

ewñK (Extarnal) kvi mi K ckwš-t

সবচেয়ে প্রথমে আমরা আমাদের শরিরকে আল্গা এবং টেনশন মুক্ত করার একটি পদ্ধতি আরোপ্ত করবো ।

তার জন্য আমাদের নিজেদের শরিরে সবচেয়ে ব্যর্থিত/পীড়িত অংশ গুলিকে আগে চিনতে শিখতে হবে । আপনার শরিরে কোন অংশ গুলি এই মুহুর্তে পীড়িত, খুব যত্ন সহকারে আপনার শরিরকে লক্ষ্য করুন এবং পীড়িত অংশ গুলিকে খুঁজে বের করুন । এই গুলিকে আপনার ঘাঁড় অথবা আপনার কাঁধ; অথবা আপনার বুকে অথবা আপনার পেটে মাংশপেশী গুলিকে আপনার শরিরে স্থায়ীভাবে বাহ্যিক/পীড়িত মাংশপেশী গুলিকে আলাদা করতে গেলে- প্রথমে তাদের চিনে নিতে হবে । আপনার বুক, পেট, ঘাঁড়, কাঁধ এবং আপনার মুখের নানান মাংশপেশী গুলিকে মনযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন । তার পর যে যে জায়গায় আপনি চাপ অথবা পীড়া অনুভব করেন সেই মাংশপেশী গুলিকে আরো বেশী শক্ত করে তুলুন । এই চাপ অথবা টেনশন কয়েক মুহুর্ত পর্যন্ত ধরে রাখুন যাতে এই মাংশপেশী গুলি ক্লান্ত হয়ে উঠে তার পর, হঠাৎ করে মাংশপেশী গুলিকে ছেঁড়ে দিন । এই পদ্ধতিটি তিনবার পুনঃরাবৃত্তি করুন ।

-

-

-

পীড়িত মাংশপেশী গুলিকে শক্ত করুন কয়েক মুহুর্ত এই অবস্থায় থাকুন । তারপর হঠাৎ করে সেই অংশ গুলিকে শিথিল করে দিন ।

এইভাবে আপনি শারীরিক প্রশান্তির একটি নতুন পদ্ধতি শিখলেন । যেখানে আপনি যা চান তার ঠিক উল্টোটি করলেন । মাংশপেশী গুলিকে শিথিল করার জন্য আপনি প্রথমে তাদের আরো শক্ত করে তুললেন । এখন যখন আপনি ঐ পদ্ধতিটি ভালভাবে শিখে ফেলেছেন । এইবারে আপনি মানুষিকভাবে আপনার শরিরের বাহ্যিক মাংশপেশী গুলিকে লক্ষ্য করুন । এই সময় লক্ষ্য রাখতে হবে যে, আপনি আপনার শরিরের দুটি দিগকে সমানভাবে গুরুত্ব দিচ্ছেন । যেমন, দুটি চোখ, দুটি কাঁধ, দুটি হাত একসাথে অনুভব করছেন প্রথমে আপনার মাথা থেকে শুরু করুন অনুভব করুন- আপনার মাথার উপরের অংশটুকু, আপনার গালে ও চোয়ালের মাংশপেশীগুলিকে আপনার চোঁখ দুটিকে একসঙ্গে অনুভব করুন । এবার আপনার নাকের দুপাশ, আপনার দুই ঠোঁট এবং আপনার দুই কাঁধ ।

এরপর মানুষিকভাবে নিচ্ছে নেমে আসুন । আপনার গলার উপর দুইটি সরল রেখা অনুসরণ করে । আপনার দুই কাঁধকে একসাথে লক্ষ্য করুন ।

(২)

এরপর আস্তে আস্তে নিচে নেমে আসুন- আপনার হাত দুটিতে । ধীরে ধীরে আপনার কাঁধ থেকে হাতের আঙ্গুল পর্যন্ত প্রত্যেকটি অংশকে আলাগা ও শিথিল করে দিন

এইবার আপনার মাথার উপরে আবারো ফিরে যান এবং আপনার মুখের মাংশপেশীগুলিকে আরেক বার লক্ষ্য করুন । এবং যে সব জায়গায় এখনো চাপ থেকে গেছে সেই অংশগুলিকে আলাগা করে ফেলুন

এইবারে আপনার গলার উপর দুটি সরল রেখা অনুসরণ করে আপনার শরীরের সামনের দিকে নেমে আসুন । এই দুই সরল রেখা অনুসরণ করে নেমে আসুন আপনার গলা, আপনার বুক, আপনার পেট, আপনার পেটের মাংশপেশী গুলিকে অনুভব করুন । এবং যেখানে যেখানে চাপ অনুভব করছেন সেই গুলিকে আস্তে আস্তে আলাগা করে দিন । ধীরে ধীরে নেমে আসুন আরো নীচে আপনার তল পেট । ধীরে ধীরে আপনার দেহকাণ্ডের একেবারে নীচ পর্যন্ত সম্পূর্ণ আলাগা করে দিন

