বিভক্ত হৃদয়

দাজী

পূজ্য শ্ৰী লালাজী মহাৰাজৰ

জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে বাৰ্তা

১, ২ আৰু ৩ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬,

কান্হা শান্তি বন

বিভক্ত হৃদয়

প্ৰিয় বন্ধুসকল,

পঞ্চাশৰ উৰ্ধৰ এজন মানুহ মোৰ আগত বহিল। তেওঁ প্ৰতিটো বাহ্যিক দিশতে সফল, কিন্তু তেওঁ এইটো কওঁতে তেওঁৰ হাত দুখন অলপ কঁপিছিল, “মই মোক কি লাগে নাজানো, আৰু মই কি কৰিব লাগে জানো। কিন্তু তথাপিতো যেতিয়া মুহূৰ্ত আহে, মই দেখোঁ যে মই এইটো পুনৰ কেতিয়াও নকৰোঁ বুলি প্ৰতিজ্ঞা কৰা কামটো কৰি পেলাও। প্ৰতিবাৰেই যেতিয়া মই পতিত হওঁ, মই মোৰ এটা অংশ হেৰুৱাওঁ। অনুশোচনাই চূৰ্ণ-বিচূৰ্ণ কৰে, লজ্জা অনুভৱ কৰোঁ আৰু সংযুতিটোৰ (pattern) পুনৰাবৃত্তি হৈ থাকে।” তেওঁ হিংসা, বা চুৰি কাৰ্য, বা আনক বিশ্বাসঘাটকতা কৰাৰ কথা কোৱা নাই। তেওঁ কিবা বৰ অন্তৰঙ্গ, কিবা একেৰাহে চলি থকা আৰু বৰ বিধ্বংসী কিবা কৈছে - মানৱ হৃদয়ৰ মাজত কামনা আৰু আন্তৰিক অভিলাষৰ মাজত চলি থকা যুদ্ধ।

এই স্বীকাৰোক্তি বহুতো ৰূপত আহে: মধ্য বয়সৰ কাৰ্যনিৰ্বাহক যিজনে এৰাব নোৱাৰা সংযুতিবোৰৰ পৰা নিজে মুক্ত হ’ব নোৱাৰে, আধ্যাত্মিক জিজ্ঞাসু যিজনে নিৰ্মলীকৰণ নিয়াৰিকৈ কৰাৰ পিছতো একেই প্ৰৱণতাবোৰ চলি থকা দেখে, আৰু পৰিয়ালত থকা মানুহজনে জানে যে স্থায়ী শান্তিৰ কাৰণে ক্ষণিক আনন্দ বৌদ্ধিকভাৱে একেবাৰে দুৰ্বল

উপলব্ধি, তথাপিতো যেতিয়া প্ৰলোভন উদয় হয় তেওঁলোকে নিজকে ধুৱাই লৈ যোৱা যেন পাই। এই বিৱৰণিবোৰ বেলেগ হয়, কিন্তু এইবোৰৰ গঠন নিৰ্দ্দিষ্ট: এটা বিভক্ত হৃদয়, এটা অংশই মুক্তিৰ ফালে টানে, আন এটাই বন্ধনৰ ফালে টানে।

অন্তৰৰ বিভাজন

“মোৰ এটা অংশই মুক্তি বিচাৰে, আৰু আন এটাই মোৰ কামনা তুষ্টি বিচাৰে” বুলি কোনোৱে ক’লে কি বুজাই? ই বুজাই যে হৃদয়টোৱে এতিয়াও স্পষ্টকৈ সিদ্ধান্ত কৰা নাই, অন্ততঃ ই পূৰাদমে বিকল্প লোৱা নাই। মুক্তিৰ আন্তৰিক অভিলাষ আচল, আৰু কামনাৰ টানো তেনেকুৱা। দুয়োটা একে সময়তে বৰ্তি থাকে, আৰু অন্তৰৰ এটা সিদ্ধান্ত নাথাকিলে সংঘৰ্ষৰ মুহূৰ্তত শক্তিশালী বলটো জয়ী হয়।

এইটোৱেই প্ৰেয় আৰু শ্ৰেয়ৰ মাজৰ সংঘৰ্ষ, আনন্দদায়ক আৰু কল্যাণকাৰী - বৈদিক সময়ৰ পৰা এই সংঘৰ্ষ উল্লেখিত হৈ আহিছে। যেতিয়া মনটো খণ্ডিত হয়, আন্তৰিক ক্ৰন্দনে দিব্যতাৰ সৈতে আৱশ্যক হোৱা অনুৰণন হেৰুৱাই, কাৰণ অৰ্দ্ধাংশ হৃদয় এতিয়াও উপকূল ভাগতে বান্ধ খাই আছে।

বহুতো প্ৰত্যাশী ইয়াতে বন্দী হৈ পৰে। তেওঁলোকে ধ্যান কৰে, সন্ধ্যাৰ নিৰ্মলীকৰণ কৰে, দহ নম্বৰ সূত্ৰৰ অনুশীলন কৰে, শোৱাৰ সময়ত অজানিতে কৰা ভুলৰ বাবে অনুশোচনা কৰে, ক্ষমা ভিক্ষা কৰি বাৰে বাৰে সেইটো নকৰিবলৈ দৃঢ়প্ৰতিজ্ঞা কৰে। তথাপিতো প্ৰতিজ্ঞা ভংগ হৈয়ে থাকে। প্ৰতিটো ভংগ প্ৰতিজ্ঞাই ক্ষতিসাধন কৰে - আত্মবিশ্বাস ক্ষয় হয়, সংকল্প-শক্তি দুৰ্বল কৰে, আৰু এটা সূক্ষ্ম হতাশাই স্থিতি ল’বলৈ আৰম্ভ কৰে, এনে এটা বোধ যে বোধকৰো মুক্তি আনৰ কাৰণেহে, তেওঁলোকৰ কাৰণে নহয়।

কি ভুল হৈ আছে?

