নিজের দিগন্তের মুখোমুখি হওয়া

দাজী

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের

সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা

ব্যাচ ৪: ২৪ থেকে ২৬ ফেব্রুয়ারি ২০২৬

নিজের দিগন্তের মুখোমুখি হওয়া

প্রিয় বন্ধুগণ,

এ পর্যন্ত আমাদের শিক্ষার একটি সংক্ষিপ্ত পুনরালোচনা নিচে দেওয়া হলো

- বিভক্ত হৃদয়, আমরা দেখেছি এক দ্বিধাগ্রস্ত হৃদয়কে, যা বাসনা ও অভিলাষের টানে দোল খাচ্ছে, দুই আকর্ষণের মধ্যে বিভক্ত হয়ে।

- উদ্দেশ্যের জাগরণ, আমরা এমন এক হৃদয়ের সঙ্গে পরিচিত হয়েছি যা স্থবির হয়ে পড়েছে, শক্তির অভাবে নয়, বরং উদ্দেশ্যের অভাবে।

- একটি দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ, আমরা এমন এক হৃদয়ের মুখোমুখি হয়েছি, যে নিজের ভিত্তির উপরই আস্থা রাখতে পারছে না; অন্তরে যে রূপান্তর ঘটেছে, তাকেই প্রশ্নবিদ্ধ করছে।

- আকাশপানে আরোহন, আমরা এমন এক হৃদয়কে দেখেছি, যা নিজের সীমাবদ্ধ আবরণকেই আকাশ ভেবে ভুল করেছে, সাফল্যের আবেশে অহং এমনভাবে জমাট বেঁধেছে যে, বৃদ্ধি নিজেই বন্ধ হয়ে গেছে।

এবার আমরা এমন এক আহত হৃদয়ের সামনে দাঁড়াই, যা বিভাজনে ছিন্নভিন্ন নয়, জড়তায় নিস্তেজ নয়, সংশয়ে অন্ধ নয়, অহংকারে বন্দীও নয়; তবু তা রক্তাক্ত। আর বিস্ময়ের বিষয়, যে ক্ষত তাকে বিদ্ধ করেছে, তা তার নিজের সৃষ্টি নয়।

দুটি অনন্য প্রতিভা

দুইজন সঙ্গীতশিল্পী একই গুরুর কাছে শিক্ষা নিয়েছিল। একজনের কণ্ঠে এমন সুর ছিল, যা পাথরকেও কাঁদাতে পারত। অন্যজনের ছিল এমন নিখুঁত কারিগরি দক্ষতা, যা শ্রোতাদের বিস্ময়ে অভিভূত করত। দু'জনই অসাধারণ। তবু তারা নিজেদের প্রতিভা উদযাপন না করে, অপরজনের গুণের জন্য শোক করত।

গায়কটি হিংসা করত কারিগরি দক্ষ শিল্পীর শৃঙ্খলাকে। আর কারিগরি দক্ষ শিল্পীটি হিংসা করত গায়কের স্বতঃস্ফূর্ত সৌন্দর্যকে। তাদের দু'জনের মাঝে সবকিছু ছিল। কিন্তু প্রত্যেকের ভেতরে ছিল এক অভাববোধ।

এটাই হিংসার অদ্ভুত অঙ্ক : তুমি যা নেই তা যোগ করো, আর যা আছে তা থেকেই বিয়োগ হয়ে যায়। ফলাফল সবসময় ঘাটতি দেখায়, ভাণ্ডার যতই পূর্ণ থাকুক না কেন।

যদি তারা নিজেদের দিগন্তের মুখোমুখি হয়ে নিজেদের অনন্য প্রতিভার সম্ভাবনাকে অনুসন্ধান করত,তাহলে হয়তো একদিন ব্যক্তিত্বের মাধ্যাকর্ষণ ছাড়িয়ে, সীমাহীন আকাশে তারা মিলিত হতে পারত। কিন্তু এর জন্য দরকার অন্তরের সাধনা।

