27-11-2025 প্ৰাতঃমুৰুলী ওঁম্ শান্তি! "বাপদাদা" মধুবন।

মৰমৰ সন্তানসকল – **"পিতাই যি পঢ়ায়, সেয়া ভালদৰে পঢ়িলে 21 জন্মৰ কাৰণে উপাৰ্জনৰ উৎস হৈ যাব, সদায় সুখী হৈ যাবা"**

প্ৰশ্ন: তোমালোক সন্তানসকলৰ অতীন্দ্ৰিয় সুখৰ গায়ন কিয় আছে?

উত্তৰ: কিয়নো তোমালোক সন্তানসকলেহে এই সময়ত পিতাক জানা, তোমালোকেহে পিতাৰ দ্বাৰা সৃষ্টিৰ আদি মধ্য অন্তক জানিছা। এতিয়া তোমালোক সংগমত বেহদত থিয় হৈ আছা। এইটো জানা যে আমি এতিয়া এই খাৰুৱা সুঁতিৰ পৰা অমৃতৰ মিঠা সুঁতিলৈ গৈ আছোঁ। আমাক স্বয়ং ভগৱানে পঢ়াই আছে, এনেকুৱা আনন্দ ব্ৰাহ্মণসকলৰহে থাকে সেইবাবে অতীন্দ্ৰিয় সুখ তোমালোকৰহে গায়ন কৰা হৈছে।

গীত: মুখৰা দেখ লে প্ৰাণী.... (চেহেৰা চাই লোৱা প্ৰাণী...)

