। আসক্তি ত্যাগ করো এবং সফলতা ও নিষ্ফলতাকে সমান গণ্য করে কাজ করো। নিষ্ফলতায় অত্যন্ত দমে যাওয়া, সাফল্যে অত্যন্ত উৎফুল্ল হওয়া- কোনোটাই ঠিক নয়, তাই মনে সমতা বজায় রাখতে চেষ্টা করো।

৪। গীতার শিক্ষা ও অনুশীলনের মাধ্যমে ডিএনএ-তে অভূতপূর্ব পরিবর্তন

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা থেকে অনুপ্রাণিত আধ্যাত্মিক অনুশীলনগুলি কীভাবে জিনগত এবং শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন আনতে পারে তা আধুনিক বিজ্ঞান উন্মোচন করতে শুরু করেছে। ধ্যান, মননশীলতা এবং জপের মতো অনুশীলনগুলি- গীতার শিক্ষার মূল উপাদানগুলি- জিনের অভিব্যক্তিকে পরিবর্তন করতে পারে এবং এমনকি ডিএনকে প্রভাবিত করতে পারে।

৪.১। ধ্যান এবং জপের এপিজেনেটিক প্রভাব

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষণায় দেখা গেছে যে ধ্যান এবং যোগব্যায়াম, যা গীতার দর্শনের কেন্দ্রবিন্দু, স্ট্রেস-হ্রাস এবং দীর্ঘায়ুর জন্য দায়ী জিনগুলিকে সক্রিয় করে। মন নিয়ন্ত্রণ এবং ধ্যানের উপর গীতার জোর ৬.৫ শ্লোকে স্পষ্টভাবে বর্ণিত হয়েছে-

উদ্ধরেদ্ আত্মনা আত্মানং, ন আত্মানম্ অবসাদয়েৎ।

আত্মৈব হ্যাত্মনো বন্ধুঃ, আত্মৈব রিপুর্’আত্মনঃ ॥ ৫ ॥

‘একজনকে অবশ্যই মনের মাধ্যমে নিজেকে উন্নত করতে হবে, নিজেকে অধোগামী করো না, কারণ মন তোমার বন্ধু এবং মনই তোমার শত্রু।’

ধ্যান প্রদাহ, বার্ষিক্য এবং চাপের সাথে যুক্ত জিনের অভিব্যক্তি পরিবর্তন করে, প্রমাণ করে যে গীতার শিক্ষাগুলি শারীরিক দেহের উপর গভীর প্রভাব ফেলে। গবেষণা ইঙ্গিত দেয় যে যোগব্যায়াম এবং ধ্যানগুলি চাপ এবং স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত জিনের প্রকাশকে ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে, সম্ভাব্যভাবে প্রদাহ হ্রাস এবং সুস্থতার উন্নতি করতে পারে। এই অনুশীলনগুলি শরীরে দীর্ঘস্থায়ী চাপের নেতিবাচক প্রভাবগুলি মোকাবেলায় সহায়তা করতে পারে এবং দীর্ঘায়ু প্রচার করতে পারে। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, ‘নিজেই নিজেকে উদ্ধার করো’। নিজেকে অধোগামী করো না। নিজের মনই নিজের বন্ধু এবং মনই নিজের শত্রু। কীভাবে? যখন আপনি আপনার মন ও ইন্দ্রিয়গুলির শক্তিকে সুসংযত করেন, তখন আপনি আপনার বন্ধু। আর যদি তা না করেন, তাহলে আপনি আপনার শত্রু হয়ে উঠবেন।

৪.২। “ওম” জপ করা অধ্যয়ন

গীতাকে চূড়ান্ত বাস্তবতার শব্দ হিসাবে প্রশংসিত “ওম” মন্ত্রটি জপ করার বিষয়ে অধ্যয়নগুলি বৈজ্ঞানিকভাবে রক্তচাপ কমাতে, স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করতে এবং মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপকে সুসঙ্গতি (সিঙ্ক্রোনাইজ) করার জন্য প্রমাণিত হয়েছে যে কীভাবে গীতার শিক্ষাগুলি স্থায়ী শারীরিক এবং মানসিক রূপান্তর করতে পারে। “ওম” জপ করা শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় তাৎপর্যপূর্ণ, যেখানে এটি শক্তিশালী শব্দ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে যা চূড়ান্ত বাস্তবতা এবং মহাবিশ্বকে উপস্থাপন করে। মৃত্যুর সময় “ওম” উচ্চারণ করা হিন্দু অনুশীলনে এর আধ্যাত্মিক গুরুত্ব তুলে ধরে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ৮.১৩-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

ওম্ ইতি একাক্ষরং ব্রহ্ম, ব্যাহরন্ মাম্ অনুস্মরন্।

যঃ প্রয়াতি ত্যজন্ দেহং, স যাতি পরমাং গতিম্ ॥ ১৩ ॥

‘সকল ইন্দ্রিয় সংযত করে, মনকে হৃদয়ে নিবদ্ধ রেখে, প্রাণকে মস্তিষ্কে আকর্ষণ করে, যোগাভ্যাসে রত হয়ে, একাক্ষর শব্দ “ওম” উচ্চারণ ও আমাকে স্মরণ করতে করতে যিনি দেহত্যাগ করেন, তিনি চরম লক্ষ্যে পৌঁছে যান (অর্থাৎ মোক্ষলাভ করেন)।’

দ্বারাগি, দেহের বিভিন্ন দ্বারগুলিকে বলা হয় ইন্দ্রিয়; এগুলি হলো দ্বার, অর্থাৎ দরজা, দেউড়ি বা যাওয়া আসার পথ। মনুষ্য দেহকে বলা হয় ‘পুর’ বা নগর। বাইরের জগতে যাওয়ার জন্য এই নগরের অনেকগুলো দ্বার আছে। কীভাবে ঈশ্বরের ধ্যান করা



যায় ও তাঁকে উপলব্ধি করা যায়? দেহের পাঁচটি ইন্দ্রিয় দ্বারকে সংযত করে।

#### ৫। গীতার শিক্ষার বৈজ্ঞানিক বৈধতা

স্নায়ুবিজ্ঞান এবং মনোবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণাগুলি অন্তর্দৃষ্টিকে বৈধতা দেয়—

ক) মননশীলতা এবং স্নায়ুবিদ্য-মননীয়তা (Mindfulness and Neuroplasticity)– মন এবং ইন্দ্রিয়গুলি নিয়ন্ত্রণের উপর গীতার ফোকাস (শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ৬.৬-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন) নিউরোপ্লাস্টিসিটি অনুসন্ধানের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ, যা দেখায় যে ধারাবাহিক মানসিক স্থিতিশীলতার জন্য মস্তিষ্কে পুনরায় তারযুক্ত করতে পারে।

বন্ধুর আত্মা আত্মনস্‌তস্য, যেন আত্মৈব আত্মনা জিতঃ।

অনাত্মনস্ত শত্রুত্বে, বর্তেত আত্মৈব শত্রুবৎ ॥ ৬ ॥

‘যে বিবেকযুক্ত মন দ্বারা দেহেন্দ্রিয়াদি বশীভূত হয়েছে, সেই সংযত মনই আত্মার বন্ধু, কারণ উচ্ছৃঙ্খল প্রবৃত্তি রহিত হয়ে সেই মনই মুক্তির সহায়ক হয়। কিন্তু অজিতেন্দ্রিয় ব্যক্তির বিবেকশূন্য মন উচ্ছৃঙ্খল প্রবৃত্তিবশে শত্রুর ন্যায় স্বীয় অনিষ্টসাধনে প্রবৃত্ত হয়।’

যখন আপনি ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণে আনবেন, মনকে সংযত করবেন, তখন আপনার অপরিমেয় চারিত্রিক শক্তি গড়ে উঠবে; তখন আপনি আপনার বন্ধু হয়ে উঠবেন। যখন আপনি আপনার মন ও ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ না করে, পরিশীলিত না করে, তাদের খেলা-খুশিমতো চলতে দেন, তখন আপনি নিজেই নিজের শত্রু হয়ে উঠবেন। আমাদের চারিত্রিক বিকাশের পক্ষে এই শিক্ষা কতোই না দরকার। সর্বদা অন্যের উপর দোষারোপ করা ভালো নয়। বস্তুতপক্ষে, অভিযোগের অভ্যাস অতি হীন মানসিকতার পরিচায়ক।

#### ৬। দর্শন ও অনুশীলনের সংশ্লেষণ হিসাবে গীতা

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার অন্যতম উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো তাত্ত্বিক দর্শন এবং ব্যবহারিক নীতিশাস্ত্রের সংশ্লেষণ। এটি কেবল অধিবিদ্যাগত বিমূর্ততার উপর নির্ভর করে না বরং এই নীতিগুলিকে কর্ম এবং দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ক্ষেত্রে নিয়ে আসে। এই ভারসাম্য গীতাকে গভীর এবং বাস্তববাদী উভয়ই করে তোলে— দার্শনিক এবং অনুশীলনকারীদের জন্য একটি শাস্ত্র। এখানে নিঃস্বার্থ (নিঃস্বার্থ কর্ম) কর্ম-এর মতবাদ একটি প্রধান উদাহরণ। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ৩য় অধ্যায়ের শ্লোক ৯-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

যজ্ঞার্থং কর্মণো অন্যত্র, লোকো অয়ং কর্মবন্ধনঃ।

তদর্থং কর্ম কৌন্তেয়, মুক্ত-সঙ্গঃ সমাচর ॥ ৯ ॥

‘যে কাজ ঈশ্বরার্থে বা যজ্ঞের জন্য ছাড়া অন্য উদ্দেশ্যে করা হয় তা এই জগতের বন্ধনের কারণ হয়; হে অর্জুন! তাই তুমি কেবল অনাসক্ত হয়ে যজ্ঞানুষ্ঠান বা ঈশ্বরার্থে (ভগবানের সন্তুষ্টির জন্য) কর্ম করো।’

যজ্ঞ কথাটির অর্থ হলো উৎসর্গ, সাধারণত শাস্ত্রীয় আচারগত উৎসর্গ (নিঃস্বার্থ কর্ম)। গীতার ভাবনা অনুযায়ী— যজ্ঞের অর্থ হলো, তোমার ও তোমার কাছাকাছি সকলের কল্যাণের জন্য কর্ম করা,

নিষ্কাম কর্ম করা বা ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে কর্ম করা। তাই যজ্ঞ-বুদ্ধিতে বা ঈশ্বরার্থে কাজ না করা হলে, সেগুলি জগৎকে কর্ম-পাশে বেঁধে ফেলে। যদি ঐ কাজ যজ্ঞ বুদ্ধিতে বা সেবা-বুদ্ধিতে করো তাহলে কোনো বন্ধনই হয় না। তাই তোমার কাজগুলি যজ্ঞ-বুদ্ধিতে করো, ঐ কাজ অনাসক্ত হয়ে করো, তবে কর্ম-পাশে আবদ্ধ হবে না।

#### ৬.১। মুক্তির জন্য একটি আধ্যাত্মিক নীলনকশা

অন্যান্য আধ্যাত্মিক গ্রন্থের বিপরীতে যা আচার-অনুষ্ঠান বা মতামতের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা মুক্তির (মোক্ষ) জন্য একটি স্পষ্ট নীলনকশা সরবরাহ করে। আত্ম-উপলব্ধি এবং আত্মার চিরন্তন প্রকৃতির উপর এর জোর এটিকে কেবল জাগতিক সাফল্যের জন্য নয়, জন্ম এবং মৃত্যুর চক্র অতিক্রম করার জন্যও পথপ্রদর্শক করে তোলে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ২য় অধ্যায়ের ৭২নং শ্লোকে, শ্রীকৃষ্ণ চূড়ান্ত লক্ষ্যের সংক্ষিপ্তসার করেছেন—

এষা ব্রাহ্মী স্থিতিঃ পার্থ, নৈনাং প্রাপ্য বিমুহ্যতি।

স্থিত্বা-অস্যাম্ অন্তকালে অপি, ব্রহ্ম-নির্বাণ-ঋচ্ছতি ॥ ৭২ ॥

‘হে পৃথাপুত্র, এই স্থিতপ্রজ্ঞ অবস্থাই হলো, মানবের ব্রহ্মে অবস্থান, ব্রাহ্মীস্থিতি, এ অবস্থা লাভ করলে কেউ মোহগ্রস্ত হয় না। অন্তিমকালেও যিনি এ অবস্থা প্রাপ্ত হন, তিনি ব্রহ্মনির্বাণ লাভ করেন।’

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন— হে অর্জুন, মানবের স্থিতপ্রজ্ঞ অবস্থা হলো, ব্রহ্মে অবস্থান। তুমি জীবনের অন্তিমকালেও যদি এ অবস্থায় পৌঁছতে পারো, তখনও তুমি ব্রহ্ম নির্বাণ, ব্রহ্মের সহিত একত্ব প্রাপ্ত হবে, এই পৃথিবীতেই, অন্য কোনো স্বর্গলোকে নয়। এ অবস্থা যৌবনে প্রাপ্ত না হলেও, ধীরে ধীরে যথেষ্ট অধ্যাত্ম শক্তি সঞ্চিত হলে বৃদ্ধ বয়সেও, শরীরের পতন হবার আগেও এ অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায়। একবার এ অবস্থা প্রাপ্ত হলে মোহ আর তোমাকে পরাভূত করতে পারবে না। শঙ্করাচার্যের মন্তব্য— ‘যদি তুমি মৃত্যুর অব্যবহিত পূর্বেও ঐ অবস্থা প্রাপ্ত হও, তা হবে অতি চমৎকার; কিন্তু আরো কতো বেশি চমৎকার ব্যাপার হবে যদি তা কম বয়সে, যৌবনে প্রাপ্ত হয়ে-তারই অনুপ্রেরণায় সারাজীবন কাটানো যায়।’

আধ্যাত্মিক মুক্তির উপর এই ফোকাস বা কেন্দ্রবিন্দু গীতাকে অন্যান্য গ্রন্থের উপরে উন্নীত করে যা নৈতিক বা শিক্ষার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে। এ বাণী যুক্তিযুক্ত, কার্যকর ও এ বাণী বিশ্বজনীন। এই হলো গীতার শিক্ষা।

#### ৭। আধ্যাত্মিকতা ও নীতিশাস্ত্রে গীতার উপদেশমূলক অবদান

৭.১। মুক্তির তিনটি পথ— গীতা আধ্যাত্মিক মুক্তির তিনটি প্রাথমিক পথ বর্ণনা করে, যার প্রত্যেকটি বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক স্বভাব প্রণয়ন করে—

ক) কর্মযোগ (নিঃস্বার্থ কর্মের পথ)— ফলাফলের প্রতি আসক্তি ছাড়াই ঈশ্বরের কাছে নিবেদন হিসাবে কর্তব্য সম্পাদনের উপর জোর দেয়। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার শ্লোক ৩.১৯-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

তস্মাদ্ অসক্তঃ সততং, কার্যং কর্ম সমাচর।

অসক্তো হি আচরন্ কর্ম, পরম আপ্নোতি পুরুষঃ ॥ ১৯ ॥



‘অতএব, তুমি অনাসক্ত হয়ে সর্বদা কর্তব্য কর্মের অনুষ্ঠান কর; আসক্তিশূন্য হয়ে কাজ করলে মানুষ শ্রেষ্ঠ অবস্থা, অর্থাৎ মুক্তি লাভ করে।’

সৎ-অসৎ, ভালো-মন্দ, ইচ্ছা অনিচ্ছার বিচার না করে ভগবানের ইচ্ছানুসারে কর্ম করাই হচ্ছে বৈরাগ্য বা অনাসক্ত। এটিই হচ্ছে সর্বশ্রেষ্ঠ কর্ম। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন- অনাসক্ত হয়ে কর্তব্যকর্ম সাধন করো। তুমি যত খুশি কাজ করতে পারো, যদি তোমার এটা চাই, ওটা চাই- এরকম মনোভাবযুক্ত ইন্দ্রিয়ভোগ-বাসনার তাড়না না থাকে। যে অনাসক্ত হয়ে কর্মানুষ্ঠান করে সে শ্রেষ্ঠ অনুভূতি লাভ করে। সর্বোৎকৃষ্ট অবস্থা লাভ করে, এখানে, এই জীবনেই।

খ) জ্ঞানযোগ (জ্ঞানের পথ)- আত্ম অনুসন্ধান এবং স্বতন্ত্র আত্মা এবং পরম বাস্তবতার (ব্রহ্ম) মধ্যে ঐক্যের উপলব্ধির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার শ্লোক ৪.৩৮-এ শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

ন হি জ্ঞানেন সদৃশং, পবিত্রমিহ বিদ্যতে।

তৎ স্বয়ং যোগ-সংসিদ্ধঃ, কালেন আত্মনি বিন্দতি ॥ ৩৮ ॥

‘সত্যই, আধ্যাত্মিক জ্ঞানের তুল্য শুদ্ধিকর বস্তুজগতে আর কিছুই নাই। সময় হলেই, যোগে সিদ্ধ হলেই- কর্মযোগে চিন্তা শুদ্ধ হলে, মুমুক্শু ব্যক্তি স্থায়ী আত্মাতেই ঐ ব্রহ্মজ্ঞান উপলব্ধি করে থাকেন।’

জ্ঞানের মতো চিন্তাশুদ্ধিকর বস্তু ইহজগতে আর নেই। তুমি তোমার কাপড়-চোপড় সাবান-জলে কেচে থাকো এবং শরীরটাকে ধুয়ে নাও ঐ সাবান আর জল দিয়েই। এসব দেহের পক্ষে ভালো। মানব-তন্ত্রের বাকি বিষয়সমূহকে শুদ্ধ করতে পারার উপকরণ হলো একমাত্র জ্ঞান। এ জগতে, এই মনুষ্য জীবনে আধ্যাত্মিক জ্ঞানের মতো এতো শুদ্ধিকর আর কিছুই নেই। প্রথমে সে অগ্নি স্কুলিপের আকারে প্রতিভাত হয়, কিন্তু পরে তা বিরাট অগ্নিকাণ্ডের রূপ নেবে। তুমি উপযুক্ত সময়ে তা অর্জন করবে, তাড়াতাড়ি করলে হবে না; স্থায়ী রূপে গড়ে উঠতে অগ্নির সময় লাগে তার পরেই সেই জ্ঞানাগ্নির আশীর্বাদ লাভ করা সম্ভব। তুমি স্থায়ী অন্তরে তা উপভোগ করবে। তুমি উপভোগ করবে- ‘হ্যাঁ, আমার মধ্যেই ঐ অগ্নি রয়েছে। এর অর্থ হলো তুমি তোমার অন্তরে জ্ঞানাগ্নি জ্বালিয়ে ফেলেছো। ছোটখাট দুঃখকষ্টে তুমি ক্লিষ্ট হচ্ছেো না, বড়সড় যন্ত্রণাও অতিক্রম করতে পারছো, তুমি বলতে পারো ঐ অগ্নি আরো জোড়ালো, আরো তেজী হয়ে উঠেছে।’ এইভাবে, অনেকে প্রচুর চাপ ও যন্ত্রণা সহ্য করতে পারে, কারণ তাদের অন্তরে রয়েছে প্রজ্বলিত জ্ঞানাগ্নি।

গ) ভক্তি যোগ (ভক্তির পথ)- আধ্যাত্মিক অনুশীলনের সর্বোচ্চ রূপ হিসাবে নিঃশর্ত ভালোবাসা এবং ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণকে সমর্থন করে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার অধ্যায় ৯.৩৪ শ্লোকে শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন,

মনানা ভব মত্তজ্ঞো, মদ্যাজী মাং নমস্কুরু।

মামেব এষ্যসি যুক্তৈবম্, আত্মানং মৎপরায়ণঃ ॥ ৩৪ ॥

‘তোমার চিন্তা আমাতে নিবিষ্ট করো, আমার ভক্ত হও, আমার পূজা করো এবং আমাকে প্রণাম করো; এইভাবে তোমার হৃদয়

আমাতে স্থির হলে, আমাকেই পরম গতিরূপে গ্রহণ করলে, তুমি আমাকেই লাভ করবে।’

এখানে শ্রীকৃষ্ণ তাঁর কাছে আশ্রয় চাওয়ার গুরুত্বের উপর জোর দিয়ে প্রেম এবং ভক্তির সাথে তাঁর কাছে আত্মসমর্পণ করার পরামর্শ দেন।

## ৮। গীতার সার্বজনীন আবেদন

৮.১। সকল বয়সের জন্য একটি নির্দেশিকা- শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা বয়স, পেশা এবং জায়তার সীমানা অতিক্রম করে। এর শিক্ষা আধ্যাত্মিক জ্ঞান অন্বেষণকারী থেকে শুরু করে নৈতিক দ্বিধার মধ্য দিয়ে চলা যৌথ নেতাদের নেতৃত্ব পর্যন্ত সকলের জন্যই প্রাসঙ্গিক।

৮.২। বিশ্বব্যাপী চিন্তাবিদদের উপর প্রভাব- মহাত্মা গান্ধী, আলবার্ট আইনস্টাইন, কার্ল ইয়ং এবং অ্যালডাস হাক্সলির মতো বৈশ্বিক বুদ্ধিজীবী ও নেতাদের গভীরভাবে প্রভাবিত করেছে। গান্ধীজী একে তাঁর “আধ্যাত্মিক অভিধান” বলেছেন, অন্যদিকে হাক্সলি এটিকে “আধ্যাত্মিক বিবর্তনের সবচেয়ে নিয়মতান্ত্রিক বিবৃতি” হিসাবে বর্ণনা করেছেন।

## ৯। উপসংহার

গীতার অমৃত চিরন্তন প্রবাহিত হয়- গীতার চিরন্তন প্রাসঙ্গিকতা: শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা কেবল একটি শাস্ত্র নয়; এটি জীবনের একটি নীলনকশা, যা মানবতার গভীরতম প্রশ্নগুলির সমাধান সরবরাহ করে। এর শিক্ষা ব্যক্তি, সমাজ এবং এমনকি বিশ্ব চেতনাকেও রূপান্তরিত করেছে। জিনগত অভিব্যক্তির পরিবর্তন থেকে শুরু করে বিশ্ব নেতাদের অনুপ্রাণিত করা পর্যন্ত গীতা চিন্তাভাবনা, মনোভাব এবং জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন নিয়ে এসেছে। □

## খনার বচন (ওজন)

উদরের এক ভাগে থাকলে অন্ন  
এক ভাগ জল, আর এক ভাগ শূন্য।

মণ্ডা মিঠাই দূরে  
ওজন যাবে সরে।

ভোরের হাওয়া  
লাখ টাকার দাওয়া।

গরম জলে লেবু  
ওজন হবে কাবু।

ভাত খাবার পর  
হাঁটো দশ পার।

দিনে তিন বার  
রাতে একবার

দুধ (সুখম খাদ্য) শ্রম (কায়িক শ্রম) আর গঙ্গাবারি  
(বিশুদ্ধ পানীয় জল, নদীর জল)

এই তিন উপকারী।

যদি খাও রে রাতে

ঘুমাও অল্প রাতে (তাড়াতাড়ি ঘুমাতে)



## ওঙ্কার-তত্ত্ব

## অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের উপদেশাবলী

ব্রহ্মচারিণী সাধনা দেবী ও ব্রহ্মচারী স্নেহময়

“ওঙ্কারের প্রশংসা সর্বজাতির সর্বশাস্ত্রে। কেউ হয়তো স্পষ্ট জেনে প্রশংসা করেছেন, কেউ অস্পষ্ট জেনে করেছেন, কিন্তু প্রণবেরই মহিমা হয়েছে কীর্তন।”

## ওঙ্কার-এর তান্ত্রিক ব্যাখ্যা

এই আলোচনায় অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব তন্ত্রশাস্ত্রের আলোকে ওঙ্কারের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য ও তার অন্তর্নিহিত দর্শন ব্যাখ্যা করেছেন।

অতঃপর তন্ত্রমতে ওঙ্কারের ব্যাখ্যা সম্পর্কে আলোচনা হইতে লাগিল। শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন— অ-কারে ব্রহ্মা, উ-কারে বিষ্ণু, ম-কারে মহেশ্বর, এই দাস জেনে তাঁদের প্রতি সেবাবুদ্ধি নিয়ে চলা, সত্য সত্য হীনতা নয়, এ এক পরম লোভনীয় অবস্থা। এ দুটির যেকোনো এক অবস্থায় গিয়ে যিনি পৌঁছেছেন, তিনি নিজের অজ্ঞাতসারে অপর অবস্থাটিতেও পৌঁছে যান। ধরো যেমন, দিল্লী থেকে একজন পৌঁছেছেন হাওড়া, অন্য ট্রেনে একজন সেই দিল্লী থেকেই পৌঁছেছেন এসে শিয়ালদহে। দু'জনেরই ট্রেন প্রায় একই স্টেশনগুলির মধ্যে দিয়ে অতিক্রম করেছে এবং দু'জনেই প্রকৃত প্রস্তাবে পৌঁছেছেন এসে একই কলকাতায়। দুটো ট্রেনই হয়তো টিক একই স্টেশনে সমান সময় থেমে থেমে আসেনি, আর এক ট্রেনের যাত্রীরা কোনো একটা স্টেশনে যেসব খাবার-দাবার বা ফলমূল পেয়েছেন, অন্য ট্রেনের যাত্রীরা হয়তো তার চাইতে অন্যরূপ কিছু পেয়েছেন— এতোটুকু পার্থক্য অবশ্য আছে। হাওড়া আর শিয়ালদহ একই কলকাতার দুই প্রান্তের দুই স্টেশনের নাম মাত্র।

## সংগুপ্ত প্রণব-মন্ত্রের সবল আত্ম-প্রকাশের কারণ

এই অংশে তিনি যুগের প্রয়োজন, সমাজ-পরিবর্তন এবং প্রণব-মন্ত্রের সর্বজনীন আত্মপ্রকাশের কারণ বিশদভাবে ব্যাখ্যা করেছেন।

ওঙ্কার-মন্ত্র সম্পর্কে কথা হইতেছিল। শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন— প্রণব নিয়ে হিন্দু-সমাজ নিজেদের মধ্যে কখনও কলহ করে নাই; যে মতের হোক, যে পথের হোক, সবাই প্রণব মন্ত্রকে শ্রেষ্ঠ সম্মান দিয়েছেন। এই একটা কারণের জন্যই বিচ্ছিন্ন হিন্দুজাতিকে একত্র মিলিত করার পক্ষে প্রণবের যোগ্যতা সর্বাধিক। এতোদিন হিন্দু তার নানা বিচ্ছিন্ন মতবাদেরও বিচ্ছিন্ন পথানুসরণের মধ্যে কোনো ঐক্য প্রতিষ্ঠার প্রয়োজন তেমন তীব্রভাবে অনুভব করে নাই। আজ এই প্রয়োজনবোধ প্রবলভাবে আত্মপ্রকাশ করেছে। এতোদিন হিন্দু-সন্তানগণ বিভিন্ন পুরাণ-উপপুরাণে বর্ণিত দেবতাদের অস্তিত্ব

বা পূজার উপযোগিতা প্রভৃতি সম্পর্কে সন্দেহ প্রকাশ করে নাই। বিলাতী শিক্ষার প্রবর্তনের পর দেব-দ্বিজে যে তীব্র অবিশ্বাস আত্মপ্রকাশ করেছিলো, যার ফলে অনেক শিক্ষিত ভারত-সন্তান হিন্দুধর্ম পরিত্যাগ করেছিলেন, সেই অবিশ্বাস ও তজ্জনিত আন্দোলন-আলোড়ন মুষ্টিমেয় শিক্ষিত-সমাজের গণ্ডিতেই আবদ্ধ ছিল। সংবাদপত্রে সেই সময়কার আন্দোলনগুলির বিশদ বিবরণ প্রকাশিত হয়েছে, কিন্তু জাতির শতকরা পঁচানব্বই জন লোক যে গ্রামগুলিতে দিন কাটায়, সেখান থেকে তার ছায়া প্রবেশও সম্ভব ছিল না। বড় বড় শহরের মধ্যেই ছিল সেই সব আন্দোলন সীমাবদ্ধ। কিন্তু ১৯১৪ ইংরেজির মহাযুদ্ধের পরে সমগ্র পৃথিবীময় অভাব-অনটনের মধ্য দিয়ে সর্বত্র ঘুমন্ত কুস্কর্ণের জেগে উঠলো। কোনো দেশের সাধারণ মানুষ প্রশ্ন করে বসলো— ট্যাক্স দিবো কেন? কোনো দেশের সাধারণ মানুষ প্রশ্ন করে বসলো— কেন চিরকাল দরিদ্রা ধনীদেবের দ্বারা শোষিত হবে? এই দেশের সাধারণ মানুষ প্রশ্ন করে বসলো— কেন মানব তোমার কালী, দুর্গা, গণেশ, মহাদেব, লক্ষ্মী, সরস্বতী, ব্রহ্মা এবং বিষ্ণুকে? কে তারা? এই একটা ঘটনায় খণ্ড খণ্ড ভাবে পূজিত দেববিগ্রহসমূহের ভক্তসংখ্যা দিনের পর দিন হ্রাস পেতে লাগলো। সহজ-বিশ্বাসী সরল প্রকৃতির মানুষেরা প্রশ্নকারী, তর্কিক, বিতণ্ডাবাদী এবং অবিশ্বাসকারীতে পরিণত হলো। এই হচ্ছে পটভূমিকা যার পরিপ্রেক্ষিতে কয়েক সহস্র বৎসরের বিস্মৃত প্রণব-মন্ত্র আন্তে আন্তে এগিয়ে এসে ক্রমশঃ পরিস্ফুট হয়ে মানুষের কণ্ঠে মানুষের ভাষায় বলতে লাগলেন— এইরূপ অবতারণায় প্রয়োজনে এই আমি এসেছি তোমাদের সমক্ষে, তোমরা আমাকে গ্রহণ কর। যুগের আজ প্রয়োজন, জীবের কুশলের জন্যই আজ আবশ্যিক, তাই সুদীর্ঘকালের সংগুপ্ত পরমধন সবলে সকলের চক্ষুর সম্মুখে এসে নিজগুণে নিজবলে আত্মপ্রকাশ কচ্ছেন।

## সকল মন্ত্রেই প্রণব বিদ্যমান

এখানে তিনি প্রণবকে সকল মন্ত্রের প্রাণ, সমন্বয় ও মূল ভিত্তি হিসেবে ব্যাখ্যা করেছেন। উপস্থিত শ্রোতাদের মধ্যে একজন বৈষ্ণব সাধু ছিলেন। তিনি জিজ্ঞাসিলেন— প্রণব মন্ত্র কি কৃষ্ণনামের চাইতেও বড়? শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন, এমন প্রশ্ন কণ্ঠে নাই। ওঙ্কার সর্বমন্ত্রের প্রাণ, সর্বমন্ত্রের সমন্বয়, সর্বমন্ত্রের স্বীকৃতি এবং সর্বমন্ত্রের সমাহার। কৃষ্ণনাম, বিষ্ণুনাম, রামনাম, শিবনাম, দুর্গানাম আদি কোনো নাম, কোনো বীজ, কোনো মন্ত্রকেই তো ওঙ্কার-মন্ত্র অস্বীকার করে না। ওঙ্কার কোনো মন্ত্র থেকেই তো অনুপস্থিত নেই। তদুপরি, যিনি যে মন্ত্রে গুরুর কাছে দীক্ষিত হয়েছেন, তার পক্ষে নিজের দীক্ষাপ্রাপ্ত মন্ত্রকেই সর্বশ্রেষ্ঠ জ্ঞান কণ্ঠে হয়। নইলে সাধনে জোর আসে না, মন বসে না, দ্বিধা-দ্বন্দ্বের কণ্টকে সাধন-পথ হয় বিপত্তিসঙ্কুল।



### প্রণব মহামহিম

এই আলোচনায় শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব প্রণব বা ওঙ্কারের সর্বজনীন মাহাত্ম্য, শাস্ত্রসম্মত অবস্থান এবং তার প্রকৃত সাধনার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করেছেন।

সাধুটি বলিলেন, সকল নামেই যদি ওঙ্কার মন্ত্র বিদ্যমান, তবে আপনি আলাদা করে ওঙ্কারের মহিমা-কীর্তন করছেন কেন? ব্যাখ্যা দিয়েছেন তান্ত্রিক আচার্য্যেরা। তাঁরা এই ব্যাখ্যার মধ্যে লক্ষ্মীদেবীকে আমন্ত্রণ করেন নি, কিন্তু আদ্যাশক্তিকে তাঁদের প্রয়োজন। এজন্য চন্দ্রবিন্দুর ব্যাখ্যা-প্রসঙ্গে তাঁকে এনেছেন। মহিমাম্বিত ওঙ্কার এই ভাবে নানা মতের লোকদের দ্বারা নিজ নিজ মতোচিত ভাবে ব্যাখ্যাত হয়েছেন। ওঙ্কারকে অস্বীকার কেউ করেন নি।

### ওঙ্কারের প্রশংসা সর্বশাস্ত্রে

এই আলোচনায় তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে, ওঙ্কারই সর্বশাস্ত্রে প্রশংসিত পরম আদিধ্বনি এবং বিভিন্ন ধর্ম ও আধ্যাত্মিক সাধনায় তার সর্বজনীন মাহাত্ম্য স্বীকৃত।

শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন, ‘ও’ এই অক্ষরটার উপরে একটা চন্দ্রবিন্দু দিলে যা উচ্চারণ হয়, তাই ওঙ্কার চূড়ান্ত উচ্চারণ নয়। ওঙ্কারের প্রকৃত যা উচ্চারণ, এটা তার নিকটতম অনুধ্বনি। হিন্দু ছাড়া অন্য ধর্মাবলম্বীদের মধ্যেও এই একটি শাস্ত্রবাক্য আছে যে, ঈশ্বরের একটি গুণ্ড নাম আছে যা সাধারণে জানে না। আমার মতে সেই গুণ্ড নামই ওঙ্কার। খ্রীষ্টানদের ধর্মগ্রন্থেই আছে যে, আদিতে ছিল বাক্য, সেই বাক্য ঈশ্বরের সঙ্গে ছিল, সেই বাক্যই ছিল স্বয়ং ঈশ্বর। আমার মতে এখানে প্রাচীন খ্রীষ্টান শাস্ত্রকার ওঙ্কারের কথা বলেছেন। ওঙ্কারের প্রশংসা সর্বজাতির সর্বশাস্ত্রে। কেউ হয়তো স্পষ্ট জেনে প্রশংসা করেছেন, কেউ অস্পষ্ট জেনে করেছেন, কিন্তু প্রণবেরই মহিমা হয়েছে কীর্তন।

### প্রয়োজন প্রণবের সাধনার

এই আলোচনায় তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে, প্রণবের প্রকৃত উপলব্ধি মহিমা-কীর্তনে নয়, বরং একনিষ্ঠ সাধনার মধ্য দিয়েই অর্জিত হয়।

শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন, সুতরাং প্রণবের মহিমা-কীর্তন করার আমাদের আর দরকার নেই। আমাদের প্রয়োজন প্রণবের সাধনার। মহিমাকীর্তন আমাদের পূর্ববর্তীরা সহস্র মুখে করেছেন। “প্রণবহীন মন্ত্র জপ কল্পে প্রাণহীন মন্ত্রেই জপ করা হয়”—একথা বলে তো প্রণবকে চূড়ান্ত সম্মান দান করা হয়েছে। “অন্য সব মন্ত্রে লোককে দীক্ষা দাও কোনো আপত্তি নেই কিন্তু প্রণব মন্ত্রটাকে কুলুপ দিয়ে

তালা করে সিন্দুকে ঢুকিয়ে রাখ”, —এই উপদেশ লোকের অকল্যাণ কল্পেও প্রণবের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণিত করেছে। সুতরাং আমাদের প্রয়োজন এখন সাধন, একনিষ্ঠ, অকপট, অবিরাম সাধন। এক লক্ষ লোক যদি প্রণবের সাধনার মধ্য দিয়ে পরম সত্যকে আন্বাদন করার সংকল্পে ব্রতধারী হয়, তাহলে এদের তপস্যারই প্রভাবে নিখিল ভুবনের পরিস্থিতির পরিবর্তন ঘটে যাবে। বক্তৃতা ও প্রচার-কার্যের দ্বারা যা হয় না, তা হবে একমাত্র সাধনের শক্তিতে। এই একটি শক্তিতে আমি বড়ই দুরন্ত ভাবে বিশ্বাসী। যুক্তি, বিচার, বিতর্ক আমার এই বিশ্বাসের গায়ে লেগে শতখণ্ডে চূর্ণ হয়ে যায়। কারণ, জীবনে আমি বহুবার অল্প সাধনেও অপরিসীম শুভফল প্রত্যক্ষ করেছি।

### প্রণব-সাধনার যোগ্যতা

এই আলোচনায় তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে, প্রণব-সাধনার প্রকৃত যোগ্যতা অর্জিত হয় আত্মশুদ্ধি, উদারতা, নিঃস্বার্থতা ও সর্বজনকল্যাণের আদর্শকে জীবনে ধারণ করার মাধ্যমে।

শ্রীশ্রীবাবামণি বলিলেন, দীর্ঘকাল তোমরা প্রণব-সাধনার অধিকার থেকে বঞ্চিত ছিলে। প্রণব-সাধনার কৌশলও সুদীর্ঘকাল তোমাদের অপরিস্ফুট ছিল। কিন্তু ব্রাহ্মণরা সন্ধীর্ণতাবশতঃই তোমাদের অধিকারসঙ্কোচ করেছিলেন, তা মনে করো না। তোমরাও উপযুক্ত হবার চেষ্টা করো নি। কেবল নিজের স্বার্থের জন্য তোমরা ভগবানকে ডেকেছো, কেউ চেয়েছে নিজের ধন, মান, রূপ, বল, যশ ও শত্রু-বিমর্দন, কেউ চেয়েছে কেবল একা একা মুক্তিলাভ করে দুঃখের নাগপাশ থেকে

মুক্তিলাভ। জগতের সকলের কুশল-চিন্তাকে তোমরা তোমাদের ভাবরাজ্য থেকে একেবারে নির্বাসিত করে রেখেছিলে। তোমরা চাচ্ছিলে অবিরাম ইন্দ্রিয়সেবাজনিত সুখ আর তার সঙ্গে সঙ্গে ভগবানকে ডাকা। যার দৃষ্টিভঙ্গী এতো সন্ধীর্ণ, প্রণব-মন্ত্র তো তার জন্য নয়! তাই তোমরা নিজেদের দোষেই এমন মহৎ মন্ত্রের সাধনাধিকার থেকে বঞ্চিত হয়ে রয়েছিলে। সাধকদের উদারতা অনেকবার তোমাদের হাতে এই অমৃত-ভাণ্ড তুলে দেবা চেষ্টা করেছে, কিন্তু এই অমৃত পাবার পরেও তোমরা উদার হতে চেষ্টা করোনি, একা একাই মুক্তির রস আন্বাদনের চেষ্টা করেছো। তারই ফলে দু’দিন যেতে না যেতেই তোমাদের সংখ্যান্নতা ঘটেছে এবং চারদিন যেতে না যেতেই যাদের জিনিস, তাদের সিন্দুকে গিয়ে কড়া পাহাড়ায় আবার বন্দী হয়েছে। □

টরন্টো অখণ্ডমণ্ডলীর পক্ষ থেকে

মূল গ্রন্থ : অখণ্ডমণ্ডলেশ্বর শ্রীশ্রীস্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেবের অখণ্ড-সংহিতা (দ্বিতীয় খণ্ড)