পার্শ্বদৃষ্টি

উদ্দেশ্যের জাগরণ অধ্যায়ে আমরা যে দুই প্রেরণার কথা উল্লেখ করেছি, তার একটি প্রেমময় আকর্ষণ, যার গন্তব্য স্পষ্ট ও আলোকিত। সেখানে শক্তি আলোর দিকে ধাবিত হয়; হৃদয় অগ্রগামী, দেহ তার অনুগামী। অন্য প্রেরণা জন্মায় কষ্ট থেকে, তার সামনে কোনো লক্ষ্যচিহ্ন নেই, আছে কেবল পালানোর তাগিদ। ঈর্ষা সম্পূর্ণভাবে এই কষ্টনির্ভর প্রেরণার ফল। কিন্তু এটি আমাদের এমন এক দিকের দিকে ঠেলে দেয়, যা আমরা এখনও পর্যালোচনা করিনি।

→ আকাঙ্ক্ষা সামনে এগোয়, প্রাপ্তির দিকে।

→ অলসতা স্থির রাখে, অচলতার মধ্যে।

→ সন্দেহ পিছিয়ে দেয়, অর্জিত সত্য থেকেও দূরে সরায়।

→ অহং সীমার ভেতর আটকে ফেলে।

→ ঈর্ষা দৃষ্টি ঘুরিয়ে দেয়, অন্যের সীমানার দিকে।

বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart),* এ আমরা প্রাচীন এক পার্থক্যের কথা আলোচনা করেছি, প্রেয় (প্রেয) এবং শ্রেয় (শ্রেয); অর্থাৎ যা আনন্দদায়ক এবং যা কল্যাণকর। আকাঙ্ক্ষা মূলত এই দুয়ের মধ্যেকার এক অন্তর্দ্বন্দ্ব: আমি কি এখন যা তৃপ্তি দেয় তা বেছে নেব, নাকি যা আমাকে বিকশিত করবে তা গ্রহণ করব? কিন্তু ঈর্ষা এই প্রশ্নটিকেই সম্পূর্ণভাবে ত্যাগ করে। সে আর জিজ্ঞেস করে না, আমার জন্য কী কল্যাণকর? বরং প্রশ্নটি বদলে যায় : তাদের কাছে যা আছে, তা আমার কাছে কেন নেই? এটি নিজের জীবনের প্রতি সৃজনশীল অসন্তোষ নয়, যা মানুষকে উন্নতির পথে ঠেলে দেয়। এটি তুলনা-জাত অসন্তোষ। আর তুলনা কোনো আগুন জ্বালায় না, কোনো আলোকিত প্রেরণা সৃষ্টি করে না। বরং তা ধীরে ধীরে অন্তরকে ক্ষয় করতে থাকে,নিঃশব্দে শক্তি হ্রাস করে, প্রাণশক্তিকে নিঃশেষ করে দেয়।

সত্যিকারের অভিলাষ দিগন্তের দিকে তাকিয়ে বলে, “আরও সামনে।”
ঈর্ষা পাশের দিকে তাকিয়ে বলে, “অন্যায়।”

উদ্দেশ্যের জাগরণ-এর সেই অলস মানুষটির প্রয়োজন উপরের দিকে তাকানো। আর ঈর্ষাপরায়ণ ব্যক্তির প্রয়োজন পাশের দিকে তাকানো বন্ধ করে নিজের দিগন্তের দিকে দৃষ্টি ফেরানো। দৃষ্টি যে দিকে যায়, জীবনও সেই দিকেই অগ্রসর হয়।

অশান্তির প্রক্রিয়া

শান্তি মানে সমস্যাহীন জীবন নয়, শান্তি মানে অন্তরের শৃঙ্খলা। যখন চেতনা স্থিত হয়, যখন অন্তর্জীবনের প্রতিটি উপাদান তার যথার্থ স্থানে প্রতিষ্ঠিত হয়, তখন এক গভীর স্থিরতা জন্ম নেয়, যা বাহ্যিক পরিস্থিতি নাড়া দিতে পারে না। ঈর্ষা ঠিক এই অন্তর্গত শৃঙ্খলাকেই আক্রমণ করে।

