

পরমপূজ্য পরমহংস নিত্যানন্দ

# অনুভূতি সংযুক্তির গ্রন্থ

*Published by:*



NITHYANANDA UNIVERSITY PRESS

*Ebook © 2015*

প্রকাশক : নিত্যানন্দ ইউনিভার্সিটি প্রেস

সর্বসত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি বিনা এই প্রকাশনের কোন অংশ কোন রিট্রিভাল সিস্টেমে সংরক্ষণ বা নকল করা চলবে না অথবা ইলেক্ট্রনিক, মেকানিকাল, ফোটোকপি, রেকর্ডিং বা অন্য কোনরূপে হস্তান্তর করা চলবে না। এই পুস্তক বিক্রি থেকে আয়ের কিছু অংশ দাতব্য কার্যকলাপে সহায়তা করা হবে।

*(All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher. A portion of the proceeds from the sale of this book will go towards supporting our charitable activities.)*

# *সূচীপত্র*

## অনুভূতির সংযুক্তি কি?

1. অনুভূতির সংযুক্তি কি?
2. তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনার সাথে সংযোগসাধন
3. ছেড়ে দেওয়ার আনন্দ
4. বিতর্ক - যুক্তির ঊর্ধ্বে অনুভূতির সংযুক্তি
5. অনুভূতির সংযুক্তি যেন ফ্রি ডাউনলোড
6. চূড়ান্ত আনন্দ হল শিষ্যত্ব
7. বিতর্ক অন্ধবিশ্বাস নয়
8. শ্রীরামকৃষ্ণের সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভিজ্ঞতা
9. আমি কিভাবে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি অভিজ্ঞতা করি
10. প্রক্রিয়া : বিতর্ক অভিজ্ঞতা করা

## মাস্টার ও শিষ্য - চিরন্তন সম্বন্ধতা

1. সম্বন্ধতা কি?
2. একজন জীবন্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা
3. কোন সংগঠন এক জীবন্ত মাস্টারকে প্রতিস্থাপিত করতে পারে না
4. তুমি তোমার মাস্টারের সাথে সম্বন্ধতা বেছে নাও
5. মাস্টারের সাথে সংযুক্ত হবার পাঁচটি উপায়
6. অনুভূতির সংযুক্তির স্তরগুলি
7. প্রক্রিয়া : মাস্টারের মত জীবনযাপন করা

## অনুভূতির সংযুক্তির মাত্রাগুলি

1. প্রার্থনা ও অনুভূতির সংযুক্তি
2. প্রক্রিয়া : ঐশ্বরিক স্পন্দনের সাথে সুর মেলানো
3. উপনিষদ ও অনুভূতির সংযুক্তি

4. প্রক্রিয়া : অবিশ্রাম উপনিষদে থাকা
5. দীক্ষা এবং অনুভূতির সংযুক্তি
6. হিলীং ও অনুভূতির সংযুক্তি
7. অলৌকিকতা ও অনুভূতির সংযুক্তি

## অনুভূতি সংযুক্তির গভীরতর সত্যসকল

1. অনুভূতির সংযুক্তি দুঃখকষ্ট দূর করে
2. প্রক্রিয়া : হৃদয়কে উন্মুক্ত করা
3. অনুভূতির সংযুক্তি অটল আস্থার দিকে নিয়ে যায়
4. মৃত্যুর মুহূর্তে অনুভূতির সংযুক্তি তোমার সহায়তা করে

## অনুভূতির সংযুক্তিকে কখনও হারিয়ে ফেলো না

1. মাস্টারকে ধরা
2. মাস্টারকে হারানো
3. মাস্টারের নিন্দা করা
4. প্রক্রিয়া : অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযোগ কর

## অনুভূতির সংযুক্তির ওপরে প্রশ্নোত্তর পর্ব

1. অনুভূতির সংযুক্তি কি পরের জন্মে বহন করে নিয়ে যাওয়া হয়?
2. অনুভূতির সংযুক্তি কি পরের জন্মে বহন করে নিয়ে যাওয়া হয়?
3. বৈষ্ণব প্রথায় বর্ণিত চার প্রকার অনুভূতির সংযুক্তি সম্পর্কে আপনি আরও আলোকপাত করবেন?
4. আগে আমি অনেক পূজা করতাম, মন্দিরে মন্দিরে যেতাম, কিন্তু আপনার কাছে আসার পরে আমি ঐসবে রুচি হারিয়ে ফেলেছি। আমি কেবল আপনার ভিডিও ও বই নিয়ে বসতে ইচ্ছা করি! এটা কি ভাল না খারাপ?
5. আপনি ঈশ্বর ও গুরুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি সম্পর্কে বলেছেন। অনুভূতির সংযুক্তি প্রকৃতপক্ষে কি? সেটা কি শুধুমাত্র গুরুকে চেতনা সহকারে সর্বদা চিন্তা করতে থাকা?
6. দেহ ও মনে যে অবিরাম হয়রানির মধ্য দিয়ে আমি যাই, সেগুলিকে আমার চেয়ে উচ্চতর কোন কিছুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি কি ভাবে মুছে ফেলবে?
7. প্রবল অনুভূতির সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করার পথ কি?
8. আমাদের আধ্যাত্মিক অভ্যাসে দ্রুততর উন্নতির কোন পথ আছে কি?

## অনুভূতির সংযুক্তির জন্য ধ্যান

1. প্রক্রিয়া : নিজের সাথে সংযুক্তি
2. প্রক্রিয়া : অপরের সাথে সংযুক্তি
3. প্রক্রিয়া : প্রকৃতির সাথে সংযুক্তি
4. প্রক্রিয়া : জীবনের সাথে সংযুক্ত হওয়া
5. প্রক্রিয়া : অস্তিত্বের সাথে সংযুক্ত হওয়া







১

# অনুভূতির সংযুক্তি কি?

## অনুভূতির সংযুক্তি কি?

আমি অনুভূতির সংযুক্তির কিছু সত্য শেয়ার করব।

অনুভূতি সংযুক্তি আর কিছুই নয়, সেটা হল ঈশ্বরের সাথে সংযোগের অনুভূতি।

তোমার জীবনের জন্য চরম প্রক্রিয়া হল ঈশ্বরের সঙ্গে সংযুক্তির অনুভূতি। যে কোন সমস্যা থেকে তোমার বার হয়ে আসার জন্য অন্য কোন সমাধান অথবা প্রক্রিয়ার প্রয়োজন নেই - তা সেটা দৈনন্দিন সমস্যাগুলি হোক বা প্রতিকূল গ্রহাদি দ্বারা সৃষ্ট সমস্যা হোক বা রোগ বা মানসিক নকারাত্মকতা বা কালোজাদু দ্বারা সৃষ্ট সমস্যা হোক - যে কোন সমস্যার সমাধান পাবার জন্য অনুভূতির সংযুক্তিই যথেষ্ট।

অনুভূতির সংযুক্তি ছাড়া, ধ্যান বা অসাধারণ ক্ষমতা বা পথে অর্জিত আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা, এগুলি সবই তোমাকে আরও অহংবাদী ও উদ্ধত করে ফেলবে।

## তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনার সাথে সংযোগসাধন

ঈশ্বর অথবা এক জীবনমুক্ত সত্তার সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হল সূক্ষ্মতম সর্বোত্তম উপহার প্রাপ্তির ঘটনা যা কোন মনুষ্যের সাথে ঘটতে পারে।

কোন কিছু প্রস্ফুটিত হবার জন্য তাকে তার সর্বোচ্চ সম্ভাবনার সাথে এক সংযুক্তির প্রয়োজন।

ফলকে সম্পূর্ণরূপে পরিপক্ব হবার জন্য তাকে বৃক্ষের সাথে সংযুক্ত হতে হবে। পূর্ণরূপে পাকলে ফল যে বীজ বহন করে তা থেকে আরও গাছ হতে পারে। তখন মাতৃবৃক্ষের সাথে শারীরিক সংযুক্তির প্রয়োজন হয় না। কিন্তু তা না হওয়া পর্যন্ত সংযুক্তি অপরিহার্য।

একইভাবে কোন মাতৃগর্ভে শিশুকে পূর্ণরূপে বিকশিত হবার জন্য তাকে মায়ের সাথে সংযোজক নালী (নাভিরজ্জু) দ্বারা সংযুক্ত থাকতে হয়। কেবল তখন এক সম্পূর্ণ দেহের সৃষ্টি হয়। একবার সম্পূর্ণ দেহ তৈরি হয়ে গেলে সেই সংযোজক নাড়ীর আর দরকার হয় না। কিন্তু তার আগে অবধি সেটা শিশুর বেঁচে থাকের জন্য অপরিহার্য।

মানুষের সম্ভাবনার সর্বোচ্চ সম্ভাবনা হল পরম জ্ঞানালোকপ্রাপ্তি (জীবনমুক্তি)। তোমার মধ্যে জীবনমুক্তি ঘটার জন্য, যে ইতিমধ্যে সেই স্থানে আছে, যে ইতিমধ্যে পরিপক্ব, যে ইতিমধ্যে জীবনমুক্ত, এমন কারো সাথে তোমার অনুভূতির সংযুক্তি প্রয়োজন। সেইজন্য মানুষের সাথে ঘটা সর্বোত্তম উপহার হল বিতর্ক, মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি।

আমি একে উপহার বলি কারণ যারা সূক্ষ্মবোধের কমপক্ষে এক নির্দিষ্ট স্তরে উন্নীত হয়েছে কেবল তারাই মাস্টারের উপস্থিতির সুবাস পায় এবং শুধুমাত্র তাদের সেই মহান অনুভূতির সংযুক্তিতে প্রবেশের সাহস আছে, কারণ মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি তো তোমাকে জীবনমুক্ত তৈরি করবে।





যে সত্তা তোমার সর্বোচ্চ সম্ভাবনাকে প্রতীকায়িত করে, তাঁর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি তোমাকে তোমার দেহ ও মনের ছক (প্যাটার্ন) থেকে পাওয়া অবিশ্রাম নির্যাতনগুলিকে সহজেই অকার্যকর করতে পারে। আন্‌ক্লাচিং বা ধ্যান দ্বারা যে সমস্ত সমস্যাগুলির সমাধান করা যায় না, সেগুলিকে শুধুমাত্র অনুভূতির সংযুক্তি দ্বারা সমাধান করা যায়। এটা সর্বোৎকৃষ্ট প্রক্রিয়া।

যদি তোমার অনুভূতির সংযুক্তি এত গভীর হয়, তাহলে তোমার অন্য কোন প্রক্রিয়ার দরকার নেই। তোমার সমস্ত সমস্যার সমাধানের জন্য এবং যা চাও তা পাওয়ার জন্য, যেমন স্বাস্থ্য থেকে জীবনমুক্তি পর্যন্ত, অনুভূতির সংযুক্তিই যথেষ্ট।

## ছেড়ে দেওয়ার আনন্দ

মাঝে মাঝে অনেকে আমায় জিজ্ঞাসা করে, 'আমাকে একজন মাস্টারের কাছ থেকে কেন শিখতে হবে? আমি তো জীবন থেকেও শিখতে পারি।'

বোঝ : মাস্টারের থেকে শিক্ষা করা এক অতি মিষ্ট অভিজ্ঞতা, এক আনন্দময় অভিজ্ঞতা। তোমার আমিত্বের টিউমারের অপারেশন আরম্ভ করার আগে মাস্টার তোমাকে প্রেমের অ্যানেস্থেসিয়া দেন।

যেহেতু তিনি প্রেম বর্ষণ করেন, তুমি রূপান্তরের মধ্য দিয়ে যেতে কোন বেদনাই অভিজ্ঞতা করবে না। যদিও তাতে একটু বেদনা পাও, তুমি মাস্টারের সাথে থাকার আনন্দ ও সজাগতা দ্বারা তা সহ্য করবে।

মাস্টার এক প্রগাঢ় জীবন। তিনি তোমাকে কেবল শিক্ষা প্রদান করেন তা নয়, তিনি নিশ্চিত করেন যে তুমি আনন্দ সহকারে সম্পূর্ণ রূপান্তরের মধ্য দিয়ে যাও।

একটা ছোট্ট গল্প :

বাবা তার ছোট ছেলেকে একটা বড় প্রস্তরখণ্ড সরাবার প্রশিক্ষণ দিচ্ছিল।

বালকটি সাধ্যমত চেষ্টা করল, কিন্তু সফল হল না।

বাবা বলে, 'তুমি তোমার সমস্ত সুপ্তশক্তি ব্যবহার কর নি। সমস্ত সুপ্তশক্তি ব্যবহার কর।'

ছেলে পুরোপুরি পরিশ্রান্ত। সে বাবাকে চেঁচিয়ে বলল, 'তুমি বলছটা কি? তুমি কি বলছ আমি আমার সমস্ত সুপ্তশক্তি ব্যবহার করি নি। আমি ক্লান্ত। তুমি দেখতে পাচ্ছ না কি?'

বাবা বলে, 'কেন? তুমি আমাকে নিতে পারতে। আমিও তো তোমার শক্তি!'

কিন্তু কখনো কখনো মানুষ এক বিশাল ঔদ্ধত্য বহন করে, 'আমি অনেক জিনিষ জানি, আমি অনেক জিনিষ দেখেছি, আমি অনেক গুরুকে জানি, আমি এত জিনিষ জানি।' অথবা তারা কিছু নীতিমূলক ধারণাতে আটকে যায়।







দ্যাখো, তুমি অবিশ্রাম লোকেদের দেখাও যে তোমাকে সহজে নোয়ানো যায় না। তুমি সেটাতে গর্ব অনুভব কর। আর তুমি সেটা ধীরে ধীরে নিজেকেও বলা শুরু কর ও নিজেকে প্রতারণা কর।

তাই এখন যদিও তুমি আনমিত হতে চাও, তোমার এক অংশ বলবে, 'তুমি আনমিত হবার ব্যক্তি নও! কেন আনমিত হচ্ছ?' যেন তোমার ভিতরে এমন এক পত্নী আছে এবং সে প্রতিটি পদক্ষেপে তোমার বিরোধিতা করে! আর তার সঙ্গেই বসবাস কর, ব্যাস! তাই এক নির্ণয় নিয়ে ফেল, 'আমি সেটা (বিতর্ক) চাই এবং তা ঘটতে হবে।'

সমর্পণ, ভক্তি এবং এইসব - তাদের নিজে থেকে ঘটতে দাও। তুমি তা চেয়ো না। তুমি কেবল বন্ধুভাবাপন্নতা ও অনুভূতির সংযুক্তি চাও।

বস্তুত, যখন কোন মানুষের বিতর্ক থাকে, আমি পরিষ্কার দেখতে পাই যে আমার ও তার মধ্যে একটা সেতুর মত শক্তির সুড়ঙ্গ আছে। তাই আমি যখন তাকে আশীর্বাদ করি, 'তোমার অভিজ্ঞতা ঘটুক,' তার ভিতরে শক্তি গোলাকার বলের মত প্রবাহিত হয়ে প্রবেশ করে।

বিতর্ক সহকারে যখন কোন মানুষ আমার কাছে আসে, তা কতই না আনন্দের। দ্যাখো, আমার সম্পূর্ণ লীলাতে তোমরা সবাই আমার শক্তি উপভোগ কর এবং আমি তোমাদের ভক্তি উপভোগ করি। সেইভাবেই সম্পূর্ণ লীলা ঘটে।

## বিতর্ক - যুক্তির উর্ধ্বে অনুভূতির সংযুক্তি

বিতর্ক অর্থ তোমার যুক্তিকে ছাড়িয়ে সংযুক্ত থাকার অনুভূতি। এটা 'শুধু জানা'!

শ্রবণ কর : তোমার নিজের অভিজ্ঞতা দ্বারা কোন কিছুকে সত্য বলে জানা হল অনুভূতি।

যার সাথে সত্যিকারভাবে সংযুক্ত অনুভব কর তার অভিজ্ঞতাকে সত্য বলে জানা হল বিতর্ক।



*(তর্ক ও বিতর্কের পার্থক্য সম্বন্ধে দ্রষ্টব্য : আজকাল বাংলায় তর্ক ও বিতর্ক শব্দদুটি সমার্থক হিসাবে ব্যবহৃত হলেও তাদের অর্থ এক নয়। এখানে বাংলাভাষীদের 'বিতর্ক' শব্দটির অর্থ লক্ষ্য করা উচিত।)*

যখন তোমার বিতর্ক থাকে, আমার সমস্ত অভিজ্ঞতা তোমার অভিজ্ঞতা হয়ে যায়, এমনকি সম্পূর্ণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাবার পূর্বেই। বিতর্ক থাকা অর্থ, আমার সমস্ত জিনিষগুলিকে যেন সরাসরি ডাউনলোড করে নেওয়া এবং সোজা তোমার নিজের নামে পেটেন্ট করে নেওয়া! বিতর্ক না থাকলে তোমাকে আমার পেটেন্ট করা সমস্ত জিনিষগুলিকে কিনতে হবে; তোমাকে সেগুলির জন্য কাজ করতে হবে। আর যদি তোমার বিতর্ক থাকে, তা যেন যেন সরাসরি নিঃশুল্ক ডাউনলোড করা।

তোমার যখন বিতর্ক থাকে, আমার সমস্ত অভিজ্ঞতা এবং জীবনমুক্তির যে সমস্ত উপাদানগুলি নিয়ে আমি বাস করছি, সেগুলি সরাসরি তোমার জীবন-পরিবর্তনকারী বা নির্ণয়কারী স্ট্র্যাটেজি (কৌশল) হয়ে যায়; তুমি জীবনমুক্তি অভিজ্ঞতা না করে থাকলেও সেটা হবে।





উদাহরণস্বরূপ, আমি দুশ্চিন্তা করি না কারণ আমি জানি যে আমার সামনে অনন্ত সময় আছে। তাই কোন চাপ নেই। আমি যদিও এই দেহ ত্যাগ করি, আমি চাইলে আরও একটা দেহ ধারণ করে ফিরে আসতে পারি ও আমার কাজ করতে পারি। আমার সামনে অনন্তকাল পরে আছে। এটা আমার অভিজ্ঞতা।

যখন আমার সাথে তোমার বিতর্ক থাকে, যেহেতু এটা আমার অভিজ্ঞতা, তুমি কোন সন্দেহ ছাড়াই জান যে এটা সত্য। আর এতে তুমি সহজেই চাপমুক্ত হয়ে যেতে পার।

## অনুভূতির সংযুক্তি যেন ফ্রি ডাউনলোড

আমি সর্বদাই লোকেদের বলি যে একটা একটা করে টাকা ভিক্ষা করে তুমি কখনও কোটিপতি হতে পারবে না। কাউকে কি সেভাবে কোটিপতি হতে দেখেছ? না। একইভাবে, প্রতিদিন ধ্যান করে কেউ জীবনমুক্ত হতে পারে নি। একটা একটা টাকা ভিক্ষা করা যেন রোজ দশ মিনিট করে ধ্যান করা। তাতে তুমি কি অর্জন করবে? শুধুমাত্র মাস্টারের দীক্ষার মাধ্যমে পরম জ্ঞানালোক (জীবনমুক্তি) অর্জন করা যায়। দীক্ষা যেন এক কোটপতি জেঠুর দেহত্যাগ করা ও তার উইলে সমস্তকিছু তোমাকে দিয়ে যাওয়া!

আমার মত অভিজ্ঞতা ও শক্তি অর্জন করার জন্য কেবল কাজ, কাজ আর কাজ করতে তোমার কত সময় লাগবে? তাতে বহু সময় লাগবে যে...! কেবল তাহলেই তুমি চাপমুক্ত হবে। সে সময়ে তো তুমি শ্মশানে পৌঁছে যাবে!

তাই যোগসূত্রতে বলা হয়, যে কোন অভিজ্ঞতার জন্য বারো বছরের সাধনার প্রয়োজন। তার মানে, বিতর্ক না থাকলে তোমার বারো বছরের প্রয়োজন।

শিক্ষা দিতে দিতে, তোমাদের প্রতিদিন প্রায়োগিক জ্ঞান ও প্রক্রিয়া দিতে

দিতে আমি তোমাদের জীবনমুক্তির প্রতিটি অংশে একটা একটা করে দীক্ষা দিতে পারি। অংশের পর অংশ আমি সঞ্চারিত করতে পারি। কিন্তু এইভাবে তোমার মধ্যে অংশগুলির বিকশিত হতে ও তোমার সেগুলিকে আত্মভূত করতে অনেক সময় নষ্ট হয়ে যায়।

দৃষ্টান্তস্বরূপ, তোমার দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহারের প্রতিটি জিনিষকে যদি তোমাকে পুনরায় আবিষ্কার করতে হয়, কল্পনা কর তাহলে কি হত? বৈদ্যুতিক বালব্, সুইচ্, বিছানা, এয়ার কণ্ডিশনার, মোটরকার, বাড়ি - এগুলি তোমাকে প্রথমে আবিষ্কার করতে হবে। আর তা করতে করতে তো তোমার জীবন শেষ হয়ে যাবে!

ধর তুমি বল, 'না, আমি কাউকে বিশ্বাস করি না, আমি কাউকে স্বীকার করি না, তাই অন্যেরা যা আবিষ্কার করেছে তা আমি গ্রহণ করব না। প্রতিটি জিনিষ আমি নিজে আবিষ্কার করব। বৈদ্যুতিক বালব্ ব্যবহার করে আমি তার আবিষ্কারক এডিসনের সামনে ঝুঁকব না। আমি সেটা নিজে আবিষ্কার করব।' তাহলে কি ঘটবে? এডিসন কিছুই হারাবে না; তুমিই হারাবে! তাই বিতর্ক এক বুদ্ধির খেলা; সেটা বোকার খেলা নয়।

যখন তোমার বিতর্ক থাকে, আমার অভিজ্ঞতা তোমার কাছে তোমারই অভিজ্ঞতার মত হয়ে যায়। এমনকি জীবনমুক্তির সরাসরি অভিজ্ঞতা ছাড়াই, তুমি হাজার হাজার বিস্ময়কর নির্ণয় নিতে পার যা কেবলমাত্র জীবনমুক্তি দ্বারা প্রাপ্ত মানসিক অবস্থায় নেওয়া যায়। অবিলম্বে তুমি এক মুক্ত আকাশে জীবনযাপন করতে থাক, উন্মুক্ততা বিকিরণ করতে থাক ও সেই মুক্ত আকাশ থেকে নির্ণয় নিতে শুরু করতে পার। সমস্ত প্রক্রিয়াগুলির মধ্য দিয়ে সংগ্রাম ও পুনরায় আবিষ্কার না করেই বিতর্ক তোমাকে জীবনমুক্তিতে জীবনযাপন করতে সাহায্য করে।

সেইজন্য আমাদের সংস্কৃতিতে অনুভূতি-সংযুক্তি ও গুরু কৃপার ওপরে এত গুরত্ব দেওয়া হয়। যদিও কিছু মানুষ জীবনমুক্ত না হয়েও গুরুর আসনে বসে এই সংস্কৃতির সুযোগ গ্রহণ করেছে, তা সত্বেও এই





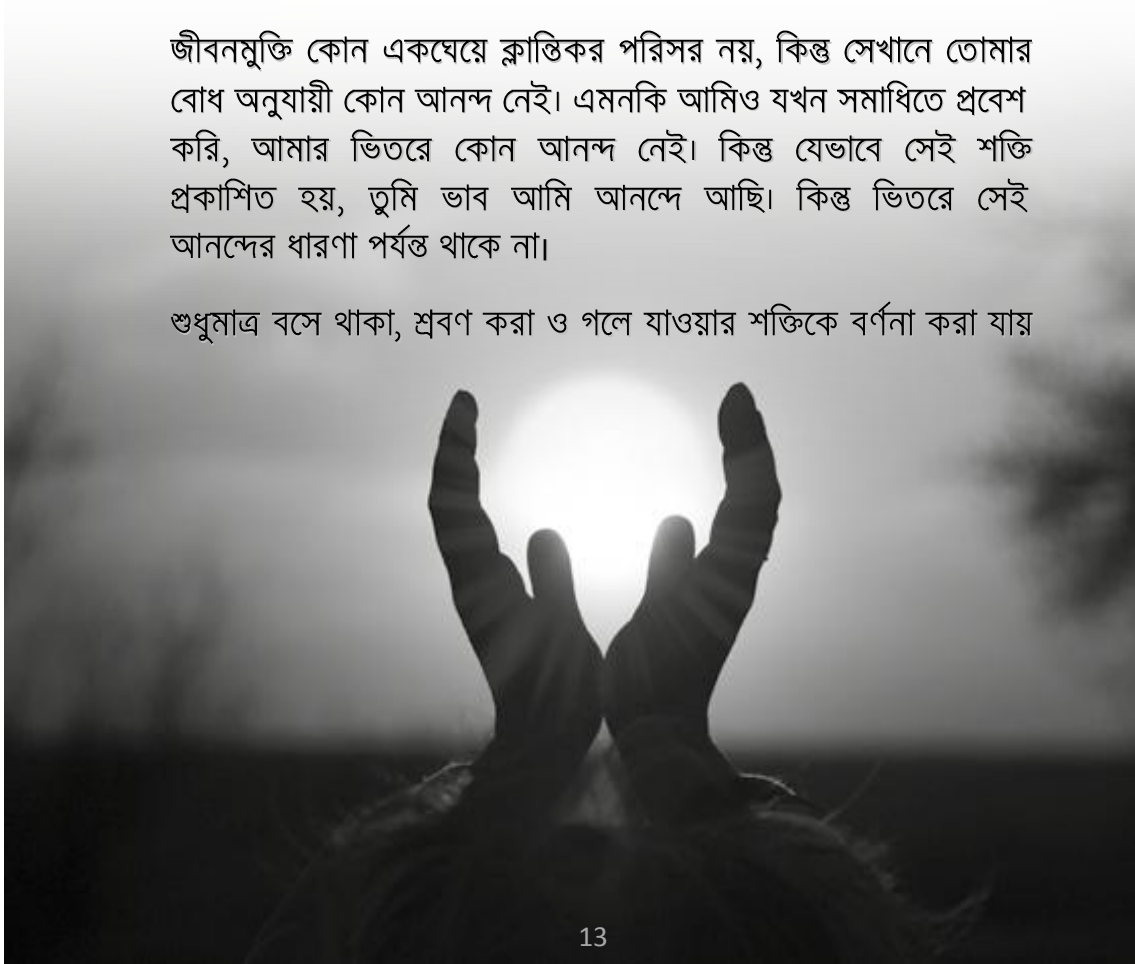
সংস্কৃতিকে বর্জন করা যায় না, কারণ এটা অনেক মানুষকে সাহায্য করেছে।

## চূড়ান্ত আনন্দ হল শিষ্যত্ব

চূড়ান্ত আনন্দ, চরম আনন্দ, পরম আনন্দের ব্যাপার হল এক শিষ্য হওয়া। আমি বলছি, তা এখনই উপভোগ কর! সেটা মিস্ কোরো না। আমি বলতে পারি অন্তরের যাত্রায় এটাই পরম আনন্দ যা তুমি অভিজ্ঞতা করতে পার। এটার পরে আর কোন আনন্দ নেই! এমনকি জীবনমুক্তিও আনন্দকে ছাড়িয়ে। সেখানে আনন্দ, সুখ, কষ্ট - সবই মিলিয়ে যায়। তখন তুমি এক ভিন্ন পরিসরে (স্পেক্ট্রাম) প্রবেশ কর।

জীবনমুক্তি কোন একঘেয়ে ক্লান্তিকর পরিসর নয়, কিন্তু সেখানে তোমার বোধ অনুযায়ী কোন আনন্দ নেই। এমনকি আমিও যখন সমাধিতে প্রবেশ করি, আমার ভিতরে কোন আনন্দ নেই। কিন্তু যেভাবে সেই শক্তি প্রকাশিত হয়, তুমি ভাব আমি আনন্দে আছি। কিন্তু ভিতরে সেই আনন্দের ধারণা পর্যন্ত থাকে না।

শুধুমাত্র বসে থাকা, শ্রবণ করা ও গলে যাওয়ার শক্তিকে বর্ণনা করা যায়



না। শ্রবণ করার জন্য প্রস্তুতি সহকারে শুধুমাত্র বসে থাকা - বোঝার চেষ্টা কর এটা কোন জোক (পরিহাস) নয়। পৃথ্বীগ্রহে কোটি কোটি মানুষের মধ্যে তারাই আশির্বাদপুষ্ট যারা হৃদয়ে শ্রবণ করার জন্য উৎসুক।

দয়া করে বোঝ, আমি বলছি না যে তোমাদের আমাকে শ্রবণ করা উচিত। আমি বলছি না যে তোমাদের আমার শিষ্য হওয়া উচিত। আমি কেবল বলছি যে শিষ্য হওয়ায়, গ্রহীতা হওয়ার মধ্যে এক আনন্দ আছে। এমনকি একটি সাধারণ গাছ বা পাথরের শিষ্য হলেও ঠিক আছে। শুধুমাত্র বসে থাকা ও গলে যাওয়া, কিছু কথা শোনা, কিছু না শোনা, হৃদয় দ্রবীভূত হওয়া, চোখ সজল হওয়া, পেশীগুলি আইসক্রীমের মত গলতে থাকা, গলা আটকে যাওয়া, চুল দাঁড়িয়ে যাওয়া, দেহের আমিত্ব দ্বারা অধিকৃত হবার অনুভূতি হারিয়ে ফেলা - এগুলিতে কতই না আনন্দ।

যখন গ্রহণ-উন্মুখতার আনন্দ, গ্রহণ করার আনন্দ তোমার জৈবস্মৃতিতে অভিজ্ঞতা করা হয়, দেহ আমিত্ব দ্বারা আধিকৃত হবার বোধ হারিয়ে ফেলে। তুমি সর্বদা ভাব যে দেহকে আমিত্ব অধিকার করে আছে। দ্যাখো, আমিত্ব তোমার দেহকে অধিকার করে থাকলে তুমি চাপ অনুভব করবে ও নিজেকে ভারী লাগবে। কিন্তু বসে বসে গলতে থাকলে আমিত্ব দ্বারা অধিকৃত হবার ধারণা মুছে যায়।

আমি বলতে পারি, সেটাই এক পরম শুভ জিনিষ যেটা তুমি পৃথ্বীগ্রহে পুরো যাত্রায় উপভোগ করতে পার, কারণ এর পরে হল শুধু জীবনমুক্তি। সেখানে কোন সুখ অথবা আনন্দ থাকবে না, আর তুমি এক ভিন্ন পরিসরে চলে যাবে, যেখানে উপভোগের ধারণা মুছে যায়।

তাই বোঝ, যদি তুমি মাস্টারের কাছে বসে আছ এবং অনুভব কর যে তোমার পেশিগুলি আইসক্রীমের মত গলে যাচ্ছে, তার অর্থ আমিত্ব তোমার দেহকে অধিকার করছে না। সাধারণত আমিত্ব দ্বারা অধিকৃত হবার ধারণা নাভি প্রদেশ থেকে উপরে কণ্ঠের দিকে যায়। তুমি যদি সেই





অনুভূতি থেকে বিরত হয়ে স্বস্তিতে থাক ও যদি তোমার বোকা বোকা যুক্তিগুলি কাজ না করে, তাহলে আমিত্ব অদৃশ্য হয়।

যখন তুমি কিছু ঘন্টা ধরে বসে থাক ও গলতে থাক, তোমার দেহের ওপরে সেই আঁটসাঁট যুক্তিগুলির কর্তৃত্ব শিথিল হয়।

আমি তোমাদের বলি, যদি তুমি শিষ্যত্বের আকাশের অভিজ্ঞতা পাও, গ্রহণোন্মুখ হবার আনন্দ অভিজ্ঞতা কর, তুমি পরমকে আস্বাদন কর। তোমার অন্য সমস্ত বাসনা ভুলে যাও, কারণ অন্য সব কিছুই এর চেয়ে নিম্নতর। বিশ্বসুন্দরীকে তোমার সঙ্গিনী হিসাবে পাও, কি বিশ্বের সবচেয়ে বড় প্রাসাদকে নিজের ঘর হিসাবে পাও অথবা নাম যশ ক্ষমতা পাও - সব কিছুই এক শিষ্য হওয়ার আনন্দ থেকে কম হবে।

## বিতর্ক অন্ধবিশ্বাস নয়

একটা গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ বোঝার আছে যে বিতর্ক অন্ধবিশ্বাস নয়।

এটা অন্ধবিশ্বাস নয়, কিন্তু তা যুক্তির ঊর্ধ্বে। তুমি শুধু জান সেটা সত্য, এমনকি সেটাকে অভিজ্ঞতা না করেও। যা কিছু তুমি সর্বদা সত্য বলে জান, মাস্টার ঠিক সেটাকেই প্রকাশ করবেন। এটাই বিতর্ক।

কিন্তু কিছু মানুষ জিদ করে ও বলে, 'আমি উপার্জন করব ও জীবনযাপন

করব। আমি কাজ করব, তপস্যা করব, অভিজ্ঞতা অর্জন করব এবং কেবল তবেই আমি তা উপভোগ করব।' তাহলে এগিয়ে চলো! অন্য কিছু মানুষেরা বলে, 'কার সম্পদ তাতে কি হয়েছে; যতক্ষণ তা আমার আশেপাশে আছে সেটা আমার! চলো, তা আমরা উপভোগ করতে আরম্ভ করি!' তাহলে যাও এবং সেটা উপভোগ কর!

