সমর্থ উপদেশ

সনাতন ধমকথা => বেদান্তের জ্ঞানকন্ডের সহজ সরল ব্যখ্যা আলোচনা করার জন্য করা হয়েছে।তাই আত্মজ্ঞান লাভেচ্ছু ব্যাক্তিরা অতি যত্নে অনুকুল-প্রতিকুল সব পরিস্থিতিতে দৃড় ভাবে ধর্ম আচরন করে থাকেন।যাদের আত্মজ্ঞান ও অনন্ত জন্ম মৃত্যু এর বন্ধনের মুক্তির থেকে জড় ও অনিত্য বস্তুর গুরুত্ব বেশী তাদের শাস্ত্র বিধি অনুসারে দৃড় ভাবে ধর্ম আচরন এর আবশ্যকতা কোথায়? কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভের ইচ্ছুক ব্যাক্তিকে অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশ অনুসারে ধর্ম পথে দৃড় ভাবে চলা অতি আবশ্যক।কিন্তু আত্মজ্ঞান লাভের ইচ্ছুক ব্যাক্তিকে অবশ্যই শাস্ত্র উপদেশ অনুসারে চলা অতি আবশ্যক।ধর্মহীন সাধনা অসুরত্ব বৃদ্ধি করে, আর প্রকৃত ধার্মিক ব্যক্তির সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থীতি -মোক্ষদায়ী হয়। তাই প্রকৃত ধর্ম আচরন না করে সাধনা ব্রহ্মজ্ঞান -ব্রাহ্মীস্থীতি -মোক্ষদায়ী হয় না। তাই ধর্ম দৃঢ় ভাবে আচরন সর্বপরিস্থিতিতে প্রয়োজন।
ধর্ম একমাএ সাধনা-সমাধী-মোক্ষ এর মূল ভূমি। ধর্মহীন ব্যাক্তি যাই সাধনা করুক না কেন তার সাধনা মোক্ষদায়ী কোনো কারনেই হয় না।
তাই আগে ধর্ম শিক্ষা ও উপদেশ গ্রহন করে দৃঢ় ভাবে ধর্ম আচরন করে তবেই নিজেকে সাধন-সমাধী-মোক্ষ এর উপযুক্ত তৈরী করা সম্ভব হয়।

1. ধর্ম অর্থ কাম মোক্ষ এই চারটি যদি কোন মনুষ্য নিজের জীবনে লাভ করতে সমর্থ হয় তাকে পূর্ণ বা সফল মনুষ্য জীবন বলে

2. সত্ত্বগুণ ও বিশুদ্ধ চিত্তের অধিকারী হলেই যে কোন ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান ও ভগবৎ কৃপা লাভ করতে পারেন। চিত্তশুদ্ধি না ঘটলে কেউই ভগবৎ-তত্ত্বজ্ঞান লাভ করতে পারেন না!

3. বিদ্যা সনাতন । এ গণিতশাস্ত্রের মত একেবারে অভ্রান্ত; যোগবিয়োগের সহজপ্রণালীর মত সনাতন বিদ্যা বিধিও কখনও নষ্ট হতে পারে না । একজন প্রকৃতশযোগী - যাঁর মধ্যে শ্রদ্ধাভাক্তি ও শুদ্ধজ্ঞানের সমন্বয় ঘটেছে - তাহলে তিনি এর বিদ্যা বিধিও সবই পুনরায় করে ফেলতে পারবেন ।"

4. শুধু কোন বই বা পুস্তক পড়ে আত্মবিদ্যা বা ব্রহ্মবিদ্যা সম্বন্ধে কিঞ্চিত মাত্র জ্ঞান হয় না কারণ এটি সম্পূর্ণ গুরুমুখী বিদ্যা !

5. শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায় যোগীর মন হৃদয়ে নিবদ্ধ থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে “যোগঅবস্থা” বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়, কিন্তু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে । যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখের তারা স্থির থাকে এবং চোখের পলক পড়ে না বা অনেক কম পড়ে । এই “যোগঅবস্থা” একটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ. এই অবস্থায় যোগী বাহ্যজগত সম্বন্ধে প্রায় সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায় পরিপূর্ণ।

6. মায়া আকাশাদি সমস্ত জগৎ ব্যাপিয়া রাক্ষসীর ন্যায় গ্রাস করিয়া রহিয়াছে। ইহার ভেদ হইলেই সত্য দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে। ইহাকে ভেদ করিতে সমর্থ হইলে সেই ব্যক্তির জগৎ মিথ্যা দর্শন হইবেই।

7. জড়জগতের যে কোন বস্তু বা বিষয়ের উপর আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধির পথে একটি বড় বাধা। মনের নিয়ন্ত্রণ মানে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ করা।

8. শুধু শারীরিক রূপ- সৌন্দর্য বা শারীরিক বল নয়, ডিগ্রী নয়, ধন নয়, পদ নয়, পদাধিকার নয়, সামাজিক সম্মানবোধ-পদ নয়,বাড়ি-গাড়ি-জমি জায়গা- সম্পত্তি নয়, কে কত দেশ-বিদেশ ঘুরেছে সেটা নয়, কে দেশে থাকে -কে বিদেশে থাকে সেটা নয়, মানুষের মূল কর্ম-চরিত্রই হল মনুষ্যত্বের পরিচয়

9. এই মোট 84 লক্ষ জীবনযাত্রা করার পর দুর্লভ মনুষ্য জীবন প্রাপ্ত হয়। এই মনুষ্য জন্মে 10 লক্ষ বৎসর প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর কোনো মনুষ্য কদাপি ধর্ম পথে যাত্রা শুরু করে এবং পরম মুক্তি প্রাপ্ত হয়। 10 লক্ষ মনুষ্য শরীরে প্রাকৃতিক বিবর্তনের পর তবেই কেউ বেদান্ত আলোচনা বা ধর্ম পথে চলিতে সমর্থ হয়। যারা প্রকৃত কোনো সাধকের কাছে শ্রদ্ধাপূর্বক বেদান্ত শোনে এবং বাস্তবিক জীবনে সেই ধর্ম, আচার পালন করতে সমর্থ হয়, তাতে নিশ্চিত তারা উপরোক্ত বিবর্তন অবশ্যই পার করে এসেছেন।

10. "মাতা-পিতা হতে শরীর এর জন্ম হয়,কিন্তু প্রকৃত জন্ম বা প্রকৃত জীবন শুরু হয় যখন কেউ গোবিন্দের কৃপায় যথাযথ সদগুরু গ্রহণ করেন এবং তাঁর সেবায় নিযুক্ত হন। তখন স্বগৃহে,ভগবদ্ধামে ফিরে যাওয়ার পথ খুলে যাবার সব বিদ্যা গুরুর নিকট থেকে প্রাপ্তি হয় আর তখনই পূর্ণ আনন্দ, পূর্ণ জ্ঞান এর প্রাপ্তি হয়। "

11. তৃষ্ণা মিটাতে যেমন জলের প্রয়োজন তেমনি মুক্তিলাভের জন্যে বেদান্ত জ্ঞান এর প্রয়োজন। বেদান্ত জ্ঞানহীন ব্যক্তি কখনোই কোনোভাবেই মুক্তির পথ প্রাপ্ত হয় না , তাই মুক্তির জন্যে বেদান্ত জ্ঞান শিক্ষা অতি আবশ্যক।

12. প্রেম উন্নতি দেয়, উচিৎ অনুচিতের জ্ঞান দেয়। প্রেম আর মোহের মাঝে পার্থক্য থাকে। বাস্তবে যা প্রেম, তা কোন মোহ নয়। প্রেমের জন্ম দিব্যজ্ঞান করুণা থেকে হয়, আর মোহের জন্ম কামনা-আসক্তি এবং অহংকার থেকে। প্রেম মুক্তি দেয়, মোহ আবদ্ধ করে। প্রেম ধর্ম, আর মোহ অধর্ম।

13. বীরপুরুষরাই বা বীরনারীরাই যোগদিক্ষা লাভের যোগ্য।' আর যাহারা সর্বাপেক্ষা বীর, শুধু তাহারাই মুক্তিলাভের যোগ্য।

