

প্রকৃত মনৰ শান্তি



প্রজ্ঞাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ববিদ্যালয়

পাণ্ডুর ভৱন, মাউন্ট আবু (ৰাজস্থান)

শান্তি কোনে বিচাবে ? মনে

দেহ, মন আৰু ধন- এই তিনিওটাৰে পূৰ্ণ আৰু স্থায়ী শান্তি লাভ কৰিলেহে মানুহে বাস্তৱিক শান্তি লাভ কৰিব পাৰে। মানুহৰ শান্ত অথবা অশান্ত অৱস্থাৰ মাপকাঠি হ'ল মন। মনত যদি শান্তি নাথাকে তেনেহ'লে অৱশ্যেই ধৰি লব লাগিব যে জীৱনত কোনো অভাৱ, দুখ বা ৰোগৰ উৎপত্তি ঘটিছে। কাৰণ মানুহে মনৰ শান্তিদাতা পৰমাত্মাক পাহৰি গৈছে বা মন কাক বোলে তাক সঠিক ভাৱে জনা নাই।

সংসাৰত সম্ভৱতঃ এনে কোনো ব্যক্তি নোলাব যিজনে পৰমাত্মা শব্দটো শুনা নাই; কিন্তু পৰমাত্মাৰ প্ৰকৃত পৰিচয় অথবা তেওঁৰ সম্বন্ধে যথার্থ জ্ঞান মনুষ্যাৰ্থাৰ আজিলৈকে হোৱা নাই। প্ৰত্যেক মানুহেই নিজৰ শাৰীৰিক পিতাৰ নাম, ৰূপ, কৰ্তব্য ইত্যাদিৰ সৈতে পৰিচিত; কিন্তু মনৰ শান্তিদাতা পৰমধাম নিবাসী পৱিত্ৰতাৰ সাগৰ, প্ৰেমৰ সাগৰ, শান্তিৰ সাগৰ, সৰ্ব-শক্তিবান, সকলো আত্মাৰ পিতা পৰমপিতা পৰমাত্মা ত্ৰিমূৰ্তি শিৱক যথার্থ ৰূপত নাজানে। এই অজ্ঞানতাৰ কাৰণে আত্মাবিলেকে ঈশ্বৰীয় জন্মসিদ্ধ অধিকাৰ পৱিত্ৰতা, সুখ আৰু শান্তিৰ পৰা বঞ্চিত হৈ আছে। কাৰণ জ্ঞান বিনে সম্বন্ধৰ অনুভৱ নহয় আৰু সম্বন্ধ অবিহনে একেৰে প্ৰাপ্তি নহয়। গতিকে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন কৰিলেহে মনলৈ শান্তি আহিব আৰু দেহ, অৰ্থ সকলো ফালেদি পূৰ্ণ শান্তি পোৱা যাব।

ওঁম শান্তি !

: শান্তি :

বৰ্তমান সময়ত বিশ্বৰ যিফালেই চোৱা যায় সিফালেই অশান্তিৰ বাতাৱৰণহে পৰিলক্ষিত হয়। ধনী-দুখীয়া, বজা-প্ৰজা প্ৰত্যেকেই আজি অশান্ত। শান্তি কোনে নিবিচাৰে ? শান্তিৰ অন্বেষণত সাধু-সন্ন্যাসীয়ে পৰ্বতে-প্ৰান্তৰে ঘূৰি ফুৰিছে; ভক্তসকলে মন্দিৰ আৰু তীৰ্থস্থান পৰিভ্ৰমণ কৰি ফুৰিছে আৰু বৈজ্ঞানিকসকলে গ্ৰহ-উপগ্ৰহলৈ গৈ শান্তিৰে থাকিব বিচাৰিছে।

প্ৰায় মানুহে ভাবে যে ধন হ'লেই শান্তি পায়, গতিকে তেওঁলোকে ধন উপাৰ্জন কৰাতেই ব্যস্ত হৈছে। যদি ধনৰ দ্বাৰা শান্তি পাব পৰা গ'লহেঁতেন তেন্তে প্ৰতিজন ধনী ব্যক্তিয়ে শান্তিময় জীৱন-যাপন কৰিব পাৰিলেহেঁতেন। কিন্তু বৰ্তমান কালত তেওঁলোকৰ শান্তি ক'ত ? যদি এনে ধৰণে ধন আহৰণ কৰিও শান্তি পোৱা নাযায় তেন্তে শান্তি কেনেকৈ পাব ? প্ৰত্যেক প্ৰাণীয়েই শান্তিৰ দৰে অমূল্য সম্পদ ক'ত পোৱা যায় মাত্ৰ তাৰেই অন্বেষণত ব্ৰতী। সেয়ে নিজৰ জীৱনৰ অনুভৱৰ পৰা “প্ৰকৃত মনৰ শান্তি” নামৰ কিতাপখন লিখি পঢ়ুৱৈসকললৈ লিখকে আগবঢ়াইছে যাতে প্ৰতি ঘৰৰেই প্ৰতিজন মানুহে প্ৰকৃত আৰু স্থায়ী মনৰ শান্তি পাব পাৰে।

ওঁম শান্তি !

লিখক

শ্ৰীজগদীশ ৰাম আনন্দ

মনৰ শান্তি অৰ্থাৎ আত্মাৰ শান্তি

যেতিয়াই মনে শান্তি বিচাৰে বুলি কোৱা হয় তেতিয়াই বুজিব লাগিব যে মোক শান্তি লাগে বা মই অশান্তিত আছো। “মই” এই শব্দটো মুখৰ পৰা উচ্চাৰণ হৈছে কিন্তু ইয়াক কওঁতাজন কোন বা মই কোন ? ইয়াৰ জ্ঞান অৱশ্যে হ’ব লাগিব। চাওঁক, নিজকে নিজে “মই” বুলি কোৱা জনেই চৈতন্য শক্তি— আত্মা। নিৰাকাৰ জ্যোতি বিন্দুৰূপী আত্মাই যেতিয়া পাঁচ ভৌতিক তত্ত্বৰে গঢ়া শৰীৰ ধাৰণ কৰে, তেতিয়া তাক জীৱাত্মা বুলি কোৱা হয়। আত্মাই যেতিয়ালৈকে শৰীৰৰ পৰা আঁতৰি নিৰাকাৰ স্বৰূপ অৰ্থাৎ অশৰীৰী অৱস্থাত থাকে তেতিয়ালৈকে আত্মাৰ দেখা, কোৱা আৰু শুনা শক্তি নাথাকে। শৰীৰ ধাৰণ কৰিলেহে জীৱাত্মাই সুখ-দুখ, শান্তি আৰু অশান্তি অনুভৱ কৰে। অশৰীৰী আত্মাৰ কেতিয়াও দুখ অথবা অশান্তি নহয়। জীৱন যেতিয়া দুখী আৰু অশান্ত হয়, তেতিয়াই জীৱাত্মাই শান্তিৰ প্ৰতি ইচ্ছা প্ৰকাশ কৰে। এইটো সত্য যে জীৱনত সদায়েই দুখ আৰু অশান্তি নাথাকে, অশান্তি মাত্ৰ কিছুসময়ৰ কাৰণেহে হয়। তেতিয়াই মানুহে শান্তি বিচাৰে আৰু মুখেৰে প্ৰকাশ কৰে যে মই অশান্তিত আছো। যদি অশান্তি সদায় বিৰাজমান হ’লহেঁতেন তেন্তে শান্তি কি বস্তু তেওঁ কেতিয়াও অনুভৱ কৰিব নোৱাৰিলেহেঁতেন আৰু শান্তিৰ কামনা অন্তৰত উদয় নহ’লহেঁতেন।

