১৮-০৭-১৬ প্রাত: মুরলী ওম্ শান্তি "বাপদাদা" মধুবন

" মিষ্টি - মিষ্টি বাচ্চারা - তোমরা যদি নিজের স্বধর্মে স্থিত হয়ে একজন অন্যজনকে ওম্ শান্তি বলো .....তাহলে এও একজন অন্য জনকে সম্মান জানানো হয় l "

প্রশ্ন:- ভক্তিমার্গে ভগবানকে ভোগ নিবেদন করা হয়, আর এখানেও তোমরা বাচ্চারা তোমাদের শিববাবাকে ভোগ নিবেদন করো .....এই নিয়ম কেন চালু হয়েছে ?

উত্তর:- কেননা এও শিববাবাকে সম্মান জানানো l যদিও তোমরা জানো যে তোমাদের শিববাবা নিরাকার, তিনি অভোক্তাও l তিনি খান না কিন্তু তোমাদের এই ইচ্ছা তাঁর কাছে পৌঁছায় l বাবা হলেন সবার সদ্গতিদাতা এবং তিনি পতিত -পাবনও l সুতরাং তাঁকে অবশ্যই ভোগ নিবেদন করা প্রয়োজন l

গীত :- আমাদের এই তীর্থ পৃথক .....

ওম্ শান্তি l বাচ্চাদের হৃদয়েও এই ধ্বনি উঠেছে ওম্ শান্তি l যেমনভাবে কাউকে " নমস্কার " জানানো হয় l যাকে জানানো হয় তিনিও তার পরিবর্তে প্রতি নমস্কার জানান l এখানে বাবা বলেন .....ওম্ শান্তি l তখন সমস্ত আত্মারূপী বাচ্চাদের হৃদয় থেকেও বেরোবে ওম্ শান্তি অর্থাত্ আমরা আত্মারা শান্ত স্বরূপ l বাবার কথায় সারা তো দিতেই হবে l এ হলো বাবার কথার উত্তর l তোমরা ছাড়া দ্বিতীয় আর কেউই অর্থসহিত এমনভাবে বলতে পারবে না l জ্ঞানসূর্য্য বাবা তোমাদের বলেন ওম্ শান্তি l জ্ঞান রূপী চন্দ্রও বলে ওম্ শান্তি l জ্ঞানরূপী তারারাও বলে ওম্ শান্তি l এই তারার মধ্যে সমস্ত কিছুই এসে যাবে l এখন তোমরা বাচ্চারা নিজেদের স্বধর্মকে জানতে পেরেছো যে তোমরা হলে শান্তস্বরূপ আত্মা এবং তোমরা সকলেই শান্তিধামের নিবাসী l এই বিষয়ে তোমরা এখন নিশ্চিন্ত হয়েছো | তোমরা এখন খুব ভালোভাবে আত্মাকে জানতে পেরেছো l বরাবর এই কথা প্রচলিত আছে যে, মহান আত্মা, পাপ আত্মা l আত্মারাই এক শরীর ছেড়ে অন্য শরীর ধারণ করে l কিন্তু এই আত্মার যথার্থ পরিচয় তোমরা ছাড়া দ্বিতীয় কেউই জানে না l তোমরা আত্মারা খুবই ছোটো l তোমরাই ৮৪ জন্মের অভিনয় করো l এইসব কথা না তোমরা জানতে না অন্য কেউ l এখন তোমরা বাচ্চারা বাবার সামনে রয়েছো l বাবাকে তোমরা নিজের করে নিয়েছো l তোমরা বাচ্চারা বাবাকে নিজের করেছো বাবার থেকে বর্ষা বা সম্পত্তি পাওয়ার জন্য l

তোমরা বাচ্চারা জানো যে তোমাদের আত্মাদের বেহদের বাবা এখন এই ব্রহ্মার শরীরে এসেছেন, এবং এই শরীরে এসে তিনি এখন আদি সনাতন দেবী দেবতা ধর্মের স্থাপনা করছেন l আগের কল্পেও এই আদি সনাতন দেবী দেবতা ধর্ম অর্থাত্ সূর্যবংশী এবং চন্দ্রবংশী রাজধানী স্থাপন হয়েছিলো l এই