## প্রজ্ঞার আলো ও বিশ্বমানবতার দূত : ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী

অনুপ কুমার দাস

“তিনি ছিলেন একাধারে শাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিত, সুবক্তা, বিশ্বমানবতার প্রচারক এবং অহিংসার মূর্ত প্রতীক। পূর্ববঙ্গ (বর্তমান বাংলাদেশ) থেকে শুরু করে আমেরিকার শিকাগো পর্যন্ত বিস্তৃত ছিল তাঁর আধ্যাত্মিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক পরিক্রমা।”

বিংশ শতাব্দীর আধ্যাত্মিক ও দার্শনিক আকাশে যে ক’টি নক্ষত্র আপন আলোয় বিশ্বকে আলোকিত করেছেন, তাঁদের মধ্যে অন্যতম শ্রীমৎ ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী। তিনি কেবল গেরুয়া বসনধারী এক সন্ন্যাসী ছিলেন না; বরং তিনি ছিলেন একাধারে শাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিত, সুবক্তা, বিশ্বমানবতার প্রচারক এবং অহিংসার মূর্ত প্রতীক। পূর্ববঙ্গ (বর্তমান বাংলাদেশ) থেকে শুরু করে আমেরিকার শিকাগো পর্যন্ত বিস্তৃত ছিল তাঁর আধ্যাত্মিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক পরিক্রমা।

**বক্সিম থেকে মহানামব্রত : বৈরাগ্যের সূচনা**

১৯০৪ সালের ২৫ ডিসেম্বর বরিশালের এক সম্ভ্রান্ত বৈদ্য-ব্রাহ্মণ পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন এই মহাপুরুষ, যার পারিবারিক নাম ছিল বক্সিম দাশগুপ্ত। বাল্যকালেই অন্ধ পিতার সেবা ও শাস্ত্রপাঠের মধ্য দিয়ে তাঁর ভেতরে আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষ ঘটে। দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন দাশের আহ্বানে সাড়া দিয়ে ইংরেজি শিক্ষা বর্জন করে তিনি স্বদেশী ভাবধারায় উদ্বুদ্ধ হন। পরবর্তীকালে শ্রীধাম ফরিদপুরের শ্রীঅঙ্গনে শ্রীশ্রী প্রভু জগদ্বন্ধু সুন্দরের সান্নিধ্য এবং তাঁর প্রধান সেবাইত শ্রীপাদ মহেন্দ্রজীর উপদেশে তিনি বৈরাগ্য ধর্ম গ্রহণ করেন এবং ‘মহানামব্রত ব্রহ্মচারী’ নামে দীক্ষিত হন।

**মেধার দীপ্তি ও প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা**

সন্ন্যাস জীবনের কঠোর নিয়মের মধ্যেও তিনি তাঁর পড়াশোনা থামিয়ে রাখেননি। কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে সংস্কৃতে এম.এ পাস করার পর তিনি উচ্চশিক্ষার পথে এগিয়ে যান। আধ্যাত্মিক জ্ঞানের পাশাপাশি প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষায় তাঁর এই গভীর অনুরাগ তৎকালীন সময়ে অত্যন্ত বিরল ছিল।

**শিকাগো ধর্ম মহাসভা ও বিশ্বজয়**

১৮৯৩ সালে স্বামী বিবেকানন্দের শিকাগো জয়ের ঠিক ৪০ বছর পর, ১৯৩৩ সালে আমেরিকার শিকাগোয় অনুষ্ঠিত ‘ওয়ার্ল্ড

ফেলোশিপ অব ফেইথস’ (দ্বিতীয় বিশ্বধর্ম মহাসভা)-এ হিন্দুধর্ম ও বৈষ্ণব দর্শনের প্রতিনিধিত্ব করার জন্য তরুণ মহানামব্রতকে পাঠানো হয়।

প্রায় শূন্য পকেটে, অদম্য আত্মবিশ্বাস ও গুরুকৃপাকে সম্বল করে তিনি আমেরিকা পৌঁছান। সেখানে তাঁর পাণ্ডিত্যপূর্ণ ভাষণ, অহিংসা ও সার্বজনীন ভালোবাসার বাণী বিশ্ববাসীকে মুগ্ধ করে। শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ে থাকাকালীন তিনি বৈষ্ণব দার্শনিক শ্রী জীব গোস্বামীর দর্শনের ওপর গবেষণা করে পিএইচডি (PhD) ডিগ্রি লাভ করেন। আমেরিকার মাটিতে অবস্থানকালে বিশ্বখ্যাত রোমান ক্যাথলিক সন্ন্যাসী ও লেখক থমাস মার্টনের আধ্যাত্মিক ভাবনায় তিনি গভীর প্রভাব ফেলেছিলেন।

**সংকটে মূর্ত মানবতা**

১৯৪৭ সালের দেশভাগের পর বহু মানুষ যখন ভিটেমাটি ছেড়ে চলে যাচ্ছিলেন, ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী তখন পূর্ব পাকিস্তানেই (বর্তমান বাংলাদেশ) থেকে যাওয়ার ঐতিহাসিক সিদ্ধান্ত নেন। সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের অধিকার রক্ষা, মন্দির পুনর্নির্মাণ এবং সংস্কৃতি টিকিয়ে রাখতে তিনি আজীবন সংগ্রাম করেছেন। ১৯৭১

সালের মুক্তিযুদ্ধের ভয়াবহ দিনগুলোতে নানা সংকটের মুখোমুখি হয়েও তিনি মানবতার সেবা থেকে বিচ্যুত হননি। দেশ স্বাধীন হওয়ার পর তিনি সারা বাংলাদেশে শ্রীঅঙ্গনসহ বহু ধূলিসাৎ হওয়া মন্দির ও আশ্রমের পুনর্জাগরণ ঘটান। ১৯৭৫ সালে বাংলাদেশে ‘সনাতন ধর্ম মহামণ্ডল’ প্রতিষ্ঠা করে তিনি সনাতন সংস্কৃতির এক মজবুত ভিত্তি গড়ে তোলেন।

**সাহিত্য সাধনা ও সৃষ্টিসম্ভার**

ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী ছিলেন এক অক্লান্ত লেখক। তিনি প্রায় ৭০টিরও বেশি গ্রন্থ রচনা করেছেন। তাঁর লেখা বিখ্যাত বইগুলোর মধ্যে রয়েছে—

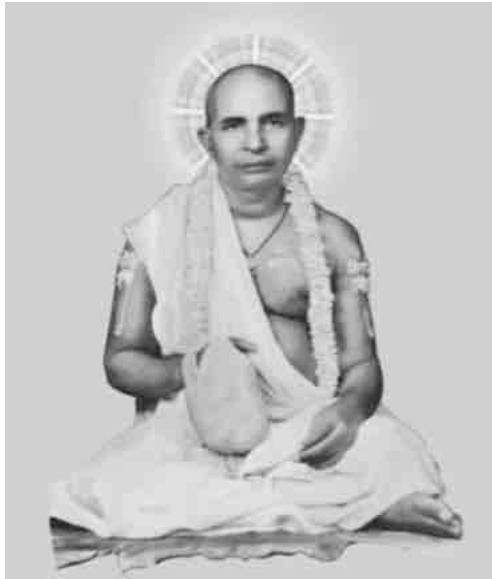
○ মানব ধর্ম (Manav Dharma)

○ শিকাগো বক্তৃতামালা (Chicago Baktritamala)

○ গীতা ধ্যান (Gita Dhyana)

○ শ্রীগৌর সন্দর্ভ (Shri Gour Sandarbha)

তাঁর লেখনীতে জটিল দার্শনিক তত্ত্বও সাধারণ মানুষের বোধগম্য ভাষায় ধরা দিয়েছে। তাঁর রচিত প্রগাঢ় আধ্যাত্মিক গ্রন্থগুলো আজও ভারত ও বাংলাদেশের লক্ষ লক্ষ পাঠককে পথ দেখাচ্ছে।





### চিরবিদায় ও অক্ষয় কীর্তি

১৯৯৯ সালের ১৮ অক্টোবর ৯৪ বছর বয়সে কলকাতায় এই মহান সাধক ও দার্শনিক শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করেন। তবে তাঁর প্রচারিত ‘মহানাম সংকীর্তন’ ও সার্বজনীন ভ্রাতৃত্ববোধের দর্শন আজও অমর। জগতজুড়ে মায়াবদ্ধ মানুষকে হরিনামের সুধায় সিক্ত করতে এবং জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে এক বিশ্বমৈত্রী গড়ে তোলাই ছিল তাঁর জীবনের মূল লক্ষ্য। ড. মহানামব্রত ব্রহ্মচারী তাঁর কাজের মাধ্যমে প্রমাণ করে গেছেন যে, প্রকৃত ধর্ম মানুষকে দূরে ঠেলে দেয় না, বরং পরম মমতায় বুকে টেনে নেয়। □

- 1904 (25 December): Born as Bankim Dasgupta in Barisal (now Bangladesh)। (বরিশালে জন্ম, পারিবারিক নাম বঙ্কিম দাশগুপ্ত।)
- 1920s: Joined Sri Angan Ashram in Faridpur and accepted the vow of celibacy (Brahmacharya) under Sripad Mahendrajī। (ফরিদপুর শ্রীঅঙ্গনে শ্রীপাদ মহেন্দ্রজীর নিকট ব্রহ্মচর্য ব্রত গ্রহণ।)
- 1933: Represented Hinduism at the “World Fellowship of Faiths” (Second Parliament of Religions) in Chicago, USA। (শিকাগো বিশ্বধর্ম মহাসভায় হিন্দুধর্মের প্রতিনিধিত্ব।)

- 1937: Earned his PhD from the University of Chicago on Vaishnava Philosophy (specifically the works of Sri Jiva Goswami)। (শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয় থেকে বৈষ্ণব দর্শনে পিএইচডি ডিগ্রি লাভ।)
- 1947–1971: Decided to stay in East Pakistan (now Bangladesh) post-partition to protect and serve minority communities through war and political crisis। (দেশভাগের পর বাংলাদেশে থেকে যাওয়ার সিদ্ধান্ত এবং ১৯৭১-এর মুক্তিযুদ্ধে মানবসেবা।)
- 1975: Founded the “Sanatan Dharma Mahamandal” in Bangladesh। (বাংলাদেশে ‘সনাতন ধর্ম মহামণ্ডল’ প্রতিষ্ঠা।)
- 1999 (18 October): Passed away at the age of 94 in Kolkata। (৯৪ বছর বয়সে কলকাতায় জীবনাবসান।)



***DrivingSchool.com.bz***

***Tel: 416-756-1044***

### আমাদের সেবাসমূহ—

- ❖ আপনাকে একজন ক্যানাডিয়ান মানের দক্ষ ড্রাইভার তৈরি করা
- ❖ ড্রাইভিং টেকনিকসমূহ আপনার কাছে স্ফটিকস্বচ্ছ ও সহজ করা
- ❖ ন্যূনতম সময় ও অর্থ ব্যয়ে টরন্টো থেকে লাইসেন্স পেতে সহযোগিতা করা
- ❖ আপনার প্রার্থীত সময়ে টেস্ট বুকিং দেয়া

ব্যবস্থাপনায়:  
অজয় বনিক  
ব্যস্ত সড়কে উপযুক্ত প্রশিক্ষণই  
আমাদের প্রকৃত বন্ধু  
নিরাপদ ড্রাইভিং শেখার  
অন্যতম প্রতিষ্ঠান

**Mr. Ajoy**

**416-756-1044**





## সীতা ও দ্রৌপদী : দু'জন ভিন্ন মানুষ কিন্তু শ্বশত আত্মমর্যাদায় এক

শম্পা রায়

“একজনের চোখে বারংবার নিজেকে প্রমাণের অশ্রু, অন্যজনের চোখে ধর্মের নামে অপমানের আগুন। কিন্তু দু'জনের চোখে শেষ পর্যন্ত একই প্রশ্ন- আমার জীবনের সিদ্ধান্ত কি শুধু অন্যেরা নেবে?”

রামায়ণ ও মহাভারত- ভারতীয় দুই মহাকাব্য। এর দুই প্রান্তে দাঁড়িয়ে আছেন দুই নারী। একজন মিথিলার রাজকন্যা, অযোধ্যার রাণী, জনকনন্দিনী সীতা। অন্যজন পাণ্ডবের রাজকন্যা, পঞ্চ পাণ্ডবের স্ত্রী, যাজ্ঞসেনী দ্রৌপদী। দু'জনের আগমন ভিন্ন ভিন্ন যুগে, তাঁদের কাহিনী আলাদা। স্বভাব আলাদা। তাঁদের প্রতিবাদের ভাষাও আলাদা।

সীতাকে আমরা সাধারণতঃ স্মরণ করি সহনশীলতা, সত্যীত্ব, স্বামীনিষ্ঠা ও ত্যাগের প্রতিমূর্তি হিসেবে। দ্রৌপদীকে মনে করি তেজস্বিনী, প্রশ্নমুখর, অপমানের বিরুদ্ধে দাঁড়ানো এক অসামান্য নারী হিসেবে। কিন্তু দু'জনকে যতটা আলাদা মনে হয়, বাস্তবে তারা ততটা আলাদা নাকি গভীর মিল রয়েছে?

দু'জনেই এমন এক সময়ে বাস করেছেন, যেখানে তাঁদের জীবন সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত অনেক সময় অন্যেরা নিয়েছে। কিন্তু দু'জনেই কোনো না কোনো মুহূর্তে নিজের জীবনের উপর নিজের অধিকার প্রতিষ্ঠা করেছেন।

তাই প্রশ্নটি হওয়া উচিত নয়- সীতা বড়, না দ্রৌপদী? বরং জিজ্ঞাস্য হতে পারে- একজন আত্মমর্যাদাশীল নারী অন্যায়ের মুখোমুখি দাঁড়িয়ে কীভাবে নিজের মর্যাদা রক্ষা করেন? একই প্রশ্ন। কিন্তু সীতা এবং দ্রৌপদীর জীবন যেন দুটি সম্পূর্ণ ভিন্ন উত্তর।

**বনবাস : দু'জনেই গিয়েছিলেন, কিন্তু তাঁদের পথ এক ছিল না**

শ্রীরামচন্দ্রের বনবাসের সংবাদ সীতার কাছে পৌঁছাতেই তিনি স্থির করেন- স্বামী যেখানে যাবেন, তিনিও সেখানে যাবেন। বনজীবনের কষ্ট, বিপদ, অনিশ্চয়তার কথা ভেবে স্বামী তাঁকে অযোধ্যায় থেকে যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছিলেন। তিনি রাজী হননি। সীতা শুধু স্বামীর সঙ্গে যাওয়ার অনুমতি চাননি; নিজের সিদ্ধান্তের পক্ষে যুক্তিও দিয়েছেন। রাজপ্রাসাদের নিরাপত্তার বদলে তিনি বেছে নিয়েছিলেন বনবাসের অনিশ্চিত জীবন। এখানে সীতাকে কেবল ‘স্বামীর অনুসরণকারী স্ত্রী’ হিসেবে নয় বরং “সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী” নারী হিসেবে দেখা উচিত।

অন্যদিকে, দ্রৌপদীর বনবাসের পরিস্থিতি সম্পূর্ণ অন্যরকম। চক্রান্তমূলক পাশাখেলায় হেরে যাবার পরে পাণ্ডবরা রাজ্য, সম্পদ, স্বাধীনতা- সব হারিয়ে বনবাসে যান। দ্রৌপদীও তাঁদের সঙ্গে যান। কিন্তু তিনি তা চুপ করে মেনে নেন না। সভায় তাঁকে অপমান করা হয়েছে। স্বামীর কাছে রক্ষা করতে পারেননি। তারপর সেই একই

পুরুষদের সঙ্গে তাঁকে বনবাসে যেতে হচ্ছে। তাঁর ক্ষোভ, প্রশ্ন, অভিমান বারবার প্রকাশ পেয়েছে।

অর্থাৎ সীতার বনবাস নিজের নির্বাচিত পথ, আর দ্রৌপদীর বনবাস অন্যের সিদ্ধান্তের ফল। স্ত্রী-ধর্ম তিনি পালন করেছেন, সেই সাথে তিনি তাঁর প্রশ্নের উত্তরও খুঁজেছেন।

**রাবণের অশোকবন ও কুরুসভা : দুই নারীর দুই বন্দিত্ব**

সীতার জীবনের সবচেয়ে কঠিন অধ্যায় অশোকবনে। রাবণ তাঁকে অপহরণ করে লঙ্কায় নিয়ে যায়। চারপাশে শত্রু, সামনে প্রলোভন, ভয় দেখানো, চাপ- তবু সীতা নিজের সিদ্ধান্ত থেকে সরে যান না। তিনি রাবণের প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করেন। অশোকবনে সীতার হাতে কোনো অস্ত্র নেই। তাঁর পাশে কোনো সেনা নেই। তিনি বন্দি।

তবু তাঁর সবচেয়ে বড় শক্তি হয়ে ওঠে তাঁর “না” বলার ক্ষমতা। রাবণ যতই ক্ষমতাবান হোন, সীতার “না” কে অতিক্রম করার ক্ষমতা “রাক্ষসরাজ”-এর ছিল না। এখানে সীতার প্রতিবাদ উচ্চকণ্ঠ নয়। তিনি যুদ্ধ ঘোষণা করেন না। কিন্তু বন্দিত্বের মধ্যেও নিজের সিদ্ধান্তের জায়গাটি ছেড়ে দেন না।

দ্রৌপদীর পরিস্থিতি ভিন্ন, কিন্তু অপমানের মুহূর্তে তাঁর অবস্থানও একইভাবে দৃঢ়। কুরুসভায় তাঁকে চুল ধরে টেনে, হিচড়ে আনা হয়েছে। তাঁর স্বামী তাঁকে পণ রেখেছেন। লজ্জা, অপমানে জর্জরিত যাজ্ঞসেনী সেদিন যেন হোমশিখার মতো জ্বলে উঠেছিলেন। প্রশ্ন করেছিলেন- একজন মানুষ নিজেকেই আগে হারিয়ে ফেললে, পরে কি আর অন্য কাউকে পণ রাখতে পারেন?

এটি নিছক নিজের অপমানের প্রতিবাদ নয়। ভীষ্মদেব, দ্রোণ, ধৃতরাষ্ট্র- সভায় উপস্থিত প্রবীণ ও ক্ষমতাবান পুরুষদের সামনে দাঁড়িয়ে একজন নারী জানতে চেয়েছিলেন, যে সিদ্ধান্তে তাঁকে অপমানিত করা হয়েছে, সেটি আদৌ ন্যায়সঙ্গত কি না। ভরা সভার তাবৎ পুরুষ, তাদের বীরত্ব, ধর্মবোধ, নৈতিকতা যেন ধূলায় লুটিয়ে পড়েছিলো যাজ্ঞসেনীর প্রশ্নে।

সীতার ছিল প্রত্যাখ্যান। দ্রৌপদীর ছিল প্রশ্ন। একজন বলেছিলেন- আমি তোমার প্রস্তাব গ্রহণ করবো না। অন্যজন জিজ্ঞেস করেছিলেন- তোমাদের এই সিদ্ধান্ত কি আদৌ ন্যায়সঙ্গত?

দুই ক্ষেত্রেই নারী অন্যের ইচ্ছার সামনে নিজের মর্যাদাকে শেষ পর্যন্ত ধরে রেখেছেন।

**‘আদর্শ নারী’ -কিন্তু কার সংজ্ঞায়?**

ভারতীয় সমাজে বহু শতাব্দী ধরে সীতা হয়ে উঠেছেন আদর্শ স্ত্রীর প্রতীক। ধৈর্য, স্বামীনিষ্ঠা, পবিত্রতা, ত্যাগ -এই গুণগুলির সঙ্গে তাঁর নাম জড়িয়ে গেছে। দ্রৌপদীর ক্ষেত্রে ছবিটি কিছুটা আলাদা। তিনি প্রশ্ন করেন। রাগ করেন। অপমানের কথা ভুলে যেতে চান



না। স্বামীদেরও প্রশ্ন করেন। অন্যায় দেখলে তা প্রকাশ করেন। তাই অনেক সময় তাঁকে সীতার বিপরীত মেরুতে বসানো হয়।

কিন্তু এই সরল বিভাজন আদৌ গ্রহণযোগ্য? সীতা মানেই শুধু নীরবতা নয়। আর দ্রৌপদী মানেই শুধু বিদ্রোহ নয়। সীতার নীরবতার মধ্যেও সিদ্ধান্ত আছে। দ্রৌপদীর ক্রোধের মধ্যেও কর্তব্য আছে। দু'জনেই তাঁদের নিজ নিজ সময়ের সামাজিক কাঠামোর ভিতরে দাঁড়িয়ে নিজেদের মর্যাদার জায়গাটি খুঁজেছেন।

**রামের সঙ্গে সীতা : ভালোবাসা, কর্তব্য ও কঠিন প্রশ্ন**

সীতার জীবনের সবচেয়ে বেদনাদায়ক অধ্যায় সম্ভবতঃ লঙ্কা বিজয়ের পরও শেষ হয়নি। রাবণ পরাজিত। সীতা উদ্ধার হয়েছেন। কিন্তু তাঁর সামনে আসে অগ্নিপরীক্ষার প্রশ্ন। একদিকে রামের রাজধর্ম, অন্যদিকে সীতার ব্যক্তিগত মর্যাদা। পরবর্তী অযোধ্যার কাহিনিতে যখন প্রজাদের সন্দেহের কারণে গর্ভবতী সীতাকে বনে পাঠানোর সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, তখন সীতার জীবনের আর একটি অধ্যায় শুরু হয়— যেখানে তিনি আর কেবল রামের স্ত্রী নন; তিনি লব ও কুশের মা, নিজের অপমান ও একাকিত্বের মুখোমুখি একজন মানুষ।

সবশেষে অশ্বমেধ যজ্ঞের পর যখন আবার তাঁর সামনে নিজের পবিত্রতা প্রমাণের প্রসঙ্গ আসে, তখন তিনি আর কোনো পরীক্ষা দিতে চান না। তিনি ধরিত্রীকে আহ্বান করেন।

এই মুহূর্তটিকে কেবল ‘সীতার মা বসুমতীর কাছে ফিরে যাওয়া’ বলে এর গভীরতাকে হালকা করা হবে। বরং একজন ব্যক্তিত্বময়ী, মর্যাদাশীল নারীর আত্মসম্মান, দৃঢ়তার প্রতীক। তিনি যেন বলছেন— আমার চরিত্রের বিচার বারবার অন্যের হাতে তুলে দেবো না। সীতা কোনো যুদ্ধ করেননি। কিন্তু শেষ পর্যন্ত নিজের জীবনের শেষ সীমাটি তিনিই নির্ধারণ করেন। এখানেও তাঁর শক্তি তলোয়ারে নয়, প্রত্যাখ্যানে।

**দ্রৌপদী : কঠে আগুন, প্রশ্নে বারুদের ঝাঁজ, খুঁজেছেন উত্তর**

দ্রৌপদীর জীবনেও অপমান এসেছে বারবার। কুরুসভা তার সবচেয়ে ভয়াবহ উদাহরণ। কিন্তু তাঁর বিশেষত্ব— তিনি অপমানের মুহূর্তে চুপ করে থাকেননি। তিনি জানতে চেয়েছিলেন, তাঁকে আদৌ পণ রাখার অধিকার যুধিষ্ঠিরের ছিল কি না। এই প্রশ্নের মধ্যে নিজের মর্যাদা রক্ষার পাশাপাশি একটি বড় সামাজিক প্রশ্নও ছিল।

একজন স্ত্রী কি স্বামীর সম্পত্তি? একজন রাজা কি নিজের স্ত্রীকে জুয়ার পণ করতে পারেন? নারীর সম্মতি ছাড়া তাঁর জীবন সম্পর্কে পুরুষেরা সিদ্ধান্ত নিতে পারেন কি?

মহাভারত এই প্রশ্নগুলির সহজ উত্তর দেয় না। বরং দ্রৌপদীর কঠোর মাধ্যমে প্রশ্নগুলিকে আমাদের সামনে রেখে দেয়। এই কারণেই দ্রৌপদীকে ‘প্রতিশোধপরায়ণা নারী’ হিসেবে আখ্যায়িত করা তার চরিত্রের বিশালতাকে সঙ্গীর্ণ করার সামিল। তিনি ক্ষুব্ধ ছিলেন। তিনি অপমান ভুলতে পারেননি। কিন্তু তাঁর ক্ষোভের ভিতরে ছিল ন্যায্যের দাবি। তাঁর প্রশ্ন, তাঁর স্মৃতি এবং তাঁর অপমান পাণ্ডবদের যুদ্ধের দিকে এগিয়ে যাওয়ার মানসিক শক্তির একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। মহাভারতের দ্রৌপদী তাই কেবল যুদ্ধের কারণ

নন। তিনি যুদ্ধের আগে একটি প্রশ্ন করেছিলেন— অন্যায় করে জয়ী হওয়া কি সত্যিই জয়?

**দুই নারীর শক্তি : নীরবতা বনাম কণ্ঠস্বর?**

এখানেই হয়তো সবচেয়ে প্রচলিত তুলনাটি এসে পড়ে। সীতা নীরব, দ্রৌপদী উচ্চকণ্ঠ। সীতা সহনশীল, দ্রৌপদী প্রতিবাদী। সীতা সংসার রক্ষা করেন, দ্রৌপদী যুদ্ধের আগুন জ্বালিয়ে দেন। কিন্তু এই তুলনা খুব সরল। সীতা নীরব ছিলেন, কিন্তু সবসময় নত ছিলেন না। অশোকবনে তিনি রাবণকে প্রত্যাখ্যান করেছেন। অযোধ্যার শেষ পর্বে তিনি আবারও নিজের সীমা নিজে নির্ধারণ করেছেন।

দ্রৌপদী প্রতিবাদ করেছেন, কিন্তু তাঁর জীবনও কর্তব্য, পরিবার, সন্তান এবং স্বামীদের সঙ্গে গভীরভাবে জড়িয়ে ছিল। তাঁদের শক্তি তাই দুই ভিন্ন ভাষায় প্রকাশ পেয়েছে। সীতার শক্তি— কোথায় মাথা নত করবেন না, তা জানার মধ্যে। দ্রৌপদীর শক্তি— কোথায় প্রশ্ন তুলতে হবে, তা জানার মধ্যে। একজন নিজের মর্যাদা রক্ষা করেছেন প্রত্যাখ্যানের মাধ্যমে। অন্যজন নিজের মর্যাদা রক্ষা করেছেন প্রশ্নের মাধ্যমে।

**দুই নারী, দুই মহাকাব্য, এক গভীর মানবিকতা**

সীতার জীবনে বারবার এসেছে বিচ্ছেদ। পিতা থেকে স্বামী, রাজপ্রাসাদ থেকে বন, বন থেকে লঙ্কা, লঙ্কা থেকে অযোধ্যা, অযোধ্যা থেকে আবার বন— জীবন তাঁকে এক জায়গায় থাকতে দেয়নি।

দ্রৌপদীর জীবনেও স্থিরতা ছিল না। স্বয়ংবর থেকে পাঁচ স্বামী, রাজপ্রাসাদ থেকে বনবাস, কুরুসভা থেকে অজ্ঞাতবাস, তারপর কুরুক্ষেত্র— তাঁর জীবনও একের পর এক বিপর্যয়ের মধ্য দিয়ে এগিয়েছে। দু'জনের জীবনেই পুরুষের সিদ্ধান্তের গভীর প্রভাব রয়েছে। রামের সিদ্ধান্ত সীতার জীবন বদলেছে। যুধিষ্ঠিরের পাশাখেলা দ্রৌপদীর জীবনকে বিপর্যস্ত করেছে।

কিন্তু দু'জনেই চরম দুঃসময়েও তাঁদের চরিত্রের আসল শক্তি হারাননি। শুধু অন্যের সিদ্ধান্তের পালনকারী হয়ে থাকেননি। সীতা নিজের বনবাস বেছে নিয়েছেন, রাবণকে প্রত্যাখ্যান করেছেন, শেষ পর্যন্ত নিজের জীবনের শেষ সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। দ্রৌপদী সভায় প্রশ্ন করেছেন, বনবাসে পাণ্ডবদের নৈতিক সাহসকে বারবার স্মরণ করিয়েছেন এবং যুদ্ধের পরও নিজের জীবনের মর্যাদা ধরে রেখেছেন। এই অর্থে দু'জনেই তাঁদের সময়ের সীমার মধ্যে থেকেও নিজের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা দেখিয়েছেন।

**সীতা থেকে দ্রৌপদী : বদলে যায় কি নারীর কণ্ঠ?**

সম্ভবতঃ দুই মহাকাব্যের সবচেয়ে আকর্ষণীয় পাঠ এখানেই।

সীতার কাহিনি আমাদের শেখায়— একজন নারী সবসময় চিৎকার করে নিজের শক্তি প্রকাশ করেন না। কখনও নিজের সিদ্ধান্তে অটল থাকাও প্রতিবাদ। দ্রৌপদীর কাহিনি শেখায়— অন্যায়কে শুধু সহ্য করে যাওয়া মহত্ত্বের একমাত্র মাপকাঠি নয়। প্রশ্ন করাও ধর্মের অনুসন্ধান হতে পারে। সীতার শেষ আশ্রয় ধরিত্রী। দ্রৌপদীর শেষ যাত্রা হিমালয়ের পথে। দু'জনেই শেষ পর্যন্ত তাঁদের জীবনের সমস্ত সুখ-দুঃখ, জয়-পরাজয়, ভালোবাসা-অপমান পেরিয়ে মহাকালের



এক অন্য প্রান্তে পৌঁছান।

কিন্তু তাঁদের রেখে যাওয়া প্রশ্ন থেকে যায়— নারীর শক্তি কি শুধু সহ্য করার ক্ষমতা? নাকি শক্তি হলো— কখন সহ্য করতে হবে, কখন প্রশ্ন করতে হবে এবং কখন নিজের জন্য একটি শেষ সীমা টেনে দিতে হবে, সেই সিদ্ধান্ত নিজে নিতে পারা?

সীতা ও দ্রৌপদী আমাদের সেই উত্তর দু'ভাবে দেন। একজনের হাতে আগুন নেই, তবু তিনি আগুনের মধ্যেও নিজের মর্যাদা ধরে রাখেন। অন্যজনের হাতে অস্ত্র নেই, তবু তাঁর একটি প্রশ্ন সমগ্র সভাকে নৈতিক বিচারের কাঠগড়ায় দাঁড় করিয়ে দেয়। সীতা দ্রৌপদীর মতো নন। দ্রৌপদীও সীতার মতো নন। এটাই তাঁদের সৌন্দর্য।

একজন আমাদের শেখান— নীরবতা প্রতিবাদ হতে পারে। আবার নীরবতারও একটি সীমা আছে। অন্যজন শেখান— প্রশ্নেরও একটি শক্তি আছে। প্রশ্নও ধর্মের অনুসন্ধান হতে পারে। আর দু'জন মিলে যেন বলেন— নারীর মর্যাদা তার কণ্ঠ কতটা উঁচু, কিংবা সে কতটা নীরব— তাতে নির্ধারিত হয় না। নির্ধারিত হয়, নিজের সত্যের জায়গায় সে কতটা দৃঢ়, অটল থাকতে পারে। দু'জনের শেষ সিদ্ধান্ত এক— আত্মমর্যাদা।

হয়তো সেই কারণেই সহস্রাব্দ পরিয়েও সীতা ও দ্রৌপদী আমাদের কাছে শুধু মহাকাব্যের চরিত্র হয়ে থাকেননি। তাঁরা হয়ে উঠেছেন ভারতীয় স্মৃতির দুই দীর্ঘস্থায়ী মুখ। একজনের চোখে বারংবার নিজেকে প্রমাণের অশ্রু, অন্যজনের চোখে ধর্মের নামে অপমানের আগুন। কিন্তু দু'জনের চোখে শেষ পর্যন্ত একই প্রশ্ন— আমার জীবনের সিদ্ধান্ত কি শুধু অন্যেরা নেবে?

এই প্রশ্নের উত্তরই হয়তো তাঁদের সবচেয়ে বড় উত্তরাধিকার। □

তথ্যপঞ্জি ও গবেষণার সূত্র

১. Valmiki Ramayana— বিশেষত অযোধ্যাকাণ্ড, অরণ্যাকাণ্ড, সুন্দরাকাণ্ড, যুদ্ধকাণ্ড ও উত্তরকাণ্ডের সংশ্লিষ্ট অংশ।

২. The Mahabharata, Critical Edition, Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune।

৩. Müller, Melanie J. “The Production and Deconstruction of the ‘Ideal Indian Woman’ on the Basis of the Mahabharata in the Twentieth and Twenty-First Centuries.” In The Mahabharata in Global Political and Social Thought, Cambridge University Press, 2025।

৪. Brodbeck, Simon. “The Story of Sāvitrī in the Mahābhārata: a Lineal Interpretation.” Journal of the Royal Asiatic Society, Vol. 23, Issue 4, 2013, pp. 527–549।

৫. Hiltebeitel, Alf. The Mahabharata and the Study of Hinduism।

## খনার বচন (স্বাস্থ্য)

সকাল শোয় সকাল ওঠে  
তার কড়ি না বৈদ্য লুটে।

সকাল বেলার জল  
শরীর করে বল।

ভোরের হাওয়া  
লাখ টাকার দাওয়া।

তেল তামাকে পিঁপ্তনাশ  
যদি তা করো বার মাস।

উনা ভাতে দুনা বল  
অতি ভাতে রসাতল।

অধিক খেয়ে করে আশ  
এর নামই বুদ্ধিনাশ।

মাংসে মাসে বৃদ্ধি, ঘৃতে বৃদ্ধি বল  
দুগ্ধে বীর্য বৃদ্ধি, শাকে বৃদ্ধি বল।

বার মাসে বার ফল  
না খেলে যায় রসাতল।

নিত্য নিত্য ফল খাও  
বদ্যি বাড়ি নাহি যাও।

ফল খেয়ে জল খায়  
যম বলে আয় আয়।

বেল খেয়ে খায় জল  
জির যায় রসাতল।





## দুর্গাপূজা ইতিবৃত্ত (শ্রীহট্ট)

মাধব কর্মকার\*

“সব জায়গায় নবমীতে হোমযজ্ঞ হলেও এই বাড়িতে যজ্ঞানুষ্ঠান শুরু হয় সপ্তমীতেই। ১০৮টি বিষ্ণুপত্রের পরিবর্তে হোমে অর্পণ করা হয় ১০০৮টি বেল পাতা।”

শ্রীহট্টের প্রাচীন দুর্গাপূজাসমূহ কালের বিবর্তনে জৌলুস হারাতেও এখনো টিকে আছে স্বমহিমায়। বিভিন্ন তথ্য উপাত্তের নিরিখে বলা যায়, উপমহাদেশে ১ম বর্নাত্য আয়োজনে দুর্গাপূজার শুরু ১৪/১৫ শতকে বর্তমান রাজশাহী অঞ্চলের তাহিরপুরে। যার কর্ণধার রাজা কংস নারায়ণ রায়। তারপর থেকেই বনেদী বাড়িতে দুর্গাপূজা বহুল প্রচলন শুরু হয়। তবে শ্রীহট্টের (সিলেট) দুর্গাপূজা ১ম কবে শুরু হয়েছিল তার প্রমাণাদি না মিললেও ২শতাব্দিক বছর ধরে যে কয়েকটি দুর্গাপূজা এখনো টিকে আছে তাই তুলে ধরা হচ্ছে এখানে।

### লালব্রাদার্স হাউজ :

সিলেট নগরীর শেখঘাটে লালব্রাদার্স হাউজে দুর্গাপূজা শুরু হয় ১৮০৬ সালে। তারপর থেকে এখনো চলমান এই পূজা। লালব্রাদার্স হাউজের পূর্বপুরুষ মূলতঃ কাশ্মীরি। ১৭ শতাব্দীতে কাশ্মীর থেকে প্রথমে মুর্শিদাবাদ, পরে সিলেটে গোড়াপত্তন করে এই পরিবার। তারপর থেকেই তারা শুরু করে দুর্গাপূজা। দুর্গাপূজা খুবই ব্যয়বহুল ও রাজকীয় ভাবধারা বহমান থাকায় এই পরিবারের দুর্গাপূজা ছিল উপমহাদেশে উল্লেখযোগ্য। কেননা তাদের এই পূজায় ব্যবহৃত হতো সোনা রুপার তৈরি দেবী মূর্তির গহনা আর তৈজসপত্র। পুরোহিত আসতেন উড়িষ্যা থেকে। হতো পালাগান আর নাটকের প্রাণবন্ত উপস্থাপনা। অনুষ্ঠানে যোগ দিতেন জহরলাল নেহেরু, নেতাজী সুভাষ চন্দ্র বোস, কবি কাজী নজরুলসহ অনেক প্রথিতযশা ব্যক্তিত্ব।

বিভিন্ন সময় দেশ উত্তপ্ত থাকায় পূজা দু’একবার বন্ধ থাকলেও এখনো চলমান এই বনেদী বাড়ির পূজা। যেমন ১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধের সময় দুর্গাপূজায় ব্যবহৃত মহামূল্যবান জিনিসপত্র লুট হয়ে যায়। জ্বালিয়ে দেয়া হয় মণ্ডপসহ বাড়িঘর। তারপর থেকেই কমতে থাকে পূজার আভিজাত্য।

যাই হোক। বনেদী বাড়ির দুর্গাপূজায় রয়েছে কিছুটা ভিন্নতা। এই যেমন তাদের দুর্গাপূজায় দুর্গা প্রতিমা ছাড়া লক্ষ্মী, সরস্বতী, কার্তিক গণেশ কাউকে পাওয়া যায় না। তবে নবপ্রতিকা তো থাকেই। আবার সব জায়গায় নবমীতে হোমযজ্ঞ হলেও এই বাড়িতে যজ্ঞানুষ্ঠান শুরু হয় সপ্তমীতেই। ১০৮টি বিষ্ণুপত্রের পরিবর্তে হোমে অর্পণ করা হয় ১০০৮টি বেল পাতা।

আগের মতো জৌলুস হয়তো নেই। তবে এই দুর্গাপূজার রয়েছে সুদীর্ঘ ইতিহাস আর নান্দনিক আয়োজন মালা।

### সেন বাড়ির দুর্গাপূজা :

সেন বাড়ির দুর্গাপূজা শুরু হয় মূলতঃ ১৮১১ সালে সিলেট শহরের অদূরে নাজির বাজার এলাকার বাগরখলা গ্রামে। এই পূজার প্রচলন করেন জগৎ গুপ্ত ও জগন্নাথ গুপ্ত নামে দুই ভাই। পরিবর্তিতে ১৮৫০ সালে এই পূজা স্থানান্তরিত হয় সিলেটে নয়াসড়কে অবস্থিত সেন বাড়িতে। রাজকীয় সাজসজ্জা আর আবহে এই দুর্গাপূজায় যাত্রাপালা এবং নৃত্য প্রদর্শনের জন্য শিল্পী আসতেন কাশ্মীর, রাজস্থান, উড়িষ্যা ও বিহার থেকে। ২১৫ বছরের প্রাচীন এই পূজায় এখন আর নেই সেই উচ্ছ্বাস, উদ্দীপনা বা চালচিত্র। তবে রয়েছে পরম্পরা, নিষ্ঠা আর ভক্তি।

