দেবী স্তুতি

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

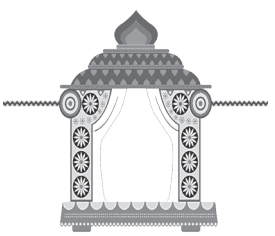
या देवी सर्वभुतेषु क्षान्तरिूपेण संस्थिता ।
या देवी सर्वभुतेषु शक्तरिूपेण संस्थिता ।
या देवी सर्वभुतेषु मातृरूपेण संस्थिता ।
या देवी सर्वभुतेषु बुद्धरिूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

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 : ছত্রভঙ্গ



দেবীর দোলায় গমন
ফল : মড়ক

ইন্টেরিম কমিটি ২০২১

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

Bangladesh Canada Hindu Cultural Society
&
Bangladesh Canada Hindu Mondir

Interim Committee 2021

Name	Designation
Praduyt Chakrabarty	Convenor
Biswajit Mitra	Member Secretary
Satyabrata Purkayestha	Member
Debashish Deb Chowdhury	Member
Palak Datta	Member
Nirmal Debnath	Member
Dilip K.Saha	Member
Ajoy Banik	Member
Benoy Majumdar	Member
Dipika Ghosh	Member
Imon Das	Member
Rajesh Pramanik	Member
Asit Datta (Pullak)	Member
Sajal Deb	member

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 : Debobrata Dey (Tamal)

Executive Committee 2003-2004
President : Anjan Datta
General Secretary : Debobrata 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 ভট্টাচার্য্য
শ্রী মিটন পারিয়াল
শ্রী তরুণ চক্রবর্ত্তী

সূচিপত্র

বিষয়	লেখক	পৃষ্ঠা
বারোয়ারি পুজোর সূচনা	তিতাস চট্টোপাধ্যায়	৭
তিনি মহামায়া	আশ্রমকন্যা	৯
রক্তবীজ বধ	ইন্দ্রাণী ঘোষ	১২
বেদে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব	শ্রী বুলবুল ভৌমিক	১৪
শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা : শ্রীকৃষ্ণের প্রতিশ্রুতি বা ঘোষণা (ভক্তদের জন্য ভগবান)	শ্রী বিদ্যুৎ মজুমদার	১৮
পুরী মন্দির কাহিনী	সুব্রত দাসগুপ্ত	২২
বিশ্বপরিব্রাজক নরঋষি স্বামী বিবেকানন্দ ও বেলুড় মঠ	রূপন কান্তি দাসগুপ্ত	২৪
ইন্দ্রিয়সংযম ও আধ্যাত্মিক সাধনা	রামকৃষ্ণ তালুকদার	২৮
শ্রীচৈতন্য	সংঘমিত্রা বসু	৩২
ভক্তির জন্য উপবাস	ভাস্কর বন্দ্যোপাধ্যায় ও ডা. ধীরেশ কুমার চৌধুরী	৩৩
দানকর্ম	শ্রীশ্রী জ্ঞানানন্দদাস উত্তরানন্দ	৪০
ত্রিশূল মাহাত্ম্য	অরণী মিত্র	৪২
বৈদিক পদ্ধতির আলোকে কার্যকর স্বাস্থ্য ব্যবস্থা : একটি পর্যালোচনা	ড. কাঞ্চন পুরোহিত	৪৩
এক নেশাগ্রস্ত ও গৃহহীনের অসাধারণ জয়যাত্রার বৃত্তান্ত	ননীগোপাল দেবনাথ	৪৪
Prasad Banerjee - My Father	Tapas Banerjee	৪৮
কবিতাঙ্গন		
প্রসাদ প্রণাম	ড. দিলীপ চক্রবর্ত্তী	৫০
Tribute to Respected Prasad Banerjee	Dr. Dilip Chakraborty	৫০
সুন্দর পৃথিবী	পূরবী পাল	৫১
দুর্গা মায়ের মর্ত্যাগমন	মৃণাল কান্তি মজুমদার	৫১
শারদীয়া বিদায় বেদনা	অরুণ দত্ত	৫১
বারদি ধামের ত্রিভুবন (লোকনাথ সমাধি মন্দির পর্যটন!)	প্রভুবন্ধু দাস	৫২

Publishers : Bangladesh Canada Hindu Cultural Society
Bangladesh Canada Hindu Mandir
Toronto, Canada
16 Dohme Ave., Toronto, ON. M4B 1Y9
Phone: (416) 693-4444

Published Date : October 2021

Cover : Mahua
Phone : (416) 319-7345, Toronto, Canada

Graphics & Printing : **Sufala Printers**
49/4-A R K Mission Road
Dhaka-1203, Bangladesh
Cell: +880 1715 295843
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।

Ontario

Premier of Ontario - Premier ministre de l'Ontario

October 11, 2021

A MESSAGE FROM PREMIER DOUG FORD

I am delighted to extend warm greetings to everyone taking part in the Durga Puja celebration of the Bangladesh Canada Hindu Cultural Society and Bangladesh Canada Hindu Mandir.

This is one of the most significant and anticipated festivals on the Hindu calendar. On this special occasion, Hindu Canadians celebrate with music, joyful worship, and other expressions of their faith and culture.

Durga Puja is an opportunity for our Hindu community to renew bonds with loved ones and to re-affirm their faith as you celebrate the goddess Durga's victory over evil. Ontario is proud to be home to a strong, vibrant Hindu community that has enriched our cultural fabric and played an important part in our province's success.

I thank the creative and energetic team behind this celebration for their commitment to the spiritual and social well-being of Hindu Canadians. As we lay the groundwork for Ontario's future, our diverse faith communities will play a vital role in helping us rebuild and reconnect in the years to come.

Have a blessed, joyous and safe Durga Puja!

Doug Ford
Premier

Nathaniel Erskine-Smith, M.P.

Beaches-East York

Dear Torontonians and visitors, October 2021

It is an honour to welcome you to Durga Puja - the Autumn Festival!

This event, hosted by the Bangladesh Canada Hindu Cultural Society and the Bangladesh Canada Hindu Mandir, aims to celebrate and promote Bengali Hindu heritage and culture and to bring devotees, families, and friends together to pay homage to Durga. I am pleased to send my congratulations and greetings to mark this special occasion.

I admire the work that the Bangladesh Canada Hindu Cultural Society and the Bangladesh Canada Hindu Mandir undertake in order to serve our South Asian communities here in Toronto and all over the GTA, including hosting valuable cultural events.

This annual Autumn Festival has required a tremendous amount of effort, organizing and hard work. On that note, I would like to thank the organizing team and the volunteers who ensure that such a wonderful event can take place.

Please accept my best wishes on this festive occasion.

Sincerely,

Nathaniel Erskine-Smith

Constituency Office
1902 Danforth Ave
Toronto, ON
M4C 1J4
416 467 0860

House of Commons
802 - Justice Bldg.
Ottawa, ON
K1A 0A6
613 992 2115

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

শারদীয় দুর্গাপূজা ২০২১ উপলক্ষে
ইন্টেরিম কমিটির নিবেদন

যা দেবী সর্বভূতেষু মাতৃরূপেণ সংস্থিতা।
নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমস্তস্যৈ নমো নমঃ ॥

বছর ঘুরে আবার চলে এলো শারদীয় দুর্গোৎসব ২০২১। জগৎজননী মা শারদা নেমে আসছেন কৈলাস থেকে ধরাধামে। মায়ের এবারের আগমন যেন কিছুটা ব্যতিক্রমী। বরাবরের মতো নেই সেই উন্মাদনা, কোথায় যেন থেমে থেমে বাজছে বিষাদের সুর। আর এই সবকিছুর পেছনে দায়ী অদৃশ্য শক্তি মরনব্যাধি করোনা ভাইরাসের ভয়াবহ কালো ছোবল। আমরা হারিয়েছি আমাদের হাজারো প্রিয়জনকে। তবে এত কিছুর পরও জীবন কিন্তু থেমে থাকেনি। মাকে তো বরণ করতেই হবে।

আসুন আমরা সবাই মিলে নিজেদের সমস্ত দ্বিধাদ্বন্দ্ব ভুলে, আসুরিক প্রবৃত্তিকে দমন করে পৃথিবীর সকল প্রাণীর কল্যাণ কামনায় নিজেদের নিয়োজিত করি।

COVID-19-এর বিভিন্ন নীতিমালার আলোকে সর্বসাধারণের নিরাপত্তার কথা বিবেচনায় এনে বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির এবার সংক্ষিপ্ত আকারে মায়ের পূজার আয়োজন করছে। এই অনিচ্ছাকৃত অপারগতার জন্য আমরা আন্তরিকভাবে ক্ষমাপ্রার্থী।

পরিশেষে জগৎজননীর কাছে আমাদের কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা তিনি যেন দানবরূপী হিংসা, কলহ, বিভেদ-কে দমনের শক্তি আমাদের প্রদান করেন। সর্বোপরি, মরনব্যাধি করোনা ভাইরাসের ভয়াবহতা হতে মানবজাতির পরিত্রাণের পথনির্দেশনা প্রদান করেন।

ইন্টেরিম কমিটির পক্ষ থেকে মন্দিরের সমস্ত ভক্তবৃন্দ ও স্বেচ্ছাসেবীদের ধন্যবাদ ও শারদীয় শুভেচ্ছা।

বিনীত
ইন্টেরিম কমিটি
বাংলাদেশ কানাডা হিন্দু মন্দির
টরন্টো, কানাডা

বারোয়ারি পুজোর সূচনা

কীভাবে শুরু হলো বারোয়ারি দুর্গাপুজো? কোথায় হয়েছিলো সেই পুজো?

তিতাস চট্টোপাধ্যায়

বনেদি বাড়ির পুজো এবং বারোয়ারি পুজো, বাংলার দুর্গাপুজো এই দু'ধরনের। তবে বনেদি বাড়ির পুজো বহু আগে থেকে শুরু হলেও বারোয়ারি পুজো কিন্তু কয়েক শতাব্দী পুরোনো। মাত্র ২৩০ বছরের। সেটা শুরু হয়েছিলো হুগলির গুপ্তিপাড়ায়। তার পিছনে রয়েছে এক ইতিহাস। সেই ইতিহাস জানার আগে আরও একটা তথ্য জানিয়ে রাখি, বারোয়ারি দুর্গাপুজো থেকেই কিন্তু আজকে থিমের পুজোর জন্ম।

গুপ্তিপাড়া হলো এক প্রাচীন জনপদ। সেই জনপদটি ভাগীরথীর পশ্চিম দিকে। আজ থেকে আড়াইশো বছর আগে সেই জায়গা ছিলো একেবারে অন্যরকম। সেই সময় গুপ্তিপাড়াকে বেশ বর্ধিষ্ণু গ্রাম বলা হতো। আর বর্ধিষ্ণু গ্রামে যে দুর্গাপুজো হবে, সে আর বলার কী আছে! বিশেষ করে গ্রামের জমিদারবাড়িতে তো দুর্গাপুজো বেশ বড় করেই হতো। কিন্তু গুপ্তিপাড়ার সেই জমিদারবাড়ির পুজোই যে ইতিহাস গড়তে চলেছে, সেটা কি কেউ কোনোদিন আন্দাজ করতে পেরেছিলো? ঠিক তাই হয়েছিলো আজ থেকে ২৩০ বছর আগে। তখন গুপ্তিপাড়ার জমিদার ছিলেন কীর্তিচন্দ্র সেন। তাঁর বাড়িতে ভারী ধুমধাম করে দুর্গাপুজো হতো। সেই দুর্গাপুজোর বয়স তখনই প্রায় কয়েকশো বছর। হুগলি জেলার সবচেয়ে প্রাচীন দুর্গাপুজো ছিলো সেটাই। অতএব বনেদিয়ানায় সেই পুজো আশপাশের অনেক পুজোকেই ছাপিয়ে গিয়েছিলো। কিন্তু সেই বিরাট পুজোয় স্থানীয় গ্রামের মানুষের প্রবেশাধিকার একেবারেই ছিলো না। তাই নিয়ে প্রথমে মনোকষ্ট, পরে ক্ষোভ জন্মাতে লাগলো গ্রামবাসীদের মনে। ক্ষোভ থাকলেই তো হবে না। দুর্গাপুজোয় ঢুকতে না পারার দুঃখ মিটবে কীভাবে? সেই রাস্তা খুঁজে পাচ্ছিলো না গ্রামের লোকজনেরা। কিন্তু প্রয়োজনই আবিষ্কারের দিকে মানুষকে চিরদিন ঠেলে দিয়েছে।

দুর্গাপুজো কেবল জমিদারবাড়িতে হতে হবে? সাধারণ মানুষজন মিলেও তো সেই পুজো করা যায়। আর সেখান থেকেই বারোয়ারি পুজোর সূত্রপাত। ১২জন মিলে সেই দুর্গাপুজো করেছিলেন। সেই থেকেই 'বারোয়ারি' শব্দটির উৎপত্তি। বারো ইয়ারি থেকে বারোয়ারি।

এখানেও তাই হলো। গুপ্তিপাড়ার ১২জন মিলে এক নতুন রাস্তার হদিস পেলেন। কে বলেছে, দুর্গাপুজো কেবল জমিদারবাড়িতে হতে হবে? সাধারণ মানুষজন মিলেও তো সেই পুজো করা যায়। আর সেখান থেকেই বারোয়ারি পুজোর সূত্রপাত। ১২জন মিলে সেই দুর্গাপুজো করেছিলেন। সেই থেকেই 'বারোয়ারি' শব্দটির উৎপত্তি। বারো ইয়ারি থেকে বারোয়ারি।

তবে তখন তো আর আজকের মতো করে ইতিহাস লেখা হত না। খানিক জনশ্রুতি, খানিক তথ্য মিশিয়ে গড়ে উঠতো ইতিহাস। তাই কীর্তিচন্দ্র সেনের দুর্গাপুজোয় ঠিক কী হয়েছিলো, তা নিয়ে আলাদা আলাদা মত রয়েছে। একটা মত তো লিখলাম। আর একটা মত হলো– কীর্তিচন্দ্রের পুজো চলাকালীন ১২জনের সঙ্গে বিবাদ শুরু হয় সেখানকার মানুষজনের। সেই বিবাদের জেরে সেই ১২জন বেরিয়ে এসে নতুন করে পুজো শুরু করেছিলেন। কিন্তু তখন তো দেবীপক্ষ চলছিলো, অত কম সময়ে চাঁদা তুলে দুর্গাপুজো হবে কী করে? এদিকে তো তিথি পেরিয়ে যায়-যায়। অবশেষে তাঁরা ঠিক করেছিলেন, আশ্বিনের শুক্লপক্ষে দুর্গাদেবীর আরাধনা হলো না তো কী হয়েছে, কার্তিকের শুক্লপক্ষে দেবী দুর্গার অন্য রূপ, জগদ্ধাত্রীর পুজোই তাঁরা করবেন। সেইমতো ১২জন বন্ধু কার্তিকের শুক্লপক্ষে প্রথম বারোয়ারি পুজো করেছিলেন। স্থানীয় কিংবদন্তি মতে, সালটা ছিলো ১৭৯০।

তবে তৃতীয় আরও একটি মত রয়েছে। সেই মত কিন্তু জনশ্রুতি ভিত্তিক নয়। সেটা সরকারি নথি। সেই নথিতে কিন্তু বারোয়ারি পুজোর উৎপত্তির পিছনে এই ১২জন যুবকের অসম্মানের কথাবার্তা লেখা নেই। বরং বলা হয়েছে, তাঁরা ছিলেন গুপ্তিপাড়ার ১২ জন ব্রাহ্মণ। ওই নথি অনুয়ায়ী পুজোর সালটা আবার ১৭৯৫। আর সবচেয়ে অদ্ভুত ব্যাপার হলো, এই ১২ জন ব্রাহ্মণকে নাকি গুপ্তিপাড়ার মানুষজনই রীতিমতো নির্বাচন করেছিলেন পুজোর পরিচালক হিসেবে। এই ঘটনা যখন ঘটে, তখন তো আর এদেশে সংবাদপত্র ছিলো না। কিন্তু ১৮২০ সালে শ্রীরামপুর থেকে প্রকাশিত একটি মাসিক পত্রিকা 'ফ্রেন্ড অফ ইন্ডিয়া'-য় তখন লেখা হয়েছিলো, "...a new species of Pooja which has been introduced into Bengal within the last thirty years, called Barowaree"। সংবাদপত্রের লেখা অনুযায়ী সালটা আবার ঘুরেফিরে সেই ১৭৯০-ই দাঁড়াচ্ছে।

এখনও গুপ্তিপাড়ায় গেলে দেখা যাবে সেই বারোয়ারি দুর্গাপুজোর মণ্ডপটি। তার ফলকে লেখা রয়েছে 'বিন্ধ্যবাসিনীতলা'। জগদ্ধাত্রী পুজোর নবমীতে আজও ওখানে দেবী বিন্ধ্যবাসিনীর পুজো হয়। তারপর গুপ্তিপাড়া থেকে বলাগড়, শান্তিপুর, চুঁচুড়া, এইভাবে ধীরে-ধীরে ছড়িয়ে পড়তে লাগলো বারোয়ারি পুজো। এখন যেমন কোনো দুর্গাপুজো কমিটির থিম বাকিদের থিমকে টেক্কা দিলে– এই নিয়ে প্রতিযোগিতা হয়, তখনও নাকি জাঁকজমক নিয়ে এইরকম প্রতিযোগিতা চলতো। গুপ্তিপাড়ার সঙ্গে সবচেয়ে বেশি প্রতিদ্বন্দ্বিতা নাকি ছিলো শান্তিপুরের। এখন অবশ্য বারোয়ারি দুর্গাপুজো সারা বাংলায় ছড়িয়ে গিয়েছে। প্রায় সব পাড়াতেই তা হচ্ছে। ❑

তথ্য সহায়তা:

১. পশ্চিমবঙ্গের সংস্কৃতি (২ খণ্ড) – বিনয় ঘোষ

২. হুগলি ডিস্ট্রিক্ট গেজেটিয়ার – অমিয়কুমার বন্দ্যোপাধ্যায় (১৯৭২)

কলিতে বেদ নাই, সুতরাং বিধিও নাই। কলিতে প্রয়োজন গুরুর চরণে আত্মনিবেদন। শুধু নাম করিলেই ভগবান লাভ হইবে। নামের সঙ্গ করা আর ভগবানের সঙ্গ করা এক।

–শ্রীশ্রীরামঠাকুর

তিনি মহামায়া

আশ্রমকন্যা

মার্কণ্ডেয় পুরাণের শ্রীশ্রীচণ্ডীতে দেবী মহামায়া নিজমুখে বলেছেন, 'একৈবাহং জগত্যত্র দ্বিতীয়া কা মমাপরা।' –অর্থাৎ এই জগতে আমি একাই রয়েছি বিরাজিতা আমি ছাড়া আর কেই-বা রয়েছে? দেবী দুর্গা, তিনি দশভূজা, ঐশ্বর্য্য ও জ্ঞান প্রদানকারী। তিনিই সর্বদিক থেকে ভক্তকে রক্ষা করেন এবং সেজন্য নররূপ ধারণকারী অবতার পুরুষ পূর্ণব্রহ্মা শ্রীরামচন্দ্রকেও রাবণ বধের জন্য অকালে বোধন করে মহামায়ার আরাধনা করতে হয়েছিলো। তিনিই মহামায়া আদ্যাশক্তি। ব্যাকরণগত অর্থে দেবীর তত্ত্ব অতি দুর্জ্ঞেয় এবং সেজন্যই তিনি দুর্গা। তিনিই জগৎ পালিকা শক্তি। তিনিই দুষ্টের দমন, শিষ্টের পালনকারী, শরণাগত জনকে উদ্ধার করেন কালের ঘুর্ণায়মান চক্রের হাত থেকে। আমাদের মায়াময় জীবনে একই দেবীশক্তিকে বিভিন্নভাবে উপলব্ধি করি আমরা বারবার। কখনও তিনি ভীষণা, কখনও তিনি সৌম্যা। একদিকে তাঁর দয়ার অন্ত নেই, অন্যদিকে তিনিই রুদ্রভাবে দমন করেন অসুর। চণ্ডীতে বর্ণিত রয়েছে দেবীর রূপ। তিনি সর্ব্বব্যাপিনী জগৎজননী। সৃষ্টি, স্থিতি, লয়ের মধ্য দিয়ে তিনিই এই জগৎকে ধারণ করে রয়েছেন। এই অদ্বৈততত্ত্বই দেবী মহামায়া তত্ত্বের মূলাধার। লক্ষী, সরস্বতী, বিন্ধ্যবাসিনী, গৌরী, কাত্যায়নী, চামুণ্ডা ইত্যাদিতে বিভিন্ন নামেই দেবী মহামায়ার উপাসনা হোক না কেন, তা মহাশক্তি মহামায়ারই ভিন্ন রূপের প্রকাশ মাত্র। কোথাও দেবীর রূপ দ্বিভূজা, কোথাও অষ্টভূজা, কোথাও দশভূজা আবার কোথাও অষ্টাদশভূজা রূপেও তাঁর অবস্থিতি। তিনি মহাপ্রকৃতি, জগৎ পালিকা শক্তি, তাকে ঘিরে জীব-জীবন প্রবাহিত হচ্ছে। তিনিই মায়া দ্বারা জীবকে বশীভূত করে রাখেন। দেবী পুরাণ বলেছেন, 'ব্রহ্মমায়াত্মিকা রাত্রিঃ পরমেশলয়াত্মিকা।' আবার শ্রীশ্রী চণ্ডীতে এই প্রসঙ্গেই দেবীর স্তুতিতে তাঁকে কালরাত্রি, মহারাত্রি ও মোহরাত্রি স্বরূপা বলেও আখ্যায়িত করা হয়েছে। –তিনি জীবের হৃদয়ে অধিষ্ঠিত হয়ে জীবের সকল অভীষ্ট পূরণ করেন। তিনি সর্বব্যাপিনী, জ্ঞানময়ী, সকল জীবের ত্রাণকর্ত্রী, তিনিই মোক্ষদায়িনী দশভূজা দুর্গা। তাঁর ধ্যানলব্ধ অষ্টশক্তি (উগ্রচণ্ডা, প্রচণ্ডা, চণ্ডোগ্রা, চণ্ডনায়িকা, চণ্ডা, চণ্ডবতী, চণ্ডরূপা এবং অতিচণ্ডিকা) পরিবেষ্টিত মহিষাসুর দমনকারী ভীষণ রূপটিকেই আমরা শারদকালে পূজা করে থাকি।

দেবী দুর্গা, তিনি দশভূজা, ঐশ্বর্য্য ও জ্ঞান প্রদানকারী। তিনিই সর্বদিক থেকে ভক্তকে রক্ষা করেন এবং সেজন্য নররূপ ধারণকারী অবতার পুরুষ পূর্ণব্রহ্ম শ্রীরামচন্দ্রকেও রাবণ বধের জন্য অকালে বোধন করে মহামায়ার আরাধনা করতে হয়েছিলো। তিনিই মহামায়া আদ্যাশক্তি।

শরতের আকাশ এখন আগমনীর গানে ভরপুর। আগমনীর সুর ভেসে বেড়াচ্ছে প্রকৃতির কোলে, কোলে। কোনো এক অখ্যাত গ্রামের নির্জন কোণে বসে গ্রামবাংলার মেনকা মা অপেক্ষা করে আছে তাঁর উমা'র জন্য। সংবৎসর যে মেয়ের দেখা জোটে না অভাগী মায়ের। বছর অন্তে শারদীয়ার অবকাশে মেয়ের সঙ্গে সাক্ষাৎ ঘটবে এই আশায় উৎকণ্ঠিত তাই জননীর প্রাণ। এভাবেই আদৃত মা দুর্গা আমাদের ঘরে ঘরে। আমাদের ঘরের মেয়ের মত তিনি মিশে রয়েছেন ভারতবর্ষীয় সমাজের রন্ধ্রে রন্ধ্রে। কোথাও জননী, কোথাও কন্যা, আবার কোথাও অন্য কোনো রূপে। তিনি জগৎপ্রপঞ্চের দ্রষ্ট্রী এবং সর্বজীবের জন্য কর্মফল প্রদাত্রী। তিনি নিত্য, সনাতনী, ব্রহ্মচৈতন্যরূপিণী। তিনি নির্বিকার হয়েও সকল লোককে তাঁরই মায়া দ্বারা আচ্ছন্ন করে রেখেছেন। সন্তানের কাছে জননীর যেমন বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন রূপ প্রকটিত, তেমনি জগৎজননী মহামায়ারও তাই। কখনও তিনি তাই অতি সৌম্য মূর্তিতে প্রকটিতা, আবার কখনও তিনি অতি ভীষণা। সৌম্য মূর্তিতে তিনি পালন করেন ভক্ত সন্তানকে, আশ্রিতকে দেন বর ও অভয়। আর যখন আসুরিক শক্তির প্রাবল্যে জীবন দিশাহারা হয়ে মায়ের শরণাগতি প্রার্থনা করে ভীষণ মূর্তিতে হয় তাঁর সংহারলীলা।

পিতৃগণের সঙ্গে বিবাহ হয়েছিলো দক্ষকন্যা স্বধার। যাঁদের অযোনিজাত কন্যা ছিলেন মেনকা, ধন্যা এবং কলাবতী। যাঁরা ছিলেন স্বত্ত্বগুণঘসম্পন্না যোগিনী। এঁরা ঐশীসম্পন্ন ও প্রাজ্ঞ ছিলেন এবং নিজেদের ইচ্ছানুসারে আকাশমার্গে বিচরণ করতেন। একদিন তাঁরা শ্বেতদ্বীপে ভগবান শ্রীবিষ্ণুর দর্শন লাভেচ্ছায় অন্যান্য মুনি ঋষি, মহাত্মা ও দেবতাদের সঙ্গে সমবেত হলেন। সেখানে তখন মহাত্মা সনৎকুমারসহ ব্রহ্মার অন্য পুত্ররা উপস্থিত হলে সেই তিনকন্যা দণ্ডায়মান হয়ে তাঁদের যথাযথ শ্রদ্ধা জ্ঞাপন করলেন না, এতে রুষ্ট হলেন ব্রহ্মাপুত্ররা। তাঁরা শাপ দিলেন সেই যোগিনীদের, জন্ম নিতে হবে তাঁদের মর্ত্যে। সেখানে অনেক কাল কাটিয়ে স্বীয় কন্যাদের কারণে শাপ মোচন অন্তে তাঁরা পুনর্বার প্রত্যাগমন করতে পারবে স্বর্গধামে। অগত্যা ঋষির শাপে যোগিনীরা জন্ম নিলেন মর্ত্যে। মেনকা হলেন বিষ্ণুর অংশজাত হিমবানের পত্নী। ধন্যা বৃষভানুর এবং কলাবতী রাজা জনকের পত্নী হয়ে মা হলেন জগৎজননী গৌরী, শ্রীময়ী রাধা এবং শ্রীরামচন্দ্রপত্নী সীতার।

হিমবান পত্নী মেনকা পুত্র কামনায় সাতাশ বছর ধরে কখনও নিরাহারে, কখনও স্বল্পাহারে ও অন্যান্য নানাপ্রকার কৃচ্ছসাধন করে জগন্মাতার আরাধনা করেন। পরিশেষে তাঁর স্তবস্তুতিতে সন্তুষ্ট হয়ে জগন্মাতা স্বয়ং মেনকার সম্মুখে আবির্ভূত হয়ে তাঁকে

বর প্রার্থনা করতে বললেন। মেনকা আয়ুষ্মান এবং বলবীর্য সম্পন্ন শতপুত্রের সঙ্গে জগন্মাতাকেও কন্যারূপে প্রার্থনা করলেন। দেবী জগদম্বা মেনকার প্রার্থনা পূর্ণ করলেন এবং তাঁকে বললেন, 'দেবতা ও মানুষের কল্যাণার্থে আমি স্বয়ং তোমার কন্যারূপে জন্মগ্রহণ করবো।' –দক্ষকন্যা সতী থেকে শিবজায়া মহামায়া হিমালয়কন্যা পার্ব্বতীরূপে রূপান্তরিত হয়ে ছিলেন অতঃপর। দেবীর লীলা বোঝা ভার। তিনি জগৎপতি, মহাদেবের অবিচ্ছেদ্য লীলা সঙ্গিনী হয়েও জগৎজনের শিক্ষার কারণে মহাদেবের সঙ্গে বিচ্ছেদের লীলাও করেছিলেন কখনও। সে কাহিনীটিই বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে থাকা সতীপীঠের কারণও বটে।

পিতা দক্ষের আয়োজিত যজ্ঞে বিনা নিমন্ত্রণে উপস্থিত হয়েছিলেন সতী। সেখানে পতিনিন্দা সহ্য করতে না পেরে দেহত্যাগ করলেন তিনি। খবর পৌঁছালো দেবাদিদেবের কাছে। সতীর দেহ কাঁধে তুলে নিয়ে রুদ্রমূর্তি ধারণ করলেন তিনি, শুরু হলো তাঁর প্রলয়নৃত্য, জগতের ধ্বংস অনিবার্য বুঝে অন্য সকল দেবতারা তখন মহাদেবকে শান্ত করার জন্য এবার ভগবান বিষ্ণুর শরণাপন্ন হলেন। ভগবান বিষ্ণু তখন তাঁর সুদর্শন চক্রের দ্বারা সতীদেহ খণ্ড খণ্ড করতে থাকেন এবং এগুলি যেখানে, যেখানে পতিত হয়েছিলো তাই পবিত্র সতীপীঠ নামে প্রসিদ্ধি লাভ করে। সতীদেহের প্রধান অংশগুলি একান্ন সতীপীঠ এবং শিবপুরাণে উল্লিখিত ছাব্বিশটি উপপীঠে পড়েছিলো সতীদেহের অন্যান্য অংশগুলি।

কিন্তু পুরাণে আছে সতীর দেহত্যাগের একমাত্র কারণ পতিনিন্দা শ্রবণ নয়, এর মূল কারণটি ছিলো ভিন্ন। মহামায়ার যে অপার লীলায় মুগ্ধ হয়ে থাকে সমস্ত জগৎ, সে লীলারহস্যের কুল কিনারা পাওয়া সাধারণ জীবের সাধ্য নয়। আমরা পুরাণ থেকে পাই, একবার দেবাদিদেব মহাদের দক্ষকন্যা সতীকে সঙ্গে নিয়ে ত্রিলোক ভ্রমণে বের হলেন। দু'জনে মিলে সে সময় ঘুরতে ঘুরতে একসময় দণ্ডকবনে এসে পৌঁছালেন এবং সেখানে দেখতে পেলেন 'হা সীতা, হা সীতা' বলে সীতা বিরহে কাতর পূর্ণব্রহ্ম ভগবান শ্রীরামচন্দ্রকে। তাঁকে দেখামাত্রই তখন মহাদেব শঙ্কর ভক্তিভরে দু'হাত জোড় করে শূন্যমার্গ থেকেই 'জয় শ্রীরাম' বলে প্রণাম জানালেন। হরজায়া তখন বিস্মিত হয়ে তাঁকে জিজ্ঞেস করলেন– 'হে প্রভু, আপনি জগতের নাথ, এ জগৎ আপনার থেকে সৃষ্টি হয়ে আপনাতেই লয় হয় ক্রমাগত। সেই জগৎপতি হয়ে আপনি যাঁকে স্মরণ করে প্রণাম করলেন সেই রাম কে?' তার উত্তরে মহাদেব বললেন, "হে প্রিয়ে, শ্রীরাম হলেন পূর্ণব্রহ্মস্বরূপ অনন্তদেব। ধর্মের স্থাপনা করতে মানব শরীর ধারণ করে তিনি এখন মর্ত্যে লীলা করতে এসেছেন। তাই আমি তাঁকে স্মরণ করে প্রণাম করেছি।" মহাদেবের কথা শুনে কিন্তু সতী সন্তুষ্ট হতে পারলেন না, মনে মনে এবার তাঁর সন্দেহ উপস্থিত হলো। তিনি মনে করলেন, শ্রীরামচন্দ্র যদি পূর্ণব্রহ্মই হবেন তবে সাধারণ মানুষের মত সীতা বিরহে এমন কাতর হয়ে ঘুরছেন কেন! দেবাদিদেব মহাদেব অর্ন্তযামী, সতীর মনের ভাব জানতে তাঁর অসুবিধা হলো না, তিনি তখন বললেন, "হে প্রিয়ে, এ বিষয়ে তোমার মনে যদি কোন সন্দেহ জাগে, তবে তুমি আপন বুদ্ধিবলে শ্রীরামচন্দ্রের পূর্ণব্রহ্মত্বের পরীক্ষা নিতে পারো।" –মহাদেবের কথা শুনে তখন সতী সেই স্থানে গেলেন যেখানে রামচন্দ্র সীতা বিরহে কাতর হয়ে ঘুরে বেড়াচ্ছিলেন। সেখানে গিয়ে তিনি তাঁর পত্নী সীতার রূপ ধারণ করলেন এবং দাঁড়িয়ে রইলেন এক নিভৃত স্থানে, মনে মনে ভাবলেন যদি শ্রীরামচন্দ্র তাঁকে সত্যিকারের সীতা ভেবে ভুল করেন, তাহলে বুঝতে হবে শ্রীরামচন্দ্র মোটেই পূর্ণব্রহ্ম নন। কিন্তু তিনি যেই মুহূর্তে শ্রীরাম সমীপে এলেন, শ্রীরামচন্দ্র সীতা রূপধারী সতীকে দেখামাত্রই তাঁকে প্রণাম জানালেন এবং বললেন, "হে মাতঃ এমন বনাকীর্ণ স্থানে আপনি এমন রূপ ধারণ করে আছেন কেন? ভগবান শঙ্করই বা কোথায়?" শ্রীরামের মুখে মাতঃ শব্দটি শুনে সতী অত্যন্ত লজ্জিত হয়ে গেলেন এবং স্বরূপ ধারণ করে ফিরে এলেন মহাদেবের কাছে।

মহাদেব অলক্ষ্যে বসে সবকিছুই প্রত্যক্ষ করেছিলেন। কিন্তু যেহেতু সতী ক্ষণিকের জন্য হলেও সীতারূপ ধারণ করেছিলেন, সেইহেতু তিনি আর তাঁকে পত্নীত্বে গ্রহণ করলেন না। শঙ্করের বিরহে সতী বুঝতে পারলেন যে একমাত্র দেহান্তর না ঘটলে পুনরায় তাঁদের সম্পর্ক স্বাভাবিক হবে না। এমন একটি সময়েই সূচনা হলো দক্ষযজ্ঞের, অহংকারে মত্ত হয়ে দক্ষ অপমান করলেন শিবজায়াকে।

তাঁর পতি সম্পর্কে কুকথা শোনালেন সেই পরিপূর্ণ সভাগৃহে। এ প্রসঙ্গে প্রজাপতি দক্ষের তপস্যায় সন্তুষ্ট হয়ে তাঁর কন্যা হয়ে জন্ম নেবার আগে প্রজাপতি দক্ষকে শর্ত দিয়েছিলেন মহামায়া, 'যদি কখনও তুমি আমার অবমাননা করো, তবে সেই মুহূর্তে আমি তোমাকে ত্যাগ করব।' আর সেজন্যই দক্ষের আয়োজিত যজ্ঞস্থলে দক্ষকন্যা সতী উপস্থিত হয়ে পতির সেই অপমান সহ্য করতে না পেরে দেহত্যাগ করে পুনরায় হিমালয় কন্যা পার্বতীরূপে জন্মগ্রহণ করলেন এবং তপস্যার মধ্য দিয়ে নিজের অধিকার পুনঃপ্রতিষ্ঠা করলেন আবার নতুন করে।

মহামায়া দেবী ভগবতী, পার্ব্বতীরই অপর নাম। তিনিই রম্ভাসুরের পুত্র মহিষাসুর বধের কারণে মহিষমর্দ্দিনী শ্রীশ্রী দুর্গা'র রূপ ধারণ করেছিলেন। তিনি ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর, ইন্দ্র, যম, কুবের, বরুণ, পৃথিবী, সূর্য, অগ্নি, বিশ্বকর্মা প্রভৃতি দেবদেবীর তেজ সম্ভূতা। ঐ বিভিন্ন দেবদেবীগণ অসুর নিধনের জন্য তাঁকে বিভিন্ন অস্ত্রশস্ত্রাদি প্রদান করেন। ভগবতী দেবী দুর্গা সেই অস্ত্র ও তেজসম্ভূতা হয়ে

জগৎজনের কল্যাণার্থে মহিষাসুর বধ করেন। দেবী মহামায়া আদ্যাশক্তি ব্রহ্মমায়া রূপে অধিষ্ঠান করে জীবকে শক্তি প্রদান করেন। সৃষ্টির সময় তিনিই শ্রী, বুদ্ধি, স্মৃতি, ধৃতি, শ্রদ্ধা, মেধা, দয়া, লজ্জা, ক্ষুধা-তৃষ্ণা, ক্ষমা, কান্তি, শান্তি, পিপাসা, নিদ্রা, তন্দ্রা, জরা, অজরা, বিদ্যা, অবিদ্যা, স্পৃহা, বাঞ্ছা, শক্তি, অশক্তি, বসা মজ্জা, ত্বক দৃষ্টি, জ্ঞান, অজ্ঞান, সত্যা সত্য রূপে প্রতিভাত হয়ে থাকেন। দেবী ভগবতীর দেহ কোটিসূর্যের ন্যায় সমুজ্জ্বল হলেও তিনি কোটি কোটি চন্দ্রের ন্যায় মধুর এবং শীতল। সেই লাবণ্যময়ী মহামায়ার চারপাশে চতুঃর্বেদ মূর্তি পরিগ্রহ করে সবসময় তাঁর স্তব করে যায়। দেবী মহামায়া ব্রহ্মাণ্ডের মধ্যেও আছেন আবার ব্রহ্মাণ্ডের বাইরেও আছেন। বৈকুণ্ঠ ও গোলোকেরও বহু ঊর্ধ্বে তিনি বাস করেন। তিনি বিশ্বাত্মিকা, তিনি দুর্গতিপ্রাপ্ত জীবগণকে দুর্গতি থেকে নিস্তার করেন বলেই দুর্গতিনাশিনী দুর্গা বলে পরিচিতা। তাঁর পৌরাণিকী মূর্তি দশভূজা। রাম-রাবণ যুদ্ধে শ্রীরামের জয় কামনায় ব্রহ্মা ঐ সিংহবাহিনী দেবীর মৃন্ময়ী মূর্তি বানিয়ে পূজার রীতি অনুযায়ী প্রতিপদ থেকে শুক্লা নবমী তিথি পর্যন্ত বিধি অনুসারে রাক্ষসরাজ রাবণের বধ কামনায় প্রত্যহ তাঁর পূজা করেন। ভগবান শ্রীরামচন্দ্র ব্রহ্মার অনুগমন করে সেই অকাল বোধন পূজার মাধ্যমে মহামায়াকে সন্তুষ্ট করেছিলেন, যাঁর কৃপাতেই রাবণবধ সম্পন্ন হয়েছিল। আজও দেবীকে সন্তুষ্ট করবার ইচ্ছায় শরৎকালের দক্ষিণায়নে দেবীর অকালবোধন পূজা করেন বিশ্বলোক।

মহামায়ার লীলা বোঝা ভার। তিনি যে লীলাময়ী। এ জগৎ তাঁরই ছড়িয়ে রাখা মায়ার ফাঁদে পড়ে দিবারাত মুক্তির প্রার্থনাও করছে শুধু তাঁরই কাছে। তিনি চতুঃর্বর্গ প্রদায়িনী, সর্ব জীবের রক্ষাকর্ত্রী হয়ে সকল অন্তরে বিরাজিতা। শরৎকালে অকালবোধনে তাঁকে আহ্বান করে ধন্য হয় সর্বলোক। করজোড়ে তাই বলি–

'যা দেবী সর্বভূতেষু শক্তি রূপেণ সংস্থিতা,
নমস্তস্যৈ, নমস্তস্যৈ, নমস্তস্যৈ নমো নমঃ।' ❑

সূত্র : বিবিধ পুরাণ থেকে নেয়া

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 টেষ্ট বুকিং দেয়া

ব্যবস্থাপনায়:
অজয় বনিক
ব্যস্ত সড়কে উপযুক্ত প্রশিক্ষণই
আমাদের প্রকৃত বন্ধু
নিরাপদ ড্রাইভিং শেখার
অন্যতম প্রতিষ্ঠান

রক্তবীজ বধ

শুধু মহিষাসুর বা শুম্ভ-নিশুম্ভই নয়, দেবী দুর্গা বধ করেছিলেন রক্তবীজ নামের ভয়ঙ্কর অসুরকেও

ইন্দ্রাণী ঘোষ

দুষ্টের বিনাশ করতে দেবী দুর্গা অনেক অসুর বধ করেছেন। তাদের অনেকে আবার ছিলো অসুরদের রাজা। তবে অসুররাজরা যখন দেবীর সঙ্গে যুদ্ধ করতে আসতো, তখন তাদের সঙ্গে থাকতো আরও অনেক অসুর। কেউ কেউ আবার ছিলো অসুররাজের সেনাপতি। সেই সব সেনাপতিও কিন্তু কম যেতো না। এক-একজন সেনাপতি ছিলো এক-এক দিক থেকে সাংঘাতিক। তেমনই একজন ছিলো রক্তবীজ। দেবী যখন শুম্ভ-নিশুম্ভ নামে দুই দুষ্ট অসুরকে বধ করতে যান, তখন রক্তবীজের সঙ্গে তাঁর যুদ্ধ হয়। রক্তবীজ কিন্তু মোটেই সাধারণ অসুর ছিলো না। তার ছিলো এক আলাদা বৈশিষ্ট্য। আগের জন্মে সে ছিলো মহিষাসুরের বাবা রম্ভাসুর। রম্ভাসুরকে মেরেছিলেন দেবরাজ ইন্দ্র। রম্ভাসুরকে যখন চিতায় পোড়ানো হচ্ছিলো, তখন সেই চিতা থেকে এক অসুর উঠে আসে। সে হলো রক্তবীজ। জন্মের পরই রক্তবীজ তপস্যা করা শুরু করলো। সেই তপস্যায় খুশি হয়ে ব্রহ্মা তাকে বর দেন, তার শরীরে অস্ত্র দিয়ে আঘাত করলে যে রক্ত বেরুবে, সেই রক্তের ফোঁটা মাটিতে পড়লেই জন্ম নেবে হাজার হাজার অসুর। সেই সব অসুরদেরও আবার সেই একই বৈশিষ্ট্য থাকবে। মানে তাদের আঘাত করলে যদি রক্তপাত হয়, মাটিতে পড়া সেই রক্ত থেকে জন্ম নেবে আরও হাজার হাজার অসুর। কাজেই রক্তবীজকে মারা প্রায় অসম্ভব। শুধু তাই নয়, তাকে মারতে গেলে সে আরও ক্ষমতাশালী হয়ে উঠবে। এদিকে ব্রহ্মার বরে শুম্ভ-নিশুম্ভ প্রবল ক্ষমতাশালী হয়ে উঠেছিলো। এতটাই যে তারা দু'জন মিলে স্বর্গ দখল করে নিলো। তখন দেবতাদের কাতর প্রার্থনায় দেবী দুর্গা এলেন তাদের উদ্ধার করতে। আর উদ্ধার করতে হলে তো অসুরদের বধ করতেই হবে। তারা তো বিনা যুদ্ধে স্বর্গ ছাড়বে না। দেবী তখন এক কৌশল অবলম্বন করলেন। তাঁর দেহকোষ থেকে উদ্ভূত হলেন অপরূপা সুন্দরী এক দেবী– চণ্ডিকা বা অম্বিকা। দেবীর দেহকোষ থেকে জন্ম, তাই তাঁকে কৌশিকী নামেও অভিহিত করা হয়। অসুররাজ শুম্ভর চর চণ্ড-মুণ্ড সে সময় সেখান দিয়ে যাচ্ছিলো, দেখতে পেলো– পরমাসুন্দরী এক রমণী ঘুরে বেড়াচ্ছেন, এ দৃশ্য দেখে শুম্ভকে গিয়ে তারা জানায় সে-কথা। শুম্ভ তখন ত্রিভুবনের রাজা। ফলে শুম্ভ তৎক্ষণাৎ ঠিক করে ফেলে; হয় সে, নয়তো তার ভাই নিশুম্ভ বিয়ে করবে ওই রমণীকে। প্রস্তাব দিতে দূত হিসেবে দেবীর কাছে সুগ্রীবকে পাঠায় শুম্ভ। মজার ব্যাপার, অসুররাজের এমন দাম্ভিক প্রস্তাব শুনে দেবী কিন্তু মোটেও রেগে গেলেন না। বরং সুগ্রীবকে বললেন, "এতে আমার সমস্যা নেই। তবে আমি প্রতিজ্ঞা করেছি, যে-পুরুষ আমাকে যুদ্ধে হারাতে পারবে, তাকেই আমি বিয়ে করবো। ফলে শুম্ভ-নিশুম্ভকেই এখানে এসে যুদ্ধে আমাকে হারাতে বলো!" দূতের মুখে এ কথা শুনে অসুররাজ তো খুব রেগে গেল। কিন্তু শুম্ভ-নিশুম্ভ তো একা ছিলো না। তাদের ছিলো বিরাট অসুর বাহিনী। সেই বাহিনীর এক-এক সেনাপতিই প্রবল শক্তিশালী। শুম্ভ তখন সেনাপতি ধূম্রলোচনকে আদেশ দিলো– ওই রমণীকে ধরে আনার জন্য। ষাট হাজার অসুর সেনা নিয়ে ধূম্রলোচন গেল দেবীকে ধরে আনতে। কিন্তু দেবীর সঙ্গে কি একজন অসুর সেনাপতি কখনও যুদ্ধে জিততে পারে? দেবী প্রথমে বধ করলেন ধূম্রলোচনকে। এর পর এলো চণ্ড-মুণ্ড। সেই দুই অসুরকে মারার জন্য নিজের কপাল থেকে সৃষ্টি করলেন কালীকে। দেবী দুর্গা এবং কালীর সঙ্গে যুদ্ধে তারাও পরাজিত হলো। কালীর হাতে নিহত হলো ওই দুই অসুর সেনাপতিও। চণ্ড-মুণ্ড বধ করার জন্যই কালীর আর এক নাম হলো চামুণ্ডা। এতজন বীর সেনাপতি

রক্তবীজের রক্ত থেকে উৎপন্ন অসুরদের চামুণ্ডা খেয়ে ফেলার পর অবশেষে ত্রিশূল, বজ্র, বাণ, তলোয়ার ইত্যাদির সাহায্যে চণ্ডিকা তাকে মেরে ফেললেন! রক্তশূন্য রক্তবীজ প্রাণহীন হয়ে মাটিতে পড়ে রইলো!

মারা যাওয়ায় শুম্ভ-নিশুম্ভ নিজেরা এল। সঙ্গে একদল সেনাপতি। কালক, মৌর্য, কালকেয় নামের ভয়ঙ্কর সব অসুর। আর ছিলো রক্তবীজ। অতএব যুদ্ধ যে ভয়ঙ্কর দিকে বাঁক নিলো, তা আর বলার অপেক্ষা রইলো না। এক দিকে দেবী চণ্ডিকা আর তাঁর বাহন সিংহ। পাশে রয়েছেন দেবী চামুণ্ডা। অন্য দিকে বিরাট অসুরবাহিনী। দেবতারা তখন এগিয়ে এলেন। তাঁদের সবার শক্তি মিলে সৃষ্টি হল অষ্টমাতৃকা। অষ্টমাতৃকা হলেন আটজন দেবী, তাঁরা দেবী দুর্গারই আট রূপ। এবার শুরু হলো ভয়ঙ্কর যুদ্ধ। দেবী দুর্গা তথা অষ্টমাতৃকার হাতে মারা যেতে লাগলো শুম্ভ-নিশুম্ভ বাহিনীর অসুরেরা। তাতে প্রবল রেগে গেল রক্তবীজ। একে তো গত জন্মে সে ছিলো মহিষাসুরের বাবা। তার উপর এ জন্মে সে ব্রহ্মার বরে বিরাট ক্ষমতা পেয়েছে। কিন্তু রেগে গেলে হবে কী, অস্ত্রাঘাতে তার শরীর থেকেও শুরু হয়েছে রক্তক্ষরণ। এক-এক ফোঁটা রক্ত থেকে জন্মাতে শুরু করলো আরও অনেক রক্তবীজ, তারাও সব সমান শক্তিশালী। তাদের মারলেও আবার রক্তপাত, আবার নতুন রক্তবীজেরা। এই অষ্টমাতৃকাদের মধ্যে ছিলেন ইন্দ্রের শক্তি ঐন্দ্রী। তাঁর বজ্রে রক্তবীজের আঘাত লাগলে আরও হাজার হাজার রক্তবীজ তৈরি হলো। চক্র, গদা, তলোয়ার, ত্রিশূলসহ আরও নানা অস্ত্র নিয়ে অষ্টমাতৃকারা তখন একযোগে আক্রমণ করলেন তাদের। কিন্তু কিছুতেই কিছু হলো না দেখে দেবতারা পড়লেন মহাবিপদে। চারপাশে তখন লক্ষ-লক্ষ রক্তবীজ। দেবী চণ্ডিকা অন্য এক পরিকল্পনা করলেন। ঠিক হলো, তিনি রক্তবীজকে অস্ত্র দিয়ে আঘাত করবেন। চামুণ্ডা সেই রক্ত মাটিতে পড়ার আগেই হাঁ করে খেয়ে নেবেন। এভাবে আস্তে আস্তে শরীরের সব রক্ত বেরিয়ে গেলে তাকে মারা হবে। যেমন ভাবা, তেমনি কাজ। চণ্ডিকা ত্রিশূলের আঘাতে রক্তবীজকে আঘাত করার পর তার রক্ত থেকে হাজার-হাজার রক্তবীজের জন্ম হতে লাগলো, রক্তমাংস সব চিবিয়ে সবাইকে খেয়ে ফেলতে লাগলেন চামুণ্ডা। রক্ত মাটিতে না-পড়ার ফলে নতুন রক্তবীজের জন্মও হলো না। রক্তবীজও এত সহজে ছাড়ার পাত্র নয়। সে-ও গদা দিয়ে আঘাত করল চণ্ডিকাকে। সে আঘাত হেলায় এড়ালেন দেবী। এরপর রক্তবীজের রক্ত থেকে উৎপন্ন অসুরদের চামুণ্ডা খেয়ে ফেলার পর অবশেষে ত্রিশূল, বজ্র, বাণ, তলোয়ার ইত্যাদির সাহায্যে চণ্ডিকা তাকে মেরে ফেললেন! রক্তশূন্য রক্তবীজ প্রাণহীন হয়ে মাটিতে পড়ে রইলো! ছত্রখান হয়ে গেল বিপুল অসুরবাহিনী। এরপর দেবীর হাতে নিহত হল শুম্ভ-নিশুম্ভও। তারপর স্বর্গে আবার দেবতাদের রাজ্য প্রতিষ্ঠা পেল। তবে সে আর এক কাহিনি। ❑

তথ্য সহায়তা : শ্রীশ্রীচণ্ডী– স্বামী জগদীশ্বরানন্দ কর্তৃক অনূদিত ও সম্পাদিত

[আনন্দমেলা ১৪২৬ (পূজাবার্ষিকী) থেকে সংকলিত]

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 Return Preparer
- Hindu Priest and Pandit

বেদে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব

শ্রী বুলবুল ভৌমিক

ভূমিকা : জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব সনাতন (হিন্দু) ধর্মের দু'টি মৌলিক স্তম্ভ। বর্তমান পৃথিবীতে প্রচলিত কতিপয় ধর্মমত এ দু'টি স্তম্ভকে অস্বীকার করে এবং অনেক ক্ষেত্রে এ দু'টি তত্ত্বকে তাদের ধর্মমতের বিরোধীও মনে করে। কিন্তু সনাতন ধর্মের যে কতিপয় স্বকীয় বৈশিষ্ট্য রয়েছে তার মধ্যে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব এক উজ্জ্বল স্থান অধিকার করে রয়েছে। এ কথা বলা অতিশয়োক্তি হবে না যে, এ দু'টি তত্ত্বের অস্বীকার করলে সনাতন ধর্মের অন্যান্য অনেক তত্ত্বই (যেমন কর্মফল, মোক্ষলাভ, দুষ্টের দমন ও শিষ্টের পালন ইত্যাদি) অসার বলে প্রতীয়মান হবে।

বেদ হচ্ছে ধর্মের মূল অর্থাৎ ধর্মের প্রমাণস্বরূপ ("বেদঃখিলো ধর্মমূলম্।" –মনুসংহিতা, ২/৬) সনাতন ধর্মের প্রাচীনতম ধর্মগ্রন্থ হচ্ছে বেদ। শুধু সনাতন ধর্মেরই নয়, এখন পর্যন্ত পৃথিবীতে প্রাপ্ত সকল ধর্মগ্রন্থের মধ্যে প্রাচীনতম ধর্মগ্রন্থই হচ্ছে বেদ। এ কারণে সনাতন ধর্মাবলম্বীরা গৌরব অনুভব করতেই পারেন এবং অন্যান্য ধর্মাবলম্বীরাও বেদের প্রতি প্রাপ্য সম্মান প্রদর্শন করতে পারেন। কিন্তু দুঃখজনক বাস্তবতা হচ্ছে এই যে, অন্যান্য ধর্মাবলম্বীদের কথা বাদ দিলেও সনাতন ধর্মাবলম্বীরাই বেদ সম্পর্কে তেমন সচেতন বা জ্ঞাত নয়। মানুষ চক্ষু মুদে বা গৃহকোণে আবদ্ধ থাকলে যেমন সূর্যালোকের এবং সূর্যালোক থেকে প্রাপ্তব্য ভিটামিন ডি-র গুরুত্ব হ্রাস পায় না, তেমনি আমাদের অজ্ঞতা বা অনীহার কারণে সমগ্র মানব সমাজের নিকট বেদের গুরুত্ব কদাপি হ্রাস পায় না। কিছু কিছু অনুসন্ধিৎসু ব্যক্তি নিজ আগ্রহেই বেদ অধ্যয়ন করে থাকেন এবং তার সুফল অন্যান্যদের নিকট বিতরণ করে থাকেন। সনাতন ধর্মের এই দু'টি প্রধান স্তম্ভের (জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব) উৎস অনেকে সনাতন ধর্মের প্রাচীনতম ধর্মগ্রন্থ বেদে অনুসন্ধান করবেন তা-ই স্বাভাবিক। তাই এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য হচ্ছে বেদে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্বের নিদর্শন অনুসন্ধান করা।

বেদে (সংহিতা এবং উপনিষদে) জন্মান্তরবাদ এবং অবতারতত্ত্ব সংশ্লিষ্ট মন্ত্র হয়তো বহু সংখ্যায় দৃষ্ট হয় না, তবে তার পদচারণা আছে –একথা স্বীকার করতেই হবে। তবে তা দেখবার জন্য দিব্যদৃষ্টি (গীতা, ১১/৮) না হলেও প্রয়োজন শ্যেনদৃষ্টি এবং তার সাথে অনুসন্ধিৎসা।

বাস্তবে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব : আরও সম্মুখে অগ্রসর হওয়ার পূর্বে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব সম্পর্কে কিছুটা জ্ঞান বা অনুধাবন আবশ্যক যা পরবর্তী আলোচনা হৃদয়ঙ্গমে সহায়ক হবে।

জন্মান্তর কি আসলেই বাস্তবে পরীক্ষিত বিষয় না শুধুমাত্র একটি কাল্পনিক তত্ত্ব? অনেকে বিভিন্ন কারণে (ধর্মীয়, নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গী, বাস্তবে বহুল উদাহরণের অভাব ইত্যাদি) জন্মান্তরবাদকে অস্বীকার করেন। কিন্তু তাতে জন্মান্তরের বাস্তবতাকে হেলায় দূরে ঠেলে দেয়া যায় না। দু'একটি ঘটনার দিকে লক্ষ্য করা যাক।

পশ্চিমবঙ্গের প্রখ্যাত আনন্দবাজার পত্রিকায় (জুলাই ১২, ২০০৬) প্রকাশিত এক সংবাদে দেখা যায়, ভারতের উত্তর প্রদেশের কথ ইউল গ্রামের মেয়ে স্বপ্না পূর্বজন্মে যে সাপ ছিল তা পুরোপুরিই স্মরণ করতে পারে। উপরন্তু, পূর্বজন্মে তার পুরুষ নাগের ব্যাপারেও তার মনে আছে। ঘটনার সত্যতা প্রমাণ হলে বর্তমান জন্মে আবার দু'জনের মিলন হয়। (সনাতন ধর্ম জিজ্ঞাসা, পৃ: ৫০) আগ্রহী পাঠক-পাঠিকাদের জন্য জন্মান্তবাদ সংশ্লিষ্ট তিনটি পুস্তকের উল্লেখ করছি– (১) জন্মান্তরবাদ রহস্য ও রোমাঞ্চ, (২) পরলোক এবং পুনর্জন্মের সত্য ঘটনা, (৩) মৃত্যুরহস্য ও অমরত্বসিদ্ধি। জন্মান্তরবাদ নিয়ে বর্তমানে ইউরোপ এবং আমেরিকায়ও যথেষ্ট কৌতূহল জেগেছে এবং পত্রপত্রিকায় এ সংশ্লিষ্ট সংবাদও মাঝে মাঝে প্রকাশিত হয়।

তাহলে দেখা যাচ্ছে যে, জন্মান্তরের ঘটনা বাস্তবে যতই নগণ্য হোক না কেন, তার একটি সরব উপস্থিতি রয়েই গেছে। হয়তো ব্যাপকভাবে জন্মান্তবাদকে স্বীকার করার পূর্বে আরও অনুসন্ধান, গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে।

এখন দৃষ্টি দেয়া যাক অবতারতত্ত্বের দিকে। এটিও কি শুধুই একটি ধর্মীয় বিশ্বাস? বাস্তবে কি অবতারের দেখা পাওয়া যায়? বর্তমান পৃথিবীতে আমরা হয়তোবা কোন অবতারের দেখা পাচ্ছি না। রোগজীবাণু মানবচক্ষুর অগোচর বিধায় তার উপস্থিতি কি আমরা অস্বীকার করতে পারি? আমাদের দেখার অভাব বা অযোগ্যতাই কি অবতারতত্ত্বকে নস্যাৎ করে দিতে সক্ষম? আবার এ কথাও অস্বীকার করা যায় না যে, মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্য, রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব, শ্রীশ্রীপ্রভু জগদ্বন্ধুসুন্দর প্রমুখ যে এক অলৌকিক শক্তি নিয়ে পৃথিবীতে অবতীর্ণ হয়ে মানবসমাজের যে নৈতিক এবং আধ্যাত্মিক কল্যাণ সাধন করে গেছেন তা কোন সাধারণ মানুষের পক্ষে সম্ভব নয়। যে কয়েকজন মহাপুরুষের নাম উল্লেখ করা হল তাঁরা খুব বেশি দিন আগে এ পৃথিবীতে অবতীর্ণ হননি, ইতিহাসে তাঁদের পদচিহ্ন বর্তমানকালেও জাজ্জ্বল্যমান। কয়েক হাজার বছর পিছিয়ে গেলে আমরা ভারতবর্ষে শ্রীরামচন্দ্র ও শ্রীকৃষ্ণের সাক্ষাৎ পাই। তাঁদেরকে কি শুধুমাত্র মহাকবিদের কল্পনা বলে সত্যিকে পাশ কাটিয়ে যেতে পারি? বর্তমানেও আমরা তাঁদের স্মৃতিবিজড়িত

অযোধ্যা ও মথুরায় শারীরিকভাবেই উপস্থিত হতে পারি। রামায়ণ ও শ্রীমদ্ভাগবত এখনও বিশ্বের সনাতন ধর্মাবলম্বীদের গৃহে ও মনে স্থান করে আছে। শ্রীকৃষ্ণের মুখ-নিঃসৃত উপদেশ শ্রীমদ্ভবদ্গীতা এখনও সমগ্র বিশ্বের মানবসমাজকে সঠিক পথে চালনা করতে অনুপ্রেরণা যোগাচ্ছে। হাতের কাছে এত প্রমাণ থাকা সত্ত্বেও তাঁদেরকে অস্বীকার করি কিভাবে?

