

পরমপূজ্য পরমহংস নিত্যানন্দ

জীবনমুক্তির সুগন্ধসার

জীবনমুক্তির সুগন্ধসার

(The Essence of Living Enlightenment)

তোমার বাস্তবতাকে শক্তিপ্রদান কর

(Empower your Reality)



পরমপূজ্য পরমহংস নিত্যানন্দ

সূচীপত্র

১	**সৃষ্টি করার জন্য তুমি এক আকাশ**			
	১.১	*সৃষ্টি করার জন্য তুমি এক আকাশ*		
	১.২	*তোমার চার অন্তর্শক্তি*		
	১.৩	*তোমার চার অন্তর্শক্তি সাক্ষাৎ কর*		
	১.৪	*এই চার অন্তর্শক্তিকে জাগ্রত ক'রলে কি হয়?*		
	১.৫	*জীবনমুক্তির সুগন্ধসার*		
	১.৬	*তত্বসমূহ – সার্বভৌমিক সূত্রাবলী*		
	১.৭	*তোমার সাথে কি ঘটছে?*		
	১.৮	*বাস্তব জগৎ ও আমার জগৎ*		
	১.৯	*যেদিন তোমার কাছে বিশ্ব মিলিয়ে গেছে*		
	১.১০	*তুমি এক একটানা অপ্রীতিকর পরিণাম সহকারে বাস ক'রছ*		

২	**অতীত থেকে মুক্তি**			
	২.১	*মূল সংস্কার (Root Pattern) কি?*		
	২.২	*তুমি তোমার সংস্কারগুলি নিয়ে জন্মাও নি*		
	২.৩	*তোমার সমস্ত সমস্যাগুলি একটিই সমস্যা*		
	২.৪	*তুমি তোমার সংস্কারগুলিকে পরিবর্তিত ক'রতে পার*		
	২.৫	*অচেতনতার কোন অজুহাত নেই*		
	২.৬	*নতুনভাবে সাড়া দাও*		
	২.৭	*প্রতিটি নতুনভাবে সাড়া দেওয়াই এক নবজন্ম*		
	২.৮	*তোমার বিশ্বাসগুলিকে কখনও বিশ্বাস করবে না*		
	২.৯	*তোমার সংস্কারগুলি কি তোমার নির্ণয় নিচ্ছে?*		
	২.১০	*মূলে চলে যাও*		
	২.১১	*সহজ সংস্কারগুলি দিয়ে শুরু কর*		

৩	**পূর্ণত্বের শক্তি**			
	৩.১	*তুমি ভুল জায়গায় অনুসন্ধান ক'রছ!*		
	৩.২	*বর্তমান মুহূর্ত নিয়ে কিসের সমস্যা?*		
	৩.৩	*সুখ স্মৃতি ব'লে কিছুই নেই*		
	৩.৪	*ভিতরের ও বাইরের অপূর্ণতা*		
	৩.৫	*অন্ধভাবে মেনে নেওয়া পূর্ণত্ব নয়*		
	৩.৬	*পূর্ণত্ব হ'ল তোমার স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য*		
	৩.৭	*তুমি কি নিজের থেকে দৌড়ে পালাচ্ছ?*		
	৩.৮	*নিজের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে থাক*		
	৩.৯	*সমস্ত কর্মই অপূর্ণতা*		
	৩.১০	*পূর্ণত্ব পুনরুদ্ধার করা*		
	৩.১১	*পূর্ণত্ব ক্রিয়া*		
	৩.১২	*স্বতঃস্ফূর্ত পূর্ণত্ব ক্রিয়া*		
	৩.১৩	*ঘোষণার শক্তি*		
	৩.১৪	*পূর্ণত্ব হ'ল অলৌকিকতার আকাশ*		

৪	**শ্রবণ কলা**			
	৪.১	*তুমি কি এখন শ্রবণ ক'রছ?*		
	৪.২	*শ্রবণ করার জন্য মরিয়া হও*		
	৪.৩	*শ্রবণ অর্থ কোন তৈরি উত্তর না থাকা*		
	৪.৪	*সমস্যা কোথা থেকে আসছে, তা বোঝ*		
	৪.৫	*শ্রবণ ও অভ্যাস*		
	৪.৬	*শ্রবণ কর ও তোমার অপূর্ণতাগুলির মুখোমুখি হও*		
	৪.৭	*শ্রবণ তোমার দ্বন্দ্বগুলি মিটিয়ে দেবে*		
	৪.৮	*শ্রবণ হ'ল আন্‌ক্লাচিং-এর প্রথম ধাপ*		
	৪.৯	*তোমার কি শ্রবণ সহায়তা (listening aid) চাই?*		
	৪.১০	*শ্রবণ হ'ল সবচেয়ে ভাল মার্কেটিং টুল (Marketing Tool)*		
	৪.১১	*নিবিড় শ্রবণের ক্ষমতা (Power of 'just listening')*		

৫	**সম্পূর্তি (Integrity)**			
	৫.১	*সম্পূর্তি কি?*		
	৫.২	*তোমার শব্দাবলীই তোমার জীবন*		
	৫.৩	*কেবল কাজেই সম্পূর্তি নয়*		
	৫.৪	*অসম্পূর্তি কেন তোমায় আঘাত করে*		
	৫.৫	*অপূর্ণতা হ'ল অচেতনতা*		
	৫.৬	*তুমি তোমার শব্দাবলীকে আশীর্বাদ ক'রছ!*		
	৫.৭	*সচেতনতা – শান্তির জন্য তোমার চাবিকাঠি*		
	৫.৮	*সম্পূর্তি ভিতরের কিচিরমিচিরকে চিরতরে মুছে ফেলে*		
	৫.৯	*সম্পূর্তি সচেতনতার সাথে বাড়ে*		
	৫.১০	*তোমার আত্মসংশয় দূর কর*		
	৫.১১	*জীবনের জন্য সম্পূর্তি এক মৌলিক প্রয়োজনীয়তা*		
	৫.১২	*সম্পূর্তি ছাড়া শক্তি হ'ল অতিকল্পনা*		
	৫.১৩	*তোমার সৃজনশীল সম্ভাবনাকে জাগ্রত কর*		
	৫.১৪	*প্রত্যঙ্কীকরণ সৃষ্টির দিকে পরিচালিত করে*		
	৫.১৫	*সম্পূর্তি তোমাকে বিরাটভাবে সাফল্যমণ্ডিত করে*		
	৫.১৬	*সম্পূর্তির মাধ্যমে তোমার কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগাও*		
	৫.১৭	*তোমার সমস্ত নকারাত্মকতা অতীতে শিকড়িত*		
	৫.১৮	*তোমার নকারাত্মক স্বপূরক ভবিষ্যৎবাণীগুলি বন্ধ কর!*		
	৫.১৯	*তোমার অতীতের অসফলতাগুলিকে ফেলে দাও!*		
	৫.২০	*সকারাত্মক চিন্তা (Positive thinking) সর্বদাই নকারাত্মক*		
	৫.২১	*তোমার একমাত্র শত্রু*		
	৫.২২	*সাফল্যের জন্য পরিকল্পনা কর, ব্যর্থতার জন্য নয়*		
	৫.২৩	*তুমি প্রতিদিন এটার মুখোমুখি হচ্ছ*		
	৫.২৪	*অতীতের নকারাত্মকতা মুছে ফেলার প্রক্রিয়া*		
	৫.২৫	*তুমি তিনটি বাস্তবতার সাথে সংগ্রাম ক'রছ*		
	৫.২৬	*সম্পূর্তি তোমার শক্তিকে বিমুক্ত করে*		
	৫.২৭	*তোমার ভিতরে কটা মানুষ বাস ক'রছে?*		
	৫.২৮	*সম্পূর্তির অভাবই হ'ল তোমার বিভ্রান্তি*		
	৫.২৯	*সম্পূর্তি - তোমার প্রথম মহাজাগতিক অধিকার ও দায়িত্ব*		

	৫.৩০	*তোমার আকাশ তরঙ্গায়িত হয়*		
	৫.৩১	*কেবল একটা ঘোষণাই যথেষ্ট!*		
	৫.৩২	*তোমার অন্তর আকাশকে রূপান্তরিত কর*		
	৫.৩৩	*তুমি যা কিছুর বিরোধিতা কর তা জিদ ক'রে অটল থাকে*		
	৫.৩৪	*তোমার অন্তর আকাশ বিশ্বকে পরিবর্তন ক'রতে পারে*		
	৫.৩৫	*তোমার প্রতীতি তোমার পেশী-স্মৃতি সৃষ্টি করে*		
	৫.৩৬	*সম্পূর্তি – মহাজাগতিক প্রতীতির ভাষা*		
	৫.৩৭	*রহস্যময় ক্ষমতার জন্য সম্পূর্তির প্রয়োজন*		

৬	**শ্রদ্ধা (Authenticity)**			
	৬.১	*শ্রদ্ধা কি?*		
	৬.২	*তোমার একাধিক মাত্রা আছে*		
	৬.৩	*শ্রদ্ধা অর্থ তোমার সর্বোচ্চ শিখরে বাস করা*		
	৬.৪	*তোমার সর্বোত্তম পরিচয়ের সাথে নিজের সুর বাঁধ*		
	৬.৫	*ভিতরের ছবি ও বাইরের ছবিকে সারিবদ্ধ করার অনুশীলন*		
	৬.৬	*তুমি কি অন্যদের প্রত্যাশার জন্য দায়ী?*		
	৬.৭	*তোমার বাসনাগুলি অন্যের ওপরে প্রতিফলিত হয়*		
	৬.৮	*তাহ'লে কিজন্য তুমি শক্তিহীন অনুভব ক'রছ?*		
	৬.৯	*প্রসারিত হবার আনন্দ*		
	৬.১০	*অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব তোমায় ঈশ্বর বানায়*		
	৬.১১	*পুরাতন জীবনশৈলীকে বধ কর*		
	৬.১২	*'ঠিক আছে' কথাটা কেন বল?*		
	৬.১৩	*সুখের ধারণাই অশ্রদ্ধার মূল*		
	৬.১৪	*সম্ভাবনার আকাশে প্রবেশ কর*		
	৬.১৫	*অবতার সম্ভাবনার এক আকাশ*		
	৬.১৬	*তোমার 'স্পর্শকাতর বিন্দু'-র (rubbing point) সাথে যোগাযোগ কর*		
	৬.১৭	*তুমি কি সম্প্রসারিত হচ্ছ নাকি মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ছ?*		
	৬.১৮	*তোমার কাস্টোমার ফিড্‌ব্যাক্ কি?*		
	৬.১৯	*শ্রদ্ধা তোমার ব্যর্থতার ভয়কে নির্মূল করে*		
	৬.২০	*স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা একদম বন্ধ কর*		
	৬.২১	*নিজের থেকে দৌড়ে পালানো*		

	৬.২২	*তোমার রূপান্তরণকে বধ কোরো না*		
	৬.২৩	*স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা এক নৈমিত্তিক অপরাধ*		
	৬.২৪	*তুমি কি তোমার সম্ভাবনাকে ভয় পাও?*		
	৬.২৫	*কি এটাকে বন্ধ ক'রছে?*		
	৬.২৬	*'ঠিক আছে' মোটেই ঠিক নয়!*		
	৬.২৭	*জীবন থেকে ছুটি চাও?*		
	৬.২৮	*তোমার পূর্ণতা প্রয়োজন, পরিতৃপ্তি নয়*		

৭	**দায়িত্ব (Responsibility)**			
	৭.১	*দায়িত্ব কি?*		
	৭.২	*তিন প্রকার মানুষ*		
	৭.৩	*কারণ বনাম দায়িত্ব (reason vs responsibility)*		
	৭.৪	*এই বিষয়ে কিছু একটা কর*		
	৭.৫	*তুমি এক সিংহ নাকি শৃগাল?*		
	৭.৬	*তোমার জীবনের পরিস্থিতিগুলিকে তুমিই আকর্ষিত কর*		
	৭.৭	*অন্যদের ক্ষমতাপ্রদান করা*		
	৭.৮	*প্রসঙ্গটি বোঝ*		
	৭.৯	*নিজের অন্তর থেকে অধিনায়কত্ব করা*		
	৭.১০	*অধিনায়কত্ব এক অবস্থা, প্রতিষ্ঠা নয়*		
	৭.১১	*ফোকাসটা সরাও*		
	৭.১২	*অনুপ্রাণিত অধিনায়কত্ব*		
	৭.১৩	*ভিতর থেকে ভাঙ্গ*		
	৭.১৪	*নিয়ন্ত্রণে ফিরে যাও*		
	৭.১৫	*তোমার বাস্তবতা সৃষ্টি কর*		
	৭.১৬	*সাধারণ মানুষেরা কিভাবে অসাধারণ জিনিষ করে*		
	৭.১৭	*দায়িত্ব এক ক্ষমতা*		
	৭.১৮	*অতীত ও ভবিষ্যৎকে বোঝা*		
	৭.১৯	*যা অধিকার ক'রতে পার কেবল তাই অধিকার কর*		
	৭.২০	*যা হয়ে গেছে তাকে যেতে দাও*		
	৭.২১	*ভারপ্রাপ্ত কে?*		
	৭.২২	*জীবন থেকে কখনও অবসর গ্রহণ ক'রবে না!*		
	৭.২৩	*আপন ক'রে মালিকানা নাও*		
	৭.২৪	*তোমার বিরাটত্ব তোমাকে ভয় দেখায়*		
	৭.২৫	*এমনকি তোমার চিন্তাগুলি পর্যন্ত তোমার নিয়ন্ত্রণে আছে*		

৮	**সমৃদ্ধকরণ (Enriching)**			
	৮.১	*সমৃদ্ধকরণ কি?*		
	৮.২	*আমি কেন অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রব?*		
	৮.৩	*সমৃদ্ধকরণ এক দর্পণ*		
	৮.৪	*সঠিক প্রতীতি বাছাই কর*		
	৮.৫	*সমৃদ্ধকরণ এক নিরাময় শক্তি*		
	৮.৬	*তোমার কল্পনামাফিক তুমি পৃথক নও*		
	৮.৭	*তোমার মধ্য দিয়ে জীবনকে প্রবাহিত হ'তে দাও*		
	৮.৮	*তোমার সম্পর্কতাগুলির সমৃদ্ধকরণ*		
	৮.৯	*তোমার জীবন তোমার আশেপাশে সমস্ত জীবনের মতই মহান*		
	৮.১০	*জীবন সমৃদ্ধকরণের জন্য (L.I.F.E. – Life is for Enriching)*		
	৮.১১	*জীবনকে ফিরিয়ে দেওয়া*		
	৮.১২	*তোমার জীবন অন্যদের সাথে ক'রেই ঘটে*		
	৮.১৩	*কোন কারণ বিনাই সমৃদ্ধ কর*		

পরম আশীর্বচন

১.১ সৃষ্টি করার জন্য তুমি এক আকাশ

শ্রবণ কর : তুমি সর্বদাই ভাব তোমার সামনে জীবন কেবল ঘটে চলেছে, তোমার তাতে কিছুই করার নেই।

না!

তুমি উপলব্ধি কর কি না কর, প্রতিটি মুহূর্তে তুমি কিন্তু অনবরত তোমার অতীত দ্বারা ভবিষ্যৎ সৃষ্টি করছ।

যেভাবে মাকড়শা তার শরীর থেকে জাল বোনে, তুমিও সেইভাবে অবিরত সৃষ্টি ক'রে যাচ্ছ তোমার অভিজ্ঞতা করা পরিবেশ, আবেগ, সমস্যা ও সমস্ত ফলাফল।

যে স্থানে এই সৃষ্টি ঘটে তা হ'ল বর্তমান মুহূর্ত।

সচেতনভাবে বা অচেতনভাবে, প্রতিটি মুহূর্তে তোমার নিজের প্রতীতি (cognition) থেকে তুমি তোমার জীবনের জাল বুনে চলেছ। দুর্ভাগ্যবশত বেশীরভাগ সময়ই তুমি এটা অচেতনভাবে করছ। সেইজন্য জীবন তোমার জন্য এত আকস্মিকতা ও অভিঘাত (শক্) নিয়ে আসে।

জাগো! জীবন সফলতার জন্য নয় অথবা টাকাকড়ি বানাবার জন্য নয় অথবা বিরাট সম্পর্কতা তৈরি করার জন্য নয় অথবা বিখ্যাত বা সেরকম কিছু হবার জন্য নয়। জীবন কেবল এক আকাশ (space, জায়গা, স্থান) সৃষ্টি করার জন্য, যেখানে তোমার ইচ্ছা করা জীবন সহজেই তোমার বাস্তবতা হয়ে যায়। সেই আকাশ এক শূন্যস্থান যা তোমার জীবনের ভিতরে ঘটনাগুলিকে শুষে নিতে পারে। তুমি সঠিক আকাশ সৃষ্টি করলে, সেখানে সমস্ত ঘটনাগুলি তোমার ইচ্ছামত প্রবেশ ক'রবে।

সঠিক অন্তর আকাশ সৃষ্টি করা এক বড় আধ্যাত্মিক অভ্যাস অথবা কৃতিত্ব নয়। তোমাকে কেবল এই বিশ্বাসটা ছাড়তে হবে যে এটা করা অসম্ভব, তাহ'লেই হবে!

তোমার অন্তর আকাশে যা কিছু আছে, তা এক সম্ভাবনা। যদি তুমি বিষণ্ণতা বহন কর, বুঝে নাও যে, তুমি মহাজগৎকে তোমার জীবনে আরও বেশী বিষণ্ণতা দেবার জন্য আদেশ দিচ্ছ। যদি আনন্দ বহন করছ, তাহ'লে তুমি তোমার জীবনে আরও আনন্দ প্রবেশ করার জন্য অপেক্ষা করছ। যদি তুমি তোমার ভিতরে পরিতৃপ্তি বহন কর, পূর্ণতা বহন কর, তুমি তাহ'লে মহাবিশ্বকে তোমার জীবনে আরও পূর্ণতা নিয়ে আসার জন্য আদেশ দিচ্ছ।

তোমাদের মধ্যে কয়জন মনে কর যে তোমার ভিতরে ভুল অন্তর আকাশের জন্য তুমি ব্যবসায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছ, জীবনে সম্প্রসারিত হও নি, জীবনে বৃদ্ধি পাও নি, নানা মাত্রায় নানা সম্ভাবনা হাত ছাড়া করেছ?

তাহ'লে এখন সঠিক অন্তর আকাশের গুরুত্ব জানতে পারলে। এবার সেটা সৃষ্টি করা আরম্ভ কর!

যখন তুমি উপলব্ধি কর যে তুমিই জীবনে সবকিছু সৃষ্টি করছ, তখন দুটো জিনিষ হয়। প্রথম : জীবনে কোন কিছু অর্জন করার উদ্দেশ্যে তোমার সমস্ত সংগ্রামগুলি তাদের অর্থ হারিয়ে ফেলবে। আর দ্বিতীয়টি হ'ল, তোমার নিজের শক্তির বিশালতায় জেগে ওঠা ছাড়া তোমার কাছে বেছে নেবার জন্য আর কিছুই থাকবে না।

সুখবর হ'ল, তুমি মান কি না মান, বিশ্বাস কর কি না কর, বোঝ কি না বোঝ, তুমি হ'লে ঈশ্বর! তোমার অন্তর আকাশ সর্বশক্তিময়!

সঠিক অন্তর আকাশ সহকারে তোমার শব্দাবলী দ্বারা তুমি বিশ্ব পরিবর্তন ক'রতে পার।

১.২ তোমার চার অন্তর্শক্তি

যদি তুমি জানতে যে তোমার জীবন থেকে দ্বন্দ্ব, চাপ ও দুঃখকষ্ট চিরকালের জন্য নির্মূল করার এক উপায় আছে, তবে তুমি কি করতে?

শ্রবণ কর : তুমি তা ক'রতে পার!

তোমার পছন্দের বাস্তবতাকে সহজেই প্রকাশ করার ক্ষমতা সত্যি তোমার আছে!

তোমার আত্ম-রূপান্তরের সম্ভাবনা আছে এবং তাতে তোমার জীবনের সমস্ত অভিমুখ সমৃদ্ধ হবে ও তুমি স্বাস্থ্য, সম্পদ, অর্থপূর্ণ সম্পর্কতা, স্থায়ী আনন্দ – এসব পাবে।

তোমাদের প্রত্যেকের ভিতরে এক বিশাল সম্ভাব্য শক্তি আছে, যাকে কুণ্ডলিনী বলে।

কুণ্ডলিনী হ'ল তোমার সুপ্ত অন্তর্শক্তি যা তুমি কখনও ব্যবহার কর নি এবং যাকে তুমি হয়ত জানই না! কুণ্ডলিনী তোমার মধ্যে চারটি ভিন্ন ধারায় প্রকাশিত হয়, তাদের চার অন্তর্শক্তি বলে। এই সমস্ত অন্তর্শক্তি তোমার জীবনে কুণ্ডলিনী শক্তিরই বিভিন্ন প্রকাশ।

যদিও তুমি জীবনে এই শক্তিগুলিকে রোজ ব্যবহার কর, তুমি তাদের সচেতনভাবে এক স্পষ্ট অভিপ্রায় সহকারে ব্যবহার কর না। দয়া ক'রে বোঝ, এই শক্তিগুলি মহান শক্তি, ঠিক যেন বিদ্যুৎশক্তি ও বায়ুশক্তি।

যদি তুমি তাদের সঠিকভাবে ব্যবহার কর, সেগুলি তুমি যা চাও তাই তোমার জন্য বর্ষণ ক'রতে পারে। কিন্তু যদি তুমি তাদের ঠিকভাবে ব্যবহার ক'রতে না পার, সেগুলি তোমার জীবনকে নকারাত্মকভাবে প্রভাবিত করতে থাকবে।

তোমার ভিতরে সঠিক আকাশ সৃষ্টি করার চাবিকাঠি হ'ল তোমার মহত্তম ও সর্বোচ্চ সম্ভাবনাকে প্রকাশিত করা। যখন তুমি তোমার ভিতরে সঠিক আকাশ সৃষ্টি কর, তোমার পছন্দ করা সমস্ত ঘটনাগুলি তোমার জীবনে বিনা-প্রচেষ্টায় প্রবেশ করতে থাকবে! তুমি যাই কর তাতে সফল হবে। যখন তুমি এই শক্তিগুলিকে সঠিকভাবে ব্যবহার ক'রতে শেখ, তুমি কেবল তোমার নিজের জীবনে রূপান্তরিত হবে তা নয়, তোমার চতুঃপার্শ্বে বসবাসকারী সকলের জীবনও রূপান্তরিত হবে।

১.৩ তোমার চার অন্তর্শক্তি সাক্ষাৎ কর

তোমার ভিতরের এই মহান শক্তিগুলির উন্মেষণে সমর্থ হবার জন্য, তোমাকে প্রথমে নিজের সম্পর্কে আরও একটু জানতে হবে।

তুমি জান কি না জান, বিশ্বাস কর কি না কর, তোমার ভিতরে চারটি বিশাল শক্তি অধিষ্ঠিত আছে। সেগুলি তোমার জীবনের চারটি প্রধান মাত্রার সাথে সম্পর্কিত – তোমার শব্দ (বাক্), তোমার চিন্তা, তোমার ভাব এবং তোমার জীবনযাপন। এই মাত্রাগুলির প্রতিটিকে যখন তুমি সর্বোচ্চ সম্ভাবনাতে জাগ্রত কর, তা একেকটি মহান শক্তি হয়ে তোমার জীবনকে সহায়তা প্রদান করে।

তাহ'লে দেখছ, তোমার চার অন্তর্শক্তি হ'ল :

- কথার শক্তি বা সংস্কৃতে বাক্‌শক্তি
- চিন্তার শক্তি বা মনশক্তি
- ভাবের শক্তি বা প্রেমশক্তি
- জীবনশক্তি বা আত্মশক্তি

১.৪ এই চার অন্তর্শক্তিকে জাগ্রত ক'রলে কি হয়?

- বাক্‌শক্তিকে উন্মেষিত ক'রলে নিজের ও অপরের জন্য সঠিক ও সবচেয়ে ফলপ্রসূ শব্দাবলী প্রয়োগ করার জন্য তোমার স্বতঃস্ফূর্ত বুদ্ধিমত্তা হবে।
- চিন্তাশক্তিকে আবিষ্কার ক'রলে তোমার চাকরি, ব্যাবসা, সম্পর্কতা, শিক্ষা, অর্থ ও জীবন বিষয়ে সফলতা অর্জন করার জন্য তুমি চিন্তাগুলিকে কেন্দ্রিত ক'রতে পারবে।
- প্রেমশক্তি তোমায় শিক্ষা প্রদান করে কিভাবে শক্তিপূর্ণ দায়িত্বের মাধ্যমে তুমি জীবনের পরের স্তরে নিজেকে উন্নীত ক'রবে।
- আত্মশক্তিকে প্রকৃতপক্ষে তখনই উপভোগ করবে, যখন তুমি উপলব্ধি কর যে জীবন অপরের জন্য যাপন করলেই পরমপ্রাপ্তি হয়।

১.৫ জীবনমুক্তির সুগন্ধসার

তুমি নিজেকে যেভাবে জান, অনুভব কর বা 'তুমি' ব'লে যাকে শনাক্ত কর, তাকে অতিক্রম ক'রে তোমার ভিতরে ও বাইরে সীমাহীন সম্প্রসারণের প্রবাহের সাথে সারিবদ্ধ হ'য়ে তোমার অন্তর আকাশকে প্রতিনিয়ত সম্প্রসারিত করাই জীবনমুক্তিতে বাস করা। এটা বোঝ যে জীবনের স্বাভাবিক প্রবাহ সম্প্রসারণের দিকে হয়। কেবল সেই সম্প্রসারণের সাথে নিজেকে প্রবাহিত হ'তে দিতে হবে। জীবনমুক্তি হ'ল তোমার জীবনের প্রতিটি মাত্রাকে বাস্তবায়িত ক'রে তার

সর্বোচ্চ শিখরে বাস করা, তা সেটাকে তুমি পার্থিব জীবন অথবা আধ্যাত্মিক জীবন, যাই বল না কেন।

জীবনমুক্তিতে বাস করা শুরু ক'রলে তুমি তোমার ভিতরে ও বাইরে আরও বেশী বেশী ক'রে সম্প্রসারিত আকাশের দিকে চালিত হও।

আমি বলতে পারি, তুমি স্পষ্টভাবে চারটি পৃথক আকাশ অভিজ্ঞতা করবে। চারভাবে তুমি নিজেকে ও জীবনকে অভিজ্ঞতা কর।

- ❖ তুমি নিজেকে বিশ্বাস কর (সকারাত্মকতার আকাশ)
- ❖ তুমি নিজেকে অতিক্রম ক'রে সম্প্রসারিত হও (সম্ভাবনার আকাশ)
- ❖ নিজেকে তোমার জীবনের সমস্ত ঘটনার উৎস ব'লে অভিজ্ঞতা কর (অধিনায়কত্বের আকাশ)
- ❖ তুমি তোমার চতুঃপার্শ্বে অন্যদের জীবনের শক্তির উৎস হও (জীবনমুক্তির আকাশ)

এই চার আকাশের প্রতিটি একেকটি সূত্র দ্বারা পরিচালিত, যাকে আমি বলি তত্ব। এটা বুঝে নাও যে তত্ব কোন বিধান বা আদেশ (commandment) নয়। প্রতিটি তত্ব তোমাকে বারংবার সেই আকাশে ফিরিয়ে নিয়ে আসার জন্য এক শক্তিশালী সূত্র।

১.৬ তত্বসমূহ – সার্বভৌমিক সূত্রাবলী

সংস্কৃত শব্দ 'তত্ব' আমাদের জীবন অভিজ্ঞতার ভিত্তি নির্মাণকারী বাস্তবতার এক অপরিবর্তনীয় সূত্র বা এক অভিমুখ নিবেদন করে। তত্ব পুরোপুরি বস্তুগত (যেমন, দৃশ্য, শব্দ, স্বাদ ইত্যাদির সুত্র) হ'তে পারে, আবার সম্পূর্ণরূপে অধিবিদ্যামূলকও (যেমন, অদ্বৈত তত্ব) হ'তে পারে।

কিছু তত্ব (যথা, বস্তু তত্ব) যেমন সার্বজনীন অভিজ্ঞতার এক অংশ, তেমনি আধ্যাত্মিক তত্বের মত কিছু তত্ব ততটাই অভিজ্ঞতা করা যায় যতটা আমরা সেগুলির সাথে নিজেকে সংযুক্ত করি এবং সেগুলিকে আমাদের চিন্তা ও কার্যকে পরিচালিত করার অনুমতি দিই।

আমাদের প্রসঙ্গে তত্ব কতগুলি শব্দসমষ্টি যা তোমার মধ্যে ইতিমধ্যে উপস্থিত নির্দিষ্ট কিছু সামর্থ্যকে জাগ্রত ক'রতে পারে ও সেই সুপ্ত সম্ভাবনাকে সম্ভব ক'রতে পারে। যখন তা বাস্তবায়িত হয়, তাকে সত্য ব'লে জানা হয়। তোমার মধ্যে নির্দিষ্ট কিছু বাস্তবতাকে জাগ্রত করার জন্য তোমাকে দেওয়া মাস্টারের (গুরু) শব্দাবলী হ'ল তত্ব। যখন তুমি সেই শব্দাবলী ব্যবহার ক'রে কিছু বাস্তবতাকে জাগরিত কর, তা তখন তোমার জন্য সত্য হয়ে যায়।

শ্রবণ কর : **যখন আন্তরিকভাবে কোন তত্ব অভ্যাস করা হয়, তা তোমার বাস্তবতার এক অংশ হয়ে যায়। তখন তত্ব আর তত্ব থাকে না, সেটা তোমার জন্য সত্য হয়ে যায়। তুমি সেই সত্যে অধিষ্ঠিত হয়ে যাও।**

- ❖ সম্পূর্তি-তত্ব সকারাত্মকতার (positivity) আকাশ পরিচালনা করে
- ❖ শ্রদ্ধা-তত্ব সম্ভাবনার (possibility) আকাশ পরিচালনা করে
- ❖ দায়িত্ব-তত্ব অধিনায়কত্বের (লীডারশিপ) আকাশ পরিচালনা করে
- ❖ সমৃদ্ধকরণ-তত্ব সমৃদ্ধকরণের (enriching) আকাশ পরিচালনা করে

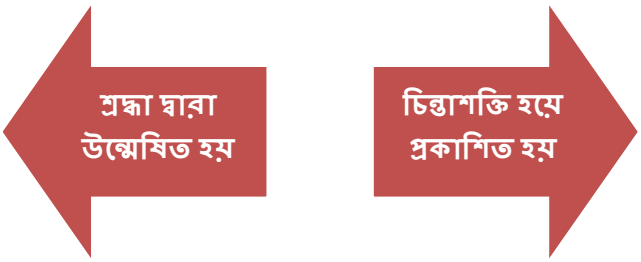
প্রতিটি তত্ব তার অনুরূপ শক্তিকে তোমার মধ্যে উন্মেষিত করার জন্য চাবিকাঠি হয়ে আছে।

- ❖ সম্পূর্তি (Integrity) অভ্যাস ক'রলে তোমার কাছে বাক্‌শক্তি উপলব্ধ হবে
- ❖ শ্রদ্ধা (Authenticity) অভ্যাস ক'রলে তোমার কাছে চিন্তাশক্তি উন্মুক্ত হবে
- ❖ দায়িত্বশীলতা (Responsibility) অভ্যাস ক'রলে তোমার কাছে প্রেমশক্তি সম্ভব হবে
- ❖ যেই মুহূর্তে তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ (enriching) করার নির্ণয় নাও তুমি সমৃদ্ধকরণের শক্তিতে প্রবেশাধিকার পাবে

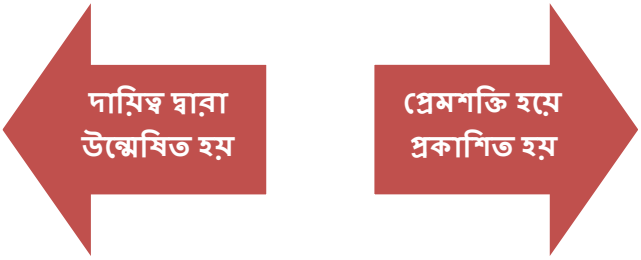
সকারাত্মকতার আকাশ (Space of Positivity)



সম্ভাবনার আকাশ (Space of Possibility)



অধিনায়কত্বের আকাশ (Space of Leadership)



জীবনমুক্তির আকাশ (Space of Enlightenment)



১.৭ তোমার সাথে কি ঘটছে?

এই চারটি শক্তি তোমার জীবনকে অভিজ্ঞতা করার প্রণালীকে কিভাবে রূপান্তরিত ক'রতে পারে তা জানার আগে দেখা যাক, তোমার জীবনে ঠিক এই সময়ে কি ঘটছে।

তুমি কি অনুভব কর যে তুমি তোমার স্বাস্থ্য, সম্পদ ও সম্পর্কতার সর্বোচ্চ শিখরে বাস করছ?

যদি তুমি গভীরে তাকাও, দেখবে যে তুমি তোমার ভিতরে অতৃপ্তির এক একটানা তন্তু (সুতা) বহন ক'রে চলেছ – এক অপরিপূর্ণতার ভাব, কিছু একটা নেই তার অনুভূতি। তুমি এই অসন্তুষ্টির কারণ জান না, কিন্তু তুমি জীবনকে দোষারোপ ক'রতে থাক – তোমার চারপাশে সবকিছুকে ও সবাইকে দোষ দিতে থাক! এটা কত দুর্ভাগ্যজনক – মনুষ্যসমাজের প্রায় সবাই অসন্তোষের এই সুতাটি বহন করে। এমনকি তথাকথিত সফল ব্যক্তিগণ – ধনী, বিখ্যাত, শীর্ষস্থানীয় যশস্বী, ক্ষমতাশালী রাষ্ট্রনায়ক, লীডার ও রাজনীতিজ্ঞ – প্রায় সবাই এই অতৃপ্তিতে ভোগে। তোমার ভিতরে 'তুমি' সম্পর্কে এক গভীর অপূর্ণতা অনুভব কর!

লাখ লাখের বেশী মানুষ, লাখ লাখ মনের সাথে কাজ করার অভিজ্ঞতা থেকে তোমাদের বলি – প্রায় সবাই অনুভব করে যে তারা আরও ভালভাবে বাঁচতে পারত, আরও ভাল ক'রতে পারত, আরও ওপরে যেতে পারত।

তাহ'লে তোমার জীবনের সর্বোচ্চ শিখরে বাস করার জন্য কে তোমাকে প্রকৃতপক্ষে বাধা দিচ্ছে? কোথা থেকে এই অপূর্ণতা আসে? তুমি এখন পর্যন্ত জীবন কিভাবে যাপন করেছ, কিভাবে তুমি জীবনকে বুঝেছ ও জীবনকে সাড়া দিয়েছ - তার ওপরে এটা নির্ভর করে।

সত্য হ'ল, আমরা সবাই জীবন থেকে যতই অনন্য অভিজ্ঞতা লাভ করি না কেন, আমাদের প্রায় প্রত্যেককেই এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হ'তে হয়েছে যখন আমরা আমাদের চেয়ে বড় ও শক্তিশালী কিছুর সামনে শক্তিহীন অনুভব করেছি।

দুর্ভাগ্যবশত, এই পরিস্থিতিগুলিই ধীরে ধীরে আমাদের নিজের সম্পর্কে এবং বিশ্ব ও ঈশ্বর সম্পর্কে বিশ্বাসগুলিকে আকার প্রদান করে। এই পরিস্থিতিগুলি আমাদের বেঁধে রাখে জীবনের নকারাত্মক তথাকথিত ভবিষ্যবচনে ও জীবনের অপূর্ণ অভিজ্ঞতাতে।

আমাদের বিশ্বাস যে আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতা বাইরের পরিস্থিতির ওপরে নির্ভর করে। পক্ষান্তরে তা নির্ভর করে, আমরা সেই পরিস্থিতিতে কিভাবে সাড়া দিতে পছন্দ করি এবং তাকে আমাদের অভ্যন্তরীণ বোধ হিসাবে কিভাবে নিতে চাই, তার ওপরে। জীবন কেবল বাইরে কোথাও ঘটছে না, জীবন আমাদের ভিতরেই ঘটছে!

আমাদের প্রত্যেকেরই কিছু দুর্বল ক্ষেত্র আছে ও সেখানে আমরা জীবনের সাথে সম্বন্ধতায় আটকে গেছি। এই দুর্বল ক্ষেত্রগুলি সম্পর্কে সাধারণত আমরা অচেতন থাকি এবং সেগুলি আমাদের বারবার অচেতন-পছন্দ করার দিকে চালিত করে এবং অপূর্ণ কার্যের দুষ্টচক্র সৃষ্টি করে, যাকে আমরা কর্ম বলি।

যেহেতু জীবন সদাই পরিবর্তনশীল, বাইরের পরিস্থিতিকে পরিবর্তন ক'রে আমাদের জীবনের অভিজ্ঞতাকে পরিবর্তিত করার কোন প্রয়াস তো বিফল হবেই। কিন্তু কিভাবে জীবনকে গ্রহণ করা যায় ও জীবনের সাথে যুক্ত হওয়া যায়, তার কর্তা আমরা অবশ্যই হ'তে পারি।

১.৮ বাস্তব জগৎ ও আমার জগৎ

তোমার জীবন অনবরত ঘটে চলেছে। তোমার জীবন ঘটার ফলে জীবনের অভিজ্ঞতা তোমার মধ্যেই ঘটছে! এটা তোমার জীবন সম্পর্কে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা।

বাইরে যে জীবন অবিশ্রাম ঘটে চলেছে – তাকে 'বাস্তব জগৎ' (The world), আর জীবনের যে অনন্য অভিজ্ঞতা আমাদের হচ্ছে – তাকে 'আমার জগৎ' (My world) বলা যাক। 'আমার জগৎ' হ'ল এমন এক ফিল্টার (ছাঁকনি) যেটা আমরা প্রত্যেকে নিজের অতীত অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আমাদের সামনে ঘটা জীবনের জন্য প্রয়োগ করি এবং আমাদের জীবনের বর্তমান ও ভবিষ্যৎ অভিজ্ঞতাগুলিকে রূপ দিই।

উদাহরণস্বরূপ, ধর একটা সাপ হঠাৎ এই ঘরে প্রবেশ ক'রল। ঘটনাটি অবশই 'বাস্তব জগতের' ঘটনা। কিন্তু ঘরের প্রতিটি মানুষ এতে ভিন্ন ভাবে সাড়া দেবে এবং তারা তাদের ব্যক্তিগত 'আমার জগৎ' থেকে সাড়া দেবে! প্রতিটি মানুষ তার নিজের প্রতীতি (বোধ) থেকে সাড়া দেবে এবং সেটা হবে তার জীবনের অভিজ্ঞতা ও সাড়া দেওয়ার এক জটিল ফলাফল। তোমার ভয় ও প্রত্যাশাগুলি হ'ল সেই ফিল্টার, যার মধ্য দিয়ে তুমি জীবনকে গ্রহণ কর।

বুঝে নাও, তোমার জীবনে দুটি জিনিষ অনবরত ঘটে চলেছে – ১) ঘটনা এবং ২) সেই ঘটনা সম্বন্ধে তোমার বহন করা উপলব্ধি। তোমার জীবনে সর্বদাই কিছু না কিছু ঘটে চলেছে এবং সেই ঘটনাগুলি তোমাকে ব্যক্তিগতভাবে উপলব্ধি ও প্রতীতি প্রদান ক'রেছে।

'বাস্তব জগৎ' অথবা আসল ঘটনা কেবল কতগুলি বাস্তব তথ্যের সমষ্টি। 'বাস্তব জগৎ' সম্পর্কে তোমার উপলব্ধি – যেটা তোমার 'আমার জগৎ' – তাতে আছে তোমার বিচার, লেবেল, ধারণা, মতামত, প্রবণতা, ব্যাখ্যা, বিশ্বাস, অভিজ্ঞতা, প্রত্যাশা ও স্মৃতি সমূহ - যা প্রকৃত ঘটনার সাথে হয়ত সম্পর্কিত অথবা বিনা সম্পর্কিত।

জীবনে যা ঘটছে তার জন্য তোমার বহন করা উপলব্ধি নির্ভর করে তোমার মৌলিক প্রতীতির ওপরে। পাঁচ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে তোমার সিস্টেমে প্রবেশকারী কোন তথ্যকে তুমি কিভাবে গ্রহণ কর, প্রসেস্ কর, ব্যাখ্যা কর ও তাতে কিভাবে সাড়া দাও, সেটাই হ'ল তোমার প্রতীতি। দুর্ভাগ্যবশত তুমি জীবনে কখনও প্রকৃতপক্ষে ঘটা ঘটনাগুলির সংস্পর্শে নেই, কারণ তোমার কাছে 'তোমার উপলব্ধি'-ই হ'ল আসল ঘটনা।

জীবন থেকে এই পৃথকীভবন তোমার শৈশবে ছিল না। তোমার জীবন 'বাস্তব জগৎ' ও 'আমার জগৎ'-এ বিভক্ত ছিল না, কারণ তখন তোমার কোন অসম্পূর্ণ প্রতীতি, কোন ভয় বা কোন প্রত্যাশা ছিল না। এই অপূর্ণ প্রতীতি, ভয় ও প্রত্যাশাগুলিই তো জীবন যেভাবে আছে সেভাবে গ্রহণ ক'রতে বাধা প্রদান করে।

তুমি বড় হ'লে, বিশেষ ক'রে যখন তুমি ভাষা ও প্রতীতির সামর্থ্য অর্জন কর, তোমার মধ্যে ধীরে ধীরে এই পৃথকীভবন ও বিকৃতি ঘটে।

ভাষা এমন এক জিনিষ যা জীবনকে বাক্সগুলিতে গুছিয়ে রাখতে চেষ্টা করে! এই বাক্সগুলি হ'ল তোমার ভিতরে ও বাইরে সৃষ্টি করা চিন্তা ও শব্দাবলী এবং এগুলি বর্ণনা করে যে তুমি জীবনকে কিভাবে বোধ কর। যেহেতু প্রতিটি ব্যক্তি পৃথক পৃথক 'আমার জগৎ' অভিজ্ঞতা করে, পরিণামে আমরা সবাই নিজের নিজের অতিকল্পনার ভিন্ন ভিন্ন জগতে বাস করি এবং তাই আমাদের সেই বিভিন্ন 'আমার জগৎ'-গুলি 'বাস্তব জগৎ' থেকে তো বিচ্ছিন্ন হবেই। বাস্তব জগৎই তো বাস্তবতা, সেটাই তো জীবন!

জীবন থেকে তোমার সমস্ত প্রত্যাশা নির্মিত হয় 'আমার জগৎ'-এ, কারণ তুমি কদাচিৎ প্রকৃত জগতের সাথে যোগাযোগ কর! 'আমার জগৎ'-এ তো তুমি কেবল তোমার অতিকল্পনাগুলিকে বহন কর। তোমার অতিকল্পনাগুলিকে ভিত্তি ক'রে তুমি তোমার জীবনে মানুষদের সাথে প্রতিনিয়ত সম্পর্ক স্থাপন কর ও তাদের নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা

কর। জীবনের সাথে ও তোমার জীবনে মানুষদের সাথে তুমি কিভাবে সম্পর্কস্থাপন কর, সেজন্য সেই ফিল্টাররূপী প্রতীতিই দায়ী।

(ছবি)

১.১০ তুমি এক একটানা অপ্রীতিকর পরিণাম সহকারে বাস ক'রছ

শ্রবণ কর : বাইরের বাধা অথবা ভিতরের বাধার কারণে যে কার্য তোমার প্রত্যাশা অনুযায়ী অপূরিত থেকে যায়, তা তোমার মধ্যে এক অপূর্ণতা সৃষ্টি করে।

একটা দৃষ্টান্ত নেওয়া যাক। শিশু হিসাবে স্বভাবত তুমি তোমার পিতার ভালোবাসা ও যত্ন আকাঙ্ক্ষা ক'রেছ, কিন্তু যে কারণেই হোক, ধরা যাক, পিতা সেই প্রত্যাশার কদর করে নি। এই অভিজ্ঞতা থেকে তুমি নিজের সম্পর্কে একটা খাপছাড়া প্রতীতি তৈরি কর – 'আমি স্নেহ পাবার যোগ্য নই'! অভিজ্ঞতাটি হয়ত কেবল তোমার পিতার সাথে হয়েছে, কিন্তু সেই প্রতীতি তোমাকে অসম্পূর্ণ বানিয়ে তোমার গভীরে এক শক্তিশালী অভিজ্ঞতা হয়ে শিকড় গাড়ে। সেটা তোমার জন্য এক অপ্রীতিকর পরিণাম (অশান্তি) নিয়ে আসে।

আর তুমি সেই প্রতীতির অশান্তিকে সারা জীবন বহন কর! – 'আমি ভালবাসা পাবার যোগ্য নই'! সেটা তোমার নিজের অভিজ্ঞতা হয়ে যায়। অভিজ্ঞতাটি কেবল যে তোমার পিতার সাথে হয় তা নয়, সেটা জীবনের অভিজ্ঞতা হয়ে যায়! 'আমি স্নেহ পাবার যোগ্য নই' – নিজের সম্পর্কে এই অসম্পূর্ণ প্রতীতি থেকে তুমি জীবনে সৃষ্টি কর, কার্য কর ও জীবনে সাড়া দাও!

তাই দেখবে, 'আমি ভালবাসা পাবার যোগ্য নই' – তোমার এই ভুল বোধটিকে, এই ভ্রান্ত প্রতীতিটিকে শক্তিশালী করার জন্য তুমি মানুষ, স্থান, ঘটনা, অবস্থা ও পরিস্থিতিগুলিকে অনবরত আকর্ষিত ক'রে চলেছ! বারবার জীবন সম্পর্কে তোমার অভিজ্ঞতা হবে এটাই – 'আমি ভালবাসা পাবার যোগ্য নই'! এটা তোমার জীবনে এক ভয়ংকর বিচারধারা (সংস্কার বা প্যাটার্ন) হয়ে যায়। এটি একটি মূল-সংস্কার হয়ে যায় ও তোমার সমস্ত জীবনকে পরিচালিত করে!

হাস্যকর ব্যাপার হ'ল, তোমার সমস্ত জীবন সেই অসম্পূর্ণ অংশকে পূর্ণ করার এক সংগ্রাম। কিন্তু যেহেতু সেটি এক অচেতন প্রচেষ্টা, সেইজন্য ঠিক তার উল্টোটাই হয়। তুমি তোমার জীবনে এই মূল সংস্কার থেকেই গুরুত্বপূর্ণ নির্ণয়গুলি নিতে থাক এবং আরও বেশী ক'রে এই প্রকার পরিস্থিতি তোমার জীবনে আকর্ষিত ক'রতে থাক। এটা একটা দুষ্টচক্র হয়ে যায়! যতক্ষণ না তুমি এই বিচারধারা সম্পর্কে সচেতন হও ও সেটা ভেঙ্গে ফেল, এটা চলতে থাকবে!

তাহ'লে এই দুষ্টচক্রকে কিভাবে ধর্মচক্রে পরিবর্তিত করা যায় – যাতে তুমি তোমার ইচ্ছা অনুসারে জীবন সৃষ্টি করার জন্য সবচেয়ে ভাল ব্যক্তিদের, সর্বোত্তম স্থান, ঘটনা ও পরিস্থিতিগুলিকে আকর্ষণ ক'রতে পার – তোমার ভিতরে পরিপূর্ণতা সৃষ্টি ক'রতে পার? সেটা শুরু হয় তোমার সমস্ত অপূর্ণতাকে পূর্ণ করা দিয়ে।

আমাদের প্রোগ্রামগুলিতে, অতীত জীবনের সচেতন নির্ভরণ (conscious past life regression) প্রক্রিয়ার মাধ্যমে একজন প্রশিক্ষিত সাহায্যকারী তোমাকে এই অসম্পূর্ণ প্রতীতিগুলিকে শনাক্ত ক'রতে সহায়তা ক'রবে। এই প্রতীতিগুলিই তো তোমার ব্যবহারের মূল-সংস্কার তৈরি ক'রে তোমার সমস্ত প্রতিক্রিয়াগুলিকে নিয়ন্ত্রিত ক'রছে।

এই প্রক্রিয়ায় যেহেতু এক প্রগাঢ় সচেতন অবস্থায় তুমি অতীতে প্রবেশ কর, তুমি তোমার অতীতের প্রতীতিগুলিকে

পরিবর্তিত করার জন্য ক্ষমতাপ্রাপ্ত হও এবং নিজেকে সেই বিচারধারা বা সংস্কার থেকে মুক্ত ক'রতে পার।

একবার তুমি তোমার মূল-সংস্কার খুঁজে পেলে তোমাকে সেই সংস্কারের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে হবে, যাতে তুমি সেটার প্রভাব থেকে সারা জীবনের জন্য মুক্ত হ'তে পার।

এই চার পুণ্য তত্ত্বে বাস ক'রলে তুমি যে কেবল তোমার বিচারধারাগুলি সম্পর্কে অবগত হবে তা নয়, তুমি সেই সংস্কারগুলিকে মুছে ফেলার জন্য হাতিয়ার, পদ্ধতি, প্রক্রিয়া ও বুদ্ধি অর্জন ক'রবে এবং সংস্কারগুলি থেকে বার হয়ে আসবে। কেবল পূর্ণত্ব সহকারেই জীবনকে সতেজভাবে অভিজ্ঞতা করা যায়।

২ অতীত থেকে মুক্তি

এই মুহূর্তে, তুমি কেবল এক গুচ্ছ প্রোগ্রাম করা কার্য ও সংস্কারসমূহ যেগুলি তোমাকে কখনও জীবন যেভাবে ঘটে সেভাবে জীবনের সাথে যুক্ত হ'তে দেয় না। তাই তোমার সমস্ত ধারণাগুলিকে, সব প্রতিক্রিয়াগুলিকে প্রশ্ন কর। সেই বিশ্বাসগুলি তোমাকে অতীতে ভালভাবে সেবা ক'রেছে কিনা, তা নিয়ে একদম বিব্রত হবে না। নিরন্তর তোমার সমস্ত বিশ্বাস, সকল সংস্কার ভেঙ্গে বার হয়ে এসে মুক্ত হও।

২.১ মূল সংস্কার (Root Pattern) কি?

অচেতনতা থেকে তুমি যে প্রতীতি তৈরি কর, যে প্রতীতি তোমার কাছে বারবার বিভিন্ন রূপে ফিরে আসে, সেটি হ'ল সংস্কার বা প্যাটার্ন। প্রতীতি হ'ল, যে কোন ধারণা, উপলব্ধি, বোধ, মতামত বা বিবৃতি যা তুমি তুমি তোমার ভিতরে সৃষ্টি কর।

যদি তুমি ভিতরে তাকাও দেখবে তোমার জীবন কেবল একগুচ্ছ সংস্কার। সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমাতে যাওয়া পর্যন্ত – তোমার কার্যগুলি, যেমন অফিসে গিয়ে কাজ করা, বিভিন্ন মানুষের সাথে দেখা করা ইত্যাদি সবই যেন আগে থেকে প্রোগ্রাম করা! জীবনকে ঘটার জন্য তোমার কাছে খুব কম জায়গাই থাকে, কারণ তুমি সংস্কারগুলি দিয়ে তোমার জীবনের সীমারেখা নির্ধারণ ক'রতে শুরু কর।

উদাহরণস্বরূপ, যদি তুমি অনুভব কর যে তুমি খুব তাড়াতাড়ি ধৈর্য হারিয়ে ফেল, সেটা একটা সংস্কার। যদি তুমি অনুভব কর তোমার মঞ্চ-ভয় আছে, সেটাও একটা সংস্কার বা প্যাটার্ন। যদি তুমি ভাব যে তুমি যা কর তাতেই অসফল হও সেটা আরেকটা সংস্কার। যা কিছু তোমাকে অন্তর্জগৎ ও বহির্জগতে সম্প্রসারিত হ'তে ও এগিয়ে যেতে বাধা প্রদান করে, সেটি হ'ল সংস্কার।

অনুশীলন

দিনের শেষে শনাক্ত কর যে তুমি কোন কোন সংস্কার সহকারে সেই দিন সাড়া দিয়েছ এবং পরিস্থিতিগুলিতে সেই সংস্কারগুলি থেকে অচেতনভাবে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া করেছ। সেই সংস্কারগুলির তালিকা লিখে ফেল। উদাহরণস্বরূপ, সকালে ঘুম থেকে উঠলে তুমি আরও একটি ঘণ্টা ঘুমাতে চাও! অথবা চাপে থাকলে তুমি ক্রোধিত বা ক্লান্ত বোধ কর। যখন তুমি এটা তিন বা চার দিন ধ'রে কর, তখন তোমার জীবন নির্ধারণকারী এই সংস্কারগুলি সম্পর্কে তুমি সজাগ হবে।

২.২ তুমি তোমার সংস্কারগুলি নিয়ে জন্মাও নি

প্রায়ই মানুষ একটা বিরাট সমস্যার মুখোমুখি হয় – 'আমি বুঝি কোনটা ঠিক ও কোনটা বেঠিক, কিন্তু আমি ভুলে যাই এবং আমি আমার নিজের মতই জিনিষগুলি ক'রে ফেলি!' এই একটা অভিযোগ আমি প্রতিদিন প্রত্যেকের কাছ থেকে শুনি! ঠিক, বেঠিক তুমি বোঝ, কিন্তু করার সময় তুমি সেই পুরানো সংস্কার থেকেই কর।

তুমি সর্বদা তোমার সংস্কারগুলির সামনে শক্তিহীন অনুভব কর, কারণ তুমি ভাব সেই সংস্কারগুলিই 'তুমি'। না! দয়া ক'রে বোঝ, যে সংস্কারগুলি থেকে তুমি এখন কার্য করছ, তুমি সেগুলি নিয়ে জন্মাও নি! যখন তুমি নির্দিষ্ট সংস্কার বা বিচারধারা নিয়ে জন্মাও নি, তার অর্থ সেটিকে তোমার ভিতরে সৃষ্টি করা হয়েছে। যে কোন কিছু, যাকে সৃষ্টি করা হয়েছে, তাকে পরিবর্তিত করা যায়। তুমি **পার** সেই পুরাতন সংস্কারকে মুছে ফেলতে এবং নতুন আরেকটাকে সৃষ্টি ক'রতে। কিন্তু বছরের পর বছর তুমি অনবরত অভিযোগ ক'রতে থাক – 'কোনটা ঠিক আর কোনটা বেঠিক আমি জানি। কিন্তু আমি তা পারি না, আমি বুঝতে পারি না, আমি রূপান্তরিত হ'তে পারি না...!'

যারা এই প্রকার চিন্তা করে তাদের জন্য একটা গল্প বলি :

অফিসে লাঞ্চের সময় এক ব্যক্তি টিফিন বাক্স খোলে ও বলে, "হে ভগবান, আজকেও সেই একই আলু, বেগুন আর টোমাটো দিয়ে ভাত।" যাই হোক সে খেয়ে নিল। পরের দিন আবার সে টিফিন বাক্স খোলে ও অভিযোগ করতে থাকে, "সেই একই আলু, বেগুন আর টোমাটো দিয়ে ভাত!" তার সমস্ত সহকর্মীরা সত্যি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ল। তৃতীয় দিন সে আবার টিফিন বাক্স খুলে হতাশা ব্যক্ত ক'রে বলে, "হে ভগবান, একই আলু, বেগুন ও টোমাটো দিয়ে ভাত!" তার সহকর্মীরা তাকে প্রশ্ন করে, "তোমার স্ত্রী কি তোমাকে পছন্দ করে না? তার সঙ্গে কি ঝগড়া চ'লছে? জেনেশুনে রোজ সে তোমাকে একই খাবার কেন দিচ্ছে?" ব্যক্তিটি বলে, "না, আমি অবিবাহিত। আমি নিজেই রান্না করি।"

বুদ্ধিমত্তা থাকলে তুমি পরিষ্কার জানবে, "যা কিছু আমি সৃষ্টি করেছি তাকে আমি ধ্বংস ক'রতে পারি ও সেখানে নতুন কিছু সৃষ্টি ক'রতে পারি।" প্রত্যেক বার "আমি পারব না, আমি পারব না, আমি পারব না" চিন্তা করার সময় তুমি তোমার অজ্ঞানতাকে শক্তি দিচ্ছ। যখন তুমি বল, "আমি পারি, আমি পারি, আমি পারি", তুমি তোমার বুদ্ধিমত্তায় বল যোগাচ্ছ। তোমার সংস্কারগুলিকে যে তুমিই সৃষ্টি ক'রেছ এবং সেগুলিকে মুছে ফেলা যায় - এটি স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করাই হ'ল বুদ্ধিমত্তা থেকে কার্য করা।

অনুশীলন

রোজ সকালে আগের রাতে শনাক্ত করা সংস্কারগুলির দিকে তাকাও। সংস্কার থেকে কার্য না করার জন্য এক সচেতন নির্ণয় নাও।

যদি তোমার সহজে ধৈর্য হারাবার এক সংস্কার থাকে, নির্ণয় নাও, 'আজকে আমার নিজের ও অন্যদের সাথে আমি অনেক ধৈর্য রেখে চ'লব। আমি সেটা পারি।' সচেতনভাবে নির্ণয় নাও, সেটা তুমি ক'রতে পার।

এটি এক সপ্তাহ ধ'রে অভ্যাস করার সময় তুমি দেখবে যে তুমি সচেতনতা থেকে বেশী ক'রে কাজ ক'রছ এবং সংস্কার থেকে তোমার কাজ করার প্রবণতা অনেক ক'মে যাচ্ছে।

২.৩ তোমার সমস্ত সমস্যাগুলি একটিই সমস্যা

প্রত্যেক বার যখন তুমি ভাব, "ঠিকই তো আছে, থাক না। এত সংগ্রাম ক'রে রূপান্তরের কি প্রয়োজন?', তুমি তোমার তমস্‌কে শক্তি প্রদান ক'রছ। তমস্ হ'ল কার্য না করার ইচ্ছা। নিজেকে বুদ্ধিমত্তাতে প্রতিষ্ঠিত করার অর্থ, প্রতিটি ধাপে তুমি নিজেকে এক ইঞ্চি পরিবর্তিত করার চেষ্টা ক'রছ, নিজেকে কেবল অতিরিক্ত এক ইঞ্চি রূপান্তরিত করার চেষ্টা ক'রছ – তোমার রূপান্তরের সাথে ইঞ্চি ইঞ্চি ক'রে এগিয়ে যাওয়া।

দয়া ক'রে বোঝ, যখন তুমি সমস্যার মূলে যাও, যখন মূল সংস্কারের দিকে মনোনিবেশ করা হয়, সমস্ত প্রধান সমস্যাগুলির দিকে মনোনিবেশ করা হয়। কেবল উপরিগত স্তরে মনে হয় অনেক সমস্যা আছে; যখন তুমি মূলে যাও তখন সমস্যা একটাই। তারপর যখন তুমি গভীরে যাও, দেখবে যে কোন সমস্যাই নেই, কেবল সমস্যা আছে ব'লে তোমার বিশ্বাস আছে!

প্রথমে তোমার এক হাজার সমস্যা থাকবে – ঠিক সময়ে ঘুম থেকে ওঠা এক সমস্যা, কর্মস্থলে যাওয়া একটা সমস্যা, খাওয়া, ঘুমানো - উপরিগতভাবে দেখলে সবই সমস্যা। গভীরে গেলে দেখবে যে কেবল কিছু কার্যই হ'ল সমস্যা। গভীরে, আরও গভীরে গেলে তুমি বোঝ যে সমস্যা কেবল একটা – জীবন প্রবাহে তোমার বাধা দেওয়া। আরও গভীরে গেলে তুমি উপলব্ধি ক'রবে যে এমনকি সেই একটি সমস্যাও আর নেই। সবকিছুই কেবল তোমার কল্পনা।

যখন তুমি মূল কারণ জান না অথবা প্রথমবার যখন তুমি এখন যেভাবে সাড়া দিচ্ছ সেভাবে সাড়া দিতে শুরু কর, তখন তোমাকে অজ্ঞ বলা হয়। কখন তুমি এইভাবে সাড়া দিতে আরম্ভ করেছ ও সেই সাড়া দেওয়ার মূল কারণ যদি তুমি জানতে পার, তখন তোমাকে জীবনমুক্ত বলা হয়। যখন তুমি তোমার সমস্ত সাড়া দেওয়ার সমস্ত উৎসকে অতিক্রম ক'রে জীবনধারণ ক'রতে পার, তখন তোমাকে অবতার বলা হয়!

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

যখন তুমি তোমার সমস্যাগুলির মূলে চ'লে যাও, তোমার সমস্ত সমস্যগুলির যত্ন নেওয়া হয়।

কেবল উপরিগত স্তরে মনে হয়, সমস্যা অনেকগুলি। কিন্তু যখন তুমি গভীরে যাও, তুমি দেখ যে আসলে কোন সমস্যাই নেই, আছে কেবল তোমার বিশ্বাস যে সমস্যা আছে।

২.৪ তুমি তোমার সংস্কারগুলিকে পরিবর্তিত ক'রতে পার

বুঝে নাও : যেই মুহূর্তে তুমি নিজেকে একটি সংস্কারের সাথে যুক্ত কর, সেটা তোমাকে সেই সংস্কার ছাড়া সবকিছুকে সন্দেহ ক'রতে শেখাবে! যেই মুহূর্তে তোমার উপস্থিতি সংস্কারকে শোভিত করে, সংস্কার স্বাধীনভাবে বুদ্ধিমান হয়ে যায়।

যখন সংস্কারটি তোমার স্পর্শ পায় নি, যখন তুমি নিজেকে সেই সংস্কারের সাথে যুক্ত কর নি, তুমি দেখবে যে সেই সংস্কার জীবন্ত হবে না। দয়া ক'রে সত্যটি ধরে ফেল। তোমার উপস্থিতি বিনা সংস্কারটিতে জীবন সঞ্চার করা যায় না ও সেটির অস্তিত্ব থাকে না। যেই মুহূর্তে তুমি নিজেকে সেটির সাথে যুক্ত করে ফেল, সংস্কারটি জীবন্ত হয়ে যায়। সেটি তখন স্বাধীনভাবে বুদ্ধিমান হয়ে যায়। সেটা তখন খেলা শুরু করে এবং সেই সংস্কারটি ছাড়া সবকিছুকে সন্দেহ ক'রতে তোমাকে উদ্যত করে।

সেইজন্য যখন তুমি অন্য কাউকে সমস্যাতে দেখ, তোমার পক্ষে তাদের সেই সমস্যা থেকে বার ক'রে নিয়ে আসা হয়ত খুব সহজ হয়। কিন্তু তুমি নিজে যখন একই সমস্যার মুখোমুখি হও, তুমি ধ্বস্তাধ্বস্তি কর, তুমি সঙ্কলিত হ'তে পার না। কারণ যখন তুমি সমস্যার মুখোমুখি হও, তুমি সেই সমস্যার বাইরে, তোমার সংস্কারের বাইরে দেখতে সমর্থ হবে না। কোন সংস্কার থেকে কার্য করার সময় তোমার বুদ্ধমত্তার দ্বারগুলি বন্ধ হয়ে যায়।

শ্রবণ কর : যা কিছু তোমার ব্যক্তিত্বের সম্প্রসারণ, সেটা তোমার নিজের পেশী। যা কিছু তোমার থেকে জোর করে হঠাৎ বার করা হয়, তা হ'ল ক্যান্সার!

সংস্কার থেকে সাবধান। এমনকি তোমার দুঃখকষ্টও এক সংস্কার, তোমার বিষণ্ণতাও এক সংস্কার। যেই মুহূর্তে তুমি একটি সংস্কারকে সহায়তা করার নির্ণয় নাও, তুমি তোমার জীবনের নিয়ন্ত্রণ সেই সংস্কারের হাতে ছেড়ে দিয়েছ। প্রথম দুই দিন তুমি তোমার পালঙ্কে বিষণ্ণ ব'লে শুয়ে থাকবে। তৃতীয় দিনের মধ্যে সেই বিষণ্ণতা তোমাকে অভিভূত ক'রে ফেলবে। তখন তুমি সেই বিষণ্ণতার মালিক নও, সেই বিষণ্ণতা তোমার মালিক হয়ে গেছে।

তোমার সংস্কারগুলি ভেঙ্গে বার হয়ে মুক্ত হওয়াই জীবনমুক্তি।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

কোন সংস্কার বা প্যাটার্ন স্বতন্ত্রভাবে বুদ্ধিমান হয়ে যায় যদি তুমি নিজেকে তার সাথে যুক্ত কর। যখন নিজেকে সেটার সাথে যুক্ত কর না, হঠাৎ দেখবে সেই সংস্কার জীবনহীন। সেই প্যাটার্ন আর থাকতে পারে না।

২.৫ অচেতনতার কোন অজুহাত নেই

সংস্কারগুলিকে কেবল তিনটি পদ্ধতিতে মুছে ফেলা যায় : এক – বুদ্ধিমত্তা ও সজাগতার মাধ্যমে; দুই – সরাসরি উদ্বুদ্ধ ইচ্ছার মাধ্যমে; তিন – দীক্ষার মাধ্যমে। কেবল এই তিনটি মাধ্যমে সংস্কারগুলিকে মুছে ফেলা যায়। পূর্ণত্ব প্রক্রিয়া এই তিনটির মধ্যে প্রথমটিকে ব্যবহার করে।

শ্রবণ কর : একটা সংস্কারকে কখনও তার ভিতরে ঢুকে ও তার সাথে সংগ্রাম ক'রে পূর্ণত্ব করা যায় না। সংস্কারের **সাথে** কাজ ক'রবে না, সংস্কারের **ওপরে** কাজ কর। সংস্কারের সাথে কাজ ক'রলে তুমি সেই সংস্কারে আটকে যাবে। সংস্কারের সাথে কাজ করা অর্থ সেই সংস্কারকে সম্মান করা! সংস্কারের ওপরে কাজ ক'রলে তার থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

সবচেয়ে চতুর যে পলায়ন পথ মানুষের মন ব্যবহার করে তা হ'ল – 'আমি এটা জেনেশুনে করিনি।' নিরন্তর এই অচেতন সংস্কার থেকে মানুষ ভোগে। কে ব'লেছে তুমি এটা জেনেশুনে করেছ? কিন্তু তুমি সেটা উদ্দেশ্য নিয়ে ক'রেছ! বোঝ, তুমি হয়ত না জেনেশুনে ক'রছ, কিন্তু তবুও তুমি কোন একটা উদ্দেশ্যে ক'রছ। তোমার উদ্দেশ্য সম্পর্কে অচেতন হওয়া দায়িত্বহীনতার অজুহাত হ'তে পারে না। না জানা কেবল এটাই বোঝায় যে কোথাও গোপনে তুমি এখনও তোমার সংস্কারগুলির সাথে স্বস্তিতে আছ। তুমি এখনও তোমার সংস্কারগুলির জন্য শ্বাসরুদ্ধ বোধ ক'রছ না।

অনুশীলন

কত ঘন ঘন তুমি বল, 'আমি এটা না জেনেশুনে করেছি?' পরেরবার যখন সেটা ঘটে, তুমি কি খুঁজে বার ক'রতে পার যে কোন সংস্কার তোমার ওপরে তখন কাজ করছিল?

