প্রণবানন্দ বিদ্যার্থী ভবনের নিয়মাবলী

প্রতিষ্ঠাতা ঃ আচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী মহারাজ

ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ

শাখা কার্য্যালয় ঃ

নিমতা কাজী নজরুল ঈসলাম সরণী, কোলকাতা - ৪৯

আশীর্বাদ

ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের মহান্ প্রতিষ্ঠাতা অলৌকিক মহাতপঃ শক্তি সম্পন্ন সঙ্ঘনেতা জগদ্গুরু আচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী মহারাজের পূত আশীর্বাদ শিরে ধারণ করিয়া এই "বিদ্যার্থী-ভবন" প্রতিষ্ঠা করা হইয়াছে।

উদ্দেশ্য

ইং ১৯৯০ সন হইতে ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের পরিচালনায় আশ্রম এলাকার মধ্যেই প্রণবানন্দ বিদ্যার্থী ভবন নিমতা শাখা পরিচালিত হইয়া আসিতেছে। বর্ত্তমান শিক্ষাপর্ষদের শিক্ষানীতির সঙ্গে সঙ্গতি রাখিয়া ছাত্রদের নৈতিক চরিত্র, ধর্মজীবন গঠন ও স্বাস্থ্য গঠনে সাহায্য করাই এই বিদ্যার্থী ভবনের উদ্দেশ্য। আশ্রমিক পরিবেশে বিদ্যার্থী ভবন পরিচালনার একমাত্র লক্ষ্য ছাত্র-জীবন গঠন ও সমাজ সেবা। বর্ত্তমান অর্থনৈতিক পরিস্থিতিতে যতদুর সম্ভব কম ব্যয়ে অভিভাবকগণ যাহাতে ছাত্রদের এই বিদ্যার্থী ভবনে রাখিতে পারেন সেই দিকে লক্ষ্য রাখিয়া মাসিক শুল্ক ধার্য্য করা হয়েছে। বিদ্যার্থী ভবনের নিয়মাবলী ও কর্ম্মপদ্ধতি (প্রস্পেক্টস) এই গ্রন্থে সন্নিবেশিত হইল।

বিদ্যার্থী ভবনের নিয়মাবলী

১। আশ্রম কর্তৃপক্ষ মনোনীত ছাত্রমাত্র গৃহীত হইবে। যথাযথ লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষার ও ডাক্তারী পরীক্ষা লইয়া ছাত্র ভর্ত্তি করা হয়।

২। প্রতি বৎসর শিক্ষাবর্ষের প্রথম মাসে ছাত্র ভর্ত্তি করা হয়। আশ্রম হইতে মুদ্রিত নির্দিষ্ট ফরমে দরখাস্ত করিতে হয়। সেই ফরম এবং ও নিয়মাবলী ৩০ টাকা দিলে আশ্রম হইতে পাওয়া যাইবে।

৩। বিদ্যার্থীগণকে আশ্রম নির্দ্ধারিত আদর্শ ও নিয়ম প্রণালী এবং নির্দিষ্ট কার্য্যক্রম শ্রদ্ধা সহকারে অনুসরণ করিয়া চলিতে হয়।

৪। বিদ্যার্থীগণকে সম্পূর্ণ বিলাসিতা শূণ্য জীবন যাপন করিতে হয় ও নিজ নিজ কার্য্যাদি স্বহস্তে করিতে হয়।

৫। বিদ্যার্থীগণকে কাপড় পরিয়া নিয়মিত ত্রিসন্ধ্যা মন্দিরে সমবেত ভাবে উপাসনায় যোগদান করিতে এবং প্রত্যহ কার্য্যসূচী অনুসারে গীতাপাঠ করিতে হয়।

৬। বিদ্যার্থীগণের চা, পান, তামক, বিড়ি, সিগারেট, প্রভৃতি মাদক দ্রব্য ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

৭। বিদ্যার্থীগণকে ধর্ম ও নীতি বিরোধী বা কোন প্রকার অবনতিমূলক পুস্তকাদি পাঠ এবং সিনেমা থিয়েটার প্রভৃতি দর্শন বর্জন করিতে হইবে।

