

হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক ২০১৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে
পঞ্চম শ্রেণির পাঠ্যপুস্তকগুলো নির্ধারিত

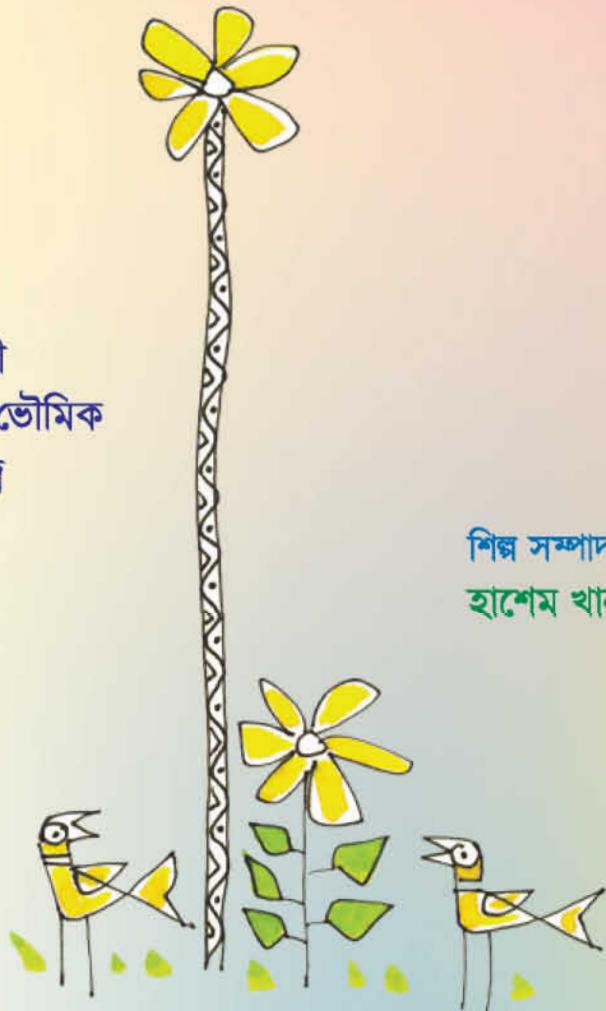
হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

রচনা ও সম্পাদনা

প্রফেসর নিরঞ্জন অধিকারী
প্রফেসর ড. দুলাল কান্তি ভৌমিক
প্রফেসর সুনীত কুমার ভদ্র
ড. অসীম সরকার

শিল্প সম্পাদনা
হাশেম খান



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

পরীক্ষামূলক সংক্রণ

প্রথম প্রকাশ : আগস্ট, ২০১২

পুনর্মুদ্রণ : , ২০২১

চিত্রাঞ্জন
কান্তিদেব অধিকারী

গ্রাফিক্স
বিপ্লব কুমার দাস

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের অধীন চতুর্থ প্রাথমিক শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচির আওতায়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে:

প্রসঙ্গ-কথা

শিশু এক অপার বিস্ময়। তার সেই বিস্ময়ের জগৎ নিয়ে ভাবনার অস্ত নেই। শিক্ষাবিদ, দার্শনিক, শিশুবিশেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানীসহ অসংখ্য বিজ্ঞন শিশুকে নিয়ে ভেবেছেন, ভাবছেন। তাঁদের সেই ভাবনার আলোকে জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০-এ নির্ধারিত হয় শিশু-শিক্ষার মৌল আদর্শ। শিশুর অপার বিস্ময়বোধ, অসীম কৌতুহল, অফুরন্ত আনন্দ ও উদ্যমের মতো মানবিক বৃত্তির সুষ্ঠু বিকাশ সাধনের সেই মৌল পটভূমিতে পরিমার্জিত হয় প্রাথমিক শিক্ষাক্রম। ২০১১ সালে পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে প্রাথমিক শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য পুনঃনির্ধারিত হয় শিশুর সার্বিক বিকাশের অন্তর্নিহিত তাৎপর্যকে সামনে রেখে।

ধর্ম ও নৈতিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা দিন দিন ব্যাপক হয়ে উঠছে। প্রাথমিক স্তরে এর প্রয়োজনীয়তা সবচেয়ে বেশি। কারণ এই বয়সেই একজন মানুষের ধর্মীয় ও নৈতিক ভিত্তি দৃঢ়ভাবে গঠিত হয়। এ বিষয়টি মাথায় রেখে জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০-এর আলোকে হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা পাঠ্যপুস্তকটি প্রণীত হয়েছে। এর উদ্দেশ্য হলো, ধর্মশিক্ষা দানের পাশাপাশি শিক্ষার্থীর নৈতিক গুণাবলি অর্জনের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া।

কোমলমতি শিক্ষার্থীদের আগ্রহী, কৌতুহলী ও মনোযোগী করার জন্য মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার নেতৃত্বে আওয়ামী লীগ সরকার ২০০৯ সাল থেকে পাঠ্যপুস্তকগুলো চার রঙে উন্নীত করে আকর্ষণীয়, টেকসই ও বিনামূল্যে বিতরণ করার মহৎ উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। সরকার সারাদেশে সকল শিক্ষার্থীর নিকট প্রাক-প্রাথমিক, প্রাথমিক স্তর থেকে শুরু করে ইবতেদায়ি, দাখিল, দাখিল ভোকেশনাল, এসএসসি ভোকেশনালসহ মাধ্যমিক স্তর পর্যন্ত পাঠ্যপুস্তক বিতরণ কার্যক্রম শুরু করে, যা একটি ব্যতিক্রমী প্রয়াস।

পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, যৌক্তিক মূল্যায়ন এবং মুদ্রণ ও প্রকাশনার বিভিন্ন পর্যায়ে যাঁরা সহায়তা করেছেন তাঁদের জানাই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিবর্গের স্বত্ত্ব প্রয়াস ও সতর্কতা থাকা সত্ত্বেও পাঠ্যপুস্তকটিতে কিছু ত্রুটি-বিচ্যুতি থেকে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে পাঠ্যপুস্তকটির অধিকতর উন্নয়ন ও সমৃদ্ধি সাধনের জন্য যেকোনো গঠনমূলক ও যুক্তিসংগত পরামর্শ শুরুত্বের সঙ্গে বিবেচিত হবে। যেসব কোমলমতি শিক্ষার্থীর জন্য পাঠ্যপুস্তকটি রচিত হয়েছে তারা উপকৃত হবে বলে আশা করছি।

প্রফেসর নারায়ণ চন্দ্র সাহা
চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

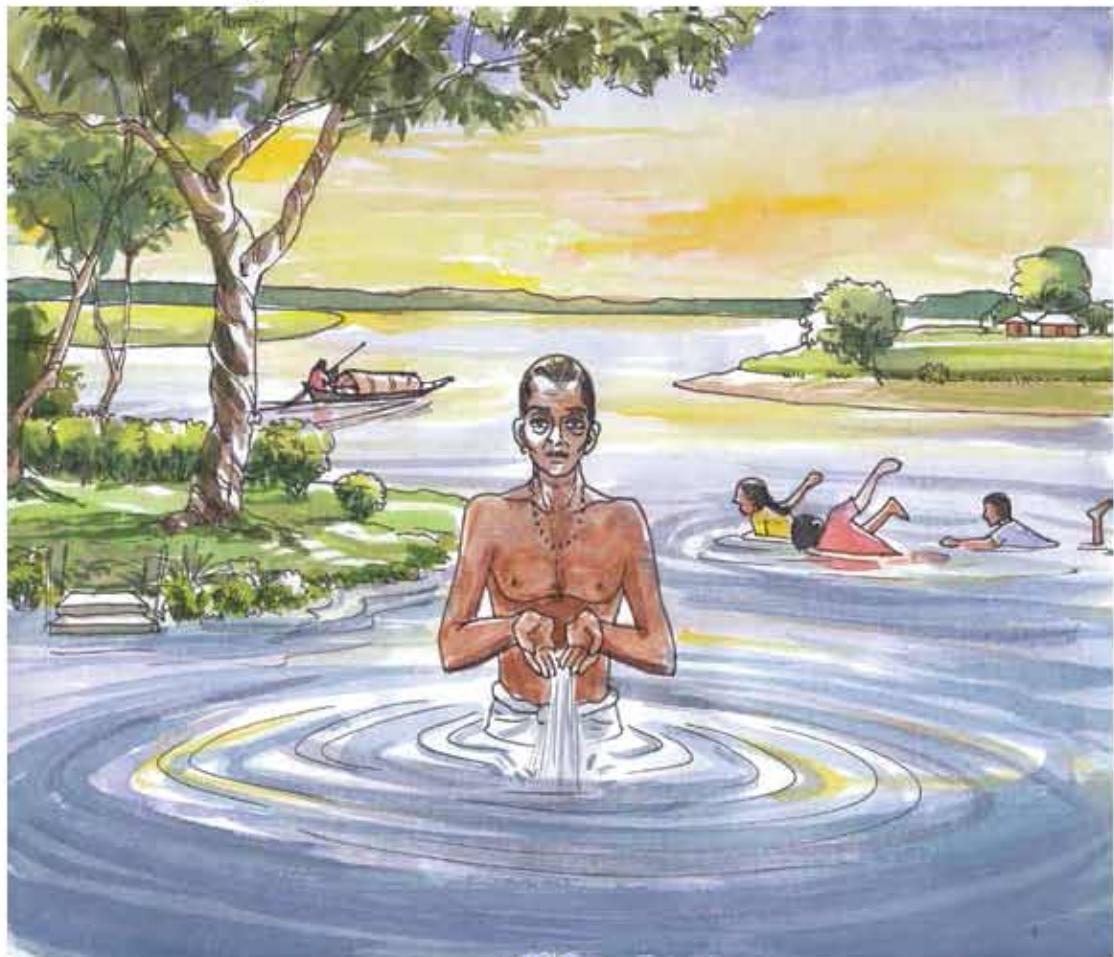
সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	ঈশ্বর ও জীবসেবা	১-৬
দ্বিতীয় অধ্যায়	ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা	
প্রথম পরিচ্ছেদ	ঈশ্বরের স্বরূপ	৭-২১
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	উপাসনা ও প্রার্থনা	২২-৩০
তৃতীয় অধ্যায়	হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী	
প্রথম পরিচ্ছেদ	হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়	৩১-৩৭
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	ধর্মগ্রন্থ	৩৮-৪২
তৃতীয় পরিচ্ছেদ	মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী	৪৩-৫০
চতুর্থ অধ্যায়	ঈশ্বরের একত্র, ধর্মীয় সাম্য ও সম্মৌলি	৫১-৫৪
পঞ্চম অধ্যায়	শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা	৫৫-৬১
ষষ্ঠ অধ্যায়	অহিংসা ও পরোপকার	৬২-৬৭
সপ্তম অধ্যায়	স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম এবং আসন	
প্রথম পরিচ্ছেদ	স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম	৬৮-৭৩
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ	আসন	৭৪-৭৮
অষ্টম অধ্যায়	দেশপ্রেম	৭৯-৮৩
নবম অধ্যায়	ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি : পূজা-পার্বণ ও ধর্মক্ষেত্র	৮৪-৯০

প্রথম অধ্যায়

ঈশ্বর ও জীবসেবা

আমরা জানি, ঈশ্বর সর্বশক্তিমান। তিনি মানুষ, জীব-জনু, সাগর-নদী-গাহাড়, বৃক্ষলতা-ফুল-ফল, আকাশ-বাতাস, চন্দ্ৰ-সূর্য-গ্রহ-ভাসা — সবকিছু সৃষ্টি করেছেন। ঈশ্বর স্মর্তা—জীব ও জগৎ তাঁর সৃষ্টি।



নিসর্গ দৃশ্য

ঈশ্বরের আত্মক নাম পরমাত্মা। তিনি জীবের মধ্যেও অবস্থান করেন। জীবের মধ্যে অবস্থানকারী ঈশ্বরকে আত্মা বলে। ঈশ্বর জীবদেহে আত্মারূপে অবস্থান করে জীবকে পরিচালনা করেন। তাই জীবও ঈশ্বর।

আমরা ঈশ্বরের সেবা করে তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে চাই। জীবনে চলার পথে তাঁর করুণা লাভ করতে চাই, যাতে আমাদের মঙ্গল হয়। তাই আমরা ঈশ্বরের স্ব-স্তুতি করি। ঈশ্বরকে আমরা কাছে পেতে চাই। কিন্তু ঈশ্বর নিরাকার। তাঁকে দেখা যায় না। তাঁর শক্তি ও গুণের প্রকাশকে প্রত্যক্ষ করা যায় মাত্র।

আমরা আরেকভাবে ঈশ্বরের সেবা করতে পারি। তা হলো জীবসেবা। ঈশ্বর আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন, তাই জীবের সেবা করলে তা ঈশ্বরেরই সেবা করা হয়। এভাবে জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করা যায়। তাই তো বলা হয়েছে — ‘যত্র জীবঃ তত্র শিবঃ।’ যেখানে জীব, সেখানেই শিব। এখানে শিব মানে ঈশ্বর। এ প্রসঙ্গে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন,

‘বহুরূপে সমুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর।
জীবে প্রেম করে যেইজন, সেইজন সেবিছে ঈশ্বর।’

এর মর্মার্থ হলো, ঈশ্বর জীবরূপে আমাদের সমুখে আছেন। তাঁকে বাইরে খোঁজার দরকার নেই। যিনি জীবের সেবা করেন, তিনি জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরেরই সেবা করেন।

সুতরাং জীবসেবাও ধর্ম। তাই আমরা জীবসেবার মধ্য দিয়ে ঈশ্বরের সেবা করব। আমরা দরিদ্রের সেবা করব, আমরা পীড়িত ও আর্তের সেবা করব।

আমরা পোষা জীবজন্মের পরিচর্যা করব। গাছপালা রোপণ করব। সেগুলোর পরিচর্যা করব। এভাবে আমরা জীবকে ঈশ্বর-জ্ঞানে সেবা করব। এতে জীবের মঙ্গল হবে। জীবসেবা করে নিজেরা শান্তি পাব। ঈশ্বরও সন্তুষ্ট হবেন।

তোমার নিজের বা অন্যের জীবসেবার ঘটনা বর্ণনা কর।

এখন ধর্মগ্রন্থ মহাভারত থেকে জীবসেবার একটি উপাখ্যান শোনাচ্ছি :

দরিদ্র ব্রাহ্মণের জীবসেবা

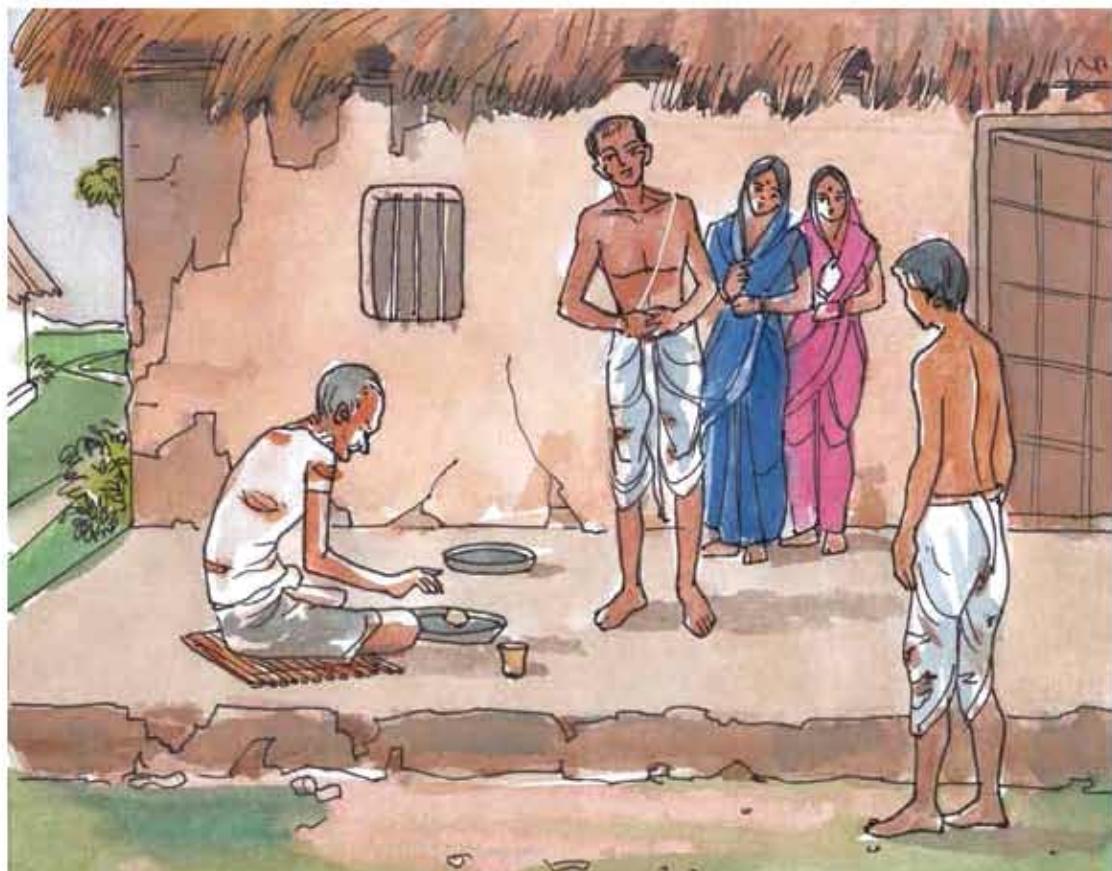
কুরুক্ষেত্র এ উপমহাদেশের একটি পবিত্র স্থান। কুরুক্ষেত্রকে ধর্মক্ষেত্রও বলা হয়। সেই কুরুক্ষেত্রে এক দরিদ্র ব্রাহ্মণ ছিলেন। স্ত্রী, এক ছেলে ও ছেলের বউকে নিয়ে তাঁর ছোট সৎসার।

କିନ୍ତୁ ସମୀର ଛୋଟ ହେଲେ କି ହେବେ । କୋନୋଦିନ ତାଦେଇ ଖାଓଇବା ଜୁଟ୍ଟ, କୋନୋଦିନ ଆଥପେଟା ଖାକତେ ହତୋ । କୋନୋଦିନ ଏକେବାରେଇ ନା ଖେଯେ ଖାକତେ ହତୋ । କାହାଣ ତ୍ରାଙ୍ଗ ଧର୍ମସାଧନା ଓ ବିଦ୍ୟାଚର୍ଚାଯି ସମୟ କାଟାତେନ । ଉତ୍ସୁକ୍ତି କରେ ଖାବାର ସଞ୍ଚାହ କରାତେନ । ଉତ୍ସୁକ୍ତି ହଞ୍ଚେ ଜମିର ଥାନ କେଟେ ନେଉଇର ପର ଜମିତେ ଯା ଦୁ-ଏକ ଛଡ଼ା ପଡ଼େ ଥାକେ, ତା କୁଡ଼ିଯେ ନିଯ୍ରେ ତା ଦିଯେ ଖିଦେ ଯେଟାନୋ ।

ଏକକ କାଜ : 'ଉତ୍ସୁକ୍ତି' କଥାଟି ବୋକାଓ ।

ଏକଦିନେର କଥା ।

ତ୍ରାଙ୍ଗ କୋନୋ ଖାବାର ଜେଟାତେ ପାଇଛେନ ନା । ଖୁବଇ ଖିଦେ ପେଇଛେ । ଜୀ, ହେଲେ ଓ ହେଲେର ବଡ଼ା ନା ଖେଯେ ଆଛେ । ପରେ ଅତିକଟେ କିଛୁ ସବ ସଞ୍ଚାହ କରାତେ ପେଇଛିଲେନ । ତ୍ରାଙ୍ଗଗଲ୍ଲୀ ସେଇ ସବ ଦିଯେ ଛାତ୍ର ବାନାଲେନ । ତାରପର ସେଇ ଛାତ୍ର ଚାଲଭାଗେ ଭାଗ କରାଲେନ । ଚାରଙ୍ଗଜେ ଖାବେନ ।



ବ୍ରାହ୍ମଣ ଖେତେ ବସଲେନ ।

ଏମନ ସମୟ ସେଖାନେ ଏଳେନ ଆରେକ ଦରିଦ୍ର ବ୍ରାହ୍ମଣ । ତିନି ଜାନାଲେନ, ଆମରା ଦୁର୍ଭିକ୍ଷେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେୟେଛି । ଅର୍ଧାହାରେ ଅନାହାରେ ଦିନ କାଟାଛି । ଏଥନ ଆମି ଖୁବଇ କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ।

ବ୍ରାହ୍ମଣ ଅତିଥି ବ୍ରାହ୍ମଙ୍କେ ହାତମୁଖ ଧୋଯାର ଜଳ ଦିଲେନ । ବସାର ଆସନ ଦିଲେନ । ପାନୀୟ ଜଳ ଦିଲେନ । କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହଲୋ ଅତିଥିର । ତାରପର ବ୍ରାହ୍ମଣ ନିଜେର ଭାଗେର ଛାତୁ ଅତିଥିକେ ପରିବେଶନ କରଲେନ । ଅତ ଅଳ୍ପତେ ପେଟ ଭରେ ! ବ୍ରାହ୍ମଣପତ୍ନୀ ତାର ନିଜେର ଭାଗେର ଛାତୁଓ ଦିଯେ ଦିଲେନ । ଏଭାବେ ଅତିଥି ବ୍ରାହ୍ମଣେର ଖିଦେ ମେଟାତେ ବ୍ରାହ୍ମଣେର ପୁତ୍ରଓ ତାର ଭାଗେର ଛାତୁ ଦିଯେ ଦିଲେନ ।

ତବୁ ଖିଦେ ମିଟିଲ ନା ଅତିଥି ବ୍ରାହ୍ମଣେର ।

‘ଆର ଆଛେ ?’ — ଜିଜ୍ଞେସ କରଲେନ ତିନି ।

ତଥନ ବ୍ରାହ୍ମଣେର ପୁତ୍ରବଧୂର ଭାଗେର ଛାତୁ ଅତିଥିର ପାତେ ପରିବେଶନ କରା ହଲୋ ।

ଏଭାବେ ବ୍ରାହ୍ମଣ, ତାର ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁତ୍ର ଆର ପୁତ୍ରବଧୂ ନିଜେରା କ୍ଷୁଧାର୍ତ୍ତ ହେୟେ ଜୀବସେବାର ଜନ୍ୟ ନିଜେଦେର ସାମାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଓ ଦାନ କରଲେନ ।

ଅତିଥି ବ୍ରାହ୍ମଣ ଖୁଶି ହେୟ ଉଠେ ଦାଁଡାଲେନ ।

‘ତୋମାଦେର ସେବାୟ ଆମି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେୟେଛି ।’ — ବଲଲେନ ଅତିଥି ବ୍ରାହ୍ମଣ । ସବାଇ ତାକାଲେନ ତାର ଦିକେ ।

କୋଥାୟ ବ୍ରାହ୍ମଣ !

ଏ ଯେ ସ୍ଵଯଂ ଧର୍ମଦେବ ।

‘ତୋମାଦେର ପରୀକ୍ଷା କରତେ ଏସେଛିଲାମ ।’ — ବଲଲେନ ଧର୍ମଦେବ ।

ଜୀବସେବାର ଏଇ ଆଦର୍ଶ ଆମରାଓ ଯେନ ମନେପ୍ରାଣେ ଧାରଣ କରି ।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। আমরা জানি, _____ সর্বশক্তিমান।
- ২। ঈশ্বর সকল _____ মধ্যে আছেন।
- ৩। জীবের _____ করলে ঈশ্বরের সেবা করা হয়।
- ৪। কুরুক্ষেত্রকে _____ বলা হয়।
- ৫। ব্রাহ্মণ _____ আদর্শ স্থাপন করেছিলেন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। জীবও ২। ঈশ্বর ৩। আমরা স্তব-স্তুতি করি ৪। যত্র জীবঃ ৫। অতিথি খেয়েছিলেন ৬। প্রার্থনা করতে হয়	ঈশ্বরের। তত্ত্ব শিবঃ। ছাতু। মিষ্টান্ন। ➔ ঈশ্বর। আআরূপে জীবের মধ্যে থাকেন। শ্রদ্ধার সঙ্গে।
--	---

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। জীবের মধ্যে ঈশ্বর কিরূপে অবস্থান করেন ?

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ক. দেবতারূপে
গ. মনরূপে | খ. ভ্রমরূপে
ঘ. আআরূপে |
|---------------------------|--------------------------|

২। ‘বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুজিছ ঈশ্বর?’ — কথাটি কে বলেছেন ?

- | | |
|--|--|
| ক. রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব
গ. স্বামী লোকনাথানন্দ | খ. স্বামী বিবেকানন্দ
ঘ. স্বামী পূর্ণানন্দ |
|--|--|

৩। ব্রাহ্মণ কীভাবে সৎসার চালাতেন ?

- | | |
|----------------|--------------------|
| ক. পূজা করে | খ. কীর্তন করে |
| গ. উপ্তৃতি করে | ঘ. ধর্মকথা শুনিয়ে |

৪। অতিথি ব্রাহ্মণরূপে কে এসেছিলেন ?

- | | |
|------------|-----------|
| ক. ধর্মদেব | খ. বিষ্ণু |
| গ. শিব | ঘ. ইন্দ্র |

৫। ব্রাহ্মণের পরিবারে কতজন সদস্য ছিল ?

- | | |
|----------|----------|
| ক. একজন | খ. দুজন |
| গ. তিনজন | ঘ. চারজন |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। আত্মা বলতে কী বোঝ ?
- ২। জীব বলতে কী বোঝ ?
- ৩। ব্রাহ্মণের আর্থিক অবস্থা কেমন ছিল ?
- ৪। ধর্মদেব অতিথি হয়ে এসেছিলেন কেন ?
- ৫। আমরা কার সেবা করে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। ঈশ্বর ও জীবের সম্পর্ক বুঝিয়ে লেখ ।
- ২। আমরা জীবসেবা করব কেন ?
- ৩। কীভাবে জীবের সেবা করা যায় ?
- ৪। ব্রাহ্মণকে অতিথি ব্রাহ্মণ এসে কী বলেছিলেন ?
- ৫। ব্রাহ্মণ ও তাঁর পরিবারের সবাই নিজেরা না খেয়ে অতিথি ব্রাহ্মণকে খাইয়েছিলেন কেন ?

দ্বিতীয় অধ্যায়

ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

প্রথম পরিচেদ

ঈশ্বরের স্বরূপ

আমরা জানি, ঈশ্বর এক ও অদ্বিতীয়। তাঁর অনন্ত শক্তি। অন্ত মানে শেষ। অনন্ত মানে যার শেষ নেই। ঈশ্বরের শক্তির শেষ নেই। তিনি সর্বশক্তিমান। আবার ঈশ্বরের অনন্ত গুণ। তাঁর গুণেরও শেষ নেই। তিনি আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আমাদের তিনি পালন করেন। আমাদের জীবন, আমাদের মৃত্যু—সবকিছুর মূলেও তিনি। তাঁর সমান কেউ নেই।

ঈশ্বর নিরাকার। তবে তিনি যে কোনো আকার ধারণ করতে পারেন। ঈশ্বর যখন নিরাকার, তখন তাঁকে বলা হয় ব্রহ্ম। ব্রহ্ম সকল জীব ও জগতের উপর প্রভুত্ব করেন। তাই ব্রহ্মের আরেক নাম ঈশ্বর। ঈশ্বর শব্দটির মানে হচ্ছে প্রভু। এই ব্রহ্ম বা ঈশ্বর যখন আমাদের কৃপা করেন, জগতের মঙ্গল করেন, তখন তাঁকে বলা হয় ভগবান।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। ঈশ্বর যখন নিরাকার তখন তাঁকে বলা হয়	
২। সবকিছুর মূলে রয়েছেন	

ব্রহ্ম সকল প্রাণের উৎসস্বরূপ। তাঁর থেকেই জগতের সৃষ্টি। তাঁর মধ্যেই জগতের অবস্থান। আবার তিনিই আত্মারূপে জীবের মধ্যে অবস্থান করেন। তাই ধর্মগ্রন্থ উপনিষদে বলা হয়েছে ‘সর্বং খল্লিদং ব্রহ্ম’ অর্থাৎ, সবকিছুই ব্রহ্ম বা ঈশ্বর। সুতরাং ব্রহ্ম, ঈশ্বর, ভগবান, দেব-দেবী এবং আত্মা — আলাদা কিছু নয়। একই ঈশ্বরের ভিন্ন-ভিন্ন নাম ও পরিচয়। জীবের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন বলেই জীবকে ভালোবাসলে ঈশ্বরকেই ভালোবাসা হয়। তাই জীবকে ব্রহ্মজ্ঞানে সেবা করা আমাদের কর্তব্য।

ଇଶ୍ୱରେର ସାକାର ରୂପ

ଦେବ-ଦେବୀ

ଆମରା ଜାନି, ଇଶ୍ୱରେର କୋନୋ ଆକାର ନେଇ । ତିନି ନିରାକାର । ତବେ ନିରାକାର ହଲେଓ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ଇଶ୍ୱର ଯେ କୋନୋ ଆକାର ଧାରଣ କରତେ ପାରେନ । ତିନି ଯେ କୋନୋ ରୂପେ ନିଜେକେ ପ୍ରକାଶ କରତେ ପାରେନ । ନିଜେର ଗୁଣ ବା କ୍ଷମତାକେ ତିନି ଆକାର ଦିତେ ପାରେନ । ଇଶ୍ୱରେର କୋନୋ ଗୁଣ ବା କ୍ଷମତା ସଥିନ ଆକାର ବା ରୂପ ପାଯ, ତଥିନ ତାକେ ଦେବତା ବା ଦେବ-ଦେବୀ ବଲେ । ଦେବ-ଦେବୀର ମଧ୍ୟ ଦିଯେ ଇଶ୍ୱରେରଇ ଶକ୍ତିର ପ୍ରକାଶ ଘଟେ । ବ୍ରହ୍ମ, ବିଷ୍ଣୁ, ଶିବ, ଦୂର୍ଗା, ସରସ୍ଵତୀ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଗଣେଶ ପ୍ରଭୃତି ଦେବ-ଦେବୀ ଏକଇ ଇଶ୍ୱରେର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି ବା ଗୁଣେର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପ । ଯେମନ ଇଶ୍ୱର ଯେ-ରୂପେ ସୃଷ୍ଟି କରେନ, ତା'ର ନାମ ବ୍ରହ୍ମ । ଯେ-ରୂପେ ତିନି ପାଲନ କରେନ, ତା'ର ନାମ ବିଷ୍ଣୁ । ତା'ର ଶକ୍ତିର ପ୍ରକାଶ ଘଟେଛେ ଦେବୀ ଦୂର୍ଗାର ମଧ୍ୟ ଦିଯେ । ଦେବୀ ସରସ୍ଵତୀ ଯେ-ବିଦ୍ୟା ଦାନ କରେନ, ତା ଇଶ୍ୱରେରଇ ଏକଟି ଗୁଣ । ବେଦ, ପୁରାଣ ପ୍ରଭୃତି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥୟେ ଦେବ-ଦେବୀର ରୂପ, ଗୁଣ, ଶକ୍ତି ଓ ପୂଜା କରାର ପଦ୍ଧତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ହେଁବେ । ଦେବ-ଦେବୀର ପୂଜା କରଲେ ତାରା ସତ୍ତ୍ଵଫୁଲ୍ଲଟ ହନ । ଦେବ-ଦେବୀରା ସତ୍ତ୍ଵଫୁଲ୍ଲଟ ହଲେ ଇଶ୍ୱର ସତ୍ତ୍ଵଫୁଲ୍ଲଟ ହନ । ସୁତରାଂ ଦେବ-ଦେବୀର ପୂଜାର ମାଧ୍ୟମେ ଇଶ୍ୱରେରଇ ପୂଜା କରା ହୁଏ ।

