হার্টফুলনেস:
সরল অনুশীলন পদ্ধতি

কমলেশ ডি প্যাটেল

গ্রন্থস্বত্ব © 2020
সহজ মার্গ স্পিরিচুয়ালিটি ফাউণ্ডেশন, ভারত
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

অনুমতিক্রমে প্রকাশিত:
হার্টফুলনেস এডুকেশন ট্রাস্ট
কানহা শান্তি বনম, গ্রাম: কানহা,
জেলা: রঙ্গ রেড্ডি,
তেলেঙ্গানা ৫০৯৩২৫, ভারত

প্রথম সংস্করণ: ২০২০

ISBN: 9789388095907

মুদ্রাকর: আরকে প্রিন্ট হাউস, হায়দ্রাবাদ

প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোন অংশ, কোনো তথ্য সংরক্ষণের যান্ত্রিক পদ্ধতিতে, কোন যান্ত্রিক বা ইলেকট্রনিক উপায়ে বা অন্য কোনো মাধ্যমে কোনরূপ পুনরুৎপাদন বা প্রতিলিপি করা যাবেনা।

স্বাগত সম্ভাষণ

প্রিয় বন্ধুরা,

হার্টফুলনেস - হৃদয়ের যাত্রাপথে সকলকে সাদরে স্বাগত জানাই|

এই পুস্তিকাটিতে অত্যাবশ্যক অনুশীলনগুলির সরলীকরণ করা হয়েছে এবং আপনাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার সঙ্গে এই অভ্যাস পদ্ধতি প্রত্যক্ষ করে নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাচ্ছি। এখানে দেওয়া পদ্ধতির মূল উপাদান ও সিদ্ধান্তগুলি সম্পর্কে অনুভব করলে, আপনি উপলব্ধি করতে পারবেন যে এগুলো কিভাবে আপনার জীবনে পরিবর্তন আনতে পারে|

এই অনুশীলনকে কিভাবে প্রাণবন্ত করা যায়? আপনার নিজের ইচ্ছা এবং প্রবল আগ্রহই হল সফলতার চাবিকাঠি|

এই পুস্তিকাতে দেওয়া তথ্যাদি আপনার জন্য এক নির্দেশিকা ও পথ প্রদর্শক মাত্র – এটি আপনার নিজের অভ্যাসের মাধ্যমে প্রাপ্ত বোধশক্তিকে বদলাতে পারবে না| এটি আত্ম অনুসন্ধানের এক রোমাঞ্চকর যাত্রা, যেখানে আপনিই আপনার গবেষণার বিষয়বস্তু, আপনিই গবেষক আর আপনিই ফলাফল। আশা করি, চল্লিশ বছর পরেও আমি যেমনভাবে অভ্যাস করে যাচ্ছি, ঠিক তেমনই আপনারাও এই ফলাফলের দ্বারা অনুপ্রাণিত হবেন|

হার্টফুলনেসের অত্যাবশ্যক অনুশীলনগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া ছাড়াও এই পরিচায়ক পুস্তিকাটিতে নতুন জিজ্ঞাসুদের অনেক সাধারণ প্রশ্নের উত্তরও দেওয়া আছে| আপনাদের মধ্যে যারা ইতিমধ্যে হার্টফুলনেস অনুশীলন করছেন, তারা এটিকে একটি অভিজ্ঞান ও সহায়িকা হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন এবং আশা করি এটি আপনাদেরও অনুপ্রাণিত করবে|

হার্টফুলনেস অনুশীলনের সরাসরি অভিজ্ঞতা নিতে হলে আমি অনুরোধ করছি যে আপনি:

- আমাদের যেকোনো কেন্দ্রের কোনও একজন প্রশিক্ষকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন হার্টস্পট এর মাধ্যমে https://heartspots.heartfulness.org/
- আমাদের মোবাইল অ্যাপ ডাউনলোড করুন HeartsApp, এবং অনলাইন প্রশিক্ষকের জন্য অনুরোধ করুন।
- মাস্টার ক্লাসের তিনটে পরিচায়ক অধিবেশন বা সিটিং অনুসরণ করুন https://heartfulness.org/en/masterclass/

আরও একবার আপনাদের হার্টফুলনেসে স্বাগত জানাচ্ছি। এই আধ্যাত্মিক যাত্রায় আপনাদের সেবা ও সহায়তা করার জন্য আমরা সর্বদা প্রস্তুত।

শুভেচ্ছাসহ,
দাজী

হার্টস্পট

হার্টসএপ
Android

হার্টসএপ
iOS

মাস্টারক্লাসেস

সূচীপত্র

হার্টফুলনেসের সরল অনুশীলন ০৭

হার্টফুলনেস শিথিলকরণ
12

হার্টফুলনেস ধ্যান
15

হার্টফুলনেস পরিষ্করণ
17

হার্টফুলনেস প্রার্থনা
20

সাধারণ জিজ্ঞাসা 22

হার্টফুলনেস বিষয়ক প্রশ্ন
24

ধ্যান বিষয়ক প্রশ্ন
40

পরিষ্করণ বিষয়ক প্রশ্ন
49

প্রার্থনা বিষয়ক প্রশ্ন
53

জীবনধারা বিষয়ক প্রশ্ন
56

প্রশিক্ষক বিষয়ক প্রশ্ন
69

আত্মশুদ্ধির পদ্ধতি 74

ক্রোধের শুদ্ধিকরণ
76

ভয়ের শুদ্ধিকরণ
85

চাপের শুদ্ধিকরণ
96

একটি পদক্ষেপে এক হাজার মাইল যাত্রার সূচনা হয়।
— লাও জু

হার্টফুলনেস অনুশীলন

হার্টফুলনেস পদ্ধতির অন্তর্ভুক্ত চার রকম অত্যাবশ্যক অনুশীলনের বিস্তারিত বর্ণনা দেওয়া হল। যেগুলি আপনারা শিখে নিজেদের জীবনধারায় একীভূত করতে পারেন।

এই অভ্যাসগুলি হল:

শিথিলকরণ বা আরাম
ধ্যান
পরিষ্করণ বা সাফাই
প্রার্থনা

হার্টফুলনেসের এই অনুশীলনগুলি একে অপরের পরিপূরক| এরা উপাদানস্বরূপ; যা সঠিক মাত্রায় মিলিত হলে একটি সুস্বাদু খাবারে রূপান্তরিত হয়| তবে কিছু আগ্রহী মানুষ এই অনুশীলনগুলিকে নিজেদের জীবনে একসঙ্গে না শিখে এক এক করে একীভূত করাটা বেশি উপকারী বলে মনে করেন এবং এটিও সঠিক পথ| যদিও এই অনুশীলনগুলি হার্টফুলনেস প্রশিক্ষকের থেকে ব্যক্তিগতভাবে শেখাই শ্রেয়, তবু এগুলি সবই এই পুস্তিকাতে দেওয়া আছে|

একটি গাছের জীবনচক্রের প্রতিটি পর্যায়ে যেমন জল ও সূর্যালোকের প্রয়োজন হয়, ঠিক তেমনই এই চারটি অভ্যাস আমাদের জীবননির্বাহের প্রতিটি পর্যায়ে পুষ্টি জোগায়| এ ছাড়া আরও কিছু আনুষাঙ্গিক অভ্যাস আছে যেগুলো প্রশিক্ষক যথাযথ সময়ে আপনাকে জানিয়ে দেবেন, এবং জীবনযাপনের কিছু নির্দেশিকা বা সাধারণ নিয়ম তিনি আপনার সঙ্গে ভাগ করে নেবেন যা আপনাকে কার্যকরভাবে এই চারটি মৌলিক অনুশীলনের সুবিধা পেতে সহায়তা করবে|

আপনি হার্টফুলনেস যাত্রা শুরু করলে আমি আপনাকে দিনলিপি লেখার জন্য উৎসাহিত করতে চাই, কারণ এটি মনোযোগ বাড়ায় এবং অনুশীলনের প্রভাবগুলিকে উপলব্ধি করতে সাহায্য করে| সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এটি আপনার প্রগতির এক লিখিত বিবরণ হয়ে উঠবে| প্রায়শই আমাদের এমন কিছু অনুভব বা অভিজ্ঞতা হয়, যা আমরা সম্পূর্ণ রূপে বুঝে উঠতে পারিনা। কিন্তু ওগুলো যদি আমরা দিনলিপিতে লিখে রাখি, তাহলে ভবিষ্যতে আমরা ওই অনুভূতির মানে বুঝতে পারবো এবং আমাদের এই যাত্রাকে আরও ভালোভাবে অনুধাবন করব|

প্রতিটি ধ্যানের পর আপনার পর্য্যবেক্ষণগুলিকে লিখে রাখা ভালো অভ্যাস| আপনার সমস্ত পর্যবেক্ষণ যুক্তিসঙ্গত| যদি আপনি কিছু অনুভব না করেন, সেটিও একটি পর্যবেক্ষণ, যা লিখে রাখা উচিত| নিজের দৈনন্দিন পর্যবেক্ষণ লিখতে অভ্যস্ত হলে আপনি পরিবর্তনশীল অন্তরের অবস্থার প্রতি আরও সচেতন হবেন। ধ্যান বহির্ভূত সময়ের পাশাপাশি, আপনার স্বপ্ন দেখার সময়েও আপনার মধ্যে যে সংবেদনশীল অবস্থার সৃষ্টি হয়, তার সম্বন্ধেও লিখে রাখা ভালো|

যদি আপনার কোনো মানসিক অসুস্থতা থাকে, বিশেষত আপনি যদি এর জন্য ওষুধ খান, তাহলে অনুশীলন শুরু করার পূর্বে আপনার পরিস্থিতি হার্টফুলনেস প্রশিক্ষকের সঙ্গে বিস্তারিত ভাবে আলোচনা করে নিন অথবা care@heartfulness.org তে ইমেল পাঠান, যাতে প্রয়োজন অনুযায়ী অনুশীলনগুলি পরিবর্তন করা যায়।

আরও তথ্য জানার জন্য এবং হার্টফুলনেস ও এর অভ্যাস সম্বন্ধে আরও গভীর জ্ঞান অর্জনের ইচ্ছা থাকলে অনুগ্রহ করে নীচের বইটা পড়ার চেষ্টা করুন – *হার্টফুলনেস ওয়ে: আধ্যাত্মিক রূপান্তরের জন্য হৃদয়-ভিত্তিক ধ্যান* লেখক – কমলেশ ডি প্যাটেল এবং জোশুয়া পোলক

হার্টফুলনেস শিথিলকরণ

এই পরিচালিত পরামর্শগুলো পড়ুন এবং এগুলোকে নিজের ওপর প্রয়োগ করুন অথবা উচ্চস্বরে এগুলো পড়ুন, যাতে আপনি অন্যদের পরিচালিত করতে পারেন | ফোন এবং অন্যান্য যন্ত্র যা আপনাকে বিভ্রান্ত করতে পারে সেগুলো বন্ধ থাকলে, এই অভ্যাস সব চেয়ে ভালো কাজ করে| এই অভ্যাস যে কোনো সময় করা যেতে পারে এবং বিশেষতঃ হার্টফুলনেস ধ্যানের পূর্বে এটা বেশি উপযোগী|

আরামদায়কভাবে বসুন এবং আপনার চোখ ধীরে ধীরে, মৃদুভাবে বন্ধ করুন|

চলুন আমরা দু'পায়ের আঙ্গুল দিয়ে শুরু করি| আঙ্গুলগুলি নাড়ান| এখন এগুলিতে শিথিলতা বা আরাম অনুভব করুন|

অনুভব করুন এক আরোগ্যকারী শক্তি মাটি থেকে আপনার পায়ের আঙ্গুল, পা এবং গোড়ালি দিয়ে ওপরে উঠছে| তারপর এটা হাঁটুতে উঠে, আপনার পায়ের নিম্নভাগকে শিথিল করছে|

এখন গভীরভাবে আপনার নিতম্বে, উদরে এবং কোমরে শিথিলতা অনুভব করুন|

আপনার পিঠ শিথিল করুন| মেরুদন্ডের নীচের হাড় থেকে কাঁধ পর্য্যন্ত আপনার পুরো পিঠ শিথিল হয়ে আরামে পরিপূর্ণ হচ্ছে|

আপনার বুক ও কাঁধ শিথিল করুন| অনুভব করুন যে আপনার দু’কাঁধ আরামে কোমল হয়ে যাচ্ছে|

দু'হাতে আরাম বা শিথিলতা অনুভব করুন| আপনার দু'হাতের প্রতিটি মাংসপেশী, আপনার হাত এবং হাতের আঙ্গুলের ডগা পর্য্যন্ত শিথিল বা আরাম অনুভব করুন|

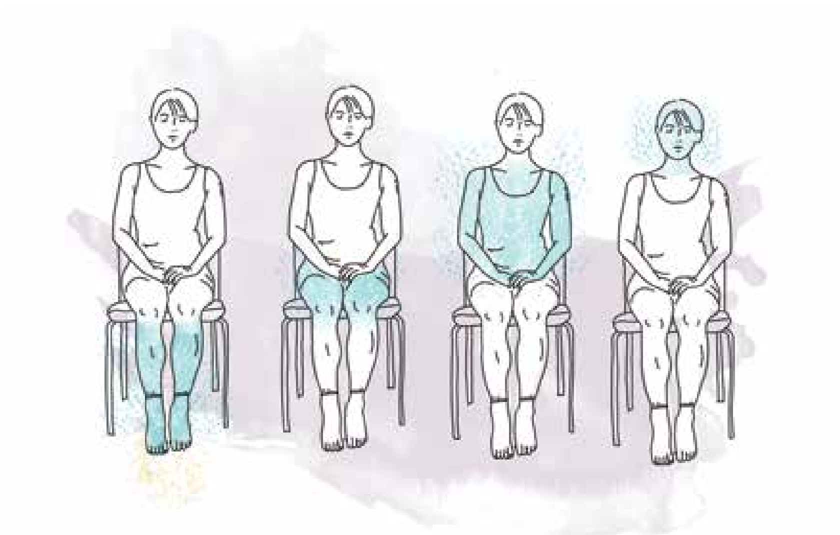
আপনার ঘাড়ের ও গলার মাংসপেশীগুলিতে আরাম বা শিথিলতা অনুভব করুন| এখন আপনার নজর বা সজাগতা আপনার মুখমণ্ডলের দিকে নিয়ে আসুন| আপনার চোয়াল, মুখ, নাক, চোখ, কানের লতি, মুখের মাংসপেশী, কপাল থেকে মাথার তালু পর্যন্ত সর্বত্র আপনার সম্পূর্ণ শরীর জুড়ে আরাম বা শিথিলতা অনুভব করুন|

মাথার তালু থেকে দু'পায়ের পাতা পর্য্যন্ত সর্বত্র একবার ভালো করে নিরীক্ষণ করুন। যদি আপনি শরীরের কোনো অংশে এখনো অস্বস্তি বা কষ্টবোধ করছেন, তাহলে আরো কিছুক্ষণ আরোগ্যকারী শক্তিতে লীন হয়ে বা ডুবে থাকুন|

আরামবোধ করলে আপনার মনোযোগ এইবার আপনার হৃদয়ের দিকে নিয়ে আসুন| সেখানে আরো কিছু সময় মনোযোগ ধরে রাখুন| অন্তরের প্রেমে, ভালোবাসায় বিলীন হয়ে যান এবং হৃদয়ের মধ্যে দিব্য জ্যোতি অনুভব করুন|

স্থির এবং নীরব অবস্থায় থাকুন এবং ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে সম্পূর্ণ ডুবে যান|

আপনার যতক্ষণ ইচ্ছা, আপনি এই নিমগ্ন অবস্থাতে থাকুন। যতক্ষণ না আপনি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরতে পারছেন|



হার্টফুলনেস ধ্যান

এমন একটি জায়গা পছন্দ করুন, যেখানে আপনি বিক্ষিপ্ত না হয়ে রোজ ধ্যান করতে পারবেন| একই স্থানে এবং একই সময়ে ধ্যান করা বাঞ্ছনীয়| ফোন এবং অন্যান্য যন্ত্রগুলি বন্ধ করে দিন| আপনার পিঠ সোজা রেখে বসুন, তবে অনমনীয়ভাবে বসবেন না|

আরামদায়কভাবে বসুন| আপনার চোখ আস্তে আস্তে ও মৃদুভাবে বন্ধ করুন এবং শিথিল বা আরাম অনুভব করুন|

যদি প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে কয়েক মিনিটের জন্য হার্টফুলনেস শিথিলকরণ করে আপনার শরীরকে শিথিল করুন|

আপনার মনোযোগ অন্তরের অভিমুখে নিয়ে আসুন এবং এক মুহূর্তের জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করুন|

মনে করুন, আপনার হৃদয়ের মধ্যে এক দিব্য জ্যোতির উৎস বিদ্যমান, যা আপনাকে ভিতর থেকে অর্থাৎ অন্তরের অন্তঃস্থলে আকর্ষিত করছে|

ধীরে ধীরে সহজভাবে এই অনুভূতিতে মগ্ন হয়ে থাকুন। যদি দেখেন, আপনার মন ক্রমশ অন্যান্য চিন্তায় ডুবে যাচ্ছে, তাদের নিয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না; আবার

তাদের প্রশ্রয়ও দেবেন না। শুধু তাদের উপেক্ষা করুন। নিজেকে শুধু একবার মনে করিয়ে দিন যে, আপনি আপনার হৃদয়স্থিত দিব্য জ্যোতির উৎসমুখে ধ্যান করে চলেছেন|

নিজেকে এভাবে আরও গভীর অনুভূতিতে নিমগ্ন হতে দিন।

এই অনুভূতিতে অন্তত ২০ মিনিট শান্ত হয়ে থাকুন। ধ্যান শেষ না হওয়া পর্যন্ত চোখ বন্ধ রাখুন। এই গভীর নীরবতায় আপনার যতক্ষণ ইচ্ছে ততক্ষণ নিমগ্ন থাকুন। তবে সর্বোচ্চ এক ঘণ্টা পর্যন্ত আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী এইভাবে ধ্যান করতে পারেন।

হার্টফুলনেস পরিষ্করণ বা সাফাই

দিনের কাজ শেষ করার পর সন্ধ্যাবেলায় সাফাই বা পরিষ্করণের অভ্যাস করুন। ঘুমতে যাওয়ার সময়ের কাছাকাছি সময়ে করাটা বাঞ্ছনীয় নয়| এই অভ্যাস আপনাকে পুনরুজ্জীবিত করে তুলবে এবং আপনার ভিতরে বা প্রণালীতে জমানো যে কোনো মানসিক জটিলতা ও গভীর আবেগপূর্ণ চিন্তা শোধন করবে| পরিষ্করণ বা সাফাই পদ্ধতির কিছু ধাপ আছে, তাই শুরুতে এর অভ্যাস নিম্নলিখিত ক্রমে করাটাই সব থেকে ভালো :

আরামদায়কভাবে বসুন। এই সংকল্প নিয়ে যে সারা দিনের সমস্ত ঘটনা প্রবাহের যত ছাপ জমেছে, সেগুলোকে মুছে ফেলবেন|

এই অভিপ্রায় নিয়ে চোখ বন্ধ করুন এবং শিথিল হন|

এবার কল্পনা করুন যে আপনার ভিতরের সবরকম মনের জটিলতা এবং অপবিত্রতা আপনার আপনার শরীর থেকে ধীরে ধীরে বেরিয়ে যাচ্ছে ।

সেগুলোকে কালো ধোঁয়ার মতন আপনার পিছন দিক থেকে বা পিঠ থেকে বেরিয়ে যেতে দিন। আপনার মেরুদন্ডর শেষ সীমানা থেকে বা সবচেয়ে

নীচের হাড় থেকে মাথার উপরিভাগ পর্যন্ত অঞ্চল দিয়ে এগুলি ধোঁয়া বা বাষ্পের আকারে বার করে দিন ।

যে সব চিন্তা এবং অনুভব মনে আসছে তার বিষয়ে গভীরভাবে চিন্তা না করে এই প্রক্রিয়া চলাকালীন সজাগ থাকুন| আপনার চিন্তাগুলোর জন্য আপনি এক সাক্ষী হিসেবে থাকার চেষ্টা করুন|

মনের মধ্যে আত্মবিশ্বাস এবং সংকল্প নিয়ে আস্তে আস্তে এই প্রক্রিয়ার গতি বাড়িয়ে দিন|

যদি আপনার মনোযোগের বিচ্যুতি ঘটে এবং অন্য চিন্তা মনে আসে তখন ধীরে ধীরে আপনার মনোযোগের কেন্দ্র পরিষ্করণ বা সাফাই প্রক্রিয়ার ওপরে নিয়ে আসুন|

ছাপগুলি পিঠ দিয়ে আপনার ভিতর থেকে বা প্রণালী থেকে বেরিয়ে যেতে থাকলে আপনি হালকাভাব অনুভব করবেন|

এই প্রক্রিয়াটি ২০ থেকে ২৫ মিনিট পর্যন্ত সক্রিয়ভাবে চালু রাখুন ।

আপনি হালকাভাব অনুভব করলে প্রক্রিয়ার দ্বিতীয় ভাগ শুরু করতে পারেন|

অনুভব করুন যে উৎস থেকে আসা দিব্য আলোর এক স্রোত সামনের দিক থেকে আপনার ভিতরে বা প্রণালীতে প্রবেশ করছে| এই স্রোত আপনার হৃদয়ের মধ্যে প্রবাহিত হচ্ছে; একই সঙ্গে আপনার পুরো শরীরে প্রবাহিত ও সঞ্চালিত হচ্ছে এবং শরীরের প্রতিটি কোষ সম্পৃক্ত হচ্ছে।

আপনি এখন এক সুষম অবস্থাতে ফিরে এসেছেন| মানসিক প্রশান্তিতে আপনি উদ্ভাসিত ও পরিপূর্ণ হয়ে উঠেছেন। আপনার শরীরের প্রতিটি কোষে হালকাবোধ, শুদ্ধতা বা পবিত্রতা এবং সরলতার ছোঁয়া অনুভব করছেন।

পরিষ্করণ বা সাফাই সাফল্যের সঙ্গে সম্পন্ন হয়েছে, এই দৃঢ়বিশ্বাস নিয়ে প্রক্রিয়া শেষ করুন|

হার্টফুলনেস প্রার্থনা

এই প্রার্থনাটি রাত্রে ঘুমোতে যাওয়ার আগে দশ থেকে পনেরো মিনিটের জন্য করা হয়| এই প্রার্থনা আমাদের মূল উৎসের সঙ্গে যুক্ত হতে সাহায্য করে। মাস্টারের উদ্দেশ্যে এই প্রার্থনা করা হয়ে থাকে। সকালবেলা ধ্যানের আগেও কয়েক মিনিটের জন্য এই প্রার্থনা করা হয়। এইভাবে দিনের শুরুতে ও শেষে মূল উৎসের সঙ্গে আমারা সংযোগ স্থাপন করি।

এবার আরামদায়কভাবে বসুন, ধীরে ধীরে আলতোভাবে আপনার চোখ বন্ধ করুন, এবং শরীর ও মন শিথিল করুন| বিনীতভাবে, নীরবে ও ধীরে ধীরে আপনার হৃদয়ের গভীরে নিম্নলিখিত প্রার্থনা অনুরণিত হতে দিন। শব্দগুলিকে আপনার হৃদয়ে অনুরণিত করুন; কিন্তু তার বিশ্লেষণ করার চেষ্টা করবেন না। দশ থেকে পনেরো মিনিটের জন্য এই প্রার্থনা উপলব্ধি করে ধ্যান করুন। নিমগ্ন চিত্তে এই ভাবনায় বিলীন হয়ে যান।

হে প্রভু !
তুমিই মানব জীবনের প্রকৃত লক্ষ্য,
আমরা এখনো বাসনার দাস হয়ে
আমাদের প্রগতির পথে বাধা সৃষ্টি করছি
তুমিই একমাত্র ঈশ্বর ও শক্তি,
যে আমাদের সেই স্তরে তুলে নিতে পারে|

এই প্রার্থনা আপনি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করতে পারেন। শব্দের অর্থ অতিক্রম করে এই প্রার্থনাপূর্ণ অনুভূতির মধ্যে নিজেকে বিলীন হয়ে যেতে দিন।

সকালে হার্টফুলনেস ধ্যান শুরু করার পূর্বে, এই প্রার্থনা নীরবে একবার করে, নিজেকে পুন:সংযোগ করে নিন|

সাধারণ প্রশ্নাবলী

এই অধ্যায়ে হার্টফুলনেস পদ্ধতির অভ্যাস, জীবনশৈলী এবং কি করে হার্টফুলনেস প্রশিক্ষকদের সঙ্গে যোগাযোগ করা যায়, এই সব সম্বন্ধে কিছু সাধারণ প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করব।

আপনার মনে অভ্যাস অথবা আপনার নিজের অভিজ্ঞতা প্রসঙ্গে কোনো প্রশ্ন এলে, প্রথমে নীরবে প্রশ্নটি নিজের হৃদয়কে জিজ্ঞাসা করুন; আর তারপরে, আত্মদর্শী হয়ে "প্র:" ও "উ:" পদ্ধতি প্রয়োগ করে দেখুন অন্তর থেকে কি উত্তর আসছে|

হার্টফুলনেস বিষয়ক প্রশ্ন

হার্টফুলনেসের অর্থ কি?

