শিশুর হৃদয় ধারণ করো

২০২৬ সালের নববর্ষ বার্তা

পূজ্য বাবুজী-এর দিব্যলোক থেকে প্রেরিত বার্তা থেকে অনুপ্রাণিত

দাজী

শিশুর হৃদয় ধারণ করো

২০২৬ সালের নববর্ষ বার্তা
পূজ্য বাবুজী-এর দিব্যলোক থেকে প্রেরিত বার্তা থেকে অনুপ্রাণিত

उलझनों में खोया जहाँ है, मासूम सा हो जा तू
रूह का तख़्त यही दिल है जानम, सादगी में खो जा तू

যেখানে জটিলতায় পথ হারায় জগৎ,
সেখানে শিশুমনের মতো হও তুমি নিষ্পাপ,
প্রিয়, এই হৃদয়ই আত্মার সিংহাসন,
সরলতায় হারিয়ে যাও - সেখানেই তোমার স্বরূপ।

প্রিয় ভাই ও বোনেরা,

২০২৬ সাল যত কাছে আসছে, আমি চাই তোমরা এক মুহূর্ত থেমে সেই কথাটি স্মরণ করো, যা গুরুজনেরা আমাদের বারবার বলেছেন – "শিশুর হৃদয় ধারণ করো"। এই একটিমাত্র উপদেশেই সমগ্র আধ্যাত্মিক জীবনের চাবিকাঠি নিহিত। আজ আমি তোমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে চাই কেন এই শিক্ষা আজ আগের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ, এবং কীভাবে এটি আমাদের জাতির সর্বোচ্চ আদর্শের সঙ্গেও গভীরভাবে যুক্ত।

আমরা বলি - *বসুধৈব কুটুম্বকম*, অর্থাৎ সমগ্র পৃথিবী এক পরিবার। এটি ভারতবর্ষের প্রাচীন বার্তা। আমরা গর্বের সঙ্গে এই কথা উচ্চারণ করি, আন্তর্জাতিক মঞ্চেও তা স্মরণ করি। কিন্তু একটি প্রশ্ন আমাদের থামিয়ে দেয় - যদি এই ভাবনা আমাদের নিজের ঘরেই বাস্তবায়িত না হয়, তবে কি তা কখনও সমগ্র পৃথিবীতে বাস্তব হতে পারে?

নিজের পরিবারের কথা ভাবো। তিনজন, চারজন বা আরও বেশি সদস্য তোমরা কি মনে মনে হিসাব রাখো কে কাকে কতটা ভালোবাসে? হৃদয়ের খাতায় কি লেখা থাকে - "২০১৯ সালে সে আমাকে এটা বলেছিল।", "আমি যা ত্যাগ করেছি, তার মূল্য সে দেয়নি।", "আমি যা করি, তার কদর কেউ করে না।" অজান্তেই আমরা এমন হিসাব রাখি। যতদিন এই হিসাব থাকে, ততদিন *বসুধৈব কুটুম্বকম* কেবল একটি সুন্দর বাক্য হয়েই থাকবে।

এবার একটি শিশুর দিকে তাকাও। শিশুর হৃদয় সম্পূর্ণ। সে জলে খেললে হাইড্রোজেন বা অক্সিজেনের কথা ভাবে না - সে শুধু ছপছপ করে আনন্দ করে। ভালোবাসায় তার কোনো শর্ত নেই, কোনো সীমা নেই, অতীতের আঘাতের স্মৃতিও নেই। শিশু বলে না - "আমার প্রত্যাশা পূরণ করলে তবেই আমি ভালোবাসব।" গতকালের ক্ষত সে মনে রাখে না। এই হৃদয়ই জীবনের কঠিন আঘাত থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখে। এই হৃদয়ই পরিবারকে সত্যিকার অর্থে পরিবার করে তোলে - হোক সে ছোট পরিবার বা সমগ্র বিশ্ব।

আত্মার সিংহাসন

গুরুজনেরা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেন - হৃদয়েই আত্মার বাস, এবং এই হৃদয়ই সত্তার সারবস্তু, যা উত্তরণের সন্ধানে রয়েছে। এই স্তরটাই আসল। আমরা কী অর্জন করেছি, কতটা আধ্যাত্মিক দেখাই, কত বছর পথ চলেছি - এসব নয়। আসল প্রশ্ন হলো - আমাদের হৃদয় কি এখনও পবিত্র, সরল ও শিশুসুলভ আছে।

গুরুজনেরা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেন - হৃদয়েই আত্মার বাস, এবং এই হৃদয়ই সত্তার সারবস্তু, যা উত্তরণের সন্ধানে রয়েছে। এই স্তরটাই আসল। আমরা কী অর্জন করেছি, কতটা আধ্যাত্মিক দেখাই, কত বছর পথ চলেছি - এসব নয়। আসল প্রশ্ন হলো - আমাদের হৃদয় কি এখনও পবিত্র, সরল ও শিশুসুলভ আছে।

একটি শিশু শেখানো ছাড়াই কী জানে?