ନିଚେର ଛକ୍ତି ପୂରଣ କରି :

୧ । ଇଶ୍ୱର ଯେ-ରୂପେ ପାଲନ କରେନ ତା'ର ନାମ	
୨ । ଦେବୀ ସରସ୍ଵତୀ ଯେ-ବିଦ୍ୟା ଦାନ କରେନ ତା	

ଅବତାର

କଥନୋ କଥନୋ ପୃଥିବୀତେ ଖୁବଇ ଖାରାପ ଅବସ୍ଥା ବିରାଜ କରେ । ଅଶୁଭ ଶକ୍ତିର କାଛେ ଶୁଭ ଶକ୍ତି ପରାଜିତ ହୁଏ । ମାନୁଷ ଧର୍ମକେ ଭୁଲେ ଗିଯେ ଅଧର୍ମର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ । ଚାରଦିକେ ଦୁଃଖେର ଆର୍ତ୍ତନାଦ ଶୋନା ଯାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖେ ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିଦେର ହୃଦୟ କେଂଦ୍ର ଓଠେ । ତା'ରା ଇଶ୍ୱରେର ନିକଟ ଦୁଃଖ ମୋଚନେର ଆକୁଳ ପ୍ରାର୍ଥନା ଜାନାନ । ତଥିନ କରୁଣାମୟ ଇଶ୍ୱର ଜଗତେର କଲ୍ୟାଣେର ଜନ୍ୟ ପୃଥିବୀତେ ଅବତାର ହୁଏ । ତିନି ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେନ । ତିନି ଦୁଷ୍କୃତିକାରୀଦେର ଧର୍ମ କରେନ, ସାଧୁ-ସଙ୍ଗନଦେର ରକ୍ଷା କରେନ ଏବଂ ଧର୍ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେନ ।

ঈশ্বরের ঋূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন —

যদা যদা হি ধর্মস্য গ্লানির্ভবতি ভারত ।

অভ্যথানমধর্মস্য তদাআনৎ সৃজাম্যহম् ॥ (৪/৭)

পরিত্রাণায় সাধুনাং বিনাশায় চ দুষ্কৃতাম্ ।

ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে ॥ (৪/৮)

অর্থাৎ পৃথিবীতে যখনই ধর্মের গ্লানি হয় ও অধর্ম বেড়ে যায়, তখনই আমি নিজেকে সৃষ্টি করি। সাধুদের পরিত্রাণ, দুষ্কৃতিকারীদের বিনাশ এবং ধর্ম সংস্থাপনের জন্যও আমি যুগে যুগে অবতীর্ণ হই ।

পৃথিবীতে ঈশ্বরের ঋূপ অবতরণকে বলে অবতার। এভাবেই ঈশ্বর অবতাররূপে এসে মানুষের এবং জগতের মঙ্গল করেন ।

দশ অবতারের পরিচয়

ভগবান বিষ্ণু বিভিন্ন যুগে দশটি অবতারে নিজেকে প্রকাশ করেছেন। যেমন — মৎস্য, কূর্ম, বরাহ, নৃসিংহ, বামন, পরশুরাম, রাম, বলরাম, বুদ্ধ এবং কঙ্কি। লক্ষণীয়, দশ অবতারের মধ্যে শ্রীকৃষ্ণের উল্লেখ নেই। এর কারণ হচ্ছে, অন্যান্য অবতার ভগবানের অংশবিশেষ। শ্রীমদ্ভগবতপুরাণে বলা হয়েছে কৃষ্ণস্তু ভগবান্ স্বয়ম্। অর্থাৎ শ্রীকৃষ্ণ নিজেই ভগবান। তাই দশ অবতারের মধ্যে শ্রীকৃষ্ণের উল্লেখ নেই ।

এখানে সংক্ষেপে ভগবান বিষ্ণুর দশ অবতারের পরিচয় দিচ্ছি :

১। মৎস্য অবতার

হাজার হাজার বছর আগে সত্যব্রত নামে এক ধার্মিক রাজা ছিলেন। তাঁর রাজত্বকালে হঠাৎ পৃথিবীতে নানারূপ অন্যায়-অত্যাচার দেখা দেয়। রাজা তখন জগতের কল্যাণের জন্য ঈশ্বরের করুণা কামনা করেন ।

একদিন জলাশয়ে স্নানের সময় রাজা সত্যব্রতের নিকট একটি শুটি মাছ এসে প্রাণ ভিক্ষা চায়। রাজা কমঙ্গলুতে করে মাছটিকে বাঢ়ি নিয়ে এলেন। মাছটির আকার ভীষণভাবে বাঢ়তে থাকে। তাকে পুকুর, সরোবর, নদী, যেখানেই রাখা হয়, সেখানেই আর ধরে না। রাজা ভাবলেন, ইনি নিশ্চয়ই নারায়ণ। নারায়ণ বিষ্ণুর আরেক নাম। রাজা তখন মৎস্যরূপী নারায়ণের স্তব-স্মৃতি করতে লাগলেন ।

ଭାରପୂର ମହାଯୁଦ୍ଧୀ ନାଗାସଙ୍କ ରାଜାକେ ବଣଲେନ, ସାତଦିନେର ମଧ୍ୟେଇ ଅପତ୍ତେର ଥିଲୁ ହବେ । ସେ ସମୟ ତୋମାର ଘାଟେ ଏସେ ଏକଟି ଛର୍ଣ୍ଣତଳୀ ଡିଢ଼ୁବେ । ଭୂମି ବେଦ, ସବ ରକମେର ଜୀବଦଶ୍ତି, ଧାଦ୍ୟ-ଶ୍ରୀ ଓ ବୃକ୍ଷବୀଜ ସଞ୍ଚାହ କରେ ତାଦେର ନିଯେ ସେଇ ନୌକାର ଉଠିବେ । ଆମି ତଥିଲ ଶୂଳଧାରୀ ମହାଯୁଦ୍ଧପେ ଆବିର୍ତ୍ତ ହବୋ । ଭୂମି ତୋମାର ନୌକାଟି ଆମାର ଶୂଳେର ସଙ୍ଗେ ବୈଧେ ରାଖିବେ ।

ମହାଶାଲ ଶୁଣୁ ହଲୋ । ରାଜା ମହାଯୁଦ୍ଧୀ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମତୋ କାହି କରିଲେନ । ଥିଲୁ
ଥେକେ ରକ୍ଷା ପେଲ ତୀର
ନୌକା । ଥିଲୁ ଥେବେ
ରାଜା ସମ୍ମନ କିଛୁ ନିଯେ
ନୌକା ଥେକେ ନେମେ
ଏଲେନ । ଏତାବେଇ ମହ୍ୟ
ଅବତାରରୂପେ ଭଗବାନ
ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ସୃଜିକେ ରକ୍ଷା
କରିଲେନ । ବେଦର
ସଞ୍ଚାହିତ ହଲୋ ।



ମହ୍ୟ ଅବତାର

୨। କୃତ୍ତ ଅବତାର

ପାତାଳବାସୀ ଅସୁରେରା ଏକବାର ଦେବତାଦେର ପରାଜିତ କରେ ଅର୍ଗ୍ରାଜ୍ୟ ଦସ୍ତ କରେ । ତଥନ ବ୍ରହ୍ମ
ଓ ଈଶ୍ଵର ନିଷୀଳିତ ଦେବତାଦେର ସଙ୍ଗେ ନିଯେ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁର କାହେ ଗୋଲେନ । ଅସୁରଦେର ଅଭ୍ୟାଚାତ୍ରେ
କଥା ବଲେନ । ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ଦେବତାଦେରକେ ଅସୁରଦେର ସଙ୍ଗେ ନିଯେ କିଞ୍ଚିତ୍ ସମୁଦ୍ର ମଞ୍ଚନେର
ପରାମର୍ଶ ଦିଲେନ । ତିନି ବଲେନ, ସମୁଦ୍ର ମଞ୍ଚନେର ଫଳେ ସେ ଅମୃତ ଉଠେ ଆସବେ, ତା ପାନ
କରେ ଦେବତାଶଶ ଅସୁରଦେର ପରାଜିତ କରାର ଶକ୍ତି କିମ୍ବେ ପାବେନ ।



କୃତ୍ତ ଅବତାର

ଦେବତାଗଣ ସମୂହ ମନ୍ତ୍ରନ ଶୁଣୁ କରଲେନ । ମନ୍ତ୍ରର ପର୍ବତ ହଲୋ ମନ୍ତ୍ରନ ଦଙ୍ଡ । ଆର ବାସୁକି ନାମ ହଲୋ ମନ୍ତ୍ରନେର ରଙ୍ଗୁ । ମନ୍ତ୍ରର ପର୍ବତ ସମୁଦ୍ରେ ତଳାର ବସେ ବେତେ ଲାଗିଲ । ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ବିରାଟ ଏକ କୂର୍ମ ବା କଞ୍ଚପରୂପେ ମନ୍ତ୍ରର ପର୍ବତକେ ନିଜେର ପିଠେ ଥାଇଥ କରଲେନ । ମନ୍ତ୍ରନ ଚଲାତେ ଥାକିଲ । ସମୂହ ଥେକେ ଅମୃତ ଉଠିଲ । ଦେବତାଗଣ ତା ପାନ କରଲେନ ଏବଂ ଅସୁରଦେଇ ପରାଜିତ କରଲେନ । ଦେବତାରୀ ଆବାର ବର୍ଗରାଜ୍ୟ ଫିଲେ ପେଶେନ । ଏତାବେ କୂର୍ମବୂପୀ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ଅସୁରଦେଇ ଅଭ୍ୟାଚାର ଥେକେ ଯିଜଗାୟ ରଙ୍ଗା କରଲେନ ।

୩ । ବରାହ ଅବତାର

ଏକବାର ପୃଥିବୀ ଜଳେ ଦୁଇସ ବେତେ ଥାକେ । ତଥନ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ବରାହରୂପେ ଆବିର୍ଭୃତ ହେଁ ପୃଥିବୀକେ ଉତ୍ସାହ କରେନ । ତୌର ବିଶାଳ ଦୀତ ଦିଯେ ତିନି ପୃଥିବୀକେ ଜଳେର ଉପର ତୁଳେ ଥରଲେନ । ପୃଥିବୀ ରଙ୍ଗା ପେଲା ।

ଏହାଡ଼ା ବରାହବୂପୀ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ ଦୈତ୍ୟରାଜ ହିରଣ୍ୟାକ୍ଷକେ ହତ୍ୟା କରେ ପୃଥିବୀତେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେନ ।



ବରାହ ଅବତାର

ନିଚେର ଛକ୍ଟି ପୂରଣ କରି :

- | | |
|--|--|
| ୧। ଶ୍ରୀବିକୁଣ୍ଡ ମତ୍ସ୍ୟ ଅବତାରରୂପେ ସୃଷ୍ଟି ଓ ବେଦକେ | |
| ୨। ଶ୍ରୀବିକୁଣ୍ଡ ମନ୍ଦର ପର୍ବତକେ ଧାରଣ କରଲେନ | |
| ୩। ପୃଥିବୀ ଯଥନ ଜଳେ ଡୁବେ ଯାଛିଲ, ତଥନ ଶ୍ରୀବିକୁଣ୍ଡ | |

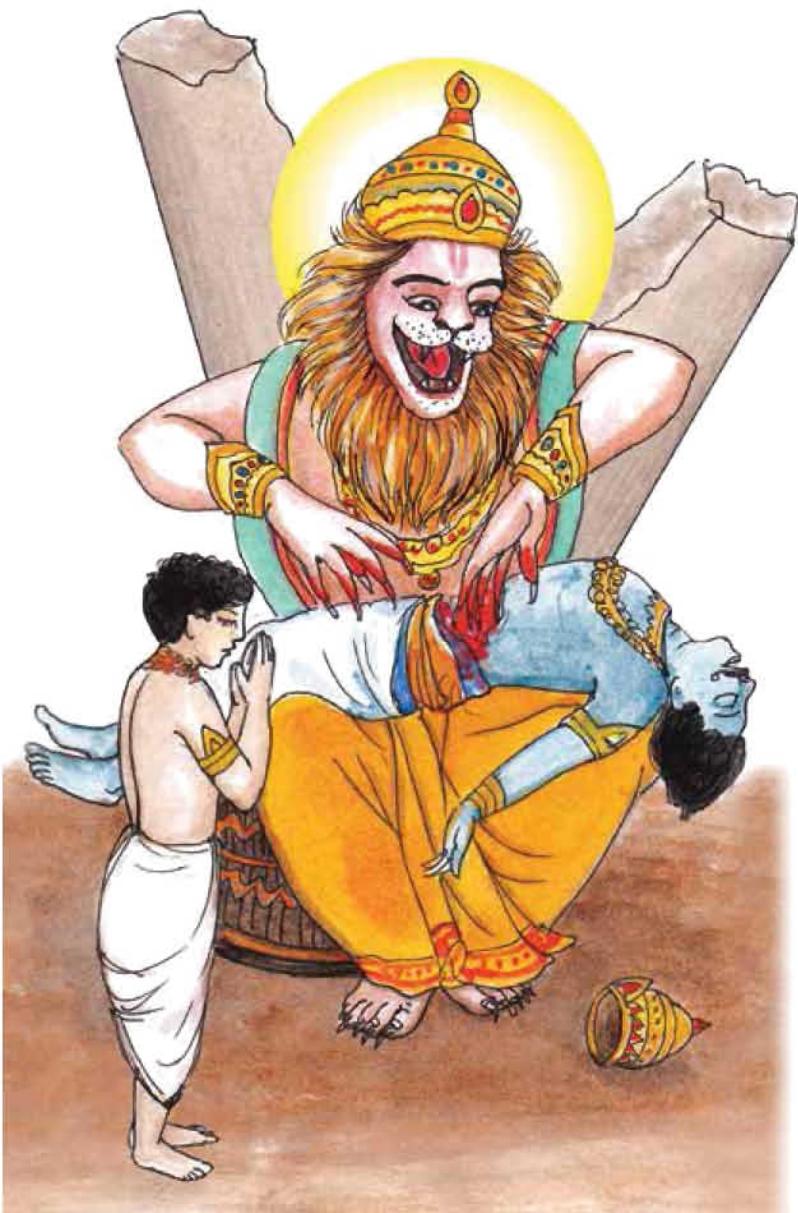
୪। ନୃସିଂହ ଅବତାର

ଶ୍ରୀବିକୁଣ୍ଡ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ କୁଦ୍ରିତ କରେଛେନ ଜେନେ ତାର ଭାଇ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ଖୁବ କୁଦ୍ରିତ ହଲେନ । ତିନି ପ୍ରଚଞ୍ଚ ବିକୁଣ୍ଡବିରୋଧୀ ହୟେ ଉଠିଲେନ । କିନ୍ତୁ ତାର ଏକମାତ୍ର ପୁତ୍ର ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଛିଲ ବିକୁଣ୍ଡଭକ୍ତ । ବିକୁଣ୍ଡଭକ୍ତ ପୁତ୍ରେର ଆଚରଣେ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ରେଗେ ଗେଲେନ । ପୁତ୍ରକେ ହତ୍ୟା କରାର ଚେଷ୍ଟା କରଲେନ । କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ବିକୁଣ୍ଡ ପ୍ରହ୍ଲାଦକେ ରକ୍ଷା କରଲେନ ।

ଏକଦିନ କୁଦ୍ରିତ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ପ୍ରହ୍ଲାଦକେ ଜିଜେସ କରଲେନ, ‘ତୋର ବିକୁଣ୍ଡ କୋଥାଯ ଥାକେ ?’

ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଉତ୍ତର ଦିଲ, ‘ଭଗବାନ ବିକୁଣ୍ଡ ସର୍ବତ୍ରି ଆଛେନ ।’

ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ : ତୋର ବିକୁଣ୍ଡ କି ଏହି ସ୍ତରେ ଭିତରେଓ ଆଛେ ?



ନୃସିଂହ ଅବତାର

ଅଞ୍ଜଳି : ଇଯା ବାବା, ତିନି ଏଥାନେଓ ଆଛେନ ।

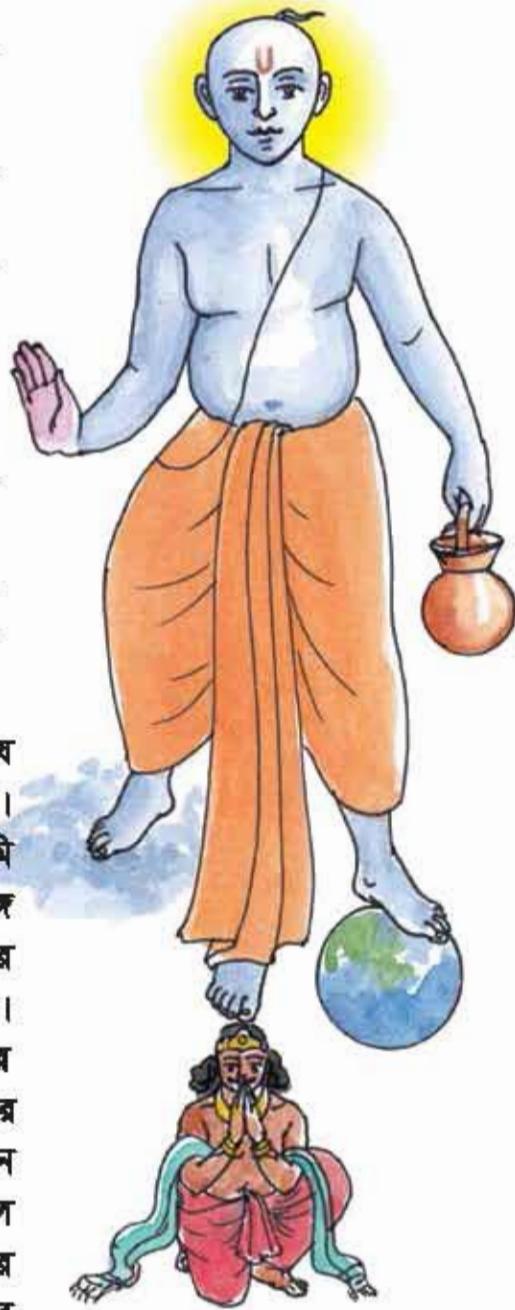
ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ପଦାଘାତେ ଦେ ସ୍ତର୍ଗ ଭେଟେ କେଲେନ । ସଜେ ସଜେ ଦେଇ ସ୍ତର୍ଗର ମଧ୍ୟ ଥେକେ ଭଗବାନ ବିକ୍ରି ନୃସିଂହଙ୍କୁ ଆବିର୍ତ୍ତ ହନ । 'ନୁ' ମାନେ ମାନୁଷ । ନୃସିଂହ ହଜେ ମାନୁଷ ଓ ସିଂହରେ ମିଳିତ ରୂପ । ମାଥାଟା ସିଂହରେ ମତୋ । ଶରୀରଟା ମାନୁଷରେ ମତୋ । ଆବାର ନଥଗୁଲୋ ସିଂହରେ ମତୋ ।

ନୃସିଂହ ତୀର ଭୟଜନର ନଥ ଦିଯେ ହିରଣ୍ୟକଶିପୁର ବକ୍ଷ ବିଦୀର୍ଘ କରେନ । ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ ନିହତ ହନ । ବିକ୍ରିର ଭକ୍ତରା ଦୈତ୍ୟଦେର ଅତ୍ୟାଚାର ଥେକେ ରକ୍ଷା ପାନ ।

୫। ବାମନ ଅବତାର

ବଲି ନାମେ ଅସୁରଦେର ଏକ ରାଜ୍ଞୀ ଛିଲେନ । ବଲି ଦେବତାଦେର କାହ ଥେକେ ଅର୍ଗରାଜ୍ୟ କେଡ଼େ ନେନ । ଦେବତାରା ଅର୍ଗ ହାରିଲେ ବିପଦେ ପଡ଼େନ । ତଥାନ ଦେବତାଦେର ରକ୍ଷାଯ ବିକ୍ରି ବାମନ ରୂପ ଧାରଣ କରଲେନ ।

ବଲି ବିରାଟି ଏକ ରଜ୍ଞ କରାଇଲେନ । ସଜେର ସମୟ ସେ ଯା ଚାଇଛିଲେନ ତାଇ ତିନି ଦାନ କରାଇଲେନ । ବାମନଙ୍କାଣୀ ବିକ୍ରି ବଲିର କାହେ ଗିଯେ ହିପାଦ ଭୂମି ଚାଇଲେନ । ବଲି ତା ଦିତେ ରାଜ୍ଜି ହଲେନ । ସଜେ ସଜେ ବାମନ ବିଶାଳ ଆକାର ଧାରଣ କରଲେନ । ତିନି ତାର ଏକ ପା ସ୍ଵର୍ଗେ ଏବଂ ଆର ଏକ ପା ମର୍ଜେ ରାଖେନ । ତୃତୀୟ ପା ମାଥାର କୋଳୋ ଜାମଗା ଛିଲନା । ଅସୁର ହଲେଓ ପ୍ରବଳ ବିକ୍ଷୁଭକ୍ତିର କାରଣେ ବଲି ତାର ମାଥାର ଉପର ସେତି ରାଖିତେ ବଲେନ । ବାମନଙ୍କାଣୀ ଭଗବାନ ବିକ୍ରି ତଥାନ ବଲିର ମାଥାର ପା ରେଖେ ତାକେ ପାତାଳେ ନାମିଯେ ଦିଲେନ । ଏତାବେଇ ଭଗବାନ ବିକ୍ରି ଅସୁର ରାଜ୍ଞୀ ବଲିକେ ଦୟନ କରଲେନ । ଦେବତାରାଓ ତାଦେର ହାରାନୋ ସ୍ଵରାଜ୍ୟ ଫିରେ ପେଲେନ ।



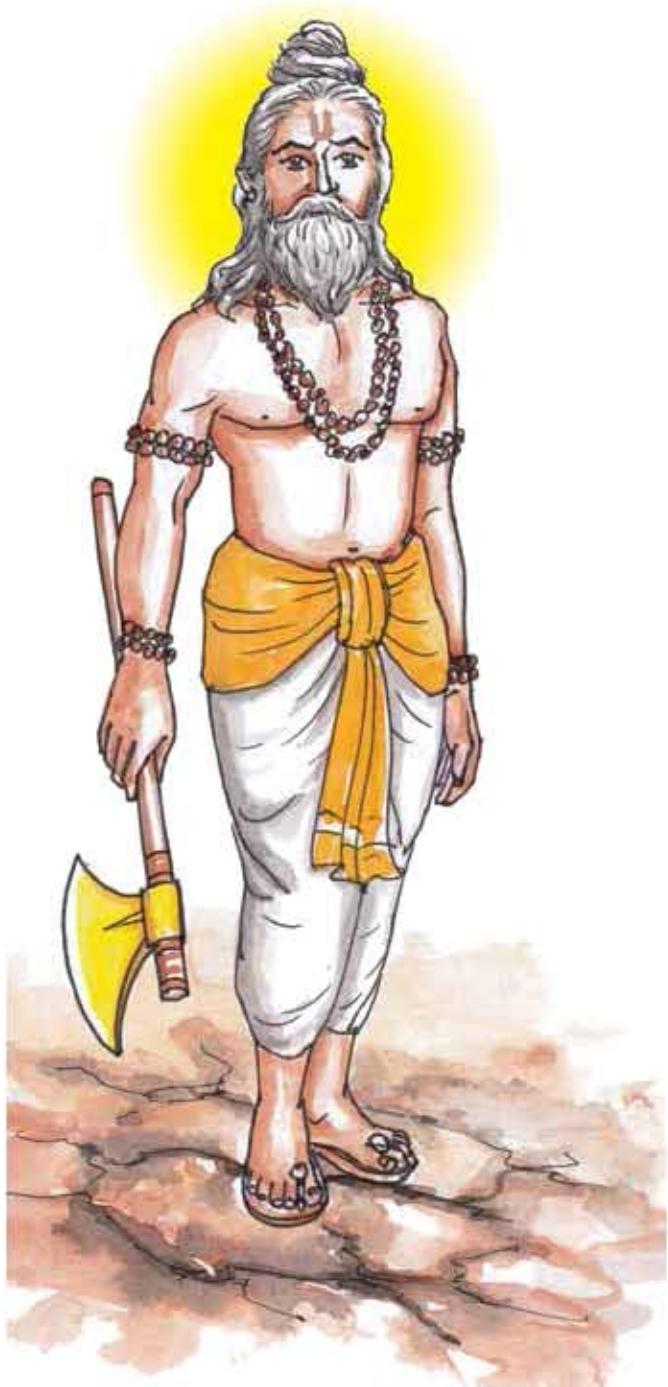
ବାମନ ଅବତାର

୬। ପରଶୁରାମ ଅବତାର

ଜ୍ଞାତ ଯୁଗେ ଏକ ସମୟେ ରାଜୀ
କାର୍ତ୍ତବୀରେ ନେତୃତ୍ବେ କ୍ଷତ୍ରିୟରା ଖୁବ
ଅଭ୍ୟାୟାରୀ ହେଲେ ଓଠେ ।

ତଥନ ସମାଜେ ଧର୍ମଭାବ ଜାଗାତେ ମହାର୍ଷି
ଖଟୀକ ତପସ୍ୟା କରେନ । ତପସ୍ୟାଯି
ତୁଳ୍ଟ ହେଲେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଖଟୀକେର
ପୌତ୍ର ଏବଂ ଜୟଦାୟିର ପୁତ୍ରଙ୍କୁ
ଜନ୍ମପାଇଗୁ କରେନ । ତୀର ନାମ ଛିଲ
ଭ୍ରଗୁରାମ । ଭ୍ରଗୁରାମ ଛିଲେନ ମହାଦେବେର
ଉପାସକ । ମହାଦେବ ତୁଳ୍ଟ ହେଲେ ତୀରକେ
ଦିଲେନ ଏକଟି ପରଶୁ । ପରଶୁ ମାନେ
କୁଠାର । ଏହି ପରଶୁ ହଲୋ ତୀର ଅଛା ।
ପରଶୁ ହାତେ ଧାକାଇ ତୀର ନାମ ହଲୋ
ପରଶୁରାମ । ପରଶୁ ହାତେ ଧାକଲେ କେତେ
ତୀରକେ ପରାଜିତ କରାତେ ପାଇଁ ନା ।

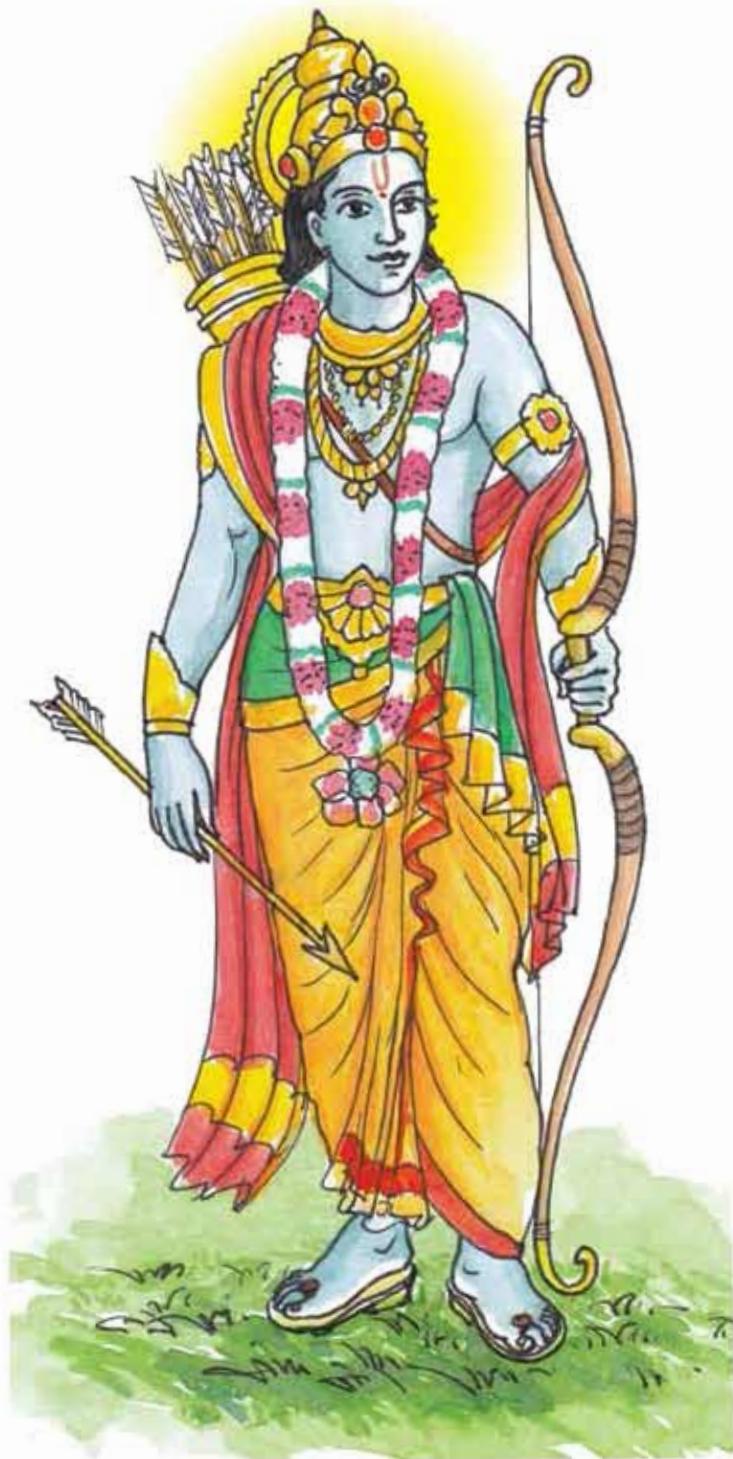
ଏକଦା କ୍ଷତ୍ରିୟ ରାଜୀ କାର୍ତ୍ତବୀରେ
ସଜ୍ଜେ ପରଶୁରାମେର ପିତା ଜୟଦାୟିର
ବିବାଦ ବେଦେ ଥାଏ । କାର୍ତ୍ତବୀର୍ଧ ଧ୍ୟାନମଧ୍ୟ
ଜୟଦାୟିକେ ହତ୍ୟା କରେନ । ପରଶୁରାମ
ପିତୃହତ୍ୟାର ପତିଶୋଧ ନିତେ ଛୁଟେ
ଥାନ । କୁଠାରେ ଆଥାତେ ତିନି
କାର୍ତ୍ତବୀର୍ଧକେ ହତ୍ୟା କରେନ । ପରଶୁରାମ
ଏକୁଶବାର ଅଭ୍ୟାୟାରୀ କ୍ଷତ୍ରିୟଦେର
ବିଶୁଦ୍ଧେ ଯୁଦ୍ଧ କରେ ତାଦେର ସବୁଲୁ
କରେନ । ପୃଥିବୀତେ ଶାନ୍ତି ଫିରେ
ଆସେ । ଧର୍ମର ଜୟ ହେଲା ।