২.৬ নতুনভাবে সাড়া দাও

কোন সংস্কারের প্রতি নতুনভাবে সাড়া দিলে তোমার ওপরে সেই সংস্কারের প্রভাব কমে যায়।

এমনকি তোমার শারীরিক অসুস্থতার জন্যও নতুন উপায়ে সাড়া দেওয়া আরম্ভ কর। তাদেরকে নতুনভাবে সাড়া দাও। যখন তুমি সত্যি ক্লান্ত বোধ ক'রছ, যখন তুমি অসুস্থ, যখন তোমার শরীরে বেদনা হচ্ছে, বিছানা থেকে লাফিয়ে ওঠ ও দৌড়াতে যাও। দ্যাখ, আসলে তুমি এই প্রকার ক'রলে, তোমার সমস্ত পেশী ও জৈবস্মৃতিগুলি বেঁচে থাকার তাগিদে একদম জেগে উঠবে। একইভাবে যখন তুমি কোণঠাসা হও, বিষণ্ন হও, সমালোচিত হও, ভেঙ্গে পড়, তখন ধ্যানে চ'লে যাও ও আন্‌ক্লাচ্‌ কর। কারণ এই প্রকারে তুমি কখনও আগে সাড়া দেবার চেষ্টা কর নি! এক নতুনভাবে সাড়া দেওয়া আরম্ভ কর।

দ্যাখ, নতুনভাবে সাড়া দেওয়া সর্বদাই খুব রসাল ব্যাপার। উদাহরণস্বরূপ, যখন তুমি বিষণ্ন থাক, তুমি সাধারণত কম্বল নাক পর্যন্ত টেনে ঘুমাও! পরিবর্তে নির্ণয় নাও, আমি শক্তিপূর্ণ ও তেজোময় হয়ে বিছানা থেকে লাফিয়ে উঠব। যদি তুমি এটা একবার ক'রতে পার, আবার বিষণ্ণতা এলেও তুমি পুরাতন উপায়ে সাড়া দেবে না।

কেবল একটা সংস্কারকে ভেঙ্গে ফেললে অন্য সংস্কারগুলিকে সহজেই ভেঙ্গে ফেলা যায়! যদি তুমি বিষণ্ণতা সংস্কারকে ভেঙ্গে ফেল, তারপর ক্রোধ, কাম, লোভ, নিরাপত্তাহীনতা সংস্কারগুলি সামনে এলে তুমি তাদেরকেও নতুনভাবে সাড়া দেবে।

অনুশীলন

১) তোমার মধ্যে যে সংস্কারগুলিকে তুমি নিয়মিতভাবে দ্যাখ, তাদের লিখে ফেল। প্রতিটি সংস্কারের ওপরে তোমার বৈশিষ্ট্যপূর্ণ প্রতিক্রিয়াগুলিকে পুনরাহ্বান কর। দ্যাখ, কিভাবে তোমার বৈশিষ্ট্যমূলক প্রতিক্রিয়াগুলি তোমার ও আশেপাশের মানুষদের ক্ষতিসাধন করে।

২) এখন প্রতিটি সংস্কারের ওপরে এক নতুন সজাগতা সহকারে সাড়া দেওয়ার জন্য সচেতনভাবে নির্ণয় নাও। কমপক্ষে পরের এগারোবার একই সংস্কারের সম্মুখীন হ'লে, সচেতন হয়ে নতুনভাবে সাড়া দাও।

৩) দেখবে, এগারোবার নতুনভাবে সাড়া দেওয়ার আগেই তোমার সেই সংস্কার মুছে গেছে!

২.৭ প্রতিটি নতুনভাবে সাড়া দেওয়াই এক নবজন্ম

চল, প্রথমে তোমাদের পুনর্জন্ম ব্যাখ্যা করি।

শ্রবণ কর! তুমি বহু শরীর ও মন ধারণ করেছ। অনেক মনের মধ্য দিয়ে তুমি অনেক শরীর ধারণ ক'রেছ এবং অনেক শরীরের মধ্যে অনেক মন ধারণ করেছ! কেবল একটি সংস্কার অতিক্রম করার জন্য তুমি হয়ত কুড়িটা দেহ ধারণ ক'রেছ। আবার একটা শরীরের মধ্য দিয়ে যাবার জন্য তুমি হয়ত বহু মন ধারণ ক'রেছ। কখন কখন একটি শরীর সহকারে তুমি কুড়িটি মনের মধ্য দিয়ে যাও, কখন কখন হয়ত একটি মনকে পরিবর্তিত না ক'রে তুমি কুড়িটি শরীরের মধ্য দিয়ে গেছ।

বুঝে নাও, আমি কেবল অনেক শরীরের কথা বলছি না। বহু শরীর চলে গেছে। তোমার বোঝ উচিত, বহু শরীরে তুমি একই মন নিয়ে বাস ক'রেছ এবং বহু মনের সাথে তুমি অনেক শরীরে বাস ক'রেছ। কখন কখন বহু মন সহকারে

তুমি মুক্তি পাও না। আবার কখন কখন একটি মন সহকারে তুমি অনেক সংস্কার থেকে মুক্ত হও। যেই মুহূর্তে তুমি এটা বুঝতে পার, তখন এই বন্ধনকে অতিক্রম করার শক্তি লাভ কর, এই দুষ্টচক্র থেকে বার হয়ে আসতে পার। এখন তোমার এর থেকে মুক্ত হবার ক্ষমতা এসে গেছে।

যখনই তোমার মধ্যে এক নতুনভাবে সাড়া দেওয়া আরম্ভ হয়, তোমার এক নবজন্ম শুরু হয়। দৃষ্টান্তস্বরূপ, ধর, জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তুমি ভয়কে সাড়া দাও ভয়কে এড়িয়ে গিয়ে, ভয়ের মুখোমুখি না হয়ে অথবা তার সাথে না জড়িয়ে। হঠাৎ তুমি নির্ণয় নাও, আজ থেকে আমি ভয়ের মুখোমুখি হব ও তাকে গ্রহণ করব। আমি তোমাদের বলি, তাহ'লে আজ তোমার নতুন জন্ম শুরু হ'ল!

প্রতিবার যখন তুমি কোন সংস্কারকে নতুনভাবে সাড়া দিতে আরম্ভ কর, তোমার নতুন জন্ম আরম্ভ হয়। উদাহরণস্বরূপ, তোমার মধ্যে ক্রোধের সংস্কার আছে যেটা তোমার কুড়ি শতাংশ। তুমি যদি তার প্রতি নতুনভাবে সাড়া দেওয়া শুরু কর, তোমার ২০% নবজন্ম হবে। ধর, তোমার মধ্যে কামনার এক সংস্কার আছে, যেটা তোমার ৮০%। যদি তুমি সেটার প্রতি নতুনভাবে সাড়া দাও, তোমার ৮০% এক নতুন জন্ম নেবে।

তুমি দিনে কেবল দশ থেকে পনেরটি সংস্কার বা প্যাটার্ন থেকে সাড়া দাও। যদি তুমি এই সংস্কারগুলিতে একদম নতুনভাবে সাড়া দেওয়া শুরু কর, তোমার পুরাতন মন মৃত হবে এবং এক নতুন মন সৃষ্টি হবে। সেইজন্য আমরা বলি মাস্টারের সাথে প্রতিদিন এক নতুন জন্ম হয়। আমার শিক্ষা দেওয়া প্রতিটি সাড়া দেওয়াই তোমাদের জন্য এক নতুনভাবে বাঁচার উপায়।

ভেবে দ্যাখ, তুমি কি জেলার বা কারাধ্যক্ষের সাথে বন্ধুত্ব ক'রতে চাও নাকি অন্য কায়েদীদের বন্ধু বানাতে চাও? তুমি এক কায়েদীর সাথে বন্ধুত্ব ক'রতে পার, কিন্তু সে কি তোমাকে জেল থেকে মুক্ত ক'রতে পারবে? বরঞ্চ, কারাধ্যক্ষের সাথে বন্ধুত্ব কর, সময় এলে সে তোমাকে ছেড়ে যেতে দেবে। কিন্তু লোকেরা সহ-কারাবাসীদের সাথে বেশী স্বস্তি পায়! কারাধ্যক্ষের সাথে বন্ধুত্ব করার জন্য তোমাকে বুদ্ধিমত্তাসম্পন্ন হ'তে হবে এবং নিজেকে সেই স্তরে নিয়ে যেতে হবে। অন্যদিকে সহ-কারাবাসীদের সাথে বন্ধুত্ব ক'রে তুমি সারা জীবন সেখানেই থাকবে।

শ্রবণ কর! অবিরত হয় তুমি দেহ পরিবর্তন ক'রছ, অথবা মনকে পরিবর্তিত ক'রছ। একটি শরীরে তুমি নতুন নতুন মন চাও, নাকি একই মন নিয়ে তুমি অনেক শরীর ধারণ ক'রতে চাও? এখনই ঠিক কর। স্বভাবতই তুমি নতুন শরীর থেকে মুক্ত হবে।

অনুশীলন

পরের ৪৮ ঘন্টা প্রতিটি পরিস্থিতিতে নতুনভাবে সাড়া দেওয়ার চেষ্টা কর। কিছু কিছু পরিস্থিতিতে সেটা সহজ হবে। অন্যগুলিতে সেটাকে অসম্ভব মনে হবে। যে সমস্ত প্রতিক্রিয়া তুমি পরিবর্তিত ক'রতে পার না, সেগুলি দেখায় যে তোমার সংস্কারগুলি কোথায় লুকিয়ে আছে।

২.৮ তোমার বিশ্বাসগুলিকে কখনও বিশ্বাস করবে না

কখনও তোমার বিশ্বাসগুলিকে বিশ্বাস করবে না।

তুমি তোমার বিশ্বাসগুলিকে খুব বেশী কদর কর।

শ্রবণ কর : তোমার সমস্ত বিশ্বাসগুলি কেবল তোমার সংস্কারগুলির ফলাফল।

তোমার সমস্ত বিশ্বাসগুলি তোমার জীবনের কেবল একটি কি দুটি ঘটনার ওপরে ভিত্তি করা। তোমার বাকী জীবনে তুমি

সেই বিশ্বাসগুলিকে ধরে ঝুলতে থাক এবং তোমার বিশ্বাসের বাইরে কোন কিছুকে দেখতে অস্বীকার কর। কিছু সময় পরে, তোমার বিশ্বাসের সাথে কোন কিছু সারিবদ্ধ না থাকলে তাকে তুমি মেনে নেওয়া বন্ধ কর। তোমার বিশ্বাসগুলিতে সচেতনতা নিয়ে আস।

নিজের সম্বন্ধে তুমি যা কিছু ধারণা বহন কর তাদের সম্পর্কে সজাগ হও। তোমার বৈশিষ্ট্যমূলক প্রতিক্রিয়াগুলি সম্পর্কে সচেতন হও। তোমার সমস্ত ধারণাকে প্রশ্ন কর, সমস্ত প্রতিক্রিয়াগুলিকে প্রশ্ন কর। সেই বিশ্বাস অতীতে ভালভাবে তোমার যত্ন নিয়েছিল ব'লে বিব্রত হবে না। সর্বদা তোমার সকল বিশ্বাস, সমস্ত সংস্কার ভেঙ্গে মুক্ত হও। তোমার মধ্যে এক পরিবর্তন নিয়ে আসার জন্য একমাসই যথেষ্ট।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

প্রতিবার যখন তুমি তোমার কোন দৃঢ় বিশ্বাসকে প্রশ্ন কর, তুমি নিজের সম্পর্কে এক নতুন ধারণা সৃষ্টি করা আরম্ভ ক'রবে। নিজের সম্পর্কে তোমার সৃষ্টি করা সমস্ত ভুল সংজ্ঞাগুলিকে বাদ দিতে দিতে তুমি এক 'নতুন তুমি' সৃষ্টি ক'রতে থাকবে।

২.৯ তোমার সংস্কারগুলি কি তোমার নির্ণয় নিচ্ছে?

তাকিয়ে দেখ, জীবনে তুমি কিভাবে নির্ণয় নাও। নিজেকে জিজ্ঞাসা কর – এটা আমার মানসিক নক্সা থেকে হচ্ছে, নাকি ইচ্ছাশক্তি বা বাছবিচার থেকে হচ্ছে? নিজেকে প্রশ্ন কর – আমি কি এটা সৎ, সত্য, সঠিক আকাশ থেকে ক'রছি? আমি কি নির্ণয়গুলি সচেতনতা থেকে, আধ্যাত্মিক বল থেকে নিচ্ছি? নাকি আমি কমপক্ষে পার্থক্যকরণের ক্ষমতা থেকে কার্য করছি?

সবচেয়ে খারাপ হ'ল তোমার মানসিক নক্সা বা সংস্কার থেকে কাজ করা।

পার্থক্যকরণের ক্ষমতা হ'ল জীবনের ছবিটাকে বড় ক'রে দেখা এবং নির্ণয় নেওয়া। তার অর্থ, সেই পরিস্থিতিতে তুমি জীবনের সর্বোচ্চ সত্যের সাথে একেবারে সত্যসন্ধ ও একীভূত হবে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, কেউ কিছু চুরি ক'রেছে। যদি সে ধরা পড়া সত্ত্বেও লুকিয়ে থাকতে চেষ্টা করে, সে তার সংস্কারটিকে শক্তিশালী ক'রছে। কিন্তু সে যদি বলে, আমি সৎ হব। আমি একবার শাস্তি পাব, কিন্তু আমি সারাজীবন এই সংস্কার থেকে ছাড়া পেয়ে যাব! – এটাই পার্থক্যকরণের ক্ষমতা। তাহ'লে তুমি এক ধাপ থেকে পরের ধাপে প্রবেশ কর। যদি তুমি মানসিক প্যাটার্ন বা সংস্কার থেকে নির্ণয় নিচ্ছ, ইচ্ছাতে চ'লে যাও। যদি তুমি নির্ণয়গুলি ইচ্ছা থেকে নিচ্ছ, পার্থ্যক্যকরণের ক্ষমতায় চ'লে যাও। যদি তুমি কমপক্ষে পার্থক্যকরণের স্তরে থাক, তাহ'লে আমি তোমাদের চৈতন্যতে নিয়ে যেতে পারি!

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

তুমি তোমার সংস্কার থেকে কত ঘন ঘন কার্য কর? কতবার পার্থক্যকরণের ক্ষমতা থেকে কাজ কর? নিজেকে অনবরত লক্ষ্য কর। তুমি দেখবে যে কিভাবে সহজ সজাগতা তোমাকে সচেতন নির্ণয় নেবার দিকে নিয়ে যায়।

২.১০ মূলে চলে যাও

প্রতিটি প্রতিক্রিয়ার মূলে যাও।

খুঁজে বার কর, কখন তুমি তোমার মধ্যে সেই নির্দিষ্ট প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করা শুরু ক'রেছ।

তোমার মধ্যে হয়ত নকারাত্মক ও সকারাত্মক মিলিয়ে দশটি গুণ আছে, যেমন সাহস, বিষণ্ণতা, নিরাপত্তাহীনতা, দৃঢ়প্রত্যয় ইত্যাদি।

তুমি সেই গুণগুলিকে কখন বিকাশ ক'রতে শুরু ক'রেছিলে? তার অর্থ, তুমি কখন এই সমস্যাগুলিকে এইভাবে সাড়া দিতে আরম্ভ ক'রেছিলে?

মূলে চলে যাও। খুঁজে বার কর, কখন সেই সংস্কার তোমার ভিতরে জন্ম নিয়েছে। সেই সময়তেই 'এই তুমি'-র জন্ম হয়েছে, তোমার এই সংস্করণের জন্ম হয়েছে!

অনুশীলন

তোমার প্রতিটি সংস্কারের মূলে যাও এবং দ্যাখ কখন তুমি সেইভাবে প্রতিক্রিয়া করা আরম্ভ ক'রেছ।

এবারে নির্ণয় নাও, ঠিক এখন থেকে তুমি কোন সংস্কার ধারণ ক'রবে না। তুমি কেবল সেই প্রবাহকে ধারণ ক'রবে যা তোমাকে মুক্ত করে। সজাগ হয়ে নির্ণয় নাও যে তুমি কেবল সচেতনতা থেকে, বিশুদ্ধ আধ্যাত্মিক স্বতন্ত্রতা থেকে নির্ণয় নেবে।

দ্যাখ, যখন তুমি মুক্ত হয়ে কার্য ক'রবে, তুমি সকল মঙ্গলজনক গুণাবলী বিকিরণ ক'রবে, কিন্তু তুমি তা জানবেও না! তুমি চিন্তা ক'রবে না তোমার সেই গুণগুলি আছে ব'লে, কিন্তু অন্যেরা তোমার সেই গুণাবলী আছে ব'লে মনে ক'রবে! তুমি কেবল সেই গুণগুলিকে বিকিরণ ক'রবে!

২.১১ সহজ সংস্কারগুলি দিয়ে শুরু কর

যখন তোমার সংস্কারগুলির সাথে লড়াই শুরু কর, তখন তুমি অচেতনভাবে হেরে যাবার এক খেলা পরিকল্পনা কর! একদিন তুমি বল, আমি আমার পঁচিশ বছরের মদ্যপানের অভ্যাস ভেঙ্গে ফেলব। মদ্যপানের অভ্যাস পঁচিশ বছর ধ'রে হ'লেও তুমি তাকে ভেঙ্গে ফেলতে পার, কিন্তু সেটা তখনই হবে যখন তোমার কাছে সেই সংস্কারের সাথে লড়াই করার জন্য, পূর্ণত্ব করার জন্য যথেষ্ট হাতিয়ার থাকবে।

যখন তুমি নিজের সাথে সম্পর্কতা আরম্ভ কর, বড় সংস্কারগুলির সাথে লড়াই করা শুরু ক'রবে না। প্রথমে সেই সংস্কারগুলির সাথে পূর্ণত্ব করা আরম্ভ কর যেগুলি এখনও তোমার জৈবস্মৃতিতে শিকড় গাড়ে নি; তাহ'লে তুমি সাহস ও আত্মবিশ্বাস পাবে। নিজের সাথে সম্পর্কতা গড়া শুরু হয়ে যাবে। নিজেকে শ্রবণ করার আকাশ তুমি পেয়ে যাবে। একবার শ্রবণ ক্রিয়া বিকশিত হয়ে গেলে, তুমি আরও শক্তিশালী সংস্কারগুলির সাথে কাজ ক'রতে পার।

অনুশীলন

১) তুমি যেসব সংস্কার নিয়ে লড়াই ক'রছ তাদের তালিকা লিখে ফেল এবং তাদের 'শক্তিশালী', 'মাঝামাঝি' ও 'দুর্বল' ব'লে শ্রেণীবিভাগ কর।

২) এবারে দুর্বল সংস্কারগুলির জন্য কাজ শুরু কর। এই সংস্কারগুলি থেকে কার্য না করার সিদ্ধান্ত নাও। কয়েক

সপ্তাহ পরে, তুমি দেখবে যে তুমি অনেকগুলি দুর্বল সংস্কার মুছে ফেলেছ এবং তুমি পরের স্তরের জন্য তৈরি হয়ে গেছ।

৩) এইভাবে তুমি তোমার সংস্কারগুলিকে সফলভাবে মুছে ফেলতে থাকবে এবং আরও বেশী বেশী ক'রে সংস্কার মুছে ফেলার জন্য সাহস ও আত্মবিশ্বাস অর্জন ক'রবে।

৩ পূর্ণত্বের শক্তি

তোমার বাইরের কোন কিছু তোমাকে পূর্ণ ক'রতে পারে, তোমার মধ্যে কিছু যোগ ক'রতে পারে, তোমাকে পরিতৃপ্ত ক'রতে পারে - এই ধারণা তোমাকে জড়ের স্তরে নামিয়ে আনে। কিন্তু তুমি জড় নও – তুমি তো জীবন!

তুমি উপলব্ধি কর কি না কর, তুমি নিজের মধ্যেই পূর্ণ।

তাহলে নিজেকে পূর্ণ করার জন্য তুমি বাইরের কোন কিছুর দিকে তাকাও কেন?

৩.১ তুমি ভুল জায়গায় অনুসন্ধান ক'রছ!

অপূর্ণতা কি?

তোমার কল্পনা অনুসারে কোন কার্য বাইরের অথবা ভিতরের বাধার জন্য অসম্পূর্ণ থাকলে সেটা অপূর্ণতা হয়ে যায়।

যদি তোমার প্রত্যাশাগুলি তোমার বা অপরের দ্বারা পূরণ না হয়, সেগুলি তোমার মধ্যে অপূর্ণতা হয়ে থেকে যায়।

যা কিছু তোমাকে শক্তিহীনতার অভিজ্ঞতা প্রদান করে সেটাই অপূর্ণতা। অপূর্ণতা তোমায় বিমর্ষ করে, এক অসম্পূর্ণতার অনুভূতি প্রদান করে।

এখন অবধি তোমার জীবন হ'ল অসম্পূর্ণতা থেকে অসম্পূর্ণতায় যাত্রা। এমনকি তোমার জীবনে ঘটা তথাকথিত সকারাত্মক ঘটনাগুলিও অসম্পূর্ণতারই ফল। তোমার সফলতা, তোমার সম্পর্কতা, তোমার ধনসম্পদ – সবকিছুই এক অসম্পূর্ণতার ভাব থেকে উৎপন্ন।

একজন সচেতন সত্তার পক্ষে অসম্পূর্ণতা হ'ল নিম্নতম অশ্রদ্ধা। তোমার থেকে বৃহত্তর কিছু বাইরে আছে এবং সেটা তোমাকে পূর্ণ করতে পারে - এই পূর্বধারণা থেকেই অসম্পূর্ণতা আসে।

বাইরের কোন কিছু তোমাকে পূর্ণ ক'রতে পারে, পরিতৃপ্ত ক'রতে পারে - এই ধারণা নিমেষের মধ্যে তোমাকে জড়পদার্থে পরিবর্তিত ক'রে ফেলে। কিন্তু তুমি জড় নও – তুমি তো জীবন!

কেবল জীবনই জড়তে জীবন সঞ্চার ক'রতে পারে; জড় জীবনে জীবন প্রবিষ্ট ক'রতে পারে না! তুমি তোমার বাইরে যে কোন কিছুতে মূল্য প্রবিষ্ট করতে পার। তুমি উপলব্ধি কর কি না কর, তুমি নিজের মধ্যেই পূর্ণ। তাহ'লে তুমি পূর্ণ হবার জন্য বাইরে কোন কিছুর দিকে কেন তাকাও?

একমাত্র অপূর্ণতা, যেটা আসলে তুমি তোমার সাথে বহন ক'রছ সেটা হ'ল, 'তুমি যে ইতিমধ্যে পূর্ণ' সেটা না জানা! এই একটি অসম্পূর্ণতাই তোমার মধ্যে ভয়, লোভ, ক্রোধ, ঈর্ষা ও বিষণ্ণতা হয়ে প্রকাশিত হয়।

আমি বলছি না যে সফলতা ভুল, ধনসম্পদ ভুল। কিন্তু তাদের পিছনে অসম্পূর্ণ অনুভূতির জন্য ছোটা ব্যাপারটা ভুল।

অসম্পূর্ণতা তোমার জীবনে বিষ। এই অসম্পূর্ণতাই তোমাকে এক জন্ম থেকে আরেক জন্মের দিকে নিয়ে যায়। যে কোন

অসম্পূর্ণ কার্য হ'ল কর্ম। সেটা তোমাকে বারবার টানবে একই কার্য করার জন্য, যতক্ষণ না তুমি পূর্ণত্ব লাভ কর।

পূর্ণত্ব তোমাকে বিরাট শক্তি প্রদান করে; এত শক্তিশালী যে তুমি সাফল্যে নেশাগ্রস্ত হবে না অথবা ব্যর্থতা দ্বারা পরাজিত হবে না।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

৩.২ বর্তমান মুহূর্ত নিয়ে কিসের সমস্যা?

বুঝে নাও, বর্তমান মুহূর্তে কখনও অসম্পূর্ণতা বিদ্যমান থাকে না, কারণ জীবন বর্তমান মুহূর্তে ঘটে। ঘটার মুহূর্তে এমন কোন রেফারেন্স বিন্দু থাকে না, যাকে অবলম্বন ক'রে মাপা যায় তুমি কম না বেশী সফল, কম না বেশী ধনী, কম না বেশী সুখী। তুমি এগুলিকে বর্তমান মুহূর্তে কার পরিপ্রেক্ষিতে পরিমাপ ক'রবে? সব রেফারেন্স ও ইনফারেন্স (অনুমান) তো কেবল অতীত থেকেই নেওয়া যায়। তাই তোমার সমস্ত নকারাত্মকতা অতীতেই শিকড় গেড়ে থাকে।

অতীত তার ধর্ম অনুযায়ী জীবনহীন। কিন্তু তুমি যদি অনবরত অতীতকে প্রশ্রয় দিতে থাক, অতীত তখন ভবিষ্যৎকে গ্রাস ক'রে ফেলে। সমস্ত নকারাত্মকতা অতীতে শিকড় গেড়ে থাকে। তোমার অতীতের স্মৃতি প্রমাণ হিসাবে না দেখালে নকারাত্মকতা তোমার অন্তর আকাশে বিকশিত হ'তে পারবে না। আমরা প্রত্যেকে আমাদের অতীতের উপলব্ধি, অতীতের বিশ্বাস এবং বিশেষ ক'রে অতীতের ব্যর্থতার স্মৃতিগুলিকে এক অতি মূল্যবান ব্যাগে ভরে টেনে চ'লেছি।

তোমার জন্য জীবন প্রতিটি মুহূর্তে নতুন নতুন সম্ভাবনা খুলে ধরে। কিন্তু না, তুমি তোমার অতীতের রেকর্ড নিয়ে খুশী থাক। জীবনের প্রতিটি ক্ষণে তুমি কে, তা হ'ল তুমি ভবিষ্যৎকে কিভাবে দেখ তার প্রতিচ্ছবি। তা সত্ত্বেও তুমি নিজেকে অতীতের ফল ব'লে গণ্য কর।

কেন? কারণ অতীত অতীতে নেই – তুমি তাকে তোমার ভবিষ্যতে বহন ক'রে নিয়ে যাচ্ছ!

বারবার, বারংবার আমরা একই ভাবে জীবন নির্বাহ ক'রতে থাকি। জীবন কত বিরক্তিকর, কারণ জীবনকে বর্তমানে বাঁচা হয় না। অতীত অবিশ্রাম বর্তমানে প্রবেশ ক'রছে এবং ভবিষ্যতে প্রবাহিত হয়ে যাচ্ছে। অতীত ভবিষ্যতে ব'সে আছে ও আমাদের বর্তমান মুহূর্তের অভিজ্ঞতা দিচ্ছে। তাই বর্তমান মুহূর্ত কখনও সতেজ নয় – কেবল মৃত অতীতের রিপ্লে (পুনরনুষ্ঠিত খেলা)।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

অতীত তার ধর্ম অনুসারে জীবনহীন। কিন্তু তুমি সর্বদা অতীতকে প্রশ্রয় দিলে তা ভবিষ্যৎকে গ্রাস ক'রে ফেলে।

৩.৩ সুখ স্মৃতি ব'লে কিছুই নেই

বুঝে নাও : তোমার জীবনে সবচেয়ে ভাল ঘটনাগুলি কোন স্মৃতিচিহ্ন রেখে যায় না। যদি অতীতের কোন ঘটনা তোমার ভিতরে উত্তেজনার কারণ হয়, তা সেটা সুখের হোক বা কষ্টের হোক, বুঝে নাও যে কোথাও একটা অসম্পূর্ণতা

আছে। হয়ত কোন নিরাময় না হওয়া ক্ষত আছে অথবা কোন অতৃপ্ত বাসনা রয়ে গেছে। প্রকৃতিপক্ষে পূর্ণ এক ঘটনা তোমার কাছে সেটা যেভাবে ঘটেছিল সেভাবেী উপস্থিত হবে, তাতে কোন আবেগের লেশমাত্র থাকবে না, অতীতের কোন বোঝা থাকবে না। সুখ ও কষ্ট, উভয়ের স্মৃতিগুলি হ'ল অশান্তির (hangover) কারণ।

অতীত থেকে যা কিছু বাধ্যবাধকতার সাথে ভবিষ্যতে প্রবেশ করে, তা হ'ল এক সীমাবদ্ধতা এবং এক বন্দীদশা। এটি বর্তমান মুহূর্তে তোমার স্বতন্ত্রভাবে ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাড়া দেওয়ার সামর্থ্যকে ধ্বংস করে।

কেবল অসম্পূর্ণতার জন্যই অতীত নিজেকে ভবিষ্যতে পুনরাবৃত্ত করে।

বর্তমান মুহূর্তে তোমার অভিজ্ঞতা পূর্ণ হ'য়ে গেলে, তা তোমাকে আর বিব্রত করে না। তা তোমার ভারাক্রান্ত অতীতে যোগ হয় না।

তোমাকে তোমার অতীত ভুলতে হবে না। ভবিষ্যতের চারপাশে অতীত যে বেড়া নির্মাণ করেছে, কেবল তা ভেঙ্গে ফেল। অতীতের বন্ধন থেকে বিযুক্ত হও।

তোমার অভিজ্ঞতা করা সমস্ত বেদনা হ'ল তোমার অপূর্ণ অতীতের ভবিষ্যতে অভিক্ষিপ্ত হওয়া। পূর্ণ হ'লে দেখবে যে বেদনাগুলির উৎপত্তি অতীতে হয় এবং সেই অতীতকে তুমি প্রশ্রয় দেবে না।

অনুশীলন

তোমার সুখ বা দুঃখের স্মৃতি, এই প্রকার অতীতের সমস্ত ঘটনার তালিকা বানাও। এই সমস্ত স্মৃতিগুলি হ'ল অপূর্ণতা এবং এগুলি তোমার ভিতরে সংস্কার (প্যাটার্ন) সৃষ্টি করে।

প্রতিটি অপূর্ণতার সংস্কারকে খুঁজে বার কর।

পরের এক সপ্তাহ ধরে সেই সংস্কার সামনে এলে সচেতন হও যে তুমি তোমার অতীতের স্মৃতির জন্য অপূর্ণতা থেকে প্রতিক্রিয়া ক'রছ। খুব শীঘ্র দেখবে যে সেই সংস্কার তোমাকে ধরার আগেই তুমি সেই সংস্কারকে ধ'রে ফেলার সজাগতা লাভ ক'রেছ।

৩.৪ ভিতরের ও বাইরের অপূর্ণতা

অপূর্ণতা থেকে কোন কার্য ক'রলে তা আরও অপূর্ণতার দিকে চালিত ক'রবে। পূর্ণত্বের আকাশ থেকে কোন কিছু করা হ'লে তা কেবল পূর্ণত্বেই নিয়ে যাবে, এমনকি অন্যদেরও।

যদি তুমি বাইরে কোন নারী দ্বারা উত্তেজিত হও, বুঝে নাও : সেই উত্তেজনা বাইরের নারী থেকে নয়। সেই উত্তেজনা সর্বদাই ভিতরের নারী থেকে হয়। তোমার ভিতরে এক নারী আছে, সেখান থেকেই উত্তেজনা হয়। এটা আর কিছুই নয়, ভিতরের অপূর্ণতা।

নারদমুনির জীবন সম্পর্কিত একটা সুন্দর গল্প আছে। তাঁকে 'চিরঞ্জীবী দেবর্ষি' উপাধি দেবার আগে, তাঁকে বেশী বেশী ক'রে সমস্ত প্রকার সুখের মধ্য দিয়ে যেতে হয় – সুন্দরী নারী, সোমরসের নদী এবং আরও কত কিছু! যেহেতু কোন কিছুই তাঁকে ছুঁতে পারে নি, তাঁকে 'দেব ঋষি' উপাধি প্রদান করা হয়।

পূর্ণতা তোমার ভিতরে আছে, তোমার বাইরে নয়। যদি তুমি পূর্ণ হও, বাইরের কোন ঘটনা তোমার মধ্যে অপূর্ণতার কারণ হ'তে পারে না।

অনুশীলন

যখন কোন ঘটনা তোমাকে বিরক্ত করে, ভিতরে তাকাও ও দ্যাখ, সেই ঘটনা দ্বারা অপূর্ণ না হবার এক সুযোগ তোমার কাছে আছে। তুমি কি সেই সুযোগকে পছন্দ ক'রে বেছে নিতে চাও?

৩.৫ অন্ধভাবে মেনে নেওয়া পূর্ণত্ব নয়

বুঝে নাও : পূর্ণত্ব অর্থ এই নয় যে জীবনে যা কিছু ঘটে তাকে স্বীকার ক'রে নিতে হবে। অন্ধভাবে মেনে নেওয়া পূর্ণত্ব নয়। না। 'বাধা দেওয়া', 'স্বীকার ক'রে নেওয়া' এবং 'বাধা না দেওয়া'-র মধ্যে পার্থক্য কি?

দৃষ্টান্তস্বরূপ, কল্পনা কর তুমি এক সকালে বাগানে বসে আছ এবং চায়ের পেয়ালাতে চুমুক দিচ্ছ।

হঠাৎ তুমি দেখলে যে তোমার প্রতিবেশী তোমার দিকে একটা চাকু নিয়ে দৌড়ে আসছে!

এখন জীবনের এই অপ্রত্যাশিত ঘটনায় তুমি তিনভাবে সাড়া দিতে পার।

এক, তুমি সেই মুহূর্তটিকে বাধা দিতে পার এবং রেগে গিয়ে ও উদ্বিগ্ন হয়ে বলতে পার, 'ও! এই লোকটা দশ বছর ধ'রে আমার প্রতিবেশী ছিল, আমি তার জন্য কত কিছু করলাম। এমনকি সে আমার থেকে টাকা ধার নিয়ে এখনও ফেরৎ দেয় নি। আর এখন সে আমার দিকে এইভাবে ধেয়ে আসছে?' এইপ্রকারে তুমি নানাকিছু ভাবতে পার – তুমি তখন নিজের দৃষ্টিকোণে আটকে যাও এবং সেই প্রক্রিয়ায় তুমি একদমই ভুলে যাও সেই পরিস্থিতিতে আসলে তোমার কি করা উচিত।

অথবা তুমি সেই পরিস্থিতিকে মেনে নিয়ে নিজেকে সাধু অনুভব ক'রে ব'লতে পার, 'আর যাই হোক, এটাই জীবন!' – আর সেই পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করার জন্য কোন চেষ্টাই ক'রলে না।

বোঝ : এই দুটি মনোভাবের একটিও পূর্ণত্ব নয়। পূর্ণত্ব অর্থ, পরিস্থিতি যেভাবে আছে ঠিক সেভাবে তাকে পরিমাপ করা। একজন তোমার দিকে চাকু নিয়ে তেড়ে আসছে অর্থ হ'ল, একজন তোমার দিকে চাকু নিয়ে তেড়ে আসছে – ব্যাস্। যখন তুমি পরিস্থিতিকে তোমার ব্যক্তিগত ফিল্টার (ছাঁকনি) না লাগিয়ে পরিমাপ কর, তখন কোন কাজ ক'রতে হবে তুমি ঠিক জেনে যাবে – হঠাৎ সরে যাও, দৌড়ে পালাও অথবা সেখানে দাঁড়িয়ে তার সাথে লড়াই কর!

ক্লিক্

পূর্ণত্ব অর্থ অন্ধভাবে মেনে নেওয়া নয়। পূর্ণত্ব অর্থ হ'ল জীবনের প্রবাহকে বাধা না দেওয়া।

৩.৬ পূর্ণত্ব হ'ল তোমার স্বাভাবিক বৈশিষ্ট্য

সংস্কৃতে পূর্ণত্ব শব্দের অর্থ 'পূর্ণ অবস্থা'।

পূর্ণত্ব এমন এক অবস্থা যখন অন্তর্জগতে বা বহির্জগতে বাসনা করার জন্য আর কিছুই বাকী নেই।

নিজের জন্য তোমার সৃষ্টি করা ভয়, লোভ, ক্রোধ, সন্দেহ, ঈর্ষা অথবা শক্তিহীনতার অন্য একশ' আবেগ ও দ্বন্দ্বের কোন স্থানই পূর্ণত্বে নেই। পূর্ণত্ব হ'ল ধোঁয়া ছাড়া অন্তর আকাশ। এই প্রকার আকাশে, বহির্জগতে যাই হোক না কেন, কেবল পূর্ণতাই থেকে যায়।

আমরা উপলব্ধি ক'রতে পারি না যে পূর্ণতাই আমাদের সহজাত প্রকৃতি। হিন্দুদের উপনিষদে শান্তি মন্ত্রতে বলা হয়েছে যে সমগ্র মহাজগৎ পূর্ণতায় অনুরণিত হয়।

ওম্ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদম্
পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায়
পূর্ণমেবাবশিষ্যতে

মহাজগতে সবকিছুই সহজাতভাবে পূর্ণত্ব সহকারে অনুরণন করে। এখানে পূর্ণ, ওখানেও পূর্ণ। পূর্ণ থেকে পূর্ণের জন্ম হয়। যদি তুমি পূর্ণত্ব থেকে পূর্ণত্ব সরিয়ে ফেল, কেবল পূর্ণত্বই পড়ে থাকবে।

পূর্ণত্ব হ'ল এক সকারাত্মক পছন্দহীনত্ব (positive choicelessness) অবস্থা। সেই অবস্থা নষ্ট হয়ে যায় যখন তুমি বিশেষ কিছু ঘটনার সাথে নিজেকে শনাক্ত ও সারিবদ্ধ কর এবং অন্যগুলিকে বাতিল কর। যখন তুমি গ্রহণ ও বাতিল করার খেলা আরম্ভ কর, তোমার কাছে জীবনের অভিজ্ঞতা খণ্ড খণ্ড হয়ে যায়।

অনুশীলন

প্রতিটি দিনের শেষে, সেই দিনে প্রকাশিত হওয়া শক্তিহীন সমস্ত আবেগগুলির এক তালিকা বানাও। সেগুলি যে অপূর্ণতা থেকে আসে তা খুঁজে বার কর এবং তার সাথে পূর্ণত্ব করা ঘোষণা কর।

এটা কয়েক সপ্তাহ করার পরে দেখবে যে তুমি আরও বেশী বেশী ক'রে পূর্ণত্ব করার দিকে সারিবদ্ধ হয়ে যাচ্ছ এবং শক্তিহীন আবেগ ও অপূর্ণতা থেকে কোন কার্য করা বন্ধ ক'রছ।

৩.৭ তুমি কি নিজের থেকে দৌড়ে পালাচ্ছ?

বুঝে নাও : যেহেতু পূর্ণতা তোমার সহজাত প্রকৃতি, তুমি কখনও নিজের অপূর্ণতার জন্য স্বস্তি পাও না। কিন্তু তোমার অপূর্ণতাগুলিকে বুঝতে পারলেও তুমি তাদের মুখোমুখি হ'তে চাও না! সমস্ত জীবন ধ'রে তুমি তোমার অপূর্ণতা থেকে সৃষ্ট ভূতের ভয়ে দৌড়ে পালাতে থাক। আর যত বেশী ক'রে নিজের বাইরে দৌড়াতে থাক, তত বেশী ক'রে সেই অপূর্ণতাগুলি তোমাকে তোমার জীবনে নানাভাবে তাড়া ক'রতে থাকে।

একমাত্র পথ হ'ল সরাসরি সেই অপূর্ণতার মুখোমুখি হওয়া। সেই অপূর্ণতার উৎস খুঁজে বার কর যা জীবনের কোন এক পরিস্থিতির এক অপূর্ণ প্রতিভীতে শিকড় গেড়ে আছে। এটাই পূর্ণত্ব পুনরুদ্ধার করার একমাত্র উপায়।

অভ্যাস

গভীর অপূর্ণতার মুহূর্তে, থাম ও তাকাও : তুমি কি সেই অসুরকে দেখতে পাচ্ছ যে তোমাকে এইরূপ অনুভব করাচ্ছে? সেটা তো তুমি নও! একদম আরাম কর এবং সেই সংস্কারকে মুছে যেতে দাও।

৩.৮ নিজের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে থাক

অপূর্ণতা তোমার ভিতরে তোমার পেশীস্মৃতিতে এবং তোমার জৈবস্মৃতিতে বাস করে।

শ্রবণ কর : স্বাদ ও গন্ধের অপূর্ণতা তোমার পেশীস্মৃতিতে থাকে। কিন্তু দৃশ্য ও স্পর্শের অপূর্ণতা তোমার জৈবস্মৃতিতে থাকে। সেটা আরও গভীরতর স্তর। তোমার সমস্ত সংস্কারগুলির সাথে পূর্ণত্ব কর।

ক্রমাগত পূর্ণত্ব কর এবং তোমার অন্তর্দেশ থেকে অতীতের প্রভাবের ভারকে মুক্ত কর। আমি তোমাদের বলি, অন্তরে শক্তিশালী অনুভব ক'রলে সবকিছুতে তুমি সফলতা প্রাপ্ত হবে। অন্তরে শক্তিহীন অনুভব ক'রলে কিছুই সফল হবে না। শক্তিহীন অনুভব করার সময় যদি কোন সফলতা ঘটে, জেনে রাখ সেটা সাফল্য নয়, সেটা এক আকস্মিক ঘটনা! তোমার অন্তর আকাশে শক্তিশালী অনুভব ক'রলে, ব্যর্থতা কখনও তোমার শ্বাসপ্রশ্বাসের আকাশে আসবে না।

তত্ত্বগুলিতে বাস করার নির্ণয় নাও। শীঘ্রই তুমি পূর্ণত্বের আকাশের অলৌকিকতার স্বাদ পেতে আরম্ভ ক'রবে – 'আজ আমি সম্পূর্তি অভ্যাসের চেষ্টা করেছি, সেটা ক্লিক্ ক'রেছে ও কাজ ক'রেছে! আজকে আমি শ্রদ্ধা অভ্যাস ক'রেছি; সেটা কাজ ক'রেছে, কিন্তু যখন আমি অশ্রদ্ধায় ছিলাম, আমি অসফল ছিলাম।' কেবল এই বোধ তোমার আকাশকে পরিবর্তিত ক'রে ফেলতে পারে এবং তোমাকে প্রতিনিয়ত পূর্ণত্বে রেখে দিতে পারে।

আমি তোমাদের বলি, কেবল এই একটি পূর্ণত্ব ক্রিয়া দ্বারা মনুষ্যজাতি বিষণ্ণতা থেকে বার হয়ে আসতে পারে।

অনুশীলন

রোজ রাতে ঘুমাবার আগে তোমার বহন করা অপূর্ণতাগুলি ও সংস্কারগুলির একটা তালিকা বানাও। এখন দ্যাখ কিভাবে প্রতিটি সংস্কার তোমার মধ্যে শক্তিহীন মুহূর্তগুলির সৃষ্টি করে।

শক্তিহীন মুহূর্তগুলিতে পুনর্যাপন কর এবং পূর্ণত্ব ঘোষণা কর।

এটা কয়েক সপ্তাহ ক'রলে তুমি আরও সূক্ষ্ম অনুভূতি পেয়ে যাবে যে তোমার বহন করা এই অপূর্ণতাগুলি কিভাবে তোমাকে কেবল শক্তিহীনতা ও ব্যর্থতা প্রদান ক'রছে। স্বভাবত এইভাবে তুমি পূর্ণতার দিকে আরও বেশী ক'রে এগিয়ে যাবে।

৩.৯ সমস্ত কর্মই অপূর্ণতা

বৈদিক অধিবিদ্যা অনুযায়ী তিন প্রকার কর্ম আছে। এই জীবনে নিঃশেষ করার জন্য তুমি নিজের সাথে 'প্রারব্ধ কর্ম' নিয়ে এসেছ। যে কর্ম তুমি এই জীবনে পূঞ্জীভূত ক'রেছ তা হ'ল 'আগম্য কর্ম'। আর জন্ম জন্মান্তর ধ'রে তুমি 'সঞ্চিত কর্ম' সঞ্চয় ক'রেছ। এই তিন প্রকার কর্ম হ'ল অতীতের অপূর্ণতারই ফল। একইভাবে, তোমার বহন করা প্রতিটি মুহূর্তের অপূর্ণতা তোমার কর্ম-ব্যাঙ্কে জমা হয়।

সত্যি বলছি – তুমি সঞ্চিত কর্ম নিয়ে কিছুই ক'রতে পারবে না। সঞ্চিতের ওপরে আমি সরাসরি কাজ ক'রলেই তা মুছে ফেলা যাবে। কিন্তু তুমি আগম্য ও প্রারব্ধ উভয়ের ওপরে কাজ ক'রতে পার। প্রারব্ধ যেন চিন্তা, এন্‌গ্রাম বা সংস্কার ও প্যাটার্ন। আগম্য হ'ল পেশী-স্মৃতি ও জৈবস্মৃতি, যেটা তোমার অংশ হয়ে গেছে। আর আগম্যের দুটি ভাগ আছে – প্রথমটি, অচেতনভাবে কার্য করা এবং তাতে দুঃখকষ্ট হয়; দ্বিতীয়টি, এই প্রকার কার্য দুঃখকষ্ট নিয়ে আসবে জেনেও তা অনবরত করার ও আগম্য সংগ্রহ করার প্যাটার্ন।

উদাহরণস্বরূপ, যখনই তুমি ক্রোধিত বা বিরক্ত হও, তুমি এক অপূর্ণ অবস্থায় কষ্ট পাবে, কিন্তু তবুও তুমি তা ক'রবে। এই প্রকার কার্য খারাপ জেনেও বারংবার তা ক'রে কর্ম পূঞ্জীভূত করার সংস্কার হ'ল আগম্য। এটাকে আমি বলি

আগম্য-স্কোয়ার (বর্গ) – তার অর্থ তোমার জন্য ভয়ংকর জেনেও কার্য করার ও কর্ম সঞ্চয় করার সংস্কার।

যদি তোমার যৌন অভ্যাসের সংস্কারের দিকে অথবা তোমার মদ্যপান ও নেশা করার সমস্যাগুলির দিকে তাকাও, তুমি ব্যাপারটা বুঝতে পারবে! তাই জেনেশুনে আগম্য সংগ্রহ করার শক্তিশালী সংস্কারের ওপরে কাজ কর। আগম্যের আগম্যকে বন্ধ কর, সেটাই সব কর্ম পরিচালিত করার সুগন্ধসার। সেটাই নিজেকে সকল কর্ম থেকে রক্ষা করার একমাত্র উপায়।

আর পূর্ণত্ব ক'রতে থাক। প্রতিটি মুহূর্তে পূর্ণত্ব ক'রতে থাক। নিজের সাথে পূর্ণত্ব কর, অপরের সাথে পূর্ণত্ব কর, বিশ্বের সাথে পূর্ণত্ব কর, ঈশ্বরের সাথে পূর্ণত্ব কর। তোমার অন্তর আকাশে যেন কোন কিছু পড়ে না থাকে অপূর্ণতা হয়ে, ভবিষ্যতের কর্ম হয়ে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

কার্য করা ও কর্ম সংগ্রহ করার এক নিয়মিত সংস্কার তোমার আছে, যদিও তুমি জান যে সেটা খারাপ। কেবল এই একটি প্যাটার্ন বা সংস্কারকে ভেঙ্গে ফেল এবং তুমি তোমার কর্মচক্রকে বন্ধ ক'রতে পারবে।

৩.১০ পূর্ণত্ব পুনরুদ্ধার করা

আমাদের প্রোগ্রামগুলিতে 'অতীত জীবন প্রত্যাবৃত্তি' (past life regression) প্রক্রিয়ার মাধ্যমে, একজন প্রশিক্ষিত সহায়ককারী তোমার এই অপূর্ণ প্রতীতিগুলিকে শনাক্ত ক'রতে সাহায্য ক'রবে। এই প্রতীতি বা বোধগুলিই তো তোমার প্রতিক্রিয়া করার সমস্ত মূল সংস্কারগুলিকে সৃষ্টি ক'রেছে। এই প্রোগ্রামে তুমি এক উচ্চ সচেতনতা সহকারে অতীতে প্রবেশ করার কারণে অতীতের প্রতীতিগুলিকে পরিবর্তন করার জন্য ক্ষমতাপ্রাপ্ত হও এবং নিজেকে সংস্কারমুক্ত ক'রতে পার।

একবার তোমার মূল সংস্কারকে খুঁজে পেলে তোমাকে সেই সংস্কারের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে হবে, যাতে তুমি সারাজীবনের জন্য সেই সংস্কারের প্রভাব থেকে মুক্ত হয়ে যাও।

৩.১১ পূর্ণত্ব ক্রিয়া

এই ক্রিয়া সম্পর্কে :

পূর্ণত্ব ক্রিয়া শুরু হয় স্ব-পূর্ণত্ব সহকারে, অর্থাৎ নিজের সাথে পূর্ণত্ব করা দিয়ে। প্রথমে তুমি নিজেকে শ্রবণ ক'রতে শিখবে। যখন তুমি নিজেকে শ্রবণ করা শেখা শুরু কর, তখন তুমি অন্যদেরও শ্রবণ ক'রতে জানবে। শ্রবণ, শ্রবণ, শ্রবণ – সেখানেই পূর্ণত্ব শুরু হয়।

একটা আয়না নিয়ে বসো এবং নিজেকে শ্রবণ কর। তোমার ও অপরের সম্পর্কে তোমার হৃদয়ের অভিযোগগুলি শ্রবণ কর। কোন কিছুই কার্পেটের নীচে লুকিয়ে রেখো না। শ্রবণ কার্য দ্বারা কোটি কোটি অপূর্ণতা পূর্ণ হয়ে যাবে।

যদি তোমার হাঁটুতে বেদনা থাকে এবং সোজা হয়ে ব'সতে পারছ না, তার অর্থ, তোমাকে প্রক্রিয়াটি আরও নিবিষ্টভাবে ক'রতে হবে! কারণ তোমার দেহের বিভিন্ন অংশে বেদনার

বেশীরভাগই তোমার নিজের সাথে বহন করা অপূর্ণতা সমূহ।

নিজের ছায়ার সাথে কথা বল। তুমি অবাক হয়ে যাবে- তোমার ছায়া তোমার সাথে কথা বলবে, তোমায় পরামর্শ দেবে, তোমাকে শ্রবণ ক'রবে, তোমাকে বহু ভয় ও যৌনকামনার সংস্কার থেকে নিরাময় ক'রবে, মনোযোগ পাবার প্রয়োজনীয়তা ও অপরাধবোধের সংস্কারগুলি থেকেও মুক্ত ক'রবে।

স্বপূর্ণত্ব – নিজের সাথে পূর্ণ হবার ক্রিয়া

একটি আয়নার সামনে আরাম ক'রে বসো। আয়নাটা যাতে বড় হয়, যাতে তুমি তোমার সম্পূর্ণ প্রতিফলন দেখতে পার।

তোমার দেহ ও তোমার প্রতিফলনের মধ্যে গভীরভাবে চোখ থেকে চোখে সম্পর্ক বজায় রাখ।

দয়া ক'রে বোঝ – দুটি মিলিয়ে হ'লে তুমি! আমি বলব 'কায়া' ও 'ছায়া'। এই দুটি একসঙ্গে হ'লে তুমি! তাই কায়া ও ছায়াকে গভীরভাবে চোখে চোখ রাখতে দাও।

যেই মুহূর্তে গভীরভাবে চোখ থেকে চোখে সম্পর্ক করা হয়, প্রথমে চোখে জল আসবে! তা আসতে দাও।

তুমি নিজেকে আলিঙ্গন করার জন্য ও নিজের সাথে কাঁদার জন্য অপেক্ষা ক'রছ। নিজের ওপরে কত কিছু করেছ ও অপরে তোমার ওপরে কত কিছু ক'রেছে, তার জন্য নিজেকে আলিঙ্গন কর ও নিজের সাথে কাঁদ। নিজের জন্য তুমি কত অবিচার ক'রেছ এবং অপরেও তোমার ওপরে কত অবিচার ক'রেছে, সেজন্য তুমি কাঁদার জন্য অপেক্ষা ক'রছ।

নিজের ছায়াকে আলিঙ্গন ক'রতে থাক, তাকে ধ'রে রাখ।

প্রথমে নিজের হৃদয়ের কান্নাকে শ্রবণ করা শেখ। বেশীরভাগ সময়ে তুমি তো নিজেকেই শ্রবণ কর না!

আয়নার সামনে ব'সে কথা বল, নিজেকে যা ব'লতে চাও বল।

নিজের সাথে সময় কাটাও, কথা বলে চল।

আয়নার ভিতরে একজন হয়ে শ্রবণ কর। শ্রবণ, শ্রবণ, শ্রবণ কর! আয়নাতে মানুষটির সাথে কথা বল, সেই মানুষটির কথা শোন। শ্রদ্ধার সাথে নিজের হৃদয়ের কান্না শ্রবণ কর। হৃদয় তোমার শ্রবণের জন্য কাঁদছে।

পূর্ণত্ব ক'রে চল।

এখন সবচেয়ে আগের সেই স্মৃতিকে শনাক্ত কর যা তোমার ভিতরে এই অপূর্ণ প্রতীতি সৃষ্টি করেছে, তোমার দুঃখকষ্টের মূল সংস্কার নির্মাণ ক'রেছে।

তোমার জীবনের প্রথম কয়েকটি পরিস্থিতে ফিরে যাও যখন তুমি প্রথমে দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা ক'রেছ। সাধারণত এই পরিস্থিতি তোমার তিন থেকে পাঁচ বছর বয়সে ঘটে থাকবে। সেই পরিস্থিতিতে পুনর্যাপন কর।

যদি চোখে জল আসে, যদি ক্রোধ আসে, তা আসতে দাও।

তোমার অতীতের সামনে মুখোমুখি দাঁড়ালে বেদনা চ'লে যায়, ক্রোধ অদৃশ্য হয়! ক্রোধ অদৃশ্য হ'লে তা প্রেমে পরিবর্তিত হয়ে যায়। দয়া ক'রে বোঝ, যখন শক্তি ক্রোধ হয়ে প্রকাশিত হয় এবং তারপর শক্তি থেকে ক্রোধ সরিয়ে ফেলা হ'লে সেটা সম্পূর্ণভাবে প্রেমে রূপান্তরিত হয়ে যায়। কারণ তখন শক্তির মধ্যে লঙ্কার উপাদান সরিয়ে ফেলা হয়েছে।

কেবল সেই মূল সংস্কারের ওপরে কাজ ক'রলে পূর্ণত্ব ঘটবে না : সেই মূল সংস্কার থেকে যে যে ঘটনা ঘটেছে তাদের সাথেও পূর্ণত্ব ক'রতে হবে। দয়া ক'রে বোঝ : তোমার শৈশবের সবচেয়ে পুরাতন স্মৃতিতে ফিরে যেতে হবে এবং তার সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে হবে। আর তারপর, আজ পর্যন্ত যে ক'টা সংস্কার হয়েছে তাদের সবকটির সাথে পূর্ণত্ব কর।

অপরের সাথে পূর্ণত্ব করার প্রক্রিয়া

শ্রবণ-আকাশ থেকে শ্রবণ করার জন্য প্রস্তুত হয়ে গেলে তুমি অপরের সাথে পূর্ণত্ব করা শুরু কর।

তোমার জীবনে সেই গুরুত্বপূর্ণ মানুষদের শনাক্ত কর যাদের কথা ও কার্য তোমার ওপরে এক নকারাত্মক প্রভাব ফেলেছে। তাদের সাথে সাক্ষাৎ কর, তাদের ফোন কর, যেভাবেই হোক তাদের সাথে কথা বলার জন্য উপায় বার কর।

প্রতিটি মানুষের সাথে পূর্ণত্ব কর। যদি তুমি সেই মানুষটির সাথে পূর্ণত্ব না ক'রতে পার, আয়নার সাথে পূর্ণত্ব কর। পূর্ণত্ব ক্রিয়া ক'রতে থাক, অবিরাম ক'রতে থাক, তোমার সমস্ত সংস্কারগুলির সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে থাক এবং ক'রতেই থাক।

এই পূর্ণত্ব ক্রিয়াকে এখন থেকে এক বছর ধ'রে এক আধ্যাত্মিক অভ্যাস হিসাবে গ্রহণ ক'রতে হবে! এক বছর ধ'রে ক'রে যাও এবং খুঁজে বার কর কোন কোন মানুষের সাথে তুমি অপূর্ণতা বহন কর। যখনই তুমি নিজের ভিতরে কোন উত্তজনা অনুভব কর, কেবল আয়নার সামনে ব'সে পড় ও পূর্ণত্ব কর। যখনই তুমি অন্য কোন মানুষের প্রতি দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা কর , তাদের সাথে যত শীঘ্র সম্ভব পূর্ণত্ব কর।

৩.১২ স্বতঃস্ফূর্ত পূর্ণত্ব ক্রিয়া

জীবনে যা কিছু ঘটে তাকে অন্ধভাবে মেনে নেওয়া পূর্ণত্ব নয় । তার প্রকৃত অর্থ হ'ল আমাদের জন্য জীবন যেভাবে ঘটে তাতে বাধা না দেওয়া।

আমাদের সমস্ত অপূর্ণতার মূল আছে এই ধারণাতে – জীবনের এরকম হওয়া উচিত নয়।

সেইজন্য আমরা সমস্ত জীবন ধ'রে প্রশ্ন ক'রতে থাকি, 'কেন, কেন, কেন?' কেন জীবন এত খারাপ? আমার জন্য এরকম কেন ঘটল? ভাল মানুষের জীবনে খারাপ ঘটনা কেন ঘটে?

স্বতঃস্ফূর্ত পূর্ণত্ব বা তাৎক্ষণিক পূর্ণত্ব অর্থ হ'ল, ভুল প্রতীতিগুলিকে একদম ফেলে দেওয়া যেগুলি তোমার জন্য নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে দ্বন্দ্ব সৃষ্টি ক'রছিল।

এটা সম্ভব!

প্রশ্ন ক'রবে না, 'জীবন এই প্রকার কেন?'

তার পরিবর্তে নির্ণয় নাও :

এটাই জীবন! তাহ'লে এখন কি?

১) আমি কি জীবনকে মেনে নিতে চাই ও এগিয়ে যেতে চাই?

২) আমি কি জীবনকে বর্জন ক'রতে চাই ও এগিয়ে যেতে চাই?

৩) নাকি আমি জীবনকে আমার ইচ্ছামত পরিবর্তন করি?

৩.১৩ ঘোষণার শক্তি

অখণ্ড (সম্পূর্ত) ও পূর্ণ হবার জন্য তোমার নির্ণয়কে শক্তিশালী কর এবং সেটা নিজের ও অপরের কাছে ঘোষণা কর। যখনই তুমি কোন নির্ণয় ঘোষণা কর, তা তোমার ছড়িয়ে থাকা শক্তিগুলিকে একত্র ক'রতে সাহায্য করে এবং দায়িত্বপূর্ণ কার্যের মাধ্যমে নির্ণয়গুলিকে বাস্তবে পরিণত করার জন্য শক্তিগুচ্ছকে কেন্দ্রিত করে। যখন তুমি অবিরাম সচেতনভাবে তোমার শব্দাবলীকে সঠিক কার্যের দিকে সারিবদ্ধ কর, তোমার শব্দগুলি শক্তিশালী হয়ে যায়। তুমি বাক্‌শক্তি লাভ কর। বাক্‌শক্তির ক্ষমতা প্রাপ্ত ক'রলে তুমি যা কিছু বল তা বাস্তব হয়ে যাবে।

৩.১৪ পূর্ণত্ব হ'ল অলৌকিকতার আকাশ

তুমি কিভাবে জানবে তুমি পূর্ণ হয়েছ কিনা?

যদি পূর্ণত্বপ্রাপ্তির ব্যাপারে তোমার কোন সন্দেহ থাকে, তুমি তাহ'লে পূর্ণত্ব প্রাপ্ত কর নি!

ধাপে ধাপে, আমি চাই তোমার সবাই এই আকাশ অভিজ্ঞতা কর। তোমাদের বেশীরভাগই কিছু-না বা নবডঙ্কা নিয়ে ভীষণ ব্যস্ত! তোমরা ব্যস্ত আছে মনের কিংকর্তব্যবিমূঢ়তায়, মনের বিশৃঙ্খলায়, মনের নিরাপত্তাহীনতায় এবং সত্তার অসুস্থতায়! খুব ব্যস্ত আছ! তোমার অসুস্থতা নিয়ে তুমি এত ব্যস্ত যে তুমি তার ওষুধ পর্যন্ত চাও না! কারণ ওষুধ খেতে গেলে, তোমাকে বসতে হবে এবং তুমি সেটা চাও না!

তোমার মন গড়া অসুস্থতা থেকে বার হয়ে এস এবং জীবনকে নিয়ে বাঁচ!

আমি তোমাদের বলি, কেবল এই স্বপূর্ণত্ব তোমাকে অনেক নিরাময় প্রদান করে – তা অলৌকিক আকাশকে তোমার জন্য উপলব্ধ করে। এই অলৌকিক আকাশকে আমি বলি আনন্দগন্ধা!

কেবল যখন তুমি পূর্ণ হও, অসাধারণ শক্তিগুলি তোমার জন্য উন্মেষিত হবে ও তোমার মধ্য দিয়ে প্রকাশিত হবে। সকল প্রকার সৃজনশীলতা, মহাবিশ্বে উপলব্ধ সমস্ত প্রাকৃতিক জ্ঞান এবং মহাজগতের সমস্ত অসাধারণ শক্তিগুলি তোমার নিয়ন্ত্রণে আসবে। কেবল তখন তুমি প্রকৃতপক্ষে উপলব্ধি ক'রতে পারবে যে তুমি সত্যই মহাজগতের অতি প্রিয় পাত্র – ব্রহ্মণ্যম্ বহুপুত্রতাম্!

8 শ্রবণ কলা

প্রথমে শ্রবণ কর।

মানুষের নিজেকে খালি করার স্থান কোথাও নেই।

এই পৃথ্বীগ্রহে কেউ শ্রবণ ক'রছে না।

বুঝে নাও, কেউ শ্রবণ ক'রছে না।

যদিও তুমি মনোরোগের চিকিৎসককে তোমার কথা শোনার জন্য টাকা দিচ্ছ,

সে কিন্তু তোমাকে সম্পূর্ণরূপে শ্রবণ ক'রছে না।

তাই প্রথমে শ্রবণ কর।

শ্রবণই ঈশ্বর।

৪.১ তুমি কি এখন শ্রবণ ক'রছ?

শ্রবণ কর!

শেষ কবে তুমি অন্য কাউকে শ্রবণ ক'রেছ?

শেষ কবে অন্য কেউ তোমাকে শ্রবণ ক'রেছে?

পুরো পৃথিবীতে কত কথা বলা হয়েই চলেছে।

কিন্তু কে শ্রবণ ক'রছে?

যদি তুমি ভাল ক'রে দ্যাখ, দেখবে পৃথিবীতে সবাই কথা বলে চলেছে।

সবাই কথা বলায় ব্যস্ত।

যে কোন কথোপকথনে, উভয় ব্যক্তি হয় কথা ব'লছে অথবা কথা বলার জন্য অপেক্ষা ক'রছে।

ভেবো না, অন্যের কথা বলার সময় তুমি শ্রবণ ক'রছে!

না! তুমি সেইসময় তোমার পরের বক্তব্য তৈরি ক'রছ!

আমরা যোগাযোগের (communication) জন্য অনেক ভাল ভাল যন্ত্র আবিষ্কার ক'রেছি, কিন্তু আমরা একে অপরকে শ্রবণ করাই ভুলে গেছি।

৪.২ শ্রবণ করার জন্য মরিয়া হও

তুমি সর্বদা কথা বলার জন্য এত মরিয়া কেন?

শ্রবণ করা জন্য মরিয়া হও!

শ্রবণ – রূপান্তরের জন্য খুবই শক্তিশালী উপায়!

জীবনকে গ্রহণ করার জন্য শ্রবণ হ'ল একমাত্র উপায়। কেবল শ্রবণ দ্বারা তুমি নিজের ও অন্যের সাথে সম্পর্ক স্থাপন ক'রতে পার।

দয়া ক'রে বোঝ : তোমার প্রচ্ছন্ন, অমীমাংসিত, অসম্পূর্ণ অংশগুলি তোমার শ্রবণের জন্য কাঁদছে। তাদের শ্রবণ কর।

যখন তুমি নিজেকে শ্রবণ কর, তোমার সচেতনতা এমন চূড়াতে পৌঁছায় যে সেখানে দ্বন্দ্বের কোন স্থান নেই, তোমার মধ্যে খণ্ডতা (অসম্পূর্তি) ও অশ্রদ্ধার বাস করার কোন সম্ভাবনাই নেই। নিজেকে শ্রবণ ক'রলে তোমার সমস্ত অচেতনতা মুছে যায়।

যখন তুমি অন্যদের শ্রবণ কর, কেবল তোমার শ্রবণ দ্বারা তুমি তাদের রূপান্তরিত করে ফেলবে। মনে রেখ, যখন লোকেরা তোমার কাছে আসে, তারা প্রায় সবসময় কোন সমাধান চায় না। তারা কেবল তোমার শ্রবণ চায়। তারা

তোমার গভীর শ্রবণ-আকাশে তাদের প্রয়োজনীয় উত্তর পেয়ে যাবে। আর সেই গভীর শ্রবণ থেকে, যদিও তুমি কথা বল, সেটা ঠিক সেই কথাই হবে, যা সেই ব্যক্তিটির প্রয়োজন।

আমি সর্বদা সেটাই বলি যা তোমার শোনা দরকার, কারণ তুমি কথা ব'ললে আমি শ্রবণ করি! আমি জানি তোমার কি চাই এবং আমি ঠিক সেটাই বলি। যখন আমি শ্রবণ করি, আমি সব কিছু শ্রবণ করি – যা তুমি বল এবং যা তুমি না বল এবং যা তুমি ব'লতে চাও না! আমি তোমাকে রূপান্তরিত ক'রতে পারি, কারণ আমি তোমাকে শ্রবণ করি।

অনুশীলন

দিনের শেষে নিজের সাথে সময় কাটানোর জন্য বসো। নিজেকে শ্রবণ কর।

তোমার দেহ ও মন তোমাকে যা বলে তা শ্রবণ কর। প্রকৃতপক্ষে শ্রবণ কর। কল্পনা কোরো না যে তোমার কোন চিন্তা থাকবে না অথবা তোমার শারীরিক কোন অসুবিধা থাকবে না। সবকিছু একদম শ্রবণ কর।

এটা অভ্যাস ক'রলে সবশেষে দেখবে, দেহ ও মন এক শান্তিপূর্ণ নীরবতায় চ'লে গেছে।

৪.৩ শ্রবণ অর্থ কোন তৈরি উত্তর না থাকা

আমরা প্রকৃতপক্ষে জীবনে কখনও শ্রবণ করি না।

দ্যাখ। যখন তোমার স্বামী বা স্ত্রী বা তোমার বস্ বা বন্ধু তোমার সাথে কথা বলে, তখন লক্ষ্য কর, তুমি কি করছ। তুমি শ্রবণ ক'রছ না। তুমি তাদের জন্য উত্তর তৈরি ক'রছ! তাদের কথা বলা আরম্ভ হবার আগেই তুমি তোমার উত্তর তৈরি ক'রছ। সেজন্য তোমার উত্তর কখনও তাদের প্রশ্নের সাথে মেলে না – কারণ তুমি তো প্রশ্নটি শ্রবণই কর নি!