সনাতন ধর্মগ্রন্থসমূহের মধ্যে গীতা এবং পরবর্তীতে পুরাণগুলিতে জন্মান্তরবাদ এবং অবতারতত্ত্ব স্বীকৃত। বিশেষত পুরাণসমূহ এ দু'তত্ত্বে সমৃদ্ধ। বেদে এবং বেদান্তে (উপনিষদে) এ দু'তত্ত্বের উপস্থিতি সেরূপ সরব নয়, তবে একবারেই যে অনুপস্থিত তা বলা যাবে না। সেকথায় পরবর্তীতে আসা যাবে। প্রথমেই দেখা যাক গীতায় এ দু'তত্ত্ব সম্পর্কে কী বলা আছে।

গীতায় জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব : বেদ-উপনিষদের সার ["সমস্ত-বেদার্থ-সারসংগ্রহভূতং।" –শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (শাঙ্করভাষ্য), উপোদ্ঘাত, পৃ. ১০] বলা হয় গীতাকে। স্বামী বিবেকানন্দের ভাষায়, "যিনি স্বয়ং বেদের প্রকাশ সেই ভগবান শ্রীকৃষ্ণের দ্বারাই বেদের একমাত্র টীকা –একমাত্র প্রামাণিক টীকা –গীতা চিরকালের মতো রচিত হইয়াছে।" (বাঙালির জীবনে ও বাংলাসাহিত্যে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার প্রভাব, পৃ. ৮৫) উপরন্তু, সনাতন ধর্মের অসংখ্য ধর্মগ্রন্থসমূহের মধ্যে বর্তমান পৃথিবীতে সবচেয়ে বহুল পঠিত ধর্মগ্রন্থ হচ্ছে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (সংক্ষেপে এবং প্রচলিতভাবে পরিচিত গীতা)। শুধু তা-ই নয়, গীতা হচ্ছে অর্জুনকে উপলক্ষ্য করে সমগ্র মানব সমাজের উদ্দেশ্যে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কর্তৃক প্রদত্ত উপদেশ। আরও উল্লেখ্য যে, এই গীতাতেই জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব সুস্পষ্টভাবে ঘোষিত হয়েছে। আমরা এখন গীতায় উল্লিখিত এই দুই তত্ত্বের কিছুটা পর্যালোচনা করবো।

জন্মান্তরবাদ : গীতার বিভিন্ন শ্লোকে কর্মফলে পরবর্তী জন্মের অর্থাৎ জন্মান্তরের উল্লেখ রয়েছে। নীচে এ সম্পর্কিত কয়েকটি শ্লোকের উল্লেখ করা যাচ্ছে।

১) কিন্তু কখনও (অর্থাৎ অতীত জন্ম) তুমি (অর্জুন), আমি (শ্রীকৃষ্ণ) বা এ সকল রাজন্যবর্গ ছিলেন না এবং তারপর ভবিষ্যতেও (অর্থাৎ পরবর্তী জন্মে) আমরা সকলে থাকবো না, তা-ও নয়। (২/১২)

২) জীবাত্মার এই দেহে (বর্তমান জন্মে) যেমন কৌমার, যৌবন ও বার্ধক্য আসে, তেমনি (দেহের মৃত্যুতে পরবর্তী জন্মে জীবাত্মার) অন্য দেহ প্রাপ্তিতে জ্ঞানী ব্যক্তি মোহগ্রস্ত হন না। (২/১৩)

৩) মানুষ যেমন জীর্ণ বস্ত্রসমূহ পরিত্যাগ করে নতুন বস্ত্র গ্রহণ করে, তেমনিভাবে আত্মা জীর্ণ শরীসমূহ পরিত্যাগ করে নতুন দেহ পরিগ্রহ করেন। (২/২২)

৪) যেহেতু জাত প্রাণীর মৃত্যু নিশ্চিত এবং মৃত প্রাণীর পুনর্জন্মও নিশ্চিত অতএব এই অবশ্যম্ভাবী বিষয়ে তোমার (অর্জুনের) শোক করা উচিত নয়। (২/২৭)

৫) শ্রীভগবান বললেন, হে পরন্তপ অর্জুন! আমার ও তোমার অনেক জন্ম বিগত হয়েছে। আমি সেই সকল জ্ঞাত আছি, তুমি জ্ঞাত নও (অর্থাৎ তুমি সেই অতীত জন্মসমূহের কথা বিস্মৃত হয়েছ)। (৪/৫)

৬) যোগভ্রষ্ট ব্যক্তি পুণ্যকর্মকারীর প্রাপ্য লোকসমূহে বহু বৎসর বসবাস করে সদাচারী ধনী ব্যক্তির গৃহে (পুনরায়) জন্মগ্রহণ করেন। (৬/৪১)

৭) অথবা যোগভ্রষ্ট ব্যক্তি জ্ঞানী যোগীদের বংশেই (পুনরায়) জন্মগ্রহণ করেন। (৬/৪২)

বাহুল্যের ভয়ে গীতা থেকে জন্মান্তরবাদ সংশিষ্ট অধিক উদ্ধৃতি বর্জন করা হল।

অবতারতত্ত্ব : যদিও সনাতন শাস্ত্রের বিভিন্ন পুস্তকে অবতারতত্ত্বের উল্লেখ আছে, তবুও গীতায় এই তত্ত্বটি সুস্পষ্টভাবে ঘোষিত হয়েছে। এখন গীতা থেকে অবতারতত্ত্ব সংশ্লিষ্ট কতিপয় শ্লোকের উদ্ধৃতি নিম্নে দেয়া হল।

১) আমি জন্মরহিত, অবিনাশী আত্মা (পরমাত্মা) হয়েও এবং জীবসমূহের নিয়ন্ত্রণকর্তা হয়েও স্বীয় প্রকৃতিকে আশ্রয় করে আত্মমায়া দ্বারা অবতীর্ণ হই। (৪/৬)

২) হে ভরত বংশীয়! যখন-যখনই ধর্মের হানি হয় ও অধর্মের আধিক্য হয়, তখন আমি নিজেকে প্রকাশ করি। (৪/৭)

৩) সাধুদের রক্ষা, দুষ্কৃতকারীদের বিনাশ ও ধর্ম সংস্থাপনের জন্য আমি যুগে যুগে অবতীর্ণ হই। (৪/৮)

৪) প্রাণিসমূহের মহেশ্বর স্বরূপ আমার শ্রেষ্ঠ ভাব জ্ঞাত না হয়ে মূঢ় ব্যক্তিগণ মনুষ্যাকার শরীর ধারণকারী আমাকে অবজ্ঞা করে। (৯/১১)

৫) হে ভারত! যিনি এরূপে মোহবর্জিত হয়ে আমাকে পুরুষোত্তম বলে জানেন, তিনি সর্বজ্ঞ এবং সর্বতোভাবে আমাকে ভজনা করেন। (১৫/১৯)

আগ্রহী পাঠক/পাঠিকাগণ গীতায় জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব সংশ্লিষ্ট আরও অনেক শ্লোক স্বীয় প্রচেষ্টায় উদ্ঘাটিত করতে পারবেন তা নিঃসন্দেহে বলা যায়।

বেদে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব :

এখানে উল্লেখ্য যে, বেদের চারটি স্তর রয়েছে– সংহিতা, ব্রাহ্মণ, আরণ্যক ও উপনিষদ। যদিও সংহিতাই সাধারণভাবে বেদ হিসাবে সমধিক পরিচিত, প্রকৃতপক্ষে উল্লিখিত চারটি স্তর নিয়েই সমগ্র বেদ গঠিত। আরও একটি বিষয় সুস্পষ্টভাবে প্রারম্ভেই উল্লেখ করা আবশ্যক যে, জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব গীতার (এবং পুরাণসমূহের) ন্যায় বেদে এরূপ সমুজ্জ্বল নয়। একারণেই অনেকে বলে থাকেন যে, সনাতন ধর্মের সবচেয়ে প্রাচীন ধর্মগ্রন্থ বেদে জন্মান্তরবাদ ও অবতারতত্ত্ব অনুপস্থিত। কথাটি পুরোপুরি সত্য নয়। একটু পরিশ্রম সহাকারে অনুসন্ধান করলে এ দু'তত্ত্ব সম্পর্কিত মন্ত্রই বেদ ও উপনিষদে পরিলক্ষিত হয়।

জন্মান্তরবাদ :

ক) দেখলাম, এক গোপাল তার কখনও পতন নেই, কখনও নিকটে, কখনও দূরে, নানা পথে ভ্রমণ করছে। সে কখনও অনেক বস্ত্র একত্রে পরিধান করছে, কখন পৃথক পৃথক পরিধান করছে। এরূপে সে বিশ্বসংসার মধ্যে বার বার যাতায়াত করছে। (ঋগ্বেদ, ১০/১৭৭/৩) সুস্পষ্টভবাবেই আত্মার পুনঃ পুনঃ জন্মগ্রহণের (অর্থাৎ জন্মান্তরের) উল্লেখ। (গীতার ২/২২ শ্লোকের মর্মার্থের সাথে সাদৃশ্যপূর্ণ)

খ) এ পুরোবর্তিনী স্ত্রী সহধর্মচারিণী বলে পতির অনুষ্ঠিত যাগাদি কর্মের ফলস্বরূপ স্বর্গাদি লোক বরণ করতে চায়। হে মরণশীল মানুষ, এ স্ত্রী ভূলোক থেকে নির্গত তোমার কাছে অনুমরণের জন্য পুরাতন (স্মৃতি-পুরাণাদি প্রসিদ্ধ) ধর্ম অনুপালনের জন্য যাচ্ছে। সে অনুমরণে গমনশীল স্ত্রীর জন্য জন্মান্তরেও এ ভূলোকে পুত্রপৌত্রাদি ও ধন দাও। (অথর্ববেদ, ১৮/৩১/১, পৃ. ৩৫৩) যদিও এই বেদমন্ত্রটি সহমরণ সংক্রান্ত, তথাপি জন্মান্তরের উল্লেখ শ্যেনচক্ষু পাঠক-পাঠিকার দৃষ্টি এড়াতে পারে না।

তবে জন্মান্তরবাদের আরও সুস্পষ্ট ঘোষণা পাওয়া যায় বিভিন্ন উপনিষদে :

গ) আত্মবিবৃদ্ধিজন্ম। কর্মানুগান্যনুক্রমেণ দেহি স্থানেষু রূপাণ্যভিসংপ্রপদ্যতে ॥
স্থূলানি সূক্ষ্মাণি বহূনি চৈব রূপাণি দেহী স্বগুণৈর্বৃণোতি ॥
(শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ, ৫/১১-১২)

–আত্মার জন্ম আছে, বৃদ্ধিও আছে। কর্মানুসারে দেহী পর পর নানা রূপ গ্রহণ করে অনেক স্থানে; স্থূল সূক্ষ্ম বহু রূপই দেহী বরণ করে নেয় আপন স্বভাবগুণে।

ঘ) অথো খল্বাহুঃ কামময় এবায়ং পুরুষ ইতি।
স যথাকামো ভবতি তৎক্রতুর্ভবতি, যৎক্রতুর্ভবতি
তৎকর্ম কুরুতে, যৎকর্ম কুরুতে তদভিসংপদ্যতে।
তদেব সক্তেঃ সহ কর্মণৈতি লিঙ্গং মনো যত্র নিষক্তমস্য।
প্রাপ্যান্তং কর্মণস্তস্য যৎকিঞ্চেহকোরোত্যয়ম্।
তস্মালোকোৎ পুনরৈত্যস্মৈ লোকায় কর্মণ ॥
(বৃহদারণ্যক উপনিষদ, ৪/৪/৫-৬)

–তাইতো বলা হয়, পুরুষ কামময়। যেমন তাঁর কামনা, তেমনি তাঁর ক্রতু; যেমন তাঁর ক্রতু, তেমনি কর্মই করেন তিনি; আবার যেমন কর্ম করেন, তেমনি (ফলই) পান।...কর্মের দ্বারা সক্ত হয়ে লিঙ্গশরীরে সেখানে যান তিনি, তাঁর মন যেখানে রয়েছে নিষক্ত। তারপর সেই কর্মের অন্তে পৌঁছে অর্থাৎ যা-কিছু এখানে করেন তিনি –তার শেষে, ওই লোক হতে আবার আসেন এই লোকে কর্মের জন্যে। (দিব্য-জীবন, পৃ. ৬৬৪, ৭০৯)

ঙ) "যোনিমন্যে প্রপদ্যন্তে শরীরত্বায় দেহিনঃ।
স্থাণুমন্যেঽনুসংযন্তি যথাকর্ম যথাশ্রুতম্ ॥"
(কঠ উপনিষদ, ২/২/৭)

–স্ব স্ব কর্ম ও জ্ঞান অনুসারে কোন কোন আত্মা শরীরগ্রহণার্থ যোনিদ্বারে প্রবেশ করে জীবরূপে জাত হয়; অন্য কেউ কেউ বৃক্ষাদি স্থাবরভাব প্রাপ্ত হয়।

চ) "স ইতঃ প্রয়ন্নেব পুনর্জায়তে।"
(ঐতরেয় উপনিষদ, ২/১/৪)

–তিনি (পিতার পুত্ররূপী এই আত্মা) এই দেহ হতে প্রস্থান করতে করতেই পুনরায় জন্মগ্রহণ করেন।

ছ) "বোদ্ধুম্ অশক্ত চেৎ ততঃ সর্গেষু লোকেষু শরীরত্বায় কল্পতে।"
(কঠ উপনিষদ, ২/৩/৪)

–আর যদি ব্রহ্মকে জানতে অসমর্থ হয়, তবে পৃথিব্যাদি লোকসমূহে শরীরধারণে যোগ্য হয়। (অর্থাৎ যদি কেউ এ দেহে ব্রহ্মকে জানতে না পারে, তবে সে অজ্ঞানহেতু পৃথিবী আদি সৃষ্ট লোকসমূহে তাকে পুনরায় শরীর ধারণ করতে হয়)

অবতারতত্ত্ব :

ক) "অপো বা ইদমগ্রে সলিলমাসীত্তস্মিন্ প্রজাপতির্ব্বায়ুর্ভূত্বঽচরৎ স ইমামপশ্যত্তাং বরাহো ভূত্বাঽহরত্তাং...।"
(কৃষ্ণযজুর্বেদ, ৭/১/৫)

–এ পরিদৃশ্যমান পৃথিবী উৎপত্তির পূর্বে কেবল জলময় ছিলো। সে জলে কোন প্রাণী ছিলো না। তখন প্রজাপতি মূর্ত শরীরের অবস্থানযোগ্য স্থানের অভাবে বায়ুরূপ ধরে সেই জলের সর্বত্র বিচরণ করেন। তারপর সলিলের নীচে নিমগ্ন ভূমি দেখে নিজে বরাহরূপ ধারণ করে দাঁতের অগ্রভাগ দ্বারা সে ভূমিকে জলের উপর নিয়ে আসেন। এই বরাহ অবতারের উল্লেখ পরবর্তীতে শ্রীমদ্ভাগবতে (১/৩/৭) পাওয়া যায়।

খ) "রূপং রূপং প্রতিরূপো বভূব তদস্য রূপং প্রতিচক্ষণায়।
ইন্দ্রো মায়াভিঃ পুরুরূপো ঈয়তে যুক্তা হ্যস্য হরয়ঃ শতা দশ ॥"
(ঋগ্বেদ, ৬/৪/১৮)

সমস্ত দেবগণের প্রতিনিধিভূত এ ইন্দ্র বিবিধ মূর্তি ধারণ করেন এবং সে রূপ পরিগ্রহ করে তিনি পৃথকভাবে প্রকাশিত হন। কারণ তাঁর রথে সহস্র অশ্ব যোজিত আছে।

এ মন্ত্রটি বৃহদারণ্যক উপনিষদে (২/৫/১৯) এবং কিছুটা পরিবর্তিত আকারে কঠ উপনিষদেও (২/২/৯-১০) দৃষ্ট হয়।

এখানে উল্লেখ্য যে, যাস্কের ভাবনায় ইন্দ্রের পরিচয় : ইন্দ্র ঈশ্বর, বিশ্বের কর্তা এবং দ্রষ্টা, ভূতে-ভূতে চৈতন্যের আলো, আনন্দময়, বিরুদ্ধশক্তির অবরোধকে বিদীর্ণ করেন, তাদের হটিয়ে দেন। যে-কোনও আস্তিকের ভাবনায় ঈশ্বরের পরিচয়ও তা-ই। (বৈদিক সাহিত্য, ৩য় খণ্ড, পৃ. ১৫১) সুতরাং বেদে ইন্দ্র পরমপুরুষ, ইন্দ্র ব্রহ্ম। অধিদৈবতদৃষ্টিতে তিনি পুরুষ, তিনি বিশ্বরূপ এবং বিশ্বভু; অধ্যাত্মদৃষ্টিতে তিনি ব্রহ্ম। (বৈদিক সাহিত্য, ৩য় খণ্ড, পৃ. ২৫১)

উপসংহার :

বেদে (সংহিতা এবং উপনিষদে) জন্মান্তরবাদ এবং অবতারতত্ত্ব সংশ্লিষ্ট মন্ত্র হয়তো বহু সংখ্যায় দৃষ্ট হয় না, তবে তার পদচারণা আছে –একথা স্বীকার করতেই হবে। তবে তা দেখবার জন্য দিব্যদৃষ্টি (গীতা, ১১/৮) না হলেও প্রয়োজন শ্যেনদৃষ্টি এবং তার সাথে অনুসন্ধিৎসা এবং কিছুটা পরিশ্রম তা বলাই বাহুল্য। কেষ্টকে লাভ করতে হলে কষ্ট (শঙ্করাচার্যের ভাষায় "তিতিক্ষা।" –বিবেকচূড়ামণি/২৪) স্বীকারতো করতেই হবে। ❑

সহায়ক গ্রন্থাবলী :

১) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা (শাঙ্করভাষ্য) –ব্যাখ্যা ও অনুবাদ : স্বামী বাসুদেবানন্দ, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ

২) বাঙালির জীবনে ও বাংলাসাহিত্যে শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার প্রভাব–অধ্যাপিকা ড. উজ্জ্বলা কুণ্ডু, বন্ধু সেবিকা সংঘ, মালদহ, ১৯৯৫ খ্রীষ্টাব্দ

৩) ঋগ্বেদ-সংহিতা–রমেশচন্দ্র দত্তের ভূমিকা অবলম্বনে, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০১০ খ্রীষ্টাব্দ

৪) সনাতন ধর্ম জিজ্ঞাসা–শ্রী বুলবুল ভৌমিক, সুফলা প্রিন্টার্স, ঢাকা, ২০১৬ খ্রীষ্টাব্দ

৫) অথর্ববেদ–অনুবাদ ও সম্পাদনা : শ্রীবিজনবিহারী গোস্বামী, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০০ খ্রীষ্টাব্দ

৬) যজুর্বেদ-সংহিতা–অনুবাদ ও সম্পাদনা : শ্রীবিজনবিহারী গোস্বামী, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০০ খ্রীষ্টাব্দ

৭) উপনিষদ (অখণ্ড সংস্করণ)–অনুবাদ ও সম্পাদনা : অতুল চন্দ্র সেন, সীতানাথ তত্ত্বভূষণ ও মহেশচন্দ্র ঘোষ, হরফ প্রকাশনী, কলকাতা, ২০০০ খ্রীষ্টাব্দ

৮) বৈদিক সাহিত্য (বেদ-মীমাংসা), ৩য় খণ্ড, অনির্বাণ, সংস্কৃত বুক ডিপো, কলকাতা, ২০১৫ খ্রীষ্টাব্দ

৯) জন্মান্তরবাদ রহস্য ও রোমাঞ্চ –জ্যোতির্ময় দাশ, দে'জ পাবলিশিং, কলকাতা, ১৪২৫ বঙ্গাব্দ

১০) পরলোক এবং পুনর্জন্মের সত্য ঘটনা–রামশরণদাশ পিলখুবা (বঙ্গানুবাদ : শম্ভুনাথ পাঠক), গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর, ২০১২ খ্রীষ্টাব্দ

১১) মৃত্যুরহস্য ও অমরত্বসিদ্ধি–যুগলকিশোর মুখোপাধ্যায়, শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম, পণ্ডিচেরী, ২০১১ খ্রীষ্টাব্দ

১২) দিব্যজীবন–শ্রীঅরবিন্দ (বঙ্গানুবাদ: অনির্বাণ), শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম, পণ্ডিচেরী, ২০১৩ খ্রীষ্টাব্দ

১৩) শঙ্করাচার্যের "বিবেকচূড়ামণি"–অনুবাদ ও ব্যাখ্যা : স্বামী লোকেশ্বরানন্দ, রামকৃষ্ণ মিশন ইনস্টিটিউট অব কালচার, কলকাতা, ২০১৫ খ্রীষ্টাব্দ

১৪) মনুসংহিতা (সুলভ সংস্করণ)–সম্পাদনা ও অনুবাদ : ড. মানবেন্দু বন্দ্যোপাধ্যায় শাস্ত্রী, সদেশ, কোলকাতা, ১৪১৮ বঙ্গাব্দ (২০১১ খ্রীষ্টাব্দ)

নিউ ইয়র্ক, মার্চ ১৬, ২০২১ – মার্চ ২২, ২০২১

পরচর্চা কর্ণে বা অন্তরে স্থান দিও না। পরচর্চা বিষের মত ত্যাগ কর। ঘরের দেয়ালে লিখে রেখ "পরচর্চা নিষেধ"।

–শ্রীশ্রীপ্রভু জগদ্বন্ধুসুন্দর

সর্বদোষ শূন্য মানুষ নাই। তাহার যে গুণ আছে তাহা তো তোমরা দেখিতে পাও না। চুরি, নারী, মিথ্যা –এই তিনটি যার নাই সেই সাধু।

–ড. শ্রীমন্ মহানামব্রত ব্রহ্মচারী

শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতা : শ্রীকৃষ্ণের প্রতিশ্রুতি বা ঘোষণা (ভক্তদের জন্য ভগবান)

শ্রী বিদ্যুৎ মজুমদার

যখন মানব সত্তাগুলির মধ্যে পরস্পর মিলনের সহায়ক 'সংযোজক উপাদানে'র অভাবে সামাজিক কাঠামো চূর্ণ হয়ে যাচ্ছে; সমাজে ভাঙ্গন দেখা যাচ্ছে; তাই সমাজে হিংসা ও অপরাধের প্রাদুর্ভাব; সর্বত্র সাফল্যের অভাব দেখা দেয় এই পরিস্থিতি থেকে সমাজকে পুনরুদ্ধার করতে হবে। কোনো পণ্ডিত বা রাজনীতিকের দ্বারা এ কাজ সম্ভব নয়, কোনো পুরোহিত বা পাদ্রি এ কাজ করতে পারবে না; কোনো লোকসভাও পারবে না। একমাত্র ঐশ্বরিক শক্তিতেই এই পুনরুদ্ধার সম্ভব। কোন বিশেষ মানবিক পরিস্থিতিতে আধ্যাত্মিক উন্নতি সম্ভব হয়? একমাত্র উচ্চ আধ্যাত্মিক শক্তিসম্পন্ন ব্যক্তিত্বের মাধ্যমেই, অন্য কোনো উপায়ে নয়। দীর্ঘকালের ইতিহাসে এরূপ দৃষ্টান্ত অনেক দেখা যায়, যখন ঈশ্বরীয় বিকাশ ঘটেছে এবং তার ফলে মনুষ্য-জীবন আবার সতেজ হয়ে উঠেছে, নৈতিক মূল্যবোধ এসেছে, মানবিক মূল্যবোধ এসেছে– এরকম কিছুদিন চলে– আবার অবনতি ঘটে, আবার পুনরুজ্জীবনের ক্রিয়া চলতে থাকে। উচ্চ নৈতিক মূল্যবোধ নিয়ে যা আরম্ভ হয়েছিল, কালে মানবিক অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে চলতে চলতে তা নিম্নস্তরে নেমেছে– কাজেই প্রয়োজন হয়েছে, এক নতুন অনুপ্রেরণা। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, 'আমি বারবার আবির্ভূত হই।' যা ধর্ম, যা পুণ্য, যা ভালো ও পবিত্র, সেগুলিকে রক্ষা করতে, আর যা মন্দ, যা দুষ্টবুদ্ধিপ্রসূত সেগুলিকে ধ্বংস করতেই আমি আসি– একবার নয়– যুগে যুগে, 'কালে কালে'। যখনই প্রয়োজন হয়, ঐ কারণেই আমি এসে থাকি। জগৎকে সুব্যবস্থায় রক্ষা করা ঈশ্বরের এক গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

> যদা যদা হি ধর্মস্য, গ্লানির্'ভবতি ভারত।
> অভ্যুত্থানম্ অধর্মস্য, তদাত্মানং সৃজাম্যহম্ ॥ (৪/৭)
>
> পরিত্রাণায় সাধুনাং, বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্।
> ধর্ম-সংস্থাপন-অর্থায়, সম্ভবামি যুগে যুগে ॥ (৪/৮)

–হে অর্জুন, যখন যখনই ধর্মের মধ্যে ত্রুটি প্রবেশ করে, আর অধর্মের উত্থান হয়, তখনই আমি শরীর ধারণ করি। সাধুগণের রক্ষার জন্য, দুষ্টের বিনাশের জন্য এবং ধর্মকে সুপ্রতিষ্ঠিত করতে, আমি প্রতি যুগে দেহ ধারণ করে এসে থাকি।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, যখনই ধর্মের গ্লানি হয়, এবং অধর্ম বৃদ্ধি পায় আমি সেই সময়ে দেহ ধারণ করি। কেন দেহ ধারণ করি? দুষ্ট লোকদের বিনাশ ও সৎ ব্যক্তিদের রক্ষা করতে এবং ধর্মকে পুনঃস্থাপনের জন্য আমি দেহ ধারণ করে এই ধরায় এসে থাকি। আমি বার বার আবির্ভূত হই। একবার নয়– যুগে যুগে, কালে কালে। যখনই প্রয়োজন হয় তখনই। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

> মন্মনা ভব মদ্ভক্তো, মদ্‌যাজী মাং নমস্কুরু।
> মামেব এষ্যসি যুক্ত্বৈবম্, আত্মানং মৎপরায়ণঃ ॥ (৯/৩৪)
>
> মন্মনা ভব মদ্ ভক্তো, মদ্‌যাজী মাং নমস্কুরু।
> মামেব এষ্যসি সত্যং তে, প্রতিজানে প্রিয়ো অসি মে ॥ (১৮/৬৫)

–'তোমার চিত্ত আমাতে নিবিষ্ট কর, আমার ভক্ত হও, আমার পূজা কর এবং আমাকে প্রণাম কর; এইভাবে তোমার হৃদয় আমাতে স্থির হলে, আমাকেই পরম গতিরূপে গ্রহণ করলে, তুমি আমাকেই লাভ করবে।' 'আমার চিন্তায় তোমার মনকে ডুবিয়ে দাও, আমার ভক্ত হও, আমার পূজা কর, আমাকে প্রণাম কর। তাহলে তুমি আমার কাছেই আসবে; তোমার কাছে এই সত্য প্রতিজ্ঞা করছি, কারণ তুমি আমার প্রিয়।'

যিনি একমাত্র আমার উদ্দেশ্যে কর্ম করেন এবং যিনি মৎপরায়ণ– আমিই যাঁর জীবনের একমাত্র লক্ষ্য– যিনি আমার ভক্ত, সবরকম ইন্দ্রিয়াসক্তি থেকে মুক্ত এবং যিনি কারও প্রতি শত্রুভাব পোষণ করেন না, তিনি আমাকেই লাভ করেন।

এই দুটি শ্লোকেই স্বয়ং ঈশ্বর মানুষ অর্জুনের কাছে প্রতিজ্ঞা করেছেন, তিনি অর্জুনকে আশ্বাস দিয়েছেন। তিনি বলেছেন, তোমার কাছে এই সত্য প্রতিজ্ঞা করছি, কারণ তুমি আমার প্রিয়। অর্থাৎ ঈশ্বরই তোমার প্রেমের পাত্র হোক, কারণ তিনিই মুখ্য, বাকি সবকিছু গৌণ। এই প্রতিজ্ঞা শুধু অর্জুনের কাছে নয়, অর্জুন মানবজীবনের একজন প্রতিভূ মাত্র। এই প্রতিজ্ঞা অর্জুনের মাধ্যমে ঈশ্বর আমাদের সকলের কাছেই করেছেন। তুমি আমাকে পাবে, আমার কাছেই আসবে। কেন শ্রীভগবান এই প্রতিশ্রুতি দিচ্ছেন? তার কারণ হিসাবে বলেছেন, তুমি আমার প্রিয়– তুমি আমার বন্ধু। যে আপনার শুধু ভালোই করে, তাঁকেই বন্ধু বলা হয়। তিনি আপনার দেহের ধূলো ময়লা নরম কাপড় দিয়ে মুছিয়ে দেবেন যে আপনি এতটুকুও ব্যাথা পাবেন না; তিনি কেবল আপনার মঙ্গলই করবেন, কল্যাণই করবেন। তোমার পক্ষে যা হিতকর হবে, শুধু তাই বলছি। অর্থাৎ ঈশ্বরই তোমার প্রেমের পাত্র হোক, কারণ তিনিই মুখ্য, বাকি সবকিছু গৌণ। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

> অনন্যাশ্'চিন্তয়ন্তো মাং, যে জনাঃ পর্যুপাসতে।
> তেষাং নিত্য অভিযুক্তানাং, যোগক্ষেমং বহামি অহম্ ॥ (৯/২২)

–(কিন্তু) যাঁরা আত্মভাবে আমার ধ্যান করে, সব কর্মের দ্বারা আমার উপাসনা করে নিরন্তর যোগে প্রতিষ্ঠিত, আমি তাঁদেরকে অপ্রাপ্তবস্তু প্রদান করি এবং প্রাপ্তবস্তু রক্ষা করি।

এ এক অসাধারণ প্রতিশ্রুতি। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, যাঁরা কেবল আমার কথাই চিন্তা করেন, অন্য কোনো কিছু নয়; অর্থাৎ ঈশ্বরের প্রতি যাঁরা একাগ্র-চিত্ত তাঁরা হলেন অনন্যা; অর্থাৎ সেখানে অন্য আর কেউ নেই। এই রকম ভক্ত হলেন– ঈশ্বরই আমার সর্বস্ব। এই রকম ভক্ত নিরন্তর যোগে সমাহিত; অর্থাৎ যাঁরা অনুভব করেন যে, একমাত্র ঈশ্বরই তাদের ভিতর আছেন, তাদের পৃথক সত্তা অন্তর্হিত হয়েছে। এ ধরনের ভক্তদের জন্য ঈশ্বর বলেছেন, "আমি তাঁদের যা আছে, তা রক্ষা করি এবং তাঁদের যা দরকার, তা দিয়ে থাকি।" তাঁদের যা প্রয়োজন, তাঁদের অভাব সব আমি দূর করি। কারণ তাঁদের সব দায় আমার। স্বয়ং ঈশ্বর এভাবে ভক্তের দাসে পরিণত হন। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

সর্বধর্মান্ পরিত্যজ্য, মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব-পাপেভ্যো, মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ ॥ (১৮/৬৬)

–সকল ধর্মাধর্ম (ধর্ম-অধর্ম) পরিত্যাগ করে একমাত্র আমাকে আশ্রয় কর; আমি সকল পাপ থেকে তোমাকে মুক্ত করবো; অতএব, শোক করো না। (এখানে 'পাপ' বলতে ধর্ম ও অধর্ম দুটিকেই বোঝানো হয়েছে। শরণাগতির এই চরম মুহূর্তে পাপ ও পুণ্যের আপেক্ষিক ধারণাগুলি আমরা অতিক্রম করে যাই।)

এই শ্লোকটিকেই গীতার অধ্যাত্মবাণীর উপসংহার বলা যেতে পারে। শ্রীকৃষ্ণের আশ্বাসঃ 'সকল ধর্মাধর্মের অনুষ্ঠান পরিত্যাগপূর্বক গর্ভ, জন্ম, জরা ও মৃত্যুবর্জিত পরমেশ্বররূপ একমাত্র আমার শরণাগত হও। আমা হতে অতিরিক্ত কোনো বস্তু নেই, এরূপ দৃঢ়নিশ্চয় হয়ে আমাকে সদা স্মরণ কর। তুমি এরূপ নিশ্চিত বুদ্ধিযুক্ত ও স্মরণশীল হলে তোমার নিকট আমি স্বাত্মভাব প্রকটিত করে সকল ধর্মাধর্ম বন্ধনরূপ পাপ থেকে তোমাকে মুক্ত করবো। অতএব শোক করো না।' প্রথমে আমাদের মনুষ্যত্ব জাগাতে হবে, শক্তি সঞ্চয় করতে হবে ও চরিত্র গড়ে তুলতে হবে। তারপরই এই বাণীটি শোনার উপযুক্ত হব। পরমেশ্বরের কাছে পূর্ণ আত্মসমর্পণ থেকেই আধ্যাত্মিক অনুভূতি লাভ করা যায়। এই উপলব্ধি হলে আমরা বুঝবো, এক ব্রহ্ম থেকেই এই জগৎ এসেছে এবং সেই একেই (আমাতেই) মিশে যাচ্ছে। সেই পরম সত্তার সঙ্গে আমরা তখন এক হয়ে যাই। জগৎ ব্রহ্মের সাথে মিলিয়ে যায় তখন তাকে আমরা প্রলয় বলি। যুগ যুগ পরে জগতের এই প্রলয় হবে। কিন্তু ব্যক্তির অধ্যাত্মজীবনে এই প্রলয় এখনই ঘটতে পারে। কীভাবে? আধ্যাত্মিক জ্ঞানের দ্বারা। সেই আধ্যাত্মিক জ্ঞান হলো– স্বরূপত ব্রহ্ম, ব্রহ্ম ছাড়া আর দ্বিতীয় কিছুই নেই। যখন আমি এই মহা সত্য উপলব্ধি করলাম, তখনই আমার প্রলয় হলো, কারণ আমার চেতনায় তখন সমস্ত জগৎ পরম ঈশ্বরের মধ্যে লীন হয়ে গেছে। তখন ঈশ্বর থেকে পৃথক আর কোন বস্তুই নেই। যেদিকেই চোখ মেলে তাকাই, ঈশ্বর ছাড়া আর কিছুই চোখে পড়ে না– সর্বত্রই তাঁর দিব্য উপস্থিতি। যাঁর এই অনুভূতি হয়, সেই জ্ঞানী-র অন্তর অপার্থিব জ্যোতিতে উদ্ভাসিত হয়ে যায়। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

অপি চেৎ সুদুরাচারো, ভজতে মাম্ অনন্যভাক্।
সাধুরেব স মন্তব্যঃ, সম্যগ্ ব্যবসিতো হি সঃ ॥ (৯/৩০)

ক্ষিপ্রং ভবতি ধর্মাত্মা, শশ্বৎ শান্তিং নিগচ্ছতি।
কৌন্তেয় প্রতিজানীহি, ন মে ভক্তঃ প্রণশ্যতি ॥ (৯/৩১)

–অতি দুরাচারী ব্যক্তিও যদি একাগ্রচিত্তে বা একনিষ্ঠভাবে আমার ভজনা করেন, তাঁকে সজ্জন বা সাধু বলে জেনো, কারণ তাঁর সংকল্প অতি শুভ। হে কুন্তীনন্দন! সেই ব্যক্তি (সেই দুরাচার) শীঘ্রই ধর্মপরায়ণ হয়ে ওঠেন এবং চিরশান্তি লাভ করেন; একথা তুমি নিশ্চিত জেনো এবং মুক্ত কণ্ঠে ঘোষণা করতে পার যে, আমার ভক্ত কখনও বিনষ্ট হবে না।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– এমনকি অতি দুষ্কর্মকারীও যদি একনিষ্ঠভাবে আমার ভজনা করেন, তাঁকেও সাধু বলে জেনো। কারণ তাঁর মনে ভালো হবার সংকল্প উদিত হয়েছে। সেই ব্যক্তি ঈশ্বরের ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে যাওয়ার সাধু সংকল্প গ্রহণ করেছেন। অতীতে দুর্বৃত্তপরায়ণ হলেও তিনি নিজেকে পাল্টানোর চেষ্টা করছেন। সেই ব্যক্তি দুরাচার হলেও, ঈশ্বর সকলকে পবিত্র করে নেন। ঈশ্বরের ভালোবাসায় পাপী-তাপী, দুষ্ট সকলেই উদ্ধার হয়ে যাবে। এই হলো ভক্তির মাধুর্য ও মহিমা। প্রায়শঃই দেখা যায় পথভ্রষ্ট মানুষ ধার্মিক ও মহানুভব হয়ে উঠেছেন; কিন্তু সমাজ তাদের স্বীকৃতি দেয় না। সমাজ তাদের মধ্যে সেই পুরনো পাপীকেই খুঁজতে থাকে। কারণ, সমাজের দৃষ্টিতে কেবল পাপই চোখে পড়ে। মানুষের অন্তর্জগতের পরিবর্তনটি ধরা পড়ে না। এখানে শ্রীকৃষ্ণের উদার অঙ্গীকার লক্ষ্য করা যায়! তিনি বলেছেন– অতি শীঘ্রই সেই দুরাচার ব্যক্তি ধর্মাত্মা বা নৈতিক ও সদাচারসম্পন্ন হয়ে উঠবেন। অতি শীঘ্রই তিনি পরম শান্তি লাভ করবেন। হে অর্জুন! তুমি সকলকে প্রতিশ্রুতি দিয়ে বল এবং তুমি জগতে ঘোষণা কর যে, আমার ভক্ত কখনও বিনষ্ট হবে না। এই কথা পরম সত্য। অর্জুনকে উপলক্ষ্য করে শ্রীকৃষ্ণ আমাদের সকলকে একথা বলেছেন। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

সমো অহং সর্বভূতেষু, ন মে দ্বেষ্যো অস্তি ন প্রিয়ঃ।
যে ভজন্তি তু মাং ভক্ত্যা, ময়ি তে তেষু চাপ্যহম্ ॥ (৯/২৯)

–সকল জীবের মধ্যে আমি সমভাবে বিরাজ করি, আমার প্রিয় ও অপ্রিয় নেই, কিন্তু যাঁরা ভক্তিযুক্ত হৃদয়ে আমার ভজনা করেন, তাঁরা স্বভাবতই আমাতে অবস্থান করেন এবং আমিও স্বভাবতই তাঁদের হৃদয়ে বাস করি।

অর্জুনকে শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– আমি সকল জীবের মধ্যে সমভাবে বিরাজ করি। আমার কাছে কেউ প্রিয় বা অপ্রিয় নেই। সকলের প্রতিই আমার সমান মনোভাব। সূর্য যেমন পাপী বা সাধু, ভালো বা মন্দ সকলকেই সমান আলো দেয়, ঈশ্বরও ঠিক তাই। তাহলে পার্থক্য কোথায়? পার্থক্য এখানে যে, যাঁরা ভক্তির সাথে আমার ভজনা করেন, তাঁরা আমাতে এবং আমিও তাঁদের হৃদয়ে অবস্থান করি। স্বেচ্ছায় তাঁরা আমার কাছে এসেছেন বলে অন্য যে-কারও তুলনায় তাঁরা আমার সান্নিধ্যের সুফল বেশি করে পেয়ে থাকেন। শীতকালে শরীর তাতানোর জন্য আমরা আগুন জ্বালাই। এখন আপনি যদি আগুনের কাছ ঘেঁষে বসেন, তাহলে আপনি আগুনের তাপ পাবেন। কিন্তু যদি অনেকটা দূরে বসে থাকেন, তাহলে কপালে তাপ জুটবে না। তাতে আগুনের কি দোষ? সব অবস্থাতেই আগুন নিরপেক্ষ, পক্ষপাতহীন। যদি আপনি আগুনের কাছে গিয়ে বসেন, তাহলে আপনি অগ্নির সুখকর সান্নিধ্য লাভ করতে পারবেন। সেইরকম, এইসব ভক্ত যে আমার পরম আশীর্বাদ লাভ করেছেন, তার কারণ, 'তাঁরা আমাতেই অবস্থান করেন', তাঁরা স্বভাবতই আমাতে অবস্থান করেন এবং আমিও স্বভাবতই তাঁদের হৃদয়ে বাস করি। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

যে তু সর্বাণি কর্মাণি, ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ।
অনন্যেন এব যোগেন, মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে ॥ (১২/৬)

তেষামহং সমুদ্ধর্তা, মৃত্যু সংসার-সাগরাৎ।
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ, ময়ি আবেশিত-চেতসাম্ ॥ (১২/৭)

–হে পার্থ! কিন্তু যাঁরা সমস্ত কর্ম আমাতে সমর্পণপূর্বক 'আমিই পরম পুরুষার্থরূপে উপাস্য' এভাবে মৎপরায়ণ হয়ে একনিষ্ঠ যোগের দ্বারা আমার উপাসনা ও ধ্যান করেন, মদগতচিত্ত সেই সকল ভক্তকে মৃত্যুময় সংসারসাগর থেকে আমি অচিরেই উদ্ধার করি।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– যাঁদের দেহে আমিত্ববোধ আছে, তাঁদের পক্ষে জ্ঞানপথ খুবই কঠিন। কারণ জ্ঞান পথের শুরুতে এই সচেতনতা থাকা দরকার যে, আমি শরীর নই; এক আত্মা মাত্র। এই দেহবোধ থেকে মুক্ত হতে অনেক সময় লাগে। কিন্তু ভক্তিপথ সকলের জন্য খোলা। এ-পথে আমরা সব কর্মফল ঈশ্বরে সমর্পণ করে আমাদের পূর্ব পূর্ব সংস্কারকে শুদ্ধ করে তুলি। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং নিজের মুখে বলেছেন, আমি তাঁদের উদ্ধারকর্তা হয়ে যাই। কীসের থেকে? মৃত্যুময় সংসার থেকে। যে ভক্ত মৎপরায়ণ হয়ে একনিষ্ঠ যোগের দ্বারা আমার ধ্যান করেন আমার উপাসনা করেন। যেহেতু তাঁরা আমার প্রতি অনুরক্ত, আধ্যাত্মজীবন বিকাশের জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করছেন, তাই আমি এই সংসার থেকে তাঁদের উদ্ধারের যন্ত্রস্বরূপ হয়ে থাকি। জ্ঞান পথের শুরুতেই এই সচেতনতা থাকা দরকার যে, 'আমি শরীর নই'; কিন্তু দেহবোধ থেকে মুক্ত হয়ে সাধন আরম্ভ করতে গেলে তো অনন্তকাল অপেক্ষা করতে হবে। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

তস্মাৎ সর্বেষু কালেষু, মাম্ অনুস্মর যুধ্য চ।
ময়ি অর্পিত মনো বুদ্ধিঃ, মামেব এষ্যসি অসংশয়ঃ ॥ (৮/৭)

–অতএব, সর্বদা আমাকে স্মরণ কর এবং যুদ্ধ কর। আমাতে মন ও বুদ্ধি সমর্পণ করলে তুমি আমাকেই লাভ করবে– এতে কোনো সন্দেহ নেই।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– তোমার ক্ষুদ্র জীব সত্তার পিছনে বিরাজমান যে পরমাত্মা, সে আমিই– আমিই সেই অনন্ত অদ্বিতীয় সত্তা, অক্ষয় পুরুষ, যে তোমার অন্তরে লুকিয়ে আছে। অতএব, সবসময় আমাকে স্মরণ কর এবং জীবন সংগ্রাম চালিয়ে যাও অর্থাৎ যুদ্ধ কর। ঈশ্বরের স্মরণ মনন এবং জীবনযুদ্ধ চালিয়ে যাওয়া– দুটিই একসঙ্গে করতে হবে। নানা কাজে ব্যস্ত থাকতে হয় বলে ঈশ্বরকে ভুলে থাকবেন– তা সমর্থনযোগ্য নয়। মনে রাখবেন ঈশ্বর আপনার ভিতরেই আছেন। তিনি আপনার আত্মার আত্মা– অর্থাৎ পরমাত্মা, তিনি সমস্ত জীবেরই অন্তরাত্মা। আমাকে স্মরণ কর এবং জীবন যুদ্ধে রত হও। যাঁর মন ও বুদ্ধি আমাতে অর্পিত হয়েছে, তিনি আমার কাছেই পৌঁছিবেন– এতে কোনো সন্দেহ নেই। এই ঈশ্বরচেতনা প্রত্যেকের মধ্যে অন্তত খানিকটা পরিমাণ থাকতেই হবে; সেই সঙ্গে, এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকতে গেলে কঠোর পরিশ্রম, নিরলস প্রচেষ্টা এবং 'জীবনসংগ্রাম' চালিয়ে যেতে হবেই। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

অনন্যচেতাঃ সততং, যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভঃ পার্থ, নিত্য-যুক্তস্য যোগিনঃ ॥ (৮/১৪)

–হে পার্থ! যে অনন্যচেতা যোগী একাগ্র মনে নিত্য ও নিরন্তর আমাকে স্মরণ করেন, তিনি আমাকে সহজেই লাভ করেন।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, যাঁর মন একমাত্র আমাতে নিবিষ্ট, অন্য কোনো বিষয়ে নয়, তিনিই অনন্যচেতা। তিনি আমাকে প্রতিদিন স্মরণ করেন; তিনি সর্বদা যোগের অবস্থায় থাকেন। কিছু সময়ের জন্য নয়। দীর্ঘ অবিরাম অভ্যাসের ফলে এই রকম মানুষের সমগ্র জীবনটিই একটি নিরবচ্ছিন্ন যোগসাধনা হয়ে দাঁড়ায়। হে অর্জুন, তাঁদের কাছে আমি সহজলভ্য। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

তেষাং সতত-যুক্তানাং, ভজতাং প্রীতি-পূর্বকম্।
দদামি বুদ্ধি-যোগং তং, যেন মাম্ উপযান্তি তে ॥ (১০/১০)

–যাঁরা নিত্যযুক্ত এবং প্রীতির সঙ্গে আমাকে ভজনা করেন, তাঁদের আমি সেই বুদ্ধিযোগ প্রদান করি, যার দ্বারা তাঁরা আমাকে লাভ করেন।

যোগী সততযুক্ত– অর্থাৎ তাঁর চিত্ত নিরন্তর যোগাবস্থায় রয়েছে– যারা গভীর প্রেমের সঙ্গে বা প্রীতির সঙ্গে আমার ভজনা করেন,

পূজা করেন। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন– যাঁরা এই পরমানন্দ উপলব্ধির জন্য সংগ্রাম করছেন, আমি তাঁদের আশীর্বাদ করি, উৎসাহ দেই– তাঁদের আমি সেই বুদ্ধিযোগ প্রদান করি, যার দ্বারা তাঁরা আমাকে লাভ করেন। আমি তাঁদের সঠিক মনোভাব, সঠিক যুক্তি যুগিয়ে দেই, যাতে তাঁরা আমার কাছে আসার পথ খুঁজে পায়। জীবনে বুদ্ধিযোগের চেয়ে বড় কিছু নেই। কীটপতঙ্গের মতো শুধু শরীর নিয়েও বেঁচে থাকতে পারি; জীবজন্তুর মতো ইন্দ্রিয়ের স্তরেও বেঁচে থাকতে পারি; বুদ্ধিজীবীদের মতো মানসিক বা বৌদ্ধিক স্তরেও বেঁচে থাকতে পারি, আবার উচ্চ আধ্যাত্মিক স্তরে উঠে সকলের অন্তরে নিহিত যে গভীরতম সত্য, তাকে আশ্রয় করে পরিপূর্ণ জীবনযাপন করতে পারি। এইগুলি সবই এক একটা স্তর, যেখান থেকে চৈতন্য সক্রিয় হয়। যখন ইন্দ্রিয়স্তরে চৈতন্যের ক্রিয়া হতে থাকে, তখন আমরা সুখী হই, দুঃখী হই; আমরা ভালো হতে পারি, মন্দ হতে পারি, আবার দুষ্টও হতে পারি। কিন্তু একবার সেই গভীর আধ্যাত্মিক স্তরের স্পর্শ পেলে আপনি একেবারেই অন্য মানুষ হয়ে যান। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন–

মৎ কর্মকৃৎ মৎপরমো, মদ্ভক্তঃ সঙ্গ-বর্জিতঃ।
নির্বৈরঃ সর্বভূতেষু, যঃ স মামেতি পাণ্ডব ॥ (১১/৫৫)

–হে পাণ্ডব, যিনি একমাত্র আমার উদ্দেশ্যে কর্ম করেন এবং যিনি মৎপরায়ণ– আমিই যাঁর জীবনের একমাত্র লক্ষ্য– যিনি আমার ভক্ত, সবরকম ইন্দ্রিয়াসক্তি থেকে মুক্ত এবং যিনি কারও প্রতি শত্রুভাব পোষণ করেন না, তিনি আমাকেই লাভ করেন।

শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, তুমি যে কর্মই কর না কেন, তা আমার পূজা জ্ঞানে কর। আপনি হয়তো অফিসে কাজ করছেন, মনে করুন আপনি ঈশ্বরেরই সেবা করছেন। যখন আপনি সংসারের কাজ করছেন, তখনও ঈশ্বরের সেবা করছেন। যদি এই গোটা বিশ্ব তাঁরই শরীর হয়, তবে যে কাজই করা হোক না কেন, তা তাঁরই সেবা। তিনি বলেছেন, আমাকেই জীবনের চরম লক্ষ্য মনে কর এবং আমার ভক্ত হও। ❑

ভক্তের কোন জাত নেই। ভক্তি দ্বারা জীব শিব হতে পারে। ভাগবত ভক্ত, ভগবান – তিনে এক, একে তিন। সংসার কর, তাতে দোষ নেই। ভগবানকে ভুলে গেলেই ধ্বংস অনিবার্য্য।

–শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব

নেতা হতে যেয়ো না, সেবা কর। জীবে প্রেম করে যে জন, সে জন সেবিছে ঈশ্বর।

–স্বামী বিবেকানন্দ

পুরী মন্দির কাহিনী

সুব্রত দাসগুপ্ত

ভ্রমণপিপাসু ও তীর্থযাত্রী দু'য়ের কাছেই মর্ত্যের বৈকুণ্ঠ পুরীর আকর্ষণ অদ্বিতীয়। চারধামের অন্যতম পুরীর অনেক নাম যেমন, নীলাচল, জগন্নাথধাম, শ্রীক্ষেত্র, পুরুষোত্তম ক্ষেত্র ইত্যাদি। পুরাণ মতে প্রভু জগন্নাথ বদ্রীনাথে স্নান করে, দ্বারকাধামে বেশভুষা করে পুরীধামে অন্নভোগ গ্রহণ করে রামেশ্বরধামে যান শয়ন করতে। স্কন্দপুরাণের উৎকলখণ্ডে এই পুরীকে মহাতীর্থ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। বলা হয় পৌরাণিক যুগে দানবরাজ বলির পুত্র কলিঙ্গ এই রাজ্য স্থাপন করেন এবং এই রাজ্যের নাম হয় কলিঙ্গ।

পুরীর জগন্নাথ বিগ্রহ প্রসঙ্গে বলা হয়েছে দ্বাপর যুগে প্রভাসতীর্থে এক ব্যাধ কর্তৃক তীরবিদ্ধ হয়ে শ্রীকৃষ্ণ দেহরক্ষা করলে অর্জুন এসে যথাবিহিত শ্রীকৃষ্ণের দেহচিতায় অগ্নিসংযোগ করেন কিন্তু সাতদিনেও চিতার জলন্ত আগুন শ্রীকৃষ্ণের দেহ দগ্ধ না হওয়ার পর দৈববাণী হলো এই যে, এই পবিত্র দেহ দগ্ধ হবে না; এই দেহ সমুদ্রে নিক্ষেপ কর। দৈববাণী অনুসারে এই কালো হয়ে যাওয়া কৃষ্ণতনু তৃতীয় পাণ্ডব অর্জুন সাগরে ভাসিয়ে দিলেন। এই কৃষ্ণতনু সাগরে ভাসতে ভাসতে পুরীর সমুদ্রতীরে নীলকান্ত মণিসদৃশ্য নীল রঙের পাথরে পরিণত হয়। এক শবর এই মণি পেয়ে রোহিনীকুণ্ড নামে কুণ্ডের পাশে এই পাথরকে নীলমাধব দেবতা জ্ঞানে সকলের অলক্ষ্যে লুকিয়ে পূজা করতে লাগলেন। সেই সময় অবন্তিরাজ সূর্যবংশীয় রাজা ইন্দ্রদ্যুম্ন সন্ন্যাসীদের মুখে এই নীলমাধবের খবর পেয়ে বিদ্যাপতি নামক এক ব্রাহ্মণকে পাঠান বিষ্ণুরূপে পূজিত নীলমাধবের সংবাদ আনার জন্য। বিদ্যাপতি পুরীতে এসে সেই শবরের খোঁজ পেয়ে নীলমাধবকে দেখার জন্য শবরকন্যাকে বিবাহ করেন এবং স্ত্রীর কাছে উদ্দেশ্য গোপন করে সেই পবিত্র শিলা দেখার বাসনা প্রকাশ করেন। প্রথমে শবর আপত্তি করলেও কন্যার অনুরোধে বিদ্যাপতিকে শিলারূপী নীলমাধবকে দর্শন করান। বিদ্যাপতি কর্তৃক নীলমাধব দর্শনের পরই নীলমাধব অদৃশ্য হয়ে গেলেন। শবরকে দৈববাণী দ্বারা জানালেন যে, বিদ্যাপতিকে নীলমাধব দেখানো উচিত হয়নি, তিনি এখন থেকে রাজার দেয়া ভোগ গ্রহণ করবেন।

বিদ্যাপতি রাজাকে নীলমাধব দর্শনের কথা জানালে রাজা ইন্দ্রদ্যুম্ন নীলমাধবকে আনতে রোহিনীখণ্ডের সেই শবরের নিকট গেলেন। সেখানে গিয়ে জানতে পারেন যে, বিদ্যাপতির দর্শনের পরই নীলমাধব অদৃশ্য হয়েছেন, এতে করে রাজা দুঃখিত হয়ে আক্ষেপ করতে থাকেন। রাজা রাত্রে স্বপ্নযোগে জানতে পারেন যে নীলমাধব দ্বারা ব্রহ্মরূপে রাজার পূজা গ্রহণ করবেন। স্বপ্নের নির্দেশমত রাজা পরদিন প্রভাতে সমুদ্রস্নান করে সমুদ্রতীরের নিকৃষ্টস্থানে অপেক্ষা করতে থাকেন। কিছুক্ষণ পর সমুদ্রতীরের নিকট শঙ্খ, চক্র, গদা ও পদ্মশোভিত কাঠখণ্ড দেখতে পান এবং বিরাট কাঠখণ্ডটি আনানোর ব্যবস্থা করেন। রাজা এই শুভলক্ষণযুক্ত কাঠখণ্ড থেকে স্বপ্নাদেশ মোতাবেক বিগ্রহ তৈরি করতে চাইলেন কিন্তু কোনো ছুতার/সূত্রধর এই কাঠখণ্ডে সামান্য আচড় কাটতে পারলো না। তারপর শিল্পশাস্ত্রের আদি প্রবর্তক বিশ্বকর্মা এক বৃদ্ধ সূত্রধরের বেশে বিগ্রহ গড়তে আসেন। সূত্রধর বললেন যে, তিনি একটি নিভৃত বন্ধ ঘরে ২১ দিনের মধ্যে বিগ্রহ তৈরি শেষ করবেন কিন্তু এই ২১ দিনের মধ্যে যদি কেউ উক্ত কক্ষের দরজা খোলে তাহলে বিগ্রহ তৈরি অসম্পূর্ণ থেকে যাবে। শর্তমোতাবেক বন্ধ ঘরে সূত্রধর বিগ্রহ তৈরি করতে শুরু করলেন কিন্তু ঘরের বাইরে থেকে সূত্রধরের কাজের কোনো আওয়াজ না আসায় ১২ দিনের দিন রাণী অধৈর্য্য হয়ে রাজাকে দরজা খুলতে বলেন এবং দরজা খুলে দেখেন সূত্রধর অদৃশ্য হয়ে গিয়েছেন, দেববিগ্রহ অসম্পূর্ণ; হাত, পা তখনও গড়া হয়নি। রাজা দুঃখিত মনে কি করবেন ভাবছেন– তখন দৈববাণী হলো জগন্নাথ এই অসম্পূর্ণ বিগ্রহে পূজা গ্রহণ করবেন। রাজা তখন পুরীতে মন্দির নির্মাণ করে এই মন্দিরে বিগ্রহ প্রতিষ্ঠা করে পূজা শুরু করেন। পৌরাণিক যুগের সেই মন্দির কালের গর্ভে হারিয়ে গেলে পরবর্তীতে রাজা যযাতি কেশরী নতুন করে সেই স্থানে মন্দির গড়েন। বহু ভাঙ্গাগড়ার পর অবশেষে ১১৯৮ খ্রীষ্টাব্দে রাজা অনঙ্গভীমদেব গড়ে তোলেন বর্তমানের এই পুরীর মন্দির।

