

উদ্দেশ্যৰ জাগৰণ



দাজী

সোনালী জয়ন্তী উদযাপন উপলক্ষে বার্তা

যোগাশ্ৰম, শ্বাহজাঁহাপুৰ

১২ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬

উদ্দেশ্যৰ জাগৰণ

দুটা প্ৰশ্ন

মই শ্বাহজাহাপূৰ আশ্ৰম আহি পোৱাৰ প্ৰথম সন্ধ্যা এগৰাকী মহিলাই বাৰ জন অভ্যাসীৰ সৈতে মোক দেখা কৰিছিল। তেওঁ খৰখেদাকৈ আৰম্ভ কৰিলে, “মই গভীৰভাবে আধ্যাত্মিক হ’ব বিচাৰোঁ, কিন্তু প্ৰতি বাৰেই এই সিদ্ধান্ত কৰিলে মই ভাঙি পৰোঁ।

তেওঁ আৰু ক’লে, “মই মোৰ জীৱনটো লৈ কি কৰিব লাগে ভালকৈ জানো। মোৰ কাৰ্য-কৌশল আছে। মোৰ সুযোগ আছে। মোৰ আনকি পৰিকল্পনাও আছে। কিন্তু যেতিয়া ৰাতিপুৱা হয়, মই উঠিব নোৱাৰোঁ। মোৰ মাজৰ কিবা এটাই মোক উঠিবলৈ নিদিয়ে।

তেওঁৰ পিতৃকে ধৰি চাৰিওফালে থকা আনসকলেও মনে মনে মূৰ জোকাৰি হয়ভৰ দিলে। পিতৃ দুই দশক ধৰি মিছনৰ প্ৰশিক্ষক। হতাশা আৰু দুখেৰে তেওঁ ক’লে, “মই কি কৰোঁ, দাজী? ময়ো একে পৰিস্থিতিৰ ভুক্তভোগী।”

সঘনে সকলো কথা শুনি মই তেওঁক দুটা প্ৰশ্নৰ ওপৰত একান্তভাবে চিন্তন কৰিবলৈ ক’লোঁ:

1. তুমি ক’লে গৈছা সেইটোত প্ৰেম আছেনে?
2. তুমি য’ত আছা সেইটো লৈ অসন্তুষ্টনে?

মহিলাগৰাকীয়ে কি ক’ব একো নাজানিলে। আৰু সমস্ত ব্যাধি-নিৰ্ণয় সেই নীৰৱতাত লুপ্ত হৈ আছিল।

প্ৰেম বনাম পীড়া

এই প্ৰশ্ন দুটাই একেটা কথাই কয়নে? নকয়, সেই দুটা প্ৰশ্নই সম্পূৰ্ণৰূপে দুটা ভিন্ন চালক যন্ত্ৰৰ বিষয়ে কয়।

প্ৰথমটো প্ৰেমৰ টানত চলে। ইয়াৰ এটা গন্তব্যস্থল আছে। শক্তি আলোকিত কিবা এটাৰ ফালে প্ৰাবাহিত হয়, আৰু শৰীৰ সেইটোৰ অনুগামী হয়, কাৰণ হৃদয় ইতিমধ্যে তাত আহি পাইছে।

দ্বিতীয়টো পীড়াৰ ঠেলাৰ দ্বাৰা চলে। ইয়াৰ কোনো গন্তব্যস্থল নাই, মাত্ৰ এটা পলায়নৰ ভাব আছে। শক্তি অস্বস্তিৰ পৰা আঁতৰি যায়, আৰু আনকি অস্বস্তি অলপ পাতল হ'লেও চালক যন্ত্ৰ বিকল হৈ পৰে।

এই কাৰণেই আমাৰ মাজত বহুতবোৰ মানুহেই যেতিয়া প্ৰতি বাৰেই সিদ্ধান্ত কৰোঁ আমি ভাঙি পৰোঁ। যেতিয়া আমাৰ ইন্ধন প্ৰেম নহৈ অসন্তুষ্টি হৈ পৰে, আমি সহজেই এৰি দিওঁ। এই অসন্তুষ্টি এটা মুহূৰ্তৰ কাৰণে উত্তপ্ত হৈ জ্বলে, তাৰ পিছত ঠাণ্ডা হয়, কাৰণ মনটো অসন্তুষ্টিৰ সৈতে সমন্বিত হয় আৰু ই দৌৰি থকা বন্ধ হয়।

