



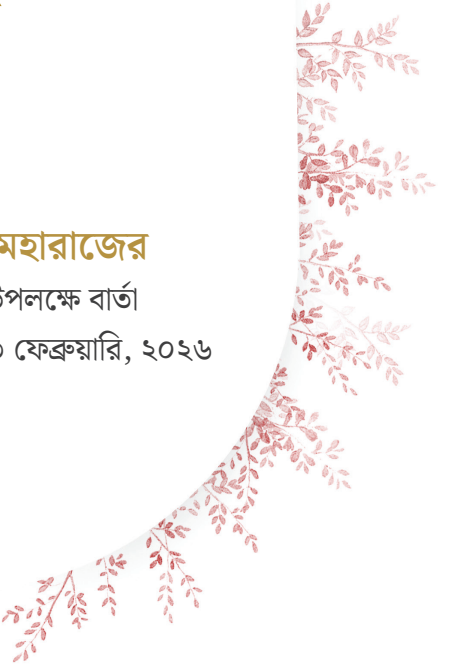
বিভক্ত হৃদয়

দাজি

পূজ্য শ্রী লালাজী মহারাজের

১৫৩তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে বার্তা

কানহা শান্তি বনম-এ১, ২ ও ৩ ফেব্রুয়ারি, ২০২৬





বিভক্ত হৃদয়

প্রিয় বন্ধুগণ,

পঞ্চাশোর্ধ্ব এক ব্যক্তি আমার সামনে বসে ছিলেন। বাহ্যিক সব মাপকাঠিতে তিনি সফল, কিন্তু কথা বলতে বলতে তাঁর হাত সামান্য কাঁপছিল। তিনি বললেন, “আমি জানি আমি কী চাই, আর জানি আমার কী করা উচিত। তবু যখন সেই মুহূর্ত আসে, দেখি আমি ঠিক সেটাই করছি, যা আমি নিজেকে প্রতিজ্ঞা করেছিলাম আর কখনো করব না। প্রতিবার আমি যখন হেরে যাই, নিজের একটি অংশ হারিয়ে ফেলি। অনুশোচনা চূর্ণবিচূর্ণ করে দেয়, লজ্জা দগ্ধ করে, তবুও একই চক্র বারবার ফিরে আসে।”

তিনি সহিংসতা, চুরি কিংবা অন্যের প্রতি বিশ্বাসঘাতকতার কথা বলছিলেন না। তিনি বলছিলেন আরও অন্তরঙ্গ, আরও স্থায়ী, এবং নিজের মতো করে আরও বিশ্ববংসী এক কিছু কথা - মানব হৃদয়ের ভেতরে আকাঙ্ক্ষা ও সাধনার মধ্যে যে যুদ্ধ অবিরাম চলে।

এই স্বীকারোক্তি নানারূপে আসে: মধ্যবয়সি এক নির্বাহী, যিনি বাধ্যতামূলক অভ্যাসের বেড়াজাল ভাঙতে পারেন না; এক আধ্যাত্মিক সাধক, যিনি নিয়মিতভাবে

‘সাফাই’ অনুশীলন করেন, তবুও একই প্রবণতাগুলোকে ফিরে আসতে দেখেন; কিংবা এক পারিবারিক মানুষ, যিনি বুদ্ধিবৃত্তিকভাবে জানেন ক্ষণিক সুখ স্থায়ী শান্তির তুলনায় নিতান্তই তুচ্ছ, তবুও প্রলোভন জাগলে নিজেকে ভাসিয়ে নিয়ে যান। রূপ ও প্রেক্ষাপট ভিন্ন হলেও কাঠামোটি একই থাকে: এক বিভক্ত হৃদয়। এক অংশ মুক্তির দিকে টানে, আরেক অংশ বন্ধনের দিকে।

অন্তর্গত বিভাজন

কেউ যখন বলে, “আমার এক অংশ মুক্তি চায়, আর অন্য অংশটি আমার বাসনার অনুসরণ করতে চায়” এর অর্থ কী? এর অর্থ, হৃদয় এখনো নিজেকে সম্পূর্ণভাবে কোনো এক সিদ্ধান্তের ভারে সমর্পণ করেনি। মুক্তির আকাঙ্ক্ষা যেমন সত্য, তেমনি বাসনার টানও বাস্তব। দুটোই একই সঙ্গে বিদ্যমান থাকে, আর অন্তরের কোনো দৃঢ় ও নির্ণায়ক আন্দোলন না থাকলে, মুখোমুখি সংঘাতের মুহূর্তে যে শক্তি প্রবল, সেটিই জয়ী হয়।

এটাই প্রেয়ওশ্রেয়, সুখকর ও কল্যাণকর এর মধ্যকার দ্বন্দ্ব; এক সংঘাত, যা বৈদিক যুগ থেকেই তুলে ধরা হয়েছে। মন যখন বিভক্ত থাকে, তখন অন্তরের আর্তি ঈশ্বরের কাছে পৌঁছানোর মতো প্রয়োজনীয় অনুরণন পায় না, কারণ হৃদয়ের অর্ধেক অংশ তখনো তটরেখা আঁকড়ে ধরে থাকে।

অনেক সাধক নিজেকে এখানেই আবদ্ধ অবস্থায় খুঁজে পান। তাঁরা ধ্যান করেন, সন্ন্যাসসাফাই করেন, দশম সূত্র অনুসরণ করেন, শয়নের আগে নিজের ভুলের জন্য অনুতাপ করেন, ক্ষমা প্রার্থনা করেন, এবং একই কাজ আর করবেন না বলে প্রতিশ্রুতি দেন। তবুও সেই প্রতিশ্রুতি বারবার ভেঙে যায়। প্রতিটি ভাঙা প্রতিশ্রুতি এক ধরনের মূল্য আদায় করে - আত্মবিশ্বাস ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, ইচ্ছাশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে, আর এক সূক্ষ্ম হতাশা ধীরে ধীরে বাসা বাঁধে; এমন অনুভূতি হয় যে মুক্তি হয়তো অন্যদের জন্যই, তাদের জন্য নয়।

তাহলে ভুলটা কোথায় হয়েছে?