স্থাপনার কাজ প্রতি কল্পে বাবাই করেন তাই তাঁকেই ভগবান বলা হয় l এই ভগবান শিববাবার থেকেই সকলে এই কামনা করে, বাবা আমাদের দুঃখ হরণ করো এবং সুখ দান করো l যখন মানুষ সুখ পেয়ে যায় তখন ভগবানের কাছে চাওয়ার আর প্রয়োজন পরে না l এখন এখানে সবাই ভগবানের কাছে সুখ চাইছে কারণ তারা সবাই দুঃখে আছে l সত্যযুগে কিছু চাইবার প্রয়োজন পরে না কারণ বাবা এখান থেকেই তোমাদের সবকিছু দিয়ে পাঠিয়ে দেন, তাই সত্যযুগে কেউ বাবাকে স্মরণ করে না l বাবা বলেন যে আমি বাচ্চাদের সুখধাম অর্থাত্ স্বর্গের মালিক বানাই l তোমরা বাচ্চারাও জানো যে এই বাবার থেকে তোমরা আবার সুখধামের বর্ষা বা সম্পত্তির অধিকারী হচ্ছো। তোমরা বেহদের বাবার থেকে বেহদের সুখ গ্রহন করছো l ভক্তিমার্গ কেমন করে চলে তাও বাবা তোমাদের বুঝিয়ে বলেন l মনুষ্য সৃষ্টির এই ঝাড়ের উত্পত্তি, তার পালন এবং তার সংঘার কেমন করে হয় বা এই নাটকের আদি, মধ্য এবং অন্তের রহস্য কি তাও বাবা তোমাদের বুঝিয়ে বলেন l এই দুনিয়া হলো সাকারী দুনিয়া আর পরমধাম হলো নিরাকারী দুনিয়া l বাচ্চারা বুঝে গেছে যে তারা পুরো অর্ধেক কল্প ধরে ভক্তি করে এসেছে l এখন কলিযুগের অন্তিম সময় উপস্থিত হয়েছে l বাবার এই বর্ষা বা সম্পত্তি এই সঙ্গম যুগেই পাওয়া যায় l এই কথা বাচ্চাদের খুব ভালো করে বুঝতে হবে l তোমরা বাচ্চারা এখন জানো যে তোমরা এখন সঙ্গম যুগে অবস্থান করছো l দ্বিতীয় কেউই এই কথা বুঝতে পারবে না l যতক্ষণ না তোমরা তাদের বাবার পরিচয় দান করছো।পুরোনো দুনিয়ার বদল হয়ে অবশ্যই নতুন দুনিয়া আসে তাই অবশ্যই এই সঙ্গম যুগের প্রয়োজন হয় l এই পুরোনো দুনিয়াকে লৌহ যুগও বলা হয় l তোমরা জানো যে, প্রথমে এই দুনিয়াতে একই ধর্ম ছিল l নতুন দুনিয়াতে শুধু ভারত খণ্ড থাকবে এবং সেখানে খুব কমই মানুষ থাকবে l নতুন দুনিয়াকেই স্বর্গ বলা হবে l এই কথাতেই সিদ্ধ হয় যে নতুন দুনিয়াতে নতুন ভারত হবে l এখন পুরোনো দুনিয়াতে ভারত পুরোনো হয়ে গেছে l গান্ধীও বলতেন, নতুন দুনিয়া নতুন ভারত হোক, নতুন দিল্লী হোক l এখন নতুন ভারত বা নতুন দিল্লী নেই l নতুন ভারতে তো লক্ষ্মী – নারায়ণের রাজত্ব হবে। এখন এই ভারতের উপর রাবণের রাজত্ব বিরাজ করছে l এই কথাও তোমাদের লেখা উচিত .....নতুন দুনিয়া, নতুন দিল্লী l এই সময় থেকে এই সময় অবধি এই রাজত্ব কাল চলবে l এই কথা তারাই বুঝিয়ে বলতে পারবে যারা এই নতুন দুনিয়া নিয়ে আসার নিমিত্ত হবে l ব্রহ্মার দ্বারা এই নতুন দুনিয়া স্বর্গরাজ্য স্থাপিত হয় , যেই স্বর্গের বর্ষা নেবার জন্য তোমরা এখানে আসো l শিববাবা তোমাদের যুক্তি বলে দেন আর পুরুষার্থও করান l তোমরা মধুবনে বাবার সঙ্গে মিলন করতেও আসো আবার সেন্টারে গিয়েও এই পড়া করো l কিন্তু তোমাদের মন চায় তোমরা মধুবনে এসে বাবার সঙ্গে মিলন করো l সেন্টারে তোমাদের মানুষের মানুষের সঙ্গে মিলন হয় l আর এখানে তোমরা বলো আমরা শিববাবার সঙ্গে মিলনের জন্য যাচ্ছি l তোমরা বলবে বাবা হলো নিরাকার l আমরা আত্মারাও নিরাকার l আমরা এই পৃথিবীতে অভিনয় করার জন্য আসি l যার অনেক নাম হয় সে খুব ভাল অভিনেতা l ভগবানেরও তো অনেক নাম, তাই না ? একমাত্র নিরাকার শিববাবা ছাড়া আর কাউকেই ভগবান বলা যাবে না l ভগবানের সম্বন্ধে বলা হয় যে তিনি নিরাকার l ভগবানের পুজো হয় আবার আত্মাদেরও পুজো হয় l রুদ্র যজ্ঞের রচনা করা হয় না ? মানুষ মাটি

