১৫-০৪-১৮ প্রাতঃ মুরলি ওম্ শান্তি "অব্যক্ত বাপদাদা" রিভাইসঃ ১৯-০৫-৮৩ মধুবন

সাক্ষীদ্রষ্টা হওয়ার বিধি

আজ বাপদাদা এই পুরানো দুনিয়া, পুরানো রাজ্যের দুনিয়া এবং কালজীর্ণ হওয়া দুনিয়ার সমাচার শুনছিলেন । বাপদাদা দেখেছিলেন, তাঁর বাচ্চাদের পুরানো দুনিয়ায় কতো সহন করতে হয় । আত্মাদের জন্য এটাই সুখানুভবের সময়, কিন্তু শরীর দ্বারা তোমাদের সহনও করতে হয় । তোমাদের নিজেদের রাজ্যে প্রকৃতির পাঁচ তত্ত্বই সদা আজ্ঞাকারী সেবাধারী হবে । কিন্তু নিজের রাজ্য স্থাপন করার জন্য পুরানোকেই নতুন বানাতে হবে । পুরানো দুনিয়ায় তোমাদের সেবাধারী হতেই হবে । তোমাদের করা এখনের এই সেবা জন্ম জন্মান্তরের সেবা থেকে মুক্ত করে দেয় । এই সেবার ফলস্বরূপ প্রকৃতি এবং চৈতন্য সেবাধারী তোমাদের চারিদিকে ঘুরবে তোমাদের সেবা করার জন্যে । এইজন্য সদাকালের সর্বপ্রাপ্তির পরিপ্রেক্ষিতে অল্প সময়ের এই সামান্য কমবেশি সহন করাও সহন মনে হয় না । শ্রেষ্ঠ সেবার নেশা আর খুশিতে সহন করা এক চরিত্ররূপে পরিবর্তিত হয়ে যায় অর্থাৎ ঈশ্বরীয় ক্রিয়ায় পরিণত হয় । ভাগবৎ তোমাদের সবার সহন শক্তির চারিত্রিক স্মৃতিচিহ্ন । সুতরাং, তোমরা সহন করছো না, বরং চরিত্রের স্মরণিক তৈরি হচ্ছে । এখনও পর্যন্ত এই গায়নই শুনছো ভগবানের বাচ্চারা বাবার সাথে মিলনের জন্য স্নেহবশতঃ কি করেছিলো ! গোপী বল্লভের গোপ গোপীকারা কি কি করেছিলো । সুতরাং, এটা সহন করা নয়, বরং এই সহনই তোমাদের শক্তিশালী বানাচ্ছে । সহন শক্তি দ্বারা তোমরা মাস্টার সর্বশক্তিমান তৈরি হও । সহন করা তোমাদের একটা খেলা, এইরকম মনে হয় ? তোমাদের মন সদা নৃত্যরত, তাই না ! মনের খুশি, অল্প কিছুর সহনও খুশিতে পরিবর্তন করে দেয় । দেহও তোমার, মনও তোমার । সুতরাং, যাঁকে বলো, তোমারই তিনি জানেন তাঁকে কি করতে হবে । তোমরা শুধু পৃথক হয়েও প্রিয় থাকো । যে সময়ে তোমরা শুধু দেহের হিসেবনিকেশ চুকিয়ে দেওয়ার পার্ট অভিনয় করো, তখন সদাসর্বদা এই স্মৃতিতে থাকো, তুমি জানো, তোমার কাজ জানে কি করতে হবে । এটা ভেবোনা, "আমি অসুস্থ,না, আমার শরীর অসুস্থ, না । তোমার গচ্ছিত ধন, তুমি জানো । আমি সাক্ষীদ্রষ্টা হয়ে তোমার গচ্ছিত ধনের দেখভাল করছি" । এই ভাবকে বলা হয়ে থাকে সাক্ষীদ্রষ্টা হওয়া । ট্রাস্টি হও । একইভাবে, মনও তোমার । আমার তো নয়ই। 'আমার মন লাগেনা, আমার যোগ লাগেনা, আমার বুদ্ধি একাগ্র হয়না'- এই আমার শব্দ অস্থিরতার সৃষ্টি করে । আমার কোথায় ! আমারই তো না ! আমিত্বভাব শেষ করে দেওয়াই সর্ব বন্ধনমুক্ত হওয়া । আমার ধন, আমার স্ত্রী, আমার স্বামী, আমার সন্তান, এরা সব জ্ঞানমার্গে চলেনা, তাদের বুদ্ধির তালা খুলে দাও । কেন শুধু তাদের কথাই ভাবছো ? কেন আমিত্ব ভাব নিয়ে তুমি ভাবছো ? কখনো কোনো বাচ্চা এখনও এটা বলেনি, আমার গ্রামের বা আমার দেশের আত্মাদের তালা খোলো । সবাই তোমরা বলো, আমার স্ত্রীর, আমার সন্তানের ; আমিত্ব ভাব তোমাদের বেহদের হতে দেয়না । এইজন্য প্রত্যেক আত্মার প্রতি বেহদের শুভ ভাবনা রেখে সবার সাথে সেই আত্মাদেরও দেখো । কি বুঝলে তোমরা ? তোমাদের মনে তো আছে - 'সবকিছুই তোমার, আমার কোনো বোঝা নেই' । বাপদাদা যেকোনো জায়গায় সেবার জন্য তোমাদের নিমিত্ত বানাতে পারেন । তিনি তোমাদের দেহ দ্বারা তোমাদের সেবা করাতে পারেন এবং মন দ্বারা মন্সা সেবা । যে কোনো অবস্থায় যেকোনো জায়গায় তিনি তোমাদের রাখতে পারেন, তিনি তোমাদের শুধু ডাল রুটি খাওয়াতে পারেন অথবা ৩৬ প্রকার ব্যঞ্জন । যেমনই হোক, যখন আমার কিছুই নেই, তখন সবই তোমার তুমিই জানো । তোমরা কেন ভাবছো ? ভগবান তাঁর বাচ্চাদের সদা তাদের তন, মন, ধনে সুখদায়ক রাখবেন । এটা বাবার গ্যারান্টি ! তাহলে সবাই

