আনন্দমার্গে চর্যাচর্য
(দ্বিতীয় খণ্ড)

প্রবক্তা ও প্রবর্ত্তক–
শ্রীশ্রীআনন্দমূর্ত্তি

আনন্দমার্গে চর্যাচর্য
(দ্বিতীয় খণ্ড)

© আনন্দমার্গ প্রচারক সংঘ (কেন্দ্রীয়) কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

আনন্দনগর , পোঃ বাগলতা , পুরুলিয়া (পঃ বঃ)

যোগাযোগের ঠিকানা : ৫২৭ , ভি . আই . পি . নগর , কলকাতা – ৭০০১০০

- প্রথম সংস্করণ : এপ্রিল , ১৯৫৬
- ষষ্ঠ সংস্করণ : জানুয়ারী , ১৯৯১
- দশম মুদ্রাঙ্কন : অক্টোবর , ২০১০
- একাদশ মুদ্রাঙ্কন : আনন্দপূর্ণিমা , ২০১৬
- প্রকাশক : আচার্য মন্ত্রেশ্বরানন্দ অবধূত (কেন্দ্রীয় প্রকাশন সচিব) আনন্দমার্গ প্রচারক সংঘ 527 , ভি . আই . পি . নগর কলকাতা –৭০০ ১০০
- মুদ্রাকর : আচার্য অভিব্রতানন্দ অবধূত আনন্দ প্রিন্টার্স ৩ / ১ সি , মোহনবাগান লেন কলকাতা – ৭০০০০৪
- ISBN : 378-81-7252-266-7
- মূল্য : ১৫.০০ টাকা মাত্র

চরম নির্দেশ

“ যে দু’ৰেলা নিয়মিতরূপে সাধনা করে , মৃত্যুকালে পরমপুরুষের কথা তার মনে জাগৰেই জাগৰে ও মুক্তি সে পাৰেই পাৰে । তাই প্রতিটি আনন্দমার্গীকে দু’ৰেলা সাধনা করতেই হবে – ইহাই পরম পুরুষের নির্দেশ। যম–নিয়ম ব্যতিরেকে সাধনা হয় না । তাই যম –নিয়ম মানাও পরম পুরুষেরই নির্দেশ । এই নির্দেশ অমান্য করার অর্থ হ’ল কোটি কোটি বৎসর পশুজীবনের ক্লেশে দগ্ধ হওয়া । কোন মানুষকেই যাতে সেই ক্লেশে দগ্ধ হতে না হয় , সবাই যাতে পরম পুরুষের স্নেহচ্ছায়ায় এসে শাশ্বতী শান্তি লাভ করে, তজ্জন্য সকল মানুষকে আনন্দমার্গের কল্যাণের পথে নিয়ে আসার চেষ্টা করা প্রতিটি আনন্দমার্গীর অবশ্য করণীয়। অন্যকে সৎপথের নির্দেশনা দেওয়া সাধনারই অঙ্গ।”

শ্রীশ্রীআনন্দমূর্ত্তি

রোমান্ সংস্কৃত বর্ণমালা

বিভিন্ন ভাষার উচ্চারণ যথার্থ ভাবে প্রকাশ করবার জন্যে ও দ্রুত - লিখনের প্রয়োজনীয়তার কথা ভেবে নিম্নলিখিত পদ্ধতিতে রোমান্ সংস্কৃত বর্ণমালা প্রবর্তিত হল :

অ	আ	ই	ঈ	উ	ঊ	ঋ	ৠ	ঌ	ৡ	এ	ঐ	ও	ঔ	অং	অঃ
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
a	á	i	ii	u	ú	r	rr	lr	lrr	e	ae	o	ao	am	ah

ক	খ	গ	ঘ	ঙ	চ	ছ	জ	ঝ	ঞ
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
ka	kha	ga	gha	uṋa	ca	cha	ja	jha	iṋa

ট	ঠ	ড	ঢ	ণ	ত	থ	দ	ধ	ন
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
t́a	t́ha	d́a	d́ha	ńa	ta	tha	da	dha	na

প ফ ব ভ ম

प फ ब भ म

Pa pha ba bha ma

য র ল ব

य र ल व

ya ra la va

শ ষ স হ ক্ষ

श ष स ह क्ष

sha śa sa ha kśa

অঁ জ্ঞ ঋষি ছায়া জ্ঞান সংস্কৃত ততোऽহং

अँ ज्ञ ऋषि छाया ज्ञान संस्कृत ततोऽहं

aṋ jiṋa rśi cháya jiṋána saḿskrta tato’haḿ

a á b c d d́ e g h i j k l m ḿ n

ń ṋ o p r s ś t t́ u ú v y

সমগ্র বিশ্বে বহুল প্রচারিত রোমকলিপির মাত্র ২৯ টি অক্ষরেই সংস্কৃত ভাষার উষ্চারণ যথাযথভাবে প্রকাশ করা সম্ভব। এতে যুক্তাক্ষরেরও ঝামেলা নেই। আরবী, ফারসী ও অন্যান্য কোন কোন ভাষার f , q , qh , z প্রভৃতি অক্ষরগুলোর প্রয়োজন আছে , সংস্কৃতের নেই।

শব্দের মধ্যে বা শেষে ' ড ' ও ঢ ' থাকলে যথাক্রমে ড় ওঢ় রূপে উষ্চারিত হয়, ' য় ' - এর মত তারাও কোন স্বতন্ত্র বর্ণ নয়। প্রয়োজন বোধে ও অসংস্কৃত শব্দ লিখবার জন্যে ŕ ও ŕha ব্যবহার করা যেতে পারে।

অসংস্কৃত শব্দ লিখবার প্রয়োজনে সংযোজিত আরো দশটি বর্ণ

क़	ख़	ज़	ड़	ढ़	फ़	य़	ल़	त्	अँ
ক়	খ়	জ়	ড়	ঢ়	ফ়	য়	ল়	ৎ	অঁ
qua	qhua	za	ŕa	ŕha	fa	ya	lra	t	aṋ

।। মিলিত ঈশ্বরপ্রণিধান ।।

“সংগচ্ছধ্বং সংবদধ্বং সং বো মনাংসি জানতাম্ ।
দেবা ভাগং যথা পূর্বে সংজানানা উপাসতে ।।
সমানী ব আকূতি সমানা হৃদয়ানি বঃ ।
সমানমস্তু বো মনো যথা বঃ সুসহাসতি ” ।।

।। গুরুবন্দনা ।।

“ অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্ ।
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ।।
অজ্ঞানতিমিরান্ধস্য জ্ঞানাঞ্জনশলাকয়া ।
চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ।।
গুরুব্রহ্মা গুরুবিষ্ণুঃ গুরুদেবো মহেশ্বরঃ ।
গুরুরেব পরম ব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরৰে নমঃ ।। ”

* * * *

“নিত্যানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্তিম্ ।
বিশ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদিলক্ষ্যম্ ।।
একং নিত্যং বিমলচলং সর্বধীসাক্ষীভূতম্ ।
ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদগুরুং তং নমামি ।। ”

সূচীপত্র

সাধনা 6
শরীর 12
সমাজ 13
ব্যবসায়ী, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কর্মচারী 17
গৃহস্থ, চিকিৎসক 18
রাজনৈতিক কর্মী, নির্বাচকমণ্ডলী 19
শাস্তি, অপরাধের মাত্রা ভেদ 20
সেবা ও সহিষ্ণুতা 21
প্রীত্যন্ন, আপদান্ন, শ্রাদ্ধান্ন 22
কৃষি সহায়ক, পারিবারিক সহায়ক 23
শাস্তিঃ, ... 24
বিবিধ 25
পঞ্চদশ শীল 27
আচরণবিধি 28
ষোড়ষ বিধি 29
সামাজিক শিষ্টাচার 30

সাধনা

আনন্দমার্গীর অবশ্য করণীয় (ফর্ জ্) —

(ক) এক নিরাকার , অনাদি , অনন্ত পরম ব্রহ্মই জীবের একমাত্র আরাধ্য — তিনিই জগৎগুরু , তিনিই আনন্দমূর্ত্তিজীর নাম - রূপের মাধ্যমে আমাদের কাছে ব্রহ্মবিদ্যা প্রকাশ করেছেন । তাঁর মাহাত্ম্য জীবকে বুঝিয়ে দিতেই হবে ।

