

"সদা সমর্থ থাকার সহজ বিধি – শুভচিন্তন করো আর শুভ চিন্তক হও"

আজ স্নেহ সম্পন্ন স্মৃতি দিবস। চতুর্দিকের বাচ্চাদের স্নেহের, হৃদয়ের আওয়াজ বাপদাদার কাছে পৌঁছে গেছে। এই স্নেহ সুখস্বরূপ স্নেহ। এই দিবসকে বাপদাদা স্মৃতি দিবসের সাথে-সাথে সমর্থী দিবস বলে থাকেন। কারণ ব্রহ্মাবাবা তাঁর নিজের সাকার স্বরূপে সামর্থ্য অর্থাৎ শক্তি বাচ্চাদের অর্পণ করেছেন তাদের সাকার রূপে সর্বকার্য করার জন্য। এই দিবসকে সন শোজ্ ফাদারের বরদানের দিন বলা হয়ে থাকে। সাকার রূপে বাচ্চাদের সামনে রেখেছেন আর ফরিস্তা রূপে নিজের বাচ্চাদের এবং বিশ্বের সেবা আরম্ভ করেছেন। এই ১৮-ই জানুয়ারি ব্রহ্মাবাবার সম্পূর্ণ নষ্টমোহ স্মৃতি স্বরূপের দিবস ছিল। যেমন, গীতার ১৮ অধ্যায়ের সার – ভগবান অর্জুনকে নষ্টমোহ স্মৃতি স্বরূপ বানিয়েছেন। তো এটা ১৮-র স্মারক যে, বাচ্চাদের প্রতি ব্রহ্মাবাবা কতই না অতি-স্নেহী থেকেছেন, যার অনুভাবী ছিল বাচ্চার, সেবায় নিমিত্ত বাচ্চাদের তিনি কত স্মরণ করতেন! তোমরা অনুভাবী তো না! তাঁর কোনো মোহ ছিল না, কিন্তু তাঁর হৃদয়ে প্রেম ছিল। কেননা, মোহ তাকেই বলা যায় যাতে নিজের স্বার্থ থাকে। তো ব্রহ্মাবাবার কোনো স্বার্থ ছিল না, কিন্তু সেবার্থে বাচ্চাদের প্রতি অতি স্নেহ ছিল। যদিও সাথে থেকেছেন, বাচ্চাদের সামনে দেখেছেন, তবুও বাচ্চাদের স্মরণ দেহরূপে তাঁকে আকর্ষণ করেনি। একেবারেই স্বতন্ত্র অথচ প্রিয় ছিলেন। সেইজন্য বলা হয়ে থাকে স্মৃতি স্বরূপ নষ্টমোহ। কোনো রূপ আমিশ্বভাব ছিল না, দেহবোধের থেকেও নষ্টমোহ। তাইতো এই দিবস এই ভাবে ফলো ফাদারের পাঠ পড়ানোর দিবস হিসেবে রয়েছে।

এই অব্যক্ত দিবস ছিল দুনিয়ার অ-জ্ঞান আত্মাদের পরমাত্ম-কার্যের প্রতি জাগানোর। কারণ মেজরিটি লোক ব্রহ্মা বাবাকে দেখে এটাই ভাবতো কিংবা বুঝতো যে, এদের পরম আত্মা ব্রহ্মা। এই সকল ব্রহ্মাকুমারী, ব্রহ্মাকেই ভগবান মানে। তাছাড়া, ব্রহ্মা সাকারের পাঠ পরিবর্তন করেছেন তো কী ভাবে শুরু করেছে তারা! এখন তো ব্রহ্মাকুমারীদের ভগবান চলে গেছেন আর এই ব্রহ্মাকুমারীদের কার্য আজ নয়তো কাল সমাপ্ত হয়ে যাবে। কিন্তু তোমরা জানো যে, এনাদের করাবনহার ছিলেন পরম আত্মা, যিনি ব্রহ্মার দ্বারা কার্য করাচ্ছিলেন; তিনি আছেন এবং অন্ত পর্যন্ত থাকবেন। তো এ হলো পরমাত্ম-কার্য, মানবীয় কার্য নয়। তারা তখন এটা বুঝতে পারে ব্রহ্মা বাবার সাকার পাঠ পরিবর্তন হওয়ার পরে, বুঝতে পারে যে, কোনো শক্তি এদেরকে চালাচ্ছে। এমনকি, এখনও বেচারীরা পরমাত্মাকে জানে না। কিন্তু কোনো শক্তি তোমাদেরকে দিয়ে কার্য করাচ্ছে, এটা তারা দেখছে, কিন্তু তা' কোন্ শক্তি? সেটা নিয়ে ভাবছে, যেমনই হোক, অবশেষে তাদের বুঝতে তো হবেই। সুতরাং কার্য? ব্রহ্মা বাবার নাকি ব্রহ্মার দ্বারা পরম আত্মার? কার্য কার?

