

" মৰমৰ সন্তানসকল – সদায় আনন্দত থাকা আৰু আনকো আনন্দিত কৰা , এয়াই হৈছে সকলোৰে ওপৰত কৃপা কৰা , কাৰোবাক মাৰ্গ - দৰ্শন কৰা এয়া হৈছে সকলোতকৈ শ্ৰেষ্ঠ পুণ্য "

প্ৰশ্ন: কোনে সদায় আনন্দিত হৈ থাকিব পাৰে ? আনন্দিত হৈ থকাৰ উপাই কি ?

উত্তৰ: তেওঁলোকেই সদায় আনন্দিত হৈ থাকিব পাৰে যি জ্ঞানত বহুত বুদ্ধিমান হয়, যিয়ে ড্ৰামাক (নাটকক) কাহিনী ৰূপত জানি উঠি সোঁৱৰণ কৰে। আনন্দিত হৈ থাকিবলৈ সদায় পিতাৰ শ্ৰীমতত চলি থাকা। নিজকে আত্মা বুলি ভাবা আৰু পিতাই যি বুজায় সেয়া ভালদৰে মন্থন কৰা। বিচাৰ সাগৰ মন্থন কৰোতে কৰোতে আনন্দিত হৈ যাবাগৈ।

ওঁম শান্তি। আত্মিক পিতাই আত্মিক সন্তানসকলৰ সৈতে বাৰ্তালাপ কৰি আছে। এইটো আত্মাসকলে জানে যে এজনেই আমাৰ পিতা আৰু শিক্ষাও দিয়ে, টিচাৰৰ (শিক্ষকৰ) কাম হৈছে শিক্ষা দিয়া। গুৰুৰ কাম হৈছে লক্ষ্য দেখুৱাই দিয়া। লক্ষ্যৰ বিষয়েও সন্তানসকলে বুজি উঠিছে। মুক্তি জীৱনমুক্তিৰ কাৰণে স্মৃতিৰ যাত্ৰাৰ নিশ্চয় প্ৰয়োজন। দুয়োটাই সহজ। ৪৪ জন্মৰ চক্ৰও পুনৰাবৃত্তি হৈ থাকে। এইটো স্মৃতিত থাকিব লাগে যে এতিয়া আমাৰ ৪৪ জন্মৰ চক্ৰ পূৰা হ'ল, এতিয়া উভতি যাব লাগিব। কিন্তু পাপ আত্মা মুক্তি জীৱনমুক্তিত উভতি যাব নোৱাৰে। এনেকৈ বিচাৰ সাগৰ মন্থন কৰিব লাগে। যিয়ে কৰিব তেওঁ পাব। তেৱেঁই আনন্দত থাকিব আৰু আনকো আনন্দিত কৰি তুলিব। আনৰ ওপৰতো কৃপা কৰিব লাগে – মাৰ্গ-দৰ্শন কৰাৰ। তোমালোক সন্তানসকলে জানা এয়া হৈছে পুৰুষোত্তম সংগম যুগ। এয়াও কাৰোবাৰ স্মৃতিত থাকে কাৰোবাৰ নাথাকে। পাহৰি যায়। এইটো স্মৃতিত থাকিলেও আনন্দৰ সীমা নাথাকিব। পিতা শিক্ষক গুৰুৰ ৰূপত স্মৃতিত থাকিলে তেতিয়াও আনন্দৰ জোৱাৰ বাঢ়ি থাকিব। কিন্তু চলোঁতে চলোঁতে কিছুমান দোধোৰ-মোধোৰ অৱস্থাত আহি যায়। যেনেকৈ পাহাৰত উঠিব আৰু নামিবলগীয়া হয়, তেনেকৈ সন্তানসকলৰ অৱস্থাও এনেকুৱা হয়। কোনোবা বহুত উচ্চলৈ বগাই যায় আকৌ তললৈ পৰি গ'লে আগতকৈও বেছি তললৈ নামি আহে। যি উপাৰ্জন কৰিছিল সেয়া শেষ হৈ যায়। যিমনে দান-পুণ্য নকৰক কিন্তু পুণ্য কৰি কৰি যদি পাপ কৰিবলৈ লাগি যায় তেন্তে সকলো পুণ্য শেষ হৈ যায়। সকলোতকৈ ডাঙৰ পুণ্য হৈছে পিতাক স্মৰণ কৰাটো। স্মৃতিৰ দ্বাৰাই পুণ্য আত্মা হ'বগৈ। যদি সংগৰ ৰঙত আহি ভুলেই কৰি থাকে তেন্তে আগতকৈও বেছি অধঃপতিত হৈ যায়। তেতিয়া আগৰ জমা শেষ হৈ যায়। লোকচান হৈ যাব। পাপ কৰ্ম কৰিলে