৮। বিদ্যার্থীগণকে আশ্রমের কৃষিকার্যে ও মন্দিরের কার্যে সহায়তা করিতে হইবে।

৯। বিদ্যার্থীগণকে প্রত্যহ নিরামিষ আহার গ্রহণ করিতে হইবে।

১০। বিদ্যার্থীগণকে প্রয়োজনে লোক কল্যাণকর সেবাকার্যে অংশগ্রহণ করিতে হইবে।

১১। পোষাক -পরিচ্ছদে, আচার-ব্যবহারে সকলকে আশ্রমের আদর্শ অনুসরণ করিয়া চলিতে হইবে।

১২। শরীর ও স্বাস্থ্য গঠনের জন্য বিদ্যার্থীগণকে নিয়মিত ভাবে প্রাতরুত্থান, ব্যায়াম, যোগাসন, আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়া-কৌশল শিক্ষা এবং খেলাধূলা করিতে হইবে।

১৩। ছুটির দিনে প্রয়োজনবোধে বিদ্যার্থীগণকে সঙ্ঘের জনসেবা ও সংগঠনমূলক কার্যে যোগদান করিতে হইবে।

১৪। বিদ্যার্থী ভবনে থাকিয়া অন্যত্র চাকুরি, টিউশনি বা ব্যবসাদি করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

১৫। আশ্রম কর্তৃপক্ষের অনুমতি ব্যতীত বিদ্যার্থীগণের আশ্রমের গেটের বাহিরে যাওয়া নিষেধ। আশ্রম কর্তৃপক্ষকে না জানাইয়া কোথাও পালাইয়া গেলে তাহাকে আর আশ্রমে রাখা হইবে না।

১৬। আশ্রম কর্তৃপক্ষের অনুমতি ভিন্ন বিদ্যার্থীগণের সহিত অভিভাবক অথবা অন্য কেহ সাক্ষাৎ করিতে পারিবে না। বিনা অনুমতিতে ছাত্রাবাসে অভিভাবক বা অন্য কাহারও প্রবেশ নিষেধ।

১৭। গ্রীষ্ম ও পূজাবকাশে বিদ্যার্থীরা কিছুদিনের জন্য বাড়ি যাইতে পারিবে।

১৮। প্রত্যেক বিদ্যার্থীকে আশ্রমের সমস্ত নীতি-নিয়ম কঠোর ভাবে অবশ্যই মানিয়া চলিতে হইবে। নিয়ম শৃঙ্খলা অবহেলা বা এই বিষয়ে অন্যকে উৎসাহিত করিলে ঐ বিদ্যার্থীকে বিদ্যার্থী ভবন ত্যাগ করিতে হইবে।

১৯। অভিভাবকগণের আন্তরিক ও পূর্ণ সহযোগিতা ভিন্ন বিদ্যার্থীগণের আদর্শ জীবন গঠন করা সম্ভব নয়। সেইজন্য তাঁহাদিগকে বিশেষভাবে অনুরোধ করা যাইতেছে যে – বিদ্যার্থীগণ যখন ছুটিতে বাড়িতে থাকিবে তখন আচার-ব্যবহার ও পড়াশুনার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিবেন।

২০। আশ্রম কর্তৃপক্ষ ছাত্রদের জীবন গঠনের জন্য আদর, যত্ন, ভালবাসা অথবা শাসন বা শাস্তিপ্রদান - প্রয়োজনানুযায়ী যে ভাবে ইচ্ছা গড়িয়া লইবেন। তাহাতে অভিভাবকগণের পূর্ণ সমর্থন থাকিবে, অন্য কোন কিছু বলিবার থাকিবে না।

ভর্ত্তি ও শুল্ক

২১। নৈতিক চরিত্র ও ধর্মজীবন গঠনেচ্ছু ছাত্রকেই বিদ্যার্থী ভবনে গ্রহণ করা হয়।

২২। প্রত্যেক বিদ্যার্থীর আহার বাসস্থান বাবদ মাসিক .... টাকা দিতে হয়।

২৩। ভর্ত্তির সময় প্রত্যেক বিদ্যার্থীর ভর্ত্তি শুল্ক বাবদ ....টাকা এককালীন দিতে হয়।

