

# উদ্দেশ্যের জাগরণ



দাজী

যোগাশ্রম শাহজাহানপুরের

স্বর্ণজয়ন্তী উদযাপন উপলক্ষে বার্তা

১২ ফেব্রুয়ারি ২০২৬



# উদ্দেশ্যের জাগরণ

## দুইটি প্রশ্ন

শাহজাহানপুর আশ্রমে আমার আগমনের প্রথম সন্ধ্যায়, বারো জন অভ্যাসীর সঙ্গে এক তরুণী আমার কাছে এগিয়ে এল। তিনি প্রায় তাড়াহড়োর সুরে বলতে শুরুকরলেন, “আমি গভীরভাবে আধ্যাত্মিক হতে চাই, ভীষণ, ভীষণ ভাবে চাই। কিন্তু যতবারই আমি সিদ্ধান্ত নিই, ততবারই আমি ভেঙে পড়ি।”

তিনি বলতে থাকলেন, “আমার জীবনে কী করা উচিত, আমি একেবারে স্পষ্ট জানি। আমার সেই দক্ষতাও আছে। সুযোগও আছে। এমনকি একটি পরিকল্পনাও আছে। কিন্তু সকাল হলে আমি উঠতেই পারি না। আমার ভেতরে যেন কিছু একটা আমাকে উঠতে দেয় না।”

তার চারপাশে উপস্থিত অন্যরা নীরব স্বীকৃতিতে মাথা নাড়লেন, তাঁর বাবাসহ, যিনি প্রায় দুই দশক ধরে একজন প্রশিক্ষক। দৃশ্যমান হতাশা এবং মৃদু বেদনার ছাপ নিয়ে তিনি যোগ করলেন, “আমি কী করতে পারি, দাজি? আমি নিজেকেও প্রায় একই অবস্থায় খুঁজে পাই।”

মনোযোগ দিয়ে শোনার পর, আমি তাকে গভীরভাবে বিবেচনা করার জন্য দুটি প্রশ্ন রাখলাম:

1. তুমি কি সত্যিই সেই গন্তব্যকে ভালোবাসো, যেখানে তুমি যেতে চাও?
2. তুমি কি এখন যেখানে আছো, সেই অবস্থায় অসন্তুষ্ট?

তরুণীটি কী বলবে বুঝতে পারল না। আর সেই নীরবতার মধ্যেই পুরো নির্ণয়টি লুকিয়ে ছিল।

## ভালোবাসা বনাম বেদনা

এই দুটি প্রশ্ন কি একই বিষয় সম্পর্কে জানতে চাইছে? না, তারা সম্পূর্ণ ভিন্ন দুইটি চালিকাশক্তির কথা বলছে।

প্রথমটি ভালোবাসার টানে এগিয়ে চলে। তার একটি গন্তব্য আছে। শক্তি প্রবাহিত হয় কোনো দীপ্তিময় লক্ষ্যের দিকে, আর দেহ অনুসরণ করে, কারণ হৃদয় তো আগেই সেখানে পৌঁছে গেছে।

দ্বিতীয়টি বেদনায় তাড়িত হয়। এর কোনো নির্দিষ্ট গন্তব্য নেই, আছে শুধু পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা। শক্তি অস্বস্তি থেকে দূরে সরে যায়, আর অস্বস্তি সামান্যও কমে গেলে সেই চালিকা শক্তি নিভে যায়।

## উদ্দেশ্য বনাম অলসতা

আমরা অলসতাকে ঠিকমতো বুঝতে পারি না। আমরা একে চরিত্রের ত্রুটি, শৃঙ্খলার অভাব, কিংবা এমন এক দুর্বলতা বলে মনে করি, যা জোর করে কাটিয়ে ওঠা যায়। কিন্তু অলসতা শক্তির অভাব নয়; এটি লক্ষ্যহীন শক্তি। যখন কোনো তথাকথিত অলস মানুষ সত্যিই কোনো বিষয়ে আগ্রহী হয়, তখন তাকে লক্ষ্য করুন, সে ক্লান্ত হয় না, খাওয়া-দাওয়ার কথাও ভুলে যায়, আর বিনা অভিযোগে সারারাত কাজ করে যায়। শক্তি তো সবসময়ই ছিল, শুধু শিখাটি অনুপস্থিত ছিল।