তোমরা কেন বোঝা বয়ে বেড়াও ! আরেকদিনও তোমাদের বলা হয়েছিলো, তোমরাই বলো, সবকিছু তোমার, সুতরাং, যা বাবা খাওয়াবেন সেটাই আহার করো, পান করো আর নিজেরা আনন্দ করো, তাঁকে স্মরণ করো ।, শুধু একটা ডিউটিই তোমাদের আছে, ব্যস্ ! বাকি সব ডিউটি বাবা নিজে থেকেই পূরণ করে দেবেন । তোমরা একটা ডিউটি তো করতে পারবে, তাই না ! যখনই তোমরা ভাবো, আমার তখনই মন চঞ্চল হয় । এমনই ভাবছো তো যে এটা বেশ কঠিন ব্যাপার ! এটা কঠিন নয়,বরং তোমরাই এটাকে কঠিন বানিয়ে দাও । আমিত্ব ভাব কঠিন বানিয়ে দেয় আর তোমা ভাব সবকিছু সহজ । বিশ্ব কল্যাণের ভাবনা থাকলে বিশ্ব কল্যাণার্থে গৃহীত কার্য জলদি সমাপ্ত হয়ে যাবে আর তখন তোমরা নিজের রাজ্যে চলে যাবে । সেখানে তোমাদের এইভাবে পাখা ঘোরাতে হবেনা (গরমের কারণে সবার হাতে রঙবেরঙের হাতপাখা দেওয়া হয়েছিলো) । ওখানে প্রকৃতি তোমাদের হাওয়া করবে । প্রত্যেকটা হীরে এত আলো দেবে যা তোমাদের এখানের লাইট থেকেও অধিক ওয়ান্ডারফুল লাইট হবে । তোমাদের মহলে সদা ন'টা রঙের হীরের লাইট হবে । শুধু ভাবো, কত সুন্দর আলো হবে সেখানে । ন' রঙের মিক্স লাইট কতো সুন্দর হবে । আর এখানে দেখো, এক রঙের লাইটও যেন খেলা করছে । অতএব, সেবার কর্তব্য সম্পন্ন করো । সম্পন্ন হলে তো নিজের রাজ্য, সর্বসুখে সম্পন্ন রাজ্য প্রায় এসেই গেল ! বুঝেছ তোমরা !

