

"মিষ্টি বাচ্চারা - বাবার হয়ে বাবার নাম উচ্ছল(মহিমাম্বিত) করো, তোমরা সম্পূর্ণ পবিত্র হলে বাবার নাম উচ্ছল হবে। তোমাদেরকে সম্পূর্ণ মিষ্টি হতে হবে"

প্রশ্ন :- সঙ্গমযুগে বাচ্চারা তোমাদের এমন কোন্ চিন্তা রয়েছে যা সত্যযুগে থাকবে না ?

উত্তর :- সঙ্গমে তোমাদের পবিত্র হওয়ারই চিন্তা থাকে, বাকি আর সব বিষয় থেকে বাবা তোমাদের নিশ্চিত করে দেন। তোমরা পুরুষার্থ করো এইজন্যে, যেন পুরোনো শরীর প্রসন্ন চিত্তে ত্যাগ করা যায়। তোমরা জানো যে, পুরোনো বস্ত্র(শরীর) ত্যাগ করে নতুন নিতে হবে। প্রত্যেক বাচ্চারা নিজেদের হৃদয়কে(মন) জিজ্ঞাসা করো যে আমাদের খুশী কতটা থাকে, আমরা কতটা সময় বাবাকে স্মরণ করি।

ওম শান্তি। মিষ্টি মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের রুহানী বাবা বোঝান। তিনি পড়ানও আবার বোঝানও। তিনি পড়ান রচয়িতা আর রচনার আদি, মধ্য, অন্তের গুপ্ত রহস্য আর বোঝান সর্বগুণসম্পন্ন হও, দৈব-গুণ ধারণ করো। স্মরণ করতে করতে তোমরা সতোপ্রধান হয়ে যাবে তোমরা জানো যে এইসময় এই সৃষ্টি হলো তমোপ্রধান, সতোপ্রধান সৃষ্টি ছিল যা এখন ৫ হাজার বছরে তমোপ্রধান হয়ে গেছে। এ হলো পুরোনো দুনিয়া। সকলের উদ্দেশ্যেই বলা হবে, তাই না ! এরা নতুন দুনিয়ায় ছিল, না শান্তিধামে ছিল। বাবা আত্মাদেরই বসে বোঝান - হে রুহানী বাচ্চারা, তোমাদের সতোপ্রধান অবশ্যই হতে হবে। বাবার আশীর্বাদ অবশ্যই নিতে হবে। আমাকে অর্থাৎ নিজের পিতাকে অবশ্যই স্মরণ করতে হবে। লৌকিক বাচ্চারাও (লৌকিক পিতাকে) স্মরণ করে। যত বড় হতে থাকে পার্থিব সম্পত্তির আশীর্বাদ(হদের বর্সা) পাওয়ার অধিকারী হতে থাকে। তোমরা হলে বেহদের পিতার সন্তান। বাবার থেকে বেহদের উত্তরাধিকার নিতে হবে। এখন ভক্তি ইত্যাদি করার প্রয়োজন নেই। এ তো বাচ্চারা বুঝে গেছে যে - এ হলো ইউনিভার্সিটি। সব মানুষকেই লেখা-পড়া করতে হয়। বেহদের বুদ্ধি ধারণ করতে হবে। এখন এই পুরোনো দুনিয়াকে পরিবর্তিত হতে হবে। যা এখন তমোপ্রধান সেটাই সতোপ্রধান হয়ে যাবে। বাচ্চারা জানে, এইসময় আমরা বেহদের বাবার কাছ থেকে বেহদের সুখের( অসীম সুখের) আশীর্বাদ পাচ্ছি। এখন আমাদের একমাত্র রুহানী বাবার মতানুসারেই চলতে হবে। এই রুহানী স্মরণের যাত্রা দ্বারাই তোমাদের আত্মা সতোপ্রধান হতে থাকে কারণ আবার সেই সতোপ্রধান দুনিয়ায় তোমাদের যেতে হবে। তোমরা বুঝতে পেরেছো যে আমরা হলাম ব্রাহ্মণ। আমরা বাবার হয়ে গিয়েছি। পড়া করছি আর পড়াকেই তো জ্ঞান বলা হয়। ভক্তি হলো আলাদা। তোমাদের ব্রাহ্মণদের বাবা জ্ঞান শোনান আর কেউই এই জ্ঞানকে জানে না। তারা এটা জানে না যে জ্ঞানের সাগর বাবা, যিনি টিচারও তিনি কিভাবে পড়ান। বাবা বিভিন্ন বিষয়ে(টপিকস) অনেক কিছু বোঝাতে থাকেন। মুখ্যকথা হলো সম্পূর্ণ বাবার হয়ে বাবার নাম উচ্ছল করতে হবে। সম্পূর্ণ পবিত্র হতে হবে। সম্পূর্ণ মিষ্টি হতে হবে। এ হলো ঈশ্বরীয় বিদ্যা। ভগবান বসে পড়ান। সেই উচ্চ থেকে উচ্চতম পিতাকে বসে স্মরণ করতে হবে। এ হলো এক সেকেন্ডের কথা। নিজেকে আত্মা নিশ্চয় কর। তোমরা জানো যে, আমরা আত্মারা শান্তিধামে বসবাস করি, তারপর আবার এখানে আসি অভিনয় করতে। পুনর্জন্মে আসতেই থাকি। নস্বরের ক্রমানুসারে ৮৪ জন্মের পাঁচ আমরা এখন পূর্ণ করেছি। এই পড়াকেও(জ্ঞান) বুঝতে হবে, পাঁচকেও বুঝতে হবে। ডামার রহস্যও বুঝতে রয়েছে। তোমরা জানো যে, এ হলো আমাদের অস্তিম জন্ম আর এখনই

