

April 2020

Volume 1, Issue 2

# Anweshan

In Quest Of Dimension



**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

Service to Atman is Service to Param Atman

स उ प्राणस्य प्राणः



# ANWESHAN

MOUTHPIECE OF RYKYM

**Digital Edition: 10<sup>th</sup> April 2020**

**Volume – 1: Issue - 2**

**Publisher:**

**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

401, S. R. K, Paramhansa Apartment.  
6, Dargah Tala Ghat Lane. Post, Bhadrakali  
Uttar Para, West Bengal 712232

**Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

**Website:** [www.rykym.org](http://www.rykym.org)

**সংঘ মাতা - Sangh Mata:**

শ্রীমতী সুজাতা রায় (Srimati Sujata Ray)

**সম্পাদক মণ্ডলী - Editorial Team:**

ডঃ ঐন্দ্রী রায় (Dr. Oindri Ray)  
পাপিয়া চ্যাটার্জী (Papia Chatterjee)  
সাকেত শ্রীবাস্তব (Saket Shrivastava)  
সুদীপ চক্রবর্তী (Sudeep Chakravarty)  
অমিতাভ দত্ত (Amitava Dutta)



**গ্রাফিক্স ডিজাইন এবং আর্ট ওয়ার্ক -**

**Graphics Design and Artwork:**

দীপাঞ্জন দে (Dipanjan Dey)  
সুজয় বিশ্বাস (Sujay Biswas)



# অন্বেষণ

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

দ্বিতীয় ডিজিটাল সংখ্যা

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাং পূর্ণমুদচ্যতে ।  
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে ।  
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

ওঁ

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম |  
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥



স উ প্রাণস্য প্রাণঃ  
রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন



# CONTENTS

## Guru Disciple Talk

## ভাবের গহনে

FEATURED ARTICLES



OPENING ARTICLE BY GURUDEV **10**

AN ARTICLE ON DEVOTION **22**

*Kriyaban's Diary Entry (Language: Bengali and English)* **07**

**ASHRAM SAMVAD – PROGRAMMS, NEWS & EVENTS** **08**

84<sup>th</sup> Birth Anniversary Celebration of Parma Guru Maheswari Prasad Dubey (Language: English and Bengali)

## KRIYA YOGA & ITS PRACTICES

The Easiest Way to Receive Guru's Grace (Language: Hindi and English) **12**

ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – দ্বিতীয় অংশ (Language: Bengali) **14**

The Need for Kriya Yoga (Language: English) **17**

Kriya Yoga and Science – Part One (Language: English) **19**

## ON MEDITATION

Significance of Imagination on the Way to the Spiritual Path (Language: English) **21**



## ON DEVOTION

ভক্তি ও গুরুদেব - Devotion & Gurudeva (Language: Bengali and English)

---

25

## WORDS OF MYSTICS

Kabir Ke Dohe (Language: English)

---

27

## POEM

ভালবাসা (Language: Bengali)

---

28

## IN SATSANG WITH MASTER

The Dilemma (Language: English)

29

Gurudeva's Words (Language: English)

---

32



## Editorial

Dear Atman,

With the blessings of Gurudeva and Guruma, we are presenting the second online version of "Anweshan" for the readers. We hope you will take encouragement from published articles and focus more on the path of Kriya.

As you are aware that the whole world is now under the threat of the Corona virus. This virus originated from the Wuhan province of China and has now spread throughout the world. After China, Italy, Spain, countries of European Union, the United States, it has spread its tentacles in India too. While on one hand scientists and pharma companies from all over the world are trying to find a cure of this virus, on the other hand, the governments of the countries are gearing up to deal with the looming recession.

As a Kriyavan, it is our duty to spread the positive vibrations throughout the world through our Kriya energy. Taking initiative on this, Gurudeva had instructed all the Kriyavans to do Kriya from Basant Navratri from 6 P.M. in the evening. Doing Kriya by staying in our respective places, for the purpose of universal welfare, is a great example of social distancing and regular practice of Dhyana, amid this crisis.

It is the duty of a Kriyavan to continue practicing Kriya adhering to all governmental and social rules. Many of us have free time now, and that should not be wasted in futile activities. We have got a good opportunity for self-improvement doing Kriya practice, and we should reap the maximum benefit out of it. At the same time, we also have to see that we help the neglected and the needy people in this difficult time, as much as possible. Shri Lahiri Mahashaya used to say that compassion is the only religion, and therefore, thinking about others more than oneself is a quality of an ideal Kriyavan.

Finally, let us all pray to Gurudeva, Guruma and all the Gurus of our lineage to bless us so that we become a righteous Kriyavan and can faithfully fulfil our spiritual and social duties.

Jai Guru  
10<sup>th</sup> April 2020



## ক্রিয়াবানের দিনলিপি

আজ গীতার দ্বিতীয় অধ্যায় পড়ছিলাম! শ্রীভগবান বলাছেন ‘অল্প ক্রিয়া করিলেও মহৎ ফল হইতে পরিত্রাণ পাইবে।’ মান মান চিন্তা করছিলাম কি এমন কর্মের ফলে, বেগন পুণ্যবলে আজ এই দুর্লভ ক্রিয়া লাভ করছি!

আচার্য শঙ্কর তাঁর বিবেকচূড়ামণি গ্রন্থে বলাছেন- ‘দুর্লভং

ত্রয়মেবৈতাদেবানুগ্রাহহতুকম্! মনুষ্যত্বং মুমুকুত্বং মহাপুরুষ-সংশয়ঃ ॥’

সাদগুরুর কৃপালাভ করে এই জন্মের যোগ লাভ করব তা ইতিপূর্বে আমার কল্পনাতে ছিল! কিন্তু এই যোগ কি আমার মত সৎসারী মানুষের পক্ষে

সম্ভবি ভাবে করা সম্ভব? শ্রীগুরু চরণেই ভরসা! ভগবান বলাছেন-

“স্বল্পমপ্যস্য ধর্মস্য ত্রায়তে মহাতা ভয়াৎ” এই আশ্বাসই পরম ভরসা!

## Kriyaban's Diary Entry

*Today I was reading the second chapter of Gita. God says ‘even little practice of Kriya can liberate you from great fear’. I was thinking due to what karma, which virtue did I get this rare Kriya?*

*Acharya Shankar says in his Vivekachudamani- “durlabham trayamevaitaddevānugrahahetukam; manuṣyatvaṃ mumukṣutvaṃ mahāpuruṣasaṃśrayaḥ”. It was beyond my imaginations that by the grace of SadGuru, I could get this immortal yoga. But being a householder, can I do this properly? The holy feet of my Guru is my sole refuge. God says- “svalpam apyasya dharmasya trāyate mahato bhayāt”- this promise is my hope.*



## Ashram Samvad

### ❖ 84th Birth Anniversary Celebrations of Shri Shri Maheshwari Prasad Dubeyji

The Birth Anniversary of ParamGuru Shri Shri Maheshwari Prasad Dubeyji was celebrated by the Ashram members of Rajyoga Kriyayoga Mission on Sunday, 5th January 2020 at the Jaikrishna Library, Uttarpara.



The celebration started with the sound of conch shells and flower offerings to Shri Dubeyji by revered Gurudev Acharya Dr. Sudhin Ray and the direct disciples of Shri Dubey Baba.

Then the programme commenced with the Guru Vandana and recital of Shri Vishnu Sahasranama by the Ashram devotees led by Dr. Oindri Ray.



Thereafter, the online version of the editorial mouthpiece of RYKYM, "Anweshan" and the revised and reprinted Hindi version of "Kriyayoga Rahasya" by Shri Dubeyji was launched by revered GuruMata Srimati Sujata Ray.



The ashram members sang a few devotional songs after the lunch break and talks were given by the direct disciples of Shri Dubeyji and disciples of Acharya Dr. Sudhin Ray. It was a delight to listen to all of them sharing their experiences. In the end, revered Gurudev concluded the programme by a speech on "Kriya yoga and Science".



He described how in recent times scientists are finding out the effects of meditation in the human body. He also explained the role of Vagus nerve, hormones such as Dopamine and Serotonin in kriya practice. The biological phenomena occurring behind the scenes as one gets involved in regular practice of kriya yoga or meditation was the main theme of revered Gurudev's thought provoking talk.

❖ **MahaShivaRatri** was celebrated on 21<sup>st</sup> February 2020 by the members of RYKYM at Shri Kalyaneshwar Shiva Temple, Uttarpara and Shri Gurudev's residence.





## আশ্রম সংবাদ

❖ পরমগুরু শ্রীশ্রীমাহেশ্বরী প্রসাদ দুবেজীর ৮৪তম জন্মতিথি উদযাপন।

এই বৎসর ৫ই জানুয়ারী, রবিবার, উত্তরপাড়ায় জয়কৃষ্ণ লাইব্রেরিতে পরমগুরুদেব শ্রীশ্রীমাহেশ্বরী প্রসাদ দুবেজীর জন্মতিথি উৎসব পালিত হয়। শঙ্খধ্বনি এবং শ্রদ্ধেয় গুরুদেব আচার্য্য ডঃ সুধীন রায় ও শ্রীশ্রীদুবে বাবার সাক্ষাৎ শিষ্যগন কর্তৃক শ্রীশ্রীদুবেজীকে পুষ্পার্ঘ্য নিবেদনের মাধ্যমে উৎসবের সূচনা হয়। গুরুবন্দনা ও ডঃ ঐন্দ্রি রায়ের নেতৃত্বে সমবেত শ্রীবিষ্ণু সহস্রনাম পাঠের দ্বারা মূল অনুষ্ঠান শুরু হয়। তৎপরে রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশনের মুখপত্র “অশ্বেষণ”-এর ডিজিটাল সংখ্যা ও শ্রীদুবেজী রচিত “ক্রিয়াযোগ রহস্য”এর হিন্দি পুনর্মুদ্রিত পুস্তকের উদ্বোধন করেন শ্রদ্ধেয়া গুরুমাতা শ্রীমতী সুজাতা রায়।

মধ্যাহ্ন ভোজের পর আশ্রমের ক্রিয়াবানরা ভক্তিমূলক কিছু গান উপস্থাপনা করেন ও শ্রীশ্রীদুবে বাবার সাক্ষাৎ শিষ্যগন এবং আচার্য্য ডঃ সুধীন রায়ের শিষ্যগন ক্রিয়াযোগ ও সাধনা সম্বন্ধে বক্তৃতা দেন। শ্রদ্ধেয় গুরুদেবের “ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান” শীর্ষক একটি বক্তৃতার পর অনুষ্ঠান সমাপ্ত হয়। তিনি বলেন কিভাবে এখনকার বৈজ্ঞানিকগন মানব শরীরে মেডিটেশনের উপকারিতা সম্বন্ধে গবেষণা করে চলেছেন। তিনি ক্রিয়া অভ্যাসকালে *Vagus nerve* নামক স্নায়ু ও

*Dopamine* এবং *Serotonin* নামক হরমোনের কার্যকারিতা সম্বন্ধে বলেন। নিত্য ক্রিয়া অভ্যাস বা মেডিটেশনের সময়, পশ্চাতে যে জৈব প্রক্রিয়া চলে তাই শ্রদ্ধেয় গুরুদেবের উদ্দীপনকারী বক্তৃতার বিষয়বস্তু ছিল এদিন।



❖ রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশনে ২১শে ফেব্রুয়ারী, ২০২০ মহাশিবরাত্রি পালিত হয় উত্তরপাড়া শ্রীকল্যাণেশ্বর শিবমন্দিরে ও গুরুবাড়িতে। ॐ





## “Guru Disciple Talk”

– Acharya Shri Dr. Sudhin Ray

**G**urudeva used to tell the Kriyavans that let there be a development of the sense of equanimity in you. By performing Kriya in a right manner, a sense of composure arises in the mind. But what is called equanimity or composure of mind? If it is to be explained in simple words,



then the state of maintaining inner peace between the various events of our life can be called equanimity. How can a man achieve peace and equity? Complexity of mind is the reason of anxieties. The conflict of ego and conscience is the cause of man's internal feud, which appears in the form of various impulses on the mental plane. Here, impulse represents an unstable state of mind.