শ্রবণ তোমার কাছ থেকে তিনটি জিনিষ চায় :

- ❖ এক অপ্রতিরোধী অন্তর আকাশ, যা অন্য ব্যক্তিকে নিজেকে সম্পূর্ণভাবে তোমার শ্রবণে উজার ক'রে দিতে নিমন্ত্রণ করে
- ❖ এক সুগভীর ধৈর্যশীলতা, যা আপনা আপনি এক সমাধান প্রকাশিত হবার জন্য প্রতীক্ষা ক'রতে পারে
- ❖ স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাড়া দেবার জন্য সাহস – কোন তৈরি করা উত্তর অথবা প্রস্তুত সমাধান ছাড়াই

শ্রবণ অর্থ তোমার মনকে একদম মুছে ফেলা এবং অপরের জন্য উপলব্ধ হওয়া।

অভ্যাস

পরের বার কেউ তোমার সাথে কথা বললে, কেবল শ্রবণ করার জন্য তোমার ভিতরে সেই আকাশ খুঁজে বার কর। তোমার ভিতরের কিচিরমিচিরকে বন্ধ কর, একদম শান্ত হও ও অন্য মানুষটিকে কথা ব'লতে দাও। যদি তোমাকে কিছু ব'লতে হয়, দেখবে যে সঠিক শব্দাবলী এসে যাচ্ছে। এটা অভ্যাস ক'রতে থাক যতক্ষণ না পর্যন্ত শ্রবণ তোমার অংশ হয়ে যায়।

৪.৪ সমস্যা কোথা থেকে আসছে, তা বোঝ

দয়া ক'রে বোঝ, মানুষ সবসময়ে যা বলে তা বোঝায় না অথবা যা বোঝাতে চায় তা বলে না। যদি তুমি তা আশা কর, তুমি শ্রবণ কলা শেখ নি।

সাধারণত যখন দুটি মন কথা বলে, তারা শ্রবণ করে না এবং বোঝেও না। দুটি মনের সাধারণ সাক্ষাৎকার এক দ্বিগুণ বিশৃঙ্খলা! তাই কমপক্ষে তোমার দিক থেকে সেই বিশৃঙ্খলাকে মুছে ফেল। তাহ'লে দেখবে তোমার দিক থেকে কেবল সমাধানই আসবে।

এটা বোঝ, যোগাযোগ তখনই হয় যদি কেবল একটা দিক শ্রবণ ক'রতে প্রস্তুত থাকে। যদি উভয় পক্ষ তর্ক এবং উত্তর তৈরি ক'রতে থাকে, তাহ'লে একজন কিভাবে বুঝতে পারবে অন্যজন কি ব'লতে চাইছে?

যদি তোমার স্ত্রী তোমার সাথে কিছু সমস্যা সম্বন্ধে কথা বলে, দুম্ ক'রে সিদ্ধান্তে এসে যেও না যে সে এক বুদ্ধিবৃত্তিক সমাধান চায়! যদি তুমি শ্রবণ কর, তুমি হয়ত আবিষ্কার ক'রবে, সে কেবল তোমার একটু মনোযোগ মাত্র চায়। তোমার স্ত্রী হৃদয় অঞ্চলের অনাহত চক্র থেকে কার্য ক'রছে। যদি তুমি এক যুক্তিগত সমাধান দেওয়া শুরু কর, স্ত্রী সেই সমস্যাটিকে আরও বড় ক'রে ফেলবে। তাকে কেবল একটু মনোযোগ ও সহায়তা প্রদান কর; দেখবে, সমস্যা নিজে থেকেই মিলিয়ে যাবে।

অভ্যাস

দেখবে যে অন্যদেরকে শ্রবণ করা শিখতে থাকলে তুমি কেবল তাদের শব্দাবলী শ্রবণ ক'রবে, তা নয়, তুমি তাদের না বলা শব্দাবলীও শ্রবণ ক'রতে পারবে।

তোমার সাথে কেউ কথা ব'লতে থাকলে লাফিয়ে কোন সিদ্ধান্তে আসবে না।

শান্ত হও, তাহ'লে তুমি অব্যক্ত অকথিত শব্দাবলীও শ্রবণ ক'রবে।

৪.৫ শ্রবণ ও অভ্যাস

কেবল অভ্যাস ক'রলেই তুমি কিছু অর্জন ক'রতে পারবে - আমি এটাকে অন্যভাবে ব'লতে চাই। তুমি যতই অভ্যাস করার চেষ্টা কর না কেন, কেবল শ্রবণ ক'রলেই তুমি অর্জন ক'রতে পারবে!

আমি বলছি না যে – 'তুমি যতই অভ্যাস কর'। আমি বলছি – 'তুমি যতই অভ্যাস করার চেষ্টা কর'!

কারণ শ্রবণ ছাড়া তুমি যতই অভ্যাস কর, সেটা হবে অভ্যাসের চেষ্টা করা! কেবল যখন তুমি শ্রবণ শুরু কর, অভ্যাসের সম্ভাবনা ঘটে।

ক্লিক্

শ্রবণ তোমার অভ্যাসে সজীবতা ও শ্রদ্ধা প্রদান করে।

৪.৬ শ্রবণ কর ও তোমার অপূর্ণতাগুলির মুখোমুখি হও

সম্পূর্তি (অখণ্ডতা) অভ্যাস ক'রতে শুরু ক'রলে তোমার সমস্ত অশ্রদ্ধাগুলি টগবগ ক'রে ফুটতে আরম্ভ ক'রবে!

তোমার অশ্রদ্ধাগুলি হ'ল তোমার নিজের সম্পর্কে ও জীবন সম্পর্কে অপূর্ণ বোধ। তোমার সমস্ত হীন শক্তির আবেগ হ'ল অশ্রদ্ধা। তোমার ক্রোধ, অপরাধবোধ, দুঃখকষ্ট, হীন আত্মবিশ্বাস, অতীতের অসফলতার স্মৃতি – যা কিছু তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা প্রকাশ করার জন্য বাধা প্রদান করে, তা হ'ল অশ্রদ্ধা।

যখন তুমি নিজেকে শ্রবণ করার জন্য বসো, যখন তুমি প্রতিনিয়ত নিজের সাথে একীভূত (সম্পূর্ত) থাক, তখন তোমার সমস্ত অশ্রদ্ধাগুলি তোমার সামনে প্রকট হয়। তুমি নিজের সেই মাত্রাগুলি দেখতে আরম্ভ ক'রবে যা তুমি কখনও দেখতে চাও নি। তৈরি হও! এই মুহূর্তগুলিতে কখনও পিছনে ফিরে যেও না ও প্রস্থান কোরো না। যখন মন্থন শুরু হয়, দাঁড়িয়ে পড় এবং তার মুখোমুখি হও।

এই নয় যে তোমার সামনে কেবল সমস্যাগুলি আসবে। যদি তুমি শ্রবণ কর (সম্পূর্তি সহকারে শোনা), তুমি সমাধানও পেয়ে যাবে। কারণ সমাধানগুলি তো ইতিমধ্যে আছেই; কেবল তুমিই তাদের দেখতে চাও না। সমাধান না দেখতে চাওয়াও সম্পূর্তির (অখণ্ডতা) অভাব।

যদি তোমার নির্দিষ্ট একটি অপূর্ণতা থাকে এবং তুমি নির্ণয় নাও যে তুমি সেটার সাথে আগামীকাল পূর্ণত্ব করবে, কারণ আজকে তুমি অন্য কোন কাজে খুবই ব্যস্ত – সেটা সম্পূর্তির অভাব। অন্য যা কিছু কার্যে তুমি ব্যস্ত থাক, যেহেতু সেটা এক অপূর্ণতার আকাশ থেকে করা হয়, সেটার ফলও অপূর্ণ হবে।

সম্পূর্তির অভাব অর্থ, তোমার সমস্ত সমস্যাগুলিকে কার্পেটের নীচে লুকিয়ে রাখা এবং সমাধানগুলির জন্য বিলম্ব করা! সম্পূর্তি অর্থ, তোমার সম্পূর্তির অভাবের মুখোমুখি হবার জন্য প্রস্তুত হওয়া এবং রূপান্তরিত হওয়া।

অভ্যাস

শ্রবণ তোমার অপূর্ণতাগুলিকে তোমার সামনে খুলে ধরে।

তার মুখোমুখি হও, এটা একটা শোধন প্রক্রিয়া, এটা তোমাকে আরও শক্তিশালী করার জন্য করা হয়।

৪.৭ শ্রবণ তোমার দ্বন্দ্বগুলি মিটিয়ে দেবে

শ্রবণ কর।

ক্রমাগত তোমার অন্তর আকাশকে শ্রবণ করা হ'ল সম্পূর্তির শুরু।

যখন তুমি শ্রবণ শুরু কর, তুমি সম্পূর্তি অভ্যাস করা শুরু কর। যখন তোমার অন্তর আকাশ বলে যে আর কিছুই শ্রবণ করার নেই, তখন কেবল নীরবতা পড়ে থাকে – সেটা সম্পূর্তির পথের সমাপ্তি। তুমি সম্পূর্তি লাভ ক'রেছ। তার অর্থ, তোমার সমস্ত অন্ধকার স্থানগুলিকে তোমার সজাগতার আলোকের সামনে নিয়ে আসা হয়েছে; তোমার শ্রবণে তোমার সমস্ত অপূর্ণতা, সমস্ত দ্বন্দ্ব মুছে গেছে।

যতক্ষণ না পর্যন্ত তুমি তোমার অন্তর আকাশ থেকে কিছু শুনছ, তার অর্থ তোমার মধ্যে সম্পূর্তির অভাব আছে। যখন তুমি তোমার অন্তর আকাশে কেবল নীরবতা শ্রবণ কর, তুমি সম্পূর্তি অর্জন ক'রেছ।

শ্রবণ ক'রে যাও। যখন কথা বলছ, নিজের কথা শ্রবণ কর; যখন তুমি ব'সে থাক, গাড়ি চালাও, হাঁটো – সেগুলিকেও শ্রবণ কর। শ্রান্তিহীন শ্রবণ তোমার জীবনে সম্পূর্তি নিয়ে আসে।

সম্পূর্তি লাভ করার জন্য আলাদা ক'রে কোন অভ্যাস করার নেই। শ্রবণ করার সময়, তোমার ভিতরে 'তুমি' ছাড়া আর যা কিছু আছে তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে ধ্বংস হয়ে যায়। সম্পূর্তিকে এখন হয়ত একটা বিরাট শব্দ মনে হচ্ছে। তুমি ভাবতে পার – আমি কি সম্পূর্তি অর্জন ক'রতে পারি? আমি তোমাদের বলি : কেবল শ্রবণ দ্বারা তুমি সম্পূর্তি অর্জন ক'রতে পার।

এটা বুঝে নাও : কেবল যদি তুমি তোমার জীবনে এই তত্ব বা আধ্যাত্মিক সূত্রগুলির স্পষ্ট ফলাফল দেখতে পাও, তুমি তাদের নিয়ে বাস করার জন্য অনুপ্রাণিত হবে। তুমি তাদের তোমার জীবনে সত্য বানিয়ে ফেলার জন্য অনুপ্রেরণা পাবে। তোমার সমস্ত সন্দেহগুলি আর কিছু নয়, সেগুলি হ'ল এই তত্বগুলির সাথে সংগ্রাম। যদি তুমি কেবলমাত্র একটি তত্বের ফল অভিজ্ঞতা ক'রতে পার, তুমি চারটি তত্ব সহকারে বাস করা শুরু ক'রে দেবে, তুমি অনুপ্রাণিত হবে। আমি তোমাদের বলছি – তুমি ভীষণভাবে উদ্বুদ্ধ হবে!

অভ্যাস

যে কার্যই কর না কেন, অবিশ্রাম শ্রবণের আকাশে বিরাজমান থাক।

যখন তুমি কথা বল, নিজের কথা শ্রবণ কর। যখন ব'সে আছ, তোমার বসে থাকাকে শ্রবণ কর। যখন হাঁটছ, হাঁটাকে শ্রবণ কর।

এটা পাঁচ দিন বা আরও বেশী অভ্যাস কর।

তাহ'লে তুমি শ্রবণ ও সম্পূর্তির আকাশকে স্পর্শ ক'রতে পারবে।

৪.৮ শ্রবণ হ'ল আন্‌ক্লাচিং-এর প্রথম ধাপ

প্রশ্ন : প্রিয় স্বামীজী, যেই মুহূর্তে আমি বসি ও আমার চিন্তাগুলি থেকে আন্‌ক্লাচ্‌ করার জন্য চেষ্টা করি, আরও বেশী ক'রে চিন্তাগুলি ও সমস্যাগুলি আমার সামনে আসে! আমি ধ্যান বা আন্‌ক্লাচিং-এ কিভাবে ব'সব?

উত্তর : কিভাবে তোমার বেশী ক'রে চিন্তা ও সমস্যা থাকবে না? আন্‌ক্লাচিং বাড়ীর ইলেক্ট্রিক সুইচ্‌ অফ্‌ ক'রে দেওয়ার মত নয়। সেটা হ'ল তোমার ঘরদোর পরিষ্কার করা, ঝাড়ু দেওয়া ও মোছা! প্রথমে তোমার অন্তর আকাশকে শ্রবণ কর। সেটাই আন্‌ক্লাচিং করার জন্য, ধ্যান করার জন্য ও তোমার জীবনের জন্য প্রথম ধাপ।

কিন্তু আন্‌ক্লাচ্‌ করার জন্য তোমাকে এক পূর্ণতার আকাশে বিরাজমান থাকতে হবে। যখন তুমি তোমার অতীতে ডুবে আছ, যখন তুমি অতীত দ্বারা ভারাক্রান্ত, তুমি কখনও শ্রবণ ক'রতে পারবে না। কেবল যখন তুমি দায়িত্ব সহকারে তোমার ভবিষ্যতের ওপরে কাজ ক'রতে চাও, তুমি শ্রবণ আরম্ভ কর। দয়া ক'রে শ্রবণ কর! মৃত অতীত তোমাকে কখনও শ্রবণ ক'রতে দেয় না। অতীত স্বভাববশত জীবনহীন এবং যদি তুমি অনবরত অতীতকে প্রশ্রয় দাও, তা ভবিষ্যৎকে ধ্বংস করে। কেবল যখন নিজের সাথে পূর্ণত্ব ঘটে, তুমি শ্রবণ শিখে ফেল।

ক্লিক্‌

কেবল যখন নিজের সাথে পূর্ণত্ব ঘটে, তুমি শ্রবণ শেখ।

৪.৯ তোমার কি শ্রবণ সহায়তা (listening aid) চাই?

আমরা কিভাবে শুনি, সেই ব্যাপারে আমার পড়া একটা জোক তোমাদের সাথে শেয়ার করি –

এক ব্যক্তি ভাবল তার স্ত্রী কানে কম শোনে। সে চিন্তা ক'রল স্ত্রীর কানে শোনার যন্ত্র লাগবে, কিন্তু সে নিশ্চিত ছিল না যে ব্যাপারটা নিয়ে কিভাবে তার স্ত্রীর সাথে আলোচনা ক'রবে। যদি তুমি তোমার স্বামী বা স্ত্রীকে বল যে তার কোন সমস্যা আছে এবং তাকে কানে শোনার যন্ত্র নিতে হবে - কে জানে কি ধরনের সমস্যা হ'তে পারে!

সে তাই সে সমস্যাটি নিয়ে আলোচনা করার জন্য তাদের পরিবারের ডাক্তারকে ডাকল।

ডাক্তার পতিকে বলল যে পতি নিজেই একটা সহজ পরীক্ষা ক'রতে পারে এবং তাতে ডাক্তার বুঝতে পারবে, তার স্ত্রী কানে কত কম শোনে।

ডাক্তার বলল, 'এটা করুন। আপনার স্ত্রীর থেকে ৪০ ফিট দূরে দাঁড়িয়ে স্বাভাবিক আওয়াজে তাকে কোন প্রশ্ন করুন; দেখুন সে শুনতে পায় কিনা। যদি তা না হয়, আরেকটু সামনে যান, ধরুন প্রায় ৩০ ফিট। যদি তাতেও শুনতে না পারে, আপনি ২০ ফিট দূর থেকে একই প্রশ্ন করুন – এভাবে করতে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনার স্ত্রীর থেকে কোন সাড়া পান।'

লোকটি ভাবল এই পরীক্ষাটায় কোন বিপদ নেই এবং সেটা ক'রবে ব'লে নির্ণয় নিল।

সন্ধ্যাবেলা স্ত্রী রান্নাঘরে রান্না ক'রছে এবং লোকটি স্ত্রীর থেকে কিছু দূরে দাঁড়িয়ে ভাবল, 'আমি তো এখন প্রায় ৪০ ফিট ব্যবধানে আছি, দেখা যাক কি হয়।' তারপর স্বাভাবিক আওয়াজে সে প্রশ্ন করে, 'প্রিয়ে, কি রান্না হচ্ছে?'

কোন সাড়া নেই।

তাই পতি একটু এগিয়ে স্ত্রীর থেকে প্রায় ৩০ ফুট দূর থেকে জিজ্ঞাসা করে, 'প্রিয়ে, কি রান্না হচ্ছে?'

তাও কোন উত্তর নেই।

তারপর সে ডাইনিং রুমে গিয়ে স্ত্রীর থেকে ২০ ফিট দূরত্ব বজায় রেখে প্রশ্ন করে, 'প্রিয়ে, কি রান্না ক'রছ?'

আবার সে কোন সাড়া পেল না।

তাই রান্নাঘরে ঢুকে ১০ ফিট দূর থেকে একই প্রশ্ন করে, 'প্রিয়ে, কি রান্না হচ্ছে?'

আবার কোন সাড়া নেই।

শেষে সে স্ত্রীর একদম পিছনে দাঁড়িয়ে জোর গলায় জিজ্ঞাসা করে, 'প্রিয়ে, কি রান্না হচ্ছে?'

তার স্ত্রী তার দিকে ফিরল ও চেঁচিয়ে বলল, 'পাঁচ বারের বার বলছি – বিরিয়ানী!!!'

তাহ'লে বোঝ কানে শোনার যন্ত্র কার দরকার!

আর সমস্ত জীবন ধ'রে আমরা চিন্তা ক'রতে থাকি অন্যেরা আমাদের শোনে না!

আমি তোমাদের বলি : যদি তোমার শ্রবণ দুর্বল হয়, তোমার শ্রদ্ধার (Authenticity) প্রয়োজন।

শ্রদ্ধা হ'ল তোমার শ্রবণ-যন্ত্র।

শ্রদ্ধা নিয়ে এলে, তুমি সহজেই শ্রবণ শুরু কর, শ্রবণ করতেই থাক।

আমরা সর্বদা ভাবি যে অন্যেরা আমাদের শোনে না।

ক্লিক্

সত্য হল, আমরা নিজেরাই শ্রবণ ক'রছি না,

৪.১০ শ্রবণ হ'ল সবচেয়ে ভাল মার্কেটিং টুল (Marketing Tool)

মার্কেটিংয়ের সমস্ত দর্শন ও ধারণাগুলি শ্রবণের ওপরে ভিত্তি করা।

আধুনিক মার্কেটিং আর আক্রমণাত্মক নয়। মার্কেটিং এখন শ্রবণের ওপরে ভিত্তি করা, চীৎকার করার ওপরে নয়।

নিজেকে অন্য ব্যক্তির ওপরে চাপিয়ে দিও না – তোমার পণ্যবস্তু, বিশ্বাস ও অভিজ্ঞতাকে তাদের ওপরে জোর ক'রে ঠেলে দেবে না। যোগাযোগ তখনই আরম্ভ হয় যখন তুমি শ্রবণ শুরু কর।

ইভাঞ্জেলিস্টদের ঔদ্ধত্য নিয়ে এগোবে না।

না! করুণা সহকারে যাও। অপরে কি কি সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছে তা শ্রবণ কর।

যখন তুমি কারো ওপরে ইভাঞ্জেলিস্টদের ঔদ্ধত্য নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়, তোমার ঔদ্ধত্যই এক প্রতিবন্ধক সৃষ্টি ক'রে ফেলে।

তোমার বেশিরভাগ সম্পর্কতায় কিছু মার্কেটিং বিজড়িত থাকে - তুমি নিজেকে মার্কেটিং ক'রছ (যেমন পরিবারের সম্পর্কতায়), তোমার বিভিন্ন গুণাবলী মার্কেটিং ক'রছ (যেমন ব্যবসায়িক সম্পর্কতার ক্ষেত্রে) অথবা তোমার পণ্য মার্কেটিং ক'রছ (যেমন যোগানদার-উপভোক্তা বা সাপ্লায়ার-কন্সিয়ুমার সম্পর্কতা)। যদি তুমি কারো মনের সাথে কাজ কর, অপ্রতিরোধী (passive) হও ও শ্রবণ শেখ।

তারপর, তুমি কোন সমাধান প্রদান না ক'রলেও সমস্যা মিটে যাবে।

যদি তুমি সঠিক শ্রবণ অভ্যাস কর, তা তোমার বাইরের ও ভিতরের জগতের প্রয়োজন পরিপূর্ণ ক'রবে। সঠিক শ্রবণ কলা এবং সঠিক শ্রবণ অভ্যাস তোমাকে বহির্জগৎ ও অন্তর্জগতের পরিপূর্ণতার দিকে পরিচালিত ক'রবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

তোমার শ্রবণ পূর্ণ হ'লে, তুমি সমস্যার কোন সমাধান না দিলেও সেই সমস্যার সমাধান হয়ে যাবে।

৪.১১ নিবিড় শ্রবণের ক্ষমতা (Power of 'just listening')

শ্রদ্ধা শ্রবণ সহকারে আরম্ভ হয়, শ্রবণ সহকারে চলতে থাকে, শ্রবণের সাথেই চলতে থাকে। আধ্যাত্মিক জীবন তো শ্রবণ সহকারেই শুরু হয়।

মানুষ জীবনকে হারিয়ে ফেলে, যখন সে শ্রবণ হারায়! জে কৃষ্ণমূর্তি বলেন, 'শ্রবণ হ'ল ঈশ্বর।' বুদ্ধের প্রথম শিক্ষা হ'ল 'সঠিক শ্রবণ'।

বেদান্তে প্রথম সূত্র হ'ল 'শ্রবণ'!

দ্বিতীয় সূত্র 'মনন' – আত্মভূত করা (internalizing)।

তৃতীয় সূত্র 'নিদিধ্যাসন' – তাকে নিয়ে বাস করা ও বিকিরণ করা।

শ্রদ্ধা সহকারে বসো এবং শ্রবণ কর। শ্রবণ কর। শ্রবণ ঈশ্বর! কেবল শ্রবণ দ্বারা তুমি ঈশ্বর অভিজ্ঞতা কর! যদি তুমি চড়াই পাখির ডাকে কোন অর্থ না যোগ ক'রে তাকে কেবল শ্রবণ কর, তা হ'ল ঈশ্বর। বিশুদ্ধ শ্রবণ হ'ল ঈশ্বর। কেবল যদি তুমি নিবিড় শ্রবণ শেখ, তুমি সবকিছুর সঠিক অর্থ পেয়ে যাবে।

শ্রবণ, শ্রবণ, শ্রবণ! তুমি তোমার দেহ ও মনে অলৌকিক রূপান্তর ঘটতে দেখবে।

অভ্যাস

প্রকৃতির সাথে ব'সে থাকতে শেখ এবং কেবল শ্রবণ কর – নদীকে, পাখিকে, বাতাসকে। বিশুদ্ধ শ্রবণ - তথ্য সংগ্রহ করার কোন প্রয়োজন নেই। বিশুদ্ধ নিবিড় শ্রবণে তোমার শ্রবণ আরও অনেক গভীর হবে।

৫ সম্পূর্তি (Integrity)

৫.১ সম্পূর্তি কি?

সম্পূর্তি হ'ল নিজেকে ও অন্যদেরকে প্রদত্ত শব্দ ও চিন্তা পূরণ করা এবং নিজের ও জীবনের সাথে এক পূর্ণত্বের অবস্থা অভিজ্ঞতা করা।

শ্রবণ কর! সম্পূর্তি হ'ল জীবনের প্রথম পবিত্র তত্ব। সম্পূর্তি তত্বের ওপরে ভিত্তি ক'রেই সমগ্র মহাবিশ্ব চলছে! রোজ সকালে সূর্যের উদয় হওয়া এবং তাতে একদিনও ভুল না হওয়া হ'ল সম্পূর্তি। তোমার হৃৎপিণ্ড একবারও না থেমে অবিশ্রাম স্পন্দিত হয়ে চ'লেছে, সেটাও সম্পূর্তি। প্রকৃতিতে ঈশ্বর তোমাকে সম্পূর্তি সহকারে নির্মাণ করেছেন। তোমার সহজাত স্বভাব হ'ল সম্পূর্তি। সেইজন্য যখনই তুমি সম্পূর্তিতে থাক না, তুমি এত অস্বস্তি ও অসম্পূর্ণ অনুভব কর।

সম্পূর্তি সততা নয়, আবার নৈতিকতাও নয়। সম্পূর্তি তাদের ছাড়িয়ে। আমরা সবাই সততা জানি। কিন্তু সম্পূর্তি তত্ব সহকারে আমি তোমাদের সততার থেকে এক ধাপ গভীরে নিয়ে যাচ্ছি। সততা সহকারে তোমাকে কেবল অন্যদের দেওয়া কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলিকে মান্য করতে হয়। কিন্তু সম্পূর্তির ক্ষেত্রে তোমাকে নিজেকে দেওয়া কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলিকেও মান্য ক'রতে হবে! সততা সম্পূর্তি নয়। কিন্তু সম্পূর্তির মধ্যে সততা আছে। সম্পূর্তি নৈতিকতা বা নীতিবিদ্যা নয় - সম্পূর্তি তাদের অতিক্রম ক'রে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

সম্পূর্তি সততা নয়, আবার নৈতিকতাও নয়। সম্পূর্তি উভয়কেই অন্তর্ভুক্ত করে, কিন্তু উভয়কে ছাড়িয়ে।

৫.২ তোমার শব্দাবলীই তোমার জীবন

তোমার শব্দাবলীকে মান্য করা এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

তুমি এটা বোঝ কি না বোঝ, তোমার জীবন তোমার শব্দাবলী ও প্রতিশ্রুতিগুলির ওপরে নির্মিত। নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথার ওপরে ভিত্তি ক'রে তোমার জীবন ইমারত নির্মিত! যদি তোমার জীবনকে এক ইমারতের সাথে তুলনা করা যায়, তবে নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথাগুলি যেন এই ইমারতের ভিত্তি। তাকে ধূলা ও মরচে থেকে মুক্ত হ'তে হবে, তার অর্থ তাকে অচেতন সংস্কার বা প্যাটার্নগুলি থেকে মুক্ত হ'তে হবে।

নিজেকে ও অপরকে তোমার প্রদান করা অচেতন শব্দাবলী হ'ল ইমারতের ধুলা ও মরচে। মরচে ও ধূলায় ভরা কাঠামোর ওপরে নির্মিত ইমারত বেশীদিন টেকে না! তাকে

তো খাঁটি ইস্পাতে তৈরি হ'তে হবে। একইভাবে, তোমার জীবনও নিজেকে ও অন্যদেরকে দেওয়া শব্দাবলী ও প্রতিশ্রুতিগুলির ওপরে নির্মিত। তাকে কোন অচেতনতা বা অজ্ঞতা ছাড়া হ'তে হবে।

আমি তোমাদের বলি, তোমার জীবনের শক্তিমত্তা নিজেকে ও অপরকে দেওয়া কথার ওপরে ভিত্তি ক'রে আছে। যদি তোমার কথাগুলি সচেতন হয়, তোমার জীবন সচেতন হবে। যদি তোমার কথাগুলি অচেতন হয়, তোমার জীবনও অচেতন হবে। যখন তুমি তোমার সম্পর্কতায় বা ব্যবসায়ে অচেতন শব্দাবলী প্রয়োগ কর, তখন জীবন তোমার জন্য কি ফলাফল নিয়ে আসছে সে সম্বন্ধে তুমি অচেতন থাকবে। নিজের কথার ফলাফল সম্বন্ধে অচেতন থাকলে, জীবন সর্বদাই তোমার জন্য প্রতিঘাত (শক) নিয়ে আসবে। যদি জীবন অনবরত তোমার জন্য প্রতিঘাত নিয়ে আসে, বুঝে ফেল – তুমি সম্পূর্তিতে বাস ক'রছ না!

সম্পূর্তি তোমার জীবনে ভিত্তি তৈরি করে। সম্পূর্তি তোমার জীবন শক্তিরই অংশ। সেই শক্তি দ্বারাই তুমি চ'লছ ও সমগ্র মহাবিশ্ব চ'লছে!

অনুশীলন

দিনের শেষে সেইদিন নিজেকে দেওয়া সব কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলিকে তুমি লিখে ফেল। কোন প্রকার সম্পাদনা ক'রবে না; যা মনে আসে একদম তাই লিখে ফেলবে। উদাহরণস্বরূপ : এই সপ্তাহের শেষে আমি আমার মাকে দেখতে যাব, আমি এক মাসের মধ্যে ধূম্রপান ছেড়ে দেব, আমি কালকে ঠিক সময়ে কাজে যাব, ইত্যাদি।

নিজের সম্পর্কে যা চিন্তা কর এবং নিজেকে যা প্রতিশ্রুতিগুলি প্রদান কর, লিখলে সেগুলি সচেতন হয়। এই অনুশীলন এগার দিন ধ'রে কর।

তুমি উপলব্ধি ক'রবে কিভাবে তোমার শব্দাবলী ও প্রতিশ্রুতিগুলি তোমার জীবনকে আকার দিচ্ছে।

৫.৩ কেবল কাজেই সম্পূর্তি নয়

সম্পূর্তি যে কেবল তোমার কার্যগুলি সম্পর্কে, তা নয়!

দৃষ্টান্তস্বরূপ, রোজ ঠিক সময়ে কাজে যাওয়া অথবা রোজ ঠিক সময়ে সকালের সৎসঙ্গে আসা – এগুলি সব অবশ্যই ভাল, কিন্তু সম্পূর্তি তার থেকেও অনেক বেশী কিছু ও গভীরতর। ঠিক সময়ে আসা সম্পূর্তি নয়। সেটা সম্পূর্তির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া। তোমার চিন্তাতেই সম্পূর্তি থাকা উচিত। আমি তোমাদের বলি, যে সম্পূর্তিতে আছে সে সদাই ঠিক সময়ে আসবে – কারণ সময়ানুবর্তিতা সম্পূর্তির পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া!

যদি তুমি সম্পূর্তি সহকারে চিন্তা ক'র, তুমি আন্‌ক্লাচিং-এর আকাশে আছ। আন্‌ক্লাচিং ক'রলে, নকারাত্মক মানসিক প্যাটার্ন বা সংস্কার সৃষ্টি করা এবং সেগুলি থেকে কষ্ট পাওয়া থেকে তুমি নিজেকে অবিরাম মুক্ত ক'রছ। অবিশ্রাম সম্পূর্তি অভ্যাস ক'রতে হবে। তোমার আত্মভূতকরণ – তোমার মননকে নিত্য সম্পূর্তি সহকারে হ'তে হবে।

আজ সারাদিন ধ'রে অনবরত সম্পূর্তি সহকারে চিন্তা কর। তার অর্থ, নিজেকে ও অপরকে বলা শব্দাবলী সম্বন্ধে ও তাদের ফলাফল সম্পর্কে একদম সচেতন থাক। স্মরণে রাখ : সম্পূর্তিতে বিরাজমান থাকার জন্য, তোমার দ্বারা নিজেকে

ও অন্যদেরকে দেওয়া প্রতিশ্রুতিগুলি তোমায় পূরণ ক'রতে হবে! তোমাকে সেগুলি নিয়ে এইভাবে বাস ক'রতে হবে যেন তোমার জীবন সেই কথাগুলি পূরণ করার ওপরে নির্ভর ক'রছে। এটা বিরাট সত্য! এটা সম্পর্কে একদম স্পষ্ট হয়ে যাও। তাই কেবল সেইভাবে চিন্তা কর, যে চিন্তা তোমায় নিজেকে ও অন্যদেরকে দেওয়া কথাগুলি পূরণ ক'রতে সহায়তা করে। তোমার ভিতরে সম্পূর্তির আকাশকে এইভাবে তৈরি কর। তোমার ভিতরে সম্পূর্তির সেই আকাশ, সেই পরিবেশ অবিরাম সৃষ্টি ক'রতে থাক।

অনুশীলন

আগের অনুশীলনে তুমি নিজেকে দেওয়া প্রতিশ্রুতিগুলি লিখেছিলে। এখন, যে প্রতিশ্রুতিগুলি তুমি পূরণ কর নি, সেগুলিতে সচেতনতা নিয়ে আস। দ্যাখ, সেই প্রতিশ্রুতিগুলি ফেলে না দিয়ে তুমি কিভাবে সেগুলিকে পূরণ ক'রতে পারতে।

৫.৪ অসম্পূর্তি কেন তোমায় আঘাত করে

শ্রবণ কর : যখন তুমি নিজেকে অথবা অন্যদেরকে কোন প্রতিশ্রুতি দাও, সেটা তোমার জীবনের অস্থি-গঠন হয়ে যায়। যদি অনবরত তুমি তোমার জীবনের অস্থি বা হাড়গুলিকে ভাঙ্গতে থাক, তাহ'লে বুঝতেই পারছ তোমার জীবন কি প্রকার হবে? বেদনাময়, বিকৃত ও বিকারগ্রস্ত! যে শব্দাবলী তুমি নিজেকে প্রদান কর সেগুলি তোমার ভিতরের ব্যক্তিত্বের অস্থি-গঠন। যে শব্দাবলী তুমি অন্যদের প্রদান কর, সেগুলি তোমার বহির্জগতে সাফল্যের হাড়ের গঠন। যদি তুমি অনবরত তোমার জীবনের হাড়গুলিকে ভাঙ্গতে থাক, স্বভাবতই জীবন বেদনাপূর্ণ হবে!

নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলির ওপরে ভিত্তি ক'রে তুমি কার্য কর। ঠিক কি না? তোমার জীবনের সবকিছুই এই দুটি জিনিষ দিয়ে শুরু হয়। তাই যে শব্দাবলী তুমি নিজেকে ও অন্যদের প্রদান কর তা হ'ল তোমার জীবন, আক্ষরিক অর্থে 'জীবন'! সেগুলি তোমার ক্রিয়া, অক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়াগুলির ভিত্তি।

নিজের ও জীবনের সাথে তোমার সম্পর্কতায় সফল হবার জন্য, তোমাকে তোমার কথা পূরণ ক'রতে হবে। সেটি তো তোমার জীবন! যদি কোন কারণে তুমি নিশ্চিত হও যে তুমি তোমার দেওয়া প্রতিশ্রুতি পূরণ ক'রতে পারবে না, কমপক্ষে অস্থি-সংযোজন (bone-transplantation) কর। অস্থি বা হাড় ভেঙ্গে ফেলবে না। অস্থি সংযোজন কর, যার অর্থ হ'ল, যে কথা দিয়েছিলে তা পূরণ ক'রতে পারবে না ব'লে ঘোষণা ক'রে তার সাথে পূর্ণত্ব কর। যখন নিজের ও অন্যদের সাথে তুমি তা কর, তাকে বলা হয় প্রথম বা মৌলিক প্রতিশ্রুতির সাথে পূর্ণত্ব করা। পূর্ণত্ব ক'রে, তুমি নিজেকে মুক্ত কর। আবার যে লোকেদের কথা দিয়েছিলে তার সাথে পূর্ণত্ব ক'রে তুমি তাদেরকেও মুক্ত ক'রে ফেল এবং তারা তোমার দেওয়া প্রতিশ্রুতি অন্য কোথাও পূরণ করার রাস্তা খুঁজে নেবে।

উদাহরণস্বরূপ, ধর তুমি কাউকে কোন নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে এক কোটি টাকা দেবার জন্য কথা দিয়েছিলে। এখন সেটা পূরণ করার জন্য তোমাকে যথাসাধ্য চেষ্টা ক'রতে হবে – যেন তোমার জীবন সেটার ওপরে নির্ভর ক'রছে! তোমাকে সেই কথা পূরণ ক'রতে হবে। যদি তুমি নিশ্চিত হও যে তোমার যথাসাধ্য আন্তরিক চেষ্টার পরেও তুমি সেই প্রতিশ্রুতি রাখতে পারবে না, তখন কমপক্ষে সেই ব্যক্তির সাথে পূর্ণত্ব কর। তাকে জানতে দাও যে তুমি তোমার আগের দেওয়া প্রতিশ্রুতি পূরণ ক'রতে পারবে না : 'আমি সেই কথা ফিরিয়ে নিচ্ছি। দয়া ক'রে টাকার জন্য অন্য কোন উৎসের সন্ধান করুন।' এটাও সম্পূর্তি যে তোমার

দেওয়া প্রতিশ্রুতির ব্যাপারে জানিয়ে দেবার জন্য তুমি দায়িত্ব নিচ্ছ।

কিন্তু এই দ্বিতীয় পছন্দটি এক শেষ আশ্রয় হিসাবেই নেওয়া উচিত - অস্থির সার্জারী তো জীবনশৈলী হ'তে পারে না। তুমি কি নিজের অস্থিগুলিতে রোজ রোজ সার্জারী ক'রবে? না! কেবল কদাচিৎ হয়ত তোমাকে অস্থির সার্জারী করার নির্ণয় নিতে হ'তে পারে, সেটা তো প্রতিদিন করা যায় না। একইভাবে, কোন প্রদত্ত প্রতিশ্রুতির কথা ফিরিয়ে নিয়ে পূর্ণত্ব করাও তো আর রোজ রোজ করা যায় না!

নিজের সাথে হোক অথবা অন্যদের সাথে হোক, কথা না রাখার অভ্যাস তোমার মধ্যে আরও একটি নকারাত্মক সংস্কার বা প্যাটার্ন সৃষ্টি করে। এতে তোমার নিজের ওপরে আত্মবিশ্বাস কমে যাবে এবং তোমার ওপরে অন্যদের বিশ্বাস কমে যাবে। অপরের সাথে অপূর্ণ থাকার জন্য পূর্ণত্ব, যেটা অস্থি-সার্জারীর সমান, কদাচিৎ তা ক'রতে দেওয়া উচিত। সম্পূর্তির আকাশে বাস ক'রতে চাইলে তোমাদের কাছে কেবল এই দুটি পছন্দই উপলব্ধ। কোন কিছুকে পূরণ ক'রা অথবা তার সাথে পূর্ণত্ব ক'রা ছাড়া আর কোন উপায় নেই।

অভ্যাস

আজকে অন্যদের দেওয়া কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলি পূরণ কর – যেন তোমার জীবন সেগুলির ওপরে নির্ভর ক'রছে! নিজের জন্য অজুহাত তৈরি ক'রবে না। যা ক'রতে হবে তা করার দৃঢ় নির্ণয় নাও। তুমি এক সম্পূর্ণ নতুন স্তরের জীবনে ঝাঁপ দেবে।

৫.৫ অপূর্ণতা হ'ল অচেতনতা

তোমার সজাগ হওয়া উচিত যে তুমি কোন প্রতিশ্রুতি দিলে, সেই প্রতিশ্রুতির চারপাশে তোমার জীবন নির্মিত হওয়া শুরু হয়ে যায়। তুমি তোমার জীবনকে সেই প্রতিশ্রুতিকে ভিত্তি ক'রে নির্মাণ করা আরম্ভ কর এবং তোমার জীবন-শক্তি সেই প্রতিশ্রুতিকে বাস্তব বানাবার জন্য অবিলম্বে প্রবাহিত হওয়া শুরু ক'রে।

নিজের মধ্যে অনবরত সম্পূর্তির অভাব দেখলে, নিজের ভিতরে তাকিয়ে দ্যাখ যে কোন কোন সংস্কার তুমি বহন ক'রছ। সময়ের পরিকল্পনা করার সমস্যা থেকেও ব্যাপারটা আরও গভীর হ'তে পারে। এর অর্থ হ'তে পারে যে তুমি একদম অচেতনতায় বাস ক'রছ, কারণ কথা দেবার সময় কি ক'রছ সে সম্পর্কে তুমি সজাগ ছিলে না! যদি একশ' কথা দিয়ে তার মধ্যে নিরানব্বই কথা না রাখতে পার, তাহ'লে তার অর্থ কি? সেটা দেখায় যে তুমি জানই না তুমি কি করছ অথবা তুমি কিভাবে জীবনের শক্তিকে অপচয় ক'রছ? পরিণামে তুমি নিজের শব্দাবলীর ওপরে শ্রদ্ধা হারাও, কারণ তোমাদের দেওয়া সকালের প্রতিশ্রুতিগুলিকে বিকালের মধ্যেই ভুলে যাও।

নিজের কথা রাখার জন্য যত্ন না নেওয়া হ'ল জীবনকে অশ্রদ্ধা করার এক সূক্ষ্ম সংকেত। নিজের ও অপরের সাথে বহু অপূর্ণতা বহন ক'রলে তুমি প্রথমে সম্পূর্তি ত্যাগ ক'রে ফেল। এটা এক ভীষণ বিপত্তির সংস্কার, কারণ তোমার জীবনের স্বাভাবিক প্রবাহ তো সম্পূর্তির দিকে হয়! সম্পূর্তি থেকে দূরে চ'লে যাওয়া যেন নিজের জীবন-শক্তির বিরুদ্ধে লড়াই করা। এই সংস্কারটিকে অবিলম্বে মুছে ফেল এবং তোমার জীবনে পূর্ণতা ও সম্পূর্তি পুনরায় ফিরিয়ে আন। পূর্ণত্বের অবস্থা অভিজ্ঞতা করা – নিজের ও অন্যদের সাথে পূর্ণ হয়ে থাকা – এটাই জীবন যাপন করার একমাত্র স্বাভাবিক উপায়।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

তুমি যখন কোন প্রতিশ্রুতি প্রদান কর, সচেতন হও, সেই প্রতিশ্রুতিকে বাস্তব বানাবার জন্য তোমার জীবন শক্তি ইতিমধ্যে প্রবাহিত হ'তে শুরু ক'রেছে।

৫.৬ তুমি তোমার শব্দাবলীকে আশীর্বাদ ক'রছ!

তোমার অন্তর্দেশে বলা শব্দাবলীকে খুবই নিষ্ঠাবান ও আন্তরিকভাবে গ্রহণ কর। তুমি যা কিছু শব্দাবলী ব্যবহার কর, তোমার জীবনের সর্বশক্তিমান সত্তা তাতে সাড়া দিচ্ছে 'তথাস্তু, তথাস্তু! তাই হোক!' সেই সত্তাটি কে? তুমি!

তুমি নিজের ভিতরে অন্তর্যামী হয়ে ব'সে আছ এবং অনবরত তোমার ভিতরের বলা কথাকে আশীর্বাদ ক'রে চলেছ এবং তাকে তোমার জীবনে বাস্তব ক'রছ। যদি তুমি ব'লতে থাক, 'আমি দুর্বল। আমি ক্লান্ত। আমি যথেষ্ট ভাল নই। আমি কপর্দকহীন। আমি সত্যি সত্যি কাজটি ক'রতে পারি না এবং যদিও তা ক'রি, ওরা আমায় শোষণ ক'রবে', তখন তোমার সত্তা বলছে, 'তথাস্তু, তথাস্তু, তথাস্তু! তাই হোক, তাই হোক, তাই হোক!' তারপর যখন তুমি অসুস্থ, ক্লান্ত, কপর্দকহীন ও শোষিত অনুভব কর, তুমি অবাক হও, 'এগুলি আমার জন্য কেন ঘটে?'

শ্রবণ কর! তুমিই উৎস এবং তুমিই সমাধান। তাই তোমার জীবনের প্রতিটি চিন্তা, শব্দ ও কার্যে সম্পূর্তি নিয়ে এসো।

অভ্যাস

ব'সে পড়ো। তুমি নিজের সম্পর্কে যে সমস্ত শব্দাবলী বল, সেগুলিকে কোনরকম সম্পাদনা ও পরিবর্তন না ক'রে লিখে ফেল।

কি লিখেছ তা পড়ো।

এখন নিজের ওপরে প্রয়োগ করা নকারাত্মক শব্দগুলিকে সকারাত্মক ক'রে লিখে ফেল। উদাহরণস্বরূপ, যদি তুমি ভাব, 'আমি যথেষ্ট ভাল নই', তাকে পরিবর্তিত ক'রে লেখ 'আমি যথেষ্ট ভাল।'

এই শব্দাবলীকে কমপক্ষে এক সপ্তাহ ধ'রে ব'লতে থাক।

দেখবে তুমি নিজের সম্পর্কে যা ভাব তা পরিবর্তিত হবে এবং জীবন তোমাকে সেটা প্রদান ক'রে আশীর্বাদ ক'রবে।

৫.৭ সচেতনতা – শান্তির জন্য তোমার চাবিকাঠি

নিজের ও অন্যদের জন্য প্রয়োগ করা শব্দাবলীর জন্য তুমি দায়িত্ব নিলে, কি হবে ব'লে তোমার মনে হয়? তোমার অন্তর আকাশে শব্দের সংখ্যা অনেক ক'মে যাবে। তোমার ভিতরে অনবরত চলা কিচিরমিচির অনেকটা কম হয়ে যাবে।

যোগের পিতা ঋষি পতঞ্জলি বলেন, 'যোগস্য প্রথমম্ দ্বারম্ বাঙ্-নিরোধঃ'। যোগের প্রথম ধাপ হ'ল তোমার ভিতরে সৃষ্টি করা শব্দাবলীর হ্রাস হওয়া। সম্পূর্তি নিয়ে এলে তোমার ভিতরের ও বাইরের শব্দাবলী একদম ক'মে যাবে। তুমি যা বলছ ও যে প্রতিশ্রুতি প্রদান ক'রছ তার প্রতি সচেতনতা নিয়ে এলে, স্বয়ংক্রিয়ভাবে তোমার শ্রদ্ধা বেড়ে যাবে এবং তোমার শব্দাবলীকে পূরণ করার সামর্থ্যও বেড়ে যাবে। তুমি সম্পূর্তি অভ্যাস ক'রলে এক সুন্দর, সমৃদ্ধকারী পুণ্য-চক্র আরম্ভ হয়।

ক্লিক্

নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথার জন্য তুমি যখন দায়িত্বশীল হও, তোমার ভিতরের কিচিরমিচির নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যাবে।

৫.৮ সম্পূর্তি ভিতরের কিচিরমিচিরকে চিরতরে মুছে ফেলে

শব্দাবলীকে সচেতনতার সাথে স্পষ্টভাবে প্রকাশ করা হ'লে পরিতৃপ্তির সৃষ্টি হয়। যে শব্দ বিকৃত ও নিজেকে আঘাত করে, তা হ'ল অপরাধবোধ। যে শব্দ অপরকে আঘাত করে, তা হ'ল হিংসা। যে শব্দ তোমাকে তাড়িয়ে নিয়ে যেতে থাকে, তা হ'ল বাসনা। যে প্রতিশ্রুতিগুলি সর্বদা তোমাকে এক পূর্ণ ও সম্প্রসারণের অবস্থায় রাখে, তা হ'ল সম্পূর্তি।

যদি তুমি কেবল নির্ণয় নাও, 'এই মুহূর্তে আমি নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথাগুলিকে নিজের জীবনের মত ক'রে মান্য ক'রব!', তাহ'লে অন্তরের চিন্তাগুলি ও ভিতরের কিচিরমিচির বিরাটভাবে ক'মে যাবে। তুমি জানবে তোমার চিন্তাটির উদয় আমিত্ব থেকে, নাকি ঈর্ষা বা ঔদ্ধত্য থেকে হচ্ছে এবং তুমি তাকে সংশোধন ক'রবে ও তার সাথে পূর্ণত্ব ক'রবে। তোমার চিন্তায় এই বিরাট রূপান্তর দ্বারা তুমি উত্তম স্বাস্থ্য অর্জন করবে। সম্পূর্তির আকাশে সৃষ্ট প্রতিটি নতুন কোষ তোমার দেহকে রূপান্তরিত ক'রবে এবং তাতে এক স্পন্দমান স্বাস্থ্য প্রকাশিত হবে।

অভ্যাস

রোজ সকালে যেই মুহূর্তে তুমি জেগে ওঠ সচেতনভাবে নির্ণয় নাও এবং নিজেকে বল : 'এই মুহূর্ত থেকে, আমি নিজেকে ও অন্যদেরকে বলা শব্দাবলীকে নিজের জীবনের মত ক'রে শ্রদ্ধা ক'রব!' এই শক্তিশালী মন্ত্রটি এক স্মারক হিসাবে কাজ ক'রবে।

৫.৯ সম্পূর্তি সচেতনতার সাথে বাড়ে

সম্পূর্তির সাথে তুমি নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথা ও প্রতিশ্রুতিগুলিকে তো মান্য ক'রবেই, আবার তখন তুমি এমন এক আকাশে বাস ক'রবে যেখানে খুব কম শব্দাবলীর সৃষ্টি হবে। তোমাকে সচেতনভাবে প্রতিশ্রুতি দেওয়া শিখতে হবে, যাতে সেই প্রতিশ্রুতিগুলি পূরণ করার জন্য তোমার যথেষ্ট সময়, শক্তি ও আকাশ থাকে। মহান

জীবনমুক্ত সন্ত পরমহংস রামকৃষ্ণ বারংবার বলেন, 'মন মুখ এক করো' – হৃদয় এবং কথাকে একীভূত কর।

সম্পূর্তি যে কেবল তোমার কথা অনুযায়ী বাস করা, তা নয়। সম্পূর্তি হ'লে তুমি এমন এক আকাশ সৃষ্টি ক'রবে যেখানে তুমি কম শব্দাবলী বহন ক'রবে, যাতে নিজেকে ও অপরকে তোমার দেওয়া কথাগুলি তুমি পূরণ ক'রতে পার।

শ্রবণ সজাগতার সাথে করা উচিত। মনন নিরন্তর সজাগতা সহকারে করা উচিত। যখন তুমি সচেতনতার সাথে শব্দাবলী ব্যবহার কর, তুমি স্বভাবত কম শব্দ ব্যবহার ক'রবে, কারণ তুমি সজাগ থাক যে সেই শব্দাবলী তোমার জীবনকে আকার প্রদান করে।

৫.১০ তোমার আত্মসংশয় দূর কর

তোমার শব্দাবলীর জন্য সত্যনিষ্ঠ হয়ে বাস করা হ'ল তোমার মন ছাড়াই বাস করা।

মনকে ধ্বংস ক'রতে হবে না, কেবল প্রয়োজনে তুমি মনকে ব্যবহার করবে। তুমি তোমার জীবনের মধ্য দিয়ে আনক্লাচ্ ক'রে চলে যেতে থাকবে। আনক্লাচ্ড় হওয়া মানে একটানা এলোমেলো চিন্তাপ্রবাহ দ্বারা তুমি পর্যুদস্ত হবে না। প্রশান্ত সজাগতার এক অন্তর আকাশে তুমি বিরাজমান থাকবে এবং সেটা সম্পূর্তি ও উচ্চ সফলতায় প্রকাশিত হবে।

যদি তুমি সত্যি সম্পূর্ত (অখণ্ড) হও, তুমি নিজেকে অথবা অন্যদের একটিও মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দেবে না।

সম্পূর্তি দ্বারা তুমি তোমার অন্তর আকাশকে তোমার বহন করা সমস্ত অযাচিত বিশ্বাসগুলি থেকে আক্ষরিকভাবে পরিষ্কার ক'রে ফেলবে। 'তুমি ব্যর্থ' - তোমার বহন করা এই দৃঢ় বিশ্বাস তোমাকে সর্বদাই ব্যর্থতার দিকে ঠেলে দেয়। সম্পূর্তি সহকারে বাস করা শুরু ক'রলে তুমি নিজের ওপরে করা সেই স্ব-পূরক নকারাত্মক ভবিষ্যতবাণীগুলিকে শনাক্ত ক'রবে ও তাদের তোমার অন্তর আকাশ থেকে সরিয়ে ফেলবে। অবিশ্রাম সচেতনভাবে এই প্রতীতি নিয়ে থাকলে, তোমার অপূর্ণতা সমূহের নিরাময় হয়।

অনুশীলন

নিজের ওপরে নিরন্তর করা স্ব-পূরক নকারাত্মক সমস্ত ভবিষ্যৎবাণীগুলিকে লিখে ফেল। একটার পর একটাকে বর্জন কর এবং সচেতন হয়ে নির্ণয় নাও যে সেগুলিকে তোমার অন্তর আকাশে আর কখনও প্রবেশ ক'রতে দেবে না।

৫.১১ জীবনের জন্য সম্পূর্তি এক মৌলিক প্রয়োজনীয়তা

যদি তোমার সম্পূর্তি থাকে, আর কিছুতে যায় আসে না অর্থাৎ আর কিছুর দরকার নেই। আর সম্পূর্তি না থাকলে, কিছুতেই কিছু হয় না!

তোমার জন্য কোন প্রক্রিয়া, কোন পদ্ধতি, কোন প্রযুক্তি, কোন ধ্যান, কোন ক্রিয়া কাজ ক'রবে না যদি না তুমি নিজের ভিতরে সম্পূর্তি নিয়ে আস। কেবল সম্পূর্তির সাথেই কোন প্রক্রিয়া, কোন ক্রিয়া, কোন বিশেষ আধ্যাত্মিক শিক্ষা অথবা কোন জীবন তোমার মধ্যে ঘটা শুরু হয়। যে

সংস্কার তোমাকে শক্তিহীন করে ও তোমাকে জীবনের সাথে সংগ্রাম করায়, সেই মূল সংস্কারকে অনবরত খুঁড়ে বার করার কাজ কেবল সম্পূর্তির সাথেই হ'তে পারে।

শ্রদ্ধা অভ্যাস করা যায়। আমরা অভ্যাসের জন্য কিছু সময় দিতে পারি। সম্পূর্তি অভ্যাসের কোন সময় নেই ও সময়ের কোন প্রয়োজন নেই। তোমাকে কেবল সম্পূর্তিতে বাস করা আরম্ভ ক'রতে হবে! সম্পূর্তিহীন এক ব্যক্তি যদিও বলে 'আমি সমর্পণ করছি', তুমি তাকে বিশ্বাস ক'রতে পার না। প্রকৃতপক্ষে সমর্পণ ক'রতে সমর্থ হবার জন্য তার মধ্যে সেই সম্পূর্ত সত্তাই নেই।

তুমি আধ্যাত্মিক জীবন যাপন কর কি সাধারণ জীবন যাপন কর, সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা জীবনের ভিত্তি নির্মাণ করে।

ক্লিক্

সম্পূর্তি অভ্যাস করার জন্য কোন সময় নেই। তোমাকে কেবল তাকে নিয়ে বাস ক'রতে হবে।

৫.১২ সম্পূর্তি ছাড়া শক্তি হ'ল অতিকল্পনা

ইচ্ছা থাকা খারাপ নয়। তোমার ইচ্ছাগুলি তো নিজেকে দেওয়া কথামাত্র। সেই ইচ্ছাগুলিকে পূরণ করার জন্য সম্পূর্তি না থাকা খারাপ।

সম্পূর্ত হ'লে তুমি সেই ইচ্ছাগুলিকে বাস্তবে পরিণত করার জন্য কার্য ক'রবে অথবা যদি সেই বাসনাগুলিকে পূরণ ক'রতে না পার, তুমি নিজের সাথে পূর্ণত্ব ক'রবে এবং বাস্তবতা যেভাবে আছে তাকে সেভাবে স্বীকার ক'রবে। বাসনাগুলিকে বাস্তবে পরিণত করার জন্য সম্পূর্তি না থাকলে, সেগুলি তোমার জীবনকে অপূরিত অতিকল্পনা ও অপূর্ণতা হয়ে ভারগ্রস্ত ক'রতে থাকে।

মূলাধার চক্র এক এমন শক্তিকেন্দ্র যা তোমার অভীষ্ট অভিজ্ঞতাকে বাস্তবায়িত করার সামর্থ্যকে নিয়ন্ত্রণ করে। জীবন সম্পর্কে অতিকল্পনা ও অপূরিত প্রত্যাশায় ভরে থাকলে এই কেন্দ্রে শক্তি প্রবাহ বাধা পায়। সম্পূর্তি না থাকলে তোমার সিস্টেম কেবল নিজের ও অন্যদের থেকে অপূরিত প্রত্যাশা সমূহ হয়ে থাকবে।

মূলাধার চক্রের এক অন্তর্নিহিত শক্তি আছে। এই চক্রে এক বিশাল শক্তির ভাণ্ডার সুপ্তাবস্থায় আছে। তুমি সম্পূর্তি লাভ ক'রলে এই শক্তি এক শক্তিশালী প্রত্যক্ষীকরণ হবে এবং তা বাস্তবে প্রকাশিত হ'তে পারে। সম্পূর্তি না থাকলে, তোমার বাসনাগুলি অপূরিত অতিকল্পনা হয়ে থেকে যাবে। তোমার প্রত্যক্ষীকরণ বাস্তবায়িত হবে কিনা তা নির্ভর করে তোমার সম্পূর্তি সহকারে বাস করার সামর্থ্যের ওপরে। তোমার ভিতরের কথা বা কিচিরমিচির কেবল তখন প্রত্যক্ষীকরণ হয় যখন তুমি সম্পূর্ত হও। কেবল তবেই তোমার শব্দাবলী বাস্তবে রূপান্তরিত হ'তে পারবে।

অনুশীলন

আজ একটা ইচ্ছাকে বেছে নেও যা তুমি পূরণ ক'রতে চাও।

তোমার সমগ্র শক্তিকে সেই ইচ্ছাকে পূরণ করার জন্য কেন্দ্রিত কর।

দিনের শেষে যদি তুমি তা পূরণ ক'রতে না পার, তুমি নিজের সাথে পূর্ণত্ব কর যে তুমি সেই কার্য পূরণ ক'রতে পারলে না এবং সেই বাস্তবতাকে স্বীকার কর।

কয়েকদিন এই অভ্যাস কর।

দেখবে যে তুমি তোমার চিন্তা ও কথায় সম্পূর্ত হবে এবং ইচ্ছা পূরণ করার জন্য সঠিক শক্তি প্রবাহিত হবে।

৫.১৩ তোমার সৃজনশীল সম্ভাবনাকে জাগ্রত কর

সম্পূর্তি ভিতরের কিচিরমিচির কমিয়ে ফেলে। সম্পূর্তিতে বাস না ক'রলে তুমি সুস্পষ্টভাবে জীবনের সর্বোত্তম দৃষ্টি লাভ ক'রবে না, তুমি কেবল বিরক্তি ও অযথা ভাষারূপ প্রদানে (শব্দাবলী প্রয়োগে) ভরা থাকবে।

ভাষারূপ দান কি? কার্পাস (তূলা) থেকে সূতার সৃষ্টি হওয়ার উপমা দিয়ে তা বুঝতে পার। প্রত্যক্ষীকরণ যেন কার্পাস, মৌলিক উপাদান। ভাষারূপ দান যেন সূতা, মৌলিক উপাদান থেকে সৃষ্ট বস্তু। তোমার কাছে কার্পাস থাকলে তার থেকে সূতা তৈরি করা সহজ। যদি তোমার কাছে কেবল সূতা থাকে, তার থেকে কার্পাস তৈরি করা যায় না!

যখন তুমি তোমার জীবনে সম্পূর্তি যোগ কর, হঠাৎ তোমার মূলাধার চক্রের প্রত্যক্ষীকরণের শক্তি জাগ্রত হয়। ঠিক এখন তুমি কেবল ভাষারূপ দান করছ। যতক্ষণ না সেটা প্রত্যক্ষীকরণ হয়, তা কখনও বাস্তবায়িত হবে না! কোনকিছুকে প্রত্যক্ষীকরণ না ক'রতে পারলে তাকে কি বাস্তবায়িত করা যায়? না!

যদি তুমি তোমার অন্তর আকাশকে সম্পূর্তি সহকারে পরিষ্কার ক'রে ফেল, তোমার শক্তিশালী প্রত্যক্ষীকরণ হবে। তাহ'লে সঠিক ভাষারূপ প্রদান করা খুবই সহজ হবে এবং এই জগতে তুমি যা চাও তাই সৃষ্টি ক'রবে।

অনুশীলন

যখন তুমি সম্পূর্তি সহকারে বাস ক'রছ, প্রত্যক্ষীকরণের শক্তিশালী প্রভাবকে একটা ছোট পরীক্ষা ক'রে চেষ্টা দেখতে পার। কোন কিছু প্রত্যক্ষীকরণ করার চেষ্টা কর এবং সেটাকে ঘটতে দ্যাখ। উদাহরণস্বরূপ, প্রত্যক্ষীকরণ কর যে তোমার এক বন্ধু তোমাকে কল (ফোন) ক'রতে যাচ্ছে এবং দ্যাখ যে সেই ব্যক্তি তোমাকে কল ক'রছে কিনা!

৫.১৪ প্রত্যক্ষীকরণ সৃষ্টির দিকে পরিচালিত করে

ভাষারূপ দান হ'ল মহাজাগতিক স্ত্রী-শক্তি, তাকে 'নাদ' বলে। প্রত্যক্ষীকরণ হ'ল মহাজাগতিক পুরুষ-শক্তি এবং তাকে বলে 'বিন্দু'। উভয়ে যখন মিলিত হয়, সৃজনশীলতা ঘটে – মহাজগৎ, কাল সৃষ্টি হয়।

সৃষ্টি-বিজ্ঞানের জন্য প্রত্যক্ষীকরণ প্রয়োজন। যদি তোমার অন্তর আকাশ ভাষারূপ দ্বারা ঠাসাঠাসি হয়ে থাকে, তুমি কিভাবে কোনকিছু প্রত্যক্ষীকরণ ক'রবে? তুমি তা পারবে না! নিজের জন্য যা ঘটাতে ইচ্ছা কর তা প্রত্যক্ষীকরণ করার জন্য কোন জায়গাই তোমার কাছে থাকবে না। কেবল যদি তুমি সম্পূর্তির আকাশকে ধারণ ক'রে অনবরত নিজের ও অন্যদের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে থাক, তোমার প্রকৃতপক্ষে প্রত্যক্ষীকরণ হবে।

তোমার মূলাধারের শক্তি এমন এক কাঁচামাল যা দিয়ে তুমি তোমার জীবনকে খোদাই ক'রে নির্মাণ কর। সেই কাঁচামাল

যদি এক পাত্র তরল সোনা হয়, তুমি তোমার জীবন থেকে এক স্বর্ণবিগ্রহ নির্মাণ ক'রতে সমর্থ হবে!

নিবিষ্টভাবে অনুধাবন

তোমার প্রত্যক্ষীকরণকে জাগ্রত করার জন্য এবং তোমার ইচ্ছাকে বাস্তবায়িত করার জন্য শক্তি সম্পূর্তির আছে।

৫.১৫ সম্পূর্তি তোমাকে বিরাটভাবে সাফল্যমণ্ডিত করে

যদি তোমার সম্পূর্তি থাকে, তোমাকে প্রদত্ত মাস্টারের প্রতিটি কথাই তোমার জীবনে বাস্তবে পরিণত হবে! কেবল তাই নয় – এমনকি যে নির্দেশাবলী আমি দিই নি, কিন্তু যা আমার প্রত্যক্ষীকরণে আছে, তা তোমার প্রত্যক্ষীকরণে বাস্তবায়িত হবে! তোমার সম্পূর্তি হ'লে, তোমার সত্তা তোমাকে সরাসরি না দেওয়া নির্দেশাবলী অভ্যাস করা শুরু ক'রে দেবে। আর তুমি সম্পূর্তিতে বাস না ক'রলে, তোমাকে দেওয়া সহজ নির্দেশাবলী তোমার জন্য প্রত্যক্ষীকরণ অথবা বাস্তবতা হবে না।

উদাহরণস্বরূপ, আমার কিছু শিষ্য আছে যারা ঠিক জানে যে কোন পরিস্থিতিতে কি ক'রতে হবে এবং তারা সেটা করার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করে। তাদের কিছু বলতে হয় না বা গাইড ক'রতে হয় না। তারা একদম সেই শক্তি আত্মভূত ক'রে নেয় যা আমি বিকিরণ ক'রছি। আর অন্য অনেকে আছে – আমি তাদের যতবারই নির্দেশ করি না কেন, তা হবেই না! তাদের হয়ত অনেক কারণ থাকতে পারে, কিন্তু মোদ্দা কথা হ'ল, তাদের অন্তর আকাশ অপূরিত কথা ও অপূর্ণতায় ভারগ্রস্ত থাকার জন্য তাদের প্রত্যক্ষীকরণ হয় না এবং তারা নির্দেশাবলীকে অনুসরণ ক'রতে পারে না।

তাই নিজের ও অন্যদের সাথে পূর্ণত্ব ক'রে তুমি নিজেকে এক উচ্চ স্তরের সম্পূর্তিতে নিয়ে যাও। তুমি তোমার কার্যে, তোমার সম্পর্কতায় ও তোমার জীবনে অদ্ভূত সাফল্য অর্জন ক'রবে।

ক্লিক্

সম্পূর্তি দ্বারা তুমি দ্রুত শিক্ষা গ্রহণ ক'রতে পারবে ও এক উচ্চস্তরের সাফল্য অর্জন ক'রবে!

৫.১৬ সম্পূর্তির মাধ্যমে তোমার কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগাও

তোমার ভিতরের সম্ভাব্য শক্তিকে কুণ্ডলিনী শক্তি বলা হয়। তা যেন ফেটে বার হবার জন্য প্রস্তুত জলে ভরা এক বিরাট প্রস্রবণ। কিন্তু তোমার সিস্টেমে জট পাকিয়ে থাকা শক্তির মত তোমার নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলি যেন সেই প্রস্রবণের ওপরে জমা করা জলপ্রবাহে বাধা প্রদানকারী প্রস্তররাশি।

যখন তুমি সম্পূর্তি সহকারে বাস করার নির্ণয় নাও, তুমি চিন্তাগুলিকে তোমার সত্তার সাথে নিরন্তর সারিবদ্ধ কর। তখন তুমি কোন বিভ্রান্তি, অসঙ্গতি বা দ্বন্দ্বপূর্ণ চিন্তা ও কার্য সৃষ্টি ক'রবে না। সম্পূর্তিতে বাস ক'রে ও পূর্ণত্ব ক'রে সেই

প্রস্তররাশিকে সরিয়ে ফেলবে। তার অর্থ, কুণ্ডলিনী শক্তিকে তোমার শরীরের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হবার জন্য ও তোমার জীবনে প্রকাশিত হবার জন্য এক স্পষ্ট পথ হবে। এটা যেন কোন পাইপের ভিতরে সমস্ত বাধাগুলিকে পরিষ্কার করা, যাতে তার মধ্য দিয়ে সহজেই জল প্রবাহিত হ'তে পারে এবং বাগানে গাছ ও ফুলগুলিকে পুষ্ট ক'রতে পারে।

জীবনে সম্পূর্তি নিয়ে এলে, জীবন কেমন হওয়া উচিত সে সম্পর্কে অতিকল্পনাগুলি অদৃশ্য হবে, তোমার ভয়গুলি উধাও হবে, দুশ্চিন্তা করার স্বভাব চ'লে হবে, অন্যদের মনোযোগ ও সমর্থন পাবার প্রয়োজনীয়তা মুছে যাবে, তোমার ঈর্ষা বা তুলনা করার প্রবণতা লীন হবে, তোমার গম্ভীর আমিত্ব অন্তর্ধান ক'রবে এবং জীবনের ওপরে তোমার অতৃপ্তি অন্তর্হিত হবে। সম্পূর্তি সমস্ত শক্তির জটগুলিকে খুলে ফেলবে এবং কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহজে প্রবাহিত হবার জন্য তোমার সাত চক্রকে খুলে ধ'রবে। তোমার স্বাস্থ্য খুব ভাল হবে এবং তোমার জীবন সুন্দর হয়ে উঠবে!