বাবাকে পেয়েছি। যখন ৮৪ জন্ম পূর্ণ হয়, তখনই পুরোনো দুনিয়ার পরিবর্তন হয়। তোমরা এই বেহদের ড্রামাকে, ৮৪ জন্মকে আর এই পড়াকে জানো। ৮৪ জন্ম নিতে-নিতে এখন অস্তিম লগ্নে এসে দাঁড়িয়েছো। এখন পড়ছো, পুনরায় নতুন দুনিয়ায় যাবে। নতুন-নতুনরা তো আসতেই থাকে। কিছু না কিছু নিশ্চয় হতে থাকে। কেউ কেউ তো এই পড়ায় মগ্ন হয়ে যায়। বুদ্ধিতে থাকে যে আমরা সতোপ্রধান পবিত্র হতে চলেছি। আমরা পবিত্র হতে-হতেই উন্নতি প্রাপ্ত করব।

বাবা বোঝান, তোমরা যত স্মরণ কর ততই তোমাদের আত্মা পবিত্র হতে থাকে। বাচ্চাদের বুদ্ধিতে সম্পূর্ণ ড্রামাই ফিক্সড হয়ে আছে। এটাও জানো যে, তোমরা এই দুনিয়ার সবকিছু ত্যাগ করে এসেছো। যা কিছু এই নয়ন দ্বারা দ্যাখো তা আর দেখো না। এ সবকিছুই শেষ হয়ে যাবে। এখন এ হলো তোমাদের অস্তিম জন্ম আর কেউই এই বেহদের ড্রামাকে জানে না। তোমরা এখন সম্পূর্ণ চক্রকেই জানো, বাবা এসেছেন এখন তোমাদের তমোপ্রধান থেকে সতোপ্রধান বানাতে। যেমন লৌকিক জগতের পরীক্ষা ১২ মাস পর হয়। তোমাদের স্মরণের যাত্রা এখনো সম্পূর্ণ হয় নি। অনেক কিছুই স্মরণে আসে, তারপর পুনরায় যখন পরিপক্ব হতে থাকবে তখন আর কিছুই স্মরণে থাকবে না। আত্মা সম্পূর্ণ অশরীরী এসেছে, অশরীরী-ই যেতে হবে। তোমরা সমগ্র সৃষ্টির প্রতিটি মানুষেরই পাটকে জানো। মানুষের সংখ্যা ক্রমাগত অত্যন্ত বৃদ্ধি পেয়েই চলেছে। কোটি-কোটি হয়ে গেছে। সত্যযুগে তো আমরা অনেক অল্প সংখ্যক থাকবো। পুনর্জন্ম নিতে-নিতে আর অন্য সব ধর্মের মঠ-পন্থ, শাখা-প্রশাখা বাড়তে-বাড়তে ঝাড়(সৃষ্টিকর্পী কল্প বৃক্ষ) অনেক বড় হয়ে গেছে। আদি সনাতন দেবী-দেবতা ধর্মই প্রায়ঃ লুপ্ত হয়ে গেছে। আমরাই দেবী-দেবতা ধর্মে ছিলাম, সতোপ্রধান ছিলাম। এখন সেই ধর্মই তমোপ্রধান হয়ে গেছে, এখন আবার সতোপ্রধান হতে হবে আর তা হওয়ার জন্যই আমরা পড়ছি। যত পড়বে, পড়াবে, ততই অনেকের কল্যাণ হবে। অত্যন্ত স্নেহ-পূর্বক বোঝাতে হবে। এরোপ্লেন থেকে প্রচারপত্র ফেলতে হবে। তাতেও এটাই বোঝাতে হবে যে তোমরা জন্ম-জন্মান্তর ধরে ভক্তি করে এসেছো। গীতা পড়াও হলো ভক্তি। এমন নয় যে গীতা পড়ে কেউ মনুষ্য থেকে দেবতা হয়ে যাবে। ড্রামানুসারে বাবা যখন আসেন তখনই এসে সতোপ্রধান হওয়ার যুক্তি দেন। তখন পুনরায় আমাদের সতোপ্রধান পদ প্রাপ্তি ঘটে।

