

GURU  
PURNIMA

July, 2020  
Volume 1, Issue 3

# Anweshan

## In Quest Of Dimension

E  
D  
I  
T  
I  
O  
N



**ILLUSTRATED**

EVENTS *from*  
*The LIFE of*  
*Lahiri Mahasaya*



**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

Service to Atman is Service to Param Atman

स उ प्राणस्य प्राणः



# ANWESHAN

MOUTHPIECE OF RYKYM

Digital Edition: 5<sup>th</sup> July 2020

Volume – 1: Issue - 3

**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:**

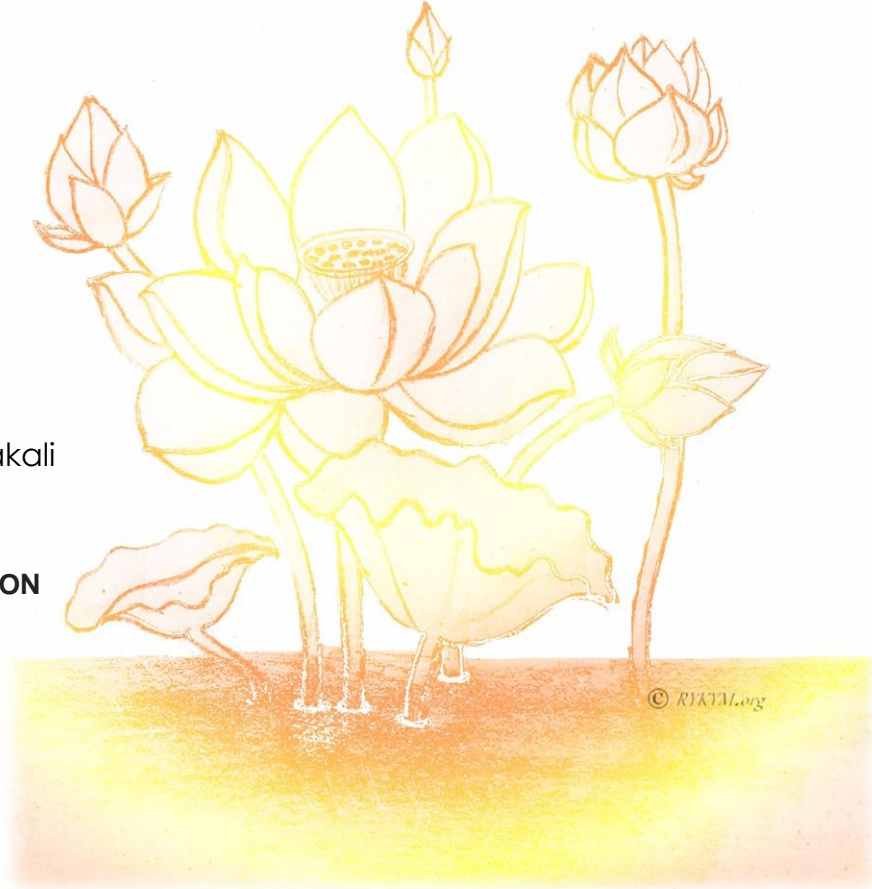
ডঃ ঐন্দ্রী রায় (Dr. Oindri Ray)

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)



# অবেশন

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

তৃতীয় ডিজিটাল সংখ্যা

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

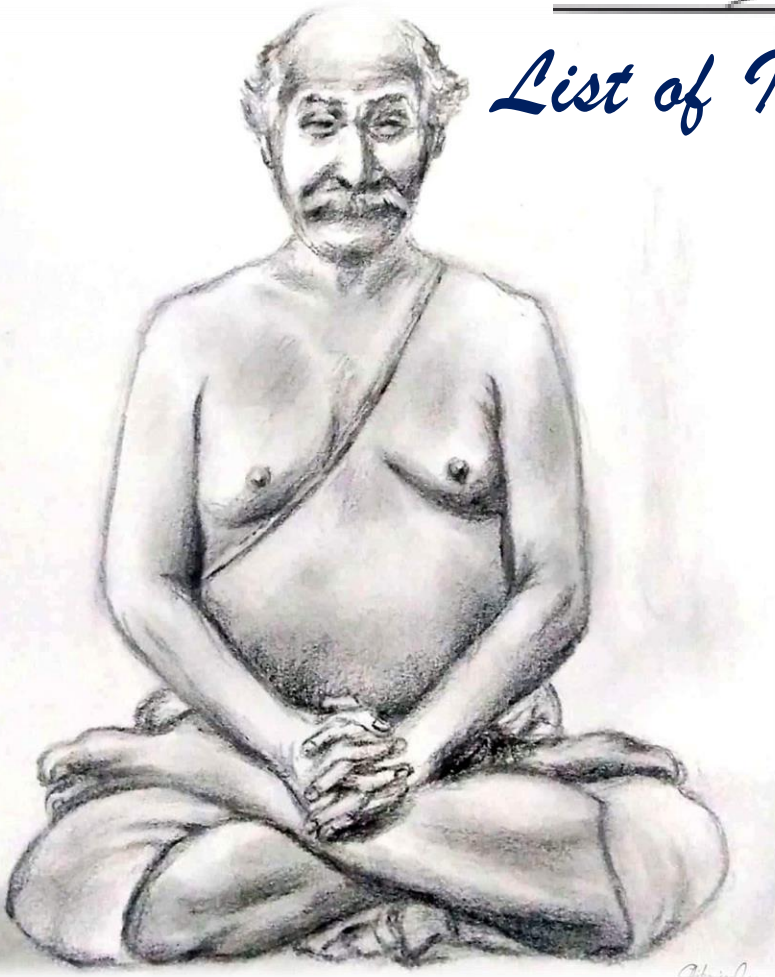
ওঁ

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



স উ প্রাণস্য প্রাণঃ  
রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন





## List of Illustrations - Page 10

### Glimpses from Lahiri Mahashaya's Life

- The Call of Destiny
- In Ranikhet
- The First Meeting with the Master
- Memories from Past Life
- The Initiation into Kriya
- The Initial Days of Sadhana
- Yogiraj: The Ever Compassionate One
- Yogiraj's Meeting with Tailang Swami
- Kashimoni Devi's Realization about Yogiraj
- Prarabdha: Yogiraj's Teaching About Life
- The Mystery Behind Yogiraj's Lone Photograph
- The Omniscient Master
- Relevance of Gita for Kriyabans

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

**“গুরু-শিষ্য কথা”**

Guru Disciple Talk (Language: English and Bengali)

**08**

### **KRIYA YOGA & ITS PRACTICES**

Karma, Gyan and Bhakti (Language: English)

**21**

ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – তৃতীয় অংশ (Language: Bengali)

**23**

Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 1 (Language: English)

**26**

Kriya Yoga and Science – Part Two (Language: English)

**28**

ক্রিয়াযোগ ও বাউল (Language: Bengali)

**42**



## ON DEVOTION

অমৃত স্পর্শ (Language: Bengali)

32

গুরুতত্ত্ব - Guru Tattva (Language: Bengali and English)

35

Divine Grace (Language: English)

39

## WORDS OF MYSTICS

What is the easiest way of attaining peace and happiness?

30

Kabir Ke Dohe (Language: English)

37

## POEM

প্রভু নারায়ণ (Language: Bengali)

38

## IN SATSANG WITH MASTER

Gurudeva's Words (Language: English)

44

\*Pages in Table of Content are arranged segment wise

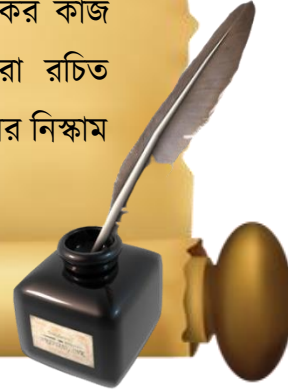


## সম্পাদকীয়

সচ্চিদানন্দ পরমেশ্বর আধারবিভব থেকে শক্তির প্রকাশ। আদিশক্তি থেকে প্রকাশমান নাদ। নাদ থেকে ক্রমাশয়ে বিন্দুর আবির্ভাব। প্রাণ শক্তির প্রকাশাবস্থায় প্রতিটি স্তরে মুক্তির প্রয়োজন। অকুতভয় কৃচ্ছসাধন অনন্ত উৎসাহ সেই শক্তি প্রকাশের সহায়ক। ভয়হীন জীবন, সংগঠিত স্পন্দন এবং মেধা জীবনের যেকোনো সময় প্রাণশক্তির প্রকাশ কে চিনিয়ে দিতে সক্ষম।

মানিয়ে নিয়ে সুরক্ষিত জীবনযাপনের মধ্যে কোথাও যেন অজানা ভয় লুকিয়ে থাকে। আমরা কি নিজেদের কখনও প্রশ্ন করি জীবনের সবচেয়ে মূল্যবান খোঁজটি ঠিক কি? অনুকরণের পুনরাবৃত্তি ঘটিয়ে অজ্ঞাতভাবে আমরা সৃষ্টির রহস্যকে আড়াল করতে চাই। সকলেই নিজ উদ্যমে কোথাও না কোথাও নিশ্চিত আশ্রয়ে পৌঁছতে চাই। যন্ত্রবৎ ধ্যান করলে আত্মবোধ জাগে না। প্রয়োজন হয় সঠিক পথ প্রদর্শকের। যিনি সূক্ষ্ম বোধগুলিকে চিনিয়ে দেন। সূক্ষ্ম ধারণা ছাড়া স্থূল মন একটা ভাবনার স্বপক্ষে একটার পর একটা যুক্তি সাজিয়ে যেতে থাকে।

ঈশ্বরের খোঁজে প্রাণশক্তিকে যুক্তি তর্কের ঘেরাটোপে বন্দি করার অর্থ সঠিক খোঁজের চিত্তবৃত্তির পরিবর্তন করা। নিয়মিত খোঁজা এক নিত্যমুক্ত, প্রাণবন্ত, ভয়হীন, স্বতঃস্ফূর্ত অভ্যাস। আজ মারণব্যাদি ভয় দেখাচ্ছে, কখনও মানসিক ব্যাদি চেপে ধরছে। তবুও এই ভয় থেকে মুক্তির পথের খোঁজও চলছে। হারানোর ভয় খোঁজের অন্তরায় হতে পারেনা হয়ওনি। ইতিহাস তাই বলে। শক্তির প্রকাশই মুক্তিতে। মুক্তির খোঁজই সৃষ্টি তত্ত্ব। বিন্দু থেকে নাদ, নাদ থেকে আদিশক্তি, আদিশক্তি থেকে পরমপদ অন্বেষণই মুক্তি। বিভিন্ন গ্রন্থ থেকে সংজ্ঞা এবং উদ্ভৃতি দিয়ে অন্বেষণের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করা সম্পাদকের কাজ হতে পারেনা। সম্পাদকের কলম সমমনস্ক প্রবুদ্ধ লেখকদের লেখনি দ্বারা রচিত 'সামগান'কে প্রণাম জানায়। ঈশ্বরের উদ্দেশ্যে নিবেদিত এই প্রচেষ্টা একপ্রকারের নিষ্কাম কর্মেরই সমতুল। অন্বেষণের পাঠকদের প্রণাম। ওঁ শান্তি।।







## ক্রিয়াবানের দিনলিপি

আজকে “শ্রীরামকৃষ্ণকথামৃত” পড়ছিলাম। ঠাকুর বলাছেন “সব কাজ করবে কিন্তু মন ঈশ্বরতে রাখবে। স্ত্রী, পুত্র, বাপ, মা- সকলকে নিয়ে থাকবে ও সেবা করবে। মন কত আপনার লোক। কিন্তু মান জানবে যে, তারা আমার কেউ নয়”। স্থির প্রাণকে জানবার জন্য সর্বদা কূটস্থ মন রাখতে হবে। সর্বদা সকল কর্মের মাধ্যমে তাঁকে চিন্তা করতে হবে। আমরা সঠিক ভাবে নিত্য প্রাণায়ামের অভ্যাসের মাধ্যমে তাঁর সান্নিধ্য থাকতে পারি। শ্রীলাহিড়ী বাবাও বলাছেন- একমাত্র আত্মকর্মেই কর্ম, তপসেই অবস্ট। তাই সর্বদা কূটস্থ মন রেখে সব কর্ম করতে হবে।

## Kriyaban's Diary Entry

Today I was reading the “Ramakrishna Kathamrita”. Thakur says, “Do everything but keep your mind fixed in God. Wife, son, father, mother- live with all of them and serve them. As if they are so much dear to you. But know this in mind, they do not belong to you.” To know the tranquil prana, it is required to keep the mind in Kutastha everytime. Everytime, in every action, think of him. Through proper regular practice of pranayama, we can be in his presence. Shri Lahiri Baba has also said- the only action is atma-karma, all others are inaction. Hence all work should be done by keeping the mind in Kutastha at all times.



## “গুরু-শিষ্য কথা”

- আচার্য্য শ্রী ডঃ সুধীন রায়

ক্রিয়া অভ্যাস করো। যেখানে আছে সেখান থেকে ওঠার চেষ্টা কর। তোমার চেষ্টায় যদি ফাঁকি না থাকে গুরু তোমাকে সাহায্য করবেন। ভগবান বলছেন তোমাদের সব প্রার্থনা ও আর্তি আমার কাছে পৌঁছায় এবং আমি, প্রত্যেকের প্রার্থনার উত্তর দিই। কিন্তু সবাই বুঝতে পারেনা তাই স্থূল অবস্থা থেকে



সূক্ষ্ম উঠতে হবে। তুমি যত চেষ্টা করবে আমি তত সাহায্য করব। একটা যন্ত্রের অনেক ছোট ছোট অংশ থাকে, ঐ অংশগুলি এমন ভাবে তৈরি হয় যাতে একটা আর একটার সঙ্গে সহজেই যুক্ত করা যায়। একটা অংশ কাজ করতে আরম্ভ করলে প্রতিক্রিয়ায় সমস্ত যন্ত্রটি চলতে আরম্ভ করে। সেই রকমই মানুষের আর্তি বা প্রার্থনা ভগবানের কাছে পৌঁছায় আর ভগবানের সাড়া দেওয়া ও সাহায্য করতে আসা ওতপ্রোত ভাবে আবদ্ধ আছে।

তুমি যদি ওঠার জন্য চেষ্টা করো তবে তোমাকে জাগতিক চিন্তা থেকে মুক্ত হতে হবে। মুক্ত হতে চাইলেই হওয়া যায়না

কিন্তু জাগতিক চিন্তা অতিক্রম করতে পারলে আর দুঃখ থাকেনা সব আপনা থেকেই চলে যায় তখন এমন এক অবস্থায় অবস্থান করা যায় যেখানে সাধনার চরম প্রাপ্তি হয়। ঐ অবস্থাটা হল সমাধি; অর্থাৎ যেখানে সব সমাধান হয়েই আছে। ওঠার ক্ষেত্রে প্রথমদিকে ইন্দ্রিয়গুলো বাধা দেবে কিন্তু একবার সমাধি লাভ হলে নেমে আসার সময় ঐ ইন্দ্রিয়গুলি সাহায্য করবে। সংকল্প ঠিক থাকলে আত্মপলঙ্কির দরজা খোলা পাবেই।

*(Translation)*

### Guru-Disciple Talk – Gurudeva Dr. Sudhin Ray

Practice kriya. Try ascending from the level where you presently belong to. In case there is no lack in your efforts, you will definitely be helped by your Guru. God says that he listens to the prayers of everyone and responds to each of them, but it is not understood by everyone. Hence one has to rise from the gross state of living to its subtle state.

You would be helped (by me) as much as you give your efforts. A machine has several small components that are manufactured and arranged in such a way that each component assists one another and when one such component gets into action all its associated components too get into action leading thus to the functioning of the machine as a whole.