সংস্কৃত শব্দ মাত্সর্য (*মাত্সর্য*) শুধু অন্যের যা আছে তা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা বোঝায় না; বরং অন্যের কাছে তা আছে বলেই যে যন্ত্রণা জন্মায়, সেটিকেই নির্দেশ করে। এই পার্থক্যটি গুরুত্বপূর্ণ। অভিলাষ অন্যের সাফল্যের দিকে তাকিয়ে বলে, "এটি সম্ভব। আমিও পরিশ্রম করে সেখানে পৌঁছাতে পারি।" ঈর্ষা একই সাফল্যের দিকে তাকিয়ে বলে, "এটি তো আমার হওয়া উচিত ছিল। বিশ্ব আমার সঙ্গে অন্যায় করেছে।"

এই মহাজাগতিক অন্যায়বোধ শান্তির উৎসকে বিষাক্ত করে তোলে, কারণ তখন নিজের সুখের কেন্দ্রটিকে নিজের বাইরে স্থাপন করা হয়। যখন আমার তৃপ্তি নির্ভর করে অন্যের চেয়ে বেশি পাওয়ার উপর, বা অন্তত কম না পাওয়ার উপর, তখন আমি আমার অন্তরালয়ের চাবি প্রতিটি মানুষের হাতে তুলে দিই, যাদের সঙ্গে আমার দেখা হয়। তখন, অন্যের সাফল্য আমার ব্যর্থতা হয়ে ওঠে। অন্যের আনন্দ আমার দুঃখে পরিণত হয়। আমি অন্যের ভাগ্যের বন্দি হয়ে যাই, আর যে মুক্তিপণ দাবি করা হয়, তা হলো সেই শান্তিই, যার খোঁজে আমি পথ চলছিলাম।

শান্তি মানে সমস্যাহীন জীবন নয়, শান্তি মানে অন্তরের শৃঙ্খলা। যখন চেতনা স্থিত হয়, যখন অন্তর্জীবনের প্রতিটি উপাদান তার যথার্থ স্থানে প্রতিষ্ঠিত হয়, তখন এক গভীর স্থিরতা জন্ম নেয়, যা বাহ্যিক পরিস্থিতি নাড়া দিতে পারে না। ঈর্ষা ঠিক এই অন্তর্গত শৃঙ্খলাকেই আক্রমণ করে।

দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ *(Building a Strong Foundation)* – এ আমরা দেখেছি, সন্দেহ কীভাবে নিজের পক্ষে প্রমাণ তৈরি করে, বিশ্বাস না করার সব কারণ খুঁজে বেড়ায়, আর বিশ্বাস করার কারণগুলো উপেক্ষা করে। ঈর্ষাও একই অসৎ হিসাবরক্ষণে কাজ করে। ঈর্ষাগ্রস্ত মন অন্যের সব সুবিধা লক্ষ্য করে, আর নিজের সব অসুবিধা গুনে রাখে। এটি যেন অত্যন্ত নিখুঁতভাবে একটি হিসাবখাতা ধরে রাখে, কিন্তু সেই খাতাটি কারসাজিতে ভরা। অন্যের দিকের সম্পদ বাড়িয়ে দেখানো হয়, আর নিজের দিকের সম্পদ খারিজ করে দেওয়া হয়। ফলে হিসাব সবসময় ঘাটতি দেখায়, কারণ সেই খাতার উদ্দেশ্য কখনো সঠিক হিসাব রাখা নয়. তার উদ্দেশ্য কেবল কষ্ট সৃষ্টি করা।

সাধকদের মধ্যে অশান্তি

এমন একটি বিষয় আছে, যা খুব কম আধ্যাত্মিক পরম্পরাই খোলাখুলি আলোচনা করে, অথচ প্রতিটি আধ্যাত্মিক সম্প্রদায় তা জানে, আশ্রমের দ্বারে প্রবেশ করলেই ঈর্ষা মিলিয়ে যায় না; বরং তা আরও সূক্ষ্ম রূপ ধারণ করে।

