আধ্যাত্মিক প্ৰেমৰ সুবাস

যেতিয়া হৃদয়ে কিয় ই বৰ্তি আছে শিকে

পূজ্য দাজীৰ

৭১ তম জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে বাৰ্তা

২৮ চেপ্তেম্বৰ ২০২৬, কান্হা শান্তি বন

আধ্যাত্মিক প্ৰেমৰ সুবাস

যেতিয়া হৃদয়ে কিয় ই বৰ্তি আছে শিকে

প্ৰিয় বন্ধুসকল,

প্ৰতিটো আধ্যাত্মিক পৰম্পৰাই আমাক কয় যে আধ্যাত্মিক যাত্ৰাৰ কেন্দ্ৰত প্ৰেম থাকে। আমি সন্মতি দিওঁ আৰু বুজি পাওঁ বুলি ধৰি লওঁ, কিন্তু বুজি পাওঁনে? এই বাৰ্তাটোত আমি সেই প্ৰগতিটো অনুসৰণ কৰিম যিটো প্ৰেম বিকশিত হৈ ইয়াৰ সুবাস এৰাৰ লগে লগে উন্মোচিত হয়। কিন্তু প্ৰথমতে, সুবাসৰ প্ৰকৃতি কি? ফুল এপাহে সুৰভিময় হ'ব বিচাৰে নেকি? নিবিচাৰে, ফুলপাহ যিটো হোৱাৰ বাবে ফুলে, সেইটো হৈ পৰিলে সুবাস ইয়াৰ পৰা স্বতঃস্ফূৰ্তভাবে নিৰ্গমণ হয়। সুবাস হৈছে উপচি পৰা (Overflowed) সুৰভি। আধ্যাত্মিক অৰ্থত প্ৰেমো এটা উপচি পৰা সুৰভি।

আগৰ নটা বাৰ্তাত, আমি 'বিভক্ত হৃদয়েৰে' আৰম্ভ কৰিছিলোঁ, তাৰ পিছত সামগ্ৰিকতা (wholeness) আৰু ইয়াৰ বিকশিত হোৱাৰ পথত থকা প্ৰতিবন্ধকবোৰৰ বিষয়ে, আৰু সেইবোৰৰ উৰ্ধলৈ কেনেকৈ আৰোহণ কৰিব পাৰি বৰ্ণনা কৰিছিলোঁ। সেই প্ৰতিবন্ধকবোৰ হৈছে উদ্দেশ্যৰ সংবেদনশীলতা

নাশ কৰা জড়তা, সৌধটো দুৰ্বল কৰা সন্দেহ, চিলিংখন গঢ়ি তোলা গৰ্বভাব, আমাক পাৰ্শ্বদৃষ্টিলৈ লৈ যোৱা ঈৰ্ষা, আমাৰ অন্তৰ্বোধ বিকৃত কৰা পক্ষপাত, আৰু দৰ্জাখন ভিতৰৰ পৰা বন্ধ কৰি দিয়া ভয়ভাব। 'নদীখনে ইয়াৰ নাম শিকে' বাৰ্তাটোত যেতিয়া দৰ্জাখন খোলা হ'ল, ভয় আস্থালৈ সলনি হ'ল। তাৰ পিছত 'বীজৰ আগতে মাটি' বাৰ্তাটোত আস্থা বা বিশ্বাসে আন্তৰিক ভূমি প্ৰস্তুত কৰিলে। এতিয়া স্বাভাৱিকভাবেই এই পৰৱৰ্তী দহ নম্বৰ বাৰ্তাটোলৈ গতি কৰিছোঁ। ইয়াত আস্থা বা বিশ্বাসে ধাৰণক্ষম কৰি তোলা এটা হৃদয়লৈ কিদৰে কৃপা বা কৰুণা প্ৰৱেশ কৰিবলৈ দিয়ে আমি অন্বেষণ কৰিম। এই কৃপা বা কৰুণাই যিয়েই পূৰ্ণ কৰে সেইটো প্ৰেম হৈ পৰে। আৰু যিটো প্ৰেমে ইয়াৰ উৎস চিনাক্ত কৰে সেই প্ৰেম ভক্তি হৈ পৰে।

'প্ৰেম' অতিকৈ ব্যৱহৃত আৰু ভুলকৈ বুজা শব্দবোৰৰ এটা। এগৰাকী মাতৃৰ তাইৰ নৱজাত শিশুটিক কোলাত লোৱাৰ সময়ত হোৱা অনুভৱ, এজন যুৱকৰ প্ৰথম আকৰ্ষণৰ সময়ত হোৱা উত্তেজনাৰ অনুভৱ, এজন দেশহিতৈষী লোকৰ এখন দেশৰ প্ৰতি অনুভৱ, এজন ভক্তৰ দিব্যতাৰ প্ৰতি অনুভৱ, আৰু আনকি একাপ কফি পান কৰাৰ সময়ৰ অনুভৱ ই বৰ্ণনা কৰে। আমি প্ৰেম শব্দটো ইমান বিস্তৃত কৰিছোঁ যে ই প্ৰায় সকলো কথাই সামৰি লয়।

সেয়েহে, আধ্যাত্মিক ক্ষেত্ৰখনত প্ৰেমে কি বুজাই? আধ্যাত্মিক প্ৰেমৰ এটা সৰল পৰীক্ষা হৈছে যিসকলৰ আমাৰ পদ্ধতিত, আমি অনুসৰণ কৰা পথটোত অথবা আনকি ঈশ্বৰৰ ধাৰণাত আস্থা নাই, সেইসকলক আমি কেনেধৰণে গণ্য কৰোঁ। যেতিয়া তেওঁলোকে বেলেগ কিবা উপাসনা কৰাৰ কাৰণে আমি তেওঁলোকক বৰ্জন কৰোঁ, তাৰ অৰ্থ হৈছে আমাৰ মাজত প্ৰেম এতিয়াও বিকশিত হোৱা নাই। যেতিয়া আমি সঁচাকৈ ঈশ্বৰক ভাল পাওঁ, আমি তেওঁৰ সৃষ্ট প্ৰাণীসমূহক অৱজ্ঞা কৰিব নোৱাৰোঁ। আনসকলৰ প্ৰতি সহনশীলতা এটা আৰম্ভণিহে। আনসকলক স্বীকৃতি দিয়াটো আৰু গভীৰতৰ কথা। প্ৰত্যেকৰে মাজত একেটা পবিত্ৰ সত্তাক মানি লোৱাটোৱেই প্ৰেমৰ গতি।

