

## কি প্রার্থনা করব

প্রার্থনা মানে চাওয়া। আমরা নিজেদের স্বার্থে যা কিছু চাই, তা পাবার জন্য নিজের শক্তির ওপর পুরো ভরসা করতে পারি না বলে অনন্ত শক্তিমান একজন কেউ আছেন বলে কল্পনা করি। তাঁর নাম দিই ঈশ্বর, গড্, আল্লাহ্ ইত্যাদি, আর তাঁর কাছে আবেদন নিবেদন করতে থাকি। সাধারণভাবে একেই লোকে প্রার্থনা বলে। আমাদের ঈশ্বর ধারণার মূলেও এমন দুর্বলতা আর স্বার্থপরতা। তাই এ বিষয়ে আমাদের খুব উঁচু বা ঠিক ধারণা গড়ে ওঠে না। প্রার্থনার মানও তেমনই হয়। স্বামীজী বলেছিলেন, “দেশসুদ্ধ পড়ে কতই ‘হরি’ বলছি, ভগবানকে ডাকছি, ভগবান শুনছেনই না আজ হাজার বৎসর। শুনবেনই বা কেন? আহাম্মকের কথা মানুষই শোনে না, তা ভগবান।” যদি কেউ সত্যিই অনন্ত শক্তিমান, অসীম প্রেমময়, শুদ্ধ বুদ্ধ কোনও সত্তার অস্তিত্বে বিশ্বাসী হয়, সে কি আর তাঁর কাছে সংসারের সামান্য জিনিসগুলো চাইবে? শ্রীরামকৃষ্ণ একে বলেছেন -- রাজার কাছে লাউ কুমড়া ভিক্ষা করা। নরেন্দ্র এক সময় এমন কোন ঈশ্বর মানতেন না। পরে বিশেষ কারণে যখন মানতে হল, কেমন সুন্দর প্রার্থনা করলেন -- জ্ঞান ভক্তি বিবেক বৈরাগ্য চাইলেন মন প্রাণ দিয়ে। পরবর্তী কালে তিনি আমাদের বুঝিয়ে বলেছিলেন, প্রার্থনায় আসলে আমাদের ভেতরের শক্তি জাগে। প্রার্থনার উত্তর আসে আমাদেরই ভেতর থেকে। কেননা ঐ ঈশ্বর তো আকাশে মেঘের আড়ালে নেই, তিনি সর্বত্রই আছেন।

পৃথিবীর সব ধর্মে প্রার্থনার বিশেষ স্থান আছে। একাকী প্রার্থনা করা যায়, সমবেতভাবেও করা হয়। যারা আলাদা ভাবে ধর্ম নিয়ে ভাবনা চিন্তা করে না, তারাও কিন্তু অনেকে অনেক সময় স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রার্থনা করে -- বিশেষতঃ বিপদের সম্মুখীন হলে। ক্ষুদ্র স্বার্থের বদলে প্রার্থনাটা বৃহৎ স্বার্থে হলে আমাদের মনের বিস্তার হয়। নিজের জন্য চাইব -- আমি যেন যথার্থ মনুষ্যত্বের অধিকারী হতে পারি, সকলের কল্যাণে জীবনের অনেকটা যেন দিতে পারি, সকলের কল্যাণে যেন আরও ত্যাগস্বীকার করতে পারি, দুঃখ বরণ করতে পারি। আমি যেন খুব পবিত্র থাকতে পারি, নিঃস্বার্থভাবে ভালবাসতে পারি।

আর একটা প্রার্থনার কথা বুদ্ধদেব ও বিবেকানন্দ বিশেষ করে বলেছেন -- সকলের কল্যাণ প্রার্থনা। ঈশ্বরে বিশ্বাসী না হলেও এই প্রার্থনা করা যায় -- যাকে কল্যাণ চিন্তাও বলা যেতে পারে। সকলের কল্যাণ হোক, সকলে সুখে থাকুক, আনন্দে থাকুক -- একেবারে আন্তরিকভাবে এই চিন্তা করা। কত মানুষ কত দুঃখে কষ্টে আছে, তারা সকলে আমার আপন জন, আমার ভাই বোন। তাদের সকলকে যেন নিজের মনের মধ্যে কল্পনানৈবেদ্যে দেখতে পাব, তাদের জায়গায় নিজেকে দাঁড় করিয়ে তাদের অবস্থা অনুভব করব। সেই অনুভবের ফলে ভেতর থেকে যে প্রার্থনা আসবে, সেটাই যথার্থ কল্যাণ প্রার্থনা।

স্বামীজী বিভিন্ন চিঠিতে লিখছেন --

“হে যুবকবৃন্দ, দরিদ্র অজ্ঞ ও নিপীড়িত জনগণের ব্যথা তোমরা প্রাণে প্রাণে অনুভব কর, সেই অনুভবের বেদনায় তোমাদের হৃদয় রুদ্ধ হোক, মস্তিষ্ক ঘুরতে থাকুক, তোমাদের পাগল হয়ে যাবার উপক্রম হোক। তখন গিয়ে ভগবানের পাদপদ্মে তোমাদের অন্তরের বেদনা জানাও। তবেই তাঁর কাছ থেকে শক্তি ও সাহায্য আসবে -- অদম্য উৎসাহ, অনন্ত শক্তি আসবে।”