Similarly, when the prayers or aarti of man reaches God, He too reciprocates, with His coming forward to help man being quite natural and sure. If you want to rise, you must be free of worldly worries. However, by simply desiring to be free, one does not become free of worries; but once one transcends such worries one gets rid of sorrows that then dissolve on their own. One then lands into a state where the highest benediction of sadhana is

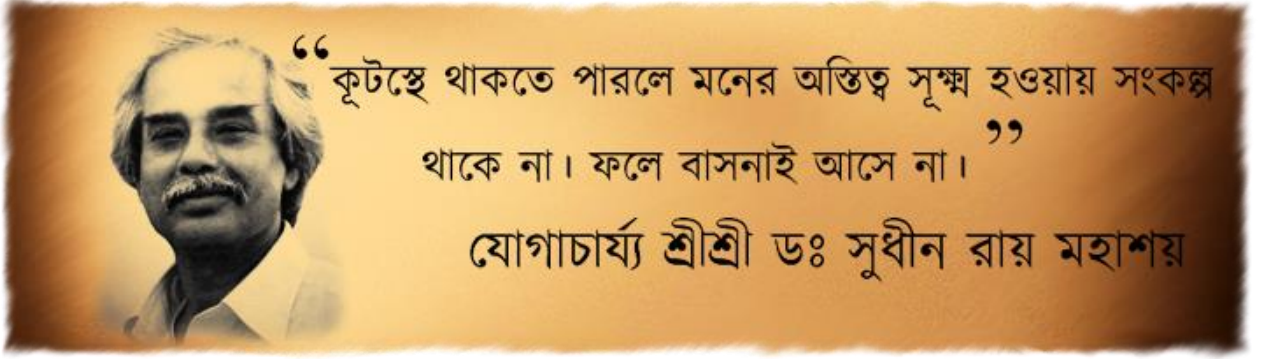




realized. Such state is Samadhi where everything is resolved without any shade of doubt. In the initial stage of ascending, indriyas (sense organs) would create hurdles but once Samadhi is attained (by sadhak) the same indriyas would then facilitate him in descending. If one proceeds with the right determination one would surely find open, the doors to self-realization or realization of the soul (atmauplobdhi). ॐ



*RYKYM Guru Lineage*





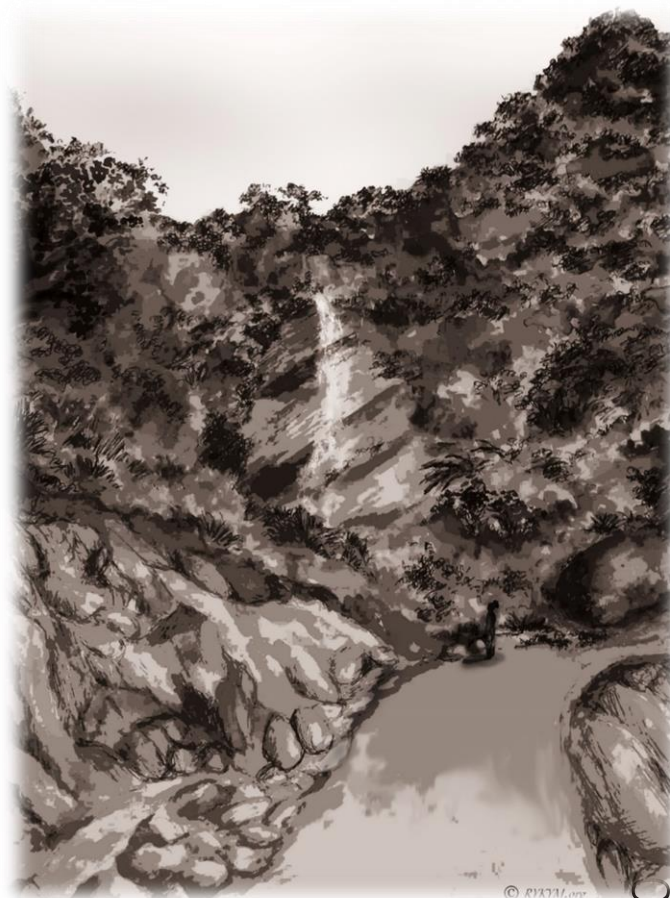
## Glimpses from Lahiri Mahashay's Life

### The Call of Destiny

Shyamacharan got employed in the Public Works Department at the age of 23. He started off his employment from Ghazipur (Uttar Pradesh), after which he was transferred for work to various places like Mirzapur, Buxar, and Gorakhpur. In November 1868, Shyamacharan received a transfer order to Ranikhet (then a remote town in Almora district in Himalayas) as Head Clerk. A week later, he left for Ranikhet, leaving behind his wife and children with his acquaintance in Varanasi.

### In Ranikhet

After a journey of several days, Shyamacharan reached Ranikhet. At that time Ranikhet was a secluded place. The PWD department, which was under then British government, was carrying out the road construction project for better communication in the hilly terrains. The serene surroundings, pristine environment and snow-capped peaks could fascinate anyone and Shyamacharan too was enthralled by the extraordinary beauty of Nature. Every day therefore after finishing his daily work, he used to go out for an evening stroll.





## The First Meeting with the Master

One day, like every evening, he was on an outing to a quiet place, with some sepoy and peons. Suddenly Shyamacharan felt that someone was calling out his name from a distance. After moving a little further, he saw a young monk, standing atop a small mountain, calling out his name. Seeing Shyamacharan, the monk came down. He told Shyamacharan, "I knew you will come this way, so I was waiting for

you at this place. My cave is on the top of this mountain. Come to my cave tomorrow after finishing your office work. "

### Memories from Past Life

After returning to his tent, Shyamacharan spent the entire night thinking about meeting the monk. He had heard how robbers in secluded places rob travellers in the guise of monks. He kept wondering how that monk knew his name. He spent his entire night in this dilemma.

Shyamacharan finished his work early on the second day and set out alone to meet the monk. The path leading to the mountain was through a thick forest. After walking a few miles, Shyamacharan forgot the way. The realization that he was on the wrong track, diminished all his chances of returning to the camp before dark.

Unable to choose the right path, the directionless Shyamacharan sat on a block of rock. Then he heard a voice "Shyamacharan, come here". Chasing the voice, he reached a cave located at the top of the mountain, where he saw the same monk standing there.

"Shyamacharan did you recognize me?" The monk asked. "This is the same place where you have practiced intense meditation. This tiger skin mat and water pot belong to you. Don't you recognize these things?", the monk inquired. Surprised Shyamacharan was unable to remember anything. He replied, "O revered one, I am failing to remember anything; please forgive me".







The monk then said to Shyamacharan, "Mahamaya made you forget everything but don't worry, you will recall everything". After uttering these words, he touched Shyamacharan in a certain way and a thunder like energy ran through Shyamacharan's body. After a while Shyamacharan was able to remember his past lives and recognized the monk as his Guru in his previous birth.

### The Initiation into Kriya

Shyamacharan's initiation into Kriya Yoga took place in a cave in the Dronagiri mountain under the Dwarahat mountain range, 15 miles from Ranikhet. After Shyamacharan's initiation, a new chapter in the world of self-realization began. Shyamacharan was not alone who benefited from this ancient science of Kriya Yoga, but millions of householders and ascetics were too destined to receive this nectar in the coming years.



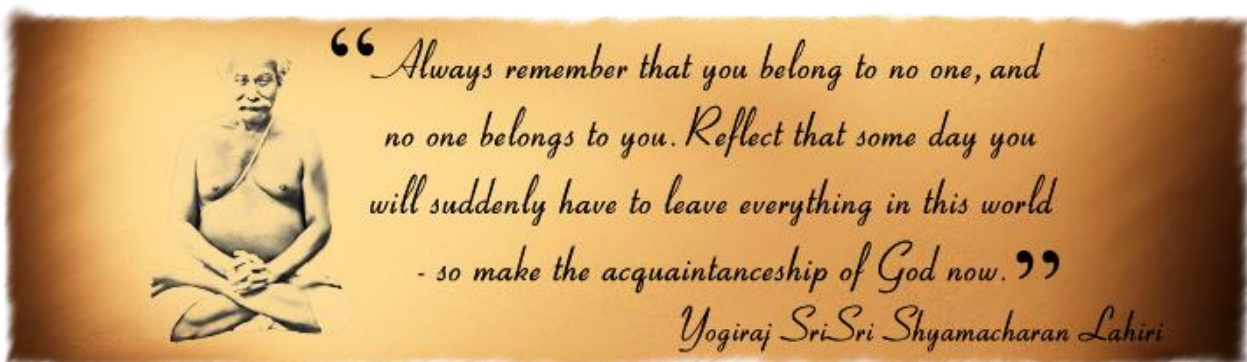


## The Initial Days of Sadhana

After meeting his master in Ranikhet, Shyamacharan was transferred to several places and eventually got posted at Danapur. During his stay in Danapur, he practiced rigorous kriya. During this time, he was so discreet that no one knew about his routine. After finishing the office, he continued to practice Kriya in the quietness of the night. He never let laziness overpower him. This is the reason that an intense practice of meditation could not make him physically weak.

The Kriya yoga technique taught by his Guru became the foundation of Shyamcharan's life.

In coming days, after crossing various steps of Sadhana, he was about to transform from a normal householder to Yogiraj, the exponent of Kriya yoga.





## Yogiraj: The Ever Compassionate One

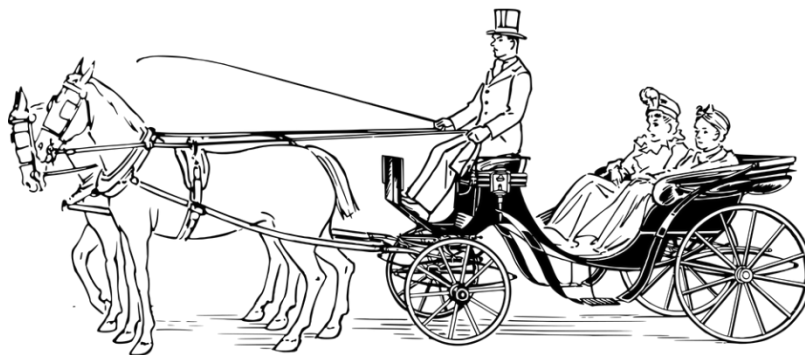
One day Shyamacharan, seeing his Sahib (reporting officer) worried, enquired about his agony. He came to know that Sahib's wife was unwell in England, and that her condition was so serious that it was difficult to save her life. Yogiraj, the ocean of mercy was moved by seeing the helplessness of his Sahib. Shyamacharan entered an empty room and went into intense meditation.



After some time Shyamacharan came out of the room and informed Sahib that his wife was now doing well, and he would get her news soon through a letter. The British Sahib did not believe Shyamacharan who had by now become the famous Pagla Babu (the mad one) because of his aloofness. After a few days, the British Sahib received his wife's letter from England and to his surprise found the content of such letter matching exactly with the words of Shyamacharan.

After a few months, the British Sahib's wife came to Danapur from England and incidentally one day came to the office with her husband. That was the day when she saw Shyamacharan. She then told her husband that it was that great person, Shyamacharan, who stood by her death bed and it was only by his blessings that she survived the clutches of death.

Sahib too became overwhelmed with reverence by becoming aware of Yogiraj's supernatural abilities.







### **Yogiraj's Meeting with Tailang Swami**

The famous homoeopathic physician of Varanasi, Gopalachandra Bandopadhyay was a disciple of Yogiraj. Gopal Babu sometimes used to visit the famous saint Tailang Swami, also known as the walking Shiva of Varanasi. One day Gopal Babu along with some of his friends requested Yogiraj to meet Tailang Swami.

Yogiraj agreed. A few days later, Gopal Babu along with Yogiraj reached Panchganga Ghat Ashram to meet the Swami. At that time, Tailang Swami was surrounded by many of his disciples. Shyamacharan was wearing a dhoti-kurta. On seeing him, Tailang Swami got up, ran and embraced Yogiraj with a big hug. After the greeting was over, both the Mahayogis remained calm and stood for some time in silence. Tailang Swami's devotees were amazed to see his actions, as he always used to sit in silence.

After some time Yogiraj bid farewell to Tailang Swami. After he left, the devotees asked him the reason for his excitement. The always silent Tailang Swami replied on a slate, "By remaining a householder, He has realized the supreme truth which Ascetics seek by renouncing everything – even their loincloth!". After this incident Shyamacharan's fame spread far and wide.



### **Kashimoni Devi's Realization about Yogiraj**

**Kashimoni Devi** was not fully aware of the heights of spiritual progress achieved by her husband in yoga practice.

One day, she woke up at midnight. Unable to find her husband nearby, she started searching for him with the help of a lamp. She saw that in a corner of the house her husband (Yogiraj) was levitating in the void in Padmasana (lotus posture).

Seeing this remarkable feat of her husband, tears started flowing from her eyes. She sat down with folded hands near him and prayed for his forgiveness. She did not know how many mistakes she had committed knowingly and unknowingly over these days.

After some time Yogiraj returned to his normal state. After apologizing for mistakes, Kashimoni expressed her desire to be initiated in Kriya Yoga. She received initiation from Yogiraj the next day.





### **Prarabdha: Yogiraj's Teaching About Life**

Yogiraj, accompanied by one of his devotees, Krishnaram used to go every morning to Rana Mahal Ghat to take bath. On that day also, like other days, Yogiraj was returning home after finishing his bath through the narrow streets of Kashi. While walking, he suddenly asked Krishnaram to tear a piece of cloth. Krishnaram could not comprehend his Guru's word. Both kept walking when just a few steps ahead a brick fell off suddenly from the roof of a house at Yogiraj's feet that injured his toes due to which blood started oozing. Yogiraj quickly tore some cloth from one part of his garment and started tying his finger in which he was helped by Krishnaram.

After this incident, Krishnaram asked Yogiraj with folded hands - " O venerable one if you had a premonition that a brick is going to fall, why didn't you move from that place? You wouldn't have got hurt then".

To this Yogiraj said to Krishnaram with a mysterious smile, "Things do not happen this way. If I had withdrawn that time, then at some other time I would have had to repay this loan with interest. Whatever is destined will have to be borne and the sooner it exhausts, the better."





## The Mystery Behind Yogiraj's Lone Photograph

Yogiraj did not like his publicity. For this reason, he never agreed to be photographed. However, some devotees decided that it was necessary to have a photo of Gurudev so that the devotees who were staying away could feel the proximity of the Guru through his picture. When Yogiraj came to know that a photographer had been hired, he told his devotees, "What will you do by getting me photographed? In future, you will abandon your Kriya practice and just worship my image ". However, the devotees remained adamant and eventually Yogiraj had to agree.

A skilled photographer named Gangadhar came to click the photograph of Yogiraj. In those days, the plate camera was in practice. Finally, Yogiraj sat in front of the camera for getting clicked. So Gangadhar Babu, the photographer, clicked his photo, after which he developed the plate for the picture.



To his surprise, there were pictures of everything within the frame that was captured except Yogiraj's picture. At first, Gangadhar thought that maybe there was a problem with his camera, that is why Yogiraj's picture did not get captured, but even after several attempts, Yogiraj's picture could not get captured in the camera.

On seeing this, exhausted, Gangadhar prayed to Yogiraj to remove the effects of his illusion (Maya), otherwise the devotees would be deprived of his picture.

Finally, Yogiraj agreed with a smile and this time Gangadhar succeeded in taking the photo. Presently, the picture of Lahiri Baba that we are familiar with, is the same picture that was captured by Gangadhar Babu. Apart from this, no other actual captured pictures of Yogiraj are available anywhere.



### The Omniscient Master

Once again, Abhaya comes at the Guru's feet with a wish to become a mother. "Give me a boon so that my new born survives this time", she expresses her desire to Yogiraj.