যেতিয়া হৃদয়ত গভীৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে আধ্যাত্মিক প্ৰেম উদয় হয়। সেই পৰিৱৰ্তন এই সুন্দৰ প্ৰগতিৰ স্তৰৰ মাজেদি উন্মোচন হয়:

আকুলতাৰ পৰা শ্ৰদ্ধালৈ, গ্ৰহণশীলতালৈ, কৃপালৈ,
প্ৰেমলৈ, ভক্তিলৈ।

প্ৰগতিৰ প্ৰতিটো ধাপেই পিছৰটো প্ৰস্তুত কৰে। ফুলপাহ বীজত, আৰু ইয়াৰ সুবাস ফুলপাহত লুকাই থকাৰ দৰে প্ৰতিটোৱেই ইয়াৰ আগৰটোত লুকাই থাকে।

আকুলতা, প্ৰথম গতি

ধ্যান আৰু ঈশ্বৰৰ সচেতন সন্ধান আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে প্ৰায়েই এটা অস্বস্তি উদয় হয়। কিবা এটা যেন হেৰুৱাইছোঁ। আমাৰ সুখ, আৰাম, সিদ্ধি, পৰিয়াল, খ্যাতি, জ্ঞান সকলো থাকিব পাৰে, আৰু সকলোবোৰে সন্তুষ্টি আনে, তথাপিতো ভিতৰত সমাধান নোহোৱা এটা পীড়া থাকে।

আমাৰ কিছুমানে বেছিকৈ ব্যস্ত হৈ, অধিক আহৰণ কৰি, ভ্ৰমণৰ মাজেদি নিজক আপ্যায়িত কৰি এইটো পূৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰোঁ। আমি আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতাকে ধৰি সকলো সম্পৰ্ক, সিদ্ধি আৰু অভিজ্ঞতা বিচাৰোঁ। তথাপিতো পীড়া থাকিয়েই যায়। এতিয়া পীড়াটো এটা সমস্যা নহ'লে কি হয়? আৰু যদি ই কিবা এটাৰ এটা আমন্ত্ৰণ হয়, তেতিয়া কি হয়?

যেতিয়া হৃদয়ত গভীৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে আধ্যাত্মিক প্ৰেম উদয় হয়। সেই পৰিৱৰ্তন এই সুন্দৰ প্ৰগতিৰ স্তৰৰ মাজেদি উন্মোচন হয়: আকুলতাৰ পৰা শ্ৰদ্ধালৈ, গ্ৰহণশীলতালৈ, কৃপালৈ, প্ৰেমলৈ, ভক্তিলৈ।

মাটিত ৰোপণ কৰা এটা বীজে কেতিয়াও নেদেখা সূৰ্যটোলৈ সঁহাৰি দিয়ে। এটা অদৃশ্য বুদ্ধিমত্তাই বৃদ্ধি আৰু সম্পূৰ্ণ অৱস্থালৈ নিজক টানি আগলৈ গতি কৰাটো জানে। আকুলতাই হৈছে আমাৰ মাজত সেই গতি। আমি গন্তব্যস্থল নাজানোঁ, কিন্তু কিবা এটাই আমাক টানি আছে। আমি গম পাওঁ যে জীৱনটোত আমি এতিয়াও স্পৰ্শ নকৰা এটা গভীৰতা আছে। আমি উদ্ভাসিত নকৰা এটা সত্য আছে, আমি গৈ নোপোৱা এটা বাসস্থান আছে। আমাৰ আধ্যাত্মিক যাত্ৰা এই আকুলতাৰে আৰম্ভ হয়। আৰু যেতিয়া আকুলতাই এটা দিশ চিনাক্ত কৰে ই শ্ৰদ্ধা হৈ পৰে।

শ্ৰদ্ধা, য'ত হৃদয় স্থাপন কৰা হয়

'বীজৰ আগতে মাটি' বাৰ্তাটোত আমি শ্ৰদ্ধাৰ কথা কৈছিলোঁ। ইয়াক সচৰাচৰ 'আস্থা' বুলি অনুবাদ কৰা হয় যদিও আস্থা বা বিশ্বাসে কাচিৎহে ইয়াৰ প্ৰাচুৰ্য প্ৰকাশ কৰে। শ্ৰদ্ধা অসম্ভৱটো বিশ্বাস কৰাতকৈও অধিক। ই নিস্ক্ৰিয়তাৰে গ্ৰহণ কৰাতকৈ, অন্ধ আজ্ঞাপালন বা বুদ্ধিমত্তা স্থগিত কৰাতকৈও অধিক। ই সমগ্ৰ সত্তাটোৰ গতি। ই **হৃদয়টো স্থাপন কৰাৰ** সংকল্প বহন কৰে।

'মই মোৰ হৃদয় ক'ত ৰাখোঁ?' এইটো 'মই কি বিশ্বাস কৰোঁ' তাতকৈও অধিক অৰ্থপূৰ্ণ। আমি হৃদয়ক মৰ্যদা দি ঈশ্বৰত বিশ্বাস ৰাখিব পাৰোঁ। আমি হৃদয়ক স্বীকৃতি দি আধ্যাত্মিকতাৰ বিষয়ে বহুতো কথা ক'ব পাৰোঁ। আমি হৃদয়ত সম্পত্তি ৰাখি সহজ সৰল জীৱনটোক প্ৰশংসা কৰিব পাৰোঁ। আমি আমাৰ মনোদৃষ্টি ক্ষোভত ৰাখি প্ৰেমৰ কথা ক'ব পাৰোঁ।

ভাগৱত গীতাই এইটো এনেদৰে প্ৰকাশ কৰিছে[1]:

> 'শ্ৰদ্ধাময়ঃ' অয়ম্ পুৰুষঃ
> যঃ যচ্ছ্ৰদ্ধঃ সঃ এব সঃ

[1] ভাগৱত গীতা, অধ্যায় 17, শ্লোক 3.