There is both happiness and sorrow in all the events of life, which keeps a human being engaged. All these incidents are mostly a play of impure nature. Being involved in these worldly plays, man not

only invites them in his life but also encourages them. Hence, this play continues forever.

When defeat, condemnation, and insult keep entering in life, then the impulse rises in the mind, and a person starts thinking what to do now? While on the other hand, on encountering events that bring happiness, joy, and feeling of victory, a person starts rejoicing, thinking that everything is going on fine in life. Gurudeva used to say that if one wants to receive the lasting bliss, then one has to rise above nature. But everyone used to ask him that how is it possible? Then Gurudeva used to reply, "Keep practicing Kriya daily, you will understand yourself".

The doubts of a Kriyavan does not end with this. , He thinks that he is anyway happy, and if he/she continues his/her spiritual practice, then he/she may be unable to fulfil the worldly responsibilities, or what will happen if his/her world of attachment and indulgence is destroyed? Amid so many worldly duties, how should he/she find time for the spiritual practice? Among excuses like these, a Kriyavan does not want to relinquish the pleasure derived from that impure nature. As long as our consciousness remains in state of inertia, all these thoughts come from within, due to the interplay of the three gunas (qualities). If you want to be free from these feelings, then the degree of all the three qualities has to be transcended.

With the help of Kriya Yoga, the path of transcendental spiritual progress becomes easy. As a result of this, a person understands the real sense of Tamasic, Rajasic and Sattvik qualities, and gets the ability to understand what is "equanimity", by going beyond these three qualities. **The interpretation of equanimity can be found in verses 56 and 57 of the second chapter of the Bhagavat Gita.**



दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।

वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥2.56॥

**duḥkheṣhv-anudvigna-manāḥ sukheṣhu vigata-sprīhaḥ**

**vīta-rāga-bhaya-krodhaḥ sthīta-dhīr munir uchyate**

He, whose mind is undisturbed amid sorrows; who is free from desire amid pleasures; and one who has become devoid of longing, fear and wrath, is said to be a firm-minded sage with stable intellect.

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम् ।

नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥2.57॥

**yaḥ sarvatrānabhisnehas tat tat prāpya śhubhāśhubham**

**nābhinandati na dveṣṭī tasya prajñā pratiṣṭhitā**

He, who has no desire in anything; and who neither rejoices nor hates on getting this or that, good or bad, his intellect is properly stabilized.

In this world, one who can endure the force of lust and anger in this body, is the natural yogi. Only such a person is truly in bliss.

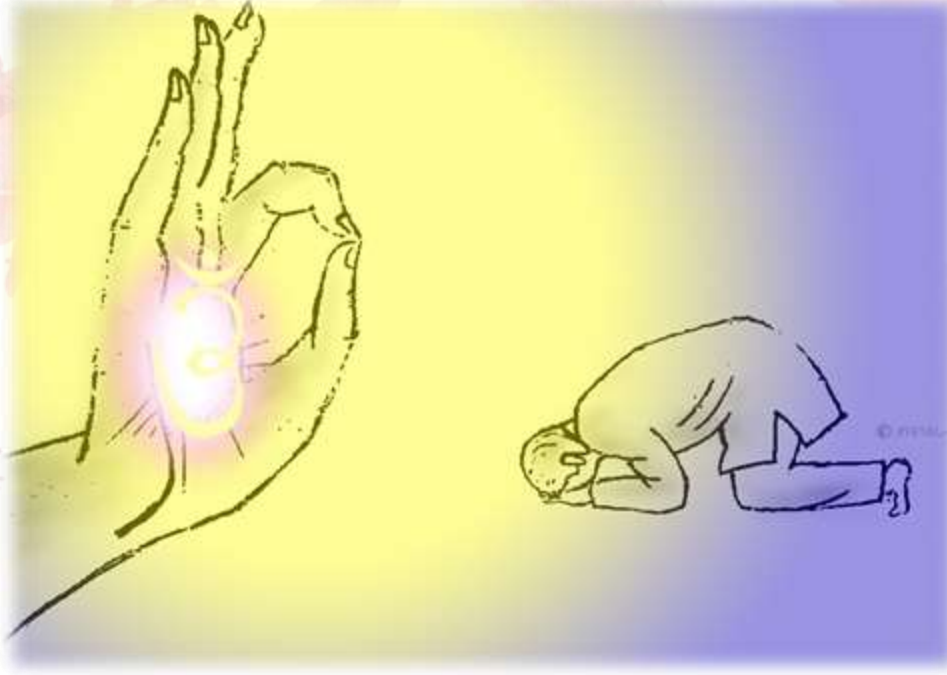
The interaction of senses with the world is the cause of happiness and sorrow. Therefore, if you

want to be completely free from these troubling senses, then you will have to seek shelter from a person who possess the knowledge of satvikta and the higher self. This realization is the after-state of Kriya (paravastha), or the transcendental state of three qualities.

The person who has attained the after state of Kriya, doesn't see the supreme being only within himself, but sees it within every being, and experiences his unity with all. Therefore, he considers the happiness and sorrow of others as his own, but at the same time, remains untouched by the emotions of happiness and sorrow. This kind of enlightened Kriyavan is always generous and wishes for others' welfare. Even after attaining this state, such a Kriyavan does not spend his life in solitude, but always wants to serve this world and the divine that dwells in every being. After attaining this state, he not only remains a yogi but becomes a devotee and a lover of God. He wants to love and serve people as soon as he gets an opportunity. His desire arises from the supreme being within. This belief settles into the Kriyavan and that is why he attains equanimity.



*RYKYM Guru Lineage*



## गुरु कृपा प्राप्ति का सरलतम उपाय

- Sudeep Chakravarty

**मैं** ने पिछले अंक के लेख में क्रिया की अनुशीलनता पर कुछ लिखने का प्रयास किया था। मैं उसी विषय में कुछ आगे बात करना चाहूंगा।

हमारे जीवन के दैनिक कार्यों में ध्यान को शामिल करना हमारे श्रेष्ठतम कार्यों के चुनाव में से एक है। आध्यात्म का मार्ग कम इच्छाशक्ति और हतोत्साहित होने वाले व्यक्तियों के लिए नहीं बना है। इस पथ पर अग्रसर होने के लिए व्यक्ति के अंदर पर्याप्त साहस, अनुशासन और गुरु वाक्य पर दृढ़ विश्वास की परम आवश्यकता पड़ती है ऐसा देखने में आता है कि कुछ विपरीत परिस्थितियों के कारण साधक परेशान होकर क्रिया करना छोड़ देता है।

रोजमर्रा के जीवन आने वाले चुनौतियों के कारण क्रिया का परित्याग करना कोई समझदारी नहीं है अपितु इससे साधक के जीवन समस्याओं का निस्तार की जगह विस्तार की सम्भावना बढ़ जाती है। जैसे जैसे साधक सांसारिक जगत से अध्यात्म की ओर बढ़ना प्रारम्भ करता है वैसे वैसे उसके जीवन में चुनौतियां

कुछ अधिक तीव्रता से उदय होना प्रारम्भ कर देती है। तो क्या हम ये निष्कर्ष निकाल ले कि आध्यात्मिक व्यक्ति के जीवन एक भौतिकवादी मनुष्य के जीवन से कहीं अधिक समस्याओं से भरा होता है? वास्तव में ऐसा नहीं है।

जैसा के मैंने पहले कहा था कि इस मार्ग पर केवल साहसी व्यक्ति ही आगे बढ़ सकता है। पर साधक ये साहस कहाँ से प्राप्त करता है? यह साहस शर्तहीन गुरु भक्ति से प्राप्त होती है। अर्थात् किसी फल की आशा से क्रिया करना उचित नहीं है सठिक क्रिया होने पर फल स्वतः प्राप्त होता है। साधक जब क्रिया में दीक्षित होता है तब कुछ समय तक उसका जीवन सुखमय प्रतीत होता है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि दीक्षा के समय गुरु की शक्ति से साधक के कुछ कर्म क्षय हो जाते हैं। पर जैसे जैसे समय बीतता है, साधक के जीवन में प्रारब्ध कर्म प्रकट होने लगते हैं तब अपरिपक्व साधक अशांत होकर गुरु के पास दौड़ता है। लेकिन अगर साधक निष्ठा भाव से क्रिया करना जारी रखता है तो उसे गुरु कृपा अनायास ही प्राप्त होती



है। लेकिन वो साधक जो वास्तव में क्रिया नहीं करके गुरु के पास हर छोटी बड़ी समस्याओं के लिए पहुंच जाते हैं उन्होंने क्रिया का मर्म ठीक से नहीं समझा है।

गुरुदेव को ज्ञात है की कौन साधक क्रिया कर रहा है और कौन केवल करने का दिखावा कर रहा है उनके ज्ञान चक्षुओं के कुछ नहीं छुपता। सच्चा साधक क्रिया के दौरान कूटस्थ में गुरु का ध्यान करता है और अपनी सारी चिंताएँ और इच्छाएँ गुरु चरणों में अर्पित कर देता है। फिर गुरु कृपा से जो भी प्राप्त होता है

उसमें संतुष्ट होता है। दीक्षा लेने के उपरांत हम गुरुशक्ति से अपने आप जुड़ जाते हैं और सठिक क्रिया से ये संबन्ध और प्रगाढ़ होता है तब हमें गुरु से कुछ मांगने की जरूरत शेष नहीं रहा जाती क्योंकि गुरुदेव वो पहले ही जान लेते हैं। क्रिया के अलावा गुरुकृपा प्राप्त करने का और कोई आसान तरीका नहीं है।

गुरु कृपा ही केवलम।

## The Easiest Way to Receive Guru's Grace (translation)

In the previous issue, I tried to write something on the "Importance of regular practice of Kriya". I would like to talk a little more on the same topic.

Incorporating meditation into our daily schedule is one of the best decisions in life. The path of spirituality is not meant for individuals who are faint-hearted and get discouraged. To move forward on this path, it takes much courage, discipline and a strong belief in the Guru's words.

It is seen that due to some adverse circumstances, the seeker gets upset and quits doing Kriya. It is not prudent to give up the Kriya practice due to the challenges that come in everyday life, because it can increase the possibility of aggravating the problems, rather than settling them down.

As the seeker begins his journey from his worldly life to a spiritual life, challenges in his life begin to intensify. Should we therefore conclude that the life of a spiritual person is more fraught with problems than the life of a materialistic man? Not actually! As I said earlier, only a courageous seeker can move forward on this path. But from where does the seeker get this courage.

This courage is gained from an unconditional devotion towards the Guru, meaning, it is not appropriate to perform Kriya with the desire of any benefit, rather, the fruit/result is obtained automatically after the correct and regular practice of Kriya. When a seeker is initiated into Kriya, his or her

life begins to be less worrisome for some time initially. This is because some of the seeker's bad Karma lose their negative impact at the time of initiation, due to the power of the guru. But as time passes, the Prarabdha karma starts manifesting in the life of the seeker, and then the immature seeker gets disturbed and runs for Guru's refuge. But if the seeker continues to do Kriya with devotion, then he receives Guru's grace spontaneously.

