

## রবিবার সৎসঙ্গ-এর নতুন সময়

প্রিয় ভাই - বোনেরা,

আজ আমি তোমাদের কাছে আমার অভিজ্ঞতা পেশ করতে চাই। গত বেশ কয়েক বছর যাবৎ সৎসঙ্গ এর আগে, সৎসঙ্গ এর সময়, ও সৎসঙ্গ এর পর কি ঘটেছে এবং তা আমার চোখে যেভাবে ধরা পড়েছে, এ হল তারই অভিব্যক্তি। আর এই প্রসঙ্গে আমি এও বলি যে, গত ৪৫ বছর আগে, যখন প্রথম আমি যোগ দিই এবং সাহজাহানপুরে প্রথম বসন্ত উৎসবে আসি তখন কি কি ঘটেছিল। বাবুজীকে নিয়ে ৪০ - ৪২ জন অভ্যাসী সে সময় ছিল। ৪০০ বগমিটার বা তার চেয়েও কম অঞ্চল জুড়ে সামিয়ানা টাঙানো হত। আমি আসলে যা বলতে চাইছি, তা হল, সেসময় হৃদয়ে এক প্রবল আকুলতার সঞ্চার হত। এমন কি ঘর ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সেই অবস্থা শুরু হত, তা সে যেখানেই হোক না কেন। যেমন ধরো, সাত-দশদিন আগে হয়তো আমি চেন্নাই থেকে বেড়িয়েছি। ট্রেনে সোজা দিল্লী হয়ে আবার ট্রেন বদল করে সাহজাহানপুর যেতে হত। সারা রাত্তায় বিভিন্ন স্টেশন থেকে অভ্যাসীরা উঠত।

এমনকি আমার মিশনে যোগদানের ১০ বছর পরেও অর্থাৎ ১৯৭৪ সালেও অভ্যাসীর সংখ্যা তেমন বেশী হয় নি। সাহজাহানপুর আশ্রমে প্রথম বসন্ত উৎসবে যতদূর মনে আছে ২৪০০ কি ২৫০০ অভ্যাসীর সমাবেশ হয়েছিল; অথচ হলে মাত্র ৮০০ জনের বসার ব্যবস্থা ছিল। একেবারে যাকে বলে চাপাচাপি করে বসা। তাই দেখো, এগারো-বারো বছরে ৪০ জন থেকে বেড়ে ২৮০০ জন। আসলে আমি যা বলতে চাইছি তা হল, আমরা যে যেভাবেই যাই না কেন, আমাদের আসল গন্তব্যে যাবার জন্য হৃদয়ে প্রবল অকুলতা থাকতো। উত্তর-দক্ষিণ, পূর্ব-পশ্চিম যেদিক থেকেই যে আসুক না কেন প্রত্যেকেই সতত-স্মরণে ডুবে থাকতো। আমরা কোথায় যাচ্ছি, কেন যাচ্ছি তা একেবারে স্পষ্ট ও সতত জাগ্রত থাকতো। থাকা-খাওয়া বা পানীয়ের কোনরকম অসুবিধার কথা কারও মনে দাগ কাটতো না। ট্রেন থেকে নেমে সাহজাহানপুরে যখন পৌঁছাতাম তখন আমাদের হৃদয় একেবারে ফেটে পড়ার জন্য তৈরী হয়ে থাকতো!

খুব দুঃখের সঙ্গে বলতে বাধ্য হচ্ছি যে, আজ আর এমনটি দেখতে পাই না। হয়তো বা, এ আমারই দোষ - যে, আমি সবারকম সময় পরিবর্তন করে দিয়েছি, রুটিন পরিবর্তন করেছি এবং প্রয়োজনকে দুর্বল করে ফেলেছি। ভেবেছিলাম বেশী কড়াকড়ি থাকলে হয়তো লোকে এখানে আসবে না। বাবুজীর নীতি না মেনে আমরা ভুল করেছি। তিনি বলতেন, “আমি মান চাই, পরিমাণ চাই না।” আমার বিশ্বাস যে, গত - ৪৫ বছরে প্রথম ভুল আমিই করেছি। প্রকৃত ‘মান’-এর বদলে সংখ্যা বাড়ানোর দিকে সচেতন হয়েছি। ফলে আজ সংখ্যা বেড়েছে কিন্তু গুণগত মান বাড়েনি। কোনও বিশেষ ব্যক্তির প্রতি এ হেন মন্তব্য নয়। এটা একটা মন্তব্য; আর ইংরাজীতে আমরা যেমন বলি, “টুপি যার মাপে হবে তাকেই পরতে দাও।” এটা খুবই দুঃখের, কারণ যখন আমরা সৎসঙ্গের সময় সকাল ন’টা করলাম তখন সকলে তা খুব সহজভাবে মেনে নিল। যেন মিশনকে বা প্রশিক্ষককে বাধিত করার জন্য করছে। নিজের জন্য নয়। অর্থাৎ এ হেন কিছু একটা করতে হবে, অথবা সহ্য করতে হবে। এমনতর ভাব।