(খ) সুস্থাবস্থায় বা রুগ্নাবস্থায় শুয়ে , বসে বা গাড়ীতে দিনে অন্ততঃপক্ষে দু'বেলা পূর্ণ ঈশ্বরপ্রণিধান করতেই হবে ।

নিকট ভবিষ্যতে কোন অত্যন্ত জরুরী কাজ থাক বা না থাক আর মন চঞ্চল থাক বা না থাক , সকল সাধকই প্রথমে আশি বার গুণে ' জপ করবে ও তারপর না গুণে ' যথাবিধি যতক্ষণ ইচ্ছা ইষ্টমন্ত্রের জপ করবে ।

প্রাতঃকালীণ ঈশ্বরপ্রণিধান না করা পর্যন্ত আহার গ্রহণ করবে না । অনুরূপভাবে সন্ধ্যাকালীণ ঈশ্বরপ্রণিধান না করা পর্যন্ত সন্ধ্যাকালীণ আহার গ্রহণ করবে না ।

(গ) যম - নিয়মের বিধি - নিষেধ সর্বাবস্থায় মেনে ' চলতেই হবে ।

যম পাঁচ প্রকার— (১) অহিংসা , (২) সত্য , (৩) অস্তেয় , (৪) ব্রহ্মচর্য ও (৫) অপরিগ্রহ ।

(১) **অহিংসা:**— মন , বাক্য ও কর্মের দ্বারা জগতের কোন প্রাণীকে পীড়ন না করার নাম অহিংসা ।

(২) **সত্য:** — অপরের হিতের উদ্দেশ্যে মন ও বাক্যের যে যথার্থ ভাব তা - ই সত্য ।

(৩) **অস্তেয়** : —অপরের দ্রব্য গ্রহণের ইচ্ছা ত্যাগ করার নাম অস্তেয় । অস্তেয় অর্থে অচৌর্য — চুরি না করা ।

(৪) **ব্রহ্মচর্য** ঃ — মনকে সর্বদা ব্রহ্মে রত রাখার নাম ব্রহ্মচর্য ।

৫) **অপরিগ্রহ** : — দেহরক্ষার নিমিত্ত যা ' প্রয়োজনীয় তদতিরিক্ত সব কিছুই ত্যাগ করার নাম অপরিগ্রহ ।

নিয়ম পাঁচ প্রকার:– (১) শৌচ , (২) সন্তোষ , (৩) তপঃ , (৪) স্বাধ্যায় ও (৫) ঈশ্বরপ্রণিধান ।

(১) **শৌচ** ঃ– শৌচ দুই প্রকার— (ক) শারীরিক পরিচ্ছন্নতা ও (খ) মানসিক পরিচ্ছন্নতা । মানসিক

পরিচ্ছন্নতার উপায়– জীবে দয়া , দান , পরোপকার ও কর্ত্তব্যে নিরত থাকা ।

(২) **সন্তোষ** ঃ— অযাচিতভাবে যা পাওয়া যায় তাতেই তৃপ্ত থাকার নাম সন্তোষ । সর্বদা মনকে প্রফুল্ল রাখার চেষ্টা করা দরকার ।

(৩) **তপঃ** ঃ– উদ্দেশ্য সাধনের জন্যে শারীরিক কৃচ্ছ্রসাধনের নাম তপঃ । উপবাস , গুরুসেবা , জনক জননীর সেবা , চারি প্রকারের যজ্ঞ , যেমন পিতৃযজ্ঞ ,

নযজ্ঞ , ভূতযজ্ঞ ও অধ্যাত্মযজ্ঞ তপের অন্যতম অঙ্গ । ছাত্রের পক্ষে অধ্যয়নই তপের প্রধান অঙ্গ । –

(৪) **স্বাধ্যায়** ঃ— অর্থ বুঝে ’ ধর্মশাস্ত্র ও দর্শনশাস্ত্র পাঠের নাম স্বাধ্যায় । আনন্দমার্গের দর্শনশাস্ত্র ও ধর্মশাস্ত্র যথাক্রমে ‘ আনন্দসূত্রম্ ’ ও ‘ সুভাষিত – সংগ্রহ ' (সকল খণ্ড) । সৎসঙ্গ ও নিয়মিত ধর্মচক্রে উপস্থিত থাকলেও স্বাধ্যায় সাধন হয় । কিন্তু এই প্রকারের স্বাধ্যায় শুধু পাঠগ্রহণে অক্ষম লোকের পক্ষেই প্রযোজ্য ।

(৫) **ঈশ্বরপ্রণিধান** ঃ– সুখে – দুঃখে , সম্পদে – বিপদে – ঈশ্বরে দৃঢ় বিশ্বাস রাখা ও জাগতিক সমস্ত ব্যাপারেই নিজেকে যন্ত্রী মনে না করে ’ যন্ত্র মনে করে ’ চলা ।

* * * * * *

(১) কোনও জীবকে অনাহারে মরতে দেওয়া চলবে না বা বিকৃতাঙ্গ করে ’ ছেড়ে ’ দেবে না ।

(২) সুস্থাবস্থায় সাপ্তাহিক ধর্মচক্রে যোগদান করতেই হবে । রাজকার্য কিংবা রোগীর সেবার জন্যে যদি কেউ নির্দিষ্ট সময়ে ধর্মচক্রে যোগদান করতে না পারে তবে ওই দিন যে কোন সময়ে জাগৃতিতে এসে ’ ঈশ্বরপ্রণিধান করে ’ নেবে । যদি তাও সম্ভব না হয় তবে সপ্তাহান্তে এক বেলা উপবাস করবে ।

(৩) যখন মনঃশুদ্ধির জন্যে উপবাস করবে তখন নিজের ক্ষুধার অন্ন পথিককে ডেকে ’ খাওয়াৰে , তৃষ্ণার জল তরুমূলে সিঞ্চন করবে ।

(৪) মনে রেখো , জগতের প্রতিটি প্রাণীর প্রতি তোমার কর্ত্তব্য আছে , দেয় ছে কিন্তু তোমার প্রতি কারুর কর্ত্তব্য নেই , কারুর কাছ থেকে কোনও পাওনা নেই ।

(৫) পশুর জীবন ভোগের জন্যে , মানুষের জীবন সাধনার জন্যে , কিন্তু সাধনা করতে গেলে শরীরটা তো চাই — তাই শরীর রক্ষার জন্যে জগতের সব কিছুর দিকেই লক্ষ্য রেখে ’ চলতে হবে ।

(৬) সকল বস্তুরই একটা ভিত্তি থাকা চাই । জীবন দৃঢ়ভিত্তিক না হ’লে তা ’ সামান্য ঝড়েই ভেঙ্গে পড়ে । ব্রহ্মভিত্তিই দৃঢ়তম ভিত্তি ।

(৭) ধর্ম ভেতরের জিনিস । যারা অন্তঃসারশূন্য তারাই ভেতরের শূন্যতা ঢাকার জন্যে কাঁসর - ঘণ্টা , ঢাক - ঢোল বাজিয়ে ’ চারিদিকে সোরগোল তোলে । -

(৮) “ আমি কিছুই জানতে পারিনি ” — এই মনোভাব যার নেই সে কিছুই জানতে পারে না । এই মনোভাবই শিক্ষার্থীর একমাত্র অপরিহার্য যোগ্যতা ।

(৯) মানব জীবন অল্পমেয়াদী । সাধনা সম্পর্কিত শিক্ষা তাড়াতাড়ি সম্পূর্ণ করে ’ নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ ।

(১০) মনের বিকাশ যেখানে স্বার্থপরতা , সংকীর্ণতা বা কুসংস্কার দ্বারা রুদ্ধগতি হয়নি তারই নাম মুক্তি ।

(১১) “ যা ৰল , যা কর , কভু ভুলো না'কো তাঁরে , তাঁর নাম হৃদে ধরি ’ , তাঁরই কাজ মনে করি ’ আনন্দে ডুৰিয়া রহ কর্মের সাগরে । ”

(১২) ছোট – ৰড় প্রতিটি কাজের ভেতর দিয়ে মনুষ্যত্বের উদ্বোধন করতে হবে । ব্যাপকভাবে মনুষ্যত্বই দেবত্ব , আর পূর্ণত্বই ব্রহ্মত্ব । সাধক যেন একথা মুহূর্তের জন্যেও না ভোলে ।

(১৩) নিজের দোষ নিজে ধরতে পারলে অন্য কোনও শাস্তি নেবার উপায় না পেলে উপবাসের দ্বারা মনঃশুদ্ধি করে ’ নেৰে ।