দুটি নেকড়ে

একটি প্রাচীন শিক্ষা আছে, যা নানা সংস্কৃতির মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়েছে - প্রতিটি মানুষের হৃদয়ের ভেতরে দুটি নেকড়ে বাস করে। একটি নেকড়ে আমাদের উচ্চতর স্বভাবের প্রতীক - ধৈর্য, দয়া, সত্য, শৃঙ্খলা এবং চিরন্তনের প্রতি ভালোবাসা। অন্য নেকড়েটি আমাদের নিম্নতর স্বভাবের প্রতীক - আকস্মিকপ্রবৃত্তি, লালসা, হলনা, ভোগবিলাস এবং ক্ষণস্থায়ী বিষয়ের প্রতি আসক্তি।

এক তরুণ তার জ্যেষ্ঠকে জিজ্ঞেস করে, “কোন নেকড়েটি জয়ী হয়?”
জ্যেষ্ঠ উত্তর দেন, “যেটিকে তুমি খাদ্য জোগাও।”



এই শিক্ষাটি সহজ, কিন্তু এর প্রয়োগ সহজ নয়। যে সাধক স্থায়ী বাসনার সঙ্গে সংগ্রাম করে, সে আসলে উভয় নেকড়েকেই খাদ্য দিচ্ছে। সকালের ধ্যানে উচ্চতর নেকড়ে তার অংশ পায়, আর সন্ধ্যার সাফাই-এ সেই উচ্চতর নেকড়ে আরও শক্তিশালী হয়। স্বচ্ছতা ও দৃঢ় সংকল্পের মুহূর্তে উচ্চতর নেকড়ে বেড়ে ওঠে।

তারপর আসে কোনো উদ্দীপক মুহূর্ত - আর নিম্নতর নেকড়ে, যাকে আগেই ভোগ, কল্পনা ও প্রত্যাশার গোপন সুখ দিয়ে পুষ্ট করা হয়েছে, তখন নিজের সমস্ত শক্তি নিয়ে জেগে ওঠে। আর সেই মুখোমুখি সংঘাতের ক্ষণে যে নেকড়েটি বেশি শক্তিশালী, সেটিই প্রাধান্য পায়। সমস্যা এই নয় যে সাধকের একটি নিম্নতর স্বভাব আছে - তা সবারই আছে। সমস্যাটি হলো খাদ্য দেওয়ার ক্ষেত্রে ভারসাম্য এতটাই বজায় রাখা হয়েছে যে দুই নেকড়েকেই জীবিত ও সবল রাখা হয়েছে। এই সংঘাত চলতেই থাকে, কারণ কোনো পক্ষকেই নির্ণায়কভাবে দুর্বল হয়ে পড়তে দেওয়া হয়নি।

কেন শুধু সাফাই যথেষ্ট নাও হতে পারে

হার্টফুলনেস পদ্ধতিতে সাফাই একগভীর অনুশীলন। প্রতিটি সন্ধ্যায় সাধক বসে কল্পনা করেন - দিনভর সঞ্চিত জটিলতা ও অপবিত্রতা পেছন দিক দিয়ে বেরিয়ে যাচ্ছে, আর সামনের দিক দিয়ে দিব্য আলো প্রবেশ করছে। ছাপগুলো (ইমপ্রেশন) হালকা হয়, সমগ্র সত্তা হালকা হয়ে আসে। মুক্তি যেন কাছে এগিয়ে আসে। তবুও কিছু সাধক জানান, বছরের পর বছর নির্ভার সঙ্গে সাফাই করার পরও কিছু প্রবণতা অনড় হয়ে রয়ে যায়। বাসনাগুলো ফিরে আসে, কখনো কখনো আগের চেয়েও বেশি শক্তি নিয়ে, আর সেই চক্র চলতেই থাকে। কেন?

এর কারণ হলো, সাফাই কেবল সেই বিষয়গুলোকেই সরিয়ে দেয়, যেগুলো হৃদয় সত্যিই ছেড়ে দিতে প্রস্তুত। কোনো প্রবণতা যদি গোপনে লালিত হয়, যদি

মানসিক সত্তার কোনো অংশ তাকে অদৃশ্য স্নেহে আঁকড়ে ধরে রাখে, তবে সাফাই সেখানে প্রতিরোধের মুখে পড়ে। পদ্ধতিটি নিজের স্তরে কাজ করে যেতে থাকে, কিন্তু গভীরে প্রোথিত মূলটি অক্ষত থাকে কারণ যেই পরিচয়কে তা ধারণ করে, সেই পরিচয়ই তাকে রক্ষা করে।

ভাবুন তো, কী ঘটে যখন সারাদিন আবারও সেই একই অভ্যাসে পতিত হওয়ার পর সন্ধ্যায় সাফাই করা হয়। মন অনুতপ্ত হয়, হৃদয় অপরাধবোধে ভারী হয়ে ওঠে, ক্ষমা প্রার্থনা করে প্রার্থনা জানানো হয়, এবং একটি প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়। প্রশ্ন হলো : সেই প্রতিশ্রুতিটি কতটা আস্তরিক?