ফলে, আমরা আরামে ধীরে ঘুম থেকে উঠি, জলখাবার খাই, পেট ভর্তি করে তবে আসি। আমরা প্রাতঃরাশ দিই — এটা আরও একটা ভুল। এবার যখন ধ্যানে বসি তখন পেট ভর্তি, হৃদয় খালি, মাথায় চিন্তা — আমোদে নাক ডাকি। অধিকাংশেরই এই অবস্থা। এটা খুবই দুঃখের। কারণ আমরা স্টীম ইঞ্জিনের মত সেখানে কোনও স্টীম নেই! ইঞ্জিন নিজেই চলতে পারে না, তা সে আবার ট্রেন টেনে নিয়ে যাবে কি করে?

তাই, আজ আমি বিধিবদ্ধভাবে কিছু পরিবর্তন আনতে চলেছি। রবিবারের সৎসঙ্গ এর সময় সকাল ৭-৩০ মিনিট। তা সে আমরা যেখানেই থাকি না কেন। কোনও প্রাতঃরাশ, চা, কিছুই ন’টার আগে দেওয়া হবে না। সকাল ন’টায় ভারী জলখাবার, যা প্রাতঃরাশ ও মধ্যাহ্নভোজের পরিপূরক হবে।

খাবারের পরিমাণ সীমিত থাকবে। দ্বিতীয়বার পরিবেশন করা হবে না। আশ্রমে থাকার উদ্দেশ্যে আত্মা ও শরীরকে একত্রে রাখা উচিত — যাতে আত্মা ক্রমবিকশিত হতে পারে, তা সে শরীরের অবস্থা যাই হোক না কেন। আমরা এখানে তোমাকে খাওয়ানোর জন্য আসিনি। তোমার নিজের চেষ্টায়, দশ-সূত্র অনুসরণের মাধ্যমে তোমার হৃদয়ে উৎসাহ যোগাতে আমরা এখানে এসেছি।

অতএব, সকাল ন'টায় ভারী জলখাবার নিতে হবে। যদি সারাদিন এখানে থাকতে হয়, তবে বিকেল তিনটায় চা ও জলপান নিতে পারো। এটাই যথেষ্ট।

উদরপূর্তি নয়, তবে, আধ্যাত্মিকতায় যাকে বলে পরিতৃপ্তি। যদি লাগাতার দু-তিনদিন অনুষ্ঠান চলে, তা হলে রাতের খাবার ৭-৩০ মিনিটে। আর রবিবার দিন — সকাল ৭-৩০ মিনিটে ধ্যান, সন্ধ্যা ৫-৩০ মিনিট বা ছ'টা, যা সুবিধা হয়। এর পর নয়। এই নিয়ম অবশ্যই মেনে চলতে হবে। তা সে একজন কি একলক্ষ অভ্যাসী, যাই উপস্থিত থাকুক না কেন।

বাবুজী মহারাজ আমাকে বলতেন, — আদিগুরু লালাজী সাহেব যদি বলতেন সকাল ৬-৩০ মিনিটে সংসঙ্গ হবে, তো তিনি ঠিক সাড়ে ছ'টায় উপস্থিত হয়ে যেতেন। ক'জন উপস্থিত আছে তা চিন্তা না করে তিনি সংসঙ্গ শুরু করে দিতেন। এ কোনও ব্যাপার নয়। কারণ তাঁর প্রাণাঙ্কতি শুধু উপস্থিত সদস্যদের জন্য নয়, ব্রহ্মাণ্ডের সকলের জন্য তিনি প্রাণাঙ্কতি দিতেন। আর সংসঙ্গ শেষ হলে তাঁর কাছে দু-চারজন, যাঁরা কতক উন্নত শিষ্য, তাঁদের সঙ্গে হাঁটতে চলে যেতেন। কারণ সিটিং এর সময় অক্সিজেনের যে ঘাটতি হয় তা পূরণ করার জন্য হাঁটা দরকার।

