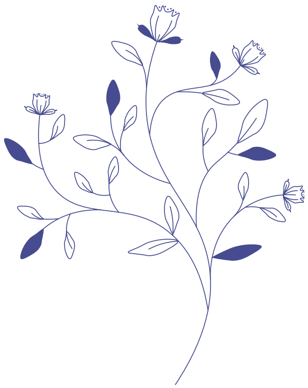
দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ

অঙ্গীকার, উদ্দেশ্য ও বিশ্বাস



দাজী

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের

সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা

ব্যাচ ২: ১৬ – ১৮ ফেব্রুয়ারি ২০২৬

দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ

অঙ্গীকার, উদ্দেশ্য ও বিশ্বাস

প্রিয় বন্ধুগণ,

গত কয়েক দিনে এই স্বর্ণজয়ন্তী উপলক্ষে আমরা আধ্যাত্মিক জীবনের গভীর দুটি প্রশ্ন নিয়ে ভাবনায় বসেছিলাম।

- *The Divided Heart* (বিভক্ত হৃদয়), এখানে আমরা আকাঙ্ক্ষা ও অভিলাষের মধ্যে প্রাচীন সংঘর্ষটি অন্বেষণ করেছি। একজন সাধক জানেন কী সঠিক, তবু যখন অঙ্গীকারের মুহূর্ত আসে, তিনি আকর্ষণের স্রোতে ভেসে যান।

- *The Awakening of Purpose* (উদ্দেশ্যের জাগরণ), আমরা দেখেছি সেই অদ্ভুত স্থবিরতা, যেখানে একজন মানুষের শক্তি আছে, কিন্তু উদ্দেশ্য নেই; চলার কারণ হারিয়ে গেছে।

কিন্তু এখনও একটি তৃতীয় শত্রু রয়েছে; যে হৃদয়কে বিভক্ত করে না, আগুন নিভিয়ে দেয় না, বরং আরও সূক্ষ্মভাবে কাজ করে। হৃদয় যখন অঙ্গীকার করে, প্রদীপ জ্বলে ওঠে, সাধনা ফল দিতে শুরু করে, ঠিক তখনই সে ফিসফিস করে বলে, **"তুমি কি নিশ্চিত?"**

এই শত্রুর নাম সন্দেহ। তিনটির মধ্যে সম্ভবত এটি সবচেয়ে বিপজ্জনক, কারণ এটি ব্যর্থদের আক্রমণ করে না; এটি তাদের আক্রমণ করে যারা সফল হচ্ছে, কিন্তু নিজেদের সাফল্যে বিশ্বাস করতে চায় না।

নিজের অভিজ্ঞতার উপর অবিশ্বাস

একজন প্রিসেপ্টর আমাকে তাঁর কেন্দ্রে এক বোন অভ্যাসীর কথা বললেন। তিনি এগারো বছর ধরে নিয়মিত ধ্যান করছেন। সকালের শান্তি, ধীরে ধীরে প্রতিক্রিয়াশীলতার পরিবর্তে ধৈর্য, অস্বস্তির মুহূর্তে ফোন ধরার পরিবর্তে স্থির থাকার ক্ষমতা, সবই এসেছে।

তবু তিনি যোগ করতেন, একজন মানুষের মতো, যে বাগানে দাঁড়িয়ে নীরবে ভাবছে সত্যিই কি বসন্ত এসেছে, "এগুলো কি সত্যি, নাকি আমি শুধু নিজেকেই ভুল বোঝাচ্ছি?"

আরেকজন অভ্যাসী বলতে চেয়েছিলেন, "ম্যাডাম, যদি নিজেকে ভুল বোঝানো এগারো বছরের অন্তঃশান্তি এনে দেয়, তবে দয়া করে এ নিয়ে একটি বই লিখুন।" আমাদের বাকিরা কিন্তু উল্টোটা করি, আমরা নিজেদের উদ্বেগের মধ্যে ভুলিয়ে রাখি, আর তাকে বলি 'বাস্তববাদ'।

একবার ভেবে দেখুন: এই তথাকথিত 'আত্মপ্রতারণা' যদি এগারো বছরের শান্তি এনে দিয়ে থাকে, তবে কি তা সামান্য হলেও বেশি বিশ্বাসের যোগ্য নয়? আর আমাদের দুশ্চিন্তাগুলো, যেগুলো আমাদের কেবল অশান্তিই দেয়, সেগুলোকে আমরা এত সহজে কেন সন্দেহ করি না?