### ঘোষ বাড়ির দুর্গাপূজা :

সিলেট নগরীর হাওয়াপাড়া’র ঘোষ ভবন। যে বাড়িতে নিত্য আরাধিত হন দেবী দুর্গা। তবে শরৎকালে দুর্গাপূজা চলে সম্পূর্ণ উৎসবমুখর পরিবেশে।

ঘোষভবন ছিল স্বাধীনতা-উত্তর এবং ব্রিটিশ-পরবর্তী সময়ে সিলেটের এক উল্লেখযোগ্য ধনাঢ্য পরিবার। এই পরিবারের পূর্ব নিবাস ছিল লালাবাজারের ‘ছৈনকাইড়’। এই পরিবারের পূর্বপুরুষ গিরিশ ঘোষ সর্বপ্রথম ১৮৪০-এর দিকে দুর্গাপূজার প্রচলন করেন, যা পরে ১৯৩০-১৯৩৫-এর দিকে সিলেট নগরীর হাওয়াপাড়ায় নিজ বাসাবাড়িতে স্থানান্তর হয়।

এই বাড়িতে আগে জোড়া কাঠাম মানে একই এরকম দুই প্রতিমায় পূজা হতো। হতো পটচিত্র অংকন আর রামায়ণ পালাগান। আয়োজিত হতো বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া প্রতিযোগিতা। ১৯৭১ সালে এই পরিবারের ১১জনকে হত্যার পর এই বাড়ির দুর্গাপূজা হারায় তাদের আভিজাত্য। জোড়া কাঠাম-এর জায়গায় এখন লক্ষ্মী, সরস্বতী, কার্তিক, গণেশসহ এক চালায় দুর্গাদেবী পূজিত হন। এখনো পূর্বতন প্রথা অনুসরণ করে তৈরি হয় নাড়ু, সন্দেশসহ প্রাচীন খাবার পদ। রামায়ণ পালা না হলেও হয় কীর্তন।

সিলেটের এই পূজাগুলো আমাদের ইতিহাস, ঐতিহ্য আর আভিজাত্য বহন করে। যা প্রমাণ করে কয়েক’শ বছরের সিলেটের অর্থনৈতিক সক্ষমতা এবং ধর্মীয় সংস্কৃতি। সময়ের সাথে পাল্লা দিয়ে চলতে থাকুক শ্রীহট্টের দুর্গাপূজা। □

তথ্যসূত্র: স্ব স্ব বাড়ির সদস্য।

\* সাংবাদিক ও সংস্কৃতিকর্মী



## বৈদিক ঋষি ও সময়জ্ঞান

সুব্রত দাসগুপ্ত

“এই অতীব বিশাল ব্রহ্মাণ্ডের সবকিছু জানার মতো মাথা মানুষের নাই। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এতোই বিশাল যে জানতে গেলে মাথা নষ্ট হয়ে যাবে।”

মানুষ হিসেবে আমাদের অহংকার আকাশচুম্বী, কিন্তু মহাবিশ্বের ঘড়ির কাছে আমরা ধূলীকণার চাইতেও নগণ্য। আমাদের ১ ব্যসর বা ১ শতাব্দী মহাজাগতিক স্কেলে আসলে কিছুই নয়। প্রাচীন ভারতের ঋষিরা আজ থেকে হাজার হাজার বছর আগে সময়ের যে গাণিতিক হিসাব কষেছিলেন তা অকল্পনীয়। মিথ বা পরাতত্ব, জগৎ সৃষ্টি তথা বিগব্যাং নিয়ে প্রচুর গবেষণা হচ্ছে। হাবল টেলিস্কোপ, জেমস্ টেলিস্কোপ, ইত্যাদির জন্য বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সম্পর্কে নতুন নতুন অনেক সত্য ও তথ্য প্রকাশ হচ্ছে। মহাকাশ বিজ্ঞানীরা বলছেন যে আমরা এখন পর্যন্ত বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মাত্র ৫% সম্পর্কে জানতে পেরেছি কিন্তু বাকি ৯৫% মহাশূন্য কি আছে আমরা জানিনা। এই প্রশ্নে হাজার হাজার বছর পূর্বে বৃহদারণ্যক উপনিষদে উল্লেখ করা হয়েছে। জনক রাজার যজ্ঞসভায় ব্রহ্মজ্ঞানী যাজ্ঞবল্ক্য ও মহিলা ঋষি গার্গীর মধ্যে বিতর্কে গার্গী জানতে চেয়েছিলেন এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড ব্রহ্মা কর্তৃক সৃষ্টি হলে, তার শেষ কোথায় এবং সেই ব্রহ্মের সৃষ্টিকর্তা কে? তার উত্তরে ঋষি যাজ্ঞবল্ক্য গার্গীকে সতর্ক করে বলেন যে, এই অতীব বিশাল ব্রহ্মাণ্ডের সবকিছু জানার মতো মাথা মানুষের নাই। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এতোই বিশাল যে জানতে গেলে মাথা নষ্ট হয়ে যাবে।

বিভিন্ন পুরাণে সৃষ্টি ও সময় সম্পর্কে অনেক তথ্য আছে। বর্তমানে বিগব্যাং থিওরীতে বিশ্বসৃষ্টির সময়ের কথা যেভাবে বলা হয়েছে তা আমাদের কয়েক হাজার বছর পূর্বে আমাদের ঋষিদের ১০ম মণ্ডলের ১২১ নং সূক্তে “হিরণ্যগর্ভ” ও ১২৯ নং নারদীয় সূক্তে ব্যাখ্যা করলে আধুনিক Big Bank Theory প্রতিফলিত হয়।

জন ডালটন ১৮০৩ইং পরমাণুতত্ত্ব প্রদান করেন কিন্তু খ্রিষ্টপূর্ব ৬ষ্ঠ শতাব্দীতেই ঋষি কণাদ পরমাণু সম্পর্কে বলেছিলেন। তিনি প্রথম অদৃশ্য অবিভাজ্য অতিক্ষুদ্র কণার নাম দিয়েছিলেন পরমাণু (সংস্কৃত শব্দের অর্থ পরম বা চূড়ান্ত অণু)। তিনি বলেছিলেন যে এই মহাবিশ্বের সবকিছু এই অতিক্ষুদ্র কণা দিয়ে তৈরি, যা বর্তমানে সত্য বলে প্রমাণিত। ভারতবর্ষে অতীতকালে বিভিন্ন সময়ে বিজাতীয় আক্রমণে অনেক পুরানো কালের পুঁথি ও পুস্তক বিনষ্ট করা হয়েছে। ভারতের এইসব সম্পদ নষ্ট না হলে আরও অনেক কথা জানা যেত যা বর্তমানে আবিষ্কার হচ্ছে।

ভাগবত পুরাণে সময় সম্পর্কে ধারণা দিতে বলা হয়েছে দুটি পরমাণু মিলে একটি অণু, ৩টি অণু মিলে ১টি এসরেণু। এই এসরেণু অতি লঘু ও ক্ষুদ্র। আমরা জানালা পথে সূর্য্যরশ্মিতে ভেসে থাকতে দেখি। বৈদিক ঋষিগণ বলেছেন ৩টি এসরেণুকে অতিক্রম করতে সূর্য্যরশ্মির যে সময় লাগে তাকে ‘ক্রটি’ বলা হয়েছে। বৈদিক ঋষিদের মতে ক্রটি হলো সময়ের সবচাইতে ক্ষুদ্রতম একক। বর্তমান সময়ে ১ ক্রটি = ০.০০০২৯৬২৯৬ সে. প্রায়, আলোর গতি ৩ লক্ষ কি.মি./সে.।

বর্তমানে সময়ের ক্ষুদ্রতম অংশ ১০<sup>-২১</sup> (Zeptosec) zeptosec হলো ১টি হাইড্রোজেন অণুকে অতিক্রম করতে আলোর যে সময় লাগে।

বৈদিক মতে সময় বিভাজন :

১০০ ক্রটি = ১ বেদ

৩ বেদ = ১ লব

৩ লব = ১ নিমেষ (চোখের ভাজ ফেলতে যে সময় লাগে)

৩ নিমেষ = ১ ক্ষণ

৫ ক্ষণ = ১ কাণ্টা

১৫ কাণ্টা = ১ লঘু

১৫ লঘু = ১ নাড়িকা (দণ্ড)

২ দণ্ড = ১ মুহূর্ত

৩ মুহূর্ত = ১ প্রহর

৮ প্রহর = ১ দিন (২৪ ঘণ্টা)

সাতদিনে ১ সপ্তাহ। ২ সপ্তাহে ১ পক্ষ, ২ পক্ষে ১ মাস। পক্ষ দুটি গুরু পক্ষ ও কৃষ্ণ পক্ষ। ২ মাসে ১ ঋতু। ৬ ঋতু বা ১২ মাসে ১ সৌরবছর। ১ বছরে ২টি অয়ন। উত্তরায়ন ও দক্ষিণায়ন।

পুরাণমতে ৪টি যুগ ও সময়কাল (সৌরবছর)

| ক্রমিক<br>নং | যুগের<br>নাম | যুগ প্রভাত | যুগ সন্ধ্যা | যুগ কাল  | মোট বছর   |
|--------------|--------------|------------|-------------|----------|-----------|
| ১            | সত্য         | ১৪৪০০০     | ১৪৪০০০      | ১৪৪০,০০০ | ১,৭২৮,০০০ |
| ২            | ত্রৈতা       | ১০৮০০০     | ১০৮০০০      | ১০৮০,০০০ | ১,২৯৬,০০০ |
| ৩            | দ্বাপর       | ৭২০০০      | ৭২০০০       | ৭২০,০০০  | ৮৬৪,০০০   |
| ৪            | কলি          | ৩৬০০০      | ৩৬০০০       | ৩৬০,০০০  | ৪৩২,০০০   |
|              |              |            |             |          | ৪,৩২০,০০০ |

৪টি যুগে ১টি মহাযোগ

৭১ মহাযোগে ১ মন্বন্তর

এই মহাবিশ্বে ১৪টি মন্বন্তর চলবে চক্রাকারে

বর্তমানে ৭ম মন্বন্তর চলছে।

বিজ্ঞানের মাল্টিভার্স থিওরি বলছে আমাদের সৌরজগৎ ও গ্যালাক্সি একা নয়। অনেক গ্যালাক্সি আছে। একটা ধ্বংস হলে, আরও ১টি শুরু হয় চক্রাকারে। হিন্দু পুরাণের যুগচক্র ও আধুনিক মাল্টিভার্স থিওরির একই ধারণা।

পুরাণ অনুসারে এই পৃথিবীর সময় আর ব্রহ্মার সময় এক নয়। আমাদের ১ বছর দেবতাদের ১ দিন কিন্তু ব্রহ্মার? সে এক অকল্পনীয় গাণিতিক বিস্ময়। ব্রহ্মার একদিন (যাকে বলা হয় কল্প) সমান পৃথিবীর ১০০০ মহাযুগ, ৪৩২ কোটি বছর (৪.৩২ বিলিয়ন বছর)। বর্তমান বিজ্ঞান বলে আমাদের সৌরজগতের বয়স আনুমানিক ৪৫০ কোটি বছর তার অর্থ পৃথিবী সৃষ্টি থেকে আজ পর্যন্ত যা ঘটেছে তা ব্রহ্মার মাত্র ১ দিনের ঘটনা। □

তথ্য : হরিবংশ পুরাণ ও ভাগবত পুরাণ



## প্রেম একবারই এসেছিলে

রেখা পাঠক

“পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার আধ্যাত্মিক চিরন্তন প্রেমের সম্পর্কই জীবাত্মার পারমার্থিক জীবনের একমাত্র চাহিদা। জাগতিক জগতের ধর্ম হলো মানব প্রেম, আর আধ্যাত্মিক জগতের ধর্ম হলো পরমাত্মা পরমপুরুষ ভগবানের সাথে জীবাত্মার আধ্যাত্মিক প্রেম।”

### প্রেম বলি কাকে?

“কাম প্রেম দোহাঁকার বিভিন্ন লক্ষণ।  
লৌহ আর হেম যৈছে স্বরূপে বিলক্ষণ ॥  
আত্মেন্দ্রিয় প্রীতি ইচ্ছা তারে কহি কাম।  
কৃষ্ণেন্দ্রিয় প্রীতি ইচ্ছা ধরে প্রেম নাম ॥  
কামের তাৎপর্য নিজ সম্ভোগ কেবল।  
কৃষ্ণ সুখ তাৎপর্য হয় প্রেম বল ॥\*\*\*  
সর্ব ত্যাগ করি করে কৃষ্ণের ভজন।  
কৃষ্ণ সুখ হেতু করে প্রেমতে সেবন ॥  
ইহাকে কহিএ কৃষ্ণে দৃঢ় অনুরাগ।  
স্বচ্ছ ধৌত বস্ত্রে যেন নাহি কোন দাগ ॥  
অতএব কাম প্রেমে বহুত অন্তর।  
কাম অন্ধ তমঃ প্রেম নির্মল ভাস্বর ॥  
অতএব গোপী প্রেমে নাহি কাম গন্ধ।  
কৃষ্ণ সুখ লাগি মাত্র কৃষ্ণের সম্বন্ধ ॥

শ্রীল কৃষ্ণদাস বিরচিত শ্রীশ্রী চৈতন্যচরিতামৃতের আদি চতুর্থ পরিচ্ছেদ থেকে গৃহীত।

কলিযুগ পাবন অবতারী ভগবান শ্রীকৃষ্ণচৈতন্যদেব হলেন গোপীপ্রেমের ঘনীভূত মূর্তি। প্রেমের শিরোমণি মহাভাবস্বরূপিনী শ্রীরাধাঠাকুরানির অপার্থিব ব্রজের অপার্থিব কান্ত প্রেম আশ্বাদন করতে এবং কলিজীবের দ্বারে দ্বারে সে প্রেম বিতরণ করতে প্রেমের ঘনীভূত মূর্তি হয়ে শ্রীচৈতন্যমহাপ্রভুর আবির্ভাব।

ঈশ্বর প্রেম আর মানব নিয়ে প্রেমভক্তির আন্দোলন পৃথিবীতে একবারই ঘটেছিলো বাংলায় বাঙালির ঘর থেকে, নীরবে নয়, সরবে, বিশ্ব প্লাবনে— অবতারী প্রেম পুরুষোত্তম নদের চাঁদ বিশ্বম্ভর মিশ্র শ্রীচৈতন্যদেবের আবির্ভাবের ফলে। প্রেম আবির্ভূত হয়েছিলো নবদ্বীপে, ছড়িয়ে গেল বিশ্ব দ্বীপে! ঈশ্বর প্রেম তো এক জায়গায় স্থির হয়ে বসে থাকে না— “গোপনে প্রেম রয়না ঘরে।/ আলোর মতো ছড়িয়ে পড়ে।” (রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর) তাই বিশ্বম্ভরের প্রেম ছড়িয়ে গেল বিশ্বময়। বিশ্বম্ভর অর্থ আকাশ। আবার বিশ্বম্ভর অর্থ, যিনি বিশ্বের ভার বহন করতে পারেন বা করেন। নিমাই তাঁর নাম সম্পর্কে বলেন— “প্রভু কহে আমি বিশ্বম্ভর নাম ধরি।/ নাম সার্থক করি যদি প্রেমে বিশ্বম্ভরি ॥” (শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত, আদি: নবম ॥) শ্রীচৈতন্যদেব তাঁর নাম সার্থক করেছেন, প্রেম দিয়ে বিশ্ব ভরে। “সেই দ্বারে আচণ্ডালে কীর্তন সম্বগরে।/ নাম প্রেমের মালা

গাঁথি পরাইল সবারে ॥ (শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত) বিশ্বম্ভর মিশ্র প্রেম বিলাইলেন কীভাবে?—

“আজানুলম্বিত দুই ভূজ উর্ধ্ব করি।  
প্রেমভরে সঘনে বোলয়ে হরি হরি ॥”

বিশ্ব প্রেমিক শ্রীবিশ্বম্ভর মিশ্র শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যমহাপ্রভুর ঐ বিশ্বপ্রেমের ছবি বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর তাঁর ভাষায় এইভাবে চিত্রায়িত করেছেন—

—“আকাশে দুই হাতে প্রেম বিলায় ও কে।/ সে সুধা ছড়িয়ে গেল লোকে লোকে ॥\*\*\* সে যে ওই দুগুণ শিখায় উঠলো জ্বলে,/ সে যে ওই অশ্রুধারায় পড়লো গলে।/\*\*\* সে যে ওই ভাঙাগড়ার তালে তালে/ নেচে যায় দেশে দেশে কালে কালে ॥” সত্যিই তো বিশ্বস্ত মানবতাকে গড়ার জন্যই তো বিশ্বম্ভর মিশ্র আকাশ দুই বাহু (হাত) উর্ধ্ব তুলে কৃষ্ণ কৃষ্ণ বলে নয়ন জলে ভেসে ভেসে নৃত্য করে করে দেশে দেশে ঘুরে ঘুরে বেড়াচ্ছেন অনন্তকাল ধরে, কারণ অনন্তকালের বুকে বেঁচে থাকে একমাত্র ভগবৎ প্রেম আর মানব প্রেম। ভগবানকে ভালো না বাসলে যেমন মানুষকে ভালোবাসা যায় না, তেমনি অনন্ত লীলাময় ভগবানকে শুদ্ধ সাত্ত্বিক প্রেমের বন্ধনে না বাঁধলে বৈচিত্র্যময় নান্দনিক সংস্কৃতির স্বাদও আশ্বাদন করা যায় না।

পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার আধ্যাত্মিক চিরন্তন প্রেমের সম্পর্কই জীবাত্মার পারমার্থিক জীবনের একমাত্র চাহিদা। জাগতিক জগতের ধর্ম হলো মানব প্রেম, আর আধ্যাত্মিক জগতের ধর্ম হলো পরমাত্মা পরমপুরুষ ভগবানের সাথে জীবাত্মার আধ্যাত্মিক প্রেম। আধ্যাত্মিক প্রেম সম্পর্কে বিশ্বকবি কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের ধর্মীয় জীবনের এ দর্শনটি পাঠকের অবগতির জন্য তুলে ধরলাম—

“আমার রচনার মধ্যে যদি কোনো ধর্মতত্ত্ব থাকে তবে সে হচ্ছে এই যে, পরমাত্মার সঙ্গে জীবাত্মার সেই পরিপূর্ণ প্রেমের সম্বন্ধ— উপলব্ধিই ধর্মবোধ যে প্রেমের একদিকে দ্বৈত আরেক দিকে অদ্বৈত, একদিকে বিচ্ছেদ আরেক দিকে মিলন, একদিকে বন্ধন আরেক দিকে মুক্তি।” রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের রচনার ধর্মতত্ত্বটি আর শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর গৌড়ীয় বৈষ্ণব দর্শনের সাধ্যবস্তু এক। রাগানুগা ভজনের সর্বোচ্চ স্তরের এ ভজন রস। পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার প্রেম সম্বন্ধের মিলন বিরহ, দ্বৈত-অদ্বৈত, বন্ধন-মুক্তির প্রেমবৈচিত্র্যের কথাই শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত গ্রন্থের অষ্টম পরিচ্ছেদে “রায়রামানন্দ মিলন” পর্বে প্রেম পুরুষোত্তম নবীন সন্ন্যাসী ভগবান শ্রীকৃষ্ণচৈতন্যদেবের সাথে পরম ভাগবত রায়রামানন্দের এই যে আলোচনা তা-ই গৌড়ীয় বৈষ্ণব দর্শনের মূল ভজন রস। প্রেমপুরুষোত্তম ভগবান শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যদেব নিজে সর্বময় ঈশ্বর হয়েও রায়রামানন্দের মুখ হতে জানতে ইচ্ছা প্রকাশ করে প্রশ্ন করলেন জীবের সাধ্যবস্তু কী অর্থাৎ জীবের আরাধ্য কে? রসের মধ্যে কোনো রস শ্রেষ্ঠ, প্রেম কী? প্রভু নিজের কথা ভক্ত মুখে শুনতে বেশি ভালোবাসেন, তাই রায়রামানন্দকে বলেন—



“প্রভু কহে পঢ় শ্লোক সাধ্যের নির্ণয় ।  
 রায় কহে স্বধর্মাচরণ বিষুভক্তি হয় ॥  
 প্রভু কহে এহো বাহ্য আগে কহ আর ।  
 রায় কহে কৃষ্ণে কর্ম অর্পণ সাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো বাহ্য আগে কহ আর ।  
 রায় কহে স্বধর্ম ত্যাগ সর্ব সাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো বাহ্য আগে কহ আর ।  
 রায় কহে জ্ঞান মিশ্রা ভক্তি সাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো বাহ্য আগে কহ আর ।  
 রায় কহে জ্ঞান রহিত ভক্তি সাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো হয় আগে কহ আর ।  
 রায় কহে প্রেমভক্তি সর্বসাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো হয় আগে কহ আর ।  
 রায় কহে দাস্যপ্রেম সর্ব সাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো হয় আগে কহ আর ।  
 রায় কহে সখ্য প্রেম সর্বসাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো উত্তম আগে কহ আর ।  
 রায় কহে বাৎসল্য প্রেম সর্বসাধ্য সার ॥  
 প্রভু কহে এহো উত্তম আগে কহ আর ।  
 রায় কহে কান্তা প্রেম সর্বসাধ্য সার ॥  
 কৃষ্ণ প্রাপ্তির উপায় বহু বিধ হয় ।  
 কৃষ্ণ প্রাপ্তির তারতম্য বহুত আছে ॥  
 কিন্তু যার যেই রস সেই সর্বোত্তম ।  
 তটস্থ হৈএগ বিচারিলে আছে তরতম ॥  
 পূর্ব পূর্ব রসের গুণ পরে পরে হয় ।  
 এক দুই গণনে পঞ্চ পর্যন্ত বাঢ়য় ।  
 গুণাধিক্যে স্বাদাধিক্য বাঢ়ে প্রতি রসে ।  
 শান্ত দাস্য সখ্যাদি গুণ মধুরেতে বৈসে ॥  
 আকাশাদির গুণ যেন পর পরভূতে ।  
 এক দুই গণনে হয় পঞ্চ পৃথিবীতে ॥  
 পরিপূর্ণ কৃষ্ণ প্রাপ্তি এই প্রেমা হৈতে ॥  
 এই প্রেমার বশ কৃষ্ণ কহে ভগবতে ॥  
 কৃষ্ণের প্রতিজ্ঞা দৃঢ় সর্বকালে আছে ।  
 যে যৈছে ভজে কৃষ্ণ তারে ভজে তৈছে ॥  
 এই প্রেমার অনুরূপ না পারে ভজিতে ।  
 অতএব ঋণী হয় কহে ভাগবতে ॥  
 প্রভু কহে এই সাধ্যাবধি সুনিশ্চয় ।  
 কৃপা করি কহ যদি আগে কিছু হয় ॥  
 রায় কহে ইহার আগে পুছে হেন জনে ।  
 এত দিন নাহি জানি আছয়ে ভুবনে ॥  
 ইহার মধ্যে রাধার প্রেম সাধ্য শিরোমণি ।  
 যাহার মহিমা সর্ব শাস্ত্রেতে বাখানি ॥  
 প্রভু কহে আগে কহ শুনি পাই সুখে ।  
 অপূর্ব অমৃত নদী বহে তোমার মুখে ॥  
 প্রভু কহে যে লাগি আইলুঁ তোমা স্থানে ।  
 সেই সব বস্তুতত্ত্ব হৈল মোর জ্ঞানে ॥  
 এবে জানিল সেব্য সাধ্যের নিশ্চয় ।  
 আগে কিছু আমার শুনিতে মন হয় ॥  
 কৃষ্ণের স্বরূপ কহ রাধার স্বরূপ ।

রস কোন তত্ত্ব প্রেম কোন অনুরূপ ॥”  
 এবার রায় রামানন্দ রাধাকৃষ্ণের মিলিত তনু শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যরূপী  
 নবীন সন্ন্যাসীকে শ্রীকৃষ্ণ তত্ত্ব সম্পর্কে বলছেন—  
 “ঈশ্বর পরম কৃষ্ণ স্বয়ং ভগবান ।  
 সর্ব অবতারী সর্ব কারণ প্রধান ॥  
 অনন্ত বৈকুণ্ঠ আর অনন্ত অবতার ।  
 অনন্ত ব্রহ্মাণ্ড ইহা সভার আধার ॥  
 সচ্চিদানন্দ তনু ব্রজেন্দ্রনন্দন ।  
 সর্বৈশ্বর্য সর্ব শক্তি সর্ব রসপূর্ণ ॥  
 বৃন্দাবনে অপ্রাকৃত নবীন মদন ।  
 কামগায়ত্রী কামবীজে যার উপাসন ॥  
 পুরুষ যোষিৎ কিবা স্থাবর জঙ্গম ।  
 সর্ব চিত্তাকর্ষক সাক্ষাত মন্থাথ মদন ॥  
 নানা ভক্তের রসামৃত নানাবিধ হয় ।  
 সেই সব রসামৃতির বিষয় আশ্রয় ॥  
 শৃঙ্গার রসরাজময় মূর্তিধর ।  
 অতএব আত্মপর্যন্ত সর্বচিত্ত হর ॥\*\*  
 আপন মাধুর্যে হরে আপনার মন ।  
 আপনে আপনা চাহে করিতে আলিঙ্গন ॥  
 এই তো সংক্ষেপে কহিল কৃষ্ণের স্বরূপ ।

রায়রামানন্দ শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভুর কাছে শ্রীকৃষ্ণতত্ত্ব ব্যাখ্যা  
 করে শ্রীরাধা তত্ত্ব ব্যাখ্যা করতে শুরু করলেন—

“এবে সংক্ষেপে কহি রাধা তত্ত্বরূপ ।  
 কৃষ্ণের অনন্ত শক্তি তাতে তিন প্রধান ।  
 চিহ্নজি মায়াজি জীবশক্তি নাম ।  
 অন্তরঙ্গা বহিরঙ্গা তটস্থা কহি যারে ।  
 অন্তরঙ্গা স্বরূপশক্তি সভার উপরে ॥  
 সচ্চিৎ আনন্দময় কৃষ্ণের স্বরূপ ।  
 অতএব স্বরূপ শক্তি হয় তিন রূপ ।  
 আনন্দাংশে আল্লাদিনি সদংশে সন্ধনি ।  
 চিদংশে সম্বিত যারে জ্ঞান করি মানি ॥  
 কৃষ্ণ কে আল্লাদে তাতে নাম আল্লাদিনি  
 সেই শক্তি দ্বারে সুখ আশ্বাদে আপনি ॥  
 সুখরূপ কৃষ্ণ করে সুখ আশ্বাদন ।  
 ভক্তগণে সুখ দিতে হ্লাদিনি কারণ ।  
 হ্লাদিনীর সার অংশ তার প্রেম নাম ।  
 আনন্দচিন্ময় রস প্রেমের আখ্যান ॥  
 প্রেমের পরম সার মহাভাব জানি ।  
 সেই মহাভাবস্বরূপা রাধা ঠাকুরাণী ॥  
 প্রেমের স্বরূপ দেহ প্রেম বিভাসিত ।  
 কৃষ্ণের প্রেয়সীশ্রেষ্ঠ জগতে বিধিত ॥  
 সেই মহাভাব হয় চিন্তামণি সার ।  
 কৃষ্ণ বাষণ পূর্ণ করে এই কার্য তার ॥  
 মহাভাব চিন্তামণি রাধার স্বরূপ ।  
 ললিতাদি সখী তার কায়বৃত্ত রূপ ॥”

দক্ষিণ ভারতের গোদাবরী তীরে পূর্বজন্মের শ্রীরাধার অষ্টসখীর  
 অন্যতম শ্রেষ্ঠ সখী ‘বিশাখা’ সখীর এবারের রূপ অঙ্গপ্রদেশের  
 গভর্নর পরম ভাগবত শ্রীচৈতন্যমহাপ্রভুর গৌড়ীয় বৈষ্ণব



দর্শনের মূল দার্শনিক ও বক্তা রায়রামানন্দের মুখ হতে শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যমহাপ্রভু তাঁর অভিষ্ট সাধ্য তত্ত্ব ‘কান্তা’ প্রেম জানার পর কৃষ্ণের স্বরূপ, রাধার স্বরূপ, রসকোন তত্ত্ব, প্রেম কোন অনুরূপ, এসবের উত্তর পেয়ে সম্ভ্রষ্ট হয়ে শ্রীচৈতন্যমহাপ্রভু রায়রামানন্দকে আবার জিজ্ঞেস করলেন—

“প্রভু কহে জানিল কৃষ্ণ রাধাপ্রেম তত্ত্ব ।  
শুনিতে চাহি এ দৌহার বিলাস মহত্ত্ব ॥  
রায় কহে কৃষ্ণ হয় ধীর ললিত ।  
নিরন্তর কামক্ৰীড়া যাহার চরিত ॥”

রায়রামানন্দ এ ভাবে রাধাকৃষ্ণের মিলিত তনু নিয়ে অবতীর্ণ ভগবান শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য নবীন সন্ন্যাসী ভ চলবে। ঈশ্বর প্রেমের মধুর বেদনা রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের অন্তরের চিরন্তন বেদনা— “কোথা হতে বাজে প্রেম বেদনা রে।” অথবা “এতো প্রেম আমি কোথা পাবো নাথ / তোমারে হৃদয়ে রাখিতে।” সে প্রেম তো চৈতন্যদেবের কৃষ্ণ প্রেমভক্তি আন্দোলনেরই ফসল। ব্রজের গোপী ভাবের এই চিরন্তন আধ্যাত্মিক প্রেমের খবর তো কেউ আগে জানতো না। শ্রীচৈতন্যদেবই বলেছেন— “পঞ্চম পুরুষার্থ প্রেম প্রয়োজন।” শ্রীচৈতন্যদেব প্রেমভক্তি আন্দোলনের মাধ্যমে জানিয়ে দিলেন ভাগবতের দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য ও মধুর রসের ভজনের কথা। “দাস্য সখ্য বাৎসল্য শৃঙ্গারচারি রস।/ চারিভাবে ভক্ত যত কৃষ্ণ তার বশ ॥” (শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত)। এই চার প্রকার ভক্তিরস দিয়ে অখিলরসামৃত মূর্তি যে ব্রজেন্দ্রনন্দন শ্রীকৃষ্ণ, তাঁকে ভজনা করার কথা।

শ্রীচৈতন্যদেব তাঁর ভক্তি আন্দোলনের মাধ্যমে জগতে যা প্রচার করবেন “যুগধর্ম প্রবর্তি মু নাম সংকীর্তন।/ চারিভাবে ভক্তি দিয়া নাচামু ভুবন ॥/ আপনে করিমু ভক্ত ভাব অঙ্গীকারে।/ আপনি আচারি ভক্তি শিখাব সভারে ॥ আপনে না কেলে ধর্ম শিখান না যায়।/ এই তো সিদ্ধান্ত গীতা ভাগবত গায় ॥” (শ্রীচৈতন্য চরিতামৃত)। তাই ভগবান হয়ে গেলেন দীনান্বিত ভক্ত। ভক্ত ভাব ধারণ করে সপার্ষদ গুরু করলেন ভক্তি আন্দোলন, কিন্তু তাঁর এই ভক্তি আন্দোলন কেবল গুরু ভক্তির আন্দোলন নয়, এর সাথে মিশ্রিত ব্রজের প্রেমরস। তাই শ্রীচৈতন্যদেবের ভক্তি আন্দোলনের নাম হলো প্রেমভক্তি আন্দোলন।

ভারত প্রদীপ শ্রীচৈতন্যদেবই হলেন বিশ্ব বিবেকের কাছে প্রেমভক্তি আন্দোলনের এবং মানবতাবাদের প্রথম আলোকবর্তিকা। ভারত প্রদীপ শ্রীগৌরাঙ্গই হলেন বিশ্ব প্রদীপ সন্ন্যাসী শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভু।

শ্রীচৈতন্যদেবের প্রেমভক্তি আন্দোলনের ফলে যেমন বাংলার সমাজ ধর্মের ব্যাপক সংস্কার সাধিত হয়েছিল, তেমনি বাংলা ভাষা-সাহিত্য এবং শিল্প সংস্কৃতির জগতে এক নবযুগের সূচনা হয়েছিলো। একমাত্র শ্রীচৈতন্যদেবের ক্ষেত্রেই এ বিষয়টি আশ্চর্য লাগে যে, তিনি কিন্তু নিজে লিখেন কেবলমাত্র আটটি শিক্ষাশ্লোক বা “শিক্ষাষ্টক”, তাও সংস্কৃতে। যা নিখিল ভক্তের কণ্ঠ হার। তা ছাড়া বাংলায় কিছুই লিখেননি। অথচ তাঁকে কেন্দ্র করে মধ্যযুগের বাংলা সাহিত্যকে দুটি যুগে ভাগ করা হয়েছে, এক— চৈতন্য পূর্ববর্তী যুগ। দুই— চৈতন্য পরবর্তী যুগ। বাংলায় শ্রীচৈতন্যদেবের আবির্ভাব ঘটে ১৪৮৬ খ্রিস্টাব্দে আর তাঁর তিরোধান ঘটে ১৫৩৩ খ্রিস্টাব্দে উড়িষ্যার পুরীধামে অর্থাৎ জগন্নাথধামে। মাত্র আটচল্লিশ

বছরের স্বল্প আয়ুর জীবনে নবীন সন্ন্যাসী বাঙালি শ্রীচৈতন্যদেব তাঁর নতুন প্রেমভক্তির আন্দোলনে বঙ্গ হতে আসমুদ্র হিমাচল কৃষ্ণপ্রেম আর মানব প্রেমের বন্যায় ভাসিয়ে দিয়েছিলেন। শ্রীচৈতন্যদেবের প্রেম প্লাবনতা সম্পর্কে রবীন্দ্রনাথের মন্তব্য “আমাদের বাঙালিদের মধ্য হইতেই তো চৈতন্য জন্মিয়া ছিলেন। তিনি তো বিঘা কাঠার মধ্যে বাস করিতেন না। তিনি তো সমস্ত মানবকে আপনার করিয়াছিলেন। তিনি বিস্তৃত মানব প্রেমে বঙ্গভূমিকে জ্যোতির্ময়ী করিয়া তুলিয়াছিল।” তাঁর এইসব জাগতিক এবং আধ্যাত্মিক লীলাকে লিপিবদ্ধ করে রাখতে বাংলাভাষায় বাঙালি কবি সাহিত্যিকরা অতি উচ্চমানের কাব্য সাহিত্য, পদাবলী সাহিত্য, নাট্যসাহিত্য, আত্মজীবনীমূলক সাহিত্য রচনা করে চৈতন্য পূর্ববর্তী বাংলা ভাষা-সাহিত্যের দীনতা ঘুচিয়ে বাংলা ভাষা ও সাহিত্যকে কয়েকশ বছর এগিয়ে নিয়ে যান। যার ফলে বাংলা ভাষা ও সাহিত্য আজ এই স্তরে এসে পৌঁছাতে সহজ হয়েছে। প্রসঙ্গক্রমে উল্লেখ্য যে, বাংলায় চৈতন্য পরবর্তী সময়ে অধ্যাত্ম জগতের যে সব মহাপুরুষ বা যাঁরা স্বঘোষিত অবতার / ঈশ্বর পুরুষ বলে পূজনীয় এবং প্রসিদ্ধ হয়ে আছেন, তাঁরা এবং তাঁদের কেন্দ্র করে বাংলা ভাষা-সাহিত্য এবং শিল্প সংস্কৃতির জগতে কোনো জাগরণ ঘটেনি। তাঁদের নিয়ে বাংলা সাহিত্যে কোনো যুগের সৃষ্টি হয়নি। ধন্য বাংলা, যে বাংলায় বাঙালির ঘরে ভক্তরূপে অবতরী হয়েছিলেন ভগবান শ্রীচৈতন্যদেব। যাঁর কাছে বাংলা ভাষা-সাহিত্য, বাঙালির শাস্ত্র শিল্প সংস্কৃতি, এবং বাঙালি জাতি চিরকৃতজ্ঞ। শুধু বাংলা আর বাঙালি নয়, বরং সমগ্র ভারতবর্ষের অধ্যাত্ম এবং নান্দনিক শিল্প সংস্কৃতির এক যুগল মিলনের মধুর মুরতি হলেন ভারতীয় নবজাগরণের প্রথম পথপ্রদর্শক বাংলার সন্তান বাঙালি সন্ন্যাসী নিমাই বিশ্বম্ভর মিশ্র শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভু। বাংলা ভাষা যে চৈতন্য দেবের কাছে কী পরিমাণ ঋণী তার একটি মাত্র উদাহরণ হলো, শ্রীচৈতন্যমহাপ্রভুর জীবন, তাঁর প্রচারিত গৌড়ীয় বৈষ্ণব দর্শন এবং “শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত” গ্রন্থখানি পাঠ করার জন্য বিশ্বের অবাঙালি গোষ্ঠী বাংলা ভাষার চর্চা করছেন।

শেষ করি বিশ্বকবির শ্রীচৈতন্যদেবের গৌড়ীয় বৈষ্ণব দর্শনকে কেন্দ্র করে তাঁর প্রেমভক্তি আন্দোলনে বঙ্গভূমিতে, বাঙালির জীবনে, এবং বাংলা ভাষা, সাহিত্য শিল্প সংস্কৃতিতে যে বিশ্বায়ন ঘটেছিলো এবং চৈতন্যদেবের সাম্যবাদ ও সমদর্শীতার কারণে মানুষের চিন্তে যে মুক্তি ঘটিয়েছিলো, রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের সে মন্তব্য দিয়ে— “বৈষ্ণব ধর্ম প্লাবনের সময়ে বিশ্বপ্রেম যেদিন বাংলাদেশের মানুষের মধ্যে সমস্ত কৃত্রিম সংকীর্ণতার বেড়া ভাঙিয়া দিয়া উচ্চ নীচ, শুচি-অশুচি সকলকেই এক ভগবানের আনন্দলোকে আহ্বান করিলো, সেই দিনকার বাংলাদেশের গান বিশ্বের গান হইয়া সাহিত্যে স্থান পাইয়াছে। (সাহিত্য সম্মেলন প্রবন্ধ) প্রকৃতপক্ষে যেখানে প্রেম, সেখানেই নৃত্য-গীত, সেখানেই নান্দনিক শিল্প সাহিত্য সংস্কৃতি। □