একটি সুপরিচিত অ্যানিমেটেড চলচ্চিত্রে, আপাতদৃষ্টিতে অলস এক পাভা আবিষ্কার করে যে সে যে শক্তির খোঁজ করছে, তা আসলে তার মধ্যেই রয়েছে। গল্পের প্রধান চরিত্র - এক স্কুলকায় পাভা - শান্ত উপত্যকার সবচেয়ে অলস প্রাণী বলেই মনে হয়। সে প্রাসাদের সিঁড়ি বেয়ে উঠতেও কষ্ট পায়। প্রশিক্ষণের সময় ঘুমিয়ে পড়ে। কুং ফু গুরু এবং অন্য শিক্ষার্থীরা তাকে একেবারেই নিরাশাজনক বলে মনে করে। দৃশ্যমান সব দিক থেকেই সে যেন তামসেরই প্রতিমূর্তি।

কিন্তু তারপর আসে সেই মোড় ঘোরানো মুহূর্ত। গুরু আবিষ্কার করেন যে, যখন এই আপাত অলস পাভাটি এমন কিছু দ্বারা অনুপ্রাণিত হয় যা সত্যিই তার ভেতরের আগুন জ্বালিয়ে দেয়, তখন সে সম্পূর্ণ ভিন্ন সত্তায় রূপান্তরিত হয়। বিখ্যাত রান্নাঘরের প্রশিক্ষণ দৃশ্যে, একটি পুরভরা পিঠা (dumpling) পাওয়ার জন্য পাভাটি অসাধারণ কসরত দেখায়, লাফ, স্প্লিট, চমকপ্রদ গতিতে নড়াচড়া - সবকিছুই করে ফেলে। যে একই শরীর প্রশিক্ষণকক্ষে একবারও উঠবস করতে পারত না, সেটিই হঠাৎ অসাধারণ চপলতার অধিকারী হয়ে ওঠে।

এতে স্পষ্ট হয় যে শক্তি তো সবসময়ই ছিল, শুধু শিখাটাই অনুপস্থিত ছিল। যখন কোনো তথাকথিত অলস মানুষ সত্যিই কোনো বিষয়ে গভীর আগ্রহ বোধ করে, তখন তাকে লক্ষ্য করুন, সে কখনো ক্লান্ত হয় না।

আর কুং ফু গুরুর গভীরতর উপলব্ধি এই শিক্ষাটিকে পূর্ণতা দেয়: রহস্যময় সেই পুঁথি, যা শেষ পর্যন্ত খুলে দেখা হয়, আসলে ফাঁকা, সেটি এক ধরনের আয়না। এতে প্রমাণিত হয় যে কোনো গোপন উপাদান নেই; শক্তি তো সবসময়ই অন্তরে ছিল। আগুন কখনো নিভে যায়নি; তা শুধু নিদ্রিত ছিল।



## আইসক্রিম খাওয়ার ইচ্ছাশক্তি!

একটি ছোট ছেলেকে জিজ্ঞেস করুন, “তুমি কি আইসক্রিম খেতে চাও?” আপনার কী মনে হয়, তার উত্তর কী হবে? সে কি ইচ্ছাশক্তি জোগাড় করতে বসবে, বা নিজেকে রাজি করাতে লড়াই করবে? নিশ্চয়ই না। যেখানে সত্যিকারের আগ্রহ থাকে, সেখানে শক্তি স্বাভাবিকভাবেই তার দিকে প্রবাহিত হয়।

## অপূর্ণ জীবনের উদ্দেশ্যের ভার

আধ্যাত্মিক ধারাগুলি অলসতাকে স্বয়ং কোনো রোগ হিসেবে দেখে না; বরং একে একটি লক্ষণ হিসেবে বিবেচনা করে। যোগদর্শনের কাঠামোয় তামস হলো জড়তা ও ভারের গুণ। এটি কীভাবে জন্মায়? ধীরে ধীরে এমন এক জীবনে এটি উদ্ভূত হয়ে স্থির হয়ে বসে, যে জীবন তার এগিয়ে চলার কারণ হারিয়ে ফেলেছে।

উদাহরণস্বরূপ, একটি নদী যখন তার ঢাল হারায়, তখন সে জল হওয়া বন্ধ করে না; সে কেবল জলাভূমিতে পরিণত হয়। জীবনশক্তি একই থাকে, কিন্তু তার