আজ সবার যাওয়ার দিন, সবাই তোমরা তখনই যেতে পারবে যখন বাপদাদা সবকিছু জলদি জলদি সমাপ্ত করবেন । এখন তো ট্রেন ইত্যাদির ভিড়ে তোমাদের যেতে হবে, সেখানে তোমাদের মহলের সামনে অনেক অনেক বিমান দাঁড়িয়ে থাকবে । বিমান চালকের জন্যও তোমাদের অপেক্ষা করতে হবে না, খুব ছোট বয়সেই তোমরা সেইসব বিমান চালাতে পারবে । এমনকি ছোট বাচ্চাও সুইচ অন করবে, বিমান উড়বে । কোনোভাবেই কোনো অ্যাকসিডেন্ট তো হবেই না । বিমানও প্রস্তুত হচ্ছে । যতোই হোক, সবাই তোমরা এভার রেডি হয়ে যাও । স্বর্গ তো তৈরি হয়েই আছে । বিশ্বকর্মা অর্ডার করবে আর মহল এবং বিমান তৈরি হয়ে যাবে । এটা ঈশ্বরীয় জাদুর প্রারব্ধের নগরী । (সবাই পাখা নাড়ছিলো) এও খুব ভালো সীন, ছবি নেওয়ার উপযুক্ত । এইরকম অন্য কোনো গ্যাদারিং তোমরা দেখনি, যেখানে তারা রঙবেরঙের পাখা নাড়াবে । আচ্ছা !

যাদের সদা এইরকম দৃঢ় সঙ্কল্প আছে, তোমার, তুমিই জানো ! সদা বেহদের সকল আত্মার প্রতি শুভ ভাবনা রেখে, সদা প্রতি কর্ম স্মরণের দ্বারা স্মরণিক বানায়, এইরকম এভার রেডি বাচ্চাদের বাপদাদার স্মরণ -স্নেহ এবং নমস্কার ।

ট্রেনিং করতে আসা কুমারীদের সাথেঃ - সবাই নিজেকে বাবার রাইট হ্যান্ড মনে করো তো, তাই না ! লেফ্ট হ্যান্ড নও তো ! রাইট হ্যান্ড একটা হাতকেও বোঝায় আবার যারা সেবায় সদা সহযোগী হয়, তাদেরও রাইট হ্যান্ড বলা হয় । সুতরাং, প্রত্যেকে তোমরা সেবায় সদা সহযোগী হওয়ার দৃঢ় সঙ্কল্প করে নিয়েছ, তাই না ! ফিরে গিয়ে তোমরা ভুলে যাবেনা তো ? যারাই কারণে-অকারণে এখন সেবাতে বেরোতে পারেনা, তারাও এই লক্ষ্য রেখো যে, সেবাতে আমাকেও সাথী হতেই হবে । সব সঙ্কল্পে যেন সেবা মিশে থাকে । যেখানেই থাকো, সেখানে সদা নিজেকে পূজ্য মহান আত্মা নিশ্চয় করে চলতে হবে । কারও প্রতি তোমার দৃষ্টি যেন না যায়, আর অন্য কারও দৃষ্টিও যেন তোমার দিকে না যায় ! সদা এইরকম পূজ্য আত্মার মনোভাব নিয়ে চলতে হবে । পূজ্য আত্মার স্মৃতিতে থাকা কুমারীদের দিকে কারও অপবিত্র দৃষ্টি যেতে পারেনা । সদা এই বিষয়ে নিজে সাবধান থাকো । কখনও

