



সমর্থ উপদেশ

সনাতন ধর্মকথা => বদোন্‌তরে জ্ঞানকন্‌ডরে সহজ সরল ব্যখ্যা আলোচনা করার জন্য করা হয়েছে। তাই আত্মজ্ঞান লাভে ছু ব্যাক্তরি অভি যতনে অনুকুল-প্রতকিল সব পরিস্থিতিতে দৃড় ভাবে ধর্ম আচরন করে থাকেন। যাদের আত্মজ্ঞান ও অনন্ত জন্ম মৃত্যু এর বন্ধনরে মুক্তরি থেকে জড় ও অনতি্য বস্তুর গুরুত্ব বেশী তাদের শাস্ত্র বধি অনুসারে দৃড় ভাবে ধর্ম আচরন এর আবশ্যকতা কোথায়? কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভরে ইচ্ছুক ব্যাক্তকিে অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশে অনুসারে ধর্ম পথে দৃড় ভাবে চলা অভি আবশ্যক। কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভরে ইচ্ছুক ব্যাক্তকিে অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশে অনুসারে চলা অভি আবশ্যক। ধর্মহীন সাধনা অসুরত্ব বৃদ্ধি করে, আর প্রকৃত ধর্মিকি ব্যক্তরি সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থীতি -মোক্‌ষদায়ী হয়। তাই প্রকৃত ধর্ম আচরন না করে সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থীতি -মোক্‌ষদায়ী হয় না। তাই ধর্ম দৃড় ভাবে আচরন সর্বপরিস্থিতিতে প্রয়োজন। ধর্ম একমাএ সাধনা-সমাধী-মোক্‌ষ এর মূল ভূমি ধর্মহীন ব্যাক্তি যাই সাধনা করুক না কেনে তার সাধনা মোক্‌ষদায়ী কোনে কারণেই হয় না।

তাই আগে ধর্ম শক্তি ও উপদেশে গ্রহন করে দৃড় ভাবে ধর্ম আচরন করে তবেই নজিকে সাধন-সমাধী-মোক্‌ষ এর উপযুক্ত তরী করা সম্ভব হয়।

সর্বদাই অসৎসঙ্গ ত্যাগ করতে হবে। স্ত্রীর প্রতি আসক্ত এবং শ্রীভগবানের প্রতি ভক্তহীন ব্যক্তরিই অসাধু। এই অসৎসঙ্গ ত্যাগই অনুশাসন এবং আচার।

ববিকে+ বচিার+ বরোগ্য+ ত্যাগ = আত্মশক্তি (আত্মবল / তজে)

1. ধর্ম অর্থ কাম মোক্‌ষ এই চারটি যদি কোন মনুষ্য নজিরে জীবনে লাভ করতে

সমর্থ হয়. তাকে পূরণ বা সফল মানুষ জীবন বলে

2. সত্ত্বগুণ ও বিশুদ্ধ চিত্তের অধিকারী হলেই যে কোন ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান ও ভগবৎ কৃপা লাভ করতে পারেন। চিত্তশুদ্ধি না ঘটলে কউই ভগবৎ-তত্ত্বজ্ঞান লাভ করতে পারেন না!

3. বিদ্যা সনাতন । এ গণতিশাস্ত্রের মত একবোর অভ্রান্ত; যোগবয়োগের সহজপ্রণালীর মত সনাতন বিদ্যা বধিও কখনও নষ্ট হতে পারে না । একজন প্রকৃতশয়োগী - যাঁর মধ্যে শ্রদ্ধাভক্তি ও শুদ্ধজ্ঞানের সমন্বয় ঘটছে - তাহলে তিনি এর বিদ্যা বধিও সবই পুনরায় করে ফলেতে পারবেন ।"

4. শুধু কোন বই বা পুস্তক পড়ে আত্মবিদ্যা বা ব্রহ্মবিদ্যা সম্বন্ধে কঞ্চিত মাত্র জ্ঞান হয়. না কারণ এটি সম্পূর্ণ গুরুমুখী বিদ্যা !

5. শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায় যোগীর মন হৃদয়ে নবিদ্ধ থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে “যোগঅবস্থা” বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়., কনিতু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে । যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখেরে তারা স্থির থাকে এবং চোখেরে পলক পড়ে না বা অনেকে কম পড়ে । এই “যোগঅবস্থা” একটি ঈশ্বররে আশীর্বাদ. এই অবস্থায় যোগী বাহ্যজগত সম্বন্ধে প্রায়. সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায়. পরপূর্ণ।

6. মায়া আকাশাদি সমস্ত জগৎ ব্যাপিয়া রাক্ষসীর ন্যায়. গ্রাস করিয়া রহিয়াছে। ইহার ভেদে হইলেই সত্য দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে। ইহাকে ভেদে করিতে সমর্থ হইলে সেই ব্যক্তির জগৎ মথিয়া দর্শন হইবে।

7. জড়জগতের যে কোন বস্তু বা বিষয়ের উপর আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধির পথে একটি বড়. বাধা। মনের নিয়ন্ত্রণ মানতে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ করা।

8. শুধু শারীরিক রূপ- সৌন্দর্য বা শারীরিক বল নয়., ডগ্গরী নয়., ধন নয়., পদ নয়., পদাধিকার নয়., সামাজিক সম্মানবোধ-পদ নয়., বাড়ি-গাড়ি-জমি জায়গা- সম্পত্তি নয়., কে কত দেশে-বিশেষে ঘুরছে সেটা নয়., কে দেশে থাকে -কে বিদেশে থাকে সেটা নয়., মানুষেরে মূল কর্ম-চরিত্রই হল মানুষত্বেরে পরিচয়.

9. এই মোট 84 লক্ষ জীবনযাত্রা করার পর দুর্লভ মানুষ জীবন প্রাপ্ত হয়। এই মানুষ জন্মে 10 লক্ষ বৎসর প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর কোনও মানুষ কদাপি ধর্ম পথে যাত্রা শুরু করে এবং পরম মুক্তি প্রাপ্ত হয়। 10 লক্ষ মানুষ শরীরে প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর তবেই কউ বদোন্ত আলোচনা বা ধর্ম পথে চলতে সমর্থ হয়। যারা প্রকৃত কোনও সাধকের কাছে শ্রদ্ধাপূর্বক বদোন্ত শোনে এবং বাস্তবিক জীবনে সেই ধর্ম, আচার পালন করতে সমর্থ হয়, তাতে নিশ্চিতি তারা উপরোক্ত বিবর্তন অবশ্যই পার করে এসেছেন।

10. "মাতা-পিতা হতে শরীর এর জন্ম হয়,কনিতু প্রকৃত জন্ম বা প্রকৃত জীবন শুরু হয় যখন কউ গোবিন্দরে কৃপায় যথায়থ সদগুরু গ্রহণ করেন এবং তাঁর সর্বোয়

নয়িক্ত হন। তখন স্বগৃহে, ভগবদ্ধামে ফরিয়ে যাওয়ার পথ খুলে যাবার সব বদ্বিয়া গুরুর নকিট থেকে প্রাপ্তি হয় আর তখনই পূর্ণ আনন্দ, পূর্ণ জ্ঞান এর প্রাপ্তি হয়। "

11. তৃণা মটিতে যমেন জলরে প্রয়োজন তমেনি মুক্তলিভরে জন্যে বদোন্ত জ্ঞান এর প্রয়োজন। বদোন্ত জ্ঞানহীন ব্যক্তি কখনোই কোনোভাবেই মুক্তরি পথ প্রাপ্ত হয় না , তাই মুক্তরি জন্যে বদোন্ত জ্ঞান শক্তি অতি আবশ্যিক।

12. প্রমে উন্নতি দিয়ে, উচ্চি অনুচতিরে জ্ঞান দিয়ে। প্রমে আর মোহরে মাঝে পার্থক্য থাকে। বাস্তবে যা প্রমে, তা কোন মোহ নয়। প্রমেরে জন্ম দবিযজ্ঞান করুণা থেকে হয়, আর মোহরে জন্ম কামনা-আসক্তি এবং অহংকার থেকে। প্রমে মুক্তি দিয়ে, মোহ আবদ্ধ করে। প্রমে ধর্ম, আর মোহ অধর্ম।

13. বীরপুরুষরাই বা বীরনারীরাই যোগদক্তি লাভরে যোগ্য।' আর যাহারা সর্বাপেক্ষা বীর, শুধু তাহারাই মুক্তলিভরে যোগ্য।

14. ঐশ্বরকি অনুসন্ধানে সাফল্যরে জন্য, জীবনরে অন্যান্য দকিগুলরি মতো, ঈশ্বররে আইন (বৈদিকি অনুশাসন) অনুসরণ করা আবশ্যিক। একটি অতি সাধারণ স্কুলে উপলব্ধ জাগতকি জ্ঞান বুঝতে, আপনাকে একজন শক্তিরে কাছ থেকে শক্তিতে হবে যনি এটি জাননে। তাই আধ্যাত্মকি সত্য বোঝার জন্য একজন আধ্যাত্মকি শক্তির বা গুরু থাকা প্রয়োজন, যনি ঈশ্বররে আইন (বৈদিকি অনুশাসন) এবং ঈশ্বরকে জাননে।

