অদৃশ্য দেয়ালের ওপারে

যখন উন্মুক্ততা পূর্বধারণাকে প্রতিস্থাপন করে

দাজী

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের
সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা
ব্যাচ ৫: ২৮ ফেব্রুয়ারি থেকে ২ মার্চ ২০২৬

অদৃশ্য দেয়ালের ওপারে

যখন উন্মুক্ততা পূর্বধারণাকে প্রতিস্থাপন করে

প্রিয় বন্ধুগণ,

একজন মানুষ এমন একটি বাড়ি উত্তরাধিকারসূত্রে পেলেন, যার চারদিকের প্রতিটি দেয়ালে রঙিন কাঁচের জানালা, প্রতিটি কাঁচের পাত দিয়ে বাইরের পৃথিবী দেখা যায়, কিন্তু একেকটি একেক রঙে রঞ্জিত। নীল কাঁচের ভেতর দিয়ে বাগানটি বিষণ্ন দেখায়। লাল কাঁচের ভেতর দিয়ে তা ভীতিকর মনে হয়। অ্যাম্বার রঙের কাঁচের ভেতর দিয়ে সবকিছু পুরোনো ও বিবর্ণ লাগে। এত দীর্ঘদিন তিনি এই জানালাগুলোর সঙ্গে বাস করেছেন যে, এগুলো রঙিন, এ কথাই তিনি ভুলে গেছেন। তিনি কেবল বিশ্বাস করেন, পৃথিবী ঠিক তেমনই, যেমনটি তিনি দেখেন। এক বর্ষার সন্ধ্যায় ঝড়ে একটি কাঁচ ফেটে যায়, আর সেই স্বচ্ছ ফাঁক দিয়ে তিনি এমন সব রঙের আভাস পান, যার কোনো নাম তাঁর জানা নেই।

আমাদের অধিকাংশই সেই বাড়িতেই বাস করি। যে রঙিন কাঁচ আমরা উত্তরাধিকারসূত্রে পেয়েছি, তা আমরা নিজেরা বসাইনি। পরিবার, সংস্কৃতি, সমাজ এবং আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতাই তা বসিয়েছে। এর বিপদ রঙগুলোর মধ্যে নয়, বরং এই ভুলে যাওয়ায় যে কাঁচটি আদৌ রঙিন। আমরা আমাদের পূর্বধারণার মধ্য দিয়ে তাকাই, অথচ মনে করি আমরা পরিষ্কারভাবে দেখছি। এই অবস্থাকেই বাবুজী বিস্ময়কর সূক্ষ্মতায় চিহ্নিত করেছিলেন, যখন তিনি বলেছিলেন, “আধ্যাত্মিক জীবনের জন্য পূর্বধারণাই সবচেয়ে মারাত্মক বিষ”।

প্রজ্ঞার মতো মনে হওয়া সেই বিষ

"বিষ" শব্দটি অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ। এটি এমন কিছুকে বোঝায়, যা একটি জীবন্ত সত্তার ভেতরে প্রবেশ করে এবং অন্তর থেকে তাকে কলুষিত করে। বিষাক্ত দেহ নিজে জানে না যে সে বিষাক্ত যতক্ষণ না ক্ষতি ইতিমধ্যেই ঘটে গেছে। আর এই কারণেই পূর্বধারণা আমাদের এতদিন আলোচিত সব প্রতিবন্ধকতার চেয়ে আরও বিপজ্জনক। উদ্দেশ্যের জাগরণ (The Awakening of Purpose) – এ আলস্য দৃশ্যমান ছিল। দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ (Building a Strong Foundation) – এ সন্দেহ অনুভূত হতো। আকাশপানে আরোহন (Reaching for the Sky) – এ অহংকার যে কেউ সৎভাবে তাকালেই বুঝতে পারত। কিন্তু পূর্বধারণা? পূর্বধারণা নিজেকে প্রজ্ঞার পোশাকে আড়াল করে। এটি নিজেকে সত্যের প্রতি আনুগত্য হিসেবে উপস্থাপন করে, অভিজ্ঞতা থেকে অর্জিত জ্ঞান হিসেবে প্রকাশ পায়, এবং সঠিকভাবে বিচার করার পরিণত ক্ষমতা বলে মনে হয়। একটি পূর্বধারণাগ্রস্ত মন অসুস্থ বোধ করে না; সে নিশ্চিত বোধ করে।