14. ঐশ্বরিক অনুসন্ধানে সাফল্যের জন্য, জীবনের অন্যান্য দিকগুলির মতো, ঈশ্বরের আইন (বৈদিক অনুশাসন)অনুসরণ করা আবশ্যক। একটি অতি সাধারণ স্কুলে উপলব্ধ জাগতিক জ্ঞান বুঝতে, আপনাকে একজন শিক্ষকের কাছ থেকে শিখতে হবে যিনি এটি জানেন। তাই আধ্যাত্মিক সত্য বোঝার জন্য একজন আধ্যাত্মিক শিক্ষক বা গুরু থাকা প্রয়োজন, যিনি ঈশ্বরের আইন (বৈদিক অনুশাসন)এবং ঈশ্বরকে জানেন।

15. ক্ষণস্থায়ী জিনিস নিয়ে কাল্পনিক ও ভবিষৎ চিন্তা করে সময় নষ্ট করবেন না। কে তার অতীত কর্মের প্রভাব অস্বীকার ও এড়াতে পারে? আপনার একমাত্র কর্তব্য হল অতীত এবং ভবিষ্যতের সমস্ত কাল্পনিক চিন্তা বাদ দিয়ে বৈদিক অনুশাসনের উপর মনোযোগ দিয়ে আপনার বর্তমান কর্তব্যের কাজ গুলি কর্তব্যজ্ঞানে করা।

16. আমাদের জড়জগতের সমস্ত কোলাহল পেরিয়ে আপনার হৃদয়ের অভ্যন্তরীণ অভয়ারণ্যের মধ্যে নীরবতা হলো একটা আনন্দময় আর্শিবাদ রাজ্য। নীরবতা এমন একটি অদৃশ্য আর্শিবাদশক্তি যা জীবনের হৃদয়ের অভ্যন্তরীণ প্রত্যক্ষ্য আনন্দের ঝর্ণা স্বরূপ । সাধকের প্রথম অবস্থায় সর্বদা- এই জড়জগতের যতই ভয়ঙ্কর বা মোহকর বা বিভ্রান্তিকর বহিরাগত শব্দ হোক না কেন- তারমধ্যে থেকে নির্জনে নীরবতা অভ্যাস তুলনামূলক

কঠিন হয় ঠিকই কিন্তু তারমধ্যেও আত্মজ্ঞানে ইচ্ছুক সাধক এর বিশ্বের তাড়াহুড়োর কোলাহল মধ্যে নির্জনতার নীরবতাতে অবস্থান এর অভ্যাস এর অতিপ্রয়োজন আছে ।

17. এই পৃথিবী ক্ষণস্থায়ী; সর্বব্যাপী স্বাধীনতার ডানায় উড়তে আমাদের পার্থিব দাসত্ব থেকে মুক্ত হতে হবে। আমরা আমাদের দিনগুলি পার্থিব প্রলাপে কাটিয়েছি, ঈশ্বর, একমাত্র বাস্তবতা, যিনি প্রকৃতির বহু ছদ্মবেশে নিজেকে লুকিয়ে রেখেছেন, তার প্রতি আমরা বিস্মৃত। তাঁর অসামান্যতা উপলব্ধি করুন এবং তাঁর মহিমা জানুন ! সময় এত দ্রুত চলে যাচ্ছে। এখন আপনার যাত্রা শুরু করুন; এবং আপনি ঐশ্বরিক আবাসে উড়ে যাওয়ার সাথে সাথে অন্যদের নিয়ে যান।

18. যে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারিত গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশ এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণের নামে অভিনয় করে বা গুরুকে সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বিঘ্ন-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে ।তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দেহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

19. যেমন মানব শরীরে বাল্য থেকে যৌবন এলে শরীরের রূপ ও গঠন বদলে যায়-কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না !তেমনি বেদান্ত অনুশাসনে যখন মানুষ এর অন্তঃকরণের সাথে পূর্ণরূপে চলে তখন আপনা আপনি মানুষের চিন্তাধারা,অন্তরদৃষ্টিকোণ, বিচারক্ষমতা, কথাবলার ও সবরকম ব্যবহারের এবং মানবিক চরিত্রের ধরন বদলে যায়-- কাহাকেও চেষ্টা করিয়ে বদলাতে হয় না !.....ইহাই সত্য। যার বদলায় নি তাকে বোঝা যায় যে সে বেদান্ত অনুসাননে বা শাস্ত্রঅনুসারে বা গুরুবাক্য অনুসারে চলে না--শুধু চলার অভিনয় করে মাত্র।

20.পরমেশ্বর ভগবান কেবল তার ভক্তের ভাবটুকুই গ্রহণ করে থাকেন, তাই ভগবানকে বলা হয় "ভাবগ্রাহী জনার্দনঃ" যার প্রীতিভাব বেশি ভগবান কেবল তার কায়-মন-বাক্য-কর্মের দ্বারা ভক্তিতেই প্রীত হন।

21. জীবনের অভিজ্ঞতাকে খুব বেশি গুরুত্বের সাথে নেবেন না। সর্বোপরি, তাদের আপনাকে আঘাত করতে দেবেন না, কারণ বাস্তবে তারা স্বপ্নের অভিজ্ঞতা ছাড়া কিছুই নয়। জীবনে আপনার ভূমিকা পালন করুন, কিন্তু এটি শুধুমাত্র একটি ভূমিকা ভুলবেন না. যদি পরিস্থিতি খারাপ হয় এবং আপনি সেগুলি সহ্য করে থাকেন তবে তাদের নিজের অংশ বানাবেন না। পৃথিবীতে আপনি যা হারাবেন তা আপনার আত্মার ক্ষতি হবে না। ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখুন এবং ভয়কে ধ্বংস করুন, যা সফল হওয়ার সমস্ত প্রচেষ্টাকে পঙ্গু করে দেয় এবং আপনি যা ভয় পান তা আকর্ষণ করে। সমস্ত প্রকৃতি আপনার সাথে যোগাযোগ করবে যখন আপনি ঈশ্বরের সাথে সুরে থাকবেন। এই সত্যের উপলব্ধি আপনাকে আপনার ভাগ্যের মালিক করে তুলবে।

22. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোন দিয়ে নিজেদের মধ্যে সমস্ত পার্থক্য মেটান, ভেদ-বিচ্ছিন্নতার ধারণাকে নিজের মন-অন্তরের থেকে চিরতরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দের সঙ্গে মিশুন, সকলকে নিষ্কাম প্রীতির বন্ধনের দ্বারা অন্তরে আলিঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শিখুন, সকলের সাথে কথা বলুন, একে অপরের সাহায্যে নিজেরদেরকে বেদান্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহায্য করুন ,স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকের ক্ষেত্রে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনের গ্লানিকে ঝেড়ে ফেলুন। ঐশ্বরিক জীবন পরিচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বৈদিক অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সতর্ক ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরিপূর্ণতা এবং চিরন্তন আনন্দের দিকে এগিয়ে যান। আন্তরিক এবং আন্তরিক হন। আপনি নিজেকে ঈশ্বর ও গুরুকৃপার অনুগ্রহের যোগ্য করে তুলুন ।

23. প্রতিটি মানুষের তার প্রকৃতিগত একটি আধ্যাত্মিক আধার আছে, যার সাহায্যে সাধনা করে সরাসরি সে অন্তরের ভগবানের সঙ্গে যোগাযোগ করতে সক্ষম। সেই অবিরাম যোগাযোগ ঈশ্বরের উপর দৃঢ় বিশ্বাসের ভিত্তি প্রদান করে। বৈদিক অনুশাসনের দ্বারা নৈতিক হওয়া এবং নিজের অন্তরে ঈশ্বরের সন্ধান করা প্রত্যেকের মৌলিক প্রবণতা হওয়া উচিত । প্রতিটি ব্যক্তির সেই যোগাযোগের ইতিবাচক বা নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া বেছে নেওয়ার স্বাধীনতা রয়েছে। এটা জবরদস্তিমূলক নয়; বরং এটি নির্দেশমূলক।

