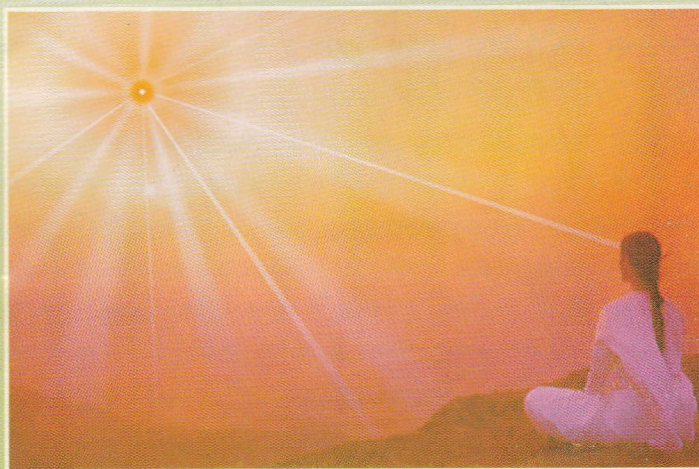


মনের বাস্তবিক শান্তি



প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয়

প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয়

পরম করুণাময় ঈশ্বর শিব বিশ্বে প্রকৃত সুখ-শান্তি ও আধ্যাত্মিকতা স্থাপনে আপন সাকার মাধ্যম প্রজাপিতা ব্রহ্মার দ্বারা ১৯৩৭ সালে বর্তমান পাকিস্তানের সিন্ধু প্রদেশে এই বিশ্ব বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করেন। পরবর্তীকালে ১৯৫০ সালে এই বিশ্ব বিদ্যালয় ভারতের রাজস্থান রাজ্যে পর্বতরাজ আবুতে স্থানান্তরিত হয়। সত্যযুগের রূপদান তথা সৃষ্টির নব নির্মাণ হেতু এই সংস্থার মাধ্যমে অগণিত ব্রহ্মাবৎস নব যুগের আহ্বানে সাড়া দিয়া ঈশ্বরীয় দিব্য সন্দেশ বিশ্বের সকল প্রান্তে পাঠাইবার মহান তথা যুগান্তকারী কার্য করিতেছেন।

স্বয়ং পরমাত্মার দ্বারা প্রত্যক্ষরূপে রাজযোগের শিক্ষা লাভ, পরমাত্মার অবতরণের দিব্য অনুভূতি এবং মানব মাত্রের জন্য তাঁহার সন্দেশ সকলের নিকট পৌঁছাইবার উদ্দেশ্যে বর্তমান বিশ্বে ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয়ের ৯০০০ এর বেশি শিক্ষাকেন্দ্র স্থাপিত হইয়াছে। এই অলৌকিক কার্যে অগণিত ব্রহ্মাকুমারী এবং ব্রহ্মাকুমারগণ প্রত্যক্ষ দৃষ্টান্তস্বরূপ বিশ্বের সকল আত্মাকে দিব্য এবং সৌম্য রাজমার্গে নির্ভয়তার সহিত অগ্রসর হইবার প্রেরণা দান করিয়া চলিয়াছেন।

বহুকাল ধরিয়৷ পরমাত্মা হইতে বিমুখ হইয়া যাওয়া আত্মাগণের নৈতিক ও চারিত্রিক সংশোধনের দ্বারা ঈশ্বরের সঙ্গে সংযুক্তিই এই বিশ্ব বিদ্যালয়ের কাজ। ফল এই সৃষ্টিতে সত্য যুগের স্থাপন।

ঈশ্বরীয় জ্ঞান, সহজ রাজযোগ, দিব্যগুণের ধারণা এবং ঈশ্বরীয় সেবা — এই সকল বিষয়ের শিক্ষার দ্বারা নিরাকার পরমপিতা পরমাত্মা শিব বর্তমানে নারীকে লক্ষ্মী, নরকে নারায়ণ অর্থাৎ তমঃপ্রধান মানব ও প্রকৃতিকে সতঃপ্রধান বানাইতেছেন।

দেখিবেন, আপনি যেন ইহা হইতে বঞ্চিত না হউন।



মনের শান্তি

মনের শান্তি অর্থাৎ আত্মার শান্তি

সাধারণতঃ বলা হয় শান্তি চাই, মনকে কীভাবে শান্ত করা যায় ইত্যাদি। কিন্তু এক্ষেত্রে ‘মন’ বলার অর্থ আমি শান্তি চাই অথবা ‘আমি’ অশান্তিতে আছি। ‘মন’ ও ‘আমি’ সমার্থক শব্দ। এই ‘আমি’ শব্দটি মুখ হইতে নির্গত হয় কিন্তু কে ইহা বলে অর্থাৎ ‘আমি’ কে? — ইহার সম্যক ধারণা হওয়া দরকার। যে চেতনাশক্তি নিজেকে ‘আমি’ বলায়, তাহা হইতেছে আত্মা। নিরাকার জ্যোতির্বিব্দু স্বরূপ আত্মা যখন ইহলৌকিক পঞ্চতত্ত্বের মিলিতরূপ শরীর ধারণ করে, তখন জীবাত্মা বলিয়া অভিহিত হয়। আত্মা শরীর হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া গেলে শরীরের পক্ষে দেখা, শোনা অথবা কথা বলা সম্ভবপর নয়। শরীর ধারণ করিবার পরই আত্মা জীবাত্মারূপে সুখ-দুঃখ, শান্তি-অশান্তি অনুভব করিতে পারে। আত্মার স্বধর্মই ‘শান্তস্বরূপ’। সেইজন্য যখন আত্মা অশান্ত হয় তখন উহা শান্তি লাভের চেষ্টা করে। যদি সর্বদাই অশান্তি থাকিত তবে শান্তির অনুভূতি আসিত কী করিয়া? সুতরাং ইহা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে যে সুখ ও শান্তি আছে, সেগুলির বর্ণনা সম্ভব ও এগুলি পাওয়ার ইচ্ছা পোষণ করাও স্বাভাবিক। কারণ দুঃখ ও অশান্তির অবসানের জন্যই এই দুইটির অভিলাষ।

শান্তি

আজ পৃথিবীর সর্বত্র অশান্তি। কী বিত্তশালী কী দরিদ্র, কী ধনী, কী ভিক্ষুক — প্রত্যেকেই অশান্তি ভোগ করিতেছে। অথচ শান্তি কেই বা চাহে না! শান্তি কাহার কাম্য নহে? এই শান্তিরই খোঁজে সাধু-সন্ন্যাসী দুর্গম পর্বত ও বন পরিভ্রমণ করেন, ভক্তগণ মন্দির ও তীর্থস্থান দর্শন করিয়া বেড়ান



এবং বৈজ্ঞানিকেরা চন্দ্র ও নক্ষত্রে ভিন্ন জগতের সন্ধান করিতেছেন।

অনেক মানুষই এই ধারণা পোষণ করেন যে অর্থের দ্বারা শান্তি পাওয়া যায়। এইজন্য তাহারা অধিক অর্থ উপার্জনে নিয়োজিত হইতেছেন। যদি সত্যই অর্থের দ্বারা শান্তি পাওয়া যাইত তাহা হইলে প্রত্যেকটি ধনীৰ জীবনই শান্তিময় হইয়া উঠিত এবং বেশ আনন্দেই দিন অতিবাহিত হইয়া যাইত। কিন্তু বাস্তবিকই সেখানে শান্তি কি বিরাজ করিতেছে? সুতরাং এইসব সামগ্রী সত্ত্বেও যখন শান্তি পাওয়া যাইতেছে না, তখন শান্তি কীভাবে পাওয়া যাইবে ইহা জানিবার জন্য প্রত্যেক মানুষই উদগ্রীব হইয়া আছে, ইহাতে কোন সন্দেহ নাই। শান্তির ন্যায় অমূল্য সম্পদ কীভাবে পাওয়া যাইতে পারে, তাহা অভিজ্ঞতা ও জীবনের অনুভবের উপর ভিত্তি করিয়া ‘মনের বাস্তবিক শান্তি’ নামক এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি রচনা করা হইয়াছে।