Seekers who do not actually perform Kriya and run to the Guru for every small and big problems, have not actually understood the meaning of Kriya properly. Gurudeva knows which seeker is performing Kriya regularly, and who is merely pretending. Nothing remains hidden from his enlightened eyes.

The true seeker meditates on the Guru in Kootastha during the Kriya and offers all his worries and desires at the Guru's feet. Then, whatever he attains by Guru's grace, he is satisfied with it. After taking initiation, we automatically get connected with Guru Shakti (Guru's Power), and this connection gets more intense with our spiritual practice. Once we are strongly connected to our Guru, there is no need to ask for anything from him because he already knows everything.

There is no easy way to achieve Guru-kriya other than attaining perfection in Kriya, through regular practice.

**Only the grace of guru is absolute!**





## ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – দ্বিতীয় অংশ

- অমিতাভ দত্ত

আলোচ্য বিষয়ের প্রথম অংশে আমরা ক্রিয়াযোগ'এর দৃষ্টিকোণ থেকে মানব মেরুদণ্ডের গঠন তথা কর্মসম্পাদন সম্বন্ধে আলোচনা করেছি।

বর্তমান অংশে আমরা ক্রিয়াযোগ পদ্ধতির কেবলমাত্র প্রথম-স্তরের ব্যাখ্যা বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে করার চেষ্টা করবো। ক্রিয়া যোগপদ্ধতি পূর্ণতই গুরু-বক্রগম্য। যেহেতু, এই গূঢ়-পদ্ধতিটি কেবলমাত্র ক্রিয়াদীক্ষা-উপনয়ন উন্মীলন উপরান্তেই উন্মোচন করা হয়, সেই কারণে এই বিশেষ যোগপদ্ধতিটির পূর্ণ-বর্ণনা এখানে অসম্ভব; কিন্তু আমরা এই পদ্ধতির কিছু ব্যাখ্যা তথা তার কারন জানার চেষ্টা করবো।

ক্রিয়া যোগের প্রথমেই গুরুপ্র নামে রয়েছে - 'অখণ্ড মণ্ডলাকারং ব্যাণ্ডং যেন চরাচরং, তদ্ পদং দর্শিতং যেন তসমৈ শ্রী গুরুবে নমঃ'। আধুনিক পদার্থবিজ্ঞানের বিশেষ ক্ষেত্র কণা-পদার্থবিজ্ঞান(Particle Physics) তথা কনা-বলবিজ্ঞান(Quantum Physics) অনুসারেও ব্রহ্মাণ্ড-চরাচরের সকল বস্তুই অস্তিমরূপে অবিভাজ্য-গোলকাকৃতি কণা দিয়েই তৈরি এবং এই কণারা সর্বত্রই ব্যাণ্ড; এবং সঠিক guide(গুরু) পেলেই কেবল মাত্র এই সূক্ষ্ম জগতের বিষয়ে জ্ঞানলাভ করা সম্ভব।

গুরুপ্রদত্ত তালব্যক্রিয়া-দ্বারা জিহ্বারজ্জু ছেদনপূর্বক জিহ্বাগ্র যথাযত হলে খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হয়। তখন তালব্য ক্রিয়া দ্বারা কণ্ড সংলগ্ন পেশীর সঠিকতার ফলে যথাযথ রূপে Thyroid ক্ষরণ নিয়ন্ত্রিত হয় ও গলার রোগ কম হয়। খেচরীমুদ্রা সঠিকহলে জিহ্বাগ্র তালু-কূহরে(বোম-চক্র)প্রবেশ করে; ইহাই মাংস-ভক্ষণ।

এই আঞ্জা-চক্র বা বোম-চক্রই হল তমোগুনের প্রতীক ঈড়া, রজোগুনের প্রতীক পিঙ্গলা এবং সত্ত্বগুনের প্রতীক সুষুমা - এই স্নায়ুত্রয়ের মিলনস্থল বা ত্রিবেণী সঙ্গম। ঈড়াকে চন্দ্রনাড়ি বা গঙ্গা ও পিঙ্গলাকে সূর্যনাড়ি বা যমুনা নামেও অভিহিত করা হয়। এই নাড়ীদ্বয় মূলধার থেকে শুরু হয়ে বিপরীত ভাবে

প্রতিটি চক্রেতে সুষুমাকে ঘিরে থাকে। জিহ্বাগ্র বোম-চক্রে স্থিতি লাভ করলে জিহ্বাগ্র-দ্বারা Pineal গ্রন্থি উত্তেজিত হয় এবং বিশেষ ক্ষমতায়ুক্ত এক হরমোন Melatonin ক্ষরণ করে, যা সুমিষ্ট স্বাদযুক্ত। তন্ত্রমতে এটাই মদ্যপান বা সোমরস-পান।

সঠিকতা পূর্বক নাভিক্রিয়া দ্বারা আঞ্জাচক্র এবং মণিপুর-চক্রের সংযোগসাধন হয়। নাভিক্রিয়ার প্রথম অংশের সঠিকতার ফলে গুরুমস্তিষ্কের সম্মুখ-ভাগ(frontal lobe)ও মধ্যভাগ(Parietal) সক্রিয় হয়; ফলে ব্যক্তিত্ব, সংবেদনশীলতা, নির্ণয়দক্ষতা, স্মৃতি, ভাষা ও যোগাযোগ দক্ষতার বিকাশ হয়। নাভিক্রিয়ার দ্বিতীয় অংশের সঠিকতার ফলে গুরুমস্তিষ্কের পশ্চাদভাগ (Occipital), মেডুলা (Medulla) এবং লঘুমস্তিষ্ক (Cerebellum) সক্রিয় হয়; ফলে ভেগাস নার্ভ (Vagus nerve) সক্রিয় হয়, Diaphragm এর কর্মক্ষমতার বিকাশ ঘটে এবং হৃদয়-ফুসফুস সহ দেহের বিভিন্ন অঙ্গের অনগ্রচ্ছিককর্ম সঠিক হয়। নাভিক্রিয়া দ্বারা তেজসতত্ত্ব - মণিপুর চক্র সক্রিয় হয়; ফলে Pancreas ও Spleen গ্রন্থিদ্বয়'এর কর্মক্ষমতা সঠিক হয়, ক্ষুধাবৃদ্ধি তথা পাকস্থলী(Stomach)তে খাদ্যদ্রবের পরিপাক যথাযথ হয়ে শরীরে শক্তি-সঞ্চয়িত হয়। যার দ্বারাই মানবদেহ শক্তিলাভ করে এবং প্রাণধারণ করতে সক্ষম হয়।

প্রাণায়াম হল প্রাণ বা বায়ুর বিস্তার বা সংযম। এই বায়ু রূপি প্রাণ কেবলমাত্র ফুসফুসেই নয়, সমগ্র দেহেই ব্যাণ্ড। কাজের ভিন্নতা ও অবস্থা ভেদে এই প্রাণ পাঁচ প্রকার - প্রাণ, অপান, ব্যান, উদান ও সমান। কণ্ড ও নাভির মধ্যে হল শ্বাসক্রিয়ারূপি চলাচল করে প্রাণ বায়ু; যার স্থান অনাহতে। নাভি থেকে মূলধার পর্যন্ত মেরুদণ্ডের নিম্নভাগে রয়েছে অপান- যা মল-মূত্রত্যাগ, প্রজনন ইত্যাদি নিয়ন্ত্রণ করে। প্রাণ ও অপানের সন্ধিস্থল নাভি অঞ্চলে রয়েছে সমানবায়ু, যা শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে তথা প্রানের তেজকে ধারণ করে। কণ্ডের উপরে



বিভিন্ন দেহঅঙ্গে কর্মরত প্রাণ হল উদান। আর ত্বক-সহ সমগ্র দেহে ব্যাপ্ত হল ব্যান বায়ু। এই পঞ্চপ্রাণই একত্রে প্রাণ নামে অভিহিত।

মানব তার সম্পূর্ণ জীবনকাল ধরেই পূরক দ্বারা দেহে Oxygen গ্রহণ করে দেহ-কোষের মধ্যস্থিত Mitochondriaতে দেহস্থিত অন্ন(Glucose) থেকে শক্তি(Energy) উৎপাদন তথা রেচকক্রিয়া দ্বারা কার্বন-ডাই-অক্সাইড ইত্যাদি দূষিত পদার্থের রেচন করেই চলেছে।

সাধারণ অবস্থায় প্রাণ যখন শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথেই চলাচল করে, তখন প্রাণের এক চঞ্চলভাগ – মন বহির্মুখী হয়ে ঈড়া ও পিঙ্গলা নাড়িতে যুক্ত থেকে তন্মাত্রা অনুসারে তামসিক বা রাজসিকভাবে ইন্দ্রিয়-ভোগ করতে চায়, যার ফলে দ্রুত দেহের ক্ষয় হয়। দেহ-ক্ষয় বেশি হলে তা পূরণের জন্য বেশি অক্সিজেন প্রয়োজন হয়, ফলে শ্বাসক্রিয়া দ্রুততর হয়; ফলে প্রাণের চঞ্চলতা আরোও বৃদ্ধি পায়। দেহে বিভিন্ন toxic বা দূষিত রেচক পদার্থ উৎপন্ন হয়। মানব এই ক্ষতিকর-চক্র মধ্যেই আবর্তিত হতে থাকে।

এই চক্র থেকে অব্যাহতি পেতে চাইলে মনকে অন্তর্মুখী করে স্থির করা প্রয়োজন। প্রাণায়াম দ্বারা মনকে অন্তর্মুখী করে ঈড়া ও পিঙ্গলা থেকে সরিয়ে সুষুম্নাতে প্রবেশের চেষ্টা করা হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসরূপি চঞ্চল মৎস্যদ্বয়কে ইড়া-পিঙ্গলা নদীদ্বয় থেকে সরিয়ে এনে কুম্ভক দ্বারা প্রানেরগতিকে সুষুম্নাতে যুক্ত বা প্রবেশ করিয়ে স্থির করানোই হল তন্ত্রে মৎস্য-ভক্ষণ। শ্বাস-প্রশ্বাস স্থিরহলেই উচ্চ-রক্তচাপ আদি বহুরোগ মুক্তি হয়, ফলে মানব দীর্ঘায়ু হয়।

সাধারণ অবস্থায় পঞ্চপ্রাণ মানব দেহের নিজ-নিজ স্থানে ব্যাপ্ত তথা কার্যরত থাকে। প্রাণায়ামের ফলে নাভি থেকে কণ্ঠ পর্যন্ত চলাচলকারী প্রাণ বিস্তার হয়ে পঞ্চপ্রাণকে আকর্ষণ করে একসাথে যুক্তহয় এবং প্রানের বহির্মুখীগতি ক্রমশ অন্তর্মুখী ও উর্দ্ধমুখী হয় - ইহাই প্রানের আয়াম।

গুরুপ্রদত্ত পদ্ধতির সঠিক অনুশীলনে সাধকের ষট-চক্র এবং সুষুম্নার দীপ্তরূপ দর্শন হয়। তারপর ক্রমে কূটস্থ, ভ্রামরী ও বৃহদ-কূটস্থ ভেদ করে সাধক মস্তিষ্কস্থিত সহস্রদল-পদ্মে মুদ্রিত কর্ণিকার অভ্যন্তরে কুটস্থে অবস্থিত শক্তিরূপী সেই সনাতন