যে বাচ্চার বাবার সাকার পাঠের পরে এসেছে তারা ভাবে যে, ব্রহ্মা বাবা নিজের সাকার পাঠ এত তাড়াতাড়ি কেন সমাপ্ত করেছেন? আমরাও দেখতাম তো না! আমরা মিলিত হতাম! এভাবে তোমরা ভাবো, ভাবো না? কিন্তু পূর্ব কল্পেরও গায়ন আছে যে, কৌরব সেনার নিমিত্ত হওয়া মহাবীরের কল্যাণ কার দ্বারা হয়েছে? শক্তির দ্বারা হয়েছে, তাই না! তো শক্তির সাকার রূপের পাঠ ড্রামাতে নির্ধারিত রয়েছে। আর সবাই মানেও যে, মাতৃ শক্তি ব্যতীত এই বিশ্বের কল্যাণ হওয়া অসম্ভব। তো ব্রহ্মা বাবা ফরিস্তা কেন হয়েছে? সাকার পাঠ কেন পরিবর্তন হয়েছে? যদি ব্রহ্মা বাবা ফরিস্তা রূপ ধারণ না করতেন তবে তোমরা এত আত্মা এখানে পৌঁছাতে পারতেন না। কারণ, বায়ুমন্ডলের ত্রান্তি গুলি এই বিশ্ব ত্রান্তির (পূর্ণ পরিবর্তন) কার্যকে লঘু করে তুলেছিল। সুতরাং ব্রহ্মা বাবার ফরিস্তা হওয়া সবচাইতে বেশি ছিল তোমরা সব বাচ্চার ভাগ্য খোলার কারণ। এখন ফরিস্তা রূপে সেবার যে ফাস্ট গতি হয়েছে তা' তোমরা দেখছে তো না! ফাস্ট গতি হয়েছে নাকি কম হয়েছে? ফাস্ট হয়েছে তো না! সুতরাং, ফাস্ট গতি হয়েছে তবে তো তোমরা এখানে পৌঁছেছো। নয়তো তোমরা এখনও গভীর ঘুমে থাকতে। তো আজকের দিবস সে'রকম নয় যেভাবে লোকে পালন করে – চলে গেলেন, চলে গেলেন! বরং উৎসাহ-উদ্দীপনা আসে - ফলো ফাদার, আমরাও এইরকম স্মৃতিস্বরূপ হবো। প্র্যাকটিক্যাল পাঠ পড়ার দিবস এটা।

আজ তোমাদের হৃদয় থেকে কারও চোখের জল বেরিয়েছে? বেরিয়েছে নাকি ভিতরে-ভিতরে অল্প এসেছে! দুঃখের তরঙ্গ সামান্য হলেও যার এসেছে সে হাত তোলো। দুঃখ হয়েছে? হয়নি? ব্রহ্মা বাবার তো আজ সেবার সাথী হওয়ার দিন। তোমরা সবাই সাথী নাকি সাক্ষী? সেবাতে সাথী আর মায়ার সমস্ত পরিস্থিতিতে সাক্ষী। মায়াকে ওয়েলকাম করেছে, নাকি ঘাবড়ে যাও-হায়! কী হয়ে গেল! অল্প অল্প ঘাবড়ে যাও? মায়ার অতি সামান্য রূপগুলো তো তোমরাও জেনে গেছো আর মায়ার ভাবে যে, এরা জেনে গেছে, কিন্তু যখন কোনও ভয়ঙ্কর রূপে মায়ার আসবে তখন সদা সাক্ষী হয়ে খেলা করো।