নিজেকে এই স্মৃতির ক্ষেত্রে শিথিল হতে দিওনা । ব্রহ্মাকুমারী তো হয়ে গেছি, কখনো এই ভাবনায় অমনোযোগী হয়ো না । এখন তো দাদী হয়ে গেছি, দিদি হয়ে গেছি, না । এটাতো শুধু নামে, কিন্তু তোমরা তো শ্রেষ্ঠ আত্মা, পূজ্য আত্মা;শক্তির প্রতিমূর্তি আত্মা . . . শক্তিদের ওপর কারও নজর পড়তে পারেনা । কারও দৃষ্টি অন্যের ওপর যদি পড়েও তো দেখানো হয়, সে মোষ হয়ে গেছে অর্থাৎ মোষের মতো নির্বুদ্ধি হয়ে গেছে । মোষ কালো হয়, সুতরাং সে মোষ হয়ে গেছে অর্থাৎ আত্মায় ময়লা আবর্জনার প্রলেপ পড়েছে । এবং মোষবুদ্ধি অর্থাৎ মোটা বুদ্ধি (স্থূলবুদ্ধি) হয়ে যাওয়া । যদি কারও কুদৃষ্টি অন্যের প্রতি যায়, তবে সে 'মোটা বুদ্ধি, মোষবুদ্ধি হয়ে যাবে । কেন কারও দৃষ্টি তোমার ওপর পড়বে ? এক্ষেত্রেও বলা হবে দুর্বলতা কুমারীদের । পাণ্ডবদের নিজেদের কমজোরি, কুমারীদের নিজেদের, সুতরাং, নিজেকে চেক করো দাদী দিদিদেরও এই ব্যাপারে উৎকণ্ঠা থাকে কারও দৃষ্টি যেন কুমারীদের ওপর না পড়ে । সুতরাং, তোমরা এইরকম স্থিরচিত্ত হয়েছো, তাই না ! কখনও কারও দ্বারা প্রভাবিত হয়োনা । এই সেবাধারী খুব ভালো, ইনি সেবায় খুব ভালো সাথী এবং মদৎকারী ।না । ইনি তো কতো করেন ! না ! বাবা তাদের দিয়ে করান । আমি কতো সেবা করছি । না! বাবা আমাকে দিয়ে করাচ্ছেন । সুতরাং, না নিজে কমজোর হবে আর না অন্যকে কমজোর হওয়ার কোনো মার্জিন রাখবে । এই বিষয়ে বাবার কাছে কারও সম্পর্কে কোনো রিপোর্ট আসা উচিৎ নয় । পাণ্ডবও খুব চতুর । কেউ ভালো ভালো জিনিস নিয়ে আসবে, খাওয়ার বা পরার জন্য, সেটাও মায়া । সেই সময়ে তারা মায়ার বশবর্তী হয় । কিন্তু তোমরা তো মায়াকে পরখ করতে সমর্থ, তাই না ? সেই জিনিসকে জিনিস মনে কোরোনা, সেগুলো সাপ ! সাপ অবশ্যই দংশন করবে । যখন এইরকম কড়া নজর রাখবে, তখনই সেফ থাকতে পারবে । নয়তো, যেকোনো কারও মধ্যে মায়া প্রবেশ করে মায়া তোমাদের তার নিজের বানানোর শ্রমসাধ্য চেষ্টা করবে । যেমন আগের দিনগুলোতে বাপদাদা সমস্ত ছোট ছোট কুমারীদের বলতেন, তোমাদের এই লঙ্কা এত খেতে হবে, এই জল এত পান করতে হবে, কিন্তু তোমরা ভয় পেয়োনা । সুতরাং, মায়া আসবে, অনেক বড় রূপে আসবে, যতই হোক, যারা তাকে পরখ করতে পারে, সদা বিজয়ী হয় । হার খায়না অর্থাৎ কোনোভাবেই তারা বশ্যতা স্বীকার করেনা । সুতরাং সবাই তোমরা পরখ করার শক্তি ধারণ করেছো নাকি এখনও তা' করতে হবে ? দেখ, সকলের ছবি এখন নেওয়া হয়ে গেছে । দৃঢ়সঙ্কল্প হও। । কুমারীরা যদি সকলেই এই বিষয়ে শক্তিরূপ হয়ে যায় তবে বাহ্ বাহ্ র করতালি বাজবে । বাপদাদাও বিজয়ের পুষ্প বর্ষণ করবেন । আমরা এখন রেজাল্ট দেখবো । এইরকম অঙ্গদের মতো হও ।

সঠিক সময়ে বুঝতে পারাও সৌভাগ্যবান হওয়ার লক্ষণ । সময়ে বৃক্ষে ফল ধরলে মূল্যবান বলা হয়ে থাকে । সৃষ্টি সংসারে কি বা আছে ! চিন্তা আর দুঃখ ছাড়া কিছুই তো নেই । সুতরাং স্থিরসঙ্কল্পে স্থিত হয়ে সওদা করবে । যদি কোনো সুন্দর বস্তু বা আকর্ষণীয় কোনো ব্যক্তি তোমার সামনে আসে, তবে আকৃষ্ট হয়োনা । তোমার সঙ্কল্পে বা সপ্নেও অতীত হওয়া কোনকিছু স্মরণ কোরোনা । মনে করবে এইসব তোমাদের পূর্ব জন্মের বিষয় । এমনকি সেইসব সম্পর্কে কখনো ভেবোনা ।