মন আত্মার সঙ্কল্প শক্তির নাম

সাধারণতঃ মনকে আত্মা হইতে ভিন্ন বলিয়া বিবেচনা করা হয়। যদি ইহা সত্য হয় তাহা হইলে মনকে শরীরের একটি অঙ্গ এবং নশ্বর বলিয়া স্বীকার করিতে হয় এবং আত্মা শরীর ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গে ইহারও নাশ ধরিয়া লইতে হয়। কিন্তু কখনও এইরূপ হয় না। হৃদয় শরীরের অঙ্গ ইহাতে কোন সন্দেহ নাই, কিন্তু মন নহে। মন ও হৃদয়ের মধ্যে যে পার্থক্য, তাহা যাঁহারা বুঝিতে পারেন না, তাঁহারা ই মনকে শরীরের অঙ্গ মনে করেন।

মন আত্মা হইতে ভিন্ন অন্য কোন বস্তু নহে। আত্মা চৈতন্য এবং বুদ্ধিযুক্ত। মন, বুদ্ধি এবং সংস্কার এই তিনটিই আত্মার সূক্ষ্ম বিভাগ। আত্মা সংস্কারযুক্ত এক জ্যোতিস্বরূপ চৈতন্যশক্তি। আত্মার সঙ্কল্পশক্তির নামই মন। নির্ণয়কারী অথবা বিবেকশক্তিকে বলা হয় বুদ্ধি। মনের মধ্যেই সঙ্কল্প



উদিত হয়, সাগরে তরঙ্গের ন্যায় সদাই মনে সঙ্কল্পের উদয় হইয়া থাকে। যতদিন মানুষ জীবিত থাকে ততদিন এই সঙ্কল্পাদির অন্ত নাই। এই সঙ্কল্প দুই প্রকারের - সৎ এবং অসৎ। বুদ্ধি সেই পরিমাপক যাহার দ্বারা কোন্ সময় কোন্ কার্য করা উচিত ও কীভাবে করণীয় তাহা বুঝিতে পারা যায়; কোন কার্য করণীয় নহে তাহাও বোঝা যায়। সুতরাং আত্মার সঙ্কল্পশক্তির অপর নাম যে মন তাহা বুঝিতে পারা যাইতেছে। অতএব মনের যখন যে রকম অবস্থা হয়; তখন অনুরূপ সঙ্কল্প মনে উদয় হইয়া থাকে।

মন — মূর্খ অথবা পাপী-শয়তান নহে

মনই মানুষের দ্বারা পাপ কর্ম করাইয়া থাকে সাধারণতঃ মনের উপর এইরূপ দোষারোপ করা হয়। ফলে মনকেই পাপী ও নীচ বলা হয়। প্রত্যেকটি কার্য করিবার ইচ্ছা অবশ্যই মনে উদয় হয়। যদি মনে সর্বদাই অসৎ সঙ্কল্প উদিত হইত তাহা হইলে সংসারে কোন শ্রেষ্ঠ কর্ম হইত না, ইহা কখনই হইতে পারে না। এই দুনিয়ায় পাপাত্মার দ্বারা একদিকে যেমন পাপকার্য হইতেছে, তেমনি অপরদিকে পুণ্যাত্মার দ্বারা পুণ্য কর্মও হইতেছে। প্রত্যেক মানুষ পাপ ও পুণ্য দুই কর্মই করিয়া থাকে। কাজেই মনকে পাপী মনে করা ঠিক নহে। পাপী তখনই মনে হয় যখন সর্বদা সকলেই পাপকর্মে লিপ্ত থাকিবে। কিন্তু এইরূপ হয় না। মন আত্মার বিভাগ। দেবী-দেবতা যাঁহারা মহান পুণ্যাত্মা ছিলেন, তাঁহাদের সঙ্কল্প সর্বদাই শুদ্ধ ছিল। দেবী-দেবতাদের সময় এই ভারতে কোন অশুদ্ধ সঙ্কল্পের নাম মাত্রের নিশানা ছিল না। ইহার দ্বারা প্রমাণিত হয় মানুষের মনোবৃত্তি ভিন্ন ভিন্ন প্রকার, যথা - সাত্ত্বিক, রাজসিক্ এবং তামসিক। কথিত আছে মানুষ নিজেই নিজের শত্রু ও নিজেই নিজের মিত্র। অর্থাৎ মনে সৎ সঙ্কল্প উদয় হইলে আত্মা আপন বন্ধু এবং অসৎ সঙ্কল্প উদয় হইলে উহা আপন শত্রুতে পরিণত হয়। অতএব মনকে সর্বদাই মূর্খ অথবা পাপী-শয়তান মনে করা অসঙ্গত।



সং সঙ্কল্প অথবা অসং বিকল্প পূর্ব সংস্কারের ফল

পূর্বে বলা হইয়াছে যে আত্মা সংস্কারের একটি সমষ্টি এবং ইহাতে সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক — তিন প্রকারের সংস্কার বিদ্যমান রহিয়াছে। যখন যে প্রকার সংস্কারের প্রাধান্য ঘটে, তখন মনে সেই প্রকারের সঙ্কল্প উদ্ভিত হয়। আত্মার শুদ্ধ ও অশুদ্ধ সংস্কার পূর্ব জন্মের কর্মের উপর নির্ভরশীল। মানবাত্মা যেমন কর্ম করে সেই অনুসারে তাহার সংস্কার সং অথবা অসংভাবে গড়িয়া উঠে। কাজেই যাঁহারা সং সংস্কার কামনা করেন, তাঁহাদের পক্ষে কর্মের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা একান্ত প্রয়োজন। অতএব সদাই শুভকর্ম করিবার প্রয়াস করা উচিত এবং অশুভ কর্ম পরিহার করাই বাঞ্ছনীয়। মানুষ প্রত্যেকটি কার্য করিবার পূর্বে অবশ্যই চিন্তা করে। বুদ্ধির কার্য বিচার করা। যদি বুদ্ধি সং অর্থাৎ সাত্ত্বিক গুণসম্পন্ন হয় এবং কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও অহঙ্কার — এই পঞ্চ বিকার হইতে মুক্ত হয়, তাহা হইলে তাহার কর্ম শ্রেষ্ঠ কর্ম বলিয়া স্বীকৃতি লাভ করিবে। অথচ যদি বুদ্ধি অসং অথবা মলিন হয় তাহা হইলে তাহার কর্ম পাপ কর্ম বলিয়া বিবেচিত হইবে। পবিত্রতা এবং সততা হইতে যে বোধ জাগরিত হয় তাহাই বুদ্ধির শুচিতা জন্ম দেয় এবং আধ্যাত্মিক যোগের দ্বারা বুদ্ধি ঐ শক্তি লাভ করে। এই শক্তির সাহায্যে মানুষ মনের অসং, সঙ্কল্প, বিকল্পকে দূর করিতে পারে। অন্যথায় কর্মে স্বেচ্ছাচারিতাই বুদ্ধি পাইবে। সুতরাং মন বাণী এবং কর্মের শুচিতা সংস্কারের উপরই নির্ভরশীল। ঈশ্বরীয় জ্ঞান এবং আধ্যাত্মিক যোগ শিক্ষা দ্বারাই সংস্কার পরিবর্তন করা যায় এবং এই গুলির সাহায্যে সঙ্কল্পে শুচিতা আসে।

মনের ইচ্ছায় চলা যেন বলাহীন অশ্বারোহণ করা

মত চার প্রকারের — শ্রী-মত, গুরু-মত, শাস্ত্র-মত এবং মন-মত। এইগুলির মধ্যে শ্রী-মত অর্থাৎ পারলৌকিক পরমপিতা পরমাত্মার



মত শ্রেষ্ঠ। নিরাকার ভগবান শিবই সকলের পিতা, পরম শিক্ষক এবং পরম সংগুরু। তিনি সর্বজ্ঞ ও সর্বশক্তিমান। শিবই প্রতি কল্পে কলিযুগ এবং সত্যযুগের সন্ধিক্ষণে অবতরিত হইয়া ব্রহ্মা-মুখ কমল দ্বারা শ্রেষ্ঠ মত অর্থাৎ ঈশ্বরীয় জ্ঞান দান করেন। এইজন্য ব্রহ্মার মতেরও গুরুত্ব আছে। বিপরীত ক্ষেত্রে মনের ইচ্ছায় চলা অর্থাৎ স্বেচ্ছাচারিতা মানুষকে পাপী করিয়া তোলে। একমাত্র জ্ঞান সাগর পতিতপাবন নিরাকার পরমপিতা পরমাত্মা শিবের ঈশ্বরীয় শ্রীমতই পতিত মানুষকে পাপ হইতে মুক্ত করিয়া পুণ্যাত্মা দেবতার পর্যায়ে উন্নত করে। সূর্যোদয় হইলে যেমন চন্দ্র ও নক্ষত্রের আলোক স্তিমিত হইয়া যায়, অনুরূপ জ্ঞান-সূর্য জ্যোতির্নিঃস্রম শিব, ব্রহ্মা তনুতে অবতরিত হইয়া সত্যজ্ঞান প্রদান করিলে সকল প্রকার শাস্ত্র ও গুরুমত নিরর্থক হইয়া যায়।

