

"মৰমৰ সন্তানসকল – পিতাই তোমালোকক দৈৱী ধৰ্ম আৰু শ্ৰেষ্ঠ কৰ্ম শিকায়, সেইবাবে তোমালোকৰ দ্বাৰা কোনো আসুৰি কৰ্ম হ'ব নালাগে, বুদ্ধি বহুত শুদ্ধ হ'ব লাগে"

প্ৰশ্ন: দেহ অভিমানত আহিলে প্ৰথমে কোনটো পাপ হয়?

উত্তৰ: যদি দেহ অভিমান আছে তেন্তে পিতাৰ স্মৃতিৰ সলনি দেহধাৰীৰ স্মৃতি আহিব। কুদৃষ্টি গৈ থাকিব, বেয়া খেয়াল আহিব। এয়া বহুত ডাঙৰ পাপ। বুদ্ধিৰ লাগে যে মায়াই প্ৰহাৰ কৰি আছে। ততালিকে সাৱধান হৈ যাব লাগে।

ওঁম শান্তি। আত্মিক পিতাই আত্মিক সন্তানসকলক বুজাই আছে। আত্মিক পিতা ক'ৰ পৰা আহিছে? আত্মিক সৃষ্টিৰ পৰা। যাক নিৰ্বাণধাম অথবা শান্তিধাম বুলিও কয়। এয়াতো হৈছে 'গীতা'ৰ কথা। তোমালোকক সোধে - এই জ্ঞান ক'ৰ পৰা আহিল? তেতিয়া ক'বা যে এয়াতো সেয়াই 'গীতা' জ্ঞান। 'গীতা'ৰ ভূমিকা চলি আছে আৰু পিতাই পঢ়ায়। ভাগৱানুবাচ হয় নহয় আৰু ভগৱানতো এজনেই। তেওঁ হৈছে শান্তিৰ সাগৰ। থাকেও শান্তিধামত য'ত আমিও থাকোঁ। পিতাই বুজায় যে এয়া হৈছে পতিত সৃষ্টি, পাপ আত্মাৰ তমোপ্ৰধান সৃষ্টি। তোমালোকেও জানা যে যথাযথ আমি আত্মাসকল এই সময়ত তমোপ্ৰধান। ৪৪ৰ চক্ৰ পৰিক্ৰমা লগাই সতোপ্ৰধানৰ পৰা এতিয়া তমোপ্ৰধান অৱস্থা পাইছোঁ। এয়া পুৰণি অথবা কলিয়ুগী সৃষ্টি। এই নামবোৰ সকলো এই সময়ৰেই। পুৰণি সৃষ্টিৰ পাছত আকৌ নতুন সৃষ্টি হয়। ভাৰতবাসীয়ে এয়াও জানে যে মহাভাৰতৰ যুদ্ধও তেতিয়াই হৈছিল যেতিয়া সৃষ্টি পৰিৱৰ্তনৰ সময় হৈছিল, তেতিয়াই পিতা আহি ৰাজযোগ শিকাইছিল। কেৱল ভুল কি হ'ল? এটাতো হৈছে কল্পৰ আয়ুস পাহৰি গ'ল আৰু 'গীতা'ৰ ভগৱানক পাহৰি গ'ল। শ্ৰীকৃষ্ণকতো ঈশ্বৰ পিতা বুলি ক'ব নোৱাৰি। আত্মাই কয় - ঈশ্বৰ পিতা, তেন্তে তেওঁ নিৰাকাৰ হৈ গ'ল। নিৰাকাৰ পিতাই আত্মসকলক কয় - মোক স্মৰণ কৰা। মইহে পতিত-পাৱন হওঁ, মোক আহ্বানো জনায় - হে পতিত-পাৱন। শ্ৰীকৃষ্ণতো হৈছে দেহধাৰী। মোৰতো কোনো শৰীৰ নাই। মই হৈছোঁ নিৰাকাৰ, মনুষ্যৰ পিতা নহয়, আত্মাৰ পিতা। এইটোতো দূচ কৰি ল'ব লাগে। বাৰে বাৰে আমি আত্মাসকলে এই পিতাৰ পৰা উত্তৰাধিকাৰ লওঁ। এতিয়া ৪৪ জন্ম পূৰা হ'ল, পিতা আহিছে। বাবা বাবা বুলিয়েই কৈ থাকিব লাগে। বাবাক বহুত স্মৰণ কৰিব লাগে। গোটেই কল্প দেহধাৰী পিতাক স্মৰণ কৰিলা। এতিয়া পিতা আহিছে আৰু মনুষ্য সৃষ্টিৰ পৰা সকলো আত্মাক উভতাই লৈ যায় কাৰণ ৰাৱণৰাজ্যত মনুষ্যৰ দুৰ্গতি হৈ গৈছে, সেইবাবে এতিয়া পিতাক স্মৰণ কৰিব লাগে। এয়াও মনুষ্যই নুবুজে যে এতিয়া ৰাৱণৰাজ্য চলি আছে। ৰাৱণৰ অৰ্থই বুজি নাপায়। মাথোন দশহৰা (বিজয়া দশমী) পালন কৰাতো এটা ৰীতিত পৰিণত হৈছে। তোমালোকে জানো তাৰ অৰ্থ কিবা বুজিছিল। এতিয়া বুজনি পাইছা আনক বুজাবৰ বাবে। যদি আনক বুজাব নোৱাৰা তাৰমানে নিজেই বুজি পোৱা নাই। পিতাৰ সৃষ্টি চক্ৰৰ জ্ঞান আছে। আমি তেওঁৰ সন্তান গতিকে সন্তানসকলৰো এই জ্ঞান থাকিব লাগে।

