"মিষ্টি বাচ্চারা - এখন একান্তে বসে এমনভাবে অভ্যাস করো যাতে এইরকম অনুভূত হয় যে, আমি শরীর থেকে পৃথক আত্মা, একেই জীবন্মৃত অবস্থা বা মরজীবা বলা হয়"

*প্রশ্নঃ - একান্তের অর্থ কি? একান্তে বসে তোমাদের কি অনুভব করতে হবে?

*উত্তরঃ - একান্তের অর্থ এক এর স্মরণে থেকেই এই শরীরের অন্ত হোক্ অর্থাৎ একান্তে বসে এমন অনুভব করো যে, আমি আত্মা এই শরীর পরিত্যাগ করে বাবার নিকটে চলে যাচ্ছি। আর কিছুই যেন স্মরণে না থাকে। বসে-বসে অশরীরী হয়ে যাও। যেন আমরা এই শরীরের ভাব থেকে মরে গেছি। ব্যস্, আমরা হলাম আত্মা, শিববাবার সন্তান, এই অভ্যাসের দ্বারা দেহ-অভিমান ভেঙে যাবে।

ওম্ শান্তি । বাবা সর্বপ্রথমে বাচ্চাদের বোঝান যে - মিষ্টি-মিষ্টি বাচ্চারা, যখন এখানে বসো তখন নিজেকে আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করতে থাকো আর কোনদিকে বুদ্ধি যাওয়া উচিত নয়। বাচ্চারা, তোমরা একথা জানো যে, আমরা হলাম আত্মা। আমরা অর্থাৎ আত্মারা এই শরীরের দ্বারা পার্ট প্লে করি। আত্মা অবিনাশী, শরীর বিনাশী। বাচ্চারা, তাই তোমাদের দেহী-অভিমানী হয়ে বাবার স্মরণে থাকতে হবে। আমরা অর্থাৎ আত্মারা চাইলে এই ইন্দ্রিয়গুলি দ্বারা কর্ম করিয়ে নেব অথবা নেব না। নিজেকে শরীর থেকে পৃথক মনে করা উচিত। বাবা বলেন, নিজেকে আত্মা মনে করো। দেহকে ভুলতে থাকো। আমরা আত্মারা ইন্ডিপেন্ডেন্ট (স্বতন্ত্র)। একমাত্র অদ্বিতীয় পিতা ব্যতীত আর কাউকেই আমাদের স্মরণ করতে হবে না। জীবিত থেকেও মৃত-সদৃশ অবস্থায় (মরজীবা) থাকতে হবে। এখন বাবার সঙ্গেই আমাদের অর্থাৎ আত্মাদের যোগসূত্র স্থাপন করতে হবে। এছাড়া এই দুনিয়ার কাছে, ঘরের কাছে আমরা মৃতবৎ হয়ে গেছি। কথিতও রয়েছে তাই না যে, 'তুমি মরল দুনিয়াও তোমার কাছে মৃত'। কিন্তু এখন তোমাদের জীবিত থেকেও মৃতবৎ হয়ে থাকতে হবে। আমরা আত্মারা শিববাবার সন্তান। শরীরের অভিমান পরিত্যাগ করতে হবে। বাবা বলেন, নিজেকে আত্মা মনে কর এবং আমায় স্মরণ করো। দেহ-অভিমান পরিত্যাগ করো। এ তো পুরানো শরীর, তাই না! পুরানো বস্তুকে পরিত্যাগ করে দেওয়া হয়, তাই না! নিজেদের আত্মা মনে করো। এখন তোমাদের বাবাকে স্মরণ করতে-করতে বাবার কাছে যেতে হবে। এমনভাবে (স্মরণ) করতে-করতে পুনরায় তোমাদের অভ্যাস হয়ে যাবে। এখন তোমাদের ঘরে যেতে হবে তবে কেন পুরানো দুনিয়াকে স্মরণ করবে? একান্তে বসে এভাবেই নিজের উপর পরিশ্রম করতে হবে। ভক্তিমার্গেও কুঠুরির(ক্ষুদ্র কক্ষ) মধ্যে বসে মালা জপ করে, পূজা করে। তোমরাও এভাবেই একান্তে বসে প্রচেষ্টা করো, অভ্যাস হয়ে যাবে। মুখে তোমাদের কিছুই বলবার প্রয়োজন নেই। এ হলো বুদ্ধির বিষয়। শিববাবা হলেন শিক্ষাদাতা। তাঁকে পুরুষার্থ করতে হয় না। এই বাবা(ব্রহ্মা) পুরুষার্থ করেন, তিনি পুনরায় তোমাদের অর্থাৎ বাচ্চাদেরকেও বোঝান। যতখানি সম্ভব এভাবে বসে বিচার করো। এখন আমাদের নিজেদের ঘরে ফিরে যেতে হবে। এ'শরীরকে এখানেই ছেড়ে যেতে হবে। বাবাকে স্মরণ করলেই বিকর্ম বিনাশ হয়ে যাবে এবং আয়ুও দীর্ঘ হবে। অন্তরে এমন চিন্তন চলতে থাকা উচিত। বাইরে অর্থাৎ মুখে কিছু বলার প্রয়োজন নেই। ভক্তিমার্গেও কেউ ব্রহ্মতত্বকে অথবা কেউ শিবকে স্মরণ করে। কিন্তু তা কোন যথার্থ অর্থাৎ সঠিক স্মরণ নয়। বাবার পরিচয়ই জানা নেই তাহলে স্মরণ করবে কিভাবে? তোমরা এখন বাবার পরিচয় পেয়েছো। সকাল-সকাল উঠে একান্তে বসে এমনভাবে নিজের সঙ্গে কথা বলতে থাকো। বিচারসাগর মন্থন করো এবং বাবাকে স্মরণ করো। আমরা এখন সত্য-সত্যই তোমার কোলে অতিশীঘ্র আসতে চলেছি। তা হলো আত্মিক কোল।