হার্টফুলনেস হল জীবনের প্রতি একটি হৃদয়কেন্দ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি, যেখানে আপনি প্রত্যেকটি মুহূর্ত আদর্শগতভাবে আন্তরিকতার সঙ্গে বাঁচতে সক্ষম হবেন। এটি আধ্যাত্মিক অনুশীলনের দ্বারা আলোকিত এবং পরিশুদ্ধ হৃদয়ের গুণগুলির সঙ্গে ঐক্যবদ্ধভাবে জীবনযাপনের এক স্বাভাবিক শৈলী বা প্রণালী। এই গুণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে – সমবেদনা, আন্তরিকতা, সন্তোষ, সত্যবাদিতা, ক্ষমাশীলতা, গ্রহণযোগ্যতার মনোভাব এবং সব শেষে হৃদয়ের মৌলিক সত্তা বা ধর্ম – প্রেম| সহজ মার্গের (যার অর্থ হল স্বাভাবিক পথ) চারটি প্রাথমিক অনুশীলন, জীবনে হার্টফুলনেসের উপযোগিতাকে তুলে ধরে| সহজ মার্গ অভ্যাসের প্রথম দিন থেকেই এই সব গুণগুলি আমাদের মধ্যে বিকাশিত হয়|

আমাদের অন্তরই আমাদের বিবেক| এটি আমাদের ভালো, নি:স্বার্থ এবং মহৎ চরিত্রের দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়| প্রায় সব ব্যাপারেই বারংবার অন্তরের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত হয়ে আমরা হৃদয়কে জীবনে একটি বিশিষ্ট স্থান দিয়ে থাকি| এটি সর্বক্ষণ আমাদের পথ প্রদর্শন করার জন্য প্রস্তুত থাকে|

মানুষ প্রায়শই হৃদয়কে আবেগের সঙ্গে সংযুক্ত করেন এবং কখনো কখনো তাঁরা বিস্মিত হয়ে ভাবেন যে হৃদয়ের পথ কি সত্যই স্পষ্টতা প্রদান করতে পারে? ভেবে দেখুন : আমাদের চিন্তা ও আবেগের শিকড় হৃদয়ের মধ্যে আছে এবং ওই একইভাবে হৃদয়ের স্থিতি আমাদের মানসিক, আবেগময় এবং আধ্যাত্মিক অবস্থান নির্ধারণ করে| হৃদয় পরিষ্কার হলে অন্তরও শুদ্ধ হয়| হৃদয়ে শান্তি থাকলে অন্তরও শান্ত থাকে| তাই আমরা হৃদয় দিয়েই আমাদের অভ্যাস শুরু করি|

সাধারণভাবে, হার্টফুলনেস আমাদের হৃদয়ের কথা শুনে বাঁচতে অনুপ্রাণিত করে| আরও সুনির্দিষ্টভাবে বললে, হার্টফুলনেস সহজ মার্গের অনুশীলনগুলি অনন্য। যৌগিক প্রাণাহুতি আমাদের অভিগমনকে আরও প্রাণবন্ত, প্রগতিশীল ও আনন্দময়তার মাধ্যমে উন্নত হতে সহায়তা করে|

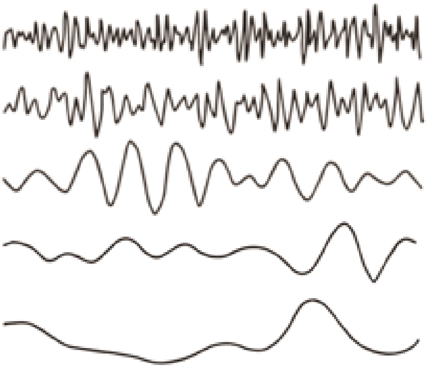
হার্টফুলনেসে বিজ্ঞানের ভূমিকা কি?

বৈজ্ঞানিকরা গত ৬০ বছর ধরে প্রায়োগিকভাবে ধ্যান নিয়ে অধ্যয়ন করছেন এবং নিউরোপ্লাস্টিসিটির উপর ধ্যানের প্রভাব, মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ও সামগ্রিক সুস্থতার ওপর ধ্যানের প্রভাব প্রতিষ্ঠিত করেছে| আমাদের কাছে পর্যাপ্ত প্রমাণ রয়েছে যে নিয়মিত ধ্যান অনুশীলন আমাদের মানসিক চাপ ও ঘুম, সিদ্ধান্তগ্রহণ, সংবেদনশীল বুদ্ধিমত্তা এবং সম্পর্ক স্থাপনে উন্নতি সাধন

করে| ধ্যানের সাহায্যে ব্যক্তিগত স্বাচ্ছন্দ্যের উন্নতি হয়, সাধারণভাবে যার ইতিবাচক প্রভাব সম্প্রদায় ও সমাজের ওপর পড়ে| প্রাণাহুতির সাহায্যে হার্টফুলনেস এই প্রক্রিয়াটিকে ইতিবাচকভাবে ব্যক্তিগত চেতনায় আচ্ছন্ন মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহারে পরিবর্তন করে রুপান্তরের এই প্রক্রিয়াকে দ্রুত সক্রিয় করে|

চেতনার এই অবস্থাগুলিকে আমরা সকলে প্রতিদিন অনুভব করি এবং এগুলি ইলেক্ট্রো এনসেফালো গ্রাম (EEG) দ্বারা পরিমাপ করা যায়, এই পরীক্ষাতে মস্তিস্কতে বৈদ্যুতিক সক্রিয়তা সনাক্ত করা যায়| আমাদের মস্তিষ্কের কোষগুলি সর্বদা সক্রিয় থাকে, এমন কি আমাদের ঘুমন্ত অবস্থাতেও বৈদ্যুতিক স্পন্দনের মাধ্যমে যোগাযোগ রাখে| EEG মস্তিষ্কের ক্রিয়াকলাপের পরিবর্তন সনাক্ত করে| আমরা কত দ্রুত চিন্তা করি, তার ভিত্তি আমাদের মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহার সর্বদাই পরিবর্তিত হতে থাকে| চিন্তার প্রক্রিয়া যত দ্রুত হবে, অন্তরের ক্রিয়াকলাপ ততটাই বৃদ্ধি পাবে এবং আমাদের মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহার আরও বেশী হবে|

উদাহরণস্বরূপ, শিশুদের মনে অগুনতি প্রশ্ন থাকলে, তাদের স্পন্দনহার অনেক বেশী হতে পারে| নীচে বিভিন্ন প্রকারের মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহারের তারতম্য শ্রেণীবদ্ধ করা হয়েছে :



গামা তরঙ্গ
৩১ – ১২০ সি পি এস
অত্যাধিক মস্তিস্ক সক্রিয়তা
যা শেখার ও সক্রিয় সমস্যা সমাধানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ

বিটা তরঙ্গ
১৩ – ৩০ সি পি এস
এখানে আমরা ক্রিয়াকলাপ ও কথোপকথনে ব্যস্ত থাকি

আলফা তরঙ্গ
৮ – ১২ সি পি এস
নিরুত্তেজ বা শিথিল অবস্থা| গভীর ধ্যানে যাওয়ার অবস্থা

থিটা তরঙ্গ
৪ – ৭ সি পি এস
নিদ্রালু, ঘুমোতে যাওয়া ও স্বপ্ন দেখার পূর্বাবস্থা

ডেল্টা তরঙ্গ
0.৫ – ৩ সি পি এস
গভীর নিদ্রাবস্থা, না স্বপ্ন, না চিন্তা, না সজাগতা

১.	সতর্ক, জাগ্রত অবস্থা মস্তিষ্কের তরঙ্গের উচ্চতর স্পন্দনহারের দ্বারা চিহ্নিত হয় :

গামা তরঙ্গ, ৩১ – ১২০ হার্টজ, অত্যাধিক মস্তিস্ক সক্রিয়তা, যা শেখার ও সক্রিয় সমস্যা সমাধানের সময় দেখা যায়|

বিটা তরঙ্গ, ১৩ – ৩০ হার্টজ, ক্রিয়াকলাপ ও কথোপকথনে ব্যস্ত থাকার সময় দেখা যায়|

আলফা তরঙ্গ, ৮ – ১২ হার্টজ, আমরা যখন নিরুত্তেজ বা শিথিল অবস্থায় থাকি, বা এক সুন্দর সঙ্গীতে মগ্ন থাকি, অথবা ধ্যান করতে শুরু করি, তখন এই অবস্থা দেখা যায়।

২. স্বপ্ন দেখার অবস্থা চিহ্নিত হয়, থিটা তরঙ্গ, ৪ – ৭ হার্টজ, এর দ্বারা এবং এই অবস্থা দেখা গেলে আমরা নিদ্রালু ও ঘুমোতে যাওয়া ও স্বপ্ন দেখার পূর্বাবস্থায় এবং ধ্যানের গভীর অবচেতন অবস্থায় থাকি|

৩. গভীর নিদ্রাবস্থা ডেল্টা তরঙ্গ, ০.৫ – ৩ হার্টজ-এর দ্বারা চিহ্নিত হয়, যা গভীর ধ্যানের অবস্থায় দেখা যায়|

জাগ্রত অবস্থায় চেতনা, জ্ঞানের সন্ধানে বাহ্যিক দিশায় চালিত হয়। অপর পক্ষে মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহার কমলে, তা ভিতর দিকে চালিত হওয়ার এবং চেতনার গভীর অবস্থায় যাওয়ার ইঙ্গিত দেয়| স্বপ্নাবস্থার চেতনা হল জাগ্রত ও গভীর নিদ্রার মধ্যবর্তী অবস্থা| এটা অন্তরের জগৎ ও মন বা মস্তিষ্কের সঙ্গে সম্পর্কিত| গভীর নিদ্রাবস্থায় চেতনা তার উৎসের দিকে অর্থাৎ 'মনস'-রূপ আত্মার দিকে আকর্ষিত হয়|

গবেষণার ফলস্বরূপ জানা গেছে যে যারা ধ্যান করে, তারা ডেল্টা স্পন্দন অনুভব করে। যা গভীর নিদ্রাবস্থায়, স্বপ্নর মত থিটা স্পন্দনে, শিথিল হওয়ার আলফা স্পন্দনে এবং গামা উচ্চ স্পন্দনে তরঙ্গায়িত হয় এবং এগুলো সাধারণত জাগ্রত অবস্থার সঙ্গে সংযুক্ত নয়| প্রকৃতপক্ষে, যেসব সাধুরা নিয়মিত ধ্যান করেন, তাঁদের মধ্যে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে গামা স্পন্দন লক্ষ্য করা যায় এবং এই স্পন্দনের প্রসারতা, যারা ধ্যান করেনা, তাদের তুলনায় অনেকটাই বেশী। ধ্যানের ফলস্বরূপ মস্তিষ্কের তরঙ্গের স্পন্দনহার বর্ণালীর মত দুই প্রান্তে বিস্তৃত হয়|

প্রশিক্ষিত অভ্যাসী ও নব্য অভ্যাসীদের স্বয়ংক্রিয় স্নায়বিক প্রণালীর (Autonomic Nervous System – ANS) ওপর হার্টফুলনেস অনুশীলনের প্রভাব জানার জন্য, গত কয়েক বছর ধরে টেরাব্লু এক্সটি (TerraBlue XT), তাদের সংস্থার পরিধেয় চিকিৎসাবিদ্যা বিষয়ক শনাক্তকরণ যন্ত্র ব্যবহার করে এই বিষয়ে গবেষণা করছে| এই গবেষণার কিছু তথ্য এখানে দেওয়া হচ্ছে:

"হার্টফুলনেস ধ্যানের, স্বশাসিত স্নায়বিক প্রণালীর ওপর এক সুষমতার প্রভাব আছে| অভিজ্ঞ অভ্যাসীদের ওপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা গেছে, হার্টফুলনেস অনুশীলন তাদের ANS এর ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রয়োগ করতে সমর্থ হয়েছে, যেটা দীর্ঘসময়ের জন্য মানসিক চাপ ও হোমিওস্টাটিস (Homeostatis) – সুষমতা - বজায় রাখতে তাদের সক্ষম করেছে|"

"ANS পরিধিয় স্নায়বিক প্রণালীর (Peripheral Nervous System) একটি উপাদান, যেটি অনৈচ্ছিক শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াগুলোকে – হৃদকম্পন, রক্তচাপ, শ্বাসক্রিয়া, হজম করা এবং যৌন উত্তেজনা - নিয়ন্ত্রণ করে| এর মধ্যে তিনটি স্পষ্ট শারীরিক বিভাগ আছে – সিমপ্যাথেটিক,

প্যারাসিমপ্যাথেটিক ও এন্টেরিক (Sympathetic, Parasympathetic & Enteric)”[1]

“সিমপ্যাথেটিক স্নায়বিক প্রক্রিয়াকে (Sympathetic Nervous System – SNS) সক্রিয় করলে এটা সামগ্রিকভাবে উন্নত ক্রিয়া ও মনোযোগের অবস্থায় নিয়ে যায়, যাকে “লড়াই কর বা পালিয়ে যাও” (Fight or flight) প্রতিক্রিয়া বলা হয়| SNS মানবিক প্রণালী চাপের প্রতিক্রিয়ার প্রবর্তয়িতা বলে পরিচিত| অপর দিকে, প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়বিক প্রক্রিয়া (Parasympathetic Nervous System – PRS) “বিশ্রাম নাও ও হজম কর” (Rest and digest) প্রণালীকে উন্নত করে শরীরকে এক শান্ত অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে|

“আমরা দেখেছি যে হার্টফুলনেস ধ্যান অভ্যাসীদের মধ্যে প্যারাসিমপ্যাথেটিক প্রক্রিয়া বৃদ্ধি করে এবং সিমপ্যাথেটিক প্রক্রিয়াকে কম সক্রিয় করে, এক নিরুদ্বিগ্ন অবস্থা বজায় রাখে|”

“হার্ট রেট ভ্যারিয়াবিলিটি (Heart Rate Variability – HRV) এবং ইলেক্ট্রোডারমাল অ্যাক্টিভিটি (Electrodermal Activity - EDA)-এর মিলিত গবেষণা মানুষের শারীরিক ও সংবেদনশীল অবস্থার, বিশেষত ANS সংক্রান্ত বিষয়ে আমাদের উপযুক্ত অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করেছে|

এই গবেষণার কিছু ফলাফল এখানে দেওয়া হচ্ছে :

১. এক অভিজ্ঞ অভ্যাসীর এক শান্ত অবস্থায় পৌঁছতে ২ থেকে ৩ মিনিট সময় লাগে| আমরা দেখেছি নবাগত অভ্যাসীরাও শীঘ্রই সেই অবস্থায় পৌঁছে যায়, তবে তারা সেই অবস্থাকে বেশীক্ষণ ধরে রাখতে পারে না। অথচ অভিজ্ঞ অভ্যাসীরা সেটা করতে পারেন|

1

২. হার্টফুলনেস ধ্যান নিয়মিত অভ্যাসের মাধ্যমে শরীর ও অন্তরে প্রশান্ত ভাব আসে। একটি গবেষণায় জানা গেছে, অংশগ্রহণকারী সব অভ্যাসী ও প্রশিক্ষকদের মধ্যে বর্ধিত HRV ও অপচিত মানসিক স্থায়িত্ব বা উত্তেজনা দেখা গেছে এবং EDA-র এক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান চর্ম সঞ্চালন প্রতিক্রিয়া (Skin Conductance Response - SCR) এটা সূচিত করেছে। SCR আনুপাতিকভাবে সক্রিয় ঘাম গ্রন্থির সংখ্যার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট এবং এর সারমর্ম হল যে মানুষ যত বেশি সক্রিয় ও আবেগপূর্ণ হবে, SCR পরিমাণ ততটাই বৃদ্ধি পাবে। এখানে আমরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি, SCR-এর বিস্তার সিমপ্যাথেটিক স্নায়বিক প্রক্রিয়ার এক উপযুক্ত প্রতিনিধি।

৩. গভীর ধ্যানের সময় অভিজ্ঞ অভ্যাসীদের সুডোমোটর স্নায়ু ক্রিয়াকলাপ (Sudomotor Nerve Activity – SMNA) হ্রাস প্রদর্শন করে। SMNA সিমপ্যাথেটিক স্নায়বিক ক্রিয়াকলাপ প্রতিফলন করে এবং পোস্টগ্যাংলিওনিক অটোনমস ইনারভেসন (Postganglionic Autonomos Innervation) অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করে।

৪ . হার্টফুলনেস ধ্যান হৃদয়ের মোট শক্তি (Total Power) বৃদ্ধি করে, যেটা HRV এর স্পন্দন এলাকার এক উপাদান। এটা উত্তম শারীরিক ও আবেগময় নিয়ন্ত্রণ এবং অভিযোজন সূচিত করে।

৫. প্রাণাহুতি নবাগত অভ্যাসীদের ক্ষেত্রেও ইতিবাচক প্রভাব প্রদর্শন করে। এক গবেষণায় দেখা গেছে যে নবাগত অভ্যাসীদের মধ্যে হৃদয়ের উচ্চ স্পন্দন শক্তি (High Frequency Power – HF) প্রাণাহুতির সময় নিয়ন্ত্রণের তুলনায় সর্বাধিক পরিসংখ্যান সংক্রান্ত গুরুত্ব দেখিয়েছে। HF এর বৃদ্ধি এটা ইঙ্গিত করে যে সিমপাথো-ভাগাল ভারসাম্য প্যারাসিমপ্যাথেটিক দিকে অপসারিত হয়েছে, যার অর্থ হল শরীর ও মন শিথিল বা নিরুদ্বিগ্ন অবস্থায় আছে।

এটার ফলস্বরুপ হৃদয়ের নিম্ন স্পন্দন শক্তিও (Low Frequency Power – LF) কমে যায়, যা সূচিত করে যে চাপের প্রতিক্রিয়া কমে গেছে|

যদি আপনি জীবনে কখনো ধ্যান নাও করে থাকেন, আপনি প্রাণাহুতির মাধ্যমে হার্টফুলনেস ধ্যান করলে আপনার চেতনা বিস্তারিত এবং আপনার শরীর সম্পূর্ণভাবে চাপমুক্ত ও শিথিল হয়ে যাবে এবং আপনার মনের সজাগতা ও উপলব্ধিও ব্যাপ্তি লাভ করবে| আপনি ঘুমোচ্ছেন না, কিন্তু আপনি এতটা শিথিল ও নিরুদ্বেগ অনুভব করছেন যেমন গভীর নিদ্রার পর পুনরুজ্জীবিত অনুভব করেন|.

এর পর চোখ খোলার অবস্থায় আপনি কিভাবে দৈনন্দিন জীবনে সেই অবস্থাকে নিয়ে আসতে সক্ষম হবেন, সেটা শিখবেন| এমন একটা দিন আসবে যখন আপনি সর্বক্ষণ সেই গভীর ধ্যানমগ্ন অবস্থায় থাকবেন|

হার্টফুলনেস অভ্যাসের দ্বারা আমি কি অর্জন করতে পারি?