মনের সংহার সম্ভব নহে, পরন্তু সংশোধনযোগ্য

যাহারা হঠযোগী তাহারা নানা কৃচ্ছ-সাধনার দ্বারা মনকে দমন করিবার চেষ্টা করিয়া থাকেন। তাহাদের ধারণা, মনে কোনরূপ বাসনা-ইচ্ছার উদ্বেক হওয়া উচিত নহে এবং মনের অশান্তির মূল কারণ এই সকল বাসনা-কামনা। কিন্তু যতদিন পর্যন্ত মানুষ বাঁচিয়া থাকে ততদিন তাহার মনে সঙ্কল্প কখনও বন্ধ হইয়া যাইতে পারে না। এই সকল সঙ্কল্পের মধ্যেই বাসনা-কামনা নিহিত থাকে। সঙ্কল্প দুই প্রকারের - সৎ এবং অসৎ। সৎ সঙ্কল্প হইতে পবিত্র ও অসৎ সঙ্কল্প হইতে অপবিত্র কামনার উদ্বেক হয়। পবিত্র ভাবনার দ্বারা পরিচালিত হইলে দেবতা ও অপবিত্র কামনার দ্বারা পরিচালিত হইলে দানব অথবা নীচরূপে পরিগণিত হয়। মানুষের জীবনে শুদ্ধ ইচ্ছাকে দমন করিলে তাহার জীবনই নিরর্থক হইয়া যায়। সুতরাং অপবিত্র কামনার গতিরোধ করিয়া পবিত্র ভাবনার উদ্বেক বাঞ্ছনীয়, ইহার জন্য সর্বদা চেষ্টা করাই বিধেয়। যে ব্যক্তির সঙ্কল্প পবিত্র,



সে সদাই পরোপকারী হয়। সে স্বয়ং সুখী ও শান্তচিত্ত হয় ও অপরকেও আপনার ন্যায় করিয়া তোলে। কাজেই পবিত্র ভাবনা এবং সং ইচ্ছাকেই মনে স্থান দিবার চেষ্টা সব সময় করা উচিত। মানসিক বিকার-বিকল্পগুলিকে প্রতিরোধ করিয়া তাহার পরিবর্তে শুভবুদ্ধি এবং পবিত্র সঙ্কল্পের উদ্রেক করিতে পারিলেই মন সংশোধিত হইয়া যায়। কিন্তু পবিত্র অথবা অপবিত্র কামনার পার্থক্য কী করিয়া বুঝিতে পারা যায়? ইহার জন্য সং বুদ্ধির প্রয়োজন। যদি বুদ্ধি তমোগুণী তথা বিকারী হয় তাহা হইলে মনে অসং সঙ্কল্পের বৃদ্ধি হইবে এবং সেইগুলি চরিতার্থ করিবার জন্য মানুষ সদাই অশান্ত ও অসুখী হইতে থাকিবে। যেমন, ঘোড়াকে শেখান হয় যাহাতে সে তাহার প্রভুর ইচ্ছানুসারে সদাই সোজা পথে চলে, স্বেচ্ছায় এইদিক ঐদিক ছুটিয়া চলিয়া না যায়, সেইরূপ মনেরও শুভ সংস্কার প্রয়োজন; যাহাতে ইহা সদাই পবিত্র সঙ্কল্প ও পবিত্র ভাবনায়ুক্ত হয় এবং বিপথগামী না হয়।

মানসিক বিকারই মনের চঞ্চলতার কারণ

বহুবিধ মানসিক বিকারের মধ্যে বিকার মুখ্য পাঁচ প্রকারের — কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও অহঙ্কার। অন্যান্য সব বিকারগুলি পাঁচ বিকারের সহিত সংযুক্ত ও তাহার শাখা-প্রশাখা। এই বিকারগুলি মানসিক রোগ বলিয়াও অভিহিত হইয়া থাকে। এইগুলি মনকে চঞ্চল করিয়া তোলে এবং এই চঞ্চলতা মানবাত্মার অশান্তির মূল কারণ।

শারীরিক রোগের জন্য মানুষ যেমন অস্থির হইয়া পড়ে, তেমনই মানসিক রোগের জন্য তাহার দুঃখ ও অশান্তি বাড়ে। এই মানসিক রোগ যাহাতে প্রশমিত হয় সেইজন্য মানুষ বিভিন্ন মন্দির ও দেবদর্শন করে, তীর্থপর্যটনে বাহির হয়। যেমন বাঁদর শান্ত হইয়া বসিতে পারে না, স্বস্তি বলিয়া কিছুই জানে না, বিকারযুক্ত মানুষের মনও ঐরূপ



সব সময় চঞ্চল হইয়া থাকে, কোন সময়ই শান্তি পায় না। সাময়িক শান্তির বহু পথ আছে। মানুষ জপ, তপ, পূজা পাঠ, যাগ-যজ্ঞ, শান্তি-স্বস্ত্যয়ন, শাস্ত্র অধ্যয়ন ও তীর্থযাত্রা প্রভৃতি অনেক কিছুই করিতে পারে কিন্তু মনের চঞ্চলতা দূর না হওয়া পর্যন্ত সত্যিকারের ও স্থায়ী শান্তি পাইতে পারে না। ফলে বিব্রত বোধ করে। রোগী যেমন রোগ হইতে নিস্তার পাইবার জন্য ডাক্তার বা বৈদ্যের হাতের মধ্যে থাকে ঠিক সেইরূপ মানসিক বিকার অর্থাৎ মনের চঞ্চলতা অথবা অশান্তি হইতে মুক্তি পাইবার জন্য মানুষ গুরু, পণ্ডিত, ধর্মযাজক, পাণ্ডা ইত্যাদি ব্যক্তি ও তীর্থস্থানের নামে অর্থব্যয়ই করে, কিন্তু কোন লাভ হয় না।

যে সব বিকারের জন্য মানুষ অস্তিত্ব ও অশান্ত-চিত্ত হইয়া ওঠে সেই সব বিকারের প্রশমন করিতে গিয়া ভুলবশতঃ পুনরায় বিকারে আবদ্ধ হইয়া পড়ে। যেমন একটি সারশূন্য অস্থিখন্ড হইতে আরও আহাৰ পাইবার আশায় কুকুর যতই চৰ্বণ করে, ততই তাহার মুখ ক্ষত বিক্ষত হইয়া যায় কিন্তু তাহা হইতে কিছুই পায় না — ঠিক এই দুর্দশা বিকারযুক্ত মানুষের।

মনের চঞ্চলতা নিরসনে জ্ঞান ও বুদ্ধির যোগবল

মনের চঞ্চলতা, অস্থিরতা অথবা বিভ্রান্ত হওয়া একই ব্যাপার। যতক্ষণ না পথিক তাহার গন্তব্যস্থল পৌঁছাইবার প্রশস্ত পথ জানিতে পারিতেছে, ততক্ষণ সে বিচলিত হইয়া ছোট্টাছুটি করে; সে অশান্ত ও ব্যাকুল হইয়া পড়ে। এই পথিকের ন্যায় যে জ্ঞান-হীন, যে মুক্তি ও জীবন-মুক্তিরূপী গন্তব্যস্থল জানে না, সেই গন্তব্যস্থলে পৌঁছাইবার প্রকৃত ঈশ্বরীয় প্রশস্ত পথের জ্ঞান যাহার নাই, সে মন-মত, শাস্ত্র-মত অথবা গুরু-মত ইত্যাদি পথে পরিচালিত হইয়া ঘুরিয়া বেড়ায়, এবং গন্তব্যস্থলে পৌঁছাইবার পরিবর্তে সে বিভ্রান্ত ও বিমুখ হইয়া উঠে। বিকার বাসনার