Yogiraj said in a calm voice, "Listen, you will give birth to a girl child, and she will live, but for this you will have to follow one of my instructions and make sure that there is no mistake in obeying it."

A light ray of hope arose in her heart. Abhaya thought that if her omniscient guru blesses her, the impossible can become possible. She says in a gratitude filled voice to her Guru, "I will do as you command".

The benevolent Shyamacharan said to his disciple Abhaya, "The girl will be born in the first hour of the night. Shortly before the birth of the daughter and till sunrise, you have to keep a lamp lit in the delivery room. But be careful that the lamp should not get extinguished."

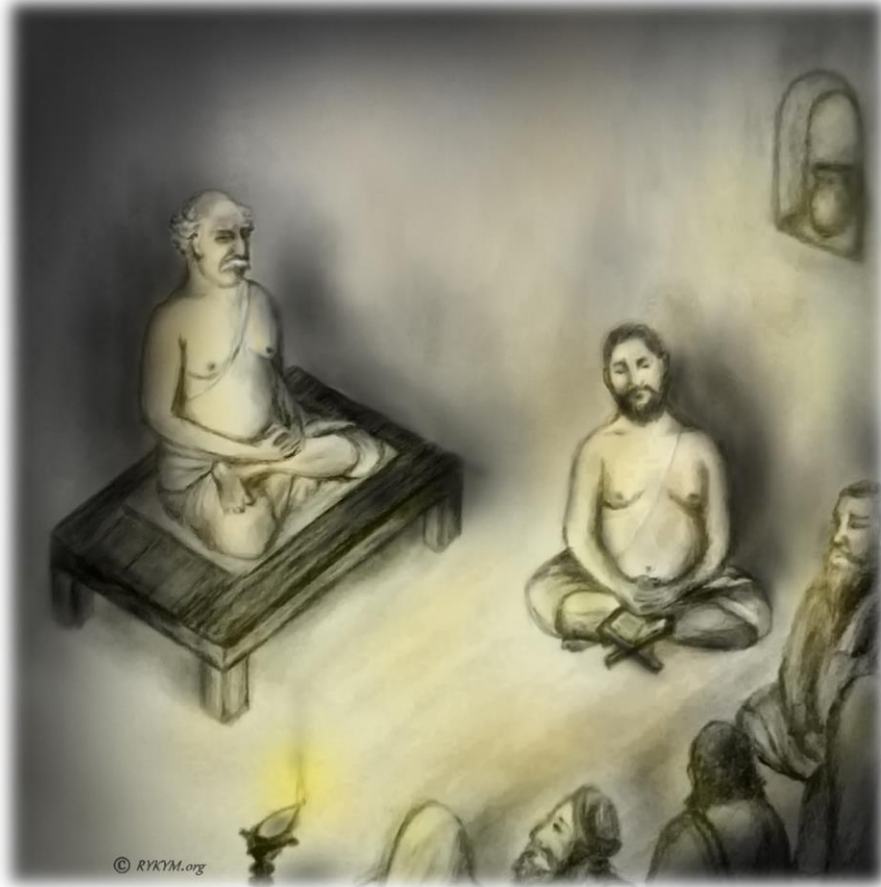
In due course, Abhaya gave birth to a beautiful girl. A lamp was lit as per Gurudeva's instruction in the delivery room.



But towards the fag end of the night, due to the fatigue of childbirth, Abhaya fell asleep. By this time, the oil in the lamp was about to exhaust and the lamp was almost dousing.

At that time, an astounding incident took place in the maternity room. The door of the room opened with a loud thud. This loud sound broke Abhaya's sleep. With astonished eyes she saw that the compassionate Gurudev was standing at the door of the room. She saw Gurudev pointing towards the lamp and saying, "Look Abhaya, the lamp is about to extinguish; replenish the oil at once." The tired Abhaya got up quickly and replenished the oil in the lamp. By then the compassionate figure of Gurudeva had disappeared from there.

A stream of tears erupted from her eyes as soon as she realised her Gurudev's benevolence by appearing in his astral body only to keep his word. Later, when Abhaya came to meet her Gurudev, she narrated the entire incident to which Yogiraj replied with a soft smile, "It is your nature not to seriously obey duties. But try not to neglect your duties in future."



### Relevance of Gita for Kriyabans

Yogiraj Shyamacharan had instructed every Kriyaban to read Gita daily. According to him, Gita, as a true guide, helps a seeker in his spiritual quest. He compared the scripture Gita to the soul of Bharata (India).

In order to spread the message of Gita to the masses, he printed copies of Gita and distributed them amongst the Kriyabans. Yogiraj had explained the verses of the Gita in the light of Kriya Yoga. Everyday many devotees and seekers used to come to his house to hear the interpretation of Gita.

At that time, **Panchanan Bhattacharya** and other advanced disciples wrote those interpretations and later compiled them in a form of book, which is available today as "**Spiritual Interpretation of the Gita**".

-----END OF ILLUSTRATION SEGMENT-----





## Karma, Gyan Aur Bhakti

- Saket Shrivastava

Often we find people debating over supremacy amongst the paths of Karma, Gyan and Bhakti with one hailing that to be supreme which he or she follows. Ever since Satsang with the holy Master, this author has come to realize that though all these three appear to be on different planes from the dimension of common man, which is but the dimension of duality or Bhed, they are but One. At the best they may be visualized as three concentric circles with the outermost being Karma followed by Gyan and Bhakti, there being however no clear-cut demarcation amongst them due to fusing of their peripheries with the outermost periphery fusing with the infinite space having no centre. Gyan (knowledge) that arises is not possible without Karma and without Gyan there is no possibility of Bhakti.

So far this author has understood by the bountiful grace of his Gurudev, that until and unless man is awakened by Satguru from his slumber into which he has been languishing for ages or several births, he shall never be able to have a glimpse of his true nature (shown by Satguru at the time of initiation) which he has then to discover for himself through karma as indicated by Satguru in earthly form, the real Guru being the soul or atman.

The one who is jolted by such revelation by the grace of Satguru who opens his third eye or the eye of wisdom at Upnyan, alone comes to realize that he is not mere body consciousness but way beyond that. However such knowledge or understanding is just a glimpse of the true gyan as revealed by Satguru and for realizing completely such real or true gyan one has to do karma. However such karma is not just physical work or activities of the physical and/or outside world requiring employment of gyanendriyas, karmendriyas, ego, mind and intellect while responding to external stimuli but also includes converging and directing inwards of such outwardly directed senses on the inwardly directed mind for deeper introspection

since only then wisdom arises that enables man to discriminate between real and unreal. Such action is Karma Yoga. But the question arises as to what is real.

According to this author's little understanding, all that is not real, is real- that is by dropping all that is unreal, one comes face to face with the real. However, it is easier said than done as it demands deep introspection besides grace of the Guru (Gurukripa). If one looks at oneself, one may find that he as he exists, is but a bundle of images in which he is wrapped because of his identifications that he ignorantly considers as the real self. For example when a child is born, he is born free with no images around him but in due course of upbringing his mind gets conditioned with images imposed by society and family alike like name, caste, religion, region, language, nation, etc that he identifies with to such an extent that he forgets about his free, boundless, virgin and vulnerable existence. Clearly such images are non-existential, only to be left behind upon death of the individual. Even the body which he considers to be his own is left behind only to dissolve into panch tatvas.

Only the energy (pran) as the charioteer of the body-mind chariot, remains, which is but the real. The same is corroborated by the fact that zygote formed upon union of sperm and ovum comes into life only with the vibration (pranic energy) that then nurtures it throughout its life. However, man being engrossed in his images remains oblivious of the source, which while performing no action on its own remains responsible for all his actions performed through his body-mind and in absence of which he ceases to exist. Only when such knowledge about the real coupled with futility of remaining in body consciousness alone arises in man, shall he become inclined to dissolve into soul consciousness, the same being the gateway to Source or Truth. However, such soul consciousness arises only when body consciousness is not; just

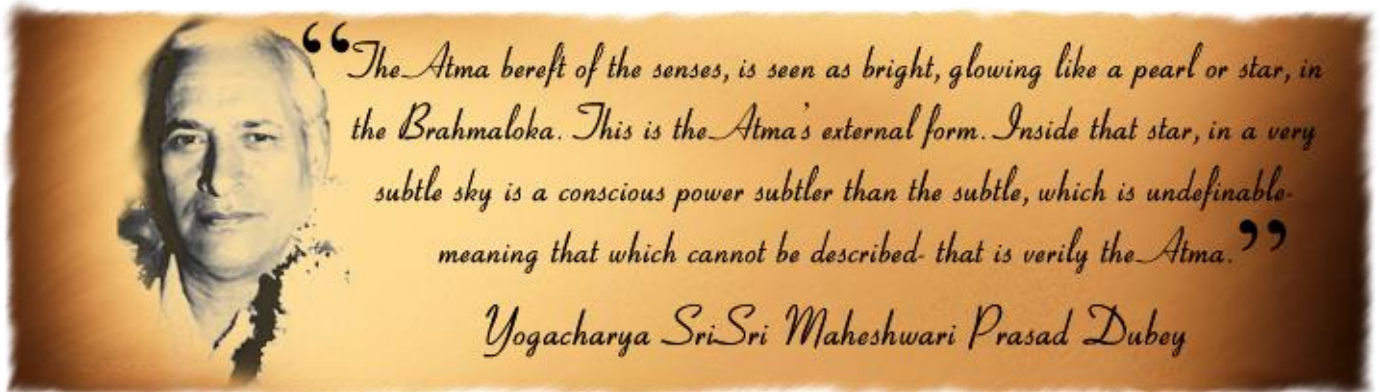


like when light is, darkness is not- the same being not opposites but simply the presence of one indicating the absence of other. So long as man is caught into body consciousness, he cannot but follow the principles of the physical and therefore cannot taste the metaphysical which is but the absence of physical.

A man basking in the knowledge of soul consciousness is self-realized, his identity being no longer separate from the Universal with the same dissolved into Universality and he becoming the universal just like river dissolving into the sea and becoming the sea itself. Only in such a state of complete dissolution when individuality in totality of man is dissolved into universality, bhakti arises in him, for his focus then gets fixed in the real and he cannot see anything but the real in all creations of the Supreme making him thus compassionate to one and all and brimming with joy and peace. Thus, Bhakti is completely another dimension where there is no duality as sadhak has no sense of his existence separate from the Universal as he totally surrenders unto Him.

Though all his actions continue to be performed by body-mind, the consciousness as the charioteer of

such body-mind chariot now, is the soul, and in absence of any ego which is of the body-mind he becomes indifferent to pleasure, pain and all identifications. Having dissolved into soul consciousness and basking in the devotion of the Universal, he keeps discharging his work for the work's sake without any attachment as all attachments are of the body-mind that get dropped with the dropping of body consciousness and he therefore accepts everything as the blessings of the Supreme without any questioning. Such a state of bhakti is extremely rare which is but total surrender implying necessarily cessation of the self with the knowledge of Avedh coming to the realization of sadhak. In Bhakti, bhakt and Bhagawan remain no longer separate as they merge into One, there being no possibility for two. Such a state cannot be possible without Gurukripa. **Sant Kabirdas says "Bhakti padarath tab miley, jab guru hoye sahay; Prem priti ki bhakti jo, puran bhag milaye". Also "Saahib mera ek hai, duja kaha na jaaye; Duja Saahib jo kahun, saahib khada rachaaye"**. A true bhakt having known Avedh is alone blissful and at peace since so long as the knowledge of Vedh (duality) is, there is no scope for peace and joy which is but the natural inclination of man. ॐ







## ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – তৃতীয় অংশ

- অমিতাভ দত্ত

আলোচ্য বিষয়ের প্রথম অংশে আমরা ক্রিয়াযোগ'এর দৃষ্টিকোণ থেকে মানব মেরুদণ্ডের গঠন তথা কর্মসম্পাদন সম্বন্ধে আলোচনা করেছি এবং দ্বিতীয় অংশে আমরা ক্রিয়াযোগ পদ্ধতির প্রথম-স্তরের ব্যাখ্যা বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে করার চেষ্টা করেছি।

বর্তমান অংশে আমরা আলোচ্য বিষয়ের আরোও গভীরে প্রবেশের চেষ্টা করবো। আমরা এখন চক্র বা nerve plexus গুলির বৈশিষ্ট্য সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা করবো।

বিষয়টা অহেতুক জটিল না করে একটা ছোট পরীক্ষার কথা বলা যাক, যেটা হয়তো আমাদের প্রায় সবাই লক্ষ্য করেছি। এটা ছাত্র-ছাত্রীরা স্কুলের পরীক্ষাগারে করেছে আর দিদি ও মায়েরা হয়তো তাদের রন্ধনশালাতেও।

একটি ধাতব শলাকা বা তার নিয়ে যদি আগুনের সাহায্যে গরম করতে থাকি, তাহলে আমরা দেখি যে ওই ধাতব তারটি প্রথমে গরম হয়ে লাল হয়ে ওঠে, পরে ক্রমশ আরোও গরম হয়ে ওটা নিজের রং বদলাতে থাকে। গরম হতে হতে ওটার রং লাল থেকে ক্রমশ কমলা, হলুদ হয়ে নীল রঙের দিকে বদলে যায়।

এটার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আমরা অধিকাংশেই জানি। যে কোনও পদার্থ গরম করলে অর্থাৎ শক্তি(energy) প্রদান করলে তার ভিতরের অণুগুলো উত্তেজিত হয়ে উঠে। উত্তেজিত কণারা কম্পিত বা আন্দোলিত (vibrate) হয়ে ভিতরের ওই অধিক শক্তিকে বাইরে বের করে দিতে চায়। পদার্থের ভিতরে স্থিত শক্তির পরিমাপ অনুসারে কণাদের কম্পন বা স্পন্দনহার(frequency) নির্ভর করে। পদার্থ অভ্যন্তরস্থ শক্তি কম হলে কণার স্পন্দনহারও কম হয় আর শক্তি বেশি হলে স্পন্দনহারও বেশি হয়। পদার্থের ওই কম্পিত কণাদের স্পন্দনহার অনুযায়ী আমরা পদার্থকে বিভিন্ন রঙে দেখি।

আমরা জানি দৃশ্যমান আলো সাতটি ভিন্ন রঙের সমষ্টি, যাকে আমরা বেনিআসহকলা (VIBGYOR) বলি। স্পন্দনহার বৃদ্ধির সাথেই রং লাল থেকে বেগুনীর দিকে যায়। এই সাত মূল রং গুলি হল লাল, কমলা, হলুদ, সবুজ, আসমানী, নীল ও বেগুনি।



আমাদের দেহ স্থিত সাত চক্র বা নার্ভ প্লেক্সাসের কথা আমরা আগেই জেনেছি। মেরুদণ্ডের অভ্যন্তরে সুষুম্নার নিচে থেকে শুরু হয়ে রয়েছে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ। মস্তিষ্ক অভ্যন্তরে রয়েছে আঞ্জাচক্র ও সবচেয়ে উপরে সহস্রাচক্র।

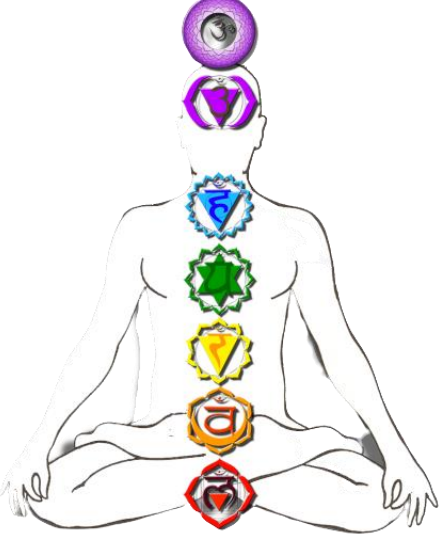
ক্রিয়া প্রাণায়াম করার সময় আমরা মনকে দেহস্থিত পঞ্চপ্রাণের সাথে এক করে মেরুদণ্ডস্থিত সুষুম্নাকে অবলম্বন করে পুরকের সাথে মূলাধার থেকে উপর দিকে উঠি আর রেচকের সাথে আঞ্জা থেকে নিচে মূলাধারে নামতে থাকি। প্রাণশক্তি নিচে থেকে উপরের দিকে উঠার সময় সুষুম্না ক্রমশ শক্তি বা energy লাভ করে। ফলে সুষুম্নাস্থিত চক্রগুলির স্পন্দনহারও(frequency) নিচের দিকের থেকে উপরের দিকে ক্রমশ বাড়তে থাকে, ফলে চক্রগুলির রংও ক্রমশ বদলে যেতে থাকে।

