

“*শ্ৰেষ্ঠ বৃত্তিৰে শক্তিশালী প্ৰকল্পন আৰু বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তোলাৰ তীৱ পুৰুষাৰ্থ কৰা, আশীৰ্বাদ দিয়া আৰু আশীৰ্বাদ লোৱা*”

আজি স্নেহ আৰু শক্তিৰ সাগৰ বাপদাদাই নিজৰ স্নেহী, কল্পৰ পাছত পুনৰাই লগ পোৱা, মৰমৰ সন্তানসকলক সাফাৎ কৰিবলৈ আহিছেহঁক। সকলো সন্তানেও দূৰ-দূৰণিৰ পৰা স্নেহৰ আকৰ্ষণত সাফাৎ কৰিবলৈ আহি উপস্থিত হৈছে। সন্মুখতেই হওক বা দেশ-বিদেশত বহি স্নেহৰ মিলন উদ্‌যাপন কৰি আছে। বাপদাদাই চাৰিওফালৰ সকলো স্নেহী, সকলো সহযোগী সন্তানসকলক দেখি হৰ্ষিত হয়। বাপদাদাই দেখি আছে গৰিষ্ঠসংখ্যক সন্তানৰ অন্তৰত এটাই সংকল্প যে এতিয়া অতি সোনকালে পিতাক প্ৰত্যক্ষ কৰোঁ। পিতাই কয় সকলো সন্তানৰ উৎসাহ বহুত ভাল, কিন্তু পিতাক প্ৰত্যক্ষ তেতিয়াহে কৰিব পাৰিবা যেতিয়া প্ৰথমে নিজক পিতাৰ সমান সম্পন্ন সম্পূৰ্ণ ৰূপত প্ৰত্যক্ষ কৰিবা। সেয়েহে সন্তানসকলে পিতাক সোধে যে কেতিয়া প্ৰত্যক্ষ হ’ব? আৰু পিতাই সন্তানসকলক সোধে যে তোমালোকে কোৱা তোমালোক কেতিয়া নিজক পিতাৰ সমান ৰূপত প্ৰত্যক্ষ কৰিবা? নিজক সম্পন্ন কৰি তোলাৰ তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰিছানে? বিদেশীসকলেতো কয় এবছৰৰ আগতে তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰা হয়। গতিকে নিজক পিতাৰ সমান কৰি তোলাৰ পৰম্পৰা আলচ কৰি তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰিছানে?

বাপদাদাই দেখিবলৈ পায় আজিকালিতো প্ৰত্যেক বৰ্গৰ আলোচনা চক্ৰ বহুত হয়। ডবল বিদেশীসকলৰো আলোচনা চক্ৰ বাপদাদাই শুনিছে। বৰ ভাল লাগিল। সকলো আলোচনা চক্ৰ বাপদাদাৰ ওচৰলৈতো আহি পায়। সেয়েহে বাপদাদাই সুধিছে যে ইয়াৰ তাৰিখ কেতিয়া নিৰ্ধাৰণ কৰিছা? এই তাৰিখ ড্ৰামাই নিৰ্ধাৰণ কৰিব নে তোমালোকে নিৰ্ধাৰণ কৰিবা? কোনে কৰিব? লক্ষ্যতো তোমালোকে স্থিৰ কৰিবই লাগিব। আৰু লক্ষ্য বহুত ভালতকৈও ভাল, অতি বঢ়িয়া স্থিৰ কৰিছা, এতিয়া কেৱল যেনেকুৱা লক্ষ্য স্থিৰ কৰিছা সেই অনুসৰি লক্ষণ, শ্ৰেষ্ঠ লক্ষ্যৰ সমান কৰি তুলিব লাগে। এতিয়া লক্ষ্য আৰু লক্ষণৰ পাৰ্থক্য আছে। যেতিয়া লক্ষ্য আৰু লক্ষণ সমান হৈ যাব তেতিয়া লক্ষ্য বাস্তৱত ৰূপায়িত হৈ যাব। সকলো সন্তানে যেতিয়া অমৃতবেলা মিলন কৰে আৰু সংকল্প কৰে তেতিয়া সেয়া বহুত ভাল কৰে। বাপদাদাই চাৰিওফালৰ প্ৰতিগৰাকী সন্তানৰ আন্তৰিক বাৰ্তালাপ শুনে। বৰ সুন্দৰ কথাবিলাক কয়। পুৰুষাৰ্থও বহুত ভাল কৰে কিন্তু পুৰুষাৰ্থত এটা কথাৰ তীব্ৰতা লাগে। পুৰুষাৰ্থ আছে কিন্তু তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ লাগে। তীব্ৰতাৰ দৃঢ়তা তাৰ সংযোজন লাগে।

