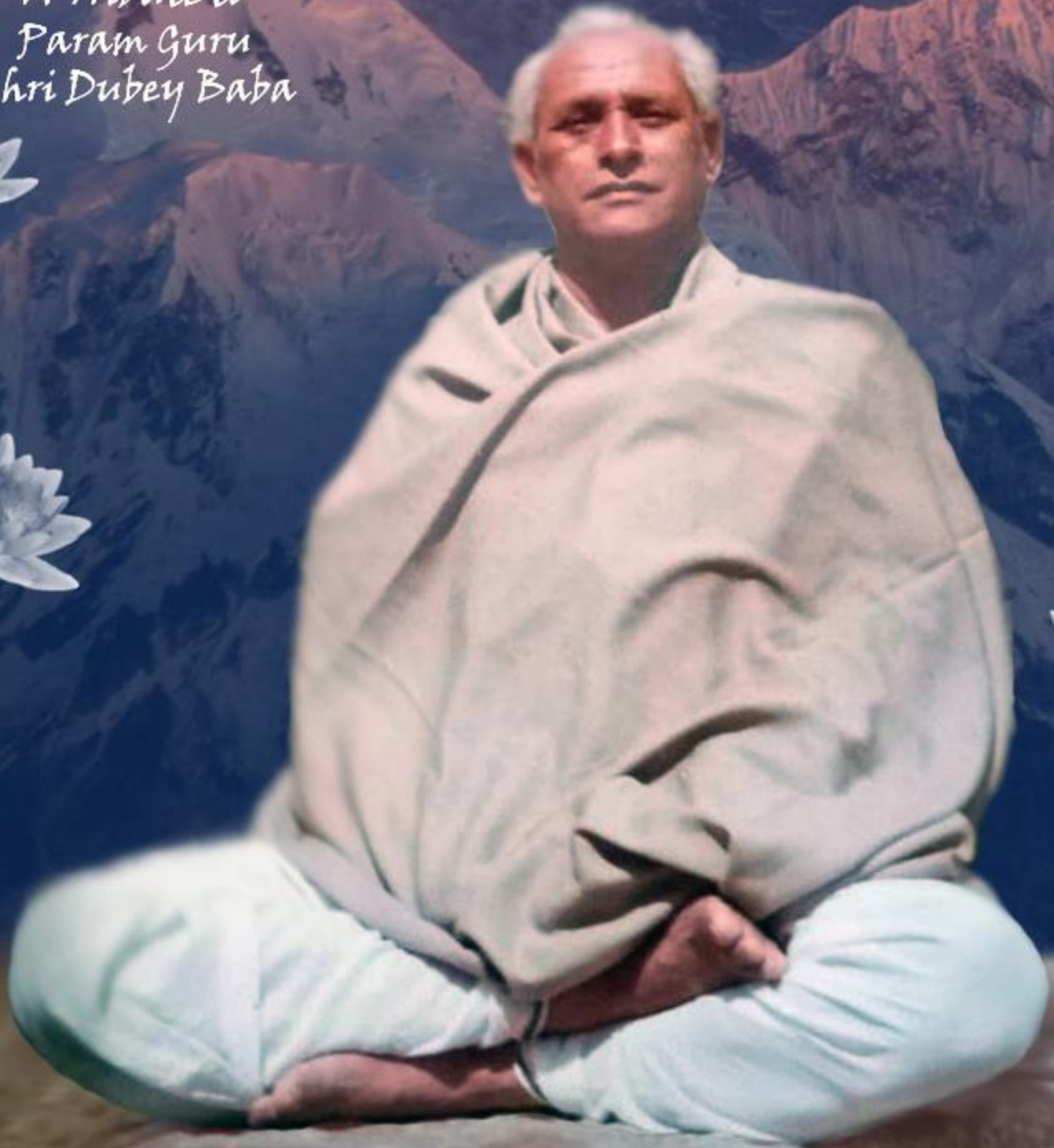


January 2021  
Volume 2, Issue 1

# Anweshan

## In Quest Of Dimension

*A Tribute to  
Param Guru  
Shri Dubey Baba*



**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

Service to Atman is Service to Param Atman

स उ प्राणस्य प्राणः



# ANWESHAN

MOUTHPIECE OF RYKYM

Digital Edition: 4<sup>th</sup> January 2021

Volume – 2: Issue - 1

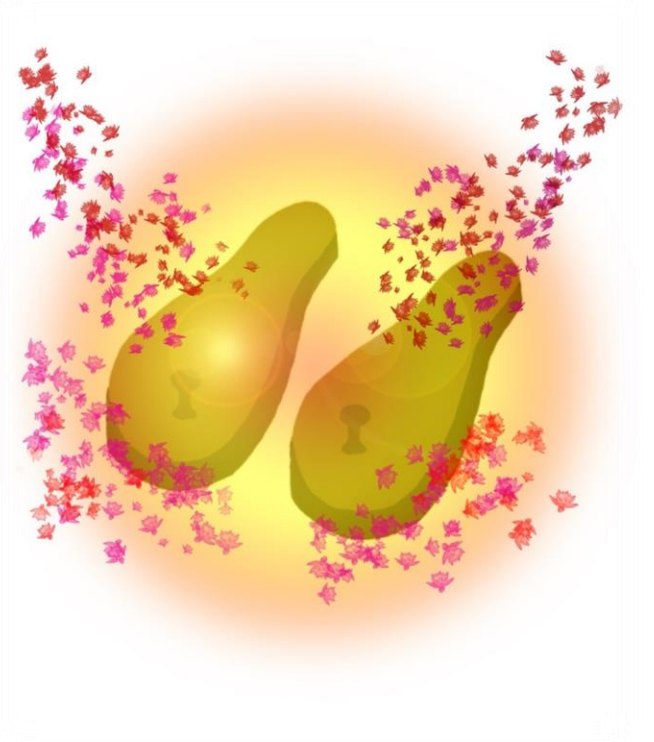
**Publisher:**

**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

401, S. R. K, Paramhangsa 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:**

পাপিয়া চ্যাটার্জী (Papia Chatterjee)

সাকেত শ্রীবাস্তব (Saket Shrivastava)

সুদীপ চক্রবর্তী (Sudeep Chakravarty)

**গ্রাফিক্স ডিজাইন এবং আর্ট ওয়ার্ক –**

**Graphics Design and Artwork:**

দীপাঞ্জন দে (Dipanjan Dey)

সুজয় বিশ্বাস (Sujay Biswas)



# অন্বেষণ

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

পঞ্চম 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 ॥

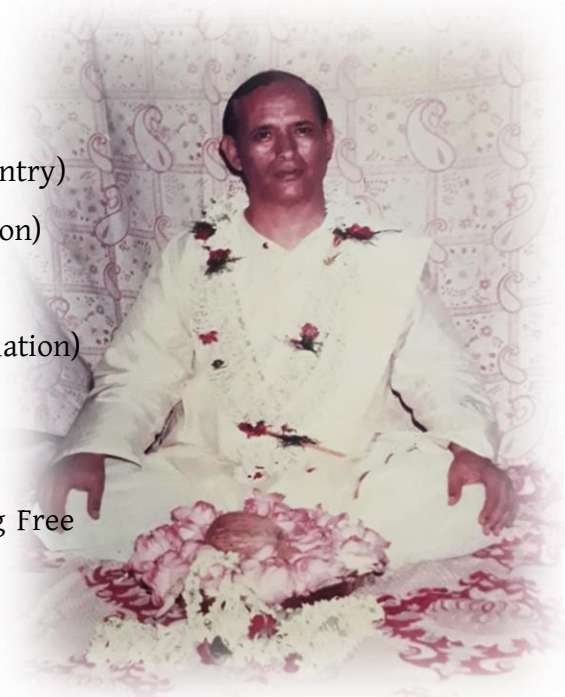


স উ প্রাণস্য প্রাণঃ  
রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন



CONTENT

1. Editorial	5
2. ক্রিয়াবানের দিনলিপি (Kriyaban's Diary Entry)	6
3. গুরু-শিষ্য কথা ( With English Translation)	7
4. স্মৃতিপটে গুরুদেব	9
5. মানসপুত্র (with Hindi & English Translation)	12
6. Why to do Kriya?	39
7. তোমার পথ	40
8. Going Beyond Identities to Becoming Free	41
9. Master-Disciple Tradition	42
10. मन बार-बार विषयों की तरफ क्यों भागता है ?	44
11. Reflections	46
12. Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 3	49
13. Looking back at 2020	52
14. অনুভূতির আলোকে (পরমগুরুর চরণে নিবেদিত)	53
15. জগৎ সংসার ও যোগী	54
16. ক্রিয়াযোগ কেন করব (with English Translation)	62
17. Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray with Explanation	63



\*প্রকাশিত লেখার বক্তব্য লেখকের নিজস্ব এবং এর কোনোওরূপ দায়িত্ব মিশন কর্তৃপক্ষের নয়।

\*प्रकाशित आलेखों में व्यक्त किए गए विचार लेखक के निजी हैं, तथा राज योग क्रिया योग मिशन उनके लेख के लिए किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं है

\*Views, thoughts, and opinions expressed in the articles belong solely to the author, and not necessarily to the Raj Yoga Kriya Yoga Mission.



## Editorial

*'According to the scriptures, a person's age is calculated by the number of breaths he takes. In 24 hours, a normal human being takes 216,000 breaths, inclusive of inhalations and exhalations. Practicing Pranayama makes the breath longer and reduces the total number of breaths, therefore increasing the life span. Pranayama is a wonderful and unique invention of our sages. Today's science also recognizes the importance of Pranayama. Even physicians also recommend deep breathing for heart and blood pressure patients. Pranayama provides enough oxygen to the body and thus keeps it healthy. When the fickle nature of the life force (prana) ceases through pranayama, it rises through Sushumna and takes the Kriya Practitioner to Brahmāloka (realm of Brahma), offering salvation.'*

\*\*\*\*\*

*'There is not an iota of doubt in the salvation of those Kriyabans who worship Kootastha daily during Kriya practice, using the method prescribed by the Guru. Pranayama plays a pivotal and important role in the entry passage of Kootastha. Therefore, our advice to the Kriyabans is to do pranayama diligently and faithfully. Shri Lahiri Mahashaya and his disciples have fulfilled all the worldly responsibilities like an ideal householder, and by doing spiritual practice (Kriya) at night, they also attained God.'*

– **Excerpts from the translated version of Sri Maheshwari Prasad Dubey's book – 'Kriya Yoga Rahasya'**

Kriya Yoga – the ancient meditation technique of energy and breath control, is being currently imparted to us by our Gurudev Sri Sudhin Ray, who himself received it from his Guru Sri Maheshwari Prasad Dubey, as a part of Lahiri Mahashaya and Panchanan Bhattacharya's Guru lineage. Sri Maheshwari Prasad Dubey is considered as one of the prominent sadhaks in the tradition of Kriya Yoga, who had profound expertise on Geeta and Vedas. It is our immense fortune that we are associated with this great Guru Lineage in the form of Kriya Yoga, and it should be each one of our endeavor to devote ourselves whole-heartedly to this path, so that we can be at least a step closer on this spiritual journey.

January 4<sup>th</sup> marks the advent or the birthday of our Param Guru Sri Maheshwari Prasad Dubey, and this year on the occasion of his 85<sup>th</sup> Birthday celebration, we dedicate our digital magazine, *Anweshan's* January 2021 edition to the revered feet of Dubey Baba.

| Om Sri Guruve Namah |



## ক্রিয়াবানের দিনলিপি

আজ্জ জরুরি লেখার সময় অবস্থিলাম, খুব বহুর হল ক্রিয়া করছি, কি পাচ্ছি? আমি ক্রিয়া কিছু পাবার জন্য করিনি। আমি ঐশ্বরকে তার গুরুদেবকে অনুরোধ করে ক্রিয়া করি। কিন্তু ক্রিয়া ঠিক হচ্ছে কিনা এটা জানাও যে দরকার। প্রথম প্রমাণ হল পবিত্রতা। এক একটি দিন অতিবাহিত হচ্ছে আমি তারা পবিত্র হচ্ছে। জগত চাচার অন্যান্য অনুরোধ আমার শরীরে দিচ্ছে। আমি বুঝছি বিশ্ব জগত আমার অপন।

২০২০ চান আমার জন্য অহু ছিলনা। অনেক উদ্বলপাবানের মধ্য দিচ্ছি গাছি। আমি শুধু ক্রিয়া, গুরুদেব তার লাহিড়িবাবাকে ধরছিলাম। তাদের কৃপা তার আশির্বাদ আমাকে উদ্ধার করেছে। এই উপলক্ষিত এসেছি যে যদি কেউ নিষ্ঠাতর ক্রিয়া করে, কোন উচ্চতর শক্তি - তা আবে যে নামই অকি মা, গুরুদেব, লাহিড়িবাবা বা আত্মা তিনি সব সময় আমাদের পাশে থাকেন জীবনভর।

## Kriyaban's Diary Entry

*While writing my diary, I was thinking today, for the past six years I'm practicing Kriya, what did I achieve? Not that I am doing Kriya to get something, yet there must be some pointers to make sure that I am going in the right direction. The first and foremost achievement would be Purity of "body and mind"; with each passing day I am more and more pure. A loving kindness has engulfed me, today I feel the whole world is my own.*

*2020 was not an easy year for me. Lot of turmoil. I had held Kriya, my Gurudev and Lahiri Baba. Only their blessings pulled me out through this tumultuous journey. I realized one thing so long as you do your Kriya diligently, some higher power, you can name it Mother, Gurudev or Lahiribaba or Atman will be beside you throughout your life.*



## “গুরু-শিষ্য কথা”

- আচার্য্য শ্রী ডঃ সুধীন রায়

সংসারে কিভাবে থাকবো? সংসারে দাস ভাব নিয়ে থাকবে। ভগবান সবাইকে সেবা করার জন্য পাঠিয়েছেন। সব সময় ভাববে ‘আমি তাঁর কাজ করতে এসেছি’। তখন সেবা’ই সমর্পণ হয়ে যাবে।

সংসার একটা আশ্রম। এই সংসারের কেউ কারোর নয়, নিজের ভাবলেই কষ্ট পাবে। আমি, আমার বোধটাই বাধা, এই বোধই কষ্ট দেয়। কেউ যে কারো নয় - এই বোধ যত তাড়াতাড়ি আসে ততই মঙ্গল। যদি ভাবো তাঁর সংসারে আমি কাজ করতে এসেছি, তাহলে মনও হালকা হয়ে যাবে। তখন অহংকারও থাকবে না।

সঠিক ভাবে থাকলে মনই বলে দেয়, একলাই এসেছো, তাই তোমার কাজ হল ভগবানের সংসারে সকলকে সেবা করা। সেবাই ধর্ম।

মন শরীরের প্রধান। সে সব জায়গায় ছড়িয়ে আছে, আর তার ঠিকানা হচ্ছে আঞ্জা চক্র। যে কোনো অসুবিধায় তাঁকে স্মরণ করলে সমাধান হয়ে যাবে। সংসারে থাকলে বিষ তো থাকবেই। সেটা সহজে হজম হয় না। তাই শিবত্বের দরকার। সঠিক অবস্থায় আসতে চাইলে সঠিকভাবে প্রাণায়াম করতে হবে, তবে তো সব খবর তাঁর কাছে সহজ ভাবে পৌঁছাবে। সেই জন্য মনকে পরিষ্কার করে তাঁর কাছে কিছু পাঠাতে হলে অহং কে তাড়াতে হবে।

মায়ায় বদ্ধ সংসারী মানুষের জাগতিক ভাব আছে, তাই উঠা-পড়া ভালো-মন্দ সব আছে। মায়াই তো শক্তি। কুলকুণ্ডলিনী যখন উঠতে উঠতে উর্ধ্ব কর্ণিকায় স্থির হয়, তখন চরম শান্তি লাভ হয়। বোঝাবার জন্য বলা হয় মহামায়া, যোগমায়া - এই দুই মায়ার মিলন স্থান হচ্ছে কূটস্থ। নিচের দিকে মহামায়া, আর আঞ্জাচক্র থেকে সহস্রার পর্যন্ত যোগমায়া। মন যখন সূক্ষ্ম হয়ে যায় তখন নির্গুণ ও সগুনের মিলন।

নিজের লোকদের জন্য যে মায়্যা - সেটা মায়্যা নয়। ভগবান আছেন কি না - এই সন্দেহই হচ্ছে মায়্যা। আর এই সন্দেহ যখন দূর হয়, তখন সে যে অবস্থা - সেটাই সমাধি।

### • জ্ঞান দেহ কি?

ভগবান আছেন, আর সব সময় আমার মধ্যেই আছেন - এই বোধ যে দেহে স্থায়ী হয়, সেই দেহই জ্ঞান দেহ।

### • কৃপা কি করে পাবো?

আগে ভাবো, তুমি কৃপা পাবার জন্য যোগ্য কি না। তোমার ভাবনা চিন্তাই তো তোমাকে নিয়ে যাচ্ছে। তুমি তো সেই বীজ নিয়েই জন্মেছ। যদি দেখো ভুল করাটা তোমার ভাল লাগছে, তবে এ জন্মেই তার ফল ভোগ করতে হবে। সেই জন্য জমাটা খরচ করে ফেলো। তখন পাত্র শূন্য হয়ে যাবে। শূন্য পাত্রেই কৃপা আসে।

(Translation)

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

How should one stay in the world? One should stay in the world considering himself as a servant (bhav) who has been sent by God in this world to serve. One should always think that one has arrived in this world, only for carrying out HIS assigned works. If one lives in this world with this thought in mind, then the service itself would transform to surrender.