ফলে প্রাণায়ামকালে চক্রগুলিকে নিচে থেকে উপরের দিকে ক্রমে ভিন্ন রঙে দেখা যায়। সাধক দ্বারা মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান,





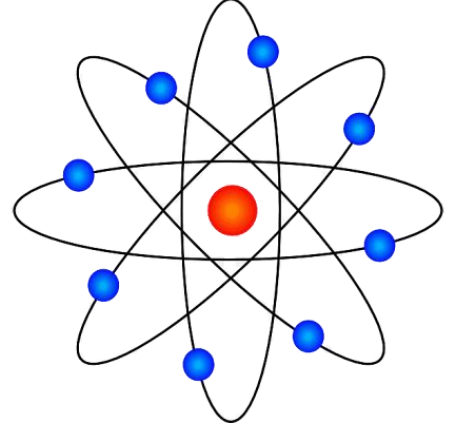
মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধ, আঞ্জা ও সহস্রারচক্র যথাক্রমে লাল, কমলা, স্বর্ণাভহলুদ, সবুজ, আসমানী, নীল ও বেগুনি রঙের পরিলক্ষিত হয়। আর সুষুমা'কে এই সাত রঙের মিলিত রূপ উজ্জ্বল সাদা রঙের প্রতীত হয়। যদিও, চক্রের ভিন্ন রূপ-রঙের এই মানস-দর্শন-অনুভূতি সাধকের তন্মাত্রা সাপেক্ষ।



এরপর চক্রের উপর যে বিশেষ বলের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করবো, সেটি হল ঘূর্ণন(vortex)। চক্র বলতেই মনে আসে ভগবান বিষ্ণু বা কৃষ্ণের সুদর্শন চক্র। সেটির মানস ধারণারূপ আমাদের কাছে গোলাকার চাকতির মতো, যা ঘূর্ণন শীল। আর vortex বললে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের মা যশোদা দ্বারা দুধকে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে মছন করে তার থেকে মাখন বের করার কথাই বেশি মনে পড়ে। ঘূর্ণন(vortex)এর ফলে প্রবল কেন্দ্রমুখীবল(centripetal force) বা শক্তি সৃষ্টি হয়, আবার তার অপর রূপ আবর্তন(spin)এর ফলে কেন্দ্রাতিগ বা অপকেন্দ্রবল(centrifugal force)ও সৃষ্টি হয়।



‘ॐ অখণ্ড মণ্ডলাকারং ব্যাণ্ডম যেন চরাচরম’ – গোলকের ন্যায় পদার্থ সমূহ ব্রহ্মাণ্ডের চারিদিকেই ছড়িয়ে আছে। ক্ষুদ্রাতি-ক্ষুদ্র পারমাণবিক কণা(sub-atomic particles) অথবা তার দ্বারা গঠিত অতি বৃহদ মহাজাগতিক বস্তু সমূহ(celestial body)- দুইই সমস্ত ব্রহ্মাণ্ড-চরাচরে ছড়িয়ে আছে; এই পদার্থ(matter) দিয়েই সব কিছুরই সৃষ্টি। কণা-পদার্থবিজ্ঞান(Particle Physics) তথা কণা-বলবিজ্ঞান(Quantum Physics) অনুসারে পদার্থের এই সমস্ত পারমাণবিক কণা বাস্তবে শক্তি-পুঞ্জ(energy mass)।



অপরপক্ষে, মহাকাশ বিজ্ঞান(space science) তথা জ্যোতির্বিদ্যা(astronomy) অনুসারে সমস্ত মহাজাগতিক বস্তুসমূহই পদার্থ পারমাণবিক কণা ও শক্তি দ্বারাই তৈরী। উভয়েরই আকার-গঠন স্বরূপ বোঝাতে সময় বা কাল(Time) অতি প্রয়োজনীয়। অর্থাৎ শক্তি এবং পদার্থ আলাদা নয়, এর অবস্থা সময় এবং দ্রুততার উপর নির্ভরশীল। শক্তি হল অস্থির, ঘূর্ণনশীল, স্পন্দনশীল; আবার পদার্থ তার ক্ষুদ্র রূপে আপাত স্থির, স্থিতিশীল মনে হলেও, তা তার বৃহদ মহাজাগতীয় রূপে সৃষ্টিতে সতত ঘূর্ণায়মান।

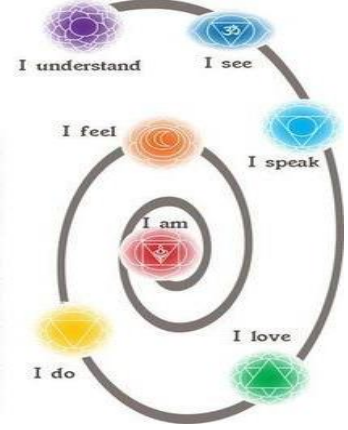




আমরা আমাদের চারিদিকে, নিকটে বা সুদূরে যা কিছু দেখি, বা দেখতে পাইনা, সবই ঘূর্ণন শক্তির উপর নির্ভরশীল। সেটা যেকোনও পদার্থের ভিতরের পারমাণবিক স্তরের ইলেকট্রন কণাই হোক, বা নিকটের গ্রহগুলি, অথবা সুদূরের ছায়াপথ গ্যালাক্সী। পারমাণবিক স্তরের ক্ষুদ্র কণার ঘূর্ণন Nuclear force দ্বারা এবং মহাজাগতিক বস্তু সমূহের ঘূর্ণন Gravitational force দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। আমাদের সবার দেহই ক্ষুদ্র পারমাণবিক কণা দিয়েই তৈরী। আর বাস্তবে আমরা সবাই সুদূর অতীতের কোন না কোনও নক্ষত্রের ধূলিকণা থেকেই তৈরী, যা দিয়ে প্রথমে আমাদের নক্ষত্র সূর্য, পরে এই গ্রহ পৃথিবী আর শেষে আমাদের দেহ তৈরী হয়েছে।

ক্রিয়া প্রাণায়াম করার সময় মূলাধার থেকে উপর দিকে ওঠা আর নামার সময় মনকে পঞ্চপ্রাণের সাথে এককরে প্রতিটি চক্রে গুরুদেব প্রদত্ত পদ্ধতি ও মন্ত্রসহ ঘূর্ণন (vortex/spin) হয়, ফলে চক্রগুলি স্পন্দিত(vibrate)হতে থাকে; এই vibration এর ফলে প্রতিটি চক্রে তার নিজস্ব স্পন্দনহার(frequency) অনুযায়ী শব্দ(sound)অনুভূত হয়। উলটো দিকে বললে, নির্দিষ্ট frequencyএর শব্দ নির্দিষ্ট চক্রেই স্পন্দিত করে -এটাই মন্ত্র। ক্রিয়া প্রাণায়াম করার সময় প্রতিটি চক্রে গুরুপ্রদত্ত মন্ত্র মানসিক জপ করা হয়। ফলে নির্দিষ্ট মন্ত্রের অনুরণনে নির্দিষ্ট চক্রে স্পন্দিত হয়ে সক্রিয়(activate)হয় এবং চক্রের স্বরূপ সাধকের সামনে দৃশ্যমান হয়। চক্রে সক্রিয় হলে পরে সাধক চক্রের জন্য নির্দিষ্ট মন্ত্রের অক্ষর স্বরূপও দেখতে পায়। সাতচক্রে তার নির্দিষ্ট শব্দ-frequency কে সংগীতের ভাষায় সপ্তসুর ও বলা হয়। সক্রিয় চক্রসমূহ তদসম্মিহিত দেহাঞ্চলের কর্মের সঠিকতা

রক্ষা করে এবং পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ দ্বারা মানবকে সঠিক দৈহিক-মানসিক উত্তরণ এবং বিবর্তনের পথে নিয়ে যায়।



ক্রিয়া প্রাণায়ামকালীন সৃষ্ট ঘূর্ণন(vortex)বা প্রদক্ষিণ'এর ফলে যে প্রবল টান বা কেন্দ্রমুখীবল (centripetal force) তৈরী হয়, তাই প্রাণশক্তি কে নিম্ন চক্রে থেকে উর্দ্ধ চক্রে অভিমুখে নিয়ে যায়। এই শক্তিই সাধনার শেষে সাধকের মূলাধার থেকে তার কুণ্ডলিনী শক্তিকে মুক্ত করে সুষুমা পথে উর্দ্ধ অভিমুখে সহস্রার চক্রে মিলনের জন্য নিয়ে যায়। এই মিলনই সহস্রারস্থিত পরমপুরুষ শিবের ও কুণ্ডলিনীস্থিত পরমাপ্রকৃতি শক্তির মিলন - এটাই স্থিরত্ব, বুদ্ধত্ব, মোক্ষ।

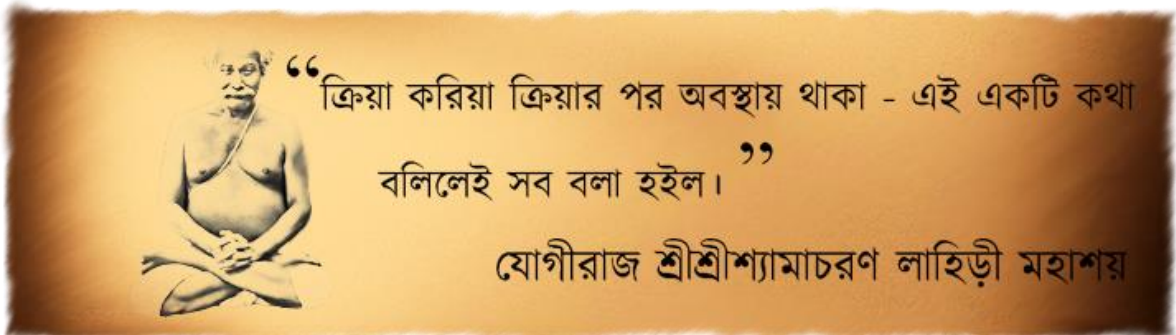


- ক্রমশ -

-তথ্যসূত্র: গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,

-অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট সমূহ,

-সর্বোপরি গুরুদেব ও পরমগুরু লিখিত পুস্তকলব্ধজ্ঞান।



“ক্রিয়া করিয়া ক্রিয়ার পর অবস্থায় থাকা - এই একটি কথা বলিলেই সব বলা হইল।”

যোগীরাজ শ্রীশ্রীশ্যামাচরণ লাহিড়ী মহাশয়





# Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 1

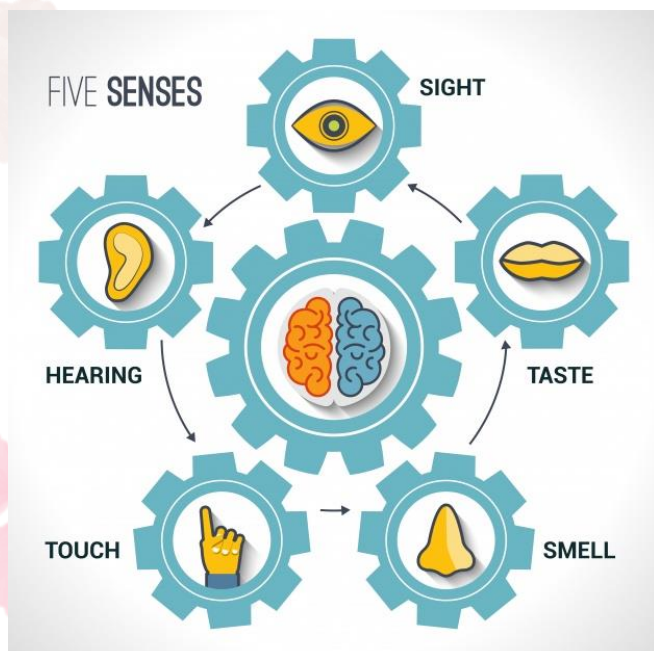
- Lenin Varghese

An appropriate diet is crucial for a student of yoga. However, the relation between what we consume and how it causes changes in the body of a yogi has never been explored. Nevertheless, yogic teachers have instructed students to follow a certain diet pattern for generations. In this article I am trying to answer this daunting question - Whether the consumption of food has got, in fact, any significance to yogic practices, thereby, in our path to realization?

This might perhaps even be the first attempt. Being a student who practices yoga religiously, this article is intended only for educational purposes. It is not intended to criticize any school of thought.

## I. CONTROL OVER FIVE SENSES

1. We perceive information by what we receive from our five senses.



We receive this information naturally. Notice that, in the heading I have used the word control. So, whatever we receive from our five senses (visual cortex; olfactory; auditory; gustatory and somatic

sensory systems) must be controlled. Its metaphor is eloquently laid in the Bhagavad Gita where Krishna controls the five horses, which depicts the five senses, in order to win over the battle against worldly affairs over god realization.

2. For a normal person controlling these senses might be quite absurd. These five senses being gifted by god and its usage is out of natural will to enjoy the meaning of life. This is every human being's undisputed authority over the ideals of life. So, for them it is unimaginable to restrict.

3. Now, how could a student of yoga be able to control it? When one person follows yogic practices, certain changes occur to him. The changes would predominantly be in his awareness. Slowly, the person's field of consciousness expands, just like a bud of rose blooming. The expansion is a gradual process which happens when there is development in certain non-dominant areas of a person's brain. These areas had remained passive out of non-utilization. For an average person, his daily energy requirement would be about 2500 kilocalorie. Out of which, almost 20% is allocated to the brain. Interestingly, if we compare the brain to total body weight, the brain comprises only 2% of the total body weight, yet it consumes about a quarter of the total energy. All this energy is utilized for processing information which is received from the five senses. Therefore, the body cannot allot more than 20% of available energy to the brain. If allowed the body functions may get disrupted. Furthermore, there is a possibility that the heat generated by such energy consumption, may damage the brain cells. So there is no alternative to supply energy to the non-dominant areas other than to reduce the available energy directed to these five senses.





4. This directing of energy is what is done through some techniques like breathing, chanting, visualization, etc. By practicing these techniques, it accomplishes to reduce the receipt of information from the five senses, thereby conserving the energy. The energy thus conserved would be channelized to the non-dominant areas. Recent evidence suggests that there is an increase in glial cells in the brains of regular meditators. We do body exercises to strengthen one's body muscles. Likewise, you have to practice different types of exercises to develop different areas of the body. Similarly, the techniques mentioned in yoga are aimed at building the non-dominant brain.

## II. CONSISTENCY OF PRACTICE

5. Gurus of yogic tradition would advise their disciples to do a regular practice. Practice is indispensable to acquire mastery over any art. Even modern research establishes the fact that, any

person who wants to attain specialization in any discipline; say guitar, piano, mathematics, or even a simple juggling, it would take 10,000 hours of deliberate practice.

6. It is the neural wiring between various neurons and its ability to develop new pathways that enables us to learn, recall and execute any tasks. Brain has such a splendid knack called elasticity, which gives it the ability to acquire new knowledge. In other words, if you are not regularly practicing, the new connection will not be firm. It will unwire and revert back to its original arrangement. So until the connections get stronger, you need regular practice.