15. ক্ষণস্থায়ী জনিসি নযিয়ে কাল্পনকি ও ভবষিৎ চিন্তা করে সময় নষ্ট করবনে না। কে তার অতীত কর্মরে প্রভাব অস্বীকার ও এড়াতে পারে? আপনার একমাত্র কর্তব্য হল অতীত এবং ভবষিতরে সমস্ত কাল্পনকি চিন্তা বাদ দযিয়ে বৈদিকি অনুশাসনরে উপর মনোযোগ দযিয়ে আপনার বর্তমান কর্তব্যরে কাজ গুলি কর্তব্যজ্ঞানে করা।

16. আমাদের জড়জগতরে সমস্ত কোলাহল পরেযিয়ে আপনার হৃদযরে অভ্যন্তরীণ অভয়ারণ্যরে মধ্যে নীরবতা হলো একটা আনন্দময় আর্শবিদ রাজ্য। নীরবতা এমন একটি অদৃশ্য আর্শবিদশক্তি যা জীবনরে হৃদযরে অভ্যন্তরীণ প্রত্যক্ষ আনন্দরে বরণা স্বরূপ। সাধকরে প্রথম অবস্থায় সর্বদা- এই জড়জগতরে যতই ভয়ঙ্কর বা মোহকর বা বিভ্রান্তকির বহরিগত শব্দ হোক না কেন- তারমধ্যে থেকে নরিজননে নীরবতা অভ্যাস তুলনামূলক কঠনি হয় ঠকিই কনিতু তারমধ্যেও আত্মজ্ঞানে ইচ্ছুক সাধক এর বশিবরে তাড়াহুড়োর কোলাহল মধ্যে নরিজনতার নীরবতাতে অবস্থান এর অভ্যাস এর অতিপ্রয়োজন আছে।

17. এই পৃথিবী ক্ষণস্থায়ী; সর্বব্যাপী স্বাধীনতার ডানায় উড়তে আমাদের পার্থবি দাসত্ব থেকে মুক্ত হতে হবে। আমরা আমাদের দনিগুলি পার্থবি প্রলাপে কাটিযিছে, ঈশ্বর, একমাত্র বাস্তবতা, যনি প্রকৃতির বহু ছদ্মবেশে নজিকে লুকযিয়ে রেখেছেন, তার প্রতি আমরা বসিম্ত। তাঁর অসামান্যতা উপলব্ধি করুন এবং তাঁর মহিমা জানুন! সময় এত দ্রুত চলে যাচ্ছে। এখন আপনার যাত্রা শুরু করুন; এবং আপনি ঐশ্বরকি আবাসে উড়ে যাওয়ার সাথে সাথে অন্যদের নযিয়ে যান।

18. যবে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারণত গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশে এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণের নামে অভিনয় করে বা গুরুর সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধি-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে। তাই এই জীবনে 1 সেকেন্ডেও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দেহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

19. যমেন মানব শরীরে বাল্য থেকে যৌবন এলে শরীরের রূপ ও গঠন বদলে যায়- কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না ! তমেনি বদান্ত অনুশাসনে যখন মানুষ এর অন্তঃকরণের সাথে পূর্ণরূপে চলে তখন আপনা আপনি মানুষের চিন্তাধারা, অন্তরদৃষ্টিকোণ, বচিরক্ষমতা, কথাবলার ও সবরকম ব্যবহারের এবং মানবিক চরিত্রের ধরন বদলে যায়-- কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না !.....ইহাই সত্য। যার বদলায় নিতাকে বোঝা যায় যে সে বদান্ত অনুশাসনে বা শাস্ত্রানুসারে বা গুরুবাক্য অনুসারে চলে না--শুধু চলার অভিনয় করে মাত্র।

20. পরমেশ্বর ভগবান কবেল তার ভক্তেরে ভাবটুকুই গ্রহণ করে থাকেন, তাই ভগবানকে বলা হয় "ভাবগ্রাহী জনার্দনঃ" যার প্রীতিভাব বেশি ভগবান কবেল তার কায়-মন-বাক্য-কর্মেরে দ্বারা ভক্তিতেই প্রীত হন।

21. জীবনেরে অভিজ্ঞতাকে খুব বেশি গুরুত্বের সাথে নবেনে না। সর্বোপরি, তাদেরে আপনাকে আঘাত করতে দবেনে না, কারণ বাস্তবে তারা স্বপ্নেরে অভিজ্ঞতা ছাড়া কিছুই নয়। জীবনে আপনার ভূমিকা পালন করুন, কিন্তু এটি শুধুমাত্র একটি ভূমিকা ভুলবেন না। যদি পরিস্থিতি খারাপ হয়, এবং আপনি সেগুলি সহ্য করে থাকেন তবে তাদেরে নিজেরে অংশ বানাবেন না। পৃথিবীতে আপনি যা হারাবেন তা আপনার আত্মার ক্ষতি হবে না। ঈশ্বরেরে উপর আস্থা রাখুন এবং ভয়কে ধ্বংস করুন, যা সফল হওয়ার সমস্ত প্রচেষ্টাকে পঙ্গু করে দেয়, এবং আপনি যা ভয় পান তা আক্রমণ করে। সমস্ত প্রকৃতি আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যখন আপনি ঈশ্বরেরে সাথে সুরে থাকবেন। এই সত্যেরে উপলব্ধি আপনাকে আপনার ভাগ্যেরে মালিকি করে তুলবে।

22. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোণ দিয়ে নিজেরে মধ্যে সমস্ত পার্থক্য মটোন, ভেদ-বচ্ছিন্নতার ধারণাকে নিজেরে মন-অন্তরেরে থেকে চরিত্রেরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দেরে সঙ্গে মিশুন, সকলকে নিষ্কাম প্রীতির বন্ধনেরে দ্বারা অন্তরে আলঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শিখুন, সকলেরে সাথে কথা বলুন, একে অপরেরে সাহায্যে নিজেরেদরেকে বদান্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহায্য করুন ,স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকেরে ক্ষেত্রেরে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনেরে গ্লানকিরে ঝেড়ে ফেলুন। ঈশ্বরকি জীবন পরিচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বৈদিক অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সতর্ক ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরিপূর্ণতা

এবং চরিত্রন আনন্দরে দকি এগযিযে যান। আন্তরকি এবং আন্তরকি হন। আপনি নজিকে ঈশ্বর ও গুরুকৃপার অনুগ্রহরে যোগ্য করে তুলুন ।

23. প্রতটি মানুষরে তার প্রকৃতিগিত একটি আধ্যাত্মকি আধার আছে, যার সাহাজ্যে সাধনা করে সরাসরি সৈ অন্তরে ভগবানরে সঙ্গে যোগাযোগ করতে সক্ষম। সইে অবলিম যোগাযোগ ঈশ্বররে উপর দৃঢ় বশ্বাসরে ভিত্তি প্রদান করে। বৈদিকি অনুশাসনরে দ্বারা নৈতিকি হওয়া এবং নজিরে অন্তরে ঈশ্বররে সন্ধান করা প্রত্যকরে মৌলিকি প্রবণতা হওয়া উচিত । প্রতটি ব্যক্তিরি সইে যোগাযোগরে ইতিবাচক বা নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া বহে নেওয়ার স্বাধীনতা রয়েছে। এটা জবরদস্তমূলক নয়; বরং এটি নির্দেশমূলক।

24. আধ্যাত্মকি আত্মজ্ঞানরে পথ একটি তীক্ষ্ণ ধারযুক্ত ক্যুররে পথ। একজন অভিজ্ঞ ক্রিয়াযোগী সংগুরুর প্রত্যকরে সাধন জীবনে খুবই প্রয়োজনীয়। মহান ধৈর্য এবং অধ্যবসায় দ্বারা একদিনরে জন্মও সাধনা ত্যাগ করবনে না। অভিজ্ঞ ক্রিয়াযোগী সংগুরুরই আপনাকে পথ দেখাবনে তবে সাধন জীবনে আপনাকেই নজিরে পথ নজি চলতে হবে। জীবন সংক্ষিপ্ত। যকোন মুহুর্তে মৃত্যু আপনাকে ছনিয়ে নেতি পারে, তাই নজিকে সাধনায় গুরুত্ব প্রয়োগ করুন। সাধনার সময় নেই বলে অভিযোগ করবনে না। ঘুম, দীর্ঘ কথা বলা এবং দবিস্বপ্ন দেখা কমিয়ে দিন। ব্রহ্ম চিন্তনে লগে থাকুন ও বাস্তবতার চিন্তা দুনিয়ার চিন্তা দুরে রাখুন। প্রগাঢ় ব্রহ্ম চিন্তনরে দ্বারা আপনি যৈ পুরুষ বা নারী, এই অনুভূতিটি ভুলে যান। "আপনি আজ যা করতে পারনে তা কখনই আগামীকাল পর্যন্ত স্থগতি করবনে না।"

25. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তনিবার ভাবুন--যে কথাটা বা কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠকি হচ্ছে কনি। কারো নিন্দা করা, ক্তিরি প্রবৃত্তি এবং দোষ খুঁজে বরে করার প্রবৃত্তি ত্যাগ করুন এবং নজিরে হঠাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নজি সাবধান ও সংযত হোন। আত্ম বিশ্লেশণ দ্বারা নজিরে ত্রুটি এবং দুর্বলতা খুঁজে বরে করুন এবং নজিকে সংশোধন করুন। যারা তোমাকে ঘৃণা করে বা যারা বনি দোষে তোমার নিন্দা করে বা যারা তোমাকে হিংসা করে বা যারা ক্তিরি প্রবৃত্তি রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্তমা করুন কন্তু তাদেরকে সবদকি দিয়ে এড়িয়ে চলুন নজিকে বা নজিরে সাধনা এবং সবদকি ঠকি ও সুরক্ষতি রাখার জন্মে ।

26. সমস্ত সৃষ্টিরি পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদহে দান করনে মনুষ্য জীবনরে চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বকাশ করার জন্ম। জীব তার নম্নি প্রকৃতিরি প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণরে অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তিরি উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও ন্যিমরে বকাশরে চেষ্টা করনে তখন একটি birat প্রতযোগতি হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণলি যম ও ন্যিমরে গুণগুলিকে প্রবশে করতে দেয় না। তারা বদ্রিহ করে তাদের বরে করে দেয়। কন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তিরি জন্ম প্রভুর কাছে আন্তরকিভাবে প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয়।

অন্তর্নহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

27. ঈশ্বর নযিক্ত গুরুরা তাদরে শষিযদরে আধযাত্মকি স্পন্দন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারনে , তাত শষিয কাছতে থাক বা দুরে । কারণ একজন যোগীগুরু তার নজিরে যোগরে দ্বারা তার শষিযদরে নজিরে অন্তররে সঙ্গে নযিক্ত করনে ঐশ্বরকি অনুগ্রহে ।

28. গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্ৰি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শষিযরে হৃদযে হাজার কোটটি ভক্তি - শ্রদ্ধার আকুতি অন্তরে থাকতে হবে, যমেন : কৃপণ যমেন অর্থ সঞ্চয়রে পথ খোঁজে, প্রমেকি যমেন প্রযেসীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যমেন নষ্টশ্বাসরে জন্য হাঁপায়., তমেনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমিকি তোমাকে খুঁজে পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

29. এই দৃশ্যমান জীবনে ঈশ্বরকে আপনার কাছে দৃশ্যমান করুন। তিনি যখন আসবেন, আপনি জানতে পারবেন এমন আনন্দ, এমন ভালবাসা, এমন প্রজ্ঞা, এমন উপলব্ধি! মৃত্যুর মহা নদীরা আপনাকে আপনাকে ধরার আগে আপনি যদি মৃত্যুহীন অবস্থায় পৌঁছাতে পারেন তবে জীবন সার্থক হবে।

30. "শাস্ত্রগ্ৰন্থাধীতযাপি ভবন্তি মূর্খাঃ যস্তুক্ৰিয়াবান্ পুরুষঃ স বদ্বিবান্।"--- শাস্ত্র অধ্যয়ণ করেও লোক মূর্খ থাকে কনিতু যনিক্ৰিয়াবান তনিকি বদ্বিবান।

31. মনোগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- উত্তরাসুসুম্নানাড়ি ধরে যে প্রাণবায়ুক উত্তরায়ণ ও ক্ষণ অনুসারে চালনা করার যে সামর্থ্যশক্তি তাকে মনোগতি বলে । এই গতি লাভ করে সামর্থ্য প্রাপ্ত হলে সাধক ইচ্ছামাত্র দহেত্যাগ করে ক্ষমতা লাভ করার ও ইচ্ছামৃত্যু লাভ সমর্থ হয় । ইহা প্রথমতে "সবকিল্পসমাধি" তারপর "নরিবকিল্পসমাধি" তারপর "নরিবীজসমাধি" স্তর পার করলে তারপর সাধকের প্রাপ্ত হয় । মনোগতির সাহায্যে মোক্ষমার্গ প্রাপ্ত করতে পারে সাধক ।

32. আত্মগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- সাধক যখন সুসুম্নানাড়ি মধ্যে দিয়ে মুলাশবিলঙিককে জড়িয়ে থাকা কুলকুণ্ডলিনী বদ্বিযুৎশক্তিকে জাগ্রত করে মুলাধারচক্র , স্বাধিষ্ঠানচক্র , মনপিুরচক্র , অনাহতচক্র , বশিুদ্ধচক্র , আজ্ঞাচক্র ভদে করে আত্মজ্ঞান লাভ করে , এই জীবাত্মাকে পরমাত্মা দিয়ে যুক্ত করার জন্যে যে গতি দরকার হয় তাকেই আত্মগতি বলে । কারণ এই গতির দাঁড়ায় একমাত্র জীবাত্মাকে পরমাত্মায় যুক্ত করা যায় -ইহা অতি গুহ্য ও গুরুমুখী , 32 লক্ষণ সম্পন্ন মহান সৎগুরুর কৃপা ব্যাতি ইহা কারো পক্ষেই জানা সম্ভব নয় ।

33. বৈদিক অনুশাসনে থেকে কিছুদিন মাত্ৰ ক্রিয়াযোগ সাধনা করুন এবং তাহলে নিশ্চয় আপনি নিজেরে অভন্তররে সত্বরে সন্ধান পতে শুরু করবেন । আপনার অন্তরে

অগণতি সংস্কারেরে ধ্বংসস্তুপেরে নচি আপনারই অন্তরাত্মার সত্য লুকযি়ে আছে। একজন সংগুরু রুপি উপদশেকরে সাহায্যে এই জন্মান্তরীণ সংস্কারেরে ত্বকটি সরান এবং আপনি উজ্জ্বলভাবে নজিরে আত্মস্বরূপ রুপি রত্নটি দখেতে পাবনে। সত্য হল সম্প্রীতি এবং আনন্দ যা পার্থবি সুখ বা জড়জগতেরে সুখ নয়। মনের বাধা অতিক্রম করে দেবত্বেরে রাজ্যে প্রবশে করুন। মৃত্যু এবং অপূর্ণতা একটিনিদীর সীমানার মতো, যা সাধনার দ্বারা পরমমুক্তির সমুদ্রে মশি়ে যায়।

34. যবে ব্যক্তি ঈশ্বর নরিধারতি গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদশে এর মাধ্যমে শক্তি গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শক্তি গ্রহণে অবহেলা করে বা শক্তি গ্রহণেরে নামে অভিনয় করে বা গুরুর সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনও কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধি-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে।

তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাত এই জন্মেই -এই দহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

35. দবিয়গতি কাকে বলে ?

উত্তর:- এই স্থূলশরীরকে আসনে বসিয়ে রেখে আমাদের সাধনময় দবিয়শরীরকে স্থূলশরীর থেকে বেরিয়ে ইচ্ছামাত্র যবে কোনও স্থানে বা যবে কোনও দেশে বা যবে কোনও লোকে যাওয়া যায় যবে সাধন গতির মাধ্যমে - আবার যনি "নরিবীজসমাধি" স্তর পার করছেন তনি এই স্থূলশরীরকে ও দবিয়শরীরকে একইসঙ্গে ইচ্ছামাত্র যবে কোনও স্থানে বা যবে কোনও দেশে বা যবে কোনও লোকে যাওয়া যায় যবে কোনও মুহূর্তেই তাকেই দবিয়গতি বলা হয়।

এই দবিয়গতি একপ্রকার জ্ঞান শক্তি, আত্মজ্ঞান বা পরমাত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান হওয়া মাত্রা আপনা আপন লাভ হয় - এই দবিয়গতি প্রাপ্তেরে জন্মে বা লাভেরে জন্মে আলাদা করে সাধনা করতে হয় না। এই দবিয়গতি আত্মজ্ঞান এর পরেই আপনা আপন লাভ হয় আর এর দবিয়গতি "নরিবীজসমাধি" স্তর এর পর পরিপূর্ণতা প্রাপ্ত হয়।

36. মানুষ যমেন তার দহে থেকে প্রাণবায়ুকে আলাদা করতে পারেনা, শিষ্যও তমেনি তার জীবন থেকে গুরুদবেরে আদেশে বাদ দিয়ে চলতে পারে না। শিষ্য যদি সেই মনোভাব দিয়ে তার গুরুদবেরে আদেশে মনে চলে, তবে সে সুনিশ্চিতভাবে সফলতা অর্জন করবে। উপনষিদ আদতি একথা প্রতিপন্ন হয়েছে যবে, পরম পুরুষোত্তম ভগবান এবং নজি গুরুদবেরে প্রতিযার অবচিল বিশ্বাস আছে, তার কাছে দৈবিক উপদশে সম্ভার আপনা হতেই প্রকটি হতে থাকে।"

37. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তনিবার ভাবুন--যবে কথাটা বা কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠিকি হচ্ছে কনি। কারো নিন্দা করা, ক্ষতির প্রবৃতি এবং দোষ খুঁজে বের করার প্রবৃতি ত্যাগ করুন এবং নজিরে হঠাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নজি সাবধান ও সংযত হোন। আত্ম বিশ্লেশে দ্বারা নজিরে ত্রুটি এবং দুর্বলতা খুঁজে বের করুন এবং নজিকে সংশোধন করুন। যারা তোমাকে ঘৃণা করে বা যারা বনি দোষে তোমার নিন্দা করে বা যারা তোমাকে হিংসা করে বা যারা ক্ষতির প্রবৃতি

রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্షমা করুন কন্িতু তাদেরকে সবদকি দয়ি়ে এড়য়ি়ে চলুন নজিকেকে বা নজিরে সাধনা এবং সবদকি ঠকি ও সুরক্షতি রাখার জন্যে

38. য়ে ব্যক্টি ঙ্গশ্বর নরিধারতি গুরুর দ়েয়া জ্ণান এবং উপদশে এর মাধ্যমে শক্টি গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শক্টি গ্রহণে অবহলো করে বা শক্টি গ্রহণে নামে অভনয় করে বা গুরুর সন্দহে / রাগ / অভমিয় করে সে এই জীবনে ক়োনো কারণেই আত্মজ্ণান বা ঙ্গশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশে কয়কেকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বধিন-দুঃখ নয়ি়ে কাটাতে হবে ।

তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্দেও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বদৈকি অনুশাসন ও গুরুর দ়েয়া জ্ণান এবং উপদশেকে পূর্ণ আন্তরকিতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচতি য়াতে এই জন্মেই -এই দহেই আত্মজ্ণান বা ঙ্গশ্বর প্রাপ্তি ঘটবে।

39. য়ারা এখনও ঙ্গশ্বরকি অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পছিনে ফলে দেওয়ার প্রতশিরুতি দেওয়া দরকার।

40. সমস্ত সৃষ্টির পরমশ্বেবর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদহে দান করনে মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বকিাশ করার জন্য। জীব তার নমিন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণে অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্টির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলবে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও নয়িমেরে বকিাশেরে চেষ্টা করনে তখন একটি বরিট প্রতযিোগতি হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণগুলি যম ও নয়িমেরে গুণগুলিকে প্রবশে করতে দেয় না। তারা বদিরোহ করে তাদের বেরে করে দেয়। কন্িতু যখন উচ্চাকাঙ্কী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরকিভাবে প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রযোজনীয় অন্তর্নহিতি শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভেরে জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

41. মন - যখনে কামনার স্রোত প্রবল শক্তির সাথে তার ভাল এবং মন্দরে দুটি তীরে প্রবাহতি হয়, যমেন- সুসংস্কার-কুসংস্কার , পাপ-পুণ্য, সুকর্ম-অপকর্ম, সুখ-দুঃখ ইত্য়াদিমিনেরে দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধরনের জ্ণান যা তুলনা করে ভালের শ্রেষ্টত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূর করা। একজনরে স্বতন্ত্র অহং, পূর্ব ধারণা, পোষা ধারণা, কুসংস্কার এবং স্বার্থপর স্বার্থ ত্যাগ করা উচতি। এই সব আধ্যাত্মকি উন্নতির পথে দাঁড়ানো। এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বার্থপর স্বভাব নরিমূল না হলে সংসঙ্গ বা সতুপদশে দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠনি।

42. গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঙ্গশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্রি একটি আকাঙ্ক্షা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঙ্গশ্বর এর জন্য শষিযেরে হৃদয়ে হাজার ক়োটিক্তি-শ্রদ্ধার আকৃতি অন্তরে থাকতে হবে, যমেন : কৃপণ যমেন অর্থ সঞ্চয়েরে পথ খোঁজে, প্রমেকি যমেন প্রযেসীর জন্য আকাঙ্ক্షা করে, ডুবন্ত মানুষ যমেন নগ্গিশ্বাসরে জন্য হাঁপায়, তমেনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঙ্গশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাদুন: "আমি কিতোমাকে খুঁজে

পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

43. সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহে দান করেন মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষ্যত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নম্ন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণে অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখতে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও ন্যায়ের বিকাশে চেষ্টা করেন তখন একটি ব্রিট প্রত্যাগতি হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্টি বৃত্তি এবং সংস্করণগুলি যম ও ন্যায়ের গুণগুলিকে প্রবশে করতে দেয় না। তারা বদ্বিরোহ করে তাদের বরে করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সংগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টিতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

44. ঈশ্বর ন্যায়িত গুরুরা তাদের শিষ্যদের আধ্যাত্মিক সপ্নদন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারেন, তাতে শিষ্য কাছে থাক বা দূরে। কারণ একজন যোগীগুরু তার নিজের যোগের দ্বারা তার শিষ্যদের নিজের অন্তরের সঙ্গে ন্যায়িত করেন ঈশ্বরকি অনুগ্রহে।

45. যারা এখনও ঈশ্বরকি অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পছিনে ফলে দেওয়ার প্রতশ্রুতি দেওয়া দরকার।

46. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোণ দিয়ে নিজের মধ্যমে সমস্ত পার্থক্য মটোন, ভদে-বচ্ছিনিতার ধারণাকে নিজের মন-অন্তরের থেকে চরিতরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দের সঙ্গে মশুন, সকলকে ন্যিকাম প্রীতির বন্ধনের দ্বারা অন্তরে আলঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শশুন, সকলের সাথে কথা বলুন, একে অপরের সাহাজ্যে নিজেরদেরকে বদোন্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহাজ্য করুন, স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকের ক্ষেত্রে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনোটো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনের গ্লানকি ঝড়ে ফেলুন। ঈশ্বরকি জীবন পরচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বদৈকি অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সতরক ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরপূর্ণতা এবং চরিন্তন আনন্দের দকি এগিয়ে যান। আন্তরকি এবং আন্তরকি হন। আপনিকি নিজেকে ঈশ্বর ও গুরুকৃপার অনুগ্রহের যোগ্য করে তুলুন।

47. ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা হল নিজের স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার বিবিকে এর বিরুদ্ধে একটি মস্তবড পাপকর্ম। আপনিকি সমস্ত ভুল জনিসিগুলি করছেন তা এডিয়ে চলুন। তারা এখন আপনার অন্তর্গত নয়.. তাদের ভুলে যাওয়া যাক। এটি মনোযোগ যা অভ্যাস এবং স্মৃতি তরৈক করে। স্মৃতির মনোযোগ হল --যা অতীতের কর্মের স্মৃতিকি বুদ্ধিকি করে। তাই খারাপদের দকি আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়। কনে আপনার অতীতের অববিচেক কর্মের জন্য কষ্ট পতে হবে? তাদের স্মৃতি আপনার মন থেকে ফলে দনি, এবং সেই ক্রিয়াগুলির পুনরাবৃত্তি না করার জন্য যত্ন ননি।

48. নতেবিাচক জনিসিরে প্ৰতফিলন মানুযরে ঈশ্বর প্ৰদত্ত স্মৃতির উদ্দেশ্য নয়। কিছু মানুয মনে করতে থাকে তারা যে সব কষ্টেরে মধ্য দিয়ে গেছে, এবং বেশি বছর আগরে একটি ঘটনার যন্ত্রণা কতটা ভয়ানক ছিল! বারবার তারা সেই অসুস্থতার চতেনাকে পুনরুজ্জীবিত করে। কেনে এমন অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি? ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক এবং খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার সাধন রুপি বিবিকে এর বিরুদ্ধে একটি পাপ।

যদি কোনে ব্যক্তিরি প্ৰতিগতীর বিরক্তি অনুভব করনে এবং প্ৰতদিনি আপনিসেই অনুভূতিরি কথা স্মরণ করনে এবং তাকে মানসকিভাবে আঘাত করে প্ৰতশিোধ ননে, তাহলে সেই বদ্বিষেরে স্মৃতি মুছে দিতে আপনার বহু জন্ম লাগবে। কুৎসতি স্মৃতিতে ভরা স্মৃতির শিকার হওয়া বিপিজ্জনক। অতীরে ভুল এবং প্ৰতহিসামূলক অনুভূতিরি ভুলে যাওয়াকে গড়ে তুলুন এবং শুধুমাত্র ভালোর কথা স্মরণে ও বৈদিকি অনুশাসন এবং সাত্ত্বকি উপদেশে ও পরবিশে এর ভাবনার দ্বারা নিজিকে এবং অপরকে উৎসাহিত করুন।

