

A) ত্যাগ বৃত্তির দ্বারা তপস্যার মূর্তি হও

১) তপস্যা অর্থাৎ এক বাবার লগনে মগ্ন থাকা। যে কোনো কাজে সফলতার মূর্তি হওয়ার জন্যে ত্যাগ আর তপস্যা দরকার। ত্যাগে মহিমারও ত্যাগ, মানেরও ত্যাগ আর প্রকৃতি দাসীরও ত্যাগ – যখন এই রকম ত্যাগ হবে তখন তপস্যার দ্বারা সফলতা স্বরূপ হয়ে যাবে।

২) এখন নিজেদের ঈশ্বরীয় ব্রহ্মপনার, সর্বস্ব ত্যাগীর পশিশানে স্থিত থাকো। সীমিত পশিশান যে আমি সব থেকে বেশি সেবা করি, প্লান করি, আবিষ্কার করি, ধন দিয়ে সহযোগ দেই, দিন-রাত শরীর দিয়ে কঠোর পরিশ্রম করি বা দায়িত্বে আছি...এই প্রকারের সীমিত নাম, মান আর সানের উল্টো পশিশানকে ছেড়ে এখন ত্যাগী আর তপসি মূর্তি হও।

৩) তপসি অর্থাৎ সদা বাবার লগনে লাভলীন, প্রেমের সাগরে সমিয়ে সমিয়ে থাকা, জ্ঞান, আনন্দ, সুখ, শান্তির সাগরে সমিয়ে যে থাকে তাকে বলা হবে তপসি। এই রকম ত্যাগ, তপস্যা যারা করে তাদেরকেই সেবাধারী বলা হয়।

৪) ওই আত্মা-জ্ঞানীরা অন্তকালের তপস্যার দ্বারা অন্তকালের সিদ্ধি প্রাপ্ত করে নেয়। তোমরা রুহানি তপসি হলে পরমাত্মা জ্ঞানী, তো তোমাদের সংকল্প তোমাদেরকে বিজয়ী রক্ত বানিয়ে দেবে। অনেক প্রকারের এই রকম বিঘ্ন সমাপ্ত হয়ে যাবে যেমন কি কিছু ছিলই না। মায়ার বিঘ্নের নাম-চিহ্ন থাকবে না।

৫) তপসির তপস্যা শুধু বসার সময়ে নয়, তপস্যা অর্থাৎ লগন, চলতে-ফিরতে ভজন করার সময়েও লগন যেন লেগে থাকে। একের সরণে, একের সাথে ভজন প্রিকার করা – এটাও হলো তপস্যা।

৬) যেই রকম ব্রহ্মা বাবার সংস্কারে অনন্তের ত্যাগ আর অনন্তের তপস্যা দেখা যেত। প্রত্যেক সংকল্পে এটাই থাকত অনন্তের কল্যাণ কেমন করে হবে। এই রকম অনন্তের তপসি হও। দুই চার ঘন্টার তপসি নয়, তপস্যার মূর্তি। তপস্যা আর সেবা সাকার রূপে প্রত্যক্ষ করো।

৭) প্রত্যেকে এটাই সংকল্প নেও যে আমাকে শান্তির, শক্তির কিরণ বিশ্বে ফেলতে হবে, তপস্যার মূর্তি হয়ে থাকতে হবে, এখন একে অপরকে বাণীর দ্বারা সাবধান করার সময় নয়, এখন মনের শুভ ভাবনার দ্বারা অন্যদের সহযোগী হয়ে আগে এগোও আর এগিয়ে দেও।

৮) যেই রকম স্থূল অগ্নি বা প্রকাশ দূর থেকেই দেখা দেয় বা অনুভব হয়। সেই রকমই তোমাদের তপস্যা আর ত্যাগের ঝলক দূর থেকেই আকর্ষণ যেন করে। প্রত্যেক কর্মে ত্যাগ আর তপস্যা যেন প্রত্যক্ষ দেখা দেয় তখন সেবাতে সফলতা পেতে পারবে।

৯) যে হলো নিরন্তর তপসি তাদের মস্তক অর্থাৎ বুদ্ধির স্মৃতি বা দৃষ্টি আত্মিক স্বরূপ ছাড়া আর কিছুই দেখা দেবে না। যে

