আকাশপানে আরোহন

কীভাবে বিনয় অহং নির্মিত ছাদ ভেদ করে

দাজী

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের
সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা
ব্যাচ ৩: ২০–২২ ফেব্রুয়ারি ২০২৬

আকাশপানে আরোহন

কীভাবে বিনয় অহং নির্মিত ছাদ ভেদ করে

প্রিয় বন্ধুগণ,

এই বসন্ত ভাণ্ডারার প্রথম তিনটি বার্তার শিক্ষাগুলি আমরা আবার স্মরণ করি :

- বিভক্ত হৃদয় - এ আমরা সেই সাধককে দেখেছিলাম, যিনি আকাঙ্ক্ষা ও উচ্চাশার মধ্যে বিভক্ত হয়ে ভাবছিলেন, কোনটি শেষ পর্যন্ত জয়ী হবে।

- উদ্দেশ্যের জাগরণ - এ আমরা সেই সাধককে দেখেছিলাম, যার শক্তি অক্ষুণ্ণ ছিল, কিন্তু লক্ষ্য হারিয়ে গিয়েছিল; একটি আগুন, যার কোনো দিশা নেই।

- একটি দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ - এ আমরা সেই সাধককে দেখেছিলাম, যিনি অনুশীলন করেছিলেন, অন্তরের পরিবর্তন অনুভব করেছিলেন, কিন্তু নিজের হৃদয়ে ঘটে চলা রূপান্তরের উপর আস্থা রাখতে পারছিলেন না।

এবার আমরা এক চতুর্থ সাধকের সঙ্গে সাক্ষাৎ করছি। তিনি অন্তরযাত্রায় আরও কিছুটা অগ্রসর হয়েছেন। তিনি সঠিক নির্বাচন করেছেন, উদ্দেশ্য দ্বারা চালিত, এবং পথের উপর গভীর আস্থা রাখেন। তবুও তিনি আর বাড়ছেন না, কারণ তাঁর সামর্থ্য ফুরিয়ে যায়নি, বরং যেসব অর্জন তাঁকে এতদূর এনেছে, সেগুলিই নীরবে তাঁর জন্য এক খাঁচা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

একটি উপমা ভাবুন, একটি গাছ, যা গ্রিনহাউসের ছাদ পর্যন্ত বেড়ে উঠেছে। এক বিস্ময়কর সংকট তাকে ঘিরে আছে: শিকড় প্রাণবন্ত, পত্রপল্লব সতেজ, দৃশ্যমান

প্রতিটি মানদণ্ডেই এটি সমৃদ্ধ ও বিকশিত বলে মনে হয়; তবু তার অগ্রগতি যেন কোথাও এসে থেমে গেছে। কারণ সে এমন এক সীমার মুখোমুখি হয়েছে, যা সে ভেদ করে দেখতে পারে না।

গ্রিনহাউস হলো অহংকার, আর তার ছাদ হলো অহংকারের তৈরি গল্প। গাছটি সেই ছাদকে আকাশ ভেবে ভুল করে এবং মনে করে সে তার পূর্ণ উচ্চতায় পৌঁছেছে।

অহংকার: এক বিভ্রান্তিকর ও সূক্ষ্ম অন্তরায়

আধ্যাত্মিক পথে অহংকার সবচেয়ে সূক্ষ্ম বাধা, কারণ এটি নিজেকেই পথের রূপে ছদ্মবেশ ধারণ করে। যে সাধক বছরের পর বছর অনুশীলন করেছেন, শাস্ত্র পাঠ করেছেন, সমাজের সম্মান পেয়েছেন, এবং সমর্পণ ও বিনয় নিয়ে সাবলীলভাবে কথা বলতে পারেন, তিনি অহংকারের কৌশলের কাছে সবচেয়ে বেশি সংবেদনশীল। এই অর্জনগুলো নিজের মধ্যে মিথ্যা নয়; কিন্তু বিপদ তখনই আসে, যখন এই সঞ্চয়ই একটি পরিচয়ে রূপ নেয়। আর পরিচয়, যতই তা আধ্যাত্মিকতার পোশাক পরুক না কেন, অবশেষে অহংকারই থেকে যায়।