মানুহ এজন শ্ৰদ্ধাৰেই প্ৰতিমূৰ্তি।
শ্ৰদ্ধা যেনেকুৱা, তেওঁ ঠিক তেনেকুৱাই হয়।

আন কথাত ক'বলৈ গ'লে, **শ্ৰদ্ধাই আমাক ৰূপ দিয়ে**। হৃদয়ে বাৰম্বাৰ যিয়েই গ্ৰহণ কৰে সেইটোৱে লাহে লাহে আমাক গঢ় দিয়ে। আমি যিটোক আমাৰ মনোদৃষ্টি, আস্থা, আন্তৰিক হাবিয়াস আৰু প্ৰেমেৰে সৈতে আদৰ কৰোঁ, আমি সেইটো হৈ পৰোঁ।

শ্ৰদ্ধা প্ৰথমতে আগ্ৰহ, সম্ভ্ৰম, আন্তৰিক হাবিয়াস অথবা প্ৰত্যেক ৰাতিপুৱা বহি ভিতৰলৈ মনোদৃষ্টি দিয়াৰ ইচ্ছা হিচাপে উদয় হ'ব পাৰে। যেতিয়া সেইটোক পৰিপুষ্টি দিয়া হয়, ই গভীৰ হৈ পৰে। মনটো এটা ফালে অভিমুখী হোৱাৰ মাজেদি যিটো আৰম্ভ হয়, সেইটো আকৰ্ষণ হৈ পৰে। আকৰ্ষণ অন্তৰঙ্গ অৱস্থা হৈ পৰে। সেই অন্তৰঙ্গ স্থিতিয়ে প্ৰেমৰ কাৰণে পথ প্ৰস্তুত কৰে।

হৃদয়ে ক'ত জিৰণি ল'ব সেইটো শিকাটোৱেই শ্ৰদ্ধা। যেতিয়া ই ইয়াৰ বাসস্থান বিচাৰি পায়, যিটো প্ৰবাহিত হয় সেইটো হৈছে প্ৰেম। আমি আনকি এইটোও ক'ব পাৰোঁ যে শ্ৰদ্ধা হৈছে এনে প্ৰেম যি নিজক প্ৰেম বুলি চিনি পোৱাৰ পূৰ্বৰ অৱস্থা। আন্তৰিক হাবিয়াসে সোধে, "যিটো মই বিচাৰিছোঁ সেইটো কি?" শ্ৰদ্ধাই

শ্ৰদ্ধা প্ৰথমতে আগ্ৰহ, সম্ভ্ৰম, আন্তৰিক হাবিয়াস অথবা প্ৰত্যেক ৰাতিপুৱা বহি ভিতৰলৈ মনোদৃষ্টি দিয়াৰ ইচ্ছা হিচাপে উদয় হ'ব পাৰে। যেতিয়া সেইটোক পৰিপুষ্টি দিয়া হয়, ই গভীৰ হৈ পৰে। মনটো এটা ফালে অভিমুখী হোৱাৰ মাজেদি যিটো আৰম্ভ হয়, সেইটো আকৰ্ষণ হৈ পৰে। আকৰ্ষণ অন্তৰঙ্গ অৱস্থা হৈ পৰে। সেই অন্তৰঙ্গ স্থিতিয়ে প্ৰেমৰ কাৰণে পথ প্ৰস্তুত কৰে।

হৃদয়ক সেই দিশত ৰাখি সঁহাৰি দিয়ে। আৰু যেতিয়া হৃদয় বাৰে বাৰে তাত ৰখা হয়, হৃদয় উন্মুক্ত হয়। শ্ৰদ্ধা গ্ৰহণশীলতা হৈ পৰে।

গ্ৰহণশীলতা, উন্মুক্ত হোৱাৰ সাহস

ৰুদ্ধ হৃদয় এটা বন্ধ হাতৰ মুঠিৰ নিচিনা, ই একো গ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰে। আমি কৃপা বিচাৰিব পাৰোঁ, পৰিৱৰ্তনৰ কাৰণে প্ৰাৰ্থনা কৰিব পৰোঁ, উচ্চতম অৱস্থা বিচাৰিব পাৰোঁ, আৰু প্ৰত্যেক দিনেই ৰাতিপুৱা ধ্যানত বহিব পাৰোঁ, তথাপিতো ভিতৰত আমাৰ প্ৰাথমিকতাবোৰৰ সৈতে বান্ধ খাই থাকোঁ। এবাৰ নিজক সোধক, “য’ত কোনো আসুবিধা নাথাকে, মই এনেকুৱা পৰিৱৰ্তন বিচাৰোঁ নেকি? মই নিয়ন্ত্ৰণ নিজৰ হাতত ৰাখি সমৰ্পণ কৰিব বিচাৰোঁ নেকি? নিজৰ মাজত একো অদল বদল নকৰাকৈ অনন্ত অসীমৰ স্থিতি পাব বিচাৰোঁ নেকি? অন্য কথাত মই মোৰ নিজৰ চৰ্তত দিব্যতা বিচাৰোঁ নেকি?