তাই তুমি কোন শ্রেণীতে আছ সেটা তোমাকে ঠিক করতে হবে।

বুদ্ধিকে ভিত্তি করে নির্ণয় নেওয়া, সঠিক বোধের ওপরে ভিত্তি করে নির্ণয় নেওয়া, যুক্তি ছাড়িয়ে নির্ণয় নেওয়া প্রকৃতপক্ষে এক বিরাট প্রক্রিয়া ন য়। তোমাকে কেবল সচেতনভাবে এক নির্ণয় নিতে হবে - 'আমি আমার আমিত্ব ও বারবার বিশ্লেষণ করার মনোভাবকে মুছে ফেলছি।'

প্রথমত তুমি কি জান কোনটা ঠিক আর কোনটা ভুল? তোমার যুক্তিই তোমাকে বলেছে কোনটা সঠিক ও কোনটা ভুল, আর সেই যুক্তি তো তোমাকে ঠকাচ্ছে। কিন্তু তুমি সেটা জান না।

শ্রীরামকৃষ্ণ একটা সরাসরি সত্য প্রদান করেন, 'কাক ভাবে সে খুব বুদ্ধিমান এবং চারদিকে ঘুরতে থাকে ও সবার ওপরে চিৎকার করে, আর শেষে গিয়ে আবর্জনা খায়।' কাক নিজেকে খুবই বুদ্ধিমান ভাবে এবং চারপাশে সবাইকে ও সবকিছুকে সমালোচনা করে এবং সবশেষে ফিরে এসে নোংরা খায়!

তুমি তোমার যুক্তিকে বিশ্বাস করতে থাক যে সবাই প্রতারক এবং সবশেষে সেই যুক্তিই তোমাকে প্রতারণা করে। অনেক সময় তুমি নিজের কপট যুক্তিতে আটকে যাও। তোমার যুক্তি সেই যুক্তিটিকে ছাড়া অন্য সবাইকে সন্দেহ করে। যেন অন্যদের থেকে রক্ষা পাবার জন্য এক নিরাপত্তা রক্ষী রাখলে, আর শেষে রক্ষীটিই তোমাকে মেরে ফেলল!

প্রকৃত যুক্তি হল অবিশ্রাম পালিশ করতে থাকার মত। তুমি একটা চাকুকে বারবার পালিশ করতে থাকলে কি হবে? তা ধারালো হবে। প্রকৃত





যুক্তি বা তর্ক তার অস্তিত্ব দ্বারাই নিজেকে অবিশ্রাম ধারালো করতে থাকবে। তাই স্বভাবতই তাকে বিতর্ক হয়ে যেতে হবে। তুমি হস্তক্ষেপ করে সেটাকে কুতর্ক বানিয়ে না ফেললে সেটা সহজেই বিতর্ক হয়ে যাবে।

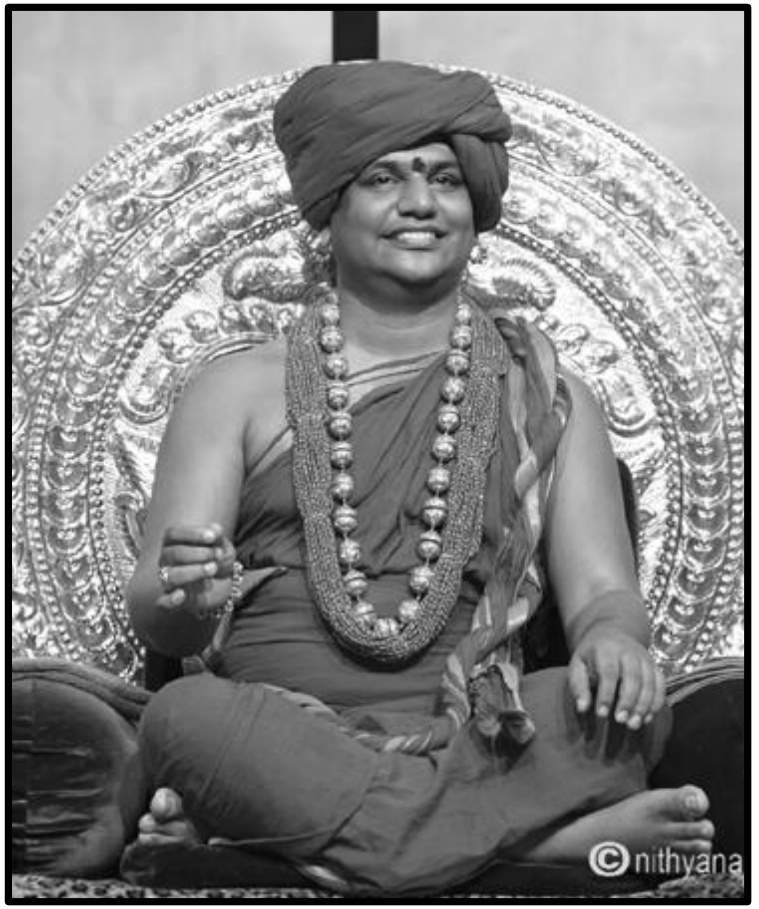
বিতর্ক অর্থ এক উদার যুক্তি এবং এই যুক্তি তোমাকে স্কুলে না শেখানো জিনিষগুলিকেও স্বীকার করতে প্রস্তুত করায়। এমনকি তিন চার দিনের জন্য যদি তুমি কুতর্ক বাদ দিয়ে তর্ক সহকারে বসো, তাহলে সেই তর্ক বিতর্কে পরিণত হবে। তীক্ষ্ণ তর্ক সর্বদাই তোমাকে বিতর্ক প্রদান করে।

বিতর্ক অনেক দুঃখকষ্ট দূর করে এবং বহু অনাবশ্যক প্রক্রিয়া অভ্যাস করা থেকে নিস্তার প্রদান করে। জীবনমুক্তির বহু অংশগুলিকে বিতর্ক দ্বারা তোমার মধ্যে সরাসরি সঞ্চার করা যায় এবং অভিজ্ঞতা পাবার জন্য প্রক্রিয়াগুলির অভ্যাসের নাটক থেকে অব্যাহতি পাওয়া যায়।

যদিও তুমি অনুভব কর যে তোমার বিতর্ক নেই এবং তুমি বিতর্ক চাও, শুধু একটি সুদৃঢ় প্রার্থনা সৃষ্টি কর। দেখবে তর্ক ভেঙ্গে যাবে ও তা বিতর্কে বিকশিত হবে। কিন্তু সচেতনভাবে তোমাকে নির্ণয় নিতে হবে, 'হ্যাঁ, বিতর্ক সঠিক এবং আমি তা চাই। সেটাকে আমার মধ্যে ঘটতে হবে।' তোমাকে এই নির্ণয়টি নিতে হবে।







## শ্রীরামকৃষ্ণের সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভিজ্ঞতা

দেবী কালীর সাথে রামকৃষ্ণের এক গভীর সম্পর্ক ছিল এবং সেটা ছিল মাতাপুত্রের সম্পর্ক। কালীর সাথে তাঁর বিভিন্ন প্রকার অভিজ্ঞতা হয়েছিল। তিনি সেই বিগ্রহের সাথে এক শক্তিশালী অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে বাস করতেন।

তিনি কালীর নাকের সামনে একই ছোট্ট সুতা রেখে পরীক্ষা করতেন দেবী নিঃশ্বাস নিচ্ছেন কিনা এবং তিনি বলতেন যে দেবী সবসময়েই নিঃশ্বাস নিতেন এবং দেবীর শ্বাসপ্রশ্বাসে সেই সুতাটিকে সর্বদা নড়তে দেখতেন।

তিনি বিগ্রহের সাথে আরও কতই না জিনিষ অভিজ্ঞতা করেছিলেন। আমি তোমাদের সেই গল্পটি বলব যে তিনি কিভাবে কালীর হাতে শাঁখা পরিয়েছিলেন।

দক্ষিণেশ্বর মন্দিরে কেউ একজন কালীকে শাঁখা অর্পণ করেছিল। সেই মন্দিরের পূজারী ছিলেন শ্রীরামকৃষ্ণ। বিগ্রহের চারটি হাত। তার মধ্যে তিনটি হাতে শাঁখা পরানো গেল। চতুর্থ হাতে দেবী একটি মুণ্ড ধারণ করে আছেন, তাই শাঁখা পরানো যাবে না এবং পরাতে গেলে বিগ্রহ বা শাঁখার ক্ষতি হবে। কিন্তু যখন শ্রীরামকৃষ্ণ বিগ্রহের সাথে একা ছিলেন, তিনি মাকে শাঁখা পরিয়ে দিয়েছিলেন।

সবাই অবাক ও জিজ্ঞাসা করল, 'এটা কি করে সম্ভব হল? শাঁখা বা বিগ্রহের কোন ক্ষতি না করেই আপনি কিভাবে শাঁখাটি মাকে পরালেন?'





শ্রীরামকৃষ্ণ সহজভাবে বললেন, 'ও, আমি তাঁকে মুণ্ডটি কিছুক্ষণের জন্য রাখতে বললাম। মা আমার হাতে মুণ্ডটি দিলেন, আর আমি মায়ের হাতে শাঁখা পরিয়ে দিলাম। তারপর আমি তাকে মুণ্ডটি ধরতে অনুরোধ করলাম ও মা মুণ্ডটি ধরলেন, ব্যাস!'

বস্তুর ওপরে মনের শক্তি এইরূপ! শ্রীরামকৃষ্ণ কালীর সাথে এত গভীরভাবে সংযুক্ত ছিলেন। তিনি অবিশ্রাম সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে বাস করতেন।

## আমি কিভাবে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি অভিজ্ঞতা করি

আমি কিভাবে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি অভিজ্ঞতা করি, সেই গল্প তোমাদের বলি।

আমি যখন ছোট ছিলাম, আমি নাম্বিয়ান্দার নাম্বি নামে এক বালক সন্তের গল্প শুনি। বালক ভগবান গণেশের ভক্ত। সে যখন গণেশকে প্রসাদ খেতে দিত, গণেশ তা সত্যি খেয়ে নিত।

এই গল্পটি আমি শুনে আমার প্রথম যে চিন্তা হয় তা হল তর্ক - 'যখন সে গণেশকে খাওয়াতে পারে, আমিও নিশ্চয় গণেশকে খাওয়াতে পারব।' আমারও একটা গণেশের মূর্তি ছিল এবং সেটার সাথে আমি খেলতাম। তাই আমি গণেশকে খাওয়াবার চেষ্টা করলাম, কিন্তু সে খাবে না!

তাই আমি চিন্তা করতে থাকলাম কিভাবে গণেশকে খাবার খাওয়ানো যায়।

ভারতে গ্রামের বাচ্চারা ঠিক করে না খেলে বড়রা সাধারণত তাদের ভয় দেখায়, 'যদি ঠিক করে না খাও তোমাকে কুয়োতে ফেলে দেওয়া হবে।' ভারতে সমস্ত গ্রামের বাড়ীতে খোলা কুয়ো থাকে। আর সচরাচর সেটাই হল ভয় দেখানোর পদ্ধতি।

তাই আমি গণেশকে একই ভয় দেখাবার জন্য নির্ণয় নিলাম। কিন্তু ভয় দেখানোর পরেও সে সাড়া দিল না! তখন আমি ভাবলাম, 'আমি সত্যি সত্যি তোমাকে কুয়োতে রাখব, তোমাকে দেখাব আমি যা বলি তা করি।'

তাই গণেশের মূর্তিটিকে একটি বালতির ভিতরে রাখলাম। এই বালতিটি দিয়ে কুয়ো থেকে জল তোলা হত। বালতিটাকে দড়ি দিয়ে নীচে করতে থাকলাম। যখন বালতি জল স্পর্শ করল আমি চীৎকার করলাম, 'আমি সত্যি তোমাকে ডুবিয়ে দেব!'

তাও কোন সাড়া পেলাম না। তাই আমি ভাবলাম হয়ত সে কুয়োর ভিতর থেকে আমার কথা শুনতে পাছে না। তাই স্টোভে কেরোসিন ঢালার একটা ফানেলর মধ্য দিয়ে চেঁচিয়ে বলতে থাকলাম, 'না খেলে কিন্তু সত্যি সত্যি তোমাকে আমি ডুবিয়ে দেব!'

মনে হয়, সেই ফানেলটা হল আমার ব্যবহার করা প্রথম লাউডস্পীকার বা মাইক! কিন্তু গণেশ কোন সাড়া দিল না।

তারপর বুঝলাম যে আমি তো বালতিতে গণেশের জন্য কোন খাবার রাখি নি। ভাবলাম জলের কাছে গেলে হয়ত মন পরিবর্তন করে সে খাবে। তাই আমি বালতিতে খাবার রাখলাম ও গণেশকে নীচে করলাম। কিন্তু তা সত্ত্বেও সে খেলো না। আমি এটা তিন চারবার করলাম কিন্তু কিছুই হল না। আমি আবার গণেশকে





প্রকৃতপক্ষে জলে ফেলতে চাই না! শেষে আমি তাকে কুয়ো থেকে ওপরে নিয়ে এলাম।

তারপর ভাবলাম সে হয়ত আমার মায়ের রান্না ভালবাসে না। তাই আমি মন্দিরে গিয়ে সেখানে গণেশকে যে খাবার নৈবেদ্য হিসাবে প্রদান করা হয়, সেই খাবার নিয়ে এলাম ও তার সামনে রেখে বললাম, 'ঠিক আছে, এটা তো তোমার নিয়মিত খাবার, এখন তাহলে খাও।' কিন্তু তাও সে খেলো না।

বোঝ, এটাকেই বলে কুতর্ক। আমি তাকে অত্যাচার করছিলাম। আমি তাকে অত্যাচার করে জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা করছিলাম।

একদিন হঠাৎ আমার মধ্যে একটা ক্লিক্ ঘটল - 'হে ভগবান! নাম্বিয়ান্দার নাম্বি নিজের ওপরে অত্যাচার করেছিল, গণেশকে নয়! আমার ক্ষেত্রে তো আমি গণেশের ওপরে অত্যাচার করছি। তাই আমাকে অন্তর্দেশে দেখতে হবে ও নিজেকে পরিবর্তন করতে হবে; গণেশকে পীড়ন দিলে হবে না। কেবল তাহলেই সে খাবে।'

সেই ক্লিক্‌কে আমি বলি বিতর্ক, সঠিক যুক্তি, সঠিক সুর বাঁধা (টিউনিং)। এটা ঠিক যুক্তিও নয়, যুক্তির ঊর্ধ্বে, এটা সঠিক উপলব্ধি। এটাই বিতর্কের যথার্থ অর্থ - যুক্তি ছাড়িয়ে সঠিক সংযুক্তি।

সেই ক্লিক্ সহকারে, এক গভীর অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে, আমি নির্ণয় নিলাম, 'হ্যাঁ, সে না খাওয়া পর্যন্ত আমিও খাবো না।'

প্রায় আড়াই দিন না খেয়েদেয়ে আমি তার পাশে বসলাম। শেষে আমি সজাগতার এক উচ্চ অবস্থা অভিজ্ঞতা করতে আরম্ভ করলাম। আমি সেখানে প্রবেশ করলাম ও বাহ্যিক জ্ঞান হারালাম।

সেই অবস্থায় আমি দর্শন করলাম গণেশ সত্যি খাচ্ছে। আমি আমার চোখ খুললাম এবং দেখলাম যে প্লেটে কোন খাবার নেই! সেটা ছিল একটা বিরাট শক্তিশালী অভিজ্ঞতা।

লোকেরা কখনো কখনো আমাকে প্রশ্ন করে, 'কে জানে গণেশ খেয়েছিল নাকি আপনি যখন সেই অবস্থায় ছিলেন কোন ইঁদুর এসে খেয়ে গেল?' গণেশ আমাকে যে প্রসাদ দিয়েছে - আমার মধ্যে ঘটা সুখাবস্থা, প্রফুল্লতা ও আনন্দ - সেই প্রসাদগুলির জন্য আমি নিশ্চিত জানি গণেশই খেয়েছে। আমার মধ্যে ঘটা গভীর বিশ্বাস, গভীর বিতর্ক ও গভীর অভিজ্ঞতার জন্য আমি নিশ্চিত যে গণেশই সেই খাবার খেয়েছে।

বড় সমস্যা হল আমরা ভাবি যে ভাবুক লোকেরা বোকা। না। যাদের অনুভূতির সংযুক্তি থাকে না তারাই বোকা - কারণ অনুভূতির সংযুক্তি থাকা এক ভিন্ন চ্যানেল।

শুধুমাত্র বুদ্ধিবৃত্তি দিয়ে বিশ্লেষণ করা হল প্রথম চ্যানেল। যে কোন বুদ্ধুই তা করতে পারে। সমালোচনা আর অবিশ্রাম বিশ্লেষণ তো যে কোন মূর্খই করতে পারে। সেটা করার জন্য বুদ্ধিমত্তার প্রয়োজন নেই। কিন্তু অনুভূতির সংযুক্তি কেবল বুদ্ধিমত্তা সম্পন্ন মানুষের জন্য ঘটে।

তাই বিতর্ক তোমার দুঃখকষ্ট ও সংগ্রাম অনেক কমিয়ে দেয় এবং অবিলম্বে জিনিষগুলিকে তোমার জন্য অনেক সহজতর করে ফেলে।





## প্রক্রিয়া : বিতর্ক অভিজ্ঞতা করা

বিতর্ক অভিজ্ঞতা করার জন্য একটি শক্তিশালী প্রক্রিয়া দেওয়া হল :

### এই প্রক্রিয়াটি সম্বন্ধে

বিতর্ক হল ঐশ্বরিকতার সাথে সংযুক্তির এক মধুর ও সবচেয়ে সুন্দর উপায়গুলির মধ্যে একটি। এটি অন্যান্য যে কোন আধ্যাত্মিক অভ্যাসের থেকে আলাদা এবং এখানে পথ ও লক্ষ্য সমানভাবে আনন্দপূর্ণ। নি জেকে ঐশ্বরিকতায় হারিয়ে ফেলা ব্যাপারটাই এক আনন্দ। সেটাই তা সেটার পুরস্কার।

যখন তুমি কারো সাথে গভীর বিতর্ক অভিজ্ঞতা কর, সেই মানুষটি তোমার জন্য ঈশ্বরপথের দ্বার হয়ে যায়। যখন তুমি নিজেকে অপরের মধ্যে হারাও, তুমি নিজের বাইরে এক ঝাঁপ দাও। নিজের সীমারেখার বাইরে যাওয়ার ও অন্যের সাথে মিশে যাওয়ার আনন্দ অভিজ্ঞতা কর।



তোমার ভিতরে বিতর্কের মেজাজ জাগরিত করার জন্য এই প্রক্রিয়াটি সহজ এবং ফলপ্রসূ।

**সময় :** প্রযোজ্য নয়

**নির্দেশাবলী**

চোখ বন্ধ করে আরাম করে বসো।

তোমার মধ্যে ভক্তি জাগরিত করে এমন কাউকে মনে নিয়ে এসো। সে হয়ত তোমার জীবনকে সমৃদ্ধশালী করেছে এমন মানুষ হতে পারে, যার কাছে তুমি আধ্যাত্মিক স্পষ্টতার জন্য যাও, যে নাকি তোমার কাছে খুবই মূল্যবান।

সে তোমার পরিবারের সদস্য হতে পারে, এক বন্ধু হতে পারে, এক শিক্ষক বা গুরু হতে পারে, এমন কি এক পছন্দের বিগ্রহও হতে পারে।

তাকে স্পষ্টভাবে মনে কর। স্মরণ কর সে কিভাবে তোমার মধ্যে, তোমার জীবনে, বিরাট রূপান্তর ঘটিয়েছে। স্মরণ কর, সে তোমার সত্তায় কত কিছু যোগ করেছে।

যখন তুমি মানুষটিকে স্মরণ কর আনন্দ, শ্রদ্ধা ও ভক্তির আবেগ স্বতঃস্ফূর্তভাবে তোমার মধ্যে জাগ্রত হয়।

এই ভাবনাটিকে বৃদ্ধি পেতে দাও। মানুষটির সাথে সংযুক্তি গভীরভাবে অভিজ্ঞতা কর।

গভীরভাবে তার স্মৃতিতে, তার সত্তাতে রিল্যাক্স কর।

তার সত্তায়, তার সুন্দর প্রেমময় অন্তরঙ্গ স্মৃতিগুলিতে মিলিয়ে যাও।

আরাম কর ও তার সত্তায় মিশে যাও।





২

# মাস্টার ও শিষ্য - চিরন্তন সম্বন্ধতা

**সম্বন্ধতা কি?**

সম্বন্ধতা তোমার ভিতরের এমন মাত্রাগুলিকে প্রকাশিত করে যেগুলি তোমার ভিতরে আছে বলে তুমি জানতেই না।

সম্বন্ধতা তোমাকে অভিজ্ঞতা প্রদান করে এবং প্রমাণ করে যে তুমিও কাউকে বা কোন কিছুকে প্রেম করতে সক্ষম। তা তোমাকে দেখায় যে তুমিও প্রেম করতে পার এবং তুমি কারো জন্য নিজেকে বিস্ময়করভাবে সমর্পণ করতে পার।

তোমার অজানা মাত্রাগুলিকে জাগ্রত করার শক্তি সম্বন্ধতার আছে।

তোমার বিভিন্ন সম্বন্ধতাগুলি তোমার মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন মাত্রাগুলিকে প্রকাশিত করে। তোমার প্রিয়জন তোমার ভিতরের প্রেমশক্তিকে প্রকাশিত করায়। তোমার বন্ধুরা তোমার মধ্য থেকে বন্ধুত্বের ভাবনাকে প্রকাশিত করায়। তোমার সন্তানেরা তোমার মধ্য থেকে মাতৃত্বের ভাবনাকে ব্যক্ত করায়। তোমার মাতাপিতারা তোমার মধ্যে শিশুর মাত্রাকে প্রকাশিত করায়। তোমার অজানা জীবনমুক্তির মাত্রাকে মাস্টার তোমার মধ্যে জাগরিত করান। কেবলমাত্র মাস্টারই তোমার সমস্ত মাত্রাগুলিকে প্রকাশিত করাতে পারেন।

কারো সাথে বা কোন কিছুর সাথে সম্বন্ধতা, তা সে যাই হোক না কেন, তোমাকে মাস্টারের সাথে পরম সম্বন্ধতার দিকে নিয়ে



যাবে। যখন তুমি প্রেমে পড়, তা সে এক পুরুষ, মহিলা বা শিশু, বিগ্রহ বা মাস্টার যাই হোক না কেন, তুমি তোমার ভিতরে এক নতুন মাত্রা অভিজ্ঞতা করবে যা তোমার ভিতরে আছে বলে তুমি আগে কখনও জানতে না। প্রেমের প্রস্ফুটনের সাথে সাথে তুমি আরও দায়ত্ব শীল হও। তুমি জীবনের রস অভিজ্ঞতা কর।

মাস্টার অস্তিত্বের সাথে একত্বে থাকেন এবং তাঁর সাথে সম্বন্ধতা যে কোন অন্য সম্বন্ধতার থেকে গভীরতর। এটা হল সত্তা স্তরের সংযুক্তি। অন্য সমস্ত সম্বন্ধতা বন্দীদশা সৃষ্টি করে, কিন্তু মাস্টারের সাথে সম্বন্ধতা তোমাকে অন্য সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্ত করার শক্তি রাখে। এই সম্বন্ধতায় কখনও বন্দীদশা হতে পারে না।

মাস্টার আছেন সকল আকারে এবং নিরাকারে। তিনি কোন ফ্রেমে ধরা দিতে অস্বীকার করেন, তিনি কোন পাথরের প্রতিমা হয়ে অথবা কোন একটা ছবি হয়ে পূজিত হতে অস্বীকার করেন। মাস্টার হলেন আকারের ঊর্ধ্বে, মাত্রাগুলিকে ছাড়িয়ে।

মাস্টার-শিষ্য সম্বন্ধতা তোমার মধ্যে যে রূপান্তর সৃষ্টি করে তা তুমি কখনও মাপতে পারবে না। মাস্টার নিজেকে বিভিন্ন মাত্রায় প্রকাশিত করেন এবং তোমাকে সেই মাত্রাগুলিকে ছাড়িয়ে যেতে এবং সকল মাত্রা ও আকারগুলি ছাড়িয়ে অনুভূতির সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করতে সাহায্য করেন।

## একজন জীবন্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা

শ্রবণ কর : সকল শাস্ত্র, সকল সাহিত্য এবং শিক্ষার সমস্ত প্রক্রিয়া তোমাকে কেবল উদ্বুদ্ধ করতে পারে, কিন্তু অভিজ্ঞতা দিতে পারে না। বোঝ, এটা হল প্রথম সূত্র।

সমস্ত বই, সমস্ত ভিডিও - যখন আমি বলছি সব, আমি জোর দিয়ে

বলছি 'সব', তাতে আমার সমস্ত বই, ভিডিও অন্তর্ভুক্ত - এগুলি সবই শুধুমাত্র তোমার ভিতরে প্রেরণা সৃষ্টি করতে পারে; তোমাকে অভিজ্ঞতা দিতে পারে না। অভিজ্ঞতা দীপের মত। কেবল একটি প্রজ্বলিত দীপ থেকেই তুমি আরও একটি দীপ জ্বালাতে পার। তাকে সরাসরি সঞ্চারিত করতে হবে।

একইভাবে জীবনমুক্তিকে কেবল এক জীবন্ত শরীর থেকে অন্য জীবন্ত শরীরে সঞ্চার করা যায়। যদি একটি শরীরকে জীবনমুক্তি পেতে হয়, তাকে সেটা এমন এক পার্থিব উৎস থেকে পেতে হবে যা ইতিমধ্যে জীবনমুক্ত।

দয়া করে বোঝ, মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা আমি পরিষ্কার করে বর্ণনা করছি। যদি পেশী, মন ও চিন্তা দ্বারা নির্মিত একটি শরীর জীবনমুক্তির অগ্নিকে ধারণ করতে চায়, তাহলে যে রক্তমাংসের শরীর সেই কম্পাঙ্কে আছে, যিনি ইতিমধ্যে জীবনমুক্ত, শুধুমাত্র তাঁর কাছ থেকে সেই অগ্নিকে ধারণ গ্রহণ করা যায়।

পরিষ্কার করে বুঝে নাও, মাস্টার পার্থিব শরীরে না থাকলে তিনি তোমাকে জীবনমুক্তি প্রদান করতে পারেন না। দয়া করে বোঝ, আমি একটা শক্ত কথা বলছি, কিন্তু সেটা সত্য। তিনি তোমাকে জীবনমুক্তি দিতে পারেন না। তিনি কেবল তোমাকে প্রেরণা, অভিজ্ঞতা এবং হয়ত এক ঝলক প্রদান করতে পারেন। কিন্তু তিনি যদি তোমাকে জীবনমুক্তি প্রদান করতে চান, তাঁকে তোমাকে এক সশরীরে বিদ্যমান মানুষের কাছে গাইড করে নিয়ে যেতে হবে।

শরীরে বিদ্যমান থাকাকালীন তাঁরা যাদের কথা দিয়েছিলেন তাঁরা তাদের যত্ন করবেন। উদাহরণস্বরূপ, ধর শ্রীরামকৃষ্ণ শরীরে থাকাকালীন তুমি ছিলে এবং তাঁর সাথে তোমার সরাসরি সংযুক্তি ছিল এবং তিনি তোমাকে আশীর্বাদ করেছিলেন। তারপর তিনি দেহত্যাগ





করেন, কিন্তু তুমি পৃথিবীতে থেকে গেলেও তিনি তোমার যত্ন নেবেন। কিন্তু তিনি দেহ ছেড়ে যাবার পরে কোন নতুন সংযোজন সম্ভব নয়; সেটা সম্ভব নয়।

শ্রীরামকৃষ্ণ, রামানা মহর্ষি, মহাবতার বাবাজী, ওশো এবং জে কৃষ্ণমূর্তি - এনারা সবাই দেহধারণকালে যাদের কথা দিয়েছিলেন তাদের যত্ন করার জন্য মহাজাগতিক স্তরে এখনও তাঁরা উপলব্ধ। যদিও সেই শিষ্য আরও একটি বা বহু জন্ম নেয়, মাস্টার তাদের গাইড করার জন্য থাকবেন। কিন্তু দেহ ছেড়ে চলে যাবার পরে তাঁরা কোন নতুন শিষ্যকে জীবনমুক্তি সঞ্চার করতে পারেন না। আমি কি বলতে চাইছি তোমরা সবাই তা বুঝতে পারছ তো?