মহান আমেরিকান শিক্ষাবিদ John Dewey সংকীর্ণ মানসিকতাকে বলেছিলেন, "অকাল বৌদ্ধিক বার্ধক্য।" তখন মন তার নমনীয়তা হারিয়ে ফেলে। সে আর নতুন কিছু গ্রহণ করতে, বিশ্লেষণ করতে বা সত্যিকার অর্থে সাড়া দিতে পারে না। প্রতিটি নতুন মানুষ, প্রতিটি অপরিচিত ধারণা এবং প্রতিটি অভিজ্ঞতা, যা পূর্বনির্ধারিত কাঠামোর সঙ্গে খাপ খায় না, সবই বহু আগে গঠিত সিদ্ধান্তের ছাঁকনিতে পড়ে তার আসল রূপ হারায়। আমরা তখন আর বাস্তবতার মুখোমুখি হই না; বরং বাস্তবতা সম্পর্কে আমাদের নিজস্ব মতামতের সঙ্গেই সাক্ষাৎ করি। এবং আমরা এই দুটিকে এক বলে ভুল করি।

যে শৃঙ্খলকে এটি আরও দৃঢ় করে

বাবুজীর অন্তর্দৃষ্টি মনোবিজ্ঞানের গণ্ডি পেরিয়ে আরও গভীরে পৌঁছে যায়; তিনি এর এক অধিবিদ্যাগত পরিণতির (Metaphysical Consequence)

কথা বলেন। তাঁর মতে, পূর্বধারণা অহংকারের বিদ্যমান শৃঙ্খলে আর-একটি কড়া যোগ করে। আসুন, এর অর্থটি ভেবে দেখি। প্রতিটি পূর্বধারণার মূলে থাকে এক ঘোষণার সুর : আমার দৃষ্টিভঙ্গিই সঠিক। আমার গোষ্ঠীই শ্রেষ্ঠ। আমার দেখার পদ্ধতিই একমাত্র সঠিক পথ। বাহ্যত এটি অন্যদের সম্পর্কে একটি বিচার বলে মনে হলেও, আসলে এটি নিজের সম্পর্কেই এক বক্তব্য। এমন প্রতিটি ঘোষণা অহংকারের আবরণকে ঘন করে তোলে, যে আবরণ একক সত্তার বিন্দুটিকে সেই অসীম সাগর থেকে বিচ্ছিন্ন রাখে, যার বুকে সে আবার মিলিয়ে যেতে চায়।

এই কারণেই বাবুজী এমন এক বিস্ময়কর যুক্তিতে উপনীত হন : অসীমের উপলব্ধি তখন অসম্ভব হয়ে পড়ে। তা কঠিন বা দুর্লভ হয় না; তা হয়ে ওঠে একেবারেই অসম্ভব। সসীম দেয়াল নির্মাণ করতে করতে তুমি অসীমে পৌঁছাতে পারো না। নিজেকে পৃথক রেখে সমগ্রের সঙ্গে একাত্ম হওয়া যায় না। যে চেতনা নিজের চারপাশে একটি সীমানা এঁকে দেয় এবং সেই সীমানার বাইরে যা কিছু আছে তাকে নিকৃষ্ট, ভ্রান্ত বা “অন্য” বলে ঘোষণা করে, সে নিজেই কাঠামোগতভাবে বিশালতার অভিজ্ঞতা থেকে নিজেকে বঞ্চিত করে। এ একেবারেই যুক্তিসঙ্গত।

সসীম দেয়াল নির্মাণ করতে করতে তুমি অসীমে পৌঁছাতে পারো না। নিজেকে পৃথক রেখে সমগ্রের সঙ্গে একাত্ম হওয়া যায় না। যে চেতনা নিজের চারপাশে একটি সীমানা এঁকে দেয় এবং সেই সীমানার বাইরে যা কিছু আছে তাকে নিকৃষ্ট, ভ্রান্ত বা “অন্য” বলে ঘোষণা করে, সে নিজেই কাঠামোগতভাবে বিশালতার অভিজ্ঞতা থেকে নিজেকে বঞ্চিত করে। এ একেবারেই যুক্তিসঙ্গত।

যে সেতু প্রাচীরে পরিণত হলো

বাবুজীর বিশ্লেষণের সবচেয়ে গভীর ও শীতল-সতর্কতাময় দিকটি হলো পূর্বধারণার প্রভাবে ধর্মের নিজস্ব পরিণতি। ধর্ম, যা মানুষের সঙ্গে ঈশ্বরীয় সত্তার মধ্যে একটি সেতু হিসেবে নির্মিত হয়েছিল, তা-ই বরং এক প্রাচীরে পরিণত হয়। সংযোগের যে উপকরণ, সেটাই বিচ্ছেদের যন্ত্র হয়ে ওঠে। কীভাবে? যখন আমরা পবিত্রতার কাছে যাই এই মানসিকতা নিয়ে, "আমার ধর্মই একমাত্র সত্য ধর্ম", তখন আমরা জীবন্ত ঈশ্বরীয় অভিজ্ঞতাকে সরিয়ে রেখে নিছক আচার-আকৃতির প্রতি মৃত আনুগত্যে আবদ্ধ হয়ে পড়ি। আমরা পাত্রকেই পূজা করি, অথচ যে জল বহন করার জন্য সেই পাত্র নির্মিত হয়েছিল, তাকে ভুলে যাই।