যেভাবে ওই কুস্তির খেলা হয়, দেখেছো নাকি দেখাব? এখানে বাচ্চারা করে দেখায় তাই না! সুতরাং মনে করো এটা কুস্তিখেলা, খেলছে, ভালো করে মারো। ঘাবড়ে যেও না। এটা খেলা। তো সাক্ষী হয়ে খেলা করতে মজা আসে আর মায়া এসে গেছে, মায়া এসে গেছে তো ঘাবড়ে যাও। মায়ার এখন একটুও শক্তি নেই। শুধু বাইরের রূপ বাঘের, এমনকি বিড়ালও নয়। শুধু তোমাদের ঘাবড়ে দেওয়ার জন্য বড় রূপ নিয়ে আসে, তোমরা আবার ভাবো জানি না এবারে কী হবে! তো এটা কখনো বলো না - কী করবো, কীভাবে হবে, কী হবে...! বাপদাদা কিন্তু আগেই এই পাঠ পড়িয়েছেন, যা হচ্ছে তা' ভালো আর যা হওয়ার আছে তা' আরও ভালো। ব্রাহ্মণ হওয়া অর্থাৎ ভালো আর ভালো। হতে পারে এমন বিষয় যা তোমাদের স্বপ্নেও কখনো হয় না আর কিছু বিষয় এমন হয় যে অজ্ঞান কালে হয়নি, কিন্তু জ্ঞানের পরে হয়েছে। অজ্ঞানকালে কখনো বিজনেস টালমাটাল হয়তো হয়নি আর জ্ঞানে আসার পরে হয়ে গেলো, ঘাবড়ে গেলে - হায়! জ্ঞান ছেড়ে দিই! কিন্তু কোনও পরিস্থিতি যখন আসে তখন সেই পরিস্থিতিকে একটু সময়ের জন্য নিজের শিক্ষক মনে করো। শিক্ষক কী করেন? শিক্ষা দেন তো না! তো পরিস্থিতি তোমাদের বিশেষ দুই শক্তির অনুভাবী বানায় – এক, সহনশক্তি, স্বতন্ত্রভাব, নষ্টমোহ আর দ্বিতীয়তঃ, মোকাবিলা করার শক্তির পাঠ পড়ায় যার দ্বারা ভবিষ্যতের জন্য তোমরা শিখে নাও যে এটা পরিস্থিতি, এই দুটি পাঠ পড়াতে এসেছে। আর তোমরা নিজেকে যেটা বলতে থাকো যে, আমি তো ট্রাস্টি, আমার কিছু নেই, ঠেকানোর কথা বলো না তো! হৃদয় থেকে বলো? ট্রাস্টি হয়েছে নাকি একটু গৃহস্থ রয়েছে? কখনো গৃহস্থ হয়ে যাও কখনো ট্রাস্টি হয়ে যাও?