লোকচান হৈ যায়। পাপৰ হিচাপ বহুত বাঢ়ি যায়। হিচাপ পৰীক্ষা কৰা হয় নহয় জানো। পিতায়ে কয় তোমালোকৰ পুণ্যৰ হিচাপ জমা আছিল, পাপ কৰিলে সেয়া এশ গুণ হৈ যায় আৰু বেছিহে লোকচান হৈ যায়। পাপো কিছুমান বহুত গভীৰ, কিছুমান পাতলীয়া হয়। কাম হৈছে বহুত কাঢ়া, ক্ৰোধ হৈছে দ্বিতীয় নম্বৰত, লোভ তাতকৈ কম। সকলোতকৈ অধিক কামৰ বশ হ'লে যি জমা আছিল সেয়া শেষ হৈ যায়। লোভৰ পৰিৱৰ্তে লোকচান হৈ যায়। সংগুৰুৰ নিন্দকে উচ্চ পদ পাব নোৱাৰে। পিতাৰ হৈ আকৌ এৰি দিয়ে। তাৰ কাৰণ কি হ'ব পাৰে? বেছি ভাগ ক্ষেত্ৰতে কামৰ কোব লাগি যায়। এয়া হৈছে কাঢ়া শত্ৰু। ইয়াৰে প্ৰতিকৃতি সাজি জ্বলায়। ক্ৰোধ, লোভৰ প্ৰতিকৃতি নাসাজে। কামৰ ওপৰতে পূৰা জয়ী হ'ব লাগে তেতিয়া জগতজিৎ হ'বগৈ। আহানো কৰে যে আমি যি ৰাৱণ ৰাজ্যত পতিত হৈ পৰিছো, আমাক আহি পাৱন কৰি তোলা। সকলোৱে গায় – পতিত-পাৱন। হে পতিতসকলক পাৱন কৰি তোলাতো সীতাসকলৰ ৰাম আহা। কিন্তু অৰ্থ বুজি নাপায়। এইটোও জানে যে পিতা নিশ্চয় নতুন দুনিয়া স্থাপনা কৰিবলৈ আহিব। কিন্তু বহুত সময় আছে বুলি ভবা কাৰণে ঘোৰ অন্ধকাৰ হৈ গৈছে। জ্ঞান আৰু অজ্ঞান আছে নহয় জানো। অজ্ঞান হৈছে ভক্তি যাক পূজা কৰে তেওঁক নাজানে। তেন্তে তেওঁৰ ওচৰত কেনেকৈ গৈ পাব? সেইবাবে দান-পুণ্য আদি অথলে যায়। খুব বেছি ক্ষণিকৰ বাবে কাউৰীৰ বিস্তাৰ সমান সুখ পায়। বাকীতো দুখেই দুখ। এতিয়া পিতাই কয় – কেৱল মোক স্মৰণ কৰা তেতিয়া তোমালোকৰ সকলো দুখ দূৰ হৈ যাব। এতিয়া চাব লাগে মই কিমান স্মৰণ কৰো, যাতে পূৰণা সমাপ্ত হৈ নতুন জমা হয়। কিছুমানেতো অলপো জমা নকৰে। সকলো স্মৰণৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। স্মৰণ অবিহনে পাপ কেনেকৈ থগুন হ'ব। পাপতো বহুত আছে – জন্ম-জন্মান্তৰৰ। এই জন্মৰ জীৱন কাহিনী শুনালে গোটেই জন্ম-জন্মান্তৰৰ পাপ খণ্ডিত হৈ নাযাব। কেৱল এইটো জন্মৰ পাপৰ প্ৰকোপ কমি যায়। বাকীতো পৰিশ্ৰম বহুত কৰিব লাগে, ইমান জন্মৰ হিচাপ-কিতাপ আছে – সেয়া যোগৰ দ্বাৰাহে থগুন হ'ব। বিচাৰ কৰিব লাগে যে মোৰ যোগ কিমান? মই সত্যযুগৰ আদিত জন্ম ল'ব পাৰিমনে? যিয়ে বহুত পুৰুষাৰ্থ কৰিব তেওঁলোকেই সত্যযুগৰ আদিত জন্ম ল'বগৈ। তেওঁলোক লুকাই নাথাকে। সকলোৱেতো সত্যযুগত নাহিব। শেষৰ ফালে আহি অলপ পদ পায়। প্ৰথমতে আহিলেও চাকৰি কৰে। এয়াটো বুজিবলৈ সাধাৰণ কথা, সেয়েহে পিতাক বহুত স্মৰণ কৰিব লাগে।