বাবুজী তাঁর জীবনে লালাজী সাহেবের কথা বলতেন। লালাজীর স্বাস্থ্য ভালো যেতো না, তিনি ধনী ছিলেন না। বড় পরিবার। বাবুজী পুঞ্জানুপুঞ্জ ভাবে সে বিবরণ দিতেন। কিভাবে প্রবল শীতে পুরো পরিবার এক ছেঁড়া কম্বলের নীচে রাত কাটাতেন।

একটা বিষয়ে আমাদের বুঝতে চেষ্টা করা উচিত, তা হল, আমরা সাদা, কালো, নারী-পুরুষ, যাই হই না কেন, আধ্যাত্মিক ক্রমবিকাশের জন্য কতক কষ্টকর অবস্থা খুবই প্রয়োজন। একটা কথা আমার মনে পড়ে বাবুজী মহারাজের কাছে প্রস্তাব রেখেছিলাম, একটা বাসের ব্যবস্থা করার জন্য যা সাহজাহানপুর স্টেশন থেকে আশ্রম পর্যন্ত সকলকে আনা-নেওয়া করবে। উত্তরে তিনি বলেন, “তোমার চিন্তাটা খুবই ভালো, তবে আমি কখনোই বেশী আরাম দিতে চাই না। এটা আধ্যাত্মিকতার বিরোধী।”

ইল্লত, কিল্লত, জিল্লত — ইল্লত কি? কিল্লত কি? আবার জিল্লতই বা কি? সংক্ষেপে বলা যেতে পারে; তোমার প্রয়োজনের তুলনায় কতক কম অর্থের যোগান, সুস্বাস্থ্যের তুলনায় কিছু কম মানের স্বাস্থ্য, এবং কতক সমালোচনার শিকার হওয়া। অর্থাৎ যখন তোমার ষোল আনা থাকার দরকার তখন পনের আনা থাকা। এর ফলে তুমি শুধুমাত্র প্রয়োজনীয় জিনিষের জন্যই খরচ করতে পারবে। হয়তো কিছু পয়সা জমাতেও পারবে। আমার মনে আছে — জব্বলপুরে ১৯৩৫ - ৩৬ সালে প্রায় ৭০ বছর আগে আমার বাবা রেলের চাকুরীতে আশি টাকা মাহিনা পেতেন। এর মধ্যে থেকে সবরকম খরচ মিটিয়েও তিনি পাঁচটাকা জমাতে। কিন্তু এখন লোকে তিরিশ হাজার পঞ্চাশ হাজার টাকা মাহিনা পায়। অথচ তারা দেনায় ডুবে থাকে। ভবিষ্যতের দৃষ্টিভঙ্গয় মগ্ন, কারণ তাদের নিজেদের উপরই বিশ্বাস নেই। তারা তাদের চাকুরীর নিরাপত্তার বিষয়ে চিন্তিত, পরিবারের চিন্তায় চিন্তিত। কারণ আমাদের মধ্যে এক অসহনীয় অবস্থা তৈরী হয়েছে। রাতে দেরী করে ঘুমোতে যাওয়া — রাত ১১টা ১২টা, বা একটার সময়। ফলে সকালে দেরী করে ঘুম থেকে উঠা। কাজে যাবার পাঁচ মিনিট আগে ওঠা — ইত্যাদি। এবার ধ্যান কি করে হবে? আগামীকাল দেখা যাবে।

**আমি সেই চেতান্নি আবার তোমাদের হৃদয়ে ফিরিয়ে আনতে চাই !** আর তা তোমাকে খুশী করার মত কোন সহজ উপায়ে করানো সম্ভব হবে না। যদি তোমার বস্তু তোমাকে সন্তুষ্ট করতে চেষ্টা করে, তার মানে জানবে, তার কোনও গলদ আছে। অর্থাৎ সে আরামে চলতে চায়। সে চায়, তুমি তোমার ইচ্ছামত কাজ করো, যেটা করণীয় সেটা করতে হবে, তেমনটি নয়। সহজমার্গে এই মনোভাব চলবে না। আমি এ সবই তোমার ভালোর জন্য বলছি — যদি তুমি এই মানব অস্তিত্বে সর্বোচ্চ ক্রমবিকাশের স্তরে উন্নীত হতে চাও। একমাত্র এই জীবনটাই সুনিশ্চিত। পরবর্তী জীবন কি আছে তা আমরা জানিনা।