যদি তুমি অন্বেষণকারী হও এবং তুমি এমন কোন মাস্টারের কাছে প্রার্থনা কর যিনি দেহ ত্যাগ করেছেন, তিনি তোমাকে এমন কোন মাস্টারের কাছে নিয়ে যেতে গাইড করবেন যিনি শরীরে বর্তমান, ব্যাস। তিনি নিজে তা তোমাকে দিতে পারবেন না, কারণ সেটাকে এই স্তরে সঞ্চার করতে হবে, রক্তমাংস থেকে রক্তমাংসে। সেইজন্য জীবনমুক্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা। বারবার, বারবার তিনি ফিরে আসেন।

## কোন সংগঠন এক জীবন্ত মাস্টারকে প্রতিস্থাপিত করতে পারে না

এই কারণে, একজন মাস্টার যেভাবে আধ্যাত্মিকতাকে প্রকাশিত করেন সেভাবে এক বিরাট সংগঠনও আধ্যাত্মিকতাকে প্রকাশিত করতে সমর্থ হয় না। আজ আমার চারপাশে অন্বেষণকারীরা আছে, কারণ এটাকে রক্তমাংস থেকে রক্তমাংশে, পেশীস্মৃতি থেকে পেশীস্মৃতিতে সঞ্চার করা যায়।

এমনকি আমার ক্ষেত্রেও, দেহ ত্যাগ করার পরে আমি জীবনমুক্ত হয়ে থাকব। কিন্তু আমার পার্থিব শরীর না থাকার দরুণ পার্থিব শরীরধারী

অন্য কাউকে আমি জীবনমুক্তি সঞ্চার করতে পারব না।

যদি এখন তোমাকে দীক্ষা প্রদান করি এবং তোমাকে ভরসা দিই, কেবল তবেই আমি দেহত্যাগ করার পরেও তোমার যত্ন নিতে পারব। তাই তুমি যদি শ্রীরামকৃষ্ণ, রামানা মহর্ষি, ওশো বা অন্য কোন মাস্টারের পার্থিব জীবনকালে তাঁদের আশ্বাসন পেয়ে থাক, তাহলে তোমার অন্য কোন মাস্টারের কাছে যাবার প্রয়োজন নেই।

কিন্তু তা সত্ত্বেও তাঁরা সাধারণত তোমাকে কোন জীবন্ত কোন মাস্টারের কাছে গাইড করে নিয়ে যান, কারণ মাস্টারের আশেপাশে বাস করা যে কেবল জীবনমুক্তি আস্বাদন করা তা নয়, সেটা এক আনন্দ। সেটা এক পরমানন্দ। সেটা এক জীবনশৈলী।

সেইজন্য এক জীবন্ত মাস্টার প্রয়োজন এবং তাঁকে প্রতিস্থাপিত করা যায় না। এমনকি আজও একজন জীবন্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা আছে, ঠিক যেভাবে শিব এই পুরো জিনিষটা কয়েক লাখ বছর আগে শুরু করেছিলেন।

শুধুমাত্র যে জিনিষটা সেকেলে হয় নি, যা কখনও সেকেলে হতে পারে না, তা হল জীবন্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা। এই পৃথিবীতে হাজার হাজার জিনিষ অবিশ্রাম সেকেলে হয়ে অব্যবহারিক হয়ে যাচ্ছে এবং প্রতিস্থাপিত হচ্ছে, কিন্তু জীবন্ত মাস্টারের প্রয়োজনীয়তা কখনও অব্যবহারিক ও প্রতিস্থাপিত হতে পারে না।

## তুমি তোমার মাস্টারের সাথে সম্বন্ধতা বেছে নাও

যখন লোকেরা আমায় প্রশ্ন করে, 'আপনি কি ভগবান?' আমি তাদের বলি, 'সেটা তোমার ওপরে নির্ভর করে!'

সেটা তোমার ওপর নির্ভর করে। আমি সর্বদা উপলব্ধ, উন্মুক্ত। যদি তুমি আমাকে শিক্ষক মনে করে আমার সাথে সংযুক্ত হতে চাও , তুমি





আমার সাথে সংযুক্ত হবে ও আমার থেকে জ্ঞান নিয়ে যাবে। যদি তুমি আমাকে মাস্টার মনে করে সংযুক্ত হতে চাও, তুমি আমার থেকে দীক্ষা নিতে পার। দীক্ষা কেবল একজন মাস্টার দিতে পারেন; শিক্ষক পারেন না। শিক্ষক শিক্ষা প্রদান করেন; কিন্তু কেবল মাস্টারই দীক্ষা প্রদান করতে পারেন।

যদি তুমি আমাকে ভগবান বা ঐশ্বরিক বা চরম শক্তি মনে করে সংযুক্ত হও, তুমি তাহলে দীক্ষা ছাড়া অভিজ্ঞতাকেও নিয়ে যাবে। এগুলি নির্ভর করে তোমার অন্তর্দেশের ওপরে ও তোমার অন্তর্দেশে আমার জন্য কতটা জায়গা উপলব্ধ করা হয়েছে, ব্যাস।

তোমাদের একটা জিনিষ পরিষ্কার করে বলতে দাও, আমি এখানে প্রমাণ করতে আসি নি যে আমি ভগবান। আমি এখানে প্রমাণ করতে এসেছি যে তুমি ভগবান। আমি এখানে তোমার ঈশ্বরত্ব প্রমাণ করার জন্য আছি।

যদি তুমি শুধুমাত্র বুদ্ধি দ্বারা সম্পর্ক স্থাপন কর, তুমি জ্ঞান বহন করবে। যদি একটু আবেগ সহকারে, একটু প্রেম সহকারে সম্পর্ক স্থাপন কর তুমি দীক্ষা নিয়ে যাবে; তার মানে, যা যা আমি শব্দাবলী দ্বারা প্রকাশ করতে পারি না তা তোমার মধ্যে প্রবেশ করবে - সফট্ওয়ার তোমার মধ্যে সঞ্চারিত হবে। যদি তুমি সত্তার সাথে গভীরভাবে সম্পর্ক স্থাপন করতে সমর্থ হও, তোমার দীক্ষার দরকার নেই; অভিজ্ঞতাই সঞ্চারিত হয়ে যাবে। তা প্রত্যেক মানুষের ওপরে নির্ভর করে যে সে কোন স্তরে সংযুক্ত হবে, কোন স্তরে অভিজ্ঞতা করবে।

## মাস্টারের সাথে সংযুক্ত হবার পাঁচটি উপায়

পাঁচ প্রকার মনোভাব নিয়ে মাস্টারের সাথে সংযুক্ত হওয়া যায়। প্রতিটি মনোভাবের সাথে একেকটা পথ খুলে যায়, তোমাকে তোমার আরও কাছে নিয়ে যায়।

একটা পথ হল শিশুর প্রতি মায়ের মনোভাব, মাস্টারকে নিজের শিশুর মত দেখা। একে বলে বাৎসল্যভাব। এই ভাব নিয়েই প্রতিপালিকা মাতা যশোদা কৃষ্ণের সাথে সম্বন্ধিত ছিলেন।

আরেকটি হল মাতার প্রতি শিশুর মনোভাব। একে বলে মাতৃভাব। এইভাবে শ্রীরামকৃষ্ণ দেবী কালীর সাথে সংযুক্ত ছিলেন, মাস্টারকে মাতার মত দেখা।

তৃতীয়টি হল বন্ধুর মনোভাব, মাস্টারকে নিজের সখা হিসাবে দেখা। একে বলে সখাভাব। এই ভাব নিয়েই কুচেলা ও অর্জুন কৃষ্ণের সাথে সম্বন্ধিত ছিলেন।

পরেরটি হল দাসের মনোভাব। তাকে বলে দাসভাব। মাস্টারশিষ্যের এই সম্বন্ধতায় মাস্টারের নিষ্ঠাবান সেবকের ভাব নিয়ে শিষ্য থাকে। ঠিক এই ভাব সহকারে হনুমান রামায়ণে রামের সাথে সম্বন্ধিত ছিলেন।

চরম হল প্রেমীর মনোভাব, যা দেহকে ছাড়িয়ে এবং স্ত্রীপুরুষের ভাবনার ঊর্ধ্বে। তাকে বলে মধুর ভাব। আমি পরিষ্কার করে বলি : তুমি পুরুষ নাকি স্ত্রী, তার সাথে প্রেমীর মনোভাবের কোন সংযোগ নেই। এটি লিঙ্গ চেতনার ঊর্ধ্বে। এটি এক গভীর সংযুক্তির অনুভূতি।

শেষে হল মহাভাব। এটি অন্য সমস্ত পাঁচটি ভাবের সমন্বয় এবং আরও বেশী কিছু! সেটাই মাস্টার-শিষ্য সম্বন্ধতা। তুমি মাস্টারের সাথে পাঁচটি ভাবের যে কোনও একটি দ্বারা সম্বন্ধতা করতে পার, আবার এই পাঁচটি ভাবের সমন্বয়েও সম্বন্ধতা করতে পার।

মাস্টার যেন এক অরণ্যের অগ্নি যা নদীর এক পারে ঘটছে। শিষ্য আছে অন্য পারে। নদী হল সংসার, জন্ম ও পুনর্জন্মের নদী।

মাস্টার ও শিষ্যের মধ্যে যদি এমন কোন সেতু নির্মাণ করা যায়, যার মধ্য দিয়ে আগুন ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং সেই আগুন সেতু পার হয়ে





শিষ্যের কাছে পৌঁছুতে পারে। সেতু কি দিয়ে তৈরি তা তাৎপর্যহীন। তা কাঠ অথবা সিমেন্ট দিয়ে তৈরি হতে পারে, কিন্তু অরণ্যের অগ্নির সেতু পার করে শিষ্যের কাছে পৌঁছুবার সামর্থ্য আছে।

একইভাবে মাস্টারের সাথে তোমার যেমন সংযুক্তিই থাকুক না কেন, তাতে শুধু সম্পূর্ণরূপে দ্রবীভূত হয়ে যাও। যদি তুমি তাতে দ্রবীভূত হও, তা সহজেই তোমার অনুভূতিগুলিকে পরিপূর্ণ করবে এবং পরমানন্দের অবস্থায় নিয়ে যাবে। যদি তুমি এই সত্য গভীরভাবে বোঝ এবং এটাকে দৃঢ়সংকল্প সহকারে অভ্যাস করার চেষ্টা কর, 'আমি আমার অনুভূতিতে নিবিষ্ট হব ও মাস্টার-শিষ্য সংযুক্তিতে দ্রবীভূত হয়ে যাব', তা তোমাকে সেই অবস্থায় নিয়ে যাবে।

ভেবো না যে তুমি তাতে দ্রবীভূত হতে জান না। নির্ভেজাল দৃঢ়সংকল্পই যথেষ্ট, তা তোমার মধ্যে স্বতশ্চলভাবে ঘটবে। মাস্টার-শিষ্যের দ্রবণ প্রক্রিয়াতে নিবিষ্ট হলে মাস্টার-শিষ্যের মধ্যে যে কোন বাধা মিলিয়ে যায়।

## অনুভূতির সংযুক্তির স্তরগুলি

যে পাঁচটি মনোভাব আমি ব্যক্ত করলাম তা প্রকৃতপক্ষে মাস্টার-শিষ্যের মধ্যে সংযুক্তির অনুভূতির পাঁচটি স্তর বা ধাপ।

এটা নির্ভর করে অন্বেষণকারীর ব্যক্তিত্বের ওপরে।

তিন প্রকার ব্যক্তিত্ব হয়। প্রথমে, যে বুদ্ধিবৃত্তি দিয়ে সংযুক্ত হয়, কিন্তু আবেগ দিয়ে সংযুক্ত হতে বহু সময় নেবে। যা কিছু সে বুদ্ধিবৃত্তি দিয়ে বোঝে, তার সাথে সে বুদ্ধিবৃত্তির জন্য সম্বন্ধিত হতে পারে, কিন্তু সে আবেগ দিয়ে অনুভব করে না, তার মধ্যে অনুভূতির সংযুক্তি ঘটে না।

দ্বিতীয় শ্রেণীতে যারা আছে তারা আবেগ দিয়ে অবিলম্বে সংযুক্ত হতে পারে, তাদের সরাসরি অনুভূতির সংযুক্তি হবে, একবার তাকানো,

প্রথম দর্শনেই প্রেম; তাদের প্রবল অনুভূতির সংযুক্তি হতে পারে, কিন্তু বুদ্ধিবৃত্তি দিয়ে বোঝা ও বিশ্লেষণ করা খুবই শক্ত। বুদ্ধিবৃত্তির দিক দিয়ে তারা একটু কম হতে পারে। তাদের শক্তি হৃদয় থেকে আসে। এরা দ্বিতীয় শ্রেণীর মানুষ।

তৃতীয় শ্রেণীতে যারা আছে তারা সুষম। বুদ্ধিবৃত্তি ও আবেগ তাদের জন্য সমান্তরাল রেখা। তারা সোজাসুজি দেখে। তারা বুদ্ধি বৃত্তি দিয়ে সংযুক্ত হতে পারে এবং আবেগও অভিজ্ঞতা করে। তাদের বলা হয় সত্তা স্তরের মানুষ।

প্রথম ধাপের সংযুক্তি হল বুদ্ধিবৃত্তি স্তরের, সেটা সন্দেহের ওপরে ভিত্তি করে! তাই সন্দেহ সবসময় আসতে থাকে। তুমি ভাব, 'ইনি তো এত ছোট! ইনি কিভাবে এক মাস্টার হতে পারেন? এনাকে তো উচ্চশিক্ষিত ও যোগ্যতাসম্পন মনে হচ্ছে না। এনার কাছে কথা শোনার জন্য হাজার হাজার মানুষ কি করে আসে?' তোমার সন্দেহ আছে, তুমি ছিদ্রান্বেষী।

নিতান্ত বুদ্ধিবৃত্তি অঞ্চলে সংযুক্তি কখনও ঘটে না। তারপরের স্তরটি হল বুদ্ধিবৃত্তি থেকে বুদ্ধিমত্তা। সন্দেহের নকারাত্মকতা থেকে তুমি চলে যাও, 'এনার এই প্রোগ্রামটায় গিয়ে দ্যাখা যাক, ইনি সত্যি কি করেন।' 'ইনি কি করতে পারেন?' - এই প্রশ্নে আটকে না থেকে তুমি চলে যাও, 'মনে হয় তিনি কিছু বলতে চাইছেন। কিন্তু আমি বিশ্বাস করব না, অবিশ্বাসও করব না। ঠিক আছে, দেখা যাক।' বুদ্ধিবৃত্তি হয়ে যায় বুদ্ধিমত্তা।

তাহলে তুমি যদি ভিতরে তাকাতে থাক, তুমি বুদ্ধিবৃত্তি থেকে বুদ্ধিমত্তা ও আবেগের মিশ্রণে চলে যাও - হয়তো ৬০% বুদ্ধিগত, ৪০% ভাবগত! তুমি ভাব মাস্টার এক ভাল বন্ধু। তুমি ভাব, 'যেখানে প্রয়োজন সেখানে তিনি আমাকে একটু একটু গাইড





করতে পারেন। আমার একটা ধারণা আছে আমার জীবন কিরকম হওয়া উচিত, তাই তাঁকে আমাকে কিছু শেখাতে হবে না, কিন্তু যেখানে আমাকে কিছু নির্ণয় নিতে হবে, আমি তাঁর সাহায্য নিতে পারি।'

এটা হল মাস্টারকে বন্ধুর মত দেখা। সেটাকে আমরা বলি সখা ভাব। এটা যেন হাঁটার জন্য একটা লাঠি ব্যবহার করা। লাঠিটি তুমি কেবল রাস্তা উঁচু-নীচু থাকলে ব্যবহার কর।

তারপর ধীরে ধীরে কালক্রমে যখন তুমি কিছু গম্ভীর সমস্যার মধ্য দিয়ে যাও, যেমন, বিষণ্ণতা ও খারাপ মেজাজ, যখন তুমি কেবল তাঁর কথা দ্বারা নিজের সহায়তা করতে পার না, তুমি উপলব্ধি কর যে শুধু লাঠি যথেষ্ট নয়, তোমার আরও সাহায্য চাই। তাই তুমি তাঁকে জিজ্ঞাসা কর, 'আপনার দেওয়া শিক্ষাগুলি খুবই ভাল, কিন্তু এই সময়ে আমি তাদের অনুসরণ করতে পারছি না। কি করা যায়?' তখন তিনি তোমাকে মনে মনে এবং মানসিক দিক দিয়ে সহায়তা করেন। তুমি তাঁকে ধরার জন্য হাত বাড়াও এবং তাঁর সাহায্য নিয়ে আবার চলতে থাক।

তাঁর হাত ধরে তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞতা আরও বাড়ে। যদি কেবল লাঠি থাকে সেটা এক বন্ধুর মনোভাব, বুদ্ধি-আবেগ। যদি তাঁর হাত ধরতে থাক, তিনি তোমাকে উত্থিত করতে শুরু করবেন এবং ধীরে ধীরে তা হয়ে যায় আবেগ-বুদ্ধি। এই ধাপে তুমি বুদ্ধি থেকে 'আবেগ সহকারে বুদ্ধি'-তে চলে যাও, ৫০% বুদ্ধি ও ৫০% ভাব। এই মনোভাবকে আমি বলি মাস্টারকে পিতা অথবা মাতার মত অনুভব করা। বন্ধু থেকে তিনি পিতা বা মাতা হয়ে যান।

ধীরে, খুবই ধীরে সম্বন্ধতা আরও গভীর হয়। তুমি স্থির হও ও ভাব, 'তিনি কেবল এক বন্ধু নন। তিনি আমাকে কেবল পরামর্শ

ও ধারণা প্রদান করেন তা নয়। তিনি আমাকে সমস্যা থেকেও বার করে নিয়ে আসেন।' বারবার যখন তুমি প্রতিটি মুহূর্তে তোমার আশা ছাপিয়ে তুমি সাহায্য পাও, তাঁর প্রতি তোমার অনুভূতি আরও আবেগ সহকারে হয়। তিনি তোমাকে ভরে দেন, তোমার হৃদয় ভরে যায়। তাঁকে ভোলা এক সমস্যা হয়ে যায়। সেই সময়ে তুমি তাঁর প্রতি এক বিশ্বস্ত সেবকের মত প্রণিপাত হবার ইচ্ছা কর, সেটা লজ্জায় নয়, সেটা হয় শ্রদ্ধা ও বিনম্রতা সহকারে, কারণ তখন তুমি এমন একজনকে পেয়েছ যাকে তোমার সমস্ত সমস্যা সমর্পণ করতে পার। হনুমান রামের প্রতি এই প্রকার অনুভব করেছিল। তিনি রামের প্রতি সম্পূর্ণরূপে সমর্পিত ছিলেন। এই প্রকার সম্বন্ধতার সাথে উচ্চ অনুভূতির এক গভীর সংযুক্তি ঘটে। এই মনোভাব আগেরটির চেয়ে আরও ভাবপূর্ণ। এটা ৬০% ভাবগত ও ৪০% বুদ্ধিগত।

কালক্রমে তুমি ভাবের আরও গভীরতায় চলে যাও এবং তুমি মাস্টারের সংরক্ষণকারী হও। তাঁর মনোযোগ পাওয়া ও তাঁর থেকে সহায়তা নেবার পরিবর্তে তুমি তাঁকে সহায়তা করতে চাও, তাঁকে প্রেম কর এবং তাঁর পরিচর্যা কর। তোমার মনোভাব এক প্রতিপালক মাতার মত হয়ে যায়। এটা হল বিশুদ্ধ ভাবের অবস্থা।

বুদ্ধি, বুদ্ধি-ভাব, ভাব-বুদ্ধি ও বিশুদ্ধ ভাবের চারটি অবস্থায় তোমার জীবন মাস্টারের জীবন থেকে আলাদা ও স্বাধীন। তুমি কেবল তাঁর থেকে তোমার সমৃদ্ধতর জীবনের জন্য সাহায্য নাও, ব্যাস।

যখন ভাবের মনোভাব পরিপক্ব হয়, তুমি ভাবতে থাক যে তোমার জীবন তাঁর জীবন থেকে পৃথক নয়। তখন তুমি ভাবের স্তর থেকে সত্তার স্তরে চলে যাও। তোমার তখন নিজেকে সমর্পণ করে তাঁর যত্ন করার এবং তাঁকে তোমার জীবন উৎসর্গ করার ইচ্ছা হয়।





সত্তাস্তরে এক সংযুক্তি ঘটে, সেটা মাতাপুত্রের ভাবের সংযোগ থেকেও গভীরতর। এটা গভীর প্রেমের এক সংযুক্তি, তাতে নারীপুরুষ (লিঙ্গ) সম্বন্ধিত কোন সজাগতা নেই। এটাই হল মধুর ভাব, ভাব ও সত্তার মনোভাবের এক প্রগাঢ় মিশ্রণ।

মধুর ভাব প্রগাঢ় হলে হঠাৎ তুমি অভিজ্ঞতা কর, কোন 'তিনি' এবং কোন 'তুমি' নেই। দুটি ভিন্ন সত্তা নয়। তিনি ও তুমি এক ও অভিন্ন। তুমি মহাভাব অভিজ্ঞতা করা আরম্ভ কর - নিজেকে মাস্টার হিসাবে অভিজ্ঞতা কর। তুমি পরমকে অভিজ্ঞতা কর, তত্ত্বমসি, তুমিই তিনি।

এইভাবে ধাপে ধাপে তুমি অভিজ্ঞতা করতে শুরু কর এবং মাস্টারের সাথে তোমার অনুভূতির সংযুক্তি বাড়তে থাকে। মাস্টারের সাথে প্রতিটি শিষ্যের সম্বন্ধতা তুলনাহীন। সেটা এক সুন্দর ব্যাপার! প্রতিটি শিষ্য নিজের বাস্তবতার খোঁজে মাস্টারের সাথে উন্নীত হতে থাকে, শিষ্য নিজের অগ্রগতির সর্বোত্তম পথ পেয়ে যায়।

## প্রক্রিয়া : মাস্টারের মত জীবনযাপন করা

মাস্টারের সাথে জীবনযাপন ও তাঁর সাথে অবিশ্রাম সংযুক্ত থাকার জন্য এখানে একটি শক্তিশালী ধ্যান দেওয়া হল।

### প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

মন যে বিষয়ে অবিশ্রাম গভীর চিন্তা করে মন তার আকার নেয়।

জীবনমুক্তির স্থানটিকে অনায়াসে অভিজ্ঞতা করার উপায় হল এমন এক সত্তার ধ্যান করা যিনি সেই স্থানে জীবনযাপন করেন

ও সেখানে চলেফিরে বেড়ান।

ভক্তি হল সেটিকে ধরে থাকা যা কখনও পরিবর্তিত হয় না - নিরাকার চৈতন্য।

কিন্তু নিরাকার অস্তিত্বের শক্তির সাথে সরাসরি সংযুক্তি অনুভব করা আমাদের পক্ষে সহজ নয়।

মাস্টার এমন এক আকার যা আমাদের বারংবার নিরাকারের স্মরণ করিয়ে দেয়।

তোমার জৈবস্মৃতি পরিবর্তিত করার জন্য এটা অত্যন্ত ফলপ্রসূ প্রক্রিয়া। এটা অভ্যাস করতে থাকলে, তোমার দেহ ও মন সহজেই জীবনমুক্তির ভাষা শিখে যাবে।

**সময় :** প্রযোজ্য নয়

**নির্দেশাবলী**

যেকোন অবস্থাতেই থাক না কেন, নিজেকে প্রশ্ন কর, 'আমার মাস্টার এই পরিস্থিতিতে কিভাবে ব্যবহার করবেন?' তারপর সেটাই কর।

যদি তোমার মন প্রশ্ন নিয়ে আসে, 'কে জানে তিনি কিভাবে ব্যবহার করবেন?' অথবা 'সেটা মাস্টারের জন্য ঠিক আছে। আমি কি তা করতে পারব?' - তাহলে প্রশ্ন কর, 'মাস্টার এই সন্দেহতে কিভাবে সাড়া দেবেন?'

তিনি সহজেই মনকে নীরব করে দেবেন, ব্যাস।

তাই তুমিও সেটাই কর।

কোন সমস্যার মুখোমুখী হতে পার, তা নিয়ে তুমি বিব্রত হয়ো না।







সবচেয়ে খারাপ তোমার সাথে কি হতে পারে? মৃত্যু?

তাহলে নিজেকে জিজ্ঞাসা কর, 'মাস্টার তা কিভাবে নেবেন?'

যদিও মৃত্যু ঘটে মাস্টার সাবলীলভাবে সহজেই দেহ পরিত্যাগ করবেন।

কোন কিছুই তাকে বিব্রত করবে না।

যখন তোমার চোখের সামনে মৃত্যুকে পরিচালনা করার এত সুন্দর উপায় আছে, তাহলে অন্য কোন সমস্যা তোমাকে বাধা দিতে পারে?

শুধুমাত্র এই একটি সংযুক্তি তোমার সমস্ত সমস্যার সমাধান দিতে পারে এবং তোমার জীবনকে পরিচালিত করতে পারে।

এটা বুঝে নাও যে এটা ভান করার ব্যাপার নয়।

হয়ত প্রথমদিকে সেরকম মনে হতে পারে, কিন্তু যখন অনবরত তুমি জীবনমুক্ত ব্যবহারের অভিব্যক্তিকে অনুসরণ কর, তুমি সেই অভিজ্ঞতা প্রাপ্ত কর যেখান থেকে সেটির উদয় হয়।

এক মাস্টারকে জীবনে ধারণ কর, তুমি এক মাস্টারের মত জীবনযাপন করবে!





৩

# অনুভূতি সংযুক্তির মাত্রাগুলি

**প্রার্থনা ও অনুভূতির সংযুক্তি**

ঈশ্বর অথবা মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তির জন্য এক শক্তিশালী উপায় হল প্রার্থনা। আন্তরিক প্রার্থনার মহান উপকারিতা আছে। যখন তুমি মাস্টারের সাথে সংযুক্ত থাক, তুমি এবং মাস্টারের আকারে সর্বশক্তিধর, দয়াময় অস্তিত্বের মধ্যে প্রার্থনা এক সরাসরি সেতু নির্মাণ করে।

প্রার্থনা সরাসরি তোমার ভিতরে বহন করা সমস্ত শারীরিক ও মানসিক অশুদ্ধিগুলিকে সরিয়ে ফেলে। তা তোমার বহন করা সমস্ত পাপ ধুয়ে ফেলতে পারে। প্রার্থনা হল পরম শক্তির দিকে তোমার শক্তির এক সুসংহত ও সুকেন্দ্রিত পরিচালনা।

প্রার্থনার শক্তিকে কি বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে প্রমাণ করা যায়? যদি তুমি কারো জন্য প্রার্থনা কর, সে কি উপকৃত হবে? এই সব প্রশ্নের উত্তর পাবার জন্য বিশেষভাবে গত দশকে গবেষণা হয়েছে।

কিছু তথ্য নীচে দেওয়া হল :

১৯৯৮ সালে এক গবেষণাতে বৌদ্ধ, খ্রীস্টান ও ভারতীয় শমন ইত্যাদি থেকে কিছু বাছাই করা হীলারকে (নিরাময়কারী) কুড়িটি শেষধাপের এইড্‌স রোগীর নাম, রক্তের বর্ণনা ও ফটোগ্রাফ দেওয়া হয়। দশ সপ্তাহ প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে হীলারেরা তাদের চিন্তা রোগীদের ছবিতে কেন্দ্রিত করে। কুড়িজন এইড্‌স রোগীদের

আরও একটি গ্রুপ ছিল, যাদের জন্য এইভাবে প্রার্থনা করা হল না। লক্ষ্য করার এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল রোগীদের কোন ধারণাই ছিল না যে তাদের জন্য প্রার্থনা করা হচ্ছে।

দেখা গেল যে রোগীরা দূর থেকে হিলীং (নিরাময়) পাচ্ছিল, হিলিং না পাওয়া গ্রুপের থেকে তাদের অপেক্ষাকৃতভাবে নতুন রোগ কম হল, ডাক্তারের কাছে কম গেল এবং সাধারণত সকারাত্মক ছিল। যাদের জন্য প্রার্থনা করা হয় নি তাদের থেকে প্রথম গ্রুপটি পঞ্চাশ থেকে একশ শতাংশ ভাল ফল দেখাল।

ইঁদুরের ওপরে একই প্রকার পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে দূরের হিলীং টিউমারকে সংকুচিত করে।

পরীক্ষায় দেখা গেছে যে অপরের প্রার্থনায় হৃদরোগীরা অপেক্ষাকৃত শীঘ্র সেরে ওঠে, যদিও তারা জানে না যে তাদের জন্য প্রার্থনা করা হচ্ছে।

একই রকম পরীক্ষায় প্যারিসের হাসপাতালে ষাটজন অন্তিম অবস্থার রোগীদের একটি গ্রুপের জন্য প্রার্থনা করা হয়, রোগীরা তা জানত না। আরও ষাটজন অন্তিম অবস্থার রোগীদের একটি গ্রুপের ওপরে নজর রাখা হল, যাদের জন্য প্রার্থনা করা হয় নি, কিন্তু ওষুধ দেওয়া হয়েছিল। প্রথম গ্রুপের সবাইকেও ওষুধ দেওয়া হয়।

দেখা গেল যে গ্রুপের জন্য প্রার্থনা করা হয়েছিল তারা অন্য গ্রুপটির থেকে গড়পড়তা চার মাস বেশী বাঁচে। কেবল তাই নয়, তাদের মধ্যে পাঁচজন পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠল। অন্য যে গ্রুপটির জন্য প্রার্থনা করা হয় নি, তাদের কেউ পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠতে পারে নি।

নিজের ওপরে প্রার্থনার শক্তিকেও চমকপ্রদ দেখা গেল। আমেরিকার বড় বড় বিশ্ববিদ্যালয়গুলি এই ফলাফলগুলিকে অধ্যয়ন করেছে।





কিছু উপকারিতাগুলি হল :

- হৃদরোগ ও ক্যান্সারে চল্লিশ শতাংশ কম মৃত্যুর হার
- হৃদরোগীদের অপারেশনের পরে বেঁচে যাবার সুযোগ কমপক্ষে চৌদ্দ শতাংশ বেশী
- তিন সপ্তাহ পর্যন্ত হাসপাতালে থাকার সময় কমে যাওয়া

কিছু গবেষণা :

- আশীর দশকে সানফ্রান্সিস্কোতে প্রায় চারশ রোগীদের ওপরে একটি গবেষণায় দেখা যায়, যে গ্রুপটির জন্য হিলীং প্রার্থনা করা হয়, তাদের অপেক্ষাকৃতভাবে যে কম মৃত্যু হয় তা নয়, তাদের সি পি আর (কার্ডিও পাল্‌মোনারি রিসাসিটেশন), মেকানিকাল ভেন্টিলেটার ও অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজনও কমে যায়।
- প্যারিসে জীবাণুর বৃদ্ধির ওপরে চিন্তার প্রভাব নিয়ে একটি কৌতূহলোদ্দীপক পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষায় মানুষের একটি গ্রুপকে কেবল তাদের ইচ্ছা দ্বারা কিছু ধ্বংসাত্মক ছত্রাকের (fungi) বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করতে বলা হয়। চারপাশের পরিবেশকে কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রিত করা হয়। ছত্রাকের দুটি গ্রুপ ছিল। একটির দিকে মনোযোগ দেওয়া হয়, অন্যটির দিকে কোনরকম মনোযোগ দেওয়া হয় নি। দেখা গেল, যে গ্রুপটির প্রতি বৃদ্ধি না হবার জন্য মনোযোগ দেওয়া হয়, তাতে ৭৫ শতাংশের বেশী ছত্রাকের বৃদ্ধি হ্রাস পেল।

**প্রক্রিয়া : ঐশ্বরিক স্পন্দনের সাথে সুর মেলানো**

তোমার ভক্তি যতক্ষণ আন্তরিক ও সুসংহত থাকে, তুমি যে কোনভাবে অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযোগসাধন করতে পার। তার জন্য খুবই সহজ শক্তিশালী ও কার্যকর উপায় হল মন্ত্রের উচ্চারণ। মন্ত্রগুলির ভাষাগত ও স্পন্দনগত দিক থেকে গভীর অর্থ আছে।