তোমরা জানো, এই পড়ার দ্বারাই আমরা এমন (দেবী-দেবতা) হবো। এ হলো ঈশ্বরীয় পাঠশালা। ভগবান তোমাদের পড়িয়ে নর থেকে নারায়ণ তৈরী করেন। আমরা যখন সতোপ্রধান ছিলাম তখন স্বর্গ ছিল। এখন তমোপ্রধান হয়ে যাওয়ায় তা নরক হয়ে গেছে। পুনরায় চক্রকে ঘুরতেই হবে। বাবা-ই এসে মনুষ্য থেকে দেবতা, বিশ্বের মালিক হওয়ার পুরুষার্থ করান। বাবাকে স্মরণ করতে হবে আর দৈব-গুণ ধারণ করতে হবে। লড়াই-ঝগড়া করবে না। দেবতার কখনো লড়াই-ঝগড়া করে না। তোমাদেরও তেমন-ই হতে হবে। তোমরাই এমন সর্বগুণসম্পন্ন ছিলে, শ্রীমত অনুসারে চলে তেমনই হতে হবে। নিজেকে জিজ্ঞাসা করো যে আমরা কতটা খুশীতে থাকি? কতখানি নিশ্চয়তা রয়েছে? এ তো সারাদিন স্মরণ করা উচিত। কিন্তু মায়া এমনই যে ভুলিয়ে দেয়। তোমরা জানো যে, বাবার সাথে আমারও হলো বিশ্বসেবাধারী। পূর্বে তোমরা পার্থিব(হদের) জগতের পড়াশোনা করতে, আর এখন বেহদের বাবার থেকে বেহদের পড়া পড়ো। এ হলো পুরোনো শরীর যা নিজের সময় অনুযায়ী মুক্ত হয়ে যাবে, সময় না হলে মুক্ত হতে পারে না। আমরা যেন হাসতে হাসতে এই শরীর ছাড়ি। আমরা এই ছিঃছিঃ শরীরকে ছেড়ে, পুরোনো দুনিয়াকেও ছেড়ে খুশী মনে চলে যাই। কোনো বড় দিন থাকলে খুশী হয়ে নতুন বস্ত্র পড়ি, তাই না ! এখানে তোমরা জানো যে নতুন