অর্ধহৃদয় প্রার্থনা

কোনো কিছুকেচাইতেচাইছিআরসত্যিচাইছি - এই দুটির মধ্যে এক বিশাল পার্থক্য আছে। যে সাধক দীর্ঘদিনের লালসার সঙ্গে সংগ্রাম করে, সে আস্তরিকভাবেই মুক্তি চাইতে পারে। অনুশোচনার মুহূর্তে সেই চাওয়াটা তীব্র হয়ে ওঠে। প্রার্থনার সময় আকাঙ্ক্ষা সত্য বলে মনে হয়। ধ্যানের নীরবতায় মুক্তি যেন হাতের কাছেই।

তারপরই উদ্দীপকটি এসে পড়ে। কোনো একটি পরিস্থিতি তৈরি হয়, আর স্নায়ুতন্ত্রে পুরোনো পথটি আবার জ্বলে ওঠে, যা প্রায়ই অবচেতনে গভীরভাবে প্রোথিত প্রতিক্রিয়ার দিকে নিয়ে যায়। হঠাৎ করে উচ্চতর কিছু প্রতি সব



কোনো কিছুকেচাইতেচাইছিআরসত্যিচাইছি - এই দুটির মধ্যে এক বিশাল পার্থক্য আছে। যে সাধক দীর্ঘদিনের লালসার সঙ্গে সংগ্রাম করে, সে আস্তরিকভাবেই মুক্তি চাইতে পারে। অনুশোচনার মুহূর্তে সেই চাওয়াটা তীব্র হয়ে ওঠে। প্রার্থনার সময় আকাঙ্ক্ষা সত্য বলে মনে হয়। ধ্যানের নীরবতায় মুক্তি যেন হাতের কাছেই।

আকাঙ্ক্ষা মিলিয়ে যায়। সে মুহূর্তে যা কেবল অবশিষ্ট থাকে, তা হলো বাসনার নির্মম টান, আর ঠিক তখনই সাধক স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করে, তার আকাঙ্ক্ষার শিকড় আসলে কতটা অগভীরে প্রোথিত ছিল।

এটা ভণ্ডামি নয়, এটাই মানুষের অবস্থা। সমস্যা এই নয় যে আমরা মুক্তি চাই বলে মিথ্যে বলি। সমস্যাটা এই নয় যে আমরা মুক্তি চাই না; সমস্যাটা হলো এখনও আমরা এমন গভীর আকাঙ্ক্ষা গড়ে তুলতে পারিনি, যা মুখোমুখি পরীক্ষার মধ্যেও টিকে থাকতে পারে। প্রার্থনাটি সত্য, কিন্তুতা এখনো অর্ধহৃদয়।

ব্যবসায়ী ও সন্ন্যাসী

পরম্পরার একটি গল্প এই বিষয়টি সুন্দরভাবে বোঝায়। এক ব্যবসায়ী এক সন্ন্যাসীর কাছে এল, তার ক্রোতাদের সঙ্গে প্রতারণা করা বন্ধ করতে না পারার দুঃখে ব্যথিত হয়ে।

সে বলল, “আমি জানি এটা ভুল। প্রতিদিন সন্ধ্যায় আমি সততার শপথ করি, অথচ প্রতিটি সকালে দেখি আমি আবার মিথ্যে বলছি। আমার ভেতরে কী ভুল আছে?”

সন্ন্যাসী জিজ্ঞেস করলেন, “সন্ধ্যায় যখন তুমি শপথ করো, তখন কি তুমি সত্যিই সৎ হতে চাও?”

“হ্যাঁ, অবশ্যই,” ব্যবসায়ী উত্তর দিল।

“আর সকালে যখন কোনো ক্রোতা তোমার সামনে দাঁড়ায়, তখনও কি তুমি সৎ থাকতে চাও?”

ব্যবসায়ী একটু থেমে বলল, “সেই মুহূর্তে আমি বিক্রিটাই বেশি চাই।”

সন্ন্যাসী বললেন, “তাহলে তোমার সঙ্ক্যার শপথটি করে একজন মানুষ, আর সকালের সিদ্ধান্তটি নেয় আরেকজন। যতদিন না তারা একই মানুষ হয়ে উঠছে, ততদিন তোমার শপথ ভাঙতেই থাকবে।”

ব্যবসায়ী জিজ্ঞেস করল, “তাদের কীভাবে একই করা যায়?”