২৪। প্রতি মাসের ১০ তারিখের মধ্যে সকলকে সেই মাসের টাকা সম্পূর্ণ জমা দিতে হয়।

২৫। পরবর্তী মাসের ১০ তারিখের মধ্যে গত মাসের সমস্ত টাকা পরিশোধ না করিলে বিদ্যার্থীকে ভবনে স্থান দেওয়া হয় না।

২৬। গ্রীষ্ম ও পূজাবকাশে এবং বার্ষিক পরীক্ষার শেষে ছাত্ররা বাড়ী যাইতে পারে। অবকাশের সময় কোন শুল্ক মুকুব হয় না।

২৭। বিদ্যার্থী ভবনে বিদ্যার্থীকে অন্ততঃ এক বৎসর কাল থাকিতে হইবে। অনিবার্য কারণবশতঃ কোন বিদ্যার্থীকে লইয়া যাইতে হইলে অভিভাবককে উপস্থিত হইয়া অধ্যক্ষের অনুমোদন লইতে হইবে এবং বৎসরের অবশিষ্ট সময়ের জন্য মাসিক .... টাকা হিসাবে শুল্ক দিতে হইবে।

২৮। ভর্ত্তির সময় বিদ্যার্থীকে পূর্বেকার শিক্ষানিকেতনের প্রধান শিক্ষকের নিকট হইতে ট্রান্সফার সার্টিফিকেট আনিতে হইবে এবং এক কপি পাশপোর্ট সাইজ ফটো দাখিল করিতে হইবে।

২৯। ভর্ত্তির সময় প্রত্যেক বিদ্যার্থীকে গীতা, থালা, গেলাস, বালতি, বিছানাপত্র, ট্রাঙ্ক, ধুতি, চাদর, বিদ্যালয়ের পোষাক ও স্যান্ডেল নিজের ব্যবহারের জন্য আনিতে হইবে।

মাসিক সম্মেলন ও বিবিধ অনুষ্ঠান

৩০। বিদ্যার্থী ভবনের মাসিক সম্মেলনে প্রতি বিদ্যার্থীকে অবশ্যই যোগদান করিতে হয়। প্রত্যেক সম্মেলনে পূর্বনির্দ্ধারিত নির্দিষ্ট বিষয়ের উপর ছাত্রদের প্রবন্ধ পাঠ ও বক্তৃতা দেওয়ার ব্যবস্থা থাকে। বিদ্যার্থীদের প্রবন্ধ পাঠ, বক্তৃতা ইত্যাদি সমাপ্তিতে শিক্ষক মহাশয়গণ ঐ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন।

৩১। মহাপুরুষগণের স্মৃতি বার্ষিকী ও বিভিন্ন ধর্মীয় অনুষ্ঠান উপলক্ষ্যে সম্মেলন হইয়া থাকে। কোন কোন অনুষ্ঠানে আবৃত্তি, গান, প্রবন্ধ পাঠ, বক্তৃতা ইত্যাদির ব্যবস্থা থাকে। এই সকল বিষয়ে শ্রেষ্ঠ স্থানাধিকারী বিদ্যার্থীদের পুরস্কৃত করা হয়।

৩২। সংস্কৃতি বিভাগ হইতে প্রতি বৎসর রামায়ণ, মহাভারত ও গীতার উপর ধর্মশাস্ত্র পরীক্ষা গ্রহণের ব্যবস্থা অছে এবং কৃতি পরীক্ষার্থীরা পুরস্কৃত হয়।

৩৩। বিদ্যার্থীগণকে কলিকাতা ও পার্শ্ববর্ত্তী অঞ্চলের বিভিন্ন দর্শনীয় স্থান বৎসরে দু-একবার দেখাইবার ব্যবস্থা করা হয়।

