

সংক্ষিপ্ত পরিচিতি
দি একাডেমী ফর এ বেটার ওয়ার্ল্ড
[সহজ রাজযোগ (মেডিটেশন) সেন্টার]
রেজি : নং-২৯১০ (৪২৩)/০০২

প্রাত্যহিক জীবনে মানুষ আজ নানা মানসিক দুশ্চিন্তা, ভয়, হতাশা, নিদ্রাহীনতা এবং বহু রোগ-শোকে জর্জরিত। এর কারণ হলো ব্যক্তিজীবনে মানবীয় মূল্যবোধের পতন, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাব। এছাড়াও কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, অহংকার প্রভৃতি বিকারের দৌরাতে মানুষ আজ দিশেহারা।

আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও সহজ রাজযোগ মেডিটেশন শিক্ষার দ্বারা মানুষের মনে শান্তি, আনন্দ এবং মানবীয় মূল্যবোধ প্রাপ্তি হয়। এছাড়াও শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। আপনি যদি প্রতিদিন টেনশনমুক্ত, প্রফুল্লচিত্ত এবং প্রশান্তিতে থাকতে চান- তাহলে রাজযোগের প্রশিক্ষণ নিন। সম্পূর্ণ আত্মিক বিকাশ ও মানব কল্যাণের লক্ষ্য সামনে রেখে জনসেবায় নিয়োজিত দি একাডেমী ফর এ বেটার ওয়ার্ল্ড -এ প্রতিদিন সকাল সন্ধ্যা জাতি-ধর্ম-ভাষা, শিক্ষা ও বয়স নির্বিশেষে সকলকে বিনা ফি-তে এ শিক্ষা দেওয়া হয়।

বিশ্বের সর্ববৃহৎ আধ্যাত্মিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ব্রহ্মাকুমারীজ ওয়ার্ল্ড স্পিরিচুয়াল ইউনিভারসিটি -এর পাঠ্যক্রম অনুসরণের মাধ্যমে ঢাকায় দি একাডেমী ফর এ বেটার ওয়ার্ল্ড -এর স্থাপনা হয় ২০০০ সালে। এর আন্তর্জাতিক মূখ্যালয় ভারতের রাজস্থানের মাউন্ট আবুতে অবস্থিত। বিশ্বের ১৪০টি দেশে এই সংস্থার ৯০০০-এরও অধিক শাখা রয়েছে। এই বিশ্ববিদ্যালয় জাতিসংঘের ডিপার্টমেন্ট অব পাবলিক ইনফরমেশন কর্তৃক স্বীকৃত এবং ECOSOC ও UNICEF কর্তৃক Consultative Status প্রাপ্ত। World Peace Medal ও International Peace Messenger Award সহ বহু পুরস্কারে ভূষিত।

আজ আপনি কেমন আছেন ?

সারাদিন আপনার মেজাজ বা মুড় এক রকম থাকে ?

সকাল থেকে দুপুর আর দুপুর থেকে রাত অবধি ?

না কি কখনো উদাস, কখনো ত্রুদ, কখনো ভীত, কখনো চিন্তিত,
কখনো বা বিরক্ত ? আপনি কি সব সময় টেনশনে ভোগেন ?

যখন আপনি খোশ মেজাজে বা উৎফুল্ল না থাকেন তখন কোন কাজই
সুন্দরভাবে সম্পন্ন বা সম্পূর্ণ হয় না, সফলতা থাকে অনেক দূরে।
এছাড়াও টেনশনের ফলে নানা রকম শারীরিক কষ্ট যেমন মাথা ধরা,
অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, স্নায়বিক দুর্বলতা, ডায়াবেটিস, হাঁপানি,
চর্মরোগ, আলসার ইত্যাদির সূত্রপাত হয়।

এর থেকে উত্তরণের উপায় কি ? মানসিক চাপমুক্ত না
থাকতে পারলে এই রোগগুলো শুধু ঔষধ খেয়েই দূর
করা যাবে না। কি করে সব সময়ই টেনশনমুক্ত,
প্রফুল্ল চিত্ত থাকবেন বা মনের শান্তি বজায় রাখবেন ?

এর সদুত্তর হচ্ছে—

চিকিৎসার পাশাপাশি

সহজ রাজযোগ মেডিটেশনের অভ্যাস

রাজযোগ মনের শান্তি আনে, চরিত্র গঠনে সহায়তা করে,

আত্মানুভূতি আর পরমাআনুভূতি জাগ্রত করায়।

রাজযোগ দ্বারা শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক একাগ্রতা লাভ করা যায়।

সব সময় খুশী ভাব থাকে এবং সকল প্রকার সমস্যার সমাধান পাওয়া যায়।

রাজযোগ মেডিটেশন-শিক্ষা লাভে কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই।

সম্পূর্ণ আত্মিক বিকাশ ও মানব কল্যাণের লক্ষ্য সামনে রেখে
জনসেবায় নিয়োজিত ‘দি একাডেমী ফর এ বেটার ওয়ার্ল্ড’ –এ প্রতিদিন
সকাল-সন্ধ্যা আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও রাজযোগ মেডিটেশনের ক্লাস হয়।

এছাড়াও যে সব কোর্স পরিচালনা করা হয়

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট, পজিটিভ থিংকিং, সেল্ফ ম্যানেজমেন্ট লীডারশীপ
লিভিং ভ্যালুস, উইম্যান এমপাওয়ারমেন্ট এবং
ইনার পারসনেলিটি ডেভেলপমেন্ট ফর ইওথ ইত্যাদি।

যোগাযোগ করুন

ঢাকা : ১২ কে.এম.দাস লেন, টিকাটুলি, শ্রীশ্রী স্বামী ভোলানন্দগিরি আশ্রম ট্রাস্ট কমপ্লেক্স
(সেন্ট্রাল উইমেন্স কলেজের বিপরীতে) ঢাকা-১২০৩, ফোন : ০২-৯৫৯১০৪১
মোবা : ০১৭৫১ ৯৫৬১৬৩, ০১৭২১ ৮১২৯৩০, Web : www.bangladesh.bk.ooo
E-mail : bkdhaka@yahoo.co.uk

চট্টগ্রাম : এ.সি.আর্কেড (৪র্থ তলা) ৫৯/৬২, নবাব সিরাজউদ্দৌলা রোড
সাব-এরিয়া (পুলের উপর ১০ তলা বিল্ডিং, দত্ত সুইটস এর পাশে)
দেওয়ান বাজার, চট্টগ্রাম, মোবা : ০১৯২০ ৯৮৩১৩১, ০১৮৪২ ৬৯০৫৮৬

সহজ রাজযোগ (মেডিটেশন) শিক্ষার প্রাথমিক সাতদিনের কোর্স এর সময়সূচি :
কোর্স শুরু হয় প্রতি ইংরেজি মাসের ২ ও ১৬ তারিখ।
সময় : সন্ধ্যা ৭:৩০ মি.-রাত ৮:৩০ মি.