24. আধ্যাত্মিক আত্মজ্ঞানের পথ একটি তীক্ষ্ণ ধারযুক্ত ক্ষুরের পথ। একজন অভিজ্ঞ ক্রিয়াযোগী সৎগুরুর প্রত্যেকের সাধন জীবনে খুবই প্রয়োজনীয়। মহান ধৈর্য এবং অধ্যবসায় দ্বারা একদিনের জন্যও সাধনা ত্যাগ করবেন না। অভিজ্ঞ ক্রিয়াযোগী সৎগুরুরই আপনাকে পথ দেখাবেন তবে সাধন জীবনে আপনাকেই নিজের পথ নিজে চলতে হবে। জীবন সংক্ষিপ্ত. যেকোন মুহূর্তে মৃত্যু আপনাকে ছিনিয়ে নিতে পারে, তাই নিজেকে সাধনায় গুরুত্ব প্রয়োগ করুন। সাধনার সময় নেই বলে অভিযোগ করবেন না। ঘুম, দীর্ঘ কথা বলা এবং দিবাস্বপ্ন দেখা কমিয়ে দিন। ব্রহ্ম চিন্তনে লেগে থাকুন ও বাস্তবতার চিন্তা দুনিয়ার চিন্তা দূরে রাখুক। প্রগাঢ় ব্রহ্ম চিন্তনের দ্বারা আপনি যে পুরুষ বা নারী, এই অনুভূতিটি ভুলে যান। "আপনি আজ যা করতে পারেন তা কখনই আগামীকাল পর্যন্ত স্থগিত করবেন না।"

25. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তিনবার ভাবুন--যে কথাটা বা কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠিক হচ্ছে কিনা । কারো নিন্দা করা, ক্ষতির প্রবৃত্তি এবং দোষ খুঁজে বের করার প্রবৃত্তি ত্যাগ করুন এবং নিজের হঠাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নিজে সাবধান ও সংযত হোন । আত্ম বিশ্লেশণ দ্বারা নিজের ত্রুটি এবং দুর্বলতা খুঁজে বের করুন এবং নিজেকে সংশোধন করুন । যারা তোমাকে ঘৃণা করে বা যারা বিনা দোষে তোমার নিন্দা করে বা যারা তোমাকে হিংসা করে বা যারা ক্ষতির প্রবৃত্তি রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্ষমা করুন কিন্তু তাদেরকে সবদিক দিয়ে এড়িয়ে চলুন নিজেকে বা নিজের সাধনা এবং সবদিক ঠিক ও সুরক্ষিত রাখার জন্যে ।

26.সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহ দান করেন মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নিম্ন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণের অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও নিয়মের বিকাশের চেষ্টা করেন তখন একটি birat প্রতিযোগিতা হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্ট বৃত্তি এবং সংস্করগুলি যম ও নিয়মের গুণগুলিকে প্রবেশ করতে দেয় না। তারা বিদ্রোহ করে তাদের বের করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সৎগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নিহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

27.ঈশ্বর নিযুক্ত গুরুরা তাদের শিষ্যদের আধ্যাত্মিক স্পন্দন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারেন , তাতে শিষ্য কাছে থাক বা দূরে । কারণ একজন যোগীগুরু তার নিজের যোগের দ্বারা তার শিষ্যদের নিজের অন্তরের সঙ্গে নিযুক্ত করেন ঐশ্বরিক অনুগ্রহে ।

28. গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্রি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শিষ্যের হৃদয়ে হাজার কোটি ভক্তি -শ্রদ্ধার আকুতি অন্তরে থাকতে হবে, যেমন : কৃপণ যেমন অর্থ সঞ্চয়ের পথ খোঁজে, প্রেমিক যেমন প্রেয়সীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যেমন নিঃশ্বাসের জন্য হাঁপায়, তেমনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমি কি তোমাকে খুঁজে পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

29. এই দৃশ্যমান জীবনে ঈশ্বরকে আপনার কাছে দৃশ্যমান করুন।তিনি যখন আসবেন, আপনি জানতে পারবেন এমন আনন্দ, এমন ভালবাসা, এমন প্রজ্ঞা, এমন উপলব্ধি! মৃত্যুর মহা নিদ্রা আপনাকে আপনাকে ধরার আগে আপনি যদি মৃত্যুহীন অবস্থায় পৌঁছাতে পারেন তবে জীবন সার্থক হবে।

30. “শাস্ত্রণ্যাধীত্যাপি ভবন্তি মূর্খাঃ যস্তুক্রিয়াবান্ পুরুষঃ স বিদ্বান্।”---শাস্ত্র অধ্যয়ণ করেও লোক মুর্খ থাকে কিন্তু যিনি ক্রিয়াবান তিনিই বিদ্বান।

31.মনোগতি কাকে বলে ?

উত্তর:- উত্তরাসুষুম্নানাড়ি ধরে যে প্রাণবায়ুকে উত্তরায়ণ ও ক্ষণ অনুসারে চালনা করার যে সামর্থশক্তি তাকে মনোগতি বলে। এই গতি লাভ করে সামর্থ প্রাপ্ত হলে সাধক ইচ্ছামাত্র দেহত্যাগ করে ক্ষমতা লাভ করার ও ইচ্ছামৃত্যু লাভ সমর্থ হয়। ইহা প্রথমে "সবিকল্পসমাধি" তারপর "নির্বিকল্পসমাধি" তারপর "নির্বীজসমাধি" স্তর পার করলে তারপর সাধকের প্রাপ্ত হয়। মনোগতির সাহায্যে মোক্ষমার্গ প্রাপ্ত করতে পারে সাধক।

32. আত্মগতি কাকে বলে ?
উত্তর:- সাধক যখন সুষুম্নানাড়ির মধ্যে দিয়ে মুলাশিবলিঙ্গকে জড়িয়ে থাকা কুলকুণ্ডলিনীবিদ্যুৎশক্তিকে জাগ্রত করে মূলাধারচক্র , স্বাধিষ্ঠানচক্র , মনিপুরচক্র , অনাহতচক্র , বিশুদ্ধচক্র , আজ্ঞাচক্র ভেদ করে আত্মজ্ঞান লাভ করে , এই জীবাত্মাকে পরমাত্মা দিয়ে যুক্ত করার জন্যে যে গতি দরকার হয় তাকেই আত্মগতি বলে। কারণ এই গতির দাঁড়ায় একমাত্র জীবাত্মাকে পরমাত্মায় যুক্ত করা যায় -ইহা অতি গুহ্য ও গুরুমুখী , 32 লক্ষণ সম্পন্ন মহান সৎগুরুর কৃপা ব্যাতিত ইহা কারো পক্ষেই জানা সম্ভব নয়।

33. বৈদিক অনুশাসনে থেকে কিছুদিন মাত্র ক্রিয়াযোগ সাধনা করুন এবং তাহলে নিশ্চয় আপনি নিজের অভন্তরের সত্যের সন্ধান পেতে শুরু করবেন । আপনার অন্তরে অগণিত সংস্কারের ধ্বংসস্তূপের নিচে আপনারই অন্তরাত্মার সত্য লুকিয়ে আছে। একজন সৎগুরু রুপি উপদেশকের সাহায্যে এই জন্মান্তরীন সংস্কারের ত্বকটি সরান এবং আপনি উজ্জ্বলভাবে নিজের আত্মস্বরূপ রুপি রত্নটি দেখতে পাবেন। সত্য হল সম্প্রীতি এবং আনন্দ যা পার্থিব সুখ বা জড়জগতের সুখ নয়। মনের বাধা অতিক্রম করে দেবত্বের রাজ্যে প্রবেশ করুন। মৃত্যু এবং অপূর্ণতা একটি নদীর সীমানার মতো, যা সাধনার দ্বারা পরমমুক্তির সমুদ্রে মিশে যায়।

34. যে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারিত গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশ এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণের নামে অভিনয় করে বা গুরুকে সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বিঘ্ন-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে ।
তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দেহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

35.দিব্যগতি কাকে বলে ?
উত্তর:- এই স্থূলশরীরকে আসনে বসিয়ে রেখে আমাদের সাধনময় দিব্যশরীরকে স্থূলশরীর থেকে বেরিয়ে ইচ্ছামাত্র যে কোনো স্থানে বা যে কোনো দেশ বা যে কোনো লোকে যাওয়া যায় যে সাধন গতির মাধ্যমে - আবার যিনি "নির্বীজসমাধি" স্তর পার করেছেন তিনি এই স্থূলশরীরকে ও দিব্যশরীরকে একইসঙ্গে ইচ্ছামাত্র যে কোনো স্থানে বা যে কোনো দেশ বা যে কোনো লোকে যাওয়া যায় যে কোনো মুহূর্তেই তাকেই দিব্যগতি বলা হয় ।
এই দিব্যগতি একপ্রকার জ্ঞান শক্তি , আত্মজ্ঞান বা পরমাত্মজ্ঞান বা ব্রহ্মজ্ঞান হওয়া মাত্রা আপনা আপনি লাভ হয় - এই দিব্যগতি প্রাপ্তের জন্যে বা লাভের জন্যে আলাদা করে সাধনা করতে হয় না । এই দিব্যগতি আত্মজ্ঞান এর পরেই আপনাআপনি লাভ হয় আর এর দিব্যগতি "নির্বীজসমাধি" স্তর এর পর পরিপূর্ণতা প্রাপ্ত হয়।