ও বিশুদ্ধ আত্মার অবস্থিতির উপলব্ধি করে, যার তেজ কোটি সূর্যের সমান কিন্তু তা চন্দের ন্যায় সুশীতল। আত্মদর্শনের এই পরম জ্ঞানের সাধনাই হল মুদ্রা-সাধনা। কুটস্থে স্থিতি হলে-পরেই ত্রিয়ার পরবস্থায় যাওয়া সম্ভব।

সাধনার উচ্চস্তরে সাধক মূলধারস্থিত কুলকুণ্ডলীনি শক্তিকে মুক্ত ও উর্দ্ধগামী করিয়ে ষটচক্র ভেদন পূর্বক সহস্রারপদ্মস্থিত পরমশিবের সঙ্গে মিলন ঘটাতে সক্ষম হয়; পরমাপ্রকৃতি শক্তি এবং পরমপুরুষ শিবের এই সাধনলব্ধ যোগ-মিলনই হল মৈথুন। এই পঞ্চম'কার সাধন অতি গূঢ় এবং গুরু-বক্তৃগম্য।

প্রাণায়ামের ফলে শ্বাস ও মন স্থির হলে, দিনে একবার যোনিমুদ্রা বা জ্যোতিমুদ্রা করা হয়। পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়(চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক) হাতের আঙুলদ্বারা ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়(বাক, পানি, পাদ, উপস্থ ও বায়ু) মানসিকশক্তি দ্বারা – শরীরের এই সমস্ত দ্বার সংযত বা বন্ধ করে চঞ্চল-প্রাণকে দ্র-মধ্যে আজ্ঞাচক্র বা কুটস্থে স্থির করা হয়। তন্মাত্রা ও সঠিক প্রাণায়ামদ্বারা ঈড়া ও পিঙ্গলা থেকে মনকে প্রত্যাহার করিয়ে সুষুম্নাতে সম্পূর্ণরূপে প্রবেশ করাতে পারলে যোনিমুদ্রা'তে কোটি-সূর্যের প্রকাশ ব্রহ্মজ্যোতি বা কৃষ্ণবর্ণ চিদাকাশ দর্শন অথবা অনাহত শব্দ-নাদ-ব্রহ্ম'র পরম আনন্দ অনুভূতি হয়- যা বর্ণনাভীত এবং অব্যক্ত। এই অসীম আত্মজ্যোতি-রূপী সনাতন-ব্রহ্ম'র দর্শনে অহং-সত্তার লয় হয়। প্রকৃতপক্ষে চঞ্চলপ্রাণ সম্পূর্ণরূপে স্থির হওয়ার ফলে মানুষ তার অন্তরের সেই চালিকাশক্তির দর্শন পায়।

ত্রিযাযোগ অনুশীলন কালে সমগ্র দেহস্থিত পঞ্চ-প্রাণবায়ুকেই আকর্ষণ করে একসাথে যুক্ত করে প্রানের বহির্মুখীগতি অন্তর্মুখী করা হয়। যোগ অনুশীলন শেষে সেই সকল প্রাণকেই আবার সম্পূর্ণ দেহে নিজ-নিজ কার্যস্থানে ফিরিয়ে দেওয়ার পদ্ধতিই হল মহামুদ্রা। দীর্ঘ সময়ের ত্রিয়ানুশীলন শেষে মহামুদ্রা শরীরের রক্ত সঞ্চালন পুনঃ স্বভাবিক করে। এই পদ্ধতি পায়ের পেশীর শক্তি বৃদ্ধি, অপ্রয়োজনীয় মেদ হ্রাস তথা বাত-অর্শ আদি বহু রোগের নিরাময় করে।

ত্রিয়ানুশীলন সমাপনে প্রথমোক্ত পদ্ধতি অনুসারেই পুনঃ-গুরুপ্রণাম করা হয়।



সম্পূর্ণ ক্রিয়া পদ্ধতি ও ভাগগুলির সঠিক অনুশীলনের পরে শরীর-মন স্থির পূর্বক ক্রিয়া-ফলিত মনের আনন্দ-ঘন অবস্থার অবলোকন করাই হল ক্রিয়ার পরাবস্থা।

ক্রিয়া যোগ পদ্ধতির উপরোক্ত প্রথম-ভাগ'এর পরে আরও বহু ভাগ বা স্তর রয়েছে, যার কিছু আলোচনার ভবিষ্যত ইচ্ছা রইল।

এই গুঢ় যোগ বা ব্রহ্ম বিদ্যা সাধকের শারিরিক এবং মানসিক শক্তিবৃদ্ধি তথা বিবর্তনের পথে সমগ্র মানব সত্তার উন্নতি ঘটায়।

প্রকৃতপক্ষে সুনির্বাচিত, সুবিন্যস্ত, সুসংহত এবং পরিষ্কিত পদ্ধতির জন্যই সুপ্রাচীন এই ক্রিয়াযোগ পদ্ধতিকে ক্রিয়াবিজ্ঞান রূপেও আখ্যা দেওয়া হয়। ॐ

- ক্রমশ -

-তথ্যসূত্র: গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,

-অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট সমূহ,

-সর্বোপরি গুরুদেব ও পরমগুরু লিখিত পুস্তকলব্ধজ্ঞান।





## The Need for Kriyayoga

– Saket Shrivastava



As pointed out by Gurudeva, all human beings have the potential to reach their zenith in their very lives, which however very few reaches. Generally, people are found miserable, owing to their incessant and insatiable desires. However it is a matter of fact that so long as one is human, one cannot but have desires, with such desires being movement of one's thoughts triggered through responsiveness of one's senses to stimuli that one gets identified with only to seeking its fulfillment and becoming miserable upon non fulfillment. Even if such desires do get fulfilled, one aims at fulfillment of more new desires with such chain never coming to an end and

in case it does end, it ends up necessarily in miseries.

However, it is never bad to have desires since in their absence evolution will come to an end with our very existence being resultant of desires. The pertinent question therefore arises as to how one should then lead one's life while having desires but not becoming miserable in the end. Gurudeva here points out that only by having a balance between his three gunas viz Satya, Rajas and Tamas that man can dwell in a state of non-misery and for attaining which Rishis of Bharatvarsh have laid down certain disciplines of which Kriya Yoga has been found to be the most effective.

The need for such a discipline arises from visualization of the lives of illumined masters who have shown the world the art of living in a balanced way by maintaining the right equilibrium between physical and psychological dimensions as against our ordinary lives full of conflict and sorrow. It is a matter of fact that despite having all material successes at his feet for which physical aspects of life viz food, clothing, shelter, money, etc. are religiously pursued by him (being essential for his survival), he is in general found leading a non-joyous life full of miseries due to the constant conflict between his inner and outer dimensions that keeps him confused and exhausted as the materials so procured for happiness do not bring him eternal joy, that he unknowingly longs for, but brings him only temporary short lived pleasure compelling him thus to turn inwards. Peace and joy, being essentially of the psyche and not of the physical with materials playing a minuscule role in it, appears quite difficult an understanding for man owing to his restlessness that is but because of his mind.



Of course, this restlessness does not allow him to be joyous as he never lives in the moment with his mind vacillating between the two extremes of past and anticipated future. So, one desirous of leading this life joyfully must actually know the art of living in the moment which is but the present since in the present is the whole of time as there is no future time. And Kriya Yoga is the discipline of living in the moment, since if one is not blissful in the present (moment) the chances of him being blissful in some other space of time is impossible as there is no psychological tomorrow, though the concept of chronological tomorrow cannot be denied.

Through Kriya Yoga, the mind being the controller of the entire organism is brought to stillness through stilling of prana so that man with a still mind can remain a witness to his own actions while working without attachment, with all his actions being spontaneous, and results of such actions not affecting him or disturbing his balance. Such a state is very rare, coined Kriya Ki Parawastha by Yogiraj Lahiri Mahasaya, the fountainhead of Kriya Yoga, as only in that state man can remain in a state of non-misery. Hence, Kriya Yoga is needed for every human being as no one wants to be miserable that is reflected in one's

persistent efforts at remaining happy as it is human nature to remain joyful or be sat-chit-ananda which he keeps seeking outside, but in vain. Only then can man lead a balanced life in harmony without conflict failing which he may be seen choosing the extremes of either retiring into monastery or indulging neck deep in worldly life by subjugating himself to excessive materialism, intoxication, etc with both ways paving for his seclusion instead of inclusion.

It has to be clearly understood that man cannot exist in isolation but only in relationship and whatever he does shall have definite impact on the society as consciousness of one is the consciousness of all and getting secluded therefore is not the way of life but only inclusiveness is. However for leading such a life, one must seek balance between his pranic and mental energies as only a balance between the two can ensure the right balance between his physical and psychological dimensions and for which Kriya Yoga practice under the aegis of an able Master seems to be extremely helpful. Only then man can lead his life in harmony benefiting all directly or indirectly by his actions and becoming human in the truest sense, lest he cannot but suffer. ॐ



# Kriya Yoga and Science – Part One

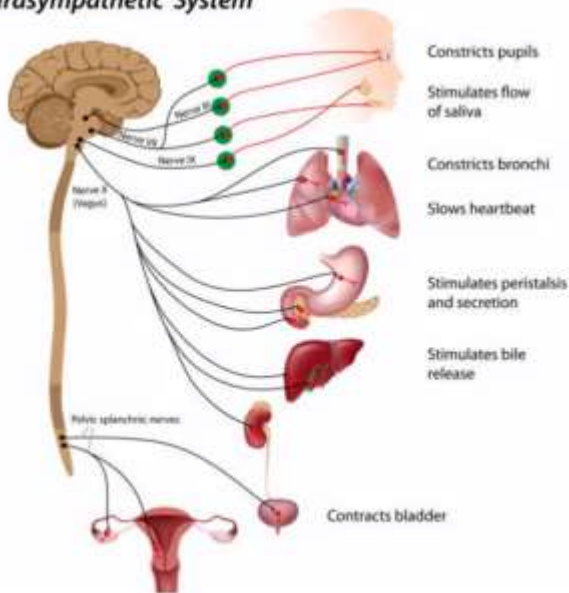
– Rajesh Jha

ॐ || Om Akhanda Manadalakaram Vyaptam yena Charaacharam  
Tadpadam Darshitam Yena Tasmai Sri Guruve Namaha || ॐ

Understanding the science behind kriya yoga has gradually deepened my devotion to our gurudev and my kriya practice while continuously flaming my desire to perceive the absolute. I hope it does the same for you. The article is founded on some fundamental biological knowhow. This knowledge lays the foundation for us to indulge into the intricacies of human psyche and better understand how kriya yoga manifests its benefits on us via this nervous system.

Our nervous system can be compared to an upside-down tree with the reptilian brain making the thick roots and other nerves running through the spine. For our purposes we will focus on **Autonomous Nervous System (ANS)**. ANS handles 90% of body's involuntary functions such as breathing, heart rate and homeostasis. **ANS can be broadly classified into two main parts- Sympathetic Nervous System & Parasympathetic Nervous System**

## Parasympathetic System



**Sympathetic Nervous System** – It is triggered when we are stressed or are in danger. Under its influence our

heart rate goes up and the interval between our heart beats go down. The heart pumps more blood and the body is primed to fight or flight.

**Parasympathetic Nervous System** – Its action is complementary to the Sympathetic Nervous System. Dubbed as the rest and digest response, it is activated when we feel safe and are relaxed. Our heart rate goes down and the interval between our heart beats go up.