আকাশপানে আরোহন *(Reaching for the Sky)* – এ আমরা চারিজীর সেই পর্যবেক্ষণের কথা বলেছিলাম, আধ্যাত্মিকতার ক্ষেত্র এতটাই কোমল ও গ্রহণক্ষম যে, তা সহজেই অহংকারের উর্বর ভূমি হয়ে উঠতে পারে। এই একই কোমলতা ঈর্ষার জন্যও উর্বর মাটি তৈরি করে। ভৌতিক জগতে ঈর্ষার বিষয়গুলি স্পষ্ট : অর্থ, পদ, সৌন্দর্য, সাফল্য।আধ্যাত্মিক জগতে বিষয়গুলি আরও সূক্ষ্ম, কিন্তু কম শক্তিশালী নয়। কে গুরুর আরও নিকটবর্তী? কার ধ্যান দীর্ঘস্থায়ী হলো? কার অবস্থা অধিক গভীর বলে মনে হয়? কে স্বীকৃতি পেল, পদোন্নতি পেল, দায়িত্ব পেল? কাকে নাম ধরে উল্লেখ করা হলো? এগুলোই অন্তর্জগতের বিষয়, আধ্যাত্মিক জীবনের ইন্দ্রিয়বস্তু।

দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ *(Building a Strong Foundation)* – এ আমরা অষ্টাবক্রের সতর্কবাণী উদ্ধৃত করেছিলাম: “বিষয়ান্ বিষবৎ ত্যজ (বিষয়ান্ বিষবত্ ত্যজ)”

অর্থাৎ, ইন্দ্রিয়বস্তুগুলোকে বিষের মতো পরিত্যাগ করো। এই উক্তিটি এখানে সম্পূর্ণ প্রাসঙ্গিক। বাহ্যিক প্রলোভন ও অন্তরের সংশয়ের সঙ্গে সঙ্গে, সাধকদের ঈর্ষা সেই একই বিষের আরেকটি সূক্ষ্ম মাত্রা সামনে আনে।

এটি সেই **বিভ্রান্তি** নয়, যা বাইরে থেকে এসে তোমাকে বিচ্যুত করে। এটি সেই **সন্দেহও** নয়, যা অন্তরের অভিজ্ঞতাকে প্রশ্নবিদ্ধ করে। এটি **তুলনার** বিষ, ঈর্ষা থেকে জন্ম নিয়ে যা দৃষ্টিভঙ্গিকে বিকৃত করে এবং মনে অস্থিরতার বীজ ছড়ায়।

আধ্যাত্মিক সম্প্রদায় কখনও কখনও আয়নার ঘরে পরিণত হতে পারে, তুলনার এক পরিসর, যেখানে তুমি নিজের পথের চেয়ে অন্যের যাত্রা সম্পর্কে বেশি সচেতন হয়ে ওঠো। অন্তর্দৃষ্টির বদলে, তুমি ধীরে ধীরে অন্যের দিকে নজর স্থির করতে শুরু করো।

এই শৃঙ্খলাটি অত্যন্ত সূক্ষ্ম ও নির্ভুল। আকাশপানে আরোহন *(Reaching for the Sky)* – এ আমরা দেখেছি, নিয়ন্ত্রণহীন অহং কীভাবে আধ্যাত্মিক অধিকারবোধ তৈরি করে। যখন সেই অধিকারবোধ পূরণ হয় না, যখন অন্য কেউ সেই স্বীকৃতি পায়, যা অহং নিজের জন্য প্রত্যাশা করেছিল, তখন ঈর্ষা জ্বলে ওঠে। ঈর্ষা জন্ম নিলে তুলনা তৈরি হয়, তুলনা থেকে প্রতিযোগিতা, প্রতিযোগিতা থেকে সেই রাজনীতি, যা আধ্যাত্মিক জীবনের উদ্দেশ্যই ছিল বিলীন করে দেওয়া। অবশেষে, অহং ছাদ তৈরি করে, আর ঈর্ষা পুরো ঘরটিই পুড়িয়ে দেয়।

মূল কারণ

ঈর্ষা কখনও প্রকৃতপক্ষে অন্য ব্যক্তিকে নিয়ে নয়। এটি সেই নীরব বিশ্বাসকে ঘিরে, যা বলে — “আমি যা, এবং আমার যা আছে, তা যথেষ্ট নয়।” এটি অভাববোধের এক ক্ষত, নিজের অভাববোধকে দেখার জন্য এটি অন্যের সাফল্যকে আয়নার মতো ব্যবহার করে।

দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ *(Building a Strong Foundation)* – এ আমরা এই একই ক্ষতকে অন্য দৃষ্টিকোণ থেকে দেখেছিলাম। যে নারী এগারো বছর ধ্যান করেছিলেন, তিনি নিজের রূপান্তরকেই বিশ্বাস করতে পারেননি। তিনি প্রশ্ন করেছিলেন, "এটি কি সত্যি?" ঈর্ষাগ্রস্ত সাধকও অনুরূপ এক ভুল করে।সে যা পেয়েছে, তা অস্বীকার করে না; কিন্তু বলে,"এটাই কি যথেষ্ট?"

সন্দেহ বলে, "আমার অভিজ্ঞতা সত্য নয়।"
ঈর্ষা বলে, "আমাকে যা দেওয়া হয়েছে, তা যথেষ্ট নয়।"

একটি হলো বিশ্বাসের সংকট, আর অন্যটি সন্তুষ্টির সংকট। দুটোই আত্মাকে ইতিমধ্যেই যা প্রাপ্ত হয়েছে তার মধ্যে স্থির হয়ে বিশ্রাম নিতে বাধা দেয়।

ঈর্ষা হলো অহংয়ের ছায়া, তার অবিচ্ছেদ্য সঙ্গী। আকাশপানে আরোহন *(Reaching for the Sky)* – এ আমরা অহংকে পরিচয়ের এক কাচঘেরা গ্রীনহাউসের সঙ্গে তুলনা করেছিলাম। তার ছায়া, ঈর্ষা, খোলা আকাশে অন্য একটি বৃক্ষকে আরও উঁচু হয়ে উঠতে দেখতে পারে না। ঈর্ষা প্রকৃতপক্ষে অন্য বৃক্ষকে নিয়ে নয়; এটি সেই ছাদের কথা, সেই কাচের আবরণ, যা অহং নিজেই নির্মাণ করেছে এবং এখন যার অস্তিত্ব স্বীকার করতে পারে না।

তাই অন্যের যা আছে তা অর্জন করলেও ঈর্ষা থামে না. লক্ষ্যরেখা ক্রমেই বদলে যায়। যে ব্যক্তি অন্যের পদমর্যাদা দেখে ঈর্ষান্বিত হয়েছিল, একই পদ

ঈর্ষা কখনও প্রকৃতপক্ষে অন্য ব্যক্তিকে নিয়ে নয়। এটি সেই নীরব বিশ্বাসকে ঘিরে, যা বলে — "আমি যা, এবং আমার যা আছে, তা যথেষ্ট নয়।" এটি অভাববোধের এক ক্ষত, নিজের অভাববোধকে দেখার জন্য এটি অন্যের সাফল্যকে আয়নার মতো ব্যবহার করে।

পেলে সে আবার অন্য কারও দিকে তাকাবে। ক্ষত বস্তুটির অভাবে নয়। ক্ষত এই বিশ্বাসে, "ওটা পেলেই আমি পূর্ণ হব।"

হার্টফুলনেসের সান্ধ্য পরিষ্কার প্রক্রিয়া এই স্থানে সরাসরি কাজ করে। প্রতিদিন সন্ধ্যায় যখন আমরা বসে দিনের ছাপগুলোকে পেছন দিক থেকে উঠতে দিই, তখন আমরা কেবল ঘটনাগুলোই ছাড়ি না, তাদের সঙ্গে জড়িয়ে থাকা ব্যাখ্যাগুলোকেও মুক্ত করি। সহকর্মীর পদোন্নতি ছিল একটি ঘটনা। সেটি শুনে হৃদয়ে যে অস্বস্তি জেগেছিল, তা ছিল তোমার ব্যাখ্যা, তোমার ক্ষত দ্বারা প্রজ্বলিত, এই বিশ্বাসে প্রভাবিত যে অন্যের সাফল্য তোমার পরাজয়।