49. মন - যখনে কামনার স্রোত প্ৰবল শক্তিরি সাথে তার ভাল এবং মন্দরে দুটি তীরে প্ৰবাহিত হয়। যমেন- সুসংস্কার-কুসংস্কার , পাপ-পুণ্য, সুকর্ম-অপকর্ম, সুখ-দুঃখ ইত্যাদিমনরে দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধরনের জ্ঞান যা তুলনা করে ভালোর শ্ৰেষ্ঠত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূর করা। একজনরে স্বতন্ত্র অহং, পূর্ব ধারণা, পোষা ধারণা, কুসংস্কার এবং স্বার্থপর স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত। এই সব আধ্যাত্মকি উন্নতিরি পথে দাঁড়ানো। এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বার্থপর স্বভাব নর্মূল না হলে সংস্গ বা সতুপদেশে দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠিন।

50. গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্ম দিনরাত্রি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্ম শষিরে হৃদয়ে হাজার কোটিভক্তি-শ্রদ্ধার আকৃতি অন্তরে থাকতে হবে, যমেন : কৃপণ যমেন অর্থ সঞ্চয়েরে পথ খোঁজে, প্ৰমেকি যমেন প্ৰযেসীর জন্ম আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুয যমেন নৃশ্বাসরে জন্ম হাঁপায়, তমেনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্ম অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমি কি তোমাকে খুঁজে পাবো প্ৰভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্ৰভু আর কিছু চাই না !

51. জড়জগতরে যে কোনে বস্তু বা বিষয়েরে উপর আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধিরি পথে একটি বিভ. বাধা। মনরে নিয়ন্ত্রণ মাননে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ করা। যদি কেউ মনকে নখিতভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে চায়, তবে তাকে জাগতিকি বস্তুর জন্ম সমস্ত আকাঙ্ক্ষা প্ৰতিরোধক দুর্গ নিজরে অন্তরে তরৈক করতে হবে। বানররে মত মন সবসময় অস্থিরি থাকবে, কিছু না কিছু কামনা করবে। সমস্ত জড়জগতরে যে কোনে বস্তু বা বিষয়েরে উপর আকাঙ্ক্ষাকে নর্মমভাবে নিজরে অন্তরে হত্যা করে একজন ব্যক্তিরি নিজরে মনকে নিয়ন্ত্রণ করে, এটিকে ক্রমবর্ধমান আবেগে এবং বৃদবৃদ চিন্তা থেকে নিজরে মনকে মুক্ত করে এবং মনরে একমুখীতা অর্জন করতে পারে। এমন মন বাতাসহীন জায়গায় প্ৰদীপরে মতো শান্ত হবে। ধ্যান নিজেকে আসবে। এইরকম মন অবস্থা অনেককষণ ধ্যান করার সামর্থ্যতা লাভ করতে পারে।

52 এই জগতে চিন্ময় জ্ঞানরে মতো পবতির আর কিছুই নহে। এই জ্ঞান সমস্ত যোগরে পরপিক্ক ফল। ভগবদ্ভক্তি অনুশীলনরে মাধ্যমে যনিসেই জ্ঞান আয়ত

করছেন, তিনি কালক্রমে আত্মায় পরা শান্তি লাভ করেন। সংযতনেদ্রয়ি ও তৎপর হয়ে চিন্ময় তত্ত্বজ্ঞানে প্রদ্যাবান ব্যক্তি এই জ্ঞান লাভ করেন। সেই দবিয় জ্ঞান লাভ করে তিনি অচরিহে পরা শান্তি প্রাপ্ত হন। যিনি পরমশ্বেবররে ভাবনায় সম্পূর্ণ মগ্ন তিনি অবশ্যই চঞ্জিগতে উন্নীত হবনে, কারণ তাঁর সমস্ত কার্যকলাপ চিন্ময়।

53. একটিনৈতিকি জীবনরে অপরিহার্যতা হল: সরলতা, সততা, করুণা, নম্রতা, জীবনরে প্রতি শ্রদ্ধা বা শ্বাস নেওয়া প্রতিটি প্রাণীর প্রতি কোমল শ্রদ্ধা, পরম নঃস্বার্থ, সত্যবাদিতা, অ-আঘাত, অ-লোভ, অসারতা এবং জাগতিকি প্রমেরে অনুপস্থিতি। নখিত ধার্মকিতায় বঁচে থাকা মানতে অসীমরে মধ্যে বলীন হওয়া।

54. আধুনিকি জীবন এবং এর জাগতিকি কার্যকলাপরে ভডি, আমরা আমাদের চারপাশে সূক্ষ্ম আধ্যাত্মিকি (ঐশ্বরিকি) শক্তির উপস্থিতি ভুলে যাওয়ার প্রবণতা রাখি। ফলস্বরূপ আমরা আমাদের পথ হারিয়ে ফেলি, এবং দুঃখ অনুভব করি। এই অজ্ঞতা বা সংযোগ বিচ্ছিন্নতা আমাদের কল্পনা করে যে ঈশ্বর আমাদের পরিত্যাগ করছেন। আসলে, আমরাই তাকে আমাদের জীবন থেকে দূরে রেখেছি। স্বাভাবিকিভাবেই প্রশ্ন জাগে কভিবে আমরা পরিস্থিতির প্রতিকার করতে পারি। উত্তর একটি অটল বিশ্বাস থাকার মধ্যে নহি। ঈশ্বরের সাথে সংযোগ স্থাপনরে জন্য আমাদের বিশ্বাসে দৃঢ় থাকতে হবে। আমাদের জীবনরে প্রতিটি মুহুর্তে তাঁকে স্মরণ করা দরকার। অবরাম স্মরণরে মাধ্যমেই আমরা ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ করতে পারি এবং তাঁর ঐশ্বরিকি উপস্থিতি অনুভব করতে পারি যা স্থায়ী সুখরে উৎস।

55. যদি আপনার মন এবং অনুভূতি পুরোপুরি শান্ত থাকে তবে আপনি স্বজ্ঞাতভাবে এবং আপনার সাথে দেখা প্রতিটি ব্যক্তির প্রকৃতকি ঠিকি অনুভব করতে সক্ষম হবনে। অন্তর্দৃষ্টি আপনাকে বলতে পারবে, আপনার চোখ, অনুভূতি বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যরে নরিণয়রে চেয়ে বেশি, অন্তর্দৃষ্টি সর্বশ্রেষ্ঠ বিশ্লেষণী শক্তি। একটি আয়না যমেন তার সামনে রাখা সমস্ত জনিসিকে প্রতিফলিত করে, তাই যখন আপনার মন-আয়না শান্ত থাকে, আপনি এতে অন্যরে প্রকৃত গুণ প্রতিফলিত দেখতে সক্ষম হবনে। আপনি যদি সকলরে মঞ্জল করতে ব্যস্ত থাকেন, শান্ত ও অন্তর্দৃষ্টিমগ্ন থাকেন তবে যে আপনার কাছে আসবে তার আসল চরিত্র আপনার কাছে প্রকাশিত হবে।

56. সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকিশক্তি সম্পর্কে সচতেন থাকা দরকার। সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকিশক্তির উপস্থিতির হৃদয়ে অনুভব এবং চারপাশে সর্বত্র থাকা গুরুর পরম সত্যার সচতেনতায় বঁচে থাকাকই সত্যই পূর্ণ রূপে পৃথিবীতে বসবাস ও সত্য জীবনযাপন করা বলে। সেই গুরুদত্ত উপদেশে রুপিশিখাটিকে সর্বদা আপনার নিজরে মধ্যে উজ্জ্বলভাবে জ্বলতে অনুভব করুন। প্রতিটি ঘটনাত্রে অবশ্বাস্য গুরুর উপস্থিতি চিনিত্রে শিখুন। যে সর্বদা এইভাবে জীবনযাপন করে সে কখনই ধর্ম থেকে দূরে সরে যায় না।

57. প্রতিদিন একটি আধ্যাত্মিকি ফুলরে সন্ধান করবনে না, আধ্যাত্মিকি ফুলরে বৃক্ষবীজ বপন করুন, প্রার্থনা এবং সঠিকি প্রচেষ্টার সাথে জল দিন। যখন এটি অঙ্কুরিত হয়, গাছরে যত্ন ননি, সন্দহে, সন্ধিধান্তহীনতা এবং উদাসীনতার আগাছা

টনে বরে করুন যা এর চারপাশে বসন্ত হতে পারে। কোন এক সকালে আপনি হঠাৎ আপনার দীর্ঘ প্রতীক্ষিত উপলব্ধি আধ্যাত্মিক ফুল দেখতে পাবেন।