- ❖ সম্পূর্তি তোমার শক্তি প্রবাহের পথকে পরিষ্কার ক'রবে।
- ❖ শ্রদ্ধা কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত ক'রবে
- ❖ দায়িত্ব তোমার ভিতরের জাগ্রত শক্তিকে বিশ্বে নিয়ে যাবে, বিশ্ব তোমার কথা শ্রবণ ক'রবে এবং বিশ্ব তোমাকে আন্তরিকভাবে গ্রহণ ক'রবে।
- ❖ আর তুমি নিজেকে ও আশেপাশের জীবনকে সমৃদ্ধ ক'রলে, বিশ্ব তোমাকে অনুসরণ ক'রবে! তারা তোমাকে কেবল শ্রবণ ক'রবে তা নয়, তা তোমাকে অনুসরণও ক'রবে!

যখন তুমি সম্পূর্ত ও শ্রদ্ধাপূর্ণ হও তোমার কুণ্ডলিনী খুব নিরাপদে জাগ্রত হয়। দায়িত্বের সাথে তা তোমার অন্তরের প্রত্যক্ষীকরণকে পূরণ করার জন্য বিশ্বের দিকে প্রবাহিত হয়। তা তোমার সকল ইচ্ছা পূরণ ক'রবে। সমৃদ্ধকরণের সাথে, প্রতিটি মাত্রাতে তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা বাস্তবায়িত হবে। তুমি পৃথিবীতে নিজের ও অন্যদের জন্য স্বর্গ সৃষ্টি ক'রবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

যখন তুমি তোমার জীবনে সম্পূর্তি নিয়ে আস, তোমার ভয়, তোমার দুশ্চিন্তা করার অভ্যাস, তোমার মনোযোগ আকর্ষণ করার প্রয়োজনীয়তা, তোমার ঈর্ষা, তোমার আমিত্ব এবং তোমার অতৃপ্তি উধাও হয়ে যাবে।

৫.১৭ তোমার সমস্ত নকারাত্মকতা অতীতে শিকড়িত

সম্পূর্তি প্রথমেই তোমার অতীতের ব্যর্থতাতে শিকড়িত সমস্ত আগাছাগুলিকে সরিয়ে ফেলে। এই আগাছাগুলিকেই তো তুমি এতদিন ধ'রে লালন ক'রছিলে। আমরা আগে আলোচনা ক'রেছি, নিজের ভিতরের কিচিরমিচির সম্পর্কে সজাগ হ'লে তুমি তোমার ভিতরে চলা নকারাত্মকতার সুরগুলিকে শুনতে পাবে - 'আমি হতভাগ্য।' 'আমার সাথে জিনিষগুলি ঠিকমত হয় না।' 'আমি ভীষণ চাপে আছি।' 'আমি আমার দায়িত্বগুলি পূরণ ক'রতে পারছি না।' 'আমার মধ্যে কিছু একটা ভুল আছে।' 'আমি যথেষ্ট ভাল নই।' 'আমি যা চাই তা কখনও পাই না।' এগুলি নকারাত্মক সুরের কতগুলি দৃষ্টান্তমাত্র এবং এগুলি তোমার চিন্তার পিছনে আবহসংগীত হিসাবে অবিশ্রাম চ'লতে থাকে। এগুলির সবকটির উৎস আছে তোমার অতীতে।

নকারাত্মকতাকে বেঁচে থাকার জন্য সহায়তা হিসাবে অতীত থেকে কিছু প্রমাণ চাই। অতীতকে এক নকারাত্মক ও সীমিত বিবরণ দ্বারা স্মরণ ক'রলে আগাছার সৃষ্টি হয়।

নকারাত্মকতা কখনও ভবিষ্যতে ভিত্তি ক'রতে পারে না। তুমি স্পষ্ট ক'রে বুঝতে পারছ তো? উপলব্ধি ক'রতে পারছ কি যে নকারাত্মকতা ভবিষ্যতে শিকড়িত হ'তে পারে না? অতীতের ঘটনাবলীই নকারাত্মক আগাছাগুলির বীজ। তাই সম্পূর্তির মাধ্যমে যখন আগাছা নিড়ানো হয় – নিজেকে ও অন্যদের দেওয়া কথা পূরণ ক'রে এবং তোমার অতীতের সাথে পূর্ণত্ব ক'রে – তুমি ও তোমার ভবিষ্যৎ অতীত থেকে মুক্ত হয়।

শ্রবণ কর! তোমার সমস্ত নকারাত্মক চিন্তা, ভয় – সবকিছু অতীতে শিকড়িত। নিজের ভিতরে একটু গভীরভাবে তাকালেই তুমি তা বুঝতে পারবে। যখন তুমি তোমার চিন্তা সম্পর্কে সজাগ হও, যখন তুমি তোমার চিন্তার সাথে সম্পূর্ত হও, তখন অতীতের কোন প্রভাবই তোমার ভবিষ্যতের ওপরে অথবা তোমার অন্তর আকাশের ওপরে থাকে না। তুমি অতীতের স্মৃতিগুলিকে আঁকড়ে থাকবে না এবং সেগুলিকে ভবিষ্যতে অভিক্ষেপ ক'রে তোমার সম্ভাবনাকে সীমিত ক'রে ফেলবে না। এমনকি ভবিষ্যতে ভয় বহন ক'রে নিয়ে যাওয়াও অতীত থেকে ভুল ধারণা সমূহ পোষণ করার ও সেগুলিকে তোমার ভবিষ্যতে জোর করারই এক সরাসরি ফল। অতীতের ভুল প্রতীতি দ্বারা তুমি তোমার ভবিষ্যৎকে প্রবঞ্চনা কর।

অনুশীলন

তোমার নিজের সম্বন্ধে সমস্ত নকারাত্মক ভিতরের কিচিরমিচির বা চিন্তাগুলিকে লিখে ফেল।

সেগুলির একটার পর একটার সাথে পূর্ণত্ব করা আরম্ভ কর। তাদের বিদায় সম্ভাষণ জানাও ও তাদের চ'লে যেতে দাও, কারণ সেগুলি তো তোমার অতীতের, ভবিষ্যতের নয়।

৫.১৮ তোমার নকারাত্মক স্বপূরক ভবিষ্যৎবাণীগুলি বন্ধ কর!

নকারাত্মকতা তোমার ভিতরে কিভাবে শিকড়িত হয়?

শ্রবণ কর : যেকোন নকারাত্মকতা কেবল তখনই শক্তিশালী হয়ে ওঠে যখন তুমি অতীতের অভিজ্ঞতাগুলিকে অনবরত ব্যর্থতার ছাঁকনির (ফিল্টার) মধ্য দিয়ে স্মরণ কর। সেটা তোমার চিন্তা করার অভ্যাস হয়ে দাঁড়ায়। তোমার অতীতের স্মৃতিগুলিকে প্রমাণ হিসাবে অবিশ্রাম সরবরাহ না ক'রলে, নকারাত্মকতা তোমার অন্তর আকাশে বৃদ্ধি পেতে পারে না, তা তোমার অন্তর আকাশের ওপরে ক্ষমতা রাখতে পারে না।

চিন্তার অভ্যাস ও ব্যবহারের প্রতি তোমার অচেতন অঙ্গীকার থেকে এটা ঘটে এবং তাতে তোমার সিস্টেমে নকারাত্মকতা বজায় থাকে। নিজের ও নিজের সম্ভাবনার সীমিত কাহিনীর প্রমাণ হিসাবে বারংবার তুমি তোমার চিন্তাতে নকারাত্মকতা যোগান দাও। তুমি এক ছোট্ট জীবন সৃষ্টি কর এবং চারিদিকে সেই 'প্রমাণ'-গুলির জন্য তাকাতে থাক যা তোমার নিজের সম্পর্কে নকারাত্মক বিশ্বাসগুলিকে পরিপোষণ করে।

উদাহরণস্বরূপ, তোমার একটা নকারাত্মক চিন্তার সংস্কার আছে, 'আমি যথেষ্ট ভাল নই'। যা অর্জন ক'রতে পার নি তার দ্বারা নিজেকে বিচার ক'রে তুমি অবিশ্রাম সেই বিশ্বাসকে অবলম্বন ক'রে থাক। তুমি কেবল দ্যাখ কি নেই এবং কি করা বাকী আছে। কি কি 'ক'রতে হবে' তার একটা লম্বা তালিকা তোমার কাছে আছে এবং সেটা তোমার ওপরে একটা ভারী বোঝা হয়ে যায়। আর সেটা সফলভাবে পূরণ করার জন্য পরিকল্পনা ও কার্য না ক'রে তুমি সেই বোঝার ভারে উদ্বিগ্ন হয়ে বেশী সময় অপচয় কর।

এতে এক দুষ্টচক্র অথবা অসফলতার এক স্বপূরক ভবিষ্যৎবাণী সৃষ্টি হয় এবং তা তোমার সেই 'আমি যথেষ্ট

ভাল নই' ধারণাকে এই প্রকারে প্রমাণ করে : তুমি একটা আগাছা নিলে, তার জন্য একটা বিশেষ জমি দেখলে, সেই জমিতে সার দিলে, আগাছাটিকে রোপন ক'রলে, নিয়মিত জল দিলে এবং কয়েক বছর পরে অবাক হ'লে, 'এই বাগানে এত আগাছা কি ক'রে হ'ল?'

তুমি সম্পূর্ত হ'লে প্রথমে তুমি বুঝবে যে তোমার অতীতের বিফলতাগুলি আসলে তোমার ভাবা মত বিফলতা নয়। তোমার বিফলতা তোমাকে বিফল বানায় না! তোমার বিফলতাগুলিকে বারবার স্মরণ করাই হ'ল আসল সমস্যা; বিফলতাগুলি সমস্যা নয় নয়। যদি তুমি সেই পরিস্থিতি থেকে শিক্ষা গ্রহণ কর ও এগিয়ে চল, সবকিছুই সুন্দর হবে। কিন্তু তার বদলে তুমি তা নিয়ে চিন্তা ক'রতে থাক - কখন কখন বছরের পর বছর ধ'রে! সেই ঘটনা থেকে একটা আবেগ জড়ানো অতৃপ্তি থেকে যায় ও সেটা তোমার সিস্টেম ছেড়ে যায় না। এটা যেন তুমি কোথাও এক দুই দিনের জন্য ছুটি কাটাতে যাও, কিন্তু তারপর মাসের পর মাস ধ'রে তুমি সবাইকে ছুটির ফটোগুলি দেখাতে থাক ও তাদের সম্পর্কে আবোলতাবোল ব'লতে থাক! তুমি সেই স্মৃতিগুলিতে বেশী গুরুত্ব দিতে থাক এবং তাতে সেই ছুটি তোমার কাছে বড় ব্যাপার হয়ে যায় – আসলে যত বড় ছিল তার চেয়ে অনেক বড়!

অনুশীলন

একটা ডাইরি অথবা খাতায় নিজের ও জীবন সম্পর্কে ঘন ঘন হওয়া নকারাত্মক চিন্তা ও ধারণাগুলিকে লিখে ফেল। এটা পরের চার দিন ধ'রে পুনরাবৃত্তি কর। প্রতিদিন কোন রকম সম্পাদনা ও পরিবর্তন না ক'রেই সব লিখতে থাক এবং তোমার খাতা বন্ধ রাখ। পাঁচ দিনে পরে, খাতা খোল এবং যা লিখেছ তা পড়। তুমি উপলব্ধি ক'রবে তুমি কিভাবে তোমার অন্তর আকাশে একই নকারাত্মক চিন্তাগুলির পুনরাবৃত্তি ক'রছ!

৫.১৯ তোমার অতীতের অসফলতাগুলিকে ফেলে দাও!

প্রতিটি মুহূর্তে তোমার অতীতের ভার তোমাকে ভবিষ্যতে এগিয়ে যেতে দেয় না। অতীতের বোঝা যেন তোমার পায়ে বাঁধা লোহার একটা বিরাট বল! তুমি সেটাকে কতটা টানতে পারবে ও নিজের এগিয়ে যাবার প্রত্যাশা রাখবে?

শ্রবণ কর : তুমি কেবল তোমার ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব নেবার জন্য সমর্থ্য। তুমি তোমার অতীত নিয়ে কিছুই ক'রতে পার না! সম্পূর্তিতে থাকলে তুমি তোমার অতীতকে আসতে দেবে না এবং অতীতকে তোমার বর্তমান মুহূর্তে হস্তক্ষেপ ক'রতে দেবে না। আমি এখানে জীবনের একটি খুবই প্রয়োগিক তত্ব শেয়ার করছি।

নকারাত্মকতার মূল আছে তোমার অতীতে। সচেতন হবার আগে তোমরা বেশীরভাগ সময়েই ভয়, ঈর্ষা, কাম ও ক্রোধে আটকে থাক। যখন তুমি সম্পূর্তির সাথে সম্পূর্তিতে বাস ক'রতে আরম্ভ কর, তুমি তোমার প্রতিটি চিন্তা সম্পর্কে সচেতন হবে।

যদি তুমি বারংবার অতীতকে স্মরণ না কর, প্রথমে তুমি অতীত থেকে মুক্ত হয়ে যাবে এবং তোমার অন্তর আকাশ তোমার ভবিষ্যতের দায়িত্বের জন্য অথবা দায়িত্বশীল ভবিষ্যতের জন্য উপলব্ধ হবে।

ক্লিক

যদি বারংবার, বারবার তুমি তোমার অতীতকে স্মরণ না কর, তুমি তোমার অতীত থেকে মুক্ত হবে এবং তোমার

অন্তর আকাশ তোমার ভবিষ্যতের দায়িত্ব অথবা দায়ত্বশীল ভবিষ্যতের জন্য উপলব্ধ হবে।

৫.২০ সকারাত্মক চিন্তা (Positive thinking) সর্বদাই নকারাত্মক

আমাকে একটা প্রশ্ন করা হয়েছে : স্বামীজী, আপনি কি দয়া ক'রে পূর্ণ প্রতীতি এবং তথাকথিত পজিটিভ্ থিঙ্কিং-এর (সকারাত্মক চিন্তা) মধ্যে পার্থক্য বুঝিয়ে দেবেন?

শ্রবণ কর : তথাকথিত পজিটিভ্ থিঙ্কিং সর্বদাই পজিটিভ নেগেটিভ থিঙ্কিং (সকারাত্মক নকারাত্মক চিন্তা)! সচরাচর তোমার চিন্তা হ'ল নকারাত্মক সকারাত্মক চিন্তা। আর পজিটিভ থিঙ্কিং-এ তুমি সকারাত্মক নকারাত্মক চিন্তায় চ'লে যাও, ব্যাস্!

তোমার সাধারণ চিন্তাগুলি সচরাচর নকারাত্মক, কারণ তুমি কদাচিৎ সকারাত্মকতা সহকারে চিন্তা কর। সকারাত্মক চিন্তা করা যেন সচেতনভাবে সকারাত্মক হবার চেষ্টা ক'রেও নকারাত্মকতায় ডুবে যাওয়া, তারপর পুনরায় সকারাত্মকতা নিয়ে শুরু করা এবং আবার নকারাত্মকতায় চ'লে যাওয়া।

যে গভীর ক্ষতে তুমি বিশ্বাস করা শুরু কর যে নকারাত্মকতা হ'ল তোমার চিরস্থায়ী জীবনশৈলী, সেই ক্ষতকে কেবল পূর্ণ-প্রতীতি (complete cognition) দ্বারাই নিরাময় করা যায়। অসফলতা সর্বদাই তোমার জীবনের এক অংশ হয়ে থেকে যাবে - এই দৃঢ় বিশ্বাসটাকে পজিটিভ থিঙ্কিং নিরাময় ক'রতে পারে না। কেবল পূর্ণ-প্রতীতি সহকারে তোমার পূর্ণরূপে সকারাত্মক অভিজ্ঞতা হয়। পূর্ণ-প্রতীতি হ'ল পূর্ণত্ব।

পজিটিভ থিঙ্কিং হ'ল কেবল নকারাত্মকতার সাথে লড়াই করা। তা নকারাত্মকতাকে কখনও নিরাময় ক'রতে পারে না। একমাত্র পূর্ণ-প্রতীতিই নকারাত্মকতাকে নিরাময় ক'রবে।

এখানে আরও একটা প্রশ্ন এসেছে : পজিটিভ থিঙ্কিং কি স্বেচ্ছাকৃতভাবে সচেতন আমিত্ব নির্মাণের কাজ?

(উত্তর হিসাবে) আমি তোমাদের বলি, এটা হ'ল কোন ভিত্তি ছাড়া এক স্বেচ্ছাকৃত সচেতন আমিত্ব নির্মাণের কাজ। এটার যেকোন সময়ে পতন হ'তে পারে এবং তখন ক্ষতি অনেক বেশী হবে! একটা ছোট ভূমিকম্পই পুরো জিনিষটার ভেঙ্গে পড়ার জন্য যথেষ্ট এবং তাতে অনেক হানি হবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

পজিটিভ থিঙ্কিং (সকারাত্মক চিন্তা) হ'ল কেবল নকারাত্মকতার সাথে লড়াই করা। তা কখনও নকারাত্মকতাকে নিরাময় ক'রতে পারে না। একমাত্র পূর্ণ-প্রতীতিই নকারাত্মকতাকে নিরাময় ক'রবে।

৫.২১ তোমার একমাত্র শত্রু

অনেক সময়ে লোকেরা আমার কাছে আসে ও বলে, 'আমি আমার ভয় থেকে বেরিয়ে আসতে পারছি না।' দয়া ক'রে শ্রবণ কর! তুমি কেন বার হয়ে আসতে পারছ না? কারণ তুমি ইতিমধ্যে সেই নকারাত্মকতার কাছে সমর্পিত হয়ে গেছ! উদাহরণস্বরূপ, তুমি বারবার নিজেকে বল, 'আমি শেষ হ'তে যাচ্ছি। আমি শেষ হ'তে যাচ্ছি। এটা এইভাবেই ঘটতে যাচ্ছে। আমি হেরে যাব, হেরে যাব, হেরেই যাব।' তার অর্থ হ'ল তুমি একশ' বার নিজেকে প্রতিশ্রুতি দিয়েছ যে তুমি পরাজিত হবে। তারপর, স্বভাবত তোমার সমস্ত শক্তি সেই ধারণাটিকে, নিজেকে দেওয়া পরাজিত হবার প্রতিশ্রুতিটিকে, পূরণ করার জন্য কাজ ক'রবে।

এটা নিজের কাছে একশ' বার পুনরাবৃত্তি করার পরে যদি তুমি একবার বলা ঠিক কর, 'আমি বিজয়ী', তাতে তোমার নিজেকে খুব বোকাবোকা মনে হবে! তুমি নিজেই সেটা বিশ্বাস ক'রবে না। একটা সকারাত্মক কথা কয়েকবার বলা তোমার কয়েকশ' বার নিজেকে পরাজিত ব'লে ঘোষণার ক্ষতিপূরণ করার জন্য যথেষ্ট হবে না। তুমি তো তা বিশ্বাসই কর না, কারণ অতীতের অপূর্ণতা তোমার মধ্যে এখনও জ্যান্ত আছে। কেবল তর্ক নিমিত্ত তুমি বল, 'আমি বিজয়ী।'

কখনও তোমার স্বামী বা স্ত্রীর সাথে তর্কাতর্কি হ'লে তুমি নিশ্চিত বুঝে যাও যে তোমার স্বামী বা স্ত্রী সেই তর্কে জিতে যাবে। হেরে যাবে জেনেও তুমি কিন্তু কেবল বিরোধিতা দেখাবার জন্য কিছু কথা ব'লে ফেল! ঠিক সেই রকমই লাগে যখন তুমি নিজের কাছে নিজেকে কয়েকশ' বার পরাজিত বলে ঘোষণা করার পরে নিজেকে বিজয়ী ব'লে প্রত্যয় জন্মানোর চেষ্টা কর!

আমি তোমাদের বলি, নিজের সম্পর্কে তোমার নকারাত্মক বিশ্বাস ছাড়া, তোমার জীবনে আর কোন শত্রু নেই! কেবল এই সত্যকে বোঝ ও নিজেকে মুক্ত কর! আমি তোমাদের শেখাচ্ছি না। আমি তোমাদের অনুপ্রাণিত ক'রছি না। আমি তোমাদের আদেশ দিচ্ছি না। আমি তোমাদের এটা ক'রতে অনুরোধ করছি।

আমি সেই পরম সকারাত্মকতা, সেই পূর্ণ সকারাত্মকতার আকাশকে জানি। আমি সেই আকাশটাকে জানি, আমি সেই আকাশকে লালন করেছি, আমি সেই আকাশকে লালন ক'রছি। আমি ঠিক সেই বৈদিক ঋষির মেজাজে আছি যখন তিনি উচ্চস্বরে গেয়ে উঠেছিলেন :

শৃণ্বন্তু বিশ্বে অমৃতস্য পুত্রাঃ
...বেদাহমেকম্ পুরুষম্ মহান্তম্...

'হে অমৃতের পুত্রসকল, আমি সেই পথকে জানি। জাগ্রত হও এবং তাকে অর্জন কর!'

ক্লিক্

নিজের সম্পর্কে নকারাত্মক বিশ্বাস ছাড়া তোমার আর কোন শত্রু নেই। কেবল এই সত্যটিকে অনুধাবন কর ও নিজেকে মুক্ত কর!

৫.২২ সাফল্যের জন্য পরিকল্পনা কর, ব্যর্থতার জন্য নয়

অনেক সময় তুমি অসফলতার জন্য পরিকল্পনা কর, কারণ তুমি সেটা ঘটার সময় 'তৈরি' থাকতে চাও!

সেই পরিকল্পনা ত্যাগ কর!

তোমার মন বলতে পারে, 'যদি আমি হঠাৎ ব্যর্থ হই, তাহ'লে কি ক'রব? কমপক্ষে যদি আমি তা আগে থেকে চিন্তা ক'রে রাখি, আমি ব্যর্থতার জন্য প্রস্তুত থাকব।'

'ব্যর্থতার জন্য প্রস্তুত থাকা' ব'লে কিছুই নেই, কারণ অসফলতা সর্বদাই কোন অপ্রত্যাশিত অঞ্চল থেকে আসে! তোমার যুক্তি ব্যবহার কর। যদি তুমি তোমার ব্যর্থতা প্রতিরোধ করার জন্য তৈরি থাক, তাহ'লে ব্যর্থতা হবে কিভাবে? ব্যর্থতা কেবল এক অপ্রত্যাশিত কোণ থেকে আসতে পারে – যা তুমি বিবেচনা কর নি বা যার জন্য পরিকল্পনা কর নি। তাই তোমার সতর্কতা ও প্রস্তুতি তোমাকে রক্ষা ক'রতে পারবে না। এতে তুমি কোনভাবেই সাহায্য পাবে না।

প্রথমে, ব্যর্থতার জন্য ভালভাবে প্রস্তুতি করার বাসনার কারণে তুমি সেই পরিস্থিতিকে মনে মনে এত প্রবলভাবে প্রত্যক্ষীকরণ কর যে তুমি প্রকৃতপক্ষে সেটা ঘটার জন্য এক সম্ভাবনার সৃষ্টি ক'রে ফেল। আর, অতর্কিতে ব্যর্থতা এলে তাকে নিয়ন্ত্রণ ক'রতে পারবে না - এই ভেবে তুমি নিজেকে আরও একটি নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি দিয়ে ফেল!

দ্যাখ তাহ'লে, কিভাবে তুমি নিজেকে স্তরে স্তরে নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি প্রদান কর। এটা এতদিন ধ'রে ক'রে যাবার কারণে এইভাবে চিন্তা করা ও অনুভব করা তোমার দ্বিতীয় প্রকৃতি হয়ে গেছে। তুমি কেবল দুঃখকষ্টই জান। দুর্ভাগ্যবশত তুমি তা নিয়ে নাছোড়বান্দার মত থাক এবং ভবিষ্যতের কাল্পনিক ব্যর্থতা থেকে নিজেকে রক্ষা করার পরিকল্পনা কর।

প্রথমত, ব্যর্থতা আসবেই না, যদি তুমি স্বপূরক ভবিষ্যতবাণী সৃষ্টি না কর। দ্বিতীয়ত, যদিও তা আসে, তোমার তার মুখোমুখি হবার সামর্থ্য থাকবে। তুমি এটা বিশ্বাস কর কি না কর, স্বীকার কর কি না কর, বুঝতে পার কি না পার, তুমি হঠাৎ আসা যে কোন ব্যর্থতার মুখোমুখি হ'তে পার। সম্ভাব্য ব্যর্থতার জন্য প্রস্তুত হওয়া হ'ল তোমার নিজেকে দেওয়া আরও একটি নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি! এই যুক্তিকেই তুমি নিজের মধ্যে অনবরত নকারাত্মক সংস্কার সৃষ্টি করার জন্য ব্যবহার কর। তোমারা এটা বুঝতে পারছ তো? এই ধারণাটাই নিজেকে দেওয়া আরও একটা নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি!

নকারাত্মকতা আরও নকারাত্মকতার দিকে নিয়ে যায়। তা তোমাকে আনন্দের দিকে নিয়ে যেতে পারে না। তা তোমাকে পরিতৃপ্তির দিকে নিয়ে যেতে পারে না। নকারাত্মকতা নিজেই অসফলতার কৌশল। তুমি কি তোমার জীবনে অসফল হবার জন্য সফল হ'তে চাও? না! তাহ'লে নকারাত্মকতাকে মূল থেকে উচ্ছেদ কর যাতে তোমার প্রকৃত সকারাত্মকতা ও সম্পূর্তি তোমার মধ্য দিয়ে প্রকাশিত হয়।

অভ্যাস

পরেরবার কিছু পরিকল্পনা করার সময়, নিজেকে ব্যর্থতার জন্য পরিকল্পনা না করার জন্য স্মরণ করিয়ে দিও। এমনকি অচেতনভাবেও ব্যর্থতার জন্য পরিকল্পনা ক'রবে না। সাফল্যের আকাশ সৃষ্টি কর এবং তা ঘটবে।

৫.২৩ তুমি প্রতিদিন এটার মুখোমুখি হচ্ছ

সবচেয়ে বড় ভয় কি?

মৃত্যু।

এমনকি সবচেয়ে বড় ভয় মৃত্যুও হঠাৎ আসতে যাচ্ছে এবং তুমি তার মুখোমুখি হ'তে যাচ্ছ!

যেগুলিকে তুমি ব্যর্থতা ব'লে গণ্য কর, সেগুলি সবই হঠাৎ আসতে যাচ্ছে এবং তুমি সেগুলির মুখোমুখি হ'তে যাচ্ছ। তুমি যাকে অসফলতা বল, তা লাখ লাখ বার তোমার সামনে হঠাৎ করেই এসেছে এবং তুমি তার মুখোমুখি হয়েছ। এটা থেকে সাহস অর্জন কর! নিজের ভিতরে শক্তি দ্যাখ এবং তাকে সহায়তা কর।

প্রক্রিয়া

বসো এবং নিজেকে স্তরে স্তরে দেওয়া নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলিকে মুছতে থাক ও তাদের সাথে পূর্ণত্ব কর। তোমায় সেগুলিকে স্মরণ ক'রতে হবে, তাদের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে হবে এবং তাদের মুছে ফেলতে হবে। কেবল তবেই তুমি তাদের ওপরে প্রকৃতপক্ষে বিজয়প্রাপ্ত ক'রবে। কেবল তবেই তুমি আটকে থাকা শক্তিকে মুক্ত ক'রতে পারবে এবং সেই শক্তিকে সম্পূর্তি সহকারে তোমার এক নতুন জীবন সৃষ্টি করার জন্য উপলব্ধ ক'রবে। 'আমি এতদ্বারা নিজেকে দেওয়া সমস্ত নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলিকে মুছে ফেলছি' - কেবল এভাবে ব'লে তুমি ভাবতে পার না যে সব ঠিক হয়ে গেছে। না! প্রথমে তোমাকে নিজেকে দেওয়া সমস্ত নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলিকে জানতে হবে এবং কেবল তবেই তাদের মুছে ফেলতে পারবে। সেটা হবে যখন তুমি তোমার চিন্তার প্যাটার্নগুলিকে অনুসন্ধান ক'রতে শুরু কর এবং সেগুলির সাথে পূর্ণত্ব কর।

নিজেকে দেওয়া নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলিকে মুছে ফেললে, তুমি তোমার অসফলতার জন্য পরিকল্পনা করার ন্যায্যতা প্রতিপাদন ক'রতে পার না। তুমি কোনভাবেই কোনরকম নকারাত্মক পরিকল্পনার ন্যায্যতা প্রতিপাদন ক'রতে পার না। তাই অসফলতা সম্পর্কে অতিকল্পনা করা ছাড়! অসফলতা প্রত্যক্ষীকরণ ছাড়! এইভাবে ক'রলে দেখবে যে সম্পূর্তি সহজেই তোমার মধ্যে প্রস্ফুটিত হচ্ছে।

অতীতের বোঝাগুলিই অসফলতা নামক বৃক্ষের মূল। নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি এবং নকারাত্মক আত্ম-ছবি হ'ল সেই বৃক্ষের পাতা ও ডাল। তাদের সম্পূর্তি সহকারে নির্মূল কর। তুমি সকারাত্মকতার আকাশ অভিজ্ঞতা করা আরম্ভ ক'রবে।

৫.২৪ অতীতের নকারাত্মকতা মুছে ফেলার প্রক্রিয়া

আমি তোমাদের জীবনের গণিত শেখাচ্ছি। তোমাদের গভীরভাবে শ্রবণ ক'রতে হবে। নিজেকে দেওয়া তোমাদের প্রতিটি নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি জ্যান্ত! সেগুলির শক্তি আছে। প্রতিটি নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিকে বাতিল ক'রতে হবে। বাতিল না হওয়া পর্যন্ত তা ফল দিতে থাকে। সেগুলিকে বাতিল করা এক সহজ গণিত। তোমাদের অন্তর আকাশে ও জীবনে সম্পূর্তি নিয়ে আসা এক সহজ গণিত।

নিজেকে দেওয়া অবিশ্রাম নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলিকে সমীকরণের যোগ, বিয়োগ, গুণ ও ভাগ হিসাবে মনে কর ও সেগুলি সহকারে নিজের জীবনকে এক গণিতের সমীকরণ হিসাবে কল্পনা কর।

এখন তাহ'লে এই মুহূর্তে জীবনের সমীকরণ কি?

তুমি জান না।

মনে কর, সেই সমীকরণ এই প্রকার A+B–CxDxF/G+HxI+J-K – নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলির এক জটিল মিশ্রণ। এই সমীকরণএর দিকে তাকিয়ে, তুমি জানই না যে কোন নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিকে অন্য কোন নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি দ্বারা গুণ বা বিভাজন ক'রে ফলস্বরূপ আরও একটি নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি হয়েছে।

কিন্তু এই সমস্ত নকারাত্মকতাকে একবারেই বাতিল ক'রে দেওয়ার উপায় আছে!

যদি তুমি কোন গণিতের সমীকরণকে শূন্য দিয়ে গুণ কর, তাহ'লে কি পাও?

শূন্য!

সমীকরণ যতই বড় ও জটিল হোক না কেন, যেই মুহূর্তে তুমি বল 'x ০' (শূন্য হিয়ে গুণ ক'রছি), পুরো সমীকরণ শূন্য হয়ে যায়।

একইভাবে, সম্পূর্তি হ'ল সেই 'শূন্য' যা তোমার নকারাত্মকতার সমস্ত সমীকরণকে শূন্য ক'রে দিতে পারে।

তোমার জীবনে যতই নকারাত্মক ভবিষ্যৎবাণী ও নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি থাকুক না কেন, এখন থেকে তোমার জীবনের সমীকরণে কেবল 'x সম্পূর্তি' (সম্পূর্তি দিয়ে গুণ করা) বসিয়ে দাও; পুরো জিনিষটাই শূন্য হয়ে যাবে!

কিন্তু কিছু লোক বলে, 'না, না, স্বামীজী! আপনি জানেন না আমি আমার জীবনে কি প্রকার জটিলতার সৃষ্টি ক'রেছি! A+B-CxA2/C2xB-F/ABCDE = কি হয়?? আমার জীবন এতই জটিল! আপনি জানেন না!'

না! তাতে কিছু যায় আসে না। সমীকরণ যাই হোক না কেন, যদি তুমি 'x ০' বসাও, সেই পুরো জিনিষটা শূন্য হয়ে যায়! একইভাবে, অতীতে যতই নকারাত্মকতা, সম্পূর্তির অভাব, নকারাত্মক প্রতিশ্রুতি, স্বপূরক নকারাত্মক ভবিষ্যৎবাণী তুমি তোমার মনে সৃষ্টি ক'রেছ, এখন থেকে কেবল বল 'x সম্পূর্তি'! হয়ে গেল! পুরো জিনিষটাই সকারাত্মকতা ও সম্পূর্তির সমতুল্য হয়ে যায়।

এটা একদম ঘোষণা কর এবং তাতে বাস ক'রতে শুরু কর! এটা একটা অব্যর্থ সমাধান।

অনুশীলন

৫.২৫ তুমি তিনটি বাস্তবতার সাথে সংগ্রাম ক'রছ

যখন তুমি সম্পূর্তিতে বাস ক'রছ না, তোমার জীবনের তিনটি বাস্তবতার সাথে দ্বন্দ্ব হবে – যে বাস্তবতা তুমি ইচ্ছা কর, যে বাস্তবতা তোমার প্রয়োজন এবং পরম বাস্তবতা। সম্পূর্তি না থাকলে, সর্বোত্তম জীবন সম্পর্কে তোমার ধারণা সর্বদাই পরিবর্তিত হ'তে থাকবে, কারণ তুমি জানই না যে জীবনে তুমি কি চাও অথবা জীবনে তোমার কি প্রয়োজন। তুমি তোমার চারপাশে যা কিছু দ্যাখ বা অভিজ্ঞতা কর, তুমি সেগুলি থেকে কিছু উঠিয়ে নেবে এবং পরম জীবন সম্বন্ধে নিজের ধারণা সৃষ্টি ক'রবে। তাই সকালে পরম জীবন সম্বন্ধে তোমার একটা ধারণা থাকবে, দুপুরে এক ভিন্ন ধারণা

এবং পরের দিন একটা পুরোপুরি ভিন্ন ধারণা থাকবে! আর এই ধারণাগুলির একটিও জীবনে এগিয়ে চলার জন্য তোমার আসলে যা প্রয়োজন তার সাথে মিলবে না। তাই তুমি এই বিবিধ ধারণাগুলির সাথে ধ্বস্তাধস্তি ক'রতে থাকবে, সংগ্রাম ক'রতে থাকবে।

শ্রবণ কর : যে কোন সংগ্রাম সেই সংগ্রামে জড়িত সবার জন্য পরাজয়। যে কোন পুনর্মিলনই সেই পুনর্মিলনে জড়িত প্রত্যেকের বিজয়। যদি তুমি ও তুমি-র মধ্যে এক লড়াই হয়, তোমার কোন বাস্তবতাই পূরণ হবে না।

সম্পূর্তিতে অধিষ্ঠিত হ'লে তুমি সকারাত্মকতার আকাশকে অভিজ্ঞতা করার জন্য সম্পূর্ণরূপে কেন্দ্রিত হবে। সেখানে কোন অপূর্ণ প্রতীতি অথবা নকারাত্মক ভবিষ্যৎবাণী থাকবে না যা সেই আকাশের সাথে দ্বন্দ্বে থাকবে। তাই যে বাস্তবতা তুমি ইচ্ছা কর, যে বাস্তবতা তোমার প্রয়োজন এবং সর্বোচ্চ বাস্তবতা, সবই স্বাভাবিকভাবে সারিবদ্ধ হয়ে যাবে।

ক্লিক্

তুমি সম্পূর্তিতে না থাকলে, সর্বোত্তম জীবন সম্পর্কে তোমার ধারণা অবিশ্রাম পরিবর্তিত হ'তে থাকবে, কারণ জীবনে তুমি কি চাও অথবা তোমার জীবনে কি প্রয়োজন, সে সম্পর্কে তুমি সচেতন নও।

৫.২৬ সম্পূর্তি তোমার শক্তিকে বিমুক্ত করে

জীবন সম্বন্ধে তোমার বিকৃত প্রতীতি হ'ল এমন এক ফিল্টার (ছাঁকনি) যা তোমাকে মায়াতে রেখে দেয়। নিজেকে সম্পূর্তিতে অধিষ্ঠিত ক'রলে, তুমি ও জীবনের মাঝে এই ফিল্টারকে সরিয়ে ফেলা হয় এবং তুমি তখন এক নতুন বাস্তবতা উপলব্ধি করা আরম্ভ ক'রবে এবং তোমার যে শক্তি নকারাত্মক প্রতীতি ও নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলি দ্বারা অবরুদ্ধ ছিল, তা জীবনকে অভিজ্ঞতা করার ও তোমার ইচ্ছার বাস্তবতাকে প্রকাশিত হবার জন্য বিমুক্ত হয়। অভিজ্ঞতা করা বাস্তবতা দ্বারা বন্ধনে পড়ার পরিবর্তে তোমার পছন্দের বাস্তবতা সৃষ্টি করার জন্য তুমি মুক্ত হয়ে যাও!

সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধাতে প্রতিষ্ঠিত এক মস্তিষ্ক যে কোন বই পড়ে সেই বই থেকে সত্য অনুধাবন ক'রতে পারে। যেভাবে এক রাজহংস দুধ থেকে জল আলাদা ক'রতে পারে, সম্পূর্তিতে প্রতিষ্ঠিত মস্তিষ্ক অসত্য থেকে সত্যকে অনায়াসে পৃথক ক'রতে পারে। যে মস্তিষ্ক সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধাতে প্রতিষ্ঠিত তাকে আমি বলি পরমহংস, সর্বশ্রেষ্ঠ রাজহংস।

তোমার মস্তিষ্কের মাধ্যমে সম্পূর্তি প্রকাশিত হ'লে তাকে বলে বুদ্ধিমত্তা। যখন সম্পূর্তি হৃদয়ের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়, তা হ'ল করুণা। যখন সম্পূর্তি তোমার সত্তা থেকে প্রকাশিত হয়, তা হ'ল শান্তি।

সতেজ দৃষ্টি নিয়ে তোমার জীবনে সবকিছুর দিকে তাকাও – তোমার ব্যবসার পরিকল্পনা, তোমার সম্পর্কতাগুলি, ভবিষ্যত সম্পর্কে তোমার নির্ণয় সমূহ – সবকিছু। শ্রবণ কর! তুমি এই পৃথ্বীগ্রহে কতদিন বাঁচতে চাও, সেটাও তুমি ঠিক ক'রতে পার; নিজের বাস্তবতা কি চাও তা তুমি স্থির ক'রতে পার! যখন তুমি সম্পূর্তিতে থাক ও শ্রদ্ধা অভ্যাস কর, তখন তোমার কুণ্ডলিনী এত সতেজ ও জাগ্রত হয় যে তার বিকিরণে তুমি যাই স্পর্শ কর তা পরিপূর্ণ হয়ে যায়!

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

যখন তুমি সম্পূর্তিতে অধিষ্ঠিত হও, তখন তুমি ও তোমার জীবনের মাঝের ফিল্টারকে সরিয়ে ফেলা হয়।

৫.২৭ তোমার ভিতরে কটা মানুষ বাস ক'রছে?

শ্রবণ কর : যখন তুমি সম্পূর্ত নও, তখন যেন এক দল মানুষ তোমার একই দেহের ভিতরে বাস ক'রছ! কখন কখন আমি একটা দেহে দশটা ব্যক্তি বা ব্যক্তিত্বকে বাস ক'রতে দেখেছি! আর তোমার প্রতিটি ব্যক্তিত্ব তোমার শরীরের ভিতরে তাদের নিজের কাজ চালিয়ে যাচ্ছে। কল্পনা কর, কি বিশৃঙ্খলা ও গোলমালের ব্যাপার সেটা!

যখন একটা শরীরে এক দল ব্যক্তিত্ব বাস করে, সমস্যা হ'ল তাদের সবাইকে তোমার দেহ শেয়ার ক'রতে হবে। তাই এক ব্যক্তি তোমার হাতের মালিক, অন্যজন তোমার মস্তিষ্ককে অধিকার ক'রে আছে, আরেকজন তোমার হৃদয়কে দখল ক'রেছে। তাই তাদের সবাই বিকলাঙ্গ হয়ে আছে, কারণ তাদের কেউ সম্পূর্ণকে অধিকার ক'রে নেই! বল দেখি, কুড়িটি বিকলাঙ্গ ব্যক্তিকে একসঙ্গে ক'রলে তারা কি একটিমাত্র সম্পূর্ত বা অখণ্ড মানুষের কার্য ক'রতে পারবে? না! কারণ কেবলমাত্র একজনই মস্তিষ্কের মালিক!

স্বপূর্ণত্ব ক্রিয়া ও পূর্ণত্ব অভ্যাস ক'রে যখন তুমি নিজেকে সম্পূর্তির সাথে সারিবদ্ধ কর, তুমি হঠাৎ একটি মাত্র সত্তা হয়ে যাও। তুমি সম্পূর্ত হও, অখণ্ড ও পূর্ণ হও।

যখন তুমি 'তুমি'-কে পূর্ণ কর, তুমি যা কিছু অর্জন ক'রতে চাও তা ঘোষণা ক'রতে পার ও তা অর্জন কর। দেখবে যে তোমার ভিতরে সম্পূর্তি অভিজ্ঞতা ক'রলে সম্পূর্ণ বিশ্ব তোমাকে সহায়তা করে।

অন্যদের সাথে সম্পূর্তিতে থাকলে, তোমার ওপরে তাদের বিশ্বাস বাড়ে। নিজের সাথে সম্পূর্তিতে থাকলে নিজের ওপরে তোমার বিশ্বাস বাড়ে। নিজের ওপরে বিশ্বাস থাকলে তুমি উপলব্ধি ক'রবে যে তুমিই পরম কার্যকর্তা , তুমিই বাস্তবতার কারণ!

অনুশীলন

তোমার জীবনকে প্রভাবিত ক'রেছে, ছেলেবেলার এমন পাঁচটি বেদনাদায়ক স্মৃতিকে লিখে ফেল। বসো এবং এই ঘটনাগুলি সম্পর্কে আয়নার সামনে ব'সে ব'লে ফেল অথবা সেই ঘটনার অংশীদার কোন ব্যক্তিকে সবিস্তারে বল। সেই ঘটনার পুনর্যাপন কর ও সেটা থেকে মুক্ত হও।

.২৮ সম্পূর্তির অভাবই হ'ল তোমার বিভ্রান্তি

তোমার বিভ্রান্তি ও বিস্মরণ-প্রবণতার কারণ হ'ল সম্পূর্তির অভাব। এটা ঘটে কারণ তোমার একটা ব্যক্তিত্ব এমন কোন প্রতিশ্রুতি প্রদান করে যা অন্য ব্যক্তিত্বগুলি মনে রাখে না অথবা সেগুলিকে পূরণ করা দরকার ব'লে অনুভব করে না! যখন তোমার সম্পূর্তির অভাব হয়, তুমি প্রকৃতপক্ষে কি চাও সেটাও ভুলে যাও।

জীবনে যা চাও তা তোমার না থাকলে তোমাকে ক্ষমা করা যায়, কিন্তু তুমি জীবনে কি চাও তা না জানলে তোমায় ক্ষমা করা যায় না! যা চাও তা তোমার কাছে না থাকা হ'ল দারিদ্র্য। কিন্তু কি চাও তা না জানা হ'ল এক বিভীষিকা!

তুমি যে সব উদ্বেগের মধ্য দিয়ে যাও, যে সব ভয়ের মধ্য দিয়ে যাও, যে সব বিস্মরণ-প্রবণতার মধ্য দিয়ে যাও এবং কিভাবে তুমি তোমার জীবনে নকারাত্মকতা সৃষ্টি করার জন্য দায়ী – তোমার চিন্তায় সম্পূর্তি নিয়ে এলে এগুলির প্রতিটি সম্পর্কে তুমি সচেতন হবে। নিজের জীবনে নকারাত্মকতা সৃষ্টি করার জন্য তুমি কিভাবে ব্যগ্র সে ব্যাপারে তুমি সচেতন হবে! তুমি সচেতন হবে কিভাবে নিজেকে নিজের সাথে সারিবদ্ধ ক'রতে পারা যায় এবং বিশ্ব নিজেকে সহজে তোমার সাথে সারিবদ্ধ ক'রতে পারে।

ক্লিক্

তোমার চিন্তায় সম্পূর্তি নিয়ে এলে তুমি সচেতন হও কিভাবে তুমি নিজের জীবনে নকারাত্মকতা নিয়ে আসার জন্য ব্যগ্র!

৫.২৯ সম্পূর্তি - তোমার প্রথম মহাজাগতিক অধিকার ও দায়িত্ব

সম্পূর্তি কেবল নীতিতত্ব নয় – এটা তোমার সাংবিধানিক অধিকার ও সর্বপ্রথম দায়িত্ব!

একই সংবিধানে তোমার কিছু অধিকার থাকে এবং কিছু দায়িত্বও থাকে। এখানে সম্পূর্তি তোমার দায়িত্ব ও অধিকার। এটা কেবল তোমার দায়িত্ব নয় – এটা তোমার অধিকারও! যদি তুমি বুঝতে পার সম্পূর্তি তোমার মধ্যে কতটা যোগ করে, যদি তুমি সম্পূর্তির তোমাকে দেওয়া ক্ষমতাগুলিকে ও সম্পূর্তির মাধ্যমে তুমি কতটা অর্জন ক'রবে তা বুঝতে পার, তাহ'লে তুমি বুঝতে পারবে যে এটা কেবল তোমার দায়িত্ব নয় – এটা তোমার অধিকারও! যখন তুমি বোঝ যে সম্পূর্তি হ'ল তোমার দায়িত্ব, তুমি তখন অভ্যাসের অঞ্চলে আছ – এক অন্বেষণকারী হয়ে। যখন তুমি বোঝ যে সম্পূর্তি তোমার অধিকার, তুমি জীবনমুক্তির অঞ্চলে আছ! যা কিছু সম্পন্ন ক'রতে চাও, তুমি তা সহজেই নিজেকে ঘোষণা ক'রতে পার ও তা কর।

ক্লিক্

সম্পূর্তি কেবল তোমার দায়িত্ব নয় – এটা তোমার অধিকারও।

৫.৩০ তোমার আকাশ তরঙ্গায়িত হয়

কখনও ভেবো না যে তুমি এত ক্ষুদ্র যে তোমার ব্যক্তিগত সম্পূর্তি বিশ্বে কোন বড় প্রভাব বিস্তার ক'রতে পারবে না! সমস্ত দারিদ্র্য, অবক্ষয়, বিপর্যয় – আজ তোমার চারপাশে যা কিছু দেখছ তা হ'ল কোন ব্যক্তির সম্পূর্তির অভাবের তরঙ্গায়িত প্রভাব। 'গোষ্ঠী সম্পূর্তি' ব'লে কিছুই নেই। কোন একটা দল বা গোষ্ঠীর সম্পূর্তি হবে সেই গোষ্ঠীর সবচেয়ে কম সম্পূর্ত ব্যক্তির সম্পূর্তি।

শ্রবণ কর : এমনকি অন্যের সম্পূর্তি অভাব তোমার সম্পূর্তিতে না থাকার কারণ হ'তে পারে না। আসলে, কেউ অশ্রদ্ধায় থাকলে, তখন তোমার নিজের সম্পূর্তি দ্বারা তাদের উন্নীত করার সময়।

কেবল যখন তুমি সম্পূর্তি নিয়ে আস, অন্য একজনের সাথে তোমার সম্পর্ক আরম্ভ হয়। সে তোমার ভগবান, তোমার

গুরু বা তোমার বন্ধু – যে কেউ হোক না কেন – সম্পর্কতা তখনই শুরু হয় যখন তুমি সম্পূর্তি নিয়ে আস, তার আগে নয়!

তুমি ঈশ্বরের কাছ থেকে তোমার ইচ্ছামত সমস্ত বর লাভ ক'রতে পার, কেবল যখন তুমি সম্পূর্তির সেতু বজায় রাখ। তুমি তোমার গুরুর কাছ থেকে সমস্ত আশীর্বাদ পেতে পার কেবল যখন তুমি সম্পূর্তির সেতু বজায় রাখ। নতুবা সেটা অসম্ভব!

এমনকি যদি দুজন মানুষ পাশাপাশি ব'সে থাকে, ঈশ্বর নিজেকে একজনের কাছে প্রকাশিত করবেন এবং অন্যজনের কাছে নয় – কারণ তিনি নিজেকে আকাশে (space) ব্যক্ত করেন, কোন জায়গাতে (place) নয়!

অনুশীলন

আজ পৃথিবী যে কয়টি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তার মধ্যে পাঁচটি যেমন সুনামি, অবক্ষয় ইত্যাদি লিখে ফেল।

শনাক্ত কর, সেগুলির প্রত্যেকটি ঘটার জন্য তুমি কিভাবে দায়ী। তুমি বুঝতে পারবে বিশ্বে তোমার কি প্রকার শক্তিশালী ভূমিকা আছে!

৫.৩১ কেবল একটা ঘোষণাই যথেষ্ট!

যে অন্তর আকাশ তুমি সৃষ্টি কর তা এতই শক্তিশালী যে তা তুমি ও অন্যেরা জীবনকে কিভাবে অভিজ্ঞতা কর - তা সরাসরি প্রভাবিত ক'রতে পারে। যে আকাশ তুমি ভিতরে বহন কর তা বাইরে হওয়া ঘটনাবলী থেকে হয় নি, কিন্তু সেটা হয়েছে তুমি মহাজগৎকে যে আদেশ দিয়েছ তার থেকে।

যে আকাশে তুমি এখন আছ তা তোমার ভবিষ্যৎ বানাবার জন্য মহাজগৎকে দেওয়া তোমার আদেশ থেকে হয়েছে। যা কিছু তুমি তোমার অন্তর আকাশে বহন কর তা এক সম্ভাবনা। যদি তুমি নিরানন্দ বহন কর, তুমি মহাজগৎকে তোমার জীবনে আরও নিরানন্দ দেবার জন্য আদেশ দিচ্ছ। যদি আনন্দ বহন কর, তুমি মহাজগৎকে তোমার জীবনে আরও বেশী আনন্দ নিয়ে আসার জন্য আদেশ দিচ্ছ। যদি তুমি নিজের ভিতরে পূর্ণতা বহন কর, তুমি মহাজগৎকে তোমার জীবনে আরও পূর্ণতা নিয়ে আসার জন্য আদেশ দিচ্ছ। এমনকি তোমার শক্তিহীনতাও মহাজগৎকে দেওয়া এক আদেশ! যখন তুমি বল, 'হ্যাঁ, হ্যাঁ। আমি রূপান্তরিত হ'তে চাই কিন্তু জানি না কিভাবে রূপান্তরিত হ'তে হবে,' তুমি নিজেকে এক বিভ্রান্তি ও শক্তিহীনতায় রেখে দেবার জন্য মহাজগৎকে আদেশ দিচ্ছ।

তোমার অন্তর আকাশ সম্পর্কে ভাল খবর হ'ল এই যে তুমি ইচ্ছা ক'রলে এই মুহূর্তে তাকে পরিবর্তন ক'রতে পার! আকাশ স্থূল নয়; সেটা সূক্ষ্ম। স্থূল জিনিষকে পরিষ্কার ক'রতে সময় লাগে। সূক্ষ্ম জিনিষকে অবিলম্বে পরিষ্কার ক'রে ফেলা যায়!

দ্যাখ, তোমাকে ঘাবড়ে দেবার জন্য একটা বিপদের চিন্তাই যথেষ্ট। তোমাকে উত্তেজিত করার জন্য একটি কাম-চিন্তাই যথেষ্ট। তোমার শত্রু সম্পর্কে একটি চিন্তাই তোমার মধ্যে ক্রোধ নিয়ে আসতে পারে। একইভাবে, পূর্ণত্বের একটি চিন্তাই তোমার অন্তর আকাশকে শুদ্ধ ক'রে দিতে পারে! পূর্ণতার একটি চিন্তাই তোমার আকাশকে রূপান্তরিত ক'রে ফেলার জন্য যথেষ্ট। কিন্তু যে ক'রেই হোক, আমরা শেষের বাক্যটিকে বিশ্বাস করি না! তুমি বল, 'না,না। আপনি জীবনমুক্ত সত্তা। এটা আপনার পক্ষে সহজ, আমাদের জন্য নয়।' যখনই তুমি রূপান্তর সম্পর্কে বিব্রত হও, পালিয়ে

যাবার জন্য তুমি এই অজুহাতকে ব্যবহার কর। বহু মানুষ আমার শিক্ষাকে এড়িয়ে যাবার জন্য ভক্তিকে ব্যবহার করে। এমনকি ভক্তিকেও সঠিক কারণে হ'তে হবে!

তোমার ভিতরে বারংবার পুনরাবৃত্তি করা শব্দাবলীই হ'ল তোমার অন্তর আকাশ। এখন সচেতনভাবে নির্ণয় নাও যে তুমি সঠিক শব্দাবলী পুনরাবৃত্তি ক'রবে। তোমার অন্তর আকাশ এমনই সূক্ষ্ম জিনিষ – একটা সঠিক ঘোষণাই যথেষ্ট এবং তুমি মুক্ত হয়ে যাও। একটা পূর্ণত্বই যথেষ্ট এবং তুমি দ্বন্দ্ব থেকে বার হয়ে যাও। তোমার বহন করা বিষণ্ণতা থেকে তুমি মুক্ত হয়ে যাও। তুমি তোমার বহন করা গভীর নকারাত্মক প্রতীতি থেকে মুক্ত হয়ে যাও।

অভ্যাস

পরের কয়েকদিন ধ'রে সচেতনভাবে তোমার ইচ্ছার শব্দগুলিকে বারবার নিজের ভিতরে বল। সারাদিন নিজেকে মনে করিয়ে দিতে থাক। যদি দ্যাখ বিমর্ষতা ফিরে আসছে, সচেতন হও এবং তাকে আনন্দ দিয়ে প্রতিস্থাপন কর। যতক্ষণ না তোমার অন্তর আকাশের গুণমানে এক স্থায়ী পরিবর্তন অভিজ্ঞতা কর, এটা ক'রতে থাক।

৫.৩২ তোমার অন্তর আকাশকে রূপান্তরিত কর :

সচেতনতার অনুশীলন

এখন আমি তোমাদের অন্তর আকাশে রূপান্তর নিয়ে আসার জন্য একটি খুব সহজ প্রক্রিয়ার জন্য গাইড করব। কিছুক্ষণ সময় নাও ও ভিতরে তাকাও। কি প্রকার আকাশে তুমি আছ? সেটা কি শান্তিপূর্ণ বা ঘুমন্ত বা নিস্তেজ বা উত্তেজিত? সংবেদনশীল হও। সেই আকাশ সম্পর্কে সজাগ হও। কেবল দুই মিনিটের জন্য চোখ বন্ধ কর এবং সজাগ হবার চেষ্টা কর। তোমার অন্তর আকাশে সচেতনতা নিয়ে আস। এখন আমি তোমাদের অন্তর আকাশকে রূপান্তরিত করার জন্য অভিজ্ঞতামূলকভাবে সহায়তা ক'রব। তোমার অন্তর আকাশকে বোঝার জন্য কয়েক মিনিট নাও।

৫.৩৩ তুমি যা কিছুর বিরোধিতা কর তা জিদ ক'রে অটল থাকে

দয়া ক'রে বোঝ, যা কিছুকে তুমি বাধা দাও বা এড়িয়ে চল, সেগুলিই তোমার জীবনে জিদ ক'রে থেকে যায়!

যদি তুমি ভিতরে তাকাও, দেখবে যে তোমার অন্তর আকাশের শক্তিহীনতার কারণ হচ্ছে তোমার কিছু মুছে না ফেলা ও পূর্ণত্ব না করা মূল সংস্কার।

তোমার অন্তর আকাশ 'অহম্ ব্রহ্মাস্মি'-র ডিএন্এ বহন করে, যার অর্থ 'আমি ঈশ্বর'! তোমাকে কেবল সেটা বিশ্বাস ক'রতে হবে।

তোমার অন্তর আকাশ কত শক্তিশালী, কিন্তু তুমি একবারও ভিতরে তাকাও নি। সেটা তোমার জন্য একটা অনাবিষ্কৃত অঞ্চল। অনেক সময় আমি যে রহস্যময় ক্ষমতাগুলি প্রকাশ

করি, তা আমি আমার শক্তি প্রদর্শন করার জন্য করি না, কিন্তু সেটা যে তোমাদের পক্ষেও সম্ভব, তা ব্যক্ত করি।

সাঁতার শেখার জন্য তোমার প্রতীতি জন্মানো উচিত, 'ও যখন সাঁতার কাটতে পারে, আমিও পারব।' সেটা কেবল একটা দক্ষতা। সেটা একটা কলা। তোমার সম্বন্ধে কোন কিছু কম বা বেশী নয়। কেবল তোমাকে কিছু কলা শিক্ষা ক'রতে হবে। একইভাবে, সম্ভাবনার আকাশ কেবল একটা দক্ষতা। তোমাকে সেই সাহস ও সম্ভাবনার আকাশকে জানতে হবে, 'যখন উনি পারেন, আমিও পারব!' সেটা হ'ল প্রথম ধাপ।

পরের ধাপ হ'ল, 'আমিও সেই জলে ঝাঁপ দিই এবং তিনি যেটা করছেন করি।' কিন্তু তখন তুমি ভয় পাও এবং কাঁদতে থাক, 'ও, না, না, আমি কি ক'রে ঝাঁপ দিতে পারি?'

একটা ছোট গল্প :

এক গুরু তাঁর শিষ্যের সাথে নদীর পাশে হাঁটছিলেন। শিষ্য হঠাৎ নদীতে পড়ে গেল এবং ভয়ে চীৎকার ক'রতে লাগল, 'মাস্টার, আমাকে বাঁচান! আমি সাঁতার জানি না! বাঁচান! আমায় বাঁচান!'

মাস্টার বললেন, 'নিজেকে বাঁচাও।'

শিষ্য আতঙ্কিত হয়ে চীৎকার ক'রল, 'না! না! না! জল আমার মাথা পর্যন্ত। আমি সাঁতার জানি না। আপনি এখন সাহায্য না ক'রলে আমি ডুবে যাব! দয়া ক'রে বাঁচান, মাস্টার!'

গুরু শান্তভাবে শিষ্যকে নির্দেশ দিলেন, 'নিজেকে বাঁচাও!'

শিষ্য জলে ঝাপটাঝাপটি ক'রতে লাগল, চীৎকার ক'রে কাঁদতে লাগল, আর এদিকে মাস্টার তীরে দাঁড়িয়ে তার জন্য অপেক্ষা ক'রতে লাগলেন।

অবশেষে মাস্টার শিষ্যকে জোরের সাথে বললেন, 'বোকা! একদম উঠে দাঁড়াও না কেন?'

শিষ্য মাস্টারের কণ্ঠস্বরে এত হকচকিয়ে গেল যে সে অবিলম্বে উঠে দাঁড়াল এবং বুঝতে পারল জল কেবল তার কোমর পর্যন্ত ছিল!

আমি তোমাদের বলি, তোমাদের সমস্ত সমস্যাই এই প্রকার। তোমাকে কেবল তোমার অন্তর আকাশে দাঁড়িয়ে পড়ার নির্ণয় নিতে হবে। তোমার বহন করা ভয়গুলিকে তুমি বাস্তব ব'লে মনে কর। আর সেই ভয়গুলি থেকে তুমি আতঙ্কিত! তোমার অন্তর আকাশে লালিত নকারাত্মক প্রতিশ্রুতিগুলি যেন সেই কোমর-জলের নদীরই মত!

মাস্টারের কথা অনুসরণ না করার পরিবর্তে তুমি বল, 'আমি আপনাকে শুনব, আপনাকে পূজাও ক'রব, কিন্তু আমি দাঁড়াতে পারব না!' তুমি বিশ্বাস কর যে তুমি শক্তিহীন এবং তাই তুমি 'সহজ পথে' থাকতে চাও – সেটা তো মেকিভক্তি।

আমি আমার শিষ্যদের মিথ্যা ভয় বা চিন্তার সংস্কারের মুখোমুখি হবার নির্দেশ দেবার সময় তারা আমাকে বলে, 'আমি যেকোন কিছু ক'রব, স্বামীজী, কিন্তু আমি এটা ক'রতে পারি না!' বোঝ, মাস্টার কেবল সেই দিকেই নির্দেশ ক'রবেন যা তুমি ক'রতে চাও না, কারণ সেখানেই তোমার অশ্রদ্ধা লুকিয়ে আছে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

যা কিছুতে তুমি বাধা দাও, কেবল সেটাই তোমার জীবনে নাছোড়বান্দা হয়ে থেকে যায়!

৫.৩৪ তোমার অন্তর আকাশ বিশ্বকে পরিবর্তন ক'রতে পারে

তুমি সর্বদাই তোমার সংস্কারগুলি জন্য নিজেকে শক্তিহীন অনুভব কর, কারণ তুমি কখনও তোমার অন্তর আকাশের অসীম ক্ষমতা জানতে পার নি।

তোমার সংস্কারগুলির ক্ষমতাকে তুমি যেরকম প্রগাঢ়তার সাথে বিশ্বাস কর, যদি সেই প্রগাঢ়তার সাথে তুমি তোমার অন্তর আকাশকে বিশ্বাস কর, তুমি তোমার জীবনে অলৌকিকতা প্রত্যক্ষ ক'রবে! ছোট ছোট জিনিষ নিয়ে শুরু কর যা তোমাকে নিজের ওপরে সাহস নির্মাণ করাবে। আজ নিজেকে বল, 'আমার স্বামী (বা স্ত্রী) যাতে আমাকে শ্রবণ করে, তার জন্য আমি এক সঠিক আকাশ সৃষ্টি করার ঘোষণা করছি। আমার বস্ যাতে আমার কাজে খুশী হন, তার জন্য আমি এক আকাশ সৃষ্টি ক'রছি।' এটা চেষ্টা কর। যদি তুমি দশবার চেষ্টা কর, কমপক্ষে আটবার তুমি অলৌকিকতা ঘটতে দেখবে। একমাত্র তখন তুমি তোমার অন্তর আকাশের ক্ষমতা বুঝতে পারবে।

কেবল এক বটবৃক্ষের বীজই এক বটবৃক্ষ হ'তে পারে। সঠিক বীজ বহন কর, সঠিক আকাশ বহন কর, যে আকাশে চিন্তার সমস্ত মূল প্যাটার্নগুলি মুছে যায়, যেখানে তোমার অন্তর আকাশ সকারাত্মকতা ও সম্ভাবনার আকাশ অভিজ্ঞতা করার জন্য প্রস্তুত থাকে।

পরিবর্তে যদি তোমার ব্যর্থতার মনোভাব থাকে, 'আমি এই আকাশে বিরাজমান থাকব, কিন্তু তবুও আমি ব্যর্থ হব,' তাহ'লে সেই অলৌকিকতাই তুমি সৃষ্টি ক'রবে! মহাজগৎ সর্বদাই বলে চলেছে, 'তথাস্তু! তাই হোক!' তুমি সেই অসফলতার আকাশকে ধ'রে রাখ ও অসফলতা আকর্ষণ কর! বোঝ, তোমার অন্তর আকাশ 'হিরণ্যগর্ভ' থেকে একেবারেই আলাদা নয়! হিরণ্যগর্ভ হ'ল মহাজাগতিক জরায়ু যেখানে সমগ্র বিশ্বগুলির সৃষ্টি হয়।

তুমি এক স্বতন্ত্র ব্যক্তি হ'তে পার, কিন্তু তোমার অন্তর আকাশ সমগ্র মহাজগতের সাথে সুন্দরভাবে সংযুক্ত। তোমার অন্তর আকাশে তুমি যা কিছু বহন কর তা তোমার জীবনে বাস্তব হয়ে যায়। এটা একটা মহাজাগতিক নিয়ম। তাই সঠিক অন্তর আকাশ সৃষ্টি কর এবং তুমি বিশ্বকে তোমার শব্দ (বাক্) দ্বারা পরিবর্তিত ক'রতে পারবে।

অনুশীলন

তোমার ভিতরে সাহস নির্মাণ ক'রবে, এমন ছোট ছোট জিনিষগুলি দিয়ে শুরু কর। আজ নিজেকে বল, 'আমার স্ত্রী (বা স্বামী) যাতে আমাকে শ্রবণ করে, আমি তার জন্য একটা সঠিক আকাশ সৃষ্টি ক'রছি ও তার ঘোষণা ক'রছি। আমার বস্ যাতে আমার কাজে খুশী হন, তার জন্য আমি এক আকাশ সৃষ্টি ক'রছি।' চেষ্টা কর। যদি তুমি দশবার চেষ্টা কর, দেখবে যে কমপক্ষে আটবার অলৌকিকতা ঘটছে।

কেবল তখন তুমি তোমার অন্তর আকাশের ক্ষমতা অনুধাবন ক'রতে পারবে।

৫.৩৫ তোমার প্রতীতি তোমার পেশী-স্মৃতি সৃষ্টি করে

শ্রবণ কর : কোন এক নির্দিষ্ট প্রতীতির ওপরে ভিত্তি ক'রে তোমার করা প্রতিটি কার্য তোমার পেশী-স্মৃতিতে কিছু স্তর যোগ করে। সেই প্রতীতি থেকে তুমি পরে সরে যেতে চাইলেও, সেই পেশী-স্মৃতি কিন্তু তোমাকে চ'লে যেতে দেবে না। সেইজন্য তোমার জীবনভোর ধ'রে রাখা প্রতীতিকে পরিবর্তন ক'রলে চাইলে তোমাকে সর্বদাই সংগ্রাম ক'রতে হয়।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, তুমি যদি সারা জীবন এই প্রতীতি সহকারে বেঁচে থাক যে মৃত্যুর পরে আর কোন জন্ম নেই, পরে যদিও তুমি জানতে পার যে পুনর্জন্ম ঘটে, তুমি তা গ্রহণ ক'রতে পারবে না। তুমি পুরাতন প্রতীতিকে তোমার মনের কোন একটা কোণাতে বাঁচিয়ে রাখ এবং সেই দ্বন্দ্বে আটকে থাক।

অথবা ধর, তুমি জীবনের পঞ্চাশ বছর ধ'রে কোন একটা তত্ব যেমন, নিরীশ্বরবাদকে সমর্থন ক'রে এসেছ এবং তোমার বৃদ্ধ বয়সে তুমি উপলব্ধি কর যে সেটা ঠিক নয়, সেটা সত্য নয়। কিন্তু তুমি জান যে তোমার সম্পূর্ণ জীবন আগের সেই তত্বের ওপরে ভিত্তি ক'রে নির্মিত হয়েছে – তোমার সামাজিক সম্পর্কতা, তোমার কার্যকলাপ, তোমার ব্যক্তিত্ব – আগের সেই বিশ্বাসের ওপরে তুমি কতই না বিনিয়োগ ক'রে ফেলেছ। তাই তুমি সত্য জানতে পারলেও, তুমি কিছুটা দ্ব্যর্থকতা বজায় রাখার চেষ্টা ক'রবে।

শ্রবণ কর : তোমার বিশ্বাসগুলি তোমার মধ্যে গভীর স্তর সমূহের তৈরি করে। যদি তুমি বিভ্রান্তি ও দ্ব্যর্থকতাকে তোমার বিশ্বাস হিসাবে বজায় রাখ, সেটা তোমার মধ্যে স্বতন্ত্রভাবে বেঁচে থাকে, সেটা তোমাকে সর্বদা বিভ্রান্তিতে রেখে দেবে যাতে সে নিজে বৃদ্ধি পেরে পারে।

আমি তোমাদের বলি, মনুষ্যের দীর্ঘমেয়াদী সম্ভাবনাকে ভুলে যাওয়াই সবচেয়ে বড় লক্ষ্যভ্রষ্ট হওয়া। সারা জীবন ধ'রে যদি তুমি বিশ্বাস ক'রে থাক যে কেবল একটাই জীবন আছে এবং তারপরে আর কোন জীবন নেই, তাহ'লে মৃত্যুর পরেও তুমি তোমার কবরে শুয়ে থাকবে ও শেষবিচারের দিনের জন্য অপেক্ষা ক'রবে যে ঈশ্বর কখন তোমাকে ডাকবেন। তখন আসলে তুমি তোমার মৃতদেহ নিয়ে পাথরের মত বছরের পর বছর আটকে থাকবে এবং তুমি তোমার পরের শরীরে চ'লে যেতে পারবে না, কারণ তোমার সমস্ত বিশ্বাস ও প্রতীতি তার ওপরে ভিত্তি করে হয়েছে। তুমি কারণ স্তরে আটকে আছ – (আগেকার) কোলকাতার যানযটের মত! তুমি সামনে যেতে পারবে না আবার পিছনেও যেতে পারবে না।

কারণ-শরীর সেই প্রকার – তুমি এগিয়ে যেতে পার না আবার পিছিয়ে যেতেও পার না। জীবনকালে যে প্রতীতি সহকারে তুমি তোমার দেহে বাস ক'রছিলে এবং সেই প্রতীতির ওপরে ভিত্তি ক'রে সমস্ত কার্যকলাপই তার কারণ। তুমি তোমার বিশ্বাসকে অত সহজে ছেড়ে দেবে না, কারণ তুমি তো সেগুলি নিয়ে সারা জীবন বাস ক'রেছ।

তাই কোন কার্য করার আগে, স্পষ্ট হয়ে যাও, কোন প্রতীতি থেকে তুমি সেগুলি ক'রছ। সাধারণ মানুষ মাংসপেশী তৈরি ক'রে জীবনমুক্ত হবে না; যোগাভ্যাস ক'রে যৌগিক শরীর নির্মাণ ক'রলেও নয়। কেবল যে মানুষ জীবনমুক্তি অর্জন করার জন্য সত্য শ্রবণ ক'রে শরীর-নির্মাণ করে, সেই জীবনমুক্তি পাবে।

সেইজন্য নিত্যানন্দ যোগ কেবল শরীর-নির্মাণের ব্যায়াম নয়। এটা পেশী-স্মৃতি, জীবস্মৃতি ও জীবন-শক্তিরও ব্যায়াম! পিতামাতার প্রতীতি হিসাবে যারা এই মহান তত্বগুলিকে পায় তারা ধন্য। আমাদের গুরুকুলে ছোটরা তাদের সমস্ত সচেতন প্রতীতিগুলিকে পিতামাতার প্রতীতি হিসাবে পেয়ে ধন্য!

