14-06-2025 প্ৰাতঃমুৰুলী ওঁম্ শান্তি! "বাপদাদা" মধুবন।

“মৰমৰ সন্তানসকল – তোমালোকে এতিয়া জ্ঞানৰ তৃতীয় নেত্ৰ পাইছা, সেইবাবে এতিয়া তোমালোকৰ দৃষ্টি কাৰো প্ৰতি আকৰ্ষিত হ’ব নালাগে”

প্ৰশ্ন: যিসকলৰ পুৰণি সৃষ্টিৰ প্ৰতি বেহদৰ বৈৰাগ্য জন্মিব, তেওঁলোকৰ লক্ষণ কি হ'ব?

উত্তৰ: তেওঁলোকে নিজৰ সৰ্বস্ব পিতাক অৰ্পণ কৰি দিব, একোৱেই মোৰ নহয়। বাবা এই শৰীৰো মোৰ নহয়, এয়াতো পুৰণা শৰীৰ, এয়াও এৰিব লাগিব। তেওঁলোকৰ সকলোৰে পৰা মোহ আঁতৰি যাব, নষ্টোমোহা হ'ব। তেওঁলোকৰ বুদ্ধিত থাকে যে ইয়াৰ একোৱেই কামত নাহিব, কিয়নো এয়া সকলো হদৰ।