আত্মাৰ সংকল্প শক্তিকেই মন বোলা হয়

প্ৰায়েই মন আৰু আত্মাক বেলেগ বুলি ধৰা হয়। যদি ই সত্য হয় তেনেহ’লে মনক শৰীৰৰ এক অঙ্গ বুলি ধৰি লব লাগিব আৰু মন যদি বিনাস্কীয়েই হয় তেতিয়া আত্মাই শৰীৰ এৰাৰ লগে লগে মনবোৰো বিনাশ হ’ব। হৃদয় শৰীৰৰ এটা অঙ্গ; কিন্তু মন শৰীৰৰ অঙ্গ নহয়। মনক শৰীৰৰ অঙ্গৰূপে মানি লোৱা সকলে মন আৰু হৃদয়ৰ (Heart) পাৰ্থক্য কি তাকো নুবুজে।

“মন” আত্মাৰ পৰা বেলেগ একো বস্তু নহয়। আত্মা চৈতন্য আৰু বুদ্ধি তাৰ লগৰীয়া। মন, বুদ্ধি আৰু সংস্কাৰ— এই তিনিওটাই আত্মাৰ শক্তি। আত্মা এক জ্যোতিস্বৰূপ চৈতন্য শক্তি। আত্মাৰ সংকল্প শক্তিৰ নামেই মন। নিৰ্ণায়ক বা বিবেক শক্তিকেই বুদ্ধি বুলি কোৱা হয়। সাগৰত টো উঠাৰ দৰে মনতো অনবৰত

সংকল্প চলিয়েই থাকে। সংকল্প দুই প্ৰকাৰৰ— শুদ্ধ আৰু অশুদ্ধ। বুদ্ধি এখন তৰ্জুৰ দৰে। কোনটো কাম কোন সময়ত কেনেকৈ কৰিব লাগে, কোনটো কাম কৰাৰ যোগ্য আৰু কোনটো অযোগ্য সেয়া বুদ্ধিয়ে নিৰ্ণয় কৰে। আনহাতে মন, আত্মাৰ সংকল্প শক্তিৰ অন্য এটা নাম। মনৰ অৱস্থা সাপেক্ষে মানুহৰ সংকল্পৰ উদয় হয়।

মন তথা হৃদয়ৰ পাৰ্থক্য

আগতে উল্লেখ কৰা হৈছে যে শৰীৰৰ অঙ্গ হোৱাৰ কাৰণে হৃদয় জড় বস্তু আৰু আত্মাৰ অঙ্গ হোৱাৰ কাৰণে মন এক চৈতন্য শক্তি। এই দুটাৰ পৰস্পৰ সন্মুখ অৱশ্যে আছে। মনৰ স্থিৰতা বা চঞ্চলতা, হৃদয়ৰ কঠোৰতা বা কোমলতা-মানসিক সংস্কাৰৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। মানসিক সংকল্প শুদ্ধ হ'লে হৃদয়ক কোমল হৃদয় বুলি আখ্যা দিয়া হয়, আৰু যদি দূষিত বা অপৱিত্ৰ সংকল্প হয়, তেনে হৃদয়ক কঠোৰ হৃদয় বুলি কোৱা হয়। মানসিক অৱস্থাৰ প্ৰভাৱ হৃদয়ত অৱশ্যেই পৰে। হৃদয় অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ স্থান। শৰীৰত হৃদয়ৰ ভূমিকা বিশেষ আৰু মহত্বপূৰ্ণ। যদি হৃদয় নিৰোগী কৰি ৰাখিব খোজা হয় তেতিয়াহ'লে সংকল্পৰ মাত্ৰাও কমাই দিব লাগে আৰু অনাহকত অধিক চিন্তা কৰিব নালাগে।

মন মূৰ্খ, পাপী বা চয়তান নহয়

সাধাৰণতে মনক এইবুলি দোষৰোপ কৰা দেখা যায় যে— 'মনেই মানুহৰ দ্বাৰা সকলো পাপ-কৰ্ম কৰায়।' সেই কাৰণে মনক পাপী বা অধম আদি আখ্যা দিয়া হয়। এইটো নিঃসন্দেহ যে প্ৰত্যেকটো কাম কৰিবলৈ সংকল্প মনেতেই উৎপন্ন হয়। কিন্তু, বিচাৰ কৰিব লগা বিষয় এই যে মনে কি সদায়েই অসৎ সংকল্প সৃষ্টি কৰে? কেতিয়াও নহয়; যদি মনত সদায়েই বেয়া সংকল্পৰ উদয় হ'লহেঁতেন, সংসাৰত কোনো ব্যক্তিৰ দ্বাৰাই কেতিয়াও কোনো শ্ৰেষ্ঠ কাম কৰা নহ'লহেঁতেন। কিন্তু এইটো হোৱা নাই। য'ত পাপাত্মাৰ দ্বাৰা পাপ-কৰ্ম চলিছে তাত পুণ্য কৰ্ম কৰোঁতা লোকো অনেক আছে। সচৰাচৰ কৰ্ম-জীৱনত মানুহৰ দ্বাৰা পাপ আৰু পুণ্য-দুয়ো ধৰণৰ কৰ্মই সংঘটিত হয়। তেনেহ'লে মনক পাপী আখ্যা কেনেকৈ দিয়া যায়? পাপী বুলি আখ্যা তেতিয়া দিব পৰা যাব— যেতিয়া সদায়েই সকলো ব্যক্তিৰ মনত অসৎ সংকল্পইহে স্থান লব। সত্য যুগৰ সূৰ্য্যবংশী শ্ৰীলক্ষ্মী শ্ৰীনাৰায়ণ

আদি দেৱী-দেৱতাসকল মহান পুণ্যাত্মা আছিল। সেই সময়ত ভাৰতবৰ্ষক স্বৰ্গ বা বৈকুণ্ঠ বুলি কোৱা হৈছিল আৰু তেতিয়া বিকল্পৰ লেশ মাত্ৰও স্থান নাছিল। ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰমাণ হয় যে মানুহৰ মানসিক বৃত্তি ভিন্ন ভিন্ন প্ৰকাৰৰ, যেনে — সাহিত্যিক, বাজসিক আৰু তামসিক।

কোৱা হয় যে—

আপুনি আপোনাৰ মিত্ৰ

আপুনি আপোনাৰ শত্ৰু

আপুনি আপোনাক ৰাখে, মাৰে.....

যেতিয়া মনত সৎ সংকল্পৰ উদয় হয় তেতিয়া আত্মা নিজৰ মিত্ৰ, আৰু যেতিয়া অসৎ সংকল্পৰ উদয় হয় তেতিয়া আত্মা নিজৰ শত্ৰু হয়। গতিকে মন সদায়েই মুৰ্খ, পাপী আৰু অধম নহয়।