৩৪। দূরবর্তী স্থানেও কোন কোন সময় লইয়া যাইবার ব্যবস্থা করা হয়।

৩৫। ভ্রমণের জন্য অভিভাবকদের ব্যয় বহন করিতে হয়।
৩৬। গীতা পাঠ অবশ্যই করিতে হইবে। বছরের শেষে প্রতিযোগিতায় আর্কষনীয় পুরস্কার দেওয়ার ব্যবস্থা আছে।

খাদ্য ব্যবস্থা

৩৭। বিদ্যার্থীগণকে নিরামিষ অহার গ্রহণ করিতে হয়।
৩৮। সকালে ও বৈকালে জলখাবার দেওয়া হয়।
৩৯। দুপুরে ভাত, ডাল, তরকারী, চচ্চড়ি, শাক, চাটনী ইত্যাদির ব্যবস্থা থাকে। রাত্রিতে আটার রুটি, ভাত, ডাল, তরকারী এবং মধ্যে মধ্যে ভাজার ব্যবস্থা হয়ে থাকে।
৪০। মাঝে মাঝে খাদ্য তালিকা পরিবর্তন করা হয়।

চিকিৎসা ব্যবস্থা

৪১। আশ্রমের অন্তর্গত চিকিৎসালয়ের অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা অসুস্থ বিদ্যার্থীদের চিকিৎসা হইয়া থাকে।
৪২। সাধারণ চিকিৎসার জন্য অভিভাবকের কোন খরচ দিতে হয় না। দামী ঔষধ ও ইনজেক্শন ইত্যাদি প্রয়োজন হইলে সেই খরচ অভিভাবকদের বহন করিতে হয়।
৪৩। কোন বিদ্যার্থী কঠিন কোন রোগে আক্রান্ত হইলে অভিভাবক তাহাকে নিজ গৃহে লইয়া যাইবেন।

বিঃ দ্রঃ - ব্যবস্থাপনার সুবিধার্থে ভারপ্রাপ্ত পরিচালক মহাশয় যে কোন নিয়ম বা কর্ম পদ্ধতির প্রয়োজনীয় পরিবর্ত্তন করিয়া থাকেন।

শ্রীশ্রী গুরু প্রণাম মন্ত্র

ওঁ অজ্ঞান-তিমিরান্ধস্য জ্ঞানাঞ্জন শলাকয়া।
চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ ৷৷
মন্ত্র সত্যং পূজা সত্যং সত্যং দেবো নিরঞ্জনঃ।
গুরোর্বাক্যং সদা সত্যং সত্যমেব পরং পদম্ ৷৷
অখন্ডমন্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্।
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ ৷৷
পিতৃ-মাতৃ-সুহৃদ্বন্ধু বিদ্যাতীর্থানি দেবতা।
ন তুল্যং গুরুণা শীঘ্রং স্পর্শয়েৎ পরমং পদম্ ৷৷
গুরুর্ব্রহ্মা গুরুবিষ্ণু গুরুর্দেবো মহেশ্বরঃ।
গুরুরেব পরং ব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ ৷৷
ধ্যানমূলং গুরোমূর্ত্তিঃ পূজামূলং গুরোঃ দপম্।
মন্ত্রমূলং গুরোর্বাক্যং মোক্ষমূলং গুরোঃ কৃপা ৷৷
ব্রহ্মানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্ত্তিম্।
দ্বন্দ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদি লক্ষ্যম্ ৷৷
একং নিত্যং বিমলমচলং সব্ব'দা সাক্ষীভুতম্।
ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদ্‌গুরুং তং নমামি ৷৷
ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব। ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব। ত্বমেব সর্ব্বং মম দেবদেব ৷৷

ওঁ নমঃ শ্রীভগবতে প্রণবায়

ওঁকারমুর্ত্তয়ে সাক্ষাৎ পরব্রহ্ম-স্বরূপিনে।
নমস্তে শ্রীভগবতে প্রণবায় পরাত্মনে ৷৷
মহামুক্তি বিধাত্রে বৈ জ্ঞন-ভক্তি-প্রদায়িনে।
শ্রীগুরবে নমো নিত্যং শুদ্ধসত্ত্বশরীরিণে ৷৷

