

## তপস্যা বহুরের জন্য হোম ওয়ার্ক

## A) অশরীরী স্থিতিতে থাকার অভ্যাস বাড়াও

১) অশরীরী হওয়া অর্থাৎ আওয়াজের থেকে পরে যাওয়া। শরীর আছে তো আওয়াজ আছে। শরীরের থেকে পরে হয়ে যাও তাহলে সাইলেন্স। এক সেকেন্ডে সেবার সংকল্পে আশা আর এক সেকেন্ডে সংকল্পের থেকে পরের স্থিতিতে হয়ে যাওয়া। কাজের জন্য শারীরিক ভানে আশা তার পরে সেকেন্ডে অশরীরী হয়ে যাওয়া, যখন এই ড্রিল হবে তখন সকল পরিস্থিতির সামনা করতে পারবে।

২) যেই রকম বাপদাদা অশরীরী থেকে শরীরে সে সেই রকমই বাচ্চাদেরকেও অশরীরী হয়ে শরীরে আসতে হবে। অব্যক্ত স্থিতিতে স্থিত হয়ে তার পরে ব্যক্ততে আসতে হবে। যেমন কি এই শরীরকে ছাড়া আর নেওয়া এই অনুভব সকলের আছে। এই রকমই যখন চাও শরীরের ভান ছেড়ে অশরীরী হয়ে যাও আর যখন চাও তখন শরীরের আধার নিয়ে কর্ম করো। একেবারে এমনটাই যেন অনুভব হয় এই শূল চোলা হলো আলাদা আর চোলাকে ধারণ করা আমি আত্মা হলাম আলাদা।

৩) এমনিতে তো অশরীরী হওয়া সহজ কিন্তু যেই সময় কোনো কথা সামনে আসে, কোনো সেবার ঝনঝাট সামনে আসে, কোনো হল্চলে আনার মতো পরিস্থিতি হয়, এই রকম সময়ে ভাবলে আর অশরীরী হয়ে গেলে, এর জন্য অনেক সময়ের অভ্যাস দরকার। ভাবা আর করা যেন সাথে সাথে চলে তখন অস্ত্রিম পেপারে পাশ হতে পারবে।





৪) এক সেকেন্ডে চোলা থেকে আলাদা তখনই হতে পারবে যখন কোনো সংস্কারের আটকা ভাব হবে না। যেমন কি কোনো জিনিস যদি চিপকে থাকে তো সেটাকে খোলা মুশকিল হয়। হালকা হওয়ার কারণে সহজে আলাদা হয়ে যায়। সেই রকমই যদি নিজের সংস্কার একটুকু সরলতা না হয় তাহলে অশরীরী পনের অনুভব করতে পারবে না তাই জন্য সহজ সরল আর সতর্ক থাকো।

৫) যেই রকম কেও যদি কমজোর হয় তো তার মধ্যে শক্তি ভরার জন্য ফ্লকোস খাওয়ানো হয়, এই রকমই যখন নিজেকে শরীরের থেকে পারে অশরীরী আত্মা ভাবো তখন এই সাক্ষীপনার অবস্থা শক্তি ভরার কাজ করে আর যতো সময় সাক্ষী অবস্থার স্থিতি থাকে তত বাবা সাক্ষীর সরণ থাকে অর্থাৎ সাথ থাকে।

৬) অভ্যাস করো - দেহ আর দেহের দেশকে ভুলে অশরীরী পরমধাম নিবাসী হয়ে যাওয়ার, তারপরে পরমধাম নিবাসী থেকে অব্যক্ত স্থিতিতে হয়ে যাও, তারপরে সেবার প্রতি আওয়াজে আশ, সেবা করার সাথে সাথেও নিজের স্বরূপের স্মৃতিতে থাকো, নিজের বুদ্ধিকে যেখানে চাও ওখানে এক সেকেন্ডে কম সময়ে লগিয়ে নেও তখন পাশ উইদ অন্যর হবে।





৭)যেই রকম এক সেকেন্ডে সুইচ অন বা অফ করা হয় , এই রকমই এক সেকেন্ডে শরীরের আধার নেও আর এক সেকেন্ডে শরীরের থেকে পরে অশরীরী স্থিতিতে স্থিত হয়ে যাও । এখনি এখনি শরীরে আসলে , এখনি এখনি অশরীরী হয়ে গেলে , দরকার হলে শরীর রূপি বস্ত্র ধারণ করলে , দরকার হলে শরীরের থেকে আলাদা হয়ে গেলে । এই অভ্যাস করতে হবে , এটাকেই কর্মতীত অবস্থা বলা হয় ।

৮)বাপদাদা যদি হঠাত নির্দেশ দেয় যে এই শরীর রূপি ঘরকে ছাড় , দেহ অভিমানের স্থিতিকে ছেড়ে দেহি অভিমানী হও এই দুনিয়ার থেকে পরে নিজের মিষ্টি ঘরে চলে যাও তাহলে যেতে পারবে কি ? মুদ্র স্থলে মুদ্র করতে করতে সময় তো কাটিয়ে দেবে না ! অশরীরী হওয়াতে যদি মুদ্র করতেই সময় লেগে যায় তাহলে অন্নিম পেপারে মার্জ বা ডিভিশন কি আসবে ।

