**15-11-2025** প্ৰাতঃমুৰুলী ওঁম্ শান্তি! "বাপদাদা" মধুবন।

মৰমৰ সন্তানসকল – **"নিজৰ চৰিত্ৰ শুধৰাবলৈ স্মৃতিৰ যাত্ৰাত থাকিব লাগে, পিতাৰ স্মৃতিয়েহে তোমালোকক সদায় সৌভাগ্যশালী কৰি তুলিব"**

প্ৰশ্ন: অৱস্থাৰ চিনাক্তকৰণ কোন সময়ত হয়? ভাল অৱস্থা কাক কোৱা হ'ব?

উত্তৰ: অৱস্থাৰ চিনাক্তকৰণ বেমাৰৰ সময়ত হয়। বেমাৰতো আনন্দিত হৈ থাকা আৰু প্ৰফুল্লিত চেহেৰাৰ দ্বাৰা পিতাৰ স্মৃতি সোঁৱৰাই থাকা, এয়াই হৈছে ভাল অৱস্থা। যদি নিজেই কান্দা, দুখী হোৱা তেন্তে আনক প্ৰফুল্লিত কেনেকৈ কৰিবা? যিয়েই নহওঁক কান্দিব নালাগে।

ওঁম্ শান্তি। দুটি শব্দৰ গায়ন কৰা হয় - দুৰ্ভগীয়া আৰু সৌভাগ্যশালী। সৌভাগ্য নাইকিয়া হ'লে দুৰ্ভাগ্য বুলি কোৱা হয়। স্ত্ৰীৰ স্বামী মৰি গ'লে তেন্তে তাকো দুৰ্ভাগ্য বুলি কোৱা হয়। অকলশৰীয়া হৈ যায়। এতিয়া তোমালোকে জানা আমি সদাকালৰ কাৰণে সৌভাগ্যশালী হৈ যাওঁ। তাত দুখৰ কথা নাই। মৃত্যুৰ নামেই নাথাকে। বিধবা নামেই নাথাকে। বিধবাৰ দুখ হয়, কান্দি থাকে। যদিও সাধু-সন্ত আছে, এনেকুৱা নহয় যে তেওঁলোকৰ কোনো দুখ নহয়। কোনোবা পাগল হৈ যায়, বেমাৰী ৰোগীও হয়। এয়া হয়েই ৰোগীৰ সৃষ্টি। সত্যযুগ হৈছে নিৰোগী সৃষ্টি। তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পোৱা আমি ভাৰতক পুনৰ শ্ৰীমতেৰে নিৰোগী কৰি তোলোঁ। এই সময়ত মনুষ্যৰ চৰিত্ৰ বহুত বেয়া। এতিয়া চৰিত্ৰ শুধৰোৱাৰো নিশ্চয় বিভাগ থাকিব। বিদ্যালয়তো বিদ্যাৰ্থীৰ ৰেজিষ্টাৰ ৰখা হয়। সিহঁতৰ চৰিত্ৰৰ বিষয়ে গম পোৱা যায় সেয়েহে বাবায়ো ৰেজিষ্টাৰ ৰখোৱাইছিল। প্ৰত্যেকেই নিজৰ ৰেজিষ্টাৰ ৰাখা। চৰিত্ৰ চাব লাগে যে মই কোনো ভুলতো নকৰোঁ? প্ৰথম কথাতো হৈছে পিতাক স্মৰণ কৰিব লাগে। তাৰ দ্বাৰাই তোমালোকৰ চৰিত্ৰ শুধৰণি হ'ব। আয়ুসো বৃদ্ধি হয় এজনৰ স্মৃতিৰে। এয়াতো হৈছে জ্ঞান ৰত্ন। স্মৃতিক ৰত্ন বুলি কোৱা নহয়। স্মৃতিৰেই তোমালোকৰ চৰিত্ৰ শুধৰণি হয়। এই 84 জন্মৰ চক্ৰ তোমালোকৰ বাহিৰে আন কোনেও বুজাব নোৱাৰে। ইয়াৰ ওপৰতে বুজাব লাগে - বিষ্ণু আৰু ব্ৰহ্মা। শংকৰৰতো চৰিত্ৰৰ বিষয়ে কোৱা নহয়। তোমালোক সন্তানসকলে জানা ব্ৰহ্মা আৰু বিষ্ণুৰ পৰস্পৰ কি সম্পৰ্ক আছে। বিষ্ণুৰ দুটা ৰূপ হৈছে এই লক্ষ্মী-নাৰায়ণ। তেওঁলোকেই আকৌ 84 জন্ম লয়। 