তোমালোকে জানা যে আমি নতুন দুনিয়াৰ কাৰণে বিশ্বৰ মালিক হ'বলৈ আহিছো। যিয়ে স্মৰণ কৰিব তেওঁ নিশ্চয় আনন্দিত হৈ থাকিব। যদি ৰজা হ'ব খোজা তেন্তে প্ৰজাও তৈয়াৰ কৰিব লাগিব। নহ'লে কেনেকৈ বুজিবা যে আমি ৰজা হ'মগৈ। যিয়ে চেনটাৰ খোলে, সেৱা কৰে তেওঁলোকৰো উপাৰ্জন হয়। তেওঁলোকৰো বহুত লাভ হয়। তেওঁলোকে পুৰস্কাৰো লাভ কৰে। কোনোবাই তিনি-চাৰিটাও চেনটাৰ খুলি দিয়ে। যি যি কৰে তাৰ অংশ পাই যায়। মিলিজুলি মায়াৰ দুখৰ বোজা উঠায় সেয়েহে ইয়াত সকলোৱে কান্ধ আগবঢ়াই দিয়ে। গতিকে সকলোৱে পুৰস্কাৰ পায়। যিয়ে বহুতক মাগ-দৰ্শন কৰায়, যিমান পৰিশ্ৰম কৰে সিমানেই উচ্চ পদ পায়। তেওঁলোক বহুত আনন্দিত হৈ থাকে। অন্তৰে জানে মই কিমানক মাগ-দৰ্শন কৰালো? কিমানক উদ্ধাৰ কৰিলো? সকলো কৰাৰ সময়টো এয়াই হয়। খোৱা-বোৱাতো সকলোৱে পোৱাই। কোনোৱেটো একোৱেই কাম নকৰে। যেনেদৰে মম্মাই কিমান সেৱা কৰিলে। সেৱাৰ দ্বাৰা তেওঁৰ বহুত কল্যাণ হৈ গ'ল। ইয়াতো বহুত সেৱাৰ প্ৰয়োজন। যোগৰো সেৱা আছে নহয়। কিমান গভীৰ নিৰ্দেশনা পোৱা যায়। এতিয়া অনাগত দিনত কি কি যে পইন্ট (বিষয়) ওলাব। দিনে-প্ৰতিদিনে উন্নতি হৈ গৈ থাকিব। নতুন-নতুন পইন্ট ওলাব। যিয়ে সেৱাত তৎপৰ হৈ থাকে তেওঁলোকে নিমিষতে ধৰি লয়। যিয়ে সেৱা নকৰে তেওঁলোকৰ বুদ্ধিত একোৱে নবহিব।