36. মানুষ যেমন তার দেহ থেকে প্রাণবায়ুকে আলাদা করতে পারেনা,শিষ্যও তেমনি তার জীবন থেকে গুরুদেবের আদেশ বাদ দিয়ে চলতে পারে না।শিষ্য যদি সেই মনোভাব দিয়ে তার গুরুদেবের আদেশ মেনে চলে, তবে সে সুনিশ্চিতভাবে সফলতা অর্জন করবে। উপনিষদ আদিতে একথা প্রতিপন্ন হয়েছে যে,পরম পুরুষোত্তম ভগবান এবং নিজ গুরুদেবের প্রতি যার অবিচল বিশ্বাস আছে, তার কাছে দৈবিক উপদেশ সম্ভার আপনা হতেই প্রকটিত হতে থাকে।"

37. কথা বলার আগে দুবার এবং কাজ করার আগে তিনবার ভাবুন--যে কথাটা বা কাজটা শাস্ত্রীয় ভাবে ঠিক হচ্ছে কিনা । কারো নিন্দা করা, ক্ষতির প্রবৃত্তি এবং দোষ খুঁজে বের করার প্রবৃত্তি ত্যাগ করুন এবং নিজের হঠাৎ প্রতিক্রিয়া থেকে নিজে সাবধান ও সংযত হোন । আত্ম বিশ্লেশণ দ্বারা নিজের ত্রুটি এবং দুর্বলতা খুঁজে বের করুন এবং নিজেকে সংশোধন করুন । যারা তোমাকে ঘৃণা করে বা যারা বিনা দোষে তোমার নিন্দা করে বা যারা

তোমাকে হিংসা করে বা যারা ক্ষতির প্রবৃত্তি রাখে তাদেরকে অন্তর থেকে ক্ষমা করুন কিন্তু তাদেরকে সবদিক দিয়ে এড়িয়ে চলুন নিজেকে বা নিজের সাধনা এবং সবদিক ঠিক ও সুরক্ষিত রাখার জন্যে

38.যে ব্যক্তি ঈশ্বর নির্ধারিত গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশ এর মাধ্যমে শিক্ষা গ্রহণ করতে পারে না বা গ্রহণ করে না বা শিক্ষা গ্রহণে অবহেলা করে বা শিক্ষা গ্রহণের নামে অভিনয় করে বা গুরুকে সন্দেহ / রাগ / অভিমান করে সে এই জীবনে কোনো কারণেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বরকে প্রাপ্ত হতে পারবে না। তার অন্য জন্মে এমন আরও একটি সুযোগ পাওয়ার আগে তাকে বেশ কয়েকটি জন্ম অন্তত বহু বাধা-বিঘ্ন-দুঃখ নিয়ে কাটাতে হবে ।
তাই ইহ জীবনে 1 সেকেন্ডও সময় নষ্ট না করে দৃঢ় ভাবে বৈদিক অনুশাসন ও গুরুর দেওয়া জ্ঞান এবং উপদেশকে পূর্ণ আন্তরিকতার সঙ্গে গ্রহণ করা উচিত যাতে এই জন্মেই -এই দেহেই আত্মজ্ঞান বা ঈশ্বর প্রাপ্তি ঘটে।

39. যারা এখনও ঐশ্বরিক অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পিছনে ফেলে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেওয়া দরকার।

40.সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহ দান করেন মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নিম্ন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণের অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও নিয়মের বিকাশের চেষ্টা করেন তখন একটি বিরাট প্রতিযোগিতা হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্ট বৃত্তি এবং সংস্করগুলি যম ও নিয়মের গুণগুলিকে প্রবেশ করতে দেয় না। তারা বিদ্রোহ করে তাদের বের করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সৎগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নিহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

41.মন - যেখানে কামনার স্রোত প্রবল শক্তির সাথে তার ভাল এবং মন্দের দুটি তীরে প্রবাহিত হয় যেমন- সুসংস্কার-কুসংস্কার , পাপ-পুণ্য, সুকর্ম-অপকর্ম, সুখ-দু:খ ইত্যাদি মনের দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধরনের জ্ঞান যা তুলনা করে ভালোর শ্রেষ্ঠত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূর করা। একজনের স্বতন্ত্র অহং, পূর্ব ধারণা, পোষা ধারণা, কুসংস্কার এবং স্বার্থপর স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত। এই সব আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে দাঁড়ানো. এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বার্থপর স্বভাব নির্মূল না হলে সৎসঙ্গ বা সতুপদেশ দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠিন।

42.গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্রি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শিষ্যের হৃদয়ে হাজার কোটি ভক্তি -শ্রদ্ধার আকুতি অন্তরে থাকতে হবে, যেমন : কৃপণ যেমন অর্থ সঞ্চয়ের পথ খোঁজে, প্রেমিক যেমন প্রেয়সীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যেমন নিঃশ্বাসের জন্য হাঁপায়, তেমনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমি কি তোমাকে খুঁজে পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

43.সমস্ত সৃষ্টির পরমেশ্বর ভগবান জীবকে এই মূল্যবান মানবদেহ দান করেন মনুষ্য জীবনের চরম ও পরম মনুষত্ব বিকাশ করার জন্য। জীব তার নিম্ন প্রকৃতির প্ররোচনা শ্রবণ করে শরীরকে অসংখ্য অশুভ গুণের অধিকারী হতে দেয়। তারা ব্যক্তির উপর কর্তৃত্ব করে এবং জীবকে অসহায় করে তোলে। অশুভ গুণাবলী তাকে এমন শক্তভাবে ধরে রাখে যে পরবর্তীতে যখন তিনি গুণাবলী অর্জন করার এবং যম ও নিয়মের বিকাশের চেষ্টা করেন তখন একটি বিরাট প্রতিযোগিতা হয়ে দাঁড়ায়। পুরানো দুষ্ট বৃত্তি এবং সংস্করগুলি যম ও নিয়মের গুণগুলিকে প্রবেশ করতে দেয় না। তারা বিদ্রোহ করে তাদের বের করে দেয়। কিন্তু যখন উচ্চাকাঙ্ক্ষী, এই অসহায় অবস্থায়, শক্তির জন্য প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করে, তখন সৎগুরুর দয়াময় করুণার দ্বারা প্রভুর কৃপা তাকে প্রয়োজনীয় অন্তর্নিহিত শক্তি দান করে। এই অভ্যন্তরীণ শক্তি তাকে সাধনার ফল লাভের জন্য তার পুরানো দুষ্টতা ত্যাগ করতে সক্ষম করে।

44.ঈশ্বর নিযুক্ত গুরুরা তাদের শিষ্যদের আধ্যাত্মিক স্পন্দন স্বজ্ঞাতভাবে অনুভব করতে পারেন , তাতে শিষ্য কাছে থাক বা দূরে । কারণ একজন যোগীগুরু তার নিজের যোগের দ্বারা তার শিষ্যদের নিজের অন্তরের সঙ্গে নিযুক্ত করেন ঐশ্বরিক অনুগ্রহে ।

45. যারা এখনও ঐশ্বরিক অনুভব করেননি তাদের তাদের সমস্ত খারাপ গুণগুলি পিছনে ফেলে দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দেওয়া দরকার।