(১৪) কোন দোষের জন্যে কাউকে তিরস্কার করার আগে দেখে ’ নেৰে তোমার সে দোষ আছে কি না ।

(১৫) যম – নিয়মে প্রতিষ্ঠা হলে মন থেকে অষ্ট পাশ সরে ’ যাৰে । যার পাশ নেই তার কুসংস্কার থাকতেই পারে না ।

(১৬) তর্ক করে ’ নিজের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ করা যায় না , শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণিত হয় কর্মের দ্বারা ।

(১৭) অন্যকে ছোট করে ’ নিজেকে বড় করবার চেষ্টা করো না কারণ তাতে অন্যের ক্ষুদ্রত্বই মনে বাসা ৰাঁধৰে ।

(১৮) নিন্দাকে জয় করৰে প্রশংসার দ্বারা , অন্ধকারকে আলোকের দ্বারা ।

(১৯) যে জিনিসটা যেমন তাকে তেমন ভাবে না ৰলে ' অন্য ভাবে ৰলার নাম অপবাদ দেওয়া । তাই অনাদি , অনন্ত , নিরাকার ব্রহ্মের নামে পুতুল পুজো করার অর্থ জেনেশুণে ’ তাঁকে অপবাদ দেওয়া । তোমরা এই মহাপাপকে প্রশ্রয় দিও না ।

(২০) প্রাণায়াম , প্রত্যাহার , ধারণা ও ধ্যানের দ্বারা রিপু বশীভূত হয় । মনে রাখবে , পাশ বা রিপুকে তোমার অধীনে আনতে হৰে — তুমি তাদের অধীনে থাকবে না । জৈবধর্মের অঙ্গ হিসেবে জীবিত মানুষের পাশ বা রিপু থাকৰেই ।

(২১) জগতের অধিকাংশ নিন্দাই মিথ্যাশ্রয়ী । কেউ নিন্দা করে না ৰুঝে ’ , কেউ ক্ষুদ্র স্বার্থে আঘাত লাগছে ৰলে ’ , আর কেউ নিছক হিংসাবৃত্তির বশবর্ত্তী হয়ে ' । ঠাণ্ডা মাথায় নিন্দুককে এই কথাটাই ৰুঝিয়ে দেৰে , কিন্তু কাউকে এ রকম ৰোঝাৰার আগে দেখে ’ নেৰে উক্ত নিন্দার এক আনাও সত্য কি না । নিজের সামান্য দোষ থাকলেও মুখ ৰুজে ’ সৰ কথা সহ্য করে ’ নেৰে আর ভুল দেখিয়ে ’ সাহায্য করার জন্যে তাকে ধন্যবাদ জানিয়ে ’ শাস্তি ভিক্ষা করবে ।

(২২) সর্বদা মনে রাখৰে যে তোমার ইষ্ট , আদর্শ , চরম নির্দেশ ও আচরণবিধির কেউ নিন্দা করলে বা বিরুদ্ধে কেউ কিছু ৰললে তাকে কখনই যুক্তি দিয়ে ৰোঝাতে যাৰে না । এইরূপ পরিস্থিতিতে কঠোর ও অনমনীয় মনোভাবের পরিচয় দেবে ।

সূচীপত্র

শরীর

(১) দেবালয় জ্ঞানে শরীরকে সর্বদা পরিষ্কার – পরিচ্ছন্ন রাখৰে ।

(২) মূত্র ত্যাগের পর জল ব্যবহার করৰে বা যে কোনও প্রকার শৌচ ক্রিয়া করে নেৰে ।

(৩) দু’ৰেলা আহ্নিকের পূর্বে যে কোন সময় সাধনার পূর্বে স্নান করৰে বা ব্যাপক শৌচ ক্রিয়া করে ’ নেৰে ।

(৪) আহারের ও শয়নের পূর্বে শীতল জলে বা অতি শীতে ঈষৎ উষ্ণ জলে ব্যাপক শৌচ ক্রিয়া করে ’ নেৰে । [ব্যাপক শৌচক্রিয়ার নিয়ম : প্রথমে উপস্থ ধুয়ে ’ নাও , পরে হাতের কনুই ও পায়ের হাঁটুর নীচের ভাগ ধুয়ে ’ নাও । তারপরে মুখ জলে ভর্ত্তি করে ’ হাতে জল নিয়ে কম করে ১২ বার চোখে – মুখে ছিটিয়ে দাও । শেষে কাণ ও ঘাড় ধুয়ে নাও । সঙ্গে সঙ্গে নাসাপানও করৰে (অবশ্য পেট খালি থাকলে) ।]

(৫) একদশীতে পূর্ণ উপবাস (নির্জলা) করা অবশ্য কর্ত্তব্য । এছাড়া মাসে আরও দুটো দিন অর্থাৎ পূর্ণিমা ও অমাবস্যাতেও ইচ্ছা থাকলে উপবাস করা চলতে পারে । সন্ন্যাসীর পক্ষে দু'টো একদশী , পূর্ণিমা ও অমাবস্যাতে উপবাস করা অবশ্য কর্ত্তব্য ।

সূচীপত্র

সমাজ

(১) খাবার আগে খোঁজ নেবে সেখানে উপস্থিত ব্যষ্টিবর্গের মধ্যে কেউ অভুক্ত আছেন কি না । কেউ অভুক্ত থাকলে তিনি খুশী মনে অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত অন্নগ্রহণ করবে না ।

(২) তোমার সঙ্গে যা ' কিছু খাদ্য আছে তা ' সেখানে উপস্থিত মার্গের সকলের মধ্যে সমানভাবে ভাগ করে ' খাবে । তবে কেউ যদি কোন কারণে খেতে অনিচ্ছা প্রকাশ করে সে কথা স্বতন্ত্র । তাতে তোমাকে প্রত্যবায়গ্রস্ত হতে হবে না ।

(৩) ভাল সকলকে ৰাসবে , বিশ্বাস সকলকে করবে কিন্তু যে যম – নিয়মে প্রতিষ্ঠিত নয় তাকে কোন দায়িত্ব দিও না ।

(৪) বিজ্ঞান মানুষের শত্রু নয় । মানুষের শত্রু অবিদ্যা । সর্বদা কড়া নজর রেখো যেন বিজ্ঞান – চর্চা যারা যম – নিয়মে প্রতিষ্ঠিত কেবল তাদের হাতেই থাকে ।

(৫) কপটাচারী কাকে বলে—

(ক) যে মিথ্যাকে প্রশ্রয় দেয় ।

(খ) যে উপকারীর উপকার স্বীকার করে না ।

(গ) যে কথা দিয়ে ’ কথা রাখে না ।

(ঘ) যে বিশ্বাসঘাতকতা করে ।

(ঙ) যে অসাক্ষাতে নিন্দাবাদ করে ।

(চ) যারা মনে মনে জাতিভেদ , সাম্প্রদায়িকতা , প্রাদেশিকতা বা জাতীয়তার ভাব পোষণ করে আর মুখে বড় বড় বিশ্বভ্রাতৃত্বের বাণী প্রচার করে তারাও কপটাচারী ।

(৬) কপটাচারীর সঙ্গে সাময়িক সন্ধি করতে পার । কিন্তু তার স্বভাব সংশোধন না হওয়া পর্যন্ত তাকে ক্ষমা করো না । এরূপ ক্ষমা মানসিক দুর্বলতাবিশেষ । তাতে সমাজের ঘোরতর অনিষ্ট হয়ে থাকে ।

(৭) দুর্বল ও অসহায়কে সর্বতোভাবে রক্ষা করবে ।

(৮) নারীর মর্যাদা সর্বাবস্থায় রক্ষা করে চলৰে । কখনও ভাবৰে না উক্ত নারী কোন্ জাতীয়া বা কোন্ ধর্মীয়া ।

(৯) কখনও কারও ধর্মবিশ্বাসে আঘাত দিও না ।

তাকে ধীরে ধীরে যুক্তি দিয়ে ’ ৰোঝাৰে । যদি আঘাত দাও , বুঝৰে সে আঘাত তুমি আনন্দমার্গকেই দিলে ।

(১০) পেশাগত , অর্থগত বা জন্মগত জাতিভেদ মনুষ্যসৃষ্ট । তোমরা তাকে কিছুতেই প্রশ্রয় দিও না । কায়েমী স্বার্থবাদীরাই জাতিভেদের পৃষ্ঠপোষকতা করে ’ থাকে ।