বিন্দু ৰূপ কেনেকৈ বুজিব? তোমালোকে যিকোনো লোককে সোধা - আত্মা কিমান ডাঙৰ? আত্মাৰ দেশ কালৰ বিষয়ে কোৱাচোন, তেতিয়া কেতিয়াও ক'ব নোৱাৰিব। মনুষ্যই পৰমাত্মাৰ নাম ৰূপ দেশ কালৰ বিষয়ে সোধে। তোমালোকে আত্মাৰ বিষয়ে সোধা তেতিয়া মূৰ্ছিত হৈ যাব। কোনেও নাজানে। আত্মা ইমান সূক্ষ্ম বিন্দু ইয়াত গোটেই ভূমিকা ভৰি আছে। ইয়াতো বহুত আছে যিয়ে আত্মা পৰমাত্মাক নাজানেই। মাত্ৰ বিকাৰৰ সন্ধ্যাস কৰিছে, সেইয়াও ডাঙৰ কথা। সন্ধ্যাসীসকলৰ ধৰ্ম বেলেগ। এই জ্ঞান তোমালোকৰ কাৰণে। পিতাই বুজায় - তোমালোক পবিত্ৰ আছিল আকৌ অপবিত্ৰ হ'লা, এতিয়া পুনৰ পবিত্ৰ হ'ব লাগে। তোমালোকেই ৪৪ চক্ৰৰ পৰিক্ৰমা লগোৱা। দুনিয়াৰ লোকে এই কথাবোৰ অলপো নাজানে। জ্ঞান বেলেগ, ভক্তি বেলেগ। জ্ঞানে উৰ্দ্ধলৈ লৈ যায় ভক্তিয়ে অধঃপতিত কৰে। গতিকে ৰাতি-দিনৰ পাৰ্থক্য। মনুষ্যই যিমানেই বেদ-শাস্ত্ৰৰ অৰ্থ ৰিটি (হৰ্তা-কৰ্তা) বুলি নাভাবক কিন্তু একোৱে নাজানে। তোমালোকেও এতিয়া গম পাইছা। তোমালোকৰ মাজতো ক্ৰমানুসৰি আছে। পাহৰি যোৱাৰ বাবেই আনন্দ নোহোৱা হৈ যায়। নহ'লে সীমাহীন আনন্দত থাকিব লাগে। পিতাৰ পৰা তোমালোকে এয়া উত্তৰাধিকাৰ প্ৰাপ্ত কৰি আছা। বাবাই সাক্ষাৎকাৰ কৰাই দিয়ে। কিন্তু সাক্ষাৎকাৰ কৰিলা, শ্ৰীমতত যদি নচলা তেন্তে তাৰ পৰা কি লাভ! পিতাক দুখত স্মৰণ কৰে। পিতাক কোৱা হয় মুক্তিদাতা, হে ৰাম, হে প্ৰভু বুলি কয়। কিন্তু তেওঁ কোন, সেয়া নাজানে। ভক্তিত কোনেও এনেকৈ নকয় যে নিজকে আত্মা বুলি ভাবি পিতাক স্মৰণ কৰা। মুঠেই নহয়। কোৱাহেঁতেন পৰম্পৰা অনুযায়ী চলি আহিলহেঁতেন। ভক্তিতো চলি আহিছে নহয় জানো। ভক্তি অনেক। জ্ঞান হৈছে এক। মনুষ্যই ভাবে ভক্তিৰ দ্বাৰা ভগৱানৰ প্ৰাপ্তি হ'ব। কিন্তু কেনেকৈ, কেতিয়া? এয়া নাজানে। ভক্তি কেতিয়া আৰম্ভ হয়, কোনে সৰ্বাধিক ভক্তি কৰে - এয়া কোনেও নাজানে। কি এনেকৈ আৰু ৪০ হাজাৰ বছৰ ভক্তি কৰি থাকিম? এফালে মনুষ্যই ভক্তি কৰি আছে আনফালে তোমালোকে জ্ঞান পাই আছা। মনুষ্যৰ লগত কিমান মগজ খটুৱাবলগীয়া হয়। ইমান প্ৰদৰ্শনী কৰা তথাপিহে কোটিৰ মাজত কোনোবা এজনহে ওলায়। কিমানক নিজৰ সমান কৰি লৈ আনে, প্ৰকৃত ব্ৰাহ্মণ কিমান - এই হিচাপ এতিয়া উলিয়াব নোৱাৰি। বহুত মিছা সন্তানো আছে। ব্ৰাহ্মণ লোকসকলে কথা (কাহিনী) শুনায়। বাবাই গীতাৰ কথা শুনায়। তোমালোকেও শুনোৱা, যেনেকুৱা বাবা তেনেকুৱা সন্তান। সন্তানসকলৰো কাম হৈছে সঁচা গীতা শুনোৱা। শাস্ত্ৰতো সকলোৰে আছে। বাস্তৱিকতে যি শাস্ত্ৰ আদি আছে সেয়া সকলো ভক্তি মাৰ্গৰ। জ্ঞানৰ পুস্তক এখনেই গীতা। গীতা হৈছে মাতা-পিতা। পিতাহে আহি সকলোৰে সংগতি কৰায়। মনুষ্যই আকৌ এনেকুৱা পিতাৰে গ্লানি কৰে। শিৱবাবাৰ জয়ন্তী হৈছে হীৰাতুল্য। উচ্চতকৈও উচ্চ ভগৱানেই হৈছে সংগতি দাতা। বাকী অন্য কাৰোবাৰ মহিমা কেনেকৈ হ'ব পাৰে। দেৱতাসকলৰ মহিমা কৰে কিন্তু দেৱতা কৰি তোলাতো এজনেই পিতা। আমাৰ এফালে নিৰ্মাণো হয় আনফালে ধ্বংসও হয়।