সন্ন্যাসী উত্তর দিলেন, “তোমাকে খুঁজে বের করতে হবে বিক্রির চেয়েও তুমি কী বেশি চাও। যেদিন তুমি তা খুঁজে পাবে, সেদিন মিথ্যে বলা আপনাতাই বন্ধ হয়ে যাবে।”

ইচ্ছাশক্তির ক্ষয়

বারবার ব্যর্থতার পেছনে একটি যান্ত্রিক নীতি কাজ করে। প্রতিটি পতন পরবর্তী পরীক্ষার জন্য কাঠামোটিকে আরও দুর্বল করে তোলে। নির্দিষ্ট একটি ভার বহন করার জন্য নির্মিত একটি সেতু একবার সামান্য বেশি ভার সহ্য করতে পারে; কিন্তু যদি তা বারবার ঘটে, তবে ভেতরে ভেতরে সূক্ষ্ম ফাটল তৈরি হয়। সেতুটি বাইরে থেকে তখনও মজবুত দেখাতে পারে, কিন্তু ক্ষতিটা থাকে অভ্যন্তরে। শেষ পর্যন্ত যা একসময় তুচ্ছ অতিরিক্ত ভার বলে মনে হয়েছিল, সেটিই ভয়াবহ ভাঙনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

ইচ্ছাশক্তিও একইভাবে কাজ করে। প্রতিবার যখন তাকে উপেক্ষা করা হয়, প্রতিবার যখন উচ্চতর বুদ্ধির স্পষ্ট সিদ্ধান্ত বাসনার চেউয়ে ভেসে যায়, তখন ভেতরে কোথাও একটি ফাটল ধরে। ক্ষতিটা চোখে না পড়লেও তা জমতে থাকে।

এই কারণেই যে সাধক বছবার পতিত হয়েছে, সে প্রায়ই বলে শুরুর তুলনায় এখন সে নিজেকে আরও দুর্বল অনুভব করছে। তার ধারণা ছিল সাধনা তাকে শক্তিশালী

করবে, কিন্তু বারবারের ব্যর্থতা সে যে ক্ষমতাটি গড়ে তুলতে চেয়েছিল, তাকেই ক্ষয় করে দিয়েছে। ইচ্ছাশক্তিকে পরীক্ষা থেকে বাঁচানোই সমাধান নয়; সমাধান হলো তাকে বারবার ব্যর্থতার মুখে ঠেলে দেওয়া বন্ধ করা।

সৎ মূল্যায়ন

রূপান্তর শুরু হয় হৃদয়ের প্রকৃত অবস্থার প্রতি নির্মম সৎ দৃষ্টিভঙ্গি থেকে। আমাদের অধিকাংশই মুক্তির প্রতি নিজেদের অঙ্গীকারকে অতিরঞ্জিত করি, আর নিজের অভ্যাসগত আসক্তির গভীরতাকে অবমূল্যায়ন করি। এই ভুল মূল্যায়ন থেকেই এমন সব প্রতিশ্রুতি জন্ম নেয়, যা রাখা যায় না, আর সেখান থেকেই আগেই বর্ণিত ক্ষয় শুরু হয়।

তাহলে সৎ মূল্যায়ন বলতে কী বোঝায়? এর অর্থ হলো, লজ্জা বা আত্মপক্ষসমর্থন ছাড়াই, নিজের ভেতরের চাওয়ার সঠিক অনুপাতটি মেনে নেওয়া। এক থেকে দশের স্কেলে ভাবুন, আপনি আসলে কতটা মুক্তি চান? আর একই স্কেলে, আপনার অভ্যাস যে আনন্দ দেয়, সেটাকে আপনি কতটা চান?

অনেকের জন্যই সৎ উত্তরটি বিনয়ী করে দেয়। মুক্তির আকাঙ্ক্ষা হয়তো পাঁচ বা ছয়ে দাঁড়ায়, আর অভ্যাসের টান আট বা নয় পর্যন্ত পৌঁছে যায়। এই অনুপাত থাকলে, যেকোনো মুখোমুখি সংঘর্ষের ফল কী হবে তা আগেই অনুমেয়। তবু এটি হতাশার কারণ নয়; বরং কৌশল গ্রহণের কারণ। যদি আপনার আকাঙ্ক্ষা বাসনার টানের চেয়ে দুর্বল হয়, তবে আকাঙ্ক্ষাকেই শক্তিশালী করার কাজে মন দিন। বর্তমান অনুপাত যেটুকু বহন করতে পারে না, সেই প্রতিশ্রুতি বারবার দেবেন না। তার বদলে মনোযোগ দিন, এই অনুপাতটিকেই ধীরে ধীরে বদলে দেওয়ার দিকে।

কীভাবে আকুলতা বৃদ্ধি পায়?

দিব্যের প্রতি আকুলতা ইচ্ছাশক্তির দ্বারা বাড়ে না; এটি বাড়ে সংস্পর্শের মাধ্যমে, আর সেই সংস্পর্শ থেকে জন্ম নেওয়া আত্মস্থতার (osmosis) ফলে।

ধ্যানে সময় কাটালে, আমাদের সচেতন অভিজ্ঞতার বাইরেও কিছু ঘটে। সমগ্র সত্তা প্রাণাহতির স্পর্শ পায়, আর হৃদয় সেই প্রেরিত অবস্থার কিছু অংশ নিজের মধ্যে আত্মস্থ করে। ক্রমাগত সংস্পর্শের ফলে সময়ের প্রবাহে জন্ম নেয় এক নতুন মানদণ্ড, এক নতুন স্বাভাবিক অবস্থা, আর সম্ভাবনার এক নতুন অনুভব।

এই কারণেই সৎসঙ্গ, সত্যের সান্নিধ্য, এত গুরুত্ব পায়। একজন গুরু অথবা এমন কোনো নিবেদিত প্রশিক্ষকের উপস্থিতিতে যার আকুলতা সম্পূর্ণ হয়ে উঠেছে, আমাদের হৃদয়ে কিছু নড়ে ওঠে। উচ্চতর চাওয়ার কম্পাঙ্কের সঙ্গে এক ধরনের অনুরণন ঘটে, আর ধীরে ধীরে আমাদের নিজের কম্পাঙ্কও বদলাতে শুরু করে।