যেখানে প্রেম নাই, সে স্থান মরুভূমি।

২রা পৌষ, ১৪২৯ বাংলা, ১৮ ডিসেম্বর, ২০২২ ইংরেজি।

টরন্টো, কানাডা।



## কবিতা

## মহিষাসুরমর্দিনী- জাগরণের আহ্বান

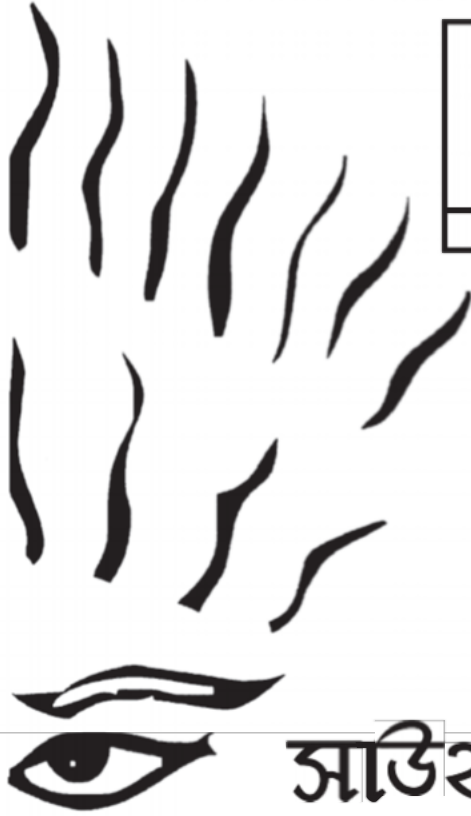
পিংকি চৌধুরী

শঙ্খধ্বনির ভোরের বুকে, রক্তিম আকাশ হাসে,  
 সিংহবাহিনী জননী এলেন, আলোর অনন্ত ভাষে।  
 দশভুজে দীপ্ত অগ্নিশিখা, নয়নে করুণ দীপ,  
 অধর্মের কালো আঁধারে জ্বালেন ন্যায়ে সোনার প্রদীপ।  
 মহিষাসুর গর্জে ওঠে অহংকারের উন্মাদ নেশায়,  
 পৃথিবী কাঁপে তার পদাঘাতে, ভয় ছড়ায় সর্বদিশায়।  
 দেবলোকের স্তব্ধ প্রার্থনা মিশে যায় বাতাসের সুরে,  
 মা তখন দাঁড়ান অটল শিখর, দুর্জয়ের রণপুরে।  
 ত্রিশূল ঝলকে বিদ্যুৎসম, চক্র ঘোরে অগ্নিবেগে,  
 অসুরসেনা ভস্ম হয়ে যায় মাতৃশক্তির জয়রথে।  
 শেষ গ্রহরে রণক্ষেত্রে থমকে যায় সময়ের গতি,  
 মহিষাসুর লুটায় ধূলয়- জয়ী হয় সত্য, প্রেম আর শক্তি।  
 শরতের শুভ্র কাশফুল দোলে বিজয়ের মধুর গান,  
 ঢাকের তালে জাগে বাংলার অমল আনন্দপ্রাণ।  
 মা, তোমার চরণে রাখি হৃদয়, ভয় সব যাক মুছে,

অন্যায় যত হার মানুষ, মানবতা উঠুক পুষে।  
 মা,  
 আমাদের অন্তরে জাগাও সেই শক্তি-  
 যে শক্তি ক্রোধকে রূপ দেয় করুণায়,  
 ভয়কে রূপ দেয় সাহসে,  
 বিভেদকে রূপ দেয় মিলনের গানে।  
 যেদিন মানুষ, মানুষের চোখে দেখবে তোমারই আলো,  
 যেদিন হৃদয় জয় করবে  
 অহংকারের সমস্ত দুর্গ-  
 সেদিনই সত্য হবে বিজয়া।  
 তুমি শুধু যুদ্ধের দেবী নও- মমতারও চিরধারা,  
 অন্ধকারে পথ দেখানো অনন্ত প্রভাততারা।  
 যতদিন জাগে মানুষের মনে সাহস, সত্য আর বাণী,  
 ততদিন ধ্বনিত হবে জগতে-  
 “জয় জয় মহিষাসুরমর্দিনী, জয় দুর্গা ভবানী!” □



বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু কালচারাল সোসাইটি ও বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দিরের প্রস্তাবিত ভবন  
 Proposed Building of Bangladesh Canada Hindu Cultural Society & Bangladesh Canada Hindu Mandir



# সাউথ এশিয়াত উইমেন'স সেন্টার

সাউথ এশিয়ান উইমেন'স সেন্টার  
৮০০ ল্যান্সডাউন এভিনিউ  
টরনোটা, অন্টারিও এম৬এইচ ৪কে৩  
ফোন : ৪১৬-৫৩৭-২২৭৬  
ফ্যাক্স : ৪১৬-৫৩৭-৯৪৭২

সেবা প্রদানের ভাষাসমূহ : ইংরেজী, বাংলা, হিন্দী, উর্দু,  
পাঞ্জাবী, গুজরাটি, মারাঠি, তামিল, সিনহালিজ,  
তিব্বতী, উড়িয়া, আসামিজ, ভুটানিজ, নেপালিজ,  
তেলেগু, সিন্ধি, কুচি, কানাডা, মালয় এবং আরো  
অন্যান্য সাউথ এশিয়ান ভাষাসমূহ।

## শারদীয় শুভেচ্ছা

### আমাদের সেবামূলক কার্যক্রম :

- ইমিগ্রেশন, স্পনসরশিপ, ভিজিটর ভিসা, পিআর কার্ড, সিটিজেনশীপ  
এ্যপ্লিকেশন, পাসপোর্ট এ্যপ্লিকেশন
- ওয়েলফেয়ার এ্যসিস্ট্যান্স এ্যপ্লিকেশন
- ডিসাবিলিটি সাপোর্ট প্রোগ্রাম এ্যপ্লিকেশন
- সরকারী বাড়ী-সাবসিডাইজড হাউসিং এ্যপ্লিকেশন
- ইন্টারপ্রিটেশন (দোভাষী) এবং অনুবাদ
- সহায়ক পরামর্শ
- চাকুরী সন্ধান পরামর্শ ও সহায়তা
- আইন বিষয়ক পরামর্শ, তথ্য এবং প্রেরণ (নোটারাইজেশন / এফিডেভিট)
- লিগ্যাল এ্যসিস্ট্যান্স, সম্ভাব্য আইনী অধিকার এবং সহায়তামূলক পরামর্শ
- স্বাস্থ্য শিক্ষা
- নারী ও শিশু নির্যাতন বিষয়ক পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান
- শিশু যত্ন ও সেবা এবং মাতা-পিতার করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ
- মাল্টিকালচারাল উইমেন'স ওয়েলনেস গ্রুপ
- সিনিয়র উইমেন'স গ্রুপ
- লাইফ স্কিলস সাপোর্ট গ্রুপ
- হোমওয়ার্ক ক্লাব (ছাত্র/ছাত্রীদের জন্য)
- বেষ্ট হেলথ এডুকেশন প্রোগ্রাম
- নির্যাতন এবং অত্যাচার বিরোধী কর্মসূচী
- স্বেচ্ছাসেবক কর্মসূচী
- সিটিজেনশীপ পরীক্ষা প্রস্তুতিমূলক ক্লাশ
- ইংরেজী ভাষা শিক্ষা ক্লাশ
- আইন বিষয়ক কর্মসূচী
- নোটারাইজেশন / এফিডেভিট
- খাদ্য বিতরণ কর্মসূচী
- ইয়ুথ গ্রুপ

বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন :

সবিতা সাহা- ফোন: ৪১৬-৫৩৭-২২৭৬ এক্স ২৩১  
ssaha@sawc.org

www.sawc.org



**BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR (BCHM)**  
**TORONTO SURYA SIDDHANTA BASED POOJA LIST OF BANGLA 1433**  
 (BARO MASE TERO POOJA; SOURCE: LOKENATH & BENIMADHOB CALENDAR)

| LIST       | DATE                                                      | DAY       | POOJA/BROTO                                                                                                    | TITHEE (TORONTO TIME)                                                                                |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | 15 April (01 Boishakh)<br>Sun rise 6:32 am & set 8: 02 pm | Wednesday | Ganesh Pooja                                                                                                   | First day of the Bengali year<br>Pooja: morning                                                      |
| 2          | 15 July 30 Ashar)<br>Sun rise 5:48 am & set 8: 58 pm      | Wednesday | Jogonnath Dev's<br>Roth Jatra                                                                                  | Dwitia from 4:15 am to 02:14 am the<br>next day. Pooja: morning                                      |
| Changeable | 19 July (02 Shravon)<br>Sun rise 5:52 am & set 8: 55 pm   | Sunday    | Nam Songkirtan (Udoy-<br>Osto 5:00 am - 9:45 pm)                                                               | Shukla Sunday of Uttarayon<br>(Between two Roth yatra)                                               |
| 3          | 25 July (08 Shravon)<br>Sun rise 5:58 am & set 8:50 pm    | Saturday  | Shoni pooja & Sotyo<br>Narayan Pooja                                                                           | Any Shukla Saturday of Shravon;<br>Dwadoshi till 04:42 am the next day.<br>Pooja: (17:00 – 21:00 pm) |
| 4          | 03 Sept. (16 Vadro)<br>Sun rise 6:42 am & set 7:51 pm     | Thursday  | Jonmashtomi (Birth Tithi<br>of Lord Krishna)                                                                   | Oshtomee 16:14 pm to 14:30 pm the<br>next day. Rohinii ends with Oshtomee.<br>Pooja: Day-Night       |
| 5          | 18 Sept. (31 Vadro)<br>Sun rise 6:59 am & set 7: 24 pm    | Friday    | Vishwokorma Pooja                                                                                              | Month end of Vadro<br>Pooja: morning                                                                 |
| 6          | 04 Oct. (16 Ashwin)<br>Sun rise 7:17am & set 6: 55 pm     | Sunday    | Pitri Torpon                                                                                                   | Pitri Pokshio Novomii till 19:36 pm.<br>Torpon: morning                                              |
| 7(a)       | 10 Oct. (22 Ashwin)<br>Sun rise 7:24am & set 6:44 pm      | Saturday  | Mohaloya (Durga pooja)                                                                                         | Omavosya till 11:02am<br>Pooja: Night                                                                |
| 7(b)       | 15 Oct. (27 Ashwin)<br>Sun rise 7:30 am & set 6 36 pm     | Thursday  | Bodhon (Durga pooja)                                                                                           | Shoshthi from 16:11 pm to till 18:15 pm<br>of next day. Pooja: Evening                               |
|            | 16 Oct. (28 Ashwin)<br>Sun rise 7:10 am & set 7: 05 pm    | Friday    | Amantron and Adhibas                                                                                           | Shoshthi till 18:15 pm<br>Pooja: Evening                                                             |
|            | 17 Oct. (29 Ashwin)<br>Sun rise 7:33 am & set 6: 32 pm    | Saturday  | Soptomee Pooja                                                                                                 | Soptomee till 20:22 pm<br>Pooja starts: 9:00 am                                                      |
|            | 18 Oct. (30 Ashwin)<br>Sun rise 7:34 am & set 6:30 pm     | Sunday    | Oshtomee (Durga Pooja)                                                                                         | Oshtomee till 22:19 pm<br>Pooja starts: 9:00 am                                                      |
|            | 18 Oct. (30 Ashwin)<br>Sun rise 7:34am & set 6: 30 pm     | Sunday    | Sondhi Pooja                                                                                                   | Pooja: 21:55 pm-22:43 pm                                                                             |
|            | 19 Oct (01 Kartik)<br>Sun rise 7:35 am & set 6 27 pm      | Monday    | Nobomee (Durga Pooja)                                                                                          | Nobomee till 23:59 pm.<br>Pooja: 10:00 am                                                            |
| 7(c)       | 20 Oct (02 Kartik)<br>Sun rise 7:37 am & set 6:27 pm      | Tuesday   | Bijoy Doshomee                                                                                                 | Doshomee till 01:16 am the next day.<br>Pooja: 10:00 am                                              |
|            | 27 Oct. (07 Kartik)<br>Sunrise 7:46am & set 6:17 pm       | Sunday    | Sree Sree Loxmee pooja                                                                                         | Purnima till 00:18 am the next day.<br>Pooja: Evening                                                |
| 7(d)       | 08 Nov. (21 Kartik)<br>Sunrise 7:01 am & set 5:01 pm      | Sunday    | Sree Sree Kali pooja                                                                                           | Omavosya 00:17 am to till 00:56 am<br>The next day. Pooja: Night                                     |
| 7(e)       | 18 Nov (01 Ogrohayon)<br>Sunrise 7:14 am & set 4:51 pm    | Wednesday | Sree Jogtdhatri pooja                                                                                          | Novomee till 15:36 pm.<br>Pooja: morning                                                             |
| 8          | 23 Nov (06 Ogrohayon)<br>Sun rise 7:20 am & set 4:47 pm   | Monday    | Rash Lila<br>of Lord Krishna                                                                                   | Purnima 12:20 pm to 10:30 am of next<br>day. Pooja: Night                                            |
| 9          | 15 Janu (30 Poush)<br>Sun rise 7:46 am & set 5:07 pm      | Friday    | Mokor/Poush Sonkrantee<br>& Peetha festival.                                                                   | Last day of the month of Poush<br>Pooja: morning. Pittha: evening                                    |
| 10         | 11 February (27 Magh)<br>Sunrise 7:20 am & set 5:43 pm    | Thursday  | Soroswotee pooja                                                                                               | Ponchomi till 13:53 pm.<br>Pooja: 10:00 am                                                           |
| 11         | 06 March (21 Falgun)<br>Sunrise 7:43 am & set 6:13 pm     | Saturday  | Sree Shiva Ratri Vroto                                                                                         | Choturdoshee 01:22 am to 03:55 am of<br>next day. Pooja: Night                                       |
| 12         | 21 March (06 Choitro)<br>Sunrise 7:17 am & set 7:32pm     | Sunday    | Dool & Gour Purnima                                                                                            | Purnima from 08:05 am to 06:31 am of<br>next day. Pooja: morning                                     |
| 13 (a)     | 13 April (29 Choitro)<br>Sun rise 6:36 am & set 8:00 pm   | Tuesday   | Basontee Oshtomee and<br>Onnopoorna pooja                                                                      | Oshtomee till 06:12 am of next day<br>Pooja: morning                                                 |
| 13 (b)     | 14 April (30 Choitro)<br>Sun rise 6:34 am & set 8:00 pm   | Wednesday | Basontee & Ram<br>Novomee                                                                                      | Novomee from 06:12 am to next<br>morning. Pooja: morning                                             |
| 14         | 14 April (30 Choitro)<br>Sun rise 6:34 am & set 8:00 pm   | Wednesday | Chorok puja<br>Shiva puja  | End of the year 1433                                                                                 |

**Note: Ontario time changes on 01 Nov. 2026 and 14 March 2027 (Converter: Subhash Paul)**

**NOTE: Choitro Sonkranti is on Wednesday, 14 April 2027 (30 Choitro 1433). Bengali Hindu rule/Culture: Only vegetarian food**



## LOKENATH BROHMOCHARY POOJA LIST OF BANGLA 1433



| LIST | DATE                                                       | DAY       | POOJA/BROTO                                  | TITHEE (ONTARIO TIME)                             |
|------|------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1    | 03 June (19 Joistho)<br>Sunrise 5:36 am sunset: 8:55 pm    | Wednesday | <b>Tirodhan Dibos</b><br>(Death anniversary) | Death anniversary<br>of Lokenath Brohmochari      |
| 2    | 07 Nov. (20 Kartik)<br>Sunrise 6:59 am sunset: 5:02 pm     | Saturday  | <b>Prodeep Utsob</b><br>(Lamp offering day)  | Each Saturday and each Tuesday<br>after 15 Kartik |
| 3    | 25 February (12 Falgun)<br>Sunrise 6:59 am sunset: 6:02 pm | Thursday  | <b>Paduka Utsob</b>                          | 12 Falgun of Bangla calendar                      |

**Note:** In addition, an individual devotee will have facility to offer Prodeep to Sree Lokenath Brohmochary on **03 Nov.** (16 Kartik) Tuesday, 10 Nov. (23 Kartik) Tuesday, and **14 Nov. (27 Kartik) Saturday** by their personal arrangements.





প্রকৃতির অমোঘ বিধানে  
নির্মম সত্যকে বরণ করে  
যাঁরা চলে গেছেন অজানা স্থানে  
যাঁদের স্মৃতি ও কীর্তি  
আমাদের অনুভূতিকে আজও  
স্পন্দন জাগায়  
তাঁদের স্মরণে ।

বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু কালচারাল সোসাইটি ও  
বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির  
টরেন্টো



# Member Telephone Directory



| FIRST NAME                        | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME                    | LAST NAME    | TELEPHONE #    |
|-----------------------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|----------------|
| <b>A</b>                          |               |                |                               |              |                |
| A                                 | Kunda         | (437) 970-0425 | Aditi                         | Das          | (647) 339-6095 |
| A                                 | Roy           | (647) 807-5483 | Aditi                         | Saha         | (647) 648-7942 |
| A.K.                              | Ghosh         | (905) 770-1784 | Aditi                         | Sen          | (647) 283-8977 |
| Aadrik                            | Sundar        | (514) 262-5414 | Adrien                        | Boutin       | (647) 836-2791 |
| Aakash                            | Marik         | (647) 939-6592 | Adrita                        | Chowdhury    | (647) 500-0189 |
| Aaradhya                          | Modak         | (647) 920-5458 | Affordable HVAC Solution Inc. |              | (647) 609-8684 |
| Aariana                           | Das           | (416) 254-8914 | Agniv                         | Kar          | (647) 231-4720 |
| Aarohi                            | Roy           | (416) 807-9260 | Agrima Diya                   | Chakraborty  | (647) 289-1746 |
| Aarya                             | Chatterjee    | (416) 818-6861 | Ahana                         | Sarkar       | (647) 975-5621 |
| Aayan                             | Na            | (647) 980-2214 | Aira                          | Biswas       | (647) 572-9633 |
| Abani                             | Mandal        | (416) 493-3367 | Ajay Kumar                    | Mondal       | (647) 253-7705 |
| Abentee                           | Shome         | (647) 772-0853 | Ajit                          | Bhowal       | (416) 388-3630 |
| Abhas                             | Sur           | (905) 507-2973 | Ajit Kumar                    | Kar          | (416) 757-4739 |
| Abhayananda                       | Ghosh         | (647) 378-7842 | Ajit Kumar                    | Kar          | (647) 273-9592 |
| Abhi                              | Bhowmick      | (438) 924-9800 | Ajit Kumar                    | Paul         | (416) 901-6917 |
| Abhijit                           | Bandhu        | (216) 505-3773 | Ajit                          | Paul         | (647) 614-5460 |
| Abhijit                           | Bhattacharjee | (416) 569-9401 | Ajit                          | Paul         | (416) 948-1613 |
| Abhijit                           | Chakravarty   | (647) 676-1312 | Ajoy                          | Banik        | (416) 756-1044 |
| Abhijit                           | Ghosh         | (647) 200-4778 | Ajoy                          | Das          | (416) 751-6056 |
| Abhijit                           | Godbole       | (647) 809-1845 | Ajoy                          | Dutta        | (647) 774-2460 |
| Abhijit                           | Kundu         | (647) 640-8062 | Ajoy                          | Majumder     | (416) 694-0131 |
| Abhijit                           | Majumder      | (647) 612-8049 | Ajoy                          | Mukhopadhyay | (416) 282-8027 |
| Abhijit                           | Pal           | (289) 200-0643 | Ajoy Sankar                   | Parial       | (403) 483-4822 |
| Abhijit                           | Paul          | (905) 999-7038 | Akash                         | Saraswat     | (289) 685-6508 |
| Abhijit                           | Paul          | (289) 920-0643 | Akhil                         | Roy          | (437) 239-8167 |
| Abhijit                           | Roy           | (647) 863-8164 | Akhy                          | Bhowmik      | (647) 221-9889 |
| Abhilash                          | R             | (416) 302-9523 | Akshat                        | Desh         | (432) 366-4273 |
| Abhinav                           | Chanda        | (647) 299-2021 | Alak                          | Sarker       | (416) 686-5286 |
| Abhinay                           | Sengupta      | (289) 892-3199 | Alak                          | Sarker       | (416) 669-8635 |
| Abhirup                           | Chatterjee    | (437) 219-8855 | Alakesh                       | Das          | (647) 774-0779 |
| Abhishek                          |               | (416) 801-5189 | Alakesh                       | Saha         | (416) 624-1732 |
| Abhishek                          | Bose          | (437) 236-6065 | Alakesh                       | Saha         | (647) 624-1732 |
| Abhishek                          | Chakravarty   | (416) 559-4041 | Aliva                         | Chakraborty  | (905) 302-2122 |
| Abhishek Kumar                    | Sinha         | (647) 640-6043 | Allo                          | Ghose        | (647) 234-9198 |
| Abhishek                          | Lala          | (416) 887-7146 | Allo                          | Ghose        | (647) 236-2081 |
| Abhishek                          | Mitra         | (647) 721-4818 | Alo                           | Dutta        | (647) 984-7040 |
| Abhishek                          | Nandy         | (416) 526-2723 | Alok                          | Chatterjee   | (647) 760-5605 |
| Abhishek                          | Pandey        | (647) 675-0632 | Alok                          | Choudhury    | (416) 857-1603 |
| Abhishek                          | Roy           | (669) 213-5459 | Alok                          | Chowdhury    | (416) 691-5477 |
| Abhishek                          | Saha          | (647) 871-6415 | Alok                          | Das          | (416) 288-0624 |
| Abhishek                          | Basak         | (647) 915-8600 | Alok                          | Dey          | (416) 970-0457 |
| Abrik Sarker                      | Paul          | (647) 564-9494 | Alok                          | Dutta        | (416) 710-6989 |
| Achinta                           | Banik         | (647) 291-9920 | Alok                          | Mukherjee    | (416) 291-0219 |
| Achintya Kumar                    | Roy           | (416) 769-6448 | Alok                          | Roy          | (647) 262-9796 |
| Achintya Kumar                    | Roy           | (647) 544-2864 | Aloke & Minu                  | Das          | (647) 409-1496 |
| Achintya                          | Roy           | (647) 544-2864 | Aloke Kumar                   | Das          | (416) 286-3799 |
| Adhish                            | Roy           | (647) 787-4263 | Aloke Kumar                   | Poddar       | (647) 772-9280 |
| Adhrit                            | Das           | (416) 970-2633 | Aloke Kumar                   | Podder       | (647) 344-4591 |
| Adi Bikrampur Sweet and Fast Food |               | (416) 455-8417 | Alokendu                      | Bhattacharya | (647) 999-6919 |
| Aditi                             | Biswas        | (613) 716-1432 | Alpana Sinha                  | Roy          | (416) 759-7907 |
| Aditi                             | Chaudhuri     | (647) 223-5448 | Altius AI Solutions Inc.      |              | (647) 332-9967 |
| Aditi                             | Choudhury     | (437) 214-4439 | Amal                          | Chandra      | (365) 996-5747 |
|                                   |               |                | Amal                          | Debnath      | (416) 689-7043 |



| FIRST NAME        | LAST NAME    | TELEPHONE #    | FIRST NAME  | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|
| Amal Kumar        | Acharjee     | (416) 320-1514 | Anil Kumar  | Saha          | (647) 571-2597 |
| Amal Kumar        | Das          | (416) 686-9384 | Anil        | Nath          | (416) 863-5225 |
| Amal Kumar        | Paul         | (416) 650-1085 | Anil        | Saha          | (416) 546-0266 |
| Amal Kumar        | Paul         | (647) 864-1085 | Anil        | Sinha         | (416) 278-4030 |
| Amal              | Podder       | (647) 787-7656 | Anima       | Bhattacharjee | (416) 609-1675 |
| Amal              | Tagore       | (416) 264-6639 | Anima       | Roy           | (416) 261-5816 |
| Amalendu          | Bhunia       | (416) 838-4705 | Anima       | Sarker        | (416) 312-6197 |
| Amalendu          | Deb          | (438) 725-2804 | Animesh     | Dutta         | (519) 821-2312 |
| Amaolyn           | Ghosh        | (416) 525-8541 | Animesh     | Kundu         | (437) 661-0349 |
| Amar              | Bhujel       | (437) 566-7363 | Animesh     | Mandal        | (905) 239-4113 |
| Amar              | Chakraborty  | (416) 427-1645 | Animesh     | Nath          | (416) 697-3992 |
| Amar              | Chowdhury    | (647) 207-0779 | Animesh     | Sen           | (416) 777-3390 |
| Amar              | Kar          | (647) 773-4585 | Aninda      | Mondal        | (416) 859-0218 |
| Amarjyoti         | Goswami      | (647) 222-7003 | Anindita    | Paul          | (647) 727-5195 |
| Amit              | Banik        | (647) 501-7783 | Anindita    | Sengupta      | (647) 454-1993 |
| Amit              | Barman       | (647) 877-9409 | Anindo      | Aloque        | (647) 530-7021 |
| Amit              | Chakraborty  | (416) 508-3903 | Anindya     | Chattopadhyay | (416) 318-8921 |
| Amit              | Das          | (226) 899-5895 | Anindya     | Das           | (437) 533-4360 |
| Amit              | Dash         | (647) 878-9272 | Anindya     | Ghosh         | (647) 340-1111 |
| Amit Deb          | Roy          | (647) 887-1945 | Anindya     | Sinha         | (647) 671-1789 |
| Amit K            | Nayak        | (905) 781-4186 | Anirban     | Chatterjee    | (416) 436-6940 |
| Amit Kumar        | Mondal       | (647) 984-5876 | Anirban     | Das           | (226) 961-0832 |
| Amit Kumar        | Mukhopadhyay | (416) 856-9363 | Anirban     | Pahari        | (647) 228-2096 |
| Amit              | Paul         | (647) 526-9484 | Anirban     | Sarkar        | (647) 569-5098 |
| Amit              | Ray          | (289) 928-1262 | Anirudda    | Bhadra        | (647) 296-2603 |
| Amit              | Roy          | (647) 340-3237 | Anirush     | Srivastava    | (647) 575-8188 |
| Amit              | Roy          | (647) 770-3796 | Anita       |               | (437) 234-1919 |
| Amit              | Saha         | (647) 975-3153 | Anita Rani  | Das           | (647) 701-0159 |
| Amit              | Sarkar       | (416) 428-2081 | Anita Rani  | Mandal        | (416) 686-6469 |
| Amit              | Sarker       | (647) 350-4241 | Anita       | Sarker        | (416) 296-4599 |
| Amit              | Sengupta     | (416) 493-2876 | Anjali      | Chaurasia     | (437) 333-3500 |
| Amit Sinha        | Roy          | (416) 316-1709 | Anjali      | Das           | (416) 567-0298 |
| Amita             | Banerjee     | (416) 269-6094 | Anjali      | Mondal        | (519) 729-9144 |
| Amitabh           | Chakrabarty  | (647) 338-8810 | Anjali      | Mukharjee     | (647) 522-8515 |
| Amitabha          | Bhattacharya | (416) 471-7618 | Anjaly Rani | Das           | (647) 894-6690 |
| Amitabha          | Das          | (647) 470-8882 | Anjan       | Das           | (647) 308-2073 |
| Amitava           | Chakraborty  | (416) 723-2154 | Anjan       | Datta         | (647) 858-8181 |
| Amitava           | Roy          | (416) 265-5852 | Anjan Kumar | Das           | (416) 289-1580 |
| Amitave           | Debnath      | (647) 773-7864 | Anjan Kumar | Dhar          | (647) 679-5991 |
| Amitesh           | Saha         | (647) 850-9295 | Anjan Kumar | Dutta         | (416) 265-4385 |
| Amlan             | Bose         | (780) 885-8237 | Anjan       | Mookerjee     | (416) 566-4657 |
| Amlana            | Saha         | (647) 558-4334 | Anjan       | Nandy         | (647) 702-2696 |
| Amod              | Kulkarni     | (457) 255-3101 | Anjan       | Paul          | (647) 649-1148 |
| Amolendu          | Deb          | (437) 559-5317 | Anjan       | Roy           | (416) 606-9496 |
| Amrita            | Dutta        | (437) 907-5366 | Anjan       | Saha          | (416) 360-7337 |
| Amrita            | Shome        | (647) 821-5493 | Anjon       | Roy           | (905) 272-1687 |
| Anadi             | Sarma        | (416) 737-8576 | Anju        | Chaudhuri     | (905) 567-3339 |
| Anamika           | Saha         | (416) 890-2536 | Ankit       | Sarkar        | (647) 219-6214 |
| Anamitra          | Ghatak       | (647) 569-7992 | Ankita      | Das           | (647) 572-7023 |
| Ananda Mohan      | Sarker       | (416) 752-9069 | Ankita      |               | (416) 270-0456 |
| Ananda            | Sarkar       | (647) 575-6241 | Ankur       | Kulshrestha   | (647) 899-0870 |
| Ananya            | Chowdhury    | (416) 508-9404 | Annan       | Vijay         | (806) 445-6433 |
| Ananya            | Deb Suchi    | (437) 998-1969 | Annesha     | Dasgupta      | (416) 551-6266 |
| Ananya            | Roy          | (306) 351-2856 | Annesha     | Mondal        | (647) 997-6370 |
| Ananya            | Sarkar       | (437) 922-4210 | Annie       | Dutta         | (647) 701-7769 |
| Ananya            | Tuli         | (647) 514-1575 | Anshu Kumar | Singh         | (647) 832-6587 |
| Anargha           | Ghorai       | (647) 761-3826 | Ansuman     | Mohanty       | (437) 249-3531 |
| Anasuya           | Chatterjee   | (647) 642-0241 | Ansuman     |               | (437) 249-3531 |
| Angshuman (Liton) | Roy          | (647) 668-3911 | Antara      | Bhattacharjee | (289) 349-1553 |
| Angshuman         | Choudhury    | (416) 546-9227 | Antara      | Chatterjee    | (416) 941-9470 |
| Anik              | Ghose        | (647) 784-6405 | Antareep    | Dhar          | (647) 831-0885 |
| Anik              | Saha         | (416) 891-3842 | Antu        | Saha          | (416) 834-2028 |
| Anik Sinha        | Chowdhury    | (647) 575-2432 | Anu Rani    | Das           | (437) 607-1673 |
| Aniket            | Chatterjee   | (416) 729-9691 | Anuj Kante  | Pal           | (437) 663-0214 |
| Aniket            | Sen          | (647) 861-3555 | Anujit      | Sinha         | (905) 604-5060 |
| Anil Krishna      | Barai        | (416) 208-7022 | Anuka       | Dey           | (613) 400-7938 |



| FIRST NAME      | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME                                  | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------|---------------|----------------|---------------------------------------------|---------------|----------------|
| Anukalp         | Goel          | (647) 232-6335 | Aritra                                      | Paul          | (647) 868-2231 |
| Anup            | Bhattacharya  | (416) 609-1675 | Aritra Spondon                              | Banday        | (416) 984-6708 |
| Anup            | Das           | (647) 467-9544 | Aritri                                      | Sarker        | (647) 526-9484 |
| Anup            | Kumar         | (416) 822-7236 | Arjan                                       |               | (647) 233-7956 |
| Anup Kumar      | Biswas        | (647) 773-2128 | Arju                                        | Pal           | (905) 636-9409 |
| Anup Kumar      | Bose          | (416) 845-9908 | Arka                                        | Bhattacharya  | (647) 617-3793 |
| Anup Kumar      | Das           | (647) 783-1246 | Arkprava                                    | Sarker        | (647) 655-8902 |
| Anup Kumar      | Dhar          | (647) 895-3167 | Arnab                                       | Chakravarty   | (647) 782-8560 |
| Anup Kumar      | Maity         | (647) 785-6581 | Arnab                                       | Deb           | (236) 558-1290 |
| Anup            | Raj           | (647) 206-2687 | Arnab                                       | Ghosh         | (647) 760-7200 |
| Anup            | Roy           | (647) 206-2687 | Arnab                                       | Guha          | (778) 872-3445 |
| Anup            | Sarkar        | (647) 449-4517 | Arnab                                       | Hazarika      | (416) 835-9480 |
| Anup            | Sengupta      | (647) 854-8363 | Arnab                                       | Mandal        | (647) 525-0678 |
| Anupam          | Das           | (437) 771-5677 | Arnab                                       | Mukherjee     | (416) 819-6074 |
| Anupama         | Das (Mou)     | (416) 916-6661 | Arnab                                       | Nandy         | (905) 209-7680 |
| Anuradha        | Debnath       | (647) 774-4844 | Arnab                                       | Tagore        | (416) 629-0241 |
| Anuradha        | Ray Chaudhuri | (416) 224-5787 | Arnob                                       | Mallik        | (780) 777-1617 |
| Anurag          | Chanda        | (647) 299-2021 | Arnob                                       |               | (416) 427-1645 |
| Anuska          | Sarkar        | (647) 606-1278 | Arobindo                                    | Roy           | (437) 225-5388 |
| Anuva           | Dutta         | (416) 929-1954 | Arpita                                      | Biswas        | (647) 687-0759 |
| Anwasha         | Besdoloi      | (437) 366-2514 | Arpita                                      | Maiti         | (647) 202-2687 |
| Anwasha         | Sikder        | (905) 966-0436 | Arpita                                      | Roy           | (437) 262-4434 |
| Anwish          | Pal           | (905) 673-9453 | Arpita                                      | Sarker        | (647) 241-4980 |
| Aparajita       | Chatterjee    | (226) 509-3930 | Arthy                                       | Adhikary      | (437) 990-6975 |
| Aparna          | Banik         | (416) 756-1044 | Arti                                        | Singh         | (647) 632-8940 |
| Aparna          | Halder        | (416) 693-2128 | Arun                                        | Agarwal       | (647) 339-3930 |
| Aparna          | Moitra        | (647) 540-2948 | Arun Chandra                                | Das           | (437) 604-0282 |
| Aparna          | Saha          | (647) 244-3594 | Arun Chandra                                | Paul          | (416) 786-1795 |
| Aparup          | Chattopadhyay | (905) 817-0479 | Arun                                        | Chowdhury     | (647) 909-4733 |
| Aporba Kumar    | Das           | (647) 774-4604 | Arun                                        | Das           | (647) 907-5308 |
| Apu             | Biswas        | (647) 963-6624 | Arun                                        | Dutta         | (647) 894-6690 |
| Apu             | Das           | (647) 346-9424 | Arun                                        | Ganguly       | (416) 455-3542 |
| Apu             | Roy           | (437) 254-8788 | Arun Ganguly Professional Real Estate Corp. |               | (416) 455-3542 |
| Apurba          | Bhowmik       | (647) 853-4129 | Arun                                        | Kar           | (905) 926-3877 |
| Apurba Krishna  | Roy           | (647) 782-4767 | Arun Kr                                     | Shome         | (905) 708-4129 |
| Apurba Kumar    | Das           | (437) 216-1913 | Arun Kumar                                  | Datta         | (416) 551-8545 |
| Apurba Kumar    | Dey           | (905) 575-3305 | Arun Kumar                                  | Sarker        | (416) 553-5332 |
| Apurba Kumar    | Saha          | (647) 771-4525 | Arun                                        | Mazumdar      | (647) 995-0715 |
| Apurba          | Paul          | (438) 937-0057 | Arun                                        | Mazumder      | (416) 788-4356 |
| Apurba          | Roy           | (647) 334-3455 | Arun Prashad                                | Paul          | (415) 694-2231 |
| Apurba          | Saha          | (416) 303-6292 | Arun Sankar                                 | Bhattacharjee | (647) 937-8580 |
| Apurba          | Sarkar        | (647) 923-5315 | Arun Sankar                                 | Chowdhury     | (647) 428-7863 |
| Apurva Vijayur  | Rcdiya        | (437) 982-9887 | Aruna                                       | Pandit        | (416) 752-4168 |
| Arabinda Bikash | Deb Roy       | (416) 819-5856 | Aruna                                       | Saha          | (289) 948-0039 |
| Aradhana        | Mukhopadhyay  | (226) 344-0756 | Arunabh                                     | Basak         | (647) 564-6492 |
| Archana         | Bhoumik       | (416) 904-2039 | Arunangshu (Rajkumar)                       | Biswas        | (416) 226-6226 |
| Archana         | Bhowmick      | (647) 863-4697 | Arunangshu                                  | Hor           | (416) 267-7453 |
| Archana         | Saha          | (416) 277-7727 | Arunangsu Shekhar                           | Saha          | (780) 756-7836 |
| Archisman       | Das           | (647) 819-8928 | Arunava                                     | Basu          | (416) 301-1973 |
| Arghadip        | Roy           | (437) 455-1568 | Arunava                                     | Bhattacharjee | (647) 216-6864 |
| Arghya          | Dutta         | (778) 862-2582 | Arunava                                     | Bhowmik       | (416) 707-6255 |
| Arghya          | Paul          | (416) 200-4533 | Arunava                                     | Sen           | (647) 771-5716 |
| Ariana          | Sinha         | (647) 762-9974 | Arundhati                                   | Chakraborty   | (647) 303-0694 |
| Arijeet         | Mohanty       | (647) 616-0412 | Arundhati                                   | De            | (647) 809-3134 |
| Arijit          | Banerjee      | (437) 984-8896 | Arundhati                                   | Dutta         | (647) 622-0176 |
| Arijit          | Chowdhury     | (647) 766-7873 | Arundhati                                   | Kar           | (416) 898-1548 |
| Arijit          | Nag           | (647) 671-5844 | Arup Kumar                                  | Das           | (647) 783-1246 |
| Arijit          | Roy           | (226) 339-7381 | Arup Ratan                                  | Roy           | (647) 581-5025 |
| Arijit          | Roy Choudhury | (647) 400-0224 | Arup                                        | Roy           | (416) 261-5816 |
| Arinda          | Paul          | (647) 983-2231 | Arup                                        | Sinha         | (782) 882-6183 |
| Arindam         | Basu          | (437) 299-4976 | Arush Krishna                               | Saha          | (647) 882-9301 |
| Arindam         | Maitra        | (416) 619-5483 | Asaok                                       | Datta         | (900) 757-1889 |
| Arindam         | Mukherjee     | (416) 301-0283 | Asesh                                       | Das           | (416) 901-4368 |
| Arindam         | Re            | (416) 830-5100 | Asha                                        | Banerjee      | (905) 837-5426 |
| Arisee          | Das Gupta     | (647) 803-2311 | Ashapurno                                   | Biswas        | (647) 526-2072 |
| Aritra          | Mukerjee      | (437) 984-8170 | Ashim                                       | Banik         | (905) 487-5469 |