বহুত আছে যিয়ে একো বুজাব নোৱাৰে তেন্তে স্থূল কাম কৰা। মিলিটেৰিত সকলো কৰিব পৰা মানুহ থাকে। কোৱাও হয় শিক্ষিতজনৰ আগত অশিক্ষিতজনে ভৰি ধুব (শিৰ নত কৰিব) লাগে। মম্মা বাবাই যি কৰে তেওঁলোকৰ পৰা শিকা। তোমালোকেও বুজিব পাৰা যে অনন্য সন্তান কোনসকল। বাবাক সুধিলে বাবাইও নাম ক'ব যে অমুকক অনুসৰণ কৰা। যি সেৱাধাৰী নহয় তেওঁ আনক কি শিকাৰ। তেওঁতো আৰুহে সময় নষ্ট কৰি দিব। বাবাই বুজায় - নিজৰ উন্নতি কৰিব বিচৰা যদি ইয়াত কৰিব পাৰা। চিত্ৰ ৰখা আছে আমি ৪৪ জন্ম কেনেকৈ ল'লো, সেইয়া এতিয়া বুজিলা গতিকে আনকো বুজোৱা। কিমান সহজ - এয়া শুনাৰ লাগে। কালি এওঁৰ ভক্তি কৰিছিলো, এতিয়া নকৰো। জ্ঞান পাই গ'লো। এনেকৈ বহুতে আহি জ্ঞান ল'বহি। তোমালোকে যিমান অধিক চেনটাৰ খুলিবা সিমান অধিক আহি বুজিবহি। শুনিলে তেওঁলোকৰ আনন্দৰ জোৱাৰ উঠি যাব। নৰৰ পৰা নাৰায়ণ হ'ব লাগে। সঁচা সত্য নাৰায়ণৰ কথাও আছে, ভক্তিৰ দ্বাৰাতো

অৱনমিতহে হৈ যায়। তেওঁলোকে গমেই নাপায় - জ্ঞান কি বস্তু। তোমালোকক বেহদৰ পিতাই যথাযথ বুজায়। বাবাই কয় কালি তোমালোকক ৰাজ্য দিছিলো, তোমালোকৰ সেই ৰাজ্য ক'ত গ'ল? এয়াতো নিজেই জানা। এইয়াতো হৈছে খেল। এজনেই পিতা যিয়ে গোটেই খেলৰ ৰহস্য শুনায়। আমি কওঁ বাবা আপুনি ড্ৰামাত বান্ধ খাই আছা, আপুনি আহিবই লাগে, পতিত দুনিয়াত আৰু পতিত শৰীৰত। ঈশ্বৰৰ বহুত মহিমা কৰে। সন্তানসকলে ক'ব বাবা আমি আপোনাক আহ্বান কৰিছো গতিকৈ আপুনি আহিবলগাই হ'ল - আমাৰ সেৱা কৰিবলৈ অথবা আমাক পতিতৰ পৰা পান্ন কৰি তুলিবলৈ। কল্পই-কল্পই আমাক সেই দেৱতা কৰি তুলি আপুনি গুচি যোৱা। এইয়া যেন এক কাহিনী, যি বুদ্ধিমান তেওঁলোকৰ কাৰণে এটি কাহিনী। তোমালোক সন্তানসকল আনন্দ মনেৰে থাকিব লাগে। বাবাও ড্ৰামা অনুসৰী সেৱাধাৰী হৈছে। পিতাই কয় - মোৰ মতত চলা। নিজকে আত্মা বুলি ভাবা। দেহ-অভিমান এৰা। নতুন দুনিয়াত তোমালোকে নতুন শৰীৰ পাবা। পিতাই যি বুজায় সেয়া ভালকৈ মন্থন কৰা। বুদ্ধিৰ দ্বাৰা বুজি পোৱা যে মই আহিছো - এনেকুৱা হ'বলৈ। লক্ষ্য-উদ্দেশ্য সন্মুখত আছে। ভগৱানুৱাচ, তেওঁলোকে ভগৱানক মনুষ্য বুলি ভাবি লয় নতুবা নিৰাকাৰ বুলি কয়। তোমালোক আত্মাসকলো নিৰাকাৰী হোৱা। শৰীৰ ধাৰণ কৰি ভূমিকা পালন কৰা, বাবাইও ভূমিকা পালন কৰে। যিয়ে ভাল সেৱা কৰিব তেওঁৰেই নিশ্চয় হ'ব যে মই মালাৰ দানা নিশ্চয় হ'মগৈ। নৰৰ পৰা নাৰায়ণ হ'ব লাগে। অকৃতকাৰ্য হ'লে আপোনাআপুনি ৰাম-সীতা হৈ যায়। ভগৱানে পঢ়ায় তেন্তে ভালদৰে পঢ়িব লাগে। কিন্তু মায়াৰ বিৰুদ্ধাচৰণ বহুত হয়। মায়াই ধুমুহাত লৈ আহে। অচ্ছা!