গ্রুপের সাথে বাপদাদা সাক্ষাৎকার সমাপ্ত করতে করতেই অমৃতবেলার সময় হয়ে গিয়েছিলোঃ -
দেখ, তোমরা দিনকে রাত, রাতকে দিন বানিয়েছ । এই গায়নই গোপ গোপিনীদের । মহারাস করতে করতে রাত দিনে পরিনত হয়েছে, এটাই তোমাদের সকলের গায়ন, তাই না ! তোমরা সদা বাবার স্নেহে ডুবে আছ, তোমরা সব স্নেহী আত্মা, তাই না ! বাচ্চারা যত স্নেহী, তার শতগুন অধিক বাবা স্নেহী । তোমরা তো এইরকম অনুভবই করো, তাই না ? সেকেন্ডভর শুধু বাবাকে ভাবো আর বাবা

হাজির হয়ে যান । অতি উত্তম সেবাধারী তিনি, তাই না ? বাবা সবচেয়ে কুইক সেবাধারী । অন্যরা আসতে দেরি করবে । তারা উঠবে, তৈরি হবে, তারপর চলবে আর তারপরে পৌঁছাবে । বাবা তো সদা এভার রেডি । যখনই তোমরা ডাকো, সেকেন্ডেরও কম সময়ে তিনি তোমাদের কাছে পৌঁছে যান । সবার সেবার জন্য সদা প্রস্তুত , কখনো কারও অসুবিধা করেন না । দেখ, এখনো এত সময় ধরে তিনি এখানে বসে আছেন, স্নেহে নিমজ্জিত, নাকি ক্লান্ত তিনি ? বাপদাদা সব বাচ্চাদের দেখে অতি প্রসন্ন । নির্ধারিত শর্তে বাবা বাচ্চাদের পরিতুষ্ট করার কাজ নিয়েছেন এবং সেইজন্য তিনি তাঁর কাজের চুক্তি পূরণ করবেন, তাই না ? সব বাচ্চাই পরস্পরের থেকে অধিক প্রিয় । কেউ তো অপ্রিয় হতেই পারেনা । সবাই একে অন্যের থেকে এগিয়ে আছে । সব বাচ্চারা রাজা বাচ্চা , প্রজা বাচ্চা নয় ।

ভক্তরা তোমাদের জড় চিত্রের জন্য জাগরণ করে, কখনো তোমরাও সবাই অবশ্যই করেছ, তাইতো ভক্তরাও তোমাদের কপি করে । এই জাগরণ তোমাদের ডবল আয় করতে সক্ষম বানায় । তোমাদের উপার্জিত রোজগার বর্তমানের এবং বর্তমানের আধারে ভবিষ্যৎও শ্রেষ্ঠ হয়ে গেছে । সুতরাং, তোমরা কল্যাণকারী আত্মা, সবকিছুতে কল্যাণ মিশে আছে, সুতরাং কল্যাণ ব্যতীত অকল্যাণ হতেই পারেনা । কারণ তোমরা কল্যাণকারী বাবার বাচ্চা হয়েছ । বাহ্যিকভাবে, হয়তো কোনো কল্যাণ না-ই দেখা যেতে পারে, যেমন ধরো কোনো অ্যাক্সিডেন্ট হলো, তাহলে তো ক্ষতিই হয়ে গেল, তাই না ! লোকে তখন অকল্যাণ হওয়ার কথাই বলবে । কিন্তু সেই অকল্যাণেও সঙ্গমযুগী আত্মাদের জন্য কল্যাণ মিশে আছে । লোকসানও শূল থেকে কাঁটায় পরিণত হয়ে যায় । অনেক বড় ক্ষতি থেকে কম ক্ষতি হয়ে যায় । এর মধ্যেও সদা কল্যাণ থাকবে মনে করে সামনে এগিয়ে চলো । সদা নিজেকে এইরকম কল্যাণকারী আত্মা ভেবে চলতে থাকো । বাবা তোমাদের নিজের সমান বানিয়ে দিয়েছেন । বাবা কল্যাণকারী তো বাচ্চারাও কল্যাণকারী । বাবা বাচ্চাদের তাঁর নিজের থেকেও
এগিয়ে রাখেন । তোমরা ডবল ভাবে পূজিত হও, ডবল রাজ্য তোমরাই শাসন করো । সুতরাং এমন নেশা আর এত খুশি যেন সদা থাকে, "বাহ্ আমি শ্রেষ্ঠ আত্মা, বাহ্ আমি পুণ্য আত্মা, বাহ্ আমি শিবশক্তি ! সদা এই স্মৃতি বজায় রাখো । আচ্ছা !