ପରଶୁରାମ ଅବତାର

୭। ରାମ ଅବତାର

ପ୍ରେତୋ ଯୁଗେ ରାଜସମରାଜ
ରାବଣ ବୁଦ୍ଧ ଶତିଶାଲୀ
ହେଁ ଓଠେଲ । ତିନି
ଦେବଭାଦେଇ ଉପର
ଅଭ୍ୟାଚାର ଶୁରୁ କରେଲ ।
ପୃଥିବୀତେ ଅଶାନ୍ତିର
ସୂଚି ହେଁ । ତଥାନ ଶ୍ରୀକିର୍ତ୍ତୁ
ରାଜ୍ଞୀ ଦଶରଥେର ପୁତ୍ରଙ୍କୁ
ରାମ ନାମେ ଆବିର୍ଭୂତ ହେଁ ।
ତିନି ପିତ୍ରସତ୍ୟ ପାଳନେର
ଅଳ୍ୟ ଶ୍ରୀ ସୀତା ଓ ଭାଇ
ଲକ୍ଷ୍ମଣକେ ନିଯୋ ବନବାସେ
ଯାଇ । ବନ ଥିକେ ରାବଣ
ସୀତାକେ ହରଣ କରେଲ ।
ରାମ ଓ ରାବଣେର ମଧ୍ୟେ
ଭୀଷଣ ବୁଦ୍ଧ ହେଁ । ଯୁଦ୍ଧେ
ରାବଣ ସବଦଶେ ନିହତ
ହେଁ । ରାମ ସୀତାକେ
ଉଦ୍‌ଧାର କରେ ନିଜ ରାଜ୍ୟେ
ଫିଲେ ଆସେଲ । ଶର୍ଣ୍ଣ ଓ
ପୃଥିବୀତେ ଶାନ୍ତି ଫିଲେ
ଆସେ ।



ରାମ ଅବତାର

୮। କଲାମ ଅବତାର

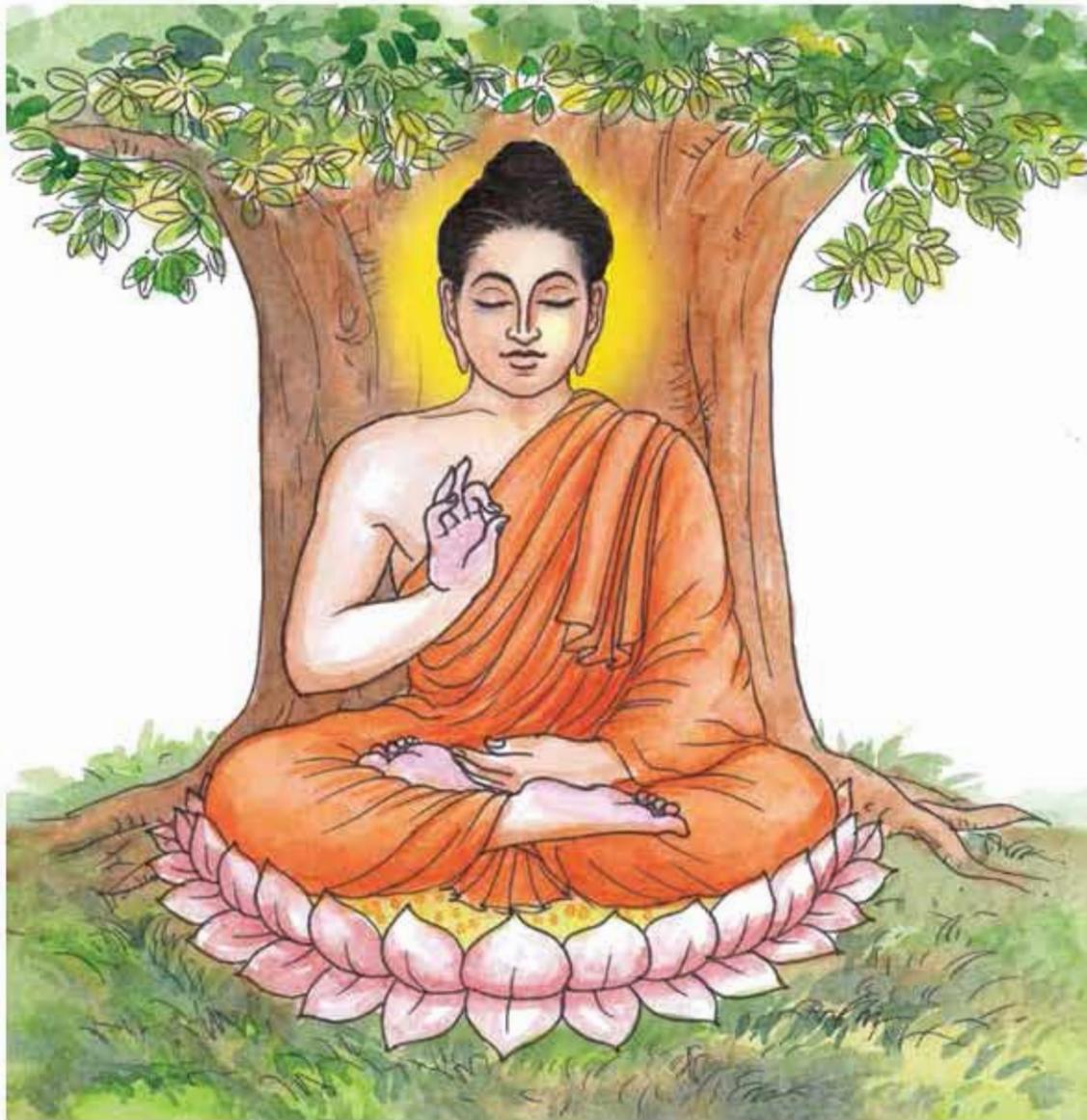
ଦାପର ଯୁଗେ ଶ୍ରୀବିଷ୍ଣୁ
ବଲରାମଙ୍କୁ ଅବତାର ହଲ ।
ତିନି ଛିଲେନ ଶ୍ରୀକୃତେବେ ବଡ
ଭାଇ । ବଲରାମ ପଦାଯୁଧେ
ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୀର । ତୀର ହାତେ
ଏକଟି ଲାଞ୍ଚ ଧାରିବା
ଦିଲେ ତିନି ଯୁଦ୍ଧ କରାତେବେ ।
ଭାଇ ତାକେ ବଳା ହୁଯ ହୁଲାର ।
ତିନି ଅନେକ ଅତ୍ୟାଚାରୀକେ
ଶାନ୍ତି ଦେଲ । ଫଳେ
ପୃଷ୍ଠାବୀତେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ
ହୁଏ ।



କଲାମ ଅବତାର

୧। ବୁଦ୍ଧ ଅବତାର

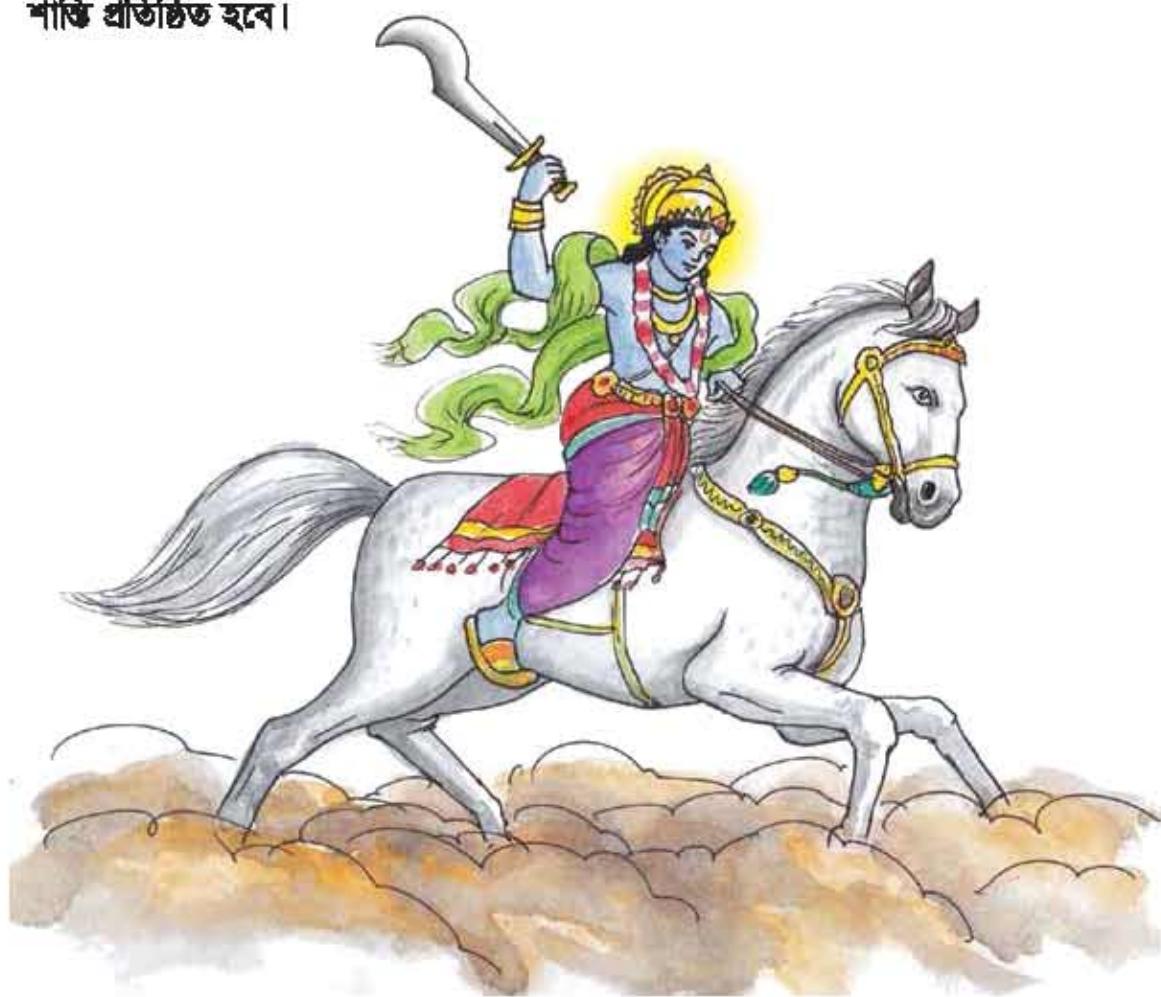
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସତକେ ମାନୁଷେର ମଧ୍ୟ ଥେବେ ହିଂସା, ନୀଚତା ଦୂର କରାତେ ଶ୍ରୀବିଜ୍ଞ ରାଜ୍ଞୀ ଶୁନ୍ମୋଦଲେର ପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରେନ । ତୀର ନାମ ରାଧା ହୟ ଶୌଭମ । ପଞ୍ଜେ ତିନି ‘ବୋଧି’ ଅର୍ଥାଏ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରେ ଶୌଭମ ବୁଦ୍ଧ ନାମେ ପରିଚିତ ହନ । ତିନି ଅହିଂସାର ବାଣୀ ଥଚାଇ କରେ ମାନୁଷକେ ଶାନ୍ତିର ପଥ ଦେଖାନ । ତୀର ଧର୍ମର ମୂଳ କଥା ଛିଲ, ‘ଜୀବସେବା’ ଏବଂ ‘ଅହିଂସା ପରମ ଧର୍ମ ।’ ତିନି ଜୀବସେବା ଓ ଅହିଂସାର ଉତ୍ସବ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ରେଖେଛେ ।



ବୁଦ୍ଧ ଅବତାର

୧୦। କଟି ଅବତାର

ଏତକଥି ଆମରା ଯେ ଅବତାରଦେର କଥା ଜାନନାମ ତୋରା ପୃଥିବୀତେ ଆବିର୍ତ୍ତ ହେଁ ଗେଛେନ । କିନ୍ତୁ କଣି ସୁଗୋର ଶେଷ ପ୍ରାତେ ଅନ୍ୟାଯ ଦମନ କରାତେ ଶ୍ରୀବିକୁଳ କହିଲୁଗେ ଆବିର୍ତ୍ତ ହବେନ । ତିନି ଜୀବେର ଦୂଃଖ ଦୂର କରାର ଜଣ୍ୟ ସଚେଷ୍ଟ ହବେନ । ତୋର ହାତେ ଥାକବେ ଥର୍ମ । ଏହି ଥର୍ମ ଦିଯେ ତିନି ଅଭ୍ୟାଚାରୀ ସ୍ୟାଙ୍କିଦେର ହତ୍ୟା କରବେନ । ମାନୁଷେର ଦୂଃଖ ଦୂର ହବେ । ପୃଥିବୀତେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହବେ ।



କଟି ଅବତାର

ଈଶ୍ୱର ଅବତାରରୁଗେ ଏତାବେଇ ନେମେ ଏସେ ଜୀବେର କଳ୍ପାଣ କରେନ । ଏତାବେଓ ଈଶ୍ୱର ଆମାଦେଇ ଏକଟି ଶିକ୍ଷା ଦେନ । ତା ହଲେ ଥର୍ମୋଜନେ ଦୁଃଖଦେଇ ଦମନ କରାତେ ହବେ । ସଞ୍ଜନଦେଇ ଶାନ୍ତିତେ ଥାକାର ପରିବେଶ ସୃଜି କରାତେ ହବେ । ଆର ଏଇ ମଧ୍ୟ ଦିଯେ ଧର୍ମ ଅର୍ଧାଂ ନ୍ୟାୟବିଚାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାତେ ହବେ । ତାହଲେ ସମାଜେ ଥାକବେ ଶୁଜଳା । ମାନୁଷଙ୍କ ଶାନ୍ତିତେ ବାସ କରାତେ ପାରବେ ।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। ঈশ্বরের কোনো _____ নেই।
- ২। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, সরস্বতী, লক্ষ্মী প্রভৃতি দেব-দেবী একই _____ বিভিন্ন রূপ।
- ৩। ব্রহ্মা _____ করেন।
- ৪। _____ পালনকর্তা।
- ৫। বামন _____ অবতারের অন্যতম।
- ৬। পরশু হাতে থাকায় ভূগুরামের নাম হলো _____।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ঈশ্বরের সাকার রূপ	দুষ্টের দমন করেন।
২। দেব-দেবীদের সতুষ্ট করার জন্য	→ দেব-দেবী।
৩। অবতাররূপে ঈশ্বর	সতুষ্ট হন।
৪। যিনি ব্রহ্ম, তিনিই	পূজা করা হয়।
৫। উপাসনা করলে দেব-দেবী	ইন্দ্র। ঈশ্বর।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। ঈশ্বরের সাকার রূপ কী?

- | | |
|----------|-------------|
| ক. ভগবান | খ. দেব-দেবী |
| গ. গ্রহ | ঘ. নক্ষত্র |

২। ‘সর্ব খন্দিদং ব্রহ্ম’ — কথাটি কোন গ্রন্থে বলা হয়েছে?

- | | |
|-------------|-------------|
| ক. উপনিষদে | খ. রামায়ণে |
| গ. মহাভারতে | ঘ. ভাগবতে |

৩। বিষ্ণুর অবতার কয়টি?

- | | |
|---------|------------|
| ক. আটটি | খ. নয়টি |
| গ. দশটি | ঘ. এগারোটি |

৪। প্রভাদের পিতার নাম কী ?

- | | |
|----------------|---------------|
| ক. হিরণ্যক্ষ | খ. সত্যব্রত |
| গ. হিরণ্যকশিপু | ঘ. গৌতম বুদ্ধ |

৫। পরশু শব্দের অর্থ কী ?

- | | |
|---------|----------|
| ক. লাঙল | খ. খড়গ |
| গ. চক্র | ঘ. কুঠার |

ঞ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। ব্রহ্ম কাকে বলে ?
- ২। ঈশ্বর যখন কোনো রূপ ধারণ করেন তখন তাকে কী বলে ?
- ৩। ব্রহ্মা কিসের দেবতা ?
- ৪। অবতাররূপে পৃথিবীতে আসার পর ঈশ্বরের প্রধান কাজ কী ?
- ৫। রাম কেন বনে গমন করেছিলেন ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। ব্রহ্ম ও ঈশ্বর বলতে কী বোঝানো হয়েছে ?
- ২। ঈশ্বর ও দেব-দেবীর সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
- ৩। অবতার বলতে কী বোঝায় ? সংক্ষেপে লেখ।
- ৪। পরশুরাম অবতারের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দাও।
- ৫। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার অবতার সম্পর্কিত শ্লোকটি সরলার্থসহ লেখ।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

উপাসনা ও প্রার্থনা

উপাসনা

উপাসনা অর্থ ঈশ্঵রকে স্মরণ করা। একাগ্রচিন্তায় ঈশ্বরকে ডাকা। ঈশ্বরের আরাধনা করা। উপাসনা ধর্মপালনের অন্যতম প্রধান অঙ্গ বা পদ্ধতি। ধ্যান, জপ, কীর্তন, পূজা, স্তব-স্তুতি, প্রার্থনা প্রভৃতি পদ্ধতিতে উপাসনা করা হয়।

একাগ্রচিন্তায় ঈশ্বরের চিন্তা করার নাম ধ্যান। নীরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ করাকে বলে জপ। সরবে ঈশ্বরের নাম উচ্চারণ বা গুণগান করার নাম কীর্তন। ঈশ্বরের প্রশংসা করে তাঁর নাম উচ্চারণ করাকে বলা হয় স্তব বা স্তুতি।

উপাসনা করলে দেহ-মন পবিত্র হয়। উপাসনার সময় আমরা ঈশ্বরের প্রশংসা করি। তাঁর আশীর্বাদ প্রার্থনা করি। সকলের কল্যাণ কামনা করি।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

উপাসনা করার তিনটি পদ্ধতির নাম লিখি :

১।

২।

৩।

সাকার উপাসনা

‘সাকার’ অর্থ যার আকার বা রূপ আছে। আকার বা রূপের মাধ্যমে ঈশ্বরের আরাধনা করাই সাকার উপাসনা। বিভিন্ন দেব-দেবী, যেমন — ব্ৰহ্মা, বিষ্ণু, শিব, কালী, দুর্গা, লক্ষ্মী, সরস্বতী প্রভৃতি ঈশ্বরের সাকার রূপ। আমরা ঈশ্বরকে দেব-দেবীর প্রতিমারূপে ও অবতাররূপে উপাসনা করি। এরূপ উপাসনায় ভক্ত ঈশ্বরকে সাকাররূপে কাছে পায়। তাঁকে পূজা করে। তাঁর নিকট প্রার্থনা করে।

ঈশ্বরের স্বরূপ এবং উপাসনা ও প্রার্থনা

নিরাকার উপাসনা

ঈশ্বরকে নিরাকারভাবেও উপাসনা করা যায়। নিরাকার উপাসনায় ভক্ত নিজের অঙ্গের ঈশ্বরকে অনুভব করেন। ঈশ্বরের নাম জপ করেন অর্থাৎ নীরবে ঈশ্বরের নাম মনে মনে উচ্চারণ করেন। ঈশ্বরের নাম কীর্তন করেন। তাঁর স্তব-স্তুতি করে তাঁর নিকট প্রার্থনা জানান। নিজের ও জগতের কল্যাণ কামনা করেন।

উপাসনার পদ্ধতি সাকার বা নিরাকার যা-ই হোক-না-কেন, সবই ঈশ্বরের উপাসনা। ধর্মগ্রন্থে বলা হয়েছে, নিরাকার ব্রহ্মাই প্রয়োজনে সাকার রূপ ধারণ করেন। অর্থাৎ যিনি নিরাকার, তিনিই আবার সাকার। গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, ‘আমাকে যে যেভাবে ভজনা করে, আমি তাকে সেভাবেই কৃপা করি।’ সুতরাং ঈশ্বরকে সাকার ও নিরাকার — দুভাবেই উপাসনা করা যায়।

নিরাকাররূপে ঈশ্বরের ধ্যান করা হয়। সাকাররূপে তাঁর পূজা করা হয়।

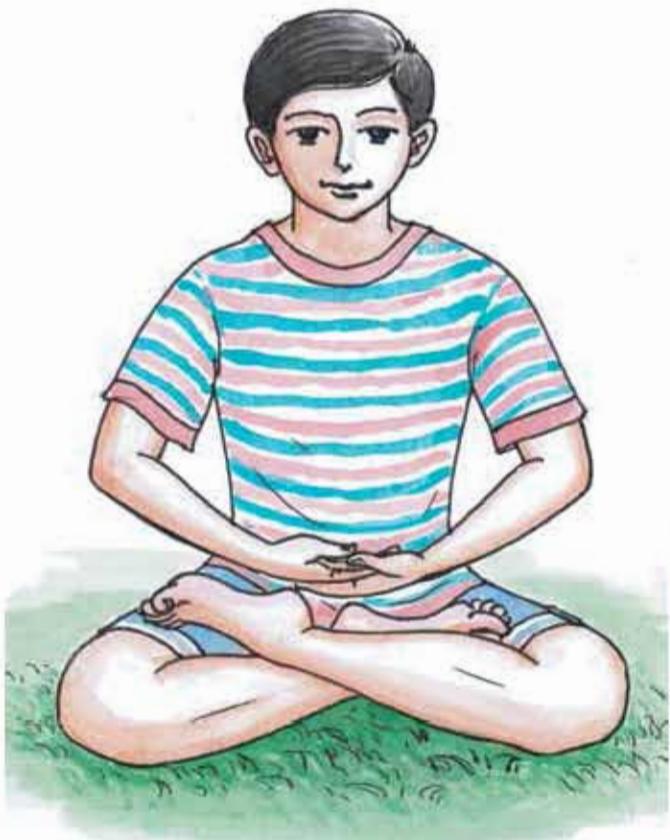
সুতরাং ধ্যান, জপ, কীর্তন, পূজা, স্তব-স্তুতি, প্রার্থনা প্রভৃতি পদ্ধতিতে আমরা ঈশ্বরের উপাসনা করব।

উপাসনা একটি নিত্যকর্ম। প্রতিদিন উপাসনা করতে হয়। প্রতিদিন সকাল, দুপুর ও সন্ধিয়ায় তিনবার ঈশ্বরের উপাসনা করা কর্তব্য। উপাসনার জন্য আমাদের দেহ-মনের পবিত্রতা প্রয়োজন। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে উপাসনা করতে হয়। মন্দিরে বা ঘরে বসে উপাসনা করা যায়। দেবতার সামনে বসে সাকার উপাসনা করতে হয়। উপাসনার সময় সোজা হয়ে উত্তর বা পূর্ব দিকে মুখ করে বসতে হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। ঈশ্বরকে ব্রহ্মাভাবে উপাসনা করাই	
২। প্রতিদিন উপাসনা করার সময়	

উপাসনা করার জন্য অনেক আসন বা বসার পদ্ধতি আছে। তবে পদ্মাসন ও সুখাসন উপাসনার জন্য বিশেষ উপযোগী। এখানে পদ্মাসন ও সুখাসনের ছবি দেওয়া হলো :



পদাসন



সুখাসন

একা বসে যেমন উপাসনা করা যায়, তেমনি অনেকে একসঙ্গে বসেও উপাসনা করা যায়।
অনেকে একসঙ্গে বসে উপাসনা করাকে সমবেত উপাসনা বলে।

এজন্য সন্ধিহের একটা নির্দিষ্ট দিনে সকলে মন্দিরে বা পবিত্র স্থানে মিলিত হয়ে
একসঙ্গে বসে উপাসনা করতে হয়।

আমরা জানি, উপাসনার সময় আমরা ঈশ্বরের স্মৃতি বা প্রশংসা করি। ঈশ্বরের মহিমা
চিন্তা করি। উপাসনা আমাদেরকে সৎপথে বা ধর্মপথে পরিচালিত করে। তাই সৎপথে
চলার জন্য আমরা নিয়মিত উপাসনা করব। ঈশ্বরের নিকট শক্তি প্রার্থনা করব। নিজের ও
অন্যের মঙ্গল কামনা করব।

ପ୍ରାର୍ଥନା

ପ୍ରାର୍ଥନା ହଛେ ଇଶ୍ୱରର ନିକଟ କିଛୁ ଚାହୁଁଯା । ଇଶ୍ୱର ଏ ବିଶ୍ୱର ସର୍ବମୟ କର୍ତ୍ତା । ତିନି କରୁଣାମୟ । ତୀର୍ତ୍ତର ଦୟାର ଉପରେଇ ଆମାଦେର ସରକିଛୁ ନିର୍ଭର କରେ । ତାଇ ଇଶ୍ୱରର ନିକଟ ଆମାଦେର ପ୍ରାଣେର ଆବେଦନ ଜାନାଇ । ତୀର୍ତ୍ତ କାହେ ନିଜେର ଓ ଅଲୋକ ମଜ୍ଜାଳ କାମନା କରି । ଏହି ଯେ ଇଶ୍ୱରର କାହେ କିଛୁ ଚାହୁଁଯା, ଏକେଇ ବଳେ ପ୍ରାର୍ଥନା । ଉପାସନାର ଏକଟି ଅଳ୍ପ ହଲୋ ପ୍ରାର୍ଥନା । ଉପାସନାର ସମୟ ଛାଡ଼ାଓ ଆମରା ଇଶ୍ୱରର ନିକଟ ପ୍ରାର୍ଥନା ଜାନାଇ । ଆବାର କୋଣୋ ବିଶ୍ୱଦେ ପଡ଼ିଲେ ବିଶ୍ୱଦ ଥେକେ ମୁକ୍ତିର ଜନ୍ୟରେ ଆମରା ଇଶ୍ୱରର ନିକଟ ପ୍ରାର୍ଥନା ଜାନାଇ ।

ନିଚେର ଛକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି :

- | | |
|---------------------------------|--|
| ୧ । ଉପାସନାର ଜନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଆସନ ହଲୋ | |
| ୨ । ପ୍ରାର୍ଥନା ହଛେ | |



ଆର୍ଦ୍ରାତ ସାଲକ-ବାଲିକା

উপাসনার মতো প্রার্থনা করার সময়ও দেহ ও মন পবিত্র থাকা প্রয়োজন। সাধারণত করজোড়ে ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করতে হয়। প্রার্থনার সময় মনে দীনতার ভাব থাকতে হবে। তিনি প্রভু, আমি তাঁর দাস, তিনি দাতা আমি গ্রহীতা—এরূপ মনোভাবই দীনতার ভাব। উপাসনার মতো প্রার্থনাও ঈশ্বরের নিকট একা বা সমবেতভাবে করা যায়।

মন্ত্র, শ্লোক ও প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতা

বেদ, উপনিষদ, পুরাণ, রামায়ণ, মহাভারত, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা প্রভৃতি ধর্মগ্রন্থে অনেক মন্ত্র ও শ্লোক রয়েছে। মন্ত্র ও শ্লোকে ঈশ্বর ও বিভিন্ন দেব-দেবীর স্তব করা হয়। স্তব বা স্তুতির অর্থ হচ্ছে ঈশ্বর বা দেব-দেবীর রূপ, গুণ ও মাহাত্ম্য কীর্তন করা। তাঁদের প্রশংসা করা, তাঁদের স্মরণ করা। শুধু স্তবই নয়, আমরা ঈশ্বর ও দেব-দেবীর কাছে প্রার্থনাও করি। যেন সকলের মজঙ্গ হয়। সকলেই যেন শান্তি পায়।

হিন্দুধর্মের ধর্মগ্রন্থগুলোতে স্তব ও প্রার্থনামূলক অনেক মন্ত্র ও শ্লোক আছে। ধর্মগ্রন্থগুলো সংস্কৃত ভাষায় লেখা। তাই স্তব-স্তোত্রগুলোও সংস্কৃত ভাষায় রচিত। এছাড়া বাংলা ভাষায় অনেক প্রার্থনামূলক কবিতা আছে।

ঈশ্বর বা দেব-দেবীর স্তব করা হিন্দুধর্মের অঙ্গ। স্তব করলে ঈশ্বর ও দেব-দেবীগণ খুশি হন। তাঁরা আমাদের মজঙ্গ করেন। স্তব করলে আমাদের মন পবিত্র হয়। মনে ঈশ্বরের অনুভূতি জাগত হয়।

প্রার্থনা করার সময় আমরা মন্ত্র ও শ্লোকগুলো শুধুভাবে আবৃত্তি করব। সেগুলোর বাংলা সরলার্থও জেনে রাখব।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। উপাসনা দুই প্রকার	
২। নীরবে মন্ত্র বা শ্লোক উচ্চারণ করা	

আমরা এখন বেদ, উপনিষদ, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ও শ্রীশ্রীচক্ষু থেকে কিছু মন্ত্র ও শ্লোক এবং সেগুলোর সরলার্থ জানব। প্রার্থনামূলক বাংলা কবিতাও শিখব।

বেদ

সবিতা পশ্চাত্তাং সবিতা পুরস্ত্বাং
সবিতোভরাভাং সবিতাধরাভাং।
সবিতা নঃ সুবতু সর্বতাতিঃ
সবিতা নো রাসতাং দীর্ঘমায়ুঃ॥

(ঋগ্বেদ, ১০/৩৬/১৪)

সরলার্থ

কি পশ্চিম দিকে, কি পূর্ব দিকে, কি উত্তর দিকে, কি দক্ষিণ দিকে — সূর্যদেব আমাদের
পরিপূর্ণতা দিন, সূর্যদেব আমাদের পরমায়ু দীর্ঘ করুন।

উপনিষদ

যুক্তায় মনসা দেবান্
সুবর্ষতো ধিয়া দিবম্।
বৃহজ্জ্যেতি করিষ্যতঃ
সবিতা প্রসুবাতি তান्॥

(শ্঵েতাশ্বতর উপনিষদ, ২/৩)

সরলার্থ

সূর্যদেব আমার মনকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত করুন। পরমাত্মা অভিমুখী ইন্দ্রিয়গুলোকে
জ্ঞানের দ্বারা সেই পরমাত্মাকে উপলব্ধি করার শক্তি দিন।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

অনেকবাহুদরবক্তুনেত্রং
পশ্যামি ত্বাং সর্বতোথনন্তরূপম্।
নান্তৎ মধ্যৎ ন পুনস্তবাদিং
পশ্যামি বিশ্বেশ্বর বিশ্বরূপ॥

(শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ১১/১৬)

সরলার্থ

অসংখ্য তোমার হাত, অসংখ্য উদর, অসংখ্য মুখ ও চোখ। তোমার অনন্ত রূপ আমি সর্বত্র
দেখছি। কিন্তু হে বিশ্বেশ্বর, বিশ্বরূপ, তোমার আদি, অন্ত, মধ্য কোথাও কিছু খুঁজে পাচ্ছি না।

শ্রীশ্রীচঙ্গী

শরণাগতদীনার্ত্তপরিত্রাণপ্রায়ণে ।
সর্বস্যার্ত্তিরে দেবি নারায়ণি নমোৎসু তে ॥
(শ্রীশ্রীচঙ্গী, ১১/১২)

সরলার্থ

হে দেবী, শরণাগত, দাইন্দ ও পীড়িতজনের পরিত্রাণকারিণী, সকলের দুঃখবিনশিণী, হে নারায়ণী, তোমাকে প্রণাম জানাই ।

বাঞ্ছা প্রার্থনামূলক কবিতা

গাব তোমার সুরে দাও সে বীণাযন্ত্র
শুনব তোমার বাণী দাও সে অমর মন্ত্র ।
করব তোমার সেবা দাও সে পরম শক্তি,
চাইব তোমার মুখে দাও সে অচল ভক্তি ॥
সইব তোমার আঘাত দাও সে বিপুল ধৈর্য,
বইব তোমার ধৰজা দাও সে অটল সৈর্য ॥

(সংক্ষেপিত)

[গীতবিতান (পূজাপর্ব, গান – ৯৭), রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর]

এ পরিচ্ছেদে যে-সকল ধর্মগ্রন্থ থেকে মন্ত্র বা শ্লোক নেওয়া হয়েছে, সেগুলো থেকে তিনটি ধর্মগ্রন্থের নাম লিখি :

১।

২।

৩।

এভাবে উপাসনা ও প্রার্থনার মধ্য দিয়ে ইষ্ট দেবতার নাম সংকীর্তন করতে হয় ।

উপাসনা ও প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম । প্রার্থনা ও উপাসনার মাধ্যমে মনে স্থিরতা ও একাগ্রতা আসে । এ একাগ্রতা শুধু ধর্মের ক্ষেত্রে নয়, জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রয়োজন ।

উপাসনা ও প্রার্থনা করে আমরা সৎ ও ধার্মিক হতে পারি । আর আমরা সকলে ধার্মিক হলে আমাদের সমাজ শান্তিপূর্ণ হবে । আমরা সকলে ভালো থাকব । তাই সকলের মঙ্গলের জন্য আমরা প্রার্থনা করব ।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। ঈশ্বর নিরাকার, তবে তিনি _____ হতে পারেন।
- ২। নিয়মিত উপাসনা করা আমাদের _____।
- ৩। পদ্মাসন ও _____ উপাসনার জন্য বিশেষ উপযোগী।
- ৪। প্রার্থনা হচ্ছে ঈশ্বরের নিকট কিছু _____।
- ৫। প্রার্থনা করার সময় দেহ ও মন _____ থাকা প্রয়োজন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। মন্ত্র ও শ্লোক শুন্ধভাবে আবৃত্তি করা হয়	দীনতার ভাব থাকতে হবে।
২। উপাসনা মানুষকে সৎপথে	সাকার উপাসনা।
৩। প্রার্থনার সময় মনে	প্রার্থনা করার সময়।
৪। ঈশ্বরকে ব্রহ্মজ্ঞানে উপাসনা করাই	পরিচালিত করে।
৫। বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রতিমায় আরাধনা করা	পূজা করা হয়।
	নিরাকার উপাসনা।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। উপাসনা কিসের অঙ্গ ?