ওঁম্ শান্তি। পিতাই সন্তানসকলক ব্ৰহ্মাণ্ড আৰু সৃষ্টি চক্ৰৰ আদি-মধ্য-অন্তৰ জ্ঞান শুনাই আছে। যিটো আন কোনেও শুনাব নোৱাৰে। এখন গীতাই আছে, যিখনত ৰাজযোগৰ বৰ্ণনা আছে, ভগৱান আহি নৰৰ পৰা নাৰায়ণ কৰি তোলে। এয়া গীতাৰ বাহিৰে আন কোনো শাস্ত্ৰত নাই। এয়াও পিতাই শুনাইছে, তেওঁ কয় - মই তোমালোকক ৰাজযোগ শিকাইছিলোঁ। এইটো বুজাইছিলোঁ যে এই জ্ঞান কোনো পৰম্পৰাগতভাৱে চলি নাহে। পিতা আহি এক ধৰ্ম প্ৰতিষ্ঠা কৰে। বাকী আন সকলো ধৰ্ম বিনাশ হৈ যায়। কোনো শাস্ত্ৰ আদি পৰম্পৰাগতভাৱে নচলে। অন্য যিসকল ধৰ্ম প্ৰতিষ্ঠা কৰিবলৈ আহে সেই সময়ত কোনো বিনাশ নহয় যে সকলো নাশ হৈ যাব। ভক্তিমাৰ্গৰ শাস্ত্ৰ পঢ়িয়েই আহি থাকে, যদিও ইয়াৰ (ব্ৰাহ্মণ ধৰ্মৰ) শাস্ত্ৰ হৈছে ‘গীতা’ কিন্তু সেয়াও ভক্তিমাৰ্গতে ৰচনা কৰে, কিয়নো সত্যযুগততো কোনো শাস্ত্ৰ নাথাকেই অন্য ধৰ্মৰ সময়ত বিনাশতো নহয়েই। সেই সময়ত পুৰণি সৃষ্টি নাশ হৈ নাযায় যি আকৌ নতুনকৈ হ'ব। সেয়াই চলি আহি থাকে। এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পোৱা যে এই পুৰণি সৃষ্টি এতিয়া নাশ হ'ব। আমাক পিতাই পঢ়াই আছে। গায়নো এখন গীতাৰে আছে। গীতা জয়ন্তীও উদ্‌যাপন কৰে। বেদ জয়ন্তীতো নাই। ভগৱান এজন, গতিকে এজনৰেই জয়ন্তী উদ্‌যাপন কৰিব লাগে। বাকীবোৰ হৈছে ৰচনা, সেইবোৰৰ পৰা একো প্ৰাপ্তি কৰিব নোৱাৰি। উত্তৰাধিকাৰ পিতাৰ পৰাহে পোৱা যায়। খুড়া, মামা আদিৰ পৰা কোনো উত্তৰাধিকাৰ পোৱা নাযায়। এতিয়া এয়া হৈছে তোমালোকৰ বেহদৰ পিতা, বেহদৰ জ্ঞান দিওঁতা। এওঁ কোনো শাস্ত্ৰ নুশুনায়। এওঁ কয় - এই সকলোবোৰ হৈছে ভক্তিমাৰ্গৰ। এই সকলোৰে সাৰমৰ্ম তোমালোকক বুজাওঁ। শাস্ত্ৰ কোনো পঢ়া অৰ্থাৎ শিক্ষা নহয়। পঢ়াৰ দ্বাৰাতো পদ প্ৰাপ্ত হয়, এই পঢ়া পিতাই সন্তানসকলক পঢ়াই আছে। ভগৱানুবাচ (ভগৱানে কয়) সন্তানসকলৰ প্ৰতি - পুনৰ 5 হাজাৰ বছৰ পাছত এনেকুৱাই হ'ব। সন্তানসকলে জানে যে আমি পিতাৰ পৰা ৰচয়িতা আৰু ৰচনাৰ আদি-মধ্য-অন্তক জানি গ’লোঁ। এয়া পিতাৰ বাহিৰে অন্য কোনেওতো বুজাব নোৱাৰে। এওঁৰ মুখ কমলৰ দ্বাৰা শুনায়। এয়া ভগৱানৰ ঋণত লোৱা মুখ নহয় জানো, যাক গো-মুখ বুলিও কয়। বৰ মা হয় নহয়। এওঁৰ মুখৰ দ্বাৰা জ্ঞানৰ মহাবাক্য উচ্চাৰিত হয়, পানী আদি নহয়। ভক্তিমাৰ্গত আকৌ গো-মুখৰ পৰা পানী ওলোৱা দেখুৱাই দিছে। এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলে বুজি পোৱা যে ভক্তিমাৰ্গত কি কি কৰে। পানী পি খাবলৈ কিমান দূৰলৈ গো-মুখ আদিলৈ যায়। এতিয়া তোমালোক মনুষ্যৰ পৰা দেৱতা হৈ আছা। এইটোতো জানা যে পিতা কল্পই কল্পই আহি মনুষ্যৰ পৰা দেৱতা কৰি তুলিবলৈ পঢ়ায়। দেখিবলৈ পোৱা কেনেকৈ পঢ়াই আছে। তোমালোকে সকলোকে এইটো শুনোৱা - ভগৱানে আমাক পঢ়াই আছে। তেওঁ কয় – মামেকম্ ((কেৱল মোক) স্মৰণ কৰা তেতিয়া তোমালোকৰ বিকৰ্ম বিনাশ হৈ যাব। তোমালোকে জানা যে সত্যযুগত অতি কমসংখ্যক মনুষ্য থাকে। কলিযুগত কিমান অনেক মনুষ্য আছে। পিতা আহি আদি সনাতন দেৱী-দেৱতা ধৰ্ম প্ৰতিষ্ঠা কৰি আছে। আমি মনুষ্যৰ পৰা দেৱতা হৈ আছোঁ। মনুষ্যৰ পৰা দেৱতা হ’বলগীয়া সন্তানসকলৰ মাজত দৈৱী গুণ দেখা দিব। তেওঁলোকৰ ক্ৰোধৰ অংশ মাত্ৰও নাথাকিব। যদি কেতিয়াবা ক্ৰোধ উৎপন্ন হয় তেন্তে তৎক্ষণাৎ পিতালৈ লিখিব, বাবা আজি মোৰ দ্বাৰা এইটো ভুল হৈ গ'ল। মই ক্ৰোধ কৰিলোঁ, বিকৰ্ম কৰিলোঁ। পিতাৰ সৈতে তোমালোকৰ কিমান সম্পৰ্ক আছে। বাবা ক্ষমা কৰক। পিতাই ক'ব - ক্ষমা আদি কৰা নহয়। বাকী আগলৈ এনেকুৱা ভুল নকৰিবা। শিক্ষকে কোনো ক্ষমা নকৰে। ‘ৰেজিষ্টাৰ’ দেখুৱায় - তোমাৰ আচৰণ ভাল নহয়। বেহদৰ পিতায়ো কয় - তোমালোকে নিজৰ আচৰণ লক্ষ্য কৰা। নিতৌ নিজৰ খতিয়ান চোৱা, কাৰোবাক দুখতো নিদিলোঁ, কাৰোবাক বিতুষ্টতো নকৰিলোঁ? দৈৱীগুণ ধাৰণ কৰিবলৈতো সময় লাগে নহয়। দেহ-অভিমান আঁতৰ কৰাতো বৰ কঠিন। যেতিয়া নিজক দেহী (আত্মা) বুলি বুজিব, তেতিয়া পিতাৰ প্ৰতি প্ৰেম জাগি উঠিব। নহ'লেতো দেহৰ কৰ্ম বন্ধনতে বুদ্ধি ওলমি থাকে। পিতাই কয় - তোমালোকে শৰীৰ নিৰ্বাহৰ কাৰণে কৰ্মও কৰিব লাগে, তাৰ পৰা সময় উলিয়াব পাৰা। ভক্তিৰ কাৰণেও সময় নুলিয়াই জানো। মীৰা শ্ৰীকৃষ্ণৰহে স্মৃতিত আছিল নহয়। পুনৰ্জন্মতো ইয়াতেই লৈ থাকিল।

এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলৰ এই পুৰণি সৃষ্টিৰ প্ৰতি বৈৰাগ্য জন্মে। এইটো জানা যে এই পুৰণি সৃষ্টিত আকৌ পুনৰ্জন্ম ল'বই নালাগে। সৃষ্টিয়েই নাশ হৈ যায়। এই সকলো কথা তোমালোকৰ বুদ্ধিত আছে। যেনেকৈ বাবাৰ জ্ঞান আছে তেনেকৈ সন্তানসকলৰো আছে। এই সৃষ্টিৰ চক্ৰ অন্য কাৰো বুদ্ধিত নাই। তোমালোকৰ মাজতো ক্ৰমানুসৰি আছে, যাৰ বুদ্ধিত এয়া থাকে যে উচ্চতকৈও উচ্চ হৈছে পতিত-পাৱন পিতা, তেওঁ আমাক পঢ়ায়। এয়াও তোমালোকেহে জানা। তোমালোকৰ বুদ্ধিত গোটেই 84ৰ চক্ৰ আছে। স্মৃতিত থাকে যে – এতিয়া এই নৰকত এইটো অন্তিম জন্ম, ইয়াক ৰৌৰৱ নৰক বুলি কোৱা হয়। বহুত লেতেৰা, সেইবাবে সন্ন্যাসীসকলে ঘৰ-সংসাৰ এৰি গুচি যায়। সেয়া হৈছে পাৰ্থিৱ কথা। তোমালোকে বুদ্ধিৰে সন্ন্যাস কৰা কিয়নো তোমালোকে জানা যে এতিয়া আমি উভতি যাব লাগে। সকলোকে পাহৰিবলগীয়া হয়। এইখন পুৰণি ছিঃ ছিঃ সৃষ্টি নাশ হোৱাৰ পথত। ঘৰ পুৰণা হয়, নতুন ঘৰ যেতিয়া তৈয়াৰ হৈ যায় তেতিয়া অন্তৰত উদয় হয় যে এই ঘৰটো ভাঙিয়ে যাব। এতিয়া তোমালোক সন্তানসকলে পঢ়ি আছা নহয়। এইটো জানা যে নতুন সৃষ্টিৰ স্থাপনা হৈ আছে। এতিয়া অলপ সময় বাকী আছে। অনেক সন্তানে আহি পঢ়িব। নতুন ঘৰ এতিয়া নিৰ্মাণ হৈ আছে। পুৰণা ঘৰ ভাঙি গৈ আছে। বাকী কেইটিমান দিন আছে। তোমালোকৰ বুদ্ধিত এই বেহদৰ কথাবোৰ আছে। এতিয়া আমাৰ এই পুৰণি সৃষ্টিৰ প্ৰতি অন্তৰ আকৰ্ষিত নহয়। অন্তিমত এয়া একোৱেই কামত নাহিব, আমি ইয়াৰ পৰা যাবলৈ বিচাৰোঁ। পিতায়ো কয় - পুৰণি সৃষ্টিৰ প্ৰতি অন্তৰৰ আকৰ্ষণ ৰাখিব নালাগে। মোক পিতাক আৰু ঘৰক স্মৰণ কৰা তেতিয়া বিকৰ্ম বিনাশ হ’ব। নহ’লে বহুত শাস্তি খাবা। পদো ভ্ৰষ্ট হৈ যাব। আত্মাই এতিয়া বুজি পাইছে যে আমি 84 জন্ম ভোগ কৰিছোঁ। এতিয়া পিতাক স্মৰণ কৰিব লাগে, তেতিয়াহে বিকৰ্ম বিনাশ হ’ব। পিতাৰ মতত চলিব লাগে তেতিয়াহে জীৱন শ্ৰেষ্ঠ হ’বগৈ। পিতা হৈছে উচ্চতকৈও উচ্চ। এয়াও তোমালোকেহে জানা। পিতাই ভালদৰে সোঁৱৰাই দিয়ে, সেই বেহদৰ পিতাহে হৈছে জ্ঞানৰ সাগৰ, তেৱেঁই আহি পঢ়ায়। পিতাই কয় - এই পাঠো পঢ়া, শৰীৰ নিৰ্বাহৰ অৰ্থেও সকলো কৰা। কিন্তু নিমিত্ত হৈ থাকিবা।