সেই বোন অভ্যাসীর কাছে সবই ছিল, শুধু একটি জিনিসের অভাব ছিল, যা সবকিছুকে অর্থপূর্ণ করে তোলে: নিজের অভিজ্ঞতার উপর বিশ্বাস।

এখন, আমরা যা ইতিমধ্যে আলোচনা করেছি তার আলোকে তার অবস্থাটি বিবেচনা করুন। তার হৃদয় বিভক্ত ছিল না; তিনি প্রজ্ঞার সঙ্গে নির্বাচন করেছিলেন, এবং তার অন্তরের আগুন জ্বলে উঠেছিল। তিনি প্রতিদিন সকালে নিয়মিত সাধনা করতেন, এবং *The Divided Heart* (বিভক্ত হৃদয়) - এর পঞ্চাশোর্ধ্ব সেই ব্যক্তির মতো, যার হৃদয় আকাঙ্ক্ষা ও অভিলাষের টানে বিভক্ত হয়ে পড়েছিল, তিনি তেমনভাবে ছিন্নভিন্ন ছিলেন না।

তিনি সেই তরুণীও ছিলেন না, যার উদ্দেশ্যবোধ হারিয়ে গিয়েছিল এবং যার প্রেরণা নিঃশেষ হয়ে গিয়েছিল। তার ছিল শৃঙ্খলা, স্পষ্ট উদ্দেশ্য এবং ইতিবাচক ফলাফল।

তবু তিনি যেন স্থবির হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলেন, কারণ সন্দেহ নিঃশব্দে প্রবেশ করেছিল। তার স্থবিরতার কারণ শৃঙ্খলার অভাব নয়, উচ্চতর আকাঙ্ক্ষার অভাবও নয়; বরং আত্মসন্দেহ, এক সূক্ষ্ম, নীরব এবং অস্থিতিশীল করে দেওয়া সন্দেহ।

এই কারণেই সন্দেহ নিয়ে আলাদা করে কথা বলা প্রয়োজন। আকাঙ্ক্ষা ইচ্ছাশক্তিকে আক্রমণ করে, জড়তা শক্তিকে আক্রমণ করে; কিন্তু সন্দেহ আঘাত করে আরও গভীর স্তরে, নিজের রূপান্তরকে চিনে নেওয়ার ক্ষমতার উপর।

সন্দেহের সূক্ষ্ম বিষ

সন্দেহ কৌতূহল থেকে ভিন্ন, কৌতূহল দরজা খুলে দেয়, আর সন্দেহ দরজায় পেরেক ঠুকে বন্ধ করে দেয়, তারপর বাইরে দাঁড়িয়ে বাতাস চলাচল নিয়ে অভিযোগ করে। সহজ মার্গে বিবেক (বিবেক), যে বিচক্ষণ

সহজ মার্গে বিবেক (বিবেক), যে বিচক্ষণ অনুসন্ধান জ্ঞানের দিকে নিয়ে যায়, এবং সংশয় (সংশয়), যে ক্ষয়কারী সন্দেহ দৃষ্টিকে বিষাক্ত করে, এই দুটির মধ্যে সূক্ষ্ম পার্থক্য টানা হয়েছে।

অনুসন্ধান জ্ঞানের দিকে নিয়ে যায়, এবং সংশয় (সংশয়), যে ক্ষয়কারী সন্দেহ দৃষ্টিকে বিষাক্ত করে, এই দুটির মধ্যে সূক্ষ্ম পার্থক্য টানা হয়েছে।

গঠনমূলক অনুসন্ধান প্রশ্ন করে, “এটি কি সত্য?” এটি খোঁজে কী, কীভাবে, কোথায় এবং কেন?

কিন্তু ক্ষয়কারী সন্দেহ প্রশ্ন করে, “আমি কি সক্ষম?” এবং এই প্রশ্ন বুঝবার ক্ষমতাকেই আচ্ছন্ন করে দেয়।

একটি স্পষ্টতা খোঁজে, আর অন্যটি প্রশ্ন তোলে পরিচয় নিয়েই। আর একবার যখন আপনি নিজের পরিচয়কেই প্রশ্ন করতে শুরু করেন, তখন আসলে আপনি আয়নার সঙ্গেই তর্ক করছেন।

বিভক্ত হৃদয় - এর আলোচনায় আমরা আমাদের অন্তরের দুটি নেকড়ের উপমা ভেবেছিলাম, একটি আমাদের উচ্চতর স্বভাবের প্রতীক, আর অন্যটি নিম্নতর প্রবৃত্তির। আমরা বুঝেছিলাম, যাকে আমরা খাদ্য দিই, শেষ পর্যন্ত সেই-ই প্রাধান্য পায়।

সন্দেহ কিন্তু এই দুই নেকড়ের কোনোটিই নয়। সন্দেহ হলো সেই কণ্ঠস্বর, যা বলে, খাওয়ানোই অর্থহীন। সে যুদ্ধের বাইরে বসে ফিসফিস করে বলে, কোনো নেকড়েই বাস্তব নয়; তুমি যে খাদ্য দিচ্ছ তা কল্পিত; আর সমগ্র আধ্যাত্মিক বিকাশের প্রচেষ্টা আসলে তোমার নিজের বানানো গল্প।

এই কারণেই সন্দেহ আকাঙ্ক্ষা বা জড়তার চেয়েও সূক্ষ্ম। এটি উচ্চতর অভিলাষের সঙ্গে প্রতিযোগিতা করে না; বরং যে ভূমির উপর অভিলাষ দাঁড়িয়ে আছে, সেই ভিত্তিকেই নীরবে দুর্বল করে দেয়।