(১১) আচার্যের অস্তিত্ব রক্ষার জন্যে প্রয়োজনবোধে সর্ব প্রকার ত্যাগ স্বীকার করবে ।

(১২) কাউকে বিপন্ন দেখেও যদি কেউ সাহায্যার্থে অগ্রসর না হয় তবে সে মনুষ্য নামের অযোগ্য— আনন্দমার্গের কলঙ্ক ।

(১৩) আনন্দমার্গীদের একতা কিছুতেই নষ্ট হতে দেবে না । নিজের জীবন বিপন্ন করেও একতা রক্ষা করবে ।

(১৪) আনন্দমার্গী যদি আনন্দমার্গীর বিরুদ্ধে হিংসাত্মক কার্যকলাপে রত হয় তবে যতক্ষণ তার স্বভাব সংশোধিত না হচ্ছে ততক্ষণ সে আনন্দমূর্ত্তিজীর অভিশাপভাজন হয়ে ' থাকবে ।

(১৫) কৃষি , শিল্প , বাণিজ্য ও উন্নয়নমূলক সকল প্রকার কার্য যত দূর সম্ভব সমবায় ভিত্তিতে করবে ।

(১৬) সূক্ষ্ম কলা জীবকে অতীন্দ্রিয়ত্বের দিকে নিয়ে যায় — তাই সাধক ললিতকলাকে নিরুৎসাহ তো করবেই না , বরং প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে সমর্থন করবে ।

(১৭) কলাবিদ্ সমাজের খুব বড় বন্ধু । তাই তাকে রক্ষার জন্যে সক্রিয় ব্যবস্থা নেবে । দৃষ্টান্ততঃ , কোন নাটকের বা তার অনুবাদের অভিনয় করার আগে ওই নাটকের মূল লেখককে তাঁর জীবিকা নির্বাহের একদিনের ব্যয় বাবদ অবশ্যই দক্ষিণা দেবে ।

(১৮) টিকিট করে ’ কোন অভিনয় বা কলাচর্চা করলে উক্ত অনুষ্ঠানের আনুষঙ্গিক ব্যয় বাদ দিয়ে ’ উদ্বৃত্ত অর্থের অর্দ্ধেক পরিশ্রম অনুপাতে , বাকি অর্দ্ধেক গুরুত্ব অনুপাতে কলাবিদদের মধ্যে বন্টন করে ’ দেবে ।

(১৯) অন্যের দোষ যত দূর সম্ভব ক্ষমা করবে । যদি দেখ কারুর আচরণ সমাজবিরোধী , সেক্ষেত্রে কঠোর যে কোন প্রকার ব্যবস্থা অবলম্বন করে তার স্বভাব সংশোধনের চেষ্টা করবে । মনে রাখবে , সে তোমার শত্রু নয় , তার আচরণ তোমার , সমাজের শত্রু ।

(২০) চার প্রকার ঋণ অপরিশোধ্য — পিতৃ – ঋণ , মাতৃ – ঋণ , আচার্য – ঋণ ও গুরু – ঋণ (দেব – ঋণ) ।

(ক) পিতার দেহান্তের পর পিতৃসেবার একমাত্র পদ্ধতি হচ্ছে বিশ্বের প্রতিটি পুরুষকে চরম বিকাশের পথে নিয়ে ’ যেতে সাহায্য করা ।

(খ) মাতার দেহান্তের পর মাতৃসেবার একমাত্র পদ্ধতি হচ্ছে বিশ্বের প্রতিটি নারীকে চরম বিকাশের পথে নিয়ে ’ যেতে সাহায্য করা ।

(গ) আচার্য ও তার পরিবারের সুখ – স্বাচ্ছন্দ্যের দিকে লক্ষ্য রেখে ’ কাজ করাই শ্রেষ্ঠ আচার্যসেবা ।

(ঘ) মার্গগুরুর অভীষ্ট কার্য করে ’ যাওয়াই শ্রেষ্ঠ গুরুসেবা কিন্তু যতই সেবা কর মোক্ষ লাভ না করা পর্যন্ত এই চার প্রকার ঋণ পরিশোধ হবে না ।

(২১) সেবা চার প্রকার — শূদ্রোচিত , বৈশ্যোচিত , ক্ষাত্রোচিত ও বিপ্রোচিত । একেই বলে নযজ্ঞ । শারীরিক পরিশ্রমের দ্বারা রোগীর সেবা , শবসৎকার , আর্ত্তত্রাণ ও সর্বপ্রকার উন্নয়নমূলক কার্য শূদ্রোচিত সেবা । অর্থ ও অন্ন – জলাদির দ্বারা জীবসমূহকে রক্ষা করা বৈশ্যোচিত সেবা ।

নিজ শক্তি , সামর্থ্য ও সাহসের দ্বারা বিপন্নকে উদ্ধার , বিপদগামীকে সৎপথে আসতে বাধ্য করা ক্ষাত্রোচিত সেবা ।

পরাজ্ঞানের সাহায্যে মানব সমাজের মানসিক তথা আধ্যাত্মিক উন্নতিতে সাহায্য করা বিপ্রোচিত সেবা ।

মনে রাখতে হবে , প্রত্যেকটি সেবায় মূল্য সমান । যখন যে সেবার প্রয়োজন সর্বাধিক তখন সেই সেবাই করতে হবে ।

শাস্ত্রে ৰলেছে , বিপ্র বিরাট পুরুষের মস্তক স্বরূপ , ক্ষত্রিয় বাহু স্বরূপ , বৈশ্য মধ্যদেশ স্বরূপ ও শূদ্র পদদ্বয় স্বরূপ । অতএব ভেবে ’ দেখো , চারটেই কি প্রয়োজনীয় নয় ? মাথা পা – কে নিয়ন্ত্রণ করছে , আর পায়ের ওপরেই মাথা দাঁড়িয়ে ’ রয়েছে ।

বিপ্রোচিত সেবার ফল চিরস্থায়ী । ৰাকী তিনের ফল অস্থায়ী । কিন্তু তা সত্ত্বেও মনে রাখতে হৰে , অবস্থা বিশেষে

ক্ষত্রিয়োচিত , বৈশ্যোচিত বা শূদ্রোচিত সেবাই একমাত্র পথ — সেখানে হয়তো বিপ্রোচিত সেবা একেবারেই মূল্যহীন । (জীবের ভিত্তি যেমন ব্রহ্ম , সমাজের ভিত্তি তেমনি শূদ্র । তাই যে ভাল শূদ্র হতে পারে না তার পক্ষে ক্ষত্রিয় , বৈশ্য বা বিপ্র হবার চেষ্টা অর্থহীন) ।

আনন্দমার্গীকে একাধারে বিপ্র , ক্ষত্রিয় , বৈশ্য ও শূদ্র হ'তে হবে ।

সূচীপত্র

(২২) ব্যবসায়ী— (ক) কাউকে অবস্থার চাপে ফেলে ' তোমার জিনিস কিনতে বাধ্য করো না ।

(খ) ভেজাল জিনিস বেচো না ।

(গ) ভেজাল জিনিস না বেচার ফলে যদি ব্যবসা চালানো কষ্টসাধ্য মনে কর , তবে উক্ত জিনিসের কেনাবেচা একেবারে বন্ধ করে ' দিও আর ভেজাল সরবরাহকারী যতক্ষণ না সংশোধিত হচ্ছে ততক্ষণ তাকে ক্ষমা করো না ।

(ঘ) মনে রেখো , তোমার পক্ষে বৈশ্যোচিত সেবারই সবচেয়ে বেশী সুযোগ রয়েছে ।

(ঙ) মার্গের আর্তত্রাণ শাখার ভাণ্ডার যাতে পূর্ণ থাকে সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রেখো ।

(২৩) **বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কর্মচারী** : –

(ক) নিজেকে জনসাধারণের সেবক ৰলে ’ মনে রেখো ।

(খ) কিছুতেই ঘুষ নিও না বা দিও না । অবস্থার চাপে ফেলে ’ কেউ যদি ঘুষ নিতে বা দিতে ৰাধ্য করে , তবে যতক্ষণ না তার স্বভাব সংশোধিত হচ্ছে ততক্ষণ তাকে ক্ষমা করো না ।