দিক পরিবর্তিত হয়। পরিবর্তিত হয় টানটি, নিম্নমুখী ঢালটি, সেই নীরব আহ্বান, যা একসময় বলত, “এই পথে এসো।”

তাহলে উচ্চাকাঙ্ক্ষার কথা কী? অনেকেই যেমন মনে করেন, উচ্চাকাঙ্ক্ষা লোভের সমান নয়। আত্মা সহজে এমন একটি জীবন মেনে নিতে পারে না, যা তার জানা সম্ভাবনার চেয়ে ছোট। যখন সত্যিকারের উচ্চাকাঙ্ক্ষা ম্লান হয়ে যায়, তা কোনো পরিণতি ছাড়া মিলিয়ে যায় না। এর পেছনে থেকে যায় এক ধরনের ভার, যা ক্লান্তি, একঘেয়েমি, এমনকি অবসাদের মতো মনে হতে পারে। কিন্তু প্রায়ই তা অন্য কিছু। এটি হলো অপূর্ণ থেকে যাওয়া উদ্দেশ্যের ভার, এক এমন জীবনে, যা নিজের সম্ভাবনার দিকে প্রসারিত হওয়া থামিয়ে দিয়েছে।

বাবুজী বলেছিলেন যে আত্মা তার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হতে চায়। সেই আকাঙ্ক্ষাই এক ধরনের উচ্চাকাঙ্ক্ষা, সর্বোচ্চ প্রকারের। আমরা যা ইতিমধ্যেই, কিন্তু ভুলে গেছি, তা-ই হতে চাই। তাঁর তৃতীয় মূলসূত্র এই সত্যকে স্পষ্ট করে দেয়: “তোমার লক্ষ্য স্থির করো, যা হবে ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পূর্ণ একাত্মতা। আদর্শ অর্জিত না হওয়া পর্যন্ত বিশ্রাম নিও না” ক্রিয়াপদটি লক্ষ্য করুন: “বিশ্রাম নিও না”, “বিশ্রাম না নেওয়ার চেষ্টা করো” নয়, “আশা করি বিশ্রাম নেবে না” নয়। স্পষ্ট নির্দেশ – বিশ্রাম নিও না। যখন এই লক্ষ্য জীবন্ত থাকে, তখন অলসতা আঁকড়ে ধরতে পারে না। আর যখন তা নিদ্রিত হয়ে পড়ে, তখন যা অনুপস্থিত, তাকে অ্যালার্ম ঘড়ি, অনুপ্রেরণামূলক বক্তৃতা বা উৎপাদনশীলতার কৌশল দিয়ে পূরণ করার কোনো উপায় থাকে না।

## নিজের উদ্দেশ্য খুঁজে পাওয়া

যদি অলসতা একটি লক্ষণ হয়, তবে তার প্রতিকারকেও সমস্যার মূল পর্যন্ত পৌঁছাতে হবে।

জাপানিদের কাছে এই সংযোগের জন্য একটি শব্দ আছে – ইকিগাই – যার অর্থ হলো বেঁচে থাকার কারণ, সকালে জেগে ওঠার কারণ। Okinawa – এ, যেখানে পৃথিবীর দীর্ঘায়ু মানুষের অন্যতম বৃহৎ সম্প্রদায় বসবাস করে, গবেষকেরা দেখেছেন – যেসব প্রবীণ ব্যক্তি তাঁদের ইকিগাই স্পষ্টভাবে বলতে পারেন, তাঁরা তাঁদের তুলনায় বেশি দীর্ঘ ও প্রাণবন্ত জীবনযাপন করেন, যারা তা পারেন না। যে দেহের জেগে ওঠার একটি কারণ আছে, তার অ্যালার্ম ঘড়ির প্রয়োজন হয় না। যে আত্মা জানে কেন সে এখানে এসেছে, সে সকালের সঙ্গে দর কষাকষি করে না।

উদ্দেশ্য কোনো কেবল ধারণা নয়; এটি এমন কিছু, যা আপনি গভীরভাবে অনুভব করেন। যখন ধ্যানের সময় আপনার বুকে এক ধরনের উষ্ণতা, এক সূক্ষ্ম টান, বা নীরব এক সঞ্চারণ অনুভূত হয় – যা যেন ইঙ্গিত দেয় যে আপনি যে জীবন এখন পর্যন্ত যাপন করছেন, তার চেয়ে আপনার মধ্যে আরও বৃহত্তর কিছু নিহিত আছে – সেই অনুভূতিটিই উদ্দেশ্যের আত্মপ্রকাশ। এটি নাটকীয় হতে হবে না, কোনো শব্দ বা দর্শন রূপে আসারও প্রয়োজন নেই। এটি হয়তো এক নীরব ডাক হয়ে আসে, যা বলে—“তোমাকে এই ক্ষুদ্রতার জন্য তৈরি করা হয়নি।”