হার্টফুলনেসের পথে অনেকগুলো সোপান এবং গন্তব্যস্থল আছে, কিন্তু চলুন, আমরা এটাকে অন্য এক পরিপ্রেক্ষিতে দেখার চেষ্টা করি: অর্জন করার মতন কিছু এখানে আছে কি ? উদাহরণস্বরূপ – মনে করুন, এক পুত্র তার মায়ের বিষয় সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হতে চলেছে| এই পরিস্থিতিতে, সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হওয়া কি তার জীবনের লক্ষ্য হতে পারে? সেটাই কি মায়ের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক রাখার একমাত্র কারণ হতে পারে? সম্পত্তির উত্তরাধিকারী হওয়াটা অবশেষে সম্ভব হবে কেবল আত্মীয়তার কারণে। কিন্তু এটা তাদের আত্মীয়তার ভিত্তি নয়। আত্মীয়তার ভিত্তি হল ভালোবাসা এবং আন্তরিকতা, যার মূল্য অসীম। এটা অত্যন্ত পবিত্র সম্পর্ক।

প্রথম দিকে আমরা হয়ত উচ্চতর স্তরের শিথিলকরণ, প্রশান্তি, সংবেদনশীল পরিপক্কতা এবং লক্ষ্যে কেন্দ্রীভূত হওয়ার অভিজ্ঞতা নিয়ে যথেষ্ট আনন্দ পেতে পারি| এটা হল মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা (স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট) এবং সংবেদনশীল বুদ্ধিমত্তার একপ্রকার দৃষ্টিভঙ্গি| আমাদের চেতনা যত বিকশিত হবে, পরিশুদ্ধ জীবনযাপনের কৌশল যত আয়ত্ত করব, ততই আমাদের মধ্যে উচ্চতর আকাঙ্খা বিকশিত হবে| আমাদের লক্ষ্য অবিরত সম্প্রসারিত হবে| যখন আমাদের মন নিয়ন্ত্রিত হয়ে যাবে এবং আমাদের চিন্তাধারা, বুদ্ধি ও ব্যক্তিত্ব পরিশোধিত হবে, তখন আমরা ভারসাম্য, উৎকর্ষ ও উচ্চতর আকাঙ্খার নতুন জীবন স্থাপন করব, যা আমাদের জ্ঞান অর্জনের উন্নত আদর্শের দিকে নিয়ে যাবে|

জ্ঞান অর্জনের পথের এক পথিক হিসেবে আমরা এই যাত্রাকালে সর্বদা প্রচুর মূল্যবান জিনিস পেয়ে থাকি| আমাদের অস্তিত্বর মধ্যে অসংখ্য স্তর এবং অবস্থা রয়েছে – মনের শান্তি, আনন্দ, হালকা ভাব, সূক্ষ্মতা, সচেতনতার বিকাশ, অহংকারহীন অবস্থা, নম্রতা, সরলতা, পবিত্রতা, ভেতর থেকে মুক্তি পাওয়ার চেতনা, ঈশ্বর উপলব্ধির অনুভূতি ইত্যাদি| কিন্তু অবিরত ওই সব সুবিধা পাওয়াই যদি আমাদের লক্ষ্য হয় অথবা এটা যদি এই পথে অব্যাহত যাত্রার জন্য আমাদের প্রেরণা হয়, তাহলে এই পথের সৌন্দর্য্য এবং অর্থ আমরা একরকম হারিয়েই ফেলবো| ফলস্বরূপ এটা একটা স্থূল ব্যবসার মতন হয়ে উঠবে| এই যাত্রা কিছু অর্জন করার বা পাওয়ার জন্য নয়| আমরা এটা বলতে পারি যে এটা হল অন্তরের উৎসের সাথে পবিত্র সম্পর্ক স্থাপনের উপায়| এই গভীর যোগাযোগের ফলস্বরূপ সব স্তর এবং অবস্থা স্বয়ংক্রিয়ভাবে উত্তরাধিকারের মতন আমাদের কাছে চলে আসে| কিন্তু যদি আমরা শুধু ওই উত্তরাধিকারের আশায় বসে থাকি তাহলে এটা আমাদের ক্ষতিসাধন করবে| আমাদের উৎসকে উদ্ভবের সঙ্গে পুনঃপ্রতিষ্ঠা করার বদলে, তা থেকে বিছিন্ন হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পাবে এবং আমাদের মধ্যে “স্বগৃহ” যাওয়ার অনুভব থেকে আমরা বঞ্চিত হব| উৎসের দিকে ফিরে যাওয়া এক অসীমযাত্রা, যেখানে পথই গন্তব্য হয়ে ওঠে এবং এই পথের যাত্রা সর্বাধিক আনন্দদায়ক হয়ে ওঠে|

এইভাবে, আমরা অবশ্যই বলতে পারি যে হার্টফুলনেসের লক্ষ্য চিরনবীন এবং চিরবর্ধমান, যার কোনো সীমা নেই অর্থাৎ সীমাহীন| যত দিন আমরা বিকশিত হব, আমাদের সঙ্গে লক্ষ্যও উর্দ্ধমুখী হবে| হার্টফুলনেস পদ্ধতিতে আমাদের মানবিকতার সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শক্তি আমাদের প্রদান করা হয় এবং এটাই হল হার্টফুলনেসের অনেক বিস্ময়কর ব্যাপারের মধ্যে একটি – এ যাত্রা সীমাহীন ভাবে চলতে থাকবে|

এইভাবে, আমরা অবশ্যই বলতে পারি যে হার্টফুলনেসের লক্ষ্য চিরনবীন এবং চিরবর্ধমান, যার কোনো সীমা নেই অর্থাৎ সীমাহীন| যত দিন আমরা বিকশিত হব, আমাদের সঙ্গে লক্ষ্যও উর্দ্ধমুখী হবে| হার্টফুলনেস পদ্ধতিতে আমাদের মানবিকতার সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শক্তি আমাদের প্রদান করা হয় এবং এটাই হল হার্টফুলনেসের অনেক বিস্ময়কর ব্যাপারের মধ্যে একটি – এ যাত্রা সীমাহীন ভাবে চলতে থাকবে|

আমাদের পথগুলি এমনভাবে বেছে নিতে হবে, যেগুলো আমাদের আত্মার স্বরূপ পূর্ণ বিকশিত হতে সহায়তা করতে পারে|

- টমাস মের্টন

আমাদের নিজের উন্নতির জন্য কেবল ধ্যানই কি যথেষ্ট?

ধ্যান হল এক সাধন| ধ্যানের সময় “দিব্যজ্যোতি আমার হৃদয়ের মধ্যে বিদ্যমান এবং সেটা ভিতর থেকে আমাকে আকর্ষিত করছে” আমাদের এই অভিপ্রায় এবং আমরা যে জীবনশৈলী অবলম্বন করি, এই দুটো হয় সুসমঞ্জস, নয় তো সামঞ্জস্যহীন হবে| এক সচেতন জীবনশৈলী এবং ইতিবাচক পুনরুত্থানকারী মূল্যবোধ ধ্যানগত অভ্যাসের জন্য অনুপূরক হয়|

যখন আমরা ইতিবাচক জীবনযাপন করি এবং চেতনার বিকাশে আমাদের আগ্রহ থাকে, তখন হার্টফুলনেস অনুশীলন অনেক বেশী ফলপ্রদ হয়|

হার্টফুলনেস অভ্যাস শুরু করার জন্য আমাদের কি যোগ্যতা বা প্রয়োজনীয়তার আবশ্যক?

হার্টফুলনেস অভ্যাস শুরু করার জন্য শুধু একটা জিনিসেরই প্রয়োজন এবং সেটা হল আপনার আগ্রহ|

যদি আপনি অন্য কেউ বলছে বলে শুরু করেন তাহলে আপনি ততটা সফল হবেন না| এটা যে কোনো প্রচেষ্টাতে প্রযোজ্য| আগ্রহ এবং সম্মতি যেকোনো ব্যাপারে সাফল্যের প্রধান চাবিকাঠি| কথায় বলে যে একটা ঘোড়াকে আপনি জলের কাছে নিয়ে যেতে পারেন কিন্তু তার ইচ্ছা ছাড়া তাকে জল খাওয়াতে পারবেন না|

যে কোনো প্রথা বা ঐতিহ্য থেকে আসা ব্যক্তি হার্টফুলনেস অভ্যাস করতে পারে কি?

হ্যাঁ| হার্টফুলনেস ধর্মীয় বিশ্বাসের বদলে প্রতক্ষ্য উপলব্ধি এবং বিজ্ঞানের ভিত্তিতেই উপরে প্রতিষ্ঠিত। যদিও সব মহান ধর্মের প্রবর্তকরা তাঁদের শিক্ষাদান ও উপদেশ প্রতক্ষ্য উপলব্ধি এবং বিজ্ঞানের ভিত্তিতেই তৈরী করেছেন| সুতরাং যে কোনো ধর্ম বা ঐতিহ্যের মানুষ হার্টফুলনেস অনুশীলন থেকে লাভবান হতে পারেন|

যতদিন না আপনি প্রতক্ষ্য অভিজ্ঞতা লাভ করেছেন, আপনার সন্দেহ থেকেই যাবে| হার্টফুলনেস অভ্যাসের মাধ্যমে আমরা হৃদয়কে সন্তুষ্ট করার মত প্রয়োজনীয় অভিজ্ঞতা লাভ করি| সত্যকে নিজে হৃদয়ঙ্গম করে, বিশ্বাসের প্রয়োজনীয়তা অতিক্রম করে, সন্দেহ দূর করি| অন্যভাবে বলতে হলে – আমাদের বিশ্বাসগুলি এখন অভিজ্ঞতার দ্বারা অনুমোদিত বা সমৃদ্ধ|

এত সব প্রথা এবং পদ্ধতির তুলনায় হার্টফুলনেসে কি এমন বৈশিষ্ট্য আছে যার জন্য এটাকে অনন্য বলে মেনে নেওয়া হয়|

তুলনা করাটাই কোনো জিনিস মূল্যায়ন করার এক মাত্র পথ নয়| যেমন – একটি আমের মধুর স্বাদ বুঝতে আপনি কি আগে অন্য পাঁচ-ছ'টা টুকরো খেয়ে তারপর সিদ্ধান্ত নেন যে এই আমটার স্বাদই সব চেয়ে ভালো?

নাকি, আপনি শুধু ওই আমটার স্বাদই উপভোগ করেন| আপনি এটা খেয়ে তৃপ্ত| সেইরকমই আপনার হৃদয় কোনো এক পদ্ধতি অনুযায়ী অনুশীলনের অভিজ্ঞতায় সন্তুষ্ট হলে অন্য পদ্ধতি খোঁজা বা তুলনা করার প্রয়োজন থাকে কি| আমরা অন্য জিনিসের খোঁজ করি এবং তুলনা করি যখন আমাদের হৃদয় তৃপ্ত নয়| যখন আমাদের হৃদয় তৃপ্ত, তখন আমরা আর কোনো প্রমাণের প্রয়োজন বোধ করি না|

কিন্তু, কখনো কখনো, মন নিজের মতের সমর্থন চায়| সেক্ষেত্রে আপনি নিজে বিভিন্ন পদ্ধতির পরীক্ষা-নিরীক্ষা করতেই পারেন এবং সেগুলোর মধ্যে তুলনা করতেই পারেন| একটা নিয়মনিষ্ঠ পন্থা অবলম্বন করাটা শ্রেষ্ঠ উপায়| প্রথমে, আপনি নিজের জানা পদ্ধতি অনুসারে ধ্যান করুন অথবা যেমনভাবে খুশি চেষ্টা করতে পারেন। যদি মনে করেন তাহলে হার্টফুলনেস ধ্যানের পদ্ধতিও চেষ্টা করতে পারেন তবে প্রশিক্ষকের সাহায্য ছাড়া|

এইভাবে আপনি যতদিন খুশি এবং যতরকম পদ্ধতিতে চান, এই পরীক্ষা চালিয়ে যেতে পারেন| আপনি প্রাণাহুতির সঙ্গে হার্টফুলনেস ধ্যানের অভিজ্ঞতা লাভের জন্য নিজেকে প্রস্তুত মনে করলে এক প্রশিক্ষকের সাহায্যে ধ্যান করুন| এতে হার্টফুলনেস ধ্যানের মাধ্যমে অনুভূত যৌগিক প্রাণাহুতি যে পরিবর্তনের অনুঘটক, এই দাবি যাচাইয়ের সুযোগ আপনি পাবেন|

How can I cultivate the habit of practicing Heartfulness?

যদিও প্রাণাহুতির সঙ্গে হার্টফুলনেসের অন্য অভ্যাসগুলি অনন্য এবং এই প্রত্যেকটি অভ্যাসের এক নিজস্ব মূল্য রয়েছে কিন্তু এগুলির আলাদা ভাবেও আপনি চাইলে নিজে যাচাই করে নিতে পারেন|

"Well begun is half done," true, yet half done is nevertheless incomplete. To continue to practice Heartfulness, so that you can continue to improve, it helps to understand how habits are formed. Research shows that only 10% of people achieve their New Year's goals. Why? Because it takes repetition and regularity to form a habit.

হার্টফুলনেসের উৎস কি| এর কি কোনো ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক পদ্ধতির সঙ্গে সম্বন্ধ আছে|

প্রত্যেক ধর্মীয় এবং আধ্যাত্মিক ঐতিহ্যের গোড়াতে এক নামহীন ও নিরাকার ঈশ্বর রয়েছে| হার্টফুলনেস ধ্যানে আমরা সেই বাস্তবের অনুভূতি পাই| ওই কারণে, এই পদ্ধতিটি নাম ও আকারের সীমা অতিক্রম করে সর্বত্র উপযোগিতা অর্জন করেছে| পরের দিকে অন্য সবকিছু প্রত্যেক ধর্মের প্রথম সত্যই এটি মানবিক নয়|

Empirical evidence indicates that a habit can be formed in 21 days, but that generally it takes 60 to 90 days. If we assume that it may take 90 days, it is worth taking up the 90 day challenge of practicing Meditation, Cleaning and Prayer every day for 90 days, so that the habit of Heartfulness is well established. That may be the best gift you ever receive, as it will change your life.

প্রাচীন ঐতিহ্যময় রাজযোগ থেকে বিবর্তনের মাধ্যমে প্রাপ্ত পন্থাই হার্টফুলনেসে অনুসরণ করা হয়| হার্টফুলনেস এবং রাজযোগের সম্পর্কের বিষয়ে যদি বেশী জানতে চান তাহলে আপনি শাহাজানপুরের শ্রী রামচন্দ্রের(বাবুজী) লেখা "রাজযোগের ফলপ্রসূতা" বইটি পড়ে দেখতে পারেন|

বাবুজীর গুরু, ফতেগড়ের শ্রী রামচন্দ্র(লালাজী) বিস্মৃত প্রাণাহুতি বা যৌগিক ট্রান্সমিশন প্রক্রিয়ার পুনরুদ্ধার করেছিলেন। যা হার্টফুলনেসের অপরিহার্য্য এবং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য| ১৮৮০-র গোড়ার দিকে লালাজী তরুণ বয়স থেকেই উনি অন্যদের প্রশিক্ষণ দিতেন| ওনার পরম্পরাগত

প্রক্রিয়া আজকেও বজায় আছে, যার উপকারিতা বিশ্বব্যাপী হার্টফুলনেসের অগণিত অভ্যাসীরা লাভ করছে|

হার্টফুলনেস এবং সহজ মার্গ, এই দুটি কি একই জিনিস|

প্রায়ই আমরা "হার্টফুলনেস" এবং "সহজ মার্গ" এই দুটি উক্তিকে অদলবদল করে ব্যবহার করি| সংক্ষেপে, বিংশশতাব্দীর মাঝামাঝি রামচন্দ্র বিশ্বের কাছে যে পদ্ধতির উদ্ভাবন করে ছিলেন, তারই নাম সহজ মার্গ| এর মানে হল "স্বাভাবিক পথ"| বর্তমানে জীবনচর্যা এবং অভ্যাস অনুশীলনের হৃদয়কেন্দ্রিক পন্থা বোঝাতেই হার্টফুলনেস কথাটি ব্যবহার করি।

হার্টফুলনেস অভ্যাস শেখার বা অভ্যাস করার জন্য কোনো মূল্য বা দান দেওয়া কি প্রয়োজন|

না| হার্টফুলনেস অভ্যাস সর্বদাই বিনা মূল্যে করা যায়|

বাবুজী বলতেন "ঈশ্বর বিক্রির জিনিস নন এবং যদি কেউ তা বিক্রি করতে আসে তাহলে আপনি তাঁর জন্য কত মূল্য দেবেন| এবং আপনার যদি ঈশ্বরকে কেনার ক্ষমতা থাকতো তাহলে আপনি ঈশ্বরকে পেতে চাইবেন কি?

হার্টফুলনেস সংস্থা এবং এর অনুমদিত সংস্হাগুলো দান এবং অনুদানের ওপর চলে এবং দাতব্য সংস্থা হিসাবে নিবন্ধভুক্ত| যোগ বা বিশেষ মূল্যায়নযুক্ত শিক্ষাদানের জন্য মূল্য নেওয়া হলেও তা শুধুমাত্র খরচ সাধ্যের মধ্যে রাখার জন্য নেওয়া হয়। বিগত ৭৫ বছর ধরে হার্টফুলনেস আন্দোলন স্বেচ্ছাসেবকদের সংস্থাকে ভালবেসে দেওয়া সময়, শ্রম এবং আর্থিক অনুদানের উপর নির্ভর

করেই চলছে। দান দেওয়ার কোনো বাধ্যবাধকতা নেই| এটি আপনার ক্ষমতা এবং ইচ্ছার ওপরে নির্ভর করে|

এর প্রভাব অনুভব করার জন্য আমার কতদিন হার্টফুলনেস অভ্যাস করা দরকার| এর প্রভাব কি হতে পারে এবং আমি কি করে এই অভ্যাসের ফলপ্রসূতার বিচার করতে পারব|

সব চেয়ে তাড়াতাড়ি তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে| আপনাকে পাঁচ বছর, দশ বছর, এমন কি পরের দিন অবধিও অপেক্ষা করতে হবে না| প্রভাবটা ওই স্থানে এবং ওই সময়ে তৎক্ষণাৎ অনুভব করা যেতে পারে| এটা সূর্যের আলোর মত, আপনি রোদে এলেই সঙ্গে সঙ্গে গরম অনুভব করবেন| তেমনি যোগের প্রাণাহুতিতে উদ্ভাসিত হলে আপনি এর প্রভাব তৎক্ষণাৎ অনুভব করতে পারবেন| কিন্তু আমরা সবাই এক ধরণের নই, তাই আমাদের মধ্যে কেউ কেউ বিলম্বে অনুভব করি| শুরু থেকেই এর প্রভাব থাকে কিন্তু সেটি বুঝতে কারুর একটু বেশী সময় লাগাটা স্বাভাবিক, কারণ প্রণালী ঠিকঠাকই কাজ করে|

কালক্রমে প্রগতির কিছু সূচক আছে|

- আপনি হার্টফুলনেস শিথীলকরণের মাধ্যমে শরীরের সকল অঙ্গ থেকে যন্ত্রণা দূর করতে শিখলে আপনার প্রণালী আরো বেশী শিথীল হয়ে যাবে এবং কম চাপ অনুভব করবেন|
- আপনার ঘুমের ছন্দেরও উন্নতি হবে।
- আপনার মন আরো বেশী কেন্দ্রীভূত এবং নিয়ন্ত্রিত হবে এবং আপনি মানসিক চাপমুক্ত থাকতে এবং অগভীর চিন্তা উপেক্ষা করতে পারবেন| আপনি চিন্তার স্তর অতিক্রম করে গভীরতর অনুভূতির স্তর উপলব্ধি করতে পারবেন এবং ক্রমশ সত্তার

আরো গভীর স্তরে আপনার সচেতনতা পূর্ণমাত্রায় বিকশিত হবে। হার্টফুলনেস ধ্যানের অনুশীলনের দ্বারা এটি সম্ভব হয়|

- আপনি নিজেকে ভেতর থেকে আরো হালকা, নিশ্চিন্ত এবং আনন্দময় অনুভব করবেন| ভারী আবেগের বোঝা এবং সমস্ত জটিলতা স্তরে স্তরে আপনার হৃদয় ও মন থেকে হার্টফুলনেস সাফাই বা পরিষ্করণ অভ্যাসের দ্বারা দূর হয়ে গেছে| পুরনো অভ্যাস এবং প্রবৃত্তিগুলি দূর হয়ে যাবার ফলে আরও বেশী পবিত্রতা, সরলতা এবং আবেগপূর্ণ বুদ্ধিমত্তা আসে|
- হার্টফুলনেস প্রার্থনার মাধ্যমে আপনি উৎসের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে এবং নিজের হৃদয়ের কথা শুনতে শিখে যাবেন, যা আপনার জীবনের পথপ্রদর্শক হয়ে উঠবে|

ধ্যানের বিষয়ে প্রশ্ন

ধ্যান মানে কি। আমরা যে দিব্যজ্যোতির ওপর ধ্যান করি, তার উৎস কি।

ধ্যানের অপরিহার্য্য মূল নীতি হল, যার ওপরে ধ্যান করা হয়, তাই হয়ে যাওয়া। ধ্যানের বিষয়ের গুণগুলি আপনি আত্মস্থ করুন। তাহলে, কি ধরণের বিষয় আমাদের আলোকপ্রাপ্তির দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

হার্টফুলনেস ধ্যানের বিষয় হল আমাদের উচ্চতর সত্তার অর্থাৎ উৎসের সঙ্গে একাত্ম হওয়া। যোগ-এরও অর্থ এবং উদ্দেশ্যও তাই। কেবল একইধরণের বস্তুর মধ্যেই মিলন সম্ভব। তেলে-জলে কখনো মিশ খায় না। সুতরাং উৎসের সঙ্গে একাত্ম হতে গেলে আমাদের প্রথম প্রয়োজন উৎসের মতনই পবিত্র হয়ে যাওয়া। এটা সম্ভব, কারণ আমরা সবাই একই দিব্যশক্তির অংশ যা আমাদের সত্তার একটা অপরিহার্য্য অঙ্গ।

হার্টফুলনেস পদ্ধতিতে আমরা হৃদয়ে বিদ্যমান দিব্যজ্যোতির উৎসের ওপর ধ্যান করি| এই উৎস এতটা সুক্ষ্ম যে তা আমাদের বোধাতীত| উৎসের থেকে আসা আলোই আমাদের সব চেয়ে কাছের ধারণা যা আমাদের ধ্যানের বিষয় বলে ধরে নিতে হয়| একে আমরা "দীপ্তিমান আলো" বলতে পারি। সোজা কথায় আমরা আলোর ধারণার উপরেই ধ্যান করি, আলো দেখার কোনো প্রয়োজন নেই|

প্রায়শই, একই বিষয়ের ওপর অবিরত চিন্তা করাকে ধ্যান বলা হয়; আসলে এটি ধ্যান নয়, ধ্যানের প্রাথমিক স্তর মাত্র। ধ্যান প্রক্রিয়া, আমরা যার উপরে ধ্যান করি তার প্রকৃত বৈশিষ্ট্যের গভীর উপলব্ধি পেতে সাহায্য করে। উৎসের সম্বন্ধে চিন্তা না করে, এটা নিজেকেই আমাদের সামনে উন্মোচিত করে। এই উন্মোচনগুলি চিন্তা হিসেবে আসেনা আসে অনুভব হিসেবে অন্ততপক্ষে প্রথমদিকে। সুতরাং ধ্যান হল সেই প্রক্রিয়া যেখানে আমাদের চিন্তাগুলির বিবর্তন হয় অনুভবে| এটা হল মনের জটিলতা থেকে হৃদয়ের সরলতার দিকে যাত্রা, মূলত এই কারণেই আমরা হৃদয়ে ধ্যান করি|

অবশ্য অনুভবেরও একটা সীমা আছে| সঠিক ধ্যানে আমরা ধ্যানের বিষয়ের সঙ্গে একাত্ম হয়ে যাই — এক পরম শূন্যতায় বিলীন হয়ে যাই – কোনও অভিজ্ঞতাই সেখানে থাকে না। এটিই হল উৎসকে অজ্ঞাতসারে পাওয়ার এক ইঙ্গিত বা লক্ষণ|

যৌগিক প্রাণাহুতি কি|

হার্টফুলনেস পদ্ধতির সব চেয়ে আকর্ষনীয় বিষয় হল যৌগিক প্রাণাহুতি (Yogic Transmission)| প্রাণাহুতির সংজ্ঞা হল -

“মানুষের মধ্যে পরিবর্তন আনতে দিব্যশক্তির ব্যবহার”| এখানে আমরা শারীরিক পরিবর্তনের কথা বলছি না, কারণ আমাদের শরীর জন্ম-সম্বন্ধীয় গঠনপ্রণালীর মধ্যে সীমাবদ্ধ| পরিবর্তন বলতে আমাদের ব্যক্তিত্ব, মানসিক বুদ্ধিমত্তা এবং অহংবোধের ক্ষেত্রের কথাই বলা হচ্ছে। এই পরিবর্তন আমাদের সত্তার আধ্যাত্মিক জগতে নিয়ে যায়। প্রাণাহুতি সুক্ষ্ম আধ্যাত্মিক স্তরে অপরিসীম উন্নতি লাভ করতে পুষ্টি জোগায়।

প্রাণাহুতিকে “শক্তি” হিসেবে ধরে নেওয়া ঠিক নয়, কেননা শক্তি হচ্ছে ভৌতিক জগতের এক মাত্রা কিন্তু প্রাণাহুতিকে পদার্থবিদ্যার শক্তি হিসেবে পরিমাপ করা সম্ভব নয়। আমরা এক ঘটনা স্মরণ করতে পারি যেখানে সন্ত কবীর এক অনাহত সংগীতের ধ্বনির উল্লেখ করেছেন যা একতারা বা ঢাক বাজানোর মাধ্যমে উদ্ভূত হয়নি| তাহলে কবীর এখানে কোন ধ্বনির কথা উল্লেখ করছেন? তিনি উদ্দীপ্ত জগতের কথা বলছেন না, বলছেন অনুদ্দীপ্ত জগতের কথা যে উৎস থেকে আমরা সবাই এসেছি| প্রাণাহুতি ঠিক এই মাত্রার সঙ্গেই সংযুক্ত এবং এর উদ্দেশ্য হল আমাদের অন্তরের মূল বিশুদ্ধ অবস্থাকে উন্মোচিত করা যা আমাদের অস্তিত্বর কেন্দ্রে থাকে|