বাপদাদাৰ প্ৰতিগৰাকী সন্তানৰ প্ৰতি এইটোৱে আশা আছে যে সময় অনুসৰি প্ৰত্যেকেই যাতে তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থী হয়। যদিও ক্ৰমানুসৰি, বাপদাদাই জানে কিন্তু ক্ৰমানুসৰিতো তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ যাতে সদায় থাকে, তাৰ আৱশ্যকতা আছে। সময় সম্পন্ন হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত তীব্ৰতাৰে চলি আছে কিন্তু এতিয়া সন্তানসকল পিতাৰ সমান হ’বই লাগে, এইটোও নিশ্চিত হয়ই কেৱল এই ক্ষেত্ৰত তীব্ৰতা লাগে। প্ৰত্যেকেই নিজক পৰীক্ষা কৰা যে মই সদায় তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থী হওঁনে? কিয়নো পুৰুষাৰ্থত কাকততো বহুত আহিয়েই থাকে আৰু আহিবও কিন্তু তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থীৰ কাৰণে কাকতত উত্তীৰ্ণ হোৱাটো ইমানেই নিশ্চিত যে তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থী কাকতত উত্তীৰ্ণ হৈয়েই আছে। হ’ব নহয়, হৈয়েই আছে, এয়া নিশ্চিত। সেৱাও সকলোৱে ভাল ৰুচিৰে কৰি আছে কিন্তু বাপদাদাই আগতেও কৈছে যে বৰ্তমান সময় অনুসৰি একে সময়তে মন-বাণী আৰু কৰ্ম অৰ্থাৎ চলন আৰু চেহেৰাৰ দ্বাৰা তিনিওপ্ৰকাৰৰ সেৱা লাগে। মনৰ দ্বাৰা অনুভৱ কৰোৱা, বাণী দ্বাৰা জ্ঞান ৰূপী সম্পদৰ পৰিচয় কৰোৱা আৰু চলন আৰু চেহেৰাৰে সম্পূৰ্ণ যোগী জীৱনৰ বাস্তৱিক ৰূপ অনুভৱ কৰোৱা, তিনিওটা সেৱা একে সময়তে কৰিব লাগে। বেলেগে বেলেগে নহয়, সময় কম আৰু সেৱা এতিয়াও বহুত কৰিবলৈ আছে। বাপদাদাই দেখিছে যে সকলোতকৈ সহজ সেৱাৰ সাধন হৈছে – বৃত্তিৰে প্ৰকল্পনৰ সৃষ্টি কৰা আৰু প্ৰকল্পনৰ দ্বাৰা বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তোলা কিয়নো বৃত্তি সকলোতকৈ ক্ষিপ্ৰ সাধন। যেনেকৈ বিজ্ঞানৰ ৰকেট বেগাই যায় তেনেকৈ তোমালোকৰ আত্মিক শুভ-ভাৱনা, শুভ-কামনাৰ বৃত্তিয়ে দৃষ্টি আৰু সৃষ্টি পৰিৱৰ্তন কৰি দিয়ে। একেটা স্থানত বহিও বৃত্তিৰ দ্বাৰা সেৱা কৰিব পাৰা। শুনা কথা তথাপিও পাহৰি যাব পাৰে কিন্তু বায়ুমণ্ডলৰ যি অনুভৱ হয়, সেয়া পাহৰিব নোৱাৰে। যেনেকৈ মধুবনত অনুভৱ কৰিছে যে পিতা ব্ৰহ্মাৰ কৰ্মভূমি, যোগ ভূমি, চৰিত্ৰ ভূমিৰ বায়ুমণ্ডল আছে। এতিয়ালৈকেও প্ৰত্যেকেই সেই বায়ুমণ্ডলৰ যি অনুভৱ কৰে সেয়া নাপাহৰে। বায়ুমণ্ডলৰ অনুভৱে অন্তৰত সাঁজ বহুৱাই দিয়ে। গতিকে বাণী দ্বাৰা ডাঙৰ ডাঙৰ কাৰ্যক্ৰমতো কৰাই কিন্তু প্ৰত্যেকেই নিজৰ শ্ৰেষ্ঠ আত্মিক বৃত্তিৰে, প্ৰকল্পনৰ দ্বাৰা বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তুলিব লাগে, কিন্তু বৃত্তি আত্মিক আৰু শক্তিশালী তেতিয়া হ’ব যেতিয়া নিজৰ অন্তৰত, মনত কাৰো প্ৰতিও ওলোটো বৃত্তিৰ প্ৰকল্পন নাথাকিব। নিজৰ মনৰ বৃত্তি সদায় স্বচ্ছ হওক কিয়নো কোনো আত্মাৰ প্ৰতি যদি কিবা ব্যৰ্থ বৃত্তি বা জ্ঞানৰ হিচাপত নেতিবাচক বৃত্তি আছে নেতিবাচক মানে