অভ্যাস

যখন তুমি কোন কার্য ক'রতে যাও, কিছু সেকেণ্ডের জন্য থাম এবং সেই কার্যের অভিপ্রায় সম্পর্কে চিন্তা কর। সেটা কি সঠিক প্রতীতি থেকে আসছে? যদি না হয়, তাকে পরিবর্তিত কর।

উদাহরণস্বরূপ, যদি যোগাভ্যাস কর, তাহ'লে তোমার সেই অভ্যাসের জন্য একটা সঙ্কল্প ধার্য কর যেমন, স্বাস্থ্য বা পরমানন্দ। যোগাভ্যাস করার সময় নিজেকে তোমার অভিপ্রায় (সঙ্কল্প) সম্পর্কে স্মরণ করিয়ে দিতে থাক। তাহ'লেই সব হবে – তুমি দেখবে সেই সঙ্কল্প বাস্তবে রূপায়িত হবে।

৫.৩৬ সম্পূর্তি – মহাজাগতিক প্রতীতির ভাষা

যখন তুমি সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা সহকারে চিন্তা কর ও বল, যে ভাষা তুমি বল তা হ'ল 'দেব ভাষা'। সচেতন প্রতীতি হ'ল দেবভাষা।

প্রাচীন ভারতে সাধারণ মানুষের ভাষা ছিল প্রাকৃত বা পালি। বৈদিক যুগে সাধারণ মানুষের ভাষা ছিল প্রাকৃত। বৌদ্ধ ও জৈনদের যুগে তা ছিল পালি। সংস্কৃত ভাষা ছিল কেবল দীক্ষিত মানুষের জন্য; সেটা ছিল সচেতনভাবে সৃষ্ট আত্মার ভাষা। সংস্কৃত শব্দের অর্থ হ'ল 'উত্তম করা হয়েছে, নিখুঁতভাবে সৃষ্ট'। সংস্কৃত কেবল একটি ভাষা নয়। এটা ভাষার উৎস। যখন সবকিছুর জন্য তোমার সচেতন প্রতীতি হয়, তখন যে দেবভাষা তোমার মধ্যে ঘটে তা হ'ল সংস্কৃত।

সেইজন্য আজ জার্মান পণ্ডিতেরা বলছেন যে অন্য ভাষায় অনুবাদ করার জন্য সংস্কৃতকে ভিত্তি ক'রে ব্যবহার করা উচিত। সংস্কৃত সচেতনভাবে তোমার কথন ও চিন্তনকে গড়ে তোলে। সম্পূর্তিকে ছেনী ক'রে, শ্রদ্ধাকে হাতুড়ী ক'রে, দায়িত্বকে পালিশ করার উপাদান ক'রে, সমৃদ্ধকরণকে মার্কেটিং ক'রে, তুমি এক সচেতন প্রতীতির ভাষা সৃষ্টি ক'রতে পার।

যখন তুমি এই ভাষায় চিন্তা কর ও কথা বল, যে প্রতীতি তোমার ভিতরে ঘটে তা হ'ল দেবভাষা। শ্রবণ কর : পৃথিবীতে সর্বাধিক ব্যবহৃত ইংরাজীতে আমি এক দেবভাষা সৃষ্টি ক'রছি! যখন তুমি এই তত্ত্বগুলিকে সত্য হিসাবে শিক্ষা কর ও সেগুলিকে নিয়ে জীবন নির্বাহ কর, তখন তোমার সচেতন প্রতীতি এক নতুন ভাষা হয়ে যায় এবং সেই নতুন ভাষা তোমার মধ্য দিয়ে ঘটে, প্রকাশিত হয় ও বিকিরিত হয়। তোমাদের মধ্যে কজন অনুভব ক'রছ যে সেই নতুন ভাষা তোমার মধ্যে ঘটছে? তোমাদের মধ্যে কজন চিন্তা সম্পর্কে খুব সচেতন ও সজাগ হয়েছ? দেখবে, সেটা উদ্ভূত হবে, সেটা বিকশিত হবে, সেটা অভিব্যক্ত হবে!

প্রত্যেক মাস্টার দেবভাষার নিজের উপভাষা (বা কথ্য ভাষা) সৃষ্টি ক'রেছেন। আমাদের সচেতন প্রতীতির মাধ্যমে আমাদের সৃষ্ট দেবভাষাকে আমরা বলব 'এন্-লিশ্' (eN-glish)! হাইফেন দিয়ে একটা আকাশ সৃষ্টি করা হয়েছে, যেটা হ'ল চেতনা। English-এ (ইংলিশে) কেবল সেই চেতনার আকাশ প্রদান কর, সেটা হয়ে যাবে eN-glish (এন্-লিশ্)! আমাদের দেবভাষার নাম হবে এন্-লিশ, সচেতন প্রতীতির ভাষা।

যে ভাষা তুমি ব্যবহার কর তা তোমার চেতনা প্রতিফলিত করে! একজন মানুষ অবিশ্রাম ব'লতে পারে না, 'ঈশ্বর আমার যত্ন নেবেন, ঈশ্বর আমার যত্ন নেবেন' এবং সেটাকে সে নিজের হৃদয়ের কমপক্ষে এক কোণাতে বিশ্বাস করবেই!

এটাই সম্ভব। এখন তুমি যেকোন মাস্টারের ভাষা বুঝতে পারবে, কারণ সচেতন প্রতীতি সবার জন্য একই কম্পাঙ্কে ঘটে। যে ভাষা তুমি প্রবলভাবে ব্যবহার কর তা তোমার চেতনাকে প্রভাবিত করে।

যখন তুমি চেতন প্রতীতিতে বাস কর এবং এই চেতন প্রতীতি দ্বারা যোগাযোগ (communication) কর, যে ভাষা ঘটে তা হ'ল দেবভাষা।

ক্লিক্

তুমি সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা সহকারে চিন্তা ক'রলে ও কথা ব'ললে, তুমি যে ভাষায় কথা বল, তা হ'ল দেবভাষা – দেবতাদের ভাষা!

৫.৩৭ রহস্যময় ক্ষমতার জন্য সম্পূর্তির প্রয়োজন

তোমার চিন্তায় সম্পূর্তি নিয়ে আস, তাহ'লে তুমি দেখবে যে তোমার মধ্য দিয়ে বহু অসাধারণ ক্ষমতা প্রকাশিত হচ্ছে। যখন তুমি নিরন্তর সম্পূর্তিতে বাস কর, তোমার জৈবস্মৃতি এত সূক্ষ্ম হয়ে যায় যে তা বাইরে থেকে খাদ্য চাওয়া বন্ধ করে এবং আকাশ থেকে সরাসরি খাদ্য গ্রহণ করা আরম্ভ করে! যারা 'নিরাহার-সংযম' অভ্যাস ক'রেছে তারা এটা অভিজ্ঞতা ক'রেছে। নিরাহার সংযম খাদ্যকে অতিক্রম ক'রে যাওয়ার এক প্রক্রিয়া। যদি তুমি এই সংযম ক'রতে গেছ, কিন্তু অসফল হয়েছ, বুঝে নাও যে তুমি সম্পূর্তিতে নেই। যখন তুমি তোমার চিন্তায় সম্পূর্তি নিয়ে আস, তুমি তোমার অন্তর আকাশে শক্তি অপচয় কর না এবং তোমার জৈবস্মৃতি বাইরের উৎস থেকে বস্তু ও খাদ্য চাওয়া বন্ধ করে।

৬ শ্রদ্ধা (Authenticity)

৬.১ শ্রদ্ধা কি?

শ্রদ্ধা এক অবস্থা যখন তুমি তোমার সর্বোত্তম সম্ভাবনাতে প্রতিষ্ঠিত থাক এবং জীবনের প্রতি তোমার মমকার, অহংকার, অন্যকার ও স্ব-অন্যকার থেকে সাড়া দাও।

৬.২ তোমার একাধিক মাত্রা আছে

শ্রবণ কর!

তোমার কল্পনা মত তোমার কেবল একটি পরিচয় নেই।

তোমার চারটি পরিচয় আছে!

সবসময়ে তুমি চারটি পরিচয় বা মাত্রা একইসাথে নিজের ভিতরে বহন কর। এই চারটি মাত্রা একসাথে হ'ল তোমার ব্যক্তিত্ব।

তুমি এই চারটি পরিচয়ের সবকটির জন্য দায়ী।

এই চারটি পরিচয়ের প্রথমটি হ'ল মমকার বা ভিতরের ছবি। এটা তোমার নিজের সম্পর্কে বহন করা ভিতরের ছবি ও অভিজ্ঞতা। আমি স্বাস্থ্যবান – আমি কুৎসিত – আমি বুদ্ধিমান – আমি কঠোর পরিশ্রম সহ্য ক'রতে পারি না – আমি মানুষকে ভালবাসি – ইত্যাদি।

আমরা নিজের সম্পর্কে এই প্রকার বহু মমকার বহন করি।

দুর্ভাগ্যবশত, নিজের সম্পর্কে যে ধারণা তুমি বহন কর তা সদাই অন্যের কাছে নিজেকে যেভাবে মেলে ধর, তার চেয়ে নিম্নতর।

দ্বিতীয় পরিচয়টি হ'ল অহংকার বা বাইরের ছবি। নিজেকে কিভাবে অন্যের কাছে মেলে ধর, সেটাই তোমার অহংকার। অন্যের কাছে নিজেকে তুমি শক্তিশালী, মেধাবী, সৎ, সহায়তাপরায়ণ ইত্যাদি ব'লে তুলে ধরার চেষ্টা ক'রতে পার।

দুর্ভাগ্যবশত, তুমি নিজেকে যেভাবে বাইরে অভিক্ষেপ কর তা সদাই তোমার সম্পর্কে নিজে যা বিশ্বাস কর, তার চেয়ে বেশী হয়ে থাকে।

এই দুটির পরে তোমার বহন করা তৃতীয় পরিচয়টি হ'ল অন্যকার বা অন্যদের ছবি। সেটা হ'ল তোমার সম্বন্ধে অন্যদের বহন করা ছবি বা প্রত্যাশা।

অন্যেরা তোমাকে কিভাবে দ্যাখে তা হয়ত তাদের কাছে তুমি নিজেকে যেভাবে মেলে ধর তা থেকে ভিন্ন হ'তে পারে, কারণ তোমার মেলে ধরা অভিক্ষেপণ ছাড়াও মানুষেরা তোমার দেওয়া সূক্ষ্ম সংকেতগুলি থেকে তোমার সম্পর্কে মতামত সৃষ্টি করে ফেলে। মানুষ যথেষ্ট বুদ্ধিমান এবং তারা তুমি যা বল না তা বুঝে নেয় – বিশেষ ক'রে যা তুমি ব'লতে চাও না!

চতুর্থ পরিচয়টি খুবই সূক্ষ্ম, কারণ সেটা সরাসরি তোমার সাথে সম্পর্কিত নয়। সেটাকে বলে স্ব-অন্যকার বা জীবন ছবি।

স্ব-অন্যকার হ'ল তুমি জীবনকে নিজের জন্য যেভাবে অভিজ্ঞতা কর।

উদাহরণস্বরূপ, তুমি অনুভব ক'রতে পার – জীবন হ'ল নিঃসঙ্গ বা জীবন জটিল বা জীবন হ'ল পবিত্র বা জীবন ভয়ংকর বা জীবন আমায় সর্বদাই যা ইচ্ছা ক'রি তা প্রদান করে। দয়া ক'রে বোঝ, এটাও তোমার পরিচয়, কারণ এটা নির্ণয় করে মানুষ ও জীবনের থেকে তুমি যথাযথ কোন অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত ক'রবে!

৬.৩ শ্রদ্ধা অর্থ তোমার সর্বোচ্চ শিখরে বাস করা

শ্রদ্ধা অর্থ প্রতিটি মাত্রায় তোমার সর্বোচ্চ শিখরে বাস করা।

- যা কিছুকে তুমি 'তুমি' ব'লে বিশ্বাস কর – সেটাকে তার সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যাও, সেটাকে প্রসারিত কর, উন্নীত কর, বিস্তৃত কর!
- নিজেকে যেভাবে অন্যদের কাছে মেলে ধর – সেটাকে তার সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যাও, সেটাকে প্রসারিত কর, উন্নীত কর, বিস্তৃত কর!
- তোমার সম্পর্কে অন্যদের প্রত্যাশা তুমি যেভাবে পূরণ কর – সেটাকে তার সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যাও, সেটাকে প্রসারিত কর, উন্নীত কর, বিস্তৃত কর!
- নিজের জন্য জীবনকে তুমি কিভাবে অভিজ্ঞতা কর – সেটাকে তার সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যাও, সেটাকে প্রসারিত কর, উন্নীত কর, বিস্তৃত কর!

নিজের সমস্ত মাত্রাগুলিকে পূরণ করার সর্বোচ্চ সীমাতে তুমি সম্প্রসারিত হও!

তোমার শরীর, তোমার পেশা, তোমার সম্পর্কতা ও তোমার সমস্ত জীবন সম্বন্ধে যাকিছু হোক না কেন, সেই বিষয়ে নিজেকে সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যাও।

- তোমার দেহের সর্বোচ্চ সামর্থ্যে কার্য ক'রলে তাকে স্বাস্থ্য বলে
- তোমার পেশার সর্বোচ্চ সামর্থ্যে কার্য ক'রলে তাকে সফলতা বলে
- তোমার সম্পর্কতাগুলিতে সর্বোচ্চ সামর্থে কার্য ক'রলে তাকে সম্পর্কতায় পরিতৃপ্তি বলে
- যখন তুমি তোমার সমগ্র জীবনের সর্বোচ্চ সামর্থ্যে কার্য ক'রছ, তা জীবনমুক্তি হয়!

তোমার জীবনে অবসন্নতা ও একঘেয়েমিকে প্রবেশ ক'রতে না দিয়ে অনবরত নিজেকে তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনাতে নিয়ে যাও।

অন্যেরা এটা ক'রছে কিনা তার জন্য বিব্রত হবে না। তুমি শ্রদ্ধাশীল হয়ে তুমি সম্প্রসারিত হও, ব্যাস্।

- কেবল যদি অন্য ব্যক্তিটি সম্প্রসারিত হ'তে চায় ব'লে তুমি সম্প্রসারিত হ'তে চাও, তাহ'লে সেটা একটা ব্যবসায়িক লেনদেন।
- নিজে সম্প্রসারিত হবার আগে যদি তুমি প্রথমে অন্য ব্যক্তিটি সম্প্রসারিত হবার জন্য অপেক্ষা কর, তবে সেটা ধূর্ততা।
- নিজেকে সম্প্রসারিত না ক'রে যখন তুমি আশেপাশে অন্যদের সম্প্রসারিত করার চেষ্টা কর, সেটা হিংসা!
- অন্যরা সম্প্রসারিত হচ্ছে কিনা সে সম্বন্ধে বিব্রত না হয়ে যখন তুমি নিজেকে সম্প্রসারিত কর, সেটা হ'ল শ্রদ্ধা।
- যখন তুমি নিজে সম্প্রসারিত হও এবং নিজের আশেপাশে সবাইকে তাদের সর্বোচ্চ সম্ভাবনাতে প্রসারিত কর, সেটা হ'ল আসল অধিনায়কত্ব বা লীডারশিপ।

৬.৪ তোমার সর্বোত্তম পরিচয়ের সাথে নিজের সুর বাঁধ

শ্রবণ কর : তোমার মমকারের অভিজ্ঞতা-শক্তি আছে। তোমার অহংকারের প্রকাশ-শক্তি আছে।

তোমার মমকারের অভিজ্ঞতা-শক্তি আছে – 'তুমি' ব'লে তুমি যা চিন্তা কর ও অনুভব কর, তার অভিজ্ঞতা। তোমার অহংকারের প্রকাশ-শক্তি আছে – নিজেকে ঘোষণা করা ও নিজেকে দৃঢ় বিশ্বাস প্রদান করা। সম্পূর্তির অভাবে এই দুটি পৃথক হয়ে থাকে এবং তুমি সম্পূর্ত (অখণ্ড) হ'লে উভয়ই এক হয়ে যায়।

তোমার অহংকার হিসাবে মেলে ধরা গুণাবলী দ্বারা বারংবার তোমার মমকারকে শক্তিশালী ক'রে তোল। তোমার মমকারের চিন্তাশক্তি ব্যবহার ক'রে তোমার অহংকারকে শক্তিশালী কর। তাদের উভয়কে সম্পূর্ত কর - নিজের সম্পর্কে যেভাবে ভাব এবং নিজেকে বাইরে যেভাবে মেলে ধর – তুমি তাই হবে! তোমার মমকারে তোমার অহংকারের সমস্ত গুণাবলী সঞ্চার কর। যদি তুমি বিশ্বে ঘোষণা কর যে তুমি শক্তিশালী ও বুদ্ধিমান, সেটাকে তোমার মমকার বানিয়ে ফেল।

তোমার মমকারকে তোমার অহংকারের সাথে সারিবদ্ধ করা হ'ল সম্পূর্তি, কারণ নিজের সম্বন্ধে যা তুমি অভিক্ষেপ কর তা সর্বদাই নিজের সম্বন্ধে যা বিশ্বাস কর তার চেয়ে বেশী হয়ে থাকে। তোমার অহংকারকে অন্যকারের সাথে সারিবদ্ধ করা হ'ল দায়িত্বশীলতা। নিরন্তর তোমার মমকার ও অহংকারকে সম্প্রসারিত করা এবং অন্যকারকে পূরণ করাই শ্রদ্ধা।

৬.৫ ভিতরের ছবি ও বাইরের ছবিকে সারিবদ্ধ করার অনুশীলন

তোমার খাতায় দুটি সারি বানিয়ে তাদের ভিতরের ছবি ও বাইরের ছবি নাম দাও।

প্রথম সারিতে সর্বোচ্চ দশটি ভিতরের ছবির তালিকা বানাও। ভিতরের ছবিগুলি হ'ল – নিজের সম্বন্ধে তোমার বিশ্বাসগুলি যেমন, আমি দুর্বল, আমি বন্ধুসুলভ, আমার মন্দভাগ্য ইত্যাদি। এগুলির সাথে সঙ্গতি রেখে দ্বিতীয় সারিতে পাশাপাশি তোমার অভিক্ষিপ্ত বাইরের ছবিগুলিকে লিখে ফেল। উদাহরণস্বরূপ, তুমি হয়ত নিজেকে বলশালী, বন্ধুসুলভ ও ভাগ্যবান ব'লে অপরের কাছে মেলে ধর।

এবারে তোমার লেখা প্রতিটি ভিতরের ছবি ও বাইরের ছবিকে তুলনা কর। উভয়ই এক হ'লে তাকে ছেড়ে দাও এবং পরেরটায় চ'লে যাও।

যখনই ভিতরের ও বাইরের ছবি দুটির মধ্যে কোন দ্বন্দ্ব থাকে, তখন তাদের মধ্যে উচ্চতর ধারণাটিকে বেছে নাও ও সেটির দ্বারা অন্যটির সুর বাঁধতে থাক। দৃষ্টান্তস্বরূপ, যে ক্ষেত্রে তোমার অহংকার (বাইরের ছবি) মমকারের চেয়ে উচ্চতর, মমকারকে বাইরের ছবিতে নিয়ে আসার জন্য সুর বাঁধ। অন্যদের কাছে নিজেকে যেভাবে তুলে ধর, তাকে নামিয়ে আনবে না, নিজেকে নিজে যেভাবে অনুভব কর, তাকে উন্নীত কর। এখানে তোমার অভিক্ষেপণ বেঞ্চমার্ক হয়ে যাক।

প্রতিটি ছবির জন্য জন্য এটা কর। উভয় পরিচয়ের তুলনা কর। দুটির মধ্যে যেটির গুণমান উচ্চতর তাকে পছন্দ কর। তোমার প্রতিটি উচ্চতর অনুভূতিতে তারকা আঁক। তোমার প্রতিটি উচ্চতর অভিক্ষেপণেও তারকা আঁক।

যদি তোমার ভিতরের ছবিতে কিছু মহৎ গুণমান থাকে, তোমার বাইরের ছবিকে তার সাথে মেলাবার জন্য উন্নীত ক'রতে হবে। যদি তোমার অভিক্ষিপ্ত বাইরের ছবিতে কিছু মহৎ গুণমান থাকে, তোমাকে তোমার ভিতরের ছবিকে তার সাথে মেলাবার জন্য উন্নীত ক'রতে হবে। অবিশ্রাম নিজেকে উচ্চতর পরিচয়ের সুরের সাথে সুর মেলাবার জন্য এই কাগজটিকে ব্যবহার কর।

ভিতরের ও বাইরের ছবির সঙ্গতিকরণ		
ভিতরের ছবি	বাইরের ছবি	সর্বোচ্চ ছবি
আমি দুর্বল	আমি শক্তিশালী	আমি শক্তিশালী
আমি জনপ্রিয় নই	আমি জনপ্রিয়	আমি জনপ্রিয়
আমি দায়িত্বশীল	আমি দায়িত্বশীল	আমি দায়িত্বশীল
আমি স্মার্ট	আমি বোকা	আমি স্মার্ট

৬.৬ তুমি কি অন্যদের প্রত্যাশার জন্য দায়ী?

অনেকে আমাকে জিজ্ঞাসা করে, 'স্বামীজী, আমি এটা বুঝি যে আমি নিজের সম্পর্কে কি ভাবি এবং অন্যদের সামনে নিজেকে কিভাবে মেলে ধরি, সে ব্যাপারে আমিই দায়ী। কিন্তু আমার থেকে অন্যদের প্রত্যাশার জন্য আমি কেন দায়িত্ব নেব?'

শ্রবণ কর!

আমি চাই তোমরা এই সূক্ষ্ম সত্যটি অনুধাবন কর।

তুমি কেমন, সে সম্পর্কে অন্যেরা যা বিশ্বাস করে, তার জন্য তুমিই দায়ী।

তুমি এটা উপলব্ধি কর কি না কর, তোমার সম্বন্ধে অন্যদের ধারণার জন্য তুমি অনবরত সূক্ষ্মভাবে সহায়তা ক'রে চ'লেছ, তাই তুমিই সেটার জন্য দায়ী! উদাহরণস্বরূপ, তুমি হয়ত নিজেকে সাধারণ মানুষ ব'লে ভাবছ, কিন্তু তুমি নিজেকে এক মহান সন্ত হিসাবে অভিক্ষেপ ক'রছ। এখন কিছু লোক হয়ত তোমাকে সন্ত ব'লে বিশ্বাস ক'রতে পারে, কিছু মানুষ তোমাকে সাধারণ মানুষ ব'লে ম'নে ক'রতে পারে এবং অন্য কেউ তোমাকে প্রতারক ব'লে বিশ্বাস ক'রতে পারে! কিন্তু প্রত্যেকের বিশ্বাসের জন্য তুমি দায়ী, কারণ তুমি সূক্ষ্মভাবে সেটার সাথে সহযোগিতা কর।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, হয়ত একটি মেয়ে অজান্তে তার শরীরের ভাষার মাধ্যমে একটি ছেলের সমস্ত সঙ্কেতে সাড়া দিয়েছে। কিন্তু যখন ছেলেটি তার কাছে এগোয়, সে বলে, 'আমি তো তোমাকে উৎসাহ দিই নি!' তুমি হয়ত কথায় কিছু বল নি, কিন্তু যদি তুমি অন্যের যে কোন প্রত্যাশাকে সূক্ষ্মভাবে সহযোগিতা কর, তুমি তার জন্য দায়ী হবে।

বিবাহের উদাহরণ দেওয়া যাক। বিবাহে অনেক সঙ্কল্প কথায় প্রকাশ না করা হ'লেও সেগুলিকে পরোক্ষভাবে বুঝে নেওয়া হয়। যখন তুমি কাউকে বিবাহ কর, তুমি সেই প্রতিশ্রুতিগুলিকে পূরণ করার জন্য দায়ী হয়ে যাও।

নিবিষ্টভাবে অনুধাবন

অন্যেরা তোমাকে তাদের জন্য কিভাবে বিশ্বাস করে, তার জন্য তুমিই দায়ী।

৬.৭ তোমার বাসনাগুলি অন্যের ওপরে প্রতিফলিত হয়

এটা আরও বেশী রহস্যময় সত্য।

আমরা সকলে কেবল স্থূলদেহের স্তরে পৃথক। তুমি যত গভীর ও আরও গভীরে যাও, দেখবে যে আমরা সবাই সম্পূর্ণরূপে সংযুক্ত – আমরা তো একই মহাজাগতিক চেতনার অংশ। কোন বিচ্ছিন্নতা ছাড়াই এটা কেবল একটাই জিনিষ।

তোমার চেপে রাখা কিছু অংশ নিজেকে উপলব্ধি ক'রতে চায় – সেই অংশ অন্য কারো হৃদয়ে গিয়ে বাস করে এবং তোমার সম্বন্ধে তাদের প্রত্যাশা হয়ে যায়, যাতে সেই চেপে

রাখা অংশটি প্রতীত হয়। তোমার নিজের বাসনাই অন্য মানুষের মধ্যে প্রত্যাশা হয়ে যায়!

মমকারের মূলে আমরা সবাই সংযুক্ত। তাই যদি তুমি এক শরীরে বাসনাকে চেপে রাখ, তা সহজেই অন্য শরীরে প্রকাশিত হয়ে পড়ে। এটা অনেকটা এই প্রকার : একটি বেলুনের একদিকের বায়ু চাপতে গেলে, একই বায়ু বেলুনের অন্যদিকে চ'লে গিয়ে একটা স্ফীতির সৃষ্টি করে!

তাই তুমি যখন নিজের হৃদয়কে শ্রবণ করার জন্য প্রস্তুত নও এবং নির্দিষ্ট একটি দিকে প্রসারিত হবার জন্য প্রস্তুত নও, তখন ঈশ্বর তোমাকে সম্প্রসারিত করার জন্য অন্যদের মধ্যে সেই একই প্রত্যাশা সৃষ্টি ক'রে তোমায় সাহায্য করেন।

দয়া ক'রে শ্রবণ কর। যাদের তোমার ওপরে প্রত্যাশা আছে, তাদের প্রত্যেকের চেতনার মধ্যে তুমি নিজে অবস্থান ক'রছ এবং তাদের মধ্যে সেই প্রত্যাশা তৈরি ক'রছ! তোমার কোন কথা অথবা তোমার শরীরের ভাষা তাদের মধ্যে সেই প্রত্যাশার জন্য দায়ী। জেনে বা না জেনে তুমি তাদের কিছু প্রতিশ্রুতি দিয়ে ফেলেছ এবং সেজন্য তুমিই দায়ী।

যতক্ষণ না এটা তুমি বুঝতে পারছ, অন্যদের তোমার ওপরে প্রত্যাশার জন্য তুমি প্রতিবাদ চালিয়ে যাবে, যেন তোমার গায়ে কোন কাঁটা ফুটেছে। কেন কেন কেন কেন কেন কেন? – এই প্রশ্ন তোমার ভিতরে অ্যাম্বুলেন্সের সাইরেনের মত অনবরত চলতে থাকবে!

অন্যদের প্রত্যাশাগুলিকে পূরণ করা সম্বন্ধে তোমার বহন করা সমস্ত পীড়া ও আন্দোলনকে এই একটি বোধই সরিয়ে ফেলবে।

অনুশীলন

লিখে ফেল : অন্য কারো প্রত্যাশার কারণে তুমি যে সব বিভিন্ন জিনিষ ক'রেছ এবং পরে বুঝতে পেরেছ, সেগুলি তুমি নিজেই ক'রতে চেয়েছিলে, কিন্তু প্রয়াস করার সাহস হয় নি। উদাহরণস্বরূপ, ভয়কে ভুলে গিয়ে পুকুরে সাঁতার কাটা; জনতার সামনে তোমার প্রিয় গান গাওয়া।

৬.৮ তাহ'লে কিজন্য তুমি শক্তিহীন অনুভব ক'রছ?

তোমার ওপরে অন্যদের প্রত্যাশা সর্বদাই তোমাকে শক্তিহীন অনুভব করায়। তাই আজ আমি চাই যে তোমরা 'অন্যকার' শব্দটির ওপরে ধ্যান কর। অন্যকার অর্থ, অন্যেরা তোমার সম্পর্কে প্রকৃতপক্ষে কি বিশ্বাস করে, তা সে তুমি নিজেকে যেভাবেই মেলে ধর না কেন।

অন্যকারের প্রভাব, ভাল কি খারাপ হোক, তা সর্বদাই তোমাকে বিস্মিত ক'রবে – কারণ সাধারণত তুমি অন্যের মধ্যে কি প্রত্যাশা সূক্ষ্মভাবে সৃষ্টি ক'রছ, সে ব্যাপারে কখনও সজাগ নও!

অহংকার ও মমকারের মধ্যে বিভ্রান্তি অন্যকারের জন্য দায়ী। যদি তুমি অন্যকার দ্বারা বিস্মিত হও, তোমার ভিতরে কিছু অচেতনতা আছে। অন্যকারের জন্য তুমি কিভাবে দায়ী, তার জন্য কার্য কর।

আমার জন্য জীবন দিতে প্রস্তুত এমন এক ভক্ত আমাকে বিস্মিত করে না, আবার নিজের উদ্দেশ্যে আমার জীবন নিতে প্রস্তুত এমন ভক্তও আমাকে অবাক করে না। আমি দুজনের সাথেই পূর্ণ, কারণ আমি সম্ভাবনা সমূহ জানি!

আজ অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব কর।

অনুশীলন

তোমার অহংকারের সাথে সম্পর্কিত নয় এমন অন্যকার তোমার জীবনে কোন কোন কষ্টভোগের কারণ ব'লে তোমার মনে হয়?

প্রথমে নিজের জীবনের দিকে তাকাও এবং দ্যাখ তোমার সম্বন্ধে অন্যদের বহন করা ছবির জন্য তোমার জীবনে কি কি ভাল ও খারাপ জিনিষ ঘটেছে। অন্যদের বহন করা এই ছবিগুলিকে তোমার অভিক্ষিপ্ত নিজের ছবিগুলি থেকে ভিন্ন হ'তে হবে। এখন সেগুলিকে লিখে ফেল।

২) এখন দ্যাখ, অন্যেরা তোমাকে যেভাবে 'তুমি' ব'লে দ্যাখে সেজন্য তুমি কিভাবে দায়ী। প্রতিটি ঘটনার জন্য অনুরূপ তোমার নিজের মমকার লিখে ফেল। উদাহরণস্বরূপ, যদি কারো প্রত্যাশা থাকে যে তুমি তার আর্থিক সহায়তা ক'রবে, নিজের ভিতরে তাকাও এবং দ্যাখ, নিজেকে তুমি কিভাবে নিচ্ছ। তুমি কি নিজেকে ধনী, উদার ও দয়াশীল ব'লে অনুভব কর? তোমার মমকারে কিছু একটা আছে যার থেকে এই অন্যকারের সূত্রপাত হয়েছে।

যে অন্যকারগুলির জন্য তুমি নিজেকে দায়ী ম'নে কর না, সেগুলির সবকটির সাথে এটা কর।

এখান থেকে একটা সূত্র উদ্ভূত হবে এবং তাতে তুমি নিজের মমকারকে স্পষ্ট দেখতে পারবে এবং এটাও বুঝতে পারবে যে অন্যদের তোমার ওপরে অন্যকারের জন্য তুমি কিভাবে দায়ী।

৩) এবারে সবকটি অন্যকার ও সেই অন্যকারগুলির সাথে সংশ্লিষ্ট সব মানুষের সাথে পূর্ণত্ব কর। এই সব সম্পর্কতাগুলিতে তোমার সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা ফিরিয়ে আন।

৬.৯ প্রসারিত হবার আনন্দ

তোমার থেকে অন্যদের প্রত্যাশা তোমার শত্রু নয়। দয়া ক'রে বুঝে নাও, অন্যদের যে কোন প্রত্যাশা জেগে ওঠার এক অ্যালার্ম মাত্র এবং ঘড়িতে সেই অ্যালার্ম তুমিই দিয়েছ!

অ্যালার্ম তোমার শত্রু নয়, তুমি তো অ্যালার্মকে অনুরোধ ক'রেছিলে যাতে তুমি জেগে উঠতে পার। তাই অন্যেরা যখন তোমার ওপরে প্রত্যাশা রাখে, তাদের সামনে নত হও, তারা যেন তোমাকে জাগ্রত করার নিমিত্ত অন্তর্যামীর মূর্তপ্রকাশ!

তোমাদের মধ্যে কয়জন অন্যদের প্রত্যাশার জন্য নিজেকে প্রসারিত করা শুরু ক'রে উপলব্ধি ক'রেছ যে সেটা তোমার নিজের ওপরে প্রত্যাশাও বটে?

তুমি আত্ম উপলব্ধির পথে চ'লছ। যতক্ষণ পর্যন্ত তুমি ভাব যে কেবলমাত্র অন্যদের তোমার ওপরে প্রত্যাশার জন্য তুমি প্রসারিত হচ্ছ, তুমি অবিশ্রাম বিরক্তি, ক্ষোভ ও ভার বহন ক'রবে।

যখন উপলব্ধি ক'রবে যে এটা তোমারও নিজের ওপরে প্রত্যাশা, তখন তোমার পরিতৃপ্তি ও আনন্দ হবে, ত্যাগ ও বৈরাগ্যের আনন্দ হবে।

তুমি জিজ্ঞাসা ক'রতে পার, 'ত্যাগ কিভাবে আনন্দময় হ'তে পারে?'

আমি তোমাদের বলি, যদি ত্যাগ অন্যের প্রত্যাশার জন্য ত্যাগ হয়, সেটা কেবল বেদনাময় হবে। যখন তুমি উপলব্ধি কর যে নিজের প্রত্যাশা তুমি পূরণ করছ, তখন সেটা আর অন্যকার নয়, সেটা মমকার হয়ে যায়! তখন কেউ তোমাকে জোর করে না। সেটা তোমার নিজের পছন্দ হয়ে যায়।

আমি তোমাদের আমার অভিজ্ঞতা থেকে বলি – যখন আমার ওপরে অন্যদের প্রত্যাশা পূরণ করার জন্য আমি নির্ণয় নিলাম, আমি উপলব্ধি ক'রলাম সেটা তো নিজের সম্বন্ধে আমারই প্রত্যাশা।

যখন তোমার ওপরে অন্যদের প্রত্যাশাগুলিকে তুমি পূরণ কর এবং উপলব্ধি কর সেটা নিজের সম্বন্ধে তোমার নিজের প্রত্যাশা, তুমি আত্ম-উপলব্ধির আকাশে পৌঁছে যাও।

অনুশীলন

আজ সঙ্কল্প কর, তোমার ওপরে সকলের প্রত্যাশাগুলি তুমি এই বোধ রেখে পূরণ ক'রবে যে সেগুলি নিজের ওপরে তোমারই প্রত্যাশা। দেখবে যে প্রতিরোধ ও দমবন্ধ অবস্থা সহজেই চ'লে যাবে।

৬.১০ অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব তোমায় ঈশ্বর বানায়

শ্রদ্ধা তোমাকে জীবন সম্বন্ধে এক গভীর ও উন্মুক্ত স্পষ্টতা প্রদান করে।

শ্রদ্ধা থাকলে যেহেতু অচেতন জীবনযাপনের আর কোন স্থান বাকী থাকে না, তুমি সর্বদাই তোমার জীবনে চলা কার্য ও কারণ সম্পর্কে সচেতন থাকবে। তুমি তোমার কার্যকলাপের ফলাফল সম্বন্ধে সজাগ থাকবে। তাই তুমি শ্রদ্ধাশীল হ'লে জীবন কখনও তোমাকে ধাক্কা (শক্) দেবে না।

কোন কিছুই যে তোমাকে হতচকিত ক'রতে পারে না, কেবলমাত্র এই স্পষ্টতা অর্জন ক'রলে, জীবনের সবকিছুর জন্য তুমি দায়িত্ব নেবার সাহস পাবে। যখন তুমি জীবন দ্বারা শোষিত হবার ভীতি বহন কর না, তুমি সচেতন স্পষ্টতা সহকারে অন্যদের জীবনে প্রবেশ করার সাহস অর্জন ক'রবে ও নিজেকে অপরের জন্য প্রসারিত ক'রবে, অন্যদের রূপান্তরিত ক'রবে। শ্রদ্ধা দ্বারা তুমি কখনও মানুষের হাল ছেড়ে দেবে না। কেবল তখনই তুমি এই কথাটা অনুধাবন ক'রতে পারবে, 'মানুষের হাল ছাড়ব না!' অন্যকার হ'ল তোমার ওপরে জীবনের প্রত্যাশা – অন্য মানুষ, পরিস্থিতি, ঘটনা ও কার্যের মাধ্যমে। যখন তুমি অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব কর, জীবন কখনও তোমার কাছে প্রতিঘাত (শক্) নিয়ে আসবে না।

ভগবান শিবের উপাখ্যানে বর্ণিত আছে কিভাবে তিনি হলাহল (বিষ) পান করেন, যে বিষ সমস্ত পৃথিবীকে ধ্বংস ক'রতে যাচ্ছিল। এটা তো ভীষণ বলিদান। কিন্তু শিব তা করেন, কারণ তার ওপরে সেটাই ছিল বিশ্বের প্রত্যাশা। বিষ তার কাছে বিস্ময় নয়, কারণ তিনি বিশ্বের অন্যকারের সাথে পূর্ণ হয়ে বিরাজমান – যদিও ঘটনাটি আমাদের কাছে অবিচার ব'লে মনে হয়।

অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে গিয়ে মানুষ শ্রদ্ধা হারিয়ে ফেলে। মমকার ও অহংকারের সাথে শ্রদ্ধাশীল হওয়া সহজ, কারণ উভয়ই তোমার নিয়ন্ত্রণে। অন্যকারের ক্ষেত্রে তুমি জান না যে তোমার থেকে কি দাবী করা হবে!

আমি তোমাদের বলি – যদি তুমি অন্যকারের সাথে পূর্ণত্ব ক'রে ফেল, তুমি ঘোষণা ক'রতে পার যে তুমি ভগবান! তুমি শ্রদ্ধার সাথে ঘোষণা ক'রতে পার যে তুমি ভগবান।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

তুমি শ্রদ্ধাশীল হ'লে জীবন কখনও তোমার জন্য অভিঘাত (শক্) নিয়ে আসবে না।

৬.১১ পুরাতন জীবনশৈলীকে বধ কর

কোন কথা দেওয়ার আগে তোমার শ্রদ্ধার সাহস থাকা প্রয়োজন।

সম্পূর্তি নিশ্চিত করে যে তুমি তোমার কথা রাখবে। শ্রদ্ধা নিশ্চিত করে যে তুমি তোমার কথা প্রবল উৎসাহ সহকারে রাখবে। শ্রদ্ধা তোমার সম্পূর্তিতে উষ্মা নিয়ে আসে, কারণ শ্রদ্ধা পুরাতন প্রথায় জীবনশৈলী ও চিন্তাধারাকে বধ করে। শ্রদ্ধা তোমার একঘেয়েমি, তোমার আলস্য, তোমার ধূর্ততাকে বধ করে এবং জীবনের জন্য গভীর উচ্ছ্বাস উদ্দীপনা নিয়ে আসে। এটা সর্বোচ্চ শিখরে জীবনযাপনের জন্য এক ঐকান্তিক অঙ্গীকার।

শৈব প্রথায় ভক্তেরা পরম সত্যের প্রতি তাদের সঙ্কল্পের ঘোষণা হিসাবে কপালে পবিত্র ভস্ম লেপন করে। ভক্তেরা সঙ্কল্প করে – এটা (ভস্ম) ছাড়া সবকিছুই কেবল ভস্ম, কারণ সবকিছুই একদিন ভস্মে পরিণত হয়ে যাবে। তাই বিশ্বের এই সব জিনিষ, যা একদিন ভস্মে পরিণত হ'তে যাচ্ছে, তা আমার জীবনের পরম উদ্দেশ্য নয়। তাই আমার জীবনের পরিকল্পনা, এমনকি আমার সম্পর্কতা ও সফলতার পরিকল্পনা, সবকিছুকেই শ্রদ্ধা থেকে আসতে হবে।

পরমের প্রতি শ্রদ্ধা – একমাত্র তাতে সমস্ত নির্ণয়গুলিকে ভিত্তি করার জন্য পবিত্র ভস্ম লেপন এক নিয়ত স্মারক।

অনুশীলন

১) তোমার চিন্তা, শব্দাবলী এবং কার্যসমূহ যে সমস্ত উপলক্ষে শ্রদ্ধাপূর্ণ ছিল সেগুলির সবকটিকে লিখে ফেল; সেই সময়গুলিতে তোমার আশেপাশের মানুষের মধ্যে তুমি কতটা বিশ্বাস জন্মাতে পেরেছ তাও স্মরণ ক'রে লেখো।

২) সেই উপলক্ষগুলিকে তালিকাভুক্ত কর যখন তুমি তোমার ভিতরের ছবিকে বাইরের ছবির স্তরে প্রসারিত ক'রেছ এবং সেজন্য যখন যখন পূর্ণতা অভিজ্ঞতা ক'রেছ সেগুলিকে চিহ্নিত কর।

৬.১২ 'ঠিক আছে' কথাটা কেন বল?

তোমার ইন্দ্রিয়গুলিতে অপূর্ণতাই সুখের প্রতি তোমার আকর্ষণের কারণ। যখন তুমি দ্যাখ কোন ব্যক্তি বা বস্তু বা পরিস্থিতি তোমাকে সুখ প্রদান ক'রতে যাচ্ছে, তোমার পেশীস্মৃতিতে একপ্রকার অপূর্ণতার উদয় হয় এবং তা তোমাকে সেই সুখের দিকে টেনে নিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, যখন তুমি মদ্যপান ক'রতে চাও বা মাংস খেতে চাও, তখন

সেগুলি অশ্রদ্ধার কাজ জেনেও তোমার জিহ্বার অপূর্ণতা জেগে ওঠে।

তোমার জৈব-স্মৃতিতে এই অপূর্ণতাই হ'ল বাসনা, যেটা তোমার অতীতের কিছু অপূর্ণ অভিজ্ঞতার ফল - তুমি অতীতে কিছু সুখ উপভোগ ক'রতে চেয়েছ কিন্তু তা পূরণ হয় নি। সেই খাদ্যের প্রত্যক্ষীকরণের সাথে, জিহ্বার স্বাদের সাথে, সেটা খাবার পরে যে মেজাজ হয় তার সাথে তুমি পূর্ণত্ব কর নি; তোমার হাতে সেটার স্পর্শ অনুভূতির সাথে তুমি পূর্ণত্ব কর নি। অশ্রদ্ধাকে চয়ন করার জন্য তোমার এই অপূর্ণ জৈব-স্মৃতিগুলি দায়ী।

আমাকে বল, পিৎজা কেন খেতে চাও, যদিও তুমি জান যে সেটা তোমার জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্য নয়? চোখে, জিহ্বাতে, স্পর্শে এবং গন্ধে অপূর্ণতাই তার কারণ। তোমার ইন্দ্রিয়তে অপূর্ণতা তোমাকে সদ্‌গুণের প্রতি অন্ধ ক'রে রাখে এবং পরিবর্তে তুমি সুখকে বেছে নাও।

যেহেতু তুমি তোমার জৈব-স্মৃতিতে এখনও অপূর্ণতা বহন ক'রে চ'লেছ, অশ্রদ্ধার বিপদ সর্বদাই তোমার মধ্যে থেকে যায়। পিৎজার মধ্যে ভুল কিছু নেই – কিন্তু ভুল কারণে পিৎজাকে পছন্দ করাই অশ্রদ্ধা। জীবন প্রতিটি মুহূর্তে তোমার কাছে উভয় পছন্দ উপস্থাপন করে – শ্রদ্ধার ও অশ্রদ্ধার। তোমার দায়িত্ব হ'ল সচেতনভাবে পছন্দ করা।

অভ্যাস

১) ছোট ও বড় যেসব প্রলোভন তোমাকে ছায়ার মত অনুসরণ করে তাদের তালিকা বানাও।

২) যে প্রলোভনে তুমি সহজেই আটকে যাও তাদের লিখে ফেল; আর যে প্রলোভনগুলিকে তুমি সহজেই জয় কর সেগুলিকেও লিখে ফেল।

৩) কোন নির্দিষ্ট প্রলোভনকে জয় করার জন্য কোথা থেকে তুমি বাধা পাচ্ছে তা খুঁজে বার কর

৬.১৩ সুখের ধারণাই অশ্রদ্ধার মূল

শ্রদ্ধা সহকারে থাকার জন্য আমাদের সমস্যা কোথায়?

অশ্রদ্ধা (inauthenticity) সর্বদাই সুখে শিকড়িত হয়ে থাকে এবং শ্রদ্ধা সর্বদা সত্যে শিকড়িত থাকে!

অশ্রদ্ধার শুরু ও শেষ – উভয়ই ইন্দ্রিয়সুখ। সুখের স্মৃতি থেকেই অশ্রদ্ধার উদয় হয় এবং অশ্রদ্ধা তোমাকে সুখের দিকে চালিত করে। সুখের স্মৃতিই অশ্রদ্ধার দিকে যাত্রা। অশ্রদ্ধার দৈর্ঘ্য হ'ল আগের সুখ-স্মৃতি থেকে পরবর্তী সুখ-স্মৃতি পর্যন্ত। প্রতিটি সুখ এক স্মৃতি হয়ে যায় যাকে আমরা ধ'রে থাকি এবং যা আমাদের ভবিষ্যতে আরও প্রত্যাশিত সুখের দিকে চালিত করে। এটা এক দুষ্টচক্র – মায়ার চক্র।

যদি এই দুটির যে কোন একটিকে বন্ধ কর , অশ্রদ্ধা অদৃশ্য হবে, মায়া অদৃশ্য হবে। যদি তুমি সুখের ধারণাকে অতীতের স্মৃতি অথবা ভবিষ্যতের কার্য থেকে মুছে ফেল, অশ্রদ্ধা সংকুচিত হয়ে অদৃশ্য হয়ে যাবে।

যখন তুমি তোমার অশ্রদ্ধার ন্যায্যতা প্রতিপাদন কর, তুমি এই চক্রকে আরও ঘোরাও – মায়াকে অসীম কর! তোমাদের কয়জন অনুভব কর, 'হে ভগবান! আমার সামনে মায়া কি

বিশাল, যেন অসীম! আমি কখন তাকে অতিক্রম ক'রব?' অশ্রদ্ধার ন্যায্যতা প্রতিপাদন ক'রলে অশ্রদ্ধা অসীম হয়ে যায়। সংস্কৃত শব্দ 'মায়া'-র অর্থ 'যার কোন অস্তিত্ব নেই'। তাই মায়া আসলে কেবল এক অশেষ বিভ্রম, এক অফুরন্ত শূন্য। কিন্তু তুমি যখন এক অশ্রদ্ধার কার্যের ন্যায্যতা প্রতিপাদন কর, তুমি সেই চক্রকে আরও আবর্তিত কর ও মায়াকে অসীম কর, মায়াকে তখন অতিক্রম করা অসম্ভব ব'লে প্রতীত হয়।

অতীতের সুখ-স্মৃতি বা ভবিষ্যতের প্রত্যাশিত সুখের মধ্যে যেকোন একটিকে মুছে ফেললে, তুমি সেই চক্রকে ভেঙ্গে ফেল এবং মায়াকে ধ্বংস কর। অশ্রদ্ধার ন্যায্যতা প্রতিপাদন করা বন্ধ ক'রলে, অসীম শূন্য হয়ে যাবে। প্রকৃত ত্যাগ হ'ল : যা কিছু অশ্রদ্ধার দিকে চালিত করে তা থেকে সরে যাওয়া। অশ্রদ্ধার সাথে আনুরক্তি মুছে ফেলাই আসল ত্যাগ।

অভ্যাস

অন্তরের সত্তা সতর্ক করা সত্ত্বেও গত তিন মাসে কয় বার তোমার মন সুখের কাছে সমর্পিত হয়েছে? উদাহরণস্বরূপ, অতিরিক্ত আর্থিক বোঝা ভাল ক'রে জেনেও এক রেস্টোরেন্টে ক্রেডিট কার্ড দিয়ে দাম দেওয়া, যা তোমার সামর্থ্যের বাইরে।

এটা যখনই হয় তা লক্ষ্য কর এবং সেটা ঘটার সংখ্যাকে শূন্যতে নামিয়ে আনার জন্য কাজ কর।

৬.১৪ সম্ভাবনার আকাশে প্রবেশ কর

আমরা সম্ভাবনার আকাশকে কিভাবে অর্জন ক'রতে পারি?

শ্রবণ কর!

প্রথমে তোমায় বুঝতে হবে সম্ভাবনার আকাশ থেকে তোমাকে কি বা কে সরিয়ে নিয়ে যায়।

আগেই ব'লেছি তোমার একাধিক পরিচয় আছে।

সাধারণত নিজের সম্পর্কে আমাদের ভিতরের পরিচয় বা ভিতরের ছবি, আমাদের দ্বারা বাইরে প্রকাশ করা নিজের পরিচয়ের থেকে নিম্নতর হয়। যদি নিজের এক বৃহত্তর পরিচয় তুমি অন্যের কাছে প্রকাশ ক'রতে পার, তার অর্থ, তোমার চিদাকাশে, তোমার প্রত্যক্ষীকরণের আকাশে ইতিমধ্যে এক উচ্চতর পরিচয় আছে।

বুঝে নাও, তুমি যা কিছু কল্পনা ক'রতে পার, তুমি নিজেকে যা কিছু ব'লে প্রত্যক্ষ ক'রতে পার, তাকে বাস্তব বানাবার সামর্থ্য তোমার এখনই আছে! নতুবা, তা তোমার প্রতীতিতে কখনও বিদ্যমান থাকবে না। উদাহরণস্বরূপ, যদি তুমি নিজেকে বোকা ব'লে অনুভব কর, কিন্তু অপরের কাছে নিজেকে বুদ্ধিমান ব'লে অভিক্ষিপ্ত কর, তার অর্থ তোমার বুদ্ধিমান হবার সামর্থ্য রয়েছে। নতুবা তুমি অবিশ্রাম তা প্রত্যক্ষ করার জন্য সমর্থ্য হবে না।

তাই যদি তোমার এক উচ্চতর প্রত্যক্ষীকরণ থাকে যা তুমি বাইরে অভিক্ষিপ্ত কর, কিন্তু ভিতরে একইভাবে অনুভব না কর, তোমার নিজের সম্ভাবনার আকাশকে তুমি প্রত্যাখ্যান ক'রছ।

তাই যদি তোমার এক উচ্চতর প্রত্যক্ষীকরণ থাকে যেটাকে তুমি বাইরে মেলে ধর, কিন্তু ভিতরে একইভাবে অনুভব না কর, তাহ'লে তুমি নিজের সম্ভাবনার আকাশকে খারিজ ক'রছ! এটাই অশ্রদ্ধা।

কালেভদ্রে তোমার এক উচ্চ ভিতরের ছবি থাকে, কিন্তু তুমি বাইরে নিম্নতর ছবি অভিক্ষিপ্ত কর। দৃষ্টান্তস্বরূপ, তুমি হয়ত ভিতরে শক্তিশালী অনুভব কর, কিন্তু নিজেকে কোন কারণে এক দুর্বল মানুষ হিসাবে মেলে ধর, হয়ত কোন কাজ থেকে পালাবার জন্য। নিজের সম্বন্ধে যা জান সেই অনুযায়ী কার্য না করা হ'ল দায়িত্বহীনতা।

যখন তোমার ভিতরের ও বাইরের ছবির মধ্যে দ্বন্দ্ব নেই, কিন্তু নিজের ছবির ভিতরেই দ্বন্দ্ব, সেটা হ'ল সম্পূর্তির অভাব! অশ্রদ্ধা ও দায়িত্বহীনতার কারণে কমপক্ষে তোমার ভিতরের ও বাইরের ছবি পরস্পরের সাথে লড়াই ক'রছে; কিন্তু অসম্পূর্তির ক্ষেত্রে সেটা তো আভ্যন্তরীণ লড়াই।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, বহুবার তুমি তোমার ভিতরের ছবি সম্পর্কে বিভ্রান্ত থাক। একই পরিস্থিতিতে কখনও তুমি নিজেকে শক্তিশালী ভাব, আর কখনও নিজেকে দুর্বল ভাব! যখন তুমি কোন পরিস্থিতিকে পরিচালনা করার জন্য নিজেকে যথেষ্ট শক্তিশালী ভাব, তখন তুমি নিজেকে নির্দিষ্ট প্রতিশ্রুতি দাও, কিন্তু পরে অনুভব কর তুমি সেটা পরিচালনা ক'রতে পারছ না এবং তুমি তোমার প্রতিশ্রুতি থেকে স'রে যাও।

একইভাবে তুমি নিজেকে দ্বন্দ্বপূর্ণভাবে অন্যদের কাছে অভিক্ষিপ্ত ক'রতে পার। তুমি তোমার সামর্থ্য সম্বন্ধে অন্যদের ভরসা দিতে পার এবং পরে সেই অনুযায়ী কার্য না ক'রে তাদের হতাশ ক'রতে পার। যখন তুমি অন্যদের দেওয়া প্রতিশ্রুতি ভেঙ্গে ফেল, সেটা অন্যদের সাথে অসম্পূর্ত হওয়া হয়।

যখন তোমার সমস্ত পরিচয়গুলি সারিবদ্ধ হয়, সমগ্র মহাজগৎ তোমার সহায়তা করার জন্য ধেয়ে আসে। এটা হ'ল সকারাত্মকতা, সম্ভাবনা, অধিনায়কত্ব ও জীবনমুক্তির আকাশ। এটা অলৌকিকতার আকাশ!

যখন তোমার ভিতরের ও বাইরের ছবি সমলয়ে থাকে, অন্যদের ধ'রে রাখা তোমার ছবি তোমাকে নিরন্তর সমৃদ্ধ ক'রতে থাকবে এবং তোমার উদ্যোগে সহায়তা ক'রবে।

অভ্যাস

১) তোমার সমস্ত জীবনকে খুঁটিয়ে দ্যাখ এবং মমকারের (তোমার ভিতরের ছবি) নির্দিষ্ট যে দিকগুলি তোমাকে নিজের সম্বন্ধে এক দ্বন্দ্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা প্রদান করে সেগুলিকে শনাক্ত কর।

২) নিজের সম্বন্ধে তোমার ভিতরে কিছু ধারণা বহন করার কারণে তুমি জীবনের যে অঞ্চলগুলিতে শক্তিহীন অনুভব কর বা নিজের সাথে দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা কর, সেগুলিকে শনাক্ত কর।

উদাহরণস্বরূপ, তুমি জীবনে সফল হ'তে চাও, কিন্তু তুমি সফলতা অর্জন ক'রতে পারছ না। যদি তুমি ভিতরে তাকাও, দেখবে যে তোমার গভীর অন্তর্দেশে তুমি বারংবার হয়ত নিজেকে ব্যর্থ বলে বিশ্বাস ক'রছ এবং তুমি হয় চিন্তা ক'রছ ও শব্দপ্রয়োগ ক'রছ যে তুমি এক ব্যর্থ মানুষ ও তুমি সফল হ'তে পার না।

বোঝ, যখনই তুমি শক্তিহীন অনুভব কর অথবা তোমার জীবনে দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা কর, তোমার জীবনের সেই দিকে নিশ্চিত কিছু অসম্পূর্তি ও অশ্রদ্ধা আছে।

৩) নিজের সম্বন্ধে নিজেকে যে শব্দাবলী বল এবং যে শব্দাবলী তোমার সর্বোচ্চ সামর্থ্য অনুসারে নয়, তাদের শনাক্ত কর। দেখবে নিজের সর্বোচ্চ সম্ভাবনা সম্বন্ধে তুমি যা ভাব এবং অন্যেরা তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা সম্পর্কে যা ভাবে, তা আলাদা।

৪) নিজের গভীরে তাকাও এবং তোমার ভিতরে বহন করা সেই দ্বন্দ্বপূর্ণ দিকগুলিতে অসম্পূর্তি ও অশ্রদ্ধাকে শনাক্ত কর।

৫) এখন বসো এবং নিজের সাথে স্বপূর্ণত্ব ক্রিয়া কর। তোমার জীবনের সেই দিকগুলিতে সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা ফিরিয়ে আন।

৬.১৫ অবতার সম্ভাবনার এক আকাশ

যখন আমি এই শরীরে ঘটেছি ও এই শরীরে বড় হয়েছি, আমি কেবল আমার জীবনের সামনে সুবিশাল সম্ভাবনা দেখেছি। আমার কখনও ধারণা ছিল না – 'ও, এটা খুব কঠিন, এটা অসম্ভব!'

আমার এখনও মনে আছে, যখন আমি জীবন শুরু ক'রি, যখন আমি নিজেকে এক ব্যক্তিসত্তা ব'লে অনুভব ক'রতে শুরু করি, আমি জীবনকে এক বিরাট সম্ভাবনা ব'লে দেখতে শুরু করি। যখন আমি মন্দিরের এক পবিত্র জলাশয়কে দেখি, আমি জানতাম আমি সহজেই সেখানে লাফ দিয়ে সাঁতার কাটতে পারি, যদিও আমি সাঁতার কাটা শিখি নি। যখন আমি এক বিরাট জমি দেখি আমি জানতাম যে আমি সেখানে ফুলের বাগান বা ফলের বাগান বা যা কিছু ইচ্ছা তা ক'রতে পারি। যখন আমি স্কুলে পরীক্ষার জন্য গেলাম, আমি একদম জানতাম যে আমি পরীক্ষায় পাস ক'রতে পারি, যদিও আমি তার জন্য কঠোর পরিশ্রম করি নি। যখন আমি মন্দিরে বিগ্রহকে দেখি, আমি একদম জানি যে আমি তাঁর কাছে পৌঁছাতে পারি! আমার চোখের সামনে যা কিছু দেখেছি তা কেবল এক বিরাট সম্ভাবনা অথবা সম্ভাবনার স্মারক হিসাবে ছিল – বাধা হিসাবে কখনও নয়।

শ্রদ্ধা অর্থ সম্ভাবনার আকাশে থাকা। সম্ভাবনার আকাশকে প্রতীত করা হ'ল শ্রদ্ধাতে ফিরে আসা। যিনি সর্বদাই এই আকাশে অধিষ্ঠিত, তিনি এক অবতার।

অভ্যাস

১) ছেলেবেলায় কোন পরিস্থিতিতে তোমার হয়ত প্রথমবার অসম্ভবতা বোধ হয়েছে। সেই মুহূর্তে তুমি শ্রদ্ধা থেকে স'রে গিয়েছিলে। তুমি হয়ত প্রসারিত না হবার নির্ণয় নিয়েছ, কারণ তুমি অসম্ভবতাকে স্বীকার করেছ। আর সেটা হয়ত তোমার সংস্কার হয়ে গেছে।

এখন সেই ঘটনাতে ফিরে যাও এবং তাকে পুনর্যাপন কর। সেই ঘটনায় জড়িত কে, কি, কখন, কোথায়কে খুঁজে বার কর। সেই ঘটনার সাথে পূর্ণত্ব কর।

পরে এটা তোমার জীবনের সমস্ত ঘটনার সাথে কর যেখানে তুমি অসম্ভবতাকে সমর্থন ক'রেছ।

কেবলমাত্র পরের তিন দিন ধ'রে, যখনই তুমি নিজেকে অসম্ভবতাকে সমর্থন ক'রতে দ্যাখ, স্বতঃস্ফূর্ত পূর্ণত্ব কর।

৬.১৬ তোমার 'স্পর্শকাতর বিন্দু'-র (rubbing point) সাথে যোগাযোগ কর

আজ আমি তোমাদের শ্রদ্ধা ও তোমাদের জীবনে বাস্তবতার মধ্যে যে অনন্য সমীকরণ বিদ্যমান, সে সম্বন্ধে বলব।

শ্রবণ কর! এটা একটা সূক্ষ্ম সত্য।

যখন তুমি নিজের সম্পর্কে চিন্তাকে প্রসারিত কর, তখন তুমি নিজেকে যেভাবে মেলে ধর (অভিক্ষিপ্ত কর) তাকে সরাসরি প্রসারিত কর এবং তোমার থেকে অন্যরা যা প্রত্যাশা করে তাকেও প্রসারিত কর ও পূরণ কর।

যেভাবে প্রোজেক্টারের সামনে কোন ফিল্ম রাখলে সেটাকে পর্দায় বাস্তবতা ব'লে দেখা হয়, তোমার মমকারকে (ভিতরের ছবি) তোমার চেতনার সামনে রাখলে তাকে তোমার জীবনের বাস্তবতা ব'লে দেখা হয়! শ্রদ্ধা মমকারকে প্রসারিত করে আর মমকার তো তোমার চেতনার প্রোজেক্টারের সামনে রাখা স্লাইড – তাই স্বভাবত, সেটা তোমার জীবনকেও রূপান্তরিত ক'রবে।

যখন তুমি শ্রদ্ধার ওপরে কার্য করা শুরু কর, তোমাকে প্রতিদিন অনবরত মমকারের সম্প্রসারণ সম্পর্কে স্মরণ করিয়ে দেওয়া হয় – তুমি কিভাবে নিজেকে প্রতীত কর, নিজেকে কিভাবে অভিজ্ঞতা কর এবং নিজেকে কিভাবে অনুভব কর। বুঝে নাও, জীবনের সহজাত বুদ্ধিমত্তা আছে; যখন তোমার জীবনের প্রতীতি পরিবর্তিত হয়, জীবন সেই পরিবর্তনের সাথে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাড়া দেয়। আমরা এটাকে অলৌকিক ব'লে দেখি, কারণ আমরা জানি না যে জীবন বুদ্ধিমত্তাপূর্ণ।

বুঝে নাও, জীবন স্বাভাবিকভাবে প্রসারণকে সহায়তা করে! জীবন সেইভাবেই প্রোগ্রাম করা। তোমার জীবন কেবল তোমার চৈতন্যকে সম্প্রসারণ করার জন্য! তাই জীবন আমাদের সম্প্রসারণে সাহায্য করে – আর আমরা সেই সম্প্রসারণে ভয় পাই!

তুমি সম্প্রসারণের চেষ্টা ক'রলে তুমি একটা সূক্ষ্ম 'স্পর্শকাতর বিন্দু'-কে ছোঁবে, সেটা এমন একটা ঘর্ষণ-বিন্দু যেখানে তোমার অলসতা, ভয় ও একগুঁয়ে বাধা প্রদানের সংস্কারগুলি শ্রদ্ধার দাবী করা প্রসারণের সাথে ধাক্কা খায়। শ্রদ্ধা অর্থ বারংবার সেই ঘর্ষণ-বিন্দুকে ছোঁয়া এবং তোমার আরামের অঞ্চলকে প্রসারিত করে সেটাকেও অন্তর্ভুক্ত করা।

অভ্যাস

১) তোমার জীবনের পাঁচটি 'স্পর্শকাতর বিন্দু'-কে তালিকাভুক্ত কর যেখনে তোমার নিজের সম্প্রসারণে অনবরত বাধা অভিজ্ঞতা কর।

২) তোমার প্রধান পরিস্থিতিগুলিকে পুনর্যাপন কর যেখানে তুমি এই ঘর্ষণের মুখোমুখি হয়েছ এবং সেই ঘটনাগুলির সাথে পূর্ণত্ব কর।

৩) এখন নিজেকে সম্প্রসারিত আকাশে স্বস্তিতে বিরাজমান ব'লে প্রত্যক্ষ কর।

৪) যখনই তুমি তোমার জীবনে এই পরিস্থিতিগুলির মুখোমুখি হও, তোমার সহজ সম্প্রসারণের সাহায্যের জন্য সেই প্রত্যক্ষীকরণকে ফিরিয়ে আন।

৬.১৭ তুমি কি সম্প্রসারিত হচ্ছ নাকি মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ছ?

শ্রবণ কর!

তোমার সম্প্রসারণের জন্য কার্য না করা হ'ল মৃত্যুর সমতুল্য। কারণ যা কিছু জীবন্ত তাকে বেঁচে থাকার জন্য অনবরত প্রসারিত হ'তে হবে!