এমন-এমনভাবে নিজের সঙ্গে কথা বলতে হবে। বাবা এখন এসেছেন। বাবা প্রতি কল্পে এসে আমাদের রাজযোগ শেখান। বাবা বলেন - আমাকে স্মরণ করো এবং চক্রকে স্মরণ করো। স্বদর্শন-চক্রধারী হতে হবে। বাবার মধ্যেই চক্রের সমগ্র জ্ঞান নিহিত রয়েছে। তিনি তা পুনরায় তোমাদের দেন। তোমাদের ত্রিকালদর্শী করছেন। ত্রিকাল অর্থাৎ আদি-মধ্য-অন্তকে তোমরা জানো। বাবা হলেন পরমাত্মা। তাঁর শরীর নেই (বিদেহী)। এখন এই শরীরে (ব্রহ্মা) বসে তোমাদের বোঝান। এ হলো বিস্ময়কর কথা। ভগীরথের উপরেই বিরাজমান হবেন তাহলে তিনি অবশ্যই অন্য আত্মা। এনার(ব্রহ্মা) এটি হলো হলো বহুজন্মের অন্তিমজন্ম। যিনি নাম্বার ওয়ান পবিত্র, তিনিই নাম্বার ওয়ান পতিত হয়ে যান। তিনি নিজেকে ঈশ্বর, বিষ্ণু ইত্যাদি বলেন না। এখানে একটি আত্মাও পবিত্র নয়, সকলেই পতিত। তাই বাবা বাচ্চাদেরকে বোঝান যে, এমন-এমনভাবে বিচারসাগর মন্থন করো তবেই তোমাদের খুশী বজায় থাকবে, এখানে একান্ততাও অবশ্যই চাই। একের স্মরণেই শরীরের অন্ত হয়, তাকেই বলা হয় একান্ত। এই চামড়া অর্থাৎ শরীর মুক্ত হয়ে যাবে। সন্ন্যাসীরাও