84 জন্মত নিজেই পূজ্য আৰু নিজেই পূজাৰী হয়। প্ৰজাপিতা ব্ৰহ্মাতো নিশ্চয় ইয়াতেই লাগে নহয়। সাধাৰণ শৰীৰ লাগে। বেছিভাগ ক্ষেত্ৰত এইটো কথাতে বিবুদ্ধিত পৰে। ব্ৰহ্মাতো হয়েই পতিত-পাৱন পিতাৰ ৰথ। এনেকৈ কয়ো যে দূৰৈৰ দেশত থাকোঁতাজন আনৰ দেশলৈ আহিল...... পাৱন সৃষ্টি গঢ়োঁতা পতিত-পাৱন পিতা পতিত সৃষ্টিলৈ আহিল। পতিত সৃষ্টিত এজনো পাৱন থাকিব নোৱাৰে। এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পাইছা 84 জন্ম আমি কেনেকৈ লওঁ। কোনোবাইতো লয় নহয়। যিসকল প্ৰথমে আহে তেওঁলোকৰহে 84 জন্ম হ'ব। সত্যযুগত দেৱী-দেৱতাসকলেই আহে। মনুষ্যৰ অলপো খেয়াল নচলে, 84 জন্ম কোনে ল'ব। বোধশক্তিৰ কথা। পুনৰ্জন্মকতো সকলোৱে মানে। 84 পুনৰ্জন্ম হয় এয়া বহুত যুক্তিৰে বুজাব লাগে। 84 জন্মতো সকলোৱে নল'ব নহয়। একেলগে জানো সকলো আহিব আৰু শৰীৰ এৰিব। ভগৱানুবাচও হয় যে তোমালোকে নিজৰ জন্মক নাজানা। ভগৱানেহে বহি বুজায়। তোমালোক আত্মাসকলে 84 জন্ম লোৱা। এই 84ৰ কাহিনী তোমালোক সন্তানসকলক পিতাই বহি শুনায়। এয়াও একপ্ৰকাৰ পঢ়া। 84ৰ চক্ৰক জনাতো বহুত সহজ। অন্য ধৰ্মাৱলম্বীসকলে এই কথাবোৰ বুজি নাপাব। তোমালোকৰ ভিতৰতো সকলোৱে 84 জন্ম নলয়। সকলোৰে 84 জন্ম হ'লে তেতিয়াতো সকলো একেলগে আহি যাব। এনেকুৱাও নহয়। সকলো নিৰ্ভৰ কৰে পঢ়া আৰু স্মৃতিত থকাৰ ওপৰত। তাৰ ভিতৰতো প্ৰথম নম্বৰত হৈছে স্মৃতি। কঠিন বিষয়ত নম্বৰ বেছিকৈ পোৱা যায়। তাৰ প্ৰভাৱো পৰে। উত্তম, মধ্যম, কনিষ্ঠ বিষয় থাকে নহয়। ইয়াত দুটা হৈছে মুখ্য। পিতাই কয় - মোক স্মৰণ কৰিলে সম্পূৰ্ণ নিৰ্বিকাৰী হৈ যাবা আৰু তেতিয়া বিজয় মালাত আহি যাবা। এয়া হৈছে দৌৰ। প্ৰথমেতো নিজক চাব লাগে যে মই কিমানলৈকে ধাৰণা কৰোঁ? কিমান স্মৰণ কৰোঁ? মোৰ চৰিত্ৰ কেনেকুৱা? যদি মোৰেই কন্দাৰ অভ্যাস আছে তেন্তে অন্যক প্ৰফুল্লিত কেনেকৈ কৰিব পাৰিম? বাবাই কয় - যিয়ে কান্দে তেওঁ হেৰুৱায়। যিয়েই নহওঁক কন্দাৰ দৰকাৰ নাই। বেমাৰতো আনন্দেৰে ইমানখিনিতো ক'ব পাৰা যে নিজক আত্মা বুলি বুজি পিতাক স্মৰণ কৰা। বেমাৰতহে অৱস্থা চিনি পোৱা যায়। কষ্টত অলপ কেঁকনিৰ শব্দ হয়তো ওলায় কিন্তু নিজক আত্মা বুলি বুজি পিতাক স্মৰণ কৰিব লাগে। পিতাই বাৰ্তা দিছে। পয়গম্বৰ-বাৰ্তাবাহক একমাত্ৰ শিৱবাবাহে হয় অন্য কোনো নহয়। বাকী অন্যই যি শুনায় সেয়া সকলো ভক্তিমাৰ্গৰ কথা। এইখন সৃষ্টিৰ যিবোৰ বস্তু আছে সকলোবোৰ বিনাশী, এতিয়া তোমালোকক তালৈ লৈ যায় য'ত ভঙা-ছিঙা নহয়। তাততো বস্তুৱেই ইমান ভাল তৈয়াৰ হ'ব ভঙাৰ নামেই নাথাকিব। ইয়াত বিজ্ঞানৰ দ্বাৰা কিমান বস্তু তৈয়াৰ হয়, তাতো বিজ্ঞানতো নিশ্চয় থাকিব কিয়নো তোমালোকৰ কাৰণে বহুত সুখ লাগে। পিতাই কয় - তোমালোক সন্তানসকলে একোৱেই গম পোৱা নাছিলা। ভক্তিমাৰ্গ কেতিয়া আৰম্ভ হ'ল, কিমান

