

ভাষণ  
হীৰা তুল্য  
কেনেকৈ কৰিব পাৰি



প্রজাপিতা ব্রহ্মাকুমারী ঈশ্বরীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
আধ্যাত্মিক কলা বিথিকা

*"Jibon Heera Tulya Kenekoi Koribo Pari" an Assamese Version of Hindi Book titled "Jibon Hira Tulya kaishe Bane" published by Prajapita Brahmakumaris world spiritual University, Guwahati.*

---

বিশ্বশান্তি ভৱন

ৰূপনগৰ

উপ-পথ নং - ১

গুৱাহাটী - ৭৮১ ০৩২

পঞ্চম সংস্কৰণ : ডিচেম্বৰ, ১৯৯২

ষষ্ঠ সংস্কৰণ : নবেম্বৰ, ১৯৯৫

সপ্তম সংস্কৰণ : নবেম্বৰ, ১৯৯৮

মুদ্ৰন :

ওঁম শান্তি প্ৰেছ, জ্ঞানামৃত ভৱন

শান্তিৰন, আবুৰোড, ৰাজস্থান।

জীৱন  
হীৰা তুল্য  
কেনেকৈ কৰিব পাৰি

প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়  
কপনগৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১ ০৩২

## ওঁম শান্তি

### জীৱন হীৰা তুল্য কেনেকৈ কৰিব পাৰি ?

বৰ্তমান এই বিশ্বত এফালে যেনেকৈ বিজ্ঞানৰ উন্নতিৰ ফলস্বৰূপে মানুহে চন্দ্ৰত অৱতৰণ কৰিছেগৈ, আনফালে তেনেকৈ দিনে দিনে মানুহৰ চৰিত্ৰৰ অধঃপতন ঘটিব লাগিছে। আজি মানুহৰ দৈনন্দিন জীৱন তথা সংসাৰ যি অৱস্থাত চলি আছে, সত্যযুগ আৰু ত্ৰেতাযুগত তেনেকুৱা নাছিল আৰু বৰ্তমান সময়ৰ পৰা কিছু বছৰৰ আগলৈ কলিযুগতো এনে নাছিল। বৰ্তমান বায়ুমণ্ডল একেবাৰে সলনি হৈ গ'ল আৰু সংসাৰত সুখৰ লেশমাত্ৰও নাম নোহোৱা হ'ল। বৰ্তমান মানুহৰ জীৱনত দিব্যগুণো নাই আৰু প্ৰকৃত শান্তি বুলিবলৈও একো নাই।

বৰ্তমান পৰিবেশ আৰু পৰিস্থিতিৰ কাৰণে বহুত মানুহৰ মাজত নিৰাশ ভাব দেখা পোৱা গৈছে আৰু তেওঁলোকে চিন্তা কৰিছে যে সাধু, সন্ত আৰু মহাত্মাসকলে দুই আঢ়ৈ হাজাৰ বছৰৰ আগৰ পৰাই এই সংসাৰক বৰ্তমান পৰিস্থিতিৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰি আহিছে, তথাপিও এই সংসাৰখন দেখাত অধঃপতনৰ ফালেহে গতি কৰিছে। এতিয়া এই সংসাৰক সু-পথলৈ অনাৰ কোনো চিন-মোকাম দেখা নাযায়। আন কোনো কোনোৱে চিন্তিত হৈ প্ৰশ্ন কৰে—অৱশেষত এই সংসাৰ আৰু মানৱ সমাজখনৰ কি অৱস্থা হ'বগৈ আৰু ইয়াৰ শুধৰণি কেনেকৈ হ'ব? ইয়াক সলনি কৰাৰ কোনো সম্ভাৱনা নাই নেকি? আন কোনো কোনোৱে ভাবে: “যদি পৰমাত্মা সঁচাকৈয়ে অৱতৰিত হয় তেনেহ'লে তেওঁ এই সৃষ্টিক কিয় সু-পথলৈ আনিব নোৱাৰে? পৰমাত্মা অৱতৰিত হৈ মানৱ সমাজক সদাচাৰৰ পাঠ নপঢ়ায় কিয় আৰু দুখ-কষ্ট নাইকিয়া কৰি সুখ-শান্তি স্থাপন নকৰে কিয়?”

এই বিষয়ে স্পষ্টকৈ ক'ব পাৰি যে এই বিশ্বত সম্পূৰ্ণ পবিত্ৰতা, সুখ আৰু শান্তি স্থাপন কৰিবলৈ সমৰ্থবান বা জ্ঞানী মানুহ কোনোৱেই নাই, লাগিলে তেওঁ যিমানেই মহান নহওক কিয়। এই কাৰ্য কেৱল জ্ঞানৰ সাগৰ, শান্তিৰ সাগৰ, আনন্দৰ সাগৰ, সৰ্বশক্তিমান, পতিত পাৱন পৰমপিতা পৰমাত্মাইহে কৰিব পাৰে। তেৱেঁই কল্যাণকাৰী আৰু সেয়ে তেওঁক 'শিৱ' বুলিও কোৱা হয়। পৰমাত্মা শিৱই যেতিয়া এই কাৰ্য কৰে, তেতিয়া কলিযুগ অৰ্থাৎ দুখৰ অন্ত হয় আৰু সত্যযুগ অৰ্থাৎ সম্পূৰ্ণ সুখৰ দিন আহে। তেতিয়াই মানুহৰ কড়িতুল্য জীৱন হীৰাতুল্য হৈ পৰে। সত্যযুগ আৰু ত্ৰেতাযুগত দুখ, অশান্তি আদি সমূলি নাইকিয়া হয়। পৰমাত্মাই এই কৰ্তব্য কেৱল এবাৰেই পালন কৰে, যেতিয়া কলিযুগৰ শেষত ধৰ্ম গ্লানিৰ প্ৰকোপ বাঢ়ে।

ইয়াতে এটা শুভ সংবাদ দিব পাৰি যে, পৰমপ্ৰিয়, নিৰাকাৰ পৰমাত্মা শিৱই এনে এটা শুভ কাৰ্য কৰি আছে. যাৰ দ্বাৰা অদূৰ ভৱিষ্যতে মানুহৰ সুখ-শান্তিৰ ইচ্ছা পূৰণ হ'ব। এই কথাত আচৰিত হ'বলৈ একোৱে নাই। কাৰণ অলপ চিন্তা কৰিলেই বুজিব পাৰি যে বৰ্তমান সময়ৰ পৰিস্থিতিতেই পৰমাত্মা অৱতৰিত হয় আৰু দুখ-দুৰ্গতিৰ সংসাৰ সলনি কৰাৰ এয়েই উপযুক্ত সময়। বৰ্তমান দেখা যায় যে, বিশ্বক মহাবিনাশ কৰিবলৈ আনৱিক বোমা, হাইড্ৰোজেন বোমা আদি তৈয়াৰ হৈ আছে। সংসাৰত ভ্ৰষ্টাচাৰ, পাপাচাৰ আদি বাঢ়ি হৈ আছে। সমগ্ৰ বিশ্ব আজি ইমান জটিল সমস্যাৰ সন্মুখীন হৈছে যে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ বাহিৰে আন কোনোৱেই ইয়াৰ সমাধান কৰিব নোৱাৰে। সেয়ে ই সুনিশ্চিত যে পৰমপিতা শিৱই প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ দ্বাৰা সম্পূৰ্ণ পৱিত্ৰতা, সুখ আৰু শান্তিৰ ঈশ্বৰীয় জন্ম-সিদ্ধ অধিকাৰ দি আছে।

কল্যাণকাৰী, পতিত পাৱন, পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱই মনুষ্য জীৱন মূল্যহীনৰ (কড়িতুল্য) পৰা শ্ৰেষ্ঠ (হীৰাতুল্য) কৰিবলৈ আৰু এই সৃষ্টিক পুনৰ সত্যযুগী আৰু দৈবী কৰিবলৈ চাৰিটা মুখ্য কথা সহজভাৱে বুজাই দিছে আৰু জীৱনত ইয়াক কাৰ্যকৰী কৰিবলৈ তিনিটা অমূল্য

আৰু সহজ যুক্তি এই লিখনিত উল্লেখ কৰা হৈছে।

## ঈশ্বৰীয় জ্ঞান আৰু বিশ্বাস

মানুহৰ মনৰ সুখ-শান্তি নোহোৱাৰ একমাত্ৰ কাৰণ এয়ে যে আজি মানুহে নিজকে নিজে পাহৰি গৈছে। তেওঁলোকে আজি নিজৰ পৰিচয়ও নাজানে আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ পৰিচয়ও পাহৰি গৈছে আৰু মানুহৰ লগত স্বাভাৱিক সম্বন্ধৰ বিষয়েও নজনা হৈ পৰিছে।

আপুনি ক'ব যে মানুহে নিজে নিজকতো চিনি পায়েই, তেওঁৰ পিতাককো জানে আৰু অন্যলোকৰ লগত নিজৰ সম্বন্ধৰ বিষয়েও ভালদৰে জানে। ইয়াত সন্দেহ নাই যে, মানুহে নিজৰ দেহ, দেহৰ পিতা আৰু দেহৰ লগত সম্বন্ধ থকা সকলৰ বিষয়ে স্বাভাৱিকতে জানে। কিন্তু মানুহে এটা ডাঙৰ ভুল কৰে যে দেহৰ পৰা ভিন্ন, দেহৰ ভিতৰতে থকা এক চৈতন্য শক্তি আছে তাক তেওঁ নাজানে। তেওঁ বুজিব লাগিব যে, এই চৈতন্য শক্তিটোৱেই হৈছে আত্মা অৰ্থাৎ তেওঁ এক আত্মাহে আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ অবিনাশী সন্তান। কিন্তু মানুহে এই কথা পাহৰি যায় আৰু আন মানুহৰ সম্পৰ্কলৈ যেতিয়া আহে তেতিয়া এই কথাবোৰ তেওঁলোকৰ স্মৃতিত নাথাকে। তেওঁৰ স্মৃতিত “মই কোন? মই কোন সুখদাতা, শক্তিদাতা আৰু প্ৰেমৰ সাগৰ পিতাৰ সন্তান, মই ক'ব পৰা আহিছো, ক'লৈ যাম, এই সংসাৰৰূপী খেলাৰ ইতিবৃত্ত কি, মোৰ জীৱনত মোৰ কৰ্ম কেনেকুৱা হ'ব লাগে? এই কথাবোৰ নাথাকে। ইয়াৰ লক্ষ্য কি আৰু এইবোৰ কথা সঠিকভাৱে নজনাৰ কাৰণেই এই সংসাৰৰ অৱস্থা বেয়াৰ ফালে গতি কৰিছে।

মানুহৰ আৰু সংসাৰৰ কল্যাণ তেতিয়াই সম্ভৱ হ'ব, যেতিয়া মানুহে প্ৰথমতে নিজকে চিনি পাব, পৰমপ্ৰিয় পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সম্পূৰ্ণ জ্ঞান অৰ্জন কৰিব পাৰিব, নিজৰ জীৱনৰ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ কৰ্মৰ গতি আৰু ইয়াৰ গূঢ় ৰহস্য বুজি পাব। কিন্তু এই জ্ঞান বুজি পোৱাটোৱেই যথেষ্ট নহয়, সকলোবোৰ কথা বুজি লৈ

ব্যৱহাৰিক জীৱনত প্ৰয়োগ কৰা অতি প্ৰয়োজন। তেতিয়াহে মানুহৰ জীৱনলৈ পৰিবৰ্তন আহিব আৰু মানুহে প্ৰকৃত সুখ অনুভৱ কৰিব পাৰিব।

উদাহৰণ স্বৰূপে যদি কোনো সৰু ল'ৰা এজনক পিতাকে এইদৰে শিক্ষা দিয়ে যে 'মই তোমাৰ পিতা, এওঁ তোমাৰ মা, নয়ন তোমাৰ ভাই, মোৰ নাম হৰি আৰু আমাৰ দেশৰ নাম অসম" তেতিয়া সেই ল'ৰাজনে এই সম্বন্ধবোৰৰ বিষয়ে জানি ব্যৱহাৰিক জীৱনত তাক প্ৰয়োগ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু সেই সম্বন্ধ অনুসাৰে পৈতৃক সম্পত্তিৰ জন্ম-সিদ্ধ অধিকাৰ প্ৰাপ্ত কৰে। তেনেকৈ পৰমপিতা পৰমাত্মাই দিব্য ধাম আৰু সকলোবোৰ আত্মাৰ লগত নিজৰ অবিনাশী সম্বন্ধৰ যি পৰিচয় দিছে, তাক অকল বুদ্ধিৰ দ্বাৰা জানি লোৱাই যথেষ্ট নহয়, ইয়াক ব্যৱহাৰিক ৰীতিমতে স্নেহ আৰু সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব লাগে। তেতিয়া আমি পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ পৰা সম্পূৰ্ণ পবিত্ৰতা, সুখ আৰু শান্তিৰ ঈশ্বৰীয় জন্ম সিদ্ধ অধিকাৰ প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰিম।

