

সহজ রাজযোগ



সহজ ৰাজযোগ

প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ববিদ্যালয়
আধ্যাত্মিক কলা বিথিকা
কপনগৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১ ০৩২

***"SAHAJ RAJAYOGA" an Assamese book Published by
Prajapita Brahma Kumaris World Spiritual University, Guwahati.***

মুদ্রন :

ওঁম শান্তি প্রেছ, জ্ঞানামৃত ভৱন
শান্তিৱন, আবুৰোড, বাজস্থান।

যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা পবিত্ৰতা আৰু শান্তি

সাম্প্ৰতিক সময়ত 'যোগ' সম্পৰ্কে অনেক কিতাপ ইতিমধ্যে প্ৰকাশ হৈছে। কিন্তু এই কিতাপ খনত অতি সহজ সৰল ভাৱে 'যোগ'ৰ সকলো কথা দাঙি ধৰা হৈছে। ইয়াত যি যোগৰ কথা কোৱা হৈছে সেই যোগৰ জ্ঞান স্বয়ং গীতা-জ্ঞান দাতা ভগৱানে নিজে দিছে। এই যোগ কিছু দিন অভ্যাস কৰিলে মানুহৰ স্থিতি অব্যক্ত হ'বলৈ ধৰে আৰু তেওঁ নিজে প্ৰকাশময় আৰু আধ্যাত্মিক শক্তি-সম্পন্ন বুলি অনুভৱ কৰিবলৈ ধৰে। এই যোগে আমাক অকৰ্মগত্যা নিশিকায়। বৰং কৰ্মৰ প্ৰতি সক্ষম আৰু ধৈৰ্য্যশীল হ'বলৈ শিকায় আৰু তাৰ লগে লগে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ বিষয়ে অনুভূতি জন্মায়।

আশাকৰো যোগৰ প্ৰতি আকৃষ্টসকলে ইয়াৰ দ্বাৰা পৰমাত্মাৰ পৰা পবিত্ৰতা আৰু শান্তিৰ বৰদান লাভ কৰিব। ■

প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ চমু পৰিচয়

আন্তৰাষ্ট্ৰীয় আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ কাৰণে নিমিত্ত— এই সংস্থাৰ স্থাপন হয় ১৯৩৭ চনত সিদ্ধু প্ৰদেশৰ হায়দৰাবাদত স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ দ্বাৰা। ১৯৫১ চনত ই ভাৰতৰ ৰাজস্থানত অৱস্থিত আবু পৰ্বতত স্থানান্তৰিত হয়। এই ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ উদ্দেশ্য হ'ল মনুষ্য সমাজৰ চৰিত্ৰ গঠন কৰা, জীৱন নিৰ্বিকাৰী অথবা পবিত্ৰ কৰা, মানুহক দেৱতুল্য তথা আত্মানুভূতি আৰু ঈশ্বৰানুভূতিৰ সহজ পথ প্ৰদৰ্শন কৰা যাতে মানুহে জীৱনত পবিত্ৰতা ধাৰণ কৰি আহিব ধৰা সত্য যুগ আৰু ত্ৰেতাযুগী দৈৱী সৃষ্টিত ২১ জন্মৰ কাৰণে পূজ্য শ্ৰীলক্ষ্মী আৰু শ্ৰীনাৰায়ণৰ দৰে দেৱপদ প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে।

স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ দ্বাৰা প্ৰত্যক্ষ জ্ঞান প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ তথা পৰমাত্মাৰ অৱতৰণৰ দিব্য অনুভূতি কৰাবলৈ গোটেই বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত বৰ্তমানলৈ এই ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ৫০০০সেৱা কেন্দ্ৰ স্থাপিত হৈছে। ■

সহজযোগ

যোগ বিষয়তো অতি মধুৰ। 'যোগ' শব্দ শুনাৰ লগে লগে মানুহৰ মন পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ প্ৰতি আকৃষ্ট হয়। যোগৰ দ্বাৰা যি ঈশ্বৰীয় আনন্দ পোৱা যায় সেয়া লাভ কৰিবলৈ বহুতো মানুহেই ইচ্ছা কৰে। কিন্তু যোগৰ সহজ আৰু বাস্তৱিক বিধি নজনাৰ কাৰণে ঈশ্বৰীয় সুখ আৰু শান্তিৰ পৰা বঞ্চিত হৈ জীৱনৰ অতি মূল্যবান সময় এনেয়ে ব্যৰ্থভাৱে কটাব লগা হয়।

যিদৰে 'বিয়োগ' শব্দৰ অৰ্থ 'বিচ্ছেদ', সেইদৰে 'যোগ' শব্দৰ বাস্তৱিক অৰ্থ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত মনুষ্যাৰ্থাৰ সম্বন্ধ স্থাপন কৰা বা পৰমপিতাৰ স্মৃতিত থকা। প্ৰকৃততে ক'বলৈ গ'লে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত আজিকালি প্ৰায়ভাগৰেই যোগ নোহোৱা হ'ল। মনোবিজ্ঞানীসকলৰ মতেও, 'যিটো বিষয়ৰ নাম, ৰূপ, যশ, কৰ্তব্যৰ সম্পূৰ্ণ জ্ঞান মনত থাকে, সেই বিষয়টোৰ স্মৃতিও মনত থাকিব। মন কৰিবলগীয়া বিষয় যে, যিসকলে ভগৱানক 'আত্মাই পৰমাত্মা' বা 'ভগৱান সৰ্বব্যাপি' বা যাৰ 'নাম ৰূপ নাই' বুলি ভাবে, সেই সকলে ভগৱানৰ লগত কেনেকৈ যোগ বা সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব? যেতিয়া কোনো এটা বস্তু আঁতৰত থাকে তেতিয়া সেই বস্তুটোৰ লগত 'যোগ' বা সম্বন্ধ স্থাপন হয়। কিন্তু আত্মাতেই যদি পৰমাত্মা থাকে তেন্তে যোগৰেই বা প্ৰয়োজন কিয়? আত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ অবিহনে কোনে কাৰ লগত যোগৰ সম্পৰ্ক ঘটাব! যেতিয়ালৈকে এজনৰ লগত আন এজনৰ চিনাকি নহয় তেতিয়ালৈকে তেওঁলোকৰ মাজত সম্বন্ধ হ'ব নোৱাৰে। অৰ্থাৎ সঁচা আত্মিক যোগী তেঁৱেই, যাৰ পৰমাত্মা আৰু তেওঁৰ সৃষ্টি মনুষ্যাৰ্থা আৰু দেৱতাৰ বিষয়ে পূৰ্ণ জ্ঞান আছে।

এটি প্ৰাচীন 'যোগৰ' বিভিন্ন নাম

প্ৰকৃততে ভাৰতৰ প্ৰাচীন যোগ এটাই যাক 'সহজ ৰাজযোগ' বুলি কোৱা হয়। আৰু ইয়াক ভক্তিযোগ, কৰ্মযোগ, সন্ন্যাসযোগ আদি নামেৰেও জনা যায়। পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত থকাৰেই 'যোগ' বুলি কোৱা হয় আৰু ইয়াৰ অধিকাৰ সৰু-ডাঙৰ, স্ত্ৰী-পুৰুষ নিৰ্বিশেষে সকলো মনুষ্যাৰ্থাৰেই আছে। সেইবাবে এই যোগ অতি সহজ হোৱা আৱশ্যক, যাতে সকলোৱে ইয়াৰ জ্ঞান উপলব্ধি কৰিব পাৰে। গৃহস্থ ব্যৱহাৰত থাকি এই যোগাভ্যাস কৰিব পাৰি কাৰণে ইয়াক 'সহজযোগ' আৰু কৰ্মযোগ বুলিও কোৱা হয়। পৰম পৱিত্ৰ পৰমাত্মাৰ লগত যোগযুক্ত হ'বলৈ জীৱনত পবিত্ৰতা ধাৰণ কৰা অতি প্ৰয়োজন আৰু তাৰ কাৰণে কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ, অহংকাৰ আদি বিকাৰ সমূহৰ সন্ন্যাস কৰাটো আৱশ্যক। সেইকাৰণে এই যোগক 'সন্ন্যাস যোগ' বুলিও কোৱা হয়। পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত যোগযুক্ত হ'বৰ বাবে কৰ্মৰ সন্ন্যাস কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই বৰং বিকাৰৰ সন্ন্যাস কৰাহে প্ৰয়োজন। গতিকে 'কৰ্ম সন্ন্যাস' সম্ভৱেই নহয়। কৰ্ম সন্ন্যাস কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাটোও এটা কৰ্মই। আনহাতে 'কৰ্ম সন্ন্যাস' কৰাও উচিত নহয়, কাৰণ অন্ন, বস্ত্ৰ আৰু বাসস্থান এই তিনিটা বিষয় সকলো মনুষ্যাৰ্থাৰে অতি প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ বাবে আনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলেও কৰ্ম বন্ধন