দুটা কুকুৰনেচীয়া বাঘ

বহুতো পৰম্পৰাত প্ৰত্যেক মানুহৰ হৃদয়ৰ মাজত বাস কৰা দুটা কুকুৰনেচীয়া বাঘৰ বিষয়ে প্ৰাচীন শিক্ষা দি অহা হৈছে। এটা কুকুৰনেচীয়া বাঘে ধৈৰ্য, দয়া, সত্য, নিয়মনিষ্ঠা আৰু শাশ্বত প্ৰেমক সূচায়। আনটো কুকুৰনেচীয়া বাঘে আকস্মিক তাড়না, লালসা, প্ৰতাৰণা, প্ৰবৃত্ত হোৱা, আসক্তি আদি নিম্নতৰ প্ৰকৃতিবোৰক সূচায়।

এজন ডেকা বয়সৰ মানুহে তেওঁৰ জ্যেষ্ঠজনক সোধে, "কোনটো বাঘ জয়ী হয়?" জ্যেষ্ঠজনে উত্তৰ দিয়ে, "যিটো কুকুৰনেচীয়া বাঘক তুমি খুৱাবা সেইটো।"

এই শিক্ষাটো সহজ, কিন্তু ইয়াৰ প্ৰয়োগ সহজ নহয়। নিৰন্তৰ কামনাত থকা প্ৰত্যাশীজনে দুয়োটা বাঘক খুৱাবলৈ সংঘৰ্ষ কৰে। পুৱাৰ ধ্যানত উচ্চতৰ কুকুৰনেচীয়াটোৱে ইয়াৰ ভাগ লয়, আৰু সন্ধ্যাৰ নিৰ্মলীকৰণত এই কুকুৰনেচীয়াটোক শক্তিশালী কৰা হয়। স্বচ্ছতা আৰু সংকল্পৰ মুহূৰ্তত উচ্চতৰ কুকুৰনেচীয়া বাঘটো ডাঙৰ হয়।

তাৰ পিছত কিবা এটাৰ সূত্ৰপাত হয় আৰু আকস্মিক তাড়না, অদ্ভুত কল্পনা আাৰু গোপন কল্পনাৰ আনন্দৰে বৃদ্ধি হোৱা নিম্নতৰ কুকুৰনেচীয়াটো ইয়াৰ শক্তিৰে ওলাই আহে। আৰু সেই সংঘৰ্ষৰ মুহূৰ্তত যিটো কুকুৰনেচীয়া অধিক শক্তিশালী সেইটো বৰ্তি ৰয়। সমস্যাটো এইটো নহয় যে প্ৰত্যাশীজনৰ এটা নিম্নতৰ প্ৰকৃতি আছে - প্ৰত্যেকৰে আছে। সমস্যাটো হ'ল যে দুয়োটা কুকুৰনেচীয়াক খুৱৱাটো ইমান সন্তুলিত যে দুয়োটাকেই জীৱন্ত আৰু শক্তিশালী কৰি ৰখা হয়। যুদ্ধ চলি থাকে কাৰণ কোনোটো পক্ষকেই দুৰ্বল হ'বলৈ দিয়া নহয়।

নিৰ্মলীকৰণ অকলে কিয় যথেষ্ট হ'ব নোৱাৰে

হাৰ্টফুলনেছৰ নিৰ্মলীকৰণ অনুশীলন গভীৰভাবে প্ৰভাৱশালী। সন্ধ্যাকালত প্ৰত্যাশীজন বহে, দিনটোৰ মল আৰু জটিলতাবোৰ পিছফালৰ পৰা বাহিৰ ওলাই যোৱাটো কল্পনা কৰে আৰু সন্মুখৰ পৰা দিব্য প্ৰবাহ গ্ৰহণ কৰে। চাপবোৰ দূৰ হৈ তন্ত্ৰটো লঘু হয়। মুক্ত ভাব আহে। তথাপিতো কিছুমান প্ৰত্যাশীয়ে কয় যে বহুত বছৰৰ নিষ্ঠাপূৰ্বক অনুশীলনৰ পিছতো কিছুমান প্ৰৱণতা জেদী হৈ থাকি যায়। তেওঁলোকৰ কামনাবোৰ ঘূৰি আহে, কেতিয়াবা আগতকৈও অধিক শক্তিৰে আহে, আৰু সেইকাৰণে সেই সংযুতিটো বৰ্তিয়েই থাকে। কিয়?

কাৰণ হৃদয়ে যিটো এৰি দিবলৈ ইচ্ছা কৰে নিৰ্মলীকৰণে সেইটোহে দূৰ কৰে। যেতিয়া প্ৰৱণতা এটাক গোপনে আদৰ কৰা হয়, যেতিয়া মনটোৰ কোনো অংশ গোপন প্ৰীতিৰে ইয়াত লাগি থাকে, নিৰ্মলীকৰণে প্ৰতিৰোধৰ সন্মুখীন হয়। পদ্ধতিটোৱে ইয়াৰ নিজস্ব

স্তৰত কাৰ্য কৰি থাকে। কিন্তু ইয়াক পোষিত কৰি থকা পৰিচিতিটোৱেই গভীৰ শিপাবোৰ সুৰক্ষিত কৰি ৰাখে।

আকৌ এবাৰ একে ধৰণেই বশৱৰ্তী হোৱা এটা দিনৰ অন্তত সন্ধ্যা যেতিয়া নিৰ্মলীকৰণ কৰা হয়, তেতিয়া কি হয় বিচাৰ কৰক। মনটো অনুতপ্ত হয়, হৃদয়টোৱে শোকগ্ৰস্ত অনুভৱ কৰে, ক্ষমাৰ প্ৰাৰ্থনা কৰা হয়, আৰু প্ৰতিজ্ঞা কৰা হয়। প্ৰশ্নটো হৈছে: সেই প্ৰতিজ্ঞা কিমান সঁচা?

আন্তৰিকতাশূন্য প্ৰাৰ্থনা

কিবা এটা পাবলৈ বিচৰা, আৰু প্ৰকৃততে এইটো বিচৰাৰ মাজত বিশাল পাৰ্থক্য আছে। নিৰন্তৰ আন্তৰিক কামনাৰে অনুশীলন কৰা প্ৰত্যাশীজনে প্ৰকৃততে মুক্তি বিচাৰে। অনুশোচনাৰ মুহূৰ্তত তেওঁৰ অনুশোচনা প্ৰবল। প্ৰাৰ্থনাৰ মুহূৰ্তত সেই আন্তৰিক কামনা সঁচা। ধ্যানৰ নীৰৱতাত মুক্তিৰ সান্নিধ্য অনুভূত হয়।

তাৰ পিছত সূত্ৰপাত হয়। এটা পৰিস্থিতি উদয় হয় আৰু স্নায়ু তন্ত্ৰত পুৰণি সংযোগ পথ উদ্দীপ্ত হৈ পৰে, আৰু অৱচেতনৰ গভীৰতাত পোত গৈ থকা প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰায়ে জাগি উঠে। হঠাতে উচ্চতৰ কিবা এটাৰ কাৰণে থকা সকলো নাইকিয়া হয়। কেৱল সেই কামনাৰ এটা বঞ্চনামূলক টানহে থাকি যায়, আৰু সেই মুহূৰ্তত প্ৰত্যাশীজনে আন্তৰিক কামনাৰ শিপা কিমান ফোপোলা সেইটো নিজে উদঘাটন কৰে।