(গ) তোমার পদমর্যাদার খাতিরে কেউ যদি কোন উপহার দেয় তা ’ ঘুষ ৰলে ’ গণ্য হবে ।

(২৪) গৃহস্থ : –

(ক) কেউ যদি আদর করে ’ কিছু দেয় (পদমর্যাদার খাতিরে নয়) , তবে তা ’ যত সস্তা জিনিসই হো’ক না কেন , সানন্দে গ্রহণ ও ব্যবহার করবে ।

(খ) সকল প্রকার কল্যাণমূলক প্রচেষ্টায় , সরকারী – বেসরকারী সকলের সঙ্গেই পূর্ণ সহযোগিতা করৰে ।

(গ) কাউকে ঘুষ দিও না । কেউ যদি অবস্থার চাপে ফেলে ’ ঘুষ আদায় করে তৰে যতক্ষণ না তার স্বভাব সংশোধিত হচ্ছে ততক্ষণ তাকে ক্ষমা করো না ।

(ঘ) চিকিৎসক আপত্তি না করলে তার ন্যায়সঙ্গত প্রাপ্য অবশ্যই শোধ করে ’ দিও ।

সূচীপত্র

(২৫) চিকিৎসক : – (ক) নিজের সুবিধার চেয়ে রোগীর সুবিধার দিকে ৰেশী দৃষ্টি দেৰে ।

(খ) রোগীর মৃত্যু হলে সেই সময় দর্শনী নেৰে না ।

(গ) মৃতের প্রতিটি পুত্রই যদি অপ্রাপ্তবয়স্ক থাকে তবে বাকী পাওনা মকুৰ করে ’ দেৰে ।

(ঘ) ভেজাল ঔষধ ব্যবহার করো না । ভেজাল না ব্যবহার করায় যদি ব্যবসায়ে ক্ষতি হবার সম্ভাবনা দেখা দেয় , তবে উক্ত ঔষধের কেনা – বেচা বন্ধ করে দেৰে ও ওই ভেজাল ঔষধ সরবরাহকারীর স্বভাব যতক্ষণ না সংশোধিত হচ্ছে ততক্ষণ তাকে ক্ষমা করো না ।

(২৬) রাজনৈতিক কর্মী : -

(ক) কারুর লম্বা – চওড়া বক্তৃতায় ভুলো না ।

(খ) যে দলের নীতি মার্গীয় আদর্শের বিরোধী তাদের সঙ্গে সংস্রব রেখো না ।

(গ) যে দলের নীতি মার্গসম্মত কিন্তু কর্মধারা মার্গবিরোধী তার কর্মধারা পরিবর্তনের জন্যে সচেষ্ট থাকৰে ।

(ঘ) যম – নিয়মে যে প্রতিষ্ঠিত নয় সে যেন কারও নেতৃত্ব করার সুযোগ না পায় ।

(ঙ) স্বার্থপর ও কপটাচারীরা রাজনীতিকেই তাদের স্বার্থসিদ্ধির শ্রেষ্ঠ যন্ত্র রূপে মনে করে । তাই রাজনীতির চর্চাকালে অতি সন্তর্পণে ও চতুর্দিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রেখে ’ এগিয়ে ’ চলৰে ।

সূচীপত্র

(২৭) নির্বাচকমণ্ডলী : —

(ক) কারুর লম্বা - চওড়া বক্তৃতায় ভুলো না , কাজ দেখে ’ যোগ্যতা বিচার করো ।

(খ) মনে রেখো , যে যে অবস্থায় আছে তার সেই অবস্থাতেই কাজ করার যথেষ্ট সুযোগ আছে ।

(গ) যার স্বভাব যম - নিয়ম বিরোধী তাকে প্রতিনিধিত্বের সুযোগ দিও না ।

(ঘ) যম - নিয়মে প্রতিষ্ঠিত ব্যষ্টিমাত্রই তোমার সমর্থন পাবার যোগ্য । তবে একাধিক যোগ্য ব্যষ্টি থাকলে যে শ্রেষ্ঠ কর্মী তাকেই নির্বাচন করো ।

(ঙ) অযোগ্যকে সমর্থন করা অপেক্ষা নির্বাচনী ক্ষমতার ব্যবহার না করা বরং শ্রেয় , কারণ অযোগ্যের হাতে ক্ষমতা দেওয়ার অর্থ জেনেশুণে ’ সমাজকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে ’ দেওয়া ।

সূচীপত্র

(২৮) শাস্তি:-

(ক) অপরাধীকে প্রথমে মিষ্ট কথায় ৰোঝাৰে ।

(খ) দ্বিতীয় পর্যায়ে তাকে কঠোরভাবে বোঝাৰে ।

(গ) তৃতীয় পর্যায়ে তাকে শাস্তিমূলক ব্যবস্থার কথা ৰলৰে।

(ঘ) চতুর্থ পর্যায়ে তার বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেবে।

(২৯) অপরাধের মাত্রাভেদ :

(ক) মার্গবিরোধী কার্যকলাপ , কপটাচরণ , চৌর্য ও নারী নির্যাতন সব চেয়ে বড় অপরাধ । এরা মহাপাতকী রূপে গণ্য হবার যোগ্য , আর এদের বিরুদ্ধে প্রথমেই কঠোর ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে ।

(খ) যে অপরাধী মহাপাতকী নয় , সে নিরস্ত্র থাকলেতার ওপর অস্ত্রাঘাত করো না । সে একক থাকলে একাধিক ব্যষ্টি তার ওপর অস্ত্রাঘাত করো না । সে ক্ষমা চাইলে তাকে ক্ষমা কর বা না কর , প্রহার করো না । পশ্চাৎ দিক থেকে আঘাত করো না । বৃদ্ধ বা শিশুর বিরুদ্ধে কদাপি কঠোর শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নেবে না ।

(৩০) ধর্ম ব্যষ্টি ও সমষ্টি জীবনের সর্বস্তরের জিনিস । যারা মনে করে , " ধর্ম ব্যষ্টিগত সাধনা পদ্ধতিবিশেষ " বা " ধর্ম সম্পূর্ণ ব্যষ্টিগত ব্যাপার " তারা ভুল করে আর এই ভুল সামগ্রিক অগ্রগতিকে ব্যাহত করে ।

সূচীপত্র

(৩১) সেবা ও সহিষ্ণুতা : –

(ক) জনসেবার ক্ষেত্রে সকলের সঙ্গে সহযোগিতা করবে ।

(খ) পরমত – অসহিষ্ণু হয়ে অন্যের প্রতি কটূক্তি বর্ষণ না করে ' আনন্দমার্গীয় ভাবধারার প্রচার করবে ।

(গ) মার্গের ব্যাপক প্রচারের ফলে যদি কোন ধর্মব্যবসায়ী আর্থিক অনটনের মধ্যে পড়ে তবে তার অন্য প্রকারে জীবিকা সংস্থানের জন্যে সাধ্যমত চেষ্টা করবে— সে মার্গের লোক হোক বা না হোক।

(৩২) আনন্দমার্গে কেউ কারো ভৃত্য নয়। সুতরাং কর্মধারা অনুযায়ী " **কৃষিসহায়ক** " বা " **পারিবারিক সহায়ক** " শব্দ ব্যবহার করবে । সহায়কদের সন্তানবৎ পালন করবে , তাদের সর্বাত্মক বিকাশের দিকে নজর রাখবে , তাদের ঈশ্বর প্রণিধানের সময় করে ' দেবে , তাদের উন্নতির পথের কণ্টক হয়ো না ।

(৩৩) নিরাশ্রয়া নারীকে বিবাহ করে ' পৌরুষের পরিচয় দেবে । কিছুতেই তাকে অবহেলিত জীবন যাপন করতে দিও না ।

(৩৪) " সংগচ্ছধ্বং " মন্ত্রের তাৎপর্য উপলব্ধি করো । সর্বদা দলবদ্ধ হয়ে থাকবে । দলবদ্ধভাবে ছোট - বড় প্রতিটি সমস্যার সমাধান করবে । একের ব্যথাকে সকলের ব্যথা — একের আঘাতকে সকলের আঘাত বলে মনে করবে ।

(৩৫) সব রকম নির্দোষ আনন্দানুষ্ঠানে যোগ দিতে পারবে । ঈশ্বর - আরাধনার নামে যারা পৌত্তলিকতাকে প্রশ্রয় দেয় তাদের আদর্শ নীতিগতভাবে সমর্থন কর না বলে ' তাতে তোমরা যোগদান করো না ।