The world is an ashram where no one belongs to anyone. Hence considering someone as one’s own, will only cause sufferings, miseries, and pain. The very feeling of 'Me' or 'Mine' is the hurdle that generates miseries. The earlier the realization that no one belongs to one arises, the better it is. If one realizes that he has arrived in this world for



carrying out His duly assigned works, the mind shall become light and one would no longer remain arrogant.

If one leads a righteous life, then one's mind itself gives the indication that one has arrived all alone in the world, and therefore, it is one's solemn duty to serve everyone in the world created by God. Serving is Dharma (religion).

Mind is the principal entity of body that remains scattered throughout, and its seat is in the Ajna/Aagya Chakra. In the event of any turbulent situation, mere remembering itself would pave the right way. So long as one is in the world, one cannot remain immune to the poison that otherwise is hard to digest, and therefore, there's the need of *Shivatwa*. To reach the proper state of mind (*avastha*), one should practice kriya properly. Only then all messages would reach Him easily; and to send the messages such that those messages reach Him easily, one should keep the mind immaculate by shedding arrogance and ego.

A man engrossed in maya (illusion) has worldly feelings (*bhav*), and hence is prone to the worldly life's ups and downs, good and bad or duality. Maya is the energy. When Kulakundalini by way of its ascent, gains stasis in the highest cells (Sahasrasar), an ultimate peace dawns upon man. The same is explained through the concept of Mahamaya and Yogmaya, with Kutastha being the synthesis point of the two. While Mahamaya is in the lower portion, Yogmaya's presence is from Ajna chakra to the Sahasrasar chakra. When the mind becomes

extremely subtle, the fusion of Nirguna and Saguna happens.

The maya (emotional attachment) for one's own near and dear ones is not really maya. Instead, the thought that whether God exists or not, this very doubt is Maya. When this doubt itself ceases, the state that arises is Samadhi.

### What is Gyan Deha (Knowledge Body)?

When the sense (bodh) that "God exists and always resides in me" becomes permanent and steady in a body, then that body is Gyan Deha (Knowledge Body).

### How will one receive Kripa (benediction)?

First understand whether or not you are appropriate for receiving Kripa. You are proceeding according to your thinking that is but inseminated within you. If you observe that you enjoy the wrongdoings, then you shall have to reap the results of it in this very birth. Hence spend whatever karma you have accumulated, so as to empty the vessel making it shunya (nothingness). Kripa (benediction) comes only in such an empty vessel.



*RYKYM Guru Lineage*





## “স্মৃতিপটে গুরুদেব”

(অশ্বেষণ মুদ্রিত দ্বিতীয় সংখ্যা - ১লা জানুয়ারী, ২০১২ থেকে পুনঃপ্রকাশিত)

- গুরুদেবের একান্ত ভক্ত

আমার বন্ধুবর ও সতীর্থ রাজযোগ-ক্রিয়াযোগ মিশনের উদ্বোধক - শ্রী সুধীন রায়ের অনুরোধে এই প্রতিবেদন। আমাদের গুরুদেব প্রচার বিমুখ ছিলেন, সেই কথা মনে রেখে স্বল্পপরিসরে প্রতিবেদনটি সীমাবদ্ধ রাখলাম।

আমার ক্রিয়াযোগ প্রবেশের পূর্বে আমার পূজ্য পিতৃদেবের কথা প্রথমেই মনে পড়ে। মহাপ্রয়াণের প্রাক্কালে তাঁর কয়েকটি কথা মনে এক চেতনার সঞ্চারণ করে। না-হ্যাঁ-এর (মা-য়া) দোলচলে থাকার টানে এক নতুন চিন্তার উদয় হয়। গভীর মননের পর আমার এক প্রতিবেশীর (যিনি পূর্বে গুরুদেবের কাছে ক্রিয়াপ্রাপ্ত ও বর্তমানে প্রয়াত) অনুপ্রেরণাতে গুরুদেবের সঙ্গে সাক্ষাৎ হয়। এক শুভদিনে আমি স্ত্রী ও কন্যা সহ গুরুদেবের বাড়িতে যাই।

প্রথম আলাপচারিতায় পিতৃদেবের প্রতিচ্ছবি ও তাঁর কথার প্রতিধ্বনি শুনতে পেলাম। সাংসারিক দায়িত্ব অবহেলা না করেও জগতের এক মূর্ত্ত প্রতীক। অভীষ্ট পথের দিশা নির্দেশক মনে করে অনেক কথা জানাই। প্রকৃত বন্ধুর মত সাহায্যের প্রতিশ্রুতি দিলেন। সাথে কথা আদায় করলেন যে সাধনপথে অগ্রসর হবার জন্য যেন আমাদের আন্তরিক চেষ্টিত যেন কোন অভাব না হয়। সেই দিন তাঁর কথায় বুঝলাম যে বাহ্যিক পৌত্তলিকতার উর্ধ্বে গিয়ে সাধনা করা দরকার - সব দেবতার স্থান তো আমাদের দেহের মধ্যেই। গুরুদেব, যোগীগুরু শ্যামাচরণ লাহিড়ী মহাশয়ের ‘পুরাণ পুরুষ’ গ্রন্থটি পড়তে বলেন। বইটি পড়ে অনুধাবন করলাম যে যোগীগুরু প্রবর্তিত ক্রিয়াযোগ এক অমূল্য সম্পদ। আমাদের গুরুদেবের কথায় - ভালোভাবে করলে সুরে ফল পাবে (সূক্ষ্ম শরীরের উন্নতি) নতুবা অসুরে ফল পাবে (দেহের উন্নতি) - বিফলে যাবে না। এক শুভদিনে দাদাগুরুর নামাঙ্কিত এক আশ্রমে

আমাদের মধ্যে চেতনার সঞ্চারণ করলেন। গুরুবরণ করার পরেও বলতে দ্বিধা নেই যে সন্ধিগ্ন মনে গুরুদেবের জ্ঞাতসারেই গুরুদেবের পরীক্ষাও করলাম। ব্যাস, তারপর চরৈবেতি। আজও চলছি তাঁর প্রদত্ত পথে, তাঁর উপদেশ মতো - যতটা সম্ভব আন্তরিকতার সঙ্গে।

ধর্মজগতের শিক্ষক হয়েও তিনি আমাদের পারিবারিক বন্ধু আজও। বিদ্যাসাগর কলেজ থেকে পড়াশোনা সাজ করে পিতার অবসরহেতু চাকরী জীবনে প্রবেশ করেন। Port Trust-এর এক প্রখ্যাত জাহাজ কোম্পানির অফিসে। আমি কয়েকবার তাঁর অফিসে দেখা করতে যাই। সেখানে সহকর্মী ও উর্দ্ধতন সহকর্মীদের তাঁর ভূমিকা যথেষ্ট সন্তোষজনক বলেই দেখলাম। প্রয়োজনে তাঁকে Overstay করতে হত। কিন্তু রাত ২টার পর তাঁর নিজের সাধন জীবন। ছুটির দিন প্রায়শই অনুরোধ করতাম আমাদের বাড়ি আসার জন্য। সেখানেও দেখতাম রাত ২টার পর সবাইকে উঠিয়ে দিতেন। অখন্ড থেকে খন্ডে অবরোহন ও খন্ড থেকে অখণ্ডে আরোহন এটাই তাঁর জীবনে লক্ষণীয় ছিল। তাঁর মহাপ্রয়াণের পর আজও আমার লক্ষ্য এসেছে যখন আমার এক সতীর্থ কঠিন অসুখে আক্রান্ত অন্তরীক্ষ থেকে তিনি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন। এটাই বোধহয়, মর্ত্যলোকের সাধনার পথে কম সময়ে উন্নতি করার জন্য দাদাগুরু তাঁর জীবদ্দশাতে আমাদের গুরুদেবকে দিয়ে দীক্ষাদান করাতেন। কলেজে পড়াকালীন তাঁর দীক্ষা হয়। ফলে ছুটির দিন তাঁর সময় কাটতো দাদাগুরুর বাড়িতে ক্রিয়ার কাজকর্মে। গুরুদেবের কিছু সতীর্থদের সঙ্গে আমার সাক্ষাতের সুযোগ হয়। তাঁদেরও দেখেছি গুরুদেবের সান্নিধ্য প্রায়শই আসতেন উন্নতস্তরে সাধনার আলোচনার জন্য।



গুরুদেব মাঝে মাঝেই আমাদের সঙ্গে আলাপচারিতায় প্রায়শই কোনও সতীর্থকে কানে কানে তার সাধনার ক্রটির কথা বলতেন। এতে আমাদের শুদ্ধিকরণ হত। আমাদের অলক্ষ্যেও আমাদের উপর নজর রাখতেন - তারও নিদর্শন বহুবার পেয়েছি। তাঁর অথঙে বিচরণ আমাদের নজর এড়ায়নি। তাঁর অনুশাসন আমাদের সঠিক পথে চালনা করতে সাহায্য করত। একবার তিনি গোরক্ষপুরের গ্রামের বাড়িতে। আমার দুই সতীর্থকে নিয়ে সেখানে যাই। পরিশ্রমসাধ্য ভ্রমণ শেষে যখন পৌঁছই গুরুমা আমাদের খাবারের ব্যবস্থা করেন। গুরুদেব বললেন আজ তো তোমাদের ক্রিয়া হয়নি। এস খাবারের পূর্বে একটু ক্রিয়া করে নেওয়া যাক। যোগীগুরু পঞ্চগনন বাবা বলতেন ক্রিয়া না করে কোনওদিন অন্নগ্রহণ পাপ।

পাঠকগণ মনে রাখবেন গুরু সান্নিধ্য ক্রিয়ায় সাহায্য করে। গুরু সান্নিধ্যের লোভে আমি স্ত্রী কন্যাকে নিয়ে গুরুদেবের সঙ্গে কেদার দর্শনে যাই। সেদিন মন্দির খোলার প্রথম দিন। রাতের বেলায় কেদারে গুরুদেবের সঙ্গে ক্রিয়া - সেদিন এক অনুভূতি পেয়েছিলাম। গুরু সম্পর্কে আন্তরিকতার ফল অপরিসীম। আমার দুই সতীর্থের সঙ্গে ১৯৮৮-৮৯ পূর্ণ কুম্ভে এলাহাবাদে যাই। গুরুদেব আগেই যান। ঐ বিরাট প্রাঙ্গণে গুরুদেবের সঙ্গে সাক্ষাৎ-এর কোনও উপায় নেই দেখে যখন আমরা ফিরবার উপক্রম করছি - এক অলৌকিক শক্তি আমাদের গুরুদেবের tent-এ নিয়ে যায়। আমাদের সাথে গুরুদেবও অভিভূত। সেখানে কেউ গুরুদেবকে চেনে না। মেলা পরিচালক ভারত সেবাশ্রম সংঘের কেউ কেউ আমার পরিচিত ছিলেন। তাঁরাও কোনো নির্দিষ্ট হৃদিস দিতে পারেন নি। কিন্তু গুরুদেবের প্রতি আমাদের আন্তরিক ভালোবাসা আমাদের যথাস্থানে নিয়ে যায় এক অলৌকিক শক্তির মাধ্যমে।

গুরুদেব দীর্ঘকাল আমাদের সঙ্গে থাকার পর, যতটা দেবার দিয়ে বোধহয় প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন লীলাসংবরণ করার জন্য। প্রকৃতির নিয়মেই স্থূলদেহ ত্যাগ করতে হয় নিত্যধামে যাবার জন্য। প্রভাসতীর্থে শ্রীকৃষ্ণ ব্যাধের তীরের আঘাতপ্রাপ্ত হয়ে দেহত্যাগ করেন। ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণের কথাও আমাদের অজানা নয়। সংসারে কাহারও প্রয়োজন মেটাতে আমাদের

গুরুদেবকে বাহ্যিক দেহ পরিত্যাগ করতে হয়। উপকৃত উপকারীর উপকার কোনও দিন ভুলবে না। ১৬.৭.২০০৪ (৩১ আষাঢ়, ১৪১১) ভোর ৫-১৫ মিনিটে দূরভাষে খবর এল গোরক্ষপুরে গুরুদেব মর্ত্যধাম ত্যাগ করেছেন। মহাপ্রয়াণের দু সপ্তাহ পূর্বে আমরা কয়েকজন সতীর্থ মিলে তাঁর গোরক্ষপুরে বাড়িতে শেষ গুরুপূর্ণিমা করি। সেখানে তিনি ইঙ্গিত দেন, রক্তমাংসের দেহে আমাদের শেষ আশীর্বাদ করেন। কিন্তু আজও তাঁর আশীর্বাদ পাচ্ছি। এতো আধ্যাত্মিক জগতের সম্পর্ক। এ কখনোও লুপ্ত হয় না। গুরুদেবকে শতকোটি প্রণাম।

পরিশেষে পাঠকবর্গের কাছে অনাহত নিবেদন - (১) গুরু সম্পর্ক বজায় রাখবেন, (২) আন্তরিকতা অবশ্যই বাড়াবেন, (৩) ক্রিয়ার কথা ও অনুভূতির সম্পর্কে গুরুদেবের সঙ্গে আলোচনা করবেন, (৪) ক্রিয়া নিভূতে করাই বাঞ্ছনীয়। - এই প্রসঙ্গে লাহিড়ী মহাশয়ের বাড়িতে যোগীবর প্রণবানন্দর সঙ্গে বাবাজী মহারাজের কথোপকথন মহামহোপাধ্যায় জ্ঞানেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায় সংকলিত প্রণবগীতার অবতরণিকার এক অংশ (পাঠকগণকে উদ্বুদ্ধ করতে পারে ভেবে) উদ্ধৃত করলাম। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দ গিরি মহাশয় যোগীগুরু শ্যামাচরণ লাহিড়ী মহাশয়ের নিকট যোগদীক্ষা নেবার বহু পরে তাঁহার উপদেশমত সংসার জীবনে (চাকুরীরত অবস্থায়) প্রবেশ করেন, আবার লাহিড়ী মহাশয়ের জীবদ্দশাতে সংসারধর্ম ত্যাগ করিয়া কৈলাস মঠের আত্মানন্দ গিরির নিকট সন্ন্যাস ধর্মে দীক্ষিত হন। কিন্তু প্রায়ই স্বীয় গুরু লাহিড়ী মহাশয়ের গুরুডেশ্বর বাড়িতে যেতেন। একদিন তিনি বাবাজী মহারাজের সান্নিধ্য পাবার অভিলাষ জানান। অতঃপর লাহিড়ী মহাশয় একদিন স্বীয় সন্ন্যাসী শিষ্যকে তাঁর গৃহে ভিক্ষাগ্রহণ করিবার জন্য নিমন্ত্রণ করিলেন। সেদিন এক ১৪/১৫ বছরের যুবক খালি পায়ে, খালি গায়ে, গলায় পৈতা-পাড়াগাঁয়ে ধরনের চেহারায় আসিলেন। প্রবেশমাত্র আদেশ করিলেন প্রণাম করিবার জন্য - ইনিই আমাদের গুরু বাবাজী মহারাজ। যেখানে কথোপকথনের উদ্ধৃতি এইরকম (যেমন অবতার লিপিতে আছে।)



স্বামীজী - আপনার বয়স কত?

বাবাজী - কেন? তুই বল দেখি কত?

স্বামীজী - মনে তো হয় ২৪/২৫ বৎসর।

বাবাজী - আমার বয়স কত শুনবি? চার কল্প চলছে।

স্বামীজী - কল্প কত বৎসর?

বাবাজী - কলিতে মানুষের পূর্ণমাত্রা আয়ু ১২০ বৎসর। তাহারই নাম কল্প। সেই এক কল্পে মানুষ বাল্য হইতে বার্ধক্য অবস্থা পর্যন্ত ভোগ করে সাধনা দ্বারা বেঁচে থাকলে তার দ্বিতীয় কল্পে আবার যৌবন আসে এবং সেই যৌবনেরই জোয়ার-ভাঁটা হয় মাত্র, বার্ধক্য আর আসে না। এমনি করে কল্পের পর কল্প যেতে আসতে থাকে। আমার তিন কল্প চলে গিয়ে এই চার কল্প প্রায় পূর্ণ হতে চললো।

স্বামীজী - ইচ্ছে করলেই কি বেঁচে থাকা যায়?

বাবাজী - যায়। সাধনা চাই।

স্বামীজী - এই রকমে কতদিন বেঁচে থাকবেন?

বাবাজী - মনে ইচ্ছে আছে কঙ্কিকে উপদেশ দিয়ে শরীর ত্যাগ করবো।

গুরুদেব শতকোটি প্রণাম।

বাবাজী মহারাজ কে শতকোটি প্রণাম।

জয় গুরুদেব।।

আমি এই দেহেই আছি; কিন্তু জীবভাব তাহা না জানায় আমার উদ্ধার হয় না অর্থাৎ আমার দেহ হইতে দেহান্তর প্রাপ্তি হয়। ইহাই আমাকে কষ্ট দেওয়া। ...

