

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ

মার্শাল ভিয়ান সামার্স

ভূমিকা

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ হলো অন্তর্জ্ঞান লাভের গ্রন্থ। এর এক-বছরব্যাপী অধ্যয়ন পরিকল্পনা ৩৬৫টি "ধাপ" বা পাঠে বিভক্ত, যা শিক্ষার্থীদের তাদের আত্মজ্ঞান বা আধ্যাত্মিক শক্তিকে অনুভব করতে এবং বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করতে সক্ষম করে তুলবার জন্য নকশা করা হয়েছে। জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ এই লক্ষ্য অর্জনে ধাপে ধাপে অগ্রসর হয়, যেখানে শিক্ষার্থীদের এমন মৌলিক ধারণা ও অনুশীলনের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয়, যা এই ধরনের সাধনাকে সম্ভব করে তোলে।

প্রতিদিন অনুশীলন করা অভিজ্ঞতার একটি দৃঢ় ভিত্তি গড়ে তোলে এবং এমন চিন্তাশক্তি, উপলব্ধি ও আত্মপ্রেরণা বিকশিত করে, যা পার্থিব সাফল্য এবং আধ্যাত্মিক অগ্রগতির জন্য সমানভাবে প্রয়োজনীয়।

জ্ঞান কী?

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ গ্রন্থে জ্ঞান-কে নিম্নরূপভাবে বর্ণনা করা হয়েছে:

"জ্ঞান তোমার প্রকৃত সত্তা, তোমার প্রকৃত মন এবং মহাবিশ্বে তোমার প্রকৃত সম্পর্ককে প্রতিনিধিত্ব করে। এর মধ্যেই নিহিত আছে পৃথিবীতে তোমার বৃহত্তর আহ্বান এবং তোমার স্বভাবের পরিপূর্ণ ব্যবহার, তোমার সকল অন্তর্নিহিত যোগ্যতা ও দক্ষতা, এমনকি তোমার সীমাবদ্ধতাসমূহও, যা সবকিছুই এই পৃথিবীর কল্যাণের জন্য নিবেদিত।"

(ধাপ ২)

জ্ঞান হলো সেই গভীর আধ্যাত্মিক মন, যা স্রষ্টা প্রত্যেক মানুষের মধ্যে প্রদান করেছেন। এটি সকল অর্থবহ কর্ম, অবদান এবং সম্পর্কের উৎস। এটি আমাদের স্বাভাবিক অন্তর্দিকনির্দেশনা ব্যবস্থা। এর বাস্তবতা রহস্যময়, কিন্তু এর উপস্থিতি সরাসরি অনুভব করা যায়। জ্ঞান অত্যন্ত প্রজ্ঞাবান ও কার্যকর—প্রত্যেক মানুষকে তার সঠিক সম্পর্ক, কাজ এবং অবদান খুঁজে পেতে পথ দেখায়। একইভাবে, পথে বিদ্যমান অসংখ্য ফাঁদ ও প্রতারণা চিনে নিতে এটি মানুষকে প্রস্তুত করে। নিশ্চিততা ও শক্তির সাথে দেখা, জানা এবং কাজ করার ভিত্তি হলো জ্ঞান। জ্ঞানই জীবনের ভিত্তি।

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ কার জন্য?

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ তাদের জন্য প্রদান করা হয়েছে, যারা অনুভব করেন যে তাদের জীবনে একটি আধ্যাত্মিক আহ্বান ও উদ্দেশ্য জেগে উঠছে, কিন্তু এর প্রকৃত অর্থ সম্পূর্ণভাবে উপলব্ধি করার জন্য একটি নতুন পথের প্রয়োজন। অনেক সময় এই মানুষগুলো দীর্ঘদিন ধরেই এই অন্তর্গত টান অনুভব করে আসেন। ধাপসমূহ তাদের সেই আহ্বানে সাড়া দেওয়ার জন্য একটি শক্ত ভিত্তি গড়ে তোলে। এতে প্রবেশের একমাত্র শর্ত হলো, নিজের জীবনের উদ্দেশ্য, অর্থ ও সঠিক দিকনির্দেশনা জানার প্রতি দৃঢ় সংকল্প।

এটি কী অর্জনের জন্য পরিকল্পিত?