জালে আবদ্ধ প্রাণী, জীবনের বাস্তবিক লক্ষ্য জানে না। আজ মুক্তি ও জীবন-মুক্তিরূপী গন্তব্যস্থল ভুলিয়া গিয়া প্রত্যেকটি মানুষ সত্যসত্যই বিকারের পথে দিশেহারা হইয়া ঘুরিয়া বেড়াইতেছে। বিকারের ফলে তৃপ্তি নাই, শান্তি নাই। মৃগ মরীচিকার ন্যায় ইহার অবস্থা, মনের চঞ্চলতা নিরসনের জন্য মনের গন্তব্যস্থল জানা প্রয়োজন। এই গন্তব্যস্থল জানিতে পারার নামই জ্ঞান এবং যে সাধনার দ্বারা মানুষ সেই গন্তব্যস্থলে পৌঁছাইতে পারে, তাহার নাম যোগ। এক্ষেত্রে যোগের অর্থ আধ্যাত্মিক যোগ। যোগ অথবা সত্যিকারের লগনই সেই অগ্নি বাহা অসৎ কর্ম হেতু সঞ্চিত এবং বিকারবশে উৎপন্ন সংস্কারকে পুড়াইয়া ভস্মে পরিণত করিয়া দেয়। যে মানুষ ভগবানের হাত ধরিয়া অর্থাৎ সেই পথ প্রদর্শকের অনুগমন করিয়া তীব্র ভাবে প্রচেষ্টা করে, সে সহজেই জীবন-মুক্তি রূপী লক্ষ্যকে প্রাপ্ত করিয়া ফেলে। সেইক্ষেত্রে মনের চঞ্চলতা নাশ হয়। সুতরাং মনের শান্তির জন্য যোগীজীবন ধারণ করিতে হইবে। মনে রাখিবেন যে মনের চঞ্চলতা দূর করা অর্থই হইতেছে মনকে শান্ত নির্বিকল্প অবস্থায় আনয়ন।

বিপথগামী মন ও প্রতিকার

হঠযোগী হঠযোগের বিভিন্ন প্রক্রিয়ার দ্বারা মনকে একাগ্র করিবার চেষ্টা করিয়া থাকেন, কিন্তু শেষ পর্যন্ত মনের বিপথ গমন, একেবারে রোধ করিতে পারেন না। ইহা নির্বিবাদ সত্য যে অসন্তুষ্ট মনের বিপথগমন গতিরোধ করা পরিশেষে অসম্ভব হইয়া পড়ে। সুতরাং আত্মার তুষ্টিবিশান কী করিয়া সম্ভব যাহাতে বিপথগামী মনের প্রতিকার করা যায়, তাহা প্রথমে নির্ধারিত হওয়া প্রয়োজন। মানুষ, স্বীয় গুণ, কর্ম এবং স্বভাব অনুসারে মনকে চালিত করিয়া আনন্দ পায়। চিকিৎসক চিকিৎসা কার্যে, ব্যবসায়ী ব্যবসায় আনন্দিত হয়। এমনই আনন্দ পায়



যাহারা পথে ঘাটে ঘুরিয়া ভেলকি খেলা দেখাইয়া বেড়ায়। অনুরূপ জীবাত্মাও নিজের গুণ ও যথার্থ কর্মের আচরণে প্রকৃত আনন্দানুভব করে। প্রত্যেক মানুষ পরমপবিত্র, সুখের সাগর, শান্তির সাগর ও সর্বশক্তিমান পরমপিতা পরমাত্মার সন্তান, অর্থাৎ জীবাত্মাও দিব্যগুণসম্পন্ন, পবিত্র ও নির্বিকার স্বভাবযুক্ত হওয়ায় শান্তি, সুখ, প্রেম, আনন্দ প্রভৃতি গুণের আচরণের আদান-প্রদানের মাধ্যমে সম্ভূষ্ট থাকিতে পারে। অথচ এই সব দিব্যগুণ বর্জন করিয়া অথবা দূরে সরাইয়া দিয়া জীবাত্মা যদি অবগুণে আবদ্ধ হইয়া যায়, তাহা হইলে বিমর্ষ, অশান্ত ও অসম্ভূষ্ট হইয়া বার। আজ মানুষের অবস্থা সেই বালকের ন্যায় হইয়া পড়িয়াছে যে ফেচ্ছার খেলিতে খেলিতে আপন গৃহের পথ ভুলিয়া গিয়াছে। যদি তাহার মনোমত সমস্ত সুখের উপকরণ তাহাকে দেওয়া হয় কিন্তু তাহার পিতা-মাতাকে অথবা তাহার গৃহের পথ দেখাইয়া দেওয়া না হয় তাহা হইলে তাহার ব্যাকুলতা কমিবে না। এখন এই শিশুটিকে বিভ্রান্ত ও ব্যাকুল দেখিয়া তাহাকে দোষী সাব্যস্ত করিয়া কোন লাভ নাই। বরং, তাহাতে নিজেই ভুল করা হইবে। যে আপন গৃহের পথ ভুলিয়া ঘুরিয়া মরিতেছে, তাহার অস্থির ও ক্রন্দনরত অবস্থা হওয়াই স্বাভাবিক। আজ প্রত্যেকটি জীবাত্মার অবস্থাই এই রকম যে সে তাহার আপন ধাম ভুলিয়া বসিয়া আছে। যতদিন পর্যন্ত জীবাত্মা আপন শান্তিধামের পরিচয় পাইতেছে না এবং প্রশস্ত পথের সন্ধান মিলিতেছে না, ততদিন এমনকী জন্ম-জন্মান্তরেও এই বিভ্রান্ত হওয়ার অন্ত নাই।

আজ মিথ্যা জ্ঞানাভিমानी গুরু, পুরোহিত, বিদ্বান আচার্যগণ মুক্তি এবং জীবন-মুক্তি, দুই ধামের কোন সন্ধান রাখেন না। আর সেই ক্ষেত্রে অপরকে বলিয়া দিবেন কী করিয়া? তাঁহারা স্থূল ধামগুলিরই তীর্থ ভ্রমণের বর্ণনা ও বিধান দিয়া মানুষকে আরও বিভ্রান্ত করিয়া তুলিয়াছেন। ইহারা না পারলৌকিক পরমপিতা পরমাত্মাকে জানেন, আর না আকাশ



তত্ত্বেরও উর্দে স্থিত পরমধাম সম্বন্ধে কিঞ্চিৎমাত্র খবর রাখেন। সেই ক্ষেত্রে যে ব্যক্তি নিজেই অজ্ঞানী, সেইরূপ ব্যক্তি অপর কোন ব্যক্তিকে ঈঙ্গিত ধামের যথার্থ পথের সন্ধান দিতে পারেন না।

এক্ষণে এই ধর্মগ্ৰন্থের সময় ভগবান নিরাকার জ্যোতির্লিঙ্গম্ শিব এই সাকার মনুষ্য সৃষ্টিতে অবতরণ করিয়া প্রজাপিতা ব্রহ্মার সাকার সাধারণ বৃদ্ধ তনুতে প্রবেশ করিয়া স্বয়ং তাঁহার আপন পরমধাম শান্তিধামের পরিচয়, বৃত্তান্ত প্রদান করিতেছেন। এই ঈশ্বরীয় সত্য জ্ঞানের শিক্ষাই প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয়ের দ্বারা দেওয়া হইতেছে। অনুভব প্রমাণিত ও অভিজ্ঞতালব্ধ যে শিক্ষা এই বিশ্ব বিদ্যালয় কর্তৃক সহজ জ্ঞান ও সহজ রাজযোগ দ্বারা দেওয়া হইতেছে তাহার দ্বারা ঈশ্বর প্রাপ্তি হয়। সৃষ্টির ও ব্রহ্মাণ্ডের পূর্ণ জ্ঞান প্রাপ্ত হইলে মানুষের মন বিভ্রান্ত ও বিপথগামী না হইয়া ঈঙ্গিত গতি পায়।

মনকে জয় করার অর্থ মানসিক বিকারকে বশ করা

মনকে জয় করা ও মনকে বশ করা একই কথা। তবে মনকে বশ করার অর্থ মনকে দমন করা নয়। মনকে বশ করিবার অর্থ, মনে সেই সব সঙ্কল্পের উদয় হওয়া যাহা মানুষকে সৎ পথে লইয়া যায়। মনে অসৎ সঙ্কল্প অথবা বিকল্পের উদয় যেন না হয়, বিকার যেন না আসে, তাহা হইলে মনকে জয় করা হইবে। মনকে জোর করিয়া বা কষ্ট দিয়া নয়, অভ্যাসের দ্বারা পবিত্র সংস্কার গড়িয়া তুলিতে হইবে। যেমন অশ্বকে বশে রাখিবার অর্থ হইহা নহে যে সে দৌড়াইবে না, একই স্থানে স্থির থাকিবে। সে অবশ্যই দৌড়াইবে, তবে আপন প্রভুকে গন্তব্যস্থলে লইয়া যাইবার জন্য সঠিক পথে দ্রুততার সহিত দৌড়াইবে, বিচলিত ও বিপথগামী হইবে না। মনরূপী অশ্বের পক্ষে বিকারী পথই কুপথ-বিপথ। জীবনের পথে বিকারগর্ত থাকিবেই এবং উহাতে হোঁচট খাইয়া অসাধনবশতঃ পড়িয়া



