

অযাপিত জীবন



দাজি

১২৭তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে বার্তা
পূজ্য শ্রী বাবুজী মহারাজের
২৯ ও ৩০ এপ্রিল এবং ১ মে, ২০২৬,
কানহা শান্তি বনম



অযাপিত জীবন

ভয়ের পরিত্যাগে বিশ্বাসের অগ্রযাত্রা

প্রিয় বন্ধুগণ,

২০২৬ সালের বসন্ত ঋতুতে প্রকাশিত ভাঙুরা বার্তামালার ধারাবাহিকতায় আমরা আমাদের বিবর্তনপথে উপস্থিত ছয়টি অন্তরায় অন্বেষণ করেছি: যেখানে আকাঙ্ক্ষা ও অভিলাষ হৃদয়কে বিপরীত দিক থেকে টানে সেখানে কী ঘটে; যেখানে শক্তি এগিয়ে যাওয়ার কারণ হারায় সেখানে কী ঘটে; যেখানে অভিজ্ঞতা আসে কিন্তু তার সঙ্গে বিশ্বাস আসে না সেখানে কী ঘটে; যেখানে প্রাপ্তি ধীরে ধীরে পরিচয়ে রূপ নেয় সেখানে কী ঘটে; যেখানে দৃষ্টি নিজের জীবনের যত্ন নেওয়ার বদলে অন্যের জীবনের দিকে ছুটে যায় সেখানে কী ঘটে; এবং যেখানে মন উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া সিদ্ধান্তগুলিকে আঁকড়ে ধরে নিজের রঙিন কাঁচকেই স্বচ্ছ দৃষ্টি বলে ভুল করে সেখানে কী ঘটে।

এখন আমরা সেই সবচেয়ে গভীর অন্তরায়টির কাছে পৌঁছাই, যা এতক্ষণ পর্যন্ত বাকি সব কটির মধ্যেই লুকিয়ে ছিল।

একটি পুরনো উপকথা আছে, এক ব্যক্তির কথা, যে তার সারা জীবন একটি দরজা পাহারা দিয়ে কাটিয়েছিল। সে যখন তরুণ ছিল, তাকে বলা হয়েছিল যে ওই দরজার ওপারে রয়েছে তার জীবনে কাঙ্ক্ষিত সবকিছু, আবার সেখানেই লুকিয়ে আছে তাকে ধ্বংস করতে পারে এমন সবকিছু। তাই সে দরজাটি তালাবদ্ধ করে পাহারা দিতে থাকে। সে ওইভাবেই দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে বৃদ্ধ হয়ে গেল। অবশেষে যখন মৃত্যু এল, সে স্বর্গদূতকে জিজ্ঞেস করল, “এটা কি সত্য ছিল? ওই দরজার পেছনে কি সত্যিই ধ্বংস অপেক্ষা করছিল?” দূত দরজাটি খুলে দিলেন। ঘরটি ছিল সম্পূর্ণ ফাঁকা। আসলে, সেটি সবসময়ই ফাঁকাই ছিল।

ভয় আমাদের কেবল বাস্তব বিপদ থেকে রক্ষা করে না। এটি কল্পিত বিপদ থেকেও আমাদের আড়াল করে রাখে, আর সেই আড়ালেই সে আমাদের খামিয়ে দেয় সেই কক্ষে প্রবেশ করতে, যেখানে আমাদের জীবন আমাদেরই জন্য অপেক্ষা করে থাকে।

যে সূক্ষ্ম বন্ধন সবকিছুকে ধারণ করে

নিম্নলিখিত বক্তব্যটি হয়তো এখন পর্যন্ত আমরা যা কিছু অনুসন্ধান করেছি, তার সবকিছুকেই নতুনভাবে বিন্যস্ত করতে পারে: ভয় সপ্তম বিষ নয়, ভয়ই প্রথম বিষ। এটি শুরু থেকেই সেখানে ছিল, শুধু ভিন্ন ভিন্ন রূপে, ভিন্ন ভিন্ন নামে কাজ করে গেছে।



ভয় সপ্তম বিষ নয়, ভয়ই প্রথম বিষ। এটি শুরু থেকেই সেখানে ছিল, শুধু ভিন্ন ভিন্ন রূপে, ভিন্ন ভিন্ন নামে কাজ করে গেছে।