যিসকল সন্তানৰ পুৰণি সৃষ্টিৰ প্ৰতি বেহদৰ বৈৰাগ্য জন্মিব তেওঁলোকে নিজৰ সৰ্বস্ব পিতাৰ প্ৰতি অৰ্পণ কৰি দিব। মোৰ একোৱেই নাই। বাবা এই দেহো মোৰ নহয়। এয়াতো পুৰণা দেহ, এয়াও এৰিব লাগে, সকলোৰে প্ৰতি থকা মোহ আঁতৰি যায়। নষ্টোমোহা হৈ যাব লাগে। এয়া হৈছে বেহদৰ বৈৰাগ্য। সেয়া হৈছে হদৰ বৈৰাগ্য। বুদ্ধিত আছে যে আমি স্বৰ্গলৈ গৈ মহল সাজিম। ইয়াৰ একোৱেই কামত নাহিব কিয়নো এই সকলোবোৰ হৈছে হদৰ। এতিয়া তোমালোক হদৰ পৰা আঁতৰি বেহদত যোৱা। তোমালোকৰ বুদ্ধিত এই বেহদৰ জ্ঞানেই থাকিব লাগে। এতিয়া আন কাৰো প্ৰতি দৃষ্টি আকৰ্ষিত নহয়। এতিয়াতো নিজৰ ঘৰলৈ যাব লাগে। কল্পই কল্পই পিতা আহি আমাক পঢ়াই পুনৰ লগত লৈ যায়। তোমালোকৰ বাবে এয়া কোনো নতুন পঢ়া নহয়। তোমালোকে জানা যে কল্পই কল্পই আমি পঢ়োঁ। তোমালোকৰ মাজতো ক্ৰমানুসৰি আছে। গোটেই সৃষ্টিত কিমান অনেক মনুষ্য আছে, কিন্তু তোমালোক কিছু সংখ্যকেহে জানা, লাহে লাহে এই ব্ৰাহ্মণৰ বৃক্ষ বৃদ্ধি হৈ গৈ থাকে। ড্ৰামাৰ পৰিকল্পনা অনুসৰি স্থাপনা হ’বই। সন্তানসকলে জানে যে আমাৰ আত্মিক চৰকাৰ আছে। আমি দিব্য দৃষ্টিৰে নতুন সৃষ্টি প্ৰত্যক্ষ কৰোঁ। তালৈকে যাব লাগে। ভগৱানো এজনেই, তেৱেঁই পঢ়াওঁতা হয়, ৰাজযোগ পিতাইহে শিকাইছিল। সেই সময়ত যথাযথ যুদ্ধও লাগিছিল অনেক ধৰ্মৰ বিনাশ, এক ধৰ্মৰ প্ৰতিষ্ঠা হৈছিল। তোমালোকো সেইসকলেই হোৱা, কল্পই কল্পই তোমালোকেই পঢ়ি আহিছা, উত্তৰাধিকাৰ লৈ আহিছা। প্ৰত্যেকেই নিজৰ পুৰুষাৰ্থ কৰিব লাগে। এয়া হৈছে বেহদৰ পঢ়া। এই শিক্ষা কোনো মনুষ্য মাত্ৰেই দিব নোৱাৰে।