নিউ ইয়ারে বাপদাদাকে দু-চারটে খেলনা দেওয়া হয়েছিল, তার মধ্যে একটি ছিল, একদিকে করলে ভাই, আরেকদিকে যদি করো তো ফিমেল, একই খেলনা বদলে যেতো। এক সেকেন্ডে ওটা হয়ে যায়, এক সেকেন্ডে এটা হয়ে যায়। তো তোমরা এইরকম খেলনা নও তো না! এই মুহূর্তে গৃহস্থ, পরমুহূর্তে ট্রাস্টি। অল্প-স্বল্প কখনো কখনো তো হয়ে যায়? তোমরা ঘাবড়ে যাও তো না, তখন মায়া বুঝে যায় যে, এ' ভয় পেয়ে গেছে, মারো প্রবলভাবে। সেইজন্য ঘাবড়ে যেও না। ট্রাস্টি অর্থাৎ প্রথম থেকেই সবকিছু ছেড়ে দেওয়া। ট্রাস্টি মানে সব বাবাকে অর্পণ করে দেওয়া। আমার কী হবে! ব্যস্ বে বে আসে তো না, তখনই গড়বড় হয়। সব ভালো আর ভালো হওয়ারই আছে, নিশ্চিত - একে বলা হয়ে থাকে সমর্থ স্বরূপ। তাহলে, আজকের দিন কীরকম? সমর্থ হওয়ার, নষ্টমোহ হওয়ার। এই দিন শুধু বাবা খুব স্মরণে আসার, গীত গাওয়ার নয়। তো ড্রামাতে ব্রহ্মা বাবার ফরিস্তা রূপে নিমিত্ত হওয়ার কারণ পরমাত্ম-কার্য প্রত্যক্ষ করানোর জন্য। ব্রহ্মা বাবা আছেন নাকি নেই? (আছেন) তাঁকে দেখা তো যায় না।

দেখো, তোমরা যারা পরে এসেছো তারা খুব লাকি। কেন? তোমরা সময়মতো এসেছো যখন সেবার জন্য সমূহ সাধন প্রস্তুত আছে। ৬০ বছর ধরে আছেন যারা তাঁরা মাখন বের করেছেন আর মাখন খেতে তোমরা এসে গেছো। আজ তো হিস্ট্রি শুনে থাকবে, শুনেছো না, এত পরিশ্রম তোমরা যদি করতে তো পালিয়ে যেতে। তাছাড়া, বর্তমান সময় সেবার বায়ুমন্ডল তৈরি হয়ে আছে। এখন হয় প্রেসিডেন্ট, অথবা প্রাইম মিনিস্টার, নতুবা যে কোনও নেতা, মেজরিটি এটা তো অন্তত মানে যে, কার্য ভালো, আমরা করতে পারি কি না পারি সেটা আলাদা বিষয়। প্রত্যেকের পাট তার নিজস্ব। কিন্তু এটা ভালো কার্য আর এই কাজ পরবর্তীতে আরও বর্ধিত হওয়া উচিত, এটাই তো বলে, তাই না! প্রথমে কী বলতো! বলতো যে, ব্রহ্মাকুমারীদের মুখও দেখো না। শুরুতে যদি নিমন্ত্রণ জানানোর জন্য যেতেও, তো দরজা বন্ধ করে দিত। সুতরাং তোমরা ভালো টাইমে এসেছো, তাই না! সেবার জন্য অনেক চাপ রয়েছে। যত সেবা করতে চাও ততই করতে পারো। এখন সবাই বোঝে যে, সাকার ব্রহ্মার পরেও ব্রহ্মাকুমারীরা সিলভার জুবিলি উদযাপন করে নিয়েছে, গোল্ডেনও উদযাপন করে নিয়েছে, এখন ডায়মন্ড পর্যন্ত পৌঁছে গেছে। কেননা, কোনও বড় গুরু যদি চলে যান তাহলে বিশৃঙ্খলা হয়। এখানে বিশৃঙ্খলা আছে কী? এখানে তো আরও বৃদ্ধি পাচ্ছে, ক্রমশঃ বেড়েই চলেছে। তো এর থেকে প্রমাণ হয় যে, কার্য করানো বাবা পরম আত্মা, নিমিত্ত মাধ্যম ব্রহ্মা বাবা। এখনও মাধ্যম ব্রহ্মা বাবা। এই পাট কিছু আলাদা কিন্তু ড্রামাতে প্রথম মাধ্যম ছিলেন সাকার ব্রহ্মা আর এখন ব্রহ্মা ফরিস্তা রূপে রয়েছে। ব্রহ্মাকে পিতা বলা হবে, রচয়িতা তো ব্রহ্মা, তাই না! এই পাট তো মাঝে মাঝে বাচ্চাদের লালন পালন করার নিমিত্ত। কিন্তু রচয়িতা ব্রহ্মা আর রচনার কার্যে এখনও অন্ত পর্যন্ত ব্রহ্মারই পাট রয়েছে।