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ একই সঙ্গে স্রষ্টার দিকে যাওয়ার একটি পথ এবং পৃথিবীতে অবদান রাখার একটি পথকে উপস্থাপন করে। এটি শিক্ষার্থীকে জীবনের দুইটি সবচেয়ে মৌলিক প্রশ্নের মুখোমুখি করে: আমি কে? আমি এখানে কেন এসেছি? ধাপসমূহ এই প্রশ্নগুলোর উত্তর অনুসন্ধান করে উদ্দেশ্য, সম্পর্ক ও সম্প্রদায়ের প্রেক্ষাপটে। এতে জোর দেওয়া হয় যে, পৃথিবীর প্রতিটি মানুষই উদ্দেশ্য, সম্পর্ক ও অন্তর্ভুক্তির সন্ধান করছে এবং এই অনুসন্ধানই মানুষের সব অর্থবহ আকাঙ্ক্ষা ও প্রচেষ্টার মূল ভিত্তি। উদ্দেশ্য, সম্পর্ক ও সম্প্রদায়ের অভিজ্ঞতাই একজন মানুষের জীবনে যে কোনো মুহূর্তে তার অর্থবোধ ও পরিচয় গড়ে তোলে। ধাপসমূহনির্দেশ করে যে, এই চাহিদাগুলো সবার ভেতরেই সহজাতভাবে বিদ্যমান এবং প্রতিটি মানুষই এই চাহিদার উত্তর নিয়ে এসেছে তার প্রাচীন আবাস থেকে। তাই বলা

হয়, প্রতিটি মানুষ অজান্তেই নিজের পরিপূর্ণতাকে নিজের মধ্যেই বহন করে—তার আত্মজ্ঞান বা অন্তর্গত জ্ঞানের ভেতর।

চর্চা ও প্রত্যাদেশের মাধ্যমে জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ শিক্ষার্থীদের সেই কাঠামো প্রদান করে, যার সাহায্যে তারা জ্ঞানকে খুঁজে পায়, জ্ঞানের সাথে সংযোগ স্থাপন করে এবং জীবনের প্রতিটি পরিস্থিতিতে জ্ঞানকে অনুসরণ করতে শেখে। এর মাধ্যমে তারা ধীরে ধীরে জীবনের প্রকৃত দিকনির্দেশনা আবিষ্কার করতে শুরু করে। প্রতিদিনের অধ্যয়ন এমন দক্ষতা ও আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে, যা কেবল ধারাবাহিক আত্মপ্রয়োগের মাধ্যমেই সম্ভব।

আত্মজ্ঞানকে পুনরুদ্ধার করা এবং জীবনে প্রয়োগ করাই এই আধ্যাত্মিক অনুশীলনের গ্রন্থ ও এর শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য। প্রতিটি ধাপে শিক্ষার্থীর অন্তর্গত জীবন ও বাহ্যিক জীবন, উভয়কেই একসাথে বিকশিত করার ওপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। কারণ জ্ঞান (আত্মউপলব্ধি) এবং প্রজ্ঞা (আত্মপ্রয়োগ) একসাথেই বিকশিত হতে হয়।

এভাবেই জ্ঞানপথের মাধ্যমে অধ্যয়ন ও প্রয়োগের ফলে শিক্ষার্থী স্বাভাবিকভাবেই ধৈর্য, নিরপেক্ষতা, অন্তর্দৃষ্টি, শক্তি, সহনশীলতা এবং স্থায়ী আত্মমর্যাদাবোধ গড়ে তোলে।