তোমালোকে দুখ দেখিলা- এই সকলোবোৰ কথা এতিয়া তোমালোকৰ বুদ্ধিত আছে। দেৱতাসকলক কোৱাই হয় – সৰ্বগুণ সম্পন্ন, 16 কলা সম্পন্ন………… আকৌ সেই কলাবোৰ কেনেকৈ কম হ'ল? এতিয়াতো কোনো কলা নাই। চন্দ্ৰমাৰো লাহে লাহে কলা কম হয় নহয়।

তোমালোকে জানা যে এই সৃষ্টিও প্ৰথমে নতুন আছিল তেতিয়া তাত সকলো বস্তু সতোপ্ৰধান অতি উত্তম হয়। আকৌ পুৰণি হৈ কলা কম হৈ গৈ থাকে। সৰ্বগুণ সম্পন্ন এই লক্ষ্মী-নাৰায়ণ হয় নহয়। এতিয়া পিতাই তোমালোকক সঁচা সত্য-নাৰায়ণৰ কথা শুনাই আছে। এতিয়া হ'ল ৰাতি, আকৌ দিন হয়। তোমালোক সম্পূৰ্ণ হৈ গ'লে তেতিয়া তোমালোকৰ কাৰণে আকৌ সৃষ্টিও এনেকুৱাই লাগিব। 5 তত্বও সতোপ্ৰধান (16 কলা সম্পূৰ্ণ) হৈ যায় সেয়েহে শৰীৰো তোমালোকৰ প্ৰাকৃতিকভাৱে সুন্দৰ হয়। সতোপ্ৰধান হয়। এই গোটেই সৃষ্টি 16 কলা সম্পূৰ্ণ হৈ যায়। এতিয়াতো কোনো কলা নাই, যিসকল অতি গণ্যমান্য লোক আছে অথবা মহাত্মা আদি আছে এই পিতাৰ জ্ঞান তেওঁলোকৰ ভাগ্যত নায়েই। তেওঁলোকৰ নিজৰেই অহংকাৰ থাকে। বিশেষকৈ গৰিবৰ ভাগ্যতে থাকে। কোনোৱে কয় - ইমান উচ্চ পিতা, তেওঁতো কোনো ডাঙৰ ৰজা অথবা পৱিত্ৰ ঋষিৰ আদিৰ শৰীৰত আহিব লাগে। পৱিত্ৰ হয়েই সন্ন্যাসীসকল। পৱিত্ৰ কন্যাৰ শৰীৰত আহক। পিতাই বহি বুজায় - মই কাৰ শৰীৰত আহোঁ। মই আহোঁৱেই তেওঁৰ শৰীৰত যিয়ে সম্পূৰ্ণ 84 জন্ম লয়। এদিনো কম নহয়। শ্ৰীকৃষ্ণৰ জন্ম হ'ল সেই সময়ৰ পৰা 16 কলা সম্পূৰ্ণ হ'ল। আকৌ সতো, ৰজো, তমোত আহে। প্ৰতিটো বস্তু প্ৰথমে সতোপ্ৰধান তাৰ পাছত সতো, ৰজো, তমোত আহে। সত্যযুগতো এনেকুৱা হয়। শিশু সতোপ্ৰধান হয় আকৌ যেতিয়া ডাঙৰ হ'ব তেতিয়া ক'ব এতিয়া মই এই শৰীৰ এৰি সতোপ্ৰধান শিশু হ'ম। তোমালোক সন্তানসকলৰ ইমান নিচা নাই। আনন্দৰ পাৰা উৰ্দ্ধগামী নহয়। যিসকলে ভালদৰে পৰিশ্ৰম কৰে, তেওঁলোকৰ আনন্দৰ সীমা