কিবা এটা পাবলৈ বিচৰা, আৰু প্ৰকৃততে এইটো বিচৰাৰ মাজত বিশাল পাৰ্থক্য আছে। নিৰন্তৰ আন্তৰিক কামনাৰে অনুশীলন কৰা প্ৰত্যাশীজনে প্ৰকৃততে মুক্তি বিচাৰে। অনুশোচনাৰ মুহূৰ্তত তেওঁৰ অনুশোচনা প্ৰবল। প্ৰাৰ্থনাৰ মুহূৰ্তত সেই আন্তৰিক কামনা সঁচা। ধ্যানৰ নীৰৱতাত মুক্তিৰ সান্নিধ্য অনুভূত হয়।

এইটো কপটতা নহয়, ই মানুহৰ অৱস্থা। সমস্যাটো এইটো নহয় যে আমি মুক্তি বিচৰাটো মিছা। সমস্যাটো হৈছে আমি এটা আন্তৰিক কামনা ইমান গভীৰভাবে এতিয়াও ধাৰণ কৰি লব পৰা নাই যে সংঘৰ্ষৰ মুহূৰ্তত ই বাচি থকাৰ কাৰণে যথেষ্ট। প্ৰাৰ্থনাটোও সঁচা, কিন্তু এইটোও আন্তৰিকতাশূন্য।

সদাগৰ আৰু এজন সাধু

এটা পৰম্পৰাৰ কাহিনীয়ে এইটো ভালকৈ বৰ্ণনা কৰে। এজন সদাগৰ তেওঁৰ গ্ৰাহকবোৰক কৰি থকা ঠগবাজি বন্ধ কৰাত অপাৰগ হৈ মনোকষ্টৰে সাধু এজনৰ ওচৰলৈ আহিল। ওচৰলৈ আহিল।

তেওঁ কৈছিল, "মই জানো এইটো ভুল হৈছে। প্ৰতিদেনেই সন্ধ্যা মই সৎ হ'বলৈ প্ৰতিজ্ঞা কৰোঁ, তথাপিতো প্ৰত্যেক ৰাতিপুৱা মই আকৌ মিছা কওঁ। মোৰ মাজত কি ভুল সোমাই আছে?"

সাধুজনে সুধিলে, "যেতিয়া তুমি সন্ধ্যাকালত প্ৰতিজ্ঞা কৰা, তুমি সঁচাকৈয়ে সৎ হ'বলৈ বিচাৰানে?"

"হয়, পূৰাদমে," সদাগৰজনে উত্তৰ দিলে।

"আৰু ৰাতিপুৱা যেতিয়া গ্ৰাহক তোমাৰ সন্মুখলৈ আহে, তেতিয়াও তুমি সৎ হ'ব বিচাৰানে?"

সদাগৰজন সাময়িকভাবে ৰ'ল আৰু উত্তৰ দিলে, "সেই মুহূৰ্তত মই অধিক বিক্ৰী বিচাৰোঁ।"

তেনেহ'লে তোমাৰ সন্ধ্যাৰ প্ৰতিজ্ঞা এজন মানুহে কৰে, আৰু তোমাৰ ৰাতিপুৱাৰ বিকল্প আন এজন মানুহে কৰে। সেই দুটা একেজন মানুহে নকৰালৈকে তোমাৰ প্ৰতিজ্ঞা ভংগ হৈয়ে থাকিব।"

সদাগৰজনে সেই দুটা একেজন মানুহে কেনেকৈ কৰিব পাৰি সুধিলে।

সাধুজনে উত্তৰ দিলে, “তুমি বিক্ৰীতকৈ অধিক কি বিচাৰা নিজে উদঘাটন কৰিব লাগিব। যেতিয়া তুমি উদঘাটন কৰা, মিছা কোৱাটো নিজে নিজেই বন্ধ হ’ব।”

সংকল্প - শক্তিৰ অৱক্ষয়

বাৰে বাৰে হোৱা বিফলতাত এটা যান্ত্ৰিক নীতি কাৰ্যকৰী হয়। বিফল হোৱা প্ৰতিটো ঘটনাই পিছৰ বাৰ কৰা পৰীক্ষাৰ কাৰণে যান্ত্ৰিক গঠন দুৰ্বল কৰে। এটা নিৰ্দ্দিষ্ট ওজন বহন কৰাৰ কাৰণে ডিজাইন কৰা দলং এখনে ইয়াতকৈ অলপ বেছি ওজন এবাৰ মান বহন কৰিব পাৰে, কিন্তু এইটো বাৰে বাৰে হৈ থাকিলে দলংখনত অতি সূক্ষ্ম ফাট হ’ব পাৰে। দলংখন তেতিয়াও সবল যেনেই লাগিব পাৰে, কিন্তু ক্ষতি ভিতৰুৱা। অৱশেষত, যিটো এটা অতি সামান্য বেছি ওজন যেন লাগিছিল, সেইটো ভয়াবহ ধ্বংসৰ কাৰণ হ’ব পাৰে।

সংকল্প-শক্তিয়েও একেধৰণে কাৰ্য কৰে। প্ৰতিবাৰেই ই মষিমূৰ হ’লে, প্ৰতিবাৰেই উচ্চতৰ মনটোৰ স্পষ্ট সিদ্ধান্ত এটা কামনাৰ ঢৌত উটি গ’লে, কিবা এটা ফাট মেলে। ফাটটো হয়তু অদৃশ্য হ’ব পাৰে, কিন্তু ক্ষতি সঞ্চিত হৈ গৈ থাকে।

এই কাৰণেই বহত বাৰ এনেদৰে পতন হোৱা প্ৰত্যাশীজনে আৰম্ভণিতকৈ পিছত এই যাত্ৰাত দুৰ্বল অনুভৱ কৰে। অনুশীলনে তেওঁলোকক শক্তিশালী কৰাটো আশা কৰিছিল, কিন্তু বাৰে বাৰে হোৱা বিফলতাই তেওঁলোকে গঢ়ি তুলিবলৈ চেষ্টা কৰা সামৰ্থটো ক্ষয় কৰিছে। সমাধানটো সংকল্প-শক্তিৰ পৰীক্ষা এৰাই চলাটো নহয়, সমাধান হৈছে বিফলতাৰ কাৰণে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাটো বন্ধ কৰা।