46. শাস্ত্র ও গুরু উপদেশকে স্মরণ করে একটি ভারসাম্যপূর্ণ মন এবং সমান ও উন্নত উদার দৃষ্টিকোন দিয়ে নিজেদের মধ্যে সমস্ত পার্থক্য মেটান, ভেদ-বিচ্ছিন্নতার ধারণাকে নিজের মন-অন্তরের থেকে চিরতরে মুছে ফেলুন এবং সবার সাথে আনন্দের সঙ্গে মিশুন, সকলকে নিষ্কাম প্রীতির বন্ধনের দ্বারা অন্তরে আলিঙ্গন করুন, সকলকে ভালোবাসতে শিখুন, সকলের সাথে কথা বলুন, একে অপরের সাহায্যে নিজেরদেরকে বেদান্ত অনুশাসনে উন্নত করুন - একে অপরকে সাহায্য করুন ,স্ব-শৃংখলাবদ্ধ হোন, চিন্তা, অনুভূতি, খাদ্যাভ্যাস ও পোশাক-আশাকের ক্ষেত্রে সরল ও শাস্ত্রসম্মত হোন। কোনো কিছুতে ভয় করবেন না, অপব্যবহার, অলসতা এবং মনের গ্লানিকে ঝেড়ে ফেলুন। ঐশ্বরিক জীবন পরিচালনা করুন। সত্য বা বাস্তবতার সন্ধানকারী হন। বৈদিক অনুশাসন ও ধর্মকে বুঝুন। সতর্ক ও সজাগ থাকুন। দুঃখ এবং দ্বন্দ্ব কাটিয়ে উঠুন। প্রতি সেকেন্ডে স্বাধীনতা, পরিপূর্ণতা এবং চিরন্তন আনন্দের দিকে এগিয়ে যান। আন্তরিক এবং আন্তরিক হন। আপনি নিজেকে ঈশ্বর ও গুরুকৃপার অনুগ্রহের যোগ্য করে তুলুন ।

47. ইচ্ছাকৃতভাবে বেদনাদায়ক বা খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা হল নিজের স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার বিবেক এর বিরুদ্ধে একটি মস্তবড় পাপকর্ম ।আপনি যে সমস্ত ভুল জিনিসগুলি করেছেন তা এড়িয়ে চলুন। তারা এখন আপনার অন্তর্গত নয়. তাদের ভুলে যাওয়া যাক। এটি মনোযোগ যা অভ্যাস এবং স্মৃতি তৈরি করে। স্মৃতির মনোযোগ হল --যা অতীতের কর্মের স্মৃতিকে বৃদ্ধি করে। তাই খারাপদের দিকে আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত নয়। কেন আপনার অতীতের অবিবেচক কর্মের জন্য কষ্ট পেতে হবে? তাদের স্মৃতি আপনার মন থেকে ফেলে দিন, এবং সেই ক্রিয়াগুলির পুনরাবৃত্তি না করার জন্য যত্ন নিন।

48. নেতিবাচক জিনিসের প্রতিফলন মানুষের ঈশ্বর প্রদত্ত স্মৃতির উদ্দেশ্য নয়। কিছু মানুষ মনে করতে থাকে তারা যে সব কষ্টের মধ্য দিয়ে গেছে, এবং বিশ বছর আগের একটি ঘটনার যন্ত্রণা কতটা ভয়ানক ছিল! বারবার তারা সেই অসুস্থতার চেতনাকে পুনরুজ্জীবিত করে। কেন এমন অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি? ইচ্ছাকৃতভাবে বেদনাদায়ক এবং খারাপ অভিজ্ঞতা স্মরণ করা স্মৃতির অপব্যবহার এবং আপনার সাধন রুপি বিবেক এর বিরুদ্ধে একটি পাপ।

যদি কোনো ব্যক্তির প্রতি গভীর বিরক্তি অনুভব করেন এবং প্রতিদিন আপনি সেই অনুভূতির কথা স্মরণ করেন এবং তাকে মানসিকভাবে আঘাত করে প্রতিশোধ নেন, তাহলে সেই বিদ্বেষের স্মৃতি মুছে দিতে আপনার বহু জন্ম লাগবে। কুৎসিত স্মৃতিতে ভরা স্মৃতির শিকার হওয়া বিপজ্জনক। অতীতের ভুল এবং প্রতিহিংসামূলক অনুভূতির ভুলে যাওয়াকে গড়ে তুলুন এবং শুধুমাত্র ভালোর কথা স্মরণে ও বৈদিক অনুশাসন এবং সাত্ত্বিক উপদেশ ও পরিবেশ এর ভাবনার দ্বারা নিজেকে এবং অপরকে উৎসাহিত করুন।

49.মন - যেখানে কামনার স্রোত প্রবল শক্তির সাথে তার ভাল এবং মন্দের দুটি তীরে প্রবাহিত হয় যেমন- সুসংস্কার-কুসংস্কার , পাপ-পুণ্য, সুকর্ম-অপকর্ম, সুখ-দু:খ ইত্যাদি মনের দ্বন্দ্ব ভাব। মন্দ হল এক ধরনের জ্ঞান যা তুলনা করে ভালোর শ্রেষ্ঠত্ব দেখায়। আত্মোপলব্ধি হল অহংবোধ দূর করা। একজনের স্বতন্ত্র অহং, পূর্ব ধারণা, পোষা ধারণা, কুসংস্কার এবং স্বার্থপর স্বার্থ ত্যাগ করা উচিত। এই সব আধ্যাত্মিক উন্নতির পথে দাঁড়ানো. এই নীচু অহংবোধ ও একগুঁয়ে স্বার্থপর স্বভাব নির্মূল না হলে সৎসঙ্গ বা সতুপদেশ দ্বারা উপকৃত হওয়া কঠিন।

50.গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর জন্য দিনরাত্রি একটি আকাঙ্ক্ষা অন্তরে থাকতে হবে। গুরু এবং ঈশ্বর এর জন্য শিষ্যের হৃদয়ে হাজার কোটি ভক্তি -শ্রদ্ধার আকুতি অন্তরে থাকতে হবে, যেমন : কৃপণ যেমন অর্থ সঞ্চয়ের পথ খোঁজে, প্রেমিক যেমন প্রেয়সীর জন্য আকাঙ্ক্ষা করে, ডুবন্ত মানুষ যেমন নিঃশ্বাসের জন্য হাঁপায়, তেমনি আপনাকে অবশ্যই গুরুর সঙ্গলাভ এবং ঈশ্বর লাভ এর কামনা করতে হবে। . ক্রমাগত তাঁর জন্য অন্তর থেকে কাঁদুন: "আমি কি তোমাকে খুঁজে পাবো প্রভু ? আমি শুধু তোমাকেই চাই প্রভু আর কিছু চাই না !

51.জড়জগতের যে কোন বস্তু বা বিষয়ের উপর আকাঙ্ক্ষা আত্ম-উপলব্ধির পথে একটি বড় বাধা। মনের নিয়ন্ত্রণ মানে আসলেই ইচ্ছা ত্যাগ করা। যদি কেউ মনকে নিখুঁতভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ করতে চায় তবে তাকে জাগতিক বস্তুর জন্য সমস্ত আকাঙ্ক্ষা প্রতিরোধক দুর্গ নিজের অন্তরে তৈরি করতে হবে। বানরের মত মন সবসময় অস্থির থাকবে, কিছু না কিছু কামনা করবে। সমস্ত জড়জগতের যে কোন বস্তু বা বিষয়ের উপর আকাঙ্ক্ষাকে নির্মমভাবে নিজের অন্তরে হত্যা করে একজন ব্যক্তি তার নিজের মনকে নিয়ন্ত্রণ করে, এটিকে

ক্রমবর্ধমান আবেগ এবং বুদবুদ চিন্তা থেকে নিজের মনকে মুক্ত করে এবং মনের একমুখীতা অর্জন করতে পারে। এমন মন বাতাসহীন জায়গায় প্রদীপের মতো শান্ত হবে। ধ্যান নিজেই আসবে। এইরকম মন অবস্থা অনেকক্ষণ ধ্যান করার সামর্থ্যতা লাভ করতে পারে ।

52 এই জগতে চিন্ময় জ্ঞানের মতো পবিত্র আর কিছুই নেই। এই জ্ঞান সমস্ত যোগের পরিপক্ক ফল। ভগবদ্ভক্তি অনুশীলনের মাধ্যমে যিনি সেই জ্ঞান আয়ত্ত করেছেন, তিনি কালক্রমে আত্মায় পরা শান্তি লাভ করেন। সংযতেন্দ্রিয় ও তৎপর হয়ে চিন্ময় তত্ত্বজ্ঞানে প্রদ্ধাবান ব্যক্তি এই জ্ঞান লাভ করেন। সেই দিব্য জ্ঞান লাভ করে তিনি অচিরেই পরা শান্তি প্রাপ্ত হন। যিনি পরমেশ্বরের ভাবনায় সম্পূর্ণ মগ্ন তিনি অবশ্যই চিৎজগতে উন্নীত হবেন, কারণ তাঁর সমস্ত কার্যকলাপ চিন্ময়।