7. If you are contributing 2 hours per day for any practice, in a year it would be 800 hours (approx.). So, in 13 years you would achieve the 10,000 hours mark. Understand, a continuous and regular practice must be adopted by spiritual students.

(to be continued...) ॐ



“ My worship is of a very strange kind.  
In this, Ganga water is not required.  
No special utensils are necessary.  
Even flowers are redundant.  
In this puja all gods have disappeared.  
And emptiness has emerged with euphoria.”

Yogiraj Sri Sri Shyamacharan Lahiri



## Kriya Yoga and Science – Part Two

– Rajesh Jha

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

**In Part 1**, we looked at how our kriya yoga practice affects our nervous system and introduced the concept of Heart Rate Variability. Following up on it we will discuss kriya and its effect on resting breath rate, CO2 tolerance, blood pressure and heart rate. And finally, a note on how all this comes together in a well-rounded kriya practice. Let us get into the technical details.

**Heart Rate** – Your heart is a blood pumping machine. It pumps oxygenated blood to various parts of your body. You need to have a healthy heart for the blood to reach all parts of the body, especially the brain. Because to pump blood to the brain heart has to battle the natural gravitational pull as heart is located below the brain. As yogis we are trying to work with our brains, so a healthy heart becomes all the more important in ensuring that the brain gets the right amount of oxygen. Also, a healthy heart will need to pump less to provide blood to the rest of the body, hence using less energy and this conserved metabolic energy can be redirected to our brains to activate dormant parts.

**Blood Pressure** – The heart pumps blood through our blood vessels – arteries and veins. When the blood vessels are blocked, rest of the body does not receive the optimum amount of oxygenated blood. This sends a signal to the heart to pump more blood. This stresses the heart and causes increased pressure in our narrow blood vessels, which now have increased blood but also more blockage. In an extreme case this leads to heart attacks as heart tires out after working at an increased capacity for an

extended period of time. On the other hand when the heart has lost capacity to beat strongly it is unable to pump adequate blood supply to the arteries leading to low blood pressure. Hence optimum blood pressure is something yogis should strive for.

As mentioned in the previous article, kriya pranayama activates our dorsal vagus nerve and allows us to enter into heart rate variability resonance breathing. In this state if we sit still, our heart rate automatically declines as body is –

1. In Parasympathetic mode or the rest and digest response
2. A rhythmic breath cycle that puts minimal metabolic stress to the body.



When the heart rate becomes low, we need to ensure we have healthy arteries to have adequate blood supply in the system. Research shows that the best way to maintain artery health is to do stretching. In Kriya yoga, our *mahamudra* and *guru pranam* practices require us to do lots of forward



bending along with breath retention which allows the arteries to stretch to the maximum. That's why its important to increase our *mahamudra* practice as we increase time spent in *kriya pranayama*.

To summarize nabhi kriya and kriya paranayama, lowers our heart rates, then we do mahamudra to lower our blood pressure. This triggers heart to slow down even more thus conserving very valuable metabolic energy. This is the beauty of kriya. It is a holistic practice that works on major levers in our human body to expedite spiritual progress.

Now let's try to understand how breathing works. In a typical yoga class, there is a focus on breathing fast, breathing deep. The idea is to take in increased oxygen intake. But this represents a very lop-sided view of breathing, yoga and importance of oxygen. If you check your blood oxygen levels right after a brisk walk or an exercise, you will find 99% Oxygen (O<sub>2</sub>) saturation. In most cases oxygen saturation in blood is above 95%. Hence any extra breathing after that doesn't really help our body in consuming more oxygen. Let's understand what really helps us then. This is where CO<sub>2</sub> comes to our rescue. As we breathe in the oxygen rich blood transfers oxygen to our body in exchange for Carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) produced by our muscles.

As cavemen when we saw a tiger and ran for our life, we would start panting thus increasing our oxygen intake. At the same time, our muscles are producing CO<sub>2</sub> while running. There is a balanced exchange of O<sub>2</sub> and CO<sub>2</sub> in our lungs. But these days, we see a virtual danger and start breathing deeply taking in more O<sub>2</sub> but since we are sitting still, we don't have surplus CO<sub>2</sub> to exchange. This creates excess oxygen in our body creating a situation called hyperventilation which is a common cause for anxiety and panic attacks.

CO<sub>2</sub> is produced in the body as part of the process of respiration in which energy is produced from glucose by reacting it with oxygen:



We get rid of CO<sub>2</sub> from the body when we breathe out, which is why CO<sub>2</sub> is so effective at stimulating the urge to breathe. If you hold your breath for a little while, CO<sub>2</sub> starts building up in the lungs. This creates a desire to breathe. Everyone has a different level of **CO<sub>2</sub> tolerance**. Over a period of time we can train to increase our CO<sub>2</sub> tolerance thus reducing our need to breathe more often. Thus, our breath elongates and the number of breaths per minute will reduce drastically.

In our kriya practice, breath retention in guru pranam, yoni mudra and finally mahamudra helps us in increasing our CO<sub>2</sub> tolerance. As one progresses and moves to advance kriyas, this is where we target our CO<sub>2</sub> tolerance directly. Eventually the requirement to breathe almost disappears and as the mind becomes silent our metabolism slows down so much that body doesn't need much oxygen to survive. This allows us to enter what we call *keval kumbhaka*, where breath almost disappears spontaneously. This is not something you can achieve forcibly. It's something that happens of its own accord if we follow the steps properly. This brings our lung capacity on par with elite athletes. Within a month of practicing kriya my resting heart rate reduced by 7-8 beats per minute. This almost breathless kind of state creates a pleasant calm in our body machinery that becomes very addictive after a period of time.

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

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







## What is the easiest way of attaining peace and happiness?

– Amol Bhavsar

We are all trying to attain happiness and peace in the world in various ways but the difficulty is that we do not apply serious thought to understand what is meant by peace and happiness. If that were our objectives, they should have then been thoroughly understood not by mere words or on verbal level but by serious application of mind. If we examine this problem in a right earnest spirit of understanding, we find that what we mean by attaining peace and happiness is but the desire to overcome those factors which disturb our happiness and consequent peace. If such factors could be eliminated, avoided or solved, happiness and peace would prevail.

It is now for you to find out the factors which disturb or come in the way of your happiness and peace. You will find on examining that your desires, ambitions, greed, infatuation, jealousy and so on are the factors that have made your life unhappy and miserable. You will also find that the disturbing factors are your own creations. They may be due to your living in a particular society, a particular setup of life, religion you follow, creed that you identify with or your own dogmas. This means that you are covering your body with so many woollen blankets and then desiring for fresh air. The solution you yourself will find is simple. Throw off the coverings and you will be able to get free and fresh air. You can throw off the coverings that you have put on yourself, by owning, identifying and monopolizing with ambition to become something which you are not or to retain something which is not yours.

Besides biological needs you pursue various objectives in life created by the mind, intellect and then fanned by ego which are but mainly responsible for the major disturbances in your life. An absurd argument is sometimes advanced that a person living in the world has to follow the worldly ways. When we examine this, we find that the world of today is composed of various societies, religions, creeds, castes and different isms. Everybody wants to convince others of what he is following, trying thus

to establish that his ways of life are correct and therefore should be followed by all. There is, therefore, continuous struggle in the world to lead, follow, identify, attain power, gain monopoly, etc. etc. How could you then attain happiness in the midst of such a great struggle and conflict that is consistently going around you? If you desire calm and quietude, you cannot have it in the marketplace where all noises and activities are going on. If some people assembled in a hall start shouting to have a peaceful hearing, obviously they would not be able to have it. The only thing that will have to be done is to observe silence by each individual so that in a moment there would be perfect calmness in the hall. Similarly if the factors that create disturbances in your life are stopped or avoided, then automatically your life will be peaceful and happy and not otherwise.

You will thus see that it is you yourself who come in the way of your happiness as well as peace and you will be able to attain the same if you seriously try to understand the problem. Your search to find out solutions with outside help is a waste of time and energy. You are searching a thing from where you cannot get it. Reading books or following a religion would only increase your ego or your stock of information as beyond that they are not capable of giving you the thing that already exists within you, that you search for outside.

You have moulded your life in such a way that it has become too difficult for you to think correctly and freely. You may not like if I say that you do not know even how to listen. You will say that you are listening to me attentively but observe the activity going on in your mind simultaneously. In your mind you are comparing as well as contrasting what I am telling you with the knowledge you have already acquired and at the same time you are trying to remember what you have read in the books or what you have learnt from others. You are also thinking various things in relation to the answer I am giving you as well as other



things which have nothing to do with the answer. Such a big mental process and struggle to remember, etc is going on in your mind. It is, therefore, obvious that you will be left with very little capacity to hear me and still lesser to understand the significance of what I am telling you. The right way, therefore, would be to hear me with concentration i.e. with still or blank mind so that you can understand me. Don't be in a hurry to pass on any judgment immediately on the spot. That would not only come in the way of your proper hearing but would muddle your power of understanding. You would also be wasting your time. I have to request you all to understand that I am trying

to answer your questions and solve your difficulties. I am trying to explain things which should be understood in the right spirit of understanding to arrive at the truth. Please do not try to be logical nor should you try to cross-examine me like a lawyer. You have to forget all that, if you have to understand the truth.

**Reference: Discourse given by Great Yogiraj, Shree Sadguru Shankar Maharaj. ॐ**





## অমৃত স্পর্শ

- সুজয় বিশ্বাস

শ্রীশ্রীগুরুদেবের আশীর্বাদ নিয়ে ক্রিয়াকালীন অভিজ্ঞতার কিছু বর্ণনা করছি এখানে।

ক্রিয়াকালীন যে বৃত্তাকার ঘূর্ণন হয় তার সাথে ‘সমুদ্র মন্ডনের’ সাদৃশ্য খুঁজে পেলাম। ক্রিয়া করবার সময় ‘মন’ বোঝাতে লাগল যে দেখ এটাই হচ্ছে “সমুদ্র মন্ডন”। সমুদ্র মন্ডন এর সময় যেমন করে একদিকে দেবতারা আর অপর দিকে অসুররা মিলে ‘অমৃত’ কে তুলে আনবার জন্য সুমেরু পর্বত ও তাকে বেষ্টিত করে থাকা বাসুকি নাগ কে দড়ি হিসাবে ব্যবহার করেছিল। অসুর ও দেবতাদের দড়ি ধরে টানাটানির ফলস্বরূপ সমুদ্রের নিচ থেকে অনেক ধন সম্পদ, মাতা লক্ষ্মী, বিষ, অমৃত ইত্যাদি একের পর এক উঠে আসতে থাকে। মন আমাকে বোঝাতে লাগল যে সুমেরু পর্বত হলো আমাদের মেরুদণ্ড, তাকে বেষ্টিত করে থাকা বাসুকি নাগ হল ব্রহ্ম নাড়ি, প্রাণায়াম হল দড়ি ধরে টানাটানি, চক্রে অবস্থান করছে দেবতা ও অসুর (নিবৃত্তি ও প্রবৃত্তি যুক্ত)। বিষ বা হলাহল হচ্ছে নিচ থেকে উঠে আসা প্রত্যেক চক্রের খারাপ গুণ বা পূর্বজন্মের খারাপ কর্মের সংস্কার। আমরা প্রাণায়ামএর মাধ্যমে নিচ থেকে অপান কে তুলে আনার মধ্যে দিয়ে প্রত্যেক চক্রের মধ্যে থাকা আসুরিক গুণকে নষ্ট করি এবং অবশেষে প্রত্যেক বায়ুই উর্দ্ধগতি পায় এবং ‘কূটস্থে’ এসে স্থিতি পায়, তখন স্বয়ং নারায়ন মোহিনী রূপ ধরেন অমৃত দেবার জন্য। এই অমৃত ধারা ঝরে পড়ে সহস্রার থেকে। বিজ্ঞানীরা যে মস্তিষ্কস্থিত “pineal gland” এর কথা বলেন, তার থেকে নিসৃত “Melatonin Hormone” এর সাথে এর মিল আছে। যেখানে স্বয়ং নারায়ন বা মহেশ্বরের নিবাস। পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে সঠিক জায়গায় অবস্থান করতে পারলে, এই ‘অমৃত ধারা’ ঝরে পড়ে বা নারায়ন দিয়ে থাকেন, আমরা আমাদের জিহ্বার দ্বারা তার স্বাদ গ্রহণ করে থাকি, একেই বলে দেবত্ব। সবশেষে এই সব ঘটনার মধ্যে দিয়ে ‘মন’

আমাকে বুঝিয়ে দিল “সমুদ্র মন্ডন” আমাদের দেহের মধ্যেই ঘটে থাকে এবং ক্রিয়ার এক অবস্থা ও সমুদ্র মন্ডন একই, আলাদা নয়। তাই মন থেকে উত্তর পেলাম- আজ থেকে এই ক্রিয়ার অবস্থার নাম হল মন্ডন ক্রিয়া, ক্রিয়ার কোন অবস্থায় এমনটা হয় তা সম্পূর্ণ অনুভূতি সাপেক্ষ, তা নিজেকেই বুঝতে হবে এবং যেহেতু এই পদ্ধতি গুরুমুখী বিদ্যা, তাই গুরুদেবের কাছ থেকে সঠিক ভাবে জেনে, বুঝে তবেই অভ্যাস করা উচিত।

আজকে (4/05/2020) ক্রিয়া থেকে উঠবার পরের কিছু অভিজ্ঞতা ব্যাখ্যা করছি। একটি ফাঁকা ঘরে যদি আমরা শব্দ করি তাহলে সেই শব্দের Reverberation আমরা শুনতে পাই। অথবা, আমরা যদি পাহাড়ের উপর দাঁড়িয়ে থেকে কোনো শব্দ করি তাহলেও আমরা সেই শব্দের Echo শুনতে পাই। এখন প্রশ্ন হচ্ছে যে, এই Reverberation বা Echo কেন শোনা যায়? বিজ্ঞানের ভাষায় বলতে গেলে বলা যেতে পারে, কোন শব্দ যখন তরঙ্গ আকারে উৎসস্থল থেকে নির্গত হয়ে কোনও এক বস্তু বা Object এ বাধা প্রাপ্ত হয়, তখন সেই বস্তু বা Object সেই শব্দ তরঙ্গকে কিছুটা Absorb করে নেয় এবং কিছুটা Reflection করে দেয়, তখন সেই শব্দ প্রতিধ্বনি - Reverberation বা Echo হিসাবে প্রকাশ পায় ব্যক্তির কাছে। কিন্তু কথা হচ্ছে একটি ঘরে যদি অনেক বস্তু বা জিনিস থাকে তখন যদি আমরা শব্দ করি তাহলে সেই শব্দের কোনো Reverberation শোনা যায় না। একাধারে পাহাড়ের খুব কাছাকাছি যদি অনেক ছোট ছোট টিলা বা পাহাড় থাকে তাহলেও আমরা Echo শুনতে পাইনা। কারণ ব্যাখ্যা করলে বলা যেতে পারে, ঘরে অনেক বস্তু থাকার জন্য শব্দ তরঙ্গকে শোষণ করে নেয়; ফলস্বরূপ শব্দ ক্ষীণ হয়ে যাওয়ার জন্য Reverberation শোনা যায় না এবং পাহাড়ের খুব কাছাকাছি বা অনেক দূরে অন্য সব পাহাড় থাকবার জন্য