সততাপূৰ্ণ মূল্যায়ন

পৰিৱৰ্তন হৃদয়ৰ আচল অৱস্থাৰ বিষয়ে নিৰ্মম সততাৰ সৈতে আৰম্ভ হয়। আমাৰ বহুতেই মুক্তিৰ প্ৰতি আমাৰ অঙ্গীকাৰবদ্ধতাক অধিক মূল্যায়ন কৰোঁ, আৰু আমাৰ চলি থকা

সংযুতিবোৰক কমকৈ মূল্যায়ন কৰোঁ। এই অনৰ্থক মূল্যায়নে এনে প্ৰতিজ্ঞালৈ লৈ যায় যিবোৰ আমি ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰোঁ, আৰু ফলস্বৰূপে ওপৰত কোৱা অৱক্ষয় আৰম্ভ হয়।

সততাপূৰ্ণ মূল্যায়ন কেনেকুৱা হয়? ই লজ্জাবোধ বা প্ৰতিৰক্ষা নথকাকৈ, অন্তৰে যি বিচৰে সেইটো সঠিক অনুপাতে স্পষ্টকৈ প্ৰকাশ কৰাটো বুজাই। একৰ পৰা দহৰ স্কেলত আপুনি প্ৰকৃততে কিমান মুক্তি বিচাৰে? আৰু সেই একেই স্কেলত আপোনাৰ সংযুতিবোৰে দিয়া আনন্দ আপুনি কিমান বিচাৰে?

বহুতৰে কাৰণে সৎ উত্তৰ হৈছে নম্ৰতাসূচক। মুক্তিৰ কাৰণে আন্তৰিক কামনা এই স্কেলত পাঁচ বা ছয়, আনহাতে চলি থকা সংযুতিবোৰ আঠ বা ন হ'ব। এই স্থিতিত কোনো সংঘৰ্ষৰ পৰিণাম ভৱিষ্যবাণী কৰিব পাৰি। তথাপিতো, এই মাপ হতাশাৰ কাৰণে নহয়, ই আপোনাৰ ৰণনীতিৰ কাৰণেহে। যদি আপোনাৰ আন্তৰিক অভিলাষ কামনাবোৰৰ টানতকৈ দুৰ্বল, সেই আন্তৰিক আভিলাষৰ ওপৰত কাম কৰক। বৰ্তমানৰ অনুপাতটোত সহায়ক নহোৱাকৈ এনেয়ে প্ৰতিজ্ঞাবোৰ নকৰিব। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে, এই অনুপাতটো সলনি কৰাত মন দিয়ক।

অন্তৰৰ প্ৰত্যাশা কিহে বৃদ্ধি কৰে

দিব্যতাৰ কাৰণে আন্তৰিক প্ৰত্যাশা সংকল্প-শক্তিৰ মাজেদি বৃদ্ধি নহয়, ই দিব্য পৰশৰ মাজেদি হোৱা আসৃতিৰ মাজেদিহে বৃদ্ধি হয়।

যেতিয়া আমি ধ্যানত সময় অতিবাহিত কৰোঁ, আমাৰ সজাগ চেতনা অতিক্ৰমিত হৈ কিবা এটা ঘটে। আমাৰ তন্ত্ৰই ট্ৰেনচমিছন গ্ৰহণ কৰে, আৰু হৃদয়ে আমালৈ সঞ্চাৰ কৰা অৱস্থাৰ কিবা এটা শোষণ কৰে। সময়ৰ লগে লগে বাৰে বাৰে পোৱা দিব্য পৰশৰ কাৰণে এটা নতুন আধাৰ ৰেখা সৃষ্টি হয়, এটা নতুন স্বাভাৱিক স্থিতি, সম্ভৱ হৈ পৰা এটা নতুন বোধ।

যেতিয়া আমি ধ্যানত সময় অতিবাহিত কৰোঁ, আমাৰ সজাগ চেতনা অতিক্ৰমিত হৈ কিবা এটা ঘটে। আমাৰ তন্ত্ৰই ট্ৰেনচমিছন গ্ৰহণ কৰে, আৰু হৃদয়ে আমালৈ সঞ্চাৰ কৰা অৱস্থাৰ কিবা এটা শোষণ কৰে। সময়ৰ লগে লগে বাৰে বাৰে পোৱা দিব্য পৰশৰ কাৰণে এটা নতুন আধাৰ ৰেখা সৃষ্টি হয়, এটা নতুন স্বাভাৱিক স্থিতি, সম্ভৱ হৈ পৰা এটা নতুন বোধ।

সেই কাৰণেই সৎসঙ্গ, সত্যৰ সৈতে এক হোৱাটোত প্ৰাধান্য দিয়া হৈছে। মাষ্টাৰৰ বা নিষ্ঠাৱান প্ৰশিক্ষকৰ উপস্থিতিত যাৰ অন্তৰিক প্ৰত্যাশা সম্পূৰ্ণতাৰে সম্পৃক্ত, আমাৰ হৃদয়ত কিবা এটা আলোড়ন হয়। উচ্চতৰ প্ৰত্যাশাৰ কামনাযুক্ত কম্পনাংকৰ সৈতে এটা অনুৰণন হয়, আৰু আমাৰ নিজৰ কম্পনাংক সলনি হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে।

একেধৰণে, যিসকলে যাত্ৰা কৰি গৈছে, সেইসকলৰ লিখনি পঢ়ি অতিবাহিত কৰা সময়, আমাৰ চলি থকা সংযুক্তি আৰু প্ৰৱণতাবোৰৰ আগত কি আছে সেইটো শান্ত ভাবত অন্তৰত মনন কৰি অতিবাহিত কৰা সময়, নিজৰ প্ৰতি মনোদৃষ্টি আঁতৰাই ৰাখি সেৱা কৰা সময় - এই সকলোবোৰে নিম্নতৰ কুকুৰনেচীয়া বাঘটোক কমকৈ মনোদৃষ্টি দি উচ্চতৰ কুকুৰনেচীয়া বাঘটোক খাদ্য দিয়াত প্ৰাধান্য দিয়ে।

এই পৰিৱৰ্তন লাহে লাহে হয়, যাতে এদিন আমি দেখোঁ যে আন মানুহজনৰ সৈতে পুৱা সন্মুখীন হওঁতে বেলেগ অনুভৱ হৈছে। প্ৰতিক্ৰিয়াৰ টান তেতিয়াও থাকিব পাৰে, কিন্তু বেলেগ কিবা এটাও তাত আছে, যিটো আগতে নাছিল, আছিল যদিও ই দুৰ্বল আছিল। অনুপাতটো এতিয়া সলনি হ'ল।