আৱৰ্জনা, যদি মনত আৱৰ্জনা আছে তেন্তে শুভ বৃত্তিৰে সেৱা কৰিব নোৱাৰিবা। সেয়েহে প্ৰথমে নিজেই নিজক পৰীক্ষা কৰা যে মোৰ মনৰ বৃত্তি শুভ আত্মিক হয়নে? নেতিবাচক বৃত্তিকো নিজৰ শুভ-ভাৱনা, শুভ-কামনাৰে নেতিবাচককো ইতিবাচকলৈ পৰিৱৰ্তন কৰিব পাৰা কিয়নো নেতিবাচকেৰে নিজৰেই মনত অশান্তি সৃষ্টিতো হয় নহয়! ব্যৰ্থ চিন্তাতো চলে নহয়! গতিকে প্ৰথমে নিজক পৰীক্ষা কৰা যে মোৰ মনত কোনো সংঘাততো নাই? ক্ৰমানুসৰিতো হয়, ভালো আছে লগতে সংঘাত থকাও আছে, কিন্তু এওঁ এনেকুৱা, এনেকৈ বুজাটো ভাল। যি ভুল তেওঁক ভুল বুলি বুজিব লাগে, যি শুদ্ধ তেওঁক শুদ্ধ বুলি বুজিব লাগে কিন্তু অন্তৰত ধৰি ৰাখিব নালাগে। বুজাটো বেলেগ কথা, জ্ঞানপূৰ্ণ হোৱাটো ভাল, ভুলক ভুল বুলিয়েতো ক'ব নহয়! বহুত সন্তানে কয় বাবা আপুনি গম নাপায় এওঁ কেনেকুৱা! আপুনি চালে তেতিয়া গম পাই যাব। পিতাই মান লয় তোমালোকে কোৱাৰ পূৰ্বেই মানি লয় যে এনেকুৱা হয়। কিন্তু এনেকুৱা কথাবিলাক নিজৰ অন্তৰত, বৃত্তিত ৰাখিলে নিজেওতো অশান্ত হোৱা। আৰু বেয়া বস্তু যদি মনত আছে, অন্তৰত আছে তেন্তে য'ত বেয়া বস্তু আছে, ব্যৰ্থ চিন্তা আছে, তেওঁ বিশ্ব কল্যাণকাৰী কেনেকৈ হ'ব? তোমালোক সকলোৰে বৃত্তি কি? কোনোবাই ক'বা জানো যে মই লণ্ডনৰ কল্যাণকাৰী, দিল্লীৰ কল্যাণকাৰী, উত্তৰপ্ৰদেশৰ কল্যাণকাৰী? নে য'তেই থাকা, বাৰু দেশৰ নহয় তেন্তে সেৱাকেন্দ্ৰৰ কল্যাণকাৰী, সকলোৱে বৃত্তি এইটোৱে কোৱা যে বিশ্ব কল্যাণকাৰী। তেন্তে সকলো কোন হোৱা? বিশ্ব কল্যাণকাৰী হোৱানে? যদি হোৱা তেন্তে হাত দাঙা। (সকলোৱে হাত দাঙিলে) বিশ্ব কল্যাণকাৰী! বিশ্ব কল্যাণকাৰী! বাৰু। তেন্তে মনত কোনো বেয়া বস্তুতো নাই? বুজাটো বেলেগ কথা, লাগিলে এনেকৈ বুজা যে এওঁ ভাল এওঁ বেয়া, কিন্তু মনত বহুৱাই নল'বা। মনত বৃত্তি ৰাখিলে দৃষ্টি আৰু সৃষ্টিও সলনি হৈ যায়।