তো আজকে সারাদিনে কার কার কাছে মায়া এসেছে? নাতি পুত্রী কারো স্মরণে আসেনি তো? তো সদা এইরকম সমর্থ থাকো। আর এর সবথেকে সহজ বিধি হলো দুটি শব্দকে স্মরণে রাখো। দুটি শব্দকে স্মরণে রাখতে পারবে তো না? পুরো মুরলী ভুলে গেলেও কিন্তু দুটি শব্দকে স্মরণে রাখো আর প্র্যাকটিক্যালি করতে থাকো। সেই দুটি শব্দ, জানোও তোমরা, কোনো নতুন কথা নয়। এক হলো শুভ চিন্তন, যে কোনো নেগেটিভকেও পজেটিভ করো। একে বলা হয় শুভ চিন্তন।

নেগেটিভ পজিটিভ হয়ে যেতে পারে আর তোমরা সেটাকে বদলে দিতে পারো, কেবল চেক করো যে, কর্ম করার সময়ও শুভ চিন্তন চলতে থাকে? আর দ্বিতীয় হলো সকলের প্রতি শুভ চিন্তক। তো শুভ চিন্তন আর শুভ চিন্তক এই দুয়ের সম্বন্ধ রয়েছে। যদি শুভ চিন্তন না হয়ে থাকে তবে শুভ চিন্তকও হতে পারবে না। সেইজন্য এই দুটি বিষয়ের প্রতি অ্যাটেনশন রাখবে। বুঝেছো? কি করবে? একে ভুলে যেও না। কেননা এখন দেখা গেছে যে এমন অনেক সমস্যা রয়েছে, লোকজন রয়েছে যারা তোমাদের কথা বাণীর দ্বারা বুঝতে পারবে না, কিন্তু শুভ চিন্তক হয়ে শুভ ভাইব্রেশন দাও, তাহলে তারা বা পরিস্থিতি বদলে যাবে। আর তোমরাও একটি বিষয়ের থেকে মুক্ত হয়ে যাবে। এই ব্রাহ্মণ জীবনে তোমরা সব কিছুর থেকে মুক্ত হতে চলেছো তোমরা তাই না? মুক্ত হওয়ার ব্যাপারে ৯ টি জিনিসের কথা তোমাদেরকে বলে দিয়েছি এই নয়টি জিনিসের থেকে যদি মুক্ত হয়ে যাও তবে নয় রঙ্গ হয়ে যেতে পারবে। তো আজ বাপদাদা একটি বিষয়ের স্মৃতি স্মরণে এনে দিচ্ছন - যখনই কোনো শারীরিক ব্যাধি হোক, মনের মধ্যে তুফান উঠুক, শরীরে অস্থিরতা উৎপন্ন হোক না কেন, প্রবৃত্তিতে আসুক, সেবাতেও অস্থিরতার পরিবেশের সৃষ্টি হোক না কেন, কোনো প্রকারেরই অস্থিরতাতে মন যেন কখনোই বিমর্ষ হয়ে না পড়ে। উদার হৃদয় হও। বাবার হৃদয় কতো বিশাল! ছোট কি? বাবা হলেন উদার হৃদয়ের আর বাচ্চারা যদি ক্ষুদ্রমনা হয়, অসুস্থ হলো তো কাঁদতে শুরু করে দিলো - ব্যথা, ব্যথা। তো বিমর্ষ হয়ে পড়া কি ওষুধ হলো? তাতে অসুখ চলে যাবে নাকি বাড়বে? যখন হিসাব পত্র এসে গেছে, ব্যথা বেদনা এসে গেছে তাহলে তো হিসাব পত্র এসে গেছে না? কিন্তু বিমর্ষ হয়ে গেলে ব্যাধিকেও বাড়িয়ে দেয়। সেইজন্য সাহসী হও, তবে বাবাও সহায় হবেন। এই রকম নয় যে, কাঁদতেই থাকলে - হয় কি করি, কি করি আর তারপর ভাবতে বসলে যে বাবা সহায় হচ্ছেন কোথায়! তারই সহায় হবেন যে সাহস রাখবে। আগে হলো বাচ্চাদের সাহস তারপরে হলো বাবার সহায়তা।