আমরা “প্রাণাহুতি” শব্দটি এই জন্য ব্যবহার করি কারণ এই সুক্ষ্ম শক্তি প্রশিক্ষকের হৃদয় থেকে আকুলভাবে কামনাকারীর হৃদয়ে প্রেরিত হয়। এই প্রেরণের জন্য কোন ভৌতিক সংযোগের প্রয়োজন হয় না; এটি সক্রিয় হয় চিন্তাশক্তির দ্বারা যা রাজযোগের এক অপরিহার্য্য সাধন। স্বামী বিবেকানন্দ তাঁর “রাজযোগ” গ্রন্থে লিখেছেন “চিন্তা হচ্ছে অভিকর্ষ বা বিকর্ষণের মতই এক শক্তি| প্রকৃতির অসীম শক্তিভান্ডার থেকে “চিত্ত” নামক এক সাধন, কিছু শক্তি শোষণ করে চিন্তা রূপে আমাদের মধ্যে প্রেরণ করে|”

প্রাণাহুতি গ্রহণ করার প্রক্রিয়াকে বোঝা এবং বর্ণনা করা বেশ কঠিন| ভাষায় এর সারমর্ম কোনো মতেই প্রকাশ করা যায় না| বুদ্ধি দিয়ে প্রাণাহুতি উপলব্ধি করার প্রয়াস, একটি আমের স্বাদ গ্রহণ বা জুইঁ ফুলের সুগন্ধকে

মনে মনে উপলব্ধি করার মতন| একে জানতে হলে তার অভিজ্ঞতা লাভ করতে হবে| আপনি যা অনুভব করলেন, সেটা আপনার নিজের অন্তরের অভিজ্ঞতা হয়ে থাক| আপনি কেন অন্যের অভিজ্ঞতা ধার করবেন|

আপনার ভিতরে এক স্থিতি এবং পবিত্র স্থান আছে যেখানে আপনি যেকোনো সময় ফিরে যেতে পারেন এবং আত্মস্থ হতে পারেন।
- হারমান হেস

ধ্যানের সময় যে সব চিন্তা আমার মনে আসবে সেগুলোকে আমি কিভাবে সামলাবো|

মন আমদের বন্ধু, শত্রু নয়| যেমন আমাদের চোখ দেখার জন্য এবং কান শোনার জন্য তেমনই মন চিন্তা করার জন্য| জোর করে মনের ক্রিয়াকে আমরা রোধ করতে পারিনা, করা উচিতও নয়| ধ্যানের সময় চিন্তা ভীড় করে আসার কারণও আছে| যখন আপনি ফ্রিজে রাখা ঠান্ডা পানীয়ের বোতল খোলেন, তখন কি হয়| চারি দিকে বুদ-বুদ ছড়িয়ে পড়ে| বোতলের ভেতরে আটকে থাকা সব কার্বন-ডাই-অক্সাইড মুক্ত হয়ে বেরিয়ে আসে এবং বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হয়| যদি আপনি বোতলটিকে ঢাকনা খুলে কিছুক্ষণ দাঁড় করিয়ে রাখেন, তাহলে আর বুদ-বুদ থাকবে না| সমস্ত গ্যাস বেরিয়ে যাবে| একইভাবে ধ্যানের সময়, আমাদের মনের গভীরে থাকা চিন্তা এবং আবেগগুলি বাইরে বেরোনোর পথ পেয়ে যায়| বেরিয়ে যাওয়াটা আমাদের চিন্তার ভীড় হিসেবে অনুভব করি|

এটা বিশৃঙ্খলা মনে হতে পারে কিন্তু পরের অবস্থাটাই হল স্থিরতা, যাতে আমরা চিন্তার ভীড়ে ব্যাকুল হয়ে এই বিশৃঙ্খলাকে বাড়িয়ে না তুলি| অতএব সব চেয়ে ভালো অভ্যাস হল এই চিন্তাগুলির সঙ্গে অনাহুত অতিথিদের

মতন আচরণ করা| ওদের আপ্যায়ন করার প্রয়োজন নেই, কিন্তু ওগুলোকে জোর করে বের করে দেওয়ারও চেষ্টা করবেন না| শুধু উপেক্ষা করুন এবং যদি প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি ধ্যান করছেন| যদি বিশৃঙ্খলা খুব তীব্র হয় তাহলে কয়েক সেকেন্ডের জন্য চোখটা খুলতে পারেন যাতে ওই অবস্থা কেটে যায়|

ধ্যান করার সময় প্রায়ই আমার মনে হয় ঘুম পাচ্ছে| আমার কি করা উচিত|

সোজা খাড়া ভঙ্গিতে বসে থাকা অবস্থায় কি সহজে কয়েক মিনিটের মধ্যে ঘুমিয়ে পড়া যায়| আমাদের বোঝা দরকার যে গভীর ধ্যান মগ্ন থাকার সময় আমাদের অবস্থা এক জন ঘুমিয়ে পড়া মানুষের মতন হয়ে যায় এবং একে “সমাধি”তুল্য অবস্থা বলা হয়| যাই হোক না কেন, ধ্যানের পরের অবস্থার পর্যবেক্ষণ করলে আমরা সহজেই বুঝতে পারব যে আমরা ধ্যান করছিলাম না ঘুমোচ্ছিলাম| যদি এটি ঘুম হয়ে থাকে তাহলে আমরা টলায়মান বা অস্থিরতা অনুভব করব, কিন্তু যদি গভীর ধ্যান হয়ে থাকে তাহলে আমরা ঝরঝরে বা তরতাজা অনুভব করব|

যতই আমরা যাত্রায় এগোতে থাকি, আমরা গভীর ধ্যানের মধ্যে সচেতনতা অর্জন করি| এটা এমন এক অবস্থা যেখানে আমরা একই সঙ্গে জেগেও থাকি, আবার গভীর ঘুমের অবস্থায়ও থাকি| এই অবস্থার আরও উন্নতি হলে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে চিন্তা এবং ক্রিয়াকলাপ স্বাভাবিকভাবে, হালকাভাবে ও কিছুটা স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলতে থাকে যা আমরা বুঝতেও পারি না যে আমরাই কর্তা হিসেবে সক্রিয়ভাবে এই কাজগুলি করছি|

এক নির্দিষ্ট আসনে ধ্যান করা কি শ্রেয়|

সব চেয়ে ভালো আসন হল সেটাই যেটাতে আমরা নিজেরা আরাম অনুভব করি| পতঞ্জলি তাঁর লেখা “যোগ সূত্র” বইতে লিখেছেন যে “আসনটা এমন হওয়া উচিত যেটা অবিচলিত ও আরামদায়ক”| আপনার আসন এমন হওয়া উচিত যাতে আপনি ধ্যানের পুরো সময় সহজেই এই আসনে স্থিত থাকতে পারেন| যাই হোক, পতঞ্জলি এটাই উল্লেখ করেছেন যে একমাত্র আরামদায়ক আসনই অবিচলিত হতে পারে, তা নাহলে আপনি অস্বচ্ছন্দ বোধ করবেন এবং অস্বস্তির কারণে বিভ্রান্ত হয়ে যাবেন|

এছাড়া, আড়াআড়িভাবে পা রাখা অবস্থায় ধ্যান করলে ধ্যানটা গভীর হয় – যদি আড়াআড়ি ভাবে পা রাখা আপনার জন্যে আরামদায়ক হয়ে থাকে| এমনকি আপনি একটা চেয়ারে বসে গোড়ালি দুটো আড়াআড়িভাবে রাখতে পারেন|

সোজা খাড়া অবস্থায় বসাটাও ভালো, যদিও অতটা অনমনীয়ভাবে নয়| পিঠে হেলান দিয়ে বসাটাও ঠিক আছে, কিন্তু মাথায় হেলান দেবেন না, তাহলে আপনি ঘুমিয়ে পড়বেন| এটা মনে রাখবেন যে আপনি ধ্যান করছেন, কোনো ব্যায়াম নয়| ধ্যান করার উপযুক্ত আসনের আসল উদ্দেশ্য হল যাতে আপনি আপনার শরীরকে ভুলে অন্তরে প্রবেশ করেন|

আমাদের কতক্ষণ ধ্যানে বসা উচিত|

ধ্যানের সময়সীমা আপনি কেমন বোধ করছেন তার ওপর নির্ভর করে| যদি আপনি ধ্যান থেকে উপকৃত হন তাহলে আপনি বেশিক্ষণ ধ্যানে বসতে চাইবেনl যদি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকেন সেক্ষেত্রে ১০ মিনিটের হার্টফুলনেস

পরিষ্করণ দিয়ে শুরু করাটা ভাল, তারপর ধ্যানের চেষ্টা করা উচিত। আপনি যদি কয়েক মিনিটের মধ্যেই গভীর ধ্যানে ডুবে যান, তাহলে আপনার হয়ত কম সময়ের জন্য ধ্যান করলেই চলবে|

ধ্যানের সময় যদি এক সন্তোষজনক গভীর অবস্থায় পৌঁছতে বেশী সময় লাগে, তাহলে বেশী সময়ের জন্য ধ্যানে বসুন| গভীর নিমগ্ন বা সমাধিতুল্য অবস্থায় যাওয়ার জন্য আলাদা কোনো প্রয়াস করার প্রয়োজন নেই| এটাকে স্বাভাবিকভাবে হতে দিন, জোর করবেন না| কোনো কোনো দিন আপনার ধ্যান অন্য দিনের তুলনায় বেশী গভীর হতে পারে|

প্রথম দিকে কমপক্ষে ২০ মিনিট অবিচলিতভাবে ধ্যান করার চেষ্টা করুন| তার পর যখন আপনি লয়াবস্থাতে পৌঁছে যাবেন তখন ধীরে ধীরে সময়টাকে বাড়িয়ে এক ঘন্টা পর্যন্ত নিয়ে যেতে পারেন| ধ্যান করার সময়ের দৈর্ঘ্য নিয়ে কেবল একটাই যথাযথ নির্দেশ আছে যে ধ্যানের সময়কাল যেন একবারে এক ঘন্টার বেশী না হয়| বেশীক্ষণের জন্য ধ্যান করলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে| যদি আপনার আগ্রহ থাকে এবং হাতে সময় আছে, তাহলে আপনি দ্বিতীয় বার ধ্যান করতে বসতে পারেন, তবে দুটি ধ্যানের মধ্যে কম পক্ষে পনের মিনিট ব্যবধান থাকা উচিত| কিন্তু দিনে কত বার আপনি ধ্যান করতে পারেন, সে ব্যাপারে কোনো নিষেধ নেই যতক্ষণ পর্য্যন্ত আপনি আপনার অন্যান্য কর্তব্যগুলির অবহেলা না করেছেন|

সর্বশেষে আমাদের জীবনযাপন ধ্যানমগ্ন হয়ে যায়| আমরা যে কোনো কার্যে প্রবৃত্ত থাকি না কেন, আমরা সব সময় ধ্যানমগ্ন এবং আত্মকেন্দ্রিক অবস্থাতে অবস্থান করি| ধ্যানের প্রক্রিয়া এক নিরন্তর ধ্যানমগ্ন অবস্থা উৎপন্ন করে যেটা আমাদের সব ক্রিয়াকলাপকে সহায়তা করে|

দিনের এক নির্দিষ্ট সময়ে ধ্যান করা কি শ্রেয়|

নিয়মিতভাবে রোজ একই সময়ে ধ্যান করা, ধ্যানের প্রক্রিয়াকে সহজ করে দেয়| এটা আমাদের স্বাভাবিক আগ্রহ হয়ে ওঠে – ঠিক যেমন রোজ একই সময় জলখাবার খেলে, ঠিক সেই সময় আমাদের খিদে পেয়ে যায়|

নিয়মিত অভ্যাস করলে, আমরা ধ্যানে বসার সঙ্গে সঙ্গে গভীর ধ্যানমগ্ন অবস্থাতে চলে যেতে পারি| নিয়মানুবর্তিতা আমাদের মধ্যে এক শারীরিক ছন্দ বা লয় তৈরী করে যার ফলে আমাদের মধ্যে এক জীবতাত্বিক ঘড়ি স্থাপন হয়ে যায়|

ঐতিহ্যগতভাবে আমাদের পরামর্শ দেওয়া হয় দিনের কিছু কিছু সময়ের সুবিধা নিতে কারণ সেই সময়গুলি ধ্যানের সহায়ক হয়| সেই সময়গুলি হল – দিন ও রাতের সন্ধিক্ষণ সময়, ঠিক ভোরের আগে এবং সূর্যাস্তের সময়|

যদি আমরা ওই সময়ে ধ্যান করতে অক্ষম হই, তাহলে আমরা দিনের যে কোনো সময়ে ধ্যান করতে পারি| তবে, আপনি যে সময় ধ্যানে বসুন না কেন, নিয়মানুবর্তিতা কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ|

শিশুরা কি ধ্যান করতে পারে|

পাঁচ বছরের বেশী বয়েসের শিশুরা হার্টফুলনেস শিথিলকরণ এবং হার্টফুলনেস প্রার্থনা করতে পারে| অনেক শিশুরা এগুলো করতে আনন্দ পায় । কিন্তু যদি ওরা আনন্দ না পায়, তাহলে ওদের জোর করার কোনো প্রয়োজন নেই|

যারা পনেরো বছর বয়েস পূর্ণ করেছে, তারা হার্টফুলনেসের সব অভ্যাসগুলোই করতে পারে, যেমন – শিথিলকরণ, ধ্যান, পরিষ্করণ এবং প্রার্থনা|

পরিষ্করণ বিষয়ক প্রশ্ন

হার্টফুলনেস পরিষ্করণ অনুশীলনের সময় কি পরিষ্কার করা হয়।

পরিষ্করণ হল এক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে আমরা আমাদের দৈনন্দিন জমিয়ে রাখা আবেগের বোঝা অপসারণ করি। এই বোঝাগুলো হল আমাদের সব অভিজ্ঞতার আবেগপূর্ণ বিষয়বস্তু এবং আমাদের অতীতের আবেগময় অবশিষ্টাংশ। যোগ শাস্ত্রে এই বোঝাগুলোকে "সংস্কার" বা ছাপ বলা হয়। সময়ের সাথে সাথে এই ছাপগুলি কঠিন হয়ে গিয়ে চিন্তা এবং আবেগের প্রবৃত্তিতে পরিণত হয়, যার প্রভাব স্বভাবতই আমাদের প্রতিক্রিয়ায় এবং ব্যবহারে দেখা যায়। এগুলি আমাদের মুক্ত হওয়ার থেকে বঞ্চিত করে। দৈনন্দিন পরিষ্করণ করে আমরা এই ছাপগুলির অপসারণ করি এবং দিনদিন হালকা অনুভব করি।

এর গভীর ফল কি। হৃদয়ে শূন্য স্থানের সৃষ্টি হয় এবং অন্তরের এই শূন্য স্থান স্বয়ংক্রিয়ভাবে প্রাণাহুতিকে আকর্ষণ করে। এই কারণেই হার্টফুলনেস

ব্যক্তিগত অভ্যাস শুরু করার পূর্বে আপনাকে প্রশিক্ষকের কাছ থেকে তিনটি পরিচায়ক সিটিং নিতে বলা হয়| ওই প্রারম্ভিক সিটিংএ প্রশিক্ষক আপনার প্রণালী থেকে জটিলতা এবং অপবিত্রতা অপসারণ করে আপনার অন্তরে আরো বেশী হালকা ভাব সৃষ্টি করেন| সময়ের সাথে সাথে আপনার আরো বেশী শূন্যতা এবং হাল্কা ভাবের অভিজ্ঞতা হবে, যা ঐশ্বরীয় শক্তিকে আরো বেশী করে আপনার দিকে প্রবাহিত করবে|

দিনের কোন সময়ে আমার পরিষ্করণ করা উচিত|

এই অভ্যাস, দিনের বেশীরভাগ কাজ সম্পন্ন করার পর দিনের শেষে সন্ধ্যাবেলায় করা উচিত, কারণ পরিষ্করণ সারা দিনের জমা হওয়া ছাপগুলোকে অপসারণ করে|

যেমন আমরা কাজের পর বাড়ি ফিরেই আগে স্নান করে নিই, অন্য কিছু করার আগে| যেহেতু পরিষ্করণ করার সময় আমাদের সজাগ থাকা প্রয়োজন, এই অভ্যাসকে শুতে যাওয়ার সময় পর্য্যন্ত ফেলে রাখা উচিত নয় কারণ তখন আপনি খুব ক্লান্ত ও নিদ্রালু থাকবেন| ফেলে না রাখার আরো একটা কারণ হল যে শুতে যাওয়ার খুব কাছাকাছি সময়ে পরিষ্করণ করলে তা আপনাকে অধিক সতর্ক করে দিতে পারে এবং আপনার ঠিক মত ঘুম হওয়াতে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে| তাছাড়া, পরিষ্করণের পর যখন আপনি বেশ ঝরঝরে বা চাঙ্গা হয়ে উঠবেন, তখন বাডির সবাইকার সঙ্গে আপনার ব্যবহার অনেক পরিশুদ্ধ হবে|

এ ছাড়া, প্রয়োজন মত আপনি দিনের যে কোনো সময় “তৎক্ষণাৎ ” (Spot) পরিষ্করণ করতে পারেন| যদি কোনো এক সকালে আপনার জামায় টমেটো

কেচাপ ছলকে পড়ে, তাহলে ওই দাগ পরিষ্কার করার জন্য আপনি কি সন্ধ্যে অবধি অপেক্ষা করবেন| ঠিক সেইভাবে, যদি দিনের বেলায় কোনো ঘটনা আপনাকে অস্থিতিশীল করে, তখন আপনি কয়েক মিনিটের জন্য সাফাই করে ওই ঘটনার প্রভাবকে তৎক্ষণাৎ পরিষ্কার করতে পারেন| অত:পর ওই ঘটনার প্রভাব আপনার চেতনার ওপরে আর সারাদিন ভারী বোঝা হয়ে থাকবে না|

পরিষ্করণ করার সময় সারা দিনের সব ঘটনাগুলোকে স্মরণ করে সেগুলোকে এক এক করে বের করাটাই কি ঠিক পদ্ধতি|

দৈনন্দিন ঘটনাগুলোকে মনে করলে ওগুলোর প্রভাব আরও গভীর হয়ে যাবে| আমাদের অভিপ্রায় হল, কি করে ওগুলোকে আর মনে না রেখে তাদের প্রভাব অপসরণ করা|

যদি এক দিন কোনো কারণবশত: আমি সন্ধ্যেবেলা পরিষ্করণ না করতে পারি, তাহলে আমার কি করা উচিত|

যদি এক দিন কোনো কারণবশত: আমি সন্ধ্যেবেলা পরিষ্করণ না করতে পারি, তাহলে আমার কি করা উচিত|

যদি আপনার সন্ধ্যেবেলার সাফাই না করতে পারেন, তাহলে ঘুমোতে যাওয়ার ঠিক আগে সেটা করার প্রয়াস করতে পারেন|

কিছু কিছু অসুস্থতাকে কি পরিষ্করণ করে দূর করা যেতে পারে|

এই ক্ষেত্রে আমাদের পরামর্শ হচ্ছে যে আপনি হার্টফুলনেস শিথিলকরণ করার প্রয়াস করুন| অভ্যাসের শেষে, আবার আক্রান্ত অঙ্গতে গিয়ে ওখানে মাটি থেকে আসা আরোগ্যকারী শক্তিকে প্রবাহিত হতে দিন| ওই অঙ্গের সঙ্গে বেশী সময় যাপন করুন এবং যদি প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে ওই অঙ্গকে আপনার হাত দিয়ে স্পর্শ করুন এবং ওই শক্তিকে প্রবাহিত হতে দিয়ে সেই অঙ্গে আরাম অনুভব করুন|

তাছাড়া, সাফাই করার সময় আপনি একটা অতিরিক্ত পরামর্শ দিতে পারেন : " সব জটিলতা এবং অপবিত্রতার সঙ্গে সঙ্গে, আমি সেই ব্যাধি যেটা আমাকে যন্ত্রণা দিচ্ছে, তার থেকেও অব্যাহতি পাচ্ছি|"

অবশ্যই, এটা নিয়মিত ডাক্তারী চিকিৎসার বিকল্প নয়|

প্রার্থনার বিষয়ে প্রশ্ন

প্রার্থনার উদ্দেশ্য কি|

কঠিন পরিস্থিতি যেমন দারিদ্র্য, ধৈর্য্যহীন অবস্থা, অসুস্থতা, মৃত্যু অথবা বিপর্যয় ইত্যাদির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য প্রার্থনা হল মানুষের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া| ঐতিহ্যগতভাবে আমাদের প্রয়োজন ও অভাবের জন্য আমরা উর্ধ্বতন শক্তি বা ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করি|

প্রার্থনা বিনম্রতা ও স্বীকার করার মনোভাব সৃষ্টি করে এবং উৎসের সঙ্গে সঠিকভাবে সংযোগ স্থাপন করে| এটি শিশুর মায়ের কোলে থাকার মতো অনুভব সৃষ্টি করে| প্রার্থনা এমন হওয়া উচিত যাতে হৃদয় গলে যায়| বিনা অনুভব করে বা ঠিক মত না বুঝে, এটা শুধু মুখস্থ করে আবৃত্তির মতন অর্পণ করা উচিত নয়| এটা আমাদের শব্দের অর্থ অতিক্রম করে পবিত্রতার রাজ্যে অনেক গভীরে নিয়ে যেতে পারে| প্রার্থনার সময় আমাদের দু:খের কথা চলে আসা স্বাভাবিক, কিন্তু ঠিক ওইভাবে আমাদের সুখের ঘটনাগুলোও ভাগ

করা উচিত| সারাক্ষণ, বিনম্রতা এবং সমর্পণের ভাবের সাথে ঈশ্বরের সঙ্গে সংযুক্ত থাকার অর্থ হল এক প্রার্থনাপূর্ণ স্থিতিতে প্রবেশ করা| এই প্রার্থনাপূর্ণ অবস্থা আমাদের গভীর ধ্যানের মধ্যে নিয়ে যায় যেখানে আমরা অন্তরঙ্গতাকে অতিক্রম করে অসীম ঘনিষ্টতা এমন কি একাত্মতার দিকে এগিয়ে যাই| প্রার্থনা হল কৃতজ্ঞতা জানানোর অন্তরতম অভিব্যক্তি|

হার্টফুলনেস প্রার্থনাতে "মাস্টার" শব্দটি কাকে উদ্দিষ্ট|

"মাস্টার" শব্দটিতে ভগবানকে উল্লেখ করা হয়, যিনি আমাদের প্রত্যেকের হৃদয়ে আছেন| কিন্তু যদি প্রার্থনাটি ভগবানের উদ্দেশ্যে করা হচ্ছে তাহলে কেন এই বাক্যটা পুনরায় বলা হয় "তুমিই এক মাত্র ভগবান ও শক্তি যে আমাদের সেই স্তরে তুলে নিতে পারে"| এই প্রশ্নটি বিবেচনাযোগ্য এবং এই বিষয়ে আপনাকে নিজেকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে|

আসলে, সমুদয় হার্টফুলনেস প্রার্থনাটিকেই গভীরভাবে বিবেচনা করা উচিত| এটি ভীষণ সূক্ষ্ম তারতম্যে এবং বিভিন্ন মাত্রায় পরিপূর্ণ| উদাহরণস্বরূপ, আপনি লক্ষ্য করবেন যে প্রার্থনাটিতে তিনটি বিবৃতি বা বর্ণনা আছে| এর মধ্যে কোনো আবেদন বা আর্জি নেই| এটি প্রত্যেক নতুন অভ্যাসী এবং সেই সাথে অভিজ্ঞ অভ্যাসীদের কাছে উপযোগী হবে যদি তাঁরা দু-একদিন সময় নিয়ে এই প্রার্থনার প্রকৃত তাৎপর্য এবং মানে বোঝার চেষ্টা করেন| প্রত্যেক লাইনকে আলাদাভাবে নিয়ে তার প্রত্যেকটা শব্দের ওপর গভীরভাবে চিন্তা করুন| দ্রুত বেগে কিছু করার চেষ্টা করবেন না ! প্রতিবার সময় নতুন স্তর উন্মোচিত হবে|