এই বারে আবার আপনার মাথার উপর ফিরে যান । আপনার মাথার পেছন দিকে দুটি সরল রেখা অনুসরণ করে নীচে নেমে আসুন । অনুভব করুন আপনার মাথার উপর, আপনার মাথার পেছন দিকটা, আপনার ঘাড় । আপনার কাঁধের পেছন দিক হয়ে আপনার পিঠের উপর দুটি সরল রেখা অনুসরণ করে ধীরে ধীরে নিচে নেমে আসুন । ধীরে ধীরে আপনার মনোযোগ নামিয়ে আনুন আপনার পাদুটিতে । একেবারে কমর থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে নিচে নেমে যান । আপনার পায়ের পাতার আঙুল গুলিতে অনুভব করুন আপনার শরীরে সমস্ত ব্যাথা সমস্ত চাপ ধীরে ধীরে নিচের দিকে বয়ে যাচ্ছে এবং পায়ের আঙ্গুল দিয়ে ----- বেরিয়ে যাচ্ছে -----

Avf' šni b kvi vii K cġviš-t-

আভ্যন্তরিন শারীরিক প্রশান্তি অর্জন করার জন্য প্রথমে আমাদের প্রয়োজন সম্পূর্ণ বাহ্যিক প্রশান্তির । প্রথমে দেখে নিন যে আপনার বাহ্যিক শরীরটি সম্পূর্ণভাবে আলাগা ও শিথিল হয়ে আছে । এইবার আবার মাথার উপরের অংশটিকে অনুভব করুন । আপনারা চোখ দু'টিকে অনুভব করুন- চোখ দু'টির ভিতর এবং চোখের দু'পাশের মাংশপেশী গুলিকে অনুভব করুন । ----- এক সঙ্গে দু'টি চোখকে ভিতর থেকে অনুভব করুন । এবার চোখ দু'টিকে সম্পূর্ণ শিথিল করে দিয়ে আপনার লক্ষ্যনিয়ে যান আপনার মাথার ভিতর দিকে । আস্তে আস্তে মাথার আরো ভিতরে এবং নিচের দিকে ঢুকতে থাকুন । যেন আপনি খুব আস্তে আস্তে ভিতর দিকে পড়ে যাচ্ছেন । অনুভব করুন আপনি আপনার শ্বাসনালীর ভিতর দিয়ে পড়তে পড়তে আপনার ফুসফুসে পৌঁছেছে এবং সঙ্গে দু'টি ফুসফুসকে ভেতর থেকে অনুভব করুন । এবং সম্পূর্ণভাবে শিথিল করে দিন ।

এবার আস্তে আস্তে আপনার পাকস্থলি হয়ে তলপেটে নেমে আসুন এবং পথে প্রতিটি অংগকে সম্পূর্ণ শিথিল করে দিন । অনুভব করুন আপনার শরীরের অভ্যন্তরিন এবং বাহ্যিক অব অংশগুলি সমস্ত পীড়া দৃঢ় হয়ে গেছে । অনুভব করুন আপনার শরীরের বাহিরে এবং ভিতরে এক পরম প্রশান্তি ।

(৩)

gubm K ckwš-t-

সম্পূর্ণ বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরিন প্রশান্তির অবস্থা থেকে এই অনুশীলনটি শুরু করুন। এইবার আপনার মাথার উপরটি আবারও অনুভব করুন। অনুভব করুন আপনার মাথার উপরের চামড়া, তার তলায় আপনার খুলি তারও তলায় আপনার দুপাশের মগজ। অনুভব করুন আপনার মস্তকটি যেন ব্যাখিত, যেন সেখানে প্রচুর চাপ। এই বার ধীরে ধীরে এই চাপটিকে শীথিল হতে দিন এবং অনুভব করুন এই চাপটি যেন আল্গা হয়ে আপনার মস্তকের ভিতর দিকে এবং নিচের দিকে বয়ে যাচ্ছে।-----

এই অনুভূতিটি প্রতি মনোযোগ দিয়ে। অনুভব করুন আপনার মস্তকের সমস্ত চাপ সমস্ত ব্যাথা পড়তে পড়তে গলে গলে আপনার মাথার মাঝখানে বয়ে গিয়ে পড়ে যাচ্ছে। অনুভব করুন আপনার মস্তকটি পড়তে পড়তে চাপমুক্ত ও শীথিল হয়ে উঠছে। অনুভব করুন আপনার মস্তকের উপরের পরতগুলি খুব নরম এবং আনন্দদায়ক হয়ে উঠছে। ধীরে ধীরে নিচে নামতে থাকুন আপনার মাথার মাঝখানে তার নিচে আরো নিচে আরো নিচে।----- অনুভব করুন এই নরম উষ্ণ এবং পরম প্রশান্ত অনুভূতি।