একইভাবে, যারা এই যাত্রা সম্পন্ন করেছেন তাঁদের বাক্য পাঠে ব্যয়িত সময়, আমাদের অভ্যাস ও প্রবণতার উর্ধ্বে যা আছে তার ধ্যানচিন্তায় কাটানো সময়, এবং এমন সেবায় সময় দেওয়া যা মনকে নিজের দিক থেকে সরিয়ে দেয়,



ধ্যানে সময় কাটালে, আমাদের সচেতন অভিজ্ঞতার বাইরেও কিছু ঘটে। সমগ্র সত্তা প্রাণাহতির স্পর্শ পায়, আর হৃদয় সেই প্রেরিত অবস্থার কিছু অংশ নিজের মধ্যে আত্মস্থ করে। ক্রমাগত সংস্পর্শের ফলে সময়ের প্রবাহে জন্ম নেয় এক নতুন মানদণ্ড, এক নতুন স্বাভাবিক অবস্থা, আর সম্ভাবনার এক নতুন অনুভব।

এসবই উচ্চতর সত্তাকে পুষ্ট করে, আর নিম্নতর সত্তা মনোযোগের অভাবে ক্রমে ক্ষীণ হয়ে আসে।

এই পরিবর্তনটি ধীরে ধীরে ঘটে, এমনভাবে যে একদিন আমরা লক্ষ্য করি, সকালের সেই মুখোমুখি মুহূর্তটি আর আগের মতো নয়। প্রতিক্রিয়ার টান হয়তো তখনও আছে, কিন্তু তার সঙ্গে এখন যুক্ত হয়েছে অন্য কিছু - যা আগে ছিল না, অথবা ছিল কিন্তু অনেক দুর্বল। অনুপাতটি বদলে গেছে।

অন্তরের আর্তির গুণমান

বাবুজীমহারাজ একবার বলেছিলেনযদি ঈশ্বরলাভের আকাঙ্ক্ষা জাগতিক বস্তুর প্রতি আকাঙ্ক্ষার মতোই প্রবল হতো, তবে উপলব্ধি মুহূর্তের মধ্যেই ঘটে যেত।

এবার ভেবে দেখা যাক, এর অর্থ কী। যখন কোনো শক্তিশালী বাসনা জাগে, তা আমাদের সমগ্র সত্তাকে গ্রাস করে ফেলে। চিন্তা, অনুভূতি, দেহ ও ইচ্ছাশক্তি - সবকিছু একসূত্রে বাঁধা পড়ে তার পূরণের দিকে। প্রতিরোধ ভেঙে পড়ে, কারণ তার বিরুদ্ধে দাঁড়ানোর মতো সমশক্তিসম্পন্ন কিছু আর অবশিষ্ট থাকে না। যদি মুক্তির আকাঙ্ক্ষাও ঠিক এমনই সর্বগ্রাসী হতো, তাহলে কী ঘটত? তখন তাকে ক্ষুদ্রতর বাসনার সঙ্গে লড়াই করতে হতো না; সে নিজেই তাকে গ্রাস করে নিত। যেমন একটি মহান নদী একটি ছোট স্রোতকে নিজের মধ্যে টেনে নেয়, তেমনি বৃহত্তর প্রবাহই সমস্ত জলকে একদিকে বয়ে নিয়ে যেত।

এই কারণেই অর্ধহৃদয় প্রার্থনা আমাদের রূপান্তরিত করতে পারে না। এই কারণেই উপরিতলের অনুতাপ গভীর অভ্যাস ও প্রবণতার গায়ে লেগে ফিরে আসে। এখানে তীব্রতার অসামঞ্জস্য রয়েছে : মুক্তির আকুলতা একটি মোমবাতির মতো, আর অভ্যাসের টান এক বিশাল অগ্নিকুণ্ডের মতো। যতক্ষণ না এই অনুপাত বদলায়, ততক্ষণ ফলাফল আগেই নির্ধারিত থাকে।

কোকুন ও প্রজাপতি

একদিন এক ব্যক্তি একটি কোকুন দেখতে পেল এবং দেখলতার ভেতর থেকে একটি প্রজাপতি বেরোবার জন্য সংগ্রাম করছে। মুখটি ছিল খুবই ছোট, আর প্রজাপতিটি ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে ঠেলে-চাপ দিয়ে বেরোবার চেষ্টা করছিল। করুণা বোধ করে লোকটি একটি কাঁচি নিয়ে কোকুনটি কেটে মুখটা একটু বড় করে দিল। প্রজাপতিটি সহজেই বেরিয়ে এল, কিন্তু তার দেহ ছিল ফোলা আর ডানাগুলো কুঁচকে যাওয়া, সে আর কোনোদিন উড়তে পারল না।

লোকটি বুঝতে পারেনি যে, ওই ছোট মুখ দিয়ে বেরোবার সংগ্রামটাই ছিল প্রকৃতির উপায় - প্রজাপতির দেহের তরলকে তার ডানায় প্রবাহিত করার। যে কষ্টটাকে নিষ্ঠুর বলে মনে হয়েছিল, সেটাই ছিল প্রজাপতির উড়বার ক্ষমতা গড়ে



সংগ্রাম
(অপরিহার্য বিকাশ)

কোকুন (গুটি) ও প্রজাপতি
সংগ্রামের উদ্দেশ্য

প্রচেষ্টাই ডানায় প্রাণ সঞ্চার করে,
উড্ডয়নের শক্তি জাগিয়ে তোলে।

সহজ পথ
(সংকুচিত ডানা)