ব্রহ্মকে স্মরণ বা তত্বকে স্মরণ করতে থাকে, আর সেই স্মরণে থাকতে-থাকতেই দেহ-অভিমান থেকে মুক্ত হয়ে যায়। ব্যস, আমাদের ব্রহ্মতে বিলীন হতে হবে। এভাবে বসে পড়ে। তপস্যায় বসে-বসেই শরীর পরিত্যাগ করে। ভক্তিতে মানুষ (দ্বারে দ্বারে) অনেক ধাক্কা খায়। এখানে ধাক্কা খাওয়ার কোনো কথাই নেই। কেবল স্মরণেই থাকতে হবে। পরে যেন কেউ স্মরণে না আসে। গৃহস্থী-জীবনে তো থাকতেই হবে। শুধু সময় বের করে নিতে হবে। স্টুডেন্টদের পড়ার শখ থাকে, তাই না! এ হলো অধ্যয়ন, নিজেদের আত্মা মনে না করার কারণে বাবা-শিক্ষক-গুরু সকলকেই ভুলে যায়। একান্তে বসে এমন-এমনভাবে বিচার-বিবেচনা করো। গৃহস্থের ঘরে ভাইব্রেশন ঠিক থাকে না। যদি পৃথক ব্যবস্থা থাকে তবে একটি কুঠুরির মধ্যে গিয়ে একান্তে বসে পড়ো। মাতারা তো দিনেও সময় পায়। বাচ্চারা স্কুলে চলে যায়। যতটা সময় পাবে তাতে এই প্রচেষ্টাই করতে থাকো। তোমাদের তো একটাই ঘর, বাবার তো কত-কতসংখ্যক দোকান(সেন্টার) রয়েছে, আরও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হতেই থাকবে। মানুষের ব্যবসাদির (কাজ-কর্ম) চিন্তা থাকে, তখন তাদের নিদ্রাও উড়ে যায়। এও তো একপ্রকারের ব্যবসাই, তাই না! কত বড় মহাজনী কারবার। কত অধিকমাত্রায় লেন-দেন করা হয়। পুরানো শরীরাদি নিয়ে নতুন দেন, সকলকে পথ বলে দেন। এই ধান্দাও (ব্যবসা) ওনাকে করতে হয়। এ হলো অনেক বড় ব্যবসা। ব্যবসায়ীর চিন্তা শুধু ব্যবসাতেই থাকে। বাবা(ব্রহ্মা) এমন-এমনভাবে অভ্যাস করেন তারপর বলেন - এইরকমভাবে করো। তোমরা যত বাবার স্মরণে থাকবে তখন স্বততঃই তোমাদের নিদ্রাভাব দূর হয়ে যাবে। রোজগারের সময় আত্মা অত্যন্ত আনন্দ উপভোগ করে। রোজগারের জন্য মানুষ রাতেও জাগে। সীজনে সারা রাত দোকান খোলা থাকে। তোমাদের উপার্জন রাতে এবং ভোরে (অমৃতবেলা) অত্যন্ত ভালো হয়। তোমরা স্বদর্শন-চক্রধারী হবে, ত্রিকালদর্শী হবে। ২১ জন্মের জন্য ধন-সম্পদ একত্রিত করে থাকে। মানুষ ধনবান হওয়ার উদ্দেশ্যেই পুরুষার্থ করে। তোমরাও বাবাকে স্মরণ করলে বিকর্ম বিনাশ হবে, শক্তি পাবে। স্মরণের যাত্রায় না থাকলে অত্যন্ত ক্ষতি হয়ে যাবে কারণ মাথার উপরে পাপের বোঝা অনেক। এখন সঞ্চয় করতে হবে, একজনকেই স্মরণ করতে হবে আর ত্রিকালদর্শী হতে হবে। আধাকল্পের জন্য এই অবিনাশী ধন একত্রিত করতে হবে। এ অতি মূল্যবান। বিচারসাগর মন্থন করে রত্ন তুলে আনতে হবে। বাবা যেমন স্বয়ং করেন, তেমনই বাচ্চাদেরও যুক্তি বলে দেন। (বাচ্চারা) বলে - বাবা, মায়ার অনেক ঝড়-ঝঞ্ঝা আসে।