চলুন আবার বিভক্ত হৃদয়ের দিকে তাকাই: একজন অনুসন্ধানী কেন বারবার নিম্নতর নেকড়েটিকেই খাদ্য জোগায়, যখন উচ্চতর নেকড়েটিই স্পষ্টতই লালন করার যোগ্য? কারণ উচ্চতর নেকড়েটিকে বেছে নেওয়া মানে পরিচিত সবকিছু ছেড়ে দেওয়া, এমন এক পরিসরে প্রবেশ করা যেখানে পরিণতি অনিশ্চিত। বিভক্ত হৃদয় আসলে আকাঙ্ক্ষা দ্বারা বিভক্ত নয়, এটি বিভক্ত ভয়ে; একটি দিক বেছে নিলে কী হারাতে হবে তার ভয়, এবং সেই ভয় যে একবার সেতু পেরিয়ে গেলে আর ফেরা যাবে না।

চলুন আবার নিদ্রিত অগ্নির দিকে তাকাই: সব ধরনের দক্ষতা, সুযোগ এবং পরিকল্পনা থাকা সত্ত্বেও কেন এক তরুণ বিছানায় পড়ে থাকে, নড়তে পারে না? “আমার ভেতরের কিছু একটা আমাকে এগোতে দেয় না,” সে বলেছিল। আমরা একে অলসতা বা তমস বলেছিলাম, কিন্তু সেই আগুনটিকে কী নিভিয়ে দিয়েছিল? ভয় : দায়িত্বের ভয়, সত্যিই জেগে উঠলে কী হবে তার ভয়, চেষ্টা করে সফল হলে সারাজীবন সেই সাফল্য ধরে রাখতে হবে, এই ভয়, এবং চেষ্টা করে ব্যর্থ হলে সেই ব্যর্থতা নিজেকে নিয়ে বহুদিনের গোপন সন্দেহকে সত্য প্রমাণ করে দেবে—এই ভয়। নিদ্রিত আগুন আপনাতেই নিভে যায়নি। ভয় তাকে দমিয়ে দিয়েছে, আর তারপর সেই ভস্মের ওপর দাঁড়িয়ে তাকে অলসতা বলে অভিহিত করেছে।

চলুন আবার ফাটলধরা ভিত্তির দিকে তাকাই: যে নারী এগারো বছর ধরে ধ্যান করেছে, এবং যার রূপান্তর সকলের চোখে স্পষ্ট, সে কেন তবু জিজ্ঞেস করে— “এটা কি সত্যি? সত্যিই কি কিছু বদলেছে?” কারণ নিজের রূপান্তরের ওপর বিশ্বাস রাখা মানে এই সম্ভাবনার কাছে নিজেকে উন্মুক্ত করা যে তা আবার কেড়ে নেওয়া যেতে পারে। সন্দেহ বুদ্ধিমত্তা নয়; এটি অতীতের ভয়, যা দেওয়া হয়েছে, তা আবার কেড়ে নেওয়া হতে পারে, এই ভয়; এবং আমাদের পায়ের নিচের জমি যতটা দৃঢ় বলে

মনে হয়, আসলে ততটা নাও হতে পারে, এই ভয়। আমরা একে সন্দেহ বলেছি, কিন্তু এর আসল নাম ভয়, একটি গবেষণাগারের কোট পরে।

চলুন আবার অহংকার নির্মিত ছাদের দিকে তাকাই: অহংকার কেন নিজের তৈরি কাচঘর ভেঙে ওপরে উঠতে চায় না? কারণ খোলা আকাশে কোনো দেয়াল নেই। কাচঘরের বাইরে আছে বাস্তব আবহাওয়া : বাস্তব বাতাস, বাস্তব ঝড়, এবং বাস্তব অনিশ্চয়তা। অহংকারের এই ঘেরাটোপ আসলে গর্বের বিষয় নয়; এটি সুরক্ষার বিষয়। কাচ ভাঙলে আমরা উন্মুক্ত হয়ে পড়ি। অহংকার হলো সাফল্যের রাজবস্ত্র পরা ভয়।

চলুন আবার ধার করা ক্ষতের দিকে তাকাই: ঈর্ষান্বিত হৃদয় কেন নিজের জীবন যাপন না করে অন্যের জীবনের দিকে বারবার তাকায়? কারণ নিজের জীবন যাপন করা মানে সেই ভয়ংকর প্রশ্নের মুখোমুখি হওয়া, আমাদের যা দেওয়া হয়েছে তা কি যথেষ্ট, এবং আমরা নিজেরা কি যথেষ্ট? ঈর্ষা আসলে অন্যের উপহারের বিষয়ে নয়; এটি এই ভয় যে আমাদের নিজের উপহারগুলি অপ্রতুল। হিংসা হলো তুলনার মুখোশ পরা ভয়।