সৎ আৰু অসৎ সংকল্প পূৰ্ব সংস্কাৰৰ প্ৰতিফলন স্বৰূপ

ওপৰত বুজোৱা হৈছে যে আত্মাতে সত্ত্ব, ৰজ, তম- তিনিওটা সংস্কাৰ নিহিত আছে। যি সময়ত যি সংস্কাৰৰ প্ৰাধান্য থাকে সেই সময়ত মানুহৰ মনত তেনে সংকল্পৰে উদয় হয়। আত্মাত ভৰি থকা সৎ অথবা অসৎ সংস্কাৰ নিজৰে পূৰ্বৰ কৰ্মৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। মনুষ্য আত্মাই যেনে কাম কৰে ঠিক তেনেদৰেই তেওঁৰ সংস্কাৰ ভাল অথবা বেয়া গঠন হয়। সেই কাৰণে সৎ সংস্কাৰ বিচৰাসকলে নিজ কৰ্মৰ ওপৰত বিশেষ ধ্যান দি অসৎ কৰ্মৰ পৰা বিৰত থকা উচিত। এই ক্ষেত্ৰত বুদ্ধিৰ ভূমিকা মুখ্য। যদি মানুহৰ বুদ্ধি শুদ্ধ বা সৎ গুণী হয় অৰ্থাৎ বুদ্ধি কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহংকাৰৰ পৰা আঁতৰি থাকে, তেওঁৰ দ্বাৰা শ্ৰেষ্ঠ কৰ্ম হ'বই। বুদ্ধি মলিন হ'লে পাপ কাৰ্য্য সম্পাদন কৰাটো স্বাভাৱিক। ব্ৰহ্মচৰ্য্য আৰু সজ্ঞানৰ দ্বাৰাই বুদ্ধি শুদ্ধ হয়। আধ্যাত্মিক জ্ঞান আৰু ঈশ্বৰীয় যোগৰ পৰাই বুদ্ধিয়ে শক্তি পায়। এই শক্তিৰ আধাৰতেই মানুহে মনৰ বেয়া সংকল্পৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰে, আনহাতে এই শক্তি ৰহিত হ'লে যি মন যায় তাকে কৰে। গতিকে মন, বাণী আৰু কৰ্মৰ পৱিত্ৰতা সংস্কাৰৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰশীল। সংস্কাৰ কেৱল ঈশ্বৰীয় জ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিক যোগ শিক্ষাৰ দ্বাৰা পৱিত্ৰৰ্তন অথবা পৱিত্ৰ কৰিব পৰা যায়।

মনৰ মতে চলা লোক লেকামবিহীন ঘোঁৰা চালকৰ দৰে

মত চাৰি প্ৰকাৰৰ। শ্ৰীমত, গুৰুমত, শাস্ত্ৰমত আৰু মনমত। ইয়াৰ ভিতৰত সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ মত শ্ৰীমত অৰ্থাৎ পাৰলৌকিক পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ মত। জ্যোতি বিন্দু স্বৰূপ শিৱ পৰমাত্মা হ'ল সকলোৰে পৰমপিতা, পৰম শিক্ষক আৰু পৰম সদগুৰু; যি জন সৰ্বজ্ঞ তথা সৰ্বশক্তিমান। পৰমপিতা শিৱই কলি যুগৰ শেষত আৰু সত্যযুগৰ প্ৰাৰম্ভত অৰ্থাৎ সঙ্গম যুগত অৱতৰিত হৈ ব্ৰহ্মা মুখ কমলৰ দ্বাৰা নিজৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ মত অৰ্থাৎ শ্ৰীমদ্ভাগৱত গীতা শুনায়ে। সেই কাৰণেই 'ব্ৰহ্মা'ৰ মতৰো মহিমা আছে। মনৰ মতত চলিলে বা মইমতীয়া কাম কৰিলে মানুহৰ আত্মা পাপাত্মা হয়। গুৰুৰ মত বা শাস্ত্ৰৰ মত ভগৱানৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ শ্ৰীমত নোপোৱালৈকেহে মানিব পাৰি। ভগৱানৰ অৱতৰণ হোৱাৰ পাছত গুৰু তথা শাস্ত্ৰ মতো মনুষ্য মতৰ তুল্য হৈ পৰে। যেনেকৈ সূৰ্য্য উদয় হ'লে চন্দ্ৰ আৰু তৰাৰ পোহৰ নাইকিয়া হয়, ঠিক সেইদৰে জ্ঞানৰ সূৰ্য্য জ্যোতিবিন্দু পৰমাত্মা শিৱই ব্ৰহ্মাৰ শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰি সত্য জ্ঞান প্ৰদান কৰাৰ লগে লগে শাস্ত্ৰমত বা গুৰুমত আদি সকলো মত নিৰৰ্থক হৈ পৰে।

মনক মাৰিব নোৱাৰি, সংশোধনহে কৰিব পাৰি

হঠ যোগীয়ে নানা প্ৰকাৰৰ সাধনাৰ দ্বাৰা মনক দমন কৰিবলৈ ব্যৰ্থ চেষ্টা কৰে। তেওঁলোকে ভাবে যে মনত কোনো প্ৰকাৰৰ ইচ্ছাৰ সংকল্প উৎপন্ন হোৱা উচিত নহয়। তেওঁলোকে কামনা বা ইচ্ছাকে মনৰ অশান্তিৰ মূল কাৰণ বুলি ভাবে। কিন্তু মানুহে যেতিয়ালৈকে জীয়াই থাকে তেতিয়ালৈকে মনৰ সংকল্প কেতিয়াও বন্ধ নহয়। সংকল্পৰ মাজতেই ইচ্ছা আৰু কামনা সোমাই থাকে। শুদ্ধ সংকল্পৰ পৰা সং কামনাৰ উৎপন্ন হয়। সং কামনাৰে পৰিপূৰ্ণ হ'লে মানুহ দেৱতা হয় আৰু অসং কামনাৰ পৰা মানুহ অসুৰ বা নীচ হয়। যদি মনৰ শুদ্ধ ইচ্ছাবোৰ দমন কৰি দিয়া যায় তেন্তে মানুহৰ জীৱন নিৰৰ্থক হৈ যাব। সেই কাৰণেই অশুদ্ধ কামনাৰ বিৰোধ আৰু শুদ্ধ কামনাৰ বৃদ্ধি কৰাটোৱেই মানৱ জীৱনৰ পুৰুষাৰ্থ। যিজন মানুহৰ সংকল্প তথা কামনা শুদ্ধ তেওঁ সদায়েই পৰোপকাৰী হয়। তেওঁ নিজেই শান্ত-চিন্তৰ আৰু সুখী হয় আৰু আনকো নিজৰ সমান সুখী কৰিব বিচাৰে। সেই কাৰণে সদায়েই মনত শুভ ইচ্ছাক মুখ্য স্থান দিব লাগে। মানসিক বিকল্প বোধ কৰি শুভ ইচ্ছা বা সংকল্প উৎপন্ন কৰিলেই মনৰ শোধন হয়। কিন্তু, সং বা

অসৎ কামনাৰ পাৰ্থক্য কিৰূপে জনা যায় ? এই নিৰ্ণয়তাৰ কাৰণে বুদ্ধি শুদ্ধ হ'ব লাগে। যদি বুদ্ধি তমোগুণী তথা বিকাৰী হয় তেন্তে মনত নিশ্চয় অসৎ সংকল্পৰ উৎপন্ন হ'ব আৰু ইয়াক চৰিতাৰ্থ কৰা মানুহ সদায়েই দুখ আৰু অশান্তিত থাকিব। যেনেকৈ ঘোঁৰাক শিকোৱা অথবা বশ কৰা হয় যাতে সি সদায়েই গৰাকীক ইফালে সিফালে নিনি পোন বাটে নিয়ে, ঠিক সেইদৰেই মনকো শুধৰোৱা উচিত যাতে সদায়েই পৱিত্ৰ সংকল্প আৰু পৱিত্ৰ কামনাইহে মনত স্থান পায় আৰু যাতে কোনো প্ৰকাৰৰ বিকল্পৰ ফালে মন নাযায়।

মনত বিকাৰে ঠাই পালে মন চঞ্চল হয়

মনৰ বিকাৰ অনেক প্ৰকাৰৰ আছে, কিন্তু মুখ্য বিকাৰ— কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহংকাৰ—এই পাঁচোটাৰ ধৰা হয়। অন্য সকলোবোৰ বিকাৰেই এই পাঁচোটাৰ সন্তান অথবা শাখা-প্ৰশাখা। এই বিকাৰবোৰ মানসিক ব্যাধিৰ দৰে। এইবোৰেই মনক চঞ্চল কৰে আৰু এই চঞ্চলতাই মানুহৰ আত্মাৰ অশান্তিৰ মূল কাৰণ।