- | | |
|-----------|-----------|
| ক. ঘনের | খ. দেহের |
| গ. ধর্মের | ঘ. কর্মের |

২। উপাসনা কয় প্রকার ?

- | | |
|---------------|---------------|
| ক. দুই প্রকার | খ. চার প্রকার |
| গ. ছয় প্রকার | ঘ. আট প্রকার |

৩। উপাসনা একটি —

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ক. সাম্প্রাণিক কর্ম | খ. পাঞ্চিক কর্ম |
| গ. মাসিক কর্ম | ঘ. নিত্যকর্ম |

৪। উপাসনা করলে —

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ক. দেহ ও মন পবিত্র হয় | খ. জনবল বাড়ে |
| গ. মান-সম্মান বাড়ে | ঘ. শরীর সুস্থ হয় |

৫। গাব তোমার সুরে দাও সে বীণাযন্ত্র — কথাটি কে বলেছেন ?

- | | |
|----------------|------------------|
| ক. নরেন্দ্রনাথ | খ. সত্যেন্দ্রনাথ |
| গ. রবীন্দ্রনাথ | ঘ. দিজেন্দ্রনাথ |

ষ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। উপাসনা কাকে বলে ?
- ২। নিরাকার উপাসনা কাকে বলে ?
- ৩। সাকার উপাসনা কাকে বলে ?
- ৪। উপাসনার দুটি আসনের নাম লেখ ?
- ৫। কীভাবে প্রার্থনা করতে হয় ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। উপাসনার অর্থ কী ? সাকার ও নিরাকার উপাসনার বর্ণনা দাও।
- ২। উপনিষদ থেকে প্রদত্ত প্রার্থনামূলক মন্ত্রটি সরলার্থসহ লেখ।
- ৩। আমরা উপাসনা করব কেন ? — ব্যাখ্যা কর।
- ৪। প্রার্থনার প্রয়োজনীয়তা কী ?
- ৫। তোমার পাঠ্যপুস্তকে উল্লিখিত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের বাঙ্গা প্রার্থনামূলক কবিতাটি লেখ।

তৃতীয় অধ্যায়

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

প্রথম পরিচ্ছেদ

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়

হিন্দুধর্ম পৃথিবীর প্রাচীনতম ধর্মসমূহের অন্যতম।

‘হিন্দু’ শব্দের উৎপত্তি পারসিকদের দ্বারা। বর্তমান ইরানের প্রাচীন নাম ছিল পারস্য। পারস্যের অধিবাসীরাই ছিলেন পারসিক। তাঁরা ‘স’-এর স্থলে ‘হ’ উচ্চারণ করতেন। তাই তাঁরা উত্তর-পশ্চিম ভারতের সিন্ধু অঞ্চল দিয়ে ভারতবর্ষে প্রবেশের সময় সিন্ধুকে বলতেন হিন্দু। এ থেকে ভারতবর্ষের এক নাম হয় হিন্দুস্থান। হিন্দুস্থানের অধিবাসীদের নাম হয় হিন্দু। আর তাদের ধর্মের নাম হয় হিন্দুধর্ম।

হিন্দুধর্মের প্রাচীন নাম সনাতন ধর্ম। ‘সনাতন’ শব্দের অর্থ চিরস্তন, চিরস্থায়ী, নিত্য। যা ছিল, আছে ও থাকবে – তা-ই সনাতন। কতিপয় চিরস্তন ভাবনা-চিন্তার উপর ভিত্তি করে এ ধর্মের উৎপত্তি। তাছাড়া হিন্দুধর্ম নির্দিষ্ট কোনো সময়ে একক কারো দ্বারা প্রবর্তিত নয়। একাধিক মূনি-খঘির সমন্বিত চিন্তার ফল এটি। কালের পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে এর আচার-আচরণগত অনেক পরিবর্তন হয়েছে। তবে মৌলিক তত্ত্বের কোনো পরিবর্তন হয়নি। এ অর্থেও এ ধর্মকে সনাতন ধর্ম বলা হয়। সুতরাং সনাতন ধর্মেরই আরেক নাম হিন্দুধর্ম।

হিন্দুধর্মকে বৈদিক ধর্মও বলা হয়। কারণ বেদ হিন্দুধর্মের মূল ভিত্তি। বেদের দুটি অংশ। প্রত্যেক অংশকে বলা হয় কাণ্ড। বেদ দুটি অংশে বা দুই কাণ্ডে বিভক্ত – জ্ঞানকাণ্ড ও কর্মকাণ্ড। জ্ঞানকাণ্ডের বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম সম্পর্কে জ্ঞান। ব্রহ্ম নিরাকার। আবার আত্মারূপে তিনি সকল জীবের মধ্যে বিরাজমান।

কর্মকাণ্ডে আছে বিভিন্ন যাগ-যজ্ঞের কথা। বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম ছিল যাগ-যজ্ঞ। বিভিন্ন উদ্দেশ্যে যাগ-যজ্ঞ করা হতো। ব্রহ্মের বিভিন্ন শক্তিকে লক্ষ করে মুনি-ঝষিরা বিভিন্ন দেব-দেবীর কল্পনা করেছিলেন। যেমন—ইন্দ্র, বরুণ, যম, মিত্র, উষা প্রভৃতি। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন নিরাকার। তাঁদের কোনো মূর্তি গড়া হতো না। যজ্ঞে এসব দেব-দেবীদের আহ্বান করা হতো। প্রথমে তাঁদের প্রশংসা করা হতো। পরে তাঁদের নিকট কাম্য বস্তু প্রার্থনা করা হতো। যজ্ঞের ফলে মানুষ পুণ্য অর্জন করত এবং তাতে স্বর্গলাভও ঘটত।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। বেদের দুটি কাণ্ড	
২। তিনজন বৈদিক দেবতার নাম	
৩। হিন্দুধর্মের আরও দুটি নাম	

বৈদিক যুগের পরে আসে পৌরাণিক যুগ। এ সময় মানুষ যাগ-যজ্ঞের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে পূজা-পার্বণ করতে থাকে। তখন অনেক নতুন দেব-দেবীর আবির্ভাব ঘটে। যেমন— ব্রহ্মা, দুর্গা, কালী, কার্তিক, গণেশ, লক্ষ্মী, সরস্বতী প্রভৃতি। বিভিন্ন পুরাণে ঐদের বর্ণনা আছে। সেই অনুযায়ী ঐদের মূর্তি তৈরি করে পূজা করা হয়। পূজার মধ্য দিয়ে ঐদের কাছে জীবনে সুখ, শান্তি, সমৃদ্ধি ইত্যাদি কামনা করা হয়।

আধুনিক যুগে এসব দেব-দেবীর পূজার্চনার পাশাপাশি বিভিন্ন মহাপুরুষের আবির্ভাব ও তিরোধান দিবস উপলক্ষে বিভিন্ন ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান পালন করা হয়। যেমন— শ্রীচৈতন্য, শ্রীরামকৃষ্ণ, লোকনাথ ব্রহ্মচারী, প্রভু জগদ্ধন্ধু, হরিচাঁদ ঠাকুর, মা সারদা দেবী, মা আনন্দময়ী প্রমুখের জন্ম ও মৃত্যু দিবস উপলক্ষে নানা ধর্মীয় অনুষ্ঠান পালন করা হয়। এছাড়া নামকীর্তন, তীর্থপ্রমণ, তীর্থস্নান এসবের মাধ্যমেও ধর্মচর্চা করা হয়।

নিত্যকর্ম

নিত্যকর্ম ধর্মচর্চার একটি অঙ্গ। ধর্মচর্চা করতে গেলে শরীর ও মন সুস্থ থাকতে হয়। নিত্যকর্মের ফলে শরীর ও মন সুস্থ থাকে। এজন্য প্রতিদিন নিয়ম মেনে কিছু কর্ম করতে হয়। তাকেই বলে নিত্যকর্ম। নিত্যকর্ম ছয় প্রকার, যথা— প্রাতঃকৃত্য, পূর্বাহ্নকৃত্য, মধ্যাহ্নকৃত্য, অপরাহ্নকৃত্য, সায়াহ্নকৃত্য ও রাত্রিকৃত্য।

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

প্রাতঃকৃত্য : সূর্যোদয়ের কিছু আগে ঘূম থেকে উঠতে হয়। তারপর বিছানায় বসে পূর্ব বা উত্তরমুখী হয়ে ঈশ্বর বা দেব-দেবীর আরণ করে মন্ত্র পাঠ করতে হয়।

পূর্বাহ্নকৃত্য : প্রাতঃকৃত্যের পরে এবং মধ্যাহ্ন বা দুপুরের পূর্ব পর্যন্ত যে-সকল কাজ করা হয় তা-ই পূর্বাহ্নকৃত্য। এ সময় প্রার্থনা ও পূজা করে দিনের অন্যান্য কাজ-কর্ম করতে হয়।

মধ্যাহ্নকৃত্য : দুপুরের কাজ খাওয়া ও বিশ্রাম। এটাই মধ্যাহ্নকৃত্য।

অপরাহ্নকৃত্য : দুপুরের পর এবং সায়াহের পূর্ব পর্যন্ত যে কাজ করা হয় তাকেই বলে অপরাহ্নকৃত্য। এ সময় খেলাধুলা, ব্যায়াম বা ভ্রমণ করলে শরীর ভালো থাকে।

সায়াহ্নকৃত্য : সায়াহ্ন মানে সন্ধ্যা। সন্ধ্যাকালে হাত, পা ও মুখ ধূয়ে পরিচ্ছন্ন হতে হয়। তারপর ঈশ্বরের উপাসনা করতে হয়।

রাত্রিকৃত্য : সন্ধ্যার পর রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগ পর্যন্ত কাজকে বলে রাত্রিকৃত্য। এ সময় অধ্যয়ন ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজ করা হয়। রাতের আহার গ্রহণ করতে হয়। তারপর ভগবানের এক নাম ‘পদ্মনাভ’ বলে ঘুমাতে হয়।

নিত্যকর্মের ফলে নিয়মানুবর্তিতা শেখা যায়। সময়ের কাজ সময়ে করা যায়। কোনো কাজই অসমাপ্ত থাকে না। শরীর-মন ভালো থাকে। যে কোনো কাজে পুরোপুরি মনোযোগ দেওয়া যায়। মানুষের প্রতি প্রীতি জন্মে। ঈশ্বরের প্রতিও ভক্তি আসে। অতএব, আমরা সবাই নিয়মিত নিত্যকর্ম করব।

জন্মান্তর ও কর্মফল

হিন্দুধর্ম আআয় বিশ্বাস করে। প্রত্যেক জীবের মধ্যে আআ আছে। সেই আআ অমর অর্থাৎ আআর মৃত্যু নেই। মৃত্যু আছে দেহের। দেহ জীৰ্ণ বা পুরাতন হলে তার মৃত্যু ঘটে। আআ তখন নতুন দেহ ধারণ করে। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় তাই ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন :

বাসাথসি জীৰ্ণানি যথা বিহায়
নবানি গৃহ্ণাতি নরোৎপরাণি ।
তথা শরীরাণি বিহায় জীৰ্ণা—
ন্যন্যানি সংযাতি নবানি দেহী ॥

(২/২২)

অর্থাৎ মানুষ যেমন জীর্ণ বস্ত্র পরিত্যাগ করে নতুন বস্ত্র পরিধান করে, আবার তেমনি জীর্ণ শরীর ত্যাগ করে নতুন শরীর ধারণ করে।

আবার এই নতুন শরীর ধারণ করাকেই বলে জন্মান্তর। অর্থাৎ মৃত্তি না হওয়া পর্যন্ত জীবাত্মা পুনঃপুন জন্মগ্রহণ করে।

এই জন্মান্তরের সঙ্গে কর্মফলের একটা ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে। কর্মফল মানে কর্মের ফল। যেমন কর্ম তেমন ফল। ভালো কর্ম করলে ভালো ফল। খারাপ কর্ম করলে খারাপ ফল। জীব এ জন্মে যেমন কর্ম করবে, সেই অনুযায়ী তার পরবর্তী জন্ম হবে। ভালো কর্ম করলে ভালো জন্ম হবে। খারাপ কর্ম করলে খারাপ জন্ম হবে। আবার এ জন্মের ফল আগামী জন্মে তাকে ভোগও করতে হবে। তাই আমরা সবসময় ভালো কর্ম করব। তাহলে তার ফল ভালো হবে।

পাপ-পুণ্য ও স্বর্গ-নরক

পাপ হচ্ছে খারাপ কাজের ফল। আর পুণ্য হচ্ছে ভালো কাজের ফল। জীবহত্যা, পরনিন্দা, পরচর্চা, পরের ক্ষতি করা, মিথ্যা বলা, হিংসা করা ইত্যাদি হচ্ছে খারাপ কাজ। এর ফলে পাপ হয়। আর জীবে দয়া, পরনিন্দা না করা, পরচর্চা না করা, পরের উপকার করা, মিথ্যা না বলা ইত্যাদি হচ্ছে ভালো কাজ। এর ফলে পুণ্য হয়। যাঁরা পুণ্য অর্জন করেন, মৃত্যুর পর তাঁরা স্বর্গে যান। স্বর্গে অনন্ত সুখ। সেখানে রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি কিছুই নেই। স্বর্গ দেবতাদের বাসস্থান। ইন্দ্র দেবতাদের রাজা। তাঁর রাজধানীর নাম অমরাবতী। জীব কিন্তু স্বর্গে স্থায়ীভাবে থাকতে পারে না। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে তাকে আবার পৃথিবীতে জন্ম নিতে হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। খারাপ কাজের ফল	
২। ভালো কাজের ফল	

নরক হচ্ছে ভীষণ কষ্টের জায়গা। মৃত্যুর পর পাপীরা নরকে যায়। নরকের বিভিন্ন তেজ আছে। যেমন — তামিস্ত, অন্ধতামিস্ত, রৌরব ইত্যাদি। পাপের কমবেশি অনুযায়ী পাপীদের এসব নরকে পাঠানো হয়। যে যেমন পাপ করে, তার তেমন শাস্তি হয়। পাপের ফলভোগ শেষ হলে পাপী নরক-যন্ত্রণা থেকে নিষ্কৃতি লাভ করে। এরপর পৃথিবীতে এসে কর্মফল অনুযায়ী তার আবার নতুন জন্ম হয়।

মোক্ষ ও জগতের কল্যাণ

‘মোক্ষ’ শব্দের অর্থ মুক্তি। জন্মান্তর বা পুনর্জন্মের আবর্ত থেকে উশ্বর বা পরমাত্মা বা পরম ব্রহ্মের সঙ্গে জীবাত্মার মিলনই হলো মুক্তি বা মোক্ষ। আর জগতের কল্যাণ হলো জগতের সকল জীবের মঙ্গল করা। কেবল নিজের কল্যাণ নয়, জগতের সকলের কল্যাণ করতে হবে — এটা হিন্দুধর্মের একটি প্রধান আদর্শ।

আগেই বলেছি যে, কর্মফল ভোগ করার জন্য জীবের জন্মান্তর বা পুনর্জন্ম হয়। এই কর্ম হচ্ছে দুই রকমের — সকাম কর্ম ও নিষ্কাম কর্ম। সকাম কর্ম হলো ফলভোগের আশা করে যে কর্ম করা হয় তা। এরূপ কর্ম যে করে তাকে বারবার জন্ম নিতে হয়। আর নিষ্কাম কর্ম হলো ফলভোগের আশা না করে যে কাজ করা হয় তা। এই নিষ্কাম কর্ম যিনি করেন, তিনি এক সময় মুক্তি বা মোক্ষলাভ করেন। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে পরম ব্রহ্মের সঙ্গে চিরতরে লীন হয়ে যান। এই চিরমুক্তি বা মোক্ষলাভই হিন্দুধর্মের মূল লক্ষ্য।

ঁারা মোক্ষলাভ করতে চান, তাঁরা কখনো অপরের ক্ষতি করেন না। তাঁরা কাউকে হিংসা করেন না। কারো বিরুদ্ধে তাঁদের কোনো বিদ্যে থাকে না। ব্রহ্মজ্ঞানে তাঁরা সবাইকে ভালোবাসেন। নিজের ক্ষতি হলেও অপরের উপকার করেন। সবাইকে আপনার মনে করেন। তাঁদের কোনো লোভ-মোহ থাকে না। ফলে জগতে কোনো দুঃখ থাকে না। মারা-মারি, হানা-হানি থাকে না। সর্বত্র অখণ্ড শান্তি বিরাজ করে। এতে জগতের সার্বিক কল্যাণ সাধিত হয়।

শিক্ষার্থীর কাজ : শিক্ষার্থী দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণীয় নিত্যকর্মের একটি তালিকা তৈরি করবে এবং সে তালিকা পড়ার টেবিলের সামনে টাঙিয়ে রাখবে, যাতে সবসময় ঢোকে পড়ে এবং অনুসরণ করতে পারে।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। _____ বিষয়বস্তু হচ্ছে ব্রহ্ম।
- ২। পৌরাণিক যুগে অনেক নতুন _____ আবির্ভাব ঘটে।
- ৩। প্রতিদিন নিয়ম মেনে যে কাজ করা হয় তাকে বলে _____।

- ৪। নিত্যকর্মের ফলে _____ শেখা যায়।
 ৫। _____ রোগ, শোক, জরা, ব্যাধি কিছুই নেই।
 ৬। যাঁরা মোক্ষলাভ করতে চান তাঁরা _____ সবাইকে ভালোবাসেন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেশাও :

১। হিন্দুধর্মের আরেক নাম	লীন হয়।
২। বৈদিক দেব-দেবীরা ছিলেন	সনাতন ধর্ম।
৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব, দুর্গা, কালী প্রভৃতি	নিরাকার।
৪। নিত্যকর্মের ফলে যে কোনো কাজে পুরোপুরি	পৌরাণিক দেবতা।
৫। আত্মার জীর্ণদেহ ত্যাগ করে নতুন দেহ ধারণ করাকে বলে	মনোযোগ দেওয়া যায়।
৬। অর্জিত পুণ্য শেষ হলে জীবকে	নবজন্ম।
৭। জন্ম-মৃত্যুর আবর্ত থেকে মুক্তি পেয়ে জীব পরম ব্রহ্মে	পুনর্জন্ম লাভ করতে হয়।
	জন্মান্তর।
	অশেষ ক্ষমতাধর।

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। ‘স’- এর স্থলে ‘হ’ উচ্চারণ করতেন কারা?

- | | |
|-------------|-------------|
| ক. পারসিকরা | খ. গ্রিকরা |
| গ. আফগানরা | ঘ. তুর্কিরা |

২। আত্মারূপে সকল জীবের মধ্যে কে বিরাজমান?

- | | |
|-----------|---------|
| ক. দেবতা | খ. জীবন |
| গ. ব্রহ্ম | ঘ. দেবী |

৩। বৈদিক যুগে প্রধান ধর্মীয় ক্রিয়া-কর্ম কী ছিল?

- | | |
|----------------|-------------|
| ক. নামকীরণ | খ. যাগ-যজ্ঞ |
| গ. পূজা-পার্বণ | ঘ. জীবসেবা |

৪। রাত্রিকৃত্যে কী বলে ঘূর্মাতে যেতে হয়?

- | | |
|-------------|------------|
| ক. জগদীশ্বর | খ. নারায়ণ |
| গ. বিষ্ণু | ঘ. পদ্মনাভ |

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

৫। আত্মার নতুন দেহ ধারণ করাকে কী বলে?

- | | |
|--------------|-----------|
| ক. জন্মান্তর | খ. নবজন্ম |
| গ. ইহজন্ম | ঘ. পরজন্ম |

৬। ইন্দ্রের রাজধানীর নাম কী?

- | | |
|------------|-----------|
| ক. দেবলোক | খ. সুরলোক |
| গ. অমরাবতী | ঘ. অমরলোক |

৭। হিন্দুধর্মের মূল লক্ষ্য কী?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. ভোগ | খ. ত্যাগ |
| গ. স্বর্গলাভ | ঘ. মোক্ষলাভ |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও:

- ১। 'সনাতন' শব্দের অর্থ কী?
- ২। চারজন বৈদিক দেবতার নাম লেখ।
- ৩। নিত্যকর্ম কয়প্রকার ও কী কী?
- ৪। জন্মান্তর কাকে বলে?
- ৫। ভালো কাজ কী? তার ফলে কী হয়?
- ৬। মোক্ষ কাকে বলে?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

- ১। হিন্দুধর্মের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
- ২। বেদের কয়টি কাণ্ড? এ সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও।
- ৩। পৌরাণিক যুগের হিন্দুধর্ম সম্পর্কে বর্ণনা কর।
- ৪। নিত্যকর্ম কী? যে কোনো তিনটি নিত্যকর্মের বর্ণনা দাও।
- ৫। জন্মান্তর কাকে বলে? এ সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা কর।
- ৬। পাপ-পূণ্য ও স্বর্গ-নরক বলতে কী বোঝা?
- ৭। মোক্ষলাভের আকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য বর্ণনা কর।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ

ধর্মগ্রন্থ

আমরা জানি যে, ধর্মগ্রন্থে থাকে ধর্মের কথা। ঈশ্বরের কথা। দেব-দেবীর উপাখ্যান। সমাজ ও জীবন সম্পর্কে নানা উপদেশ। তাই ধর্মগ্রন্থ পাঠ করলে আমাদের কল্যাণ হয়। হিন্দুদের প্রধান ধর্মগ্রন্থ বেদ বা বেদসংহিতা। এছাড়া আছে উপনিষদ, পুরাণ, রামায়ণ, মহাভারত, গীতা, চঙ্গী প্রভৃতি। এর আগে আমরা রামায়ণ ও মহাভারত সম্পর্কে জেনেছি। এখন জানব বেদসংহিতা, ব্রাহ্মণ, আরণ্যক, উপনিষদ, পুরাণ ও গীতা সম্পর্কে।

বেদসংহিতা : বেদ ঈশ্বরের বাণী। বিভিন্ন মুনি-ঋষি এই বাণীসমূহ দর্শন করেছেন। সেগুলো লিপিবদ্ধ করে সংহত করেছেন। তাই এর নাম হয়েছে সংহিতা বা বেদসংহিতা। বেদ প্রথমে একটিই ছিল। পরে ব্যাসদেব এর মন্ত্রগুলোকে চার ভাগে ভাগ করেন। ফলে বেদ হয়ে যায় চারটি। চারটি বেদ হলো : ঋগ্বেদ সংহিতা, যজুর্বেদ সংহিতা, সামবেদ সংহিতা ও অথর্ববেদ সংহিতা।

ঋগ্বেদ সংহিতা — এতে রয়েছে দেবতাদের স্তুতি ও প্রার্থনামূলক মন্ত্র। এগুলো পদ্যে রচিত এক ধরনের কবিতা।

যজুর্বেদ সংহিতা — এতে যে মন্ত্রগুলো রয়েছে সেগুলো যজ্ঞের সময় উচ্চারণ করা হয়।

সামবেদ সংহিতা — এর মন্ত্রগুলো গানের মতো। দেবতাদের উদ্দেশে এগুলো সুর দিয়ে গাওয়া হয়।

অথর্ববেদ সংহিতা — এতে চিকিৎসা বিজ্ঞান, বাস্তুবিদ্যা (গৃহ নির্মাণ) ইত্যাদিসহ জীবনের অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

বেদের এক নাম শুতি। এর কারণ, অতীতে শিষ্যরা গুরুর কাছ থেকে শুনে শুনে বেদ মনে রাখতেন। তাই এর এক নাম হয়েছে শুতি। বেদের দুটি অংশ — মন্ত্র ও ব্রাহ্মণ।

মন্ত্র : বেদের যে অংশ পদ্যে রচিত এবং বিভিন্ন দেবতার প্রশংসা, স্তুতি ও প্রার্থনা করা হয়েছে, তাকেই **মন্ত্র** বলা হয়েছে। যেমন— ঋগ্বেদের শ্লোকসমূহ।

ব্রাহ্মণ : যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে এবং যজ্ঞে মন্ত্রের ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে, তাকে বলে ব্রাহ্মণ। ব্রাহ্মণ গদ্যে রচিত। ঐতরেয়, কৌষিতকি, শতপথ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য ব্রাহ্মণ গ্রন্থ।

হিন্দুধর্মের সাধারণ পরিচয়, ধর্মগ্রন্থ এবং মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

আরণ্যক : যা অরণ্যে রচিত তা আরণ্যক। এর বিষয় ধর্ম-দর্শন। এতে যজ্ঞের চেয়ে সৃষ্টির রহস্য, সৃষ্টির উৎস প্রভৃতি আধ্যাত্মিক বিষয় বেশি আলোচিত হয়েছে। ঐতরেয়, কৌষীতকি, শতপথ প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য আরণ্যক।

উপনিষদ : এর আলোচ্য বিষয় ব্রহ্ম। ব্রহ্মের আরেক নাম পরমাত্মা। তিনি নিরাকার। প্রত্যেক জীবের মধ্যে তিনি বর্তমান। তাকে বলে জীবাত্মা। এ অর্থে জীবও ব্রহ্ম। ব্রহ্মই সবকিছুর মূল। তাই উপনিষদে ব্রহ্ম সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। ঈশ, কেন, শ্঵েতাশ্বতর, বৃহদারণ্যক প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য উপনিষদ।

পুরাণ : ‘পুরাণ’ শব্দটির সাধারণ অর্থ প্রাচীন। কিন্তু এখানে শব্দটি এ অর্থে ব্যবহৃত হয়নি। যে ধর্মগ্রন্থে সৃষ্টি ও দেবতার উপাখ্যান, ঋষি ও রাজাদের বৎশ-পরিচয় প্রভৃতি আলোচনা করা হয়েছে, তাকে বলে পুরাণ। এসবের মাধ্যমে বেদভিত্তিক হিন্দুধর্ম ও সমাজের নানা কথা বলা হয়েছে।

পুরাণ একটি নয়, অনেকগুলো। মূল পুরাণ ১৮টি। উপপুরাণ ১৮টি। এগুলোর রচয়িতা ব্যাসদেব। কয়েকটি মূল পুরাণ হলো — ব্রহ্মপুরাণ, বিষ্ণুপুরাণ, শিবপুরাণ, অগ্নিপুরাণ ইত্যাদি। আর কয়েকটি উপপুরাণ হলো — নরসিংহপুরাণ, কালিকাপুরাণ, দেবীপুরাণ ইত্যাদি।

পুরাণের মধ্যে তিনজন দেবতার মাহাত্ম্য প্রধানভাবে প্রকাশিত হয়েছে। তাঁরা হলেন ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব। দুর্গা ও কালীর বর্ণনা আছে যথাক্রমে দেবীপুরাণ ও কালিকাপুরাণে।

গীতা : গীতার পুরো নাম শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা। এটি মহাভারতের ভীষ্মপর্বের একটি অংশ। এতে ১৮টি অধ্যায় আছে। কুরুক্ষেত্রের যুদ্ধের প্রাক্কালে বিপক্ষে আত্মীয়-স্বজনদের দেখে অর্জুন যুদ্ধ করতে চাইলেন না। তখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে অনেক উপদেশ দেন। সেটাই গীতা। গুরুদ্বের কারণে এটি পৃথক গ্রন্থের মর্যাদা পেয়েছে।

গীতায় সব রকমের দুর্বলতা পরিহার করতে বলা হয়েছে। ঈশ্বরের নামে সকল কর্ম করতে বলা হয়েছে। ফলের আশা না করে। একেই বলে নিষ্কাম কর্ম। আআর অমরদ্বের কথা বলা হয়েছে। অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়বার কথা বলা হয়েছে। শ্রদ্ধাবান ও সংযমীরাই জ্ঞান লাভ করেন — একথা বলা হয়েছে। গীতা হচ্ছে সব শাস্ত্রের সার। তাই এটি হিন্দুদের একখানা অবশ্যপ্রাপ্য গ্রন্থ।

আমাদের ধর্মগ্রন্থসমূহে অনেক উপাখ্যান আছে। সেসব উপাখ্যানের মাধ্যমে ধর্ম, দর্শন, নৈতিকতা, ভক্তি, শ্রদ্ধা ইত্যাদি শিক্ষা দেওয়া হয়েছে। এখানে ভাগবতপুরাণ থেকে হরিভক্ত ধ্রুবের উপাখ্যানটি তুলে ধরা হলো :

ହରିଭକ୍ତ ଧୂବ

ଅନେକ କାଳ ଆଗେର କଥା । ଉତ୍ତାନପାଦ ନାମେ ଏକ ରାଜୀ ଛିଲେନ । ତା'ର ଛିଲେନ ଦୁଇ ରାନି — ସୁନୀତି ଓ ସୁରୁଚି । ସୁନୀତି ବଡ଼, ସୁରୁଚି ଛୋଟ । ସୁନୀତିର ପୁତ୍ର ଧୂବ, ସୁରୁଚିର ପୁତ୍ର ଉତ୍ତମ । ଛୋଟ ରାନି ସୁରୁଚି ଛିଲେନ ରାଜାର ପ୍ରିୟ । ତାଇ ତା'ର ପୁତ୍ର ଉତ୍ତମ ପିତାର କାହେ ବେଶି ଆଦର ପେତ ।