একটি সুন্দর কথোপকথন আছে, যা দেখায় সন্দেহের ক্ষেত্র কত গভীর পর্যন্ত বিস্তৃত হতে পারে। যখন বাবুজী আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার সবচেয়ে সূক্ষ্ম স্তর, কেন্দ্রীয় অঞ্চলে প্রবেশ করলেন, তখন তিনি সেখানে সেই সব চিহ্নের কিছুই পেলেন না, যেগুলোকে আমরা সাধারণত সিদ্ধিলাভের লক্ষণ বলে মনে করি: না কোনো আনন্দের উচ্ছ্বাস, না দর্শন, না কোনো আলোক ঝলকানি। বিশেষ প্রভাবের সঙ্গে অভ্যস্ত মনটির কাছে এটি যেন একেবারেই 'কিছু নয়' বলে মনে হয়েছিল। তিনি লালাজির কাছে মনের কথা প্রকাশ করে বললেন, "আগের দিনগুলো অনেক ভালো ছিল। এটি তো যেন কিছুই নয়।" লালাজী সরলভাবে জিজ্ঞেস করলেন, "আমি কি এই অবস্থা সরিয়ে দেব?" আর বাবুজী সঙ্গে সঙ্গেই উত্তর দিলেন, "না, প্রভু। আপনি যদি তা করেন, তবে এটাই হবে আমার শেষ নিঃশ্বাস।"

সেই অবস্থায় বাবুজী কোনো সৌন্দর্য, কোনো আকর্ষণ, এমনকি চেনা ধরনের কোনো আনন্দও খুঁজে পাননি। তবু আমরা দেখি, যিনি একবার সেই স্বাদ গ্রহণ করেছেন, তিনি তা ছাড়া অস্তিত্বই কল্পনা করতে পারেন না। এটাই সন্দেহের অধিক্ষেত্রের বাইরে থাকা সত্য, একটি এমন অবস্থা, যা সত্তার সঙ্গে এত গভীরভাবে বোনা যে তাকে সরিয়ে দিলে তা অস্তিত্বহীনতার সমান হয়ে যাবে। আত্মা যা জানে, তা নিয়ে তর্ক করে না।

এটি যেন নিজের সত্তার একেবারে কেন্দ্রে এক নিখুঁত ভারসাম্য আবিষ্কার করার মতো। এটি ঝলমল করে না, ইন্দ্রিয়কে উত্তেজিতও করে না। তবু একবার যখন সেই অন্তরের ভারসাম্য অনুভূত হয়, জীবন স্থির ও পরিপূর্ণ বলে মনে হয়। তাকে সরিয়ে দিলে সেই ভারসাম্য ভেঙে যাবে বা কাত হয়ে পড়বে, আর ব্যক্তি অস্থির হয়ে উঠবে।

এটি যেন নিজের সত্তার একেবারে কেন্দ্রে এক নিখুঁত ভারসাম্য আবিষ্কার করার মতো। এটি ঝলমল করে না, ইন্দ্রিয়কে উত্তেজিতও করে না। তবু একবার যখন সেই অন্তরের ভারসাম্য অনুভূত হয়, জীবন স্থির ও পরিপূর্ণ বলে মনে হয়।

আত্মবিশ্বাসের স্থাপত্য

লাতিন শব্দ con-fidare – এর অর্থ 'বিশ্বাসসহ'। এটি সাফল্যের নিশ্চয়তা দেয় না, কিন্তু ইঙ্গিত করে এক গভীর আস্থার দিকে, যে জীবনে যা-ই আসুক, আপনি তা সামলাতে সক্ষম।

সন্দেহ এই আস্থাকেই ভেঙে দেয়। লাতিন *dubius* শব্দটি এসেছে এমন এক মূল থেকে যার অর্থ 'দুই', অর্থাৎ দ্বৈততা বা বিভাজন। যখন মন অভিনয়কারী ও সমালোচকে বিভক্ত হয়ে যায়, তখন যেন আপনি নিজের ভেতরে এক বিচারক নিয়োগ করেছেন, যে কখনো বিশ্রাম নেয় না।

সন্দেহ নিজেকে সত্যের অনুসন্ধান বলে উপস্থাপন করে, কিন্তু দ্বিধার কারণে যখন কোনো কাজ ব্যর্থ হয়, তখন সে নিজেই প্রমাণ হাজির করে বলে, "দেখলে তো, আমি আগেই বলেছিলাম!" এভাবে সন্দেহ এমন ফলাফল সৃষ্টি করে, যা তার অবস্থানকেই সমর্থন করে, সত্যের সন্ধান দাবি করেও এটি এক আশ্চর্য রকমের অসৎ কৌশল।

উদ্দেশ্যের জাগরণ *(The Awakening of Purpose)* – এ আমরা আলোচনা করেছি যে আলস্য শক্তির অভাব নয়, বরং লক্ষ্যহীন শক্তি। সন্দেহও এক সমান্তরাল পথে কাজ করে। সন্দেহ অভিজ্ঞতার অভাব নয়, বরং বিশ্বাসহীন অভিজ্ঞতা। আলস্যগ্রস্ত মানুষের কাছে জ্বালানি আছে, কিন্তু