৯)যেই রকম হাঠযোগী নিজের সাসকে যতো সময় চায় তত সময় থামিয়ে রাখতে পারে । তোমরা সহজযোগী , নিরন্তর যোগী , সদাযোগী , কর্মযোগী , শ্রেষ্ঠ যোগী নিজের সংকল্পকে বাবার জ্ঞানের আধারে যেই সংকল্প , যেই রকম সংকল্প যতো সময় করতে চাও তত সময় সেই সংকল্পে স্থিত হয়ে যাও । এখনি-এখনি শুদ্ধ সংকল্পের রমন করো , এখনি এখনি এক লগনে অর্থাৎ এক বাবার মিলনের , এক অশরীরী হওয়ার শুদ্ধ সংকলে স্থিত হয়ে যাও ।





১০)এখন সংগঠিত রূপে একটাই শুদ্ধ সংকল্প অর্থাৎ একরশ স্থিতি বানানোর অভ্যাস করো তখনই বিশ্বের ভেতরে শক্তি সেনার নাম প্রসিদ্ধ হবে। যখন চাও শরীরের আধার নেও আর যখন চাও শরীরের আধার ছেড়ে অশরীরী স্বরূপে স্থিত হয়ে যাও। যেই রকম শরীর ধারণ করেছ সেই রকমই শরীরের থেকে আলাদা হয়ে যাও, এই অনুভবই অস্ত্রিম পেপারে ফাস্ট নাম্বার নেওয়ার আধার হবে।

১১)অশরীরী স্থিতির অনুভব করার জন্য সুক্ষ সংকল্প রূপেও কথাও যেন মোহ না হয়, সঙ্কল্পের রূপে, সম্পর্কের রূপে অথবা নিজের কোনো বিশেষতার দিকেও মোহ যেন না হয়। যদি নিজের কোনো বিশেষতার মধ্যেও মোহ থাকে তাহলে ওই মোহ বন্ধনে এনে দেবে আর ওই মোহ অশরীরী হতে দেবে না।

১২)যতো অব্যক্ত লাইট রূপে স্থিত হবে, ততই শরীরের থেকে পরের অভ্যাস হওয়ার কারণে যদি দুই চার মিনিট অশরীরী হয়ে যাবে, তো যেমনকি চার ঘন্টার আরাম করে নিলে। এমন সময় আসবে যখন ঘুমনার বজায় চার-পাচ মিনিট অশরীরী হয়ে যাবে আর শরীরের আরাম প্রাপ্ত হবে। লাইট স্বরূপের স্মৃতিকে মজবুত করলে হিসাব কিতাব শেষ করতেও লাইট রূপ হয়ে যাবে।





১৩) অশরীরী হওয়ার জন্য সমিয়ে নেওয়ার শক্তি অনেক দরকারী। নিজের দেহ-অভিমানের সংকল্পকে, দেহের দুনিয়ার পরিস্থিতির সংকল্পকে সমিয়ে ফেলতে হবে। শরীর আর শরীরের সর্ব সম্পর্কের বস্তুকে, নিজের দরকারের সাধনের প্রাপ্তির সংকল্পকে সমিয়ে দিতে হবে। ঘরে যাওয়ার সংকল্প ছাড়া অন্য কোনো সংকল্পের বিস্তার যেন না হয় - বাস একটাই সংকল্প যেন হয় যে বাস এখন ঘর গেলাম কি গেলাম। অনুভব করো যে আমি আত্মা আকাশ তত্বকে থেকেও পার উড়ে যাচ্ছি, এর জন্য এখন থেকেই অকালতত্ব এর অধিকারী হওয়ার অভ্যাস বাড়াও।

১৪) অশরীরী হওয়া হলো ওয়্যারলেস সেট। ভাইসলেস হওয়াই হলো ওয়্যারলেস হওয়ার সেটিং। একটুকু অংশমাত্র বিকার ওয়্যারলেসের সেটকে বেকার করে দেবে তাই জন্যে এখন কর্মবন্ধনের থেকে কর্মযোগী হও। অনেক বন্ধনের থেকে মুক্ত এক বাবার সম্বন্ধে থাকো তাহলে সব সময় এভাররেডি থাকবে।

১৫) কতোই না কাজের চারিদিকে টানাটানি হোক, বুদ্ধি সেবার কাজে যেন অতি ব্যস্ত হয় - এই রকম সময়ে অশরীরী হার অভ্যাস করে দেখো। মথার্থ সেবার কখনো কোনো বন্ধন হয় না কারণ যোগমুক্ত, যুক্তিমুক্ত সেবাধারী সদা সেবা করা কতেও উপ্রাম থাকে। এমন না যে সেবা বেশি আছে তাই অশরীরী হতে পারবো না। সরণে রাখো আমার সেবা না বাবা দিয়েছে তাহলে নির্বন্ধন থাকবে। 'ট্রাস্টি হও, বন্ধন মুক্ত হও' এই রকম অভ্যাস করো। অতির সময়ে অত্রের স্টেজ, কর্মতীত অবস্থার অভ্যাস করো।

১৬) যদি সংকল্প শক্তি কন্ট্রোলে না আসে তাহলে অশরীরী ভবের ইনজেকশন লাগিয়ে দেও। বাবার কাছে বসে যাও। তাহলে সংকল্প শক্তি ব্যার্থে যাবে না। এখন ব্যাক্তে থাকা সত্তেও অব্যক্তে উড়তে থাকো। ওরা শেখ সদা অব্যক্ত বতনে বিদেহী স্থিতিতে উড়তে থাক, অশরীরী স্টেজে উড়তে থাকো।