শ্ৰদ্ধাই লাহে লাহে এইটো সলনি কৰে। আস্থা গভীৰ হ’বলৈ ধৰে, সেইকাৰণে নিজক ৰক্ষা কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা ক’ম হৈ পৰে। যিটো ঘটিবলগা আছে, সেইটোত আমাৰ নিয়ন্ত্ৰণ কম কৈ পৰে। এইটো হৈছে গ্ৰহণশীলতা, আন্তৰিক উপলভ্যতা (inner availability), যিটো হৃদয়ে নিজে উৎপন্ন কৰিব নোৱাৰে সেইটো গ্ৰহণ কৰাৰ ইচ্ছা। আমি দিব্য প্ৰবাহৰ কাৰণে উপলভ্য হৈ পৰোঁ। আমি ভিতৰৰ ক্ষেত্ৰখন প্ৰস্তুত কৰোঁ যাতে আমালৈ অৰ্পণ কৰা কৃপা গ্ৰহণ কৰিব পাৰোঁ। এইটোৱেই আধ্যাত্মিক সাধনাৰ উদ্দেশ্য।

অনুপ্ৰৱেশকাৰীৰ কাৰণে প্ৰস্তুত হোৱা

আমাক কি দিয়া হয় বাবুজীয়ে তাৰ এটা মনকৰিবলগীয়া প্ৰতিচ্ছবি দিছে। তেখেতে অনুপ্ৰৱেশকাৰীৰ কাৰণে ভূমি প্ৰস্তুত কৰাৰ কথা কৈছিল। সাধাৰণতে আমি অনুপ্ৰৱেশকাৰী নিবিচাৰোঁ, কিন্তু ইয়াত অৰ্থটো সম্পূৰ্ণৰূপে সুকীয়া। যেতিয়া পৰিস্থিতি অনুকূল হয়, তেতিয়া প্ৰেম প্ৰৱেশ কৰি ইয়াৰ স্থান অধিকাৰ কৰে।

আৰু যেতিয়া হৃদয়স্থল গ্ৰহণশীল হৈ উঠে, কৃপা এই অনুপ্ৰেৱেশৰ চালক শক্তি হৈ পৰে। গ্ৰহণশীলতাৰ প্ৰস্তুতিৰ কাৰণে গভীৰ শিপাবোৰ টানি উভালি পেলোৱা হয় যাতে নিজে নিজে নতুন জীৱন গঢ় লৈ উঠিব পাৰে। সেই শিপাবোৰ হৈছে আমাৰ কামনা, আশা, পক্ষপাত, ভয়, ভাললগা বেয়ালগা বস্তুবোৰ, সঞ্চিত চাপ, নিজে নিজৰ ওপৰত আৰোপ কৰা বস্তুবোৰ, আৰু আমাৰ এনে দাবীবোৰ যে আধ্যাত্মিক জীৱন আমাৰ ইচ্ছা অনুসাৰে উন্মোচিত হ'ব লাগিব।

কৃপা সদায় অপেক্ষাৰত। আমি মাত্ৰ নিজে ইয়াৰ কাৰণে উপলভ্য হ'ব লাগিব। শ্ৰদ্ধাই আমাৰ মাজত স্থান প্ৰস্তুত কৰে য'ত শ্ৰদ্ধাই এতিয়া আৰু কোনো প্ৰতিৰোধ নাপায়। আমি তেতিয়া নিজক প্ৰেমত ন্যস্ত কৰোঁ। প্ৰথমতে আমি কওঁ, 'মই বিশ্বাস কৰোঁ।' পিছত আমি কওঁ, 'মোৰ আস্থা আছে।' আৰু পিছত আস্থা অনাৱশ্যক হৈ পৰে, কাৰণ যিজনে আস্থা ৰাখে আৰু যিজনৰ ওপৰত আস্থা জন্মে তেওঁলোকৰ মাজৰ দূৰত্ব নাইকিয়া হৈ পৰে। প্ৰেমে কেৱল নিজক হৃদয়ৰ ন্যাৰ্য বাসিন্দা হিচাপে প্ৰকাশ কৰিবলৈকে অনুপ্ৰৱেশকাৰী ৰূপে প্ৰৱেশ কৰে।

প্ৰেম আৰু আদান প্ৰদান

কিন্তু সচৰাচৰ প্ৰেমৰ ধৰণত এটা আদান প্ৰদানৰ উপাদান আছে। আমি কিবা এটা ঘূৰাই পোৱাৰ আশা কৰি আনক দিওঁ, আনকি যদি সেই আশাৰ চেতনা

কৃপা সদায় অপেক্ষাৰত। আমি মাত্ৰ নিজে ইয়াৰ কাৰণে উপলভ্য হ'ব লাগিব। শ্ৰদ্ধাই আমাৰ মাজত স্থান প্ৰস্তুত কৰে য'ত শ্ৰদ্ধাই এতিয়া আৰু কোনো প্ৰতিৰোধ নাপায়। আমি তেতিয়া নিজক প্ৰেমত ন্যস্ত কৰোঁ।

নাথাকে তেতিয়াও। মৰম স্নেহে মৰম স্নেহ বিচাৰে। মনোদৃষ্টিয়ে মনোদৃষ্টি বিচাৰে। ত্যাগে স্বীকৃতি দিয়াটো বিচাৰে। আনৰ যত্নবান হৈ পৰাটোৱে কৃতজ্ঞতা বিচাৰে।

যেতিয়া আশা কৰা মতে বিনিময় হয়, আমি ভালপোৱা অনুভৱ কৰোঁ। যেতিয়া এইটো নহয়, আমি নিৰাশ হওঁ। এইটো হৈছে প্ৰয়োজনীয়তা মিশ্ৰিত হৈ থকা প্ৰেম। যেতিয়াই প্ৰয়োজনীয়তা থাকে, ভয় ওচৰতে থাকে। এইটো হৈছে আমাৰ যি আছে সেইটো হেৰুৱাৰ ভয়, আমি যিটো কামনা কৰোঁ সেইটো নোপোৱাৰ ভয়, অথবা আমাক পাহৰি যোৱাৰ, অপসাৰণ কৰাৰ, অগ্ৰাহ্য কৰাৰ বা অকলশৰীয়াকৈ এৰি দিয়াৰ ভয়।