মূলত, Heartfulness – এর প্রাতঃধ্যান হলো প্রতিদিন নিজের উদ্দেশ্যের সঙ্গে এক অন্তরঙ্গ সাক্ষাৎ। প্রাণালতি, এই যোগীয় সংবহন, যখন হৃদয়ে প্রবেশ করে তখন তা শুধু মনকে শান্তিই করে না; এটি অন্তরের দিকনির্দেশক সূচকটিকেই পরিবর্তন করে দেয়। চিন্তার স্তরের চেয়েও গভীরে গিয়ে এটি আমাদের সমগ্র সত্তাকে স্মরণ করিয়ে দেয় – আমরা কোথায় যাচ্ছি এবং কেন এই যাত্রা গুরুত্বপূর্ণ। এই কারণেই নিয়মিত অনুশীলন ধ্যানকে যেমন গভীর করে তোলে, তেমনি পরবর্তী দিনটিকেও আরও সুন্দর ও সুশৃঙ্খল করে তোলে।

যে ব্যক্তি সত্যিকার অর্থে উন্মুক্ত, তাকে অনুপ্রাণিত হওয়ার জন্য কৃত্রিম কারণ তৈরি করতে হয় না। অনুপ্রেরণা জন্ম নেয় অস্তিত্বের মর্মের সঙ্গে এক ক্ষণিক

সাক্ষাৎ থেকে। অর্থাৎ, আমরা তখনই অনুপ্রাণিত হই, যখন সামান্য এক মুহূর্তের জন্যও স্মরণ করি, আমরা কেন অস্তিত্বশীল।

সহচর্যের বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ। সৎসঙ্গ – সত্যের সঙ্গ-অলসতার উপর এমনই কাজ করে, যেমন সূর্যালোক বরফের উপর কাজ করে। যখন আমরা এমন কারও সান্নিধ্যে থাকি, যার অন্তর উদ্দেশ্যের আগুনে জ্বলছে, তখন আমাদের নিজের শিখাটির কথাও মনে পড়ে। সেই আগুন ছড়িয়ে পড়ে-এক হৃদয় থেকে আরেক হৃদয়ে – কোনো শব্দ বা নির্দেশ ছাড়াই, কেবল একে অপরের কাছে থাকার মধ্য দিয়ে।

এই কারণেই আধ্যাত্মিক পরম্পরাগুলি একত্রিত হওয়ার, একটি সম্প্রদায়ের অংশ হওয়ার, এবং জাগ্রত মানুষের সান্নিধ্যে থাকার উপর এত গুরুত্ব দেয়। এটি এই জন্য নয় যে আমরা একা চলতে পারি না; বরং একসঙ্গে চলা আমাদের স্মরণ করিয়ে দেয় – আমরা কেন চলি।

## প্রথম পদক্ষেপ নিন

জ্ঞানীরা সবসময়ই এমন একটি সত্য জানতেন, যা উৎপাদনশীলতা বিশেষজ্ঞরা প্রায়ই উপেক্ষা করেন: স্বেবিরতা থেকে কেবল চিন্তার জোরে বেরিয়ে আসা যায় না। সেখান থেকে মুক্তি পেতে হলে চলতে শুরু করতেই হয়। এই চলন নাটকীয় হওয়ার প্রয়োজন নেই; শুধু তা যেন সত্যিকারের হয় – এটাই যথেষ্ট।

বাবুজী একবার এমন একটি পার্থক্যের কথা বলেছিলেন, যা হৃদয়ের গভীরে গিয়ে আঘাত করে: “মানুষ চেষ্টা করে, কিন্তু সত্যিকারের প্রয়াস করে না।”

“চেপ্টা” – র মধ্যে প্রায়শই ব্যর্থ হওয়ার এক ধরনের অনুমতি লুকিয়ে থাকে। এতে যেন এক পা নিরাপদ মাটিতে রেখে দেওয়া হয়। কিন্তু “প্রয়াস” সম্পূর্ণ ভিন্ন কিছু। এতে সমগ্র সত্তা এক দিকেই সমবেত হয় – একাগ্র ও সম্পূর্ণভাবে।