শিখা নেই। সন্দেহপ্রবণ মানুষের কাছে জ্বালানি ও শিখা দুটোই আছে, কিন্তু সে বারবার পরীক্ষা করতে থাকে আগুনটি সত্যিই জ্বলছে কি না, আর সেই পরীক্ষা করতেই করতেই আগুন ঠান্ডা হয়ে যায়।

ভগবদ্‌গীতা নির্দয়ভাবে বলছে: **“সংশয়াত্মা বিনশ্যতি”** – সন্দেহপরায়ণ আত্মা ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

যে ব্যক্তি নিজের সাধনাকে সন্দেহ করে, সে ধীরে ধীরে নিজের পথকে সন্দেহ করতে শুরু করে।
যে নিজের পথকে সন্দেহ করে, সে গুরুকেও সন্দেহ করে।
আর যে গুরুকে সন্দেহ করে, সে শেষ পর্যন্ত নির্দেশনাকেই সন্দেহ করতে শুরু করে।

প্রতিবার সন্দেহ করা যেন সোয়েটারের একটি সুতো টেনে বের করে নেওয়ার মতো, আর শেষে যখন ঠান্ডায় কাঁপতে হয়, তখন অবাক হওয়া। আপনি ধীরে ধীরে গঠনটিকে টেনে খুলে ফেলেন, একটুখানি করে, যতক্ষণ না কিছুই অবশিষ্ট থাকে।

তাহলে বিনয় কী? বিনয় সন্দেহ নয়। বিনয় বলে, “আমি সবকিছু জানি না,” আর সন্দেহ বলে, “আমি যথেষ্ট নই।” একটি বিকাশের দরজা খুলে দেয়, আর অন্যটি দরজাটি বন্ধ করে চাবিটাই গিলে ফেলে।

বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart)* – এ ব্যবহৃত সেতুর উপমাটি স্মরণ করুন। আমরা বলেছিলাম, বারবার ব্যর্থতা ইচ্ছাশক্তির ভেতরে সূক্ষ্ম ফাটল সৃষ্টি করে। এটি এমন এক অদৃশ্য ক্ষতি, যা জমতে জমতে একসময় সামান্য অতিরিক্ত চাপেই ভয়াবহ ভাঙনের কারণ হয়। সন্দেহ বিশ্বাসের ক্ষেত্রেও একই কাজ করে। প্রতিবার কোনো অভিজ্ঞতাকে অস্বীকার করা হয়, প্রতিবার অন্তরের কণ্ঠ বলে, “ওটা তো কেবল কল্পনা ছিল,” তখন

বিশ্বাসের কাঠামোর মধ্যে একটি ক্ষুদ্র ফাটল তৈরি হয়। বাইরে থেকে বিশ্বাস এখনও দৃঢ় দেখাতে পারে, কিন্তু ক্ষতটি ভেতরে জমতে থাকে। আর একদিন, যা হওয়ার কথা ছিল সামান্য টলোমলো অবস্থা, তা পরিণত হয় আত্মবিশ্বাসের সম্পূর্ণ পতনে। সাধনা ব্যর্থ হয়েছে বলে নয়, বরং জমে থাকা অস্বীকারগুলো অবশেষে ভিত্তিটিকেই ভেঙে দিয়েছে বলে।

এটাই সেই ভাঙা ভিত্তি, যা ব্যর্থতার কারণে নয়, সাফল্যকে স্বীকার করতে অস্বীকার করার কারণে ভেঙে পড়ে।

সাহস – সন্দেহের প্রতিষেধক

আপনি যদি সরাসরি সন্দেহের সঙ্গে লড়াই করে থাকেন, তবে আপনি তার নিজের মাঠেই লড়াই করছেন। নিজের ঘরের মাঠে সন্দেহকে পরাজিত করা সত্যিই কঠিন। যে মন সন্দেহের সঙ্গে তর্কে নামে, সে আগেই হেরে বসে, কারণ সন্দেহের গোলাবারুদ অসীম, আর কোনো সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর প্রতি তার বিন্দুমাত্র আগ্রহ নেই।

সন্দেহকে কল্পনা করুন আপনার জীবনের গাড়ির এক স্থায়ী যাত্রী হিসেবে। সে কথা বলতেই পারে, এমনকি বিস্তৃত বিপর্যয়ের কাহিনিও শোনাতে পারে। সে ভবিষ্যদ্বাণী করতে পারে ষোলো রকমভাবে কীভাবে সবকিছু ভুল হতে পারে। কিন্তু তাকে কখনোই স্টিয়ারিং হুইল স্পর্শ করতে দেওয়া উচিত নয়।

সন্দেহকে কল্পনা করুন আপনার জীবনের গাড়ির এক স্থায়ী যাত্রী হিসেবে। সে কথা বলতেই পারে, এমনকি বিস্তৃত বিপর্যয়ের কাহিনিও শোনাতে পারে। সে ভবিষ্যদ্বাণী করতে পারে ষোলো রকমভাবে কীভাবে সবকিছু ভুল হতে পারে। কিন্তু তাকে কখনোই স্টিয়ারিং হুইল স্পর্শ করতে দেওয়া উচিত নয়।