আর চলুন আবার অদৃশ্য দেয়ালগুলির দিকে তাকাই: মন কেন উত্তরাধিকারসূত্রে পাওয়া সিদ্ধান্তের আড়ালে নিজেকে বন্ধ করে ফেলে এবং নতুন আলো ঢুকতে দেয় না? কারণ উন্মুক্ত হওয়া ভয়ংকর। এই



সন্দেহ বুদ্ধিমত্তা নয়; এটি অতীতের ভয়, যা দেওয়া হয়েছে, তা আবার কেড়ে নেওয়া হতে পারে, এই ভয়; এবং আমাদের পায়ের নিচের জমি যতটা দৃঢ় বলে মনে হয়, আসলে ততটা নাও হতে পারে, এই ভয়। আমরা একে সন্দেহ বলেছি, কিন্তু এর আসল নাম ভয়, একটি গবেষণাগারের কোট পরে।

স্বীকার করা যে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি আংশিক হতে পারে, তার মানে এই স্বীকার করা যে আমরা এতদিন যে জমির ওপর দাঁড়িয়ে ছিলাম, তা পুরো জমি নাও হতে পারে। পূর্বাগ্রহ আসলে অন্য মানুষ, অন্য ধর্ম, অন্য সম্প্রদায়, বা অন্য দৃষ্টিভঙ্গির বিষয়ে নয়। এটি সেই ভয় যে আমরা যদি জানালাটি খুলে এমন কোনো রঙ ঢুকতে দিই যার কোনো নাম আমাদের জানা নেই, তবে আমাদের পরিচয়ের ভিত্তি হিসেবে যা কিছু গড়ে তুলেছি, সবকিছু নতুন করে ভাবতে হতে পারে। নিশ্চয়তার বেশে যে ভয় প্রকাশ পায়, তাই-ই পূর্বাগ্রহ।

এই সাতটি বিষের গভীরে রয়েছে একই কম্পন, ভয়।

স্ববিরতার অন্তর্গত রূপ

ভয় অতিরঞ্জনের মাধ্যমে কাজ করে। এটি কোনো একটি সম্ভাব্য পরিণতিকে ধরে নিয়ে তাকে ফুলিয়ে-ফাঁপিয়ে এমন করে তোলে, যেন তা পুরো দিগন্ত জুড়ে ছড়িয়ে পড়ে। ভয়ের হাতে, "আমি যদি ব্যর্থ হই?" - হয়ে ওঠে নিশ্চিত বিপর্যয়ের ঘোষণা, "ওরা যদি আমাকে প্রত্যাখ্যান করে?" - হয়ে ওঠে প্রশ্নাতীত সত্য; আর "আমি যদি যথেষ্ট ভালো না হই?" - তা পরিণত হয় এমন একটি রায়ে, যা এখনো সম্পূর্ণভাবে যাপিত না-হওয়া একটি জীবনের ওপর চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত দিয়ে বসে।



এটি সেই ভয় যে আমরা যদি জানালাটি খুলে এমন কোনো রঙ ঢুকতে দিই যার কোনো নাম আমাদের জানা নেই, তবে আমাদের পরিচয়ের ভিত্তি হিসেবে যা কিছু গড়ে তুলেছি, সবকিছু নতুন করে ভাবতে হতে পারে। নিশ্চয়তার বেশে যে ভয় প্রকাশ পায়, তাই-ই পূর্বাগ্রহ।

কঠোপনিষদ আমাদের শোনায় কিশোর নচিকেতার কাহিনি, যে স্বেচ্ছায় মৃত্যুর অধিপতি যমের আবাসে প্রবেশ করেছিল পরম সত্যের সন্ধানে। নচিকেতার পিতা যখন এক যজ্ঞ করছিলেন, তখন তিনি নিজের জন্য শ্রেষ্ঠ বস্তুগুলো রেখে দিয়ে পুরোনো, মূল্যহীন জিনিস দান করলেন। এই আচরণের শূন্যতা বুঝে ছেলেটি তিনবার জিজ্ঞেস করল, “আপনি আমাকে কাকে দান করবেন?”, এক মুহূর্তের ত্রোমে পিতা বললেন, “আমি তোমাকে মৃত্যুর হাতে দান করলাম।”