কিন্তু যখন পুরো পথটাই অসম্ভব মনে হয়, তখন কী করবে? কখনও কখনও আমাদের যখন ত্রিশ মিনিট ট্রেডমিলে হাঁটতে হয়, আমার মন বাধা দেয়। আমার ভেতরের সবকিছু বলে – আজ নয়।

সেই অবস্থায় আমি নিজেকে বলি, ত্রিশ মিনিট নিয়ে ভাবব না। মাত্র দুই বা তিন মিনিট করি। তারপরই যেন এক আশ্চর্য ঘটে। দুই মিনিট পাঁচে গিয়ে পৌঁছায়, পাঁচ মিনিট পনেরোতে। বুঝে ওঠার আগেই ত্রিশ মিনিট পূর্ণ হয়ে যায়। যে দেহ শুরু করতেই রাজি ছিল না, সেই দেহই তখন খামতে চায় না। এই হলো রহস্য: পুরো পথ জয় করার দরকার নেই। কেবল প্রথম পদক্ষেপটি নিতে হয়। একবার কাজ শুরু হয়ে গেলে, ইচ্ছাশক্তির চেয়েও বৃহত্তর এক শক্তি নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করে। যে পথ অসমাপ্ত ছিল, সেটি ছেড়ে দেওয়া শুরু করার চেয়েও কঠিন হয়ে ওঠে।

পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে করা একটি মাত্র কাজই তামসের জাদু ভাঙতে শত পরিকল্পনার চেয়ে দ্রুত কার্যকর – বিশেষত যখন সেই পরিকল্পনাগুলি বিছানায় শুয়ে শুয়েই করা হয়। ভগবদ্গীতা আমাদের বলে না, “মহান চিন্তা করো।” এটি বলে, “কিছু করো।” এটি “সঠিক কাজ করো” বা “অত্যন্ত চমকপ্রদ কাজ করো” এমনও বলে না - শুধু বলে, “কিছু করো।” দেহ চলমান, হাত ব্যস্ত, এবং ইচ্ছাশক্তি নিবদ্ধ এমন কিছুর দিকে, যা-ই হোক না কেন, কিন্তু যার গুরুত্ব আছে। এটাই সেই ছোট ছিদ্র, যার মধ্য দিয়ে অন্ধকার ঘরে আলো প্রবেশ করে।



পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে করা একটি মাত্র কাজই তামসের জাদু  
ভাঙতে শত পরিকল্পনার চেয়ে দ্রুত কার্যকর – বিশেষত  
যখন সেই পরিকল্পনাগুলি বিছানায় শুয়ে শুয়েই করা হয়।

তোমাকে কখনো নিজেকে জিজ্ঞেস করতে হবে না - তোমার শক্তি আছে কি  
না। আছে। প্রশ্ন হলো, তুমি কি মনে রেখেছ সেই শক্তি কিসের জন্য। আর স্মরণ  
করা কোনো মানসিক কসরত নয়। এটি এক অভ্যাস। এটি ধ্যান। এটি সংবহন।  
এটি প্রতিদিনের, ধৈর্যশীল এবং বাহ্যিক জাঁকজমকহীন সেই অনুশীলন - হৃদয়ের  
সঙ্গে নীরবে বসে থাকা, যতক্ষণ না সে তোমাকে জানায়, যা সে সবসময়ই  
জানত: তড়প - এক গভীর আকুলতা, অন্তরের ব্যথা, এক অন্তহীন আকাঙ্ক্ষা।

তোমার অলসতা তোমার প্রেরণাকে হত্যা করেনি; শুধু তাকে চাপা দিয়ে রেখেছে।  
আর যা চাপা পড়ে আছে, তা আবারও খুঁজে পাওয়া যায়।

আগুন এখনও রয়েছে। তা কেবল নিদ্রিত। উদ্দেশ্যের একটিমাত্র শ্বাসই তাকে  
জাগিয়ে তুলতে পারে - তাদের জন্য নয় যারা কেবল চেষ্টা করে, বরং তাদের  
জন্য যারা সত্যিকারের প্রয়াস করে।

বিশ্রাম নিও না।

প্রার্থনাসহ।

**কমলেশ**

১২ 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