ভয়ে চেতনা সংকুচিত কৰে, আনহাতে প্ৰেমে ইয়াৰ বিস্তাৰ কৰে। ভয়ে সোধে, 'মোৰ কি হ'ব?' অথচ প্ৰেমৰ এইটো সোধাৰ আৱশ্যক নহয়। ভয়ে পৰিসীমা নিৰ্মাণ কৰে, প্ৰেমে পৰিসীমা মুক্ত কৰে। আৰু শ্ৰদ্ধাই হৈছে দুয়োটাৰ মাজৰ সেঁতু। ভয়ে কয়, 'নিজক সুৰক্ষিত কৰা,' অন্যহাতে শ্ৰদ্ধাই নিঃশব্দে কয়, 'নিজৰ ওপৰত আস্থা ৰাখা।' আত্ম-সংৰক্ষণৰ পৰা নিজে নিজক আস্থাত লোৱাটো আধ্যাত্মিক জীৱনৰ এটা ডাঙৰ পৰিৱৰ্তন। ই হৃদয় কৃপাৰ কাৰণে গ্ৰহণশীল হোৱাৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে।

ভয়ে পৰিসীমা নিৰ্মাণ কৰে, প্ৰেমে পৰিসীমা মুক্ত কৰে। আৰু শ্ৰদ্ধাই হৈছে দুয়োটাৰ মাজৰ সেঁতু। ভয়ে কয়, 'নিজক সুৰক্ষিত কৰা,' অন্যহাতে শ্ৰদ্ধাই নিঃশব্দে কয়, 'নিজৰ ওপৰত আস্থা ৰাখা।' আত্ম-সংৰক্ষণৰ পৰা নিজে নিজক আস্থাত লোৱাটো আধ্যাত্মিক জীৱনৰ এটা ডাঙৰ পৰিৱৰ্তন। ই হৃদয় কৃপাৰ কাৰণে গ্ৰহণশীল হোৱাৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে।

সঁচা প্ৰেম এটা অতি সূক্ষ্ম অৱস্থা। ই নীৰৱে, অজ্ঞাতে আৰু লাহে লাহে প্ৰবল আন্তৰিক কাৰ্য কৰাৰ ফল। ইয়াৰ বিপৰীতে, আনক প্ৰদৰ্শন কৰা প্ৰেম ম্লান পৰি যায়। যি মুহূৰ্ততে প্ৰেমে সঁহাৰি বিচাৰে, ই অহংভাবৰ সুৰভি বহন কৰে। গোলাপ ফুল এপাহে ওচৰেদি পাৰ হৈ যোৱা এজনৰ ফালে ঘূৰি নকয়, 'তুমি মোৰ সুবাস পাইছানে?' গোলাপ ফুলপাহে সুৰভি বিলায় কাৰণ সেইটো ইয়াৰ প্ৰকৃতি।

উৰলি যোৱা আৱেষ্টনীখন

হৃদয়ৰ ভূমিত গজা গভীৰতম শিপাবোৰ অহংভাবৰ শিপা, বিচ্ছিন্ন হৈ পৰা 'মই', যিটোৱে অস্তিত্বৰ সীমাহীন বিশাল ক্ষেত্ৰখনত ভূমিৰ খণ্ড এটা বেৰি লয়, আৰু পিছত ইয়াৰ সীমা সুৰক্ষা কৰাত গোটেই জীৱন কাল অতিবাহিত কৰে। বেৰাৰ ভিতৰৰ সকলোবোৰ 'মোৰ', আৰু বেৰাখনৰ বাহিৰৰ সকলোবোৰ কাম্য, বিপদসংকুল, ব্যৱহাৰ্য বা অদৰকাৰী হৈ পৰে। যেতিয়া চেতনা সেই বেৰা দি লোৱা ভূমিখণ্ডৰ মাজত সংকুচিত কৰি ৰখা হয়, অহংভাবে আধিপত্য বিস্তাৰ কৰে। যেতিয়া বেৰাখন নাথাকে, প্ৰেম প্ৰস্ফুটিত হৈ উঠে। আৰু সেইটো ঘটাৰ কাৰণে প্ৰেমে বেৰাখন ভাঙি নেপেলাই, মাত্ৰ এইখন অনাৱশ্যক কৰি তোলে।

যেতিয়া চেতনাই বেৰাখন অতিক্ৰম কৰি প্ৰসাৰ লাভ কৰে, ই 'মই' ৰ পৰা 'আমি' লৈ গতি কৰে। সেইটো হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াত ই উদঘাটন কৰে যে ই যিটো বিচাৰি আছিল সেইটোৰ পৰাই নিজক আঁতৰাই বেৰাৰ মাজত আৱদ্ধ কৰি ৰাখিছিল। অহংভাবৰ বেৰাখন আচলতে ভয়ে নিৰ্মাণ কৰা বেৰা। আৰু বেৰাখন ভিতৰৰ পৰা কিহে নাইকিয়া কৰে? উষ্মা। প্ৰেমৰ উষ্মা, যেনেকৈ সূৰ্যৰ আলোকৰ উত্তাপ খিড়িকীত পৰি আইনাৰ পৰা নিয়ৰ আঁতৰি যায়, তেনেদৰে প্ৰেমৰ উষ্মাময় হৃদয়ৰ পৰা অহংভাব বিগলিত হৈ দূৰ হয়।