উদ্দেশ্য বনাম আলস্য

আমি আলস্যক বৰ ভালকৈ বুজি নাপাওঁ। আমি ইয়াক চৰিত্ৰত এটা দোষ, নিয়মনিষ্ঠাৰ অভাৱ, আৰু এটা দুৰ্বলতা হিচাপে দেখোঁ যিটো বল প্ৰয়োগ কৰি পৰাহত কৰিব পাৰি। কিন্তু এই আলস্য শক্তি নথকাৰ সৈতে একে নহয়, ই এটা লক্ষ্যহীন শক্তি। যেতিয়া এলেছ্ৱা মানুহ এজনক কিবা এটাই প্ৰকৃততে আগ্ৰহ জন্মাই, তেওঁলোকক নিৰীক্ষণ কৰক। দেখিব যে তেওঁলোকৰ ভাগৰ নালাগে, খোৱা বোৱাও নকৰে, কিন্তু কোনো অভিযোগ নকৰাকৈ গোটেই ৰাতি কাম কৰে। শক্তি সদায়েই আছিল, কিন্তু শিখাটো হেৰাই গৈছিল।

এখন প্ৰখ্যাত এনেমিনেচন ফিল্মত এটা এলেছ্ৱা পাণ্ডাই উদঘাটন কৰে যে সি বিচৰা কাৰ্য-শক্তি ইতিমধ্যে তাৰ মাজত আছে। কাহিনীটোৰ নায়ক এটা অধিক ওজনৰ পাণ্ডা

শান্তিপূৰ্ণ উপত্যকাটোত আটাইতকৈ এলেছৱা জন্ম আছিল। সি প্ৰাসাদটোৰ খটখটিৰ ধাপবোৰ বগাবই নোৱাৰিছিল। প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত তাৰ টোপনি আহিছিল। কিং ফু মাষ্টাৰ আৰু আন ছাত্ৰবোৰে তাক অকৰ্মণ্য বুলি ধৰি লৈছিল। সকলো ফালৰ পৰা চালে সি তামসৰ অভিব্যক্তি আছিল।

তাৰ পিছত এটা নিৰ্ণায়ক মুহূৰ্ত আহে। মাষ্টাৰজনে উদঘাটন কৰে যে যেতিয়া এলেছৱা পাণ্ডাটোক প্ৰকৃততে উত্তেজিত কৰি তোলা কিবা এটাৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত কৰা হয়, সি সম্পূৰ্ণৰূপে এটা বেলেগ জন্ম হৈ পৰে। বন্ধন কক্ষৰ প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰখ্যাত দৃশ্যটোত পাণ্ডাটোৱে এটা পিঠাৰ কাৰণে কঠিন এৰ'বিক ব্যায়াম কৰে, ভৰি দুখন প্ৰসাৰিত কৰে, আৰু জাঁপ মৰা কাৰ্য কৰোঁতে শ্বাসকৃদ্ধকৰ বেগত শৰীৰৰ সঞ্চালন কৰে। সেই প্ৰশিক্ষণ কক্ষত উঠা বহা কৰিব নোৱাৰা একেটা শৰীৰেই হঠাতে অসাধাৰণ ক্ষিপ্ৰতাৰে কাৰ্য কৰিব পৰা হয়।

এই কথাটোৱে দেখুৱাই যে শক্তি সদায়েই আছে, কিন্তু শিখাটো হেৰাই গৈছিল। এলেছৱা মানুহজনৰ যেতিয়া কিবা এটাত সঁচাকৈয়ে আগ্ৰহ জন্মে, তেওঁলৈ মন কৰক। তেওঁ কেতিয়াও ক্লান্ত নহয়।

আৰু কিং ফু মাষ্টাৰৰ গভীৰতৰ অন্তৰ্দৃষ্টিয়ে শিকনিটোক এটা পূৰ্ণ চক্ৰৰ ৰূপ দিয়ে। বহুসময় কাগজৰ কুণ্ডলীটো যেতিয়া শেষত খোলা হয়, ই উকা, প্ৰকৃততে ই এখন আইনা। ই প্ৰমাণ কৰে যে ইয়াত কোনো গুপ্ত উপাদান নাই, শক্তি ভিতৰত সদায়েই আছে। জুই কেতিয়াও নুমুৱা নাই, জুই মাত্ৰ নিদ্ৰাত আছিল।