পিতাই ‘শ্যাম’ আৰু ‘সুন্দৰ’ৰো ৰহস্য বুজাইছে। তোমালোকেও বুজি পোৱা যে এতিয়া আমি সুন্দৰ হৈ আছোঁ। প্ৰথমে শ্যাম আছিলোঁ। শ্ৰীকৃষ্ণ জানো অকলে আছিল। গোটেই ৰাজধানী আছিল নহয়। এতিয়া তোমালোকে বুজি পোৱা যে আমি নৰকবাসীৰ পৰা স্বৰ্গবাসী হৈ আছোঁ। এতিয়া তোমালোকৰ এই নৰকৰ প্ৰতি ঘৃণা উপজে। তোমালোক এতিয়া পুৰুষোত্তম সংগমযুগত আহি গৈছা। ইমান অনেক আহে, ইয়াৰ মাজৰ পৰা সেইসকলেই ওলাব যিসকল কল্প পূৰ্বে ওলাইছিল। সংগমযুগকো যথা ৰীতি স্মৰণ কৰিব লাগে। আমি পুৰুষোত্তম অৰ্থাৎ মনুষ্যৰ পৰা দেৱতা হৈ আছোঁ। মনুষ্যইতো এইটোও নুবুজে যে নৰক কি আৰু স্বৰ্গ কি? এনেকৈ কয় যে সকলো (স্বৰ্গ আৰু নৰক) ইয়াতেই আছে, যিসকল সুখী তেওঁলোক স্বৰ্গত আছে, যিসকল দুখী তেওঁলোক নৰকত আছে। অনেক মত আছে নহয়। এখন ঘৰতেই অনেক মত হৈ যায়। সন্তানৰ প্ৰতি মোহৰ ৰাগি আছে, সেয়া আঁতৰিয়েই নাযায়। মোহৰ বশীভূত হোৱা বাবে তেওঁলোকে এইটো বুজি নাপায় যে তেওঁলোকে কেনেদৰে জীৱন অতিবাহিত কৰি আছে। সোধে যে সন্তানৰ বিয়া পাতি দিওঁনে? কিন্তু সন্তানসকলক এইটোও বিধি বুজোৱা হয় যে তোমালোকে স্বৰ্গবাসী হ’বলৈ এফালে জ্ঞান লৈ আছা, আনফালে সোধা যে তেওঁলোকক (সন্তানসকলক) নৰকলৈ ঠেলি পঠিয়াওঁনে? সুধিছা যেতিয়া বাবাই ক’ব বিয়া পাতি দিয়াগৈ। বাবাক সুধিলে তেতিয়া বাবাই বুজি পায় যে এওঁৰ মোহ আছে। এতিয়া নাপাতিবা বুলি কলেও অৱজ্ঞা কৰি দিব। কন্যাৰতো পাতি দিবই লাগে নহ’লে সংগদোষত নষ্ট

হৈ যায়। ল’ৰা সন্তানক বিয়া পাতি দিব নোৱাৰে। কিন্তু সাহস লাগে নহয়! বাবাই এওঁৰ দ্বাৰা কৰ্মকাণ্ড কৰালে নহয়। এওঁক দেখি আকৌ অন্যসকলে কৰিবলৈ ধৰিলে। ঘৰতো বহুত কাজিয়াৰ সৃষ্টি হৈ যায়। এইখন হয়েই কাজিয়া-পেচালৰ জগত, কাঁইটৰ জংঘল হয় নহয়। এজনে আনজনক কাঁইট হৈ বিন্ধি থাকে। স্বৰ্গক কোৱা হয় বাগিচা। এইখন হৈছে জংঘল। পিতা আহি কাঁইটৰ পৰা ফুল কৰি তোলে। কোনোবা বিৰলজনহে ওলায়, প্ৰদৰ্শনীত যদিও হয় হয় বুলি কয় কিন্তু একোৱেই বুজি নাপায়। এখন কাণেৰে শুনি আনখন কাণেৰে উলিয়াই দিয়ে। ৰাজধানী স্থাপনা কৰোঁতে সময়তো লাগে নহয়। মনুষ্যই নিজক কাঁইট বুলি ভাবে জানো। এই সময়ত চেহেৰা যদিও মনুষ্যৰ কিন্তু চৰিত্ৰ বান্দৰতকৈও অধম। কিন্তু নিজক এনেকুৱা বুলি নাভাবে সেইবাবে পিতাই কয় - নিজৰ ৰচনাক বুজাব লাগে। যদি বুজি নাপায় তেন্তে আঁতৰাই পঠিয়াব লাগে। কিন্তু সেইখিনি শক্তি থাকিব লাগে নহয়। মোহৰূপী পোক এনেকৈ লাগি থাকে যে এৰুৱাবই নোৱাৰে। ইয়াততো নষ্টোমোহা হ'ব লাগে। মোৰতো এজনেই দ্বিতীয় কোনো নাই। এতিয়া পিতা লৈ যাবলৈ আহিছে। পাৱন হ'ব লাগে। অন্যথা বহুত শাস্তি খাবাগৈ, পদো ভ্ৰষ্ট হৈ যাব। এতিয়া নিজক সতোপ্ৰধান কৰি তোলাৰে চিন্তা থাকিব লাগে। তোমালোকে শিৱৰ মন্দিৰলৈ গৈ বুজাব পাৰা - ভগৱানে ভাৰতক স্বৰ্গৰ মালিক কৰি তুলিছিল, এতিয়া তেওঁ পুনৰাই মালিক কৰি আছে, তেওঁ কয় - কেৱল মামেকম্ স্মৰণ কৰা। ভাল বাৰু!