দেবতা - বহির্লক্ষ্যে প্রতিমাদি, অন্তর্লক্ষ্যে কূটস্থ চৈতন্য।

দ্বিজ - বহির্লক্ষ্যে উপবীতধারী, অন্তর্লক্ষ্যে যাহার কূটস্থের জ্ঞান হইয়াছে।

গুরু - বহির্লক্ষ্যে যিনি কর্ণে মন্ত্র দেন, অন্তর্লক্ষ্যে যাঁহার বাহ্যভ্যন্তর শুদ্ধি হইয়াছে।

৬ষ্ঠ অঃ ২২শ শ্লোক, গীতা



## মানসপুত্র

- অমিতাভ দত্ত



আত্মজ অর্থাৎ আত্ম থেকে জাত; আক্ষরিক অর্থে পুত্র বা লিঙ্গভেদে আখ্যায়িত কন্যা।

আত্মজ - স্থূল অর্থে পিতৃ বীজ মাতৃ গর্ভোদকশায়ী বীজের মিলনে সৃষ্ট জীবাত্মা ভ্রূণ। ভ্রূণ প্রথমাবস্থায় দ্বিধাবিভক্ত হয়ে উপরে ব্রহ্মবিন্দু ও নিচে প্রকৃতিবিন্দু রূপ নেয়। ব্রহ্মবিন্দুটি তেজ রূপে প্রকৃতিবিন্দুর ভেতরে-বাইরে থাকে। প্রকৃতিবিন্দুটিই জীবের কারণ শরীর - যা হতে ক্রমে সূক্ষ্ম শরীর ও স্থূল শরীর সৃষ্টি হয়। সূক্ষ্ম শরীর - পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়, পঞ্চ তন্মাত্রা, মন, বুদ্ধি এবং অহঙ্কার দ্বারা সৃষ্ট। অন্তময় স্থূল শরীর পঞ্চ মহাভূত দ্বারা সৃষ্ট - যা জন্মায়, বৃদ্ধি পায়, রূপ পরিবর্তিত হয়, ক্ষয় হয় এবং অন্তে বিনাশ হয়।

অপরপক্ষে, গূঢ় যৌগিক অর্থে দেহস্থিত পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় - এই সম্মিলিত দশ ইন্দ্রিয় দ্বারা সৃষ্ট, দশ দিকে দিকে ধাবিত, শত প্রবৃত্তি মনোবৃত্তি কৌরব এবং তার সাথে সুষুন্না স্থিত ষটচক্রের নিম্ন পঞ্চ চক্র দ্বারা সৃষ্ট পঞ্চ নিবৃত্তি বুদ্ধিবৃত্তি পাণ্ডব - এরা সবাই আত্মজ।

আত্ম এবং আত্মজ প্রকৃত পক্ষে এক এবং অভিন্ন। সেই এক'এর থেকেই বহু'র সৃষ্টি। সে নিজেই গুরু আবার নিজেই শিষ্য, একাধারে কৃষ্ণ এবং অর্জুন। সাধক নিজেই নিজের অন্ত:করণকে অর্জুন রূপে প্রশ্ন করে আর তার সেই অন্ত:করণ কৃষ্ণ রূপে প্রশ্নের উত্তর দেয়। সাধারণ সাধক যোগের শুরু পর্যায়ের নিজ বুদ্ধিবৃত্তি-পাণ্ডব দ্বারা নিজেরই মনোবৃত্তি-কৌরব সমূহের বিনাশের ভয়ে চিন্তিত হয়ে সাধন রূপী ধনুর্বাণ ত্যাগ করতে চায়। সে ভাবে, - সাধনের ফলে ইন্দ্রিয় নাশ হলে তার সন্তান লাভের ইচ্ছে চলে গিয়ে কুলক্ষয় হবে। সাধনার উচ্চ স্তরে গেলে মাত্রই সাধকের কুল অর্থাৎ 'আত্ম' - এই সঠিক বোধ আসে। তখনই সে সেই সুদীর্ঘ সাধনার ফল - 'আত্মজ' এর সঠিক অর্থ উপলব্ধি করতে পারে।

- \* \* \* -

এক শক্তিশালী চুম্বক কোনও চৌম্বক ক্ষমতা সম্পন্ন পদার্থকে সহজেই চিনে নেয়। একইভাবে, এক সাধক যোগী পুরুষ শ্রী মহেশ্বরী প্রসাদ দুবে'জী কোলকাতার SSKM মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে গিয়ে অজানা-অচেনা এক বায়োকেমিস্ট্রির তরুণ বৈজ্ঞানিক ডক্টর শ্রী সুধীন রায়'কে দেখামাত্র সহজেই চিনে নেন তার ভেতরের আধার ক্ষমতা এবং সেটা সেই যোগী পুরুষ বলেও ছিলেন তাঁর শিষ্য সহযোগীদের- 'দেখে রাখো, ভাল করে - এই ছেলেটিকে, এ অনেক দূর যাবে এবং ভবিষ্যতে অনেককে পথ দেখাবে'। যদিও সেই মুহূর্তে তরুণ বৈজ্ঞানিক নিজের প্রকৃত স্বরূপের বিষয়ে ছিলেন আত্ম-বিস্মৃত।



SSKM PG হাসপাতালের লিফ্টে পিছন থেকে হঠাৎ ডাক শুনে ঘাড় ঘুরিয়ে দেখে তরুণের মনে হয়েছিলো পেছনায় চেহারার দশাসই পালোয়ান এক কুস্তিগীর, যদিও আশ্চর্যজনক রূপে চোখ-কপাল তাঁর বড়ই অন্যরকম। আরোও বেশি আশ্চর্য হয়েছিলেন কাজ সেরে ফেরার সময় তাঁর কথায় - 'তোমার সঙ্গে আমার আবার দেখা হবে'।



এই ঘটনার প্রায় 10/12 বছর পর, একদিন তরুণ কর্মস্থল থেকে বাড়ি ফিরছেন, বাসে দেখা বন্ধু শ্রী রুদ্র ভট্টাচার্য্য মহাশয়ের সাথে। বন্ধুর চেহারাতে বিশেষ কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করে প্রশ্ন করে জানলেন সুকঠিন



ক্রিয়াযোগ'এর কথা। আরও জানলেন সেই যোগ শিক্ষা দেওয়ার অধিকারী ব্যক্তি গুরুদেব দুবে'জীর সুদূর গোরক্ষপুরে নিবাস এবং স্বল্প সময় মাত্র কোলকাতায় থাকার কথা। ক্রমে এই বিষয়ে আগ্রহ বাড়তেই থাকলো।

ক্রিয়া যোগ দীক্ষা নেওয়ার প্রবল ইচ্ছে। দু-এক জায়গায় গেলেনও, কিন্তু সঠিক যোগাযোগ হচ্ছে না। বন্ধু রুদ্রর কাছে ক্রিয়ার কথা শোনারও প্রায় দুই বছর পর, হঠাৎ জানা গেল, সেই গোরক্ষপুরবাসী যোগীপ্রবর কলকাতার নিমতলাতে আছেন। একদিন নিমতলা গেলেনও, কিন্তু দেখা হলো না। 1992 সালের এক রবিবার; দুবেজীর সাথে দেখা করার উদ্দেশ্যে বন্ধুর সাথে বেরলেন। সেদিনই দুবেজীর গোরক্ষপুরে ফিরে যাওয়ার কথা। ছোটবেলা থেকেই সর্প-দর্শন সুধীনের জীবনে শুভবার্তা বয়ে আনে, সেটা ওনার জীবনের বহু ঘটনাতেই পরিলক্ষিত হয়। সেদিনও পথে, উত্তরপাড়া স্টেশনে বেদের কাছে সাপ দেখতেই বোঝা গেল, সঠিক সময় আগত – দেখা এবার হবেই। নিমতলাতে গুরুগৃহে প্রবেশের মুখে ওনাকে দেখেই তরুণের মনে হল যেন খুবই চেনা চেনা লাগছে। বিশাল বপু যোগী প্রবর দূর থেকে দেখেই মুচকি হাসছেন – যেন বলছেন – ‘এসেছো, তোমার জন্যই অপেক্ষা করছি’। আর, শিষ্যের গুরুগৃহে প্রবেশের পর বললেন – ‘বলেছিলাম না, তোমার সঙ্গে আমার আবার দেখা হবে’।

এই বিশেষ রবিবারটি ছিলো ক্রিয়া দীক্ষা প্রদানের দিন, যথারীতি দীক্ষা সম্পন্ন হল। দীক্ষা উপরান্তে একান্তে গুরুর প্রশ্ন – ‘কোথায় হারিয়ে গিয়েছিলে? কি দেখলে?’ মুচকি হেসে তরুণের সহজ উত্তর – ‘আপনি যা দেখালেন’। আরোও প্রশ্নের উত্তরে বিরাট জ্যোতি এবং তার মধ্যে ধীরে ধীরে হারিয়ে যাওয়ার কথাও জানালেন। অবশ্য জ্যোতির দর্শন পূর্বে তরুণের মাতামহ দ্বারা উপনয়ণ কালেও হয়েছিলো – সেটাও গুরুকে জানালেন। উত্তরে গুরু খুশি হয়ে প্রশ্ন করলেন – ‘তুমি কতো ক্রিয়া করে এসেছো?’ এই মহাদীক্ষা দুই মহান সাধকের মিলন – ঠিক যেন রামের গুরু শিব, আর শিবের গুরু রাম।

প্রায় অজান্তেই, চৌম্বক ক্ষমতাসম্পন্ন তরুণ কৃশকায় শৈব সেই বৈজ্ঞানিক 1992 সালের সেই রবিবারে বাঁধা পড়লেন হিমালয় সাদৃশ্য প্রসন্ন স্বভাবের মহান সেই যোগী পুরুষের শক্তিশালী চুম্বকের অমোঘ আবেশ-আকর্ষণে। মানুষের জীবনকালে অনেক ব্যক্তি বিভিন্ন বিষয়ে তাঁর গুরু রূপে আসেন। তাদের মধ্যে আধ্যাত্মিক গুরুর নির্বাচন অতি সন্তর্পণে করা উচিত। ব্যক্তির নিজ আধ্যাত্মিক উত্তরণের জন্য সদগুরু খোঁজা এবং তাঁর সান্নিধ্য লাভ একান্ত প্রয়োজন। সদগুরু তিনিই, যিনি পরমাত্মার সাক্ষাৎ লাভ করেছেন, আত্মজ্ঞানী এবং শিষ্যের হাত ধরে সেই জায়গায় নিয়ে যেতে সমর্থ। একই সাথে শিষ্যেরও থাকতে হবে গুরুর প্রতি পূর্ণসমর্পণ। একবার, এক ক্রিয়াবান শিষ্যের অগ্নিদগ্ধা স্ত্রী খুবই অসুস্থ। পরমগুরু দুবেজী এই সময় ক্রিয়ারত অবস্থায় তাঁর যোগানুভূতির দ্বারা হঠাৎ দেখলেন, উনি দেহ থেকে বেরিয়ে যাচ্ছেন। ক্রিয়া থেকে উঠেই তাঁর শিষ্যদের এই দুঃখের খবর জানান। গুরুদেবের মুখে এই মৃত্যুর খবর শুনে কোনও এক শিষ্য অনুসন্ধিসু হয়ে পাশের ঘরে গিয়ে ফোন করে এটি নিশ্চয় করেন। অন্য ঘর থেকেই দুবেজী বলে উঠেন – ‘কি, খবরটা সত্য তো...! এভাবেই গুরুকে বাজিয়ে



নিবে'। গুরু নিবি চিনে – একজন গুরু যেমন সঠিক আধার বিশিষ্ট শিষ্য খোঁজেন, একই ভাবে শিষ্যের ও উচিত না মেলা অবধি সেই পরশপাথর - সদগুরুর খোঁজ করা।

কিন্তু, শুধুমাত্র শিষ্যের আধার ক্ষমতা থাকলেই তো হয় না; সেই ক্ষমতার বিকাশ ও পরিস্ফুরণের জন্য প্রয়োজন সঠিক লালন-পালন। চৌম্বক ক্ষমতাসম্পন্ন কোনও পদার্থ এক শক্তিশালী চুম্বকের কাছে গেলেই তার আবেশে অল্প চৌম্বক শক্তি লাভ করে; কিন্তু সেটা হয় অস্থায়ী। চুম্বক থেকে দূরে যাওয়া মাত্র সে তার ঐ লব্ধ বিশেষ ক্ষমতা হারায়। বিশেষ এই ক্ষমতা স্থায়ী রূপে পাওয়ার জন্য অতি যত্ন সহকারে নির্দিষ্ট পদ্ধতির সঠিক অনুশীলন প্রয়োজন। এক চৌম্বক পদার্থ অপর কোনও শক্তিশালী চুম্বকের সাথে স্পর্শ করে নির্দিষ্ট পদ্ধতির পুনঃপুনঃ প্রয়োগের ফলে সময়ান্তরে সেই চৌম্বক পদার্থও স্থায়ী চুম্বক শক্তি লাভ করে। তার জন্য প্রয়োজন সঠিক আধার বা যোগ্যতা, যুক্ততা এবং নির্দিষ্ট পদ্ধতির নিরবচ্ছিন্ন প্রয়োগ অনুশীলন সাধন।

বায়োকেমিস্ট্রির সেই ডক্টরের যুক্ততার পরিমাপ অসাধ্য। কিন্তু ঘটনা রূপে তার কিয়দংশ মাত্র আমরা জানতে পারি। হাওড়া স্টেশনে ট্রেন থেকে নেমেই গোরক্ষপুর উত্তর প্রদেশের গ্রাম্য ধুতি পরিহিত আপাত সাধারণ সেই প্রবীণ নিজের ব্যাগপত্তর পোঁটলাপুঁটলি অনায়াসেই তুলে দেন কোলকাতা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে উচ্চশিক্ষিত পরিমার্জিত পরিধানের সেই নবীনের মাথায়; আর নবীনও অনায়াসেই সেই বিপুল বোঝা মাথায় নিয়ে স্টেশনের প্লাটফর্মে হনহনিয়ে ছুটতে থাকেন দ্রুতগামী সেই প্রবীণের পেছনে।

এরকমই কোনও একদিন গুরু শিষ্যের মাথায় বোঝা চাপিয়ে দিয়ে আগে আগে হন-হন করে এগিয়ে যাচ্ছেন, আর শিষ্য বোঝা মাথায় পিছনে দৌড়চ্ছেন। ঘটনাচক্রে সেই দিন ঐ বিশাল ভারী বোঝা মাথায় নিয়ে যেতে শিষ্যের খুবই কষ্ট হচ্ছে, কিন্তু গুরুদেবকে মুখে কিছুই বলেন না। শিষ্য মনে ভাবে – গুরুদেব তো একটা রিক্সা করলেও পারেন। ঠিক অল্প ক্ষণ পরেই গুরু এক রিক্সা ডেকে নিলেন – দুজনের মানসিক তরঙ্গের বন্ধন এতটাই সুদৃঢ় ছিলো।

দুবে'জী হাওড়া স্টেশনে নামলে অনেক শিষ্যই ওনাকে রিসিভ করে নেওয়ার জন্য আসতেন। শিষ্য সুধীনও পৌঁছেছেন স্টেশনে। মনে দ্বন্দ্ব – 'গুরুদেব কি আসবেন আমার সাথে?' দুবেজী সাধারণতঃ ধুতি পরতেন। সেবার নামলেন পাশ্চাত্য পোশাকে, বাকিরা তাঁকে চিনতেই পারলো না। আর সকলের চোখের সামনে দিয়েই শিষ্য সুধীনের হাতে ব্যাগ ধরিয়ে দিয়ে তার সাথেই রওনা দিলেন তিনি শিষ্যের উত্তরপাড়ার বাড়ির উদ্দেশ্যে।

গৃহী-যোগী দুবে'জী তাঁর প্রিয় শিষ্যটির আসল স্বরূপের কথা একান্তে তাঁর প্রিয় শিষ্যের জন্মদাত্রী মা'কেও বলেছিলেন – 'আপনি কি আপনার ছেলেকে চেনেন? সে আর পাঁচ জনের জন্য আসলেও, সবাই চিনতে পারবে না। পাশের বাড়ির ছেলেটি হয়ে আসলেও নিজের স্বরূপ ও কারোও কাছে প্রকাশ করবে না'। এছাড়াও, শিষ্যের প্রকৃত স্বরূপ তাঁর স্ত্রী শ্রীমতী রায়'এর কাছেও প্রকাশ করেন এবং সাধনাতে পূর্ণ সহযোগের উদ্দেশ্যে আদেশ



করেন – ‘ও কিন্তু সাধারণ না; ওকে সাংসারিক নিয়মে বেঁধো না, তা হলে ওকে রাখতে পারবে না’। প্রথমদিন গৃহে পদর্পণের সময় গুরু বরণ করলে পরমগুরু দুবে’জী আমাদের আদরণীয় গুরু-মা’কে বলেন – ‘তুমি তো আমার আত্মজা হও’।

বাড়ি তখন ছোট। তাতে নিজেরা দুজন আর দুটি শিশু কন্যা। শিশু দুটি ছোট থেকেই জানতো – তাদের বাবা-মা একটু অন্য ধরনের। তাই কোনোও বায়নাঙ্কাও বেশি ছিলো না তাদের। তারই মধ্যে মহাত্মা সেই যোগী প্রবরের পদার্পণ হয়েছে বহুবার সেই বাড়িতে। শক্তিশালী চুম্বকের দিকে যেমন আশেপাশের সকল চৌম্বক পদার্থ অকর্ষিত হয়; যোগীর অসীম মৌভন্ডের আশীষের আশায় একই ভাবে বিভিন্ন স্তরের বহু সাধকের গুঞ্জন ছোট্ট সেই বাড়িতে। তারই মধ্যে গৃহিণীর যে কেবল তাঁর গুরুর প্রয়োজনের দিকে লক্ষ্য – সেটাই মাত্র নয়; সাথে সাথেই বিভিন্ন সাধকের বিবিধ প্রয়োজনের খেয়ালও তাঁকেই রাখতে হয়। কিন্তু তা সত্ত্বেও তিনি তার আত্মকর্ম বিস্মৃত হননি। সেটিও করে গেছেন কাজের ফাঁকে ফাঁকে সময় বের করেই, নিরবিচ্ছিন্ন রূপে। তাই তিনি আজ আমাদের সংঘ-মাতা, গুরু মাতা।