গেলে দুঃখ ও অশান্তিরূপী আঘাত পাইতে হইবে। সৎ সংস্কার অর্জন করিলে মনকে জয় করা যাইবে এবং মানসিক বিকারকে বশে আনা যাইবে।

মানসিক বিকারের সহিত দ্বন্দ্ব

পরাজয় না থাকিলে জয়ের প্রশ্ন উঠিতে পারে না। জয় করিবার প্রশ্ন তখনই উঠে যখন আমরা বিকারের কাছে পরাভূত হইয়া পড়ি। আত্মার ঐ শক্তি নাই যাহার দ্বারা বিকারের হাত হইতে বাঁচিতে পারে। মনুষ্য না চাহিলেও বিকারের বশীভূত হইয়া যায়। এই সৃষ্টি হইতেছে যুদ্ধস্থল। আমাদের যুদ্ধ পাঁচ বিকারের সঙ্গে, যাহাকে মনুষ্যাত্মার মহাশত্রু বলা হয়। বলবান শরীরের অর্থ যেমন নীরোগ সুস্থ শরীর, তেমনই বলবান আত্মার অর্থ নির্বিকারী - সৎ স্বভাব সম্পন্ন আত্মা। অর্থাৎ দুর্বলতার জন্যই মানুষের আত্মা বিকারগ্রস্ত হয় এবং দুর্বলতার মূল কারণ হইতেছে অজ্ঞান। যখন অজ্ঞানতাবশতঃ আত্মা আপন স্বরূপ, স্বধাম ও পরমপিতাকে ভুলিয়া যায় তখন হইতে তাহার পতন আরম্ভ হয়। বিকাররূপী শত্রু তাহাকে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলে। পরাজিত হইয়া গেলে জয়ী হইবার অবকাশও আছে। যদি পরাজিত হইয়া নিষ্ক্রিয় হইয়া যায়, তাহা হইলে দ্বন্দ্ব ও যুদ্ধের অবকাশই থাকে না। যুদ্ধ তখনই হয় যখন মানুষ পুরুষার্থ দ্বারা বিকারহীন হইতে চায়। তবে যুদ্ধে জয়ী হইতে গেলে শক্তির প্রয়োজন। মানসিক বিকারগুলিকে পরাস্ত করিবার শক্তি কোথায় অথবা কে যোগাইবে? যদি আত্মার এই শক্তি থাকিত তাহা হইলে পরাজিত হইত কেন? ইহার দ্বারাই প্রমাণিত হয় যে শক্তিদাতা অপর কেহ নন এবং সেই শক্তিদাতা একমাত্র নিরাকার ভগবান শিবই যাহার শক্তির প্রশস্তি চলিয়া আসিতেছে। শিব হইতে শক্তির প্রাপ্তি কীভাবে সম্পন্ন হইতে পারে? এই শক্তি প্রাপ্তির জন্য পরমপিতা শিবকে যথাথভাবে জানিয়া শিব পরমাত্মার সহিত বুদ্ধিযোগ কী করিয়া স্থাপন করা যায়, সেই শিক্ষা প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয় হইতে প্রাপ্ত করা যায়।



পরম শান্তিদাতা একমাত্র পরমাত্মা শিব

যে বস্তু যেখানকার ও যাহার নিকট রহিয়াছে, সেইখান হইতেই তাহা পাওয়া যায়। সাময়িক শান্তির উৎস বহু, কিন্তু স্থায়ী, পরম শান্তি একমাত্র পরমপিতা পরমাত্মাই দিতে পারেন। তিনিই শান্তির সাগর। এইজন্যই তিনি দয়ালু এবং শান্তিদাতা, সুখদাতা ভগবান বলিয়া অভিহিত হন। যখনই প্রয়োজন তখনই তিনি আপন কৃপা দর্শন করান। পরমাত্মাকে পরমপিতা এইজন্য বলা হয় কারণ তিনি আমাদের প্রিয় সন্তানবৎ মনে করিয়া জন্মসিদ্ধ অধিকার সম্পূর্ণ পবিত্রতা, অপার সুখ এবং পরম আনন্দ দেন। এইরূপ প্রাপ্তি প্রতিটি কল্পে এই সঙ্গম যুগে হয়, এই সময় কলিযুগের শেষ হইয়া সত্যযুগের শুভ সূচনা হইতেছে। বর্ষা ঋতুতে মেঘ বৃষ্টির ফলে পৃথিবী যেমন শস্যশ্যামলা হইয়া যায়, তেমনই জ্ঞানসাগর ত্রিমূর্তি শিব প্রজাপিতা ব্রহ্মার মুখ-কমল হইতে নিঃসৃত অমূল্য অবিনাশী গীতাজ্ঞান-রত্ন প্রদান করিয়া মানবাত্মাকে তৃপ্ত করিয়া দেন। বিকারগ্রস্ত মায়ায় মূর্ছিত জীবাত্মাগুলি পুনরায় জাগ্রত হইয়া দেবত্বলাভ করে। এইরূপে ভগবান সহজ জ্ঞান ও সহজ রাজযোগ স্বয়ং শিক্ষা দেন। এই যোগাগ্নির দ্বারা মানুষ স্ব-স্ব বিকল্প প্রসূত দুষ্কর্মগুলিকে ভস্ম করিয়া কর্মবন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া যায়। যখন পৃথিবীতে বিভিন্ন প্রকারের দুর্যোগের ফলে মহাবিনাশ আরম্ভ হয়, মানবাত্মা জ্ঞান ও যোগের অগ্নির দ্বারা অশরীরী অবস্থা লাভ করে অথবা ধর্মরাজের দরবারে বিকল্প প্রসূত দুষ্কর্মগুলির ফললাভে মোচনে বা কর্মবন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া পরলোক, শান্তিধামে পরম শান্তি লাভ করে তাহাকে মুক্তি বলিয়া অভিহিত করা হয়। এই মুক্তিধাম হইতে পুনরায় আপন আপন ভূমিকায় সমস্ত আত্মা সাকার মনুষ্য-জগতে অবতীর্ণ হয়। দুঃখ হইতে পরিবর্তিত হইয়া সুখধামের রূপ পরিগ্রহ করে। পরে জন্ম-জন্মান্তর অপার শান্তি ও সুখ ভোগ করে। ইহাই ঈশ্বরীয় সুখ ও শান্তির জন্মসিদ্ধ অধিকার। ঈশ্বরীয়



সহজ গীতাজ্ঞান এবং রাজবোগের শিক্ষাযাত্রা ভগবান শিব সাকার তনুর সাহায্য লইয়া ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ব বিদ্যালয়ের মাধ্যমে দিতেছেন, ইহাতে মানবাত্মার বর্তমান জীবন পরিবর্তিত হইতেছে; অশান্ত মনে পুনরায় পরম ও ঈশ্বরীয় অপার শান্তি জাগ্রত হইতেছে। এই জীবনেই শান্তি অনুভব করা যায়, ইহা আন্তরিক অনুভূতির বিষয়। দাতা যখন বিতরণ করিতেছেন তখন আমাদের গ্রহীতা হইয়া পুনরায় আপন সৌভাগ্য অবশ্যই বরণ করিয়া লওয়া উচিত। শান্তি পাইতে হইলে আমাদের প্রচেষ্টারও প্রয়োজন আছে। বর্তমান সময় সেই প্রয়াসের সময়।

মনের শান্তির মূল মন্ত্র “মন্মনাভব”