আন্তৰিক ক্ৰন্দনৰ প্ৰকৃতি

বাবুজী মহাৰাজে এবাৰ কৈছিল যে যদি ঈশ্বৰৰ প্ৰতি হাবিয়াস পাৰ্থিৱ বস্তুৰ প্ৰতি থকা হাবিয়াসৰ সমানেই প্ৰবল হয়, ঈশ্বৰ-উপলব্ধি তাৎক্ষণিক।

ই কি বুজাই বিচাৰ কৰোঁ আহক। যেতিয়া এটা শক্তিশালী কামনা উদয় হয়, ই সমগ্ৰ তন্ত্ৰক গ্ৰাস কৰে। চিন্তা, অনুভূতি, শৰীৰ আৰু সংকল্প-শক্তি ইয়াৰ পৰিপূৰ্তিৰ কাৰণে শাৰীবদ্ধ(align) হৈ পৰে। প্ৰতিৰোধ মষিমূৰ হয়, কাৰণ ভিতৰত ইয়াৰ সমতুল্য শক্তিৰ একোৰে বিৰোধ নাই। যদি মুক্তিৰ কামনাই সমানে সৰ্ব-পৰিবেষ্টিত কৰি ধৰিলেহেঁতেন, কি হ'লহেঁতেন? ই নিম্নতৰ কামনাৰ সৈতে যুদ্ধ কৰিব নালাগে, কাৰণ আন্তৰিক কামনাটোৱে ইয়াক সহজেই সাঙুৰি ল'ব। যেনেকৈ ডাঙৰ নদী এখনে সৰু সুঁতি এটাক সাঙুৰি লয়, ডাঙৰ প্ৰবাহটোৱে পানীৰ সকলো ধাৰা এটা দিশত বহন কৰি লৈ যাব।

সেই কাৰণেই আন্তৰিকতাশূন্য প্ৰাৰ্থনাই আমাক পৰিৱৰ্তন কৰিব নোৱাৰে। সেই কাৰণে পৃষ্ঠ স্তৰৰ অনুশোচনা গভীৰতৰ সংযুতি আৰু প্ৰৱণতাবোৰৰ পৰা ওফৰি পৰে। প্ৰাবল্য অসামঞ্জস্যপূৰ্ণ: মুক্তিৰ আন্তৰিক প্ৰত্যাশা এডাল মমবাতি, আনহাতে অভ্যাসবোৰৰ টান একুৰা জুই। এই অনুপাতটো সলনি নোহোৱালৈকে পৰিণাম পূৰ্ব-নিৰ্ধাৰিত হৈয়ে থাকে।

লেটা আৰু পখিলা

এজন মানুহে এদিন লেটা এটাৰ পৰা পখিলাটো বাহিৰ ওলাই আহিবলৈ কৰা সংঘৰ্ষটো প্ৰত্যক্ষ কৰাৰ এটা কাহিনী আছে। ছিদ্ৰটো সৰু আছিল আৰু পখিলাটোৱে ঘন্টা যুৰি ঠেলা হেঁচা কৰি আছিল। সহানুভূতি অনুভৱ কৰি মানুহজনে কেঁচি এখন ল'লে আৰু ছিদ্ৰটো কাটি ডাঙৰ কৰি দিলে। পখিলাটো সহজে ওলাই আহিল, কিন্তু ইয়াৰ শৰীৰটো উখহি পৰিল, পাখীবোৰ শোটোৰা পৰি গ'ল আৰু ই কেতিয়াও উৰিব নোৱাৰিলে।

মানুহজনে বুজি নাপাইছিল যে ক্ষুদ্ৰ ছিদ্ৰটোৰ মাজেদি পখিলাটো ওলাই অহাৰ কাৰণে কৰা সংঘৰ্ষ আচলতে পখিলাটোৰ শৰীৰৰ পৰা ইয়াৰ পাখীলৈ তৰল দ্ৰব্য আহিবলৈ দিয়া প্ৰকৃতিৰ এটা উপায় আছিল। নিষ্ঠুৰ যেন লগা সেই কষ্টটো পখিলাটোৰ উৰাৰ সামৰ্থ গঢ়ি উঠাৰ কাৰণে অপৰিহাৰ্য আছিল। একেধৰণে, যাত্ৰাৰ পৰা সংঘৰ্ষ দূৰ কৰাৰ

কাৰণে ঈশ্বৰক বিচৰা প্ৰত্যাশীজনে শোটোৰা পৰা পাখীৰে বাহিৰ ওলাবলৈ বিচাৰিছে। বহুতো প্ৰত্যাশীয়ে তেওঁলোকৰ প্ৰৱণতাৰ পৰা মুক্তি বিচাৰি প্ৰাৰ্থনা কৰে। তেওঁলোকে ঈশ্বৰক তেওঁলোকৰ কামনাবোৰ দূৰ কৰিবলৈ, তেওঁলোকৰ সংকল্প প্ৰবল কৰিবলৈ, আৰু পথটো সহজ কৰিবলৈ মিনতি কৰে, কিন্তু প্ৰায়ে একো ঘটা যেন নালাগে। কামনাবোৰ থাকিয়েই যায়, সংকল্প দুৰ্বল হৈয়ে থাকে আৰু পথটো কষ্টকৰ হৈয়ে থাকে। কিছুমান প্ৰত্যাশীৰ মনত এইটোৱে সন্দেহ জন্মাই আৰু তেওঁলোকৰ বিশ্বাস হেৰাই যায়। তেওঁলোকে ভাবে যে ঈশ্বৰে শুনা নাই, ঈশ্বৰে খাটিৰ নকৰে, অথবা ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব নাই… কিন্তু আন এটা সম্ভাৱনা আছে।

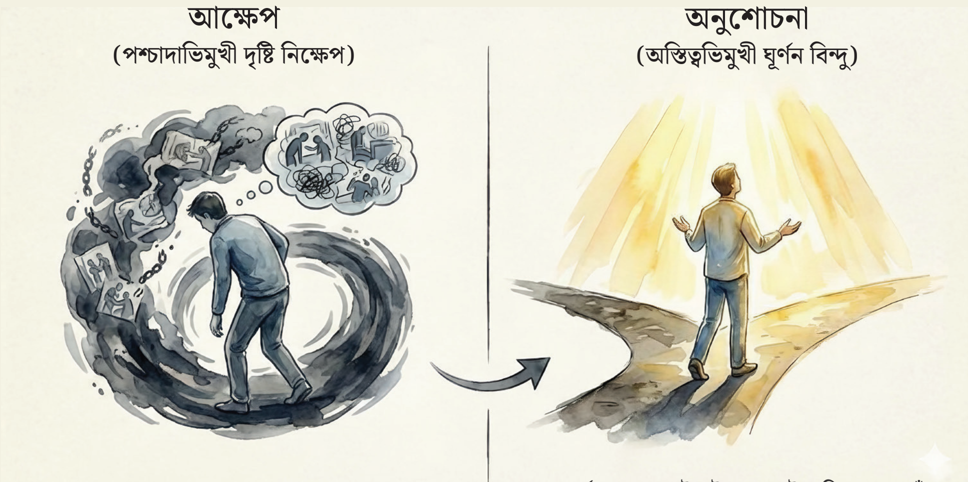
যদি এই কষ্ট আৰু অসুবিধাবোৰ পৰিৱৰ্তনৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰাৰ ৰূপত ঈশ্বৰৰ সঁহাৰি হিচাপে আছে, তেনেহ'লে কি হ'ব? যদি সংঘৰ্ষবোৰ প্ৰত্যাশীজনৰ মুক্তিৰ কাৰণে লগা