তত্ত্ব আলোচনার আসরে নবীন সাধক তত্ত্বের শুকনো ব্যাপারে সরাসরি না চুকে ব্যস্ত থাকেন বাকিদের সামনে চায়ের কাপ এগিয়ে দিতে, সেবা করতে। কিন্তু, মন তাঁর গুরুর প্রতি সদাজাগ্রত। যেকোনও প্রশ্নের উত্তর গুরুর নিঃশব্দ আদেশে বাকিদের সহজেই বলে দেন, বুঝিয়ে দেন – এমনই সে যুক্ততা। অন্যান্য শিষ্যদের দর্শনের অভিজ্ঞতার বিষয়ে পরমগুরু তাঁর প্রিয় শিষ্যকে বলতেন – ‘সুধীন, তুমি কি বলছো?’ যদিও, গুরু-শিষ্য দুজনের অধিকাংশ কথাই হতো শব্দহীন চোখের ভাষা। দুজনের মানসিক যুক্ততায় শব্দ-বাক্য আধিক্য বোধে নিষ্প্রয়োজন।

আবার প্রাপ্ত পদ্ধতির প্রয়োগের নিরবিচ্ছিন্ন অনুশীলনের ব্যাপারে মায়ের কাছে জেনেছি – উর্ধ্বতন এবং অধস্তন, নবীন এবং প্রবীণ দুজনের একসাথে রাত্রি ব্যাপি সাধন। যোগী প্রবর গুরুরূপে উজাড় করে দিতে লাগলেন তার সাধন লব্ধ জ্ঞান ভান্ডার এবং শিষ্যের সঠিক অবস্থায় থেকে তরুণ আত্মস্থ করতে থাকলেন সবকিছুই – এ বড় সহজ নয়। দুই গৃহী-যোগীর দেহ-মনের তার যেন এক সুরে বাঁধা; ক্রিয়া সাধনার পরবর্তী ধাপ ও তার সঠিক পদ্ধতি শিষ্য নিজে থেকেই সহজেই বলে দেন – এমনই সে একাত্মতা।

দামোদর নদের তীরে অবস্থিত পুরশুড়া’র কাছেই শ্যামপুর গ্রামের এক গভীর রাত। পরমগুরু দুবে’জী ও যোগী বারীন্দ্রনাথ দাশ মহাশয় খাটের উপর বসে ক্রিয়া শুরু করলেন, ক্রমে অন্যান্য শিষ্যরাও মেঝেতে বসে ওনাদের অনুসরণ করেন; ফলে পুরো ঘরটারই ভাইব্রেশন বদলে গেল। শিষ্য সুধীন প্রথমে ক্রিয়াতে না বসে নিজের শোওয়ার ব্যবস্থার চেষ্টা করছেন। কিন্তু, বাকি সবার ক্রিয়া-প্রাণায়াম দেখে সুধীনও ক্রিয়ায় বসে পড়লেন। ক্রমে, রাত্রি দ্বিপ্রহর থেকে ভোর হয়ে গেল, বাকি শিষ্যদের ক্রিয়া সমাপ্ত, কিন্তু শিষ্য সুধীন আর ওঠেই না। ওনার বাড়ির নাম ‘গোরা’ বলে ডাকাডাকিতে বহুক্ষণ পরে চোখ মেলে তাকালেন। একান্তে গুরুর প্রশ্নের উত্তরে অবাক করে বললেন প্রবল ঘণ্টা ধ্বনির শবনের কথা এবং অপূর্ব জ্যোতি দর্শনের কথা যা আসলে মহিষাসুরমর্দিনীর





দর্শন। একজন বৈজ্ঞানিক হিসাবে ক্রিয়া নিয়ে তাঁর যে দ্বন্দ্ব ছিলো, সেটার আজ অবসান হল। দাশ মহাশয় দুবে'জীর দিকে নিঃশব্দে তাকালেন, যেন বললেন – 'কি বলেছিলাম না..'. উত্তরে দুবে'জীর স্নেহ মৌন সম্মতি – 'ঠিকই'। নবীন শিষ্যকে গোরক্ষপুরের একান্তে নিজ গুরুদেবের সাথে গহন ক্রিয়া সাধনা আকর্ষণ করতো।



একাত্মতার তুরীয় স্তরে শিষ্য সুধীন ক্রিয়াতে বসেই কোনও একদিন সূক্ষ্ম শরীরের অনুভূতি পেলেন; ঠিক যেন সাদা আলোর ভেলায় করে অবাধ সমুদ্রে বিচরণ। সেই সময় শিষ্য নিজের গুরুদেবকে দেখার ইচ্ছে প্রকাশ



করলেন। ভাবা মাত্রই শিষ্য সুধীন কলকাতা থেকে সূক্ষ্ম শরীরে সরাসরি পৌঁছে যান সুদূর আমেরিকাতে অবস্থান কালীন তাঁর গুরুদেব দুবে'জীর কাছে। দেখেন, গুরুদেব বসে আছেন, তাঁর সামনে কিছু শিষ্য অনুরাগী, আর গুরুদেব শিষ্যদের কিছু উপদেশ দিচ্ছেন। গুরুদেবের অসুস্থ চেহারা দেখে ফোন করলে সিদ্ধি বা সিদ্ধাই বিষয়ে দুবেজীর কঠিন সাধন-অনুশাসন - 'বৃহৎ কূটস্থ কি জেনেছ? না হলে আমি এই নিয়ে আর কথা বলবো না'। গুরুর অভাবিত অনুশাসনের ফলে শিষ্যের সাময়িক অভিমান। পরে বেহালা'তে দেখা করতে গেলে মুচকি হেসে একান্তে দুবে'জী তাঁর প্রিয় শিষ্য সুধীনকে প্রশ্ন করেন - 'বল, কি বলবে?' সাথে প্রশ্ন - 'বৃহৎ কূটস্থ কি বুঝেছো?' এ ব্যাপারে বিস্তারিত আলোচনা করে শিষ্য দ্বারা এই বিশেষ পদ্ধতিতে সূক্ষ্ম শরীরে সঠিক এবং সুরক্ষিত রূপে দেহ থেকে বেরোনো ও দেহে ফিরে আসার ব্যাপারে নিশ্চিত হন। গুরুদেবের উপদেশ 'এগুলো সিদ্ধি বা সিদ্ধাই'এর স্তর, এতে মন না দিয়ে বৃহৎ কূটস্থের আনন্দ উপভোগ কর, সেখানেই পাবে কারণ শরীর। সেখানেই পুরুষোত্তমের স্থান'। শিষ্যের উপলব্ধি - 'বৃহৎ কূটস্থ সেদিন পরিষ্কার ছিলো না, এখন পরিষ্কার'। আরোও বলেন - 'গুরুদেবের কৃপায় যে দিন কূটস্থের প্রাপ্ত সীমায় উপস্থিত হলাম, সেই দিন বৃহৎ কূটস্থ কি বুঝতে আর কোন অসুবিধা হয় নি। সেদিন বুঝতে পারলাম মহামায়া যেন নিজে আমাকে ঐ সীমা থেকে রাস্তা দেখিয়ে দিলেন'। শুনে গুরুদেবের মুখে তৃপ্তির হাসি এবং শিষ্যকে ক্রিয়া দানের অধিকারী নির্বাচন করা। এই ভাবেই ক্রমশ গুরুর ভালবাসায় শিষ্যের সাধন জগতে ক্রমোন্নতি। দুজনের স্নেহ-ভালোবাসা ও মান-অভিমান ছিলো অপর অধিকাংশের কাছেই অজ্ঞাত।

প্রসঙ্গতঃ, মন ষষ্ঠ ক্রিয়ায় সূক্ষ্মতম হয়ে স্থির হওয়ায় তখন আর সাধক ত্রিগুণাত্মক হন না। এই ক্রিয়ার ফলে অতি সহজেই সূক্ষ্ম শরীরের কার্য ক্ষমতা ও স্থূল শরীর থেকে এই সূক্ষ্ম শরীর কে পৃথক করার প্রক্রিয়া আয়ত্তে আসে। এই সূক্ষ্ম শরীরের সাহায্যে আলোর ভেলায় সর্বত্র যাতায়াত করা যায়। 'রথারুটো বামনং দৃষ্টা পুনর্জন্ম ন বিদ্যতে' - অর্থাৎ যে সাধক এই বামনদেব রূপী সূক্ষ্ম শরীরের সম্পর্কে আপন সাধনার দ্বারা পৌঁছয়, তাঁর অবস্থা অতি উত্তম। যতক্ষণ এই শরীর থাকে, ততক্ষণ জন্ম-মৃত্যু চলতে থাকে। এই শরীর কারণ লোকে পৌঁছে গেলে আর পুনর্জন্ম হয় না।

শিষ্য ভোরে উঠে সাধনা করেন। কোনোও দিন ঘুম ভাঙতে একটু দেরি হলেই দেহে এক অজানা স্পর্শ। ফোনে গুরুকে বলেন - 'আমাকে কি একটু ঘুমোতেও দেবেন না; ডেকে তুলে দেবেন?' শুনে গুরুর উচ্চকিত অমলিন আনন্দের হাসি যেন থামতেই চায় না। যোগ্য ক্রিয়াবান সাধকগণ গুরুর এমনই মনোযোগ-সহযোগিতা লাভ করেছেন। শিষ্যের প্রতি গুরুর দায়িত্ব-ভালোবাসার এ এক অসাধারণ উদাহরণ।

সাধক প্রবর দুবে'জী তাঁর সাধন-লব্ধ ক্ষমতা দ্বারা ত্রিকালদর্শী হলেও, তিনি প্রকৃতিকে নিজের গতিতে চলতে দিয়েছেন। আসন্ন পারিবারিক বিপদেও নিজের হিতে প্রকৃতির গতি বদল করার কোনও চেষ্টাও করেন নি। আর



সেই শিক্ষা তিনি তাঁর সুযোগ্য শিষ্যকেও দিয়েছেন, যিনিও একই ভাবে তাঁর সাধনফল কেবল মাত্র লোকহিতেই ব্যাবহার করেন।

নিজের ব্যাপারে দুবে'জী ছিলেন একদমই সাধারণ। সাধারণ তাঁর পোশাক-পরিচ্ছদ, আর খাবার ব্যাপারেও ছিলেন নিস্পৃশ্য। কিন্তু, শিষ্যদের ব্যাপারে ছিলেন খুবই যত্নবান। শিষ্যরা তাঁর গোরক্ষপুরের বাড়িতে আসবে বলে নিজে হাতেই তাদের সুবিধার্থে বাথরুম অবধি পরিষ্কার করতেন - ঠিক যেমন যীশু স্বয়ং তাঁর শিষ্যদের পা ধুইয়ে দেন। নিজের শরীর ও তার যত্ন নিয়ে তাঁর আলাদা কোনোও চিন্তাই ছিলো না। দীক্ষা প্রদানের উদ্দেশ্যে প্রত্যন্ত গ্রামে গেলেও প্রবল শীতেও কুয়া'র ঠান্ডা জলেই স্নান করতেন। কোনোও রূপ অসুবিধার ব্যাপারে প্রশ্ন করলে বলতেন - 'সব ঠিক আছে'। নিজের খাওয়ার ব্যাপারে ওনার কোনোও বিশেষ চাহিদা ছিলো না। নিজ বাড়িতে ওনার স্ত্রী হাতের খালার চারিপাশে ছোট ছোট বাটিতে নানারকম ব্যঞ্জন রান্না করে সাজিয়ে দিলেও দুবেজী এক বালকের ন্যায় এখান থেকে - ওখান থেকে নিয়ে নিয়ে খেতেন। শিষ্য সুধীনের বাড়িতে তাঁর স্ত্রী'র হাতের রান্না খুবই পছন্দ করতেন এবং বলতেন যোগীর আহার এই রকমই হওয়া উচিত। ক্রিয়ার উন্নতির উদ্দেশ্যে শিষ্যের বাড়ি গেলে সবাইকেই সঠিক ক্রিয়া অনুশীলনের ব্যাপারে যত্নবান হওয়া নিশ্চিত করতেন। বলতেন, ক্রিয়ার জন্য আলাদা বিশেষ ব্যবস্থার কোনোও প্রয়োজনই নেই; বাথরুমের ছোট কোনই যথেষ্ট। ক্রিয়া সাধনার সাথে সাধকের সঠিক যুক্ততা থাকলেই ক্রিয়া করার উপযুক্ত পরিবেশ ও পরিস্থিতি নিজে থেকেই সঠিক হয়। প্রসঙ্গতঃ শিষ্য সুধীনের বাসস্থান থেকে কর্মস্থলের দূরত্ব ও আনুষঙ্গিক প্রতিকূল পরিস্থিতি থাকলেও তাঁর ক্রিয়া করার উপযুক্ত স্থান, সময় ও পরিবেশের ব্যবস্থা ঠিক হয়ে যেত। ক্রিয়া যোগের ধারণায় দুবেজী বলেছেন - 'ক্রিয়ার মূল উদ্দেশ্য মনকে কুটস্থে প্রবেশ করানো'। প্রকৃতপক্ষে গুরুশক্তির ভাবময় অবস্থা থেকেই শিষ্য পায় ধ্যানমগ্ন হওয়ার শক্তি।

ক্রিয়াই ছিলো দুবেজীর একমাত্র লক্ষ্য - এমনকি বাসে যেতে যেতেও এক ব্যক্তির মধ্যে সঠিক উপযুক্ততা দেখলে উনি দেখা করতে বলেন এবং ক্রিয়া দীক্ষা দেন। কর্ম জীবন থেকে অবসর নেওয়ার পরেও ক্রিয়ার সঠিক প্রসারের জন্য উত্তরপ্রদেশের গোরক্ষপুর থেকে উনি বিভিন্ন স্থানে ভ্রমণ করতেন। পাত্রতা, যুক্ততা এবং ইচ্ছা-চাহিদা অনুযায়ী পরমগুরু তাঁর সকল শিষ্যের উপরেই সুদূর গোরক্ষপুর থেকেই দৃষ্টি রাখতেন, তাদের ক্রিয়া উন্নতির দিকে লক্ষ্য রাখতেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা করতেন। শিষ্যের ক্রিয়ার অনুশীলনের সঠিকতা দুবেজী তাঁর অন্তর্দৃষ্টি দিয়ে এক নজরেই বুঝে নিতেন এবং যুক্ততা অনুযায়ী উপদেশ-আদেশ করতেন। শিষ্যের দ্বারা নিজের ক্রিয়ার ব্যাপারে প্রশ্নে তিনি দ্ব্যর্থ বোধক উত্তর দিতেন - 'ঠিক হ্যায়'। যাঁর যা ভাব এবং অবস্থা, সে অনুযায়ী সে সেই উত্তরের মানে ঠিকই বুঝে নিতো। তিনি বলতেন - 'যারা আমাকে তাদের শাসন করার অধিকার দিয়েছে বা আমার পরামর্শ চায়, আমি তাদের সঙ্গে আপনা থেকেই সবসময় যুক্ত হয়ে থাকি'।

গীতায় রয়েছে - 'যে যথা মাং প্রপদ্যন্তে তাংস্তথৈব ভজাম্যহম্



## মম বর্ঝানুবর্তন্তে মনুষ্যাঃ পার্থ সর্বশঃ।।' গীতা(৪/১১)

অর্থাৎ - 'যে যেভাবে আমার ভজনা করে আমি তাকে সেই ভাবেই তুষ্ট করি'। কোনোও এক ক্রিয়াবানের স্ত্রী দুবে'জীকে গোপাল ভাবে শিশু রূপে দেখতেন, আর দুবেজীও ওনাকে তদনুরূপ সম্ভাষণ করতেন।

1988-89 পূর্ণ কুম্ভে এলাহাবাদে পরমগুরু দুবে'জী গেছেন। তিনজন সাধক শিষ্য ভক্ত পরে কুম্ভ মেলাতে যান গুরুদেবের সাথে যোগ দিতে। ওই বিরাট প্রাঙ্গণে গুরুদেবের সঙ্গে সাক্ষাৎ-এর কোনও উপায় নেই দেখে শিষ্যরা যখন ফিরবার উপক্রম করছেন; সংকটের সেই সময়ে এক সাধু শিষ্যদের সঠিক রাস্তা দেখিয়ে গুরুদেবের তাঁবুতে নিয়ে যান। গুরুদেবের প্রতি শিষ্যদের আন্তরিক ভালোবাসা তাঁদের যথাস্থানে নিয়ে যায় এক অলৌকিক শক্তির মাধ্যমে। শিষ্যদের ধারণায় উনিই ছিলেন বাবাজী মহারাজ। আলোচনা কালে সুধীনের প্রশ্ন - 'উনি কি বাবাজী, নাকি গুরুদেব স্বয়ং?' উত্তরে পরমগুরু শুধুই মুচকি হাসেন।