আধ্যাত্মিক পথে অহংকার সবচেয়ে সূক্ষ্ম বাধা, কারণ এটি নিজেকেই পথের রূপে ছদ্মবেশ ধারণ করে। যে সাধক বছরের পর বছর অনুশীলন করেছেন, শাস্ত্র পাঠ করেছেন, সমাজের সম্মান পেয়েছেন, এবং সমর্পণ ও বিনয় নিয়ে সাবলীলভাবে কথা বলতে পারেন, তিনি অহংকারের কৌশলের কাছে সবচেয়ে বেশি সংবেদনশীল। এই অর্জনগুলো নিজের মধ্যে মিথ্যা নয়; কিন্তু বিপদ তখনই আসে, যখন এই সঞ্চয়ই একটি পরিচয়ে রূপ নেয়। আর পরিচয়, যতই তা আধ্যাত্মিকতার পোশাক পরুক না কেন, অবশেষে অহংকারই থেকে যায়।

বিভক্ত হৃদয় -এ আমরা হৃদয়ের দুই নেকড়ের কথা বলেছিলাম, একটি উচ্চতর, একটি নিম্নতর। আকাঙ্ক্ষা নিম্নতর নেকড়ে; তার ক্ষুধা স্পষ্ট। কিন্তু অহংকার অধিক চতুর। এটি উচ্চতর নেকড়ের চামড়া পরতে পারে, অর্থাৎ 'মহৎ' রূপ ধারণ করতে পারে। এটাই তাকে বিপজ্জনক করে তোলে : সে এমন কিছুর আড়ালে লুকিয়ে থাকে, যা বাইরে থেকে গুণ বলে মনে হয়। কখনো তা ভক্তি বা তীব্র আধ্যাত্মিকতার রূপও নিতে পারে।

চারিজী একবার এমন একটি পর্যবেক্ষণ করেছিলেন, যা প্রত্যেক আন্তরিক সাধকের মনোযোগ দাবি করে। তিনি বলেছিলেন, আধ্যাত্মিকতার ক্ষেত্র এতটাই কোমল ও নমনীয় যে তা অহংকারের প্রকাশের জন্য উর্বর ভূমি হয়ে উঠতে পারে, এবং প্রভাব বিস্তার বা প্ররোচনার বীজ সেখানে সহজেই শিকড় গাঁথতে পারে। এর অর্থ গভীরভাবে বিবেচনা করো।

পার্থিব জগতে অহংকারকে নিয়ত নিয়ন্ত্রণের মুখোমুখি হতে হয়, বাজার তোমাকে সংশোধন করে, প্রতিযোগিতা তোমাকে নম্র হতে শেখায়, আর ব্যর্থতা তোমাকে শিক্ষা দেয়। কিন্তু আধ্যাত্মিক জগতে এই বাহ্যিক নিয়ন্ত্রণগুলো প্রায় অনুপস্থিত। সেখানে তুমি আত্মগরিমার এক সাম্রাজ্য গড়ে তুলে সেটাকেই ভক্তি বলে নাম দিতে পারো। দশকের পর দশক সাধনা সঞ্চয় করে সেই সঞ্চয়কেই লক্ষ্য বলে ভ্রম করতে পারো। তোমার অন্তরস্থিত অবস্থার উপর কেউ ত্রৈমাসিক প্রতিবেদন তুলে ধরে আয়নার মতো সামনে ধরবে না। ফলে পথের যে কোমলতা, যে মাধুর্য ঠিক সেটিই ফাঁদকে এত কার্যকর করে তোলে।

আধ্যাত্মিক সঞ্চয়ের বিপরীতধর্মিতা

বিকাশের জন্য দুটি জিনিস প্রয়োজন: গ্রহণ করার **আন্তরিক** প্রস্তুতি এবং গ্রহণ করার জন্য অন্তরের সেই **স্থান**। ইতিমধ্যেই পূর্ণ একটি পাত্রকে আর ভরা যায় না। চেতনার ক্ষেত্রে ঠিক এমনই ঘটে, যখন অহং সেই স্থান দখল করে নেয়, যেখানে বিকাশের সম্ভাবনা প্রস্ফুটিত হতে পারত।

আধ্যাত্মিক অহংকারের সংস্কারগুলি উপড়ে ফেলা সবচেয়ে কঠিনগুলির মধ্যে একটি, কারণ সেগুলো নিজের গুণ বলে অনুভূত হয়। এগুলো এমন শোনাতে পারে :

"আমি বিশ বছর ধরে সাধনা করছি।"
"আমি এই শিক্ষাগুলো গভীরভাবে বুঝি।"
"এই পথে আমি অনেক ত্যাগ স্বীকার করেছি।"