যেনেকৈ মানুহে শাৰীৰিক ৰোগত ব্যাকুল হয়, ঠিক সেইদৰেই মানসিক বিকাৰেও তেওঁক দুখ আৰু অশান্তি দিয়ে। এই মানসিক বিকাৰৰ পৰা নিবৃত্তি পাবলৈ মানুহে মন্দিৰ তথা তীৰ্থস্থানে তীৰ্থস্থানে ঘূৰি ফুৰে। যেনেকৈ বান্দৰে চঞ্চলতাৰ কাৰণে শান্তিৰে বহিব নোৱাৰে সেইদৰেই বিকাৰী মানুহৰ মন চঞ্চলতাৰে পূৰ্ণ হয় আৰু তেওঁ শান্তিৰে থাকিব নোৱাৰে। জপ, তপ, পূজা, পাঠ, যজ্ঞ, হোম, শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন আৰু তীৰ্থ যাত্ৰা ইত্যাদি কৰি মানুহে সাময়িক শান্তি পাব পাৰে; কিন্তু যেতিয়ালৈকে তেওঁৰ মনৰ চঞ্চলতা দূৰ নহয় তেতিয়ালৈকে তেওঁ স্থায়ী শান্তি পাব নোৱাৰে আৰু য'তে ত'তে শান্তিৰ অন্বেষণত ঘূৰি ফুৰিব লগা হয়। যেনেকৈ বেমাৰী মানুহ ডাক্তৰ আৰু বৈদ্যৰ হাতৰ মুঠিত পৰে ঠিক সেইদৰেই মানসিক চঞ্চলতা (মনৰ অশান্তিৰ মূল কাৰণ) দূৰ কৰিবলৈ আজিকালি মানুহে গুৰু, পণ্ডিত অথবা তীৰ্থস্থানত বৃথা অৰ্থ ব্যয় কৰে। যি বিকাৰৰ কাৰণে মানুহে ব্যাকুল হৈ অশান্তি ভুগিছে, তুলক্ৰমে তেওঁ পুনৰ সেই বিকাৰৰ জালতেই বন্দী হ'ব লগা হৈছে। যেনেকৈ কুকুৰে আনন্দেৰে শুকান হাড় চোবাই নিজৰ মুখৰ পৰা ওলোৱা তেজৰে সোৱাদ লয়, ঠিক একেই দুৰ্দশা বিকাৰী মানুহৰো হয়।

মনৰ চঞ্চলতাক জ্ঞান আৰু বুদ্ধি-যোগৰ বলত বাধা দিব পৰা যায়

মনৰ চঞ্চলতা, অস্থিৰতা আৰু মনে হাবাথুৰি খোৱা একেই কথা। এজন পথিকে নিজৰ গন্তব্যস্থান যদি নাজানে তেনেহ'লে সেই পথিকজনে অনাই-বনাই ভ্ৰমি ফুৰিব লাগিব। তেনেদৰে, যিজনে মুক্তি আৰু জীৱন মুক্তিকৰণী গন্তব্যস্থান সম্বন্ধে নাজানে সেই অজ্ঞানী আৰু পথভ্ৰষ্ট জনে প্ৰকৃত ঈশ্বৰীয় মাৰ্গৰ কথা নাজানি স্ব-মত, গুৰুমত বা শাস্ত্ৰমত আদি নানা পথ অনুসৰণ কৰি হাবাথুৰি খাই ফুৰে। সেইজনে গন্তব্যস্থান নাপাই সেই উদ্দেশ্যবিহীন যাত্ৰাৰ কাৰণে শেষত কান্দিব লগা হয়।

বিকাৰ বাসনা যুক্ত মানুহে জীৱনৰ প্ৰকৃত লক্ষ্য কি নাজানে। গীততো গোৱা হয়—

হে পথিক, তোমাৰ ঘৰ ক'ত
এই পৃথিৱীৰ আলহী ঘৰৰ পৰা
তুমি যাবা ক'লৈ ?

সঁচাকৈয়ে আজিৰ মানৱে মুক্তি তথা জীৱন মুক্তিৰ পথ নিচিনি বিষয়-বাসনাৰ মিছা আৰু ভ্ৰান্ত পথেদি গৈ আছে। বিকাৰৰ দ্বাৰা সম্পূৰ্ণ তৃপ্তি কেতিয়াও পোৱা নাজায়। তৃষ্ণা যেনেকৈ বাঢ়ি যায় ঠিক সেইদৰেই বিকাৰত বন্দী হৈ মানুহৰ মন অধিক চঞ্চল হৈ উঠে। মনৰ চঞ্চলতা দূৰ কৰিবলৈ মনৰ লক্ষ্য স্থিৰ হ'ব লাগে। এই লক্ষ্যক জনাটোৱেই হৈছে জ্ঞান। যোগ হ'ল তাৰ সাধন, যাৰ দ্বাৰা মানুহে লক্ষ্য স্থানত উপনীত হ'ব পাৰে। ইয়াত যোগ বোলোতে আধ্যাত্মিক যোগকে বুজোৱা হৈছে। যোগ অগ্নিয়ে বিকাৰৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা বিকৰ্মক ভষ্ম কৰে। যি মানুহে ভগৱানৰ হাতত হাত মিলাই অৰ্থাৎ এইজন (ভগৱান) পথ প্ৰদৰ্শনৰ নিৰ্দেশনা লৈ তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ কৰে তেওঁ সহজেই জীৱন-মুক্তিকৰণী লক্ষ্যত উপনীত হয়। তেওঁৰ মনৰ চঞ্চলতা সৰ্বকালৰ কাৰণে দূৰ হয়। সেয়েহে, মনৰ শান্তিৰ কাৰণেই জীৱনক যোগী-জীৱন ৰূপে গঢ়ি তোলা উচিত।

মনৰ অস্থিৰতা কেনেকৈ দূৰ কৰা যায় ?

হঠযোগীসকলে হঠ ক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা মনক একাগ্ৰ কৰাৰ পুৰুষাৰ্থ কৰে;