তোমালোকৰ এয়া হৈছে গীতা পাঠশালা। উদ্দেশ্য কি? লক্ষ্মী-নাৰায়ণ হোৱা। এয়া ৰাজযোগ হয় নহয়। এয়া হৈছে নৰৰ পৰা নাৰায়ণ আৰু নাৰীৰ পৰা লক্ষ্মী হোৱাৰ জ্ঞান। সেই লোকসকলে বহি কথা (কাহিনী) শুনায়। ইয়াততো আমি পঢ়োঁ, আমাক পিতাই ৰাজযোগ শিকায়। কল্পৰ সংগমযুগতে এয়া শিকায়। পিতাই কয় - মই পুৰণি সৃষ্টি সলনি কৰি নতুন সৃষ্টি স্থাপনা কৰিবলৈ আহিছোঁ। নতুন সৃষ্টিত এওঁলোকৰ ৰাজ্য আছিল, পুৰণি সৃষ্টিত নাই, পুনৰ নিশ্চয় হোৱা উচিত। চক্ৰৰ বিষয়েতো জানিছা। মুখ্য ধৰ্ম হৈছে চাৰিটা। এতিয়া দৈৱী ধৰ্ম নাই। দৈৱী ধৰ্ম ভ্ৰষ্ট আৰু দৈৱী কৰ্ম ভ্ৰষ্ট হৈ গৈছে। এতিয়া আকৌ তোমালোকক শ্ৰেষ্ঠ দৈৱী ধৰ্ম আৰু শ্ৰেষ্ঠ কৰ্ম শিকাই আছে। গতিকে নিজৰ প্ৰতি ধ্যান ৰাখিব লাগে, মোৰ দ্বাৰা একো আসুৰি কৰ্মতো নহয়? মায়ীৰ বাবে কোনোধৰণৰ বেয়া খেয়ালতো বুদ্ধিত নাহে? কুদৃষ্টিতো নাথাকে? চাবা, কাৰোবাৰ যদি কুদৃষ্টি যায় অথবা বেয়া খেয়াল চলে তেতিয়া তেওঁক সাৱধান কৰি দিব লাগে। তেওঁৰ লগত মিলি যাব নালাগে। তেওঁক সাৱধান কৰি দিব লাগে - মায়ী প্ৰৱেশ কৰাৰ বাবে আপোনাৰ এইবোৰ বেয়া খেয়াল আহিছে। যোগত বহিলে পিতাৰ স্মৃতিৰ বাহিৰে কাৰোবাৰ দেহৰ প্ৰতি খেয়াল গ'লে বুদ্ধিৰা যে এয়া মায়ীৰ প্ৰহাৰ হৈ আছে, মই পাপ কৰি আছোঁ। এই ক্ষেত্ৰত বুদ্ধি বহুত শুদ্ধ হ'ব লাগে। হাঁহি-ধেমালিৰ পৰাও বহুত লোকচান হয় সেয়েহে তোমালোকৰ মুখৰে সদায় শুদ্ধ বচন উচ্চাৰিত হ'ব লাগে, কটু বচন নহয়। হাঁহি-ধেমালি আদিও নহয়। এনেকুৱা নহয় যে মইতো কেৱল হাঁহি উঠাবলৈহে কৈছিলোঁ..... সেয়াও হানিকাৰক হৈ যায়। এনেকুৱা হাঁহি-ধেমালিও কৰিব নালাগে য'ত বিকাৰৰ দুৰ্গন্ধ থাকে। বহুত সাৱধানে থাকিব লাগে। তোমালোকে জানা - নাওঠ লোক (ঋষি) আছে তেওঁলোকৰ খেয়াল বিকাৰৰ ফালে নাযায়।