ওঁম্ শান্তি। আত্মিক বেহদৰ পিতাই আত্মিক বেহদৰ সন্তানসকলৰ প্ৰতি বুজাই আছে – অৰ্থাৎ নিজৰ মত শুনাই আছে। এইটোতো নিশ্চয় বুজি পোৱা যে আমি জীৱ আত্মা হওঁ। কিন্তু নিজক আত্মা বুলি নিশ্চয়তো কৰিব লাগে নহয়। এয়া আমি কোনো নতুন স্কুলত নপঢ়োঁ। প্ৰত্যেক 5 হাজাৰ বছৰ পাছত পঢ়ি আহিছোঁ। বাবাই সোধে নহয় যে আগতে কেতিয়াবা পঢ়িব আহিছানে? তেতিয়া সকলোৱে কয় – প্ৰত্যেক 5 হাজাৰ বছৰ পাছত পুৰুষোত্তম সংগমযুগত বাবাৰ ওচৰলৈ আহোঁ। এইটোতো স্মৃতিত থাকে নহয় নে এইটোও পাহৰি যোৱা? বিদ্যাৰ্থীৰ স্কুলতো নিশ্চয় স্মৃতিলৈ আহিব। লক্ষ্য-উদ্দেশ্যতো এটাই। যিসকল সন্তান হয় লাগিলে দুদিনীয়া সন্তানে হওঁক বা পুৰণা কিন্তু লক্ষ্য-উদ্দেশ্য এটাই। কাৰো ক্ষতি হ'ব নোৱাৰে। পঢ়াত উপাৰ্জন হয়। তেওঁলোকেও 'গ্ৰন্থ' (শিখ ধৰ্ম গ্ৰন্থ) বহি পঢ়ি শুনায় তেতিয়া উপাৰ্জন হয়, ততালিকে শৰীৰ নিৰ্বাহৰ ব্যৱস্থা হৈ যাব। সাধু হ'ল এখন-দুখন শাস্ত্ৰ শুনালে, উপাৰ্জন হৈ যাব। এতিয়া এই সকলোবোৰ হ'ল উপাৰ্জনৰ পথ। প্ৰত্যেক কথাতে উপাৰ্জন হ'ব লাগে নহয়। যদি পইচা আছে তেন্তে ক'ৰবাত ঘূৰি-ফুৰি আহা। তোমালোক সন্তানসকলে জানা - বাবাই আমাক বহুত ভালদৰে পঢ়ায় যাৰ দ্বাৰা 21 জন্মৰ উপাৰ্জন হয়। এই উপাৰ্জন এনেকুৱা যে আমি সদায় সুখী হৈ যাওঁ। কেতিয়াও বেমাৰ নহ'ব, সদায় অমৰ হৈ থাকিম। এইটো নিশ্চয় কৰিবলগীয়া হয়। এনেকুৱা নিশ্চয়তা ৰাখিলে তোমালোক উৎফুল্লিত হ'বা। নহ'লে কিবা নহয় কিবা কথাত শ্বাসৰুদ্ধ হৈ থাকিবা। ভিতৰি সোঁৱৰি থাকিব লাগে - আমি বেহদৰ পিতাৰ পৰা পঢ়ি আছোঁ। ভগৱানুবাচ - এয়াতো হৈছে 'গীতা'। 'গীতা'ৰো যুগ আহে নহয়। কেৱল পাহৰি গৈছে – এইটো হ'ল পঞ্চম যুগ। এই সংগম বহুত সৰু। বাস্তৱত এক চতুৰ্থাংশ বুলিও কোৱা নহয়। শতাংশত হিচাপ কৰিব পাৰা। সেয়াও আগলৈ গৈ পিতাই কৈ থাকিব। পিতাই কিছু শুনোৱাটোও নিৰ্ধাৰিত হৈ আছে নহয়। তোমালোক সকলো আত্মাত ভূমিকা নিৰ্ধাৰিত হৈ আছে যি পুনৰাবৃত্তি হৈ আছে। তোমালোকে যি শিকা সেয়াও পুনৰাবৃত্তি হয় নহয়। পুনৰাবৃত্তিৰ ৰহস্য তোমালোক সন্তানসকলে গম পাইছা। প্ৰতিটো খোজতে ভূমিকা সলনি হৈ গৈ আছে। এটা চেকেণ্ড আনটোৰ লগত নিমিলে। ওকনিৰ দৰে (ধীৰ গতিৰে) টিক্ টিক্ চলি থাকে। টিক্ হ'ল মানে চেকেণ্ড পাৰ হ'ল। তোমালোক এতিয়া বেহদত থিয় হৈ আছা। অন্য কোনো মনুষ্য মাত্ৰ বেহদত থিয় হৈ থকা নাই। কাৰো বেহদৰ অৰ্থাৎ আদি-মধ্য-অন্তৰ জ্ঞান নাই। এতিয়া তোমালোকে ভৱিষ্যতৰ বিষয়েও জানা। আমি নতুন সৃষ্টিলৈ গৈ আছোঁ। এয়া হ'ল সংগমযুগ, যাক অতিক্ৰম কৰিব লাগে। খাৰুৱা সুঁতি নহয় জানো। এয়া হৈছে মিঠা অমৃতৰ সুঁতি। সেয়া হৈছে বিষৰ। তোমালোক এতিয়া বিষৰ সাগৰৰ পৰা ক্ষীৰ সাগৰলৈ যোৱা। এয়া হ'ল বেহদৰ কথা। জগতত এই কথাবোৰ কোনেও নাজানে। নতুন কথা হয় নহয়। তোমালোকে এইটোও জানা যে ভগৱান কাক কোৱা হয়। তেওঁ কি ভূমিকা পালন কৰে। বিষয় বস্তুতো কোৱা, আহিলে আপোনালোকক পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ জীৱন বৃত্তান্ত বুজাম। এনেয়েতো সন্তানে পিতাৰ জীৱন বৃত্তান্ত শুনায়। এইটো গতানুগতিক কথা। এওঁতো আকৌ পিতাসকলৰো পিতা। তোমালোকৰ মাজতো পুৰুষাৰ্থৰ ক্ৰম অনুসৰি জানে। তোমালোকে এতিয়া যথাৰ্থ ৰীতিৰে পিতাৰ পৰিচয় দিব লাগে। তোমালোককো পিতাই দিছে সেইবাবেতো বুজোৱা অন্য কোনেওতো বেহদৰ পিতাক জানিব নোৱাৰে। তোমালোকেও সংগমতহে জানা। মনুষ্য মাত্ৰেই দেৱতাই হওক বা শূদ্ৰই হওক, পুণ্য আত্মা হওক, পাপ আত্মা হওক, কোনেও নাজানে কেৱল তোমালোক ব্ৰাহ্মণসকল যিসকল সংগমযুগত আছা, তোমালোকেহে জানি আছা। গতিকে তোমালোক সন্তানসকল কিমান আনন্দিত হোৱা উচিত। সেইবাবেতো গায়নো আছে - অতিন্দ্ৰীয় সুখৰ বিষয়ে সুধিব বিচৰা যদি গোপ-গোপীসকলক সোধা।