উৰ্দ্ধগামী হৈ থাকিব। চেহেৰাও প্ৰফুল্লিত হৈ থাকে। আগলৈ গৈ তোমালোকৰ সাক্ষাৎকাৰ হৈ থাকিব। যেনেকৈ ঘৰৰ সমীপত আহি উপস্থিত হ'লে তেতিয়া সেই ঘৰ-সংসাৰ, বাসস্থান আদি স্মৃতিলৈ আহে নহয়। এয়াও এনেকুৱা। পুৰুষাৰ্থ কৰি কৰি তোমালোকৰ প্ৰালব্ধ যেতিয়া সমীপত আহিব তেতিয়া আকৌ বহুত সাক্ষাৎকাৰ হৈ থাকিব। আনন্দিত হৈ থাকিবা। যিসকল অকৃতকাৰ্য হয় তেওঁলোক লাজত ডুবি মৰে। তোমালোককো বাবাই কৈ দিয়ে তেতিয়া বহুত অনুতাপ কৰিবলগীয়া হ'ব। নিজৰ ভৱিষ্যতৰ সাক্ষাৎকাৰ কৰিবা, মই কি হ'মগৈ? বাবাই দেখুৱাব এইটো এইটো বিকৰ্ম কৰিছা। সম্পূৰ্ণকৈ পঢ়া নাই, বিশ্বাসঘাতক হ'লা, সেইবাবে এই শাস্তি পাইছা। সকলোবোৰ সাক্ষাৎকাৰ হ'ব। সাক্ষাৎকাৰ নকৰোৱাকৈ শাস্তি কেনেকৈ দিব? আদালততো কয় - তুমি এইটো এইটো কৰিছা, তাৰ শাস্তি। যেতিয়ালৈকে কৰ্মাতীত অৱস্থা নহয় তেতিয়ালৈকে কিবা নহয় কিবা চিন থাকিব। আত্মা পৱিত্ৰ হৈ গ'লে তেতিয়াতো শৰীৰ ত্যাগ কৰিবলগীয়া হয়। ইয়াত থাকিব নোৱাৰে। সেইটো অৱস্থা তোমালোকে ধাৰণ কৰিব লাগে। এতিয়া তোমালোক উভতি গৈ পুনৰ নতুন সৃষ্টিলৈ আহিবলৈ প্ৰস্তুতি চলোৱা। তোমালোকৰ পুৰুষাৰ্থই হৈছে এয়া যে আমি সোনকালে যাওঁ, আকৌ সোনকালে আহোঁ। যেনেকৈ ল'ৰা-ছোৱালীক খেলত দৌৰাই নহয়। চিহ্নলৈকে গৈ পুনৰ উভতি আহিব লাগে। তোমালোকেও সোনকালে যাব লাগে, আকৌ প্ৰথম নম্বৰত নতুন সৃষ্টিলৈ আহিব লাগে। গতিকে তোমালোকৰ দৌৰ হৈছে এয়া। বিদ্যালয়তো দৌৰায় নহয়। তোমালোকৰ এয়া হৈছে প্ৰবৃত্তি মাৰ্গ। প্ৰথমতে তোমালোকৰ পৱিত্ৰ গৃহস্থ ধৰ্ম আছিল। এতিয়া হৈছে বিকাৰী আকৌ নিৰ্বিকাৰী বিশ্ব হ'ব। এই কথাবোৰ তোমালোকে স্মৰণ কৰি থাকিলে তেতিয়াও বহুত আনন্দিত হৈ থাকিবা। আমিয়েই ৰাজ্য লওঁ আকৌ হেৰুৱাও। নায়ক-নায়িকা বুলি কয় নহয়। হীৰাতুল্য জন্ম লৈ আকৌ কড়িতুল্য জন্মত আহে।