এটি কীভাবে প্রদান করা হয়েছিল

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ ১৯৮৯ সালের বসন্তকালে শিক্ষক মার্শাল ভিয়ান সামার্সের কাছে প্রত্যাদেশের মাধ্যমে প্রকাশিত হয়। এটি প্রায় বিশ দিনের একটি সময়কালে গভীর প্রত্যাদেশের অবস্থায় গ্রহণ করা হয়েছিল। জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ প্রদান করা হয় এমন একদল অদৃশ্য আধ্যাত্মিক শিক্ষকের মাধ্যমে, যারা নিজেদের পরিচয় দেন বৃহত্তর সম্প্রদায়ের শিক্ষকগণ হিসেবে। তাদের বাণী সর্বজনীন, তবে তাদের শিক্ষা-পদ্ধতি আমাদের এই সময় ও বিশ্বের জন্য একেবারেই অনন্য ও বিশেষভাবে উপযোগী।

কেন এটি লেখা হয়েছিল

আমাদের পৃথিবী এখন মহাবিশ্বে বিদ্যমান বুদ্ধিমান জীবনের বৃহত্তর সম্প্রদায়ে প্রবেশের এক সন্ধিক্ষণে দাঁড়িয়ে আছে। তাই এই সময়ে সম্পর্ক, আধ্যাত্মিকতা এবং মানব অগ্রগতির বিষয়ে আরও সর্বজনীন ও বিস্তৃত দৃষ্টিভঙ্গির প্রয়োজন দেখা দিয়েছে। জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ প্রদান করা হয়েছে তাদের জন্য, যাদের মধ্যে আগামী মানব ইতিহাসের এক মহান পর্বে প্রধান অবদানকারী হয়ে ওঠার সম্ভাবনা রয়েছে—যে সময়ে মানবজাতি বৃহত্তর সম্প্রদায়ের অন্যান্য বুদ্ধিমান জাতির সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে শুরু করবে। এটি এমন এক সীমান্তরেখা, যার মতো বড় চ্যালেঞ্জ মানবজাতি আগে কখনো মোকাবিলা করেনি।

তবে বৃহত্তর সম্প্রদায়ের দৃষ্টিকোণ থেকে স্পষ্ট যে, মানবজাতি এখনো এই পরিবর্তনের জন্য প্রস্তুত নয়। এই বাস্তবতা বিশ্বে এক নতুন আধ্যাত্মিক উপলব্ধি ও শিক্ষার আবির্ভাবের প্রয়োজন সৃষ্টি করেছে। কারণ স্রষ্টা কখনোই আমাদের একা ও অপ্রস্তুত অবস্থায় বৃহত্তর সম্প্রদায়ে প্রবেশ করতে ছেড়ে দেন না। এই কারণেই একেবারে অনন্য ধরনের এক আধ্যাত্মিক প্রস্তুতি প্রদান করা হয়েছে—যা নারী ও পুরুষদের সেই শক্তি, করুণা ও দক্ষতা অর্জনে সক্ষম করবে, যা পরিবর্তনশীল এক পৃথিবীর সেবায় প্রয়োজন। এই মানুষদের জীবনের বৃহত্তর আহ্বান খুঁজে পেতে প্রস্তুত করার জন্য জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ এবং এর সহচর গ্রন্থসমূহকে পথনির্দেশক ও সম্পদ হিসেবে প্রদান করা হয়েছে।

ধাপসমূহের সাথে কীভাবে কাজ করবেন

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ অধ্যয়ন থেকে সর্বোচ্চ উপকার পেতে নিচের নির্দেশনাগুলো মনোযোগ দিয়ে বিবেচনা করুন:

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ একটি পূর্ণাঙ্গ অধ্যয়ন কর্মসূচি। প্রতিটি ধাপ আপনাকে ধীরে ধীরে নিজের সত্য সত্তা আবিষ্কারের আরও কাছাকাছি নিয়ে যায়। তাই শুরু করলে সম্পূর্ণ পথটি অতিক্রম করার পরিকল্পনা করুন। আপনি যদি থেমে না যান, তবে আপনি অবশ্যই অগ্রসর হবেন।