দুনিয়ায় আমরা নতুন শরীর পাবো(ধারণ করব)। এখন আমাদের একটাই চিন্তা তা হলো পবিত্র হওয়ার আর সব চিন্তা থেকে আমরা মুক্ত হয়ে যাই। এ সবকিছুই শেষ হয়ে যাবে তাহলে চিন্তা কেন করব। আধাকল্প আমরা ভক্তিমাগে, চিন্তায় ছিলাম। পুনরায় আধাকল্প আর কোনো চিন্তা থাকবে না। বাকী সময় কিন্তু অতি অল্প। পবিত্র হওয়ার চিন্তা একটু রয়েছে, তারপরে আর কোনো চিন্তা থাকবে না। এ হলো সুখ-দুঃখের খেলা। সত্যযুগে সুখ, কলিযুগে দুঃখ রয়েছে। বাবা বুঝিয়েছেন, তোমরা জিজ্ঞাসা করতে পারো যে সত্যযুগে, সুখধাম নিবাসী না কি কলিযুগে দুঃখধামের? তোমরা এরকম নতুন-নতুন কথা শোনাও। এখন অবশ্যই বলবে যে দুঃখধামের নিবাসী। অত্যন্ত স্নেহ-পূর্বক জিজ্ঞাসা করো যাতে মানুষ নিজেই বুঝতে পারে যে আমরা কোথাকার নিবাসী। তারাই বলবে যে এদের প্রশ্ন করার যুক্তি খুব সুন্দর। যত বড় গণ্যমান্য ব্যক্তিই হোক, ধনবান হোক সকলেই কিন্তু হলো নরকবাসী, তাই না ! স্বর্গ তো নতুন দুনিয়াকে বলা হয়। এখন কলিযুগ হলো পুরোনো দুনিয়া। এই প্রশ্ন অত্যন্ত ভালো। সিড়ির চিত্রেও সব ক্রিয়ার রয়েছে। তোমরা সুখধামে রয়েছে না দুঃখধামে রয়েছে? এ হেল(নরক) না হেলেন(স্বর্গ)? ডিটি (পবিত্র) না ডেভিল (অপবিত্র)? এসব জিজ্ঞাসা করতে হবে। অবশ্যই সত্যযুগকে ডিটি ওয়ার্ল্ড বলা হবে। কলিযুগকে নরক ডেভিল ওয়ার্ল্ড (অপবিত্র দুনিয়া) বলা হবে। জিজ্ঞাসা করতে হবে যে সত্যযুগ পবিত্র দুনিয়ার নিবাসী না কি কলিযুগে অপবিত্র দুনিয়ার নিবাসী? যত বড়ই বিত্তশালী হও না কেন কিন্তু নিবাসী কোথাকার? এখন তোমরা জ্ঞান প্রাপ্ত করেছো। পূর্বে এই সব কথা খেয়ালেও আসতো না। এখন তোমরা বুঝতে পারো যে আমরা সঙ্গমে রয়েছে। যারা কলিযুগে রয়েছে তারা পতিত, নরকবাসী, তাই পুনরায় পবিত্র হতে হবে। তবেই তো ডাকে(আহ্বান করে) - হে পতিত-পাবন এসো, এসে আমাদের পবিত্র করো। একথাও বোঝাতে হবে। তোমাদের কাছে কত অসংখ্য মানুষ আসে কিন্তু তারমধ্যে থেকেও কোটিতে কেউ-কেউই বেরোয়। আমি(পরমাত্মা) যা, যেমন এবং যা শেখাই - সেই অনুযায়ী কোনো বিরলতম ব্যক্তিই চলতে পারে। প্রভাত-ফেরীতেও এটাই দেখাও যে আমরা এই পড়ার(জ্ঞান) দ্বারাই স্বর্গবাসী হতে চলেছি। সত্যযুগ-ত্রৈতা-দ্বাপর-কলিযুগ..... এইভাবে চক্র ঘুরতেই থাকে, তাই না। তোমাদের বুদ্ধিতে সম্পূর্ণ চক্র রয়েছে। পুনরায় তোমরা সুখধাম-শান্তিধামের মালিক হও। সুখধামে, দুঃখধামের নামও থাকে না। যদি পড়া সম্পূর্ণ না হয় তাহলে পদপ্রাপ্তি কম হবে। এ তো সাধারণ কথা তাই বেহদের পড়া পড়ে বেহদের আশীর্বাদ নিতে হবে। শুধুমাত্র নিজেকে আত্মা মনে করে বেহদের পিতাকে স্মরণ করতে হবে। বাবা অতি মিষ্টি। ওঁনার ডায়রেকশন হলো, দেহ-সহিত দেহের সর্ব বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে যাও। আত্মা হলো অবিদ্য। অতি শীঘ্র শরীর ধারণ করা আবার ততক্ষণাৎ শরীর ত্যাগ করা খুব দেরী লাগে কি, না লাগে না। এইসময় তো দিন-প্রতিদিন সবাই তমোপ্রধান হয়ে পড়ে। যখন আমরা সতোপ্রধান ছিলাম তখন আমরা লম্বা আয়ুষ্কালের অধিকারী ছিলাম। আর অত্যন্ত অল্প সংখ্যক ছিলাম। অন্য কোনো ধর্মই ছিল না। তোমাদের আয়ু এখন পুরুষার্থের দ্বারাই বৃদ্ধি