কঠিনতা অপসারিত হলে,
সামর্থ্যের বিকাশ রুদ্ধ হয়।

তোলার জন্য অপরিহার্য। একইভাবে, যে সাধক ঈশ্বরের কাছে যাত্রার সমস্ত সংগ্রাম সরিয়ে দিতে চান, তিনি অজান্তেই কুঁচকে যাওয়া ডানা নিয়ে বেরিয়ে আসার প্রার্থনাই করতে পারেন।

অনেক সাধকই নিজেদের প্রবণতা থেকে মুক্তির জন্য প্রার্থনা করেন। তারা ঈশ্বরের কাছে চানতাদের বাসনাগুলো দূর করে দিতে, তাদের ইচ্ছাশক্তি জোরদার করে দিতে, আর পথটাকে সহজ করে দিতে, কিন্তু প্রায়ই দেখা যায়কিছুই যেন বদলায় না। বাসনা থেকেই যায়, ইচ্ছাশক্তি দুর্বলই থাকে, আর পথ কঠিনই থেকে যায়। এতে অনেকের মনে সন্দেহ জন্মায়, বিশ্বাস টলে যায়। তারা ভাবেনঈশ্বর শোনে না, ঈশ্বর পরোয়া করেন না, কিংবা ঈশ্বর আদৌ নেই... কিন্তু আরেকটি সম্ভাবনাও আছে।

যদি ঈশ্বর এই কঠিনতাকেই রূপান্তরের মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করে থাকেন? যদি এই সংগ্রামটাই হয় সেই উপায়, যার মাধ্যমে সাধক মুক্তির জন্য প্রয়োজনীয়

অনুশোচনা বনাম অনুতাপ : অন্তরের রূপান্তর

অনুশোচনা
(পেছনে ফিরে তাকানো দৃষ্টি)



অহং-সংশোধন। “আমি যদি এটা না করতাম।”
একটি লজ্জাজনক সর্পি। আবেগপ্রবণ চক্র।

অনুতাপ
(অস্তিত্বগত মোড়)



সম্পূর্ণ সত্যতা। “আমি এভাবে চলতে পারব না।
আমাকে সাহায্য করো।”
একটি “আগে এবং পরে”। সম্মুখে মোড়।

শক্তি গড়ে তোলে? বিকল্পটা ভেবে দেখুন। যদি ঈশ্বর অনুরোধ পেলেই প্রতিটি সমস্যাজনক প্রবণতা মুছে দিতেন, তবে সাধক আধ্যাত্মিকভাবে অপরিণতই থেকে যেত। সে কখনোই সেই অন্তর্গত শক্তি গড়ে তুলতে পারত না, যা প্রকৃত স্বাধীনতার জন্য অপরিহার্য। সে মুক্ত হতো, কিন্তু সত্যিকার অর্থে স্বাধীন হয়ে উঠত না। সংগ্রাম ঈশ্বরের উদাসীনতার প্রমাণ নয়, সংগ্রামই হলো পাঠ্যক্রম।

সত্য অনুশোচনার মুহূর্ত

অনুশোচনা (regret) আর অনুতাপ (repentance)—এই দুটির মধ্যে স্পষ্ট পার্থক্য আছে। অনুশোচনা বলে, “আমি চাইতাম এটা না করলেই হতো। এটা নিয়ে আমার খারাপ লাগছে, আর আশা করি পরের বার ভালো করব।” কিন্তু অনুতাপ বলে, “আমি দেখছি আমি কী করে চলেছি, আমি বুঝছি এর মূল্য কী, আর আমি বুঝছি এইভাবে আর চলতে পারি না। এই মুহূর্তে, এখনই, আমার ভেতরে কিছু একদিকে মোড় নিচ্ছে, এক ভিন্ন পথে।”

অনুশোচনা মূলত আবেগগত, এবং প্রায়ই দ্রুত ভাঙা অপরাধবোধ ও লজ্জার সঙ্গে যুক্ত থাকে; অথচ অনুতাপ অস্তিত্বগত। অনুশোচনা চেতনার স্তরে আসে-যায়, কিন্তু অবচেতনের পুরোনো ছকগুলোর উপর তার খেলা চলতেই থাকে, অন্যদিকে অনুতাপ একটি স্পষ্ট আগের পথে চিহ্নিত করে, এটি অভ্যাস ও প্রবণতা ভাঙার জন্য কার্যকর পদক্ষেপের দাবি তোলে।

বাবুজীমহারাজের দশম সূত্রে* কেবল অনুশোচনা নয়, অনুতাপেরই আহ্বান জানানো হয়েছে। বাবুজি যে প্রার্থনামগ্ন বা আবেদনময় অবস্থার কথা বলেন, তা আত্মকরণার বা বিষাদের মনোভাব নয়; বরং তা হলো দিব্যের সামনে

* রামচন্দ্র, ২০১৯ সহজ মার্গের দশটি মূলনীতির উপর ভাষ্য, শ্রী রাম চন্দ্র মিশন, ভারত।

শিশুসুলভ সততা, কিছুই লুকোনো নয়, কিছুই আত্মপক্ষসমর্থন নয়; হৃদয়ের প্রকৃত অবস্থাটুকু যেমন আছে তেমনই পেশ করা, এবং সাহায্য প্রার্থনা করা।