ভববন্ধচ্ছেদনঞ্চনমামি সর্বসাক্ষিণম্।
গহ্বরেষ্ঠং গুহাতীতং পুরুষং গহনাত্মকম্॥
বন্দিতাখিলমর্ত্ত্যায় পূজিতাশেষভক্তয়ে।
তেজোদীপ্তপ্রকাশায় নমস্তে সর্বশক্তয়ে॥
প্রসন্নবদনং দেবং সর্বকল্যাণকারণম্।
নমামি সুশ্যামলাঙ্গং মধুরং সুমনোহরম্॥
বামকরধৃতদন্ডায় নমস্ত্রিশূলপাণয়ে।
য়মিতাঘদূতায় প্রণবানন্দায় তে নমঃ॥
ওঁ ভাবাতীতং যত্তু মহাভাবযুক্তম
নিরাকারং যচ্চসাক্যরদীপ্তম্।
অহৈতুকীং প্রেমঘনদিব্যমূর্ত্তিম্
আচার্য্যরূপং প্রণবং নমামি॥

"ছাত্ররাই দেশের প্রাণ, জাতি ও সমাজের প্রকৃত মেরুদন্ড। এই ছাত্রদিগকে যদি ঠিক ঠিক ভাবে গড়িয়া তোলা যায় তবে ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে কতকটা নিশ্চিন্ত হওয়া সম্ভব। ছাত্ররাই নূতন নূতন ভাবধারা গ্রহণ করিতে সক্ষম। যে কোন ভাব ও আন্দোলন যদি ছাত্ররা, তরুণেরা মনঃপ্রাণ সহকারে গ্রহণ করে তবে তাহা অনায়াসে সাফল্যমন্ডিত হয়। সমগ্র দেশের জনসাধারণের ভিতরে তাড়াতাড়ি ছড়াইয়া পড়িতে পারে। ছাত্ররা জাতির প্রাণশক্তি, কর্মশক্তি। ছাত্ররাই প্রকৃতপক্ষে দেশের কর্মী, তাই ছাত্ররা যদি কোন আন্দোলন গ্রহণ না করে তাহা হইলে নিষ্ক্রিয় হইয়া পড়ে। আর তাহাদের প্রভাব এবং মর্য্যাদাও যথেষ্ট। তাহাদের সম্মুখে বিরাট ভবিষ্যৎ। তাহারাই , পরিবারের, সমাজের, দেশের, আশা, ভরসা, গৌরবের বস্তু।

পরিবারের, সমাজের, দেশের, আশা, ভরসা, গৌরবের বস্তু। সেই জন্য সকলেই তাহাদিগকে স্নেহ করে, ভালবাসে। আজ এই ছাত্র সমাজকে গড়িয়া তোলা দেশের প্রকৃত কাজ। এই ছাত্র সমাজ যেভাবে গড়িয়া উঠিবে, ভবিষ্যৎ জাতিও তেমনিভাবে গড়িয়া উঠিবে। ছাত্ররাই ভবিষ্যৎ জাতি, তাহাদের উন্নতি অভ্যুদয়ের উপরই জাতির ভবিষ্যৎ উন্নতি অভ্যুদয় নির্ভর করিতেছে।"

— স্বামী প্রণবানন্দ

"এদেশের ছাত্র কি ছিল, কি হয়েছে। ছাত্রাবস্থার নামই ছিল ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম। আর এখনকার বিদ্যার্থীরা ব্রহ্মচর্য্যহীন, ভোগবিলাস পরায়ণ; এ পড়াশুনায় কিছু হবে না, হচ্ছে না। ছেলেদের ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করতে শেখাতে হবে; কষ্টসহিষ্ণু করতে হবে, স্বাবলম্বী করতে হবে,-ভারতীয় সনাতন আদর্শে ফিরিয়ে নিতে হবে।"