একবার পরমগুরু দুবে'জী ট্রেন ধরবেন বলে যথাসময়ে স্টেশনে পৌঁছে গেছেন, ট্রেনে বসেও পড়েছেন; কিন্তু তাঁর সাথে গমনেচ্ছু এক শিষ্য তখনও স্টেশনে এসে পৌঁছতে পারেননি। ট্রেন ছাড়ার সময় হলো, ছাড়ার জন্য নির্ধারিত এঞ্জিনের বাঁশিও বেজে গেলো; কিন্তু শিষ্যের দেখা নেই। এদিকে ট্রেন একবার নড়ার পর আর মোটেই এগোয় না, ড্রাইভার এঞ্জিনিয়ারের শত চেষ্টা সত্ত্বেও ট্রেন পুনরায় নড়ে না। কিছু সময় পর দেখা যায়, দূর থেকে সেই শিষ্য দৌড়তে দৌড়তে আসছেন। তিনি ট্রেনে লাফিয়ে ওঠার পরেই হঠাৎ ট্রেন নড়ে উঠে চলতে আরম্ভ করে। শিষ্য দেখে দুবে'জী দর-দর করে ঘামছেন আর গামছা দিয়ে সেই ঘাম মুছে নিচ্ছেন। শিষ্যর জন্য এতো দরদী মন সহজলভ্য নয়। নিজের মহাপ্রস্থানের (16.07.2004/31'শে আষাঢ়,1411) ব্যাপারে সম্পূর্ণ রূপে অবগত পরম যোগী দুবেজী অপরের দুঃখে বিগলিত হয়ে অন্যের মারণ রোগ-ব্যাদি অবধি নিজ শরীরে নিয়েছেন।

পরমগুরু নিজে ছিলেন গীতা ও বেদ বিষয়ে এক চলমান অভিধান স্বরূপ। বিভিন্ন ধর্ম-শাস্ত্রের সারমর্ম ও যৌগিক ব্যাখ্যা আমরা পাই তাঁর 'ক্রিয়া যোগ রহস্য' পুস্তকে। যেটি বিশুদ্ধ ক্রিয়া যোগ অনুশীলনের এক আকর গ্রন্থ বিশেষ। একই পথে, তাঁর সুযোগ্য শিষ্য নিজেও তাঁর গুরুদেবের পদানুসরণে ক্রিয়ার আঙ্গিকে শাস্ত্রের ভিন্নতর ব্যাখ্যা করেছেন 'আধ্যাত্মিকতা, ক্রিয়াযোগ ও আত্মবোধ' গ্রন্থে। এ ছাড়াও, শিষ্যদের সাথে প্রশ্নোত্তরে তাঁর শাস্ত্র আলোচনার মুদ্রিত রূপ 'ক্রিয়াযোগ প্রসঙ্গে' ক্রিয়াবানদের মার্গ দর্শন করায়।

লৌকিক ভাবে দুবেজী বিদ্যাসাগর কলেজ থেকে পড়াশোনা সাজ করে পিতার অবসর হেতু কলকাতার পোর্টট্রাষ্টের এক প্রখ্যাত জাহাজ কোম্পানীর পার্ক স্ট্রীটের অফিসে চাকুরী গ্রহণ করেন এবং নিমতলা'র জোড়াবাগানে থাকতেন। ক্রিয়া পদ্ধতির নিরবচ্ছিন্ন অনুশীলনের জন্য উনি অফিসের সাপ্তাহিক অবকাশ সময়টির বিশেষ সদুপযোগ্য করতেন। অফিসের পর শুক্রবার বিকেল অথবা শনিবার সকাল থেকে সোমবার সকাল পর্যন্ত



- প্রাকৃতিক কর্মের সময়টুকু বাদে - নিরবিচ্ছিন্ন ক্রিয়া করতেন। দুবেজী তাঁর গোরক্ষপুরের বাড়িতেও আলাদা এক ছোট্ট রুমে প্রায় একান্তেই থাকতেন এবং ক্রিয়ায় ডুবেই থাকতেন।

একই রূপে, বৈজ্ঞানিক শিষ্য নিজ কর্মস্থল কলকাতার SSKM মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল থেকে অনেক দূরে হুগলীর উত্তরপাড়াতে থাকেন। রাত্রি তিনটার সময় ঘুম থেকে উঠে প্রাত্যহিক নিজকর্ম সেরেই তাঁর আসল আত্মকর্মে বসেন। দীর্ঘ সময় পরে উঠেই দুটো ভাত মুখে দিয়েই কর্মস্থলের উদ্দেশ্যে ট্রেন ধরতে দৌড়ানো। কর্মস্থলে কর্মসম্পাদন উপরান্তে আবার ট্রেনে করে বাসায় ফিরেই অল্প দুটো মুড়ি খেয়ে পুনরায় আত্মকর্মে বসেন। দীর্ঘ সময় পরে উঠে স্বল্প রাত্রি ভোজন করে শীঘ্র শয়ন। এই ছিল তাঁর দৈনন্দিন কর্মসূচী।

পরমগুরু দুবে'জী ও শিষ্য বারীন্দ্রনাথ দাশ মহাশয় - দুজনেই উত্তরপাড়ার বাড়িতে এসেছেন। রাত্রিব্যাপী ক্রিয়া সাধনার পর, পরদিন সকালে দাশ মহাশয় খাটে বসেন মাত্র নেমে পড়ে জিজ্ঞেস করলেন - 'এই খানে কে ক্রিয়া করে?' সুধীনের সম্মতিসূচক উত্তরে তাঁর অবাক মন্তব্য - 'কি অসাধারণ ভাইব্রেশন; এ তো হিমালয়েও পাওয়া যাবে না'। শুনে দুবেজী বলেন - 'তা হলে, এবার বুঝলে তো, আমি কেন এখানে আসতে চাই'। প্রসঙ্গতঃ, এই বিশেষ প্রিয় শিষ্য প্রণাম করতে গেলে দুবেজী তাঁকে বুকে জড়িয়ে ধরতেন।

ছোটবেলা থেকেই শিষ্য সুধীনের লৌকিক জীবনে বহু অলৌকিক ঘটনা ঘটেছে; পরমগুরু সন্মুখে প্রশ্ন করে সেসব ঘটনাবলী শিষ্যের নিজ মুখ থেকে শুনে বিশেষ আনন্দ পেতেন। পরমগুরুর যেমন একটা লাভিং এটিটিউড ছিল, অসম্ভব ভালোবাসা ছিলো, আবার অসম্ভব তেজও ছিলো।

পরমগুরু এলে বাকি শিষ্যদেরও আগমন ঘটত সুধীনের উত্তরপাড়ার বাড়িতে এবং তারা অনেক সময়ই রাত্রি ব্যাপী সাধনাও করতেন। সঙ্গীক শিষ্য সুধীন ব্যস্ত থাকতেন সবার ব্যবস্থাপনায়। সাধন শেষে সবাই বেরিয়ে গেলে এবং রাত্রিহার সমাপ্তে একসাথে হাঁটার সময় মাত্র একান্তে কথা সম্ভব হত।

একদিন কর্মস্থল থেকে ফেরার সময় সুধীনের মনে দ্বন্দ্ব যুক্ত প্রশ্নের উদয় হল- 'এই যে গুরুদেব আছেন আমার বাড়িতে, কতশত শিষ্য আসছেন, উনি শিষ্যদের উপদেশ দিচ্ছেন; কিন্তু, আমি একজন সয়েসের ছাত্র, একজন বৈজ্ঞানিক হিসাবে এ সবে কিভাবে লিপ্ত হচ্ছি?' বাড়ি এসে পৌঁছবার মাত্র গুরুদেবের সরাসরি প্রশ্ন সুধীনকে - 'আমি কি কিছু দোষ করেছি?' শুনেই শিষ্য সুধীন অবাক - আমার মনের ভাবনার কথা উনি পুঞ্জানুপুঞ্জ রূপে জানলেন কি করে? মনে যেটুকু-মাত্র দ্বন্দ্ব অবশেষ ছিলো, তারও অবসান হল - এলো গুরুর প্রতি পূর্ণ সমর্পণ।

এই ভাবেই চলতে লাগলো শিষ্য সুধীনের সাধনা। পরমগুরু উত্তর পাড়ার বাড়িতে আসেন, শিষ্যরা পৌঁছয়; রাত্রি ব্যাপী সাধনা চলে। এদিকে দিনের বেলায় হাসপাতালের কাজ। গুরুর সাথে একান্তে কথা আর হয়ে ওঠে না। ক্রিয়াপদ্ধতি গুরুকে দেখানো এবং তার অনুভূতির কথা বলার খুবই ইচ্ছে, কিন্তু সুযোগ আর হচ্ছে না। দুবেজীর ফিরে যাওয়ার সময় হল, গাড়িও পরমগুরুকে নিয়ে চলে গেল। অফিসের জন্য তৈরি হতে হতেই মনে আফসোস



জাগছে – গুরুকে ক্রিয়া-অনুভূতি দেখানো হলো না। হঠাৎই বেলের শব্দ; দরজা খুলে দেখেন গাড়ি নিয়ে গুরুদেব ফিরে এসেছেন। শিষ্যের জিজ্ঞাসার উত্তরে দুবেজী বললেন – ‘তুমিই তো যেতে দিলে না; বলো – কি কথা বলার আছে’। এর পর বসলেন ক্রিয়া দেখাতে। পরমগুরু বললেন – ‘এটাই কি দেখাতে চেয়েছিলে?’ শিষ্য বললেন – ‘না, অন্য একটা দেখাতে চেয়েছিলাম, এটা এক্ষুনি হয়ে গেল’। তারপর, সেই অন্য ক্রিয়াটিও দেখে পরমগুরু যুগপত আশ্চর্য্য এবং খুশি হয়ে বললেন – ‘আগে যেটা দেখিয়ে ছিলে – সেটা তৃতীয় এবং পরেরটা দ্বিতীয় ক্রিয়া’। পরে শিষ্য সুধীন পরমগুরু দুবেজীর কাছে থেকে চতুর্থ ক্রিয়া পান।

ক্রিয়া যোগ পদ্ধতির অনুশীলনের সাথে সাথেই তাঁর বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধানী মন খুঁজে চলে এই পদ্ধতিগুলোর পেছনের বিজ্ঞান। গুরুদেব দুবেজী বলতেন – ‘ভগবান উত্তম মস্তিষ্ক চান, উত্তম মস্তিষ্কে স্বাধ্যায় কি – তা বোঝা যায়’। একদিন একান্তে আলোচনা প্রসঙ্গে গুরুদেবকে বলেন ‘এই ক্রিয়ার বিভিন্ন স্তর বিজ্ঞান তার নিজের ভাষায় আগে থেকেই বলে রেখেছে’। গুরুর প্রশ্নের উত্তরে আলমারী থেকে জেনেটিক্সের একটা বই এনে DNA গঠন সহযোগে পঞ্চম, ষষ্ঠ, সপ্তম এবং অষ্টম ক্রিয়া পদ্ধতি ও তার পেছনের বিজ্ঞান নিজ গুরুকে দেখান। বিস্মিত পরমগুরু দুবেজী সব দেখে-শুনে আশ্চর্য্য হয়ে সম্মেহ আশীর্বাদ দেন – ‘তুমি তো করেই এসেছো – তাই জন্যই সব বলতে পারলে, না হলে এসব অন্যের পক্ষে বলা সম্ভব নয়’।

প্রসঙ্গতঃ, শ্রী মহেশ্বরী প্রসাদ দুবেজী তাঁর গুরু শ্রী নিতাই চরণ বন্দোপাধ্যায় মহাশয়ের কাছ থেকে কলেজে পড়াকালীনই ক্রিয়া দীক্ষা পান এবং স্বীয় সাধন ক্ষমতাবলে দ্বিতীয় ক্রিয়া সম্পাদনের পরেই ক্রিয়া দীক্ষা প্রদানের অধিকারী হোন।

পরমগুরুর সুযোগ্য শিষ্য সুধীন 1992 সালে ক্রিয়া অনুশীলন শুরু করে মাত্র সাত বছরেই ক্রিয়া সাধনার প্রধান সাতটি স্তর সমেত ধ্যান ক্রিয়া সহ সম্পূর্ণ সতেরোটি ক্রিয়াই সম্পন্ন করেন। দুবেজী চাইতেন সুধীন যেন ক্রিয়াদীক্ষা দেন, কিন্তু শিষ্য তাঁর সাধনাতেই ডুবে থাকেন। শিষ্য সুধীনের প্রশ্নের উত্তরে গুরু দুবেজী জানান তাঁর মধ্যেই আছে সেই সাম্য ভাব। যিনি বিশ্বমন ও বিশ্বপ্রেমের অধিকারী, তিনিই গুরু। পরমগুরুর জ্যেষ্ঠ পুত্রবধুও একদিন সুধীনকে বলেন – ‘আমার শ্বশুরমশায় বাড়িতে সবসময় আপনার কথাই বলেন; আপনি দীক্ষা প্রদানে রাজি হোন’। বারীন্দ্রনাথ দাশ মহাশয় এবং অন্যান্য কিছু শিষ্যদের অনুরোধে সুধীন রাজি হলেন দীক্ষা প্রদান করতে। যোগী প্রবর দুবেজী তাঁর সুযোগ্য শিষ্য শ্রীমান সুধীন’কে ক্রিয়াদীক্ষা প্রদান করার আদেশ করেন।

ক্রিয়া দানের ব্যাপারে মনের দ্বন্দ্ব সম্বন্ধে বহু পরে শিষ্য সুধীন বলেন – ‘ক্রিয়া দানের সেই মুহূর্তে গুরুদেব যেন গীতার আঠারোটি অধ্যায় একেবারে দেখিয়ে দিয়েছিলেন – যে অর্জুন তুমি দেখ, তুমি কিছু জানো না। তোমায় কি করতে হবে তুমি দেখ। আমি বাধ্য হয়ে ক্রিয়া দেবার জন্য প্রস্তুত হয়েছিলাম’।



অবশেষে পরমগুরু দুবে'জী তাঁর নিজ জ্যেষ্ঠ পুত্রবধু এবং অন্যান্য কয়েকজন যোগ্য শিষ্যদের উপস্থিতিতে সেই বিশেষ প্রথা ও মহাজাগতিক কর্ম - গুরুশক্তির প্রবাহ - শিষ্য সুধীনের কাছে শক্তির স্থানান্তরন সম্পন্ন করেন।

এই প্রসঙ্গে দুবেজী বলেছেন - 'গুরুশক্তির জ্ঞান না হলে ক্রিয়া যোগ নির্দেশক হওয়া যায় না। গুরুদেবের শক্তিতে প্রভাবিত হয়ে কূটস্থ দর্শন করাতে হয় (তৃতীয় নেত্র উন্মোচন)। আরোও বলেছেন - 'যখন ক্রিয়ার কূটস্থ দর্শন করাবে তখন ক্রিয়া যোগ গ্রহণকারীর তন্মাত্রা বিচার করতে হবে। এই সময় গুরুশিষ্যের আদান প্রদান পদ্ধতি চলে। গ্রহণকারীর সূক্ষ্ম দেহ থেকে আলোর কণা গ্রহণ করে সেই কণাতে চৈতন্য ও শক্তি প্রদান করে তার দেহে আবার সেই কণা ফিরিয়ে দেবে'। ক্রিয়া দীক্ষা প্রদান কালে চেতনা প্রয়োগে মাত্রার প্রভেদ না দেখলেও শক্তিপ্রদান গ্রহণকারীর তন্মাত্রা অনুযায়ী হয়।

কি অভাবনীয় দৃশ্য - শিষ্য সুধীন তাঁর সম্ভাব্য প্রথম শিষ্যার কূটস্থ স্পর্শ করে উপনয়ন উন্নীলিত করে দিচ্ছেন, আর যোগী প্রবর গুরু পিছনে বসে তাঁর শিষ্য তথা ভবিষ্যতের গুরুকে স্পর্শ করে গুরু শক্তির প্রবাহমানতা সুনিশ্চিত করছেন। ক্রিয়া দানের সময় এই শক্তির প্রকাশ হলেই ক্রিয়া দানের উপযুক্ততা আসে। গুরুর সেই স্পর্শে শিষ্যের সন্মুখেও নতুন এক জগৎ উদ্ভাসিত হচ্ছে; তিনি নিজেই আশ্চর্য - 'এ কি করে সম্ভব? আমি তো আগে কখনও ক্রিয়াদীক্ষা প্রদান করি নি, আমি এখন ক্রিয়া দিচ্ছি কি ভাবে?' ক্রিয়া দীক্ষা সমাপন উপরান্তে গুরুর স্নেহাশীষ 'খুব ভালো ক্রিয়াদীক্ষা দিয়েছে তুমি'। সাথে গুরুর বরাভয় 'তুমি তো আগে থেকেই ক্রিয়া দিয়েই এসেছো'। ক্রিয়াদীক্ষাদানের পরে আজ এই মুহূর্ত থেকেই যোগী প্রবরের সুযোগ্য এবং তদজনীত প্রিয় শিষ্যও একজন গুরু - আচার্য্য শ্রী সুধীন রায়।

স্বীয় আধার, যুক্ততা এবং দৃঢ়কল্প সাধনার দ্বারাই শিষ্য সুধীন হয়ে উঠলেন যোগী প্রবর দুবে'জীর আত্মজ। তাঁকে তাঁর অদেয় আর কিছুই রইল না। পরমগুরু যোগচার্য্য শ্রী শ্রী মহেশ্বরী প্রসাদ দুবে'জী তাঁর মানসপুত্র আচার্য্য ডক্টর শ্রী সুধীন রায়'কে দীক্ষাদান এর অধিকার প্রদান করে বিশুদ্ধ ক্রিয়া সাধনপথ তথা গুরুশক্তির প্রবাহমানতার দায়িত্ব সুনিশ্চিত করে নিজ সাধন লব্ধ শুভশক্তিপুঞ্জের উত্তরাধিকারী করে আমাদের সকলকেই কৃপা প্রদানে ধন্য করলেন।