খিড়িকী আৰু জ্যোতি

হাৰ্টফুলনেছৰ চাৰিটা অনুশীলনে আমাক গ্ৰহণশীল হোৱাত সহায় কৰে।

ধ্যানে জ্যোতিৰ কাৰণে খিড়িকী খোলে।

ধ্যানত আমি লাহেকৈ আমাৰ মনোদৃষ্টি হৃদয়ত জ্যোতিৰ উপস্থিতিৰ ফালে সলনি কৰোঁ। আমি এটা অনুভৱ বলেৰে পাব নিবিচাৰোঁ বা এটা প্ৰতিৰূপো সৃষ্টি নকৰোঁ। আমি আন্তৰিকভাবে উপলভ্য হৈ পৰোঁ।

নিৰ্মলীকৰণে পাত্ৰটোৰ পৰা মল দূৰ কৰে।

সময়ৰ লগে লগে চাপ, প্ৰৱণতা, আৱেগিক গধুৰ বোজা আৰু জটিলতাবোৰে আমাৰ অন্তৰ্বোধ ধুসৰিত কৰে। নিৰ্মলীকৰণে সেইবোৰ দূৰ কৰে, সেইকাৰণে জ্যোতি অতি সহজেই আহিব পাৰে।

প্ৰাৰ্থনাই খিড়িকীখন সম্পূৰ্ণৰূপে খোলে, বিনয়ী ভাবৰে কৃপাৰ কাৰণে এইখন উন্মুক্ত কৰে।

প্ৰাৰ্থনাত এইটো মানি লোৱা হয় যে জ্যোতি আমাৰ নিজৰ নহয়। ই স্বয়ংসম্পূৰ্ণতাৰ ভ্ৰম বিগলিত কৰে আৰু আমাতকৈ উচ্চতৰ প্ৰজ্ঞাৰ দ্বাৰা মাৰ্গনিৰ্দেশিত হোৱাৰ ইচ্ছাৰে আমাক খোলা হৃদয়েৰে বিনয়ী ভাবত উৎসৰ সন্মুখত প্ৰতিস্থা কৰে।

নিৰন্তৰ স্মৰণে গোটেই দিনটো খিড়িকীখন উৎসৰ জ্যোতিৰ ফালে খুলি ৰাখে।

আনকি আমি কাম কৰোঁতে, কথা কওঁতে, সেৱা আগবঢ়াওঁতে, কিবা সৃষ্টিমূলক কাৰ্য কৰোঁতে, আৰু আনৰ যত্ন লওঁতে আমাৰ হৃদয়ে ইয়াৰ অন্তৰ্মুখী দিশ ধৰি ৰাখে। স্মৰণে শ্ৰদ্ধাই স্থাপন কৰা অন্তৰ্ভিমুখীতা অক্ষুন্ন ৰাখে।

ধ্যানে জ্যোতিক আমন্ত্ৰণ জনাই।
নিৰ্মলীকৰণে বাধাবোৰ দূৰ কৰে।
প্ৰাৰ্থনাই বিনম্ৰতাৰে উৎসলৈ আমাক মুকলি কৰে।
নিৰন্তৰ স্মৰণে হৃদয়ক উৎসৰ ফালে ঘূৰাই ৰাখে।

ধ্যান আৰু নিৰ্মলীকৰণে হৃদয়ৰ অৱস্থাৰ ওপৰত কাৰ্য কৰে। প্ৰাৰ্থনাই উৎসৰ সৈতে আমাৰ সম্পৰ্ক প্ৰতিস্থা কৰে। নিৰন্তৰ স্মৰণে হৃদয়ৰ দিশ ৰক্ষা কৰে। আৰু এই অনুশীলনবোৰে যিটো দিব নোৱাৰে কৃপাই সেইটো আমাক দিয়ে।

চেষ্টা কৰি কৃপা উৎপন্ন কৰিব নোৱাৰি

এজন কৃষকে বৰষুণ সৃষ্টি নকৰাৰ দৰে আমি কৃপাৰ সৃষ্টি নকৰোঁ। কৃষকজনে ভূমি প্ৰস্তুত কৰাৰ দৰে অমি কৃপা গ্ৰহণ কৰিবলৈ নিজক প্ৰস্তুত কৰোঁ। কৃষকজনে শিল আঁতৰ কৰে, মাটি ঢিলা কৰে, বীজ ৰোপণ কৰে আৰু সতৰ্কতাৰে অপেক্ষা কৰে। যেতিয়া বৰষুণ আহে, পথাৰ সাজু হয়। আধ্যাত্মিক অনুশীলন আমাৰ প্ৰস্তুতি।

এই প্ৰভেদসূচক বৈশিষ্ট্যই আমাক দুটা ভুলৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। প্ৰথমটো গৰ্বভাব, এই বিশ্বাস যে আমাৰ আধ্যাত্মিক অৱস্থা আমাৰ ব্যক্তিগত সিদ্ধি। দ্বিতীয়টো নিষ্ক্ৰিয়তা, এই বিশ্বাস যে ঈশ্বৰৰ কৃপা আছেই যেতিয়া কোনো প্ৰস্তুতি নালাগে। দুয়োটাই অসম্পূৰ্ণ। আমি নিষ্ঠাৰে সৈতে প্ৰস্তুতি কৰোঁ, আৰু যিটো অকলে কেতিয়াও সাধন কৰিব নোৱাৰে সেইটো কৃপাই সম্পূৰ্ণ কৰে।

ধ্যান আৰু নিৰ্মলীকৰণে হৃদয়ৰ অৱস্থাৰ ওপৰত কাৰ্য কৰে। প্ৰাৰ্থনাই উৎসৰ সৈতে আমাৰ সম্পৰ্ক প্ৰতিস্থা কৰে। নিৰন্তৰ স্মৰণে হৃদয়ৰ দিশ ৰক্ষা কৰে। আৰু এই অনুশীলনবোৰে যিটো দিব নোৱাৰে কৃপাই সেইটো আমাক দিয়ে।