প্রতিটি বক্তব্য বাস্তবিক অর্থে সত্য হতে পারে, কিন্তু যখন তা পরিচয়ের অংশ হয়ে জমাট বাঁধে, তখন তা একটি প্রাচীর হয়ে দাঁড়ায়।

প্রাচীন সাধনা-পরম্পরায় একে বলা হয় **অভিমান**, সেই সূক্ষ্ম অহংকার, যা সবচেয়ে আন্তরিক সাধনার মধ্যেও নিঃশব্দে প্রবেশ করে। এটি প্রকাশ্যে উদ্ধত ভঙ্গিতে নিজেকে ঘোষণা করে না। বরং তা তুলনার মৃদু নিঃশব্দ কণ্ঠে ভেসে ওঠে, 'আমি ওদের চেয়ে অনেকটাই অগ্রসর।' এটি মিথ্যা বিনয়ের আড়ালেও লুকিয়ে থাকে: "আমি তো কিছুই নই", কিন্তু অন্তরে থাকে নম্র বলে পরিচিত হওয়ার গোপন আনন্দ। এমনকি ভক্তির বেশও ধারণ করে: "গুরুর সঙ্গে আমার সম্পর্ক বিশেষ"; যেন অসীম সত্তা কাউকে বিশেষ পক্ষপাত দিতে পারে।

একটি দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ - এ আমরা সন্দেহকে বর্ণনা করেছি এভাবে, "ভয়ের উপর ল্যাব কোট পরিয়ে তাকে যেন নিরপেক্ষতার ছদ্মবেশ দেওয়া হয়েছে।" সন্দেহ বলে, "আমি যা পেয়েছি, তা সত্য নয়" অথবা "এটি আদৌ কি মূল্যবান?"

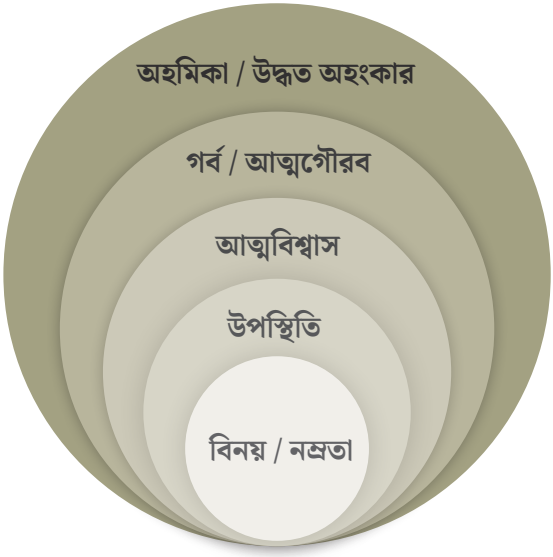
বিকাশের জন্য দুটি জিনিস প্রয়োজন: গ্রহণ করার আন্তরিক প্রস্তুতি এবং গ্রহণ করার জন্য অন্তরের সেই স্থান। ইতিমধ্যেই পূর্ণ একটি পাত্রকে আর ভরা যায় না। চেতনার ক্ষেত্রে ঠিক এমনই ঘটে, যখন অহং সেই স্থান দখল করে নেয়, যেখানে বিকাশের সম্ভাবনা প্রস্ফুটিত হতে পারত।

অভিমান অন্যভাবে একই প্রবণতার প্রতিফলন, “আত্মসমর্পণের ভান করা আধ্যাত্মিক ভাষায় মোড়ানো অহংকার।” অহং বলে, “আমি যা পেয়েছি, তা আমার,” আর অন্তর্লীনে এক সূক্ষ্ম স্বরে উচ্চারিত হয়, “আমি কিছুই নই।”

দু’টিই পরবর্তী পদক্ষেপকে বাধা দেয় : সন্দেহ তোমাকে যা পেয়েছ তা দেখতে দেয় না, আর অহং বিকাশের জন্য কোনো স্থানই অবশিষ্ট রাখে না।