ॐ তস্মৈ শ্রী গুরুবে নমঃ



পরমগুরুদেব শ্রীশ্রী দুবে বাবার আশীর্বাদ

৐  
আমী ভাল আছি। তুমরা ঠিক মত ক্রিয়া কর।  
গুরু বাবাদের আশীর্বাদে তুমাদের মঙ্গল হোক।  
মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবে  
27/7/2002  
শনিবার

ক্রিয়া কর সব  
ভাল হবে। ক্রিয়া করলে সব ঠিক হয়।  
সাংসারিকতা মন থেকে বাহির করার  
চেষ্টা করবে। মন কে উত্ফুল্ল রাখবে।  
ভগবান মঙ্গল করুক। মাহেশ্বরী প্রসাদ  
দুবে  
৩.৮.১৪

৐

আমী ভাল আছি। তুমরা ঠিক মত ক্রিয়া কর।  
গুরু বাবাদের আশীর্বাদে তুমাদের মঙ্গল হোক।  
মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবে  
27/7/2002  
শনিবার

ক্রিয়া কর সব

ভাল হবে। ক্রিয়া করলে সব ঠিক হয়।  
সাংসারিকতা মন থেকে বাহির করার  
চেষ্টা করবে। মন কে উত্ফুল্ল রাখবে।  
ভগবান মঙ্গল করুক।  
মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবে  
৩.৮.১৪

(পরমগুরু যোগচার্য্য শ্রী মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবে'জীর শিষ্যদের প্রতি স্বহস্ত লিখিত আশীর্বাদ - বানান অপরিবর্তিত রাখা হয়েছে)

- তথ্যসূত্র : গুরুদেব এবং গুরুমায়ের উপদেশ ও আলোচনা,
- গুরু ভাই/ভগ্নীগণ সাথে আলোচনা,
- অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট ও বিভিন্ন ক্রিয়া বিষয়ক পুস্তক সমূহ,
- সর্বোপরি গুরুদেব ও পরমগুরু লিখিত পুস্তকলব্ধজ্ঞান

## মানসপুত্র

(Hindi Translation)- Sudeep Chakravarty

‘আত্মজ’ অর্থাৎ স্বয়ং की आत्मा से जो जन्मा हो। शाब्दिक अर्थ में पुत्र और लिंग भेद में पुत्री।

आत्मज को स्थूल अर्थ में समझें तो पिता के अंश और माता के अंश का मातृ गर्भ में मिलन के पश्चात जब जीवात्मा गर्भ में प्रवेश करती है तब भ्रूण का विकास प्रारंभ होता है। भ्रूण विकास के प्रथम चरण में दो भागों में विभाजित होकर ऊपर ब्रह्म बिंदु और नीचे प्रकृति बिंदु का रूप लेता है। ब्रह्म बिंदु तेज स्वरूप में प्रकृति बिंदु के भीतर और बाहर मौजूद रहता है। प्रकृति बिंदु ही जीव का कारण शरीर है - जिससे क्रमशः सूक्ष्म शरीर और फिर स्थूल शरीर की सृष्टि होती है। सूक्ष्म शरीर





- जिसकी सृष्टि पांच ज्ञानेन्द्रियों, पांच कर्मेन्द्रियों, पांच तन्मात्राओ, मन, बुद्धि एवं अहंकार द्वारा होती है। अन्नमय स्थूल शरीर पांच महाभूतों द्वारा निर्मित होता है - जो जन्म लेता है, विकसित होता है, अवस्था परिवर्तन होता है एवं क्षय होने के पश्चात विनाश को प्राप्त होता है।

दूसरी ओर अगर इसका गूढ़ यौगिक अर्थ समझें तो शरीर में स्थित पांच ज्ञानेन्द्रियां और पांच कर्मेन्द्रियां माने कुल 10 इंद्रियां, दसों दिशाओं में दौड़ रही है प्रत्येक दिशा में 10 प्रकार की गति होती है ये सब एकत्र होकर इनकी संख्या 100 है, यही मन की 100 प्रवृत्ति पक्ष - कौरव है। इनके साथ सुषुम्ना में स्थित छः चक्रों में नीचे का पांच चक्र मन की निर्वृत्ति पक्ष पांडव है - यह सभी हमारे आत्मज है।

आत्मा एवं आत्मज वास्तविक अर्थों में एक है और एक दूसरे से अभिन्न है। उसी एक से अनेक की सृष्टि होती है। वह स्वयं गुरु भी हैं और शिष्य भी, वहीं स्वयं कृष्ण हैं और स्वयं अर्जुन भी। साधक स्वयं अर्जुन रूप में अपने अंतःकरण से प्रश्न करता है और उसका अंतःकरण ही कृष्ण के रूप में उत्तर देता है। साधारण साधक साधना के प्रारंभिक दौर में निवृत्ति पक्ष पांडवों द्वारा प्रवृत्ति पक्ष कौरवों के विनाश के भय से चिंतित होकर साधना रूपी अपना धनुष त्यागना चाहता है। वह सोचता है कि साधना के फल के प्रभाव से उसके इंद्रियों का नाश हो जाएगा और संतान प्राप्ति की इच्छा का ह्रास होकर उसके कुल का भी विनाश होगा। साधना के उच्च स्तर पर आरूढ़ होकर ही साधक कुल अर्थात् 'आत्म' का सटीक बोध कर पाता है और सुदीर्घ साधना का फल अर्थात् 'आत्मज' का सही अर्थ समझ पाता है।

- \* \* \* -

जिस प्रकार एक शक्तिशाली चुंबक किसी एक चुंबकीय क्षमता युक्त पदार्थ को आसानी से पहचान लेता है इसी तरह एक पहुंचे हुए योगी श्री माहेश्वरी प्रसाद दुबे ने कोलकाता के एसएसकेएम मेडिकल कॉलेज अस्पताल में सेवारत, एक अपरिचित, युवा जैव रसायन वैज्ञानिक, डॉक्टर सुधीन राय की छिपी हुई आध्यात्मिक क्षमता को पहचान लिया था और उस योगी पुरुष ने अपने बाकी शिष्यों से कहा था कि - इस लड़के को अच्छी तरह से देख लो ये आत्म उपासना के पथ पर बहुत दूर तक जाएगा और भविष्य में अनेक लोगों का मार्गदर्शन करेगा। यद्यपि उस समय वह युवा वैज्ञानिक अपने वास्तविक स्वरूप से पूर्णतया अनभिज्ञ था।

जब एसएसकेएम पीजी अस्पताल के लिफ्ट के पीछे आती हुई आवाज को सुनकर उस युवा वैज्ञानिक ने अपना सर घुमाया, तो गठीले शरीर धारी उस योगी को, उसने गांव में वरजिश करने वाला कोई पहलवान समझा। हालांकि उनके ललाट और चक्षुओं में एक अलग प्रकार की चमक थी और भी आश्चर्य की बात ये थी कि उस योगी ने जाते-जाते तरुण से कहा 'तुम्हारे साथ मेरी भेंट फिर होगी'।

इस घटना के लगभग 10-12 साल बाद एक दिन युवक काम से घर लौट रहा था कि तभी अपने मित्र श्री रुद्र भट्टाचार्य महाशय से उसकी मुलाकात बस में होती है। अपने मित्र के चेहरे पर एक विशेष परिवर्तन के संदर्भ में पूछ कर उसे दुर्लभ क्रिया योग के बारे में जानकारी मिली और अपने मित्र से यह भी जाना कि योग शिक्षा देने के अधिकारी उनके गुरु श्री दुबे



जी कलकत्ता से दूर गोरखपुर में रहते हैं और कुछ समय के लिए अभी कलकत्ता आए हुए हैं। धीरे-धीरे इस विषय में युवक की रुचि बढ़ती चली गई।

क्रिया दीक्षा लेने की इच्छा अब प्रबल हो चुकी थी इस संदर्भ में तरुण का एक या दो स्थानों पर जाना भी हुआ पर उचित संयोग नहीं बैठा। अपने मित्र रुद्र से क्रिया योग के बारे में सुनने के दो वर्ष पश्चात अचानक उन्हें ये पता चला कि गोरखपुर निवासी वह योगी अभी कलकत्ता में नीमतला नामक स्थान पर रह रहे हैं। एक दिन नीमतला जाना भी हुआ लेकिन उनसे भेंट नहीं हो पाई। सन 1992 की एक रविवार दुबे जी से भेंट करने के उद्देश्य से वह एक बार फिर अपने मित्र को लेकर गंतव्य के लिए रवाना हुआ।

दुबेजी को उस दिन गोरखपुर लौटना था। छोटी आयु से ही सर्प दर्शन सुधीन के जीवन में शुभ संवाद का सूचक रहा था जो उनके जीवन के कई घटनाओं में परिलक्षित हुआ है। उस दिन भी उत्तरपाड़ा के रेलवे स्टेशन पर सपेरे के पास साँप देख कर उनको ये समझ में आ गया कि उपयुक्त समय का पदार्पण हो चुका है - अब गुरु से भेंट निश्चित है। नीमतला स्थित गुरु गृह के प्रवेश द्वार पर दुबेजी से मिलकर वह तरुण को बहुत परिचित से लगे। चौड़ी कद काठी वाले प्रवीण योगी मंद-मंद मुस्कुरा रहे थे - मानो कह रहे थे कि - 'आओ तुम्हारी प्रतीक्षा थी'। शिष्य के गृह में प्रवेश करते ही उन्होंने कहा - 'मैंने तुमसे नहीं कहा था कि तुम्हारी और मेरी मुलाकात फिर होगी'।

वह विशेष रविवार, क्रिया शिक्षा प्रदान करने का दिन था। रीती नीति अनुसार दीक्षा पूरी हुई। दीक्षा के उपरांत एकांत में गुरु ने अपने नवीन शिष्य से पूछा - 'कहाँ खो गए थे? क्या दर्शन हुआ'? मंद मुस्कुराहट के साथ शिष्य ने सरलता से उत्तर दिया - 'जो आपने दृश्य दिखाया उसी का दर्शन किया'। और प्रश्नों के उत्तर में विराट ज्योति पुंज में धीरे-धीरे लीन हो जाने का अनुभव भी बताया। हालांकि ज्योति दर्शन पहले से ही युवक के नाना श्री ने युवक के उपनयन संस्कार के समय करवा दिया था - इस घटना का उल्लेख भी युवक ने गुरु के समक्ष किया उत्तर में गुरु ने प्रसन्नता से कहा - 'तुम तो पहले से ही कितना क्रिया करके आए हो'?। इस महादीक्षा के दिन दो महान साधकों का मिलन हुआ - ठीक जैसे राम के गुरु शिव, और शिव के गुरु राम। 1992 के उस रविवार के दिन, लगभग अनजाने में ही चुंबकीय क्षमता संपन्न, वह दुबला-पतला शिव उपासक, हिमाचल सदृश प्रसन्न स्वभाव वाले महान योगी के अमोघ चुंबकत्व से आकर्षित होकर क्रिया परम्परा में आबद्ध हुए।

मनुष्य के जीवन के विभिन्न पड़ावों पर समय-समय पर शिक्षकों का आगमन होता रहता है, पर उनमें आध्यात्मिक गुरु का चयन अत्यंत सावधानी पूर्वक किया जाना चाहिए। आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होने हेतु सतगुरु को खोजकर उनकी निकटता प्राप्त करना ही मनुष्य जीवन का एकमात्र उद्देश्य होना चाहिए। सतगुरु वही है जो परमात्मा का साक्षात्कार कर चुका हो, जिसे आत्मा के स्वरूप का बोध हो, और जो शिष्य का हाथ थामकर उसे भी उस स्थान पर पहुंचाने में सक्षम हो। साथ ही साथ शिष्य का गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण होना भी अति आवश्यक है। एक बार एक क्रियावान शिष्य की स्त्री घोर ज्वर से पीड़ित थी। परमगुरु दुबेजी उस समय क्रिया साधना में रत थे। उन्होंने अपनी योग विभूति से देखा कि, शिष्य की पत्नी का प्राण देह छोड़ रहा है। दुबेजी क्रिया संपन्न कर जब कमरे से बाहर आए तो उन्होंने अपने बाकी शिष्यों को यह दुखद संवाद दिया। गुरु के मुख से इस समाचार को पाकर एक शिष्य ने इसकी सत्यता की जांच करने के लिए चुपचाप



बगल के कमरे से एक टेलीफोन किया। दुबेजी ने दूसरे कमरे से उस शिष्य से पूछा-‘क्यों, खबर सही हैं न...! इसी तरह गुरु की परख करनी चाहिए’। गुरु करो जानकर - एक गुरु जिस प्रकार योग्य आधार वाले शिष्य की खोज करता है, उसी प्रकार एक शिष्य का भी कर्तव्य है कि उस पारस पत्थर - सतगुरु को ढूँढ़ता रहे, जब तक वह मिल न जाये।

केवल, शिष्य के अंदर आध्यात्मिक संभावनाएँ होने से ही नहीं होगा; उसमें छिपी क्षमताओं के विकास और शक्ति संपन्न करने के लिए सटीक देखरेख की भी आवश्यकता पड़ती है। जब एक चुंबकीय गुण वाला पदार्थ किसी शक्तिशाली चुंबक के समीप आता है तो उसमें स्वतः ही चुंबकत्व शक्ति का प्रवाह प्रारम्भ हो जाता है; परन्तु यह परिवर्तन अस्थायी होता है, जैसे ही वह पदार्थ चुंबक से दूर जाता है उसकी चुंबकीय शक्ति का ह्रास हो जाता है। इस चुंबकीय शक्ति को स्थायी रूप से स्थापित करने के लिए बहुत सावधानी के साथ कुछ विशेष पद्धतियों का अभ्यास आवश्यक है। एक चुंबकीय गुण युक्त पदार्थ को दूसरे शक्तिशाली चुंबक से स्पर्श कराने पर और एक निश्चित विधि को बार-बार दोहराने से वह चुंबकीय पदार्थ स्थायी चुंबक में परिवर्तित हो सकता है इसके लिए सही आधार या योग्यता एवं कुछ विधियों की निरंतरता से अभ्यास जरूरी है।

जीव रसायन के उस वैज्ञानिक की योग्यता का सटीक अनुमान लगा पाना असंभव था, लेकिन कुछ घटनाओं के माध्यम से उनके बारे में हम कुछ जानने का प्रयास कर सकते हैं। हावड़ा स्टेशन पर ट्रेन से उतरकर, उत्तर प्रदेश, गोरखपुर के उस धोती पहने वयस्क ने, अनायास ही अपना सारा सामान और पोटली, परिष्कृत कपड़े पहने कोलकाता विश्वविद्यालय के उस तरुण वैज्ञानिक के सर पर लाद दिया; और वह युवक भी अनायास ही अपने सर पर उस भारी बोझ के साथ द्रुत गति से चलते हुए वयस्क के पीछे दौड़ता रहा।

इसी तरह किसी एक दिन शिष्य के सर पर सामान देकर गुरु द्रुत गति से आगे बढ़ रहे थे। घटनाक्रम में उस दिन उस भारी बोझ को ढोने में शिष्य को असुविधा हो रही थी। परंतु उन्होंने गुरुदेव से कुछ नहीं कहा। पर मन में सोचा - गुरुदेव तो एक रिक्शा किराये पर भी ले सकते हैं, कुछ समय पश्चात गुरु ने एक रिक्शा बुला लिया दोनों - ऐसी ही प्रगाढ़ थी दोनों की मानसिक तरंगों की सामंजस्यता।

दुबेजी के हावड़ा पहुंचते ही उनके कुछ खास शिष्य उन्हें स्टेशन पर लेने के लिए उपस्थित रहते थे, शिष्य सुधीन में उस दिन गुरु को लेने गए थे पर पहुंचे परन्तु उनके मन में द्वन्द्व चल रहा था - ‘क्या गुरुदेव मेरे साथ चलेंगे?’ दुबेजी आम तौर पर धोती पहनते थे, लेकिन उस दिन पाश्चात्य पोशाक पहनकर ट्रेन से उतरे बाकी शिष्य उन्हें पहचान नहीं पाए और उन सबके सम्मुख ही सुधीन को अपना बैग पकड़वाकर उत्तर पड़ा के लिए रवाना हो गए।

गृहस्थ योगी दुबेजी ने अपने प्रिय शिष्य के असल स्वरूप का वर्णन उसके माता श्री से एकांत में किया था उन्होंने कहा था कि - ‘क्या आप अपने लड़के को पहचान पाई है? वह संसार में दूसरे लोगों के लिए आया है, उसे पहचानना सबके बस की बात नहीं है। भले ही वह आम लोगों को साधारण प्रतीत हो पर अपने वास्तविक स्वरूप का परिचय वह किसी के सामने उजागर नहीं करेगा’। इसके अलावा शिष्य के वास्तविक स्वरूप का वर्णन उन्होंने शिष्य की सहधर्मिणी श्रीमती राय से भी किया था और उसकी साधना में पूर्ण सहयोग के लिए आदेश दिया - ‘वह साधारण लोगों की तरह नहीं है;



उसको संसार में मत उलझाए रखना, नहीं तो उसे जाने से रोक नहीं पाओगी' । परमगुरु के प्रथम गृह आगमन पर उनकी आवभगत हमारी प्रिय गुरु माँ ने किया और दुबेजी ने उन्हें 'आत्मजा' कहकर संबोधित किया था ।