কিন্তু তথাপিও তেললোকৰ মনৰ অস্থিৰতা সমাপ্ত নহয়। আচলতে, যি পৰ্য্যন্ত আত্মা অসন্তুষ্ট হৈ থাকে, সেই পৰ্য্যন্ত অস্থিৰতা দূৰ কৰি মনক একাগ্ৰ কৰা সম্ভৱ নহয়; সেয়েহে, আত্মা কিদৰে সন্তুষ্ট হ'ব পাৰে তাক জনা প্ৰয়োজন। প্ৰত্যেক প্ৰাণীয়ে নিজৰ গুণ-কৰ্ম আৰু স্বভাৱ মতে চলিবলৈ ভাল পায়। যিদৰে ডাক্তৰে ডাক্তৰী কৰি তথা বেপাৰীয়ে বেপাৰ কৰিয়েই আনন্দ লাভ কৰে, বা যাদুকৰে যাদু বা ভেলেকি-বাজী দেখুৱাই শান্তি পায়, ঠিক সেইদৰেই প্ৰত্যেক জীৱাত্মাই নিজৰ বাস্তৱিক গুণ আৰু কৰ্মত বিচৰণ কৰি আনন্দিত হয়। প্ৰত্যেক মানুহৰ আত্মা প্ৰকৃততে পৰম পৱিত্ৰ, সুখৰ সাগৰ তথা শান্তিৰ অন্তত স্ৰোত পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সন্তান। তেওঁলোকে বাস্তৱিক স্বৰূপত দিব্যগুণ সম্পন্ন, পৱিত্ৰ আৰু নিৰ্বিকাৰী স্বভাৱৰ; সেই কাৰণেই তেওঁলোকে শান্তি, সুখ, প্ৰেম, আনন্দ ইত্যাদি গুণবোৰৰ আদান-প্ৰদান কৰিহে সন্তুষ্ট হয়। যেতিয়া এই দিব্য জ্ঞানৰ পৰা আঁতৰে তেতিয়া অসৎ গুণেৰে বান্ধ খাই দুখী, অশান্ত আৰু অসন্তুষ্ট হৈ উঠে। আজি কালি মানুহৰ অৱস্থা এনে এজন ল'ৰাৰ দৰে যিজনে খেলি খেলি নিজৰ ঘৰৰ পথটোও পাহৰি গৈছে। তেওঁক যদি সকলো সুখৰ সামগ্ৰী দিয়া যায়, কিন্তু তেওঁৰ মাক-বাপেকৰ আৰু তেওঁৰ ঘৰৰ কোনো খবৰ দিয়া নহয়, তেন্তে সেই ল'ৰাজনৰ অন্তৰ ব্যাকুল হৈ উঠিব। কোনোৱে যদি ল'ৰাজনৰ ব্যাকুলতা বা তাক অনাই-বনাই ঘূৰি ফুৰা দেখি দোষাবোপ কৰে, তেনেহলে দোষ ধৰোঁতাজনৰ নিশ্চয় ভুল হ'ব; কাৰণ ল'ৰাজনে ঘৰ হেৰোঁৱাৰ বাবে অস্থিৰ আৰু ব্যাকুল হোৱাটো স্বাভাৱিক।

আজি প্ৰত্যেক জীৱাত্মাই নিজৰ ঘৰ পাহৰি গৈছে। যেতিয়ালৈকে জীৱাত্মাই নিজৰ ঘৰ অৰ্থাৎ শান্তি ধামৰ পৰিচয় নাপায় তেতিয়ালৈকে তেওঁ জন্ম-জন্মান্তৰ নিজ ঘৰ শান্তিধামৰ সন্ধানত হাবাথুৰি খাই থাকিব। আজিৰ জ্ঞান ৰহিত পাণ্ডা তথা অশুদ্ধ জ্ঞান সম্পন্ন গুৰু, পণ্ডিত, বিদ্বান, আচাৰ্যসকলে মুক্তি আৰু জীৱন-মুক্তি, এই দুই স্থানলৈ যোৱা পথৰ সন্ধান দিব নোৱাৰে। তেওঁলোকে মাত্ৰ মানুহক স্থূলধাম অথবা তীৰ্থ যাত্ৰালৈ উদগনি দি মানুহক আচল পথৰ পৰা পথভ্ৰষ্ট কৰি দিছে। পাৰলৌকিক পৰমপিতা পৰমাত্মা বা আকাশ তত্ত্বৰ সিপাৰে থকা পৰমধামৰ একো বিশেষ জ্ঞান তেওঁলোকৰ নাই। তেওঁলোকে নিজেই পথভ্ৰষ্ট, অন্যাক কি পথ দেখুৱাব! অন্ধই অন্ধক বাট দেখুৱাব কেতিয়াও নোৱাৰে।

এতিয়া এই অতি ধৰ্মগ্ৰাণিৰ সময়ত ভগৱান নিৰাকাৰ জ্যোতি-বিন্দু শিৱই

এই সাকাৰ সৃষ্টিত অৱতীৰ্ণ হৈ প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ সাধাৰণ বৃদ্ধ শৰীৰত প্ৰবেশ কৰি নিজেই নিজৰ আৰু তেওঁৰ নিবাস স্থল পৰমধামৰ পৰিচয় দি আছে। সেই ঈশ্বৰীয় সত্য জ্ঞানৰ শিক্ষা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ মাধ্যমেৰে স্বয়ং নিৰাকাৰী শিৱৰ দ্বাৰা দি থকা হৈছে। এই বিশ্ববিদ্যালয়ৰ দ্বাৰা শিকোৱা সহজ ৰাজযোগৰ শিক্ষাৰ দ্বাৰা মানুহৰ ঈশ্বৰ-প্ৰাপ্তি তথা সৃষ্টি আৰু ব্ৰহ্মাণ্ডৰ সম্পূৰ্ণ জ্ঞান পোৱাৰ পিছত মনৰ অস্থিৰতা সম্পূৰ্ণ আঁতৰি যায় আৰু মন অবিচলিত তথা একাগ্ৰ হয়; অনেক লোকৰ অনুভৱেই তাৰ সাক্ষী।

মনক জয় কৰা মানেই মনৰ বিকাৰক জয় কৰা

মনক বশীভূত কৰ অথবা মনক জয় কৰা একেই কথা। মনক বশ কৰা মানে মনক সংহাৰ কৰা নহয়। মনৰ ওপৰত বিজয় প্ৰাপ্ত হোৱা তেতিয়াহে বুজাব যেতিয়া মনে বেয়া সংকল্প কৰা এৰি দিব বা অশুদ্ধ সংকল্প মনলৈ অহা সম্পূৰ্ণ বন্ধ হৈ যাব। যিদৰে, ঘোঁৰাক বশীভূত কৰাৰ অৰ্থ এয়া নহয় যে তাৰ দৌৰাই বন্ধ হৈ গ'ল বা সি একে ঠাইতে স্থিৰ ৰ'ব; বৰঞ্চ সি মাথোন মালিকৰ ইচ্ছা অনুযায়ী তাক যিফালে চলোৱা যায় সিফালেই চলিব আৰু তাৰ নিজৰ খেয়াল-খুচীত চলাটো বন্ধ হ'ব। মনৰূপী ঘোঁৰাৰ কাৰণে আটাইতকৈ বেয়া পথটো হৈছে বিষয়-বিকাৰৰ পথ। জীৱনৰ বাটত মানুহৰ এই বিকাৰেই একোটা প্ৰকাণ্ড গাঁত য'ত পৰিলে মানুহে দুখ আৰু অশান্তি পায়।

মানসিক বিকাৰৰ লগত যুদ্ধ

আত্মাৰ যেতিয়া বিকাৰৰ পৰা হাত সাৰি থকাৰ শক্তি নাথাকে আৰু বিকাৰৰ হাতত পৰাজিত হয় তেতিয়াই বিকাৰক জয় কৰাৰ প্ৰশ্ন উদয় হয়। মানুহে ইচ্ছা নকৰিলেও বিকাৰৰ বশ হয়। এই সৃষ্টিখনেই এখন সমৰক্ষেত্ৰ। আমাৰ যুদ্ধ মায়ী অৰ্থাৎ পাঁচ বিকাৰৰ সৈতে। যিদৰে, যেতিয়া মানুহৰ শৰীৰত শক্তি থাকে তেতিয়া ই নিৰোগী হয়; ঠিক সেইদৰেই যেতিয়া আত্মাৰ শক্তি থাকে তেতিয়া ইয়াক বিকাৰে স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে। দুৰ্বলতাৰ কাৰণেই মানুহৰ আত্মা বিকাৰগ্ৰস্ত হয় আৰু অজ্ঞানতাই জীৱাত্মা দুৰ্বল হোৱাৰ মূল কাৰণ। যেতিয়াই জীৱাত্মাই নিজৰ স্বৰূপ, স্বধৰ্ম আৰু নিজৰ ঘৰ তথা পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত সম্বন্ধ পাহৰি যায়, তেতিয়াই তাৰ পতন হ'বলৈ আৰম্ভ হয়। বিকাৰৰূপী শত্ৰুয়ে