যে অহং পথ দেখায়, আর যে অহং পথ রুদ্ধ করে

এখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আছে: অহং শত্রু নয়। স্পিরিচুয়াল অ্যানাটমি বইয়ে আমরা অহংকে একটি বর্ণালীর মতো ব্যাখ্যা করেছি, যার পাঁচটি প্রকাশভঙ্গি আছে : অহমিকা, গর্ব, আত্মবিশ্বাস, উপস্থিতি এবং বিনয়। অহমিকা হলো এর সবচেয়ে স্থূল প্রকাশ, এমন স্ফীত অহং, যা প্রতিটি সম্পর্ক ও প্রতিটি উপলব্ধিকে বিকৃত করে। আর অপর প্রান্তে রয়েছে বিনয়, যা অহংয়ের অনুপস্থিতি নয়,



অহংকারের বর্ণালী: অহমিকা থেকে বিনয় পর্যন্ত

অহমিকা হলো এর সবচেয়ে স্থূল প্রকাশ, এমন স্ফীত অহং, যা প্রতিটি সম্পর্ক ও প্রতিটি উপলব্ধিকে বিকৃত করে। আর অপর প্রান্তে রয়েছে বিনয়, যা অহংয়ের অনুপস্থিতি নয়, বরং তার সর্বোত্তম ও মহৎ প্রকাশ, এমন এক অবস্থা, যেখানে নিজের চেয়ে অসীম বৃহত্তর কিছুর প্রতি সম্পূর্ণ আস্থা প্রতিষ্ঠিত হয়।

বরং তার সর্বোত্তম ও মহৎ প্রকাশ, এমন এক অবস্থা, যেখানে নিজের চেয়ে অসীম বৃহত্তর কিছুর প্রতি সম্পূর্ণ আস্থা প্রতিষ্ঠিত হয়।

অহং যেন এক পেশীর মতো; কাজ করার জন্য তাকে যথেষ্ট দৃঢ় হতে হয়, নমনীয় হতে হয় যাতে প্রয়োজনে নত হতে পারে, এবং যথেষ্ট প্রজ্ঞাবান হতে হয় যাতে বুঝতে পারে কখন সামনে এগোতে হবে আর কখন পেছনে সরে দাঁড়াতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, কেউ যখন বক্তৃতা দেয়, তখন দৃঢ়তার সঙ্গে তা প্রকাশ করার জন্য একটি নির্দিষ্ট মাত্রার অহং প্রয়োজন। আবার সেই একই ব্যক্তি যখন ধ্যানে বসে, তখন অহংকে প্রায় শূন্যের কাছাকাছি সরে যেতে হয়, যাতে প্রাণাহুতি অবাধ ও উন্মুক্ত স্থান খুঁজে পায়। অতএব, সমস্যাটি কখনো অহং নিজে নয়; বরং সেই কঠোর ও অনমনীয় অহং, যা এক অবস্থায় জমাট বেঁধে যায় এবং নড়তে অস্বীকার করে।

উদ্দেশ্যের জাগরণ-এ আমরা বলেছিলাম, আলস্য শক্তির অভাব নয়; বরং লক্ষ্যহীন শক্তি। একইভাবে, জমাটবাঁধা রূপে অহং হলো লক্ষ্যসহ শক্তি, কিন্তু সেই লক্ষ্যটি ভ্রান্ত। আলস্যগ্রস্ত মানুষের আগুন নিদ্রিত থাকে, আর অহং-আবদ্ধ মানুষের আগুন জ্বলতে থাকে, তবে তা খোলা আকাশের দিকে ঊর্ধ্বমুখী না হয়ে, এক গ্রিনহাউসের ভেতরকেই উষ্ণ রাখে। এই উপমাটি বোঝায় যে, সাধকের আধ্যাত্মিক শক্তি, আন্তরিকতা এবং সঞ্চিত সাধনার ফল, এগুলো আত্ম-অতিক্রমের পথে প্রবাহিত না হয়ে, বরং একটি আত্ম-প্রতিকৃতি রক্ষা, সমর্থন ও শোভিত করার কাজে বিভ্রান্ত হয়ে পড়ে।

বিভক্ত হৃদয় - এ আমরা ব্যাখ্যা করেছি, কীভাবে বারবার ব্যর্থতা ইচ্ছাশক্তির ভেতরে সূক্ষ্ম ফাটল সৃষ্টি করে, এমন এক অদৃশ্য ক্ষয়, যা ধীরে ধীরে জমতে থাকে; তারপর এক সামান্য অতিরিক্ত চাপই ভয়াবহ ভাঙনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এর অর্থ হলো, প্রতিবার যখন তুমি নিজের ইচ্ছাশক্তিকে ব্যবহার করতে ব্যর্থ হও, তখন তা আরও দুর্বল হয়ে পড়ে, এবং একসময় সম্পূর্ণ ভেঙে পড়তে পারে।