53.একটি নৈতিক জীবনের অপরিহার্যতা হল: সরলতা, সততা, করুণা, নম্রতা, জীবনের প্রতি শ্রদ্ধা বা শ্বাস নেওয়া প্রতিটি প্রাণীর প্রতি কোমল শ্রদ্ধা, পরম নিঃস্বার্থ, সত্যবাদিতা, অ-আঘাত, অ-লোভ, অসারতা এবং জাগতিক প্রেমের অনুপস্থিতি। নিখুঁত ধার্মিকতায় বেঁচে থাকা মানে অসীমের মধ্যে বিলীন হওয়া।

54.আধুনিক জীবন এবং এর জাগতিক কার্যকলাপের ভিড়ে, আমরা আমাদের চারপাশে সূক্ষ্ম আধ্যাত্মিক (ঐশ্বরিক) শক্তির উপস্থিতি ভুলে যাওয়ার প্রবণতা রাখি। ফলস্বরূপ আমরা আমাদের পথ হারিয়ে ফেলি, এবং দুঃখ অনুভব করি। এই অজ্ঞতা বা সংযোগ বিচ্ছিন্নতা আমাদের কল্পনা করে যে ঈশ্বর আমাদের পরিত্যাগ করেছেন। আসলে, আমরাই তাকে আমাদের জীবন থেকে দূরে রেখেছি। স্বাভাবিকভাবেই প্রশ্ন জাগে কিভাবে আমরা পরিস্থিতির প্রতিকার করতে পারি। উত্তর একটি অটল বিশ্বাস থাকার মধ্যে নিহিত. ঈশ্বরের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য আমাদের বিশ্বাসে দৃঢ় থাকতে হবে। আমাদের জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে তাঁকে স্মরণ করা দরকার। অবিরাম স্মরণের মাধ্যমেই আমরা ঈশ্বরের সাথে যোগাযোগ করতে পারি এবং তাঁর ঐশ্বরিক উপস্থিতি অনুভব করতে পারি যা স্থায়ী সুখের উত্স।

55.যদি আপনার মন এবং অনুভূতি পুরোপুরি শান্ত থাকে তবে আপনি স্বজ্ঞাতভাবে এবং আপনার সাথে দেখা প্রতিটি ব্যক্তির প্রকৃতিকে ঠিক অনুভব করতে সক্ষম হবেন। অন্তর্দৃষ্টি আপনাকে বলতে পারবে, আপনার চোখ, অনুভূতি বা শারীরিক বৈশিষ্ট্যের নির্ণয়ের চেয়ে বেশি, অন্তর্দৃষ্টি সর্বশ্রেষ্ঠ বিশ্লেষণী শক্তি। একটি আয়না যেমন তার সামনে রাখা সমস্ত জিনিসকে প্রতিফলিত করে, তাই যখন আপনার মন-আয়না শান্ত থাকে, আপনি এতে অন্যের প্রকৃত গুণ প্রতিফলিত দেখতে সক্ষম হবেন। আপনি যদি সকলের মঙ্গল করতে ব্যস্ত থাকেন, শান্ত ও অন্তর্দৃষ্টিমগ্ন থাকেন তবে যে আপনার কাছে আসবে তার আসল চরিত্র আপনার কাছে প্রকাশিত হবে।

56.সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকশক্তি সম্পর্কে সচেতন থাকা দরকার । সর্বদা গুরুর জ্ঞান এবং ঐশ্বরিকশক্তির উপস্থিতির হৃদয়ে অনুভব এবং চারপাশে সর্বত্র থাকা গুরুর পরম সত্তার সচেতনতায় বেঁচে থাকাকেই সত্যই পূর্ণ রূপে পৃথিবীতে বসবাস ও সত্য জীবনযাপন করা বলে । সেই গুরুদত্ত উপদেশ রুপি শিখাটিকে সর্বদা আপনার নিজের মধ্যে উজ্জ্বলভাবে জ্বলতে অনুভব করুন। প্রতিটি ঘটনাতে অবিশ্বাস্য গুরুর উপস্থিতি চিনতে শিখুন। যে সর্বদা এইভাবে জীবনযাপন করে সে কখনই ধর্ম থেকে দূরে সরে যায় না।

57. প্রতিদিন একটি আধ্যাত্মিক ফুলের সন্ধান করবেন না, আধ্যাত্মিক ফুলের বৃক্ষবীজ বপন করুন, প্রার্থনা এবং সঠিক প্রচেষ্টার সাথে জল দিন। যখন এটি অঙ্কুরিত হয়, গাছের যত্ন নিন, সন্দেহ, সিদ্ধান্তহীনতা এবং উদাসীনতার আগাছা টেনে বের করুন যা এর চারপাশে বসন্ত হতে পারে। কোন এক সকালে আপনি হঠাৎ আপনার দীর্ঘ প্রতীক্ষিত উপলব্ধির আধ্যাত্মিক ফুল দেখতে পাবেন।

58. জমি ফসল চাষের জন্য চাষ করার আগে সমস্ত আগাছা এবং ফসল বিরোধী দ্রব্য আগে ধৈর্যের সঙ্গে পরিষ্কার করতে হয়; এবং অপেক্ষা করতে হয় ততক্ষণ, - যতক্ষণ না পর্যন্ত মাটি উর্বর দেখায়, যতক্ষণ না লুকানো ভাল বীজ গাছে ফুটে ওঠে। ঠিক তেমনি চেতনার ক্ষেত্রটি পরিষ্কার করার জন্য আরও ধৈর্যের প্রয়োজন যা ইন্দ্রিয় আনন্দের জন্য অকেজো সংযুক্তির আগাছায় পরিপূর্ণ, যা উপড়ে ফেলা খুব কঠিন। তবুও যখন চেতনার ক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়, এবং তখন বেদান্ত ধার্মিক অনুশাসন রুপি ভাল গুণের বীজ বপন করা হয়, তখন মহৎ কর্মের গাছগুলি অঙ্কুরিত হয়, প্রচুর পরিমাণে প্রকৃত আত্ম উন্নতির ফল দেয়। সর্বোপরি, গভীর

ধ্যানে ও সমাধির মাধ্যমে ঈশ্বরের সাথে যুক্ত হওয়া যায় এবং আপনার অস্থায়ী এই পার্থিব দেহের মধ্যে লুকিয়ে থাকা আপনার অবিনশ্বর আত্মার সাথে পরিচিত হয়।

59.বিপথগামী চিন্তা যা আত্মার প্রকৃত একত্বকে ঢেকে রাখে এবং বহুবিধতার মিথ্যা চেহারা চাপিয়ে দেয়। মনকে তার ধ্যানের বস্তুতে স্বাচ্ছন্দ্যে স্থির করতে পারে, কোনো প্রকার বৃত্তি বা পরিবর্তন ছাড়াই একমুখীতা লাভ করতে পারে।

60.মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা, অশান্তি, আতঙ্ক, অস্থিরতা, উদ্বেগ, হতাশা, বিষন্নতা, অনিশ্চয়তা, নিদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যা অনুভব করছেন?-----বৈদিক অনুশাসন বা ধর্মাচরণের যে 42 আচরণ আছে তাদের অভাবে পালন করুন পর থেকেই তাহলে এই উপরোক্ত দোষগুলি জীবনে অতটা পরিমাণ থাকবে না

61.আমরা যখন ঈশ্বরের প্রাপ্তির জন্য কামনা করি, তখন আমাদের কাহাকেও আকাশ থেকে অন্য জায়গা থেকে ঈশ্বরকে আসার জন্য প্রার্থনা করার কিছুই নেই। কারণ - ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করছেন—-- তবে তিনি আমাদের হৃদয়ে অবস্থান করেও মনের চঞ্চলতা এবং সন্দেহ ও অবিশ্বাসের ধ্বংসস্তূপের নিচে চাপা পড়ে আছেন—- তাই আমরা তাঁর দর্শন পারছিনা। আপনাকে যা করতে হবে তা হল মনের চঞ্চলতা অবিশ্বাস সন্দেহ, কামনা এগুলো দূর করতে পারলেই ঈশ্বর আমাদের হৃদয়ে স্বয়ং প্রকাশিত হবে তার দর্শন পাবার জন্য কোন জায়গায় যাওয়ার প্রয়োজন নেই বা কোন জায়গা থেকে তাঁকে “আসুন” এরকম আহবান করার কোন প্রয়োজন নেই।"