পুরীর জগন্নাথ মন্দিরের চৌহদ্দির মধ্যেই রয়েছে দেবী বিমলার বিগ্রহ। কুণ্ডের পশ্চিমদিকে অতি প্রাচীন মন্দিরে দেবী পূজিতা। উৎকলবাসী তান্ত্রিকদের মতে এই ক্ষেত্রে প্রকৃত অধিষ্ঠিত দেবী বিমলা, জগন্নাথ তাঁর ভৈরব। দেবী পূর্বমুখী, চতুর্ভূজা, দক্ষিণের নীচের হাতে অক্ষমালা, উর্ধ্বহাতে অমৃতকুণ্ড। বামদিকে উপরের হাতে নাগকন্যা ও নীচের হাতে অভয় বর।

কথিত আছে, আচার্য্য শঙ্করাচার্য্য পুরীতে আসার পূর্বে আজকের জগন্নাথ মন্দিরের স্থলে বৌদ্ধ স্তপ ছিলো। আর্য্যদেরও পূর্বে পুরীর বনাঞ্চলে শবরদের বসবাস ছিলো, নাম ছিলো দন্তষুরা অর্য্যা দাঁতের পুরী। কথিত আছে, বুদ্ধের ছেদকদন্ত ছিলো মন্দিরে। বাস্তবিকপক্ষে তখন এই এলাকায় বৌদ্ধপ্রভাব বেশি ছিলো। অনেক পণ্ডিত মনে করেন তিনমূর্তি বুদ্ধ, ধর্ম ও সংঙের প্রতীক। চীনা পরিব্রাজক হিউয়েন সাং ভারতে আসেন রাজা হর্ষবর্ধন-এর রাজত্ব কালে। তার ভ্রমণ বিবরণে পাওয়া যায় যে, সে যুগের বৌদ্ধরা ছয় ঘোড়া টানা রথে বুদ্ধ, ধর্ম ও সংঙের প্রতিকৃতি নিয়ে

রথযাত্রা করতো। আজকের রথের জগন্নাথ, বলারাম ও সুভদ্রার কথা ভাবিয়ে তোলে। নবম শতকের গোড়ায় শঙ্করাচার্য্য (৭৮৮-৮২০ খ্রী.) কর্তৃক ভারতের বিভিন্ন স্থানে মঠ গড়ার সময় হতে ভারতবর্ষে বৌদ্ধধর্মের প্রভাব কমতে শুরু করে।

তান্ত্রিক মতে, সতীর একান্নপীঠের মধ্যে উড়িষ্যার (কলিঙ্গ / উৎকল) মধ্য দুইটি পীঠ সাতপুর / বিরজাক্ষেত্র এবং পুরুষোত্তম / জগন্নাথক্ষেত্রকে পীঠস্থান হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। পুরুষোত্তমক্ষেত্রের দেবী বিমলা এবং জগন্নাথ হলেন ভৈরব। অন্যদিকে সাতপুরের (যাজপুর) দেবী বিরজা ও ভৈরব হলেন জয়। এই দুই স্থানের কোনটি প্রকৃত পীঠ তা নিয়ে বিতর্ক আছে। অনেকে বলেন বিষ্ণু বলে পূজিত এই জগন্নাথ শিবের প্রতীক, সতীপীঠের এক ভৈরব। পুরীর জগন্নাথ মন্দিরের চৌহদ্দির মধ্যেই রয়েছে দেবী বিমলার বিগ্রহ। কুণ্ডের পশ্চিমদিকে অতি প্রাচীন মন্দিরে দেবী পূজিতা। উৎকলবাসী তান্ত্রিকদের মতে এই ক্ষেত্রে প্রকৃত অধিষ্ঠিত দেবী বিমলা, জগন্নাথ তাঁর ভৈরব। দেবী পূর্বমুখী, চতুর্ভূজা, দক্ষিণের নীচের হাতে অক্ষমালা, উর্ধ্বহাতে অমৃতকুণ্ড। বামদিকে উপরের হাতে নাগকন্যা ও নীচের হাতে অভয় বর। দেবী চন্দ্রের মত শূদ্রবর্ণ, নরাসনে উপবিষ্ট, শ্বেতমালা ও শ্বেতবস্ত্র দেবীর প্রিয়। ক্ষীর ও দধি দিয়ে দেবীকে তুষ্ট করা হয়। শিবচরিতের মতে এই স্থানে দেবীর উচ্ছিষ্ট পড়েছিলো। দেবীর উচ্ছিষ্ট কি জিনিস বা দেহের কোন অঙ্গ তাহা উল্লেখ না থাকলেও দেবীর পূজায় একটি অদ্ভুত নিয়ম লক্ষ করা যায়। সাধারণত নিয়ম অনুসারে প্রত্যেক দেবতা বা দেবীকে এমন কিছু নিবেদন করতে হবে যা পূর্বে কাউকে নিবেদন করা হয়নি। কিন্তু বিমলাদেবীকে জগন্নাথের গ্রহণ করা ভোগ– ভোগ হিসাবে দেয়া হয় যা মহাপ্রসাদ হিসাবে গণ্য হয়। এখানে দেবী প্রকৃত অর্থে জগন্নাথের উচ্ছিষ্ট গ্রহণ করেন। লোকগাঁথা অনুসারে জগন্নাথের মন্দির হওয়ার বহুদিন পরও জগন্নাথ সেখানে প্রতিষ্ঠিত হননি। যখন জগন্নাথকে প্রতিষ্ঠা করা হলো তখনও সেখানে দেবী বিমলা প্রতিষ্ঠিত হয়ে রয়েছেন। দেবীকে স্থান ত্যাগ করতে বলা হলে দেবী একশর্তে নিজস্থান পরিত্যাগ করে । সেই শর্তগুলো প্রতিদিন জগন্নাথের গ্রহণ করা প্রসাদ ভোগ হিসাবে প্রদান করতে হবে।

অনেকের ধারণা জগন্নাথের দ্বারা বিগ্রহের চেয়ে জগন্নাথের বেদীর মধ্যেই প্রকৃত শক্তি/রহস্য লুকিয়ে আছে। এই মহাবেদীই প্রকৃত সিদ্ধ পীঠ ও মহাপুণ্যপদ। স্কন্দপুরাণের উৎকলখণ্ডে রথোৎসবকে মহাবেদী উৎসব বলে চিহ্নিত করা হয়েছে। কথিত আছে, এই মহাবেদী লক্ষ শালগ্রামশিলা দিয়ে প্রস্তুত। শোনা যায় জগন্নাথের বেদীটি ফাঁপা। এই সিংহাসনের ফাঁপা অংশে রয়েছে ত্রিপুরাদেবীর যন্ত্র, যা অতি গুপ্তভাবে রক্ষিত আছে। বেদীকে উদ্দেশ্য করেই ভোগ নিবেদন করা হয়। সিংহাসনবিহীন বিগ্রহের কোনো তাৎপর্য্য নেই। তাই রথের সময় জগন্নাথ বিগ্রহের প্রসাদকে মহাপ্রসাদ বলে না।

মহাভারতে উল্লেখ আছে কোনো এক সময়ে বৈতরণী নদী ও সমুদ্রসঙ্গমে একটি ভাসমান বেদীর উপর বিশ্বকর্মা যজ্ঞা সম্পন্ন করেছিলেন। সেই যজ্ঞে বিশ্বকর্মা, ঋষি কাশ্যপকে দক্ষিণা হিসাবে পৃথিবী দান করেন। তন্ত্রমতে এই বেদীর উপর সতীর নাভিদেশ ছিন্ন হয়ে পড়েছিলো। সতীর নাভিকে ধারণ করে এই বেদী পুরীর সমুদ্রতীরে পৌঁছে। কলির পাপের ফলে এই বেদী ডুবে যায় কিন্তু সতীর নাভি সমুদ্রজলে ভাসতে থাকে। স্বপ্নাদিষ্ট কলিঙ্গরাজ এই নাভি কেটে তিনটি দারুবিগ্রহের স্থাপন করেন। এই খণ্ডিত নাভিই হলো বর্তমান বিগ্রহের ব্রহ্মপদ বস্তু। এই তিনটি বিগ্রহের মধ্যে কালোটি ভৈরব মূর্তি, হলুদমূর্তি ভদ্রা / দুর্গা এবং সাদামূর্তি শিবের। বৈষ্ণবমত প্রাধান্য বৃদ্ধি পাওয়ার পর এই তিনমূর্তি তিনটি পৃথক রূপ পরিগ্রহ করেছেন। বর্তমানে এই বিগ্রহগণকে কৃষ্ণ, বলরাম ও সুভদ্রা বলে পূজা করা হয়। পুরাণে আছে, সমুদ্রদেবতা সুভদ্রার পানিপ্রার্থী হয়ে এগিয়ে আসলে সুভদ্রা ভয় পান এবং কৃষ্ণকে বলেন। কৃষ্ণ সমুদ্রকে আর অগ্রসর হতে নিষেধ করলে সমুদ্র সেখানে স্থির হয়ে যান। আশ্চর্যের বিষয় এই যে, জগন্নাথ মন্দিরের পাচিলের বাহিরে সমুদ্রের গর্জন শোনা গেলেও মন্দির প্রাচীরের ভিতরে সমুদ্রের গর্জন শোনা যায় না।

পুরুষোত্তমধামের যে বিষয়টি উল্লেখযোগ্য তা হলো– এই স্থানের ধর্মীয় বিবর্তনের ইতিহাস। প্রায় দশম শতাব্দী পর্যন্ত বৌদ্ধধর্ম প্রবল ছিলো। পালিভাষায় লিখিত বৌদ্ধধর্ম গ্রন্থে লিখিত আছে বুদ্ধের নির্বাণ হলে ক্ষেম নামক এক শিষ্য চিতাহতে বুদ্ধের ছেদনদন্ত আনিয়া কলিঙ্গরাজ ব্রহ্মদত্তকে সমর্পণ করেন। কলিঙ্গরাজ একটি বৃহৎ মন্দির নির্মাণ করে এই দন্ত স্থাপন করে পূজার ব্যবস্থা করেন। তখন এই স্থানকে দন্তপুরা বলা হতো। এই বৌদ্ধধর্ম প্রভাবের কারণে মনে হয় জগন্নাথধামে জাতিভেদ প্রথা দেখা যায় না। এখানে অচণ্ডাল সকলেই এই প্রসাদ পেয়ে থাকেন। জগন্নাথের সেবার জন্য এখনও শবরদের বংশধরগণ নিয়োজিত আছেন। পুরুষোত্তম জগন্নাথক্ষেত্র মুক্ত ক্ষেত্র। এই স্থানে উঁচু-নীচু ভেদাভেদ নেই। একই বিগ্রহ এক এক ধর্মীয় প্রভাবে এক এক রূপ লাভ করেছে। আধ্যাত্মিক ইতিহাস যতই ভিন্ন হোক না কেন এই ক্ষেত্র যে অতি প্রাচীন তীর্থক্ষেত্র তাতে কোনো সন্দেহ নেই। ❑

তথ্যসূত্র :

(১) পুর্বা সেনগুপ্ত লিখিত "একান্নপীঠ"।

(২) শ্রীসীতাপতি গোঁসাই দাসলিখিত "তীর্থসঙ্গী"।

বিশ্বপরিব্রাজক নরঋষি স্বামী বিবেকানন্দ ও বেলুড় মঠ

রূপন কান্তি দাসগুপ্ত*

উত্তর কোলকাতায় শিমুলিয়া পল্লীর গৌর মোহন মুখার্জী স্ট্রীটে এ্যাটর্নী বিশ্বনাথ দত্তের বাড়ি। ইংরেজি, বাংলা, ফরাসি, আরবি, উর্দু, হিন্দি ও সংস্কৃত ভাষায় তাঁর অসাধারণ বুৎপত্তি। জোতিষেও তিনি কৃতবিদ্যা এবং আইনজীবী হিসেবে প্রভূত যশ অর্জন করেছিলেন। বিশ্বনাথ দত্তের স্ত্রী ভূবেনশ্বরী দেবী। তাঁর প্রথম সন্তান একটি ছেলে ও দ্বিতীয় সন্তান একটি মেয়ে শৈশবেই চিরদিনের জন্য পৃথিবীর মায়া ত্যাগ করে মৃত্যুর কোলে ঢলে পরে। পরবর্তী তিনটি সন্তানই ছিল মেয়ে। ভূবনেশ্বরী দেবী ছেলের আশায় প্রত্যেহ বীরেশ্বর শিবের পূজা করতেন।

সোমবার ১২ই জানুয়ারি ১৮৬৩ খ্রীষ্টাব্দ। পৌষ-সংক্রান্তি। ঊষালগ্নে সকল লোক চলেছে পুণ্য গঙ্গাস্নানে। সেই শুভদিনের পুণ্য মুহূর্তে সূর্যোদয়ের ছয় মিনিট পূর্বে দত্তবাড়ি আলো করে অবতীর্ণ হলেন যুগনায়ক স্বামী বিবেকানন্দ। তিনি জানতেন বীরেশ্বর শিবের পূজা করতেন এবং শিবের বরে এই ছেলেকে পেয়েছেন– তাই তার নাম রাখা হয় "বীরেশ্বর" –বড় নাম তাই সকলে তাকে "বিলে" ডাকে। ভালো নাম "নরেন্দ্রনাথ দত্ত"। বিলের প্রথম বিদ্যা আরম্ভ তাঁর মায়ের নিকট বাংলা বর্ণ পরিচয় এবং English First Book আয়ত্ত করে ফেলল।

১৮৭১ খ্রীষ্টাব্দে আট বছর বয়সে বিলেকে বিদ্যাসাগর মহাশয়ের মেট্রোপলিটন স্কুলে ভর্তি করে দেয়া হয়। এখন থেকে বিলেকে "নরেন্দ্রনাথ" বলবো।

১৮৮০ খ্রীষ্টাব্দে প্রবেশিকা পরীক্ষায় নরেন প্রথম বিভাগে পাশ করেন। তারপর Presidency College-এ সাধারণ বিভাগে ভর্তি হন। অল্প কিছুদিন পরে বাড়ির কাছে General Assembly Institution-এ তাঁকে নিয়ে আশা হয়। এখন এই কলেজের নাম "স্কটিশ চার্চ কলেজ"। ১৮৮১ খ্রীষ্টাব্দে F.A এবং ১৮৮৪ খ্রীষ্টাব্দে B.A পাশ করেন।

১৮৮৫ সালের মাঝামাঝি সময়ে শ্রীরামকৃষ্ণ মহাশয়ের গলায় দুরারোগ্য ব্যাধি দেখা দিলো। বিখ্যাত ডাক্তার মহেন্দ্র লাল সরকার তাঁকে দেখতেন। ১৮৮৬ খ্রীষ্টাব্দের ১৬ই আগষ্ট শ্রীরামকৃষ্ণ দেহত্যাগ করেন।

স্বামীজী বললেন– "রুখে দাঁড়াও। কখনো পালিয়ে যেও না।"

১৮৯০ খ্রীষ্টাব্দে জলাই মাসে গুরুভাই– স্বামী অখন্ডানন্দকে সঙ্গে নিয়ে স্বামীজী বেড়িয়ে পড়লেন হিমালয় অভিমুখে। শুরু হল তাঁর পরিব্রাজক জীবন। কাশী, অযোধ্যা অতিক্রম করে তাঁরা পৌঁছুলেন হিমালয়ে। আলমোড়া, হৃষীকেশ হয়ে গেলেন মীরাটে। আলোয়ার, আজমীর, জয়পুর, খেতড়ি, জুনাগড়, পোরবন্দর, বোম্বাই (বর্তমান নাম– মুম্বাই), মহীশূর, রামেশ্বর প্রভৃতি স্থান হয়ে স্বামীজী ভারতের দক্ষিণপ্রান্তে আসলেন।

বেলুড় মঠের আনুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠা হয় ১৮৯৮ খ্রীষ্টাব্দের ৯ ডিসেম্বর। সকালে স্বামীজী গঙ্গাস্নান করে নীলাম্বর মুখার্জীর ভাড়া বাড়ির ঠাকুরঘরে গিয়ে অনেকক্ষণ ধ্যান করলেন। তারপর নতুন মঠের দিকে শোভাযাত্রা শুরু হলো। সামনে স্বয়ং স্বামীজী, তাঁর ডান কাঁধে শ্রীরামকৃষ্ণের দেহাবশেষপূর্ণ তাম্রপাত্র।

১৮৯৩ খ্রীষ্টাব্দের প্রারম্ভে ভারতের একেবারে দক্ষিণপ্রান্তে কন্যাকুমারী মন্দিরে পৌঁছুলেন। মাকে দর্শন ও প্রণাম করে সহসা সমুদ্রে ঝাঁপিয়ে পড়লেন। সাঁতার কেটে মূল ভূখণ্ড হতে বিচ্ছিন্ন সমুদ্রের মধ্যে ভারতের শেষ শিলাখণ্ডের উপর বসলেন– সামনে প্রসারিত ভারতের দিকে চাইলেন।

৩/৪ মাস আগেই তিনি শুনেছিলেন আমেরিকার চিকাগো শহরে এক মহাধর্মসভার আয়োজন হচ্ছে। সংকল্প স্থির করে আবার সাঁতার কেটে মূল ভূখণ্ডে ফিরে এলেন।

কন্যাকুমারী থেকে রামনাদ হয়ে স্বামীজী গেলেন মাদ্রাজ (বর্তমান নাম– চেন্নাই) শহরে। আমেরিকা যেথে প্রচুর টাকার দরকার। তাই আলাসিংগা পেরুমল ও অন্যান্য উৎসাহী যুবক ভক্তেরা টাকা তুলতে লাগলো।

১৮৯৩ খ্রীষ্টাব্দের ৩১ মে বোম্বাই (বর্তমান নাম– মুম্বাই) বন্দরে জাহাজে উঠে আমেরিকার উদ্দেশ্যে যাত্রা শুরু করলেন স্বামীজী। বোম্বাই ছেড়ে জাহাজ চললো আমেরিকা গমনের উদ্দেশ্যে। কলম্বো, সিঙ্গাপুর, হংকং হয়ে জাপান। জাপান ছেড়ে জাহাজ ২৫ জুলাই উত্তর আমেরিকার পশ্চিম উপকূলে ভ্যাংকুবার (বর্তমান

কানাডার ব্রিটিশ কলাম্বিয়ার ষ্টেটের সমুদ্র বন্দর/সিটি) বন্দরে পৌঁছালো। ভ্যাংকুবার থেকে স্বামীজী ৩০ জুলাই রাত্রে আমেরিকার চিকাগো শহরে পৌঁছান।

কয়েকদিন বিশ্বমেলা দেখলেন স্বামীজী। ধর্মসভা শুরু হতে আরও প্রায় ২ মাস দেরি আছে। প্রতিনিধি নেবার শেষ তারিখ পিছিয়ে গেছে। তাছাড়া স্বামীজীর কোনো পরিচয়পত্র নেই। জীবনযাত্রার মান খুবই উচ্চ অর্থাৎ ব্যয়বহুল। স্বামীজী কম খরচে থাকার জন্য বোস্টন শহরে চলে গেলেন। যাওয়ার সময় ভাগ্যচক্রে ট্রেনে আলাপ হলো এক ভদ্র মহিলার সঙ্গে। তিনি স্বামীজীকে খুব যত্ন করলেন এবং কয়েকটি ঘরোয়া আলোচনারও ব্যবস্থা করলেন। এই সময় হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গ্রীক ভাষার অধ্যাপক ড. রাইট-এর সঙ্গে স্বামীজীর অন্তরআত্মার আলাপ আলোচনা হয়। আলোচনার প্রেক্ষিতে স্বামীজীর বিদ্যা ও বুদ্ধিতে তিনি অতীব মুগ্ধ হন। শিকাগোর বিশ্ব ধর্মমহাসভার জন্য স্বামীজীর কোনো পরিচয়পত্র নেই জেনে তিনি একটি চিঠি লিখে দিলেন। এতে বলা হয় যে, "এই ব্যক্তির পাণ্ডিত্য আমাদের দেশের সমস্ত শিক্ষিত ব্যক্তির সমবেত পাণ্ডিত্যের চেয়েও বেশি। এঁকে যেন নিশ্চয় ধর্মসভায় প্রতিনিধিরূপে নেওয়া হয়।

এক মহিলা সব ঠিক করে দিলেন– নাম মিসেস হেল। তাঁর স্বামীর নাম মি. জর্জ ডব্লিউ হেল। ধর্মমহাসভার আবাস ঠিকানা হলো– ২৬২নং মিশিগান এভিনিউ, জি বি লায়ন-এর বাড়ি। ১৮৯৩ খ্রীষ্টাব্দের ১১ সেপ্টেম্বর চিকাগোর কলম্বাস হলে ধর্মমহাসভার উদ্বোধন হলো।

খ্রীষ্টধর্মের প্রতিনিধিরা তো ছিলেনই, আরও ছিলেন– ইহুদি, কনফিউশিয়াস, হিন্দু, ইসলাম, জৈন, বৌদ্ধসহ প্রভৃতি ধর্মের প্রতিনিধিগণ। সামনে প্রায় ৭/৮ হাজার আমেরিকার বাছা বাছা শিক্ষিত নর-নারীগণ।

স্বামীজী উঠে দাঁড়ালেন– মাথায় পাগড়ি, গায়ে গেরুয়া পোশাক, শরীরে দিব্য জ্যোতি। তখন স্বামীজীর বয়স মাত্র ত্রিশ বছর। প্রথমেই তিনি "আমেরিকাবাসী ভগ্নী ও ভ্রাতাগণ" অর্থাৎ "My Dear Sisters and Brothers of America" বলে সম্বোধন করলেন–এতে আনন্দে মেতে উঠলো, দুই মিনিট হাততালি ও চারিদিকে তুমুল হর্ষধ্বনি চললো।

স্বামীজী বলতে লাগলেন– "যে ধর্ম জগৎকে পরধর্মের প্রতি ঔদার্য ও সকল ধর্মমতকে স্বীকৃতি দান করতে শিখিয়েছে, আমি সেই ধর্মভুক্ত বলে নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করি।

আমেরিকায় বেদান্ত প্রচার–প্রথম দিনের বক্তৃতায় আমেরিকাবাসীর হৃদয় জয় করে নিলেন স্বামীজী। তিনিই হলেন ধর্মমহাসভার প্রধান আকর্ষণ। শহরের বিভিন্ন স্থানে সমিতির আহ্বানে ভারতের আধ্যাত্মিক বাণী প্রচার করতে লাগলেন। এই সময় স্বামীজীর নাম হয়ে গিয়েছিল– "সাইক্লোনিক হিন্দু" বা Cyclonic Monk অর্থাৎ "তুফানী সাধু"। বেদের সারভাগের নাম "বেদান্ত"।

স্বামীজী বললেন– ভক্তেরাও ঠিক এই চোখেই দেবমূর্তিকে দেখেন। তারা মূর্তির মাঝে কাঠ, পাথর বা বিভিন্ন ধাতব পদার্থ বা বস্তুর পুজো করেন না, তাঁরা মূর্তির মাঝে ঈশ্বরের কোনো লীলার ভাব দেখতে পান। মূর্তিটি শুধু ভক্তের মনে আরাধ্য দেবতার স্মৃতি জাগিয়ে দেয়, তাঁর কোনো না কোনো গুণ বা ভাব স্মরণ করিয়ে দেয়। এটিই হলো প্রতিমা পূজার মূল কথা।

লন্ডনে স্বামীজী : আমেরিকা থেকে ১৮৯৫ খ্রীষ্টাব্দের সেপ্টেম্বর মাসে স্বামীজী প্যারিস হয়ে লন্ডনে যান। তাঁকে বুদ্ধ ও যীশুখ্রীষ্টের মতো আচার্য বলে ইংল্যান্ডের খবরের কাগজগুলোতে সংবাদ বের হলো। সেখানে ১৮৯৫ খ্রীষ্টাব্দে এক বিদুষী মহিলা মিস মার্গারেট নোবেল-এর সঙ্গে সন্ধ্যায় সাক্ষাৎ হয়। পরে স্বামীজী তাঁকে ব্রহ্মচর্য দীক্ষা দেন। তখন নতুন নাম হয় "ভগিনী নিবেদিতা"।

১৮৯৬ খ্রীষ্টাব্দের ১৩ ডিসেম্বর মি. হার্দিক, পিকাডিলিতে 'Royal Society of Penters in Water Colours'-এর ভবনে সংবর্ধনার আয়োজন হলো। ১৬ ডিসেম্বর বিদায়ের দিন। লন্ডন রেল স্টেশনে বহু ঘনিষ্ট বন্ধু ও অনুরাগী উপস্থিত। স্বামীজী ইংল্যান্ডবাসীর প্রীতি, ভালোবাসা ও আস্থা নিয়ে চললেন স্বদেশভূমির অভিমুখে।

বিশ্ববিজয়ী বীর স্বামী বিবেকানন্দ স্বদেশের অপযশ গ্লানি দূর করে ফিরে নামলেন। জাহাজঘাটে হাজার হাজার নর-নারী। পত্রপুষ্পশোভিত বিরাট বিরাট তোরণ। তাঁর অভিনন্দনের জন্য কলম্বোর 'Flowral Hall'-এ এক মহতী সভা অনুষ্ঠিত হলো। অভিনন্দনের উত্তরে স্বামীজী দেশবাসীকে ভারতের অতীত গৌরবের কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে বলেন– "যদি পৃথিবীর মধ্যে এমন কোন দেশ থাকে, যাকে পুণ্যভূমি নামে অভিহিত করা যেতে পারে, ...যদি এমন কোনো দেশ থাকে যেখানে মনুষ্য জাতির ভিতর সর্বাপেক্ষা অধিক ক্ষান্তি, ধৃতি, দয়া, শৌচ প্রভৃতি সদ্‌গুণের বিকাশ হয়েছে, ...তবে নিশ্চিত করে বলতে পারি, তা আমাদের মাতৃভূমি–এই ভারতবর্ষ।

'কলম্বো থেকে আলমোড়া' স্বামীজীর বিখ্যাত বক্তৃতামালা। কলম্বো থেকে কান্তি, অনুরাধাপুর, জাফনা প্রভৃতি স্থান হয়ে ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দের ২৬ জানুয়ারি পাম্বান দ্বীপে পৌঁছেন। স্বামীজীকে অভ্যর্থনা জানাতে রামনাদের রাজা স্বয়ং উপস্থিত ছিলেন, সুসজ্জিত মণ্ডপে নিয়ে যাওয়া হলো এবং অভিনন্দনপত্র পাঠ করে তাঁর হাতে দেওয়া হলো।

স্বামীজী তাঁর ভাষণে বললেন– "এক্ষণে সমগ্র পৃথিবী আধ্যাত্মিতার জন্য ভারতভূমির দিকে তাকিয়ে আছে বিশ্ববাসী। ভারতকে পৃথিবীর সকল জাতির জন্য এই আধ্যাত্মিক খাদ্য যোগাতে হবে।" পাম্বানে তিনদিন থাকার পর স্বামীজী রামনাদে পৌঁছান। "হে ঐ আসিছে বিজয়ী মহাবীর।" বিশাল সংবর্ধনা।

প্রেরণাদায়ক বক্তৃতায় স্বামীজী বললেন– "সুদীর্ঘ রজনী প্রভাতপ্রায় ভোর হচ্ছে। মহাদুঃখ অবসার প্রায় প্রতীত হচ্ছে। মহানিদ্রায় নিদ্রিত শব যেন জেগে উঠেছে।... আমাদের এই মাতৃভূমি গভীর নিদ্রা পরিত্যাগ করে জাগ্রত হচ্ছেন। আর কেউই এখন এ'র

গতিরোধে সমর্থ নয়, ...আমাদের এই পবিত্র মাতৃভূমির মূল ভিত্তি, মেরুদণ্ড বা জীবনকেন্দ্র একমাত্র ধর্ম ও আধ্যাত্মিক চেতনাসমৃদ্ধ মননশীলতা।

মাদ্রাজে (বর্তমানে– চেন্নাই) স্বামীজী : পাশ্চাত্যের উদ্দেশ্যে স্বামীজী মাদ্রাজ থেকেই যাত্রা করে বোম্বের জাহাজ ধরলেন। কুম্ভকোণম থেকে স্বামীজী ট্রেনে গেলেন। মাদ্রাজই সর্বপ্রথম স্বামীজীর প্রতিভা আবিষ্কার করেছিলো এবং তাঁকে আমেরিকা পাঠাবার ব্যবস্থা করেছিলো। তাই মাদ্রাজবাসী খুবই আনন্দিত। শহরের বিভিন্ন অঞ্চলে ১৭টি তোরণ তৈরি হলো। দ্বারে দ্বারে পুষ্পমাল্য ও বিচিত্র বর্ণের পতাকা। স্থানে স্থানে লিখা ছিলো– "পূজনীয় বিবেকানন্দ দীর্ঘজীবী হউন, স্বামী বিবেকানন্দ সুস্বাগতম, এসো হে শান্তির অগ্রদূত" ইত্যাদি।

১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দের ৬ ফেব্রুয়ারি স্বামীজী মাদ্রাজ স্টেশনে পৌঁছুলেন। চারিদিকে বিজয় উৎসব, উপচেপড়া মানুষের ভীড়। অবশেষে স্বামীজী পৌঁছুলেন ক্যাসল কাননে। ৮ ফেব্রুয়ারি স্বামীজীকে আনুষ্ঠানিক সংবর্ধনা। ক্যাসল কানন থেকে ভিক্টোরিয়া হলে গেলেন। মাদ্রাজে স্বামীজী নয়দিন ছিলেন।

আমার সমরনীতি : "তবে আমি প্রণালীতে কাজ করবো। আমি প্রাচীন মহান আচার্যগণের উপদেশ অনুসরণ করতে চাই। হে ভাবী সংস্কারকগণ, ভাবী স্বদেশ হিতোষীগণ! তোমরা হৃদয়বান হও, দেশপ্রেমিক হও!"...

কোলকাতায় স্বামীজী : মাদ্রাজ থেকে জাহাজে চড়ে স্বামীজী কোলকাতার বজবজে পৌঁছেন ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দের ১৮ ফেব্রুয়ারি। পরের দিন স্পেশাল ট্রেনে বজবজ থেকে শিয়ালদহ। জনতার তুমুল জয়ধ্বনি। আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রোড (পূর্বনাম সার্কুলার রোড), মহাত্মা গান্ধী রোড (পূর্বনাম হ্যারিসন রোড)-এর দুই পাশে পতাকা, ফুল, মালা ও বিশাল ৩টি সুসজ্জিত তোরণ। রিপন কলেজ তাঁকে অভ্যর্থনা জানানো হয়। বিকেলে পাশ্চত্য শিষ্যদের কাশীপুরে গোপাল লাল শীলের বাগান বাড়িতে থেকে তিনি গেলেন আলমবাজার মঠে।

আনুষ্ঠানিকভাবে ২৮ ফেব্রুয়ারি কলকাতা আধিবাসীদের পক্ষ থেকে প্রকাশ্য জনসভায় স্বামীজীকে বিপুল অভ্যর্থনা জানানো হয়। কলকাতাবাসী যুবকগণ ওঠো, জাগো, কারণ শুভ মুহূর্ত সমাগত। সাহস অবলম্বন কর, ভয় পেয়েও না, সফলতা আসবেই। কোলকাতা অভিনন্দনের কয়েকদিন পর ৪ঠা মার্চ ১৮৯৭ সাল স্টার থিয়েটারে স্বামীজী বেদান্ত সম্বন্ধে একটি মনোজ্ঞ ভাষণ দেন। আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে, বাংলার যুবকগণের মধ্যে সেই শক্তি প্রকাশ পাবে, যা ভারতকে তার উপযুক্ত আধ্যাত্মিক অধিকারে পুনঃপ্রতিষ্ঠা করবে।

শিবজ্ঞানে স্বামীজী : কিছুদিন বিশ্রামের জন্য ১৮৯৭ সালের মার্চের শেষে তিনি দার্জিলিং গেলেন। এই সময় কোলকাতায় প্লেগ রোগে বহু লোক মারা যাচ্ছে এবং দুর্ভিক্ষ দেখা দিলো। স্বামীজীর প্রিয় গুরুভ্রাতা স্বামী অখণ্ডানন্দ ইতোমধ্যে মুর্শিদাবাদ জেলার মেহুলা গ্রামে দুর্ভিক্ষ-পীড়িতদের মাঝে সেবাদান আরম্ভ করেন। দুর্ভিক্ষ থেকে গেলেও ১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দে তিনি সারগাছিতে রামকৃষ্ণ মিশনের প্রথম স্থায়ী সেবাকেন্দ্র স্থাপন করেন।

১৮৯৭ খ্রীষ্টাব্দের ১ মে শ্রীরামকৃষ্ণদেবের সন্ন্যাসী ও গৃহস্থভক্তদের নিয়ে তিনি "রামকৃষ্ণ মিশন" নামে একটি সাধারণ সমিতি গঠন করেন। এই মিশনের উদ্দেশ্য হলো– মানব কল্যাণে শ্রীরামকৃষ্ণ যেসকল তত্ত্ব ব্যাখ্যা করেছেন এবং কার্যে তাঁর জীবনে প্রতিপাদিত হয়েছে–তার প্রচার; বিভিন্ন ধর্মমতের সঙ্গে সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন; জাতি-ধর্ম-নির্বিশেষে দুঃস্থ মানুষের সেবা ইত্যাদি।

বেলুড় মঠ প্রতিষ্ঠা : বিশ্রাম নেবার জন্য স্বামীজী হিমালয়ের আলমোড়ায় গেলেন। আলমোড়ায় কয়েকটি বক্তৃতা দেবার পর তিনি পাঞ্জাব চলে যান। তারপর লাহোর, কাশ্মীর, রাজপুতনা হয়ে তিনি কোলকাতায় ফিরলেন।

১৮৯৮ খ্রীষ্টাব্দের ৩ ফেব্রুয়ারি বেলুড়ে গঙ্গাতীরে স্থায়ী মঠ প্রতিষ্ঠার জন্য একখণ্ড জমি ক্রয় করা হয়। অর্থ সাহায্য করেন স্বামীজী ভক্ত ইংল্যান্ডের "মিস হেনরিয়েটা মূলার"। জমির উপর একখানা পুরোনো বাড়ি ছিলো। জমিটি সমতল করা, পুরোনো বাড়ি মেরামত করা, সাধুদের থাকার ঘর তৈরি করা প্রভৃতি কাজের দায়িত্ব নেন স্বামীজীর গুরুভ্রাতা স্বামী বিজ্ঞানানন্দ। আর সমস্ত ব্যয়ভার বহন করেন স্বামীজীর এক মার্কিন ভক্ত 'মিসেস ওলি বুল'। গৃহনির্মাণাদির কার্যক্রম পরিচালনার সুবিধার জন্য ১৩ ফেব্রুয়ারি মঠ আলমবাজার থেকে এই জমির দক্ষিণে নীলাম্বর মুখার্জীর বাগানবাড়িতে স্থানান্তরিত হয়। মঠের নতুন জমিতে পায়চারি করতে করতে একদিন স্বামীজী বললেন, "এখানে সাধুদের থাকার

স্থান হবে, সাধন-ভজন ও জ্ঞানচর্চায় এই মঠ প্রধান হবে"–এই আমার অভিপ্রায়। এখান থেকে যে শক্তির অভ্যুদয় হবে, তা জগৎ ছেয়ে ফেলবে, মানুষের জীবনগতি ফিরিয়ে দেবে, জ্ঞান, ভক্তি, যোগ ও কর্মের একত্র সমন্বয়ে তা হবে সকল উচ্চ আদর্শ।

বেলুড় মঠের আনুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠা হয় ১৮৯৮ খ্রীষ্টাব্দের ৯ ডিসেম্বর। সকালে স্বামীজী গঙ্গাস্নান করে নীলাম্বর মুখার্জীর ভাড়া বাড়ির ঠাকুরঘরে গিয়ে অনেকক্ষণ ধ্যান করলেন। তারপর নতুন মঠের দিকে শোভাযাত্রা শুরু হলো। সামনে স্বয়ং স্বামীজী, তাঁর ডান কাঁধে শ্রীরামকৃষ্ণের দেহাবশেষপূর্ণ তাম্রপাত্র। শ্রীরামকৃষ্ণের দেহত্যাগের পর দেহাবশেষ কিছু ভস্ম ও অস্থি একটি কৌটায় রাখা ছিলো। শ্রীরামকৃষ্ণের সন্ন্যাসী শিষ্যরা ওই কৌটাটিকে নিত্য পূজা করতেন। এই কৌটাটিকে স্বামীজী নাম দিয়েছিলেন "আত্মারামের কৌটা"।

শ্রীরামকৃষ্ণ স্বয়ং কাশীপুরে একদিন স্বামীজীকে বলেছিলেন, "তুই কাঁধে করে আমায় যেখানে নিয়ে যাবি, আমি সেখানেই যাবো ও থাকবো, তা গাছতলায় কি, আর কুঠিরই কি"! তাই স্বামীজী আত্মারামের কৌটাটি নিজে কাঁধে করে নতুন মঠবাড়িতে নিয়ে গেলেন।

তারপর নির্দ্দিষ্ট স্থানে কৌটাটি রেখে স্বামীজী ঠাকুরের পূজা করলেন। পূজার শেষে সকলকে আহ্বান করে বললেন– আপনারা আজ কায়মনোবাক্যে ঠাকুরের পাদপদ্মে প্রার্থনা করুন যেন যুগাবতার ঠাকুর আজ থেকে বহুকাল বহুজনহিতায় বহুজন সুখায় এই পুণ্যক্ষেত্রে অবস্থান করে একে সর্বধর্মের অপূর্ব সমন্বয় কেন্দ্র করে রাখেন। এতদিনে শ্রীরামকৃষ্ণ সঙ্ঘের একটি স্থায়ী নিজস্ব মঠ হলো। এই হলো "রামকৃষ্ণ মঠ ও রামকৃষ্ণ মিশন"-এর প্রধান কেন্দ্র।

স্বামীজীর মহাসমাধি : বিদেশী অনুরাগী ভক্ত ও শিষ্যদের অনুরোধে স্বামীজী দ্বিতীয়বার আমেরিকা যাত্রা করেন। ১৯০০ খ্রীষ্টাব্দের ৩১ জানুয়ারি আমেরিকার প্যাসাডোনায় সেক্সপীয়ার ক্লাবে স্বামীজী... এই সময়ে প্যারিসে ধর্মের ইতিহাস আলোচনা করার জন্য মহাসভায় তিনি যোগ দেন। প্যারিসে বিজ্ঞান সম্মেলনে আচার্য জগদীশচন্দ্র বসুর বক্তৃতা শুনে তিনি খুবই মুগ্ধ হন। প্যারিস থেকে বুলগেরিয়া, গ্রীস, তুরস্ক, কায়রো হয়ে বেলুর মঠে পৌঁছান ১৯০০ খ্রীষ্টাব্দের ৯ ডিসেম্বর। কিছুদিন পরে স্বামীজী মায়াবতী যান। বেলুড় মঠে ফিরে এসে ১৯০১ খ্রীষ্টাব্দের মার্চ মাসে পূর্ববঙ্গে যান। ঢাকায় তিনি কয়েকটি বক্তৃতা দেন। কামাখ্যা দর্শন করে শিলং-এ কিছুদিন কাটিয়ে মঠে ফিরে এলেন।

১৯০২ খ্রীষ্টাব্দের প্রথমদিকে তিনি বুদ্ধগয়া ও কাশী ঘুরে আসেন। এরপর জীবনের শেষদিন পর্যন্ত বেলুর মঠে ছিলেন। অধিকাংশ সময় কাটাতেন ধ্যানে। কখনও কখনও পশুপাখী নিয়ে খেলা করতেন। তাঁর একটি ছাগলছানার আদরের নাম ছিলো 'মটরু'।

সাঁওতাল মজুরদেরকে নিজের হাতে খাওয়াতেন এবং গল্প করতেন। কেষ্টা ছিলো স্বামীজীর প্রিয়। স্বামীজী বললেন, "তোরা যে নারায়ণ, আজ আমার নারায়ণের ভোগ দেওয়া হলো।"

স্বামীজী সম্বন্ধে শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছিলেন, "ও যখন নিজেকে জানতে পারবে, তখন আর দেহ থাকবে না"। স্বামীজীর মন ক্রমশই গভীর ধ্যানে ডুবে যাচ্ছে দেখে একদিন তাঁর এক গুরুভ্রাতা জিজ্ঞাসা করলেন, "স্বামীজী এখন কি আপনি বুঝতে পেরেছেন, আপনি কে?" উত্তরে স্বামীজী বললেন, "হ্যাঁ, পেরেছি বইকি?" সকলে নির্বাক! তারা বুঝলেন, মহাপ্রয়ানের দিন সমাগত"।

দেহত্যাগের তিনদিন আগে মঠে বেড়াতে বেড়াতে দক্ষিণদিকে গঙ্গার ধারে বেলগাছ নিকটস্থ জায়গাটি দেখিয়ে বললেন, "আমার দেহ চলে গেলে ঐখানে সৎকার করবি," স্বামীজীর দেহত্যাগের পর ঐ জায়গাটিতে তাঁর সমাধিমন্দির হয়েছে।"

৪ জুলাই ১৯০২ খ্রীষ্টাব্দ। আজ স্বামীজী বেশ সুস্থ বোধ করছেন। ঠাকুরঘরে অনেকক্ষণ ধ্যান করলেন। দুপুরে ব্রহ্মচারীদের সংস্কৃত পড়ান। বিকেলে বেলুড় পর্যন্ত বেড়াতে যান। তারপর সন্ধ্যাবেলায় ধ্যানে বসলেন। শেষে রাত ৯টা ১০ মিনিটে তিনি শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করলেন। তখন চোখ ২টি ভ্রুমধ্যে স্থির নিবদ্ধ, মুখে অপূর্ব দিব্য জ্যোতি– ঠিক যেন 'যোগাসনে মহাধ্যানে মগ্ন যোগিবর'।

ধর্ম কি? –ত্যাগ, সংযম, সত্য, ব্রহ্মচর্য। ধর্ম = ধৃ + মন্ - যা ধারণ করে রাখে ইত্যাদি...

মহাপুণ্য কি? –বীরত্ব, পুরুষত্ব, মনুষ্যত্ব, মুমুক্ষুত্ব প্রভৃতি। ❑

[* এম.কম; এলএলবি; আইটিপি; আইসিএটি (কানাডা) সংগঠক, মানবাধিকার, সংস্কৃতিকর্মী ও বিবেকানন্দ গবেষক]

বেদ উপনিষদের সার অংশটুকু হচ্ছে প্রণব (ওঁ-কার) তত্ত্ব। প্রণব মানে প্রকৃষ্ঠ নব, আর তা হচ্ছে নাদব্রহ্ম ওঁ-কার (যা পরব্রহ্ম হতে শব্দ বিস্ফোরণের মাধ্যমে উত্থিত হয়েছিল যার পূর্বে কোন নাদ বা শব্দের অস্তিত্ব ছিল না।

–স্বামী স্বরূপানন্দ পরমহংসদেব

ইন্দ্রিয়সংযম ও আধ্যাত্মিক সাধনা

রামকৃষ্ণ তালুকদার

ইন্দ্রিয়সংযম ও নিষ্কাম কর্ম গীতোক্ত ধর্মের অন্যতম প্রধান শিক্ষা ও উপদেশ। ইন্দ্রিয়সংযম ব্যাতীত কোনো প্রকার আধ্যাত্মিক সাধনা বা ধর্মাচরণই সম্ভব নয়। এ শিক্ষা বিশ্বজনীন এবং এ জগৎ সংসারের জন্য অনন্ত মঙ্গলময়। তবে ইন্দ্রিয় সংযম সহজসাধ্য ব্যাপার নয়– শানিত ক্ষুরের প্রান্তভাগের উপর দিয়ে পথ চলার মত। অসাধারণ পাণ্ডিত্য, অসামান্য শাস্ত্রজ্ঞান, সুতীক্ষ্ম বিচার-বিবেচনাও ইন্দ্রিয়সংযমের পক্ষে যথেষ্ট নয়। উন্নত বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন ব্যক্তির মনও ভোগবাসনায় বিভ্রান্ত ও বিচলিত হতে পারে। ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয় (রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ) জ্ঞানেন্দ্রিয়ের (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক) সংস্পর্শে পারস্পরিক আকর্ষণ অত্যন্ত স্বাভাবিক এবং ভোগ্য বিষয়সমূহ উপস্থিত হওয়া মাত্রই তাদের ভোগ করার জন্যে মন চঞ্চল হয়ে পড়ে। ইন্দ্রিয়গণের রাজা 'মন' এবং মনের ভালো-মন্দ বিচারের ক্ষমতা নেই। তাই মন্ত্রী 'বুদ্ধি' বিচার বিবেচনা করে নির্দেশ দেয়। এ ঘটনা অত্যন্ত দ্রুত গতিতে সম্পন্ন হয় বলে বুদ্ধিও অনেক সময় সঠিক সিদ্ধান্ত দিতে পারে না। এমনও দৃষ্টান্ত আছে যে, অনেক কঠোর তপস্বী মুনিদের মন মেনকা, উর্বশী প্রভৃতি রূপসীদের ছলনায় বিভ্রান্ত হয়ে ক্ষণিকের জন্য হলেও তপস্যা ভঙ্গ হয়েছিলো।

কোনো ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়ে অবিরত মনে স্থান দিলে তার প্রতি আসক্তি জন্মে। পরিণামে কর্তব্যাকর্তব্য বুদ্ধি বিপর্যয় হয়ে আধ্যাত্মিক ও পার্থিব জীবনের বিনাশ ঘটে। সুতরাং ইন্দ্রিয়গণকে সংযত এবং আসক্তি ত্যাগ করা আবশ্যক।

প্রকৃতিগতভাবেই মানুষ ও পশুদের মধ্যে অনেক প্রবৃত্তিই সমানভাবে বিদ্যমান থাকে। কিন্তু জীবকুলের মধ্যে মানুষ সর্বশ্রেষ্ঠ বলে মানুষের মধ্যে এক দৈব চেতনা নিহিত থাকে যার মাধ্যমে অন্তর্নিহিত পশুভাবকে জয় করে ক্রমশঃ দেবোভাব অর্জন করতে সক্ষম হয়। সাধারণ দৃষ্টিতে মনে হয় যে, কামনা পূরণেই মানুষের সুখ।

কিন্তু অধ্যাত্ম সাধনার পথে কাম বা কামনাই প্রধান অন্তরায়। তাই শ্রীভগবান বলেছেন– জ্ঞানীর নিত্যশত্রু, কামরূপে দুষ্পূরণীয় ও অগ্নিতুল্য হয়ে জ্ঞানকে আবৃত করে রাখে (৩/৩৯)। কোনো কিছুতেই কামনা-বাসনা পূরণ হওয়ার নয় বলে দুষ্পূরণীয় এবং উহা জ্ঞানচক্ষুকে আচ্ছন্ন করে রাখে। আর এ দুষ্পূরণীয় কামের আশ্রয় কোথায় সে সম্পর্কে গীতার বক্তব্য–

ইন্দ্রিয়াণি মনো বুদ্ধিরস্যাধিষ্ঠানমুচ্যতে।
এতৈর্বিমোহয়ত্যেষ জ্ঞানমাবৃত্য দেহিনম ॥ (৩/৪০)

অর্থাৎ মানুষের ইন্দ্রিয়সকল, মন ও বুদ্ধি কামের অধিষ্ঠান বা আশ্রয়। কাম এদের আশ্রয় গ্রহণ করেই জ্ঞানকে আবৃত করে মানুষকে মুগ্ধ করে। (৩/৪০) পরবর্তী শ্লোকে কামকে বশ করার প্রাথমিক ধারণা দিয়ে শ্রীভগবান বলেছেন–

তস্মাত্ত্বমিন্দ্রিয়াণ্যাদৌ নিয়ম্য ভরতর্ষভ।
পাপ্মানং প্রজহি হ্যেনং জ্ঞানবিজ্ঞাননাশনম্ ॥ (৩/৪১)

অর্থাৎ হে ভরতশ্রেষ্ঠ, এজন্য আগে ইন্দ্রিয়গণকে বশীভূত করে জ্ঞান-বিজ্ঞানবিনাশী পাপস্বরূপ কামকে বিনষ্ট কর। (৩/৪১) যেহেতু ইন্দ্রিয়সকলই কামের আশ্রয়স্থল, তাই সর্বাগ্রে ইন্দ্রিয়গণকে বশীভূত করতে পারলে কামকে বিনষ্ট করা যাবে। তবে অন্তরিন্দ্রিয় মনই কামের প্রধান আধার। তাই বহিরিন্দ্রিয়গুলিকে জয় করার পূর্বে মনকে জয় করা আবশ্যক। নিদ্রিতাবস্থায় জ্ঞানেন্দ্রিয় ও কর্মেন্দ্রিয়সমূহ নিষ্ক্রিয় থাকলেও মন সক্রিয় থেকে আকাঙ্ক্ষিত বিষয়াদি ভোগ করে থাকে। আর সেই মনই যখন ভোগাসক্তির পরিবর্তে পবিত্র ভক্তিভাবে উদ্দীপ্ত হয়, তখন কাম তাতে আশ্রয় বা অবলম্বন করতে পারে না।

তাই কথিত আছে–

"মন এব মনুষ্যানাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ।"

অর্থাৎ, "মনই মানুষের বন্ধন এবং মোক্ষেরও একমাত্র কারণ।"

অতএব, কাম-রিপুকে জয় করতে হলে মনকে বশীভূত করা আবশ্যক। পরবর্তী দুই শ্লোকে কীরূপে কামরূপ দুর্জয় শত্রুকে বিনাশ করা যায় তার উপায় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা দিয়ে শ্রীভগবান বলেছেন–

ইন্দ্রিয়াণি পরাণ্যাহুরিন্দ্রিয়েভ্যঃ পরং মনঃ।
মনসস্তু পরা বুদ্ধির্যো বুদ্ধেঃ পরতস্তু সঃ ॥ (৩/৪২)

এবং বুদ্ধেঃ পরং বুদ্ধা সংস্তভ্যাত্মানমাত্মনা।
জহি শত্রুং মহাবাহো কামরূপং দুরাসদম ॥ (৩/৪৩)

অর্থাৎ ইন্দ্রিয় সকল শ্রেষ্ঠ বলে কথিত হয়; ইন্দ্রিয় সকল হতে মন শ্রেষ্ঠ; মন হতে বুদ্ধি শ্রেষ্ঠ; বুদ্ধি হতে যিনি শ্রেষ্ঠ তিনিই আত্মা। (৩/৪২) এরূপে বুদ্ধির সাহায্যে বুদ্ধির শ্রেষ্ঠ পরমাত্মা সম্বন্ধে সচেতন হয়ে আত্মাকে আত্মশক্তির দ্বারা নিশ্চল করে। হে মহাবাহো! তুমি কামরূপ দুরাসদ (দুর্জয়) শত্রুকে বিনাশ কর। (৩/৪৩)

এখানে উক্ত হয়েছে, ইন্দ্রিয়সকল শ্রেষ্ঠ বলে কথিত। এখন প্রশ্ন হতে পারে কার থেকে শ্রেষ্ঠ? ভাষ্যকাররা বলেন, দেহের অন্যান্য অঙ্গ-প্রতঙ্গ এবং ইন্দ্রিয় বিষয়সমূহ হতে ইন্দ্রিয়সকল শ্রেষ্ঠ। কারণ, ইন্দ্রিয়সকল সূক্ষ্ম, প্রকাশক ও দেহযন্ত্রের পরিচালক। ইন্দ্রিয়গণের সাহায্য ব্যাতীত দেহ একেবারেই অচল, তাই নিদ্রাবস্থায় ইন্দ্রিয়গণ নিষ্ক্রিয় থাকে বলে শরীরও নিশ্চল হয়ে পড়ে। আবার সেই

দেহযন্ত্রের পরিচালক শক্তিধর ইন্দ্রিয়সকল (বহিরিন্দ্রিয়) হতে মন (অন্তরিন্দ্রিয়) শ্রেষ্ঠ। সাংখ্যমতানুসারে মন অন্তরিন্দ্রিয় বলে অন্যান্য ইন্দ্রিয় হতে শ্রেষ্ঠ। কেননা ইন্দ্রিয়গণের প্রত্যক্ষ সহায়তা ব্যাতীত মন স্বীয় সংকল্প বলে কর্মপ্রবৃত্তিকে সক্রিয় রাখতে সক্ষম। তা সত্ত্বেও ভালো-মন্দ বিচার করে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সামর্থ্য নেই বলে বুদ্ধির উপর নির্ভর করতে হয়। তাই মন অপেক্ষা বুদ্ধি শ্রেষ্ঠ।

দেহ-ইন্দ্রিয়-মন-বুদ্ধি সমস্তই শক্তিহীন ও অচল যদি আত্মা সাক্ষীরূপে তাদের উপর পরিচালক হিসেবে অবস্থান না করেন। তাই শ্রীভগবান (৩/৪৩) শ্লোকে আত্মার শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদন করে বুদ্ধির দ্বারা সেই পরমাত্মাকে উপলব্ধি করে কাম-রিপুকে পরাজিত করার নির্দেশ দিয়েছেন। ইন্দ্রিয়জয়ের মাধ্যমে কাম-রিপুকে জয় করার ইহা অপেক্ষা উৎকৃষ্ট উপায় এ ভূমণ্ডলে কোথাও কখনো প্রচারিত হয়েছে বলে জানা নেই।

যিনি মনের সমস্ত কামনা বাসনা ত্যাগ করেছেন এবং কোনো কিছুই কামনা করেন না; এমনকি এ জীবন, মুক্তি কোনো কিছুই না, আপনাতেই (আত্মাতে) আপনি তুষ্ট ও আকাঙ্ক্ষামুক্ত। তখনই তিনি "স্থিতপ্রজ্ঞ" নামে উক্ত হন (২/৫৫)। অর্থাৎ তিনি আত্মার মহিমা উপলব্ধি করেছেন যে আত্মা আসক্ত হয় না। বেদে তাদৃশ ব্যক্তিকে "আত্মরাম" বলে। কামনাশূন্য হয়েও জগতের সৌন্দর্য্য উপভোগ করে মুগ্ধ হওয়া যায়। সৎকর্ম করে কি আমরা আনন্দিত হই না? নিষ্কাম কর্মের অনুষ্ঠানই আনন্দময়, কারণ নিষ্কাম কর্ম মাত্রই ঐশ্বরিক কর্ম। সুখে যাদের আসক্তি তারা খুবই দুঃখী, কারণ সুখের আকাঙ্ক্ষা অনেক সময়ই ফলপ্রসূ হয় না, হলেও আশানুরূপ হয় না। উভয় ক্ষেত্রেই সুখের আকাঙ্ক্ষার পরিণতি হয় দুঃখে। তবে সুখের আকাঙ্ক্ষা পরিত্যাগ করেও মানুষ সর্বপ্রকার সুখ ভোগ করতে পারে ইন্দ্রিয়সংযমের মাধ্যমে। এ বিশ্বচরাচরের অধিপতি শ্রীভগবান সর্বপ্রকার আকাঙ্ক্ষাশূন্য হয়েও অনন্ত সুখের অধিকারী। সুতরাং, সুখে স্পৃহাশূন্য ও অনাসক্ত হয়ে কর্ম করলে অনন্ত সুখ আপনা-আপনিই চলে আসে। তবে গীতা ধর্মের সাধকদের জানা আবশ্যক যে, চিত্তশুদ্ধি, ইন্দ্রিয়সংযম ও নির্মলবুদ্ধিতে চিত্ত চির প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্যন্ত অনন্ত সুখের অধিকারী হওয়া সম্ভব নয়। আর আত্মা এ অবস্থায় উন্নীত হলে সাধকের সুখ-দুঃখের আকাঙ্ক্ষাই থাকে না এবং তিনিই "স্থিতপ্রজ্ঞ"। স্থিতপ্রজ্ঞের এ অবস্থায় চিরপ্রতিষ্ঠিত হওয়াই সাধকের জীবমুক্তির অবস্থা এবং এ অবস্থায় উন্নীত হওয়া সহজসাধ্য নয়। অনেকে আহার গ্রহণ থেকে নিবৃত থেকে বা আত্মনিগ্রহের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়সংযম করার চেষ্টা করে থাকেন। কিন্তু বাধ্যতামূলক বা আত্মনিগ্রহের মাধ্যমে ইন্দ্রিয়সংযম মানুষের মনে বিপরীত প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে যা অযৌক্তিক ও হানিকর। কিছুকাল উপবাস বা আহার গ্রহণ না করে থাকলে আহার সংক্রান্ত বিষয়ভোগ বন্ধ থাকে বটে, কিন্তু ভোজন প্রবৃত্তি বন্ধ হয় না, বরং অনেকগুণ বর্ধিত হয়। তাই আধ্যাত্মিক সাধনার পথে আত্মনিগ্রহের কোনো আবশ্যকতা নেই, শুধু অনাসক্তির মূলমন্ত্রকে সর্বকর্মে মনে রাখতে হবে। জীবনের প্রতিটি আচরণে অনাসক্ত না হওয়া পর্যন্ত ইচ্ছাশক্তি কোনো কিছুতেই দৃঢ়ভাবে নিবদ্ধ হবে না। অনেকে লোকনিন্দার ভয়ে বা পবিত্র চরিত্রের ভান করে বা সন্ন্যাসাদি ধর্ম গ্রহণ করে উপভোগ ত্যাগ করেন, কিন্তু কামনা ত্যাগ করতে পারেন না। তাই শ্রীভগবান বলেছেন–

বিষয়া বিনিবর্ত্তন্তে নিরাহারস্য দেহিনঃ।
রসবর্জং রসোঽপ্যস্য পরং দৃষ্ট্বা নিবর্ত্ততে ॥ (২/৫৯)