## ঈশ্বৰীয় জ্ঞানত নিশ্চয়

ঈশ্বৰীয় জ্ঞান ব্যৱহাৰিক জীৱনত প্ৰকৃত ভাৱে ধাৰণ কৰাৰ নিয়ম এয়ে যে—মানুহে কৰ্ম কৰাৰ সময়তো এই জ্ঞানৰ নিশ্চয়তা উপলব্ধি কৰিব লাগে। এই নিশ্চয়তা যেনে হ'ব, কৰ্মও তেনে হ'ব। এজন মানুহে যদি ঘৰখনত 'পিতা' বুলি নিশ্চয় কৰে তেতিয়া তেওঁৰ ব্যৱহাৰ অথবা কৰ্ম ঘৰখনত পিতাৰ নিচিনাই হ'ব। সেই মানুহজনে যেতিয়া স্কুললৈ পঢ়াবলৈ যায়, তেতিয়া তেওঁ নিজকে শিক্ষক বুলি সুনিশ্চিত হৈ শিক্ষকৰ কৰ্তব্য পালন কৰে। তেওঁ যেতিয়া এজন বন্ধুৰ ওচৰত বহে, তেতিয়া তেওঁ নিজকে তেওঁৰ বন্ধু বুলি সুনিশ্চিত হৈ নিঃসঙ্কোচভাৱে মিত্ৰ ভাৱ লৈ কথা-বতৰা পাতে। সেয়ে মানুহৰ নিশ্চয়তা তেওঁৰ কৰ্মত প্ৰকাশ পায়, অৰ্থাৎ তেওঁৰ মনৰ নিশ্চয়তা যেনেকুৱা তেওঁৰ কৰ্মও তেনেকুৱা।

সেই কাৰণে পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱই প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ দ্বাৰা যি ঈশ্বৰীয় জ্ঞান দিছে, তাক সুনিশ্চিতভাৱে ধাৰণ কৰি ল'লে জীৱনত বহুত উন্নতি লাভ কৰিব পাৰিব। যেতিয়ালৈকে আমি নিজে ইয়াৰ প্ৰতি সম্পূৰ্ণ বিশ্বাসী হ'ব নোৱাৰো, তেতিয়ালৈকে আমাৰ পুৰুষাৰ্থ যথার্থ ৰীতিত নহয়। যিমানেই আমি ঈশ্বৰীয় জ্ঞানত সুনিশ্চিত হ'ব পাৰিম সিমানেই সফলতা লাভ কৰিব পাৰিম। সেয়ে কোৱা যায় যে “নিশ্চয়াত্মা বিজয়ন্তি সংশয় আত্মা বিনশ্যতি।”

## ব্যৱহাৰিক জীৱনত ঈশ্বৰীয় জ্ঞান ধাৰণা

এতিয়া আমি চলা-ফুৰা কৰোতে, উঠা-বহা কৰোতে বা কাম-কাজ কৰোতে আমাৰ মনৰ স্থিতি এইদৰে নিশ্চিত হ'ব লাগে—“মই এক আত্মা, মই কল্যাণকাৰী, সুখদাতা, শান্তিদাতা ত্ৰিলোকনাথ, সৰ্বশক্তিমান জ্যোতিবিন্দু স্বৰূপ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ জ্যোতিস্বৰূপ সন্তান। মই শৰীৰ নহয়। এই শৰীৰ মোৰ ৰথ আৰু মই (আত্মা) তাৰ সাৰথি। মই ব্ৰহ্মলোকত বাস কৰা এক “জ্যোতিবিন্দু” অবিনাশী আত্মা। প্ৰথমতে মই পবিত্ৰ, শান্তিময় আৰু নিৰ্বিকাৰী আছিলো। মই এই সৃষ্টিৰূপী কৰ্মক্ষেত্ৰত অনাদি নিশ্চিত অভিনয় কৰিবলৈ আহিছো আৰু অভিনয় শেষ হলে মই আকৌ শান্তিধামলৈ উভতি যাব লাগিব। সেই কাৰণে ইয়াত থকা ধন-জনৰ লগত থকা সত্ত্বেও মই ইয়াৰ প্ৰতি অনাসক্তভাৱে থকা দৰকাৰ কাৰণ ইয়াৰ লগত মোৰ অতি ক্ষণস্থায়ী সম্বন্ধ, শেষত মই এই শৰীৰৰূপী পোছাক এৰি থৈ জ্যোতিবিন্দু ৰূপ লৈ উভতি যাবই লাগিব।

“মই জ্যোতি স্বৰূপ সেই জ্যোতিবিন্দু পৰমাত্মা শিৱৰ সন্তান। সেয়ে মইও তেওঁৰ নিচিনা কল্যাণকাৰী কৰ্তব্য পালন কৰিব লাগে। মই কাৰো প্ৰতিয়েই কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ, অহঙ্কাৰ, ঈৰ্ষা, দ্বেষ, নিন্দা, হিংসা আদি ভাব লৈ কোনো কাম কেতিয়াও নকৰো, মই নিজৰ নাইবা অন্য কাৰো অকল্যাণ নকৰো, কাৰণ যিজনে আনৰ



অকল্যাণ কৰে তেওঁৰ নিজৰো অকল্যাণ হয়। সেই কাৰণে এই বাসনা আৰু বিকাৰ ত্যাগ কৰি মই গৃহী হৈয়ো ঈশ্বৰ চিন্তাত মগ্ন থাকিম। এই হাড় আৰু মঙগৰ পিঞ্জৰা ৰূপী শৰীৰৰ চিন্তাত মই নেথাকো। এতিয়া মই একান্তমনে, আনন্দেৰে ঈশ্বৰ স্মৃতিত মগ্ন থাকিম। মই কৰ্তব্য কৰি যাম। কিন্তু পৰিণামৰ চিন্তা বা দুখত বিচলিত নোহোৱাকৈ শান্ত হৈ থাকিম, যিহেতু মোৰ জীৱন অতি শ্ৰেষ্ঠ (হীৰাতুল্য) কৰি গঢ়ি তুলিব লাগিব। কলিযুগী সংসাৰত জীৱনৰ মূলৰ হ্রাস কৰি মূল্যহীন কড়িতুল্য কৰাৰ দৰকাৰ নাই।

“মই স্বৰূপ নিষ্ঠ হৈ আহিব ধৰা বিনাশৰ কাৰণে সাৱধান হৈ নিজৰ তথা আনৰো কল্যাণৰ অৰ্থে কৰ্তব্য কৰিম। এই ঈশ্বৰীয় জ্ঞান তথা সহজ ৰাজযোগ যি পৰমপিতা পৰমাত্মাই শিকাইছে, তাত নিজকে স্থিত কৰি আনৰো শুভ চিন্তক হৈ পবিত্ৰতাৰ আৰু যোগৰ মার্গ মতে চলিবলৈ সুবিধা প্ৰদান কৰিম। মই নিজেই কমল পুষ্পৰ সমান পবিত্ৰ জীৱন ধাৰণ কৰিম আৰু যোগত স্থিৰ হৈ আনকো যোগমুক্ত হ'বলৈ প্ৰেৰণা দিম। এতিয়া পৰমপিতা পৰমাত্মাই যি সতোপ্ৰধান সত্যযুগী আৰু দৈৱী গুণ বিশিষ্ট সৃষ্টি স্থাপন কৰাৰ কাৰ্য কৰি আছে সেই সৰ্বোত্তম সেৱাত মই তন, মন আৰু ধন দি সহযোগী হম।”

## প্ৰথম যুক্তি দৈনিক কৰ্মৰ প্ৰতি মনোনিবেশ

জীৱনক উচ্চ অৰ্থাৎ হীৰা তুল্য কৰিবলৈ মানুহে মন বচন আৰু কৰ্মৰ ওপৰত সম্পূৰ্ণ মনোযোগ দিব লাগে। সেয়ে দৈনিক কাম-কাজবোৰ অতি সাৱধানে কৰিব লাগে আৰু আত্মা নিৰীক্ষণ কৰি চলিব লাগে, দৈনন্দিন কামৰ প্ৰতি মনোযোগ নিদিলে আৰু এলেহুৱা হৈ চলিলে, মানুহৰ জীৱন দিনে দিনে অধঃপতনে যায় আৰু সংস্কাৰো বেয়াৰ ফালে যায়। সেই কাৰণে দৈনন্দিন জীৱনৰ আদৰ্শ কাৰ্য তালিকা এখনৰ ৰূপৰেখা তলত ব্যাখ্যা কৰা হ'ল।

## (১) ব্ৰহ্মমূহূৰ্ত উঠা

ব্ৰহ্মমূহূৰ্তৰ সময়খিনি জীৱনৰ দৈনন্দিন কাৰ্যৰ ভেটিস্বৰূপ। যেনেকৈ ঘৰৰ ভেটি সুদৃঢ় হ'লে গোটেই ঘৰটো মজবুত হয় তেনেকৈ এই সময়খিনিত যি স্থিতি হয়, সি গোটেই দিনটোৰ কাৰণে নিজৰ মানসিক অৱস্থাক প্ৰভাৱিত কৰে। সেয়ে প্ৰাতঃকালত তিনি বা চাৰি বজাত টোপনিৰ পৰা উঠিব লাগে। এই সময়ৰ বাতাবৰণ একান্ত শান্ত থাকে। মনটো দৈনন্দিন কাম-কাজৰ ভাব-চিন্তাৰ পৰা আঁতৰি থাকে আৰু ৰাতিৰ টোপনিৰ পাছত মনৰ শান্তি আৰু সুস্থিৰতা বিৰাজমান হৈ থাকে। সেই কাৰণে এই সময়ত ঈশ্বৰীয় চিন্তা আৰু ধ্যানত বহিলে মন সহজে মগ্ন হয় আৰু জীৱনত বহুত প্ৰাপ্তি লাভ কৰা যায়। প্ৰাতঃ তিনি বজাত টোপনিৰ পৰা উঠিলে এক দুই ঘণ্টাৰ নিদ্ৰা ত্যাগ কৰিবলগীয়া হয়। কিন্তু এই ত্যাগৰ পৰা বহুত লাভ হয়। কোনো লোকে এই সময়ত উঠিব নোৱাৰিলেও ৰাতি পুৱা চাৰি বজাৰ সময়ত নিশ্চয় উঠিব পাৰে। ইমান বেছি উপাৰ্জনৰ কাৰণে কিছু সময় উলিওৱাটো একান্ত প্ৰয়োজন। কেইদিনমান এইদৰে অভ্যাস কৰিলে নিদ্ৰাৰিত সময়ত টোপনিৰ পৰা উঠা সম্ভৱ হৈ পৰে।

## (২) ব্ৰহ্মমূহূৰ্তৰ সময়ত সৰ্বপ্ৰথম সংকল্প আৰু স্মৃতি

এজন উত্তম পুৰুষাৰ্থীৰ কাৰণে প্ৰতিদিনে এনে অভ্যাস হ'ব লাগে যে যেতিয়াই চকু মেল খায় তেতিয়াই যেন পৰমাত্মাৰ স্মৃতি মনলৈ আহে। তেওঁৰ গোটেই দিনটোৰ বাবে যিমানই কাম-কাজ নেথাকক লাগে সদায় নিজকে এনেভাৱে অভ্যস্ত কৰিব লাগে যাতে ব্ৰহ্মমূহূৰ্ত উঠাৰ লগে লগে অন্য কোনো সংকল্প মনলৈ নাই পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত স্থিত হৈ ভাবিব পাৰে—“মই এক আত্মা”, এই সংকল্প লওঁতে বেছি সময় নেলাগে। কিন্তু ইয়াৰ প্ৰভাৱ গোটেই দিনটোৰ কাৰণে থাকি যায়। শয্যা ত্যাগ কৰি আন কাম কৰিবলৈ যোৱাৰ আগতে বিছনাতে