যদিও জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ একটি স্ব-অধ্যয়ন কর্মসূচি, তবুও পরামর্শ দেওয়া হয় যে আপনি এমন কিছু মানুষের সঙ্গে যুক্ত হোন, যাদের সাথে আপনি আপনার অনুশীলন ও অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিতে পারেন। এতে শেখার সুযোগ বৃদ্ধি পায় এবং নতুন অর্থবহ সম্পর্ক গড়ে ওঠে।

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ-এ দেওয়া "ধাপগুলো" ঠিক যেভাবে দেওয়া হয়েছে সেভাবেই অনুসরণ করুন। অনুশীলনে কোনো পরিবর্তন করবেন না। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি চাইলে একটি পাঠ এক দিনের বেশি সময় ধরে করতে পারেন, তবে খুব বেশি দিন আটকে থাকবেন না, নচেৎ পাঠক্রমের গতি হারাতে পারেন।

যেসব পাঠ আপনার কাছে আকর্ষণীয় মনে হয়, সেগুলো করার জন্য সামনে এগিয়ে যাবেন না বা ধারাবাহিকতা ভাঙবেন না। প্রতিটি পাঠ এমনভাবে সাজানো হয়েছে যাতে আপনাকে এক ধাপ করে এগিয়ে নেওয়া যায়। এটি জ্ঞান অর্জনের পথে একটি নিরাপদ ও সফল যাত্রা নিশ্চিত করে। প্রতিদিনের জন্য নির্ধারিত ধাপটিই অনুসরণ করুন, সেই দিনের জন্য সেটিই যথাযথ।

প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে পাঠটি পড়ুন এবং দিনের পরে আবার পড়ুন। চাইলে একবার পাঠটি প্রথম পুরুষে (আমি রূপে) পড়তে পারেন, যাতে বার্তাটি আপনার নিজের জন্য আরও ব্যক্তিগত হয়ে ওঠে।

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ আপনাকে কীভাবে অনুশীলন করতে হয় এবং কীভাবে কার্যকর অধ্যয়নের অভ্যাস গড়ে তুলতে হয় তা শেখাবে। কখনো কখনো নিয়মিত অনুশীলন চালিয়ে যাওয়া কঠিন মনে হতে পারে। তবুও মনে রাখবেন, এই ধাপগুলো আপনার শক্তি ও আত্মসচেতনতা, দুটোই গড়ে তুলবে। আপনি এই অনুশীলনগুলো করতে সক্ষম, এবং এগুলো আপনার জীবনকে সঙ্গতিপূর্ণ ও রূপান্তরিত করবে।

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় অনুশীলনের জন্য নির্ধারণ করুন। পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে অনুশীলন বাতিল করবেন না। জ্ঞান উদ্ভাসিত হওয়ার জন্য অনুশীলন অপরিহার্য। প্রতিটি ধাপের শেষে অনুশীলনের সময় উল্লেখ করা আছে, যা আপনাকে দৈনন্দিন জীবনের সাথে অনুশীলন যুক্ত করতে সহায়তা করবে।

একটি ডায়েরি বা জার্নাল রাখা অত্যন্ত উপকারী। এতে আপনি আপনার অগ্রগতি বুঝতে পারবেন এবং দেখতে পারবেন প্রতিটি ধাপ কীভাবে প্রতিদিন আপনাকে সহায়তা করছে। জার্নাল আত্ম-আবিষ্কারের একটি শক্তিশালী মাধ্যম এবং ধাপগুলো বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করতে সাহায্য করে। পাশাপাশি পাঠক্রম জুড়ে যে পর্যালোচনা অনুশীলনগুলো আসে, সেগুলোতেও এটি খুব সহায়ক।