सुधीन का घर तब छोटा था । वह अपनी पत्नी और अपने दो छोटी कन्याओं के साथ रहते थे । दोनों पुत्रियां बचपन से जानती थी कि - उनके माता पिता औरों से अलग है, इसी कारण से उन्होंने बचपन से ही कोई विशेष जिद नहीं किया । उसी घर में योगीवर दुबे जी का कई बार आना हुआ । जिस प्रकार फूल के रस की चाह में मधुमक्खियों का झुंड आकर्षित होता है, उसी प्रकार दुबे जी का सान्निध्य प्राप्त करने के लिए विभिन्न स्तर के साधकों का घर में आना-जाना प्रारम्भ हो गया । उस समय घर की गृहिणी का गुरु के सुख सुविधा का खयाल रखने के साथ-साथ आने वाले अन्य साधकों का भी प्रयोजन का ध्यान रखना पड़ता था । इतनी व्यस्तता के मध्य में भी उन्होंने अपना आत्म कर्म त्यागा नहीं, अपितु कार्य के बीच में समय निकलकर साधना की निरंतरता बनाये रखी इसी कारण आज वह हमारी संघमाता- गुरुमाता है ।

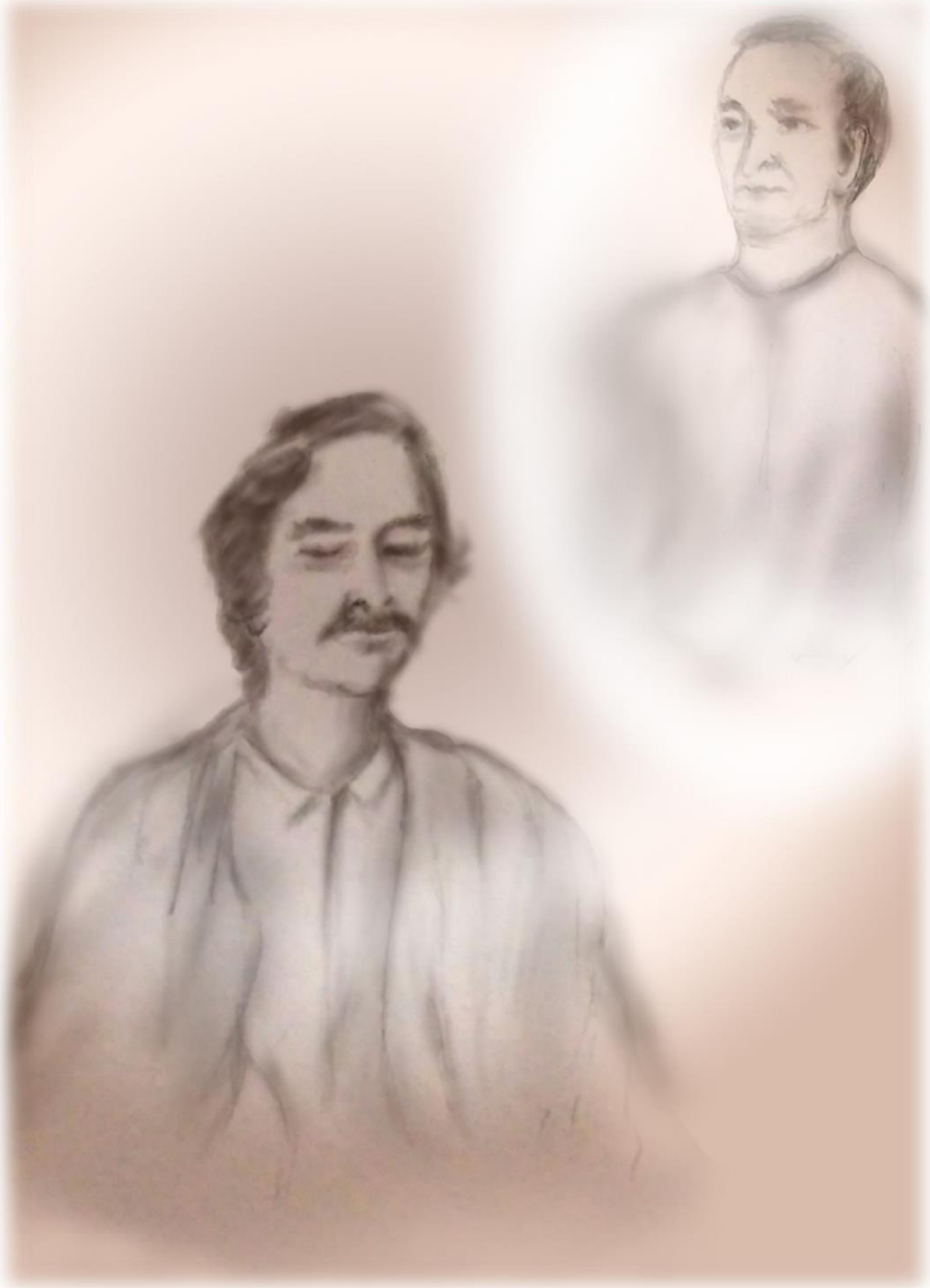
शुष्क तत्व विचारों में न पड़कर नवीन साधक सुधीन, चाय परोसने और अतिथि सत्कार के कार्यों में व्यस्त रहना पसंद करते थे लेकिन, उनका मन सदैव गुरु चरणों में रहता था । गुरु का मानसिक आदेश मिलने पर कठिन प्रश्नों के उत्तर वह सहजता से दे देते थे - ऐसी योग्यता विलक्षण ही होती है । दूसरे शिष्य जब साधना में होने वाले दर्शनों और अनुभूतियों को गुरु के साथ साझा करते थे तब गुरु अपने प्रिय शिष्य से पूछते - 'सुधीन तुम्हारा क्या विचार है'? हालांकि गुरु और शिष्य का संवाद, अधिकांश मानसिक ही होता था और साधारण बोलचाल का कम प्रयोजन पड़ता था ।

क्रिया पद्धति के निर्बाध अनुशीलन के बारे में मैंने संघमाता से कुछ घटनाएं सुनी है - प्रवीण और नवीन; गुरु और शिष्य, सारी रात साधना में लीन रहा करते थे । प्रवीण योगी, गुरु रूप में अपनी सारी आध्यात्मिक संपदा और उपलब्धियां शिष्य पर लुटा रहे थे और नवीन शिष्य भी सटीक अवस्था में पहुंचकर सब कुछ आत्मसात कर रहे थे । ये जितना सुनने में सरल लग रहा है उतना वास्तव है नहीं । दोनों गृहस्थ योगियों का देह और मन मानो एक ही डोरी से बंधा हो; उच्च क्रिया स्तरों का ज्ञान शिष्य को स्वतः ही होने लगा - गुरु-शिष्य की एकात्मता का यह अद्वितीय उदाहरण था ।

दामोदर नदी के तट पर अवस्थित, पुरसुरा के पास श्यामपुर गांव की एक गहन रात्रि की घटना । परमगुरु दुबेजी और योगी बारिंद्रनाथ दास महाशय, पलंग पर बैठकर एक साथ क्रिया प्रारंभ किया । बाकी शिष्य गणों ने भी अपने गुरु का अनुसरण किया । देखते ही देखते कमरे का वातावरण ऊर्जान्वित हो गया । सुधीन क्रिया में न बैठकर सोने की फिराक में थे लेकिन बाकियों को क्रिया प्राणायाम करते देख वह भी क्रिया करने बैठ गए । क्रमशः, रात का दूसरे पहर से भोर हो गया, बाकी शिष्यों की क्रिया समाप्त हुई, पर सुधीन की आँखें अभी भी बंद थी । उनके घर के नाम 'गोरा' से बुलाने पर बहुत क्षण पश्चात उन्होंने आँखें खोली । एकांत में जब गुरु ने शिष्य से क्रिया की अनुभूति के विषय में पूछा तो उसका उत्तर अचम्भित करने वाला था । शिष्य को ध्यान की गहराईओं में विशाल घंटे की ध्वनि सुनाई दी और एक अपूर्व ज्योति का दर्शन हुआ, जो वास्तव में महिषासुर मर्दिनी का दर्शन था । एक वैज्ञानिक होने के नाते क्रिया को लेकर जो भी उनके मन संदेह था आज उसका अवसान हुआ । दास महाशय ने निःशब्द होकर दुबेजी को देखा जैसे कहा - 'क्यों मैंने कहा था न...' । उत्तर में दुबेजी सस्नेह मौन सम्मति - 'निश्चय ही' । सुधीन को गोरखपुर में अपने गुरु के साथ गहन साधना करना बहुत प्रिय था ।



एकात्मता की उच्च अवस्था में, एक दिन क्रिया के दौरान, सुधीन को सूक्ष्म शरीर का आभास हुआ। ठीक जैसे सफेद प्रकाश तरंग पर आसीन होकर अनंत समुद्र में विचरण का अनुभव। उसी समय शिष्य को अपने गुरु के दर्शन की इच्छा हुई, यह संकल्प उठते ही सूक्ष्म शरीर कलकत्ता से तत्काल अमेरिका जा पहुंचा जहाँ दुबे जी कुछ समय के लिए गए हुए थे। उन्होंने देखा - गुरुदेव बैठे हुए हैं और अपने कुछ शिष्यों को उपदेश दे रहे हैं, सुधीन को उनके गुरु कुछ अस्वस्थ प्रतीत हुए। शिष्य को चिंता हुई, तो उन्होंने अपने गुरु को फ़ोन किया और अपना अनुभव बताया।





ध्यान द्वारा प्राप्त होने वाली सिद्धियों और आध्यात्मिक क्षमताओं को लेकर दुबेजी का कठिन अनुशासन था, शिष्य का कथन सुनकर उन्होंने कहा - 'वृहत कूटस्थ क्या है जान पाए हों? नहीं तो इस संदर्भ में कभी बात नहीं करूंगा'। गुरुदेव के प्रत्याशित अनुशासन के कारण शिष्य के मन में सामयिक अभियान हुआ। बाद में जब शिष्य की गुरु से बेहाल में भेंट हुई, तब मुस्कराते हुए दुबे जी ने सुधीन से पूछा- 'बताओ क्या कहना चाहते हो' ? साथ ही साथ यह प्रश्न भी किया - 'वृहत कूटस्थ क्या है, क्या है समझ पाए हो'? इस संदर्भ में विस्तार से आलोचना करने के बाद, शिष्य द्वारा सटीक पद्धति से सूक्ष्म शरीर को देह से निकालकर फिर देह में लौटा लाने की प्रक्रिया के बारे में जानकर वह संतुष्ट हुए। गुरुदेव ने उपदेश दिया- 'यह प्रकार की सिद्धि अथवा ध्यान से प्राप्त होने वाली अलौकिक शक्ति है, इसमें मन न देकर वृहत कूटस्थ में अवस्थित होकर आनन्द का उपयोग करो, वही कारण शरीर का दर्शन भी होगा। वृहत कूटस्थ पुरुषोत्तम का निवास स्थान भी है'। शिष्य ने गुरु से कहा - 'वृहत कूटस्थ उस दिन स्पष्ट नहीं था पर अब साफ है। गुरुदेव की कृपा से, जिस दिन मैं कूटस्थ के प्रान्त सीमा तक पहुंचा, उस दिन वृहत कूटस्थ क्या है, समझने में असुविधा नहीं हुई। उस दिन मुझे अनुभव हुआ कि महामाया ने स्वयं मुझे उस सीमा से रास्ता दिखाया था'। यह सुनकर, गुरु के चेहरे पर संतोष की मुस्कान दिखाई दी और शिष्य का चयन अगले क्रिया दीक्षा प्रदान करने वाले उत्तराधिकारी के रूप में किया। और इस तरह गुरु कृपा से, शिष्य धीरे-धीरे साधना जगत की नई ऊंचाइयों को छूता गया। दोनों का स्नेह-प्रेम, मान-अभिमान अन्य लोगों के लिए अज्ञात था।

प्रसंगतः, मन छठी क्रिया के पश्चात सूक्ष्मतम होकर स्थिर हो जाता है, तब साधक त्रिगुणात्मक नहीं रहता। इस क्रिया के परिणामस्वरूप, सूक्ष्म शरीर की कार्यात्मक क्षमता और इस सूक्ष्म शरीर को स्थूल शरीर से अलग करने की प्रक्रिया बहुत आसानी से नियंत्रण में आ जाती है। इस सूक्ष्म शरीर की मदद से, प्रकाश की तरंगों पर सर्वत्र गमन किया जा सकता है। शास्त्रों में उल्लेख है 'रथस्थं वामनं दृष्ट्वा पुनर जन्म न विद्यते'-अर्थात्, जो साधक अपनी साधना के माध्यम से बामन देव रूपी इस सूक्ष्म शरीर तक पहुंच जाता है, उसकी स्थिति अति उत्तम होती है। जब तक यह शरीर है, तब तक जन्म और मृत्यु जारी है। सूक्ष्म शरीर के कारण शरीर के सम्पर्क में आने से या कारण लोक तक पहुंच जाने पर फिर पुनर्जन्म नहीं होता है।

शिष्य भोर उठकर साधना करते। यदि किसी दिन प्रातः जागने में थोड़ी देर हो जाती तो शरीर पर एक अज्ञात स्पर्श का अनुभव होता। इस घटना पर शिष्य ने फोन पर गुरु से कहा - 'क्या आप मुझे चैन से सोने भी नहीं देंगे; इस तरह मुझे जगा दिया करेंगे' ? यह सुनकर गुरु अपनी हंसी रोक ही नहीं पाए। योग्य क्रियावान साधक गणों को गुरु से इस प्रकार सहयोग मिला है। यह गुरु की शिष्य के प्रति जिम्मेदारी और असीम प्रेम का एक अद्भुत उदाहरण है।

यद्यपि साधक श्रेष्ठ दुबे जी अपनी प्राप्य शक्ति से त्रिकालदर्शी थे, परन्तु प्रकृति को उन्होंने अपनी गति से चलने दिया। उन्होंने अपने परिवार पर आने वाले विपदाओं को स्वयं के लाभ के लिए प्रकृति के कार्य में हस्तक्षेप नहीं किया। और उन्होंने अपने योग्य शिष्य को यही शिक्षा दी, जो उसी तरह अपने साधनाओं की सिद्धियों का उपयोग केवल मात्र लोकहित के लिए किया करते हैं।

दुबे जी सादे जीवन-यापन में विश्वास करते थे। वह साधारण कपड़े पहनते और उनका रवैया खाने-पीने के प्रति उदासीन था। लेकिन वह शिष्यों का विशेष ध्यान रखते थे। शिष्य जब उनके गोरखपुर निवास आते तो उनकी सुख सुविधा का पूरा



रखते थे, यहाँ तक कि स्वयं अपने हाथों से बाथरूम भी साफ किया करते थे - ठीक जैसे यीशु ने अपने शिष्यों के पैर धोए थे। दुबेजी अपने शरीर की कोई विशेष देखभाल और चिंता नहीं करते थे। जब वह क्रिया दीक्षा प्रदान करने लिए सुदूर गाँवों में जाते, तब कड़ाके के ठण्ड में भी कुएँ के ठंडे पानी से स्नान किया करते थे। उनके कुशल-क्षेम के बारे में पूछे जाने पर, एक ही बात कहते - 'सब ठीक है'। भोजन को लेकर उनका कोई विशेष आग्रह नहीं था। अपने घर में जब उनकी पत्नी चावल की एक प्लेट के चारों ओर छोटे-छोटे कटोरे में विभिन्न व्यंजन परोसती तो एक भोले बालक के समान अलग-अलग कटोरियों से लेकर खाते। शिष्य सुधीन की भार्या के हाथ का बना भोजन उन्हें बहुत पसंद था, वह कहते - 'योगी का आहार ऐसा ही होना चाहिए'। साधना की उन्नति उद्देश्य हेतु अगर किसी शिष्य के घर जाते तो क्रिया के अनुशीलन एवं और अधिक प्रयत्नशील होने के लिए कहते। दुबे जी कहते - 'क्रिया करने के लिए किसी विशेष व्यवस्था की आवश्यकता नहीं है, गुस्लखाने के एक कोने में बैठकर भी साधना हो सकती है'। जब साधना के साथ साधक का सम्बन्ध प्रगाढ़ हो जाता है, तब क्रिया के लिए उपयुक्त वातावरण और परिस्थिति स्वयं तैयार हो जाती है। जैसे शिष्य सुधीन के निवास स्थल से कार्य स्थल काफी दूर था और कोई आकस्मिक प्रतिकूल परिस्थिति होने पर भी उसके क्रिया साधना के लिए उपयुक्त समय और परिवेश की व्यवस्था अपने आप हो जाती थी। क्रिया योग की अवधारणा में, दुबेजी ने कहा है - 'क्रिया का मुख्य उद्देश्य मन को कूटस्थ में प्रवेश कराना है'। वास्तव में, शिष्य को गुरु शक्ति की भावनात्मक स्थिति से ध्यान लगाने की शक्ति मिलती है।