প্রাপ্ত হয়। যতই স্মরণ করবে ততই তোমাদের আয়ু বৃদ্ধি পাবে। যখন তোমরা সতোপ্রধান ছিলে তখন তোমাদের আয়ুষ্কাল অনেক বড় ছিল। কিন্তু যখন থেকে নীচে অবতরণ করেছো তখন থেকেই আয়ু কম হয়ে গেছে। রজো-তে নেমে আয়ু কমেছে, তমো-তে নেমে তো আয়ু আরও কমেছে। যেমন জল সেচের ঘানি(ঘানি = যেটা ঘোরে, চাষের কাজে ব্যবহৃত হয়), একদিক থেকে পাত্র ভরে আর অন্যদিকে খালি হতে থাকে। এও হলো বেহদের জল সেচের ঘানি। তোমরা এখন পূর্ণ হচ্ছ। পূর্ণ হতে হতে যখন তোমরা সম্পূর্ণ হয়ে যাবে তখন আবার ধীরে-ধীরে খালি হতে থাকবে। এর সাথে ব্যটারীর উদাহরণও দেওয়া যেতে পারে। এখন আমরা সতোপ্রধান হয়ে যাই, তারপর পুনরায় ৮৪

জন্ম নিই। আধাকল্প পরে রাবণ রাজ্য শুরু হয়। রাবণ-রাজ্যে সকলকেই নরকবাসী বলা হবে। পরে যারা আসবে তারা তো নরকেই আসবে। প্রথমে তোমরাই স্বর্গে যাও। এ হলো তোমাদের বাবার থেকে পাওয়া ভক্তির ফল। মনে করা হয় যে, এ অনেক ভক্তি করেছে তাই জ্ঞানও সঠিকভাবে নিতে থাকে। এই সব রহস্য বাবা তোমাদের বোঝান। তোমাদের আবার অন্যদের-কেও বোঝাতে হবে। মনুষ্যরা তো অনেক পাপের পর পাপ করে চলেছে। এখন বাবা এসেছেন, তোমাদের জ্ঞান দান করছেন। বাবা যখন আসেন, এসে তখনই তোমাদের পড়ান। এতদিন পর্যন্ত একথা তো জানা ছিল না। ক্রমাগত পাপাশ্রয় হয়ে গেছে। পুণ্যশ্রয় কিভাবে হয় আর পাপাশ্রয় বা কিভাবে হয়; কারা সত্যযুগ-নিবাসী; কারা কলিযুগ-নিবাসী - কিছুই জানা ছিল না। এখন বাবা বুঝিয়েছেন। বাবাকে শাস্ত্রাণ্ড(অগ্নিশিখা) বলা হয়ে থাকে। তাঁর মধ্যে লাইটও রয়েছে আবার মাইটও(শক্তি) রয়েছে। যখন লাইটে আসো অর্থাৎ আত্ম-জ্যোতি জাগ্রত হয় তখন মাইটও আসে। তোমাদের আয়ুও(লাইফ) অনেক বড় হয়ে যায়। সেখানে(সত্যযুগ) কাল তোমাদের গ্রাস করতে পারে না। খুশী-খুশী এক শরীর ছেড়ে অন্য শরীরে চলে যাও। দুঃখের কোনো কথাই নেই। এ যেন এক ধরণের খেলা। (সাঁপ-সিড়ির উদাহরণ) তোমরা সত্যযুগ থেকে কলিযুগ পর্যন্ত অভিনয় করেছে একথা তোমাদের বুদ্ধিতে একদম বসে গেছে।