দিয়ে শালিগ্রাম বানায় l পাথরেরই বানানো হোক বা মাটি দিয়েই বানানো হোক , মাটি দিয়ে সহজে ভেঙ্গে আবার নতুন করে বানানো যায় l দুনিয়ার লোক তো জানেই না যে রুদ্র যজ্ঞে কতো আত্মাদের পুজো করা হয় l বাচ্চারা তো অনেকেই আছে l ভারতে এখন ভগবানের বাচ্চারা আছে, তাই তারা তাদের বাবাকে স্মরণ করে l শিববাবা বলেছেন যে তিনি এই ভারতেই আসেন l তোমরা কিছু বাচ্চারা যারা বাবার বাবার সাহায্যকারী বা ঈশ্বরের সহযোগী হও,তাদেরই পুজো ভক্তরা শালিগ্রামের রূপে ভক্তিমার্গে করে থাকে l যে যজ্ঞ রচনা করা হয় ছোটো বা বড় দুধরনেরই হয় l বড় বড় সাহুকারেরা বড় যজ্ঞ রচনা করে l এমন যজ্ঞ তারা লাখ লাখ রচনা করে l ছোটো যজ্ঞ 5-|0 হাজার রচনা করা হয় l শেঠ যেমন হয় , যজ্ঞও ঠিক তেমন হয় ,আর শালিগ্রামও তেমন বানানো হয় l শিব একজনই , বাকি সবাই শালিগ্রাম, আর এই যজ্ঞ করতে অনেক ব্রাহ্মণও চাই l এই যজ্ঞ অনেকেই দেখেছে l তোমরা জানো, বাবা এখন তোমাদের এই জ্ঞান দান করে সেবা করছেন, আবার তোমরাও এই জ্ঞান দান করে অন্য মানুষদের সেবা করছো , তাই ভক্তিমার্গে তোমাদের পুজোরও প্রচলন আছে l এখন তোমরা সেই পূজ্য অবস্থাকে প্রাপ্ত করছো l আত্মারা তাদের বাবাকে বলে, বাবা, আপনি তো সর্বদাই পূজ্য l আমাদেরও আপনি পূজ্য বানাচ্ছেন l তোমরা পূজ্য আত্মারা যখন সত্য যুগে শরীর ধারণ করবে তখন তোমাদের পূজ্য দেবী দেবতা বলা হবে l আত্মারাই পূজ্য বা পূজারীর জীবন পায় l বাবা একবার এই সঙ্গমযুগেই আসেন l আর বাকি কল্পে বাবা কখনোই আত্মাদের পড়ান না l আত্মারাই এই শরীরের দ্বারা শোনে l যেমনভাবে আত্মারা শরীরের দ্বারা শোনে, তেমনই পরমপিতা পরমাত্মা, সুপ্রীম আত্মা শিববাবারও শোনার জন্য শরীরের আধারের প্রয়োজন