দাজীয়ে দিয়া বাৰ্তা

পূজ্য লালাজী মহাৰাজৰ

১৫১ তম বাৰ্ষিকী উদ্‌যাপন উপলক্ষে

ফেব্ৰুৱাৰী ২০২৪

আনন্দময়ী হোৱা

“অভ্যাসীসকল, সুখী আৰু প্ৰাণোচ্ছল হোৱা। তোমালোকে কেৱল হৃদয়ক নিজে প্ৰকাশ কৰিবলৈ দিয়াই নহয়, লগতে এইটোও দৰ্শোৱা যে এটা আধ্যাত্মিক পথ অনুসৰণ কৰাটো এক মহান অন্তৰ্মুখী প্ৰয়াস, যিটোৱে তোমাক আনকি ভৌতিক জীৱন দুৰ্বহ হ’লেও সুখী কৰে, যদি তুমি এই পথটোৱে ক’লৈ লৈ যায় বুজি পাইছা, তুমি গভীৰ ভাবে প্ৰভাৱিত নোহোৱাকৈ তোমাৰ দুখৰ অভিজ্ঞতাবোৰৰ মাজত জীয়াই থাকিবা।”

—লালাজী মহাৰাজ, ৰবিবাৰ,২৭ জুন, ১৯৯৯-ৰাতিপুৱা ১০:০০ বজা।

“আধ্যাত্মিক বিকাশ আৰু বিষণ্ণতাৰ অৰ্থ সমাৰ্থক বুলি নাভাবিবা; আমি আনন্দময়ী, এইটো নাপাহৰিবা।”

—লালাজী মহাৰাজ, সোমবাৰ,১৪ আগষ্ট, ২০০০-সন্ধ্যা ৫:০০ বজা।

“শক্তিসম্পন্ন আৰু সুখী হোৱা, তুমি ভালকৈ জানা যে ‘আনন্দই কৃপা আকৰ্ষণ কৰে।’ তেতিয়াহ’লে মোৰ প্ৰেমৰ কাৰণে শান্ত আৰু উল্লাসিত হৈ থাকা।”

—বাবুজী মহাৰাজ, ৰবিবাৰ, ১৪জুন, ১৯৯৮- ৰাতিপুৱা ১১:৩০বজা।

পূজ্য বাবুজীয়ে ইচ্ছাক সহজ মাৰ্গ অনুশীলনৰ প্ৰধান অৰ্হতা বুলি কৈছে। মোৰ অন্তৰৰ অনুভৱ যে ইচ্ছা মানে আনন্দেৰে কৰা অনুশীলন। সুখী আৰু আনন্দময়ী হৃদয়ে স্বয়ংক্ৰিয়ভাবে কৃপা আকৰ্ষণ কৰে। ইয়াৰ বিপৰীতে তিক্ততা,খং ভাব আৰু কামনাৰে ভাৰাক্ৰান্ত অনিচ্ছুক হৃদয়ে ওপৰৰ পৰা অহা কৃপাৰ পৰশ বিচ্যুত কৰে। গুৰুসকলে আমাৰ পৰিৱৰ্তনত আনন্দময়ী অংশগ্ৰহণকাৰী হোৱাটো বিচাৰে। আনন্দময় হোৱাৰ উদ্দেশ্যেৰে তলৰ নীতিসমূহ বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

১) পিতৃমাতৃ, সম্প্ৰদায় আৰু আমাৰ নিজৰ পূৰ্বচৰ্তবোৰ দূৰ কৰা।

আমাৰ আৱেগিক অৱস্থা আমাৰ ভাললগা আৰু বেয়ালগা কথাবোৰ, আৰু পিতৃ মাতৃ, সম্প্ৰদায় আদি বাহিৰৰ উৎসবোৰৰ পৰা বদ্ধমূল হোৱা প্ৰমূল্যবোৰৰ লগতে জীৱনৰ অভিজ্ঞতাবোৰৰ মাজেদি প্ৰতিবন্ধিত হয়। কিছুমান নিৰ্দিষ্ট চৰ্ত পূৰণ হ'লেহে সুখী হোৱা হৃদয়ত আনন্দৰ শিপাই কেনেকৈ স্থিতি ল'ব পাৰিব?

বাবুজীয়ে কৈছিল, “যিজন মানুহ সকলো পৰিস্থিতিতে সুখী, তেওঁৱেই প্ৰকৃততে সুখী মানুহ।” আনন্দ সদায় চৰ্তহীন। যেতিয়া নিৰ্দিষ্ট চৰ্তসমূহ পূৰণ হ'বই লাগিব বুলি আমি দাবী নকৰোঁ, আনন্দ প্ৰষ্ফুটিত হয়। সেই অৱস্থাত আমাৰ কামনাই সুখ পূৰণ হোৱাৰ প্ৰত্যাশাত স্থিতি লয়। যদি কামনাটো পূৰণ নহয়, আমি হতাশ আৰু নিৰুৎসাহিত হৈ পৰোঁ। আমাৰ আৱেগিক পেণ্ডুলামটোৰ দোলন সুখৰ পৰা দুৰ্দশালৈ গতি কৰে। যেতিয়া আমাৰ সুখ চৰ্তযুক্ত হয়, যদি চৰ্তটো পূৰণ নহয়, আমাৰ সুখ কেতিয়াও নাহে। যিসকলে কামনাৰ অনৰ্থকতা অনুভৱ কৰে তেওঁলোক জ্ঞানী। প্ৰত্যাশীজনে কালক্ৰমত অনুভৱ কৰে যে প্ৰকৃত আনন্দ কোনো পাৰ্থিৱ বস্তুৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নহয়।

যোগিক প্ৰাণাহুতিৰ সৈতে অভ্যাসীজনে আৰম্ভণিৰ পৰা উচ্চতৰ অৱস্থাবোৰৰ অনুভৱ লাভ কৰে আৰু স্বয়ংক্ৰিয়ভাবে তুচ্ছতৰ কামনা তৃপ্তিৰ অনিচ্ছা গঢ়ি তোলে। তুচ্ছতৰৰ

পৰা উচ্চতৰৰ স্বাভাৱিক বিচাৰবোধেই হৈছে বিবেকৰ মূলমৰ্ম। ক্ৰমে অনাসক্তি স্বয়ংক্ৰিয়ভাবে নিবৃত্তিলৈ বিকশিত হয়, যিটো হৈছে বৈৰাগ্য। পৰম্পৰাগত পদ্ধতিবোৰ বিফল হোৱাৰ কাৰণ হৈছে সেইবোৰে অভ্যাসীৰ মাজত উচ্চতৰ অৱস্থা সৃষ্টি কৰিব পৰা নাই। কিবা এটা উচ্চতৰ অনুভৱ অবিহনে নিবৃত্তিয়ে কোনো আনন্দ দিব নোৱাৰে। কাৰণ প্ৰত্যাশীসকলে দেখে যে তেওঁলোকৰ নিবৃত্তিয়ে কিবা এটা সূক্ষ্মতৰ অৱস্থা সৃষ্টি কৰাৰ অবিহনে কেৱল পাৰ্থিৱ আমোদ প্ৰমোদৰ পৰাহে তেওঁলোকক বঞ্চিত কৰিছে। তেওঁলোকে FOMO (Fear Of Missing Out)ৰ বশৱৰ্তী হয়। মানুহৰ সভ্যতা আৰু ব্যক্তিগত চৰ্তৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱান্বিত হৃদয়ত এই ধাৰণা দৃঢ়ভাবে শিপাইছে যে সাংসাৰিক মানুহে বেছিকৈ আমোদ প্ৰমোদ আৰু অধিকতৰ আনন্দ লাভ কৰিছে। সেইকাৰণে সেইসকলৰ মাজৰ পৰা সন্ন্যাস লোৱাসকলে পৰম্পৰাগতভাৱে সাংসাৰিক জটিলতালৈ ঘূৰাই আনিব পৰা সংস্কাৰবোৰ জগাই তোলাৰ সম্ভাৱনা থকা বাহ্যিক প্ৰলোভনবোৰৰ পৰা বহু নিলগত থাকি অৰণ্যৰ মাজত জীৱন যাপন কৰে।

২) আশা নকৰিবা!

আনৰ মাজত আদৰ্শগত পূৰ্ণতা নিবিচাৰিবা। দম্পতীসকলে সৰু সৰু ঘটনা লৈ কন্দলৰ সূত্ৰপাত কৰাটো কল্পনা কৰাছোন। তেওঁলোকৰ জীৱনত পৃথক হোৱাৰ সাহস নাই, আৰু তেওঁলোকে গোটেই জীৱন একেলগেই নিৰানন্দত থাকে। আনৰ মাজত পূৰ্ণতা বিচৰাটোৱে, বিশেষকৈ তোমাৰ প্ৰিয়জনৰ মাজত তুমি বিচৰাটো নোপোৱাৰ কাৰণে তোমাৰ মাজত বেয়া পোৱা ভাব উদয় হ'ব পাৰে, আৰু ফলস্বৰূপে প্ৰেমৰ প্ৰৱাহ ৰুদ্ধ হৈ পৰে। অৱৰুদ্ধ প্ৰেম এক প্ৰকাৰৰ আত্মহত্যা। আন মানুহজনে পৰিৱৰ্তনৰ কাৰণে চেষ্টা কৰিব পাৰে, বা মিছা মৃদুভাষ্য, মিছা শিষ্টাচাৰ আৰু মিছা আচৰণৰ সৈতে পৰিৱৰ্তন হোৱাৰ ভাও ধৰিব পাৰে, কিন্তু তেতিয়া অসত্য কথাটোৱেহে প্ৰাধান্য লাভ কৰে। ই এনে এটা বাতাবৰণ সৃষ্টি কৰে যিটোৱে মিথ্যা আৰু ধৃষ্টতাৰ মৰ্মহে প্ৰকাশ কৰে। গতিকে সিদ্ধান্ত হৈছে: আনন্দত থাকা, আশা নকৰিবা

৩)   কেতিয়াও বিনিময় নকৰিবা।

এইটো আমাৰ জীৱনত এটা প্ৰতিষ্ঠিত কথা। কিছুমানে কয়, “মই যি কৰিব পাৰোঁ কৰিলোঁ”, আৰু তাৰপাছত আৰু অধিক দায়িত্বৰ পৰা নিজৰ হাত দাঙি দিয়ে। স্বভাৱিকতে তেওঁলোকৰ আনন্দ ম্লান পৰি যায়। উদাৰচিত্তে আনক দিলে আনন্দ জাগি উঠে, অন্যহাতে কৃপণালীয়ে ইয়াক হ্ৰাস কৰে। প্ৰেমৰ মাজেদি তুমি আনৰ কাৰণে যিমানেই অধিক কৰা, সিমানেই অধিক তুমি দিব বিচাৰা। কোনো এজনৰ দাবীবোৰ পূৰণ নোহোৱা পৰ্য্যন্ত প্ৰেম বা সেৱাৰ পৰা বিৰত থকাটোৱে দুখ যন্ত্ৰণাৰ চুনামী সৃষ্টি কৰে। এইটো এটা দুখৰ কথা যেতিয়া কোনো এজনে কয়, “মই তাইক ভাল পাইছিলোঁ, কিন্তু তাই প্ৰেমৰ প্ৰতিদান নকৰিলে”। মই নিশ্চয় বুজিব লাগিব যে মই কেৱল দিবহে পাৰোঁ, আৰু কেতিয়াও আনৰ পৰা একো দাবী কৰিব নোৱাৰো, বা দিয়াটো এটা মাত্ৰ লেনদেন হ’ব নালাগে। লেনদেনৰ মাজেদি ক্ষন্তেকীয়া আনন্দ আহিব পাৰে, কিন্তু প্ৰকৃত আনন্দ কেতিয়াও নাহে। মানুহে আনকি মন্দিৰৰ দেব দেবীকো নেৰে। তাতো আদান-প্ৰদান প্ৰধান কাৰ্য্য হৈ পৰে: “অনুগ্ৰহ কৰি, হে ঈশ্বৰ,যদি তুমি মোক এইটো দিয়া,মই তোমাৰ কাৰণে সেইটো কৰিম”। প্ৰেম আৰু সেৱা ভাবত নমস্য তোমাৰ দেব দেবীৰ সৈতে এনেকুৱা তুচ্ছ স্তৰৰ আদান প্ৰদানত তুমি লজ্জিত নোহোৱানে? নে তুমি মাত্ৰ তোমাৰ স্বাৰ্থন্বেষী অভিপ্ৰায় সিদ্ধিৰ কাৰণে এইটো কৰিছা? যেতিয়া তুমি ভিতৰি জানা যে তুমি এজন প্ৰৱঞ্চক, আনন্দ যথাৰ্থতে সম্ভৱনে? যিজনে আনক প্ৰৱঞ্চনা কৰে, তেওঁ কেৱল অন্তিমত নিজকহে প্ৰতাৰণা কৰে।

৪) সকলোৰে প্ৰতি কৃতজ্ঞ হোৱা।

যেতিয়া আমি আশা কৰাতকৈ অধিক পাওঁ তেতিয়া প্ৰধানকৈ কৃতজ্ঞতাবোধ আহে। আমি স্থায়ীভাবে কৃতজ্ঞ অৱস্থাত কেনেকৈ থাকিব পাৰোঁ? আশা সমূলি নাৰাখিবা। তেতিয়া আমি আমালৈ অহা সকলো অতিৰিক্ত লাভ বুলি গণ্য কৰি ধন্য হৈ গ্ৰহণ কৰিব পাৰোঁ। সন্তুষ্টিৰ অনুভৱ পোৱাটো ভাল, কিন্তু কৃতজ্ঞতাৰ অনুভৱ উচ্চতৰ মাত্ৰাৰ, কাৰণ ই কাৰ্যত ঘটা প্ৰতিটো কথাকেই প্ৰিয়তমৰ পৰা এক উপহাৰ, এক প্ৰেমৰ ইঙ্গিত ৰূপে স্বীকৃতি দিয়ে। সকলো দিব্য কৃপাত লাভ কৰা উপহাৰ স্বৰূপে গণ্য কৰাটোৱে দাতাৰ সৈতে শক্তিশালী

সন্তুষ্টিৰ অনুভৱ পোৱাটো ভাল, কিন্তু কৃতজ্ঞতাৰ অনুভৱ উচ্চতৰ মাত্ৰাৰ, কাৰণ ই কাৰ্যত ঘটা প্ৰতিটো কথাকেই প্ৰিয়তমৰ পৰা এক উপহাৰ, এক প্ৰেমৰ ইঙ্গিত ৰূপে স্বীকৃতি দিয়ে। সকলো দিব্য কৃপাত লাভ কৰা উপহাৰ স্বৰূপে গণ্য কৰাটোৱে দাতাৰ সৈতে শক্তিশালী বান্ধোন গঢ়ি তোলে আৰু অন্তৰত গভীৰ আনন্দ জগাই তোলে।

বান্ধোন গঢ়ি তোলে আৰু অন্তৰত গভীৰ আনন্দ জগাই তোলে।

৫) তোমাৰ নিজৰ আৰু প্ৰিয়জনৰ প্ৰতি সংকল্পবদ্ধতা পূৰ্ণৰূপে পালন কৰা।

চৌৰ্যবৃত্তিৰে তুমি পোৱা কিবা এটা সম্পূৰ্ণৰূপে উপভোগ কৰিব নোৱাৰা। যদি আম এটা চুৰি কৰা, ই সৎ পথেৰে পোৱা আমটোৰ দৰে মিঠা নহ'ব। কিছুমানে তেওঁলোকৰ চৌৰ্যবৃত্তিৰ ফলত উদয় হোৱা আন্তৰিক ভাৰাক্ৰান্ত অৱস্থা অভিমান আৰু উপভোগেৰে ঢাকিবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে, কিন্তু সেইটো তেওঁলোকৰ অপৰাধবোধৰ ওপৰত বগা ৰং মৰাৰ নিচিনাহে হয়। একেধৰণে, নিজৰ লগতে আনৰ প্ৰতি থকা আমাৰ পৱিত্ৰ কৰ্তব্যবোৰ অৱহেলা কৰিলে সেইবোৰ পূৰণৰ কাৰণে আৱশ্যকীয় উৎস আৰু সময় ক্ষয় হয়। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে, আমি নিয়োজিত হোৱা কাৰ্যবোৰত আমেজ হেৰুৱাওঁ আৰু আমাৰ বিকাশৰ সম্ভাৱনাবোৰ নষ্ট হোৱাৰ কাৰণে কিবা প্ৰকাৰৰ মনোবেদনা আহি পৰে।

ইয়াৰ বিপৰীতে পৱিত্ৰ কৰ্তব্যবোৰ পূৰণ কৰিলে অসীম আনন্দ আহিবলৈ দিয়ে। তামসিক বৃত্তিৰ আনন্দ বা ৰাজসিক বৃত্তিৰ উচ্চাকাঙ্খ্যাৰ বিপৰীতে পৱিত্ৰ কৰ্তব্য পালন এটা নিগূঢ় কাৰ্য। দিব্য চেতনাৰে কৰা যিকোনো কাৰ্যই সাত্বিক। এই কথাটো বৰ গভীৰ, কাৰণ দেহধাৰী আধ্যাত্মিক প্ৰত্যাশী হিচাবে আমি এটা ভৰি দিব্যলোকত আৰু আনটো ভৰি পৃথিৱীত ৰাখোঁ। প্ৰতিটো পাৰ্থিৱ কাৰ্যই স্বভাৱতঃ সাত্বিক হ'ব নোৱাৰে, তথাপিতো নিৰন্তৰ

স্মৰণৰ মাজেদি আমি সকলো কাৰ্য আনন্দৰে সৈতে সাত্বিকভাবে কৰিব পাৰোঁ। আন্তৰিক নিবৃত্তিৰ অৱস্থাত আমাৰ কাৰ্যবোৰ লেনদেনৰ অভিপ্ৰায়ৰ পৰা মুক্ত। আমি এক পৱিত্ৰ স্ফূৰ্তিৰ মনোদশাৰে কাৰ্যবোৰত জড়িত হওঁ, আৰু কোনো ব্যক্তিগত লাভ বা গোপন অভিসন্ধি নৰখাকৈ আমি সেইবোৰত অন্তৰ্নিহিত প্ৰমূল্যবোৰৰ কাৰণে সেই কাৰ্যবোৰ কৰোঁ। নিৰ্লিপ্ত হৈ থকাজনৰ জীৱন আনন্দ আৰু আমেজেৰে পৰিপূৰ্ণ। এইটোৱেই নিষ্কাম কৰ্মৰ দিশ।

৬) ক্ষমা কৰিবলৈ শিকা।

আনন্দ তিক্ততা আৰু প্ৰতিশোধভাবৰ সৈতে সহাৱস্থা হ'ব পাৰেনে? আমি ক্ষমা কৰিবলৈ শিকিবই লাগিব। ক্ষমা মানে উদাৰতা, যিটো এক প্ৰকৃত ভাবত পৰিত্যাগৰ গুণ, মহান হৃদয়ত স্থিত এটা গুণ। ভগৱান কৃষ্ণ,কৰ্ণ আৰু অৰ্জুণৰ প্ৰখ্যাত কাহিনীটো মনত পেলোৱাঃ কৰ্ণৰ শত্ৰু অৰ্জুণে ভগৱান কৃষ্ণক প্ৰশ্ন কৰিছিল যে কৰ্ণই কিয় উদাৰতাৰ এক সন্মান অধিকাৰ কৰিছিল। ভগৱান কৃষ্ণই স্বৰ্ণৰ দুটা পৰ্বত সৃজন কৰিছিল আৰু অৰ্জুণক এটা দিনৰ ভিতৰতে স্বৰ্ণ আনক দি দিবলৈ কৈছিল। অৰ্জুণে স্বৰ্ণখিনি আনক দিয়া কাৰ্যত সংঘৰ্ষ কৰিছিল। তেওঁ যিমানেই দিছিল, পৰ্বতটো একেই অবয়বতে ৰৈ যোৱা যেন হৈছিল। দিনটোৰ অন্তত স্বৰ্ণৰ পৰ্বত দুটা আগৰ দৰেই থিয় দি আছিল। ভগৱান কৃষ্ণই কৰ্ণক মাতি স্বণৰ পৰ্বত দুটা আনক দিবলৈ কৈছিল। সিমানতে ওচৰেদি পাৰ হৈ যোৱা দুজন মানুহক দেখি কৰ্ণই তেওঁলোকক ক'লে,“এই পৰ্বতটো তোমাৰ, আৰু আনটো তোমাৰ।” তেওঁ

আন্তৰিক নিবৃত্তিৰ অৱস্থাত আমাৰ কাৰ্যবোৰ লেনদেনৰ অভিপ্ৰায়ৰ পৰা মুক্ত। আমি এক পৱিত্ৰ স্ফূৰ্তিৰ মনোদশাৰে কাৰ্যবোৰত জড়িত হওঁ, আৰু কোনো ব্যক্তিগত লাভ বা গোপন অভিসন্ধি নৰখাকৈ আমি সেইবোৰত অন্তৰ্নিহিত প্ৰমূল্যবোৰৰ কাৰণে সেই কাৰ্যবোৰ কৰোঁ। নিৰ্লিপ্ত হৈ থকাজনৰ জীৱন আনন্দ আৰু আমেজেৰে পৰিপূৰ্ণ। এইটোৱেই নিষ্কাম কৰ্মৰ দিশ।

কামটো এটা চেকেণ্ডতে এটা ত্যাগৰ কাৰ্যতে শেষ কৰিলে।। এজন প্ৰকৃত ত্যাগী “মোৰ ভাবৰ” পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে মুক্ত। সেইকাৰণে তেওঁৰ উদাৰতা সীমাহীন।

ক্ষমা উদাৰতাৰ এক কাৰ্য য’ত আমাৰ চুৰি হোৱা বস্তুটোৰ প্ৰতি আমাৰ কোনো আসক্তি নাথাকে। অনাসক্তি আৰু নিবৃত্তিৰ উপস্থিতিত তিক্ততা বৰ্তি থাকিব নোৱাৰে। ক্ষমা স্বাভাৱিক আৰু স্বয়ংক্ৰিয় হৈ পৰে।

৭)   ঈৰ্ষা, হিংসা আৰু পক্ষপাতিত্ব ভাব নাৰাখিবা।

আমি এনেকুৱা বিষবোৰ আমাৰ হৃদয়ত লৈ ফুৰিব নালাগিব। যেতিয়া আনজনৰ ওচৰত আমি কামনা কৰা বস্তুটো থাকে, ই আমাক আমাৰ অভাৱৰ বস্তুটো মনত পেলাই দিয়ে আৰু আন মানুহজনৰ প্ৰতি আমি তিক্ত ভাব পোষণ কৰা আৰম্ভ কৰোঁ। ইয়াৰ ফল শত্ৰুতাচৰণ। এই সমস্যাটোও “মোৰ ভাবৰ” ফলত আহে যিটো অহং ভাবৰ এটা প্ৰকাশ।

বাবুজীয়ে পক্ষপাতিত্বক “পথটোত আটাইতকৈ ডাঙৰ বাধা” বুলি অভিহিত কৰিছে। ই গৰ্ব ভাবৰ পৰা উদয় হয় আৰু অহংভাবৰ অন্য এটা বহিঃপ্ৰকাশ। বাবুজীয়ে আমাক ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে বিনম্ৰতা গঢ়ি তুলিবলৈ পৰামৰ্শ আগবঢ়াইছে। মনত পেলাই দিছে যে, “ঈশ্বৰ প্ৰত্যেকজনৰ মাজত আছে, সেয়ে কাৰো প্ৰতি ঘৃণা ভাব লোৱাৰ কোনো স্থল নাই।”

৮)   অত্যাধিক ন্যূনতা বিচাৰা।

আনন্দ হৈছে লঘু ভাব। ই ভাৰগ্ৰস্তহীন,চৰ্তহীন,কামনামুক্ত আৰু নিৰ্লিপ্ত হ’ব লাগিব। এইটোৱেই শৰণাগতিয়ে অনা লঘু ভাব আৰু মুক্তি। ই আন্তৰিক আনন্দৰ বাহিৰে আন একো নহয়। জীৱনৰ সমগ্ৰ প্ৰৱাহ অনাসক্তি বা মুক্তিৰ ফালে ধাৱিত থকা এক কামনাহীন হৃদয়েহে কেৱল বোজাৰ কোনো ৰেঙণি বহন নকৰে। সেইকাৰণে আমি অত্যাধিক ন্যূনতা বিচাৰোঁ।

সর্মপণৰ পদ্ধতি। এক আনন্দময়ী হৃদয় প্ৰষ্ফুটিত হোৱাৰ কাৰণে সৰ্মপণ কিয় আৱশ্যক? কেৱল সৰ্মপণৰ দ্বাৰাহে আমাৰ হৃদয় ভাৰাক্ৰান্ত কৰা আৰু আমি নিৰ্ভৰশীল হৈ পৰা সকলো বোজা এৰিব পাৰোঁ।

ভগৱান কৃষ্ণঃ “ .... কেৱল মোত শৰণাপন্ন হোৱা, মই তোমাক সকলো পাপৰ পৰা মুক্ত কৰিম ..... ”

ভগৱান যীশুখ্ৰীষ্টঃ “মইয়েই পথ, আৰু সত্য, আৰু জীৱন।”

বাবুজী মহাৰাজঃ “..... মোৰ প্ৰেমৰ কাৰণে শান্ত আৰু মৃদুহাষ্যৰে থাকা। “

ওপৰৰ উক্তিকেইটি অহংকাৰপূৰ্ণ যেন লাগিলেও গুৰুসকল নিজে অহংকাৰৰ পৰা মুক্ত। সমৰ্পণ কাৰ্যত তেওঁলোক পৰিশোধিত। কৃতজ্ঞতা আৰু শৰণাগতি অবিহনে প্ৰাৰ্থনা অসম্ভৱ। শৰণাগতিৰ অভাৱ মানে প্ৰত্যাশী আৰু ঈশ্বৰৰ মাজত এতিয়াও কিবা প্ৰতিবন্ধক আছে। এই প্ৰাচীৰে স্ৰষ্টা, অস্তিত্ব আৰু সৃষ্টিৰ মাজত এটা বিচ্ছেদ সৃষ্টি কৰে। এইটো থাকিলে দুটা মাত্ৰাৰ (Dimension) মাজত আসৃতি (Osmosis) হোৱাটো সম্ভৱনে?

যদি আসৃতিৰ এটা সহজ পাৰস্পৰিক বিনিময় প্ৰক্ৰিয়া সম্ভৱ নহয়, আমি সম্পূৰ্ণ লয় কেনেকৈ আশা কৰিব পাৰোঁ? স্ৰষ্টাৰ পৰা লয়ৰ সম্পূৰ্ণতা সদায় উপলদ্ধ থাকে। মূল কথা হৈছেঃ “মই প্ৰেম আৰু বিনয়ী ভাবেৰে সম্পূৰ্ণৰূপে উপলদ্ধ আছোঁনে?” প্ৰকৃত দীক্ষা তেতিয়াই ঘটে যেতিয়া আমি কেৱল অভ্যাসৰ অৱস্থাৰ পৰা পথটোৰ অনুসৰণকাৰী হৈ ক্ৰমে সেইজনলৈ বিকাশপ্ৰাপ্ত হওঁ যিজন সম্পূৰ্ণৰূপে সমৰ্পিত।

বাবুজীয়ে এবাৰ চাৰীজীলৈ লিখিছিল,“মই অভ্যাসীসকলৰ হৃদয়ত জিলিকণি দেখিব বিছাৰিছোঁ।” সহজ মাৰ্গৰ অভ্যাসী হিচাবে মই নিজক সোধো,“মই সেইটো মোৰ মাজত কেনেকৈ ঘটাব পাৰোঁ? মই মোৰ হৃদয়ত এই জিলিকণি কেনেকৈ সৃষ্টি কৰিব পাৰোঁ? মোৰ চেতনাৰ আকাশৰ মাজত চিক্‌মিক্ তৰাবোৰক এতিয়াও কিয় মেঘাচ্ছন্ন কৰি আছে?”

আনন্দ হৈছে লঘু ভাব। ই ভাৰগ্ৰস্তহীন,চৰ্তহীন,কামনামুক্ত আৰু নিৰ্লিপ্ত হ'ব লাগিব। এইটোৱেই শৰণাগতিয়ে অনা লঘু ভাব আৰু মুক্তি। ই আন্তৰিক আনন্দৰ বাহিৰে আন একো নহয়। জীৱনৰ সমগ্ৰ প্ৰৱাহ অনাসক্তি বা মুক্তিৰ ফালে ধাৱিত থকা এক কামনাহীন হৃদয়েহে কেৱল বোজাৰ কোনো ৰেঙণি বহন নকৰে। সেইকাৰণে আমি অত্যাধিক ন্যূনতা বিচাৰোঁ।

চেতনাৰ ক্ষেত্ৰখনত বিভিন্ন ঘনত্বৰ মেঘ গঠন হয়, কিছুমান অহংকাৰৰ কাৰণে, কিছুমান অজ্ঞতাবশতঃ, আৰু কিছুমান সকলোধৰণৰ ছাঁয়া আৰু তমসাবৃত কামনাৰ উচ্ছাসৰ কাৰণে সৃষ্টি হোৱা। আমি গোটেই জীৱন চেতনাৰ আকাশৰ এই ৰঙীণ দৃশ্যপটৰ মাজত ব্যস্ত থাকোঁ। মৰ্মান্তিকভাবে ই আমাক এটা বা আনটোৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল কৰি ব্যস্ত ৰাখে। যেতিয়া আমি সমৰ্পিত হওঁ, অহংকাৰ এৰোঁ, এই মেঘ আঁতৰি যায় আৰু আমি সচাঁকৈয়ে স্বাধীন হৈ পৰোঁ।

আমি সমৰ্পণ কেনেকৈ কৰোঁ?

বাবুজীয়ে কৈছে, "নিৰ্ভৰশীলতা গঢ়ি তোলা।"

যেতিয়া আমি তেওঁৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰোঁ, আমাৰ ওপৰত আন সকলোবোৰৰ প্ৰভাৱ হেৰাই পৰে। আমাৰ চৰ্তযুক্ত অস্তিত্ব চৰ্তহীন হৈ পৰে, আৰু আমি মুক্তি সাধন কৰোঁ। এতিয়া আমি প্ৰকৃত অৰ্থত সমৰ্পণ কৰোঁ, পাৰ্থিৱ নিৰ্ভৰশীলতা ম্লান হৈ পৰে। কেৱল তেতিয়াহে হৃদয়ৰ জিলিকণি আৰু আভা নিৰ্গত হোৱা আৰম্ভ হয়। এনেকুৱা এক হৃদয়ৰ পৰা আনন্দৰ সুবাস নিৰ্গত হয়।

৯) প্ৰকৃতিৰ সৈতে একসুৰীয়া হোৱা।

প্ৰকৃতিৰ সৈতে একসুৰীয়া হোৱাটো “অত্যাধিক ন্যূনতাৰ” ফল। “প্ৰকৃতিতেই সৰলতাৰ সাৰসত্বা নিহিত”,বাবুজীয়ে লিখিছে। আমাৰ সন্ধ্যাকালৰ নিৰ্মলীকৰণৰ সময়ত আমি মল আৰু জটিলতাবোৰ দূৰ কৰোঁ। মলবোৰ দূৰ হ’লে বিশুদ্ধতা ৰৈ যায়। জটিলতাবোৰ দূৰ হ’লে সৰলতা বিৰাজ কৰে।

১০) আনৰ প্ৰতি দয়ালু হোৱা, কেৱল নিজৰ প্ৰতিয়েই নহয়।

ন্যায় পক্ষপাতশূন্য হোৱাৰ দৰে দয়াও তেনে হোৱা উচিত। কোনো পক্ষপাত, অগ্ৰাধিকাৰ বা প্ৰভেদবিচাৰ নথকাকৈ সকলোৰে প্ৰতি দয়া ভাব ৰাখিব লাগে। নিজৰ প্ৰতি থকা দয়া ভাব ইয়াৰ কেৱল এটা অভিব্যক্তিহে। কিন্তু বহুতো মানুহে কেৱল সিমান দূৰলৈকেহে যায়, তেওঁলোকে কেৱল নিজৰ প্ৰতি থকা দয়াতে সন্তোষ লভে, অথচ আনৰ প্ৰতি অসংবেদনশীল হৈ থাকে। এইটো প্ৰকৃত অৰ্থত “দয়াভাব” নহয়, কেৱল স্বাৰ্থপৰতাহে। আমাৰ চাৰিওফালে আনসকলে যন্ত্ৰণাত ভুগি থাকিলে আমি আনন্দময়ী অৱস্থাত থকাটো সম্ভৱ হ’বনে? মানুহৰ হৃদয় আনৰ দুখ যন্ত্ৰণাত অপ্ৰভাৱিত হৈ থাকিব নোৱাৰে। পৃথিৱীৰ আধ্যাত্মিক পৰম্পৰাবোৰত আমাক দয়া আৰু আনবোৰ পৰাৰ্থপৰ মনোবৃত্তি গঢ়ি তোলাৰ কথা কৈছে। উদাহৰণ স্বৰূপে, যোগ সূত্ৰৰ I.33 ত পতঞ্জলীয়ে আমাক সাখ্য ভাব, দয়া, আনন্দ গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু অন্যায়কাৰী লোকৰ প্ৰতি নিৰপেক্ষ দৃষ্টিভঙ্গি ল’বলৈ নিৰ্দেশনা দিছে। এই চাৰিটা গুণক বৌদ্ধ ধৰ্মত ব্ৰহ্ম-বিহাৰ বা অপৰিমিত বুলি জ্ঞাত। ভক্তি আৰু জৈন পৰম্পৰাত এই চাৰিটা গুণক একেলগে তালিকাভুক্ত কৰা হৈছে। সেইবোৰক বিশ্বজনীন প্ৰমূল্য বুলি গণ্য কৰিব পাৰি।

১১) আন্তৰিক আনন্দ, কৃতজ্ঞতাবোধ, আৰু বিনয়ী ভাব আমাৰ অন্তৰ্নিহিত বাতাবৰণ হ'বলৈ দিয়া। ইচ্ছাকৃতভাবে এনেকুৱা এটা বাতাবৰণ নিৰ্বাচন কৰা, যিটোৱে কেৱল তোমাৰ হৃদয় প্ৰসাৰ কৰে।

ঋষি অষ্টাবক্ৰই কোৱা তলৰ গুণৰাজি এক বিকাশমুখী আন্তৰিক বাতাবৰণৰ নিৰ্দেশকঃ

> "মোৰ পুত্ৰ, যদি তুমি মুক্তি বিচাৰিছা, বিষতুল্য ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য বস্তুবোৰ ত্যাগ কৰা, আৰু ক্ষমা, নিষ্ঠা, দয়া, সন্তোষ আৰু ন্যায়ক প্ৰতিষেধক ৰূপে লোৱা।"
> —- অষ্টাবক্ৰ গীতা [I.2]

এইবোৰেই আনন্দৰ বিস্তাৰ, প্ৰতিটোৱেই আমাক এটা নিৰ্দিষ্ট স্তৰলৈকে পুষ্টি প্ৰদান কৰে। আন্তৰিক আনন্দ বা কৰুণা ইয়াৰ বিশুদ্ধ আৰু অকলুষিত অৱস্থা। যেতিয়া আনন্দৰ বিপৰীত শোক আৰু আমোদৰ বিপৰীত বিষাদ, কিন্তু কৰুণাৰ কোনো বিপৰীত নাই। ভৌতিক স্তৰত কৰুণাৰ প্ৰতিফলন আমোদৰ ৰূপত অভিজ্ঞতাৰ মাজেদি পোৱা যায়, যিটোৱে আমাৰ স্থূল শৰীৰৰ পুষ্টি সাধন কৰে। যেতিয়া আমাৰ সূক্ষ্ম তন্ত্ৰত প্ৰতিফলিত হয়, ই আনন্দৰ অভিজ্ঞতা দি সূক্ষ্ম শৰীৰৰ পুষ্টি সাধন কৰে। ইয়াৰ বিশুদ্ধ ৰূপত আনন্দই কাৰণ শৰীৰ, আনন্দময়া কোষৰ পুষ্টি সাধন কৰে। আনন্দময়া কোষত ইয়াৰ প্ৰকাশ আত্মাৰ সৈতে সান্নিধ্য থকাৰ কাৰণে হয়, যিটো বিশুদ্ধ অন্তঃশক্তি।

যিমানেই কৰুণাৰ প্ৰকাশ স্থূলতৰ হয়, অভিজ্ঞতাটোৰ পূৰ্ণতা সিমানেই কম হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে, অতীতৰ আমোদৰ স্মৃতিয়ে মানুহ এজনক হতাশা দিয়ে। ই সেই অভিজ্ঞতাটোৰ পুনৰাবৃত্তিৰ কামনাত ইন্ধন যোগাই। ইয়াৰ বিপৰীতে, অতীতৰ আনন্দৰ স্মৃতিয়ে বৰ্তমানত সেই একেই আনন্দ দিয়ে। আমাৰ আধ্যাত্মিক যাত্ৰা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে আমি আমোদক

দৈহিক স্তৰত চিনাক্ত কৰিব বিচাৰোঁ, যিটো আনন্দ আৰু অন্তিম অৱস্থাত কৰুণাৰ সৈতে চিনাক্তকৰণলৈ সলনি হোৱাৰ আগৰ পৰ্যায়। কিন্তু আগত আত্মালৈ গতি কৰিবলৈ আমি নিশ্চয় আমাৰ চিনাক্তকৰণ কৰুণালৈ অতিক্ৰম কৰাব লাগিব, কাৰণ আত্মা কৰুণাৰ অতীত।

এই সংক্ৰমণ সাধন কৰাটো মাষ্টাৰৰ কাৰ্য। আন্তৰিক কৰুণা বিসৰ্জন দিয়াটো সম্ভৱ নহয়, কাৰণ এই নিবৃতিৰ অৱস্থাটোৱে আগত আৰু কৰুণা উৎপন্ন কৰিব। সেইকাৰণে, আমি সেই কাৰ্যটো মাষ্টাৰৰ ওপৰত এৰিব লাগিব। ওপৰত তালিকাভুক্ত কৰা পদ্ধতিবোৰ ব্যৱহাৰ কৰি আমি আমাৰ মাজত আনন্দ সৃষ্টি কৰাত কেন্দ্ৰীত হোৱা উচিত। কেৱল আনন্দৰ পূৰ্ণতাৰ অৱস্থাত আহিহে, আনকি সেইটোও অতিক্ৰম কৰি আৰু আগত অন্তঃশক্তি আৰু শূন্যতাৰ ক্ষেত্ৰলৈ গতি কৰাৰ সুযোগ আমি পাব পাৰোঁ।

প্ৰেম আৰু শ্ৰদ্ধাৰে,
কমলেশ

দাজীয়ে দিয়া বাৰ্তা

পূজ্য লালাজী মহাৰাজৰ ১৫১ তম

জন্ম বাৰ্ষিকী উপলক্ষে

ফেব্ৰুৱাৰী ২০২৪, কান্হা শান্তি বনম

heartfulness
advancing in love

02022024

MRP: ₹50/-