আহি পৰে আৰু মানুহৰ ওপৰত অকৰ্মণ্যতাৰ দোষো আহি পৰে। আনহাতে শ্বাস প্ৰশ্বাস লোৱা অৰ্থাৎ আত্মা যেতিয়ালৈকে দেহত থাকে তেতিয়ালৈকে এই কৰ্মও কৰিবই লাগিব। ইয়াৰোপৰি কিছুমান এনে কৰ্ম আছে যি আমাৰ নিদ্ৰামগ্ন অৱস্থাতো আপোনা আপুনি চলি থাকে। যেনে – খাদ্য বস্তু হজম হোৱা পাকস্থলীৰ কৰ্ম। সেইবাবে সম্পূৰ্ণ কৰ্ম সন্ম্যাস সম্ভৱ নহয়, কৰ্ম সন্ম্যাস তেতিয়াই সম্ভৱ যেতিয়া আত্মাই শৰীৰ এৰি অব্যক্ত অৱস্থালৈ গতি কৰে।

প্ৰকৃত যোগী তেঁৱেই যিজনে পিতাৰো পিতা, পতিৰো পতি, গুৰুৰো গুৰু সদৃশৰ লগত বুদ্ধিযোগ স্থাপন কৰে। ভগৱানৰ আন এটা নাম ভক্তি, গতিকে সহজ যোগক ‘ভক্তিযোগ’ বুলিও কোৱা হয়। পৰমাত্মাৰ দ্বাৰা শিকোৱা এই যোগৰ ফলস্বৰূপে মনুষ্যাত্মাই নৰৰ পৰা শ্ৰীনাৰায়ণ আৰু নাৰীৰ পৰা শ্ৰীলক্ষ্মী পদ প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে। সেইবাবে এই যোগক ‘ৰাজ যোগ’ আখ্যা দিয়া হয়।

পৰমেশ্বৰেই প্ৰকৃত যোগেশ্বৰ

পৰমাত্মাৰ লগত যোগ বা সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিবলৈ তেওঁৰ লগতে নিজৰ বিষয়েও জ্ঞান থকা অতি আৱশ্যক। এই জ্ঞান একমাত্ৰ জ্ঞানৰ সাগৰ, ত্ৰিকালদৰ্শী পৰমাত্মাতে আছে। পৰমাত্মাইহে মনুষ্যাত্মাক নিজৰ নাম, ৰূপ, পৰমধাম আৰু কল্যাণকাৰী কৰ্তব্যৰ পৰিচয় দিয়ে আৰু তেওঁৰ লগত ‘মনমনাভৱ’ অৰ্থাৎ যোগযুক্ত হ’বলৈ শিকায় যাতে যোগাগ্নিৰ দ্বাৰা বিকৰ্ম দন্ধ হৈ মানুহ পতিতৰ পৰা পবিত্ৰ হ’ব পাৰে। গীতা শাস্ত্ৰত যি ‘ভগৱানুবাচ’ বুলি শব্দ আছে সেই শব্দ ভগৱানৰ দ্বাৰা যোগ শিকোৱাৰে স্মৃতি স্বৰূপ বুলি ধৰা হয়। কিন্তু গীতাত ঈশ্বৰক নিৰাকাৰ পৰমাত্মা ‘শিৱ’ সলনি দৈৱী ৰাজকুমাৰ ‘শ্ৰীকৃষ্ণ’ বুলি উল্লেখ কৰিছে। সেয়েহে মানুহে প্ৰকৃত যোগেশ্বৰ পৰমাত্মা ‘শিৱ’ৰ পৰা বিমুখ হৈ প্ৰকৃত যোগৰ পৰা বঞ্চিত হৈছে। ‘জ্ঞানেশ্বৰ’ বা ‘যোগেশ্বৰ’ শব্দই ‘ঈশ্বৰ’ অৰ্থাৎ ‘পৰমেশ্বৰ’ বা ‘পৰমাত্মাকে’ বুজায়। ইয়াৰ কাৰণ হ’ল পৰমাত্মাই জ্ঞান আৰু যোগৰ শিক্ষা দিয়া পৰম শিক্ষক বা সদৃশক। কোনো দেহধাৰী মনুষ্য বা গুৰুক ‘যোগেশ্বৰ’ বুলি কোৱা নহয়। ভাৰতৰ প্ৰাচীন যোগৰ জ্ঞানদাতা, সকলো মনুষ্যাত্মাৰ গতি-সদৃগতি দাতা, জ্ঞানেশ্বৰ, যোগেশ্বৰ, অব্যক্তমূৰ্ত্ত, জ্যোতিবিন্দু পৰমাত্মা ‘শিৱ’। যাক ‘ৰুদ্ৰ ভগৱান’ আৰু ‘সোমনাথ’ বুলিও কোৱা হয়। প্ৰত্যেক কল্পৰে (প্ৰত্যেক ৫০০০ বছৰৰ পিছত) সংগম যুগত সাকাৰ মাধ্যমত প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ সাধাৰণ শৰীৰ ৰূপী ৰথ (ভগীৰথ) অৰ্থাৎ মনুষ্যতনত অৱতৰিত হৈ নিজে শিক্ষা দান কৰে।

সেই ধৰ্মৰ গ্ৰানী কলি যুগৰ অন্তিম সময় এতিয়া পুনৰ আহি পাইছে আৰু পৰমাত্মা শিৱই সেই প্ৰায় লুপ্ত হৈ যোৱা প্ৰাচীন আত্মিক যোগৰ বৰ্তমান সময়ত পুনৰ জ্ঞান দিছে।

সহজ জ্ঞান যোগ

জপ, তপ, পূজা, তীৰ্থযাত্ৰা আদি এইবোৰ হৈছে কৰ্ম কাণ্ড। এইবোৰৰ দ্বাৰা

মোক্ষ প্ৰাপ্তি নহয়। আসন, প্ৰাণায়াম আদি হৈছে শাৰীৰিক ক্ৰিয়া। ইয়াৰ আধ্যাত্মিক যোগৰ লগত কোনো সম্বন্ধ নাই। “বুদ্ধিযোগ” অৰ্থাৎ মনত পৰমাত্মাৰ স্মৃতি অহৰহ স্থিত থকাহে প্ৰকৃত যোগ অৰ্থাৎ কাম-কাজ কৰি থাকোতেও মনত পৰমাত্মাৰ স্মৃতি থকাহে প্ৰকৃত যোগ। ইয়াত কোনো শাৰীৰিক কষ্টৰ প্ৰশ্ন নুঠে। কিন্তু এই বুদ্ধি যোগৰ কাৰণে যথার্থ জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন।

যোগত স্থিত হ'বলৈ আৰু জীৱনত সুখ-শান্তি অনুভৱ কৰিবলৈ মুখ্যতঃ ছটা বিষয়ৰ জ্ঞান থকা আবশ্যিক।

১। নিশ্চয়

এই ছটা বিষয়ৰ ভিতৰত মুখ্য হৈছে ‘নিশ্চয়’। ‘নিশ্চয়’ মানুহৰ মন, বচন আৰু কৰ্মৰো ওপৰত। যোগাভ্যাসৰ আন এটা অৰ্থ হ'ল মনক ঈশ্বৰাভিমুখী কৰা। মানুহে যেতিয়া যোগী জীৱনকে নিজৰ লক্ষ্য হিচাপে লয় আৰু নিজকে অব্যক্ত আত্মা বুলি নিশ্চয় কৰে তেতিয়াহে মনটোক ঈশ্বৰাভিমুখী কৰাটো সম্ভৱ। অনুভৱৰ আধাৰত ক'ব পৰা যায় যে যি মনুষ্যৰ তলত উল্লেখ কৰা দুটা কথাত নিশ্চয়তা থাকে তেওঁহে যোগী হ'ব পাৰে।