বহি ৫/৮ মিনিট মানৰ বাবে মনত এনেকুৱা স্মৃতিত স্থিত হ'ব লাগে যে—“মই এক জ্যোতি বিন্দু আত্মা। মই জ্ঞানৰ সাগৰ, শান্তিৰ সাগৰ, আনন্দৰ সাগৰ, প্ৰেমৰ সাগৰ পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ সন্তান। পৰমপিতা সকলোৰে কল্যাণৰকাৰী, সুখদাতা আৰু শক্তিদাতা। মইও তেওঁৰ নিচিনা আনক সুখ দিবলৈ আৰু কল্যাণ কৰিবলৈ নিমিত্ত হ'ম। মই পৰমধামৰ পৰা এই সৃষ্টি মঞ্চলৈ আহিছো আৰু বাস্তৱতে মই পৰমধান অথবা ব্ৰহ্মলোকবাসী য'ত সদায় পবিত্ৰতা আৰু শান্তিৰ বাতাবৰণ বিৰাজমান। ইয়াতে অহাৰ আগতে সত্যযুগ আৰু ত্ৰেতাযুগত মোৰ জীৱন পবিত্ৰ, দিব্য আৰু সম্পূৰ্ণ সুখ শান্তি সম্পন্ন অৰ্থাৎ সোণ ৰূপৰ তুল্য আছিল। তাত মই ৰজাৰ দৰে ভাগ্যৱান আছিলো তাত কোনো ধৰণৰ দুখ নাছিল। দ্বাপৰ আৰু কলিযুগত মই মোৰ ভক্তিৰ দ্বাৰা কিছু পৰিমাণে সুখ ভোগ কৰিলো। এতিয়া এই সঙ্গম যুগত মই ঈশ্বৰীয় জ্ঞানৰ দ্বাৰা অলৌকিক জন্ম লৈছো। এতিয়াহে মই জানিব পাৰিছো যে মই পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ অবিনাশী সন্তান অৰ্থাৎ এক জ্যোতি বিন্দুৰ ৰূপত এটা অশৰীৰী আত্মা। এতিয়া মই সোনকালে পৰমধামলৈ উভতি যাব লাগিব। এইটো কিমান সৌভাগ্যৰ কথা যে এতিয়া মোৰ সম্বন্ধ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগতহে। নিৰাকাৰ পৰমপিতা পৰমাত্মা মোৰ পিতা, শিক্ষক আৰু সদগুৰু যিজনে মোক মৃত্যুলোকৰ পৰা শক্তিদামলৈ আৰু তাৰ পৰা বৈকুণ্ঠলৈ লৈ যাব। ইয়াত মই প্ৰজাপতি ব্ৰহ্মাৰ মুখ বংশাৱলী, প্ৰকৃত ব্ৰাহ্মণ অৰ্থাৎ পবিত্ৰ হৈ ব্ৰহ্মাকুমাৰ হৈছো আৰু ঈশ্বৰীয় জ্ঞান তথা ৰাজযোগৰ দ্বাৰা মোৰ নিজৰ জীৱন কমল পুলৰ দৰে পবিত্ৰ কৰি হীৰা তুল্য জীৱন পাইছো।

এইদৰে কিছুসময় জ্ঞানৰ মধুৰ বহস্য মনত পেলোৱাৰ পাছত শৌচাগাৰ আদি কৰি গা-পা ধুই বিশেষ ৰূপত ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত বহিব লাগে আৰু তাৰ পাছত ওচৰৰ কোনো ঈশ্বৰীয় সেৱা কেন্দ্ৰৰ জ্ঞান কক্ষলৈ যাব লাগে। ই এটা নিজৰ জীৱনৰ আৱশৰকীয় কাৰ্য যাৰ দ্বাৰা জ্ঞান ৰত্নৰ অতুল উপাৰ্জন সাধন কৰিব পাৰি আৰু জন্ম-জন্মান্তৰৰ

কাৰণে সম্পূৰ্ণ সুখ-শান্তিৰ আশ্ৰয় লাভ কৰি এই জ্ঞানকেই আত্মাৰ স্নান আৰু ভোজন বুলি মানিলে ইয়াৰ আৱশ্যকতা কিমান তাৰ উপলব্ধি কৰিব পাৰি।

### (৩) প্ৰতিদিন জ্ঞান কক্ষলৈ আহি জ্ঞান যোগ অভ্যাস কৰা

জ্ঞান কক্ষত প্ৰথমে মনৰ স্মৃতিত নিৰাকাৰ, জ্যোতিস্বৰূপ বিন্দুৰূপ পৰমধানবাসী পৰমাত্মা শিৱক স্থিৰ কৰি শান্তি, প্ৰকাশ আৰু পবিত্ৰতাৰ অনুভৱ কৰিব লাগে। এইদৰে সকলোৱে একত্ৰিত হৈ যোগত বহিলে মনলৈ আনন্দ আৰু আত্মালৈ বল আহে। গোটেই দিনটো অলৌকিক আনন্দ আৰু উৎসাহত পুলকিত হৈ থাকে। জ্ঞান কক্ষত ঈশ্বৰীয় জ্ঞানবোৰ অতি মনোযোগ দি শুনিব লাগে আৰু ইয়াৰ মূল কথাবোৰ বিদ্যাৰ্থীৰ নিচিনাকৈ নোট বহীত লিখি ৰাখি মাজে সময়ে চাব লাগে। পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ বাণী বা জ্ঞান শিক্ষা বা সাৱধানবাণী যাক মানুহৰ উদ্দেশ্যে দিয়া হয় তাক নিজৰ জীৱনতে প্ৰয়োগ কৰিব লাগে আৰু দৃষ্টিকোণ এনেকুৱা হ'ব লাগে যেন মই মোৰ অৱগুণবোৰ আঁতৰাই গুণৰূপী ৰত্ন ধাৰণ কৰিবলৈ সমৰ্থ হৈছো আৰু এই ধাৰণা সদায়ে আগত ৰাখি চলিম। কেৱল জ্ঞান শুনাৰ সময়তহে নিজক ঈশ্বৰীয় জ্ঞানৰ বিদ্যাৰ্থী বুলি ভাবিব নালাগে, ইয়াৰ পাছতো নিজকে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ এক সন্তান তথা ঈশ্বৰীয় জ্ঞানৰ এজন বিদ্যাৰ্থী আৰু দেৱপদ পাবৰ কাৰণে এজন পুৰুষাৰ্থী বুলি মানি লৈ নিজৰ জীৱন সদায় উচ্চস্তৰলৈ নিবলৈও আৰু বাস্তৱতে আনৰ আদৰ্শৰূপত থাকিবলৈ সম্পূৰ্ণ যত্নবান হ'ব লাগে।

### (৪) সাত্বিক ভোজন আৰু ভোজন কৰা সময়ৰ স্থিতি

প্ৰতিদিন পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ মহাবাক্য শুনি জ্ঞান কক্ষৰ পৰা উভতি অহাৰ পাছত ঘৰৰ কাম-কাজ কৰিবলগীয়া হয় আৰু চাহ-

জলপান বা ভোজন আদি কৰি নিজৰ সাংসাৰিক কৰ্তব্য কৰা হয়। কিন্তু ভোজন কৰাৰ সময়তো ঈশ্বৰৰ গুণ মনত ধাৰণ কৰি ল'ব লাগে। ভোজন সদায় সাদৃতিক আৰু শুদ্ধ হ'ব লাগে আৰু ভোজন কৰা সময়ত স্মৃতি এনেকুৱা হ'ব লাগে যে পৰমাত্মাৰ ভাণ্ডাৰৰ পৰা মই প্ৰসাদ বা শিৱৰ ভোগ গ্ৰহণ কৰিব ধৰিছো। ইয়াৰ পৰা মোৰ মন সাদৃতিক হ'ব আৰু মোৰ শৰীৰে ঈশ্বৰীয় সেৱাত তথা নিজৰ কৰ্তব্য ভালদৰে পালন কৰিব পাৰিব। ভোজনত আসক্তি আহিব নালাগে আৰু ভোজন কৰাৰ সময়ত অনাৱশ্যকীয় কথা ক'ব নালাগে, কেৱল আত্মাৰ স্বৰূপত স্থিত হৈ প্ৰভুৰ প্ৰেমত থাকি সাক্ষী ভাব লৈ ভোজন কৰিব লাগে।

### (৫) কামৰ সময়ত মনৰ অৱস্থাৰ ওপৰত লক্ষ্য ৰখা

কাম কৰাৰ সময়ত এই স্মৃতি মনত ৰাখিব লাগে যে এতিয়া মই সৰ্বতোভাৱে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰেই, এই সকলোবোৰ তেওঁৰেই। মই কেৱল তেওঁৰ নিমিত্তহে। তেওঁৰ এই কাৰ্যত মোৰ কোনো প্ৰকাৰৰ অহঙ্কাৰ হ'ব নেলাগে। মই কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ বা অহঙ্কাৰৰ বশ হৈ এই কাৰ্য অপবিত্ৰ কৰিব নেলাগে, বৰং সকলোৰে লগত শুদ্ধভাৱে প্ৰেম, শান্তি, পবিত্ৰতা আৰু মৈত্ৰীভাব লৈ বৰ্তি থাকিব লাগে। সৃষ্টিকৰ্মী বিৰাট নাটকৰ খেলা বুলি ভাবি লৈ দৈনিক কাৰ্যবোৰ কৰিব লাগে। যেনেকৈ কোনো ব্যক্তিয়ে কোনো নাটকত ৰজাৰ অভিনয় কৰাৰ পাছত তেওঁৰ মনলৈ এই স্মৃতি আহে যে—“আচলতে মই ৰজা নহওঁ, মোৰ ঘৰ অমুকত আৰু অমুক নামৰ মানুহজনৰ মই পুত্ৰ, কেৱল অলপ সময়ৰ কৰণে মই ৰজাৰ পোছাক পিন্ধি ৰাজকীয় ৰূপত ৰজাৰ অভিনয় কৰিছিলো।” সেইদৰে জ্ঞানী লোকসকলে এইটো মনত ৰাখিব লাগে যে—“মই কোনো দোকানী, অফিচাৰ অথবা বেপাৰীৰ ৰূপত কৰ্তব্য কৰি আছো। কিন্তু ই মোৰ অল্প কালৰ অভিনয়হে মাথোন। দৰাচলতে মই এক আত্মা জ্যোতিবিন্দু স্বৰূপ। মই পৰমধামত থাকো আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সন্তান। মোৰ মিত্ৰ, সম্বন্ধীয় বা

মোৰ লগত লেন-দেন থকা লোকসকল বাস্তৱতে অভিনয় কৰা আত্মা।

এইদৰে ঈশ্বৰ চিন্তাত মগ্ন হোৱাজনৰ স্থিতি অব্যক্ত নিৰল আৰু স্নেহযুক্ত হ'ব।

## (৬) সকলো প্ৰকাৰৰ স্থিতিত সন্তুষ্ট

আজিকালি সংসাৰিক কাম-কাজত নানা প্ৰকাৰৰ বাধা-বিঘিনি আছে। লাভ-লোকচান বা হৰ্ষ-বিষাদৰ পৰিস্থিতিও আছে। কিন্তু জ্ঞানী মানুহৰ কৰ্তব্য হৈছে, তেওঁ কোনো বিষয়ত পুৰুষাৰ্থ কৰাৰ পাছত তাৰ যি পৰিণাম হয়, তাকে তেওঁৰ প্ৰাপ্তি বুলি ভাবি লৈ সন্তুষ্ট চিন্ত হৈ থাকিব লাগে আৰু এই সকলোবোৰ নাটক বুলি মানি হৰ্ষ আৰু শোকৰ পৰিস্থিতিতো বিচলিত নোহোৱাকৈ থাকিব লাগে।

কিন্তু এই সকলোবোৰ তেতিয়াহে সম্ভৱ হ'ব, যেতিয়া কাম-কাজ কৰা সময়ত পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত স্থিত হ'ব পাৰিব। মানুহে এইদৰে কেতিয়াও ভাবিব নালাগে যে কাম-কাজ কৰোতে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত মন স্থিত হৈ থাকিব নোৱাৰে। বাস্তৱতে আমি প্ৰভুৰ সন্তান আৰু তেওঁৰ ওচৰলৈ যাবই লাগিব আৰু তেওঁৰ ওচৰতে আমাৰ নিজৰ কৰ্মৰ হিচাপ-নিকাছ দিব লাগিব। তেওঁক স্মৰণ কৰিলে আমাৰ সদা কালৰ কাৰণে কল্যাণ হয় গতিকে—তেওঁক কিয় ভাবিব নালাগে? কাৰণ তেৱেঁই কালৰ পিঞ্জৰাৰ পৰা আমাৰ প্ৰাণ মুক্ত কৰোতা, সুখ-শান্তি দাতা আৰু মুক্তিধামলৈ লৈ যোৱা পৰম সদৃশ। যেতিয়া মানুহে ভাবে যে সকলোবোৰ কাম-কাজ ময়েই কৰি আছো, সকলোবোৰৰ অধিকাৰী ময়েই আৰু সকলোৰে লগত সম্বন্ধ মোৰেই, তেতিয়াই মানুহে ভগবানক চিন্তা কৰিবলৈ পাহৰি যায়। সেই কাৰণে সদায় মনত ৰাখিব লাগে যে, মই কেৱল নিমিত্ত মাত্ৰ আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগতহে মোৰ সম্বন্ধ। আনৰ লগত মোৰ পূৰ্ব জন্মৰ হিচাপ-নিকাছ আছে, তাকে মই ধাৰ মাৰি আছো।