বাপদাদাই ঘৰত কৰিবলৈ কাম দিছিল – কি দিছিল? সকলোতকৈ সহজ পুৰুষাৰ্থ যিটো সকলোৱে কৰিব পাৰে, মাতাসকলেও কৰিব পাৰে, বৃদ্ধসকলেও কৰিব পাৰে, ডেকাসকলেও কৰিব পাৰে, সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়েও কৰিব পাৰে, সেয়া এইটোৱে বিধি কেৱল এটা কাম কৰা যাৰেই সম্পৰ্কত আহা – “আশীৰ্বাদ দিয়া আৰু আশীৰ্বাদ লোৱা”। লাগিলে তেওঁ অভিশাপ দিয়ক, কিন্তু তোমালোকে পাঠ্যক্ৰম কি কৰোৱা? নেতিবাচকক ইতিবাচকলৈ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ, গতিকে নিজকো সেই সময়ত পাঠ্যক্ৰম কৰোৱা। প্ৰত্যাহ্বান কি? প্ৰত্যাহ্বান হৈছে যে প্ৰকৃতিকো তমোগুণীৰ পৰা সতোগুণী কৰি তুলিবই লাগে। এইটো প্ৰত্যাহ্বান আছে নহয়! আছেনে? তোমালোক সকলোৱে এইটো প্ৰত্যাহ্বান জনাইছানে যে প্ৰকৃতিকো সতোপ্ৰধান কৰি তুলিব লাগে? কৰি তুলিব লাগেনে? কান্ধ লৰোৱা, হাত লৰোৱা। চোৱা, দেখাক দেখি নলৰাবা। অন্তৰেৰে লৰোৱা, কিয়নো এতিয়া সময় অনুসৰি বৃত্তিৰে বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তোলাৰ তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থৰ আৱশ্যকতা আছে। গতিকে বৃত্তিত যদি অলপো আৱৰ্জনা থাকে, তেন্তে বৃত্তিৰে বায়ুমণ্ডল কেনেকৈ গঢ়িবা? প্ৰকৃতিলৈকে তোমালোকৰ প্ৰকম্পন যাব, বাণীতো নামায়া। প্ৰকম্পন যাব আৰু প্ৰকম্পনৰ সৃষ্টি হয় বৃত্তিৰে, আৰু প্ৰকম্পনেৰে বায়ুমণ্ডল গঢ় লয়। মধুবনতো সকলো একে নিচিনাতো নহয়। কিন্তু পিতা ব্ৰহ্মা আৰু অনন্য সন্তানসকলৰ বৃত্তিৰে, তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থৰ দ্বাৰা বায়ুমণ্ডল গঢ়ি উঠিছে।