One of the hazards of modern-day living is that we have to live with a false sense of alarm throughout our life. Office work, video games, watching murder thrillers on TV, etc puts a continuous stress on our ANS thus keeping us in the sympathetic mode. In the sympathetic mode our heart rate and blood pressure increase, and we expend energy at a rapid speed. A prolonged period in this state hampers our recovery and creates illness in the body.

Under this constant stress our adrenal gland switches on and releases a hormone called cortisol. which increases our blood cortisol level, leading to insulin resistance, obesity, type 2 diabetes and many other chronic illnesses. Our body needs to have a healthy **Heart rate variability (HRV)** to switch off the adrenal gland's production of cortisol.

Heart rate variability (HRV) mentioned above is literally the variance in time between the beats of our heart. So, if my heart rate is 60 beats per minute, it's not actually beating once every second. Within that minute there may be 0.9 seconds between two beats, for example, and 1.15 seconds between two others. This variance is called HRV

HRV comes from the two competing branches of ANS simultaneously sending signals to our heart. If our nervous system is balanced, our heart is constantly being told to beat slower by our parasympathetic system and beat faster by our sympathetic system. This causes a fluctuation in our heart rate. A higher HRV typically implies a nervous system better primed to switch between sympathetic and parasympathetic modes. You can use smart bands like apple watch and whoop to



monitor your HRV. I use my apple watch to do the same.

The primary nerve in ANS is the vagus nerve. The vagus nerve can be thought of as information superhighway gathering and relaying messages from the internal and external sense organs to the brain which makes subconscious decision to either suppress or activate the sympathetic response. When we inhale, we release the vagus nerve thus activating the sympathetic mode which decreases the duration between each beat and as we exhale, we reengage the vagus nerve freeing the parasympathetic response, increasing the duration between each beat of the heart.

During Nabhi kriya we purify the part of our nervous system that's associated with fear. Only after surpassing fear can our nervous system feel safe and switch into parasympathetic mode. This is the mode we want to be in as we meditate as this induces relaxation which is a prerequisite to any kind of meditation.

In Kriya pranayama we use our visualization power and ujjayi breath to activate the vagus nerve. With vagus nerve activation and a long deep breath cycle we easily slip into the parasympathetic mode. Kriya practice deepens our breath till it synchronizes our respiration with our heart rate and blood pressure. While practicing this, our metabolic rate slows down, limbs get heavy, body becomes still and there is a tingling sensation throughout the body. One also feels hot and cold wind currents in our vagus nerve. All of this results in blissful state, which is the beginning of pratyahara (withdrawal

of senses). This blissful state creates the bedrock of our meditation and increases our love and devotion to our daily practice. Regular practice of kriya gradually improves our HRV, thus decreasing cortisol levels in our blood helping us to face all obstacles with a calm demeanour, while warding off chronic health conditions. This is the secret behind a yogi's equanimity.

HRV has other effects on the brain which we will discuss in the upcoming articles. We will also discuss the three-brain principle, reflexive nature of the brain and the use of japa to clear out our limbic projections.

For now, I will sign off by paying obeisance to our Gurudeva-

ॐ || Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru devo Maheshwara

Guru sakshat, param Brahma, tasmai shri guravay namah || ॐ

#### References:

1. <https://www.merckmanuals.com/home/brain-spinal-cord,-and-nerve-disorders/autonomic-nervous-system-disorders/overview-of-the-autonomic-nervous-system>
2. <https://www.daniellewis.com.au/health-information/stress-and-anxiety/vagus-nerve/>
3. <https://www.whoop.com/the-locker/heart-rate-variability-hrv/> ॐ



# Significance of Imagination on the Way to the Spiritual Path

– Papia Chatterjee

There's one quality of the human mind because of which this civilization has evolved and taken the shape of what it is today. It's the Imagination – the planning and structuring, which has built this whole universe as we see it today, including science and technology and any other form of advancement created by humans.



We all understand Imagination as a quality of human brain that enables the mind to deal with images, symbols, myths, stories etc. pushing us on the paths of innovative thinking and creative expression. While this is the most common idea about Imagination, the second idea is that it's an inner reality, a boundless realm that is not defined by our senses. Practicing imagination enables us to work with this faculty of our brain.

Controlled Imagination is an effective tool on the path of Spirituality. It helps us to visualize things and have faith in the ideas that we might not believe in otherwise, for example, ideas or concepts, which do not belong to this world and are not perceived with

our five senses. Once we have our imagination reach there, it takes us further on paths to spirituality.

If I've to explain it using an example, then let's think that I want to build a house on a land. The picture of how my house should eventually look like will be in my head, and using that I will create a design. Later I may reach out to an architect and handover the drawing that I created using my imagination, which he will use as a base to design my house. Similarly, while meditating on our heart chakra, we imagine that there's a light in the heart center or a lotus existing there. This thought and idea can find a place in our mind and heart only when we consciously imagine this. To travel on the spiritual path, we must tap the positive imagination of our mind.

When we start practicing Kriya Yoga, it starts with imagining the two channels or *nadis* and the six chakras present on them. In the absence of imagination, it is extremely difficult to imbibe the knowledge of chakras and *nadis* in our mind. There has to be a deliberate conscious effort on our part, using our imagination to visualize that even though, nobody can see the *nadis* and the chakras physically on opening a human body, but still it does exist. When we start practicing kriya yoga soon after getting initiated, it's our visualization and imagination that we use to concentrate and practice kriya yoga. As we continue practicing diligently using our imagination, there comes a time when the difference between the imagination and reality ceases, and all the lights and the chakras that earlier looked like figments of our imagination only, appear as reality in their truest form.

Imagination is a skill that brings us into the realm of the abstract. It's a part of divinity that is inside every human being, which helps a person progress on a spiritual path. It needs a good deal of positive imagination to channelize our mind on the spiritual path. Mind is a powerful tool and Imagination is an important means to harness the energies of this mind.





## ভাবের গহনে

- সুজয় বিশ্বাস



গুরুদেবের কাছ থেকে অনুমতি নিয়েই আমি আমার সাথে ঘটা কিছু ঘটনা ও তার কারণ ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করছি। এই বছর দুর্গাপূজার নবমীর দিন সকাল বেলায় গুরুদেবের বাড়ি গেলাম। কিছুক্ষণ মা দুর্গার মুখের দিকে তাকিয়ে রইলাম একভাবে। নবমীর সকালের পূজো শুরু হলো। আমি একমনে পূজো দেখছি ও ঢাক আর কাঁসির শব্দ শুনছি। এইসব কিছুক্ষণ দেখার পর আমি চোখ বন্ধ করে মায়ের মুখ কল্পনা করতে লাগলাম। ঠিক সেই সময় মায়ের মূর্তি মধ্যেই আমি গুরুদেব কে দেখতে পেলাম; আবার কখনো বা গুরুমাকেও। এই সব দেখা চলল বেশ কিছুক্ষণ। কখনও দেখছি শিবলিঙ্গের জায়গায় গুরুদেব, আবার কখনও বা দেখছি মাতৃমূর্তির মধ্যেই। দেখে আমার চোখের কোনে জলও এলো, কিন্তু কাঁদতে পারলাম না। এই সব কিছু ঘটনা পূজোর মধ্যে বেশ কয়েক দিন হয়েছে আমার সাথে।

নবমীর দিন দুপুরে মায়ের পূজো শুরু হল। অনেকে ধনুচি নাচছিল - সাথে ঢাক, কাঁসর ও ঘণ্টাও বাজছিল। আমি একমনে সেইগুলো দেখছিলাম, আর মনে মনে মাকে বলছিলাম - মা তোমাকে আমি তো এভাবেই সারাজীবন পূজো করে এসেছি। শুধু এই জন্মে নয়, আমি যতবার পৃথিবীতে এসেছি বা জন্ম নিয়েছি, ততবার আমি তোমার এইরূপকেই পূজো করেছি। তোমার স্বরূপ প্রকাশ করো মা। একবার দেখা দাও মা, একবার দেখা দাও। কোথায় তোমার অবস্থান মা, তোমায় কিভাবে ডাকলে তুমি দেখা দেবে মা? একবার দেখা দাও। এই সব ভাবতে ভাবতে আমার সারা শরীরে একটা ঠান্ডা তরঙ্গ বয়ে গেল, সারা দেহে কাঁটা দিয়ে উঠলো। তখনও আমার চোখে জল।

ঠিক সেইসময় দিদি গুরুদেব কে ধনুচি নাচার জন্য অনুরোধ করলো। আমি মাকে মনে মনে বলছি - মা তোর কি লীলা খেলা; যার মধ্যে সবের প্রকাশ রয়েছে, যে আমার আরাধ্য শিব, আমাদের সবার মধ্যে দেহরূপ ধরে রয়েছে, আমাদের সকলের পূজনীয় গুরুদেব - আমি তার ধনুচি নাচ দেখবো, এত সৌভাগ্য আমার! তবে কি এই ছিল তোর মনে? ঠিক আছে, তবে তাই হোক। আমি এইসব ভেবে গুরুদেবের ধনুচি নাচ দেখতে লাগলাম একমনে। মনে মনে আবার মাকে বললাম - মা এই তো তোর দেখা পেয়েছি, আমার গুরুদেবের মধ্যেই তো তুই অবস্থান করছিস।

আমি খুব ছোটবেলা থেকেই শিব ভক্ত এবং আমার বাড়িতে শিবলিঙ্গও আছে। আমি ছোটবেলায় তার প্রতিদিন পূজো করতাম, আর শিশুমন নিয়ে মনে মনে প্রার্থনা করতাম - কবে দেখা দেবে প্রভু? এসব কথাগুলো তখন মনে পড়ে যাচ্ছিল। মনে মনে শিবকে বলছিলাম - প্রভু এতদিন বাদে তোমার দেবরূপের দেখা পেলাম; তাও কেন পুরোপুরি ভাবে চিনতে পারছি না তোমায়? তুমি কেন একবার আমায় ধরা দিচ্ছ না, কেন সরিয়ে রেখেছ আমায়? চিনিয়ে দাও, চিনিয়ে দাও -



আমি কে? তোমার প্রকাশ দেখাও একবার। গুরুদেব'কে দেখছি, আর মনে হচ্ছে যেন স্বয়ং শিব'ই নৃত্য করছেন। মনে হচ্ছে, এই তো - এই তো কিছুক্ষণের মধ্যেই আমার গুরুদেব নটরাজ মূর্তি ধরবে। সব দেখতে দেখতেই গুরুদেব হঠাৎ করে ভাবে চলে যান আমাদের সবার চোখের সামনেই। গুরুদেব'কে সবাই মিলে ধরে ঘরে নিয়ে যাওয়া হয়। এইসব দেখে আমি নিজেকে আর ধরে রাখতে পারিনি, কেঁদেই ফেললাম সবার সামনে। সবাই ভেবেছিল আমি হয়তো গুরুদেবের এমন অবস্থা দেখে কেঁদে ফেলেছি। কিন্তু না, আমি কেঁদে ফেলেছি আমার আরাধ্যকে পাওয়ার আকুলতায়। মন চাইছিলো, আমি একবার গুরুদেব কে জড়িয়ে ধরে বলি - আমি বুঝতে পেরেছি, আপনিই আমার শিব। মন তখন বলছে - ছেড়ে দে সবকিছু, এই দেহ থেকে বেরিয়ে যা; মনের সব বাজে চিন্তা, কাম, ক্রোধ, লোভ, মায়া, চাওয়া, বাসনা সব কিছুকে বিসর্জন দে এই মহাত্মার পায়ে। নিজেকে ধুয়েফেল তাঁর স্পর্শে।