আইচক্ৰীম খাবলৈ ইচ্ছা-শক্তি

এটা কিশোৰ ল'ৰাক সোধা, “তুমি অলপ আইচক্ৰীম খাব বিচাৰেনে?” তাৰ উত্তৰ কি হ'ব পাৰে বুলি তুমি ভাবা? সি নিজক সন্মত কৰাবলৈ ইচ্ছা-শক্তি লগাব বা সংঘৰ্ষ কৰিব লাগিবনে? অৱশ্যেই নালাগে। সঁচা আগ্ৰহ থাকিলে শক্তি সেইটোৰ ফালে স্বাভাৱিক ৰূপে প্ৰবাহিত হয়।



অতিবাহিত নকৰা জীৱনৰ ভাৰ

আধ্যাত্মিক পৰম্পৰাবোৰে আলস্যক এটা ব্যাধি বুলি গণ্য নকৰে। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে, ইয়াক এটা লক্ষণ হিচাপে দেখে। যোগিক ৰূপৰেখাত তামস হৈছে জড়তা আৰু গধুৰ চেতনাৰ গুণ। ই কেনেকৈ উদয় হয়? গতি কৰিবলৈ কাৰণ হেৰুৱাই পেলোৱা এটা জীৱনলৈ ই স্বাভাৱিকভাবে লাহে লাহে আহে। উদাহৰণ স্বৰূপে, যেতিয়া নদী এখনে ইয়াৰ প্ৰবাহৰ ঢাল হেৰুৱাই, ই পানী হৈ থকাটোৰ অন্ত নপৰে, ই মাত্ৰ এটা জলাশয়লৈ সলনি হয়। জীৱন-শক্তি একেই থাকে, কিন্তু ইয়াৰ দিশ সলনি হয়। জীৱনটো টানি নিয়া বল, 'এইফালে আহ' বুলি কোৱা নিম্নগামী ঢালটো সলনি হয়।

অভিলাষৰ বিষয়ে কি? কিছুমান মানুহে ধৰি লোৱাৰ দৰে অভিলাষ লালসাৰ সৈতে একে নহয়। জীৱনে যিটো সম্ভৱপৰ বুলি জানে, তাতকৈ তলৰ জীৱন এটাক আত্মাই সহজে স্বীকাৰ কৰি নলয়। যেতিয়া প্ৰকৃত অভিলাষ ম্লান হৈ যায়, পৰিণাম নোহোৱাকৈ ই অদৃশ্য হৈ নপৰে। ই এটা গধুৰ ভাব এৰি যায় যিটো ক্লান্তি, বিৰক্তি আৰু আনকি অৱসাদৰ ৰূপত অনুভূত হয়। কিন্তু প্ৰায়ে ই বেলেগ কিবা হয়। ই এটা জীৱনত অসম্পূৰ্ণ হৈ থকা উদ্দেশ্যৰ ভাৰ, আৰু জীৱনে ইয়াৰ নিজৰ সম্ভাৱনাৰ ফালে বিস্তৃত হোৱা বন্ধ কৰিছে।

বাবুজীয়ে কৈছিল যে আত্মাই ইয়াৰ শিকলিৰ পৰা মুক্ত হ'ব বিচাৰে। সেই কামনাটো এক প্ৰকাৰৰ অভিলাষা যিটো সৰ্বোচ্চ। আমি সেইটো হ'বলৈ বিচাৰোঁ যিটো আমি ইতিমধ্যেই হওঁ, কিন্তু পাহৰি গৈছোঁ। তৃতীয় সূত্ৰই এইটো ভুল কৰিবলৈ নিদিয়: “তোমাৰ লক্ষ্য স্থিৰ কৰা, যিটো ঈশ্বৰৰ সৈতে সম্পূৰ্ণ একত্বৰ অৱস্থা। এই লক্ষ্য পূৰণ নোহোৱালৈকে জিৰণি নল'বা।” মন কৰক: জিৰণি নল'বা। এইটো নহয় যে “জিৰণি ল'বলৈ চেষ্টা নকৰিবা”, আৰু “আশাকৰো তুমি জৰণি নোলোৱা” এইটোও নহয়। তেওঁ কৈছে “জিৰণি নল'বা।” যেতিয়া এই লক্ষ্যটো জীৱন্ত হৈ থাকে, আলস্যই তোমাক মুঠি মাৰি ধৰিব নোৱাৰে। যেতিয়া লক্ষ্যটো শুই থাকে, তেতিয়া যিটো হেৰাই গ'ল সেইটো এলাৰ্ম ক্লক, অনুপ্ৰেৰণামূলক বক্তৃত্তা, বা উৎপাদকতামূলক ব্যৱস্থাৱলীৰ মাজেদি অপসাৰণ কৰিব নোৱাৰি।