এটা কোনও ব্যাপার নয়। বাবুজী বলেছেন, সহজ মার্গে অতীত জীবন এবং ভবিষ্যৎ চিন্তার অবকাশ নেই। আমরা শুধুমাত্র বর্তমান জীবন নিয়ে ভাবি কারণ এই বর্তমান জীবনকেই আমরা কাজে লাগাতে পারি। আর এই প্রেরণা তোমার মধ্যে প্রতিদিন প্রতিমূহুর্তে আসা উচিত।

সূত্রে বলা আছে, সূর্য-ওঠার আগে ঘুম থেকে ওঠো। বাবুজীর ‘প্রত্যুষে সত্য’ বইটি তোমরা জানো। সূর্য ওঠার আগে ঘুম থেকে না উঠলে প্রত্যুষে কি সত্য বিরাজ করছে, তা জানবে কি করে? লোকে দার্জিলিং -এ বা আমেরিকার ক্যানিয়নে সূর্যোদয়, সূর্যাস্ত দেখতে যায়। সূর্যোদয় দেখার জন্য একঘণ্টা আগে হাজির হয়। কিন্তু তোমার হৃদয় আকাশের প্রত্যুষে যে সত্য মজুদ আছে তার কি হবে? এটা সত্যের প্রত্যুষ নয় বরং প্রত্যুষে সত্য। অনেক ভাষায় তা ভুল অনুবাদ হয়েছে। প্রত্যুষে সত্যই হল আসল নাম; অর্থাৎ প্রত্যুষে কি সেই সত্য প্রতিভাত হবে?

তাই, অনুগ্রহ করে সূর্য-ওঠার আগে ঘুম থেকে ওঠার চেষ্টা করো। ভোর সাড়ে চারটায় ওঠো। হাত-মুখ ধুয়ে ধ্যানে বসো। একঘণ্টা সময় সুনির্দিষ্ট করো। প্রয়োজনে এ্যালার্ম ঘড়ি রাখো। এ্যালার্ম না বাজা পর্যন্ত ধ্যান ছেড়ে উঠবে না। অবশ্যই খালি পেট।

দশ-সূত্র মনে রাখো, আসলে আমাদের ভালোর জন্য তাকে দশ নিয়ম বলতে পারো। এই দশ সূত্র তোমার দৈনন্দিন জীবন নির্বাহের সবকিছু উপায় বলে দেবে। কি খাওয়া উচিত, কিভাবে খাওয়া উচিত। আমরা যখন বাবুজীর সঙ্গে বসে থাকতাম তখন মনে আছে — কুড়িজন লোক খাওয়া দাওয়া করছে — আর তিনি আমার কানে কানে বলছেন, “ঐ লোকটাকে দেখো, একেবারে শূয়োরের মত খাচ্ছে।” তার একাগ্রতা পুরোপুরি খাবারের দিকে, কোনও সতত-স্মরণ নেই, ঈশ্বরের কোন চিন্তা নেই - যে ঈশ্বর তাঁকে খাবার দিচ্ছে খাবারের ক্ষমতা দিচ্ছে। খাওয়া কোনও সহজ কাজ নয়, জানো তো।

প্রথম কথা হল, তোমার কিছু খাবার দরকার। দ্বিতীয়তঃ খাওয়ার সময় থাকতে হবে। আবার খাবার হজম করার ক্ষমতাও থাকতে হবে। এরপর শরীর তার প্রয়োজনীয় পদার্থ খাবার থেকে নিয়ে নিলে যে বর্জ্য পদার্থ থাকবে তা ত্যাগ করার ক্ষমতাও থাকতে হবে। অত সহজ নয় যে, বড় একটা পেরোটা আলুর সহযোগে নিয়ে মুখের মধ্যে গাঁতিয়ে দিলে। খাওয়ার একটা নিজস্ব রীতি আছে — কিভাবে মানুষের খাওয়া উচিত, কখন এবং কি আমাদের খাওয়া উচিত। আজ আমরা জীবন রক্ষার জন্য খাই না, বিনোদনের জন্য খাই।