সদায় জীৱাত্মাক আগুৰি থাকে। মানৱ জীৱনত জয়-পৰাজয় দুয়োটাই চলি থাকে। যদি জীৱনত সদায় পৰাজয়েহে থাকিলহেঁতেন তেনেহলে যুদ্ধৰ কোনো প্ৰশ্নই নেথাকিলহেঁতেন। যথার্থতে পুৰুষাৰ্থ কৰি জয়ী হোৱাটোৱেই যুদ্ধ। যুদ্ধত জয়লাভৰ বাবে শক্তিৰ প্ৰয়োজন। মনৰ এই বিকাৰবোৰক জয় কৰিবলৈ বাৰু কি শক্তিৰ প্ৰয়োজন? যদি আত্মাই নিজ শক্তিৰ দ্বাৰা বিজয়ী হ'ব পাৰে তেন্তে পৰাজিত হয় কিয়? ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰমাণ হয় যে “পতিত পাৱন” শক্তিদাতা এজন নিশ্চয় আছে। এই শক্তিদাতা মাত্ৰ এজন— তেঁৱেই নিৰাকাৰ ভগৱান শিৱ; আৰু তেওঁৰ পৰা এনে শক্তি লাভৰ একমাত্ৰ উপায় হৈছে তেওঁক (শিৱক) যথার্থ ৰূপত জানি লৈ তেওঁৰ লগত বুদ্ধিৰ যোগ-অভ্যাস কৰা, যাক ৰাজযোগো বোলা হয়। এনে শিক্ষা দিয়াৰ একমাত্ৰ অনুষ্ঠান প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়।

প্ৰকৃত পৰম-শান্তিদাতা পৰমপিতা পৰমাত্মা এজনেই

এই সংসাৰত ক্ষন্তেকীয়া শান্তিৰ সামগ্ৰী বহুত আছে, কিন্তু স্থায়ী পৰম শান্তি একমাত্ৰ পৰমপিতা পৰমাত্মাইহে দিব পাৰে। সেয়েহে তেওঁক শান্তিৰ সাগৰ বোলা হয়। আনহাতে তেওঁক পৰমপিতাও বোলা হয়, কাৰণ তেওঁ এই সৃষ্টিলৈ আহি তেওঁৰ প্ৰিয় সন্তান সকলক জন্মসিদ্ধ অধিকাৰ, অৰ্থাৎ পৰিত্ৰতা, সুখ আৰু শান্তিৰ অবিনাশী সম্পত্তি প্ৰদান কৰে। তেওঁৰ পৰা এনে প্ৰাপ্তি চাৰিও যুগৰ ভিতৰত মাথোন এবাৰেই পোৱা যায় আৰু প্ৰাপ্তিৰ সেই সময় হ'ল কলিয়ুগৰ অন্ত আৰু সত্যযুগ প্ৰাৰম্ভৰ আদি অৱস্থা। এই সময়কে পুৰুষোত্তম সঙ্গম যুগ বোলা হয় আৰু বৰ্তমানৰ সময়েই সেই শ্ৰেষ্ঠ সময়। এই সময়তেই জ্ঞানৰ সাগৰ ত্ৰিমূৰ্ত্তি পৰমাত্মা শিৱই সৃষ্টিত অৱতৰণ কৰি প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ মুখ কমলৰ দ্বাৰা অমূল্য অবিনাশী গীতাৰ জ্ঞানামৃত দি মানুহৰ আত্মাক তৃপ্তি দিয়ে আৰু বিকাৰৰূপী মায়াত মূৰ্ছিত হোৱা জীৱাত্মাক পুৰ সঞ্জীৱিত কৰে। ভগৱানে এই সহজ জ্ঞান আৰু সহজ ৰাজযোগ নিজেই শিকায়। এই যোগ অগ্ৰিত মানুহৰ বিকৰ্ম দন্ধ হয় আৰু মানুহ কৰ্ম বন্ধনৰ পৰা মুক্ত হয়। তেতিয়াই সৃষ্টিত ভিন্ন ভিন্ন প্ৰকাৰৰ আপদৰ দ্বাৰা মহা বিনাশৰ আৰম্ভ হোৱাত কিছুমান মানুহৰ আত্মাই জ্ঞান, যোগৰ দ্বাৰা আৰু অন্য কিছুমানে ধৰ্মৰাজৰ দণ্ডৰ দ্বাৰা বিকৰ্ম তথা কৰ্মবন্ধনৰ পৰা মুক্ত হৈ নিজ ঘৰ শান্তি ধামলৈ ঘূৰি গৈ পৰম শান্তি পায়। ইয়াকেই মুক্তি বোলা হয়। এই মুক্তিধামৰ পৰা পুনঃ নিজ নিজ সময় অনুসৰি সকলো আত্মাই এই পৃথিৱীলৈ আহি (যি

বৰ্তমান নৰকৰ পৰা পৰিৱৰ্তন হৈ স্বৰ্গ হ'ব) নিজ নিজ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰি জীৱনত অপাৰ শান্তি আৰু সুখ বহু জন্মলৈ ভোগ কৰে, যাক ঈশ্বৰীয় সুখ শান্তিৰ জন্মসিদ্ধ অধিকাৰ বা পৰম সৌভাগ্য বুলি কোৱা হয়। ঈশ্বৰীয় সহজ জ্ঞান আৰু বাজযোগৰ শিক্ষা ভগৱান শিৱই আদি-দেৱ ব্ৰহ্মাক মাধ্যম হিচাবে লৈ প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ দ্বাৰা দি আহিছে। ইয়াৰ দ্বাৰাই মানুহৰ আত্মাই প্ৰকৃত শান্তি আৰু সুখ লাভ কৰিব আৰু বৰ্তমান জীৱনৰ গতিও পৰিৱৰ্তিত হ'ব; অৰ্থাৎ অশান্ত মনত পুনৰ ঈশ্বৰীয় প্ৰেম আৰু শান্তি জাগৃত হৈ উঠিব। যিহেতু এনে অনুভৱ এই জীৱনতে কৰিব পৰা যায়, সেয়েহে ইচ্ছা কৰিলে প্ৰত্যেকেই এনে অনুভৱৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰে। দান কৰোঁতাই দান কৰিয়েই আছে; আমি মাথোন নিজেই সুপাত্ৰ হৈ পুনৰ নিজৰ সৌভাগ্য লোৱাৰ প্ৰচেষ্টা কৰিব লাগে। কাৰণ শান্তিৰ কাৰণে আমি কিছু পুৰুষাৰ্থ কৰিবই লাগিব।

মনৰ-শান্তি লাভৰ মূলমন্ত্ৰ 'মন্মনাভৱ'