| FIRST NAME    | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME    | LAST NAME              | TELEPHONE #    |
|---------------|----------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|
| Ashim         | Bhowmik        | (416) 745-1390 | Avijeet       | Chowdhury              | (647) 909-5596 |
| Ashim         | Choubey        | (416) 693-7675 | Avijeet       | Shyam                  | (416) 684-8084 |
| Ashim Kumar   | Mukherjee      | (437) 992-6579 | Avijit        | Bandyopadhyay          | (416) 286-2633 |
| Ashim Kumar   | Roy            | (416) 694-7461 | Avijit        | Barua                  | (647) 785-4295 |
| Ashim Kumar   | Saha           | (416) 550-9468 | Avijit        | Bhattacharjee          | (647) 542-6344 |
| Ashim         | Shome          | (647) 209-9573 | Avijit        | Das                    | (647) 571-8928 |
| Ashis Baran   | Chowdhury (Dr) | (416) 302-7198 | Avijit        | Dasgupta               | (647) 787-1507 |
| Ashis         | Chowdhury      | (647) 760-3879 | Avijit        | Debnath                | (416) 669-9085 |
| Ashis Kumar   | Das            | (647) 761-3323 | Avijit        | Mukhopadhyaya          | (519) 240-5027 |
| Ashish        | Chowdhury      | (437) 257-0431 | Avijit        | Rai Choudhury          | (437) 236-8921 |
| Ashish        | Chowdhury      | (437) 259-0431 | Avijit        | Rai Chowdhury          | (437) 237-8921 |
| Ashish        | Deb            | (647) 326-1821 | Avijit        | Saha                   | (647) 472-7668 |
| Ashish Kumar  | Datta          | (416) 388-4567 | Avijith       | Kar                    | (416) 457-9603 |
| Ashish Kumar  | Deb            | (289) 355-9620 | Avijith       | Kor                    | (416) 457-9607 |
| Ashish Kumar  | Dutta          | (416) 388-5494 | Avik          | Chakraborty            | (416) 917-3250 |
| Ashish Kumar  | Paul           | (416) 670-9742 | Avik          | Sahukhan               | (647) 468-7702 |
| Ashish Kumar  | Saha           | (905) 962-1009 | Avik          | Sarkar                 | (647) 667-0672 |
| Ashish Kumar  | Sarker         | (647) 326-5178 | Avik          | Tapadar                | (805) 019-3031 |
| Ashish        | M              | (437) 261-1811 | Avimenyu      | Kishwan                | (416) 312-0193 |
| Ashish        | Paul           | (416) 605-1977 | Avinash       | Dabrai                 | (416) 450-7499 |
| Ashish        | Roy            | (416) 693-6633 | Avirup        | Basu                   | (647) 676-8979 |
| Ashish        | Roy Chowdhury  | (345) 999-1234 | Avirup        | Kar                    | (647) 889-4739 |
| Ashit Kumar   | Dutta          | (416) 499-4246 | Avishek       | Chakraborty            | (519) 729-7063 |
| Ashmita       | Ghosh          | (647) 688-4381 | Avishek       | Dutta                  | (647) 656-0873 |
| Ashok         | Debnath        | (905) 903-9713 | Avishek       | Gupta Roy              | (289) 200-7089 |
| Ashok         | Dutta          | (647) 393-6031 | Avishek       | Jaiswal                | (647) 927-4650 |
| Ashok         | Ghosh          | (905) 397-5519 | Avishek       | Kar                    | (416) 577-4739 |
| Ashok Kumar   | Kundu          | (647) 687-6637 | Avishek       | Sengupta               | (647) 838-9843 |
| Ashok Kumar   | Sarker         | (416) 686-3385 | Avnish Kumar  | Shaw                   | (647) 765-1215 |
| Ashok         | Roy Chowdhury  | (437) 299-7006 | Avronil       | Chatterjee             | (650) 772-9704 |
| Ashok         | Sarker         | (416) 277-5314 | Ayan          | Chowdhury              | (416) 551-6194 |
| Ashoke Kumar  | Haldar         | (416) 771-3483 | Ayan          | Deb Roy                | (416) 830-5873 |
| Ashoke Ranjan | Choudhury      | (416) 693-6305 | Ayan          | Deb Roy Mortgage Agent | (416) 830-5873 |
| Ashutosh      | Deb            | (647) 345-6479 | Ayan Kumar    | Saha                   | (647) 382-2926 |
| Ashutosh      | Mallik         | (416) 688-5362 | Ayan          | Saha                   | (416) 691-4503 |
| Ashutosh      | Pandey         | (647) 858-7722 | Ayan          | Sen                    | (647) 219-9010 |
| Ashutosh      | Roy Bhowmick   | (416) 686-9958 | <b>B</b>      |                        |                |
| Ashutosh      | Roy Chowdhury  | (416) 901-0683 | B             | Goraini                | (437) 988-4327 |
| Ashwin        | Sharma         | (226) 788-9637 | Babeta        | Sen                    | (647) 215-9991 |
| Asif          | Salam          | (647) 832-4752 | Babita        | Kundu                  | (416) 550-3712 |
| Asim          | Chakraborti    | (647) 762-7337 | Babita        |                        | (647) 667-4557 |
| Asim          | Goshwami       | (647) 465-1725 | Babita        | Sen                    | (647) 215-9994 |
| Asim Kanti    | Roy            | (416) 903-6934 | Babla         | Dey                    | (416) 266-2780 |
| Asim Krishna  | Goswami        | (416) 693-5219 | Babul         | Adhikary               | (416) 834-6436 |
| Asima         | Sarker         | (647) 767-8779 | Bacchu        | Choudhury              | (647) 782-7520 |
| Asish         | Das            | (647) 202-4025 | Bacchu        | Dey Choudhury          | (416) 588-0358 |
| AsishRanjan   | Kumar          | (647) 219-4680 | Badal Kumar   | Ghosh                  | (647) 641-1124 |
| Asish         | Sengupta       | (647) 200-1613 | Badal         | Roy                    | (604) 652-5691 |
| Asit          | Biswas         | (440) 519-0544 | Badal         | Saha                   | (437) 522-4505 |
| Asit          | Datta          | (647) 707-7611 | Badal         | Sarkar                 | (647) 961-9748 |
| Asit          | Dutta (Pulak)  | (416) 792-9417 | Badhan        | Mazumder               | (647) 859-1019 |
| Asit          | Sarkar         | (647) 741-2045 | Badhon        | Roy                    | (437) 460-3317 |
| ASM Noorullah | Tarun          | (416) 261-4446 | Baisakhi      | Basu                   | (905) 493-2210 |
| Asok Kumar    | Sarkar         | (416) 760-9989 | Baishakhi     | Sen                    | (647) 806-6401 |
| Asoke         | Jasu           | (416) 554-9089 | Baishali      | Mukherjee              | (647) 637-4759 |
| Atal Kumar    | Roy            | (416) 449-6593 | Balaram       | Banerjee               | (905) 456-6643 |
| Atal          | Roy Chowdhury  | (416) 449-6593 | Balaram Kumar | Ghosh                  | (647) 303-7908 |
| Atanu         | Chowdhury      | (905) 201-5703 | Balaram       | Paul                   | (647) 618-3197 |
| Atashi        | Nath           | (647) 202-6032 | Banani (Dr)   | Chowdhury              | (416) 519-2227 |
| Atin          | Bhattacharya   | (416) 561-2491 | Banani        | Sarbajna               | (647) 668-7849 |
| Atish         | Sarkar         | (647) 505-7170 | Banasree      | Choudhury              | (437) 879-3088 |
| Auklesh       | Roy            | (647) 570-0346 | Bandana       | Bose                   | (416) 755-1062 |
| Auni          | Nath           | (647) 868-3409 | Bani          | Choudhury              | (647) 939-4248 |
| Avanti        | Das            | (416) 801-5189 | Banik         | Mitun                  | (437) 463-7744 |
| Aveek         | Chatterjee     | (416) 712-6696 | Banik         | Sreya                  | (416) 894-7316 |
| Avignan       | Ghosh          | (647) 719-3841 | Banya Rani    | Das                    | (647) 766-8981 |



| FIRST NAME                  | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME     | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| Bappa                       | Paul           | (416) 474-2643 | Bijon          | Nandy         | (416) 888-8450 |
| Bappi                       | Mondal         | (514) 262-5414 | Bijoy B.       | Mandal        | (647) 299-2277 |
| Bappi                       | Saha           | (437) 410-4467 | Bijoy          | Das           | (416) 299-5960 |
| Bargain Club                | (416) 661-9506 |                | Bijoy Kumar    | Debnath       | (416) 686-4830 |
| Barnali                     | Bardan         | (647) 761-9384 | Bijoy Kumer    | Das           | (639) 999-1973 |
| Barnali                     | Bardhan        | (647) 785-4295 | Bijoy Lakshmi  | Rani          | (416) 786-1795 |
| Barnali                     | Das            | (647) 290-3172 | Bijoy Mukta    | Paul          | (647) 778-7679 |
| Barnali                     | Ghosh          | (416) 786-9410 | Bijoy          | Roy           | (416) 417-2347 |
| Barun                       | Bakshi         | (416) 266-9437 | Bijoy          | Taluckdar     | (416) 347-8216 |
| Barun                       | Sarkar         | (647) 939-2502 | Bikash (Panna) | Dey           | (416) 427-3989 |
| Barunava                    | Pal            | (647) 860-3472 | Bikash C.      | Halder        | (647) 710-5677 |
| Basab                       | Samanta        | (437) 995-8709 | Bikash         | Das           | (647) 680-7290 |
| Basana                      | Dey            | (416) 261-4185 | Bikash         | Ghosh         | (647) 720-9316 |
| Basanti                     | Ghosh          | (416) 498-0024 | Bikash Kanti   | Das           | (437) 607-1527 |
| Basanti                     | Singh          | (416) 297-6721 | Bikash Kanti   | Dey           | (437) 607-1527 |
| Bashudeb                    | Dhar           | (647) 839-0439 | Bikash Kanti   | Rakshit       | (416) 686-0920 |
| Basu Chandra                | Paul           | (437) 477-5131 | Bikash         | Mandal        | (416) 710-3399 |
| Beauty                      | Paul           | (416) 516-2055 | Bikash         | Purkayastha   | (416) 752-8416 |
| Beauty                      | Ray Romana     | (647) 327-4694 | Bikash         | Roy Podder    | (647) 768-7629 |
| Bela Rani                   | Saha           | (647) 764-9301 | Bikash         | Sarker        | (905) 306-1728 |
| Bengal Financial Group Inc. |                | (416) 460-4338 | Bikram         | Dasgupta      | (647) 656-6266 |
| Beni Shankar                | De             | (647) 784-3828 | Bilash         | D'Cruze       | (647) 863-6725 |
| Benoy                       | Chatterjee     | (437) 994-4595 | Bilash Kanti   | Das           | (647) 507-7916 |
| Benoy                       | Majumder       | (416) 725-5652 | Bilash Kumar   | Das           | (416) 848-5404 |
| Benoy                       | Mazumder       | (416) 725-6562 | Bimal Chandra  | Sarkar        | (647) 773-8176 |
| Benu                        | Dutta          | (416) 320-0243 | Bimal          | Chowdhury     | (647) 994-0875 |
| Bhaba                       | Sarker         | (225) 361-9826 | Bimal          | Sarker        | (416) 699-9408 |
| Bhabesh                     | Roy            | (613) 843-8908 | Bimal          | Sarker        | (647) 773-8170 |
| Bhagbat Bhushan             | Kundu          | (647) 909-2173 | Bimalendu      | Chowdhury     | (416) 686-0875 |
| Bhanu                       | Chowdhury      | (905) 646-7625 | Biman          | Saha          | (647) 389-7177 |
| Bharati                     | Guha           | (416) 439-2779 | Binata         | Basak         | (437) 688-3805 |
| Bhargava                    | Ghosal         | (905) 783-5135 | Binata         | Mridha        | (416) 249-8992 |
| Bhargava                    | Ghosh          | (905) 763-6362 | Binayok        | Ghose         | (647) 913-7477 |
| Bharti                      | Sinha          | (236) 865-1907 | Bini           | Saha          | (416) 497-8316 |
| Bhaskar                     | Bhattacharya   | (647) 780-2456 | Binita         | Dutta         | (587) 577-5593 |
| Bhaskar                     | Bhattacharyya  | (647) 982-5831 | Binku          | Ghosh         | (416) 536-4643 |
| Bhaskar                     | Mazumdar       | (437) 987-5018 | Bipin          | Bandhopadhyay | (647) 609-1946 |
| Bhaskar                     | Moitra         | (416) 722-5138 | Bipin Kumar    | Roy           | (647) 430-2432 |
| Bhaskar                     | Ray            | (905) 682-8120 | Biplab Kumar   | Karmaker      | (647) 330-0958 |
| Bhaskar                     | Roy            | (905) 741-2496 | Biplab         | Panthadas     | (647) 819-2645 |
| Bhaskar                     | Saha           | (416) 459-7985 | Biplab         | Saha          | (416) 279-0027 |
| Bhaswati                    | Datta          | (647) 707-2329 | Biplab         | Shome         | (647) 856-2334 |
| Bhattacharjee               | Adhara         | (647) 898-7439 | Biplob         | Kar           | (416) 686-3501 |
| Bholanath                   | Saha           | (416) 527-1611 | Biplob Kumar   | Das           | (437) 218-4877 |
| Bhupati Ranjan              | Das            | (647) 702-5978 | Biplob Kumar   | Saha          | (647) 702-1211 |
| Bibash                      | Majumder       | (905) 758-2184 | Biplob         | Panday        | (647) 631-8316 |
| Bibek Razib                 | Sen            | (647) 400-7736 | Biplob         | Sarkar        | (647) 352-3029 |
| Bibek                       | Sarkar         | (647) 273-9443 | Biplov         | Day           | (647) 407-6868 |
| Bibekananda                 | Biswas         | (647) 770-8717 | Bipresh        | Paul          | (416) 832-0349 |
| Bibi                        | Banerjee       | (416) 254-2349 | Bipro          | Das (Bachher) | (416) 820-8997 |
| Biddut                      | Bhowmic        | (697) 909-8717 | Bipul Chandra  | Debnath       | (416) 750-0379 |
| Biddut                      | Das            | (437) 450-8596 | Bipul Kumar    | Dey           | (647) 867-7572 |
| Biddut                      | Sarker         | (416) 532-1675 | Bishnu         | Mohanty       | (647) 470-1716 |
| Biddyut Kanti               | Dey            | (416) 267-2969 | Bishnu         | Saha          | (647) 853-4657 |
| Bidesh                      | Das            | (416) 892-6287 | Bishnupriya    | Bose          | (647) 478-6131 |
| Bidhan Chandra              | Das            | (437) 445-9660 | Bishu Kumar    | Bardhan       | (647) 769-7079 |
| Bidhan Krishna              | Roy            | (647) 854-3853 | Bishvajit      | Paul          | (647) 779-6690 |
| Bidhan Krishna              | Saha           | (647) 705-4708 | Bishvajit      | Banik         | (437) 859-1273 |
| Bidhan Kumar                | Deb            | (514) 836-8135 | Bishvajit      | Das (Roman)   | (437) 376-2909 |
| Bidhan                      | Paul           | (647) 448-2617 | Bishvajit      | Day           | (437) 376-2909 |
| Bidhan                      | Roy            | (604) 652-5691 | Bishvajit      | Dey           | (647) 617-6890 |
| Bidhu Bhushan               | Chanda         | (416) 821-3045 | Bishvajit      | Kapali        | (647) 801-6837 |
| Bidhudata                   | Panigrahi      | (647) 937-3297 | Bishvajit      | Majumder      | (647) 535-0268 |
| Bidyut                      | Mazumder       | (416) 265-0940 | Bishvajit      | Paul          | (647) 779-6598 |
| Bidyut Ranjan               | Dey            | (416) 438-8722 | Bishwarup      | Dey (Piklu)   | (647) 525-3670 |
| Bijit                       | Roy            | (416) 993-6059 | Biswa Nath     | Sur           | (416) 698-4675 |



| FIRST NAME     | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME                         | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|----------------|---------------|----------------|------------------------------------|---------------|----------------|
| Biswadeb       | Dey           | (647) 608-9282 | Chandi Charan                      | Ghosh         | (289) 981-9461 |
| Biswajeet      | Rakshit       | (647) 998-5016 | Chandi                             | Ganguly       | (905) 672-2864 |
| Biswajit (Dr)  | Paul          | (647) 558-4168 | Chandni                            | Roy           | (647) 969-9513 |
| Biswajit       | Adhikari      | (647) 345-4438 | Chandon                            | Roy           | (437) 260-3914 |
| Biswajit       | Banerjee      | (647) 514-7033 | Chandra Bali                       | Bhattacharjya | (718) 961-6728 |
| Biswajit       | Chowdhury     | (647) 444-3491 | Chandra                            | Neogy         | (905) 848-3569 |
| Biswajit       | Datta         | (416) 357-7890 | Chandrajit                         | Mitra         | (647) 572-8653 |
| Biswajit       | Dutta         | (647) 995-0715 | Chandrika                          | Datta         | (905) 507-1357 |
| Biswajit       | Mazumder      | (647) 574-0268 | Chandrima                          | Das Gupta     | (561) 542-8923 |
| Biswajit       | Mitra         | (416) 266-4192 | Chandrima                          | Mitra         | (647) 573-1339 |
| Biswajit       | Paul          | (647) 247-2188 | Chanmani                           | Dhar          | (905) 685-5454 |
| Biswajit       | Roy           | (416) 833-4327 | Chayan Kumar                       | Das           | (647) 909-5266 |
| Biswajit       | Samadder      | (905) 887-1039 | Chayan                             | Maji          | (519) 807-9522 |
| Biswajit       | Sarbajna      | (647) 668-7849 | Chayan Saha                        | Roy           | (647) 760-4159 |
| Biswajit       | Sen           | (289) 690-1155 | Chayan                             | Sen Gupta     | (416) 417-6778 |
| Biswanath      | Das           | (437) 777-7945 | Chayanika                          | Dutta         | (416) 497-5820 |
| Biswajit       | Sarkar        | (519) 265-0798 | Chhanda                            | Banerjee      | (437) 993-3037 |
| Bitan          | Mukhopadhyay  | (514) 661-1934 | China Rani                         | Saha          | (416) 519-7670 |
| Biva           | Roy           | (416) 686-0436 | Chinmoy                            | Das           | (647) 341-4591 |
| Bivan          | Sarkar        | (226) 789-7173 | Chinmoy                            | Kar           | (416) 989-7330 |
| Bivas          | Das           | (647) 720-5449 | Chinmoy                            | Roy           | (709) 765-4098 |
| Bivash Chandra | Pandey        | (416) 938-4486 | Chiranjib                          | Das           | (647) 390-9647 |
| Bivash         | Paul          | (416) 546-0136 | Chiranjit                          | Basak         | (647) 633-9479 |
| Bivuty         | Mazumdar      | (647) 859-1029 | Chiranjit                          | Das           | (905) 788-8746 |
| Biwajit        | Dey           | (647) 891-9586 | Chiranjiv                          | Datta         | (416) 898-6970 |
| Bizon          | Sarker        | (647) 704-5396 | Chitra                             | Das           | (416) 830-7042 |
| Bob Robert     | Khasnabish    | (647) 280-9336 | Chitta Ranjan (Chitta)             | Das           | (416) 655-0996 |
| Bondana        | Chanda        | (437) 606-4006 | Chitta                             | Saha          | (416) 829-9719 |
| Borendra       | Sanyal        | (416) 752-1515 | Chondan Lal                        | Deb           | (437) 260-3914 |
| Borna          | Datta         | (647) 393-6031 | Chondrandu Bikash                  | Roy Chowdhury | (647) 834-2109 |
| Borno          | Dutta         | (647) 393-6031 | Chopala                            | Nath          | (416) 856-2751 |
| Braja          | Patra         | (647) 470-9165 | Chopel                             | Routh         | (647) 785-1189 |
| Bratin         | Dhar          | (905) 858-2555 | Chowdhury                          | Sonam         | (416) 700-5900 |
| Braz Gopal     | Das           | (647) 346-4700 | Chowkas                            | Dey           | (416) 317-2137 |
| Brihann        | Raj           | (647) 928-5935 | Choyon                             | Deb           | (437) 872-1585 |
| Brijesh        | Das Shrestho  | (416) 898-3261 | Chumki                             | Chaki         | (416) 821-1948 |
| Bristi         | Choudhury     | (437) 997-8696 | City College                       |               | (647) 983-8079 |
| Bristi         | Datta         | (647) 916-0793 | Custom Home Inc.                   |               | (416) 694-8753 |
| Bristy         | Chakrabarty   | (416) 464-2071 |                                    | <b>D</b>      |                |
| Briti Sundor   | Mondal        | (514) 262-5414 | Dabic Hospitality Group            |               | (416) 260-5100 |
| Brojo Goupal   | Das           | (647) 347-4700 | Dalia                              | Sen           | (647) 717-1609 |
| Bula           | Deb           | (416) 271-1867 | Danforth Tax & Accounting Services |               | (416) 258-4786 |
| Byomkesh       | Talukder      | (226) 600-0730 | David                              | Ghosh         | (416) 568-4416 |
|                | <b>C</b>      |                | Ddipta                             | Saptashi      | (647) 713-2424 |
| C Chandra      | Dey           | (416) 686-7445 | Deb Dulal                          | Das           | (647) 687-6133 |
| Chabi          | Chakrabarty   | (416) 824-3611 | Deb Kumar                          | Sarma         | (416) 913-2461 |
| Chakraborty    | Chandan       | (437) 366-4461 | Debabrata                          | Das           | (437) 788-2015 |
| Champa         | Datta         | (647) 768-0082 | Debabrata                          | Deb           | (437) 383-9513 |
| Champa         | Roy Chowdhury | (905) 383-0852 | Debabrata Ghoseh                   | Majumder      | (905) 542-8107 |
| Champak        | Debnath       | (416) 261-8632 | Debadeep                           | Datta         | (365) 737-8869 |
| Champak        | Routh         | (905) 434-5023 | Debadutta                          | Pati          | (289) 889-2124 |
| Chanchal       | Goswami       | (437) 436-6276 | Debajit                            | Paul          | (416) 619-5251 |
| Chanchal Kumar | Saha          | (416) 456-7439 | Debajyoti                          | Chanda        | (416) 275-0614 |
| Chanchala      | Roy           | (437) 344-5756 | Debakalpa                          | Chattopadhyay | (437) 225-4150 |
| Chanda         | Dutta         | (416) 779-2334 | Debananda                          | Goswami       | (647) 391-7393 |
| Chandan        | Banerjee      | (416) 493-6730 | Debandh                            | Saha          | (647) 333-6933 |
| Chandan        | Bhattacharjee | (647) 338-2494 | Debangsu                           | Das           | (905) 453-4073 |
| Chandan        | Chakraborty   | (647) 226-7732 | Debangu                            | Das           | (647) 854-9720 |
| Chandan        | Chakraborty   | (416) 735-2386 | Debanjali                          | Chakrabarty   | (647) 459-8605 |
| Chandan        | Deb           | (497) 260-3914 | Debapriya                          | Chakraborty   | (416) 951-6400 |
| Chandan        | Dey           | (416) 317-2137 | Debarati                           | Sengupta      | (647) 333-6933 |
| Chandan        | Ghosal        | (647) 325-8270 | Debarshi                           | Bhattacharjee | (647) 784-1564 |
| Chandan        | Halder        | (416) 270-6002 | Debashis                           | Chowdhuri     | (416) 451-5256 |
| Chandan        | Kumar         | (647) 778-3676 | Debashis                           | Das           | (289) 200-6911 |
| Chandan        |               | (416) 896-0966 | Debashis                           | Dey           | (647) 955-7897 |
| Chandan        | Nandi         | (437) 599-8581 | Debashis                           | Gupta         | (289) 232-1719 |



| FIRST NAME                  | LAST NAME       | TELEPHONE #     | FIRST NAME              | LAST NAME      | TELEPHONE #    |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|----------------|----------------|
| Debashis                    | Roy             | (647) 864-8112  | Dherendra Mohan         | Das            | (437) 438-1250 |
| Debashis                    | Saha            | (416) 498-4975  | Dhiman                  | Das            | (647) 219-0639 |
| Debashis                    | Sarkar          | (416) 316-7080  | Dhresh Chandra          | Das Gupta      | (437) 445-7383 |
| Debashish (Jishu)           | Das             | (905) 720-1672  | Dhritiman (Badhon)      | Choudhury      | (416) 693-9228 |
| Debashish                   | Basu            | (416) 490-7537  | Dhritiman               | Chatterjee     | (437) 988-4175 |
| Debashish                   | Biswas          | (647) 449-7701  | Dhruba Jyoti            | Datta          | (647) 444-0973 |
| Debashish                   | Chatterjee      | (647) 984-9470  | Dhruba Jyoti            | Roy            | (416) 254-2933 |
| Debashish                   | Das             | (647) 213-4500  | Dhrupad Performing Arts |                | (647) 765-9767 |
| Debashish                   | Deb Chowdhury   | (647) 609-3043  | Dibakar                 | Ghosh          | (437) 329-9547 |
| Debashish                   | Debnath         | (647) 904-6699  | Dibakar                 | Pal            | (437) 849-8971 |
| Debashish                   | Kundu           | (437) 771-8204  | Dibbandu                | Das            | (905) 216-6177 |
| Debashish                   | Maitra          | (647) 241-8869  | Dibyendu                | Bhattacharya   | (647) 638-1346 |
| Debashish                   | Mondal          | (647) 939-5831  | Dibyendu                | Manna          | (647) 472-4232 |
| Debashish                   | Munshi          | (647) 624-4814  | Dibyoyjoti              | Chakraborty    | (647) 864-0264 |
| Debashish                   | Roy             | (647) 628-9024  | Didhiti                 | Bhoumik        | (416) 358-0320 |
| Debashish                   | Saha            | (647) 801-4975  | Didhiti                 | Bhowmik        | (416) 904-2031 |
| Debasis                     | Basu            | (647) 523-9274  | Dilip                   | Das            | (416) 899-2005 |
| Debasis                     | Dey             | (647) 920-5964  | Dilip                   | Halder         | (647) 891-3412 |
| Debasish                    | Das             | (647) 706-8797  | Dilip K.                | Halder         | (647) 686-1292 |
| Debasish                    | Sarker          | (647) 760-3403  | Dilip Kumar             | Chakraborty    | (905) 302-8931 |
| Debatrayee                  | Roy Chowdhury   | (416) 543-6165  | Dilip Kumar             | Das            | (416) 968-7379 |
| Debdulal                    | Karmaker        | (647) 348-7552  | Dilip Kumar             | Ghosh          | (647) 345-2723 |
| Debesh                      | Datta Choudhury | (647) 868-2779  | Dilip Kumar             | Roy            | (647) 325-8717 |
| Debesh                      | Mukherjee       | (416) 371-0131  | Dilip Kumar             | Saha           | (647) 886-3013 |
| Debjani                     | Chatterjee      | (905) 626-5159  | Dilip Kumar             | Sen            | (647) 622-8068 |
| Debjit                      | Ghosh           | (647) 966-6476  | Dilip                   | Roy            | (905) 876-2750 |
| Debjoti                     | Sarker          | (416) 877-8734  | Dilip                   | Sen            | (905) 913-9458 |
| Debjyoti                    | Ghosh           | (647) 914-3379  | Dipa                    | Chowdhury      | (416) 757-3968 |
| Debmalya                    | Das             | (416) 724-9924  | Dipa                    | Paul           | (226) 700-9901 |
| Debobrata (Tomal)           | Dey             | (416) 286-2538  | Dipak Kumar             | Saha           | (647) 507-3645 |
| Debobrata                   | Das             | (416) 278-0929  | Dipak                   | Barai          | (647) 720-2884 |
| Debobrata                   | Day             | (416) 568-7942  | Dipak                   | Bhattacharjee  | (905) 896-3505 |
| Debobrata                   | Dey             | (414) 568-7942  | Dipak Kumar             | Dam            | (647) 993-0992 |
| Debojane                    | Chowdhury       | (4033) 831-2115 | Dipak                   | Vola           | (416) 267-6251 |
| Debojyoti                   | Datta           | (647) 768-0082  | Dipali                  | Banerjee       | (647) 768-8487 |
| Debolina                    | Sinha           | (647) 641-1825  | Dipali                  | Datta          | (647) 550-3378 |
| Debopratim                  | Bhattacharjee   | (647) 771-5023  | Dipali                  | Nandy          | (416) 809-6947 |
| Debraj                      | Dasgupta        | (226) 971-9085  | Dipankar                | Chaudhuri      | (905) 593-0290 |
| Debraj                      | Saha            | (647) 206-1250  | Dipankar                | Datta          | (416) 786-6269 |
| Debsree                     | Malakar         | (437) 258-7405  | Dipankar                | Dutta          | (647) 835-2757 |
| Debu                        | Mukharji        | (416) 423-7773  | Dipankar                | Ganguli        | (905) 771-8064 |
| Deep                        | Nandi           | (647) 615-5418  | Dipankar                | Palit          | (416) 298-9917 |
| Deepa                       | Deb             | (647) 986-3439  | Dipankar                | Ray Karmakar   | (416) 876-2760 |
| Deepabali                   | R               | (647) 103-4604  | Dipanker & Priyanka     | Roy            | (647) 615-1704 |
| Deepabali                   | Randhawa        | (416) 498-8654  | Dipannita               | Bhowmik        | (416) 716-2222 |
| Deepak                      | Bandyopadhyaya  | (416) 819-3512  | Dipen                   | Mistry         | (647) 328-6325 |
| Deepak                      | Gupta           | (647) 889-2274  | Dipesh                  | Roy (Milton)   | (437) 696-1330 |
| Deepankar                   | Deb             | (437) 988-5078  | Dipika                  | Gayeen         | (514) 431-7163 |
| Deepayan                    | Dey             | (647) 762-8671  | Dipika                  | Ghose          | (647) 784-6405 |
| Deepesh                     | Sarkar          | (416) 271-7872  | Dipon                   | Saha           | (416) 456-2832 |
| Deepti                      | S               | (437) 324-1096  | Diponkar                | Paul           | (437) 226-0644 |
| Delip .                     | (647) 804-9643  |                 | Dipozzwal               | Sen            | (647) 447-8998 |
| Delip Kumar                 | Dutta           | (647) 774-3311  | Dipshikha               | Ghose Dastider | (416) 845-2879 |
| Depannita                   | Datta           | (647) 867-7135  | Diptendra               | Sarkar         | (647) 296-4080 |
| Desh Pharmacy Services Inc. |                 | (416) 264-1110  | Diptendu                | Talukder       | (905) 655-0498 |
| Dev Kanti                   | Sarma           | (416) 670-4848  | Diptendu                | Tito           | (416) 464-9565 |
| Devang                      | Ghosh           | (647) 939-6592  | Dipti                   | Bala           | (416) 750-1557 |
| Devattam                    | Ghosh           | (437) 982-2301  | Dipti                   | Biswas         | (647) 342-4354 |
| Devdutta                    | Chakraborty     | (647) 568-6481  | Dipti                   | Mitra          | (416) 266-4192 |
| Devi                        | Chakravarty     | (416) 627-6400  | Dipti                   | Nath           | (647) 779-3771 |
| Devi                        | Dev             | (905) 497-9251  | Dipu                    | Roy            | (416) 832-2309 |
| Devika Durga                | Nath            | (647) 347-7139  | Dishan                  | Panday         | (647) 631-8316 |
| Devraj                      | Banerjee        | (416) 996-4289  | Ditiman                 | Chakraborty    | (437) 983-6079 |
| Devraj                      | Roy             | (647) 341-5527  | Divya                   | Jaswal         | (647) 917-2385 |
| Dey Family                  |                 | (437) 264-3324  | Dolon Singha            | Roy            | (416) 759-5325 |
| Dey                         | Subarna         | (647) 780-9572  | Dorshona                | Dorshona       | (647) 391-0437 |



| FIRST NAME           | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME      | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|----------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| Dr. Arpita           | Biswas         | (416) 752-7979 | Goutam          | Banerjee      | (416) 417-0025 |
| Dr. Ashis Baran      | Chowdhury      | (647) 787-4445 | Goutam          | Chakraborty   | (647) 916-1811 |
| Dr. Ramprasad        | Ghosh          | (647) 649-0783 | Goutam          | Choudhary     | (647) 875-8414 |
| Dr. Samyami Sangeeta | Chowdhury      | (647) 379-5470 | Goutam          | Choudhury     | (647) 565-8440 |
| Dr. Sawata           | Dev            | (547) 223-3454 | Goutam          | Chowdhury     | (587) 664-7112 |
| Dr. Sudip Kumar      | Datta          | (547) 771-6386 | Goutam Kumar    | Roy           | (437) 869-5544 |
| Dr. Tripti Kana      | Roy            | (416) 264-8932 | Goutam          | Saha          | (437) 545-9262 |
| Dulal                | Bhowmick       | (437) 770-3486 | Goutam          | Sarker        | (647) 350-0089 |
| Dulal Chandra        | Paul           | (416) 361-0382 | Goutom          | Paul          | (647) 852-6755 |
| Dulal Chandra        | Saha           | (519) 504-9530 | Goutom          | Sarker        | (647) 741-4321 |
| Dulal                | Mondal         | (647) 984-5875 | Govinda         | Mazumder      | (416) 365-3181 |
| Durjoy kishor        | Day            | (437) 533-2934 | Gowtom          | Roy           | (437) 499-9544 |
| Dwijendra Kumur      | Dey            | (647) 955-7897 | Gunendra Kumar  | Chakraborty   | (416) 732-3598 |
| Dwipak               | Sen            | (519) 822-0672 | Gunjan          | Singh         | (365) 777-4950 |
| <b>E</b>             |                |                | Gupesh Chandra  | Saha          | (647) 891-6390 |
| Elona                | Chakraborty    | (416) 757-1675 | Gupi Kantha     | Sutrodhor     | (437) 430-7940 |
| Emon                 | Das            | (437) 606-4550 | <b>H</b>        |               |                |
| Engr                 | Dasgupta       | (832) 552-6349 | Haimanti        | Shukla        | (437) 933-0688 |
| Eshan                | Sensarma       | (647) 401-9357 | Halder Amit     | Kumar         | (437) 214-6182 |
| Eshila               | Sarkar         | (437) 221-5970 | Hari            | Mohon         | (647) 573-6148 |
| Eva Rani             | Das            | (416) 686-2736 | Haripada        | Saha          | (647) 909-7439 |
| Evanshika            | Chakravarty    | (437) 980-5323 | Harsell         | Leslie        | (647) 720-1117 |
| <b>F</b>             |                |                | Harshe          | Kundu         | (416) 267-6251 |
| Falguni              | Saha           | (437) 998-9456 | Hema            | Shankar       | (647) 832-1395 |
| Fani                 | Karmakar       | (416) 757-7601 | Hemant Jagmohan | Rao           | (306) 216-5082 |
| <b>G</b>             |                |                | Hemlata         | Pandey        | (780) 756-7836 |
| G Mishra             | Mishra         | (647) 906-6741 | Hemonto         | Das           | (416) 716-9323 |
| Gadab Chandra Ghosh  | Biswas         | (416) 699-8114 | Himadri         | Talukder      | (416) 858-6643 |
| Gagandeep            | Rana           | (437) 242-1835 | Himangshu       | Bardhan       | (647) 764-7525 |
| Gairik               | Bhattacharjee  | (408) 660-5623 | Himangshu       | Pramanik      | (647) 838-7383 |
| Ganesh Chandra       | Bhajan         | (647) 866-5000 | Himangshu       | Sarkar        | (647) 669-9460 |
| Ganesh               | Parida         | (647) 712-4669 | Himel Jouty     | Gupta         | (343) 322-8511 |
| Gauranga             | Gupta          | (416) 412-1376 | Himom           | Datta         | (437) 833-5052 |
| Gautam               | Mitra          | (647) 205-1678 | Hiren           | Datta         | (647) 350-3303 |
| Gautam               |                | (647) 990-9507 | Hirok           | Deb           | (613) 661-3648 |
| Gautam               | Paul           | (416) 882-5467 | Hirok Kumar     | Chanda        | (437) 734-2565 |
| Gaytri               | Mukherjee      | (647) 461-3192 | Hiron C.        | Ghose         | (416) 492-8638 |
| Geete                | Bhoradwaj      | (416) 831-7773 | Hiron           | Ghose         | (647) 641-5004 |
| Ghosh                | Alloqash       | (647) 236-2081 | Hitesh          | Bhardwaj      | (416) 568-9873 |
| Gita Rani            | Ghosh          | (647) 629-2069 | Hitesh          | Khatrri       | (647) 712-1565 |
| Gnanendra            | Achariya       | (416) 677-6443 | Hridoy          | Debnath       | (437) 269-2644 |
| Gnanendra            | Achariya       | (905) 204-0016 | Hridya          | Mandal        | (905) 430-8020 |
| Gobind               | Saha           | (905) 824-8111 | Hridya          | Mondal        | (905) 409-2004 |
| Gobinda              | Bardhan        | (437) 875-6163 | Hrishov         | Sarkar        | (416) 265-1709 |
| Gobinda              | Biswas         | (416) 686-4205 | Hritik          | Das           | (78) 277-8970  |
| Gobinda              | Debnath        | (437) 557-8841 | <b>I</b>        |               |                |
| Gokul                | Biswas         | (416) 363-5149 | Ilan            | Unea          | (416) 716-7995 |
| Golak                | Dash           | (437) 849-2962 | Imon            | Das           | (647) 708-2372 |
| Gopa                 | Chakravorty    | (416) 762-3259 | Imona           |               | (647) 425-7959 |
| Gopa                 | Chowdhury      | (647) 783-8342 | Indra           | Gupta         | (416) 497-6711 |
| Gopa                 | Roy            | (416) 900-8292 | Indrajeet       | Saikia        | (647) 999-5676 |
| Gopal                | Barman         | (416) 698-8062 | Indrajit        | Basak         | (416) 386-1759 |
| Gopal                | Biswas         | (416) 698-5655 | Indrajit        | Chakraborty   | (905) 216-4145 |
| Gopal Chandra        | Paul           | (416) 841-9758 | Indrajit        | Datta         | (437) 556-3559 |
| Gopal K              | Saha           | (416) 757-1266 | Indrajit        | Mitra         | (416) 258-4786 |
| Gopal                | Saha           | (647) 700-4794 | Indrajit        | Roy           | (416) 686-9641 |
| Gopen                | Dev            | (514) 290-7818 | Indrajit        | Saha          | (416) 560-8501 |
| Gopi                 | Nath Sutradhar | (647) 344-1981 | Indrajit        | Sen           | (647) 888-5601 |
| Gopi Ramon           | Das            | (647) 385-9352 | Indrakshi       | Chakraborty   | (647) 867-7442 |
| Gour Pado            | Saha           | (289) 997-5094 | Indraneel       | Bhattacharjee | (647) 467-3520 |
| Gour                 | Shankar Saha   | (647) 770-6912 | Indrani         | Adhikary      | (416) 624-2027 |
| Gour                 | Sur            | (519) 252-5301 | Indrani         | Das Gupta     | (647) 852-2531 |
| Gouranga Chandra     | Dhar           | (647) 764-2472 | Indrani         | Paul          | (587) 224-9899 |
| Gourango             | Deb Nath       | (437) 267-3386 | Indranil        | Banerjee      | (306) 351-2856 |
| Gouri                | Chakraborty    | (416) 431-1834 | Indranil        | Bhattacharya  | (647) 636-6143 |
| Goutam               | Aditya         | (647) 780-8910 | Indranil        | Gupta         | (416) 385-2633 |