আমাদের হার্টফুলনেস প্রার্থনা কখন করা উচিত|

নীরবে একবার হার্টফুলনেস প্রার্থনা করে আপনার সকালের ধ্যান শুরু করুন| এটা একবারই করুন এবং তারপর ধ্যান শুরু করুন| আপনি রাত্রেও এই প্রার্থনা করবেন, ঠিক ঘুমোতে যাওয়ার আগে| তখন, প্রার্থনাটিকে কয়েকবার মনে মনে পুনরাবৃত্তি করুন এবং নিজে ওই অনুভব যা আপনার মধ্যে উন্মুক্ত হল, তার মধ্যে বিলীন হয়ে যান| এই প্রার্থনাপূর্ণ অবস্থায় ঘুমিয়ে পড়ুন| এর ফলে আপনার শোয়ার সময়টা আধ্যাত্মিক শক্তিশালী হয়ে উঠবে এবং যখন সকালে ঘুম থেকে উঠবেন, তখন আপনি ইতিমধ্যে, ধ্যানের জন্য প্রস্তুত থাকবেন| দিনের অন্য কোনো সময় ধ্যান করলে এই প্রার্থনা করার প্রয়োজন নেই|

জীবনধারার ওপরে প্রশ্ন

হার্টফুলনেস অভ্যাস করলে আমার জীবনধারাতে পরিবর্তন আনার প্রয়োজন আছে কি|

“সহজ মার্গ” অথবা প্রাকৃতিক পথ (Natural Path) নামটি থেকেই সব বোঝা যায়| আধ্যাত্মিক ব্যাপারে সবকিছু অবশ্যই স্বাভাবিক হওয়া উচিত| অনেকেই দেখেন যে কিছুদিনের অভ্যাসের মাধ্যমে তাঁদের অন্তরে যে পরিবর্তন হয়েছে, তার ফলে তাঁদের জীবন ধারাতে স্বয়ংক্রিয়ভাবেই সমন্বয় এসে গেছে| অনেক অবাঞ্ছিত অভ্যাস সহজেই দূর হয়ে গেছে|

যখনি আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনার কোন খারাপ স্বভাব আছে এবং এটাকে ত্যাগ করা আপনার ক্ষমতার মধ্যে আছে, আপনি সক্রিয় ভাবে সেটা করতে পারেন| আপনার নিজের স্বার্থে, আপনার চরিত্রের অসম্পূর্ণতাগুলিকে সম্পূর্ণভাবে বিনাশ করা উচিত| এর জন্য আপনি সর্বদা আপনার বিবেকের পরামর্শ এবং অন্যদের সমালোচনাকে গ্রহণ করতে সমর্থ হোন| যখন

আপনি নিজেকে বদলাতে চাইবেন তখন অন্তর থেকে একটা বাধার সম্মুখীন হবেন, সেই বদলকে জোর করে করার কোনো প্রয়োজন নেই| পরিবর্তে, শোয়ার আগে শান্তভাবে বসুন এবং হৃদয় থেকে প্রার্থনা করুন যেন আপনার সন্তুষ্টি হয় এবং এই দোষগুলির অপসরণ ঘটে| আপনার হৃদয় বেশিরভাগ ক্ষেত্রে স্বাভাবিকভাবেই ক্ষমা প্রার্থনা করে| প্রার্থনার সময় চোখ থেকে জল ঝরা আপনার আন্তরিকতার সংকেত দেয় এবং এক আন্তরিকতাপূর্ণ হৃদয়ই রূপান্তর আনতে পারে| যখন আপনি ওই ভুল পুনরায় না করার সংকল্প করেন, তখন অন্তরের ভারবোধ সঙ্গে সঙ্গে অদৃশ্য হয়ে যায়| জীবনে ভুল করাটা তেমন কিছু নয়|

আপনি যে পরিবেশে থাকেন এবং যেমন লোকেদের সাথে মেলামেশা করেন, সেগুলি আপনার ব্যক্তিত্ব যেভাবে গড়ে ওঠে তার ওপরে প্রভাব ফেলে| আপনার স্বভাব এবং মনোভাবেরও আপনার ভাগ্যের রূপায়ণে এক বিশেষ ভূমিকা আছে| আপনি যেমন যেমন আপনার দৈনন্দিন হার্টফুলনেস অভ্যাস করে যাবেন, আপনার হৃদয়ের ক্রমবর্ধমান সরলতা এবং পবিত্রতা আপনার জীবনে পরিবর্তন নিয়ে আসা শুরু করে দেবে|

আমি কিভাবে নিয়মিত ধ্যান করার অভ্যাস তৈরী করতে পারি|

কোন জিনিষ ভালোভাবে শুরু হলে, বলা হয় যে অর্ধেক কাজ সম্পন্ন হয়ে গেছে, যদিও অর্ধেক কাজ তবু অসম্পূর্ণ| হার্টফুলনেস অনুশীলনকে আমাদের জীবনশৈলী করে তুলতে হলে এটাকে আমাদের অভ্যাসে পরিণত করতে হবে| গবেষণার ফলাফল বলে যে কেবল ১০ শতাংশ লোক তাদের নতুন বছরের সংকল্পকে বাস্তবে পরিণত করতে পারে| যখন আমরা ধ্যানের মত এক উচ্চাকাঙ্খার ও জীবনশৈলী পরিবর্তনের এক অভ্যাস শুরু করতে যাই, তখন নিয়মানুবর্তিতা এক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে ওঠে| এই পদ্ধতির এক আধ্যাত্মিক পথপ্রদর্শক – রাম চন্দ্র – পরামর্শ দিয়েছিলেন যে আমরা যেন

তিনমাস হার্টফুলনেস অভ্যাস করার সংকল্প নিয়ে শুরু করি, এবং কি ইন্দ্রজাল ঘটতে পারে তার জন্য অপেক্ষা করি|

এটি বিজ্ঞানসম্মতভাবে প্রমাণিত যে ২১ দিনে একটি স্বভাব তৈরী করা যায়| কিন্তু আমাদের মধ্যে বেশিরভাগ লোকেদের একটা স্বভাব তৈরী করতে ৬০ থেকে ৯০ দিন লাগে| তাই হার্টফুলনেসের মত এক গভীর অভ্যাসের জন্য আমরা ৯০ দিন নিতে পারি|

এই ৯০ দিন ধ্যান, পরিষ্করণ ও প্রার্থনার অনুশীলন যথাবিহিত প্রতিদিন করার চেষ্টা করুন, এবং যদি আপনার প্রয়োজন মনে হয়, শিথিলকরণ অনুশীলন করতে পারেন| যদি আপনি দিনপঞ্জী লেখেন, তাহলে আপনি তার মাধ্যমে, আপনার মধ্যে যে সব পরিবর্তন ঘটছে, সেই বিষয়ে জানতে পারবেন|

হার্টফুলনেস অভ্যাস স্বাভাবিক সাংসারিক এবং কর্মজীবনের সঙ্গে কি সামঞ্জস্যপূর্ণ|

অধিকাংশ হার্টফুলনেস অভ্যাসীরা সাধারণ পারিবারিক জীবনযাপন করেন, বাচ্চাদের মানুষ করেন এবং কাজ করেন| তারা চরমপন্থী নন । তার মানে তাঁরা ভৌতিক জীবনে এতটা জড়িত হন না যাতে তাঁদের আধ্যাত্মিক জীবনের ক্ষতি হয় এবং তেমনি আধ্যাত্মিক জগতে এতটা ডুবে যান না যে তাঁদের ভৌতিক জীবনে কষ্ট পেতে হয়|

হার্টফুলনেস এক সুষম জীবনকে সমর্থন করে; অন্তরে সামঞ্জস্য, প্রতিবেশে সামঞ্জস্য, সমাজে সামঞ্জস্য| আমরা জীবনের সব পরিপ্রেক্ষিতে শ্রেষ্ঠত্ব লাভ করতে চাই| আমরা হয়ত সরাসরি ভাবে আমাদের প্রতিবেশে অথবা সমাজে

পরিবর্তন আনতে পারব না কিন্তু আমরা আশা করি যে অনেক ব্যক্তিরা মিলে এক তাৎপর্যপূর্ণ সমষ্টির (Egregore) সৃষ্টি করবে যা মানবিক সচেতনতাতে দ্রুত পরিবর্তন আনতে পারবে, এককালীন এক হৃদয় নিয়ে|

আমরা কি ভাবে আমাদের ভৌতিক ও **আধ্যাত্মিক** জীবনের মধ্যে ভারসাম্য আনতে পারি|

হার্টফুলনেস ভৌতিক এবং আধ্যাত্মিক জীবনের মধ্যে পার্থক্য বা প্রভেদ তৈরী করে না| একটি পাখি তার দুটো ডানার সাহায্যে উড়তে পারে| যখন দুটো ডানা সমানভাবে প্রসারিত থাকে তখন পাখিটি তীরের মতন সোজা ভাবে উড়তে পারে| যদি পাখিটি কোনো এক দিকে ঝুঁকে যায়, তাহলে এটি গোলাকার পথে ঘুরতে থাকে|

আমাদের জীবনেও দুটি ডানার মতন রয়েছে| আমরা সেগুলোকে ভৌতিক এবং আধ্যাত্মিক বলতে পারি| আমরা যদি কোনো একদিকে বেশী গুরুত্ব দিই তাহলে আমরা ভারসাম্যহীন হয়ে যাব এবং গোলাকারভাবে ঘুরতে থাকব|

আজকালকার জীবনে চাহিদা ভীষণ বেশী| আমাদের অনেক দায়িত্ব এবং চিন্তা আছে| আমাদের কাজ বা চাকরী একদিকে টানে, আমাদের পরিবার অন্যদিকে টানে, আমাদের স্বপ্ন একদিকে টানে আর আমাদের দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ অন্যদিকে টানে| কখনো কখনো আমরা অতি সহজেই, বিনা কারণে বা জেনে বুঝে, কিছু ক্রিয়াকলাপ, স্থান, ধারণা অথবা লোকেদের দিকে আকৃষ্ট হই| একটা গ্রহের পক্ষে এতগুলো সূর্যের চারিদিকে ঘোরা কি সম্ভব| আমাদের জীবনে কতশত কেন্দ্র ও লক্ষ্য আছে। লক্ষ্যগুলির পরস্পরের মধ্যে সামঞ্জস্য নেই । তাই আমরা বিভ্রান্ত হয়ে পড়ি এবং কেন্দ্র থেকে দূরে সরে যাই।

জীবনের অসংখ্য চাহিদা মেটাতে গিয়ে, আমরা আবেগের ভারসাম্য হারিয়ে ফেলি, কখনো কখনো আমরা শৃঙ্খলার বাইরে চলে যাই যেটা অশান্তির কারণ হয়ে ওঠে| তখন আমরা চিন্তিত এবং চাপগ্রস্ত হয়ে যাই|

এই চাপ, আমাদের প্রাণরস ও শক্তি শুষে নেয়, এমনকি আমাদের স্বাস্থ্যর ওপরেও এর প্রভাব পড়ে| এই অবস্থাতে আমরা জীবনের সব জটিল সমস্যা কী করে সামলে চলবো| যদিও আমাদের অনেক কেন্দ্র আছে, আমাদের প্রকৃত কেন্দ্র – বিশ্বজনীন কেন্দ্র – কে খুঁজে পাইনি|

ধ্যানের মাধ্যমে আমরা ওই কেন্দ্র, যা প্রত্যেকটি হৃদয়ে আছে এবং যা আমাদের সবাইকার মধ্যের মিল, তার প্রতি অভিগমন করি এবং তার সঙ্গে মিশে যাওয়ার প্রয়াস করি| তারপর আমাদের জীবনে ভারসাম্য আসতে শুরু করে|

একটা মুক্তোর মালায় অনেকগুলো মুক্তো থাকে এবং এগুলো একটা তার দিয়ে বাঁধা থাকে| কোনটার মূল্য বেশী – মুক্তোর না তারের| যদিও মুক্তোগুলি বেশি সুন্দর এবং মূল্যবান, ওই অল্প দামের তারটাই ওগুলোকে একসঙ্গে ধরে রাখে| এটা ছাড়া মুক্তোগুলো মাটিতে ছড়িয়ে যাবে এবং আপনাকে তখন এক একটার পিছনে ছুটতে হবে| যখন আপনি আপনার মনোযোগ বাইরের দিকে নিয়ে যান, তখন আপনি শুধু সংখ্যাধিক্য দেখেন এবং আপনার জীবনকে বহু গতিপথে ভাগ করে দেন| আপনার কাজের জীবন, আপনার সাংসারিক জীবন, আপনার সামাজিক জীবন এবং আরো অনেক রকমের জীবন| অকেন্দ্রীভূত হয়ে আপনি প্রত্যেকটা জীবনের পিছনে ছোটেন, কিন্তু যখন আপনার মনোযোগ অন্তরের দিকে পরিচালিত হয়, তখন আপনি শুধু একত্ব দেখেন| আপনার জীবন পরিপূর্ণ হয়ে যায় এবং তখন আপনার জীবনকে পায়রার খোপের মতন ছোট ছোট অংশতে ভাগ করতে পারবেন না| অন্তরে গিয়ে নিজের হৃদয়কে অনুভব করে আপনি বুঝতে পারবেন যে এটা আপনাকে অনুপ্রানিত করে এবং পথ প্রদর্শন করে

যাতে করে আপনি সম্পূর্ণ রূপে নিজের জীবনের প্রত্যেকটি ভূমিকা ঠিকমত পালন করতে পারছেন|

আধ্যাত্মিক আর ভৌতিক জীবন একের চেয়ে অন্যটা ভিন্ন বলে মনে হয় না| এই জীবন দুটি সুসংহত সমগ্র হয়ে ওঠে| কোনো ক্রিয়াকলাপই সহজাতরূপে আধ্যাত্মিক অথবা ভৌতিক হয় না| আমাদের অভিগমন করার ধারণা কোনো কাজকে আধ্যাত্মিক অথবা অন্য কিছু বানিয়ে দেয়| যখন আমরা নিজেদের মধ্যে কেন্দ্রিত হই, তখন আমাদের ভৌতিক জীবন এক আধ্যাত্মিক দিশা নিয়ে নেয়| তারপর, দুটি ডানার মত ভারসাম্য এসে যায় এবং আমরা সংহত হয়ে যাই| কিন্তু পাখির পুচ্ছকে ভুলে যাবেন না, এটাই হল "হাল" (Rudder of a boat/ship) যা দিশা ঠিক করে| এটাই হলো হৃদয়ের ভূমিকা|

আজকালের জীবনধারার ব্যস্ততার মধ্যে আমরা কিভাবে ধ্যানের জন্য সময় বের করব|

যদি আপনি একটা উদ্বেগপূর্ণ জীবনযাপন করেন, তাহলে এক শান্তিপূর্ণ জীবন সৃষ্টি করার বিকল্প আপনার আছে| যদি আপনি স্থির এবং শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করার ইচ্ছে করেন তাহলে ধ্যানই হল এর চাবিকাঠি| যদিও ধ্যান এক ঘন্টা সময় নেয়, তবে তার বদলে বাকী তেইশ ঘন্টার উন্নত জীবন পাওয়া, এটা সময়ের একটা উত্তম বিনিয়োগ নয় কি|

শারীরিক সুস্থতার উদাহরণ নিন l আপনি যদি ঠিকমত খাওয়া দাওয়া না করেন বা ঠিকমত ব্যায়াম না করেন, তাহলে আপনার শরীরের অবস্থা কি হবে| আপনি কি ডায়াবেটিস, বা হার্ট এটাক বা স্ট্রোক (Diabetes or Heart attack or Stroke) হওয়া পর্য্যন্ত অপেক্ষা করবেন না আপনার শরীরের যত্ন নেওয়া শুরু করবেন? আপনার মানসিক সুস্থতার ব্যাপারেও ওই একই

অবস্থা হয়| আপনি কি ধ্যান করার সময় বের করার জন্য অপেক্ষা করবেন, যতক্ষণ না আপনি অত্যধিক চাপে আসছেন এবং বিষন্ন হচ্ছেন| টিকাদানের কোনো ফল হয়না যদি রোগ ইতিমধ্যে সংক্রমিত হয়ে গিয়ে থাকে|

আমাদের জীবনের সত্যিকারের অগ্রাধিকার কি, সেটা আমাদের নিশ্চিত করতে হবে| আমাদের এটাও নিশ্চিত করতে হবে যে জীবনের কি কি দক্ষতা আমরা আমাদের সন্তানদের প্রদান করব| আমরা কি চাই যে ওরাও এমনি চাপপূর্ণ এবং অস্থির জীবনযাপন করুক এবং জীবনে কি করে সুখী হওয়া যায়, তা না জানুক| অথবা আমরা কি চাই যে ওরা সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবন যাপন করুক এবং সেখানে ওরা হৃদয়ের কথা শোনার মতো সময় রেখে সঠিক সিদ্ধান্ত নিক|

ভ্রমণকালীন অবস্থাতে আমি কি করে ধ্যান করতে পারি|

ভ্রমণকালীন অবস্থাতে আপনি কি জলখাবার বা মধ্যাহ্নভোজন করেন না| যখন আপনি কোনো বিমান বা রেলগাড়িতে যাত্রা করেন, তখন যদি আপনার হৃদয় ধ্যান করতে চায়, তাহলে তাতে কোনো ক্ষতি নেই| তবে, আপনি যদি একা ভ্রমণ করেন, তাহলে আপনার ব্যক্তিগত জিনিষের সম্বন্ধে সাবধান থাকবেন এবং দেখবেন যেন আপনার গন্তব্যস্থল পেরিয়ে না যায়|

অসুস্থ থাকার সময় কি আমি ধ্যান করতে পারি|

আপনি যদি অসুবিধা বোধ না করে আরামে বসতে পারেন, তাহলে আপনি নিশ্চিন্তে ধ্যানে বসতে পারেন| যখনই আপনি অসুস্থতা বোধ করবেন, তখন জোর করে ধ্যানে বসার প্রয়োজন নেই|

কোনো নির্দিষ্ট পথ্য কি ধ্যানের জন্য বেশি সহায়ক|

নিরামিষ আহারই এক আধ্যাত্মিক পথের পথিকের জন্য সবথেকে বেশী উপযুক্ত| যদি আপনার লাড্ডু বা অন্য কোনো মিষ্টির ওপর আসক্তি থাকে এবং আপনি যদি অনুভব করেন যে ওই মিষ্টি ছাড়া আপনার আহার অসম্পূর্ণ, যদিও এটা নিরামিষ আহার, তাহলেও এটা আপনার ভেতর এক অবাঞ্ছিত তরঙ্গ সৃষ্টি করবে|

কৃতজ্ঞতার সঙ্গে গ্রহণ করা আহার একরকম ধার্মিক অনুভবের আহ্বান করে এবং এটা হজম ও আত্তীকরণ প্রক্রিয়াতে সাহায্য করে| যদি খাওয়ার সময় আপনি ক্রোধান্বিত থাকেন, তাহলে আপনার মানসিক অবস্থা দৈহিক প্রণালীতে এক স্থুল কম্পন শুরু করে, সে আপনি পীড়িত অথবা অপরাধী, যাই হোন না কেন| ক্রোধের সময় সিম্পাথেটিক (Sympathetic) স্নায়বিক প্রণালী প্রভুত্ব করে এবং এর ফলে, পারাসিম্পাথেটিক (Para-sympathetic) স্নায়বিক প্রণালী নমিত থাকে| পারাসিম্পাথেটিক (Para-sympathetic) স্নায়বিক প্রণালীটাই আমাদের প্রণালীতে পাচন উৎসেচক (Enzymes) ক্ষরণ (Secretion) নিয়ন্ত্রণ করে এবং তৎপরবর্তী আত্তীকরণে সহায়তা করে|

যদি আপনি মাংস, মাছ বা ডিম খাওয়া ছাড়তে পারছেন না, তার জন্য হার্টফুলনেস অভ্যাস মুলতবি রাখার কোনো প্রয়োজন নেই| অভ্যাসটাই বেশী গুরুত্বপূর্ণ| আধ্যাত্মিক অভ্যাসকে আপনার ভেতরে সচেতনতার বিকাশ করতে এবং আপনার দৈনন্দিন স্বভাবের ওপর প্রভাব আনতে দিন| জোর করে কোনো স্বভাব ছেড়ে দেওয়া বা আপন করার প্রয়োজন নেই| আপনার ক্রিয়াকলাপগুলিকে স্বাভাবিক এবং সহজ হতে দিন| তা না হলে, মানসিক ক্রিয়াকর্ম নেতিবাচক তরঙ্গের সৃষ্টি করতে পারে এবং আপনার ভিতরের পূর্বের জমানো নেতিবাচকতার বৃদ্ধিও করতে পারে|

সৎ ও ধর্মসম্মত মনোভাবে রান্না করা, পরিবেশন করা, খাদ্য আহারে অংশগ্রহণ করা এবং পুষ্টিসাধন অর্জন করা খুবই লাভজনক| অসৎ উপায়ে উপার্জন করে জীবিকা নির্বাহ করলে নিজের মধ্যে এক অপরাধবোধ এবং আরো অনেক কিছু খারাপ অবস্থার সৃষ্টি হয়| একজন কেবলমাত্র কল্পনা করে এর নিহিতার্থ বুঝতে পারে|

হার্টফুলনেস কিভাবে আমার অপরাধবোধ জয় করতে সাহায্য করতে পারে|

আমরা যত চাপ বহন করে থাকি, তার মধ্যে সম্ভবত অপরাধবোধ হচ্ছে সব থেকে গুরুতর| আমাদের চিন্তা, অনুভব ও ক্রিয়াকলাপ অপরাধবোধ সৃষ্টি করতে পারে কিন্তু আমাদের নিষ্ক্রিয়তা তার চেয়ে আরও খারাপ অপরাধবোধ সৃষ্টি করতে পারে| হারিয়ে যাওয়া সুযোগ আমাদের তাড়া করে বেড়ায় : “আজ সকালে কাজে বেরোনোর পূর্বে যদি আমি বাবার সাথে ভালো আচরণ করতাম” অথবা “আমি যদি আমার মেয়ের সাথে অধিক যত্নবান ও সুচিন্তিত ব্যবহার করতাম, তাহলে সম্ভবত সে বাড়ি ছেড়ে চলে যেত না”| রাত্রে যখন আমরা ঘুমোতে যাই, তখন প্রায়শই এই বিনষ্ট সুযোগগুলো প্রথমে আমাদের মনে আসে| কখন কখন সেগুলো মধ্যরাত্রে আমাদের জাগিয়ে দেয়| যে জিনিস বা কাজ আমরা করিনি, সেগুলো আমাদের মধ্যে গভীর ছাপ সৃষ্টি করে এবং শেষে অপরাধবোধে পরিবর্তিত হয়ে যায়|

অপরাধবোধ দূর করার জন্য আমাকে অনেক উৎকৃষ্ট মানের প্রতিশ্রুতি দিতে হবে| আমাদের অপরাধের সম্মুখীন হতে হবে এবং নিজেকে প্রকট করতে হবে| আমাদের হৃদয় উন্মুক্ত করে আমরা প্রভু বা আমাদের পথপ্রদর্শককে বলতে পারি “এই সব আমারই কৃতকর্ম।| আর এইধরনের কাজ করব না, কিন্তু এগুলো দূর করার জন্য দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন|” গুরুত্বপূর্ণ হল, এক আন্তরিক দৃঢ সংকল্প করা যে ভবিষ্যতে