“দুঃখীদের ব্যথা অনুভব কর, আর ভগবানের কাছে সাহায্য প্রার্থনা কর -- সাহায্য আসবেই আসবে। হে যুবকগণ, আমি তোমাদের কাছে এই গরীব অজ্ঞ অত্যাচারপীড়িতদের জন্য এই সহানুভূতি, এই প্রাণপণ চেষ্টা দায়স্বরূপ অর্পণ করছি। . . . তোমরা সারা জীবন এই ত্রিশ কোটি ভারতবাসীর উদ্ধারের জন্য ব্রত গ্রহণ কর, যারা দিন দিন ডুবছে।”

“এস, আমরা প্রার্থনা করি -- ‘তমসো মা জ্যোতির্গময়’ ; তা হলে নিশ্চয়ই আঁধারের মধ্য দিয়ে আলোকরাশি ফুটে উঠবে, আমাদের পরিচালিত করবার জন্য তাঁর মঙ্গলহস্ত প্রসারিত হবে। ... এস, আমাদের মধ্যে প্রত্যেকে দিবারাত্র দারিদ্র্য, পৌরোহিত্য-শক্তি এবং প্রবলের অত্যাচারে নিপীড়িত ভারতের

লক্ষ লক্ষ পদদলিতদের জন্য প্রার্থনা করি ; দিবারাত্র তাদের জন্য প্রার্থনা কর । . . . ভারতের চিরপতিত বিশ কোটি নরনারীর জন্য কার হৃদয় কাঁদছে ? . . . এরাই তোমাদের ঈশ্বর, এরাই তোমাদের দেবতা হোক, এরাই তোমাদের ইষ্ট হোক । তাদের জন্য ভাবো, তাদের জন্য কাজ করো, তাদের জন্য সদা সর্বদা প্রার্থনা করো -- প্রভুই তোমাদের পথ দেখিয়ে দেবেন ।”

নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে অঙ্গসঞ্চালন করে যেমন শরীরের ব্যায়াম হয়, একাগ্রতার অভ্যাস ও সারা দিনের সব কাজে বিবেকের ব্যবহারে যেমন মনের ব্যায়াম হয়, প্রার্থনায় তেমন হৃদয়ের ব্যায়াম হয় । অন্যান্য সব অভ্যাসের মতই সকলের কল্যাণ চিন্তাও অভ্যাসের মাধ্যমে চরিত্রগত হয়, শ্বাসপ্রশ্বাসের মত স্বাভাবিক হয়ে ওঠে আমাদের জীবনে । আর এমন হলে তবেই আমাদের জীবন সত্যিই অন্যের কল্যাণে উৎসর্গ করা হয়ে যায় । সাধারণতঃ আমাদের মন স্বার্থচিন্তার দিকে যায় । তার মোড় ফিরিয়ে সকলের কল্যাণের দিকে নিয়ে যাবার জন্য প্রার্থনা একটি উপায় ।

ব্যায়ামের পাশাপাশি দরকার হয় আহার, যা বাইরে থেকে আহরণ করতে হয় পুষ্টির জন্য । শরীরের মত মন ও হৃদয়েরও আহার দরকার । শুধু ব্যায়াম করে গেলে সার্বিক উপকার নাও হতে পারে । স্বামীজীর জীবন ও বাণী নিয়মিতভাবে নিষ্ঠার সঙ্গে অধ্যয়ন করে গেলে মন ও হৃদয় -- উভয়ের পুষ্টি হবে । এ জন্য এর চেয়ে ভাল আহার আর ভাবা যায় না ।

তবে শুধু পড়লাম আর প্রার্থনা করে গেলাম, কার্যক্ষেত্রে অন্যের কল্যাণের জন্য যথাসাধ্য করলাম না, এমনটা হলে কিন্তু বৃথা হবে - ফাঁকি রয়ে যাচ্ছে । প্রার্থনা যত আন্তরিক হবে, ততই ভেতরে জাগবে কাজ করবার প্রেরণা । প্রার্থনা আর কাজ চলবে পাশাপাশি । অপরের জন্য নিঃস্বার্থভাবে কাজ করলে ভেতরের শক্তি আপনি জাগবে -- বলেছেন স্বামীজী । বলেছেন -- “এত শক্তি জাগবে যে সামলাতে পারবি নি ।” তখন অন্যের মধ্যেও সেই ভালবাসা, সেই সহানুভূতি, সেই প্রেরণা সঞ্চার করা যাবে । জাগ্রত হৃদয়ের স্পর্শে অন্য অনেক হৃদয়কে জাগানো যাবে । অনেক হৃদয় জাগলে তবেই ভারত জাগবে ।