যে মন্ত্রের সাথে নিজের সুর সবচেয়ে ভাল করে বাঁধা আছে মনে কর, সেটিকে বেছে নাও।

যদি তোমার কোন প্রিয় বিগ্রহ থাকে, তুমি সেটির নাম বা মন্ত্র বেছে নিতে পার।

যদি তোমার কোন গুরু থাকে, তাহলে অনায়াসে অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযুক্ত হওয়া যায়, যেহেতু গুরু (মাস্টার) হলেন নিরাকার শক্তির জীবন্ত সচল মূর্তি। তিনি হলেন ঈশ্বরের সাথে তোমার সরাসরি সংযোগ।

তুমি যা কিছু মন্ত্র বা প্রার্থনা বেছে নাও, মনে রেখ, সেটা তোমার জন্য কেবল এক সংযোগ সাধনের নিমিত্ত। ঐশ্বরিক শক্তি সর্বদাই আছে। তোমাকে কেবল তোমার জন্য সহজতম পথটিকে বেছে নিতে হবে।

**প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে**

প্রার্থনা বা মন্ত্রের মাধ্যমে মাস্টার, গুরু অথবা কোন জীবনমুক্ত সত্তার সাথে অনুভূতির সংযুক্তি এক শক্তিশালী প্রক্রিয়া এবং তা তোমাকে চরম অনুভূতির সংযুক্তি ও জীবনমুক্তিতে পরিচালিত করতে পারে।





**সময় :** প্রযোজ্য নয়

**নির্দেশাবলী**

সমস্ত সত্তাকে মন্ত্রের জন্য কর্ণ (কান) বানিয়ে ফেল। বসে পড় এবং লক্ষ্য কর যে সম্পূর্ণ সত্তা মন্ত্রটিকে শ্রবণ করছে। যদি তুমি মন্ত্রটি মনে মনে পুনরাবৃত্তি কর, মন নানা কিছু পুনরাবৃত্তি করে।

যখন সম্পূর্ণ সত্তাকে মন্ত্রের জন্য একটি কর্ণ বানানো হয়, তুমি অনুভব কর যে মন্ত্রটি সর্বত্র থেকে আসছে। সেটা অভ্যাসের সাথে স্বাভাবিকভাবে হবে। তাহলে মন্ত্র উচ্চারণ করার জন্য তোমার প্রয়াস করার প্রয়োজন নেই।

সবশেষে মন্ত্রটিও থাকে না। তুমি মন্ত্র হয়ে যাও -মন্ত্রটির সুগন্ধসার 'তুমি' হয়ে যাও। মন্ত্র কেবলমাত্র এক অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে এবং তা তোমার সম্পূর্ণ সত্তাকে ভরে দেয় এবং তোমার থেকে পৃথক হয়ে থাকে না।

মন্ত্রের স্পন্দন সত্তার স্পন্দন ও কম্পাঙ্ককে পরিবর্তন করে ফেলে।

বুদ্ধিমত্তার বৃদ্ধির ফলে বোধশক্তি বাড়ে।

যা তুমি অবিশ্রাম পুনরাবৃত্তি কর, তা তোমার সত্তার অংশ হয়ে যায়। যখন তুমি প্রতিনিয়ত গুরুমন্ত্র স্তব কর, তোমার ভিতরের কিচিরমিচির শক্তিশালী মন্ত্র দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়।

তাই তোমার অন্তর্দেশ থেকে অনবরত ওঠা অপ্রয়োজনীয়, এলোমেলো, অর্থহীন চিন্তাগুলির পরিবর্তে মন্ত্র নিজেকে পুনরাবৃত্তি করে এবং তোমার অন্তর্দেশকে শুদ্ধ ও শক্তিশালী করে। কথা বলার ক্রিয়ার যে শক্তি আছে তাকে বলে বাক্, সেই বাক্ তখন পূর্ণরূপে বিশুদ্ধ হয়।

যখন তুমি মন্ত্রকে পুনরাবৃত্তি কর, সেই মন্ত্র সম্পর্কে এবং দুবার উচ্চারণের মাঝে যে বিরতি থাকে, সে সম্পর্কে সজাগ থাক। এই প্রক্রিয়াতে সজাগতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দৈনন্দিন জীবনে প্রতিটি ব্যাপারে তুমি বেশী করে সজাগ হতে থাক, বেশি করে সচেতন হতে থাক।

যখন মন্ত্রোচ্চারণ কর, তার দ্রষ্টা হও।

তখন সেটি তোমার চেতনার কেন্দ্র হবে। যা কিছু চিন্তা আসে তা মন্ত্রের মত হয়ে যাবে। জলের পাত্রের নীচে নীল রঙের চূর্ণ রাখলে সেখান থেকে ওঠা বুদ্বুদগুলিও নীল হবে। একইভাবে, অবিশ্রাম মন্ত্রকে প্রত্যক্ষ করতে থাকলে, তুমিই সেই মন্ত্র হয়ে যাবে।

তুমি তোমার চিন্তাগুলি সম্পর্কে আরও বেশী সজাগ হয়ে যাবে; তাই তুমি তোমার নকারাত্মক চিন্তাগুলিকে তার উৎসতেই ধরে ফেলতে পারবে। এইভাবে তোমার চিন্তা ও আবেগগুলিকে প্রত্যক্ষ করা সহজ কাজ হয়ে যায় এবং তুমি ধ্যানের প্রকৃত অবস্থায় চলে যাও।

অবিশ্রাম মন্ত্র স্তব করতে থাক, এইভাবে তোমার সজাগতা ও মন মন্ত্রের ওপরে থাকবে।

স্তব করার গতি গুরুত্বপূর্ণ নয়; সজাগতা হল চাবিকাঠি। স্তব করতে থাকলে, সজাগতা আরও বেশী বেশী করে হতে শুরু করবে ও স্তব অনায়াসে হবে এবং শান্তিও বৃদ্ধি পেতে থাকবে।





এটি একটি খুবই শক্তিশালী ধ্যানপ্রক্রিয়া যাতে মন শান্ত হয় এবং যে চিন্তাগুলির শুধুমাত্র জীবনধারণের জন্য প্রয়োজন, সেগুলিকে অনায়াসে আসতে দেওয়া হয়। মন তোমার মাস্টার হবার বদলে, তুমিই তোমার মনের মাস্টার হয়ে যাও।

**উপনিষদ ও অনুভূতির সংযুক্তি**

লোকেরা কখনো কখনো আমায় জিজ্ঞাসা করে , 'স্বামীজী,কেন আপনি মাস্টারের শারীরিক উপস্থিতির জন্য জোর দেন?'

শ্রবণ কর : মাস্টার হল এক 'চেতনার বল', শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণকারী চেতনা। যখন তুমি তাঁর শ্বাসের অঞ্চলে বা তাঁর কাছে আছ, তোমার পেশীগুলি অনবরত তিনি যে আকাশে বাস করেন সেখানে বাস করার জন্য প্রোগ্রাম হয়ে যায়।

অবশ্যই তুমি আমার কথাগুলি অডিও সিডি বা ডিভিডি-তে শুনতে পার। কিন্তু যখন তুমি এখানে বসো, আমার চোখে যে সততা বিকিরণ হয়, যে সত্য আমার শরীরের ভাষায় প্রকাশিত হয়, তা তোমাকে ধরে ফেলবে। তুমি তা ধরে ফেলবে। তুমি এই ক্লিক্ অনুভব করবে, সংযুক্তি অনুভব করবে, 'হ্যাঁ, তিনি সত্য বলছেন।'

যদিও তুমি সন্দেহ করতে চাও, হঠাৎ দেখবে তোমার যুক্তির তোমার ওপরে আর কোন ক্ষমতা নেই। এই কথাগুলি তোমার ভিতরে তোমার যুক্তি বিনাই সহজে প্রবেশ করছে। সেটা কেবল তখন হবে যখন তুমি মাস্টারের উপস্থিতিতে বসো। আমরা তাকে বলি উপনিষদ - মাস্টারের আশেপাশে থাকা, বসা ও উন্মুক্ত হওয়া।

শিষ্য যখন মাস্টারের কাছে প্রশান্তিময় সজাগতা ও গভীর অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে উপবেশন করে, তখন মাস্টারের মধ্যে ঘটা অভিজ্ঞতা শিষ্যের অভিজ্ঞতা হয়ে যায়। গভীর আস্থা সহকারে মাস্টারের সঙ্গে বারংবার উপবেশন করলে মাস্টারের মত একই চিন্তাবিহীন আকাশে তোমাকে প্রতিষ্ঠিত করে। দয়া করে বুঝে নাও, বারবার মাস্টারের সাথে বসলে তুমি প্রতিষ্ঠিত হয়ে যাও সেই চিন্তাশূন্য স্থানে, মেঘমুক্ত আকাশে।

আমি বলতে পারি, হাজার বই পড়া অথবা হাজার রেকর্ড করা সৎসঙ্গ শোনার কাজকে, আমার নিয়মিত কাজকর্ম করা বা শিষ্যদের প্রশিক্ষণ দেবার সময় অর্থাৎ আমার কার্য করার সময় (কেবল শিক্ষা দেওয়া নয়) আমার সঙ্গে খুবই গভীর ও অক্রিয়ভাবে বসে থাকার সাথে সমান গণ্য করা যায় না।

যখন আমি শিক্ষা প্রদান করি, যদি তুমি অক্রিয়ভাবে বসো ও শোন, সেই মহান সত্যগুলি তোমার তন্ত্রে (সিস্টেম) প্রবেশ করবে।

যখন আমি কার্যরত থাকি, তখন তুমি যদি অক্রিয়ভাবে বসো ও শোন, হঠাৎ দেখবে তুমি বিতর্ক সহকারে আমার কার্যগুলিকেও ধরছ; তুমি আমার প্রতিটি কার্যের পিছনের সঠিক উদ্দেশ্যকে ধরে ফেলছ।

সাধারণ মানুষের দেখা প্রলেপটির চেয়ে আরও গভীরে তুমি তাকাবে। তুমি সম্পূর্ণ ছবিটির দিকে তাকাবে; তুমি পুরো ছবিটিকে দেখবে।





সম্পূর্ণ ছবিটির দিকে তাকানো শেখা হল জীবনমুক্তি!

যেভাবে এক টুকরো তুলোকে মধুর পাত্রে রেখে দিলে তুলো মধুতে সম্পূর্ণ সিক্ত হয়ে যায় ও মধুর সাথে প্রায় এক হয়ে যায়, সেভাবে যদি তুমি মাস্টারের উপস্থিতিতে বারবার আস এবং মাস্টারের উপস্থিতিতে নিজেকে সিক্ত কর, স্বতশ্চলভাবে তোমার সত্তা মাস্টারের মনহীন আকাশে প্রতিষ্ঠিত হয়ে যাবে।

তাই যখনই তুমি মাস্টারের উপস্থিতিতে থাক, আস্থা সহকারে নিজেকে উন্মুক্ত কর এবং নিজেকে সেই আস্থায় ঝাঁপ দিতে দাও। দেখবে, তোমাকে ধরার জন্য মাস্টার সেখানে দাঁড়িয়ে আছেন। নিজেকে মস্তিষ্ক থেকে ফেলে দাও ও হৃদয়ের অতল গহ্বরে ঝাঁপ দাও। মাস্টার সেখানে তোমাকে ধরার জন্য থাকবেন এবং তোমাকে জীবনমুক্তি প্রদান করবেন, ব্যাস।

যদি মাস্টারের উপস্থিতিতে সরাসরি বসতে না পার, তাহলে এমন একটি গ্রুপের সাথে বসো যাদের মধ্যে কমপক্ষে সাতজনের কুণ্ডলিনী জাগরণের অভিজ্ঞতা যাছে। এই প্রকার গ্রুপে মাস্টারের উপস্থিতির সমষ্টিগত চেতনা থাকবে। দয়া করে বোঝ, যদি তোমার সৎসঙ্গ-কেন্দ্রে সাতজন মানুষের কুণ্ডলিনী ও লেভিটেশনের (দৈহিক উত্থান, লঘিমা) অভিজ্ঞতা থাকে, তাহলে সেখানে আমার উপস্থিতি সম্পূর্ণরূপে আছে। যদি সাতজন লেভিটেশন অভিজ্ঞতা করছে, তাহলে সাত চক্র সম্বন্ধিত সমস্ত শক্তি সেই জায়গাটিতে সক্রিয়।

## প্রক্রিয়া : অবিশ্রাম উপনিষদে থাকা

আমার স্থূল শরীরের কাছে না থাকলেও সেই প্রশান্তিময় সজাগতার স্থানে বারবার কিভাবে নিজেকে ফিরিয়ে আনা যায়, সে বিষয়ে আমি তোমাদের একটি সহজ প্রক্রিয়া দিতে পারি।

প্রত্যেক রাতে ঘুমানোর আগে আমার যে কোন বক্তৃতা কমপক্ষে দশ মিনিট ধরে দেখ ও শ্রবণ কর। আরাম করে এক গভীর প্রশান্তিময় সজাগতা সহকারে শ্রবণ কর ও ঘুমিয়ে পড়। দেখবে - পুরো রাত তুমি এক সাধারণ নিদ্রা অভিজ্ঞতা করছ না। তুমি উপনিষদে আছ। সম্পূর্ণ রাত্রি তুমি উপনিষদে আছ, চেতনার এক খুবই উচ্চ অবস্থায়। আর পরদিন তুমি প্রতিক্ষণ আমার উপস্থিতি সুরভির মত এক সূক্ষ্ম অভিজ্ঞতা হিসাবে অনুভব করবে।

## দীক্ষা এবং অনুভূতির সংযুক্তি

*প্রশ্ন : যারা সরাসরি আপনার লাইভ সৎসঙ্গ দেখে আপনি কি কেবল তাদের দীক্ষা দেন? যারা সরাসরি লাইভ দেখতে পারে না, যারা ইউ টিউবে রেকর্ড করা সৎসঙ্গ পরে দেখে, আপনি কি তাদের দীক্ষা দেন?*

দয়া করে বোঝ, যখনই তুমি মাস্টারের সাথে গভীর আস্থা ও অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে দ্রবীভূত হও, দীক্ষা ঘটে। যখন তুমি আস্থা ও গভীর সংযুক্তির সাথে গলে যাও, তুমি আমার সাথে লাইভ বসে আছ, তুমি আমার সাথে জীবন্ত হচ্ছ, আমি তোমার সাথে জীবন্ত হচ্ছি।





যখন তোমার কুণ্ডলিনী জাগরিত হয় এবং তুমি ও মাস্টারের মধ্যে অনুভূতির সংযুক্তি ঘটে, তুমি ও তাঁর মধ্যে দুরত্ব ঘুচে যায়। আমি এখানে বসে। লোকেরা দুনিয়ার চারদিকে বসে আছে, তারা হাজার হাজার মাইল দূরে। উপস্থিতির ও অনুভূতি সংযুক্তির শক্তি দেখ। হাত এখানে নড়ল, আর আমেরিকার সান হোসেতে স্পন্দন শুরু হল। কত মাইল দূরে? আর এটা এইজন্য ঘটছে না যে আমাদের আধুনিক প্রযুক্তি আছে। না! এটা কেবল স্মরণ দ্বারাই ঘটতে পারে। এটা সম্ভব।

আমি এখানে একটা গুরুত্বপূর্ণ কথা বলছি : যখনই এক আন্তরিক অন্বেষণকারী, আন্তরিক শিষ্য মাস্টারের সাথে গভীর দ্রবণের স্বস্তিপূর্ণ মেজাজ নিয়ে বসে, তখন কেবল মাস্টার শিষ্যের সঙ্গে জীবন্ত হয়ে যান তা নয়, শিষ্যও মাস্টারের সঙ্গে জীবন্ত হয়ে যায়। দয়া করে বোঝ, কেবল শিষ্যই পরিপূর্ণ বোধ করে তা নয়, মাস্টারও পরিপূর্ণ অনুভব করেন। সন্ন্যাসী, শিষ্য, ভক্তদের মধ্যে কোন পার্থক্য থাকে না; এটা কেবল তোমার সংযুক্ত হবার অনুভূতি ও এই সত্যগুলিকে অভিজ্ঞতা করে জীবনে সেগুলিকে বিকিরণ করার সামর্থ্যের ওপরে ভিত্তি করা; আর কিছু নয়।

যখন এক আন্তরিক অন্বেষণকারী গভীর আস্থা সহকারে দ্রবীভূত হয় ও স্বস্তিতে থাকে, তখন আলোকের সঞ্চার স্বতশ্চলভাবে হয়, তা তুমি এই হলঘরে সশরীরে আমার সাথে বসে থাক বা আমাকে লাইভ টু-ওয়ে কন্‌ফারেন্সিং-এ দেখ বা আমার সাথে ওয়বিনার-এ বসো বা ইউ-টিউবে আমার এই কথা বহু বছর পরে দেখ! তাতে কিছু যায় আসে

না। যদি তুমি এক গভীর আস্থা ও স্বস্তির মেজাজ নিয়ে বসো, বোঝ যে আমি তোমার জন্য জীবন্ত, তুমি আমার সাথে জীবন্ত।

যখন এক আন্তরিক অন্বেষণকারী আমার পাশে বসে, কেবল যে সে পরিপূর্ণ হয় তা নয়, আমিও পরিপূর্ণ হই; আমার মিশনও পরিপূর্ণ হতে থাকে। আমার পাশে যখন তুমি বসো, আমি প্রত্যাশা করি না যে তুমি পূজা বা ধ্যান বা কোন আচার-অনুষ্ঠান করবে। যদি আমার পাশে শুধুমাত্র বসো, কেবল তুমিই নয়, আমিও পরিপূর্ণতা অনুভব করি। আমিও খুশী হই। এক আন্তরিক অন্বেষণকারী মাস্টারকে গভীরভাবে তৃপ্ত করে।

আন্তরিক অন্বেষণকারী মাস্টারের সঙ্গে বসলে তাদের সিস্টেমে হাজারটা জিনিষ ঘটে। উপনিষদ তোমার ভিতরের সত্তাকে পুরোপুরি জাগিয়ে দেয়। যখনই তুমি দ্রবীভূত হও এবং গভীর আস্থা সহকারে বসো, সংযুক্তি ঘটে, আলোর সঞ্চার ঘটে। তার সাথে সকালের সৎসঙ্গে আমার সাথে বসার কোন সম্পর্ক নেই। কিন্তু যদি তোমার সকালের সৎসঙ্গে এসে বসার অভ্যাস থাকে, কেবল দীক্ষা ঘটবে তা নয়, তুমি এই পদ্ধতিগুলি প্রণালীবদ্ধভাবে অভ্যাস করবে এবং পরের পর বিবর্তন সহজতর হবে।





## হিলীং ও অনুভূতির সংযুক্তি

তোমার থেকে নিম্নতর জিনিষের সাথে সংযোগসাধন করা হল আমিত্ব। তোমার থেকে উচ্চতর জিনিষের সাথে সংযোগসাধন করা হল ভক্তি।

এক জীবন্ত ও অভ্যাসকারী হীলার অবিশ্রাম আমার সাথে অনুরণনে আছে। তা সে যেখানেই থাকুক না কেন। এটাকে আমি বলি অনুভূতির সংযুক্তির দেহতত্ত্ব। একজন অভ্যাসকারী হীলার, যে হীলার আমার শিক্ষাগুলিকে জীবনে ধারণ করে, যত সময় সে অনুভূতির সংযুক্তি ধরে রাখে, তখন তার দেহতত্ত্বই আলাদা হয়ে যায়।

অনুরণন অর্থ দুইজন মানুষের একই চিন্তা সহকারে সুরে বেঁধে যাওয়া। (Entanglement)

সহযাত্রা হল দুজন মানুষের একই ধারণা সহকারে সুরে বেঁধে যাওয়া। (Entrainment)

জীবনমুক্তি হল ধারণাগুলিকে ছাড়িয়ে দুইজনের এক হওয়া। (Enlightenment)

আনক্লাচ্ করলে তুমি আমার সাথে অনুরণন কর। তাতে একটা বিশাল দ্বার খুলে যায়। 'তাহলে কি হীলারের চিন্তা আমাদের প্রভাবিত করতে পারে?' আমি বলি, 'হ্যাঁ'! সেইজন্য আমি তোমাদের বলছি যে কেবল তাঁর কাছে যাও যিনি চিন্তাবিহীন ও মনের ঊর্ধ্বে। কেবল একজন জীবনমুক্ত সত্তার কাছ থেকে হীলিং নাও এবং বিশ্বজুড়ে আমার হীলারদের কাছ থেকে হীলিং নাও। হীলিংয়ের সময়ে যেহেতু তারা আমার সাথে অনুরণিত থাকে, আমাকে প্রকাশিত করে, তাই সেটা যেন আমার কাছ থেকেই হিলীং পাওয়া হয়। আমার হীলারদের সম্বন্ধে তোমার দুশ্চিন্তা ও সন্দেহের কোন কারণ থাকার প্রয়োজন নেই।

বোঝ যে এটা হল অনুভূতির সংযুক্তির দেহতত্ত্ব। অনুভূতির সংযুক্তি হলে

তোমার দেহতত্ত্ব বদলে যায় এবং অনুভূতির সংযুক্তির ভিন্ন দেহতত্ত্ব আছে।

জীবনমুক্ত মাস্টারের সাথে নিজেকে অনুরণিত করার এটা খুবই শক্তিশালী উপায়। তোমাকে উচ্চতর স্তরে উত্থিত করার জন্য ও জীবনমুক্তি পাবার জন্য এটা সবচেয়ে সহজ ও শক্তিশালী প্রক্রিয়া। আমার সাথে অনুরণন করার জন্য আমি তোমাদের একটা খুব সহজ প্রক্রিয়া দিতে পারি। প্রত্যেক সকালে বসো ও সৎসঙ্গ প্রত্যক্ষ কর, ব্যাস। প্রতিদিন সকালের সৎসঙ্গ তো আমার সাথে অনুরণন।

সকালের সৎসঙ্গে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ হল অনুভূতির সংযুক্তি। যখন তুমি বসো ও শ্রবণ কর, অনেক জিনিষ তোমার কাছে পরিষ্কার হয়ে যাবে, আমার কথাকে ছাড়িয়ে আরও কিছু ঘটছে, আরও কিছু করা হচ্ছে। তাই দয়া করে বোঝ, সেই আরও কিছু হল সৎসঙ্গ। সৎসঙ্গ প্রবচন বা বক্তৃতা নয়। সংস্কৃতে দুটি শব্দ আছে। প্রবচন হল বক্তৃতা; সৎসঙ্গ হল সত্যের সাথে বসা। প্রত্যেক সকালে আমি তোমাদের সৎসঙ্গে বসতে বলছি এক গভীর অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে, কেবল আমার কথা শোনার জন্য নয়। কথাগুলি অত গুরুত্বপূর্ণ নয়, তুমি শোন কি না শোন তাতে কোন সমস্যা নেই। সৎসঙ্গ হল প্রধান ব্যাপার। সত্যের সাথে বসা হল প্রধান ব্যাপার।

অনুরণন, সহযাত্রা ও জীবনমুক্তির বিজ্ঞানের বোধ আধ্যাত্মিক হিলীংকে প্রমাণিত করে। অনুরণন স্তরে দেহের নিরাময় ঘটে, সহযাত্রা স্তরে মানসিক রুপান্তর ঘটে, জীবনমুক্তি স্তরে চৈতন্যের বিস্ফোরণ ঘটে। যদি তুমি শুধুমাত্র অনুরণন স্তরে থাক, কেবল স্থূল শরীরের হিলীং হয়। যদি





তুমি সহযাত্রা স্তরে থাক ও আমি যা বলি তা কর, তাহলে পেশী স্মৃতিতে রূপান্তর ঘটে। যদি তুমি জীবনমুক্তির স্তরে থাক, কেবল দ্রবীভূত হতে থাক, জীবনের রহস্যময় দ্বারগুলি খুলে যায় এবং জীবনমুক্তি বা চৈতন্যের বিস্ফোরণ ঘটে।

## অলৌকিকতা ও অনুভূতির সংযুক্তি

এক ভক্ত আমাকে সম্প্রতি প্রশ্ন করে, 'আপনি বলেছেন যখন আমরা কারো সাথে প্রেমে থাকি, আমরা তাকে ভগবান বলে উপলব্ধি করি। তাহলে আমরা যখন সেই প্রেম থেকে বার হয়ে যাই, মানুষটি কি সেই ঈশ্বরত্বকে হারিয়ে ফেলে?'

বুঝে নাও : কেউ তার ঈশ্বরত্ব হারায় না। তোমরা তাদের ঈশ্বরত্ব চেনার সামর্থ্য হারাও!

গতকাল আমি একটা গুরুত্বপূর্ণ কথা বলেছিলাম, 'যখন তুমি মাস্টারের সাথে প্রেমে আছ, তুমি তখন তাকে শুধু ঈশ্বর বলে অনুভব করবে তা নয়, যে সব অলৌকিকতা তুমি ঈশ্বরের উপস্থিতিতে ঘটার প্রত্যাশা কর সেগুলি মাস্টারের উপস্থিতিতেও ঘটবে। কিন্তু যখন সেই প্রেম হারিয়ে যায়, তুমি তাঁর উপস্থিতিতে একই অলৌকিকতা ঘটছে বলে দেখবে না। তুমি হয়ত সেই একই ব্যক্তি এবং তিনিও সেই একই ব্যক্তি, কিন্তু সেই অলৌকিক ঘটনাগুলি ঘটবে না।'

কেউ জিজ্ঞাসা করে, 'কেন? তাহলে কি মাস্টার তাঁর জীবনমুক্তি হারিয়ে ফেলেন?'

না। তিনি তা হারান না। কিন্তু তুমি তাঁর জীবনমুক্তির সাথে সংযুক্ত হবার সামর্থ্য হারাও।

সেইজন্য সেই অলৌকিক ঘটনাগুলি তোমার জন্য আর ঘটছে না, যদিও সেগুলি অন্যদের জন্য ঘটছে, যাদের অনুভূতির সংযুক্তি আছে।

এটা বোঝ, মাস্টার অথবা অস্তিত্বের সাথে মাত্র অনুভূতির সংযুক্তির মাধ্যমে তুমি তোমার জীবনে অলৌকিক ঘটনা ঘটা সহজেই দেখতে পাবে।

পদ্মপদের গল্প পরিষ্কার করে প্রমাণ করে যে আদি শংকরের সাথে কেবল অনুভূতির সংযুক্তি দ্বারা তিনি প্রকৃতিকে অধিগত করেছেন।

গল্পটা তাহলে বলি :

আদি শংকরাচার্যের এক মহৎ শিষ্য ছিল।

তিনি অন্যদের মত বুদ্ধিমান ছিলেন না, কিন্তু খুবই ভক্তিপ্রাণ ছিলেন এবং মাস্টারের প্রতি উৎসর্গীকৃত হয়ে ও অখণ্ডতা সহকারে নিজের শিষ্যত্বে সমর্পিত ছিলেন।

একদিন তিনি আশ্রমের কাছে নদীর অন্য পারে মাস্টারের কাপড় ধুতে গেলেন।

শংকরের অন্য কিছু শিষ্য তা দেখে মজা করতে লাগল, 'কি ব্যাপার? এই ব্যাটা সবসময়ে কেবল কাপড়ই ধুচ্ছে! ও কি এখানে ধোপা হতে এসেছে? সে যদি শাস্ত্রপাঠ না করে, মনন না করে, তবে সে কবে







জীবনমুক্ত হবে? সে প্রকৃতিকে কিভাবে অধিগত করতে পারবে?'

আদি শংকর তা শুনছিলেন ও ভিতরে ভিতরে হাসছিলেন।

তিনি জানতেন এই শিষ্যটি অন্যদের চেয়ে বুদ্ধিবৃত্তির দিক থেকে হয়ত একটু কম সমর্থ, কিন্তু সে বিস্ময়করভাবে বুদ্ধিমত্তাসম্পন্ন ছিল এবং জানত কোন কাজটা আগে করতে হবে এবং প্রথম কর্তব্য প্রথমে করত।

আদি শংকর সেটা অন্য শিষ্যদের দেখাতে চাইলেন। তাই তিনি উঠলেন ও শিষ্যদের ডাকলেন, 'দয়া করে এক্ষুণি এখানে এসো!'

মাস্টারের ডাক শুনে শিষ্যটি সব ভুলে গেল।

অন্যান্য অবাক শিষ্যদের সামনে তিনি নদীর ওপর দিয়ে যত তাড়াতাড়ি পারে হেঁটে মাস্টারের কাছে যাওয়া শুরু করলেন!

তখন নদী ভাবল, 'হে ভগবান! এখন তো আমাকে এনাকে রক্ষা করতে হবে! যখন সমগ্র মহাবিশ্বের ওপরে কারো এমন গভীর বিশ্বাস থাকে - মাস্টার তো সেই সমগ্র মহাবিশ্বের প্রতীক - আমি তো তাঁকে কষ্ট দিতে পারি না! আমি তাঁকে হতাশ করতে পারি না!'

তাই শিষ্য যেখানে যেখানে পা রাখলেন নদী সেখানে পদ্ম সৃষ্টি করল !

দয়া করে বোঝ : নদীতে পদ্ম ফোটে না, কারণ তা কখনও প্রবহমান জলে ফোটে না। তা কেবল বদ্ধ জলে ফুটতে পারে। কিন্তু এখানে শিষ্যটিকে সুরক্ষিতভাবে নদীর অন্য পারে নিয়ে যাবার জন্য সাহায্য



সাধারণত নদী পার হবার সময় লোকেরা উদ্বিগ্ন থাকে।

প্রথমবার এমন হল যে ওপারে কেউ যাচ্ছে বলে নদী উদ্বিগ্ন হল, কারণ নদীকে তো শিষ্যটিকে অন্য পারে নিয়ে যেতে হবে!

যেহেতু শিষ্যটির পা পদ্মের ওপরে পড়ল, তাঁর নাম হয়ে গেল পদ্মপদ।

এই ঘটনাটি দ্বারা শংকর তাঁর শিষ্যদের প্রেম-আকাশ ও অনুভূতির সংযুক্তির প্রয়োজনীয়তা প্রদর্শন করালেন। এগুলি তো অদ্বৈত সত্য সঞ্চারের জন্য অপরিহার্য।

বোঝ : অদ্বৈত সত্যকে অস্বীকার করেছ বলেই তো তোমার জন্ম হয়েছে!

আর এই প্যাটার্নটি (সংস্কার) এতই গভীর যে সেটা তোমাকে ধারণা প্রদান করেছে যে তোমার মানবদেহ ও ভগ্ন মনের চেয়ে অন্য একজনকে আরও বেশী বিশ্বাস না করলে তোমার মানবদেহ ও ভগ্ন-মনকে তুমি অতিক্রম করতে পার না।

সেইজন্য প্রেম চক্রের পূর্ণত্ব অভিজ্ঞতা করার জন্য মাস্টার নিজেকে তোমার কাছে উপলব্ধ করেন। তিনি তোমার জন্য প্রেম চক্রের পূর্ণত্ব অভিজ্ঞতা করা সম্ভবপর করেন।

মাস্টারের আকাশের গঠনই হল প্রতিনিয়ত তোমাকে অদ্বৈতের প্রসঙ্গ স্মরণ করিয়ে দেওয়া।

দয়া করে বোঝ, তিনি যা কিছু করেন, তিনি প্রতিনিয়ত তোমাকে অদ্বৈতের প্রসঙ্গ স্মরণ করিয়ে দিচ্ছেন, প্রতিনিয়ত তোমাকে অদ্বৈতের স্থানে দাঁড়াতে স্মরণ করাচ্ছেন। অদ্বৈত তো মহাজাগতিক বিষয়।





# ৪

# অনুভূতি সংযুক্তির গভীরতর সত্যসকল

**অনুভূতির সংযুক্তি দুঃখকষ্ট দূর করে।**

আমি কবীরের মত পরম ভক্তের কিছু পবিত্র ভাবানুভূতি শেয়ার করব এবং অনুভূতির সংযুক্তি ও ভক্তির সংজ্ঞার্থ দেব।

কবীর খুব সুন্দরভাবে ভক্তিকে বর্ণনা করেন :

*"ভক্তি সূক্ষ্মভাবে প্রকাশিত হয়।*
*এই পথে কোন চাওয়া নেই, কোন না চাওয়া নেই।*
*যেই মুহূর্তে তাঁকে (ভক্তি) স্পর্শ কর, আমিত্ব একদম মিলিয়ে যায়।*
*তাঁকে খোঁজার আনন্দ এতই অঢেল যে তুমি শুধু ঝাঁপ দাও এবং তীরের কাছে মাছের মত চলতে থাক।*
*কেউ যদি মাথা চায়, প্রেমী লাফিয়ে আসে নিজের মাথাটিকে অর্পণ করার জন্য।"*

গতকাল আমাদের এক ঋষি মা প্রশ্ন করেছিল, 'পথে ব্যাকুলতা (ঈশ্বরের জন্য) ও দুঃখকষ্টের মধ্যে পার্থক্য কি?'

