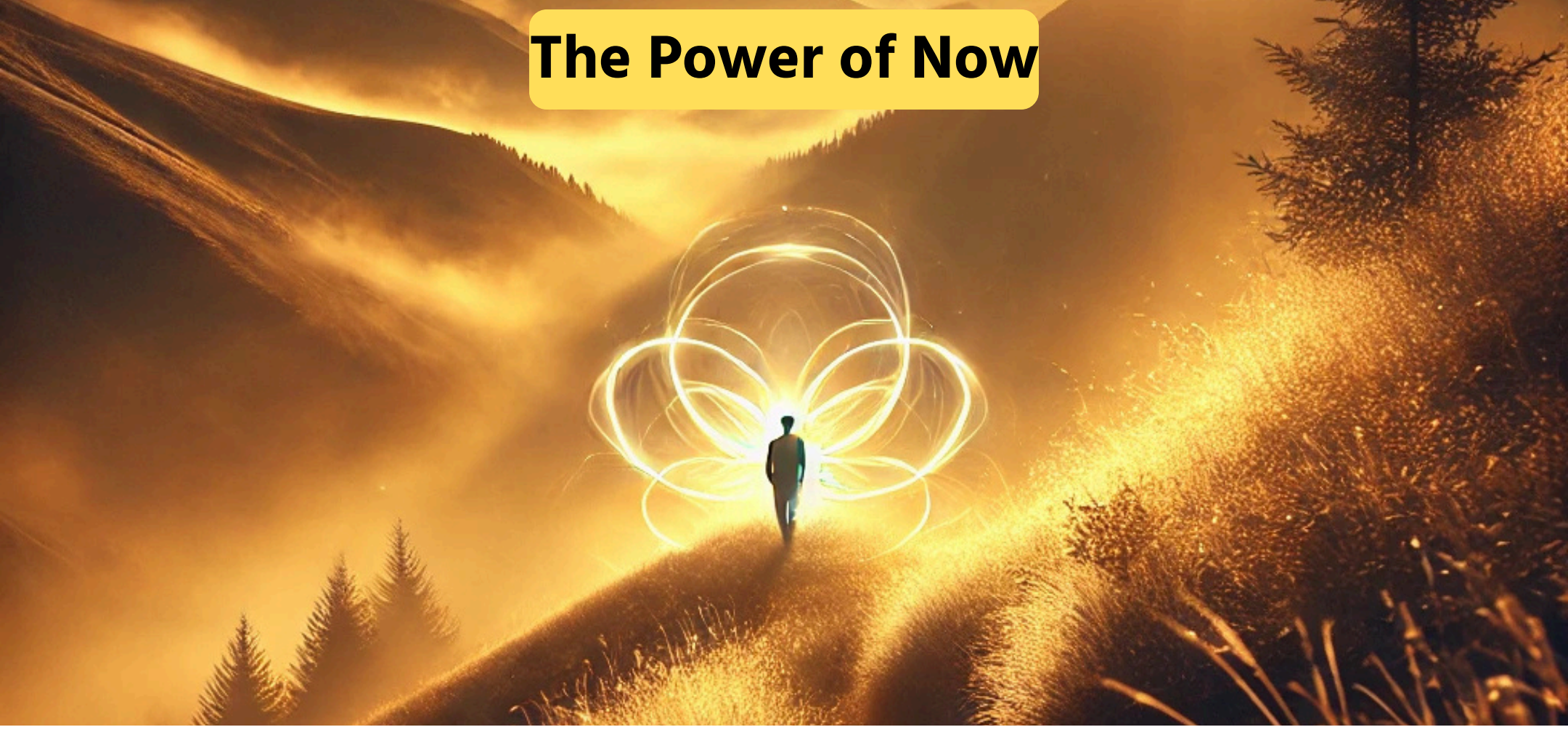


The Power of Now



আমরা প্রায়ই ভবিষ্যৎ নিয়ে preoccupation করি বা অতীতের স্মৃতিতে আটকে থাকি, যা আমাদের বর্তমানকে উপভোগ করতে বাধা দেয়। The Power of Now আমাদের শেখায় কিভাবে consciousness বজায় রেখে প্রতিটি মুহূর্তকে পূর্ণভাবে অনুভব করতে হয়।

জীবন মূলত ephemeral, প্রতিটি মুহূর্ত দ্রুত fleeting হয়ে যায়। কিন্তু আমরা যদি mindfulness চর্চা করি, তবে বর্তমানের serenity উপভোগ করা সম্ভব। অনেক মানুষ disillusionment অনুভব করে কারণ তারা অতীতের ভুল নিয়ে fixation করে থাকে, অথচ বাস্তবতা হলো জীবন impermanence দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