প্ৰাণাহুতি আৰু উপচি পৰা পাত্ৰটো

এটা খালি পাত্ৰৰ পৰা পানী ঢালিব নোৱাৰি। একেধৰণে, মানৱীয় সম্পৰ্কতো এইটো সত্য। যিটো আমাৰ নাথাকে, সেইটো আমি দিব নোৱাৰোঁ। তথাপিতো, খালি অৱস্থাৰ পৰা আনক প্ৰেম দি, আমি সৰ্ব শক্তিৰে নিজে যিটো বিচাৰোঁ সেইটো দিবলৈ চেষ্টা কৰি জীৱনৰ অধিক কাল কটাওঁ। সেই কাৰণেই মানুহৰ প্ৰেম প্ৰায়ে শেষ হৈ পৰে। দিয়া কাৰ্যত প্ৰচেষ্টা লাগে কাৰণ দিয়া কাৰ্যৰ অন্তৰালত ক'ৰবাত পোৱাৰ আশা থাকে। ইজনে সিজনৰ পৰা প্ৰেমৰ ভিক্ষা বিচাৰি প্ৰেম দিয়া প্ৰেমিকসকল ভিক্ষাৰী হৈ পৰে।

আধ্যাত্মিক প্ৰেম গ্ৰহণ কৰাৰ সৈতে আৰম্ভ হয়। হাৰ্টফুলনেছ পৰম্পৰাত আমি ধ্যানত বহোঁ আৰু প্ৰাণাহুতিৰ, যোগিক ট্ৰেনচমিছনৰ প্ৰতি গ্ৰহণশীল হৈ পৰোঁ। ধ্যানৰ পিছত ধ্যান কৰি প্ৰায় বোধগম্য নোহোৱাকৈয়ে আমাৰ কিবা এটা পৰিৱৰ্তন হয়। পাত্ৰটো পূৰ্ণ হৈ পৰে। ই পূৰ্ণ হোৱাৰ লগে লগে প্ৰেম স্বাভাৱিক আৰু প্ৰয়াসহীনভাৱে উপচি পৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। পূৰ্ণতাই নিজেই নিজক প্ৰকাশ কৰে। এইটোৱেই প্ৰেমৰ পৰিৱৰ্তনশীল শক্তি। ই সকলো বস্তুকে বিভূষিত কৰে, আৰু অতি নিৰস হৃদয়কো জীৱন্ত কৰি তোলে। ইয়াৰ স্পন্দনময় শক্তি আমি সৃষ্টি নকৰোঁ, বৰঞ্চ আমি গ্ৰহণ কৰা প্ৰেমৰ কাৰণে এটা ধাৰা হৈ পৰোঁ।

প্ৰগতিটো আকৌ দৃষ্টি দিওঁ আহক।

> আন্তৰিক হাবিয়াসে সন্ধান জগাই তোলে।
> শ্ৰদ্ধাই সন্ধানৰ দিশ দিয়ে।
> শ্ৰদ্ধা গ্ৰহণশীলতালৈ গভীৰ হয়।
> গ্ৰহণশীলতাই কৃপাক স্বাগতম জনাই।
> কৃপাই হৃদয় পূৰ্ণ কৰে।
> পূৰ্ণ হৈ পৰা হৃদয় প্ৰেম হিচাপে উপচি পৰে।
> প্ৰেমে ইয়াৰ উৎস চিনাক্ত কৰে আৰু ভক্তি হৈ পৰে।

ভক্তি, যেতিয়া প্ৰেমে ইয়াৰ উৎস বিচাৰি পায়

এবাৰ প্ৰেম জাগি উঠিলে ই আমাৰ সম্পৰ্কবোৰত, কামত, কথাত, সেৱাকাৰ্যত আৰু পৃথিৱীখনলৈ দৃষ্টি দিয়াৰ পথত উপচি পৰে। ই আমাৰ বিচাৰ মৃদু কৰে আৰু বিচ্ছেদৰ বেৰ দুৰ্বল কৰে। তেতিয়া আনকি আৰু এটা গভীৰতৰ গতি আৰম্ভ হয়। প্ৰেমে ই ক'ৰ পৰা আহিছে মনত পেলাই। এখন নদী সমুদ্ৰলৈ ঘূৰাৰ দৰে স্বাভাৱিকভাবে ই উৎস অভিমুখী হৈ ঘূৰে। এইদৰে ঘূৰাটোৱেই হৈছে ভক্তি। ভক্তি হৈছে প্ৰেম যিটোৱে ইয়াৰ মূল উৎস চিনাক্ত কৰি সম্পূৰ্ণৰূপে ইয়াৰ ফালে ঢাল লৈছে।

হৃদয় প্ৰিয়তমৰ ফালে স্থাপন কৰাটোৱেই শ্ৰদ্ধা। হৃদয় প্ৰিয়তমৰ সৈতে পূৰণ কৰাটো প্ৰেম। হৃদয় কেৱল প্ৰিয়তমত অস্তিত্বমান হ'বলৈ প্ৰবল ইচ্ছা কৰাটোৱেই ভক্তি।

আন্তৰিক হাবিয়াস, শ্ৰদ্ধা, গ্ৰহণশীলতা, কৃপা, প্ৰেম আৰু ভক্তি এইবোৰ পৃথক নহয়। বীজ, শিপা, ফুল, সুবাস আৰু সুবাস ইয়াৰ উৎসলৈ ঘূৰি যোৱাৰ অনুক্ৰম এজোপা গছত উন্মোচন হোৱাৰ দৰে সেইকেইটাও আমাৰ মাজেদি আমাৰ জীৱনত উন্মোচন হোৱাৰ অনুক্ৰম।

হৃদয় প্ৰিয়তমৰ ফালে স্থাপন কৰাটোৱেই শ্ৰদ্ধা। হৃদয় প্ৰিয়তমৰ সৈতে পূৰণ কৰাটো প্ৰেম। হৃদয় কেৱল প্ৰিয়তমত অস্তিত্বমান হ'বলৈ প্ৰবল ইচ্ছা কৰাটোৱেই ভক্তি।