হয় l এই ব্রহ্মাবাবার দ্বারাই তোমাদের তিনি রাজযোগ শেখান l বাবার তো নিজের শরীর হয় না l ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শংকরেরও সুক্ষ্ম শরীর আছে l এই দুনিয়াতে সকলেরই নিজের নিজের শরীর আছে l এই দুনিয়া হলো সাকারী দুনিয়া l শিববাবা হলেন নিরাকারী l তিনি জ্ঞানের সাগর, সুখের সাগর, এমনকি প্রেমের সাগরও l তিনি এসে সকলকে পতিত থেকে পবিত্র বানান l এতে প্রেরণা দেবার কোনো কথাই থাকে না l শিববাবা যদি প্রেরণা দিয়েই সকলকে পতিত থেকে পবিত্র বানান তাহলে তাঁর এই পৃথিবীতে এসে রথের (শরীর) আশ্রয় নেবার দরকারই নেই l শিবমন্দিরের সামনে ষাঁড় রাখা থাকে l মানুষের বুদ্ধি পাথরের মতো হয়ে যাওয়াতে তারা কিছুই বুঝতে পারে না l শিব মন্দিরে ষাঁড়কে কেন রাখা হয় ? গোশালা নাম আছে , কিন্তু শিব মন্দিরে ষাঁড়কে রাখা হয় l এই ষাঁড়ের উপর কে চড়বে ? কৃষ্ণের আত্মা তো সত্যযুগে আসে l তাঁর কি প্রয়োজন জন্তু জানোয়ারের উপর বসার ? মানুষ কিছুই বোঝে না l দ্রৌপদীও কিন্তু একজন ছিল না l এমন অনেক দ্রৌপদী আছেন যারা ঈশ্বরকে ডাকতে থাকেন l দুনিয়ার মানুষতো একটা গল্প বানিয়ে দিয়েছে যে, তার দুরবস্থার সময় শ্রীকৃষ্ণ তাকে শাড়ি দান করেছিলো l এর অর্থও কেউ বোঝে না l এখন তোমরা বাচ্চারা বুঝতে পারছো যে তোমাদের ২১ জন্মের জন্যে বস্ত্রবিহীন হতে হবে না l মানুষ কোন কথা কোথায় নিয়ে গেছে l ভক্তিমার্গে এমন অনেক গল্প আছে l মানুষ বলে এই সমস্ত কথা অনাদি l পুনর্জন্ম নিতে নিতে সবাই শুনতে শুনতে আসছে l এই অনাদি ও কবে থেকে শুরু হয়েছে কেউই জানে না l মানুষ এও জানে না যে রাবণ রাজ্য কবে থেকে শুরু হয়েছে l এর কোনো বর্ণনা শাস্ত্রে নেই l তোমরা সবাই