অর্থাৎ, নিরাহার দেহীর বিষয়ভোগ (সাময়িকভাবে) নিবৃত্ত হয়, কিন্তু তৎপ্রতি ভোগতৃষ্ণা (চিরতরে) বিলুপ্ত হয় না। পরমপুরুষের দর্শন (এখানে দর্শন কথার তাৎপর্য্য এই যে, ঈশ্বরকে অন্তঃদৃষ্টিতে উপলব্ধি) শেষেই বিষয়বাসনা সম্পূর্ণরূপে নিবৃত বা দূরীকৃত হয় (২/৫৯)। যিনি এ অবস্থায় উন্নীত হয়েছেন তিনিই স্থিতধী বা স্থিতপ্রজ্ঞ। আর এ অবস্থায় তিনি অশেষ ব্রহ্মানন্দের আস্বদ লাভ করেছেন, তাই জাগতিক কোনো বিষয়প্রবৃত্তিই তাঁকে বিচলিত বা বিভ্রান্ত করতে পারে না। ইন্দ্রিয় জয়ের এ অবস্থায় উন্নীত হওয়া যে সহজলভ্য নয় তা আরও পরিস্ফুট করার জন্য শ্রীভগবান নিম্নের দুই শ্লোকে বলেছেন–

যততো হ্যপি কৌন্তেয় পুরুষস্য বিপশ্চিতঃ।
ইন্দ্রিয়াণি প্রমাথীনি হরন্তি প্রসভং মনঃ ॥ (২/৬০)

তানি সর্বানি সংযম্য যুক্ত আসীত মৎপরঃ।
বশে হি যস্যেন্দ্রিয়ানি তস্য প্রজ্ঞা প্রতিষ্ঠিতা ॥ (২/৬১)

অর্থাৎ হে কৌন্তেয়, বিবেকী সাধক প্রযত্নশীল হলেও প্রমথনকারী বা বলবান ইন্দ্রিয়গণ বলপূর্বক চিত্তকে হরন করে। (২/৬০)

যিনি আমার অনন্য ভক্ত, যিনি ইন্দ্রিয়সকলকে সংযত করে আমাতে চিত্ত সমাহিত করে অবস্থান করেন, তাদৃশ ব্যক্তিরই ইন্দ্রিয়গণ চিরতরে বশীভূত হয়, তিনিই স্থিতপ্রজ্ঞ। (২/৬১)

তাই বুঝা গেল ইন্দ্রিয়সংযম কতটা দুষ্কর ও দুঃসাধ্য ব্যাপার। বিবেকী ব্যক্তিরা যত্নশীল হয়েও ইহাদিগকে সহজে দমন করতে পারেন না, শক্তিশালী ইন্দ্রিয়গণ অগাদ জ্ঞানী ব্যক্তির মনকেও বিভ্রান্ত ও বিচলিত করতে সমর্থ। আর যারা ইন্দ্রিয়সংযমের ব্যাপারে যত্নহীন, ভগবচ্চিন্তাও করে না অথচ অনবরত মনে মনে ইন্দ্রিয়বিষয়ে ধ্যান করেন, তাদের অবিবেকী বিষয়-বাসনা ধীরে ধীরে কীরূপে বিনাশের দিকে নিয়ে যায় সে কথাই শ্রীভগবান পরবর্তী দুই শ্লোকে সতর্ক করে দিয়ে বলেছেন–

ধ্যায়তো বিষয়ান পুংসঃ সঙ্গস্তেষূপজায়তে।
সঙ্গাৎ সংঞ্জায়তে কামঃ কামাৎ ক্রোধেঽভিজায়তে ॥ (২/৬২)

ক্রোধাদ্ভবতি সম্মোহঃ সম্মোহাৎ স্মৃতিবিভ্রমঃ।
স্মৃতিভ্রংশাদ বুদ্ধিনাশো বুদ্ধিনাশৎ প্রণশ্যতি ॥ (২/৬৩)

অর্থাৎ বিষয়চিন্তা করতে করতে তাতে আসক্তি জন্মে, আসক্তি হতে কামনা বা উপভোগের আকাঙ্ক্ষা জন্মে, সেই কামনা কোনো কারণে বাধাপ্রাপ্ত বা অন্তরায় উপস্থিত হলে ক্রোধ জন্মে (২/৬২)। ক্রোধ হতে মোহ, মোহ হতে স্মৃতিভ্রংশ, স্মৃতিভ্রংশ হতে বুদ্ধিনাশ এবং বুদ্ধিনাশে ঘটে বিনাশ বা মৃত্যু (২/৬৩)।

এতক্ষণে বুঝা গেছে যে, ইন্দ্রিয়সংযমের পথ কত কঠিন ও দুঃসাধ্য। তাই মনকে সংযত ও ঈশ্বরমুখী করার অনুকূলে অনেক শাস্ত্রোপদেশ ও বিভিন্ন বিধিনিষেধ বিদ্যমান আছে। কিন্তু দৈনন্দিন কর্ম জগতে সর্বদাই বিষয়ের সংস্পর্শে আসতে হয়। বাইরে বেরুলেই সম্মুখে যা কিছু থাকে তা দেখতেই হয় এবং মনও ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়সমূহের পেছনে ধাবিত হয়। আর ইন্দ্রিয়সমূহ তো শ্রীভগবানেরই সৃষ্টি এবং তার পশ্চাদে রয়েছে ভগবৎ প্রেরণা। তবে মানুষ কেন বিষয়ের প্রতি মোহগ্রস্থ হয়ে বিনাশের পথে অগ্রসর হয়? এর উত্তরে বলা যায়– বিষয়ের সংস্পর্শে আসা বা বিধিসম্মত উপভোগ করা অন্যায় বা হানিকর নয়। সমস্যা হচ্ছে বিষয়ের প্রতি অবিরত ধ্যান করতে করতে আসক্ত ও মোহগ্রস্থ হয়ে বিনাশের দিকে অগ্রসর হওয়া।

বিষয়ভোগের সংস্পর্শে ক্রমশঃ মানুষের কীভাবে অধঃপতন ঘটে এবং বিনাশপ্রাপ্ত হয় তা একটি দৃষ্টান্ত স্বরূপ স্বামী অদ্বৈতানন্দের শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা থেকে নিম্নে প্রদত্ত হলো–

"বিনয় বাবু নামে এক ব্যক্তি গ্রাম্য জমিদার শ্রীযুক্ত শশীকান্ত মুখোপাধ্যায়ের অধীনে গোমস্তার কাজ করেন। ভদ্রলোক বেশ শান্ত, ধীর-স্থির, নীতিবান; যথাশক্তি ন্যায় ও নিষ্ঠার সহিত তিনি তাঁর উপর ন্যস্ত দায়িত্ব পালন করে কয়েক বছরের মধ্যেই মনিবের বিশেষ বিশ্বাসভাজন হয়ে উঠলেন। কিন্তু, কর্মব্যপদেশে নিরন্তর বিষয়সম্পত্তির রক্ষণাবেক্ষণের চিন্তা (ধ্যান) করতে করতে অলক্ষ্যে তার মনোভাবের পরিবর্তন ঘটতে লাগলো। তিনি কর্তব্য পালনের নামে বিষয়চিন্তায় এতখানি বিভোর হয়ে পড়লেন যে, তিনি তাঁর দৈনন্দিন সেবাপূজা, সন্ধ্যাবন্দনা পর্যন্ত বিস্মৃত হয়ে গেলেন। এভাবে তাঁর মনে বিষয়সেবার প্রতি জাগলো প্রগাঢ় আকর্ষণ (আসক্তি), আর এই আসক্তি হতে তাঁর মনে ধীরে ধীরে জেগে উঠলো নিদারুন লোভপ্রবৃত্তি (কাম)। মনিবের বিশ্বাসপরায়নতার সুযোগ নিয়ে এক্ষণে তিনি জমিদারীর কিয়দংশ গ্রাস করার জন্য ষড়যন্ত্র করতে লাগলেন এবং সেই উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য অর্থের দ্বারা একজন উকিলকে বশীভূত করে তার সহায়তায় তিনি ক্রমশঃ নিজের নামে কিছু দলিলপত্র প্রস্তুত করে নিলেন। এমন সময় অন্য একজন কর্মচারী বিনয় বাবুর ছল-চাতুরীর ব্যাপারটি অবগত হয়ে তাকে একদিন তিরস্কার করে বললেন– আপনার এতখানি অধঃপতন ঘটবে তা আমরা কল্পনাও করতে পারিনি। আপনি সাবধান হোন, নচেৎ আমি আপনার কীর্ত্তিকলাপ জমিদার বাবুর দৃষ্টিগোচর করতে বিন্দুমাত্র ইতস্ততঃ করবো না।

বিনয় বাবু স্বীয় মতলব সিদ্ধির পথে অনেক দূর অগ্রসর হয়েছেন। তার হৃদয়-মনে এখন সম্পত্তি-লালসা ভীষণ প্রবল। বন্ধুবরের পরামর্শে সচেতন হওয়া তো দূরের কথা, তাঁকেই এক্ষণে তিনি পথের কাঁটা বলে মনে করলেন এবং এই কারণে তাঁর প্রতি মনে সঞ্চারিত হলো ভীষণ রোষের (ক্রোধ) ভাব। ধরাপৃষ্ঠ হতে তাঁকে উচ্ছেদ করার জন্য এক ডাক্তার বন্ধুর সহায়তায় তিনি তাঁকে করলেন বিষপ্রয়োগ। বিনয় বাবুর কি ঘোর আত্মবিস্মৃতি! তিনি এখন সম্পূর্ণ বিস্মৃত হয়েছেন– তিনি কি ছিলেন আর আজ কি করতে উদ্যত হয়েছেন (স্মৃতিভ্রংশ)।

বিষ প্রয়োগের ফলে ভদ্রলোক হাসপাতালে নীত হলেন। বিনয় বাবু সেবাশুশ্রূষার ছলে একদিন তাঁর নিকট উপস্থিত হলেন। চিকিৎসার ফলে ক্ষণিকের তরে রোগীর চৈতন্যোদয় হলো এবং সম্মুখে বিনয় বাবুকে লক্ষ্য করে তিনি চিৎকার করে উঠলেন– 'তুমিই তো আমার এ অবস্থার কারণ।' বন্ধুটির সংজ্ঞাপ্রাপ্তির লক্ষণ লক্ষ্য করে বিনয় বাবুর মনে ভয়ের সঞ্চার হলো। তিনি তখন হিতাহিত জ্ঞানশূন্য (বুদ্ধিনাশ) হয়ে তার কণ্ঠরোধ করে হত্যা করতে উদ্যত হলেন। এই সময় সহসা বিনয় বাবুর এই কুকীর্ত্তি হাসপাতালের কর্তৃপক্ষের দৃষ্টিগোচর হলো। সমস্ত ব্যাপারটি প্রকাশ পাওয়ার ফলে বিনয় বাবুর বিরুদ্ধে কোর্টে ভীষণ মামলার সৃষ্টি হলো। এই মামলায় তিনি ক্রমশঃ সর্বশান্ত হলেন। এইরূপ সর্বহারা অবস্থায় একদিন বিনয় বাবু মানসিক যাতনার হাত হতে চিরনিষ্কৃতি পাওয়ার আশায় বিষভক্ষণ করে আত্মহত্যা করলেন (বিনাশ)।

উপরিউক্ত দৃষ্টান্ত থেকে বুঝা গেল যে, কোনো ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়ে অবিরত মনে স্থান দিলে তার প্রতি আসক্তি জন্মে। পরিণামে কর্তব্যাকর্তব্য বুদ্ধি বিপর্যয় হয়ে আধ্যাত্মিক ও পার্থিব জীবনের বিনাশ ঘটে। সুতরাং ইন্দ্রিয়গণকে সংযত এবং আসক্তি ত্যাগ করা আবশ্যক। তবে কি ইন্দ্রিয়াদির উপভোগ একেবারেই নিষিদ্ধ? যদি তাই হয়, তবে তো সমগ্র মানবসমাজ সন্ন্যাসীর মঠে পরিণত হবে। গীতোক্ত ধর্মমতে ইন্দ্রিয়ের উপভোগ নিষিদ্ধ নহে এবং আত্মনিগ্রহেরও প্রয়োজন নেই। কেউ যদি নিজেকে বিলাসব্যসনের মধ্যে সম্পূর্ণ নিমজ্জিত রাখে, তবে বুঝতে হবে তার পদস্খালন হয়ে বিপথগামী হয়েছেন। পক্ষান্তরে, কেউ যদি উপবাস ও কৃচ্ছ্রসাধনের মাধ্যমে দেহকে পীড়িত করে, তখন বুঝতে হবে তিনি লক্ষ্যচ্যুত হয়ে পড়েছেন। তাই প্রকৃতিজগতের যে কোন প্রতিক্রিয়ায় ইন্দ্রিয়সমূহকে ত্যাগ করতে হবে অথবা সংযত করতে হবে। ইচ্ছাশক্তিকে দৃঢ় করে অনাসক্তির মন্ত্রকে জীবনের সকল আচরণে মেনে চলার অভ্যাস করতে হবে।

সুতরাং, ইন্দ্রিয়ের উপভোগ নিষিদ্ধ নহে, তবে বিশেষ বিধি অনুসরণ করে ও অনাসক্ত চিত্তে। অনাসক্ত ও সংযতচিত্তে বিষয়ের উপভোগ করে যে আত্মপ্রসাদ বা শান্তি লাভ করা যায় তা নিম্নোক্ত শ্লোকে শ্রীভগবান নির্দেশ দিয়েছেন–

রাগদ্বেষবিমুক্তৈস্তু বিষয়ানিন্দ্রিয়ৈশ্চরন্।
আত্মবশ্যৈর্বিধেয়াত্মা প্রসাদমধিগচ্ছতি ॥ (২/৬৪)

অর্থাৎ যিনি বিধেয়াত্মা (যাঁর আত্মা বা অন্তঃকরণ বশবর্তী), তিনি অনুরাগ ও বিদ্বেষ থেকে বিমুক্ত এবং নিজের বশীভূত ইন্দ্রিয়সমূহের দ্বারা বিষয়ের উপভোগ করে আত্মপ্রসাদ লাভ করেন (২/৬৪)।

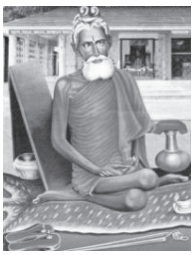
যে সকল ব্যক্তির ইন্দ্রিয়সমূহ নিজের নিয়ন্ত্রণে, তাঁদের ইন্দ্রিয়সমূহ ভোগ্য বিষয়ের প্রতি অনুরাগ ও বিদ্বেষ হতে মুক্ত অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সকল তাঁদের বশে, তাঁরা ইন্দ্রিয়সকলের বশে নন। এ কথার তাৎপর্য এই যে, বিষয়ভোগ করার পূর্বে ভোগ্য বিষয়ের প্রতি মনের অনুরাগ বা ঘৃণার ভাব পরিহার করতে হবে–ইহাই গীতার নির্দেশ। সুতরাং সমস্যা বিষয়ের নয়, বিষয়ভোগকারী ব্যক্তির বিকৃত বুদ্ধি ও বিবেচনার।

যারা ইন্দ্রিয়পরায়ণ এবং যাদের বুদ্ধি-বিবেচনা ভৌতিক স্তরে বিচরণ করে তারা ইন্দ্রিয়সমূহের মধ্যেই আনন্দ ও সুখের সন্ধান খোঁজে। কিন্তু সেখানে কখনোই প্রকৃত সুখ পাওয়া যায় না। ইন্দ্রিয়সুখের পশ্চাদে ধাবিত হয়ে প্রতারিত হয়ে বিনাশ প্রাপ্ত হয়। আচার্য্য শঙ্করের ভাষ্য, "যে মনের প্রবল শক্তির সাহায্যে ইন্দ্রিয়গুলোকে বশীভূত করে কর্ম করতে পারে সে ব্যক্তিই শ্রেয়।" কঠোর অধ্যবসায়ের দ্বারা অভ্যাস করে যাদের জীবন আধ্যাত্মিক স্তরে উন্নীত হয়েছে এবং যাদের অন্তর শুদ্ধ, কর্ম শুদ্ধ ও ইন্দ্রিয়সমূহ সংযত তাদের কাছেই আত্মার প্রকাশ ঘটে। পৃথিবীর সমস্ত নদীর জলধারা সমুদ্রে প্রবিষ্ট হলেও সমুদ্রের সুগভীর প্রকৃতি অবিচলিত ও অপরিবর্তিত থাকে, তেমনি জিতেন্দ্রিয় মহাপুরুষদের হৃদয়ে প্রকৃতি থেকে নানা ধরণের ইন্দ্রিয়ভোগ্য সামগ্রী নিয়ে এলেও তাঁদের সমুদ্রসদৃশ হৃদয় কখনো বিচলিত বা বিভ্রান্ত হয় না (২/৭০)। সহস্র সহস্র দুঃখ-দর্দশা বা সুখ এলেও কোনোরূপ বিক্ষেপ সৃষ্টি করতে পারে না। তাঁরা সর্বাবস্থায় নির্বিকার ও প্রশান্তি অনুভব করেন। পক্ষান্তরে, যারা ইন্দ্রিয়তাড়িত তারা আকাঙ্ক্ষিত বিষয়সমূহের পশ্চাদে ধাবিত হয় বলে প্রাপ্তি-অপ্রাপ্তির চিন্তায় সর্বক্ষণ উদ্বিগ্ন থাকে। তাই ভোগ বিলাসের জন্য যাদের ইন্দ্রিয়সমূহ অনিয়ন্ত্রিত তাদের দুঃখ কষ্টের সীমা থাকে না। অতএব, সংক্ষেপে বলা যায়, ইন্দ্রিয়সংযম ও সর্বকামনা পরিত্যাগপূর্বক ঈশ্বরে চিন্তার্পণই প্রকৃত "ব্রহ্মনিষ্ঠা"। ইহাই স্থায়ী সিদ্ধাবস্থা এবং এ অবস্থায় সর্বদাই চিত্ত ঈশ্বরে একনিষ্ঠ থাকে। সর্বশ্রেণীর সাধকদের এ অবস্থায় উন্নীত হওয়ার অধিকার আছে। গীতোক্ত ধর্মের ইহাই সারকথা এবং মনুষ্য জীবনের পরম ও চরম লক্ষ্য। মৃত্যুকালেও সাধক এ অবস্থায় অবস্থানপূর্বক ব্রহ্মনির্বান প্রাপ্ত হন অর্থাৎ মোক্ষলাভ করেন। ❑

তথ্য সহায়ক গ্রন্থাবলী :
(১) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – শ্রী জগদীষ চন্দ্র ঘোষ
(২) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – শ্রী স্বামী অদ্বৈতানন্দ
(৩) শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা – শ্রী বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়

৫৩ পৃষ্ঠার পর

LOKENATH BROHMOCHARY POOJA LIST OF BANGLA 1428



LIST	DATE	DAY	POOJA/BROTO	TITHEE (ONTARIO TIME)
1	03 June (19 Joisttho) Sunrise 5:37 am sunset: 8:54 pm	Thursday	**Tirodhan Dibos** (Death anniversary)	Death anniversary of Lokenath Brohmochari
2	06 Nov. (19 Kartik) Sunrise 8:00 am sunset: 6:01 pm	Saturday	**Prodeep Utsob** **(Lamp offering day)**	Each Saturday and each Tuesday after 15 Kartik
3	25 February (12 Falgun) Sunrise 7:00 am sunset: 6:01 pm	Friday	**Paduka Utsob**	12 Falgun of Bangla calendar

Note: In addition, an individual devotee will have facility to offer Prodeep to Sree Lokenath Brohmochary on 09 Nov. (22 Kartik) Tuesday, **13 Nov. (26 Kartik) Saturday,** and 16 Nov. (29 Kartik) Tuesday by their personal arrangements.

কাম আর জিহ্বা হলো মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু।

সঙ্গ হতে কাম, কাম হতে ক্রোধ, ক্রোধ হতে মোহ, মোহ হতে অসৎ পথে প্রবৃত্তি ও দুস্প্রবৃত্তি, পুনঃ দুস্প্রবৃত্তি হতে বুদ্ধিনাশ এবং বুদ্ধিনাশ হলেই জীব অধঃপতনের সীমায় উপনিত হয়।

খিদে পেলে খাদ্যগ্রহণ করবে। জিহ্বার স্বাদরূপ লোভের পুজো না করে খিদের পুজো করবে।

–শ্রীশ্রীলোকনাথ ব্রহ্মচারী

মৃত্যুকেও জয় করা যায়; যদি বাক্যবাণ, বন্ধুবিচ্ছেদবাণ আর বিত্তবিচ্ছেদবাণ –এই তিন বাণকে সহ্য করা যায়।

–শ্রীশ্রীলোকনাথ ব্রহ্মচারী

শ্রীচৈতন্য

সংঘমিত্রা বসু

কলি'র অবতার পুরুষ শ্রী শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু ছিলেন এমনই একজন হিন্দু বাঙালি সন্ন্যাসী, যাঁর অনন্য অধ্যাত্ম বল তাঁকে ষোড়শ শতাব্দীর ধর্ম ও সমাজ সংস্কারকও করে তুলেছিলো। চৈতন্য চরিতামৃত গ্রন্থের বর্ণনা অনুযায়ী ১৪৮৬ খ্রীষ্টাব্দের ১৮ই ফেব্রুয়ারি (২৩শে ফাল্গুন, ১৪০৭ শকাব্দ) দোল পূর্ণিমার রাতে চন্দ্র গ্রহণের সময় নদীয়ার নবদ্বীপে চৈতন্য মহাপ্রভু জন্মগ্রহণ করেছিলেন। তাঁর পিতামাতা ছিলেন অধুনা পশ্চিমবঙ্গের নদীয়া জেলার অন্তর্গত নবদ্বীপের অধিবাসী– ধার্মিক পুরুষ শ্রীজগন্নাথ মিশ্র ও শচী দেবী। চৈতন্যদেবের পূর্ব পুরুষেরা ছিলেন পূর্ব বাংলার শ্রীহট্টের ঢাকা দক্ষিণ শহরের (অধুনা সিলেট, বাংলাদেশ) আদি বাসিন্দা। শ্রীজগন্নাথ মিশ্র শ্রীহট্ট থেকে দক্ষিণ বঙ্গের নবদ্বীপে অধ্যয়ন ও সংস্কৃত শাস্ত্রচর্চার জন্য এসে একসময় বসতি স্থাপন করেছিলেন।

শোনা যায়, শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর পিতৃ দত্ত নাম ছিলো শ্রীবিশ্বম্ভর মিত্র। শৈশবস্থাতেই তাঁর পিতৃ বিয়োগ ঘটে। প্রথম যৌবনে তিনি ছিলেন স্বনামধন্য পণ্ডিত। সেই সময় মহামানবদের প্রধান আগ্রহের বিষয় কিন্তু ছিলো বিবিধ সংস্কৃত গ্রন্থাদি পাঠ করে তার ভিতর থেকে রস আস্বাদন করা। এভাবেই চলতে থাকে তাঁর রসাস্বাদন তথা ও জ্ঞানান্বেষণ। ব্যাকরণ শাস্ত্রে অশেষ ব্যুৎপত্তি অর্জনের পর মাত্র কুড়ি বছর বয়সেই তিনি ছাত্রদের অধ্যয়নের জন্য একটি টোল স্থাপন করেন। একথা বলাই বাহুল্য যে, তর্কশাস্ত্রে সেই সময় নবদ্বীপের নিমাই পণ্ডিতের খ্যাতি ছিলো অবিসংবাদিত। শোনা যায় অনেক দিগ্বিজয়ী পণ্ডিতকেই তরুণ নিমাই সেই সময় তর্ক-যুদ্ধে পরাস্ত করেছিলেন। এরই মধ্যে পণ্ডিত নিমাইয়ের পূর্ববঙ্গ পর্যটনকালে তাঁর প্রথমা পত্নী লক্ষ্মীদেবীর সর্পদংশনে মৃত্যু ঘটলে তিনি নিরূপায় হয়ে মায়ের অনুরোধে নিজের ঘোর অনিচ্ছা সত্ত্বেও বিষ্ণুপ্রিয়া দেবীর পাণিগ্রহণ করেন।

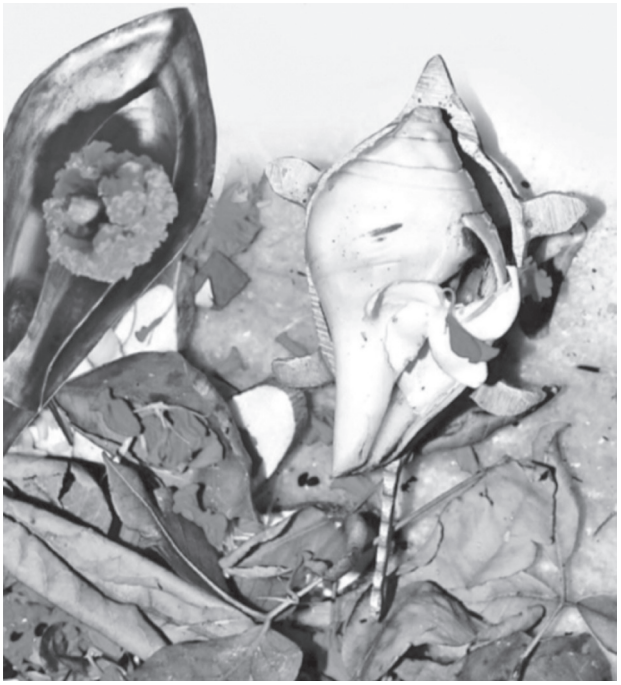
শাস্ত্রে কথিত আছে যে, প্রত্যেক মানুষের জীবনেই বিশেষ কিছু সময় এলে তার জীবনের আমুল পরিবর্তন হয়ে যায়। গয়ায় পিতার পিণ্ডদান করতে গিয়ে নিমাই তাঁর গুরু শ্রীঈশ্বর পুরীর সাক্ষাৎ পান এবং তাঁর কাছেই তিনি ইষ্টমন্ত্রে দীক্ষালাভ করেন। এই ঘটনা থেকেই নিমাইয়ের জীবন এক নতুন পথের বাঁকে ঘুরে যায়। নিজের ঘর বাংলায় প্রত্যাবর্তনের পরই শিক্ষাভিমানী নিমাই পণ্ডিত থেকে তিনি পরিণত হন কৃষ্ণভক্তিরসে উন্মাদ প্রেমিক ভক্তরূপে। তাঁর এই পরিবর্তন তৎকালীন বৈষ্ণব গুণগ্রাহীদের মনকে প্রভাবিত করে তোলে। অনতিবিলম্বে নিমাই নদীয়ার বৈষ্ণব সমাজের এক অগ্রণী অবিস্মরণীয় নেতায় পরিণত হন। হিন্দুধর্মের সমগ্র জাতিভেদ উপেক্ষা করেই তিনি সমাজের সকল শ্রেণীর মানুষদের মনে হরিনাম-মাধুর্য্যের হিল্লোল তোলেন। তিনি সেই সময় আনন্দে আপ্লুত হয়ে ভগবান বিষ্ণুর নাম প্রচারে খোল-করতাল সহযোগে সকল অনুগামীদের নিয়ে নবদ্বীপের রাজপথে 'নগর-সংকীর্তন'-এ বের হতেন। সেই সময় সমাজে অত্যাচারী রূপে পরিচিত জগাই-মাধাইকেও তিনি পরম ভক্তে রূপান্তরিত করেন। তাঁর প্রভাবে 'যবন হরিদাস' (হরিদাস ঠাকুর) বৈষ্ণব ধর্ম গ্রহণ করেন এবং নবদ্বীপের শাসক চাঁদ কাজীও তার আনুগত্য স্বীকার করেন।

এরপর মাত্র ২৪ বছর বয়সে কাটোয়ার কেশব ভারতীর কাছে নিমাই সন্ন্যাসব্রতে দীক্ষিত হওয়ার পর শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য নাম গ্রহণ করেন। এবার সন্ন্যাস গ্রহণের পর তিনি জন্মভূমি বাংলার প্রদেশ ত্যাগ করে কয়েক বছর ভারতের বিভিন্ন তীর্থস্থানে যথা– নীলাচল, দাক্ষিণাত্য, গৌড়, বৃন্দাবন পর্যটন করেন। এ সময়ে জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সারা ভারত থেকেই বিভিন্ন মানুষ তাঁর সংস্পর্শে এসে কৃষ্ণপ্রেমে আপ্লুত হন। কঠোর সাধনার পথ থেকে ভগবানের নামগানে সিক্ত সহজিয়া সাধনপথ তিনি উন্মুক্ত করে দিয়েছিলেন মানুষের সামনে। হরিনামের মধ্য দিয়েই মানুষ তাদের অন্তরের দেবতার সাক্ষাৎ পেয়েছিলেন।

শাস্ত্রে কথিত আছে যে, প্রত্যেক মানুষের জীবনেই বিশেষ কিছু সময় এলে তার জীবনের আমুল পরিবর্তন হয়ে যায়। গয়ায় পিতার পিণ্ডদান করতে গিয়ে নিমাই তাঁর গুরু শ্রীঈশ্বর পুরীর সাক্ষাৎ পান এবং তাঁর কাছেই তিনি ইষ্টমন্ত্রে দীক্ষালাভ করেন।

জীবনের শেষ ২৪ বছরের অধিকাংশ সময় তিনি অতিবাহিত করেন জগন্নাথধাম পুরীতে। উড়িশ্যার সূর্যবংশীয় হিন্দু সম্রাট গজপতি মহারাজ প্রতাপরুদ্রও মহাপ্রভুকে ভগবান কৃষ্ণের সাক্ষাৎ অবতার মনে করতেন। ১৫৩৩ খ্রীষ্টাব্দে আষাঢ় মাসের শুক্লা সপ্তমী তিথিতে রবিবারে পুরীধামে মাত্র ৪৮ বছর বয়েস তাঁর লীলাবসান ঘটে। ❑

ভক্তির জন্য উপবাস শরীরের পক্ষে কতটা ভালো?



উপবাস কী? পালনে কী ফল লাভ হয়?

ভাস্কর বন্দ্যোপাধ্যায়

'শয়ন উত্থান পার্শ্ব মোরা,
তার অর্ধেক ভীমে ছাড়া।
দুটি ছেলের দুটি তিথি,
অষ্টমী নবমী জন্ম তিথি।
ক্ষ্যাপার চৌদ্দ খেপির আট,
দেহাবসে কাল কাট।
এও যদি না পারিস,
ডগার খালে ডুবে মরিস।'

এর মানে হলো শয়ন, উত্থান, পার্শ্ব ও ভীম –এই চার একাদশীর ফল দ্বিগুণ। বাকিগুলো অর্ধেক ফল দেয়। কৃষ্ণের জন্মাষ্টমী ও রামের রামনবমী– দুই ছেলের তিথি। খ্যাপার চৌদ্দ অর্থে শিবরাত্রি, খেপির অর্থাৎ দুর্গাষ্টমী –এই সব তিথিতে উপবাস পালন করতে হয়। যাঁরা অপারগ তাঁরা ভগীরথের কাটা খাল, অর্থাৎ ভাগীরথী গঙ্গায় ডুবে মরণকালে উদ্ধার পাবেন। উপবাসে একাদশীর গুরুত্ব যে কতটা অপরিসীম, সেটি বোঝাতে এই ছড়া আওড়ানো। আসলে উপবাস কথাটা ছোট। কিন্তু এর ব্যাপ্তি, অর্থ-তাৎপর্য ব্যাপক। সাধারণভাবে দেখতে গেলে আধ্যাত্মিক সাম্রাজ্যের সাধক তাঁর সাধনার সিদ্ধিলাভের জন্য উপবাসব্রত পালন করেন।

[উপবাস হলো একটা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কোনও খাবার গ্রহণ না করা। এর কারণও একাধিক। সনাতন হিন্দু ধর্ম ছাড়াও বৌদ্ধ, ইসলাম ও খ্রিষ্ট ধর্মেও এর বিধান আছে। প্রশ্ন হলো, ধর্মচারণায় উপবাসের প্রতি এতটা গুরুত্ব দেয়া হয়েছে কেন? কেনই বা একাদশী ও পুজোআর্চায় রয়েছে উপোসের বিধান? পাশাপাশি চিকিৎসা শাস্ত্রে মিলেছে উপবাসের স্বীকৃতি। একে বলে 'অটোফেজি'। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়ম মেনে উপোস করলে শরীর ও মন ব্যাধিমুক্ত ও তরতাজা থাকে। অকাল বার্ধক্য থেকে মানুষকে মুক্তি দেয়।]

সাংসারীরাও দেবতাকে প্রসন্ন করে সংসারের সুখ-শান্তি ঐশ্বর্য বুদ্ধি, শত্রু ও রোগ নিরাময়ে বিভিন্ন ব্রত উপবাস করেন। রাজনীতিতেও অন্যায়ের প্রতিবাদে যে অনশন পালন করা হয় সেটাও এক অর্থে উপবাস। চিকিৎসাশাস্ত্রেও 'উপবাস' পালনের বিধি আছে। ইচ্ছায় অনিচ্ছায়ও অনেকে উপবাস করেন। 'পূর্ণিমার চাঁদ যেন ঝলসান রুটি'-যাঁদের কাছে, সেই সব হত দরিদ্ররাও অভাব-অনটনের তাড়নায় বাধ্য হন উপবাস করতে।

উপবাস ও উপোস হলো একটা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কোনও রকম খাদ্য গ্রহণ না করা। আদিশক্তি এক ও অবিনশ্বর। বিভিন্ন রূপে ও নামে তার প্রকাশ। উপোসও তেমনই বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিভিন্ন নামে কাজ করে। সনাতন হিন্দু ধর্ম, বৌদ্ধ ধর্মে না খেয়ে ঈশ্বর আরাধনাকে বলে উপবাস। ইসলাম ধর্মে মুসলিমরা রোজা করলে তাকে বলে সিয়াম। খ্রিস্ট ধর্মে খাদ্য গ্রহণ না করলে বলে 'ফাস্টিং'। বিপ্লবীরা, রাজনৈতিক নেতা-নেত্রীরা না খেয়ে থাকলে তাকে অনশন বলে। আবার চিকিৎসা শাস্ত্রে উপোসকে বলে 'অটোফেজি'।

প্রায় সব ধর্মেই উপবাসের বিধান আছে। প্রশ্ন একটি থেকে যায়। ধর্মচারণায় উপবাসের প্রতি এতটা গুরুত্ব দেয়া হয়েছে কেন? কেনই বা খাদ্যাখাদ্যের উপরে সর্বাধিক জোর দেয়া হয়? এই সবকিছুর উত্তর পাওয়া যায় পরম বৈষ্ণব ব্রহ্মজ্ঞ মহাপুরুষ স্বামী ধনঞ্জয় দাসজির কাঠিয়াবাবার 'সদ্ধর্ম্মতত্ত্বদীপ' গ্রন্থে।

সনাতন ধর্মের প্রতিটি কর্মই করা হয় আন্তরিক শ্রদ্ধা, ভক্তি ও পবিত্রতার সঙ্গে। তাই প্রতিটি ধর্ম কর্মের সঙ্গেই এসে পড়ে উপবাসের প্রসঙ্গ। সোনা পুড়লে তবেই খাঁটি সোনা হয়। তেমনই উপবাস-আহার শুদ্ধির মাধ্যমে হয় চিত্তশুদ্ধি; যা ভিন্ন অভীষ্ট সিদ্ধির জন্য দেবতার প্রসন্নতা লাভ, সাধকের ব্রহ্মজ্ঞান প্রাপ্তি অসম্ভব। তাই শ্রুতি বাক্য– 'আহার শুদ্ধৌ স্বত্ত্বশুদ্ধিঃ সত্ত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা স্মৃতিঃ।' অর্থাৎ, শুদ্ধ আহারে হয় চিত্ত শুদ্ধ। তবেই সর্বদা ঈশ্বরকে স্মরণ মনন করা যায়। ব্রহ্ম সূত্র ও তার নিম্বার্কভাষ্যেও এই কথারই সমর্থন পাওয়া যায়।

আমাদের দেহ, ইন্দ্রিয়, মন ও চিত্তকে তৈরি করে আহার। সেইজন্য আহারের সঙ্গে এগুলি গভীর সম্পর্কযুক্ত এবং আহার গুণে এদের গুণসমূহ প্রকাশ পায়। শ্রুতি বলেছেন– অন্ন খাবার পর শরীরের ভেতরে গিয়ে তিন ভাগে ভাগ হয়। অন্নের স্থূল অংশ থেকে হয় বিষ্ঠা। মধ্যের ভাগ থেকে মাংস ও সূক্ষ্মতম অংশ থেকে মন হয়। একইভাবে জল খাবার পরেও তা তিন ভাগে বিভক্ত হয়ে কাজ করে। স্থূল অংশ থেকে হয় মূত্র, মধ্যম ভাগ থেকে রক্ত এবং তৃতীয় বা সূক্ষ্মতম অংশ থেকে হয় প্রাণ। তেল বা ঘি খাবার পরে তাও তিন ভাগে বিভক্ত হয়। স্থূলভাগ থেকে অস্থি, মধ্যম অংশ থেকে মজ্জা এবং সূক্ষ্মতম অংশ থেকে হয় বাক্। –'অন্নমশিতং ত্রেধা বিধীয়তে। ....প্রাণস্তেজোময়ী বাগিতি।' (ছান্দোগ্য উপনিষদ, ৬/৫/১-৪)

তাই সাত্ত্বিক আহার গ্রহণ করাই শ্রেয়। বিশেষ করে ঈশ্বরপথের পথিকদের। রামানুজের মতেও খাদ্য অখাদ্য বিচার করা উচিত। কম বেশি সব ধর্ম সম্প্রদায়ও আবহমান কাল থেকেই খাদ্যাখাদ্য মেনে চলেন। তবে মাত্রাহীন বাড়াবাড়ি, বাঁধাবাঁধি, গোঁড়ামির সীমা অতিক্রম করে বাস্তবমুখী ও সচেতন মনোভাবে চলতে হবে। স্বামী বিবেকানন্দ যেমন বলেছেন– 'ধর্ম যেন রান্নাঘরে আশ্রয় লইয়াছে। কখনো যে ধর্মের মহান সত্যসমূহ সেখান হইতে বাহিরে আসিয়া আধ্যাত্মিকতার সূর্যালোকে উদ্ভাসিত হইবে তাহার কোন সম্ভাবনা নাই। এরূপ ধর্ম এক প্রকার জড়বাদ মাত্র। উহা জ্ঞান নয়, ভক্তি নয়, কর্মও নয়। উহা বিশেষ প্রকার পাগলামি মাত্র।' (ভক্তিযোগ-ভক্তির সাধন, পৃ. ৩৫)।

সঠিক ও বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে উপোস কিন্তু মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে সহায়তা করে। বিশেষ করে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং-এর অ্যান্টি এজিং কার্যকারিতা, হরমোনের প্রভাব প্রভৃতি মানসিক অস্থিরতা নিবারণ, ভালো ঘুম প্রভৃতির মাধ্যমে মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে ভীষণ কার্যকরি।

শরীরের শুদ্ধতা, মনের পবিত্রতা-সাত্ত্বিকতার জন্যই সনাতন ধর্মে উপবাসের বিধান দেয়া হয়েছে। কারণ, যে যেরকম অন্ন আহার করেন তাঁর শরীর মন ইন্দ্রিয়াদিও সেই ভাবেই গঠিত হয়। আচার্য শঙ্কর, রামানুজও শরীরের ও মনের শুদ্ধতার জন্য এই মতকেই সমর্থন করেছেন।

উপবাস শব্দটি পুং লিঙ্গ। মানে ভোজনের অভাব। শাস্ত্র বলেন, সব ধরনের ভোগ ত্যাগ করে পাপ থেকে নিবৃত্তির জন্য দয়া, ক্ষান্তি, ধৈর্যের সঙ্গে নিজ অন্তর ও বাহ্যিক আচরণকে বেঁধে রাখাই হল উপবাসের লক্ষ্য। বৈধ ও অবৈধ দু'রকম উপবাস আছে। ব্রত পালনের জন্য বিধিসম্মত উপবাসকে বলে বৈধ উপবাস। আর অন্য কারণে, ইচ্ছাকৃত উপবাস হল অবৈধ উপবাস। বৈধ উপবাস আবার চার প্রকার। ('সায়মাদ্যন্তয়োবহ্নোঃ সায়ং প্রাতশ্চ মধ্যমে।/ উপবাসফলং প্রেম্নোবর্জং ভাবচতুষ্ঠয়ম্ ॥')

শরীর আছে বলেই আমরা ধর্মাচারণ করতে পারি। তাই মহা মূল্যবান সৎচিন্তায় ও সদভাবে রাখার জন্য চাই সুস্বাস্থ্য আর সাত্ত্বিকভাব– 'শরীর মাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্।'

আরেক মতে, উপবাস শব্দের অর্থ উপ+বাস। উপ শব্দের অর্থ সঙ্গে বা সমীপে। উপবাস শব্দের সম্পূর্ণ অর্থ দেবতার সঙ্গে বা সমীপে বাস করা। এজন্য উপবাসের সময় কাঙ্ক্ষিত দেবতার নাম-গান, স্মরণ-মনন, সেইসঙ্গে তাঁর প্রসন্নতা লাভের জন্য প্রার্থনা করতে হয়।

যেকোনো ব্রতপালনে উপবাসের নিয়ম থাকলেও কয়েকটি ব্রত সনাতন ধর্মে সম্পূর্ণরূপে উপবাস প্রধান। যেমন একাদশী, শ্রীকৃষ্ণের জন্মাষ্টমী, রাধাষ্টমী, মহাষ্টমী, শিবরাত্রি ব্রত প্রভৃতি।

একাদশী তিথিতে উপবাস পালন করা হয়। সনাতন ধর্মের সব শাখাই কম বেশি এই শাস্ত্রীয় বিধান মেনে চলে। কিন্তু কেনই বা একাদশী তিথিতেই উপবাস করতে হয়?

এর নেপথ্যে আছে সত্যযুগের একটি ঘটনা। মুরু বা মুর নামে এক ভয়ঙ্কর দৈত্য ছিলো। তার অত্যাচারে ত্রিলোকে দুঃখ-কষ্ট-ভয় আতঙ্কের সীমা নেই। চলছে ঘোর অধর্ম অনাচার। মুরের হাত থেকে পরিত্রাণের জন্য দেবতারা সবাই বিষ্ণুর শরণ নিলেন। তখন ভগবান বিষ্ণু নিজ শ্রীঅঙ্গ থেকে এক দেবীকে সৃষ্টি করলেন। এই দেবী বধ করলেন মুরকে। শরণাগত ভক্ত বৎসল বিষ্ণু সকল দেবতা-ভক্তদের রক্ষা করেন। বিষ্ণু দেহাংশজাত দেবীই হলেন শ্রীশ্রী দেবী একাদশী। দেবী আবির্ভূতা হয়েছিলেন একাদশী তিথিতে। তাই তিথির নামেই তাঁর নাম হয় দেবী একাদশী। ভক্তবৎসল দেবী ছাব্বিশটি নাম গ্রহণ করে ভক্তদের পুজো গ্রহণ করেন। উদ্দেশ্য ভক্তের মনোস্কামনা পূর্ণ করা। প্রত্যেক মাসের কৃষ্ণ ও শুক্লপক্ষে একটি করে দুটি একাদশী আসে। বৈশাখাদি দ্বাদশ ও অধিমাস বা মলমাসের কৃষ্ণপক্ষের একাদশীর নামগুলো হলো– বরূথিনী, অপরা, যোগিনী, কামিকা, অজা, ইন্দিরা, রমা, উৎপন্না, সফলা, ষট্‌তিলা, বিজয়া, পাপমোচনী ও পরমা। অন্যদিকে শুক্লপক্ষের নামগুলি– মোহিনী, নির্জলা, শয়নী, পবিত্রা, পদ্মা, পাশাঙ্কুশা, প্রবোধিনী, মোক্ষা, পুত্রদা, জয়া, আমলকী, কামদা ও পদ্মিনী।

একাদশী দিনটিতে উপবাস পালনের বিধান আছে। শাস্ত্রমতে এই বিশেষ দিনটিতে চন্দ্র মানুষের শরীরের মেদ-রক্ত-মজ্জা প্রভৃতি সপ্তরসের সমতায় প্রভাব ফেলে বেশি। ফলে মনের অস্থিরতা ও শরীরের অসুস্থতা বাড়ে সর্বাধিক। সেই সপ্তরসের সমতা রক্ষা ও শরীরকে সুস্থ রাখতেই উপবাসের মাধ্যমে দিনটি পালনের বিধান। বিভিন্ন পুরাণাদি ধর্মশাস্ত্রে বলা হয়েছে– একাদশীতে বিভিন্ন পাপ অন্নকে পাপময় করে। তাই অন্নগ্রহণ মানে পাপ ভক্ষণ। তাই উপবাসের মাধ্যমে একাদশী পালন করলে মানুষের পাপের প্রায়শ্চিত্ত এবং মুক্তি লাভ হয়। এমনটাই মত ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণের।

পৃথিবীর প্রায় সব ধর্মেই কম বেশি উপবাস পালনের বিধান আছে। নামটি শুধু আলাদা। খ্রিস্টান ধর্মের উপবাস ফাস্টিং। এরই মাধ্যমে তাঁরা দেহশুদ্ধি করেন। বাইবেলে ১৮ ধরনের ফাস্টিং-এর কথা বলা আছে। এগুলি হলো–

(১) Public Disorder, (১ম স্যামুয়েল ৩১)
(২) Private Emotion, (১ম স্যামুয়েল ১/৭)
(৩) Grief, (২য় স্যামুয়েল ১২/১৬)
(৪) Anxiety, (দানিয়েল-৬১৮)
(৫) National Repentance, (১ম স্যামুয়েল ৭।৬)
(৬) Approaching Danger, (ইস্টার ৪/১৬)
(৭) Sad News, (নিহিময় ১/৪)
(৮) Survech Ordination (Acts), (প্রেরিত) ১৩/৩)
(৯) Accompaniment of Prayer, (লুক ২/৩৭)
(১০) Confession, (নেহমিয়া ৯/১)
(১১) Mourning, (যোয়েল ২/১২)
(১২) Avoid Display, (মেথি ১৬/১৮)
(১৩) Remember God, (সখরিয়া ৭/৫-৬)
(১৪) Chastin the Soul, (গীত-সংহিতা ৩৯/১০)
(১৫) Humble the Soul, (গীত-সংহিতা ৩৫/১২-১৩)
(১৬) Consider the True Meaning of... (থিশাইয়া ৫৮/৬-৭)
(১৭) Result of Devine Guidance (বিচারকগণের বিবরণ ২০/২৬)
(১৮) Victory of Temptation, (মথি ৪/১২)

ইসলাম ধর্মের উপবাস 'রোজা'। এর মানে পুড়িয়ে ফেলা। সব অশুভ ভাবকে বিধান অনুসারে উপবাস পালনের মাধ্যমে ধ্বংস করা হয়। রোজা সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে জানতে পারা যায় কোরআন থেকে। রোজা বা উপবাস পালন করা হয় সূর্য উদয়ের আগের মুহূর্ত থেকে অস্ত পর্যন্ত সময় কালে। এই সময়ের আগে বা পরে আহার করা যেতে পারে –এটাই এই ধর্মের বিধান। রোজার তাৎপর্য অতি গভীর। আজকের হিংসা উন্মত্ত পৃথিবীতে রোজার গুরুত্ব প্রশ্নাতীত। রোজা মানুষকে ত্যাগ এবং সংযমের শিক্ষা দেয়। বেঁধে রাখে সৌভ্রাতৃত্ব ও পারস্পরিক সহমর্মিতায়। তাই রোজার অপর নাম সিয়াম।

রোজা দুই ভাগে বিভক্ত– (১) বিধাতার নির্দেশে পালিত। (২) পুরুষানুক্রম ধরে যা পালন করা হয় সেই অনুষ্ঠানের ধারাবাহিকতা রক্ষা। তবে এটি পালন ঐচ্ছিক। ইসলাম ধর্মে ছয়টি রোজা বা উপবাস পালনের কথা বলা হয়েছে– (১) রমজানের রোজা, (২) মাসিক রোজা, (৩) মহরমের রোজা (৪) শব-ই-বরাতের রোজা, (৫) শাওয়ালের রোজা এবং (৬) আসুরার রোজা। তবে শেষেরটি হাদীশ শরিফের মতে নফল রোজা বা ইচ্ছাধীন রোজা।

এক দুপুরে ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণ দক্ষিণেশ্বরে তাঁর ঘরে আছেন। তখন গরমকাল। এমন সময় কলকাতা থেকে নৌকা করে কয়েকজন স্ত্রীলোকভক্ত এলেন তাঁর কাছে। তাঁরা শ্রীরামকৃষ্ণকে প্রণাম করলেন। ঠাকুর তাঁদের মুখের দিকে তাকিয়ে বলে উঠলেন– তোমাদের মুখ কেন শুকনো গা!

মহিলাদের মধ্যে কয়েকজন বিধবা নারী ছিলেন। তাঁরা বললেন– আজ যে একাদশী!

ঠাকুর বললেন– 'নির্জলা কেন! আগে জল খাও। আমি মায়েদের শুকনো মুখ দেখতে পারি না।'

শ্রীরামকৃষ্ণ কোনও নতুন নিয়ম গড়তে বা ভাঙতে আসেননি। তিনি অধিকারী ভেদে আচার-আচরণটকু ঠিক করে ভক্তের কল্যাণে তাকে উপযুক্ত করে তুলতেন। তাঁর এই কথার সমর্থন মেলে শাস্ত্রে।

সনাতন ধর্মের বিভিন্ন শাস্ত্র ও পুরাণ মতে ব্রত পালনের সময় কঠিন উপবাস বিধি পালনের কিছু নিয়ম আছে। একাদশী সহ অন্যান্য ব্রতপালনের ক্ষেত্রে নির্জলা উপবাস সব থেকে শ্রেষ্ঠ। তবে স্নান, আচমনাদি ক্রিয়ায় জল ব্যবহার করা যায়। এভাবে ব্রত পালনকে বলে 'নির্জলা' ব্রত। সরবত, দুধ, ডাবের জল খেয়ে ব্রত পালনকে 'উপবাস' ব্রত বলে। শুধুমাত্র রাতে ফল আহার করলে তা হল 'নক্ত' ব্রত। উপবাসের দিন যেকোনো সময় ফলাহার তা হলো 'একভোক্ত' ব্রত। আর গ্রহণীয় বস্তু ঈশ্বরকে অর্পণের পর প্রসাদ স্বরূপ তা গ্রহণ করা যায়। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বলেছেন– 'যৎ করোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোসি দদাসি যৎ। যৎ তপস্যাসি কৌণ্ডেয় তৎ কুরুত্ব মদর্পণম ॥' (৯/২৭)

মহাভারতের উদ্যোগপর্ব এবং পদ্মপুরাণের মতে জল, মূল, ফল, দুধ, ঘি, ব্রাহ্মণের আদেশ, গুরুর আদেশ ও ঔষধ–এই আট দ্রব্য ব্রত নাশক নয়। অর্থাৎ প্রয়োজনে গ্রহণ করা যেতে পারে– 'অষ্টৌ তান্যব্রতঘ্নানি অপো মূলং ফলং পয়ঃ। হর্বিব্রাহ্মণ কাম্যা চ গুরোর্ব্বচন মৌষধম্ ॥' অশক্ত ব্যক্তি, বালক, বৃদ্ধ, অসুস্থ ব্যক্তি এক ভক্ত বা নক্ত ভোজন অর্থাৎ হবিষ্য খেয়েও ব্রত পালন করবেন। প্রসঙ্গত 'হবিষ্য' কথার অন্তর্নিহিত অর্থ জানতে হবে।

ঋগ্বেদ, মনুসংহিতা এবং যাজ্ঞবাল্ক্য স্মৃতি প্রভৃতি শাস্ত্রে হবিষ্য শব্দটির ব্যবহার দেখতে পাই। সুতরাং বৈদিক কাল থেকেই শব্দটির প্রচলন। প্রচলিত ধারণায় আতপ চালের অন্নকে হবিষ্যান্ন বলে। কিন্তু প্রকৃত ব্যবহারিক অর্থে হবিষ্যান্নের সঙ্গে দুধ, ঘি, দই, আম, কলা, সৈন্ধক নুন ইত্যাদি দ্রব্যের মিশ্রণকেও বোঝায়। ঋষি মুনিরা আবার হবিষ্য বলতে বুঝিয়েছেন হেমন্তের ধান, মুগ, যব, তিল, মটর, কাওন, উড়িধান, বেতোশাক, হিঞ্চ্যা, কালকাসন্দা, মুলো, সৈন্ধব লবণ, গব্য ঘি ও দই, দুধ, আম, কাঁঠাল, হরিতকি, তেঁতুল, চিনি ও চিনির বাতাসা। তেল ছাড়া পাক করা দ্রব্য প্রভৃতি। এর সমর্থন পাওয়া যায় শ্রীশ্রীহরিভক্তি বিলাস গ্রন্থে।

'এক ভক্তেন নক্তেন ক্ষীণো বৃদ্ধাতুরো ক্ষিপেৎ।
নাতিক্রমেদ্ দ্বাদশীন্তু উপবাসব্রতে ন চ ॥' (কুর্মপুরাণ)

তবে আট বছরের কম বয়সি শিশু এবং আশি বছর বয়সের বেশি বয়সের বৃদ্ধকে ব্রত পালনে অনুপযুক্ত গণ্য করা হয়। এটি কাত্যায়ন স্মৃতির মতো।

কোনো কোনো শাস্ত্রে উপবাস পালনকারীকে ব্রত পালনের জন্য কঠোর নিয়মের বিধান দেয়া হয়েছে। এক্ষেত্রে উপাসের দিন, তার আগের ও পরের দিনে কীভাবে চলতে হবে তার উল্লেখ আছে। উপবাসের দিন ত্যাগ করতে হবে– অঞ্জন, গোরোচনা, গন্ধদ্রব্য, ফুল ও মালা, অলঙ্কার, দণ্ডধারণ, মাথায় ও গায়ের তেলমাখা, পান খাওয়া, স্ত্রীলোককে স্পর্শ করা প্রভৃতি। উপবাসের আগের ও পরের দিনে ত্যাগ করতে হবে– কাঁসার পাত্রে ভোজন, মাংস

খাওয়া, সুরা ও মধুপান, মিথ্যে কথা বলা, ব্যায়াম, পরিশ্রম, পথ ভ্রমণ, তেলমাখা, অন্যের অন্ন খাওয়া, স্ত্রীসঙ্গ, দিবানিদ্রা প্রভৃতি।

প্রাচীন ভারতের আয়ুর্বিজ্ঞানে উপবাসের বিধান আছে। জন্মের পর থেকেই মানুষ জ্বরা-ব্যাধি প্রভৃতি ত্রিতাপের অধীন। মানুষের জীবনের লক্ষ্যই হল ঈশ্বর লাভ। কিন্তু ব্যাধিগ্রস্ত শরীরে তা অসম্ভব। তাই সমুদ্র মন্থনের সময় ভগবান নিজেই আয়ুর্বেদাচার্য 'ধন্বন্তরি' রূপে আবির্ভূত হয়ে মানবের রোগমুক্তির জন্য আয়ুর্বেদ শাস্ত্র রচনা করে নানান পদ্ধতির উল্লেখ করেন। এই পদ্ধতিগুলোর মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ হলো 'উপবাস' ক্রিয়া। 'সুশ্রুত', 'ভাব-প্রকাশ' প্রভৃতি প্রাচীন গ্রন্থ অনুসারে মানুষের শরীরে বায়ু, পিত্ত ও কফের অসমতায় রোগের সৃষ্টি হয়। 'উপবাস' হলো একমাত্র ক্রিয়া যার মাধ্যমে বায়ু, পিত্ত, কফের ভারসাম্য রক্ষা করে ব্যাধিকে প্রতিহত করা সম্ভব। আয়ুর্বেদশাস্ত্রে উপবাসকে বলে অনাহার। কোনো কাঠ জ্বালালে প্রথমে আগুন জ্বলে। তারপর ঐ জ্বলন্ত কাঠের উপর ছাইয়ের প্রলেপ আসে। আগুনের তেজ কমিয়ে দেয়। তা ঝেড়ে দিলে আবার কাঠটি ভালো করে জ্বলতে থাকে। তেমনি আমাদের পেটে দহন ক্রিয়া হয়ে চলেছে। ক্রমাগত খাদ্যগ্রহণে তার দহন ক্রিয়ার শক্তি ক্রমশ হ্রাস পায়। জঠর অগ্নিকে সক্রিয় করে, পাচনক্রিয়ার শক্তি বৃদ্ধির জন্যই প্রয়োজন 'অনাহার'। সপ্তাহে একদিন প্রতি পক্ষে একদিন-নির্দিষ্ট সময়ে অনাহারের বিধান তাই আয়ুর্বেদশাস্ত্রেও আছে।

আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রে উপবাস বা অনাহার বা অটোফেজির সঙ্গে ব্যাধির সম্পর্ক নির্ণয়ের জন্য বহু চিকিৎসক বিজ্ঞানী বর্তমানে গবেষণারত। চিকিৎসাশাস্ত্রে অটোফেসি সংক্রান্ত গবেষণা খুব একটা বেশিদিন শুরু হয়নি।

ইংরেজ ডাক্তার সিঙ্কোবার দীর্ঘ গবেষণার উপর ভিত্তি করে দেখিয়েছেন, উপবাস নিয়ম মেনে করলে তা মানুষের শরীরে এক দিকে যেমন দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করে ও নিরাপত্তা দেয়, অপরদিকে আবার শরীর ও মনকে ব্যাধিগ্রস্ত অবস্থা থেকে উদ্ধার করে। তাই বলা যায় সুস্বাস্থ্যের চাবিকাঠি হলো উপবাস।

আরও এক ডাক্তার জ্যোন কিথ দীর্ঘ পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে বলেছেন, উপবাস অকাল বার্ধক্য থেকে মানুষকে মুক্তি দেয়। শরীর ও মনকে রাখে তরতাজা। তিনি প্রাণীদেহে একটি পরীক্ষা করেন। প্রাণীদের তিন ভাগে ভাগ করে প্রথম দলটিকে প্রচুর খাবার দিতেন। দ্বিতীয় দলকে দিতেন পরিমিত আহার এবং তৃতীয় দলকে একদিন অন্তর খাবার দিতেন।

এক বছর পরে তিনি দেখেন প্রথম দলের শরীর হৃষ্টপুষ্ট হলেও বেশ কিছু মরে গিয়েছে। দ্বিতীয় দলের সবার মৃত্যু হয়। তৃতীয় দলের আগে যারা উপবাস করতো তারা অনেকদিন বেঁচে ছিলো। মানুষের ক্ষেত্রেও দেখা যায় যাঁরা অত্যাধিক ভোজন করেন তাঁরা বেশি রোগাক্রান্ত হন। তাঁদের মৃত্যুও হয় অকালে। এর বলিষ্ঠ প্রমাণ জাপানের সুমু ক্লাব এর সদস্যরা। আমেরিকান চিকিৎসক ডাক্তার ডায়ুভকে বলা হয় উপবাস চিকিৎসার আবিষ্কারক। তিনিও আগের মতগুলিকেই সমর্থন করেন।

হায়দ্রাবাদের আণবিক জীববিজ্ঞান কেন্দ্রের অধ্যক্ষ ডা. পি. ভি গুপ্তের মতে, উপবাস মানুষের শরীরের জন্য প্রয়োজন। উপবাস শরীরকে কখনো দুর্বল করে না। উপবাসে শরীর, মন তরতাজ্য-সতেজ হয়। সপ্তাহে বা প্রতিটি পক্ষে একটি দিন উপবাস পালন শুভকর।

সনাতন ধর্মের শুভ অশুভ সব কাজই হয় চান্দ্রমাস, চান্দ্রদিন বা তিথি অনুসারে। তাই আমাদের সব ধর্ম কর্মই একান্তভাবে তিথি নির্ভর। আর এইখানেই তিথি কর্ম, উপবাস কর্ম মিশে যায়। 'কর্ম্মভূমিবয়ং স্বর্গাপর্বঞ্চ গচ্ছতাম' –ঋষিবাক্য। ভারতের মাটি দেবভূমি। এই মাটির অমৃতময় ফসল এখানকার মানুষ। বিভিন্ন মুনি-ঋষিরা বলে গেছেন, তিথি ভেদে চন্দ্রের প্রভাবে মানুষের শরীরে ব্যাধির হ্রাস বৃদ্ধি ঘটে। এই সব ব্যাধির হাত থেকে বাঁচতে তাঁরা উপবাসের বিধান দিয়েছেন। ঋষিবাক্যের সত্যতার প্রমাণ আজ বহু বিজ্ঞানীর গবেষণাতেও প্রমাণিত। মানুষ দুটি ব্যাধিতে আক্রান্ত হয়– মানসিক ও শারীরিক। এই সব ব্যাধির উপশমে দ্রব্যগুণ বিজ্ঞান, উপবাস ও তিথি বিচারকে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে দেখা হয়েছে একাদশী তিথিতে। কৃষ্ণ ও শুক্লপক্ষের দুই একাদশীই সমান গুরুত্বপূর্ণ। সমগ্র জলরাশি, উদ্ভিদ ও প্রাণীকুলে এর প্রভাব অপরিসীম। একাদশী তিথির প্রভাব এতটাই বেশি যে মানুষের শরীরে মেদ, রক্ত, মজ্জাদি সপ্তরসও বাদ যায় না। তাই শাস্ত্রকাররা একবাক্যে এই তিথিটিকে উপবাসের তিথি বলেছেন। এইখানেই তিথির সঙ্গে উপবাসের গভীর সম্বন্ধ।

রহস্যময় পৃথিবী রহস্যময়তা অন্তহীন। ব্রহ্মজ্ঞানী ঋষিমুনিরা জগৎ কল্যাণের, সকলের সর্বাঙ্গীন হিতাহিত চিন্তা করে আলোর পথের সন্ধান দিয়েছেন। সুতরাং সাধ্য অনুযায়ী মহাজনের দেখানো সেই পথ অনুসরণ করা যেতেই পারে। যতটুকু পারি, চেষ্টা করে দেখলে ক্ষতি কী? শুভ কাজ যত ছোটই হোক না কেন তা শুভফলই দান করে। আর তাতে লাভ বই লোকসান নেই।

গ্রন্থঋণ :

১। সন্ধর্ম্মতত্ত্বদীপ : শ্রী ১০৮ ধনঞ্জয় দাসজী কাঠিয়াবাবা।

২। শ্রীশ্রী দেবী ও তিথি রূপে একাদশী : স্বামী নিত্যাত্মানন্দ।

উপোসের উপযোগিতা

ডা. ধীরেশ কুমার চৌধুরী

'উপোস' এই শব্দটির সঙ্গে আমরা প্রায় প্রত্যেকেই অতি পরিচিত। প্রায় প্রতিটি ধর্মের রীতিতেই উপবাস বা উপোস প্রথাটির খুবই চলন রয়েছে। হিন্দু বা বৌদ্ধ ধর্মে না খেয়ে থাকলে তাকে বলা হয় 'উপবাস'। মুসলিম ধর্মে রোজার সময়ে একে বলা হয় 'সিয়াম'। খ্রিষ্টানদের একে বলা হয় 'ফাস্টিং'।

এসব ছাড়াও কেউ নিজের শরীরকে স্লিম রাখতে উপোস করেন আবার এই পৃথিবীতে কোটি কোটি অসহায় মানুষ অনাহারের কারণে উপোস থাকেন। লড়াই, আন্দোলনে দাবি আদায়ের জন্য উপোস করেন অনেকে যাকে অনশন বলি আমরা।

আমার চিকিৎসক জীবনের অভিজ্ঞতার নিরিখে দেখেছি আমাদের ঘরের মা-মাসিমারা পুজো-আর্চা সংক্রান্ত উপোসই বেশি করতেন। তবে কম বয়সি মেয়েদের মধ্যে বিশেষ কিছু কারণে যেমন শিবরাত্রি ইত্যাদিতে উপোস করতে দেখেছি। কম বয়সিদের বেশির ভাগই আবার ফিগার কনসাসনেসের কারণে উপোস করেন। আবার পুরুষদের মধ্যেও কিন্তু উপোস প্রচলিত। রোজায় তো পুরুষেরাও একমাস নির্জলা উপোস করেন।

তবে একটি কথা অভিজ্ঞতার নিরিখে বলতে পারি বেশিরভাগ মানুষই কিন্তু অবৈজ্ঞানিক নিয়মে উপোস করেন। ফলে তার কুপ্রভাবে শরীরে মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। আমার রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষ করে মা মাসিমারা পুজো দেবেন বলে সকাল থেকে না খেয়ে থাকেন দুপুর একটা দুটো পর্যন্ত। তাঁদের যুক্তি উপোস করে পুজো দিতে হবে, না হলে নাকি ঠাকুর রাগ করবেন। জানি না কোন শাস্ত্রে এসব বলা হয়েছে!