(৩৬) পাত্র বা পাত্রী পক্ষ থেকে কোন পণের দাবী থেকে থাকলে সেই বিবাহে নিমন্ত্রিত আনন্দমার্গীরা দরকার মত খেটে ’ দেৱে — ইচ্ছা হলে উপহার দেৱে , কিন্তু সেখানে অন্ন - জল গ্রহণ করবে না ।

সূচীপত্র

(৩৭) অন্নগ্রহণ : - —

প্রীত্যন্ন : — কেউ যদি সত্যিকারের আন্তরিকতা নিয়ে ’ খাওয়াতে চায় তবে সে শাকান্ন দিলেও আনন্দের সঙ্গে তা ’ গ্রহণ করবে কিন্তু নেহাৎ লোক-দেখানোর উদ্দেশ্যে কেউ যদি আহারার্থে নিমন্ত্রণ করে কদাপি তার অন্ন গ্রহণ করো না ।

আপদান্ন:—যেখানে অন্ন-জলের অভাবে জীবন বিপন্ন সেখানে খাদ্যাখাদ্য বা পাত্রাপাত্র কোন কিছুই বিচার করো না ।

শ্রাদ্ধান্ন :— প্রীত্যন্ন বা আপদান্ন কোনটাই নয় , তাই তা গ্রহণ করা অবিধেয় ।

(৩৮) বাজী রাখার স্বভাব অত্যন্ত দূষণীয় । লটারী ও জুয়াখেলা বর্জন করে ’ চলবে ।

(৩২) আনন্দমার্গে কেউ কারো ভৃত্য নয় । সুতরাং কর্মধারা অনুযায়ী “ **কৃষিসহায়ক** ” বা “ **পারিবারিক সহায়ক** ” শব্দ ব্যবহার করৱে । সহায়কদের সন্তানবৎ পালন করৱে , তাদের সর্বাত্মক বিকাশের দিকে নজর রাখৱে

, তাদের ঈশ্বর প্রণিধানের সময় করে ’ দেৰে , তাদের উন্নতির পথের কন্টক হয়ো না ।

(৩৩) নিরাশ্রয়া নারীকে বিবাহ করে ’ পৌরুষের পরিচয় দেবে । কিছুতেই তাকে অবহেলিত জীবন যাপন করতে দিও না ।

(৩৪) “ সংগচ্ছধ্বং ” মন্ত্রের তাৎপর্য উপলব্ধি করো । সর্বদা দলৰদ্ধ হয়ে থাকৰে । দলৰদ্ধভাবে ছোট – বড় প্রতিটি সমস্যার সমাধান করৰে । একের ব্যথাকে সকলের ব্যথা — একের আঘাতকে সকলের আঘাত ৰলে মনে করৰে ।

(৩৫) সব রকম নির্দোষ আনন্দানুষ্ঠানে যোগ দিতে পারৰে । ঈশ্বর – আরাধনার নামে যারা পৌত্তলিকতাকে প্রশ্রয় দেয় তাদের আদর্শ নীতিগতভাবে সমর্থন কর না ৰলে ’ তাতে তোমরা যোগদান করো না ।

(৩৬) পাত্র বা পাত্রী পক্ষ থেকে কোন পণের দাবী থেকে থাকলে সেই বিবাহে নিমন্ত্রিত আনন্দমার্গীরা দরকার মত খেটে ’ দেৰে — ইচ্ছা হলে উপহার দেৰে , কিন্তু সেখানে অন্ন – জল গ্রহণ করবে না ।

(৩৭) অন্নগ্রহণ : – — প্রীত্যন্নঃ— কেউ যদি সত্যিকারের আন্তরিকতা নিয়ে ’ খাওয়াতে চায় তবে সে শাকান্ন দিলেও আনন্দের সঙ্গে তা ’ গ্রহণ করবে কিন্তু নেহাৎ লোক – দেখানোর উদ্দেশ্যে কেউ যদি আহারার্থে নিমন্ত্রণ করে কদাপি তার অন্ন গ্রহণ করো না । আপদান্ন ঃ— যেখানে

অন্ন – জলের অভাবে জীবন বিপন্ন সেখানে খাদ্যাখাদ্য বা পাত্রাপাত্র কোন কিছুই বিচার করো না । – শ্রাদ্ধান্ন ঃ— প্রীত্যন্ন বা আপদান্ন কোনটাই নয় , তাই তা গ্রহণ করা অবিধেয় ।

(৩৮) বাজী রাখার স্বভাব অত্যন্ত দূষণীয় । লটারী ও জুয়াখেলা বর্জন করে ' চলবে ।

সূচীপত্র

(৩৯) শাস্তি :

(ক) কাউকে শাস্তি দেবার আগে দেখে ' নেৰে যে তুমি তাকে ভালবাস কি না । যাকে তুমি ভালবাস না তাকে শাস্তি দেবার নৈতিক অধিকার তোমার নেই ।

(খ) শাস্তি সংশোধনের জন্যে দেৰে , কষ্ট দেবার জন্যে নয় ।

(গ) শাস্তির মাত্রা যেন ভালবাসার মাত্রাকে অতিক্রম না করে ।

(ঘ) তোমার কোন আচরণে যদি কোন নির্দোষ ব্যষ্টি দুঃখিত হয়ে ' থাকে , তবে ছোট – বড় বিচার না করে ' অকপট ভাবে তুমি তার কাছে ক্ষমা চাইৰে , এতে তোমার সন্মানই ৰাড়ৰে ।

(৪০) সৰার কাছ থেকেই পরামর্শ নেবার চেষ্টা করবে কিন্তু যে পরামর্শ সর্বশ্রেষ্ঠ সেটাই গ্রহণ করবে । যার রায় গ্রহণ করা সম্ভব হ'ল না , সে যেন আন্তরিকভাবে অনুভব করে যে সে তোমার কাছে , সমাজের কাছে তথা সংস্থার কাছে তুচ্ছও নয় , অবহেলনীয়ও নয় ।

(৪১) কাউকে হঠাৎ ভাল কিংবা খারাপ বলে ' মেনে ' নেৰে না কিংবা নিজের মন্তব্য প্রকাশ করবে না কারণ তোমার সিদ্ধান্তে কিংবা তোমার মন্তব্যে সামান্যও ত্রুটি থেকে ' গেলে সমাজের সামূহিক ক্ষতির সম্ভাবনা আছে ।

(৪২) মনে রেখো , প্রত্যেক মানুষের সঙ্গে তোমার ভালবাসার সম্পর্ক , ভয়ের সম্পর্ক নয় । যে তোমায় ভালৰাসে সে অবশ্যই তোমাকে মান্যতা দেৰে ।

(৪৩) যে ব্যষ্টি সৎ তার যেন কেশাগ্রও স্পর্শ করা না হয় ।

সূচীপত্র

বিবিধ

(১) ধর্মচক্রে ও ভোজনকালে সকলে অবশ্যই সমান আসনে বসৰে ।

(২) খাদ্যার্থে পশু - পক্ষীকে হত্যা করার আগে শত বার ভেবে ' দেখৰে যে তাকে হত্যা না করেও তুমি বেঁচে থাকতে পার কি না ।

(৩) অস্ত্রের দ্বারা দেশ জয় করা যেতে পারে , মনজয় করা যায় না । যে মন জয় করবার সাধনায় নেমেছে সেই সাধকই প্রকৃত সৈনিক । বিশ্বমনকে জয় করাই আনন্দমার্গীর ধ্যেয় । তাই তাদের সৈনিকোচিত গুণ অর্জন করতে হবে । বিশেষ করে ’ একতা ও শৃঙ্খলাবোধের দিকে কড়া নজর রাখতে হবে । আনন্দমার্গীদের মধ্যে ভেদ সৃষ্ট হতে দিয়ো না । নিজের জীবন বিপন্ন করেও একতা রক্ষা করবে । কিছুতেই ব্যষ্টিস্বার্থকে সমষ্টিস্বার্থের বিরুদ্ধে দাঁড়াতে দেবে না ।

(৪) বিশ্বের কোন সম্পদেরই অপচয় হ’তে দিও না , বিশেষ করে ’ খাদ্য জ্বালানী (fuel) ও জলের অপচয় রোধ কল্লে সর্বদা যত্নবান থাকৰে ।