---শেষ---

This experience is Translated and Narrated by **Ms.Susmita Mukarjee**, Sigma,USA, HM-C24

and

Edited & composed by **Mr.Shahed Ullah**, Sigma, Bangladesh, HM-C24

GKIU kwšř AmfÁZv t

cŭtg Avcbvi kwi iřK ewn`K, Af`všwi b Ges gvbyll K fvte mpuYřřc cřhvš-Kři Zj ř|

এবারে আপনি একটি নতুন অভিজ্ঞতার জন্য প্রস্তুত হচ্ছেন :-

অনুভব করুন- একটি উজ্জ্বল, স্বচ্ছ গোলক আপনার মাথার উপর। ----- এই গোলকটিকে ধীরে ধীরে নিচের দিকে নামিয়ে আনুন এবং আপনার মাথার মাঝখান থেকে ঢুকিয়ে এটিকে ধীরে ধীরে আপনার বুকের মাঝখানে নিয়ে আসুন।

.....

-

-

-

যে মূহুর্তে এই গোলকটি আপনার বুকে নিজের স্থান গ্রহন করবে সেই মূহুর্তে এটি একটি দৃশ্যকর থেকে একটি অনুভূতিতে পরিবর্তিত হবে।

-

-

প্রথম প্রথম যখন আপনি এই অভ্যাসটি করছেন তখন আপনি এই গোলকটি দৃশ্যত না ও দেখতে পেতে পারেন এতে কোন বিশেষ অসুবিধে নেই- যতক্ষণ আপনি আপনার হৃদয়ের অনুভূতিটি পুরোপুরি অনুভব করতে পারছেন।

ধীরে ধীরে অভ্যাস করতে করতে এই গোলকটি অবশ্যই দেখতে পারবেন।

-

-

যখনি গোলকটি আপনার ভিতরে নিজস্ব স্থান করে নিয়েছে- তখন এটিকে ধীরে ধীরে বাহিরের দিকে বাড়তে দিন ---- যাতে এটি আপনার পুরো শরিরে ছড়িয়ে পড়তে পারে। -----

(২)

এই অনুভূতিটিকে আপনার বুকে ঠিক মাঝখান থেকে শুরু হয়ে আপনার সমস্ত শরিরে ছড়িয়ে পড়তে দিন।

-

-

এই উষ্ণ- শান্তির অনুভূতি এবং ঐক্যবোধটিকে নিজের মত করে কাজ করতে দিন। এটিকে জোর করে বশ করার চেষ্টা করবে না ----- এই মূহুর্তে সবচেয়ে আবশ্যিক হচ্ছে এই অভ্যন্তরিন অনুভূতিটি, যেটিকে আপনি আপনার সারা শরিরে অনুভব করছেন ---- যেটি আপনার বুকের মধ্যটি যেন আলোকিত করে তুলছে -----

-

এই মূহুর্তে আপনার শ্বাস প্রশ্বাস অনেকটা গভীর হয়ে উঠবে এবং আপনি নানারকম আশাবাদী (পজেটিভ) আবেগ অনুভব করবেন -----

আপনার মনযোগ আপনি এই প্রসারণশীল অনুভূতিটির উপর রাখেন-----

অন্যান্য সময় পুরোনো কোন স্মৃতি অথবা দৃশ্যকল্প মনে করতে পারেন।

যেকোন ক্ষেত্রে আপনার মনোযোগ এই শান্তির প্রসারণশীল অনুভূতিতে রাখায় যথার্থ হবে। ---

এই অবস্থা কয়েক মিনিট থাকার পর ধীরে ধীরে এই প্রসস্ত অনুভূতিটিকে আপনার বুকের মাঝখানে আবার ফিরিয়ে আনুন----- এবারে এই অনুভূতিটিকে আবার একটি গোলকে পরিবর্তিত করে যে পথে প্রথম ভিতরে এনেছিলেন সেই পথে বের হয়ে যেতে দিন।

-

অনুভব করুন- গোলকটি আপনার বুকের মাঝখান থেকে শুরু করে আপনার গলার মধ্যে দিয়ে আপনার মাথার মাঝ খান দিয়ে বেরিয়ে আবার শূণ্যে বিলিন হয়ে গেল -----

এই খানেই আজকের শান্তির অভিজ্ঞতা শেষ হলো।

* This is translated By Sushmita Mukherjee, Sigma, C24, HM.

* Edited & Composed By- Shahed, Sigma, C24 HM.