আমি শুধু তার উত্তরে একটি কথাই বলি এভাবেই যদি ঠাকুরকে সন্তুষ্ট করা যেতো তাহলে কোটি কোটি ক্ষুধার্ত মানুষ তো আগে ঠাকুরের কৃপা পেতো, তাই না!

উপোসে কি আদৌ কোনো শারীরিক উপকার হয়?

এ নিয়ে যদিও এখনও বৈজ্ঞানিক মহলে দ্বিমত আছে। তবে হ্যাঁ, বেশিরভাগ গবেষণায় উপোসের কিছু শারীরিক লাভের কথা বলা হয়েছে। কিন্তু তারজন্য দরকার সঠিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি এবং অবশ্যই সেটা করতে হবে কোনও ডায়েটিশিয়ান বা চিকিৎসক অথবা এক্সপার্ট প্রফেশনালের তত্ত্বাবধানে।

কী কী উপকার হয়?

গবেষণায় দেখা গেছে শুধুমাত্র ওজন কমানোর পদ্ধতি হিসেবেই নয়, আমাদের হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে উপোস কার্যকরী। কিন্তু সেটা সঠিক পদ্ধতি মেনে করতে হবে।

উপোসে

১। বডি মাস কম হয়। অর্থাৎ বডি মাস ইন্ডেক্স (BMI) কে সঠিক রাখে।

২। রক্তে টোটাল কোলেস্টেরলের পরিমাণ কম হয়।

৩। খারাপ কোলেস্টেরল এলডিএল (LDL) কম হয়।

৪। এলডিএল (LDL) ও এইচডিএল (HDL) কোলেস্টেরলের অনুপাতকে কমায়।

৫। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

৬। ইনসুলিন সেনসিটিভিটি বাড়ে, ফলে পরোক্ষভাবে কিছুটা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

৭। স্মরণশক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

এছাড়াও অনেকে বলছেন, শরীরের অযাচিত জারণ রোধে (Oxidative Stress) ও ক্যান্সার প্রতিরোধেও কিছুটা প্রভাব ফেলে। তবে এই সমস্তই কিন্তু বিতর্ক সাপেক্ষ। আরও গবেষণা চলছে।

ওজন ও ফ্যাট হ্রাসে কী উপোস সহায়তা করতে পারে?

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে মাঝে মাঝে উপবাস (Intermittent Fasting) মানুষের ওজন হ্রাস করতে এবং শরীরের মেদ কমাতে সহায়তা করে। এটি বিপাকের হারকে ৩%-১৪% বৃদ্ধি করে যা শরীরে আরও ক্যালোরি দহনে সহায়তা করে।

হৃদরোগে ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে উপোস কী সত্যি উপকারী?

মাঝে মাঝে উপবাসে (Intermittent Fasting) রক্তচাপ, কোলেস্টেরলের মাত্রা, রক্তে ট্রাইগ্লিসারাইড এবং শর্করার মাত্রার মতো বিভিন্ন স্বাস্থ্য ঝুঁকির বায়োমার্কার্স (Disease Biomarkers) উন্নতির জন্য প্রমাণিত হয়েছে। এটি আপনাকে ডায়াবেটিসের অনিয়ন্ত্রণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে এবং হার্টের স্বাস্থ্যের জন্যও অত্যন্ত উপকারী হয়ে থাকে।

শোনা যায় স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতেও উপোস কার্যকরী!

আমেরিকার National Institute on Aging-এর এক গবেষণায় দেখা গেছে (ইঁদুরের ওপর করা) যে মাঝে মাঝে উপবাস (Intermittent Fasting) স্মরণশক্তি বৃদ্ধি ও শিক্ষা ধারণে (preserving learning) সহায়তা করে।

ক্যান্সারের প্রতিরোধ গড়ে তুলতে উপোস

অনেক ক্ষেত্রে দেখা গেছে, মাঝে মাঝে উপোস (Intermittent Fasting) ক্যান্সারাস কোষের বৃদ্ধি কমাতে সাহায্য করে। সুস্থ

মানুষের শরীরে ক্যান্সারাস কোষ থাকতে পারে, তা ম্যালিগন্যান্ট হলেই অসুখ ধরা পড়ে। কিন্তু দেখা গেছে, কিছু ক্ষেত্রে উপোসের ফলে ক্যান্সারাস সেল ম্যালিগন্যান্ট হতে বাধা পায়। সাধারণত গ্লুকোজের পরিমাণ বৃদ্ধি এই ধরণের কোষের বাড়-বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। সরাসরি ফুড এনার্জি পেলে ক্যান্সারাস কোষের বৃদ্ধির প্রবণতা বেশি হয়। কিন্তু দীর্ঘ সময় উপোসে থাকলে এরা সরাসরি খাবার পায় না। তখন এই কোষ ভাঙতে শুরু করে। এক সময়ে মরে যায়। তবে আগের কথা মতো এবারেও বলছি যে, এ বিষয়গুলো নিয়ে এখনও গবেষণা চলছে, তাই বিতর্ক সাপেক্ষ।

ত্বকও নাকি ভালো রাখে?

উপোস করার ফলে শরীর থেকে বাড়তি টক্সিন বেরিয়ে যায়। টক্সিন বেরিয়ে যাওয়ার ফলে ত্বক মসৃণ হয় এবং ত্বকের কোষগুলোকে ক্ষতির হাত থেকেও বাঁচানো যায়।

মাঝে মাঝে উপবাস বা ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং (Intermittent Fasting) আসলে কী?

এটি কোনো ভোজন প্রণালী নয়। বরং কখন বা কতক্ষণ অন্তর আহার পরিকল্পনা করছেন, তা-ই প্রাধান্য পায় এই পদ্ধতিতে। এর জন্য নির্দিষ্ট সূচি মেনে দীর্ঘ সময় উপোস করতে হয়। এই সময় খাবার নয়, শরীরের পেশি এবং লিভারে জমা গ্লাইকোজেন থেকে শক্তি সরবরাহ হয়। এভাবেই কাজ শুরু হয়। তাই ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিংয়ের কাজ শুরু হয় শরীরে সঞ্চিত শক্তি দিয়ে।

এই ধরণের উপবাস কীভাবে কাজ করে?

আমাদের অতি পরিচিত হরমোন ইনসুলিন এক্ষেত্রে বড় ভূমিকা নেয়। খাবার খাওয়ার পর থেকে খাদ্য হজম করা অবধি ৩-৪ ঘণ্টা সময়কালকে বলে ফেড স্টেট। এই সময়ে ইনসুলিন ক্ষরণের মাত্রা বেড়ে যাওয়ায় শরীর ফ্যাট বার্ন বা দহন করতে পারে না। ফেড স্টেটের পরে শুরু হয় ফাস্টেড স্টেট, এটা সাধারণত ৮-১০ ঘণ্টাই থাকে। এই সময়ে ইনসুলিনের মাত্রা কম থাকায় ফ্যাট বার্ন বা দহন হয় তাড়াতাড়ি। আর এ সময়টাকে যদি বাড়ানো যায় তাহলে ফ্যাট বার্নের পরিমাণও বাড়বে। ফলে অল্প সময়ে ওজন কমতে পারে।

কতক্ষণ উপোস করবেন?

এ বিষয়ে নানা মতামত রয়েছে। উপোসের কিছু বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হলো–

১৬/৮ পদ্ধতি : এই পদ্ধতিতে ব্রেকফাস্ট স্কিপ করা যায়। এ ক্ষেত্রে টানা ষোলো ঘণ্টা উপোস থাকতে হবে। তার পরের আট ঘণ্টা আবার খেতে পারবেন। তবে জাঙ্ক ফুড নয়।

২৪ ঘণ্টা উপোস পদ্ধতি

সাপ্তাহিক ৫:২ পদ্ধতি : অর্থাৎ গোটা সপ্তাহকে পাঁচ এবং দু'দিনে ভাগ করে নিয়ে দু'দিন এই উপোস করতে পারেন। সাপ্তাহিক ৬:১ পদ্ধতি : অর্থাৎ গোটা সপ্তাহকে ছয় এবং একদিনে ভাগ করে নিয়ে একদিন এই উপোস করতে পারেন। শুরুর দিকে মাসিক একদিন উপোসের মাধ্যমে শুরু করতে পারেন।

উপোসের জন্য কিন্তু সঠিক মানসিক প্রস্তুতি ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ

দেখা গেছে উপোস বা ফাস্টিংয়ের কারণে মানসিক চাপ বা স্ট্রেস বাড়তে থাকলে শরীরের কর্টিসল হরমোনের ক্ষরণ বেড়ে যায়। ফলে তখন কিন্তু এর সুফল তো পাবেনই না উল্টো হিতে বিপরীত হবে। তাই উপোস প্রক্রিয়া শুরু করার আগে নিজেকে মানসিক ভাবে তৈরি করা ভীষণভাবে জরুরি।

সঠিকভাবে উপোস ভাঙাটাও কিন্তু ভীষণ জরুরি

উপোস শেষ করে খাওয়ার ব্যাপারেও সচেতন থাকতে হবে। খাওয়ার সময় শুরু হওয়া মাত্রই ভারী বা মশলাদার খাবার কখনওই খাবেন না। বরং ঈষদুষ্ণ জল পান করে অল্প ফল খান। কিছুক্ষণ পরে সাধারণ খাবার শুরু করা উচিত। আর খাবারে সবজির পরিমাণ বেশি রাখতে হবে। শর্করা ও প্রোটিন যেন মাত্রাতিরিক্ত না হয়। জলের পরিমাণটাও সঠিক পরিমাণে থাকা চাই। রোজা ভাঙার পর মুসলিমদের খাবার গ্রহণ পদ্ধতি কিন্তু এদিক থেকে বেশ বিজ্ঞানসম্মত।

কাদের ক্ষেত্রে উপোস করা উচিত নয় বা অতি সতর্কতা জরুরি–

১। ডায়াবেটিস রোগীদের।

২। ক্রনিক কিডনি রোগী বা ক্রনিক লিভার রোগীদের।

৩। অপুষ্টিজনিত রোগে আক্রান্তদের।

৪। সক্রিয় কোনো সংক্রমণের সময়।

৫। আলসার বা হাইপার অ্যাসিডিটি রোগীদের।

৬। গর্ভাবস্থায় ও ব্রেস্ট ফিডিং মায়েদের।

৭। প্রবীণদের ক্ষেত্রে।

৮। যাঁরা প্রেশার, হার্টের নিয়মিত ঔষধ খান।

৯। অটো ইমিউন ডিজঅর্ডার যাঁদের আছে।

১০। পলিসিস্টিক ওভারি ও থাইরয়েডজনিত সমস্যায় যে সমস্ত মহিলারা ভুগছেন।

অবৈজ্ঞানিক উপোসের অপকারিতা–

উপোসের উপকারী দিকটা যেমন জানলাম, তেমনই অবৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে বা কোনোরকম নিয়মনীতি পালন না করে শুধুমাত্র নিজেদের ইচ্ছেমতো উপোস অনেকেই করে থাকেন। এতে কিন্তু অনেক ক্ষতি, এমনকি দীর্ঘকালীন অনেক অসুখ পর্যন্ত হতে পারে। কী কী হতে পারে সেটি একটু জেনে নেওয়া যাক–

১। মাথা ব্যথা, মাথা ঘোরা, মানসিক আচ্ছন্নতা ও আলস্য-এর অন্যতম কারণ হলো, রক্তে লবণের ভারসাম্য ব্যাহত হওয়া, বিশেষ করে সোডিয়াম আয়নের পরিমাণ কমে যাওয়া।

২। ডায়ারিয়া– উপোসের কারণে ইনসুলিন-এর ক্ষরণ কমে গিয়ে শরীর থেকে প্রচুর জল বেরিয়ে যায়। যার জন্য ডায়ারিয়ার উপসর্গ দেখা দেয়। এই বিষয়ে খেয়াল না রাখলে কিডনি পর্যন্ত বিকল হতে পারে।

৩। কিছু ক্ষেত্রে কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

৪। অনিদ্রা ও উদ্বেগ বৃদ্ধি– উপোসের কারণে হরমোনের কাউন্টার রেগুলেটরি-এর জন্য অ্যাড্রিনালিন হরমোনের ক্ষরণ বেড়ে গিয়ে অনেক সময় এই পরিস্থিতির উদ্ভব হয়। অনেকের আবার উপোসকালীন সময়ে কফির প্রতি আকর্ষণ বেড়ে যায়, যার কারণেও অনিদ্রা হয়।

৫। অ্যাসিড রিফ্লাক্স যাঁরা ক্রনিক অ্যাসিডিটিতে ভোগেন তাঁদের ক্ষেত্রে অ্যাসিড রিফ্লাক্স অর্থাৎ অ্যাসিড উপরের দিকে উঠার প্রবণতা বাড়ে। তবে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং-এ অভ্যাস হয়ে গেলে এই প্রবণতা কমতে থাকে।

৬। অ্যাসিড পেপটিক ডিজঅর্ডার– সোজা কথায় আমরা যাকে অ্যাসিড হওয়া বলি, সেটা খুবই দেখা যায় নিয়ম না মেনে যদি কেউ উপোস করেন। এমনকি এ থেকে পেপটিক বা গ্যাস্ট্রিক আলসারও হতে পারে।

৭। অনিয়মিত উপোসের কারণে নিয়মিত যেসব ঔষধ আমরা খাই– বিশেষত বয়স্কদের ক্ষেত্রে, সেইসব ওষুধের কার্যকারিতা হ্রাস পায় বা ঠিক মতো কাজ দেয় না।

৮। অনিয়মিত উপোসের কারণে প্রয়োজনীয় খাদ্যোপাদানের অভাবে এমনকী অপুষ্টি পর্যন্ত হতে পারে।

৯। নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ– উপোসে ফ্যাটি অ্যাসিডের বিপাক বেড়ে যাওয়ার ফলে জিভ সাদা হয়ে যাওয়া এবং নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ তৈরি হয়। যা অনেক ক্ষেত্রেই বিড়ম্বনাদায়ক।

১০। গাউট (Gout)– সেই অর্থে সঠিক কারণ না জানা গেলেও, দেখা গেছে কিছু মানুষের উপোসের কারণে গাউট হবার প্রবণতা লক্ষ্য করা গেছে।

উপোস, অটোফেজি ও নোবেল পুরস্কার–

চিকিৎসা বিজ্ঞানে 'অটোফেজি' কথাটির সঙ্গে অনেকেই পরিচিত। মানব শরীরে এই পদ্ধতির কার্যকারিতা নিয়ে আলোকপাত করার জন্য ২০১৬ সালে নোবেল কমিটি জাপানের চিকিৎসক ওশিনরি ওসুমিকে (Yoshinori Ohsumi) নোবেল পুরস্কার দেন।

অটোফেজি (Autophagy) বিষয়টি আসলে কী?

Autophagy শব্দটি একটি গ্রিক শব্দ। Auto অর্থ নিজ এবং phagy অর্থ খাওয়া বা ভক্ষণ। সুতরাং, অটোফেজি মানে নিজে নিজেকে খাওয়া।

শরীরের কোষগুলো বাইরে থেকে কোনও খাবার না পেয়ে নিজেই যখন নিজের অসুস্থ কোষগুলো খেতে শুরু করে, তখন চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় তাকেই অটোফেজি বলা হয়।

সহজভাবে বললে আমাদের কম্পিউটারে যেমন 'রিসাইকেল বিন' থাকে, তেমনই আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষের মাঝেও একটি করে ডাস্টবিন আছে। শরীরের কোষগুলি খুব ব্যস্ত থাকার কারণে, ডাস্টবিন পরিষ্কার করার সময় পায় না। ফলে, কোষগুলিতে অনেক ক্ষতিকারক টক্সিন জমে যায় যার থেকে এমনকি শরীরে বিভিন্ন প্রকারের রোগ উৎপন্ন হয়।

মানুষ যখন খালি পেটে থাকে, তখন শরীরের কোষগুলি অনেকটা নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে, কিন্তু অলস হয়ে বসে থাকে না। কোষগুলি তার ভিতরের টক্সিন পরিষ্কার করতে শুরু করে দেয়। ফলে ক্ষতিকর কোষগুলিকে নিজেরাই খেয়ে ফেলে। চিকিৎসা বিজ্ঞানে এই পদ্ধতিকে বলা হয় 'অটোফেজি'। দেখা গেছে ১৮ থেকে ২০ ঘণ্টা উপোসের পর অটোফেজি কাজ করতে শুরু করে কিন্তু সবচেয়ে কার্যকরী সময় হল ৪৮ থেকে ৭২ ঘণ্টার পর।

অটোফেজি কোথায় কার্যকরী?

দেখা গেছে নিউরো ডিজেনেরেটিভ ডিজঅর্ডার যেমন– পার্কিনসন, ডিমেনশিয়া, অ্যালঝাইমার রোগের ক্ষেত্রে খুব কার্যকরি। এছাড়াও ক্যান্সারের প্রতিরোধ ও চিকিৎসায় কার্যকরী ভূমিকা পালন করে বলে অনেকে মনে করেন। তাছাড়াও অ্যান্টি এজিং পদ্ধতি হিসেবে একে বিবেচনা করা হয়।

উপোস ও মানসিক স্বাস্থ্য

সঠিক ও বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে উপোস কিন্তু মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে সহায়তা করে। বিশেষ করে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং -এর অ্যান্টি এজিং কার্যকারিতা, হরমোনের প্রভাব প্রভৃতি মানসিক অস্থিরতা নিবারণ, ভালো ঘুম প্রভৃতির মাধ্যমে মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে ভীষণ কার্যকরি। কিন্তু অনেকেই এই ফাস্টিং নিয়ে অযাচিত উদ্বেগ ও আতঙ্ক করেন। ফলে তা থেকে মানসিক অস্থিরতা এমনকি অবসাদ পর্যন্ত হতে পারে। তাই এই বিষয়টির দিকে দৃষ্টিপাত ভীষণভাবে জরুরি। উপোস বা ফাস্টিং নিয়ে ইংরেজিতে একটা সুন্দর কথা আছে– 'Fasting is the greatest remedy-the Physician within.'

তার মানে বুঝতেই পারছেন, শুধুমাত্র ঈশ্বরের আরাধনা নয়। আমাদের নিজেদের সামগ্রিক অর্থাৎ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য দুটোকেই ভালো রাখতে উপোসের ভূমিকা অপরিসীম।

তবে সেইজন্য দরকার প্রথমত সঠিক মানসিক প্রস্তুতি, বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের তত্ত্বাবধানে এবং নিয়মনীতি মেনে উপোস করা। তাহলেই একমাত্র কাঙ্ক্ষিত ফল লাভ সম্ভব। অন্যথায় অবৈজ্ঞানিক ও অনিয়মিত উপোস কিন্তু উল্টো আপনাকে বিপদে ফেলতে পারে, এমনকি যার প্রভাব হতে পারে সুদুরপ্রসারী। আর তাই শেষ করতে চাই একটি সুন্দর বার্তা দিয়ে– 'Fasting of the body is food for the soul.' ❑

দানকর্ম

শ্রীশ্রী জ্ঞানানন্দদাস উত্তরানন্দ

ছান্দোগ্য উপনিষদের সপ্তম প্রপাঠকে দেখা যায়, ব্রহ্মাপুত্র দেবর্ষি নারদ এসেছেন ভগবান্ সনৎকুমারের কাছে। তিনি বললেন, 'ভগবান্, আমি শাস্ত্রজ্ঞ হয়েছি, কিন্তু এখনও আত্মজ্ঞ হতে পারিনি। আপনি আমাকে আত্মজ্ঞ করুন।' –তখন সনৎকুমার তাঁকে উপদেশ দিলেন শাস্ত্রজ্ঞান মাত্রেই শব্দের জ্ঞান। শব্দ থেকে বাক্ বড়, বাক্ থেকে মন বড়, মন থেকে চেতনা বড়, চেতনা থেকে ধ্যান, ধ্যান থেকে বিজ্ঞান, বিজ্ঞান থেকে বল বড়, বল থেকে অন্ন, জল, তেজ, আকাশ, স্মৃতি, আশা, প্রাণ, সত্য, শ্রদ্ধা, নিষ্ঠা ও সুখ এক থেকে অন্য উত্তরোত্তর শ্রেষ্ঠ। সুখের মূল ভূমা। –যাঁর দর্শনে, শ্রবণে ও বিজ্ঞানে অন্য কোনো দ্রষ্টব্য, শ্রোতব্য ও বিজ্ঞাতব্য কিছুই থাকে না, তিনিই ভূমা। ভূমা'ই ব্রহ্ম, ভূমাই সুখ, সেই ভূমাকেই জানতে হবে। –সেই ভূমা'রই দানে সমৃদ্ধ আমাদের প্রকৃতি। –ভূমা'ই ঈশ্বর। আমাদের এই পঞ্চভূতাত্মক শরীরে প্রাণ দান করেন ঈশ্বর। নিঃসাড়ে প্রাণে'র অমৃত সঞ্চার করে জীবকে কৃপা করেন। জীব জীবন পায় তার'ই অনুপম দানে সমৃদ্ধ হয়ে। কিন্তু অজ্ঞানতার কারণে তার মাহাত্ম্য বোঝে না সহজে। তবু প্রকৃতির রন্ধ্রে রন্ধ্রে ছড়িয়ে থাকা সেই অনুগ্রহকে নিয়েই তার বেঁচে থাকা।

পিতামহ ব্রহ্মা একসময় দেবতাদের 'দমন', অসুরদের 'দয়া' এবং মানুষকে 'দান' করবার শিক্ষা দান করেছিলেন। শাস্ত্রে কথিত আছে, দান-যজ্ঞ এ যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ কর্ম। 'দানে'র মাধ্যমেই চিত্ত শুদ্ধ হয়, আনন্দ বৃদ্ধি হয়, এমনকি দৈব অনুগ্রহও লাভ করা যায় অনায়াসে। কিন্তু দানী হওয়া সহজ নয়। অথচ দান গ্রহণ করবার জন্যই আমাদের হস্ত প্রসারিত সবসময়। দেহ ধারণকারী আমরা সকলেই প্রতিনিয়ত এভাবেই প্রকৃতির দান গ্রহণ করে চলেছি অহরহ। সেই দান গ্রহণ করবার সঙ্গে সঙ্গে এটাও স্থির নিশ্চিত হয়ে থাকছে যে এ জগৎ থেকে গ্রহণ করা সকল কিছু এমনকি এই দেহটি'ও প্রকৃতিকে দান করে দিয়ে যেতে হবে আমাদের একদিন। তাই জীবনকালের স্বল্প সময়েও শুদ্ধচিত্তে দান করে যেতে পারলে সে দানের মহত্ত্বও অনেক।

একসময় দেবরাজ ইন্দ্রকে স্বীয় শ্রেষ্ঠ সম্পদ 'শীল' দান করে নিজে তেজ, বল, শ্রী হীন হয়েছিলেন অসুররাজ প্রহ্লাদ। পরবর্তীকালে মহিয়সী নারী অহল্যা বাঈয়ের নামও তাঁর দানকর্মের জন্য শ্রদ্ধার সঙ্গে উচ্চারিত হয় এতকাল পরেও।

পুরাতন শাস্ত্র আমাদের পৌরাণিক ভারতের যে ইতিহাস সামনে নিয়ে আসে, সেখানে এমন কিছু মহান বা 'মহিয়সী ব্যক্তিত্বে'র ছবি সামনে ভাসে যে তাঁদের কথা ভাবলেও মন আনন্দিত হয়। এ প্রসঙ্গে কুন্তীপুত্র কর্ণ তাঁর দানবীর চরিত্রে'র পরিচয় রেখে গেছেন। নিজের জীবন স্বরূপ কবচ-কুণ্ডল তিনি পিতা সূর্যদেবের পুনঃপুনঃ বারণ স্বত্ত্বেও অক্লেশে তুলে দিয়েছিলেন ব্রাহ্মণরূপী ইন্দ্রের হাতে। আবার মহান রাজা অম্বরীষ, মহাত্মা যুধিষ্ঠিরের পাশাপাশি মহর্ষি পরশুরাম কিংবা বলি রাজা'র দানও মনুষ্যত্বে'র দানে সমৃদ্ধ করেছে ভারতের ইতিহাসের পাতা। কথিত আছে যে পরশুরাম ২১ বার ধরিত্রী'কে ক্ষত্রিয়শূন্য করবার পর গুরু কশ্যপের ইচ্ছায় যুদ্ধে'র দ্বারা আহৃত সসাগরা পৃথিবী তাঁকে দান করে নিজের সকল ঐহিক সম্পদও বিলিয়ে দিয়ে তপস্যা করতে চলে গিয়েছিলেন মহেন্দ্র পর্বতে। একসময় দেবরাজ ইন্দ্রকে স্বীয় শ্রেষ্ঠ সম্পদ 'শীল' দান করে নিজে তেজ, বল, শ্রী হীন হয়েছিলেন অসুররাজ প্রহ্লাদ। পরবর্তীকালে মহিয়সী নারী অহল্যা বাঈয়ের নামও তাঁর দানকর্মে'র জন্য শ্রদ্ধার সঙ্গে উচ্চারিত হয় এতকাল পরেও।

–আমাদের বাংলা প্রদেশেও অনেক বিত্তবান এবং সম্পদশালী ব্যক্তিত্বকে তাঁদের দানকর্মের জন্য জানা যায়। উদাহরণস্বরূপ মহিয়সী রাণী রাসমণি, পণ্ডিত শ্রী ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর মহাশয়, গৃহী সন্ন্যাসী যোগত্রয়ানন্দজী ইত্যাদি প্রখ্যাত মানুষের কথা সামনে আসে।

কলিকালে দানযজ্ঞই একমাত্র শ্রেষ্ঠ যজ্ঞ একথা শাস্ত্র কথিত। কিন্তু জাগতিক সম্পদের প্রতি লালসার দৃষ্টি রেখে যাঁরা অনিত্য সম্পদকেই জীবনের শ্রেষ্ঠ উপলক্ষ্য বলে মনে করেন, তাঁদের কাছে দানকর্ম শুদ্ধমনের আহুতি নয়। দান তিনিই করতে সমর্থ, যিনি সকল বিষয়াসক্তি'কে জয় করেছেন। মনে যাঁর বিন্দুমাত্র কামনার লেশ নেই, তিনিই উপযুক্ত দানী হতে পারেন। কারণ স্বাত্ত্বিকভাবে দান করাই হল প্রকৃত ত্যাগ। যে ত্যাগে ঋষিরচিত ভারতবর্ষে'র ধূলি রঞ্জিত।

অথচ সংযতভাবে সংসারে জীবন কাটিয়েও কিন্তু দানকর্ম করা যায়। ত্যাগেই আনন্দ, সেজন্য পবিত্র 'দানকর্মে'র মাধ্যমে অনাবিল সুখ মেলে। পুরাতন ভারতীয় শাস্ত্র বলেছেন, কলিযুগে অন্নদান'ই হলো শ্রেষ্ঠ দান। কারণ তার থেকেই শরীর তৈরি হয়। অনিত্য সম্পদ ক্ষয় হবেই কোনোদিন তাই দানে'র মাধ্যমেই মানুষ নির্বিশেষ আনন্দ উপভোগ করতে পারে। এই প্রসঙ্গে বলা যায়, 'দাতব্য' কথাটি এসেছে নিঃস্বার্থ দানকর্ম থেকে। যে দানকর্মে কখনও অহংকার মাথা চাড়া দিয়ে মনকে পীড়া দেয় না তাই হলো 'দাতব্য' –অর্থাৎ শুদ্ধ অর্থে যা দানযোগ্য। শুদ্ধ অন্তঃকরণ ব্যতীত অহংকারী মন নিয়ে সেজন্য 'দাতব্য' করা চলেনা। আমরা দান করতে পারি তখনই, যদি সেই দান থেকে প্রাপ্ত আনন্দে আমাদের হৃদয় ভরে ওঠে। বলা যায়, অনাস্বাদিত স্বর্গীয় আনন্দকে লাভ করবার সহজ পথই হলো 'দানকর্ম'। প্রকৃতি, জন্ম হতে দেহত্যাগ পর্যন্ত সকলের অলক্ষ্যে আমাদের সেই ত্যাগশিক্ষাই দিয়ে চলেন। শীতের আগমনে বৃক্ষে'র পর্ণমোচনও আমাদের সেই শিক্ষাই দেয়। উদ্ভিদকুলও প্রতিনিয়ত তাদের উৎকৃষ্ট ফল, ফুল দান করে চলেন আমাদেরই সৌজন্যে। যিনি সদগুরু, তিনি দীক্ষা দানে'র দ্বারা শিষ্যের পাঞ্চভৌতিক শরীরকে উপযুক্ত করে তোলেন পূর্ণ হয়ে উঠবার জন্য। তাঁকে সত্য ও ত্যাগের দ্বারা নির্মিত প্রকৃষ্টজ্ঞানের পথ দেখান। আবার ইতিহাস সাক্ষী, সত্যনিষ্ঠ রাজা হরিশ্চন্দ্র তাঁর দানকর্মের মাধ্যমে একসময় ভগবানে'রও আসন টলিয়েছিলেন। রাজা শিবি কপোতবেশী ধর্মকে রক্ষার জন্য নিজের শরীরের সকল মাংস এমনকি শেষে সম্পূর্ণ শরীরটিও দান করে দিয়েছিলেন শ্যেণপক্ষীরূপী ইন্দ্রকে। মহর্ষি দধীচী একসময় দেবতাদের যুদ্ধ জয়ের স্বার্থে নিজের শরীরের অস্থিগুলিও অক্লেশে দান করেছিলেন দেবতাদের। যা থেকে বজ্র প্রস্তুত করেন বিশ্বকর্মা এবং দেবরাজ ইন্দ্র সেই অস্ত্র দ্বারাই বধ করেছিলেন ভয়ঙ্কর বৃত্রাসুরকে।

দানে'র মাহাত্ম্য যে অপরিসীম সেটি বহু মহামানব তাঁদের জীবদ্দশায় শিক্ষামূলক ভাবে দেখিয়েও গেছেন। দানে'র মাধ্যমেই জগৎ সংসারের চক্র আবর্তিত হয় প্রতিনিয়ত। আমরা সকলেই প্রকৃতির দানে জীবন লাভ করে পারস্পরিক দান প্রতিদানের মাধ্যমেই জীবনযাত্রা নির্বাহ করছি। দানের মাহাত্ম্য তাই অপরিসীম। দাতা এবং গ্রহীতা'র মধ্যেও সেই একই অস্তিত্ব বিরাজ করছে। যিনি দান করছেন, অন্য হাতে তিনিই আবার সেই দান গ্রহণ করছেন। যিনি কামশূন্য, সত্যে অটুট, যাঁর অন্তঃকরণ পবিত্র জ্ঞানের আলোয় পরিপূর্ণ, তিনিই যথার্থ দানকর্ম করতে সক্ষম। অন্তঃকরণ যদি কামনার বেড়ীতে বাঁধা পড়ে থাকে, তাকে মুক্ত করতে চাই অটুট সংযম এবং শুদ্ধ চিত্ত। যার মাধ্যমে জ্ঞানের উন্মেষ হলেই একমাত্র এই অজ্ঞানতার মোহজ্বাল বিদুরিত হবে। সর্বজীবের ভিতর জগৎ স্রষ্টাকে অবলোকন করে ধন্য হয়ে যাবে জীবন। গীতা'র 'দানকর্ম' প্রসঙ্গে স্বাত্ত্বিক, রাজসিক এবং তামসিক দানে'র উল্লেখ রয়েছে, যার মধ্যে স্বাত্ত্বিক দান'ই সর্বশ্রেষ্ঠ। কিন্তু স্বত্ত্বগুণে নিজেকে অধিষ্ঠিত করতে না পারলে সেই দানকর্ম করা যায় না। তবু সৎ জীবন যাপন করে, ত্যাগ, সত্য ও ধর্মে'র পথ অবলম্বন করে যাঁরা তাদের সীমিত জীবনসময়ে অপরের জন্য ত্যাগ স্বীকার করতে সক্ষম, সাধারণ দৃষ্টিতে সেই বাহুল্য বর্জিত দানের গুরুত্ব যাই হোক্, সে দান মহৎ তথা ঈশ্বরের আশীর্বাদপুষ্ট। ❑

মন-মুখ এক হলে আর ভিতরে গলদ জমতে পারে না।

ছোট হও, কিন্তু লক্ষ্য উচ্চ হোক– বড় ও উচ্চ হয়ে নিম্ন দৃষ্টিসম্পন্ন শকুনের মত হওয়ায় লাভ কি?

যে নিজেকে প্রচার করে সে আত্মপ্রবঞ্চনা করে।

–শ্রীশ্রীঠাকুর অনুকূলচন্দ্র

ত্রিশূল মাহাত্ম্য

অরণী মিত্র

শ্রীশ্রীদুর্গাপূজার মন্ত্রের মধ্যে ত্রিশূল মাহাত্ম্যের ইঙ্গিত রয়েছে। তাঁর সঙ্গে তাঁর দশটি হাতের আয়ুধেরও পূজা করবার রীতি রয়েছে এবং তার মধ্যে ত্রিশূলপূজার রীতি সর্বাগ্রে রাখা হয়েছে। মন্ত্রে আছে–

'সর্ব্বায়ুধানাং প্রথমো নির্ম্মিতস্ত্বং পিনাকিনা।
শূলাৎ সারং সমাকৃষ্য কৃতো মুষ্ঠিগ্রহঃ শুভঃ।
ওঁ ত্রিশুলায় নমঃ।'

শূল থেকে সারটুকু আকর্ষণ করে স্বয়ং শিব সর্ব্বাগ্রে ত্রিশূলের সৃষ্টি করেছিলেন। তিনটি ফলকে একটি মুষ্ঠি সংযুক্ত করে এই অস্ত্র উৎপন্ন করা হয়েছে বিশ্বের কল্যাণ কল্পনায়। ভগবান শিব'ই এই ত্রিশূলের ধারক এবং স্রষ্টা। ভগবান দেবাদিদেব পূর্বে ছিলেন শূলী। কিন্তু ত্রিপুরাসুরকে হত্যা করবার অভিপ্রায়ে শূলী থেকে তিনি হলেন ত্রিশূলী। ত্রিপুরাসুরের তিনটি পুরকে একই সঙ্গে নাশ করবার জন্য তিনটি শূলধারী ত্রিশূলের উৎপত্তি হলো। শিব সেই ত্রিপুরাসুরকে ত্রিশূলে বিদ্ধ করে হলেন ত্রিপুরারী। ত্রিপুরারীই তাঁর শক্তির অংশ সেই আয়ুধ দান করলেন মা দুর্গাকে মহিষাসুর বধের অভিপ্রায়ে। পূজার ক্ষেত্রে আজও দেখা যায়, মা দুর্গার হস্তে শোভিত হয় ত্রিশূল সর্বাগ্রে। শৈব সম্প্রদায় তো অবশ্যই শাক্ত সম্প্রদায়ের ক্ষেত্রেও ত্রিশূলের উপস্থিতি অত্যন্ত সম্মানের।

মহাশক্তির উপাসকেরা এই আয়ুধকে শক্তি'র প্রতীক হিসাবে শ্রদ্ধা করেন। শক্তির জাগরণ ব্যতিরেকে সৃষ্টির উত্তরণ সম্ভব নয়। শিবের থেকে শক্তির উৎপত্তি। আবার সেই শক্তির সহায়তাতেই শিবচৈতন্য লাভ করে মনুষ্যত্বে প্রতিষ্ঠিত হওয়া। শক্তি ছাড়া শিব নেই, শিব ছাড়াও শক্তি নেই –ব্রহ্মশক্তিঅভেদ তত্ত্ব। জগৎ সৃষ্টি করেছিলেন পরমেশ্বর, স্বত্ত্ব, রজো, তমো তিনগুণের উৎপত্তি হলো। উৎপন্ন হল শরীর, যে শরীর মধ্যে দৈবশক্তি ও আসুরিক শক্তি উভয়ই আশ্রয় পেল। অত্যাচারী অসুরদের বধ করবার জন্য আয়ুধ প্রয়োজন এবং জগৎ পালক সেজন্য হাতে তুলে নিলেন শূল। যার থেকে একদিন ত্রিশূলের জন্ম হলো। শিব নিষ্ক্রিয় যখন থাকেন, আপনার ধ্যানে আপনি লুপ্ত, তখন তাঁর আয়ুধের প্রয়োজন নেই, কিন্তু যখন তিনি সক্রিয় তখন তাঁর হাতে আয়ুধ দেখি আমরা। ত্রিশূলের মহিমা অপরিসীম। শুধু দুষ্টের দমন, শিষ্টের পালন অর্থেই নয়। এর তিনটি ফলা অন্য ইঙ্গিতও বহন করে তার সঙ্গে। এর তিন শূল– ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র এই তিনের সন্নিবেশ। অর্থাৎ সৃষ্টি, স্থিতি, লয়। শাস্ত্রে কথিত আছে যে, প্রলয়ের সময় যখন সমগ্র জগৎ জলের তলায় তলিয়ে যায়, দেবাদিদেব তখন পঞ্চকোষী কাশীকে তাঁর ত্রিশূলের উপর ধরে রাখেন, আবার নতুন যুগ শুরু হলে তাকে পুনরায় স্থিত করেন।

শূল থেকে সারটুকু আকর্ষণ করে স্বয়ং শিব সর্বাগ্রে ত্রিশূলের সৃষ্টি করেছিলেন। তিনটি ফলকে একটি মুষ্টি সংযুক্ত করে এই অস্ত্র উৎপন্ন করা হয়েছে বিশ্বের কল্যাণ কল্পনায়। ভগবান শিব'ই এই ত্রিশূলের ধারক এবং স্রষ্টা।

ত্রিশূলের ফলক তিনটি হলেও তার মুষ্ঠি হলো ঋজু দণ্ডটি, যে দণ্ডটিই পূর্ব্বভাগে গিয়ে ত্রিধা বিভক্ত হয়ে ত্রিশূলের সৃষ্টি করেছে। ত্রিশূলের এই দণ্ডটিই হলেন পরম শিব, যিনি সৃষ্টির ইচ্ছায় ব্রহ্মা (সৃষ্টির প্রতীক), সেই সৃষ্টিকে পালনের ইচ্ছায় বিষ্ণু (স্থিতি অর্থাৎ পালনের প্রতীক) এবং সংহারের কারণে রুদ্রকে (সংহারেব প্রতীক) সৃষ্টি করেছেন।

সাধারণতঃ ত্রিশুলের মাঝামাঝি অবস্থিত বড়ো ফলাটি'ই রুদ্রে'র প্রতীক হিসাবে ধরা হয়। অর্থাৎ সৃষ্টি, স্থিতি, লয় শুধু সেই পরম শিবেরই মুষ্ঠিতে সমাহিত। তিনিই সৃষ্টি, তিনিই স্থিতি, আবার তিনিই পালন করে চলেছেন অহরহ। তিনি গুণাতীত আবার তিনি গুণের অধীনও বটে।

জীবও তিনি আর জীবশরীর মধ্যে উদ্ভূত চৈতন্যের কারণও তিনি।

ত্রিশূল তত্ত্বের বিশ্লেষণে অনেকে অনেক কথা বলবেন, কিন্তু তার মূল ব্যখ্যাটি উপলব্ধি'র। ভারতবর্ষের আধ্যাত্মিক মার্গের পথ চারীদের নিজস্ব অনুভাবনার দ্বারাই সেই অনুভাবনায় উপস্থিত হতে হবে। অসুরদের সঙ্গে যুদ্ধের সময় দেবী দুর্গা কেন তাঁর হাতে ত্রিশক্তি সমন্বিত ত্রিশূলই রেখেছিলেন তার ব্যাখ্যায় শুধু এটাই বলা যায়– তিনগুণের আধার এই জীবশরীরে সেই তিনগুণ থেকে উপজাত প্রবৃত্তিই আসুরিক, যার দমন করে নিবৃত্তি মার্গে পথ না চললে জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্যে পৌঁছানো যাবে না। দশপ্রহরণধারিণী জগৎমাতা আমাদের সেই 'দুর্গ' রূপী বিপত্তির হাত থেকে রক্ষা করেন বলেই তিনি দুর্গা।

ত্রিশূলের প্রতীক মধ্যেই সৃষ্টি, স্থিতি, লয়ের কারণ পরমেশ্বর সুপ্ত থাকেন, তাই ভারতবর্ষের আধ্যাত্মশাস্ত্রে এর গুরুত্ব অপরিসীম। ❑

বৈদিক পদ্ধতির আলোকে কার্যকর স্বাস্থ্য ব্যবস্থা : একটি পর্যালোচনা

ড. কাঞ্চন পুরোহিত

হিসাব বিজ্ঞানের অধ্যাপক হিসাবে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার তুলনামূলক বিশ্লেষণ করা আমার আওতাভুক্ত বিষয় নয়, তবে একজন ভোক্তা (User) হিসাবে প্রচলিত স্বাস্থ্য ব্যবস্থার মূল্যায়ণ করাই আমার এই সংক্ষিপ্ত আলোচনার উদ্দেশ্য।

বাস্তবতার নিরীখে বলা যায় যে, ভারতীয় উপমহাদেশের দেশগুলোতে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রাতিষ্ঠানিক গুরুত্ব তেমন দেয়া হয় না। এর কারণ মূলত অশিক্ষা, দারিদ্র্যতা ও নিজস্ব পদ্ধতির উপর আস্থার অভাব। এছাড়াও সরকারি আনুকূল্যের অভাবও এর মূল কারণ।

'সুস্থ শরীরে সুস্থ মন' –এই চিরন্তন সত্যটি বহু বছর আগে ভারতীয় ঋষিগণ অনুধাবন করতে পেরেছেন। এই সত্যের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠা 'বৈদিক স্বাস্থ্য' বিধির নাম –যোগ ব্যায়াম, যা পশ্চিমা দুনিয়ায় "YOGA" নামে পরিচিত।

উন্নত দেশগুলোতে সকল পর্যায়ের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এবং ব্যক্তিগত পর্যায়ে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নের জন্য ব্যবস্থা নেয়া হয়, তবে লক্ষ্যণীয় বিষয় হলো অধিকাংশ পশ্চিমা পদ্ধতিতে এ দু'টো বিষয় আলাদাভাবে দেখা হয়, যদিও এরা নিবিড়ভাবে জড়িত।

'সুস্থ শরীরে সুস্থ মন' –এই চিরন্তন সত্যটি বহু বছর আগে ভারতীয় ঋষিগণ অনুধাবন করতে পেরেছেন। এই সত্যের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠা 'বৈদিক স্বাস্থ্য' বিধির নাম –যোগ ব্যায়াম, যা পশ্চিমা দুনিয়ায় "YOGA" নামে পরিচিত। এর বহুবিধ সুবিধার জন্য "YOGA" বর্তমানে আর্ন্তজাতিক স্বীকৃতি লাভ করেছে।

যোগ ব্যায়াম কেন একটা দীর্ঘমেয়াদী কার্যকর ও নির্ভরযোগ্য স্বাস্থ্য বিধি (Sustainable Health System) তা নিম্নে ব্যাখ্যা করা হলো।

১। কম খরচ বা বিনা খরচ (Less Costly or Cost Free) : এর জন্য কোনো ব্যয় বহুল যন্ত্রপাতির দরকার হয় না।

২। বিশেষ প্রশিক্ষণ (Special Training) : অনেকগুলো যোগ ব্যায়াম আছে, যে গুলোর জন্য কোন প্রশিক্ষকের দরকার পড়ে না। টেলিভিশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠান দেখে এগুলো করা যায়।

৩। নমনীয়তা (Flexibility) : যেকোনো সময় এই ব্যায়াম করা যায় এবং দীর্ঘ সময় ধরে এটা করতে হয় না।

৪। ব্যাপকতা (Extensiveness) : শরীরের সকল অঙ্গের জন্য এই ব্যায়াম প্রযোজ্য। সকল বয়সের নারী পুরুষ তাদের দেহের প্রয়োজন মাফিক এই স্বাস্থ্যবিধি পালন করতে পারে।

নিয়মিত যোগ সাধনা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে যা যেকোনো রকম সংক্রমণ হ্রাস করে।

বিগত দুই বছর ধরে সারা বিশ্ব কোভিড-এর মহাগ্রাসে আক্রান্ত। এই অদৃশ্য শত্রুর বিরুদ্ধে মানবজাতি ছিলো সম্পূর্ণ অসহায়, যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি ছিলো কেবল তারাই এর আক্রমণ থেকে রক্ষা পেয়েছে।

দীর্ঘ গবেষণার পর আবিষ্কৃত টীকা (Vaccine) দ্রুত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (Immunity) বাড়ালেও তা সময়ের সাথে সাথে কমতে থাকে। তাই বর্তমানে বিশেষজ্ঞগণ বাড়তি (Booster) ডোজের টীকা প্রদানের পরামর্শ দিচ্ছেন। তাই দেখা যাচ্ছে যে, বর্তমান মহামারীর বিপক্ষে একমাত্র প্রতিরোধ হলো Immunity বাড়ানো। টীকা হলো স্বল্পস্থায়ী (Short-term) ব্যবস্থা।

তাই এই মহামারীর বিরুদ্ধে একমাত্র স্থায়ী ব্যবস্থা হলো স্থায়ীভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা। যোগব্যায়ামই একমাত্র সহজ, নির্ভরযোগ্য ও স্থায়ী পদ্ধতি। এর প্রয়োগ আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নে বিরাট ভূমিকা রাখতে পারে।

পরিশেষে সকল ভক্তবৃন্দকে অনুরোধ আপনারা পরিবারের সকল সদস্যকে যোগাভ্যাস গড়ে তুলতে অনুপ্রাণিত করুন। আমাদের তরুণ প্রজন্মকে বৈদিক স্বাস্থ্যবিধির প্রতি আকৃষ্ট করুন। নিজে সুস্থ থাকুন এবং অন্যকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করুন।

নিজেকে ভালো রেখে, অন্যকে ভালো থাকতে সহযোগিতা করাই ধর্মের অর্ন্তনিহিত তাৎপর্য। ❑

এক নেশাগ্রস্ত ও গৃহহীনের অসাধারণ জয়যাত্রার বৃত্তান্ত

ননীগোপাল দেবনাথ*

বিশ্বের দেশে দেশে জনপদে মাদকাসক্তির প্রভাব বহুকালের, তবে বাংলাদেশে বর্তমানে যে প্রবণতা দেখা দিয়েছে তা এক ভয়াবহ পরিণতির ইঙ্গিতবহ। যেহেতু আর্থ-সামাজিক, রাজনৈতিক এমনকি ঔপনিবেশিক আচরণবিধির রেস বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে আলাদা, তাই মাদকাসক্তি ও গৃহহীনতার স্বরূপ এবং কারণও আলাদা। সংশোধন ও এর আগ্রাসন থেকে উত্তরণের বিধিব্যবস্থার পরিচালনাও ভিন্ন হতে পারে, তবে আন্তর্জাতিক সহযোগিতার মাধ্যমে ফলপ্রসূ সমাধানের উদ্যোগ নিশ্চয়ই নিরর্থক হবে না।

ক্রেক কোকেনের অন্ধকারাচ্ছন্ন বলয় ও গৃহহীন জীবনকে জয় করে আজ অসাধারণ এক মানুষ, জেসি থীসল্। নিম্নে বর্ণিত তার সাফল্যময় কাহিনী থেকে আমরা প্রেরণা পেতে পারি এবং বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে আজ অতি প্রাসঙ্গিক মনে করি।

কানাডার আদিবাসী মেটিস্ বংশোদ্ভুত বিদ্যানুরাগী জেসি থীসল্ (এম.এ '১৬) এখন পি.এইচ.ডি. করছেন টরন্টোর ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ে। যার মাথা গোঁজার জায়গা ছিলো না, একসময় কানাগলি বা পায়ে চলার পথ ছিলো তার আস্তানা, ছিলেন সমাজ ও পরিবার বিচ্ছিন্ন এক গৃহহীন। জীবনে ক্রেক কোকেন নেশাগ্রস্ত এবং ছোটখাট চুরি বা অতি সাধারণ অপরাধের জন্যে জেলে যাওয়া-আসা ছিলো নিত্যনৈমিত্তিক ঘটনা। জেলে সাংঘাতিক অসুস্থ অবস্থায় অপ্রত্যাশিতভাবেই তার হৃদয়ে একদিন চেতনা জেগেছিলো যে, এভাবে চলতে থাকলে সে মরেই যাবে। জেলখানায় কর্তৃপক্ষের প্রণোদনায় পড়াশুনা শুরু করেছিলেন, তার একটি সুচিন্তিত ভাবনা জীবনের চাকাকে বিপরীত দিকে সমৃদ্ধির পথে প্রশংসনীয়ভাবে চালিত করেছিলো। মাদকাসক্তিসহ দুর্বিসহ জীবনকে জয় করে আজ তিনি এক অকল্প মানুষ, বলা যায় তাঁর পুনর্জন্ম প্রাপ্তি হয়েছে।

কিন্তু একদা ২০০৫ সালে জেলে বসে ভাবছিলেন, তার একটি পা গ্যাঙ্ গ্রীন গ্রস্ত, প্রায় হারাতে বসেছেন সেই পা খানি। থীসলের মনে শুভবুদ্ধির উদয় হলো, ঈশ্বরের কাছে তিনি প্রার্থনা ও প্রতিজ্ঞা করলেন এ দফায় সেরে উঠলে ভালো মানুষ হওয়ার চেষ্টা অব্যাহত রাখবেন।

কানাডার সাঙ্কাচুয়েন প্রদেশের ক্রী ঐতিহ্যের বাসিন্দা, চরম দুর্গতি, দারিদ্রতা ও অচল অবস্থার মাঝে ফিরে দাঁড়িয়ে তিনি আজ জ্ঞান সাধনায় ব্রতী। নিজের জীবনই শুধু নয়, আলোকিত করতে চান তার মত স্বদেশী এবং সকল কানাডীয়দের যারা আজও গৃহহীন।

জেসি থীসলের জীবনভিত্তিক সিমন এন্ড স্কাষ্টার প্রকাশিত বই, 'মাই লাইফ' একটি মেটিস্ স্মৃতিচারণ নিয়ে চলচ্চিত্র নির্মাণের কাজও আসন্ন প্রায়।

পারিবারিক বিচ্ছিন্নতা, শারীরিক, মানসিক দুঃসহ ক্ষতের উপশমের বিস্তৃতি লাভ শুধু নয়, অধ্যবসায় ও পরিশ্রমের দ্বারা, জ্ঞানার্জনের উচ্চশিখরে উঠে কানাডার গৃহহীনতার সমাধানে এক প্রতীকরূপে কৌশলী ভূমিকা রাখছেন তিনি। মৃদুভাষী থীসলের ভাষা আজ প্রতিধ্বনিত অতি উচ্চস্বরে ও পরিচ্ছন্নভাবে, সারা কানাডাবাসী যা শুনছেন।

গত ২০১৭ সালে তিনি মেটিটোভা প্রদেশের উনিপেগে একটি জাতীয় সম্মেলনে বিদগ্ধ সমাবেশে উপস্থাপন করেন, "কানাডায় স্বদেশী গৃহহীনতার সংজ্ঞা", একটি পাণ্ডিত্যপূর্ণ গবেষণামূলক, অতি মূল্যবান রচনা যাতে রয়েছে কানাডায় উঠন্ত এই সামাজিক সমস্যার দ্রুত সমাধানের নির্দেশনা ও প্রস্তাবনা।

টরন্টোর সেন্ট মাইক্যাল হাসপাতালের প্রথম মেটিস্ পরিবারে জন্মগ্রহণকারী ডাক্তার ড. জেনেট সামিয়েলী, ডাক্তার ও গবেষকদের প্রতি থীসলের সংজ্ঞার দৃষ্টি আকর্ষণ করেন, যিনি থীসলকেও আমন্ত্রণ জানিয়েছেন পেকিউয়েউনের (হোম কামিং) প্রধান অন্বেষী হতে এবং গবেষণা চালাতে। পেকিউয়েউন একটি স্বদেশী স্বাস্থ্য ও সমাজশৃঙ্খলাকারী সংস্থা, আদিবাসী সন্তানদের জন্য তথ্য সম্বলিত ও প্রতিপালনের সেবায় নিয়োজিত। এই পদক্ষেপ সাম্প্রতিক থীসলের সংজ্ঞার মাঝে যে জ্ঞানগর্ব অভিজ্ঞতা নিহিত রয়েছে তা ভাষান্তরিত করবে, ডাক্তারদের অনুভবযোগ্য সুনির্দিষ্ট ধারণা ব্যক্ত করবে এবং দেশব্যাপী সমাজকর্মী যারা গৃহহীনদের নিয়ে কাজ করেন তাদের সেবা দানে সহায়ক হবে। কানাডার গৃহহীন মানমন্দির, ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি নিরপেক্ষ গবেষণা ও কার্যপ্রণালী গঠনে ব্রতী সংস্থার পরিসংখ্যান অনুযায়ী শহর এলাকায় প্রতি ১৫ জন আদিবাসীর মাঝে একজন গৃহহীন, তুলনামূলক বাকি জনগোষ্ঠীরা মাঝে ১২৮ জনে একজন।