কিন্তু এখানেই জটিলতা, যা আমরা বিভক্ত হৃদয় *(The Divided Heart)* – এ দেখেছিলাম। পরিষ্কার প্রক্রিয়া কেবল সেইটুকুই সরায়, যা হৃদয় ছাড়তে প্রস্তুত। যখন কোনো প্রবণতা গোপনে লালিত হয়, যখন মনস্তত্ত্বের কোনো অংশ তাকে গোপন স্নেহে আঁকড়ে ধরে রাখে, তখন পরিষ্কার প্রক্রিয়া বাধার মুখে পড়ে। ঈর্ষা সবচেয়ে কঠিন ছাপগুলোর একটি, কারণ "আমি ঈর্ষান্বিত" স্বীকার করা লজ্জাজনক মনে হয়। রাগ, অলসতা, এমনকি সন্দেহ, এগুলো আমরা স্বীকার করতে পারি। "আমি তার আধ্যাত্মিক অবস্থাকে ঈর্ষা করি", এই কথা স্বীকার করতে যে বিনয় প্রয়োজন, ঈর্ষায় আচ্ছন্ন অহংকার তা কখনো মেনে নিতে চায় না। ক্ষতটি আড়ালে রয়ে যায়, কারণ তার দিকে তাকানো মানে নিজের আত্মপ্রতিকৃতিতে ফাটল আছে তা মেনে নেওয়া। এভাবেই ক্ষতটি বছরের পর বছর অন্তরের গভীরে জমে থাকে, পরিষ্কার প্রক্রিয়ার সীমাবদ্ধতার কারণে নয়,বরং হৃদয় এখনও সম্পূর্ণভাবে প্রস্তুত নয় বলে।

কী শান্তিকে স্থিতিশীল করে

সন্তোষ (সন্তোষ, *সন্তোষ*) পরাজিত মানসিকতা নয়, কমে সন্তুষ্ট হয়ে পড়া নয়। এটি সেই গভীর উপলব্ধি, তোমাকে যা দেওয়া হয়েছে, তা-ই তোমার যাত্রার জন্য যথার্থ; অন্য কারও পথের জন্য নয়, তোমার নিজের পথের জন্য।

বীজ কখনো বৃক্ষের প্রতি ঈর্ষা পোষণ করে না। সে নিজের ভেতরের সম্ভাবনাকে লালন করে, কারণ জানে, পূর্ণতা এলে স্বাভাবিকভাবেই সে বৃক্ষে রূপ নেবে। অন্যের অগ্রগতি দেখে তাড়াহুড়ো করলে প্রকৃতির নিয়ম বদলায় না।তাই জীবনকে গ্রহণ করতে হয়, ধাপে ধাপে,এই আস্থায় যে মহাবিশ্ব তোমার অন্তরে যে সম্ভাবনা রেখেছে, তা যথাসময়ে প্রস্ফুটিত হবেই।

উদ্দেশ্যের জাগরণ *(The Awakening of Purpose)* – এ জীবনের অর্থ সন্ধানের আলোচনায় *Ikigai*, সেই জাপানি ভাবনা, যা আমাদের বাঁচার কারণ শেখায়. গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠেছিল। যার উদ্দেশ্য নিজের ভেতর থেকে জাগ্রত, সে তুলনার ফাঁদে পড়ে না। কিন্তু যখন লক্ষ্য ধার করা হয়, তখনই তুলনা ও হিংসা জন্ম নেয়। অন্যের প্রাপ্তি তোমাকে কষ্ট দেয়, কারণ নিজের অনন্য সম্ভাবনাটি এখনো উন্মুক্ত হয়নি। ধার করা স্বপ্নের মতো ধার করা উদ্দেশ্যও আছে : যেখানে নিজের জীবনকে না বুঝে, অন্যের মানদণ্ডে নিজেকে বিচার করা হয়।