আর তাই ছেলেটি চলে গেল। এখানে ছিল এক শিশু, যে এগিয়ে যাচ্ছিল সেই দিকেই, যেটিকে প্রায় সব প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সবচেয়ে বেশি ভয় পায়, অবিবেচক বলে নয়, বরং তার সত্যের আকাঙ্ক্ষা ছিল অস্তিত্বলুপ্তির ভয়ের চেয়েও বড়। নচিকেতা পৌঁছানোর সময় যম সেখানে উপস্থিত ছিলেন না। ফলে ছেলেটি তিন দিন ও তিন রাত মৃত্যুর দরজায় অপেক্ষা করল, না খাদ্য, না আশ্রয়, না কোনো সান্ত্বনার হাত। যখন যম ফিরে এলেন, এই সাহসে মুগ্ধ হয়ে তিনি নচিকেতাকে তিনটি বর দিতে চাইলেন।

প্রথম বরে নচিকেতা চাইল, তার পিতার ত্রোমে যেন প্রশমিত হয়। দ্বিতীয় বরে সে চাইল, স্বর্গপ্রদায়ী অগ্নিযজ্ঞের বিদ্যা। উভয়টিই সহজেই প্রদান করা হলো। কিন্তু তৃতীয় বরটি মৃত্যুকেও বিচলিত করল: “মানুষের মৃত্যুর পরে কী ঘটে, তা আমাকে দেখান। আত্মা কি অব্যাহত থাকে? আমাকে সত্য বলুন।”

যম তখন তাকে বিভ্রান্ত করার চেষ্টা করলেন সেই সবকিছু দিয়ে, যেগুলো ভয় অনায়াসে গ্রহণ করত। তিনি ধন-সম্পদ, রাজ্য, দীর্ঘ জীবন, অপূর্ব সঙ্গিনী এবং কল্পনার অতীত সুখ প্রস্তাব করলেন। পৃথিবী যেসব জিনিসকে আকাঙ্ক্ষার যোগ্য বলে মনে করে, সবই সেই বালকের পায়ের কাছে তুলে

ধরা হলো। নচিকেতা সবই প্রত্যাখ্যান করল এবং বলল, “এই সবকিছুরই শেষ আছে। আপনি মৃত্যুর অধিপতি। আপনি সবার চেয়ে ভালো জানেন। আমাকে বলুন, যার কোনো শেষ নেই।”

এটাই বিশ্বাসের সর্বাধিক সংক্ষিপ্ত ও বিশুদ্ধ রূপ, যখন আত্মা বৃহত্তর প্রশ্ন করছে, তখন ক্ষুদ্র উত্তরে সন্তুষ্ট হতে অস্বীকার করা। এটি ভয়হীনতা নয়; এটি এমন এক আকুলতা, যা এত বড় হয়ে উঠেছে যে তার পাশে ভয় ক্ষুদ্র হয়ে গেছে।

চারীজি একবার এই কাহিনির কথা স্মরণ করে বলেছিলেন, মৃত্যুই সেই মহাশিক্ষক, যার কাছ থেকে শিখতে মানুষ প্রস্তুত থাকলে সত্য শিক্ষা পায়। নচিকেতা মৃত্যুভয়কে জয় করেনি; সে কেবল নিরাপত্তার চেয়ে সত্যকে বেশি চেয়েছিল। এবং এটাই সেই চাবি, যা প্রহরাবেষ্টিত দরজাটি খুলে দেয়: ভয়কে নির্মূল করে নয়, বরং এমন কিছু লালন করে ভয়কে অপ্রাসঙ্গিক করে তোলার মাধ্যমেই ভয় অতিক্রান্ত হয়। যে মা নিজের সন্তানকে বাঁচাতে জ্বলন্ত ঘরের ভেতরে ছুটে যান, তিনি আগুনের ভয় জয় করতে থেমে যান না। তার ভালোবাসা কেবল ভয়ের চেয়ে বড়। আগুন বদলায়নি, তিনি বদলে গেছেন।



এটাই বিশ্বাসের সর্বাধিক সংক্ষিপ্ত ও বিশুদ্ধ রূপ, যখন আত্মা বৃহত্তর প্রশ্ন করছে, তখন ক্ষুদ্র উত্তরে সন্তুষ্ট হতে অস্বীকার করা। এটি ভয়হীনতা নয়; এটি এমন এক আকুলতা, যা এত বড় হয়ে উঠেছে যে তার পাশে ভয় ক্ষুদ্র হয়ে গেছে।