কখনও এই চিন্তা বা ক্রিয়াকলাপের পুনরাবৃত্তি হবে না। রাত্রে ঘুমোতে যাওয়ার আগে, এটা করার সবচেয়ে ভালো সময়।

হার্টফুলনেস ধ্যান কি ভালো ঘুম হওয়ার জন্য আমাকে সাহায্য করতে পারে।

ঘুমের সমস্যা আধুনিক শহুরে সমাজে এক স্থানগত রোগ হিসেবে দেখা দিয়েছে। কালক্রমে ঘুমনোর অনুশাসন আমাদের জীবনশৈলীতে পরিবর্তন নিয়ে আসে, কারণ কতটা ভাল ও গভীরভাবে আমরা ঘুমোই, তার দ্বারা আমাদের সারাদিনের মনের অবস্থা নির্ধারিত হয়। সাধারনত, প্রাকৃতিক নিয়মের সাথে তাল রেখে সেই অনুসারে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়া এক উত্তম অভ্যাস। তাছাডা, যেহেতু আমরা আমাদের সচেতনতার সাথে যুদ্ধ করছিনা, তাই আমাদের ধ্যানও অধিকতর গভীর হবে। সকালে যখন আমরা সম্পূর্ণ রূপে সজাগ হয়ে উঠি, তখন আমাদের হৃদয়ে এক সুন্দর অবস্থার সৃষ্টি হবে ও আমাদের সচেতনতা সেই অবস্থাকে গ্রহণ করতে প্রস্তুত থাকবে।

যদি আমদের ঘুম সঠিকভাবে হয়, তাহলে সকাল বেলা আমাদের সিম্পাথেটিক (Sympathetic) স্নায়বিক প্রণালী স্বয়ংক্রিয়ভাবে সক্রিয় হয়ে উঠবে। সহস্র বছর ধরে আমাদের প্রণালী এমনভাবে বিকশিত হয়েছে যে সূর্যোদয় হওয়ার সাথে সাথে আমাদের কিছু নির্দিষ্ট হরমোনের মধ্যে আলোড়ন সৃষ্টি হয়। যখন আমরা সেই ছন্দ বা লয়ের সাথে ঐক্যবদ্ধ থাকি, স্বয়ংক্রিয়ভাবে আমাদের স্বাস্থ্যে উন্নতি হয়। যারা রাত্রে দেরিতে ঘুমোতে যায়, তাদের কি হয়। যখন আমরা ছন্দ বা লয়ের বিরুদ্ধে যাই, যখন আমরা জলের স্রোতের বিরুদ্ধে সাঁতার কাটি, তখন সময়ের সাথে সাথে আমাদের স্বাস্থ্যের অবনতি অনেক কিছু ব্যক্ত করবে। যারা রাত্রে কাজ করে, তাদের নিয়ে বিস্তৃত গবেষণা করা হয়েছে এবং এটা আবিষ্কৃত হয়েছে যে অন্যান্য নানা সমস্যা ছাড়াও তারা খুব দ্রুত বার্ধক্যগ্রস্ত হয়।

TEDতে জেফ ইল্লিফের (One more reason to have a good Night's sleep) এবং ম্যাট ওয়াকারের (Sleep is your Superpower) খুব জ্ঞানময় দুটো ক্ষুদ্র বক্তৃতা আছে| এই দুটো বক্তৃতাতে তাঁরা স্বাস্থ্যকর ঘুমের গুরুত্বর বিষয়ে বর্ণনা করেছেন| হার্টফুলনেস অভ্যাস আমাদের প্রাকৃতিক কালচক্রের সাথে ঐক্যবদ্ধ থাকতে এবং আমাদের ঘুমের অভ্যাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে| ম্যাট ওয়াকারের বক্তৃতার কিছু প্রধান বিষয় এখানে দেওয়া হচ্ছে :

- ঘুম হল আমাদের জীবন পরিপোষণ প্রণালীর এক জীবতাত্ত্বিক প্রয়োজন যেটাকে নিয়ে কোন আপোষ করা যেতে পারে না| ঘুম নষ্ট হওয়া বর্তমানের জগতে এক সর্বনাশা মহামারীর রূপ ধারণ করেছে এবং এটা আজকের এক গুরুতর জনস্বাস্থ্য সমস্যা| ঘুম হল জীবনের শ্রেষ্ঠ শক্তিশালী ঔষধ|
- মানুষই একমাত্র জীব যে কোন যথোচিত কারণ ছাড়াই জেনেশুনে নিজেদের ঘুম থেকে বঞ্চিত করে| সঠিক ঘুমের অভাবে মস্তিস্ক ও শারীরিক অবস্থা যথেষ্ট প্রভাবিত হয়|
- ঘুমের অভাবে মস্তিষ্কের স্মৃতিশক্তি নতুন কোন স্মৃতি গ্রহণ করতে পারে না| শেখার বা জ্ঞান অর্জন করার এই অক্ষমতা মস্তিষ্কর ভিতরে থাকা হিপ্পোকাম্পাসের (Hippocampus) সাথে সংযুক্ত| যে মানুষদের রাত্রে ৮ ঘন্টা ভালো ঘুম হয়, হিপ্পোকাম্পাস তাদের মধ্যে সুস্থভাবে শেখার সক্রিয়তা দেখায়; ঘুম থেকে বঞ্চিত মানুষদের মধ্যে শেখার ইঙ্গিত মোটেই থাকে না কারণ অল্প-মেয়াদের স্মৃতিগুলো মস্তিষ্কর ভিতরের দীর্ঘ-সময় ধরে রাখার সংগ্রহ স্থলে স্থানান্তরিত হতে পারে না| গভীর নিদ্রার ভাঙ্গন বয়স্ক মানুষ এবং আলঝাইমার (Alzheimir's) রোগীদের মধ্যে স্মৃতিশক্তি কমিয়ে দেয়|
- ভালো ঘুমের ফলস্বরূপ উভয় পুরুষ ও মহিলাদের মধ্যে প্রজনন সংক্রান্ত স্বাস্থ্যর উন্নতি হয়| ভালো ঘুম থেকে বঞ্চিত হওয়ার

ফলে কার্ডিওভাসকুলার (Cardiovascular) ও রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনায় (Immune System), বিশেষভাবে ঘাতক কোষগুলির ক্ষেত্রে, অত্যন্ত বেশি আপোষ করা হয়| বিভিন্নপ্রকার কর্কট রোগ ঘুমের অভাবের সাথে সংসৃষ্ট|

- অল্প সময়ের ঘুম সবপ্রকারের মরণশীলতার ভবিষ্যতবাণী করে কারণ ঘুমের অভাব জীবতাত্ত্বিক গঠনের – ডিএনএ জিনগত সংকেত - ক্ষয় ঘটায়| এমনকি রাত্রের ঘুমের সময় ৬ ঘন্টাতে কমিয়ে দেওয়ার এক নেতিবাচক প্রভাব আছে : রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা বন্ধ হয়ে যায় এবং যে জিনগুলি টিউমার (Tumors), দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ (Chronic Inflammation), মানসিক চাপ ও কার্ডিওভাসকুলার রোগকে বর্ধিত করে, সেগুলো সক্রিয় হয়ে ওঠে|

রাত্রে ভালো ঘুম হওয়ার কিছু পরামর্শ এখানে বিস্তৃত করা হচ্ছে :

- ভোর বেলা ঘুম থেকে উঠুন এবং কিছুক্ষণ সূর্য্য-কিরণে থাকুন, এটা আপনার শরীরের হরমোনে – সেরোটনিন ও মেলাটনিন – ভারসাম্য আনবে যা আপনার ঘুমের প্রণালীতে সাহায্য করবে|
- সূর্যাস্তের কাছাকাছি বা যখন আপনার দিনের সব কাজ সম্পূর্ণ হয়ে যায়, তখন হার্টফুলনেস সাফাই করুন যাতে আপনি দিনের জটিলতা ও দুশ্চিন্তাকে বেরিয়ে যেতে দিছেন|
- সন্ধ্যাবেলায় ঘন্টা দুএকের জন্য, ঘুমোতে যাওয়ার পূর্বে, নিজেকে প্রশমিত করুন যাতে কি আপনার মস্তিস্কর তরঙ্গ গুলি ঝিমিয়ে যায় এবং আপনি স্বাভাবিকভাবে ঘুমের অবস্থাতে যেতে পারেন|
- শোয়ার সময়, প্রথমে বিশ্লেষণ করুন যে দিনের কোন কোন কাজ আপনি আরো ভালোভাবে করতে পারতেন এবং যে যে

ভুল করেছেন সেগুলিকে বেরোতে দিন এই প্রতিজ্ঞা করে, যে আর এর পুনরাবৃত্তি হবেনা| এর পর হার্টফুলনেস প্রার্থনা করুন যাতে আপনি কেন্দ্রের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে শিথিলতায় শুয়ে পড়ুন| প্রার্থনা করার পরে, শোয়া অবস্থায় কিছুক্ষণ ধ্যান করতে পারেন যার ফলে আপনি ধীরে ধীরে ঘুমন্ত অবস্থার দিকে চলে যান|

এর পরেও যদি আপনার ঘুমোনোর সমস্যা থাকে, তার জন্য নীচে আরো কয়েকটি পরামর্শ দেওয়া হল :

- ঘুমোতে যাওয়ার পূর্বে পা দুটো ভালো করে ধুয়ে নিন|
- ডান দিক ফিরে শোয়ার চেষ্টা করুন, কারণ এটা আপনার চন্দ্র নাড়ি সক্রিয় করে তুলবে এবং প্রশান্তি আনতে সাহায্য করবে|
- কল্পনা করুন যে আপনার মাথার ওপরে মৃদুভাবে জল পড়ছে ও আপনাকে প্রশান্তিতে নিয়ে আসছে|
- এক গেলাস উষ্ণ দুধ খেয়ে নিতে পারেন|
- বিছানায় শোয়া অবস্থায় হার্টফুলনেস শিথিলকরণ অভ্যাস করুন|
- কোনো আরামদায়ক সঙ্গীত শুনুন. এমন সঙ্গীত যা বিশেষ করে ঘুমের জন্য ভালো, www.heartfulness.org/goodnightsleep ওয়েবসাইটে পেতে পারেন|
- উপবাস করার চেষ্টা করুন|
- ঘরের মেঝেতে বা এক অশ্বথ গাছের তলায় মাটিতে শোয়ার চেষ্টা করুন|

প্রশিক্ষকদের বিষয়ে প্রশ্ন

এক জন প্রশিক্ষকের কাছ থেকেই হার্টফুলনেস শেখা কি বাঞ্ছনীয়| আমরা নিজে নিজে এটা শিখতে পারিনা|

এক জন প্রশিক্ষকের কাছ থেকে শেখার মূল উদ্দেশ্য হল যে তারা যৌগিক প্রানাহুতি প্রদান করতে পারেন| যেমন প্রস্তাব করা হয়েছে, এক সাধারণ পরীক্ষা করে, আপনি নিজে নির্ধারণ করতে পারেন যে আপনার কোনো প্রশিক্ষকের প্রয়োজন আছে কি না| কেবল আপনি নিজে, কোনো প্রশিক্ষকের সাহায্য না নিয়ে ধ্যান করুন এবং যখন আপনি সম্পূর্ণভাবে সেই অভিজ্ঞতা হৃদয়ঙ্গম করতে পেরেছেন, তার পর আপনি এক প্রশিক্ষকের সাথে ধ্যান করুন যখন আপনি যৌগিক প্রানাহুতি প্রাপ্ত হবেন| এই দুটো অভিজ্ঞতাকে তুলনা করুন| এই রকম একটা পরীক্ষা করার পরই আপনার হৃদয় নিশ্চিত হবে|

হার্টফুলনেস কেন্দ্র প্রশিক্ষকদের সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে যোগাযোগ করতে পারেন অথবা হার্টস অ্যাপ (Hearts App) লগইন করে, বাড়িতে বা অফিসে আরামে বসে থেকেই আপনি এক প্রশিক্ষকের সঙ্গে যোগাযোগ করে এই অভ্যাস আরম্ভ করার জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

হার্টফুলনেস প্রশিক্ষকরা কে এবং তারা কিভাবে প্রাণাহুতি প্রদান করতে সক্ষম হন।

হার্টফুলনেস প্রশিক্ষকরা নিজেরাই এই পদ্ধতির অভ্যাসী যারা হার্টফুলনেস অভ্যাসের প্রশিক্ষণ এবং যৌগিক প্রাণাহুতি প্রদান করার জন্য স্বেচ্ছায় এই দায়িত্ব নিয়েছেন। প্রশিক্ষক হওয়াটা কোনো পেশা নয়। প্রশিক্ষকরা স্বেচ্ছাসেবক যারা জীবিকা নির্বাহের জন্য অন্য কাজের মাধ্যমে উপার্জন করেন, বরং প্রশিক্ষক হওয়াটা একটা বৃত্তিমূলক কাজ।

এক যোগী বা পথপ্রদর্শক, এমন এক ব্যক্তিত্ব যিনি উৎসতে এতটা দ্রবীভূত হয়ে আছেন যে তিনি এর সারমর্মকে নি:সৃত করতে পারেন এবং অন্যকে প্রেরণ করতে পারেন, তিনি এই প্রশিক্ষকদের প্রাণাহুতি দেওয়ার জন্য সক্ষম করে তোলেন। এর পর প্রশিক্ষকরা ওই এক সংবাহক হয়ে যান, যাহা ওনারা স্বচ্ছন্দে সব জিজ্ঞাসু ব্যক্তিদের প্রদান করেন।

হার্টফুলনেস অভ্যাসের কেন্দ্রস্থলে অধিষ্ঠ পথপ্রদর্শক কে।

বর্তমান কমলেশ প্যাটেল হচ্ছেন হার্টফুলনেস পথপ্রদর্শক যাঁকে অনেকে "দাজি" বলে জানে। উনি ১৯৫৬ সালে ভারতবর্ষের গুজরাট প্রদেশে জন্ম গ্রহণ করেন, ওনার হার্টফুলনেস যাত্রা ১৯৭৬ সালে শুরু হয় যখন উনি

আহমেদাবাদ শহরে এক ঔষধি নির্মানের ছাত্র ছিলেন| আমেরিকা প্রবাসী হওয়ার পর, উনি সাংসারিক জীবন শুরু করেন এবং নিউ ইয়র্ক শহরে ঔষধি নির্মানের ব্যবসা শুরু করেন| ২০১১ সালে তাঁকে হার্টফুলনেস গুরু-ঐতিহ্যর চতুর্থ গুরু বলে ঘোষণা করা হয় এবং ২০১৪ সালে তিনি এই পদের উত্তরাধিকারী হিসেবে কাজে যোগ দেন|

পথপ্রদর্শকের ভূমিকা কি|

প্রথমত: আমাদের অভ্যাসের সঙ্গে সম্পর্ক এবং এতে কোনো পথপ্রদর্শক বা গুরু জড়িত নন| যখন আমরা এমন এক অবস্থায় পৌঁছই যেখানে আমাদের হৃদয় যদি জানতে চায় যে এই অভ্যাসের কার্য্যকারিতার পেছনে কার অবদান আছে, তখন আমরা পর্যবেক্ষণ করতে পারব যে গুরুই সর্বক্ষণ ধরে, নীরবে এবং অবচেতনে এই কাজেই ব্যস্ত| আমরা আরো উপলব্ধি করতে পারব যে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ অভ্যাসীদের অগ্রগতি নিশ্চিত করতে, উনি নেপথ্যে কাজ করেন|

গুরু এবং শিষ্যর মধ্যের সম্পর্ক অগত্যা ভৌতিক স্তরের নয়| আমাদের পরিস্থিতি ও আধ্যাত্মিক উন্নতি জন্য আগ্রহর ভিত্তিতে পথপ্রদর্শকের সাথে সংযুক্ত হওয়ার সুযোগ স্বাভাবিকভাবেই আসবে|

গুরুর ক্ষমতা আমরা কি ভাবে মূল্যায়ন করতে পারব|

ঠিক যেমন করে এক প্রধান রাঁধুনির (Chef) ক্ষমতা আমরা তাঁর রান্না করা খাদ্যের গুনের পরিমাপ করে বিচার করি, তেমনই আপনি গুরুর ক্ষমতা

বিচার করতে পারবেন তাঁর পদ্ধতি এবং প্রাণাহুতি প্রভাবের মূল্যায়ন করে| পদ্ধতি বিচার করার জন্য আপনাকে বেশ কিছু দিনের জন্য অভ্যাস করতে হবে| আপনি যদি এর প্রভাব বা ফলাফল ধনাত্মক (Positive) বলে মনে করেন তাহলে আপনি গুরুর সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন| যদি আপনি চান এবং সুযোগ পান, তাহলে আপনি তাঁর জীবনধারা এবং চরিত্র পর্যবেক্ষণ এবং পুষ্ট করতে পারেন|

আত্মশুদ্ধির অনুশীলন বিধি

এখানে আমরা তিনপ্রকার আত্মশুদ্ধির এক ক্রম উপস্থাপন করব যেগুলো আধুনিক সমাজ থেকে পাওয়া কিছু সংবেদনশীল সাধারণ নিদর্শন এবং যন্ত্রণাদায়ক অভ্যাস, যা জয় করার জন্য আমরা হার্টফুলনেস সহজ অনুশীলনের সাহায্য নিয়ে থাকি| এগুলি হল – ভয় মুক্তি, চাপ মুক্তি এবং ক্রোধ মুক্তি| অনুগ্রহ করে এই অনুশীলনগুলি নিয়মিত করুন, যা আপনাকে ভারসাম্য ও সন্তুষ্টি লাভ করতে সাহায্য করবে| আপনি ওই অভ্যাসগুলোকে নিজের প্রয়োজন মত বাছাই করে নিন, যেগুলো আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে ভালো কাজে লাগবে|

ক্রোধের শুদ্ধিকরণ

ক্রোধের শুদ্ধিকরণের প্রয়োজন কি?

অহেতুক বা অতিরিক্ত ক্রোধের আগুন সুখী পরিবার, বন্ধুত্ব এবং মানসিক শান্তি বিনাশ করতে পারে| এর ফলে তিক্ততা, প্রতিশোধ ও আত্ম-অনুতাপ জন্ম নিতে পারে, আত্মবিশ্বাস এবং সাহস হ্রাস পেতে পারে|

ক্রোধ আপনার শরীর, মন ও হৃদয়কে প্রভাবিত করে| ক্রোধ হল শক্তির সংকোচন, যা শরীরের জড়তা ও শারীরিক কর্মহীনতাকে স্পষ্ট করে এবং আমরা শক্তি, সংবেদনশীলতা ও সচেতনতা হারিয়ে ফেলি| এটা আবেগ, চিন্তা এবং ক্রিয়ার মাধ্যমে অনিয়ন্ত্রিত শক্তির প্রবাহ বাড়িয়ে দেয়| এই রকম শক্তি-বিকৃতি সমস্যার সমাধান কিভাবে সম্ভব?

এর শারীরিক প্রভাবও আছে, যেমন হৃদয় সম্বন্ধিত অসংলগ্নতা, দীর্ঘকালীন উচ্চ রক্তচাপ (High BP), হরমোনের(Hormone) বিশৃঙ্খলা, রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থার পরিবর্তন, একাগ্রতার হ্রাস ইত্যাদি|

- নানান কারণে ক্রোধ হতে পারে, যেমন:
- অপূর্ণ ইচ্ছা এবং প্রত্যাখাত বা অবহেলিত প্রত্যাশা
- ব্যর্থ পরিকল্পনা
- নিষ্ঠুরতা
- কেউ যদি আপনার অনুরোধে আমল না দেয়, রীতি-নীতি না মেনে চলে, আপনার ত্রুটিবিচ্যুতি বারংবার মনে করিয়ে দেয়, এই বলে যে "আমি আপনাকে এটা বলেছিলাম" ইত্যাদি, এবং
- মতভেদ ও অপমান

ক্রোধ ব্যক্তিগত শান্তি বিনাশ করে, তাহলে এটা কি কখনও সুখানুভব দিতে পারে? কোনো শান্তিপ্রিয় আত্মা ক্রুদ্ধ ব্যক্তির সঙ্গী হতে চায় না| অনেক সময়, রেগে যাওয়ায় এমন অসুবিধা হয়। কারণ, স্নেহশীল সহযোগীর অনুপস্থিতে দু:খ বৃদ্ধি পায়| পরবর্তীকালে, এটা অপরাধবোধ এবং লজ্জার অনুভূতি আনে, যার ফলে আত্মসম্মান হারিয়ে যায়| এর পর, আবেগপূর্ণ ভাব আরো গুরুতর হয়ে যায়|

ক্রোধ এবং তর্জন-গর্জন পরিছন্ন চিন্তা করতে দেয় না| পরিছন্ন চিন্তার অনুপস্থিতিতে আপনি কি ধরণের সিদ্ধান্ত নেবেন, একবার কল্পনা করে দেখুন ! উদীয়মান সব ভালো গুণের অনুপস্থিতিতে আপনি কিভাবে নিজের ভাগ্য নির্ধারণ করবেন? অভিপ্রায়ের শুদ্ধতা হারিয়ে ফেলে, আপনার ভাগ্যে কি করে ঈশ্বর লাভ ঘটবে?