(ক) বিষয় বিকাৰৰ জীৱনত সঁচা সুখ নাই

প্ৰথমে মানুহে এইটো নিশ্চয় কৰি ল'ব লাগিব যে ভোগী জীৱন বা বিকাৰী জীৱন (কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আদি থকা জীৱন) হৈছে নৰকময় জীৱন যাৰ প্ৰতি মুহূৰ্তই বিষতুল্য। কাৰণ শাস্ত্ৰ বা ঋষি মুনিসকলেও এই বিষয়-বিকাৰৰ পৰা মুক্ত হোৱাৰ কথাই কৈ আহিছে। কাৰণ সকলো দুখৰ মূলতে হৈছে এই বিকাৰসমূহ। যেতিয়ালৈকে মানুহে এই বিকাৰী জীৱনকেই প্ৰকৃত জীৱন বুলি গণ্য কৰিব তেতিয়ালৈকে মানুহে ঈশ্বৰীয় আনন্দ উপভোগ কৰিব নোৱাৰে। অৰ্থাৎ মানুহে গৃহস্থ ধৰ্মত থাকি যেতিয়া এই বিষয়-বিকাৰবোৰক বিষতুল্য বুলি গণ্য কৰে আৰু যোগকহে অমৃত তুল্য বুলি বিবেচনা কৰে তেতিয়াহে তেওঁ মানসিক ভাবে যোগাভ্যাসৰ কাৰণে সক্ষম হৈ উঠে।

(খ) মই এক আত্মা পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সন্তান

অজ্ঞানী মনুষ্যই নিজকে ‘দেহ’ বুলি বিবেচিত কৰি অকল দৈহিক সম্বন্ধীয়ৰ লগত যোগাযোগ ৰাখে আৰু দৈহিক মাতা-পিতাৰ পৰা এক জন্মৰ কাৰণে সা-সম্পত্তি বা সুখ লাভ কৰে। কিন্তু যোগৰ আধাৰেই হৈছে ‘আত্মা’ নিশ্চয়। যোগীয়ে নিজকে আত্মা বুলি বিবেচিত কৰি আৰু ‘পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সন্তান’ বুলি ভাবিলে অবিনাশী সুখ-শান্তিৰ জন্ম সিদ্ধ অধিকাৰ প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে। যোগাভ্যাসৰ অৰ্থই হ'ল পৰমাত্মাৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন। এই সম্বন্ধ তেতিয়াহে সম্ভৱ হ'ব যেতিয়া মানুহে আত্মা আৰু পৰমাত্মাক বেলেগ বুলি ভাবি আনন্দৰ সাগৰ, জ্ঞানৰ সাগৰ সৰ্বশক্তিমান তথা কল্যাণকাৰী পৰমাত্মাক মাতা-পিতা, শিক্ষক আৰু গুৰু বুলি নিশ্চয় কৰে। যোগাভ্যাসৰ কাৰণে এটা নিশ্চয়ৰ অতি প্ৰয়োজন।

২। সমৰ্পণময়তা

ওপৰৰ দুয়োটা বিষয়ৰ উপৰিও যোগাভ্যাসৰ কাৰণে সমৰ্পণময়তাৰ অতি প্ৰয়োজন। আজি তন, মন আৰু ধনৰ আসক্তিৰ কাৰণে মনুষ্য দেহ অভিমानी আৰু সম্পত্তি অভিমानी হৈছে। অৰ্থাৎ যেতিয়া মানুহে নিজৰ তন, মন, ধন ঈশ্বৰৰ ওচৰত অৰ্পণ কৰে তেতিয়াহে তেওঁ 'নষ্টমোহা স্মৃতিলব্ধ' হয় অৰ্থাৎ তেওঁৰ আসক্তি আঁতৰি মনত পৰমাত্মাৰ স্মৃতি স্থায়ী হয়। উদাহৰণস্বৰূপে, বজা জনকে সৰ্বস্ব অষ্টাবক্রৰ ওচৰত সমৰ্পণ কৰাৰ পিচতহে মন একাগ্ৰ হৈছিল। তেনেকৈ যোগাভ্যাসী গৃহস্থীয়েও নিজকে এজন ট্ৰাষ্টি (Trustee) বা ন্যাসী বুলি ভাবি সকলোবোৰ ঈশ্বৰক অৰ্পণ কৰিলেহে তেওঁ ঈশ্বৰীয় আনন্দ লাভ কৰিব পাৰে।

৩। সৰলতা

সৰল স্বভাৱৰ মানুহ সহজে আত্মস্থিত হ'ব পাৰে। যোগৰ বাবে মনৰ সৰলতাৰ অতি আৱশ্যক। যি ব্যক্তিৰ মনত কুটিলতা থাকে তেওঁ যিমানেই বুদ্ধিমান নহওঁক কিয় তেওঁৰ যোগাভ্যাস সম্পূৰ্ণ হ'ব নোৱাৰে।

৪। আহাৰৰ শুদ্ধতা আৰু ব্ৰহ্মচৰ্য্য

যিসকলে ব্ৰহ্মচৰ্য্য পালন নকৰে তেওঁৰ স্বভাৱ শান্ত নহয় আৰু পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত থকা তেওঁৰ পক্ষে সম্ভৱ নহয়। যোগাভ্যাসৰ অৰ্থই হৈছে পৰম পবিত্ৰ পৰমাত্মাৰ ওপৰত মন একাগ্ৰ কৰা। গতিকে ইয়াৰ দ্বাৰা স্পষ্ট হয় যে যি মনুষ্যই অপবিত্ৰ কথা চিন্তা কৰে অথবা আসুৰীক কৰ্ম কৰে তেওঁ লক্ষ্যৰ বিপৰীতে গৈ ভোগী হ'বলৈহে পুৰুষাৰ্থ কৰে।

পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত স্থিত হ'বলৈ হ'লে মানুহে নিজৰ আহাৰৰ ওপৰত বিশেষ মনোযোগ দিয়া অতি প্ৰয়োজনীয়। আহাৰৰ লগত মানুহৰ বিচাৰ ধাৰাৰ অতি গভীৰ সম্বন্ধ আছে। আজি বিজ্ঞানীসকলেও প্ৰমাণ পাইছে যে পবিত্ৰ আৰু নিৰামিষ আহাৰে মানুহৰ মন একাগ্ৰ কৰাত, আয়ুস বৃদ্ধি আৰু ৰোগ নিৰাময়ত বিশেষ প্ৰভাৱ পেলায়।

৫। স্মৃতি

প্ৰায়ভাগ মানুহে ভাবে যে যোগ অতি কঠিন বিষয়। কিন্তু দৰাচলতে স্মৃতি হৈছে প্ৰকৃত সমাধি। যেতিয়া মনে নিজৰ দেহৰ অস্তিত্ব পাহৰি বিন্দুস্বৰূপ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত স্থিত হৈ থাকে তেতিয়াই যোগস্থিত হোৱা বোলে। স্মৃতি স্বৰূপ মানে কোনো মন্ত্ৰ স্মৰণ বা কোনো ৰূপৰ ধ্যান নহয় বৰং সৰ্বোত্তম গুণ থকা 'পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱ'ৰ লগত যুক্ত হোৱাহে বুজায়। পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিৰ দ্বাৰাহে আত্মা পবিত্ৰ হয় আৰু মুক্তিধাম তথা জীৱন মুক্তিধামলৈ যাব পাৰে।