ধ্যান গভীর হলে ঈর্ষাগ্রস্ত মন এক আশ্চর্য সত্য দেখতে শুরু করে। সে উপলব্ধি করে,প্রত্যেক মানুষ তার নিজস্ব সংস্কার (*samskara*), তার সঞ্চিত ছাপ এবং তার নিজস্ব পাঠক্রম অনুযায়ী একটি পথ অতিক্রম করছে। যা অন্যের সুবিধা বলে মনে হয়, তা হয়তো তার কঠিনতম পরীক্ষা। যা তোমার অসুবিধা বলে মনে হয়, তা-ই হয়তো তোমার শ্রেষ্ঠ শিক্ষক। বিশ্ব কোনো প্রতিযোগিতা নয়, এটি এক বিদ্যালয়, এবং এখানে প্রতিটি শিক্ষার্থীর পাঠ্যক্রম আলাদা।

সন্তোষ (সন্তোষ, সন্তোষ) পরাজিত মানসিকতা নয়, কমে সন্তুষ্ট হয়ে পড়া নয়। এটি সেই গভীর উপলব্ধি, তোমাকে যা দেওয়া হয়েছে, তা-ই তোমার যাত্রার জন্য যথার্থ; অন্য কারও পথের জন্য নয়, তোমার নিজের পথের জন্য।

যদি সেই দুই সঙ্গীতশিল্পী এটি বুঝতে পারত, তবে তারা দেখত, তাদের প্রতিভাগুলো প্রতিদ্বন্দ্বিতায় নয়। কণ্ঠস্বর ও কারিগরি দক্ষতা একই সুরের দুই ভিন্ন প্রকাশ, একটি অন্যটি ছাড়া অসম্পূর্ণ, একটি অন্যটির উপস্থিতিতে আরও সমৃদ্ধ। তারা প্রতিপক্ষ ছিল না, তারা ছিল এক সুরের দুই অর্ধাংশ, যা একত্রেই সম্পূর্ণ সঙ্গতি সৃষ্টি করতে পারে।

যে হৃদয় নিজের গভীরতা জানে

শান্তি ফিরে আসে তখনই, যখন তুমি অন্যের চিত্রনাট্য পড়া বন্ধ করে নিজের জীবনকে বাঁচতে শুরু করো। কলম ইতিমধ্যেই তোমার হাতে। পৃষ্ঠা তোমার সামনে উন্মুক্ত। অবশিষ্ট থাকে কেবল এই সাহস, পাশের পাতার দিকে না তাকিয়ে, যা তোমার লেখার, সেটিই লিখে যাওয়া।

বাবুজী বলেছেন, সবচেয়ে বিনয়ী মানুষ এমন এক সমৃদ্ধ জীবন যাপন করতে পারে, যা রাজাধিরাজের জীবনকেও অতিক্রম করে, এমন এক হৃদয়, যা "অদ্ভুতের অদ্ভুত" ধন ধারণ করে, অথচ কেউ তা জানে না। এমন হৃদয় পৃথিবীর দৃষ্টিতে মহান বলে স্বীকৃত মানুষের ভাগ্যকে হিংসা করে না। এটি দমন নয়, এটি সেই গভীর স্বাদ গ্রহণের ফল, যেখানে অন্তরের এমন এক সম্পদ অনুভূত হয় যে অন্যের বাহ্যিক সাফল্য আর গুরুত্ব পায় না। ক্ষতটি সারে তখনই, যখন তুমি

শান্তি ফিরে আসে তখনই, যখন তুমি অন্যের চিত্রনাট্য পড়া বন্ধ করে নিজের জীবনকে বাঁচতে শুরু করো। কলম ইতিমধ্যেই তোমার হাতে। পৃষ্ঠা তোমার সামনে উন্মুক্ত। অবশিষ্ট থাকে কেবল এই সাহস, পাশের পাতার দিকে না তাকিয়ে, যা তোমার লেখার, সেটিই লিখে যাওয়া।

আবিষ্কার করো, যে অভাবের কথা তুমি ভাবছিলে, তা কখনও প্রকৃত অভাব ছিল না। তুমি কেবল ভুল দিকে তাকিয়ে ছিলে।