কবীর এই প্রশ্নের উত্তর দেন।

গতকাল আমি ব্যাখ্যা করছিলাম যে ভক্তির ভিত্তি আছে দুঃখকষ্ট-বিহীনতায়। দয়া করে বোঝ, ব্যাকুলতায় মাস্টার বা ঈশ্বরের প্রতি তোমার কখনও কোন হিংসা থাকবে না। দুঃখকষ্টে তোমার চাহিদা থাকবে, আর সেই চাহিদা পূরণ না হলে তোমার মধ্যে গভীর ঘৃণা ও বেদনা থাকবে। তুমি তাঁকে ক্ষমা করতে পার না।

কেবল তাই নয়, যদিও তিনি তোমার চাহিদা পূরণ করেন, তুমি ভাববে, 'ও, তিনি তো আমাকে বেঁধে ফেলেছেন। আমাকে তাঁর থেকে মুক্ত হতে হবে!' তাঁর প্রতি তোমার ঘৃণা থাকবে।

আমি কিছু মানুষদের দেখেছি - যদি আমি তাদের চাহিদা না মিটাই, তাদের আমার ওপরে ঘৃণা হয়, কিন্তু যদি আমি বলি, ঠিক আছে, তুমি যা চাইছ তা করব, তারা সেটা গ্রহণ করতে পারে না। তারা আমার থেকে স্বাধীন হতে চায়, আবার আমার প্রতি ঘৃণাও রাখে।

দুঃখকষ্ট-বিহীনতা ও ব্যাকুলতার পার্থক্য বোঝ। ব্যাকুলতা সহকারে তুমি সর্বদা নিজে গলতে থাকবে। দুঃখকষ্ট দ্বারা তুমি অপর মানুষটিকে গলাতে চেষ্টা করবে, অন্যজনকে পরিবর্তিত করার চেষ্টা করবে। তাই দুঃখকষ্ট-বিহীনতা এক জিনিষ, ব্যাকুলতা আরেক জিনিষ।

ব্যাকুলতায় কোন ঘৃণা নেই, কেবল আকুলতা থাকে। কিন্তু দুঃখকষ্ট দ্বারা তুমি অন্য মানুষটিকে ঘৃণা করতে শুরু করবে। তুমি তাঁকে নিন্দা করে ও তাঁর সাথে অপব্যবহার করা শুরু করবে। তাই ব্যাকুলতা ও দুঃখকষ্টের (suffering) মধ্যে পার্থক্য বোঝা খুবই জরুরি।

কবীর তো স্পষ্টভাবে বলেছেন, 'কোন চাওয়া নেই, কোন না চাওয়াও নেই।'

ব্যাকুলতায় তুমি কিছু চাও না - আবার এটাও নয় যে তুমি কখনও





কিছু চাও না। তুমি চাও না, কিন্তু তার অর্থ এই নয় যে সেটা তোমার ওপরে বর্ষিত হলে তুমি তা স্বীকার কর না। এটা কতই না অপার নম্রতা ও অক্রিয়তা; কতই না সুবিশাল ধৈর্য।

দুঃখকষ্টের সাথে তুমি চাও এবং যদিও তিনি তা পূরণ করেন, তুমি পরিপূর্ণ হও না। আমি উদ্ধত মানুষদের দেখেছি; আমি দিলেও তারা নিতে চায় না। তারা ভাবে, 'না, এটার দরকার নেই; আপনি দিচ্ছেন কারণ আমরা ভিক্ষা করেছি; আমি তা নিতে চাই না।' বোকার দল!

দুঃখকষ্ট সর্বদা অভিমানের (ঔদ্ধত্য) ওপরে ভিত্তি করা, আর ব্যাকুলতা নিরভিমানের (বিনম্রতা) ওপরে ভিত্তি করা।

ব্যাকুলতার সাথে তোমার মনে হয় না যে তিনি এক মানব; তুমি ভাব না যে তিনি তোমার সমান। কিন্তু দুঃখকষ্টের সাথে তুমি অনুভব করতে শুরু কর যে তিনি তোমার সমান। সেইজন্য আমি সবসময়ে লোকেদের বলি, 'যদি তুমি কষ্ট পাচ্ছ, তার অর্থ আমার প্রতি তোমার প্রেম নেই। তুমি আমাকে তোমার স্তরে নিয়ে যাবার চেষ্টা কর।'

দুঃখকষ্টে, তোমার অভিমানের জন্য তুমি চিন্তা করার চেষ্টা কর যে তুমি তাঁর সমান এবং তুমি তাঁকে তোমার স্তরে নামিয়ে আন। ব্যাকুলতায়, তুমি সর্বদাই জান যে তিনি হলেন পরম, আর তুমি কেবল তাঁর মধ্যে মিলিয়ে যেতে চেষ্টা কর, তুমি কেবল মাস্টার বা ঈশ্বরের মধ্যে দ্রবীভূত হবার চেষ্টা কর।

*"যেই মুহূর্তে তাঁকে স্পর্শ কর, আমিত্ব একদম মিলিয়ে যায়।*
*তাঁকে খোঁজার আনন্দ এতই অঢেল যে তুমি শুধু ঝাঁপ দাও এবং তীরের কাছে মাছের মত চলতে থাক।"*

যখন তুমি মহানন্দে আছ, তুমি সর্বদাই গুরুর চরণ স্পর্শ করতে ইচ্ছা কর, তাঁর চরণে নিজেকে সমর্পিত করতে ইচ্ছা কর। গুরু পূজা কেন





করা হয় বা লোকেরা কেন গুরুর চরণ স্পর্শ করে, তার কোন যুক্তিগত কারণ নেই। সেটা এক ভাবের অনুভূতির সংযুক্তি। কিছু মানুষের জন্য তা মনে হয়, 'কেন আমি তা করব?' কিছু মানুষের জন্য সেটা হল জীবন; তারা সেটা ছাড়া জীবনযাপন করতে পারে না!

আমি জানি আমার লাখ লাখ শিষ্যের কাছে প্রতিদিন সকালে আমার সাথে পাদপূজা ও সৎসঙ্গের সময়ে বসা কোন আহার্য গ্রহণ করার চাইতে গুরুত্বপূর্ণ। এটা তাদের জন্য দৈনন্দিন পরমানন্দের ডোজ। এটা খুবই শক্তিশালী পরমানন্দের ডোজ; এটা নিজেই জীবনে পূর্ণ। এর কোন যুক্তিগত কারণ নেই। এটা ব্যক্তির আবেগ এবং অনুভূতির সংযুক্তির ওপরে ভিত্তি করা।

তাই আমি তোমাদের বলতে চাই - এগুলি সব কর একমাত্র যদি তুমি গভীরভাবে এগুলির সাথে সংযুক্তি অনুভব কর, অন্যথা নয়। এটাকে কোন প্রথাগত অনুষ্ঠান হিসাবে করা উচিত নয়। সকালের যোগ সম্বন্ধে বলতে গেলে, সেটা তো করাই উচিত, তুমি চাও কি না চাও, কারণ তখন তুমি শরীরের ওপরে কাজ করছ। কিন্তু গুরু পূজার ব্যাপারে তোমার মনকে সেটা অনুভব করা চাই। প্রেম সহকারে, উচ্ছ্বাস ও আনন্দ সহকারে তুমি নিজেকে তার মধ্যে ঢেলে দেবে।

*"যদি কেউ মাথা চায়, প্রেমী লাফিয়ে আসে নিজের মাথাটিকে অর্পণ করার জন্য"*

মাস্টারের সাথে প্রেমে থাকলে, ঈশ্বরের সাথে প্রেমে থাকলে, তুমি যে কেবলমাত্র তাদের জন্য প্রেমে আছ তা নয়, তুমি যে কোন মানুষের জন্য সমর্পণ করতে প্রস্তুত হও। তুমি অনুভব কর যে সব কিছুই সমর্পণ করার যোগ্য। এটাই চূড়ান্ত প্রেম এবং পরম পবিত্র অনুভূতি।

## প্রক্রিয়া : হৃদয়কে উন্মুক্ত করা

হৃদয়স্থলে অনাহত চক্রকে উন্মুক্ত করার জন্য এবং ভক্তি ও অনুভূতির সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করার জন্য নীচে একটি শক্তিশালী ধ্যান পদ্ধতি দেওয়া হল।

### প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

মহামন্ত্র ধ্যান এমন এক প্রক্রিয়া যার দ্বারা তোমার মনকে কেন্দ্রিত ও সংহত করা যায় এবং তোমাকে শক্তি দিয়ে ভরিয়ে দেওয়া যায়।

মহামন্ত্র এমন এক অত্যাবশ্যক স্পন্দন যা অনুরণিত হয় কেবল তোমার সত্তায় নয়, সম্পূর্ণ অস্তিত্বেও। এই পদ্ধতিকে গুঞ্জনের মাধ্যমে তোমার সম্পূর্ণ শরীরকে মহামন্ত্র তৈরি করার জন্য উদ্ভাবন করা হয়েছে।

তোমার সজাগতাকে বর্তমান মুহূর্তে নিয়ে আসার জন্য গুঞ্জন এক শক্তিশালী উপায়। যদি তুমি প্রগাঢ়রূপে গুঞ্জন কর, সেই সময়ে তোমার কোন চিন্তা থাকবে না। তাই তোমার টিপিএস্ (প্রতি সেকেণ্ডে চিন্তাসংখ্যা, TPS, thoughts per second) স্বতশ্চলভাবে কমে যায়।

গুঞ্জন দ্বারা উৎপাদিত শক্তি দেহ-মন তন্ত্রে শক্তিপ্রবাহের বাধাগুলিকে দূর করে।

যখন তুমি প্রগাঢ়ভাবে গুঞ্জন কর, নিজের সম্পর্কে তোমার সমস্ত ধারণাগুলিকে ঝাঁকানো হবে। ভূমিকম্পের অনুরূপ এই পদ্ধতিটি হল 'মনকম্প'!





এই পদ্ধতিটি তোমাকে কানায় কানায় শক্তিতে ভরপুর করবে, যাতে তুমি অপরের থেকে মনোযোগ পাবার প্রচেষ্টা বন্ধ কর।

মনোযাগ পাবার চাহিদা এক নিম্নস্তরের শক্তি।

মনোযোগ এক শক্তি।

উচ্চশক্তির স্তরে থাকলে তোমার জন্য অপরের কাছ থেকে মনোযোগের শক্তির প্রয়োজন হয় না।

পরিবর্তে, তুমি শক্তিতে উচ্ছ্বাসিত হবে এবং তা তুমি অন্যদের ওপরে বর্ষণ করতে শুরু করবে!

মহামন্ত্র উচ্চারণ হল এমন এক মন্ত্রপাঠ যা কোন বাচনের ঊর্ধ্বে, যা কোন লিখন বা অভিব্যক্তিকেও ছাড়িয়ে।

এটা হল অনাহত ধ্বনি অর্থাৎ না-শোনা শব্দ।

যখন এই ধ্যানে শক্তি অভিজ্ঞতা কর, বুঝবে যে তুমি এই অনাহত ধ্বনিকে ভিত্তি করেই বিদ্যমান।

এই ধ্যান অভ্যাস করলে তোমার সমস্ত শক্তি তোমার মধ্যে কেন্দ্রিত হয় এবং তা ভক্তি ও অনুভূতির সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করার জন্য তোমার হৃদয়কেন্দ্রকে জাগ্রত করে।

**সময় :** ৩০ মিনিট

## নির্দেশাবলী

খালি পেটে অথবা খাবার দুই ঘণ্টা পরে এই ধ্যান করা উচিত। এটি খুব সকালে অভ্যাস করা সবচেয়ে ভাল এবং তখন তোমার শরীরে বিপুল শক্তি উৎপাদিত হয়। রাত্রে অভ্যাস করলে এটি তোমার নিদ্রায় হস্তক্ষেপ করতে পারে।

এটি একা অথবা অনেকের সাথে করা যায়। গ্রুপের সাথে করলে যে জায়গাতে এটি করা হয় সেই স্থানে শক্তির সঞ্চার হয়।

এই ধ্যান করার সময় তুমি মালা (যেমন রুদ্রাক্ষ) গলায় পরতে পার। তাহলে ধ্যানে সৃষ্ট শক্তি তাতে সঞ্চিত থাকতে পারে।

## ধাপ ১ (২০ মিনিট)

আরাম করে পা ভাঁজ করে হাঁটুর ওপরে হাত রেখে বসো। হাতের তালু ওপরদিকে থাকবে।

মেরুদণ্ড সোজা রাখ। তোমার মাথা, ঘাড় ও মেরুদণ্ডকে একই সরলরেখায় থাকতে হবে।

চোখ বন্ধ কর। বাস্তবিকভাবে চোখ বন্ধ কর। সাধারণত চোখ বন্ধ করা যেন বাইরের টিভি বন্ধ করা এবং ভিতরের টিভি চালিয়ে দেওয়া। তাই কেবল চোখের পাতা বন্ধ করবে না - তোমার চক্ষুকে বন্ধ কর!

এটা করার একটা ভাল উপায় আছে : কল্পনা কর তোমার অক্ষিগোলকদ্বয় পাথর হয়ে গেছে! আমাদের চোখের নড়াচড়ার সাথে আমাদের মনে চিন্তার চলাফেরার এক গভীর সম্পর্ক আছে। সেইজন্য তোমার অক্ষিগোলকের নড়াচড়া বন্ধ করতে বলা





হয়েছে।

মনের শক্তি দিয়ে অক্ষিগোলকদ্বয়কে শক্ত কর; তোমার মনে ছবিগুলি মুছে যাবে। তোমার চিন্তাগুলিও বন্ধ হবে অথবা ধীরে হবে। তাদের বন্ধ করার জন্য বেশী উদ্বিগ্ন হয়ো না। ধ্যানটিকে নিয়ে অগ্রসর হও।

এখন তোমার মুখ বন্ধ করে গুঞ্জন করা শুরু কর।

কেবল মমমমম ধ্বনি সৃষ্টি কর।

অন্য কোন মন্ত্র উচ্চারণ করবে না, ওম্ বা হুম্ উচ্চারণ করবে না।

কল্পনা কর, তোমার শরীর এক খালি পাত্র। খালি পাত্রে মুখ ঢুকিয়ে গুঞ্জন করলে কেমন ধ্বনি শুনবে? সেই প্রকার স্পন্দন তোমার ভিতরে সৃষ্টি কর।

যত জোরে পার, যত গভীরভাবে পার, যত লম্বা পার গুঞ্জন কর। তোমার পূর্ণ উদ্দ্যম গুঞ্জনে লাগাও। ধ্বনিকে তোমার নাভি-কমল থেকে আসতে হবে।

শ্বাসের কোন প্রকার নিয়ন্ত্রণ করার প্রচেষ্টা করবে না। তোমার শ্বাসপ্রশ্বাস নিজে থেকেই হবে।

কেবল প্রগাঢ়রূপে এবং স্বস্তি সহকারে গুঞ্জন করতে থাক।

তোমার সম্পূর্ণ শরীর গুঞ্জনের স্পন্দনে ভরে যাক।

গুঞ্জন হয়ে যাও!

যা কিছু চিন্তার উদয় হয়, তাদের গুঞ্জনে ছুঁড়ে ফেলে দাও। ক্রমশ সেগুলি মিলিয়ে যাবে।

কিছু সময় পরে অনুভব করবে যে তোমার প্রচেষ্টা ছাড়াই গুঞ্জন চলছে এবং তুমি তার শ্রোতা হয়ে গেছ!

তুমি অজপা অবস্থায় প্রবেশ কর - যেখানে তোমাকে জপ করতে হয় না, জপ নিজের থেকেই ঘটে। তোমার মন্ত্রের পুনরাবৃত্তি করতে হয় না, মন্ত্র তোমাকে পুনরাবৃত্তি করবে।

এটা কুড়ি মিনিট ধরে কর।

**ধাপ ২ (১০ মিনিট)**

হঠাৎ তোমার গুঞ্জন বন্ধ কর।

এক মহান নীরবতা তোমার সত্তাকে প্লাবিত করে।

মুহূর্তের জন্য সময় থেমে যায়।

এই নিরবতাকে প্রত্যক্ষ কর। তোমার ভিতরে ও চারপাশে বিরাট প্রশান্তিকে অভিজ্ঞতা কর।

এই সময়ে গুঞ্জন দ্বারা উৎপাদিত শক্তি তোমার সত্তার প্রতিটি কোণায় কোণায় প্রবেশ করে এবং গভীরভাবে বিশোধন করে। এটা তোমাকে বর্তমান মুহূর্তের সজাগতায় প্রতিষ্ঠিত করে। তোমার নকারাত্মকতাগুলিকে মুছে ফেলার জন্য, স্পষ্টতা আনার জন্য এবং নিজের প্রকৃত সম্ভাবনা অভিজ্ঞতা করতে সমর্থ করার জন্য এই সজাগতাই তো প্রয়োজনীয়।

কিছুক্ষণ পরে, নীরবতাতে চিন্তাগুলি প্রবেশ করা আরম্ভ করবে। তাদের





বাধা দিও না; তাদের মধ্যে প্রবেশ করবে না। শুধুমাত্র এই চিন্তাগুলিকে প্রত্যক্ষ কর। নীরব ও আনন্দময় হয়ে থাক।

সজাগতার এক কেন্দ্র হও।

অনাহত চক্রে কেন্দ্রিত হয়ে থাক। তুমি সম্পূর্ণরূপে কেন্দ্রিত ও শান্ত অনুভব করবে।

এটা দশ মিনিট ধরে কর।

এটাকে একুশ দিন রোজ কর।



## অনুভূতির সংযুক্তি অটল আস্থার দিকে নিয়ে যায়

একটা ছোট গল্প :

একজন জীবনমুক্ত মাস্টার তাঁর উত্তরাধিকারী হবার জন্য একটি ছোট বালককে প্রশিক্ষণ দিচ্ছিলেন।

মাস্টারের সাথে এই ছোট বালকটির এক গভীর প্রেমের সংযুক্তি ছিল, কিন্তু ছেলেটি ছিল খুব দুষ্টু। সে মাস্টারের মত ব্যবহার করার চেষ্টা করত। সে তাঁকে নকল করার চেষ্টা করত ও তাঁর পিছনে দাঁড়িয়ে তাঁকে নিয়ে মজা করত।

কোন বিষয়কে জোর দেবার জন্য সবসময়ে বুড়ো আঙ্গুল ওপরে করার একটা অভ্যাস মাস্টারের ছিল। ছেলেটি তাঁর পিছনে দাঁড়িয়ে একই অঙ্গভঙ্গী করত।

একদিন মাস্টার তা লক্ষ্য করলেন।

তিনি তাঁর ছুরি বার করলেন ও ছেলেটির বুড়ো আঙ্গুল কেটে ফেললেন!

বোঝ : গল্পটি সুন্দরভাবে বলে, বালকটির আস্থা ও অনুভূতির সংযুক্তি এত গভীর ছিল যে সে একবারও ভাবে নি তার সাথে খারাপ কিছু করা হয়েছে।

শিষ্য স্পষ্টভাবে অনুভব করেছিল, যদি মাস্টার কিছু করেন, সেটা তো তার জন্য ভালই হবে।

শুধুমাত্র এই গভীর আস্থা ও উন্মুক্ততার জন্য, সেই মুহূর্তের ভীষণ বেদনা বালকটির কর্মগুলিকে দগ্ধ করল এবং সেই মুহূর্তে সে পরম জ্ঞানালোক প্রাপ্তি করল।





## মৃত্যুর মুহূর্তে অনুভূতির সংযুক্তি তোমার সহায়তা করে

এটা একটা খুবই গভীর বিষয়; এক সূক্ষ্ম বিষয়।

প্রথমত, তোমার জানা প্রয়োজন যে তুমি কোটি কোটি দেহ ধারণ করেছ ও মানবদেহ ধারণ করার আগে কোটি কোটি জীবনযাপন করেছ!

তাই তোমার জানা প্রয়োজন তুমি কিভাবে বর্তমান শরীরটি সৃষ্টি করেছ এবং পরের জন্মের জন্য সচেতনভবে কি প্রকারে এক জ্ঞানালোকপূর্ণ (জীবনমুক্ত) জৈবস্মৃতি সৃষ্ট করতে পার।

বোঝ : তোমার ধারণ করা প্রতিটি শরীরে, সেই জীবনে যা কিছু দ্যাখ তা তোমার তন্ত্রে রেকর্ড হয়ে যায়। এই খোদিত স্মৃতিগুলি হল সংস্কার। পাঁচটি ইন্দ্রিয় দ্বারা যা কিছু দ্যাখ, শোন বা অভিজ্ঞতা কর তা তোমার মধ্যে সংস্কার হয়ে যায়। মৃত্যুর মুহূর্তে জীবনে দেখা সর্বোত্তম জিনিষকে স্বাভাবিকভাবে তুমি স্মরণ করবে এবং সেটাকে পরের জন্মে তোমার বাস্তবতা করার নির্ণয় নেবে।

প্রথমে আমি সেই উদাহরণ দিয়ে শুরু করব, যখন তুমি মৎস ছিলে - যখন তুমি মাছের শরীর নিয়ে বাস করছিলে।

মাছ মহাসাগরের চারদিকে দেখলে কি দেখবে? সে হয়ত আরও বড় মাছ দেখবে, হয়ত একটা কচ্ছপ দেখবে বা বিভিন্ন সাগরের জীব ও গাছপালা দেখবে। তার সমস্ত জীবন ধরে সে যা দেখে তা তার ভিতরে সংস্কার হয়ে রেজিস্টার হয়ে যায়।

মৃত্যুর মুহূর্তে অর্জিত সমস্ত সংস্কারগুলি তার সামনে আসবে - আরও বড় মাছ, কচ্ছপ, সবকিছু। পরবর্তী জন্মে কি প্রকার শরীর নিতে হবে সে সম্পর্কে তার এক পছন্দ থাকবে।

ধর এই মাছটি অনুভব করে তার জীবনে দেখা ও অভিজ্ঞতা করা জীবদের মধ্যে কচ্ছপ হল সর্বোত্তম, সে তখন পরবর্তী জন্মে কচ্ছপের শরীর ধারণ করা বেছে নিতে পারে।

একটা গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ হল, আমরা সাধারণত নিকটবর্তী প্রজাতিতে জন্ম নিতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, যদিও এই মাছটি মানুষ দেখে থাকে, সে তা হতে পারবে না; সে মানুষ হয়ে জন্ম নেবার জন্য বিরাট লাফ দেওয়াটাকে ধারণাই করতে পারবে না।

তাই তার পক্ষে যে লাফ দেওয়া সম্ভব, সে সেটাকে পছন্দ করে নেবে। সে ভাববে, 'ও, আমি তো কেবল জলের মধ্যে বাস করতে পারি, কিন্তু কচ্ছপ তো জলের বাইরেও বাস করতে পারে, তাই আমাকে একটা কচ্ছপ হতে দাও।' তাই সে কচ্ছপ হবার জন্য লাফ দেবে।

কচ্ছপের শরীরে থাকাকালীন সে জল ও স্থলে চলাফেরা করবে এবং আরও কিছু সংস্কার সংগ্রহ করবে। সে কুমীর দেখবে, গরু দেখবে, মহিষ দেখবে, শূকর দেখবে; সে এদের দেখবে।

মৃত্যুর সময় বেছে নেবার জন্য তার কাছে সমস্ত বিকল্পগুলি থাকবে!

কচ্ছপ ভাবতে পারে, 'ও! শূকরের শরীর বড় ও খাদ্য গ্রহণ করার সামর্থ বেশী এবং আমার মত কোন বর্মের ভার তার ওপরে নেই! মনে হয় শূকরের শরীরটা আমার এই শরীরের চেয়ে আরামদায়ক হবে।' তাই সে লাফ দেয় ও পরের জন্মে শূকর হয়ে যায়।

শূকর হয়ে থাকার সময় সে আরও বিভিন্ন সংস্কার সংগ্রহ করে। কিন্তু এখন যদি সে মানুষ দেখে থাকে, সে তা হবার জন্য মৃত্যুর সময়ে লাফ দিতে পারে। শূকরের শরীর থেকে সে মানবশরীর ধারণ করতে পারে।

বুঝে নাও, বিষ্ণুর অবতারদের এইভাবেই বর্ণনা করা হয়েছে। প্রথমে মৎস অবতার (মাছ), তারপর কুর্ম অবতার (কচ্ছপ), পরে বরাহ





অবতার (শূকর), তারপর নৃসিংহ অবতার (পশু-মানুষ); এইভাবে অবতারেরা বিকশিত হন।

আরও একটা জিনিষ বোঝ, কখনও তুমি যদি একটা বিরাট লাফ দিয়ে থাক, তুমি বিকলাঙ্গ হয়ে জন্ম নেবে অথবা তোমার মন থাকবে না, কেবল দেহ থাকবে। যদি তোমার মানবদেহ থাকে এবং স্বচ্ছ চিন্তার প্রণালী না থাকে, তবে স্পষ্টভাবে বোঝ তুমি এক বিরাট লাফ দিয়েছ।



যখন এক বড় লাফ দাও, খুবই বড় লাফ দাও, তুমি বলবে, 'ঠিকই আছে, মানুষের দেহই যথেষ্ট। আমার মানুষের মনের দরকার নেই।' তাই যখন তুমি এক কোয়ান্টাম লাফ অর্থাৎ একটা পুরো লাফ দাও, কখনো কখনো তুমি জান যে তুমি সবল মন বা তীক্ষ্ম মন ধারণ করতে পারবে না, কিন্তু তা সত্ত্বেও তুমি বেছে নাও, 'ঠিকই আছে। আমি মানুষের দেহই নেব।'

অনেক প্রতিবন্ধী শিশুরা এক বিরাট লাফ দিয়েছে, লম্বা লাফ দিয়েছে। তারা বলে, 'ঠিকই তো আছে। মানুষের দেহই যথেষ্ট, পূর্ণবর্ধিত মানব মনের কোন দরকার নেই, পশুর মনই যথেষ্ট', কারণ তারা মানব জীবনকেই সর্বশ্রেষ্ঠ জীবন বলে জানে। তারা ভাবে তারা মানুষের মস্তিষ্ক ও মানব মন সৃষ্টি করতে পারবে না। তাদের কেবল কোন পশুর মন থাকে। 'ঠিক আছে। এইটুকু মন যথেষ্ট, সেই দেহটাই ঠিক আছে, সেটা নিয়েই আমরা চালিয়ে দেব।' তারা মানবদেহকে নকল করার চেষ্টা করবে ও একটা লাফ দেবে।

তাই তুমি যা দেখ তা তোমার সিস্টেমে (তন্ত্র) রেকর্ড হয়ে যায় এবং পরেরবার যখন তুমি লাফ দাও, লাফটা সেইদিকেই হবে।

এক জীবনমুক্ত সত্তা বা অবতার মানবের চেয়ে উন্নত প্রজাতি। তুমি জান যে মানুষের পক্ষে এটাই এক চরম লাফ। তাই স্বভাবত যখন তুমি তাঁকে দেখ, যখন তুমি তাঁর কাছে থাক, যখন তুমি তাঁর সাথে সংযুক্ত অনুভব কর, সেই স্মৃতি তোমার গভীরে রেকর্ড হয়ে যায়। মৃত্যুর সেই মুহূর্তে, তোমার সামনে সমস্ত কার্ড (তাস) বিছিয়ে রাখা হবে, আর আমিও তাদের মধ্যে একটা কার্ড হব - মাস্টার কার্ড! তাই স্বাভাবিকভাবে কোন কার্ডটা তুমি ওঠাবে? তুমি সেটা ওঠাবে যেটা সবচেয়ে উজ্জ্বলভাবে জ্যোতির্ময়।





বিশেষভাবে যদি তুমি মাস্টারের নিকটে বাস করে থাক, তোমার পেশীগুলি তাঁর স্মৃতিকে সহজেই ধরে ফেলবে। যদিও তুমি ধ্যান না কর অথবা অন্য কোন আধ্যাত্মিক অভ্যাস না কর, তোমার পেশী আমাকে ভুলবে না। তোমার বুদ্ধি আমাকে ভুলতে পারে, চেষ্টা কর, কিন্তু তোমার পেশীগুলি আমাকে ভুলতে পারবে না।

মৃত্যুর সময় বেদনার জন্য তোমার পেশীগুলি উত্তপ্ত হয়। বেদনাতে পেশীগুলি সিদ্ধ হতে থাকবে। যেই মুহূর্তে সেগুলি সিদ্ধ হওয়া শুরু করবে, 'আমি' উন্মুক্ত হব! যেই মুহূর্তে সেগুলি ফোটে, প্রথম যে জিনিষটি তোমার মধ্যে খুলে যাবে, তা হল তোমার মধ্যে আমার সম্পর্কে স্মৃতি, তোমার মধ্যে আমার অভিজ্ঞতা। সেইজন্য বৈদিক প্রথাতে মাস্টারের পাশে বাস করার জন্য এত জোর দেওয়া হয়েছে।

তাই আমি তোমাদের বলি, যদি এই জীবনে তুমি আমার সাথে সংযুক্ত অনুভব কর, তুমি একশ শতাংশ নিশ্চিত হতে পার যে এটাই তোমার শেষ জন্ম। অথবা যদি তুমি আরও একটা জন্ম নিতে চাও তোমার আরও একটি জন্ম হবে - আমার মত একই প্রকার অন্তর্দেশ সহকারে।

যখন তোমাকে নিজের ইচ্ছা অনুসারে একটি জীবন বেছে নিতে দেওয়া হয়েছে, তুমি সহজেই আমার জীবনের প্রতিরূপ রচনা করবে। তুমি সন্ন্যাসীর বস্ত্র পরিধান করতে পার, নাও করতে পার, সেটা অন্য ব্যাপার। কিন্তু সর্বোত্তম অন্তর্দেশ আমার মধ্যেই দেখেছ এবং তুমি সেটা ভাল করে জান। তাই স্বভাবতই তুমি তোমার পরের জন্মে এই অন্তর্দেশটিকে বেছে নেবে। তাই পরের শরীরে তুমি জীবনমুক্ত হয়ে অবতরণ করবে, ব্যাস!