থাকেও বেলেগে। কিন্তু কৰ্মেন্দ্ৰিয়ৰ চঞ্চলতা যোগৰ বাহিৰে আৰু বেলেগ উপায়েৰে আঁতৰি নাযায়। কাম শতৰু এনেকুৱা যে কাৰোবাক দেখিলেও, যদি পূৰ্বা যোগত নাথাকে তেন্তে কৰ্মেন্দ্ৰিয় নিশ্চয় চঞ্চল হ'ব। নিজকে পৰীক্ষা কৰিবলগীয়া হয়। পিতাৰ স্মৃতিত থাকিলে এনেকুৱা কোনোধৰণৰ বেমাৰ নাথাকিব। যোগত থাকিলে এনেকুৱা নহয়। সত্যযুগততো কোনোধৰণৰ মলিনতা নাথাকে। তাত ৰাৱণৰ চঞ্চলতাই নাই যাৰ বাবে ব্যভিচাৰ হ'ব। তাততো যোগী জীৱন। ইয়াতো অৱস্থা বহুত পৰিশ্ৰম হোৱা উচিত। যোগবলৰ দ্বাৰা এই সকলো বেমাৰ দূৰ হৈ যায়। এই ক্ষেত্ৰত বহুত পৰিশ্ৰম কৰিবলগীয়া হয়। ৰাজ্য লোৱাতো কোনো মাহীৰ ঘৰৰ দৰে (ইমান উজু) নহয়। পুৰুষাৰ্থতো কৰিব লাগে নহয়। এনেকুৱা নহয় যে ভাগ্যত যি আছে সেয়াই পাম। ধাৰণাই যদি নহয় তেন্তে পাই-পইচাৰ পদ পোৱাৰ লায়ক হয়। বিষয়তো বহুত থাকে নহয়। কোনোবাই চিত্ৰকলাত, কোনোবাই খেলত নম্বৰ লৈ লয়। সেয়া হৈছে গতানুগতিক বিষয়। তেনেকৈ ইয়াতো বিষয় আছে। কিবা নহয় কিবা পাব। বাকী বাদশ্বাহী পাব নোৱাৰে। সেৱা কৰিলেহে বাদশ্বাহী পাব। তাৰ বাবে বহুত পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। বহুতৰে বুদ্ধিত ধাৰণেই নহয়। যেন খাদ্য হজমেই নহয়। উচ্চপদ লোৱাৰ সাহস নাই, ইয়াকো বেমাৰ বুলিয়েই কোৱা হ'ব নহয়। তোমালোকে কোনো কথা দেখিও নাচাব। আত্মিক পিতাৰ স্মৃতিত থাকি আনক মার্গ-দৰ্শন কৰাব লাগে, অন্ধৰ লাখুটি হ'ব লাগে। তোমালোকেতো ৰাস্তা চিনি পোৱা। ৰচয়িতা আৰু ৰচনাৰ জ্ঞান, মুক্তি আৰু জীৱনমুক্তি তোমালোকৰ মিসকল মহাৰথী হয় তেওঁলোকৰ বুদ্ধিত ঘূৰি থাকে। সন্তানসকলৰ অৱস্থাতো দিন-ৰাতিৰ পাৰ্থক্য থাকে। কোনোবা বহুত ধনী হৈ যায় আৰু কোনোবা একেবাৰে গৰিব হৈ যায়। ৰাজকীয় পদততো পাৰ্থক্য থাকে। বাকী এইটো হয় যে তাত ৰাৱণ নথকাৰ কাৰণে দুখী নহয়। বাকী সম্পত্তিৰ ক্ষেত্ৰততো পাৰ্থক্য থাকে। সম্পত্তিৰ দ্বাৰা সুখ হয়।