বাবা পিতাও হয়, শিক্ষকো, সৎগুৰুও হয়, 'পৰম' শব্দটি নিশ্চয় উল্লেখ কৰিব লাগে। কেতিয়াবা কেতিয়াবা সন্তানে পাহৰি যায়। এই সকলোবোৰ কথা সন্তানসকলৰ বুদ্ধিত থকা উচিত। শিৱবাবাৰ মহিমাত এই শব্দটি নিশ্চয় উল্লেখ কৰিব লাগে।

তোমালোকৰ বাহিৰে অন্য কোনেও নাজানেই। তোমালোকে যদি বুজাব পাৰা তেন্তে তোমালোকৰ বিজয় নহ'ল জানো। তোমালোকে জানা বেহদৰ পিতা সকলোৰে শিক্ষক, সকলোৰে সৎগতি দাতা হয়। বেহদৰ সুখ, বেহদৰ জ্ঞান দিওতা হয়। তথাপি এনেহেন পিতাক পাহৰি যোৱা। মায়া কিমান সমৰ্থ। ঈশ্বৰকতো সমৰ্থ বুলি কয় কিন্তু মায়াও কম নহয়। তোমালোক সন্তানসকলে এতিয়া সঠিককৈ জানা - ইয়াৰতো নামেই ৰখা হৈছে ৰাৱণ। ৰামৰাজ্য আৰু ৰাৱণৰাজ্য। ইয়াৰ ওপৰতো সঠিককৈ বুজাব লাগে। ৰামৰাজ্য আছে যেতিয়া নিশ্চয় ৰাৱণৰাজ্যও আছে। সদায় ৰামৰাজ্যতো হ'ব নোৱাৰে। ৰামৰাজ্য, শ্ৰীকৃষ্ণৰ ৰাজ্য কোনে স্থাপনা কৰে, এয়া বেহদৰ পিতাই বহি বুজায়। তোমালোকে ভাৰত খণ্ডৰ বহুত মহিমা কৰা উচিত। ভাৰত সঁচা খণ্ড আছিল, কিমান মহিমা আছিল। গঢ়োঁতাজন পিতাই হয়। তোমালোকৰ পিতাৰ প্ৰতি কিমান মৰম আছে। লক্ষ্য-উদ্দেশ্য বুদ্ধিত আছে। এইটোও জানা যে আমাৰ বিদ্যাৰ্থীসকলৰ পঢ়াৰ প্ৰতি নিচা থাকিব লাগে। চৰিত্ৰৰ প্ৰতিও খেয়াল থাকিব লাগে। বিবেকে কয় যিহেতু এয়া ঈশ্বৰীয় পঢ়া গতিকে এদিনো পঢ়া খতি কৰিব নালাগে আৰু শিক্ষক অহাৰ পাছত পলমকৈও আহিব নালাগে। শিক্ষক আহি পোৱাৰ পাছত অহা এয়াও অসন্মান কৰা হয়। স্কুলতো পলমকৈ আহিলে শিক্ষকে বাহিৰত থিয় কৰাই থয়। (ব্ৰহ্মা) বাবাই নিজৰ শিশুকালৰ উদাহৰণো দিয়ে। আমাৰ শিক্ষকতো বহুত কাঢ়া আছিল। ভিতৰলৈ আহিবই দিয়া নাছিল। ইয়াততো বহুত আছে যি পলমকৈ আহে। সেৱা কৰা সু-সন্তান নিশ্চয় পিতাৰ প্ৰিয় হয় নহয়। এতিয়া তোমালোকে বুজি পোৱা - আদি সনাতন দেৱী-দেৱতা ধৰ্মতো এইটো আছিল। এওঁলোকৰ ধৰ্ম কেতিয়া প্ৰতিষ্ঠা হ'ল। অলপো কাৰো বুদ্ধিত নাই। তোমালোকৰ বুদ্ধিৰ পৰাও ঘনে ঘনে পিচলি যায়। তোমালোকে এতিয়া দেৱী-দেৱতা হ'বলৈ পুৰুষাৰ্থ কৰি আছা। কোনে পঢ়াই আছে? স্বয়ং পৰমপিতা পৰমাত্মাই। তোমালোকে বুজি পোৱা আমাৰ এয়া ব্ৰাহ্মণ কুল। ৰাজবংশ নাথাকে। এয়া হ'ল সৰ্বোত্তম ব্ৰাহ্মণ কুল। পিতাও সৰ্বোত্তম হয় নহয়। উচ্চতকৈও উচ্চ তেন্তে নিশ্চয় তেওঁৰ আমদানিও উচ্চ হ'ব। তেওঁকেই শ্ৰী শ্ৰী বুলি কয়। তোমালোককো শ্ৰেষ্ঠ কৰি তোলে। তোমালোক সন্তানসকলেহে জানা যে আমাক শ্ৰেষ্ঠ কৰি গঢ়ি তোলোঁতাজন কোন? অন্য কোনেও একোৱে বুজি নাপায়। তোমালোকে ক'বা - আমাৰ পিতা, পিতাও হয়, শিক্ষকো হয়, সৎগুৰুও হয়, আমাক পঢ়াই আছে। আমি আত্মা। আমাক আত্মাসকলক পিতাই সোঁৱৰাই দিছে। তোমালোক মোৰ সন্তান। ভাই ভাই হোৱা। পিতাক স্মৰণো কৰে। ভাবে তেওঁ নিৰাকাৰী পিতা গতিকে আত্মাকো নিৰাকাৰী বুলিয়ে ক'ব। আত্মাইহে এটা শৰীৰ ত্যাগ কৰি আন এটা লয়। আকৌ ভূমিকা পালন কৰে। মনুষ্যই আকৌ আত্মাৰ সলনি নিজক শৰীৰ বুলি বুজি লয়। মই আত্মা, এইটো পাহৰি যায়। মই কেতিয়াও নাপাহৰোঁ। তোমালোক আত্মাসকল হৈছা শালগ্ৰাম। মই হৈছোঁ পৰমপিতা মানে পৰম আত্মা। তেওঁৰ ওপৰত কোনো দ্বিতীয় নাম নাই। সেই পৰম আত্মাৰ নাম হ'ল শিৱ। তোমালোকো এনেকুৱাই হোৱা আত্মা কিন্তু তোমালোক সকলো শালগ্ৰাম। শিৱৰ মন্দিৰত যোৱা, তাতো শালগ্ৰাম বহুত ৰাখে। শিৱৰ পূজা কৰিলে তেতিয়া শালগ্ৰামৰো লগতে পূজা কৰে নহয়। সেইবাবে বাবাই বুজাইছিল তোমালোকৰ শৰীৰ আৰু আত্মা দুয়োটাৰে পূজা হয়। মোৰতো কেৱল আত্মাৰহে পূজা হয়। শৰীৰ নায়েই। তোমালোক কিমান উচ্চ হোৱা। বাবাতো আনন্দিত হয়। পিতা গৰিব, সন্তানে পঢ়ি কিমান আগবাঢ়ি যায়। কিহৰ পৰা কি হৈ যায়। পিতায়ো জানে তোমালোক কিমান উচ্চ আছিলা। এতিয়া কিমান মাউৰা হৈ গ'লা, পিতাকে চিনি নাপায়। এতিয়া তোমালোক পিতাৰ হৈছা গতিকে গোটেই বিশ্বৰ মালিক হৈ যোৱা।