# অনুভূতি সংযুক্তিকে কখনও হারিয়ে ফেলো না

## মাস্টারকে ধরা

ইংরাজীতে একটা প্রবাদ আছে, 'যদি তুমি তোমার ধনসম্পদ হারাও, তাহলে কিছুই হারায় নি; যদি স্বাস্থ্য হারাও, কিছু একটা হারালে; যদি তোমার চরিত্র হারিয়ে ফেল, সবকিছুই হারিয়ে গেল।'

আমার মনে হয় যদিও তুমি তোমার চরিত্র হারিয়ে ফেল, কিছুই হারায় নি। কেবল যখন তুমি মাস্টারের সাথে সংযুক্তি হারাও, সবকিছুই হারালে! মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি এক গভীর ব্যাপার, এক চরম আশীর্বাদ। চূড়ান্ত যে জিনিষ মানুষের কাছে থাকতে পারে তা হল একজন জীবন্ত মাস্টারের সাথে সংযুক্তির অনুভূতি। যদি তুমি সেটা পেয়ে থাক, কখনও কিন্তু তা হারিয়ে ফেলো না।

যদি তুমি অনুভব কর যে তোমার মধ্যে অবিশ্রাম অনুভূতির সংযুক্তি ঘটেছে, তা কোনভাবে হারিয়ে ফেলো না। মাস্টারের সাথে সেই অনুভূতির সংযুক্তির জন্য যে কোন কিছুর ত্যাগস্বীকার করা যায়, কিন্তু সেই অনুভূতির সংযুক্তিকে কোন কারণেই ত্যাগ করা উচিত নয়। তুমি ও তিনির মাঝে যে সব ধারণা আসে, সেগুলিকে ছুঁড়ে ফেলে দাও। যে কোন কিছু হারানো যায়, কিন্তু এই অনুভূতির সংযুক্তিকে নয়।

প্রকৃতপক্ষে আমি এক আপোসহীন অনমনীয় মাস্টার। যারা আমার আশেপাশে থাকে তারা জানে কোন কিছুই আমাকে আনমিত করতে

পারে না। আমার প্রশিক্ষণ নিয়ে আমি আপোস করি না অথবা সেগুলিকে ধীরে করি না বা লঘু করি না। কিন্তু একটা জায়গায় তুমি আমাকে আনমিত করতে পার - সেটা হল, যখন আমি অনুভব করি যে শিষ্য আমার প্রতি অনুভূতির সংযুক্তি হারিয়ে ফেলতে পারে। নতুবা, অন্য কিছুই আমাকে অনমিত করতে পারে না।

যদি তুমি মাস্টারকে আনমিত করতে চাও, এটাই তাঁকে আনমিত করার একমাত্র উপায়। একমাত্র এই ব্যাপারে তুমি তাঁকে ব্ল্যাকমেল করতে পার। যদি তুমি একটি সংকেত দাও, 'মনে হয় আমি আপনার সাথে সংযুক্তি হারাতে চলেছি', তখন তিনি তাঁর বেদী থেকে নেমে আসেন - ঠিক আছে, কি করা যায়!

তাই আমি সর্বদা লোকেদের বলি মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হল পরম জিনিষ; যদি তুমি সেটা জীবনে কখনও পাও, তা কখনও হারিয়ো না। সেটা খুবই মূল্যবান; এটা হারানো খুবই খারাপ! বহির্জগতে জিনিষগুলিকে হারালে ঠিক আছে; যদি তুমি অন্তর্জগতের ধারণাগুলিকে হারাও, তাও কিছু আসে যায় না। কিন্তু তোমার অনুভূতির সংযুক্তিকে কখনও হারিয়ো না।

যদি সেই একটি জিনিষকে সজীব রাখা যায়, বহু কিছু ঘটতে পারে। সম্ভাবনা প্রাপ্তিসাধ্য থেকে যায়, দ্বার উন্মুক্ত থাকে। সেতু জ্বলে ভেঙ্গে যায় নি। কিন্তু অনুভূতির সংযুক্তিকে সরিয়ে নেওয়া হলে, যা কিছু করার চেষ্টা কর, কোনকিছুই কাজ করবে না।

## মাস্টারকে হারানো

মাস্টারের সাথে তোমার অনুভূতির সংযুক্তি হ'লে যেগুলির ওপরে ভিত্তি করে তোমার অজ্ঞতা টিকে থাকে, যেগুলিকে নিয়ে তোমার মন





নাচতে থাকে, যেগুলিকে নিয়ে তোমার দুঃখকষ্ট নির্মিত হয়েছে, সেগুলি অচিরেই তোমার থেকে চলে যাবে।

কিন্তু সমস্যা হল, অজ্ঞতা এমনই এক জিনিষ যা অবিশ্রাম নিজেকে ধরে রাখার চেষ্টা করবে এবং তোমাকে প্রভাবিত করার চেষ্টা করবে। অজ্ঞতা তোমাকে মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি থেকে সরিয়ে আনার জন্য সম্ভাব্য সব রকম চেষ্টা অবিরত করতে থাকবে।

যাকে বৌদ্ধরা বলে মারা, যাকে খ্রীস্টানেরা বলে শয়তান (ডেভিল), যাকে হিন্দুরা বলে মায়া, সেগুলি আর কিছুই নয়, তা হল মাস্টারের সাথে সংযুক্তি হারানো। সবচেয়ে খারাপ মায়া, মারা, শয়তান হল মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হারানো। জীবিত মাস্টারের সাথে তোমার অনুভূতির সংযুক্তিকে ছিন্ন করার কাজ শয়তান করে।

কেউ আমাকে জিজ্ঞাসা করেছিল, 'আমার আগের জন্মগুলির সংস্কার কি আমাকে আপনার শিষ্য হওয়ায় বাধা দিচ্ছে?'

বুঝে নাও, সংস্কারগুলি নিজে থেকে বাধা নয়। কিন্তু যখন মাস্টার সেগুলিকে অপারেশন করে বহিষ্কার করার কাজ করেন, তোমার বোঝা প্রয়োজন তিনি তোমার ওপরে কাজ করছেন কারণ তুমিই তাঁকে বারবার অনুরোধ করেছ, প্রত্যক্ষভাবে বা পরোক্ষভাবে।

যখন আমি তোমার সংস্কারগুলির ওপরে কাজ করি, তুমি ভাবতে পার আমার কোন ভয় বা লোভজনিত কায়েমী স্বার্থ আছে। স্পষ্ট করে বোঝ, যখন আমাকে এইরূপ ভাব, তখন তুমি কেবল তোমার ভয় ও লোভকে আমার ওপরে অভিক্ষেপ করছ এবং ভাবছ যে সেগুলি আমার।

তোমার সংস্কারগুলি নিজে কোন সমস্যা নয়। যখন আমি সেগুলির

ওপরে কাজ করি, যদি তুমি বাধা না দাও, তাহলে ঠিক আছে। আমার কাজ করার সময় তোমার বাধা প্রদানটাই সমস্যা। তোমার সংস্কারগুলি সমস্যা নয়, সেগুলিকে তোমার আঁকড়ে ধরে রাখার চেষ্টাই সমস্যা। আমি কাজ করার সময় যদি তুমি সেগুলিকে যেতে দিতে প্রস্তুত থাক , তাহলে সেটা কোন সমস্যা নয়।

জীবনমুক্ত মাস্টারদের কোন ভয় বা লোভ থাকে না। আমি তোমার এনগ্রামের (সংস্কার) ওপরে কাজ করি কারণ তুমি আমাকে হাজার জন্মে হাজারবার অনুরোধ করেছিলে!

তুমি জান না যে কত জন্ম ধরে একজন মাস্টার পাবার জন্য তুমি সংগ্রাম করেছ। তুমি তো তোমার প্রকৃত আকুল আকাঙ্ক্ষা সম্বন্ধেও সজাগ নও।

বুঝে নাও, তোমার জীবনে এক মাস্টার ঘটা কোন জোক বা তামাশা নয়। তুমি নিজেই জান না যে কত জন্ম ধরে তুমি এক জন জীবন্ত মাস্টারের এক ঝলকের দর্শন পাবার জন্য সংগ্রাম করেছ ও আকুলভাবে প্রার্থনা করেছ। জীবনে মাস্টারের সহায়তায় জাগ্রত হওয়া হল এই আকুল আকাঙ্ক্ষা ও তোমার জীবনের উদ্দেশ্যে জাগ্রত হওয়া।

যদি বোঝ যে কেবল তোমার টিউমারকে সরিয়ে ফেলা হচ্ছে এবং তুমি আমার সাথে সহযোগিতা করছ, তা বেশ ভাল। কিন্তু কখনো কখনো তুমি ভাব প্রতিহিংসার জন্য আমি সরাসরি তোমাকে কেটে ফেলছি! সবচেয়ে বড় সমস্যা হল সংস্কার বা এনগ্রাম্ তোমাকে স্বীকারই করতে দেবে না যে তোমার সংস্কার আছে। সেটা নিজের ন্যায্যতা প্রতিপাদন করতে থাকবে কারণ সেটা তো তার বেঁচে থাকার প্রশ্ন।

তাই আমি লোকেদের বলি, যখন তোমরা এনগ্রামে আটকে যাও, যখন তোমরা এই শক্তিশালী অচেতন অবস্থা ক্রোধ, কাম, লোভ, ভয়, বিষণ্ণতা বা ঈর্ষাতে আচ্ছন্ন থাক, তখন কখনও গুরুতর নির্ণয় নেবে না।





এনগ্রামে আটকে থাকাকালীন কখনও মাস্টারের কাছ থেকে পালিয়ে যেতে চেষ্টা করবে না। তখন কেবল মাস্টারের কাছে থাক। কখনও সেই সুন্দর সুযোগটিকে ছেড়ে দিয়ো না। তোমার সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হবে এবং তুমি সেই এনগ্রাম থেকে বার হয়ে আসতে পারবে।

সেই প্রকার নিম্নস্তরের মেজাজে থাকলে কখনও কোন কিছুতে নির্ণয় নেবে না। নিম্নস্তরের মেজাজ স্বাভাবিকভাবে তোমার কাছে বাস্তবতাকে বিকৃত করবে। বড় সিদ্ধান্ত নেবার জন্য সেটা সঠিক অবস্থা নয়। বিষণ্ণ বা নিম্নস্তরের মেজাজে থাকাকালীন কেউ চলে যাবার পরে মন প্রকৃতস্থ হলে সে তার নির্ণয়ের জন্য অনুতাপ করবে। কিন্তু তার পক্ষে ফিরে আসা কঠিন হবে, কারণ সে তখন অপরাধবোধে আটকে থাকবে এবং ফিরে আসার জন্য যোগ্য মনে করবে না।

তাই যখন কেউ বিষণ্ণ হয় ও আমাকে ছেড়ে যায়, আমার তার জন্য খুবই খারাপ লাগে। সেটা এইজন্য নয় যে মিশনে একজন মানুষ কম হয়ে গেল। না! খারাপ লাগে কারণ সে বিষণ্ণতার সময়ে চলে গেল। যদি সেই মানুষটি খুশী থাকার সময়ে চলে যায়, ঠিক আছে। সেটা একটা স্বাভাবিক সম্বন্ধতা। সে যেখানেই যাবে আমাকে বহন করে নিয়ে যাবে। কিন্তু সে যদি বিষণ্ণ অবস্থায় থাকে, সে বহির্জগতে বৃদ্ধি পাবে না, সে তার এনগ্রাম্ থেকেও বার হয়ে আসতে পারবে না। সেটা তার ভিতরে এক গভীর ক্ষত হবে। গরম দুধে জিভ লাগালে যেভাবে বিড়াল কখনও দুধের কাছে যাবে না, সে কখনও কোন মাস্টারের কাছে বহু জন্ম ধরে যাবে না।

মাস্টারের সাথে সংযুক্তি হারানো এক বিরাট ক্ষতি। সেটা একটা খুবই বড় বিচ্যুতি। সেটা যেন তোমার জীবনে না হয়।

## মাস্টারের নিন্দা করা

কখনো কখনো মানুষেরা মাস্টারের সাথে শত্রুতা করে এবং তাদের অজ্ঞতার জন্য তাঁর সাথে অপব্যবহার করে।

কিন্তু যদিও তারা এরকম করে, আমি তোমাদের পরিষ্কার করে বলি, তাদের সিস্টেমের (তন্ত্র) বহু অণু তা মেনে নেবে না, তারা যা করছে অণুগুলি তা সহ্য করবে না - কারণ তাদের অণুগুলি মাস্টারের সাথে থাকাকালীন পবিত্র, মহান, চমৎকার, আনন্দময়, গভীর স্মৃতি ও অভিজ্ঞতা বহন করে। অন্তরে মিষ্টত্ব তখনও সতেজ ও জীবন্ত।

কিন্তু অজ্ঞতা বা ঔদ্ধত্য বা অন্য কায়েমী স্বার্থের জন্য তারা সেই সুন্দর মহান স্মৃতিগুলিকে চেপে রাখতে থাকে। শুধুমাত্র তাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের আওয়াজকে, তাদের অণুগুলির আওয়াজকে চেপে রাখার জন্য তারা তাদের গলা চড়াতেই থাকে এবং মাস্টারের সাথে অপব্যবহার করে। তারা কেবলমাত্র সেই ব্যাপারটাকে এড়াতে চায়, চেপে রাখতে চায়, সেটাকে অচেতনে রাখার চেষ্টা করে - কিন্তু তাদের দুর্ভাগ্যের ব্যাপার এই যে তাদের নিজের চেতনা দ্বারা কোন আওয়াজকে স্তব্ধ করা যায় না, চেপে রাখা যায় না।

চেপে রাখা আওয়াজ এবং চেপে রাখা সত্য, চেপে রাখা অভিজ্ঞতা স্বভাবত মরে যায় না এবং যে অণুগুলিকে চেপে রাখা হয়েছে, যে অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলির আওয়াজকে শোনা হচ্ছে না, সেগুলি স্বাভাবিকভাবে প্রতিবাদ করে এবং সেই ব্যক্তিটির মধ্যেই এক অসহযোগ আন্দোলন শুরু করে দেয়। এটা থেকেই দৈহিক ও মানসিক অসুস্থতা হয়।

মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হারিয়ে ফেলো না - সেটা খুবই মূল্যবান। সেটা যেন তোমার হৃদয়ে রাখা একটা দীপ; অজ্ঞতা, ঔদ্ধত্য, নকারাত্মকতা ও উত্তেজনার ঘূর্ণীঝড় যেন তোমার সংযুক্তির অগ্নিকে নিভিয়ে না দেয়। তাকে সজীব রাখ, সেটা তো এক পরম উপহার!





আমি তোমাকে দুটো জিনিষ বলি : যদি মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হারিয়ে না থাক, যারা মাস্টারকে নিন্দা করে তাদের পাশে রাখবে না; তাদের কোনভাবে খাতির করবে না। সর্বদা মাস্টারের সাথে সংযুক্তি বজায় রাখ; এই অতি মূল্যবান জিনিষটিকে হারালে চলে না।

যদিও কোন কারণে, কোন কায়েমী স্বার্থের জন্য বা শুধু অচেতনতার জন্য মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হারাও, দয়া করে অন্যদের সাথে একই জিনিষ করবে না; চারদিকে গিয়ে অন্যদের বিতর্ককে বিঘ্নিত করবে না। এটা বড় পাপ। মাস্টারকে যতই নিন্দা করার চেষ্টা করবে, তোমার নিজের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি ও অণুগুলি আরও বিরোধিতা করবে এবং তোমার ওপরে প্রতিশোধ নেবে। সেটাকে আমি বলি নিজে থেকে কর্মকে ডেকে আনা।

কোন মাস্টার তার নিন্দুকদের অভিশাপ দেন না, কিন্তু যারা অবিশ্রাম মাস্টারকে নিন্দা করে তাদের সাধারণ মৃত্যু হবে না; কেবল তাই নয়, তারা সর্বনিম্ন চেতনাতে, অস্তিত্বের নিম্নতর স্তরে পতিত হবে। এটা এক ভয়ংকর শাস্তি।

তাই নিজেকে বাঁচাও। যদি তুমি তোমার বিতর্ক হারিয়ে থাক, কমপক্ষে অন্যদের অনুভূতির সংযুক্তি, অন্যদের বিতর্ক বিঘ্নিত করবে না। যদি তুমি শান্ত থাক, কমপক্ষে অনুভূতির সংযুক্তিকে ফিরে পাবার সম্ভাবনা বিদ্যমান। তাই সেটা ফিরে পেতে কাজ কর, মাস্টারের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি কেবল ফিরে পাবার জন্য কাজ কর।

## প্রক্রিয়া : অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযোগ কর

মাস্টারের সাথে সর্বদা অনুভূতির সংযুক্তিতে থাকার জন্য নীচে একটি শক্তিশালী ধ্যান প্রক্রিয়া দেওয়া হল।

### এই প্রক্রিয়া সম্পর্কে

আমাদের গভীরতম সত্তার সাথে পুনরায় সংযুক্ত হবার জন্য এবং সম্পূর্ণ অস্তিত্ব বা মাস্টার ও আমাদের মধ্যে গভীর সংযুক্তি পুনরায় আবিষ্কার করার জন্য এখানে আমরা মুহূর্তকে ব্যবহার করি।

এই প্রক্রিয়াটি আবেগপ্রবণ মানুষদের বেশী আকর্ষিত করবে। এটাকে ভক্তির গভীর অনুভূতি সহকারে করতে হবে। যে মানুষটির সাথে তুমি এক গভীর ভক্তি অনুভব কর, সে তোমার কাছে ঈশ্বরকে স্পর্শ করার নিমিত্ত এক সেতু হয়ে যেতে পারে।

বুঝে নাও, যখন সজাগতা সহকারে আমরা অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযুক্ত হই, আমরা বিশ্বজনীন চৈতন্য অভিজ্ঞতা করি। যখন আমরা একই শক্তির সাথে ভক্তির মাধ্যমে সংযুক্ত হই, আমরা ভিতরে ও বাইরে ঈশ্বরকে অভিজ্ঞতা করি।

### নির্দেশাবলী

তুমি কোন মানুষের প্রতি গভীর ভক্তি অনুভব করতে পার; তোমার জীবনে কারো সাথে গভীর সংযুক্তি অনুভব করতে পার, যেমন ঈশ্বর, মাস্টার, মাতা, পিতা, বন্ধু, শিক্ষক, তোমাকে অনুপ্রাণিত করেছেন এমন এক লীডার, এমন একজন যিনি তোমার জীবনে স্মরণীয় কিছু প্রদান করেছেন। একাধিক ব্যক্তিকেও স্মরণ করতে পার, দুই বা তিনজন মানুষ যারা তোমার জীবনে স্মরণীয় যেমন, তোমার স্নেহময়ী মাতা, তোমার দীপ্তিমান মাস্টার, তোমার প্রিয় দেবতা বা তোমার প্রিয় বন্ধু।





### ধাপ

চোখ বন্ধ কর এবং মেরুদণ্ড সোজা করে আরাম করে বসো।

এমন একজনকে স্মরণ কর যে তোমার মধ্যে গভীর ভক্তির অনুভূতি সৃষ্ট করে। এমন একজনকে স্মরণ কর যার সাথে তুমি গভীরভাবে সংযুক্ত অনুভব কর, যে তোমার জন্য এক অনুপ্রেরণা, যার কাছে তুমি যাও যখনই তুমি আধ্যাত্মিকভাবে নবতেজোদ্দীপ্ত হতে চাও।

সে তোমার মাতা বা পিতা, তোমার শিক্ষক বা তোমার গুরু বা তোমার প্রিয় বিগ্রহ - যে কেউ হতে পারে।

তারা তোমার জীবনে যে রুপান্তর সৃষ্টি করেছে তা স্মরণ কর। তোমার সম্পূর্ণ সত্তা দিয়ে তাদের সাথে গভীরভাবে সংযুক্ত অনুভব কর। তোমার সম্পূর্ণ সত্তাকে ভক্তিতে গলে যেতে দাও।

গভীর ভক্তির এই মেজাজে তোমার অন্তর্গামী ও বহির্গামী শ্বাসের মধ্যে বিরতির প্রতি সজাগ হও। প্রতিটি অন্তর্গামী ও বহির্গামী শ্বাসের মাঝে ঐশ্বরিক ভাস্বরতা অভিজ্ঞতা কর।

ভক্তির এই মেজাজে বিদ্যমান থেকে নিজের ভিতরে মনোযোগ দাও। বাইরের ঈশ্বরত্ব থেকে অন্তরের ঈশ্বরত্বের দিকে ঘোর।

বুঝে নাও, তুমিই সেই ঈশ্বর যাকে তুমি অভিজ্ঞতা করতে ইচ্ছা কর!

যখন তুমি ঈশ্বর অভিজ্ঞতা কর, তুমি যা অভিজ্ঞতা করছ তা হল তোমার নিজের সত্য প্রকৃতি।

এই একটি বোধ তোমার সমস্ত মূলগত আবেগগুলিকে পবিত্র প্রেমে রূপান্তরিত করতে পারে। ভক্তির প্রস্ফুটনের সাথে তুমি সকলের ও নিজের মধ্যে ঈশ্বরকে অভিজ্ঞতা কর।

# অনুভূতির সংযুক্তির ওপরে প্রশ্নোত্তর পর্ব

**প্রশ্ন :** ***স্বামীজী, অনুভূতির সংযুক্তি সম্বন্ধিত আমার দুটি প্রশ্ন আছে :***

***১) অনুভূতির সংযুক্তি কি পরের জন্মে বহন করে নিয়ে যাওয়া হয়?***

***২) অনেকগুলি বিগ্রহ ও গুরুদের সাথে কি একসাথে আমাদের অনুভূতির সংযুক্তি থাকতে পারে?***

১) অনুভূতির সংযুক্তি এক মনোভাব ও গুণমান যা এক জন্ম থেকে পরের জন্মে নিয়ে যাওয়া যায়।

২) প্রকৃতপক্ষে নয়। বলা হয়, ঘরের স্ত্রী সবাইকে প্রেম সহকারে যত্ন করে, কিন্তু সে জানে তার স্বামী কে! একইভাবে, একজন ভক্ত সব গুরু ও বিগ্রহকে শ্রদ্ধা করতে পারে, কিন্তু অনুভূতির সংযুক্তি শুধুমাত্র তার মাস্টারের প্রতি হবে যিনি তাকে জীবনমুক্তির দিকে নিয়ে যান, যিনি জীবনমুক্তির জন্য তার প্রতিপালন করেন।

নিত্যানন্দ সম্প্রদায়ে তোমার থেকে আশা করা হয় যে তুমি সমস্ত গুরু ও মাস্টারদের শ্রদ্ধা করবে। আমাদের ভক্তদের কোন আধ্যাত্মিক প্রথাকে অশ্রদ্ধা করার বা সমালোচনা করার অধিকার নেই।

কৃষ্ণ বলেন, 'প্রতিটি পথ ও আকার আমার দিকেই চালিত হয়।'

তাই অনুভূতির সংযুক্তি কেবল একজন সত্তার দিকে থাকবে, কিন্তু তুমি সবাইকে সেই সত্তার মূর্তপ্রকাশ হিসাবে দেখবে।





**প্রশ্ন :** ***স্বামীজী, বৈষ্ণব প্রথায় বর্ণিত চার প্রকার অনুভূতির সংযুক্তি সম্পর্কে আপনি আরও আলোকপাত করবেন?***

মণ্ডুক উপনিষদে একটা গল্প আছে।

একটা বিশাল লম্বা গাছ ছিল, তাতে ছিল অনেক উঁচু-নীচু শাখাপ্রশাখা ও অনেক ফল।

সবচেয়ে উঁচু শাখাতে সবকিছু থেকে আনক্লাচ্ করে পরমানন্দে এক স্বর্ণবর্ণ পক্ষী উপবেশন করে বিদ্যমান ছিল। নীচের শাখাতে একটি ছোট্ট পাখী চারিদিকে লাফিয়ে বেড়ায় ও ফলগুলি খায়। একটা তিতা ফল খেলে তার খারাপ লাগে এবং ওপরে সমাধিস্থ ও আনন্দপূর্ণ স্বর্ণবর্ণ পাখীটির দিকে তাকায় ও ভাবে, 'এই মায়া ছাড়িয়ে আমিও কেন তাঁর মত হব না?' কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত যখন এই পাখীটি সুস্বাদু ফল খায়, সে ভুলে যায় সে মায়াতে জড়িয়ে আছে!

বহু সময়কাল ধরে এখানে ওখানে লাফানোর পরে হঠাৎ সে একটা খুবই তিতা ফল খেয়ে ফেলে, তার এক বাস্তবিক তিক্ত অভিজ্ঞতা হয় এবং সে নির্ণয় নেয় - আর ফল খাব না! সে তার মুখ বন্ধ করে ফেলে এবং সেই বিশাল পক্ষীটির দিকে যাত্রা করে।

যখন সে বড় পাখীটির কাছে যেতে থাকে, কাছে আরও কাছে, হঠাৎ সে উপলব্ধি করে সে তার ব্যক্তিত্ব হারিয়ে ফেলছে। সে অনুভব করে, সে সেই স্বর্ণবর্ণ পক্ষীটিরই এক সম্প্রসারণ।

প্রকৃতপক্ষে যখন তুমি কারো সাথে সত্য গভীর প্রেম কর, যখন তুমি তাকে স্পর্শ কর, তুমি দুটি পৃথক শরীর বলে অনুভব করবে না। তুমি ঠিক জান যে সেটা তোমারই সম্প্রসারণ।

কয়েক মিনিট পরে, ছোট পাখীটি আরও সামনে যাবার সময়, সে অনুভব করে সে কেবল সম্প্রসারণ নয়, সে সেই পক্ষীটির কেবল প্রতিচ্ছায়া! সে যে এক ভিন্ন ব্যক্তি, তা তো কেবল এক ভ্রম ছিল।

কিছু সেকেণ্ড পরে, সে যখন আরও নিকটে যায়, সে উপলব্ধি করে যে প্রতিচ্ছায়াও বিলুপ্ত, কেবল স্বর্ণময় পক্ষীটি আছে - এবং সে নিজেই সেটা!

অনুভূতির সংযুক্তির এগুলি বিভিন্ন ধাপ।

এই গল্পটি তোমার প্রশ্নটিতে বিশেষ অর্থ প্রদান করে, কারণ বৈষ্ণব প্রথাতে বলা হয় তুমি চার প্রকার মুক্তি অভিজ্ঞতা করতে পার এবং সেগুলি অনুভূতির সংযুক্তির ধাপগুলিতে ভিত্তি করা : সালোক্য মুক্তি, সামীপ্য মুক্তি, সারূপ্য মুক্তি এবং সাযুজ্য মুক্তি।

যখন প্রথমবার অনুভব কর, 'আমি তাঁর সাথে সংযুক্ত, আমি তাঁরই', সেটা সালোক্য মুক্তি - তাঁর লোকে বাস করছ, তার কম্পাঙ্কতে বাস করছ।

যখন তুমি অনুভব কর, 'তিনি আমারই সম্প্রসারণ', সেটা সামীপ্য মুক্তি - কেবল তাঁর সমীপে থাকার জন্য যে মুক্তি ঘটে।

যখন তুমি অভিজ্ঞতা কর, 'আমি তাঁরই আকার, আমি তাঁরই প্রতিচ্ছায়া, আমার কোন আলাদা পরিচয় নেই', তখন তুমি সারূপ্য মুক্তি অভিজ্ঞতা কর।

যখন তুমি উপলব্ধি কর, 'আমি কখনও বিদ্যমান ছিলাম না, কেবল তিনিই বিদ্যমান ছিলেন; সেটা কেবলমাত্র এক ভ্রম ছিল যে আমি বিদ্যমান ছিলাম', এটা হল সাযুজ্য মুক্তি।





**প্রশ্ন :** ***প্রিয় স্বামীজী, আগে আমি অনেক পূজা করতাম, মন্দিরে মন্দিরে যেতাম, কিন্তু আপনার কাছে আসার পরে আমি ঐসবে রুচি হারিয়ে ফেলেছি। আমি কেবল আপনার ভিডিও ও বই নিয়ে বসতে ইচ্ছা করি! এটা কি ভাল না খারাপ?***

দয়া করে বোঝ, তোমার জীবনে ঈশ্বর ও মাস্টার (গুরু) উভয়কেই রাখ। জীবনে উভয়ের প্রতি তোমার অনুভূতির সংযুক্তি বহন কর।

তুমি প্রশ্ন করতে পার, গুরু কি যথেষ্ট নয়? বা ঈশ্বর কি যথেষ্ট নয়? দয়া করে বোঝ, তুমি যতই শক্তিশালী হও না কেন, কোন না কোন সময়ে তুমি গুরুর প্রতি সম্পূর্ণ আস্থা রাখতে পারবে না। গুরুর প্রতি তোমার অনুভূতির সংযুক্তি একটু টলে যেতে পারে। সেই সময়গুলিতে তোমার ঈশ্বরকে প্রয়োজন, তাঁকে আকড়ে থাকা প্রয়োজন; তোমার আধ্যাত্মিক অভ্যাস ও আধ্যাত্মিক জীবনকে সজীব রাখার জন্য ঈশ্বরের প্রয়োজন।

তোমার দৈনন্দিন সমস্যা সমাধানের জন্য কখনো কখনো ঈশ্বরের সাথে তোমার অনুভূতির সংযুক্তির ব্যবহারিক মূল্য থাকে না। সেই সময়গুলিতে গুরুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি সাহায্য করবে।

এক সময়ে ঈশ্বরের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি ও গুরুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি একে অপরের সাথে মিশে যাবে এবং তুমি ঈশ্বর ও গুরুকে এক অভিজ্ঞতা করবে। সেটা ঠিক আছে। যখন সেটা ঘটে, ঘটতে দাও।

কিন্তু এখন, যখন তোমার অভ্যাস আরম্ভ কর, যখন তুমি তোমার আধ্যাত্মিক জীবন আরম্ভ কর, সর্বদা ঈশ্বর ও গুরু উভয়কেই রাখ, যাতে তুমি রক্ষা পাও। আমি যখন বলি, 'যখন তুমি আরম্ভ কর', তার অর্থ, তুমি জীবনমুক্তি অর্জন না করা অবধি! এটা সবার জন্য! আমি দেখেছি যাদের জীবনে কেবল ঈশ্বর আছে তারা কিভাবে জীবনে কখনও এগিয়ে যেতে পারে নি এবং যাদের কেবলমাত্র গুরু ছিল তারা কিভাবে কখনো কখনো (*আধ্যাত্মিক পথ*) ছেড়ে দেয়। যদি উভয়ই থাকে, যদিবা তাদের একজনের ওপরে তোমার আস্থা ও অনুভূতির সংযুক্তি টলে যায় অন্যজনের ওপরে তোমার আস্থা ও অনুভূতির সংযুক্তি তোমার আধ্যাত্মিক অগ্রগতিকে সজীব রাখবে।







**প্রশ্ন :** ***প্রিয় স্বামীজী, আপনি ঈশ্বর ও গুরুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি সম্পর্কে বলেছেন। অনুভূতির সংযুক্তি প্রকৃতপক্ষে কি? সেটা কি শুধুমাত্র গুরুকে চেতনা সহকারে সর্বদা চিন্তা করতে থাকা?***

তুমি জিজ্ঞাসা করছ অনুভূতির সংযুক্তি প্রকৃতপক্ষে কি? অনুভূতির সংযুক্তি শুধু চিন্তন নয়। আমি কিছু পরিস্থিতি বর্ণনা করার চেষ্টা করব।