তো সাহস তো হারিয়ে ফেলেছো আর ভাবতে শুরু করলে যে, বাবা তো সহায় থাকেন না, সময় মতো তো বাবা সাহায্যই করেন না! তো অর্ধেক শব্দকে স্মরণ ক'রো না, বাবা সহায় - কিন্তু কার? তো অর্ধেক শব্দকে ভুলে গিয়ে অর্ধেক শব্দকে মনে রাখো তোমরা যে, কি জানি বাবা বোধ হয় মহারথীদেরই সহায় হন, আমার জন্য তো করেন না, আমাকে তো দেনই না। আগে তোমরা, মহারথীরা হলো পরে। কিন্তু বিমর্ষ হয়ো না আর মনের মধ্যে যদি কোনো জটিলতার সৃষ্টিও হয়, এই রকম সময়ে নির্ণয় শক্তি চাই আর নির্ণয় শক্তি তখন এসে যেতে পারে, যখন তোমাদের মন বাবার তরফে থাকবে। আর যদি জটিলতার মধ্যেই থেকে যাও, তবে হ্যাঁ - না, হ্যাঁ - না, এই জটিলতার মধ্যে থেকে যাবে। সেইজন্য মনের দিক থেকেও বিমর্ষ হয়ো না। আর ধনও কখনো কখনো ওঠা নামা করে, কোটিপতিদের অবস্থাও যদি ওঠা নামা করে থাকে, তাদের তুলনায় তোমরা কি? সেটা তো হওয়ারই। কিন্তু তোমাদের নিশ্চয় দুটো যে, বাবার সাথী যে, সৎ যারা, যে কোনো অবস্থাতেই বাপদাদা তাদের ডাল - রুটির ব্যবস্থা অবশ্যই করবেন। দুই - দুই প্রকারের সবজী হয়তো খাওয়াবেন না, ডাল - রুটি খাওয়াবেন। এই রকম অলস বা অমনোযোগীরা পাবে না। এছাড়া সত্য হৃদয়ের অধিকারীদের প্রতি সাহেব সন্তুষ্ট থাকেন। আর পরিবারেও তো মনোমালিন্য হবেই। তোমরা তো বলে থাকো যে, অতি-র পরে অন্ত হতেই হবে। চরম সীমার দিকে যাচ্ছে আর যেতেও হবে, সুতরাং পরিবারের মনোমালিন্য হবে না, সেটা হতে পারে না, হতে হবে! কিন্তু তোমরা ট্রাস্টি হয়ে, সাক্ষী হয়ে বাবার থেকে শক্তি নিয়ে পরিস্থিতির সমাধান করো। গৃহস্থী হয়ে যদি ভাবো তবে আরোই সমস্যার সৃষ্টি হবে। আগে একেবারে ডিট্যাচড ট্রাস্টি হয়ে রাও। 'আমার' নয়। এই 'আমার' ভাব - আমার নাম খারাপ হবে, আমার গ্লানি হবে, আমার সন্তান আর আমার..., আমার শাশুড়ি আমাকে এই এই বলে... এই 'আমার' 'আমার' যখন আসে তখনই সব পরিস্থিতি চলে আসে। 'আমার' যেখানেই আসবে সেখানেই বুদ্ধির অভিমুখ ঘুরে যেতে থাকে, বদলে যেতে থাকে। বুদ্ধি যদি কোথাও জটিলতায় ফঁসে গিয়ে বদলে যায়, তবে বুঝতে হবে তাতে 'আমার' ভাব রয়েছে। এটাকে চেক করো। আর যত সেই জটকে ছাড়ানোর চেষ্টা করবে ততই জট ফঁসে যাবে। সেইজন্য সকল বিষয়ে কী হওয়া যাবে না? বিমর্ষ (দিলশিকস্ত) হয়ো না। কী হবে না? (বিমর্ষ) কেবল মুখে বলা নয়, করতে হবে। ভগবানের বাচ্চারাও যদি বিমর্ষ হয়ে যায় তবে উদার হৃদয়বান কারা হবে আর কেউ হবে কি? তোমরাই তো হবে তাই না? তো কি করবে? এখন সমর্থ হও। আর সন শোজ্ ফাদারের পাঠ পাক্সা করো। কাঁচা রেখো না, পাকা করো। সকলেই তোমরা সাহসী তাই না? আচ্ছা!