এতিয়া পিতাই কয় – তোমালোকে কড়িৰ পিছত সময় নষ্ট নকৰিবা। এওঁ (ব্ৰহ্মাই) কয় - ময়ো সময় নষ্ট কৰিছিলোঁ। গতিকে মোকো ক'লে - এতিয়াতো তুমি মোৰ হৈ এই আত্মিক বেপাৰ কৰা। তেতিয়া তৎক্ষণাৎ সকলোবোৰ এৰি দিলোঁ। পইচাতো দলিয়াই দিয়া নহয়। পইচাতো কামত আহে। পইচা নোহোৱাকৈ কোনো ঘৰ আদি পোৱা যায় জানো। আগলৈ ডাঙৰ ডাঙৰ ধনৱান লোক আহিব। তোমালোকক সহায় কৰি থাকিব। এদিন তোমালোকে ডাঙৰ ডাঙৰ মহাবিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয়লৈও গৈ ভাষণ দিব লাগিব যে এই সৃষ্টিৰ চক্ৰ কেনেকৈ ঘূৰে। ইতিহাস পুনৰাবৃত্তি হৈ থাকে আদিৰ পৰা অন্তলৈকে। সোণালী যুগৰ পৰা লৌহযুগলৈকে সৃষ্টিৰ ইতিহাস আৰু ভূগোল আমি শুনাব পাৰোঁ। চৰিত্ৰৰ ওপৰতো তোমালোকে বহুত বুজাব পাৰা। এই লক্ষ্মী-নাৰায়ণৰ মহিমা কৰা। ভাৰত কিমান পাৱন আছিল, দৈৱী চৰিত্ৰৰ আছিল। এতিয়াতো বিকাৰী চৰিত্ৰ। নিশ্চয় আকৌ চক্ৰ পুনৰাবৃত্তি হ'ব। আমি বিশ্বৰ ইতিহাস-ভূগোল শুনাব পাৰোঁ। তালৈ ভাল ভালসকলহে যাব লাগে। যেনেকৈ ব্ৰহ্ম সমাজ (থিয়'চ'ফিকেল চ'চাইটি) আছে, তাত তোমালোকে ভাষণ দিয়া। শ্ৰীকৃষ্ণতো দেৱতা আছিল, সত্যযুগত আছিল। পোন-প্ৰথমে হৈছে শ্ৰীকৃষ্ণ যি আকৌ নাৰায়ণ হয়। আমি আপোনালোকক শ্ৰীকৃষ্ণৰ 84 জন্মৰ কাহিনী শুনাওঁ, যিটো অন্য কোনেও শুনাব নোৱাৰে। এইটো বিষয় কিমান মহত্বপূৰ্ণ। বুদ্ধিমানসকলে ভাষণ দিব