সচেতনভাবে introspection করলে আমরা বুঝতে পারি, সত্যিকারের euphoria এবং profundity বর্তমানেই লুকিয়ে আছে। বর্তমানের প্রতিটি মুহূর্ত এক অনন্য manifestation, যা আমাদের জীবনে transcendence নিয়ে আসতে পারে। অতএব, জীবনকে সম্পূর্ণরূপে উপলব্ধি করতে হলে, অতীতের reverie এবং ভবিষ্যতের ambivalence থেকে মুক্ত হয়ে lucidity বজায় রেখে বর্তমানকে গ্রহণ করাই সঠিক পথ।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Preoccupation (Noun) /ˌpriː.ɒk.jʊˈpeɪ.jən/ (মনোযোগের কেন্দ্রীকরণ বা চিন্তায় ডুবে থাকা) নির্দিষ্ট একটি বিষয় নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তিত বা ব্যস্ত থাকা Synonyms: Obsession, Concern, Fixation	Indifference, Disinterest, Neglect	His preoccupation with work affected his personal life. (কাজ নিয়ে তার অতিরিক্ত মনোযোগ ব্যক্তিগত জীবনে প্রভাব ফেলেছিল।)
Consciousness (Noun) /ˈkɒn.ʃəs.nəs/ (সচেতনতা বা উপলব্ধি) নিজের অস্তিত্ব বা চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন থাকা Synonyms: Awareness, Perception, Alertness	Unconsciousness, Ignorance, Oblivion	Meditation helps improve consciousness and clarity of thought. (ধ্যান সচেতনতা ও চিন্তার স্বচ্ছতা উন্নত করতে সাহায্য করে।)
Ephemeral (Adjective) /ɪˈfem.ər.əl/ (অস্থায়ী বা স্বল্পস্থায়ী) খুব স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয় এমন কিছু Synonyms: Short-lived, Transient, Fleeting	Permanent, Lasting, Enduring	The beauty of a rainbow is ephemeral. (রংধনুর সৌন্দর্য অস্থায়ী।)
Fleeting (Adjective) /ˈfliː.tɪŋ/ (ক্ষণস্থায়ী বা দ্রুত বিলীন হওয়া) কোনো কিছু যা খুব দ্রুত শেষ হয়ে যায় Synonyms: Brief, Momentary, Transitory	Lasting, Eternal, Enduring	Happiness can be fleeting, so cherish every moment. (সুখ ক্ষণস্থায়ী হতে পারে, তাই প্রতিটি মুহূর্তকে উপভোগ করো।)
Mindfulness (Noun) /ˈmaɪnd.fʊl.nəs/ (সচেতন উপস্থিতি বা মনোযোগ) বর্তমান মুহূর্তে সম্পূর্ণভাবে মনোযোগী ও সচেতন থাকা Synonyms: Awareness, Attentiveness, Presence	Mindlessness, Distraction, Carelessness	Practicing mindfulness reduces stress and anxiety. (সচেতন উপস্থিতি অনুশীলন চাপ ও উদ্বেগ কমায়।)
Serenity (Noun) /səˈren.ə.ti/ (শান্তি বা প্রশান্তি) অভ্যন্তরীণ বা বাহ্যিক শান্ত অবস্থা Synonyms: Calmness, Tranquility, Peacefulness	Turmoil, Anxiety, Chaos	The sound of ocean waves brings a sense of serenity. (সমুদ্রের ঢেউয়ের শব্দ মানসিক প্রশান্তি নিয়ে আসে।)
Disillusionment (Noun) /ˌdɪs.ɪˈluː.ʒən.mənt/ (ভ্রমভঙ্গ বা আশা ভঙ্গ) যখন কেউ ভুল ধারণা থেকে বাস্তবতার কঠিন দিক উপলব্ধি করে Synonyms: Disenchantment, Disappointment, Cynicism	Optimism, Hopefulness, Satisfaction	His disillusionment with politics made him withdraw from activism. (রাজনীতির প্রতি তার ভ্রমভঙ্গ তাকে সক্রিয়তা থেকে বিরত রেখেছে।)
Fixation (Noun) /fɪkˈseɪ.jən/ (অতিরিক্ত আসক্তি বা নির্দিষ্ট কিছুর প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ) কোনো নির্দিষ্ট বিষয়ের প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ বা আবেশ Synonyms: Obsession, Attachment, Preoccupation	Detachment, Indifference, Apathy	His fixation on perfectionism delayed project completion. (তার নিখুঁততার প্রতি অতিরিক্ত মনোযোগ প্রকল্প শেষ করতে বিলম্ব করেছিল।)