Echo শোনা যায় না। এই সব কিছু থেকে বোঝা যাচ্ছে যে, প্রতিধ্বনি শোনবার জন্য আগে বাধা কে সরানো/ কাটানো আবশ্যিক, সঠিক জায়গা বেছে নিতে হবে বা সঠিক জায়গায় অবস্থান করতে হবে। এই বিজ্ঞান বা যুক্তিটি যদি আমরা ক্রিয়ার দৃষ্টিভঙ্গিতে বুঝতে বা ব্যাখ্যা করতে চাই, তাহলে বলতে হয় মস্তন ক্রিয়ার কথা। আমরা যখন মস্তন ক্রিয়া অভ্যাস করে থাকি, তখন আমরা একটা Force কে খুব ধীরে ধীরে নিচে নামতে থাকি। এই Force কে সঠিক ভাবে নিচের দিকে নামানোর সাথে সাথেই আমরা চক্রে থাকা বাধা বা আমাদের সকল খারাপ গুণ (সংস্কার)কে একের পর এক সরিয়ে ফেলি ঠিক ঘরে থাকা বস্তুকে সরানোর মতো করে। ফলস্বরূপ আমরা অনুভব করতে পারি এই Force যখন মূলাধার চক্রে গিয়ে ধাক্কা খায়, ঠিক সেই সময় মূলাধার চক্র থেকেও উল্টো দিকে আর এক বিপরীতমুখী Force উর্দ্ধগতি লাভ করে ঠিক সেই প্রতিধ্বনি শোনবার মতো, যা সম্পূর্ণ স্বয়ংক্রিয় (Totally Automatic Process)। Reverberation শোনবার জন্য ঘরের সব বস্তুকে সঠিক জায়গায় সরানোর মতো করে এবং পাহাড়ের সেই সঠিক জায়গা খুঁজে বা বেছে নেবার মতো করে যেখানে গিয়ে দাঁড়িয়ে শব্দ করলে প্রতিধ্বনি শোনা যাবে, ঠিক এখানেও যদি চক্রের সব খারাপ গুণ সরে যায় বা সঠিক জায়গায় অবস্থান করা যায়, তবেই সে প্রকাশ করবে তার শক্তিকে আপনা থেকেই এবং উর্দ্ধগতি পাবে।

যখন আমাদের গরম লাগে আমরা তখন হাত পাখার (জাগতিক ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া) ব্যবহার করে থাকি গরমের হাত থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য এবং সেই হাওয়ায় প্রয়োজন ঠিক ততক্ষণই হয় যতক্ষণ না পর্যন্ত বাইরে থেকে প্রাকৃতিক হাওয়া ( অন্তর্মুখী শ্বাস প্রবাহ) আপনি (Automatic) থেকে না আসে। এও ঠিক তেমনি, আমরা ততক্ষণই প্রাণায়াম (জাগতিক ভাবে নেওয়া শ্বাস-প্রশ্বাস) অভ্যাস করে থাকি যতক্ষণ না পর্যন্ত অন্তর্মুখী প্রাণায়াম (অন্তর্মুখী শ্বাসের প্রবাহ) আপনা থেকে শুরু না হচ্ছে। ‘মস্তন ক্রিয়া’ সম্পূর্ণ অনুভূতি সাপেক্ষ এবং গুরুমুখী বিদ্যা তাই

এই পদ্ধতি গুরুদেবের কাছ থেকে সঠিক ভাবে জেনে ও বুঝে নিয়ে অভ্যাস করা উচিত এবং অভ্যাসের সাথে সাথে এই বাধা সরে যাওয়া পর্যন্ত ধৈর্য্য ধরতেই হবে অধৈর্য্য হলে বা তাড়াহুড়ো করলে হবে না, কারণ এই শক্তি স্বয়ম্ভু।

ক্রিয়ার পরের কিছু অনুভূতি জাগতিক ভাবে দৃশ্যমান কিছুর সাথে ব্যাখ্যা করবার চেষ্টা করছি। মন যেন পদ্মপাতার উপর এক বিন্দু জলকণার ন্যায়। সব সময়ই সেই জলকণা টলমল করে বেড়ায় ( চঞ্চল মন), একবার এখানে তো একবার সেখানে। সেই পদ্মপাতার উপর একবিন্দু জলকণা ( চঞ্চল মন) ভুলে গেছে (মহামায়া করে থাকেন) তার উৎসের বা সেই বিশাল জলরাশির কথা ( সৃষ্টিকর্তা বা পরমাত্মা)। পদ্ম পাতার উপর অবস্থান করে বলে সেই জলকণা (মন) ভাবে হয়তো এই পদ্ম পাতাই তার উৎস বা ধারক ও বাহক।



কিন্তু সেই পদ্ম পাতাকেও যে কেউ ধারণ করে রেখেছে তা সেই জলকণা ভুলে গেছে। হালকা হাওয়ার জেরে পদ্মপাতা যখন আন্দোলিত হয় (সাংসারিক বাঁধন- মায়া, মমতা, চাওয়া, পাওয়া, কাম, ক্রোধ, লোভ, ইত্যাদি) তখন আবারও সেই জলকণা টলমল করে (চঞ্চল মনের জাগতিক বস্তুর দিকে ছুটে যাওয়া)। একদা কোনো এক দিন প্রবল জলোচ্ছাস বা প্রবল ঝড়ের ফলে ( গুরুশক্তির প্রকাশ - যিনি সঠিক পথের দিশা দেখিয়ে দেন অথবা পুরো রাস্তায় যিনি সাথে, পাশে বা হাত ধরে থাকেন- গুরুরকৃপা); সেই জলকণা বিশাল জলরাশির সাথে মিশে যায় (জীবাত্মার সাথে পরমাত্মার মিলন ঘটে) বা সন্ধান পায়। তখন সে সেই বিপুল জলরাশির স্বত্তাকে বুঝতে পারে নিজের মধ্যে বা তার মধ্যে থেকে, অবশেষে সেই এক বিন্দু জলকণাও পরিণত ও প্রকাশিত হয় এক বিপুল জলরাশি হিসেবে “অখন্ড চৈতন্য রূপে”(- গুরুমায়ের



উক্তি অনুসারে) দিকে দিকে এবং সর্বদা সেখানেই (কুটস্থে) অবস্থান করে স্থির ভাবে।

এই সাত চক্র কার? এই সাত চক্রে রঙ-ই বা দিলো কে? কিবা তার রঙ? নাকি কোনো রঙ-ই নেই। রঙ দিলো তো দিলো, আবার তার সঙ্গে একটা মনও দিলো প্রত্যেক এর জন্য আলাদা আলাদা। তাই তাকে দেখবার, চিনবার বা সেই রঙের সাথে নিজেকে মেশাবার বা মিশে যাওয়ার কৌশলও আলাদা আলাদা। আমরা প্রতিদিন প্রাণায়ামের মধ্যে দিয়ে এই

সাত চক্রের সেবা করে থাকি এই সাত চক্রের সেবা করা মানেই তার (প্রাণের) সেবা করা। কি জানি সে কবে তার পূর্ণ স্বরূপে সব রঙ মেলে ধরবে, মুছে ফেলবে সব আস্তরণ, সব রঙ একাকার হয়ে যাবে, সব শেষে সে বিন্দু (জ্যোতি) ধরবে, মজার মজার খেলা খেলবে আমার সাথে, কখনও সে আমি রূপে আবার কখনও বা আমি সে রূপে ( বিন্দু বা জ্যোতি ধারন)। অবশেষে নিজ ঘরে (কুটস্থে স্থিতি) ফিরে যাবো ( জাগতিক বা ইন্দ্রিয় বা সাংসারিক বন্ধনের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া) অখণ্ড চৈতন্যে। ॐ





## গুরুতত্ত্ব

-শিউলী গাঙ্গুলী

যখনই গুরুদেব কে নিয়ে কিছু লিখতে চেষ্টা করি তখন শুরু করার প্রয়াস ও অসম্ভব মনে হয়, যিনি অব্যক্ত কোন ভাষা দিয়ে তাঁর বর্ণনা সম্ভব!

ব্রহ্ম যেমন অব্যক্ত, গুরুদেব ও তেমনই অব্যক্ত। প্রবৃত্তি মার্গে যুক্ত থাকা বহির্মুখী চঞ্চল প্রাণ কে যে শক্তি নিবৃত্তি মার্গে নিয়ে যায়, অন্তর্মুখী করে তাই গুরু শক্তি। গুরুর গুরুত্ব তাঁর নামেই, গুরু অর্থাৎ যাঁর তুলনায় অন্য সমস্তই লঘু। বরং তাঁর স্মরণ নিয়ে তাঁরই কথা দিয়ে গুরুতত্ত্ব ব্যাখ্যার চেষ্টা করি।

দিনটা ছিল 2019 সালের গুরু পূর্ণিমা। সমস্ত ভক্ত শিষ্যেরা সমবেত হয়েছেন শুভদিনে গুরুদেব কে শ্রদ্ধা, ভক্তি, ভালোবাসা নিবেদন করতে। ঈশ্বরীয় আলোচনা, গান, ক্রিয়া-অনুভূতি সবই সুষ্ঠু সুন্দর ভাবে পালিত হচ্ছিল। গুরুদেবের কাছে জানতে চাইলাম গুরু পূর্ণিমার মাহাত্ম্য নিয়ে যদি কিছু বলেন, প্রথমেই উনি একটু মজা করলেন তারপর বললেন, "গুরু কে? আমি কেউ না। আমি তো শুধুমাত্র পথ দেখাই, যখন কূটস্থে অবস্থিত তোমাকে তুমি জানতে পারবে দেখবে কেউ আলাদা নয়। সবার মধ্যেই তুমি আছো, এখানে যারা বসে আছে সবার মধ্যেই সেই একই শিব সত্ত্বা, এটা যখন হবে তখন বুঝবে তোমার গুরু তুমি ,আমি কেউ না।"

প্রভু বলে দিলেন তিনি কেউ না ,অতএব এই ক্ষুদ্র তুচ্ছ আমিও আমার মতো করে বুঝে নিলাম তিনি কে? মোক্ষমার্গে নিয়ে যাবার জন্য ভগবৎ শক্তি আশ্রয় করে যাঁকে তিনিই গুরু, শক্তি আধার ছাড়া তো প্রকাশ হতে পারে না তাই তিনি গুরুদেব, তাই তাঁকে উদ্দেশ্য করে বলা হয় -

“গুরু ব্রহ্মা, গুরু বিষ্ণু, গুরুদেব মহেশ্বর ।

গুরু সাক্ষাৎ পরমব্রহ্ম তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ। “

গুরু কেবল এক বিশেষ দেহে আবদ্ধ নন। তিনি ভগবান হতে অভিন্ন, তিনি আত্ম স্বরূপ। তিনি ভগবৎ-রূপী হয়ে সর্বদা সঙ্গে সঙ্গে থাকেন। তাঁর কথা থেকে তিনি এই বুঝিয়ে দেন যে তাঁকে সত্যিকারে পেতে গেলে নিষ্ঠা সহ তাঁর দেখানো পথ অনুসরণ করতে হবে, পৌঁছানোর চেষ্টা করতে হবে সেখানে, যেখানে পৌঁছালে প্রাণের স্বরূপ প্রকাশিত হবে। অনুভব হবে “তিনি কেউ না” অর্থাৎ “তিনিই সব”। তিনি সৎ, চিদ্ এবং আনন্দ রূপে সর্বত্র প্রকাশিত।

কিন্তু ভাব বড় প্রয়োজন, যেমন চোখের সাথে মন যুক্ত না হলে দৃষ্টি শূণ্য হয়ে যায়- চোখ দেখেও দেখেনা, কানের সাথে মন যুক্ত না হলে কান শুনতে পায়না, তেমনি ক্রিয়ার সাথে যুক্ত হতে হবে সমর্পণ ভাব। গুরুর উপর পূর্ণ সমর্পণ নিয়ে এগোলে ক্রিয়া হবেই। মনে জাগবে এক অপার প্রশান্তি। জাগতিক যা কিছু চাওয়া হয়েছে তা পাওয়া গেলে মনে হবে গুরুদেব দিলেন তাই হল, আর না হলেও কোথাও কোনো দুঃখবোধ তৈরি হবে না, মন বলবে এটা প্রয়োজন ছিল না তাই হয়নি।

তাঁকে সঙ্গে নিয়ে চললে সকলই আনন্দময়। সমস্ত জ্ঞান যেখানে শেষ হয় সেখানেই তিনি শুরু হন। তাই মন তুমি গুরুময় হও। সর্বভূতে যিনি ব্যাপ্ত হয়ে আছেন তাঁর শ্রীচরণ সহায় করে তাঁর দেখানো পথে তাঁকে অন্বেষণ করাই ক্রিয়া। ইহাই গুরু তত্ত্ব।

ওঁ অখন্ডমন্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম।

তদপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ।







## Guru-Tattva (translation)

Whenever I try to write something about Gurudev, it seems impossible to start as to who can describe the unspoken divinity! Like Brahma, the eternal unspoken divinity, Gurudev too, is the eternal unspoken divinity. The energy that leads to the path of cessation of our outwardly, restless soul taken in the path of instinct, is Gurushakti. The importance of the word Guru is hidden in the word itself that means it is heavier than everything else. I try to explain the importance of “Gurushakti” in own words.

The day was 2019 Guru Purnima. All the devout disciples had gathered to pay their respect, devotion and love to Gurudev on that auspicious day. The divine discussions, songs and experiences of kriya were discussed and everything was celebrated in a beautiful way. I then asked Gurudev if he would say something about the greatness of Guru Purnima. At first he joked and then said, "Who is Guru? I am no one. I can only show you the path. When you reach the precipice, you can understand you are in everyone; the same Shiva is in everyone. At that moment you would find that you are in those who are sitting here. When that happens you would understand that you are your own guru, I am no one." The Lord said he was no one; so this little insignificant me also understood-who he really is!

In order to attain salvation, divine spirit seeks refuge in the one, who is the Guru. He is the source of energy that gets manifested with such

manifestation of energy being not possible without the source. So He is addressed as–

**“Guru Brahma, Guru Vishnu, Gurudeva Maheshwara.**

**Gurudeva Parambrahma Tasmai Sri Gurube Namah.”**

Guru is not confined to one particular body. He is identical with God. He is the Self. He is always in the form of a deity. Through his words he explains that in order to know the Truth, one has to follow the path shown by him with devotion and try to reach it. When you reach there you would be manifested as soul and feel that "He is no one", meaning "He is all". He is honest, happiness and manifests everywhere with joy.

But thought is necessary, for example, if the mind is not connected with the eyes, the vision becomes zero-the eyes do not see; if the mind is not connected with the ears, the ears cannot hear. So the feeling of surrender must be associated with “kriya” that must be taken with full support of the Guru. An infinite peace would wake up in the mind. If you get what you want from the world, you will think that Gurudev gave it; and if not, there would be no sadness anywhere; the mind will say it was not necessary, so it did not happen.

Everything is peaceful when you take him with you. He begins where all knowledge ends. So be mindful of the ways of him. Exploring the way He has shown with the help of His Sricharana, who is pervading the universe- is the way of “kriya”. ॐ



“ উল্টো লিখে আয়না দিয়ে দেখলে সোজা দেখায়, তদ্রূপ  
দেহস্থ বায়ুকে উল্টাইলেও স্বরূপ দেখায়। ”

যোগীরাজ শ্রীশ্রীশ্যামাচরণ লাহিড়ী মহাশয়



## Kabir Ke Dohe

– Saket Shrivastava

चाह गई चिंता मिटी, मनुआ बेपरवाह ।

जिनको कछु नहि चाहिये, वे साहन के साह ।।

Chhah gayi chinta miti, manva beparwah |

Jinko kachu na chaiye, woh hi sahan ke sah ||

Gurudev points out that if one knows this moment, he knows self and therefore all, as he is then That-the Universal. What Gurudev implies can be deduced from this doha of Kabirdas where Sant Kabir exclaims that only a man having no desires is Shahenshah or the Ultimate meaning all powerful- omniscient, omnipresent and omnipotent. It is important to understand the subtle relationship between the statement of Gurudev and the declaration of Kabirdas. If deeply observed, one would find that one is what he is in a particular moment, though he may not be knowing his true nature but when he tries to become something which means travelling in time the conflict sets in due to duality.