অহং ঠিক বিপরীতভাবে কাজ করে। বারবার আধ্যাত্মিক সাফল্য, যখন ব্যক্তিগত কৃতিত্ব হিসেবে দাবি করা হয়, তখন তা সূক্ষ্ম স্ফীতি সৃষ্টি করে। প্রতিটি ক্ষুদ্র স্ফীতি অদৃশ্য থাকে এবং অগ্রগতির মতোই অনুভূত হয়; কিন্তু তার সমষ্টিগত প্রভাব এমন এক কঠোরতা তৈরি করে, যা শেষ পর্যন্ত সেই বিকাশকেই বাধাগ্রস্ত করে, যার জন্য সাধনাটি মূলত পরিকল্পিত ছিল।

কী বৃদ্ধি পুষ্ট করে

যদি অহংকার হয় ছাদ, তবে বিনয় হলো উন্মুক্ত আকাশ।

বিনয়কে প্রায়ই ভুল বোঝা হয়; এটি আত্ম-অবমূল্যায়ন নয়, কিংবা নিজেকে ছোট করে দেখানোর কোনো অভিনয়ও নয়। বরং এটি অস্তিত্বের বিশাল ব্যবস্থার মধ্যে নিজের অবস্থানকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করা। হিমালয়ের শৃঙ্গ বিনয়ী, এই কারণে নয় যে সে নত হয়; বরং সে জানে, সে এমন এক পর্বতমালার অংশ, যা কোনো একক শৃঙ্গের দৃষ্টিসীমার বহু দূর পর্যন্ত বিস্তৃত।

বিনয়কে প্রায়ই ভুল বোঝা হয়; এটি আত্ম-অবমূল্যায়ন নয়, কিংবা নিজেকে ছোট করে দেখানোর কোনো অভিনয়ও নয়। বরং এটি অস্তিত্বের বিশাল ব্যবস্থার মধ্যে নিজের অবস্থানকে সঠিকভাবে উপলব্ধি করা। হিমালয়ের শৃঙ্গ বিনয়ী, এই কারণে নয় যে সে নত হয়; বরং সে জানে, সে এমন এক পর্বতমালার অংশ, যা কোনো একক শৃঙ্গের দৃষ্টিসীমার বহু দূর পর্যন্ত বিস্তৃত।

সত্যিকারের বিনয় হলো সেই অবস্থান, যা তখন অবশিষ্ট থাকে, যখন বিশেষ হওয়ার প্রয়োজনটি বিলীন হয়ে যায়। এ বিষয়টি গভীরভাবে মননে ধারণ করো। অনেকেই মনে করেন, যদি বিশেষ হওয়ার চাহিদা ম্লান হয়ে যায়, তবে যেন মূল্যবান কিছু হারিয়ে যাবে। অহং ভয় পায়, সে সঙ্কুচিত হয়ে পড়বে, অদৃশ্য হয়ে যাবে, তার শক্তি ও আত্ম-পরিচয়ের ভিত্তি হারাবে। কিন্তু সেটাই সবচেয়ে বড় ভুল ধারণা।

যখন বিশেষ হওয়ার প্রয়োজনটি বিলীন হয়ে যায়, তখন যা অবশিষ্ট থাকে তা হলো, অভিনয়হীন উপস্থিতি, আত্মপ্রদর্শনহীন শক্তি এবং তুলনাহীন আত্মবিশ্বাস। তুমি কোনোভাবেই ছোট বা ক্ষীণ হয়ে যাও না; বরং একটি প্রতিচ্ছবি রক্ষা করার বোঝা থেকে মুক্ত হয়ে যাও। তোমার নিজস্ব দক্ষতা, শক্তি ও ভাবনা তখনও থাকে, কিন্তু তোমার পরিচয় ও আত্ম-মূল্য আর সেগুলোর মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না।

যে শক্তি আগে আত্ম-প্রতিকৃতি বজায় রাখা, রক্ষা করা ও প্রকাশ করার কাজে ব্যবহৃত হতো, এখন সেই শক্তিই বিকাশের জন্য উন্মুক্ত হয়ে যায়। অতএব, বিনয় তোমাকে সঙ্কুচিত করে না, এটি তোমাকে মুক্ত করে।