শক্তি গঢ়ি উঠাৰ কাৰণে হয়, কি হ'ব? বিকল্পটো বিচাৰ কৰক। যদি অনুগ্ৰহ কৰিলেই ঈশ্বৰে কষ্টকৰ প্ৰৱণতাবোৰ দূৰ কৰিলেহেঁতেন, প্ৰত্যাশীজন আধ্যাত্মিকভাবে শিশু হৈয়ে থাকিলেহেঁতেন। তেওঁলোকে প্ৰকৃত মুক্তিয়ে বিচৰা আন্তৰিক পেশীতন্ত্ৰ কেতিয়াও গঢ়ি তুলিব নোৱাৰিব। তেওঁলোক মুকলি নোহোৱাকৈয়ে মুক্ত হ'ব। প্ৰত্যাশীৰ সংঘৰ্ষ দিব্যতাৰ উদাসীনতাৰ কাৰণে নহয়, এইটোৱেই পাঠ্যক্ৰম।

সঁচা অনুশোচনাৰ মুহূৰ্ত

আক্ষেপ আৰু অনুশোচনাৰ মাজত এটা পাৰ্থক্য আছে। আক্ষেপ প্ৰকাশে কয়, "মই এইটো নকৰা হ'লে ভাল আছিল, মোৰ বেয়া লাগিছে, আৰু আশাকৰো পিছৰ বাৰ মই ভাল কৰিম।" অনুশোচনাই কয়, "মই কি কৰিছোঁ মই প্ৰত্যক্ষ কৰিছোঁ, কিমান মূল্য দিবলগীয়া হৈছে গম পাইছোঁ, আৰু গম পাইছোঁ যে মই এইদৰে চলাই থাকিব নোৱাৰোঁ।

আক্ষেপ বনাম অনুশোচনা: সলনি হোৱাৰ শৰীৰতত্ত্ব



অহংকাৰ নিবদ্ধ হোৱা।
"মই এইটো নকৰা হ'লে ভাল আছিল।"
এটা লজ্জাৰ সৰ্পিল। আৱেগিক ফান্দ।

সম্পূৰ্ণ সততা। "মই এইদৰে চলাই থাকিব নোৱাৰোঁ। মোক সহায় কৰক।"
এটা "আগৰ আৰু পিছৰ।" অগ্ৰমুখী ঘূৰ্ণন।

মোৰ মাজত এটা বেলেগ দিশলৈ কিবা এটা সলনি হয়, এতিয়াই, এই মুহূৰ্ত্ততে। আক্ষেপ আৱেগিক, আৰু প্ৰায়ে দোষী ভাব আৰু লজ্জাৰ ক্ৰমবৰ্ধমান বোজাৰ সৈতে সংলগ্ন, আনহাতে অনুশোচনা অস্তিত্ব সম্পৰ্কীয়। আক্ষেপ চেতন স্তৰত আহে আৰু যায়, আৰু আমাৰ অৱচেতনৰ সজ্জাবোৰত ক্ৰীড়া কৰি থাকে। আনহাতে অনুশোচনাই আগত আৰু পিছত স্পষ্টকৈ চিহ্ন দি যায় আৰু অৱচেতনৰ সজ্জাবোৰ ভাঙিবলৈ কাৰ্য দাবী কৰে।

দহ নম্বৰ সূত্ৰত[1] বাবুজী মহাৰাজে অনুশোচনাৰ কথা কৈছে, কেৱল আক্ষেপৰ কথা কোৱা নাই। বাবুজীয়ে কোৱা অনুনয়ৰ মনোদশা নিজৰ প্ৰতি এটা সহানুভূতিৰ বা শোকসন্তপ্ত মনোদশা নহয়। ই একো নুলুকুৱাকৈ, একো ৰক্ষা নকৰাকৈ দিব্যতাৰ সন্মুখত এটা শিশুসুলভ সততাৰ প্ৰকাশ, য'ত হৃদয়ৰ সঁচা অৱস্থা সৰলভাৱে উপস্থাপন কৰা হৈছে আৰু সহায় বিচৰা হৈছে।

যেতিয়া অনুশোচনা প্ৰকৃত হয়, ই ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰা প্ৰতিজ্ঞা নকৰে। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে ই কয়, "এইটোৱেই মই। এইটোৱেই মই কৰি আছোঁ। মই বন্ধ কৰিব পাৰোঁনে নাই মই ক'ব নোৱাৰোঁ, কিন্তু মই জানো যে মই বন্ধ কৰিব বিচাৰোঁ। অনুগ্ৰহ কৰি মোক সহায় কৰক।" এনে ধৰণৰ প্ৰাৰ্থনা আমাৰ সংযুতি আৰু প্ৰৱণতাবোৰতকৈ অধিক গভীৰতালৈ যায়। য'ত প্ৰচেষ্টা বিফল হয়, এনেকুৱা সততাই তাত কাৰ্য কৰিবলৈ কৃপাৰ পথ সুগম কৰি তোলে।

আমাৰ আচৰণৰ ধৰণবোৰে আচলতে কি বিচাৰে

এটা গোপন কথা আছে যিটোৱে কামনাৰ সৈতে আমাৰ সম্পৰ্ক নিমিষতে সলনি কৰে। আমাৰ সংযুতিবোৰে যিটো বিচৰা যেন লাগে সেইটো নিবিচাৰে, আচলতে গভীৰতৰ কিবা এটা বিচাৰে। ভৌতিক উল্লাস আৰু আনন্দৰ হাবিয়াসৰ মূলত আচলতে এক হৈ পৰাৰ হাবিয়াস থাকে। ক্ষন্তেকীয়া সন্তুষ্টি বিচৰা অস্থিৰতা হৈছে আচলতে ইয়াৰ মূলত