This conflict brings in all worries and miseries for him as if closely observed the very effort to become something or in other words 'what one should be' at some space of time from 'what one actually is' at this very moment with such transformation remaining largely limited to the physical and literally impossible in the psychological world, such an effort brings in conflict disturbing thus the desired balance of man essential for leading a life without miseries. However so long as one is human, that basically means being caught in the body-mind consciousness, which is the normal and accepted way of living, one cannot be desire less with such desires depending upon proportion of tanmatras in him being roop, rus, shabd, sparsh and gandh that are but fuels for desires.

Here it is important to understand the movement of desire. On receiving an external stimulus (by jeev) thought is generated, around which the mind then creates an image and upon the body-mind associating itself with that image the wantonness to have/possess that image arises in him whose intensity depends upon the tanmatras in him. Such wantonness is nothing but desire.

Therefore it may be seen that remaining in the state of no desire is actually remaining in soul consciousness which arises only when body consciousness is dropped, the latter being extremely rare and possible only through Gurukripa in the Kriya ki Parawastha as propounded by Lahiri Mahasay. Only in that state, the jeev having no desires of its own is like a king of kings, his mind being absolutely free – free not of something or from something, but simply free. Such freedom alone is the harbinger of universal love and immense power.







## প্রভু নারায়ণ

-শিউলী গাঙ্গুলী

দিশাহীন পথ, স্তব্ধ সময়-

ওগো! কে তুমি রয়েছে দাঁড়িয়ে?

আমি প্রেমহীন, রক্ষ মলিন-

তবু, দেবে কি গো হাত বাড়িয়ে!

তুমি নারায়ণ অধরাই ছিলে-

ভক্তি স্বপনে মিশায়,

প্রভু হয়ে তুমি রূপ কিগো নিলে-

ভালোবাসা দিয়ে ভুলায়ে।

কত কৈশোর-যৌবন আমি শ্যাম রূপে তোমা খুঁজেছি-

তৃষিত নয়ন, বিগলিত মন- শুধু শ্রীমাধবে ভালোবেসেছি।

তাই দয়াময় প্রভু হয়ে এলে,

বোধহীনে প্রভু সার বোধ দিলে।

আমি অজ্ঞান ধ্যানে চোখ বুঝি

প্রভু প্রভু করি শুধু তোমা খুঁজি।

তোমা ভালোবেসে কি অসীম সুখ তুমি বিনা প্রভু বোঝাবো  
কাহারে!

জ্ঞান যদি তুমি নাও দাও মোরে

শুধু কৃপা করে প্রভু নারায়ণ- থেকেগো হৃদয় মাঝারে।

ॐ







## “Divine Grace”

- Dipanjan Dey

चैतन्यः शाश्वतः शान्तो व्योमातीतो निरञ्जनः ।

बिन्दूनादकलातीतस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

*“Who is the Eternally Tranquil Consciousness, Spotless and Pure, and Beyond the Ether,  
Who is Beyond the Bindu, Nada and Kala, Salutations to that Guru!”*

When the path of Dharma was described in the scriptures as akin to walking on the edge of a razor, the era of Kali yuga had not yet started. The scope of humans in the quest for self-realization in this age of materialistic dominance in thoughts and lifestyle seems to have become narrower than ever. But then, whenever there are times of crisis, the Lord himself comes down to show us the way towards the ‘Kingdom of Heaven’. In our lives, those fortunate ones who have received the most precious of all gifts, the grace of a Sadguru, seek the path of light through the darkness. It is through sadhana and Divine grace only by which we can cross the mighty ocean that is ‘Maya’. But even Divine grace is attained by the virtue of our actions. The holy Master says ‘Kripa is the result of our actions’. But at times, we cannot truly understand where from the divine grace comes and why at all it works.

Once before the Saraswati Puja, the Master explained it through a short anecdote- “I was searching for some money I had kept separately assigned for the puja. When I couldn’t find it, just as I was beginning to think very hard as to where I had kept it, there came a call from the bank. The bank personnel said that I was to get some money which I may withdraw now. I recalled it must have been from a previous deposit of mine. Thus I got the money needed for the puja! So it happens with ‘kripa’; you have your righteous actions of the past,

when you are in need of help, the Divine grace showers upon you.”

But then, there are numerous incidents where the great Masters have saved their disciples from impending danger. Can we conclude that the Guru’s blessings are also a result of one’s past actions? In the path of self realization, the sadhaka realizes that often there are obstacles which can be, as a matter of fact, itself the result of our bad actions. To be more precise, one’s actions as well as thoughts of previous as well as this life gets stored up as ‘sanskaras’ or imprints. As one dies, the gross body is left behind but the subtle body leaves along with the sanskaras which gets carried on to the next life.

In every path to God realization, there exists a vital stage or state of evolution where the subtle sanskaras arise in the being of sadhaka, which apparently, can appear to be even unknown to him. These trails of the actions of his past lives thus envelop his mind. The sadhaka is most vulnerable at this point. Vulnerable to strange emotions and latent desires which may seem uncontrollable, he thus comes face to face with the truth of his self. This is such a state where the sadhaka may not even realize his downfall. There is also the great danger of getting completely lost in his way to the ultimate goal and being swept away completely from the path. Such is the power of Maya and such is the



vulnerability of mind to the senses! One can recall from the Bhagavad Gita-

“yatato hyapi kaunteya puruṣhasya vipaśhchitaḥ  
indriyāṇi pramāthīni haranti prasabham manah”

(O son of Kunti! The senses are so strong and turbulent, that they can forcibly carry away the mind of a person of discrimination and practicing self-control.)

It is at this moment where no one can save him except the Guru. The omnipresent eyes of a Master can see through all the latent sanskaras and the future consequences. In one particular incident, one of the disciples had become very much emotional. He was at the time, practising the ‘kriya of breaking the heart knot’. As the name suggests, practising this kriya breaks the subtle knot where the sanskaras gets stored. The disciple was undergoing a very strange state; he felt hatred and he felt love, he also became sensitive to little events. The Master was very carefully observing him for a few days. One day, the Master was explaining to this writer about a bhajan sung by Pandit Bhimsen Joshi. The above disciple was also present. The Master said, “Have you heard this song by Bhimsen Joshi, ‘Jo bhaje Hari ko sada’? There is a line ‘dil ke darpan ko safa kar, dur kar abhiman ko..’ It means that cleaning up the mirror of the heart, and getting rid of your arrogance and ego, follow the steps of the Guru and then shall you get the Lord! This arrogance and pride is something that does not go away very easily” While the Master was talking to the writer, the subtle indication of the upcoming events was given to the above disciple. Later, he

overcame this difficult situation by the grace of Gurudeva.

Yet talking of another incident, one of the senior kriyaban’s experiences regarding a realization is worth mentioning. It occurred when revered Gurudev and GuruMa along with a few disciples went to visit Lord Shri Jagannath at Puri. Every member of the group was practising kriya very seriously. With the blessings of Gurudev and Lord Jagannath, the disciple got a realization which led to the initiation of a higher kriya.

Coming back to our question, can we conclude that the Guru’s blessings are also a result of one’s actions? The answer lies in the subtle connection between the disciple and the Guru, which is established at the moment of initiation and maintained through regular practise of kriya. Paramgurudev Shri Dubeyji used to say that ‘Guru Kripa’ is not attained by merely serving the Guru, but by practising kriya regularly with seriousness can one get the actual ‘Guru Kripa’ necessary for God realization.

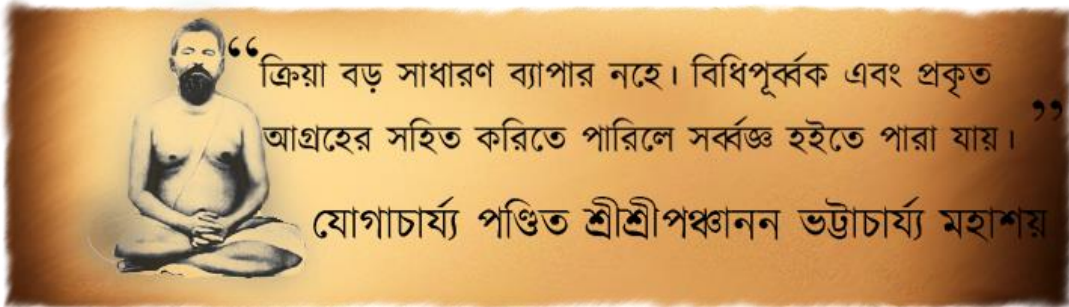
It is verily through Kriya that one realises-

“मन्नाथः श्रीजगन्नाथो मदगुरुः श्रीजगद्गुरुः ।

मदात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

- My Lord is the Lord of the Universe, My Guru is the Guru of the Universe, My Self is the Self of All Beings; Salutations to that Guru!

May Guru Kripa shower upon all! ॐ







## ক্রিয়াযোগ ও বাউল

- অমিতাভ দত্ত

একজন নবীন ক্রিয়াবান হিসাবে ক্রিয়াযোগ ও বাউল বিষয়ে দু-চার কথা লেখার জন্য প্রথমেই পরম পূজনীয় গুরুদেবের কাছে অনুমতি চেয়ে নিচ্ছি। তার সাথেই এই বিষয়ে লেখার সাহস ও ধৃষ্টতার জন্য অগ্রিম অনুমতি চেয়ে নিচ্ছি সমস্ত বাউল সাধক সমাজের কাছে; এবং বিশ্বাস রাখি আমার ক্ষুদ্র বোধ-অনুযায়ী এই লেখার সম্ভাব্য বিচ্যুতি তারা নিজ গুণে ক্ষমা করে দেবেন।

সাধনার অনেক মার্গ বা পথের মধ্যে 'ক্রিয়াযোগ' যেমন বিশেষ, তেমনি সাধনার আর এক বিশেষ ভক্তিমার্গ হল 'বাউল'। দুই সাধনার লক্ষ্য এক হলেও, সাধন-পথ কিঞ্চিৎ আলাদা। বহুপূর্বে ক্রিয়াযোগ সাধন-পদ্ধতি ছিলো কেবলমাত্র উচ্চ মার্গের সাধকেরই অধিকার; যা পরে বাবাজী মহারাজের কৃপায় ও লাহিড়ী বাবার মাধ্যমে বাঞ্ছিত আধার-যুক্ত সংসারী ব্যক্তিরও লাভ করেছেন। অপর পক্ষে ঈশ্বর ভক্তি-সাধনা, যা ছিলো কেবলমাত্র সমাজের কিছু মুষ্টিমেয় লোকের অধিকার, তা চৈতন্য-নানক-কবির-লালন প্রভৃতি সাধকদের ভক্তি আন্দোলনের মাধ্যমে জাত-পাত-ধর্ম-দরিদ্রতার উর্দ্ধে গিয়ে সমাজের নিম্নতম স্তর পর্যন্ত গিয়ে পৌঁছেয়।

স্বয়ং ঠাকুর রামকৃষ্ণ বলেছিলেন - খিদে আমার প্রবল রে ...; অর্থাৎ সাধনার বিভিন্ন মার্গ তিনি দেখতে চেয়ে ছিলেন। ক্ষুদ্র আমি, আমার খাবার পাত্র অর্থাৎ আধার হয়তো অনেকই ছোটো, কিন্তু মনের মতো বিভিন্ন খাবারের লোভ বা ইচ্ছে ছোটবেলা থেকেই আমার প্রবল। রাত বাংলার ছেলে আমি, ছোট থেকেই তাই বাউল ও তাদের আখড়া খুব বেশি দূরে ছিলো না। বাউল গানে মানুষের দৈনন্দিন জীবন থেকে নেওয়া শব্দ, সাধারণ যন্ত্র-অনুষঙ্গ ও মেঠো সুর-ছন্দ মানুষের জীবনে আনন্দ ভরে দেয়। কিন্তু সেই আপাত সহজ কথার ভেতর লুকিয়ে থাকে গভীর মর্মার্থ; যার অর্থ পেঁয়াজের খোলার মতো



স্তরে স্তরে বেরতেই থাকে, ব্যক্তির গ্রহণ ক্ষমতা অনুসারে। ক্রমে, নিজের অজান্তেই বাউল গানের মধ্যেও আমি সেই 'তাঁর' সাধনাকেই দেখতে পাই।

প্রসঙ্গত, বাউল কোনোও আলাদা ধর্মমত নয়, এটা হল একটা জীবন শৈলী। সংস্কৃত বাতুল বা ব্যাকুল থেকে বাউল শব্দের উৎপত্তি বলে ধারণা করা হয়, যার অর্থ পাগল। বাউল শব্দের সরাসরি উল্লেখ প্রাচীন হিন্দু শাস্ত্র বা ধর্মগ্রন্থে পাওয়া যায় না। আধ্যাত্মবাদের এই বিশেষ পথ নির্দিষ্ট একটি ধর্মমত থেকে আসেওনি। মধ্যযুগের ভারতে জনসাধারণের হিন্দুধর্ম পালনের উপর নিয়ম-কানুন জনিত কড়াকড়ির জন্য জন্ম নেয় কিছু সহজ সাধন পদ্ধতি - যাকে ভক্তি আন্দোলনও বলে। পরবর্তী সময়ে হিন্দু ধর্মজাত চৈতন্য-নিত্যানন্দের বৈষ্ণব, বৌদ্ধ ধর্মের সহজিয়া এবং ইসলামের সুফী-আউলিয়া - এই তিন মতের ত্রিবেণী সঙ্গমে উদ্ভূত সাধন মতবাদ ও জীবন দর্শন হল বাউল। এ বড়ই সহজ, নিয়ম শৃঙ্খলার অন্যায় জাঁতাকল ছাড়াই; ফলে শীঘ্রই জলে ঘেরা বাংলার দরিদ্র প্রান্তিক সর্বধর্মের আপামর জনসাধারণের ধর্মাচারনের পথ হয়ে উঠলো - বাউল।

গুরুমুখী বিদ্যা বাউল'এর সাধনায় প্রধানত তিনটি স্তর রয়েছে -

1. **প্রবর্ত:** শিষ্য রূপে চাতকের ন্যায় গুরু ও ভগবানের দয়া-করণা প্রার্থনা,
2. **সাধক:** সাধনা দ্বারা দেহতত্ত্ব বোঝা ও নিজের ভেতরের





অচিন মানুষের স্বরূপ বোধ,

3. সিদ্ধ: প্রেম-সাধনার পূর্ণতায় সেই মনের মানুষের দর্শন ও মিলন।

‘বাউ’ অর্থ বায়ু বা প্রাণ আর ‘উল’ হল খোঁজা বা সন্ধান। ঈশ্বরের অস্তিত্ব-স্বরূপ কিভাবে মানবদেহের প্রাণের ধারার সাথে মিশে থাকে, সেই পরশ পাথরের রহস্য - বাউল তার সাধনা দ্বারা খুঁজে ফেরে। সাধারণ মানুষ আউল, গুরুর কাছে দীক্ষা পেয়ে বাউল হয়। গুরুমুখী গৃঢ়বিদ্যা বাউলের ধর্মতত্ত্ব, দর্শন, সাধন পদ্ধতি ও অভিজ্ঞতা সবই রূপকের আবরণে অব্যক্ত হয়েও - ব্যক্ত হয় বাউলের গানে।



এখন আমরা লালন ফকিরের একটি বহুল প্রচলিত গানের আলোচনা ও ক্রিয়াযোগের দৃষ্টিতে গানটির শব্দাবলীর যৌগিক ব্যাখ্যা যথাসাধ্য করার চেষ্টা করবো। গানটি - ‘ধন্য-ধন্য বলি তারে’।

ধন্য-ধন্য বলি তারে,  
বেঁধেছে এমন ঘর, শূন্যের উপর পোস্তা করে...

গানের প্রথম স্তবকে সাধক-কবি সেই পরমাত্মার গুণগান করে তাঁর এই মহান কাজকে ধন্য ধন্য করছেন, যিনি সাধকের দেহ রূপ ঘর সৃষ্টি করেছেন; যে বিশেষ ঘর শূন্যের উপরে মজবুত-পোস্তা করে তৈরি এবং ভাসমান অর্থাৎ সাধারণ ঘরের ন্যায় কোথাও প্রোথিত নয়। অবশ্য এই শূন্যের অর্থ অনেক গভীরে - কিছু নেই থেকেই এই বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডর সকল সৃষ্টি।

সবে মাত্র একটি খুঁটি, খুঁটির গোড়ায় নাইকো মাটি,  
কিসে ঘর হবে খাঁটি, ঝড়ে-তুফান এলে পরে...

তার পর সাধক বলছেন এমন ঘরের কথা যার একটি মাত্র খুঁটি, যার গোড়ায় মাটি নেই; এই খুঁটি রূপক অর্থে দেহস্থিত সুষুম্নাকেই বোঝায়। সাধক চিন্তা ব্যক্ত করেছেন ঝড়-তুফান এলে তার ঘর ঠিক-ঠাক ভাবে দাঁড়িয়ে থাকবে কিভাবে? অর্থাৎ সংসারে মায়া রূপ বিভিন্ন ঝড়-তুফানে সাধকের সাধনক্ষেত্র এই সুষুম্নায়ুক্ত দেহের সঠিক অবস্থায় রাখা নিয়ে সাধক চিন্তাগ্রস্ত।

মূলাধার কুঠুরি নয়টা, তার উপরে চিলেকোঠা,  
তহি এক পাগল ব্যাটা, বসে একা একেশ্বরে...

বাউল সাধনায় দেহের একমাত্র খুঁটি সুষুম্নার গুরু-মূলাধার থেকে শেষ-চিলেকোঠা সহস্রার অবধি বিভিন্ন স্তরকে উপমায় চক্র বা ফুল বা কুঠুরী বা আসমান রূপে বলা হয়; যার সংখ্যা সাত কখনও আট বা নয়ও বলা হয়ে থাকে। সেই চিলেকোঠা সহস্রার উপরে একা বসে আছেন বাউলের স্নেহের পাগলা ছেলে- পরমাত্মা একেশ্বর, যাঁর সাথে মিলিত হওয়া জীবাত্মা সাধকের পরম লক্ষ্য।

উপর নিচে সারি সারি, সাড়ে নয় দরজা তারি,  
লালন কয় যেতে পারি, কোন দরজা খুলে ঘরে...

গানের শেষ অনুচ্ছেদে সাধক দেহতত্ত্বের আরেক গৃঢ়তত্ত্ব বলেছেন। সাড়ে নয় দরজা আসলে দেহের দুই চোখ, দুই কান, দুই নাক, মুখ, পায়ু মিলিত রূপে আটখানা দ্বার এবং যৌনাঙ্গ - দেড়খানা দ্বার ধরা হয় - যাতে জনন এবং মূত্রত্যাগের দ্বার রয়েছে। সাধক লক্ষ্যে পৌঁছাতে চান; কিন্তু সেই পরমাত্মার সাক্ষাৎ দেহের কোন দরজা খুলে হবে, তা জানতে সাধক-বাউল ব্যাকুল।



মানবদেহকে ঈশ্বরের আবাস রূপে সাধনা বাউলের দেহতত্ত্বের আধার, যা এই গানেও লক্ষ্যনীয়।



ক্রিয়াযোগ ও বাউল এর সাধনায় মিল ও অমিল – দুটোই বড়ই প্রবল। ক্রিয়াযোগ আর বাউল – উভয় ক্ষেত্রেই ঈশ্বরের আবাসস্থল এই মানব দেহই হল সাধন ক্ষেত্র। বাউলের বাদনযন্ত্র একতারার মাঝের তার যেন ক্রিয়ার সাধনযন্ত্র - সুষুমা, আর দুপাশের নমনীয় দুই বাঁশ খন্ড ঠিক যেন ঈড়া-পিঙ্গলা। এই মানব দেহ চেনা, শরীরের ভিতরে ব্যাপ্ত প্রাণ বায়ু, দেহস্থিত ঈড়া-পিঙ্গলা-সুষুমা, তাদের বিভিন্ন সঙ্গমস্থলে থাকা পদ্ম, মস্তিষ্ক স্থিত সহস্রার, প্রদত্ত মন্ত্র-জপ, সহস্রদল পদ্মের মণি নিসৃত রস দ্বারা সাধন, ইন্দ্রীয়বন্ধ দ্বারা সাধকের ভিতরে স্থিত সেই পরম পুরুষ'এর রূপ দর্শন – এ সবই গুরুমুখী দুই সাধন পদ্ধতিই শেখায়। মূলাধারে স্থিত কুণ্ডলিনী শক্তি পরমা-প্রকৃতি ও সুষুমা পথে সেই শক্তি চালনা করে সহস্রারের উপরে স্থিত পরম-পুরুষের সাথে মিলনের কথা দুই সাধন পদ্ধতিই বলে। এই শক্তি নিম্নগামী হলে সৃষ্টি আর উর্দ্ধগামী হলে স্রষ্টার দর্শন দেয়। ক্রিয়াসাধনা করতে গিয়ে

আমরা ক্রিয়া সম্পর্কিত বিভিন্ন যৌগিক শব্দ ও বাউল গানের মধ্যে বহু মিল খুঁজে পাই। বহু যৌগিক শব্দ ও দেহতত্ত্বের গূঢ় ব্যাখ্যা বাউল গানে রয়েছে রূপকের আড়ালে লুকিয়ে, ঠিক যেন গীতা সহ বিভিন্ন শাস্ত্রে যেভাবে রয়েছে। বাউল যেহেতু সমাজের প্রান্তিকজনের কাছেও পৌঁছেয়, তাই হয়তো বাউল গানে সাধনার গূঢ় দেহতত্ত্বে বর্ণিত হয় আপাত সহজ-সরল-সাধারণ শব্দাবলীর মধ্যমেই; - আধার-তন্মাত্রা অনুযায়ী যার বোঝার, সে ঠিকই বুঝে নেয় তার গূঢ় যৌগিক অর্থ।

অপরপক্ষে, বাউল সাধনা হল নারী-পুরুষের যৌথ সাধন পদ্ধতি, যা ক্রিয়াযোগ সাধনা থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। ক্রিয়াযোগ সাধন-দর্শনের প্রয়োজন-অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় আসক্তির ত্যাগের বিপরীতে, বাউল সাধনা বলে কাম নদীর সতত নিম্নমুখী ধারাকে উর্দ্ধমুখী করে পরমা-প্রকৃতির সাথে সেই পরম-পুরুষের মিলন-সঙ্গম। বাউল সাধনা হল প্রকৃতপক্ষে সাধকের সাধন-সঙ্গী 'মায়া'কে সাথে নিয়েই নিজ দেহের উপর মনের নিয়ন্ত্রণের নিয়ত পরীক্ষা। পরিশেষে, সব নিয়ম ভুলে, সৃষ্টির রূপ-রহস্যে মজে গিয়ে সেই অরূপের প্রকৃত স্বরূপ দর্শন ও সেই মনের মানুষ-এর সাথে মিলনই হল বাউল সাধন সিদ্ধ।

উপরোক্ত আলোচনা ও ব্যাখ্যা একান্তই লেখকের ভাবনাপ্রসূত এবং এর ভিন্নতর ব্যাখ্যাও একান্তই সম্ভব। ক্রিয়াবান ও সাধকগণ এই প্রসঙ্গে অধিক আলোকপাত করলে উপকৃত হই।

বাউল সাধন মার্গের আরোও কিছু সাধন-সংগীতের আলোচনার ভবিষ্যৎ ইচ্ছা রইল।

. - ক্রমশ -

-তথ্যসূত্র: গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,

-অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট সমূহ,

- বিভিন্ন বাউল আখড়াতে শোনা কিছু আলোচনা ও গান,







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

- Saket Shrivastava

*Guruke bhitorey na nite parley Guruwakya berobey na sei jonney guru bhakti te thekey bhit shakta korey nite hobe – “Guruwakya will not come out if one does not resonate with one’s Guru by merging with him and therefore one must be devoted to one’s Guru”*

*Sanskar na kaatle guru kathar bhavartha bojha jaye na – “One cannot fully understand the words of one’s Guru till the sanskar ends”*

*Satta theke sattar parivartan guru ei koriye den; sattar parivartan na holey gurur kotha bojha jaye na – “Guru brings about changes in satta; until and unless change in satta occurs the words of Guru cannot be understood”*

[By Guruwakya, Gurudev actually implies the words of understanding that come out of the mouth of a disciple who through the guidance of his physical Guru comes in total communion with his inner Guru, which is his soul/atman. Therefore Gurudev advises his disciple to have faith in his physical Guru; such faith arises only upon cessation of all sanskaras as a doubtful mind being impure is absolutely incapable of understanding the essence of Guru’s words. Sant Kabirdas while highlighting the importance of Guru exclaims-

**Guru Gobind Dou Kharen, Kake Lagun Paye!  
Balihari Guru Aapne, Govind Dio Bataye!!**

As such devotion to one’s physical Guru and the path shown by him is very essential for a disciple to blossom since it is the physical Guru who at the time of initiation shows him the Light which he (and every living being alike) actually is, but for many births has been forgetful of. Only when a disciple blossoms like a lotus unfolding all its petals in absolute vulnerability, yet equally indestructible, that the inner nature of disciple gets revealed unto him which is but Sat-Chit-Anand. By

devotion, Gurudev does not mean accepting his authority but learning and practising faithfully the techniques passed on to him (disciple) in the initial stage so that the fruits of such teachings when realised by him (disciple) at a later stage establishes the desired trust in his Guru, that is essential to receive Gurukripa for entering the dimension of the Guru which however remains out of his realm. No amount of thinking can ever let a disciple know his Guru whose words and being can never be understood before cessation of all sanskars that is doubt, suspicion, judgement, thinking, arguments-all being the characteristics of gross or indriyagat mind. The Guru in physical form brings about a change in satta of the disciple, that is, guides him carefully from the dimension of duality to the dimension of universality to which he himself belongs to, as without entering that unexplored dimension a disciple cannot become one with his Guru which is but essential to understand his words. Sant Kabirdas points out this benevolence of physical Guru in the following Doha:**Guru Govind Dou Ek Hain, Duja Sab Akaar! Aapa Metey Hari Bhaje, Tab Pawen Didar!!]**





***Charidike jokhon bondhu bandhav ache, attiyora ache, tokhon bhagvan nei; sei jonney sabar theke dure thakle, taar kache ei thaka jaye – “When one is surrounded everywhere by relatives and friends, God/Bhagavan is not. Hence by living away from all, one can remain near Him”***

[In some of his statements Gurudev has pointed out that the abasthan of God/Bhagavan can be realized only in Kutastha since only then sadhak comes to know Avedh (universality) by transcending Vedh (duality).

Hence he emphasizes that when one is surrounded by relatives and friends or in other words when one is functioning in the dimension of duality, there is no scope for God/Bhagavan to be, as the abasthan of Bhagavan negates the very presence of other, that is cessation of duality, with duality dissolving into universality.

In the words of Kabir- **Jab main tha tab hari nahi, ab hari hain main nahi; Prem ki gali ati sankari, jaame do na samaahi!** It is not essential that a sadhak may not remain immersed in soul consciousness or in Kutastha when surrounded by relatives and friends, but then it would be too difficult for him to maintain that state as the very presence of relatives and friends, who are but manifestations of duality would then compel him to be in their dimension resulting thus in unwanted internal conflict that would dissipate his energy required for remaining afloat in Kutastha. Gurudev therefore advises on staying away alone from everyone with such aloneness signifying absolute solitude, that is, when there is no one- not even the one to proclaim that there is none- which is but a matter of deep realization.

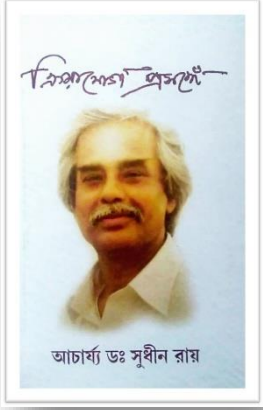
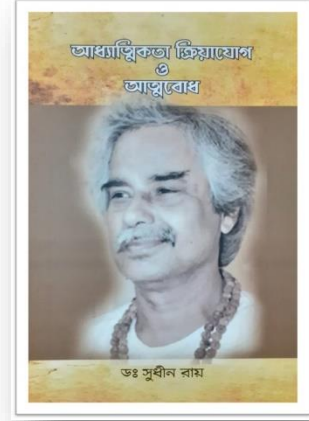
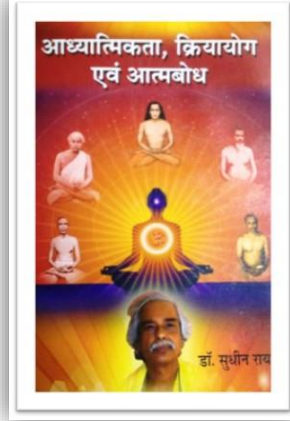
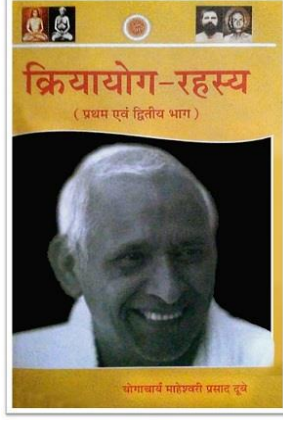
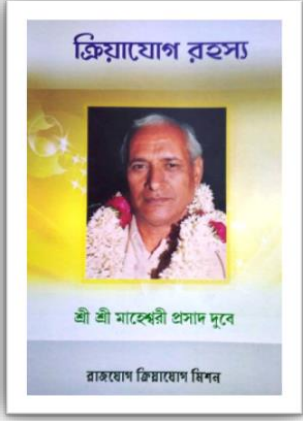
Regarding such aloneness Gurudev says- **Ekay thaka, na ki ekla thaka**- meaning one should be alone but not lonely. So far this writer has understood, being alone is when one's satta or entity ceases with complete surrender and resultant dissolution into the supreme satta which is but the vast nothingness being timeless, infinite and without any centre spread throughout so that individuality dissolves and becomes whole and no

more a part of the whole with sadhak himself becoming the Infinite or Universal. However realization of such a state of aloneness is possible only through Gurukripa as no amount of practice can make one realize that state of vast nothingness to which we all belong to but because of our living in the state of duality or Vedh fail to have a taste of it. As against that, being lonely is when one is in the dimension of duality having possessions regarded as his own whose absence but makes him suffer as he cannot imagine being nothing in their absence as he has no taste of that vast nothingness and therefore thinks his existence only in the presence of others or duality and any separation from them makes him feel sad- which is but the chief characteristic of loneliness.

Though one can stay alone amidst all, yet the relationships in the form of relatives, friends and others that one has built up in due course of time has a strong pull on the mind since challenging Mahamaya, under whose influence the entire evolution and resultant relationships develop and function, is next to impossible for man. Therefore Gurudev cautions on not being caught in the undesirable game of fighting conflict generated by accompanying such relatives who are but manifestations of the omnipotent Mahamaya, but instead conserving such invaluable time and energy in becoming urdhagami that otherwise would get wasted in the unwarranted conflict. He therefore advises sadhak on staying alone both physically and psychologically so as to remain always in Kutastha for only then he can remain near Him, coined God/Bhagavan which according to this writer's little understanding is perhaps an extraordinary experiencing, absolutely original and not contaminated by the past or known, and therefore inexpressible in all possible means of knowing.] (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**