অযাপিত জীবনের সংস্কার

যে প্রতিটি স্বপ্ন কখনও চেষ্টা না করেই মৃত্যুবরণ করে, তা সেই স্বপ্নদর্শককে তাড়া করে বেড়ায়, যে কোনো এমন স্বপ্নের চেয়েও বেশি, যা যাপিত হয়েছিল, অথচ ব্যর্থ হয়েছিল। এটাই সেই প্রজ্ঞা, যা যুগ যুগ ধরে পরম্পরাগুলি আমাদের শিখিয়ে এসেছে; অপূর্ণতার সংস্কার ব্যর্থতার সংস্কারের চেয়েও গভীর ক্ষত সৃষ্টি করে। একটি সম্পন্ন কর্ম, তার পরিণতি বেদনাদায়ক হলেও, তার ভেতরে এক ধরনের অখণ্ডতা থাকে, যা শান্তি নিয়ে আসে; কিন্তু একটি পরিত্যক্ত স্বপ্নের তেমন কোনো অখণ্ডতা নেই। তা আমাদের চেতনায় জীবিত থেকে যায়, অমীমাংসিত অবস্থায়, এবং অবিরাম এমন একটি প্রশ্ন করে যায়, ভয় আমাদের যার উত্তর দিতে কখনোই দেয় না।

হার্টফুলনেস সাধনায় সন্ধ্যার শুদ্ধিকরণ অনুশীলনে, আমরা বসি এবং দিনের ছাপগুলিকে পেছন দিক দিয়ে সরে যেতে দিই। আমরা মুক্ত করি, আমরা কী করেছি, কী বলেছি, কী অভিজ্ঞতা লাভ করেছি। কিন্তু আসুন এমন একটি বিষয়ে ভেবে দেখি, যা খুব কমই আলোচিত হয়: আমরা যা করিনি, তার দ্বারা সৃষ্ট ছাপগুলির কী হয়? যে কথোপকথন আমরা এড়িয়ে গেছি, যে সত্য আমরা বলিনি, যে পদক্ষেপ আমরা নিইনি, এবং যে ভালোবাসা আমরা প্রকাশ করিনি, এসবেরও সংস্কার তৈরি হয়। এই সংস্কারগুলো অনেক সময় কর্মের সংস্কারের চেয়েও পরিষ্কার করা কঠিন হয়, কারণ এগুলো ঘটনা নয়, এগুলো অনুপস্থিতি। এরা ছায়া, আর ছায়া আমরা ঝাঁট দিয়ে কীভাবে সরাই?

ভয় প্রতিবার যখন কোনো কর্মকে খামিয়ে দেয়, যে কর্মটি যাপিত হয় না, তা অপূর্ণতার একটি সংস্কার জমা রেখে যায়। মাসের পর মাস, বছরের পর বছর, দশকের পর দশক, এই জমাগুলি সঞ্চিত হতে থাকে, এবং একসময় ভার সৃষ্টি করে। এই ভারই সেই তমস তৈরি করে, যা বাইরে থেকে অলসতা

বলে মনে হয়, কিন্তু আসলে তা সেই জীবনের জন্য শোক, যে জীবন সম্ভব ছিল, কিন্তু যাপিত হয়নি।

প্রতিবার ভয় যখন আপনাকে কিছু করতে বাধা দেয়, পরবর্তীবার সেই এড়িয়ে যাওয়া আরও সহজ হয়ে যায়, আর আপনার সাহস সামান্য করে দুর্বল হয়ে পড়ে। প্রতিটি পরিহত পদক্ষেপের সঙ্গে সঙ্গে অযাপিত জীবন আরও ভারী হয়ে ওঠে, এবং একসময় এই অযাপিত জীবনের ওজনই পরবর্তী পদক্ষেপটিকে অসম্ভব বলে মনে করায়। আসলে তা এই নয় যে আপনি নড়তে পারেন না, বরং আপনি এতদিন স্থির হয়ে দাঁড়িয়ে আছেন যে মাটি নিজেই আপনার পায়ের চারপাশে শক্ত হয়ে উঠেছে।

কী আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায়?