58. জমি ফসল চাষের জন্য চাষ করার আগে সমস্ত আগাছা এবং ফসল বরিশোধী দ্রব্য আগে ধরিয়ে সঙ্গে পরিস্কার করতে হয়; এবং অপেক্ষা করতে হয়। ততক্ষণ, - যতক্ষণ না পর্যন্ত মাটি উর্বর দেখায়, যতক্ষণ না লুকানো ভাল বীজ গাছে ফুটে ওঠে। ঠিক তেমনি চেনার ক্ষেত্রটি পরিস্কার করার জন্য আরও ধরিয়ে প্রয়োজন যা ইন্দ্রিয়। আনন্দের জন্য অকজো সংযুক্তি আগাছায় পরিপূরণ, যা উপড়ে ফেলা খুব কঠিন। তবুও যখন চেনার ক্ষেত্র পরিস্কার করা হয়, এবং তখন বদোন্ত ধার্মিক অনুশাসন রুপি ভাল গুণের বীজ বপন করা হয়, তখন মহৎ কর্মের গাছগুলি অঙ্কুরিত হয়, প্রচুর পরিমাণে প্রকৃত আত্ম উন্নতির ফল দেয়। সর্বোপরি, গভীর ধ্যান ও সমাধি মাধ্যমে ঈশ্বরের সাথে যুক্ত হওয়া যায়। এবং আপনার অস্থায়ী এই পার্থক্য দ্বারা মধ্য লুকিয়ে থাকা আপনার অবনিশ্বর আত্মার সাথে পরিচিতি হয়।

59. বপিখগামী চিন্তা যা আত্মার প্রকৃত একত্বকে ঢেকে রাখে এবং বহুবধিতার মথিয়া চহোরা চাপিয়ে দেয়। মনকে তার ধ্যানের বস্তুতে স্বাচ্ছন্দ্যে স্থির করতে পারে, কোনও প্রকার বৃত্তি বা পরিবর্তন ছাড়াই একমুখীতা লাভ করতে পারে।

60. মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা, অশান্তি, আতঙ্ক, অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা, বিন্দিতা, অনিশ্চয়তা, নদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যা অনুভব করছেন?-----বৈদিক অনুশাসন বা ধর্মাচরণের যে 42 আচরণ আছে তাদের অভাবে পালন করুন পর থেকেই তাহলে এই উপরোক্ত দোষগুলি জীবনে অতটা পরিমাণ থাকবে না

61. আমরা যখন ঈশ্বরের প্রাপ্তির জন্য কামনা করি, তখন আমাদের কাহাকেও আকাশ থেকে অন্য জায়গা থেকে ঈশ্বরের আসার জন্য প্রার্থনা করার কিছুই নেই। কারণ - ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করছেন-- তবে তিনি আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করেও মনের চঞ্চলতা এবং সন্দেহ ও অবিশ্বাসের ধ্বংসস্থাপনের নীচে চাপা পড়ে আছেন-- তাই আমরা তাঁর দর্শন পারছি না। আপনাকে যা করতে হবে তা হল মনের চঞ্চলতা অবিশ্বাস সন্দেহ, কামনা এগুলো দূর করতে পারলেই ঈশ্বরের আমাদের হৃদয়ে স্বয়ং প্রকাশিত হবে তার দর্শন পাবার জন্য কোন জায়গায়, যাওয়ার প্রয়োজন নেই বা কোন জায়গা থেকে তাঁকে "আসুন" এরকম আহ্বান করার কোন প্রয়োজন নেই।"

62. শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায় যোগীর মন হৃদয়ে নবিত্ব থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে "যোগ অবস্থা" বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়, কিন্তু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে। যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখের তারা স্থির থাকে এবং চোখের পলক পড়ে না বা অনেক কম পড়ে। এই "যোগ অবস্থা" একটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ। এই অবস্থায়, যোগী বাহ্যিক জগত সম্বন্ধে প্রায় সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায় পরিপূর্ণ। শাস্ত্র বলে আছে যে যোগী নিঃশব্দে বসে ইরা ও পঙ্কিলের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত বায়ু শোষণ করে, স্থির চিত্তে, স্থির চিত্তে চোখ স্থির রেখে অনন্ত জগতের বীজরূপে পরম দীপ্তিময় তত্ত্ব লাভ করেন। সেই বস্তুই শ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম। যতক্ষণ ইরা ও পঙ্কিলে বায়ু প্রবাহিত হয়, ততক্ষণ এই দীপ্তিময়

ব্রহ্মেরে ধ্যান নষিদিধা। প্রথমত ইরা-পঙ্কিগলার বায়ুকু থামাততে হবতে, মরুেদনডে প্রবাহতি করততে হবতে, তারপর এই দীপ্তমিয. ব্রহ্মেরে ধ্যান হততে পারতে।

63. আসুন আমরা অতীতেরে দুঃখগুলি ভুলতে যাই এবং নতুন বছরে সেগুলিতে না থাকার জন্য আমাদের মন তরৈকি করি। দৃঢ় সংকল্প এবং অদম্য ইচ্ছার সাথে, আসুন আমরা আমাদের জীবন, আমাদের ভাল অভ্যাস এবং আমাদের সাফল্যগুলিকে পুনর্নবীকরণ করি।

64. আমরা সকল পরম আত্মার প্রতি আমার সঠিক হৃদয়পূর্ণ প্রার্থনা জানাই। শ্রদ্ধার সাথে আমি বলতে চাই যে, আমাদের অবশ্যই উপরের ব্যক্তিত্বের কাছে কৃতজ্ঞ হতে হবতে যনি ক্রিয়া যোগকে অভ্যন্তরীণ চেতনাকে রূপান্তর করার সর্বোত্তম উপায় প্রতিষ্ঠা করছেন।

65. কটে টাকার প্রতি, কটে স্ত্রীলোকের প্রতি, কটে নাম-যশ-প্রতিপত্তির প্রতি কনিতু সে-ই বুদ্ধিমান, যে কৃষ্ণেরে প্রতি পাগল।

66. আপনার জীবনে যাই ঘটুক না কেন, বিষয়গুলো যতই কষ্টদায়ক মনে হোক না কেন, হতাশ হবেন না। এমনকি যখন সমস্ত দরজা বন্ধ থাকবে, ঈশ্বর একটি নতুন পথ খুলতে দেবেন, শুধুমাত্র আপনার জন্য। কৃতজ্ঞ হও ! সবকিছু ঠিক থাকলে কৃতজ্ঞ হওয়া সহজ। একজন সত্যকারের ভক্ত কবেল তাকে যা দেওয়া হয়েছে তার জন্যই কৃতজ্ঞ নয়। বরং তাকে যা অস্বীকার করা হয়েছে তার জন্যও। কারণ আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে একদিন আপনি আপনার সমস্ত অনুপস্থিতি প্রার্থনার জন্য ঈশ্বরের প্রশংসা করবেন এবং ধন্যবাদ জানাবেন। একমাত্র প্রার্থনা যা সমস্ত জুড়ে রয়েছে, তা হল কৃতজ্ঞতার প্রার্থনা। আপনার যা প্রয়োজন নই তা চাওয়া বন্ধ করলে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু পাবেন!!

67. জীবন একটি যুদ্ধ; প্রতিটি মানুষকে তার দৈহিক অস্তিত্বের জন্য সংগ্রাম করতে হয়, এবং কমবেশি তার নিজস্ব অদ্ভুত অসুবিধার সম্মুখীন হয়। প্রত্যেকে যারা বনিকিবানভাবে লড়াই করে তারা হয় তার সমস্যা সমাধানে বজিযী হবতে বা প্রচেষ্টায় ব্যর্থ হবতে। কোনো ব্যক্তিকে জড় অবস্থায় থাকা উচিত নয়; ব্যর্থতা এবং কঠনি সমস্যার মুখোমুখি হলে প্রয়োজন হলে তাকে সংগ্রাম করতে মরতে হবতে। অন্যদিকে, যে তার সমস্যাকুলিকে জয় করার জন্য ক্রমাগত লড়াই করে সে সফল হতে পারে, এইভাবে এই জীবনেও সন্তুষ্টি উপভোগ করতে পারে। সংগ্রামের ! সংগ্রাম চালিয়ে যান-সমস্যা যতই কঠনি হোক না কেন। মহাজাগতিক আইনের মাধ্যমে, ব্যর্থতার দিকে প্রবণতা সহ পুনর্জন্ম পাবে □ যারা শেষ পর্যন্ত ব্যর্থতাকে প্রতিহত করে তারা পরবর্তী জীবনে সফলতার জন্য প্রস্তুত ব্যক্তি হিসেবে পুনর্জন্ম লাভ করে। । যে ব্যক্তি একটি বিশেষ সমস্যার বিরুদ্ধে একটি মহান লড়াই করে এবং এটি সমাধান করতে ব্যর্থ হয়, সে হারানোর পরবর্তিতে লাভ করেছে, কারণ সে সংগ্রামে শক্তি অর্জন করেছে। এত সাহসী একজন পরাজিত □-একজন অলস কাপুরুষ নয়।

68. সাধনা মনের অপবিত্রতার বিনাশ ছাড়া আর কিছুই নয়। সমস্ত আকাঙ্খা ও ভয় বনিস্ট হলে মন পবিত্র হয়। ঈশ্বরকি জীবন পরিচালনা করুন, ঈশ্বরকি জীবন যাপন