বাবা বলেন - যতখানি সম্ভব, নিজের রোজগার করে নিতে হবে, সেটাই কাজে আসবে। একান্তে বসে স্মরণ করতে হবে। অবসর পেলে মন্দিরাদিতে গিয়ে অনেক সেবাও করতে পারো। ব্যাজ যেন অবশ্যই পড়া থাকে। সকলেই বুঝতে পারবে যে, এ হলো আধ্যাত্মিক মিলিটারি (রুহানী)। তোমরা তো লেখোও যে - আমরা স্বর্গ স্থাপন করছি। আদি সনাতন দেবী-দেবতা ধর্ম ছিল, এখন নেই, পুনরায় স্থাপন করা হয়। এই লক্ষ্মী-নারায়ণ হলো এইম অবজেক্ট, তাই না! কোন-কোনসময় এই ট্রান্সলাইটের চিত্র ব্যাটারী-সহ তুলে নিয়ে গিয়ে পরিক্রমা করবে আর সকলকে বলবে যে - আমরা এইরাজ্য স্থাপন করছি। এই চিত্র সর্বোত্তম। এই চিত্রই অত্যন্ত বিখ্যাত হয়ে যাবে। লক্ষ্মী-নারায়ণ তো কেবল একজনই ছিল না, তাঁদের রাজ্য ছিল, তাই না! এনারা স্বরাজ্য স্থাপন করছেন। এখন বাবা বলেন - "মন্মনাভব" । বাবাকে স্মরণ করো তাহলে বিকর্ম বিনাশ হয়ে যাবে। বলে যে, আমরা গীতা-সপ্তাহ পালন করবো। এ'সকল প্ল্যান কল্প-পূর্বানুসারেই নির্মিত হচ্ছে। পরিক্রমণ করার সময় এই চিত্র সঙ্গে নেওয়া উচিত। এই চিত্র দেখে সকলেই খুশী হবে। তোমরা বলবে, বাবাকে আর (নিজের) উত্তরাধিকার-কে স্মরণ করো, মন্মনাভব। এ তো গীতার শব্দ, তাই না! শিববাবা হলেন ঈশ্বর, তিনি বলেন - আমাকে স্মরণ করো তবেই বিকর্ম বিনাশ হবে। ৮৪-র চক্রকে স্মরণ করো তাহলে এমন হয়ে যাবে। তোমরা লিটারেচরও উপহার-স্বরূপ দাও। শিববাবার ভান্ডারা সর্বদা ভরপুর থাকে। ভবিষ্যতে আরো অনেক সার্ভিস হবে। এইম অবজেক্ট কত ক্লীয়ার। এক ধর্ম, এক রাজ্য ছিল, অনেক ধনশালী ছিল। মানুষ চায় যে এক ধর্ম, এক রাজ্য হোক। মানুষ যা চায় এখন তার লক্ষণ দেখা যাচ্ছে, পুনরায় তখন বুঝবে যে, এরা তো সঠিকই বলে। একশ শতাংশ পবিত্রতা, সুখ, শান্তির রাজ্য পুনরায় স্থাপন করা হচ্ছে, তখন তোমাদের খুশীও বজায় থাকবে। স্মরণে থাকলে তবেই তীরবিদ্ধ হবে। শান্ত অবস্থায় থেকে স্বল্প কথা বলতে হবে। অধিকতর আওয়াজ নয়। সংগীত, কবিতাদি কিছুই বাবা পছন্দ করেন না। বাইরের মানুষের সঙ্গে ঈর্ষা করা উচিত নয়। তোমাদের কথাই আলাদা। নিজেদের আত্মা মনে করে বাবাকে স্মরণ করতে হবে, ব্যস। স্লোগানও যেন উত্তম হয়, যা মানুষ পড়ে জেগে ওঠে। বাচ্চাদের বাড়-বাড়ন্ত হতেই থাকে। খাজানায় ভরপুর থাকে। বাচ্চাদেরই প্রদান করা, যা পুনরায় বাচ্চাদেরই কার্যে আসে। বাবা তো টাকাপয়সা নিয়ে আসে না। তোমাদের জিনিস তোমাদের কার্যেই আসে। ভারতবাসীরা মনে করে যে, আমরা অনেক সংশোধন (পরিবর্তন) করছি। ৫ বছরের মধ্যে এত আনাজ হবে, যারফলে আনাজের জন্য কখনো কষ্ট হবে না। আর তোমরা জানো যে -- অবস্থা এমন হবে যে, ভোজনের জন্য অন্ন পাওয়া যাবে না। এমন নয় যে, আনাজ সস্তায় পাওয়া যাবে।

বাচ্চারা, তোমরা জানো যে - আমরা ২১ জন্মের জন্য নিজেদের রাজ্য-ভাগ্য পেতে চলেছি। এরকম অল্পবিস্তর কষ্ট তো