তোমাদের সবার ঘর মধুবন । মধুবন ঘর থেকেই তোমাদের ঘর, পরমধাম যাওয়ার পাস পাবে । সাকার রীতিতে মধুবন তোমাদের ঘর আর পরমধাম নিরাকারী দুনিয়া । মধুবন তোমাদের আসল ঘর যেখানে সবাই তোমরা তোমাদের সেবাকেন্দ্রে যাচ্ছ । যদি মনে করো সেটা তোমাদের ঘর তো তোমরা আটকে যাবে । যদি তোমরা মনে করো সেবাকেন্দ্র, তো ন্যারে থাকবে অর্থাৎ পৃথক থাকবে অথচ প্রিয় হয়ে । যে আত্মাদের জন্য তোমরা নিমিত্ত হও, তাদের সেবার সম্বন্ধে নিমিত্ত হতে হবে, কোনো ব্লাড কানেকশনের সম্বন্ধে নয় । তোমাদের কানেকশন থাকে সেবার সাথে । সদা স্মরণ আর সেবাতে থাকলে সহজেই নষ্টমোহা হয়ে যাবে । আচ্ছা ।

যারা বিশেষ সেবাধারী তারা সর্বকার্যে পারদর্শিতা দেখায় । সেবাধারী তো তোমরা সবাই কিন্তু বিশেষ সেবাধারী তাদের নৈপুণ্য দেখাবে । যখন তোমরা কোনো সেবা করো বা প্ল্যান বানাও, তখন ভাবো এই সেবাতে আমি কি বিশেষত্ব এনেছি ! বিশেষ সেবা করে তোমরা বিশেষ আত্মা হিসেবে প্রসিদ্ধ হয়ে যাও । সদা বিশেষ কিছু করার লক্ষ্য রাখো, যাতে নিজে থেকেই তোমরা বিশেষ আত্মা হয়ে যাবে, অর্থাৎ বাবা আর পরিবারের সামনে এসে যাবে । সদাসর্বদা কোনো না কোনো বিশেষত্ব দেখানোর কারিগর হও । এই বিশেষত্বই তোমায় পৃথক অথচ প্রিয় বানায়, তাই না ! সুতরাং

সর্বকার্যে বিশেষত্বের নতুনত্ব দেখাও । প্রকৃত সেবাধারী, সবাইকে নিজেদের শক্তির সহযোগ দ্বারা এগিয়ে নিয়ে চলো । এই সেবাতেই তৎপর থাকো । আচ্ছা – ওম্ শান্তি!

বরদানঃ – ত্যাগ এবং তপস্যার সহযোগ দ্বারা সেবায় সফলতা প্রাপ্তকারী নিরন্তর তপস্বীর প্রতিমূর্তি ভব

সেবাধারী অর্থাৎ জ্ঞান আর তপস্বীর প্রতিমূর্তি হওয়া । ত্যাগ-তপস্যা উভয়ের সহযোগ দ্বারা সেবায় সদা তোমরা সাফল্য অর্জন করো । তপস্যা মাত্রই এক বাবা, দ্বিতীয় কেউ নয় , সদাসর্বদার এই তপস্যা, করতে থাকো, তবে তোমাদের সেবাস্থান তপস্যাকুণ্ড হয়ে যাবে । এমন তপস্যাকুণ্ড বানালে পতঙ্গরা নিজেরাই আসবে । মন্সা সেবা দ্বারা শক্তিশালী আত্মারা প্রত্যক্ষ হবে । এখন মন্সা দ্বারা ধরিত্রীর পরিবর্তন করো, এই বিধি বৃদ্ধি করার ।

স্লোগানঃ – নম্রতা এবং ধৈর্যের শক্তি দ্বারা ক্রোধাগ্নি শীতল করো ।