আপোনাৰ উদ্দেশ্য বিচৰা

যদি এলেছৱা হোৱাটো এটা লক্ষণ, নিৰাময় সমস্যাটোৰ মূলত হ'ব লাগিব। আৰু কাৰণটো সদায় একেই। এটা উদ্দেশ্যৰ সৈতে সংলগ্ন নোহোৱাটোৱেই আলস্যৰ কাৰণ।

জাপানীসকলৰ এই সংলগ্ন হোৱাৰ এটা শব্দ আছে: **ইকিগাই**, যিটোৰ আৰ্থ হৈছে কিবা এটা ঘটাৰ বা হোৱাৰ কাৰণ, ৰাতিপুৱা শুই উঠাৰ বাবে এটা কাৰণ। অ'কিনাৱাত, য'ত পৃথিৱীৰ আটাইতকৈ বয়সীয়া মানুহবোৰ বাস কৰে, গৱেষণাই দেখুৱাইছে যে যিসকলে তেওঁলোকৰ ইকিগাইৰ নাম দিব পাৰে, সেইসকলে আনসকলৰ তুলনাত বেছি দিন জীয়াই থাকে। শুই উঠাৰ বাবে এটা কাৰণ থকা শৰীৰক এলাৰ্ম ক্লক নালাগে। যিটো আত্মাই ইয়াত কিয় আছে জানে সেইটোৱে ৰাতিপুৱা কেৰজেৰ নকৰে।

উদ্দেশ্য এটা মাত্ৰ ধাৰণা নহয়, ই কিবা এটা যিটো আপুনি অনুভৱ কৰে। ৰাতিপুৱা যেতিয়া আপুনি ধ্যান কৰে আৰু বক্ষস্থলত কিবা উদ্ভা, কিবা টান বা কিবা প্ৰশান্তি অনুভৱ কৰে যে আপুনি জীয়াই থকাতকৈও অধিক কিবা আছে, সেই অনুভৱটো নিজক লৈ কৰা উদ্দেশ্য। ই গতিশীল হ'ব লাগিব বুলি কথা নাই, আৰু ই এটা কঠম্বৰ বা এটা অন্তৰ্দৃষ্টি ৰূপে অহাৰ আৱশ্যক নহয়। ই এটা হুইচপাৰ হিচাপে আহিব পাৰে যিটোৱে কয়, “তোমাক এই ক্ষুদ্ৰতাৰ কাৰণে সৃষ্টি কৰা নাই।”

ৰাতিপুৱা ধ্যানৰ হাৰ্টফুলনেচ অনুশীলনৰ মূলত আপোনাৰ উদ্দেশ্যৰ সৈতে দৈনিক লগ পোৱাটো নিহিত থাকে। প্ৰাণাছতি যেতিয়া হৃদয়লৈ আহে, ই মনটো শান্ত কৰাতকৈও অধিক কিবা কৰে। ই আভ্যন্তৰীণ কম্পাচৰ দিশ সলনি কৰে। ই ধাৰণাতকৈও গভীৰতৰ স্তৰত তন্ত্ৰটোক ই ক'লৈ গৈছে আৰু এই যাত্ৰাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ সেইটো মনত পেলাই দিয়ে। সেই কাৰণেই নিয়মীয়াকৈ কৰা অনুশীলনে ধ্যান আৰু তাৰ পিছৰ দিনটো ভাল কৰি তোলে।

যিজন মানুহ সাঁচাকৈয়ে মুকলি মনৰ, প্ৰেৰণাৰ কাৰণে তেওঁৰ কোনো কাৰণ দৰকাৰ নহয়। অস্তিত্বৰ যুক্তিযুক্ততাৰ সৈতে কিছু সন্মুখীন হোৱাৰ পৰা প্ৰেৰণা উদয় হয়। ই ইয়াকে বুজাই যে আনকি যদি এটা মুহূৰ্তৰ কাৰণেও আমি কিয় বৰ্তি আছোঁ মনত কৰোঁ, আমি অনুপ্ৰাণিত হৈ পৰোঁ।