একদা বুদ্ধ বলেছিলেন "কেউ আপনাকে অপ্রিয় কথা বলতে পারে এবং আপনাকে হীন বা খেলো করার চেষ্টা করতে পারে, কিন্তু সেটা তার সমস্যা|আপনি যদি তাতে সাড়া দেন, তাহলে আপনি এক ক্রীতদাস হয়ে যাবেন| প্রতিক্রিয়া দেখাবেন না, তাহলেই সমস্যার সমাপ্তি|" ক্রীতদাস না হয়ে নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণে আনতে শিখুন| নিজের ক্রোধ সম্পর্কে সম্পূর্ণ সচেতন হয়ে এবং উচ্চমানের বোধশক্তি বিকশিত করে, ক্রোধকে সাফল্যের সঙ্গে চালনা করা যায় এবং সেটাকে নিজের উন্নতি ও রূপান্তরের জন্য অনুঘটক (Catalyst) হিসেবে ব্যবহার করে যেতে পারে|

ক্রোধ ও তার প্রভাবকে আয়ত্তে আনার জন্য কিছু পরীক্ষিত এবং প্রমানিত কৌশল এখানে দেওয়া হচ্ছে| আপনি এমন কিছু ধ্যানের প্রণালী শিখতে পারবেন, যার দ্বারা যে কোনো নেতিবাচক প্রবৃত্তি দূর করে নিজের হৃদয় শান্তি, আনন্দ ও দেবত্বভাবে পরিপূর্ণ করা যায়| যখন আপনি এই কৌশল শিখবেন এবং অভ্যাস করবেন, নিজেকে মনে করিয়ে দেবেন যে আপনি কেবল এক নিরপেক্ষ সাক্ষী এবং যতদূর সম্ভব আপনার বৈশিষ্ট্যগুলো আত্মস্বীকৃতির সঙ্গে পর্যবেক্ষণ করছেন| যদি আপনার কোনো মৌলিক শারীরিক বা মানসিক সমস্যা থাকে, তাহলে দয়া করে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন এবং চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করার সময় এই কৌশলগুলিকে পরিপূরক প্রণালী হিসেবে ব্যবহার করুন|

ক্রোধের অভিব্যক্তি পরিশুদ্ধ করুন

আমরা যেভাবে কথা বলি এবং আচরণ করি, ক্রোধ সেইভাবেই ব্যক্ত হয়। যার ফলস্বরূপ কঠোর কথা, তর্ক এবং বেদনাদায়ক ক্রিয়াকলাপ হয়ে থাকে| নিজের অন্তরাত্মার সঙ্গে যুক্ত হয়ে এবং নিজের কথাবার্তাকে ঐশ্বরিক মৃদু স্রোতের সঙ্গে অনুরণিত করুন, আপনি ক্রোধের নেতিবাচক অভিব্যক্তি প্রতিরোধ করে তাকে চালনা করা শিখে যাবেন| সময় উপরান্তে, নীচে

দেওয়া অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি নিজের অনুভূতি কিভাবে প্রকাশ করবেন, তাও সামলে নেবেন|

বার্তালাপের. পরিশীলিত হওয়ার নিয়ম (Guided regulation of speech)

- আরামদায়কভাবে বসুন এবং নিজেকে শিথিল করুন|
- আপনার হৃদয়ের গভীরে চলে যান| কিছুক্ষণের জন্য ধ্যান করে আপনার উন্নত "স্বয়ং"-এর সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করুন এবং নিজের অবস্থাকে আরও গভীরে নিয়ে যান
- এখন, যতক্ষণ কথা বলছেন, ততক্ষণ নিজের ভিতরের উন্নত "আমি" বা "স্বয়ং"-এর সঙ্গে সংযোগ রাখুন|
- আপনার বাক্যালাপের কন্ঠস্বরকে পর্যবেক্ষণ করুন এবং তা একইভাবে প্রবাহিত হতে দিন|
- এর জন্যে, আপনার বাক্যালাপের প্রবাহে উত্থান ও পতন, এবং প্রখরতা বা কর্কশতাকে বর্জন করুন|
- আপনার কথাবার্তাকে আপনার হৃদয়ের সুষম অবস্থার সঙ্গে সমন্বয়ে নিয়ে আসুন|
- দেখুন যে আপনি আপনার অন্তরের মূল স্রোতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করতে পেরেছেন কি না|

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনার কথাবার্তা ঐশ্বরিক অনুগ্রহের প্রবাহের মত কোমল, মার্জিত এবং সুষম হয়ে যাবে| আপনার কথাবার্তার মাধ্যমে সমন্বয় সাধিত হলে, তা স্বাভাবিকভাবে অন্যদের হৃদয়কে ছুঁতে পারবে|

এই অনুশীলন সচেতনভাবে নিয়মিত চর্চা করে এটিকে স্থায়ী অভ্যাসে পরিণত করুন| প্রতিরোধ বা প্রতিষেধক সর্বদাই আরোগ্যের চেয়ে ভালো|

ক্রোধ নিরসন করুন

ক্রোধ এক আবেগপূর্ণ প্রতিক্রিয়া, যা বাহ্যিকভাবে কোনো মানুষ বা কোনো বস্তুর বিরুদ্ধে প্রকাশ করা হয়| প্রতিক্রিয়াটি আপনার সচেতনতার ক্ষেত্রে এক ছাপ রেখে যায় এবং এক আনন্দদায়ক অবস্থা থেকে আপনাকে বঞ্চিত করে| এই ছাপ শোধিত হলে আবার ওই আনন্দদায়ক অবস্থা ফিরে আসে| আপনি ক্রোধিত অনুভব করলেই, কয়েক মিনিটের জন্য পরিষ্করণ বা সাফাই পদ্ধতি অনুশীলন করে নিন এবং নির্দেশিত "শান্তির মহাসাগর" পরিষ্করণ বা সাফাই পদ্ধতির মাধ্যমে নিজেকে ক্রোধের প্রভাব থেকে মুক্ত করুন।

শান্তির মহাসাগর" পরিষ্করণ পদ্ধতির নির্দেশিত নিয়মাবলী (GUIDED "OCEAN OF PEACE" CLEANING)

- আরামদায়কভাবে বসুন এবং চোখ বন্ধ করুন|
- কল্পনা করুন, আপনি এক শান্তির মহাসাগরের মধ্যে অবস্থান করছেন| ঢেউগুলো স্নিগ্ধ এবং স্বর্গীয়|
- আপনি এই শান্তির সাগরে ডুবে রয়েছেন এবং সেই ঢেউগুলি আপনার সব আবরণ অপসারণ করছে; এই চিন্তায় দৃঢ়প্রতিজ্ঞ বা অবিচল থাকুন।
- আপনার পক্ষে যতক্ষণ সম্ভব এটা করুন, কিন্তু ৩০ মিনিটের বেশী সময় নয়|

শারিরীক প্রভাবগুলো দূর করুন

ক্রোধ আপনার শারীরিক অঙ্গের ওপরেও প্রভাব ফেলে – তাই শারীরিক চাপ বা ক্লেশ দূর হলে অভ্যন্তরীণ শরীর, আবেগ এবং চিন্তার প্রবাহ শান্ত হয়।

নির্দেশিত শিথিলকরণ এবং মনোযোগের নিয়মাবলী (Guided Relaxation and Attention)

- আরামদায়কভাবে বসুন এবং ধীরে ধীরে চোখ বন্ধ করুন।
- আপনার হাত ও আঙ্গুল শিথিল করুন। অনুভব করুন, চাপ বা ক্লেশ কমে যাচ্ছে।
- আপনার কাঁধকে হালকা বা শিথিল হতে দিন।
- আপনার সচেতনতাকে আপনার মুখমন্ডলে নিয়ে আসুন। চোয়াল শিথিল বা ঢিলে করুন; এইবার আপনার পুরো মুখ শিথিল অনুভব করুন।
- অনুভব করুন, আপনার মুখমন্ডলের সব মাংসপেশী নরম ও আলগা হয়ে যাচ্ছে।
- স্বাভাবিকভাবে আপনার শ্বাস প্রক্রিয়াকে ধীর গতিতে হতে দিন।
- অনুভব করুন, প্রতিটি নিশ্বাসের সঙ্গে আপনার মন শিথিল হয়ে যাচ্ছে এবং সেটা হতে দিন।
- নিজেকে প্রস্তুত মনে করলে, ধীরে ধীরে আপনার চোখ খুলতে পারেন।

চালু রাখুন

অসহনীয় পরিস্থিতিতে আন্তরিক প্রার্থনা এবং ঈশ্বরের কাছে নিজেকে সমর্পণ করলে যন্ত্রণামুক্ত হওয়া যায় ও শান্তি পাওয়া যায়। প্রার্থনা করার উপযুক্ত সময় হল, রাতে শোয়ার সময়; যখন আপনি সারাদিনের কাজ সম্পূর্ণ করার পর শারীরিক ও মানসিকভাবে অবসর বা মুক্ত থাকেন।

ঝামেলাদায়ক বা সমস্যাবহুল অভ্যাস অপসারণ (REMOVAL OF TROUBLING HABITS)

- আরামদায়কভাবে বসুন।
- ধীরে ধীরে আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার অন্তরকে হৃদয়ের দিকে নিয়ে আসুন। যতটা সম্ভব, হৃদয়ের গভীরে চলে যান।
- আপনার হৃদয়ের সব কিছু স্বীকার করার ক্ষমতাকে অনুভব করুন এবং সেই স্বীকৃতি আপনার মধ্যে বিস্তারিত হতে দিন। যখন আপনি স্বীকার করতে পারবেন, তখন যে শূন্যতা সৃষ্টি হচ্ছে, তার ওপরে মনোযোগ দিতে পারবেন।
- ঐশ্বরীয় উপস্থিতির আবাহন করুন যেটা স্বাভাবিকভাবেই সেই শূন্যতার দিকে প্রবাহিত হবে।
- ঈশ্বরের উপস্থিতিকে আপনার অন্তরে আরও বিস্তারিত হতে দিন।
- ওই স্বীকৃতির অবস্থার গভীরে চলে যান।
- যখন আপনি গভীরভাবে দিব্যজ্যোতির ভিতরে নিমগ্ন, সেই সময় আপনার অজ্ঞাতে করা সমস্ত ভুলত্রুটির জন্য, ক্ষমা

প্রার্থনা করুন| সংকল্প করুন, পুনরায় ওইরকম ভুল ভবিষ্যতে করবেন না|

- সম্পূর্ণ আত্মস্বীকৃতির সঙ্গে, অনুতাপের অবস্থাতে কয়েক মিনিট থাকুন|
- তার পর, নীচে দেওয়া প্রার্থনা ধীরে ধীরে ও নীরবভাবে করে নিজেকে আপনার ভিতরের উচ্চ "স্বয়ং" এর সঙ্গে সংযুক্ত করুন| এই শব্দগুলো আপনার হৃদয়ের শূন্যতায় অনুরণিত হোক|

হে প্রভু !
তুমিই মানব জীবনের প্রকৃত লক্ষ্য,
আমরা এখনো বাসনার দাস হয়ে
আমাদের প্রগতির পথে বাধা সৃষ্টি করছি।
তুমিই একমাত্র ঈশ্বর ও শক্তি
যে আমাদের সেই স্তরে তুলে নিয়ে যেতে পারো|

- এই প্রার্থনার শব্দগুলির অর্থ বোঝার চেষ্টা করুন। এর অর্থের ওপরে গভীরভাবে মনোনিবেশ করুন এবং এই প্রার্থনাপূর্ণ অবস্থায় নিমগ্ন হয়ে থাকুন, যা আপনাকে সহজভাবে ঘুমোতেও সাহায্য করবে|

ইতিবাচক অবস্থা ফিরিয়ে আনুন

ক্রোধ আপনার হৃদয়ে এক ছাপ রেখে যায়| যদি ক্রোধ চলেও যায়, আবেগপূর্ণ স্মৃতি থেকে যেতে পারে এবং এটি ভবিষ্যতে ক্রোধের বীজ হিসেবে কাজ করতে পারে| এটি একটি স্বভাবে পরিণত হয়ে যেতে পারে|

হৃদয়ের মধ্যে উচ্চস্তরের প্রেম এই স্বভাবকে দ্রবীভূত করতে পারে এবং এই সমস্যা থেকে স্থায়ী মুক্তি প্রদান করতে পারে।

নির্দেশিত ধ্যান (Guided Meditation)

- মৃদুভাবে আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার শরীরকে শিথিল হতে দিন|
- অনুভব করুন যে আপনি উৎসর গভীরে সংযুক্ত রয়েছেন|
- বিনম্র মনোভাব নিয়ে একটি খালি কাপের মত নিজের হৃদয়কে ভরে দেওয়ার জন্য অর্পণ করুন|
- অনুভব করুন, সব প্রতিরোধ সরে যাচ্ছে|
- কল্পনা করুন যে এক হালকাভাবের অনুভব উপর থেকে আপনার হৃদয়ে অবতরণ করে আপনার পুরো শরীরে ছড়িয়ে যাচ্ছে|
- আলোকের উৎস আপনার হৃদয়ে জাগ্রত হচ্ছে| এটি আপনাকে অন্তরের দিকে আকর্ষিত করছে| আপনার মনোযোগ ওখানেই স্থির করুন|
- যদি কোনো চিন্তা আসে, তাকে উপেক্ষা করুন|
- আপনার হৃদয়স্থিত দিব্যজ্যোতির উৎসে ফিরে আসুন| এটা আপনাকে অন্তরের দিকে আকর্ষিত করছে|
- নিজেকে তার সঙ্গে একাত্ম হয়ে যেতে দিন|
- যতক্ষণ পারেন অন্তরের এই বন্ধনে নিমগ্ন হয়ে থাকুন|

ভয়ের শুদ্ধিকরণ

ভয়ের শুদ্ধিকরণের প্রয়োজনীয়তা কি?

আমাদের মৌলিক আবেগের মধ্যে একটি হল ভয়| এটা বিপত্তির বা বিচ্ছেদের উপলব্ধি থেকে জাগ্রত হয়; এর ফলে "সংগ্রাম করা বা পালিয়ে যাওয়া বা স্থির হয়ে যাওয়া" এই প্রতিক্রিয়াগুলিই দেখা যায়| এটি বেঁচে থাকার একটি প্রতিক্রিয়া, যা মানবতা ও সভ্যতার বিবর্তনে মৌলিক ভূমিকা পালন করেছে এবং জীবন, ব্যক্তিত্ব ও ভাগ্যের রূপায়নে এই প্রতিক্রিয়া ধারাবাহিকভাবে এক জটিল ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে| আমাদের স্বয়ংক্রিয় স্নায়বিক প্রণালীতে এটা জড়িত আছে, তাই প্রত্যেকে এই আবেগের দ্বারা প্রভাবিত হই| তাহলে, আমরা এই অভিজ্ঞতাকে কি করে সব চেয়ে বেশি গঠনমূলকভাবে ব্যবহার করতে পারি?

এক দিকে ভয়, একটি ধনাত্মক বা যথার্থ ভূমিকায় কাজে লাগানো যায় - যখন আমরা ভুল পথে চলে যাই, আমাদের সতর্ক করতে, রক্ষা করতে এবং

সঠিক পথে থাকতে ভয় সাহায্য করে| কিন্তু ভয় আমাদের অসমর্থ আতঙ্কজনক অবস্থায় নিয়ে যেতে পারে এবং এটা গুরুত্বপূর্ণ কাজ করা থেকে আমাদের বিরত করে দিতে পারে| এমন কিছু যেটা খুব একটা বিপত্তিজনক নয়, সেই ব্যাপারে প্রচন্ড ভয়, অযৌক্তিক আতঙ্ক সৃষ্টি করে|

ভয় আমাদের শারীরিক, মানসিক এবং আবেগের সুস্থতাকে অনেকরকমভাবে প্রভাবিত করতে পারে| সেই সঙ্গে –

- শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা, হৃদয় স্পন্দন বেড়ে যাওয়া এবং হৃদয় স্পন্দনে অনিত্যতা, শরীরে আড়ষ্টতা, কম্পন, মাথা ঘোরা, পেট গোলানো এবং ঘাম ঝরার মত নানান উদ্বেগ দেখা দেয়।
- দুশ্চিন্তা, আতঙ্ক, নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে যাওয়ার মত অনুভূতি, অত্যধিক নেতিবাচক চিন্তা, অত্যধিক প্রতিক্রিয়া, মস্তিস্ক বিকৃতি বিশেষ (Paranoia), অনুপায় অবস্থা এবং আত্মবিশ্বাস হারানোর মত ঘটনাও ভয় পেলে ঘটে|

মনোবৈজ্ঞানিকরা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে মোটামুটি সব ভয়গুলি মৃত্যু বা কষ্টভোগের কারণে হয়। কিন্তু আধুনিক জগতে ছোট ছোট জিনিসও ভয়ের সৃষ্টি করে, যেমন "কেউ আমার খেলনা নিয়ে গেছে" > ছোট বাচ্চাদের মধ্যে, অথবা "কেউ আমার মানি ব্যাগ চুরি করেছে" > প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে| নিজের জিনিস বা জীবন বা খ্যাতি বা ক্ষমতা বা ভালোবাসা – এই সব হারিয়ে যাওয়াও ভয়ের কারণ হতে পারে। এই সব কিছুর কারণ কিন্তু একটাই, "কিছু হারিয়ে যাওয়া"-র তাড়না এবং আসক্তি যত বেশী থাকে, হারিয়ে যাওয়ার অনুভূতিও ততটাই বেশী হয়| চিন্তার স্পষ্টতা এবং সাহসী হৃদয়ের বিকাশ দ্বারা আমরা কিভাবে সাফল্যের সঙ্গে ভয়ের মোকাবিলা করতে পারি, তা শিখে নিই|

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কি করে মনের ভয়ের সম্মুখীন হওয়া যায়, তার জন্য কিছু পরীক্ষিত এবং প্রমানিত কৌশল এখানে দেওয়া হচ্ছে| এই কৌশলগুলিকে প্রয়োগ করার সময়, নিজের কাছে একটা খাতা ও একটা পেন/পেন্সিল রাখতে হবে, যাতে আপনি আপনার পর্যবেক্ষণ, চিন্তা এবং অনুভব লিখে রাখতে পারেন| যখন আপনি এই কৌশলগুলি অভ্যাস করবেন, নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি কেবল এক নিরপেক্ষ সাক্ষী এবং যতটা সম্ভব আপনার বৈশিষ্ট্যগুলো আত্মস্বীকৃতি এবং ভালোবাসার সঙ্গে পর্যবেক্ষণ করছেন| যদি আপনার কোনো মূলগত শারীরিক বা মানসিক সমস্যা থাকে, তাহলে দয়া করে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন এবং চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করার সময় এই কৌশলগুলিকে পরিপূরক প্রণালী হিসেবে ব্যবহার করুন|

নিজে নিজে অধ্যয়ন করুন

নির্দেশিত অনুসন্ধান (GUIDED INQUIRY)

- কোন পরিস্থিতি ও অবস্থা আপনার ভেতরে ভয়ের সৃষ্টি করে?
- কোন স্মৃতি ও কাল্পনিক পরিস্থিতি আপনার ভেতরে ভয় সৃষ্টি করে?
- আপনার সব চেয়ে খারাপ ভয় কি?

- আপনি কি জানেন, আপনি কেন ভয় অনুভব করেন? (সব ক্ষেত্রে আপনি হয়ত প্রকৃত কারণটা নাও জানতে পারেন, এবং এটা কোনো বড় ব্যাপার নয়।)
- নিজের ভাবনা, উপলব্ধি ও পর্যবেক্ষণগুলো আপনার ডায়েরিতে লিখে নিন।

শ্বাসক্রিয়ার অভ্যাস

প্রথমে ভয় হৃদয়-মনের শক্তির ক্ষেত্রে উদিত হয়, তার পর শরীরে, এবং অবশেষে এটা ক্রিয়াতে পরিণত হয়। ক্রিয়াটি পলায়ন, আক্রমণ, স্থিরতা বা সাহায্যর জন্য চিৎকার করা যা কিছু হতে পারে, যাতে অন্যরা সাহায্য করার জন্য এগিয়ে আসেন।

এখানে এক সহজ শ্বাসক্রিয়ার কৌশল দেওয়া আছে যেটা আপনার স্বয়ংক্রিয় স্নায়বিক প্রণালীর প্রশান্ত ভাবকে সক্রিয় করে – প্যারাসিমপ্যাথেটিক প্রণালী (Parasympathetic System)। এটা আপনাকে অবিলম্বে শান্ত হতে সাহায্য করে, যাতে আপনি স্পষ্ট ভাবে চিন্তা করতে পারেন।

বাম নাসারন্ধ্র শ্বাসক্রিয়া (LEFT NOSTRIL BREATHING)

- নিজের মন ও শরীরকে শিথিল করুন।
- ডান দিকের নাসারন্ধ্রকে আপনার ডান অঙ্গুষ্ঠ দিয়ে বন্ধ করুন।
- নিশ্বাস নেওয়ার সময় মৃদু হাসুন।

- ধীরে ধীরে বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস ভিতরে নিন এবং গভীরভাবে পেটের ভিতরে নিয়ে, শ্বাস বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে নি:সৃত করুন বা ছাড়ুন|
- এই প্রক্রিয়াটি আরো নয় বার পুনরায় করুন|

ভয়ের মূল কারণকে দূর করুন

এখানে ভয়ের মূল কারণকে দূর করার দুটি খুবই ফলপ্রসূ প্রক্রিয়া দেওয়া হচ্ছে :

প্রথম প্রক্রিয়াটি পরিস্থিতি, স্থান, ঘটনা সংশ্লিষ্ট সাধারণ ভয়ের জন্য –

অঙ্গের নির্দেশিত সাফাই বা পরিষ্করণ (GUIDED LIMB CLEANING)

- কল্পনা করুন যে দিব্য স্রোত আপনার মধ্যে প্রবাহিত হচ্ছে|
- এই স্রোতকে আপনার হৃদয়ের দিকে টেনে নিন|
- এখন, এই স্রোতকে আপনার বাম কাঁধের দিকে যেতে দিন, তার পর, এই স্রোতকে আপনার বাহুমূল, বাহুর ওপরের , কনুই, কব্জি, হাত দিয়ে নেমে এসে আপনার বাম হাতের আঙ্গুলের ডগা দিয়ে বেরিয়ে যেতে দিন|

- যখন এই প্রবাহ চলছে তখন চিন্তা করুন যে আড়ষ্টতা, জটিলতা, অপবিত্রতা এবং ভয় আপনার প্রণালী থেকে ওই প্রবাহের সঙ্গে বেরিয়ে যাচ্ছে|
- এই প্রক্রিয়াটিকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- এখন, আবার ওই দিব্য স্রোতকে আপনার মাথার ওপর থেকে টেনে নিয়ে আপনার হৃদয়ে নিয়ে যান এবং এটাকে আপনার বাম দিকের ধড় দিয়ে নীচে নেমে আপনার উরু এবং হাঁটু দিয়ে আপনার বাম পায়ে যেতে দিন এবং অবশেষে আপনার বাম পায়ের পাতা দিয়ে বার করে দিন|
- যখন এই প্রবাহ চলছে তখন চিন্তা করুন যে আড়ষ্টতা, জটিলতা, অপবিত্রতা এবং ভয় আপনার দেহ প্রণালী থেকে ওই প্রবাহের সঙ্গে বেরিয়ে যাচ্ছে|
- এই প্রক্রিয়াকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- আবার ওই দিব্য স্রোতকে আপনার মাথার ওপর থেকে টেনে নিয়ে আপনার হৃদয়ে নিয়ে যান| হৃদয় থেকে বিমুখ করে এটাকে আপনার ডান দিকের কাঁধে নিয়ে যান এবং ডান বাহু দিয়ে নীচে আপনার ডান হাতের আঙ্গুলের ডগা পর্যন্ত যেতে দিন| এটা খুব মৃদু প্রক্রিয়া হওয়া উচিত| এই প্রক্রিয়াকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- এর পর, ওই একই ভাবে দিব্যস্রোত আপনার ডান দিকে মাথা থেকে হৃদয়ে নিয়ে এবং এর পরে আপনার ধড় দিয়ে ডান পা ও পায়ের পাতা অবধি নিয়ে যান|

- যখন এই শক্তি আপনার ডান পায়ের পাতার ডগা দিয়ে বেরিয়ে যাচ্ছে, তখন নিশ্চিত করুন যে যা কিছু আড়ষ্টতা আছে, সেটা আপনার ডান পায়ের আঙুল দিয়ে দূর হয়ে যাচ্ছে|
- যদি আপনি অনুভব করছেন যে এখনো কিছু ভয় বা আড়ষ্টতা আপনার প্রণালীতে অবশিষ্ট আছে, তাহলে এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াকে আর এক বার করুন|
- অবশেষে, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিশ্চিত করুন যে সম্পূর্ণ ভাবে আপনার সব ভয় এবং জটিলতার শোধন হয়ে গেছে এবং পবিত্রতা ও সরলতার পুনরুদ্ধার হয়েছে|

কোনো এক ব্যক্তির ভয়ের জন্য –

ধনাত্মক চিন্তার বীজ বপন করা (SEEDING POSITIVE THOUGHTS)

- আরামদায়কভাবে বসুন এবং চোখ বন্ধ করুন|
- ওই ব্যক্তির আকার আপনার সামনে আছে বলে কল্পনা করুন|
- চিন্তা করুন যে "এই ব্যক্তিটি আমার বন্ধু এবং শুভচিন্তক বা হিতাকাঙ্ক্ষী|"
- মনে করুন যে এই ব্যক্তির ভিতরে আপনার সম্পর্কে যত সব নেতিবাচক চিন্তা আছে, সেগুলো বেরিয়ে যাচ্ছে এবং আপনার মঙ্গল সাধনের চিন্তা ওনার মনে সঞ্চালিত হয়েছে|