আধ্যাত্মিক অর্থে বিশ্বাসের জন্ম হয় অভিজ্ঞতা-উদ্ভূত আস্থা থেকে, প্রমাণহীন বিশ্বাস থেকে নয়। যে ব্যক্তি ধ্যানে বসে নিজের চেয়েও বৃহত্তর এক অপরিবর্তনীয় উপস্থিতি অনুভব করে, সে এমন কিছুর মুখোমুখি হয়, যাকে ভয় ব্যাখ্যা করে উড়িয়ে দিতে পারে না। এই সান্নিধ্য, দিনের পর দিন, বছরের পর বছর, পুনরাবৃত্ত হতে হতে স্বপ্নদ্রষ্টার পায়ের তলায় এমন এক ভিত্তি গড়ে তোলে, যা ভয় কখনোই ক্ষয় করতে পারে না।



ভয় প্রতিবার যখন কোনো কর্মকে থামিয়ে দেয়, যে কর্মটি যাপিত হয় না, তা অপূর্ণতার একটি সংস্কার জমা রেখে যায়। মাসের পর মাস, বছরের পর বছর, দশকের পর দশক, এই জমাগুলি সঞ্চিত হতে থাকে, এবং একসময় ভার সৃষ্টি করে। এই ভারই সেই তমস তৈরি করে, যা বাইরে থেকে অলসতা বলে মনে হয়, কিন্তু আসলে তা সেই জীবনের জন্য শোক, যে জীবন সম্ভব ছিল, কিন্তু যাপিত হয়নি।



আধ্যাত্মিক অর্থে বিশ্বাসের জন্ম হয় অভিজ্ঞতা-উদ্ভূত আস্থা থেকে, প্রমাণহীন বিশ্বাস থেকে নয়। যে ব্যক্তি ধ্যানে বসে নিজের চেয়েও বৃহত্তর এক অপরিবর্তনীয় উপস্থিতি অনুভব করে, সে এমন কিছু মুখোমুখি হয়, যাকে ভয় ব্যাখ্যা করে উড়িয়ে দিতে পারে না।

হার্টফুলনেস পদ্ধতিতে প্রানাহতি ভয়ের তৈরি ফাঁদকে গলিয়ে দেয়। তাই এই প্রানাহতি যখন হৃদয়ে প্রবেশ করে, তা ভয়ের সঙ্গে তর্ক করে না, প্রতিযুক্তি হাজির করে না; বরং সেই স্থানটিকে এমন কিছু দ্বারা পূর্ণ করে তোলে, যা এতটাই বাস্তব, এতটাই স্পর্শযোগ্য, যে ভয় নিজের ক্ষমতাই হারিয়ে ফেলে। আলো জ্বলে উঠলে অন্ধকারকে ভয় করা যায় না। অন্ধকার জয়ী হয়নি, সে অপ্রাসঙ্গিক হয়ে পড়েছে।

এখানে পথপ্রদর্শকের ভূমিকাও অপরিহার্য। যে শিশু তার অভিভাবকের হাত ধরে আছে, সে এমন ঘরেও প্রবেশ করে, যেখানে একা হলে কখনোই যেত না, ঘরটি বদলে গেছে বলে নয়, বরং সেই হাত তাকে এই বিশ্বাস দেয় যে ঘরের ভেতরে যা-ই থাকুক, তার মোকাবিলা করা যাবে। আধ্যাত্মিক পথপ্রদর্শক সেই জীবন্ত আশ্বাস প্রদান করেন, এই পথ আগেও অতিক্রান্ত হয়েছে; পাহারাবেষ্টিত দরজার ওপারের কক্ষটি শূন্য বা ভয়ের নয়, বরং সেই সবকিছুতেই পরিপূর্ণ, যার সন্ধান আপনি এতদিন করে এসেছেন; আর যতদিন প্রয়োজন, একটি হাত আপনার জন্য প্রসারিত রয়েছে।

বাবুজী একবার মানবজাতিকে এমন এক স্নেহময় দৃষ্টিতে বর্ণনা করেছিলেন, যা আমাদের আলোচনার সমগ্র অর্থকেই নতুনভাবে স্থাপন করে। তিনি বলেছিলেন সব মানুষই যেন এমন শিশু, যাদের আশ্বস্ত করা প্রয়োজন। আমরা সচেতন থাকি বা না থাকি, আমরা সবাই ভিতরে বহন



আধ্যাত্মিক পথপ্রদর্শক সেই জীবন্ত আশ্বাস প্রদান করেন,এই পথ আগেও অতিক্রান্ত হয়েছে;পাহারাবেষ্টিত দরজার ওপারের কক্ষটি শূন্য বা ভয়ের নয়, বরং সেই সবকিছুতেই পরিপূর্ণ,যার সন্ধান আপনি এতদিন করে এসেছেন; আর যতদিন প্রয়োজন, একটি হাত আপনার জন্য প্রসারিত রয়েছে।