চতুর্দিকের সকল সমর্থ আত্মাদেরকে সকল মায়াজিৎ প্রকৃতিজীৎ আত্মাদেরকে সদা সন শোজ্ ফাদার করে থাকা বাচ্চাদেরকে সদা মন খুশি করে দেওয়া বাচ্চাদেরকে বাপদাদার স্মরণে স্নেহ-সুমন আর নমস্কার।

আজ বিদেশের বাচ্চাদের কথাও খুব মনে পড়ছে। চতুর্দিকে থাকা বাচ্চাদের মনের টান মধুবনে পড়ে রয়েছে। বাপদাদাও সকল বাচ্চাদেরকে সামনে দেখে বিশেষ স্মরণ আর সেবার স্মরণের স্নেহ-সুমন দিচ্ছন।

বাপদাদা নয় রঞ্জের মধ্যে আসার জন্য যে নয়টি বিষয় থেকে মুক্ত হওয়ার ইশারা দিয়েছেন সেগুলি হলো নিম্নলিখিত - ১.

ক্রোধ মুক্ত ২. ব্যর্থ সংকল্প মুক্ত। ৩. আকর্ষণ মুক্ত। ৪. পরচিন্তন আর পরদর্শন মুক্ত। ৫. অভিমান বা অপমান মুক্ত। ৬. ঝামেলা মুক্ত। ৭. ব্যর্থ কথা ডিস্টার্ব করে থাকা ব্যর্থ বোল এর থেকে মুক্ত। ৮. অপসন্নতা মুক্ত। ৯. বিমর্ষতা মুক্ত।

বরদানঃ-

ডবল লাইট স্থিতির দ্বারা উড্ডতি কলার অনুভবকারী সর্ব বন্ধন মুক্ত ভব

চলতে ফিরতে এই স্মৃতি যেন থাকে যে ডবল লাইট স্থিতিতে থাকা ফারিস্তা আমি। ফারিস্তা অর্থাৎ যে উড্ডতে থাকে। লাইট জিনিস সদা উপরের দিকে যায়, নিচের দিকে আসবে না। অর্ধ-কল্প তো নীচেই ছিলে, এখন হলো উড্ডবার সময়। সেইজন্য চেক করো যে, কোনো বোঝা বা বন্ধন নেই তো? নিজের দুর্বল সংস্কারের, ব্যর্থ সংকল্পের দেহ বোধের বন্ধন বা বোঝা অনেক সময় ধরে যদি চলতে থাকে তবে অস্তিম সময়ে নীচের দিকে নিয়ে আসবে, সেইজন্য বন্ধন মুক্ত হয়ে ডবল লাইট স্থিতিতে থাকার অভ্যাস করো।