ଏକଦିନ ଉତ୍ତମ ପିତାର କୋଳେ ବସେ ଆହେ । ତା ଦେଖେ ଧୂବଙ୍କ ପିତାର କୋଳେ ଉଠିତେ ଯାଇ । ଠିକ ତଥନଇ ସୁରୁଚି ଏସେ ବାଧା ଦେନ । ଏତେ ଧୂବ ଖୁବ କଷ୍ଟ ପେଲ । ସେ କାନ୍ଦତେ କାନ୍ଦତେ ମାୟେର କାହେ ଗିଯେ ସବ ବଲେ ଦିଲ । ମା ତାକେ ସାନ୍ତ୍ଵନା ଦିଯେ ବଲେନ, ‘କେଂଦୋ ନା । ହରିକେ ଡାକ । ତିନି ତୋମାର ସକଳ କଷ୍ଟ ଦୂର କରେ ଦେବେନ ।’

ଧୂବ ମାକେ ଖୁବ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରତ । ତାଇ ମାୟେର ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେ ହରିକେ ଡାକତେ ଲାଗଲ । ଏକଦିନ ସେ ସବାର ଅଲକ୍ଷ୍ୟ ବାଡ଼ି ଥେକେ ବେର ହେୟେ ଗେଲ । ପଥେ ଯାକେ ଦେଖେ ତାକେଇ ହରିର କଥା ଜିଜ୍ଞେସ କରେ । ଏତାବେ ହରିନାମ କରତେ କରତେ ସେ ଏକ ଗଭୀର ବନେ ଚୁକେ ପଡ଼ିଲ । ତାର ମୁଖେ ହରିନାମ ଶୁଣେ ବନେର ପଶୁରାଓ ହିଂସା ଭୁଲେ ଗେଲ ।

ଧୂବ ଏକମନେ ହରିକେ ଡେକେଇ ଚଲେଛେ । ଅନ୍ୟ କୋନୋ ଦିକେ ତାର କୋନୋ ଖେଳାଳ ନେଇ । ତାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶ୍ରୀହରିର ସାକ୍ଷାତ ଲାଭ କରା ।

ବାଲକ ଧୂବେର ଏଇ ଏକାଗ୍ରତା ଦେଖେ ଶ୍ରୀହରିର ମନ ଗଲେ ଗେଲ । ତିନି ଧୂବେର କାହେ ଏସେ ଦେଖା ଦିଲେନ । ବଲଲେନ, ‘ଧୂବ, ତୋମାର ତପସ୍ୟାୟ ଆମି ମୁଗ୍ଧ ହେୟେଛି । ତୋମାର ମନୋବାଞ୍ଛ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହବେ । ତୁମି ବାଡ଼ି ଫିରେ ଯାଓ ।’

ଧୂବ ଭକ୍ତିଭରେ ଶ୍ରୀହରିକେ ପ୍ରଗାମ କରିଲ । ଶ୍ରୀହରି ବୈକୁଞ୍ଚେ ଫିରେ ଗେଲେନ । ଧୂବଙ୍କ ବାଡ଼ି ଫିରିଲ । ରାଜୀ ଉତ୍ତାନପାଦ ଦୁହାତ ବାଡ଼ିଯେ ତାକେ କୋଳେ ନିଲେନ । ବଡ଼ ହଲେ ଧୂବକେଇ ତିନି ରାଜୀ କରଲେନ । ମୃତ୍ୟୁର ପର ଧୂବେର ସ୍ଥାନ ହଲୋ ବ୍ରକ୍ଷାଣ୍ଡର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଧୂବଲୋକେ ।

ଧୂବ ଉପାଖ୍ୟାନ ଥେକେ ଆମରା ଏଇ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇ ଯେ, ପିତା-ମାତାକେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରତେ ହବେ । କାରୋ ସଙ୍ଗେ ବିବାଦ କରା ଉଚିତ ନାହିଁ । ଭଗବାନକେ ଭକ୍ତି କରତେ ହବେ । କୋନୋ କିଛୁ ଚାଇଲେ ଏକାଗ୍ର ମନେ ଚାଇତେ ହବେ । ତାହଲେ ନିଶ୍ଚଯାଇ ତା ଲାଭ କରା ଯାବେ । ଏ ଶିକ୍ଷା ଆମରା ସବସମୟ ମନେ ରାଖିବ ଏବଂ ଜୀବନେ ପାଲନ କରିବ ।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। বিভিন্ন মুনি-খবি _____ বাণীসমূহ দর্শন করেছেন।
- ২। _____ শুধু ব্রহ্ম সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।
- ৩। _____ বেদভিত্তিক হিন্দুধর্ম ও সমাজের নানা কথা বলা হয়েছে।
- ৪। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা মহাভারতের _____ একটি অংশ।
- ৫। _____ শুনে বনের পশুরাও হিংসা ভুলে গেল।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। বেদের এক নাম	দেবী পুরাণে।
২। বৃহদারণ্যক একটি	কথা বলা হয়েছে।
৩। দুর্গার বর্ণনা আছে	আআর।
৪। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় অমরত্বের	শ্রীহরির সাক্ষাৎ লাভ।
৫। শুবের একমাত্র লক্ষ্য ছিল	উপনিষদ। ▶ শুতি। যোদ্ধার।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। বেদ কয়খানা?

- | | |
|---------|---------|
| ক. তিনি | খ. চারি |
| গ. পাঁচ | ঘ. ছয় |

২। বেদের যে অংশে মন্ত্রের ব্যাখ্যা করা হয়েছে তাকে কী বলে?

- | | |
|-------------|-----------|
| ক. ব্রাহ্মণ | খ. উপনিষদ |
| গ. আরণ্যক | ঘ. সংহিতা |

৩। ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিবের মাহাত্ম্য কোথায় প্রাধান্য পেয়েছে?

- | | |
|-----------|-------------|
| ক. বেদে | খ. রামায়ণে |
| গ. পুরাণে | ঘ. মহাভারতে |

৪। ফলাকাঙ্ক্ষাহীন কর্মকে কী বলে ?

- | | |
|--------------|-----------------|
| ক. সকাম কর্ম | খ. সুকর্ম |
| গ. দুষ্কর্ম | ঘ. নিষ্কাম কর্ম |

৫। মায়ের কথায় ধূব কার শরণ নিয়েছেন ?

- | | |
|----------|------------|
| ক. হরির | খ. কৃষ্ণের |
| গ. রামের | ঘ. শিবের |

ঞ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। বেদের এক নাম শুন্তি হলো কেন ?
- ২। আরণ্যক কী ? দুটি আরণ্যকের নাম লেখ ।
- ৩। মূল পুরাণ কয়খানা ? দুটি মূল পুরাণের নাম লেখ ।
- ৪। গীতা কী ?
- ৫। উত্তানপাদের কয়জন স্ত্রী ছিলেন ? তাঁদের নাম লেখ ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। চার বেদের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও ।
- ২। ব্রাহ্মণ কী ? সংক্ষেপে বর্ণনা কর ।
- ৩। উপনিষদের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও ।
- ৪। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা সম্পর্কে সংক্ষেপে বর্ণনা কর ।
- ৫। ধূব কীভাবে হরিকে পেল ?

তৃতীয় পরিচ্ছেদ

মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী

জগতে বিভিন্ন ধরনের মানুষ জন্মগ্রহণ করেন। কেউ নিজেকে নিয়ে ব্যস্ত থাকেন। কেউবা অপরের জন্য নিজেকে বিলিয়ে দেন। এঁরা হন নির্মোহ। পরের কল্যাণ, জগতের কল্যাণই এঁদের একমাত্র লক্ষ্য। আজীবন এঁরা মানুষ তথা জগতের উপকার করে যান। এঁরাই হলেন মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারী। তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণিতে আমরা এমনি কয়েকজন মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীর জীবনী পড়েছি। এই শ্রেণিতে আমরা স্বামী প্রণবানন্দ ও ভগিনী নিবেদিতার জীবনী পড়ব।

স্বামী প্রণবানন্দ

মাদারীপুর জেলার বাজিতপুর গ্রামে ১৮৯৬ খ্রিষ্টাব্দের ২৯শে জানুয়ারি স্বামী প্রণবানন্দ জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর পিতা বিষ্ণুচরণ ভুঁইয়া, মাতা সারদা দেবী। তাঁদের চার পুত্র ও দুই কন্যা ছিল। প্রণবানন্দ তাঁদের তৃতীয় সন্তান। তাঁর প্রকৃত নাম বিনোদ। বিনোদের পিতা বিষ্ণুচরণ রাজা সূর্যকান্ত রায়ের অধীনে বাজিতপুর জমিদারির নায়েবের পদে চাকরি করতেন।

বিনোদ ছোটবেলা থেকেই ছিলেন শিবের ভক্ত। তখন থেকেই তিনি ওঞ্জকার সাধনার অভ্যাস করেন।

বিনোদ বাজিতপুর গ্রামের উচ্চ ইংরেজি বিদ্যালয়ে পড়াশুনা করতেন। তখন ইংরেজদের বিরুদ্ধে স্বদেশী আন্দোলন শুরু হয়েছে। বিনোদের উপর তার প্রভাব পড়ে। তিনি পড়াশুনায় মন দিতে পারেন না। তারপরও ম্যাট্রিক পরীক্ষা দেন।

তখন গ্রামে-গঞ্জে হরি সংকীর্তনের প্রচলন ছিল খুব বেশি। বিনোদ কীর্তন খুব পছন্দ করতেন। তাই তিনি বন্ধুদের নিয়ে একটি কীর্তন দল গঠন করেন।

বিনোদ নিজে ছিলেন খুব সংযমী ও পরিশ্রমী। তাই বন্ধুদেরও তিনি সংযম ও ব্রহ্মচর্য পালনের আহ্বান জানান। বিনোদ তাদের নিয়ে আশ্রম গড়ে তোলেন। বাজিতপুরে এই আশ্রম খুব পরিচিত হয়ে ওঠে। আর বিনোদের পরিচয় হয় তপস্বী ব্রহ্মচারী হিসেবে।

তখন স্বদেশী আন্দোলন খুব জোরদার হয়ে উঠেছে। মাদারীপুর ছিল বিপ্লবীদের একটি বিখ্যাত কেন্দ্র। বিপ্লবী পূর্ণদাস ছিলেন এ অঞ্চলের নেতা। তিনি বিনোদের সংগঠনশক্তির কথা শুনে তাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে আসেন। বিনোদও এগিয়ে আসেন স্বাধীনতা সংগ্রামীদের সংঘবন্ধ করার জন্য। ঢাকা, বরিশাল, চট্টগ্রাম প্রভৃতি জেলা থেকে বিপ্লবী মন্ত্রে দীক্ষিত ছেলেরা আসতে থাকে বিনোদের আশ্রমে। ক্রমে ব্যাপারটি চারদিকে প্রচারিত হয়ে যায়। তাই ব্রিটিশ পুলিশ একদিন বিনোদকে গ্রেফতার করে। পরে অবশ্য কোনো প্রমাণ না পেয়ে ছেড়ে দেয়।

এর কিছুদিন পরে বিনোদের পিতার মৃত্যু ঘটে। মায়ের আদেশে তিনি যান গয়াধামে পিণ্ড দিতে। কিন্তু সেখানে তীর্থযাত্রীদের উপর পাঞ্চাদের অত্যাচার দেখে তিনি ক্ষুণ্ণ হন। তিনি সংকল্প করেন হিন্দুদের তীর্থসমূহ সংস্কার করা হবে তাঁর প্রথম ও প্রধান কাজ। এর জন্য সংশ্লিষ্ট প্রয়োজন।

গ্রামে ফিরে বিনোদ মাদারীপুর, বাজিতপুর, খুলনা প্রভৃতি স্থানে সেবাশ্রম প্রতিষ্ঠা করেন। এসবের মাধ্যমে গরিব-দুঃখী, আর্ত-পীড়িতদের সেবা দিতে থাকেন। প্রাকৃতিক দুর্যোগ, মহামারী, দুর্ভিক্ষ প্রভৃতি দুঃসময়ে তিনি সেবাশ্রমের কর্মীদের নিয়ে মানুষের সেবা করে চলেন। ১৯২১ খ্রিষ্টাব্দে সুন্দরবন অঞ্চলে প্রচল্ল দুর্ভিক্ষ দেখা দেয়। বিনোদ পাঁচশত কর্মী নিয়ে দুর্ভিক্ষপীড়িতদের মধ্যে খাবার বিতরণ করেন। তাঁর এ কাজে আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র রায় খুবই খুশি হন এবং তাঁর উচ্চ প্রশংসা করেন।

১৯২৪ খ্রিষ্টাব্দের জানুয়ারি মাসে প্রয়াগে অর্ধকৃষ্ণ মেলা বসে। বিনোদ সেখানে যান। তাঁর সঙ্গে দেখা হয় স্বামী গোকুলানন্দ গিরি মহারাজের। বিনোদ তাঁর নিকট সন্ন্যাস ধর্মে দীক্ষা নেন। তখন তাঁর নতুন নাম হয় স্বামী প্রণবানন্দ। এ সময় তিনি গৈরিক বেশ ধারণ করেন।

এবার স্বামী প্রণবানন্দ দৃষ্টি দিলেন তীর্থভূমির দিকে। তীর্থসমূহের পবিত্রতা ফিরিয়ে আনতে হবে। তীর্থযাত্রীরা যাতে তীর্থে গিয়ে স্বচ্ছন্দে পুণ্যকর্ম করতে পারেন, তার ব্যবস্থা করতে হবে। গয়ায় পাঞ্চাদের অত্যাচারের কথা তিনি আগেই জানতেন। তাই সেখানেই তিনি আগে গেলেন। প্রতিষ্ঠা করলেন সেবাশ্রম। এই সেবাশ্রমই পরবর্তীকালে ‘ভারত সেবাশ্রম’ নামে সারা ভারতে খ্যাতি লাভ করে।

প্রণবানন্দের এ কাজে অনেক বাধা এসেছিল। কিন্তু সব বাধা উপেক্ষা করে তিনি এগিয়ে চলেন। পর্যায়ক্রমে তিনি কাশী, প্রয়াগ, বৃন্দাবন, কুরুক্ষেত্র প্রভৃতি স্থানে ভারত সেবাশ্রম

প্রতিষ্ঠা করেন। এর
মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার
সেবা প্রদান করতে
থাকেন। তীর্থযাত্রীরা
যাতে নির্বিস্তুর তাঁদের
ক্রিয়া-কর্ম করতে
পারেন, তার ব্যবস্থা
করেন। এর ফলে
তীর্থস্থানসমূহের চেহারা
পাল্টে যায়।

আমী প্রশ়ান্ত
অস্তুশ্যভাকে ঘূণা
করতেন। তিনি শিক্ষার
মাধ্যমে মানুষের মধ্যে
নৈতিক ও আধ্যাত্মিক
ভাব জাগিয়ে তোলার
কথা বলতেন। সকলের
মধ্যে সহযোগিতার ভাব
গড়ে তোলার কথা
বলতেন। এজন্য
মিলন-মন্দির প্রতিষ্ঠান
কথা বলতেন। তিনি
তাঁর অনুসারীদের
বলতেন : তোমরা সনাতন



আমী প্রশ়ান্ত

আদর্শে সংগঠিত হয়ে আর্য খ্যাদের আসনে উপবেশনপূর্বক এই অধঃপত্তি দেশকে
নীতি ও ধর্মের পথে চালিত করবে। আহারে, বিহারে ও আলাপে সহযথ্য অভ্যাস করবে।
দুর্বল ব্যক্তি আত্মজ্ঞান ও তগবন্ধন সাত করতে পাও না। সৎ, সংবলিত ও সংযুক্তা —
এই তিনি মিলে হয় এক।

আমী প্রশ়ান্ত ১৯৩৫ খ্রিষ্টাব্দে বাঙ্গালার আশ্রমে এক হিন্দু মহাসংখ্যালনের আয়োজন

করেন। তাতে লক্ষ লক্ষ লোকের সমাগম ঘটে। তারা স্বামীজীর বাণী শুনে নবজীবনের সন্ধান পায়। লক্ষ লক্ষ অনুন্নত শ্রেণির মানুষ তাঁর শিষ্যত্ব গ্রহণ করে মানসিক ইন্দ্রিয়তা থেকে মুক্তি লাভ করে।

মহাপুরুষ স্বামী প্রণবানন্দ মাত্র ৪৪ বছর ১১ মাস ৯ দিন বেঁচে ছিলেন। ১৯৪১ খ্রিষ্টাব্দের ৮ই জানুয়ারি কলকাতার বালিগঞ্জের ভারত সেবাশ্রম সংঘের বাড়িতে তিনি দেহত্যাগ করেন।

ভগিনী নিবেদিতা

ভগিনী নিবেদিতা ১৮৬৭ খ্রিষ্টাব্দে ইউরোপের আয়ারল্যান্ডে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর প্রকৃত নাম মার্গারেট এলিজাবেথ নোবল। তাঁর পিতা স্যামুয়েল ছিলেন একজন ধর্মপ্রচারক আদর্শবাদী মানুষ। তার মাতা মেরী ছিলেন একজন ধর্মপ্রাণা নারী। পিতা-মাতার এসব গুণ মার্গারেটের মধ্যেও সংঘাতিত হয়েছিল। তাই বাল্যকাল থেকেই তাঁর মধ্যে আদর্শ, নিষ্ঠা ও ধর্মপ্রবণতা লক্ষ করা যায়।

মার্গারেট শৈশবে পিতৃহীন হন। তাঁর পিতা মাত্র ৩৪ বছর বয়সে মারা যান। মার্গারেটের আরও এক বোন ও এক ভাই ছিলেন। মা মেরী তাঁদের সবাইকে নিয়ে পিতা হ্যামিলটনের বাড়িতে আশ্রয় নেন। সেখানেই মার্গারেটের পড়াশোনা শুরু হয়।

মার্গারেট খুব প্রতিভার অধিকারিণী ছিলেন। স্কুল-কলেজের পরীক্ষায় তিনি কৃতিত্বের পরিচয় দেন। কলেজের পরীক্ষা শেষ করে তিনি একটি স্কুলে শিক্ষকতার কাজ নেন। অবসর সময়ে একটি চার্চের কর্মী হিসেবে জনসেবা করতেন। এর মধ্য দিয়ে অল্প বয়সেই তাঁর মধ্যে সেবার মানসিকতার পরিচয় পাওয়া যায়।

কিন্তু একটি বিষয়ে চার্চের কর্তৃপক্ষের সঙ্গে মার্গারেটের মতবিরোধ দেখা দেয়। চার্চের নিয়ম ছিল যারা চার্চ এসে উপাসনা করবে, কেবল তারাই চার্চের সাহায্য পাবে। মার্গারেট এটা মানতে পারেননি। তাঁর মতে দুঃস্থ, নিপীড়িত সবাই চার্চের সুযোগ সুবিধা পাবে। কিন্তু কর্তৃপক্ষ তা মানেননি। তাই মার্গারেট মনে মনে খুব কষ্ট পেয়েছিলেন। তিনি এই সংকীর্ণতা থেকে উদ্ধারের একটা পথ খুঁজছিলেন। এমন সময় তাঁর সাক্ষাৎ হয় স্বামী বিবেকানন্দের সঙ্গে।

১৮৯৩ খ্রিষ্টাব্দে আমেরিকার শিকাগো ধর্ম সম্মেলনে বক্তৃতা দিয়ে বিবেকানন্দ তখন

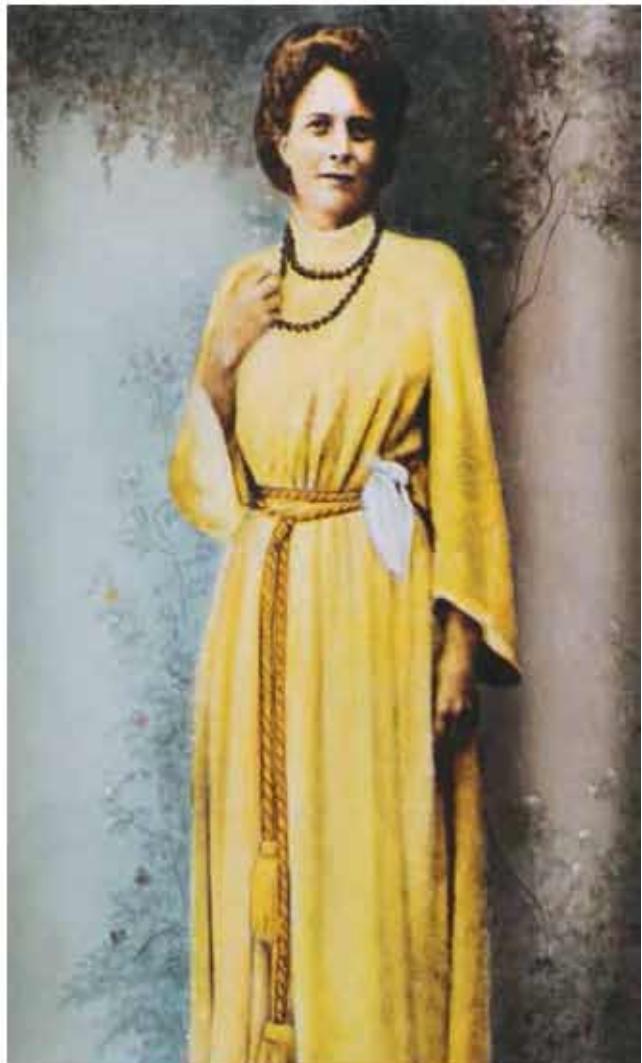
ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ସାଧାରଣ ପରିଚୟ, ଧର୍ମାଳ୍ୟ ଏବଂ ମହାଶ୍ଵର ଓ ମହୀୟସි ନାମୀ

ବିଶ୍ୱଧ୍ୟାତ । ବିଭିନ୍ନ ଜୀବଗାର ତିନି କୃତା ଦିଯେ ବେଡ଼ାଛେ । ୧୮୯୫ ଖ୍ରିଷ୍ଟାବ୍ଦେ ତିନି ଶତନ ଆସେନ । ସେବାନକାର ଦାର୍ଶନିକ ଓ ଧର୍ମାନ୍ତରୀୟା ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ଓ ଦର୍ଶନ ସମ୍ପର୍କେ କୃତା ଶୋନାର ଜନ୍ୟ ତୀର ଲିକଟ ଛୁଟେ ଆସେନ । ଏକଦିନ ମାର୍ଗାରେଟୋ ଏଲେନ । ତିନି ଆମୀଜୀର ବକ୍ତ୍ତା ଶୁଣେ ମୁଖ ହନ । ବେଦାନ୍ତର ଧର୍ମମତ ତୀକେ ଶାଙ୍କି ଦେଇ । ତିନି ଆମୀଜୀର ଶିଷ୍ୟତ୍ତ ପ୍ରହଣ କରେନ ।

ଶୁଭ ହୟ ମାର୍ଗାରେଟୋ ନତୁନ ଜୀବନ । ୧୮୯୭ ଖ୍ରିଷ୍ଟାବ୍ଦେ ତିନି ଇଙ୍ଲାନ୍ଡ ଥିବା ଭାରତରେ ଚଲେ ଆସେନ । ଆମୀଜୀ ଭାରତ ଧର୍ମ-କର୍ମ ଭାରତକେ ନତୁନ ଚେତନା ଦାଲେଇ ମହାନ ବ୍ରତ ପ୍ରହଣ କରେହେଲା । ମାର୍ଗାରେଟ ଘନେଥାପେ ଗୁରୁର କାଜେ ସାହାଯ୍ୟ କରତେ ଲାଗଲେନ । କାଜେର ପ୍ରତି ତୀର ଆଜାନିବେଦନ ଦେଖେ ଆମୀଜୀ ତୀର ନାମ ଦେଇ ‘ନିବେଦିତା’ । ଆମୀଜୀର ଶିଷ୍ୟରା ତୀକେ ବଣତେଳ ‘ଭଗନୀ ନିବେଦିତା’ । ସେଇ ଥିବା ମାର୍ଗାରେଟ ‘ଭଗନୀ ନିବେଦିତା’ ନାମେଇ ଖ୍ୟାତ ହନ ।

ଏକଜନ ବିଦେଶିନୀ ହୟେଇ ନିବେଦିତା ଭାରତବାସୀଦେଇ ଏକାନ୍ତ ଆଶନ କରେ ନିର୍ମେହିଲେନ । ଭାରତବାସୀଦେଇ ସେବାର ତିନି ତୀର ସମସ୍ତ ଭାଲୋବାସା ଉଚ୍ଛାଳ୍ପ କରେ ନିର୍ମେହିଲେନ । ଗୁରୁର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ତିନି କଳକାତାର ବାଗବାଜାରେ ଏକଟି

ବାଲିକା ବିଦ୍ୟାଲୟ ସ୍ଥାପନ କରେନ । ତୀର ଶିକ୍ଷା-ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହିଲ ଚିନ୍ତାକର୍ଷକ । ତିନି ଗଞ୍ଜର ଛଲେ ଛାତ୍ରୀଦେଇ ଶିକ୍ଷା ଦିତେଲା । ରାମାୟଣ-ମହାଭାରତ ଥିବା ସୀତା, ସାବିତ୍ରୀ, ପାତ୍ରାନୀ ପ୍ରଭୃତି ମହୀୟସි ନାମୀଦେଇ ଜୀବନୀ ଖୁବ ଯଙ୍ଗସହକାରେ ତାଦେଇ ଶେଖାତେଲ । ଏହାହା ନାନାଭାବେ ତିନି ଏଦେଶେର ପରିବ-ଦୁଃ୍ଖୀଦେଇ ସେବା କରାନ୍ତେଲ ।



ଭଗନୀ ନିବେଦିତା

ভারতকে ভগিনী নিবেদিতা ‘ধাত্রী দেবতা’ রূপে গ্রহণ করেছিলেন। তাই পরাধীন ভারতের দুঃখ, দারিদ্র্য, অশিক্ষা, কুসংস্কার দেখে তাঁর প্রাণ কেঁদে উঠে। তিনি ভারতের স্বাধীনতা অর্জনের কথা ভাবতে থাকেন। তখন ভারতের মুক্তির জন্য যাঁরা সঞ্চাম করতেন, তিনি তাঁদের উৎসাহ দিতেন এবং সাহায্য করতেন। ১৯০৫ খ্রিষ্টাব্দে বারাণসীতে অনুষ্ঠিত জাতীয় কংগ্রেসে তিনি বিলেতি দ্রব্য বর্জনের জোরালো আহ্বান জানান। ভারত ও তার জনগণের জন্য তাঁর এই মমতা দেখে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর তাঁর নাম দিয়েছিলেন ‘লোকমাতা।’

ব্যক্তিজীবনে নিবেদিতা ছিলেন ভারতীয় নারী-জীবনের প্রতীক। তিনি নিষ্ঠাবতী ব্ৰহ্মচারিণীরূপে জীবনযাপন করতেন। তাঁর লেখা ‘কালী, দ্য মাদার’, ‘দ্য মাস্টার অ্যাজ আই স হিম’ প্রভৃতি গ্রন্থে ভারতের প্রতি তাঁর অনুরাগ ও গুরুর প্রতি শুদ্ধার পরিচয় পাওয়া যায়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। মার্গারেট এলিজাবেথের নাম হয়	
২। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মার্গারেটের নাম দিয়েছিলেন	

নিবেদিতা দেশের কাজ ও গ্রন্থ রচনায় কঠোর পরিশ্রম করতেন। ফলে তাঁর স্বাস্থ্য ভেঙে পড়ে। স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য তিনি দার্জিলিং যান। সেখানেই ১৯১১ খ্রিষ্টাব্দে এই মহীয়সী নারীর জীবনাবসান ঘটে। তাঁর স্মৃতিস্মৃতে লেখা আছে :

এখানে ভগিনী নিবেদিতা শান্তিতে নিদ্রিতা —
যিনি ভারতবর্ষকে সর্বস্ব অর্পণ করেছেন।

ভগিনী নিবেদিতার জীবনী থেকে আমরা এই নৈতিক শিক্ষা পাই যে, যাঁরা মহীয়সী নারী তাঁরা জাতি, ধর্ম, বর্ণ সবকিছুর উর্ধ্বে। মানব সেবার জন্য তাঁদের জন্ম। তাই তাঁরা শুধু দেশের গঠনের মধ্যে আবদ্ধ থাকেন না। গোটা বিশ্বই তাঁদের দেশ। সকল মানুষই তাঁদের আপন। মানব সেবাই হচ্ছে তাঁদের মূল লক্ষ্য।

আমরা এই শিক্ষা সর্বদা মনে রাখব এবং আমাদের জীবনে অনুসরণ করার চেষ্টা করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। যারা আজীবন জগতের উপকার করে যান, তাঁরাই হলেন _____ ও মহীয়সী নারী।
- ২। মাদারীপুর ছিল _____ একটি বিখ্যাত কেন্দ্র।
- ৩। স্বামী প্রণবানন্দ প্রতিষ্ঠিত আশ্রমের নাম _____।
- ৪। মার্গারেটকে শান্তি দেয় _____ ধর্মত।
- ৫। রবীন্দ্রনাথ মার্গারেটের নাম দিয়েছিলেন _____।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। মহাপুরুষ ও মহীয়সী নারীদের—	সংযমী ও পরিশ্রমী।
২। বিনোদ ছিলেন খুবই	একমাত্র লক্ষ্য জগতের কল্যাণ।
৩। স্বামী প্রণবানন্দ	একজন ধর্মপ্রচারক।
৪। মার্গারেটের পিতা স্যামুয়েল ছিলেন	অস্পৃশ্যতাকে ঘৃণা করতেন।
৫। ভগিনী নিবেদিতা দার্জিলিং যান	►জীবনী সুন্দর। সাহসী ও শক্তিমান। স্বাস্থ্য উদ্ধারের জন্য।

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। স্বামী প্রণবানন্দের প্রকৃত নাম কী ?

- | | |
|------------|---------------|
| ক. বিনোদ | খ. আনন্দ |
| গ. সদানন্দ | ঘ. বিবেকানন্দ |

২। বিনোদের সেবাকাজে খুশি হয়ে কে প্রশংসা করেছিলেন ?

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ক. আচার্য জগদীশচন্দ্র বসু | খ. বিজ্ঞানী সত্যেন্দ্রনাথ বসু |
| গ. আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায় | ঘ. কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর |

৩। ভগিনী নিবেদিতার জন্মস্থান কোথায় ?

- | | |
|---------------|-------------------|
| ক. কটল্যাণ্ডে | খ. আয়ারল্যাণ্ডে |
| গ. লণ্ডনে | ঘ. সুইজারল্যাণ্ডে |

৪। বিবেকানন্দ কত খ্রিস্টাব্দে জন্মনে আসেন ?

- | | |
|---------|---------|
| ক. ১৮৯৩ | খ. ১৮৯৪ |
| গ. ১৮৯৫ | ঘ. ১৮৯৬ |

৫। নিবেদিতার মৃত্যু হয় কোথায় ?

- | | |
|-----------------|----------------|
| ক. কলকাতায় | খ. বেলুড়ে |
| গ. দক্ষিণেশ্বরে | ঘ. দার্জিলিং-এ |

ষ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। বিনোদের পিতা বিঝুচরণ ভুঁইয়া কী করতেন ?
- ২। বিনোদ কেমন ছিলেন ? তিনি বন্ধুদের নিয়ে কী করেছিলেন ?
- ৩। বিনোদের নাম ‘স্বামী প্রণবানন্দ’ হয় কখন এবং কীভাবে ?
- ৪। আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রায় বিনোদের প্রশংসা করেছিলেন কেন ?
- ৫। চার্চের কর্তৃপক্ষের সঙ্গে মার্গারেটের বিরোধ বাধে কেন ?