গত 03/11/2019 ক্রিয়া দেওয়ার দিন ছিল। গুরুমা এক দিদিকে বললেন, তুমি কেন ক্রিয়া নিলে মা? সংসার করে উঠে ক্রিয়া করবার সময় করতে পারবে? যদি বলি 17 ঘণ্টা ক্রিয়া কর, করতে পারবে কি? দিদি কিছু উত্তর দিলো মা'কে; কিন্তু মা তার উত্তর শুনে বললেন যে আমি যদি তোমার জায়গায় থাকতাম, আমি বলতাম পরের প্রজন্মকে সঠিকভাবে গড়ে তুলতে বা মানুষ করতেই ক্রিয়া নিলাম। ঠিক যেমনভাবে উর্বর মাটিতে একটি গাছ বড় হয়ে ওঠে ও ফুল ফল দেয়; ক্রিয়ার মাধ্যমে আমি সেই উর্বর মাটি তৈরি করব। যাতে করে আমার গাছের উজ্জ্বলতা বাইরে থেকে সবাই দেখে। কিন্তু এতে যেন আমার অহংকার এর প্রকাশ না পায়।

কিছুদিন আগে (31/10/2019-02/11/2019) গুরুদেব নিজের বাড়ির দাদুর কিছু কথা বলছিলেন। গুরুদেবের তখন বয়স  $1\frac{1}{2}$  বৎসর। নাতিকে কে সামনে রেখে দাদু গাইছেন -

‘হরি কি দিয়ে পূজিবো বলো রাঙ্গা চরণ তোমার,

হরি কি দিয়ে পূজিবো বলো রাঙ্গা চরণ তোমার,

কোন ফুলে পূজিলে বল,

কোন ফুলে পূজিলে বল পূজা হয় তোমার, চরণ তোমার’

- আর কাঁদছেন অবোরে। চোখ খুলে নাতিকে দুই হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরে বললেন - তুই তো আমার হরি রে, তাইতো তোর নাম রেখেছি গোরা। এই কথাটা শোনা মাত্রই আমার মেরুদণ্ড দিয়ে একটা ঠাণ্ডা তরঙ্গ বয়ে গেল, দুই চোখে জলও এলো গুরুদেবের প্রতি শ্রদ্ধা ও ভক্তিতে।

কত দিন দুপুরে, রাতে যখনই গুরুদেবকে শুদ্ধ মন নিয়ে চিন্তা করেছি বা ডেকেছি, তখনই দুই চোখ জলে ভরে গেছে। মনে মনে বলেছি, প্রভু সেই ছোটবেলার শিশুমন ফিরিয়ে দাও আবার; আমি কিছু চাইনা, আমার সবকিছু কেড়ে নাও। আমি একবেলা গুরুদেবকে না দেখতে পেলে আমার কষ্ট হয়, চোখে জল আসে। একি লীলা তোমার - আমার চোখের সামনে উনি থাকেন; আমি কেন এখনো পর্যন্ত ওনার চরণে নিজেকে পুরোপুরিভাবে সমর্পণ করতে পারছি না? কখনো কখনো সমর্পণ আসে, কিন্তু সেটা চলে কেন যায় প্রভু? মাঝে মাঝেই ভাবি আমি - নিজেকে পুরোপুরিভাবে বিসর্জন দেবো গুরুদেবের ওই শ্রীচরণে। সমস্ত আসুরিক ভাব মুছে ফেলবো। নিজের সব পাপ ছেড়ে যাবে। ছেড়ে যাবে সমস্ত কাম, ক্রোধ, মায়া, মোহ চাওয়া-পাওয়া ইত্যাদি। শুধু পড়ে থাকবে আমার পূর্ণ সমর্পিত মন গুরুদেবের ওই চরণ পাদপদ্মে। এইভাবে ভাবতে ভাবতে ঘরে এসে কেঁদেও ফেলেছি বহুবার। মনে মনে বলেছি, কিন্তু কবে হবে এইসব কিছু - বলে দাও, বলে দাও তুমি, আমার মধ্যে কি এমন নেতিবাচকভাব(negativity) আছে যার জন্য সমর্পণ এসেও আসে না?

আমাদের পরমগুরু দুবে'বাবার জন্মবার্ষিকীর একটা ভিডিও দেখছিলাম। গুরুদেব বলছিলেন - ‘আজকে তোমরাও যা, আমিও তাই। তাঁর সঙ্গে আমার কথাবার্তা খুব বেশি হত না। তাঁর সামনে শুধু ছিল আমার আর ওনার মধ্যে নিঃশব্দতা। উনি তাকাতেন, আমি তাকাতাম। উনি প্রশ্ন করতেন, আমি উত্তর দিতাম। কোনওটা কিন্তু শব্দে ছিল না। কেমন করে প্রশ্ন করতেন, কেমন করে উত্তর জেনে নিতেন উনি আমার থেকে - আমার কাছে আজও পরিষ্কার হয়নি। আমার কাছে যারা আসে, তাদের মধ্যে আমি খুজে বেড়াই যে কে কোনায় বসে চুপ করে আমার দিকে তাকিয়ে আছে? আমি তো প্রশ্ন করেছি, কই আপনি তো এখনো উত্তর দেননি। অপেক্ষা করে বসে আছি - এরকম মানুষ আসবে, তারা ক্রিয়া করবে এবং



আমাকে সেই রকম অসম্ভব জায়গায় নিয়ে যাবে, যেখানে আমি উত্তর দিতে পারবো না। এখানে আজকে ক্রিয়া নিয়ে গুরুদেবের সম্বন্ধে বা ক্রিয়া নিয়ে যেসব কথা বলা হয়েছে... আমি গুরুদেবের সামনে আগেই বললাম বেশি কথা বলতে পারতাম না। কারণ ওনার যেমন একটা লাভিং অ্যাটিটিউড ছিল, অসম্ভব ভালবাসা ছিল, আবার অসম্ভব তেজও ছিল। আমাকে উনি খুঁজে বেড়াতে তৈরি করবেন বলে। তিনি আমাকে তৈরি করবেন কিভাবে - আমি ওনাকে কিছুতেই ধরা দেবো না। গুরুদেবের আদেশে আমি ক্রিয়া দেবার অধিকার পেয়েছি। শুধু আদেশ নয়, সেখানে যে কি ছিল, সেখানে হয়তো একইসঙ্গে গীতার 18 টা অধ্যায় আমাকে একেবারে দেখিয়ে দিয়েছিলেন - যে অর্জুন তুমি দেখ, তুমি কিছু জানোনা। তোমায় কি করতে হবে তুমি দেখ। আমি বাধ্য হয়ে ক্রিয়া দেবার জন্য প্রস্তুত হয়েছিলাম। এখানে আজকে আমি ওনার আশীর্বাদে চলেছি। এখানে যে উনি বসে আছেন, নিশ্চয়ই আমি অনুভব করছি। রোজই করি - যে উনি আমার পাশেই রয়েছেন’।

এইসব কথা শুনে আমার দুইচোখ জলে ভরে গেল গুরুদেবের প্রতি ভক্তিতে, শ্রদ্ধায়। মনে মনে বললাম - মা ওনার মধ্যে এত ভক্তি, এত শ্রদ্ধা, এত সমর্পণ কিভাবে? আমার কবে আসবে মা? যখন আসে, তখন সেটা স্থায়ীভাবে থাকে না কেন? বারবার কেন চলে যায়? আমি যদি খুব ভুল না করে থাকি -সেই দিনের অনুষ্ঠানে গুরুদেবেরও চোখে জল এসে ছিল। এই জল আমার চোখে ক্ষণিকের জন্য আসার মতো নয়। এই জলের মধ্যে ছিল শুধু বিশ্বাস, শ্রদ্ধা, ভালোবাসা ও গুরুর প্রতি সম্পূর্ণ সমর্পণ। মনে মনে শিবকে বললাম আমার মনের সব আসুরিক ভাব নিয়ে নাও তুমি। মুক্তি দাও এই সব কিছু থেকে। দেখা দাও - তুমি দেখা দাও।

এরকম অনেক ঘটনা বা পরিস্থিতির মধ্যে আমার এরকম হয়েছে, এখনো হয়। কিন্তু কথা হচ্ছে এই ভাবগুলো কেন আসে? হলোও সেই সবকিছু বেশিক্ষণ বা বেশিদিনের জন্য

স্থায়ী হয়না কেন? আজ (04/11/2019) গুরুদেবকে সব কথা বললাম। উনি শুনে বললেন - ‘মন যখন সূক্ষ্ম হয়, তখনই এমন হয়’। তাই কোন ভাবকেই নষ্ট করা উচিত নয়।

বিষয়-ধারণা ও আলোচনা সাপেক্ষে আমার মনে হয় - মন যখন সূক্ষ্ম হয়, তখন সে সুযুগ্ময় প্রবেশ করার চেষ্টা করে, তখনই এমনটা হয়। এইগুলো সব কিছুই এক ভক্তিভাবের অংশ। ভক্তগন শান্ত, দাস্য, সখ্য, বাৎসল্য, মধুরাদি অষ্টসাত্ত্বিক ভাব আশ্রয় করে শ্রীভগবানের সাথে সম্বন্ধ স্থাপন করেন। এই ভাব নিয়ে যদি সবসময় থাকা যায়, তাহলে এইভাবই এনে দেয় পূর্ণ-সমর্পণ। তখনই আসে ধারণা, ধ্যান ও সমাধির বিভিন্ন অবস্থা। লজ্জাবতী পাতা যেমন যতক্ষণ কিছুর স্পর্শ না পায়, ততক্ষণ সে তার পাতা ছড়িয়ে থাকে (জাগতিক), মনও ঠিক তেমনই পবিত্র মানুষের সংস্পর্শে এসে ধীরে ধীরে জাগতিক দিক থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেয়, ও উর্ধ্বগতি লাভ করে। তখন সেই শুদ্ধ মন কিছুতেই নিচে নামতে চায় না। সব সময় খুঁজে বেড়ায় নিজেকে ও সত্যকে এবং সবে মধ্যস্থিত ঈশ্বরের প্রকাশ দেখে। এই শুদ্ধ মনই চিনিয়ে দেয় গুরু কি, কে, এবং কতখানি জুড়ে তার অবস্থান, যা লিখে বা মুখে বলে ব্যাখ্যা করা সম্ভব নয়। আমি যখনই স্থির হই, আমার শুদ্ধ মন বলে - তোর গুরুই সেই ব্রহ্ম, তুইও সেই ব্রহ্মই অংশ। তবে কেন দ্বন্দ্ব ভুগছিস? নিজেকে চেন, তবেই গুরুকে পুরোপুরি চিনতে পারবি। তবেই দেখা পাবি - সেই পরমাত্মার বা ঈশ্বরের, তখনই সে পূর্ণরূপে ও পূর্ণভাবে জ্যোতিরূপে প্রকাশিত হবে তোর সম্মুখে। তখন আর তুই নেই।

আমি শিবের কাছে প্রার্থনা করি, প্রভু তুমি দেখো - আমি যেন সারা জীবন গুরুদেবকে কাছে ও পাশে পাই। আমার জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত যেন ওনার শ্রীচরণ পাদপদ্মে আমার মন পূর্ণভাবে সমর্পিত থাকে। আমি যতবার জন্ম নেব, আমি ততবার যেন ওনার দেখা পাই, তুমি দেখো প্রভু - তুমি দেখো। ॐ