(৫) রাজসিকের শক্তি তামসিকের অপেক্ষা লক্ষ গুণ অধিক আর সাত্ত্বিকের শক্তি রাজসিকের অপেক্ষা লক্ষ গুণ অধিক ; সুতরাং তোমরা বিশ্বের কোন শক্তিকে ভয় পেয়ো না ।

(৬) মনে রেখো , বিশ্বের প্রতিটি মানুষ মার্গীয় আদর্শ গ্রহণ না করা পর্যন্ত তোমাদের বিশ্রামের অবকাশ নেই ।

(৭) অন্যের ন্যস্ত সম্পত্তি সযত্নে রক্ষা করবে , তার প্রকৃত অধিকারীকে প্রত্যর্পণের জন্যে সদা সচেষ্ট থাকৰে ।

(৮) বেওয়ারিশ সম্পত্তির জন্যে তার প্রকৃত মালিকের খোঁজ করবে আর পুরস্কার না নিয়ে ’ তাকে ফিরিয়ে দেৰে । এই কার্যে সম্ভব মত রাষ্ট্রশক্তির সাহায্য নিতে পার ।

মালিকের সন্ধান না পেলে ওই সম্পত্তি রাষ্ট্রকে বা কোন জনহিতকর প্রতিষ্ঠানকে দান করবে । সম্পত্তি পচে ’ যাবার বা অন্য ভাবে নষ্ট বা বিকৃত হবার সম্ভাবনা দেখা দিলে পাঁচজন লোকের (একজন আচার্য) সামনে তা ৰেচে ’ দিয়ে , সেই টাকা সম্বন্ধে অনুরূপ ব্যবস্থা করবে ।

(৯) মার্গের সেবার জন্যে সর্বদা প্রস্তুত থাকৰে । মার্গীয় আদর্শের জন্যে জীবন বিসর্জন করতেও কার্পণ্য করো না । মনে রেখো , মহৎ আদর্শের ভাবনা নিয়ে প্রাণত্যাগ করলে দেহান্তে মোক্ষপ্রাপ্তি অবশ্যম্ভাবী । ধর্মযুদ্ধে মৃত্যুর ইহাই পুরস্কার ।

(১০) অনেক উপদেশ শোণার চাইতে একটা উপদেশ মেনে ’ চলা অনেক বড় কথা । তোমার প্রতিটি উপদেশই নিজেদের জীবনে প্রতিফলিত করে ’ তুলৰে ।

সূচীপত্র

পঞ্চদশ শীল

(১) ক্ষমা
(২) মনের উদারতা
(৩) আচরণ ও মেজাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ

(৪) আনন্দমার্গের জন্যে সব কিছু ত্যাগ করার জন্যে প্রস্তুত থাকা ।

(৫) সর্বাত্মক সংযম

(৬) মধুর ও সহাস্য ব্যবহার

(৭) সৎসাহস

(৮) অপরকে কিছু শিক্ষা দেবার আগে নিজের জীবনে তার প্রতিফলন দেখানো ।

(৯) পরনিন্দা , পরচর্চা সম্পূর্ণ বর্জন ।

(১০) কঠোর ভাবে যম - নিয়ম মেনে চলা ।

(১১) অনবধানতাবশতঃ অন্যায় হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে স্বীকারোক্তির পর শাস্তি ভিক্ষা করে নেওয়া ।

(১২) কেউ শত্রুর মত ব্যবহার করলেও তার প্রতি ঘৃণা , ক্রোধ ও দাম্ভিকতার ভাব পরিহার করা ।

(১৩) বেশী কথা না বলা ।

(১৪) সংশ্লিষ্ট সংস্থার প্রতি আনুগত্য ।

(১৫) দায়িত্বজ্ঞানের পরিচয় দেওয়া ।

সূচীপত্র

আচরণ বিধি

(১) দৈনন্দিন জীবনে পঞ্চদশ শীলের যথাযথ প্রতিপালন ।

(২) চর্যাচর্যে (১ ম খণ্ড , ২ য় খণ্ড , ৩ য় খণ্ড) নির্দেশিত শারীরিক , মানসিক , আধ্যাত্মিক ও সামাজিক জীবনের বিধিগুলির অনুসরণ ও দৃষ্টান্ত স্থাপন ।

(৩) নিজের ইষ্ট , আদর্শ , চরম নির্দেশ ও আচরণবিধির পবিত্রতা সম্পর্কে সব সময়ে দৃঢ় বিশ্বাস ও কঠোর অনমনীয় মনোভাব রাখা ।

(৪) মাসে অন্ততঃ দু'বার একাদশীর উপবাসের (নির্জলা) বিধির প্রতিপালন ।

(৫) দিনে অন্ততঃ দু'ৰার সাধনা ও আসন অভ্যাস করা , যম – নিয়ম কঠোর ভাবে পালন করা ।

(৬) নিজ আচরণ – বিধি সর্বদা মনে রাখা , মার্গীয় দায়িত্ব আন্তরিকতার সঙ্গে সম্পাদন করা ও কীর্ত্তনের অভ্যাস করা ।(এছাড়া গৃহী আচার্য, সর্বক্ষণের কর্মী, স্থানীয় পূর্ণ সময়ের কর্মী, তাত্ত্বিক, আচার্য ও অবধূত— এঁদের জন্যে নির্দিষ্ট স্বতন্ত্র আচরণবিধি রয়েছে।)

সূচীপত্র

ষোড়শ বিধি

(১) মূত্রত্যাগের পর মূত্রদ্বার জল দিয়ে ধুয়ে ফেলৰে ।

(২) পুরুষেরা তাদের মূত্রনালীর সম্মুখ ভাগের ত্বক্ সব সময়ে পেছনের দিকে সরিয়ে ’ রাখৰে ।

(৩) দেহের সন্ধিস্থানগুলির লোম কখনও কাটৰে না ।

(৪) পুরুষেরা সর্বদা কৌপীন ব্যবহার করবে ।

(৫) ব্যাপক শৌচবিধি পালন করবে ।

(৬) নিয়মিত স্নানবিধি মেনে ’ চলৰে ।

(৭) সাত্বিক আহার গ্রহণ করবে ।

(৮) বিধিমত উপবাস করৰে ।

(৯) নিয়মিত সাধনা করবে ।

(১০) পরমারাধ্য ইষ্টের মর্যাদা রক্ষার ব্যাপারে অনমনীয় আপোষহীন মনোভাব পোষণ করবে ।

(১১) আদর্শের পবিত্রতা রক্ষার ব্যাপারেও কঠোরভাবে আপোষহীন হৰে ।

(১২) আচরণবিধি মেনে ’ চলার ক্ষেত্রে তোমার মনোভাব থাকৰে একই রকম আপোষহীন ।

(১৩) চরম নির্দেশ মেনে ’ চলার প্রশ্নেও আপোষহীন কঠোরতা মেনে ’ চলৰে ।

(১৪) শপথ বাক্যগুলি সর্বদা স্মরণ রাখৰে । (১৫) স্থানীয় জাগৃতির সাপ্তাহিক ধর্মচক্রে নিয়মিত যোগদান অবশ্য কর্ত্তব্য বলে গ্রহণ করবে ।

(১৬) ‘ সি – এস – ডি – কে ’ (C.S.D.K.) মান্য করবে ।

সূচীপত্র

সামাজিক শিষ্টাচার

(১) যার কাছ থেকে সেবা নিচ্ছ তাকে অবশ্যই ধন্যবাদ জ্ঞাপন করৱে (মুখে ‘ ধন্যবাদ ’ শব্দটা ৱলৱে) ।

(২) কেউ তোমাকে নমস্কার করলে তৎক্ষণাৎ একই ভাবে তাকে প্রতিনমস্কার করবে ।

(৩) কোন বস্তু নেবার বা দেবার সময় নিম্নলিখিত মুদ্রায় নেওয়া বা দেওয়াই রীতি : বাঁ হাত দিয়ে ডান হাতের কনুই স্পর্শ করে ’ ডান হাত বাড়িয়ে ’ দেৱে ।

(৪) শ্রদ্ধেয় গুরুজনস্থানীয় মানুষ সামনে এলে উঠে ’ দাঁড়াৱে ।

(৫) হাই তোলার সময় হাত দিয়ে মুখ ঢেকে ’ নেৱে ও সেই সঙ্গে হাতের আঙুল দিয়ে চুটকির মত শব্দ করবে ।