62.শাস্ত্র বলে যে যে অবস্থায় যোগীর মন হৃদয়ে নিবদ্ধ থাকে এবং যোগী বহির্জগতের প্রতি উদাসীন থাকে তাকে “যোগঅবস্থা” বলে। এই সময়ে যোগী বাইরের জগত এরদিকে তাকায়, কিন্তু সে সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী থাকে । যোগীর বাহ্যিক দৃষ্টি তখন কিছু উপর দিকে চোখের তারা স্থির থাকে এবং চোখের পলক পড়ে না বা অনেক কম পড়ে । এই “যোগঅবস্থা” একটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ. এই অবস্থায় যোগী বাহ্যজগত সম্বন্ধে প্রায় সর্বজ্ঞ এবং অন্তর্জগত ব্রহ্ম-ভাবনায় পরিপূর্ণ। শাস্ত্রে বলা আছে যে যোগী নিঃশব্দে বসে ইরা ও পিঙ্গলের মধ্য দিয়ে প্রবাহিত বায়ু শোষণ করে, স্থির চিত্তে, স্থির চিত্তে চোখ স্থির রেখে অনন্ত জগতের বীজরূপে পরম দীপ্তিময় তত্ত্ব লাভ করেন। . সেই বস্তুই শ্রেষ্ঠ ব্রহ্ম। যতক্ষণ ইরা ও পিঙ্গলে বায়ু প্রবাহিত হয়, ততক্ষণ এই দীপ্তিময় ব্রহ্মের ধ্যান নিষিদ্ধ। প্রথমে ইরা-পিঙ্গলার বায়ুকে থামাতে হবে, মেরুদন্ডে প্রবাহিত করতে হবে, তারপর এই দীপ্তিময় ব্রহ্মের ধ্যান হতে পারে।

63.আসুন আমরা অতীতের দুঃখগুলি ভুলে যাই এবং নতুন বছরে সেগুলিতে না থাকার জন্য আমাদের মন তৈরি করি। দৃঢ় সংকল্প এবং অদম্য ইচ্ছার সাথে, আসুন আমরা আমাদের জীবন, আমাদের ভাল অভ্যাস এবং আমাদের সাফল্যগুলিকে পুনর্নবীকরণ করি।

64.আমরা সকল পরম আত্মার প্রতি আমার সৌহার্দ্যপূর্ণ প্রার্থনা জানাই৷ শ্রদ্ধার সাথে আমি বলতে চাই যে, আমাদের অবশ্যই উপরের ব্যক্তিত্বের কাছে কৃতজ্ঞ হতে হবে যিনি ক্রিয়া যোগকে অভ্যন্তরীণ চেতনাকে রূপান্তর করার সর্বোত্তম উপায় প্রতিষ্ঠা করেছেন৷

65.কেউ টাকার প্রতি, কেউ স্ত্রীলোকের প্রতি, কেউ নাম-যশ-প্রতিপত্তির প্রতি। কিন্তু সে-ই বুদ্ধিমান, যে কৃষ্ণের প্রতি পাগল।

66.আপনার জীবনে যাই ঘটুক না কেন, বিষয়গুলো যতই কষ্টদায়ক মনে হোক না কেন, হতাশ হবেন না। এমনকি যখন সমস্ত দরজা বন্ধ থাকবে, ঈশ্বর একটি নতুন পথ খুলে দেবেন, শুধুমাত্র আপনার জন্য। কৃতজ্ঞ হও ! সবকিছু ঠিক থাকলে কৃতজ্ঞ হওয়া সহজ। একজন সত্যিকারের ভক্ত কেবল তাকে যা দেওয়া হয়েছে তার জন্যই কৃতজ্ঞ নয় বরং তাকে যা অস্বীকার করা হয়েছে তার জন্যও। কারণ আপনি নিশ্চিত হতে পারেন যে একদিন আপনি আপনার সমস্ত অনুপস্থিত প্রার্থনার জন্য ঈশ্বরের প্রশংসা করবেন এবং ধন্যবাদ জানাবেন।

একমাত্র প্রার্থনা যা সমস্ত জুড়ে রয়েছে, তা হল কৃতজ্ঞতার প্রার্থনা। আপনার যা প্রয়োজন নেই তা চাওয়া বন্ধ করলে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু পাবেন!!

67.জীবন একটি যুদ্ধ; প্রতিটি মানুষকে তার দৈহিক অস্তিত্বের জন্য সংগ্রাম করতে হয়, এবং কমবেশি তার নিজস্ব অদ্ভুত অসুবিধার সম্মুখীন হয়। প্রত্যেকে যারা বিবেকবানভাবে লড়াই করে তারা হয় তার সমস্যা সমাধানে বিজয়ী হবে বা প্রচেষ্টায় ব্যর্থ হবে। কোনো ব্যক্তিকে জড় অবস্থায় থাকা উচিত নয়; ব্যর্থতা এবং কঠিন সমস্যার মুখোমুখি হলে প্রয়োজন হলে তাকে সংগ্রাম করে মরতে হবে। অন্যদিকে, যে তার সমস্যাগুলিকে জয় করার জন্য ক্রমাগত লড়াই করে সে সফল হতে পারে, এইভাবে এই জীবনেও সন্তুষ্টি উপভোগ করতে পারে। সংগ্রামের ! সংগ্রাম চালিয়ে যান-সমস্যা যতই কঠিন হোক না কেন।মহাজাগতিক আইনের মাধ্যমে, ব্যর্থতার দিকে প্রবণতা সহ পুনর্জন্ম পাবে —যারা শেষ পর্যন্ত ব্যর্থতাকে প্রতিহত করে তারা পরবর্তী জীবনে সফলতার জন্য প্রস্তুত ব্যক্তি হিসেবে পুনর্জন্ম লাভ করে।

। যে ব্যক্তি একটি বিশেষ সমস্যার বিরুদ্ধে একটি মহান লড়াই করে এবং এটি সমাধান করতে ব্যর্থ হয়, সে হারানোর পরিবর্তে লাভ করেছে, কারণ সে সংগ্রামে শক্তি অর্জন করেছে। এত সাহসী একজন পরাজিত —-একজন অলস কাপুরুষ নয়।

68.সাধনা মনের অপবিত্রতার বিনাশ ছাড়া আর কিছুই নয়। সমস্ত আকাঙ্খা ও ভয় বিনষ্ট হলে মন পবিত্র হয়। ঐশ্বরিক জীবন পরিচালনা করুন, ঐশ্বরিক জীবন যাপন করুন এবং সর্বত্র ঐশ্বরিক জীবনের আলো জ্বালান। আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত স্বভাবের অটুট মাধুর্য বজায় রাখা, খাঁটি এবং কোমল হওয়া এবং সব পরিস্থিতিতে সুখী হওয়া।”

69.জ্ঞানের দ্বারা শোকাদি মোহ দূর হয়, সমস্ত পাপ দূর হয়, কর্ম বন্ধন থাকেনা। গুরুর উপদেশে এই জ্ঞান পাওয়া যায়। তারপর সাধনা অর্থাত্ নিষ্কাম কর্ম দ্বারা তাহা আয়ত্ত করিতে হয়।বিশ্বাস ধর্মের মূল। বিশ্বাস জ্ঞানেরও ভিত্তি। বিশ্বাস ছাড়া জ্ঞান লাভ হয় না। বিশ্বাসে শ্রদ্ধা বাড়ে, সংযমে অভ্যাস সহজ হয়। শ্রদ্ধাবান ও জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তিই জ্ঞান লাভের অধিকারী। জ্ঞানের বলে সকল সন্দেহ দূর হয়। জ্ঞানযোগী ঈশ্বরে একনিষ্ট হইয়া নিষ্কাম কর্ম করিয়া ধন্য হন। তাঁহার কর্মযোগও সুসম্পন্ন হয়।।