Impermanence (Noun) /ɪmˈpɜː.mə.nəns/ (অস্থায়িত্ব বা নশ্বরতা) যা চিরস্থায়ী নয় এবং সময়ের সাথে পরিবর্তিত বা বিলীন হয়ে যায় Synonyms: Transience, Temporariness, Fickleness	Permanence, Stability, Endurance	The philosophy of Buddhism emphasizes the impermanence of life. (বৌদ্ধ দর্শন জীবনের অস্থায়িত্বের ওপর গুরুত্ব দেয়।)
Introspection (Noun) /ɪn.trəˈspek.ʃən/ (আত্মজিজ্ঞাসা বা আত্মপর্যালোচনা) নিজের চিন্তা ও অনুভূতি গভীরভাবে বিশ্লেষণ করা Synonyms: Reflection, Self-examination, Contemplation	Extrospection, Distraction, Negligence	Through introspection, she gained insight into her emotions. (আত্মজিজ্ঞাসার মাধ্যমে তিনি তার অনুভূতি সম্পর্কে গভীর উপলব্ধি লাভ করেন।)
Euphoria (Noun) /juːˈfɔː.ri.ə/ (অতি আনন্দ বা উচ্ছ্বাস) প্রবল আনন্দের অনুভূতি, যা প্রায়শই স্বল্পস্থায়ী হয় Synonyms: Elation, Bliss, Ecstasy	Misery, Depression, Sorrow	Winning the championship filled him with euphoria. (চ্যাম্পিয়নশিপ জেতার আনন্দ তাকে প্রবল উচ্ছ্বাসে ভরিয়ে তুলেছিল।)
Profundity (Noun) /prəˈfʌn.dɪ.ti/ (গভীরতা বা অন্তর্দৃষ্টি) চিন্তা, অনুভূতি বা জ্ঞানের গভীরতা Synonyms: Depth, Wisdom, Insight	Superficiality, Shallowness, Simplicity	The profundity of his words left a lasting impact. (তার কথার গভীরতা একটি দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলেছিল।)
Manifestation (Noun) /ˌmæn.ɪ.fəsˈteɪ.ʃən/ (প্রকাশ বা প্রতিফলন) একটি ধারণা বা অনুভূতির দৃশ্যমান রূপ Synonyms: Expression, Display, Demonstration	Concealment, Obscurity, Disguise	His generosity was a manifestation of his kind nature. (তার উদারতা তার দয়ালু প্রকৃতির প্রতিফলন ছিল।)
Transcendence (Noun) /trænˈsɛnd.əns/ (অতিক্রম করা বা সীমার বাইরে যাওয়া) সাধারণ সীমাবদ্ধতাকে ছাড়িয়ে যাওয়া Synonyms: Superiority, Supremacy, Elevation	Limitation, Confinement, Inferiority	Meditation leads to a state of transcendence beyond worldly concerns. (ধ্যান পার্থিব চিন্তার ঊর্ধ্বে একটি অবস্থায় নিয়ে যায়।)
Reverie (Noun) /ˈrev.ər.i/ (স্বপ্নজগতে হারিয়ে যাওয়া বা কল্পনা) গভীর চিন্তা বা স্বপ্নময় কল্পনার মধ্যে থাকা Synonyms: Daydream, Trance, Fantasy	Reality, Awareness, Consciousness	Lost in reverie, he didn't hear his name being called. (স্বপ্নজগতে হারিয়ে গিয়ে তিনি তার নাম ডাকা শুনতে পাননি।)
Ambivalence (Noun) /æmˈbɪv.ə.ləns/ (দ্বৈততা বা দ্বিধা) একই সঙ্গে বিপরীত অনুভূতি বা সিদ্ধান্তহীনতা থাকা Synonyms: Uncertainty, Indecision, Contradiction	Certainty, Resolution, Conviction	She felt ambivalence about accepting the new job offer. (তিনি নতুন চাকরির প্রস্তাব গ্রহণ করা নিয়ে দ্বিধাগ্রস্ত ছিলেন।)
Lucidity (Noun) /luːˈsɪd.ə.ti/ (স্পষ্টতা বা বোধগম্যতা) চিন্তা বা প্রকাশের স্বচ্ছতা Synonyms: Clarity, Transparency, Coherence	Confusion, Ambiguity, Obscurity	His explanation had great lucidity, making it easy to understand. (তার ব্যাখ্যায় দুর্দান্ত স্পষ্টতা ছিল, যা বুঝতে সহজ করে তুলেছে।)