এ সমস্যা কোনো একক পরম্পরার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। এটি সেখানে বাস করে, যেখানে মানুষ চাঁদের দিকে নির্দেশ করা আঙুলকেই চাঁদ ভেবে বসে। এটি বাস করে সেই হিন্দুর মধ্যে, যে একজন মুসলমানের পাশে বসে ধ্যান করতে রাজি নয়। এটি বাস করে সেই বিজ্ঞানীর মধ্যে, যিনি সমস্ত আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতাকেই ভ্রান্তি বলে উড়িয়ে দেন। আর যদি আমরা কঠোর সততার সঙ্গে নিজেকে দেখি, তবে হয়তো এটিও আমাদের মধ্যেই নীরবে বাস করে, আমাদের সেই কোণাগুলোয়, যেগুলো আমরা এখনো পরীক্ষা করিনি; সেই সব অনুমানের মধ্যে, যেগুলো এত পরিচিত হয়ে গেছে যে আমরা ভুলেই গেছি, ওগুলো আসলে অনুমান।

যে শক্তি কাঁচকে গলিয়ে দেয়

যেমন একটি খালি পেয়ালা গ্রহণ করার ক্ষমতা রাখে, তেমনই একটি শূন্য হৃদয় প্রেমকে ধারণ করার স্থান তৈরি করে। আর প্রেম এমন কিছু নয়, যা আমরা জোর করে সৃষ্টি করি; বরং অনুকূল পরিস্থিতিতে তা নিজে থেকেই উদ্ভাসিত হয়। পূর্বধারণা সেই গভীর শিকড়গুলোর একটি, যা উপড়ে ফেলতে হয় যাতে প্রেম প্রবেশের জন্য জায়গা পায়। তবে এর উল্টোটাও অপূর্বভাবে সত্য : প্রেম নিজেই এমন এক শক্তি, যা অন্তর থেকে পূর্বধারণাকে গলিয়ে দেয়। ভয়

সংকুচিত করে, আর প্রেম প্রসারিত করে। আর পূর্বধারণা, যা মূলত একটি স্থির অবস্থানের চারপাশে চেতনার সংকোচন, প্রকৃত প্রসারণের সামনে টিকে থাকতে পারে না।

এইখানেই ধ্যান অপরিহার্য হয়ে ওঠে। তুমি যুক্তি দিয়ে সকলকে ভালোবাসতে নিজেকে বাধ্য করতে পারো না, আর লজ্জা দিয়ে নিজেকে উন্মুক্তও করতে পারো না। গভীর সাধনার নীরবতায়, যখন চিন্তার ঢেউ স্তিমিত হয় এবং চঞ্চল মন শান্ত হয়, তখন এক বিস্ময়কর ঘটনা ঘটে। আমরা যে সীমানাগুলো নির্মাণ করেছি, সেগুলোকে তখন আমরা ঠিক সেই রূপেই দেখতে শুরু করি : আমাদের নিজের নির্মাণ। আমরা উপলব্ধি করি, এই সীমানাগুলো বাস্তবতা বা সত্য নয়; এগুলো কেবল মানসিক অভ্যাস, প্রতিক্রিয়ার ছক, আর উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া সিদ্ধান্ত, যেগুলোকে প্রশ্ন করার কথাই আমরা কখনো ভাবিনি।

প্রাণাহুতির মাধ্যমে, দিব্য ট্রান্সমিশনের স্পর্শে, হৃদয় নরম হয়ে আসে, কারণ তা মনের শ্রেণিবিভাগের চেয়ে অনেক বৃহত্তর কিছুর সঙ্গে সরাসরি সংযোগ স্থাপন করে। সেই বিশালতার মধ্যে পূর্বধারণার জন্য কোনো স্থান থাকে না; কারণ আমরা তাকে লড়াই করে তাড়াইনি, বরং আমরা সেই সীমার বাইরে প্রসারিত হয়েছি, যেখানে তা একসময় অবস্থান করত। যে নদী সাগরে পৌঁছেছে, সে আর সেই উপত্যকার কথা ভাবতে থাকে না, যার মধ্য দিয়ে সে একদিন প্রবাহিত হয়েছিল, কারণ সে তখন এতটাই বিস্তৃত হয়ে গেছে যে, এমন ক্ষুদ্র আনুগত্য তার পক্ষে আর সম্ভব নয়।