মিমাণে যোগত থাকিবা মিমাণে স্বাস্থ্য বৰ ভাল হ'ব। পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। বহুতৰে চলন এনেকুৱা যেনেকুৱা অস্তানী মনুষ্যৰ। তেওঁলোকে কাৰো কল্যাণ কৰিব নোৱাৰে। যেতিয়া পৰীক্ষা আহে তেতিয়া গম পোৱা যায় যে কোন কিমান নম্বৰ লৈ উত্তীৰ্ণ হ'ব, তেতিয়া সেই সময়ত হয়! হয়! কৰিব লাগিব। বাপদাদা দুয়োজনে কিমান বুজাই থাকে। পিতা আহিছেই কল্যাণ কৰিবলৈ। নিজৰো কল্যাণ কৰিব লাগে আৰু আনৰো কল্যাণ কৰিব লাগে। পিতাক আহানো জনাইছা যে আহি আমাক পতিতসকলক পাৱন হোৱাৰ মার্গ-দৰ্শন কৰক। সেয়েহে পিতাই শ্ৰীমত দিয়ে - তোমালোকে নিজক আত্মা বুলি বুজি দেহ-অভিমান এৰি মোক স্মৰণ কৰা। কিমান সহজ দৰব। কোৱা যে আমি মাথোন এজন ভগৱান পিতাকে মানো। তেওঁ কয় - মোক তোমালোকে আহান জনোৱা যে আহি আমাক পতিতসকলক পাৱন কৰি তোলাক সেইবাবে মই আহিবলগীয়া হয়। ব্ৰহ্মাৰ পৰা তোমালোকে একোৱেই নোপোৱা। তেওঁতো হৈছে দাদা (জ্যেষ্ঠ ভাতৃ), বাবাও নহয়। বাবাৰ পৰাতো উত্তৰাধিকাৰ পোৱা যায়। ব্ৰহ্মাৰ পৰা জানো উত্তৰাধিকাৰ পোৱা যায়। নিৰাকাৰ পিতাই এওঁৰ দ্বাৰা আমাক তুলি লৈ পঢ়ায়। এওঁকো পঢ়ায়। ব্ৰহ্মাৰ পৰাতো একোৱেই নোপোৱা। উত্তৰাধিকাৰ এওঁৰ দ্বাৰা পিতাৰ পৰাই পোৱা যায়। দিওঁতাজন এজনেই। তেওঁৰেই মহিমা আছে। তেওঁৰেই সকলোৰে সংগতি দাতা। এওঁতো পূজ্যৰ পৰা আকৌ পূজাৰী হয়। সত্যযুগত আছিল, আকৌ ৪৪ জন্মভোগ কৰি এতিয়া পতিত হৈ গ'ল পুনৰ পূজ্য পাৱন হৈ আছে। আমি পিতাৰ পৰা শুনোঁ। কোনো মনুষ্যৰ পৰা নহয়। মনুষ্যৰ হৈছেই ভক্তিমাৰ্গ। এয়া হৈছে আত্মিক জ্ঞানমাৰ্গ। জ্ঞান মাথোন এজন জ্ঞান সাগৰৰে আছে। বাকী এই শাস্ত্ৰ আদি হৈছে সকলো ভক্তিৰ। শাস্ত্ৰ আদি পঢ়া - এয়া সকলো হৈছে ভক্তিমাৰ্গ। জ্ঞান সাগৰতো হৈছে এজনেই পিতা, আমি জ্ঞান নদীবোৰ জ্ঞান সাগৰৰ পৰা ওলাইছোঁ। বাকী সেয়া হৈছে পানীৰ সাগৰ আৰু নদী। সন্তানসকলে এই সকলোবোৰ কথাৰ প্ৰতি ধ্যান দিব লাগে। অন্তৰ্মুখী হৈ নিজক পৰীক্ষা কৰা। যদি মুখৰে কিবা কটু বচন ওলায় অথবা কুদৃষ্টি যায় তেন্তে নিজকে শাস্তি দিব লাগে - মোৰ মুখৰ পৰা কটু বচন কিয় ওলাল, মোৰ কুদৃষ্টি কিয় গ'ল? নিজক চৰো মাৰিব লাগে, বাৰে বাৰে সাৱধান কৰি থাকিব লাগে তেতিয়াহে উচ্চ পদ পাব পাৰিব। মুখৰে যাতে কটু বচন উচ্চাৰিত নহয়। পিতাইতো সকলো প্ৰকাৰৰ শিক্ষা দিব লাগে। কাৰোবাক পাগল বুলি কোৱা - এয়াও কটু বচন।