পিতাই কয় - মোক কোৱাই – স্বৰ্গীয় ঈশ্বৰ পিতা। এয়াও তোমালোকে জানা এতিয়া স্বৰ্গ স্থাপনা হৈ আছে। তাত কি কি থাকিব - এয়া তোমালোকৰ বাহিৰে আৰু অন্য কাৰো বুদ্ধিত নাই। তোমালোকৰ বুদ্ধিত আছে যে আমি বিশ্বৰ মালিক আছিলোঁ, এতিয়া হৈ আছোঁ। প্ৰজায়ো এনেকৈ ক'ব নহয় যে আমি মালিক। এইবোৰ কথা তোমালোক সন্তানসকলৰহে বুদ্ধিত আছে গতিকে আনন্দিত হৈ থাকিব নালাগে জানো! এই কথাবোৰ শুনি আকৌ আনকো শুনাব লাগে, সেইবাবে সেৱাকেন্দ্ৰ বা সংগ্ৰাহালয় খুলি থাকে। যি কল্প পূৰ্বে হৈছিল সেয়াই হৈ থাকিব। সংগ্ৰাহালয় সেৱাকেন্দ্ৰ আদিৰ কাৰণে তোমালোকক বহুত প্ৰস্তাৱ দিব, তেতিয়া বহুত ওলাই আহিব। সকলোৰে হাড় নৰম হৈ গৈ থাকে। তোমালোকে এতিয়া গোটেই জগতৰ হাড় নৰম কৰি দিয়া। তোমালোকৰ যোগত কিমান প্ৰবল শক্তি আছে। পিতাই কয় - তোমালোকৰ বহুত শক্তি আছে। তোমালোকে ভোজন যোগত থাকি ৰান্ধিলে, খুৱালে তেতিয়া বুদ্ধি এইফালে আকৰ্ষিত কৰিব। ভক্তিমাৰ্গততো গুৰুসকলৰ উচ্ছিষ্টও খায়। তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পোৱা ভক্তিমাৰ্গৰ বিস্তাৰতো বহুত, তাৰ বৰ্ণনা কৰিব নোৱাৰি। এয়া বীজ সেয়া বৃক্ষ। বীজৰ বৰ্ণনা কৰিব পাৰি। বাকী কাৰোবাক যদি কোৱা বৃক্ষৰ পাত গণনা কৰা তেন্তে গণিব নোৱাৰিব। অনেক পাত থাকে। বীজততো পাতৰ লক্ষণ দেখা পোৱা নাযায়। আচৰিত নহয়নে। ইয়াকো প্ৰকৃতি বুলি কোৱা হ'ব। জীৱ-জন্তু কিমান আশ্চৰ্যজনক। অনেক প্ৰকাৰৰ পোক আছে, কেনেকৈ জন্ম হয়, বৰ আচৰিত ড্ৰামা, ইয়াক কোৱাই হয় প্ৰকৃতি। এয়াও ৰচি থোৱা খেল। সত্যযুগত কি কি দেখিবা। সেয়াও নতুন বস্তুৱেই হ'ব, সকলোবোৰ নতুন হয়। ময়ূৰৰ কাৰণেতো বাবাই বুজাইছে ময়ূৰক ভাৰতৰ জাতীয় চৰাই বুলি কয় কিয়নো শ্ৰীকৃষ্ণৰ মুকুটত ময়ূৰৰ পাখি দেখুৱায়। ময়ূৰ আৰু ময়ূৰী অতি সুন্দৰ হয়। চকুৰ পানীৰে গৰ্ভৱতী হয়, সেয়েহে জাতীয় চৰাই বুলি কয়। এনেকুৱা