— স্বামী প্রণবানন্দ

"চরিত্র গঠনের দিকে খুব বেশী মনোযোগ দিতে হবে। চরিত্রই মানুষের প্রধান সম্বল। চরিত্র যতই নির্মল হইতে থাকিবে, ততই ভিতরে নিঃস্বার্থ পরোপকারবৃত্তি জাগ্রত হইবে। তাই চরিত্রকে খুব সবল সুদৃঢ় করিয়া গড়িয়া তুলিতে হইবে। চরিত্রবলের উপরই মানুষের সমস্ত উন্নতি নির্ভর করে। চরিত্রবলের দ্বারাই মানুষ জীবনের সংগ্রামক্ষেত্রে বিজয়ী বীরের মত অটল অটুট হইয়া দাঁড়াইয়া থাকিতে পারে আর চরিত্রবলের অভাব ঘটিলেই মানুষের অন্তরে ঘুণ ধরে, মন দুর্বল হয়, সামান্য আঘাতেই একবারে ভাঙ্গিয়া পড়ে। সুতরাং খুব সাবধান, কোনক্রমেই যেন চরিত্রবল নষ্ট না হয়।

— স্বামী প্রণবানন্দ

"প্রত্যহ কিছু সদ্‌গ্রন্থ পাঠ করিবে। গীতা, সাধুমহাপুরুষদের জীবনী ও অন্যান্য সদুপদেশপূর্ণ পুস্তক পড়িতে পার। মানুষ সর্ব্বদা উচ্চ চিন্ত-ভাবনা নিয়ে থাকিতে পারে না, সব সময় সৎসঙ্গ লাভও সম্ভব নয়। সদ্‌গ্রন্থ সর্বদাই সঙ্গে রাখা যায়। সদ্‌গ্রন্থ পাঠের দ্বারা মানুষ সাধু-পুরুষদের চিন্তাধারার সহিত এক স্তরে এক সঙ্গে অবস্থান করে, তাদের সঙ্গ লাভ করিয়া পবিত্র হয়। তাই সদ্‌গ্রন্থ অধ্যায়নকেও সৎসঙ্গ বলা হয়। তোমরা যখনই অবসর পাইবে তখনই ভাল বই পড়িবে। তাহা হইলে আর সময়ের অপব্যবহার হইবে না এবং মনও ভাল থাকবে।

— স্বামী প্রণবানন্দ

"প্রতিদিন সামর্থ অনুযায়ী নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করিবে। শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর মানসিক স্বাস্থ্য অনেকখানি নির্ভর করে। শরীর ভাল না থাকিলে পড়াশুনা, দেশের কাজ বা সাধন-ভজন কোন কিছুই চলে না। দুর্ব্বল শরীরে সাহস, বীরত্ব বা তেজস্বিতার ভাবও থাকে না। সবল সুস্থ শরীরে বলিষ্ঠ মন বাস করে।"

— স্বামী প্রণবানন্দ

"অনন্ত অসীম শক্তি সামর্থ, বিপুল বিক্রম পরাক্রম মানুষের ভিতরে আছে। কিন্ত প্রকাশ না থাকায় অনেক সময়ে নিতান্ত নির্জীব ও জড়ের ন্যায় অবস্থান করিয়া থাকে।"

— স্বামী প্রণবানন্দ

"নিজেকে এমন কতকগুলি আচার-নিয়ম নিষ্ঠার ভিতর দিয়া পরিচালন করিবে যাহার প্রভাব ভিতরের যাবতীয় আলস্য, ঔদাস্য ও উচ্ছৃঙ্খলতা বিদূরিত হইয়া (ভিতরে) ধৈর্য্য, স্থৈর্য্য, সহিষ্ণুতা প্রতিষ্ঠিত হইবে।

— স্বামী প্রণবানন্দ

"সতত আহারে বিহারে, পোষাক-পরিচ্ছদে, বাক্যে ও কার্য্যে স্বীয় স্বাতন্ত্র রক্ষা করিয়া চলিবে। তাহা হইলে এই স্বাতন্ত্রীকতাই তোমাদিগকে অপ্রত্যাশিত চিন্তা ভাবনা ও কার্য্য হইতে রক্ষা করিবে।"