মনুষ্যইতো যাৰ বাবে যি মনলৈ আহে তাকেই কৈ থাকে। একোৱে নাজানে যে আমি কাৰ মহিমা কৰোঁ। মহিমাতো কেৱল এজন পতিত-পাৱন পিতাৰ কৰিব লাগে। আৰু অন্যতো কোনো নাই। ব্ৰহ্মা, বিষ্ণু, শংকৰকো পতিত-পাৱন বুলি কোৱা নহয়। এওঁলোকেতো কাকো পাৱন নকৰে। পতিতৰ পৰা পাৱন কৰি তোলাতো হৈছে এজনেই পিতা। পাৱন সৃষ্টি হয়ই নতুন সৃষ্টি। সেয়াতো এতিয়া নাই। পৱিত্ৰতা স্বৰ্গতহে আছে। পৱিত্ৰতাৰ সাগৰো আছে। এয়াতো হৈছেই ৰাৱণৰাজ্য। সন্তানসকলে এতিয়া আত্মা-অভিমানী হ'বলৈ বহুত পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। মুখেৰে কোনোধৰণৰ পাথৰ বা কটু বচন উচ্চাৰিত কৰিব নালাগে। বহুত মৰমেৰে চলিব লাগে। কুদৃষ্টিয়েও বহুত লোকচান কৰি দিয়ে। বহুত পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। আত্মা-অভিমান হৈছে অবিনাশী অভিমান। দেহতো বিনাশী। আত্মাক কোনেও নাজানে। আত্মাৰ পিতাতো কোনোবা নিশ্চয় থাকিব নহয়। এনেকৈ কয়ো যে সকলো ভাই ভাই। তেন্তে আকৌ সকলোৰে মাজত পৰমাত্মা পিতা

কেনেকৈ বিৰাজমান হ'ব পাৰে? সকলো কেনেকৈ পিতা হ'ব পাৰে? ইমানখিনিও বুদ্ধি নাই! সকলোৰে পিতাতো এজনেই, তেওঁৰ পৰাই উত্তৰাধিকাৰ পোৱা যায়। তেওঁৰ নাম হৈছে 'শিৱ'। শিৱৰাত্ৰিও পালন কৰে। ৰুদ্ৰ ৰাত্ৰি বা শ্ৰীকৃষ্ণ ৰাত্ৰি বুলি নকয়। মনুষ্যইতো একোৱেই নুবুজে, এনেকৈ ক'ব যে এয়া সকলো তেওঁৰে ৰূপ, তেওঁৰে লীলা।

তোমালোকে এতিয়া বুজি পোৱা যে বেহদৰ পিতাৰ পৰাতো বেহদৰ উত্তৰাধিকাৰ পোৱা যায় গতিকে সেইজন পিতাৰ শ্ৰীমতত চলিব লাগে। পিতাই কয় - মোক স্মৰণ কৰা। বনুৱাসকলকো শিক্ষা দিব লাগে যাতে তেওঁলোকৰো কল্যাণ হৈ যায়। কিন্তু নিজেই যদি স্মৰণ কৰিব নোৱাৰে তেন্তে অন্যক কি স্মৃতি সোঁৱৰাই দিব। ৰাৱণে একেবাৰে পতিত কৰি দিয়ে পুনৰ পিতা আহি পৰিস্থানী (পৰীৰ দেশৰ নিবাসী) কৰি তোলে। আচৰিত নহয়নে। কাৰো বুদ্ধিত এই কথাবোৰ নাই। এই লক্ষ্মী-নাৰায়ণ কিমান উচ্চ পৰিস্থানীৰ পৰা আকৌ কিমান পতিত হৈ যায় সেইকাৰণে ব্ৰহ্মাৰ দিন, ব্ৰহ্মাৰ ৰাতি বুলি গায়ন কৰা হৈছে। শিৱৰ মন্দিৰত তোমালোকে বহুত সেৱা কৰিব পাৰা। পিতাই কয় - তোমালোকে মোক স্মৰণ কৰা। দুৱাৰে দুৱাৰে দিগভ্ৰান্ত হৈ ঘূৰি ফুৰিবলৈ এৰা। এই জ্ঞান হৈছেই শাস্তিৰ। পিতাক স্মৰণ কৰিলে তোমালোক সতোপ্ৰধান হৈ যাবাগৈ। কেৱল এইটোৱে মন্ত্ৰ দি থাকা। কাৰো পৰা ধন ল'ব নালাগে, যেতিয়ালৈকে পৰিপক্ব হৈ নাযায়। এনেকৈ ক'বা - প্ৰতিজ্ঞা কৰক যে মই পৱিত্ৰ হৈ থাকিম, তেতিয়াহে আমি আপোনাৰ হাতেৰে খাব পাৰিম, কিবা ল'ব পাৰিম। ভাৰতত মন্দিৰতো অনেক আছে। বিদেশীলোক আদি যিয়েই আহে তেওঁলোকক এইটো বাৰ্তা তোমালোকে দিব পাৰা যে পিতাক স্মৰণ কৰক। ভাল বাৰু!