জীবনে আমরা যা কিছু করি সে বিষয়ে আজ আমি তোমাদের সচেতন করতে চাই — শ্বাস নেওয়া, খাওয়া, জলপান করা, কাজ, অবসর, ঘুমানো -এ সবকিছু দরকার শুধুমাত্র আমাদের জীবন রক্ষার জন্য, যাতে আমি এই মানব অস্তিত্ব থেকে ক্রমবিকশিত হয়ে দিব্যমানের হয়ে উঠতে পারি। এটা খুবই প্রয়োজন। এসবই আমরা আত্মস্থ করি।

আর বিলাসবহুলতা এসবের বিরোধী। বিলাসবহুল জীবনযাপন না করেও তুমি ধনী হতে পারো। রামায়ণ সিরিয়ালে একটা অংশ আমি দেখেছিলাম, যেখানে অযোধ্যার রামচন্দ্রজী ভাই লক্ষ্মণকে বললেন তাঁর স্ত্রীকে বনে নিয়ে যেতে। তিনি মেঝোতে ঘুমোতেন। এই দেখে, লক্ষ্মণ বললেন, “ভ্রাতাশ্রী এ তুমি কি করছো?” উত্তরে রাম বললেন, — “হ্যাঁ, আমি ব্রহ্মচারীর জীবনযাপন করছি।” তাই দেখে, সাধারণ জীবন শুধুমাত্র ভিখারী বা গরীব মানুষের জন্য নয়। ধনীদের জন্যও এটা খুবই জরুরী, যারা প্রতিমূহুর্তে অভিজাত জীবনযাপনের মান নীচে নামার আতংকে আতংকিত থাকেন। এর মূলেই হল তাদের ভুল চিন্তাধারা, খাওয়া-দাওয়া, অহেতুক বেশী সময় ঘুমানো, ও দিনের পর দিন সচেতন না হয়ে আধ্যাত্মিক প্রগতির একের পর এক সুযোগ হাতছাড়া করা।

অতএব, এখন থেকে **তোমার ব্যক্তিগত** জীবনের জন্য **ব্যক্তিগত** নিয়ম গড়ে তোলো, অর্থাৎ প্রত্যেকদিন তুমি একবার করে দশ-সূত্র পড়বে, বুঝতে চেষ্টা করবে এবং অনুসরণ করবে। আর এ ব্যাপারে তোমাকে সাহায্য করার জন্য মিশন তার সময়সূচী নিয়ন্ত্রণ করবে। রবিবার সৎসঙ্গ - সকাল ৭-৩০ মিনিটে। বিকেলের সৎসঙ্গ ৫-৩০ মিনিট বা ৬ টায়। ভারী জলখাবার সকাল ন’টায় এবং তার আগে কোনও খাবার নয়। চা সহ জলযোগ বিকেল ৩ টায়, এই দুয়ের মাঝে কোনও খাবার নয়। যদিও ক্যাণ্টিনের ব্যবস্থা থাকবে, তবে সকাল ৯ টা পর্যন্ত রান্নাঘর ও ক্যাণ্টিন বন্ধ থাকবে।

আজ সকালে তোমাদের সকলকে এখানে দেখে আমার উৎসাহ হচ্ছিল এইজন্য যে, আমাকে হয়তো এই ছোট ভাষণ দিতে হবে না, কারণ, আমি যদি উদাহরণ গড়ে তুলি তাহলে তোমরা সবাই তা অনুসরণ করবে। তোমরা এখানে আসার জন্য এবং আমাকে কিছু বলার জন্য অনুপ্রাণিত করার জন্য আমি কৃতজ্ঞ। তার মানে এই নয় যে আমার অন্তরে কোনও ভয় জন্মেছে, না তা নয়, বরং আমার হৃদয় এক সুনিশ্চিত বার্তা দিয়েছে যে আমার অনুগামীরা তাদের নিজেদের কল্যাণের জন্য, আমরা যা বলবো তা পালন করবে।

ধন্যবাদ

পি রাজাগোপালাচারী  
৩১ মে, ২০০৯, দিল্লি