ঞ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। বিনোদকে কেন ব্রিটিশ পুলিশ গ্রেফতার করেছিল ?
- ২। তীর্থস্থানে পাঠাদের অত্যাচার বল্দে বিনোদ কী করেছিলেন ?
- ৩। বিবেকানন্দের সঙ্গে মার্গারেটের সাক্ষাৎ হয় কখন এবং কীভাবে ?
- ৪। নারীশিক্ষার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন ?
- ৫। ভারতের স্বাধীনতার জন্য নিবেদিতা কী করেছিলেন ?

চতুর্থ অধ্যায়

ঈশ্বরের একত্ব, ধর্মীয় সাম্য ও সমন্বয়

পৃথিবীর মানুষের মধ্যে নানা দিক থেকে মিল যেমন আছে, তেমনি আবার অনেক অমিলও আছে।

মিলের দিক থেকে যদি দেখি, তাহলে দেখব, সবাই মানুষ। সকলের মধ্যে রয়েছে একই মনুষ্যত্ব।

আবার বেশভূষা, চাল-চলন, গায়ের রং, ভাষা প্রভৃতি দিক থেকে পার্থক্য রয়েছে।

ধর্মের দিক থেকেও পার্থক্য আছে। হিন্দুধর্মের পাশাপাশি, ইসলাম, বৌদ্ধ, খ্রিস্ট প্রভৃতি ধর্মের অনুসারীরা রয়েছেন। বিভিন্ন ধর্মের মত ও পথের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। পার্থক্য রয়েছে উপাসনার পদ্ধতিতে।

হিন্দুরা সৃষ্টিকর্তাকে ঈশ্বর বলেন। মুসলমানেরা বলেন আল্লাহ, খ্রিস্টানেরা বলেন গড়। হিন্দুরা উপাসনালয়কে বলেন মন্দির, মুসলমানেরা বলেন মসজিদ, খ্রিস্টানেরা বলেন গির্জা। কিন্তু সবাই একই সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করেন। তাই ধর্মমত ও উপাসনা পদ্ধতির মধ্যে পার্থক্য থাকলেও ঈশ্বর এক এবং অদ্঵িতীয়। সকল ধর্মই নিজের মুক্তি এবং জীব ও জগতের মঙ্গল চায়।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ পার্থকে (অর্জুন) বলেছেন,

যে যথা মাং প্রপদ্যত্তে তাংস্তৈব ভজাম্যহম্ ।

মম বর্তানুবর্তত্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ ॥

(শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ৪/১১)

অর্থাৎ যে আমাকে যেভাবে উপাসনা করে, আমি সেভাবেই তাকে সন্তুষ্ট করি। হে পার্থ (অর্জুন), মানুষ সকল প্রকারে আমার পথই অনুসরণ করে।

সুতরাং সাধনার পথ একটি নয়, বহু। এদিকে লক্ষ করে শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেব বলেছেন, ‘যত মত, তত পথ’। উপাসনার পথ বিভিন্ন হলেও উপাস্য এক এবং অদ্঵িতীয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। উপাসনালয়কে হিন্দুরা বলেন	
২। উপাসনালয়কে খ্রিস্টানেরা বলেন	
৩। যত মত,	

মানুষে মানুষে কোনো পার্থক্য করা উচিত নয়। সকলকে — সকল মত ও পথের মানুষকে সমতার দৃষ্টিতে দেখা উচিত। একেই বলে ধর্মীয় সাম্য।

ধর্মীয় সাম্য বজায় রাখলে তার মধ্য দিয়ে প্রতিষ্ঠিত হয় সম্প্রীতি।

এ কথা মনে রেখে আমরা সকল ধর্মের প্রতি শুদ্ধা পোষণ করব। সকল মানুষের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করব।

কে কোন ধর্মের, কোন জাতির, কোন বর্ণের আমরা তা বিচার করব না। আপদে-বিপদে, আনন্দ-উৎসবে আমরা সকলের সঙ্গে সম্প্রীতিপূর্ণ আচরণ করব। সকল ধর্মের মানুষকে আপন বলে ভাবব।

এভাবে ধর্মীয় সাম্য রক্ষা করে চলব। তাহলে সম্প্রীতির মধ্য দিয়ে আমরা সকলে শান্তিতে জীবনযাপন করতে পারব। তবেই মানুষে-মানুষে জেগে উঠবে মমত্ববোধ।

ঈশ্বরের একত্ব ও ধর্মীয় সাম্যে গভীর বিশ্বাস রেখে আমরা বলব —

‘সবার উপরে মানুষ সত্য,
তাহার উপরে নাই।’

আমরা বলব, সকল ধর্মের মানুষ একে অপরের ভাই।

হিন্দুধর্ম বিশ্বাস করে যে, সকল জীবের মধ্যে আআরূপে ঈশ্বর অবস্থান করেন। আর এ বিশ্বাস ধর্মীয় সাম্যবোধ জাগ্রত করার প্রধান সহায়ক।

এ কথা মেনে চললে পৃথিবী হবে শান্তিময়—আনন্দময়।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। সকল মানুষের মধ্যে রয়েছে _____ ।
- ২। মুসলমান ধর্মাবলম্বীরা উপাসনালয়কে বলেন _____ ।
- ৩। ধর্মীয় সাম্য আমাদের _____ করে।
- ৪। মানুষে-মানুষে কোনো _____ করা উচিত নয়।
- ৫। ‘সবার উপরে _____ সত্য, তাহার উপরে নাই।’

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। ধর্মে-ধর্মে একটি পার্থক্য রয়েছে	→ উপাসনা পদ্ধতিতে। ভালোবাসা প্রদর্শন করব। দল বেঁধে চলব। ঈশ্বর কিন্তু এক।	গড়।
২। খ্রিষ্টানেরা ঈশ্বরকে বলেন		অদ্বিতীয়।
৩। ঈশ্বর এক এবং		
৪। ধর্মে ধর্মে মত ও পথের বিভিন্নতা থাকলেও		
৫। সকল মানুষের প্রতি		

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। মানুষে-মানুষে মিলের একটি সূত্র হলো —

- | | |
|---------------|-----------|
| ক. টাকা-পয়সা | খ. জনবল |
| গ. মনুষ্যত্ব | ঘ. রাজত্ব |

২। কার আরেকটি নাম পার্থ ?

- | | |
|-----------|-------------|
| ক. ভীমের | খ. অর্জুনের |
| গ. নকুলের | ঘ. সহদেবের |

৩। পার্থকে কে উপদেশ দিয়েছিলেন ?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. যুধিষ্ঠির | খ. দুর্যোধন |
| গ. শ্রীকৃষ্ণ | ঘ. বলরাম |

୪। ସାଧନାର ପଥ —

- | | |
|----------|---------|
| କ. ଏକଟି | ଖ. ଦୁଟି |
| ଗ. ପୀଚଟି | ଘ. ବହୁ |

୫। 'ଯତ ମତ, ତତ ପଥ' — କଥାଟି କେ ବଲେଛେ ?

- | | |
|---------------|----------------|
| କ. ବିବେକାନନ୍ଦ | ଖ. ରାମକୃଷ୍ଣ |
| ଗ. ସାରଦା ଦେବୀ | ଘ. ରାନୀ ରାସମଣି |

୬. ନିଚେର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଲୋର ସଂକ୍ଷେପେ ଉତ୍ତର ଦାଉ :

- ୧। ପୃଥିବୀତେ ପ୍ରଚଲିତ ଚାରଟି ପ୍ରଧାନ ଧର୍ମେର ନାମ କୀ ?
- ୨। ଯେ ଆମାକେ ଯେଭାବେ ଉପାସନା କରେ ଆମି ତାକେ ସେଭାବେଇ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି — ଏ କଥାଟି କେ ଏକଂ କାକେ ବଲେଛିଲେ ?
- ୩। ଧର୍ମୀୟ ସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ ଚଲଲେ କୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହବେ ?
- ୪। ମାନୁଷ ମାନୁଷକେ କିସେର ଦୃଷ୍ଟିତେ ଦେଖବେ ?
- ୫। ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମେର ଲୋକେରା ଦ୍ୱାରା ଦେଖିଲେ କୀ କୀ ନାମେ ଡାକେ ?

୭. ନିଚେର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଲୋର ଉତ୍ତର ଦାଉ :

- ୧। ସକଳ ଧର୍ମେର ମୂଳ କଥା କୀ ?
- ୨। 'ଯେ ଯଥା ମାଂ ପ୍ରପଦ୍ୟତେ ତାଙ୍କୁଥେବ ଭଜାମ୍ୟହମ । ମମ ବର୍ତ୍ତାନୁବର୍ତ୍ତତେ ମନୁଷ୍ୟାଃ ପାର୍ଥ ସର୍ବଶଃ ॥' — ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।
- ୩। ଆମରା ଅନ୍ୟ ଧର୍ମେର ଲୋକଦେର ସଙ୍ଗେ କେମନ ଆଚରଣ କରିବ ?
- ୪। ଧର୍ମୀୟ ସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାର ପ୍ରୋଜନୀୟତା କୀ ?
- ୫। 'ସାଧନାର ପଥ ବହୁ, କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ଵର ଏକ ।' — କଥାଟି ବୁଝିଯେ ଲେଖ ।

পঞ্চম অধ্যায়

শিষ্টাচার ও পরমতসহিষ্ণুতা

শিষ্টাচার

আমরা আমাদের কোনো শিক্ষকের সম্মুখীন হলে তাঁকে প্রণাম করি। অন্য কোনো গুরুজনের প্রতিও সম্মান জানাই। তাঁদের সঙ্গে শান্ত নরম গলায় কথা বলি। আবার সহপাঠী বা সমবয়সী বন্ধুদের কুশল জিজ্ঞাসা করি, ‘কী খবর? ভালো আছ তো?’ ছেটদের আদর করি। বড়দের সম্মান জানিয়ে চলা এবং বলা, সমবয়সীদের ও ছেটদের সঙ্গে মিষ্টি ব্যবহার, এই যে নম্র-ভদ্র আচরণ একেই বলে শিষ্টাচার।

শিষ্ট কথাটির অর্থ ‘ভদ্র’। ‘আচার’ মানে ব্যবহার। তাহলে শিষ্টাচার হলো — শিষ্ট যে আচার অর্থাৎ নম্র ও ভদ্র ব্যবহার। শিষ্টাচার একটি নৈতিক গুণ এবং ধর্মের অঙ্গ।

শিষ্টাচার আমাদের চরিত্রকে সুন্দর করে, উন্নত করে, পবিত্র করে। সজ্জন বা ধার্মিক ব্যক্তির চরিত্রের অন্যতম প্রধান গুণ এই শিষ্টাচার। শিষ্টাচারের দ্বারা মানুষের মন জয় করা যায়। এ গুণ থাকলে মানুষের ভালোবাসা পাওয়া যায়। বড়, সমবয়সী ও ছেটদের কাছ থেকে সম্মান পাওয়া যায়। আমরা যদি একে অন্যের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করি, তাহলে আমাদের সমাজও থাকবে শান্ত-সুন্দর।

আমরা জানি, জীবের মধ্যে আআরূপে ঈশ্বর বিরাজ করেন। তাই কারো প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন মানে ঈশ্বরের প্রতি শৃঙ্খলা প্রদর্শন। এ কারণেও ছোট-বড় সকলের প্রতিই আমরা শৃঙ্খলা প্রদর্শন করি। আর এভাবেই শিষ্টাচার ধর্মের অঙ্গারূপে বিবেচিত হয়।

শিষ্টাচার প্রদর্শনের দুটি দৃষ্টান্ত দাও।

তগবান শ্রীকৃষ্ণও শিষ্টাচারের আদর্শ প্রকাশ করেছেন। তাঁর শিষ্টাচারের একটি কাহিনী বলছি।

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣର ଶିକ୍ଷାଚାର

ଆମଙ୍ଗା ଜାଣି, ଭଗବାନ ଜୀବେର ମଙ୍ଗଲେର ଅନ୍ୟ, ଧର୍ମ ବା ନ୍ୟାୟକିତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଅନ୍ୟ, ଦୁଷ୍ଟେର ଦମନ କରାତେ ପୃଥିବୀତେ ନେମେ ଆସେନ । ଭଗବାନ ଏତାବେ ପୃଥିବୀତେ ଅବତରଣ କରେନ ବା ନେମେ ଆସେନ ବଳେ ତାକେ ଅବତାର ବଳା ହୁଏ ।

ଧାର୍ମର ସୁଗୋ ଭଗବାନ ସ୍ଵର୍ଗ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁପେ ପୃଥିବୀତେ ନେମେ ଏମେହିଲେନ । ତାଇ ତୋ ବଳା ହୁଏ ‘କୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ ସ୍ଵର୍ଗୀ’ — ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସ୍ଵର୍ଗ ଭଗବାନ ।

ଦେ ସମୟେ ଚେଦି ନାମକ ଏକଟି ଦେଶେର ରାଜ୍ଞି ହିଲେନ ଶିଶୁଗାଲ । ଶିଶୁଗାଲ ଖୁବ ଦୁଷ୍ଟ ହୁଏ ଉଠେହିଲେନ । ପ୍ରଜାଦେର ଉପର ଅତ୍ୟାଚାର କରାତେନ । ଅନ୍ୟ ରାଜାଦେର ସଜ୍ଜେ ବଗଡ଼ା ବାଧିଯେ ଯୁଦ୍ଧ କରାତେନ ।



ଦେବର୍ଭି ନାରଦେର ଥଥି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣର ଶିକ୍ଷାଚାର

শিষ্টাচার ও পরমতসহিক্ষুতা

তখন দেবরাজ ইন্দ্র পৃথিবীর শান্তি রক্ষার জন্য দেবর্ষি নারদকে পাঠালেন পৃথিবীতে। ভগবান শ্রীকৃষ্ণের কাছে। দয়াময় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যাতে উপযুক্ত ব্যবস্থা নেন।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তখন মথুরায় পিতা বসুদেবের আলয়ে বাস করছিলেন।

স্বর্গ থেকে নেমে এলেন দেবর্ষি নারদ। হাতে তাঁর বীণা। সে বীণা বাজিয়ে তিনি ভগবানের গুণগান করেন। আর রয়েছে জপের জন্য অঙ্গমালা।

নারদ ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সামনে এলেন। উঠে দাঁড়ালেন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ। তাঁকে বসার আসন দিলেন। বসতে অনুরোধ জানালেন। নারদ না বসা পর্যন্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণ নিজ আসনে বসলেন না।

তিনি নারদের কুশল জিজ্ঞেস করলেন। দেবতাদের কুশল জিজ্ঞেস করলেন, ‘দেবতারা সবাই ভালো আছেন তো?’ তারপর শান্ত কঢ়ে বিনয়ের সঙ্গে নারদকে তাঁর আসার কারণ জিজ্ঞেস করলেন।

স্বয়ং ভগবান হয়েও শ্রীকৃষ্ণ নারদের প্রতি যে আচরণ করলেন, তার মধ্য দিয়ে প্রকাশ পেয়েছে শিষ্টাচার।

আমরাও ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে অনুসরণ করে মহাপুরুষ ও মহায়সী নারীদের জীবন থেকে শিক্ষা নিয়ে সকলের প্রতি শিষ্টাচার প্রদর্শন করব। নম্বৰাবে প্রশ্ন করব। ভদ্রভাবে প্রশ্নের উত্তর দেব। শ্রদ্ধেয়কে শ্রদ্ধা, সমবয়সীদের সৌজন্য জানাব। আর ছোটদের স্নেহ করব। তাদের সঙ্গেও আমরা শিষ্ট আচরণ করব। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষদের অসুবিধাগুলো বিবেচনা করে তাদের সহায়তা করব। মনে রাখব শিষ্টাচার একদিনের নয়, প্রতিদিনের আচরণে থাকবে শিষ্টাচার। আমরা প্রতিনিয়ত করব শিষ্টাচারের অনুশীলন।

পরমতসহিক্ষুতা

শ্যামল আর শামিমা সহপাঠী।

একদিন ওরা বইমেলায় গেছে বই কিনতে। বই কিনে বেরিয়ে এলো ওরা মেলা থেকে। একটু ইঁটতেই দেখে ফুটপাথের পাশে যে অস্থায়ী খাবার দোকানগুলো বসেছে, সেগুলোর একটার নাম ‘এসো কিছু খাই’।

শ্যামল আর শামিমা সেখানে ঢুকল ।

শ্যামল বলল, ‘আইসক্রিম খাব ।’

শামিমা বলল, ‘না রে, একটু ঠাণ্ডা লেগেছে । আমি চা খাব ।’

তখন শ্যামল বলল, ‘ঠিক আছে, তুই চা খা, আমি আইসক্রিম খাই ।’

শামিমা বলল, ‘ঠিক আছে ।’

তোমার নিজের জীবন থেকে অথবা তোমার জানা পরমতসহিষ্ণুতা প্রদর্শনের একটি ঘটনা বল ।

এই যে নিজে নিজের মতে ঠিক থেকে অন্যের মতকেও মেনে নেওয়া, শৃঙ্খা করা—একেই বলে পরমতসহিষ্ণুতা ।

সবাই সব বিষয়ে একমত হবে, তা আশা করা যায় না । তাই অন্যের ভিন্ন মতকেও শৃঙ্খা করতে হবে । হিন্দুধর্মের পাশাপাশি পৃথিবীতে আরও অনেক ধর্মমত আছে । যেমন— ইসলাম, বৌদ্ধধর্ম, খ্রিস্টধর্ম ইত্যাদি । প্রতিটি ধর্মমতের নিজস্ব বিধিবিধান আছে, ধর্মচর্চার নিজস্ব পথ ও পদ্ধতি আছে । এক্ষেত্রে নিজের ধর্ম বা মতকে আমরা মানব, অন্য ধর্ম বা মতেরও স্বীকৃতি দেব । এর অন্যথা হলে সমাজের শান্তি ও শৃঙ্খলা বিন্ধিত হয় । সমাজে অশান্তির সৃষ্টি হয় ।

রাষ্ট্র পরিচালনার ক্ষেত্রেও পরমতসহিষ্ণুতা প্রয়োজন । এর অন্যথায় রাষ্ট্র সুস্থুভাবে পরিচালিত হতে পারে না । এক্য বা সংহতির একটি সূত্র হচ্ছে পরমতসহিষ্ণুতা ।

পরমতসহিষ্ণুতা প্রয়োজন এমন দুটি ক্ষেত্রের উল্লেখ কর ।

স্বামী বিবেকানন্দ আমেরিকার শিকাগো শহরে এক ধর্মসভায় পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ তুলে ধরেছিলেন । সেই কাহিনীটি শোনাচ্ছি :

পরমতসহিষ্ণুতা ও স্বামী বিবেকানন্দ

১৮৯৩ খ্রিষ্টাব্দ, সেপ্টেম্বরের ১১ তারিখ। আমেরিকার শিকাগো শহরে এক ধর্ম মহাসভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

সেই ধর্ম মহাসভার প্রথম অধিবেশনের সভাপতি কার্ডিনাল গিবসন উপস্থিত শ্রোতাদের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিলেন স্বামী বিবেকানন্দকে।

অভ্যর্থনার উভরে স্বামী বিবেকানন্দ তুলে ধরলেন পরমতসহিষ্ণুতার হিন্দুধর্মসম্মত আদর্শ।

যেখানে অনেকেই কেবল নিজ-নিজ ধর্মের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ এবং জয়লাভে মুখর ছিলেন, সেখানে স্বামী বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম সম্পর্কে বলেন, ‘যে ধর্ম অন্যকে চিরকাল পরমতসহিষ্ণুতার ও সর্ববিধ মত স্বীকার করার শিক্ষা দিয়ে আসছে, আমি সেই ধর্মের অন্তর্ভুক্ত বলে নিজেকে গৌরবান্বিত মনে করি। আমরা শুধু সকল ধর্মকে সহ্য করি না, সকল ধর্মকেই সত্য বলে বিশ্বাস করি।’

তিনি শিবমহিমান্তোত্ত্ব থেকে উল্লেখ করলেন —

রুচীনাং বৈচিত্র্যাদঃ খাজুকুটিলনানাপথজুষাঃ।
নৃণামেকো গম্যস্তুমসি পয়সামর্ণব ইব ॥

অর্থাতঃ — বিভিন্ন নদীর উৎস বিভিন্ন স্থানে, কিন্তু তারা সকলেই একই সমুদ্রে তাদের জলরাশি ঢেলে দেয়। তেমনি নিজের রুচির বৈচিত্র্যের কারণে সোজা-বাঁকা নানা পথে যারা চলেছে, হে ঈশ্বর, তুমিই তাদের সকলের একমাত্র লক্ষ্য।

সভায় ধন্য ধন্য পড়ে গেল।

সবাই স্বামী বিবেকানন্দের মুখে পরমতসহিষ্ণুতার এ কথা শুনে মুগ্ধ হলেন।

তাই নিজের মতে স্থির থেকেও পরের মতকে শ্রদ্ধা করা যায়।

সুতরাং আমরাও পরমতসহিষ্ণুতাকে ধর্মের অঙ্গ বলে মানব। নিজেদের জীবনে, সমাজে ও রাষ্ট্রে পরমতসহিষ্ণুতার আদর্শ অনুসরণ করে চলব।

ଅନୁଶୀଳନୀ

କ. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର :

- ୧। ନୟ-ଭଦ୍ର ଆଚରଣକେ _____ ବଲେ ।
- ୨। ଶିଷ୍ଟାଚାର ଧର୍ମେର _____ ।
- ୩। ନୈତିକ ଗୁଣ ହିସେବେ ଶିଷ୍ଟାଚାର _____ ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରଯେଛେ ।
- ୪। ଅନ୍ୟେର ସୁକ୍ଷ୍ମିଯୁକ୍ତ ମତକେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରା ବା ମେନେ ନେଓଯାକେ ବଲେ _____ ।
- ୫। ପରମତସହିକୃତା ସଂହତିର ଏକଟି _____ ।

ଖ. ଡାନ ପାଶ ଥିଲେ ଶବ୍ଦ ଏଣେ ବାମ ପାଶେର ଶବ୍ଦର ସଙ୍ଗେ ମେଳାଓ :

୧। ଆମରା ଶିକ୍ଷକକେ _____	ଶିଷ୍ଟାଚାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେଛିଲେନ ।
୨। ନୟ-ଭଦ୍ର ଆଚରଣକେ ବଲେ	ସ୍ଵାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ।
୩। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସ୍ଵର୍ଗ	ସତ୍ୟ ।
୪। ପରମତସହିକୃତାର ଆଦର୍ଶ ତୁଲେ ଧରେଛିଲେନ	ଶିଷ୍ଟାଚାର ।
୫। ସକଳ ଧର୍ମର୍ମାଦୀ	▶ ପ୍ରଗାମ କରି । ସ୍ଵାମୀ ପ୍ରଗବାନନ୍ଦ ।

ଗ. ସଠିକ ଉଭରଟିର ପାଶେ ଟିକ (✓) ଚିହ୍ନ ଦାଓ :

୧। ଆମାଦେର ଚରିତ୍ରକେ ଉପ୍ଲିତ କରେ —

- | | |
|--------------|------------|
| କ. ଧନ-ଦୌଳତ | ଖ. ଜମି-ଜମା |
| ଗ. ଶିଷ୍ଟାଚାର | ଘ. ବଂଶଗୌରବ |

୨। ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କାର ପ୍ରତି ଶିଷ୍ଟାଚାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେଛିଲେନ ?

- | | |
|-----------|-----------|
| କ. ଅର୍ଜୁନ | ଖ. ଇନ୍ଦ୍ର |
| ଗ. ନକୁଳ | ଘ. ନାରଦ |

୩। ଦ୍ୱାପର ଯୁଗେ ଅତ୍ୟାଚାରୀ ହେଁ ଉଠେଛିଲେନ କେ ?

- | | |
|-----------------|---------------------|
| କ. ରାଜା ଶିବ | ଖ. ରାଜା ରାତ୍ରିଦେବ |
| ଗ. ରାଜା ଶିଶୁପାଲ | ଘ. ରାଜା ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର |

৪। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অবতাররূপে কোথায় অবতীর্ণ হন ?

- | | |
|--------------|------------|
| ক. বৃন্দাবনে | খ. মথুরায় |
| গ. গয়ায় | ঘ. পুরীতে |

৫। নারদকে বলা হয় —

- | | |
|---------------|--------------|
| ক. দেবর্ষি | খ. শ্রুতর্ষি |
| গ. ব্ৰহ্মৰ্ষি | ঘ. মহৰ্ষি |

৬। শিকাগোতে পরমতসহিষ্ণুতা দেখিয়েছিলেন —

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ক. স্বামী দেবানন্দ | খ. স্বামী প্রণবানন্দ |
| গ. স্বামী বেদানন্দ | ঘ. স্বামী বিবেকানন্দ |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সঠকেপে উত্তর দাও :

- ১। শিষ্টাচার কাকে বলে ?
- ২। শিষ্টাচার প্রদর্শন করলে সমাজ কেমন হবে ?
- ৩। শিশুপাল কোন দেশের রাজা ছিলেন ? তিনি কেমন লোক ছিলেন ?
- ৪। নারদকে দেখে শ্রীকৃষ্ণ দাঁড়াগেন কেন ?
- ৫। পরমতসহিষ্ণুতা কাকে বলে ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। শিষ্টাচারের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
- ২। দেবর্ষি নারদ যখন শ্রীকৃষ্ণের নিকট এলেন, তখন শ্রীকৃষ্ণ কীভাবে শিষ্টাচার প্রদর্শন করেছিলেন ?
- ৩। পরমতসহিষ্ণুতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
- ৪। শিকাগোতে বিবেকানন্দ হিন্দুধর্ম সম্পর্কে যা বলেছিলেন তা তোমার পাঠ্যপুস্তক অনুসারে নিজের ভাষায় লেখ।
- ৫। ‘তুমি তাদের সকলের একমাত্র লক্ষ্য’— কে, কাদের একমাত্র লক্ষ্য ? কেন ?

ষষ্ঠ অধ্যায়

অহিংসা ও পরোপকার

অহিংসা

কিছু কিছু মানুষ আছেন, যাঁরা অন্যের সুখে ঈর্ষা করেন না, বরং সুখ পান। কারো অকল্যাণ কামনা করেন না। কেউ অকল্যাণ করলেও তাঁর কল্যাণ করেন। অন্যের উন্নতিতে আনন্দ পান। কাউকে পীড়ুন করেন না। তাঁরা অন্যের উপকার করেন। অন্যেরা যাতে সুখে থাকে তার উপদেশ দেন। কখনই কাউকে হিংসা করেন না। নিজের ক্ষতি হলেও কারো অমজ্ঞাল কামনা করেন না। এ মনোভাব ও আচরণ একটি মহৎ গুণ। এ নৈতিক গুণটির নাম অহিংসা। অহিংসা ধর্মের অঙ্গ।

অহিংস ব্যক্তি সকলের শৃদ্ধা পান। জীবনে অনেক বড় হতে পারেন। হিংসা মানুষের মনকে ছোট করে দেয়। আর ছোট মনে কোনো বড় কাজ করা যায় না। তাই বড় হতে হলে আমাদের অহিংস হতে হবে।

নিম্নে মহর্ষি বশিষ্ঠের অহিংসার একটি দৃষ্টান্ত তুলে ধরা হলো।

বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম

প্রাচীন ভারতের কথা। বশিষ্ঠ নামে একজন ঋষি ছিলেন। তিনি ছিলেন ব্ৰহ্মাৰ্থি। অনেক সুখ্যাতি তাঁর। সবাই তাঁকে শৃদ্ধা করে। ভক্তি করে। তাঁর কথা সবাই সম্মানের সঙ্গে মান্য করে।

তখন বিশ্বামিত্র নামে একজন ক্ষত্রিয় রাজা ছিলেন। সাধনা করে তিনি রাজৰ্ষি হয়েছিলেন। কিন্তু এতে তিনি সন্তুষ্ট নন। তিনি ব্ৰহ্মাৰ্থি হতে চান। বশিষ্ঠের মতো ব্ৰহ্মাৰ্থি। কিন্তু ব্ৰহ্মাৰ্থি হওয়া এত সহজ ব্যাপার নয়। তিনি মনে মনে বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন।

একদিন অনেক লোকজন নিয়ে বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের আশ্রমে গেলেন। গিয়ে বললেন, তাঁরা খুব ক্ষুধার্ত ও তৃক্ষার্ত।



বশিষ্ঠ বিশ্বামিত্রকে আশীর্বাদ করছেন

হঠাৎ এত শোকের স্ফুর্ধা-তৃষ্ণা মেটানো কঠিন কাজ। কিন্তু বশিষ্ঠের জন্য কঠিন হলো না। তাঁর আশ্রমে ছিল একটি কামধেনু। তার কাছে চাইতেই পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার ও পানীয় পাওয়া পেল। বশিষ্ঠ তা দিয়ে বিশ্বামিত্র ও তাঁর শোকজনদের স্ফুর্ধা-তৃষ্ণা মেটালেন। এসব দেখে বিশ্বামিত্রের হিসো আরও বেড়ে পেল। তিনি বশিষ্ঠের কাছে কামধেনুটি দাবি করলেন। কিন্তু কামধেনুটি বশিষ্ঠের অভ্যন্তর প্রিয়। তাই তিনি বিশ্বামিত্রের প্রস্তাবে সম্মত হলেন না।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। অহিংসা ধর্মের	
২। অহিংসা ব্যক্তি সকলের	
৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে চেয়েছিলেন	

বিশ্বামিত্র এতে ক্ষেপে গেলেন। তিনি জোর করে ধেনুটি নিতে চাইলেন। তখন কামধেনু থেকে অনেক যোদ্ধার সৃষ্টি হলো। তাদের সঙ্গে বিশ্বামিত্র ও তাঁর লোকদের ভীষণ যুদ্ধ হলো। যুদ্ধে বিশ্বামিত্রের পরাজয় হলো। তিনি বশিষ্ঠের কাছে ক্ষমা চাইলেন। বশিষ্ঠ তাঁকে ক্ষমা করে দিলেন এবং আশীর্বাদ করলেন ব্রহ্মার্থি হওয়ার। বশিষ্ঠের আশীর্বাদে বিশ্বামিত্র ব্রহ্মার্থি হয়েছিলেন। এ ঘটনায় বশিষ্ঠের অহিংসা ধর্ম সুন্দরভাবে প্রকাশ পেয়েছে।

পরোপকার

ঁারা মহৎ তাঁরা কখনই নিজের কথা ভাবেন না। সবসময় পরের কথাই ভাবেন। এর বিনিময়ে তাঁরা কিছু চান না। এই যে পরের মজল করার মনোভাব, একেই বলে পরোপকার। পরোপকার করা ধর্মের একটি অঙ্গ।

হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই ঈশ্বর আছেন। তাই জীবের উপকার করা মানেই ঈশ্বরের সেবা করা। জীবের সেবা করলে ঈশ্বর সন্তুষ্ট হন। পরের উপকার করার মধ্য দিয়ে এক পরম আনন্দ পাওয়া যায়। এতে মনের প্রসারতা বাড়ে। ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি বৃদ্ধি পায়। সমাজে শান্তি বিরাজ করে। পরস্পরের প্রতি সহানুভূতির সৃষ্টি হয়। পরস্পর পরস্পরকে ভালোবাসতে শেখে। কাজেই আমরাও পরের উপকার করব। এতে আমাদের মন বড় হবে। আমাদের সমাজ সুন্দর হবে।

