

বদেনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা

ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা হল নজিরে স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার ববিকে এর বিরুদ্ধে একটি মস্তবড় পাপকর্ম ।
আপনি যে সমস্ত ভুল জনিসিগুলি করছেন তা এড়িয়ে চলুন। তারা এখন আপনার অন্তর্গত নয়.. তাদের ভুলে যাওয়া যাক। এটি মনোযোগ যা অভ্যাস এবং স্মৃতিতৈরি করে। স্মৃতির মনোযোগ হল --যা অতীতের কর্মের স্মৃতিকে বৃদ্ধি করে। তাই খারাপদের দিকে আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়। কনে আপনার অতীতের অববিচেক কর্মের জন্য কষ্ট পতে হবে? তাদের স্মৃতি আপনার মন থেকে ফেলে দনি, এবং সেই ক্রিয়াগুলি পুনরাবৃত্তি না করার জন্য যত্ন ননি।
নতেবিচক জনিসিরে প্রতফিলন মানুষের ঈশ্বর প্রদত্ত স্মৃতির উদ্দেশ্য নয়। কিছু মানুষ মনে করতে থাকে তারা যে সব কষ্টের মধ্য দিয়ে গেছে, এবং বশি বছর আগের একটি ঘটনার যন্ত্রণা কতটা ভয়ানক ছিল! বারবার তারা সেই অসুস্থতার চেনাকো পুনরুজ্জীবিত করে। কনে এমন অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি? ইচ্ছাকৃতভাবে বদেনাদায়ক এবং খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার সাধন রুপি ববিকে এর বিরুদ্ধে একটি পাপ।
যদি কোনো ব্যক্তির প্রতিগীতীর বরিক্তি অনুভব করেন এবং প্রতিদিন আপনাকে সেই অনুভূতির কথা স্মরণ করেন এবং তাকে মানসিকভাবে আঘাত করে প্রতিশোধ নেন, তাহলে সেই বদ্বিষেরে স্মৃতি মুছে দিতে আপনার বহু জন্ম লাগবে। কুৎসতি স্মৃতিতে ভরা স্মৃতির শিকার হওয়া বপিজজনক। অতীতের ভুল এবং প্রতিহিংসামূলক অনুভূতির ভুলে যাওয়াকে গড়ে তুলুন এবং শুধুমাত্র ভালোর কথা স্মরণে ও বদৈকি অনুশাসন এবং সাত্ত্বিক উপদেশে ও পরবিশেষে এর ভাবনার দ্বারা নজিকে এবং অপরকে উৎসাহিত করুন।