অন্য কথায়, সন্দেহ সতর্ক করতে পারে, সাবধান করতে পারে বা মন্তব্য করতে পারে, কিন্তু আপনার জীবন যেন সে চালাতে না পারে।

বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart)*– এ আমরা দেখেছিলাম, আকাঙ্ক্ষা ও উচ্চতর অভিলাষের মধ্যকার যুদ্ধ নিম্নতর টানের সঙ্গে লড়াই করে জেতা যায় না; বরং উচ্চতর আকুলতাকে এত বৃদ্ধি করতে হয় যে তা অন্য সবকিছুকে আত্মস্থ করে নেয়। এখানেও একই নীতি প্রযোজ্য। সন্দেহকে তর্ক করে পরাজিত করা যায় না। সন্দেহকে জয় করা যায় এত বেশি প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে যে তর্কটাই অপ্রাসঙ্গিক হয়ে পড়ে। যে ব্যক্তি মধুর স্বাদ পেয়েছে, তাকে আর মিষ্টতার অস্তিত্ব নিয়ে বিতর্ক করতে হয় না।

অতএব, সন্দেহের প্রতিষেধক হলো প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা ও সাহস, উভয়ই। সাহস সন্দেহকে থাকতে দেয়, কিন্তু তাকে কোনো কাজকে নাকচ করার ক্ষমতা দেয় না। আর প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা সন্দেহকে সম্পূর্ণ বিলীন করে দেয়।

বিশ্বাস আবার সন্দেহ বা নিশ্চয়তার মতো কাজ করে না। সে তর্ক করে না। সে কেবল সেই মাটিতে দাঁড়ায়, যেখানে আগে হেঁটে দেখা হয়েছে, এবং বলে – **এটি দৃঢ়, এটি ধরে রাখে**।

বিকাশের পথরেখা

আধ্যাত্মিকতার মূল সত্তা হলো, যা এতদিন কেবল বিশ্বাস হিসেবে ধরে রেখেছি, তাকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতায় রূপান্তর করার শিল্প। আমরা শুরু করি ধার করা শব্দ দিয়ে, যেমন, “ঈশ্বর প্রেম”, বা “আত্মা অমর।” নিঃসন্দেহে এগুলো সুন্দর বিশ্বাস, কিন্তু বিশ্বাস অনেকটা প্রতিশ্রুতিপত্রের মতো। যতক্ষণ না তার মূল্য বাস্তবে পাওয়া যাচ্ছে, ততক্ষণ সন্দেহ ফিসফিস করে বলে, “যদি এই কাগজটির কোনো মূল্যই না থাকে?”

উদ্দেশ্যের জাগরণ *(The Awakening of Purpose)* – এ আমরা দেখেছিলাম, যাকে আমরা অলস বলি—যদি কোনো কিছু তার সত্যিকারের আগ্রহ জাগায়, তবে সে ক্লান্ত হয় না, খাওয়া ভুলে যায়, সারারাত কাজ করে কোনো অভিযোগ ছাড়াই। এর অর্থ শক্তি সবসময়ই ছিল, শুধু শিখাটি অনুপস্থিত ছিল। এখানেও একটি সমান্তরাল রয়েছে। যখন প্রকৃত অভিজ্ঞতা সত্যিই আসে, যখন ধ্যানকারী হৃদয়ের গভীরে এক অমোচনীয় অনুভূতি লাভ করে, তখন ধ্যান কার্যকর কি না—এই বুদ্ধিবৃত্তিক বিতর্ক হাস্যকর হয়ে যায়। অভিজ্ঞতা সবসময়ই আসছিল, কিন্তু বিশ্বাসের অভাব ছিল।

বিশ্বাস থেকে অভিজ্ঞতার যাত্রা একটি নির্দিষ্ট ধারায় এগোয়। প্রথমে আমরা অনুভব করি। ধ্যানের সময় হৃদয়ে কিছু একটা সাড়া জাগে; এটি ঈশ্বর সম্পর্কে কোনো ধারণা নয়, বরং তাঁর সঙ্গে প্রত্যক্ষ অনুভূত এক সংস্পর্শ। কিন্তু অনুভূতি এখনও অতিথির মতো, সে আসে এবং চলে যায়।

তারপর প্রক্রিয়া চলতে থাকে। যাকে আমরা যথেষ্টবার অনুভব করি, ধীরে ধীরে আমরা সেটিই হয়ে উঠতে শুরু করি। যে ধৈর্য একসময় কেবল ধ্যানের সময় প্রকাশ পেত, তা এখন ট্রাফিক সিগন্যালেও দেখা যায়। যে স্থিরতা আগে ছিল অতিথি, তা বাসিন্দা হয়ে ওঠে, এবং শেষে গৃহস্বামীর মতো প্রতিষ্ঠিত হয়। তখন আরও গভীর এক পরিবর্তন ঘটে। আমরা আর ধৈর্য 'অনুশীলন' করি না; আমরা ধৈর্যশীল হয়ে উঠি।