সম্প্রসারণই জীবন, নিশ্চলতাই মৃত্যু। বুঝে নাও, সংকোচনকে আমি মৃত্যু বলছি না! আমি বলছি যে নিশ্চলতাই মৃত্যু, কারণ সেটা জীবন প্রবাহের নিয়মের বিরুদ্ধে।

যতক্ষণ তুমি মমকারকে (নিজেকে যা ভাব, তোমার ভিতরের ছবি) প্রসারিত করছ, তুমি সজীব থাক! যদিও তোমার দেহের মৃত্যু হয়, তুমি সহজেই অন্য একটা দেহ ধারণ ক'রবে, অন্য একটা জন্ম নেবে এবং তোমার সম্প্রসারণ বজায় রাখবে। যে দিন তুমি ভাব যে তুমি তোমার মমকারকে আর প্রসারিত ক'রতে পারছ না, তোমার মৃত্যু হয় – যদিও তোমার দেহ কার্য ক'রতে থাকে।

নিজের সত্তা ছাড়া তোমার কাছে আর কি উদ্দীপক হ'তে পারে? তাই তোমার মমকারের সম্প্রসারণের জন্য কার্য করাতেই তুমি চরম উৎসাহ উদ্দীপনা অভিজ্ঞতা ক'রতে পার। তোমার ভিতরের ছবিকে (মমকার) আর পরিবর্তন করা যায় না - এই চিন্তা তোমার কাছে সবচেয়ে খারাপ হতোদ্যম ও বিষণ্ণতার কষ্টভোগ প্রকাশ করে। যখন তুমি অন্তরের পরিচয়ের ওপরে কার্য কর, জীবন উদ্দীপক হয়ে থাকে। যখন তুমি নির্ণয় নাও যে তোমার ভিতরের আকাশকে আর রূপান্তরিত ক'রতে পারবে না, সেটা মৃত্যু হ'য়ে যায়! তার অর্থ তুমি নিজের হাল ছেড়ে দিয়েছ। নিজের হাল ছাড়ার পরে তোমার দেহ থাকলেও তুমি মৃত।

এমনকি আধাত্মিকতাও তোমার জন্য তখনই উদ্দীপক হ'তে পারবে কেবল যখন তুমি ভিতরের পরিচয়কে সম্প্রসারিত ক'রতে শুরু কর এবং তাকে বহির্জগতে ফলাফল নিয়ে আসতে দ্যাখ। আধ্যাত্মিকতা কি? যখন তোমার অন্তর্জগতে নিয়ে আসা রূপান্তরকে বহির্জগতে ফলাফল হিসাবে দেখা যায়, সেটাই আধ্যাত্মিকতা!

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

'একই জায়গায় থাকা' ব'লে জীবনে কিছুই নেই।

আমি কি আজ কোন না কোনভাবে সম্প্রসারিত হয়েছি?

যদি আমি সম্প্রসারিত না হই, আমি মৃত্যুর কোলে ঢ'লে পড়ছি।

৬.১৮ তোমার কাস্টোমার ফিড়ব্যাক্ কি?

তোমার জীবনকে এক শিল্পোদ্যোগ মনে কর।

তোমার ভিতরের ছবি হ'ল উৎপাদিত বস্তু বা পণ্য, নিজেকে কিভাবে বহির্জগতে মেলে ধর, সেটা হ'ল মার্কেটিং (বিপণন) এবং অন্যেরা তোমার থেকে কি প্রত্যাশা ক'রে সেটা হ'ল পণ্য সম্বন্ধে কাস্টোমার (ক্রেতা) থেকে পাওয়া ফিড়ব্যাক (মতামত)।

যদি তুমি কোন শিল্পোদ্যোগ চালাও, তাহ'লে ক্রেতাদের মতামত তোমার জন্য কত গুরুত্বপূর্ণ হবে?

অমূল্য – কারণ সেই মতামত থেকেই তুমি তোমার পণ্যবস্তুর উন্নতিসাধন করার সাহায্য পাবে।

কিন্তু তুমি কি তোমার জীবন সম্বন্ধে একই জিনিষ অনুভব কর?

অন্যকার হ'ল ক্রেতাদের মতামত বা কাস্টোমার ফিড়ব্যাক! তোমার জীবনকে গড়ে তোলার জন্য অন্যকারের প্রয়োজন আছে।

তাই নিরন্তর মতামত নাও এবং তোমার পণ্যবস্তুর উন্নতিসাধন কর। কেবল তখনই তুমি জীবনের জন্য প্রাসঙ্গিক হবে! সেইভাবেই তুমি সজীব থাকবে এবং বাজারে টিকে থাকবে। যদি তুমি মনুষ্যের সাথে কার্য ক'রছ, এটাই জীবনের নিয়ম! যেই মুহূর্তে তুমি ক্রেতাদের থেকে মতামত নেওয়া বন্ধ ক'রে পণ্যসামগ্রী নির্মাণ কর, তুমি মারা যাও।

তুমি যতই বড় প্রতিষ্ঠিত ব্র্যাণ্ড হও না কেন, যদি তুমি সমাজ থেকে মতামত নেওয়া বন্ধ ক'রে তোমার ভিতরের পরিচয় গড়ে তোল, সমাজ তোমাকে বর্জন ক'রতে শুরু করবে।

বুঝে নাও, যদি তুমি ক্রেতাদের থেকে ফিড়ব্যাক না নাও, তারা অন্যদের ফিড়ব্যাক দেবে – সেটা খুবই বিপদের! তুমি গ্রাহকদের ফিড়ব্যাক না নিলে, অন্যেরা ফিড়ব্যাক পেয়ে যাবে। সেটা খুবই বিপজ্জনক! তোমার অজান্তেই তোমার ব্র্যাণ্ড ধ্বংস হয়ে যাবে।

তাই অন্যকার তোমার বিকাশের জন্য সবচেয়ে মূল্যবান নিবেশ (ইন্‌পুট্‌)।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

আমার বিকাশের জন্য সবচেয়ে মূল্যবান নিবেশ হ'ল : অন্যদের আমার থেকে প্রত্যাশা।

৬.১৯ শ্রদ্ধা তোমার ব্যর্থতার ভয়কে নির্মূল করে

তুমি শ্রদ্ধাশীল হ'লে, তুমি ভুলে যাবে যে তোমার কোন অতীত ছিল!

শ্রবণ কর : এটা কেবল সাধারণ বিস্মরণ নয়!

সাধারণত আমাদের সমস্ত বিস্মরণ অপূর্ণতা থেকে হয় এবং তার মূল থাকে অচেতনতাতে অথবা অবদমনে।

আমরা সচেতনভাবে আমাদের জীবনের অতীতের ঘটনাগুলির মুখোমুখি হই না অথবা সেই ঘটনাগুলি খুব বেদনাময় হবার জন্য সেগুলিকে জোর ক'রে অবদমিত রাখি ও সেই কারণে আমরা তাদের ভুলে যাই।

কিন্তু যে বিস্মরণ শ্রদ্ধা থেকে হয়, তা পূর্ণতার জন্য হয়! তুমি ভুলবে কারণ সেটা সম্পূর্ণরূপে তোমার অন্তর আকাশ থেকে মুছে গেছে, সেটা আর তোমার অন্তর আকাশের অংশ নয়।

যেই মুহূর্তে তুমি তোমার জীবনে শ্রদ্ধা নিয়ে আসার নির্ণয় নাও, তুমি দেখবে যে তোমার অন্তর আকাশে অনেক কিছু ঘটছে।

বোঝ, তোমার অতীতের অসফলতাগুলি তোমাকে বর্তমানে শ্রদ্ধাশীল হ'তে দেয় না। অতীতের বহু ব্যর্থতা ও হতাশার ক্ষত তুমি বহন ক'রছ। এমনকি তুমি যখন নিজেকে সম্প্রসারিত ক'রতে চাও, ব্যর্থতা সম্পর্কে বহু ধারণা তোমার সামনে এসে পড়ে। কখন কখন ব্যর্থতা সম্পর্কে ভয় – কোন আসল ব্যর্থতা ছাড়াই – তোমাকে ব্যর্থ অনুভব করায়!

তুমি কেন শ্রদ্ধাশীল হও না? কারণ তোমার অতীত জোরের সাথে তোমায় বলে, 'তুমি কখনও শ্রদ্ধাশীল হ'তে পার না, আমি তোমার সম্পর্কে সব জানি! আমি জানি কতবার তুমি কথা দিয়ে কথা রাখ নি; আমি জানি কতবার তুমি লক্ষ্য স্থির ক'রে লক্ষ্যভ্রষ্ট হয়েছ!'

তোমার অতীত যেন তোমার ভিতরে বসা এক কমেডিয়ান (কৌতুকাভিনেতা) এবং সে তোমাকে অনুভব করাচ্ছে তুমি যেন এক বোকা! তুমি সর্বদাই হিরো হ'তে ইচ্ছা কর। কিন্তু তার বদলে তুমি কতবার কমেডিয়ান হয়ে গেছ, কারণ তোমার অন্তর আকাশ অবিরাম তোমার অতীতকে উল্লেখ ক'রে তোমার সাথে তামাশা করে।

যা কিছুই হোক না কেন, অতীতের মুখোমুখি হবার সাহস হ'ল শ্রদ্ধা।

শ্রবণ কর : যে মানুষ তার অতীত নিয়ে ক্লান্ত নয় সে জীবনমুক্ত। যেদিন তুমি অতীতের অসফলতাগুলির জন্য শ্রদ্ধা না হারিয়ে এবং তোমার অতীতের জন্য পরিশ্রান্ত না হয়ে বাস করা আরম্ভ কর, তুমি জীবনমুক্ত হও।

অনুশীলন

অতীতের কোন কোন অসফলতার স্মৃতি তুমি ভিতরে বহন ক'রছ?

আজ সেগুলিকে ফিরিয়ে আন এবং সেগুলির সাথে পূর্ণত্ব কর।

৬.২০ স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা একদম বন্ধ কর

সূর্যোদয়ের প্রথম প্রভাব তুমি দেখতে পাবে যে কুয়াশা কেটে যাবে।

তারপর তাপমাত্রা বাড়তে থাকবে, পরে ফুল ফুটতে শুরু ক'রবে এবং অন্য অনেক প্রভাব দেখা যাবে। কিন্তু কুয়াশা কেটে যাওয়াই সূর্য ওঠার প্রথম প্রভাব হবে।

একইভাবে শ্রদ্ধার প্রথম প্রভাব হবে যে তুমি যেকোন পরিস্থিতিতে নিজেকে বাঁচাবার জন্য স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা বন্ধ ক'রবে।

তুমি হয়ত ভাববে, 'কি? আমি? মিথ্যা বলছি?!'

আমরা সাধারণত নিজেদের সম্পর্কে সেটাই ভাবি!

সত্য হ'ল, বেশীরভাগ মানুষ, বেশীরভাগ সময়ে, নিজের অশ্রদ্ধার মুখোমুখি হবার ভয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বলাকে আশ্রয় করে।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা কি?

কোণঠাসা হ'লে, ধরা পড়লে, কোন ভুলের জন্য প্রশ্নের মুখোমুখি হ'লে, সেই পরিস্থিতি থেকে পালিয়ে যাবার জন্য সহজেই কোন মিথ্যা বলা হ'ল স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলার প্রকৃতি হ'ল অচেতন, তাই মানুষেরা প্রায়শ জানে না যে তাদের স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলার সংস্কার বা প্যাটার্ন আছে। সেজন্য যতক্ষণ না তাদের ভুল প্রমাণ না করা যায় তারা তাদের অশ্রদ্ধা লুকিয়ে রাখবে এবং নিজেদের বাঁচানোর জন্য শব্দ প্রয়োগ ক'রতে থাকবে!

শ্রবণ কর : নিজেকে বাঁচাবার জন্য যদি তুমি এখনও স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বল, তার অর্থ এই যে শ্রদ্ধার প্রথম ধাপটাই তোমার মধ্যে ঘটে নি।

বুঝে ফেল, স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলাকে নিরীহ লাগতে পারে, হয়ত কখন 'আকর্ষণীয়' লাগতেও পারে, কিন্তু সেটা পরিকল্পিত মিথ্যার চেয়ে অনেক বেশী বিপজ্জনক – কারণ এটা দেখায় যে মিথ্যা বলা তোমার প্রকৃতির অংশ হয়ে গেছে। যদি কোন চাপের পরিস্থিতিতে তোমার প্রথম প্রতিক্রিয়া হয় মিথ্যা বলা, সেটা দেখায় মিথ্যা বলা তোমার স্বভাব হয়ে গেছে!

আসলে সঙ্কটকালে মিথ্যা বলা খুবই কঠিন, কারণ এই প্রকার সময়ে যুক্তি কাজ করে না। যদি তোমার মিথ্যা বলার প্যাটার্ন তোমার যুক্তির চেয়ে শক্তিশালী হয়ে থাকে, সেটা তোমার পক্ষে খুবই বিপজ্জনক।

এটা নিয়ে চিন্তা কর।

অনুশীলন

তুমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বলেছ এমন দশটি ঘটনাকে তালিকাভুক্ত কর। তাতে আঘাত পেলেও, নিজের সাথে খুবই সৎ হও।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা ভয়ের সরাসরি উপজাত (বাইপ্রোডাক্ট)। তাই এখন ফিরে যাও এবং দ্যাখ কোন ভয় তোমার মধ্যে এই প্যাটার্ন বা সংস্কার সৃষ্টি ক'রেছে। কোন মূল ঘটনা এই ভয় সৃষ্টি ক'রেছে?

সেই ঘটনাকে খুঁজে না পেলেও তুমি তোমার ভয়ের সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে পার।

৬.২১ নিজের থেকে দৌড়ে পালানো

যখন তুমি স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলার সংস্কারের দিকে তাকাও, দেখবে, যে কারণে তুমি মিথ্যা বল তা খুব একটা বড় নয়। অনেক সময় কেবল কিছু অস্বস্তিকর পরিস্থিতি, বার্তালাপ বা মানুষের থেকে বাঁচার জন্য মিথ্যা বল। সেটা সাধারণত কেবল এমন কোন পরিস্থিতিকে এড়ানোর জন্য কর, যেটা তোমাকে সত্যের মুখোমুখি হবার জন্য জোর ক'রবে ব'লে তুমি জান। সেই পরিস্থিতি ঘটার কারণকে পরিবর্তন না ক'রে তুমি ভাব যে মিথ্যা ব'লে সেই পরিস্থিতি থেকে তুমি পালিয়ে যাবে। তোমার জীবনে অসততার এই মূল সূত্র চ'লে আসছে।

আর সবচেয়ে বড় সমস্যা হ'ল সমাজ তোমাকে এই ব্যাপারটা ঠিক আছে ব'লে বিশ্বাস করার জন্য নিয়ন্ত্রণ করে। তুমি বিশ্বাস ক'রতে আরম্ভ কর যে এই অস্বস্তিকর পরিস্থিতি থেকে বেড়িয়ে আসার জন্য এটাই বুদ্ধিমানের উপায়।

একটা ছোট গল্প :

আদালতে এক পকেটমার দোষী সাব্যস্ত হ'ল। তাকে আট মাসের কারাবাস অথবা দশ হাজার টাকা জরিমানা ক'রে দণ্ডিত করা হ'ল।

পকেটমারের উকিল জানত তার মক্কেল টাকা দিতে পারবে না। তাই সে বিচারকের কাছে মিনতি ক'রল – 'মান্যবর, আমার মক্কেলের কাছে এক হাজার টাকার বেশী নেই, কিন্তু যদি আপনি তাকে কয়েক মিনিট ভিড়ের মধ্যে যেতে অনুমতি প্রদান করেন...'

তুমি যা ক'রছ এটা তা থেকে ভিন্ন নয়!

তুমি তোমার সমস্যা থেকে বেড়িয়ে আসার চেষ্টা ক'রছ একই পদ্ধতি ব্যবহার ক'রে যা শুরুতে তোমাকে সমস্যায় ফেলেছিল! তা তোমাকে কখনও শান্তি দেবে না।

সত্য সর্বদাই আঘাত করে, কারণ তার জন্য তোমাকে কিছু পরিবর্তন ক'রতে হবে, কিছু রূপান্তরিত ক'রতে হবে। সেইজন্য মিথ্যা বলা এত সুবিধাজনক! তুমি একটা স্বল্পমেয়াদী সমস্যাকে এড়িয়ে যেতে চেষ্টা কর এবং শেষে এক স্থায়ী সমস্যা পছন্দ ক'রে ফেল! যে কার্য অসম্পূর্তিতে শিকড়িত, তা তোমার জীবনে আরও কষ্টভোগ যোগ করার কারণ হয়।

প্রক্রিয়া

গভীর অচেতনতার স্থান থেকে স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা ঘটে। যখন তুমি নিজেকে বলা ও অন্যদেরকে বলা শব্দাবলীর প্রতি

সজাগতা নিয়ে আস, স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যাবে।

৬.২২ তোমার রূপান্তরণকে বধ কোরো না

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা একটা এমন সংস্কার যা তোমার মধ্যে কোন রূপান্তর ঘটতে দেয় না। সেটা একদম প্রথম ধাপেই তোমার রূপান্তরণ বন্ধ করে।

শ্রবণ কর : তোমার জীবনের যে অঞ্চলে তুমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বল, সেই অঞ্চলে তুমি জীবনকে হারিয়ে ফেল! স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা তোমার থেকে জীবনকে ছিনিয়ে নেয়।

উদাহরণস্বরূপ, যদি তুমি এই প্যাটার্ন বা সংস্কার তোমার সম্পর্কতাগুলিতে বহন কর, তা তোমার সম্পর্কতাগুলিকে বিনষ্ট ক'রবে।

যদি স্ত্রীর সাথে তোমার এই প্যাটার্ন থাকে, তোমার জীবনে স্ত্রীর যা যোগ করার কথা তা সে কখনও ক'রতে পারবে না। তুমি হয়ত তার থেকে নিজের জীবনে ভালবাসা ও রোমান্স যোগ ক'রতে চাইছ। কিন্তু যতক্ষণ তুমি এই প্যাটার্ন বহন কর, স্ত্রী কখনও তোমার জীবনে তা যোগ ক'রতে পারবে না। একইভাবে, তোমার পতি তোমার জীবনে সুরক্ষা প্রদান করুক তা চাইলেও, এই সংস্কার বহন ক'রলে তুমি কখনও তার সাথে সুরক্ষিত অনুভব ক'রবে না। যদি তোমার মায়ের কাছে স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বলার সংস্কার থাকে, মায়ের উপস্থিতি তোমার জীবনে যা কিছু যোগ ক'রতে পারে তা তুমি পাবে না। আর স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিথ্যা বলা হ'ল দুর্ভাগ্যজনক ও সবচেয়ে মূর্খ সংস্কার, যার দ্বারা তুমি মাস্টারের করুণাকে তোমার ওপরে বর্ষিত হ'তে দেবে না।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা এক জটিল সংস্কার যেখানে তুমি তোমার অশ্রদ্ধাকে অসম্পূর্তি দ্বারা লুকিয়ে রাখ! মিথ্যা বলা অসম্পূর্তির সরাসরি কার্য। যখন মিথ্যা কথাকে তুমি তোমার ভুল ঢাকতে ব্যবহার কর, তুমি অশ্রদ্ধাকে সমর্থন করার জন্য অসম্পূর্তিকে ব্যবহার ক'রছ।

যেহেতু স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা অসম্পূর্তি থেকে উদয় হওয়া এক অশ্রদ্ধা, তাই প্রথমে সম্পূর্তিকে ফিরিয়ে আনার জন্য তোমাকে কার্য ক'রতে হবে। সচেতন চিন্তা সহকারে সম্পূর্তি ঘটে। তোমার চিন্তা সমস্ত দিন ধ'রে সচেতন হ'লে সেই চিন্তা তোমার দেওয়া প্রতিশ্রুতিগুলির সাথে অনবরত সারিবদ্ধ হবে।

নিজের সাথে সম্পূর্ত না হ'লে নিজেকে রক্ষা করার জন্য তোমাকে স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যার আশ্রয় নিতে হয়। যদি তুমি নিজের সম্বন্ধে বহন করা ধারণা সম্পর্কে পূর্ণ না হও, তুমি স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলতে থাক। স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বাচন তোমার অসম্পূর্তির দুর্গন্ধ বহন করে।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা তোমার রূপান্তরের পথে সবচেয়ে বড় বাধা। প্রত্যেকবার যখন একটা মিথ্যা বল, যে জীবনপ্রবাহ তোমাকে পরমপ্রাপ্তি করাতে পারে, সেই প্রবাহের বিপরীতে তুমি যাচ্ছ। স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা তোমার এমন এক অস্ত্র যা তোমাকে মাস্টারের শক্তিকে পর্যন্ত তোমার ওপরে কার্য ক'রতে দেয় না। তোমাকে কোন আশীর্বাদ দেবার পথে তোমার স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যার প্যাটার্ন আমায় বাধা প্রদান করে।

স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলার এই সংস্কারটিকে ভেঙ্গে ফেল! এটা যেন বীজের পুরু ছিলকা, যেটা গাছ হবার জন্য অঙ্কুর বার হয়ে দিচ্ছে না। কেবল যখন বীজ তার খোসাকে বিদীর্ণ ক'রে সম্প্রসারিত হবার জন্য প্রস্তুত, তা একটা বৃক্ষ হ'তে পারবে!

বুঝতে পারলে তো?

তাহ'লে তুমি কি এটা ক'রবে?

অনুশীলন

১) তোমার জীবনকে খুঁটিয়ে দ্যাখ এবং শনাক্ত কর যে তোমার জীবনের কোন অঞ্চলে তুমি স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যাকে অবলম্বন কর।

২) তারপর, সেটাকে সরিয়ে রাখ এবং নিজের মমকারের দিকে গভীরভাবে তাকাও।

সম্পূর্তির অভাব তোমার ভিতরের ছবির (মমকার) আভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সংযুক্ত। তুমি কি তোমার মমকারের কিছু অংশের সাথে অপূর্ণ? কোন জিনিষ তোমায় অচেতন ব্যবহার করার দিকে ঠেলে দেয়, যাকে তুমি বল 'ভুল'? তোমাকে জরুরিভাবে সেটার সাথে পূর্ণত্ব ক'রতে হবে!

৩) পূর্ণত্ব কর ও দায়িত্ব নাও এবং নিজেকে পুনরায় শ্রদ্ধাতে সারিবদ্ধ কর।

৬.২৩ স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা বলা এক নৈমিত্তিক অপরাধ

একটা ছোট গল্প :

এক সময়ে দুই দুষ্টু ভাই ছিল। তারা ছিল অবাধ্য ও গ্রামে সবাইকে তারা বিরক্ত ক'রত। সমস্ত গ্রাম দুই ভাইয়ের জন্য পরিশ্রান্ত হয়ে পড়ল এবং গ্রামবাসীরা তাদের আর সহ্য ক'রতে পারছিল না। তারা দুভাইয়ের মাতাপিতাকে নালিশ ক'রল। মাতাপিতা বুঝতে পারল না কি করা যায় এবং তারা গ্রামের পুরোহিতের কাছে গেল। পুরোহিত তাদের দায়িত্ব নেবার নির্ণয় নিল ও বলল, 'দুশ্চিন্তা ক'রবে না, আমি ওদের সংশোধন ক'রব।'

তাই পুরোহিত প্রথমে ছোট ভাইকে ডাকল এবং তার সাথে কথা বলা আরম্ভ ক'রল। সে জিজ্ঞাসা ক'রল, 'পুত্র, তুমি কি ভগবানকে দেখেছ?'

বালকটি কাঁদতে লাগল এবং যত জোরে পারে দৌড়ে পালাল। সে তার ভাইকে দেখল ও বলল যে তাদের চুপচাপ লুকাতে হবে। তাই তারা দুজনেই পালালো এবং গ্রামের বাইরে একটা কুঁড়েঘরে লুকিয়ে থাকল। ছোট ভাই বড় ভাইকে বলল, 'আমরা সত্যিই বিরাট বিপদে পড়েছি!'

বড় ভাই প্রশ্ন ক'রল, 'কেন?'

ছোট ভাই উত্তর দিল, 'আমাদের গ্রামের ঘরগুলি থেকে টাকা ও খাবার চুরি ক'রে খুব বড় ভুল ক'রেছি! এখন ভগবান হারিয়ে গেছে, আর পুরোহিত জিজ্ঞাসা ক'রছে ভগবান কোথায়!'

শ্রবণ কর : আমরা এই বাচ্চাদের অঞ্চলেই আছি! যখনই আমাদের কোনকিছু জিজ্ঞাসা করা হয়, প্রথমেই আমরা ব'লতে থাকি, 'আমি নই, আমি নই'। তারপর একটা সময় আসে যখন সেভাবেই তুমি জীবনে সমস্ত পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া ক'রতে থাক। এমনকি যখন তোমার মিথ্যা বলার কোন প্রয়োজন নেই, তুমি চিন্তা না ক'রেই একটা মিথ্যা ব'লে ফেল! কেবল এই একটি প্যাটার্নকে নিয়ে তুমি বিশ্বাস অর্থাৎ যে কোন সম্পর্কতার ভিত্তিকেই হারিয়ে ফেল।

৬.২৪ তুমি কি তোমার সম্ভাবনাকে ভয় পাও?

বুঝে নাও, তোমার সম্ভাবনাগুলির জন্য ভীতি বহন করার জন্য তুমি সম্ভাবনার আকাশে প্রবেশ ক'র না।

তোমার সংস্কার, ভয়, সবকিছু কেবল একই দিকে চালিত হচ্ছে – তোমার সম্ভাবনাগুলির জন্য ভীতিতে।

আমি নিজের জীবন থেকে একটা উদাহরণ শেয়ার ক'রছি।

জীবনমুক্তির প্রথম অভিজ্ঞতা আমার হয়েছিল বারো বছর বয়সে। তখন আমি সেই অবস্থায় অভিজ্ঞতা করা আনন্দের প্রেমে পরে গিয়েছিলাম। সেটাকে ছাড়িয়ে 'পরম সত্য'-এর অবস্থায় পৌঁছানোর প্রতীতি ছিল না। জীবনমুক্তির বিশাল বা অসীম অভিজ্ঞতার কাছে আমার তখনকার প্রতীতি ছিল অপূর্ণ।

আমি যে সেই সময় পরম সত্যকেই অভিজ্ঞতা ক'রেছিলাম এবং সেই সত্যে অধিষ্ঠিত হয়ে আমায় যে বাস ক'রতে হবে, সেটা বুঝতে আমার জৈবস্মৃতির আরও দশ বছর লেগেছিল। প্রথম অভিজ্ঞতার পরে যে বিশাল সম্ভাবনা সেই অভিজ্ঞতাকে অনুসরণ করে, সেই সম্ভাবনাই সবচেয়ে বড় বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছিল।

নিজের তাৎপর্য অর্থাৎ নিজের সম্ভাবনাকে বিশ্বাস করা সহজ নয়!

বাহ্যত তুমি বিশ্বাস ক'রতে পার, তুমি মোকাবিলা ক'রছ তোমার সংস্কারগুলির সাথে এবং তোমার সংস্কার দ্বারা চাপানো সীমাবদ্ধতার সাথে। কিন্তু একদম গভীরে, নিজের সম্প্রসারণকে বাধা দিয়েই তুমি নিজেকে সীমাবদ্ধ করে। 'সম্ভাবনার ভীতি'-র জন্য তুমি সম্ভাবনার আকাশে প্রবেশ করা না! কারণ যদি তুমি তোমার সম্ভাবনাকে বিশ্বাস ক'রতে, তাহ'লে তোমার জৈবস্মৃতি তোমার ওপরে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবে, তোমার অলসতা তোমার ওপরে ক্ষমতা হারাবে – আর এইজন্য তুমি ভাব যে তুমি নিজের ওপরে ক্ষমতা হারিয়ে ফেলবে।

শ্রবণ কর!

তোমার দৃঢ় বিশ্বাস আছে যে তুমি নিজের জীবনকে সফলভাবে তবেই চালিত ক'রতে পার যদি তুমি নিরন্তর তোমার জীবনে ব্যক্তিবর্গ ও পরিস্থিতিগুলিকে নিপুণভাবে ব্যবহার ক'রতে পার।

তুমি অনুভব কর, জীবন খুবই সুবিশাল ও অজানা, তাই জীবনের সাথে সরাসরি সংযুক্ত হওয়া বিপজ্জনক। তাই তুমি সমস্ত সহায়তা অবলম্বন কর – অলসতা, প্রতিরোধ, স্বতঃস্ফূর্ত মিথ্যা – এগুলি দ্বারা সুবিশাল জীবনে নিজের জন্য এক আরামদায়ক ছোট দ্বীপ নির্মাণ কর! তুমি এই সমস্ত উপায়কে নিজের জন্য জীবনকে সুরক্ষিত ও আরামদায়ক বানাবার জন্য ব্যবহার কর।

তুমি এক সিংহ, শেয়াল নও! বাঁচার জন্য ও সফল হবার জন্য তোমার ছলযোজনার প্রয়োজন নেই। তোমার ছলযোজনায় পারদর্শী মনের সাহায্যের প্রয়োজন নেই। না! সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা তোমার বল, তোমার ছলযোজনায় পারদর্শী মন নয়। ছলযোজনায় রত মনকে ছেড়ে দাও এবং এক শ্রদ্ধাশীল জীবনের জন্য তোমার সঙ্কল্প ঘোষণা কর।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

নিজের সম্প্রসারণকে তোমার বাধা প্রদানই তোমাকে সীমাবদ্ধ করে।

৬.২৫ কি এটাকে বন্ধ ক'রছে?

একদিন এক কমবয়স্ক পুরুষ ভগবানের কাছে প্রার্থনা করে, 'হে ভগবান, আমাকে লটারী জিতিয়ে দাও!'

সেই রাতে সে অনেক আশা নিয়ে ঘুমাতে গেল, কিন্তু পরের দিন সকালে কিছুই ঘ'টল না।

আবার রাতে সে প্রার্থনা করে, 'ভগবান, আমাকে আশীর্বাদ কর যেন লটারী জিততে পারি।'

পরের সকালে কিছুই হয় না।

আবার সেই রাতে সে প্রার্থনা করে, 'ভগবান, দয়া করে আমাকে লটারী জেতাও, আমি তোমার কাছে প্রার্থনা ক'রছি!' সে খুব কাঁদল।

পরেরদিন সকালেও কিছুই হয় না।

এটা ষাট বছর ধ'রে চ'লল!

লোকটি প্রার্থনা ক'রতেই থাকল, কিন্তু লটারী আর জেতে না।

অবশেষে প্রায় আশী বছর বয়সে সে মৃত্যুশয্যায় পড়ল।

সেদিন সে ভগবানের কাছে প্রকৃতপক্ষে কাঁদল ও ভগবানকে তার সামনে আবির্ভূত হ'তে অনুরোধ ক'রল।

ভগবান আবির্ভূত হ'লেন ও জিজ্ঞাসা করলেন, 'আমার প্রিয় পুত্র, তুমি কি চাও?'

লোকটি বলে, 'ভগবান, আমি লটারী জেতার জন্য সবসময়ে আপনার কাছে প্রার্থনা ক'রেছি, কিন্তু আপনি কখনও আমাকে জেতালেন না!'

ভগবান বললেন, 'হে পুত্র, আমি সর্বদাই প্রস্তুত ছিলাম! কিন্তু তুমি একবারও লটারীর টিকিট কিনলে না কেন?'

শ্রবণ কর : সম্প্রসারণ সম্ভব যখন তুমি তার জন্য নিজেকে একটু বেশী প্রসারিত করার জন্য প্রস্তুত হও।

অনেক সময়, অনেক সময়ে আমরা নিজেদের অজ্ঞতা ও অলসতাকে আঁকড়ে ধ'রে সেগুলিকে বাধা বানিয়ে রাখি এবং প্রত্যাশা ক'রতে থাকি যে আমাদের জীবনে অলৌকিক ঘটনা ঘ'টবে।

নিজে সম্প্রসারিত না হয়ে অন্যদের প্রসারিত হবার প্রত্যাশা করা হ'ল হিংসা মাত্র। নিজেকে যথাসাধ্য প্রসারিত করা ও জীবন থেকে একই আশা করা হ'ল শ্রদ্ধা।

অনুশীলন

১) চেয়েছ অথচ পাও নি, তোমার জীবনের এমন দশটি পরিস্থিতিকে লিখে ফেল।

২) এবারে সেই পরিস্থিতিতে ফিরে যাও এবং সততার সাথে দ্যাখ এই পরিস্থিতিগুলির মধ্যে তুমি কোনগুলিতে সেগুলি ঘটার জন্য যথাসাধ্য শ্রদ্ধাপূর্ণ হয়ে কার্য কর নি।

৩) সেই অলসতা ও অশ্রদ্ধার সংস্কারের সাথে পূর্ণত্ব কর।

৬.২৬ 'ঠিক আছে' মোটেই ঠিক নয়!

'ঠিক আছে' বা 'এটা চলবে' মনোভাবের জন্য, কতবার তুমি তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা অর্জন করার পথে নিজেকে থামিয়ে দিয়েছ?

'এটা চলবে' বা 'এটা ঠিকই আছে' (It's okay) শব্দাবলী তোমার জীবনকে ধ্বংস ক'রে দিতে পারে! কেবল আজ টেনিস প্রাক্টিস না ক'রলেও চলবে...আরও একটা চকোলেট খেলে ঠিকই আছে...তাকে একবার মাত্র ঠকালে চলবে...কেবলমাত্র একটা ধর্মীয় মানত না মানতে পারলে চলবে...তারপর শেষে, একদিন যে কোন কিছুই চলবে।

ভেবো না যে তুমি সরাসরি বড় অপরাধ সহকারে আরম্ভ ক'রবে! সম্পূর্তির হানি সর্বদাই ছোট ছোট 'চলবে' বা 'ঠিক আছে' থেকে শুরু হয়। অচেতনতা তোমার সিস্টেমের ভিতরে কেবল ছোট ছোট কার্যের মাধ্যমেই প্রবেশ করে। শ্রীরামকৃষ্ণের এক মহান শিষ্য ব্রহ্মানন্দ স্বামী এক যুবা সন্নাসীকে মঠ ছেড়ে যেতে বলেছিলেন কারণ সেই সন্ন্যাসী আশ্রমের রান্নাঘরে অচেতনভাবে আলুর খোসা ছাড়াচ্ছিল! সন্ন্যাসের জন্য উচ্চতম মাত্রার সম্পূর্তি প্রয়োজন, কারণ একবার তুমি সন্ন্যাস নিলে তুমি সমগ্র বিশ্বের জন্য দায়িত্বশীল হয়ে যাও।

'এটা চলবে' বা 'এটা ঠিকই আছে' বলার সময় যদিও তুমি অনুভব কর যে তুমি নিজের মত চলছ, সাবধান হও, এটা একটা শক্তিহীনতার অবস্থা। তোমার সর্বোত্তম প্রচেষ্টা সহকারে কার্য না করা নিশ্চিতভাবে শক্তি নয়! আর তোমার শক্তিহীন অবস্থা অনুভব করার সময়ের কোন নির্ণয়কে বিশ্বাস করবে না। যখন শক্তিহীন অনুভব কর, তখন তুমি নিজের ভীষণ ক্ষতি ক'রতে পার এবং তা সংশোধন ক'রতে বহু বছর লাগতে পারে, এমনকি সংশোধন করার ইচ্ছাও অদৃশ্য হয়ে যেতে পারে।

'ঠিক আছে' হ'ল এক প্রকার উইপোকা যা তোমার সম্পূর্তিকে ভক্ষণ ক'রতে থাকে এবং তোমার জানার আগেই তোমাকে ধ্বংস ক'রতে পারে। কিছু সময় পরে এই মনোভাব তোমার মধ্যে জমে যাবে এবং তুমি ভুলেই যাবে যে তুমি অসম্পূর্তিতে বাস ক'রছ। অশ্রদ্ধার শক্তি এমনই, দুই দিন পরে তা তোমাকে ভুলিয়ে দেবে যে তুমি অশ্রদ্ধায় আছ। যেহেতু এই অশ্রদ্ধাকে স্মরণ করা খুবই বেদনাদায়ক, তাই তুমি একে সহজেই ভুলে যাও।

কখনও ভেবো না যে একটু অশ্রদ্ধা ঠিক আছে বা চলবে! নিজেকে এই ন্যায্যতা প্রতিপাদন ক'রে সাধারণত একটু অশ্রদ্ধাকে তুমি সঞ্চয় ক'রে রাখ যে তুমি সেটাকে কেবলমাত্র চরম পরিস্থিতিতে ব্যবহার ক'রবে। সেটা যেন নিজের ঘরের কোণাতে একটু বিষ জমিয়ে রাখা, কারণ দুই কি পাঁচ বছর পরে তোমার সেটা দরকার হ'তে পারে!

না! এক্ষুণি স্পষ্টভাবে ঘোষণা কর যে 'এটা ঠিকই আছে' দ্বারা তুমি তোমার সম্ভাবনাগুলির ক্ষতিসাধন ক'রবে না। তোমার জীবনের জন্য ময়নাতদন্ত কোন কাজের নয়! ভবিষ্যৎ-তদন্ত কর। 'এটা চলবে' বা 'এটা ঠিকই আছে' মনোভাব তোমাকে ধ্বংস করার আগেই সেটাকে তোমার অন্তর আকাশ থেকে ছুঁড়ে ফেলে দাও।

প্রক্রিয়া

পরের বার নিজেকে যদি 'এটা চলবে' বা 'এটা ঠিকই আছে' বলতে দ্যাখ, নিজেকে ধ'রে ফেল ও দ্যাখ যে তোমার ভিতরে কোন অপূর্ণতার উদয় হচ্ছে?

যখনই তুমি অনুভব কর যে 'এটা চলবে'-র প্যাটার্ন বা সংস্কার তোমার মধ্যে উদিত হচ্ছে, সেটাকে এই ব'লে সাড়া

দাও 'এটা চলবে না' বা 'এটা ঠিক নয়'! প্রতিবার তুমি যখন 'এটা ঠিক নয়'-কে বেছে নাও, তুমি বেশী, আরও বেশী শ্রদ্ধাপূর্ণ হও। শ্রদ্ধা তোমার সত্তাকে স্থির করে, শান্ত করে।

৬.২৭ জীবন থেকে ছুটি চাও?

কাজের জন্য তোমার ঘৃণা এবং ছুটির জন্য তোমার একটানা বাসনা একটা সহজ ব্যাপার ব'লে ভেবো না!

এটা বুঝে নাও : তোমার যে অংশ জীবন প্রবাহ থেকে ছুটি চায়, সেই অংশ তোমার সবচেয়ে বড় শত্রু। ছুটির প্রয়োজনের দুর্বল মানসিকতা মৃত্যু-মুগ্ধ এক বিকারমাত্র এবং এই বিকার তোমার মধ্যে অনবরত মৃত্যুর ধারণাকে পোষণ করে। দয়া ক'রে বোঝ, তোমার মধ্যে একটা অংশ অবিশ্রাম বাসনা করে সংকুচিত হবার জন্য, মৃত্যুর কোলে ঢ'লে পড়ার জন্য। তোমার জৈবস্মৃতির এক অংশ জীবনের প্রতি ঘৃণার কিছু সংস্কার বহন করে। জীবন-বিমুখ এই বিকার ছুটির জন্য গভীর বাসনা হয়ে প্রকাশিত হয়।

জীবনে পরিপূর্ণ হ'লে তুমি কখনও ছুটি চাও না। জীবন থেকে তোমার ছুটির প্রয়োজন নেই। আর যদিও তুমি সেই ছুটিকে তোমার পরিপূর্ণতা থেকে নাও, তুমি সেটা উপভোগ ক'রবে এবং তোমার রুটিনমাফিক জীবনে নবতেজোদ্দীপ্ত হয়ে ফিরে আসবে। বাস্তবে তুমি অনুভবই ক'রবে না যে তোমার রুটিনমাফিক জীবন ছুটি থেকে আলাদা!

কিন্তু জীবন থেকে পালাবার জন্য ছুটি নিলে তুমি কখনও পরিপূর্ণ হবে না। যদিও ছুটি নাও, দেখবে, কয়েক ঘণ্টা বা দিনের মধ্যেই তুমি অস্থির হয়ে পড়েছ। আমি তোমাদের বলি, যতক্ষণ না পর্যন্ত ছুটির ধারণা থেকে তুমি ক্লান্ত হচ্ছ, জীবন তোমার জন্য আরম্ভ হয় না।

আমি যখন মানুষদের সমৃদ্ধ ক'রে যেতে থাকি, আমি নিজেকে সজীব, আনন্দপূর্ণ, দ্যুতিমান অনুভব করি। যদি সেখানে মানুষ না থাকে, এমন নয় যে তাদের না পেয়ে আমার খারাপ লাগে না। আমি আমার সমাধিতে, আমার কেবলত্বে ব'সতে পারি। কিন্তু সেই কেবলত্বেও আমার সাহায্যপ্রার্থী মনুষ্যদের আমি সমৃদ্ধ ক'রি। সেই কেবলত্বে আমি তাদের সমৃদ্ধ ক'রে যেতে থাকি যারা সমৃদ্ধ হ'তে চায়। তাহ'লে এই দেহটিকেও অপরের সমৃদ্ধকরণের জন্য ব্যবহার করি না কেন? অন্যদের দেওয়া প্রতিশ্রুতিগুলি তোমার জীবন চালিত করার জন্য তোমাকে এক গঠনপ্রণালী দেয়, যেন তোমার গাড়ীর চলার জন্য এক রাস্তা তৈরি হয়ে যাওয়া! ছুটি যেন এক পাথুরে জমি যেখানে তুমি জীবননির্বাহ ক'রতে পার না।

ছুটির জন্য বাসনা তোমার ভিতরে এক বিষাক্ত সংস্কার। তার জন্য অনবরত তোমার সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধাকে ভেঙ্গে চ'লেছ। আমি তোমাদের বলি, ছুটির জন্য বাসনা এমন এক সংস্কার যা অনবরত তোমার সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধাকে ভেঙ্গে ফেলতে থাকে।

অনুশীলন

১) তোমার হৃদয়ের প্রিয় প্রকল্পে কখন কখন কার্য ক'রেছ তা লিখে ফেল

২) নিজেকে জিজ্ঞাসা কর – সেই সময়গুলিতে একঘেয়েমি ও পরিশ্রান্তি কি তোমাকে বিব্রত ক'রছিল?

৬.২৮ তোমার পূর্ণতা প্রয়োজন, পরিতৃপ্তি নয়

শ্রবণ কর : সমাজ এক ভুল প্রসঙ্গে আমাদের পরিতৃপ্তি শেখায়। সমাজের শেখানো পরিতৃপ্তি মানুষের বিশাল সম্প্রসারণের সম্ভাবনার পথে এক বাধা হয়ে যায়। মনুষ্য তো বিশাল প্রসারণেরই এক সম্ভাবনা। মনুষ্যের পূর্ণতার প্রয়োজন, পরিতৃপ্তি নয়। পূর্ণতার প্রসঙ্গে হয়ত পরিতৃপ্তি হ'তে পারে, কিন্তু বিপরীতভাবে নয়।

তুমি তোমার নকারাত্মকতাকে নিয়ে এত স্বস্তিতে আছ যে সেটা তোমার কাছে তোমার পূর্ণত্ব থেকে বেশী স্বাভাবিক অনুভূত হয়! নিজে যেখানে আছ সেখানেই থাকাকে তোমার আসল সম্ভাবনা অন্বেষণ করার থেকে বেশী স্বাভাবিক ব'লে অনুভূত হয়।

এটা বুঝে নাও, জমিতে থাকার সময় তুমি বিশ্বাস কর যে তুমি সংস্কারগুলি ও সেগুলির সীমাবদ্ধতা দ্বারা আক্রান্ত হয়েছ, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তোমার গভীরে তুমি সম্প্রসারণকে বাধা দাও। তোমার তথাকথিত অজ্ঞতা কেবল সম্প্রসারণের ভয় থেকে হয়। অনেক সময়ে, তুমি অসফল হবার ভয়ে অজ্ঞ হবার ভান কর!

জীবন সম্প্রসারণের জন্য এক বিশাল সম্ভাবনা।

দুর্ভাগ্যবশত, তুমি সেই সম্ভাবনাকে ভয় পাও!

সম্প্রসারণের সম্ভাবনা না জানার কারণে অথবা সম্প্রসারণ থেকে ভীতির কারণে সম্প্রসারিত না হয়ে পরিতৃপ্ত থাকা, প্রকৃত পরিতৃপ্তি নয়! পরিতৃপ্তি তখন ঘটে যখন তুমি তোমার বাস্তবায়নের সর্বোচ্চ সম্ভাবনাকে স্পর্শ করেছ। এই পরিতৃপ্তি পূর্ণতা থেকে আসে, অপূর্ণতা থেকে নয়। সেটা হ'ল আসল পরিতৃপ্তি।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

জীবন সম্প্রসারণের এক বিরাট সম্ভাবনা, কিন্তু তুমি এই সম্ভাবনাকে ভয় পাও!

৭ দায়িত্ব (Responsibility)

(উপায়নম্)

৭.১ দায়িত্ব কি?

তোমার ভিতরের ও চারপাশের সমস্ত ঘটনার উৎস যে তুমিই এবং সেইজন্য তুমি সেই ঘটনাবলীর জন্য দায়বদ্ধ - এই সত্য সহকারে বাস করা এবং জীবনে সাড়া দেওয়া হ'ল দায়িত্ব।

৭.২ তিন প্রকার মানুষ

শ্রবণ কর! পৃথ্বীগ্রহে তিন প্রকার মানুষ আছে – যারা সবকিছুর জন্য দায়বদ্ধ অনুভব করে, যারা কিছু জিনিষের জন্য দায়বদ্ধ অনুভব করে এবং যারা কোন কিছুর জন্যই দায়বদ্ধ অনুভব করে না!

যারা দায়বদ্ধ অনুভব করে, তারা অধিনায়ক বা লীডার হয় আর যারা দায়বদ্ধতা অনুভব করে না, তারা গোলাম হয়ে থাকে।

কিছু মানুষ আছে যারা এমনকি নিজের কাজ বা নিজের অস্তিত্বের জন্য পর্যন্ত দায়িত্ব নেয় না! কারণ তারা তাদের

কার্যের ফল মাপতে অসমর্থ, তারা আজীবন গোলাম হয়েই থাকে।

দ্বিতীয় প্রকার মনুষ্য তাদের নিজের কার্যের জন্য দায়িত্ব নেয়। তারা এক মধ্যবিত্ত জীবন নিয়ে বাস করে, একটা বাড়ী, একটা গাড়ী, একটি স্ত্রী, দুটি সন্তান – আমি এদের ভারতে ঘটা নব-মধ্যবিত্ত শ্রেণী বলি। কিন্তু মাঝারি মানের মধ্যবিত্ত স্তরে জীবন যাপন করা কি তৃপ্তিকর হয়?

প্রথম প্রকার মানুষ অন্যদের কার্যের জন্যও দায়িত্ব নেয়। যখন তুমি অন্যদের কার্য ও দায়িত্বহীনতার জন্য দায়িত্ব নাও, তুমি এক লীডার বা অধিনায়ক হও।

এখানে তোমাদের সকলের জানা একটা ছোট্ট গল্প বলি!

একসময়ে চার ব্যক্তি ছিল, তাদের নাম 'সবাই', 'কেউ', 'যে-কেউ' ও 'কেউ-না'।

এখন একটা গুরুত্বপূর্ণ কার্য করার সময় এল। কিন্তু সেটা কে ক'রবে?

'সবাই' নিশ্চিত যে 'কেউ' সেটা ক'রবে।

'যে-কেউ' তা ক'রতে পারত, কিন্তু 'কেউ-না' তা ক'রে ফেলল।

'কেউ' সেই ব্যাপারে রেগে গেল কারণ সেটা নাকি 'সবাই'-এর কাজ ছিল।

'সবাই' ভাবল যে 'কেউ' সেটা ক'রতে পারত, কিন্তু 'কেউ-না' বুঝতে পেরেছিল যে 'সবাই' তা ক'রবে না।

শেষে 'সবাই' 'কেউ'-কে দোষ দিল যখন 'কেউ-না' তা ক'রে ফেলল যা 'সবাই' ক'রতে পারত!

যে ব্যক্তি তার নিজের কার্যের জন্য দায়িত্ব অনুভব করে না, সে তো এক পশু – সে খুব নিম্ন স্তরের চেতনায় বাস করে। যে ব্যক্তি তার নিজের কার্যের জন্য দায়িত্ব অনুভব করে সে মনুষ্য – সে মধ্যস্তরের চেতনায় বাস করে। যে ব্যক্তি অন্যদের কার্যের জন্যও দায়িত্ব গ্রহণ করেন, তিনি ঈশ্বর – তিনি ঈশ্বরত্ব বা অধিনায়কত্বের চেতনায় বাস করেন।

তোমার কার্যসমূহ কোনকিছুর জন্য দায়ী না হওয়া সত্ত্বেও অন্যদের অশ্রদ্ধা ও দায়িত্বহীনতার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করা তোমাকে লীডার বানায়।

অনুশীলন

আজ থেকে ঘোষণা কর যে নিজের কার্য এবং তোমার আশেপাশে অন্যদের কার্যসমূহের জন্য তুমি দায়িত্ব নেবে।

কোন কার্যসমূহের জন্য তুমি দায়িত্ব নেবে তা লিখে ফেল। এটাকে প্রতিদিন সমীক্ষা কর এবং পরেরবার কাউকে ভুল ক'রতে দেখলে তার জন্য দায়িত্ব নাও। এগুলিতে পার্থক্য দ্যাখ :

ক) নিজের সম্বন্ধে তুমি কি অনুভব কর

খ) অন্য ব্যক্তি তোমায় কিভাবে সাড়া দিচ্ছে

৭.৩ কারণ বনাম দায়িত্ব (reason vs responsblt) (change 60 page book?)

যখন আমরা সবকিছুর জন্য দায়িত্ব নেওয়া সম্বন্ধে শুনি, আমাদের মনে সবচেয়ে বড় প্রশ্ন আসে, 'আমার চারপাশে সবকিছু ঘটার জন্য আমি কিভাবে দায়ী? বুঝতে পারলাম আমার ভিতরে যা ঘটছে তার জন্য আমি দায়ী। কিন্তু আমার বাইরে ঘটনাগুলির জন্য আমি কিভাবে দায়ী?

উদাহরণস্বরূপ, যদি আমার জীবনে একটা দুর্ঘটনা ঘটে, তার জন্য আমি কিভাবে দায়ী?'

সবাই এই প্রশ্ন করে!

আমাকে উত্তর দিতে দাও।

কোন কিছুর 'কারণ' এবং তার জন্য 'দায়িত্বশীল' হবার মধ্যে একটা গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য আছে!

কখন কখন তুমি হয়ত নির্দিষ্ট কোন ঘটনার কারণ নও, কিন্তু সেটা যদি তোমার জীবনকে প্রভাবিত করে, তাহ'লে সেই ঘটনার জন্য তোমার দায়িত্ব আছে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, তোমার দেশের রাজনৈতিক ভ্রষ্টাচারের কারণ হয়ত তুমি নও, কিন্তু দেশের নাগরিক হিসাবে তোমার দায়িত্ব আছে। তোমার যুক্তি অনুসারে তুমি হয়ত কারণ নও, কিন্তু তার অর্থ এই নয় যে প্রকৃতপক্ষে তোমার তাতে কোন দায়িত্ব নেই।

তোমার জানা দরকার, দায়িত্ব না নিলে তুমি পরিস্থিতির উন্নতিসাধন ক'রতে পারবে না, নিজের অন্তর আকাশকেও সম্প্রসারিত ক'রতে পারবে না।

অনুশীলন (activity)

তোমার জীবনের যে জিনিষগুলির কারণ তুমি নও, কিন্তু তুমি জান যে তুমি সেইগুলির জন্য দায়িত্ববদ্ধ, তাদের একটা তালিকা বানাও।

এখন বর্ণনা কর কিভাবে তোমার জীবনের সেই জিনিষগুলির জন্য তুমি দায়িত্ব নিতে চলেছ।

৭.৪ এই বিষয়ে কিছু একটা কর

বুঝে নাও, যদিও তুমি নির্দিষ্ট ঘটনার কারণ নও, যদি তা তোমাকে প্রভাবিত করে, তুমি তার জন্য দায়িত্ববদ্ধ। আর যদি তুমি সেগুলির জন্য দায়িত্ব নাও, তুমি সেগুলির সমাধান ক'রতে পার । একজন লীডার বা অধিনায়ক সবাইকে দায়িত্বশীল করার জন্য দায়িত্ববদ্ধ।

সেইজন্য আমি তোমাদের বলি, যা কিছু দ্যাখ তার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর। যদি তুমি একটা বস্তি দ্যাখ, তার জন্য দায়িত্ব নাও, যদি তুমি এক ভিখারীকে দ্যাখ তার জন্য দায়িত্ব অনুভব কর। রাজপুত্র সিদ্ধার্থ সেটাই ক'রেছিলেন এবং গৌতম বুদ্ধ হয়েছিলেন!

বুদ্ধের জীবনের গল্প বলে, কিভাবে রাজপুত্র সিদ্ধার্থ তাঁর প্রাসাদের বাইরে প্রথমবার ভ্রমণ ক'রতে গিয়ে জীবনে সর্বপ্রথম দরিদ্র, অসুস্থ, জরাগ্রস্ত ও মৃত ব্যক্তিদের দেখে প্রচণ্ড ধাক্কা পেয়েছিলেন। আমরাও ধাক্কা অনুভব করি, যখন আমরা রোগাক্রান্ত ও মৃতবৎ মানুষ দেখি – কিন্তু আমরা কি তার জন্য কিছু করি?

যখন সিদ্ধার্থ এক বৃদ্ধ ব্যক্তিকে দেখলেন, তিনি তার জন্য দায়িত্ব অনুভব ক'রলেন। যখন তিনি এক রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে দেখলেন তিনি তার জন্য দায়িত্ব অনুভব ক'রলেন। দায়িত্বের অনুভূতি থেকে সিদ্ধার্থ মানুষের দুঃখকষ্টের কারণ বোঝার জন্য আধ্যাত্মিক পথ বেছে নিয়েছিলেন। দায়িত্বশীলতা তাঁকে রূপান্তরিত ক'রে ফেলে বুদ্ধে, জীবনমুক্ত পুরুষে। সেইজন্য বৌদ্ধধর্ম এত দায়িত্বে ভরা!

দায়িত্ব তোমায় কেবল লীডার বানায় তা নয়; তা তোমাকে ঐশ্বরিক বানিয়ে ফেলতে পারে।

অভ্যাস

তোমার দৈনন্দিন জীবনে যে জিনিষগুলির জন্য তুমি সরাসরি দায়ী নও, কিন্তু যদি সেগুলি তোমাকে প্রভাবিত করে, সেগুলির এক তালিকা বানাও। উদাহরণস্বরূপ, তোমার ঘরের সামনে জঞ্জালের পাহাড়, তোমার সহকর্মী কাজে ভাল ক'রছে না, ইত্যাদি।

এখন দ্যাখ তুমি কিভাবে সেগুলির দায়িত্ব নিতে পার। সেজন্য কি ক'রতে পার তার এক তালিকা বানাও এবং সেটাকে একটা শ্রদ্ধাশীল অভ্যাস হিসাবে গ্রহণ কর।

৭.৫ তুমি এক সিংহ নাকি শৃগাল?

দয়া ক'রে বোঝ, যদি তুমি দায়িত্ব না নাও, তাহ'লে তুমি অলস হচ্ছ ও ছলযোজনা ক'রছ, কারণ তোমাকে তো তোমার শক্তি, তোমার বুদ্ধি, তোমার সামর্থ্য দ্বারা কিছু ক'রতেই হবে! যদি তুমি এক সিংহের মত উঠে না দাঁড়াতে যাচ্ছ, তুমি শেষে এক শৃগাল হয়ে যাবে। এটাই সত্য।

এক কোম্পানীর বিজ্ঞপ্তি বোর্ডে একবার লেখা ছিল :

'এই প্রতিষ্ঠানে কোন শরীর চর্চার প্রোগ্রামের প্রয়োজন নেই। সবাই এখানে এই কার্যগুলি ক'রে অনেক ব্যায়াম করে ফেলে : লাফিয়ে কোন সিদ্ধান্তে আসা, রাগে হাত পা ছোঁড়া, বসকে চেপে ধরা, মরা ঘোড়াকে চাবুক মারা, সহকর্মীদের পিছনে চাকু মারা, দায়িত্বকে পাশ কাটিয়ে যাওয়া এবং নিজেদের ভাগ্যকে ঠেলতে থাকা।'

কাউকে দায়ী সাব্যস্ত ক'রে কোন সমস্যার সমাধান হবে না। সফলতার জন্য পরিকল্পনা কর! সমস্যা হ'ল পরিকল্পনা করার সময় তোমার মাথায় আসে – 'এটা ব্যর্থ হ'লে কি ক'রব?' তুমি সঙ্গে সঙ্গে ভাব কাকে দায়ী করা যায়। 'আমি ওকে দায়ী সাব্যস্ত ক'রব!' এরকম ক'রবে না! অন্য কাউকে দায়ী বানিয়ে তুমি সফলতা পাবে না। যখন অন্য কাউকে দায়ী বানাবার কথা মনে আসে, সেই চিন্তাকে ঝেড়ে ফেল! তার পরিবর্তে, তাকে শিক্ষা প্রদান কর এবং তার দ্বারা কার্যটিকে সফল করাও।

যদি তুমি তোমার সমস্ত সম্পর্কতাগুলিতে দায়িত্ব নিতে ইচ্ছুক না হও, তুমি পরিকল্পনা ক'রতে থাকবে কিভাবে ব্যক্তিটিকে ব্যবহার করা যায়। কার্যক্ষেত্রে তুমি পরিকল্পনা ক'রতে থাক কিভাবে বস্‌কে খুশী করা যায় এবং কিছু ভুল হ'লে কিভাবে সহকর্মীদের ওপরে দোষ চাপানো যায়। বুঝে নাও, কাজে যাওয়া বন্ধ ক'রলে অবসরগ্রহণ হয় না – সেটা হয় যখন তুমি দায়িত্ব নেওয়া বন্ধ কর।

একটা ছোট গল্প :

হাসপাতালে অকস্মাৎ এক রোগীর হাত লেগে একটা জলের কাপ পড়ে গেল এবং জল তার বিছানার পাশে মেঝেতে ছড়িয়ে পড়ল। রোগী ভয় পেল যে সে উঠতে গেলে জলে পিছলে পড়ে যেতে পারে। তাই সে নার্সের এক সহযোগীকে সেটা মুছতে ব'লল। রোগী জানত না যে হাসপাতালে একটা নিয়ম ছিল যে একটু জল ছিটিয়ে থাকলে সেটা নার্সের সহযোগীর মুছে নেবার দায়িত্ব, আর বেশী জল ছিটিয়ে থাকলে সেটা হাসপাতালের হাউস্‌কিপিং স্টাফের মোছার দায়িত্ব।

নার্সের সহযোগী নির্ণয় ক'রল জল বেশী ক'রে ছড়িয়ে আছে এবং তাই সে হাউস্‌কিপিং বিভাগকে খবর দিল। একজন হাউস্‌কিপার এসে দেখল যে জল খুবই কম এবং তাদের মধ্যে তর্কাতর্কি শুরু হয়ে গেল।

'এটা আমার দায়িত্ব নয়,' নার্সের সহযোগী বলল, 'কারণ এখানে বেশ অনেকটা জল পড়েছে।' হাউস্‌কিপার রাজী হ'ল

না। 'এটা আমার কাজ নয়,' মহিলাটি বলে, 'জল তো একদমই কম।'

কিছুক্ষণ তাদের তর্ক শোনার পর রোগীটি রেগে গিয়ে পাশের টেবিল থেকে এক কলসি জল মেঝেতে ঢালল। 'তোমাদের মধ্যে মীমাংসা করার জন্য এখন কি যথেষ্ট জল হয়েছে?' সে জিজ্ঞাসা ক'রল। তাই হ'ল এবং তাদের তর্কাতর্কি বন্ধ হ'ল।

তুমি কি এর মধ্যে মূর্খতা দেখতে পেলে? কাউকে দায়ী সাব্যস্ত ক'রে তোমার কার্য সফল হবে না!

শ্রবণ কর! "কাজ না করা" + "যথার্থ কারণ" "কাজ ক'রে ফেলা"-র সমতুল্য নয়! কেবল "ক'রে ফেলা কাজ"-ই "ক'রে ফেলা কাজের"-র সমতুল্য।

যখন তুমি দায়িত্ব নিতে চাও না, স্বাভাবিকভাবে তোমার কার্যসিদ্ধির জন্য তুমি ধূর্ততার আশ্রয় নেবে।

অভ্যাস

প্রত্যেকবার যখন তুমি নিজেকে কোন দায়িত্ব থেকে বেড়িয়ে আসার জন্য চেষ্টা ক'রতে দ্যাখ, নিজেকে প্রশ্ন কর, 'আমি কি এখন এক সিংহ হচ্ছি নাকি এক শৃগাল হচ্ছি?'

৭.৬ তোমার জীবনের পরিস্থিতিগুলিকে তুমিই আকর্ষিত কর

বুদ্ধের জীবনে ঘটা আরও একটা সুন্দর গল্প আছে :

একবার বুদ্ধ যখন একদল মানুষকে শিক্ষা প্রদান ক'রছিলেন, সেই দলের একজন রেগে গিয়ে বুদ্ধকে গালি দিতে লাগল।

আগন্তুক তো তার সমস্ত ক্রোধ উগরে ফেলল, আর বুদ্ধ শান্ত হয়ে তা শুনে গেলেন।

তারপর তিনি জিজ্ঞাসা ক'রলেন, 'যদি কেউ তোমাকে কোন উপহার দেয় এবং তুমি তা গ্রহণ ক'রতে অস্বীকার কর, তখন সেই উপহার কার সঙ্গে থেকে যায় – তোমার সাথে না সেই ব্যক্তির সাথে?'

'অবশ্যই অন্য ব্যক্তিটির সাথে! যে কোন বুদ্ধু তা জানে', লোকটি ক্রোধিত হয়ে বলে।

বুদ্ধ বললেন, 'এখন আমি যদি তোমার নিন্দা ও ক্রোধ গ্রহণ ক'রতে অস্বীকার করি, সেগুলি তখন কোথায় যাবে? কে সেগুলি নিয়ে কষ্ট পাবে?'

লোকটি এত বিস্মিত হয়ে গেল যে সে কোন কথাই ব'লতে পারল না।

তার ক্রোধ মিটে গেল। হঠাৎ ক'রে সে শ্রবণের অনাবিল আকাশে পৌঁছে গেল। সেই শ্রবণের আকাশে বুদ্ধ তখন মানুষটির কার্যাবলীর সমস্ত প্রভাবের জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব নেওয়া সম্বন্ধে শিক্ষা প্রদান ক'রলেন।

শ্রবণ কর : তুমি তোমার সমস্ত কার্যাবলীর জন্য, তোমার কার্য দ্বারা আকর্ষিত অন্যদের প্রতিক্রিয়া এবং তোমার জীবনের সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ববদ্ধ। যখন তুমি তোমার কথা ও চিন্তা সম্পর্কে সজাগ হও এবং বোঝ যে সেগুলি কিভাবে তোমার জীবনকে প্রভাবিত ক'রবে,

স্বভাবত তুমি তোমার কার্য ও তার প্রভাব সম্বন্ধেও সচেতন হবে।

সেইজন্য আমি বলি, সম্পূর্তি স্বতশ্চলভাবে তোমাকে দায়িত্ব শেখাবে। সম্পূর্তি কেবল এক সহজ সঙ্কল্প, এক সহজ শব্দ বা এক সহজ জিনিষ নয়। সম্পূর্তি তোমার চিন্তাধারাকে বিশোধন করে এবং তাদের সারিবদ্ধ করে।

সম্পূর্তির ক্ষমতা দ্বারা তোমার অন্তর আকাশকে বিশোধন ক'রলে তুমি উপলব্ধি ক'রবে তোমার পুরো জীবনের জন্য তোমার ভিতরে বহন করা পরস্পরবিরোধীতা, দ্বন্দ্ব এবং বিভ্রান্তিগুলিই দায়ী। এমনকি তুমি উপলব্ধি ক'রবে তোমার জীবনে ঘটা দুর্ঘটনাগুলিকে তুমিই আকর্ষিত ক'রেছ। বৈভব বা দারিদ্র, ঠিক বা বেঠিক – তুমি তোমার জীবনে সব কিছুকে আকর্ষণ কর – সব কিছু। তোমার ভিতরে ও বাইরে সবকিছু ঘটনার জন্য তুমিই দায়বদ্ধ। তুমিই তোমার জীবনের জন্য দায়ী!

অনুশীলন

তোমার জীবনে যা কিছুকে তুমি আকর্ষিত ক'রেছ তার তালিকা বানাও – ধনসম্পদ, দারিদ্র, সঠিক, বেঠিক, দুর্ঘটনা, সফলতা – সবকিছু।

এখন অবলোকন কর এবং লিখে ফেল কিভাবে তোমার চিন্তা, শব্দাবলী ও কার্যসমূহের মাধ্যমে সেগুলিকে তোমার জীবনে আকর্ষিত করার জন্য তুমি দায়ী ছিলে।

৭.১ অন্যদের ক্ষমতাপ্রদান করা

শ্রবণ কর! তোমার কাছে কিছু থাকলে তা অন্যদের সাথে তোমার শেয়ার করার দায়িত্ব আছে। এটা একটা প্রাকৃতিক নিয়ম।

যে ব্যক্তির চোখ আছে, তার দৃষ্টির সুবিধা এক অন্ধ মানুষকে দেবার এক দায়িত্ব আছে। এক ধনবান ব্যক্তির এক গরীব মানুষকে ধনের দিকে পরিচালিত করার এক দায়িত্ব আছে। এক ক্ষমতাবান মানুষের ক্ষমতাহীন লোকেদের ক্ষমতাবান তৈরি করার এক দায়িত্ব আছে। উচ্চ শক্তি সম্পন্ন কোন ব্যক্তির কম শক্তির লোকেদের উদ্বুদ্ধ করার এক দায়িত্ব আছে। জানীর অজ্ঞানীদের জ্ঞানসম্পন্ন করার দায়িত্ব আছে।

যদি তুমি ক্ষমতাবান হও, ক্ষমতাহীনদের ক্ষমতাবান বানাবার জন্য তোমার দায়িত্ব থাকে। যদি তুমি ধনী হও, গরীবদের ধনী বানাবার জন্য তোমার দায়িত্ব থাকে।

আমি বলছি না যে 'তোমার ধনসম্পদ বিলিয়ে দাও!' না! যদি তুমি দশটি গরীব মানুষকে বাছাই কর এবং তাদের তোমার ধনসম্পদ বিতরণ ক'রে দাও, তাহ'লে এগারোটি গরীব মানুষ হয়ে যাবে, ব্যাস্! না। আমি তোমাকে গরীবদের ধন বিলিয়ে দিতে বলছি না। তাদের শিক্ষাদান ক'রে ধনী বানাবার জন্য তোমাদের দায়িত্ব নিতে বলছি। তোমার অধিকারের কোনকিছুকে তোমার শেয়ার করার ও তাকে বাড়াবার দায়িত্ব তোমার আছে।

বৈদিক প্রথা সুন্দরভাবে বলে – 'অন্নম্ বহু কুর্বিত!' চল, আমরা অন্ন সৃষ্টি করি এবং শেয়ার করি! আমরা কৃষি-নির্ভর সমাজ। বৈদিক প্রথা এক শস্য নির্ভর সভ্যতা। তাই শেয়ার করা আমাদের এক জীবনশৈলী। তাই ভারতীয় প্রথায় কোন আচার, অনুষ্ঠান, পর্ব বা উৎসব খাদ্য শেয়ার না ক'রে সম্পূর্ণ হয় না। 'অন্নম্ বহুকুর্বিত' – যখন তুমি অধিকার কর, তুমি সবাইকে একই অবস্থাতে উন্নীত করার জন্য দায়বদ্ধ হয়ে যাও। যেহেতু আমি 'দায়িত্ব'-এর

অধিকারী, আমার সবাইকে দায়িত্বের অধিকারী বানাবার দায়িত্ব আছে!