সুন্দৰ পক্ষী বিলাতৰ ফালেও দেখা পোৱা যায়। এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলক গোটেই সৃষ্টিৰ আদি-মধ্য-অন্তৰ ৰহস্য বুজাইছে যাক অন্য কোনেও নাজানে। কোৱা, আমি আপোনালোকক পৰমপিতা পৰমাত্মাৰ জীৱন বৃত্তান্ত শুনাওঁ। ৰচয়িতা হয় যেতিয়া নিশ্চয় তেওঁৰ ৰচনাও থাকিব। তাৰ ইতিহাস-বুৰঞ্জী আমি জানোঁ। উচ্চতকৈও উচ্চ বেহদৰ পিতাৰ কি ভূমিকা এয়া আমি জানোঁ। জগতৰ লোকেতো একোৱে নাজানে। এইখন বহুত ছিঃ ছিঃ সৃষ্টি। এইসময়ত সুন্দৰ হ'লেও অসুবিধা। কন্যাসকলক চোৰা কেনেকৈ পলুৱাই লৈ যায়। তোমালোক সন্তানসকলৰ এই বিকাৰী সৃষ্টিৰ প্ৰতি ঘৃণা জন্মিব লাগে। এইখন ছিঃ ছিঃ সৃষ্টি, ছিঃ ছিঃ শৰীৰ। আমিতো এতিয়া পিতাক স্মৰণ কৰি নিজ আত্মাক পৱিত্ৰ কৰি তুলিব লাগে। আমি সতোপ্ৰধান আছিলোঁ, সুখী আছিলোঁ। এতিয়া তমোপ্ৰধান হোৱাৰ কাৰণে দুখী হৈছোঁ পুনৰ সতোপ্ৰধান হ'ব লাগে। তোমালোকে বিচৰা আমি পতিতৰ পৰা পাৱন হওঁ। যদিও গায়নো কৰে যে পতিত-পাৱন কিন্তু অপৱিত্ৰতাৰ প্ৰতি অলপো ঘৃণা নজন্মে। তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পোৱা - এইখন ছিঃ ছিঃ সৃষ্টি। নতুন সৃষ্টিত আমি শৰীৰো ফুলৰ দৰে (পৱিত্ৰ) পাম। আমি এতিয়া অমৰপুৰীৰ মালিক হৈ আছোঁ। তোমালোক সন্তানসকল সদায় আনন্দিত, হৰ্ষিতমুখৰ হৈ থাকিব লাগে। তোমালোক বহুত মিঠা সন্তান। পিতাই 5 হাজাৰ বছৰৰ পাছত সেইসকল সন্তানৰ সৈতে মিলিত হয়। তেন্তে নিশ্চয় আনন্দিত হ'ব নহয়। মই পুনৰ সন্তানসকলক লগ কৰিবলৈ আহিছোঁ। 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) আমি ঈশ্বৰীয় বিদ্যাৰ্থী, সেইবাবে পঢ়াৰ নিচাও থাকিব লাগে আৰু নিজৰ চৰিত্ৰৰ প্ৰতিও ধ্যান দিব লাগে। এদিনো পঢ়া খতি কৰিব নালাগে। পলমকৈ শ্ৰেণীত প্ৰৱেশ কৰি শিক্ষকক অপমান কৰিব নালাগে।