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

*ধাৰণাৰ বাবে মুখ্য সাৰ:-**

(1) কেতিয়াও এনেকুৱা হাঁহি-ধেমালি কৰিব নালাগে য'ত বিকাৰৰ দুৰ্গন্ধ থাকে। নিজক বহুত সাৱধানে ৰাখিব লাগে, মুখেৰে কটু বচন উচ্চাৰণ কৰিব নালাগে।

(2) আত্মা-অভিমানী হোৱাৰ বহুত অভ্যাস কৰিব লাগে। সকলোৰে সৈতে প্ৰেমেৰে চলিব লাগে। কুদৃষ্টি ৰাখিব নালাগে। কুদৃষ্টি গ'লে নিজেই নিজক শাস্তি দিব লাগে।

বৰদান: নিৰন্তৰ স্মৃতি আৰু সেৱাৰ সন্তুলনেৰে শৈশৱৰ দুষ্টালি সমাপ্ত কৰোঁতা বানপ্ৰস্বী হোৱা
সৰু সৰু কথাত সংগমৰ অমূল্য সময় নষ্ট কৰা এয়া শৈশৱৰ দুষ্টালি। এতিয়া এই দুষ্টালি শোভা নাপায়,
বানপ্ৰস্বত কেৱল এটাই কাৰ্য বাকী থাকি যায় - পিতাৰ স্মৃতি আৰু সেৱা। ইয়াৰ বাহিৰে অন্য একোৱে
যাতে স্মৃতি নাই, উঠিলেও পিতাৰ স্মৃতি আৰু সেৱা, শুলেও পিতাৰ স্মৃতি আৰু সেৱা - নিৰন্তৰ যাতে
এইটো সন্তুলন থাকে। ত্ৰিকালদৰ্শী হৈ শৈশৱৰ কথাবোৰ বা শৈশৱৰ সংস্কাৰবোৰৰ সমাপ্তি সমাৰোহ
উদ্‌যাপন কৰা, তেতিয়া বানপ্ৰস্বী বুলি কোৱা হ'ব।

শ্লোগান: সৰ্ব প্ৰাপ্তিৰে সম্পন্ন আত্মাৰ চিন হৈছে সন্তুষ্টতা, সন্তুষ্ট হৈ থাকা আৰু সন্তুষ্ট কৰা।

!! ওঁম্ শান্তি !!

একান্তপ্ৰিয় হ'বলৈ, একতা আৰু একাগ্ৰতা ধাৰণ কৰিবলৈ আজিৰ অব্যক্ত সংকেত:

একান্ত এটাতো হৈছে স্থূল, দ্বিতীয়তে আকৌ সূক্ষ্মও হয়। একান্তৰ আনন্দৰ অনুভৱী হৈ যোৱা তেতিয়া বাহ্যমুখীতা ভাল নালাগিব। অব্যক্ত স্থিতি বঢ়াবৰ বাবে একান্তৰ ৰুচি ৰাখিব লাগে। একতাৰ লগতে একান্তপ্ৰিয় হ'ব লাগে।