আমাদের কিছু ভক্তগণ, যখন তারা ঘুম থেকে ওঠে, অফিসে কাজ করে, রান্না করে বা ঘরের কোন কাজ করে, যতক্ষণ না পর্যন্ত তারা ঘুমিয়ে পড়ে, তারা যা কিছু করে তাতে আমি থাকি। এটা এই নয় যে তারা ইচ্ছাপূর্বক আমাকে স্মরণ করে, কিন্তু আমি তাদের জীবনে অন্তঃপ্রবাহ হয়ে গেছি। আমি শ্রোতাদের মধ্যে দেখছি অনেকেই চওড়া হাসি নিয়ে বসে এবং তাদের চোখদুটি উজ্জ্বল! যখন তুমি এটা শোন যদি তোমার চোখদুটি উজ্জ্বল হয়ে যায়, যদি তোমার হাসিটি চওড়া হয়ে যায়, বুঝে নাও যে তোমার অনুভূতির সংযুক্তি আছে।

দয়া করে বোঝ, অনুভূতির সংযুক্তির আর কোনও সংজ্ঞার্থ নেই। তুমি যাই কর না কেন, সেটা আছে! সারাদিন ধরে সর্বোত্তম যে সময়টির জন্য তুমি অপেক্ষা কর তা হল পরবর্তী সৎসঙ্গ। সাধারণত তোমাদের জীবনে কিছু 'সেরা সময়'-এর জন্য তোমারা অপেক্ষা কর, যা তুমি আশা কর পরের দিন আসবে বা পরের সপ্তাহ বা পরের মাসে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, মাসের শেষ হল সেরা সময়, যখন তুমি তোমার মাইনে পাও! যারা সংসার ছেড়ে বিদেশে, তাদের জন্য সেরা সময় হল যখন তারা ঘরে ফিরে পরিবারের সাথে মিলিত হয়। যাই হোক না কেন, জীবন কেবল সেরা সময়ের জন্য চলতে থাকে।

আমাদের সঙ্ঘে হাজার হাজার মানুষ আছে যারা অনুভব করে তাদের জীবনে পরের সেরা সময়টি হল পরবর্তী সৎসঙ্গ! যদিও তারা অন্য দেশে, তারা 'নিত্যানন্দ টিভি' চ্যানেল চালিয়ে অপেক্ষা করতে থাকে,

যদিও তারা জানে যে সৎসঙ্গ হতে অনেক সময় বাকী! যদি অনুভব কর যে তোমার জীবনে পরের সেরা সময়টা হল পরবর্তী সৎসঙ্গ, তাহলে অনুভূতির সংযুক্তি আছে।

দ্যাখো, আমি শুধু কতগুলি মনোভাব, আবেগ ও অনুভূতিকে বর্ণনা করতে পারি, সেগুলি তো অনুভূতির সংযুক্তির উপসর্গ। অনুভূতির সংযুক্তিকে বর্ণনা করা যায় না। এগুলি সবই অনুভূতির সংযুক্তির উপসর্গ - যদি ইন্টারনেটে লগ্ ইন্ করলেই তোমার হৃদ্কম্পন বেড়ে যায়, যদি 'ডায়াল দি অবতার'-এ আমাকে কল্ করতে গিয়ে তোমার নাড়ির গতি বেড়ে যায় অথবা তুমি যদি 'ই-পাদপূজা' করে আমার কলের জন্য অপেক্ষা করছ - এই উপসর্গগুলিকে তো তুমি সহজেই বুঝতে পারবে।

অনুভূতির সংযুক্তি থাকলে তুমি অনুভব করবে যে পুরো জীবনের উদ্দেশ্য হল ঈশ্বর বা গুরু তোমাকে বেছে নেবেন! তোমার অস্তিত্বের উপযোগিতাকে সেইরকমই লাগবে।

আমি তোমাদের বলি, আমাদের পুরো সঙ্ঘে দুই শ্রেণীর মানুষ আছে - এক, যারা আমার সাথে বাস করছে; দুই, যারা আমার সাথে বাস করতে চায় এবং তা করতে পারছে না! প্রথম, যারা সমস্ত বাধা থেকে মুক্ত হয়ে এখানে আছে। দ্বিতীয়, যারা এখনও সেগুলিকে দূর করছে এবং এখানে আসা এখনও বাকী। ব্যাস। আমার শিষ্যেরা তাদের হৃদয়ে আমার সাথে ও সঙ্ঘের সাথে যে দৃঢ় সংযুক্তি উপভোগ করে, তার ক্ষমতা আমি জানি।

তাই বুঝে নাও, অনুভূতির সংযুক্তি কেবল চিন্তন নয়। সেটা চিন্তা করার ঊর্ধ্বে। তোমার সম্পূর্ণ হৃদয় কোন প্রচেষ্টা ছাড়াই সেই দিকে প্রবাহিত হতে থাকবে। তুমি জান যে ঈশ্বর তোমার অংশ এবং তুমি তাঁরই অংশ।





**প্রশ্ন :** ***দেহ ও মনে যে অবিরাম হয়রানির মধ্য দিয়ে আমি যাই, সেগুলিকে আমার চেয়ে উচ্চতর কোন কিছুর সাথে অনুভূতির সংযুক্তি কিভাবে মুছে ফেলবে? মোটের ওপর, শারীরিক বেদনা তো খুবই কঠিন; তা আমাকে সর্বদা সেই বেদনাকে মনে করিয়ে দেয়। সেটা তো খুবই বলশালী। তা থেকে আমি কিভাবে আন্‌ক্লাচ্ করি?***

বুঝে নাও, কিছু সমস্যাকে হয়ত আন্‌ক্লাচিং দ্বারা সমাধান করা যায় না, কিন্তু সেগুলির সমাধান অনুভূতির সংযুক্তি দ্বারা করা যায়। সেইজন্য আমি তোমাদের সতর্ক করি, কার সাথে সংযুক্তি অনুভব কর সে ব্যাপারে বিশেষ করে সাবধান হবে! যদি এক বিষণ্ণ মানুষের সাথে বন্ধুত্ব অনুভব কর, আমি বলছি, জেনে বা না জেনে সেই মানুষটি তার বিষণ্ণতা তোমার ওপরে বমন করবে।

যদি কেউ বিষণ্ণ থাকে তাকে বর্জন কর। আমি সেটা এক আধ্যাত্মিক নির্দেশ হিসাবে তোমাদের দিচ্ছি। কখনও ভেবো না তুমি তোমার প্রেম ও অনুকম্পা তার ওপরে বর্ষণ করবে এবং তাকে বিষণ্ণতা থেকে বার করে নিয়ে আসবে! চেষ্টা কর; তুমি মলিন হবে ও ফিরে আসবে। তুমি অত শক্তিশালী নও। আর যদি তুমি অতই শক্তিশালী হও, তাহলে তোমার সেই ব্যক্তির সাথে কথা বলারও দরকার নেই; তোমার উপস্থিতিই সেই ব্যক্তির বিষণ্ণতা দূর করবে।

আমার তোমাদেরকে এটা বলার কারণ হল, সর্বত্র অন্য মানুষটিকে বিষণ্ণতা থেকে মুক্ত করাবার অনেক প্রচেষ্টা চলছে! আমি চাই তোমরা সবাই এটা জান - যে সমস্যা তুমি সমাধান করতে পার না, যে বেদনা থেকে তুমি আন্‌ক্লাচিং করে বার হয়ে আসতে পার না, সেগুলি থেকে তোমার চাইতে কেবল উচ্চতর কিছু যেমন, ঈশ্বর বা গুরুর প্রতি অনুভূতির সংযুক্তি দ্বারা তুমি বার হয়ে আসতে পার।

নিশ্চিত কর, বিষাদগ্রস্ত মানুষ বা যারা বিষণ্ণতার প্যাটার্ন বহন করে, তাদের জন্য তোমার অনুভূতির সংযুক্তি নেই ও তাদের সাথে বন্ধুত্ব

করছ না। আমি তোমাদের বলি, যাদের বিষণ্নতার প্যাটার্ন আছে তারা অহংকারী ও উদ্ধত। সেটা অজ্ঞতা বা সরলতা নয়। সেটা ঔদ্ধত্য। যেহেতু তারা উদ্ধত, তাদের সাথে একটু সময় কাটালেই তোমার মধ্যে তারা স্বভাবতই অনুপ্রবেশ করে ফেলবে। আমি তোমাদের সতর্ক করে দিচ্ছি।

শ্রীরামকৃষ্ণ থেকে একটি সুন্দর শিক্ষা পাওয়া যায়। তিনি বলেন যদি তোমার স্বামী বা স্ত্রী বিষাদগ্রস্ত হয়, তাকে তুমি নিজে নিরাময় করতে যেয়ো না। যদি তোমার বন্ধু বিষাদগ্রস্ত হয়, তুমি নিজে তাকে নিরাময় করতে যেয়ো না। সে কেবল তার বিষণ্নতার মানসিক গঠন তোমার ওপরে চাপিয়ে দেবে। পরিবর্তে, তাদের চেয়ে উচ্চতর কিছুর সাথে সংযুক্তি অনুভব করার জন্য তাদের সহায়তা কর - যেমন ঈশ্বর বা গুরু। সেখানেই থেমে যাও এবং সেটাতে আর অযথা হস্তক্ষেপ করতে চেষ্টা করবে না!

**প্রশ্ন :** ***আমার প্রিয় স্বামীজী, আমি সত্যি সত্যি আপনার সাথে গভীর অনুভূতির সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করতে চাই! তার জন্য পথ কি?***

যখন তোমার প্রবল ইচ্ছা থাকে, পথ খোঁজার কোন প্রয়োজন নেই! লক্ষ্যের জন্য চাহিদা এবং তীব্র আকাঙ্ক্ষাই হঠাৎ করে তোমার জন্য পথ খুলে দেবে।

প্রকৃতপক্ষে, যখন তুমি লক্ষ্য দ্বারা আবিষ্ট, তুমি যাই কর তাই হবে পথ।

যদি তুমি দক্ষিণ ভারতের তেষট্টি জন নয়নমার (শৈব সন্ত) ও অল্ভারের (বৈষ্ণব সন্ত) জীবনের গল্প পড়, দেখবে যে তাঁরা কোন অসাধারণ তপস্যা করেন নি। উদাহরণস্বরূপ, রোজ সকালে তারা ফুল তুলে মালা বানিয়ে শিবলিঙ্গকে সাজাতেন; ব্যাস।

পথটিকে খুব বড় মনে হয় না। কিন্তু তাঁরা উদ্দেশ্য দ্বারা আবিষ্ট ছিলেন; তাঁরা ছিলেন 'শ্রদ্ধা বিবেচ', শ্রদ্ধা দ্বারা আচ্ছন্ন। যখন তুমি শ্রদ্ধা দ্বারা আবিষ্ট হও, তুমি যাই কর সেটাই পথ হয়ে যায়।





**প্রশ্ন :** ***স্বামীজী, ভগবদ্গীতার প্রথম অধ্যায় অনুসারে যোদ্ধা অর্জুন প্রচণ্ড বিষাদে ছিল। কিন্তু দ্বিতীয় অধ্যায়ের মধ্যেই সে তার মাস্টার কৃষ্ণের প্রতি কৃতজ্ঞতায় ভরে যায় এবং তার সহস্রার চক্র (কৃতজ্ঞতা কেন্দ্র) সম্পূর্ণরূপে খুলে যায়, আপনি তো এমনই বলেছেন। তার কোন তপস্যা বা সাধনা ছাড়াই এত শীঘ্র এটা কি করে ঘটল? এত শীঘ্র এগিয়ে যাবার জন্য আমাদের জন্যও কোন পথ আছে কি?***

বোঝ, অর্জুন কৃষ্ণের কাছে সম্পূর্ণ উন্মুক্ত ছিল, কৃষ্ণের ওপরে তার আস্থা ছিল অসাধারণ। কিছু মুহূর্তের জন্য অর্জুন বিষণ্নতায় ভুগছিল, কিন্তু সে আস্থাতে ফিরে গেল; আর কিছুই নয়। সেটা (আস্থা) সে একদম ফিরে পেল।

দ্যাখো, পতন হওয়া ভুল নয়, কিন্তু আবার উঠে না দাঁড়ানো ভুল। সন্দেহ নেই অর্জুনের পতন হয়েছিল, কিন্তু সে অবিলম্বে উত্থান করল, সঙ্গে সঙ্গে উঠে দাঁড়ালো। আর কৃষ্ণের সামনে তো তার কোন আমিত্ব নেই।

সাহস বা শক্তি হল নিজেকে সঠিক রাস্তায় নিয়ে যাবার সামর্থ। অর্জুন সেটা কখনও হারায় নি। সে এক বিস্ময়কর শিষ্য। তাই সে কখনও কৃষ্ণের সাথে অনুভূতির সংযুক্তি হারায় নি। সেটা শুধু ঢাকা ছিল, যেভাবে মেঘ কিছু সময়ের জন্য সূর্যকে ঢেকে দেয়। সেটা ঢাকা ছিল এবং আবার সেটা খুলে গেল, ব্যাস।

আমিত্ব ফেলে দেবার জন্য অর্জুন সথেষ্ট বুদ্ধিমান ছিল এবং কৃষ্ণকে বলে, 'শিষ্যস্তে অহম্' - আমি তোমার শিষ্য। দয়া করে আমাকে ক্ষমা কর। আমি শিখতে চাই, আমি জানতে চাই।' অর্জুন ছিল এক বলশালী সত্তা। এটা করার জন্য সে যথেষ্ট শক্তিশালী ছিল। সেইজন্য সহস্রার চক্র অবিলম্বে খুলে যায়। একবার

অনুভূতির সংযুক্তি ফিরে পেলে তার সহস্রার অবিলম্বে খোলে ও উপলব্ধ হয়।

অর্জুনের অনেক পুণ্য ছিল। তার সমস্ত জীবন কৃষ্ণলীলাতে পরিপূর্ণ ছিল। সে কৃষ্ণতে সম্পূর্ণ ভরে ছিল। অর্জুনের মধ্যে আমিত্বের জন্য বেশী কোন স্থান ছিল না!

বুঝে নাও : কেবল যেহেতু তোমার অনেক ভাল গুণ আছে, তার মানে এই নয় যে তুমি কখনও বিষাদগ্রস্ত হবে না। একইভাবে যদিও তুমি একবার বিষাদগ্রস্ত হও, তার অর্থ এই নয় যে সবকিছু হারিয়ে যাবে। অর্জুনের শত শত ভাল গুণ ছিল, কিন্তু সে বিষাদগ্রস্ত হয়ে যায়। কিন্তু বিষাদে আচ্ছন্ন হবার জন্য সে তার ভাল গুণগুলিকে হারিয়ে ফেলবে না! যাত্রাতে এটা ছিল তার এক সংগ্রাম।

তাই আমি চাই তোমরা সবাই এটা বোঝ, যেহেতু তুমি একবার বিষাদগ্রস্ত হয়েছ, তার অর্থ এই নয় যে তোমার সমস্ত ভাল গুণগুলি তোমার থেকে অদৃশ্য হয়ে যাবে।





# অনুভূতির সংযুক্তির জন্য ধ্যান

আমাদের জীবনে বিভিন্ন অভিমুখের সাথে, যথা, নিজের সাথে, অন্যদের সাথে, প্রকৃতির সাথে, জীবনের সাথে এবং মহাজগতের বুদ্ধমত্তা বা অস্তিত্বের সাথে, সংযুক্তি অনুভব করার জন্য এই অনুচ্ছেদে নানা প্রকার ধ্যান প্রক্রিয়া দেওয়া হল।

## প্রক্রিয়া : নিজের সাথে সংযুক্তি

নিজের সাথে সর্বদা অনুভূতির সংযুক্তির জন্য নীচে একটি শক্তিশালী ধ্যান প্রক্রিয়া দেওয়া হল।

### প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

আমাদের সত্তা মূলত শব্দ (ধ্বনি) দিয়ে তৈরি। তোমার শক্তি অবিশ্রাম ভিতরে স্পন্দিত হচ্ছে।

যখন আমরা মন্ত্রোচ্চারণ করি বা সঙ্গীত শুনি, আমরা বাইরের এক উৎসের সাথে সারিবদ্ধ হই এবং সেই স্পন্দনগুলিকে আত্মভূত করি।

এখানে আমরা আমাদের ভিতরের ধ্বনিগুলিকে প্রকাশিত হতে দিই এবং আমাদের ভিতরের স্পন্দনের সাথে সুর মেলাই।



**সময় :** ২১ মিনিট

**নির্দেশাবলী**

আরাম করে পা ছড়িয়ে দাঁড়াও ও চোখ বন্ধ কর।

তোমার ভিতরের সমস্ত ধ্বনিগুলিকে নিজে থেকে প্রকাশিত হতে দাও।

কখনো তোমার গুঞ্জন করতে ইচ্ছা হবে, কখন গান, কখন কিছু উচ্চারণ করার ইচ্ছা হবে। কখন হয়ত তুমি কিছু অর্থহীন আওয়াজ করতে পার।

যে ধ্বনি আসছে আসতে দাও।

আগে কখনও কর নি এমন শব্দ করলেও অপ্রতিভ হবে না!

সেগুলি তোমার ভিতরে আছে, সেইজন্য সেগুলি বার হয়ে আসছে।

আর যাই হোক, অস্তিত্বে কোন ভাল বা খারাপ বা অর্থপূর্ণ বা বোকাটে শব্দ নেই। প্রতিটিতে সমান শব্দশক্তি আছে, ব্যাস।

বুঝে নাও, এটা কোন বিশোধক (ক্যাথার্টিক্) প্রক্রিয়া নয়।

তুমি এখানে পাগলের মত চীৎকার করে বা আর্তনাদ করে চাপমুক্ত হবার চেষ্টা করছ না। তুমি এখানে অন্তরের সুর বাঁধছ, তোমার অন্তরের স্পন্দনকে সক্রিয় করতে সহায়তা করছ। সুর বাঁধ এবং তোমার ভিতরের স্পন্দনকে উপভোগ কর, ব্যাস!





প্রক্রিয়াটি তোমার দিনেতে এক নির্দিষ্ট ছন্দ আনে।

তোমার আরও স্থির, আরও স্বস্তিপূর্ণ ও আরও সুক্ষ্ম লাগবে। তোমার ভিতরে হিংসা কমে যাবে এবং বন্ধুভাব ও করুণা বাড়বে।

## প্রক্রিয়া : অপরের সাথে সংযুক্তি

অন্যদের সাথে সংযুক্তি অনুভব করার জন্য নীচে একটি শক্তিশালী ধ্যান প্রক্রিয়া দেওয়া হল।

**প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে**

সম্পূর্ণ বিশ্বের সাথে সংযুক্ত হবার আগে কোন এক ব্যক্তির সাথে সততা সহকারে সংযুক্ত হওয়া যাক!

যদি গভীরভাবে তাকাই, আমরা দেখব এমনকি আমাদের সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধতাতেও আমরা অকৃত্রিম হতে অসমর্থ।

সেই ব্যক্তির সাথে প্রথম কয়েকটি মিথস্ক্রিয়াতে আমরা ব্যক্তিটি সম্পর্কে এক ধারণা বা প্রতিচ্ছবি সৃষ্টি করি। তারপর থেকে সেই প্রতিচ্ছবির মানুষটির সাথে আমাদের ধারণা সম্পর্কিত করি, প্রকৃত মানুষটির সাথে নয়! একইভাবে অন্য মানুষটিও আমাদের সম্পর্কে ধারণা সৃষ্টি করে এবং সেই ধারণাটির সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে।

এই ধ্যানে আমরা তৈরি ধারণাসমূহ ছাড়া ও কোন শঠতা না করে সেই মানুষটি যেমন আছে ঠিক তেমন মানুষটির সাথে সম্পর্ক স্থাপন করি এবং আমরা ঠিক যেমন সেভাবেই নিজেদের প্রকাশ করি।

অবশ্যই এই প্রকার মিথস্ক্রিয়া কথা দ্বারা হয় না! যেই মুহূর্তে আমরা কথা ব্যবহার করা শুরু করি, আমরা ধারণার দুনিয়াতে প্রবেশ করি। পরিবর্তে আমরা নীরবতার সরাসরি ভাষাকে অন্য মানুষটির সাথে সংযুক্ত হবার জন্য ব্যবহার করি।

যখন তুমি শব্দ (কথা) দ্বারা সংযুক্ত হও, তাকে বলে বার্তা দ্বারা যোগাযোগ (communication)।

যখন তুমি নীরবে সংযুক্ত হও, তাকে বলে ভাবের আদানপ্রদান (communion)।

যখন তুমি অন্যজনের সাথে প্রকৃত ভাবের আদানপ্রদানে প্রবেশ কর, একটা সুন্দর জিনিষ ঘটে।

তোমার চোখের সামনে মানুষটির মুখ মুছে যায় এবং তার ব্যক্তিত্ব ছেড়ে যায়।

ধারণার ওপরে বানানো পরিচয় শব্দ বিনা আর থাকতে পারে না!

তার জায়গায়, অবশেষে ঈশ্বরের যে সুগন্ধসার আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে নিহিত আছে তা প্রকাশিত হয়।





**সময় :** ২১ মিনিট

**নির্দেশাবলী**

**ধাপ ১**

এই ধ্যান জোড়ায় জোড়ায় করতে হয়।

সমলিঙ্গের কাউকে বেছে নাও।

এমন কাউকে বেছে নাও যাকে ভাল জান না নতুবা সেই ব্যক্তি সম্পর্কে তোমার এক তৈরি ধারণা থাকবে!

তোমাদের ধ্যানের জন্য নিভৃত একটা স্থান বেছে নাও।

একে অপরের দিকে মুখ করে আরাম করে বসো , মেঝেতে হলেই ভাল।

**ধাপ ২**

কিছু সময়ের জন্য তোমার চোখ বন্ধ রাখ।

গভীরভাবে অনুভব কর যে অন্য মানুষটির কাছে তুমি যেমন ঠিক তেমনভাবে নিজেকে প্রকাশিত করতে যাচ্ছ।

অন্যদের সাথে যে খেলা তোমাকে খেলতে হয় তাতে তুমি ক্লান্ত।

এই একবার তুমি সম্পূর্ণরূপে উন্মুক্ত হতে যাচ্ছ, অন্যজনের কাছে পুরোপুরি অরক্ষিত।

তুমি এক শিশুর মত হতে যাচ্ছ।

অন্য মানুষটি সম্পর্কে তোমার কোন ধারণাই নেই। কিন্তু সে যাই হোক না কেন, সে যেরকম ঠিক সেভাবেই তাকে সম্পূর্ণরূপে তুমি বরণ করছ।

**ধাপ ৩**

তোমার চোখ খোল।

তোমার সাথীর দিকে হাস।

এখন তোমার তোমার দুটি হাত বাড়াও ও তার হাত নিজের হাতে নাও।

নীরব হয়ে কিছুক্ষণ বসো, অভিজ্ঞতা কর যে তোমরা পরস্পরের দিকে প্রবাহিত হচ্ছ।

তারপর পরস্পরের চোখের দিকে গভীরভাবে তাকাও।

কেবল তাকাও।

সেখানে কি দেখবে তা নিয়ে কোন ধারণা রেখো না।

কল্পনা করবে না যে তুমি বা সে প্রিয় বা সংযুক্ত বা এরকম কিছু।

সমস্ত ধারণাগুলি মাথা থেকে সরিয়ে ফেল এবং স্থির হও।





অন্যজনের চোখের গভীরতার দিকে নীরবে তাকাও।

অন্যজনের গভীরতায় প্রবেশ করার চেষ্টা কর, তুমি জানই না সেখানে কি পেতে পার।

খেই হারিয়ে থাক; কেবল অন্যজনের চোখের মাধ্যমে তার মধ্যে প্রবেশ কর।

তোমার চোখকে অন্যদিকে যেতে দিয়ো না। শুধুমাত্র অন্যজনের গভীরতাতে দ্রবীভূত হয়ে যাও।

ধীরে ধীরে দেখবে যে অন্যজনের পরিচয় তোমার স্থির দৃষ্টির সামনে গলে যায়।

সেখানে কোন পুরুষ, মহিলা, অপরিচিত বা বন্ধু আর নেই।



অন্যজনের চোখে তুমি এমন কিছুর একটা আভাস পাও যা তুমি অন্তরঙ্গভাবে জান, এমন একটা জিনিষ যার সুগন্ধসার সর্বত্র আছে এবং কোথাও নেই।

তুমি অবাক হও, তুমি কি অন্যজনের দিকে নাকি নিজের দিকে তাকাচ্ছ।

নাকি তোমাদের দুজনের মধ্যে কোন পার্থক্যই নেই?

যদি চোখের জল বইতে থাকে, বইতে দাও।

হাসি এলে আসতে দাও।

যদি অন্যজনকে আলিঙ্গন করতে চাও, কর!

কিন্তু কোন কথা বলবে না।

**ধাপ ৪**

যখন তুমি এই নীরব আদানপ্রদান পুরোপুরি অভিজ্ঞতা করেছ , অন্যজনকে ধীরে ধীরে ছেড়ে দাও এবং তোমার চোখ বন্ধ কর।

কিছুক্ষণ নিজের সাথে বাস কর।

তারপর উঠে পড় ও চলে যাও।

তোমার সাথীর সাথে কথা বলবে না, অন্যদের সাথেও নয়।

দিনের বাকী সময়টা নিজের গভীরে প্রশান্তিতে আরাম করে, এই অভিজ্ঞতাকে আস্বাদন করতে করতে, নীরবে কাটাও।





# প্রক্রিয়া : প্রকৃতির সাথে সংযুক্তি

প্রকৃতির প্রধান পাঁচটি উপাদানের (*পঞ্চভূত*) সাথে অবিশ্রাম অনুভূতির সংযুক্তিতে থাকার জন্য এখানে একটি শক্তিশালী ধ্যান প্রক্রিয়া দেওয়া হল।

## প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

প্রাচ্যের সংস্কৃতিতে মানা হয়েছে যে মানুষ সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সাথে গভীর ও অখণ্ড সংযুক্তিতে আছে।

তৈত্তরিয় উপনিষদে একটা সুন্দর শ্লোক আছে :

*তস্মাদ্ বা এতস্মাদ্ আত্মন আকাশঃ সম্ভূতঃ*

*আকাশাদ্ বায়ুঃ, বায়োর্ অগ্নিঃ,*

*অগ্নের্ অপঃ, অদ্ভ্যঃ পৃথিবী*

*পৃথিব্যা ঔষধয়ঃ ...*

শ্লোকটি বর্ণনা করে কিভাবে পঞ্চভূত - ক্ষিতি (*পৃথ্বী, মাটি*), অপ (*জল*), তেজ (*অগ্নি*), মরুৎ (*বায়ু*), ব্যোম (*আকাশ, ইথার*) থেকে সম্পূর্ণ স্থূল বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সৃষ্টি হয়েছে। এই পাঁচটি উপাদান মানুষের মধ্যেও রূপায়িত হয়েছে।

উদাহরণস্বরূপ, ক্ষিতি আমাদের স্থূল শরীরের সাথে সংগতিপূর্ণ, বায়ু আমাদের শ্বাসপ্রশ্বাসের সাথে সংগতি

রাখে, অগ্নি আমাদের পাচনতন্ত্রের অনুরূপ ইত্যাদি ইত্যাদি।

পঞ্চভূতের প্রতিটির অদ্বিতীয় গুণ ও সূক্ষ্ম নির্যাস আছে : মাটির আছে গন্ধ, জলের আছে স্বাদ, আগুন আকার গুণাবলী প্রদান করে, বায়ুর স্পর্শ গুণ আছে, আকাশের আছে শব্দের (ধ্বনি) গুণাবলী।

এই পাঁচটি উপাদানের সাথে মানুষের পাঁচটি ইন্দ্রিয়ের যোগ আছে।

ঠিক বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের মত মানুষের জন্মও এই পাঁচটি উপাদান থেকেই হয়েছে!

সেইজন্য এই পাঁচটি উপাদানের সাথে সুর মেলানোর জন্য ও আমাদের উৎসে ফিরে যাবার জন্য এক তীব্র ইচ্ছা আমাদের সর্বদাই থাকে।

বিভিন্নভাবে মানুষ এই পাঁচটি প্রধান শক্তির সাথে নিজের সুর বাঁধার চেষ্টা করে। মূর্তিপূজার মাধ্যমে সে পৃথ্বী উপাদানের শক্তির সাথে সুর বাঁধার চেষ্টা করে। তুমি জান, মূর্তি তৈরি হয় মাটি, পিতল, তামা ইত্যাদি দ্বারা।

পবিত্র নদীগুলিতে ডুব দিয়ে অর্থাৎ তীর্থস্নান করে সে নিজেকে জলের শক্তির সাথে সুর বাঁধার চেষ্টা করে।

হোম ও যজ্ঞ করে সে অগ্নির শক্তির সাথে যোগাযোগ করে।

মন্ত্র উচ্চারণ করে সে বায়ুর শক্তির সাথে লীলা করে।

সবচেয়ে সূক্ষ্ম শক্তি হল পঞ্চম উপাদানটি, আকাশ (ইথার)। সেটিতে বাহ্যিক উপায়ে প্রবেশ করা যায় না; সেটিকে অন্তরে অভিজ্ঞতা করতে হয়। ধ্যান হল সেই পদ্ধতি যার দ্বারা আমরা নিজেদের আকাশ-শক্তির সাথে সুর মেলাতে পারি।





প্রকৃতপক্ষে সমস্ত বাহ্যিক আচার অনুষ্ঠান হল কেবল মহাজাগতিক শক্তির সাথে প্রাথমিক সংযোগসাধন করার উপায়। সেগুলি হল নিজের মধ্যে মহাজাগতিক শক্তিকে আবিষ্কার করার দিকে গুরুত্বপূর্ণ প্রথম ধাপ।

চরম আধ্যাত্মিক অনুভূতিতে, প্রকৃত পূজা হল সর্বোচ্চ বাস্তবতার অবিশ্রাম গভীর চিন্তন। স্নান হল আধ্যাত্মিক চেতনার স্রোতে নিজের ইন্দ্রিয় ও মনকে বিশোধন করা। হোম হল নিজের স্বতন্ত্র অস্তিত্বকে বিশ্বজনীন শক্তির অগ্নিতে অর্পণ করা এবং জপ (মন্ত্র জপ) হল প্রতিটি শ্বাসপ্রশ্বাসে সত্যকে একটানা স্মরণে রাখা।

নিজেকে মহাজাগতিক শক্তির সাথে সুর বাঁধা হল এক সুন্দর পদ্ধতি যার দ্বারা আমরা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সবকিছুর সাথে আমাদের পারস্পরিক সংযুক্তি উপলব্ধি করতে পারি।

এই ধ্যানে আমরা প্রকৃতির পাঁচটি উপাদানের সাথে নিজের সুর বাঁধার জন্য প্রত্যক্ষীকরণের সহজ কিন্তু শক্তিশালী প্রক্রিয়াগুলিকে ব্যবহার করি।

## পৃথ্বী ধ্যান

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

চোখ বন্ধ করে আরাম করে বসো।

একটি সুন্দর প্রাকৃতিক দৃশ্য প্রত্যক্ষীকরণ কর; ধর, এক অরণ্য বা একটা উপত্যকা।

সেই স্থানে দাঁড়িয়ে নিজেকে সেই দৃশ্যের অংশ হিসাবে দ্যাখ।

এখন ধীরে ধীরে প্রত্যক্ষ কর তোমার শরীর অল্প অল্প করে ভেঙ্গে মাটিতে মিশে যাচ্ছে।

তুমি পৃথ্বী হয়ে যাচ্ছ!