যে মন নিজের নীরব গভীরতার সাথে পরিচিত, সে আর অন্যের বাহ্যিক প্রাপ্তিতে প্রলুব্ধ হয় না। যথেষ্ট সময় ধ্যানমগ্ন থাকো, নিজের ভেতরে ডুবে থাকো, তুমি এমন এক অমূল্য রত্ন খুঁজে পাবে, যা কেবল তোমারই। সেই উপলব্ধির শিখরে দাঁড়িয়ে ঈর্ষাকে দমন করতে হয় না; কারণ সেখানে তার অস্তিত্বের কারণই লুপ্ত হয়ে যায়।

চলুন সারসংক্ষেপ করি:

- **বিভক্ত হৃদয়** – এ আমরা শিখি, প্রজ্ঞাহীন আকাঙ্ক্ষা আমাদের বিভক্ত করে; সঠিক নির্বাচন আমাদের ঐক্য আনে।

- **উদ্দেশ্যের জাগরণ** – এ আমরা দেখি, জড়তা আমাদের থামিয়ে দেয়, যতক্ষণ না আমরা উদ্দেশ্যের আগুন জ্বালাই।

- **দৃঢ় ভিত্তি নির্মাণ** – এ আমরা বুঝি, সন্দেহ আমাদের ক্ষয় করে, যতক্ষণ না আমরা নিজের অভিজ্ঞতার উপর আস্থা রাখতে শিখি।

- **আকাশপানে আরোহন** – এ আমরা দেখি, অহং আমাদের আবদ্ধ করে, আর বিনয় আমাদের মুক্ত করে।

- **নিজের দিগন্তের মুখোমুখি হওয়া** – এ আমরা শিখি, ঈর্ষা আমাদের অন্তর্দিকনির্দেশকে পাশের দিকে ঘুরিয়ে দেয়, লক্ষ্য থেকে সরিয়ে দেয়, এবং অন্যের সাফল্যকে নিজের আঘাতে রূপান্তরিত করে। ঈর্ষা আমাদের বাস্তবতা থেকে জন্ম নেয় না; এটি তুলনার সৃষ্টি।

পাঁচটি বিষ আছে, এবং প্রতিটিই আপনাকে লক্ষ্য থেকে দূরে সরিয়ে দেয় :

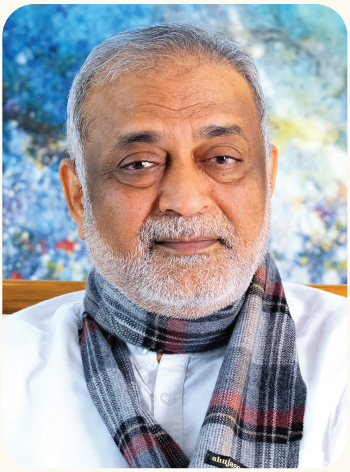
আকাঙ্ক্ষা বলে, “ওখানে যা আছে, তা আমি চাই।”
অলসতা বলে, “আমি যেখানে পৌঁছানো দরকার, সেখানে যেতে পারব না।”
সন্দেহ বলে, “আমি যেখানে এসে পৌঁছেছি, তা সত্য নয়।”
অহং বলে, “আমি যেখানে এসে পৌঁছেছি, তা আমার।”
ঈর্ষা বলে, “ওরা যেখানে পৌঁছেছে, সেখানে আমারই পৌঁছানো উচিত ছিল।”

এই পাঁচটির প্রতিষেধক একই নীরব বিপ্লব: এই হৃদয়ে, এই শ্বাসে, এই জীবনে সম্পূর্ণ, নির্ভীক ও নিঃশর্তভাবে উপস্থিত থাকা; যে জীবন তোমাকে দেওয়া হয়েছে, অন্য কাউকে নয়, এবং যার অর্থ তোমার নিজস্ব যাত্রাই ধীরে ধীরে উন্মোচিত করবে।

নিজের দিগন্তের মুখোমুখি হও। নিজস্ব পথে সাহসের সঙ্গে এগিয়ে চলো।

ভালোবাসা ও প্রার্থনাসহ,
কমলেশ

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের
সুবর্ণজয়ন্তী উদ্‌যাপন উপলক্ষে বার্তা
ব্যাচ ৪: ২৪ থেকে ২৬ ফেব্রুয়ারি 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