এইদৰে পুৰুষাৰ্থ কৰি ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত পৰিপক্ক নোহোৱালৈকে ই বৰ কঠিন কাম, ইয়াক কৰিব নোৱাৰি বুলি ইয়াৰ অভ্যাস এৰি দিব নালাগে। যদি বাৰে বাৰে নিজৰ স্বৰূপ আৰু লক্ষ্য পাহৰি যোৱা যায় আৰু মন পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিৰ পৰা আঁতৰি গৈ সংসাৰৰ মায়াত লিপ্ত হয়, তেতিয়া নিৰাশ নহৈ এইদৰে চিন্তা কৰিব লাগে যে—“মোৰ অজ্ঞান সংস্কাৰ বহুত দৃঢ় হৈ গৈছে, সেয়ে মোৰ পুৰুষাৰ্থ আৰু বেছি শক্তিশালী কৰিব লাগে।” পুৰুষাৰ্থ কৰিবলৈ এৰি দিলেতো সদগতি পোৱা নাযায়। সেয়েহে নিজৰ জীৱনৰ শুধৰণিৰ কাৰণে পুৰুষাৰ্থ কৰিবই লাগিব। সংসাৰৰ বিনাশ যেতিয়া ওচৰ চাপি আহিছে আৰু পৰিস্থিতিয়েও যেতিয়া বিকৃত ৰূপ ধাৰণ কৰিছে তেন্তে মই ভালদৰে পুৰুষাৰ্থ কৰা অতি প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। স্ব-স্থিতিত থাকিলেহে পৰিস্থিতি পাৰ হ'ব পৰা যাব।

পৰিস্থিতি দেখি তথা বিনাশ ওচৰ চাপি আহিব ধৰা বুলি জানি মানুহৰ মনলৈ এনেয়েও পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতি বাৰে বাৰে অথবা নিৰন্তৰ আহি থাকে। যি সময়ত হাইড্ৰোজেন আৰু এটম বোমা তৈয়াৰ হৈ আছে, অন্ন সংকট, অৰ্থ সংকট আদি নানা সমস্যাই দেখা দি আছে, সেই সময়ত পৰমপিতা পৰমাত্মাক চিন্তা কৰা অতি দৰকাৰ হৈ পৰিছে। সেই কাৰণে আমি কেতিয়াও এইদৰে অজুহাত দেখুৱাব নালাগে যে—“আমাৰ পৰিস্থিতি বা ওচৰৰ বায়ুমণ্ডল অনুকূল নহয় বা আজিকালিৰ পৰিস্থিতিৰ কাৰণে পৰমপিতাৰ প্ৰতি আমাৰ মনোযোগ নাথাকে।” যদি আপোনাৰ বায়ুমণ্ডল অনুকূল নহয়, তেনেহলে তাক ঠিক কৰি ল'ব লাগে, তেনে বায়ুমণ্ডলৰ লগত নিজকে মিলাই দিব নালাগে। যেনেকৈ এডাল ধূপ কাঠিয়ে গোটেই ঘৰটো সুগন্ধিত কৰে তেনেকৈ আপোনাৰ পুৰুষাৰ্থ, আপোনাৰ যোগ আৰু দিব্যগুণৰ সুগন্ধই, আজি নহলেও কালিলৈ গোটেই বায়ুমণ্ডল নিশ্চয় সুগন্ধিত কৰি তুলিব—এনেকুৱা সুনিশ্চিত ভাবাপন্ন হোৱা উচিত।

## (৭) প্রতিঘণ্টাত কমেও পাঁচ-দহ মিনিট ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিতি

এইদৰে পুৰুষাৰ্থ কৰিও যদি আপুনি বেছি সময় ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিত হ'ব নোৱাৰে, তেতিয়া আপুনি প্ৰথমে অলপ কষ্ট কৰি হলেও প্রতি ঘণ্টাত পাঁচ-দহ মিনিট সময় উলিয়াব লাগিব আৰু সেই সময়খিনিতেই আপুনি বিশেষ ৰূপত নিজৰ স্বৰূপ বিচাৰ কৰি অতি স্নেহযুক্ত হৈ পৰমপিতা পৰমাত্মাক চিন্তা কৰিব লাগে। যেতিয়া ৰোগীক ডাক্তৰে প্রতি দুই ঘণ্টাত এবাৰকৈ ঔষধ খোৱাৰ নিয়ম কৰি দিয়ে আৰু সেইমতে ৰোগীজনেও সোনকালে আৰোগ্য হ'বলৈ নিয়ম মতে ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰে, সেইদৰে জন্ম-জন্মান্তৰলৈ নিৰোগী, সুখী আৰু অতুল ধন-ধ্যানৰ অধিকাৰী হ'বলৈ, ঈশ্বৰ চিন্তাত মগ্ন থাকি ঈশ্বৰ প্ৰদত্ত জ্ঞান ব্যৱহাৰিক জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিবলৈ পাহৰিব নালাগে। প্ৰায় দেখা যায় যে মানুহৰ তামোল খোৱা বা আন কোনো বস্তু খোৱাৰ অভ্যাস আছে আৰু তাকে প্রতি দুই ঘণ্টাৰ পাছত মনত পেলাই খাই থাকিব পাৰে, তেনেহ'লে ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত থাকিবলৈ কিয় অভ্যাস কৰিব নোৱাৰে? এই অভ্যাসত কোনো ধৰণৰ খৰচ নহয়, বৰং ইয়াৰ পৰা অধিক স্থায়ী আনন্দহে পোৱা যায়।

প্ৰতিদিনে এনেদৰে কিছুমান কাম হৈ থাকে, যিবোৰত নিজৰ বুদ্ধিক সম্পূৰ্ণৰূপে কামত লগাব লগা নহয়। এনে কাম কৰাৰ সময়তো ইচ্ছা কৰিলে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত থাকিব পাৰি অৰ্থাৎ হাতে কৰা কাম, অন্তৰৰ হৰিৰ নাম। ফুৰা-চকা কৰোতে নাইবা কাম-বন কৰোতে পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত থাকিবলৈ অভ্যাস কৰা উচিত। কিন্তু আজিৰ মানুহে এইবোৰ কথাৰ প্রতি অলপো মনোযোগ নিদিয়। বৰং কোনো কাম কৰা সময়ত ব্যৰ্থ সংকল্প কিছুমানহে লৈ থাকে। কাম কৰি থকা সময়ৰ মাজতে যি অলপ সময় পোৱা হয়, সেই সময়খিনি যদি ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত সদ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেতিয়া গোটেই দিনটোৰ



কাৰণে যোগৰ চাৰ্টখনো শুদ্ধ হৈ থাকে। সেয়ে পৰমপিতা পৰমাত্মাই কৈছে—“হে বৎস, যদি তুমি তোমাৰ পিতাৰ স্মৃতিত সম্পূৰ্ণ সময় দিব নোৱাৰা, তেতিয়াহ'লে তুমি যিখিনি সময় ব্যৰ্থ চিন্তাত থাকি নিজৰ অকল্যাণ কৰি আছা, সেই সময়খিনিতে মোৰ চিন্তাত লাগি থাকা। গোটেই দিনটোৰ ভিতৰত যদি আঠ ঘণ্টা দৈনন্দিন কাম-কাজত বা আন কাৰবাৰ আদিত ব্যৱহাৰ হয় আৰু আন আঠ ঘণ্টা যদি বিশ্রাম কৰা, খোৱা-লোৱা, টোপনি যোৱা, স্নান আদিত ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেতিয়া বাকী আঠ ঘণ্টা মোৰ স্মৃতিত থাকি তোমালোকৰ নিজৰ কল্যাণ কৰিব পাৰা।

## (৮) গধূলি সময়ত পুৰুষাৰ্থ

দিনৰ কাম-কাজবোৰ শেষ হোৱাৰ পাছত অৰ্থাৎ দোকান, কাৰ্যালয়ৰ পৰা উভতি অহাৰ পাছত অলপ বিশ্রাম লৈ বা ঘৰৰ আন আন কামবোৰ শেষ কৰি, হাত মুখ ধুই, কৰ্মেন্দ্ৰিয়বোৰ সংযত কৰি লৈ পুনঃ বিশেষ ৰূপত অকলশৰে বা ঘৰৰ আন পৰিয়ালৰ লগত একেলগে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত বহিব লাগে। এইদৰে অভ্যাস নকৰিলে গোটেই দিনটোৰ কাৰণে মনটো লেকাম নোহোৱা ঘোঁৰাৰ দৰে ইফালে সিফালে ঘূৰি ফুৰা হয়। যি মানুহে নিজকে বাৰে বাৰে শৰীৰৰ পৰা ভিন্ন হৈ মনক সংযত কৰি পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত বৰ্তি থাকিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰে, তেওঁ যোগত সিদ্ধি লাভ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়।

সন্ধ্যাকালত যোগৰ এক বিশেষ প্ৰকাৰৰ প্ৰভাৱ পৰে, ইয়াৰ দ্বাৰা মনটো প্ৰফুল্লিত আৰু বুদ্ধি সাত্ত্বিক হয়। সেয়ে সন্ধ্যা সময়ত ঈশ্বৰ চিন্তা কৰিবলৈ বহা নিয়ম কৰি ল'ব লাগে।

খোৱা-লোৱা আদি কামবোৰৰ পৰা নিজকে মুক্ত কৰি ৰাখিলেও সাংসাৰিক কৰ্তব্য পালন কৰা আপোনাৰ নিজৰ দায়িত্ব। কিন্তু সাংসাৰিক কৰ্তব্য পালনৰ অৰ্থ ব্যৰ্থ আলোচনা বা অদৰকাৰী কামত ইফালে-

পুৰুষাৰ্থীৰ অৰ্থই হৈছে বিকাৰবোৰ জয় কৰি কৰ্মেন্দ্ৰিয়ৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ  
ৰখা তথা যোগযুক্ত হৈ থকাটোৱেই মোৰ প্ৰধান দায়িত্ব। তথাপিও  
যদি আমাৰ কেতিয়াবা কোনো ভুল হৈ যায় তেতিয়া এনে দৃঢ় সংকল্প  
কৰিব লাগে যাতে এনে ভুল পিছলৈ আৰু কেতিয়াও নহয়। কেৱল  
দৃঢ় সংকল্পৰ দ্বাৰাই নহয়, আত্মবিশ্বাসৰ দ্বাৰাই পুৰুষাৰ্থৰ তীব্ৰতা আনিব  
লাগে।

ওপৰত যি দিব্য গুণৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হ'ল তাক আমি ধাৰণ  
কৰি আমাৰ জীৱন হীৰাতুল্য কৰিব লাগে। এই গুণৰ বাহিৰেও গম্ভীৰতা,  
সম্ভাষণ, দয়া, ধৈৰ্য আৰু আনৰ প্ৰতি শুদ্ধ প্ৰেম তথা শুভ ভাৱনা ইত্যাদি  
সদগুণবোৰ নিজৰ জীৱনত ধাৰণ কৰি ল'ব লাগে। এই পুৰুষাৰ্থ কঠিন  
নহয়।

## তৃতীয় যুক্তি নিয়ম পালন

নিজৰ জীৱন হীৰা তুল্য কৰিবলৈ, কৰ্ম শ্ৰেষ্ঠ কৰিবলৈ বা জীৱনত  
যোগৰ আনন্দ লাভ কৰিবলৈ আৰু শেষত মুক্তি তথা জীৱন মুক্তি  
পাবলৈ আমি এনেকুৱা নিয়ম পালন কৰিব লাগে, যিবিলাক নিয়মৰ  
কাৰণে স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱই প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাৰ দ্বাৰা আমাক  
নিৰ্দেশ দিছে। এই নিয়মবিলাক পালন নকৰিলে আমি জ্ঞান আৰু  
যোগ মাৰ্গত আগবাঢ়িব নোৱাৰিম, আচল শান্তি প্ৰাপ্ত হৈ আধ্যাত্মিক  
শক্তি সম্পন্ন হ'ব নোৱাৰিম।

### (১) ব্ৰহ্মাচৰ্য পালন

এই নিয়মবিলাকৰ ভিতৰত প্ৰথম হৈছে ব্ৰহ্মাচৰ্য। ব্ৰহ্মাচৰ্য পালন

পবিত্ৰ ভোজন কৰিব লাগে। মন নিবৃত্ত কৰি ৰখাৰ বিশেষ উপায় হৈছে ব্ৰহ্মাৰ্চ্য পালন কৰা। নিজৰ জীৱন কমল পুষ্পৰ সমান কৰা মানেই বাস্তৱিকতে জীৱনক পবিত্ৰ কৰা। কিন্তু নিজকে এজন কৰ্মযোগী বুলি ভাবিবলৈ ঈশ্বৰীয় বিদ্যাৰ বিদ্যাৰ্থী বুলি মানি ল'লে, পৰম পাবন পৰমাত্মাৰ সন্তান বুলি ভাবিলে আৰু শ্ৰীলক্ষ্মী শ্ৰীনাৰায়ণ আদি দেৱী-দেৱতাসকলৰ বংশধৰ বুলি মানি ল'লে জীৱনলৈ পবিত্ৰতাৰ ধাৰণা আহে। ইয়াৰ বাহিৰে অন্য কোনো সাধন নাই। সেয়ে এই ধাৰণাত থাকিবলৈ হ'লে, পবিত্ৰ হ'ব লাগে আৰু যদি মনলৈ কোনো বিক্ষিপ্ততা আহে, তেতিয়াও কৰ্মেন্দ্ৰিয়বোৰৰ দ্বাৰা কোনো বেয়া কামত লিপ্ত হ'ব নালাগে। বৰং সকলো কৰ্মেন্দ্ৰিয়কে নিয়ন্ত্ৰণ কৰি চলিব লাগে।