লাগে।

এতিয়া তোমালোকৰ অন্তৰত উদয় হয়, আমি বিশ্বৰ মলিক হ'মগে, কিমান আনন্দিত হোৱা উচিত। বহি ভিতৰি এয়া জপি থাকা তেতিয়া তোমালোকৰ এইখন সৃষ্টিত একোৱেই ভাল নালাগিব। ইয়ালৈ তোমালোক আহাই – বিশ্বৰ মালিক হ'বলৈ - পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ দ্বাৰা। বিশ্বতো এইখন সৃষ্টিকেই কোৱা হয়। ব্ৰহ্মলোক বা সূক্ষ্মলোকক বিশ্ব বুলি কোৱা নহয়। পিতাই কয় - মই বিশ্বৰ মালিক নহওঁ। তোমালোক সন্তানসকলক এই বিশ্বৰ মালিক কৰি তোলোঁ। কিমান গূঢ় কথা। তোমালোকক বিশ্বৰ মালিক কৰি তোলোঁ। আকৌ তোমালোক মায়াৰ দাস হৈ যোৱা। ইয়াত যেতিয়া সন্মুখত যোগত বহুওৱা তেতিয়াও সোঁৱৰাই দিব লাগে – আত্ম-অভিমানী হৈ বহক, পিতাক স্মৰণ কৰক। 5 মিনিটৰ পাছত আকৌ কোৱা। তোমালোকৰ যোগৰ কাৰ্যসূচী চলি থাকে নহয়। বহুতৰে বুদ্ধি বাহিৰলৈ গুচি যায় সেয়েহে 5-10 মিনিটৰ পাছত পুনৰ সাৱধান কৰি দিব লাগে। নিজক আত্মা বুলি বুজি বহিছেনে? পিতাক স্মৰণ কৰিছেনে? তেতিয়া নিজৰো মনোযোগ থাকিব। বাবাই এই সকলোবোৰ যুক্তি (উপায়) শুনাই থাকে। বাৰে বাৰে সাৱধান কৰা। নিজক আত্মা বুলি বুজি শিৱবাবাৰ স্মৃতিত বহি আছেনে? তেতিয়া যাৰ বুদ্ধিযোগ দিগভ্ৰান্ত হৈ ভ্ৰমি ফুৰে তেওঁলোক সজাগ হৈ যাব। বাৰে বাৰে এইটো স্মৃতি সোঁৱৰাই দিব লাগে। বাবাৰ স্মৃতিৰেই তোমালোক সিপাৰলৈ গুচি যাবা। গায়নো কৰে - নাৱৰীয়া নাও মোৰ পাৰত লগোৱা। কিন্তু অৰ্থ নাজানে। মুক্তিধামলৈ যাবৰ কাৰণে আধাকল্প ভক্তি কৰিলা। এতিয়া পিতাই কয় - মোক স্মৰণ কৰা তেতিয়া মুক্তিধামলৈ গুচি যাবা। তোমালোকে বহাই পাপ খণ্ডন কৰিবলৈ তেন্তে আকৌ পাপ কৰিব লাগে জানো। নহ'লেতো আকৌ পাপ ৰৈ যাব। প্ৰথম নম্বৰৰ পুৰুষাৰ্থ হৈছে - নিজক আত্মা বুলি বুজি পিতাক স্মৰণ কৰা। এনেকৈ সাৱধান কৰি থাকিলে নিজৰো মনোযোগ থাকিব। নিজকো সাৱধান কৰিব লাগে। নিজেও স্মৃতিত বহিলে তেতিয়াহে আনকো বহুৱাব পাৰিবা। মই আত্মা, নিজৰ ঘৰলৈ যাওঁ। আকৌ আহি ৰাজত্ব কৰিম। নিজক শৰীৰ বুলি ভবা –এইটোও এটা কাঢ়া বেমাৰ সেইবাবে সকলো ৰসাতললৈ গুচি গ'ল। তেওঁলোকক পুনৰ উদ্ধাৰ কৰিব লাগে। ভাল বাৰু!