আজি তোমালোকৰ দাদী স্মৃতিলৈ আহি আছে, দাদীৰ বিশেষত্ব কি দেখিলা? কেনেকৈ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিলে? কেতিয়াও যি কোনো বৃত্তিৰ লোকৰ দুৰ্বলতা দাদীয়ে মনত নাৰাখিলে। সকলোকে উৎসাহ যুগালে। তোমালোকৰ জগদম্বা মায়ে বায়ুমণ্ডল গঢ়িলে। জানিও নিজৰ বৃত্তি সদায় শুভ কৰি ৰাখিলে, যাৰ বায়ুমণ্ডলৰ অনুভৱ তোমালোক সকলোৱে কৰি আছা। যদিও অনুসৰণ পিতাক কৰিব লাগে কিন্তু বাপদাদাই সদায় কয় যে প্ৰত্যেকৰে বিশেষত্বক জানি সেই বিশেষত্বক নিজৰ কৰি লোৱা। আৰু প্ৰত্যেক সন্তানৰ ক্ষেত্ৰত এইটো মন কৰিবা, বাপদাদাৰ যি সন্তান হৈছে সেই এটি এটি সন্তানৰ মাজত, লাগিলে তৃতীয় নম্বৰৰ হওক কিন্তু এয়া ড্ৰামাৰ বিশেষত্ব, বাপদাদাৰ বৰদান আছে, সকলো সন্তানৰ মাজত, লাগিলে ৭৭টা ভুলো থাকক কিন্তু এটা বিশেষত্ব নিশ্চয় আছে। যিটো বিশেষত্বৰে মোৰ বাবা বুলি কোৱাৰ অধিকাৰী হয়। পৰৰ বশীভূত হয় কিন্তু পিতাৰ প্ৰতি স্নেহ অটুট থাকে, সেইবাবে বাপদাদাই এতিয়া সময়ৰ সমীপতা অনুসৰি পিতাৰ যি স্থান আছে — গাঁওত হওক, ডাঙৰ অঞ্চলত হওক বা সেৱাকেন্দ্ৰত হওক — প্ৰতিটো স্থান আৰু প্ৰতিগৰাকী সংগীৰ মাজত শ্ৰেষ্ঠ বৃত্তিৰ বায়ুমণ্ডলৰ আৱশ্যকতা আছে। বচ এটা শব্দ স্মৃতিত ৰাখা যদি কোনোবাই অভিশাপ দিয়েও, কিন্তু লওঁতা কোন? দিওঁতা, লওঁতা এজনেই নে দুজন হয়? যদি কোনোবাই তোমালোকক বেয়া বস্তু দিয়ে, তোমালোকে কি কৰিবা? নিজৰ ওচৰত ৰাখিবানে? নে উভতাই দিবা বা পেলাই দিবা নে আলমাৰিত যতনেৰে ৰাখি থ'বা? গতিকে অন্তৰত যতনেৰে ৰাখি নথ'বা কিয়নো তোমালোকৰ অন্তৰ বাপদাদাৰ আসন, সেইবাবে এতিয়া মনত এটা শব্দৰ স্মৃতি দৃঢ়তাৰে ৰাখি থোৱা, মুখত নহয় মনত স্মৃতি ৰাখা – আশীৰ্বাদ দিব লাগে, আশীৰ্বাদ ল'ব লাগে। কোনো নেতিবাচক কথা মনত নাৰাখিবা। বাৰু এখন কাণেৰে শুনিলা, আনখন কাণেৰে উলিৱাই দিয়াটো তোমালোকৰ কাম নে আনৰ কাম? তেতিয়াহে বিশ্বত, আত্মাসকলৰ মাজত বৃত্তিৰে বায়ুমণ্ডল গঢ়াৰ তীব্ৰ গতিৰ সেৱা কৰিব পাৰিবা। বিশ্ব পৰিৱৰ্তন কৰিব লাগে নহয়! গতিকে কি স্মৃতিত ৰাখিবা? মনেৰে স্মৃতিত ৰাখা? ‘আশীৰ্বাদ’ শব্দটি স্মৃতিত ৰাখা, বচ কিয়নো তোমালোকৰ জড় চিত্ৰই