সহ্য করতেই হবে। বলা হয় যে, খুশীর মতন পুষ্টিকর আহার নেই। অতীন্দ্রিয় সুখের গায়ন গোপ-গোপিনীদের উদ্দেশ্যে গাওয়া হয়। অসংখ্য বাচ্চা হয়ে যাবে। যারা চারাগাছ রোপন করবে, তারা আসতেই থাকবে। বৃক্ষ বা ঝাড়ের বৃদ্ধি এখানেই হয়, তাই না! স্থাপনা হচ্ছে। অন্যান্য ধর্মে এরকম হয় না। তারা উপর থেকে আসে। এ যেন (কল্প) বৃক্ষ স্থাপিত হয়েই রয়েছে, এতে পুনরায় নম্বরের ক্রমানুসারে আসতে থাকবে, বৃদ্ধি পেতেই থাকবে। কিছুই কষ্টের নয়। ওদের তো উপর থেকে এসে (নিজ-নিজ) ভূমিকা পালন করতেই হবে। এতে মহিমার করার মতো কি এমন কথা আছে? ধর্মস্থাপকের পিছু-পিছু আসতেই থাকে। তারা সদ্গতির কি শিক্ষা প্রদান করবে? কিছুই না। বাবা এখানে ভবিষ্যতের দেবী-দেবতা ধর্মের স্থাপনা করছেন। সঙ্গমযুগে নতুন স্যাপলিং রোপন করা হয়, তাই না! প্রথমে চারা টবে রোপন করে পরে তা নীচে অর্থাৎ মাটিতে লাগানো হয়। বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হতে থাকে। তোমরাও এখন চারাগাছ রোপন করছো, পরে সত্যযুগে তা বৃদ্ধিলাভ করে রাজ্য-ভাগ্যরূপে প্রাপ্ত করবে। তোমরা নতুন দুনিয়া স্থাপন করছো। মানুষ মনে করে - কলিযুগের এখনও অনেক বছর পড়ে রয়েছে কারণ শাস্ত্রতে লক্ষ-লক্ষ বছর লেখা রয়েছে। তারা মনে করে - এখনও ৪০ হাজার বছর কলিযুগের বাকি রয়েছে। তখন বাবা এসে নতুন দুনিয়া স্থাপন করবেন। অনেকেই মনে করে যে, এ হলো সেই মহাভারতের লড়াই। গীতার ভগবানও অবশ্যই থাকবে। তোমরা বলে দাও যে - কৃষ্ণ তো ছিল না। বাবা বুঝিয়েছেন যে - কৃষ্ণও ৮৪ বার জন্ম নেয়। একজনের ফীচার্সও (চেহারা) অপরের সঙ্গে মেলে না। তাহলে কৃষ্ণ এখানে কিভাবে আসবে? কেউই এ'সমস্ত কথাগুলিকে নিয়ে বিচার করে না। তোমরা জানো, কৃষ্ণ স্বর্গের প্রিন্স, তিনি আবার দ্বাপরে এখানে কোথা থেকে আসবে? লক্ষ্মী-নারায়ণের এই চিত্রকে দেখলেই বোঝা যায় যে - শিববাবাই এমন উত্তরাধিকার প্রদান করছেন। বাবা-ই সত্যযুগের রচয়িতা। এই গোলক, (কল্প) বৃক্ষ ইত্যাদির চিত্রও কি কম, না তা নয়। এইসকল চিত্র একদিন তোমাদের কাছে ট্রান্সলাইটের হয়ে যাবে। তখন সকলে বলবে যে, আমাদের এরকম চিত্রই চাই। এই চিত্রগুলির দ্বারাই আবার বিহঙ্গ-মার্গের সেবা হয়ে যাবে। তোমাদের কাছে এত বাচ্চারা আসবে যে তোমাদের অবসর থাকবে না। প্রচুর আসবে। অত্যন্ত খুশী হবে। কালেদিনে তোমাদের ফোর্স (প্রভাব) বৃদ্ধি পেতে থাকবে। ড্রামানুসারে যারা ফুল হবে, তাদের টাচিং অর্থাৎ অনুভব হবে। বাচ্চারা, তোমাদের একথা বলতে হবে যে - বাবা, এদের বুদ্ধিকে টাচ্ করাও। বাবা কি কোনরকমের টাচিং করান, না তা করান না। সময় হলে নিজে থেকেই অনুভব করবে। বাবা তো রাস্তা বলে দেন, তাই না! অনেক বাচ্চারা(মাতারা) লেখে যে - আমাদের স্বামীদের বুদ্ধিকে টাচ্ করাও। এমনভাবে সকলের বুদ্ধিকে টাচ্ করালে তো সকলেই স্বর্গে সমবেত হয়ে যাবে। পড়াশোনাতেই পরিশ্রম। তোমরা তো ঈশ্বরের সহযোগী, তাই না! সত্যিকারের কথা বাবা পূর্বেই বলে দেন - কি-কি করতে হবে। এইধরণের চিত্র সঙ্গে করে নিয়ে যেতে হবে। সিড়ির চিত্রও নিয়ে যেতে হবে। ড্রামানুসারে স্থাপনা তো হবেই। বাবা সার্ভিসের জন্য যে ডায়রেক্শন দেন - তার উপরে ধ্যান দিতে হবে। বাবা বলেন, বিভিন্নরকমের লক্ষ-লক্ষ ব্যাজ তৈরী করো। ট্রেনের টিকিট কেটে একশত মাইল পর্যন্ত সেবা করে এসো। এক বগি থেকে দ্বিতীয়তে, পুনরায় তৃতীয়তে, অত্যন্ত সহজ। বাচ্চাদের সার্ভিসের শখ থাকা উচিত। আচ্ছা!