অনুশীলন

বৈদিক প্রথার সত্য অনুসারে, তুমি যা কিছুর অধিকারী, তা যতটা পারা যায় শেয়ার করার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর।

তোমার যা আছে এবং তা অন্যদের সাথে কিভাবে শেয়ার ক'রবে, তার এক তালিকা বানাও। উদাহরণস্বরূপ, যদি তোমার ধনসম্পদ থাকে, তুমি কিভাবে অন্যদের ধনবান হবার জন্য সহায়তা করার দায়িত্ব নেবে? যদি তুমি সফল হও, অন্যদের সফল হবার জন্য তুমি কিভাবে তাদের গাইড ক'রবে?

৭.৮ প্রসঙ্গটি বোঝ

যখন বুঝতে পার যে সবকিছুর জন্য তুমি দায়ী, সম্প্রসারণের সম্ভাবনা আরম্ভ হয়। দায়িত্বের এই তত্ব অনেক প্রতিষ্ঠানে তোমাকে আরও বেশী উৎপাদনক্ষম ও উপযোগী করার জন্য শেখানো হয় অথবা কখনও তোমাকে আরও ভাল নাগরিক বানাবার জন্য সেখানো হয়।

শ্রবণ কর : সবকিছুর জন্য দায়িত্বশীল অনুভব করা তোমার উৎপাদনক্ষমতা বাড়াবার জন্য বা দায়বদ্ধ নাগরিক হবার জন্য কোন প্রক্রিয়া বা পদ্ধতি নয়। আমাকে কোনও সরকার বা কর্পোরেশন এর জন্য টাকা দেয় নি। আমাকে মহাজগৎ সহায়তা ক'রছে! আমি কেবল মহাজগতের নিয়মের শিক্ষা দিই। কর্পোরেটের কর্মচারীদের প্রশিক্ষণ সহজ করার জন্য আমি দায়িত্বশীলতার শিক্ষা দিচ্ছি না। তোমরা দায়িত্বশীল কর্মচারী হবে - আমি তার বিরুদ্ধে নই, কিন্তু আমি তোমাদের দায়িত্বশীল কর্মচারী বা নাগরিক বানাবার জন্য দায়িত্বশীলতা শিক্ষা দিচ্ছি না। আমি তোমাদের জীবনমুক্ত সত্তা বানাবার জন্য দায়িত্বশীলতা শিক্ষা দিচ্ছি!

আমি চাই এই তত্বগুলি দ্বারা তোমরা প্রাপ্ত কর জীবনমুক্তি – জীবনমুক্তির আকাশ। আমি চাই তোমরা এই তত্বগুলিকে বোঝ এবং পরম সম্প্রসারণের সম্ভাবনা অভিজ্ঞতা কর। যে প্রসঙ্গ থেকে এই শিক্ষা শেয়ার করা হচ্ছে, তোমায় সেই প্রসঙ্গটি বুঝতে হবে।

উদাহরণস্বরূপ, একটা পাহাড়ে চড়া, সেটাকে যদি তোমাকে কত পরিশ্রম ক'রতে হবে সেই প্রসঙ্গে দেখা যায়, তুমি তাতে ক্লান্ত হয়ে পড়বে। কিন্তু সেটাকে যদি একটা শখ, একটা চড়ুইভাতি হিসাবে দেখা যায়, সেটা তোমাকে নবতেজোদ্দীপ্ত ক'রবে। শ্রবণ কর! সঠিক প্রসঙ্গ সহ কোন কার্য একপ্রকার ফল প্রদান করে, আর প্রসঙ্গটি ভুল হ'লে সেই একই কার্য ভিন্ন ফল প্রদান করে। আমি তোমাদের বলি, তুমিই সবকিছুর উৎস! আর তুমিই সবকিছুর জন্য দায়ী। যা কিছু ঘটছে, তুমিই দায়ী। কেবল যখন তুমি বোঝ যে তুমিই দায়ী, সম্প্রসারণের সম্ভাবনা ঘটে।

দয়া ক'রে বোঝ, যখন একটা বীজ বৃক্ষে পরিণত হবার দায়িত্ব গ্রহণ করে, সেটার বৃদ্ধি হয়, সেটা নিজেকে রূপান্তরিত করে। যখন একটা ডিম মুরগী হবার দায়িত্ব নেয়, সেটার বৃদ্ধি হয়, নিজের সম্প্রসারণ হয় ও রূপান্তর ঘটে। দায়িত্ব গ্রহণ করার নির্ণয় হ'ল ব্যূহভেদের বিন্দু।

যে কোন ক্ষেত্রে, সেটা অর্থনৈতিক হোক, কি কর্পোরেট বা সামাজিক হোক, কি সম্পর্কতা বা আধ্যাত্মিক হোক, যখন তুমি দায়িত্ব নেওয়ার নির্ণয় নাও, ব্যূহভেদ ঘটে, দ্বার খুলে যায়, সম্ভাবনা উন্মুক্ত হয়।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

কোন কার্য সঠিক প্রসঙ্গে তোমায় একপ্রকার ফল প্রদান করে, আর ভুল প্রসঙ্গে ভিন্ন ফল প্রদান করে।

আমি তোমাদের বলি, তুমিই সবকিছুর উৎস!

৭.৯ নিজের অন্তর থেকে অধিনায়কত্ব করা

অধিনায়কত্ব কোন গুণ নয়। যে ব্যক্তির রূপান্তর ঘটেছে, তার অভিজ্ঞতার বিকিরণই অধিনায়কত্ব। এটাই সহজ সত্য।

আজকাল লিডারশীপ বা অধিনায়কত্ব সম্বন্ধে বহু বই আছে এবং বহু লীডারশীপ গুরু আছে যারা লোকেদের লীডারশীপ বিকাশ করার জন্য প্রশিক্ষণ দেয়। তুমি লীডারশীপের ম্যানুয়াল বা বই পড়তে পার এবং...

একজন সত্য অধিনায়ক হ'লেন সেই ব্যক্তি যিনি সচেতনতা সহকারে দায়িত্ব গ্রহণ করেন। তিনি সচেতনভাবে জীবনকে পরিচালনা করার জন্য এবং জীবনে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাড়া দেবার জন্য প্রস্তুত। অসাধারণ সজাগতা, সংবেদনশীলতা ও পরিপক্কতা সহকারে তিনি জীবনের দিকে এগিয়ে চলেন।

একটা ছোট গল্প :

দুই দেশের মধ্যে এক সময় যুদ্ধ হয়। তখন গ্রীষ্মের এক দুপুরে এক ব্যক্তি অসামরিক পোশাকে একদল সৈন্যের পাশ দিয়ে ঘোড়ায় চড়ে যাচ্ছিল। সৈন্যেরা একটা বিরাট গর্ত খুঁড়ছিল এবং কাজটাকে প্রায় অসম্ভব মনে হচ্ছিল। তাদের দলপতি চীৎকার ক'রে আদেশগুলি ব'লছিল এবং কাজটা এক ঘন্টার মধ্যে শেষ না হ'লে তাদের শাস্তির ভয় দেখাচ্ছিল।

ঘোড়ায় চড়া ব্যক্তি থামল ও জিজ্ঞাসা ক'রল, 'মহাশয়, আপনি নিজে কেন ওদের সাহায্য ক'রছেন না?' দলপতি উত্তর দিল, 'আমি ওদের লীডার। আমি যা বলি ওরা তাই করে। যদি তুমি এই ব্যপারে এতই ভেবে থাক, তুমি গিয়ে ওদের সাহায্য কর!' ব্যক্তিটি শান্তভাবে ঘোড়া থেকে নামল ও কাজটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত সৈন্যদের সাথে কাজ ক'রল। যাবার আগে সে সৈন্যদের কার্যটির জন্য অভিনন্দন জানাল এবং দলপতির দিকে এগিয়ে বলল, 'পরেরবার যদি তোমার প্রতিষ্ঠা (পদমর্যাদা) তোমাকে তোমার দলের মানুষদের সাহায্য ক'রতে বাধা দেয়, তোমার ওপরের অধিকারীদের খবর দিও এবং আমি আরও স্থায়ী একটা সমাধান দেব।'

সেই সময় একটি সৈন্য দৌড়ে এল এবং ব্যক্তিটিকে অভিবাদন ক'রল এবং তার সাথে কয়েকটি কথা ব'লল। ব্যক্তিটি ঘাড় নাড়লেন ও ঘোড়ায় চড়ে চ'লে গেলেন।

'কে ছিল লোকটি?' দলপতি জিজ্ঞাসা ক'রল।

'আপনি জানেন না?' সৈন্য বলে, 'তিনি তো আমাদের সেনাধিপতি!'

অভ্যাস

প্রত্যেকবার সুযোগ পেলে তোমার অধিনায়কত্বের গুণাবলী কার্য ও অনুপ্রেরণা দ্বারা প্রকাশ কর; কেবল প্রতিনিধি নিযুক্ত ক'রে নয়।

৭.১০ অধিনায়কত্ব এক অবস্থা, প্রতিষ্ঠা নয়

আমাদের বেশীরভাগ মানুষ অধিনায়কের প্রতিষ্ঠা (পদমর্যাদা) অর্জন করে, কিন্তু অবস্থা নয়।

অবস্থা আর প্রতিষ্ঠা একেবারেই আলাদা। প্রতিষ্ঠা সমাজ থেকে আসে। অবস্থা হ'ল তোমার অন্তর আকাশের অভিব্যক্তি। পরিস্থিতি ও পরিবেশে গভীর সংবেদনশীলতা ও সজাগতা থেকে কোন ব্যক্তির এক সহজ সচেতন নির্ণয় হ'ল অধিনায়কত্ব। একবার সেই নির্ণয় করা হ'লে, অন্তর আকাশ স্বয়ংক্রিয়ভাবে রূপান্তরিত হ'তে শুরু ক'রবে এবং সঠিক শব্দাবলী প্রয়োগ ও কার্য আরম্ভ হবে।

তোমার নিজের জীবনের ভিতরে দ্যাখ। তোমার জীবনের বিভিন্ন সময়ে কি কি কারণে তুমি দায়িত্ব নিয়েছ? যদি তোমাকে দায়িত্ব নিতে জোর করা হয়ে থাকে, তুমি ভয় দ্বারা চালিত হয়েছ! যদি কোন পুরস্কার আশা ক'রে তুমি দায়িত্ব নিয়ে থাক, তবে তুমি লোভ দ্বারা চালিত হয়েছ। যতক্ষণ তুমি ভয় ও লোভ দ্বারা চালিত হও, তুমি এক অনুগামী! অধিনায়কত্বের অভিজ্ঞতা তোমার মধ্যে এখনও তাহ'লে ঘটে নি। যখন তুমি দায়িত্ব থেকে কার্য কর, তোমার প্রতিটি কার্য লিডারশীপ প্রকাশ করে।

যখন অবস্থাকে অভিজ্ঞতা না ক'রে আমরা প্রতিষ্ঠাকে আঁকড়ে ধরি, তখন সমস্ত সমস্যাগুলি, বিশেষ ক'রে যেগুলি কর্পোরেট দুনিয়ায় আছে, যেমন ব্যক্তিগত চাপ ও উত্তেজনা, টীমের মধ্যে অসাক্ষাতে নিন্দা ও রাজনীতি, এসব শুরু হয়ে যায়। কর্পোরেটে সমস্যা খুব কম লীডারশীপ নয়, সেখানে সমস্যা হ'ল ভুল লীডারশীপ, অপরিণত অধিনায়কত্ব।

যখন তুমি প্রতিষ্ঠাকে ছেড়ে অবস্থার ওপরে কেন্দ্রিত হও, যে সমস্ত জিনিষ লীডারের প্রতিষ্ঠার সাথে আসে, সেগুলিও স্বাভাবিকভাবে তোমার দিকে প্রবাহিত হয়ে আসবে।

অনুশীলন

জীবনে কোনকিছুর জন্য দায়িত্ব নিতে যা যা তোমাকে অনুপ্রাণিত করে তা লিখে ফেল।

ঘোষণা কর যে তুমি ভয় ও লোভ দ্বারা পরিচালিত না হয়ে সঠিক কারণের জন্য দায়িত্ব নিতে আরম্ভ ক'রবে।

৭.১১ ফোকাসটা সরাও

আমরা সর্বদা ভাবি যে অন্যদের পরিচালনা করা হ'ল দায়িত্ব।

না!

অন্যদের সেবা করা হ'ল দায়িত্ব।

যখন তুমি অন্যদের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর, তুমি তখন আর নিজের ওপরে কেন্দ্রিত নেই। তুমি অন্যদের সেবা করার দিকে চ'লে গেছ। অপরকে সেবা করাই দায়িত্ব। নিজের থেকে অপরের দিকে ফোকাস সরিয়ে নেওয়াই অধিনায়কত্ব বা লীডারশীপ।

সাধারণত তুমি তোমার অতীতের স্মৃতি ও স্বভাবসিদ্ধ নকারাত্মক সংস্কারগুলির (প্যাটার্ন) মধ্য দিয়ে অচেতনভাবে নির্ণয় নাও। যতক্ষণ তুমি তোমার অচেতন সংস্কারে আটকে থাক, তুমি কখনও এক অধিনায়কের অবস্থা অর্জন ক'রতে পার না। তুমি হয়ত অধিনায়কের প্রতিষ্ঠা লাভ ক'রতে পার এবং সেটা লাভ ক'রে থাকবে অনেক কষ্ট ও সংগ্রাম করার পরে। শ্রবণ কর : যখন তুমি অধিনায়কের আসনে অনেক কষ্ট ও সংগ্রাম করার পরে বস, তুমি তোমার অধস্তন কর্মীদের জন্য একই কষ্ট ও সংগ্রাম সৃষ্টি ক'রবে।

দায়িত্ববোধের এক সরাসরি অভিব্যক্তি থেকে আসল অধিনায়কত্ব ঘটে। একজন জীবনমুক্ত সত্তা দায়িত্বের উচ্চতম কম্পাঙ্কে স্পন্দিত হন, কারণ তিনি নিজেকে তাঁর ভিতরে ও চারপাশে ঘটা সমস্ত ঘটনার উৎস হিসাবে অভিজ্ঞতা ক'রেছেন। সেইজন্য একজন জীবনমুক্ত সত্তা কোটি কোটি মানুষকে তাঁর দিকে বিনা প্রচেষ্টায় টেনে আনতে পারেন এবং নিছক নিজের উপস্থিতি দ্বারাই তিনি তাদের তাঁর শিক্ষা অনুসরণ করার জন্য উদ্বুদ্ধ করেন।

বলা হয় যখন বুদ্ধ ভিক্ষা করার জন্য যেতেন, তাঁকে এক রাজা মনে হ'ত এবং যে রাজা তাঁকে ভিক্ষা দিত তাঁকে ভিখারী মনে হ'ত! সচেতন দায়িত্ব নেবার এটাই শক্তি।

তাই অবস্থার ওপরে কাজ কর, প্রতিষ্ঠার ওপরে নয়। অধিনায়কের অবস্থা অর্জন করার দিকে তোমার শক্তিকে সরিয়ে আন। কেবল এতেই তুমি পূর্ণ হবে, অধিনায়কের প্রতিষ্ঠা দ্বারা নয়।

অনুশীলন

আমরা সদাই ভাবি অন্যদের পরিচালনা করা হ'ল দায়িত্ব।

না! তাদের সেবা করাই দায়িত্ব।

পরের কয়েক দিন ধ'রে, যারা তোমাকে সেবা করে তাদের আনন্দ সহকারে সেবা করার জন্য সচেতনভাবে চেষ্টা কর। দ্যাখ তাতে তুমি কেমন অনুভব কর। এটা তোমাকে পূর্ণ ক'রবে; তোমাকে এক সত্য অধিনায়ক বানাবে।

৭.১২ অনুপ্রাণিত অধিনায়কত্ব

এটা কিভাবে হয় যে কিছু মানুষ কিছু কথা অথবা কখন কখন কেবল তাদের উপস্থিতি দ্বারাই হাজার হাজার মানুষকে অনুপ্রাণিত ক'রতে পারে; আর বেশীরভাগ মানুষকে লম্বা লম্বা তর্কের আশ্রয় নিতে হয় কেবল মুষ্টিমেয় কয়েকজনকে তার দূরদৃষ্টি অনুসরণ করার জন্য?

পার্থক্যটা কোথায়?

সেই পার্থক্যকে বলে অনুপ্রাণিত অধিনায়কত্ব।

তোমার ব্যক্তিগত জীবন হোক কি পেশাগত জীবন হোক, তুমি বস্, মা, শিক্ষক বা বন্ধু যাই হও না কেন, তুমি অবিশ্রাম অন্যদের মধ্যে পরিবর্তন আনার জন্য অনুপ্রেরণা প্রদানকারীর ভূমিকা নিচ্ছ।

আমি এখন অন্যদের মধ্যে সকারাত্মক রূপান্তরের প্রেরণা প্রদানের একটা সহজ সরল সমাধান তোমাদের প্রদান করি।

১) প্রথমে সেটাকে নিয়ে বাস কর

তুমি অপরের মধ্যে যা কিছু উৎসাহ উদ্দীপনা দেখতে চাও, সেটাকে আগে তোমার মধ্যে ঘটতে দাও। কেবল তবেই তুমি অন্যদের অনুপ্রাণিত ক'রতে পারবে। আমি নিজের ক্ষেত্রে ব'লতে পারি কেবল যখন আমি সৎসঙ্গে কথা ব'লতে অনুপ্রাণিত হই, তখন আমি যা কিছু বলি তা তোমাদের অনুপ্রাণিত করে! লোকেরা বোকা নয়, তারা সরাসরি দেখতে পারে যে তোমার কথাগুলি অভিজ্ঞতা থেকে উপচে পড়ছে কিনা। সেইজন্য পেশাদারী প্রেরণাদায়ী বক্তারা শ্রোতাদের ওপরে কখনও স্থায়ী প্রভাব বিস্তার ক'রতে পারে না, যদি না তারা নিজের কথা অনুযায়ী চলে ও নিজের কথার গতিতে নিজেকে বিকশিত করে!

এর সমাধান হ'ল তোমার সম্ভাবনাতে শ্রদ্ধা নিয়ে আসা। নিজেকে প্রসারিত কর, প্রসারিত ক'রতেই থাক – এক কর্তব্য বা দৈনন্দিন কার্য হিসাবে নয়, কিন্তু নিজেকে প্রসারিত করার এক পছন্দ হিসাবে। যখন তুমি অনুপ্রেরণা থেকে কার্য কর, তোমার মধ্য দিয়ে অনুপ্রেরণীয় অধিনায়কত্ব প্রবাহিত হয়!

২) কোনকিছু যেন নিজের সম্বন্ধে তোমার উচ্চতম ধারণাকে না টলাতে পারে

নিজের সম্পর্কে তুমি যা ভাব তা অতি গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ। আমি জানি যে আমার উচ্চতম বহির্মুখী অভিব্যক্তি করুণার এক মূর্তপ্রকাশ। কেউ আমার সেই অভিব্যক্তিকে টলাতে পারে না। যখন তুমি আত্মসংশয় বহন কর, তখন অন্যের একটা শব্দ তোমার নিজের ওপরে ধারণাকে টলাতে পারে। যদি তুমি নিজের থেকে পালিয়ে থাক বা অন্যদের থেকে পালিয়ে বেড়াও, তাহ'লে কেবল একটি শব্দ বা একটি চাহনি দ্বারাই তোমাকে টলানো যায়।

তোমার মমকার (তোমার ভিতরের ছবি বা নিজের সম্বন্ধে ধারণা) ও অহংকার (বহির্জগতে নিজের যে ছবি তুমি মেলে ধর) পরস্পরের সাথে সমন্বয়পূর্ণ না হ'লে, তুমি অন্যদের মতামতের জন্য সর্বদা ভয়ে থাকবে, কারণ সেগুলি নিজের ওপরে তোমার সর্বোচ্চ ধারণার থেকে বেশী শক্তিশালী হবে। তোমার মমকার শক্তিশালী হ'লে, অন্যেরা তাদের ধারণা তোমার ভিতরে ঢোকাতে পারবে না!

তোমার মমকার ও অহংকারের মধ্যে দ্বন্দ্বের সমাধান অনবরত ক'রতে থাক। তাহ'লে তুমি নিজের সম্বন্ধে এক শক্তিশালী অভিজ্ঞতামূলক স্পষ্টতা অর্জন ক'রবে এবং সেটাকে কেউ ছুঁতে পারবে না। যে ব্যক্তির নিজের সম্বন্ধে এক শক্তিশালী স্পষ্টতা আছে কেবলমাত্র সে অধিনায়ক হ'তে পারে।

৩) তোমার কার্যগুলি যেন তুমি নিজের সম্বন্ধে যা ভাব তার সাথে সমন্বয়ে থাকে

নিজেকে ও অন্যদের বলা তোমার কথা এবং চিন্তার সাথে সম্পূর্তি নিয়ে আস। অন্যভাবে বলা যায়, তোমার উচ্চতম মমকার ও অহংকারের সাথে সম্পূর্ত হয়ে থাক। সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধায় প্রতিষ্ঠিত হ'লে দায়িত্বপূর্ণ অধিনায়কত্ব স্বাভাবিকভাবে প্রকাশিত হবে।

৭.১৩ ভিতর থেকে ভাঙ্গ

বলা হয়, যদি ডিমকে বাইরে থেকে ভাঙ্গা হয়, একটি জীবন ধ্বংস করা হয়। সেটা সেই ডিমের জীবনের শেষ, একটি জীবনকে হত্যা করা হয়! যদি ডিম ভিতর থেকে ভাঙ্গে, একটি জীবন ঘটে। একটি জীবন আরম্ভ হয়!

একইভাবে, যদি তোমার প্রতীতিকে বাইরে থেকে ভাঙ্গা হয়, তুমি সঙ্কুচিত হও, নিজেকে বিধ্বস্ত কর এবং বিষণ্ন হয়ে পড়। এটা হ'লে তুমি দায়িত্ববোধশূন্য হও। কিন্তু যদি তুমি দায়ত্ব সহকারে দাঁড়িয়ে পড়, ডিম ভিতর থেকে ভাঙ্গে এবং জীবন শুরু হয়! ডিমকে ভিতর থেকে ভাঙ্গা অর্থ নিজের সম্প্রসারণের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করা।

তুমি যে কেবলমাত্র নিজের কাজের জন্য দায়িত্ব নেবে তা নয়, তোমার জীবনকে যা কিছু প্রভাবিত করে সবকিছুর জন্য দায়িত্ব নিতে হবে – এমনকি সেটা অপরের কার্য হ'লেও! কেবল যখন তুমি দায়িত্ব অনুভব কর ও দায়িত্ব নেবার নির্ণয় নাও, তখন তুমি সমস্যার সমাধান করার দিকে তাকাবে। দায়িত্বগ্রহণ না করা পর্যন্ত, তুমি কেবল অন্যদের সমস্যার জন্য দোষ দিতে থাকবে।

সাধারণত আমরা যেকোন ভাল ঘটনার জন্য দায়ী ব'লে দাবী করি, কিন্তু কোন খারাপ ঘটনার জন্য আমরা দায়িত্ব নিই না।

কিছু বছর আগে, দক্ষিণ ভারতে যক্ষ্মারোগের মহামারী হয়। শেষে ওষুধ পাওয়া গেল এবং মহামারীকে নিয়ন্ত্রণ করা হ'ল। যে সব অধিকারীরা রোগটিকে দূর করার জন্য দায়গ্রস্ত ছিল তারা গর্বভরে পরে দাবী করে যে যক্ষ্মা নিরাময় করার জন্য তারাই কারণ। কিন্তু রোগটাকে যে প্রথমে সারা শহরে ছড়াতে দেওয়া হয়েছিল, তারা কি সেই সত্যটির জন্য দায়িত্ব নিয়েছিল?

না! তারাই আসলে সেই রোগের ছড়িয়ে পড়ার কারণ ছিল। শুরুতেই তাদের নিবারণ করার কথা ছিল, পরে সংকট সমাধান করার জন্য কৃতিত্ব নেওয়া নয়!

কৃতিত্ব নেওয়া ও দোষ দেওয়া সহজ।

দায়িত্ব অর্থ, এক শক্তিশালী আকাশ থেকে ঠিক তার উল্টো করা।

অনুশীলন

লিখে ফেল, কিভাবে তুমি কেবল ভাল জিনিষের জন্য নয়, খারাপ জিনিষের জন্যও দায়িত্ব নিতে পার। সেই খারাপ জিনিষগুলি অন্যদের কার্যের ফল হতে পারে, আবার নাও হ'তে পারে। দায়িত্ব নিলে কিভাবে তুমি অন্যদের দোষ দেওয়া বন্ধ কর, তা দ্যাখ। তোমার মধ্যে ঘটা রূপান্তরকে লক্ষ্য কর।

৭.১৪ নিয়ন্ত্রণে ফিরে যাও

দায়িত্বশীলতা তোমাকে নিজের জীবনের ওপরে নিয়ন্ত্রণ প্রদান করে। এখন অবধি, সেটা না জেনেই বেশীর ভাগ মানুষ গোলামের মত জীবনযাপন করে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, অফিসে আট ঘন্টা কেবল আদেশ মেনে কাজ ক'রলে তুমি নিস্তেজ ও ক্লান্ত অনুভব ক'রবে। তার পরিবর্তে তুমি যদি দায়িত্ব ও উদ্যোগ নাও, সেই আট ঘন্টা তোমায় পরিতৃপ্তি দেবে। দায়িত্ব নিলে তোমার মধ্যে এক বিরাট জ্ঞানীয় উন্নয়ন (cognitive shift) ঘটে।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, দুই ব্যক্তিকে নাও – একজন নিজের ব্যবসা করে, অন্যজন কোন কোম্পানীতে কাজ করে। ব্যবসার মালিক তার ব্যবসার জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করে, কিন্তু যে ব্যক্তি কোন কোম্পানীতে কাজ করে, সে সম্পূর্ণ দায়িত্ব অনুভব করে না। যদি সে দায়িত্ব অনুভব না করে, পুরো কাজ তার জন্য এক বোঝার মত হয়ে যায়। তার স্ব-প্রণোদনা (self-motivation) খুবই কম বা নেই। ছুটির সময়ের জন্য সে তার ঘড়ির দিকে বারবার তাকাতে থাকে! তার জন্য প্রতিটি মাসের এক তারিখটাই খুব মধুর, যেহেতু সেদিন বেতন পাওয়া হয়! প্রতি মাসে সে কেবল একদিনের আনন্দের জন্য উনত্রিশ দিনের বলি চড়ায়।

ভেবো না তোমার কিছু পরিমাণে শক্তি আছে এবং তুমি সেই শক্তি অনুযায়ী কার্য ক'রবে। না। তুমি যা কিছু কাজ ও দায়িত্ব নাও, শক্তি তদনুসারে প্রকাশিত হওয়া আরম্ভ করে। তুমি দেখবে যে তোমার অন্তর আকাশ সেই পরিসরে সম্প্রসারিত হয়ে তোমার মধ্য দিয়ে শক্তি প্রবাহিত হয়!

এর জন্য তোমার কেবল দুটি জিনিষ চাই :

১) জীবন কত সুন্দর – এই আস্থা

২) তোমার নেওয়া দায়িত্বগুলিকে তুমি সম্প্রসারিত ক'রতে পার – এই জ্ঞান

যদি তুমি তোমার চারদিকের ঘটনাবলীর জন্য দায়িত্বশীলতা অনুভব কর, তুমি হঠাৎ অধিনায়ক হয়ে যাও। তুমি তোমার ও অন্যদের জীবন রূপান্তরিত ক'রতে আরম্ভ কর। দায়িত্ব হ'ল সচেতনভাবে বেড়ে ওঠার পথ।

অনুশীলন

আজ আরও তিনটি দায়িত্ব নাও এই আস্থা ও জ্ঞান সহকারে - 'জীবন সুন্দর এবং তুমি দায়িত্বগুলিকে সম্প্রসারিত ক'রতে পার'। নিজের মধ্যে রূপান্তর লক্ষ্য কর।

৭.১৫ তোমার বাস্তবতা সৃষ্টি কর

তোমার জীবনের সমস্ত অপ্রত্যাশিত ঘটনাগুলিকে সম্ভাবনাতে পরিবর্তিত করার সহজ উপায় হ'ল সেগুলির জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করা।

যখন তুমি দায়িত্ব নিতে পার না, এমনকি যে বাতাস তোমার ভিতরে প্রবেশ করে তা অপ্রত্যাশিতভাবে তোমার হৃদয়কে বন্ধ ক'রে দিতে পারে; সেই বাতাস আর নির্গত হবে না। যদি তুমি দায়িত্ব নিতে প্রস্তুত হও, তোমার ভিতরে বিষ প্রবেশ ক'রলেও সেই বিষ তোমার অংশ হয়ে যাবে এবং তোমাকে আরও শক্তিশালী বানাবে!

দায়িত্ব গ্রহণ ক'রলে তুমি তোমার ইচ্ছামত বাস্তবতা নির্মাণ করার ক্ষমতা অর্জন কর।

আমি কোন কর্পোরেটের মূল্যবোধ ও নীতির কথা বলছি না, আবার উপনিষদে বলা প্রাচীন ঋষিদের কথিত কিছু সত্য সম্বন্ধেও বলছি না। না! তুমি কি অভিজ্ঞতা ক'রতে পার তার সম্বন্ধে আমি তোমাদের আমার সরাসরি অভিজ্ঞতা থেকে বলছি। আমি দায়িত্ব প্রসঙ্গে বলছি, যাতে 'তুমি' দায়িত্ব নিতে পার। আমি যেভাবে দায়িত্বকে অভিজ্ঞতা ক'রেছি তা তোমাদের অভিজ্ঞতা করানোর জন্য আমার দায়িত্ব আছে!

তোমাকে এই সত্য জানতে হবে।

যখন তোমার বোধ হয় যে আকস্মিক ঘটনাগুলি সহ সবকিছুর জন্য তোমার দায়িত্ব আছে, তখন তোমার বিশ্বকে উপলব্ধি ও অভিজ্ঞতা করার ধরণে পরিবর্তন আসে। যখন তুমি বিশ্বকে আলাদাভাবে উপলব্ধি ক'রতে সমর্থ হও, তুমি বিশ্বের ঘটনাগুলিকেও পরিবর্তন ক'রতে সমর্থ হবে! বিশ্বের সত্যকে আলাদাভাবে উপলব্ধি ক'রলে, তুমি বিশ্বের ঘটনাগুলিকে পরিবর্তন ক'রতে পার।

কোন বিপ্লবই বিশ্বকে পরিবর্তন ক'রতে পারে না। কেবল বিবর্তনই বিশ্বকে পরিবর্তন ক'রতে পারে! তুমি বিবর্তিত হ'লে, তুমি কেবল দায়িত্ব সহকারে অরণ্যে একটা বটবৃক্ষের নীচে ব'সতে পারবে এবং তোমার চারপাশে একটা নগর গড়ে উঠবে। যারা সত্য জানতে চায় তারা তোমার কাছে আসবে! আর কিছুই চাই না।

ক্লিক্

তোমার জীবনে যা কিছু ঘটে তার জন্য দায়িত্ব নিলে অপ্রত্যাশিত ঘটনাগুলিও সম্ভাবনাতে পরিবর্তিত হয়ে যেতে পারে।

৭.১৬ সাধারণ মানুষেরা কিভাবে অসাধারণ জিনিষ করে

সাধারণ মানুষের অসাধারণ জিনিষ করার রহস্য কোথায়?

শ্রবণ কর : কেবল দায়িত্ব গ্রহণ করার ও নিজেকে সম্প্রসারিত করার ইচ্ছা তোমাকে সমগ্র মহাজাগতিক শক্তির কাছে উন্মুক্ত করে।

পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, যখন তুমি ঘোষণা কর, যা কিছু হোক না কেন তুমি উঠে দাঁড়াবেই, যখন তুমি দায়িত্ব নিয়ে উঠে দাঁড়াও, তুমি তোমার মধ্য দিয়ে ঐশ্বরিক শক্তি প্রবাহিত হবার জন্য এক চ্যানেল হয়ে যাও।

বাতাস কি একটা আস্ত বাঁশের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হ'তে পারে? না! সেই বাঁশের সাহায্যে কেবল একটি মৃতদেহকে শ্মশানঘাটে নিয়ে যাওয়া যায়! যখন সেই একই বাঁশকে ফাঁপা করা হয়, সেটা একটা বাঁশরী হয়ে যায়! যতক্ষণ তুমি আত্মকেন্দ্রিক থাক, তুমি এক আস্ত বাঁশের মত কার্য ক'রবে। যখন তুমি দায়িত্ব সহকারে উঠে দাঁড়াবে, সম্প্রসারণ ঘটে এবং তুমি এক বাঁশের বাঁশীর মত হয়ে যাও।

তখন যেভাবে বাঁশরীর ভিতরে প্রবেশ করা বাতাস সঙ্গীত হয়ে প্রকাশিত হয়, যে বাতাস তোমার ভিতরে প্রবেশ করে তা তোমার থেকে শক্তি হয়ে প্রকাশিত হবে এবং তোমার দ্বারা মহান কার্য হবে! যখন তুমি তোমার চারিদিকে সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ব অনুভব কর, তুমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে তোমার জীবন ও অন্যদের জীবন রূপান্তরিত ক'রতে শুরু কর।

ক্লিক্

যখন তুমি ইচ্ছাপূর্বক দায়িত্ব সহকারে ঘোষণা কর, তখন তোমার মধ্য দিয়ে ঐশ্বরিক শক্তি প্রবাহিত হবার জন্য তুমি এক চ্যানেল হয়ে যাও।

৭.১৭ দায়িত্ব এক ক্ষমতা

আমরা সর্বদা ভাবি যে দায়িত্ব এক বোঝা।

না!

এটা একটা ক্ষমতা।

দায়িত্বের সাহায্যে তোমার জন্য এবং অন্যদের জন্য এক সম্প্রসারিত জীবন সৃষ্টি করা যায়।

তুমি দায়িত্ব কেন নাও না?

সাধারণত লোকেরা ভাবে, 'যে বেতন আমি পাই, সেই তুলনায় আমি ইতিমধ্যে অনেক বেশী দায়িত্ব নিচ্ছি! আমি কেন আরও দায়িত্ব নেব?'

বোকামি ক'রবে না! দায়িত্ব গ্রহণ ক'রলে তুমি এক সম্প্রসারিত জীবনযাপন ক'রতে পারবে। সেটা তোমার বস্‌কে কোন উপকার করা নয়। দায়িত্ব গ্রহণ না ক'রে তুমি তোমার সম্ভাবনা ধ্বংস ক'রছ, তোমার বসের সম্ভাবনা নয়! তুমিই তোমার সম্ভাবনা ধ্বংস কর এবং তুমি ভাব যে তোমার বস্‌ কষ্টভোগ ক'রবে! এটা যেন তুমি বিষপান ক'রছ ও আশা ক'রছ তোমার বসের মৃত্যু হবে!

কেবল যখন তুমি দায়িত্ব গ্রহণ না করার সংস্কারকে ভেঙ্গে ফেল তোমার সম্প্রসারণ শুরু হয়, তোমার জীবন শুরু হয়। যখন তুমি দায়িত্ব নাও না, যদিও তুমি বেঁচে থাক, তুমি সজীব নও। তুমি কেবল তোমার শেষকৃত্যের জন্য অপেক্ষা ক'রছ।

হিন্দুদের জাতিপ্রথা জন্মের ওপরে ভিত্তি করা নয়, তা ব্যক্তিবিশেষের দায়িত্বের ধরণ ও পরিমাণের ওপরে ভিত্তি করা। যে ব্যক্তি অর্থের জন্য দায়িত্ব অনুভব করে সে হয় বৈশ্য। যে ব্যক্তি অস্ত্রশস্ত্রের জন্য দায়িত্ব অনুভব করে সে ক্ষত্রিয় হয়। যে ব্যক্তি জ্ঞানের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করে সে হয় ব্রাহ্মণ। যে ব্যক্তি সমগ্র বিশ্বের জন্য দায়িত্ব অনুভব করে সে সন্ন্যাসী হয়ে যায়।

যত বেশী দায়িত্ব নেবে, তোমার চেতনার তত বেশী সম্প্রসারণ ঘটবে।

যখন তুমি তোমার শারীরিক স্তরে সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর, তুমি স্বাস্থ্যবান হয়ে যাও। নিজের শরীরের জন্য দায়িত্ব নিলে হঠাৎ দেখবে তোমার অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি সজীব হয়ে উঠেছে, সেগুলি তোমার দেহের সাথে সুর মিলিয়ে আছে।

একইভাবে যখন তুমি তোমার আশেপাশে বা শ্বাসপ্রশ্বাসের আকাশে (breathing space) সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ব নাও, তুমি এক দলপতি হও। যখন তুমি তোমার মানসিক স্তরে ঘটা সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ব নাও, তুমি এক সামাজিক নেতা হও। যখন তুমি তোমার আবেগের স্তরে ঘটা সমস্ত কিছুর জন্য দায়িত্ব নাও, তুমি দেশের নেতা হও – ভবিষ্যতের প্রজন্মের মানসিক গঠনের নতুন পথ তৈরি কর।

যখন তুমি তোমার আনন্দ স্তরের সমস্ত ঘটনার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর, তুমি মহাজগতের অধিনায়ক হও!

অভ্যাস

দায়িত্বের উচ্চতাকে তার নিয়ে আসা ফলাফল দ্বারা পরিমাপ ক'রবে না। তোমার জীবনের দিকে তাকাও এবং লিখে ফেল তুমি কিভাবে তোমার সমস্ত মাত্রায় সম্প্রসারিত হ'তে পার – শারীরিক, মানসিক, আবেগ ও আধ্যাত্মিক মাত্রাতে।

এটা শ্রদ্ধা সহকারে অভ্যাস কর।

৭.১৮ অতীত ও ভবিষ্যৎকে বোঝা

শ্রবণ কর! আজ আমি তোমাদের সাথে একটি সত্য শেয়ার ক'রতে চাই।

দয়া ক'রে বোঝ, অতীতকে পরিবর্তন করার ক্ষমতা তোমাকে প্রদান করা হয় নি!

দয়া ক'রে শ্রবণ কর।

অতীতকে পরিবর্তন করার কোন ক্ষমতা তোমার নেই। তোমার কাছে কেবল ভবিষ্যৎ নির্মাণ করার ক্ষমতা আছে!

অতীত সম্বন্ধে তুমি যত বেশী ক'রে ভাব ও গভীরভাবে চিন্তা কর, তোমার তত বেশী কষ্টভোগ হবে এবং তুমি ততই শক্তিহীন অনুভব ক'রবে – কারণ সেটাকে সংশোধন করার কোন সামর্থ্য তোমার নেই। আর সেটাকে সংশোধন করার যে কোন সংগ্রাম, যে কোন প্রচেষ্টা কেবল ব্যর্থই হবে।

একইভাবে, তোমার জানা উচিত যে তোমার অতীত কোনভাবেই তোমার ভবিষ্যৎকে প্রভাবিত ক'রতে পারে না!

তোমাকে সম্মোহিত ক'রে বোঝানো হয়েছে যে ভবিষ্যতের ওপরে তোমার অতীতের প্রভাব আছে। না! যতক্ষণ তুমি বিশ্বাস কর যে তোমার অতীত তোমায় প্রভাবিত ক'রতে পারে, তুমি বিভ্রমে আছ। দয়া ক'রে শ্রবণ কর : এমনকি কেউ যদি আগের মুহূর্ত পর্যন্ত এক পাপী হয়ে থাকে, সে পরের মুহূর্তে এক সন্ত হ'তে পারে। একইভাবে, যে এই মুহূর্ত পর্যন্ত সন্ত ছিল, পরের মুহূর্তে সে এক পাপী হয়ে যেতে পারে। মহাকালের সৌন্দর্য্য এমনই।

নিজের সম্বন্ধে ও জীবন সম্বন্ধে তোমার প্রতীতি নির্ভর করে, তুমি 'তোমার সময়' সম্বন্ধে কি ভাব। সাধারণত তুমি তোমার সময়কে ভাব, ধর, প্রায় ১০০ বছর। আর অতীতকে তোমার সময় ব'লে ভাব এবং ভবিষ্যৎকে তোমার সময় ব'লে ভাব। না! এটা পুরো সত্য নয়। প্রথম যে প্রতীতির তোমার প্রয়োজন আছে তা হ'ল সমগ্র কালই (সময়) তোমার সময়, কেবল ১০০ বছরই নয়। দ্বিতীয়, যা কিছু অতীত তা তোমার সময় নয়। তৃতীয়, কেবল ভবিষ্যৎ কাল হ'ল তোমার সময়।

অতীত তোমার সময় নয় – তোমার ওপরে তার কোন শক্তি নেই, তার তোমার ওপরে কোন প্রভাব নেই। শরীরে থাকাকালীন যে কোন সময়কে নিজের সময় ব'লে ভাবার বিভ্রমকে ভিত্তি ক'রে তুমি সেটাকে 'তোমার সময়' ব'লে ভাব।

না! তোমার খণ্ডিত, আহত, বিভ্রান্ত ও অপব্যবহৃত প্রতীতি দ্বারা অনুভূত অতীত তোমার সময় নয়! তাই অতীতে যা কিছু ঘটেছে তা 'তোমার সময়'- এই ধারণাকে ভিত্তি ক'রে তোমার ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ক'রতে পার না। তোমার প্রতীতি সম্পূর্ণ হয় না যতক্ষণ চারটি তত্ব – সম্পূর্তি, শদ্ধা, দায়িত্ব ও সমৃদ্ধকরণ – তোমার প্রতীতির ভিত্তি হয়। তার আগে পর্যন্ত তোমার প্রতীতি কেবল বিভ্রান্তি মাত্র।

ক্লিক্

তোমার ভবিষ্যতের ওপরে অতীতের কোন প্রভাব নেই। অতীতকে ছেড়ে দাও।

৭.১৯ যা অধিকার ক'রতে পার কেবল তাই অধিকার কর

যা অধিকার ক'রতে পার না, তা অধিকার না করা এবং যা অধিকার ক'রতে পার, তা অধিকার করা - এটাই বুদ্ধিমত্তা। দুর্ভাগ্যবশত, তুমি অনবরত যা অধিকার ক'রতে পার না, তা অধিকার ক'রতে চেষ্টা কর এবং যা অধিকার করা উচিত তা অধিকার কর না! তোমার ভবিষ্যৎকে অধিকার করার কথা, কিন্তু তুমি তার মালিকানা নাও না, তার জন্য দায়িত্ব নাও না। পরিবর্তে তুমি অনবরত তোমার অতীতের মালিকানা নাও, যার মালিক তুমি হ'তে পার না।

বর্তমানকে অধিকার ক'রতে তুমি কেন স্বস্তি অনুভব কর, কিন্তু অতীতের বেলায় নয়? তার কারণ তোমার মন তোমাকে শেখায় যে জ্ঞাত জিনিষ সঠিক ও অজ্ঞাত সর্বদাই ভয়ঙ্কর। তাই মন অজ্ঞাতকে বর্জন করে এবং জ্ঞাতকে আঁকড়ে ধরে। কিন্তু যেহেতু অতীত পরিচিত, তার অর্থ ভেবো না যে তুমি তাকে অধিকার কর! তুমি কেবল অতীতকে জান; তার মালিক নও! তুমি কেবল ভবিষ্যৎকে অধিকার ক'রতে পার। আর ব্যাপার হ'ল তোমার তো ভবিষ্যৎকে অধিকার করার কথা!

যখন তুমি তোমার স্বস্তি অঞ্চল থেকে সরে যেতে ও অজ্ঞাতের মুখোমুখি হবার জন্য প্রস্তুত, সেটা হ'ল স্বাধীনতা। বুঝে নাও – জ্ঞাত থেকে স্বাধীন হওয়াই আসল স্বাধীনতা!

নিজের ভিতরে তাকাও।

তোমার ৯০% চিন্তাসমূহ কেবল অতীত সম্বন্ধে! যখন আমি কাউকে দেখি, আমি তার চোখ দেখে ব'লতে পারি সে অতীতে হারিয়ে আছে নাকি ভবিষ্যতের জন্য কার্য ক'রছে। যে চোখে কোন শক্তি নেই তা নির্দেশ করে যে ব্যক্তিটি অতীতে হারিয়ে গেছে।

এটা বোঝ – তুমি হয়ত তোমার স্ত্রীর সাথে পঞ্চাশ বছর বাস ক'রেছ। সে হয়ত তোমার প্রথম ও শেষ প্রেম এবং তার সাথে তোমার খুবই রোমান্টিক সম্পর্ক। তা সত্বেও, তুমি তার মৃতদেহকে কয়েক ঘন্টার বেশী রাখতে পার না!

ঠিক এইভাবে তুমি অতীতের সাথে ব্যবহার কর। অতীত যতই সুন্দর হোক না কেন, স্মরণে রাখ সেই অতীত এখন মৃত! জাগো! যেহেতু সে তোমার প্রেমিকা ছিল, সে তোমার সমস্ত স্বপ্ন পূরণ করেছিল, সে তোমার অংশ ছিল, তোমাদের

রোমান্টিক সম্পর্ক ছিল এবং একসাথে চমৎকার জীবন ছিল, কিন্তু এই সত্যটি ভুললে চলবে না – তুমি তার মৃতদেহ সঙ্গে ক'রে রাখতে পারবে না! সময় এসেছে তুমি তার দেহের অন্তিম সংস্কার কর। তাকে বিদায় দেবার সময় এসেছে!

আরেকটা মজার ব্যাপার হ'ল : যদি তুমি অতীতকে সুখদায়ক হবার জন্য আঁকড়ে থাক, তা এক বোঝা যেতে পারে। কিন্তু অতীত যন্ত্রণাদায়ক হওয়া সত্ত্বেও তোমার জীবনকালে অতীতকে আঁকড়ে থাক! তোমার শক্তি ভবিষ্যতের দিকে চালিত হয় না ব'ললেই চলে, কারণ সেই শক্তি তো অতীতে আটকে গেছে।

যখন তুমি অনবরত তোমার ব্যর্থতাগুলির জন্য চিন্তা কর, তুমি সেগুলিকে কেবল আরও শক্তিপ্রদান কর! তোমার অতীতের ব্যর্থতাগুলিকে এত তাৎপর্য দেওয়া অর্থ, তুমি তো ইতিমধ্যেই পরিকল্পনা ক'রে ফেলেছ যে তোমার ভবিষ্যৎ অসফল হ'তে যাচ্ছে।

মনুষ্যজাতি একটা বিশেষ বিভ্রান্তিতে ডুবে কষ্ট পাচ্ছে যে ভবিষ্যৎ অতীত থেকে আসছে। আমি তোমাদের বলি, যখন তুমি সন্ন্যাস নাও, তুমি কেবল অতীত থেকে মুক্ত হও। যদি তুমি এখনও অতীতের অসফলতাগুলির জন্য চিন্তা ক'রতে থাক, তোমার মধ্যে সন্ন্যাস ঘটে নি। যদিও তুমি সন্ন্যাসের বস্ত্র ধারণ কর, তোমার মধ্যে সন্ন্যাসের আকাশ সৃষ্টি হওয়া বাকী আছে।

অতীতকে অধিকার করার চেষ্টা হ'ল সময়কে অর্থাৎ মহাকালকে অবমাননা করা! ভবিষ্যৎকে অধিকার না করা হ'ল মহাকালের সামনে দরজা বন্ধ ক'রে ফেলা! তোমার ভবিষ্যৎকে অধিকার করার অর্থ মহাকালকে গ্রহণ করা। অতীত নিয়ে চিন্তা করা অর্থ নিজের মৃতদেহ নিয়ে বাস করা এবং জীবনের সম্ভাবনার দিকে না তাকানো! যদি তুমি তোমার ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব নাও, তোমার চোখদুটি দ্যুতিমান ও উজ্জ্বল হবে – ভবিষ্যতের প্রতীক্ষা ক'রে, তাকে গ্রহণ করার জন্য প্রস্তুত হয়ে, তার পরিকল্পনা ক'রে, তার জন্য দায়িত্ব নিয়ে। তোমার ভবিষ্যতের স্বত্ব গ্রহণ কর, মহাকাল তোমাকে আশীর্বাদ ক'রবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

যখন তুমি তোমার স্বস্তির অঞ্চল থেকে সরে যাবার জন্য ও অজানার মুখোমুখি হবার জন্য প্রস্তুত হও, সেটাই স্বাধীনতা।

৭.২০ যা হয়ে গেছে তাকে যেতে দাও

শ্রবণ কর!

প্রকৃতি দ্বারা ভবিষ্যতের দিকে চালিত হবার জন্য তোমাকে বানানো হয়েছে। কিন্তু তোমার ভবিষ্যতের মালিকানা না নিয়েই তুমি তার দিকে এগিয়ে যাও –এই ভুলটাই তুমি কর। ভবিষ্যতের দায়িত্ব নিয়ে চল। তাহ'লেই তুমি সঠিক পথে আছ – তুমি তখন জীবনমুক্তির দিকে চ'লছ।

তুমি তোমার ভবিষ্যতের দিকে বহু অতিকল্পনা সহকারে চ'লেছ এবং সেই কল্পনাগুলির জন্য কোনও দায়িত্ব নাও নি।

এই কারণেই তুমি অতীতে ব্যর্থতার মুখোমুখি হয়েছ। তাই তোমার অতিকল্পনাগুলির ব্যর্থতা তোমার অন্তর আকাশকে এতটা দখল ক'রে রাখে যে তুমি অতীতে হারিয়ে আছ এবং অতীতের অপরাধবোধে ডুবে আছ। যখন তুমি তোমার ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব না নিয়ে চল, তোমার অতীত স্বাভাবিকভাবেই অপরাধবোধে ভ'রে থাকবে – যেন তোমার জীবন-কাহিনীর নষ্ট পাতাগুলি।

আমি তোমাদের বলি, তোমার মৃদুহাসি ও উচ্চহাস্যের অর্থ হ'ল, তুমি তোমার ভবিষ্যতের দায়িত্ব নিচ্ছ! তোমার গম্ভীর মুখের অর্থ, তুমি তোমার মৃত অতীতকে অধিকার করার চেষ্টা ক'রছ! যখনই তোমার মুখে হাসি আছে, তোমার চেতনা ও প্রতীতি ভবিষ্যতের দিকে চলে। তার অর্থ, তোমাকে জীবনের সম্ভাবনা স্মরণ করানো হয়েছে। তোমার সম্ভাবনার সত্য সর্বদাই তোমার প্রতীতিতে আছে।

সময়ের প্রভু কালভৈরবের সম্মুখের চরণকে আঁকড়ে ধর। তাঁর পিছনের পা ধ'রতে যেয়ো না এবং তাঁকে পিছনে টানতে যেয়ো না! যদি তুমি তাঁর পিছনের পা আঁকড়ে ধর, কালভৈরব তোমাকে একদম লাথি মেরে তাড়িয়ে দেবেন এবং তিনি এগিয়ে চলবেন। পরিবর্তে তাঁর সামনের পায়ে পড়ে থাক – কালভৈরব তোমায় আশীর্বাদ ক'রবেন ও তোমাকে এগিয়ে নিয়ে যাবেন।

শ্রবণ কর! অতীতকে আঁকড়ে ধ'রে তাকে অধিকার করার অপরাধ কোরো না। একজন মৃত মানুষের ফটো রাখা ঠিক আছে – কিন্তু তার মৃত শরীরটা রেখে দেওয়া মোটেই ঠিক নয়! অতীতের একটি ঘটনার সাথে নিজেকে এঁটে রাখা যেন একটা মৃতদেহের সাথে সেঁটে থাকা। যদি এই প্রকার কুড়িটি মৃতদেহ তোমার কাছে থাকে, তোমার কি অবস্থা হবে?

শ্রবণ কর : তোমার অতীতের কোন ভবিষ্যৎ নেই। অতীতকে আঁকড়ে ধ'রে তোমার ভবিষ্যৎকে নষ্ট কোরো না!

তুমি যতই বোঝ যে তোমার অতীতের তোমার ভবিষ্যতের ওপরে কোন ক্ষমতাই নেই, তত তুমি স্বাধীন হবে। কৃষ্ণমূর্তি এটাই ব'লতে চেয়েছেন, 'জ্ঞাত থেকে স্বাধীনতাই প্রকৃত স্বাধীনতা'। অতীত থেকে স্বাধীনতাই পরম স্বাধীনতা।

তোমার ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব অনুভব করা উচিত, ভয় নয়। অতীতের ভয় তোমার ভবিষ্যৎকে ধ্বংস করে। ভবিষ্যতের ভয় তখনই ঘটে যখন তুমি তোমার কার্যগুলি কি ফলাফল নিয়ে আসতে পারে সে সম্পর্কে সচেতন নও। যখন তুমি ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব নাও, তোমার ভয় থাকবে না, লোভও থাকবে না, কারণ তুমি তোমার কার্যসমূহ ও তাদের ফলাফল সম্পর্কে সচেতন থাকবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

অতীতের প্রতিটি ঘটিনার সাথে এঁটে থাকা যেন একটি মৃতদেহের সাথে সেঁটে থাকা। যদি তুমি এই প্রকার কুড়িটি মৃতদেহ নিয়ে থাক, তোমার কি হাল হবে?

৭.২১ ভারপ্রাপ্ত কে?

একটা ছোট গল্প :

চারজন সহকর্মী লাঞ্চের সময় একই টেবিলে বসেছিল। তাদের মধ্যে এক যুবক কোম্পানীতে সম্প্রতি চাকরি পেয়েছিল। সে তার লাঞ্চের বাক্স খুলল ও দেখল যে তাতে

টমাটো ভাত রাখা আছে। সে মুখ গোমড়া ক'রল ও তা খাওয়া শুরু ক'রল।

পরের দিন, সেই একই দল একসাথে লাঞ্চে বসেছে ও যুবকটি তার লাঞ্চের বাক্স খুলল ও দেখল যে তাতে টমাটো ভাত আছে ও ক্ষুব্ধ হয়ে বিড়বিড় ক'রতে ক'রতে তা খেয়ে নিল।

তৃতীয়দিন একই ঘটনা ঘটল। এইবার যুবকটি জোরে বলেই ফেলল, 'ও না! আবার টমেটো ভাত!'

চতুর্থদিন সে যখন দেখল যে বাক্সে আবার টোমেটো ভাতই আছে, সে আস্তে ক'রে ডাস্টবিনের দিকে গেল ও লাঞ্চবক্স খালি ক'রে ফেলল। সহকর্মীরা তার ধৈর্যে অবাক হ'ল, কিন্তু কোন প্রশ্ন ক'রল না।

পঞ্চমদিনে যখন যুবকটি তার লাঞ্চবক্স খুলল, তার সহকর্মীরা উদ্বিগ্নভাবে লক্ষ্য ক'রল। আর যা ভাবা ছিল, আবার টমাটো ভাত!

'আমি যদি আরেকদিন টমাটো ভাত দেখি, আমি বারান্দা থেকে ঝাঁপিয়ে পড়ব!', সে হতাশায় ঘোষণা ক'রল।

'কিন্তু তুমি তোমার স্ত্রীকে রোজ রোজ টমাটো ভাত দিতে মানা কেন ক'রছ না?' তার এক সহকর্মী আতঙ্কে জিজ্ঞাসা ক'রল।

যুবকটি যেন চমকে গেল।

'স্ত্রী? কিসের স্ত্রী?', সে বলে। 'আমি তো বিয়েই ক'রি নি! আমি নিজেই রান্না ক'রি।'

বোঝ, ঠিক এইভাবেই তুমি তোমার জীবনের সাথে ব্যবহার কর! সম্ভাব্য সবরকম নকারাত্মক পরিস্থিতি সৃষ্টি করার জন্য অতীতে কঠোর পরিশ্রম করার পরে, তুমি চমকাও যে তোমার জীবনে কি ঘটছে! বিশ বছর ধ'রে প্রতিদিন ধূম্রপান করার পরে তুমি অবাক হও যে ক্যান্সার কোথা থেকে এলো! তোমার নিজের ভবিষ্যতের জন্য দায়িত্ব না নেওয়া মন্দগতিতে আত্মহত্যার করার চেয়ে কম নয়।

অনুশীলন

দেরীতে ঘুম থেকে ওঠা, কাজে দেরীতে যাওয়া এবং সেজন্য যানযটের নিন্দা করা ইত্যাদি যে সমস্ত কার্যকলাপ তোমায় আন্দাজ করা ব্যর্থতার দিকে চালিত করে এবং যেগুলির জন্য তুমি দায়িত্ব নাও না, সেগুলিকে বর্ণনা কর!

তোমার জীবনে একইপ্রকার শীর্ষস্থানীয় পাঁচটি কার্যকলাপ বেছে নাও এবং সেগুলিকে সংশোধন কর।

৭.২২ জীবন থেকে কখনও অবসর গ্রহণ ক'রবে না!

তোমাকে এই সত্যটি জানতে হবে : ভবিষ্যৎ সম্পর্কে তোমার প্রতীতি হ'ল তোমার কুণ্ডলিনী এবং সেটা তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনাময় শক্তি। যদি তোমার প্রতীতি সম্পূর্ণরূপে অতীতে ব্যস্ত থাকে, তুমি তাহ'লে শক্তি-মৃত! তুমি তবে এক মৃত ভবিষ্যৎ নির্মাণ ক'রছ।

যদি তুমি তোমার ভবিষ্যৎ দায়িত্ব সহকারে পরিকল্পনা কর, সেটা তোমার নিশ্চিত-সম্ভাবনা (possibility) হয়ে যায়। যদি তা না হয়, সেটা কেবল একটা আনুমানিক-সম্ভাবনা (probability) হয়!

প্রতিটি মুহূর্তে যখন তুমি অতীতের মধ্যে ডুবে থাক, তুমি মৃত্যুর দিকে গমন ক'রছ। সেইজন্য বৃদ্ধ হ'তে থাকলে মানুষেরা অতীতকে আঁকড়ে ধ'রতে শুরু করে। বয়স্করা অতীতে ভরা, কারণ তারা জানে যে তাদের কোন ভবিষ্যৎ নেই।

গতকাল আমি খবর পাই এক আন্তর্জাতিক স্তরের খ্যাতিমান ব্যক্তি মারা গেছেন। আমি প্রশ্ন ক'রলাম, 'ও, সে কি তখনও বেঁচে ছিল?' এর অর্থ জীবনের শেষ অংশে সেই খ্যাতিমান মহিলা 'সজীব' ছিল না! সে আর বেঁচে ছিল না, জীবনের জন্য উপযোগী ছিল না। আমি তোমাদের বলি, মরার সময় মানুষের কেবল এই প্রশ্ন করা উচিত – 'ও, সে কি তখনও বেঁচে ছিল?' যতক্ষণ তুমি সজীব ও জীবনকে সমৃদ্ধ ক'রছ, তুমি জীবনের জন্য উপযোগী। তোমার কাজের থেকে অবসর নেওয়া এবং পৃথিবী থেকে অবসর নেওয়ার মধ্যে যেন কোন ব্যবধান না থাকে! আমি তোমাদের বলি, এই দেহ থেকে অবসর নেওয়ার পরেও, মানবের মাঝে আমি অবসর গ্রহণ ক'রব না। মনুষ্যজাতির কাছে এটা আমার অঙ্গীকার!

যখন তুমি অতীতে আটকে থাক, তার অর্থ বেঁচে থাকাকালীন তুমি জীবন থেকে অবসর নিয়েছ। কিন্তু তুমি তো এভাবেই বাস কর! সাধারণত তোমাকে অতীত থেকে ছাড়িয়ে ফেলে ভবিষ্যতের দিকে চালিত করার জন্য ২১ দিন লাগে। ২১ দিনে তুমি রূপান্তরের এক চক্রের মধ্য দিয়ে যাও। আমাদের ২১ দিনের ইনার অ্যাওয়েকিনিং প্রোগ্রামে (অন্তর জাগরণ অনুষ্ঠান) আমি এটা করাই। এই অনুষ্ঠানে কখন, বিভিন্ন প্রক্রিয়া, পদ্ধতি ও ২১টি শক্তিশালী দীক্ষা দ্বারা তোমাকে অতীত থেকে বাইরে বার ক'রে ভবিষ্যতে নিয়ে যাবার জন্য আমি সমস্ত দ্বার উন্মুক্ত ক'রে দিই। কারণ মৃত অতীতকে ফেলে দিতে সমর্থ হবার জন্য তোমাকে এত কিছু ক'রতে হয়!

সাধারণত আমরা ভাবি আমরা ভবিষ্যৎ নির্মাণ ক'রব ও তাহ'লে অতীত থেকে বাইরে বার হয়ে আসব। না! যতক্ষণ না তুমি প্রতিটি পদক্ষেপে অতীতকে ফেলে দিতে প্রস্তুত না হও, তুমি ভবিষ্যৎ নির্মাণের জন্য শক্তিকে মুক্ত ক'রতে পারবে না।

অনুশীলন

১) কিছু মানসিক প্যাটার্ন (সংস্কার) তোমাকে প্রধান নির্ণয়গুলি নিতে বাধা প্রদান করে, কিন্তু তা সত্ত্বেও তুমি সেগুলিকে আঁকড়ে থাক। এমন পাঁচটি মানসিক প্যাটার্নকে লিখে ফেল।

২) এগুলি তোমার নির্ণয় নেবার ক্ষমতা ও ভবিষ্যতের পরিকল্পনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে তা লেখ।

৩) সচেতনভাবে সেগুলিকে মুছে ফেল এবং ঘোষণা কর যে সেগুলি তোমার নির্ণয় নেবার প্রক্রিয়াকে আর প্রভাবিত ক'রবে না।

৭.২৩ আপন ক'রে মালিকানা নাও

কখনও ভেবো না যে অধিনায়কের (লীডার) কার্যভার পেয়ে গেলে তুমি দায়িত্ববান হয়ে যাবে।

দায়িত্ব নিলে তুমি এক অধিনায়ক হবে!

আপনত্ব (ownership) সর্বদা অধিনায়কত্ব সৃষ্টি করে, কারণ আপনত্ব সদাই তোমাকে সম্প্রসারিত করে।

জীবনে এমন কোন মুহূর্ত নেই যখন তোমার কাজে আপনত্ব নেই – রান্না করা, বা রাস্তা পার হওয়া, বা ব্যবসায়ের বড়

চুক্তি সই করা, বা একটা দেশকে শাসন করা। তাহ'লে সচেতনভাবে আপনত্ব কর না কেন?

যখন তুমি সচেতনভাব দায়িত্ব নাও, সেটা হয়ে যায় এক ক্ষমতা ও আনন্দ।

তোমাকে আপনত্ব বা মালিকানা গ্রহণ ক'রতেই হবে – তা সেটা ব্যক্তিগত উন্নতিলাভের জন্য হোক, বা স্থায়ী পরিবার গঠনের জন্য হোক, বা কোন গোষ্ঠীর অংশ ও পরস্পরের সহায়তার জন্য কাজ করাই হোক। যদি তুমি এক গৃহবধূ হও, তার জন্য দায়িত্ব নাও। যদি কাজ কর, তার দায়িত্ব নাও! যদি তুমি এক পিতা হও, তার দায়িত্ব নাও। যদি তুমি ছাত্র হও, তার দায়িত্ব নাও। যদি তুমি পুত্র হও, তার জন্য দায়িত্ব নাও। তোমার জীবনের সমস্ত মাত্রাগুলির জন্য দায়িত্ব গ্রহণ কর, সবকিছুর জন্য দায়িত্ব নাও।

আমি দেখেছি অনেক ব্যক্তি সারা জীবন কাজ করেও কখনও অধিনায়ক হয় না। বুঝে নাও, যে ব্যক্তি কাজটাকে নিজের ব'লে অনুভব করে, সে স্বভাবতই মালিক হয়ে যায়! যে ব্যক্তি সেটাকে নিজের ব'লে অনুভব ক'রতে পারে না, সে তো কর্মচারী হয়েই থেকে যাবে। তুমি কোনটাকে পছন্দ কর, সেটা তোমার ওপরে নির্ভর করে।

ক্লিক্

দায়িত্ব নিলে তুমি অধিনায়ক হও, অন্যথা নয়।

৭.২৪ তোমার বিরাটত্ব তোমাকে ভয় দেখায়

তুমি সবসময়ে বিশ্বাস কর যে তোমার ক্ষুদ্রত্ব তোমার শ্বাসরোধ করে। না! তোমার বিরাটত্ব তোমার শ্বাসরোধ করে! যখনই তোমার থেকে বিরাটত্ব দাবী করা হয়, যখনই তুমি অনুভব কর যে তোমাকে সম্প্রসারিত হবার জন্য জোর করা হচ্ছে, তুমি তোমার আরামের অঞ্চলে আরও সংকুচিত হয়ে পড়। তোমার ক্লান্তি, তোমার দুর্বলতা, তোমার ক্ষমতাহীনতা – এগুলি কেবল তোমার নিজের বিরাটত্ব দেখার বিরুদ্ধে তোমার দ্বারা প্রদত্ত বাধা সমূহ!

তাই যখন কেউ তোমাকে বলে তুমি দুর্বল, দরিদ্র এবং পাপী, সেটাকে স্বীকার করা সহজ। কিন্তু যদি কেউ তোমাকে বলে তুমি দিব্য, তুমি শক্তিশালী, তুমি পূর্ণ – তোমার সমগ্র পরিচিতি ভয়ে কাঁপে!

কিন্তু জীবন তোমার সম্প্রসারণ দাবী করে, কারণ সম্প্রসারণই জীবনের স্বাভাবিক নিয়ম। আর তুমি তোমার জীবনের জন্য এত গভীর আতঙ্ক বহন কর, বিশেষ ক'রে যে জীবন অন্য মানুষের রূপে তোমার সমক্ষে আসে – কারণ মনুষ্যই জীবনের সবচেয়ে সজীব প্রকাশ! জীবনে যত বেশী যোগদান কর, তোমার থেকে তত বেশী সম্প্রসারণ দাবী করা হবে।

যখনই তুমি দুর্বল, পরিশ্রান্ত, ক্ষমতাহীন অনুভব ক'রছ, তোমাকে প্রথমেই এটা ক'রতে হবে : অবিলম্বে দশটা দায়িত্ব নাও এবং সেগুলিকে নির্দিষ্ট সময়ে সম্পন্ন করার জন্য সংকল্প কর! সেই সংকল্পের সাথে তোমার অন্তর আকাশকে এত জোরে ঝাঁকাও যে সেখানে দুর্বলতা ও ক্লান্তি উৎপন্ন হবার কোন উপায় থাকবে না।

তুমি ভাব যে তোমার সমস্ত দায়িত্বগুলি তোমার সামনে একটা অনড় পাহাড়ের মত। না! আসলে সেগুলি তোমার সামনে ভাসা একটা বড় বেলুনের মত। তোমার কেবল একটু শ্রদ্ধা চাই অথবা সেগুলিকে ফাটাবার জন্য দীক্ষা নামক একটা ছোট সুচ চাই! ক্ষমতাহীনতার অনুভূতি হ'ল বিরাটত্বকে ভয় পাওয়া। তাই সমস্ত ক্ষমতাহীনতা, সমস্ত দুর্বলতাকে সরিয়ে ফেল।

অভ্যাস

যখন তুমি ক্ষমতাহীন অনুভব কর, আরও অতিরিক্ত দায়িত্ব গ্রহণ কর। জীবনে দায়িত্ব নেবে এমন কিছু অতিরিক্ত কার্যকলাপের একটা তালিকা বানাও। আবিষ্কার কর সেগুলি কিভাবে তোমার অন্তর আকাশকে ঝাঁকাতে পারে এবং তোমাকে এগিয়ে যেতে সহায়তা করে।

৭.২৫ এমনকি তোমার চিন্তাগুলি পর্যন্ত তোমার নিয়ন্ত্রণে আছে

বারংবার করা প্রশ্নগুলির মধ্যে মন সম্বন্ধে প্রশ্ন করা হয়, 'কিভাবে মনের অবিশ্রাম কিচিরমিচির বন্ধ করা যায়, কিভাবে চিন্তাগুলিকে অতিক্রম করা যায়?' প্রায় রোজই আমাকে এই প্রশ্ন করা হয়।

আমি তোমাদের বলি : মন এমন এক জিনিষ নয় যার সাথে লড়াই ক'রবে, মন এক চেপে রাখার জিনিষ নয়, মন এক ধ্বংস করার জিনিষ নয়। মন এক ক্রিয়া এবং তোমাকে তার দায়িত্ব নিতে হবে।

বুঝে নাও : মন এক ক্রিয়া! সেটা কোন ভাবামত কোন নিরেট বস্তু নয়। সেটা প্রতি মুহূর্তে পরিবর্তিত হচ্ছে – যেমন হাঁটা বা কথা বলা!