- যখই আপনি ওই ব্যক্তির নিকটে যাওয়ার সুযোগ পাবেন, তখন ধীরে এবং চতুরভাবে এবং অনিমেষ নেত্রে ওনার মুখের দিকে পরোক্ষ ভাবে মনোযোগ দিন|
- যখন আপনি শ্বাসত্যাগ করেন, তখন এটা চিন্তা করুন যে আপনার ভালোবাসা এবং স্নেহ ওনার হৃদয়ে প্রবেশ করছে|
- যখন আপনি শ্বাস নেন, তখন চিন্তা করুন যে আপনি ওনার হৃদয় থেকে আপনার সম্পর্কে ওর হৃদয়ে যত সব নেতিবাচক চিন্তা আছে, ওই সব চিন্তা আপনি টেনে বার করে, বাইরে ফেলে দিচ্ছেন|
- শুরুতে এই কাজটা খুব কষ্টকর মনে হতে পারে এবং আপনি বাধার সম্মুখীন হতে পারেন, কিন্তু যদি আপনি সাহসী হন, তাহলে যত অভ্যাস করবেন ততই এটা সহজ হয়ে উঠবে|

ভয়ের প্রতিষেধক

সাহস হল ভয়ের প্রতিষেধক| ভয়ের মূল কারণ দূর করার পর, আমরা আমাদের হৃদয়ে সাহস এবং বিশ্বাস ভরে দিতে পারি|

আপনার হৃদয়ের গভীরে একটা জায়গা আছে যেটা ভয় থেকে মুক্ত| এখানে আপনি সম্পূর্ণ স্বাধীনতা অনুভব করবেন| নিয়মিত ধ্যানের মাধ্যমে এই জায়গাতে আশ্রয় নেওয়া আপনাকে আবেগপূর্ণ সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হওয়ার অনুভূতি দেবে|

সাহস গঠনের জন্য নির্দেশিত ধ্যান (GUIDED MEDITATION TO BUILD COURAGE)

- আরামদায়কভাবে বসুন এবং ধীরে ধীরে চোখ বন্ধ করুন।
- আপনার মনোযোগ হৃদয়ের ওপরে নিয়ে আসুন এবং একে উন্মুক্ত থাকতে দিন। যতটা পারেন আপনার হৃদয়ের গভীরে চলে যান এবং অপেক্ষা করুন।
- এর পর মৃদুভাবে, ধীরে চিন্তা করুন যে আপনার হৃদয়স্থিত আলোকের উৎস অন্তর থেকে আপনাকে আকর্ষিত করছে।
- আপনার হৃদয়স্থিত আলোকের উৎসের ওপরে ধ্যান করুন।
- যদি মনে করেন যে আপনার সচেতনতা, অন্য চিন্তা ও অনুভবের দিকে চলে যাচ্ছে, মৃদু ভাবে আপনার হৃদয়স্থিত আলোকে তা ফিরিয়ে আনুন।
- আলোতে ডুবে যাওয়ার অনুভব করুন এবং ওই আলোতে নিমগ্ন হয়ে যান।
- যতক্ষণ না আপনি বেরিয়ে আসতে প্রস্তুত হচ্ছেন, ততক্ষণ এই আলোতে নিমগ্ন থাকুন।

চালু রাখুন

অসহায় পরিস্থিতিতে আন্তরিক প্রার্থনা এবং দিব্য আলোর কাছে সমর্পণ করা অত্যন্ত মুক্তিদায়ক হয়। প্রার্থনা করার আদর্শ সময় হল রাত্রে শুতে

যাওয়ার সময়, যখন সারা দিনের ক্রিয়াকলাপ শেষ করার পর, আপনার শরীর এবং মন সম্পূর্ণভাবে অবসর বা মুক্ত থাকে|

ভয় অপসারণ (REMOVAL OF FEAR)

- আরামদায়কভাবে বসুন|
- মৃদুভাবে চোখ বন্ধ করুন এবং আপনার মনোযোগ হৃদয়ের ওপরে নিয়ে আসুন| যতটা পারেন, আপনার হৃদয়ের ভিতরে গভীরে ডুবে যান|
- আপনার হৃদয়ের গ্রহণ করার ক্ষমতাকে অনুভব করুন এবং ওই গ্রহণশীলতা আপনার মধ্যে বিস্তারিত হোক| যখন আপনি গ্রহণ করতে সক্ষম হবেন, তখন যে শূন্যতার সৃষ্টি হবে, তার ওপরে নজর রাখুন| দিব্যতার উপস্থিতির জন্য আবাহন করুন, যা স্বাভাবিকভাবে সেই শূন্যতাতে প্রবাহিত হবে|
- ওই গ্রহণযোগ্য অবস্থার গভীরে চলে যান|
- দিব্যতার উপস্থিতিকে আপনার অন্তরে প্রসারিত হতে দিন|
- দিব্যতাতে গভীর ভাবে নিমগ্ন থাকা অবস্থায়, আপনি যে সব ভুল করেছেন, এমন কি অজান্তে করা ভুলের জন্যও, ক্ষমা প্রার্থনা করুন| সংকল্প করুন যে এই রকম ভুল পুনরায় আর করবেন না|
- কয়েক মিনিটের জন্য, আপনার ভিতরে সম্পূর্ণ গ্রহণযোগ্যতা নিয়ে আসুন এবং ওই অনুশোচনার অবস্থায় থাকুন|

- তার পর, নীচে দেওয়া প্রার্থনা ধীরে ধীরে ও নীরব ভাবে করে নিজেকে আপনার ভিতরের উচ্চ “স্বয়ং” এর সঙ্গে সংযুক্ত করুন| এই শব্দ গুলো আপনার হৃদয়ের শুন্যতায় অনুরণিত হোক|

হে প্রভু !

তুমিই মানব জীবনের প্রকৃত লক্ষ্য,

আমরা এখনো বাসনার দাস হয়ে

আমাদের প্রগতির পথে বাধা সৃষ্টি করছি।

তুমিই একমাত্র ঈশ্বর ও শক্তি

যে আমাদের সেই স্তরে তুলে নিতে পারে|

- এই প্রার্থনার শব্দগুলির অর্থ বোঝার চেষ্টা করুন। এর অন্তর্নিহিত অর্থ গভীরভাবে চিন্তা করুন এবং এই প্রার্থনাপূর্ণ অবস্থায় নিমগ্ন থাকুন, যা আপনাকে সহজভাবে ঘুমোতেও সাহায্য করবে|

চাপের শুদ্ধিকরণ

চাপের শুদ্ধিকরণের প্রয়োজনীয়তা কি?

আমরা এই পরিবর্তনশীল, অনিশ্চিত, জটিল ও অস্পষ্ট (VUCA – Volatile, Uncertain, Complex and Ambiguous) জগতে জীবন যাপন করছি। জীবন হল ক্রমাগত সমস্যার সম্মুখীন হওয়া এবং সমস্যা ও কঠিন কাজের সমাধান করা। কখনো কখনো এটি এত প্রবল হয়ে ওঠে যে আমাদের শরীর ও মনের পরে ভীষণ চাপ পড়ে| সব চাপ খারাপ নয় – ইউস্ট্রেস (Eustress) হল একটা ইতিবাচক চাপ এবং দুর্দশা বা বেদনা (Distress) হল ক্ষতিকারক চাপ, কিন্তু দীর্ঘায়িত ও অনিয়ন্ত্রিত চাপ নেতিবাচকভাবে আমাদের প্রতিরোধমূলক, স্নায়বিক, শারীরিক এবং মানসিক প্রতিক্রিয়ার ওপরে প্রভাবশালী হতে পারে|

চাপের প্রতিক্রিয়া এমনভাবে পরিকল্পিত হয়েছে যা আমাদের বেঁচে থাকতে সাহায্য করে| ধমকের প্রভাবে আমাদের দ্রুত সাড়া দিতে হবে। তখন আমাদের শরীরে বেশী শক্তির প্রয়োজন হয়, হৃদয়ের স্পন্দন বেড়ে যায়,

আমাদের মাংস পেশী শক্ত হয়ে যায়, রক্তের চাপ বেড়ে যায়, শ্বাস প্রক্রিয়া দ্রুত হয়ে যায়, বোধশক্তি তীক্ষ্ণ হয়ে যায়, একাগ্রতার বৃদ্ধি হয় এবং চোখের তারা বিস্তৃত হয়ে যায়| এসবগুলো আমাদের প্রাণ-রক্ষক হয়ে থাকে যখন আমরা বাঘ বা সিংহের থেকে দৌড়ে পালাই, যুদ্ধ করি। কিন্তু আজকাল আমরা শহুরে পরিবেশে দীর্ঘস্থায়ী নিম্ন স্তরের চাপের পরিস্থিতিতে, প্রবল চাপযুক্ত চাকরী, দূষণ ইত্যাদির মধ্যে জীবনযাপন করি। সেই কারণে ধকলের ফলে আমাদের শরীরের ক্ষয় হয়| হৃদয় সংক্রান্ত রোগ, হজম সংক্রান্ত সমস্যা, মানসিক দুশ্চিন্তা, নেতিবাচক চিন্তাধারা, বিশ্বাস হারানো এবং বিষন্নতা অসুখের কারণ হল ক্লেশ বা চাপ|

গবেষণাকারীরা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে প্রকৃত সমস্যা হল আমাদের মন কিভাবে পরিস্থিতিকে উপলব্ধি করে এবং তার পরিচালনা করে| সঠিকভাবে পরিস্থিতিকে পরিচালনা করতে না পারা এবং সমস্যার সমাধান করার অক্ষমতা, ক্লেশ বা চাপের প্রভাবকে পুঞ্জীভূত হতে দেয়|

এখানে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে চাপের সঙ্গে কি করে পরিচালনা করা যায়, সেই সব পরীক্ষিত ও প্রমাণিত কৌশল দেওয়া হচ্ছে| যদি আপনার কোনো মৌলিক শারীরিক বা মানসিক সমস্যা আছে, তাহলে আপনি ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে ও তাঁর সাহায্য নিয়ে তার পর এই কৌশলগুলিকে পরিপূরক পদ্ধতি হিসেবে অভ্যাস করতে পারেন|

চাপের উপশম করুন

দ্রুত শ্বাস প্রক্রিয়া চাপের একপ্রকার প্রতিরূপ| নিজের নি:শ্বাসকে স্তিমিত করার সচেতন প্রয়াস, ক্লেশ বা চাপের প্রভাবকে কম করতে পারে এবং আশু উপশম দিতে পারে|

বাম দিকের নাসারন্ধ্রের শ্বাস প্রক্রিয়া (LEFT NOSTRIL BREATHING

- নিজের শরীর ও মনকে শিথিল করুন।
- ডান হাতের অঙ্গুষ্ঠ দিয়ে ডান দিকের নাসারন্ধ্রকে বন্ধ করুন।
- মৃদুহাস্যর সঙ্গে শ্বাস নিন।
- বাম দিকের নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নিন এবং বাম দিকের নাসারন্ধ্র দিয়েই শ্বাস ছাড়ুন। এই প্রক্রিয়ার সময় শ্বাস পেটের ভিতরে গভীরে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- এই প্রক্রিয়াকে আরো ৯ বার করুন।

নিজের শরীর ও মনকে শিথিল করুন

চাপ হৃদয়-মনের শক্তি স্থল থেকে উৎপন্ন হয় এবং তার পর শরীরের বিভিন্ন অঙ্গকে প্রাভাবিত করে। শিথিলকরণ শরীর এবং মনের ওপর গভীর প্রভাব আনতে পারে।

GUIDED RELAXATION

- আরামদায়ক ভাবে বসুন এবং আপনার চোখ ধীরে ধীরে ও আলতোভাবে বন্ধ করুন।
- চলুন আমরা পায়ের আঙুলগুলি দিয়ে শুরু করি। আঙুলগুলিতে মোচড় দিন। এখন এগুলিতে শিথিলতা অনুভব করুন।

- অনুভব করুন যে আরোগ্যকারী এক শক্তি মাটি থেকে আপনার পায়ের আঙ্গুল, পা এবং গোড়ালি দিয়ে ওপরে উঠছে| তারপর এটা হাঁটুতে উঠে আপনার পায়ের নিম্নভাগকে শিথিল করছে|
- অনুভব করুন যে ওই আরোগ্যকারী শক্তি আপনার পায়ের উপরের অংশে উঠছে| আপনার উরুগুলিকে শিথিল করুন|
- এখন গভীরভাবে আপনার নিতম্বে, উদরে এবং কোমরে শিথিল অনুভব করুন|
- আপনার পিঠ শিথিল করুন| মেরুদন্ডের নীচের হাড় থেকে কাঁধ পর্য্যন্ত আপনার পুরো পিঠ শিথিল করুন|
- আপনার বুক ও কাঁধ শিথিল করুন| অনুভব করুন যে আপনার দুটো কাঁধ সহজভাবে বিগলিত হয়ে যাচ্ছে|
- আপনার উর্ধ বাহু শিথিল করুন| আপনার অগ্রবাহুর প্রতিটি মাংসপেশী, আপনার হাত এবং হাতের আঙ্গুলের ডগা পর্য্যন্ত শিথিল করুন|
- আপনার ঘাড়ের মাংসপেশীগুলোকে শিথিল করুন| এখন আপনার সজাগতা আপনার মুখের ওপরে নিয়ে আসুন| আপনার চোয়াল, মুখ, নাক, চোখ, কানের লতি, মুখের মাংসপেশী, কপাল...আপনার মাথার শীর্ষ পর্য্যন্ত শিথিল করুন|
- আপনার গোটা শরীরে শিথিলতা অনুভব করুন| মাথার শীর্ষ থেকে পদাঙ্ক পর্য্যন্ত আপনার পুরো শরীরকে আপনি খুঁটিয়ে দেখুন এবং যদি আপনার শরীরের কোনো অংশ এখনো চিন্তা বা বেদনা বা অস্বস্তি থাকে, তাহলে অনুভব করুন যে সেই অংশ মাটির আরোগ্যকারী শক্তিতে আরও কিছুক্ষণ ডুবে আছে|

- যখন আপনি তৈরী তখন আপনার মনোযোগ হৃদয়ের দিকে নিয়ে যান। সেখানে আরো কিছু সময় অপেক্ষা করুন। ভালোবাসাতে বিলীন হয়ে যান এবং হৃদয়ে দিব্য জ্যোতি অনুভব করুন।
- স্থির এবং নীরব অবস্থায় থাকুন, এবং ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে নিমগ্ন হয়ে যান।
- যেমন আপনার ইচ্ছানুযায়ী আপনি এই নিমগ্ন অবস্থাতে থাকুন, যতক্ষণ না আপনি উঠে আসতে প্রস্তুত অনুভব করেছেন।

শুদ্ধচিত্ত হোন এবং মনকে নব্য রূপে তৈরী করুন

অত্যাধিক চিন্তা ও চাপ মুক্ত হওয়ার পর, মনের অবস্থার পুনরুদ্ধার হয় এবং মন এক নতুন অবস্থায় এসে যায়।

অঙ্গের নির্দেশিত পরিষ্করণ (GUIDED LIMB CLEANING)

- কল্পনা করুন যে দিব্য স্রোত আপনার মধ্যে প্রবাহিত হচ্ছে।
- এই স্রোতকে আপনার হৃদয়ের দিকে টেনে অনুক।
- এখন, এই স্রোতকে আপনার বাম কাঁধের দিকে যেতে দিন, তার পর, এই স্রোতকে আপনার বাহুমূল, হাতের উর্দ্ধাংশ, কনুই, কব্জি, হাত দিয়ে নেমে এসে আপনার বাম হাতের আঙ্গুলের ডগা দিয়ে বেড়িয়ে যেতে দিন।
- যখন এই প্রবাহ চলছে তখন চিন্তা করুন যে সমস্ত আড়ষ্টতা, জটিলতা, অপবিত্রতা এবং ভীতি আপনার দেহপ্রণালী থেকে ওই প্রবাহের সঙ্গে বেরিয়ে যাচ্ছে।

- এই প্রক্রিয়াকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- এখন, আবার ওই দিব্য স্রোতকে আপনার মাথার ওপর থেকে নামিয়ে আপনার হৃদয়ে নিয়ে যান এবং এটাকে আপনার বাম দিকের ধড় দিয়ে নীচে নেমে আপনার উরু এবং হাঁটু দিয়ে আপনার বাম পায়ে যেতে দিন এবং অবশেষে আপনার বাম পায়ের পাতা দিয়ে বার করে দিন|
- যখন এই প্রবাহ চলছে তখন চিন্তা করুন যে নিবিড়তা, জটিলতা, অপবিত্রতা এবং ভীতি আপনার দেহপ্রণালী থেকে ওই প্রবাহের সঙ্গে বেরিয়ে যাচ্ছে|
- এই প্রক্রিয়াকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- এখন, আবার ওই দিব্য স্রোতকে আপনার মাথার ওপর থেকে নামিয়ে আপনার হৃদয়ে নিয়ে যান| হৃদয়ের থেকে ডানদিকে মুখ করে এটাকে ডান দিকের কাঁধে নিয়ে যান এবং ডান বাহু দিয়ে নীচে ডান হাতের আঙ্গুলের ডগা অবধি যেতে দিন| এটা অত্যন্ত মৃদু প্রক্রিয়া হওয়া উচিত| এই প্রক্রিয়াকে ২/৩ মিনিটের জন্য চলতে দিন, তার পরে ধীরে ধীরে প্রক্রিয়াকে মন্থর করে দিন|
- এর পর, ওই একইভাবে আপনার ডান দিকে মাথা থেকে হৃদয়ে নিয়ে এবং এর পরে আপনার ধড় দিয়ে ডান পা ও পায়ের পাতা অবধি নিয়ে যান|
- যখন এই শক্তি আপনার ডান পায়ের পাতার ডগা দিয়ে বেরিয়ে যাচ্ছে, তখন নিশ্চিত করুন যে যা কিছু আড়ষ্টতা আছে, সেটা আপনার ডান পায়ের অঙ্গুষ্ঠ দিয়ে দূর হয়ে যাচ্ছে|

- যদি আপনি অনুভব করছেন যে এখনো কিছু ভয় বা আড়ষ্টতা আপনার প্রণালীতে অবশিষ্ট আছে, তাহলে এই সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াকে আর এক বার করুন।
- অবশেষে, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে নিশ্চিত করুন যে সম্পূর্ণভাবে আপনার সব ভীতি এবং জটিলতার শোধন হয়ে গেছে এবং পবিত্রতা ও সরলতার পুনরুদ্ধার হয়েছে।

ইতিবাচক অবস্থা ফিরিয়ে আনুন

মুক্তির উচ্চতলে মনকে স্থির করলে, আপনি ক্লেশ বা চাপকে আরো ভালোভাবে পরিচালনা করার ক্ষমতা লাভ করবেন। হৃদয়ের গভীরে এই স্থানকে অভিগমন করা এবং সারা দিনের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের মধ্যে সংযুক্ত থাকা অবস্থায়, আপনাকে এটা করতে সক্ষম করবে।

নির্দেশিত ধ্যান GUIDED MEDITATION

- শিথিল অবস্থায় বসুন এবং আলতোভাবে আপনার চোখ বন্ধ করুন।
- এক সুক্ষ চিন্তা করুন যে আপনার হৃদয়ে বিদ্যমান আলোকের উৎস ভিতর থেকে আপনাকে আকর্ষিত করছে।
- আপনার মনোযোগ হৃদয়ের ওই আলোর ওপর নিশ্চল রাখুন।
- যদি আপনি দেখেন যে আপনার সচেতনতা অন্য চিন্তার দিকে চালিত হচ্ছে, তাহলে মৃদু ভাবে ওই আলোর উৎসতে ফিরিয়ে আনুন।

- ওই আলোর ভিতরে ডুবে যাওয়া অনুভব করুন এবং এটাতে নিমগ্ন থাকার প্রয়াস করুন
- এই গভীর নীরবতার মধ্যে নিমগ্ন থাকুন, যতক্ষণ না বেরিয়ে আসার জন্য আপনি প্রস্তুত বলে অনুভব করছেন|
- চোখ খোলার পর, নিজেকে হৃদয়ের সঙ্গে সংযুক্ত রেখে, আপনি নিজের দৈনন্দিন কাজ করে যান|

বিশেষ দ্রষ্টব্য:

এই সরল পুস্তিকাটি সমস্ত আরম্ভকারী হার্টফুলনেস অভ্যাসীদের, এই অভ্যাসের পরিচয় প্রদানের জন্য পরিকল্পিত হয়েছে| আপনি নিয়মিত যদি স্থানীয় প্রশিক্ষকের সঙ্গে সম্পর্ক রেখে নিয়মানুযায়ী সিটিং নেন, যার মধ্যে ব্যক্তিগত ও দলবদ্ধ দুটোই অন্তর্ভুক্ত থাকে, তাহলে এটা আপনার জন্য অত্যন্ত লাভদায়ক হবে|

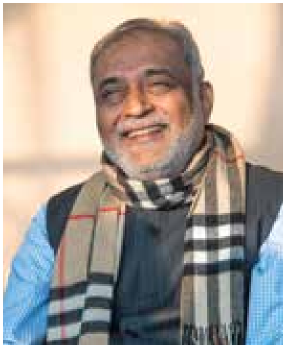
আমি যথার্থই পরামর্শ দেবো যে সহজ মার্গের সম্বন্ধে গভীর বোধশক্তি লাভ করার জন্য নিম্নলিখিত বইগুলো পড়ুন|

প্রত্যুষে সত্য (Reality at Dawn)
আমার গুরুদেব (My Master)
দি হার্টফুলনেস ওয়ে (The Heartfulness Way)
ভাগ্যের রূপায়ন (Designing Destiny)

এই অপরূপ যাত্রাতে আপনার জন্য রইল আমার আন্তরিক শুভেচ্ছা|

কমলেশ প্যাটেল

লেখক পরিচিতি



কমলেশ ডি প্যাটেল, যিনি সারা বিশ্বে দাজী নামে পরিচিত, তাঁর সমগ্র জীবন আধ্যাত্মিকতার অধ্যায়নে নিবেদিত। বিশ্বের আধ্যাত্মিক ঐতিহ্য ও বৈজ্ঞানিক উন্নতির বিষয়ে তাঁর গভীর কৌতূহল প্রতিফলনের মাধ্যমে এবং হার্টফুলনেসের পথে তাঁর ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও অনুভব থেকে তিনি যা শিখেছেন, তা সকলের সঙ্গে ভাগ করে নিতে তিনি আগ্রহী।

এক শতাব্দী প্রাচীন আধ্যাত্মিক গুরুপরম্পরার উত্তরাধিকারী হিসেবে অভিহিত হওয়ার পূর্বে, দাজী নিউইয়র্ক শহরে তিন দশকেরও বেশি সময় ধরে ওষুধ প্রস্তুতিকরণ ও সংরক্ষণ পেশাতে সংশ্লিষ্ট ছিলেন। হার্টফুলনেস পদ্ধতির চতুর্থ এবং বর্তমান পথপ্রদর্শক হয়ে তিনি যৌগিক ধ্যান ও উদ্দেশ্যবাহিত জীবনযাত্রার শিক্ষক হয়ে অসংখ্য কর্তব্য প্রতিপালন করছেন।

এক নীরব পরিবর্তন সৃষ্টিকর্তা হিসাবে সকলকে যৌগিক প্রানাহুতির অংশীদার করে তিনি সর্বত্র আধ্যাত্মিক জিজ্ঞাসুদের সহায়তা করেন, যাতে অনভিজ্ঞ লোকেরাও ধ্যানের প্রভাব অনুভব করতে পারে।

প্রানাহুতি হার্টফুলনেসের এক অসাধারণ বৈশিষ্ট্য, যা এই পদ্ধতিকে সক্রিয় সার্থকতা প্রদান করে। তিনি চেতনা এবং আধ্যাত্মিকতার গবেষণায় প্রচুর সময় ও শক্তি অতিবাহিত করেন এবং গবেষণার বিষয়কে প্রণালী বিজ্ঞানের সঙ্গে অভিগমন করেন, যেটা তাঁর কর্ম ক্ষেত্রের অভিজ্ঞতা ও পরম পাণ্ডিত্য থেকে প্রাপ্ত।