ইয়াকো মনত ৰাখিব লাগে যে যেতিয়া ঈশ্বৰ চিন্তাত মগ্ন হওঁ তেতিয়া আমি এই চকুৰ দ্বাৰা কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ আৰু অহঙ্কাৰৰ দৃষ্টিৰে আমি কাৰো প্ৰতি চকু নিদিওঁ ৰু মুখেৰে অপশব্দ, নিন্দা বা বিকাৰী বচন উচ্চাৰণ নকৰো আৰু কৰ্মেন্দ্ৰিয়ৰ দ্বাৰা কাকো দুখ কষ্ট দিয়া কাম কৰিবও নোৱাৰোঁ। এইদৰে জ্ঞানপ্ৰাপ্ত হোৱাৰ পাছত যদি কোনোৱে কু-কৰ্মত লিপ্ত হয় তেতিয়া তেওঁ সহস্ৰ গুণ শাস্তি ভুগিব লাগিব।

## (২) অন্তৰ্মুখতা

প্ৰত্যেক দৈৱীগুণৰ নিজা মহত্ব আছে। কিন্তু অন্তৰ্মুখতাৰ মহত্ব বহুত বেছি। মানুহক আত্মাৰ স্বৰূপৰ পৰিচয় এই কাৰণেই দিয়া হয় যে তেওঁ যাতে অন্তৰ্মুখতা ধাৰণ কৰে আৰু জীৱনত অলৌকিক সুখ আৰু শাস্তি অনুভৱ কৰিব পাৰে। অন্তৰ্মুখতা ধাৰণ কৰাৰ অৰ্থ হৈছে—দেহৰ ভিতৰত যি আত্মা আছে ইয়াৰ স্বৰূপ তথা ইয়াৰ পিতা পৰমাত্মাক স্মৰণ কৰা, কাণেৰে আত্মাৰ উন্নতিৰ কথা শুনা, মুখেৰে এইবোৰৰ চৰ্চা কৰা, চকুৰে অন্য মানুহক দেখিলেও মনৰ চকুৰে তেওঁক আত্মাৰ ৰূপতহে দেখা। যি মানুহ বাহ্যমুখী অৰ্থাৎ যাৰ দৃষ্টি আৰু বৃত্তি অন্তৰাত্মাত নাথাকে,

তেওঁৰ মন আৰু কৰ্মেন্দ্ৰিয় সদায় বিষয় বাসনাতে থাকে, তেওঁ ব্যক্তি আৰু পদাৰ্থৰ নাম ৰূপত মোহিত হৈ থাকে আৰু তেওঁৰ মন বিকৃত বা বিচলিত হোৱাৰ কাৰণে তেওঁৰ পূৰ্বৰ বিকৰ্ম বিনাশ নহয় আৰু আগলৈকো বিকৰ্ম বাঢ়ি গৈ থাকে। কিন্তু যি মনুষ্যাত্মাই পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ জ্ঞান প্ৰাপ্ত কৰি মনক আত্মাৰ স্বৰূপ তথা পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্নেহযুক্ত স্মৃতিত ৰাখিব পাৰে, তেওঁৰ বুদ্ধি আৰু বৃত্তি বাহিৰৰ কোনো বিষয়বস্তুৱে আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে। সেই কাৰণে এই শ্ৰেণীৰ মানুহৰ ওচৰলৈ মায়া আহিব নোৱাৰে। যদি কোনো মানুহে তেওঁক মান বা অপমান কৰে বা অপকাৰ কৰাৰ কথা কয় বা লোভ আৰু ক্ৰোধৰ দ্বাৰা লালায়িত বা উত্তেজিত কৰাৰ চেষ্টা কৰে তেতিয়া অন্তৰ্মুখী মানুহে এইবোৰ শুনিও নুশুনা হৈ থাকে আৰু সম্পূৰ্ণ ভিন্ন হৈ উচ্চ সুখসম্পন্ন স্থিতিত থাকে। অন্তৰ্মুখী মানুহৰ স্বৰূপ-স্থিতিৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা তেওঁ দেহৰ পৰা ভিন্ন হৈ থাকে আৰু ইয়াৰ ফলস্বৰূপে দুষ্টৰ দুষ্টালি আৰু অপকাৰীৰ অপকাৰ গ্ৰহণ নকৰে। সেয়ে তেওঁ অশান্তি আৰু দুখ ভোগ নকৰে। অন্তৰ্মুখী মানুহে বেয়া কথা নুশুনে, বেয়া কথা নকয়, বেয়া চিন্তা নকৰে, বেয়া কাম নকৰে আৰু বেয়াৰ ফালে মনোযোগ নিদিয়। সেই কাৰণে তেওঁৰ মনৰূপী হংসই শাস্তিৰ সৰোবৰত সদায় শীতল মুক্তা আহাৰ ৰূপে গ্ৰহণ কৰে। সেই কাৰণে হীৰাৰ নিচিনা অমূল্য গুণ অন্তৰ্মুখতা গ্ৰহণ কৰি আমি নিজৰ জীৱন হীৰাতুল্য কৰি ল'ব লাগে। কাৰণ ইয়াৰ দ্বাৰাই জীৱনত সহনশীলতা আদি গুণ ধাৰণ কৰি জীৱন দিব্য হৈ গঢ়ি উঠে।

### (৩) সহনশীলতা

জ্ঞান-মৰ্গত থাকোতে অনেক প্ৰকাৰৰ বিপৰীত পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'বলগীয়া হয় আৰু লোক নিন্দা, কটু সমালোচনা আদি শুনিব লগীয়া হয়। এইবোৰ সহন কৰিলেহে নিজৰ কল্যাণ হয়। কাৰণ এইবোৰেই আমাৰ কাৰণে একোটা পৰীক্ষা। এইবোৰ পৰিস্থিতিত আমাৰ মনত ক্ৰোধ বা ক্ষতিকাৰ সংস্কাৰ আহিব নালাগে আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ

লগত আমাৰ যোগ ইমান দুৰ্বল নহয় যে কঠিনতাৰ মাজত আৱদ্ধ হলেই আমি নিজৰ লক্ষ্যৰ পৰা বিচলিত হ'ব লাগিব। সেই কাৰণে আমি সকলোবোৰ পৰিস্থিতিকেই পৰমাত্মাৰ স্নেহেৰে সহন কৰিব লাগে আৰু এইদৰে ভাবিব লাগে যে “যেনেকৈ লৌকিক সম্বন্ধত মানুহে নিজৰ মিত্ৰ বা সম্বন্ধীয়জনৰ কাৰণে বা কোনো কাৰ্যৰ সফলতা পাবৰ কাৰণে বহুত বেছি কষ্ট সহ্য কৰিবলগীয়া হয়, তেনেকৈ পৰমপ্ৰিয় পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্নেহৰ কাৰণে বা নিজৰ জীৱন উচ্চ কৰিবলৈ তথা ভৱিষ্যতে অতুল প্ৰাপ্তিৰ কাৰণে অলপ কষ্ট সহ্য কৰিব নোৱাৰিম নে?” আমাৰ পথত তন, মন আৰু ধনৰ যি পৰীক্ষা বা বিঘ্ন আহে তাক আমি অতি আনন্দেৰে এইদৰে সহ্য কৰিব লাগে যে—ই আমাৰ পূৰ্বৰ জন্মৰ কৰ্মফল ৰূপেই আমাৰ সন্মুখলৈ আহিছে আৰু চিৰদিনৰ কাৰণে মুক্তি পাবলৈ এবাৰ ইয়াৰ কিয়নো সন্মুখীন নোহোৱাকৈ থাকো? আনৰ অৱগুণ তথা বেয়া কৰ্ম দেখিলে কেতিয়াও নিজে উত্তেজিত বা ক্ৰোধাস্থিত হ'ব নালাগে আৰু সদায় এই লক্ষ্য সন্মুখত ৰাখিব লাগে যে মই মোৰ জীৱন হীৰা তুল্য কৰিব লাগে আৰু মোৰ জীৱনৰ অৱগুণবোৰ আঁতৰাই দি ভাল গুণবোৰ গ্ৰহণ কৰিব লাগে।

## (৪) গুণ গ্ৰাহকতা

আমি এইদৰে ভাবিব লাগে যে—“মানুহৰ বেয়া গুণবোৰৰ বাহিৰেও বহুত ভাল গুণো থাকে, সেয়ে ভাল গুণবোৰকে নিজৰ জীৱনত ধাৰণ কৰিব লাগে। মই আনৰ বেয়াগুণৰ গ্ৰাহক নহওঁ, কেৱল গুণৰূপী ৰত্নৰ হে গ্ৰাহক হম। কোন মুহূৰ্তত মানুহৰ জীৱন অন্ত হয় মানুহে সেই কথা নাজানে। সেই কাৰণে মই আনৰ দোষৰ বিষয়ে কেতিয়াও চিন্তা নকৰোঁ—যাৰ পৰা মোৰ কোনো দুৰ্গতি হ'ব পাৰে। অন্যলোকে যেনেকুৱা দোষ কৰে তাৰ দণ্ড তেনেকৈয়ে ভোগ কৰিব। মই আনৰ দোষৰ কথা চিন্তা কৰি নিজকে দোষী আৰু দুখৰ ভোগী হ'বলৈ যাওঁ কিয়? বেয়াগুণলৈ চকু নিদি মই এতিয়া সদায় প্ৰফুল্লিত হৈ

থাকিম। মই সুদৃষ্টিৰে সকলোকে চাম আৰু শুভ চিন্তাৰ দ্বাৰা আনৰ দোষ দূৰ কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰিম। কিন্তু আনৰ বেয়া গুণৰ দ্বাৰা মই নিজকে কেতিয়াও দোষী নকৰো। যদি আনে কোনো দোষ দেখুৱাই দিয়ে, তেতিয়া মই মোৰ মনটোক জুকিয়াই লৈ চাম যে এই অৱগুণবোৰ কোনফালৰ পৰা আহি লুকাই আছেহি। মই পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ গুণৰ হে গ্ৰাহক, মানুহৰ বেয়া গুণৰ গ্ৰাহক নহওঁ। বেয়াগুণ বিলাক মই আঁতৰাব খুজিছো। তেনেহ'লে মই কিয় তেওঁলোকৰ বেয়াগুণবোৰলৈ চকু দিম। মইতো এতিয়া প্ৰভুৰ ওচৰত নিজকে অৰ্পণ কৰিছো। সেয়ে মই এতিয়া আনৰ বেয়াগুণ গ্ৰহণ কৰি পাপ ৰুধিব নোৱাৰো।”

### (৫) পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ ওচৰত অৰ্পণ

নিজৰ জীৱনৰ পৰা বিষয়-বিকাৰ আৰু আসুৰী গুণবোৰ আঁতৰ কৰাৰ প্ৰধান যুক্তি হৈছে—“পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ ওচৰত অৰ্পণ হোৱা। মই যেনেকুৱাই নহওঁ কিয় এই যুক্তিৰে বুজিব লাগিব যে— মোৰতো একোৰেই নাই, মই সকলোবোৰ পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱকে অৰ্পণ কৰিছো। এতিয়া মই এইটো সুনিশ্চিত কৰিব লাগিব যে, “মোৰ তন, মন আৰু ধন সকলোবোৰ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰেই অৰ্থাৎ সেইবিলাক তেওঁৰ আজ্ঞানুসাৰে পৰিচালিত কৰিম।”

যি মানুহে নিজৰ জীৱন হীৰা তুল্য কৰি গঢ়ি তুলিব খোজে, তেওঁ তেওঁৰ কড়ি তুল্য জীৱন পৰমাত্মাৰ ওচৰত অৰ্পণ কৰি সৰ্বস্ব ঈশ্বৰৰে আমানত বুলি মানি লৈ পবিত্ৰ আচৰণেৰে অৰ্থাৎ নিৰ্বিকাৰী হৈ কৰ্তব্য পালন কৰি ঈশ্বৰীয় সেৱাত নিয়োগ কৰিব লাগে। এইদৰে মানুহে নিজস্ব তন, মন আৰু ধনৰ প্ৰতি থকা মমতা আৰু নিজৰ আত্মীয় কুটুম্বৰ প্ৰতি থকা মোহ ত্যাগ কৰিব পাৰে। নহ'লে তেওঁৰ বুদ্ধি তন, মন, ধন আৰু আত্মীয় কুটুম্বৰ ফালে আকৰ্ষিত হ'ব আৰু তেওঁৰ ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিত হ'ব নোৱাৰিব। মানুহে ঘৰৰ আত্মীয় কুটুম্ব আৰু ধনৰ প্ৰতি থকা মমতা আৰু মোহ ত্যাগ কৰিবলৈ জংঘললৈ

যোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই, বৰঞ্চ ইয়াতেই পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ ওচৰত নিজকে অৰ্পণ কৰি, তেওঁৰ নিমিত্ত বুলি মনাটোৱেই হৈছে সহজ উপায়, ইয়াৰ দ্বাৰাই মানুহৰ জীৱনৰ পৰা বিকাৰ আৰু তিজতা নোহোৱা হয় আৰু তাৰ সঁলনি পবিত্ৰতা আৰু মধুতা জীৱনলৈ আহে।

## (৬) মধুৰতা

ঈশ্বৰীয় জ্ঞানৰ দ্বাৰা জীৱনলৈ মধুৰতা অহাটো স্বাভাৱিক কাৰণ এই জ্ঞানৰ দ্বাৰা মায়াৰ তিজতা বা বিষ নোহোৱা হয়, কিন্তু এই মধুৰতা তেতিয়া আহিব পাৰে, যেতিয়া মানুহে সৃষ্টিক এক বিৰাট নাটকৰ দৃষ্টিত সাক্ষী হৈ চাব পাৰে আৰু এইদৰে বুজে যে— “এই নাটক আগতেও হৈছিল, বৰ্তমানো হৈ আছে আৰু ভৱিষ্যতেও হ’ব। সকলোৱে নিজৰ নিজৰ বিভিন্ন সংস্কাৰ অনুসাৰে অভিনয় কৰি আছে।” এই ৰহস্য বুজিলে মানুহে আনক তিতা কথা নকয় বৰঞ্চ তেওঁৰ কল্যাণৰ অৰ্থে জ্ঞানৰ মধুৰ বাক্য ও দিব্যগুণৰ মিঠা মিঠা কথা তথা পৰমপ্ৰিয় পৰমাত্মাৰ মধুময় চৰিত্ৰৰ কথা শ্ৰৱণ কৰাই নিজকে আৰু লগতে আনকো আনন্দিত কৰে।

তেওঁ অন্যৰ প্ৰতি কঠোৰ শব্দৰূপী শিল নিষ্ক্ষেপ নকৰে, কেৱল জ্ঞানৰ মধুৰ বাক্যৰে মোনা ভৰাই দিয়ে। বিকাৰৰ কাৰণেই মানুহৰ স্বভাৱলৈ তিজতা আহে। সেয়ে মানুহে ইয়াক শত্ৰু, অপকাৰী, অকল্যাণকাৰী অথবা হানিকৰ বুলি জ্ঞান কৰে। কিন্তু যেতিয়া মানুহে জ্ঞানৰ এই অমূল্য ৰহস্য বুজি পায় যে নিজে কৰা কুকৰ্ম বা বিকাৰবোৰেই আত্মাৰ শত্ৰু তেতিয়া অন্যৰ যোগেদি সেই বিকাৰসমূহ সন্মুখত উপস্থিত হ’লে সেই মানুহজনে আনক শত্ৰু বুলি নাভাবি কেৱল নিজৰ কাম শ্ৰেষ্ঠ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে আৰু নিজে প্ৰেম, সন্তাৱনা আৰু সদগুণ ধাৰণ কৰি মায়াৰূপী শত্ৰুক চিৰদিনৰ কাৰণে জয় কৰিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰে। তেওঁ নিজৰ মধুৰতাৰ দ্বাৰা আনকো আকৃষ্ট কৰি ঈশ্বৰৰ ফালে তেওঁৰো মন নিয়াবলৈ যত্ন কৰে।

## (৭) হৰ্ষিতমুখতা

জ্ঞান প্ৰাপ্ত হোৱাৰ পাছত এইদৰে চিন্তা কৰিব লাগে যে— মই ত্ৰিলোকনাথ, সৰ্বশক্তিমান, পতিত পাবন, শান্তি আৰু আনন্দৰ সাগৰ স্বৰ্গৰ ৰাজ্য ভাগ্য বিধাতা, পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ সন্তান, মোৰ মুখমণ্ডলত শোক বা চিন্তাৰ ছাঁ পৰিব নালাগে, যিহেতু সৰ্ব-সমৰ্থবান, পৰমপিতা, পৰমশিক্ষক আৰু পৰম সদগুৰু পৰমাত্মাই আমাক প্ৰথমে শান্তিদামলৈ আৰু তাৰ পিছত বৈকুণ্ঠলৈ লৈ যাব। সেই কাৰণে আমাৰ অপাৰ আনন্দ হোৱা উচিত। যেতিয়া মই পবিত্ৰ আৰু যোগমুক্ত হৈ আছো আৰু নিজৰ ভাগ্যকো সুউচ্চ কৰিছো তেতিয়া চিন্তা বা শোকৰ কথা কি থাকিল যদি আমাৰ সন্মুখলৈ কোনো দুৰ্ঘটনা, কোনো ৰোগ, কোনো হানি আদিৰ পৰিস্থিতি আহে, তেতিয়া জ্ঞানৰ আধাৰত আমি এইদৰে ভাবিব লাগিব যে এইবোৰে মোক শেষবাৰৰ কাৰণে নমস্কাৰ কৰিবলৈ আহিছে। এতিয়াৰে পৰা এই দুৰ্ঘটনা বা অশান্তিবোৰে পিচ এৰিব লৈছে; কাৰণ এতিয়া মই যোগবলৰ দ্বাৰা এইবোৰ অন্ত কৰাৰ উপায় বিচাৰি পাইছো। সেয়ে ইয়াকে চিন্তা কৰিব লাগে যে মোৰ কৰ্মৰ লেখ-জোখ সমাপ্ত হ'ব ধৰিছে; মোৰ বোজা পাতল হৈ আহিব ধৰিছে আৰু সেই কাৰণে মই সদায় হৰ্ষিত হৈ থাকিব লাগে। চিন্তা কেৱল এইটোৱে হ'ব লাগে যে মই নিজে পবিত্ৰ আৰু ৰোগমুক্ত হৈ আন মানুহকো পবিত্ৰ আৰু যোগযুক্ত হোৱাৰ প্ৰেৰণা দিব লাগে। যিজনে এইদৰে শুভ চিন্তাত মগ্ন থাকে তেওঁৰ অন্য চিন্তা কৰাৰ সময়েই নাথাকে। যি মানুহে সদায় জ্ঞানৰ চিন্তাতেই ব্যস্ত থাকে তেওঁৰ বুদ্ধিলৈ আন চিন্তা অহাৰ অৱকাশেই বা ক'ত? তেনেলোকে ঈশ্বৰৰ একমাত্ৰ বল আৰু ভৰষাত থাকি, নিশ্চিন্ত আৰু নিৰ্ভয় হৈ পুৰুষাৰ্থত তৎপৰ হয় আৰু অতীন্দ্ৰিয় সুখ অনুভৱ কৰে।



## (৮) নিৰ্ভয়তা

যি মানুহে পবিত্ৰ অন্তৰেৰে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ আশ্ৰয় লৈ নিজৰ তন, মন আৰু ধন সকলোবোৰ তেওঁতে অৰ্পণ কৰে, তেতিয়া তেওঁৰ মনৰ পৰা ভয় নাইকিয়া হৈ নিৰ্ভয়তা আহে। যি মানুহে সদায় আনৰ শুভ কামনা কৰে আৰু অন্য লোককো ঈশ্বৰীয় সেৱাত নিয়োগ কৰে তেওঁৰ ভয় কেনেকৈ আহিব পাৰে? ভয় তেওঁৰেই থাকিব যিজনে নিজকে আত্মা বুলি নিশ্চিত নহৈ 'দেহ' ভাৱে আৰু কোনো বস্তুৰ প্ৰতি মমতা ৰাখে। যিজন ব্যক্তিয়ে সৰ্বশক্তিমান পৰমাত্মাৰ শৰণ লয় তেওঁৰ চিন্তা অবিচলিত হয় আৰু তেওঁ নিৰ্ভয়ে বিচৰণ কৰে আৰু জ্ঞানৰ এনেকুৱা মধুৰ ৰহস্য মনন চিন্তন কৰি থাকে, যেনে “যি হ'বলৈ আছে সেইটো হৈয়ে থাকিব আৰু হ'ব লগাটো মোৰ কৰ্মফল মতেই হ'ব। সেই কাৰণে কোনো পৰিণামলৈ মই ভয়-ভীত নকৰাকৈ নিজৰ কৰ্তব্য নিয়াৰিকৈ কৰি যাব লাগে আৰু অৱশেষত আমাৰ ৰক্ষক পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সহায়ৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি সাক্ষী হৈ কৰ্তব্য কৰি যাব লাগে।”

## (৯) সাক্ষী

সাক্ষী অৰ্থাৎ নিমিত্ত হৈ জীৱন অতিবাহিত কৰিলে জীৱন সকলোৰে প্ৰিয় অৰ্থাৎ সকলোৰে পৰা ভিন্ন হৈ থাকিব পাৰে। সাক্ষী অৱস্থাত মানুহৰ নিৰ্ণয় কৰিব পৰা শক্তি ঠিক হয় আৰু বিবেকে ঠিক মতে কাম কৰে। সাক্ষী মনুষ্যৰ ওপৰত হৰ্ষ-বিষাদ অথবা মান-অপমানৰ প্ৰভাৱ নপৰে। সাক্ষী মনুষ্যই এই জীৱনতে যি আনন্দ লাভ কৰে, কোটিপতি মানুহেও সিমানখিনি পাব নোৱাৰে।

কিন্তু মানুহৰ অৱস্থা সাক্ষী ভাবাপন্ন তেতিয়াহে হয়— যেতিয়া তেওঁ এই সংসাৰক এক বিৰাট নাটক হিচাপে দেখে। যি নাটকৰ দৃশ্যাৱলী ধীৰে ধীৰে আগবাঢ়িছে আৰু পূৰ্ব পৰিকল্পিত যোজনা অনুসৰি ইয়াত ভিন্ ভিন্ নাম আৰু ৰূপত অভিনেতাসকলে নিজৰ নিজৰ সময় অনুযায়ী

তেওঁলোকৰ অভিনয় কৰি আছে আৰু তাকেই তেওঁ সাক্ষী স্বৰূপে চাই আছে। যিজনে নিজৰ জীৱনৰ ঘটনাবোৰকো নাটকৰ ঘটনা বুলি ভাবি নিজকে অৰ্থাৎ (আত্মক) সাক্ষী বুলি মানিব পাৰে তেতিয়াহে তেওঁ এক আনন্দময় স্থিতি বা নাৰায়ণী নিচাত থাকিব পাৰে। সাক্ষী অৱস্থাত থকা মানুহৰ মনলৈ নানা ধৰণৰ দৃশ্যৰ বিৱৰণ অহাৰ পাছত এনেকুৱা বিচাৰ আহে যে— “মনুষ্য জীৱনত মই এনেকুৱা অভিনয় অসংখ্য দেখিছো অথবা কৰিছো যিয়ে আমাৰ ভৱিষ্যতকেই গঢ় দিয়ে আৰু যি যেনেকৈ পুৰুষাৰ্থ কৰে তাৰ প্ৰালন্ধ অনুসাৰে তেনে ফিল্ম হৈ আছে আৰু পিছলৈ তেওঁৰ সন্মুখলৈ আহিব। তেওঁ এইদৰে ভিন্ন হৈ নিজৰ তথা আনৰো অভিনয় চাই আছে। মিত্ৰ বা আন সম্বন্ধীয়ৰ লগত থাকোতেও তেওঁৰ মনত এই ধাৰণা হয় যে “এই বিৰাট নাটকত এওঁলোক একোজন সহ অভিনেতা, এওঁলোকো প্ৰত্যেকেই একোটা আত্মা। কিন্তু শৰীৰৰূপী পোছাক ধাৰণ কৰি কিছু সময়ৰ কাৰণে মোৰ সহ অভিনেতা হৈ মোৰ লগত অভিনয় কৰি আছে। যেতিয়া আমাৰ অভিনয় শেষ হ’ব, তেতিয়া আমি প্ৰত্যেকেই আমাৰ নিজ ঘৰলৈ উভতি যাম। এতিয়া এনেকুৱা দিন আহিব ধৰিছে, যেতিয়া নাটকৰ শেষ দৃশ্যত এটম আৰু হাইড্ৰোজেন বোমা ব্যৱহাৰ কৰা হ’ব আৰু তেতিয়া আমি সকলোৱে নিজৰ নিজৰ অভিনয় সম্পূৰ্ণ কৰি পৰধামলৈ উভতি যাম।” সেয়ে তেওঁ এইদৰে অনুভৱ কৰে যে, এতিয়া নাটকৰ অন্তিম দৃশ্য চলি আছে আৰু ইয়াৰ পাছতেই নাটক শেষ হ’ব। এইদৰে বিচাৰ কৰিলে তেওঁৰ বুদ্ধি এই সংসাৰৰ বিষয় বৈভৱৰ পৰা আঁতৰি যাব আৰু তেওঁৰ এনে অনুভৱ হ’ব যে তেওঁৰ জীৱনৰূপী জাহাজৰ লঙ্গৰ খুলি গৈছে আৰু জাহাজ সিপাৰলৈ যাব ধৰিছে, তেওঁ এইদৰে নশ্ব স্বভাৱৰ দ্বাৰাই নিজৰ জীৱন উচ্চ কৰাৰ কামত ব্যস্ত হয়।