বিকাশের এই শৃঙ্খল শুরু হয় ভোরের আগের এক নীরব সিদ্ধান্ত দিয়ে: "আমি বসব।" ইচ্ছা হচ্ছে বলে নয়, বরং আমার ভেতরের কিছু একটি সিদ্ধান্ত নিয়েছে, আর সেই সিদ্ধান্ত পুনরায় আলোচনার জন্য খোলা নয়। সংকল্প নিয়ে যায় সাধনায়, যা-ই হোক, যেখানে-যেভাবেই হোক! সাধনা নিয়ে যায় অভিজ্ঞতায়। আর অভিজ্ঞতা জন্ম দেয় এমন এক বিশ্বাস, যাকে কোনো তর্ক নাড়াতে পারে না, কারণ তা তর্ক দিয়ে নির্মিত নয়। তা নির্মিত হয়েছে হৃদয়ের নিজের সাক্ষ্য দিয়ে।

> সংকল্প নিয়ে যায় সাধনায়, যা-ই হোক, যেখানে-যেভাবেই হোক! সাধনা নিয়ে যায় অভিজ্ঞতায়। আর অভিজ্ঞতা জন্ম দেয় এমন এক বিশ্বাস, যাকে কোনো তর্ক নাড়াতে পারে না, কারণ তা তর্ক দিয়ে নির্মিত নয়। তা নির্মিত হয়েছে হৃদয়ের নিজের সাক্ষ্য দিয়ে।

প্রতিদিন সন্ধ্যায়, অন্তর-পরিশুদ্ধির মাধ্যমে, আমরা অন্তরের দৃশ্যপটকে সরল করি। আর এখানেই আছে সেই অন্তর্দৃষ্টি, যা সবকিছু বদলে দেয়: সন্দেহ টিকে থাকার জন্য একটি জটিল কাহিনি চায়। অন্তরকে সরল করুন, আর সন্দেহ অনাহারে শুকিয়ে যায়। যেমন আগুনের জ্বালানি দরকার, তেমনি সন্দেহের দরকার নাটকীয়তা। নাটক সরিয়ে দিন, তার আর কিছুই পোড়ানোর থাকে না।

এখন, বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart)*– এর কোকুন ও প্রজাপতির উপমাটি স্মরণ করুন। যে ব্যক্তি সহজ করার জন্য কোকুনটি কেটে দিয়েছিল, সে পেয়েছিল কুঁচকানো ডানার এমন এক প্রজাপতি, যা কোনোদিন উড়তে পারেনি। সন্দেহও সমান ধ্বংসাত্মক কিছু করে, তবে উল্টো দিক থেকে। সংগ্রামকে অকালেই সরিয়ে দেওয়ার পরিবর্তে, সন্দেহ প্রজাপতিকে বলে, তোমার যে ডানা গজিয়েছে, তা আসল নয়। সংগ্রাম শেষ হয়েছে, ডানাগুলো শক্ত, উড়ার ক্ষমতাও পূর্ণভাবে তৈরি, তবু সন্দেহ ফিসফিস করে বলে, “তুমি কি নিশ্চিত যে উড়তে পারবে? হয়তো আর একটু কোকুনের ভেতরে থাকাই ভালো, নিরাপদ থাকার জন্য।” যে প্রজাপতি এই কণ্ঠস্বর শোনে, সে কোনোদিন উড়বে না। উড়তে না পারার কারণে নয়, বরং তাকে বিশ্বাস করিয়ে দেওয়া হয়েছে যে তার ডানাগুলো নাকি কেবল কল্পনা।

যে ভিত্তি ধরে রাখে

এবার ফিরে আসি সেই বোন অভ্যাসীর কথায়, যিনি এগারো বছর ধরে ধ্যান করেছেন। তিনি প্রথমে বিশ্বাস করেছিলেন। তারপর তিনি অনুভব করতে শুরু করলেন: শান্তি, ধৈর্য, সমভাব। তিনি অজান্তেই প্রথম দোরগোড়া অতিক্রম করেছিলেন। তারপর সেই অনুভূত অভিজ্ঞতাই তার চরিত্রকে রূপান্তরিত করল। তিনি দ্বিতীয় দোরগোড়াও পেরিয়ে গেলেন। তবু তিনি দাঁড়িয়ে প্রশ্ন করছিলেন, “এটি কি সত্যি?”

সন্দেহ তার রূপান্তরকে থামাতে পারেনি, কিন্তু আরও সূক্ষ্ম কিছু করেছে : তাকে সেই রূপান্তর চিনতে বাধা দিয়েছে। যে মন সন্দেহে প্রশিক্ষিত, সে প্রতিটি অভিজ্ঞতাকে আসামাত্রই অস্বীকার করে: “ওটা তো কেবল বিশ্রাম ছিল। ওটা তো কেবল কল্পনা।” এই অস্বীকারকে তার প্রকৃত রূপে চিনে নিন: এটি বুদ্ধিমত্তা নয়; এটি ভয়, যা ল্যাবকোট পরে বস্তুনিষ্ঠতার ভান করছে। তার আরও অভিজ্ঞতার প্রয়োজন ছিল না। তার প্রয়োজন ছিল নিজের অভিজ্ঞতার উপর বিশ্বাস স্থাপন করার জন্য আত্মবিশ্বাস ও সাহস।

বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart)*– এ আমরা এমন সাধকদের কথা বলেছিলাম, যারা বারবার এমন প্রতিশ্রুতি দেন যা তারা রাখতে পারেন না; যারা মুক্তির প্রতি নিজেদের অঙ্গীকারকে অতিমূল্যায়ন করেন এবং অভ্যাসগত আসক্তিকে অবমূল্যায়ন করেন। এই অভ্যাসীর সমস্যা ছিল ঠিক উল্টো। তিনি নিজের রূপান্তরকে অবমূল্যায়ন করেছিলেন এবং নিজের সন্দেহের কর্তৃত্বকে অতিমূল্যায়ন করেছিলেন। তিনি ছিলেন একজন সফল সাধক, যিনি নিজের সাফল্যই দেখতে পাচ্ছিলেন না।

বিভক্ত হৃদয় নিজের অঙ্গীকারকে সন্দেহ করে। নিদ্রিত আগুন নিজের শক্তিকে সন্দেহ করে। আর ভাঙা ভিত্তি নিজের দৃঢ়তাকেই সন্দেহ করে। এই তিনটির মধ্যে শেষটি সবচেয়ে গুরুতর, কারণ সেখানে ভিত্তি ইতিমধ্যেই নির্মিত। কাজ সম্পন্ন হয়েছে। বাকি আছে কেবল তাকে বিশ্বাস করা।

যে আত্মবিশ্বাস একজন সাধককে এই উপলব্ধির মধ্য দিয়ে বহন করে নিয়ে যায়, তা তার শুরুর সরল, অনভিজ্ঞ আত্মবিশ্বাস নয়। জীবন সেই সরলতাকে ভেঙে দেয়, এবং হয়তো তা প্রয়োজনও। কিন্তু সেই ভাঙনের ধ্বংসস্তূপ থেকে জন্ম নেয় আরও গভীর কিছু: সেই নীরব জ্ঞান, যা এসেছে সন্দেহের মধ্য দিয়েও সাধনা চালিয়ে যাওয়ার ফলে; যা বিশ্বাস থেকে অনুভবে, আর অনুভব থেকে সত্তায় রূপান্তরের পথে এগিয়েছে, কোনো প্রশংসার প্রয়োজন ছাড়াই। এই দ্বিতীয় আত্মবিশ্বাসের অর্থ এই নয় যে সন্দেহ আর কখনো আসবে না; বরং এর অর্থ হলো, আপনি তাকে আর আপনার জীবন পরিচালনা করতে দেবেন না।

প্রতিটি সকালে, ধ্যান আপনাকে বিশ্বাসের সীমা ছাড়িয়ে আরও গভীরে নিয়ে যায়। প্রতিটি সন্ধ্যায়, অন্তর-পরিশুদ্ধি আপনার নয় এমন আবরণগুলো সরিয়ে দেয়। প্রতিটি সাহসী পদক্ষেপ সন্দেহের কর্তৃত্বকে দুর্বল করে। আপনি এই পথেই চলেছেন : আপনার নিজের সকালগুলো তার সাক্ষ্য দেয়, আপনার নিজের ধৈর্য তা প্রকাশ করে। বহু বছর আগের তুলনায় আজ আপনার হৃদয় আরও শান্ত, এটাই তার প্রমাণ। এখন কেবল একটি প্রশ্নই অবশিষ্ট: আপনার জীবন ইতিমধ্যে যা আপনাকে দেখিয়েছে, আপনি কি তাকে বিশ্বাস করবেন? নাকি নিজের হয়ে ওঠার দোরগোড়ায় দাঁড়িয়ে চিরকাল আর-একটি প্রমাণের অপেক্ষায় থাকবেন?

সবার জন্য এক প্রতিষেধক

এই তিনটি বার্তার মাধ্যমে আমরা একসঙ্গে আমাদের অন্তরের মানচিত্র অঙ্কন করেছি:

বিভক্ত হৃদয় দেখিয়েছে সেই হৃদয়কে, যা নিজের চাওয়া ও নিজের জানা সত্যের মধ্যে ছিন্নভিন্ন।

উদ্দেশ্যের জাগরণ দেখিয়েছে লক্ষ্যহীন শক্তির নিষ্ফলতা।

আর দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার উপর আস্থা পুনর্স্থাপন করে, সন্দেহকে তা নষ্ট করতে না দিয়ে।

এগুলো তিনটি বিষ, যা আপনার যাত্রাকে স্থবির করে দিতে পারে। তবু, যখন আমরা এগুলোকে একত্রে দেখি, তখন বুঝতে পারি একটি সূক্ষ্ম সূত্র তিনটির মধ্য দিয়েই প্রবাহিত।