মিষ্টি-মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাতা-পিতা বাপদাদার স্মরণের স্নেহ-সুমন আর সুপ্রভাত। আত্মাদের পিতা তাঁর আত্মা-রূপী বাচ্চাদেরকে জানাচ্ছেন নমস্কার।

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) বিচার সাগর মন্থন করে ভালো-ভালো রত্ন তুলে আনতে হবে, উপার্জন করে তা সঞ্চয়ও করতে হবে। সত্য-সত্যই ঈশ্বরের সহযোগী হয়ে সেবা করতে হবে।

২) খুব বেশি করে পড়াশোনার শখ রাখতে হবে। যখনই সময় পাবে একান্তে চলে যেতে হবে। এমন অভ্যাস যেন থাকে যে জীবিত থেকেও এই শরীর থেকে মৃতবৎ, এরকম স্থিতির অনুভব যেন হতে থাকে। দেহের বোধও যেন বিস্মৃত হয়ে যায় ।

বরদানঃ- নিজের মূল সংস্কারগুলির পরিবর্তনের দ্বারা বিশ্ব পরিবর্তনকারী উদাহরণ স্বরূপ ভব

প্রত্যেকের মধ্যে নিজস্ব যে মূল সংস্কার রয়েছে, যাকে তোমরা নেচার বলে থাকো, যেটা সময়ে সময়ে এগিয়ে যেতে বাঁধা সৃষ্টি করে, সেই মূল সংস্কারে পরিবর্তনকারী উদাহরণ স্বরূপ হও তবেই সম্পূর্ণ বিশ্বের পরিবর্তন হবে। এখন এইরকম পরিবর্তন করো যে কেউ এটা বর্ণনা করতে পারবে না যে এর এই সংস্কার তো শুরু থেকেই আছে। যখন পার্সেন্টেজে, অংশমাত্রও পুরানো কোনও সংস্কার দেখা না দেয়, বর্ণনা না হয় তখন বলা হয় এ হলো সম্পূর্ণ পরিবর্তনের উদাহরণস্বরূপ।

স্লোগানঃ- এখন প্রচেষ্টার সময় অতিক্রান্ত হয়েছে, সেইজন্য অন্তর থেকে প্রতিজ্ঞা করে জীবনের পরিবর্তন করো

অব্যক্ত ঈশারা :- স্বয়ং আর সকলের প্রতি মনের দ্বারা যোগের শক্তিগুলির প্রয়োগ করো

যেরকম সায়েন্স বিভিন্ন কার্যে প্রয়োগ করা হয়, তো মনে করা হয় যে সায়েন্স খুব ভালো কাজ করে, এইরকম সাইলেন্সের শক্তির প্রয়োগ করো, এরজন্য একাগ্রতার অভ্যাস বৃদ্ধি করো। একাগ্রতার মূল আধার হলো - মনের কন্ট্রোলিং পাওয়ার, যার দ্বারা মনোবল বৃদ্ধি হয়, এরজন্য একান্তবাসী হও।

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;