হার্টফুলনেস সাধনায় প্রাণাহুতি সবচেয়ে শক্তিশালীভাবে কাজ করে সেই হৃদয়ে, যা তার জন্য স্থান সৃষ্টি করেছে। এই প্রেরণ কখনো জোর করে প্রবেশ করে না। এটি শূন্যকে পূর্ণ করে, আর যা ইতিমধ্যে পূর্ণ, তার দ্বারপ্রান্তে নীরবে অপেক্ষা করে।

হার্টফুলনেস সাধনায় প্রাণাহুতি সবচেয়ে শক্তিশালীভাবে কাজ করে সেই হৃদয়ে, যা তার জন্য স্থান সৃষ্টি করেছে। এই প্রেরণ কখনো জোর করে প্রবেশ করে না। এটি শূন্যকে পূর্ণ করে, আর যা ইতিমধ্যে পূর্ণ, তার দ্বারপ্রান্তে নীরবে অপেক্ষা করে।

এই কারণেই গভীরতম রূপান্তর প্রায়ই বহুদিনের অভিজ্ঞ সাধকের মধ্যে নয়, বরং একেবারে নবীন সেই অনুসন্ধানীর মধ্যে ঘটে, যে বসে থাকে কোনো প্রত্যাশা ছাড়া, কোনো মানসিক কাঠামো ছাড়া, কোনো আধ্যাত্মিক জীবনবৃত্তান্ত ছাড়া। তার রক্ষা করার মতো কিছুই নেই। পাত্রটি শূন্য। কৃপা বাধাহীনভাবে তাকে পূর্ণ করে।

এভাবে ভাবতে পারো। উদ্দেশ্যের জাগরণ-এ আমরা "আইসক্রিম প্যারাডক্স"-এর কথা আলোচনা করেছি: একটি ছেলে আইসক্রিম চাইতে কোনো ইচ্ছাশক্তির প্রয়োজন বোধ করে না। যখন প্রকৃত আগ্রহ থাকে, শক্তি স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রবাহিত হয়। ঠিক একই নীতি এখানে প্রযোজ্য। যখন সত্যিকারের বিস্ময়বোধ (awe) জাগ্রত থাকে, তখন বিনয়ের জন্য আলাদা কোনো প্রচেষ্টা দরকার হয় না। যে ব্যক্তি সত্যিই অসীমের বিশালতা উপলব্ধি করেছে, তাকে বিনয় অনুশীলন করতে হয় না, তা স্বাভাবিকভাবেই আসে, ধারাবাহিক সাধনা ও উন্মুক্ততার মাধ্যমে।

চিরনবীন মন

জাপানিরা **শোশিন** শব্দটি ব্যবহার করেন, যা তারা "নবাগতের মন" বলতে বোঝান। নবাগতের মনে সম্ভাবনা অসংখ্য; কিন্তু বিশেষজ্ঞের মনে সেই সম্ভাবনা সীমিত হয়ে আসে। এর অর্থ অজ্ঞতার ভান করা নয়। বরং এর অর্থ হলো, প্রতিটি মুহূর্ত, প্রতিটি ধ্যান, প্রতিটি সাক্ষাৎকে নতুন ও সতেজ মনোযোগ নিয়ে গ্রহণ করা, যেন তা প্রথমবারের মতো উদ্ভাসিত হচ্ছে। কারণ সত্যিই তা-ই প্রতিটি অভিজ্ঞতা আসলে প্রথমবারের মতোই ঘটছে।

যে ধ্যানী আজ বসে গতকালের অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি আশা করে, সে ইতিমধ্যেই সম্ভাবনার উপর একটি ছাদ বসিয়ে দিয়েছে। যে অনুসন্ধানী গুরুর কাছে যায় এই ভেবে যে গুরু কী বলবেন তা সে আগেই জানে, সে আসলে কেবল সেই কথাই শুনতে প্রস্তুত, যা তার পূর্বধারণার কাঠামোর সঙ্গে মেলে। বিকাশ ঘটে সেই পরিসরে, যা আমরা জানি এবং যা আমরা আবিষ্কার করতে চলেছি, তার মাঝখানে। অহং সেই পরিসরকে নিশ্চিততার বোধে পূর্ণ করে দেয়, আর বিনয় তাকে উন্মুক্ত রাখে।