প্রাণাহুতির মাধ্যমে, দিব্য ট্রান্সমিশনের স্পর্শে, হৃদয় নরম হয়ে আসে, কারণ তা মনের শ্রেণিবিভাগের চেয়ে অনেক বৃহত্তর কিছুর সঙ্গে সরাসরি সংযোগ স্থাপন করে। সেই বিশালতার মধ্যে পূর্বধারণার জন্য কোনো স্থান থাকে না; কারণ আমরা তাকে লড়াই করে তাড়াইনি, বরং আমরা সেই সীমার বাইরে প্রসারিত হয়েছি, যেখানে তা একসময় অবস্থান করত।

কাঁচে ফাটলের জন্ম

পূর্বধারণা কেবল যে তাকে ধারণ করে তাকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে তা নয়, এটি চারদিকে ছড়িয়েও পড়ে। অন্যরা তা অনুভব করে, শিশুরা তা আত্মস্থ করে, আর সম্প্রদায়গুলো তার অদৃশ্য রেখা বরাবর ভেঙে যায়। যখন বাবুজী লিখেছিলেন যে ভারত রাজনৈতিক স্বাধীনতা অর্জন করেছে, কিন্তু আত্মার স্বাধীনতা পায়নি, তখন তিনি এক চিরন্তন সত্যকেই নির্দেশ করেছিলেন : অন্তরের মুক্তি ছাড়া বাহ্যিক মুক্তি অসম্পূর্ণ।

আমাদের প্রত্যেকেরই নিজের অন্তর্গত পরিবেশকে পরীক্ষা করার দায়িত্ব আছে। তবে নিজেকে অপরাধবোধ দিয়ে যাচাই করার প্রয়োজন নেই, কারণ অপরাধবোধও আরেক ধরনের সংকোচন। বরং সৎ কৌতূহল নিয়ে আত্মসমীক্ষা করুন : "কোথায় আমি শোনা বন্ধ করেছি?"

"কোথায় আমি নতুন কোনো প্রমাণ ছাড়াই ধরে নিয়েছি যে কোনো ব্যক্তি, কোনো পথ বা কোনো ভাবনার আমার জন্য কিছু দেওয়ার নেই?" "কোথায় আমি নিশ্চয়তার স্বস্তিকেই সত্যের উপস্থিতি বলে ভুল করেছি?"

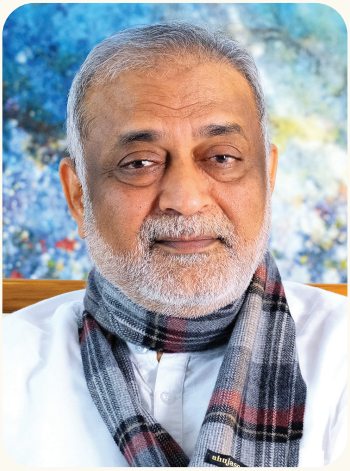
উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া সেই বাড়ির মানুষটির তার জানালাগুলো ভেঙে ফেলতে হয়নি। তার প্রয়োজন ছিল কেবল একটি ফাটল, একটি ছোট্ট খোলা পথ, যার মাধ্যমে অনাবৃত আলো প্রবেশ করতে পারে। এই ফাটলই আধ্যাত্মিক স্বাধীনতার সূচনা : এটি আরও সঠিক উত্তর সঞ্চয় করার বিষয় নয়; বরং আমাদের উত্তরগুলোকে হালকাভাবে ধারণ করার প্রস্তুতি, যাতে বাস্তবতার বিশালতা আমাদের বারবার বিস্মিত ও রূপান্তরিত করতে পারে।

যে দেয়ালগুলো আমরা দেখতে পাই না, সেগুলোই ভাঙা সবচেয়ে কঠিন, কিন্তু এক নিঃশব্দ সত্য আছে, যা এই সাধনাকে অর্থবহ করে তোলে : আমরা সেগুলোকে বলপ্রয়োগে ভাঙি না। আমরা এতটাই বৃহৎ হয়ে উঠি যে, আর

তাদের ভেতরে বাস করা সম্ভব হয় না; আর তখনই সেগুলো নিজে থেকেই বিলীন হতে থাকে। এবং যখন সেই দেয়ালগুলো গলে যায়, পরিষ্কার হয়ে যাওয়া সেই পরিসরে এক নতুন আন্দোলন জেগে ওঠে, যেখানে এক উপস্থিতি দীর্ঘদিন ধরে অপেক্ষা করে ছিল। পরবর্তী বার্তায় আমরা অন্বেষণ করব সেই মুহূর্তটিকে : যখন প্রেম, সব বাধা থেকে মুক্ত হয়ে, তার সমগ্র শক্তি নিয়ে ঈশ্বরের দিকে ধাবিত হয় এবং পরিণত হয় ভক্তিতে।

অন্তরের ভালবাসা ও প্রার্থনাসহ,
কমলেশ

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের
সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা
ব্যাচ ৫: ২৮ ফেব্রুয়ারি থেকে ২ মার্চ 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