1 চন্দ্ৰ ৰাম, ২০১৯, সহজ মাৰ্গৰ দহ সূত্ৰৰ ভাষ্য, শ্ৰী ৰাম চন্দ্ৰ মিছন, ভাৰত।

স্থায়ী সন্তোষৰ পূৰ্ণতা বিচৰা। চলি থকা আসক্তিবোৰ ইয়াৰ মূলত যিটো শাশ্বত সেইটোত বান্ধ খাই পৰাৰ প্ৰয়াস। সংযুতিবোৰে কি বিচাৰে সেইটোত ভুল নাই, ক'ত সেইবোৰে বিচাৰিছে তাতহে ভুল আছে।

যেতিয়া সেইটো বুজা যায়, আমাৰ সংযুতিবোৰ যুদ্ধৰে নহৈ সহানুভূতিৰে পূৰ হ'ব: "তুমি কি বিচৰাৰ চেষ্টা কৰিছা, মই গম পাইছোঁ। এইটো ইয়াত নাই, কিন্তু ক'ত আছে মই জানো। মোৰ লগত আহা।"

এটা সংযুতিৰ কাৰণে যুদ্ধ কৰা বা ইয়াক দমন কৰা বা ইয়াৰ অস্তিত্বক অস্বীকাৰ কৰাৰ পৰা সঁহাৰি বেলেগ। যুদ্ধই কেৱল দুয়োটা দিশ শক্তিশালীহে কৰে, আৰু ইয়াক অস্বীকাৰ কৰিলে ই অৱচেতনত উগ্ৰ হৈয়ে থাকে য'ত তেতিয়াও ইয়াক সূত্ৰপাত কৰিব পাৰি। আনহাতে, এক জ্যোতিৰ আলোকে ইয়াৰ মূলত ভুল বুজাবুজিৰ বিলয় ঘটাব পাৰে।

ঘূৰ্ণন যিটোৱে সকলো সলনি কৰে

যাত্ৰাৰ কোনো এটা বিন্দুত কিবা এটা সলনি হয়। ই নাটকীয় পৰিৱৰ্তন নহয়, আৰু কোনো আড়ম্বৰো নাই। প্ৰায়ে আমি এইটো তৎক্ষণাতে প্ৰত্যক্ষ নকৰোঁ, কিন্তু আমাৰ ভৰকেন্দ্ৰ সলনি হয়। পূৰ্বতে হৃদয় উল্লাস আৰু আনন্দ অভিমুখী হৈ আছিল, আৰু মাজে সময়ে মুক্তিৰ ফালে দৃষ্টি পৰিছিল। এতিয়া হৃদয়টো মুক্তি অভিমুখী হৈ পৰিছে আৰু পুৰণা সংযুতিৰ ফালে মাজে সময়ে দৃষ্টিমুখী হয়। টানৰ যুঁজ চলি থাকে, কিন্তু অভিমুখ এতিয়া সলনি হ'ল।

অভিমুখৰ এই পৰিৱৰ্তন বলপূৰ্বক হ'ব নোৱাৰে, কিন্তু আমি ইয়াৰ কাৰণে প্ৰস্তুতি কৰিব পাৰোঁ। নাও চলাবলৈ শিকা মানুহজনে প্ৰবল বতাহ আৰু ঢৌত নাওখন ওলোটাই দিব, কিন্তু শেষত নিৰন্তৰ অনুশীলনৰ মাজেদি বতৰৰ সকলো পৰিস্থিতিতে নৌ যাত্ৰাত এজন দক্ষ নাৱিক হ'ব পাৰে। একেধৰণে, দৈনিক নিৰ্মলীকৰণ, দৈনিক ধ্যান, সততাপূৰ্ণ আত্ম-

মূল্যায়ন, পতনৰ সঞ্চিত পৰিণামৰ পৰা শিক্ষা, আৰু আমাৰ সংযুতিবোৰৰ আগলৈ কি আছে সেইবোৰৰ সৈতে বৰ্ধিত ঘনিষ্ঠতা - আমাৰ এই অনুশীলনবোৰে আমাক অগ্ৰৱৰ্তী যাত্ৰাৰ কাৰণে প্ৰস্তুত কৰে। তেতিয়া হৃদয় যেতিয়া সাজু হয়, কৃপাৰ দ্বাৰা ইয়াৰ নিজস্ব সময়ত পৰিৱৰ্তন নিজে নিজেই ঘটে।

পতন হৈয়ে থকাজনৰ কাৰণে

যদি আপুনি এইটো পঢ়িছে আৰু আপোনাৰ নিজৰ সংঘৰ্ষ চিনাক্ত কৰিছে, জানিব যে পতন অথলে যোৱা নাই। প্ৰতিটো বিপৰ্যয়েই আপোনাৰ মাজত কিবা এটা সঞ্চিত কৰিছে, আৰু প্ৰতিটো উদ্ধাৰেই কিবা এটা গঢ় দিছে। আপুনি যে এইটোৰ ভাৰ অনুভৱ কৰিছে ই এই কথাটোৱেই দৰ্শাই যে আপোনাৰ মাজত কিবা এটা আপুনি এৰি দিয়া নাই।

এতিয়া একে ধৰণৰ প্ৰচেষ্টা লাগে, কিন্তু বিচৰাৰ প্ৰকৃতি সলনি হ'ব লাগিব। কিছুমান পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে:

আপুনি যিটো ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰে, সেই প্ৰতিজ্ঞা কৰা বন্ধ কৰক। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে, সততাৰে আত্ম-মূল্যায়ন কৰক: আপুনি প্ৰকৃততে কিমান মুক্তি বিচাৰে? আপোনাৰ কামনাৰ সংযুতিবোৰে আপোনাক কিমান টানি আছে সেইটোৰ বিপক্ষে এই মুক্ত অৱস্থাটো মাপক। নিখুঁতভাৱে মাপক, দৃঢ় হওক, আৰু আপেক্ষিক টানবোৰৰ প্ৰতি সজাগ হওক।

তাৰ পিছত নিজক সোধক, "অনুপাতটো কেনেকৈ সলনি কৰিব পাৰি? সংকল্প-শক্তি বা নৈতিক প্ৰয়াসৰ মাজেদি এইটো সম্ভৱ নহয়। ডাঙৰ ক্ষুধাটোক খাদ্য দিয়াৰ পৰা আৰু সৰু ক্ষুধাটোক ভোকত ৰখাৰ মাজেদিহে এইটো হ'ব। গভীৰতৰ আন্তৰিক কামনা জাগ্ৰত কৰা ট্ৰেনচমিছনত নিজক উন্মুক্ত কৰাৰ পৰা, আৰু যিসকলৰ নিজৰ অভিমুখে আপোনাক আপোনাৰ নিজৰ সৰ্বোচ্চ সম্ভাৱনা মনত পেলাই দিয়ে সেই সকলৰ সান্নিধ্যত নিজক ৰখাৰ পৰা এইটো হৈ উঠিব।