## ভক্তি ও গুরুদেব

-শিউলী গাঙ্গুলী

**শি**ষ্যের হৃদয় যদি গুরুদেবের কথা লিখতে বসে,  
তাহলে সে বর্ণনা হয়তো ব্যাখ্যা না হয়ে অনুভব  
হয়ে যাবে, কারণ শিষ্য চোখ দিয়ে নয়, হৃদয়  
দিয়েই তার প্রভু কে দেখে।

আদি শঙ্করাচার্য তাঁর বিবেকচূড়ামনি তে বলেছেন-

দূর্লভং ত্রয়মেবৈতদেবানুগ্রহহেতুকম্।

মনুষ্যত্বং মুমুকুত্বং মহাপুরুষ-সংশ্রয়ঃ।।”

অর্থাৎ- মানুষ হয়ে জন্ম লাভ করা, ইশ্বর কে উপলব্ধি করার  
ইচ্ছা এবং মহাপুরুষের সান্নিধ্য, মানে যিনি তাঁর উপলব্ধি  
করাতে সক্ষম - এই তিনটি জিনিস একত্র হওয়া অত্যন্ত  
দূর্লভ এবং শুধুমাত্র দৈবঅনুগ্রহেই তা সম্ভব হয়।

শঙ্করাচার্যের এই শ্লোক অন্তরে এক অপার্থিব আনন্দের জন্ম  
দেয়। এই দূর্লভ দৈব অনুগ্রহ তো এই তুচ্ছ শিষ্যও  
পেয়েছে। মানুষ হয়ে জন্ম নিয়েছি, যত সামান্যই হোক তবু  
তাঁর খোঁজ করার অনুপ্রেরণা পেয়েছি, গুরুদেবের চরণে  
আসতে পেরেছি, যিনি তাঁর সঙ্গ করবার পথ দেখান।  
প্রভু প্রেম যে কি প্রেম - তা কেমন করে বোঝাই!

তাঁর ছবিতে প্রণাম করে ধ্যানে বসি, দেখি তিনি হাসি মুখে  
তাকিয়ে দেখছেন। আমি মন দিয়ে ক্রিয়া করে যখন তাঁর  
দিকে তাকাই দেখি তিনি হাসি মুখে আমার দিকে তাকিয়ে  
আছেন, আবার যখন উদ্বিগ্ন বা চিন্তাগ্রস্ত মন নিয়ে ঠিকমতন  
ক্রিয়া করতে পারিনা, তখন ও তিনি হাসেন।

তিনি আমার সব কিছু জুড়ে আছেন। দোষ, ত্রুটি, ভালো  
মন্দ সবে তে তিনি যেন একটা আবরণের মতন আমাকে  
ঘিরে আছেন; কোনো কিছুই সেই আবরণ ভেদ করে  
আমাকে স্পর্শ করতে পারে না।

আমি রোজ ক্রিয়া করি, সঠিক-বোঠক যাই করি - কিন্তু  
করি। মন জ্যোতি, চক্র, দর্শন কিছু বুঝক বা না বুঝক -  
প্রভু কে বোঝে। তুমি ভক্তি বল ভক্তি, প্রেম বল প্রেম, হৃদয়  
তাঁতেই কানায় কানায় পূর্ণ হয়ে থাকে।

মন বলে - কি সেই প্রেম! যে প্রেমে চৈতন্যদেব সর্বত্র কৃষ্ণ  
দেখতেন? কেমন সেই ডাক! যে ডাকে শ্যামসুন্দর মীরা কে  
সাড়া দিতেন? কেন তেমন করে তাঁকে ডাকতে পারিনা!  
কেন খোঁজ এমন হয়না ----যে খোঁজে সব বন্ধন আলগা  
হয়েও শক্ত হয়ে যায়!

অন্তরে সেই খোঁজ চলতে থাকলে তিনি নিজে এসে গুরু  
রূপে ধরা দেন। কোথাও তাঁকে খুঁজতে যেতে হয়না, তিনিই  
আসেন, তিনিই ডাকেন।

ভক্তি! সে কি তৈরি করার বস্তু - যে প্রভু কে ভক্তি করব!  
তিনি নিজেই তো ভক্তি স্বরূপ!

প্রভু আমার প্রেম স্বরূপ, ভক্তি স্বরূপ, জ্ঞানস্বরূপ, আনন্দ  
স্বরূপ।

তাঁর মধ্যে দিয়ে আমি তাঁরই ধ্যান করি। অন্বেষণ জারি  
থাক। যে পথের আদিও নেই অন্তও নেই, সেখানে তিনিই  
পথ। নব নব ভাবে, নব নব রূপে শুধু সেই অরূপ  
বিরাজমান। তুমি ঈশ্বর বললে ঈশ্বর, প্রভু বললে প্রভু।

আদি শঙ্করাচার্য তার বিবেকচূড়ামনি তে বলেছেন -

"মোক্ষকারণসামগ্র্যাং ভক্তিরেব গরীয়সী।

স্বস্বরূপানুসন্ধানং ভক্তিরিত্যভিধীয়তে।।"



অর্থাৎ - মোক্ষের কারণ সমূহের মধ্যে ভক্তিই শ্রেষ্ঠ। নিজের স্বরূপ চিন্তনই ভক্তি নামে অভিহিত হয়। নিজের স্বরূপ চিন্তা করাই ক্রিয়া। ক্রিয়াই গুরু। ॐ নমঃ গুরুদেবায় নমঃ। ॐ

## Devotion and Gurudev (translation)

If a disciple sits down to write about his/her Gurudev, then the narration becomes a feeling rather than a description, because the disciple sees his Lord not with eyes, but with heart.

**Adi Shankaracharya** said in his religious text ‘**Vivekachudamani**’,

“Dūrlabham trayama ēba ētad dēbānugraha hētukam.  
Manuṣyatbam mumūkṣatbam mahāpūruṣa sanśraja.”

That is, it is very rare for these three things to be united, and it is possible only through divine grace - the birth of human beings, the desire to understand God and the intimacy of the High Priest who is capable of understanding Him.

This ‘sloka’ of Shankaracharya gives rise to an inexhaustible joy in the heart. This rare Divine grace is also received by this trivial disciple. Born as a human being, no matter how small I am inspired to seek Him, I have come to the feet of Gurudev who guides me along with him. The love for one’s gurudev is an inexplicable love.

I take his blessing before sitting in meditation in front of his image, I see him looking at me with a smile. His smiling face remains the same when I do my meditation with all my devotion and also when I can’t perform properly because of a worried mind.

He is attached to everything I have. He surrounds me as a covering, nothing can penetrate through that.

I practice my meditation daily, do right or wrong but I do. Whether my heart understands the light, the chakra or the philosophy of divinity, it understands the gurudev.

If you call it devotion it is devotion

If you call it love it is love, but my heart is full of him.

I ask myself what is that kind of love in which Chaitanya Deva saw Krishna everywhere?

What is that call for which Shamsundara responded to Mira?

Why can’t I call him that way!

Why can’t I search in that way ---- so that the quest for all the worldly ties becomes loose but still remains hard.

As the search continues in the heart, he himself comes and becomes a guru. No one has to go anywhere to find him, he comes, he calls. Devotion?

Is that something that can be created?

The lord is himself an eternal devotion.

He is knowledge!

He is devotion! ॐ



## Kabir Ke Dohe

– Saket Shrivastava

काम काम सब कोय कहै, काम न चीन्है कोय ।

जेती मन की कल्पना, काम कहावै सोय ॥

Kaam kaam sab koi kahe, kaam na chinhe koy |

Jeti man ki kalpana, kaam kahawey soye ||

**H**ere, kaam signifies desires which are very natural- but what is more significant is Kabir's assertion that no one knows desires. In fact, he refers desires as the imaginations of mind. Now to understand what Kabirdas points out here, it is important to understand desire and its movement. On receiving a stimulus through sense organs, mind forms an image around that sensation, that is then sustained as thought- the latter being response of memory. Now when the organism gets identified with that thought, the wantonness to have that image arises in him, which is nothing but desire.

Hence in kriya yoga, all effort is on making the mind subtle so as to becoming still because only when the mind is absolutely still, can intellect function in discriminating between real and unreal, good and evil, lesser evil and greater evil, order and disorder. Only then mind shall not build images around such stimuli/sensations that would ultimately bring him disorder but around those that would help him becoming urdhagaami, a characteristic of becoming wise. So Kabirdas rightly says that imaginations are of the mind, the former being the source of desires, and only upon understanding/knowing its source can there be a way out as man's entire energy gets sucked by worldly desires with hardly anything left over for self-knowledge the latter being the only way of living this life blissfully. ॐ





## ভালবাসা

-শিউলী গাঙ্গুলী

ভালবাসা ছাড়া এ জগতে মোর আর কিছু নাই ধন,

শুধু শ্রীচরণ ভেবে হৃদি ভরে আছে

শুধু তোমাকে জেনেছে মন।

পথের এ ফুল পথেই তো ছিলো,

কোন সে পুণ্যে শ্রীচরণ পেলো?

চাওয়া পাওয়া তাই সব মিশে গেলো-

কি নিয়ে খেলি এখন!

নিজেরে বোঝাই -- এ চাই-- ও চাই,

ধন, মান, জ্ঞান সব হওয়া চাই-- বোঝেনা অবুঝ মন।

বাইরেটা মোর ছোট্টাছুটি করে,

হিসাবের খাতা ধরে নাড়েচাড়ে,

অন্তরে মোর অন্তরতম --

তব পানে চায় প্রীয়তম সম,

প্রীয়ার ও প্রীয়--- তুমি প্রানধন

জন্মের ধন, ওই দুচরণ--

জগত জুড়িয়া আছে।

যেদিকে তাকাই--- তোমা দেখি তাই,

মন্দেতে ভালো, বিষাদের তুমি ব্যথা।

প্রাণ থেকে প্রাণ, চেতন অচেতন,

সবই দেখি প্রভু তোমাতে মিলেছে

সকলই তোমাতে গাঁথা।

সুন্দর চেয়ে সুন্দরতম---

প্রাণ জানে প্রভু তুমি প্রীয়তম।

ধ্যানে বসে আমি কার ধ্যান করি!

বুঝি না গো স্বামী -- সেকি আমি নাকি তুমি?

বোঝেনা এ প্রাণ এত ভালোবাসা কে দিলো হৃদয়--

অশ্রুর মালা চরণে লুটায় কাহারে পূজিতে চায়?

জনম জনম কৃপা করে মোরে শ্রীচরণতলে রেখো,

জ্ঞানের নয়ন যদি নাও দাও

ভক্তি ও ধ্যানে থেকো।





## “The Dilemma”

- Dipanjan Dey

कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम् ।  
अनार्यजुष्टमस्वर्ग्यमकीर्तिकरमर्जुन ॥ 2.2॥  
क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।  
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परंतप ॥ 2.3॥

“*Arjuna! From where did you get this weakness such untimely, at this moment of crisis? For neither does it suits superior men, nor is it going to bring grace nor is conducive to the attainment of heaven. Do not yield to impotence, it does not suit you. Abandon the insignificant faint-heartedness and arise O Parantapah!*”



The journey of a yogi in his search for knowing the truth is not an easy one; for truth presents itself in so many ways relative to the observer's eyes, that often the observer gets deluded away. This dilemma of what is correct under the circumstances given is often so puzzling and yet occurs with such continuity in one's life, that even the great ones lose their way falling under the trap of desire. In one such instance from the Mahabharata, Yudhishtira is found seeking advice from Krishna, to overcome his state of dilemma. Krishna reveals to him the thoughts and doing of Desire itself, personified. It is desire that remains hidden within the greatest depths of the mind, and presents itself to the man,

according to the situation. It is very easy for desire to delude other men, but to the wise man it plays tricks; it presents itself as half-truth or alternate forms of truth. And this it does with such innocence that even the wise are deterred from the right action, getting just the proper excuse.