গীতাৰ ভগৱান জ্যোতি বিন্দু শিৱই পৰম শান্তি প্ৰাপ্তিৰ বহু সহজ উপায় দিছে। তেওঁ “মন্মনাভৱ” হ'বলৈ আদেশ দিছে। ভগৱানে কৈছে— সন্তানসকল, মনক অন্য কোনো ফালে যাব নিদি মোকে স্মৰণ কৰা। যদি তোমাৰ মন মোতেই অপৰণ কৰা তেতিয়া তুমি পাপৰ পৰা মুক্তি পাই পৰম শান্তি বা পৰম সুখ লাভ কৰিব পাৰিবা। এই মহামন্ত্ৰ কেৱল মাত্ৰ মুখস্থ কৰিবলৈ বা বাৰে বাৰে জপ কৰিবৰ বাবে নহয়। যেনেকৈ কেৱলমাত্ৰ গুড়ৰ নাম ল'লে মুখ মিঠা নহয়, খালেহে হয়, সেইদৰে শান্তি কেৱল আওবালেই নহয়, শান্তিত স্থিত হ'লেহে শান্তি পোৱা যায়। ভগৱানক স্মৰণ কৰিবলৈ মুখেৰে কোনো উচ্চাৰণ কৰাৰ আৱশ্যক নাই, মনৰ মাজতেই সেই অব্যক্তমূৰ্তজনক তথা তেওঁৰ অপাৰ গুণৰাজিক অৱিৰতভাৱে স্মৰণ কৰি থকাৰ অভ্যাসৰহে দৰকাৰ। তেওঁক বিচাৰী কুস্ত মেলাত গংগা স্নানলৈ গৈ হেঁচা-ঠেলা কৰা বা মূৰ্তি সজাই ছলস্থল লগোৱা কৰ্ম-কাণ্ডক “মন্মনাভৱ” কোৱা নহয়। অনুভৱে কয় যে এইবোৰ শান্তিৰ পৰা আঁতৰাই নিয়াৰহে প্ৰণালী। বৰঞ্চ বুদ্ধিৰ শিকলি অৱিৰত তেওঁৰ লগত সংযোগ কৰাৰ অভ্যাসহে কৰিব লাগে। ইয়াত গুণ-গুণোৱা বা বিচাৰি হাবাথুৰি খোৱাৰ আৱশ্যকতা নাই, কাৰণ যথার্থ পুৰুষাৰ্থৰ পৰাহে সফলতা পোৱা যায়। মনৰ শান্তি নিজৰ গলৰ গলপতা সদৃশ, ইয়াক বাহিৰত বিচৰাৰ আৱশ্যক নাই, কেৱলমাত্ৰ অন্তমুখী হোৱাৰহে দৰকাৰ। বহিমুখী হ'লে শান্তিৰ সলনি অশান্তিহে পোৱা যায়।

মনৰ প্ৰকৃত শান্তিৰ জননী পৰিত্ৰতা

মনৰ শান্তি প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ আত্মাই স্ব-ধৰ্মৰ পৰিচয় জানি লৈ, সেই স্ব-ধৰ্মতেই স্থিতহৈ থাকিবলৈ হ'লে মনন-চিন্তন কৰাৰ আৱশ্যক। গীতাৰ ভগৱান নিৰাকাৰ পৰমপিতা শিৱই কৈছে যে আত্মাৰ নিবাসস্থল এই সাকাৰ সৃষ্টিৰ পাঁচ তত্ত্ব অৰ্থাৎ পৃথিৱী, জল, অগ্নি, বায়ু আৰু আকাশ তথা সূৰ্য, চন্দ্ৰ তৰাবো ওপৰত থকা অখণ্ড জ্যোতি মহাতত্ত্বত আছে। এই ঠাইক পৰমধাম বুলি কোৱা হয়। এই পৰমধামেই শান্তিধাম। এই শান্তিধামত থকা আত্মাবোৰৰ বাস্তৱিক স্বধৰ্ম শান্তি। যি সময়ত আত্মাই নিজ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ ওচৰত শান্তিধামত থাকে সেই সময়ত আত্মা সম্পূৰ্ণ নিৰ্বিকাৰী আৰু পৰিত্ৰ হৈ থাকে। কিন্তু পাঁচ বিকাৰ অৰ্থাৎ কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহংকাৰত লিপ্ত হোৱাৰ কাৰণেই সকলো আত্মাই অশান্তি ভোগ কৰিব লগা হয়। য'ত বিকাৰ বিৰাজমান তাতেই নৰক, দুখ আৰু অশান্তি থাকে, আৰু য'ত নিৰ্বিকাৰিতা বা পৰিত্ৰতা আছে তাতেই স্বৰ্গ সুখ আৰু শান্তি বিৰাজমান। য'ত দুখ আছে তাত অশান্তি অৱশ্যে থাকিবই লাগিব আৰু য'ত সুখ আছে তালৈ শান্তি দৌৰি আহিবই লাগিব। সেইবাবে সুখ-শান্তিত প্ৰবৰ্তিবলৈ হ'লে একমাত্ৰ এই স্মৃতিত থাকিব লাগিব যে মই নিজেই মোৰ সুখদাতা হ'ব লাগিব আৰু আনৰ বাবেও সুখৰ কাৰণ হ'ব লাগিব। কথাতোই কয়, 'আপুনি আপোনাৰ শত্ৰু, আপুনি আপোনাৰ মিত্ৰ, আপুনি আপোনাক ৰাখে মাৰে'..... গতিকে প্ৰথমে চাব লাগিব যে, মই মোৰ নিজৰে শত্ৰু নহয়তো— মই মোৰ মিত্ৰনে ? পতিত আৰু বিকাৰী আত্মা নিজেই নিজৰ শত্ৰু হয়। নিজেই নিজৰ মিত্ৰ সিজনেই হয় যি এই দুখদায়ক বিকাৰবোৰ দূৰতে খেদি পঠায়। নৰক ৰচনাকাৰী কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহংকাৰক আঁতৰাবলৈ হ'লে স্বধৰ্ম, নিজৰ স্বৰূপ আৰু পৰমপিতাৰ স্মৃতিত থকা আৱশ্যক। নিৰাকাৰ নিৰ্বিকাৰী পৰমাত্মা শিৱক স্মৰণ কৰিলে জীৱাত্মাই নিজৰ জন্মান্তৰৰ বিকৰ্মৰ পৰা হাত সাৰি পৰম শান্তি লাভ কৰিব পাৰে।

মনব অশান্তিৰ কাৰণ, ব্যক্তিগত সমস্যাবলী আৰু

ইয়াৰ পৰা হাত সৰাব উপায়

(১) শাৰীৰিক ৰোগ

শাৰীৰিক ৰোগে নিশ্চয় মানুহক অশান্তি দিয়ে। ৰোগ যিমান দিন থাকে, সিমান দিনলৈকে মন অশান্তিত থাকে। তেতিয়াহে এই অশান্তি দূৰ হ'ব যেতিয়া এইটো নিশ্চয়কৈ উপলব্ধি কৰিব যে শাৰীৰিক ৰোগ নিজৰ ভুল তথা পাক কৰ্মৰেই পৰিণাম। এই নিশ্চয়তাৰ পিছত দিনক দিনে ভুলৰ পৰিমাণ কম হৈ আহিব, সহনশীলতা বৃদ্ধি পাব আৰু অশান্তি দূৰ হৈ মানুহে হাস্যবদনে থাকিব পাৰিব।

(২) ধনহীনতা

এনে মানুহে আছে যাৰ জীৱন-নিবাহৰ কাৰণে ধন বা ধনোপাৰ্জনৰ অৱলম্বন নাই। তাৰ কাৰণে বেচেৰাই দুখ আৰু অশান্তিত থাকিব লগা হয়। অৱশ্যে তেওঁৰ ধনহীনতাৰ কাৰণো বিচাৰ কৰি চাব লাগিব। যদি তেওঁ যথোপযুক্ত পুৰুষাৰ্থ কৰা নাই তেনেহলে, প্ৰথমে তেনে পুৰুষাৰ্থ কৰিব লাগিব আৰু তেতিয়া পুৰুষাৰ্থৰ সফলতাত মনব অশান্তি আঁতৰি পলাব। আনহাতে, যদি যথার্থ পুৰুষাৰ্থ কৰিও নিৰ্ধনতা দূৰ নহয় তেতিয়া নিজৰ ভাগ্য বুলি ভাবিয়েই মনক শান্তনা দি সন্তোষ আৰু আনন্দ চিন্তে থাকিব লাগে বা এই বিৰাট সৃষ্টিকৰ্মী নাটঘৰত নিজকে নিজে কিছুদিন নিৰ্ধনীৰ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছো বুলি হাঁহি মুখে সকলো দুখ বৰণ কৰিব লাগে। ধৈৰ্য ধৰিলে অভাৱত থাকিও অশান্তিৰ অনুভৱ নহয়।