করুন এবং সর্বত্র ঐশ্বরিকি জীবনের আলো জ্বালান। আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিতি স্বভাবেরে অটুট মাধুর্য বজায় রাখা, খাঁটি এবং কামল হওয়া এবং সব পরিস্থিতিতে সুখী হওয়া।”

69. জ্ঞানের দ্বারা শোকাদি মোহ দূর হয়, সমস্ত পাপ দূর হয়, কর্ম বন্ধন থাকেনো। গুরুর উপদেশে এই জ্ঞান পাওয়া যায়। তারপর সাধনা অর্থাৎ নষ্টিকাম কর্ম দ্বারা তাহা আয়ত্ত করিতে হয়। বিশ্বাস ধর্মের মূল। বিশ্বাস জ্ঞানেরও ভিত্তি। বিশ্বাস ছাড়া জ্ঞান লাভ হয় না। বিশ্বাসে শ্রদ্ধা বাড়তে, সংযমে অভ্যাস সহজ হয়। শ্রদ্ধাবান ও জতিনেদ্রয়ি ব্যক্তিই জ্ঞান লাভেরে অধিকারী। জ্ঞানের বলে সকল সন্দেহে দূর হয়। জ্ঞানযোগী ঈশ্বরেরে একনিস্ট হইয়া নষ্টিকাম কর্ম করিয়া ধন্য হন। তাঁহার কর্মযোগও সুসম্পন্ন হয়।।

অভিজ্ঞ নষ্টিকল্প সমাধিসম্পূর্ণ এবং চরিত্তন জ্ঞান, স্বাধীনতা, আনন্দ এবং শান্তি দেবে। এই রাজ্যে আপনার শরীরেরে প্রতিনিডাচডায় শান্তি থাকবে, আপনার চিন্তায়, শান্তি এবং আপনার প্রমে শান্তি থাকবে। আপনি একটি সন্দেহেরে ছাড়া ছাড়াই জানতে পারবেন যে আপনি ঈশ্বরেরে সাথে সংযুক্ত।

70. ঈশ্বরকে উপলব্ধি করা সর্বোচ্চ সাধকদের সাথে নিজেকে তুলনা করার সময় হতাশার সামান্যতম অনুভূতি হওয়া উচিতি নয়। আপনি নিজেকে কতটা উন্নত করছেন এবং কতটা এখনও বাকি আছে তা দিয়ে আপনার অগ্রগতি বিচার করুন। প্রকৃতপক্ষে, সত্যকারেরে ধর্ম হল একটি বিজ্ঞান, যা আপনার বাহ্যিক বিষয়গুলিকে উন্নত করে, কিন্তু প্রধানত, আপনার নিজেরে অভ্যন্তরীণ যন্ত্র এবং অনুশদগুলিকে উন্নত করে এবং আপনার মন, হৃদয় এবং আপনার নিজেরে আত্মকে স্থানান্তর ও রূপান্তরিত করে এবং উত্কৃষ্ট করে।

71. যিনি অবদ্বিয়ার মাধ্যমে অহংবোধেরে এই অন্তর্নহিতি অনুভূতি, মানুষেরে শারীরিক সত্য, অজ্ঞতা পরিত্যাগ করেন-- অহং ও তার পরিশে থেকে উদ্ভূত সমস্ত ইচ্ছাকে পরিত্যাগ করে এবং অহং ও আত্মার বিচ্ছেদে ঘটায় এবং যোগ, সমাধির আনন্দময়, ধ্যানেরে মহাজাগতিক ভগবানের সাথে মলিনেরে মাধ্যমে মানুষ প্রকৃতির বাধ্যতামূলক শক্তি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়। যটি স্ব এবং আত্মার মধ্যে অলীক দ্বিধাবিক্তিকে স্থায়ী করে এবং শেষে পর্যন্ত তাদেরে দ্রবীভূত করে। সমাধিতে, মহাজাগতিক স্বপ্নেরে মায়া শেষে হয় এবং পরম সত্যেরে বিশুদ্ধ মহাজাগতিক চতেনার সাথে একাত্ম হয়ে জাগ্রত হয়। পরমানন্দময় স্বপ্ন - চরিত্ত-অস্তিত্বশীল, চরিত্তেন, চরিত্ত-জীবিত আনন্দ।

72. আমার মধ্যেই আমার মালিক, পরদা খুলিয়া গুরু ইহা দেখাইলেন। দশদিক পূর্ণ হইয়া আছে সরোবর, অখচ পাখি (জল না পাইয়া) পিয়াসি হইয়া চললি। মানস সরোবরেরে মধ্যেই তো জল, পিয়াসতি যে সে আসিয়া পান করে, প্রমেরসেরে প্যালা ভরিয়া ভরিয়া (গুরু) নিজ হাতে করান পান। অন্তরেরে উপলব্ধিরে উপায়। সদগুরু আসিয়া ব্যথার আঘাত দিয়া আমাদেরে জাগাইয়া দেন। কিন্তু, জাগরণ ও সাধনা সত্য হওয়া চাই, আমাদেরে অন্তরেরে সত্যকে জাগাইয়া তোলা চাই, নহিলে সাধনাততে বাহিরেরে অপরিমিয়ে ঐশ্বর্যও যদি লাভ হয় কোনে লাভ নাই, অন্তরে নামেরে প্রদীপটি জ্বলাইয়া লও। প্রত্যকেরে মধ্যেই মনুষ্যত্বেরে অমূল্যনধি আছে, গুরু-দত্ত প্রদীপ পাইলে তবে তাহা দেখিতে পাওয়া যায়।

73. নঃস্বার্থ সর্বো সত্যই খুব সুকৃষ্ণ এবং উদ্দীপক, এবং এটি আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে এবং বস্তুগত জগতেও অন্যদের জন্য অনুপ্রেরণার উৎস-- চতেনা বজায় রাখুন, আধ্যাত্মিক মর্মজ্ঞ পারণ করার জন্য কঠোর প্রচেষ্টা করুন এবং পুরো বিশ্বকে পূর্ণ করুন।

74. গুরু কে নরিন্তর সর্বদাই চিন্তা করতে করতে গুরুর অনু সহ পরমাণু পর্যন্ত শিষ্য লাভ করে

75. সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ- ভাবনা রাখুন। সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবেশে করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবেশে করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কন্দের, আদর্শ এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

76. সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ- ভাবনা রাখুন। সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবেশে করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবেশে করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কন্দের, আদর্শ এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

77. যদি জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ঈশ্বর এবং গুরুকে আপনার সাথে রাখেন, ভাল এবং খারাপ, এটি "যুদ্ধ বন্ধ" মানসিকতা তৈরি করে। তারপরে যখন একটিকঠনি পরিস্থিতি তৈরি হতে শুরু করে তখন আপনি জানেন যে তারা আপনার সাথে আছে, কারণ আপনি আগে তাদের সাথে এটিকরছেন। সুতরাং আপনি যখন কঠনি সময়ের মধ্য দিয়ে যাবেন তখন তাদের বন্ধ করবেন না। তাদের ভিতরে নিয়ে আসুন। তারা আপনাকে বিচার করতে নয়, কিন্তু আপনাকে উপরে তুলতে।

78. সর্বোপরি, ঈশ্বরলাভের জন্য সময় বের করুন। দিনের শেষে আপনি যতই ক্লান্ত হন না কেন; অন্য সবাই অবসর নেওয়ার সাথে সাথে আপনি উঠে গিয়ে আসনে বসে গুরু প্রদত্ত কঠোর সাধনায় দৃঢ়ভাবে নিজেকে নিক্ষেপ করুন। যতক্ষণ না আপনার প্রতিদিনের সাধনা সম্পূর্ণ না করছেন ততক্ষণ ঘুমাবেন না। আপনার হৃদয়ে ভাষায় তাঁর কাছে প্রার্থনা করুন: "হে আমার প্রভু, আমি আমার মন দৃঢ়ভাবে তৈরি করছি যে আমার নিজের একান্ত সাধনা যেন আপনার চরনে সম্পূর্ণ নবিদেন করতে পারি"। আপনিই আমার সবকিছু। আপনিই আমার ঘুম। আমার জীবন। প্রয়োজন হলে তুমিই আমার মৃত্যু। আমি তোমাকে একা চাই। তুমিই যথেষ্ট। আমি আমার সমস্ত শক্তি, আমার সমস্ত অভ্যন্তরীণ চিন্তা দিয়ে তোমাকে অনুভব করার জন্য আমি কঠোর সাধনা করতে চাই।"