অতি মৰমৰ কল্পৰ পিছত পুনৰাই লগ পোৱা সন্তানসকলৰ প্ৰতি মাতা-পিতা বাপদাদাৰ স্নেহপূৰ্ণ স্মৰণ আৰু সুপ্ৰভাত। আত্মিক পিতাৰ আত্মিক সন্তানসকলক নমস্কাৰ।

*** ধাৰণাৰ বাবে মুখ্য সাৰ :-****

(1) বিচাৰ সাগৰ মন্থন কৰি অপাৰ আনন্দৰ অনুভৱ কৰিব লাগে। আনকো মাৰ্গ-দৰ্শন কৰাৰ কৃপা কৰিব লাগে। সংগৰ ৰঙত (প্ৰভাৱত) আহি কোনোধৰণৰ পাপ কৰ্ম কৰিব নালাগে।

(2) মায়াৰ দুখৰ বোজা উঠাবলৈ মিলিজুলি কান্ধ আগবঢ়াই দিব লাগে। চেন্টাৰ খুলি অনেকৰ কল্যাণৰ নিমিত্ত হ'ব লাগে।

বৰদান: ব্ৰাহ্মণ জীৱনত সদায় চিয়েৰফুল (প্ৰফুল্লিত) আৰু কেয়াৰফুল (যত্নশীল) মনোবৃত্তি ত থাকোঁতা কস্মাইও (সং যুক্ত) ৰূপধাৰী হোৱা
যদি কোনো পৰিস্থিতিত প্ৰসন্নতাৰ মনোবৃত্তিৰ পৰিৱৰ্তন হয় তেন্তে তাক সদাকালৰ প্ৰসন্নতা বুলি কোৱা নহ'ব। ব্ৰাহ্মণ জীৱনত সদায় চিয়েৰফুল আৰু কেয়াৰফুল মনোবৃত্তি হওক। মনোবৃত্তি পৰিৱৰ্তন হোৱা অনুচিত। যেতিয়া মনোবৃত্তি পৰিৱৰ্তন হয় তেতিয়া কয় - মই একান্তত থাকিব বিচাৰোঁ। আজি মোৰ মনৰ স্থিতি এনেকুৱা। মনোবৃত্তি তেতিয়া পৰিৱৰ্তন হয় যেতিয়া অকলশৰীয়া হৈ যোৱা, সদায় কস্মাইও ৰূপত থাকা তেতিয়া মনোবৃত্তিৰ পৰিৱৰ্তন নহ'ব।

স্লোগান: যিকোনো উৎসৱ পালন কৰা অৰ্থাৎ স্মৃতি আৰু সেৱাৰ উৎসাহত থকা।

!! ওঁম্ শান্তি !!

ওঁম্ শান্তি!!

ব্ৰহ্মা পিতাৰ সমান হ'বলৈ বিশেষ পুৰুষাৰ্থ

এতিয়া তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ এইটোৱেই লক্ষ্য ৰাখা যে মই ডবল লাইট ফৰিস্তা হওঁ, চলোঁতে-ফুৰোঁতে ফৰিস্তা স্বৰূপৰ অনুভূতিক বঢ়োৱা। অশৰীৰী হোৱাৰ অভ্যাস কৰা। চেকেণ্ডত যিকোনো সংকল্পক সমাপ্ত কৰোঁতে, সংস্কাৰ স্বভাৱত ডবল লাইট হৈ থাকা।