| FIRST NAME           | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME      | LAST NAME      | TELEPHONE #    |
|----------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Indranil             | Mondal        | (647) 898-7300 | Joya            | Adhikary       | (905) 716-3671 |
| Indranil             | Nath          | (647) 640-7244 | Joya            | Dutta          | (647) 656-0414 |
| Indrashish           | Banerjee      | (639) 560-3931 | Joya            | Dutta Senapati | (647) 968-0544 |
| Indrashish           | Bhattacharya  | (905) 744-9922 | Joya            | Roy Chowdhury  | (416) 665-3150 |
| Indu Bikash          | Karan         | (647) 870-3186 | Joyanta         | Banik          | (416) 879-7817 |
| Ipsita & Vishal      | Zamider       | (437) 983-0721 | Joyanta         | Paul           | (647) 628-3987 |
| Ipsita               | Roy           | (647) 928-3870 | Joyanta         | Roy            | (416) 206-5672 |
| Ira                  | Datta         | (416) 885-7761 | Joyanta         | Sarker         | (647) 655-8402 |
| Ira                  | Sen           | (416) 441-1297 | JoyBrata        | Ghosh          | (437) 673-7847 |
| Iresh L              | Dab           | (905) 334-5201 | Joybrata        | Mondal         | (647) 896-6109 |
| Ishan                | Saha          | (416) 500-4669 | Joydeep         | Barua          | (647) 985-4295 |
| Ishu                 | Sarkar        | (647) 323-7461 | Joydeep         | Deb            | (647) 962-6765 |
| <b>J</b>             |               |                | Joydeep         | Mukherji       | (347) 322-8901 |
| Jadab                | Malakar       | (289) 234-1282 | Joydeep         | Nandi          | (647) 406-5458 |
| Jagadindra Shaha     | Chaudhury     | (905) 891-2656 | Joydeep Narayan | Deb            | (647) 717-7341 |
| Jagadish Chandra     | Saha          | (647) 779-4232 | Joydeep         | Nath           | (647) 997-5249 |
| Jagannath            | Pal           | (416) 679-1743 | Joydev          | Roy Chowdhury  | (905) 383-0852 |
| Jagatjoyti           | Deb           | (647) 344-4894 | Joydip          | Dutta          | (416) 574-0333 |
| Jahar Lal            | Paul          | (647) 762-7124 | Joyeeta         | Biswas         | (416) 686-7486 |
| Jaidip               | Chatterjee    | (416) 655-9295 | Joysree         | Dey            | (647) 769-0674 |
| Jaia                 | Das           | (647) 518-9944 | Joytirmoy       | Das            | (437) 259-8700 |
| Janardhan            | Baral         | (905) 522-6086 | Julia           | Sen            | (647) 762-6461 |
| Janerdhan            | Sutradhar     | (647) 562-1210 | Julia           | Sen            | (416) 520-4318 |
| Janisha              | Sadhu         | (289) 946-6619 | Julon Rani      | Das            | (437) 788-6734 |
| Jantu                | Das           | (416) 358-5158 | Juran           | Bhowmik        | (647) 764-8063 |
| Japon Kumar          | Biswas        | (416) 516-5251 | Juton           | Tarafder       | (647) 949-3551 |
| Jash                 | Bikash        | (647) 515-3204 | Jyoti           | Biswas         | (647) 588-4684 |
| Jash Bikash & Dabika | Sarker        | (647) 515-3294 | Jyoti           | Bose           | (416) 879-3193 |
| Jaya                 | Aditya        | (416) 402-2930 | Jyotirmay       | Datta          | (647) 352-5016 |
| Jayanta              | Karmakar      | (437) 254-2669 | Jyotish         | Debnath        | (647) 471-4252 |
| Jayanta Kumar        | Singha        | (647) 771-0032 | <b>K</b>        |                |                |
| Jayanta              | Mitra         | (416) 690-2677 | K               | Shyama         | (647) 884-1522 |
| Jayanta              | Saha          | (647) 501-1594 | Kaberi          | Datta          | (647) 609-3043 |
| Jayashree            | Adhikary      | (416) 897-2372 | Kabindra        | Deb            | (416) 363-8994 |
| Jeet                 | Sarker        | (437) 256-1438 | Kajal           | Debnath        | (416) 662-6014 |
| Jesu                 | Chowdhury     | (416) 508-0915 | Kajal           | Roy            | (416) 834-9289 |
| Jewel                | Ghosh         | (437) 244-8264 | Kajal           | Sarkar         | (647) 891-9457 |
| Jewel                | Nandy         | (902) 580-3227 | Kajal           | SD             | (437) 436-1968 |
| Jhantu               | Debnath       | (647) 997-5249 | Kajal           | Sutradhar      | (437) 426-1968 |
| Jhantu Kumar         | Saha          | (647) 891-6610 | Kakoli          | Chakraborty    | (416) 494-7437 |
| Jharna               | Das           | (416) 447-9432 | Kakoli          | Dutta          | (647) 228-0832 |
| Jharna               | Milne         | (416) 696-5485 | Kal             | Chakraborty    | (437) 220-4544 |
| Jhulon               | Nath          | (647) 779-8624 | Kalidas         | Paul           | (416) 755-0108 |
| Jhumon               | Mojumder      | (647) 574-1500 | Kallal          | Shome          | (514) 586-9111 |
| Jhumpa               | Chakraborty   | (647) 893-1564 | Kallol          | Dasgupta       | (416) 502-9733 |
| Jiban                | Banik         | (437) 772-7735 | Kallol          | Dev            | (306) 370-9826 |
| Jibendra             | Sengupta      | (416) 243-9103 | Kallol          | Ghose          | (416) 877-2744 |
| Jibendu              | Dhar          | (416) 915-6013 | Kalpana         | Das            | (905) 861-9489 |
| Jibendu Muhan        | Dhar (Nupur)  | (416) 915-6013 | Kalpana         | Ghosal         | (905) 669-5090 |
| Jibon Krishna        | Nath          | (437) 808-4783 | Kalyan          | Biswas         | (519) 888-9891 |
| Jion Kumur           | Das           | (647) 869-6203 | Kalyan          | Datta          | (416) 266-6433 |
| Jisan                | Biswas        | (647) 994-8013 | Kalyan Kumar    | Sarkar         | (647) 241-5586 |
| Jishnu               | Chatterjee    | (647) 704-7960 | Kalyan          | Shome          | (905) 458-6481 |
| Jishu                | Datta         | (647) 549-6399 | Kalyani         | Ba             | (637) 425-7699 |
| Jitendra Kumar       | Roy           | (437) 580-7405 | Kamal           | Chakraborty    | (704) 909-1955 |
| Jitendra             | Nath Sarma    | (647) 513-9976 | Kamal Krishna   | Banik          | (416) 809-8236 |
| Jitendra             | Sharma        | (647) 573-9976 | Kamal           | Nandi          | (647) 774-6192 |
| Joba                 | Shingha       | (437) 763-3175 | Kamal           | Saha           | (647) 702-9536 |
| Jolly                | Chakraborty   | (437) 244-5068 | Kamanashis      | Kar            | (416) 831-6372 |
| Jony Kumar           | Roy           | (437) 366-4290 | Kamol Krishna   | Pramanik       | (647) 525-1044 |
| Joutish              | Datta         | (437) 661-0220 | Kamol           | Pramanik       | (647) 205-6156 |
| Joy                  | Bhattacharjee | (416) 686-1565 | Kamonashis      | Chakraborty    | (647) 781-2710 |
| Joy                  | Dasgupta      | (416) 429-8781 | Kanak           | Bhowmik        | (416) 951-0135 |
| Joy                  | Debnath       | (647) 378-9626 | Kanan           | Barua          | (905) 508-1295 |
| Joy                  | Mukerjee      | (416) 391-2532 | Kanchan         | Chakraborty    | (437) 875-3733 |
| Joy                  | Shaha         | (416) 546-4882 | Kanchan         | Mukherjee      | (437) 775-3946 |



| FIRST NAME                 | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME   | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Kanchan                    | Purohit       | (416) 848-7422 | Krittibash   |               | (519) 965-7011 |
| Kanchan                    | Sutar         | (416) 298-2990 | Kshitish     | Sarker        | (647) 693-0011 |
| Kanik                      | Chakravarty   | (437) 980-5323 | Kshitish     | Torafder      | (547) 215-3993 |
| Kanika                     | Deb Roy       | (416) 819-5856 | Kshyama      | Nayak         | (416) 298-5742 |
| Kanika                     | Ghosh         | (647) 515-8188 | Kulamani     | Sahoo         | (647) 669-9260 |
| Kaniska                    | Rakhit        | (416) 287-3257 | Kuldip       | Dey           | (647) 568-1830 |
| Kankan                     | Bhattacharjee | (647) 346-1564 | Kumar Kanti  | Saha          | (905) 216-8237 |
| Kankan                     | Nandy         | (647) 784-1763 | Kumar        | Nath          | (647) 202-6032 |
| Kanta                      | Das           | (647) 770-8717 | Kumar        | Saurav        | (416) 419-5005 |
| Kantilal                   | Shome         | (647) 477-1159 | Kumkum       | Chakravarty   | (519) 824-3492 |
| Kantimoy                   | Roy           | (416) 346-8809 | Kunal        | Sarkar        | (416) 801-9531 |
| Kapil                      | Datta         | (647) 994-2816 | Kuntal Kanti | Paul          | (416) 752-2744 |
| Karabi                     | Debnath       | (647) 915-6844 | Kush         | Kheni         | (647) 979-1646 |
| Karabi                     | Maitra        | (647) 740-8947 | Kusum        | Barua         | (905) 605-3500 |
| Karun                      | Biswas        | (905) 938-8451 |              | <b>L</b>      |                |
| Karuna                     | Nath          | (313) 758-0290 | L            |               | (647) 390-3134 |
| Kasturi                    | Ghoshal       | (905) 479-5222 | Lakshman Ch  | Sarker        | (416) 574-0333 |
| Kaushik                    | Bera          | (647) 898-2372 | Lalit        | Beg           | (647) 936-1977 |
| Kaushik                    | Bose          | (416) 831-1479 | Larry        | Smet          | (416) 707-4132 |
| Kaushik                    | Chakrabartty  | (647) 721-8384 | Laurier      | Optical       | (905) 568-8899 |
| Kaushik                    | Roy           | (905) 554-0258 | Lava Debi    | Talukder      | (437) 313-7535 |
| Kaustav                    | Bandyopadhyay | (647) 875-7093 | Lava Devi    | Talukder      | (437) 410-8881 |
| Kaustav Sinha              | Roy           | (647) 787-9505 | Laxi Rani    | Pal           | (437) 443-8817 |
| Kayari                     | Paul          | (647) 554-5467 | Laxmi        | Das           | (437) 410-3246 |
| Kazal                      | Roy           | (416) 834-9298 | Laxmi        | Narayan       | (647) 460-9141 |
| Kedar                      | Lahiri        | (416) 562-6446 | Leena        | Datta         | (647) 983-0719 |
| Kennedy Tax and Accounting |               | (647) 938-1955 | Leena        | Ghosal        | (416) 698-8336 |
| Keshab                     | Datta         | (416) 686-0399 | Lekha        | Das           | (905) 930-7886 |
| Keshab                     | Paul          | (416) 534-3987 | Lipika       | Sarker        | (647) 853-0844 |
| Keshav Lalit               | Chaudhary     | (416) 938-1510 | Liton        | Chakraborty   | (519) 781-3259 |
| Keya                       | Kundu         | (416) 267-6251 | Liton        | Dey           | (204) 914-9820 |
| Keya                       | Sadhu         | (416) 501-4072 | Liton        | Shaha         | (416) 827-2095 |
| Khokon Kanti (Dr)          | Das           | (437) 229-1451 | Lopamudra    | Lahiri        | (416) 662-7905 |
| Khuhon                     | Shil          | (437) 353-2753 | Lopamudra    | Sutopa        | (647) 717-3416 |
| Khushi                     | Paul          | (416) 317-5520 | Lotika       | Sur           | (647) 721-1207 |
| Kinku                      | Das           | (647) 781-3446 | Lucky        | Sarker        | (647) 558-9107 |
| Kiran                      | Deb           | (905) 524-5942 | Lupa         | Deb           | (416) 606-2302 |
| Kirit Bikram Sinha         | Roy           | (416) 855-2433 | Luxmy        | Roy           | (437) 410-3246 |
| Kirit                      | Shome         | (905) 458-6481 | Luxmy Sree   | Das           | (416) 522-7031 |
| Kirit Singha               | Roy           | (647) 881-7907 |              | <b>M</b>      |                |
| Kishalay                   | Saha          | (416) 834-6841 | Madan Mohan  | Das           | (416) 903-4855 |
| kishor                     | Banik         | (416) 648-3547 | Madhab       | Karmaker      | (437) 383-4071 |
| Kishor Kumar               | Das           | (437) 238-8044 | Madhab       | Paul          | (437) 335-1707 |
| Kishor                     | Sutradhar     | (437) 603-8744 | Madhabi      | Chowdhury     | (647) 201-9820 |
| Kishore                    | Bhattacharjee | (416) 320-1574 | Madhabi      | Shyam         | (647) 687-1063 |
| Kobi                       | Banerjee      | (416) 491-9297 | Madhu Shudan | Saha          | (416) 727-7842 |
| Kona                       | Das           | (647) 878-8490 | Madhumita    | Das           | (647) 762-4175 |
| Konika                     | Banerjee      | (647) 713-7747 | Madhurima    | Paul          | (647) 860-8860 |
| Koushik                    | Sarker        | (416) 451-3747 | Madhusree    | Das Gupta     | (416) 750-3623 |
| Koustab                    | Kundu         | (647) 680-4091 | Maharaj      | Nath          | (647) 202-6032 |
| Koustav                    | Roy           | (647) 929-7492 | Mahatmya     | Das           | (437) 228-6353 |
| Kowshik                    | Paul          | (647) 332-1164 | Maheya       | Das           | (647) 781-2704 |
| Kripa                      | Sindhu        | (647) 979-3013 | Mala         | Paul          | (647) 646-8178 |
| Kripa Sindhu               | Das           | (437) 860-1854 | Mala         | Routh         | (416) 698-4123 |
| Kripasindhu                | Choudhury Joy | (437) 430-5837 | Malabika     | Das Gupta     | (547) 448-9690 |
| Krishna & Dipen            | Das           | (416) 463-9885 | Malay        | Das           | (416) 491-9281 |
| Krishna (Mrs)              | Ghosh         | (647) 463-3551 | Malini       | Banerjee      | (647) 271-3259 |
| Krishna Bandhu             | Das           | (416) 698-6488 | Malobika     | Das Gupta     | (647) 448-9690 |
| Krishna                    | Chowdhury     | (416) 693-4266 | Mamata       | Banik         | (416) 615-0551 |
| Krishna                    | Das           | (647) 916-7983 | Manab        | Kundu         | (437) 875-7568 |
| Krishna                    | Deb           | (416) 432-5102 | Manas        | Dutta         | (647) 855-0289 |
| Krishna                    | Dey           | (416) 261-4052 | Manas Kumar  | Dhar          | (416) 519-8123 |
| Krishna Pada               | Dhali         | (437) 229-1765 | Manas        | Mondal        | (647) 657-6247 |
| Krishna                    | Paul          | (416) 531-9649 | Manas        | Sarkar        | (416) 782-9042 |
| Krishna                    | Roy           | (437) 994-4658 | Manash       | Bhattacharjee | (416) 551-8509 |
| Kriti                      | Maheshwari    | (647) 239-2265 | Manashi      | Bhattacharjee | (416) 320-1514 |



| FIRST NAME                  | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME      | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| Manashi Maya                | Das           | (437) 775-5947 | Mita            | Das           | (647) 575-2774 |
| Manav                       | Sherma        | (647) 296-2286 | Mita            | Karmakar      | (437) 499-8480 |
| Mandira                     | Purkayastha   | (416) 752-8416 | Mita            | Sarker        | (647) 745-3446 |
| Manick                      | Roy           | (416) 286-8357 | Mitali          | De            | (519) 884-8329 |
| Manideepa                   | Chatterjee    | (416) 815-6001 | Mithu Kumar     | Debnath       | (647) 554-8863 |
| Manik                       | Das           | (416) 278-7820 | Mithu           | Sengupta      | (416) 269-8842 |
| Manika                      | Biswas        | (416) 287-8287 | Mithu           | Shome         | (416) 759-9573 |
| Manish Kumar                | Adhikari      | (437) 879-3679 | Mithun          | Mallick       | (437) 990-8754 |
| Manish                      | Paul          | (647) 283-5226 | Mithun          |               | (437) 990-8764 |
| Manish                      | Roy Chowdhury | (647) 768-9277 | Miton Chandra   | Deb           | (647) 226-4334 |
| Manish                      | Sharan        | (416) 839-6122 | Miton           | Parial        | (416) 721-1497 |
| Manisha                     | Das           | (647) 290-5690 | Mitu Kumar      | Debnath       | (226) 501-4836 |
| Manjula                     | Roy           | (416) 754-9830 | Mohan           |               | (647) 904-7886 |
| Manmath                     | Chowdhury     | (647) 609-8684 | Mohan           | Sarkar        | (416) 574-6595 |
| Manohor Chandra             | Das           | (437) 344-1538 | Mohanlal        | Sarkar        | (416) 782-9042 |
| Manoj                       | Mathur        | (647) 783-8343 | Mohini          | Sarkar        | (365) 888-8879 |
| Manoj                       | Paul          | (416) 265-4671 | Mohitosh        | Roy Chowdhury | (647) 774-4397 |
| Manoj                       | Ramchandani   | (647) 867-3501 | Moina           | Das           | (416) 265-3371 |
| Manprit                     | Singh         | (647) 704-4755 | Moithili        | Roy           | (647) 328-1371 |
| Manranjan Chndra            | Das           | (437) 607-1673 | Moli            | Sengupta      | (647) 966-9103 |
| Many                        | Mathur        | (647) 783-8342 | Molina          | Aditya        | (647) 780-8910 |
| Mark                        | Bochan        | (416) 846-8156 | Molina Rani     | Dey           | (416) 474-9062 |
| Marry                       | Saha          | (437) 234-1927 | Moni            | Gupta         | (905) 204-0071 |
| Martyn                      | Dahal         | (647) 222-9796 | Moni            | Mozumder      | (647) 833-6642 |
| Matilal                     | Deb           | (416) 216-7012 | Monideepa       | Chatterjee    | (437) 984-4595 |
| Mausam                      | Ghosh         | (647) 649-3479 | Monish          | Bhowmik       | (905) 808-9043 |
| Mayukh                      | Das           | (647) 554-7032 | Monjunath       | Ashrit        | (647) 446-6569 |
| Mayukh                      |               | (647) 898-6669 | Monjuri         | Das Gupta     | (905) 231-3165 |
| Mayukh                      | Pal           | (647) 898-6568 | Monohor Chandra | Das           | (437) 399-1538 |
| Mayura                      | Pal           | (647) 898-6668 | Monoj Kanti     | Roy           | (416) 446-0162 |
| Meera                       | Rakshit       | (416) 266-2051 | Monojit         | Saha          | (416) 821-9612 |
| Melani                      | Basu          | (416) 498-5806 | Monoranjana     | Karmakar      | (647) 447-9080 |
| Melanie                     | Basu          | (416) 698-5806 | Monzu Rani      | Shaha         | (204) 881-2633 |
| Melon                       | Paul          | (647) 727-5195 | Moonmoon        | Das           | (647) 529-9185 |
| Mery Prova                  | Saha          | (437) 234-1927 | Motor Spirit    |               | (647) 570-3173 |
| Mihir Chandra               | Das           | (416) 686-2736 | Moumita         | Chowdhury     | (647) 868-1411 |
| Mihir                       | Das           | (416) 525-5607 | Moumita         | Dey           | (647) 267-3047 |
| Mihir                       | Dasgupta      | (416) 291-4648 | Moumita         | Sarkar        | (416) 569-8403 |
| Mihir Kumar                 | Das           | (416) 275-9793 | mousam          | Haldar        | (416) 686-5832 |
| Mihir Lal                   | Dey           | (647) 774-5844 | mousam          | Haldar        | (437) 984-1405 |
| Mihir                       | Ray           | (416) 686-3752 | Moushomi        | Chowdhury     | (647) 761-6934 |
| Mihir                       | Roy           | (437) 436-4060 | Moushumi        | Chakraborty   | (416) 698-9216 |
| Mihir                       | Saha          | (647) 764-0986 | Moushumi        | Das           | (647) 347-1025 |
| Milan                       | Dhar          | (647) 468-6989 | Moushumi        | Das Gupta     | (647) 887-9400 |
| Milan                       | Gupta         | (416) 469-0264 | Moushumi        | Purkayastha   | (647) 640-4603 |
| Milan                       | Saha          | (647) 863-5673 | Mousumi         | Das (Mou)     | (437) 366-6334 |
| Milee                       | Das           | (437) 213-8338 | Moyna           | Das           | (416) 508-6694 |
| Mili                        | Deb           | (416) 363-8994 | Moyukh Shashee  | Das           | (647) 591-7032 |
| Milon                       | Dhar          | (438) 930-6724 | Mridol          | Shome         | (647) 677-9573 |
| Milon Kanti                 | Dey           | (437) 138-8338 | Mridul          | Biswas        | (705) 984-8161 |
| Milon Kumar                 | Dev           | (647) 956-0740 | Mridul          | Datta         | (437) 268-9965 |
| Milon                       | Purokaystha   | (416) 560-5863 | Mridul          | Dey           | (416) 491-1937 |
| Milon Rani                  | Roy           | (416) 752-9355 | Mridul Kanti    | Chowdhury     | (905) 232-1596 |
| Milton                      | Das           | (647) 702-5978 | Mridul Kanti    | Ray           | (437) 830-4688 |
| Milton                      | Halder        | (647) 687-0754 | Mridul          | Malakar       | (437) 376-1999 |
| Milton                      | Sarker        | (437) 605-2855 | Mrinal          | Banday        | (416) 660-3404 |
| Minakshi                    | Paul          | (437) 955-5686 | Mrinal          | Debnath       | (416) 265-4813 |
| Minakshmi                   | Dutta         | (416) 792-9417 | Mrinal          | Jha           | (437) 986-1660 |
| Mintu                       | Dey           | (437) 688-9054 | Mrinal K.       | Chowdhury     | (416) 875-3753 |
| Minu                        | Bhattacharjee | (905) 948-9277 | Mrinal Kanti    | Paul (Shuvo)  | (437) 855-0434 |
| Minu                        | Chakraborty   | (416) 250-6577 | Mrinal Kanti    | Talukder      | (647) 882-8165 |
| Minu                        | Saha          | (647) 721-3926 | Mrinal          | Nandi         | (438) 924-0424 |
| Mira                        | Chowdary      | (416) 698-0671 | Mrinal          | Patra         | (905) 533-0152 |
| Mira                        | Rakshit       | (416) 881-1844 | Mrinmay         | Roy Chowdhury | (289) 685-2764 |
| Misc. NoName Donors         |               | (416) 693-4444 | Mrinmoy         | Paul          | (416) 876-2073 |
| Mississauga Fire Protection |               | (905) 301-1987 | Mrityunjoy      | Saha          | (647) 977-4486 |



| FIRST NAME                            | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME                | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|---------------------------------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|
| Muith Ranjon                          | Das           | (437) 607-1149 | Nihar                     | Dev           | (647) 451-9866 |
| Mukesh                                | Kaushik       | (647) 784-6405 | Nihar                     | Saha          | (416) 622-5995 |
| Mukesh                                | Roy           | (416) 271-8306 | Niharendu                 | Bhattacharjee | (647) 853-7387 |
| Mukherjee                             | Shubhan       | (476) 998-6570 | Nikesh                    | Deb           | (437) 849-5782 |
| Mukhopadhyay                          | Sutanu        | (647) 916-1256 | Nikhil                    | Baidya        | (437) 376-7400 |
| Mukta Panto                           | Das           | (647) 819-2645 | Nikhil Chandra            | Das           | (437) 255-1081 |
| Mukta                                 | Roy           | (647) 401-9508 | Nikhil Chandra            | Saha          | (416) 752-5397 |
| Mukta                                 | Saha          | (416) 858-7110 | Nikhilesh                 | Roy           | (416) 265-5381 |
| Mukti Rani                            | Prosad        | (647) 532-5458 | Nikita                    | Majumdar      | (416) 843-8995 |
| Mukti Rani                            | Sarker        | (306) 684-3349 | Nikson Kanti              | Paul          | (437) 366-1334 |
| Mukti                                 | Saha          | (416) 425-6124 | Nil Kantho                | Dhar          | (437) 849-1017 |
| Mukti                                 | Shome         | (416) 752-2744 | Nila                      | Nandy         | (416) 792-8772 |
| Muktimoy                              | Paul          | (867) 444-0785 | Niladri                   | Choudhury     | (416) 845-2879 |
| Mukul                                 | Pramanik      | (416) 457-5795 | Nilanjan                  | Banerjee      | (647) 321-9682 |
| Mukul Ranjan                          | Ghosh         | (647) 507-8567 | Nilay                     | Bhowmik       | (647) 866-3002 |
| Munmun                                | Roy           | (416) 537-4689 | Nilay                     | Saha          | (905) 794-7229 |
| Munmun                                | Sur           | (647) 656-1685 | Nilesh                    |               | (705) 279-9956 |
| Murari                                | Roy           | (807) 707-4329 | Nilima                    | Das           | (437) 604-0266 |
| Mutyala Suresh                        | Kumar         | (647) 641-3735 | Nil Ratan                 | Debnath       | (416) 755-2983 |
| <b>N</b>                              |               |                | Niloy                     | Sendupta      | (647) 333-6933 |
| N                                     | Sur           | (416) 871-6490 | Niloy                     | Sengupta      | (647) 333-6415 |
| Naba Kumar                            | Sarker        | (647) 622-7359 | Nimit                     | Das           | (647) 575-9214 |
| Nabamita                              | Dey           | (416) 451-7412 | Ninalgan                  | Saha          | (437) 216-4400 |
| Nabarun                               | Chakraborty   | (905) 915-7492 | Nipa                      | Biswas        | (416) 493-3367 |
| Nabarun                               | Chaudhuri     | (905) 567-3339 | Nipa                      | Das           | (647) 780-0174 |
| Nabonita                              | Choudhury     | (416) 752-6943 | Nipa Kar Real Estate Inc. |               | (647) 861-6694 |
| Nagpal Dutta Professional Corporation |               | (416) 406-4529 | Nipa                      | Saha          | (416) 346-8809 |
| Nahin Kumar                           | Bala          | (647) 847-6723 | Nipa                      | Sarkar        | (647) 863-5266 |
| Nakul Chandra                         | Dey           | (416) 261-4052 | Nipendu                   | Biswas        | (416) 266-2157 |
| Nakul                                 | Deb           | (416) 919-4052 | Nipu                      | Choudary      | (416) 698-0671 |
| Nanda Dulal                           | Kundu         | (647) 428-3060 | Nipu                      | Chowdhury     | (647) 761-9476 |
| Nandan                                | Choudhury     | (416) 985-3153 | Niranjan                  | Das           | (647) 575-9214 |
| Nandan Kushum                         | Das           | (647) 762-4175 | Niranjan Kumar            | Mandal        | (647) 233-8291 |
| Nandan                                | Paul          | (647) 832-9081 | Niranjan                  | Roy           | (416) 265-5381 |
| Nandini                               | Roy           | (416) 219-1204 | Niranjan                  | Sarker        | (416) 265-1709 |
| Nandita                               | Chandra       | (647) 866-0886 | Niranjan                  | Sil           | (647) 295-4042 |
| Nandita                               | Das           | (647) 467-9544 | Nirjhar                   | Debnath       | (647) 234-5414 |
| Nandita                               | Dey           | (647) 877-7411 | Nirjhendu                 | Mitra         | (647) 718-1064 |
| Nandita                               | Gomes         | (416) 903-8247 | Nirjhendu Shekhar         | Mitra         | (416) 363-4653 |
| Nandita                               | Roy           | (639) 471-0588 | Nirmal                    | Das           | (514) 735-3558 |
| Nandita                               | Talukdar      | (437) 991-6450 | Nirmal Kanti              | Das           | (437) 660-4228 |
| Nani Gopal                            | Debnath       | (416) 296-0958 | Nirmal                    | Kar           | (416) 839-6053 |
| Narayan Chandra                       | Paul          | (647) 351-2691 | Nirmal Kumar              | Sarkar        | (416) 686-3557 |
| Narayan                               | Chatterjee    | (416) 745-1914 | Nirmal                    | Roy           | (519) 489-4619 |
| Narayan                               | Debnath       | (647) 340-7727 | Nirmala                   | Sharma        | (647) 998-1301 |
| Narayan Rani                          | Sarkar        | (416) 831-5292 | Nirmol Kanti              | Paul          | (437) 218-6969 |
| Natai                                 | Saha          | (647) 688-9420 | Nironjan K.               | Roy           | (416) 604-9115 |
| Nataraj                               | Sen           | (416) 229-9753 | Nirupoma                  | Das           | (519) 579-3039 |
| Naveen Yerram                         | Shetti        | (647) 648-8834 | Nishant                   | Bhasin        | (613) 883-0449 |
| Nayan                                 | Dey           | (416) 771-6975 | Nishi Kanta               | Paul          | (437) 777-9229 |
| Nayan Kumar                           | Sarkar        | (416) 829-9826 | Nishit                    | Saha          | (416) 428-0024 |
| Nayan                                 | Roy Choudhury | (647) 515-0134 | Nishita                   | Parial        | (647) 721-3687 |
| Nayan                                 | Sarker        | (416) 831-5292 | Nita                      | Dutta         | (416) 574-0333 |
| Nayon Kumar                           | Roy           | (917) 724-3411 | Nitai                     | Debnath       | (416) 627-2569 |
| NCL Worldwidw Logistics               |               | (416) 693-4004 | Nitai                     | Saha          | (647) 688-9420 |
| Neeraj                                | Upadhyay      | (647) 453-5228 | Nitin                     | Sharma        | (647) 391-1747 |
| Neha Singh                            | Ghosh         | (437) 661-1320 | Nitin                     | Vikram        | (647) 863-5796 |
| Neraj                                 | Lal           | (289) 260-1158 | Nitish                    | Biswas        | (416) 698-6787 |
| Neripoti                              | Roy           | (437) 849-8204 | Nitish Ranjan             | Hore          | (416) 264-9294 |
| Netai Chandra                         | Paul          | (905) 799-3166 | Nitish                    | Roy           | (905) 851-7356 |
| Nibaydita                             | Biswas        | (647) 781-7195 | Nitish                    | Sarker        | (647) 679-5485 |
| Nibedita                              | Das Gupta     | (647) 927-8291 | Nitta Gopal               | Saha          | (416) 519-5208 |
| Nibedita                              | Datta         | (647) 351-6205 | Nitu                      | Datta         | (647) 779-5991 |
| Nibedita                              | Dutta         | (647) 877-3442 | Nivedita                  | Samanta       | (416) 540-4072 |
| Nibedita                              | Kundu         | (647) 606-1184 | Nixan                     | Roy           | (437) 603-5353 |
| Nihar                                 | Biswas        | (416) 653-9229 | Nobanno                   | Acharjee      | (647) 701-0159 |



| FIRST NAME                    | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME        | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-------------------------------|---------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|
| Nobarun                       | Dey           | (647) 741-6209 | Paritosh          | Paul          | (519) 829-3837 |
| Nobonita                      | Datta         | (437) 433-9682 | Parmila           | Kataria       | (647) 991-8055 |
| Noinita                       | Chakraborty   | (416) 300-9216 | Parna             | Bhattacharjee | (416) 686-9073 |
| Nomorendu                     | Deb           | (647) 720-3062 | Parnabi           | Chakraborty   | (437) 986-8947 |
| Nripendra                     | Chandra       | (647) 234-5414 | Paromita          | Das           | (647) 274-1347 |
| Nupoor                        | Roy           | (647) 674-8636 | Paromita          | Deb           | (647) 343-2329 |
| Nupur                         | Dhar          | (416) 523-8543 | Paromita          | Sen           | (647) 687-8998 |
| Nupur Kumar                   | Roy           | (416) 686-2524 | Partha            | Basak         | (416) 435-3706 |
| Nupur                         | Parial        | (416) 694-6654 | Partha            | Datta         | (647) 267-7740 |
| Nupur                         | Roy           | (416) 670-0444 | Partha            | Laskar        | (416) 474-4891 |
| Nuyal                         | Rajbongshi    | (437) 985-5068 | Partha Pratim     | Chakraborty   | (416) 564-3540 |
|                               | <b>O</b>      |                | Partha Protim     | Biswas        | (514) 561-0554 |
| Oindrila                      | Pal           | (647) 572-3469 | Partha            | Roy Chowdhury | (416) 551-1345 |
| Oishee                        | Das           | (647) 909-5266 | Partha Sarathi    | Das           | (437) 677-3635 |
| Omkor Bhosko & Palonde        |               | (647) 735-9076 | Partha Sarathi    | Podder        | (647) 784-1334 |
| Onikesh                       | Mondal        | (647) 984-5891 | Partha Sharathy   | Talukder      | (514) 999-4613 |
| Onimesh                       | Mondal        | (647) 984-5891 | Parthasarathy     | Das Gupta     | (416) 700-2747 |
| Onkar                         | Mishra        | (647) 606-3577 | Parthb            | Banik         | (416) 809-8236 |
|                               | <b>P</b>      |                | Parven            |               | (647) 704-3195 |
| P                             | Banik         | (437) 766-2625 | Pathik            | Paul          | (647) 700-8920 |
| P                             | Das           | (647) 779-5121 | Patodia           | Sumit         | (647) 615-7892 |
| P                             | Gupta         | (905) 851-4914 | Patrick           | Brown         | (647) 705-2741 |
| P. K. Saha Professional Corp. |               | (416) 858-7110 | Pavel             | Das           | (647) 447-6919 |
| P.C                           | Biswas        | (905) 521-9049 | Payal             | Das           | (647) 291-9261 |
| Pabitra                       | Chakrobarty   | (905) 737-9869 | Payal Satishkumar | Patel         | (416) 554-6449 |
| Pabitra Kumar                 | Ghosh         | (647) 864-3033 | Payel Deb         | Choudhury     | (647) 709-3867 |
| Pabitra Kumar                 | Sarker        | (416) 264-6038 | Phani Bhushan     | Kar           | (416) 269-4923 |
| Padhy                         | Krishna       | (437) 566-5894 | Phul Kumari       | Sikder        | (647) 573-6148 |
| Palak                         | Datta         | (647) 550-3378 | Pia               | Dey           | (416) 614-6521 |
| Palash                        | Bose          | (416) 402-2265 | Pia               | Roy           | (416) 419-7609 |
| Palash                        | Ghosh         | (416) 755-3838 | Piali             | Roy           | (416) 778-9848 |
| Palash Kumar                  | Banerjee      | (647) 857-8959 | Picklu            | Dey           | (647) 787-0777 |
| Palash                        | Talukdar      | (437) 665-9201 | Pijus Kumar       | Sarker        | (416) 737-5339 |
| Pallab                        | Bhowmik       | (250) 686-2384 | Pijush            | Debnath       | (647) 554-9713 |
| Pallavi                       | Bhattacharya  | (647) 446-2454 | Pijush            | Mitra         | (416) 742-5504 |
| Pallavi                       | Mondal        | (416) 835-5943 | Pinak             | Chitnis       | (647) 898-6668 |
| Pallob                        | Ghosh         | (416) 689-7932 | Pinaki            | Das           | (647) 287-1003 |
| Pally Rani                    | Chowdhury     | (416) 248-6424 | Pinaki            | Guha          | (704) 906-5407 |
| Paltu                         | Sikder        | (905) 794-8763 | Pinaki            | Purkayastha   | (416) 904-9319 |
| Pankaj                        | Bhattacharjee | (647) 272-2094 | Pinki             | Bhadra        | (647) 084-3427 |
| Pankaj                        | Mitra         | (416) 454-3996 | Pinki             | Kanango       | (647) 505-2006 |
| Pankaj                        | Mukherjee     | (514) 882-3360 | Pinky             | Dey           | (437) 247-4659 |
| Pankaj                        | Mukhopadhyay  | (514) 883-3360 | Pintu             | Roy           | (647) 773-2613 |
| Panna                         | Basak         | (416) 984-0708 | Piya Rani         | Saha          | (416) 752-5397 |
| Panna                         | Deb           | (437) 345-7342 | Piyal             | Sengupta      | (647) 562-8149 |
| Panna Lal                     | Deb           | (437) 555-9914 | Piyas             | Roy           | (647) 507-2044 |
| Panna Lal                     | Podder        | (647) 340-3237 | Pizush Kanti      | Banik         | (437) 429-0206 |
| Papiya                        | Chowdhury     | (647) 907-4921 | Plabon            | Das           | (547) 656-9244 |
| Paplu K                       | Das           | (647) 435-8645 | Plabon            | Roy           | (437) 247-7041 |
| Papri                         | Goswami       | (647) 465-1725 | Planetize Inc.    |               | (647) 465-7990 |
| Parab                         | Sarker        | (647) 739-5397 | Pola              | Ghosh         | (647) 784-6405 |
| Parag                         | Datta         | (647) 339-7143 | Polash Chandra    | Ray           | (437) 849-9787 |
| Parag                         | Roy Chowdhury | (438) 886-0608 | Polash Kanto      | Das           | (437) 755-9291 |
| Parag                         | Saha          | (416) 264-8932 | Polash Kumar      | Datta         | (437) 666-2101 |
| Parama                        | Sarker        | (416) 737-5339 | Polash            | Paul          | (647) 994-3026 |
| Parames                       | Misra         | (416) 287-1604 | Polash            | Roy           | (437) 601-0648 |
| Paramita                      | Mandal        | (437) 577-6462 | Poli Rani         | Das           | (437) 376-0702 |
| Parasar                       | Das           | (416) 702-3038 | Poly              | Modak         | (519) 574-3916 |
| Paresh                        | Halder        | (416) 287-9210 | Pooja             | Kesh          | (647) 346-6130 |
| Paresh                        | Roy Chowdhury | (647) 667-1731 | Pooja             | Mondal        | (437) 688-5188 |
| Parikshit                     | Pal           | (647) 327-0833 | Popy              | Saha          | (647) 720-9348 |
| Parimal                       | Das           | (647) 526-1970 | Poritosh          | Mazumder      | (416) 365-9408 |
| Parimal                       | Debnath       | (416) 752-4168 | Poromesh          | Mishra        | (416) 716-7167 |
| Parimal                       | Dey           | (416) 269-9723 | Poulomi           | Das           | (547) 898-3022 |
| Paritiush                     | Paul          | (647) 379-3167 | Poulomi           | Datta         | (437) 734-2718 |
| Paritosh                      | Chakraborty   | (905) 242-2134 | Prabal            | Bagchi        | (647) 228-0808 |