## (১০) নশ্বতা

জ্ঞানীলোকে নিজৰ দোষবোৰ আঁতৰাই প্ৰকৃত গুণবোৰ গ্ৰহণ কৰিবলৈ জীৱনত মনোযোগ দি থাকে আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত নিৰন্তৰ

স্থিত হ'বলৈ অভ্যাস কৰি থাকে। তেওঁ নিজেও সম্পূৰ্ণতা লাভ কৰিব পৰা নাই সেয়ে তেওঁ আনৰ লগতো নম্ৰ ব্যৱহাৰ কৰে। তেওঁ জানে যে, আন সকলেও তেওঁলোকৰ নিজৰ সংস্কাৰৰ বশৱৰ্তী হোৱাৰ কাৰণে তেওঁলোকৰো উন্নতি হ'বলৈ সময় লাগিব। আনৰ কাম দেখি তেওঁৰ মনলৈ অহঙ্কাৰ ভাব নাহে নাইবা কষ্টও নহয় আৰু ঘৃণাও নকৰে। কেৱল তেওঁলোকক এই সংস্কাৰ বন্ধনৰ পৰা মুক্ত কৰি শুভ ভাৱনাৰে আগবাঢ়ি যাবলৈ স্নেহৰ সহায় আগবঢ়ায়।

যদি কোনো মানুহে অপমান কৰে বা কোনো কথা নামানে, তেতিয়া জ্ঞানী মানুহে অভিমান নকৰে। কাৰণ আনে কৰা অকৰ্মৰ তেওঁ স্বীকৃতি নিদিয় আৰু তেওঁ জানে যে নিজে কৰা কৰ্মৰ ফল তেওঁ নিজেই পাব। সেয়ে তেওঁ নিজে কেতিয়াও মনত ঘৃণা, অহঙ্কাৰ বা কুটিলতাৰ ভাব নাৰাখে আৰু সকলোৰে লগত সৰল ব্যৱহাৰ কৰে।

## (১১) সৰলতা

মানুহৰ মনৰ সৰলতা আৰু সত্যতাৰ ওপৰত ভগৱান সন্তুষ্ট হয়। মানুহ যিমনেই সৎ, সৰল, কপটহীন আৰু স্পষ্টবাদী হয়, তেওঁৰ মনৰ সৰলতাই পৰমাত্মা আৰু আন মানুহকো আকৃষ্ট কৰে। সেই কাৰণে সৰলতা জ্ঞানী মানুহৰ গুণ। কাৰণ সৰলতা নহ'লে জীৱনত জ্ঞান ধাৰণ কৰিব নোৱাৰে আৰু প্ৰকৃত আত্মিক সুখ অনুভৱ কৰিব নোৱাৰে।

## দৃঢ়তা আত্মবিশ্বাস আৰু পুৰুষাৰ্থৰ তীব্ৰতা

আমি এইদৰে চিন্তা কৰিব নালাগে যে “মই এতিয়া পুৰুষাৰ্থী, সেই কাৰণে মোৰ কিবা ভুল হৈ হৈ যাব পাৰে।” এইদৰে ভাবি মই ভুল কৰা অনুচিত বৰং মই এইদৰে চিন্তা কৰিব লাগে যে,

সিফালে সময় কটোৱা নহয়। মনোবঞ্জনৰ আৱশ্যকতাৰ অনুভূতি হ'লে, ইয়াৰ বিষয়বস্তুত বেয়া সংস্কাৰ বা বেয়া অভ্যাস থকা হ'ব নালাগে।

এইদৰে জ্ঞান চৰ্চা শেষ হোৱাৰ পাছত ৰাতি দহ বজাৰ লগে লগে বিশ্রাম ল'বলৈ সাজু হ'ব লাগে। শোৱাৰ আগে আগে কিছু সময় পৰমপ্ৰিয় পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্মৃতিত বহিব লাগে। ঈশ্বৰ চিন্তাৰ মাজেৰে টোপনি আহিলে, সেই টোপনি সংগুণী হয় আৰু টোপনিত কোনো দোষ নহয় বা কোনো বেয়া সংস্কাৰো নাহে।

## দ্বিতীয় যুক্তি দিব্য গুণ ধাৰণ

জীৱনক হীৰাতুল্য কৰাৰ অৰ্থ হৈছে, নিজৰ জীৱনৰ আসুৰী লক্ষণবোৰ ত্যাগ কৰি দিব্যগুণ ধাৰণ কৰা। মানুহৰ জীৱনত আসুৰী লক্ষণবোৰ থকা কাৰণেই মানুহৰ জীৱন কড়িতুল্য আৰু দুখী হৈ পৰিছে। দিব্যগুণ ধাৰণ কৰাৰ ওপৰত চকু নিদিয়াকৈ মনুষ্যাত্মাই পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ লগত নিৰ্বিঘ্ন ৰীতিমতে যোগ স্থাপন কৰিব আৰু মানুহে যোগী জীৱনৰ অলৌকিক আনন্দ লাভ কৰিব নোৱাৰে। সেই কাৰণে জীৱনত সঁচা শান্তি পাবলৈ তথা ভৱিষ্যতে সদায় সুখী দৈৱী জীৱন লাভ কৰিবলৈ এতিয়াৰ পৰা দিব্যগুণ ধাৰণ কৰিবলৈ সম্পূৰ্ণ মনোযোগ দিয়া অতি আৱশ্যক।

### (১) পবিত্ৰতা আৰু জিতেন্দ্ৰিয়তা

দিব্যগুণৰ মূলতে পবিত্ৰতা। পবিত্ৰ মানুহে প্ৰভুৰ মৰম পায়। সেয়ে পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ প্ৰেমত থকা মানুহে তেওঁৰ তন, মন আৰু ধনৰ পবিত্ৰতাৰ ওপৰত সম্পূৰ্ণ মনোযোগ দিয়ে। যেনেকৈ শৰীৰ আৰু বস্ত্ৰ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিবলৈ শৌচ কৰাৰ পাছত স্নান কৰি পৰিষ্কাৰ কাপোৰ ধাৰণ কৰা হয়, তেনেকৈ মনৰ স্বচ্ছতাৰ কাৰণে

নকৰিলে ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিত প্ৰাপ্ত নহয় আৰু ক্ৰোধ আদি বিকাৰবোৰো শান্ত নহয়। ব্ৰহ্মাচৰ্য পালনতেই মানুহৰ বুদ্ধি পবিত্ৰ হয় আৰু আধ্যাত্মিক শক্তি আহে, যাৰ দ্বাৰা অন্য বিকাৰবোৰো জয় কৰিব পাৰি বা সেইবোৰৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰি। সেয়ে 'কাম বাসনাক' মহা শত্ৰু বুলি মানি লৈ আৰু ব্ৰহ্মাচৰ্যক নিজৰ মিত্ৰ বুলি মানি লৈ আমি কাম বিকাৰক বহিষ্কাৰ কৰি, মন, বচন আৰু কৰ্মৰ দ্বাৰা ব্ৰহ্মাচৰ্য সম্পূৰ্ণ পালন কৰিব লাগে। ইয়াকো আমি ভালদৰে বুজি ল'ব লাগে যে পাবনৰ পৰা পতিত কৰা অথবা দেৱ পদৰ পৰা বিচলিত হৈ নবকগামী কৰা শত্ৰু হৈছে কাম বিকাৰ। ইয়ে মানুহৰ স্বাস্থ্য নষ্ট কৰে, অল্লায়ু কৰে আৰু শৰীৰৰ বল-শক্তি কমায়।

সেই কাৰণে আমাক সন্মোদন কৰি আমাৰ কল্যাণৰ কাৰণে পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱই কৈছে— “হে বৎস, জন্ম-জন্মান্তৰ তোমালোকে লৌকিক মাতা-পিতাৰ বিকাৰবোৰকে অনুসৰণ কৰি আছা। কিন্তু এই বিকাৰবোৰৰ কাৰণেই তোমালোকে সত্যযুগৰ সুখময় জীৱন আৰু দৈৱী ৰাজ্য ভাগ্য হেৰুৱাবলগীয়া হৈছা। এইবিকাৰৰ কাৰণেই তোমালোক মহা দুখী হৈছা। সেই কাৰণে তোমালোকে এই জন্মতেই তোমালোকৰ পৰমপিতাৰ পৰা পবিত্ৰতাৰ মহামন্ত্ৰ লোৱা। হে বৎস, তোমালোকে জন্ম জন্মান্তৰে মোক প্ৰাৰ্থনা কৰি আছা— “হে পতিত পাবন পৰমাত্মা, মোক এই বিষয় বিকাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰা।” কিন্তু আচৰিত কথা, যেতিয়া মই তোমালোকক ৰক্ষা কৰিবলৈ পৰমধামৰ পৰা আহিছো তেতিয়া তোমালোকে এইবোৰৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ ইচ্ছা নকৰা। মইতো তোমালোকক অতি বেয়া বস্তুহে এৰিবলৈ কৈ আছো, কিন্তু তোমালোকে তাকে দৃঢ়ভাৱে কিয় লৈ আছা? তোমালোকে কামৰূপী ঘৰীয়ালৰ ওপৰত উঠি এই ভৱসাগৰ পাৰ হ'বলৈ আশা কৰি আছা নেকি?

(২) এতিয়া সংকটকালীন পৰিস্থিতি, সেয়ে পবিত্ৰ হোৱা

কল্যাণকাৰী পৰমাত্মা শিৱই কৈছে— “হে বৎস, বৰ্তমান পৰিস্থিতি

সংকটকালীন হৈ পৰিছে। এতিয়া এই কলিযুগী সৃষ্টি মহাবিনাশৰ ওচৰ চাপি আহিছে। এই অন্তিম জীৱন শেষ হ'বলৈ অলপ সময় বাকী আছে। এতিয়া মোৰ আদেশ মতে পবিত্ৰ হোৱা, ব্ৰহ্মাৰ্চ্য পালন কৰা আৰু কামৰূপী মহাশত্ৰুক ওচৰলৈ আহিবলৈ নিদিবা। কাৰণ মই ইয়াত সত্যযুগী শ্ৰীলক্ষ্মী শ্ৰীনাৰায়ণ দৈবী ৰাজ্য স্থাপন কৰিব লাগে। অথবা মই সমগ্ৰ ভাৰতক বেষ্যালয়ৰ পৰা শিৱালয় অথবা দেৱালয় কৰিব লাগে। হে বৎস এতিয়া সৃষ্টি মহা বিনাশত বিকাৰবোৰো নোহোৱা হ'ব। কিন্তু যদি তুমি স্বইচ্ছাই নাইবা যোগৰ প্ৰতি আকৃষ্ট হৈ ব্ৰহ্মাৰ্চ্য পালন কৰা, তেতিয়া স্থাপন হ'ব ধৰা দৈবী ৰাজ্যত জন্ম জন্মান্তৰৰ কাৰণে পবিত্ৰ হ'বা আৰু দৈবী ৰাজ্য ভাগ্যৰ অংশীদাৰ হ'ব পাৰিবা। হে বৎস, তোমালোকে অলপ সময়ৰ কাৰণে এই মহা বিকাৰবোৰ এৰিব নোৱাৰানে? তোমালোকে মোৰ কাৰণে এইখিনি ত্যাগ কৰিব নোৱাৰানে? তোমালোকৰ ইমানখিনিও প্ৰীতি নাই নে যে অলপ সময়ৰ কাৰণে এই বেয়া অভ্যাস এৰিব নোৱাৰা?"