To any person who has proceeded in the path of self-realization, it is an obvious situation encountered. To keep a proper balance between the sadhana and one's worldly duties, and yet progress steadily towards the goal is a very difficult task indeed. But, as Shri Gurudeva often says, 'By taking the path of Kriya, you have accepted the challenge and the fight with the senses is not an easy one', the kriyaban is reminded of Arjuna and his dilemma to choose between his weakness and the right action. In one of the evening discussions with other kriyabans, one particular disciple asked something like this to the Master. He was regular in his kriya but was constantly complained by his friends and family of being irregular to his duties. His patience broke after being called selfish and for doing no good to others. The disciple asked the Master, "Why has Lahiri Baba said that Kriya is the easiest path to self-realization, while ordinary householders do not seem capable of attaining higher consciousness being so attached to worldly duties; and yet he was very strict with permitting sannyasa to those who had so much longing and detachment? Why did he put before us such a dilemma?" Gurudeva knew that he did know the answer to this but was very moved due to the circumstances at present.

Guruji said, "Is it due to ignorance that you differ from Lahiri Mahashay?" He waited and then said "Lahiri Baba had foreseen the possibility of imbalance in the society if sadhakas were permitted with sannyasa, as has been seen before in history" (one is reminded of the rapid spread of the



monkhood culture after Buddha's passing away) He said further, "He had also foreseen that it will not be very easy for a person for external renunciation in times to come, rather internal renunciation or detachment is the objective; and this will ease his path as he will not have to wander about for food and shelter. Previously (in Vedic era) the great Rishis lived a life of a householder and realized God." All the assembled kriyabans were listening to this discussion very intensely as they correlated within themselves the question put forward by their fellow gurubhai. Gurudev said further, "As for the householder who has to fulfil the worldly duties, has to discharge his share of work, but he needs to remind himself why at all he has taken this birth, in this human body? Is it to get simply attached to worldly duties, or to realize God? Look at Arjuna, he is also deluded by doubts, but is shown the path by Krishna; similarly, to the kriyaban who is carried away, Kriya itself shows the way." The disciple found peace within from the words of Guruji, but then again, his excuse was ready at once; he wanted to argue further, "But Gurudev! The explanation is good for our own containment, but what about the persons living with the sadhak? The sadhak himself has the choice to enter the sangsara, to marry, to live like a householder, and he does so consciously. The members of his family therefore have the right to complain about the injustice and ignorance they are subjected to. We worship Sri Chaitanya, but how can we forget about the innocent Vishnupriya? And the intense pain of detachment and tragic fate of Yashodhara, and Shankara's mother, about which no one speaks of?"

Gurudeva had read his mind that the disciple got his answer yet didn't want to accept defeat, and instead argue with him. He didn't smile but sounded very amused; "You know, there are some arguments, the answer to which no one has because none can satisfy him unless he wishes so!" everyone including the questioner could not help but laugh at this. Then Guruji smiled and said "Every sadhaka or kriyaban has to face this dilemma at some point of time, and has to choose what is right for him. The battle with one's

conscience is a very difficult one indeed. You ask of those who lived with the great ones, but you see they were ready to come here, join them in their divine play to teach mankind. To a kriyaban or a sadhaka who is sincere in his path, all hurdles are lessened, and it becomes easier for them to focus on Kriya even after discharging the worldly duties properly. But then, he has to face the results of his Prarabdha karma (results of his past actions) to a certain extent."

Now the disciple got the answer to his question, the answer to the question put forth to him by his own conscience. That evening the discussions were over and every one of us got up. The next day the disciple came and asked the Master apologetically, "Did you get angry with me for my silly arguments?" Master smiled very affectionately, and said: "I don't get angry, but you see arguments are necessary, otherwise how will the doubts clear? And anyways, to a person who plays cricket or any other sport with all his passion or is engrossed in painting, or singing like activities, people do not call them selfish, do they? But if you proceed in this path, there will be every means to distract you from your goal."

Later in the afternoon, another disciple came and among other discussions, was saying very excitedly to the Master about a person known to him who went to visit Kailash and met a sadhu there who instructed him to install a trishul (trident) and a Shiva linga at his home and meditate upon it. The person did as instructed by the sadhu. After that, now when he met the person, he found that he meditates for four hours at a stretch starting from 3o'clock in the morning. During meditation, birds sit all over his head, shoulders and lap, yet he seems to be unaware of this; so perfect the stillness he has achieved. Master asked him, "After he gets up, does he go to the market with a shopping bag and then get ready for his office?" The disciple answered "Yes! He does so, and he is in a very high post doing a government service". Master was looking directly at him, he said smiling, "You don't know how you have answered someone's question"; and keeping



his gaze the same, just for a fraction of a second his eyes flashed upon the previous disciple who was having a great realization sitting there. Slowly the Master looked upon him at last and asked, now sounding very amused “Why do you seem to be smiling?” The disciple’s bewildered face told all that he didn’t realize until now that he was indeed smiling. ॐ

*(To be continued)*





## Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr Sudhin Ray with Explanation

- Saket Shrivastava

*If one is desirous of Satguru, one has to keep one's thinking sat; Satguru comes automatically when one's thoughts are pure and then only one can understand the effects of Guru Shakti*

*Until and unless sadhak realises his abasthan, his thoughts will not be right; hence the shelter of guru has to be taken properly*

**G**urudev here emphasizes that one desirous of Satguru should keep his thinking sat for only then the advent of Satguru happens without any effort. However the question arises as to why and when one becomes desirous of Satguru. It is observed that man being driven by senses keeps pursuing pleasures, enjoying them sometimes but suffering mostly, either due to their non fulfilment or avoidance of misery or pain the latter being another form of pleasure and only when he gets fully exhausted of all his efforts at remaining calm and joyful that he turns inwards for some answer. At this juncture the role of Satguru (in physical form) comes into picture who at the time of initiation shows the disciple the glimpses of Light that he actually is- the Light being Satguru, the soul/aatma- whom he has to know and merge with since only upon knowing oneself being Light that darkness of ignorance gets dispelled and the real hidden under the rubbles of unreal for many births gets revealed- and the one causing such transformation in one's life is Satguru (in physical form) in whose presence all sorrows and miseries disappear and peace and happiness prevails.

However this desire of Satguru arises only when one's thinking is sat/pure being not mired in worldly poisons/vishayas of roop, ras, shabd, sparsh, gandh that happens only when the mind resides/dwells in three chakras above navel (Manipur) viz Anahat, Visuddha and Angya as whenever mind remains in the chakras below navel (Manipur) that is Swadisthan and Muladhar, thinking and therefore resultant thoughts do not remain pure/sat. Therefore Gurudev rightly emphasizes at realization of one's abasthan for only then sadhak can direct his energy without dissipating it, keeping his thinking sat that finally helps him to remain unperturbed by consequences of the past stored as memory or of the present that is experience or of the future that is imagination and understand the effects of Guru Shakti or the grace/benediction of Gurudev endowed upon such disciple who keeps his mind in Kutastha through sincere practice of kriya and remains absolutely sat and sthir - a precursor to the state of no mind- the latter being the foundation for realisation of the self.]





*If one realises self, only then he can understand this creation/evolution*

*After soul realisation or atamadharshan no one appears separate from oneself; all appears belonging to oneself*

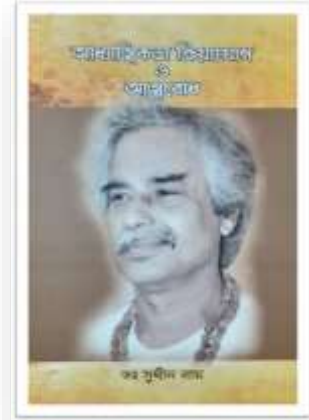
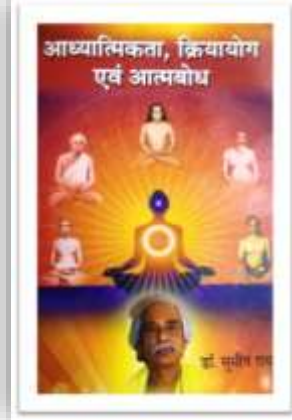
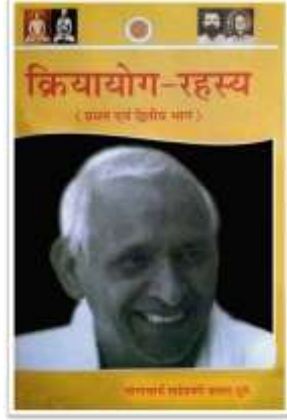
*Until and unless man discovers the mystery of this creation, his sorrows and miseries will never end*

**In the words of Jiddu Krishnamurti – The world is you and you are the world!** Therefore, knowing the self becomes extraordinarily important. If observed minutely, consciousness of the self is found to be consciousness of others and therefore knowing the self shall suffice knowing all, including the mystery of evolution. Gurudeva further emphasizes that upon self-realisation or atamadharshan, no one appears separate, but all appear belonging to oneself since atamadharshan signifies realising the self completely which is but content of one's consciousness, the content itself being consciousness- in relation to self and others. However, in words of Gurudeva, it is easier said than done, since the self can be known only in the absence of self- the latter self being that which is ordinarily understood and perceived by common man. This cessation of self is the beginning of religion that never happens by persuasion but comes naturally, happily, easily when the body-mind vessel enters a completely new dimension

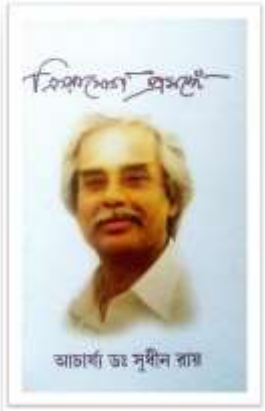
(space less) through the benevolence of Guru. Once the self is known, that is the root of the self with its entire development is known, the root of the creation/evolution comes to the knowledge of sadhak and he therefore alone understands the mystery of creation or evolution. Once the mystery is known, all his sorrows and miseries come to an end as he realizes all sorrows, miseries and pleasures being circumstantial, transient and non-existent and therefore coming to an end definitely and therefore remaining unaffected by them but letting others feel that sorrows, miseries and pleasures have very well ceased for him. However his knowledge of the self and this creation is not his own as there is no self-left to declare so (that the same has been known) but only the perception of knowing prevails and hence the self-realised masters have never been found declaring themselves self-realised as there is then no self/ego left to declare so. ॐ



# ASHRAM PUBLICATIONS



Order Ashram books and publications from our Website [www.rykym.org](http://www.rykym.org)



## ABOUT "ANWESHAN"

Anweshan is the editorial mouthpiece of RYKYM. This magazine is being published for readers interested in Kriya Yoga and spirituality. Please send your suggestions/feedbacks on articles published in the magazine at [info@rykym.org](mailto:info@rykym.org)

**TO KNOW MORE ABOUT KRIYA YOGA KINDLY SCAN THIS CODE FROM YOUR MOBILE DEVICE**