| FIRST NAME      | LAST NAME   | TELEPHONE #    | FIRST NAME                | LAST NAME   | TELEPHONE #    |
|-----------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|----------------|
| Prabal          | Das         | (647) 287-9403 | Pravin                    | Kumar       | (437) 388-8442 |
| Prabhash        | Halder      | (902) 989-0174 | Preetam                   | Chakrabarty | (647) 767-7150 |
| Prabhat         | Chatterjee  | (905) 497-6562 | Preetam                   | Chaudhary   | (647) 995-3670 |
| Prabir          | Das         | (647) 393-5963 | Preetam                   | Choudhury   | (647) 704-1424 |
| Prabir          | Kar         | (647) 865-1770 | Preethul Kumar            | Das         | (416) 917-0977 |
| Pradeep         | Bhadra      | (647) 515-4793 | Pretom                    | Ghosh       | (647) 767-3027 |
| Pradeepta       | Chakravarti | (905) 737-9869 | Prianka                   | Das         | (647) 355-1534 |
| Pradip          | Das         | (647) 929-2321 | Prianka                   | Deb         | (647) 220-8942 |
| Pradip K        | Das         | (647) 809-7204 | Prianka                   | Mitra       | (647) 686-8485 |
| Pradip Kumar    | Halder      | (647) 628-4671 | Prianti                   |             | (647) 829-9637 |
| Pradip Kumar    | Saha        | (416) 858-7110 | Primary Therapeutics Inc. |             | (647) 866-3002 |
| Pradip Kumar    | Sarker      | (905) 956-1690 | Prince                    | Dey         | (647) 273-2309 |
| Pradip          | Paul        | (519) 721-8815 | Prinka & Rohit            |             | (647) 355-1534 |
| Pradip Ranjan   | Roy         | (647) 609-4408 | Prianti                   | Bhowmik     | (647) 702-9956 |
| Pradip          | Roy         | (204) 951-5617 | Priotosh                  | Chakraborty | (437) 445-3252 |
| Pradip          | Saha        | (647) 472-1772 | Priotush                  | Gope        | (416) 834-4643 |
| Pradip          | Sarkar      | (647) 968-2222 | Priotush                  | Tarafder    | (647) 834-4643 |
| Praduyt         | Chakraborty | (905) 201-5033 | Pritam (Tamal)            | Das         | (647) 878-8490 |
| Pragati         | Das         | (905) 988-1980 | Pritam                    | Chowdhury   | (647) 883-9460 |
| Pragga          | Das         | (347) 261-8743 | Pritam                    | Das         | (416) 856-5038 |
| Pragma Laboni   | Roy         | (647) 270-4772 | Pritam                    | Mitra       | (647) 573-1339 |
| Pragna Nando    | Roy         | (647) 325-8717 | Prithwiraj                | Halder      | (647) 302-8980 |
| Pragyan         | Sharma      | (437) 970-2462 | Prithwish                 | Halder      | (647) 302-8980 |
| Prajita         | Paul        | (905) 799-3166 | Pritim                    | Saha        | (647) 786-1040 |
| Prakash         | Roy         | (647) 740-5382 | Pritish Kumar             | Roy         | (416) 284-6151 |
| Praloy          | Chakraborty | (437) 268-9476 | Pritom                    | Das         | (437) 376-0702 |
| Pramila         | Chakraborty | (647) 270-8870 | Pritom                    | Dey         | (647) 607-8786 |
| Pramit          | Mitra       | (226) 961-6827 | Prittuasha                | De          | (416) 422-6887 |
| Pramity         | Roy         | (416) 427-7684 | Priya                     | Chakraborty | (647) 615-2374 |
| Pramtosh        | Chowdhury   | (647) 203-6014 | Priyan                    | Sardar      | (519) 781-6119 |
| Pran Krishna    | Das         | (416) 910-1298 | Priyanka                  | Chakraborty | (416) 301-3089 |
| Pran Krishna    | Day         | (416) 910-1298 | Priyanka                  | Chitre      | (437) 982-5625 |
| Pranab          | Basu        | (437) 988-2105 | Priyanka                  | Debnath     | (416) 880-5125 |
| Pranab          | Das         | (613) 929-8003 | Priyanka                  | Paul        | (416) 531-9646 |
| Pranab          | Deb         | (780) 399-5684 | Priyanka                  | Roy         | (647) 821-0622 |
| Pranab          | Dutta       | (647) 984-7040 | Priyanka                  | Shrivastana | (519) 878-4853 |
| Pranab          | Mitra       | (905) 554-7361 | Priyankar                 | Roy         | (416) 299-9429 |
| Pranabash       | Majumder    | (647) 289-5745 | Priyankar Shree           | Gyan        | (437) 928-2765 |
| Pranamita       | Dutta       | (416) 303-9063 | Priyaranjan               | Sarkar      | (437) 989-1195 |
| Pranb           | D           | (780) 399-5687 | Priyatosh                 | Roy Bhowmik | (647) 702-9956 |
| Pranesh Chandra | Das         | (647) 242-0146 | Probal                    | Chakraborty | (416) 717-6103 |
| Pranesh         | Koiri       | (416) 906-7632 | Probal Chandra            | Roy         | (647) 710-6194 |
| Pranjai         | Suther      | (647) 629-1237 | Probal                    | Chowdhury   | (647) 678-3994 |
| Prankrishna     | Biswas      | (437) 328-6460 | Probal                    | Datta       | (289) 689-3106 |
| Pranti          | Sarker      | (416) 520-9946 | Probal                    | Sarker      | (647) 501-1858 |
| Prantika        | Chakraborty | (647) 914-4945 | Probir Chandra            | Chatterjee  | (905) 271-0830 |
| Prantika        | Saha        | (647) 787-6273 | Probir                    | Khaskel     | (647) 274-6857 |
| Prapti          | Chowdhury   | (416) 451-5256 | Prodip                    | Das         | (416) 368-6112 |
| Prasad & Rupa   | Banerjee    | (416) 975-3978 | Prodip                    | Dasgupta    | (561) 562-9858 |
| Prasad-Rupa     | Banerjee    | (416) 975-3976 | Prodip                    | Dey         | (416) 801-3950 |
| Prasanta        | Mukherjee   | (289) 938-5404 | Prodip                    | Karmakar    | (437) 499-8480 |
| Prasanta        | Podder      | (905) 507-6720 | Prodip Kumar              | Das         | (416) 532-7291 |
| Prasenjit       | Roy         | (416) 999-9429 | Prodip                    | Pal         | (437) 981-2715 |
| Prashad         | Banerjee    | (416) 975-3976 | Prodip                    | Paul        | (519) 729-8815 |
| Prashanta Kumar | Saha        | (647) 349-2711 | Prodip                    | Roy         | (416) 836-9670 |
| Prasun          | Choudhury   | (431) 726-3942 | Prodip                    | Saha        | (416) 686-8584 |
| Prasun          | Ghoshal     | (905) 869-2208 | Profulla Chandra          | Debnath     | (416) 294-6805 |
| Prasunjit       | Chowdhury   | (647) 979-9351 | Progga Laboni             | Saha        | (905) 920-1268 |
| Prateek         | Jindal      | (647) 390-5457 | Progga                    | Roy         | (647) 835-0967 |
| Pratik          | Deb         | (437) 379-7940 | Prokash                   | Mondal      | (905) 839-1947 |
| Pratik          | Nath        | (905) 325-4282 | Proloy Kanta              | Nath        | (647) 395-2751 |
| Pratik          | Saha        | (416) 519-5208 | Promil                    | Sarkar      | (416) 755-9160 |
| Pratik          | Shah        | (416) 828-7565 | Promil                    | Sarker      | (416) 602-4323 |
| Pratima         | Purakiasta  | (647) 640-4603 | Promila Kanti             | Nath        | (647) 517-4717 |
| Pratyush        | Majumder    | (905) 758-2184 | Promila                   | Shah        | (647) 466-7970 |
| Praveen         | Burnwal     | (647) 269-5009 | Pronab Kanti              | Howladar    | (437) 954-4054 |



| FIRST NAME              | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME       | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-------------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|
| Pronob                  | Banik         | (436) 680-3324 | Rajdeep          | Ray           | (647) 710-9368 |
| Pronobesh               | Podder        | (416) 454-3280 | Rajdip           | Das           | (416) 880-2130 |
| Pronoti                 | Debnath       | (647) 466-6200 | Rajesh Kanti     | Pramanik      | (416) 266-5044 |
| Prosanjit               | Chakraborty   | (437) 606-4881 | Rajesh Kumar     | Saha          | (647) 674-1845 |
| Prosanta                | Das           | (647) 774-5121 | Rajesh           | Roy           | (204) 915-5500 |
| Prosanto                | Das           | (514) 659-4030 | Rajib            | Banerji       | (416) 662-2905 |
| Prosenjit               | Chatterjee    | (416) 509-2444 | Rajib Chandra    | Sutradhar     | (438) 924-2484 |
| Prosenjit Ghosh         | Chowdhury     | (437) 661-0463 | Rajib            | Das           | (416) 873-0254 |
| Prosenjit               | Sinha         | (416) 995-6549 | Rajib            | Dey           | (647) 823-3495 |
| Prosun Kanti            | Roy Chowdhury | (437) 979-3118 | Rajib            | Ghosh         | (416) 937-6494 |
| Protiksha               | Das           | (647) 687-6133 | Rajib            | Hazarika      | (226) 501-5924 |
| Protima                 | Ghosh         | (647) 571-9378 | Rajib K.         | Mitra         | (519) 745-7445 |
| Protima Rani            | Deb           | (647) 553-7267 | Rajib Kumer      | Saha          | (647) 745-9206 |
| Protima                 | Sarker        | (416) 839-4058 | Rajib            | Saha          | (416) 999-7858 |
| Provakar                | Deb           | (647) 549-3502 | Rajib            | Samanta       | (647) 767-9638 |
| Provat                  | Deb           | (705) 929-7695 | Rajile           | Sen           | (647) 995-6546 |
| Prtma                   | Dutta         | (647) 291-1557 | Rajiv            | Das           | (647) 607-3215 |
| Puja                    | Mudi          | (647) 871-6323 | Rajiv            | N. T.         | (647) 995-1677 |
| Pulak                   | Paul          | (647) 615-3212 | Rajiv            | Sen           | (647) 995-6545 |
| Pulak                   | Saha          | (519) 991-7657 | Rajkumar Rajon   | Kar           | (647) 527-5155 |
| Pulin                   | Mondal        | (647) 686-5441 | Rajon            | Ghosh         | (437) 477-8885 |
| Purabi                  | Bagchi        | (647) 926-0185 | Raju             | Deb           | (647) 629-3031 |
| Purabi                  | Dey           | (416) 757-3968 | Raju             | Sen           | (647) 785-9147 |
| Purabi                  | Pal           | (905) 770-9761 | Raka             | Mukherjee     | (416) 451-5295 |
| Purba                   |               | (514) 718-5569 | Rakesh           | Chanda        | (647) 865-1979 |
| Purbali                 | Kundu         | (416) 570-7513 | Rakesh           | Ghosh         | (416) 836-5997 |
| Purbani                 | Dhar          | (647) 831-6675 | Rakhal           | Sarkar        | (519) 546-5334 |
| Purnima Layek           | Chakraborty   | (905) 201-5033 | Rakhi            | Adhikary      | (647) 515-3845 |
| Purnima                 | Mukherjee     | (437) 217-8733 | Rakhi            | Ray           | (647) 500-4695 |
| Purnima                 | Nag           | (647) 768-3995 | Rakhi Sarkar     | Handerson     | (647) 528-1704 |
| Pushkar                 | Mishra        | (416) 275-1723 | Raktim           | Mitra         | (416) 929-9803 |
|                         | <b>Q</b>      |                | Ram K.           | Talukder      | (647) 282-1203 |
| Quantum Building        |               | (416) 505-9227 | Ram Krishna      | Bera          | (226) 978-8828 |
|                         | <b>R</b>      |                | Rama             | Kar           | (647) 273-9592 |
| R.C.                    | Paul          | (437) 602-7608 | Rama Rani        | Nandi         | (437) 328-6460 |
| Rabi Ranjan             | Saha          | (647) 995-8787 | Ramanuj          | Bhowmik       | (416) 993-3221 |
| Rabindra                | Bhowmik       | (306) 684-3349 | Ramapada (Mintu) | Paul          | (416) 732-9396 |
| Rabindra                | Nath (Om)     | (416) 409-2780 | Ramen            | Roy Chowdhury | (416) 845-5477 |
| Rabindra                | Nath Basu     | (416) 490-7537 | Ramendra         | Nath          | (416) 699-3641 |
| Rabindra                | Nath Das      | (416) 269-6436 | Ramesh           | Dhali         | (647) 522-7516 |
| Rabindra                | Nath Ghose    | (416) 670-3488 | Ramesh           | Saini         | (416) 551-5414 |
| Rabindranath            | Ghosh         | (416) 422-5752 | Rana             | Bhattacharya  | (647) 723-3771 |
| Radhika Ranjan          | Chowdhury     | (647) 909-5596 | Rana             | Bhowmik       | (647) 633-1953 |
| Rahul                   | Basu          | (289) 707-7362 | Rana Pratap      | Singha        | (437) 228-0752 |
| Rahul                   | Bose          | (647) 859-6421 | Rana             | Sarkar        | (647) 528-1704 |
| Rahul                   | Chakrabarty   | (416) 457-4280 | Ranajit          | Dash          | (416) 751-6460 |
| Rahul                   | Datta         | (201) 574-5397 | Ranajit          | Kundu         | (416) 699-3743 |
| Rahul                   | Ghosh         | (647) 997-4346 | Ranajit          | Saha          | (647) 894-2403 |
| Rahul                   | Kapur         | (905) 275-4659 | Randip           | Roy           | (647) 567-0377 |
| Rahul                   |               | (437) 971-0201 | Ranendra         | Debnath       | (416) 266-1422 |
| Rahul                   | Raj           | (437) 966-9007 | Ranendra         | Ghosh         | (416) 691-8058 |
| Rahul                   | Roy           | (647) 996-5580 | Ranendra         | Ray           | (416) 916-6661 |
| Rahul                   | Saha          | (416) 929-5347 | Ranjan           | Bose          | (437) 254-8587 |
| Rahul                   | Sharma        | (647) 981-0076 | Ranjan           | De            | (647) 809-3134 |
| Raj                     | Debnath       | (416) 562-4059 | Ranjan Kumer     | Swais         | (647) 890-3560 |
| Raj                     | Kundu         | (647) 904-5903 | Ranjan           | Roy           | (416) 818-7155 |
| Raja                    | Bhattacharjee | (437) 227-9677 | Ranjan           | Swain         | (647) 890-3501 |
| Raja Sweets & Fast Food |               | (647) 562-8817 | Ranjit           | Ghosh         | (647) 278-4581 |
| Rajan                   | Roy           | (416) 998-7252 | Ranjit Kumar     | Ghosh         | (416) 925-9724 |
| Rajan                   | Saha          | (647) 928-4381 | Ranjit Kumar     | Mandal        | (437) 980-8886 |
| Rajarshee               | Nath          | (365) 228-3573 | Ranjit           | Paul          | (437) 838-8106 |
| Rajarshi                | Ghosh         | (416) 712-8418 | Ranjita          | Ghosh         | (647) 778-4604 |
| Rajat                   | Chakrabarty   | (416) 454-6654 | Ranjita Singha   | Roy           | (647) 778-2227 |
| Rajat Kumar             | Mitra         | (905) 804-0305 | Ranjito          | Bagchi        | (416) 993-9485 |
| Rajat                   | Paul          | (416) 266-5434 | Ranju Kanti      | Deb           | (416) 704-4580 |
| Rajdeep                 | Paul          | (647) 763-1112 | Ranu Prava       | Sikder        | (416) 439-4064 |



| FIRST NAME                  | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME            | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------|----------------|
| Rashmi                      | Sarkar         | (437) 248-0206 | Riya                  | Karan         | (647) 870-3186 |
| Rashmi                      | T              | (647) 242-0557 | Robin                 | Acharjee      | (647) 763-6235 |
| Rasoraj Krishna             | Nath           | (437) 733-2776 | Robin                 | Banerjee      | (647) 457-7654 |
| Ratan                       | Chakraborty    | (647) 346-7877 | Robin                 |               | (647) 686-7289 |
| Ratan K.                    | Saha           | (416) 691-4503 | Robin                 | Nandi         | (647) 906-1217 |
| Ratan Kumar                 | Dey            | (647) 878-0592 | Robin                 | Sen           | (416) 637-6690 |
| Ratan Lal                   | Roy            | (647) 571-6736 | Rochna                | Sanyal        | (647) 975-8598 |
| Ratan                       | Ray            | (647) 500-4626 | Rohan                 | Sekhri        | (647) 632-5656 |
| Ratan                       | Roy            | (416) 453-1747 | Rohit                 | Das           | (647) 927-8887 |
| Ratan                       | Verma          | (416) 523-3398 | Rohit                 | Kumar         | (416) 294-0624 |
| Rathin                      | Basu           | (416) 498-5806 | Rohit                 | Muza          | (647) 871-1822 |
| Ratna                       | Chakrabarty    | (416) 240-8663 | Romen                 | Roy Chowdhury | (905) 230-2287 |
| Ratna                       | Das Sarma      | (647) 778-1806 | Romit                 | Ghose         | (647) 674-0603 |
| Ratna                       | Saha           | (647) 855-5078 | Roni                  | Majumder      | (647) 919-8279 |
| Ratnadip                    | Dey (Dipon)    | (437) 233-1830 | Roni                  | Sen           | (647) 808-0405 |
| Ratnajit                    | Saha           | (647) 564-7550 | Ronit                 | Das           | (437) 882-4310 |
| Ratnajith                   | Bhattacharjee  | (437) 243-3352 | Ronny Sur Realty Inc. |               | (647) 710-1534 |
| Ratnaprabha                 | Nadkarni       | (647) 746-1905 | Rono                  | Bhattacharji  | (416) 503-6095 |
| Raton                       | Ray            | (905) 427-6292 | Rony                  | Roy           | (416) 497-5820 |
| Ravi                        | Sharma         | (647) 998-1301 | Routh                 | Susmith       | (416) 816-9666 |
| Rayansh                     | Mondal         | (647) 546-6454 | Roy                   | Aarohi        | (437) 981-4905 |
| Raymond                     | Garrison       | (416) 514-1481 | Roy Avishek           | Gupta         | (289) 200-7089 |
| Razib Chandra Ghosh         | (647) 771-1841 |                | Roy                   | Prabir        | (647) 502-5788 |
| Razib                       | Guha           | (647) 504-6437 | Ruba                  | Bhattacharjee | (519) 567-0071 |
| Razom Moni                  | Nath           | (437) 438-1681 | Rubayat               | Hassan        | (647) 897-1072 |
| Regan                       | Saha           | (416) 698-8426 | Ruby                  | Bishnu        | (416) 553-3694 |
| Rekha                       | Pathak         | (437) 777-9790 | Ruby                  | Mukherjee     | (905) 202-3823 |
| Rekha Rani                  | Sarma          | (416) 737-8576 | Ruchira               | Datta         | (416) 388-4567 |
| Reshmi                      | Chowdhury      | (647) 606-9571 | Rukmini               | Bhowmik       | (647) 575-8090 |
| Reshmi                      | Das            | (416) 278-0929 | Ruma                  | Biswas        | (440) 519-0544 |
| Reshmi                      | Majumder       | (416) 917-9681 | Ruma                  | Chowdhury     | (416) 691-2109 |
| Reyaansh                    | Maity          | (647) 226-1024 | Ruma Rani             | Paul          | (647) 562-8817 |
| Rial                        | Roy            | (437) 450-6056 | Ruma                  | Sarkar        | (647) 528-1704 |
| Richard                     | Datta (Roni)   | (437) 602-4856 | Ruma                  | Sinha         | (437) 499-2266 |
| Rima Rani                   | Deb            | (647) 613-9283 | Ruma/Ratan .          |               | (647) 766-6395 |
| Rimmi                       | Mozumder       | (437) 777-7423 | Ruman                 | Paul          | (306) 501-6304 |
| Rina                        | Das            | (519) 579-3039 | Rupa                  | Banerjee      | (806) 445-6433 |
| Rina                        | Dey            | (437) 784-8971 | Rupa                  | Chowdhury     | (780) 200-3065 |
| Rina                        | Roy            | (613) 331-5149 | Rupa                  | Gupta (Piew)  | (647) 708-1746 |
| Ringku                      | Paul           | (647) 618-3197 | Rupa                  | Misra         | (437) 450-0800 |
| Rinku                       | Chatterjee     | (647) 994-5085 | Rupa                  | Modak         | (437) 324-3850 |
| Rinku                       | Das            | (416) 694-6664 | Rupak                 | Debnath       | (510) 695-3162 |
| Ripan Chandra               | Sarkar         | (437) 967-1649 | Rupak Kanti           | Dhar          | (902) 817-5900 |
| Ripon                       | Banik          | (403) 613-2962 | Rupak                 | Roy           | (647) 294-5999 |
| Ripon Chandra               | Deb            | (437) 602-9535 | Rupali                | Biswas        | (647) 877-6781 |
| Ripon Chandra               | Paul           | (416) 896-7434 | Rupali                | Dey           | (416) 551-4486 |
| Ripon Kumar                 | Paul           | (289) 623-4260 | Rupali                | Roy           | (647) 561-1788 |
| Rishant                     | Mishra         | (437) 988-1390 | Rupam                 | Banerjee      | (647) 898-3022 |
| Rishi                       | Bhattacharya   | (437) 241-1113 | Rupam                 | Chakraborty   | (647) 530-3140 |
| Rishi                       | Bhowmick       | (647) 519-4559 | Rupan                 | Banerjee      | (647) 675-1803 |
| Rishi Das                   | Gupta          | (438) 828-8846 | Rupan Kanti           | Dasgupta      | (416) 727-9075 |
| Rishi                       | Sen            | (902) 403-1286 | Rupayon               | Halder        | (437) 221-5723 |
| Rishi                       | Shanyal        | (647) 957-8598 | Rupok                 | Aich          | (437) 258-2758 |
| Rishij                      | Roy            | (647) 720-9332 | Rupok                 | Talukder      | (647) 515-6643 |
| Rishik                      | Bala           | (639) 384-0254 |                       | <b>S</b>      |                |
| Rishu                       | Roy            | (647) 341-5527 | S                     | Banik         | (437) 328-5787 |
| Rita                        | Birwan         | (647) 965-5531 | S                     | Indu          | (647) 949-4638 |
| Rita                        | Biswas         | (416) 269-0397 | S                     | Ilookevi      | (647) 294-7616 |
| Rita                        | Chakraborty    | (416) 693-2799 | S.                    | Bhattacharya  | (416) 529-6946 |
| Rita                        | Sarker         | (647) 773-5789 | Sabarni               | Biswas        | (647) 344-6780 |
| Rita                        | Sen            | (647) 888-5601 | Sabarni Kumar         | Biswas        | (647) 773-1667 |
| Ritam & Saujata & Sayantani |                | (416) 339-0945 | Sabita                | Mrthy         | (416) 577-2994 |
| Ritesh                      | Kumar          | (437) 234-1829 | Sabita                | Saha          | (647) 839-7799 |
| Ritusree                    | Ghosh          | (647) 786-5896 | Sabonee               | Choudhury     | (647) 575-3064 |
| Ritwick                     | Dutta          | (647) 248-6485 | Sabuj                 | Paul          | (416) 919-1216 |
| Ritwik                      | Raj            | (416) 693-0910 | Sabya Sachi           | Chakraborty   | (416) 698-9216 |



| FIRST NAME         | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME     | LAST NAME   | TELEPHONE #    |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|-------------|----------------|
| Sabyasachi (Jishu) | Choudhury      | (416) 693-9228 | Samir          | Datta       | (416) 417-5307 |
| Sabyasachi         | Chakrabarty    | (416) 300-9216 | Samir          | Ghose       | (416) 265-9088 |
| Sabyasachi         | Dasgupta       | (647) 332-9967 | Samir K        | Aditya      | (905) 471-0131 |
| Sabyasachi         | Mitra          | (647) 273-4180 | Samir Kanti    | Paul        | (416) 716-5521 |
| Sabysachi          | Chowdhury      | (416) 858-2729 | Samiran        | Paul        | (647) 390-3142 |
| Sachin             | Jain           | (647) 613-4537 | Samit          | Saha        | (647) 235-9520 |
| Sachin Kumar       | Singh          | (647) 937-9511 | Sampad         | Dey         | (416) 655-0261 |
| Sadhan             | Dev            | (647) 927-4824 | Sampad Narayan | Dey         | (416) 655-0261 |
| Sadhan             | Sarker         | (416) 286-6394 | Samrat         | Barari      | (647) 769-8752 |
| Sagar              | Deb            | (416) 606-2302 | Samrat         | Bose        | (647) 877-8550 |
| Sagar              | Ghosh          | (289) 931-6677 | Samrat         | Chowdhury   | (403) 667-1666 |
| Sagar              | Saha           | (647) 779-4232 | Samrat         | Ray         | (647) 878-8934 |
| Sagnik             | Mukherjee      | (647) 562-2440 | Samriddhi      | Banerjee    | (519) 796-6385 |
| Saha               | Nikhil         | (416) 752-5397 | Samyadeep      | Sen         | (437) 556-4340 |
| Saha Realty Inc.   |                | (416) 832-5835 | Sanak          | Saha        | (647) 388-4655 |
| Saha               | Swakshar       | (226) 978-7855 | Sananda        | Chakrabarty | (416) 686-1665 |
| Sahana             | Banerjee       | (647) 917-7362 | Sanat Kumar    | Jodder      | (647) 606-5159 |
| Sahana             | Boral          | (647) 231-6926 | Sanchita       | Chakraborty | (905) 820-3621 |
| Saibal             | Chowdhury      | (647) 217-2573 | Sanchita       | Roy         | (647) 855-7040 |
| Saikat             | Bala           | (639) 384-0256 | Sanchita       | Sarker      | (647) 340-1651 |
| Saikat             | Basak          | (647) 205-2044 | Sandeep        | Bhowmick    | (647) 459-9417 |
| Saikat             | Das            | (437) 766-6916 | Sandeep        | Kumar       | (647) 679-4981 |
| Saikat             | Kundu          | (647) 766-5822 | Sandeep        | Nath        | (647) 242-9442 |
| Saikat             | Panja          | (647) 514-2661 | Sandeep        | Sinha       | (647) 248-9642 |
| Saikat             | Sarkar         | (647) 606-1278 | Sandeepon      | Saha        | (647) 761-2081 |
| Saikat Victor      | Ghose          | (514) 937-7492 | Sandhya        | Roy         | (416) 519-5070 |
| Sailaja (Surov)    | Chakravorty    | (647) 709-3323 | Sandhya        | Singh       | (416) 261-1490 |
| Sailaja            | Chakraborty    | (647) 709-3323 | Sandip         | Biswas      | (647) 564-0699 |
| Sailesh Chandra    | Roy            | (416) 368-3734 | Sandip         | Chakraborty | (647) 880-6521 |
| Sailesh            | Roy            | (416) 368-3734 | Sandip         | Choudhury   | (647) 965-1383 |
| Sajal              | Banik          | (416) 551-2725 | Sandip         | Chowdhury   | (416) 629-1283 |
| Sajal              | Biswas         | (647) 701-9073 | Sandip Kumar   | Bose        | (647) 867-9857 |
| Sajal Chandra      | Dhar           | (416) 532-5387 | Sandipan       | Kar         | (437) 241-4459 |
| Sajal              | Chowdhury      | (416) 451-7412 | Sandipan       | Mistry      | (437) 349-2878 |
| Sajal              | Deb            | (416) 709-9558 | Sandipan       | Roy         | (416) 219-1204 |
| Sajal              | Halder         | (289) 943-9767 | Sangeeta       | Choudhury   | (587) 832-4998 |
| Sajal K            | Chowdhury      | (416) 546-2014 | Sangeeta       | Sharma      | (647) 929-9709 |
| Sajal Kanti        | Chowdhury      | (416) 303-0300 | Sanghamitra    | Bordoloi    | (647) 671-0767 |
| Sajal Kumar        | Biswas         | (647) 701-9073 | Sanghamitra    | Gautam      | (416) 816-4636 |
| Sajan              | Roy            | (437) 345-3592 | Sanghamitra    | Ray         | (647) 885-4130 |
| Sajib Chandra      | Bhowmik        | (437) 601-5700 | Sanghomitra    | Maity       | (647) 785-6581 |
| Sajib              | Chowdhury      | (647) 545-4747 | Sanjay         | Ghosh       | (416) 371-1843 |
| Sajib              | Das            | (647) 955-7897 | Sanjay         | Roy         | (647) 671-7784 |
| Sajib              | Malik          | (647) 624-6511 | Sanjib         | Biswas      | (289) 241-5651 |
| Sajib              | Mandal         | (416) 835-8122 | Sanjib         | Dutta       | (416) 264-1427 |
| Sajib              | Paul           | (519) 954-2900 | Sanjib Kumar   | Debnath     | (647) 745-8376 |
| Sajib              | Roy            | (647) 272-3462 | Sanjib         | Modak       | (647) 920-5458 |
| Sajib              | Saha           | (647) 761-2379 | Sanjib         | Mozumder    | (416) 500-0538 |
| Saktibroto         | Roybardhan     | (416) 208-9090 | Sanjib         | Roy         | (647) 500-7422 |
| Sakuntala          | Chatterji      | (905) 472-1610 | Sanjib         | Saha        | (367) 308-8248 |
| Sama               | Srivastava     | (416) 909-2108 | Sanjit         | Das         | (416) 690-6302 |
| Samairon           | Bhattachairjee | (547) 505-2006 | Sanjiv         | Gupta       | (438) 356-6497 |
| Samar              | Bhattacharjee  | (647) 346-5099 | Sanjoy         | Banerjee    | (416) 890-1563 |
| Samar Chandra      | Shil           | (416) 285-8462 | Sanjoy         | Barman      | (647) 990-5544 |
| Samar              |                | (647) 285-8462 | Sanjoy         | Ghose       | (416) 499-5519 |
| Samar              | Paul           | (647) 778-6205 | Sanjoy Kumar   | Das         | (647) 394-6549 |
| Samarendra         | Nath Ghose     | (647) 855-7877 | Sanjoy Kumar   | Sarkar      | (647) 617-1827 |
| Samaresh           | Das            | (905) 434-5113 | Sankar         | Das         | (416) 854-7461 |
| Sambhu             | Nath           | (416) 732-9862 | Sankar         | Deb Roy     | (416) 546-4370 |
| Sambhu             | Nath Saha      | (416) 594-0407 | Sankari        | Saha        | (416) 698-6488 |
| Sambhu             | Saha           | (416) 732-9862 | Sankha         | Das         | (647) 893-8244 |
| Sambir             | Wath Sdr       | (416) 732-9862 | Sankhadeep     | Das         | (514) 575-4890 |
| Sameer Ranjan      | Saha           | (647) 526-1250 | Sanku          | Chowdary    | (647) 891-9586 |
| Sameesh            | Das            | (416) 493-6625 | Santana        | Paitya      | (416) 606-1724 |
| Samhta             | Purkayastha    | (547) 997-4754 | Santanu        | Deb Barman  | (647) 907-4921 |
| Samir              | Dasgupta       | (705) 930-9972 | Santanu        | Pal         | (416) 239-0861 |



| FIRST NAME                  | LAST NAME      | TELEPHONE #    | FIRST NAME                    | LAST NAME    | TELEPHONE #    |
|-----------------------------|----------------|----------------|-------------------------------|--------------|----------------|
| Santanu                     | Sarker         | (647) 701-8107 | Sayantan                      | Mullick      | (647) 892-3793 |
| Santi Ranjan                | Sarkar         | (647) 707-8107 | Sayantan                      | Sarkar       | (647) 654-3912 |
| Santi Ranjan                | Sarker         | (647) 559-5742 | Sazal                         | Roy          | (647) 782-3374 |
| Santosh                     | Das            | (647) 707-8263 | Seema                         | Das          | (647) 981-2224 |
| Santosh                     | Mallik         | (647) 707-2340 | Seema                         | Datta        | (416) 267-2550 |
| Santosh                     | Roy            | (905) 817-0556 | Seema                         | Nandy        | (905) 425-3585 |
| Santosh                     | Singh          | (514) 970-9608 | Seema Rani                    | Gope         | (416) 755-3838 |
| Saptarshi (Puja)            | Sarma          | (416) 737-7191 | Sejoti                        | Sarkar       | (416) 508-3243 |
| Saptarshi                   | Goswami        | (647) 548-8484 | Sekhar Kumar                  | Datta        | (647) 707-2329 |
| Saptarshi                   | Sengupta       | (437) 928-7570 | Senjuti                       |              | (647) 656-4155 |
| Saqarika                    | Roy Dutta      | (647) 717-8296 | Sentu                         | Saha         | (416) 856-4093 |
| Sarada Export & Import Inc. |                | (416) 686-2448 | Setu                          | Paul         | (437) 992-1405 |
| Sarada Moni                 | Pramanik       | (416) 266-5044 | Seuli Rani                    | Paul         | (647) 448-2617 |
| Sarajit                     | Das            | (416) 686-2736 | Seuly                         | Paul         | (416) 454-8029 |
| Sarasati                    | Roy            | (416) 508-3673 | Shabornee                     | Saha         | (647) 219-6694 |
| Saraswati                   | Rajbongshi     | (647) 835-6973 | Shadan                        | Panth        | (416) 556-8621 |
| Sarbani                     | Deb Choudhury  | (647) 717-7341 | Shadhan Chandra               | Ghosh        | (416) 455-8417 |
| Saree House                 | (416) 818-7155 |                | Shadhan                       | Dam          | (647) 296-7870 |
| Sarkar Dipty                | Rani           | (437) 258-1794 | Shaibal                       | Chowdhury    | (647) 473-9733 |
| Sarkar Foods                |                | (416) 691-4815 | Shaibal                       | Paul         | (647) 892-0749 |
| Sarmra                      | Deb            | (416) 670-4848 | Shakhar                       | Biswas       | (647) 346-1914 |
| Sarnava                     | Sengupta       | (437) 929-4580 | Shakti                        | Deb          | (416) 750-0555 |
| Saroj                       | Saraswati      | (647) 859-3932 | Shamlesh                      | Singh        | (647) 740-9140 |
| Sarupya                     | Paul           | (437) 427-1464 | Shamol                        | Mondol       | (437) 967-2460 |
| Sasha                       | Vesuvala       | (437) 347-1156 | Shamol Ranjan                 | Das          | (647) 884-5406 |
| Saswata                     | Deb            | (647) 223-3454 | Shampa                        | Chakraborty  | (647) 237-9568 |
| Saswata                     | Roy            | (647) 624-8195 | Shampa                        | Saha         | (647) 761-2081 |
| Saswati                     | Dutta          | (647) 819-8928 | Shan Real Estate Professional |              | (416) 910-8753 |
| Sata                        | Roy            | (416) 450-3513 | Shankar                       | Chatterjee   | (514) 826-4601 |
| Satabdi                     | Hore           | (647) 574-3940 | Shankar                       | Chowdhury    | (613) 545-1550 |
| Satabdi                     | Prokaysta      | (438) 496-1084 | Shankar                       | Das          | (519) 272-3648 |
| Satadru                     | Mukherjee      | (416) 389-1197 | Shankar Kumar                 | Dey          | (416) 910-8753 |
| Sathash                     | Samanta        | (437) 260-5265 | Shankar Kumar                 | Sarkar       | (437) 345-0142 |
| Sathi                       | Dev            | (647) 204-6927 | Shanker Kumar                 | Sarkar       | (647) 302-3459 |
| Sathi Sinha                 | Roy            | (647) 914-8097 | Shanku                        | Purkayastha  | (647) 784-8686 |
| Satiprasad                  | Bandyapadhyay  | (519) 497-1856 | Shanta                        | Banerjee     | (289) 685-6508 |
| Satten                      | Paul           | (647) 631-4625 | Shanta                        | Chikarmane   | (416) 526-7247 |
| Satvik                      | Singh          | (437) 246-7438 | Shantanu                      | Debnath      | (416) 755-2983 |
| Satya                       | Prakash        | (647) 869-1003 | Shantanu                      | Dhar         | (289) 232-7356 |
| Satya                       | Saha           | (647) 501-1594 | Shantanu                      | Kar          | (647) 231-4720 |
| Satyabrata                  | Purkayastha    | (416) 752-6943 | Shantanu                      | Rakhit       | (905) 420-6073 |
| Satyajit                    | Banerjee       | (647) 861-9520 | Shantanu                      | Roy          | (647) 916-7858 |
| Satyajit                    | Das            | (416) 654-3743 | Shantanu                      | Saha         | (416) 266-9301 |
| Satyajit                    | Dey            | (416) 924-0457 | Shantanu                      | Samajdar     | (289) 892-7102 |
| Satyajit                    | Nandi          | (647) 531-5811 | Shantonu Kumar                | Das          | (437) 993-1645 |
| Satyajit                    | Saha           | (902) 403-7374 | Shantush                      | Das          | (647) 686-6394 |
| Satyaki                     | Dutta          | (647) 612-8049 | Shapan Ranjan                 | Das          | (416) 499-1982 |
| Satyam                      | Deb Dey        | (647) 608-4282 | Sharad                        | Sinha        | (903) 808-8159 |
| Saugata                     | Choudhury      | (647) 232-5596 | Sharadindu                    | Chakraborty  | (416) 833-1194 |
| Saugata                     | Chowdhury      | (647) 232-5556 | Sharadindu                    | Dey          | (416) 759-9573 |
| Saujatya                    | Mitra          | (309) 750-5419 | Sharbani                      | Paitya       | (647) 344-4894 |
| Saumendra                   | Saha Roy       | (647) 519-4994 | Sharmi                        | Mazumder     | (647) 467-7435 |
| Saumitra                    | Hore           | (905) 513-6676 | Sharmila                      | Chakraborty  | (416) 894-7632 |
| Saumyadeep                  | Modak          | (647) 862-1710 | Sharmila                      | Das          | (647) 629-2553 |
| Saurabh                     | Saha           | (647) 641-1825 | Sharmista                     | Nag          | (604) 440-2142 |
| Saurav                      | Roy Choudhury  | (403) 889-4634 | Sharmistha                    | Saha         | (647) 215-2696 |
| Saurov                      | Bhattacharjee  | (647) 534-5069 | Sharnav                       | Banik        | (647) 999-6126 |
| Sawjib                      | Saha           | (647) 308-8248 | Shasanka Kumar                | Das          | (416) 686-2736 |
| Sawon Kumar                 | Sakder         | (416) 686-5832 | Shashanka                     | Chakraborty  | (416) 285-1522 |
| Sayan                       | Das            | (252) 674-6414 | Shashanka K.                  | Das          | (519) 579-3039 |
| Sayan                       | Ghosh          | (647) 612-5461 | Shaswata                      | Chowdhury    | (587) 664-7112 |
| Sayan                       | Mukherjee      | (437) 971-5594 | Shatadru                      | Nandi (Deep) | (647) 615-5478 |
| Sayani                      | Basu           | (647) 767-0196 | Shaubhik                      | Deb          | (416) 830-5668 |
| Sayani                      | Paul           | (416) 996-1214 | Shaubhik                      | Ray          | (647) 879-0537 |
| Sayantan                    | Basu           | (416) 301-5420 | Shawon                        | Das          | (437) 733-5112 |
| Sayantan                    | Goswami        | (905) 875-2291 | She Next Fashion Inc.         |              | (647) 927-4824 |