ভগৱান শিৱই কৈছে— “হে বৎস, যি দৰে আজি ঘৰ গৃহস্থী চলাই আছা তাক গৃহস্থাশ্ৰম বুলি ক'ব নোৱাৰি। কাৰণ পবিত্ৰ স্থানকহে আশ্ৰম বোলা হয়, বৰ্তমান কলিযুগত ঘৰে ঘৰে কাম-কটাৰিৰ দ্বাৰা হিংসা আৰু ভ্ৰষ্টাচাৰ হৈ আছে। হে বৎস সঁচা অৰ্থত গৃহস্থাশ্ৰম শ্ৰীলক্ষ্মী আৰু শ্ৰীনাৰায়ণৰ গৃহস্থিকহে ক'ব পাৰি। কাৰণ তাত কাম বিকাৰৰ নাম নিচান নাই। কেৱল যোগবলৰ দ্বাৰাই সতি-সন্ততি হয়। সেয়ে তুমি তোমাৰ সেই পূৰ্বপুৰুষ সকলৰ নিচিনা পবিত্ৰ হ'ব লাগে। ভগৱানৰ সন্তান হৈ চয়তানৰ কাম কৰা উচিত নহয়। এতিয়া কামৰূপী বিষ পান কৰিবলৈ আৰু কৰাবলৈ এৰি জ্ঞানামৃত পান কৰা উচিত।

### (৩) অন্নৰ সাত্বিকতা আৰু পবিত্ৰতা

অন্নই মানুহৰ মনত অতি গভীৰ প্ৰভাৱ পেলায়। তমোগুণী ভোজন কৰিলে মানুহে অতি শীঘ্ৰে উত্তেজিত হয় আৰু তেওঁৰ বৃত্তিও অপবিত্ৰ

হৈ যায়। ফলত আলস্য, নিদ্ৰা আদিয়ে প্ৰাধান্য পায়। সেইদৰে ৰজোগুণী  
 অন্ন খালেও মানুহৰ মন বহুত চঞ্চল হয়। মানুহে অলপ কথাতে  
 উত্তেজিত আৰু ক্ৰোধাধিত হয়। উচিত-অনুচিত, ধৰ্ম-অধৰ্ম আদি ঠিকমতে  
 নিৰ্ণয় কৰিব নোৱাৰে। মানুহৰ আহাৰ সংগুণী নহয়, তেওঁ কাম,  
 ক্ৰোধাদি বিকাৰৰ পৰা সম্পূৰ্ণ বিজয় লাভ কৰিব নোৱাৰে আৰু যোগতো  
 স্থিতি প্ৰাপ্ত হ'ব নোৱাৰে।

যদি আমাৰ ইশ্বৰীয় স্মৃতিৰ পৰা আনন্দ পাবলৈ ইচ্ছা হয় আৰু  
 আমি ভোগীৰ পৰা যোগী হ'বলৈ আৰু কৰ্মেন্দ্ৰিয় তথা বিকাৰক জয়  
 কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰো তেতিয়া নিজৰ আহাৰৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়া  
 প্ৰয়োজন। আমাৰ আহাৰ পবিত্ৰ ধনৰ দ্বাৰা যোগাৰ কৰিব লাগে আৰু  
 ইয়াত এনেকুৱা বস্তু থাকিব লাগে, যি বস্তু মন্দিৰত দেৱতাৰ ভোগৰ  
 কাৰণে লগাব পাৰি।

কিন্তু এই কথা বিশেষ মনোযোগ দিব লাগে যে ক্ৰোধৰ দ্বাৰা  
 প্ৰভাৱিত মানুহে ৰন্ধা আহাৰ খাব নালাগে, কাৰণ যেনেকৈ অন্নৰ  
 প্ৰভাৱ মনৰ ওপৰত পৰে তেনেকৈ মনৰ প্ৰভাৱ অন্নৰ ওপৰত পৰে।  
 বিকাৰী মানুহে ৰন্ধা আহাৰো দূষিত হয় আৰু যোগাভ্যাসী মানুহে  
 খোৱাৰ যোগ্য নহয় কাৰণ ই মনৰ ওপৰত বেয়া প্ৰভাৱ পেলায়।  
 সেই কাৰণে যি মানুহে ব্ৰহ্মাৰ্চ্য পালন কৰে আৰু পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ  
 স্মৃতিত থাকিবলৈ সদায় অভ্যাস কৰে, তেওঁলোকে নিজ হাতেৰে প্ৰস্তুত  
 কৰা আহাৰ খোৱা উচিত আৰু তেতিয়াই আধ্যাত্মিক পুৰুষাৰ্থৰ সহায়ক  
 হয়। ভোজন কৰাৰ সময়ত আমি পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ স্নেহযুক্ত স্থিতিত  
 থাকিব লাগে, যাতে এই ভোজনত আসক্তি নাথাকে আৰু ভোজনো  
 পবিত্ৰ হয়।

## (৪) জ্ঞানী আৰু যোগযুক্ত মানুহৰ সঙ্গ

সঙ্গৰ প্ৰভাৱ মানুহৰ মনত অতি শীঘ্ৰে বা ধীৰে ধীৰে কম  
 বেছি পৰিমাণে পৰে। সেয়ে বিকাৰী মানুহৰ সঙ্গৰ পৰা আঁতৰত থাকি

ঈশ্বৰ প্ৰেমী যোগাভ্যাসী তথা নিশ্চয় বুদ্ধি লোকৰ সঙ্গ লোৱা উচিত যাৰ সংস্পৰ্শৰ পৰা আমাৰ সাধনা দিনে দিনে বাঢ়ি যায়। যদি কোনো কামৰ কাৰণে কোনো বিকাৰী লোকৰ ওচৰত থাকিবলগীয়া হয়, তেতিয়া আমি অলপ চেষ্টা কৰি হ'লেও আমাৰ মন সত্যস্বৰূপ পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ সঙ্গ অৰ্থাৎ স্মৃতিত থাকিব লাগে আৰু জ্ঞান যোগাদি চৰ্চা এনেদৰে কৰিব লাগে যাতে ইয়াৰ বাতাবৰণত আধ্যাত্মিকতাৰ প্ৰবাহ চলি থাকে।

বেয়া কিতাপ-পত্ৰ পঢ়া অভ্যাস এৰিব লাগে, চিনেমা চাব নালাগে বা মনৰ ওপৰত বেয়া প্ৰভাৱ পৰা অন্য যি কোনো সভা-সমিতি বা লোকৰ সঙ্গ ত্যাগ কৰিব লাগে। কাৰণ তেনেকুৱা সঙ্গৰ মানুহৰ পৰা বহুত বেয়া কথাৰ শিক্ষা হয়, যিবোৰ জীৱনত ত্যাগ কৰিবলৈ কঠিন হৈ পৰে। ইয়াৰ বাহিৰেও যি কিতাপত দেৱী-দেৱতাক নিন্দা কৰা হয় বা য'ত তেওঁলোকৰ জীৱনতো বিকাৰৰ অস্তিত্বৰ উল্লেখ থাকে, সেয়া ধৰ্মগ্ৰন্থ হ'লেও, মিছা আৰু বেয়া কিতাপ বুলি মানি লৈ সেইবোৰৰ পৰা দূৰত থাকিব লাগে।

## (৫) প্ৰতিদিন জ্ঞান স্নান

আগৰ পৃষ্ঠাবোৰত উল্লেখ কৰি অহা নিয়মবোৰ পালন কৰাৰ উপৰিও দৈনিক জ্ঞান স্নান কৰিব লাগে, কাৰণ ইয়াৰ দ্বাৰাই আত্মাৰ অপবিত্ৰতা দূৰ হয় আৰু জীৱনলৈ দৈৱী গুণ আহে। বেয়া পথেৰে নেযাবলৈ সাৱধান বাণীও পোৱা হয় আৰু পবিত্ৰ হৈ থাকিবলৈ তথা যোগযুক্ত হ'বলৈ প্ৰেৰণাও পোৱা যায়। যদি কোনো বিশেষ কাৰণত কেতিয়াবা জ্ঞান কক্ষলৈ যাব পৰা নহয়, তেতিয়া পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ জ্ঞান আধাৰত লিখা কোনো কিতাপ-পত্ৰ আনি পাঠ কৰি মনন চিন্তন কৰা উচিত আৰু তাক জীৱনত ধাৰণ কৰিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰা উচিত।

এনেকৈ ওপৰত উল্লেখ কৰা নিয়মবোৰ, লগতে অন্যান্য ঈশ্বৰীয়



নিয়মবোৰ আৰু আন ঈশ্বৰীয় যুক্তিবোৰ যদি নিয়মমতে পালন কৰা হয়, তেতিয়া আমাৰ জীৱন হীৰা তুল্য অৱশ্যে হ'ব।

## দৈনিক চাৰ্ট

আগৰ পৃষ্ঠাবোৰত যি তিনিটা ঈশ্বৰীয় যুক্তিৰ উল্লেখ কৰা হৈছে, সেইবোৰ পালন কৰিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰা উচিত। দৈনিক এই কথাবোৰ পৰীক্ষা কৰি চাই বিচাৰ কৰিব লাগে যে পুৰুষাৰ্থ কৰা মতে সফলতা লাভ কি পৰিমাণে হৈছে। তলত কেইটামান প্ৰশ্ন দিয়া আছে আৰু তাৰ আধাৰত এখন চাৰ্ট কৰি ল'ব পৰা হয় আৰু সেই চাৰ্টখন নিয়মিতভাৱে ৰাখিলে জীৱনত তাৰ পৰা বহুত সুফল পোৱা যাব।

- ১। ক) আপুনি ঈশ্বৰীয় স্মৃতিৰ বিশেষ ৰূপত কিমান সময় বহে?  
খ) কাম আদি কৰি থকা অৱস্থাত আপুনি গোটেই দিনটোৰ ভিতৰত কিমান সময় ঈশ্বৰীয় চিন্তাত থাকে?
- ২। যোগত আপোনাৰ স্থিতি কেনেকুৱা— সাধাৰণ, ভাল নে বৰ ভাল?
- ৩। আপুনি আজি জ্ঞানৰ মনন চিন্তন কিমান সময় কৰিলে?
- ৪। ক) আজি আপুনি কি বিশেষ দিব্য গুণ ধাৰণ কৰিবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰিলে?  
খ) ইয়াৰ পৰা কি সফলতা পালে?
- ৫। ক) আপুনি পৱিত্ৰতা, স্বচ্ছতা, ভোজন আৰু নিদ্ৰাৰ আগতে ঈশ্বৰীয় স্মৃতিত স্থিত হোৱাৰ নিয়মবোৰ সন্তোষজনকভাৱে পালন কৰিছেনে?  
খ) কি কি নিয়ম আজি পালন নকৰিলে?
- ৬। ক) আপুনি আনক ঈশ্বৰীয় সেৱা কৰিলে নে?

- খ) আজি আপুনি ঈশ্বৰীয় জ্ঞান শুনাই বা ঈশ্বৰীয় সেৱাৰ কাৰণে ধন দান দি যোগৰ দ্বাৰাই সেৱা কৰিলে নেকি?
- ৭। ক) আপোনাৰ মনলৈ কোনো বিকাৰ অহা নাইতো?
- খ) যদি আহিছিল তেতিয়া ই মনত নে বচনত নে কৰ্মত আহিল?
- গ) আপুনি সেই বিকাৰৰ লগত ভালদৰে যুদ্ধ কৰিলেনে? যদি কৰিছে তেতিয়া আপুনি নিবৃত্তি কেনেকৈ পালে— জ্ঞানৰ বলত, যোগৰ বলত নে অন্য কোনো ভাল পুৰুষাৰ্থীৰ সহায়ত?
- ৮। কোনো ব্যৰ্থ সংকল্প বা কাৰ্যত আজি আপোনাৰ অকণো সময় ব্যৰ্থ হোৱা নাইনে?

## প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাকুমাৰী ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়

আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ কাৰণে নিমিত্ত— এই সংস্থাৰ স্থাপন হয় ১৯৩৭ চনত সিন্ধু প্ৰদেশৰ হায়দৰাবাদত স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মা শিৱৰ দ্বাৰা। ১৯৫১ চনত ই ভাৰতৰ ৰাজস্থানত অৱস্থিত আবু পৰ্বতলৈ স্থানান্তৰিত হয়। এই ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ উদ্দেশ্য হ'ল মানৱ সমাজৰ চৰিত্ৰ গঠন কৰা, জীৱন নিৰ্বিকাৰী অথবা পবিত্ৰ কৰা, মানুহক দেৱতুল্য তথা আত্মানুভূতি আৰু ঈশ্বৰানুভূতিৰ সহজ পথ প্ৰদৰ্শন কৰা যাতে মানুহে জীৱনত পৰিত্ৰতা ধাৰণ কৰি আহিব ধৰা সত্যযুগী, ত্ৰেতাযুগী দৈবী সৃষ্টিত ২১ জন্মৰ কাৰণে পূজ্য শ্ৰীলক্ষ্মী আৰু শ্ৰীনাৰায়ণৰ দৰে দেৱ পদ প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰে।

স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ দ্বাৰা প্ৰত্যক্ষ জ্ঞান প্ৰাপ্ত কৰাবলৈ তথা পৰমাত্মাৰ অৱতৰণৰ দিব্য অনুভূতি কৰাবলৈ গোটেই বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত এই ঈশ্বৰীয় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ৪৫০০ ৰো অধিক সেৱা কেন্দ্ৰ স্থাপিত হৈছে।

ওঁম্ শান্তি

## Address of few Centres of Brahma Kumaris in Assam

- Guwahati-781032 : Vishwa Shanti Bhawan, 1<sup>st</sup> bye lane, Rupnagar  
Ph. 0361-2460297, 2460300  
E-mail: [brahma11@sancharnet.in](mailto: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, 3<sup>rd</sup> bye lane
- Guwahati-781028 : Patarkuchi Road, 3<sup>rd</sup> 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