গীতায় ভগবান নিরাকার জ্যোতির্লিঙ্গম্ শিব পরম শান্তি প্রাপ্তির অতি সহজ উপায় বলিয়া দিয়াছেন। তিনি ‘মন্মনাভব’ এই আদেশ দিয়াছেন। ইহা মূল মন্ত্র। ভগবান বলিয়াছেন যে মনকে বহুভাবে দিগ্ভ্রান্ত হইতে দিও না; শুধু আমাকে স্মরণ কর। একমাত্র আমাকে মনে ধারণ কর যাহার ফলে তুমি পাপ হইতে মুক্ত হইয়া পরম শান্তি ও চরম সুখ-প্রাপ্ত করিবে। এই মহামন্ত্র বার বার বলিবার অথবা জপ করিবার জন্য নহে। গুড় বলিলেই যেমন মুখ মিষ্টি হইয়া যায় না, খাইতেহয়, সেই রকম শান্তি বলিলেই শান্তি লাভ হয় না; শান্তি লাভে পরিবেশের প্রয়োজন রহিয়াছে। ভগবানকে স্মরণ করিবার জন্য মুখ দিয়া কিছু বলিবার প্রয়োজন নাই। বরং সেই দিব্য অব্যক্ত রূপের ও অপারগুণের স্মৃতি যাহাতে সদাই মনে জাগরুক থাকে তাহার জন্য অভ্যাসের প্রয়োজন। কুম্ভ ইত্যাদি বিশেষ পর্বে গঙ্গাস্নান, তীর্থস্থান গমনে কষ্টভোগ, ভীড় ও ঠেলাঠেলি, বাঁজর-কাঁসর বাদ্যযন্ত্র সহকারে উচ্চরোল অথবা বিভিন্ন কর্মকাণ্ডকে ‘মন্মনাভব’ বলা যাইতে পারে না। বরঞ্চ উহারা শান্তি হইতে আরো দূরে লইয়া যাইবার সাধন হইয়া দাঁড়ায়। জ্ঞান, বুদ্ধি বা মনের মধ্যে যোগসূত্র স্থাপন



করিতে পারিলে মুখ দিয়া কিছু বলিবার প্রয়োজন হয় না; আর শরীরকে কষ্ট দিয়া কোথাও যাতায়াত করিবার প্রয়োজন হয় না। সাফল্য অর্জনের জন্য অভ্যাসের প্রয়োজন। মনের শান্তি আপন গলার হারের ন্যায়, ইহাকে খোঁজার কোন প্রয়োজন হয় না। বহিমুখ হইলে শান্তির স্থলে অশান্তিই আসে। এই জন্য অন্তর্মুখী হওয়া আবশ্যিক। ইহাই প্রকৃত পথ।

মনের শান্তির জননী — পবিত্রতা

মনের শান্তির জন্য আত্মার স্বধর্মকে জানিতে হইবে। আত্ম-জ্ঞান লাভের মাধ্যমে মনকে আত্ম-চিন্তায় নিয়োজিত করিয়া রাখিতে হইবে। গীতায় ভগবান নিরাকার পরমপিতা পরমাত্মা শিব বলিয়াছেন যে আত্মার নিবাস স্থান এই সাকার সৃষ্টির পঞ্চতত্ত্ব পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু ও আকাশ এবং সূর্য, চন্দ্র ও নক্ষত্রের রাজ্য ছাড়াইয়া যে অখন্ড জ্যোতির্মণ্ডল, সেই স্থানটিকে পরমধাম বলা হয়। পরমধামের অন্য নাম শান্তিধাম। সেই শান্তিধাম নিবাসী আত্মার স্বধর্ম শান্তস্বরূপ! যে সময় আত্মা আপন পরমপিতা পরমাত্মার সহিত আপনধাম শান্তিধামে বাস করে, তখন সে একেবারে পবিত্র ও নির্মল থাকে। কিন্তু পঞ্চ বিকার কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও অহংকারের প্রকোপে এই জীবাত্মাগুলি অশান্ত হইয়া উঠিয়াছে। যেখানে বিকার যথা কাম, ক্রোধ, লোভ ইত্যাদি রহিয়াছে, সেখানেই নরক অর্থাৎ দুঃখ ও অশান্তি। যেখানে নির্বিকার, পবিত্রতা, শুচিতা, সততা ইত্যাদি রহিয়াছে, সেখানেই স্বর্গ অর্থাৎ সুখ ও শান্তি। অশান্তির সঙ্গী দুঃখ ও শান্তির সঙ্গী সুখ। দুঃখের অবসানে শান্তির আগমন অবশ্যসম্ভাবী। আমি আত্মা - সুখদাতা, পরমপিতা পরমাত্মা শিবের সন্তান, কাজেই আমাকেও সুখদায়ী হইতে হইবে। ইহা বলা হয় যে আত্মাই আপন মিত্র আবার আত্মাই আপন শত্রু। তাহা হইলে প্রথমেই দেখিতে হইবে যে আমি আমার শত্রু নহি, আমি আমার মিত্রই। নিজেকে



বিকারগ্রস্ত ও বিপথগামী করিয়া নিজেই নিজের শত্রু কেন হইব? বরং সেই আপন মিত্র যে এই সব দুঃখদারী বিকারগুলিকে নিকটে আসিতে দেয় না। নরক সৃষ্টিকারী কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও অহঙ্কার যাহাতে নিকটে না আসে সেইজন্য নিজের স্বধর্ম ও স্বভাবে নিষ্ট থাকিয়া পরমপিতা পরমাত্মার স্মৃতিতে মগ্ন হইতে হইবে। নিরাকার নির্বিকার পরমপিতা শিবের সহিত যোগ দ্বারা জীবাত্মা আপন জন্ম-জন্মান্তরের অপকর্ম সমূহ হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া পরম শান্তি লাভ করিতে সক্ষম হয়।

মনের অশান্তির কারণ, ব্যক্তিগত সমস্যা ও তার প্রতিকার

(১) শারীরিক রোগ - শারীরিক রোগ অবশ্যই মানুষকে অশান্ত করিয়া তোলে। যতক্ষণ মানুষ রোগ ভোগ করে, ততক্ষণ তাহার মন অশান্ত হইয়া থাকে। এই অশান্তি তখনই দূর হইবে যখন আমরা ইহা যথাযথই বুঝিতে পারিব যে শারীরিক রোগ নিজ ভুল ও পাপকর্মের ফলে জন্মাইয়া থাকে। 'আত্মা নিশ্চয়' লাভ ও 'সৎ স্বভাব' গড়িয়া উঠিলে দিন-প্রতিদিন ভুল কম হইবে, সহনশক্তি বৃদ্ধি পাইবে এবং অশান্তি মিটিয়া হাসিমুখ দেখা যাইবে।

(২) নির্ধনতা - এমনও বহু মানুষ আছেন যাঁহাদের জীবন নির্বাহ করিবার মত ন্যূনতম অর্থ নাই, অর্থোপার্জনের কোন সুযোগও নাই, ফলে তাহারা অসুখী ও অশান্ত। এক্ষেত্রে নির্ধনতার মূল কারণ কী দেখিতে হইবে। যথোপযুক্ত প্রচেষ্টার অভাব, প্রচেষ্টা দ্বারা অশান্তির মূল কারণ নির্মূল হইতে পারে। প্রচেষ্টা সত্ত্বেও যদি নির্ধনতা মোচন না হয়, তাহা হইলে ভবিষ্যৎ বিবেচনায় মনকে সান্ত্বনা দিয়া শান্ত চিন্তে উহা গ্রহণ করা উচিত। এই বিরাট সৃষ্টির রঙ্গমঞ্চে যে নাটক চলিতেছে তাহার মধ্যে একটা সময়ের জন্য নিজেকে 'নির্ধন' - এর ভূমিকায় অবতীর্ণ হইবার সুযোগ



আসায় আনন্দিত হইতে হইবে, ধৈর্যধারণ করিলে অশান্তির মাত্রা কমিতে থাকিবে ও শান্তির আবির্ভাব হইবে।

(৩) **দুঃশ্চিন্তা** - দুঃশ্চিন্তাও এক প্রকারের মানসিক রোগ। কারণ বহু কারণ হইতে দুঃশ্চিন্তা হইতে পারে। চিন্তা প্রায়ই মোহ অথবা ভয় হইতে জন্মাইয়া থাকে। কী হইবে? কী হইবে না? এই রকম যদি হইয়া যায় — ইত্যাদি ভাবনা হইতে মুক্তি পাওয়া যায় না। অতএব অভ্যাসের উপর লক্ষ্য রাখা উচিত। পরিণাম কী হইবে - তাহার জন্যও চিন্তা করা ভুল। কারণ ইহা সম্ভব নহে যে আমরা যাহা চাহিব সদাই তাহা ঘটবে ও পাইয়া যাইব। পরিণাম যাহা হউক না কেন, সহনশীলতার প্রয়োজন। চিন্তাকে প্রভুচিন্তনে পরিবর্তিত করা একটি সুন্দর উপায়। মনে-মনে ভগবানের অপার গুণচিন্তনে মন হইতে সাংসারিক চিন্তা লোপ পায় এবং চৈতন্য উদয় হয়। ভয়ের স্থানে অভয় ও বিমর্ষের স্থানে হর্ষ আসে; অশান্ত মন শান্ত হইতে থাকে, বিকর্ম ভঙ্গ হয়, পাপের বোঝা হাল্কা হইতে থাকে।