অতি মৰমৰ, কল্পৰ পাছত পুনৰাই মিলিত হোৱা সন্তানসকলৰ প্ৰতি মাতা-পিতা বাপদাদাৰ স্নেহপূৰ্ণ স্মৰণ আৰু সুপ্ৰভাত। আত্মিক পিতাৰ আত্মিক সন্তানসকলৰ প্ৰতি নমস্কাৰ।

*ধাৰণাৰ বাবে মুখ্য সাৰ:-**

(1) এই পুৰণি সৃষ্টিৰ পৰা বেহদৰ বৈৰাগী হৈ নিজৰ সৰ্বস্ব পিতাক অৰ্পণ কৰি দিব লাগে। মোৰ একোৱেই নহয়, এই দেহো মোৰ নহয়। ইয়াৰ প্ৰতি থকা মোহ আঁতৰাই নষ্টোমোহা হ'ব লাগে।

(2) কেতিয়াও এনেকুৱা কোনো ভুল কৰিব নালাগে যাৰ বাবে ‘ৰেজিষ্টাৰ’ত দাগ লাগি যায়। সকলো দৈৱীগুণ ধাৰণ কৰিব লাগে, ভিতৰত ক্ৰোধৰ অংশমাত্ৰও থাকিব নালাগে।

বৰদান: কোৱা, ভবা আৰু কৰা - এই তিনিওটা সমান কৰি তোলোঁতা জ্ঞানী আত্মা হোৱা

এতিয়া বানপ্ৰস্থ অৱস্থাত যোৱাৰ সময় সমীপত আহি আছে - সেই কাৰণে দুৰ্বলতাৰ মোৰ বোধ আৰু ব্যৰ্থৰ খেল সমাপ্ত কৰি কোৱা, ভবা আৰু কৰা সমান কৰি তোলা তেতিয়া জ্ঞান স্বৰূপ বুলি কোৱা হ’ব। যিসকল এনেকুৱা জ্ঞান স্বৰূপ জ্ঞানী আত্মা তেওঁলোকৰ প্ৰতিটো কৰ্ম, সংস্কাৰ, গুণ আৰু কৰ্তব্য সমৰ্থ পিতাৰ সমান হ’ব। তেওঁলোকে কেতিয়াও ব্যৰ্থৰ বিচিত্ৰ খেল খেলিব নোৱাৰে। সদায় পৰমাত্ম মিলনৰ খেলত ব্যস্ত হৈ থাকিব। এক পিতাৰ সৈতে মিলন উদ্‌যাপন কৰিব আৰু অন্যকো পিতাৰ সমান কৰি তুলিব।

শ্লোগান: সেৱাৰ উদ্দীপনাই সৰু সৰু বেমাৰবোৰ লুপ্ত কৰি দিয়ে।

!! ওঁম্ শান্তি !!

অব্যক্ত সংকেত: আত্মিক স্থিতিত থকাৰ অভ্যাস কৰা, অন্তৰ্মুখী হোৱা

অন্তৰ্মুখী অৰ্থাৎ মুখ আৰু মন মৌন কৰি ৰাখোঁতা। মুখৰেতো জগতৰ লোকো মৌন হৈ থাকে কিন্তু ইয়াত ব্যৰ্থ সংকল্পৰ পৰা মন মৌন হোৱা উচিত। যেনেকৈ যেতিয়া ‘ট্ৰেফিক কন্ট্ৰোল’ কৰা তেতিয়া ব্যৰ্থৰ ‘ট্ৰেফিক কন্ট্ৰোল’ কৰা তেনেকৈ মাজে মাজে এদিন মনৰ ব্যৰ্থৰ ‘ট্ৰেফিক কন্ট্ৰোল’ কৰা।