যোগৰ কাৰণে মানুহৰ মনত পাঁচটা বিষয়ৰ স্মৃতি থকা অতি আৱশ্যক।

(ক) মই কোন আৰু এই সৃষ্টিকৰ্তা মঞ্চত মই ক'ব পৰা আহিলো আৰু ক'ত কেতিয়া, কেনেকৈ উভতি যাম? (খ) অন্য দেহধাৰী মনুষ্য আৰু পৰমপিতাৰ লগত মোৰ সম্বন্ধ কি আৰু পৰমপিতাৰ পৰা মোৰ কি প্ৰাপ্তি হ'ব? (গ) মোৰ আদি স্থিতি কেনেকুৱা আছিল আৰু কেতিয়াৰ পৰা বেয়ালৈ ঢাল খালে আৰু পুনৰ আগৰ স্থিতিলৈ কেনেকৈ আহিম? (ঘ) এতিয়া এই জন্মত মই কি কৰা উচিত আৰু কাৰ মতত চলা উচিত যাতে মোৰ জীৱন যোগী জীৱন হয়? (ঙ) এই জীৱনত যোগী হ'লে বৰ্তমান আৰু ভৱিষ্যতত কি লাভ হ'ব? যেতিয়া মানুহে এই পাঁচটা প্ৰশ্নৰ স্মৃতিত থাকিব তেতিয়া তেওঁৰ মনযোগ স্থিত হ'ব।

৬। অভ্যাস

জন্ম জন্মান্তৰ দৈহিক সম্বন্ধৰ লগত থকাৰ কাৰণে মানুহৰ মনত আত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ স্মৃতি নোহোৱা হৈ গৈছে। গতিকে এতিয়া ঈশ্বৰীয় স্মৃতিৰ বৰ প্ৰয়োজন। কেৱল নিজকে আত্মা, পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সন্তান বুলি ভাবিলেই নহ'ব তাৰ বাবে অভ্যাসৰ প্ৰয়োজন যাতে এই নিশ্চয় নিজৰ আচৰণত আহি পৰে। অৰ্থাৎ মানুহে প্ৰতিদিনে ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্তত আৰু অহ্নিশে কাম কৰোতেও সময় উলিয়াই কিছু সময়ৰ বাবে ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিত হ'বলৈ অভ্যাস কৰা প্ৰয়োজন।

অভ্যাসৰ আৰম্ভণিতে আলস্য, উদাসীনতা বা ভাগৰ লাগিলেও অভ্যাস এৰি পেলাব নালাগে। কাৰণ অভ্যাস কৰিলেহে মন একাগ্ৰ হয়, পৰিবৰ্ত্তনৰ দ্বাৰা দিব্যতা লাভ হয় আৰু মানুহে যোগৰ উচ্চ শিখৰত অৱস্থান কৰিব পাৰে।

যোগাভ্যাসৰ সহজ বিধি

যোগাভ্যাসৰ কাৰণে হাত-মুখ ধুই বা স্নান কৰি পবিত্ৰ ভাবে বহিব লাগে। যদি বহা স্নান নিৰিবিলি হয় তেন্তে খুবেই ভাল। আধ্যাত্মিক পৰিবেশ এটা সৃষ্টি কৰিবলৈ হ'লে ধূপ-ধূনা আদি জ্বলালে ভাল হয়। বহিবৰ কাৰণে কোনো ঢাৰি বা পাটী পাৰি তাৰ ওপৰত বগা কাপোৰ পাৰিলে ভাল হয়। মানুহে সহজভাৱে যাতে বহিব পাৰে আৰু বেছি সময়লৈ বহিলেও যাতে আমনি নালাগে তেনে ধৰণে আসন প্ৰস্তুত কৰি ল'ব লাগে। যোগৰ কাৰণে চকু বন্ধ কৰিব নালাগে, মাত্ৰ মনক প্ৰেমভাৱে প্ৰভুৰ স্মৃতিত লগাব লাগে।

যোগাভ্যাসৰ কাৰণে সকলো সময়ে অনুকূল। কিন্তু ৰাতিপুৱা (ব্ৰহ্মমুহূৰ্ত্ত বা অমৃতবেলা) আৰু সন্ধিয়া সময় বেছি অনুকূল। যেতিয়া মানুহে ৰাতিপুৱা শুই উঠে তেতিয়া মন চঞ্চল নহয় আৰু প্ৰকৃতিও শান্ত থাকে আৰু ভক্তসকলেও পূজা-পাঠ আদিত ব্যস্ত থাকে বাবে বাতাবৰণ বৰ ভাল থাকে। মানুহৰ সেইখিনি সময়ত দোকান-পোহাৰ, চাকৰি আদিৰ চিন্তা নাথাকে। সেইদৰে সন্ধ্যা সময়তো বহুতে কাম-কাজ শেষ কৰি বা বেপাৰ-বাণিজ্য বন্ধ কৰি ঘৰলৈ আহি শান্তিৰে যোগাভ্যাস কৰিব পাৰে। সংগঠনত বহি যোগাভ্যাস কৰিলেও বেছি লাভ হয়। যাৰ অভ্যাস ভাল তেওঁৰ পৰা

দৃষ্টি লৈ অভ্যাস কৰিলেও বল পোৱা যায়। ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ সকলো কেন্দ্ৰতে এই যোগৰ অভ্যাস কৰোৱা হয়।

শুদ্ধ সংকল্পত মনৰ পবিত্ৰতা আৰু দৃঢ়তা বাঢ়ে

মনত যি সংকল্পৰ উদয় হয় তাক বাধা দিব নোৱাৰি। কাৰণ সংকল্প কৰাটো মনৰ স্বভাৱ। যোগৰ দ্বাৰা ব্যৰ্থ বা বেয়া সংকল্পক বাধা দিয়া হয় আৰু তেতিয়া মনত শুদ্ধ সংকল্পৰ উদয় হয়। প্ৰথম অবস্থাত পুৰুষাৰ্থ কৰিও মনত শুদ্ধ সংকল্প অনা প্ৰয়োজন। তাৰ কাৰণে প্ৰথমে এই স্মৃতি আনিব লাগে — “মই এক জ্যোতিস্বৰূপ (বিন্দু-ৰূপ) শুদ্ধ আত্মা আৰু মোৰ বাসস্থান দুই ভ্ৰুকুতিৰ মাজত। সূৰ্য্য আৰু তৰাবো ওপৰত যি ৰঙা প্ৰকাশময় ব্ৰহ্মলোক আছে তাৰ পৰা মই মনুষ্য সৃষ্টিলৈ আহিছোঁ। মই এই শৰীৰতকৈ এক বেলেগ চৈতন্য শক্তি। মই, অবিনাশী পিতা, শিক্ষক বা সদগুৰু পৰমাত্মা শিৱৰ সন্তান। মই পুনৰ ব্ৰহ্মলোকলৈ যাব লাগে য'ত শান্তি আৰু পবিত্ৰতা বিৰাজমান।” এইদৰে আত্মচিন্তন কৰিলে মানুহৰ মন এই শৰীৰ বা শাৰীৰিক সম্বন্ধৰ পৰা আঁতৰি যায়। এইদৰে মনক পৰমধাম বা ব্ৰহ্মলোকলৈ লৈ যাব লাগে য'ত পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ বাসস্থান। এইদৰে পৰমাত্মা শিৱৰ লগত মন একাগ্ৰ কৰিব লাগে।

বাল্ব (Bulb)ৰ সংযোগ (Connection) যেতিয়া পাৰাৰ হাউচ (Power house)ৰ লগত লগোৱা হয় তেতিয়া পোহৰ আৰু শক্তিৰ উৎপন্ন হয়। ঠিক সেইদৰে ঈশ্বৰীয় স্মৃতিও হৈছে সংযোগ, যাৰ দ্বাৰা আত্মাৰ সংযোগ পৰমাত্মাৰ লগত হয়। এই অভ্যাস কেৱল ৰাতিপূৰা বা সন্ধ্যা কৰিলেই নহয়, একেৰাহে কাম কৰোতেও এই অভ্যাস কৰিব লাগে। অন্য নৰ-নাৰীকো আত্মিক দৃষ্টিৰে চাব লাগে। অৰ্থাৎ এই স্মৃতি আনিব লাগে যে “এই সকলোৱেই ভ্ৰুকুটিত অৱস্থিত আত্মা আৰু পৰমপিতাৰ সন্তান। মই এই সৃষ্টিত শৰীৰ ৰূপী চোলা পিন্ধি মঞ্চত অভিনয় কৰিছোঁ। এতিয়া এই সৃষ্টিৰ নাটক শেষ হ'ব হৈছে আৰু মই পুনৰ পৰধামলৈ যাম। হে শিৱ বাবা, মই আপোনাৰ সন্তান। মই সকলো প্ৰকাৰে আপোনাৰ শৰণাগত হৈছোঁ আৰু আপোনাৰ আঞ্জা অনুসৰি জীৱন উচ্চ কৰিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰিম.....”।