সংস্কার বা স্বভাবের আত্মা, তাদের পুরুশার্থের পরীক্ষাতে নিমিত্র হয়ে থাকুক কিন্তু প্রত্যেক আত্মার প্রতি সেবা অর্থাৎ কল্যানের সংকল্প বা ভাবনাই যেন থাকে। অন্য ভাবনা উত্পন্ন হতে পারে না।

১০) যেই রকম ওই তপসিরা সদা আসনে বসে, সেই রকমই তোমরা নিজেদের একরস আত্মার স্থিতির আসনে বিরাজমান থাকো। এই আসনকে ছাড়বে না তখন সিংহাসন প্রাপ্ত হবে। তোমাদের প্রত্যেক কর্মেন্দ্রিয় থেকে দেহ অভিমানের ত্যাগ আর আত্মা-অভিমানীর তপস্যা প্রত্যক্ষ রূপে দেখা যেন দেয়।

১১) ব্রহ্মার স্থাপনার কাজ তো চলছে। ঈশ্বরীয় পালনর কর্তব্যও চলছে। এখন শেষে তপস্যার দ্বারা নিজেদের বিকর্ম আর প্রত্যেক আত্মার তমগুণি সংস্কার আর প্রকৃতির তমগুণকে ভস্য করার কর্তব্য করতে হবে। যেই রকম চিত্রে শংকরের রূপ বিনাশকারী অর্থাৎ তপসি রূপ দেখানো হয়, এই রকমই একরস স্থিতির আসনে স্থিত হয়ে এখন নিজেদের তপসি রূপ প্রত্যক্ষ দেখাও।

১২) যখন তপস্বীরা তপস্যা করে তখন বৃক্ষের নিচে করে। এরও বড় রহস্য আছে, এই সৃষ্টি রূপি বীজে তোমরা লোকেরাও নিচে গড়াতে বসে তপস্যা করছ। বৃক্ষের নিচে বসলে সম্পূর্ণ বৃক্ষের জ্ঞান বুদ্ধিতে এসে যায়। এটা যেটা হলো তোমাদের স্টেজ, সেটার সরণে ভক্তিমর্গে চলে এসেছে। এটা হলো প্রাক্টিকাল, ভক্তিমর্গে তারপরে স্থূল বৃক্ষের নিচে বসে তপস্যা করায়।

১৩) যেই রকম প্রথম-প্রথম নেশা থাকে যে আমরা বৃক্ষের ওপরে বসে সম্পূর্ণ বৃক্ষকে দেখছি, এই রকমই এখনও ভিন্ন-ভিন্ন প্রকারে সেবা করা সত্ত্বেও তপস্যার বল নিজের মধ্যে ভরতে থাকে। যার দ্বারা তপস্যা আর সেবা দুটো কস্বাইনড আর এক সাথে থাকবে।

১৪) দেহ-অভিমানকে ছাড়া-এটা হলো অনেক বড় ত্যাগ। এর জন্যে প্রত্যেক সেকেন্ডে নিজেকে নিজে পরখ করতে হয়। এই ত্যাগের দ্বারাই তপস্বী হবে আর এক বাবার সাথে সর্ব সন্মুক্তের অনুভব করবে।

১৫) সময়ের সমীপতার প্রমাণ এখন সত্যিকারের তপস্বী হও। তোমাদের সত্যিকারের তপস্যা বা সাধনা হলো অনন্তের বৈরাগ্য। এখন চারিদিকে শক্তিশালী তপস্যা করতে হবে, যেই তপস্যা মন্সা সেবার নিমিত্র হবে, এই রকম শক্তিশালী সেবা এখন তপস্যার দ্বারা শুরু করো।

B) সাধনার আধারে সাধনকে কাজে লাগাও

১) বিনাশী সাধনের আধারে তোমাদের অবিনাশী সাধনা হতে পারে না। সাধন হলো নিমিত্র মাত্র আর সাধনা হলো নির্মানের আধার তাই জন্যে এখন সাধনাকে মহত্ব দাও। সাধনাই সিদ্ধি প্রাপ্ত করাবে।

২) সর্ব প্রাপ্তি, সর্ব সাধন হওয়া সত্ত্বেও সাধনে আসবে না, সাধনাতে থাকে। সাধন হওয়া সত্ত্বেও ত্যাগ বৃত্তিতে থাকে তখন অল্প সময়ে অনেক আত্মাদের ভাগ্য বানাতে পারবে।