তুমি হয়ে গেছ পৃথিবী, মাটি।

তোমার নিজের ঠাণ্ডা অন্ধকারময় গভীরতা অনুভব কর।

পৃথ্বী এক খুবই গোপন রহস্য!

ঠাণ্ডা বৃষ্টিকে তোমার গভীরে চোয়ানো উপভোগ কর।

মাটির সুবাস নিজে উপভোগ কর।

তোমার ভিতরে জীবনের উচ্ছলতা অনুভব করছ কি?

স্পষ্টভাবে অনুভব কর তোমার ওপরে বৃক্ষসকল বৃদ্ধি পাচ্ছে, তাদের শিকর তোমার গভীরে যাচ্ছে।

তুমি কি তাদের নড়াচড়া তোমার ভিতরে অনুভব করতে পারছ?

তারা বাতাসে আন্দোলিত হচ্ছে, কিন্তু তারা সুরক্ষিতভাবে তোমার মধ্যে শিকর গেড়ে আছে।

তুমি কঠিন ও অনড়। তুমি রক্ষাকর্তা ও জীবনদাতা।





তুমি পৃথ্বীমাতা।

এই অভিজ্ঞতা সহকারে কিছুক্ষণ থাক।

ধীরে ধীরে নিজেতে ফিরে আস।

কিছুক্ষণ চোখ বুজে থাক ও নিজের আকারকে পুনরায় প্রত্যক্ষ কর।

যখন তুমি নিজের শরীরের ভিতরে আরাম বোধ কর, স্বস্তিতে থেকে তোমার চোখ খোল।

## জলের ধ্যান

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

একটা নীরব জায়গায় চোখ বুজে বসো।

তোমার নিকটে জলস্রোতের মৃদু ধ্বনি কল্পনা কর।

তুমি এক প্রবাহ বা নদীর কুলকুল ধ্বনি শুনতে পাচ্ছ।

তুমি এই শব্দে মিশে যাচ্ছ।

তোমার শরীর ধীরে ধীরে জলে দ্রবীভূত হয়ে যাচ্ছে।

তুমি নদী হয়ে গেছ!

নিজেকে প্রবহমান জল হিসাবে অভিজ্ঞতা কর।

তরল হবার নির্মল আনন্দ অনুভব কর!

নিজের শীতলতা, আর্দ্রতা ও কোমলতা অনুভব কর।

প্রতিটি বাঁকে তুমি এক নতুন আকার নিচ্ছ।

তুমি কি তোমার মধ্যে নীল আকাশ ও মেঘের প্রতিফলন অনুভব করতে পারছ?

তোমার ওপরে একটা হলুদ পাতা ভাসমান! তুমি সেটার সাথে খেলছ।

তুমি জান না তুমি বয়ে কোথায় যাচ্ছ, কিন্তু তুমি বয়ে চলেছ।

কোনকিছুই তোমাকে আঘাত করতে পারে না, কারণ তুমি কখনো বাধা দাও না।

এই অভিজ্ঞতা সহকারে কিছুক্ষণ প্রবাহিত হও।

ধীরে ধীরে নিজেতে ফিরে আস।

কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে থাক এবং নিজের আকারকে আবার প্রত্যক্ষ কর।

যখন নিজের শরীরের ভিতরে আরাম বোধ কর, স্বস্তিতে থেকে চোখ খোল।







## অগ্নি ধ্যান

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

প্রত্যক্ষ কর তোমার হাতের তালুর আয়তনের একটি অগ্নিশিখা তোমার হৃদয় অঞ্চলে উজ্জ্বলভাবে জ্বলছে।

প্রত্যক্ষ কর সেই শিখা আকারে বাড়ছে। সেটা তোমার শরীরের ভিতরে ছড়িয়ে পড়ছে।

তোমার অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলিকে সেই শিখা ভরিয়ে দিচ্ছে।

তুমি কোন উত্তাপ বা বেদনা অনুভব করছ না কারণ তোমার দেহ হয়ে গেছে অমূলক।

এখন কোন দেহ নেই, কেবল অগ্নিশিখা।

তুমি অগ্নিশিখা হয়ে যাচ্ছ!

তুমি বিশাল অগ্নি হয়ে গেছ, তোমার শিখাগুলি উজ্জ্বল কমলা রঙের।

তোমার শত শত নৃত্যরত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও জিহ্বা!

তোমার শিখার জিহ্বা বায়ুকে লেহন করছে।

তুই কি নিজের হিসহিসানি শুনতে পাচ্ছ?

দ্যাখো, স্বর্ণবর্ণ দীপ্তি চারদিকে ছড়িয়ে পড়ছে।

তোমার থেকে বিকিরিত উষ্ণতাকে অনুভব কর।





জীবন বজায় রাখার জন্য তোমার আলোক ও উষ্ণতা প্রদান করার ক্ষমতা আছে।

পুড়িয়ে ফেলার ও ধ্বংস করার ক্ষমতাও তোমার আছে।

তোমার নৃত্যের গতিবিধি, শক্তি ও ক্ষমতাকে উপভোগ কর!

এই অভিজ্ঞতা সহকারে কিছুক্ষণ থাক।

ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে ফিরে আস।

কিছুক্ষণ তোমার চোখ বন্ধ করে থাক এবং নিজের আকারকে আবার প্রত্যক্ষ কর।

নিজের শরীরের ভিতরে আরাম বোধ করলে স্বস্তিতে তোমার চোখ খোল।

## বায়ু ধ্যান

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

চোখ বন্ধ করে পা ভাঁজ করে বসো।

নিজের দেহকে এক পাশ থেকে অন্য পাশে মৃদুভাবে দোলাও, যেন বাতাসে একটি ফুল।

তোমার মধ্য দিয়ে বাতাসের তরঙ্গায়িত হওয়া অনুভব কর।

তোমার দেহ পালকের মত হালকা হয়েছে; তাকে হাওয়া বহন করে নিয়ে যাচ্ছে। তোমার দেহ বাতাসে সুরভির মত মিশে যাচ্ছে।

তুমি তোমার দেহকে আর অনুভব করতে পারছ না!

তুমি বায়ু হয়ে গেছ।

নিজের লঘুতাকে, নিজের ক্রীড়াপরায়ণতাকে অনুভব কর।

খালি জায়গাতে তুমি যে শণ শণ আওয়াজ করছ তা শ্রবণ কর।

তোমার হৃদয়ে যে সূক্ষ্ম সুবাস তুমি বহন করছ তা উপভোগ কর।

তুমি ঝাঁপ দিচ্ছ, ক্ষিপ্র বেগে বইছ, কেবল নিজের সাথে ক্রীড়া করছ।

দ্যাখো, একটা পালক!

তুমি সেটাকে উঠিয়ে নিলে এবং তোমার প্রবাহে তাকে উড়িয়ে নিয়ে চলছ।

তোমার কোনও আকার নেই, তাই তুমি যে কোন জায়গাতে যেতে পার, সর্বত্র ছড়িয়ে যাচ্ছ।

তোমার কোন অভিমুখ নেই!

তুমি স্বতন্ত্র।

তোমার ক্রীড়া কিছুক্ষণ উপভোগ কর।

ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে ফিরে আস।

কিছুক্ষণ তোমার চোখ বুজে থাক এবং প্রত্যক্ষ কর যে তুমি আবার তোমার আকারে ফিরে আসছ।





যখন তুমি তোমার শরীরের ভিতরে আরাম বোধ কর, স্বস্তিতে তোমার চোখ খোল।

## আকাশ ধ্যান

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

তোমার ধ্যানের জন্য এক নীরব জায়গা বেছে নাও।

চোখ বন্ধ কর এবং কিছুক্ষণ একদম স্থির হয়ে থাক।

এখন হাতের দুটি তালুকে মাথাতে আন ও তোমার কানদুটিকে ধীরে বন্ধ কর।



তুমি কি তোমার ভিতরে আকাশের প্রতিধ্বনি শুনতে পাচ্ছ?

সেই প্রতিধ্বনি তোমার সম্পূর্ণ দেহের ভিতরে অনুরণিত হচ্ছে।

তোমার শরীর শূন্য হয়ে গেছে। তার ভিতরে কেবল আকাশ আছে।

তোমার শরীরের সীমা ধীরে ধীরে মিলিয়ে যাচ্ছে।

ভিতরের আকাশ ও বাইরের আকাশ মিশে যাচ্ছে ...

তুমি আকাশ হয়ে গেছ!

তুমি হয়ে গেছ আকাশ, বিশুদ্ধ ও প্রসারণশীল।

তোমার চরম আকারহীনতা, তোমার নীরবতাকে অনুভব কর।

তুমি সব দিকে, অসীম!

তুমি সূক্ষ্ম, অদৃশ্য ও স্পর্শাতীত।

তুমি সর্বত্র ও কোথাও নেই।

তোমাকে কে অভিজ্ঞতা করতে পারে?

তোমার একাকীত্বের মহিমাকে উপভোগ কর।

এই নীরবতায় কিছুক্ষণ স্থির হয়ে থাক।

ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে ফিরে আস।

কিছুক্ষণ চোখ বন্ধ করে থাক এবং প্রতক্ষ কর যে তুমি আবার তোমার আকারে ফিরে আসছ।

যখন তুমি তোমার শরীরের ভিতরে আরাম বোধ কর, স্বস্তিতে চোখ খোল।





## প্রক্রিয়া : জীবনের সাথে সংযুক্ত হওয়া

জীবনের সাথে সংযুক্তি অনুভব করার জন্য এখানে একটি শক্তিশালী ধ্যান দেওয়া হল :

### এই প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

একটি অনির্বচনীয় সুন্দর ধ্যান; এটা ধ্যানের চেয়ে বরং এক প্রার্থনা!

সমগ্র অস্তিত্বের শক্তির সাথে সংযুক্ত অনুভব করার জন্য এই ধ্যানটি এক সরাসরি পদ্ধতি। এটি তোমাকে তুরীয় অবস্থার সীমাতে নিয়ে যায় যেখানে তুমি সম্পূর্ণ সজাগতার অবস্থায় কোন চিন্তা ছাড়া থাক।

এই ধ্যানটি অভ্যাস করার সবচেয়ে ভাল সময় হল রাত্রে ঘুমাতে যাবার আগে। যদি দিনের বেলায় কর, নিশ্চিত কর যে ধ্যানটির পরে পনের মিনিট বিশ্রাম করবে যাতে শক্তিকে অঙ্গীভূত করা যায়, নতুবা কয়েক ঘণ্টা ধরে তুমি নেশাগ্রস্তের মত অবস্থায় থাকবে!

**সময় :** প্রযোজ্য নয়

## নির্দেশাবলী

যথেষ্ট বাতাস চলাচল করতে পারে এমন একটি ঘর পছন্দ কর। যদি চাও বাইরে গোপন উন্মুক্ত স্থানেও এটা অভ্যাস করতে পার।

হাঁটু গেড়ে বসো। নিতম্বের ওপরে বসবে না। ম্যাট (মাদুর) ব্যবহার করতে পার যদি ভাব তাতে তুমি আরাম পাবে।

নিজেকে হাঁটুর ওপরে দাঁড়াও এবং হাত দুটি আকাশের দিকে ওঠাও। তোমার মুখ আকাশের দিকে ঘোরাও ও অপেক্ষা কর।

যদি ইচ্ছা হয়, তুমি তোমার মাস্টার বা তোমার প্রিয় বিগ্রহের আনন্দময় মুখ প্রত্যক্ষ করতে পার - যা তোমাকে অবিলম্বে ঈশ্বরের শক্তির সাথে সংযোগ স্থাপন করতে সাহায্য করে। যেভাবে একজন কৃপণ টাকা গোণার সময় তার শক্তির তুঙ্গে থাকে অথবা এক প্রেমীক তার প্রেমীকার সাথে থাকার সময় শক্তির শৃঙ্গে থাকে, একইভাবে একজন মাস্টার যখন হাসেন তখন তিনি তাঁর শক্তির চরমে থাকেন। শুধুমাত্র তাঁর আনন্দপূর্ণ মুখমণ্ডল স্মরণ কর এবং শক্তিকে তোমার মধ্যে প্রবাহিত হতে দাও।

মুহূর্তের মধ্যে অনুভব করবে অস্তিত্বের শক্তি তোমার মধ্যে বর্ষিত হচ্ছে।

প্রতিরোধবিমুখ হয়ে থাক। শক্তিকে তোমার মধ্যে প্রবেশ করতে দাও।





তুমি এক শিহরণ অনুভব করবে, তারপর বাহুদ্বয় কম্পিত হবে; তারপর ধীরে ধীরে তোমার সমস্ত দেহ কাঁপতে থাকবে এবং শক্তি দ্বারা আন্দোলিত হবে, যেন বাতাসে একটি পাতা নৃত্য করছে।

গতিবিধিগুলিকে হতে দাও।

শক্তি পান করার সময় তুমি সেই বিন্দু হয়ে যাও যেখানে পুরুষ ও স্ত্রী শক্তি গলে যায় ও মিশে যায়; যে বিন্দুতে পৃথিবী ও স্বর্গ মিলিত হয়। তুমি অনুভব করতে শুরু কর যেন তুমি ভাসমান, যেন তোমার শরীর আর নেই।

যে কোন অনুভূতিকে আসতে দাও। 'আমি'-টাকে পুরোপুরি ফেলে দাও! কোন 'আমি' নেই। তুমি অস্তিত্বে সহজেই দ্রবীভূত হয়ে গেছ। নত হও এবং পৃথ্বীভূমিতে চুমু দাও অথবা কমপক্ষে তোমার কপালকে মাটি স্পর্শ করতে দাও। ঈশ্বরের শক্তি প্রবাহের জন্য তুমি এক মাধ্যম বা পথ হয়েছ।

তালু নীচে করে তোমার হাত সামনে প্রসারিত কর এবং হাত দুটিকে মাটিতে রাখ। তোমার সমস্ত প্রেম পৃথ্বীকে প্রদান কর। অনুভব কর, তোমার ঠোঁট ও তালু থেকে শক্তি বাইরে প্রবাহিত হচ্ছে। পূর্ণ সমর্পণের মনোভাব সহকারে তোমার শক্তি পৃথিবী মাতাকে অর্পণ কর। যদি ইচ্ছা হয়, এই ভঙ্গিতে থাকার সময় মাস্টারের চরণযুগল প্রত্যক্ষ করতে পার।

ঈশ্বরের শক্তিকে পৃথিবীতে বহন করে নিয়ে যাবার জন্য শুধুমাত্র এক মাধ্যম হয়ে যাও।

এই ধ্যান শরীরের মধ্যে শক্তির সঞ্চলনের অসাধারণ উন্নতিসাধন করে।

এই ধ্যান করলে মেরুদণ্ড সম্পর্কিত সমস্ত সমস্যা সহজেই মিলিয়ে যাবে, যেহেতু মেরুদণ্ডের মূলে মূলাধার চক্রে এতে সর্বাধিক শক্তি যায়।

এটা সাতবার পুনরাবৃত্তি কর।

প্রতিবার সাতটি প্রধান চক্রতে শক্তির সঞ্চার হয়।

যদি এটা সাতবারের বেশী কর, তুমি হয়ত অতিরিক্ত শক্তি অনুভব করবে এবং অস্থির হবে।

তোমার প্রার্থনা শেষ করলে সেই প্রার্থনাময় অবস্থায় ঘুমাতে যাও। সেই শক্তির মধ্যে থেকে ঘুমাতে যাও। যখন জেগে উঠবে নিজেকে ঝরঝরে ও নবতেজোদ্দীপ্ত লাগবে।

এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করার সময় অস্তিত্ব এবং তোমার মধ্যে এক সুন্দর ও জীবন্ত সংযুক্তির সৃষ্টি হয়। তুমি কারণরহিত আনন্দ অনুভব কর এবং প্রতিটি দিন হয়ে যায় উৎসব উদ্‌যাপন!





## প্রক্রিয়া : অস্তিত্বের সাথে সংযুক্ত হওয়া

অস্তিত্বের সবকিছুর সাথে সংযুক্তি অভিজ্ঞতা করার জন্য এখানে একটি শক্তিশালী ধ্যান দেওয়া হল।

### এই প্রক্রিয়াটি সম্পর্কে

তোমার সমস্ত দুঃখদুর্দশার মূল হল তোমার চারপাশে সবকিছু থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে নিজেকে এক কঠিন শক্ত সত্তা অনুভব করা। সেজন্য বিশ্বে তোমার চারপাশে সবার সাথে অনুভূতি সহকারে তোমার সাড়া দেবার সম্ভাবনা বন্ধ থাকে।

প্রকৃত সংবেদনশীলতা হল তোমার মধ্যে মহাজগতের সূক্ষ্ম কাজগুলিকে অনুভব করার সামর্থ; সদা-পরিবর্তনশীল মহাজগতের সঙ্গে ঐকতানে চলার সামর্থ। যখন তুমি সমগ্র মহাজগতকে চৈতন্যের একটি বিরাট প্রকাশ বলে অভিজ্ঞতা কর, যখন তুমি তোমার চারপাশের সবকিছুতে জীবনের স্পন্দন অনুভব করতে পার, তুমি প্রকৃত সংবেদনশীলতা লাভ করেছ।

এটা যখন ঘটে, তুমি তোমার ব্যক্তিত্বের ভার ফেলে দেবে এবং এক হালকা ও পরমানন্দময় সত্তা হয়ে জীবনযাপন করবে।

**সময় :** ২১ মিনিট

### নির্দেশাবলী

তোমার চোখ বন্ধ করে আরাম করে বসো।

স্বস্তিতে থাক, কিন্তু সতর্ক ও সজাগ থাক। তুমি সচেতনভাবে সজাগতা অভ্যাস করতে চলেছ!

প্রথমে নিজেকে নিয়ে শুরু কর।

তোমার শরীর সম্পর্কে সজাগ হও।

তোমার শরীরের সজীবতা অনুভব কর।

তোমার ভাবা মত দেহ তেমন অনমনীয় নয়! যখন তোমার চোখ বন্ধ, তুমি সজাগ হবে যে তোমার শরীর সূক্ষ্মভাবে আকারআকৃতি পরিবর্তন করে, ভারী বা লঘু হয়, প্রসারিত বা সংকুচিত হয়। এগুলি সম্পর্কে তোমার ধারণা অটল থাকে, আর সেইজন্য তুমি এই পরিবর্তগুলিকে লক্ষ্য কর না।

এখন তোমার শ্বাসপ্রশ্বাস সম্পর্কে, শ্বাসপ্রশ্বাসের ওঠানামা সম্পর্কে সজাগ হও। অনুভব কর, তোমার নাসিকাছিদ্র দিয়ে জীবনীশক্তি প্রবেশ করছে। তোমার ভিতরে প্রাণ-এর স্পন্দন অনুভব কর।

তোমার দেহের প্রতিটি কোষে প্রগাঢ়ভাবে জীবন্ত অনুভব কর।

তোমার শরীরে মধ্যে জীবনের স্পন্দনকে স্বাগত কর।

এখন তোমার সজাগতাকে তোমার বাইরে নিয়ে যাও।

যদি চেয়ারে বসে আছ, তবে চেয়ারটি সম্পর্কে সজাগ হও, যেন ভিতর থেকে।

প্রত্যক্ষ কর তুমি সেই চেয়ারের মধ্যে সজীব! অনুভব কর, সেই চেয়ারের মধ্যে তুমি জীবন্ত, যেভাবে তুমি তোমার নিজের ত্বকের ভিতরে সজীব অনুভব কর।

যেভাবে ত্বকের ভিতরে সজীব অনুভব কর, একই প্রগাঢ়তা সহকারে সেই চেয়ারটির ভিতরে জীবন্ত অনুভব কর।

যেভাবে তোমার শরীরের ভিতরে জীবন স্পন্দিত হচ্ছে একইভাবে সেই





চেয়ারটির ভিতরে জীবনের স্পন্দনকে অনুভব কর। তোমার ত্বকের ভিতরের জীবনের মত সেই চেয়ারেও জীবন বিকিরিত হচ্ছে।

যদিও প্রথম প্রথম ব্যাপারটা বিস্ময়কর লাগবে, তবু প্রত্যক্ষীকরণ করতে থাক।

এটা কল্পনা নয়; এটাই সত্য। তোমার চোখ সাধারণত যে সত্য দেখতে পারে না তা উপলব্ধি করা করার জন্যই এই প্রত্যক্ষীকরণ।

একবার নিজেকে এই চেয়ারের ভিতরে সজীব অনুভব করতে পারলে ধীরে ধীরে তোমার সজাগতা অন্য জিনিষগুলির দিকে নিয়ে যাও।

তোমার চারপাশে বসে থাকা মানুষদের উপস্থিতি অনুভব কর এবং তাদের ভিতরে নিজেকে একইভাবে জীবন্ত অনুভব কর যেভাবে তুমি নিজের শরীরের ভিতরে কর।

তুমি প্রতিটি মানুষের ভিতরে জীবন্ত আছ তা অভিজ্ঞতা করার জন্য কিছু সময় নাও।

এখন তোমার সজাগতাকে আরাম করে প্রসারিত কর।

অনুভব কর যে তুমি ঘরের সবকিছুতে প্রগাঢ়রূপে সজীব আছ - ঘরের আসবাবপত্রগুলিতে, মেঝেতে, বাইরে বাগানে ফুলগুলিতে, এমনকি আকাশেও।

এই অভিজ্ঞতাকে তোমার সাথে সর্বদা বহন কর।

এই প্রক্রিয়া ২১ দিন পুনরাবৃত্তি কর।

অবিশ্রাম অনুভূতির সংযুক্তি সহকারে বাস করার জন্য তোমার ক্ষমতার এক বিরাট রূপান্তর দেখতে পাবে।

# 11 Years

## of NITHYANANDA MISSION 2003 - 2014

- ***Yoga, meditation and spiritual counseling centers and camps*** touching over 15 million people in 150 countries
- ***Over 9000 ordained spiritual healers healing 20,000 people globally every day***
- ***Over 1000 ordained teachers guiding thousands*** in yoga, meditation, spiritual sciences and life solutions
- ***Live online morning satsang by Paramahamsa Nithyananda*** via live streaming and video conferencing, viewed in thousands of places in over 40 countries every day
- ***Annadaan -10,000 free meals distributed every day*** at ashrams, schools, medical camps and to the needy
- ***Weekly medical camps*** offering conventional and alternative medical care, oral health, eye surgeries, prosthetics, etc. – including free consultation, medicines and follow-up.
- ***Over a dozen Vedic temples and ashrams worldwide*** housing 3720 energized deities, including some of the tallest deities in the world.
- ***Free kriya & meditation programs in prisons and schools***
- ***Nithyananda Lakshmi, a non-profit micro-financing scheme for rural entrepreneurs***
- ***Nithyananda Grama Seva Yojana (NGSY)*** empowering over 300 villages in Karnataka by creating opportunities for their socio-economic development.
- ***Nithyananda Vidyalayas - Schools blending modern education with the Vedic system of learning***
- ***Support for schools in rural areas***, including school uniforms, books, stationery and infrastructure



nithyananda.org
nithynanda.tv

108





# 11 Years

## of NITHYANANDA MISSION 2003 - 2014

- ***Over 300 books of Paramahamsa Nithyananda's teachings*** published in 20 languages
- ***Over 2000 free talks by Nithyananda*** on www.YouTube.com/lifeblissfoundation crossing 18 million views
- ***Over 250 e-books and 600 meditation techniques and solutions available free online***
- ***Nithyananda University offering courses in meditation, spiritual sciences and life skills*** being established across the world
- ***Breakthrough research on mystical yogic sciences*** like kundalini awakening, levitation, teleportation and yogic age-reversal
- ***The Nithyananda Order*** - Hundreds of aspirants from various religions and walks of life receiving intensive spiritual training and sannyas
- ***Ananda Yogam*** – free one-year residential program for youth aged 18-35 years, offering vocational and spiritual training for excellence and personal growth
- ***A dynamic volunteer force, including over 1000 full-time resident volunteers***, offering services such as disaster relief, counseling, initiatives for youth and women's empowerment
- ***Nithya Kriyas and Sammyamas - 108 authentic yogic solutions*** for physical and mental ailments
- ***Holistic-lifestyle aids*** including devotional music, energized jewelry, sacred arts and sculpture, and natural siddha medicines



nithyananda.org
nithynanda.tv

109

# TAKING
# *Vedic Hindu Tradition*
# INTO HOMES ACROSS THE WORLD



- Protecting, preserving and promoting Vedic Hindu tradition through ***Vedic Temples*** in India, USA, Canada, Malaysia and other countries
- Inspiring families to live the Vedic tradition through over 400 Paduka Mandirs housing ***3720 energized deities*** where daily worship is performed in the authentic Vedic tradition



- ***Thousands of people worldwide simultaneously perform Vedic rituals*** during the daily morning satsang, creating powerful positive vibrations



- Reviving India's pilgrimage culture by regularly leading ***yatras to spiritual energy fields*** like Kailash-Manasarovar, Char-Dhaam, Varanasi, Bodh Gaya, Angkor Wat, Kumbh Mela, etc.





- ***Nithyananda Sacred Arts*** to promote, support and preserve ancient temple arts and sculpture as the largest producer of metal, wood and stone deities in India



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv





# INSPIRING A GLOBAL
# *Vedic Renaissance*







- ***Daily morning live satsang by Paramahamsa Nithyananda*** viewed online in over 40 countries through two-way video conferencing and Nithyananda TV.



- ***Daily spiritual talks by Paramahamsa Nithyananda viewed*** on various TV channels
- ***Over 20 different types of meditation programs*** at various levels offered in corporates, schools, prisons, etc.



- ***Nithya Yoga & Nithya Kriya*** – authentic yogic solutions for 108 physical & mental disorders
- ***Scientific & safe initiation into mystical yogic sciences*** like kundalini awakening, levitation, hunger-free Sammyama etc.



- ***The Nithyananda Sannyas Order*** for spreading and continuing the sannyas parampara (tradition)
- ***Nithyananda Gurukuls and eN-Vidyalayas*** offering holistic traditional and modern education in a healthy environment



- ***Inspiring the youth to be the ambassadors of Vedic tradition*** by enriching them through scripture study, rituals and kriyas



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

# Scientific Research on Mystical Yogic Sciences

**PARAMAHAMSA NITHYANANDA WORKS WITH DOCTORS & RESEARCHERS**
*to understand and revive yogic sciences like*
*kundalini awakening, levitation, teleportation, materialization, living on prana, etc.*



## KUNDALINI AWAKENING & LEVITATION

- *Awakening and activating the highest potential energy hidden in the body*
- *Safe and natural kundalini awakening for more than 100,000 people through personal initiation*
- *Leads to recovery from chronic illnesses and improves health*
- *Boosts memory, intelligence, decision-making, creativity*
- *Rapid dissolving of karmas and intense spiritual growth*



## TELEPORTATION & MATERIALIZATION

- *Yogic science of inter-converting energy and matter — impossible to duplicate in modern science*
- *Vibhooti, kumkum, honey etc. materializing on sacred objects and deities worldwide by a blessing from Paramahamsa Nithyananda*
- *People worldwide are experiencing these miracles from thousands of miles away*
- *Materialized objects have strong positive vibrations and healing properties*



## LIVING WITHOUT EATING — NIRAAHAARA SAMMYAMA

- *Hundreds worldwide are successfully living without food since August 2012!!*
- *Personal initiation by Paramahamsa Nithyananda into hunger-free sammyama*
- *Awakens the body's ability to live on prana like trees and plants*
- *Breaks deep-rooted food patterns without the need for fasting*
- *An effortless weight loss technique & powerful spiritual practice*



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv



অনুভূতি–সংযুক্তির গ্রন্থ

# Scientific Research on Mystical Yogic Sciences

**PARAMAHAMSA NITHYANANDA WORKS WITH DOCTORS & RESEARCHERS**
*to understand and revive yogic sciences like*
*kundalini awakening, levitation, teleportation, materialization, living on prana, etc.*



## KUNDALINI AWAKENING & LEVITATION

- *Awakening and activating the highest potential energy hidden in the body*
- *Safe and natural kundalini awakening for more than 100,000 people through personal initiation*
- *Leads to recovery from chronic illnesses and improves health*
- *Boosts memory, intelligence, decision-making, creativity*
- *Rapid dissolving of karmas and intense spiritual growth*



## TELEPORTATION & MATERIALIZATION

- *Yogic science of inter-converting energy and matter — impossible to duplicate in modern science*
- *Vibhooti, kumkum, honey etc. materializing on sacred objects and deities worldwide by a blessing from Paramahamsa Nithyananda*
- *People worldwide are experiencing these miracles from thousands of miles away*
- *Materialized objects have strong positive vibrations and healing properties*



## LIVING WITHOUT EATING — NIRAAHAARA SAMMYAMA

- *Hundreds worldwide are successfully living without food since August 2012!!*
- *Personal initiation by Paramahamsa Nithyananda into hunger-free sammyama*
- *Awakens the body's ability to live on prana like trees and plants*
- *Breaks deep-rooted food patterns without the need for fasting*
- *An effortless weight loss technique & powerful spiritual practice*



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv

# Kalpataru Kshetra -Bidadi

**INTERNATIONAL HEADQUARTERS OF NITHYANANDA DHYANAPEETAM**
*located near Bangalore, Asia's fastest growing city*



## ANCIENT BANYAN TREE

- *A kalpa vriksha (boon giving tree) that has manifested millions of sincere prayers till date*
- *Body and mind are calmed and refreshed by the powerful positive vibrations here*
- *Thousands experience miraculous healing of diseases by meditating under this tree*
- *Lord Dakshinamurti graces the space and radiates blessings to all*

## NITHYANANDESHWARA-NITHYANANDESHWARI TEMPLE

- *Deities of Shiva & Devi measuring 7 ½ feet in height and weighing 2 ½ tons*
- *Deities are made out of **panchaloha** (combination of five metals)*
- *A rare ancient **swayambhu lingam** found under the banyan tree is consecrated here*
- *Thousands gather for worship here on special occasions*







## NITHYANANDA LINGAM & VAIDYA SAROVAR

- *Majestic 21-foot shivalingam which has been made using **Nava Pashana** (a strong natural medicine made of healing herbs) and 1008 sacred herbs.*
- *Water from six fountains bathes the lingam and falls into Vaidya Sarovar, the healing pool below*
- *Even a single dip in this medicinal water can heal many diseases*



www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv





পরমপূজ্য পরমহংস নিত্যানন্দ আজ সনাতন হিন্দু 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। ইউটিউবে (Youtube.com) সর্বাধিক জনপ্রিয় আধ্যাত্মিক শিক্ষক হিসাবে তাঁর বিভিন্ন ভাষণ কয়েক কোটিবার দেখা হয়েছে। তিনি ২০টির বেশী ভাষায় প্রকাশিত ৩০০টি গ্রন্থের রচয়িতা। তাঁর ভাষণ প্রতিদিন লাইভ দেখা যায় http://www.nithyananda.tv তে, বহু অন্তরাষ্ট্রীয় চ্যানেলে এবং ভিডিও কন্‌ফারেন্সিং করে।

পরমহংস নিত্যানন্দ ইনার অ্যাওয়েকেনিং প্রোগ্রাম পরিচালনা করেন। ২১ দিনের এই রূপান্তরকারী প্রোগ্রামে প্রায়োগিক শিক্ষা, শক্তিশালী পূর্ণত্ব প্রক্রিয়া এবং কুণ্ডলিনী জাগরণের জন্য ২১টি শক্তিশালী দীক্ষা দ্বারা আপনার সর্বোচ্চ সম্ভাবনাগুলি উন্মুক্ত হয়।

www.nithyananda.org

NITHYANANDA UNIVERSITY PRESS