— স্বামী প্রণবানন্দ

ব্রহ্মচর্য্যম্

শারীরিক ঃ

১। কায়মনোবাক্যে বীর্য্য ধারণ করিবো

২। অনুত্তেজক লঘুপাক দ্রব্য পরিমিত রূপে আহার করিবে এবং অমাবস্যা পূর্ণিমা, একাদশী ও অন্যান্য বিশিষ্ট :পর্ব্বে উপবাস করিবো

৩। বিলাসিতা বর্জন করিবো

৪। সর্বদা কৌপীন পরিধান করিবো

৫। কাহারও ব্যবহৃত পরিধেয় বা উচ্ছিষ্ট আহার্য্য গ্রহন করিবে না।

৬। দিনে দুইবার নিয়মিত ব্যায়াম করিবো

৭। একাকী শয়ন করিবো

৮। ৫ ঘন্টার অধিক নিদ্রা যাইবে না।

৯। দিবানিদ্রা ব্রহ্মচর্য্যের বিরোধী ও পাপ বলিয়া জানিবো

১০। নিস্প্রয়োজনে কাহাকেও স্পর্শ করিবে না।

১১। নিস্প্রয়োজনে কথা বলিবে না।

১২। সর্ব্বদা কোন না কোন কার্য্যে ব্যাপৃত থাকিবো

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীর্য্যলাভঃ

মানসীক ঃ

১। মনকে সর্ব্বদা সৎচিন্তা, সৎভাবনা, সৎসঙ্কল্প, সৎগ্রন্থাধ্যয়ন, ভগবানের নামরূপ, প্রার্থনা, স্তবস্তুতি পাঠ ইত্যাদি দ্বারা ব্যাপৃত রাখিবে।

২। কদাপি মনে কুচিন্তা আসিলে ইষ্টদেবতার নাম জপ করিয়া প্রায়শ্চিত্ত করিবে ও ভগবৎ সমীপে ক্ষমা প্রার্থনা করিবে।

৩। শয়নের অব্যবহিত পূর্ব্বে অন্য যাবতীয় চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া নামজপ, ধ্যান ও প্রার্থনা করিবে।

৪। প্রত্যহ আত্মপরীক্ষা করিবে ও নিয়মিত ডায়েরী রাখিবে।

৫। প্রত্যহ গীতাদি ধর্মগ্রন্থ পাঠ করিবে ও একটি করিয়া শ্লোগ মুখস্থ করিবে।

৬। প্রত্যহ অন্ততঃ ২ ঘন্টা জপধ্যান ও উপাসনা করিবে।

সংযম ও ব্রহ্মচর্য্যকামী বালক ও যুবকগণের কর্তব্য

১। সংযম ও ব্রহ্মচর্য্যকামী বালক ও যুবকগণ স্বীয় শয়নকক্ষে বা পাঠগৃহে শ্রীশ্রী আচার্য্যদেবের শ্রীমূর্তি প্রতিষ্ঠা পূর্বক প্রাতে ও সন্ধ্যায় গুরুবন্দনা পাঠ, গুরুনাম জপ, গুরুমূর্তি ধ্যান এবং পূজারতি ও প্রার্থনা করিবে।

২। আত্মোন্নতির সহায়তা লাভের জন্য ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের বর্তমান সভাপতি, সহ-সভাপতি, সম্পাদক ও সহ সম্পাদক গণের সহিত সাক্ষাৎ করিয়া প্রয়োজনোপযোগী উপদেশ ও সাধন লাভ করা যায়।

৩। সংযম ও ব্রহ্মচর্য্যকামী বালকগণ প্রতিদিনের মানসিক উন্নতি ও অবনতির ডায়েরী রাখিবে এবং সাধনকালে যে সমস্ত অসুবিধা দেখা দিবে উহার প্রতিকারের জন্য সঙ্ঘের প্রধান কার্য্যালয়ে পত্র দিয়া সময়োপযোগী উপদেশ গ্রহন করিবে।