(৬) কারো সঙ্গে কথা বলবার সময় অনুপস্থিত ব্যষ্টির জন্যে সম্মানসূচক শব্দ ব্যবহার করবে ।

(৭) হাঁচির আগেই হাত বা রুমাল দিয়ে মুখ ঢেকে ’ নেৱে ।

(৮) নাসারন্ধ্র পরিষ্কার করার পর হাত ধুয়ে নেৱে । আহার বিতরণ করতে গিয়ে হাঁচি বা কাশির সময় যদি হাত ব্যবহার করা হয় তবে তৎক্ষণাৎ তা ’ ধুয়ে ফেলৱে ।

(৯) মলত্যাগের পর শৌচকালে সাবার দিয়ে হাত ধুয়ে নেৰে ; প্রথমে ডান হাতটা সাবানের ওপর ঘসে ’ নিয়ে তারপর ডান হাত দিয়ে বাঁ হাত পরিষ্কার করে ’ নেৰে ।

(১০) যাঁরা আগে থেকেই নিজেদের মধ্যে কথাবার্তা বলছেন তাঁদের নিকটে আসবার পূর্বে অনুমতি নেৰে ।

(১১) ট্রেনে , ৰাসে বা জনসাধারণের ব্যবহার্য যানবাহনে ভ্রমণকালে কারো সঙ্গে সংস্থা সম্বন্ধীয় কোন কিছুই আলাপ – আলোচনা করবে না ।

(১২) মালিকের অনুমতি না নিয়ে তার জিনিসপত্র নেৰে না ।

(১৩) অন্যের কোন জিনিস কখনও ব্যবহার করবে না ।

(১৪) কারো সঙ্গে বাক্যালাপের সময় কর্কশ বা আঁতে ঘা লাগতে পারে এমন শব্দ প্রয়োগ করবে না । যা ’ বলতে চাও সেটাই ঘুরিয়ে ভদ্রভাবে ৰলৰে ।

(১৫) অন্যের দোষ – ত্রুটির অযথা সমালোচনা করবে না ।

(১৬) অফিসের কোন পদাধিকারীর সঙ্গে যখন সাক্ষাৎ করতে যাচ্ছ , আগে তাঁর অনুমতি নিয়ে নেৰে অথবা পরিচয় – পত্র পাঠিয়ে দেবে অথবা তাঁর মৌখিক অনুমতি নেৰে ।

(১৭) অপরের ব্যষ্টিগত চিঠিপত্র পড়ৰে না ।

(১৮) কারো সঙ্গে বাক্যালাপের সময় অপর পক্ষকে মতামত প্রকাশের সুযোগ দেৰে ।

(১৯) অন্যের কথা শোনবার সময় মাঝে মাঝে মৃদু শব্দ করে ’ সাড়া দিয়ে বুঝিয়ে দেৰে যে তুমি মন দিয়েই তাঁর কথা শুণছ ।

(২০) কারো সঙ্গে কথা বলবার সময় অন্য দিকে মুখ – চোখ ফেরাৰে না ।

(২১) জমিদারী ঠাটে বসে ’ অভব্যের মত পা নাচাৰে না ।

(২২) যাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে বা বার্ত্তালাপ করতে যাচ্ছ তিনি যদি সে সময় চিঠিপত্র লেখায় রত থাকেন , সেক্ষেত্রে সামনে পড়ে ’ – থাকা চিঠিপত্রের দিকে নজর দেৰে না ।

(২৩) বারবার মুখে আঙুল ঢোকাৰে না বা দাঁত দিয়ে নখ কাটৰে না ।

(২৪) কথাবার্ত্তা চলা কালে যদি অপর পক্ষের কথা বুঝতে না পার , তবে সবিনয়ে ৰলৰে “ দয়া করে ’ কথাটা আরেক বার বলবেন কি ! ”

(২৫) যদি কেউ তোমার স্বাস্থ্য বা মঙ্গল সম্পর্কে খোঁজখবর নেন , তাঁকে অবশ্যই আন্তরিক ধন্যবাদ জানাৰে ।

(২৬) রাত্রি ৯ টার পর কারো বাড়ী যাৰে না অথবা কাউকে বাড়ীতে ডেকে পাঠাৰে না ।

(২৭) যদি কাউকে নেতিবাচক (negative) কিছু জানাতেই হয় , “ দয়া করে ’ , মাফ্ করবেন ” শব্দগুলি বলে ’ তারপরে বাক্যালাপ শুরু করবে ।

(২৮) আহারে বসবার আগে হাত – পা ধুয়ে নেৰে ।

(২৯) যদি মধু ব্যবহার করতে চাও তবে জল সহ তা ’ ব্যবহার করবে ।

(৩০) আহার গ্রহণ করছেন এমন লোকের সামনে দাঁড়িয়ে ’ কথাবার্ত্তা বলৰে না ।

(৩১) আহারের টেবিলে বসে ’ পড়ার পর হাঁচি – কাশি বাঞ্ছনীয় নয় ।

(৩২) বাঁ হাত দিয়ে কাউকে আহারের থালা বাড়িয়ে ’ দেৰে না ।

(৩৩) দাঁড়িয়ে ’ দাঁড়িয়ে ’ স্নান করবে না ও জল পান করবে না ।

(৩৪) দাঁড়িয়ে ’ দাঁড়িয়ে ’ মূত্রত্যাগ ও মলত্যাগ করবে না ।

(৩৫) বাম নাসারন্ধ্র (ইড়া নাড়ী) চলা কালে তরল খাদ্য গ্রহণ করবে আর ডান নাসা (পিঙ্গলা নাড়ী) চলা কালে কঠিন খাদ্য (solid food) গ্রহণ করবে ।

(৩৬) ইড়া নাড়ী সক্রিয় থাকাকালীণ সময়টা সাধনায় কাজে লাগাৰে ।

(৩৭) কাউকে গ্লাসে করে ’ জল দেবার সময় গ্লাসের শুধু নীচের দিকটা হাত দিয়ে ধরতে হয় ।

(৩৮) কাউকে গ্লাসে করে ’ জল পান করতে দেবার সময় প্রথমে হাতের আঙুল দিয়ে গ্লাসটা পরিষ্কার করবে , তারপর আঙুল না দিয়েই পরিষ্কার করবে ও তার পরে গ্লাসে জল ভরৰে ।

(৩৯) ভোজনের সময় যদি খুব বেশী ঘাম ঝরে , তাহলে রুমাল দিয়ে সেই ঘাম মুছে ফেলৰে ।

[পিছনের মলাটের লেখা]

।। শেষ কথা।।

“জানুস্পর্শ ও বরাভয় মুদ্রায় আনন্দমূর্ত্তিজী অনন্তকালের জন্য যে শক্তিস্পন্দন সৃষ্টি করে দিয়েছেন তোমরা তার আশ্রয় নিয়ে নিজেকে তথা জগৎকে সর্বাত্মক কল্যানের পথে এগিয়ে নিয়ে যাও। ওঁ শান্তিঃ।”

সমাপ্ত

***************X**************

ঘোষণা

আধ্যাত্মিক সাধনা তথা পথনির্দেশনা লাভ করার সুযোগ ও অধিকার নারী–পুরুষ, জাতপাত, ধনী-দরিদ্র নির্বিশেষে সকলেরই সমান হওয়া উচিত। এই সাধনা বিজ্ঞান পরমার্থের সন্ধান দেয় । যা পরমার্থের সন্ধান দেয় তা কখনোই অর্থকারী ব্যবসায় লাগানো উচিত না । আনন্দমার্গের সন্ন্যাসী / সন্ন্যাসীনীদের কাছ থেকে যে কোন মানুষ এই সাধনা বিজ্ঞান বিনামূল্যে অনায়াসে শিখতে পারেন।

সাধনা হলো মানস-আধ্যাত্মিক অনুশীলন। বেয়াম হল শারীরিক অনুশীলন । যদি কেউ ব্যায়াম শিখে তা নিয়মিত অনুশীলন না করে তবে তার কিছুই লাভ হয় না । ঠিক তেমনি কেউ যদি সাধনা শিখে তা নিয়মিত অনুশীলন না করে তাহলে তার সাধনা শিখাতে কোন লাভ হয় না ।

মানব জীবনের পরম লক্ষ্য হল অনন্ত সুখ তথা আনন্দ লাভ করা। সাধনা'ই হলো একমাত্র উপায় যার দ্বারা এই লক্ষ্যে পৌঁছানো যায়।