79. মনে রাখবনে ঈশ্বরকে খুঁজে পাওয়ার অর্থ হবে সমস্ত দুঃখের শেষকৃত্য।

80. সাধনায় একটা stage পর্যন্ত সক্ষম শরীরেরে প্রয়োজন হয়। তুমি যদি ভাবো কীসেরে সক্ষমতা? বহির্নায় গা এলিয়ে চুপ করে বসে গুরু মন্ত্র জপ বা ছন্দে প্রানায়াম করলেই তো হবে। ওটা প্রথম প্রথম ঠকি আছে। যখন এই করতে করতে কুন্ডলিনী জাগতে থাকবে, তখনই প্রকৃত খেলা শুরু হবে। অন্তর জগতে তোলপাড় শুরু হবে। কুন্ডলিনী শরীরটাকে নিয়ে দুমড়ে মুচড়ে ভেতর টাকে ভাঙতে থাকবে। যতদিন না পথ clear হয়। ভেতরেরে এই ভাঙনকে সহ্য করতে একটা সক্ষম শরীরেরে প্রয়োজন হয়। এটা প্রকৃত সাধনা একই শরীরে ভেতরটাকে ভেঙেচুরে তছনছ করে তোমার পুরোনো সংস্কারেরে ছাঁচ ভেঙে তোমাকে মেরে ফলে নতুন তোমাকে একই শরীরে দ্বিতীয় বার জন্ম দেবে। তাই সক্ষম শরীর দরকার। সময় গেলে ঠাকুর বাড়তি কীর্তন শোনা যায় ঠকিই, কিন্তু সাধন হয়না। তাই হে পুণ্যাত্মা গন বয়স থাকতে থাকতে সাধনা করে একটা level পর্যন্ত পৌঁছে যাও। তারপর তোমার আর effort দিতে লাগবো বুঝবে ওপর থেকে কে যেন তোমাকে টানছে। তোমার সাধনেরে দায়িত্ব সেই নিয়ে নিয়েছে। তুমি ঘুমিয়ে থাকলেও automatic তোমার অজান্তে তোমার ভেতরে সূক্ষ্ম সাধন হতে থাকবে।

81. শি্ষেরে ভক্তি-ভালবাসাতেই গুরুরও গুরুত্ব ফুটে ওঠে। ভালবাসে যেন চিত্তেরে উৎকর্ষ হয়, ভালবাসা পেয়েও তমেনি চিত্তেরে উৎকর্ষ হয়ে থাকে। খাঁটি ভাবে ভালবাসতে যেন কম লোকেরে পারে, তমেনি কম লোকেরে আবার খাঁটি ভালবাসা লাভেরেও সঠিক লাভ করে থাকে।

82. শাস্ত্রেরে বহু প্রকারেরে ঋণেরে কথা লেখা আছে সেই দিনগুলিনা শোধ করলে মানুষ বহু প্রকারেরে দুর্গতি ভোগ করে, তাই সঠিকরিত্ব অনুশাসনেরে দ্বারা জীবনেরে প্রত্যেক ঋণ শোধ করে।

83. যেরে ব্যক্তি স্বার্থপর আকাঙ্ক্ষা দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়, সেরে ঈশ্বরেরে সৃষ্টির সাহায্য করার জন্ম তার অর্পিত ভূমিকাকরে অবহেলারে করে। যেরে শুধু নিজেরে জন্ম বঁচেরে থাকে, বপির্যয়েরে জাল তরৈকিরে, সেরে সেই জালে জড়িয়ে পড়েরে। কিন্তু যেরে ঈশ্বরেরে জন্ম কাজ করে এবং কাজ করে সেরে স্বাধীন। আপনি জাননে না কনৈ আপনি এখানৈ পৃথিবীরে আছনৈ, বা কনৈ আপনি একজন পুরুষ বা মহিলা, বা কনৈ আপনি যমেন আছনৈ। আপনি এখানৈ শুধুমাত্র আপনার নিজস্ব উপায় আছে না, আপনি এখানৈ ঈশ্বরেরে ইচ্ছা করতৈ এসছনৈ। নিজেরে জন্ম কাজ করতৈ হলে জীবনেরে সাথে আবদ্ধ হতৈ হয়। ঈশ্বরেরে জন্ম কাজ করতৈ হয়।

84. আধ্যাত্মবাদেরে সমগ্র শৃঙ্খলার পরধি শালীনতা এবং বচার-প্রজ্ঞা এই দুটি শব্দ দ্বারা নির্দেশিত হতৈ পারে, যার অর্থ যথাক্রমে ভাল আচরণ এবং স্বজ্ঞাত অন্তর্দৃষ্টি। দুঃখেরে মূল কারণ, যা অজ্ঞতা, তা কবল স্বজ্ঞাত প্রজ্ঞা দ্বারা ধ্বংস করা যায়। তবৈ এটা অবশ্যই মনৈ রাখতৈ হবে যেরে এই প্রজ্ঞা নছিক তাত্ত্বিক জ্ঞান নয়। এটি কবলমাত্র ভাল আচরণেরে দ্বারাই অর্জন করা যায়, যার মধ্যে রয়েছে প্রেমময়, দয়া, সহানুভূতি, প্রফুল্লতা এবং নিরপেক্ষতার মতৈ গুণাবলী। অতএব, জগে উঠুন, জগে উঠুন এবং লক্ষ্যে না পৌঁছানৈ পর্যন্ত থামবনৈ না।

চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস এবং পোশাকে স্ব-শৃঙ্খলাবদ্ধ, সরল এবং বচিারবান হোন। কাউকে ভয় করবনে না এবং অলসতা, অলসতা এবং ভয়কে ঝেড়ে ফেলুন। বন্ধন নজিহে আধ্যাত্মিক এবং নৈতিকি বচ্ছিন্তার জন্ম নেওয়া দুর্বলতার ফল।

85. যম এবং নযিমরে এবং আরো 32 অনুশাসনরে (মোট 42 অনুশাসন) সাথে আরও গভীরে যাওয়ার জন্য় এখানে আরকেটি অনুশীলন(ক্রযাযোগসাধনা) রয়েছে। আপনি যদি নজিকে প্রস্তুত করনে তবে এই অনুশাসন এবং অনুশীলনগুলি আপনাকে আত্মজ্ঞান দান করতে পারে। গুরুর সাথে একটি প্রকৃত অভ্যন্তরীণ সম্পর্ক গড়ে তোলা শুরু করার অর্থে "নজিকে প্রস্তুত করা" এবং আপনার নযিমতি আধ্যাত্মিক অনুশাসন এবং অনুশীলনরে সাথে গুরুর দেওয়া উপদেশে ও শক্কার অধ্যয়নকে একীভূত করার অভ্যাস তৈরি করা প্রয়োজন।

86. সঠিকি বচিার, সঠিকি চিন্তা, সঠিকি অনুভূতি, সঠিকি অনুশাসন ,সঠিকি খাদ্যাভ্যাস এবং সঠিকি কথা বলা –এইগুলো নজিরে কাযও মনবাক্য রুপি চরিত্ররে বকাশি করুন। ক্রোধ, কাম, লোভ, অহংকার, বদ্বিবেষে প্রভৃতি অশুভ গুণগুলি নির্মূল করে ইন্দ্রযিদরে শাসন করতে অভ্যাস করুন । প্রতদিনি কমপক্ষে দুই ঘন্টা গুরুপ্রদত্ত সাধনা বা জপ বা ব্রত পালন করুন। ক্রমা, করুণা, প্রমে, দয়া, ধর্ষ, অধ্যবসায়, সাহস, সত্যবাদতি ইত্যাদি গুণাবলী –এইগুলো নজিরে কাযও মনবাক্য রুপি চরিত্ররে বকাশি করুন।

87. আপনার অর্জতি সম্পদ আপনি ভোগ করতে পারবনে কনি তা অনশ্চিতি ! কনিতু সম্পদ অর্জন করতে গয়ি আপনি যি অপকর্ম করছেন তার ফল আপনাকেই ভোগ করতে হবে তা নিশ্চিতি !

88. শত্রু-রোগ, দারদির্ষ, কষ্ট, বদ অভ্যাস, ভুল আকাঙ্ক্ষায় ঘরো এই জীবনরে জঙ্গলে এমন অনেকে নযিমকানুন পালন করতে হয় যি সব কিছু মাথায় রাখতে গেলে জীবন অসহনীয় হয়ে ওঠে। আপনি তাদের ক্লান্ত কারণ জীবনরে প্রতটি বিভাগ তার বচিতির্যরে সম্ভাবনা সীমাহীন।

89. ঈশ্বর আমাদরে সুরক্ষার একটি দুর্দান্ত যন্ত্র দযিছেন - মশেনিগান, বদ্বিযুত, বশিক্ত গ্যাস বা যি কোনও ওষুধরে চয়েওে শক্তিশালী - মন। মনকে শক্তিশালী করতে হবে। দেহরে জন্য়, আমিকবেল ঈশ্বররে ইচ্ছাই করব। যাহা তাঁর ইচ্ছা তা আমার ইচ্ছা। জীবনরে একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল মনকে ধরে রাখা এবং সেই নযিন্ত্রতি মনকে ক্রমাগত ভগবানরে সাথে সংযুক্ত রাখা। এটি একটি সুখী, সফল অস্তিত্বরে রহস্য।