(2) এই বিকাৰী ছিঃ ছিঃ জগতৰ প্ৰতি ঘৃণাৰ ভাৱ ৰাখিব লাগে, পিতাৰ স্মৃতিৰে নিজ আত্মাক পৱিত্ৰ সতোপ্ৰধান কৰি তোলাৰ পুৰুষাৰ্থ কৰিব লাগে। সদায় আনন্দিত, হৰ্ষিতমুখৰ হৈ থাকিব লাগে।

বৰদান: নিৰাশাৰ মাজতো আশাৰ সঞ্চাৰ কৰোঁতা সঁচা পৰোপকাৰী, সন্তুষ্টমণি হোৱা

ত্ৰিকালদৰ্শী হৈ প্ৰত্যেক আত্মাৰ দুৰ্বলতাক চিনাক্ত কৰি, তেওঁলোকৰ দুৰ্বলতা নিজৰ মাজত ধাৰণ কৰা বা বৰ্ণনা কৰাৰ সলনি দুৰ্বলতা ৰূপী কাঁইট কল্যাণকাৰী স্বৰূপেৰে সমাপ্ত কৰি দিয়া, কাঁইটক ফুল কৰি তোলা, নিজেও সন্তুষ্টমণিৰ সমান সন্তুষ্ট হৈ থাকা আৰু সকলোকে সন্তুষ্ট কৰা, যাৰ প্ৰতি সকলোৱে নিৰাশা দেখুৱায়, এনেকুৱা ব্যক্তি বা এনেকুৱা স্থিতিত সদাকালৰ কাৰণে আশাৰ দীপক জগোৱা অৰ্থাৎ নিৰাশজনক শক্তিশালী কৰি তোলা – এনেকুৱা শ্ৰেষ্ঠ কৰ্তব্য চলি থাকিলে তেতিয়া পৰোপকাৰী, সন্তুষ্টমণিৰ বৰদান প্ৰাপ্ত হৈ যাব।

শ্লোগান: পৰীক্ষাৰ সময়ত প্ৰতিজ্ঞা স্মৃতিলৈ আহিলে তেতিয়া প্ৰত্যক্ষতা হ'ব।

!! ওঁম্ শান্তি !!

অব্যক্ত সংকেত: অশৰীৰী তথা বিদেহী স্থিতিৰ অভ্যাস বঢ়োৱা

গোটেই দিনটোত মাজে মাজে এক চেকেণ্ডতো যদি পোৱা, তেতিয়া বাৰে বাৰে এই বিদেহী হোৱাৰ অভ্যাস কৰি থাকা। দুই চাৰি চেকেণ্ডো উলিওৱা ইয়াৰ দ্বাৰা বহুত সহায় পাবা। নহ'লে গোটেই দিন বুদ্ধি চলি থাকে, তেতিয়া বিদেহী হ'বলৈ সময় লাগি যায় আৰু অভ্যাস থাকিলে তেতিয়া যেতিয়া বিচৰা সেই সময়ত বিদেহী হৈ যাবা কিয়নো অন্তত সকলো অকস্মাৎ হ'ব। সেয়েহে অকস্মাতৰ কাকতত এই বিদেহীবোধৰ অভ্যাস বহুত আৱশ্যক।