এখানে দৃষ্টান্ত হিসেবে ভীমের পরোপকারের একটি ঘটনা তুলে ধরা হলো।

ভীমের পরোপকার

আমরা জানি যে, মহাভারতের কৌরব ও পাঞ্চবদের মধ্যে ভীষণ শত্রুতা ছিল। কৌরবেরা ছিলেন দুষ্ট প্রকৃতির। একবার তাঁরা কোশলে কুন্তীসহ পাঞ্চবদের বনে পাঠিয়ে পুড়িয়ে মারতে চেয়েছিলেন। কিন্তু পাঞ্চবেরা বুদ্ধিবলে বেঁচে যান। তখন তাঁরা ব্রাহ্মণবেশে একচক্রা নগরে বাস করতেন। সেখানে এক ব্রাহ্মণের গৃহে তাঁরা আশ্রয় নিয়েছিলেন।

একদিন কুন্তী দেখেন ব্রাহ্মণের ঘরে কান্নার রোল পড়েছে। তিনি কাছে গিয়ে কান্নার কারণ জানতে চাইলেন। ব্রাহ্মণ বললেন, ‘নগরের অদূরে একটা বন আছে। সেখানে থাকে এক রাক্ষস। নাম বক। প্রতিদিন তার আহারের জন্য একজন মানুষ, দুটি মহিষ এবং অনেক ভাত দিতে হয়। নতুনা সে সবাইকে খেয়ে ফেলবে। আজ আমার পরিবারের পালা। যে কেউ একজনকে রাক্ষসের কাছে যেতে হবে। কিন্তু কেউ কাউকে ছাড়তে চাচ্ছে না। এজন্য সবাই কাঁদছে।’



ভীম রাক্ষসকে আঢ়াড় মারছেন

ব্রাহ্মণের কথা শুনে কৃষ্ণ বললেন, ‘আপনি কোনো চিন্তা করবেন না। আমার পাঁচ ছেলে। তাদের মধ্যে দিতীয় ভীম খুব শক্তিশালী। সে যাবে এই রাক্ষসের কাছে।’

ব্রাহ্মণ বললেন, ‘সে হয় না, আপনারা আমাদের শরণার্থী। আপনাদের কোনো অকল্যাণ আঘরা করতে পারি না। কারণ এই রাক্ষসের কাছে যে যাবে, সে আর ফিরে আসবে না।’

নিচের ছক্টি পূরণ করি :

১। পরের মঙ্গল করার নাম	
২। পরোপকার করলে সমাজে	
৩। কৃষ্ণের দিতীয় ছেলে	

কৃষ্ণ ঝাঁকে আশৃষ্ট করে বললেন, ‘আপনি তত্ত্ব পাবেন না। ভীম এই রাক্ষসকে মেঝে ভবে ফিরবে। তবে এ কথা কাউকে বলবেন না।’

কৃষ্ণ ব্রাহ্মকে রাজি করিয়ে ভীমকে পাঠালেন রাক্ষসের কাছে। রাক্ষস তখন তার আস্তানাম ছিল না। ভীম তখন বসে মনের আনন্দে খাবারগুলো খাচ্ছিলেন। এমন সময়

রাক্ষস এসে ভীমকে খাবার থেতে দেখে ভীষণ ক্ষেপে গেল। সে একটা গাছের কাণ্ড ভেঙে তেড়ে এলো। তারপর গাছের কাণ্ডটা ছুড়ে মারল ভীমের দিকে। ভীম মুচকি হেসে বাঁ হাত দিয়ে সেটা ধরে ছুড়ে ফেলে দিলেন। এতে রাক্ষসটা আরও ক্ষেপে গেল। এবার সে দৌড়ে গিয়ে ভীমকে জাপটে ধরল। ভীম উঠে দাঁড়িয়ে এক আছাড়ে রাক্ষসটাকে মেরে ফেললেন। এর ফলে ঐ ব্রাহ্মণ পরিবারসহ নগরের সবাই বক রাক্ষসের হাত থেকে রেহাই পেল। বক রাক্ষস মারা গেছে শুনে নগরের সবাই আনন্দ করতে লাগল। আর অন্য রাক্ষসরাওঁ ঐ বন ছেড়ে অন্যত্র চলে গেল। কিন্তু কুন্তী যেহেতু নিষেধ করেছেন, সেহেতু ব্রাহ্মণ সকলকে বললেন, ‘এক পরোপকারী মহাপুরুষ আমাদের মঙ্গলের কথা চিন্তা করে বক রাক্ষসকে মেরেছেন।’

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। _____ ব্যক্তি সবসময় সকলের মঙ্গল কামনা করেন।
- ২। বশিষ্ঠের আশ্রমে ছিল একটি _____।
- ৩। বশিষ্ঠের আশীর্বাদে বিশ্বামিত্র _____ হয়েছিলেন।
- ৪। পাঞ্চবেরা ব্রাহ্মণবেশে _____ নগরে বাস করতেন।
- ৫। পাঞ্চবদের মধ্যে _____ ছিলেন খুব শক্তিশালী।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। বড় হতে হলে আমাদের— ২। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের মতো ৩। বিশ্বামিত্র বশিষ্ঠের কাছে চেয়েছিলেন ৪। হিন্দুধর্ম মতে সকল জীবের মধ্যেই ৫। অহিংসা পরম	ধর্ম। তাঁর কামধেনুটি। ব্রহ্মার্থ হতে চেয়েছিলেন। → অহিংস হতে হবে। আশীর্বাদ। ঈশ্বর আছেন। যজ্ঞের অশ্বটি।
---	--

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (/) চিহ্ন দাও :

১। বশিষ্ঠ কোন শ্রেণির খবি ছিলেন ?

- | | |
|---------------|------------|
| ক. রাজবী | খ. শুতৰ্বি |
| গ. ব্ৰহ্মাৰ্থ | ঘ. মহৰ্থি |

২। বিশ্বামিত্র জাতিতে কী ছিলেন ?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. ক্ষত্রিয় | খ. ব্রাহ্মণ |
| গ. বৈশ্য | ঘ. শূদ্র |

৩। বনে বাস করত যে রাক্ষস তার নাম কী ছিল ?

- | | |
|-----------|----------|
| ক. তাড়কা | খ. পুতনা |
| গ. অঘ | ঘ. বক |

৪। রাক্ষসকে মারতে কে গিয়েছিলেন ?

- | | |
|-----------|----------|
| ক. অর্জুন | খ. ভীম |
| গ. নকুল | ঘ. সহদেব |

৫। ভীমের কথা বলতে কে নিষেধ করেছিলেন ?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. যুধিষ্ঠির | খ. মাদ্রী |
| গ. কৃষ্ণ | ঘ. ব্রাহ্মণ |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। অহিংসা কী ?
- ২। বিশ্বামিত্র কেন বশিষ্ঠকে হিংসা করতেন ?
- ৩। কামধেনু কাকে বলে ?
- ৪। পাঞ্চবেরা বেঁচে গিয়ে কোথায় বাস করতেন ?
- ৫। ভীম রাক্ষসটাকে কীভাবে মেরেছিলেন ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। অহিংসা কাকে বলে ? বুঝিয়ে লেখ ।
- ২। বশিষ্ঠ কীভাবে বিশ্বামিত্রকে আপ্যায়ন করলেন ?
- ৩। পরোপকারের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর ।
- ৪। ব্রাহ্মণের ঘরে কানার রোল উঠেছিল কেন ?
- ৫। নগরবাসী বক রাক্ষসের হাত থেকে কীভাবে রক্ষা পেয়েছিল ?

সপ্তম অধ্যায়

স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম এবং আসন

প্রথম পরিচ্ছেদ

স্বাস্থ্যরক্ষা ও যোগব্যায়াম

আমরা জানি, শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম স্বাস্থ্যরক্ষা। শরীর ও মন সুস্থ না থাকলে জীবন হয় অশান্তিময়। ঠিকমতো ধর্মচর্চাও করা যায় না। তাই তো বলা হয়েছে, ‘শরীরম্ আদ্যৎ খলু ধর্ম – সাধনম্।’ আগে শরীরের দিকে মনোযোগ দিয়ে স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে হবে। তারপর ধর্মসাধন। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বেশ কিছু নিয়ম পালন করতে হয়। সেগুলোর মধ্যে রয়েছে নিয়মিত খেলাধুলা, ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার, মাঝে-মাঝে উপবাস, সুখে-দুঃখে সকল অবস্থায় মনকে প্রফুল্ল রাখা ইত্যাদি।

এখন স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় হিসেবে যোগব্যায়াম সম্পর্কে আলোচনা করা যাক।

যোগব্যায়াম

অনেক অনেক আগের কথা। মুনি-ঝৰিরা ঈশ্বরের উপাসনা করতে গিয়ে দেখলেন, শরীর নীরোগ ও কর্মক্ষম না হলে ঈশ্বর-চিন্তা কেন, কোনো কাজই ভালোভাবে করা যায় না। তাঁরা তখন চিকিৎসা বিজ্ঞানের পাশাপাশি যোগসাধনার পদ্ধতি উভাবন করলেন, যাতে শরীর ও মন সুস্থ থাকে, কর্মক্ষম থাকে এবং একমনে ঈশ্বরের উপাসনা করা যায়।

এ যোগসাধনার একটি উপায় হলো যোগব্যায়াম। শ্঵াসপ্রশ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ, শরীরকে চালনা করার বিশেষ-বিশেষ পদ্ধতি বা আসন ইত্যাদিকে এক কথায় যোগব্যায়াম বলা হয়।

যোগ শব্দটির দুটো অর্থ আছে। একটি হচ্ছে ঈশ্বরের সঙ্গে যোগ। অপরটি হচ্ছে চিভৃত্তির নিরোধ। আমাদের মন এবং ইন্দ্রিয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা, যাতে আমরা শরীর ও মনের জন্য ক্ষতিকর কাজ করতে না পারি। যোগব্যায়াম হচ্ছে শরীর ও মনকে নিয়ন্ত্রণ করে স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায়।

নিচের ছক্টি পূরণ করি :

১। শরীরকে সুস্থ রাখার নাম	
২। শরীর ভালো না ধাকলে	
৩। বোগব্যায়াম আস্থ্যরক্ষার	

বোগব্যায়াম অনুশীলন করলে —

- মন্ত্রক্ষেত্র ধারণ শক্তি বাঢ়ে ।
- মাঝ সতেজ ও মাসপেশি সবল হয় ।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় ।
- রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বাঢ়ে ।
- কিছু-কিছু রোগ সেতে ঘায় ।
- দেহের শক্তির পাশাপাশি মনের শক্তি বাঢ়ে ।

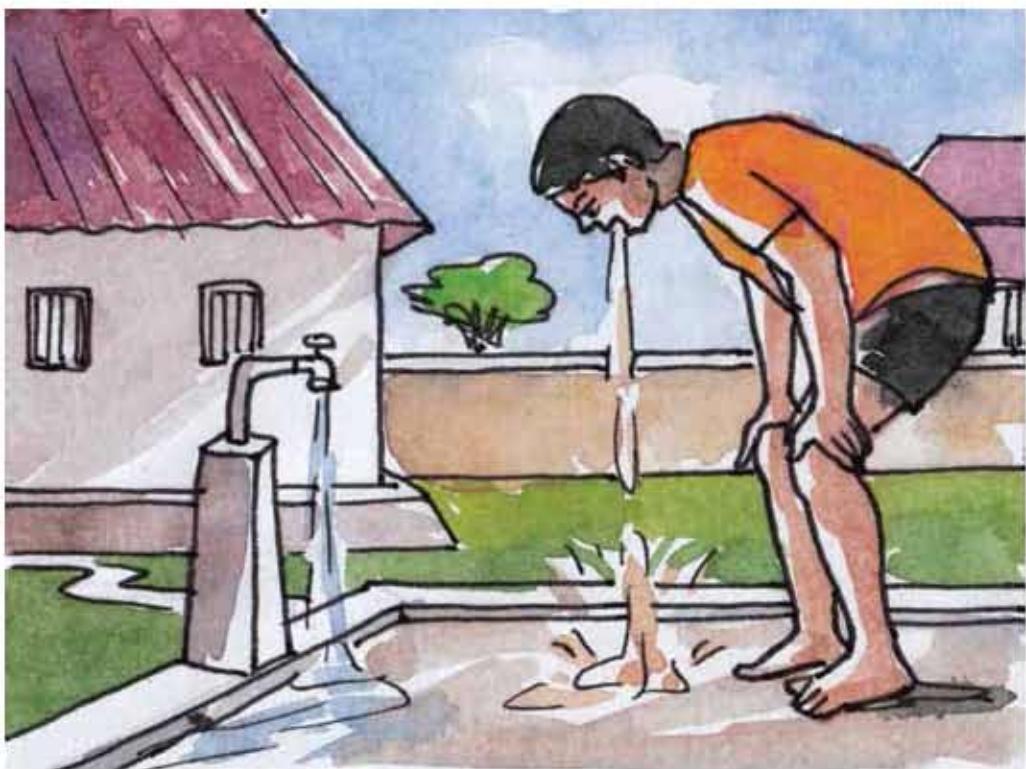
পরিমিত আহার

পরিমিত আহার আস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায় । খাদ্য ও পানীয় ইহস্কে আমরা ‘আহার’ বলি । বৈচে খাকার উদ্দেশ্যে দেহের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, কর্মশক্তি ও রোগ প্রতিরোধের শক্তি সৃষ্টির জন্য আহারের প্রয়োজন । তবে সে আহার পরিমিত ও পৃথিবৰ হওয়া চাই ।

কিন্তু আমরা সাধারণত মুখরোচক খাবার খেতে পছন্দ করি । আর মুখরোচক খাবার পেলে বেশি করে খেতে থাকি । বেশি আহার বা অপরিমিত আহার যে আস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর আমরা তা ভুলে থাই । তখন অসুস্থ হয়ে পড়ি । তাই তো শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস বলেছেন, ‘বেশি খাবি তো কম খা ।’



অপরিমিত আহার



जनरियित आहाराचे कूपण

একদম না খেলে দেহের ক্ষয়পূরণ হবে না, কর্মশক্তি সৃষ্টি হবে না। আমরা দুর্বল হয়ে পড়ব। আমাদের দেহ অচল হয়ে পড়বে। তারপর দেহ বিনষ্ট হবে। জীবনের ঘটবে অবসান। বেঁচে থাকার জন্যই আহারের প্রয়োজন। আবার অপরিমিত আহারও স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। আমাদের দেহ ও মনকে অসুস্থ করে তোলে। কখনো কখনো জীবনেরও অবসান ঘটায়।

সুতরাং আমরা প্রয়োজনমতো এবং পরিমিত আহার গ্রহণ করব। অপরিমিত আহার গ্রহণ থেকে বিরত থাকব।

উপবাস

আহার গ্রহণে বিরতি দেওয়ার নাম উপবাস। উপবাসের আরেক নাম অনশন। চলতি কথায় উপবাসকে বলে ‘উপোস’।

শরীর এক বিচিত্র যন্ত্র।

একদম উপোস করে থাকলে শরীর অচল হয়ে যাবে। আবার বেশি খেলেও শরীরের ক্ষতি হবে। আবার এই শরীর সুস্থ রাখার জন্য মাঝে মাঝে উপবাস করতে হয়। হিন্দুধর্ম গ্রন্থে পরিমিত আহার গ্রহণের উপদেশ দেওয়ার পাশাপাশি নিয়ম করে উপবাস থাকার উপদেশ দেওয়া হয়েছে। মাঝে মাঝে পরিমিত সময়ের উপবাস শরীরের খাদ্যগ্রহণের ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরকে সুস্থ রাখে। তাই হিন্দুর্ধর্মে একাদশী, পূর্ণিমা ও অমাবস্যা তিথিতে উপবাস করতে বা হালকা খাবার গ্রহণের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে।

যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার ও উপবাস ধর্মের অঙ্গ। যে শরীর ও মন দিয়ে আমরা ঈশ্বর ও দেব-দেবীর উপাসনা করব, তা যদি সুস্থ না থাকে, তাহলে আমরা সঠিকভাবে তাঁর উপাসনা করতে পারব না। তাই সঠিকভাবে ধর্মচর্চার জন্য শরীর ও মনের সুস্থতা প্রয়োজন। আর যোগব্যায়াম হচ্ছে শরীর ও মন সুস্থ রাখার অন্যতম উপায়। একই কথা পরিমিত আহার গ্রহণ ও উপবাসের ক্ষেত্রেও থাটে।

পূজা-পার্বণ ও ধর্মানুষ্ঠানের সময় আমরা উপবাস থাকি। পূজা হয়ে গেলে আমরা উপবাস ভেঙে আহার গ্রহণ করি। যেমন — সরস্বতীপূজার সময় আমরা অঞ্জলি দেওয়ার পর আহার গ্রহণ করি।

যোগব্যায়াম ঈশ্বরের সঙ্গে যোগের জন্য শরীর ও মনকে প্রস্তুত করে। পরিমিত আহার

গ্রহণ ও উপবাস আমাদের সংযম শেখায়। আর সংযম ধর্মের অন্যতম লক্ষণ। সাধনার প্রথম সোপান।

সুতরাং দেখা যাচ্ছে যোগব্যায়াম, পরিমিত আহার এবং উপবাসের সঙ্গে ধর্মের নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। শরীর ও মনকে সুস্থ রাখার নাম _____।
- ২। আগে শরীর পরে _____।
- ৩। যোগসাধনার একটি উপায় হলো _____।
- ৪। পরিমিত আহার _____ জন্য উপকারী।
- ৫। স্বাস্থ্যের জন্য আহারের পাশাপাশি _____ প্রয়োজন।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। আগে শরীর পরে	যোগব্যায়াম।
২। স্বাস্থ্যরক্ষার একটি উপায়	প্রয়োজন।
৩। পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের জন্য	বাড়ায়।
৪। উপবাস আহার গ্রহণের ক্ষমতা	►ধর্মসাধনা। মুখরোচক খাবার।

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। স্বাস্থ্যের জন্য দরকার —

- | | |
|------------------|---------------------|
| ক. যোগব্যায়াম | খ. প্রচুর খাবার |
| গ. মুখরোচক খাবার | ঘ. প্রতিনিয়ত উপবাস |

২। যোগসাধনার পদ্ধতি কারা উদ্ধাবন করেছিলেন ?

- | | |
|----------------|------------|
| ক. রাজারা | খ. দেবতারা |
| গ. মুনি-ঝঃফিরা | ঘ. অসুরেরা |

৩। কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস করার নিয়ম রয়েছে?

- | | |
|------------|-------------|
| ক. একাদশী | খ. দ্বাদশী |
| গ. অয়োদশী | ঘ. চতুর্দশী |

৪। আমরা সাধারণত কেমন খাবার খেতে পছন্দ করি?

- | | |
|------------|-------------|
| ক. মুখরোচক | খ. পৃষ্ঠিকর |
| গ. দামি | ঘ. সস্তা |

৫। যোগব্যায়াম করলে মানুষ —

- | | |
|---------------------|---------------|
| ক. ক্লান্ত হয় | খ. দুর্বল হয় |
| গ. স্বাস্থ্যবান হয় | ঘ. মোটা হয় |

৬। উপাসনার জন্য প্রয়োজন —

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ক. তীর্থ্যাত্মা | খ. শরীর ও মনের সুস্থিতা |
| গ. ধন-সম্পদ | ঘ. মন্দির |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। যোগব্যায়াম কাকে বলে?
- ২। উপবাস বলতে কী বোঝ?
- ৩। আহার বলতে কী বোঝায়?
- ৪। একদম না খেলে কী হয়?
- ৫। শরীর সুস্থ রাখার একটি উপায় লেখ।

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। যোগব্যায়াম কাকে বলে বুঝিয়ে লেখ।
- ২। যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- ৩। পরিমিত আহার বলতে কী বোঝ?
- ৪। যোগব্যায়ামের সঙ্গে ধর্মের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।
- ৫। উপবাসের উপকারিতা কী?
- ৬। ‘উপবাস ধর্মের অঙ্গ।’ — ব্যাখ্যা কর।
- ৭। কোন কোন তিথিতে বিশেষভাবে উপবাস পালনের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে?

বিতীয় পরিষেদ

আসন

‘আসন’ কথাটির সঙ্গে আমরা পরিচিত। আমরা জানি যোগব্যায়ামের একটি বিশেষ পদ্ধতিকে আসন বলে।

নিয়মিত আসন অনুশীলন করলে শরীরের প্রতিটি হায়ুকোষ ও হ্যান্ডজ, টিস্য, পেশি সতেজ হয় এবং কর্মক্ষম থাকে। এতে শরীর সুস্থ থাকে। মন প্রশান্ত থাকে।

আসন অনুশীলন করলে —

- দেহ নমনীয় হয়, সবল হয় এবং মাংসপেশি পৃষ্ঠ হয়।
- দেহ ও মনের সমতা রক্ষিত হয়।
- অবাঙ্গনীয় চিঞ্চাকে দূরে রাখা যায়।
- সাথনার জন্য মন প্রস্তুত হয়।

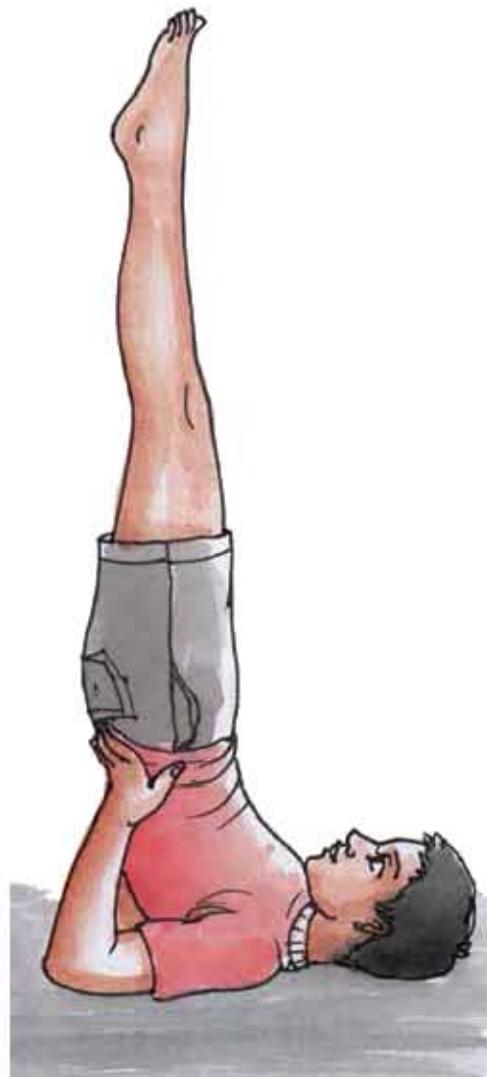
আমরা পঞ্চাসন, শ্বাসন, বন্ধাসন ও পদহন্ত্যাসন অনুশীলনের পদ্ধতি ও উপকারিতা সম্পর্কে জেনেছি। এখন সর্বাঙ্গাসন ও গোমুখাসন সম্পর্কে জানব।

সর্বাঙ্গাসন

যে আসন অভ্যাস করলে দেহের সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ, সবল ও নীরোগ হয় তাকে সর্বাঙ্গাসন বলে।

অনুশীলন পদ্ধতি

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ি। পা-দুটি সোজা করে ধীরে ধীরে উপরে তুলি। তারপর কনুই শরীরের সঙ্গে থাক সমান্তরাল ও হাতের চেঁটো দিয়ে পিঠ ঢেলে ধরি।



সর্বাঙ্গাসন



ଏ ଅବସ୍ଥାର ଫୁଲନି ବେଳ ବୁକେର ଉପର କଟକୁପେ ଲେଖେ ଥାକେ । ଏତାବେ ଦୟ ନିତେ ନିତେ ଓ ଛାଡ଼ିତେ ଛାଡ଼ିତେ କୁଡ଼ି/ତ୍ରିଶ ସେକେନ୍ଦ୍ର ଥାକାତେ ହବେ । ଗରେ ଦୟ ଛାଡ଼ିତେ ଛାଡ଼ିତେ ଟିଂ ହେଲେ ଶୁଯେ ଗଡ଼ିତେ ହବେ । ଏତାବେ ଏ ଆସନ ଚାରବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାତେ ହୁଯ । ପ୍ରତିବାର ଅଭ୍ୟାସେର ପର ତ୍ରିଶ ସେକେନ୍ଦ୍ର ଶବ୍ଦାସନ କରାତେ ହୁଯ ।

ମଳଗତ କାଜ : ସର୍ବାଞ୍ଜାସନଟି ଶ୍ରେଣିକଙ୍କେ ମଳଗତଭାବେ କରେ ଦେଖାଓ ।

ସର୍ବାଞ୍ଜାସନେର ଉପକାରିତା

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଏ ଆସନେର ଅନୁଶୀଳନ କରାଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧିର ବିଳାଶ ଘଟେ । ସର୍ବାଞ୍ଜାସନ କରିଲେ ଥାଇରମ୍ଭେଡ ଓ ଡ୍ରାଯୁମଣ୍ଡଲୀ ସତେଜ ହୁଯ । ଦେହ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକିଯ, ସବୁ ଓ କର୍ମଠ ହୁଯ । ଏ ଆସନ ଦେହରେ ଅନ୍ତ୍ୟୋଜନିତ ମେଦ କମାଯ । କୋଟ୍ଟ-କାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରେ । ଇହାନି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।

ପୋମୁଖାସନ

ଏ ଆସନ ଅନୁଶୀଳନେର ସମୟ
ଅନୁଶୀଳନକାଳୀର ପାଯେର ଅବସ୍ଥାନ
ପରୁ ମୁଖେ ମତୋ ହୁଯ । ତାଇ ଏ
ଆସନେର ନାମ ପୋମୁଖାସନ ।

ଅନୁଶୀଳନ ପରିବାର

ପା ଦୁଟିକେ ସାମଲେ ଛାଡ଼ିଯେ ଦିଯେ
ବସାନ୍ତ ହବେ । ବାମ ପା ହାତର କାହେ
ତୀଜ କରେ ଓ ଇହ ପାଯେର ପୋଡ଼ାଳି ଭାନ
ଦିକେର ନିତଷ୍ଟେର ପାଶେ ସମର୍ପ
କରାନ୍ତେ ହବେ । ଠିକ ଏକଇଭାବେ ବାମ
ପାଯେର ଉପର ଦିଯେ ଏଣେ ଭାନ ପାଯେର
ପୋଡ଼ାଳି ବାମ ଦିକେର ନିତଷ୍ଟେ ସମର୍ପ
କରାନ୍ତେ ହବେ ।



ପୋମୁଖାସନ (ସାମଲେ ଦିକ ଥିଲେ)

বাম হাতের উপর ডান পায়ের ইটু
একই অবস্থার থাকবে। এবাব
ডান হাত সোজা মাথার উপরে তুলে
এনে ডান কলুই থেকে তাঁজ করে
পিঠের দিকে রাখতে হবে। এবাব বাম
হাত কলুই থেকে তাঁজ করে পিঠের
উপর দিকে আলতে হবে। ভারপুর
বাম হাতের আঙুলগুলো দিয়ে ডান
হাতের আঙুলগুলো ধরার চেষ্টা
করতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে।
এভাবে প্রতি পায়ে দুবাব করে
চারবাব অভ্যাস করতে হবে।
প্রতিবাব অভ্যাসের পর কুড়ি
সেকেন্ড শ্বাসন করতে হবে।



গোমুখাসন (গোহনের দিক থেকে)

দলগত কাজ : প্রেমিককে দলে ভাগ হয়ে একদল সর্বাঙ্গাসন এবং একদল গোমুখাসন
করি।

গোমুখাসনের উপকারিতা

- ১। অনিদ্রা দূর হয়।
- ২। অসমান কাঁধ সমান হয়।
- ৩। মেরুদণ্ড সোজা হয়।
- ৪। পরিপাকত্বের সমস্যা দূর হয়।
- ৫। পায়ের বাত রোগের উপশম ঘটে।
- ৬। উৎসেজনা প্রশমিত হয়।

নিচের ছকটি পূরণ করি :

১। যোগব্যায়ামের একটি বিশেষ পদ্ধতি	
২। সর্বাঙ্গাসন করলে স্নায়ুমণ্ডলী	
৩। যোগাসন করলে উভেজনা	

সর্বাঙ্গাসন ও গোমুখাসনসহ বেশ কয়েকটি আসনের বিশেষ-বিশেষ উপকারিতা সম্পর্কে আমরা জেনেছি। এও জেনেছি, আসন দেহ ও মনের সুস্থিতা আনে। আমাদের প্রশান্ত করে তোলে। কিছু কিছু ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানে নির্দিষ্ট আসনে বসতে হয়। আবার আসন আমাদের দেহ ও মনকে একাগ্র চিত্তে ঈশ্বরের উপাসনার জন্য প্রস্তুত করে। এভাবে আসন হয়ে উঠেছে ধর্মের অঙ্গ।

সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষা ও ধর্মচর্চার জন্যই আমরা নিয়মিত আসনের অনুশীলন করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। নিয়মিত আসন করলে শরীর _____ থাকে।
- ২। আসন অনুশীলন করলে সাধনার জন্য মন _____ হয়।
- ৩। পেশি সতেজ রাখা আসনের একটি _____।
- ৪। সর্বাঙ্গাসন করলে সকল প্রকার _____ বিনাশ ঘটে।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। আসন অনুশীলন করলে		আসন।
২। সর্বাঙ্গাসন করলে		সর্বাঙ্গাসন।
৩। স্নায়ু সতেজ রাখার একটি উপায় হলো		ক্লান্তি দূর হয়।
৪। হাঁপানি প্রতিরোধ করে		► দেহ নমনীয় হয়।
৫। আসন ধর্মের		অঙ্গ।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। আসন করলে সতেজ থাকে —

- | | |
|---------|--------|
| ক. পেশি | খ. চুল |
| গ. পা | ঘ. পেট |

২। গোমুখাসন অনুশীলনের সময় পায়ের অবস্থান হয় —

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ক. কুকুরের মুখের মতো | খ. বিড়ালের মুখের মতো |
| গ. গরুর মুখের মতো | ঘ. পাখির ঠোঁটের মতো |

৩। সর্বাঙ্গাসন করলে সুস্থ ও সবল হয় —

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. ইঁটু | খ. হাত ও পা |
| গ. বুক ও পিঠ | ঘ. সকল অঙ্গ |

৪। আসন মনকে —

- | | |
|-----------------|---------------|
| ক. প্রশান্ত করে | খ. চথঙ্গল করে |
| গ. উত্তেজিত করে | ঘ. ঝান্ত করে |

ঘ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। আসনের উপকারিতা কী ?
- ২। চিন্তার ক্ষেত্রে আসনের গুরুত্ব কী ?
- ৩। গোমুখাসনের একটি উপকারিতা বর্ণনা কর।
- ৪। উপাসনার ক্ষেত্রে আসনের ভূমিকা কী ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। নিয়মিত অনুশীলনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর।
- ২। সর্বাঙ্গাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
- ৩। গোমুখাসন অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা কর।
- ৪। উপাসনার ক্ষেত্রে আসনের ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।

