কোর্সের প্রজেক্ট

৩০ দিনের উপাসনার যাত্রা[11]

এই কোর্সটি জুড়ে এই প্রজেক্টটি আপনি অনুশীলন করবেন। কোর্স শেষে আপনি রিপোর্ট করবেন যে আপনি এই প্রজেক্টটি সম্পন্ন করেছেন। আপনার জার্নাল ক্লাস লিডারের কাছে জমা দিতে হবে না।

৩০ দিনের প্রত্যেকদিন আপনি ঈশ্বরের চরিত্রের কোনো একটি উপর ধ্যান করবেন। প্রজেক্টটি সকালে করাই ভালো হবে যাতে আপনি সারাদিন সেই বৈশিষ্ট্যটি নিয়ে ধ্যান করতে পারেন। ধ্যান করার অর্থ হলো কোনোকিছু নিয়ে খুব গভীরভাবে চিন্তা করা।

জার্নাল হিসেবে ব্যবহার করার জন্য একটি নতুন খাতা বা ডায়েরি নিন। প্রত্যেকটি দিন ঈশ্বরের কাছে এটি প্রার্থনা করে শুরু করুন যেন তিনি নিজেকে আপনার কাছে প্রকাশ করেন। তারপর, গীতসংহিতা পুস্তকটি খুলুন এবং পড়তে শুরু করুন। এই প্রজেক্টের লক্ষ্য হলো ধ্যান; অনেকটা অংশ পড়ে ফেলা নয়। আপনি কেবল একটি পদ বা একটি সম্পূর্ণ গীত পড়তে পারেন।

পড়ার সময়ে ঈশ্বরের একটি বৈশিষ্ট্য বা ঈশ্বরের জন্য ব্যবহৃত একটি রূপক খোঁজার চেষ্টা করুন। একটি বৈশিষ্ট্য হলো ঈশ্বরের চরিত্রের কিছু দিক – তাঁর দয়া, তাঁর পবিত্রতা, তাঁর যত্ন। একটি রূপক ঈশ্বরকে অন্যকিছুর সাথে তুলনা করে – তিনি একজন মেষপালক, শৈল, আমাদের আশ্রয়স্থান।

যখনই আপনি এমন কোনো বৈশিষ্ট্য বা রূপক খুঁজে পাবেন যা আপনাকে কিছু বলছে, সেই বৈশিষ্ট্যটি আপনার জার্নালের পাতার একদম উপরে লিখুন। তার নিচে সেই পদটি লিখুন যেটি ওই বৈশিষ্ট্যটিকে উল্লেখ করেছে।

সেই বৈশিষ্ট্যটি নিয়ে এবং সেটি ঈশ্বরের বিষয়ে কী বলছে তা নিয়ে ভাবুন। আপনার প্রার্থনার পরে, ঈশ্বর এবং এই বৈশিষ্ট্যটি সম্পর্কে আপনার ভাবনাগুলি লিখুন। এটি কোনো কেতাবি পরীক্ষার উত্তরপত্র লেখা নয়; এটি হলো উপাসনার একটি ব্যক্তিগত জার্নাল। সারাদিন ধরে ঈশ্বর এবং তাঁর চরিত্র সম্পর্কে চিন্তা করুন। তিনি কে, তার জন্য তাঁর প্রশংসা করুন। যখন আপনি ৩০ দিন ধরে এটি করবেন, ঈশ্বর সম্পর্কে আপনি তখন আরো গভীর জ্ঞান অর্জন করবেন।

---

[11] এই প্রজেক্টটি Louie Giglio, *The Air I Breathe: Worship as a Way of Life* (Sisters, OR: Multnomah Publishers, 2003) অবলম্বনে।