অধিক, বড় শহর এলাকায় আদিবাসীদের গৃহহীনতা সর্বমোট গৃহহীনদের তুলনায় ২০ হতে ৫০ ভাগ, এমনকি কোনো কোনো শহরে প্রায় ৯৬ ভাগ। এই চরম পরিস্থিতির যথার্থ মোকাবিলা না করতে পারলে সম্ভবত আরো অবনতি অনিবার্য।

"কানাডীয় গৃহহীনতার সংজ্ঞা, একটি এলাকার জনগোষ্ঠীর বাসস্থানকেই শুধু বিবেচনায় রেখেছে, কিন্তু আদতে এটি মাথা গোঁজার জায়গার প্রশ্ন শুধু নয় আরো অনেক জটিল, পরিবার ও সমাজ থেকে হারিয়ে যাওয়া বিভিন্ন সমস্যাকন্টকিত", থীসলের এমনই অনুভূতি।

"গৃহহীনতা আদিবাসী পরিপ্রেক্ষিতে সামগ্রিকভাবে সবকিছু থেকে বিচ্ছিন্নতার ইঙ্গিত বহন করে, তাদের জমি, ঐতিহ্য, পরিচিতি, কৃষ্টি, কাহিনী, প্রথা এবং ভাষা, বলা যায় সামাজিক বন্ধনের সবকিছু", বিদ্যানুরাগী নিজ অভিজ্ঞতা ও দীর্ঘদিনের বিশ্ববিদ্যালয় সহযোগে গবেষণার আলোকে মন্তব্যের সমর্থনে এমনটাই ব্যক্ত করেন।

"এই বিচ্ছিন্নতা সমাজের একই সূত্রে গাঁথা পরিধি থেকে ছিনিয়ে নেয়া জীবন বলে বিশ্বাস, আদিবাসী সমাজ বিষয়ে জ্ঞানের দৈন্যতা রয়েছে ব্যাপকভাবে, এমনকি রাষ্ট্রযন্ত্রের বিভিন্ন বিভাগে।" তাই তিনি প্রস্তুত করছেন বিভিন্ন কর্মপন্থা ও প্রণালী, গৃহহীনতার গুরুত্বপূর্ণ বিষয় পুনর্বিবেচনা ও প্রয়োগ করে যেন সরকার অগ্রসর হতে পারে।

ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা অনুষদের অধ্যাপক এবং গৃহহীনতা ও গৃহহীনদের কেন্দ্রস্থল কানাডীয় মানমন্দিরের পরিচালক ষ্টিফেন গেইটর্য বলেন থীসলের সংজ্ঞা এবং কার্যক্রম অভূতপূর্ব। সম্প্রতি ষ্টিফেনকে 'রেইজিং দ্যা রুফ' নামে একটি দাতব্য প্রতিষ্ঠানের পরিচালকও নিয়োগ করা হয়, দীর্ঘমেয়াদী গৃহহীনতার সমাধানের প্রতি মনোনিবেশ করা যার উদ্দেশ্য।

উন্নতমানের বিভিন্ন পরামর্শ ও প্রক্রিয়ার অবলম্বনে থীসল যে সংজ্ঞার উদ্ভাবন করেছেন তা সত্যিকারভাবে অর্থপূর্ণ ও শক্তিশালী। তার উপলব্ধিতে শুধু আদিবাসী গৃহহীনতা নয়, সার্বিক গৃহহীনতার সমাধানের সুস্পষ্ট ধারণা রয়েছে এতে। তিনি বলতে চেয়েছেন গৃহহীনের বাসস্থান এবং একটি গৃহের মাঝে পার্থক্য বুঝতে হবে, আমাদের ঐতিহাসিক ট্রুথ এন্ড রিকন্সিলিয়েশন কমিশনের সূত্র অনুসরণে আনতে হবে। তার উদ্দীপক কার্যক্রম আমাদের আশান্বিত করে, আমরা একজন মহান ইতিহাসবেত্তা পেতে যাচ্ছি। কানাডার সকল আদিবাসী সম্প্রদায়ও তার প্রবর্তনকে সমর্থন এবং সাহায্য করছে।

জেসি থীসল ও লেখক ননীগোপাল দেবনাথ

থীসলের বিগত দিনের যন্ত্রণাগ্রস্ত জীবন গভীরভাবে সম্পৃক্ত কানাডীয় ইতিহাসের একটি শোচনীয় অধ্যায়ের সাথে, যা আজ পরিবর্তন সাধনের লক্ষ্যে বিশেষ ভূমিকা রাখবে তার মহান সংজ্ঞা।

অলঙ্কৃত এই বিদ্যানুরাগীর সুবিন্যস্ত টেবিলে কালিতে আঁকা এক মহান সৈনিকের চিত্র শোভা পায় সবসময়, এই মহাত্মাই ছিলেন কানাডার সুবিস্তীর্ণ তৃণাবৃত আলবার্টা অঞ্চলের শক্তিশালী আদিবাসীদের প্রধান নেতা মিষ্টওয়াসিস্ এবং বৃটিশ ক্রাউনের সাথে ১৮৭৬ সালে চুক্তি ছয়ের স্বাক্ষরকারী, (যে দলিলের ফলশ্রুতিই আজকের গঠিত সাস্কাচুয়েন ও আলবার্টা) তারই গর্বিত বংশধর হলেন থীসল।

উক্ত চুক্তি স্বাক্ষরের মাধ্যমে মিষ্টওয়াসিস্ আশা করেছিলেন তার জনগণের অপরিহার্য ও দীর্ঘমেয়াদী জীবনধারণের সুব্যবস্থা হবে। শান্তির সেই প্রয়াস হয়েছে সত্যিকারে স্বল্পকালস্থায়ী। তাদের দ্বিতীয় প্রজন্মই চরম হতাশায় ভুগতে থাকে এবং দূর থেকে পরিচালিত সরকারের প্রতি অবিশ্বাসের জন্ম নেয়। এমনকি সেই পরিস্থিতিতে তাদের পূর্বপুরুষ ও প্রধান নেতার নাতনী ১৮৮৫ সালে লুইস্ রিয়ালের সাথে উত্তর-পশ্চিম কানাডার বিপ্লবীদের সাথে যোগ দেয়। এই বিপ্লবে বৃটিশ নিয়ন্ত্রিত বাহিনীর কাছে বটোসির যুদ্ধে মেটিস্ বাহিনী হেরে যায় এবং লুইস্ রিয়ালকে রাজদ্রোহী বলে ফাঁসি দেয়া হয়, সেই সময় থীসলের পরিবার সমাজ বিচ্যুত হয়ে নির্বাসিত হয়েছিলো।

"আমরা 'রাস্তায় থাকা ভাতাভুগিদের (রোড এলাউন্স পিপোল) দলের লোক হয়েছিলাম', রেললাইনের দুপাশে যে সীমিত পতিত জমি থাকে সেখানে বসবাস করতে বাধ্য হয়েছিলাম।" থীসল স্পষ্ট ভাষায় বলতে চেয়েছেন, "আমরা সমাজ বিস্মৃত লোকে পরিণত হয়েছিলাম।"

সেই প্রারম্ভিক স্থানচ্যুতি এবং হারানো সামাজিক কাঠামো, তার পরিবারের কয়েক প্রজন্মের উপর নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করেছে প্রায় শতবর্ষ যাবৎ, যার পরিণামে আজো তাদের বিবিধ ভোগান্তি যেমন মাদকাসক্তি, জেলখাটা ও গৃহহীনতা।

থীসলের পিতাও নেশাগ্রস্থ ছিলেন অবশেষে তাকে হত্যা করা হয় এবং তার মার পরিণতি ছিলো আরো অবাস্তব প্রকৃতির, তিন পুত্রকে (থীসল ও তার দুই ভাই) তিনি পরিত্যাগ করে পিতামহের কাছে টরন্টোতে ছেড়ে চলে যান। জীবনের কোনো শ্রীবৃদ্ধির মুখ তাই দেখতে পাননি শিশুকাল থেকে।

"আমার মনে আছে ১৫ বছর বয়সে সেই দৈন্যের দিনগুলোর ভার বহন করেছি কিন্তু বুঝার ক্ষমতা ছিলো না কী ঘটছে", ক্রমাগত বলে যান থীসল, "আমি ক্ষুব্ধ ও প্রায় বিদ্বেষপূর্ণ হয়ে পড়ি। সেই উত্তেজনার সময় ক্রেক কোকেইন নিতে আরম্ভ করি। আমি সংযোগ খুঁজে পাই অনেকের সাথে যাদের পটভূমি এবং জীবন কাহিনী প্রায় আমারই মত।" উচ্চপর্যায়ে মাদক ও মদ্যে ঘোরগ্রস্ত, থীসল স্কুল থেকে অন্তর্হিত এবং তার মোক্ষম স্থান ছিলো তখন কানাগলি বা পায়েচলা রাস্তা, যে বদ অভ্যাসে রপ্ত হয়েছিলেন তার যোগান দিতে ছোটখাট চুরি ছিলো অবলম্বন। অনেকবার ধরা পড়ে কারারুদ্ধ হয়েছেন, আদালতে তাকে কয়েক দফায় বারবার সংশোধনের সুযোগ দিলেও প্রতিবার সে অগ্রাহ্য করে। বছরের পর বছর বিষাদপূর্ণ জীবন চলছিলো এভাবেই।

কিন্তু একদা ২০০৫ সালে জেলে বসে ভাবছিলেন, তার একটি পা গ্যাঙ্ গ্রীন গ্রস্ত, প্রায় হারাতে বসেছেন সেই পা খানি। থীসলের মনে শুভবুদ্ধির উদয় হলো, ঈশ্বরের কাছে তিনি প্রার্থনা ও প্রতিজ্ঞা করলেন এ দফায় সেরে উঠলে ভালো মানুষ হওয়ার চেষ্টা অব্যাহত রাখবেন। তার সেই প্রার্থনায় উপযোগী সাড়া পেয়েছিলেন। অটোয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের কারানিবাসে শিষ্টাচারের উপর পাঠ্যধারার একটি পাঠ তিনি গ্রহণ করেছিলেন, এগিয়ে চলার মনোবল কিছুটা ফিরে পেয়েছিলেন, একটি পরিপাটি জীবন যেন তাকে হাতছানি দিয়ে ডাকছিলো।

তারপর আরো কয়েকটি পাঠ্যক্রমে উচ্চমানসম্মত ফল পেয়েছিলেন, ঐসব প্রশংসাপত্র এখন ঘরের বৈঠকখানার দেয়ালে যথাযোগ্য মর্যাদায় তার সশ্রদ্ধ নিবেদন, "একদিন বিশ্ববিদ্যালয় শব্দটির পাশে

নিজের নামটি দেখে আবেগপ্রবণ ও অনুপ্রানিত হয়ে আশায় বুক বেঁধেছিলেন", থীসল এটি সবার সাথে সহভাগ করতে চান, "আমি আগামীদিনে নিজের নতুন লক্ষ্য স্থির করেছিলাম।"

বয়স যখন ৩৩ "আমি একজন অতি সংযমী ধীর-স্থির প্রকৃতির লোক", আবার স্কুলের ক্লাশে ফিরে গিয়ে হাই স্কুলের ফলাফল অসাধারণ হয়েছিলো, তা দেখে একজন শিক্ষক উচ্চশিক্ষায় অনুসরণকারী হতে উৎসাহিত করেছিলেন। থীসল তাই করেছিলেন এবং ২০১৫ সালে ইয়র্ক থেকে ইতিহাসে বি.এ. এবং ২০১৬ তে ওয়াটারলু বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এম.এ. ডিগ্রী লাভ করেন। তাছাড়া উল্লেখযোগ্য গভর্নর জেনারেলের ভূষিত কয়েকটি পুরস্কার এবং পিয়ারে ইলিয়ট ট্রুডো সংস্থাপনার ৬০ হাজার হলারের ছাত্রবৃত্তি সমেত, শিক্ষায়তনিক ১৩টি মর্যাদাপূর্ণ পুরস্কারও অর্জন করেন এ-যাবৎ।

২০১৬ সালে থীসল পুনঃ ইয়র্কে আসেন এবার পি.এইচ.ডি. করতে এবং আশা পোষন করছেন ২০২২ সালের মধ্যে কৃতিত্বের সাথে সম্পন্ন হবে। পড়ালেখা ও গবেষণার ব্যাপক ব্যস্ততার মাঝে তিনি তার নিজ ভাগনীকে, সেই বংশোদ্ভুত দুর্গতি থেকে মুক্ত জীবনে ফিরিয়ে আনার সর্বতো প্রচেষ্টার ত্রুটি করছেন না। তার গবেষণায় এ জাতীয় বাস্তব ঘটনাবলী সৌভাগ্যবহ বস্তুর ন্যায় দৃষ্টাকর্ষক হবে এবং পরিচ্ছন্ন উদাহরণ রাখবে।

"আমি মাউথওয়াস পান এবং কোকেন সেবন করেছিলাম", তিনি আবারো ব্যক্ত করলেন, "জানি না আমার মস্তিষ্কের জীবকোষগুলো কিভাবে বেঁচে আছে?" নিজেই জানালেন, আদতে তার স্মরণ শক্তি এখনো খুবই ভালো, বলা যায় প্রায় ক্যামেরায় ছবি তোলার ন্যায়, যা কিছু তিনি পড়েন তার প্রতিচ্ছবি স্মৃতিতে ধরে রাখতে পারেন অনায়াসে। এতটা দুঃসহ জীবন অতিক্রম করেও থীসল মনের সুস্থতা ও ভারসাম্যতা বজায় রেখেছেন, তার জীবন নব আশার সঞ্চার করবে কানাডীয় এমনকি বিশ্ব সমাজে, আজও যারা দুর্দশার প্রান্তে সংগ্রামে রত, তাদের অনুপ্রাণিত করতে। আরো অনন্য দিক, থীসলের মা তার সাফল্যমণ্ডিত জীবন থেকে অনুপ্রেরণা পেতে চেয়েছেন, যিনি ছেলের কাছ থেকে হারিয়ে গিয়েছিলেন বেশ কয়েক বছর। তিনিও পুনঃ স্কুলে পড়তে গেছেন ছেলের অব্যাহতি পাওয়ার প্রক্রিয়া অনুসরণ করে, থীসল যা প্রবর্তিত করতে চাইছেন তার বংশধর ভাইবোনদের দুর্দশাপূর্ণ অধ্যায় থেকে সুস্থ পরিবেশে ফিরিয়ে আনার প্রত্যাশায়।

"আমার প্রবর্তনার গভীর শেঁকড়ে রয়েছে পারিবারিক ভালোবাসা ও মমতা", থীসল বলেন, "আমি কখনোই আমার কর্মকাণ্ড ও অভিজ্ঞতা একান্ত ব্যক্তিগত রাখিনি।"

যে জীবন ছিলো এত দুর্বিষহ, অকিঞ্চিৎকর ও মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত, সবকিছু অতিক্রম করে থীসল যেভাবে জ্ঞান ও প্রজ্ঞা লাভ করে আজ প্রতিষ্ঠিত হয়েছেন, তিনি সেই অভিজ্ঞতা কাছে লাগিয়ে সমাজের পদদলিত সকলকে উচ্চতর পর্যায়ে তুলে আনার প্রয়াসে ব্রতী হয়েছেন। তার সেই মহৎ আকাঙ্ক্ষা সম্পর্কে আরো বিস্তারিত জানার আগ্রহ জন্মে এই অনুচ্ছেদের লেখক হিসাবে ব্যক্তিগতভাবে আমি ননীগোপাল দেবনাথের, তাই যোগাযোগ তারিখ ও সময় নির্ধারণ করে একদিন পৌঁছে গেলাম ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের আদিবাসী ছাত্রকেন্দ্রে ঠিক দুপুর ১২ ঘটিকায়, যেখানে থীসল ছিলেন আমার অপেক্ষায়। আলোচনা শুরু হওয়ার পর দুই ঘণ্টা অনায়াসে এবং অত্যন্ত সৌহার্দ্যপূর্ণভাবে দু'জনার পরিতৃপ্তি নিয়ে কীভাবে শেষ হয়েছে, আমাদের কথোপকথন পড়লে পাঠকবৃন্দ জানবেন ও সুখী হবেন আশা করি।

সূত্র : ইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের ২০১৮ ফল সেশনের ম্যাগাজিন থেকে অনুবাদ।

জেসি থীসল ও ননীগোপাল দেবনাথের সাক্ষাৎ ও কুশল বিনিময়ের পর।

ননী : জেসি তোমার আসল বা পুরো নাম কি?

জেসি : আমার পুরো নাম জেসি আডরিয়ান থীসল।

ননী : জেসি তুমি মাদকাসক্তি, দৈন্যতা ও মর্মপীড়াসহ প্রায় হারিয়ে যাওয়া জীবনকে জয় করে আজ এক অসাধারণ মানুষ হয়েছো, তোমাকে আমার অভিবাদন, শুধু তাই নয় তুমি সমাজে এখনো যারা গৃহহীন ও সংগ্রামরত তাদের উৎকর্ষ সাধনে হাত বাড়িয়ে এগিয়ে যাচ্ছো তার জন্য তোমাকে আমার স্যালুট।

জেসি : তোমাকেও ধন্যবাদ, আমার যাত্রা শুরু হলো মাত্র, আরো অনেক অর্জন করতে হবে সকলে মিলে, আশা করি আমি একা নই।

ননী : তুমি বি.এ. এবং এম.এ. পাঠ্যক্রমে ইতিহাসের কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো নিয়ে পড়েছো, আর এখন পি.এইচ.ডি.-তে বিষয়টি কি?

জেসি : বি.এ.-তে ছিলো কানাডায় আদিবাসীর ইতিহাস, এম.এ.-তে মেটিস্ জাতির ইতিহাস এবং বর্তমানে পি.এইচ.ডি. করছি "রোড এলাউন্স পিপোল্ ইন কানাডা।"

ননী : "রোড এলাউন্স পিপোল্ ইন কানাডা" বিষয়টি কি বুঝিয়ে বলবে?

জেসি : আসলে আদিবাসীগণ যখন তাদের নিজ বাড়ি, জমি থেকে বিতাড়িত হয়েছিলো বৃটিশ ক্রাউনের হস্তক্ষেপ, তাদের অনেকের বাসস্থান হয় বড় রাস্তা বা রেললাইনের ধারে পতিত জমিতে, তবে বেঁচে থাকার জন্যে সরকার কিছু আর্থিক করুণা দেখাতো, তার নাম ছিলো 'রোড এলাউন্স'।

ননী : কানাডায় ১৮৪৭-১৯৯৬ সালের মধ্যে বেশ কিছু আবাসিক মডেল ছিলো আদিবাসী সন্তানদের জন্য, যার ইতিহাস পীড়াদায়ক। সেই স্কুল পরে সরকার বন্ধ করতে বাধ্য হয়েছিলো, এই স্কুলের সাথে তোমার কোনো সরাসরি নিজ অভিজ্ঞতা রয়েছে কি?

জেসি : না আমার নিজের নেই, তবে আমার পরম পিতামহ অন্টারিওতে আবাসিক মডেল স্কুলের ছাত্র ছিলেন, অনেক করুণ কাহিনী আমি পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে জেনে ব্যথিত হয়েছি।

ননী : এসব আবাসিক মডেল স্কুলে ছাত্র-ছাত্রীদের সাথে অতি কঠোর ব্যবহার করা হতো জানা যায়, এমনকি সন্তানদের জোরপূর্বক মাতা-পিতার কাছ থেকে ছিনিয়ে নিয়ে অনেক দূরের স্কুলে রাখা হতো যেন মাতা-পিতা ইচ্ছা করলেই ছেলেমেয়েদের সাথে মিলিত হতে না পারে। তোমার দৃষ্টিকোণ থেকে বৃটিশ ক্রাউনের এত কঠোর ব্যবস্থার প্ররোচনা কী ছিলো বলে মনে হয়?

জেসি : প্রধান কারণ ছিলো আদিবাসী পরিবারকে বিভাজন করে দুর্বল করা যাতে তাদের জমি সম্পত্তি আত্মসাৎ করা সহজ হয়। দ্বিতীয়ত কানাডার বিস্তীর্ণ তৃণাঞ্চলে কৃষি উৎপাদনের যথাযোগ্য উর্বর ভূমিতে আধুনিক কৃষিকাজের জন্য উপযোগী শ্রমিক শ্রেণী তৈরি করা। তাছাড়া উন্নত সংস্কৃতি শিক্ষা দেয়ার নামে আদিবাসী সন্তানদের নিজ ভাষা, ঐতিহ্য এবং পরিচয় থেকে বিচ্ছিন্ন করা।

ননী : তুমি বংশ পরম্পরায় এবং অকিঞ্চিৎকর সামাজিক মানসিক সংঘাতের পরেও নিজেকে জ্ঞানগর্বে প্রতিষ্ঠিত করেছো, তোমার মত শতকরা কতজন তোমাদের সমাজে এভাবে সাফল্য লাভ করেছে?

জেসি : আমার বয়সের খুবই কম, শতকরা তিন চারজনের বেশি নয়, তবে আজকাল কিশোর বা যুবকরা যারা পড়ালেখার সুযোগ পাচ্ছে সেখানে শতকরা ৩০-৪০ ভাগ সফল হচ্ছে।

ননী : বিশ্বব্যাপী লক্ষ্য করলে দেখা যায় বিভিন্ন দেশে উপজাতি বা গোষ্ঠী তোমাদের মতই নির্যাতিত হয়েছে বা হচ্ছে তাদের উত্তরণের জন্য তোমার কি প্রস্তাবনা ও পরামর্শ?

জেসি : অনেকগুলো বিষয়ে জনগণ ও সরকারকে দৃষ্টি দিতে হবে।

(১) সত্য ইতিহাস জানার ব্যবস্থা নিতে হবে।

(২) বঞ্চিতদের শিক্ষার বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হবে এবং যোগ্যতা অনুযায়ী চাকুরি দিতে হবে।

(৩) সমাধানের লক্ষ্যে সেমিনার, আলোচনা সভা বাড়াতে হবে।

(৪) যেসব ক্ষেত্রে চাকুরি হলে তারা পুনঃ বঞ্চিতদেরকেই বেশি সহায়তা করতে পারে সেখানে নিয়োগ বেশি দিতে হবে।

(৫) সর্বোপরি সকল ক্ষেত্রে তাদের অগ্রাধিকার ভিত্তিতে সুযোগ দিতে হবে।

ননী : তোমার জীবন কাহিনী নিয়ে একটি চলচ্চিত্র হতে চলেছে, সেখানে তুমি নিজে অভিনয় করবে কিনা?

জেসি : হ্যাঁ চলচ্চিত্র হচ্ছে, তবে আমি চলচ্চিত্রে অভিনয় করবো না।

ননী : সাধারণত মা-বাবার সাফল্যে সন্তানরা অনুপ্রাণিত হয়, কিন্তু তুমি তার ব্যতিক্রম, তোমার মা জীবন থেকে হারিয়ে গিয়েছিলেন, তোমার অসাধারণ অর্জনের পর তোমাকে দেখে তোমার মাও অনুপ্রাণিত হয়েছেন এবং তোমার মত এখন স্কুলে ভর্তি হয়ে পড়ালেখা শুরু করেছেন। এই ক্ষেত্রে তোমার অনুভব কি?

জেসি : এখন আমি ও আমার মা অত্যন্ত সুখী, আমার সমাজ ও পরিবারের সদস্যগণ একে সুস্পষ্টভাবে একটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্তরূপে দেখছে, তাই আমি আনন্দিত ও গর্বিত। প্রায়শই আমি মাকে দেখতে যাই, একসাথে সুন্দর সময় কাটাই, আমি মায়ের মমতা ফিরে পেয়েছি, আমি আজ ধন্য।

ননী : আবাসিক মডেল স্কুলে যে শিক্ষা দেয়া হতো তার রূপরেখা এমন ছিলো, বলা হতো আদিবাসী সংস্কৃতি নিম্নমানের, তাই উঁচুমানের পাঠ্যক্রমের প্রসারে সুশিক্ষার প্রবর্তন করা হচ্ছে, আদতে দেখা গেছে শিক্ষার্থীদের কৌশলে কেথলিক খ্রীষ্টান ধর্মে ধর্মান্তরিতকরণ করা হতো! আদিবাসীদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি আলাদা অবশ্যই ছিলো, তবে ধর্মীয় বিশ্বাস কি ছিলো বা আছে?

জেসি : আদিকাল থেকে আজ অবধি আমাদের বিশ্বাস প্রকৃতিই ধর্ম, এই আলো, বাতাস, ঝড়, বৃষ্টি, পরিবেশ সবকিছু প্রকৃতি নিয়ন্ত্রণ করছে। দেখে আমরা পরিবেশকে যত্ন না করলে ফলাফল দৃশ্যমান।

ননী : কানাডাতে আজ বর্ধিত গণতন্ত্র রয়েছে, মানবাধিকার নিয়ে আমাদের সরকার আন্তর্জাতিক মঞ্চে কথা বলে, তবে তোমাদের অধিকার প্রশ্নে তারা এখন কতটা পক্ষপাতহীন বা সম্ভাবনাময়?

জেসি : তোমরা জান ২০১২ সালেও আদিবাসীরা আন্দোলনে নেমেছে, অন্টারিওতে আইপারওয়াস প্রভিনসিয়াল পার্কের কাছে ১৯৯৫ সালেও অধিকারের কথা বলতে গিয়ে প্রাণ হারিয়েছে ডুডলে জর্জ। প্রতিশ্রুতি থাকলেও ন্যায্য প্রাপ্তি কখনো হয়নি। এখনো সরকার আলোচনা করছে বা চেষ্টা করছে কিন্তু সময় তো কারো অপেক্ষায় থাকে না।

ননী : সরকার তো তোমাদের জন্য ট্রুথ এন্ড রিকনসিলিয়েশন কমিশন গঠন করেছে ২০০৫ সালে, তার অগ্রগতি কতটা?

জেসি : হ্যাঁ কমিশন হয়েছে, ভালো প্রস্তাবনাও হয়েছে, তবে আজ অবধি ৬৬ প্রস্তাবনার মাঝে মাত্র ছয়টি বাস্তবায়ন হয়েছে। ভালো কাজের গতি অতি মন্থর।

ননী : তোমাকে আমি অনেক প্রশ্ন করলাম, তোমার কি আমার প্রতি কোনো প্রশ্ন রয়েছে?

জেসি : হ্যাঁ অবশ্যই, দেখতে পাচ্ছি তুমি আদিবাসী সম্পর্কে ইতোপূর্বেই অনেক কিছু জান, তোমার এই জানার প্রেরণা কোথায়?

ননী : একদিন পত্রিকায় আদিবাসীদের আন্দোলনের উপর একটি সংবাদ পড়ি ২০১২ সালে, আমাদের বাংলাদেশেও আদিবাসী রয়েছে তাদের সংগ্রামের কথা আমরা জানি, কানাডা পূর্ণবর্ধিত গণতান্ত্রিক দেশ তাই চমকে উঠলাম, এখানেও আদিবাসীদের অধিকারের জন্য আজও লড়তে হচ্ছে? একটু বিস্তারিত জানার আগ্রহ জন্মে, বেশকিছু ইতিহাস ঘাটতে গিয়ে তোমাদের আবাসিক মডেল স্কুলের করুণ কাহিনী জানতে পারি। এই মডেল স্কুলের ইতিহাস নিয়ে একটি নিবন্ধও লিখেছি তা প্রকাশিত হয়েছিলো একটি ম্যাগাজিনে। এভাবেই আজ আরো জানার আগ্রহ।

জেসি : তোমার আগ্রহের জন্য অভিবাদন। আশা করি ভবিষ্যতে আলোচনায় আমরা আরো অনেক কিছু জানবো।

ননী : প্রায় দুই ঘণ্টা আমাদের এই কথোপকথন অত্যন্ত হৃদয়গ্রাহী ও ফলপ্রসু হয়েছে, জেসি, তোমার মূল্যবান সময় দেয়ার জন্য অশেষ ধন্যবাদ।

জেসি : হ্যাঁ, আমাদের দু'জনের জন্যেই আলোচনা সমৃদ্ধিপূর্ণ, আমরা যোগাযোগের মাঝে থাকবো, অনেক ধন্যবাদ তোমাকেও। ❑

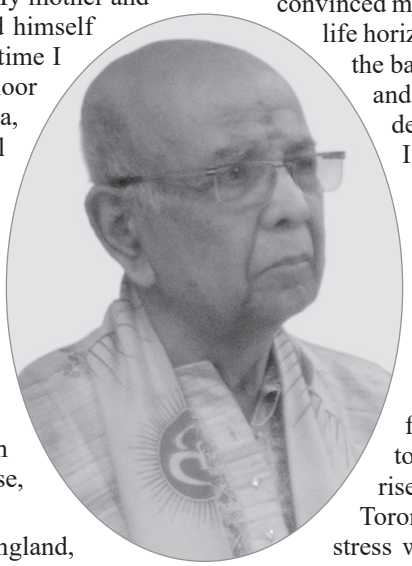
[* প্রকৌশলী]

Prasad Banerjee - My Father

Tapas Banerjee

My name is Tapas Banerjee and this is a personal account of highlights of a life long experience with my father, The Late Parbati Prasad Banerjee, commonly known by the name "Prasad".

I was raised in a large house on the outskirts of Purulia, West Bengal India. The house was built by my paternal grandfather with additions and outbuildings on the property added and sponsored by my father through the years. My relatives including my mother, fathers' brother and his wife, 2 sisters and their husbands and multiple nephews and nieces all originally lived happily under one roof. By the time I was 3 years old, my father had graduated from his studies to become an Engineer. Don't recall much in those 3 years. Soon after he boldly emigrated to London, England to seek further opportunities. My mother and I remained in India until he established himself and brought us over to London, by the time I was 4 years old. We lived in a second floor "flat" with one bedroom/ sitting area, separate kitchen and a portable metal galvanized bathtub which we hung on a wall. Humble beginnings, but as a child I was more than comfortable and happy not realizing the huge sacrifices made by my parents. We then lived for 1 year in Cardiff, Wales before moving to Croydon in the south London area in a 2-storey house. I did not realize it then, but my father made the transformation for our family from a bachelor like apartment to a house, exceedingly rapid.



During the remainder of our stay in England, he upgraded his education to be accepted in the United Kingdom as an Electrical Engineer and had steady employment with the London Electricity Board. Before long he bought an old pale blue Austin Van. The Van was reliable but needed at times to start the engine with a crank start. This was hugely embarrassing to me as a child and I often reminded him to park the Van far from anyone familiar to us, just in case the crank was needed. He reassured me calmly that a lot of people would gladly have our crank vehicle because most did not own one. This perspective relieved me greatly. This Van was loaded up one year with a tent and camping equipment and my father took my mother and myself on an expedition for one month across France, Switzerland and Italy living under the canvas roof. He had researched, planned the route, booked the venues to give our family maximum exposure to the important capitols of these nations, landmarks and beautiful geography. We rode shotgun with me firmly in the front navigating with a map. We did not know the word internet or the letters GPS. I still remember my father leading us the way to Paris, Lyon, Geneva, Zurich, Venice, Rome, Mt. Vesuvius and Pompei. I did not know it then, but he was creating / imprinting memories for life.

Soon after my brother, namedAmit,was born. Amithad birth trauma and was severely mentally challenged with developmental delay. He was verbally non communicative and required personal care. This required a lifetime of dedicated and tireless care which both of my parents unconditionally provided. At times I would notice the stress and exhaustion on their faces.

By the time I was 10 years old, a good friend and his family from England had moved to Canada. They convinced my father that opportunities to expand our life horizons were far greater in Canada. He took the bait. He was I think in need of a challenge and wished better for his family that he decided to emigrate to Toronto, Canada. I can remember helping him pack our essential belongings in a couple of "Tea Chests" (large wooden boxes nailed shut) and 2 storage trunks and with this he travelled by ship to Canada. He left us in England for 1 year to establish himself with a job and work on purchasing a house. All the while sponsored and living with his generous friend and family, who convinced him to emigrate, in a three-bedroom high rise appartement building in Willowdale, Toronto. There must have been tremendous stress with maintaining the house in England with the mortgage, finding a job in Toronto and then purchasing a house. All this he did smoothly without revealing the slightest stress to me as a child.

In 1968, my mother, brother and myself came from England by plane directly into a house in Pickering, Ontario. My father had secured employment as an Engineer with then Ontario Hydro, now known as Ontario Power Generation.

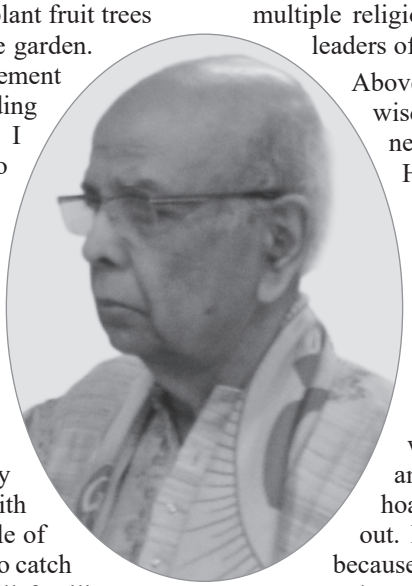
His Engineering degree was not fully recognized in Ontario. A glitch he had not anticipated. Thus, he had to invest in many hours of schooling, work full time, do his family duties, house maintenance and devote some obligatory time to socialize. I remember countless nights hearing him clicking the portable typewriter with one index finger at a time to compose his papers and essays. He completed the educational requirements to qualify as a Professional Electrical Engineer in Ontario. This earned him the "Ring "as proof of the Professions' Brotherhood

which he wore with humble pride. From then forward, he would do important work as a member of the design team of the Pickering and later the Darlington Nuclear Power Stations.

My father had a steadfast fondness for the outdoors. Over the years in 1970's, every summer there would be road trips camping under the canvas. Eventually, we covered the southern parts of the Canadian Provinces and the Northern most USA States from East to West coast. This exposure to great geographic vistas and experiences is engraved in my neurons. He exposed us to different cultures to broaden the mind.

One year he made a 10-inch reflecting telescope. This took hours of grinding a mirror and many months of meetings at the Royal Astronomical Society of Canada to research and accumulate practical advice. Telescope in hand he took us to the Gaspe Peninsula to witness a Solar eclipse. Once in a lifetime event for me.

We moved three times to different houses all in Pickering. Each time it was an upgrade. There were two constants in each move. He loved to grow flowers, plant fruit trees and always without fail had a vegetable garden. The other constant,he finished the basement in all three of these houses including the carpentry, wiring and plumbing. I know because yours truly had to do much holding, propping and fetching. Not much fun at the time, but some priceless lessons learned in handyman tasks that I apply to this day.



Continuing to build on lifelong learning, I helped him in construction of a cottage on the shores of a lake. This time he did contract some help. He had multiple passions and one was fishing. The very little time he had left by the end of a day he would be on a boat with me, someone or by himself in the middle of the lake relaxing as the sun came down to catch the big one. I can still visualize his still familiar silhouette with a ball capped head at sundown and a flickering fishing rod extending from his outstretched arms.

As all of this were not enough experiences in two lifetimes, there is more. Academically, my father was there for me enthusiastically. I would not have completed high school without his insightful tutoring in calculus, algebra and related mathematical knowledge. The occasional difficult math homework problem would be solved through his mentoring. I felt guilty taking the credit of presenting the solution the next day at school. However, my father always made me comfortable arriving at the solution with coaching and prodding arriving at the end point by myself rather than it be handed over without insight. He went beyond solving my impossible homework assignments to teaching me some number tricks. Some I remember to this day. He did not make the teaching obligatory by force but rather put it in a perspective that made it fascinating to learn. He did not gloat in his knowledge. He genuinely enjoyed discussions and imparting information if someone was willing to listen. He said that through these spontaneous interactions, exchanging information, that he would often invariably learn something new himself.I must admit I would dare not get him started on the topic of the history of mathematics in India. That would get him talking for hours.

My father guided himself through higher education absorbing the cost, worked, raised a family and devoted time to care for my challenged brother. A concept that is foreign to me. Nevertheless, he unselfishly supported me morally and economically through my higher education without hesitation.

In the year 2000-my brothers' premature death took its toll on our family. My father seemed to make sense of it all and furnished the spiritual meaning to reassure.

He was always a spiritual man connected not only to his native faith but respected, acquired the knowledge of multiple religions and consulted and socialized with leaders of other religious communities.

Above all his accumulated knowledge and wisdom that he imparted passively and never enforced. He led by example. He was unpretentiously brilliant, hard working and a multifaceted man. To me he was a spiritual leader, engineer, teacher, explorer, electrician, carpenter, plumber and above all an outstanding husband, father and grandfather. He did not necessarily have a paper degree or diploma for all of these talents, but to me he had qualified. If he had one weakness (won't mention them all, as I am biased), one could argue that it was hoarding. He just could not throw anything out. However, this turns out to be a virtue because on the rare occasion that a spare part was demanded, he would produce it instantly. What can I say, he was perfect.

I seize this opportunity to convey my greatest praise for him and say how proud I am of my father and his achievements.

I have enjoyed and have been reassured by the active and passive calming wisdom of my father all my life.

It was difficult for our family to witness my fathers' end of life. We watched him in a rapid struggling spin of physical decline. However, he remained astoundingly sound of mind and a meaningful conversation could be had to his end. This made his demise beautiful to remember which will be ineradicably imprinted in my mind along with a string of very lovely memories together. My mind will now talk to him for guidance for the rest of my life. ❑

PRASAD BANERJEE

প্রসাদ প্রণাম

জনম তোমার পুরুলিয়া প্রান্তে, মরন টরন্টো কিনারে,
আজিকে তোমার নব অভিসার, জীবন দেবকে চিনিবারে।

দীর্ঘ, সুঠাম দেহে অতি বিশাল হৃদয়,
দূর হতে গম্ভীর, কাছে অতি সদাশয়।

শিখাইলে তুমি লড়িতে জীবনে বিপদ বাধার সনে,
ব্যথিত চিতে, সান্ত্বনা দিতে, শাস্ত্র বাক্য বাচনে।

এই কথাটা মন যে মানছে না কিছুতেই,
তোমার সাধের মন্দির আছে, তুমি সেখানে নেই।

দেবী পার্বতীর 'প্রসাদ' তুমি, পরিচিত ছিলে প্রসাদ নামে,
এখন তোমার কী পরিচয়– স্বরগে, পার্বতী ধামে?

কী দিয়ে তোমারে পূজিব বল, নাই সম্পদ, বিত্ত,
মোর সম্বল, শুধু আঁখিজল, ব্যথায় কাতর চিত্ত।

বিদ্রোহী কবি নজরুল বাণী আজি মনে হয় খাঁটি,
তারে স্বর্গের আছে প্রয়োজন, যারে ভাল্বাসে মাটি।

তুমি চলে গেলে, পিছে রেখে গেলে, প্রাণপ্রিয় তব, 'আশা',
পুত্র, তাপস, প্রিয় বধূমাতা, আদরের নাত্নি, 'দিশা'।

কানাডা বাসি বাঙালি সমাজ ভুলিবে না তব ঋণ,
তোমার মহিমা, লভিবে গরিমা, দিন দিন, প্রতিদিন।

এ দুঃখ মোদের ঘুচিবে না কভু, রহিবে মোদের জীবন ভর,
করোনার ফলে, নয়নের জলে, পাই নি বিদায় দেবার অবসর।

রামকৃষ্ণদেব আরাধ্য তোমার, স্বামীজি তোমার আদর্শ,
বেদান্ত চিন্তায় বিভোর রহিলে আজীবন, সহর্ষ।

কিছু বা তোমারে পেরেছি বুঝিতে, পারি নি অনেক খানি,
উদ্দেশ্যে তব রাখিয়া গেলাম মোদের প্রণতি আনি।

Tribute to Respected Prasad Banerjee

**Towering personality you had, had sharp features,
Well-versed were you in many religious scriptures.**

**You were both physically and intellectually tall,
You had malice towards none, love towards all.**

**Like erudite members of Purulia's Banerjee clan,
You had passion for God and compassion for man.**

**In the tall, stout body dwelt a noble soul,
To educate people was your cherished goal.**

**You taught us to overcome mundane sorrows,
In dark days to think of bright tomorrows.**

**Bengalis of Canada will remember your debt,
In you, their benevolent guardian they met.**

**Here everyone called you, PRASADDA, out of love,
Hope you get the same love in Heaven above.**

**Ramkrishna Deb was your ideal, Swamiji was your pride,
You were community's friend, philosopher and guide.**

**God fulfilled half mission of your cherished life,
When Kumari Asha was destined to be your wife.**

**To the Bengali diaspora you gave ther life's "DISHA",
And left son, Tapas, his wife, Madam Kelly, daughter ISHA.**

**Poet Nazrul's observation is full of worth,
"Heaven needs them, who are loved on Earth".**

**We know not how to worship you in mundane mart,
We have only tearful eyes and mournful hearts.**

Written By : Dr. Dilip Chakraborty

কবিতাঙ্গন

সুন্দর পৃথিবী

পূরবী পাল

সুন্দর পৃথিবী হাসি-খুশি ভরা
রাতের আকাশে জ্বলে শত শত তারা।
অপূর্ব রঙের ছটা বাগানের ফুলে ফুলে–
রংধনুরই মত যেন উজ্জ্বল হয়ে
বাতাসেতে দোলে ॥
চারিধারে বনবনানীর সবুজ সমারোহ–
স্নিগ্ধতার এক প্রলাপ জানায়
মনের আবহ ॥
বিস্ময়ভরা চোখে মোদের
তাকাই চারিধার–
বিস্বলিতার গড়া মাৎ দেখি বারংবার।
ঠাকুরের অশেষ দয়া সারা ভুবন জুড়ে–
মহিমা তাঁর ভেসে আসে
মোহন বাঁশির সুরে ॥
দিনবন্ধু তুমি আমাদের
সৃষ্টি তোমার অপার–
আশীর্বাদে ভরে দিয়েছো মোদের জীবন সবার–
তাইতো তোমায় প্রণাম জানাই
মনের আলোয় ভরে উঠুক
তোমার বিশ্বভুবন জুড়ে ॥
ছোটবড় সবাই আমরা
ভেদ যেন মা থাকে–
থাকো তুমিই মাথার পরে
বিচারকর্ত্তা হয়ে !!!

দুর্গা মায়ের মর্ত্যাগমন

মৃণাল কান্তি মজুমদার

থাকবো ভালো রাখবো ভালো
সুখ যে সবার চাই।
দুর্গা মায়ের মর্ত্যাগমনে
এস আনন্দের গান গাই ॥
দশভূজা মা আমাদের
করেন দুর্গতি নাশ।
রোগ ব্যাধি থেকে মুক্ত করো
এই হলো অভিলাষ ॥
অন্যের দুঃখে ব্যথিত হবো
আনন্দ পাবো সুখে।
হাসি ছাড়া আর কিছু নয়
লেগে থাকবে সবার মুখে ॥
আত্ম সর্বস্ব হবো নাকো
পবিত্রতা থাকবে মনে।
অন্ধ জনে আলো দেব
বাঁচার স্বপ্ন পাবো প্রাণে ॥
ভালোবাসার আলো জ্বালাবো
দিবা নিশি এই ভাবনা যেন রয়।
ঈশ্বর প্রেমে সিক্ত হবো
সে যে করুণাময় ॥
মানবতা বোধকে জাগরিত করা
অন্যতম হবে কাজ।
ঘৃণা, ভয় থাকবে না মনে
থাকবে না কোনো লাজ ॥
বাস্তব বোধে বলীয়ান হবো
অবাস্তবতা করে পরিহার।
মানুষ হবো, প্রকৃত মানুষ
প্রকৃতই যা উপহার।

শারদীয়া বিদায় বেদনা

অরুণ দত্ত

পঞ্চমী লগ্নের শেষতাল আজ যাবে কেটে
পাকা রঙা আঁচলে দেবী আজ যাবে ঢেকে ঢেকে
কাল শুভ প্রভাতে দেবী পাবে জীয়ন কাঠি
চারদিনই তার দিন বিলাস বসনে গড়াগড়ি।
দশমী প্রভাত হবে কান্নার রাগে মিশে মিশে
জীবন্ত সময়টা আক্ষেপে যাবে হেঁটে হেঁটে
মনে মনে আবাহন সাঁঝ বেলা নাহি যেন আসে
চির অনন্ত ক্ষণ হোক বহুদূর সাঁঝ থেকে দূরে।
সময়ের বৃত্ত উল্টো চাকায় যেন ঘোরে
সাঝের আগেই যেন পঞ্চমী ফিরে আসে আগে
আবার প্রভাত যেন প্রফুল্ল হলুদে হাসে
অনিন্দ্য নিরুপমে ভাবের বাহারি মন ভাসে,
দিব্য ধ্বনির ঢেউয়ে আনন্দ হিল্লোল জাগে
চেনা হোক মূল সুর জানা হোক আপন মাঝে।
করুণ বাঁশরী তবু কল্পনা রং দেয় ভেসে
বিদায় বেলাটা যে এত করে পিছু নাহি হটে
বিসর্জনের জলে আঁক্ষিপাত একাকার করে
আবার আসবার প্রাণছেড়া আবদারে কাঁদে।
কে চায় ছেড়ে ছিড়ে আত্মবাঁধন কেটে দূরে
তবু যায় যায় সবে– এত ছাড়া প্রাণে নাহি সরে।

কবিতাঙ্গন

বারদি ধামের ত্রিভুবন
(লোকনাথ সমাধি মন্দির পর্যটন!)

প্রভুবন্ধু দাস

দ্বৈত মন্দিরের বিস্তৃতি জোড়া
বারদির লোকনাথ মন্দির–
প্রধান পুজো মন্দির আর অদূরে
সীমিত-দর্শন-উন্মুক্ত ক্ষুদ্রাকার সমাধি মন্দির।
কয়েক ঘণ্টার ব্যাপ্তিতে দেখেছি শুধু একদিন।

তবুও সময়ের হেরফেরে
আসে ফিরে ফিরে,
শাশ্বত শুদ্ধতা আর সুন্দরতার আকর–
মোহনীয় এই মন্দিরের স্মৃতি,
শুধু তাঁর এক ছবি দেখতে পাবার সুযোগে!
ধূলোভরা এই পৃথিবীর যেকোনো কোণ থেকে!

প্রধান মন্দিরে প্রাত্যহিক পুজোর কর্মসূচী–
পূজারী আর সমবেত দর্শনার্থীদের সমারোহ–
আর মন্দির চত্বরে প্রবেশের প্রাক্কালে
প্রবেশ দুয়ারের মুখে ছোট্ট এই
মন্দিরের অবস্থান প্রথম দৃষ্টিপাতেই
জুড়ে দেয় মনের গহনে
ভাবগম্ভীর এক মাধুর্যময় পরিবেশ।

ছোট্ট এই সমাধি মন্দির
কিন্তু দর্শন আর মন্দির মহিমায়
যেন এক প্রাসাদমন্দির!
আকারের ক্ষুদ্রত্বই যেন
এই মন্দিরের প্রধান অলংকার!

কাছে গেলে মনের গভীরে
দেখা দেয় এক গভীর গাম্ভীর্য,
শ্রুত অশ্রুত ভজন কীর্তনের
কিছু কথা ও সুরের অংশ
যেন রুনঝুন বাজতে থাকে মনের গহনে!
এক গুচ্ছ অলৌকিক মুহূর্তের সেতুবন্ধনে!

শ্বেতবর্ণ পাথরের নয়ন মুগ্ধকর
স্বয়ংসম্পূর্ণ লোকনাথ সমাধি মন্দির।
বারদির মর্ত্যভূমে যেন এক ইন্দ্রলোক বিহার,
আপন মাহাত্ম্য আর সৌন্দর্য নিয়ে
এক ঐশ্বরিক দ্যুতিতে দীপ্যমান!

সমাধি মন্দিরের বিগ্রহকে
দুয়ার বন্ধকালীন সময়ে
দর্শন না করতে পারলেও
শুধু দেয়াল স্পর্শেই ঘটতে পারে
তাঁর দর্শন, আগন্তুক দর্শকদর্শিকার প্রাণে!
লোকনাথ দেবের অলৌকিকতায়!
সবার উপরে এই মন্দিরের পরিবেশ,
আর চারদিকে সবুজতা,
বারদির গ্রামীণ প্রাকৃতিক সৌন্দর্যেরও অবদান!

লোকনাথ সমাধি মন্দির গমন ও দর্শন
সারা জীবনের ব্যাপ্তি জোড়া এক ঘটন,
বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের বিশালতার মাঝে
হারিয়ে যাবে না কখনো
এ শাশ্বত স্মৃতি অনন্য!

আপন ক্যামেরায় তোলা ছবি – ফেব্রুয়ারি ২০০৯

BANGLADESH CANADA HINDU CULTURAL SOCIETY & BANGLADESH CANADA HINDU MANDIR

16 Dohme Avenue, East York, Ontario M4B 1Y9, Canada
Phone: (416) 693-4444, E-mail: info@hindumondir.org

TORONTO SURYA SIDDHANTA BASED POOJA LIST OF BANGLA 1428

(BARO MASE TERO POOJA; SOURCE: LOKENATH & BENIMADHOB CALENDAR)

LIST	DATE	DAY	POOJA/BROTO	TITHEE (TORONTO TIME)
1	15 April (01 Boishakh) Sun rise 6:34 am & set 8: 01 pm	Thursday	Ganesh Pooja	First day of the Bengoli year Pooja: morning
2	11July (26 Ashar) Sun rise 5:46 am & set 8: 59 pm	Sunday	Jogonnath Dev's Roth Jatra	Dwitia till 21:51 pm Pooja: morning
Changeable	18 July (01 Shravon) Sun rise 5:52 am & set 8:54 pm	Sunday	Nam Songkirton (Udoy-Osto) 4:50 am - 9:51pm	Shukla Sunday of Uttarayon (Between two Roth yatras)
3	14 August (28 Shravon) Sun rise 6:21 am & set 8: 22 pm	Saturday	Shoni pooja & Sotyo Narayon Pooja	Any Shukla Saturday of Shravon; Soptomee till 00:16 am of next day. Pooja: (17:00 – 20:30 pm)
4	30 August (13 Vadro) Sun rise 6:39am & set 7: 55 pm	Monday	Jonmashtomi (Birth Tithhi of Lord Krishna)	Oshtomi till 14:57 pm, Rohinii till 23: 53 pm. Pooja: Day-Night
5	17 Sept. (31 Vadro) Sun rise 6:59 am & set 7: 23 pm	Friday	Vishwokorma Pooja	Month end of Vadro Pooja: morning
6	03 Oct. (16 Ashwin) Sun rise 7:17 am & set 6: 54 pm	Sunday	Pitri Torpon	Pitripoxkhiyo Troyodoshi till 10:00 am of next day. Torpon: morning
7(a)*	06 Oct. (19 Ashwin) Sun rise 7:21 am & set 6: 49 pm	Wednesday	Mohaloya (Durga pooja)	Omavosya till 7:40 am Pooja: Night
7(b)	11 Oct (24 Ashwin) Sun rise 7:27 am & set 6: 40 pm	Monday	Bodhon and Adhibas (Durga pooja)	Shoshtthi till 18:33 pm Pooja: Evening
	12 Oct (25 Ashwin) Sun rise 7:28 am & set 6: 38 pm	Tuesday	Soptomee Pooja	Soptomee till 16:16 pm Pooja: 09:00 am
	13 Oct (26 Ashwin) Sun rise 7: 29 am & set 6:36 pm	Wednesday	Oshtomee (Durga Pooja)	Oshtomee till 14:18 pm Pooja: 9:00 am
			Sondhi Pooja	Pooja 13:54 -14:42 pm
	14 Oct (27 Ashwin) Sun rise 7:30 am & set 6: 35 pm	Thursday	Nobomee (Durga Pooja)	Nobomee till 12:21 pm Pooja: 9:00 am
	15 Oct (28 Ashwin) Sun rise 7:32 am & set 6: 33 pm	Friday	Bijoy Doshomee	Doshomi till 10:50 am Pooja: 9:00 am
7(c)	19 Oct. (01 Kartik) Sunrise 7:37 am & set 6:27 pm	Tuesday	Sree Sree Loxmee pooja	Purnima till 10:07 am (next day) Pooja: Evening
7(d)	03 Nov (16 Kartik) Sunrise 7:56 am & set 6:05 pm	Wednesday	Sree Sree Kali pooja	Omavosya 19:51 pm to 17:52 pm (next day) Pooja: Night
7(e)	12 Nov (25 Kartik) Sunrise 7:08am & set 4:54 pm	Friday	Jogotdhatri pooja	Novomee till 23:01 pm Pooja: morning
8	18 Nov (01 Agrohayon) Sun rise 7:15 am & set 4: 49 pm	Thursday	Rash Lila of Lord Krishna	Purnima till 2:47 am (next day) Pooja: Day and Night
9	14 January (29 Poush) Sun rise 7:48 am & set 5:05 pm	Friday	Mokor/Poush Sonkrantee & Peettha festival.	Last day of the month of Poush Pooja: morning. Pittha: Evening
10	05 Feb (22 Magh) Sunrise 7:29 am & set 5:34 pm	Saturday	Soroswotee pooja	Sukla Ponchomi till 20:38 pm Pooja: 10:00 am
11	28 Feb (15 Falgun) Sunrise 6:55 am & set 6:05 pm	Monday	Sree Shiva Ratri Vroto	Choturdoshee till 14:07 pm (next day) Pooja: Night
12	17 March (02 Choitro) Sunrise 7:26 am & set 7:26 pm	Thursday	Dool & Gour Purnima	Falguni Purnima till 03:37 am (next day) Pooja: morning
13 (a)	09 April (25 Choitro) Sun rise 6:44 am & set 7:53 pm	Saturday	Basontee Oshtomee and Onnopoorna pooja	Oshtomee till 13:09 pm Pooja: morning
13 (b)	10 April (26 Choitro) Sun rise 6:43 am & set 7:55 pm	Sunday	Basontee & Ram Novomee	Novomee till 14:50 pm Pooja: morning
*****	14 April (30 Choitro) Sun rise 6:36 am & set 7:59 pm	Thursday	Chorok puja Shiva puja	End of the year 1428

Note: Ontario time changes on 07 Nov. 2020 and 13 March 2021 (Converter: Subhash Paul)

পরবর্তী অংশ ৩১ পৃষ্ঠায় দেখুন

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

Bansaree Indian Restaurant

বাঁশরী

ইন্ডিয়ান রেষ্টুরেন্ট

Karan Chowdhury

Tel: 905-684-3411

মহামারী কোভিড-১৯ আশু মুক্তি কামনায় সকলকে

শারদীয় শুভেচ্ছা

Special discount for Temple Cattering. Please contact to Bansaree at Karan Chowdhury

Saturday Lunch	$12.95 + tax
Lunch Special Starting At - (Monday to Friday)	$5.95
Sunday Brunch	$14.95 + tax
Take out 10% off and Delivery on Orders over	$50 + tax
Student & Senior Discount	10%
Free Delivery on order (at St. Catharines)	$50 + tax

www.bansareeindian.com
C- 905-380-6637
Take out + Delivery opens

LUNCH : 11:30 - 2:30
DINNER : 5:00 - 9:30 (7 DAYS OPEN)

Bansaree Indian Restaurant
342 St. Paul Street (East) St. Catharines, Ontario
L2R 3N2

DAFFODIL MEDICAL
Pharmacy
416-362-3900

Our Specialized Services:

⌂ Compounding ⌂ COVID-19 Rapid Antigen Test (Screening) ⌂ COVID-19 PCR Test (For Travelling) ⌂ COVID-19 Shot ⌂ Flu Shot ⌂ Naturals ⌂ Health Foods ⌂ Home Health Care

655 McCowan Rd, Scarborough

St. Clair Midland
PHARMACY
416-847-6780

3655 St. Clair Ave E

Manik Biswas RPh Taposh Kayal RPh Amal Paul RPh

Let the festive spirit embrace you and your dear ones on this special occasion

mahua FISHCO Rosogolla MISTI DOI

e: priyamdasg@aol.com t: 4163197345

আদি বিক্রমপুর সুইটস্ এন্ড ফাস্ট ফুড

এর পক্ষ থেকে সবাইকে জানাই

শারদীয়া দুর্গাপূজার শুভেচ্ছা

We do all kinds of Catering

3000 Danforth Avenue
East York, ON, M4C 1M7
Contact Phone : 647 562 8817, 416 455 8417

বাড়ি কেনা
কোন দুঃস্বপ্ন নয়,
বাড়ির স্বপ্ন
বাস্তবায়নে
আমি আছি
আপনার পাশে!!

শারদীয়
দুর্গোৎসব

Let me help
you find your
dream home

RE/MAX®
TO BUY & SELL REAL ESTATE
REALTOR MULTIPLE LISTING SERVICE

Independently owned and operated under Remax
All-Stars Realty inc., Brokerage
2281 Kingston Road, Toronto, Ontario, M1N1T8
Bus: (416)265-2000 Fax (416)265-8210
E-mail: chitta.realtor@gmail.com

Chitta Das
Sales Representative
Direct: 416-655-0996

COMFORT CREW HEATING &
AIR CONDITIONING

Savings & Comfort
Made Easy

Call today for your
free, no obligation quote.