এটা সহচৰ অৰ্থাৎ সংগীৰ কথা এটাও আছে। সৌৰ আলোকে বৰফৰ ওপৰত কাৰ্য কৰাৰ দৰে সৎসঙ্গ অৰ্থাৎ সত্যৰ সংগই আলস্যৰ ওপৰত কাৰ্য কৰে। যেতিয়া আমি নিজৰ উদ্দেশ্যৰ জুইৰ সৈতে থকা কোনো এজনৰ সৈতে থাকোঁ, আমি আমাৰ নিজৰ শিক্ষাক মনত পেলাওঁ। জুই বিয়পি পৰে আৰু ই কোনো কথা বা আদেশ নোহোৱাকৈ পাৰস্পৰিক সান্নিধ্যৰ কাৰণে এটা হৃদয়ৰ পৰা আন এটা হৃদয়লৈ গতি কৰে।

সেই কাৰণেই সকলো পৰম্পৰাতে একেলগ হোৱাৰ, এটা সমুদায়ৰ অংশ হোৱাৰ আৰু আন্তৰিকভাবে জাগ্ৰত ব্যক্তিৰ সৈতে থকাৰ ওপৰত জোৰ দিয়া হৈছে। এই কাৰণে নহয় যে আমি অকলে খোজ দিব নোৱাৰোঁ, কিন্তু এই কাৰণে যে একেলগে খোজ দিলে আমি কিয় এইটো কৰোঁ মনত পেলাই দিয়ে।

প্ৰথম খোজটো দিয়ক

আপুনি স্থবিৰতাৰ মাজত কোনো ৰাস্তাৰ কথা চিন্তা কৰিব নোৱাৰে বুলি উৎপাদকতাৰ বিশেষজ্ঞসকলে আওকাণ কৰা এই কথাটো জ্ঞানীসকলে সদায় জানে। আপুনি ইয়াৰ পৰা ওলাবলৈ গতি কৰিব লাগিব। এই গতি নাটকীয় হোৱা আৱশ্যক নহয়, ই কেৱল সাঁচা হোৱা দৰকাৰ।

বাবুজীয়ে এবাৰ অন্তৰ ভেদ কৰা এটা পাৰ্থক্য কৰিছিল: “মানুহে কেৱল চেষ্টা (try) কৰে কিন্তু কাৰ্যটো কৰি চাবলৈ প্ৰয়াস (attempt) নকৰে।”

চেষ্টা কৰাৰ মাজত বিফল হোৱাৰ অনুমতি থাকে। ই এখন ভৰি নিৰাপদ স্থানত ৰাখে। কাৰ্যৰ মাজেদি প্ৰয়াস সম্পূৰ্ণৰূপে বেলেগ। ই সমস্ত সত্তাটো এটা দিশত একত্ৰিত কৰে।

কিন্তু যেতিয়া সমগ্ৰ দুৰত্ব অসম্ভৱ অনুভৱ হয়, আপুনি কি কৰে? কেতিয়াবা মই যেতিয়া ট্ৰেডমিলত ত্ৰিশ মিনিটৰ কাৰণে খোজ কাঢ়িব লাগে, মোৰ মনটোৱে বিৰোধ কৰে। মোৰ মাজত ভাব আছে, আজি নকৰোঁ। সেই পৰিস্থিতিত মই নিজক কওঁ, মই ত্ৰিশ মিনিটৰ বিষয়ে চিন্তা নকৰোঁ দিয়া। দুই বা তিনি মিনিটৰ কাৰণে কৰোঁ। আৰু তাৰ পিছত যাদুৰ দৰে কিবা ঘটে। দুই মিনিট পাঁচ মিনিট হৈ পৰে, আৰু পাঁচ মিনিট পোন্ধৰ মিনিট হৈ পৰে। মই গম পোৱাৰ আগতেই ত্ৰিশ মিনিট ট্ৰেডমিল কৰা সম্পূৰ্ণ হৈ উঠে। আৰম্ভ কৰিব নিবিচৰা শৰীৰটোৱে কাৰ্যটো বন্ধ কৰিব নোখোজে। এইটোৱেই ৰহস্য: আপুনি সমগ্ৰ দুৰত্ব জয় কৰাৰ আৱশ্যক নহয়, আপুনি মাত্ৰ প্ৰথম খোজটো দিব লাগে। এবাৰ কাৰ্য কৰা আৰম্ভ হ'লে ইচ্ছাশক্তি কৈও ডাঙৰ বলে সকলো আধিকাৰ কৰি লয়। অসম্পূৰ্ণ পথটোত খোজ দিয়া আৰম্ভ কৰাতকৈ পিছত এই খোজ এৰি দিয়া টান হৈ পৰে।