৩) এই বিনাশ হলো সর্ব আত্মাদের সর্ব কামনা পূরণ করার সাধন। এই সাধন তোমাদের সাধনার দ্বারা সম্পূর্ণ হবে। এই রকম সংকল্প ইমার্জ হওয়া দরকার যে এখন সর্ব আত্মাদের কল্যাণ যাতে হয়। সর্ব তর্পিত, দুঃখী আর অশান্ত আত্মারা বর্দাতা বাবা আর বাচ্চাদের দ্বারা যাতে বরদান প্রাপ্ত করে সদা শান্ত আর সুখী হয়ে যায় আর এখন ঘরে চলে যায়।

৪) যে কোনো স্থানের বায়ুমন্ডলকে শক্তিশালী বানানোর জন্যে নিজের অব্যক্ত স্বরূপের সাধনা দরকার, এর বারে বারে এটেনশন যেন থাকে। যেই বিষয়ে সাধনা করা হয়, ওই বিষয়েই লক্ষ্য থাকে। যদি এক পায়ে দাড়িয়ে থাকার সাধনা হয় তাহলে বারে-বারে ওখানেই এটেনশন থাকবে। তো এই সাধনা অর্থাৎ বারে বারে এটেনশনের তপস্যা।

৫) তোমরা সকলে নিজেদেরকে অনেক ব্যস্ত মনে করো কিন্তু এখনও তাসত্ত্বেও অনেক ফ্রি আছ। আগে গিয়ে আরো ব্যস্ত হতে থাকবে তাই জন্যে স্ব প্রতি যতো সময় প্রাপ্ত করো স্ব-অভ্যাস, স্ব-সাধনাতে সফল করতে থাকো।

৬) যেই রকম বিশেষ দিনে ভক্ত লোকেরা ব্রত রাখে, সাধনা করে। একাগ্রতার বিশেষ এটেনশন রাখে। এই রকম সেবাধারী বাচ্চাদেরও এই ভাইরেশান আসা দরকার। সহজ যোগের সাধনা, সাধনের ওপরে অর্থাৎ প্রকৃতির ওপরে বিজয়ী হও। এমনটা যেন না হয় এটা ছাড়া তো থাকতে পারবো না, এই সাধন প্রাপ্ত হয় নি তাই জন্যে স্থিতি ডগমগ হয়ে গেলো...এটাকেও ত্যাগী জীবন বলা হবে না।

৭) সময় প্রতি সময় বৈভবের সাধনের প্রাপ্তি বাড়ছে। আরামের সব সাধন বাড়ছে। কিন্তু এই প্রাপ্তি হলো বাবার হওয়ার ফলে প্রাপ্ত হচ্ছে। তো ফল খাওয়া সত্ত্বেও বীজকে ভুলে যাবে না। আরামে এসে রামকে ভুলে যাবে না। সত্যিকারের সীতা হয়ে থাকবে। মর্যাদার লাইনের বাইরে সংকল্প রূপি আঙ্গুলও বের করবে না কারণ এই সাধন ছাড়া সাধনাকে ব্যবহার করলে সোনার হরিনের কাজ করে নেবে।

৮) এক বাবা আর কেও না - এটা হলো তোমাদের অখন্ড অটল সাধনা। এখানে অখন্ড অটল সাধনা ওখানে অখন্ড রাজ্যের অধিকারী বানিয়ে দেবে। এখানকার ছোট সংসার বাপদাদা,

মাতা-পিতা আর বোন-ভাই, ওখানকার ছোট সংসারের আধার হয়।

৯) সাধনকে আধার বানাবে না কিন্তু সাধনার আধারে সাধনকে কাজে লাগাও। যদি সাধনার স্থিতিতে থেকে সাধনকে কাজে না লাগাও, কোনো-না-কোনো আধারকে নিজের উন্নতির স্থিতি বানিয়ে দেও তাহলে যখন ওই আধার হিলে যাবে, তখন উমং-উতসাহ হিলে যাবে। এমনিতে আধার নেওয়া কোনো খারাপ জিনিস না কিন্তু আধারকে ফাউন্ডেশন বানাবে না।