বাবা তোমাদের পিতাও, শিক্ষকও আবার সঙ্গুরুও। একথা একমাত্র বাচ্চারাই পুরুষার্থের নশ্বরের ক্রমানুসারে জানে। পুনর্জন্মকেও তোমরাই বোঝো যে তোমরা কতবার জন্মগ্রহণ করো। ব্রাহ্মণ ধর্মে তোমরা কত জন্ম নাও? (এক জন্ম) কেউ কেউ দুই-তিন জন্মও নেয়। মনে করো, কেউ শরীর ত্যাগ করেছে, সে ব্রাহ্মণের সংস্কার নিয়ে গেছে। তাই ব্রাহ্মণের সংস্কার থাকার কারনেই তারা পুনরায় সত্যিকারের ব্রাহ্মণ কুলেই আসবে। ব্রাহ্মণ কুলের আত্মারা তো সংখ্যায় বৃদ্ধি পেতেই থাকবে। ব্রাহ্মণকুলের সংস্কার তো সাথে নিয়ে যায়, তাই না। কিছু হিসাব-নিকাশ থাকলে পরে কেউ-কেউ দুই-তিন জন্মও নিতে পারে। এক শরীর ত্যাগ করে অন্য শরীর নেবে। আত্মা ব্রাহ্মণকুল থেকে দৈবীকুলে যাবে। এরমধ্যে শরীরের কোনো কথাই নেই। এখন তোমরা বাবার হয়েছে, তোমরা হলে ঈশ্বরীয় সন্তান আবার প্রজাপিতা ব্রহ্মারও সন্তান। অন্য কোনো সম্বন্ধ তোমাদের নেই। বেহদের পিতার হয়ে যাওয়া কোনো কম কথা নয়, তাই না! তোমরা সুখধামের মালিক হয়ে যাও। যদি তোমরা শুধু মহান পিতাকেও চিনে নাও তাহলেও তোমাদের নৌকা(বেরা) পার হয়ে যাবে। আচ্ছা !

মিষ্টি মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাত-পিতা বাপদাদার স্নেহ-স্মরণ ও সুপ্রভাত। রুহানী বাবার রুহানী বাচ্চাদেরকে নমস্কার।

ধারণার জন্য মুখ্য সার :-

১ ) নিজেকেই নিজে প্রশ্ন করো যে - ১) আমাদের খুশী কতক্ষণ থাকে? ২) সর্বগুণসম্পন্ন ছিলে এখন শ্রীমত অনুসারে চলে আবার হতে হবে, এই নিশ্চয়তা কতক্ষণ থাকে? ৩) আমরা কতখানি সতোপ্রধান হয়েছি? দিন-রাত সতোপ্রধান(পবিত্র) হওয়ার চিন্তা থাকে কি?

২ ) বেহদের পিতার সাথে বিশ্বসেবা করতে হবে। বেহদের পড়া পড়তেও হবে আবার পড়াতেও হবে। দেহ-সহ যা কিছু বন্ধন রয়েছে সেগুলিকে বাবার স্মরণে থেকে মুক্ত করতে হবে।

বরদান :- সেবায় মান-সম্মানের কাঁচা ফলকে ত্যাগ করে সদা প্রসন্নচিত্ত থাকা অভিমান-মুক্ত ভব

বিস্তার:- রয়্যাল-রূপের ইচ্ছার স্বরূপ হলো নাম, মান, সম্মান। যারা নামের জন্য সেবা করে, তাদের নাম অল্পকালের জন্য হয় আর উচ্চ পদপ্রাপ্তিতে তাদের নাম পিছনের সারিতে চলে যায় কারণ ফল কাঁচা থাকতেই খেয়ে নেয়। অনেক বাস্কারা মনে করে যে সেবার ফল স্বরূপ আমার সম্মান পাওয়া উচিত। কিন্তু এ কোনো সম্মান নয়, এ হলো অভিমান। যেখানে অভিমান থাকে সেখানে প্রসন্নতা থাকতে পারে না, সেই কারণে অভিমান মুক্ত হয়ে সদা প্রসন্নতার অনুভব করো।

শ্লোগান :- পরমাত্ম প্রেমের সুখদায়ী দোলনায় দুলতে থাকো তাহলে দুঃখের তরঙ্গ(লহর) আসতে পারবে না।

ব্রহ্মাবাবার সমান হওয়ার জন্য বিশেষ পুরুষার্থ

প্রথম স্থানাধিকারী(নম্বর ওয়ান) ব্রহ্মার আত্মার সঙ্গে তোমাদের সকলকেই ফরিস্তা হয়ে অব্যক্ত বতনে গিয়ে পরে পরমধামে যেতে হবে তাই মনের একাগ্রতার উপর বিশেষ মনোযোগ (অ্যাটেনশন) দাও, নির্দেশ (অর্ডার) অনুসারে মনকে চালিত কর। প্রত্যেক পরিস্থিতিতে, বৃত্তিতে, দৃষ্টিতে, কর্মতে যেন অলিপ্ত ভাবের অনুভব হয়। ফরিস্তা-স্থিতির অনুভূতি নিজেও করো আর অন্যদেরকেও করাও।