প্ৰত্যাৱৰ্তনৰ বিধি

প্ৰকৃতিয়ে আমাক প্ৰেমৰ আন এটা গুণ শিকাই। আম গছ এজোপাক মাটি, সূৰ্যৰ আলোক, পানী আৰু অলপ গৰুৰ গোবৰ লাগে। এইবোৰ সাধাৰণ বস্তু দিয়াৰ কাৰণেই ই ৰসাল মিঠা স্বাদ, সুবাস, পুষ্টি, ছায়া আৰু নতুন জীৱনৰ অগণন সম্ভাৱনা ঘূৰাই দিয়ে। এজোপা নাৰিকল গছে মাটিৰ পৰা পোষক দ্ৰব্য, বৰষুণ, সৌৰ আলোক আৰু বায়ু গ্ৰহণ কৰে, আৰু সেইবোৰক ই গ্ৰহণ কৰাতকৈ অধিক সমৃদ্ধ কিবা এটালৈ পৰিৱৰ্তন কৰে। এজনী গাই গৰুক ঘাঁহ, দানা, পানী, সূৰ্যৰ আলোক, যত্ন আৰু মৰম লাগে। ইয়াৰ বিনিময়ত গাইজনীয়ে পুষ্টিকৰ গাখীৰ দিয়ে।

প্ৰকৃতিয়ে সৰু সুৰা বস্তু গ্ৰহণ কৰে আৰু অত্যুত্তম বস্তু ঘূৰাই দিয়ে।

আমি কি কৰোঁ? আমি আটাইতকৈ উত্তম বস্তুবোৰ গ্ৰহণ কৰোঁ। আমি সৌৰ আলোক, বায়ু, পানী, এটা অসাধাৰণ শৰীৰ, আনৰ মৰম, আমাৰ পূৰ্বসুৰীসকলৰ প্ৰজ্ঞাসম্ভাৰ, পিতৃ মাতৃ আৰু শিক্ষাগুৰুসকলৰ ত্যাগ, পৃথিৱীৰ প্ৰাচুৰ্য, আৰু সকলোবোৰৰ ওপৰত কৃপাৰ সম্ভাৱনা গ্ৰহণ কৰোঁ।

বিনিময়ত আমি কি দিব পাৰোঁ? আমি সৌৰ শক্তি সূৰ্যক, বা পানী মেঘক ঘূৰাই দিব নোৱাৰোঁ। আমি পোৱা কৃপা ইয়াৰ উৎসক ঘূৰাই দিব নালাগে। দিব্যতাৰ একোৰে অভাৱ নাই যে আমি পুনৰ পূৰণ কৰিব লাগিব। কেৱল এটাই উপহাৰ যিটো আমি মন দিবলগীয়া, আৰু সেইটো হৈছে আমি যিটো গ্ৰহণ কৰিছোঁ সেইটো ৰূপান্তৰ কৰি পৰিৱৰ্তন কৰা।

যদি আম গছে আমি দিয়া সাৰ মিঠা স্বাদলৈ পৰিৱৰ্তন কৰে, নাৰিকলজোপাই সাধাৰণ পানী পুষ্টিকৰ নাৰিকলৰ পানীলৈ সলনি কৰে, আৰু গাই গৰুজনীয়ে ঘাঁহ গাখীৰলৈ পৰিৱৰ্তন কৰে, আমিও নিশ্চয়কৈ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ এই পবিত্ৰ সামৰ্থ ধাৰণ কৰিব লাগিব।

যেতিয়া আমি মনত আঘাত পাওঁ, ক্ষমা ঘূৰাই দিব পাৰোঁনে?
যেতিয়া আমি আনৰ খং ৰাগ পাওঁ, আমি বুজা-বুজি দিব পাৰোঁনে?
যেতিয়া আমি ঘৃণা পাওঁ, আমি প্ৰেম দিব পাৰোঁনে?
যেতিয়া আমি জ্ঞান পাওঁ, আমি প্ৰজ্ঞা দিব পাৰোঁনে?
যেতিয়া আমি প্ৰাচুৰ্য পাওঁ, বদান্যতা দিব পাৰোঁনে?
যেতিয়া আমি কৃপা গ্ৰহণ কৰোঁ, প্ৰেম দিব পাৰোঁনে?

এইটোৱেই মানুহ হোৱাৰ মৰ্যদা। **জীৱন আমাৰ মাজেদি গতি কৰি ই কি হৈ পৰে** তাতেই আমাৰ মহত্ত্ব। এজোপা গছে ই দিয়া ফলৰ মাজেদি ইয়াৰ ভিতৰত হোৱা কাৰ্যৰ মানদণ্ড প্ৰকাশ কৰে। আমিও তেনেকুৱাই কৰোঁ। আমি আমাক কেনেকুৱা কৰি তুলিবলৈ দিওঁ দিব্যতাই সেইটোৰ কাৰণে অপেক্ষা কৰে।

যেতিয়া প্ৰেম আমাৰ আচল প্ৰকৃতি হৈ পৰে, কোনে আমাক স্বীকৃতি দিয়ে সেইটো লৈ কোনো চিন্তা নাথাকিব। কোনে প্ৰতিদান আগবঢ়াই আৰু কোনে এইটো প্ৰশংসা কৰে সেইবোৰ লৈ কোনো কথা নাই। প্ৰকৃত প্ৰেমৰ কোনো সাক্ষী নালাগে। ইয়াৰ সুবাসেই ইয়াৰ প্ৰমাণ।

সহৃদয়েৰে আপোনালোকৰ,
কমলেশ

পূজ্য দাজীৰ
৭১ তম জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে বাৰ্তা
২৮ চেপ্তেম্বৰ ২০২৬, কান্হা শান্তি বন

There's More Waiting For You

to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.

Heartfulnessapp.org

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.

Heartfulness.org/global/masterclass

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.

Heartfulness.org/global/retreat

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.

Heartspots.heartfulness.org

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness
purity weaves destiny