করি এক গভীরে প্রোথিত ভয়,যা যুগের পর যুগ ধরে আমাদের সঙ্গে চলে এসেছে। নিজেদের প্রকৃত স্বদেশ থেকে বহুদূরে অবস্থান করার কারণে আমাদের ভেতরে এক শূন্যতার জন্ম হয়, আর শিগগির বা দেরিতে,সেই শূন্যতাকে পূর্ণ করার প্রয়োজন অনুভূত হয়ই।

অনুগ্রহ করে এই অনুচ্ছেদটি আবার পড়ুন। বাবুজীর দৃষ্টিতে ভয় কোনো চরিত্রগত ত্রুটি নয়,লজ্জিত হওয়ার মতো কোনো দুর্বলতাও নয়; ভয় হলো আত্মার এক অস্তিত্বগত অবস্থা,যে আত্মা তার উৎস থেকে অনেক দূরে বিচরণ করেছে। আপনি যে ভয় অনুভব করেন, তা কাপুরুষতা নয়,তা হলো গৃহবিরহ। আর যে স্বপ্নটি আপনি এতদিন তালাবদ্ধ দরজার আড়ালে পাহারা দিয়ে রেখেছেন,তা কোনো কল্পনা নয়,তা হলো আপনি যেখান থেকে এসেছেন, তার স্মৃতি,যা আপনাকে ঘরে ফেরার জন্য ডাকছে।

যে স্বপ্ন নিভে যেতে চায় না

ভয় আপনাকে যে কথাটি জানতে দিতে চায় না,সেটি কী? এই যে,যে স্বপ্নটিকে আপনি ভেবেছিলেন সে মেরে ফেলেছে, তা আসলে এখনো বেঁচে আছে। তা বেঁচে আছে সেই অস্থিরতায়, যার কোনো ব্যাখ্যা আপনি

খুঁজে পান না; সেই অতৃপ্তিতে, যা বাহ্যিক স্বাচ্ছন্দ্য সত্ত্বেও থেকে যায়; এবং সেই অদ্ভুত আলোড়নে, যা রাত তিনটের সময় আসে, যখন আপনার সমস্ত প্রতিরক্ষা শিথিল হয়ে যায় এবং হৃদয় অনুমতি না নিয়েই কথা বলতে শুরু করে। ওই আলোড়ন উৎকণ্ঠা নয়, ওটাই স্বপ্ন, ভেতর থেকে কড়া নাড়ছে, আপনাকে বাইরে বের করে দেওয়ার অনুরোধ জানাচ্ছে।

আর ভয় যে গোপন কথাটি সবচেয়ে ঈর্ষার সঙ্গে পাহারা দেয়, তা কী? এই যে, আপনাকে পুরো পথ একবারে অতিক্রম করতে হবে না। আপনাকে শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিতে হবে। ভয় বলে, দূরত্ব অসীম, আবার বিশ্বাস বলে, দূরত্ব মানে শুধু এই একটিমাত্র পদক্ষেপ, শুধু এই একটিমাত্র শ্বাস, শুধু এই সকালের ধ্যান।

প্রতিটি আধ্যাত্মিক পরম্পরায় একই কাহিনি বলে যায়: আপনাকে ভয় যতটা সীমাবদ্ধ করে রাখতে চায়, আপনি তার চেয়েও অনেক বেশি কিছুর জন্য তৈরি। আত্মার সক্ষমতা অসীম। খাঁচাটি আপনি নিজেই তৈরি করেছেন, আর যে দরজাটি আপনি সারা জীবন পাহারা দিয়ে রেখেছেন, তা বাইরে থেকে কখনোই তালাবদ্ধ ছিল না, তা তালাবদ্ধ ছিল ভেতর থেকে।



ভয় বলে, দূরত্ব অসীম, আবার বিশ্বাস বলে, দূরত্ব মানে শুধু এই একটিমাত্র পদক্ষেপ, শুধু এই একটিমাত্র শ্বাস, শুধু এই সকালের ধ্যান।