অভিজ্ঞ নির্বিকল্প সমাধি সম্পূর্ণ এবং চিরন্তন জ্ঞান, স্বাধীনতা, আনন্দ এবং শান্তি দেবে। এই রাজ্যে আপনার শরীরের প্রতিটি নড়াচড়ায় শান্তি থাকবে, আপনার চিন্তায় শান্তি এবং আপনার প্রেমে শান্তি থাকবে। আপনি একটি সন্দেহের ছায়া ছাড়াই জানতে পারবেন যে আপনি ঈশ্বরের সাথে সংযুক্ত।

70.ঈশ্বরকে উপলব্ধি করা সর্বোচ্চ সাধকদের সাথে নিজেকে তুলনা করার সময় হতাশার সামান্যতম অনুভূতি হওয়া উচিত নয়। আপনি নিজেকে কতটা উন্নত করেছেন এবং কতটা এখনও বাকি আছে তা দিয়ে আপনার অগ্রগতি বিচার করুন। প্রকৃতপক্ষে, সত্যিকারের ধর্ম হল একটি বিজ্ঞান, যা আপনার বাহ্যিক বিষয়গুলিকে উন্নত করে, কিন্তু প্রধানত, আপনার নিজের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র এবং অনুষদগুলিকে উন্নত করে এবং আপনার মন, হৃদয় এবং আপনার নিজের আত্মাকে স্থানান্তর ও রূপান্তরিত করে এবং উত্কৃষ্ট করে।

71.যিনি অবিদ্যার মাধ্যমে অহংবোধের এই অন্তর্নিহিত অনুভূতি, মানুষের শারীরিক সত্তায় অজ্ঞতা পরিত্যাগ করেন-- অহং ও তার পরিবেশ থেকে উদ্ভূত সমস্ত ইচ্ছাকে পরিত্যাগ করে এবং অহং ও আত্মার বিচ্ছেদ ঘটায় এবং যোগ, সমাধির আনন্দময় ধ্যানে মহাজাগতিক ভগবানের সাথে মিলনের মাধ্যমে মানুষ প্রকৃতির বাধ্যতামূলক শক্তি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়। যেটি স্ব এবং আত্মার মধ্যে অলীক দ্বিধাবিভক্তিকে স্থায়ী করে এবং শেষ পর্যন্ত তাদের দ্রবীভূত করে। সমাধিতে, মহাজাগতিক স্বপ্নের মায়া শেষ হয় এবং পরম সত্তার বিশুদ্ধ মহাজাগতিক চেতনার সাথে একাত্ম হয়ে জাগ্রত হয় পরমানন্দময় স্বপ্ন - চির-অস্তিত্বশীল, চিরচেতন, চির-জীবিত আনন্দ।

72.আমার মধ্যেই আমার মালিক, পর্দা খুলিয়া গুরু ইহা দেখাইলেন। দশদিক পূর্ণ হইয়া আছে সরোবর, অথচ পাখি (জল না পাইয়া) পিয়াসি হইয়া চলিল। মানস সরোবরের মধ্যেই তো জল, পিপাসিত যে সে আসিয়া পান করে, প্রেমরসের প্যালা ভরিয়া ভরিয়া (গুরু) নিজ হাতে করান পান। অন্তরের উপলব্ধির উপায়। সদ্গুরু আসিয়া ব্যথার আঘাত দিয়া আমাদের জাগাইয়া দেন। কিন্তু, জাগরণ ও সাধনা সত্য হওয়া চাই, আমাদের

অন্তরের সত্যকে জাগাইয়া তোলা চাই, নহিলে সাধনাতে বাহিরের অপরিমেয় ঐশ্বর্যও যদি লাভ হয় কোনো লাভ নাই,

অন্তরে নামের প্রদীপটি জ্বালাইয়া লও। প্রত্যেকের মধ্যেই মনুষ্যত্বের অমূল্যনিধি আছে, গুরু-দত্ত প্রদীপ পাইলে তবে তাহা দেখিতে পাওয়া যায়।

73.নিঃস্বার্থ সেবা সত্যিই খুব সূক্ষ্ম এবং উদ্দীপক, এবং এটি আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে এবং বস্তুগত জগতেও অন্যদের জন্য অনুপ্রেরণার উৎস—-- চেতনা বজায় রাখুন, আধ্যাত্মিক মর্মজ্ঞ পারঙ্গম করার জন্য কঠোর প্রচেষ্টা করুন এবং পুরো বিশ্বকে পূর্ণ করুন।

74. গুরু কে নিরন্তর সর্বদাই চিন্তা করতে করতে গুরুর অনু সহ পরমাণু পর্যন্ত শিষ্য লাভ করে

75.সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ-ভাবনা রাখুন । সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবেশ করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা— এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবেশ করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কেন্দ্র, আদর্শ — এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

76. সত্য (আত্মজ্ঞান) উপলব্ধি করার আকাঙ্খা, সত্যের জন্য প্রয়োজনে আপনার সমস্ত কিছু ত্যাগ করতে হবে এরকম মনোভাব রাখুন, সত্যের জন্য স্মরণ-মনন করুন এবং সত্য কথা বলুন এবং সদা সর্বদা সৎ-ভাবনা রাখুন । সত্যই জীবন ও শক্তি- সত্যের রাজ্যে আরও গভীরে প্রবেশ করুন। এটি অস্তিত্ব, জ্ঞান এবং আনন্দ- এটি নীরবতা, শান্তি, আলো এবং ভালবাসা— এটি উপলব্ধি করুন এবং অনন্ত জ্ঞানলোক এবং আনন্দের রাজ্যে আরও গভীরভাবে প্রবেশ করুন। সেই সত্যই যেন আপনার সমস্ত কর্মে আপনাকে পথ দেখায় এবং এটি আপনার কেন্দ্র, আদর্শ — এটাকেই লক্ষ্য স্থির করুন!

77. যদি জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ঈশ্বর এবং গুরুকে আপনার সাথে রাখেন, ভাল এবং খারাপ, এটি "যুদ্ধ বন্ধু" মানসিকতা তৈরি করে। তারপরে যখন একটি কঠিন পরিস্থিতি তৈরি হতে শুরু করে তখন আপনি জানেন যে তারা আপনার সাথে আছে, কারণ আপনি আগে তাদের সাথে এটি করেছেন। সুতরাং আপনি যখন কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যাবেন তখন তাদের বন্ধ করবেন না। তাদের ভিতরে নিয়ে আসুন। তারা আপনাকে বিচার করতে নয়, কিন্তু আপনাকে উপরে তুলতে।

78. সর্বোপরি, ঈশ্বরলাভের জন্য সময় বের করুন। দিনের শেষে আপনি যতই ক্লান্ত হন না কেন; অন্য সবাই অবসর নেওয়ার সাথে সাথে আপনি উঠে গিয়ে আসনে বসে গুরু প্রদত্ত কঠোর সাধনায় দৃঢ়ভাবে নিজেকে নিক্ষেপ করুন। যতক্ষণ না আপনার প্রতিদিনের সাধনা সম্পূর্ণ না করছেন ততক্ষণ ঘুমাবেন না। আপনার হৃদয়ের ভাষায় তাঁর কাছে প্রার্থনা করুন: "হে আমার প্রভু, আমি আমার মন দৃঢ়ভাবে তৈরি করেছি যে আমার নিজের একান্ত সাধনা যেন আপনার চরনে সম্পূর্ণ নিবেদন করতে পারি"। আপনিই আমার সবকিছু। আপনিই আমার ঘুম। আমার জীবন। প্রয়োজন হলে তুমিই আমার মৃত্যু। আমি তোমাকে একা চাই। তুমিই যথেষ্ট। আমি আমার সমস্ত শক্তি, আমার সমস্ত অভ্যন্তরীণ চিন্তা দিয়ে তোমাকে অনুভব করার জন্য আমি কঠোর সাধনা করতে চাই।"

79. মনে রাখবেন ঈশ্বরকে খুঁজে পাওয়ার অর্থ হবে সমস্ত দুঃখের শেষকৃত্য।

80. শাস্ত্রে বহু প্রকারের ঋণের কথা লেখা আছে সেই দিনগুলি না শোধ করলে মানুষ বহু প্রকারের দুর্গতি ভোগ করে,তাই সৌদিরও অনুশাসনের দ্বারা জীবনের প্রত্যেক ঋণ শোধ করো।