কতো সেবার কাজ করো । সূর্য্য, চাঁদ, তারা সকলেই আছে । সত্যযুগেও ছিলো, এখনও আছে । এগুলো কখনো বদলায় না । তোমরা এখন সবাই এই যুগ পরিবর্তনের নিমিত্ত হয়েছো । ভারতকে আবার তোমাদেরই অন্ধকার থেকে বের করে আলোর দুনিয়ায় নিয়ে যেতে হবে । ভক্তিমার্গকে অজ্ঞানতার অন্ধকার বলা হয় । তোমাদেরই মহিমা করা হয় । তোমরাই এই পৃথিবীর উজ্জ্বল নক্ষত্র । যখন এই নক্ষত্ররা রয়েছে তখন সূর্য্য এবং চাঁদকে তো থাকতেই হবে ।

এ হলো তোমাদের আত্মাদের তীর্থস্থান । তোমরা এখানে এমন যাত্রা শুরু করেছো, যেখান থেকে তোমরা কোনদিন মৃত্যুলোকে আসবে না । এখন এখানে মৃত্যুলোক । এখানেই আবার অমরলোক হবে । দ্বাপর যুগ থেকে মৃত্যুলোক শুরু হয় । এখন তোমরা অমরলোকে যাবার জন্য বাবার থেকে সত্যিকারের অমর কথা শুনছো । তোমরা এখন জানো যে , তোমাদের আত্মাদের এই যাত্রা সম্পূর্ন পৃথক । তোমরা এখানে এসে এই পৃথক যাত্রায় যাবার জন্য পুরুষার্থ করো । শিববাবার স্মরণেই তোমাদের বিকর্ম বিনাশ হবে । পৃথিবীতে তীর্থ যাত্রা করলে কোনো বিকর্ম বিনাশ হয় না । মাদক দ্রব্যের অভ্যাস মানুষের এমন হয়ে গেছে যে তীর্থ স্থানেও মানুষ লুকিয়ে এই দ্রব্য নিয়ে যায় । আজকাল আবার এই তীর্থ যাত্রায় অনেক খারাপ কাজও হয় । বেশিরভাগ মানুষই পতিত হয়ে গেছো যেমন ব্রাহ্মণও পতিত হয়ে গেছে, তেমনই এই তীর্থ যাত্রীরাও পতিত হয়ে গেছে । যে পান্ডারা তীর্থ ভ্রমন করিয়ে দেখায়, তারাও পবিত্র নয় । তোমরা তো পবিত্রই থাকো । তাই সত্যিকারের ব্রাহ্মণ তোমরাই । তোমাদের আত্মা পবিত্র থাকে । বাবার এই স্মরণের যাত্রাতেই তোমরা পবিত্র হতে থাকো । তোমাদের সতোপ্রধান হতে হবে । বাবা তোমাদের বার বার " মিষ্টি বাচ্চা " বলে ডাকেন । এই কথা শিববাবা আত্মাদের লিখে জানাচ্ছেন । বাবা বলছেন, " তোমরা যদি আমাকে স্মরণ করো তাহলে তোমরা তমোপ্রধান থেকে সতোপ্রধান হয়ে সতোপ্রধান দুনিয়ার মালিক হয়ে যাবে । বাবার মুখ্য নির্দেশ একটাই । সেই নির্দেশ কতো সহজ । বাবাকে স্মরণ করলেই তোমাদের বিকর্ম বিনাশ হবে । আর স্মরণ না করলে তোমাদের বিকর্ম বিনাশ হবে না, তখন তোমাদের সাজা খেতে হবে । বাবা তো বলেন তোমরা যেখানেই যাও এই অবিনাশী কামাই তোমরা করতেই পারো । যে কোনো কাজই তোমরা করো, কিন্তু সবসময় বাবাকে স্মরণ করো । এ তোমাদের ভাগ্য বানাবার কামাই । বাচ্চাদের জন্য এ তো খুব সহজ পন্থা । এতে কোনো বিশেষভাবে নজর দেবার কোনো দরকারই নেই । শ্রীনাথের মন্দিরে সবাই শ্রীনাথের স্মরণ করে । সেখানে ভোগও নিবেদন করা হয় । কিন্তু সে তো পাথরের মূর্তি । ভোগও কাকে নিবেদন করা দরকার ? একমাত্র যিনি অধিকারী । তিনি একমাত্র শিববাবা । তিনি হলেন সবার সদ্গতিদাতা এবং পতিত পাবন । বাবা বলেন আমি এইসব স্বীকার করি না । তোমরা আমার উপর জল সমেত দুধও ঢালো । ভোগও আমাকে নিবেদন করো । কিন্তু আমি তো নিরাকার, অভোক্তা । তোমরা আমার কি পুজো করো । আমার সামনে ভক্তরা ভোগ নিবেদন করে তারপর তারাই ভাগ করে খায় । তোমরা জানো যে শিববাবাকে অবশ্যই ভোগ নিবেদন করতে হবে । তারপর তোমরা ভাগ করে প্রসাদ খাও । এ হলো বাবাকে সম্মান দেওয়া । তোমরা শিব বাবাকে ভোগ নিবেদন করো । কারণ এ হলো শিব বাবার ভাণ্ডারা । যাঁর ভাণ্ডারা তাঁকে তো অবশ্যই ভোগ নিবেদন করতে হয় । তোমরা ভোগ নিবেদন করো কিন্তু তোমরা বাচ্চারাই আবার