(৩) চিন্তা

চিন্তাও এক প্ৰকাৰৰ মানসিক ৰোগ। ইয়াৰো বহুত কাৰণ আছে। সাধাৰণতে চিন্তা, মোহ আৰু ভয়ৰ পৰাই উদ্ভৱ হয়। “কি হ'ব ? বা এনে যেন নহয় !” এই দুই ধৰণৰ ভাৱ বৃদ্ধিৰ পৰা আঁতৰালেও আঁতৰিব নোখোজে। আচলতে, নিজৰ পুৰুষাৰ্থৰ ওপৰতহে লক্ষ্য ৰখা উচিত; পৰিণাম কি হ'ব বা সি যিয়েই নহওঁক লাগে তাক চিন্তা কৰাটো ভুল। মই যি বিচাৰো সদায়েই যে তাকেই পাম এইটো অসম্ভৱ কথা। গতিকে পৰিণাম যিয়েই নহওঁক, অন্তৰত তাক সহ্য কৰিব পৰা শক্তি উৎপন্ন

কবিৰ লাগে। চিন্তাক প্ৰভু-চিন্তনলৈ পৰিণত কৰাটো বৰ সজ যুক্তি। মনে মনে ভগৱানৰ অপাৰ গুণৰ চিন্তন কৰিলে সাংসাৰিক ব্যৱহাৰৰ চিন্তা মনৰ পৰা আঁতৰি যায়। ভয়ৰ ঠাইত নিৰ্ভয়তা বিৰাজ কৰে, উদাসীনতা হৰ্ষিত-মুখতালৈ পৰিবৰ্তিত হয় আৰু অশান্তিৰ ঠাইত শান্তি আহে।

(৪) প্ৰতিকূল অৱস্থা, বিপৰীত পৰিস্থিতি, বিধিনি আৰু দুৰ্ঘটনা

মানুহৰ জীৱনলৈ উত্থান-পতন বহুবাৰ আহে। তমো-প্ৰধানতাৰ কাৰণেই মানুহ, পশু-পক্ষী আৰু পাঁচ তত্বৰ প্ৰকৃতি সকলো দুষিত হৈছে। সংসাৰত যিহকেই সুখ-শান্তিৰ সামগ্ৰী বুলি ধৰি লোৱা হৈছে তাতেই যেন দুখ আৰু অশান্তি সোমাই গৈছে। মানুহৰ মাজত পৰস্পৰ স্বভাৱৰ মিল নাই। সেই বাবেই ঘৰে ঘৰে দ্বন্দ্ব-খৰিয়াল বাঢ়িছে। কাৰোবাৰ ওচৰ-চুবুৰীয়া, কাৰোবাৰ চাকৰ, কাৰোবাৰ পতি-পত্নী, কাৰোবাৰ পুত্ৰ বা কন্যাই ঘৰৰ অশান্তিৰ কাৰণ হৈছে। প্ৰত্যেককে প্ৰতিকূল অৱস্থা বা বিপৰীত পৰিস্থিতিয়ে আগুৰি আহে। প্ৰত্যেক মানুহেই কিবা নহয় কিবা দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হৈছে। ক'বলৈ গ'লে, গোটেই পৃথিৱীৰেই বায়ুমণ্ডল অশান্তিৰে আবৃত হৈ আছে। এনে অৱস্থাত, শান্ত স্বৰূপ ধাৰণ কৰা অসম্ভৱ নহলেও কঠিন অৱশ্যেই হয়। জ্ঞান আৰু যোগ বল অবিহনে জীৱনত শান্তি পোৱা নাযায়। এই অশান্ত পৃথিৱীত শান্তিৰে থকাৰ এটাই মাত্ৰ উপায় হ'ল মানুহে নিজকে নিজে এই বিৰাট সৃষ্টিকৰ্মী নাটঘৰত এজন ভাৱৰীয়া নতুবা দৰ্শক বুলি অনুভৱ কৰা। কাৰণ, নাটকত ভাৱৰীয়াৰ কোনো কথাতেই হৰ্ষ বা বিষাদ নহয়। মঞ্চত ভাও দিওঁতে তেওঁৰ বহু সম্বন্ধীয় ওলায় কিন্তু প্ৰকৃততে তেওঁলোকৰ লগত কোনো পাৰিবাৰিক সম্বন্ধ নাথাকে, বৰঞ্চ প্ৰত্যেকেই স্বকীয়ভাৱে নিৰলে থাকে। দৰ্শক হিচাপে মানুহে বহুত নাটক চায়; কিন্তু কোনোৱে জানো নাটক দেখি সুখী হৈছে? নহয়। কাৰণ তেওঁ জানে যে ই আচলতে নাটকহে। যেনেকৈ নাটক কৰিলে বা দেখিলে মানুহৰ অশান্তি নহয় বৰং আনন্দহে হয়, ঠিক সেইদৰেই নিজৰ জীৱনকো এক নাটক বুলি ভাবি চলিলে মানুহে জীৱনত তেতিয়াও অশান্তি অনুভৱ নকৰিব।

(৫) মানসিক বিকাৰ

কোনে নাজানে যে কাম, ক্ৰোধ, লোভ মোহ, মিছা অহংকাৰ, ঈৰ্ষা, দ্বেষ আদি মানসিক বিকাৰৰ কাৰণেই অশান্তি হয়। এই বিকাৰসমূহৰ পৰা

হাত সৰাৰ কিবা সহজ উপায় থকা উচিত। ইয়াত নিজৰ জীৱনৰ অনুভৱৰ আধাৰত এক সহজ উপায় লিপিবদ্ধ কৰা হৈছে। চাওঁক, যেতিয়া মানুহে তীথলৈ যায় আৰু যেতিয়ালৈকে যাত্ৰাত থাকে তেতিয়ালৈকে তেওঁ খোৱা-লোৱা, শোৱা-থকা সকলোতে এক বিশুদ্ধ বাতাবৰণৰ মাজত থাকে, তেওঁৰ অসৎ সংস্কাৰ আঁতৰি সৎ বা শুদ্ধ সংস্কাৰ জাগৃত হয়। ঠিক সেইদৰে নিজকে মুক্তিদাম আৰু জীৱন-মুক্তিৰ যাত্ৰী বুলি ভাবি ল'লে জীৱনলৈ মানসিক বিকাৰ কেতিয়াও আহিব নোৱাৰিব আৰু জীৱন পৰিত্ৰময় হৈ পৰিব। মনত বখা দৰকাৰ যে পৰিত্ৰতা য'ত আছে শান্তিও তাতেই থাকিব।

(৬) প্ৰকৃত মনৰ শান্তি লাভৰ মুখ্য উপায় —

- ১। আত্মাৰ নিজ স্বৰূপৰ স্মৃতি।
- ২। নিজৰ শান্তি ধামৰ স্মৃতি।
- ৩। শান্তিৰ সাগৰ পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ লগত যোগ।
- ৪। নিজকে নিজে সাক্ষী (Trustee) বুলি ভাবি কৰ্তব্য কৰা।
- ৫। পাৰ হৈ যোৱা কথা স্বপ্নৰ দৰে পাহৰি পেলোৱা।
- ৬। অশান্ত পৰিস্থিতিৰ পৰা আঁতৰি থকা।
- ৭। সহনশীল গুণৰ অধিকাৰী হোৱা।
- ৮। মানসিক বিকাৰবোৰ ত্যাগ কৰা।
- ৯। অসৎ সঙ্গ ত্যাগ কৰা।
- ১০। তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ কৰা।