যখন অনুতাপ সত্যিকারের হয়, তখন সে এমন প্রতিশ্রুতি দেয় না যা রক্ষা করা সম্ভব নয়। বরং সে বলে, “আমি যেমন, তেমনই আছি। আমি যা করে আসছি, সেটাই সত্য। আমি জানি না আমি থামতে পারব কি না, কিন্তু আমি জানি আমি থামতে চাই। দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন।” এই ধরনের প্রার্থনা আমাদের অভ্যাস ও প্রবণতার গভীরতাতেও পৌঁছে যায়। এমন সততাই সেই পথ পরিষ্কার করে দেয়, যেখানে প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়েছে, সেখানে কৃপা কাজ করতে পারে।

আমাদের আচরণগত প্রবণতাগুলো আসলে কী চায়

এমন একটি গোপন সত্য আছে, যা জানলেই আমাদের বাসনার সঙ্গে সম্পর্কটি মুহূর্তে বদলে যায় : আমাদের প্রবণতাগুলো বাইরে থেকে যা চাইছে বলে মনে হয়, আসলে তা-ই তারা চায় না; বরং তারা আরও গভীর কিছুর দিকেই ইঙ্গিত করে। শারীরিক ভোগের আকাঙ্ক্ষার মূল শিকড়ে রয়েছে মিলনের তৃষ্ণা। ক্ষণস্থায়ী তৃপ্তির জন্য অস্থির অনুসন্ধানের গভীরে আছে স্থায়ী পরিপূর্ণতার খোঁজ। যা ক্ষণভঙ্গুর তার প্রতি আসক্তির মূলে রয়েছে চিরন্তনকে আঁকড়ে ধরে রাখার চেষ্টা। প্রবণতাগুলো যা খুঁজছে, তাতে তারা ভুল করছে না; তারা ভুল করছে সেটি কোথায় খুঁজছে, সেই জায়গাটিতে।

এই উপলব্ধি এলে আমরা আমাদের প্রবণতাগুলোর সঙ্গে যুদ্ধ না করে সহমর্মিতার সঙ্গে মুখোমুখি হতে পারি : “আমি বুঝতে পারছি তুমি কী খুঁজছ। এটা এখানে নেই, কিন্তু আমি জানি কোথায় আছে। আমার সঙ্গে এসো।”

এই দৃষ্টিভঙ্গি কোনো প্রবণতার সঙ্গে লড়াই করা, তাকে দমন করা বা তার অস্তিত্ব অস্বীকার করার থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। লড়াই দু’পক্ষকেই আরও শক্তিশালী

করে তোলে, আর অস্বীকার অবচেতনে আগুন জ্বালিয়ে রাখে, যেখান থেকে আবারও উদ্দীপিত হতে পারে। অন্যদিকে, সচেতনতার আলো পড়লে শিকড়ে থাকা ভ্রান্তি আপনাতেই দ্রবীভূত হয়।

সবকিছু বদলে দেওয়া সেই মোড়

যাত্রার কোনো এক পর্যায়ে গিয়ে ভেতরে কিছু একটা সরে যায়। এটা কোনো নাটকীয় পরিবর্তন নয়, কোনো ঢাকঢোলও বাজে না। প্রায়ই আমরা সঙ্গে সঙ্গে তা টেরও পাই না, কিন্তু আমাদের অন্তর্গত ভারকেন্দ্র বদলে যায়। আগে হৃদয়ের দিকনির্দেশ ছিল ভোগের দিকে, মাঝে মাঝে মুক্তির দিকে একঝলক তাকানো। এখন হৃদয়ের দিকনির্দেশ মুক্তির দিকে, আর পুরোনো প্রবণতা মাঝে মাঝে টান দেয়। টানগুলো থাকে, কিন্তু অভিমুখ বদলে যায়।

এই পরিবর্তন জোর করে আনা যায় না, তবে তার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া যায়। যে মানুষটি নৌকা চালানো শিখছে, সে প্রবল হাওয়া ও উত্তাল ঢেউয়ে বারবার উল্টে যাবে; তবু নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে একসময় সে সব আবহাওয়াতেই নৌকা চালাতে পারদর্শী হয়ে উঠবে। তেমনি আমাদের সাধনাও—প্রতিদিনের সাফাই, প্রতিদিনের ধ্যান, সৎ আত্মমূল্যায়ন, বারবার পতনের সঞ্চিৎ অভিজ্ঞতা, এবং আমাদের প্রবণতার উর্ধ্ব যা আছে তার সঙ্গে ক্রমবর্ধমান পরিচয়—আমাদের পরবর্তী যাত্রার জন্য প্রস্তুত করে তোলে। তারপর পরিবর্তনটি নিজেই ঘটেকুপায়, নিজের সময়ে, যখন হৃদয় প্রস্তুত হয়ে ওঠে।

যে বারবার পতিত হয় তার জন্য

এখন যা প্রয়োজন, তা আগের মতো আরও বেশি চেষ্টা নয়; প্রয়োজন হলো চাওয়ার গুণগত মানে একটি পরিবর্তন। এখানে কিছু প্রস্তাব দেওয়া হলো :

যে প্রতিশ্রুতি আপনি রাখতে পারবেন না, সেগুলো দেওয়া বন্ধ করুন। তার বদলে একটি সৎ মূল্যায়ন করুন। আপনি আসলে মুক্তি কতটা চান? সেটিকে তুলনা করুন আপনার বাসনাজনিত প্রবণতাগুলোর টানের সঙ্গে। নির্দিষ্ট হোন, নির্মমভাবে সৎ হোন, এবং এই টানগুলোর আপেক্ষিক শক্তি সম্পর্কে সচেতন হোন।