ধৈর্য ধরুন এবং ধাপগুলোকে আপনার জন্য কাজ করতে দিন। নির্ধারিত ক্রম অনুসরণ করলে এর শক্তি অসাধারণভাবে প্রকাশ পায়। এতে সময় লাগে। একটি মহান যাত্রা অসংখ্য ছোট ধাপে গঠিত—প্রতিটি ধাপই অপরিহার্য।

যদি কোনো দিন অনুশীলন বাদ পড়ে যায়, তবে সহজভাবে আবার অনুশীলনে ফিরে আসুন। নিজেকে (বা এই কর্মসূচিকে) দোষারোপ করবেন না। ধাপসমূহ থেকে পূর্ণ উপকার পেতে আপনাকে শুধু ধারাবাহিকভাবে এগিয়ে যেতে হবে।

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ আপনার কিছু গভীরভাবে ধারণ করা বিশ্বাস ও অনুমানকে চ্যালেঞ্জ জানাতে পারে। যদি এমন হয়, তবে এই চ্যালেঞ্জকে গ্রহণ করুন এবং দেখুন এর ভেতরে আপনার জন্য কী রয়েছে। বৃহত্তর উপলব্ধি পেতে হলে সীমিত দৃষ্টিভঙ্গির বাইরে দেখতে শিখতে হবে। এখানেই প্রকৃত তৃপ্তি অর্জিত হয়।

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ মানবতার সেবায় নিয়োজিত অদৃশ্য শিক্ষকদের মাধ্যমে স্রষ্টার পক্ষ থেকে আপনাকে দেওয়া একটি উপহার। এটি গ্রহণ করার জন্যও একটি উপহার, আবার অন্যদের মাঝে ভাগ করে দেওয়ার জন্যও একটি উপহার।

উপসংহার

জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ—এর শক্তি ও ব্যাপ্তি তার উদ্দেশ্যের মতোই মহান। এর উৎস এই পৃথিবীর সীমার বাইরের। এটি শেখায় যে পৃথিবী ধীরে ধীরে বহু জগতের এক বৃহত্তর সম্প্রদায়ে প্রবেশ করার প্রক্রিয়ায় রয়েছে। এটি এমন

এক নতুন আধ্যাত্মিক উপলব্ধি ও প্রস্তুতির পথ দেখায়, যা প্রত্যেক মানুষের আধ্যাত্মিক শক্তি ও পার্থিব সক্ষমতাকে সক্রিয় করার জন্য প্রয়োজন। এর মাধ্যমে মানুষের অতীতের সীমাবদ্ধতা মুক্ত হয় এবং ভবিষ্যতের জন্য তারা প্রস্তুত হয়ে ওঠে। *জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ* কেবল মানবকেন্দ্রিক দৃষ্টিভঙ্গির চেয়েও বৃহত্তর এক দৃষ্টিকোণ গ্রহণের আহ্বান জানায়—যার মাধ্যমে এই পৃথিবীর ভেতরের ও বাইরের ঘটনাবলি আরও গভীরভাবে বোঝা সম্ভব হয়। প্রকৃত অর্থে বলা যায়, *জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ*—এর পাঠক্রম সর্বোচ্চ অর্থে সার্বজনীন প্রজ্ঞার প্রতিনিধিত্ব করে।

ধাপসমূহ বারবার এই সত্যটি স্মরণ করিয়ে দেয় যে, সত্য, যেভাবেই তা ধারণা করা হোক না কেন, বাস্তবায়িত হতে হলে তাকে সম্পূর্ণভাবে অনুভব করতে হয় এবং সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে হয়। এটি একটি ধাপে ধাপে অগ্রসর হওয়ার প্রক্রিয়া। যারা এই সময়ে নিজেদের আধ্যাত্মিক উত্তরাধিকার ও পৃথিবীতে তাদের উদ্দেশ্য উপলব্ধি করতে আহ্বান অনুভব করেন, তাদের সেবার জন্যই *জ্ঞান অর্জনের ধাপসমূহ* প্রদান করা হয়েছে।