সাধারণ বিষয়েও বিস্মিত হতে। প্রমাণ না চেয়েও বিশ্বাস করতে। হিসাব না রেখেই ভালোবাসতে। কোনো কৌশল ছাড়াই বর্তমান মুহূর্তে থাকতে। মনে না রেখেই ক্ষমা করতে। প্রত্যাশা ছাড়াই দিতে।

ভেবে দেখো - *বসুধৈব কুটুম্বকম* কি আমাদের কাছ থেকে এর বাইরে আর কিছু চায়? যা আমরা দর্শন ও শৃঙ্খলার মাধ্যমে শিখতে চাই, শিশু তা স্বাভাবিকভাবেই বাঁচে।

যে কঠোরতা আমাদের খুলে ফেলতে হবে

জীবন আমাদের কঠিন করে তোলে। হতাশা হৃদয়ের চারপাশে শক্ত আবরণ গড়ে তোলে। দায়িত্ব আমাদের অজান্তেই বর্ম পরিয়ে দেয়। এমনকি আধ্যাত্মিক উন্নতির চেষ্টাও যদি আত্মসমর্পণের বদলে অর্জনের দিকে ঝোঁকে, তবে সেটিও হৃদয়কে কঠিন করে তোলে।

ধীরে ধীরে আমরা হিসাব রাখতে শুরু করি - যে জীবনসঙ্গী বুঝতে পারেনি, যে সন্তান ফোন করেনি, যে অভিভাবক না বলেছিল, যে ভাই বা বোন পাশে দাঁড়ায়নি। আমাদের আবেগের খাতায় লেখা প্রতিটি হিসাবই একটি করে ইট, যা আমাদের সবচেয়ে প্রিয় মানুষদের থেকে আমাদের আলাদা করে দেয়। যদি

চারজনের একটি পরিবারেই আমরা এই দেয়াল ভাঙতে না পারি, তবে জাতি, ধর্ম বা বর্ণের মাঝের দেয়াল ভাঙার আশা কোথায়?

২০২৬ সালের গূঢ় শিক্ষা

২০২৬ আমাদের যা শেখায় তা হলো - ঈশ্বরের পথে যাওয়া মানে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার পেছনে দৌড়ানো বা জ্ঞান সঞ্চয় করা নয়। ঈশ্বরের পথে যাওয়া মানে শিশুর মতো হয়ে ওঠা। যারা একটি ফুল দেখে বিস্ময়ে নত হতে পারে, যারা লজ্জা ছাড়াই কাঁদতে পারে, কারণ ছাড়াই হাসতে পারে, ভয় ছাড়াই ভালোবাসতে পারে, হিসাব না রেখেই ক্ষমা করতে পারে।

যে হৃদয় আমাদের ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ত করে, সেই একই হৃদয় আমাদের মানুষে মানুষে যুক্ত করে। দুটি আলাদা হৃদয়ের প্রয়োজন নেই - একটি ঈশ্বরের জন্য, আরেকটি পরিবারের জন্য। হৃদয় একটাই, আর সেটি হতে হবে শিশুর হৃদয়।

পৃথিবী বলবে - বড় হও, গম্ভীর হও, নিজেকে রক্ষা করো, নিজের আধ্যাত্মিক উন্নতি মাপো। কিন্তু গুরুজনেরা বলেন - “শিশুর মতো হও।” “উৎসে ফিরে যাও, জীবনকে তোমাকে সতেজ করতে দাও।” “সবকিছুই হৃদয়ের ওপর নির্ভরশীল।”

২০২৬ আমাদের যা শেখায় তা হলো - ঈশ্বরের পথে যাওয়া মানে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার পেছনে দৌড়ানো বা জ্ঞান সঞ্চয় করা নয়। ঈশ্বরের পথে যাওয়া মানে শিশুর মতো হয়ে ওঠা।

এই বছরের জন্য একটি সাধনা

কে কী বলেছিল - তার হিসাব রেখো না। পুরনো আঘাতের খাতা বন্ধ করো।

তোমার ভালোবাসা পেতে অন্যদের পরীক্ষায় বসিও না। সেবা করো শিশুর মতো - যেমন একটি শিশু খেলনা ভাগ করে নেয়, আনন্দের জন্য, স্বীকৃতির জন্য নয়।