(৪) **প্রতিকূল পরিবেশ, বিপরীত পরিস্থিতি, বিদ্ব ও দুর্ঘটনা**

আজ মানুষের জীবনে উত্থান-পতন ঘন ঘন লাগিয়াই আছে। তমোগুণের প্রাধান্যের ফলে কেবল মানুষই নয়, পশুপক্ষী, এমন কি পঞ্চতন্ত্রের প্রকৃতিতেও বিপর্যয় ঘটিতেছে। সংসারে যেগুলি সুখ ও শান্তির সাধন বলিয়া মনে করা হয় সেগুলিতেও যেন দুঃখ ও অশান্তির সমাবেশ হইয়াছে। মানুষের মধ্যে পরস্পর স্বভাবেও মিল নাই, ফলে আজ গৃহে কলহ! কাহারও প্রতিবেশী, কাহারও ভৃত্য, কাহারও স্বামী, কাহারও স্ত্রী, কাহারও পুত্র, কাহারও কন্যার জন্য গৃহে অশান্তি প্রবিষ্ট হইয়া পড়িয়াছে। প্রত্যেকেই প্রতিকূল পরিবেশ এবং বিপরীত পরিস্থিতিতে আটক হইয়া পড়িয়াছে। বিদ্ব ও দুর্ঘটনাও নিত্যই লাগিয়া আছে। আজ সমস্ত পৃথিবীর পরিবেশ অশান্তিতে ছইয়া গিয়াছে। বর্তমান যুগে শান্তি লাভ করা



তাহা হইলে মানসিক বিকারের কোন সম্ভাবনাই থাকে না। জীবন সৎ সঙ্কল্পে, শুচিতা ও পবিত্রতায় পূর্ণ হইয়া যায়, বিকারের কোন স্থান থাকে না। মনে রাখিতে হইবে, যেখানে শুচিতা-পবিত্রতা সেইখানেই শান্তির আবাস। অপবিত্রতার স্থলে পবিত্রতা স্থাপন করিতে পারিলে মনের শান্তি লাভ হইতে পারে।

শান্তি প্রাপ্তির মুখ্য উপায়

- ১। আত্মার আপন স্বরূপের স্মৃতিচারণ।
- ২। আপন শান্তিধামের স্মরণ
- ৩। শান্তির সাগর পরমপিতা পরমাত্মা শিবের সহিত যোগ।
- ৪। নিজেকে একজন সাক্ষীদ্রষ্টা ও অছি মনে করিয়া কর্তব্যপরায়ণ হওয়া।
- ৫। অতীত ঘটনাকে স্বপ্নের ন্যায় বিস্মৃত হওয়া।
- ৬। অশান্ত পরিবেশ পরিহার করা।
- ৭। ধৈর্য ও সহ্যগুণ ধারণ।
- ৮। মানসিক বিকার ত্যাগ।
- ৯। সংসঙ্গ গ্রহণ — অসৎ অথবা কুসঙ্গ ত্যাগ।
- ১০। আন্তরিক প্রয়াস।
- ১১। নিরপেক্ষ ভাব।



পরিচয়

এই অলৌকিক বিশ্ব বিদ্যালয়ে প্রাচীন ঈশ্বরীয় জ্ঞান এবং সহজ রাজযোগ সম্বন্ধে শিক্ষা দেওয়া হয়। এই পবিত্র জ্ঞান এবং সর্বোত্তম রাজযোগ পাঁচ সহস্র বৎসর পূর্বে গীতার ভগবান স্বয়ং শিক্ষা দিয়াছিলেন কিন্তু পরে প্রায় লোপ হইয়া গিয়াছিল এবং এইজন্য তাঁহারই দ্বারা পুনরায় শিক্ষাকার্য সম্পন্ন হইতেছে।

এই বিশ্ব বিদ্যালয়ে জাতি ধর্ম, আবাল-বৃদ্ধ-বণিতা এবং নরনারী নির্বিশেষে সকলকেই মায়া অর্থাৎ পঞ্চ বিকার (কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও অহঙ্কার) জয় করিবার শিক্ষা দেওয়া হয় এবং তাঁহাদের এই প্রয়াসে তাঁহাদিগকে ব্যক্তিগত পথ-নির্দেশ দেওয়া হয়। এই ধরণের শিক্ষার লক্ষ্য এই যে বর্তমান যুগে জীবনকে পদ্মপুষ্পের ন্যায় সুন্দর করিয়া তুলিয়া আগামী সত্যযুগী ও ত্রেতাযুগী দৈব সৃষ্টির অন্তর্গত ২১ বার জন্ম-জন্মান্তরের জন্য শ্রীলক্ষ্মী এবং শ্রীনারায়ণের মত সদা-নীরোগ, সদা-শান্ত, সদা-সুখী জীবন অর্থাৎ “জীবনমুক্ত দেবপদ” প্রদান।

পরমাত্মা আত্মা এবং সৃষ্টি চক্রের জ্ঞান

বিশ্ব বিদ্যালয়ের শিক্ষণীয় বিষয়ের মধ্যে (১) জ্ঞান-সাগর পতিত-পাবন, বিশ্ব-পিতা, বিশ্ব-শিক্ষক, বিশ্ব-গুরু, নিরাকার পরমপিতা, পরমাত্মা জ্যোতির্লিঙ্গম শিব; (২) সৃষ্টিকার দেবতা-ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শঙ্কর; (৩) সৃষ্টিলীলার ৮৪ জন্মের চক্রের মুখ্য অভিনেতা আদিদেব প্রজাপিতা ব্রহ্মা এবং মুখ্য অভিনেত্রী আদিদেবী জগদম্বা সরস্বতী, (৪) সত্যযুগী সূর্য বংশী বিশ্ব মহারাজা শ্রীনারায়ণ (রাজ কুমার শ্রীকৃষ্ণ) এবং বিশ্ব-মহারাণী শ্রীলক্ষ্মী (রাজকুমারী শ্রীরাধিকা) এবং (৫) ত্রেতাযুগী, শ্রীসীতা এবং শ্রীরামের অদ্ভুত জীবন বৃত্তান্ত। ইহার দ্বারা মানুষ নিজ স্বরূপ, সৃষ্টি চক্রের



আদি, মধ্য, অন্তের, পুনরাবৃত্তির রহস্য বুঝিতে পারে এবং নষ্টমোহ ও স্মৃতিলঙ্কা হইয়া আনন্দ লাভ করে।

এই বিশ্ব বিদ্যালয়ে এই সকল রহস্য সম্পূর্ণ ও সুন্দরভাবে বুঝাইয়া দেওয়া হয়। পবিত্রতা, সুখ ও শান্তির ঈশ্বরীয় জন্মসিদ্ধ অধিকার “এখনই অথবা কখনই নয়” কী করিয়া পাওয়া যায়? বর্তমান জন্ম এই বিকারী সৃষ্টির মধ্যে শেষ জন্ম। ভবিতব্য অনুসারে নিকট ভবিষ্যতে, পাঁচ সহস্র বৎসর পূর্বের ন্যায়, সৃষ্টি লীলার অন্তর্ভুক্ত বর্তমান ধর্মভ্রষ্ট সৃষ্টি, অ্যাটমিক বোমা ইত্যাদি অস্ত্রশস্ত্র ও মিসাইলস্ ইত্যাদি দ্বারা মহাবিনাশ প্রাপ্ত হইবে। সুতরাং এই মহাবিনাশের পূর্বেই গীতার ভগবান পরমপিতা শিবের নিকট হইতে যে জ্ঞান এবং রাজযোগ শিক্ষা পাওয়া যাইতেছে, তাহা দ্বারা জীবনমুক্তির জন্য পুরুষার্থ করা অবশ্য কর্তব্য। এই অমূল্য বিদ্যা অর্জনের জন্য কোন আর্থিক ব্যয় নাই।