স্লোগানঃ-

মনসা সেবা সে-ই করতে পারে, যার কাছে শুদ্ধ সংকল্পের শক্তি জমা রয়েছে।

সূচনা : - আজ অন্তর্রাষ্ট্রীয় যোগ দিবস, তৃতীয় রবিবার। সন্ধ্যা ৬.৩০ মিনিট থেকে ৭.৩০ মিনিট পর্যন্ত সকল ভাই বোন যোগ অভ্যাসে অনুভব করুন যে, আমি দিব্য আকর্ষণ মূর্তি আত্মা বিশ্ব গগনে চকমক করছি। আমার দিব্যতা বা পবিত্রতার থেকে আত্মাদের সাক্ষাৎকার হচ্ছে। নিজের পথ থেকে দিকভ্রান্ত হয়ে যাওয়া আত্মারা পুনরায় সত্যের পথে অগ্রসর হচ্ছে। Normal;heading 1;heading 2;heading 3;heading 4;heading 5;heading 6;heading 7;heading 8;heading 9;caption;Title;Subtitle;Strong;Emphasis;Placeholder Text;No Spacing;Light Shading;Light List;Light Grid;Medium Shading 1;Medium Shading 2;Medium List 1;Medium List 2;Medium Grid 1;Medium Grid 2;Medium Grid 3;Dark List;Colorful Shading;Colorful List;Colorful Grid;Light Shading Accent 1;Light List Accent 1;Light Grid Accent 1;Medium Shading 1 Accent 1;Medium Shading 2 Accent 1;Medium List 1 Accent 1;Revision;List Paragraph;Quote;Intense Quote;Medium List 2 Accent 1;Medium Grid 1 Accent 1;Medium Grid 2 Accent 1;Medium Grid 3 Accent 1;Dark List Accent 1;Colorful Shading Accent 1;Colorful List Accent 1;Colorful Grid Accent 1;Light Shading Accent 2;Light List Accent 2;Light Grid Accent 2;Medium Shading 1 Accent 2;Medium Shading 2 Accent 2;Medium List 1 Accent 2;Medium List 2 Accent 2;Medium Grid 1 Accent 2;Medium Grid 2 Accent 2;Medium Grid 3 Accent 2;Dark List Accent 2;Colorful Shading Accent 2;Colorful List Accent 2;Colorful Grid Accent 2;Light Shading Accent 3;Light List Accent 3;Light Grid Accent 3;Medium Shading 1 Accent 3;Medium Shading 2 Accent 3;Medium List 1 Accent 3;Medium List 2 Accent 3;Medium Grid 1 Accent 3;Medium Grid 2 Accent 3;Medium Grid 3 Accent 3;Dark List Accent 3;Colorful Shading Accent 3;Colorful List Accent 3;Colorful Grid Accent 3;Light Shading Accent 4;Light List Accent 4;Light Grid Accent 4;Medium Shading 1 Accent 4;Medium Shading 2 Accent 4;Medium List 1 Accent 4;Medium List 2 Accent 4;Medium Grid 1 Accent 4;Medium Grid 2 Accent 4;Medium Grid 3 Accent 4;Dark List Accent 4;Colorful Shading Accent 4;Colorful List Accent 4;Colorful Grid Accent 4;Light Shading Accent 5;Light List Accent 5;Light Grid Accent 5;Medium Shading 1 Accent 5;Medium Shading 2 Accent 5;Medium List 1 Accent 5;Medium List 2 Accent 5;Medium Grid 1 Accent 5;Medium Grid 2 Accent 5;Medium Grid 3 Accent 5;Dark List Accent 5;Colorful Shading Accent 5;Colorful List Accent 5;Colorful Grid Accent 5;Light Shading Accent 6;Light List Accent 6;Light Grid Accent 6;Medium Shading 1 Accent 6;Medium Shading 2 Accent 6;Medium List 1 Accent 6;Medium List 2 Accent 6;Medium Grid 1 Accent 6;Medium Grid 2 Accent 6;Medium Grid 3 Accent 6;Dark List Accent 6;Colorful Shading Accent 6;Colorful List Accent 6;Colorful Grid Accent 6;Subtle Emphasis;Intense Emphasis;Subtle Reference;Intense Reference;Book Title;Bibliography;TOC Heading;