পূর্ণ চক্র

আমরা এই বার্তামালার সূচনা করেছিলাম ফেব্রুয়ারিতে, একটি এমন হৃদয় নিয়ে, যা বিভক্ত ছিল তার আকাঙ্ক্ষা এবং যা সে সঠিক বলে জানত, এই দুয়ের মাঝে। আমরা অতিক্রম করেছি এমন এক আগুনের মধ্য দিয়ে, যে তার উদ্দেশ্য ভুলে গিয়েছিল; এমন এক ভিত্তির মধ্য দিয়ে, যা নিজের ওপরই আস্থা রাখতে পারেনি; এমন এক ছাদের নীচ দিয়ে, যা গড়ে উঠেছিল সেই সব অর্জনের মাধ্যমেই, যেগুলোর আসলে আকাশ খুলে দেওয়ার কথা ছিল; অন্যের জীবন থেকে ধার করা এক ক্ষতের মধ্য দিয়ে, যাকে আমরা ভুল করে নিজের বলে ভেবেছিলাম; এবং রঙিন কাচের দেয়ালের মধ্য দিয়ে, যে কাচগুলো যে রঙিন, তা আমরা একেবারেই ভুলে গিয়েছিলাম।

এখন আমরা সেই সুতোটি খুঁজে পেয়েছি, যা এদের সবকটিকে একসূত্রে বেঁধে রেখেছে : ভয়। আকাঙ্ক্ষা বিভক্ত করে, কারণ আমরা বেছে নিতে ভয় পাই। নিষ্ক্রিয়তা টিকে থাকে, কারণ আমরা জেগে উঠতে ভয় পাই। সন্দেহ ক্ষয় ঘটায়, কারণ আমরা বিশ্বাস করতে ভয় পাই। অহংকার আবদ্ধ করে, কারণ খোলা আকাশ আমাদের ভয় দেখায়। হিংসা অন্যের ক্ষত ধার করে, কারণ আমরা নিজের অপ্রতুলতাকে ভয় পাই। আর পূর্বাগ্রহ জানালাগুলি বন্ধ করে দেয়, কারণ নিষ্পত্ত আলো ঢুকলে তা কী প্রকাশ করে দেবে, সে ভয় আমাদের তাড়া করে।

সবশেষে, ভয় নিজেই, এই ছয়টির জননী, দরজাটি ভেতর থেকে তালাবদ্ধ করে রাখে, কারণ আমরা ভুলে গেছি যে তার ওপারে ধ্বংস অপেক্ষা করছে না, বরং যে জীবনটি আমরা সবসময় যাপন করার জন্যই নির্মিত ছিলাম।

চাবিটি ঘোরে একটিমাত্র কাজের মাধ্যমে। এটি কোনো মহাকাব্যিক অঙ্গভঙ্গি নয়, যা একবারে সব ভয় জয় করে ফেলে; বরং এটি আজকের



চাবিটি ঘোরে একটিমাত্র কাজের মাধ্যমে। এটি কোনো মহাকাব্যিক অঙ্গভঙ্গি নয়, যা একবারে সব ভয় জয় করে ফেলে; বরং এটি আজকের দিনে এমন এক ছোট, অপরিবর্তনীয় পদক্ষেপ, যেখানে আপনি একটিমাত্র কাজ করেন, যা ভয় আপনাকে করতে বারণ করেছিল।

দিনে এমন এক ছোট, অপরিবর্তনীয় পদক্ষেপ, যেখানে আপনি একটিমাত্র কাজ করেন, যা ভয় আপনাকে করতে বারণ করেছিল। তাই, ধ্যানে বসুন, যখন ভয় বলে এতে কোনো মানে নেই; সত্য বলুন, যখন ভয় বলে এটি বিপজ্জনক; সম্পূর্ণভাবে ভালোবাসুন, যখন ভয় বলে আপনি আহত হবেন; আর পদক্ষেপ নিন, যখন ভয় বলে আপনি পড়ে যাবেন।

হিম্মতে মর্দা, মদদে খোদা।

সাহসের একটিমাত্র পদক্ষেপ নিলেই ঈশ্বর বাকি দুরত্ব
অতিক্রম করিয়ে দেন।

ভয় বলে, “যদি এমন হয়...?”

বিশ্বাস বলে, “হলেও বা...” কারণ যে জীবনটি আপনার জন্য অপেক্ষা করছে, তাকে যাপন করতেই হবে।

ভালোবাসা ও প্রার্থনাসহ,

কমলেশ

পূজ্য শ্রী বাবুজী মহারাজের ১২৭তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে বার্তা

২৯ ও ৩০ এপ্রিল এবং ১ মে, 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](https://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](https://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](https://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](https://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 . heartfulness.org

heartfulness
purity weaves destiny