উদ্দেশ্যের জাগরণ-এ আমরা জনপ্রিয় অ্যানিমেটেড চলচ্চিত্র কুং ফু পান্ডা - এর সেই শূন্য স্ক্রলের কথা স্মরণ করেছি। যখন অবশেষে স্ক্রলটি খোলা হলো, দেখা গেল, সেটি আসলে একটি আয়না। কোনো গোপন উপাদান ছিল না; শক্তি তো সবসময়ই অন্তরে ছিল। তবু এই সত্যকে দুই ভিন্নভাবে গ্রহণ করা যায়। অহং ঘোষণা করে, "হ্যাঁ, আমিই সেই শক্তি!" আর বিনয় উপলব্ধি করে, "শক্তি আমার মাধ্যমে প্রবাহিত হয়।" প্রথম উক্তিটি একটি ছাদ তৈরি করে, আর দ্বিতীয়টি আকাশের দিকে উন্মুক্ত হয়, সত্য একই, কিন্তু পরিণতি সম্পূর্ণ বিপরীত।

বাবুজীর তৃতীয় মহাবাক্য বলে: "তোমার লক্ষ্য স্থির করো, যা হওয়া উচিত ঈশ্বরের সঙ্গে পূর্ণ ঐক্য। আদর্শ অর্জিত না হওয়া পর্যন্ত বিশ্রাম নিও না।" আমরা "বিশ্রাম নিও না" কথাটি আলস্যের প্রসঙ্গে আলোচনা করেছি, কিন্তু এখানেও তা সমান শক্তিতে প্রযোজ্য। "বিশ্রাম নিও না" মানে এটিও "পৌঁছে গেছি ভাবো না।" যে মুহূর্তে তুমি বিশ্বাস করো যে তুমি পৌঁছে গেছ, অথবা যাত্রা সম্পূর্ণ হয়েছে, ঠিক তখনই একটি ছাদ নেমে আসে। মনে রেখো, অতিক্রম করার জন্য সবসময়ই আরও পথ বাকি থাকে, কারণ সামনে রয়েছে এক উন্মুক্ত, সীমাহীন আকাশ।

এই অন্তর্গত প্রশিক্ষণ কোনো এককালীন ঘটনা নয়; এটি প্রতিদিনের সাধনা। অহং এক রাতের মধ্যেই নিজেকে পুনর্গঠিত করতে পারে; তাই প্রতিটি সকালে সেই ছাদটিকে আবার সরিয়ে দিতে হয়। প্রতিটি ধ্যানে পাত্রটিকে আবার শূন্য করতে হয়। এটাই বিকাশের ছন্দ, সঞ্চিত আসক্তি ও জমাটবদ্ধতাকে ক্রমাগত

বিকাশ ঘটে সেই পরিসরে, যা আমরা জানি এবং যা আমরা আবিষ্কার করতে চলেছি, তার মাঝখানে। অহং সেই পরিসরকে নিশ্চিততার বোধে পূর্ণ করে দেয়, আর বিনয় তাকে উন্মুক্ত রাখে।

মুক্ত করা, যাতে আমরা ধীরে ধীরে আরও বেশি করে সেই সত্তাতেই প্রতিষ্ঠিত হতে পারি, যা আমরা আদিতে থেকেই।

সীমাহীন আকাশ

বাবুজী একবার বলেছিলেন, সবচেয়ে বিনয়ী মানুষই একজন রাজার চেয়েও সমৃদ্ধ জীবনযাপন করতে পারে, যার হৃদয় নীরবে লুকিয়ে রাখে সেই 'অদ্ভুতেরও অদ্ভুত' বিস্ময়, অথচ কেউ তা জানতেও পারে না। এটাই সেই আত্মার প্রতিচ্ছবি, যে সীমাবদ্ধতার ছাদ ভেদ করে উঠেছে। সে নিজের উচ্চতার প্রচার করে না। তাকে লম্বা বলে স্বীকৃতি পাওয়ারও প্রয়োজন হয় না। সে কেবল বেড়ে ওঠে, আকাশের দিকে প্রসারিত এক বৃক্ষের মতো।