সম্পর্ক কঠিন হলে শিশুর মতো বিশ্বাস করো। এই কারণে নয় যে তোমার কাছে কোনো প্রমাণ আছে অন্যজন তা পাওয়ার যোগ্য, বরং এই কারণে যে বিশ্বাস তোমার স্বভাব, আর সন্দেহের তোমার হৃদয়ে কোনো স্থান নেই।

রূপান্তরের তরঙ্গ

যদি আমরা এটা করতে পারি, তবে অসাধারণ কিছু ঘটবে। ড্রয়িংরুমে শুরু হওয়া বসুধৈব কুটুম্বকম চারদিকে ছড়িয়ে পড়বে। হিসাবহীন পরিবার থেকে জন্ম নেবে হিসাবহীন সমাজ। শর্তহীন ভালোবাসার সমাজ থেকেই গড়ে উঠবে শর্তহীন ভালোবাসার জাতি।

রূপান্তর কোথাও না কোথাও শুরু হতেই হবে। শুরু হোক তোমার হৃদয় থেকে। শুরু হোক তোমার ঘর থেকে। শুরু হোক এই বছর থেকেই।

যে দিব্য বাণী থেকে এই বার্তার অনুপ্রেরণা

পূজ্য বাবুজীর বার্তা

সোমবার, ১৮ অক্টোবর ২০০৪, সকাল ১০টা

"এই শিশুসুলভ হৃদয়টি ধরে রাখো, এই হৃদয়ই তোমাকে সব ধরনের ক্ষতি থেকে নিরাপদ রেখেছে। আমরা আমাদের প্রতিটি ভাইকে এটাই বলতে পারি: এই হৃদয়েই আত্মার বাস, এবং উত্তরণের জন্য সত্তার যে ব্যাকুল অনুসন্ধান, তার একেবারে সারবস্তুই হলো এই হৃদয়। এই স্তরেই সবকিছু নির্ভর করে। শিশুর মতো হও। জীবন যদি তোমাকে কঠিন করে তোলে এবং তোমাকে উৎস থেকে দূরে সরিয়ে দেয়, তবে একমাত্র এই শিশুসুলভ হৃদয়ই তোমাকে আবার জীবনের কাছে ফিরিয়ে আনতে পারে। তোমার আধ্যাত্মিক যাত্রার উদ্দেশ্য হলো, যা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, তার ওপর তোমার দৃষ্টি স্থির করতে সাহায্য করা।

তুমি এই প্রয়োজনটিকে তোমার ভেতরেই অনুভব করো। বস্তুগত জীবন তোমাকে সুখ দিতে পারে, কিন্তু একই সঙ্গে তা তোমার মধ্যে শূন্যতার অনুভূতিও রেখে যেতে পারে, যেন কোথাও কিছু একটা নেই। কিন্তু অবিরাম সাধনা ক্রমশ তোমার ভেতর দিব্যের সঙ্গে এক হয়ে যাওয়ার এই প্রবল আকাঙ্ক্ষাকে জাগিয়ে তোলে। এটাই দীর্ঘ অনুসন্ধানের পরিসমাপ্তি; অনুসন্ধানী যখন পথ চলতে থাকে, তখনই সত্য তার কাছে ধরা দেয়।

এই ক্ষেত্রে সবকিছুই অত্যন্ত সহজ : তোমার শুধু চাইতে হবে, সঠিকভাবে সাধনা করতে হবে, আর সেই প্রজ্ঞাকে স্মরণ করতে হবে, যা তুমি হারিয়েছিলে তখন, যখন সমস্যায় ভরা এক কৃত্রিম জীবনে নিজের অধিকার হারিয়ে ফেলেছিলে, যে জীবন তোমাকে তোমার প্রকৃত গন্তব্য থেকে দূরে সরিয়ে রেখেছিল।"

— বাবুজী

ভুলে যাওয়া সেই সরলতা

বাবুজী বলেন - সবকিছুই সহজ। চাওয়া, সঠিক অনুশীলন এবং হারানো প্রজ্ঞার পুনরুদ্ধার: এইটুকুই যথেষ্ট। এই প্রজ্ঞা হলো শিশুর প্রজ্ঞা - যে ভালোবাসে হিসাব না রেখে, ক্ষমা করে মনে না রেখে, আর দেয় প্রত্যাশা ছাড়া। এই প্রজ্ঞাই বসুধৈব কুটুম্বকম-কে সম্ভব করে। এই প্রজ্ঞা সেই হৃদয়ে বাস করে, যা নিয়ে আমরা জন্মেছিলাম। আজও আমরা চাইলে তাকে পুনরুদ্ধার করতে পারি।