MD ASADUL HAQUE
Phone : 647 782 4231

শ্রী শ্রী দুর্গা শরনম:
'একাত্ম হয়ে
দেশে বোনা
শাড়ির ভাঁজ খুলে
আকাশে উড়িয়ে দেই
আমাদের সংস্কৃতি
পৃথিবী পড়ুক
বিস্ময়ে'
দেশাল
শাড়ি ঘর
deshal saree ghor
3000 Danforth Avenue #5, Room 7
Toronto. On. M4C 1M7
Tel- 647 401 9508 I 647 512 2554

সকলকে জানাই দূর্গা পূজার প্রীতি
শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন
Let me help you find the perfect house
BUY . SELL . INVEST. Call Me For All Your Real Estate Needs
DULAL BHOWMIK
Realtor®
Cell: 437-770-3486
dulalrealtor@gmail.com
www.dulalrealtor.ca
dulalrealtor
Century 21
Heritage Group Ltd
11160 Yonge Street
Richmond Hill, Ontario
Canada, L4S 1H5
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 convenient I provide extended services from 4 other offices
THORNHILL .ON
7330 Yonge Street
BRADFORD .ON
49 Holland Street West
HAMILTON .ON
209 Limeridge Road East #2
NEWMARKET .ON
17035 Yonge Street Suite 100

ARE YOU PLANNING TO BUY/SELL

Real Estate

Service you deserve persons you trust

Free Evaluation

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

Goutam Majumder
Sales Representative
647-200-6659 (Dir)
E-mail: sougota2002@yahoo.com
gmajtor@gmail.com

HomeLife/Future Realty Inc.
205-7 Eastvale Dr. Markham, ON
Independently Owned & Operated
Bus: 905-201-9977
Fax: 905-201-9229

Markington
FamilyCare & Walk In Clinic

Family Practice
&
WALK-IN

Eglinton & Markham

416-261-4446

Dr. Laila Afroz (Neela)
Family Physician MD, MCFP

Dr. A S M Noorullah Tarun
Family Physician MD, CCFP

Call to Register
or WALK IN

Dr. Shubarna Amin
MD. FRCPC
Internal Medicine Specialist

Hour of Operation
7 days in a week
Effective from July, 2017

M-F 9am to 8pm
Sat 9am to 4pm
Sun 10am to 2pm

Dr. Sharmi Shafi
MD. FRCPC
EMG Board Certified, Neurology & Neuromuscular specialist

Markington Square
3227 Eglinton Ave. East
Unit-143-144
Scarborough, M1J 3M5

Cardiac Diagnostic & Consultation ***Female Gynecologist consulting regularly***

Kanan Barua
M. Pharm, R.Ph.
Patient Impact Award Winner Pharmacist
Ontario Pharmacusts Association (OPA)
pharmacistkanan@gmail.com

- Free Prescription Pick Up & Delivery
- Accept All Public & Private Drug Insurance
- Waive $2.00 for all Drug Plans
- 15% Senior Discount On All Thursdays
- We Speak Bengali, English, Hindi & Urdu
- Free Blood Pressure & Diabetes Check

ফার্মাসিস্ট কানন বড়ুয়ার নতুন ফার্মেসী

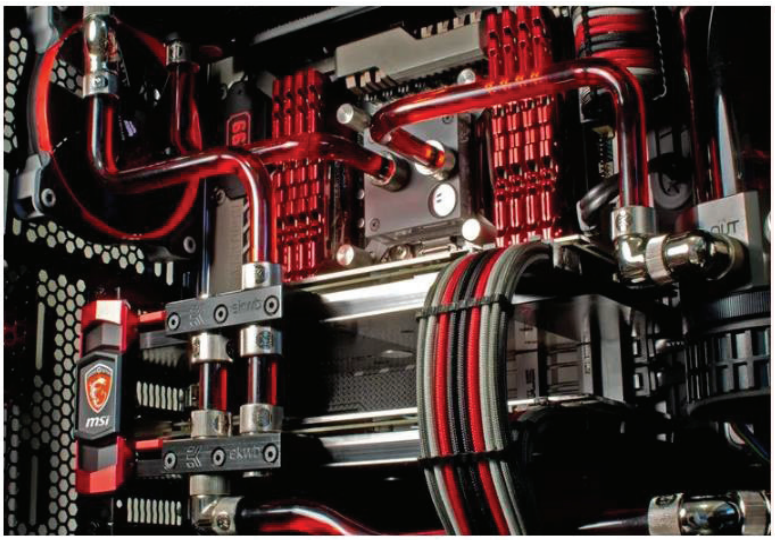
KANAN'S Guardian™ PHARMACY

416-264-1110

Jayanta Saha

P: (647) - 996 - 1594
E: techtonique@hotmail.com
W: techtoniqueservices.com

Techtonique



Professional PCs
Home Theatre
IT Services

Our goal is to provide our top of the line expertise for all your technical needs!

We deliver what we promise

Years of Experience

This isn't our first rodeo. We've been through it all, so we know pretty much everything.

Affordable

We strive to find your solutions at the lowest price possible for your particular needs.

If we wouldn't pay that price, you shouldn't either.

Build Relationships

We like having friends, and the more we make, the better. Even after we've completed your job, don't be afraid to give us a call for continued technical support.

Kenney Lawrence MEDICAL CENTRE & PHARMACY

NOW OPEN to serve you better

Dr. Robin Weng

Accepting New Patient

Walk-in & Family Physican in Person

Medical Services

* Prescription Renewals
* Medical Notes
* Medical Advice
* Onsite Lab

Md. Selim Rahman
R. Ph. M. Pharm

Pharmacy Services

* Accept all drug plans
* Free delivery
* Waive $2 co-pay
* Senior discounts
* Free medication review
* Refill reminder
* Flue shot
* Blister package

Monoranjan Karmakar
R. Ph. M. Pharm

Hours

MONDAY - FRIDAY
9:00 AM - 6:00 PM

SATURDAY
10:00 AM - 5:00 PM

SUNDAY
CLOSED

Location

Centre Info

2300 Lawrence Ave. East
Unit - 6
Scarborough, ON M1P 2R2
Phone : 437-888-8868, 416-757-1111
Fax : 416-298-3160, 416-757-1112
Email : lawrencekennedymed@gmail.com
kennedylawrencepharmacy@gmail.com
kennedylawrencepharmacy.com

GLS BUILDERS & CONSTRUCTION INC.
DESIGN | BUILD | RENOVATE
416-846-6815 | 647-780-9572
MITHUSHOME2021@GMAIL.COM
মহামারী কোভিড-১৯ আশু মুক্তি কামনায় সকলকে
শারদীয় শুভেচ্ছা
SHOME TEAM
REALTY SERVICES
ON YOUR SIDE 24/7
WWW.SHOMETEAM.COM
স্বর্গীয় সুব্রত সোমের ছোট ভাই মিঠু সোম
ও তার সহধর্মিনী এখন আপনাদের সেবায়
Mithu Shome
Salesperson
416-846-6815
mitoshome@yahoo.ca
RE/MAX
Subarna Dey
Broker
647-780-9572
subarnadey2011@gmail.com
RE/MAX METROPOLIS
REALTY BROKERAGE
* Each office independently owned and operated.

NK Roy Professional Corporation

Chartered Professional Accountant

CPA CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANTS CANADA

CGA CERTIFIED GENERAL 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
- Controllership/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 OJ2
Office: 416-752-7199 , Fax: 416-757-3952, Cell: 416-670-0444
Email: info@nkroypc.com, Web: www.nkroypc.com

মহামারী কোভিড-১৯ আশু মুক্তি কামনায় সকলকে
শারদীয় শুভেচ্ছা
EXPERIENCE THE DIFFERENCE
RE/MAX
REALTY INC., BROKERAGE
INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED
RE/MAX
ACE
Experts In The Local Market
MLS
MULTIPLE LISTING SERVICE
REALTOR
647-779-5991
nitudatta@yahoo.ca
Nitu Datta
Sales Representative
1286 KENNEDY ROAD, SUITE 3, TORONTO, ON M1P 2L5
TEL : 416-270.111, FAX : 416-270-7000

CPA ONTARIO

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)

LAW OFFICE

SIKDER Professional Corporation

Barristers, Solicitors & Notary Publics

2 LOCATIONS TO SERVE YOUR LEGAL NEEDS:

ALBION ROAD & DANFORTH AVENUE

দুর্গাপূজা উপলক্ষে প্রবাসে সকল
বাংলাদেশীদের শারদ শুভেচ্ছা।

AREA OF PRACTICE

REAL ESTATE
CRIMINAL
ALL IMMIGRATION
BUSINESS LAW
FAMILY LAW
GENERAL PRACTICE

Paltu Kumar Sikder
Barrister, Solicitors & Notaries

DAY TIME OFFICE:
306-1620 Albion Road
Toronto, ON M9V 4B4

416-707-5065
416-740-2957

EVENING TIME OFFICE:
2978 Danforth Avenue
Toronto, ON M4C 1M6

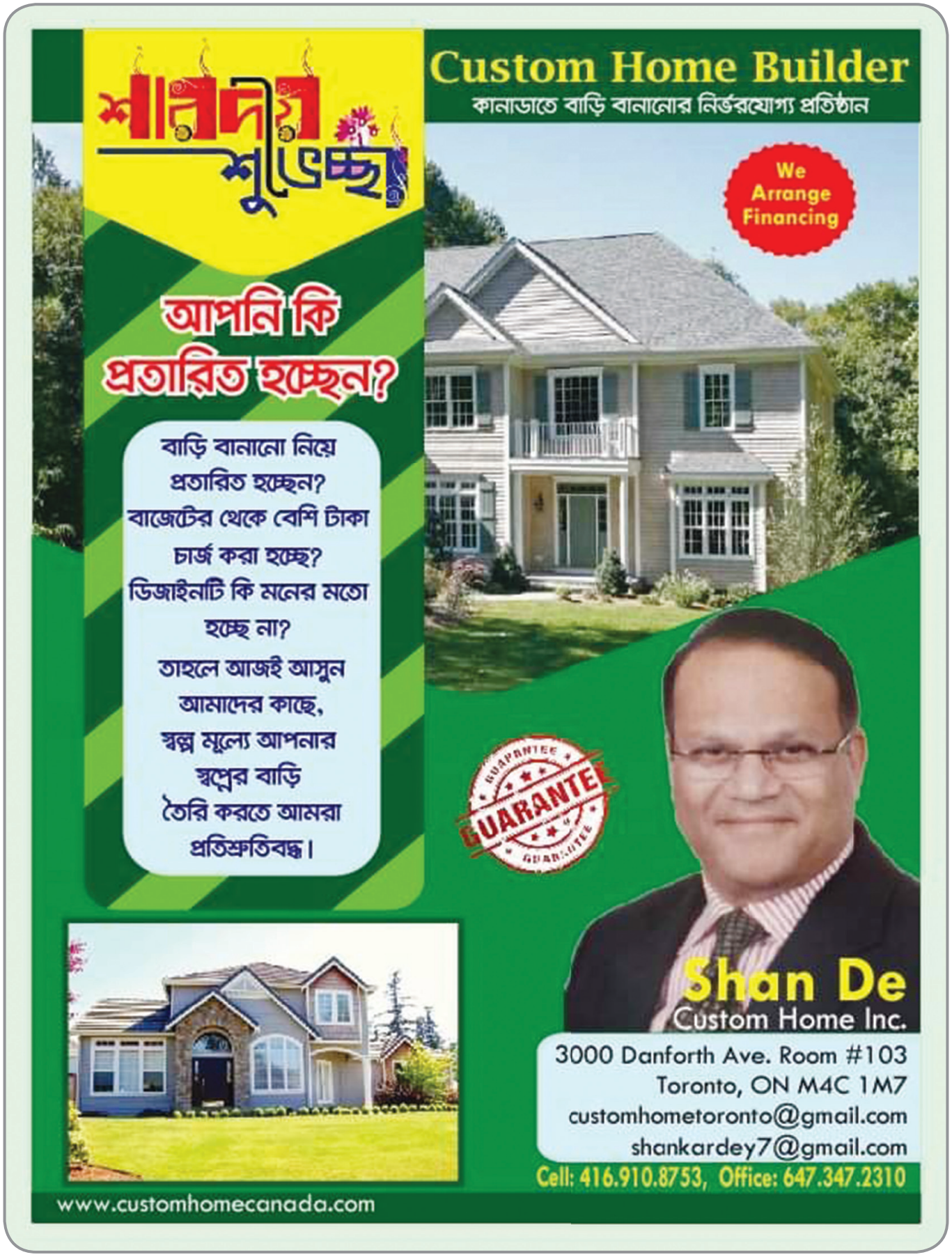
SIKDER@SIKDERLAW.CA SIKDERLAW.CA

শ্রী শ্রী দুর্গা শরনম:

সবাইকে শারদীয় শুভেচ্ছা

সারদা
SARADA FASHION & JEWELLERY
ফ্যাশন এন্ড জুয়েলারী

2972 Danforth Avenue (1st floor)
Toronto. On. M4C 1M6
email- saradafashion.ca@gmail.com
www.Saradafashion.ca
Tel- 647 632 9724


শারদীয় শুভেচ্ছা
Custom Home Builder
কানাডাতে বাড়ি বানানোর নির্ভরযোগ্য প্রতিষ্ঠান
We Arrange Financing
আপনি কি প্রতারিত হচ্ছেন?
বাড়ি বানানো নিয়ে প্রতারিত হচ্ছেন? বাজেটের থেকে বেশি টাকা চার্জ করা হচ্ছে? ডিজাইনটি কি মনের মতো হচ্ছে না? তাহলে আজই আসুন আমাদের কাছে, স্বল্প মূল্যে আপনার স্বপ্নের বাড়ি তৈরি করতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।
GUARANTEE
Shan De
Custom Home Inc.
3000 Danforth Ave. Room #103
Toronto, ON M4C 1M7
customhometoronto@gmail.com
shankardey7@gmail.com
Cell: 416.910.8753, Office: 647.347.2310
www.customhomecanada.com

SARKAR FOODS
সরকার ফুডস্

SOUTH ASIAN & CANADIAN GROCERY

الرقابة الشرعية للحلال
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

shenextfashion.com
Sharod Subeccha
She
She next fashion
Exclusive Fashion For Exclusive You
Brings To You
The Best of Traditional Wear, Bridal Wear, Party Wear available within the best price. Women's Wear including Sarees, Kurti, Tops, Salwar Suits, Lehengas available. Men's Wear, Kid's Wear & Accessories Available
Deliver all over Canada & USA
Follow us @ shenextfashion
2960 Danforth Ave, East York, ON M4C 1M6, Canada | +1 416-546-3130

TUTELAGE

an after School Learning Centre

Flexible Time and Schedule

Subject Offered :
Math, Science & English
from JK to Grade Twelve
Online / In-person Classes
are Available

Highly experienced in
Canadian Curriculum and
ex-Maple Leaf teacher
Shipra Ghosh, RECE
has already created a brand name
at the Crescent town area
due to her quality teaching.
She is very polite and passionate.

For more Information, Please Contact :

SHIPRA GHOSH
Registered Early Childhood Educator
Director, Tutelage
Cell: 647-719-0075

You can also send messages or
email : ghosh.shipra@yahoo.com

মহামারী কোভিড-১৯ আশু মুক্তি কামনায় সকলকে

শারদীয় শুভেচ্ছা

RIGHT AT HOME REALTY INC. BROKERAGE

Please contact your all Real Estate matters including buying, selling and renting.

REALTOR® MLS MULTIPLE LISTING SERVICE®

Right at Home Realty Inc. Brokerage
1396 Bon Mills Road #B121
Toronto, ON, M3B OA7

Cell : 647-899-6522
Office : 416-391-3232
Fax : 416-391-0319
Email : subalsaha@gmail.com

Rightathomerealty.com

Members of the Toronto Real Estate Board

SUBAL SAHA
Sales Representative

RIGHT AT HOME REALTY INC. BROKERAGE

REALTOR® MLS MULTIPLE LISTING SERVICE®

ARE YOU THINKING OF

BUYING & SELLING

- RESIDENTIAL PROPERTIES
- COMMERCIAL PROPERTIES

Wishing you a Joyous Holiday and Puja Shubhechha

- 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

Member of the Toronto Real Estate Board

Direct Line:
416-662-9745
shimuldatta@gmail.com

Shimul Datta
Broker

MORTGAGE ALLIANCE

MORTGAGE ALLIANCE

Corporate Office :
2005 Sheppard Ave. E. Suite 200
Toronto, ON M2J 5B4

Shimul Datta
Mortgage Agent
License # M10000333

Cell : 416-662-9745
Email : shimuldatta@gmail.com

Bengal Financial Group

Take out a life insurance!
Ensure a worry free happy life!

We represent the most renowned insurance companies in North America.

- AIG Life of Canada
- Empire Life
- Equitable Life
- Great-West Life
- Imperial Life
- Canada Life
- TransAmerica Life
- ndustrial Alliance
- Manulife Financial
- Standard Life
- RBC Insurance

And many more …

You can also take advantage of our other services that best suits your requirements.

- Mortgage Insurance
- Health Insurance
- Travel Insurance
- Medical Insurance
- Critical Illness Insurance
- Disability Insurance

Take advantage of

20% to 40% GRANTS

from the Government of Canada towards the education of children

When you are buying a home, take a Mortgage Insurance. It will protect your investment for your family.

Bengal Financial Group

SHAKTI DEB

Financial Adviser

2986 Danforth Ave. Suite 201, Toronto, ON M4C 1M6
Tel: 416-686-8749 (Off) 416-750-0555 (Res) 416-460-4338 (Cell)
Fax: 416-686-8751 Email: BengalFinancial@bellnet.ca
Website: www.BengalFinancial.com

An Experienced Agent, devoted at your service for long continuing **31** years.

সকলকে জানাই শারদীয় শুভেচ্ছা

DV TAX & MORTGAGE SOLUTION INC.

DANFORTH VILLAGE

Tax & Mortgage Solution

One stop solution for your best financial interest.

MORTGAGE ALLIANCE
In MTD

EFILE

Free expert advice on the Right Mortgage for you

- SIMPLE, HASSLE-FREE SERVICE
- LOWER INTEREST RATE
- PURCHASE & REFINANCE
- DEBT CONSOLIDATION
- RENTAL PROPERTIES
- COMMERCIAL MORTGAGE

- PERSONAL TAX
- CORPORATE TAX
- TAX PLANNING
- MAXIMUM & QUICK REFUND
- PROMPT & RELIABLE SERVICES
- ENSURE YOUR CONFIDENTIALITY

Indrajit Mitra
Consultant
416-258-4786

Open late & Weekends
Please call for appointment or walk-in welcome

2986 Danforth Avenue Suite - 201 Toronto, ON M4C 1M6
imitra@mortgagealliance.com mitrainrajit@hotmail.com

Century 21®
Innovative Realty Inc.

RESPONSIBILITY OWNED AND OPERATED

BROKERAGE
Member of the Toronto Real Estate Board

SHYAMADAS (SAM) MUKHERJEE

সকলকে জানাই
শারদ শুভেচ্ছা

The name stands on trust

বাড়ি ক্রয় বা বিক্রয়ের নির্ভরযোগ্য নাম

Shyamadas (SAM) Mukherjee

Sales Representative

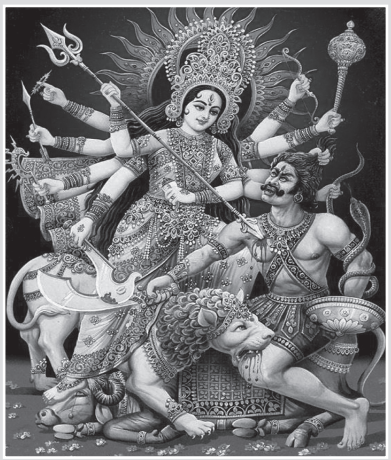
REALTOR® MLS® MULTIPLE LISTING SERVICE

Tel: 416-298-8383 Fax: 416-298-8303
2250 Markham Road, Unit 3,
Toronto ON M1B 2W4

Direct: 416-822-3225

mukherjee_sam@yahoo.ca
www.century21.ca/shyamadas.mukherjee

দুর্গাপূজা উপলক্ষে সবাইকে শারদ শুভেচ্ছা



www.bangladeshhindus.com
News about Bangladesh Hindus. You are welcome to send any news about Bangladesh Hindus. Please send email at contact@bangladeshhindus.com

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

www.pakistantemples.com
A dadabase of temples in Pakistan

www.bharatbarsha.com
An initiative for information about bharatbarsha since ancient time. Please sent email to contact@bharatbarsha.com

SRI CHANDRA MADHAB DEBNATH ENDOWMENT

Hindu Heritage Endowment

A multi-million-dollar professionally managed, publicly supported charitable endowment established to strengthen Hinduism worldwide since 1994

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, Lakhsmipur, Bangladesh
6. Sri Sri Gouranga Mahaprabhu Jeo Mandir, Dalalbazar, Lakhsmipur, Bangladesh
7. Sri Sri Radha Gobinda Mandir, Dattapukur, North 24 Pargana, West Bengal, Bharat
8. Sri Sri Shristitala 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
www.hheonline.org

Online Domain www.onlinedomain.info

Email: 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

IATA

TICO
TRAVEL INDUSTRY COUNCIL OF ONTARIO

সিলেট যাত্রীদের আমরা সরাসরি সিলেটে
পৌছে 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
Web: www.ashatraveles.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

AIR CANADA · BRITISH AIRWAYS · KUWAIT AIRWAYS · GULF AIR · SINGAPORE AIRLINES · ETIHAD AIRWAYS · bangladesh · malaysia airlines · AIR INDIA · Emirates · SAUDI ARABIAN AIRLINES · QATAR AIRWAYS · Delta · KLM · UNITED · CATHAY PACIFIC

Joyanta Banik

DECIDE TODAY, CELEBRATE TOMORROW

হোক জ্ঞানের বোধন
শারদীয়ার প্রীতি
শুভেচ্ছা ও অভিনন্দন

RIGHT AT HOME REALTY INC.

Off: 416-391-3232
Cell: 416-879-7817

email: jbanik@trebnet.com

MEMBERS OF THE TORONTO REAL ESTATE BOARD

Morneau Sobeco Centre II
Fax : 416 391 0319 / 416-615-0063
895 Don Mills Rd, Suite # 202
Toronto, ON M3C 1W3
www.rightathomerealty.com

JOYANTA BANIK
Sales Representative

C@systemsDTP@gmail.com

Cell: 416-879-7817

Ranked among Top 3% RAH salesforce for consecutive years.

Member Telephone Directory

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
	A	
A	Dasgupta	416-493-4469
A	Ghose	647-340-1111
A	Ghosh	416-494-1784
A.K.	Ghosh	905-770-1784
Aanysman	Dey	647-891-9586
Aarnav	Sharma	647-273-3120
Abani	Mandal	416-493-3367
Abani Kumar	De	905-275-9967
Abanti	Tagore	416-264-6639
Abantika	Oishee	437-775-5947
Abhas	Sur	905-507-2973
Abhijeet	Das	647-774-6744
Abhijit	Mukherjee	416-517-6130
Abhijit	Paul	905-999-7038
Abhinandita	Das	647-239-9384
Abhishek	Sharma	905-553-3136
Abhishek	Mallik	416-221-9473
Abhishek	Agrawal	647-703-0273
Abhishek	Bhattacharjee	647-891-4210
Abhishek	Maiti	647-909-4822
Achinta	Banik	416-690-5716
Achinta	Halder	905-785-9698
Achintya Kumar	Roy	416-769-6448
Adariny	Sengupta	437-770-1312
Adetia	Dev	647-345-6479
Aditi	Sen	416-698-4620
Adri	Bhattacharjee	647-344-5384
Adrika	Sadhukhan	647-877-3610
Adrish	Roy	416-919-8096
Adwitia	Das	416-694-9602
Adyanath	Banerji	416-283-3814
Ahahar	Malla	416-686-9854
Ajay	Sharma	647-828-4000
Ajit	Roy	416-449-2530
Ajit	Bhowal	416-701-0267
Ajit Kumar	Kar	416-757-4739
Ajit Kumar	Paul	416-901-6917
Ajoy	Majumder	416-694-0131
Ajoy	Chatterjee	647-391-2936
Ajoy	Mukhopadhyay	416-282-8027
Ajoy	Das	416-751-6056
Ajoy	Banik	416-756-1044
Ajoy	Dutta	647-774-2460
Ajoy Kumar	Bhattacharjee	416-286-3799
Ajoy Kumar	Majumder	416-686-7177
Ajoy Purkayastha	Das	416-743-6444
Ajoy Sankar	Parial	403-483-4821
Ajoy Roy	Choudhury	416-224-5787
Akhil K.	Saha	905-525-6343
Akhil Kumar	Roy	416-266-8094
Akhy	Bhowmik	647-221-9889
Alak	Sarker	416-686-5286
Alak	Bora	647-220-6289

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Alakesh	Saha	416-752-5397
Alakesh	Das	647-824-9996
Alaknanda	Bose	905-331-1154
Alivia	Dey	647-272-1355
Allo	Ghose	647-234-9198
Alo	Dutta	647-984-7040
Alo	Ghosh	519-578-5851
Alok	Roy	416-265-8378
Alok	Mukherjee	416-291-0219
Alok	Chowdhury	416-691-5477
Alok	Dutta	416-710-6989
Alok	Choudhury	416-857-1603
Alok	Roy	647-671-7950
Alok Das	Sarma	647-767-1806
Aloke	Das	416-288-0624
Aloke	Pal	647-993-9453
Aloke Kumar	Das	416-286-3799
Aloke Kumar	Podder	647-344-4591
Aloke Raj	Banerjee	647-964-1062
Alpana Sinha	Roy	416-759-7907
Amal	Tagore	416-264-6639
Amal	Paul	905-738-7174
Amal	Roy	519-823-9385
Amal	Deb	647-201-5973
Amal	Debnath	416-698-7043
Amal	Podder	647-787-7656
Amal	Adhikari	905-792-3850
Amal Chandra	Das	416-616-6026
Amal Kumar	Paul	416-650-1085
Amal Kumar	Das	416-686-9384
Amalendu	Das	905-453-4073
Amalendu	Bhunia	416-838-4705
Amaolyn	Ghosh	416-525-8541
Amar	Chakraborty	416-289-2222
Amar	Chowdhury	416-335-7213
Amar	Kar	647-770-4719
Amaresh	Kumar	416-206-2251
Amit	Talukder	416-609-9806
Amit	Chakraborty	437-889-6334
Amit	Sarker	647-350-4241
Amit	Roy	289-928-1262
Amit	Sarker	416-312-6197
Amit	Sengupta	416-493-2876
Amit	Sarkar	647-960-2648
Amit	Chattaraj	905-787-1804
Amit Kumar	Dutta	416-261-7827
Amit Kumar	Mukhopadhyay	416-856-9363
Amitabh	Chakrabarty	647-994-3322
Amitabha	Das	647-470-8882
Amitabha Gupta	Das	416-750-3623
Amitabha Roy	Deb	416-265-5852
Amitava	Chakraborty	416-494-1992
Amitava	Chakraborty	905-820-3621
Amitava Deb	Chowdhury	416-821-4409

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Amiya Kanti	Dasgupta	437-770-1312
Amlan	Saha	647-436-5913
Amlana	Saha	647-558-4334
Ananda Mohan	Sarker	416-752-9069
Anando	Chatterjee	416-553-7056
Ananya	Mukherjee	905-889-6499
Anasuya	Chatterjee	647-546-7828
Anauth	Ram	508-864-1422
Aneeta	V	647-469-2172
Angad	Kashyap	416-705-8650
Angshuman	Chowdhury	416-546-9227
Angshuman (Liton)	Roy	416-429-2934
Anik Bandhu	Das	647-767-5115
Aniket	Saha	647-544-2195
Anil	Saha	416-546-0266
Anil	Ojha	416-429-4237
Anil	Oraw	416-628-1019
Anil	Nath	416-863-5225
Anil	Kotecha	905-839-3810
Anil Krishna	Barai	416-208-7022
Anima	Roy	416-261-5816
Anima	Ray	416-449-2530
Anima	Bhattacharjee	416-609-1675
Anima	Sarker	416-312 6197
Anima	Sengupta	416-499-1482
Animesh	Mandal	905-239-4113
Animesh	Sen	416-777-3390
Animesh	Dutta	519-821-2312
Aninda	Biswas	416-693-2128
Aninda	Bhaumik	647-228-6207
Anindita	Paul	647-727-5195
Anindita	Chaudhury	416-801-9896
Anindya	Mittra	416-901-1088
Anindya	Ghosh	647-340-1111
Anindya Sinha	Roy	416-759-7907
Anirban	Banerjee	519-902-9337
Anirudda	Bhadra	647-296-2603
Anirush	Srivastava	647-575-8188
Anita	Sarker	416-296-4599
Anita	Bakht	416-292-4391
Anita Rani	Das	647-701-0159
Anita Rani	Mandal	416-686-6469
Anjan	Roy	905-272-1687
Anjan	Saha	416-360-7337
Anjan	Roy	416-606-9496
Anjan	Bhowmick	514-893-2320
Anjan	Paul	647-649-1148
Anjan	Nandy	647-702-2696
Anjan Kumar	Dutta	416-265-4385
Anjan Kumar	Das	416-289-1580
Ankit	Halder	416-726-9540
Ankita	Singh	416-499-2427
Antara	Chatterjee	416-941-9470
Anujit	Sinha	905-604-5060
Anup	Bhattacharjee	416-609-1675
Anup	Das	647-783-1246
Anup	Roy	416-698-6358
Anup	Sengupta	647-340-8363
Anup	Sengupta	647-854-8363
Anup	Chakraborty	905-686-7234
Anup	Sarkar	905-910-9771
Anup Kumar	Das	416-431-9544
Anup Kumar	Biswas	416-693-2128
Anupam	Roy	647-704-7186
Anupama	Chakraborty	416-431-1834
Anupama	Das	416-916-6661
Anupoma Mou	Das	416-916-6661

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Anusree	Roy	416-738-9226
Anusree	Barua	905-761-5840
Aparna	Halder	416-693-2128
Aparna	Banerjee	416-267-6345
Aparna	Mohanty	647-780-3966
Apendra	Chatterjee	416-496-0645
Apu	Das	647-346-9424
Apu	Sarker	647-923-5315
Apu Kumar	Dey	416-423-7773
Apurba	Sarker	647-923-5315
Apurba	Bhowmik	416-792-4128
Apurba	Roy	647-334-3455
Apurba	Dey	647-785-2520
Apurba Kumar	Sarker	647-770-7288
Apurba Kumar	Saha	647-771-4525
Apurba Kumar	Dey	905-575-3305
Arabinda Roy	Deb	416-819-5856
Arati	Debi	416-679-0613
Archana	Das	647-606-8603
Arcisman	Parial	403-483-4822
Arijit	Debnath	416-296-0958
Arijit	Ray	647-403-1367
Arijit	Nag	647-671-5844
Arindam	Mukherjee	416-301-0283
Arindam	Maitra	416-619-5483
Arindam	Das	647-920-3334
Arindam Roy	Choudhury	416-357-3691
Aritra	Chatterjee	647-785-9559
Arju	Pal	905-636-9409
Arjun	Mukherjee	647-994-8125
Arka	Sarkar	647-209-1045
Arnab	Tagore	416-264-6639
Arnab	Nandy	905-209-7680
Arnab	Mukherjee	226-972-7832
Arnab	Biswas	416-562-8247
Arnab	Hazarika	416-835-9480
Arnob	Talukder	416-693-0429
Arpita	Ghosal	416-227-1546
Arpita	Kundu	647-609-2342
Arpita	Ghosh	647-856-0138
Arpna	Saha	905-794-7229
Arun	Palit	214-295-5493
Arun	Sarker	905-693-6555
Arun	Arun	647-909-4733
Arun	Sharma	416-265-1490
Arun	Dey	416-269-5312
Arun	N/A	647-909-4733
Arun	Palit	647-985-4559
Arun	Majumder	905-832-4356
Arun	Das	905-839-6459
Arun Kumar	Datta	416-551-8545
Arun Prashad	Paul	416-694-2231
Arun Sankar	Chowdhury	647-428-7863
Arun Shekhar	Dhar	416-858-6676
Aruna	Pandit	416-752-4168
Aruna	Saha	289-948-0039
Arunangshu	Hor	416-267-7453
Arunangshu Rajkumar	Biswas	416-226-6226
Arunangsu Shekhar	Saha	780-962-8054
Arunava	Bhattacharjee	647-344-5384
Arunava	Basu	416-301-1973
Arunava	Bhowmik	416-707-6255
Arunava	Sen	416-800-4184
Arundhali	Dutta	647-622-0176
Arup	Das	647-783-1246
Arup	Roy	416-235-1764
Arup	Chowdhury	613-276-6122

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Arup	Mukherjee	647-222-8485
Arvi Saha	Debnath	647-572-2012
Arzun	Chakrabarty	647-772-4707
Asesh	Das	416-901-4368
Asgar	Khan	647-404-3509
Ashim	Choubey	416-693-7675
Ashim	Bhowmik	416-745-1390
Ashim	Shome	647-477-1159
Ashim	Banik	905-487-5469
Ashim Kumar	Roy	416-694-7461
Ashim Kumar	Saha	416-550-9468
Ashis	Chowdhury	647-760-3879
Ashis Kumar	Das	647-761-3323
Ashis Roy	Chowdhury	416-302-7198
Ashish	Paul	416-691-2023
Ashish	Roy	416-693-6633
Ashish Kumar	Deb	905-665-9016
Ashish Kumar	Datta	416-388-4567
Ashish Kumar	Dutta	905-956-5363
Ashit Baran	Roy	905-793-4292
Ashit K.	Datta	905-568-8789
Ashit Kumar	Dutta	416-499-4246
Ashit Kumar	Sengupta	289-313-0666
Ashitava	Halder	647-700-7186
Ashok	Dutta	647-393-6031
Ashok	Banik	519-265-8896
Ashok	Ghosh	905-397-5519
Ashok	Chakraborty	905-426-3177
Ashok	Karmokar	905-629-4946
Ashok	Debnath	905-903-9713
Ashok Kumar	Dasgupta	416-234-8604
Ashok Kumar	Sarker	416-686-3385
Ashok Kumar	Kundu	647-687-6637
Ashoke Ranjan	Choudhury	416-693-6305
Ashutosh	Mallik	416-688-5362
Ashutosh Chowdhury	Roy	416-901-0683
Asim	Chakraborti	647-762-7337
Asim Krishna	Goswami	416-693-5219
Asima	Sarker	416-698-6787
Asis Roy	Chowdhury	647-405-0883
Asish	Basu	905-459-6845
Asish	Das	647-202-4025
Asit	Sarkar	416-694-2045
Asit Pulak	Dutta	416-792-9417
Asoke	Jasu	416-554-9089
Atal Chowdhury	Roy	416-449-6593
Atanu	Sarkar	519-513-4234
Atanu	Bandyopadhyay	647-607-0188
Atanu	Chowdhury	905-201-5703
Atashi	Nath	647-202-6032
Atashi	Saha	416-901-2432
Atin	Bhattacharya	416-977-6059
Avignan	Ghosh	647-719-3841
Avijit	Bandyopadhyay	416-286-2633
Avijit	Singh	416-930-5791
Avijit	Paul	647-447-9054
Avijit	Das	647-719-8928
Avijit	Banerjee	905-831-0315
Avik	Sarkar	647-667-0672
Avik	Dasgupta	647-674-6462
Avinanda	Mitra	416-266-1478
Ayan	Chowdhury	647-774-8211
Ayan	Chowdhury	416-551-6194
Ayan	Mukherjee	437-989-1981
Ayushman	Parial	403-483-4822
	B	
B	Saha	416-281-5679
B	Kundu	416-550-3712

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Babita		905-267-2404
Babla	Dey	416-944-8685
Bacchu	Dey Choudhury	416-588-0358
Badal	Dhar	647-281-6720
Badal Kumar	Ghosh	647-477-8879
Baisakhi	Basu	905-493-2210
Bakul Rani	Debnath	416-901-5919
Balaram	Banerjee	905-456-6643
Balaram	Nandi	905-425-3585
Balaram Kumar	Ghosh	416-536-4643
Ballave Swapan	Roy	416-686-5266
Ballu	Thakur	416-488-6180
Banaful	Barua	647-982-4266
Banamali	Choudhury	416-244-8832
Banani	Chakraborty	416-733-4160
Banani (Dr.)	Chowdhury	416-519-2227
Bandana	Bose	416-755 1062
Bandana (Dr.)	Saha	613-218-5969
Bandona	Chakraborty	416-241-8720
Bani	Bhattacharjee	905-948-9277
Barnali	Bardhan	647-785-4295
Barun	Bakshi	416-266-9437
Barun	Debnath	416-560-8605
Barun	Sarker	647-939-2502
Basab	Samanta	437-995-8709
Basab Kumar	Goswami	905-896-2238
Basana	Dey	416-261 4185
Basanti	Ghosh	416-498 0024
Basanti	Singh	416-297-6721
Bashudeb	Dhar	647-839-0439
Basu	Ranu	416-283-9924
Basu	Mukherjee	416-815-9010
Basudeb	Banerji	905-792-7815
Basudev	Dutta	905-534-0967
Beauty	Paul	416-516-2055
Bela Rani	Saha	416-266-9301
Bejoy	Chowdhury	416-686-0875
Benoy	Mazumder	416-725-6562
Benumadhav	Sen	416-269-0743
Bhabesh	Roy	613-843-8908
Bhagbat Bhushan	Kundu	647-909-2173
Bhajan	Sarker	905-522-2348
Bhanu	Chowdhury	905-646-7625
Bhanulal Dey	Choudhury	514-937-7944
Bharati	Guha	416-439-2779
Bharoti	Datta	416-686-0399
Bhaskar	Mukherjee	416-298-5601
Bhaskar	Chakraborty	416-240-8663
Bhaskar	Ray	905-682-8120
Bhattacharyya	Rana	416-551-3554
Bhaumik Soumya	Das	647-989-4653
Bholanath	Saha	416-698-9709
Bhulu	Nath	647-855-4813
Bibek	Sarkar	416-363-1563
Bibekananda	Sen	416-403-4984
Bibhab	Halder	416-726-9540
Bibhuti	Roy	902-367-6497
Bibhuti Bhushan	Mazumder	647-772-4992
Biddharatna	Dhar	647-745-8662
Biddut	Sarker	416-532-1675
Biddyut Kanti	Dey	416-267-2969
Bidhan	Paul	647-448-2617
Bidhan	Saha	905-567-2960
Bidhan Chandra	Roy	647-299-3349
Bidhan Krishna	Saha	647-705-4708
Bidhu Bhushan	Chanda	416-821-3045
Bidhudata	Panigrahi	647-937-3297

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Bidyut	Mazumder	416-759-9412
Bidyut	Mazumder	416-265-0940
Bidyut Kanti	Dey	416-267-2967
Bidyut Ranjan	Dey	416-438-8722
Bijit	Roy	416-993-6059
Bijitesh	Kundu	647-641-5546
Bijon	Nandy	289-997-2130
Bijon	Nandy	416-888-8450
Bijoy	Das	416-686-2736
Bijoy	Mondal	416-273-1481
Bijoy	Das	416-299-5960
Bijoy	Mandal	647-299-2277
Bijoy K	Roy	416-417-2347
Bijoy Kumar	Debnath	416-686-4830
Bijoy Kumar	Paul	647-778-7679
Bijoy Shankar	Parial	647-688-5190
Bikash	Deb	416-269-6646
Bikash	Roy	416-427-3989
Bikash	Purkayastha	416-752-8416
Bikash	Sarker	905-306-1728
Bikash	Chodhury	226-268-2385
Bikash	Das	647-680-7290
Bikash	Ghosh	647-720-9316
Bikash	Podder	647-768-7629
Bikash C.	Halder	647-710-5677
Bikash Kanti	Rakshit	416-686-0920
Bikash Ranjan	Das	647-724-8493
Bikram Kirit	Roy	416-759-7907
Bimal	Bhowmik	212-673-1468
Bimal Chandra	Sarkar	416-699-9408
Bimal Kanti	Ghose	647-838-9758
Bimal	Chowdhury	647-994-0875
Bini	Saha	416-497-8316
Binku	Ghosh	416-536 4643
Binoy	Majumder	416-725-5652
Binoy	Das	647-545-1110
Binoy Kumar	Das	289-670-2193
Bipin Kumar	Roy	647-430-2432
Biplab	Chaudhuri	416-897-7782
Biplab	Shome	647-856-2334
Biplab	Bhattacharjee	905-855-1981
Biplab Kumar	Karmaker	647-330-0958
Biplob	Kar	416-686-3501
Biplob	Kar	416-855-2481
Biplob	Kar	416-884-2851
Biplob	Sarker	647-352-3029
Biplob Kumar	Saha	647-702-1211
Biprajit	Sanyal	416-752-1515
Biprasish	Chowdhury	416-242-9796
Bipresh	Paul	416-832-0349
Bipul Chandra	Debnath	416-750-0379
Birendra Nath	Bhattacharjee	647-351-2253
Bishnu	Dasgupta	902-423-8486
Bishnu Ranjan	Dey	416-792-6538
Bishnupriya	Bose	647-478-6131
Bishu	Ghosh	647-296-1273
Bishvajit	Paul	647-779-6690
Bishwarup	Dey	416-267-8925
Bishwarup Piklu	Dey	647-525-3670
Biswa Nath	Sur	416-698-4675
Biswa Nath	Sur	647-710-1534
Biswajeet	Rakshit	647-998-5016
Biswajit	Mitra	416-266-4192
Biswajit	Paul	416-755-0108
Biswajit	Datta	416-357-7890
Biswajit	Chowdhury	416-532-3491
Biswajit	Roy	416-833-4327
Biswajit	Roy	416-997-6472

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Biswajit	Paul	647-247-2188
Biswajit	Adhikari	647-345-4438
Biswajit	Roy	647-770-9383
Biswajit	Dutta	647-995-0715
Biswajit	Samadder	905-887-1039
Biswajit	Sen	905-938-0841
Biswajit (Dr.)	Paul	647-558-4168
Biswanath	Das	437-777-7945
Biswanath Chowdhury	Deb	416-861-8785
Biswyajit	Sarkar	519-265-0798
Biva	Roy	416-686-0436
Bivas	Talukder	780-901-9572
Bivash	Paul	416-546-0136
Bivash	Batabyal	416-755-4407
Bivash Chandra	Pandey	416-938-4486
Bonaj	Bhattacharjee	416-291-9641
Borendra	Sanyal	416-752-1515
Borna	Dutta	647-393-6031
Boshraloy	Baromash	416-659-1977
Braja	Patra	647-470-9165
Bratin	Dhar	905-858 2555
Brojogupal	Das	416-694-0958
Broti	Kar	416-296-4599
Broto	Sarker	905-306-1728
Brozo Gopal	Biswas	416-698-5655
Buddhadev	Guha	647-919-1256
Bulbul	Talukder	416-609-9806
	C	
Chakraborty	Manoj	416-318-0214
Champa	Datta	416-265-4385
Champa Chowdhury	Roy	905-383-0852
Champak	Debnath	416-261-8632
Champak	Routh	905-434-5023
Chanchal Kumar	Saha	416-916-7428
Chanchala	Roy	437-344-5756
Chanda	Das	647-907-5308
Chandan	Chakraborty	416-431-1834
Chandan	Halder	416-270-6002
Chandan	Banerjee	416-493-6730
Chandan	Ghosal	416-985-8270
Chandan	Kumar	647-778-3676
Chandana	Tripathy	647-891-4383
Chandra	Bhattacharjee	647-351-2253
Chandra Shakher	Adhikary	647-784-6717
Chandrajyoti	Das	647-830-4121
Chandrika	Datta	905-507-1357
Chanmani	Dhar	905-685-5454
Charushi	Sen	416-403-4984
Chayan Kumar	Das	647-909-5266
Chayan Saha	Roy	647-760-4159
Chayanika	Dutta	416-497-5820
Chhanda	Dutta	416-499-4246
Chhandamoy	Khan	647-607-4639
China Rani	Saha	416-519-7670
Chinmoy	Das	647-341-4591
Chiranjib	Das	647-347-6227
Chiranjit	Basak	647-978-8335
Chitta	Saha	416-829-9719
Chitta Ranjan	Sikder	647-784-5739
Chitta Ranjan	Das	416-655-0996
Chndra	Dey	416-686-7445
Chondranadu Roy	Chowdhury	416-691-2109
Chopol	Routh	416-269-6646
Chowdhury	Suchitra	647-859-4977
Chowdhury Ranendra	Roy	416-845-5477
	D	
D.	Das	416-724-9924
Dalia	Sen	647-717-1609

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Deb Kanti	Sarma	416-913-2461
Deb Kumar	Sarma	416-913-2461
Deb Ranjan	Datta	647-922-6495
Debabrata	Paul	647-203-5968
Debabrata Majumder	Ghosh	905-542-8107
Debajit	Paul	416-619-5251
Debal	Banerjee	905-272-2773
Debananda	Goswami	416-686 1594
Debangshu	Chakraborty	647-860-1022
Debangsu	Das	905-453-4073
Debanjan	Mookerjea	416-627-0197
Debapriya	Sen	416-551-2206
Debashis	Saha	416-498-4975
Debashis	Gupta	289-232-1719
Debashis	Roy	647-864-8112
Debashish	Basu	416-490-7537
Debashish	Chatterjee	416-941-9470
Debashish	Maitra	905-636-6896
Debashish	Kar	416-893-5955
Debashish	Roy	647-208-7439
Debashish	Biswas	647-449-7701
Debashish	Saha	647-836-7154
Debashish	Roy	905-465-3549
Debashish	Paul	917-889-5563
Debashish (Jishu)	Das	905-720-1672
Debasish	Roy	416-266-8094
Debasish	Das	647-706-8797
Debasish	Das	905-425-0174
Debasmita	Dam	647-993-0992
Debatosh	Chowdhury	416-693-4266
Debdulal	Karmaker	647-348-7552
Deben	Banerjee	647-768-8487
Debendu	Das	905-216-6177
Debesh	Mukherjee	647-680 0562
Debjit	Ghosh	647-966-6476
Debjoti	Basu	416-490-7537
Debobrata (Tomal)	Dey	416-286-2538
Debojit	Paul	416-996-1214
Debolina	Das	647-875-9043
Debraj	Biswas	416-431-2249
Debtosh	Sengupta	905-471 1785
Debu	Mukharji	416-423-7773
Debu	Dasgupta	519-265-7684
Deepa	Deb	647-986-3439
Deepabali	Randhawa	416-498-8654
Deepak	Dey	905-686-7137
Deepanjan	Lahiri	416-826-1709
Delip Kumar	Dutta	647-774-3311
Depankar	Sen	416-799 0169
Derek	Gray	289-521-2042
Devam	Das	647-741-4541
Devashish	Choudhury	416-266-9425
Devika Durga	Nath	647-347-7139
Devraj	Roy	647-341-5527
Dhiman	Chowdhury	416-289-9625
Dhiman	Das	647-219-0639
Dhiman	Chowdhury	902-492-4184
Dhip Zhilik	Roy	416-752-9355
Dhiren	Mukherjee	416-269-7986
Dhritiman (Badhon)	Chowdhury	416-693-9228
Dhruba Joyti	Datta	647-444-0973
Dhrubajyoti	Dasgupta	519-884-7026
Dibakar	Ghosh	437-779-3940
Dibya	Das	416-265-2439
Dibyendu	Saha	647-544-2195
Dibyendu	Manna	647-472-4232
Dijendra	Das	905-453-4073

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Dilip	Halder	416-287-1292
Dilip	Chakraborty	514-620-1569
Dilip	Banerji	519-763-1237
Dilip	Halder	647-430-1702
Dilip	Das	905-814-8047
Dilip	Roy	905-876-0750
Dilip	Sen	905-913-9458
Dilip Kumar	Saha	416-261-3013
Dilip Kumar	Das	416-968-7379
Dilip Kumar	Ghosh	647-345-2723
Dilip Kumar	Chakraborty	905-799-8931
Dilip Sinha	Roy	416-759-7907
Dinesh	Jain	416-696-0753
Dipa	Chowdhury	416-757-3968
Dipak	Sen	519-822-0672
Dipak	Sen	905-814-5935
Dipak Kumar	Das	416-551-0992
Dipak Ranjan	Adhikari	519-265-0676
Dipanjan	Biswas	647-829-9770
Dipanjan	Sengupta	905-963-1316
Dipankar	Datta	416-786-6269
Dipankar	Das	289-752-3173
Dipankar	Palit	416-298-9917
Dipankar	Mallik	416-491-6110
Dipankar	Ganguli	905-771-8064
Dipankar Gupta	Das	647-655-7700
Dipankar Karmakar	Ray	416-876-2760
Dipesh	Chowdhury	647-303-5363
Dipika	Ghosh	416-543-7948
Dipika	Shah	416-609-8984
Dipika	Ghose	647-784-6405
Dipita Kristy	Roy	647-839-7799
Diponkar	Das	905-453-4073
Dipozzwal	Sen	647-447-8998
Diptendu	Tito	416-464-9565
Diptendu	Talukder	905-655-0498
Dipti	Biswas	647-342-4354
Dipti Rani	Sen	416-574-6595
Dipto	Paul	705-970-3215
Dipyan	Datta	647-822-2465
Dolan Singha	Roy	416-759-5395
Dora	Biswas	647-770-8717
Dulal	Bhowmik	437-770-3486
Dulal Chandra	Paul	416-361-0382
Dulal Chandra	Saha	519-504-9530
Durjoy	Debnath	647-766-4433
Dwijendra	Saha	647-782-9696
Dwijendra Kumar	Das	905-497-6082
Dwipyan	Datta	416-264-8151
	E	
Elona	Chakraborty	416-757-1675
Elora	Biswas	647-786-2024
	F	
Fa Tien	Hou	416-332-1457
Falgu	Dasgupta	416-502-9733
Fani	Karmaker	416-757-7601
Farhana	Pallab	416-710-3648
Farhana	Mulla	416-686-9854
	G	
Gadab	Gosh Bishawas	416-699-8114
Ganesh Chandra	Bhajan	647-866-5000
Gauri Majumder	Ghosh	905-542-8107
Gautam	Banerjee	416-265-8180
Gautam	Paul	416-882-5467
Geeta	Datta	416-884-7374
Ghosh	Netai	647-897-7061
Gita	Rakhit	416-293-5822

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Gita Rani	Ghosh	647-629-2069
Gitali	Sengupta	905-785-2281
Gnanendra	Acharjya	905-204-0016
Gobinda	Biswas	416-686-4205
Gobinda	Debnath	647-972-8841
Gokul	Biswas	416-363-5149
Gopa	Chowdhury	416-289-6934
Gopa	Chakravorty	416-762-3259
Gopal	Saha	416-519-7670
Gopal	Barman	416-698-8062
Gopal	Bhandari	647-284-8129
Gopal K.	Saha	416-757-1266
Gopi	Das	416-752-3575
Gosna Rani	Nath	647-570-8601
Gour	Sur	519-252-5301
Gour Pado	Saha	289-997 5094
Gour Shankar	Saha	416-498-6360
Gouranga Chandra	Dhar	647-764-2472
Gouri	Debnath	416-750-0379
Gouri	Mukherjee	647-343-6836
Gouri	Barai	647-719-5443
Gouri	Gosh Bishawas	416-699-8114
Gourob	Podder	647-878-8202
Goutam	Choudhury	647-875 8414
Goutam	Majumdar	416-312-7057
Goutam	Dhar	647-780-0440
Goutam	Adittya	647-780-8910
Goutam	Sarker	916-519-6414
Goutom	Sarker	416-519-6414
Goutom	Paul	647-345-6479
Gregory	Gomes	416-856-3270
Gunendra Kumar	Chakraborty	416-732-3598
Gupesh Chandra	Saha	647-342-4970
Gupta	Das	416-266-4192
Gupta Jay	Das	416-429-8781
	H	
Haran	Vijayanathan	416-529-7161
Hasu Paritra	Sarker	416-264-6038
Heemel	Chowdhury	416-819-3900
Helena Guha	Roy	416-693-8654
Hemanto	Das	416-716-9323
Hemlata	Pandey	780-962-8054
Himadri	Talukder	416-858-6643
Himangshu (Tinku)	Sarkar	647-669-9460
Himangshu	Bardhan	647-964-7525
Hirak	Chatterjee	647-871-5981
Hirak Kumar	Shakhari	416-251-9098
Hiralal	Paul	647-745 1981
Hiren	Datta	647-350-3303
Hirok	Deb	613-661-3648
Hirok	Bhattacharjee	905-340-0314
Hiron C.	Ghose	416-492-8638
Hiron K.	Banerjee	416-282-1615
Hitesh	Bhardwaj	416-568-9893
Hiya	Roy	416-836-9670
Hridya	Mandal	905-430-8020
Hrishikesh	Sen	647-923-3241
	I	
Imon	Das	416-686-2736
Indira	Roy	416-498-4975
Indira	Dutta	416-247-7403
Indrajit	Basak	416-386-1759
Indrajit	Mitra	416-258-4786
Indrajit	Sen	416-668-5580
Indrajit	Roy	416-686-9641
Indrajit	Chakraborty	905-216-4145
Indrani	Adhikary	416-624-2027
Indrani Das	Mazumder	647-390-3142

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Indrani Gupta	Das	416-519-5791
Indranil	Nath	647-640-7244
Ipshita	Majumdar	647-764-0476
Ira	Sen	416-441-1297
Iresh	Deb	905-339-1248
Ishani	Banerjee	647-391-2936
	J	
J. N.	Biswas	905-997-5684
Jadab	Malakar	289-234-1282
Jagadindra	Chaudhury	905-891-2656
Jagannath	Pal	416-679-1743
Jagannath	Thakur	416-226-1592
Jahar Lal	Chakraborty	416-368-7252
Jahar Lal	Paul	416-551-1109
Janardhan	Baral	905-522-6086
Janmajit Deb	Chowdhury	416-686-4250
Jashn Singh	Sokhey	647-978-7046
Jassica	Dutta	416-427-5084
Jatindra Mohan	Das	647-532-9661
Jay	Dasgupta	416-429-8781
Jaya	Swaraswati	416-686-3932
Jaya	Roy	905-855-5063
Jaya Rani	Saha	416-929-5347
Jayanta	Mitra	416-690-2677
Jayanta	Banerjee	905-497-9497
Jayanta Kumar	Singha	647-771-0032
Jaydip	Paul	647-292-7866
Jesu	Chowdhury	416-535-5855
Jhantu	Debnath	416-363-5149
Jhantu Kumar	Saha	647-891-6610
Jharna	Das	416-447-9432
Jharna	Das	416-491-9281
Jharna	Mille	416-696-5485
Jharna	Ghosh	416-759-2802
Jhuma	Ghosh	416-422-5752
Jhumon	Mojumder	647-574-1500
Jibendu	Dhar	416-915-6013
Jibendu Nupur	Dhar	416-915-6013
Jogendra Kumar	Dam	614-825-1522
Josh	Prentice	647-502-6821
Josthna	Sarker	905-693-6555
Joy	Shaha	416-546-4882
Joy	Mukherjee	416-621-2829
Joya	Dutta	647-656-0414
Joya Dutta	Senapati	647-968-0544
Joya Roy	Chowdhury	416-665-3150
Joyanta	Banik	416-615-0551
Joyanta	Mukherjee	416-519-0973
Joyanta Dutta	Purkayastha	416-686-9222
Joyashri	Sengupta	416-242-2307
Joybrata	Mondal	647-896-6109
Joydeb	Dutta	416-929-1454
Joydeep	Dhar	905-427-7510
Joydev Chowdhury	Roy	905-383-0852
Joyeeta	Biswas	416-686-7486
Joysree	Dey	416-264-6243
Juli	Das	647-704-7186
Julia	Sen	416-520-4318
Julie	Mukharjee	416-797-0642
Juthika	Barua	416-269-1020
Juton	Tarafder	514-962-9564
Juton	Tarafdar	514-962-9654
Jyoti Ranjan	Sengupta	416-269-8842
Jyotirmay	Datta	647-352-5016
Jyotirmoy	Roy	416-243 3090
Jyotirmoy	Ray	416-243-3090
Jyotirmoy	Mallik	416-755-3614

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
	K	
Kaberi	Debnath	709-576-5501
Kabindra	Deb	416-363-8994
Kabita	Dhar	416-659-1977
Kabita	Goswami	416-747-7138
Kabita	Batabyal	647-352-4622
Kabita Datta	Purukayastha	416-686-9884
Kajal	Debnath	416-662-6014
Kajal	Roy	416-836-4741
Kajal Kumar	Ghosh	647-975-6434
Kakali	Dasgupta	416-895-4939
Kakoli	Chakraborty	416-494-7437
Kalidas	Paul	416-755-0108
Kallol	Dasgupta	416-502-9733
Kallol	Ghose	416-877-2744
Kalpana	Ghosal	905-669-5090
Kalpana	Das	905-861-9489
Kalyan	Sarkar	416-226-3809
Kalyan	Datta	416-266-6433
Kalyan	Biswas	519-888-9891
Kalyan	Shome	905-458-6481
Kalyani	Mazumder	416-421-2500
Kamal	Saha	416-652-9536
Kamal	Burman	519-759-4560
Kamal	Chakraborty	905-574-9521
Kamal Krishna	Banik	416-809-8236
Kamol	Pramanik	647-205-6156
Kamol Krishna	Pramanik	647-525-1044
Kamonashis	Kar	416-831-6372
Kamonasish	Chakraborty	647-781-2710
Kana	Das	647-848-4900
Kanak	Debnath	416-264-8729
Kanan	Barua	905-508-1295
Kanchan	Chatterjee	647-823-6829
Kanchan	Sutar	416-298-2990
Kanchan	Purohit	416-848-7422
Kanchan	P	519-954-7943
Kandia	Sivasothy	416-723-9112
Kankan	Bhattacharjee	647-346-1564
Kankar	Bhattacharya	519-575-5136
Kanon Bala	Paul	416-266-5434
Kanta	Das	647-770-8717
Kanta	Banik	647-272-8530
Kapil	Datta	647-994-2816
Karabi	Moitra	647-350-8313
Karuna	Biswas	905-938-8451
Karunamoy	Goswami	647-465-1725
Karunesh	Saha	646-643-0908
Kaushik	Chatterjee	416-493-1338
Kaushik	Shukla	905-201-5735
Kaushik	Roy	905-554-0258
Kaushik	Bera	905-755-0004
Kaushik (Dr.)	Kayal	416-856-0682
Kaushik Ranjan	Datta	416-686-0399
Kazal	Deb	416-261-8379
Kazal	Roy	416-834-9298
Kedar	Lahiri	416-562-6446
Keshab	Datta	416-686-0399
Keshab	Paul	416-534-3987
Keya	Kundu	416-267-6251
Khasnobish	Leena	647-548-5284
Khokon Kanti	Das	416-519-2227
Khushi Mohon	Paul	416-266-0698
Kinjal	Sengupta	647-081-0582
Kinku	Das	647-781-3446
Kiran	Deb	905-524-5942
Kirit Sinha	Roy	416-855-2433