অষ্টম অধ্যায়

দেশপ্রেম

প্রতিটি মানুষ জন্মগ্রহণ করে পৃথিবীর একটি নির্দিষ্ট ভূখণ্ডে, যা তার জন্মভূমি বা নিজ দেশ। মানুষ জন্মভূমি বা দেশের আলো-বাতাস, অন্ন-জলে লালিত-পালিত হয়ে বেড়ে ওঠে। এ কারণে জন্মভূমি বা দেশের প্রতি মানুষের থাকে এক ধরনের আবেগময় অনুরাগ। দেশের ভাষা, সাহিত্য এবং ঐতিহ্যের সঙ্গে গড়ে ওঠে তার নাড়ির সম্পর্ক। দেশের জন্য জন্ম নেয় নিবিড় ভালোবাসা। দেশের প্রতি মানুষের এই অনুরাগ ও ভালোবাসাই দেশপ্রেম।

এই দেশপ্রেম কীভাবে প্রকাশ পায়? দেশপ্রেম প্রকাশ পায় মানুষের কাজে, মানুষের আচরণে। দেশপ্রেম প্রকাশ পায় দেশের মঙ্গালের জন্য কঠোর পরিশ্রম ও আত্মত্যাগে। দেশ শত্রুর দ্বারা আক্রান্ত হলে দেশপ্রেমিক শত্রুর বিরুদ্ধে ঝাপিয়ে পড়েন। যুদ্ধ করে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন। দেশের উন্নতির জন্য কাজ করেন। এমনকি প্রয়োজনে দেশের জন্য হাসিমুখে জীবন পর্যন্ত উৎসর্গ করেন।

দেশপ্রেম আত্মর্যাদার উৎস। মনুষ্যত্বের অঙ্গ। দেশপ্রেম মানুষকে স্বার্থপরতা, সম্প্রদায় ও গোষ্ঠীগত সংকীর্ণতা, রাজনৈতিক মতাদর্শগত ভেদাভেদ থেকে উধৰ্বে উঠতে সহায়তা করে। জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সবাইকে একই চেতনায় একপ্রাণ হয়ে কাজ করতে উদ্দুর্ধ করে। উদ্দুর্ধ করে দেশের কল্যাণে আত্মনিবেদনে।

দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে আবেগ, উদ্যম ও কর্মচাঞ্চল্য সৃষ্টি করে। দেশ ও জাতির অগ্রগতির লক্ষ্যে প্রেরণাময় চালিকাশক্তি হিসেবে কাজ করে। তাই দেশ ও জাতির উন্নয়নে দেশপ্রেমের গুরুত্ব অপরিসীম।

দেশে দেশে যাঁরা দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রাখছেন বা রেখেছেন, তাঁরা সকলের শ্রদ্ধেয় ও পূজনীয়। তাঁরা সারা বিশ্বের মানুষের ভালোবাসায় সিদ্ধ। দেশপ্রেমের জন্য তাঁরা চির স্মরণীয় এবং বরণীয়।

প্রাচীনকালেও অনেকে দেশপ্রেমের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত রেখে অমর হয়ে আছেন। মহাভারত থেকে এমন একজন দেশপ্রেমিক রানির কাহিনী বলছি।

ବିଦୁଲାର ଦେଶପ୍ରେସ୍

ଆଚିନକାଳେ ସୌବୀର ନାମେ ଏକଟି ରାଜ୍ୟ ଛିଲ । ବିଦୁଲା ଛିଲେନ ସୌବୀର ରାଜ୍ୟର ରାଜୀନାମି । ସୌବୀରରାଜ୍ୟ ଆର ବିଦୁଲାର ଏକଟି ମାତ୍ର ପୁତ୍ର ଛିଲେନ । ତୀର ନାମ ସଞ୍ଜୟ । ସଞ୍ଜୟ ସଖନ ଯୁବକ, ତଥନ ହଠାତ୍ ସୌବୀରରାଜ୍ୟ ମାରା ବାନ । ଏ ସମୟ ସୁରୋଳ ବୁବେ ସିଂହଦେଶେର ରାଜ୍ୟ ସୌବୀର ରାଜ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ କରିଲେ । ସଞ୍ଜୟ ସହଜେଇ ପରାଜିତ ହଲେନ । ସିଂହଦେଶେ ସୌବୀର ରାଜ୍ୟ ଅଧିକାର କରିଲେନ । ରାଜ୍ୟ ହାରିଯେ ଜ୍ଞାନ ଯୁଧେ ଶୁଭେ ଆହେନ ସଞ୍ଜୟ । ହାରାନୋ ରାଜ୍ୟ ପୁଲବୁନ୍ଧାରେର କୋଳେ ଢାଁଟାଇ ତିନି କରିଛେନ ନା । ଏହିକେ ରାଜୀ ବିଦୁଲା ପରାବୀନତା ସହ୍ୟ କରିତେ ପାରିଛେନ ନା । ତିନି ପୁତ୍ର ସଞ୍ଜୟର କାହେ ଗିରେ ତୀରେ ଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରମୁଖି ନିତେ ଉତ୍ସାହ ଦିଲେନ । ସଞ୍ଜୟକେ ଶର୍ତ୍ତସନା କରେ ତିନି ବଲିଲେନ, ‘ମନେ ହଜେ ତୁମି ଆମାର ପୁତ୍ର ନାହ । ଆମାର ପୁତ୍ର ଏମନ କାନ୍ଦୁବ ହତେ ପାରେ ନା । ତୁମି ତୋମାର ପିତା ସୌବୀରରାଜେର କଥା ଶ୍ରବଣ କର । କୀ ତେଜ ଆର ସାହସ ଛିଲ ତୀର । ଏ ପରାବୀନତା ତିନି କିଛୁତେଇ ମେନେ ନିତେ ପାରିବେନ ନା । ନିର୍ଭୀକ ହାତ । ଶତ୍ରୁକେ ପରାଜିତ କରେ ହାରାନୋ ରାଜ୍ୟ ଉତ୍ସାହର କର ।’



ବିଦୁଲା ସଞ୍ଜୟକେ ଯୁଧ କରାର ଜନ୍ୟ ଉତ୍ସାହିତ କରିଛେ

সঞ্জয় বললেন, ‘আমি যদি যুদ্ধে মারা যাই তাহলে সমস্ত পৃথিবী পেয়ে তোমার কী হবে, মা?’ বিদুলা ক্রোধে জ্বলে উঠলেন। তিনি বললেন, ‘দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু! মরতে তো একদিন হবেই। স্বাধীনতার জন্য যুদ্ধ করে, হারানো রাজ্য শত্রুমুক্ত করার জন্য যুদ্ধ করে যদি প্রাণ যায়, যাক। সুতরাং হয় স্বাধীনতা না হয় মৃত্যু—বীরের মতো এই পণ করে যুদ্ধে অবতীর্ণ হও।’

মা বিদুলার কথায় সঞ্জয়ের আন্তি দূর হলো। তিনি উৎসাহিত হয়ে যুদ্ধ করলেন। পরাজিত হলেন সিন্ধুরাজ। সঞ্জয় হারানো রাজ্য ফিরে পেলেন।

প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো সৌবীর-রাজ্য। অভিনন্দন লাভ করলেন সঞ্জয়। আর দেশপ্রেমের গৌরবে বিদুলা স্মরণীয় হয়ে রইলেন। সত্যিই ভাবতে অবাক লাগে, কতখানি দেশপ্রেম থাকলে পুত্রকে মৃত্যুর মুখে এগিয়ে দেওয়া যায়। বিদুলা এমনই গভীর দেশপ্রেমের অধিকারিণী ছিলেন।

আমরাও বিদুলার মতো দেশপ্রেমিক হবো। ভালোবাসব আমাদের দেশকে। দেশের মঙ্গলের জন্য, দেশের উন্নতির জন্য, দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য কাজ করব।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। মানুষ জন্মগ্রহণ করে পৃথিবীর নির্দিষ্ট কোনো _____।
- ২। দেশের প্রতি ভালোবাসাকে বলে _____।
- ৩। দেশপ্রেমিক _____ করে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন।
- ৪। দেশপ্রেমিক হাসিমুখে _____ উৎসর্গ করেন।
- ৫। দেশপ্রেমের গৌরবে _____ স্মরণীয় হয়ে রইলেন।
- ৬। আমরা ভালোবাসব _____।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

১। দেশের জন্য জন্ম হয়	না হয় মৃত্যু।
২। দেশপ্রেম	কাজ করব।
৩। দেশপ্রেমের গুরুত্ব	নিবিড় ভালোবাসা।
৪। হয় স্বাধীনতা	শ্রদ্ধেয়।
৫। প্রজাদের জয়ধ্বনিতে প্রকম্পিত হলো	দেশপ্রেমিক হবো।
৬। আমরাও বিদুলার মতো	সৌবীর-রাজ্য।
৭। দেশের স্বাধীনতা রক্ষার জন্য	অপরিসীম।
	মনুষ্যত্বের প্রসূতি।

গ. সঠিক উত্তরটির পাশে টিক () চিহ্ন দাও :

১। রানি বিদুলার কাহিনী কোন গ্রন্থের অন্তর্গত ?

- | | |
|--------------|--------------|
| ক. রামায়ণের | খ. পুরাণের |
| গ. উপনিষদের | ঘ. মহাভারতের |

২। সৌবীর-রাজ্যের রানি ছিলেন কে ?

- | | |
|-----------|-----------|
| ক. অবলা | খ. মৃদুলা |
| গ. বিদুলা | ঘ. চপলা |

৩। রানি বিদুলার কয়জন পুত্র ছিলেন ?

- | | |
|----------|----------|
| ক. একজন | খ. দুজন |
| গ. তিনজন | ঘ. চারজন |

৪। রানি বিদুলার পুত্রের নাম কী ?

- | | |
|------------|-----------|
| ক. বিজয় | খ. সঞ্জয় |
| গ. দুর্জয় | ঘ. অজয় |

৫। সৌবীর-রাজ্য কে আক্রমণ করেছিলেন ?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. অঞ্জরাজ | খ. বিদেহরাজ |
| গ. সিন্ধুরাজ | ঘ. মগধরাজ |

৪. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। দেশপ্রেম বলতে কী বোঝায় ?
- ২। দেশপ্রেমিক কীভাবে দেশের স্বাধীনতাকে রক্ষা করেন ?
- ৩। দেশপ্রেম মানুষের মধ্যে কী সৃষ্টি করে ?
- ৪। রানি বিদুলা পুত্রকে ভর্তসনা করলেন কেন ?
- ৫। ‘শত্রুকে পরাজিত করে হারানো রাজ্য উদ্ধার কর’ — উক্তিটি কে এবং কাকে করেছিলেন ?
- ৬। বিদুলা কেন সঞ্চয়কে যুদ্ধ করতে বলেছিলেন ?
- ৭। বিদুলা যুদ্ধ করতে বললে সঞ্চয় কী বলেছিলেন ?

৫. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। দেশপ্রেম কীভাবে প্রকাশ পায় ? বুঝিয়ে লেখ ।
- ২। দেশপ্রেমের গুরুত্ব বর্ণনা কর ।
- ৩। স্বাধীনতা রক্ষার জন্য মৃত্যু, সে তো বীরের মৃত্যু । — ব্যাখ্যা কর ।
- ৪। স্বাধীনতা যুদ্ধে মৃত্যু হলে মানুষ মরেও অমর হয়ে থাকে । — ব্যাখ্যা কর ।
- ৫। আমরা দেশকে ভালোবাসব কেন ? বুঝিয়ে লেখ ।
- ৬। দেশপ্রেমিক বিদুলার কাহিনী লেখ ।

ଐତିହ୍ୟ ଓ ସଂକ୍ରତି : ପୂଜା-ପାର୍ବଣ ଓ ଧର୍ମକ୍ଷେତ୍ର

ଆମରା ଜାନି, ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ପୃଥିବୀର ଏକଟି ପ୍ରାଚୀନ ଧର୍ମ । ହିନ୍ଦୁଧର୍ମେର ଆରେକଟି ନାମ ‘ସନାତନ ଧର୍ମ ।’ ‘ସନାତନ’ ଶବ୍ଦେର ଅର୍ଥ ତୋ ଆମରା ଜାନି – ଯା ଚିରସ୍ତନ, ଚିରସ୍ଥାୟୀ, ନିତ୍ୟ ତାର ନାମ ‘ସନାତନ’ । ତାଇ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ପୂର୍ବେ ଛିଲ, ବର୍ତମାନେ ଆଛେ, ଭବିଷ୍ୟତେও ଥାକବେ । ଏ କଥାଟି ଥେକେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମେର ପ୍ରାଚୀନତାର ପରିଚଯ ପାଓଯା ଯାଯା ।

ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରେ ତାର ଅନୁସାରୀଦେର ମଧ୍ୟ ନୈତିକ ଗୁଣେର ବିକାଶ ଘଟିଯେଛେ । ସକଳ ଧର୍ମକେ ସତ୍ୟ ବଳେ ଭାବତେ ଶିଖିଯେଛେ । ଜୀବକେ ଈଶ୍ୱର ଜ୍ଞାନେ ସେବା କରତେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରେଛେ । ମନ୍ତ୍ର, ଶ୍ଲୋକ, ଉପାଖ୍ୟାନ ପ୍ରଭୃତିର ମଧ୍ୟ ଦିଯେ ନୈତିକ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରଚାର କରେଛେ । ଭାଲୋ ମାନୁଷ ହେତ୍ୟାର ପ୍ରେରଣା ଯୁଗିଯେଛେ ।

ଖୟି-କବିରା ମନ୍ତ୍ରେ ଯେ ଦେବ-ଦେଵୀର ରୂପେର ଧାରଣା ଦିଯେଛେ ସେଇ ଧାରଣା ଅନୁସାରେ ପ୍ରତିମା ନିର୍ମିତ ହେଯେଛେ । ଏକେକ ଦେବ ବା ଦେଵୀର ଏକେକ ରୂପ । ସେ ରୂପେର କତ ନା ବୈଚିତ୍ର୍ଯ ।

ରୂପେ, ଅଳ୍ପକାରେ, ବାହନେ, ଅନ୍ତ୍ରେ, ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ରେ ବା ପଞ୍ଚ-ପୁଷ୍ପେ ବିଭୂଷିତ ଦେବ-ଦେଵୀର ଦିକେ ତାକିଯେ ମୁଖ ହିଁ ଆମରା । ଅବାକ ହେଁ ତାକିଯେ ଦେଖି । ଭକ୍ତିତେ ମାଥା ନତ ହେଁ ଆସେ ।

ଏ ଦେବତାଦେର ହିନ୍ଦୁରା ମନ୍ଦିରେ ମନ୍ଦିରେ ସ୍ଥାପନ କରେଛେ । ସେଇ ମନ୍ଦିରଗୁଲୋର କୀ ଶୋଭା ! କୀ ସୁନ୍ଦର ତାର କାରୁକାଜ ! ଯେମନ – ଦିନାଜପୁରେର କାନ୍ତଜି ମନ୍ଦିରଗାତ୍ରେ ରାମାଯଣ-ମହାଭାରତେର କାହିନୀ, ବିବାହ, ଯୁଦ୍ଧଯାତ୍ରା, ନୌବିହାର ପ୍ରଭୃତି ପୋଡ଼ାମାଟିର ଫଳକେ ଖୋଦାଇ କରା ହେଯେଛେ । ଅପୂର୍ବ ତାର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ଓ ନିର୍ମାଣ କୌଶଳ ।

ଆବାର ମନ୍ଦିରଗୁଲୋକେ କେନ୍ଦ୍ର କରେ, ସାଧୁ-ସନ୍ନୟସୀଦେର ଆଶ୍ରମକେ କେନ୍ଦ୍ର କରେ ଗଡ଼େ ଉଠେଛେ ଧର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ବା ତୀର୍ଥକ୍ଷେତ୍ର ।

ପୂଜାର ନାନା ଉପକରଣେତେ ରଯେଛେ ନାନା ସୌନ୍ଦର୍ୟ । ପୂଜା-ପାର୍ବଣ ଉପଲକ୍ଷେ ଯେ ଆଲପନା ଆଁକା ହୁଯ, ତାର ସୌନ୍ଦର୍ୟ ଆମାଦେର ଅବାକ କରେ ଦେଇ । ପୂଜା-ପାର୍ବଣେ ମନ୍ଦିରେର ସାଜ-ସଜ୍ଜାର ସୌନ୍ଦର୍ୟରେ ଉପ୍ଲାଖ୍ୟାଗ୍ୟ ।



কারুকাজ করা মন্দিরের ছবি

ধর্মসংগীত, ইশ্বর ও দেব-দেবীর মাহাত্ম্য, কীর্তনের সুর-তাল-লয়, বিভিন্ন প্রকার বাদ্যযন্ত্রের ব্যবহার, নৃত্য, নাট্য প্রভৃতির মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার পরিচয় পাওয়া যায়। এগুলো কেবল হিন্দুধর্মাবলম্বী নয়, সকল ধর্মের, সকল মানুষের উপভোগ্য।

ধর্মক্ষেত্র, মন্দির, পূজা-পার্বণ প্রভৃতির মধ্যে ধর্ম ও জীবনের যে-সকল উপকরণের পরিচয় প্রকাশ পায়, তার নামই তো সংস্কৃতি। হিন্দুধর্মকে কেন্দ্র করে এক উন্নত সংস্কৃতির প্রসার ঘটেছে। এ সংস্কৃতি দেশ ও বিশ্বের কাছেও আদরণীয়।

হিন্দুধর্মকে কেন্দ্র করে এ সংস্কৃতি যুগ যুগ ধরে গড়ে উঠেছে। যুগের পর যুগ ধরে প্রবাহিত হয়ে চলেছে। কালের ছোবলে অনেক কিছু ধ্বংস হয়ে গেলেও যা কিছু রয়েছে, তার মূল্য অপরিসীম। অতীতের কৃতি, অতীতের প্রজন্মের এ অবদানকে বলা হয় ঐতিহ্য। এই ঐতিহ্যকে অবলম্বন করে নতুন সাংস্কৃতিক উপকরণ নির্মিত হয়। পূজা-পার্বণ, উৎসব-অনুষ্ঠান ও মঠ-মন্দির প্রভৃতির স্থাপত্য-নকশা কিংবা প্রতিমা নির্মাণের ঐতিহ্য গর্ব করার মতো। আমাদের কর্তব্য ঐতিহ্য রক্ষা করা এবং একে সমুন্নত রেখে তাতে নতুন সংযোজন ঘটানো। বর্তমান সংস্কৃতিকে ঐতিহ্যের আলোকে সাজানো।



ଆଳପନା

ଉତ୍ତରଧ୍ୟ, ଦିଲାଙ୍ଗପୁରେ କାନ୍ତଜି ମନ୍ଦିରରେ ଏ ଧରନେର ଐତିହ୍ୟ ସଂଜ୍ଞପେ ବିଶ୍ଵାସ ଏଥିରେ ଏସେହେ । ଏ ଧରନେର ମନ୍ଦିର ବା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନମୁହକେ ‘ବିଶ୍ୱ ଐତିହ୍ୟ’ ବଳେ ଶୀକାର କରେ ନିଯ଼େ ତାର ସଂଜ୍ଞଶେର ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗ ନେଇଥାରେ ହେଲାଯାଇଛି ।

ଏ ଐତିହ୍ୟ ଆମାଦେର ପର୍ବତ । ଦେଶେର ପୌରବ – ବିଶ୍ୱର ପରମ ଆଦିତ୍ୟର ଧନ ।

ଐତିହ୍ୟର ଅକାଶ ଘଟେହେ, ଏମଳ ଚାରାଟି ଉପାଦାନେର ତାଲିକା ଅନୁତ୍ତ କରି :

- | |
|----|
| ୧। |
| ୨। |
| ୩। |
| ୪। |

ଐତିହ୍ୟ ଓ ସଂକୃତିର ପରିଚାଳକ ହିସେବେ ଆମରା ପୂଜା-ପାର୍ବତ ଓ ଧର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ବା ତୀର୍ଥକ୍ଷେତ୍ରର ପରିଚୟ ପେଲାମ । ଏଥିର ଐତିହ୍ୟ ଓ ସଂକୃତିର ଦୃଷ୍ଟିତ ହିସେବେ ଆମରା ମହାଲୟା, ଦୋଲଯାତ୍ରା ଏବଂ ଚୈତ୍ରସଂକ୍ରମିତିର ପରିଚଯ ଭୁଲେ ଧରବ ।

মহালয়া

মহালয়া একটি ধর্মীয় উৎসব। এর মধ্যে একাধিক ধর্মীয় কৃত্যের সমন্বয় ঘটেছে। আশ্বিন মাসের শুক্লপক্ষে দুর্গাপূজা অনুষ্ঠিত হয়। এ শুক্লপক্ষকে বলা হয় দেবীপক্ষ। আর দেবীপক্ষের অর্থাৎ আশ্বিন মাসের শুক্লপক্ষের ঠিক আগের কৃষ্ণপক্ষকে বলা হয় অপরপক্ষ। এ অপরপক্ষের অমাবস্যা তিথিকে বলা হয় মহালয়া।

মহালয়া দুর্গাপূজার আগমনী উৎসব। মহালয়া এসে ঘোষণা দেয়, মা দুর্গা আসছেন।

অন্যদিকে এ মহালয়া প্রয়াত পূর্বপুরুষদের স্মরণ করে, তাঁদের শ্রদ্ধা জানানোর তিথি। এ তিথিতে আনুষ্ঠানিকভাবে প্রয়াত পূর্বপুরুষদের শ্রদ্ধা জানানো হয়। তাঁদের উদ্দেশে বলি : তোমরা চলে গেছ, আমরা আছি। তোমরা ভালো থেকো। আমাদের আশীর্বাদ করো, আমরাও যেন ভালো থাকি। তোমাদের ঐতিহ্য অনুসরণ করে আমরাও যেন মহস্তের পরিচয় দিতে পারি।

এভাবে মহালয়া উপলক্ষে পূর্বপুরুষদের স্মৃতি তর্পণ করা হয়। মহালয়া উপলক্ষে সংগীতানুষ্ঠান, আলোচনা সভা প্রভৃতির আয়োজন করা হয়। বাংলাদেশ বেতার ও বাংলাদেশ টেলিভিশন মহালয়া উপলক্ষে বিশেষ ধর্মীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে।

মোটকথা স্কৃতজ্ঞ চিত্তে পূর্বপুরুষদের স্মরণ এবং দেবী দুর্গার আগমনী ঘোষণা মহালয়ার মূল উদ্দেশ্য। এর মধ্য দিয়ে ঐতিহ্যের প্রতি শ্রদ্ধা প্রকাশ করা হয়। আর ধর্মীয় উৎসবের আয়োজন যে সাংস্কৃতিক ধারা তাকেও এগিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়।

দোলযাত্রা

ফাল্গুন মাসের শুক্লপক্ষের চতুর্দশী তিথিতে শ্রীকৃষ্ণের জীবনের একটি অবদান স্মরণ করে দোল উৎসব শুরু হয়। তা হচ্ছে একটি কুঁড়েঘর পোড়ানো। এক অসুর ছদ্মবেশে সেখানে আশ্রয় নিয়ে শ্রীকৃষ্ণ ও অন্যদের ক্ষতি করতে চেয়েছিল। শ্রীকৃষ্ণ তা বুঝতে পেরে তাকে বিনাশ করেন। যে ঘরে অসুরটি ছিল, তার নাম ‘বুড়ির ঘর’। উৎসবটিকে ‘মেঢ়া’ পোড়ানোও বলে। মেঢ়ার ঘর পোড়ানোর পর রাধাকৃষ্ণের পূজা করা হয়। পরের দিন শুক্লা পূর্ণিমাতে রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা দোলায় রেখে আবির কুমকুম রাঙানো হয়। তারপর একে

অন্যকে আবির মাখিয়ে ধর্মীয় উৎসবকে আনন্দ উৎসবে পরিণত করা হয়। এর পরের দিন হোলি খেলা হয়। একে অন্যের গায়ে রং ছিটিয়ে আনন্দ করা হয়। রাধাকৃষ্ণ ও গোপগোপীরা এরকম হোলি খেলেছিলেন। দোল উপলক্ষে হোলি খেলা সে ঐতিহ্যের অনুসরণ।

রাধাকৃষ্ণের প্রতিমাসহ মন্দির থেকে শোভাযাত্রা বের করা হয়। আরেক জায়গায় প্রতিমাকে নিয়ে দোলায় চড়ানো হয়। এজন্য উৎসবটিকে বলে দোলযাত্রা। একালে এ রীতি অনেক জায়গায় অনুসরণ করা হয় না। রাধাকৃষ্ণের প্রতিমা মন্দিরেই রাখা হয়।

দোলযাত্রা উপলক্ষে একজনকে ‘সঙ্গ’ বা হোলির রাজা সাজানো হয়। তারপর তাকে নিয়ে দল বেঁধে বাড়ি বাড়ি ঘোরা হয়। হোলির সময় রাধাকৃষ্ণের লীলাবিষয়ক গান গাওয়া হয়। এর বিশেষ সুর ও রীতির জন্য এ গানগুলোকে বলা হয় হোলির গান।

দোলযাত্রার মধ্য দিয়ে সামাজিক মিলন, সংহতি ও সৌহার্দ্য প্রকাশ পায়। দোলযাত্রাও হিন্দুদের একটি ঐতিহ্যবাহী ধর্মীয় উৎসব।

চৈত্রসংক্রান্তি

চৈত্রসংক্রান্তি উৎসবের মধ্যে ধর্মীয় ও সামাজিক নানা বিষয়ের প্রতিফলন ঘটেছে। তাই এ উৎসব যেমন ধর্মীয়ভাবে পালিত হয়, তেমনি সামাজিকভাবেও পালিত হয়।

চৈত্রসংক্রান্তি বাংলা বছরের শেষ দিন। এ দিন পুরাতন বছরকে বিদায় দেওয়ার দিন। ধর্মীয়ভাবে স্নান, দান, ব্রত, উপবাস প্রভৃতির মধ্য দিয়ে চৈত্রসংক্রান্তি উদ্যাপিত হয়। এর সঙ্গে জড়িত উৎসব শিবের গাজন এবং গাজনের মেলা। চৈত্রসংক্রান্তির আরেকটি উৎসব চড়ক পূজা।

সারা চৈত্রমাস জুড়েই মেলা হয়। চৈত্রসংক্রান্তি তার শেষ দিন। চৈত্রসংক্রান্তির ঐতিহ্য দীর্ঘদিনের। আজও তার ধারা বয়ে চলেছে।

এ-সকল ঐতিহ্যের অনুসরণ করে আমরা চলব। ভক্তিতে-শ্রদ্ধায়, আনন্দ-উৎসবে, মিলন-সংহতিতে আমরা এগিয়ে যাব। সকল মানুষকে ডেকে বলব, আমরা ঐতিহ্য থেকে মিলনের মন্ত্র শুনেছি। জেনেছি, মানুষের মধ্যে আত্মারূপে ঈশ্বর বিরাজ করেন। সেই মানুষ-ঈশ্বরের সেবা করে যাব, আজীবন।

অনুশীলনী

ক. শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ১। হিন্দুধর্ম তার অনুসারীদের মধ্যে _____ গুণের বিকাশ ঘটিয়েছে।
- ২। দেব-দেবীদের রূপের ধারণা দিয়েছেন _____।
- ৩। ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে _____ পরিচয় পাওয়া যায়।
- ৪। মহালয়া ঘোষণা দেয় দেবী দুর্গার _____।
- ৫। এ-সকল ঐতিহ্যকে আমরা _____ রাখব।

খ. ডান পাশ থেকে শব্দ এনে বাম পাশের শব্দের সঙ্গে মেলাও :

<ol style="list-style-type: none"> ১। ঐতিহ্যের পরিচয় পাওয়া যায়— ২। মন্দিরগুলোর কারুকার্য ৩। কান্তজি মন্দিরগাত্রের চিত্রকাহিনী ৪। ধর্মসংগীত ৫। আমাদের কর্তব্য 	<p>শিল্পচর্চার পরিচায়ক। ঐতিহ্যকে সংরক্ষণ করা। মর্মর পাথরে গড়া। পোড়ামাটির ফলকে খোদাই করা। ➤আমাদের ঐতিহ্য। পূজার প্রতিমায়।</p>
--	---

গ. সঠিক উভয়টির পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও :

১। রামায়ণের কাহিনী খোদাই করা আছে —

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ক. ঢাকেশ্বরী মন্দিরগাত্রে | খ. চট্টেশ্বরী মন্দিরগাত্রে |
| গ. কান্তজি মন্দিরগাত্রে | ঘ. জগন্নাথ মন্দিরগাত্রে |

২। মহালয়ার তিথিটি হচ্ছে —

- | | |
|------------------|------------------|
| ক. একাদশী তিথি | খ. দ্বাদশী তিথি |
| গ. চতুর্দশী তিথি | ঘ. অমাবস্যা তিথি |

৩। মহালয়া কোন পূজার আগমনী ?

- | | |
|-----------------|----------------|
| ক. লক্ষ্মীপূজার | খ. দুর্গাপূজার |
| গ. সরস্বতীপূজার | ঘ. কালীপূজার |

৪। হোলি খেলা হয় —

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ক. দোলযাত্রার সময় | খ. নববর্ষের সময় |
| গ. দুর্গাপূজার সময় | ঘ. রথযাত্রার সময় |

৫। চৈত্রসংক্রান্তির একটি ধর্মীয় অনুষ্ঠান —

- | | |
|---------------|-------------|
| ক. দুর্গাপূজা | খ. হালখাতা |
| গ. শিবের গাজন | ঘ. মনসাপূজা |

ঝ. নিচের প্রশ্নগুলোর সংক্ষেপে উত্তর দাও :

- ১। ঋষি-কবিরা কিসের ধারণা দিয়েছেন ?
- ২। আলপনা দেখে আমাদের মনোভাব কেমন হয় ?
- ৩। ‘অপরপক্ষ’ বলতে কোন পক্ষটিকে বোঝানো হয়েছে ?
- ৪। মহালয়ায় কাদের অরণ করা হয় ?
- ৫। দোলযাত্রায় কাদের কুমকুমে রাঙানো হয় ?

ঙ. নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

- ১। ঐতিহ্য বলতে কী বোঝ ? হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী তিনটি উপাদানের পরিচয় দাও ।
- ২। মহালয়া অনুষ্ঠানের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দাও ।
- ৩। ‘ধর্মসংগীতের মধ্য দিয়ে শিল্পচর্চার ঐতিহ্য প্রকাশ পেয়েছে ।’ — কীভাবে ? সংক্ষেপে লেখ ।
- ৪। বিশ্ব ঐতিহ্যের স্বীকৃতি পেয়েছে এমন একটি হিন্দুধর্মীয় ঐতিহ্যবাহী মন্দিরের নাম লেখ । কেন তার এই মর্যাদা ?
- ৫। দোলযাত্রা উৎসবের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দাও ।
- ৬। চৈত্রসংক্রান্তির অনুষ্ঠান কেবল ধর্মীয় অনুষ্ঠান নয়, তা সকলের এক মিলন মেলা ।’ — কীভাবে ? বুঝিয়ে দাও ।

২০২২ শিক্ষাবর্ষের জন্য, ৫ম- হিন্দুধর্ম



সত্যই ধর্ম, ধর্মকে যে আশ্রয় করে

ধর্মই তাকে রক্ষা করে

-শ্রী সারদা দেবী



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য