১০) সাধনা অর্থাৎ শক্তিশালী সরণ। নিরন্তর বাবার সাথে অন্তরের সম্মিলন। শুধু যোগে বসে যাওয়া এটাই সাধনা নয় কিন্তু যেই রকম শরীরে বস সেই রকম অন্তর, মনে আর বুদ্ধি চারটাই এক বাবার দিকে সাথে-সাথে সমান স্থিতিতে যেন বসে যায় - তখন বলা হবে যথার্থ সাধনা।

১১) সাধনা যারা করে তাদের আধার সদা বাবাই হয় আর যেখানে বাবা আছে সেখানে বাচ্চাদের সদা উড়ন্ত কলা আছে। যে সাধনার দ্বারা বাবার সাথে আছে, তাদের জন্যে সঙ্গম যুগে সব কিছু নতুন বলে অনুভব হয়। প্রত্যেক মুহূর্ত, প্রত্যেক সংকল্পে নবীনতা কারণ প্রত্যেক কদমে উড়ন্ত কলা অর্থাৎ প্রাপ্তি হতে থাকবে।

১২) বাপদাদা জানে যে পুরনো শরীর আছে তাই পুরনো শরীরের সাধন প্রয়োজন। কিন্তু এমন অভ্যাস অবশ্যই করো যে কোনো সময়ে সাধন না থাকলে বিলম্ব যাতে না পরে। যেটা পাবে সেটাই ভালো। যদি চেয়ার পাও তাও ভালো, ধরিণী পেলে তাও ভালো। যেমন আদি সেবার সময়ে সাধন ছিল না, কিন্তু সাধনা কতো শ্রেষ্ঠ ছিল। তো এই সাধনা হলো বীজ, সাধন হলো বিস্তার। তো সাধনার বীজকে লুকিয়ে যেতে দেবে না, এখন আবার বীজকে প্রত্যক্ষ করো।

১৩) বর্তমান সময়ের প্রমান এখন নিজেদের সেবা বা সেবাস্থানের দিনচার্য অনন্তর বৈরাগ্য বৃত্তির বানাও। এখন আরামের দিনচার্য মিলিয়ে নিয়ে গেছে। অবহেলা শরীরের ছোট-ছোট অসুখেরও বাহানা বানায়। যদি কোনো পদার্থের, সাধনের আকর্ষণ হয় তো সাধনা খন্ডিত হয়ে যায়।

১৪) বর্তমান সময়ে অনেক সাধনকে দেখা সত্ত্বেও সাধনা কে ভুলবে না কারণ শেষে সাধনাই কাজে আসবে। আজ মনের খুশির জন্যে মনোরঞ্জনের কতো নতুন-নতুন সাধন বানায়। সেগুলো হলো অল্পকালের সাধন আর তোমাদের হলো সদাকালের সত্যিকারের সাধনা। তো সাধনার দ্বারা সর্ব আত্মাকে পরিবর্তন করো। হায়-হায় নিয়ে আসবে আর বা-বা নিয়ে যাবে।

১৫) এখন চারিদিকে সাধনার বায়ুমন্ডল বানাও । সময় সমিপের প্রমান এখন ভালো তপস্যা বা সাধনাই হলো অনন্তের বৈরাগ্য । সেকেন্ডে নিজেকে বিদেহী, অশরীরী বা আত্মা-অভিমানী বানিয়ে দাও, একে বলা হয় - সাধনা ।

১৬) সরণকে শক্তিশালী বানানোর জন্যে বিস্তারে যাওয়া সত্তেও সারের স্থিতির অভাস কম যেন না হয়, বিস্তারে সার ভুলে যাবে না । খাও-দাও, সেবা করো কিন্তু আলাদাপনাকে ভুলবে না । সাধনা অর্থাৎ শক্তিশালী সরণ । নিরন্তর বাবার সাথে অন্তরের সন্মুক্ত যেন হয় । সাধনা এটাকে বলা হয় না যে শুধু যোগে বসে গেলে কিন্তু যেমন শরীর দিয়ে বস সেই রকম অন্তর, মন, বুদ্ধি এক বাবার দিকে বাবার সাথে-সাথে যেন বসে যায় । এই রকম একাগ্রতাই যোগাল্লিকে প্রজ্জলিত করবে ।

স্বাস্থ্য