—ঃ শান্তি ঃ—

পশ্চিমবঙ্গ ও পার্শ্ববর্তী স্থান সমূহের রাজস্বোপযোগী শিক্ষাকেন্দ্র

১) পূর্বাঞ্চলীয় মুখ্যালয়	: ১এ, আশুতোষ মুখার্জী রোড, কলকাতা - ৭০০ ০২০ ফোন : ২৪৭৫-৩৫২১, ২৪৭৪-৫২৫১
২) কলকাতা ৭০০ ০০৬	: ২৩/৪সি, রায় বাগান স্ট্রিট, ফোন : ২৫৫৫-৭০৭৩/২৫৯১
৩) কলকাতা ৭০০ ০৫৫	: ৮১/১, ব্লক সি, বান্দুর এডিনিটি, ফোন : ২৫৭৪-৭৮৩৩/০৯৫৫
৪) কলকাতা ৭০০ ০৩৪	: ৭৮, ব্রাহ্ম সমাজ রোড, বেহালা, ফোন : ২৩৯৭-৬৬৮৫
৫) কলকাতা ৭০০ ০৫৪	: "জ্ঞান সরোবর ধাম", ২-বি, মোতিলাল বসাক সেন, ফুলবাগান, ফোন : ২৩৫৯-২৫৯১
৬) কলকাতা ৭০০ ০৪৫	: ১৬২ডি/৫৭৯, লেক গার্ডেন্স, স্টেট ব্যাঙ্কের নিকটে, ফোন : ৯৪৩৩২ ৯৫৯৬৭
৭) কলকাতা ৭০০ ০৩৬	: ১৭, জি. এল. টি. রোড, বরানগর বাজার, জ্যোতি গারমেন্টসের উপরে, ফোন : ৯১৪৩৬০৫৯৯২
৮) কলকাতা ৭০০ ০৫৪	: পি-৫৬, সি.আই.টি. হাউজিং স্কীম - ১২, (৭-এম), নাতাগলি, কাঁকরগাছি, ফোন : ২৩৫৫-৮৬৮৩
৯) কলকাতা ৭০০ ১০৫	: ৯৬ডি, দক্ষিণী কো-অপারেটিভ হাউসিং সোসাইটি, মেট্রোপলিটন
১০) হাওড়া ৭১১ ১০২	: বি১, গ্যাঞ্জেশ গার্ডেন্স, ১০৬, কে.সি. সিন্ধা রোড, শিবপুর, ফোন : ২৬৩৮-৬৫৯৪
১১) কোলগর ৭১২ ২৩৫	: ১১০/সি এবং ডি, এস. সি. চ্যাটার্জী স্ট্রিট, হুগলী, ফোন : ২৬৭৪-১২১১
১২) হিন্দমোটর ৭১২ ২৩৩	: ৩৭, সুকান্ত সরণী, মারওয়াড়ী পট্টী, ভদ্রকালী, হুগলী, ফোন : ২৬৯৪-১২৮৭
১৩) চুঁচুড়া ৭১২১০২	: ১১২, প্রিয়নগর (দঃ), পোষ্ট - চুঁচুড়া, হুগলী, ফোন : ২৬৮৬-৫৪৫৬
১৪) শ্যামনগর ৭৪৩ ১২৭	: ১০২, ভরত চন্দ্র রায় পথ, ২৪ পরগণা (উঃ), ফোন : ২৫৮৬-২৮২২
১৫) মালদা ৭৩২ ১০১	: ১০০/২৭৩ ডি., উত্তর বালুচর, জুবিলী রোড, ফোন : ০৩৫১২-২২৩০৫৮
১৬) কুম্ভনগর ৭৪১ ১০১	: ৩৮/১, সুকান্ত সরণী, কাঁঠালপোতা, নদীয়া, ফোন : ৯৩২৫৮১৪৮১
১৭) বহরমপুর ৭৪২১০১	: ৩৪/২, এস. এন. বাগচি রোড, চুঁয়াপুর, মুর্শিদাবাদ, ফোন : ০৩৪৮২-২২৪৬৯১
১৮) মেদিনীপুর ৭২১ ১০১	: ডি-৩, অরবিন্দ নগর, জজ কোর্ট রোড, ফোন : ০৩২২২-২৬৬৮৮৪
১৯) তমলুক ৭২১ ৬৩৬	: পার্বতীপুর, পূর্ব মেদিনীপুর, ফোন : ০৩২২৮-২৬৭১০৬
২০) কাঁধি ৭২১ ৪০১	: সরস্বতীতলা, পূর্ব মেদিনীপুর, ফোন : ০৩২২০-২৫৮৯০৯
২১) হলদিয়া ৭২১ ৬০৪	: চৈতন্যপুর, খেজুরতলা, পূর্ব মেদিনীপুর, ফোন : ০৩২২৪-২৬৬৮৮২/২৭৩২৬৫
২২) দুর্গাপুর ৭১৩ ২০৪	: কাজী নজরুল ইসলাম রোড, বেনাচিতি রোড, এ জোন, ফোন : ০৩৪৩-২৫৭৪৮২৮
২৩) রানীগঞ্জ ৭১৩ ৩৪৭	: গয়লাবাধ, কুমার বাজার, জেলা - বর্ধমান, ফোন : ০৩৪১-২৪৪৯৮৪৮
২৪) আসানসোল ৭১৩ ৩০১	: ২৪০, এস.বি. গড়াই রোড, দুর্গা মন্দিরের কাছে, ফোন : ০৩৪১-২২১৫৭৬১
২৫) বোলপুর ৭৩১ ২০৪	: সি-৭২/৫, কলেজ রোড, স্কুল বাগান, শান্তিনিকেতন, ফোন : ০৩৪৬৩-২৫৪৫৭৭
২৬) বাঁকুড়া ৭২২ ১০১	: "রাজস্বোপযোগী ভবন", কেরানীবাধ, নবপল্লী (স্বাধীন), ফোন : ০৩২৪২-২৫৯৭৫৫
২৭) চিরকুন্ডা ৮২৮ ২০২	: নেহরু রোড, তালাডাঙ্গা, জিলা - ধানবাদ, ফোন : ০৬৫৪০-২৭২০৬৪
২৮) বর্ধমান ৭১৩ ১০১	: সাধনপুর রোড, বর্ধমান ভবনের কাছে, ফোন : ০৩৪২-২৬৫২৭৭
২৯) বনগাঁও ৭৪৩ ২৩৫	: আমলাপাড়া, ২৪ পরগণা (উঃ) ফোন : ০৩২১৫-২৫৭৫২১
৩০) শিলিগুড়ি ৭৩৪ ০০১	: "দিব্যধাম", হিমাচল সরণী, হায়দারপাড়া রোড, ফোন : ০৩৫৩-২৬৪২১৮৬
৩১) দার্জিলিং ৭৩৪ ১০১	: ২০/১, মহাত্মা চাঁদ রোড, কুয়ীন্স হিল, ফোন : ০৩৫৪৪-২২২৩৫৯
৩২) আলিপুরদুয়ার ৭৩৬ ১২১	: সুভাষ পল্লী, বাস টার্মিনাসের বিপরীতে, ফোন : ০৩৫৬৪-২২৫১২৮৪
৩৩) গ্যাংটক ৭৩৭ ১০৭	: সিকিম, ডেভেলপমেন্ট এরিয়া, ফোন : ০৩৫৯২-২০৪৯০১, ৯৪৩৪০২৪৯০১
৩৪) গুয়াহাটি ৭৮১ ০৩২	: "বিশ্বশান্তি ভবন", ১, বাই লেন, রূপনগর, ফোন : ০৩৬১-২৪৬০২৯৭/৩০০
৩৫) তিনসুকিয়া ৭৮৬ ১২৫	: "ব্রহ্মাণ্ড ভবন", এস.বি.আই. কলোনী, মানব কল্যাণ ট্রাস্ট এর বিপরীতে, ফোন : ২৩৩৯১১৩
৩৬) আগরতলা ৭৯৯ ০০১	: বোধজং গার্লস এইচ.এস. স্কুল, মধ্য বনমালীপুর, ফোন : ০৩৮১-২৩২২৪২২
৩৭) বাংলাদেশ	: দ্য এ্যাকাডেমী ফর্ এ বেটার ওয়াল্ড, ভোলানন্দ গিরি ট্রাস্ট কমপ্লেক্স ১২, কে. এম. দাস সেন (৪র্থ তল), সেন্ট্রাল ওম্যান্স কলেজের বিপরীতে, টিকাতুলি, ঢাকা - ১২০৩



Rajyoga Meditation

A Journey towards peace and happiness

World Headquarters : Mount Abu, Rajasthan, India