পূৰ্ণ মনোদৃষ্টিৰে কৰা এটা কাৰ্যই বিচনাত পৰি কৰা এশ পৰিকল্পনাতকৈয়ো অধিক ক্ষিপ্ৰতাৰে তামসৰ আচ্ছন্নতা ভেদ কৰে। ভাগৱত গীতাই এইটো নকয়, “মহৎ চিন্তা কৰা।” ইয়াত কৈছে, “কিবা কৰা।” ই এইটোও নুবুজাই যে “সঠিক কাৰ্যটো কৰা” অথবা “বৰ মনোগ্ৰাহী কাৰ্য কৰা,” মাত্ৰ কৈছে “কিবা কৰা।” শৰীৰে গতি কৰিছে, হাত দুখন ব্যস্ত, আৰু ইচ্ছাশক্তি কিবা এটাত, যি কোনো বস্তুত কেন্দ্ৰীত হৈ থকাটোহে গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা। এইটোৱেই ছিদ্ৰ যিটোৱে অন্ধকাৰ কোঠাটোলৈ পোহৰ সোমাবলৈ দিয়ে।



পূৰ্ণ মনোদৃষ্টিৰে কৰা এটা কাৰ্যই বিচনাত পৰি কৰা এশ পৰিকল্পনাতকৈয়ো অধিক ক্ষিপ্ৰতাৰে তামসৰ আচ্ছন্নতা ভেদ কৰে।

যদি আপোনাৰ শক্তি থাকে, আপুনি নিজক কেতিয়াও সুধিব নালাগে। আপুনি কৰক।
প্ৰশ্ন হৈছে এই শক্তি কিহৰ কাৰণে আছে আপুনি মনত কৰেনে। আৰু এই মনত কৰাটো
এটা মানসিক অনুশীলন নহয়। ই এটা অভ্যাস। ই ধ্যান। ই ট্ৰেনচমিছন। ই আপোনাৰ
অন্তৰৰ সৈতে সেই পৰ্যন্ত দৈনিক ধৈৰ্যশীলতাৰে কৰা সৰল ধ্যান কাৰ্য যি পৰ্যন্ত ই
আপোনাক নকয়, যিটোক সদায় তৰপ বুলি জনা যায়। এই তৰপ হৈছে গভীৰ অন্তৰিক
প্ৰত্যাশা, অন্তৰৰ এটা পীড়া, এটা হাবিয়াস।

আপোনাৰ আলস্যই আপোনাৰ উদ্যম মাৰি পেলোৱা নাই। ই মাত্ৰ ইয়াক পুতি পেলাইছে।
আৰু যিটো পোত গৈ আছে সেইটোক আকৌ পাব পাৰি।

জুই এতিয়াও আছে। ই মাত্ৰ শুই আছে। উদ্দেশ্যৰ এটা শ্বাসে ইয়াক জগাই তুলিব
পাৰে, যিসকলে কেৱল চেপ্টা কৰে তেওঁলোকৰ কাৰণে নহয়, কিন্তু যিসকলে কাৰ্যৰ
মাজেদি প্ৰকৃত প্ৰয়াস কৰে তেওঁলোকৰ কাৰণেহে।

জিৰণি নল'বা।

প্ৰাৰ্থনাৰে,

কমলেশ

১২ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৬

সোনালী জয়ন্তী উদযাপন উপলক্ষে বাৰ্তা
যোগাশ্ৰম, শ্বাহজাঁহাপুৰ, ১২ ফেব্ৰুৱাৰী



দাজীৰ সৈতে মাষ্টাৰক্লাচসমূহ

আপুনি যি কোনো সময়তে হাৰ্টফুলনেছৰ ধ্যান আৰম্ভ কৰিব পাৰে। দাজীৰ সৈতে তিনিটা খণ্ডৰ এলানি মাষ্টাৰক্লাচত অংশগ্ৰহণ কৰক, য'ত হাৰ্টফুলনেছ ধ্যানৰ মাজেদি পাব পৰা লাভৰ কথা কোৱা হৈছে। লগতে হাৰ্টফুলনেছৰ বিশ্ৰাম, ধ্যান, নিৰ্মলীকৰণ আৰু প্ৰাৰ্থনা কেনেকৈ দৈনন্দিন জীৱনত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰি বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই সকলোবোৰ মাষ্টাৰক্লাচ বিনামূলীয়া।



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

হাৰ্টফুলনেছৰ অনুশীলনসমূহ

হাৰ্টফুলনেছৰ অনুশীলন উদঘাটন কৰক-বিশ্ৰাম, ধ্যান, নিৰ্মলীকৰণ আৰু প্ৰাৰ্থনা শিকক।



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness
purity weaves destiny