অতি মৰমৰ, কল্পৰ পাছত পুনৰাই মিলিত হোৱা সন্তানসকলৰ প্ৰতি মাতা-পিতা বাপদাদাৰ স্নেহপূৰ্ণ স্মৰণ আৰু সুপ্ৰভাত। আত্মিক পিতাৰ আত্মিক সন্তানসকলক নমস্কাৰ।

*ধাৰণাৰ বাবে মুখ্য সাৰ:-**

(1) নিজৰ সময় আত্মিক বেপাৰত সফল কৰিব লাগে। হীৰাতুল্য জীৱন গঢ়িব লাগে। নিজক সাৱধান কৰি থাকিব লাগে। শৰীৰ বুলি ভবাৰ কাঢ়া বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰিব লাগে।

(2) কেতিয়াও মায়াৰ দাস হ'ব নালাগে, বহি ভিতৰি জপ কৰিব লাগে যে মই আত্মা। আনন্দিত হৈ থাকিব লাগে যে মই ভিকহুৰ পৰা ৰাজকুমাৰ হৈ আছোঁ।

**বৰদান:** অনুভৱৰ গভীৰতাৰ প্ৰয়োগশালাত থাকি নতুন গৱেষণা কৰোঁতা অন্তৰ্মুখী হোৱা

যেতিয়া প্ৰথমে নিজৰ মাজত সকলো অনুভৱ প্ৰত্যক্ষ হ'ব তেতিয়া প্ৰত্যক্ষতা হ'ব - ইয়াৰ বাবে অন্তৰ্মুখী হৈ স্মৃতিৰ যাত্ৰা আৰু সকলো প্ৰাপ্তিৰ গভীৰতাত গৈ গৱেষণা কৰা, সংকল্প ধাৰণ কৰা তাৰ পাছত তাৰ পৰিণাম বা সিদ্ধি লক্ষ্য কৰা যে যি সংকল্প কৰিলোঁ সেয়া সিদ্ধ হ'ল নে নাই? এনেকৈ অনুভৱৰ গভীৰতাৰ প্ৰয়োগশালাত থাকা যাতে উপলব্ধি হয় যে এওঁলোক সকলো কোনো বিশেষ নিচাত মগন এই সংসাৰৰ পৰা উৰ্দ্ধত। কৰ্ম কৰিও যোগৰ শক্তিশালী স্থিতিত থকাৰ অভ্যাস বঢ়োৱা। যেনেকৈ বাণীত অহাৰ অভ্যাস আছে তেনেকৈ আত্মিকতাত থকাৰ অভ্যাস কৰা।

**শ্লোগান:** সন্তুষ্টতাৰ আসনত বহি পৰিস্থিতিসমূহৰ খেল প্ৰত্যক্ষ কৰোঁতা সন্তুষ্টমণি হোৱা।

!! ওঁম্ শান্তি !!

অব্যক্ত সংকেত**:** অশৰীৰী তথা বিদেহী স্থিতিৰ অভ্যাস বঢ়োৱা

যেনেকৈ হঠযোগীয়ে নিজৰ শ্বাস যিমান সময় বিচাৰে সিমান সময় ধৰি ৰাখিব পাৰে। তোমালোক সহজযোগী, স্বতঃ যোগী, সদা-যোগী, কৰ্মযোগী, শ্ৰেষ্ঠ-যোগীয়ে নিজৰ সংকল্প, শ্বাস প্ৰাণেশ্বৰ পিতাৰ জ্ঞানৰ আধাৰত যি সংকল্প, যেনেকুৱা সংকল্প যিমান সময় কৰিব বিচৰা সিমান সময় সেই সংকল্পতে স্থিৰ হৈ যোৱা। এতিয়াই শুদ্ধ সংকল্পত ৰমণ কৰা, এতিয়াই এটাই নিচাত অৰ্থাৎ একমাত্ৰ পিতাৰ সৈতে মিলনৰ, এটাই অশৰীৰী হোৱাৰ শুদ্ধ-সংকল্পত স্থিৰ হৈ যোৱা।