কি দিয়ে? আশীৰ্বাদ দিয়ে নহয়! মন্দিৰলৈ গ'লে কি বিচাৰে? আশীৰ্বাদ বিচাৰে নহয়! আশীৰ্বাদ পায় সেইবাবেতো আশীৰ্বাদ বিচাৰে। তোমালোকৰ জড় চিত্ৰই অন্তিম জন্মতো আশীৰ্বাদ দিয়ে, বৃত্তিৰে তেওঁলোকৰ কামনা পূৰ্ণ কৰে। গতিকে তোমালোক বাৰে বাৰে এনেকুৱা আশীৰ্বাদ দিওঁতা হৈছা সেইবাবে তোমালোকৰ চিত্ৰয়ো আজিলৈকে আশীৰ্বাদ দি আছে। পৰৰ বশীভূত আত্মাসকলক যদি অলপ ক্ষমাৰ সাগৰৰ সন্তানে ক্ষমা কৰি দিলে তেন্তে সেয়া ভালেই নহয় জানো! তেন্তে তোমালোক সকলো ক্ষমাৰ মাষ্টৰ সাগৰ হয়নে? হোৱা নে নোহোৱা? হোৱা নহয়! কোৱা প্ৰথমে মই। এই ক্ষেত্ৰত অৰ্জুন হোৱা। এনেকুৱা বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তোলা যাতে যিয়েই সন্মুখত আহে তেওঁ কিবা নহয় কিবা স্নেহ পায়, সহযোগ পায়, ক্ষমাৰ অনুভৱ কৰে, সাহসৰ অনুভৱ কৰে, সহযোগৰ অনুভৱ কৰে, উৎসাহ-উদ্দীপনাৰ অনুভৱ কৰে। এনেকুৱা হ'ব পাৰেনে? হ'ব পাৰেনে? প্ৰথম শাৰীত বহাসকল হ'ব পাৰেনে? হাত দাঙা। প্ৰথমে কৰিব লাগিব। তেন্তে সকলোৱে কৰিবানে? শিক্ষকসকলে কৰিবানে? বাৰু।

অনেক স্থানৰ পৰা সন্তানসকলৰ ই-মেইল আৰু পত্ৰতো আহেই। গতিকে যিসকলে পত্ৰও লিখা নাই কিন্তু সংকল্প কৰিছে সেই সংকল্প কৰাসকলৰো স্নেহপূৰ্ণ স্মৃতি বাপদাদাৰ ওচৰত আহি পাই গৈছে। পত্ৰ বহুত মিঠা মিঠা লিখে। পত্ৰ এনেকৈ লিখে যে এনেকুৱা লাগে এওঁ উৎসাহ-উদ্দীপনাত উৰিয়েই থাকিব। তথাপিও ভাল, পত্ৰ লিখিলে নিজক বন্ধনত বান্ধি লয়, প্ৰতিজ্ঞা কৰে নহয়! গতিকে চাৰিওফালৰ যিয়ে য'ত চাই আছে বা শুনি আছে, সেই সকলোকে বাপদাদাই সন্মুখত থকাসকলতকৈও আগতে স্নেহপূৰ্ণ স্মৰণ কৰি আছে কিয়নো বাপদাদাই জানে স্থানসমূহত এতিয়া স্থান ভেদে সময় বেলেগ বেলেগ কিন্তু সকলো বৰ উৎসাহেৰে বহি আছে, স্মৃতিত শুনিও আছে। বাৰু।

সকলোৱে সংকল্প কৰিলে, তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থ কৰি এক নম্বৰ হ'বই লাগে। কৰিলানে? হাত দাঙা। বাৰু এতিয়া শিক্ষকসকলে দাঙি আছে। প্ৰথম শাৰীতো আছেই নহয়। ভাল কথা – বাপদাদাই এইটোও নিৰ্দেশনা দিছে যে গোটেই দিনটোত মাজে মাজে 5 মিনিটো যদি পোৱা, সেইখিনি সময়ত মনৰ ব্যায়াম কৰা কিয়নো বৰ্তমানৰ জগতখনো ব্যায়ামৰ প্ৰতি আগ্ৰহী। গতিকে 5 মিনিটত মনৰ ব্যায়াম কৰা, মন পৰমধামলৈ লৈ যোৱা, সূক্ষ্মলোকত ফৰিস্তাবোধ স্মৃতিলৈ আনা আকৌ পূজ্য ৰূপ স্মৃতিলৈ আনা, আকৌ ব্ৰাহ্মণ ৰূপ স্মৃতিলৈ আনা, আকৌ দেৱতা ৰূপ স্মৃতিলৈ আনা। কিমান হ'ল? পাঁচ। গতিকে পাঁচ মিনিটত এই 5টা ব্যায়াম কৰা আৰু গোটেই দিনটোত চলোঁতে-ফুৰোঁতে এইটো কৰিব পাৰা। ইয়াৰ কাৰণে খেলপথাৰ নালাগে, দৌৰিব নালাগে, চকীও নালাগে, আসনো নালাগে, মেচিনো নালাগে। যেনেকৈ শৰীৰৰ অন্য ব্যায়ামৰ আৱশ্যক, সেয়া অৱশ্যে কৰা, তাত বাধা নাই। কিন্তু এই মনৰ ব্যায়ামে, কচৰতে মন সদায় আনন্দিত কৰি ৰাখিব। উৎসাহ-উদ্দীপনাত ৰাখিব, উৰন্ত কলাৰ অনুভৱ কৰাব। গতিকে এতিয়াই এইটো ব্যায়াম সকলোৱে আৰম্ভ কৰা – পৰমধামৰ পৰা দেৱতালৈকে। (বাপদাদাই ব্যায়াম কৰালে) ভাল বাৰু!