| FIRST NAME        | LAST NAME        | TELEPHONE #    | FIRST NAME        | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-------------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|
| Shebu             | Chowdary         | (647) 891-9713 | Shreya Sakura     | Noskor        | (437) 214-9841 |
| Shefali           | Mazumder         | (416) 365-3181 | Shuball Chandra   | Misra         | (437) 450-0800 |
| Shelly            | Das              | (905) 420-7155 | Shubha            | Banik         | (437) 981-6266 |
| Shemul            | Dev              | (647) 746-3049 | Shubha            | Dasgupta      | (647) 332-9967 |
| Shenjuti          | Tapader          | (647) 975-7461 | Shubha Lal        | Banik         | (437) 528-1624 |
| Sheule            | Das              | (647) 771-1870 | Shubham           | Datta         | (647) 972-6834 |
| Sheuli            | Goswami          | (416) 693-5219 | Shubhangi         | Shrivastava   | (437) 446-1665 |
| Sheuli            | Saha             | (416) 527-1611 | Shubhash          | Roy           | (416) 523-8960 |
| Sheuly            | Chowdhury        | (647) 680-1383 | Shubhashis        | Bhattacharya  | (647) 836-6156 |
| Shiba Prasad      | Das              | (416) 686-3477 | Shubho Kumar      | Bhowmik       | (647) 861-2685 |
| Shibaji           | Basu             | (905) 286-5836 | Shubhomita        | Sengupta      | (437) 771-8204 |
| Shibani Rani      | Deb              | (437) 998-1969 | Shubhra Sheully   | Saha          | (416) 546-0266 |
| Shibesh           | Basak            | (519) 780-0718 | Shuchita          | Das           | (647) 294-7746 |
| Shibnath          | Roy Chowdhury    | (647) 824-9880 | Shuchita          | Pramanik      | (647) 926-7408 |
| Shibon            | Deb              | (416) 242-2002 | Shuchitra         | Chowdhury     | (416) 536-6846 |
| Shiela            | Sengupta         | (416) 931-1924 | Shukla            | Datta         | (647) 292-7301 |
| Shikha            | Halder           | (647) 564-8167 | Shukla Datta      | Sengupta      | (647) 351-1204 |
| Shikha            | Kundu            | (416) 360-7592 | Shukla            | Nath          | (416) 363-5149 |
| Shikha            | Roy              | (647) 656-8440 | Shupriya Kumar    | Nath          | (437) 868-1965 |
| Shila             | Halder           | (416) 287-1292 | Shushital         | Roy           | (416) 735-8960 |
| Shilpa            | Datta            | (647) 499-0856 | Shuva             | Das           | (647) 406-0072 |
| Shilpi            | Banerjee         | (647) 296-8003 | Shuvankar         | Dey           | (416) 303-9392 |
| Shilpi            | Hawlder          | (437) 255-7244 | Shuvashis         | Das           | (437) 345-4996 |
| Shilpi            | Roy              | (647) 708-9099 | Shuvashis         | Shuvashis     | (647) 613-1974 |
| Shima             | Rani Deb (Shimu) | (437) 849-7037 | Shuvo             | Saha          | (647) 850-9295 |
| Shimki            | Chowdhury        | (416) 706-2063 | Shuvo Sankar      | Talukdar      | (437) 410-8881 |
| Shimul            | Bhattacharjee    | (416) 625-5098 | Shuvosree         | Roy           | (226) 260-6733 |
| Shimul            | Datta            | (416) 662-9745 | Shuvra            | Basu          | (647) 377-9412 |
| Shimul            | Dhor             | (437) 849-7252 | Shuvra            | Mukherjee     | (416) 224-1502 |
| Shimul Kanta      | Ghosh            | (437) 777-4715 | Shuvra            | Sarkar        | (365) 358-2339 |
| Shimul            | Saha             | (416) 992-3612 | Shuvro            | Kar Manna     | (437) 677-5085 |
| Shimuli Rani      | Ghosh            | (647) 496-8292 | Shuvro            | Saha          | (647) 850-9295 |
| Shiplu            | Chowdhury        | (437) 577-5945 | Shweta            | Ghosh         | (647) 649-3038 |
| Shiplu Kanti      | Basak            | (416) 832-6029 | Shyam Prasad      | Das           | (647) 448-9432 |
| Shiplu            | Roy Chowdhury    | (647) 561-8067 | Shyama Kanta      | Sarker        | (416) 850-8492 |
| Shipra            | Biswas           | (416) 686-5832 | Shyama Prashad    | Saha          | (437) 255-7244 |
| Shipra            | Chowdhury        | (647) 207-0779 | Shyamadas         | Mukherjee     | (416) 265-2743 |
| Shipra            | Karmokar         | (647) 529-9081 | Shyamal           | Bhattacharjee | (416) 686-1565 |
| Shipra Rani       | Bhowmik          | (647) 278-2490 | Shyamal           | Das           | (647) 274-1347 |
| Shirley           | Mukerjea         | (416) 509-4241 | Shyamal           | Datta         | (416) 267-0832 |
| Shitanshu Shekhar | Chowdhury        | (437) 430-5837 | Shyamal           | Karmakar      | (416) 884-5195 |
| Shiv Prosad       | Roy              | (437) 438-4190 | Shyamal Kumar     | Das           | (647) 741-1369 |
| Shivaji           | Datta            | (647) 707-2321 | Shyamal Kumar     | Mitra         | (437) 388-6987 |
| Shivaji           | Sen Gupta        | (647) 270-9576 | Shyamal           | Mondal        | (416) 264-9239 |
| Shivani           | Shrivastava      | (343) 333-0127 | Shyamali          | Pal           | (416) 266-8249 |
| Shlok             | Joshi            | (437) 254-5348 | Shyamol           | Debnath       | (647) 779-4192 |
| Shomi             | Ghosh            | (437) 229-3262 | Shyamol           | Roy           | (647) 540-9647 |
| Shonker           | Swleoy           | (647) 302-3459 | Shyamol           | Sarkar        | (647) 390-7486 |
| Shonkor Mony      | Sarker (Shipon)  | (437) 907-5110 | Shyamymal         | Dubly         | (437) 779-2128 |
| Shoumen           | Paul             | (416) 686-5209 | Shylee            | Peri          | (416) 750-7750 |
| Shounak           | De               | (613) 743-8150 | Sibaditya         | Maiti         | (416) 409-0835 |
| Shourav           | Saha             | (416) 264-8932 | Sibasish          | Bora          | (416) 567-7078 |
| Shourov           | Saha             | (418) 616-1294 | Siddarth          | Sengupta      | (416) 906-1663 |
| Shouvik           | Biswas           | (289) 260-1967 | Siddharth         | Gupta         | (647) 766-0219 |
| Shouvik           | Sarkar           | (647) 870-2003 | Siddhartha        | Choudhury     | (289) 439-1829 |
| Shovan            | Adhikary         | (647) 546-2222 | Siddhartha        | Pingili       | (437) 772-5105 |
| Shovan            | Dey              | (780) 504-1542 | Siddhartha Sankar | Roy           | (416) 436-1120 |
| Shovik            | Ghyh             | (416) 930-9263 | Siddhartha Sharma | Kar           | (416) 737-7191 |
| Shovon            | Majumder         | (647) 915-5955 | Siddhertha        | Saha          | (647) 866-5078 |
| Shoyan            | Ghosh            | (437) 987-3497 | Siddhirtha Tamal  | Taru          | (437) 229-2428 |
| Shrabani          | Bhattacharjee    | (647) 570-1408 | Sidharta Kumar    | Jana          | (647) 760-4156 |
| Shravana          | Goswami          | (647) 889-5219 | Sikha             | Gupta         | (416) 906-1540 |
| Shrawani          | Ghosh            | (647) 700-7685 | Silas             | Cooper        | (647) 786-3611 |
| Shreebash         | Saha             | (437) 499-6117 | Singhi            | Family        | (305) 777-4950 |
| Shreoshi          | Mandal           | (647) 907-6169 | Smita             | Basu          | (416) 498-5806 |
| Shreya            | Roy Chowdhury    | (647) 534-4640 | Smita             | Ghoshal       | (416) 490-1397 |



| FIRST NAME    | LAST NAME        | TELEPHONE #    | FIRST NAME                             | LAST NAME         | TELEPHONE #     |
|---------------|------------------|----------------|----------------------------------------|-------------------|-----------------|
| Smita         | Sarker           | (647) 342-4153 | Sourav                                 | Mondal            | (437) 249-5458  |
| Smriti Kana   | Karmakar         | (647) 781-9804 | Sourav                                 | Paul              | (647) 625-7452  |
| Smriti Kona   | Deb              | (647) 956-0740 | Sourav                                 | Roy               | (639) 997-0704  |
| Smriti Kona   | Dev              | (416) 943-0561 | Souresh                                | Roy               | (647) 984-7577  |
| Smrity        | Chakraborty      | (416) 833-1194 | Sourov                                 | Datta Purkayastha | (416) 686-9884  |
| Snahalata     | Paul             | (416) 554-8496 | Sourov                                 | Deb               | (416) 363-8994  |
| Snahanshu     | Sarker           | (647) 575-2033 | Sourov Kar (Sajib)                     | Kar               | (416) 913-2461  |
| Sneha         | Das              | (647) 468-7702 | Sourove Kanty                          | Bhadra            | (647) 996-1753  |
| Sneha Singho  | Lal              | (647) 863-9552 | South Asian Women                      | (416) 537-2276    |                 |
| Snehangshu    | Gupta            | (647) 966-3233 | Souvik                                 | Das               | (647) 939-1824  |
| Snehashis     | Brahma           | (437) 775-6512 | Souvik                                 | Dutta             | (519) 729-9622  |
| Snehashish    | Roy (Julon)      | (437) 566-7575 | Souvik                                 | Mandal            | (647) 679-8850  |
| Snehasish     | Das              | (647) 613-1987 | Souvik                                 | Mondal            | (647) 679-8748  |
| Snigdha       | Biswas           | (416) 843-7526 | Souvik                                 | Paul              | (613) 890-5987  |
| Sohan         | Dhantaj          | (289) 233-1916 | Souvik                                 | Sen               | (416) 476-4905  |
| Sohan         | Sarkar           | (647) 606-1278 | Srabanti Aninda                        | Mandal            | (647) 677-3853  |
| Sohini        | Barman           | (647) 877-5789 | Sraboni                                | Saha              | (416) 686-5832  |
| Sohini        | Das              | (647) 642-9941 | Sreebas Chandra                        | Sarker            | (647) 739-5397  |
| Sohini        | Mukherjee        | (437) 326-5674 | Sreebash                               | Roy               | (416) 269-5167  |
| Sojal Chandra | Deb              | (437) 849-7037 | Sreejoyee Datta                        | Roy               | (4372) 255-3888 |
| Sojeeb        | Dhar             | (416) 709-6059 | Sreekrishna                            | Roy               | (647) 708-6421  |
| Soma          | Bhattacharjee    | (403) 483-4822 | Sreela                                 | Sengupta          | (416) 576-7891  |
| Soma          | Choudhury        | (416) 266-8094 | Sreenam Sangha (Uttam Roy)             |                   | (647) 703-2486  |
| Soma          | Datta            | (416) 286-6572 | Sreenibas                              | Dey               | (437) 216-0166  |
| Soma          | Debnath          | (647) 877-5149 | Sreya                                  | Roy               | (519) 933-0890  |
| Soma          | Paul             | (416) 686-6369 | Sreyan                                 | Shil              | (647) 231-4720  |
| Somdatta      | Majumdar         | (647) 326-8740 | Sri Chandra Madhab Debnath Edo         |                   | (437) 788-5710  |
| Someswar      | Chakraborty      | (289) 600-5005 | Sribash                                | Dey               | (647) 955-8997  |
| Somnath       | Karforma         | (647) 778-1100 | Sridhava Raju                          | B                 | (437) 237-1215  |
| Somor         | Mazumdar         | (647) 515-8298 | Srija                                  | Biswas            | (647) 773-2782  |
| Sonali        | Das              | (416) 546-9600 | Srijan Kumar                           | Mazumder          | (647) 606-5266  |
| Sonali        | Debgupta         | (647) 676-1549 | Srijanee                               | Joarder           | (778) 919-8493  |
| Sonali        | Paul             | (437) 684-0500 | Srijeet                                | Kar               | (416) 831-6372  |
| Sontosh       | Das              | (647) 343-1998 | SriKanta                               | Banik             | (647) 428-1157  |
| Sontush       | Biswas           | (905) 397-9946 | Sriyomee                               | Joarder           | (778) 919-8493  |
| Soptak        | Das              | (647) 561-7277 | St. Clair Midland Pharmacy             |                   | (647) 853-5546  |
| Soptorshi     | Sharma           | (416) 792-2381 | Stclair Midland Pharmacy (Tapa Tapash) |                   | (416) 847-6780  |
| Sotabdo       | Debnath          | (416) 825-8246 | Stuti                                  | Sarkar            | (647) 617-1827  |
| Soubhagya     | Upadhyay         | (647) 761-9145 | Subal                                  | Saha              | (416) 690-0929  |
| Sougata       | Biswas           | (437) 777-7503 | Subarna                                | Banik             | (647) 273-1260  |
| Sougata       | Chakraborty      | (647) 949-9677 | Subarna                                | Bose              | (416) 832-3420  |
| Sougata       | Mukherjee        | (647) 581-9059 | Subarna                                | Lupa              | (647) 588-8513  |
| Soumadeep     | Guha             | (647) 559-9968 | Subarna Rani                           | Saha              | (416) 901-0683  |
| Soumen        | Paul             | (647) 825-4701 | Subash                                 | Bose              | (431) 726-4036  |
| Soumen        | Roy              | (647) 705-2095 | Subash Chandra                         | Deb               | (437) 998-1969  |
| Soumendra     | Nath Saha        | (647) 808-0643 | Subhadeep                              | Dasgupta          | (249) 875-2068  |
| Soumita       | Banerjee         | (647) 563-9020 | Subhadip                               | Chanda            | (289) 400-0393  |
| Soumita       | Bhattacharya     | (647) 989-8930 | Subhadip                               | Ghosh             | (416) 684-4894  |
| Soumitra      | Bain             | (647) 617-2079 | Subhajit                               | Chakraborty       | (647) 546-7828  |
| Soumitra      | Biswas           | (416) 693-0046 | Subhajit                               | Ganguley          | (519) 657-6170  |
| Soumitra      | Chowdhury        | (416) 693-9228 | Subham                                 | Chowdhury         | (647) 831-8097  |
| Soumitra      | Chowdhury, Bishu | (647) 856-6277 | Subhankar                              | Das               | (647) 989-1323  |
| Soumya S.     | Samaddar         | (416) 417-8969 | Subharaj                               | Roy               | (416) 409-0844  |
| Soumya        | Saha             | (647) 898-5495 | Subhas Chandra                         | Ghosh             | (647) 342-7943  |
| Soumya        | Sarkar           | (647) 882-8406 | Subhash K                              | Das               | (647) 965-4747  |
| Soumyadeep    | Majumder         | (647) 629-6028 | Subhash                                | Kumar             | (647) 763-6461  |
| Soumyajit     | Ray              | (647) 898-5444 | Subhash                                | Mukherjee         | (905) 231-9875  |
| Souparna      | Bose             | (647) 939-5698 | Subhash                                | Paul              | (647) 864-2082  |
| Souptak       | Roy              | (437) 928-7570 | Subhash                                | Sarkar            | (647) 692-5246  |
| Souptok       | Roy              | (437) 241-4459 | Subhash                                | Sarker            | (647) 887-5287  |
| Souradeep     | Saha             | (647) 779-4232 | Subhasis                               | Dutta             | (647) 746-0980  |
| Sourav        | Bardhan          | (289) 380-7216 | Subhasis                               | Samanta           | (905) 889-1880  |
| Sourav        | Chakraborty      | (647) 773-6272 | Subhasish                              | Dutta             | (416) 283-0980  |
| Sourav        | Chatterjee       | (647) 704-7960 | Subhasish                              | Mazumder          | (647) 919-7762  |
| Sourav Kumar  | Sinha            | (437) 992-3079 | Subhasish                              | Sengupta          | (647) 456-3118  |
| Sourav        | Majumdar         | (403) 512-0083 | Subhayan                               | Sahu              | (226) 752-5102  |



| FIRST NAME      | LAST NAME     | TELEPHONE #    | FIRST NAME      | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| Subho           | Ghose         | (780) 203-8225 | Sujan           | Datta         | (437) 987-7077 |
| Subhona         | Das           | (416) 838-7092 | Sujan           | Singh         | (647) 718-4053 |
| Subhra          | Jasu          | (647) 709-9089 | Sujat           | Barua         | (647) 295-3180 |
| Subhra          | Nag           | (647) 472-5115 | Sujata          | Bandyapadhyay | (647) 824-4785 |
| Subimal Sinha   | Choudhury     | (647) 575-2369 | Sujata          | Campana       | (416) 535-3186 |
| Subir           | Bhattacharjee | (905) 429-0273 | Sujata          | Halder        | (416) 287-9210 |
| Subir           | Deb           | (437) 433-9682 | Sujib           | Datta         | (647) 643-0272 |
| Subir Kumar     | Dey           | (416) 221-7695 | Sujit           | Das           | (416) 551-4754 |
| Subodh Chandra  | Saha          | (416) 693-2965 | Sujit           | Das (Subodh)  | (416) 850-2713 |
| Subodh          | Das           | (647) 739-8980 | Sujit K.        | Dutta         | (647) 739-6231 |
| Subodh          | Dey           | (437) 345-7978 | Sujit Kumar     | Das           | (647) 783-9374 |
| Subrata         | Acharyya      | (647) 537-0404 | Sujit Kumar     | Paul          | (416) 898-1548 |
| Subrata         | Bhattacharjee | (647) 230-4788 | Sujit Kusum     | Paul          | (416) 792-7998 |
| Subrata         | Chakroborty   | (647) 949-9677 | Sujit           | Majumdar      | (647) 292-1996 |
| Subrata         | Chowdhury     | (416) 451-5256 | Sujit           | Mukherjee     | (647) 477-6501 |
| Subrata         | Das           | (667) 907-1566 | Sujit           | Raj           | (647) 868-2429 |
| Subrata         | Das Gupta     | (416) 266-4192 | Sujoy           | Ghosh         | (416) 939-8091 |
| Subrata         | Dasgupta      | (647) 973-7192 | Sujoy           | Mukherjee     | (905) 795-2664 |
| Subrata         | Datta         | (416) 930-2869 | Sujoy           | Saha          | (647) 707-1001 |
| Subrata         | Dey           | (647) 979-7291 | Sukannya        | Chakraborty   | (647) 787-0087 |
| Subrata         | Gupta         | (416) 267-1724 | Sukannya        | Molinaro      | (647) 462-2080 |
| Subrata Kumar   | Das           | (647) 907-1466 | Sukanta         | Chowdhury     | (416) 797-7444 |
| Subrata         | Mazumder      | (416) 421-2500 | Sukanta         | Deb           | (437) 963-6005 |
| Subrata         | Nandy         | (647) 448-7131 | Sukanta         | Roy           | (416) 209-6992 |
| Subrata         | Paitya        | (416) 360-6795 | Sukdev          | Chatterjee    | (905) 699-9617 |
| Subrata         | Paul          | (437) 361-0500 | Sukomol         | Das           | (306) 596-4109 |
| Subrata         | Purohit       | (905) 428-1999 | Sukumar Chandra | Noskor        | (416) 795-6787 |
| Subrata         | Puru          | (647) 857-5408 | Sukumar         | Datta         | (647) 803-3136 |
| Subrata         | Roy           | (647) 226-4666 | Sukumar         | De            | (647) 546-9840 |
| Subrata         | Sarkar        | (613) 384-8457 | Sukumar         | Ghosh         | (416) 694-6093 |
| Subrota         | Roy Choudhury | (647) 501-2778 | Sukumar         | Mitra         | (647) 550-4617 |
| Subroto         | Mookerji      | (647) 893-5281 | Sukumol         | Roy           | (647) 609-5867 |
| Suchana         | Das (Bandhan) | (647) 457-5831 | Suma Bala       | Debi          | (226) 501-4836 |
| Suchanda        | Bhattacharjee | (437) 557-3063 | Sumaly          | Sarker        | (647) 767-6460 |
| Sucharita       | Datta         | (647) 299-2696 | Suman           | Chakraborty   | (437) 661-4182 |
| Suchita         | Dey           | (416) 286-2538 | Suman           | Dey           | (416) 614-6529 |
| Suchitra        | Chakraborty   | (919) 686-1665 | Suman           | Dhal          | (530) 405-7362 |
| Suchitra        | Chakravorty   | (416) 686-1665 | Suman           | Dhar          | (437) 777-7160 |
| Suchitra        | Choudhury     | (647) 673-2587 | Suman Kumar     | Biswas        | (437) 962-0312 |
| Suchitra        | Chowdhury     | (647) 904-5960 | Suman           | Roy           | (416) 580-7563 |
| Sudarshana      | Bhattacharya  | (647) 771-0081 | Suman           | Saha          | (647) 937-7645 |
| Sudeep (Sumon)  | Sarker        | (416) 999-6558 | Suman           | Sarker        | (647) 643-9090 |
| Sudeep          | Sarker        | (647) 892-1234 | Sumana          | Das           | (647) 972-4646 |
| Sudeepta        | Chakravarti   | (416) 893-6386 | Sumanta         | Paitya        | (647) 786-8050 |
| Sudhan Kumar    | Roy           | (416) 580-2985 | Sumanta         | Singha        | (647) 535-2602 |
| Sudhansu Ranjan | Datta         | (647) 351-0120 | Sumit           | Acharya       | (647) 563-6690 |
| Sudhir          | Roy           | (647) 270-9938 | Sumit           | Chokraorty    | (416) 312-9801 |
| Sudhir          | Roy Chowdhury | (647) 461-3277 | Sumit           | Raybardhan    | (416) 428-1448 |
| Sudip           | Basu          | (416) 840-5164 | Sumit           | Roy           | (416) 875-5448 |
| Sudip           | Chakraborty   | (647) 892-6201 | Sumit           | Sen           | (416) 509-0101 |
| Sudip           | Datta         | (416) 854-7417 | Sumita          | Kesh          | (416) 823-5996 |
| Sudip           | Dutta         | (416) 286-2633 | Sumita          | Paul          | (905) 827-8406 |
| Sudip           | Purakayastha  | (416) 686-0117 | Sumita          | Sengupta      | (647) 460-0956 |
| Sudip           | Roy           | (905) 294-4125 | Sumitav         | Sarker        | (647) 968-7695 |
| Sudipta         | Basak         | (226) 273-2458 | Sumitra         | Biswas        | (905) 507-0705 |
| Sudipta         | Mazumdar      | (905) 604-3325 | Sumon           | Banik         | (437) 990-1704 |
| Sudipta         | Saha          | (647) 889-3504 | Sumon Bijoy     | Das           | (647) 804-3501 |
| Sudipta         | Sarkar        | (365) 228-4160 | Sumon           | Biswas        | (647) 615-4664 |
| Sudiptha        | Kar           | (639) 999-0616 | Sumon Chandra   | Das           | (437) 297-4107 |
| Sudipto         | Chakrabarti   | (647) 890-0732 | Sumon           | Das           | (647) 808-3501 |
| Sudipto         | Sengupta      | (647) 458-0458 | Sumon           | Dash          | (416) 889-1070 |
| Sudipya         | Purkayastha   | (438) 497-0560 | Sumon           | Malaker       | (647) 784-9244 |
| Suhartha        | Bhattacharjee | (647) 709-5223 | Sumon           | Mondal        | (437) 473-2420 |
| Sujala          | Sur Roy       | (647) 656-2558 | Sumon           | Sen           | (519) 721-7797 |
| Sujan           | Bhattacharjee | (416) 624-7644 | Sunanda         | Chowdhury     | (778) 220-0731 |
| Sujan Chandra   | Paul          | (437) 655-5945 | Sunanda         | Kumari        | (416) 666-9249 |



| FIRST NAME            | LAST NAME         | TELEPHONE #    | FIRST NAME       | LAST NAME     | TELEPHONE #    |
|-----------------------|-------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|
| Sunanda               | Mukherjee         | (416) 291-0219 | Suvendu          | Dutta         | (416) 305-3086 |
| Sunanda               | Sen               | (416) 750-2095 | Suvendu          | Goswami       | (416) 731-9205 |
| Sunandan              | Datta             | (226) 977-0049 | Suvo Chandra     | Dey           | (437) 830-9380 |
| Sunando               |                   | (697) 476-2608 | Suvojit          | Saha          | (226) 980-8850 |
| Sunil                 | Das               | (437) 255-6941 | Suvra            | Chakraborty   | (647) 331-6250 |
| Sunil Kumar           | Das               | (416) 558-8732 | Svetlana         | Mondol        | (416) 546-2473 |
| Sunil Kumar           | Dey               | (416) 291-5592 | Swadhin          | Saha          | (416) 553-0725 |
| Sunit                 | Datta             | (416) 557-8018 | Swajay           | Goon          | (416) 402-2930 |
| Suparna               | Basak             | (416) 456-2832 | Swapn            | Banday        | (416) 615-2240 |
| Suparna               | Bhattacharjee     | (416) 686-3911 | Swapn            | Biswas        | (647) 638-4121 |
| Suparna               | Dey               | (437) 995-3195 | Swapn Kumar      | Das           | (647) 546-7643 |
| Suparna               | Roy               | (416) 698-6358 | Swapn Kumar      | Deb           | (437) 214-8990 |
| Suporna               | Das               | (647) 388-5001 | Swapn Kumar      | Debnath       | (647) 344-1667 |
| Supria                | Dasgupta          | (416) 264-3350 | Swapn Lal        | Baidya        | (647) 680-5603 |
| Supriya               | Basu              | (416) 490-7537 | Swapn            | Mukherjee     | (819) 449-8402 |
| Supriyo               | Majumdar          | (647) 612-3263 | Swapn            | Roy Ballave   | (647) 469-9425 |
| Surajit               | Das               | (416) 265-9759 | Swapn            | Sarkar        | (416) 686-3458 |
| Surajit               | Kanungo           | (416) 724-1843 | Swapn            | Sikder        | (416) 439-4064 |
| Suranjana             | Mukherjee         | (519) 859-4704 | Swapn            | Talukdar      | (416) 698-4123 |
| Suranjit              | Dhar              | (647) 609-4285 | Swapna           | Das           | (416) 754-1436 |
| Suranjit Kumar        | Deb               | (647) 980-7681 | Swapna           | Mekherjee     | (905) 792-9217 |
| Suranjit              | Paul              | (647) 607-0203 | Swapnani         | Baruah        | (249) 876-6880 |
| Suranjona             | Roy               | (437) 522-8858 | Swapn Chandr     | Das           | (437) 229-9385 |
| Surendra              | Chauhan           | (416) 877-2158 | Swapn            | G.            | (416) 439-4064 |
| Surendra              | Pallapol          | (437) 239-3931 | Swapn Kumar      | Nath          | (416) 505-6518 |
| Surendra              | Singh             | (647) 355-6827 | Swaprajit        | Samenta       | (519) 212-9643 |
| Suresh Chandra        | Datta             | (905) 574-6459 | Swarna           | Talukdar      | (647) 852-4062 |
| Suresh                | Iyer              | (416) 297-4374 | Swarnabi         | Pal           | (437) 986-5084 |
| Surja                 | Das               | (647) 686-6394 | Swarnali         | Gupta         | (416) 892-6323 |
| Surja Narayan         | Almick            | (437) 313-9337 | Swarnali         | Roy           | (289) 600-2820 |
| Surja Kumar           | Das               | (647) 347-1025 | Swaroop          | Palit         | (519) 722-8687 |
| Surojit               | Sarkar            | (647) 564-5790 | Swarup           | Deb Nath      | (647) 446-5266 |
| Surya Chakrabarty Law | Professional      | (647) 709-0897 | Swastik          | Saha          | (416) 786-9515 |
| Surya                 | Chakraborty       | (647) 709-0897 | Swati            | Bose          | (416) 723-5279 |
| Susanker              | Mondal            | (647) 984-5870 | Swayambhu        | Mukherjee     | (416) 998-6510 |
| Susanta               | Banik             | (647) 325-1682 | Sweta            | Biswas        | (905) 526-9049 |
| Susanta               | Sarkar            | (437) 499-9580 |                  | T             |                |
| Sushanta              | Biswas            | (647) 503-5724 | Tamal            | Chatterjee    | (647) 334-7764 |
| Sushanta              | Chakraborti       | (437) 999-9880 | Tan              | Mitra         | (416) 660-2929 |
| Sushanta              | Deb               | (647) 821-3502 | Tanjari          | Mitra         | (416) 660-2924 |
| Sushanta              | Dutta Porkayastha | (416) 686-9884 | Tanmoy           | Pal           | (437) 234-1919 |
| Sushanta              | Ghosh             | (647) 871-5223 | Tanmoy           | Talukder      | (647) 294-2560 |
| Sushanta              | Sen               | (416) 577-7076 | Tanmoyee         | Das           | (647) 878-8490 |
| Sushanto              | Das               | (437) 333-4753 | Tanny            | Das           | (647) 807-9312 |
| Sushil                | Das Gupta         | (437) 218-2723 | Tanushri         | Mitra         | (416) 525-9017 |
| Sushil Chandra        | Das               | (647) 629-7580 | Tanusree         | Roy           | (416) 694-7461 |
| Sushil                | Das Gupta         | (905) 271-0169 | Tapan            | Chowdhury     | (416) 886-3920 |
| Sushil Kumar          | Das               | (647) 525-7267 | Tapan Dev        | Mitra         | (647) 708-1765 |
| Sushil Kumar          | Podder            | (519) 884-9352 | Tapan            | Dey           | (647) 979-5056 |
| Sushil                | Paul              | (647) 763-2707 | Tapan            | Ghose         | (416) 423-3427 |
| Sushila               | Sabuwala          | (905) 472-1610 | Tapan Kumar      | Banerjee      | (437) 221-1886 |
| Sushital              | Gupta             | (416) 745-1746 | Tapan Kumar      | Sarkar        | (437) 436-0974 |
| Sushital              | Roy               | (416) 686-0436 | Tapan            | Mazumder      | (416) 466-0126 |
| Sushmita              | Biswas            | (647) 771-1870 | Tapan            | Roy           | (416) 686-5128 |
| Susil Chandan         | Ghosh             | (416) 294-6805 | Tapan            | Sengupta      | (905) 747-0626 |
| Susil Chandra         | Ghosh             | (416) 474-1301 | Tapas            | Das           | (780) 680-9942 |
| Susmit                | Mahalanabis       | (905) 564-8403 | Tapas            | Mondal        | (905) 304-5650 |
| Susmit                | Nanda             | (782) 778-7231 | Tapas            | Mookerjea     | (416) 569-2247 |
| Susmita               | Bhattacharjee     | (647) 344-1249 | Tapash (Parmita) | Roy           | (647) 701-7769 |
| Susmita               | Chakraborty       | (437) 989-0651 | Tapash           | Bhattacharjee | (647) 987-8018 |
| Susmita               | Ghosh             | (437) 878-2378 | Tapash           | Ghosh         | (647) 393-6592 |
| Susmita               | Karmakar          | (647) 522-4806 | Tapash K.        | Roy           | (416) 618-3546 |
| Susmita               | Roy               | (437) 213-7702 | Tapash           | Kayal         | (647) 853-5546 |
| Sutapa                | Mazumdar          | (416) 792-6931 | Tapash Kumar     | Sarker        | (416) 686-7380 |
| Sutapa                | Mozumdar          | (647) 472-6931 | Tapash           | Mukherjee     | (416) 371-1384 |
| Sutapa                | Sarker            | (647) 770-9753 | Tapash           | Pandit        | (416) 383-1045 |



| FIRST NAME              | LAST NAME   | TELEPHONE #    | FIRST NAME     | LAST NAME   | TELEPHONE #    |
|-------------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|----------------|
| Tapash                  | Paul        | (647) 785-9796 | Uddipta        | Sen         | (647) 562-6307 |
| Tapash                  | Saha        | (647) 768-6452 | Ujjal          | Das         | (647) 780-0785 |
| Tapashi                 | Chakraborty | (416) 289-2222 | Ujjal Kanti    | Dey         | (416) 939-0004 |
| Tapashi                 | Chowdhury   | (647) 760-6592 | Ujjal          | Saha        | (647) 771-1970 |
| Tapasi                  | Chowdhury   | (647) 470-9247 | Ujjal Sinha    | Roy         | (647) 861-2180 |
| Tapon                   | Karmakar    | (647) 612-9750 | Ujjal Sinha    | Roy (Dolan) | (416) 759-5395 |
| Tapos                   | Das         | (437) 606-4671 | Ujjwal         | Daga        | (647) 983-2147 |
| Taposh                  | Banerjee    | (416) 917-8495 | Ujjwal         | Das         | (647) 526-4337 |
| Taposh                  | Deb         | (647) 767-3460 | Ujjwal         | Routh       | (647) 673-2697 |
| Taposh                  | Dey         | (437) 606-4671 | Uma            | Ghosh       | (647) 344-4591 |
| Tapu                    | Das         | (647) 640-4604 | Upama          | Biswas      | (416) 435-1311 |
| Tarini Sankar           | Nandi       | (416) 877-8734 | Upasana        | Sharma      | (416) 839-6023 |
| Tarun                   | Biswas      | (647) 430-0650 | Urmi           | Das         | (647) 299-2557 |
| Tarun                   | Bose        | (905) 450-8316 | Urmi           | Saha        | (437) 878-9726 |
| Tarun                   | Chakraborty | (647) 772-4707 | Urmili         | Pal         | (647) 523-0090 |
| Tarun                   | Gupta       | (416) 514-1251 | Usha           | Barai       | (437) 246-4440 |
| Tarun Kumar             | Saha        | (416) 877-1766 | Usha           | Das         | (416) 893-3753 |
| Tathagata               | Mallik      | (416) 827-0248 | Usha Rani      | Saha        | (416) 261-3013 |
| Tausit                  | Paul        | (647) 338-5104 | Utpal          | Das         | (905) 997-1518 |
| Teesta                  | Basu        | (647) 469-8522 | Utpal          | Ghosh       | (416) 904-5895 |
| Tejas                   |             | (647) 939-7206 | Utpal          | Kesh        | (416) 823-5996 |
| The Copper Chimney      |             | (416) 850-9772 | Utpal          | Mandal      | (416) 757-9797 |
| Thomas (Audrina)        | Chowdhury   | (289) 244-0575 | Utpal          | Mitra       | (905) 760-5505 |
| Tilak                   | Das         | (416) 519-7299 | Utpal          | Mondal      | (647) 713-2424 |
| Timir                   | Ghosh       | (647) 244-1574 | Utpal          | Saha        | (416) 755-4710 |
| Tinku                   | Chowdary    | (647) 891-9713 | Uttam          | Das         | (416) 356-8577 |
| Tipu                    | Sarker      | (647) 857-4699 | Uttam          | Ghosh       | (416) 670-7671 |
| Tirthankar              | Mahalanobis | (416) 689-8779 | Uttam Kumar    | Paul        | (905) 827-8406 |
| Tirthapratim            |             | (437) 446-1555 | Uttam Kumar    | Roy         | (416) 429-2934 |
| Tirtho                  | Sarkar      | (647) 200-1249 | Uttam          | Saha        | (416) 425-6124 |
| Tirupam                 | Roy         | (647) 233-9773 | Uttara         | Chowdhury   | (416) 828-7650 |
| Tisita                  | Ghose       | (647) 671-7784 | Uttiya         | Ghosh       | (437) 661-1320 |
| Titon                   | Biswas      | (416) 407-6141 | Uzzal          | Das         | (416) 837-9083 |
| Tiwari                  | Ray         | (647) 525-9085 |                | <b>V</b>    |                |
| Tomal                   | Saha        | (647) 627-7252 | Vagboth        | Saha        | (647) 771-7079 |
| Tomal                   | Shaha       | (647) 642-5392 | Vairhavi       | Agarwal     | (416) 720-3892 |
| Tonmoy                  | Chakraborty | (437) 990-6975 | Vaishali       | Mukherjee   | (905) 837-5385 |
| Tonoy                   | Saha        | (438) 540-5191 | Vashkar        | Das         | (416) 970-2633 |
| Torongo                 | Mukherjee   | (619) 206-4534 | Vaskar         | Roy         | (416) 264-6168 |
| Toronto Mahila Sangnsta |             | (647) 882-8040 | Vaswati        | Chowdhury   | (403) 473-1997 |
| Tridiv (Dr)             | Chowdhury   | (647) 344-9141 | Venkata Krshna | Reddey      | (437) 868-1550 |
| Trijita Syan            | Roy         | (647) 232-9773 | Vijay          | Sarathy     | (647) 673-3390 |
| Trinobh Deb             | Chowdhury   | (647) 609-3043 | Vijoy K        | Reddy       | (437) 580-4200 |
| Trinoyown Collection    |             | (647) 785-4295 | Vikash         | Chhetri     | (437) 225-3861 |
| Tripti                  | Banik       | (647) 522-7516 | Vikram         | Sinha       | (647) 975-4173 |
| Tripti Kana             | Roy         | (416) 264-8932 | Vinay          | Soni        | (647) 917-1350 |
| Trishan                 | Deb Abhy    | (226) 343-3352 | Vinocet        | Mishra      | (647) 936-1278 |
| Trishit                 | Chatterjee  | (416) 751-6404 | Vishal         | Saha        | (437) 335-2030 |
| Tuhin                   | Das         | (519) 721-2431 | Vivan          |             | (647) 928-4381 |
| Tuhin                   | Majumder    | (204) 293-0125 | Volett         | Vikrom      | (519) 501-0621 |
| Tuhinava                | Das         | (647) 687-8440 |                | <b>Y</b>    |                |
| Tuli                    | Das         | (613) 929-0183 | Yang           | Chen        | (289) 260-1967 |
| Tulie                   | Mukerjee    | (416) 391-2532 |                | <b>Z</b>    |                |
| Tulika                  | Chakraborty | (416) 235-1255 | Zhumpa         | Chakraborty | (416) 686-1565 |
| Tulshi                  | Das Saha    | (647) 852-9301 |                |             |                |
| Tulshi                  | Paul        | (647) 447-4196 |                |             |                |
| Tultul                  | Pouth       | (416) 532-7178 |                |             |                |
| Tultul                  | Routh       | (647) 206-7178 |                |             |                |
| Tushar                  | Gayen       | (647) 782-8985 |                |             |                |
| Tushar Kanti            | Bishnu      | (416) 699-7097 |                |             |                |
| Tushya                  | Bhatia      | (647) 512-4923 |                |             |                |
|                         | <b>U</b>    |                |                |             |                |
| Udatta                  | Chatterjee  | (416) 818-6861 |                |             |                |
| Uday                    | Banerji     | (647) 340-3208 |                |             |                |
| Uday Kumar              | Mondal      | (647) 283-7705 |                |             |                |
| Udaya                   | Bathina     | (647) 467-9993 |                |             |                |

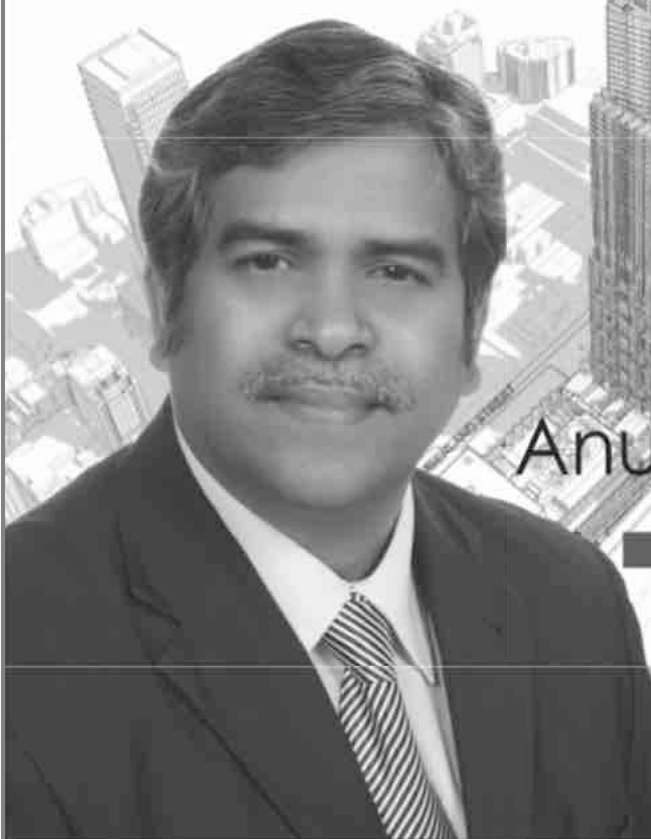




অকলকে শারদীয় শুভেচ্ছা



RIGHT AROUND HOME REALTY  
Morneau Sobeco Centre II  
Office: 416 391 3232  
Fax : 416 391 0319  
E-mail: anupbiswas1961@yahoo.com  
895 Don Mills Rd, Suite# 202  
Toronto, ON M3C 1W3  
www.rightathomerealty.com



Anup Kumar Biswas

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

B.SC (Mech.Eng.) MBA  
Sales Representative

Cell : 647 773 2128



# RE/MAX



## Re/max Realtron Realty Inc.

Each Office is independently owned and operated

### Rahul Saha, M.Sc. (Elect. Eng.)

*Broker*

শারদীয়  
শুভেচ্ছা



885 Progress Avenue., #209, Toronto, ON M1H 3G3

**Cell: 416-832-5835**

Office: 416-289-3333

Fax: 416-289-4535

Email: [rahulremax@gmail.com](mailto:rahulremax@gmail.com)

**[www.rahulsaha.com](http://www.rahulsaha.com)**