এইদৰে ব্যৱসায়ী আৰু চাকৰীয়াল সকলেও নিজৰ কৰ্মত থাকিয়েই এই স্মৃতি ৰখা প্ৰয়োজন। ইয়াৰ দ্বাৰা যোগ কৰোঁতাজনৰ কাৰ্য্য ক্ষমতা বাঢ়িব আৰু নিৰ্ণয় শক্তি তীব্ৰ হ'ব। দৃষ্টি আৰু বৃত্তি পবিত্ৰ হ'ব আৰু সহনশীলতা আদি দিব্য গুণ জীৱনত প্ৰকাশ পাব। মানুহে নিজকে বায়ুৰ দৰে পাতল অনুভৱ কৰিব আৰু মান-অপমান, নিন্দা-স্তুতিৰ সকলো সময়তে একবস স্থিতি থাকিব। এই যোগী জীৱনৰ দ্বাৰা অনেক আত্মাৰ কল্যাণ কৰিব পাৰি। অৰ্থাৎ যেতিয়া মনৰ চঞ্চলতা আঁতৰি মন শান্তি সাগৰ, জ্ঞানৰ সাগৰ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সৈতে মিলন হয় তাকে যোগাভ্যাস বোলা হয়।

নিষ্কাম কৰ্ম কৰাই কৰ্ম যোগ নে?

বহুতো মানুহে কয় — “কৰ্ম কৰি যোৱাই মানুহৰ কৰ্তব্য।” মানুহে কৰা নিষ্কাম

কৰ্মকে 'কৰ্ম যোগ' বোলে। কিন্তু বিচাৰ কাৰবলগীয়া বিষয় এই যে বিজ্ঞানৰ যুগত দ্ৰুতগতিত পৃথিৱীৰ ভৌতিক উন্নতি হৈছে যদিও পৃথিৱীত ইমান দুখ দুৰ্দশা কিয়? ইয়াৰ স্পষ্ট কাৰণ এই যে পৃথিৱীত কৰ্ম হৈয়ে আছে কিন্তু ধৰ্ম সংগত কৰ্ম হোৱা নাই। এই কৰ্মক্ষেত্ৰত কোনো কৰ্মৰ পৰা আঁতৰি থাকিব নোৱাৰে। মাত্ৰ প্ৰভেদ হ'ল কৰ্তব্য আৰু অকৰ্তব্যৰ। কৰ্ম কৰোতে মানুহে পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত নাথাকে আৰু পাহৰি যায় যে এই শৰীৰৰ দ্বাৰা কৰ্ম কৰি থকা মই এটা 'আত্মা'।

প্ৰকৃততে মনুষ্যই নিজ কৰ্তব্য পালন কৰিছে নে?

কোনো কোনোৱে কয়, "মই সং ভাৱে চাকৰী বা বাবসায় কৰি ধন লৈছো আৰু ঘৰত স্ত্ৰী বা সন্তানক ভালদৰে চোৱা-চিতা কৰিছো। মই কাকো সত্যা কৰা নাই, কাকো মিছা কোৱা নাই বা দুঃখ দিয়া নাই, মই নিজৰ কৰ্তব্য কৰি আছো।" জ্ঞানৰ সাগৰ, প্ৰেমৰ সাগৰ পৰমপিতাই এওঁলোকৰ প্ৰতি এইদৰে কয়— "আপুনিতো ধন টকা-পইচা আদিৰে স্ত্ৰী বা সন্তানক ঠিকেই পালন কৰিছে। কিন্তু কেতিয়াবা তেওঁলোকৰ প্ৰতি ক্ৰোধ বা খং ভাৱো দেখুৱাইছে বা কাৰোবাৰ প্ৰতি নিন্দা বা ব্যৰ্থ শব্দও প্ৰয়োগ কৰিছে। যদিও আপুনি অস্ত্ৰ বা তৰোৱালৰে কাকো হত্যা কৰা নাই কিন্তু তৰোৱালতকৈও ধাৰ শব্দ বানেৰে অন্য মানুহক নিশ্চয় আঘাত কৰিছে। ইয়াৰ উপৰিও আপুনি তেওঁলোকৰ আৰ্থিক অৱস্থা টনকিয়াল কৰিব পাৰিছে কিন্তু তেওঁলোকক ৰোগ, শোক, দুৰ্ঘটনা, দুৰ্ভাগ্য আদিৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰিছে জানো? অৰ্থাৎ আপুনি সম্পূৰ্ণ কৰ্তব্য কৰিব পৰা নাই। ল'ৰা-ছোৱালী পালনৰ কৰ্তব্যটো চৰাই-চিৰিকতি আদি সকলোৱে কম-বেছি পৰিমাণে কৰেই। তেনেহ'লে এইয়া কি উচ্চ কৰ্তব্য। মানুহ হৈছে সকলো প্ৰাণীতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। গতিকে তেওঁৰ কৰ্তব্য সকলোতকৈ শ্ৰেষ্ঠ হোৱা দৰকাৰ। যদি মানুহে কৰ্তব্যৰ লগত ধৰ্মক অন্তৰ্ভুক্ত নকৰে, মনত ঈশ্বৰীয় জ্ঞান নাথাকে তেনেহ'লে তেওঁৰ বিশেষত্ব থাকিল ক'ত! গতিকে এতিয়া কৰ্ম, অকৰ্ম আৰু বিকৰ্মক জানি কৰ্মযোগী হ'ব লাগে যাতে জীৱনত সুখ-শান্তি লাভ কৰিব পাৰি।

দান পুণ্যৰ দ্বাৰা কৰ্তব্য সম্পূৰ্ণ হয় নে?

বহুতৰ মতে, দুখীয়াক অন্ন-বস্ত্ৰ দিয়া, ৰোগীৰ কাৰণে চিকিৎসালয় খোলা আদি অন্যৰ সেৱা কৰাই হ'ল কৰ্তব্য। মন কৰিবলগীয়া বিষয় এই যে, এনেধৰণৰ সমাজ সেৱামূলক কাম কৰা স্বত্বেও আজিও চিকিৎসালয়বোৰ কিয় ৰোগীৰে ভৰি পৰিছে। দিনে দিনে নতুন নতুন ৰোগে দেখা দিছে আৰু দৰিদ্ৰতাও ক্ৰমান্বয়ে বৃদ্ধি পাব ধৰিছে। অৰ্থাৎ সকলো সাধন থকা স্বত্বেও দুঃখ বা অশান্তি কমা নাই। মাথোন ইয়াৰ ৰূপহে সলনি হৈছে। মানুহক কৰ্তব্য অকৰ্তব্যৰ জ্ঞান দি, পুৰুষাৰ্থ কৰি, সংকৰ্মৰ দ্বাৰা আত্মনিৰ্ভৰ হৈ কৰ্মযোগী হোৱাটোৱেই হ'ল সৰ্বোত্তম সেৱা।

যোগাভ্যাসৰ কাৰণে ধাৰণা

যোগাভ্যাস কৰা সকলে জীৱনত বহুতো বাধাৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। যদি

মানুহৰ তলত উল্লেখ কৰা বিষয় কেইটাত নিশ্চয়তা থাকে তেন্তে তেওঁ বাধাসমূহ হেলাৰঙে পাৰ হৈ যাব পাৰিব আৰু যোগতো সুফল লাভ কৰিব।