প্রসাদ খাও l এই ব্রহ্মা খান , কিন্তু আমি খাই না l বাকি বাসনা তো সবার থাকে l ভোগ খুব সুন্দর হয়েছে l আসলে তোমাদের শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ রয়েছে l তাই ব্রহ্মা খেতে পারতেন l এই শরীর তো ব্রহ্মাবাবার l আমি খালি এই শরীরে এসে প্রবেশ করি l এই ব্রহ্মার মুখও আমিই কাজে লাগাই তোমাদের বাচ্চাদের পতিত থেকে পবিত্র করার জন্য l গোমুখ এই কথাও বলা হয় না ?বরাবর তিনি গোমাতা তুল্য l তোমরা জানো যে এই ব্রহ্মার দ্বারাই আমি তোমাদের বাচ্চাদের দত্তক নিই l ইনি একাধারে মাতা এবং পিতাও l কিন্তু মায়েদের কে সামলাবে ? তাই সরস্বতীকে নিমিত্ত রাখা হয়েছিলো, এই নাটকের নিয়ম অনুসারে l গুরু মাতাদের মহিমাও তো দরকার l এক নম্বর গুরু হিসাবে এনার নাম বিখ্যাত l গুরু ব্রহ্মা বলা হয় l যেমন বাবা , তেমন তোমরা বাচ্চারাও হও l তোমরা ব্রাহ্মণরাই হলে সত্যিকারের গুরু l তোমারই সকল মানুষকে স্বর্গের রাস্তা নির্দেশ করো l আত্মারাই তাদের মুখের মাধ্যমে অন্য আত্মাদের এই রাস্তা নির্দেশ করে যে, " মনমনাভব " , "মধ্যাজী ভব "l বাবা, মা, এবং বাচ্চারা সকলেই একই রাস্তা বলেন l তোমরা যখন বাবার সামনে থাকো তখন তোমাদের সবই মনে থাকে l কিন্তু যখন ঘরে ফিরে যাও তখন আবার সবই ভুলে যাও l এখানে এলে তোমাদের আনন্দ হয় যে বাবা তোমাদের কাছে আছেন l বাবা তোমাদের বলেন যে, তোমরা স্বদর্শন চক্রধারী হয়ে সকলকেই এই পথ দেখাও যে, তোমরা মুক্তিধাম, বাবা এবং তাঁর বর্ষা বা সম্পত্তিকে স্মরণ করো l আচ্ছা l

মিষ্টি - মিষ্টি সিকিলধে / হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাতা - পিতা, বাপদাদার স্মরণ, ভালোবাসা এবং সুপ্রভাত l রুহানি বাবার রুহানি বাচ্চাদের নমস্কার l

ধারণার জন্য মুখ্য সার :-

১) নিজেদের মধ্যে একে অপরকে এবং বাবাকেও যথার্থ সম্মান দিতে হবে l যদিও বাবা অভোক্তা তবুও বাবার ভাণ্ডার থেকেই সমস্ত বাচ্চাদের পালন হয়, তাই বাবাকে তোমাদের নিবেদন করা ভোগ অবশ্যই স্বীকার করতে হয় l

২) পূজনীয় হওয়ার জন্য ঈশ্বরের সাহায্যকারী হতে হবে l বাবার সাথে বাবার এই সেবাকাজেও সাহায্যকারী হতে হবে l যখন তোমাদের আত্মা এবং শরীর দুইই পবিত্র হয়ে যাবে তখন তোমরাও পূজার যোগ্য হবে l

বরদান :- অধিকারীর স্থিতিতে স্থির হয়ে সর্ব শক্তির অনুভব করে প্রাপ্তিস্বরূপ হও l

যদি বুদ্ধির সম্বন্ধ সর্বদা এক বাবার সঙ্গেই জুড়ে থাকে তাহলে অধিকারের সঙ্গে সর্ব শক্তির বর্ষা বা সম্পত্তি বাবার থেকে প্রাপ্ত করতে পারবে l যারা অধিকারী হয়ে সর্ব কর্ম করে , তাদের কোনো কিছু বলার বা সংকল্প করে বাবার কাছে চাওয়ারও প্রয়োজন পড়ে না l তারা অধিকারীর স্মৃতিতেই সর্ব শক্তিকে প্রাপ্তির অনুভব করতে পারে l তাই সর্ব শক্তি আমাদের জন্ম - সিদ্ধ অধিকার এই নেশা যেন সর্বদা থাকে l অধিকারী হয়ে যদি চলতে পারো তাহলে অধীনতা সমাপ্ত হয়ে যাবে l

স্লোগান :- নিজের সঙ্গে সঙ্গে প্রকৃতিকেও পবিত্র বানানোর জন্য সমস্ত সম্বন্ধীয় সম্পর্ক থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হও l