ৰক্ষা কৰিব লগা প্ৰতিজ্ঞা

এটা ৰক্ষা কৰিব লগা প্ৰতিজ্ঞা আছে - প্ৰচেষ্টা কৰি থকাৰ প্ৰতিজ্ঞা। প্ৰতিবাৰেই সফল হোৱাৰ প্ৰতিজ্ঞা কৰি লাভ নাই, কাৰণ এইটো মানুহৰ অঙ্গীকাৰৰ উৰ্ধত। প্ৰচেষ্টা কৰি থকা, উৰ্ধলৈ গৈ থকা, যিটো সৰ্বোচ্চ, সেইটোলৈ হৃদয়ক সমন্বিত কৰি ৰখা - এই সকলোবোৰ আমি ঢুকি পোৱা সীমাৰ ভিতৰত।

দিব্যতাই বিফলতা-শূন্যতাৰ আধাৰত প্ৰগতিৰ মাপ নলয়, দিব্যতাই আন্তৰিক কামনাৰ নিৰৱচ্ছিন্নতাৰ মাজেদিহে প্ৰগতিৰ মাপ লয়। হাজাৰ বাৰ পতন হোৱা আৰু হাজাৰ বাৰ উত্থান হোৱা প্ৰত্যাশীজন আৰু এজনে গুৰুত্বপূৰ্ণ কিবা এটা দৰ্শাইছে - তেওঁলোকে পথটো এৰি দিবলৈ অস্বীকাৰ কৰিছে। এই অস্বীকাৰ কাৰ্য নিজে নিজেই এটা বিজয়, আৰু নিৰৱচ্ছিন্নতা স্বয়ং এটা পৰিৱৰ্তন। যিটো জেদী আৰু কেতিয়াবা যান্ত্ৰিক প্ৰচেষ্টাৰে আৰম্ভ হয়, সময়ত সেইটো স্বাভাৱিক অভিমুখলৈ পৰিপক্ক হৈ উঠে। যিটো সংঘৰ্ষ আছিল, সেইটো প্ৰবাহ হৈ পৰে আৰু যিটো বিভক্ত আছিল সমস্ত হৈ পৰে।

যেতিয়া আমি ধ্যানত সময় অতিবাহিত কৰোঁ, আমাৰ সজাগ চেতনা অতিক্ৰমিত হৈ কিবা এটা ঘটে। আমাৰ তন্ত্ৰই ট্ৰেনচমিছন গ্ৰহণ কৰে, আৰু হৃদয়ে আমালৈ সঞ্চাৰ কৰা অৱস্থাৰ কিবা এটা শোষণ কৰে। সময়ৰ লগে লগে বাৰে বাৰে পোৱা দিব্য পৰশৰ কাৰণে এটা নতুন আধাৰ ৰেখা সৃষ্টি হয়, এটা নতুন স্বাভাৱিক স্থিতি, সম্ভৱ হৈ পৰা এটা নতুন বোধ।

বিভক্ত হৃদয় চিৰকালৰ কাৰণে বিভক্ত হৈ নাথাকে।
এদিন আড়ম্বৰ নোহোৱাকৈ ই সহজেই ইয়াৰ দিশ বিচাৰি পাই।

আৰু যেতিয়া সেইটো হয়, ই বিস্মিত হয় যে ই কিয় কেতিয়াবা কোনো অন্য পথেদি গতি কৰিছিল।

ভিতৰত চলা যুদ্ধ সঁচা। ইয়াৰ মাজেদি পথটো হৈছে সততাপূৰ্ণ আন্তৰিক কামনা। পৰিণামটো ইতিমধ্যে স্বয়ং চেতনাৰ প্ৰকৃতিতেই লিখিত হৈছে - যিটো সত্য সেইটো বৰ্তি ৰয়, আৰু যিটো মিছা সেইটো নিস্তেজ হৈ পৰে। আপোনাৰ কাম হৈছে যিটো সত্য সেইটোৰ সৈতে স্থায়ী শাৰীবদ্ধ(align) নোহোৱালৈকে নিজক বাৰে বাৰে একে শাৰীলৈ অনা।

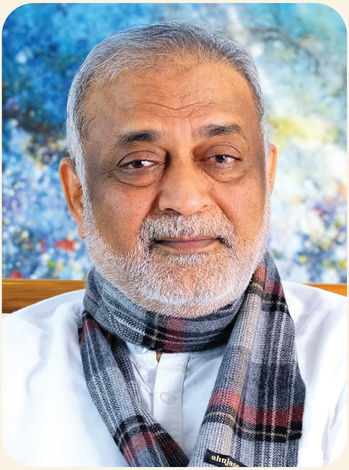
সেই শাৰীবদ্ধ অৱস্থাকেই মুক্তি কোৱা হয়
আৰু মুক্তিয়ে আপোনাক ঘৰলৈ মাতি আছে

ঔম শান্তি. শান্তি. শান্তি।

প্ৰেম আৰু শ্ৰদ্ধাৰে,

কমলেশ

পুজ্য শ্ৰী লালাজী মহাৰাজৰ জন্ম বাৰ্ষিকী, ২ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬



দাজীৰ সৈতে মাষ্টাৰক্লাচসমূহ

আপুনি যি কোনো সময়তে হাৰ্টফুলনেছৰ ধ্যান আৰম্ভ কৰিব পাৰে। দাজীৰ সৈতে তিনিটা খণ্ডৰ এলানি মাষ্টাৰক্লাচত অংশগ্ৰহণ কৰক, য'ত হাৰ্টফুলনেছ ধ্যানৰ মাজেদি পাব পৰা লাভৰ কথা কোৱা হৈছে। লগতে হাৰ্টফুলনেছৰ বিশ্ৰাম, ধ্যান, নিৰ্মলীকৰণ আৰু প্ৰাৰ্থনা কেনেকৈ দৈনন্দিন জীৱনত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰি বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই সকলোবোৰ মাষ্টৰক্লাচ বিনামূলীয়া।

https://heartfulness.org/global/masterclass/

হাৰ্টফুলনেছৰ অনুশীলনসমূহ

হাৰ্টফুলনেছৰ অনুশীলন উদঘাটন কৰক-বিশ্ৰাম, ধ্যান, নিৰ্মলীকৰণ আৰু প্ৰাৰ্থনা শিকক।

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny