আধ্যাত্মিক প্রেমের সুবাস

যখন হৃদয় উপলব্ধি করে, কেন তার এই অস্তিত্ব

৭১তম জন্মদিন উপলক্ষে বার্তা

পূজ্য দাজীর

২৮ সেপ্টেম্বর ২০২৬, কানহা শান্তি বনম

আধ্যাত্মিক প্রেমের সুবাস

যখন হৃদয় উপলব্ধি করে, কেন তার এই অস্তিত্ব

প্রিয় বন্ধুগণ,

প্রতিটি আধ্যাত্মিক পরম্পরাই আমাদের বলে যে, আধ্যাত্মিক যাত্রার কেন্দ্রে রয়েছে প্রেম। আমরা মাথা নাড়ি এবং ধরে নিই যে আমরা বিষয়টি বুঝেছি, কিন্তু সত্যিই কি আমরা বুঝি? এই বার্তায় আমরা সেই ক্রমবিকাশের পথ অনুসরণ করব, যা প্রেমের প্রস্ফুটনের সঙ্গে সঙ্গে উন্মোচিত হয় এবং যার মধ্য দিয়ে প্রেম তার সুবাস ছড়িয়ে দেয়। কিন্তু তার আগে, আসুন আমরা একটু ভেবে দেখি, সুবাসের প্রকৃতি কী? একটি ফুল কি নিজে থেকে সুবাসিত হওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়? না, ফুল যখন তার স্বাভাবিক সত্তায়, তার পরিপূর্ণ স্বরূপে বিকশিত হয়ে ওঠে, তখন তার সুবাস আপনাআপনিই চারদিকে ছড়িয়ে পড়ে। সুবাস হল অন্তরের প্রাচুর্য থেকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে বাইরে প্রবাহিত হওয়া। আধ্যাত্মিক অর্থে প্রেমও তেমনই এক স্বতঃস্ফূর্ত প্রবাহ।

পূর্ববর্তী নয়টি বার্তায় আমরা ‘বিভক্ত হৃদয়’ দিয়ে শুরু করেছিলাম, তারপর আমরা আলোচনা করেছি সেইসব বাধা সম্পর্কে, যা হৃদয়ের পূর্ণতা ও প্রস্ফুটনকে

প্রতিহত করে, এবং কীভাবে সেই বাধাগুলিকে অতিক্রম করে ঊর্ধ্বে ওঠা যায়। সেই বাধাগুলি ছিল, জড়তা যা আমাদের জীবনের উদ্দেশ্যবোধকে অবশ করে দিয়েছিল, সন্দেহ যা আমাদের ভিতকে দুর্বল করে দিয়েছিল, অহংকার যা আমাদের মাথার উপর এক অদৃশ্য ছাদ নির্মাণ করেছিল, ঈর্ষা যা আমাদের দৃষ্টিকে নিজের পথ থেকে সরিয়ে পাশের দিকে ঘুরিয়ে দিয়েছিল, পূর্বধারণা যা আমাদের উপলব্ধিকে রঙিন করে তুলেছিল এবং ভয় যা অন্তর থেকেই দরজাটিকে বন্ধ করে রেখেছিল। এরপর 'নদী যখন তার নাম জানতে শেখে' — এ সেই দরজা খুলে গেল এবং ভয় রূপান্তরিত হল বিশ্বাসে। তারপর 'বীজের পূর্বে মাটির প্রস্তুতি' — তে বিশ্বাস অন্তরের ভূমিকে প্রস্তুত করল। এই দশম বার্তাটি তাই সেই ধারাবাহিকতারই স্বাভাবিক পরবর্তী পদক্ষেপ। এখানে আমরা অনুসন্ধান করব, বিশ্বাসের দ্বারা যে হৃদয় গ্রহণের জন্য প্রস্তুত হয়েছে, সেই হৃদয়ে কীভাবে কৃপা প্রবেশ করে। কৃপা যে অন্তরকে পূর্ণ করে, তা প্রেমে পরিণত হয়। আর যে প্রেম তার উৎসকে চিনতে পারে, তা-ই ভক্তিতে পরিণত হয়।

'প্রেম' এমন একটি শব্দ, যা সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়, অথচ সবচেয়ে বেশি ভুল বোঝা হয়। এই একটি শব্দ দিয়েই আমরা বোঝাই, একজন মা যখন তাঁর নবজাতক সন্তানকে কোলে তুলে নেন, তখন তাঁর হৃদয়ে যে অনুভূতি জাগে; একজন তরুণ বা তরুণীর জীবনে প্রথম আকর্ষণের উত্তেজনায় যে অনুভূতি সৃষ্টি হয়; একজন দেশপ্রেমিকের নিজের দেশের প্রতি যে অনুভূতি থাকে; একজন ভক্তের পরম সত্তার প্রতি যে অনুভূতি থাকে; এমনকি এক কাপ ভালো কফি উপভোগ করার আনন্দকেও আমরা 'প্রেম' বলে থাকি। আমরা শব্দটিকে এত ব্যাপকভাবে প্রসারিত করেছি যে, প্রায় সবকিছুকেই এর অন্তর্ভুক্ত করে ফেলেছি।

তাহলে, আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে প্রেম বলতে কী বোঝায়? আধ্যাত্মিক প্রেমের একটি সহজ পরীক্ষা হল: যারা আমাদের বিশ্বাস, আমাদের পথ, এমনকি ঈশ্বর সম্পর্কে আমাদের ধারণার সঙ্গে একমত নন, আমরা তাঁদের কীভাবে দেখি। কেউ ভিন্নভাবে উপাসনা করেন বলে যদি আমরা তাঁদের নিজেদের থেকে দূরে সরিয়ে রাখি বা তাঁদের বাদ দিই, তাহলে বুঝতে হবে আমাদের অন্তরে এখনও

প্রেমের প্রকৃত প্রস্ফুটন ঘটেনি। আমরা যখন সত্যিই ঈশ্বরকে ভালোবাসি, তখন ঈশ্বরের কোনো সৃষ্টিকেই আমরা অবহেলা বা অস্বীকার করতে পারি না। অন্যকে সহ্য করা হল শুরু। অন্যকে গ্রহণ করা হল তার চেয়েও গভীর। আর প্রত্যেকের অন্তরে একই পবিত্র সত্তাকে উপলব্ধি করতে পারাই হল প্রেমের প্রকৃত অগ্রযাত্রা।

আধ্যাত্মিক প্রেমের উদ্ভব ঘটে যখন হৃদয়ের মধ্যে এক গভীর রূপান্তর সাধিত হয়। এই রূপান্তর একটি সুন্দর ধারাবাহিকতার মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে বিকশিত হয় —

আকাঙ্ক্ষা থেকে শ্রদ্ধা, শ্রদ্ধা থেকে গ্রহণক্ষমতা, গ্রহণক্ষমতা থেকে কৃপা, কৃপা থেকে প্রেম এবং প্রেম থেকে ভক্তির দিকে।

প্রতিটি পদক্ষেপ পরবর্তী পদক্ষেপটির প্রস্তুতি তৈরি করে। আবার, প্রতিটি পদক্ষেপ তার আগের পদক্ষেপটির মধ্যেই অন্তর্নিহিত থাকে, যেমন একটি বীজের মধ্যেই ফুলের সম্ভাবনা লুকিয়ে থাকে এবং ফুলের মধ্যেই লুকিয়ে থাকে তার সুবাস।

আকুলতা — আধ্যাত্মিক যাত্রার প্রথম আন্দোলন

ধ্যান এবং ঈশ্বর-সন্ধানের সচেতন প্রয়াস শুরু হওয়ার আগেই প্রায়শই এক ধরনের অস্থিরতা জেগে ওঠে। মনে হয়, কিছু একটা যেন অনুপস্থিত। আমাদের আরাম, সাফল্য, পরিবার, সম্মান, জ্ঞান এবং সন্তুষ্টি এনে দেয় এমন সবকিছুই থাকতে পারে, তবুও অন্তরের গভীরে এক অনির্বচনীয় শূন্যতা থেকে যায়।

আধ্যাত্মিক প্রেমের উদ্ভব ঘটে যখন হৃদয়ের মধ্যে এক গভীর রূপান্তর সাধিত হয়। এই রূপান্তর একটি সুন্দর ধারাবাহিকতার মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে বিকশিত হয় — আকাঙ্ক্ষা থেকে শ্রদ্ধা, শ্রদ্ধা থেকে গ্রহণক্ষমতা, গ্রহণক্ষমতা থেকে কৃপা, কৃপা থেকে প্রেম এবং প্রেম থেকে ভক্তির দিকে।

আমাদের মধ্যে কেউ কেউ এই শূন্যতাকে ঢাকতে আরও বেশি ব্যস্ত হয়ে পড়ি, আরও কিছু অর্জনের চেষ্টা করি, ভ্রমণ করি এবং নানা আনন্দ-বিনোদন ও ব্যস্ততায় নিজেদের নিমগ্ন রাখি। আমরা সম্পর্ক, সাফল্য, অভিজ্ঞতা, এমনকি আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতারও সন্ধান করি। কিন্তু সেই শূন্যতার বেদনা আবার ফিরে আসে। এখন ভাবুন, যদি এই বেদনা কোনো সমস্যা না হয়? যদি এটি আসলে একটি আহ্বান হয়?

মাটির মধ্যে রোপিত একটি বীজ এমন এক সূর্যের প্রতি সাড়া দেয়, যাকে সে কখনও দেখেনি। এক অদৃশ্য প্রজ্ঞা তাকে বলে দেয় উপরের দিকে এগোতে, তাকে বৃদ্ধি ও পূর্ণতার দিকে টেনে নিয়ে যায়। আকুলতাই আমাদের অন্তরের সেই গতি। আমরা হয়তো গন্তব্য জানি না, তবু কিছু একটা আমাদের টেনে নিয়ে চলেছে।

আমরা অনুভব করি যে জীবনের মধ্যে এমন এক গভীরতা রয়েছে, যা এখনও আমরা স্পর্শ করিনি। এমন এক সত্য রয়েছে, যা এখনও আমাদের জীবনে পুরোপুরি প্রকাশ পায়নি, এমন এক আপন নিবাস রয়েছে, যেখানে আমরা এখনও পৌঁছাতে পারিনি। আমাদের আধ্যাত্মিক যাত্রা শুরু হয় এই আকুলতাকে কেন্দ্র করেই। আর যখন এই আকুলতা একটি নির্দিষ্ট দিকনির্দেশনা খুঁজে পায়, তখন তা শ্রদ্ধা (Shraddha)-য় পরিণত হয়।

শ্রদ্ধা, হৃদয়ের গভীর আস্থা যার উপর প্রতিষ্ঠিত

‘বীজের পূর্বে মাটির প্রস্তুতি’ অধ্যায়ে আমরা শ্রদ্ধা সম্পর্কে আলোচনা করেছি। সাধারণত শ্রদ্ধাকে ‘বিশ্বাস’ (faith) বলে অনুবাদ করা হয়, কিন্তু ‘বিশ্বাস’ শব্দটি এর গভীরতা ও সমৃদ্ধ অর্থকে পুরোপুরি প্রকাশ করতে পারে না। শ্রদ্ধা কেবল অসম্ভবের প্রতি বিশ্বাস নয়। এটি নিছক নিষ্ক্রিয় গ্রহণ, অন্ধ আনুগত্য বা বুদ্ধিবৃত্তির স্থগিতকরণও নয়। শ্রদ্ধা হলো সমগ্র সত্তার এক অন্তর্মুখী আন্দোলন। এটি ইঙ্গিত করে সেই অবস্থার দিকে, যেখানে হৃদয় তার আশ্রয় ও ভিত্তি খুঁজে পায়।

"আমি কী বিশ্বাস করি?" প্রশ্নটির চেয়ে "আমি আমার হৃদয় কোথায় স্থাপন করছি?" প্রশ্নটি অনেক বেশি তাৎপর্যপূর্ণ। আমরা ঈশ্বরে বিশ্বাস করি বলে দাবি করতে পারি, অথচ আমাদের হৃদয় হয়তো প্রতিষ্ঠিত রয়েছে সামাজিক মর্যাদা ও প্রতিপত্তির উপর। আমরা আধ্যাত্মিকতা নিয়ে অনেক কথা বলতে পারি, অথচ আমাদের হৃদয় আকৃষ্ট থাকে প্রশংসা ও স্বীকৃতির প্রতি।আমরা সরল জীবনের প্রশংসা করতে পারি, অথচ আমাদের হৃদয় নিবদ্ধ থাকে ভোগ্য সম্পদ ও অধিকারের প্রতি। আমরা প্রেমের জয়গান গাই, অথচ অন্তরে লালন করি ক্ষোভ ও অভিমান।

ভগবদ্গীতা এই সত্যকে এভাবে ব্যক্ত করেছে[1] —

> শ্রদ্ধাময়োঽয়ং পুরুষো যো যচ্ছ্রদ্ধঃ স এব সঃ ||১৭-৩||
>
> মানুষ মূলত তার শ্রদ্ধারই প্রতিফলন;
> যার যেমন শ্রদ্ধা, সে তেমনই হয়ে ওঠে।

অন্য কথায়, *শ্রদ্ধাই আমাদের গড়ে তোলে।* যে বিষয় বারবার আমাদের হৃদয়ের আশ্রয় লাভ করে, ধীরে ধীরে সেটিই আমাদের চরিত্র ও সত্তাকে রূপ দিতে শুরু করে। আমরা আমাদের মনোযোগ, আস্থা, আকাঙ্ক্ষা ও ভালোবাসা যার প্রতি নিবেদন করি, ক্রমে আমরা তারই রূপ ধারণ করি।

প্রথমে শ্রদ্ধা হয়তো আগ্রহ, ভক্তি, উচ্চাকাঙ্ক্ষা কিংবা প্রতিদিন সকালে কিছুক্ষণ নীরবে বসে অন্তরের দিকে ফিরে তাকানোর সাধারণ ইচ্ছা হিসেবেই প্রকাশ পায়। কিন্তু যথাযথ পরিচর্যা পেলে তা ক্রমশ গভীরতর হয়। যা প্রথমে কেবল একটি অভিমুখ বা দিকনির্দেশনা ছিল, তা ধীরে ধীরে আকর্ষণে পরিণত হয়। আকর্ষণ রূপ নেয় অন্তরঙ্গতায়। আর সেই অন্তরঙ্গতাই প্রেমের আগমনের পথ প্রস্তুত করে।

---

[1] শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, সপ্তদশ অধ্যায়, তৃতীয় শ্লোক।

প্রথমে শ্রদ্ধা হয়তো আগ্রহ, ভক্তি, উচ্চাকাঙ্ক্ষা কিংবা প্রতিদিন সকালে কিছুক্ষণ নীরবে বসে অন্তরের দিকে ফিরে তাকানোর সাধারণ ইচ্ছা হিসেবেই প্রকাশ পায়। কিন্তু যথাযথ পরিচর্যা পেলে তা ক্রমশ গভীরতর হয়। যা প্রথমে কেবল একটি অভিমুখ বা দিকনির্দেশনা ছিল, তা ধীরে ধীরে আকর্ষণে পরিণত হয়। আকর্ষণ রূপ নেয় অন্তরঙ্গতায়। আর সেই অন্তরঙ্গতাই প্রেমের আগমনের পথ প্রস্তুত করে।

শ্রদ্ধা হলো হৃদয়ের সেই শিক্ষা, যার মাধ্যমে সে জানতে শেখে কোথায় তার প্রকৃত শান্তি ও আশ্রয় নিহিত। প্রেম হলো সেই স্বতঃস্ফূর্ত প্রবাহ, যা হৃদয় তার প্রকৃত নিবাস খুঁজে পেলে উৎসারিত হয় ।এমনও বলা যায়, শ্রদ্ধা হলো সেই প্রেম, যা এখনও নিজেকে প্রেম বলে চিনে উঠতে পারেনি। আকুলতা প্রশ্ন করে, “আমি যে সত্যের সন্ধান করছি, তা কোথায়?”শ্রদ্ধা উত্তর দেয়, হৃদয়কে সেই দিকেই স্থাপন করে। আর যখন হৃদয় বারবার সেই দিকেই নিবদ্ধ হয়, তখন তা উন্মুক্ত হতে শুরু করে। শ্রদ্ধা তখন গ্রহণশীলতায় (Receptivity) রূপান্তরিত হয়।

গ্রহণশীলতা: নিজেকে উন্মুক্ত করার সাহস

বন্ধ হৃদয়, মুষ্টিবদ্ধ হাতের মতোই, কিছুই গ্রহণ করতে পারে না। আমরা অনুগ্রহ (Grace) প্রার্থনা করতে পারি, আত্মরূপান্তরের আকাঙ্ক্ষা করতে পারি, সর্বোচ্চ সত্যের সন্ধান করতে পারি, এমনকি প্রতিদিন সকালে ধ্যানেও বসতে পারি, অথচ অন্তরে আমাদের নিজস্ব পছন্দ, অভ্যাস ও আসক্তিগুলোকেই আঁকড়ে ধরে থাকতে পারি। একটি অনুশীলন হিসেবে নিজেকে প্রশ্ন করুন: “আমি কি কোনো আলোড়ন বা অস্বস্তি ছাড়াই আত্মরূপান্তর চাই, আমি কি নিয়ন্ত্রণ নিজের হাতেই রেখে আত্মসমর্পণ করতে চাই, আমি কি নিজের পরিচিত মানসিক কাঠামো, অভ্যাস ও স্বাচ্ছন্দ্যের জগৎকে অপরিবর্তিত রেখেই অসীমকে পেতে চাই? অন্য কথায়, আমি কি দিব্যতাকেও আমার নিজের শর্তে পেতে চাই?”

শ্রদ্ধা ধীরে ধীরে এই অবস্থার পরিবর্তন ঘটায়। আস্থা যত গভীর হয়, নিজেকে রক্ষা ও সুরক্ষিত রাখার প্রবণতা ততই ক্ষীণ হতে থাকে। এরপর কী ঘটবে, তা নিয়ন্ত্রণ করার আকাঙ্ক্ষাও কমে আসে। এটাই গ্রহণশীলতা (Receptivity), হৃদয়ের সেই উন্মুক্ত অবস্থা, এমন এক প্রস্তুতি, যার মাধ্যমে হৃদয় এমন কিছু গ্রহণ করতে সক্ষম হয়, যা সে নিজে কখনও সৃষ্টি করতে পারে না। আমরা তখন দিব্য প্রবাহের (Divine Current) জন্য নিজেদের উন্মুক্ত ও উপলব্ধ করে তুলি। আমরা আমাদের অন্তরের ক্ষেত্রকে এমনভাবে প্রস্তুত করি, দিব্য অনুগ্রহ গ্রহণ করা সম্ভব হয়। এটাই আধ্যাত্মিক সাধনার প্রকৃত উদ্দেশ্য।

দিব্য স্পর্শ গ্রহণের প্রস্তুতি

বাবুজী প্রদত্ত অনুগ্রহের (Grace) প্রকৃতি বোঝাতে একটি অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ রূপক ব্যবহার করেছিলেন। তিনি বলেছিলেন, “অন্তরভূমিকে আক্রমণকারীর (invader)” জন্য প্রস্তুত করতে হবে। সাধারণত “আক্রমণকারী” শব্দটি অবাঞ্ছিত কাউকে বোঝায়, কিন্তু এখানে এর অর্থ সম্পূর্ণ ভিন্ন। যখন উপযুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি হয়, তখন প্রেম আমাদের অন্তরে প্রবেশ করে এবং তাকে আপন অধিকারে নিয়ে নেয়। আর অন্তরভূমি যখন গ্রহণশীল হয়ে ওঠে, তখন এই ‘অন্তর্দখল’-এর চালিকাশক্তি হয়ে ওঠে দিব্য কৃপা (Grace)। এই গ্রহণশীলতার জন্য প্রস্তুতি নিতে হলে গভীর শিকড়গুলোকে উপড়ে ফেলতে হয়, যাতে নতুন জীবন সেখানে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে।সেই শিকড়গুলো হলো আমাদের প্রত্যাশা, পূর্বধারণা, ভয়, পছন্দ-অপছন্দ, সঞ্চিত সংস্কার ও মানসিক ছাপ, নিজের প্রতি অতিরিক্ত আসক্তি, এবং সেই দাবি যে আধ্যাত্মিক জীবনও আমাদের ইচ্ছামতোই চলবে।

দিব্য কৃপা সর্বদাই উপস্থিত, ও অপেক্ষমাণ। আমাদের শুধু তার জন্য নিজেকে উপলব্ধ করে তুলতে হয়। শ্রদ্ধা আমাদের অন্তরে এমন এক স্থান প্রস্তুত করে, যেখানে কৃপা আর কোনো প্রতিরোধের সম্মুখীন হয় না। তখন আমরা নিজেদেরকে প্রেমের হাতে সমর্পণ করি।

দিব্য কৃপা সর্বদাই উপস্থিত, ও অপেক্ষমাণ। আমাদের শুধু তার জন্য নিজেকে উপলব্ধ করে তুলতে হয়। শ্রদ্ধা আমাদের অন্তরে এমন এক স্থান প্রস্তুত করে, যেখানে কৃপা আর কোনো প্রতিরোধের সম্মুখীন হয় না। তখন আমরা নিজেদেরকে প্রেমের হাতে সমর্পণ করি। প্রথমে আমরা বলি, "আমি বিশ্বাস করি।" পরে বলি, "আমি আস্থা রাখি।" আরও পরে, আস্থারও আর প্রয়োজন থাকে না, কারণ যে বিশ্বাস করে এবং যাকে বিশ্বাস করা হয়, তাদের মধ্যকার দূরত্ব তখন বিলীন হয়ে যায়। প্রেম তখন এক 'আক্রমণকারী' রূপে প্রবেশ করে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত প্রকাশ করে যে সে কোনো বহিরাগত নয়; বরং হৃদয়ের প্রকৃত ও চিরন্তন অধিবাসী।

প্রেম, না প্রতিদানের প্রত্যাশা?

কিন্তু সাধারণ মানুষের ভালোবাসার মধ্যে প্রায়ই এক ধরনের লেনদেনের উপাদান থাকে। আমরা কিছু দিই, অথচ কিছু পাওয়ার প্রত্যাশাও রাখি, যদিও সেই প্রত্যাশা অনেক সময় আমাদের অচেতনেই থেকে যায়। স্নেহ প্রতিদানে স্নেহ চায়। মনোযোগ প্রতিদানে মনোযোগ কামনা করে। ত্যাগ স্বীকৃতি প্রত্যাশা করে। যত্ন কৃতজ্ঞতার প্রতীক্ষা করে।

ভয় সংকুচিত করে, আর প্রেম প্রসারিত করে। ভয় প্রশ্ন করে, "আমার কী হবে?" কিন্তু প্রেমের এমন কোনো প্রশ্নের প্রয়োজন হয় না। ভয় সীমারেখা ও প্রাচীর নির্মাণ করে, প্রেম সেই সীমারেখা বিলীন করে দেয়। আর শ্রদ্ধাই এই দুইয়ের মধ্যে সেতুবন্ধন রচনা করে। ভয় বলে, "নিজেকে রক্ষা করো," কিন্তু শ্রদ্ধা মৃদুস্বরে বলে, "নিজেকে সমর্পণ করো, আস্থা রাখো।"আত্মরক্ষার প্রবণতা থেকে নিজেকে সমর্পণের দিকে অগ্রসর হওয়া আধ্যাত্মিক জীবনের অন্যতম মহান রূপান্তর। এটি হৃদয়কে দিব্যকৃপা (Grace) গ্রহণের উপযোগী করে তোলে এবং তার জন্য পথ প্রশস্ত করে।

যখন এই আদান-প্রদান আমাদের প্রত্যাশামতো ঘটে, তখন আমরা নিজেকে ভালোবাসার পাত্র বলে অনুভব করি। আর যখন তা ঘটে না, তখন আমরা হতাশ হই। এটি সেই ভালোবাসা, যার সঙ্গে প্রয়োজন ও প্রত্যাশার মিশ্রণ রয়েছে। যেখানে প্রয়োজন রয়েছে, সেখানে ভয়ও খুব কাছাকাছি অবস্থান করে। সে ভয় হতে পারে যা আমাদের আছে তা হারানোর ভয়; যা আমরা কামনা করি তা না পাওয়ার ভয়; অথবা বিস্মৃত হয়ে যাওয়ার, অন্য কারও দ্বারা প্রতিস্থাপিত হওয়ার, প্রত্যাখ্যাত হওয়ার কিংবা একাকী হয়ে পড়ার ভয়।

ভয় সংকুচিত করে, আর প্রেম প্রসারিত করে। ভয় প্রশ্ন করে, "আমার কী হবে?" কিন্তু প্রেমের এমন কোনো প্রশ্নের প্রয়োজন হয় না। ভয় সীমারেখা ও প্রাচীর নির্মাণ করে, প্রেম সেই সীমারেখা বিলীন করে দেয়। আর শ্রদ্ধাই এই দুইয়ের মধ্যে সেতুবন্ধন রচনা করে। ভয় বলে, "নিজেকে রক্ষা করো," কিন্তু শ্রদ্ধা মৃদুস্বরে বলে, "নিজেকে সমর্পণ করো, আস্থা রাখো।" আত্মরক্ষার প্রবণতা থেকে নিজেকে সমর্পণের দিকে অগ্রসর হওয়া আধ্যাত্মিক জীবনের অন্যতম মহান রূপান্তর। এটি হৃদয়কে দিব্যকৃপা (Grace) গ্রহণের উপযোগী করে তোলে এবং তার জন্য পথ প্রশস্ত করে।

প্রকৃত প্রেম এক সূক্ষ্ম অন্তর্গত অবস্থা,এটি দীর্ঘকাল ধরে, নীরবে, অগোচরে এবং গভীর অন্তর্সাধনার মাধ্যমে ধীরে ধীরে গড়ে ওঠে। এর বিপরীতে, যে প্রেম নিজেকে প্রদর্শন করতে চায়, তা প্রায়শই তার প্রকৃত মাহাত্ম্য হারিয়ে ফেলে। যে মুহূর্তে প্রেম প্রতিক্রিয়া বা প্রতিদান প্রত্যাশা করে, সেই মুহূর্তেই তার মধ্যে অহংকারের সূক্ষ্ম সুবাস মিশে যায়। একটি গোলাপ পথচারীর দিকে ফিরে কখনও জিজ্ঞাসা করে না, "তুমি কি আমার সুবাস লক্ষ্য করেছ?" সে সুবাস বিলিয়ে দেয়, কারণ সুবাস বিলিয়ে দেওয়াই তার স্বভাব।

যে বিভেদের রেখা বিলীন হয়

অন্তরের ভূমিতে সবচেয়ে গভীরে প্রোথিত শিকড়গুলি হল *অহংকারের শিকড়*, সেই পৃথক 'আমি'-এর, যা অস্তিত্বের এই বিশাল, সীমাহীন প্রান্তরকে নিজের

মতো করে একটি ছোট্ট অংশে ভাগ করে তার চারপাশে বেড়া তুলে দেয়, আর তারপর সারা জীবন সেই সীমানাটিকে রক্ষা করতেই ব্যস্ত থাকে। বেড়ার ভিতরের সবকিছু হয়ে ওঠে 'আমার', আর বাইরের সবকিছু হয়ে ওঠে কখনও কাম্য, কখনও ভয়ের কারণ, কখনও উপযোগী, আবার কখনও সম্পূর্ণ অপ্রাসঙ্গিক। চেতনা যখন সেই সীমাবদ্ধ পরিসরের মধ্যেই আবদ্ধ হয়ে থাকে, তখন অহংকারই প্রাধান্য বিস্তার করে। বিভাজনের সেই সীমারেখা যখন আর থাকে না, তখনই প্রেম প্রস্ফুটিত হয়। আর এটি ঘটার জন্য প্রেম সেই বিভাজনকে ধ্বংস করে না, বরং এমন এক অবস্থার সৃষ্টি করে, যেখানে সেই বিভাজনের আর কোনো প্রয়োজনই থাকে না।

চেতনা যখন সেই সীমারেখার গণ্ডি পেরিয়ে প্রসারিত হয়, তখন 'আমি' থেকে 'আমরা'-র দিকে তার অগ্রযাত্রা শুরু হয়। এই প্রক্রিয়ায় সে আবিষ্কার করে যে, যে জিনিসটি থেকে সে নিজেকে রক্ষা করছিল, আসলে এতদিন সে সেটিই খুঁজে বেড়াচ্ছিল। অহংকারের এই বিভাজন আসলে শেষ পর্যন্ত ভয়েরই নির্মাণ। তাহলে, ভিতর থেকে এই বিভাজনকে কী বিলীন করে দেয়? উষ্ণতা। প্রেম হৃদয়কে এমনভাবে উষ্ণ করে তোলে যে, অহংকার ধীরে ধীরে গলে যায়, ঠিক যেমন সূর্যের আলোয় জানালার কাচে জমে থাকা তুষার অদৃশ্য হয়ে যায়।

জানালা ও আলোকরশ্মি

হার্টফুলনেস-এর চারটি অনুশীলন আমাদের অন্তরকে গ্রহণক্ষম করে তুলতে সাহায্য করে।

ধ্যান জানালাটি খুলে দেয়—জ্যোতির দিকে।

ধ্যানের সময় আমরা কোমলভাবে আমাদের মনোযোগ হৃদয়ের অন্তর্নিহিত দিব্য জ্যোতির উপস্থিতির দিকে ফিরিয়ে নিই। আমরা কোনো অভিজ্ঞতা জোর করে ঘটানোর চেষ্টা করি না, কিংবা কল্পনা করে কোনো ছবি তৈরি করি না। আমরা অন্তর থেকে সেই উপস্থিতিকে গ্রহণ করার জন্য প্রস্তুত হয়ে উঠি।

পরিষ্করণ বা ক্লিনিং জানালার কাচের ময়লা সরিয়ে দেয়।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে নানা সংস্কার, প্রবণতা, আবেগজনিত ভার এবং অন্তরের জটিলতা আমাদের উপলব্ধিকে আচ্ছন্ন করে ফেলে। পরিষ্করণ সেগুলিকে দূর করে, যাতে জ্যোতি আরও অবাধে আমাদের অন্তরের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হতে পারে।

প্রার্থনা বিনয়ের সঙ্গে জানালাটি সম্পূর্ণরূপে খুলে দেয়, কৃপার প্রতি।

প্রার্থনা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় যে, এই জ্যোতি আমাদের নিজস্ব নয়। এটি আমাদের স্বনির্ভরতার ভ্রান্ত ধারণাকে কোমল করে দেয় এবং আমাদের সেই উৎসের সামনে বিনয়ের সঙ্গে উপস্থিত করে, উন্মুক্ত হৃদয়ে, গ্রহণের মানসিকতা নিয়ে এবং আমাদের নিজস্ব জ্ঞানের ঊর্ধ্বে যে প্রজ্ঞা রয়েছে, তার দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রস্তুতি নিয়ে।

সতত স্মরণ সারাদিন আমাদের অন্তরের জানালাটিকে জ্যোতির উৎসের দিকে ফিরিয়ে রাখে।

আমরা যখন কাজ করি, কথা বলি, সেবা করি, সৃষ্টিশীল কাজে নিযুক্ত থাকি এবং অন্যদের যত্ন নিই, তখনও আমাদের হৃদয় তার অন্তর্মুখী অভিমুখ বজায় রাখে। সতত স্মরণ শ্রদ্ধার দ্বারা প্রতিষ্ঠিত সেই অভিমুখকে অটুট রাখে।

> ধ্যান জ্যোতিকে আহ্বান করে।
> পরিষ্করণ অন্তরের বাধাগুলিকে দূর করে।
> প্রার্থনা বিনয়ের সঙ্গে আমাদের সেই উৎসের প্রতি উন্মুক্ত করে।
> সতত স্মরণ হৃদয়কে জ্যোতির উৎসের দিকে ফিরিয়ে রাখে।

ধ্যান ও পরিষ্করণ হৃদয়ের অবস্থার উপর কাজ করে। প্রার্থনা জ্যোতির উৎসের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ককে প্রতিষ্ঠিত করে। সতত স্মরণ হৃদয়ের অভিমুখকে

অটুট রাখে। আর কৃপা আমাদের এমন কিছু প্রদান করে, যা এই অনুশীলনগুলির কোনোটিই নিজের চেষ্টায় সৃষ্টি করতে পারে না।

প্রচেষ্টার দ্বারা কৃপা অর্জন করা যায় না

আমরা কৃপা সৃষ্টি করি না, ঠিক যেমন একজন কৃষক বৃষ্টি সৃষ্টি করতে পারেন না। আমরা নিজেদের কৃপা গ্রহণের উপযোগী করে তুলি, যেমন একজন কৃষক জমিকে প্রস্তুত করেন। তিনি জমি থেকে পাথর সরিয়ে দেন, মাটি আলগা করেন, বীজ বপন করেন এবং সতর্কতার সঙ্গে অপেক্ষা করেন। যখন বৃষ্টি আসে, তখন তাঁর ক্ষেত প্রস্তুত থাকে। আধ্যাত্মিক সাধনা হল আমাদের সেই প্রস্তুতি।

এই পার্থক্যটি আমাদের দুটি ভুল থেকে রক্ষা করে। প্রথমটি হল অহংকার, এই বিশ্বাস যে, আমাদের আধ্যাত্মিক অবস্থান আমাদের নিজেদের ব্যক্তিগত অর্জন। দ্বিতীয়টি হল নিষ্ক্রিয়তা, এই ধারণা যে, যেহেতু কৃপা স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রদত্ত হয়, তাই নিজেদের কোনো প্রস্তুতির প্রয়োজন নেই। উভয় ধারণাই অসম্পূর্ণ। আমরা আন্তরিকতার সঙ্গে নিজেদের প্রস্তুত করি, আর কৃপা সেই কাজটিকে পূর্ণতা দেয়, যা শুধুমাত্র আমাদের প্রচেষ্টায় কখনোই সম্পূর্ণ করা সম্ভব নয়।

প্রাণাহুতি ও উপচে-পড়া পাত্র

একটি খালি পাত্র থেকে জল ঢালা যায় না। তেমনই, মানবিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও আমাদের নিজেদের মধ্যে যা নেই, তা আমরা অন্যকে দিতে পারি না। তবু

ধ্যান ও পরিষ্করণ হৃদয়ের অবস্থার উপর কাজ করে। প্রার্থনা জ্যোতির উৎসের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ককে প্রতিষ্ঠিত করে। সতত স্মরণ হৃদয়ের অভিমুখকে অটুট রাখে। আর কৃপা আমাদের এমন কিছু প্রদান করে, যা এই অনুশীলনগুলির কোনোটিই নিজের চেষ্টায় সৃষ্টি করতে পারে না।

জীবনের একটা বড় অংশ আমরা শূন্যতা থেকে ভালোবাসতে গিয়ে কাটিয়ে দিই, যা আমরা নিজেরাই গভীরভাবে খুঁজছি, সেটিই যেন অন্যকে দেওয়ার চেষ্টা করি। এই কারণেই মানবিক ভালোবাসা প্রায়ই ক্লান্তিকর হয়ে ওঠে। দেওয়াটাও তখন এক ধরনের প্রচেষ্টা হয়ে দাঁড়ায়, কারণ সেই দেওয়ার অন্তরালে কোথাও না কোথাও থেকে যায় পাওয়ার প্রত্যাশা। প্রেমিক-প্রেমিকারা তখন ভিখারিতে পরিণত হয়, একে অপরের কাছ থেকে ভালোবাসার ভিক্ষা চাইতে থাকে!

আধ্যাত্মিক প্রেমের সূচনা হয় গ্রহণের মধ্য দিয়ে। হার্টফুলনেস পরম্পরায় আমরা ধ্যানে বসি এবং প্রাণাহুতি, অর্থাৎ যোগিক ট্রান্সমিশন গ্রহণের জন্য নিজেদের উন্মুক্ত ও গ্রহণক্ষম করে তুলি। একটির পর একটি ধ্যানের মাধ্যমে, প্রায় অলক্ষ্যেই আমাদের মধ্যে কিছু একটা পরিবর্তিত হতে থাকে। পাত্রটি পূর্ণ হতে থাকে। আর যখন পাত্রটি পূর্ণ হয়ে ওঠে, তখন প্রেম স্বাভাবিকভাবে ও অনায়াসে উপচে পড়তে শুরু করে। *পূর্ণতা নিজেই তার প্রকাশ ঘটায়*। এটাই প্রেমের রূপান্তরকারী শক্তি। প্রেম সবকিছুকে সৌন্দর্যমণ্ডিত করে তোলে এবং সবচেয়ে শুষ্ক, অনুর্বর হৃদয়েও প্রাণের সঞ্চার করে। এর কম্পনশীল শক্তি এমন কিছু নয় যা আমরা নিজেরা সৃষ্টি করি; বরং আমরা যে প্রেম গ্রহণ করি, তারই একটি মাধ্যম বা বাহন হয়ে উঠি।

আসুন, আমরা আবার সেই অগ্রযাত্রার ধারাবাহিকতাটি স্মরণ করি।

> আকাঙ্ক্ষা অনুসন্ধানকে জাগিয়ে তোলে।
> শ্রদ্ধা সেই অনুসন্ধানকে সঠিক দিশা দেয়।
> শ্রদ্ধা গভীরতর হয়ে গ্রহণক্ষমতায় পরিণত হয়।
> গ্রহণক্ষমতা কৃপাকে সাদরে গ্রহণ করে।
> কৃপা হৃদয়কে পূর্ণ করে।
> পরিপূর্ণ হৃদয় প্রেমরূপে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উপচে পড়ে।
> প্রেম তার উৎসকে চিনতে পারে এবং ভক্তিতে পরিণত হয়।

ভক্তি, যখন প্রেম তার উৎসের সন্ধান পায়

প্রেম যখন জাগ্রত হয়, তখন তা আমাদের সম্পর্ক, কর্ম, কথাবার্তা, সেবা এবং বিশ্বকে দেখার দৃষ্টিভঙ্গির মধ্যে স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রবাহিত হতে থাকে। তা বিচার করার প্রবণতাকে কোমল করে এবং বিচ্ছিন্নতার প্রাচীরগুলিকে দুর্বল করে দেয়। তারপর শুরু হয় আরও গভীর এক অন্তর্যাত্রা। প্রেম স্মরণ করে, সে কোথা থেকে এসেছে। একটি নদী যেমন স্বাভাবিকভাবেই সাগরের দিকে প্রবাহিত হয়, তেমনি প্রেমও স্বতঃস্ফূর্তভাবে তার উৎসের দিকে ফিরে যায়। এই ফিরে যাওয়াই হল ভক্তি। ভক্তি হল, প্রেম যখন তার উৎসকে চিনতে পারে এবং সম্পূর্ণভাবে সেই উৎসের দিকেই নিজেকে নিবেদিত করে।

শ্রদ্ধা হল হৃদয়কে প্রিয়তমের দিকে অভিমুখী করে তোলা। প্রেম হল হৃদয়কে প্রিয়তমের উপস্থিতিতে পরিপূর্ণ করে তোলা। ভক্তি হল হৃদয়ের একান্ত আকাঙ্ক্ষা, যেন সে কেবল প্রিয়তমের মধ্যেই অস্তিত্বশীল থাকে।

আকাঙ্ক্ষা, শ্রদ্ধা, গ্রহণক্ষমতা, কৃপা, প্রেম এবং ভক্তি, এগুলি পরস্পর বিচ্ছিন্ন নয়। এগুলি হল জীবনের প্রস্ফুটনের ধারাবাহিক ক্রম। ঠিক যেমন একটি উদ্ভিদ বীজ, শিকড়, কাণ্ড, ফুল ও সুবাসের মধ্য দিয়ে ধীরে ধীরে বিকশিত হয় এবং শেষ পর্যন্ত সেই সুবাস তার উৎসের দিকে ফিরে যায়, তেমনই এই প্রতিটি ধাপ পরস্পরের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত হয়ে জীবনের অন্তর্নিহিত বিকাশকে প্রকাশ করে।

শ্রদ্ধা হল হৃদয়কে প্রিয়তমের দিকে অভিমুখী করে তোলা। প্রেম হল হৃদয়কে প্রিয়তমের উপস্থিতিতে পরিপূর্ণ করে তোলা। ভক্তি হল হৃদয়ের একান্ত আকাঙ্ক্ষা, যেন সে কেবল প্রিয়তমের মধ্যেই অস্তিত্বশীল থাকে।

প্রত্যাবর্তনের নিয়ম

প্রকৃতি আমাদের প্রেমের আরও একটি গুণ শেখায়। একটি আমগাছের প্রয়োজন হয় মাটি, সূর্যালোক, জল এবং সামান্য গোবর সার। এই সাধারণ উপাদানগুলিই গ্রহণ করে সে বিনিময়ে ফিরিয়ে দেয় রসালো মিষ্টি ফল, সুবাস, পুষ্টি, ছায়া এবং নতুন জীবনের অসংখ্য সম্ভাবনা। একটি নারকেল গাছ মাটি, বৃষ্টি, সূর্যালোক ও বাতাস থেকে গ্রহণ করে এবং সেগুলিকে এমন কিছুতে রূপান্তরিত করে, যা সে গ্রহণ করেছে তার তুলনায় অনেক বেশি সমৃদ্ধ। একটি গাভীর প্রয়োজন হয় ঘাস, খাদ্য, জল, সূর্যালোক, যত্ন ও স্নেহ। আর বিনিময়ে সে আমাদের দেয় পুষ্টিকর দুধ।

প্রকৃতি সরলকে গ্রহণ করে এবং মহিমান্বিত রূপে তা ফিরিয়ে দেয়।

আমাদের ক্ষেত্রেই বা কী? আমরা তো পাই সর্বোৎকৃষ্ট জিনিসগুলি। আমরা পাই সূর্যালোক, বায়ু, জল, এক অসাধারণ দেহ, অন্যদের স্নেহ, আমাদের পূর্বসূরিদের প্রজ্ঞা, পিতা-মাতা ও শিক্ষকদের ত্যাগ, ধরিত্রী মায়ের অফুরন্ত দান এবং সর্বোপরি, কৃপা লাভের সম্ভাবনা।

আমরা বিনিময়ে কী দিতে পারি? আমরা সূর্যকে তার আলো ফিরিয়ে দিতে পারি না, কিংবা মেঘকে তার জল ফিরিয়ে দিতে পারি না। কৃপার উৎসকেও আমাদের কিছু ফিরিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন নেই। পরম সত্তার এমন কোনো অভাব নেই, যা আমাদের পূরণ করতে হবে। আমাদের মনোযোগের যোগ্য একটিমাত্র উপহার রয়েছে, আর তা হল, *আমরা যা পেয়েছি, তাকে রূপান্তরিত করা।*

আমগাছ যেমন গোবর সারকে রূপান্তরিত করে মিষ্টতায়, নারকেল গাছ যেমন সাধারণ জলকে রূপান্তরিত করে পুষ্টিকর নারকেল জলে, আর গাভী যেমন ঘাসকে রূপান্তরিত করে দুধে, তেমনই আমাদের মধ্যেও এই পবিত্র রূপান্তরের ক্ষমতা থাকা উচিত।

আমরা যখন আঘাত পাই, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে ক্ষমা দিতে পারি?
আমরা যখন ক্রোধের সম্মুখীন হই, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে অন্যের অবস্থাকে অনুধাবন করতে পারি?
আমরা যখন ঘৃণা পাই, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে সহমর্মিতা দিতে পারি?
আমরা যখন জ্ঞান লাভ করি, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে প্রজ্ঞা দিতে পারি?
আমরা যখন প্রাচুর্য লাভ করি, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে উদারতা দিতে পারি?
আমরা যখন কৃপা লাভ করি, তখন কি আমরা তার বিনিময়ে *প্রেম দিতে পারি?*

এটাই মানুষ হয়ে জন্মগ্রহণের মর্যাদা। আমাদের মহত্ত্ব নিহিত রয়েছে এই সত্যে যে, *জীবন আমাদের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়ে কী রূপ ধারণ করে*। একটি বৃক্ষ তার অন্তর্গত সাধনার গুণকে তার ফলের মাধ্যমে প্রকাশ করে। আমাদের ক্ষেত্রেও তাই। পরম সত্তা অপেক্ষা করেন, আমরা নিজেদের কীভাবে তাঁর হাতে সমর্পণ করি, আর তিনি আমাদের মধ্য দিয়ে কী সৃষ্টি করতে পারেন।

যখন প্রেম আমাদের স্বভাব হয়ে উঠবে, তখন কে তা উপলব্ধি করল, কে তার প্রতিদান দিল এবং কে তার প্রশংসা করল, এসব নিয়ে আর কোনো উদ্বেগ থাকবে না। সত্যিকারের প্রেমের কোনো সাক্ষীর প্রয়োজন হয় না। তার সুবাসই তার প্রমাণ।

হৃদয়ের অন্তঃস্থল থেকে আপনারই,
কমলেশ

পূজ্য দাজীর ৭১তম জন্মদিন উপলক্ষে বার্তা
২৮ সেপ্টেম্বর ২০২৬, কানহা শান্তি বনম

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