(১) পবিত্ৰতা, শান্তি আৰু পৰমাত্মাই একমাত্ৰ আশ্ৰয়

আজিকালি মানুহে নিজকে হিন্দু, কোনোবে মুছলমান, খৃষ্টান, কোনোবে বা শিখ আদি বুলি জাতিগত ভেদ-ভাবটো প্ৰকট কৰি তোলে। কিন্তু যোগীয়ে পবিত্ৰতা আৰু শান্তিকে নিজৰ ধৰ্ম বুলি জ্ঞান কৰে। অৰ্থাৎ আদি সনাতন দেৱী-দেৱতা ধৰ্মকে নিজৰ ধৰ্ম বুলি ভাবি পবিত্ৰ আৰু দৈৱী গুণ সম্পন্ন হ'বলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰে। যিয়ে যোগাভ্যাস কৰিব বিচাৰে তেওঁ কেৱল পৰমপিতা পৰমাত্মাতে নিজৰ মন একাগ্ৰ কৰে আৰু কৰ্ম কাণ্ড আদিৰ পৰা আঁতৰি এক পৰমপিতাত আশ্ৰয় লয়। কাৰণ কাম, ক্ৰোধ আদি বিকাৰৰ ওপৰত বিজয় প্ৰাপ্ত কৰাৰ শক্তি একমাত্ৰ সৰ্বশক্তিমান পৰমাত্মাৰ ওচৰতে আছে। তেওঁ মন-মত, গুৰু-মত আদিতকৈও নিৰাকাৰ পৰমাত্মাৰ মতকে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ বুলি নিশ্চয় কৰে আৰু কোনোবাই কিবা ক'লেও তালৈ দ্ৰাক্ষেপ নকৰি সদায় ঈশ্বৰৰ প্ৰেমত অটল থাকে। ইয়াকে 'সৰ্বোত্তম সন্ন্যাস বৃত্তি' বোলে। ঘৰ-গৃহস্থত থাকি মায়া-মোহ ত্যাগ কৰি একমাত্ৰ পৰমাত্মাতেই নিজৰ মন স্থিৰ কৰাটোৱেই প্ৰকৃত সন্ন্যাস।

(২) পৰমাত্মাৰ সত্যযুগী সৃষ্টি সুখদায়ী

ভুৱা জ্ঞানী মনুষ্যই ভাবে সুখ আৰু দুখ ভগবানেই দিয়ে। কিন্তু যোগীয়ে সদায় এই নিশ্চয়ত থাকে যে, পৰমাত্মা সদায় কল্যাণকাৰী, সুখকৰ্তা। তেওঁ কাকো দুখ নিদিয়। দুখ, মায়া হৈছে মানুহে নিজে কৰা পাপৰ ফল। দুখ-দুৰ্দশাৰ পৃথিৱীৰ ৰচয়িতা পৰমপিতা পৰমাত্মা নহয়। তেওঁ সম্পূৰ্ণ সুখ আৰু শান্তিৰ সত্যযুগী আৰু ত্ৰেতাযুগী পৃথিৱীৰহে ৰচয়িতা।

(৩) পৰিৱৰ্ত্তন আৰু পৰিণাম

যোগী জীৱনৰ আনন্দ লাভ কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰা মনুষ্যৰ এইটো নিশ্চয়তা থকা আৱশ্যক যে এই সংসাৰৰ সকলো বস্তুৱেই নশ্বৰ আৰু মায়াময়। ইয়াৰ সকলো বস্তুৱেই পৰিৱৰ্ত্তনশীল। অজ্ঞান আন্ধাৰে মন আচ্ছন্ন কৰি ৰখাৰ ফলত মানুহে এই কথা পাহৰি যায়। সেইকাৰণে কোনো সন্মুখীয় বা আত্মীয়ৰ মৃত্যু হ'লে বা কাৰোবাৰ ধন-সম্পত্তিৰ হানি হ'লে মানুহ দুখী আৰু উদাস হয়। তেওঁ এইটো পাহৰি যায় যে পৰিৱৰ্ত্তন অথবা বিনাশ পৃথিৱীৰ সকলোতেই নিহিত হৈ আছে। ইয়াৰ নামেই 'সংসাৰ' অথবা 'জগত' অৰ্থাৎ গতিশীল। যি মনুষ্য প্ৰকৃততে যোগী তেওঁ লাভ-লোকচান অথবা নিন্দা-স্তুতি আদি সকলো পৰিস্থিতিতে স্থিৰ হৈ থাকে।

যোগাভ্যাসৰ কাৰণে এই নিশ্চয়তাৰ অতি প্ৰয়োজন। সেইকাৰণে কোৱা

বিশ্বাসৰ নিষ্ঠা (faith) জলসৰি ৰূপ (form) তেনেকবাই হয়।

ভোগীৰ পৰা যোগী হ'ব লাগে

কিছুমানে ভাবে গৃহস্থাস্রমত 'কাম' বিকাৰৰ অতি প্ৰয়োজন। কোনো কোনোৱে কয়—“সংসাৰত গৃহস্থী ধৰ্ম পালন কৰাটোৱেই আমাৰ প্ৰকৃত কৰ্ম। যেতিয়া বুঢ়া হ'ম তেতিয়াহে বিকাৰক পৰিত্যাগ কৰিম। বিকাৰ ভোগ কৰাটো গৃহস্থৰ ধৰ্ম। সাংসাৰিক জীৱনত এইবোৰ ভোগ কৰাৰ বাবে ধৰ্ম শাস্ত্ৰ বা মহাত্মাসকলে আঞ্জা দিছে।”

প্ৰকৃততে এনেধৰণৰ বিচাৰ কৰাই ভুল। কাৰণ গৃহস্থত যদি কাম ভোগ আছে তেন্তে তাক 'আশ্ৰম' বুলি সংজ্ঞা দিব নোৱাৰি। কাৰণ আশ্ৰম হৈছে পবিত্ৰ স্থান। আজি মানুহৰ অজ্ঞানতাৰ কাৰণে 'ঘৰ' আৰু 'আশ্ৰমৰ' অৰ্থ বেলেগ বেলেগ হৈ গৈছে।

আজিও, যেতিয়া ঘৰলৈ নতুন বোৱাৰী আহে তেতিয়া মানুহে কয় ঘৰলৈ লক্ষ্মী আহিছে। কিন্তু পুত্ৰ-বোৱাৰীৰ সংসাৰত যেতিয়া 'কাম' বিকাৰে প্ৰবেশ কৰে তেতিয়া তেওঁলোক শ্ৰীলক্ষ্মী আৰু শ্ৰীনাৰায়ণৰ দৰে পবিত্ৰ হৈ নাথাকে। তেওঁলোকৰ গৃহস্থী আৰু শ্ৰীলক্ষ্মী শ্ৰীনাৰায়ণৰ গৃহস্থীৰ মাজত এইটোৱেই প্ৰভেদ। যদি এই প্ৰভেদ নাথাকিলেহেঁতেন তেন্তে শ্ৰীলক্ষ্মী শ্ৰীনাৰায়ণ দম্পতীক পূজাই নকৰিলেহেঁতেন। সেইবাবে এতিয়া নাৰীয়ে শ্ৰীলক্ষ্মীৰ গুণ আৰু নৰে শ্ৰীনাৰায়ণৰ গুণ ধাৰণ কৰা প্ৰয়োজন।

বৃদ্ধ অবস্থাত পবিত্ৰ হ'ম— এইদৰে ভৰাও নিজকে প্ৰৰঞ্চনা কৰাৰ নিচিনা। কাৰণ মানুহৰ জীৱন ক্ষুণ্ণকীয়া। তেওঁ বৃদ্ধ অবস্থালৈ অহাৰ আগতেই এই সংসাৰৰ পৰা আঁতৰি যাব পাৰে। তেনেস্থলত বৃদ্ধ অবস্থাত পবিত্ৰতাৰ প্ৰশ্নই নুঠে।

বিশেষভাৱে মন কৰিবলগীয়া কথা হ'ল স্বভাৱ দৃঢ় হ'লেই মানুহে পুৰুষাৰ্থ কৰা কঠিন হৈ পৰে। সেইকাৰণে বেয়াটোক শিপাৰে সৈতে উঘালি পেলোৱা প্ৰয়োজন। মানুহে কয় যে শাস্ত্ৰৰ মতে, ২৫ বছৰ বয়সলৈ ব্ৰহ্মাচৰ্য্যত থকা প্ৰয়োজন। কিন্তু কিমান জনে ২৫ বছৰলৈ পূৰ্ণৰূপে ব্ৰহ্মাচৰ্য্যত থাকে? ইয়াৰ উপৰিও শাস্ত্ৰত লিখা আছে যে সম্পূৰ্ণ জীৱন ব্ৰহ্মাচৰ্য্যত থাকিলে অতি উত্তম। যদি গোটেই জীৱন ব্ৰহ্মাচৰ্য্য পালন কৰাৰ লক্ষ্য সন্মুখত নাথাকিলেহেঁতেন তেতিয়া স্বয়ং মহাত্মাসকলে কিয় গোটেই জীৱন ব্ৰহ্মাচৰ্য্য ব্ৰত পালন কৰিলেহেঁতেন। আৰু গৃহস্থীক মহাত্মা নামানি কেৱল সন্ন্যাসীক কিয় মহাত্মা বুলি গণ্য কৰে। এতিয়া যিসকলে গৃহস্থত থাকি যোগী হ'ব বিচাৰে তেওঁ কাম বিকাৰ ত্যাগ কৰি ভোগীৰ পৰা যোগী হ'ব লাগে। তেতিয়া তেওঁৰ গৃহস্থ আশ্ৰম সন্ন্যাসীৰ আশ্ৰমতকৈও উচ্চ হ'ব।

গৃহস্থ ব্যৱহাৰত থাকি 'কাম' বিকাৰক জয়লাভ কৰিব পাৰি নে?