২০২৬ সাল হোক সেই বছর, যখন তুমি নিজেকে আবার সরল হয়ে উঠতে দেবে। যে বছরে তুমি সহজে হাসবে, অবাধে কাঁদবে, খোলা মনে ভালোবাসবে এবং গভীরভাবে বিশ্বাস করবে। এই বছরই হোক সেই সময়, যখন তুমি তোমার প্রিয়জনদের বিরুদ্ধে এতদিন ধরে ধরে রাখা সব হিসাবের খাতা পুড়িয়ে ফেলবে।এই বছর থেকে তোমার সাধনা আর কিছু অর্জনের চেষ্টা নয়, বরং সেই সত্যকে উন্মোচন করার প্রয়াস হোক, যা সবসময়ই সেখানে ছিল, সেই দিব্য শিশু, যে কখনও তোমাকে ছেড়ে যায়নি, যে শুধু তোমার সচেতন দৃষ্টির স্পর্শ পাওয়ার অপেক্ষায় ছিল, সম্মানিত হওয়ার এবং জীবনের মধ্যে সম্পূর্ণভাবে বেঁচে ওঠার অপেক্ষায় ছিল।

২০২৬ সাল হোক সেই বছর, যখন তুমি নিজেকে আবার সরল হয়ে উঠতে দেবে। যে বছরে তুমি সহজে হাসবে, অবাধে কাঁদবে, খোলা মনে ভালোবাসবে এবং গভীরভাবে বিশ্বাস করবে। এই বছরই হোক সেই সময়, যখন তুমি তোমার প্রিয়জনদের বিরুদ্ধে এতদিন ধরে ধরে রাখা সব হিসাবের খাতা পুড়িয়ে ফেলবে।এই বছর থেকে তোমার সাধনা আর কিছু অর্জনের চেষ্টা নয়, বরং সেই সত্যকে উন্মোচন করার প্রয়াস হোক, যা সবসময়ই সেখানে ছিল, সেই দিব্য শিশু, যে কখনও তোমাকে ছেড়ে যায়নি, যে শুধু তোমার সচেতন দৃষ্টির স্পর্শ পাওয়ার অপেক্ষায় ছিল, সম্মানিত হওয়ার এবং জীবনের মধ্যে সম্পূর্ণভাবে বেঁচে ওঠার অপেক্ষায় ছিল।

এক গন্তব্য, এক হৃদয়

যে মিলন তুমি চাও, যে লয় তুমি প্রার্থনা করো, যে উত্তরণ তুমি সাধনা করো, সবই লুকিয়ে আছে শিশুর হৃদয়ে। ঈশ্বরের সঙ্গে যে হৃদয় এক হতে পারে, সেই হৃদয়ই পরিবারেও এক হতে পারে। যে হৃদয় ঈশ্বরের সঙ্গে হিসাব রাখে না, সে হৃদয়ই স্বামী-স্ত্রী, সন্তান, পিতা-মাতা বা ভাই-বোনের সঙ্গেও হিসাব রাখে না। সেই শিশু তুমিই। সবসময়ই ছিলে। সবসময়ই থাকবে।

শুভ নববর্ষ ২০২৬!

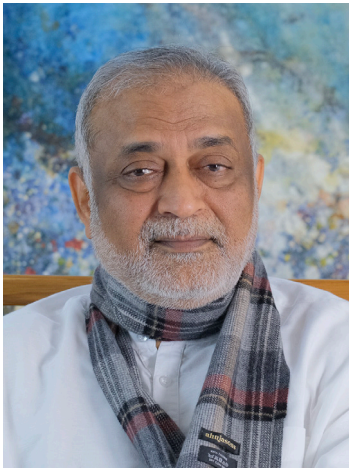
প্রিয়জনেরা, বিভ্রান্তির মাঝেও আমরা যেন সরলতা ও নিষ্কলুষতায় প্রতিষ্ঠিত হই।

उलझनों में खोया जहाँ है, मासूम सा हो जा तू
रूह का तख़्त यही दिल है जानम, सादगी में खो जा तू

যেখানে জটিলতায় পথ হারায় জগৎ,
সেখানে শিশুমনের মতো হও তুমি নিষ্পাপ,
প্রিয়, এই হৃদয়ই আত্মার সিংহাসন,
সরলতায় হারিয়ে যাও - সেখানেই তোমার স্বরূপ।

নববর্ষ উপলক্ষে প্রদত্ত বার্তা, ১ জানুয়ারি 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