ধর তুমি হাঁটছ।

যদি তুমি হাঁটতে না চাও, তাহ'লে কি ক'রবে?

তুমি কেবল হাঁটা বন্ধ ক'রবে, ব্যাস্!

যদি তুমি কথা বল এবং কথা না ব'লতে চাও, তবে কি ক'রবে?

তুমি কথা বলা বন্ধ ক'রবে এবং নীরব হয়ে থাকবে।

একইভাবে, মনও এক ক্রিয়া। যদি তুমি তাকে 'করতে' না চাও, তা কোরো না, ব্যাস্! যদি তুমি হাঁটা, কথা বলা থামাতে পার, তাহ'লে তুমি চিন্তা করা বন্ধ ক'রতে পার না কেন?

কিন্তু আমরা কখনও বিশ্বাস ক'রি না যে আমরা ইচ্ছামত চিন্তাগুলিকে বন্ধ ক'রতে পারি! বিশেষ ক'রে 'পেশাদারী অন্বেষণকারীরা' – তারা আসে ও আমায় বলে, 'না, না, না! আমি বছরের পর বছর চেষ্টা ক'রেছি! মনকে নিয়ন্ত্রণ করা অসম্ভব!'

দয়া ক'রে বোঝ, মন এক সূক্ষ্ম ক্রিয়া। তুমি সেটাকে ক'রছ। সেটা কি তোমার ভিতরে অন্য কেউ ক'রছে? না! তুমিই সেটা ক'রছ। তুমিই যখন সেটা ক'রছ, তাহ'লে তুমি তোমার চিন্তাধারাকে কেন পরিবর্তিত ক'রতে পার না অথবা তোমার ইচ্ছামত কেন তাকে বন্ধ ক'রতে পার না?

তাই একটু ভিতরে তাকাও। এগিয়ে চলার শৈলীর সামান্য পরিবর্তন দরকার, মনোভাবের একটু বদল প্রয়োজন, প্রতীতির অল্প পরিবর্তন আবশ্যক – ব্যাস্। এই একটি বোধ দ্বারা নিজেকে ক্ষমতাপ্রদান কর।

অনুশীলন

- জীবনের যেসব ক্ষেত্রে তুমি নিজেকে সম্পূর্ণরূপে অভিব্যক্ত ক'রতে সংকুচিত বোধ কর সেগুলিকে লিখে ফেল। যেমন, সম্পর্কতা।
- তোমার জীবনের এই ক্ষেত্রগুলির জন্য, তোমার চিন্তাসমূহ, বলা শব্দাবলী ও তোমার দ্বারা কৃত কার্যকলাপগুলিকে লেখ।

- তোমার জীবনের কোন ক্ষেত্রের জন্য তুমি দায়িত্ব নিচ্ছ না এবং বাইরের পরিস্থিতি সেই ক্ষেত্রকে পরিবর্তিত ক'রে দেবে ব'লে অপেক্ষা ক'রছ, তা শনাক্ত কর।
- যে কোন একটি ক্ষেত্রকে বেছে নাও এবং নতুন পরিস্থিতি সৃষ্টি করার জন্য তোমার দায়িত্ব ঘোষণা কর। সেটা ঘটার জন্য কি কি পরিবর্তিত হ'তে হবে তা শনাক্ত কর।
- এক সপ্তাহ ধ'রে নিজেকে লক্ষ্য কর এবং তোমার প্রগতি রেকর্ড কর।

৮ সমৃদ্ধকরণ

‘আপ্যায়নম্’

(Enriching)

৮.১ সমৃদ্ধকরণ কি?

সমৃদ্ধকরণ হ’ল সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা সহকারে দায়িত্ব গ্রহণ করা যে তোমার ভিতরে ও আশেপাশে জীবনকে যা সম্প্রসারিত ক’রছে তাদের নিরন্তর সমৃদ্ধ করার জন্য প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া।

সমৃদ্ধকরণ!

সমস্ত পবিত্র তত্বের মধ্যে সর্বোত্তম তত্ব হ’ল সমৃদ্ধকরণ, কারণ সমৃদ্ধকরণ অন্য তিনটি তত্বে জীবন সঞ্চার করে।

সমৃদ্ধকরণ কি? সেটা হ’ল সম্পূর্তি, শ্রদ্ধা ও দায়িত্ব থেকে এক ধাপ আগে যাওয়া। সমৃদ্ধকরণ একাই তোমার ভিতরে সম্পূর্তি, শ্রদ্ধা ও দায়িত্বের অভাবকে দগ্ধ ক’রে ফেলতে পারে, কারণ সমৃদ্ধকরণ অর্থ সবার দায়িত্ব নেওয়া। তার অর্থ সবার সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধার অভাব দূর করার জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করা।

সমৃদ্ধকরণ সম্বন্ধে বেশী কিছু বলার নেই, কারণ সমৃদ্ধকরণ একটা ‘করার’ বিষয়! সমৃদ্ধকরণ কোন মতবাদ নয়, সেটা সচেতনভাবে তোমার পছন্দ করা জীবনশৈলীর এক উপায়।

৮.২ আমি কেন অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রব?

এটা বুঝে নাও – তুমি কোন জনশূন্য গুহা অথবা বনে বাস কর না!

তুমি অন্য মানুষদের সাথে বাস কর। জীবন তোমার বাইরে ঘটছে।

জীবন তোমার মধ্যে অন্যদের সাথে ঘটছে!

তুমি শত শত মানুষের সাথে জড়িত এবং শত শত মানুষেরা তোমার সাথে জড়িত। স্বভাবত, যখন এত মানুষ তোমার জীবনের সাথে জড়িত, তোমার জীবনে চাওয়া কোন রূপান্তরের জন্য তোমাকে অন্যদের জীবনের সাথে কাজ ক'রতে হবে ও তাদের রূপান্তরের জন্যও তৎপর হ'তে হবে! অন্যথা তুমি হয়ত মাসের পর মাস ব'সে থাকবে ও ধ্যান ক'রবে এবং নিজেকে এক উচ্চস্তরের আনন্দে উন্নীত ক'রবে, কিন্তু যেই মুহূর্তে তুমি ঘরে ফিরে আস, তোমার স্বামী বা স্ত্রী তোমাকে দশ মিনিটের কম সময়ে নীচে নামিয়ে আনবে! দশ মিনিটই যথেষ্ট! একটা চাহনি, একটা শব্দ অথবা ফোনে একটা কথাই যথেষ্ট। কেবল যখন তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ করবে, তোমার জীবন প্রকৃত রূপান্তরের মধ্য দিয়ে যাবে।

তুমি এটা জান কি না জান, তুমি প্রতিনিয়ত তোমার পরিবেশের গুণমানগুলিকে আত্মভূত ক'রছ। তোমার চারপাশে সবার সাথে তুমি কিছু তরঙ্গ আদানপ্রদান ক'রছ। তাই যদি তুমি ধনী হ'তে ইচ্ছা কর, তুমি হয় ধনী লোকেদের সংসর্গে থাক অথবা তোমার সংসর্গে থাকা ব্যক্তিদের ধনী বানাও! যদি স্বাস্থ্যবান হ'তে ইচ্ছা কর, তোমাকে স্বাস্থ্যবান লোকেদের সান্নিধ্যে বাস ক'রতে হবে অথবা তোমার সান্নিধ্যে থাকা ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যবান তৈরি ক'রতে হবে। একইভাবে, যদি তুমি আধ্যাত্মিক হ'তে চাও, তোমাকে হয় আধ্যাত্মিক মানুষদের সাথে থাকতে হবে অথবা তোমার সাথে থাকা মানুষদের আধ্যাত্মিক বানাতে হবে!

তুমি যখন এই তত্ত্বগুলি নিজে অভ্যাস কর, তুমি কেবল অভ্যাসই ক'রতে থাকবে। কিন্তু তুমি যখন সমৃদ্ধ ক'রছ, তখন সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা সহজেই তোমারই এক অংশ হয়ে যায়। তুমি সমৃদ্ধকরণের মধ্যে থাকলে, তুমি তত্ত্বগুলি নিয়ে অনায়াসে বাস ক'রতে শুরু কর। কেবল তখন এই তত্ত্বগুলি তোমার মধ্যে সত্য হয়ে যায়।

নিজের জীবনের সাথে কাজ করার ও তাকে রূপান্তরিত করার ইচ্ছা থাকলে তোমাকে অন্যদের সাথেও কাজ ক'রতে হবে। সমৃদ্ধকরণ অর্থ সবার জন্য দায়িত্ব নেওয়া! যখন তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ করা আরম্ভ কর, মহাজগৎ তোমার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়। তোমার মধ্যে যে আনন্দ ও অনুপ্রেরণা ঘটে, তা আসলে বিশুদ্ধ মহাজাগতিক শক্তি। যদি তুমি মহাজাগতিক শক্তিকে আস্বাদন ক'রতে ইচ্ছা কর, আজ থেকে কেবল অন্যদের সমৃদ্ধ করা শুরু কর।

যখন তুমি অন্যদের সম্পূর্তি, শ্রদ্ধা, দায়িত্ব ও সমৃদ্ধকরণের মধ্যে বাস করার জন্য সমৃদ্ধ কর, তোমার কর্ম সহজেই দগ্ধ হয়ে যায়। সেইজন্য হিন্দু প্রথাতে আমাদের এই মহান সত্য এক বিশ্বাস হিসাবে আছে – যদি একজন সন্ন্যাস গ্রহণ করে, তার পরিবারের সাত প্রজন্ম মুক্তি পায়। তোমার পরিবারের একজন সন্ন্যাসী হ'লে সাতপুরুষ মুক্তি পেয়ে যায়!

সন্ন্যাসীর জীবন সমৃদ্ধকরণের জন্য উৎসর্গীকৃত। তাই যখন একজন সন্ন্যাসের সঙ্কল্প গ্রহণ করে, তাঁর সেই সঙ্কল্পের শক্তি এত পুণ্য সৃষ্টি করে এবং তাতে মহাজগৎ থেকে এত আশীর্বাদ বর্ষিত হয় যে তাঁর সাতপুরুষের কর্ম সহজেই ধুয়েমুছে যায়। যখন তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ কর, কেবল তোমার নিজের কর্ম নয়, তাদের কর্মও দগ্ধ হয়ে যায়।

অনুশীলন

১) জীবনের যেসব ক্ষেত্রে তোমার মনে হয় তুমি সমৃদ্ধ নও, সেগুলির একটা তালিকা বানাও।

২) এই ক্ষেত্রগুলিতে তুমি কি কি উপায়ে অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রতে পার তার তালিকা বানাও। প্রতিটি ক্ষেত্রে লক্ষ্য কর কিভাবে অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রলে নিজেরও সমৃদ্ধকরণ হয়।

৮.৩ সমৃদ্ধকরণ এক দর্পণ

সমৃদ্ধকরণ এক দর্পণের (আয়না) মত, কারণ সেটা তোমার মনকে তোমার সজাগতা সহকারে মেলে ধরে।

বুঝে নাও, মানুষদের মনগুলি পরস্পরের থেকে ভিন্ন নয়! যদিও আমরা প্রত্যেকেই বিশ্বাস ক'রতে ভালবাসি যে আমাদের প্রত্যেকের কষ্টভোগ অসাধারণ ও অতুলনীয়, কিন্তু সত্য হ'ল আমরা প্রায় সবাই একই পাঁচ বা দশটি প্যাটার্নে (সংস্কার) আটকে আছি! তাই সমাধানও সবার জন্য একই প্রকার।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, যদি তুমি একটা সমস্যার সাথে সংগ্রাম ক'রছ এবং তুমি তার সমাধান জান কিন্তু তোমার হৃদয় সেটা স্বীকার ক'রছে না, তাহ'লে সেই সমাধান অন্যদের দেওয়া শুরু কর; তোমার হৃদয় সেটাকে গ্রহণ ক'রতে শুরু ক'রবে! অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রে তোমার নিজের হৃদয় সেই সত্যগুলিকে আত্মভূত করা শুরু করে।

জীবনকে বোঝ। তোমার জীবন কেবল তোমার নয়! তুমি এটা ইচ্ছা কর কি না কর অথবা এটা বোঝ কি না বোঝ - এটাই সত্য। যতক্ষণ অন্যেরা তোমার জীবনে জড়িত থাকে এবং তুমি অন্যদের জীবনে বিজড়িত থাক, ততক্ষণ এটা সত্য! কেবল যখন তুমি অনবরত নিজেকে ও অন্যদেরকে সমৃদ্ধ করার নির্ণয় নাও, জীবন তোমার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়।

আমাদের একটা খুব ভুল ধারণা আছে, 'আমাকে এই সত্যটি অভিজ্ঞতা ক'রতে দাও, তারপর আমি অন্যদের সমৃদ্ধকরণ আরম্ভ ক'রব!' এটা যেন বলা হচ্ছে, 'আমি আগে ভাল হয়ে যাই, তারপর আমি ওষুধ খাব!' বোঝ, সমৃদ্ধকরণ, সমৃদ্ধকরণ, সমৃদ্ধকরণ, সমৃদ্ধকরণই নিরাময়! সমৃদ্ধকরণই অভিজ্ঞতা! সমৃদ্ধকরণই প্রক্রিয়া, সমৃদ্ধকরণই পথ এবং লক্ষ্য। সমৃদ্ধকরণ দ্বারাই তুমি অতীতের অপূর্ণতা থেকে মুক্ত হও। সমৃদ্ধকরণই তোমাকে অতীতের অপূর্ণতা থেকে সরিয়ে আনে। সমৃদ্ধকরণই তোমার বৃদ্ধি ঘটায়।

অনুশীলন

১) যে সমস্ত ক্ষেত্রে তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ করার জন্য দেরী ক'রছ কারণ তুমি তোমার নিজের রূপান্তরের অপেক্ষায় আছ, সেগুলির একটা তালিকা বানিয়ে লিখে ফেল।

২) প্রতিটি ঘটনার ক্ষেত্রে অন্যদের সমৃদ্ধ বানাবার জন্য কিভাবে দায়িত্ব নেওয়া যায়, তা বার কর।

৮.৪ সঠিক প্রতীতি বাছাই কর

শ্রবণ কর!

যখন তুমি তোমার সমস্যাগুলিকে মুছে ফেলতে সচেষ্ট হও, সেটা হয়ে যায় এক জীবনভোর সংগ্রাম এবং সেটা আসলে কখনও সফল হয় না। কিন্তু যখন তোমার সমস্যাগুলি তোমাকে ফেলে দেয়, সেটা মঙ্গলকর!

আমাদের সমস্যাগুলি আমাদের ফেলে দিক – সেটাকে কিভাবে ঘটানো যায়?

সত্য হ'ল, তুমি তা পার না!

তুমি কেবল সেগুলিকে অতিক্রম ক'রে বৃদ্ধি পেতে পার এবং সেগুলি নিজে থেকেই সরে যাবে।

এই উদাহরণটি বোঝ : ধর, তুমি কোন শিশুর থেকে একটা খেলনা জোর ক'রে নিয়ে নেবার চেষ্টা ক'রছ, শিশুটি কাঁদবে ও চীৎকার ক'রবে, কারণ সে ভাবে তার সমস্ত জীবন ছিনিয়ে নেওয়া হচ্ছে! শিশুর বিশ্বে সেই মুহূর্তে কেবল খেলনাটি বিদ্যমান। কিন্তু সেই শিশু বড় হ'লে খেলনাটিকে ছাড়িয়ে যায় এবং খেলনাটিও তাকে আপনা আপনি ছেড়ে দেবে! সেটি তার জীবন থেকে সহজেই সরে যাবে। একইভাবে সমৃদ্ধকরণ সহজেই তোমার ক্ষুদ্রতর পরিচিতি ও তার অপূর্ণতাগুলিকে অতিক্রম ক'রে তোমায় সম্প্রসারিত করে।

তোমার জীবনে প্রতিটি মুহূর্তে তুমি সম্প্রসারণকে বেছে নিতে পার। তোমার জীবনের প্রতিটি গুরুত্বপূর্ণ নির্ণয়গুলি নেবার সময় তোমার কাছে বন্ধনের প্রতীতি অথবা মুক্তির প্রতীতির মধ্যে একটিকে বেছে নেবার সুযোগ থাকে। তোমার মদ্যপানের সমস্যা বা তোমার বিষণ্ণতা বা তোমার সম্পর্কতার দ্বন্দ্ব – এগুলি নিয়ে সংগ্রাম চালিয়ে যাবার পছন্দ তোমার কাছে আছে – অথবা তুমি এগুলিকে অতিক্রম ক'রে বেড়ে উঠতে পার, যাতে সেগুলি তোমাকে ছেড়ে দিয়ে চ'লে যায়। মুক্তির প্রতীতি, যেটা তোমাকে ও অন্যদের সমৃদ্ধ ক'রে, তাকে পছন্দ করাই জীবনের সঠিক বুদ্ধিমত্তা।

শ্রবণ কর! তোমার জীবনের সমস্ত পরিতাপ হ'ল অতীতের এমন সব পরিস্থিতি যেগুলি সম্পর্কে তুমি অনুভব কর যে তুমি নিজেকে নিজের চরম সম্ভাবনা অনুসারে প্রসারিত কর নি! যখনই তুমি কোন কিছুর জন্য পরিতাপ কর, তার অর্থ তুমি জান যে শ্রদ্ধার চরমে অধিষ্ঠিত হয়ে তুমি কার্য কর নি। আর যদি তুমি বৃদ্ধ বয়সে আক্ষেপগুলিকে বহন কর, তার অর্থ তোমার জীবন ব্যর্থ। আমি তোমাদের বলি – অন্যদের সমৃদ্ধ করা হ'ল একমাত্র উপায় যাতে তুমি অনুভব ক'রবে যে তোমার জীবন সফল হয়েছে, কারণ সমৃদ্ধকরণ তোমাকে তোমার সীমিত পরিচিতি ছাড়িয়ে সম্প্রসারিত করে। প্রতিটি পদক্ষেপে, প্রতিটি স্তরে, যখনই তুমি অন্যদের সমৃদ্ধ কর, জীবন তোমাকে সমৃদ্ধ করে!

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

- তোমার জীবনে যা কিছু ঘটে তা তোমার জীবনের সেই অংশের ওপরে তোমার প্রতীতির ফল। জীবন তোমাকে যাই দিক না কেন, তোমার ভবিষ্যতের অভিজ্ঞতাগুলিকে চালিত ক'রে তোমার অভিজ্ঞতাই তোমার প্রতীতি হয়ে যায়।
- প্রতীতি তোমাকে মুক্ত করার অথবা বন্ধনে রাখার ক্ষমতা রাখে।
- বন্ধন-প্রতীতি তোমাকে বাইরের কারণের ওপরে ভিত্তি ক'রে নির্ণয় নেবার বা কার্য করার দিকে চালিত করে।

❖ মুক্তি-প্রতীতি তোমাকে 'তুমি'-র ওপরে ভিত্তি ক'রে জীবনের প্রতি সাড়া দিতে সহায়তা করে।

৮.৫ সমৃদ্ধকরণ এক নিরাময় শক্তি

সমৃদ্ধকরণের মত অন্য কোন দর্শন এত তাৎক্ষণিক নয়। আর কোন দর্শন সমৃদ্ধকরণের চেয়ে বেশী তাৎক্ষণিক, আরও ফলপ্রসূ ও আরও শক্তিশালী নয়।

যদি তোমার কোন অসুস্থতা থাকে, নিজের নিরাময়ের জন্য তোমার চারপাশে সবাইকে সমৃদ্ধ করা আরম্ভ কর! তাতে তোমার বিস্মৃত অংশগুলি সমৃদ্ধ হবে। অসুস্থতা তোমার কিছু অংশকে বিস্মৃত হওয়া বা সেগুলিকে অস্বীকার করা ছাড় আর কিছুই নয়। তাই কোন অসুস্থতা থেকে আরোগ্যলাভ করার জন্য সহজ পদ্ধতি হ'ল তোমার জীবনের সবাইকে সমৃদ্ধ করা – বিশেষ ক'রে যারা তোমাকে শ্রবণ করে না, যারা তোমার কথা স্বীকার করে না!

এটা কোন রসিকতা নয়! তোমার ভিতরে অভিজ্ঞতা করা বিযুক্তি এবং তোমার বাইরে অভিজ্ঞতা করা বিযুক্তি পৃথক নয়! উভয়ই কেবল পরস্পরের প্রতিফলন। তোমার থেকে বিযুক্ত হওয়া অংশই তোমার দেহের অসুস্থ অংশ, সেটা তোমাকে শ্রবণ করা বন্ধ ক'রেছে। যে সকল মানুষের থেকে তুমি বিযুক্ত হয়েছ, যখন তাদের সাথে পূর্ণত্ব কর ও তাদের সমৃদ্ধ কর, তখন তোমার ভিতরের একই বিযুক্তিরও নিরাময় ঘটে।

বিশেষ ক'রে যে সব দুরারোগ্য ব্যাধির সাথে তুমি লড়াই ক'রছ, যে ব্যাধিগুলির নিরাময় হচ্ছে না, এটা বুঝে নাও যে তুমি জীবনের থেকে এক গভীর বিযুক্তিতে ভুগছ। সমৃদ্ধকরণ তোমাকে জীবনের সাথে পুনরায় সংযুক্ত করে। তা অসুস্থ অংশে জীবনীশক্তি পুনরায় সঞ্চালিত করে।

আর কেবল শারীরিক অসুস্থতাই নয় – সমৃদ্ধকরণ তোমাকে বিষণ্ণতা, নিশ্চেষ্টতা ও তোমার সমস্ত মানসিক সমস্যাগুলি থেকে তোমায় বার ক'রে নিয়ে আসতে পারে। কারণ তোমার মনের যে অংশ তোমার সাথে সংগ্রাম করে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠতে অস্বীকার করে, সেটি বাইরের সেই লোকেদের মন থেকে আলাদা নয় যাদের সাথে তুমি দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা ক'রছ। তোমার ভিতরে অথবা তোমার বাইরে – সেটা একই মন!

একইভাবে যদি তোমার সম্পর্কতার সমস্যা থাকে, যদি তোমার ব্যবসায়ে বিনিয়োগকারীরা তোমায় বিশ্বাস না করে, যদি তোমার বস্ তোমায় ছুটি না দেয়, যদি তোমার শিক্ষক তোমাকে ভাল গ্রেড না দেয় – অন্যদের সাথে তোমার যাই সমস্যা থাকুক না কেন, তোমার দেহ বা মনের যে অংশটি তোমাকে শ্রবণ ক'রছে না তার ওপরে মনোযোগ দিয়ে তুমি এসবের সমাধান ক'রতে পার। সেই অংশের সাথে পূর্ণত্ব কর, সেই অংশকে সমৃদ্ধ কর এবং দেখবে যে তোমার সম্পর্ক পরিবর্তিত হচ্ছে।

আসলে তোমার ভিতরের মনের চেয়ে তোমার বাইরের মনগুলির ওপরে কাজ করা সহজতর! তাই সেভাবেই শুরু কর। অনবরত অন্যদের সমৃদ্ধ কর এবং নিজেকে সমৃদ্ধ কর। দেখবে কেবল সমৃদ্ধকরণের মাধ্যমে তোমার দুরারোগ্য ব্যাধিগুলিরও নিরাময় হতে পারে।

অনুশীলন

১) পাঁচটি এমন সম্পর্কতা তালিকাভুক্ত কর যেখানে তুমি দ্বন্দ্বের মুখোমুখি হচ্ছ

২) সেই সম্পর্কতাগুলিকে কিভাবে পাঁচভাবে তুমি সমৃদ্ধ ক'রতে পার তা লেখ। যতক্ষণ অন্যেরা তোমার দ্বারা সমৃদ্ধ

হয়েছে ব'লে অনুভব না করে, তাদের ওপরে হাল না ছেড়ে দেবার জন্য সঙ্কল্পবদ্ধ হও।

৮.৬ তোমার কল্পনামাফিক তুমি পৃথক নও

শ্রবণ কর! যতক্ষণ তুমি নিজের ও অন্যদের মধ্যে এক বিভেদ দ্যাখ, তুমি কখনও তাদের সমৃদ্ধ ক'রতে পারবে না।

তোমার সাধারণ ভালবাসা বা বন্ধুত্ব এই প্রকার। আমরা প্রথমে তোমার ও অন্য ব্যক্তিটির মধ্যে দেখি একটা ব্যবধান, একটা বিচ্ছিন্নাবস্থা, একটা পার্থক্য এবং তারপর আমরা সেই বিভেদকে ভালবাসা দ্বারা যুক্ত করার জন্য সংগ্রাম করি। এটাই সবচেয়ে বড় বোকামি! তুমি প্রথমে একটা বিভেদ সৃষ্টি কর, যে বিভেদ কখনও ছিলই না এবং তারপর সেটাকে জুড়ে দেবার জন্য পরিশ্রম কর।

অদ্বৈত হ'ল হিন্দুদের চরম দর্শন। এটাই সবচেয়ে ব্যবহারিক বিশ্ব-ধারণা! দয়া ক'রে বোঝ – তুমি বিশ্বাস কর কি না কর, বোঝ কি না বোঝ, তুমি অন্যদের থেকে আলাদা নও! কেবল শারীরিক স্তরে তুমি অন্যদের থেকে পৃথক, কিন্তু তুমি যতই গভীরে যাও, তুমি দেখবে যে দূরত্ব কমছে, পার্থক্য মিটে যাচ্ছে।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, শারীরিক স্তরে তুমি অন্যদের থেকে পৃথক। নষ্ট খাবার খেলে কেবল তুমি অসুস্থ হও, কারন স্থূল শরীরের সীমা খুবই সুস্পষ্ট। কিন্তু যদি তোমার সর্দি হয় (বা অন্য কোন বায়ু দ্বারা বহন করা রোগ), তোমার চারপাশের অন্যেরাও অসুস্থ হয়ে যেতে পারে। আর তুমি যদি নকারাত্মক স্পন্দন ছড়াতে থাক ও অনেক দূরে অবস্থিত কোন ব্যক্তির সাথে প্রতিক্রিয়া কর, সেই ব্যক্তি তাতে প্রভাবিত হয়ে যাবে! সূক্ষ্ম থেকে সূক্ষ্মতর অবস্থায় চ'লে গেলে তোমার ও অন্যদের মধ্যে বিভেদ কমতে থাকে। সবশেষে, চৈতন্যের স্তরে, সবই এক!

অন্যদের সাথে সমস্ত দ্বন্দ্বের উদয় হয় কেবল এই সত্যটি সম্বন্ধে সজাগ না হবার কারণে। আসলে তোমার দেহের বেদনাদায়ক অংশগুলি যেভাবে তোমার বিস্মৃত অংশসকল, একইভাবে তোমার বেদনাপূর্ণ সম্পর্কতাগুলিও কেবল তোমার বিস্মৃত অংশসকল!

এটা কেবল চিন্তন করার জন্য কোন দর্শন নয়। এটা তোমার সমস্ত সম্পর্কতাগুলিতে দ্বন্দ্বগুলির জন্য এক তাৎক্ষণিক সমাধান। তাই এটাকে আজই চেষ্টা কর! যদি তুমি ও তোমার স্ত্রীর (বা স্বামী) মধ্যে বিভেদ হটাতে চাও, অদ্বৈত প্রয়োগ কর! যদি তোমার ভাইয়ের কাছ থেকে সাহায্যের দরকার, অদ্বৈত প্রয়োগ কর। যদি চাও যে তোমার বস্ তোমার ওপরে আস্থা রাখুক, অদ্বৈত প্রয়োগ কর। দেখবে যে তোমার অবহেলিত ও বিস্মৃত অংশগুলি, যা অন্যদের মধ্যে আছে, সেগুলির সমৃদ্ধকরণ হবে।

সমৃদ্ধকরণ হ'ল অলৌকিকতার জন্য এক পরিকল্পনা! সবকিছু তোমারই অংশ – এই সত্যকে নিরন্তর অভিজ্ঞতা করার জন্য ও এই সত্যের সাথে তোমার সত্তাকে জাগ্রত রাখার জন্য সবচেয়ে শক্তিশালী উপায় হ'ল সমৃদ্ধকরণ। সমৃদ্ধকরণ নিশ্চিত করে যে তোমার অন্তরের সত্তা ঘুমিয়ে পড়বে না এবং তোমার কোন অংশকে ভুলে যাবে না বা অস্বীকার ক'রবে না!

তোমার জীবনে অন্যদের অন্তর জাগরণের জন্য সংকল্পবদ্ধ থাকলে তোমার নিজের অন্তর জাগরণ নিশ্চিত হয়। জীবনমুক্ত সত্তাগণ জীবনমুক্ত হয়েছেন কারণ তাঁরা উঠে দাঁড়ান ও অবিশ্রাম তাঁদের আশেপাশে সত্তাদের অন্তর জাগরণের কারণ হন। অবতারেরা অবতার হয়েছেন কারণ

তাঁরা তাঁদের চারপাশে অবতার তৈরি করার জন্য অবিশ্রাম কার্য ক'রেছেন!

অনুশীলন

১) তোমার জীবনের সর্বোচ্চ পাঁচটি সম্পর্কতা তালিকাভুক্ত কর। এই সম্পর্কতাগুলির প্রতিটির কোন অভিমুখকে তুমি সমৃদ্ধ ক'রতে ইচ্ছা কর তা লিখে ফেল, যেমন, তুমি হয়ত প্রত্যাশা কর যে তোমার প্রিয়জনেরা তোমাকে আরও সময় দিক।

২) অযত্নে রাখা তোমার কোন অংশ সমৃদ্ধ হবার জন্য প্রতীক্ষা ক'রছে তা খুঁজে বার কর, যেমন, আগের ক্ষেত্রে, তোমার হয়ত এমন কোন অংশ আছে যা অনবরত মনোযোগ আকর্ষণ ক'রতে চাইছে।

৩) তোমার সেই অযত্নের অংশটির সাথে পূর্ণত্ব কর। তোমার সেই অযত্নে রাখা অংশটিকে সমৃদ্ধ করার জন্য তুমি কিভাবে দায়িত্ব নিতে পার তা অন্বেষণ কর।

৮.১ তোমার মধ্য দিয়ে জীবনকে প্রবাহিত হ'তে দাও

তুমি কি ভাব যে জীবন অনিরপেক্ষ?

মানুষকে বিশ্বাস ক'রতে তোমার কি সময় লাগে?

তুমি কি শোষিত হবে ব'লে ভয়ে আছ?

ভয় হ'ল সবচেয়ে খারাপ ক্যান্সার যা আমাদের নিজেদেরকে ও অন্যদেরকে সম্প্রসারিত ও সমৃদ্ধ ক'রতে বাধা প্রদান করে।

দয়া ক'রে বোঝ, নিজের সম্বন্ধে ও জীবন সম্বন্ধে অপর্যাপ্ত প্রতীতি বহন করাই ভয়। যদি তুমি অনুভব কর যে জীবন তোমাকে শোষণ ক'রছে, সেটা যে তোমার কেবল জীবন সম্বন্ধে ভুল প্রতীতি তা নয়, সেটা তোমার 'তুমি' সম্বন্ধেও একটা ভুল প্রতীতি।

জীবন থেকে অসংযুক্ত অনুভব করা এবং অন্যদের কাছে শক্তিহীন অনুভব করা হ'ল স্বার্থপরতা – কারণ সেটার উদয় হয় খুবই গভীরের আত্মকেন্দ্রিকতা থেকে, তোমার নিজের সম্বন্ধে ও জীবন সম্বন্ধে সীমিত প্রতীতি থেকে। সত্য হ'ল, তোমার কল্পনা মত তুমি অন্যদের থেকে আলাদা নও। তাই যেকোন ধারণা যা তোমাকে তোমার সীমিত পরিচিতি থেকে সম্প্রসারিত হ'তে বাধা প্রদান করে, তা হ'ল স্বার্থপরতা ও আত্মকেন্দ্রিকতা।

সেই একটা ভুল প্রতীতি অথবা অপর্যাপ্ত প্রতীতি যেন তোমার শরীরের একটি ক্যান্সারের কোষ, কিন্তু তুমি তোমার সমস্ত শক্তি সেই কোষের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োগ কর! তাহ'লে কি হবে? যদি তুমি সেই অপর্যাপ্ত প্রতীতিকে পালন করাতে থাক, তুমি আত্মসংহারক হয়ে যাও। তুমি যেভাবে হাঁট, কথা বল, জীবনযাপন কর, চিন্তা কর – সবকিছু দূষিত হয়ে যায়!

যে আত্মকেন্দ্রিকতা পূর্ণতা থেকে হয়, জীবনমুক্তি থেকে হয় অথবা এই বোধ থেকে হয় যে তুমিই সবকিছুর উৎস, সেটা পৃথক। একবার যদি তুমি বোঝ যে তোমার ভিতরে ও চারপাশে ঘটা সবকিছুর উৎস তুমিই, তাহ'লে ব্যক্তিগত আত্মকেন্দ্রিকতা বিদ্যমান থাকার কোন জায়গাই থাকে না। সবাইকে নিজের মধ্যে অনুভব করা এবং তারপর আত্মকেন্দ্রিক হওয়া হ'ল চরম সমৃদ্ধকরণ!

কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত তোমার আত্মকেন্দ্রিকতা গভীর ভয় ও অপূর্ণতা থেকে আসে। তুমি তাকে যতই উৎসাহিত কর,

সেটা ততই শক্তিশালী হয়ে ওঠে – আর যতই সেটা শক্তিশালী হয়, তোমার চিন্তাগুলি আরও বেশী ক'রে আত্মকেন্দ্রিকতার ওপরে ভিত্তি করে ঘটে। এটা একটা দুষ্টচক্র!

এই দুষ্টচক্র থেকে তুমি কেবল সমৃদ্ধকরণের মাধ্যমে বার হ'তে পার। যখন তুমি সমৃদ্ধকরণ শুরু কর, তোমার ভয়, অপূর্ণতা এবং আত্মকেন্দ্রিকতা স্বতঃস্ফূর্তভাবে ধুয়েমুছে যাবে, কারণ সমৃদ্ধকরণ তোমাকে তোমার সম্প্রসারিত সত্তার কাছে খুলে ধরে, তোমার বৃহত্তর সত্তার কাছে উন্মুক্ত করে।

সক্রিয়ভাবে সমৃদ্ধকরণের অর্থ দুটি জিনিষ :

১) এক পূর্ণতার আকাশে বিদ্যমান থাকা।

২) সম্ভাব্য সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং জিনিষ দ্বারা অন্যদের সমৃদ্ধ করা! তোমার জীবনে যেটা সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং জিনিষ, সেই একই জিনিষ অন্যদের জন্য করা!

অভ্যাস

১) তোমার জীবনে সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং যে জিনিষ সুসম্পন্ন ক'রেছ তা স্মরণ কর, যথা, পরীক্ষা দেওয়া, চাকরির ইন্টারভিউ, কোন প্রতিযোগিতা বা অংকের একটা সমীকরণ সমাধান করা।

২) তুমি কিভাবে অন্যদের এই চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করার জন্য সমৃদ্ধ ক'রতে পার তার পাঁচটি উপায় তালিকাভুক্ত কর। তাদের জন্য দায়িত্ব নাও এবং তোমার নিজের চ্যালেঞ্জ অতিক্রম করার সময় যেভাবে ঐকান্তিক ছিলে সেই প্রকার হও।

৮.৮ তোমার সম্পর্কতাগুলির সমৃদ্ধকরণ

এক প্রাথমিক বিদ্যালয়ে স্কুলের প্রথম দিনে এক শিক্ষক সমস্ত ছাত্রদের পিতামাতাদের এই বার্তা পাঠায় : 'স্কুলে কি কি ঘটে ব'লে আপনার সন্তান আপনাদের বর্ণনা করে, যদি তা পুরো বিশ্বাস ক'রবেন না ব'লে আপনারা প্রতিজ্ঞা করেন, তাহ'লে আমিও আপনাদের ঘরে কি কি ঘটে ব'লে আপনার সন্তান বর্ণনা করে, তা বিশ্বাস ক'রব না!'

যদি তুমি চাও যে তোমার ব্যবসায়ে বিনিয়োগকারীরা তোমাকে সমৃদ্ধ ক'রবে, তোমাকে অবশ্যই সেই বিনিয়োগকারীদের সমৃদ্ধ ক'রতে হবে। যদি তুমি চাও যে তোমার শিক্ষকেরা তোমাকে সমৃদ্ধ ক'রবে, তোমাকে প্রথমে তোমার শিক্ষকদের সমৃদ্ধ ক'রতে হবে। দুর্ভাগ্যবশত আধুনিক কালে শিক্ষক-ছাত্র সম্পর্ক সবচেয়ে খারাপ সম্পর্ক। ছাত্ররা শিক্ষকের কথা বিশ্বাস করে না, আবার শিক্ষকও ছাত্রের কথা বিশ্বাস করে না। সেইজন্য তুমি যা শেখ তা বিশ্বাস কর না, আবার জ্ঞানও বিশ্বাস করে না তুমি সেই জ্ঞানের শিক্ষা নিতে পারবে!

শ্রবণ কর : জ্ঞানকে বিশ্বাস ক'রতে হবে যে তুমি সেই জ্ঞানের চ্যানেল হবে। কেবল তখন জ্ঞান তোমার কাছে আরও গভীর রহস্য উন্মোচিত করবে। তোমার জীবন দ্বারা তোমাকে দেখাতে হবে যে তুমি বিশ্বাসের পাত্র, যে তুমি সেই জ্ঞানকে বহন ক'রবে। কেবল তখনই সে তার গভীরতর রহস্য তোমার কাছে প্রকাশ ক'রবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

জ্ঞানের বিশ্বাস হওয়া প্রয়োজন যে তুমি সেই জ্ঞানের এক চ্যানেল হবে! কেবল তখনই জ্ঞান তোমার কাছে তার গভীরতর রহস্য প্রকাশ ক'রবে।

৮.৯ তোমার জীবন তোমার আশেপাশে সমস্ত জীবনের মতই মহান

একটা ছোট গল্প :

একজন অল্পবয়স্ক তার পিতার কাছে যায় ও বলে, 'বাবা, আমি পাশের বাড়ীর একটা সুন্দর মেয়েকে প্রেম করি এবং আমি তাকে প্রস্তাব ক'রতে যাচ্ছি!'

বাবা সাথে সাথে বলে, 'না না! তুমি তা ক'রতে পার না!'

কিন্তু কেন?', ছেলে জিজ্ঞাসা করে।

'কারণ সে তোমার সৎবোন!', বাবা উত্তর দেয়।

ছেলে সেটা শুনে হতভম্ব হয়ে গেল, কিন্তু সে বাবার কথা মানল।

এক মাস পরে, সে আবার বাবার কাছে আসে ও বলে, 'বাবা, আমাদের পিছনের বাড়ির মেয়েটাকে নিশ্চয় দেখেছ? আমি তার সাথে ডেট্ করার পরিকল্পনা করছি।'

বাবা আবার চীৎকার ক'রে বলল, 'তা ক'রবে না! সে তোমার সৎবোন! আর তোমার মাকে একথা বলবে না!'

ছেলে বাবার ওপরে প্রায় পাগল হয়ে গেল, কিন্তু সে তার কথা শুনে চুপচাপ থাকল।

তৃতীয়বার ছেলেটি আরেকটা মেয়েকে দেখল ও বাবাকে তার সম্বন্ধে বলল। এবারও বাবা একই কথা বলে।

এবারে ছেলে অতিষ্ট হয়ে উঠল এবং শিগ্গীর মাকে সব কথা ব'লে দিল।

ছেলে বলে, 'দ্যাখ বাবা কি ক'রেছে! সে তো তোমার জীবনকে নষ্ট ক'রেছে, আর এখন আমার জীবনকে নষ্ট ক'রতে চায়। যে মেয়েই আমি দেখি না কেন, বাবা বলে সে আমার সৎবোন!'

মা বলে, 'ভেবো না সোনা। তুমি এই তিনটি মেয়ের মধ্যে যেকোন একটিকে বিয়ে ক'রতে পার, কারণ উনি তোমার বাবা নন!'

কখনও ভেবো না যে তোমার জীবন সুন্দর হবে যখন তোমার আশেপাশের লোকেরা সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা ছাড়াই বসবাস ক'রছে! কোন পূর্ণতা, কোন পরিতৃপ্তি, কোন সফলতা তোমার জীবনে তখনই সম্ভব যখন তোমার জীবনের মানুষেরাও এই তত্ত্বগুলি সহকারে বাস করে।

বোঝ, তুমি তোমার অনেক মাত্রাগুলির সমগ্রতা। তুমি এক পিতা, এক বন্ধু, এক স্বামী, এক পুত্র, এক বস্। তোমার জীবনের সমস্ত মানুষেরা তোমার একেকটি মাত্রায় অবদান করে। কেবল যখন তোমার সমস্ত মাত্রাগুলি ও প্রতিশ্রুতিগুলি পূর্ণ হয় ও সেগুলিকে মান্য করা হয়, তুমি পরিতৃপ্তি অভিজ্ঞতা ক'রতে পার। সেগুলি পূর্ণ হ'লে, তুমিও আপনা আপনি পূর্ণ হয়ে যাবে।

উদাহরণস্বরূপ, তুমি তোমার স্বামী বা স্ত্রীকে কতটা সমৃদ্ধ ক'রতে পার, তার ওপরে তোমার বিবাহের সফলতা নির্ভর করে। তুমি নিজে সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা সহকারে বাস ক'রলেও তোমার বিবাহ সফল হবে না যদি না তোমার স্বামী বা স্ত্রীও সেই তত্ত্বগুলি সহকারে বাস করে! কেবল তখনই তুমি অভিজ্ঞতা ক'রবে প্রশান্ত সচেতনতা।

সুবিধামত তুমি ভুলে যাও যে জীবন তোমার জন্য অন্যদের সাথে ক'রে ঘটছে! যখন তুমি দায়িত্ব অস্বীকার কর, তুমি তোমার জীবনে লোকেদের অবধারিত ব'লে গণ্য ক'রছ। তুমি ভাবছ তোমার ভাইকে এক ভাইয়ের মত ব্যবহার ক'রতে হবে, তোমার পিতাকে এক পিতার মত ব্যবহার ক'রতে হবে, তোমার বন্ধুকে এক বন্ধুর মত ব্যবহার ক'রতে হবে, তোমার পুত্রকে এক পুত্রের মত ব্যবহার ক'রতে হবে, ছাত্রকে ছাত্রের মত ব্যবহার ক'রতে হবে, তোমার শিক্ষককে

এক শিক্ষকের মত ব্যবহার ক'রতে হবে এবং তোমার গুরুকে এক গুরুর মত ব্যবহার ক'রতে হবে – কিন্তু সেই সম্পর্কতায় তোমার ভূমিকা পরিপূরণ করার জন্য তুমি দায়িত্ব নাও না।

কেন এক শিক্ষক শিক্ষকের মত ব্যবহার ক'রবে যদি ছাত্র শিক্ষককে সমৃদ্ধ করার দায়িত্ব না নেয়? শ্রবণ কর! যখন তুমি শিক্ষককে সমৃদ্ধ কর না, তুমি শিক্ষকের থেকে যা পাও তা তোমার জন্য ব্যবহার্য্য হবে না। যখন তুমি জীবনকে সমৃদ্ধ ক'রবে, তুমি নিরন্তর জীবন দ্বারা সমৃদ্ধ হবে।

তাই অন্যদের সমৃদ্ধকরণ তোমার নিজের জীবনকে সমৃদ্ধ করার এক সরাসরি উপায়। অন্যদের তুমি যাই সমৃদ্ধ কর, তা তোমার কাছে আরও বেশী সমৃদ্ধি নিয়ে ফিরে আসবে।

নিবিষ্টভাবে অবলোকন

তোমার জীবনের প্রত্যেক ব্যক্তি তোমার একেকটি মাত্রাতে অবদান করে। কেবল যখন সেগুলি পূর্ণ হয়, তুমি আপনা আপনি পূর্ণ হয়ে যাবে।

৮.১০ জীবন সমৃদ্ধকরণের জন্য (L.I.F.E. – Life is for Enriching)

সমৃদ্ধকরণ জীবনের গঠনপ্রকৃতি। একবার তুমি জীবনের গঠনপ্রকৃতি জেনে গেলে, তুমি যে কোন জিনিষ ঘটাতে পার।

মহাবিশ্বের সমভাব সমাজের নিম্নতম ধাপের ওপরে ভিত্তি ক'রে হয় না, সেটা হয় সর্বোচ্চ ধাপের ওপরে ভিত্তি ক'রে! এটা বুঝে নাও যে মহাবিশ্বের সাম্য কমিউনিস্টদের সাম্য থেকে আলাদা। সমাজের সবচেয়ে নীচের সদস্যের স্তরে সবাইকে নামিয়ে কমিউনিস্টরা সাম্য বজায় রাখে। আর মহাবিশ্ব সবাইকে সর্বোত্তম স্তরে উন্নীত ক'রে সাম্য বজায় রাখে।

কমিউনিস্টরাও সাম্য চায়, কিন্তু তারা সবচেয়ে নীচের ধাপে ব'সে বলে, 'তোমার আছে, আমার নেই। তুমি আমার স্তরে নেমে আস না কেন? তাহ'লে আমরা সমান হব।' নির্ধনদের সাহায্য করার সঠিক উপায় হ'ল তাদের শিক্ষা দেবার ও সমৃদ্ধ করার দায়িত্ব নেওয়া, সবাইকে নীচে একই স্তরে টেনে নামিয়ে আনা নয়!

আমি তোমাদের বলি, জীবনের প্রতিটি মাত্রায় সর্বোত্তম অবস্থায় বাস ক'রলেই তো জীবন সার্থক।

যখন সমৃদ্ধকরণ তোমার বুদ্ধিমত্তার মাধ্যমে অভিব্যক্ত হয়, সেটা হয়ে যায় সমানুভূতি (empathy), যার অর্থ অপরকে আপন ক'রে সে যা অনুভব করে তা অনুভব করা। তুমি এক হয়ে যাবার আকাশে পৌঁছে যাও। যখন তা তোমার হৃদয়ের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়, সেটা হ'ল ঈশ্বরত্বের আকাশ, অধিনায়কতার চৈতন্যের আকাশ। যখন সমৃদ্ধকরণ তোমার সত্তা থেকে প্রকাশিত হয়, সেটা হ'ল জীবনমুক্তির চরম আকাশ, যাকে অবতারত্ব বলা যায়।

যখন তুমি সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধার সর্বোচ্চ স্থান অর্জন কর, তুমি পরম শিক্ষক হয়ে যাও। যখন তুমি দায়িত্বশীলতার চরম শীর্ষে পৌঁছে যাও, তুমি এক শক্তিশালী জীবনমুক্ত সত্তা হয়ে যাও। যখন তুমি সমৃদ্ধকরণের শীর্ষে চ'লে যাও, তুমি এক শক্তিশালী দেবতা, এক অবতার হয়ে যাও! আমি তোমাদের বলি, সমৃদ্ধকরণই আমাকে অবতার তৈরি ক'রেছে। সম্পূর্তি

আমাকে সাতোরি (জীবনমুক্তির ঝলক) পাইয়েছে, শ্রদ্ধা আমাকে জীবনমুক্তির পরম অভিজ্ঞতা প্রদান করিয়েছে, দায়িত্ব আমাকে এক গুরু বানিয়েছে, কিন্তু সমৃদ্ধকরণ আমায় এক অবতারপুরুষ তৈরি ক'রেছে।

অনুশীলন

এমন তিনজনকে খুঁজে বার কর যাদের সাথে অতীতে তুমি দ্বন্দ্ব অভিজ্ঞতা ক'রেছ। আজ চার তত্ত্বের জ্ঞান সহ তাদের সমৃদ্ধ কর এবং লক্ষ্য কর এতে কিভাবে তাদের জীবন রূপান্তরিত হয়।

৮.১১ জীবনকে ফিরিয়ে দেওয়া

ভগবৎ গীতায় একটি সুন্দর শ্লোক আছে, যেখানে বলা হয়েছে :

ঈষ্টান্ ভোগান্ হি বো দেবা, দাস্যন্তে যজ্ঞভাবিতাঃ।
তৈর্ দত্তান্ অপ্রদায়ৈভ্যো, যো ভুঙ্‌ক্তে স্তেন এব সঃ ।।
৩.১২।।

"নিঃস্বার্থ সেবায় তৃপ্ত হয়ে দিব্য সত্তাগণ অবশ্যই তোমাকে জীবনের আবশ্যক জিনিষগুলি দিয়ে পুরস্কৃত করেন। যে ব্যক্তি এই দিব্য সত্তাগণকে কোন কিছু অর্পণ না ক'রেই তাঁদের প্রদত্ত জিনিষগুলিকে উপভোগ করে, সে অবশ্যই এক তস্কর।"

এই শ্লোকটি সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করে কিভাবে সমৃদ্ধকরণ বিনা তুমি কিছু গ্রহণ ক'রলে তা চুরি করার কাজ হয়ে যায়। যদি তুমি যজ্ঞের প্রথা সম্পন্ন না কর এবং দৈবশক্তিকে যা পার তা ফিরিয়ে না দাও, তুমি এক তস্করই বটে! যখন কৃষ্ণ নিঃস্বার্থ সেবার কথা বলেন, তিনি কেবল আগুনে আহুতি অর্পণ করার কথা ব'লছেন না; তিনি সঠিক কার্য করার কথা ব'লছেন।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, যদি তোমাকে একটি গাছ কাটতে হয়, তোমার পরিবেশকে সমৃদ্ধ করার জন্য তুমি কমপক্ষে পাঁচটি বৃক্ষ রোপণ কর। যদি তুমি নদী থেকে জল নাও, নিশ্চিত কর যে জলকে বিশোধিত করা হবে এবং সেই জলকে পুনর্ব্যবহৃত করা হবে ও নদীতে ফিরিয়ে দেওয়া হবে। উৎসকে অনবরত সমৃদ্ধ করা এবং পরের প্রজন্মের জন্য তাকে সজীব রাখাই আসল যজ্ঞ। এমন কোন কিছুকে স্পর্শ ক'রবে না যা প্রতিস্থাপনীয় নয়। শক্তির যে উৎস নবায়নযোগ্য নয়, তা ব্যবহার কোরো না। কেবল নবায়নযোগ্য উৎসের শক্তি ব্যবহার কর। সেটাই যজ্ঞ, সেটাই সমৃদ্ধকরণ।

কৃষ্ণ একদম স্পষ্ট – যদি তুমি সমৃদ্ধকরণ না ক'রছ, কেবল গ্রহণ ক'রছ ও উপভোগ ক'রছ, তুমি এক তস্কর! অস্তেয় বা অচৌর্য, সন্ন্যাসের এক অতি গুরুত্বপূর্ণ সঙ্কল্পগুলির মধ্যে একটা এবং কেবল সমৃদ্ধকরণ দ্বারাই অস্তেয়কে বজায় রাখা যায়। কেবল যখন তুমি অনবরত অন্যদের সমৃদ্ধ কর, অচৌর্য বজার থাকে। সমৃদ্ধকরণেই তোমার মধ্যে জীবন ঘটে। সমৃদ্ধকরণ অন্য তিনটি তত্ত্বকে সত্যে পরিণত করে।

ক্লিক্

উৎসকে নিরন্তর সমৃদ্ধ করা এবং তাকে পরের প্রজন্মের জন্য সজীব রাখাই হ'ল যজ্ঞ বা সমৃদ্ধকরণ।

৮.১২ তোমার জীবন অন্যদের সাথে ক'রেই ঘটে

মৌলিক খাদ্য হোক অথবা চরম বিলাসিতা হোক – তোমার সবকিছুই অপরকে সাথে ক'রেই ঘটে। তোমার আশেপাশের মানুষেরাই তোমার বিশ্ব সৃষ্টি করে। তুমি যখন সর্বোচ্চ তত্ত্বগুলিকে নিয়ে বাস কর ও সেগুলির শিক্ষা সবাইকে দিয়ে সমৃদ্ধ কর, কয়েক মাসের মধ্যেই দেবতারা তোমার চারপাশে থাকবে ও তুমি স্বর্গে বাস ক'রবে!

সন্ন্যাস হোক কি সংসার হোক, আধ্যাত্মিকতার আনন্দ বা বিশ্বের আনন্দ, শ্রদ্ধার আনন্দ বা সম্পূর্তির আনন্দ, সবকিছুই সংসর্গ সহকারেই ঘটে – সংঘের সাথে ঘটে। বোঝ, সৎসঙ্গ হোক কি দুঃসঙ্গ হোক, ভাল সংসর্গ বা মন্দ সংসর্গ, তোমার সংঘ চাই, তোমার লোকজন চাই।

আমি তোমাদের বলি – একজন সাধারণ অন্বেষণকারীর জন্য অন্যান্য সাধু সন্ন্যাসীর সংসর্গ ছাড়াই বনে বা গুহাতে গিয়ে সন্ন্যাস জীবন যাপন করা অসম্ভব। আমি দেখেছি কমবয়স্ক অন্বেষণকারীরা ভুল ধারণা দ্বারা চালিত হয় যে তার এটা নিজে থেকেই ক'রতে পারে। তারা বনের এক কোণায় একটা কুঁড়েঘরে গিয়ে বসে এবং আশেপাশের গ্রামে কেবল খাবারের জন্য যায়। দুই বছরের মধ্যে তারা সেই গ্রামের এক বিধবাকে বিয়ে ক'রে ফেলবে! যখন তুমি কাউকে দ্যাখ না, তুমি যাকে দেখবে তাকেই এইভাবে ভালোবেসে ফেলবে।

যদিও তুমি এক সুদূরের বনে গিয়ে কেবল একটি নদী ও একটি পাহাড়ের সাথে থাক, তোমার জীবন এই দুটি (নদী ও পাহাড়) সহকারেই ঘটে। বনে তুমি এক নাগা সাধু হ'লেও, তোমার জীবন সেই বনকে সহকারেই ঘটে। শ্রবণ কর! তোমার সাথে জীবন যা যা সহকারে ঘটে, তোমার তাদের সমৃদ্ধ করা উচিত। তোমার তাদের রক্ষা করা উচিত। সেইজন্য হিন্দুদের গঙ্গা, যমুনা এবং হিমালয়ের প্রতি এত ভক্তি, কারণ তাদের জীবন ঘটে হিমালয়, গঙ্গা ও যমুনাকে সঙ্গে ক'রে। সেইজন্য তারা সেগুলিকে সজীব রাখার জন্য সর্বদা সমৃদ্ধ করে।

এইজন্য শংকরাচার্য নাগা সাধুদের দশটি সম্প্রদায় সৃষ্টি করেন – গিরি, পুরি, তীর্থ, আরণ্য, ইন্দ্র, সরস্বতী ইত্যাদি।

- যদি একটি নদীর সাথে ক'রে তোমার জীবন ঘটে এবং তুমি তাকে সমৃদ্ধ কর, তোমাকে তীর্থ বলা হয়।
- যদি একটি পাহাড়ের সাথে ক'রে তোমার জীবন ঘটে এবং তুমি তাকে সমৃদ্ধ কর, তোমাকে বলা হয় গিরি।
- যদি তোমার জীবন লোকেদের সাথে ক'রে ঘটে এবং তুমি তাদের সমৃদ্ধ কর, তুমি তাহ'লে পুরী।
- যদি তোমার জীবন এক বন সাথে ক'রে ঘটে এবং তুমি তাকে সমৃদ্ধ কর, তোমাকে তাহ'লে অরণ্য বলা হবে।
- যদি তোমার জীবন রাজাদের সাথে ক'রে ঘটে এবং তুমি তাদের সমৃদ্ধ কর, তুমি তাহ'লে ইন্দ্র।
- যদি তোমার জীবন পণ্ডিতদের সাথে ক'রে ঘটে এবং তুমি তাদের সমৃদ্ধ কর, তোমাকে সরস্বতী বলা হবে।

শ্রবণ কর! ঈশ্বরের অব্যক্ত অংশের সাথে তুমি সম্পূর্তি ও শ্রদ্ধা দ্বারা সম্পর্ক স্থাপন কর। আর ঈশ্বরের ব্যক্ত অংশের সাথে তুমি দায়িত্ব ও সমৃদ্ধকরণের মাধ্যমে সম্পর্ক স্থাপন কর।

দয়া ক'রে বোঝ, যদি তুমি সচেতনভাবে সমৃদ্ধ না কর, তুমি অচেতনভাবে স্বার্থপর সংস্কার সৃষ্টি কর। পরিষ্কার ক'রে

বোঝ, তুমি হয় প্রদান ক'রছ অথবা তুমি প্রবঞ্চনা ক'রছ। কোন মধ্যপথ নেই।

তাই এই তত্বগুলি সহকারে সমৃদ্ধকরণ ক'রতে থাক। সমৃদ্ধকরণ ক'রলে জীবনকে পাওয়া যায়। জীবনকে সমৃদ্ধ করাই জীবন! আর মনে রেখ, যা কিছুকে তুমি সমৃদ্ধ কর, তা তোমায় পালাক্রমে সমৃদ্ধ করে।

অনুশীলন

১) যে পাঁচটি ক্ষেত্রে তুমি সবচেয়ে বেশী সক্রিয় তা লিখে ফেল – তোমার চাকরি, তোমার সম্পর্কতা, তোমার প্রবল অনুরাগ,তোমার ব্যবসা ইত্যাদি।

২) প্রতিটি ক্ষেত্রে পাঁচটি উপায় বার কর যার দ্বারা তুমি সেই ক্ষেত্রে সম্বন্ধিতদের সমৃদ্ধ ক'রতে পার – তাদের থেকে যা গ্রহণ ক'রেছ, তা অতিক্রম ক'রে।

৩) পরের এক মাস সমৃদ্ধকরণকে তোমার জীবনশৈলী হিসাবে গ্রহণ কর। যাকেই দ্যাখ তার যথাসম্ভব ভাল করার চেষ্টা কর।

৮.১৩ কোন কারণ বিনাই সমৃদ্ধ কর

শ্রবণ কর!

তুমি যা পেয়েছ তাকে ছাড়িয়ে যখন তুমি তাকানো আরম্ভ কর, মহত্তর সৃজনশীলতা তোমার মধ্য দিয়ে অভিব্যক্ত হয়। কেবল যখন তুমি সম্ভাব্য প্রতিদানগুলিকে ছাড়িয়ে তাকাও, মহান জিনিষগুলি তোমার মধ্য থেকে জন্ম গ্রহণ করে।

কেবল যখন তুমি সমৃদ্ধকরণের আনন্দে সমৃদ্ধ কর, তোমার মাধ্যমে মহান জিনিষগুলি সম্পন্ন হবে। যদি মাতৃগর্ভ অনবরত এই চিন্তা ক'রতে থাকে যে জন্ম দিয়ে তার কি লাভ হবে, সে কখনও শিশুর জন্ম দিতে পারবে না!

মাস্টার বা গুরু যখন এক শিষ্য তাঁকে কি অবদান ক'রতে যাচ্ছে, সেটাকে অতিক্রম ক'রে তাকায়, তিনি শিষ্যকে গুরু বানিয়ে ফেলেন। আমি যখন তুমি আমায় কি অবদান ক'রতে যাচ্ছ, সেটাকে অতিক্রম ক'রে তাকাই, আমি তোমাকে এক মাস্টার তৈরি ক'রে ফেলি।

যখন তোমার অন্তর আকাশ তুমি প্রতিদানে কি পেতে চলেছ, তা ছাড়িয়ে তাকায়, অসম্ভব সম্ভব হয়ে যায়। যখন তুমি সমৃদ্ধকরণ শুরু কর, তুমি অসাধারণ শক্তিগুলি সহ লীলা কর!

এই অনুশীলনটি চেষ্টা কর।

একটা গাছের নীচে কেবল ব'সে থাক এবং তোমার শ্বাসের সামনে যারা এসে পড়ে তাদের আশীর্বাদ ক'রে যাও। আশীর্বাদ ক'রতে থাক ও সমৃদ্ধ ক'রতে থাক। কেবল অনুভব কর ও চিন্তা কর, 'তুমি আনন্দময় হও, তোমার উত্তম স্বাস্থ্য ও ধনসম্পদ হোক!' ভেবো না, 'আমি কোন আধ্যাত্মিক অভ্যাস বা তপস্যা তো করি নি! আমি কিভাবে অন্যদের আশীর্বাদ ক'রব? সেটা কিভাবে কাজ ক'রবে?' তা নিয়ে বিব্রত হবে না।

কেবল নির্ণয় নাও যে পরের এক মাস, সমৃদ্ধকরণই তোমার শ্বাসপ্রশ্বাস। যাকেই তুমি দ্যাখ, তার জন্য সবচেয়ে ভাল করার চেষ্টা কর। আমি তোমাদের বলি, তোমার অতীতের সমস্ত কর্ম মুছে যাবে। তুমি বাক্‌সিদ্ধি অর্জন ক'রবে, তোমার বলা কথাগুলি সত্য হবে।

তোমার জীবনে যে কোন সমস্যার সমাধান হ'ল এই অনুশীলন। তোমার বৈবাহিক সমস্যা, ব্যবসায়িক সমস্যা অথবা ধনসংক্রান্ত সমস্যা, যাই হোক না কেন, পরের এক মাস ধ'রে তোমার হৃদয় থেকে মানুষদের আশীর্বাদ ক'রে যাতে থাক। এতে তোমার দেহজ্যোতি পরিবর্তিত হয়ে যাবে। পরিবর্তিত হবে মহাবিশ্বের তোমাকে সাড়া দেওয়ার প্রণালী এবং মহাবিশ্বকে তোমার সাড়া দেবার ধরণ। তুমি যখন মহাবিশ্বের গঠনের অংশ হয়ে যাও, তোমার কাছে ও তোমার আশেপাশে অলৌকিকতা ঘটা শুরু হবে।

দয়া ক'রে বোঝ, সম্পূর্তি হ'ল মূল, শ্রদ্ধা বৃক্ষ, দায়িত্ব ফল এবং সমৃদ্ধকরণ হ'ল সেই ফল শেয়ার করা, যে ফল অন্য অনেক ফল সৃষ্টি করে। সমৃদ্ধকরণ দ্বারা তুমি নিজেকেও সমৃদ্ধ কর। তাই সমৃদ্ধকরণ হ'ল ফলকে উপভোগ করা এবং আরও ফল ঘটার জন্য বীজবপন করা!

সমৃদ্ধ ক'রতে থাক, সমৃদ্ধ ক'রতেই থাক।

আমি তোমাদের বলি, অসাধারণ শক্তিগুলি তোমাকে সহায়তা ক'রবে এবং তোমার মধ্য দিয়ে প্রকাশিত হবে।

পরম আশীর্বাদ

আমি তোমাদের সবাইকে আশির্বাদ করি,
তোমরা সকলে নিজের অন্তরশক্তি আবিষ্কার কর এবং
সম্পূর্তি, শ্রদ্ধা, দায়িত্ব ও সমৃদ্ধকরণ সহকারে
অর্জন কর, অভিজ্ঞতা কর, জীবনযাপন কর, প্রকাশ কর, বিকিরণ কর, শেয়ার কর এবং বিদীর্ণ হও
নিরন্তর আনন্দে, নিত্যানন্দ!

~ পরম পূজ্য পরমহংস নিত্যানন্দ ~



যদি জানতে যে দ্বন্দ্ব, চাপ ও দুঃখদুর্দশাকে তোমার জীবন থেকে চিরকালের জন্য দূর করার উপায় আছে, তাহলে তুমি কি করবে?

শ্রবণ কর : তোমার পছন্দের বাস্তবতাকে বিকশিত করার শক্তি তোমার মধ্যে প্রকৃতপক্ষে আছে! এক বিশাল সম্ভাবনাময় শক্তি তোমার মধ্যে সুপ্ত আছে, তাকে কুণ্ডলিনী বলে।

জাগ্রত হলে কুণ্ডলিনী তোমার মধ্য দিয়ে চারটি ভিন্ন প্রবাহে প্রকাশিত হয়। তাদের চার অন্তর্শক্তি বলা হয়।

তোমার কাছে সর্বদা উপলব্ধ অন্তরের এই চার শক্তির উন্মোচনে আছে সুস্বাস্থ্য, সফলতা এবং স্থায়ী আনন্দের চাবিকাঠি।

আমি তোমাদের আশির্বাদ করি যে তোমাদের অন্তর্শক্তি জাগ্রত হোক ও তোমাদের স্বপ্নসকল বাস্তবায়িত হয়ে প্রকাশিত হোক!

www.nithyananda.org

পরমহংস নিত্যানন্দ আজ অখণ্ড সনাতন ধর্মের এক সুস্পষ্ট, রীতিসিদ্ধ, রাজনীতি উদাসীন প্রবক্তা হিসাবে স্বীকৃত। বিশ্বের লাখ লাখ মানুষের কাছে তিনি অতিচেতনার জীবন্ত অবতার বলে পূজিত। হিন্দুদের সবচেয়ে প্রাচীন শীর্ষস্থানীয় আখাড়া মহানির্বাণী পীঠের তিনি এক মহামণ্ডলেশ্বর। ইউ টিউবে (Youtube.com) সর্বাধিক জনপ্রিয় আধ্যাত্মিক শিক্ষক হিসাবে তাঁর বিভিন্ন ভাষণ কয়েক কোটিবার দেখা হয়েছে। তিনি ৩০০ এর অধিক গ্রন্থের রচয়িতা এবং সেগুলি ২০টির বেশী ভাষায় প্রকাশিত। তাঁর ভাষণ প্রতিদিন লাইভ দেখা যায় http://www.nithyananda.tv তে, বহু অন্তরাষ্ট্রীয় চ্যানেলে এবং ভিডিও কনফারেন্সিং করে।

মানুষের চার অন্তর্শক্তি উন্মোচন নিমিত্ত, বাস্তবিক শিক্ষা এবং কুণ্ডলিনী জাগরণের জন্য 21টি শক্তিশালী দীক্ষার মাধ্যমে প্রতি মাসে পরমহংস নিত্যানন্দ 'ইনার অ্যাওয়েকেনিং' (Inner Awakening) নামে 21 দিনের একটি রূপান্তরকারী অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন।

নিত্যানন্দ ইউনিভার্সিটি প্রেস