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Kobi	Banerjee	416-491-9297
Kohinoor	Chowdhury	416-289-9044
Kolyan	Roy	905-625-5744
Komola Kanto	Dey	905-453-0054
Kona Roy	Chowdhury	905 239-1018
Konica	Pall	647-766-4238
Koushik	Sarker	416-451-3747
Koushik	Chatterjee	416-931-3089
Koushik	Sarker	647-609-6240
Kripesh	Paul	514-562-0445
Krishikesh Das	Gupta	289-684-9559
Krishna	Dey	416-261-4052
Krishna	Chowdhury	416-693-4266
Krishna	Roy	647-783-1246
Krishna	Banerjee	905-780-9250
Krishna	Deb	416-432-5102
Krishna Bandhu	Das	416-698-6488
Krishna Bandu	Nath	647-771-3467
Krishna Pada	Chakraborty	289-997-1079
Kshitish	Sarker	647-693-0011
Kshyama	Nayak	416-298-5742
Kumar	Nath	647-202-6032
Kumar	Saha	647-342-0070
Kumkum	Chakrabarty	519-824-3492
Kunal	Sarkar	416-801-9531
Kunja	Saree	647-204-8383
Kuntal	Das	416-602-6003
Kuntal	Chakraborty	647-654-1556
Kuntal Kanti	Paul	416-752-2744
Kusum	Barua	905-605-3500
	L	
Laboni	Das	647-346-9424
Lakshman	Sarker	416-551-9672
Larry	Smet	416-707-4132
Lata	Biswas	416-698-5655
Laxmi	Saha	416-436-4940
Leena	Ghosal	416-698-8336
Lekha	Das	905-930-7886
Lilloutie	Yognauth	647-225-7418
Limon	Roy	647-549-3455
Lina	Tapashi	647-720-1911
Lipi	Bose	647-350-6843
Lipika	Deb	416-216-7012
Lipika	Sarker	647-853-0844
Lipton	Sarker	416-886-5739
Lipton	Minku	647-430-2307
Liton	Ghosh	416-368-9750
Liton	Shaha	416-827-2095
Liton	Chakraborty	519-781-3259
Lovely	Dey	647-707-0385
Lucky	Sarker	647-558-9107
Lucky	Sarker	647-622-7353
Luxmi	Dutta	416-694-6664
	M	
M	Kappally	647-740-5539
Madan Hohan	Mahato	647-546-4274
Madan Mohan	Das	416-903-4555
Madhu Shudan	Saha	905-454-1810
Madhumita Datta	Chowdhury	647-868-2779
Madhusree Gupta	Das	416-750-3623
Madumita	Datta	647-201-5281
Mahadev	Chakraborty	416-686-4715
Maharaj	Nath	647-347-7139
Mahesh	Gayakavada	647-740-8624
Mainak	Sen	416-269-0473
Majibur	Molla	416-857-2964
Mala	Rauth	416-698-4123

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Malay	Das	416-491-9201
Malay	Ghosh	647-430-0882
Malini	Bakshi	647-656-0873
Mallika Deb	Chowdhury	647-827-0212
Mamata	Banik	416-615-0551
Mamata	Barman	905-279-0668
Mamata Das	Gupta	289-684-9559
Manabeswar	Bagchi	416-762-0185
Manas	Ghosh	289-696-4514
Manas	Shome	780-435-9507
Manas Kumar	Dhar	416-519-8123
Manash	Bhattacharjee	416-551-8509
Manashi	Paul	416-694-2231
Manasi	Adhikari	519-265-0676
Mandira	Purkayastha	416-752-8416
Manick	Roy	416-286-8357
Manik	Chanda	647-347-5212
Manik	Das	416-759-2551
Manik Lal	Biswas	647-342-5780
Manika	Biswas	416-287-8287
Manika	Dey	647-848-2464
Manish	Paul	647-283-5226
Manju	Roy	905-738-9854
Manjula	Das	905-273-5661
Manmath	Chowdhury	647-609-8684
Manoj	Basak	416-269-5376
Manoranjan	Talukder	416-693-0429
Mantu	Saha	905-669-7971
Manujendra	Saha	905-230-9255
Maria Lea	Saini	416-269-6435
Matilal	Deb	416-216-7012
Matilal	Deb	416-857-0761
Maya	Roy	647-921-7944
Meera	Rakshit	416-269-4727
Meghna Roy	Mondal	437-344-5560
Melon	Paul	647-727-5195
Mihir	Dasgupta	416-291-4648
Mihir	Das	416-525-5607
Mihir	Ray	416-686-3752
Mihir Lal	Dey	416-850-2713
Mihir Lal	Dey	647-774-5844
Milan	Chakrabarty	647-340-2382
Milan	Saha	647-863-5673
Mili	Deb	416-363-8994
Milon	Dhar	438-930-6724
Milon Kumar	Dev	647-956-0740
Milon Rani	Roy	416-752-9355
Milton	Das	289-464-5141
Milton	Das	905-551-0261
Minakshee	Chatterjee	416-550-4547
Minakshmi	Dutta	416-792-9417
Minoti	Majumder	416-693-0429
Minoti	Saha	416-827-1549
Mintu	Barman	613-542-0199
Minu	Chakraborty	416-250-6577
Mira	Chowdary	416-698-0671
Mira Rani	Parai	403-343-4712
Mita	Das	416-850-2713
Mita	Saha	416-916-7428
Mitali	De	519-884-8329
Mithu	Nath	212-673-1468
Mithu	Sengupta	416-269-8842
Mithu	Shome	416-759-9573
Mithu	Das	416-877-5395
Miton	Parial	416-721-1497
Miton Ranindra	Chowdhury	416-267-1424
Mitra	Sen	416-441-0253

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Mohammad Moazzam	Hossain	519-495-4780
Mohan	Sarker	416-574-6595
Mohan	Sarker	647-558-9107
Mohan	Seal	647-294 1177
Mohitosh Chowdhury	Roy	416-901-0683
Mohon	Ganguli	647-284-0786
Mohona	Siddiqua	647-289-2472
Molay	Ghosal	647-772-3952
Moni	Mittra	416-901-1088
Monica	Ganguly	647-720-3103
Monika	Basak	416-356-5463
Monish	Bhowmik	905-635-8496
Monjuli	Sanyal	416-752-1515
Monjuri Gupta	Das	905-231-3165
Monoj Kanti	Roy	416-446-0162
Monoranjan	Karmakar	647-447-9080
Monty	Chowdhury	416-955-4657
Monujendra	Saha	519-630-0409
Moumita	Dutta	519-694-1984
Moumita	Chowdhury	647-517-4043
Moumita	Chowdhury	647-868-1411
Moushumi	Sarker	416-691-9460
Moushumi	Chakraborty	416-698-9216
Moushumi	Das	647-347-1025
Moushumi	Dey	289-201-5540
Moushumi	Purkayastha	647-640-4603
Moushumi	Barua	905-773-9208
Mousumi	Dey	416-708-3989
Mousumi	Saxena	647-409-3887
Moutushi	Chowdhury	416-267-1424
Moyna	Das	416-265-3371
Mridul	Shome	647-672 9573
Mridul	Dey	416-491-1937
Mridul	Chowdhury	416-587-1576
Mridul Kanti	Chowdhury	905-232-1596
Mrimmoy	Paul	416-876-2073
Mrinal	Debnath	416-265-4813
Mrinal	Patra	905-533-0152
Mrinal K.	Chowdhury	416-289-3753
Mrinal Kanti	Talukder	647-882-8165
Mrinal Roy	Dutta	416-767-1705
Mrinmoy	Moulik	647-786-0758
Mrinmoy	Bhakta	647-970-2184
Mrityunjoy	Saha	647-977-4486
Mukesh	Roy	416-271-8306
Mukesh	Vijay	416-601-2798
Mukhta	Routh	416-588-0358
Mukta	Saha	416-698-9195
Mukta	Roy	416-769-6448
Mukti	Saha	416-425-6124
Mukti	Shome	416-752-2744
Mukti Rani	Sarker	306-684-3349
Mukti Rani	Prosad	647-532-5458
Muktimoy	Paul	867-445-5512
Mukul	Pramanik	416-457-5795
Mukul Ranjan	Ghosh	647-712-8416
Munmun	Roy	416-537-4689
Munmun	Chatterjee	647-993-4921
	N	
Naba Kumar	Sarker	647-622-7359
Nabanita	Dutta	647-667-6082
Nabarun	Kar	905-239-8007
Nabarun	Chaudhuri	905-567-3339
Nabendra	Das	514-935-6926
Nabin Kumar	Bala	416-750-1557
Nabonita	Choudhury	416-752-6943
Nakul Chandra	Dey	416-261-4052

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Namita	Dutta	647-833-3247
Namita Rani	Bairagi	416-267-7123
Nandan	Chowdhury	416-516-8713
Nandan	Choudhury	416-516-8715
Nandan	Paul	647-832-9081
Nandini	Roy	416-219-1204
Nandita	Sen	416-431-3037
Nandita	Das	416-431-9544
Nandita	Gain	416-755-0108
Nandita	Datta	647-351-6205
Nandita	Nag	647-526-8868
Nani Gopal	Debnath	416-296-0958
Narayan	Chatterjee	416-745-1914
Narayan	Debnath	647-340-7727
Narayan Chandra	Sarker	647-622-7945
Narayan Chandra	Paul	647-351-2691
Narayan Chandra	Sarker	856-888-2177
Naren	Chakrabarti	519-474-1622
Naresh	Vempala	647-287-7984
Nataraj	Sen	416-229-9753
Nayan Kumar	Sarkar	416-829-9826
Nayon Kumar	Roy	416-836-4874
Nayon Kumar	Roy	917-724-3411
NB	Bhowmik	647-221-9884
Neiladree	Roy	416-265-5852
Nepal	Roy	416-798-4098
Netai Chandra	Paul	905-799-3166
Nibaydita	Biswas	647-781-7195
Nicolas	Johnson	416-878-4218
Nidhu Ranjan	Das	514-762-2700
Nihar	Saha	416-622-5995
Nihar	Biswas	416-653-9229
Nihar	Sircar	905-889-9672
Nikesh	Amit	905-232-0404
Nikhil	Sarker	437-777-9055
Nikhilesh	Roy	416-265-5381
Nilakshi	Dutta	416-825-6973
Nilanjan	Banerjee	905-625-4311
Nilanjana	Chanda	289-933 2825
Nilanjana	Mukherjee	647-464 9242
Nilay	Saha	905-794-7229
Nilay	Kumar	416-861-9181
Nilima	Debnath	416-296-0958
Nilima Gupta	Das	416-630-0005
Nill Ratan	Debnath	416-755-2983
Nilotpal	Das	647-759-4806
Niloy K.	Sen	416-431-3037
Nilutpal	Debnath	647-966-2854
Nina	Sarker	416-694-8463
Nipa	Biswas	416-493-3367
Nipa	Paul	437-777-9229
Nipendu	Biswas	416-266-2157
Nipu	Choudary	416-698-0671
Niranjan	Biswas	416-265-2743
Niranjan	Roy	416-265-5381
Niranjan	Sarker	416-265-1709
Niranjan	Sil	647-295-4042
Niranjan	Das	647-575-9214
Niranjan Kumar	Mandal	416-686-6469
Nirdosh	Sharma	647-230-3592
Nirendra	Saha	437-992-6651
Nirjhar	Biswas	647-989-6797
Nirjhendu Shekhar	Mitra	416-363-4653
Nirmal	Kar	416-269-4599
Nirmal	Das	514-735-3558
Nirmal	Sarker	647-769-5468
Nirmal	Pal	905-813-0559

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Nirmal Chandra	Sarker	416-261-4185
Nirmal Kanti	Paul	647-994-3026
Nirmal Kanti	Shome	647-772-0853
Nirmal Kumar	Sarkar	416-686-3557
Nirmala	Panda	416-284-0386
Nirmala	Sharma	647-760-4652
Nirmalendu Bikash	Bhowmik	647-221-9889
Nironjan K.	Roy	416-604-9115
Nishchint	Vohra	416-269-7810
Nishi Kanta	Paul	437-777-9229
Nishit	Saha	416-431-1757
Nisith	Roy	905-500-2541
Nita	Bhattacharjee	416-281-6156
Nita	Kang	647-287-6482
Nitai	Debnath	416-901-5919
Nitai	SAHA	647-977-4486
Nitai Kumar	Sen	416-686-7177
Nitin	Sharma	647-273-3120
Nitish	Biswas	416-698-6787
Nitish	Roy	905-851-7356
Nitish Ranjan	Hore	416-264-9294
Nitta Gopal	Saha	416-519-5208
Nitu	Mukherjee	905-336-5906
Nobarun	Dey	647-877-7411
Nomita	Ghosh	416-389-4719
Nomorendu	Deb	647-720-3062
Nupur	Parial	416-694-6654
Nupur Kumar	Roy	416-686-2524
	O	
Onikesh	Mondal	416-546-2479
Oyshee Ahana	Saha	416-916-7428
	P	
P.	Sharma	416-272-2360
P.	Chakravorty	905-737-9869
P.	Biswas	905-821-7507
P. N.	Bishui	905-415-0336
Paban	Saha	718-441 2454
Pabitra Kumar	Sarker	416-264-6038
Pabitra Kumar	Ghosh	647-461-7226
Palash	Ghosh	416-755-3838
Palash	Paul	647-994-3026
Palash	Bose	416-402-2265
Palash	Bhar	647-884-6482
Palash Kumar	Banerjee	647-857-8959
Pally Rani	Chowdhury	416-248-6424
Paltu	Sikder	905-794-8763
Pampa	Das	647-608-3501
Pankaj	Mitra	416-439-1140
Pankaj	Bhattacharjee	647-272-2094
Pankaj Kumar	Chanda	647-656-2892
Panna Lal	Podder	647-340-3237
Papia	Sen	905-995-1742
Papiya	Chakraborty	905-804-0714
Paplu K.	Das	647-435-8645
Parames	Misra	416-287-1604
Paran	Datta	647-339-7143
Parasar	Das	416-702-3038
Paresh	Halder	416-287-9210
Paresh (Dr.)	Chakraborty	416-299-8023
Paresh (Dr.)	Sen	613-634-0327
Paresh C.	Karmakar	647-342-7177
Paresh Roy	Chowdhury	416-519-5791
Parimal	Das	416-694-6664
Parimal	Debnath	416-752-4168
Parimal	Dey	416-269-9723
Paritosh	Paul	519-829-3837
Parmila	Kataria	647-991-8055

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Parna	Bhattacharjee	416-686-9073
Paromita	Das	416-312-6231
Partha	Datta	647-267-7740
Partha	Sarathi	647-687-1292
Partha	Chatterjee	905-493-2122
Partha Pratim	Chakraborty	416-698-8336
Partha Roy	Chowdhury	416-551-1345
Parthasaraathi	Roy	905-695-1612
Parthasarathe	Podder	647-784-1334
Parthasarathy Gupta	Das	416-700-2747
Parthi	Kandavel	416-271-7492
Pathik	Paul	647-700-8920
Pathik	Paul	416-214-0542
Pathik	Sen	647-898-5048
Pathikrit	Ghosh	416-494-7433
Patra	Braja	647-470-9165
Payal Satishkumar	Patel	416-554-6449
Payel	Bhowmik	905-956-2735
Payel Deb	Chowdhury	416-686-4250
Phani Bhushan	Kar	416-269-4923
Pia	Dey	416-614-6521
Piali	Roy	416-778-9848
Pijus Kumar	Sarker	416-737-5339
Pijush	Mitra	416-742-5504
Pijush	Debnath	647-554-9713
Pinaki	Bhattacharjee	647-883-3747
Pinaki	Das	905-267-0303
Pinki	Kanango	647-505-2006
Pintu	Mishra	647-871-0725
Piya Rani	Saha	416-752-5397
Pobitra	Das	416-694-6664
Pooja	Kesh	647-346-6130
Popy	Datta	416-264-8151
Popy	Bhattacharjee	647-274-0126
Popy	Saha	647-720-9348
Poritosh	Mazumder	416-365-9408
Poritosh	Roy	519-341-1797
Prabhat	Chatterjee	905-497-6562
Prabhu	Das	416-236-1936
Prabir	Bhowmik	519-265-7741
Prabir	Kar	647-865-1770
Prabir	Das	905-457-5963
Prabir Kumar	Roy	416-757-8097
Prachi	Basak	647-633-9479
Pradeep	Mondal	416-778-9993
Pradeep	Bhadra	647-515-4793
Pradip	Ray	416-286-8373
Pradip	Debnath	416-884-7164
Pradip	Halder	647-628-4671
Pradip	Sarkar	647-949-0900
Pradip	Acharjee	905-799-4743
Pradip	Goswami	905-963-1505
Pradip Kumar	Saha	416-698-9195
Pradip Kumar	Sarker	905-956-1690
Pradipan	Bhattacharya	647-216-1183
Pradipta	Datta	905-507-1357
Praduth	Paul	647-780-3048
Praduyt	Chakraborty	905-201-5033
Pragma Laboni	Roy	416-752-9355
Prajita	Paul	905-799-3166
Prakash	Chowdhury	647-201-9820
Pramtosh	Chowdhury	647-203-6014
Pran Krishan	Das	416-750-7938
Pran Krishna	Das	416-910-1298
Pranab	Dutta	647-984-7040
Pranab	Basu	437-988-2105
Pranab	Das	613-929-8003

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Pranab	Mitra	905-554-7361
Pranabendu (Dhrubo)	Chakraborty	516-637-1474
Pranamita	Dutta	416-303-9063
Pranesh Chandra	Das	647-242-0146
Prantik	Saha	416-622-5995
Prantosh	Sengupta	519-542-8937
Prarana	Biswas	647-550-9437
Prasad	Banerjee	905-837-5426
Prasad-Rupa	Banerjee	416-975-3976
Prasanta	Mukharjee	289-938-5404
Prasanta	Sarkar	416-490-6207
Prasanta	Das	647-892-2439
Prasanta	Podder	905-507-6720
Prasanta K.	Das	416-519-2227
Prasenjit	Roy	416-999-9429
Prashanta	Sarkar	647-740-8130
Prashanta Kumar	Saha	647-349-2711
Prasun	Biswas	647-786-6431
Pratap Kumar	Som	905-568-0623
Pratik	Saha	416-519-5208
Pratik	Shah	416-828-7565
Pratik	Saha	647-470-4285
Pratima	Das	905-522 6086
Pratima	Deb	905-634-1922
Praveen	N/A	647-704-3145
Preesha	Das	416-579-7299
Preeti	Sharma	416-577-8178
Preetpal	Singh	647-965-4987
Prem	Jagga	905-568-8242
Premjit	Saha	416-875-3093
Priotush	Gope	416-834-4643
Priotush	Tarafder	647-834-4643
Pritam	Dey	416-267-2969
Pritam	Chowdhury	647-883-9460
Prithwiraj Kumar	Nath	647-347-7139
Prithwish	Halder	647-339-7486
Pritim	Saha	647-786-1040
Pritish	Halder	647-834-6107
Pritish Kumar	Roy	416-284-6151
Pritom Sekhar	Dey	647-607-8786
Priya Ranjan	Sarkar	647-632-5321
Priyanka	Debnath	416-878-9713
Priyanka	Debnath	416-880-5125
Priyanti	Bhowmick	647-702-9956
Priyatosh Bhowmik	Roy	647-702-9956
Probal	Sarker	416-757-1858
Probal	Chowdhury	647-678-3994
Probal Chandra	Roy	647-710-6194
Probir	Khaskel	647-274-6857
Probir	Ghosh	647-348-3049
Probir Chandra	Chatterjee	905-271-0830
Prodip	Roy	416-836-9670
Prodip	Paul	519-880-8846
Prodip	Das	416-368-6112
Prodip	Saha	416-686-8584
Prodip	Dey	416-801-3950
Prodip	Roy	647-609-4408
Prodip	Dey	905-451-3950
Prodip Kumar	Das	416-532-7291
Prodip Kumar	Lahiry	519-571-8610
Prodipto	Chatterjee	905-686-9290
Profulla Chandra	Debnath	416-294-6805
Profulla Chandra	Debnath	416-414-5816
Prokash	Mondal	905-839-1947
Promil	Sarkar	416-755-9160
Pronob	Guin	647-621-1839
Pronobesh	Podder	416-454-3280

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Pronoti	Gope	416-536-4543
Prosanta	Mondal	306-886-6590
Prosanta	Sarder	437-999-8840
Prosenjit	Chatterjee	416-509-2444
Protik	Das	416-616-6026
Protima	Ghosh	647-244-1574
Protima	Ghosh	647-571-9378
Provat	Deb	705-929-7695
Pulin	Mondal	647-351-5442
Purabi	Nath	647-342-5307
Purabi	Pal	905-770-9761
Purba	Dutta	647-949-8329
Purbali	Kundu	416-570-7513
Purnima	Ghosh	416-925-9724
Purnima Laik	Chakraborty	905-201-5033
Purnima Rani	Biswas	416-266-5044
Purnima Rani	Majumdar	647-501-4015
Purnupama	Saha	587-969-3900
	R	
R	Sen	647-886-7320
Rabi	Biswas	416-840-4645
Rabi Gopal	Biswas	416-750-1769
Rabindra	Bhowmik	306-684-3349
Rabindra	Bhattacherjee	519-663-2136
Rabindra Nath	Basu	416-490-7537
Rabindra Nath	Das	416-269-6436
Rabindranath	Ghosh	416-422-5752
Rahul	Saha	416-929-5347
Rahul	Dutta	306-262-6218
Rahul	Brothakur	647-869-1757
Rahul	Kapur	905-275-4659
Raima	Ghosh	416-786-9410
Raj	Dwobay	416-754-2134
Raj	Gosh Bishawas	416-699-8114
Raj	Siva	416-827-8838
Raja	Ghosh	289-238-7921
Raja	Paul	905-591-5007
Rajarshi	Dasgupta	647-604-1634
Rajarshi (Dr.)	Ghosh	416-301-2304
Rajashree	Basu	905-459-6845
Rajshree	Gosh Bishawas	416-699-8114
Rajat	Paul	416-266-5434
Rajat	Chakrabarty	416-454-6654
Rajat Kumar	Mitra	905-804-0305
Rajeev	Saini	416-816-8929
Rajeev	Dutta	416-951-1393
Rajendra	Banerjee	416-596-1170
Rajesh Kanti	Pramanik	416-266-5044
Rajesh Kumar	Saha	647-674-1845
Rajib	Chowdhury	647-504-6437
RAJIB	DAS	416-873-0254
Rajib	Saha	416-999-7858
Rajib	Roy	647-262-4124
Rajib	Dey	647-823-3495
Rajib	Saha	905-239-8976
Rajib	Banerji	905-915-3619
Rajib K.	Mitra	519-745-7445
Rajib Kumar	Ghosh	416-264-0160
Rajib Kumar	Chowdhury	647-716-4023
Rajiv	Das	647-607-3215
Rajiv	Sen	647-995-6445
Raju	Sen	416-686-8591
Raju	Deb	647-629-3031
Raka	Pisharoty	416-451-5295
Rakhal	Sarker	519-822-8986
Rakhi	Adhikari	416-269-9591
Rakhi	Ghosh	647-300-2158

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Raktim	Mitra	416-929-9803
Ram K.	Talukder	647-282-1203
Ram Krishna	Bera	226-978-8828
Ramanuj	Bhowmik	416-993-3221
Ramapada (Mintu)	Paul	416-261-8916
Ramen Roy	Chowdhury	905-230-2287
Ramendra Nth	Paul	416-699-3641
Ramesh	Saini	416-551-5414
Ramesh	Dhali	416-751-6516
Ramyangshu Roy	Deb	416-265-5852
Rana	Bhattacharyya	416-551-3554
Rana	Chowdhury	416-267-1424
Ranajit	Dash	416-751-6460
Ranajit	Das	613-843-1141
Ranen	Banerjee	905-780-9250
Ranen	Ghosh	416-691-8058
Ranendra	Chowdhury	416-267-1424
Ranendra	Roy	416-916-6661
Ranendra	Debnath	416-266-1422
Ranendra	Bhattacharya	905-471-0774
Rangalal Deb	Chowdhury	647-609-3043
Ranjan	Roy	416-265-1455
Ranjan	Das	416-995-0702
Ranjana	Mitra	905-366-4938
Ranjit	Ghosh	416-281-0955
Ranjit	Bhattacharjee	416-686-9073
Ranjit	Kundu	416-699-3743
Ranjit	Shil	416-768-4424
Ranjit Kumar	Ghosh	416-925-9724
Ranjit Kumar	Ghosh	647-571-9378
Ranjita	Ghosh	289-218-6172
Ranu Prava	Sikder	416-439-4064
Ratan	Roy	416-453-1747
Ratan	Roy	416-693-7301
Ratan	Dhar	514-973-6490
Ratan	Chakraborty	647-346-7877
Ratan K.	Saha	416-691-4503
Ratan Kumar	Nath	647-570-8601
Ratan Kumar	Roy	647-847-4244
Ratan Kumar	De	647-878-0592
Rathin	Basu	416-498-5806
Ratna	Kundu	905-286-9253
Ratnadip	Nandy	416-792-8772
Raton Kumar	Ray	416-703-4693
Ratul	Bhattacharya	647-970-6754
Ravi	Charan	647-537-0431
Raymond	Garrison	416-514-1481
Razib	Guha	647-504-6437
Razib Chandra	Ghosh	647-771-1841
Reet	Chowdhury	647-774-4397
Reeta	Biswas	416-423-7773
Regan	Saha	647-774-3317
Rekha	Mukherjee	416-298-5601
Rekha	Chowdhury	416-693-9228
Rekha	Paul	647-448-2617
Rekha	Chatterjee	416-814-1406
Rekha	Pathak	416-855-5289
Reshmi	Majumder	416-917-9681
Rigan	Deb	416-269-6646
Rina Rani	Das	416-499-1982
Rini	Chakravorti	416-508-7473
Rinku	Das	416-694-6664
Rinku	Choudary	416-698-0671
Rinku	Sharma	647-273-3120
Rita	Maitra	905-636-6896
Rita	Biswas	416-269-0397
Rita	Roy	416-537-3295

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Rita	Chakraborty	416-693-2799
Rita	Sen	905-428-9111
Riti	Mandal	416-261-3449
Ritusree	Ghosh	647-770-7511
Ritwik	Roy	416-693-0910
Robert	Khasnabish	416-482-1223
Robin	Ghosh	647-381-5753
Rohit	Das	146-269-6436
Roma	Ghosh	416-407-4041
Romi	Sen	647-808-0405
Ron	Banerjee	905-625-4311
Roni	Deb	905-665-9016
Rony	Roy	416-497-5820
Ruba	Chatterji	416-829-5354
Rubi	Dev	647-854-9195
Rukmini	Bhowmik	647-575-8090
Ruma	Chowdhury	416-691-2109
Ruma	Madak	587-700-5395
Rumnah	Chaudhuri	416-686 9073
Runu	Sarker	905-492-4827
Rupali	Dey	905-453-0054
Rupali	Dey	416-551-4486
Rupam	Chakraborty	647-530-3140
	S	
S	Nandy	416-438-0635
S	Singha	647-535-2602
S	Indu	647-949-4638
S	Mazumdar	905-604-3325
S.	Ravichandran	416-409-6834
S.	Bhattacharya	416-529-6946
S.	Chakraborty	416-865-2329
S.	Sharma	905-796-3566
S. Gupta	Bhuya	647-438-6071
S. K.	Deb	647-717-1572
Sabarni	Biswas	647-344-6780
Sabita	Saha	647-839-7799
Sabya Sachi	Chakraborty	416-698-9216
Sabyasachi	Chakrabarty	416-998-4893
Sabyasachi (Jishu)	Chowdhury	416-693-9228
Sabysachi	Mukherjee	437-345-8023
Sadhan	Sarker	416-286-6394
Sadhan	Gupta	416-497-6711
Sadhan	Dev	647-927-4824
Sadhan	Sarker	905-492-0305
Sagar	Ghosh	289-931-6677
Sagar	Deb	416-927-0748
Saibal	Chowdhury	647-217-2573
Saibal	Roy	905-336-9049
Saikat	Basak	416-494-2044
Saikat	Mukherjee	647-687-1215
Sailen	Chakraborti	905-738-9041
Sailesh Chandra	Roy	416-368-3734
Sajal	Chowdhury	416-303-0300
Sajal	Banik	416-551-2725
Sajal	Deb	416-709-9558
Sajal Chandra	Dhar	416-532-5387
Sajal K.	Chowdhury	416-546-2014
Sajal Kumar	Biswas	647-343-5134
Sajib	Paul	519-954-2900
Sajib	Mandal	416-835-8122
Sajib	Mukherjee	437-982-2244
Sajib	Chowdhury	647-545-4747
Saktibrata	Raybardhan	416-208-9090
Sakuntala	Chatterji	905-472-1610
Salil	Samadder	416-493 4270
Salma	Sikder	905-790-1950
Samanta (Shadhan)	Dam	416-551-0307

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Samar	Paul	416-516-2055
Samar	Bhattacharjee	647-346-5099
Samarendra Nath	Ghose	416-385-0687
Samaresh	Das	519-763-7417
Sambhu Kumar	Dasgupta	647-780-7269
Sambhu Nath	Saha	416-594-0407
Sameer Ranjan	Saha	647-526-1250
Samindra	Majumder	647-882-7832
Samir	Debnath	709-576-5501
Samir	Ghose	416-265-9088
Samir	Basu	416-283-5994
Samir	Goon	416-402-9788
Samir	Datta	416-417-5307
Samir	Roy	416-694-0590
Samir	Dasgupta	705-930-9972
Samir K	Sen (Air Marshal)	647-342-0061
Samir K	Aditya	905-471-0131
Samir K.	Das	905-523-5908
Samir Kanti	Paul	416-716-5521
Samiran	Banerjee	519-747-0323
Samirendu	Dey	905-274-6493
Samit	Saha	416-298-2403
Sampa	Das	416-686-2736
Sampa	Saha	647-866-5000
Sampa	Das	613-774-4809
Sampad	Dey	416-757-3968
Sampad	Dey	416-655-0261
Sampad Narayan	Dey	647-345-8006
Samrat	Saha	647-949-4299
Samrat	Chakraborty	905-728-8978
Sananda	Chakrabarty	416-686-1665
Sanat	Das	647-861-5520
Sandeep	Dutta	416-457-0664
Sandeep	Nath	647-242-9442
Sandip	Chowdhury	416-629-1283
Sandipan	Roy	416-219-1204
Sandipan	Kar	647-406-8396
Sandipan	Chaterjee	905-230-4340
Sandy	Malati	416-320-8375
Sangeet Shilpee	Rabindra	647-648-9406
Sangeeta	Pan	416-917-5484
Sanghamitra	Ghosh	416-281-0955
Sanghamitra	Ray	647-885-4130
Sanheta	Chowdhury	647-803-4774
Sanjay	Ghosh	416-371-1843
Sanjay Kumar	Dam	416-509-6169
Sanjib	Saha	647-308 8248
Sanjib	Dutta	416-264-1427
Sanjib	Roy	647-500-7422
Sanjib	Kundu	647-762-2686
Sanjib	Mozumder	905-591-5509
Sanjib	Das	905-902-0101
Sanjib Kumar	Debnath	647-745-8376
Sanjit	Das	416-690-6302
Sanjoy	Ghose	416-499-5519
Sanjoy	Banerjee	416-890-1563
Sanjoy	Bhattacharjee	647-657-1021
Sanjoy	Mullick	905-497-1954
Sankar	Das	416-854-7461
Sankar Roy	Deb	416-546-4370
Sankari	Saha	416-698-6488
Sanku	Chowdhury	647-891-9586
Santana	Chowdhury	905-881-0214
Santanu	Bani	647-927-1552
Santanu	Banik	647-981-4991
Santanu Barmon	Deb	647-907-4921
Santi Ranjan	Sarker	647-559-5742

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Santosh	Mallik	647-707-2340
Santosh	Roy	905-817-0556
Santush	Das	647-347-1025
Saptadwipa	Das	416-551-4754
Saptarshi	Saha	416-759-3926
Saptarshi (Puja)	Sarma	416-737-7191
Saptashaw	Chakraborty	416-885-5964
Sarada Moni	Pramanik	416-266-5044
Sarajit	Das	416-500-8331
Sarbajit	Mitra	905-814-1426
Sarker	Arun	289-554-0143
Sarmistha	Rakhit	416-287-3257
Sarmita	Routh	416-269-6646
Sarnali	Roy	289-600-4882
Saroj	Saraswati	647-859-3932
Saroj Kanti	Deb	647-717-1522
Saswata	Deb	647-223 3454
Satabdi	Nandi	416-759-7907
Satabdi Sinha	Roy	416-759-7907
Satadru	Mukherjee	416-389-1197
Sathi	Dev	647-204-6927
Satyabrata	Purkayastha	416-752-6943
Satyajit	Das	416-546-3743
Satyajit	Dey	416-924-0457
Saumitra	Hore	905-513-6676
Saurabh	Saha	647-641-1825
Saurov	Bhattacharjee	647-534-5069
Savita	Dhall	647-869-0802
Sawon	Sarder	416-686-5832
Sayani	Paul	416-996-1214
Sayantan	Mullick	647-892-3793
Sayantan	Goswami	905-875-2291
Sayantani Banik	Majumder	647-709-4263
Sean	Das	905-487-7046
Sebok Sangha	Mohanam	416-732-9396
Seema	Chakrobarty	647-393-2700
Seema	Basak	647-781-9111
Seema	Das	647-981-2224
Seema Rani	Gope	416-755-3838
Seeta	Mondal	416-778-9993
Seuli Rani	Paul	647-448-2617
Shahed	Moushumi/	647-341-1233
Shaibal	Chowdhury	647-217-2573
Shakhar	Biswas	647-346-1914
Shakti	Deb	416-750-0555
Shakuntala	B	416-671-0517
Shakuntala	Roy	905-436-9458
Shamadrita	Dipaboli	647-303-5363
Shambhu	Das	416-286-7180
Shamendu	Roy	437-981-4905
Shamiran	Paul	647-390-3142
Shamnesh	Singh	647-740-9140
Shamol Ranjan	Das	647-884-5406
Shampa	Parial	416-694-6654
Shampa	Chowdhury	647-350-4241
Shampa	Shaha	416-757-7685
Shampa	Saha	647-761-2081
Shanda	Roy	416-686-9884
Shankar	Ganguly	416-578-2135
Shankar	Chowdhury	613-545-1550
Shankar	Chowdhury	705-527-1680
Shankar Kumar	Dey	416-910-8753
Shanker	Sarkar	647-302-3459
Shanker	Sanyal	647-308-8325
Shanta	Chikarmane	416-510-8112
Shantanu	Saha	416-266-9301
Shantanu	Debnath	416-755 2983

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Shantanu	Rakhit	905-420-6073
Shantanu	Dutta	905-655-0326
Shantonu	Saha	647-882-9301
Shaon	Parial	416-694-6654
Shapan Ranjan	Das	416-499-1982
Sharadindu	Dey	416-759-9573
Sharadindu	Chakrabarty	416-833-1194
Sharan	Paul	514-825-2980
Sharbani	Paitya	647-344-4894
Sharmila	Chakraborty	416-494-1992
Sharmista	Ghosh	647-505-8414
Sharmistha	Basu	647-267 8972
Sharmistha	Saha	647-215-2696
Sharwashati	Rajbongshi	416-825-6973
Shasanka Kumar	Das	416-686-2736
Shashanka	Chakraborty	416-285-1522
Shashanka K.	Das	519-579-3039
Shaubhik	Deb	416-830-5668
Shebu	Choudary	416-698-0671
Sheila	Sengupta	416-656-6579
Shemul	Dev	647-746-3049
Sheuli	Chowdhury	416-686-0875
Sheuli	Goswami	416-693-5219
Sheuli	Saha	416-698-9709
Sheuli	Chowdhury	647-350-4747
Sheuli	Sikder	905-794-8763
Shib Sankar	Podder	306-716-6898
Shiba	Mazumder	416-365-3181
Shiba Prasad	Das	416-686-3477
Shibabrata	Nandi	519-826-9143
Shibaji	Basu	905-286-5836
Shibashish	Sarkar	416-516-8321
Shibesh	Basak	519-780-0718
Shikha	Dey	647-342-4970
Shikha	Kundu	416-360-7592
Shikha	Acharyya	905-848-0275
Shila	Halder	416-287-1292
Shilpi	Banerjee	647-296-8003
Shilpi	Roy	647-708-9099
Shilpi Rani	Sarker	416-686-3557
Shimul	Bhattacharjee	416-625-5098
Shimul	Datta	416-662-9745
Shimul	Chowdhury	519-505-3769
Shimuli Rani	Ghosh	647-496-8292
Shipra	Chowdhury	416-242-9796
Shipra	Das	647-607-7637
Shipra	Ghosh	647-641-1124
Shivnaraine	S	416-284-8530
Shoma	Das	416-551-4754
Shop	BCHM	416-693-4444
Shoumen	Paul	416-686-5209
Shoumen	Sarker	647-636-8499
Shovan	Chakraborty	647-549-8616
Shreya	Sarker	647-770-0303
Shubha	Banik	902-412-6317
Shubhan	Banik	437-981-6266
Shubhananda Pritim	Roy	416-752-9355
Shubhash	Roy	416-686-0436
Shubhra Sheully	Saha	416-546-0266
Shuchitra	Chowdhury	416-536-6846
Shudangsu Ranjan	Datta	647-351-0120
Shukla	Nath	416-363-5149
Shukla	Mukherjee	416-224-1502
Shukla	Datta	647-292-7301
Shukla Datta	Sengupta	647-351-1204
Shumitra	Dutta	905-866-6615
Shumon	Raz	416-825 6973

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Shusanta	Purkayastha	416-686-9884
Shusanta	Choudhury	315-586-3340
Shusmita	Saha	647-719-3926
Shuvankar	Das	289-499-5411
Shyam Prasad	Das	647-448-9432
Shyama Kanta	Sarker	416-850-8492
Shyamadas	Mukherjee	416-265-2743
Shyamal	Bhattacharjee	416-686-1565
Shyamal	Debnath	647-203-6014
Shyamal	Ghosal	905-669-5090
Shyamal	Mondal	416-264-9239
Shyamal	Datta	416-267-0832
Shyamal	Mukherjee	647-302-7925
Shyamal	Ray	647-870-3083
Shyamal Chandra	Das	647-477-3766
Shyamal Kumar	Das	647-741-1369
Shyamali	Pal	416-266-8249
Shyamali	Basu	416-400-4225
Shyamol	Sarkar	647-390-7486
Shyamol	Debnath	647-779-4192
Siddhartha Sankar	Roy	416-436-1120
Sikha	Ghosh	416-499-4748
Smera	NA	647-802-7753
Smita	Ghose	416-490-1397
Smita	Ghoshal	416-490-1397
Smita	Basu	416-498 5806
Smita	Sarker	647-342-4153
Smita	Mahalanobis	905-886-4122
Smriti	Sengupta	905-839-2265
Snahungshu	Sikder	416-546-0266
Snehashis	Roy	647-745-8430
Soma	Bhattacharjee	403-483-4822
Soma	Chowdhury	416-266-8094
Soma	Paul	416-686-6369
Soma	Mridha	416-694-0131
Soma	Guha	416-239-9354
Soma	Datta	416-286-6572
Soma	Chakraborty	905-409-1682
Somnath	Chatterjee	647-351-7439
Sonali	Das	416-546-9600
Sondeep	Sharma	416-893-2258
Soneya	Chowdhury	647-896-9607
Songeta	Chowdhury	416-686-0875
Sontosh	Das	647-343-1998
Sontush	Biswas	905-397-9946
Sougata	Biswas	437-777-7503
Sougata	Das	647-477-9851
Soumen	Chowdhury	416-955-4657
Soumen	Saha	416-691-1762
Soumen	Paul	647-825-4701
Soumen	Das	905-420-7155
Soumendra	Bhattacharjee	416-425-4368
Soumendra	Dey	416-735-5425
Soumik	Sen	905-926-9278
Soumitra	Chowdhury	416-693-9228
Soumitra	Biswas	416-693-0046
Soumya	Saha	647-898-5495
Soumya S.	Samaddar	416-417-8969
Soumyadeep	Bag	416-613-3577
Soumyadeep	Majumder	647-629-6028
Souparna	Bose	647-939-5698
Sourabh	Kayal	647-228-1826
Sourav Kumar	Sinha	437-992-3079
Sourov	Deb	416-363-8994
Sourov Datta	Purkayastha	416-686-9884
Sourov Kar	Kar	416-913-2461
Sourove Kanty	Bhadra	647-996-1753

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Souvik	Mandal	647-679-8850
Souvik	Mukherjee	647-848-0809
Sova	Das	905-472-9089
Srabani	Pal	416-679-1743
Sraboni	Sarkar	416-686-3458
Sravani	Harish	905-232-1225
Sreebas Chandra	Sarker	647-739-5397
Sreebash	Roy	416-269-5167
Sreekrishna	Roy	647-343-3857
Sri Kanata	Banik	647-428-1157
Sribash	Dey	647-955-7897
Srija	Biswas	647-771-1870
Srijeet	Chaudhuri	647-290-3209
Srimanta	Banerjee	905-235-3546
Subal	Saha	416-690-0929
Subarna	Banik	416-690-5716
Subarna	Lupa	647-588-8513
Subarna Rani	Saha	416-901-0683
Subha	Anand	416-281-0777
Subhadip	Ghosh	416-684 4894
Subhadip	Ghosh	416-684-4894
Subhankar	Das	289-752-1950
Subhankar	Pandit	613-800-5701
Subhankar	Pandit	819-593-5544
Subharaj	Roy	416-409-0844
Subhas	Gupta	416-446-6927
Subhash	Paul	519-341-2082
Subhash	Sarker	647-692-5240
Subhash	Kumar	647-763-6461
Subhash	Mukherjee	905-231-9875
Subhash	Sarker	905-846-8885
Subhash Ghosh	Chandra	647-342-7943
Subhash K.	Das	647-350-4747
Subhashis	Biswas	437-982-4370
Subhasis	Samanta	905-889-1880
Subhasish	Dutta	416-283-0980
Subhendu	Basu	416-716-2611
Subimal Sinha	Chowdhury	647-575-2369
Subir	Ghosh	519-748-4105
Subir	Bhattacharjee	905-240-0437
Subodh	Das	416-754-1436
Subodh	Paul	905-318-6459
Subodh (Sujit)	Das	416-850-2713
Subodh Chandra	Saha	416-693-2965
Subrata	Mazumder	416-421-2500
Subrata	Purohit	905-428-1999
Subrata	Gupta	416-267-1724
Subrata	Bhattacharjee	416-693-9320
Subrata	Saha	416-742-1605
Subrata	Sarkar	613-384-8457
Subrata	Puru	647-857-5408
Subrata	Debnath	905-488-5733
Subrota Roy	Choudhury	647-501-2778
Sucharita	Bose	416-429-5499
Suchita	Dey	416-286-2538
Sudeb	Ghosh	905-279-7189
Sudeep (Sumon)	Sarker	416-999-6558
Sudeshna	Dhar	647-648-5411
Sudhan	Roy	647-342-4022
Sudhir	Adhikary	647-859-5259
Sudhir	Saha	709-753-0391
Sudhir	Saha	905-882-2420
Sudip	Dutta	416-286-2633
Sudip	Purakayastha	416-686-0117
Sudip	Shome	416-755-9054
Sudip	Basu	416-840-5164
Sudip	Shome	416-939-7438

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Sudip	Dey	647-705-8907
Sudip	Chakraborty	647-892-6201
Sudip	Mukherjee	647-924-2283
Sudip	Saha	647-938-0434
Sudip	Roy	905-294-4125
Sudip Kumar	Datta	647-350-6843
Sudipta	Dutta	416-742-7443
Sudipta	Chakraborty	647-280-9053
Sudipta	Saha	647-889-3504
Sugrib Kumar	Shaha	647-770-0841
Suhartha	Bhattacharjee	647-709-5223
Sujan		647-834-4604
Sujan	Bhattacharjee	647-477-8968
Sujash	Bhowmik	647-343-2666
Sujata	Halder	416-287-9210
Sujata	Campana	416-535-3186
Sujay	Deb	416-522-3268
Sujay	Vardhmam	647-524-2058
Sujay	Das	705-479-6081
Sujit	Sen	416-929-1319
Sujit	Das	416-937-7774
Sujit	Mukherjee	647-477-6501
Sujit K.	Dutta	647-349-6231
Sujit Kumar	Roy	647-868-2429
Sujit Kumer	Das	647-783-9374
Sujit Kusum	Paul	416-792-7998
Sujit Ranjan	Sen	416-985-1896
Sujoy	Saha	647-707-1001
Sujoy	Mukherjee	905-795-2662
Sukanta	ROY	416-261-5816
Sukanta	Chowdhury	416-698-5524
Sukanta	Chatterjee	705-977-2375
Sukesh	Roy	937-902-6546
Sukhendu Bikash	Paitya	416-360-6795
Sukumar	Ghosh	416-694-6093
Sukumar	Mitra	647-550-4617
Sukumar	Ghosh	905-567-9497
Sukumar Chandra	Noskor	416-795-6787
Sukumol	Roy	647-609-5867
Sulata	Majumder	905-846-4985
Suman	Sarker	647-894 9333
Suman	Dey	416-614-6529
Suman	Chakrabarty	647-608-0446
Sumanta	Paitya	647-786-8050
Sumeet	Das	647-707-385
Sumen	Saha	647-858-8626
Sumit	Raybardhan	416-428-1448
Sumit	Sen	416-509-0101
Sumit	Roy	416-875-5448
Sumit	Saha	613-896-3828
Sumita	Biswas	519-886-4864
Sumita	Sengupta	647-519-3059
Sumitav	Sarker	416-901-5223
Sumitra	Karmakar	647-702-2256
Sumitra	Saha	647-773-2934
sumon	Acharjee	647-701-0159
Sumon	Dash	416-889-1070
Sumon	Majumdar	613-548-9475
Sumon	Das	647-573-5019
Sumona	Sarker	647-622-7945
Sumona (Dr.)	Guha	905-915-2035
Sunanda	Sen	416-750-2095
Sunil	Sarkar	416-694-8463
Sunil	Singh	204-770-3920
Sunil Kumar	Das	416-265-3371
Sunil Kumar	Dey	416-291-5592
Sunil Kumar	Roy	647-827-9536

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Sunit	Datta	416-243-6834
Suniti	Sarder	647-827-0265
Suniti Das	Sarder	437-994-8840
Suparna	Bhattacharjee	416-686-3911
Suparna	Chowdhury	416-901-4368
Suparna	Roy	647-342-4022
Suporna	Das	647-388-5001
Supria	Biswas	647-344-6780
Supria	Bannerjee	905-886 0303
Supria Gupta	Das	416-264-3350
Supriya	Basu	416-490-7537
Supriya	Bannerjea	905-886-6303
Surabhi	Ghosh	647-262-6842
Surabhi	Bhattacharjee	647-704-8553
Surajit	Das	416-265-9759
Surajit	Kanungo	416-724-1843
Surajit	Majumder	647-786-5896
Suranjan Gupta	Das	905-271-0169
Suranjana	Mukherjee	519-859-4704
Suranjit	Dhar	647-609-4285
Suranjit	Paul	647-828-0295
Surath	Dey	647-609-4072
Suresh	Iyer	416-297-4374
Suresh Chandra	Datta	905-574-6459
Surjya K.	Das	647-347-1025
Surshree	Dasgupta	647-877-4713
Susanta	Datta	416-493-4002
Susanta Kumar	Das	647-468-3855
Sushanta	Sen	905-237-3028
Sushil Gupta	Das	905-271-0169
Sushil Kumar	Paul	416-686-6369
Sushil Kumar	Podder	519-884-9352
Sushital	Gupta	416-745-1746
Sushmita	Biswas	437-344-0647
Susmit	Mahalanabis	905-564-8403
Susmita	Bhattacharjee	647-344-1249
Susmita	Saha	647-834-6107
Susmita	Saha	647-721-3426
Susmita	Sahu	905-209-7684
Sutama	Ghosh	416-514-1481
Sutapa	Raybardhan	416-208-9090
Sutapa	Mazumdar	416-792-6931
Suvam	Maity	647-761 3411
Suvankar	Saha	647-627-3241
Suvashsis	Dhali	647-771-0240
Suvendu	Goswami	416-731-9205
Suvra	Chakraborty	647-331-6250
Suvrajit	Sikdar	647-669-8171
Swadesh Kumar	Misra	647-477-6840
Swadhin	Saha	416-497-8316
Swadhnik	Datta	416-885-7761
Swapan	Sikder	416-439-4064
Swapan	Sarkar	416-686-3458
Swapan	Talukder	416-698-4123
Swapan	Talukdar	416-698 4123
Swapan	Biswas	289-682-3003
Swapan	Banday	416-615-2240
Swapan	Mukherjee	613-440-0331
Swapan	Biswas	647-638-4121
Swapan	Samadder	905-876-1208
Swapan Kumar	Debnath	647-344-1667
Swapan Kumar	Das	647-351-7641
Swapna	Das	416-754-1436
Swapna	Roy	416-265-6495
Swapna	Banerjee	416-284-1552
Swapna	Deb	905-339-1298
Swapnil	Pandey	416-845-5903

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Swapon Kumar	Nath	416-855-9122
Swaprajit	Samenta	519-212-9643
Swarnali	Roy	289-600-2820
Swarnaly Deb	Chowdhury	647-609-3043
Swaroop	Palit	519-722-8687
Swastik	Saha	416-786-9515
Swastik	Ray	905-890-5795
Syeda	Rukhsana	416-287-9969
	T	
Tagor Rani	Das	647-878-8490
Tajendra Lal	Das	438-938-2210
Tandra	Chakraborty	437-981-4905
Tandra	Biswas	647-781-7195
Tania	Das	416-386-1759
Tanmoyee	Das	647-878-8490
Tanusree	Roy	416-694-7461
Tanusree	Chakrabarty	647-344-5384
Tanya	Lahiri	416-562-3264
Tapan	Pal	416-266-8249
Tapan	Das	416-385-3955
Tapan	Ghose	416-423-3427
Tapan	Mazumder	416-466-0126
Tapan	Roy	416-686-5128
Tapan	Chowdhury	416-756-2805
Tapan	Chatterjee	905-796-2884
Tapan	Sen	905-884-7669
Tapan Dev	Mitra	416-755-1053
Tapan K.	Banik	905-793-4015
Tapan Kumar	Sarkar	416-266-6598
Tapas	Mookerjea	416-569-2247
Tapas	Bagchi	416-904-8846
Tapas	Mondal	905-304-5650
Tapash	Bhattacharjee	647-344-1249
Tapash	Pandit	416-383-1045
Tapash	Banerjee	416-686-8392
Tapash	Dey	647-341-5735
Tapash	Ghosh	647-393-6592
Tapash	Paul	647-687-3789
Tapash	Roy	647-701-7769
Tapash	Paul	647-785-9796
Tapash K.	Roy	416-618-3546
Tapash Kumer	Sarker	416-686-7380
Tapashi	Chakraborty	416-289-2222
Tapashi	Chowdhury	647-760-6592
Tapasi	Chowdhury	647-470-9247
Tapasi	Chatterjee	647-716-4914
Tapati	Roy	905-270 4854
Taposh	Deb	647-767-3460
Tapti	Chaudhury	778-590-8227
Tapu	Das	647-640-4604
Tapu	Das	647-646-4604
Tarun	Chakraborty	416-686-3911
Tarun	Saha	416-759-3926
Tarun	Gupta	416-514-1251
Tarun	Biswas	647-430-0650
Tarun	Sarker	647-765-6488
Tarun Kumar	Saha	416-877-1766
Thomas	Chowdhury	289-244-0575
Thompson	Sarker	416-690-9723
Tia	Mukherjee	416-834-1431
Tilak	Das	416-579-7229
Timir	Ghosh	647-244-1574
Tinku Kumar	Ghosh	416-558-7110
Tirthankar	Mahalanobis	416-689-8779
Titisha	Das	647-460-6132
Tomal	Shaha	647-642-5392
Tonmoy	Saha	416-494-5909

FIRST NAME	LAST NAME	TELEPHONE #
Topy	Saha	905-839-1947
Tridiv (Dr.)	Chowdhury	647-344-9141
Tripti	Das	416-302-8815
Tripti Kana	Roy	416-264-8932
Tripti Ranjan	Chakraborty	416-250-6377
Trisha	Chowdhury	403-580-0981
Trishit	Chatterjee	416-751-6404
Trishita	Das	647-574-0196
Tuhinava	Das	647-687-8440
Tuli	Chowdhury	416-248-6424
Tulshi Das	Saha	647-852-9301
Tultul	Routh	416-532-7178
Turja	Chowdhury	416-797-3162
Tushar	Bose	647-475-6131
Tushar	Gryen	647-782-8985
Tushar Kanti	Bishnu	416-699-7097
	U	
Uday	Mondal	647-283-7705
Uday	Banerji	647-340-3208
Uday Sankar	Das	647-878-8490
Udoy Shankar	Das	647-974-2355
Ujala Rani	Sikder	647-784-5739
Ujjal	Saha	647-771-1970
Ujjal	Mondal	905-216-9261
Ujjal Kanti	Dey	416-939-0004
Ujjwal	Das	647-526-4337
Uma	Ghosh	647-344-4591
Uma	Kar	416-438-5902
Upal	Nath	647-915-7666
Upananda	Saha	416-434-4509
Urmili	Pal	647-523-0090
Usha	Das	416-289-3753
Usha	Das	416-885-3484
Usha Rani	Saha	416-261-3013
Utpal	Mondal	416-757-9797
Utpal	Saha	416-755-4710
Utpal	Kesh	416-823-5996
Utpal	Ghosh	416-904-5895
Utpal	Mitra	905-760-5505
Uttam	Saha	416-425-6124
Uttam	Ghosh	416-670-7671
Uttam	Das	416-686-2078
Uttam	Majumder	519-341-6139
Uttam	Saha	905-482-9242
Uttam Kumar	Roy	416-429-2934
Uttam Kumar	Paul	306-374-0526
Uttam Kumar	Roy	416-400-2642
Uttam Kumar	Paul	905-827-8406
Uttama	Mukerjea	416-391-2532
Uzzal	Das	416-837-9083
	V	
Vagboth	Saha	647-771-7079
Vahini Basu	Mallik	647-965-0281
Vaishali	Mukherjee	905-837-5385
Value Inc.	Green	416-786-6269
Vashkar	Das	416-970-2633
Vaskar	Roy	416-429-2934
Vaskar	Roy	416-264-6168
Vidhhita	Debnath	647-637-3636
Vikrant Sahai	Varshney	647-707-5876
Vinay	Sharma	905-553-3136
Vineeta	Upadhyay	647-760-6155
	Y	
Yuvaraj	Roy	416-910-4132
	Z	
Zhumpa	Chakraborty	416-686-1565

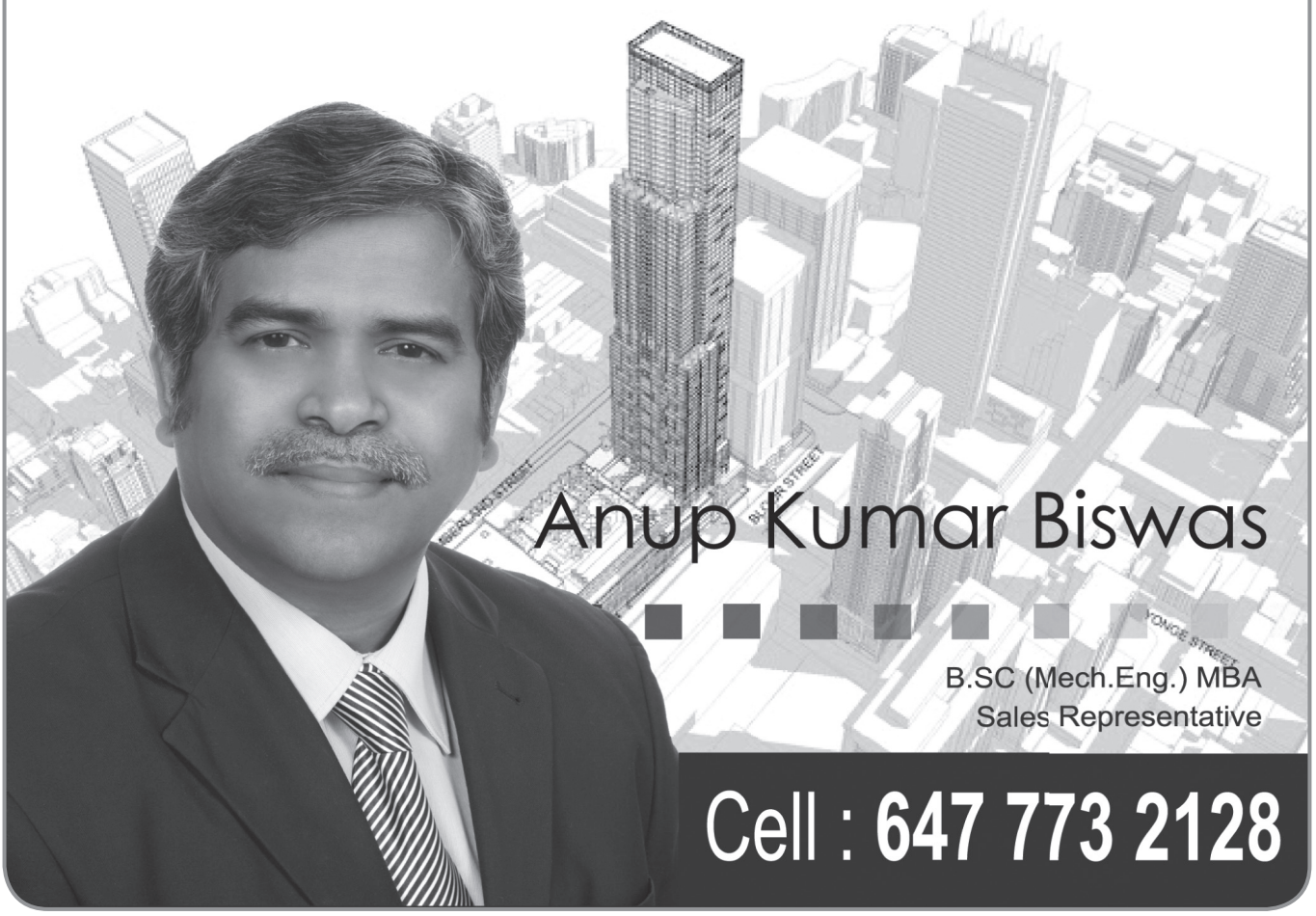
মহামারী কোভিড-১৯ আশু মুক্তি কামনায়

সকলকে শারদীয় শুভেচ্ছা

RIGHT AT HOME REALTY INC.

MLS MULTIPLE LISTING SERVICE® REALTOR®

RIGHT AT HOME REALTY INC
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



REALTOR® MULTIPLE LISTIND SERVICE MLS

RE/MAX

Chairman's Club Award

Hall of Fame Award

Realtron Rahul Saha Realty Inc. Brokerage

Each Office is independently owned and operated

Rahul Saha, M.Sc. (Elect. Eng.)

Broker of Record

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

www.rahulsaha.com