চাৰিওফালৰ সদায় নিজৰ বৃত্তিৰে আত্মিক শক্তিশালী বায়ুমণ্ডল গঢ়ি তোলাঁতা, তীব্ৰ পুৰুষাৰ্থী সন্তানসকলক, সদায় নিজৰ স্থান আৰু স্থিতিক শক্তিশালী প্ৰকল্পনৰ অনুভৱ কৰাওঁতা দূৰ সংকল্পধাৰী শ্ৰেষ্ঠ আত্মাসকলক, সদায় আশীৰ্বাদ দিওঁতা আৰু আশীৰ্বাদ লওঁতা দয়াশীল আত্মাসকলক, সদায় নিজেই নিজৰ ক্ষেত্ৰত উৰন্ত কলাৰ অনুভৱ কৰোঁতা 'ডবল লাইট' আত্মাসকলক বাপদাদাৰ স্নেহপূৰ্ণ স্মৰণ আৰু নমস্কাৰ।

বৰদান: বিশাল বুদ্ধিৰে সংগঠনৰ শক্তি বঢ়াওঁতা সফলতা স্বৰূপ হোৱা
সংগঠনৰ শক্তি বঢ়োৱা – এইটো ব্ৰাহ্মণ জীৱনৰ প্ৰথম শ্ৰেষ্ঠ কাৰ্য। ইয়াৰ কাৰণে যেতিয়া কোনো কথাত গৰিষ্ঠসংখ্যকে সত্যাসত্য নিৰূপণ কৰে, তেতিয়া য'ত সংখ্যাগৰিষ্ঠ তাতেই মই – এয়া হৈছে সংগঠনৰ শক্তি বঢ়োৱা। এই ক্ষেত্ৰত এইটো শ্ৰেষ্ঠতা প্ৰতিপন্নতা নকৰিবা যে মোৰ বিচাৰ বহুত ভাল। লাগিলে যিমানেই ভাল নহওক কিন্তু য'ত সংগঠন দুৰ্বল হয় তেতিয়া সেই ভালো সাধাৰণ হৈ যাব। সেই সময়ত নিজৰ বিচাৰ ত্যাগ কৰিবলগীয়া হ'লেও ত্যাগতেই ভাগ্য। ইয়াৰ দ্বাৰাই সফলতা স্বৰূপ হ'ব। সমীপ সম্বন্ধত আহিবা।

শ্লোগান: সৰ্ব সিদ্ধি প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ মনৰ একাগ্ৰতা বঢ়োৱা।

!! ওঁম্ শান্তি !!

অব্যক্ত সংকেত: সহজযোগী হ'বলৈ হ'লে পৰমাত্ম স্নেহৰ অনুভৱী হোৱা

সময় অনুসৰি এতিয়া মন আৰু বাণীৰ একত্ৰিত সেৱা কৰা। কিন্তু বাণীৰ সেৱা সহজ, মনৰ ক্ষেত্ৰত মনোযোগ দিয়াৰ কথা

থাকে সেইবাবে সকলো আত্মাৰ প্ৰতি মনত শুভ-ভাৱনা, শুভ-কামনাৰ সংকল্প হওক। বাণীত মধুৰতা, সন্তুষ্টতা, সৰলতাৰ নবীনতা থাকিলে তেতিয়া সেৱাত সহজে সফলতা পাই থাকিব।