এই সকলোবোৰ জ্ঞান পোৱাৰ পাছতো বহুতৰ মনত প্ৰশ্নৰ উদয় হয়—“গৃহস্থ ব্যৱহাৰত থাকি কাম বিকাৰ জয় কৰাটো জানো সম্ভৱ? কাম বিকাৰতো স্বাভাৱিক।

স্ত্ৰী আৰু পুৰুষ যি আৰু আশ্বিন তুল্য। আশ্বিন ওচৰত যি থাকিলে ই গালিবই। সেইকাৰণে ঘৰত থাকি কাম বিকাৰ ভয় কৰা অসম্ভৱ”। কিন্তু মানুহে এইটো পাহৰি গৈছে যে শাস্তিৰ সাগৰ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত যোগযুক্ত হ’লে কামাশ্বিন শান্ত হৈ যায়।

মানুহৰ দেহত কিছুমান এনে বস্তু উৎপন্ন হয় যি বাহিৰলৈ নোলালে দেহত বিৰূপ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সৃষ্টি হয়। যেনে— মল-মূত্ৰ, ঘাম ইত্যাদি। কিন্তু দেহত অন্য কিছুমান বস্তুৰো সৃষ্টি হয় যি দেহৰ শ্ৰীবৃদ্ধিৰ বাবে দৰকাৰ। যেনে — ‘বীৰ্য’ ‘তেজ’ ইত্যাদি। ‘বীৰ্য’ এনে এবিধ পদাৰ্থ যাৰ ভিতৰত এটি দেহৰ জন্ম দিয়াৰ শক্তি থাকে। তেনেস্থলত এই বীৰ্য অবাৰতে উলিয়াই পেলোৱাৰ কি যুক্তি থাকিব পাৰে। ইয়াৰ পৰা দেহত দুৰ্বলতা, নিৰাশ, উদাসীনতা আদি নানা উপসৰ্গই দেখা দিব পাৰে। বিজ্ঞানীসকলেও এই কথা মানি লৈছে। গতিকে এই বীৰ্যক সযতনে দেহত সঞ্চিত কৰি নিজৰ শ্ৰীবৃদ্ধি বা বল বৃদ্ধিত ব্যৱহাৰ কৰাটোহে আৱশ্যক। কোনো এটি বস্তুৰ সৃষ্টিৰ আগতে সংকল্পৰ উদয় হয়, তাৰ পিছতহে কাৰ্য্যত প্ৰতিফলিত হয়। ‘কাম’ প্ৰথমে সংকল্পতহে উৎপন্ন হয়, তাৰ পিছত ই অংগলৈ যায়। যদি মানুহৰ সংকল্পত নিয়ন্ত্ৰণ থাকে তেনেহ’লে কামৰ উদ্ৰেক হ’ব নোৱাৰে।

এতিয়া সৃষ্টিৰ সংকটৰ সময়

এতিয়া সময় হৈছে সংকটৰ সময়। এটম বোমা, আণৱিক বোমাৰ দ্বাৰা সৃষ্টিৰ মহাবিনাশৰ সময় আহি পৰিছে আৰু পতিত পাবন পৰমপিতাই এই আসুৰী সৃষ্টিৰ বিনাশ ঘটাই যোগবল তথা দৈৱী মৰ্য্যদা থকা সৃষ্টিৰ স্থাপনা কৰি আছে। সেইবাবে মহানৰো মহান পৰম পূজ্য ভগৱানৰ আজ্ঞা হ’ল অলপ সময়ৰ বাবে পবিত্ৰ হোৱা আৰু ব্ৰহ্মাচৰ্য্য পালন কৰা। যিহেতু এতিয়া ভগৱান নিজে অৱতৰিত হৈ গীতা-জ্ঞান যজ্ঞৰ স্থাপন কৰিছে, তেওঁৰ আজ্ঞা হ’ল “যেতিয়ালৈকে এই যজ্ঞ চলি থাকিব তেতিয়ালৈকে পবিত্ৰ হোৱা”।

একে সময়তে দুটা কাৰ্য্য কৰা সম্ভৱনে ?

মানুহে অতি সহজে হোৱা কামতেই প্ৰথমে হাত দিয়ে। কঠিন কামো যাতে সহজতে হৈ যায় তাৰ বাবেও তেওঁ চেষ্টা কৰে। কিন্তু মানুহৰ মনত এটা ধাৰণা সোমাই গৈছে যে পৰমাত্মাক স্মৰণ কৰা, তেওঁৰ স্মৃতিত থকা অতি কঠিন কাম। তাৰ কাৰণে উপবাসে থাকিব লাগিব, হঠযোগ কৰিব লাগিব ইত্যাদি। অৰ্থাৎ মানুহে ভাৱে চকু বন্ধ কৰি দুই মিনিট সময় ভগৱানক ভাৱিলেই যথেষ্ট। কিন্তু সেই দুই মিনিটতে জানো মন একাগ্ৰ হ’ব পাৰে? আনহাতে মানুহে নিৰন্তৰ যোগৰ ক্ষেত্ৰত মত প্ৰকাশ কৰে, — এজন মানুহে একে সময়তে কেনেকৈ ভগৱানৰ স্মৃতিতো থাকিব আৰু সংসাৰৰ কামো কৰিব। এইটো সম্ভৱেই নহয়। কিন্তু প্ৰকৃততে এইটো সম্ভৱ। ইয়াৰ কাৰণে লাগিব একান্ত আগ্ৰহ আৰু অভ্যাস। আটাইবোৰতকৈ আগ্ৰহ আৰু ধাউতি মুখ্য। ধাউতি থাকিলে অভ্যাস অতি সহজে হৈ যায়। যিদৰে স্ত্ৰীয়ে ঘৰৰ কাম-কাজ

কৰোতে পুত্ৰ বা স্বামীৰ কথা মনত ৰাখে বা বেপাৰীয়ে ঘৰৰ কাম-কাজ কৰোতে বেপাৰৰ কথা মনত ৰাখে, ঠিক তেনেদৰে যদি আগ্ৰহ থাকে তেন্তে পৰমপিতাক কেতিয়াও পাহৰিব নোৱাৰে। পৰমাত্মা কালৰো কাল ধৰ্মবাজো। মানুহ মৃত্যু সম্পৰ্কে যেতিয়া সচেতন তেন্তে ধৰ্মৰাজকো পাহৰিব নালাগিব। মানুহে কয়, মন বৰ চঞ্চল। ই কতো স্থিৰে থাকিব নোৱাৰে। যদি মন ক'ত লগাব লাগিব এই সম্পৰ্কে জ্ঞান নাথাকে তেন্তে মন চঞ্চল হ'বই। আমি ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে ধন আদি খৰচ কৰো। কিন্তু তাৰে এশভাগৰ এভাগো যদি নিজৰ প্ৰকৃত শান্তি আৰু সুখৰ বাবে খৰচ কৰো তেনেহলে জন্ম-জন্মান্তৰৰ কাৰণে স্বৰ্গীয় সুখ লাভ কৰিব পাৰো। মানুহে কোনো ফল পাবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰিবই লাগিব। তাৰ পৰাই ফল প্ৰাপ্ত হয়।

যোগাভ্যাসত বিকল্প আৰু বিঘ্ন

কোনো কোনোৱে কয়—“যোগাভ্যাসৰ কাৰণে ৰাতিপুৱা উঠো আৰু যোগৰ বাবে বহো কিন্তু মনত বহুত সংকল্পৰ উদয় হৈ অভ্যাসত বাধা আহি পৰে। অভ্যাসত স্থিৰতা বা একাগ্ৰতা কেনেকৈ অনা যায়।