যে বৃক্ষটি গ্রিনহাউসের ছাদ ভেদ করে ওপরে উঠে যায়, সে আর বৃক্ষ হওয়া বন্ধ করে না। বরং সে তার প্রকৃত স্বভাব প্রকাশের স্বাধীনতা লাভ করে, কারণ এখন সে স্পর্শ পাচ্ছে প্রকৃত সূর্যালোক, প্রকৃত বৃষ্টি ও প্রকৃত বাতাসের। এই নতুন দৃষ্টিভঙ্গিতে সে উপলব্ধি করে, সেই ছাদ কখনোই আকাশ ছিল না; আর তার বৃদ্ধি এখানেই থেমে যাওয়ার নয়, সে এখনও বেড়ে চলতে পারে, অনন্তের দিকে।

বাবুজী একবার বলেছিলেন, সবচেয়ে বিনয়ী মানুষই একজন রাজার চেয়েও সমৃদ্ধ জীবনযাপন করতে পারে, যার হৃদয় নীরবে লুকিয়ে রাখে সেই 'অদ্ভুতেরও অদ্ভুত' বিস্ময়, অথচ কেউ তা জানতেও পারে না। এটাই সেই আত্মার প্রতিচ্ছবি, যে সীমাবদ্ধতার ছাদ ভেদ করে উঠেছে। সে নিজের উচ্চতার প্রচার করে না। তাকে লম্বা বলে স্বীকৃতি পাওয়ারও প্রয়োজন হয় না। সে কেবল বেড়ে ওঠে, আকাশের দিকে প্রসারিত এক বৃক্ষের মতো।

সারসংক্ষেপে –

- বিভক্ত হৃদয় – এ আমরা দেখেছি, আকাঙ্ক্ষা আমাদের বিভক্ত করে রাখে, যতক্ষণ না আমরা সঠিকভাবে নির্বাচন করতে শিখি।

- উদ্দেশ্যের জাগরণ – এ আমরা উপলব্ধি করেছি, জড়তা আমাদের স্থবির করে রাখে, যতক্ষণ না আমরা অন্তরের আগুন প্রজ্বলিত করি এবং নিজের উদ্দেশ্য খুঁজে পাই।

- একটি দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ – এ আমরা দেখেছি, সন্দেহ আমাদের ভেতরকে ক্ষয় করে, যতক্ষণ না আমরা তার ভেতর দিয়ে স্বচ্ছভাবে দেখতে শিখি এবং নিজের অভিজ্ঞতার উপর আস্থা স্থাপন করি।

- আকাশের দিকে পৌঁছানো – এ আমরা উপলব্ধি করি, অহং আমাদের ঘিরে ফেলে, এতটাই মৃদু ও ধীরগতিতে যে আমরা সেই ঘেরাটোপকেই গন্তব্য ভেবে বসি। এখন আমরা শিখি, বিনয় সেই ছাদ ভেদ করতে পারে, যা অহং নির্মাণ করে।

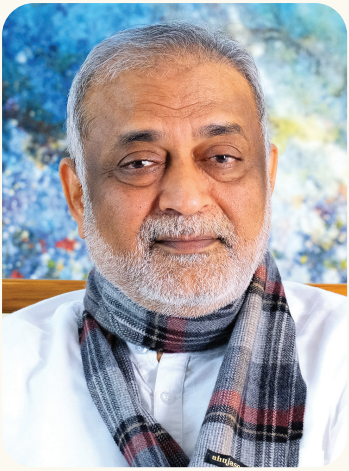
তবে এই চারটির মধ্যে, আকাঙ্ক্ষা অন্তত নিজের ক্ষুধাকে সৎভাবে প্রকাশ করে। আলস্য ভারী ও স্পষ্টভাবে অনুভূত হয়, আর সন্দেহ অস্বস্তিকর হলেও স্পর্শযোগ্য। কিন্তু প্রতারক অহং-ই একমাত্র, যা আমাদের স্থবিরতার জন্য অভিনন্দন জানায়। সে স্থবিরতাকেই সাফল্যের মতো অনুভব করায়। আর এ কারণেই সে-ই সবচেয়ে বিপজ্জনক বাধা।

সীমাহীন আকাশ সর্বদাই ছিল। তোমার ও আকাশের মধ্যে শুধু সেই কাঁচের দেয়াল, যা তুমি নিজেকে রক্ষা করতে গড়ে তুলেছিলে।

জেনে রাখো, তুমি সবসময়ই ঝড় সহ্য করার মতো শক্তিশালী ছিলে।

এবার, ছাদ ভেঙে আকাশের দিকে এগিয়ে যাও।

ভালোবাসা ও প্রার্থনাসহ,
কমলেশ



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