সহস্র বছর আগে, অষ্টাবক্র এমন একটি শিক্ষা দিয়েছিলেন, যা এক নিঃশ্বাসে বলা যায়: "বিষয়ান্ বিষবত্ ত্যজ"। ইন্দ্রিয়বিষয়গুলোকে বিষের মতো ত্যাগ করো। অষ্টাবক্রের দৃষ্টিতে বিষয় অর্থাৎ ইন্দ্রিয়ের আকর্ষণগুলোই ছিল সেই বিষ; বাহ্য জগতের প্রলোভন, অসংখ্য আকর্ষণের মিছিল, যা মনকে ছড়িয়ে দেয় এবং আত্মাকে উপরিভাগে আবদ্ধ রাখে।

বাবুজী, নিজের উপলব্ধির গভীরতা থেকে, আরও সূক্ষ্ম এক বিষের কথা বলেছিলেন: **"সন্দেহ আধ্যাত্মিকতার জন্য বিষ।"**

লক্ষ্য করুন, শতাব্দীর ব্যবধান সত্ত্বেও এই দুই সতর্কবাণী কীভাবে একে অপরকে পূর্ণতা দেয়। অষ্টাবক্র সতর্ক করেছিলেন সেই বিষ সম্পর্কে, যা বাইরে থেকে প্রবেশ করে: জগত আপনাকে আপনার নিজের থেকে দূরে টেনে নিয়ে যায়। আর বাবুজী সতর্ক করেছিলেন সেই বিষ সম্পর্কে, যা ভেতর থেকে উদ্ভূত হয় : মন নিজের অভিজ্ঞতার বিরুদ্ধেই দাঁড়িয়ে যায়। একটি সেই সাধককে বিপথে নিয়ে যায়, যে পরিপূর্ণতা খুঁজতে বাইরে তাকায়। অন্যটি সেই সাধককে দুর্বল করে, যে ইতিমধ্যেই অন্তর্মুখ হয়েছে, কিন্তু সেখানে যা পেয়েছে, তাকে বিশ্বাস করতে অস্বীকার করে। দুই সতর্কবাণী মিলিয়ে আধ্যাত্মিক বিপদের সমগ্র মানচিত্র স্পষ্ট হয়ে ওঠে। বাহ্যিক বিষ বলে, "অন্য কোথাও তাকাও।" আর অন্তর্গত বিষ

বলে, “তুমি যা পেয়েছ, তা যথেষ্ট নয়।”

আর মাঝখানের সেই বিষের কথা, কী যে ভারী অনুভূতি নেমে আসে যখন উদ্দেশ্য ক্ষয়ে যায়? সেটিও এর অন্তর্ভুক্ত। ইন্দ্রিয়বিষয় মনোযোগকে বাইরে ছড়িয়ে দেয়। সন্দেহ অন্তরের আস্থাকে ক্ষয় করে। আর উদ্দেশ্যহীনতা, যে তমসের কথা আমরা উদ্দেশ্যের জাগরণ-এ আলোচনা করেছি, তা-ই সেই শূন্যস্থান পূরণ করে, যখন বাহ্যিক টান এবং অন্তরের বিশ্বাস, দুটোই হারিয়ে যায়।

তিনটি বিষ: বিক্ষেপ, জড়তা ও অবিশ্বাস। বাহ্যিক, মধ্যবর্তী ও অন্তর্গত।

তিনটি প্রতিষেধক: অঙ্গীকার, উদ্দেশ্য ও বিশ্বাস। বাহ্যিক, মধ্যবর্তী ও অন্তর্গত।

তিনটি বিষ

তিনটি প্রতিষেধক

প্রাচীন প্রবাদে বলা হয়েছে: “হিম্মতে মর্দা তো মদদে খুদা।” অর্থাৎ, আমরা যখন সাহস সঞ্চয় করে এক পা এগিয়ে যাই, তখন ঈশ্বর অবশিষ্ট পথ অতিক্রম করান।

প্রাচীন প্রবাদে বলা হয়েছে: “হিম্মতে মর্দা তো মদদে খুদা।” অর্থাৎ, আমরা যখন সাহস সঞ্চয় করে এক পা এগিয়ে যাই, তখন ঈশ্বর অবশিষ্ট পথ অতিক্রম করান।

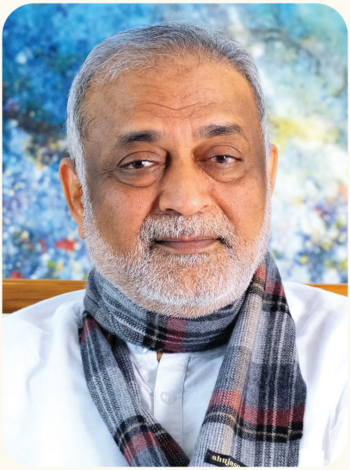
বিভক্ত হৃদয়ের প্রয়োজন নির্বাচন করার সাহস।

নিদ্রিত আগুনের প্রয়োজন এগিয়ে চলার সাহস।

ভাঙা ভিত্তির প্রয়োজন বিশ্বাস করার সাহস।

আর প্রতিটি ক্ষেত্রেই, আমরা যখন সেই সাহস আহ্বান করি, তখন এক বৃহত্তর শক্তি আমাদের অর্ধেক পথ এগিয়ে এসে সহায়তা করে। তিনটি বিষের একটিই প্রতিষেধক : **বিশ্বাস ও সাহসের ঐক্য।**

ভালবাসা 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