মানুহৰ যি পুৰণা সংস্কাৰ আছে সেইয়া তেওঁ সহজে এৰিব নোৱাৰে। সেয়ে ইয়াক ঈশ্বৰৰ পক্ষত আনিবলৈ দুটা মুখ্য বিষয়ৰ ওপৰত ধ্যান দিব লাগিব। যেতিয়ালৈকে নিজকে এই মৃত্যুলোকৰ বাসী বুলি ভবা যাব তেতিয়ালৈকে এনে ধৰণৰ মায়াবী সংকল্পসমূহ মনলৈ আহিব। অৱশেষত এই নিশ্চয়ত অহা আৱশ্যক—“মই আত্মা পৰমধাম নিবাসী। মই ইয়াত কিছু সময়ৰ বাবে অভিনয় কৰিবলৈ আহিছো। এতিয়া মই অতি সোনকালে সেই পৰমধাম বা শান্তিশাম বা প্ৰভুৰ ওচৰলৈ যাব লাগে”। যেতিয়া আপুনি পৰমধাম বা পাৰলৌকিক স্থিতিত থাকিব তেতিয়া আপোনাৰ স্থিতিও পাৰলৌকিক হ'ব।

যোগী জীৱনৰ পৰা লাভ

এই সহজ জ্ঞান যোগৰ ধাৰণাৰ পৰা অনেক লাভ হয়। (১) মন সদায় শান্ত হৈ থাকে, (২) ইজনে সিজনক আত্মিক দৃষ্টিৰে চোৱাৰ ফলত বিকাৰী দৃষ্টি পবিত্ৰ হৈ যায়, (৩) সকলোৰে লগত আত্মিক প্ৰেম স্থাপন হয়, (৪) সকলোৰে এক পৰমপিতাৰ অবিদ্যমান হোৱাৰ কাৰণে সকলোৰে মাজত ভ্ৰাতৃত্ব ভাৱ বিৰাজমান হয়, (৫) যোগাৰ্থীৰ দ্বাৰা যিমনেই পাপ ভগ্ন হ'ব, সিমনে নিজকে পাতল অনুভৱ কৰিব, (৬) চিন্তাৰ পৰা মুক্ত হ'ব, (৭) অতি ডাঙৰ বিঘ্নও সহজে পাৰ হৈ যাব, (৮) জীৱন অতি সহজ-সৰল হৈ পৰিব, (৯) নম্ৰতা আৰু উদাৰতা প্ৰকাশ পায়। অৰ্থাৎ যোগৰ পৰা এই সমূহ লাভ অতি সহজে ল'ব পাৰি। কাৰণ যোগেশ্বৰ পৰমাত্মাই নিজেই এই শিক্ষা দি আছেহি।

Address of few Centres of Brahma Kumaris in Assam

- Guwahati-781032 : Vishwa Shanti Bhawan, 1st bye lane, Rupnagar
Ph. 0361-2460297, 2460300
E-mail: brahma11@sancharnet.in
- Guwahati-781006 : Banphool Nagar Path, Dispur, Ph. 0361-2221402
- Guwahati-781022 : Chachal Road, Six Mile, Ph. 94351-05630
- Guwahati-781025 : Fatasil Ambari Tinali, Ph. 0361-2473901
- Guwahati-781011 : Green Park Colony, Maligaon, Ph. 0361-2671700
- Guwahati-781021 : Near Sumangalam, New Guwahati,
Ph. 0361-2551651
- Guwahati-781025 : Champak Nagar, Ganesh Para, 3rd bye lane
- Guwahati-781028 : Patarkuchi Road, 3rd bye lane, Navoday Nagar,
Beltola, Ph.0361-2300675
- Guwahati-781038 : Shankar Path, Hatigaon, Ph.0361-2620082
- Baihata
- Chariali-781381 : Near Pub Kamrup College , Ph.03621-286424
- Barama-781346 : B.K. Bhandari Ashram, Ph.03624-282704
- Barpeta-781301 : Metua Kuchhi, Zania Road, Near E&D Office,
Ph.03665-222790
- Barpata Rd.-781315: Milan Nagar, Near Fire Brigade Office,
Ph. 03665-260899
- Bihpuria-784161 : Bhaskar Nagar, N.T. Road, Ph. 03752-263128
- Bijni-783390 : Amguri, Tatipara, Near Bijni College, Ph.
Vishwanath
- Chariali-784176 : Kalyanmayee Bhawan, Kalyanpur, Ph.03715-223202
- Bongaigaon-783340 : Borpara, Near Law College, Ph.03664-223190
- Chhaygaon-781124 : Near Chhaygaon H.S. School, Ph.03623-261297
- Dibrugarh-786001 : Gali No.D, Lachit Nagar, P.B. No.139
Ph.0373-2321399
- Digboi-786171 : C.M.H. Area, Qrt. No.1666 B, Mulia Bari,
Ph.03751-264579
- Diphu-782460 : Amolapatty Colony, Dist. Karbi Anglong,
Ph.03671-273146
- Dhekiajuli-784110 : Thakurbari, Near Sani Mandir, Ph.03716-245020
- Gahpur-784168 : Main Road, Dist. Sonitpur, Ph.03715-243413
- Goalpara-783101 : Amola Patty, J.N. Road, Opp. Shyam Bandhu Das,
Ph.03663-241101

- Hajo-781102 : Bishnupur, Natun Bazar, Dist. Kamrup.
Hojai-782435 : Near Ram Thakur Mandir, Golaghatia Basti,
Dist. Nagaon, Ph.03674-254670
- Jagiroad-782410 : Opp. Higher Secondary School, Dist. Marigaon
Jorhat-785001 : Shanti Bhawan, Near Borbheti Rohini Hall,
Ph.0376-2340336
- Karimganj-788711 : Karimganj Bazar, Karimganj, Ph.03843-267159
Lanka-782446 : Rly. Gate No.2, Lachit Nagar Road, Garubazar
Dist. Nagaon, Ph.03674-255014
- Majbat-784507 : Bagan Road, Dist. Darrang
Mangaldai-784125 : Rajapam, Bhebarghat, Dist. Darrang,
Ph.03713-230961
- Marigaon-782105 : Ghanakanta Barua Road, Dist. Marigaon,
Ph.03678-240920
- Mukalmua-781126 : Nalbari-Mukalmua Path, Near Janasewa Press,
Dist. Nalbari, Ph.03624-286411
- Nagaon-782002 : M.D. Road, North Haiborgaon,
Near St. Anthony School, Ph.03672-223433
- Nalbari-781335 : Hajo Road, Near Police Station, Nalbari,
Ph.03624-220845
- Orang-784114 : Saikia Chuburi, Dist. Darrang
Pathsala-781325 : Jyoti Nagar, Professor Colony, Pathsala,
Ph.03666-266618
- Rangapara-784505 : Chenaram Road, Ward No.3, Ph.03714-222273
Rangia-781354 : Bishnu Mandir Road, Murara Society Chowk,
Dist. Kamrup, Ph.03621-241310
- Raha – 782002 : Raha Garmari, Near Vety. Hospital,
Dist.Nagaon, Ph.03672-285343
- Sivsagar-785640 : Shiv Jyoti Bhawan, Bishnuram Path,
Ph.03772-222024
- Sonari-785690 : Parbatipur, Dist. Sivsagar, Ph.03772-255252
Silchar-788004 : G.C. College Post Office, Silchar,
Ph.03842-265024
- Sonapur-782403 : Chakanibari, 22 Mile, P.O. Gandhi Nagar, Kamrup
Tangla-784521 : Near Dipti Cinema Hall, Dist. Darang
Tezpur-784154 : Ketekibari, Dist. Sonitpur, Ph.03712-236853
Tezpur-784001 : Kumargaon, Dist. Sonitpur, Ph.03712-252886
Tinsukia-786125 : 'Brahmand Bhawan' SBI Colony Road,
Opp. Manab Kalyan Trust, Ph.0374-2339113, 2331067
- Udalguri-784509 : Near Satsang(Anukul Thakur), Dist. Darrang