তারপর নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, “এই অনুপাত কীভাবে বদলাতে পারে?” এটি ইচ্ছাশক্তি বা নৈতিক জোরাজুরির মাধ্যমে ঘটবে না; এটি ঘটবে বৃহত্তর ক্ষুধাটিকে পুষ্ট করে এবং ক্ষুদ্রতর ক্ষুধাটিকে অনাহারে রেখে। এই পরিবর্তন আসবে এমন সংস্পর্শের মাধ্যমে, যা গভীর আকুলতাকে জাগিয়ে তোলে এবং এমন সংস্পর্শের মধ্যে থাকার মাধ্যমে, যাঁদের দিকনির্দেশ আপনার নিজের সর্বোচ্চ সম্ভাবনার কথা আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেয়।

যে প্রতিশ্রুতি রাখা সার্থক

একটি প্রতিশ্রুতিই রাখা সার্থক—চেপ্টা করে যাওয়ার প্রতিশ্রুতি। প্রতিবার সফল হব—এমন প্রতিশ্রুতির কোনো অর্থ নেই, কারণ তা মানুষের পক্ষে নিশ্চিত করা সম্ভব নয়। কিন্তু চেপ্টা চালিয়ে যাওয়া, বারবার উঠে দাঁড়ানো, হৃদয়কে বারবার সর্বোচ্চের দিকে ফেরানো - এসবই আমাদের সাধের মধ্যে।

দিব্য সত্তা ব্যর্থতার অনুপস্থিতি দিয়ে অগ্রগতি মাপেন না; তিনি অগ্রগতি মাপেন আকাঙ্ক্ষার স্থায়িত্ব দিয়ে। যে সাধক হাজারবার পড়ে যায় এবং হাজার একবার উঠে দাঁড়ায়, সে এমন এক বিষয় প্রমাণ করেছে যা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ—সে পথ ছাড়তে অস্বীকার করেছে। এই অস্বীকৃতিই নিজেই একটি বিজয়, আর এই স্থায়িত্বই নিজেই এক রূপান্তর। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে যা শুরু হয় জেদি ও কখনো কখনো যান্ত্রিক প্রচেষ্টা হিসেবে, তা পরিণত হয় স্বাভাবিক এক দিকনির্দেশে। যা ছিল সংগ্রাম, তা হয়ে ওঠে প্রবাহ; যা ছিল বিভক্ত, তা হয়ে ওঠে পূর্ণ।

বিভক্ত হৃদয় চিরকাল বিভক্ত থাকে না।

একদিন, কোনো ঢাকঢোল ছাড়াই, সে নিজের দিক খুঁজে পায়।

আর তখন সে অবাক হয়ে ভাবে, সে আগে কখনো অন্যদিকে কেনই বা গিয়েছিল।



অন্তরের এই যুদ্ধ বাস্তব। এর মধ্য দিয়ে যাওয়ার পথ হলো সৎ আকুলতা। আর পরিণামটি চেতনার স্বভাবের মধ্যেই লেখা আছে—যা সত্য, তা টিকে থাকে; আর যা মিথ্যা, তা ঝরে যায়। আপনার কাজ হলো সত্যের সঙ্গে নিজেকে বারবার সামঞ্জস্য করা, আবারও, আবারও, যতক্ষণ না সেই সামঞ্জস্য স্থায়ী হয়ে ওঠে।

এই সামঞ্জস্যের নামই হলো মুক্তি।

এবং সেই মুক্তিই আপনাকে ঘরে ফেরার আহ্বান জানাচ্ছে।

ওম শান্তি, শান্তি, শান্তি।

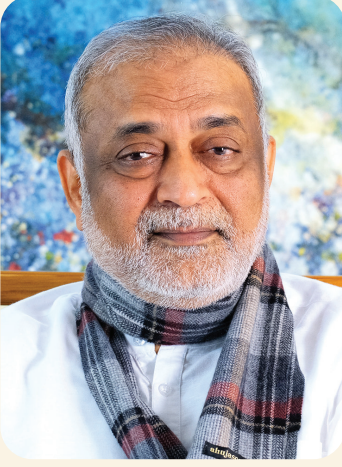
ভালবাসা ও গভীর শ্রদ্ধাসহ,

কমলেশ



পূজ্য শ্রী লালাজী মহারাজের জন্মবার্ষিকী

২ ফেব্রুয়ারি, ২০২৬



দাজীর সঙ্গে মাস্টারক্লাস

আপনি যেকোনো সময়ই হার্টফুলনেস মেডিটেশন শুরু করতে পারেন! দাজীর সঙ্গে তিন পর্বের একটি মাস্টারক্লাস সিরিজে যোগ দিন, যেখানে তিনি হার্টফুলনেস পথের উপকারিতা ভাগ করে নেবেন এবং কীভাবে হার্টফুলনেস শিথিলীকরণ, ধ্যান, সাফাই ও প্রার্থনাকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনে যুক্ত করা যায় তা ব্যাখ্যা করবেন। সব মাস্টারক্লাস সম্পূর্ণ বিনামূল্যে।



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

হার্টফুলনেস অনুশীলনসমূহ

হার্টফুলনেসের অনুশীলনগুলি আবিষ্কার করুন
- শিখুন কীভাবে শিথিল হতে হয়, ধ্যান করতে
হয়, সাফাই করতে হয় এবং প্রার্থনা করতে হয়।



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

heartfulness
purity | weaves destiny