क्रिया ही दुबे जी का एकमात्र लक्ष्य था - बस में भी, जब वह किसी योग्य व्यक्ति को देखते, तो उसे मिलने के लिए कहते और क्रिया दीक्षा भी देते। काम-काजी जीवन से सेवानिवृत्त होने के बाद भी, क्रिया के उचित प्रसार के लिए दुबेजी ने उत्तर प्रदेश के गोरखपुर से विभिन्न स्थानों की यात्राएं की। पात्रता, सन्निकटता एवं इच्छा-आवश्यकताओं के अनुसार परमगुरु गोरखपुर से ही अपने सभी शिष्यों पर दृष्टि रखते, शिष्य साधना में उन्नति करें इसका विशेष ध्यान रखते एवं प्रयोजन पड़ने पर उनकी सहायता भी करते। शिष्य नियमित क्रिया का अभ्यास कर रहा है की नहीं उसका आभास वह अपनी अंतर्दृष्टि से कर लिया करते थे एवं उसकी पात्रता अनुसार उपदेश-आदेश देते। शिष्य जब अपने क्रिया से सम्बंधित प्रश्न करते तब वह द्विअर्थी उत्तर देते - 'ठीक है'। जिस शिष्य की जैसी भावना एवं साधना की उच्चता, उसके अनुसार उस उत्तर का अर्थ लगाते। दुबेजी कहते - 'जिसने मुझे शासन करने का अधिकार सौंपा है या मेरे परामर्श चाहते हैं, मैं उनके साथ स्वयं ही सर्वदा जुड़ा रहता हूँ'।

भगवद् गीता में है -

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।

मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥४.११॥

अर्थात्, जो भक्त जिस प्रकार मेरी शरण लेते हैं, मैं उन्हें उसी प्रकार आश्रय देता हूँ; क्योंकि सभी मनुष्य सब प्रकार से मेरे मार्ग का अनुकरण करते हैं। किन्हीं एक क्रियावान की स्त्री दुबेजी को बाल गोपाल के रूप में देखती, और दुबेजी उसी प्रकार उससे संभाषण करते।



परमगुरु दुबेजी का, 1988-89 के पूर्ण कुंभ, में इलाहाबाद जाना हुआ। उनके तीन शिष्य भी गुरु से मिलने कुंभ मेले में पहुंचे। कुंभ मेले के विशाल प्रांगण में उस जनमानस के भीड़ में गुरु से मिलने का कोई उपाय नहीं दिखा, शिष्य लौटने ही वाले थे कि; संकट की उस घड़ी में एक साधु ने शिष्यों को सही रास्ता दिखाया और उन्हें गुरु के तम्बू तक ले गए। गुरु के प्रति शिष्यों का आन्तरिक प्रेम, उन्हें एक चमत्कारी शक्ति के माध्यम से सही स्थान पर में आया। शिष्यों के अनुसार, वह बाबाजी महाराज थे। चर्चा के दौरान, सुधीन जब पुछा - 'क्या वह बाबाजी थे, या स्वयं गुरुदेव'? उत्तर में परमगुरु ने केवल मुस्करा दिया।

एक बार परमगुरु दुबे जी ट्रेन पकड़ने के लिए समय पर स्टेशन पर पहुंचकर ट्रेन पर सवार हो गए; लेकिन जो शिष्य उनके साथ जाने वाले थे, यथासमय स्टेशन नहीं पहुंच सके, इधर ट्रेन के छूटने का भी समय हो गया और इंजन की सीटी बज गई; लेकिन शिष्य का अभी भी कुछ पता नहीं था। इस बीच, एक बार ट्रेन हिलने के बाद, बिल्कुल भी नहीं चली, ड्राइवर, इंजीनियर के सैकड़ों प्रयासों के बावजूद, ट्रेन नहीं चली। कुछ समय बाद, शिष्य को दूर से दौड़ते हुए आते देखा गया। जैसे ही वह ट्रेन पर चढ़े, ट्रेन अचानक चलने लगी। शिष्य ने देखा दुबेजी पसीने से तरबतर हो रहे थे, और एक तोलिये से पसीना पोंछ रहे थे। शिष्य के लिए ऐसी करुणामय हृदय कम ही देखने को मिलता है। अपने महाप्रयाण (16.07.2004/31'आषाढ़, 1411- बंगाली कैलंडर के अनुसार) के विषय में पूर्णता अवगत थे। परम योगी दुबे जी का करुणामय हृदय दूसरों के दुःख से द्रवित उनके घातक रोगों को अपने शरीर पर ले लिया था।

परमगुरु स्वयं गीता और वेदों के ज्ञानी थे। इसका प्रमाण हमें उनकी पुस्तक 'क्रिया योग रहस्य' में विभिन्न शास्त्रों का सार और यौगिक विवरणों से मिलता है। जो शुद्ध क्रिया योग अनुशीलन पर एक विशिष्ट ग्रन्थ है। उसी प्रकार, उनके सुयोग्य शिष्य ने, अपने गुरु के पदानुसरण करते हुए 'आध्यात्मिकता, क्रिया योग और आत्मबोध', नामक ग्रन्थ में क्रिया योग को और विस्तृत रूप से समझाया है। इसके अलावा, शिष्यों के साथ उनके प्रश्नोत्तर, शास्त्र चर्चा 'क्रिया योग के प्रसंग में' नामक पुस्तक में मुद्रित किया गया है, जो समय-समय पर साधकों का उचित मार्गदर्शन करती रहती है।

विद्यासागर कॉलेज से स्नातक करने के बाद, दुबे जी ने अपने पिता की सेवानिवृत्ति के पश्चात, कोलकाता पोर्ट ट्रस्ट में एक प्रतिष्ठित शिपिंग कंपनी के पार्क स्ट्रीट कार्यालय में नौकरी कर ली एवं नीमतोला के जोड़ाबागान में रहने लगे। उन्होंने क्रिया पद्धति के निर्बाध अभ्यास के लिए कार्यालय से मिलने वाले अपने साप्ताहिक अवकाश के समय का विशेष उपयोग किया। दफ्तर से लौटने के बाद, वह शुक्रवार की दोपहर या शनिवार की सुबह से लेकर सोमवार की सुबह तक -नित्य कर्म के समय छोड़कर, क्रिया साधना का निरंतर अभ्यास करते थे। दुबे जी अपने गोरखपुर स्थित घर में एक अलग कमरे प्रायः अकेले ही रहते थे, एवं क्रिया साधना में डूबे रहते थे।

इसी तरह, वैज्ञानिक शिष्य कोलकाता के एसएसकेएम मेडिकल कॉलेज अस्पताल से बहुत दूर उत्तरपारा, हुगली में रहते। वह सुबह तीन बजे उठाकर अपने नित्य कर्म से निवृत्त होकर क्रिया साधना में बैठ जाते। और एक लंबे समय के बाद साधना से उठने के पश्चात, थोड़ा भोजन कर ऑफिस के लिए ट्रेन पकड़ते। काम समाप्त करने के बाद, वह ट्रेन से घर लौटते, कुछ नाश्ता करने के बाद पुनः आत्म कर्म के लिए बैठ जाते। लंबे समय उपरांत उठकर हल्का-फुल्का भोजन करते और जल्दी सो जाते। यह उसकी दिनचर्या थी।





परमगुरु दुबेजी और शिष्य बारिंद्रनाथ दास महाशय दोनों उत्तरपारा आए हुए थे । रात्रि पर्यन्त क्रिया साधना के पश्चात, अगली सुबह जब दास महाशय पलंग पर बैठे तो तत्पश्चात ही उतर गए और विस्मय सहित पूछा- 'यहाँ कौन क्रिया करता है?' सुधीन के सकारात्मक जवाब के बाद उन्होंने हैरान करने वाली टिप्पणी की - 'क्या असाधारण ऊर्जा है इस स्थान की; यह तो हिमालय में भी नहीं मिलेगा' । यह सुनकर दुबेजी ने बोला - 'तुम्हें अब समझ में आया होगा कि मैं यहाँ क्यों आना चाहता हूँ' । प्रसंगतः इस विशेष शिष्य को वह अपना पैर नहीं छूने देते अपितु अपने वक्ष से लगा लेते ।

बचपन से शिष्य सुधीन के लौकिक जीवन में कई चमत्कारी घटनाएँ घटी; परमगुरु स्नेह पूर्वक प्रश्न पूछकर, उन घटनाओं का वर्णन अपने शिष्य के मुखारबिंदु से सुनकर विशेष आनंद प्राप्त करते। परमगुरु की जैसी प्रेमपूर्ण अभिवृत्ति थी, असंभव प्रेम था, वैसा ही दिव्य तेज भी था।

जब परमगुरु आते, तब बाकी शिष्यगण भी उत्तरपारा में सुधीन के घर उपस्थित होते और वे अक्सर रात भर साधना करते थे। अपनी स्त्री सहित शिष्य सुधीन सबके देखभाल में व्यस्त रहते। जब सारे शिष्य साधना पश्चात विदा लेते तो रात्रि के भोजन के बाद, टहलते समय गुरु से एकांत में बात हो पाती।

एक दिन काम से लौटते समय, सुधीन के मन में एक विरोधाभासी प्रश्न उठा - 'गुरुदेव जो मेरे घर में है, कितने ही शिष्य आ रहे हैं, वह शिष्यों को उपदेश दे रहे हैं; लेकिन, एक विज्ञान के छात्र के रूप में, एक वैज्ञानिक होने के नाते, मैं कैसे इन सब में लिप्त हो सकता हूँ?' घर पहुँचते ही गुरुदेव ने सुधीन से सीधा सवाल किया - 'क्या मैंने कुछ गलत किया?' सुनते से शिष्य सुधीन आश्चर्य में पड़ गए - मेरे मन में उठने वाले विचारों को इतने अच्छी तरह इन्होंने कैसे जाना ? जितना द्वन्द्व सुधीन के मन में शेष था, उनका भी आज अवसान हुआ - और गुरु के प्रति आया पूर्ण समर्पण।

इसी तरह शिष्य सुधीन का साधना जीवन चलने लगा । परमगुरु उत्तरपाड़ा के घर आते, शिष्य गण भी आते; रात भर साधना चलती। इधर सुबह अस्पताल की नौकरी । गुरु के साथ एकांत में अब वार्तालाप नहीं हो पाती थी । क्रिया पद्धतियों को गुरु को दिखाने एवं अपने अनुभूतियों को साँझा करने की शिष्य के मन में बहुत इच्छा थी पर संयोग नहीं हो पा रहा था। दुबेजी के लौटने का दिन भी आ गया , गाड़ी भी परमगुरु को लेकर चली गई । दफ्तर के लिए तैयार होते समय सुधीन के मन कचोट रहा था - गुरु को क्रिया पद्धतियाँ दिखा नहीं पाया और न ही अपनी अनुभूतियाँ उनसे कह पाया। अचानक दरवाजे के घंटी बज उठी; दरवाजा खोलते ही शिष्य ने देखा, गुरुवर गाड़ी सहित द्वार पर हाजिर है। शिष्य के पूछने पर दुबेजी ने उत्तर दिया - 'तुम्ही ने तो जाने नहीं दिया; बोलो - तुमको क्या बात करनी थी' । इसके बाद शिष्य ने गुरु को क्रिया पद्धतियाँ दिखाई । परमगुरु ने पुछा - 'क्या यही दिखाना चाहते थे?' शिष्य ने बोला - ' नहीं, एक दूसरी पद्धति दिखाना चाहता था, यह तो स्वयं हो गया'। इसके बाद, दूसरी पद्धति देखने के बाद परमगुरु को बड़ा आश्चर्य हुआ और प्रसन्न होकर उन्होंने कहा - ' पहले जो तुमने दिखाया वह तृतीय क्रिया है और बाद वाला द्वितीय क्रिया' । इसके बाद सुधीन ने परमगुरु से चतुर्थ क्रिया प्राप्त किया ।

क्रिया योग पद्धति के अनुशीलन के साथ-साथ ही सुधीन का वैज्ञानिक-खोजी मन, पद्धतियों के पीछे के विज्ञान के बारे में सोचता रहा । गुरुदेव दुबेजी कहते - ' ईश्वर उत्तम मस्तिष्क चाहता है, उत्तम मस्तिष्क से स्वाध्याय क्या है -समझा जा सकता' । एक दिन एकांत में आलोचना के दौरान सुधीन ने गुरु से कहा - 'क्रिया के विभिन्न स्तरों की व्याख्या विज्ञान ने



अपने भाषा में पहले से ही कर रखी है' । गुरु के प्रश्न के उत्तर में, सुधीन ने अलमारी से आनुवंशिकी की एक किताब लाकर उमसे दिए गए डीएनए संरचना के माध्यम से पंचम, षष्ठ, सप्तम् एवं अष्टम क्रिया पद्धतियों और उसके पीछे की वैज्ञानिक व्याख्या अपने गुरु को बताया । । विस्मित परमगुरु दुबेजी सब देख सुनकर आश्चर्यचकित रह गए और स्नेह के साथ आशीर्वाद देते हुए कहा - 'तुम तो पूर्व जन्म में क्रिया करके ही आये हो, इसलिए तुम यह सब समझ पाए, वरना ये सब दूसरे नहीं समझ सकते' ।

संयोग से, श्री माहेश्वरी प्रसाद दुबे जी ने अपने गुरु श्री नितार्ई चरण बंदोपाध्याय महाशय से कॉलेज में पढ़ाई के दौरान क्रिया दीक्षा प्राप्त की और अपनी आध्यात्मिक प्रगति के अनुसार दूसरी क्रिया प्राप्त करने के बाद ही क्रिया दीक्षा प्रदान करने के अधिकारी बने ।

परमगुरु के सुयोग्य शिष्य सुधीन ने 1992 में क्रिया का अभ्यास प्रारम्भ किया और केवल सात वर्षों में क्रिया साधना के सात मुख्य चरणों सहित ध्यान क्रिया एवं सत्रह पूर्ण क्रियाओं को संपन्न किया। दुबे जी चाहते थे कि सुधीन अब क्रिया दीक्षा का भार ले, लेकिन शिष्य अपनी साधना में ही डूबा हुआ था। जब सुधीन ने प्रश्न किया - 'मैं ही क्यों?' तब गुरु ने उत्तर दिया कि उसके अंदर ही है वह साम्य भाव । जिसका मन सारे संसार के मन के साथ एक है, जो सबको बिना शर्त प्रेम कर सकता है वही गुरु होने का अधिकारी है । परमगुरु की ज्येष्ठ पुत्रवधू ने भी एक दिन सुधीन से कहा - 'मेरे ससुर हमेशा आपकी बात घर पर किया करते हैं; कृपया दीक्षा देने के लिए आप अपनी सम्मति दे' । 'बारिंद्रनाथ दास महाशय और कुछ अन्य शिष्यों के अनुरोध पर, सुधीन दीक्षा का भार लेने के लिए सहमत हुए। योगी प्रवर दुबे जी ने अपने योग्य शिष्य श्री सुधीन को क्रिया दीक्षा प्रदान करने का आदेश दिया ।

क्रिया दान को लेकर मन में चल रहे द्वन्द के विषय में शिष्य सुधीन ने बहुत दिनों बाद बताया - ' क्रिया दान के उस मुहूर्त में गुरुदेव ने जैसे गीता के १८ अध्यायों को एक बार में ही दिखा दिया - हे अर्जुन तुम देखो, तुम कुछ नहीं जानते । तुम्हें क्या करना है तुम देख लो । मैं विवश होकर उस दिन क्रिया देने के लिए प्रस्तुत हुआ था' ।

अंत में, परमगुरु दुबे जी ने अपनी सबसे बड़ी बहू और कुछ अन्य योग्य शिष्यों की उपस्थिति में, उस विशेष अनुष्ठान और महाजगतिक कर्म - गुरु शक्ति का प्रवाह - शिष्य सुधीन की देह में शक्ति का हस्तांतरण पूरा किया ।

इस प्रसंग में दुबेजी ने कहा है - ' गुरु शक्ति का ज्ञान नहीं रहने से क्रिया दीक्षा देने का अधिकारी नहीं बना जा सकता है । गुरु शक्ति की सहायता से कूटस्थ दर्शन कराना पड़ता है (तृतीय नेत्र उन्मोचन)' । उन्होंने आगे कहा है - 'जब क्रिया दीक्षा के समय कूटस्थ का दर्शन करवाओगे तो दीक्षार्थी के तन्मात्रा के अनुसार उसके ग्रहण करने की क्षमता का विचार करना । इस समय गुरु शिष्य के आदान-प्रदान की प्रक्रिया चलती है । दीक्षार्थी के सूक्ष्म शरीर से प्रकाश से कण को ग्रहण कर उस कण को चैतन्य और शक्ति प्रदान कर वापस उसे दीक्षार्थी के देह में लौटा देना' । क्रिया दीक्षा के समय अगर चेतना की मात्रा में अगर कोई कमी न भी रखी जाये पर ऊर्जा प्रदान करते समय दीक्षार्थी के तन्मात्रा का विशेष ध्यान रखना पड़ता है ।



क्या अकल्पनीय दृश्य है - शिष्य सुधीन अपने संभावित प्रथम शिष्या के कूटस्थ को स्पर्श कर उसका तृतीय नेत्र खोल रहे हैं, और योगी प्रवर गुरु उनके पीछे बैठे हैं और अपने शिष्य और भविष्य के गुरु को स्पर्श करते हुए, गुरु शक्ति के प्रवाह को सुनिश्चित कर रहे हैं। क्रिया दीक्षा प्रदान करने की उपयुक्तता तभी आती है जब दीक्षा के दौरान यह ऊर्जा प्रकट होती है। गुरु के उस स्पर्श पर, शिष्य के सम्मुख एक नए जगत का रहस्य उद्घासित हो रहा है; वह स्वयं ही आश्चर्यचकित है - - यह कैसे संभव है? मैंने पहले कभी क्रिया दीक्षा नहीं दिया है, परन्तु आज मैं कैसे दे रहा हूँ?' क्रिया दीक्षा समापन के पश्चात गुरु ने आशीर्वाद देकर कहा 'आज तुमने बहुत अच्छा क्रिया दीक्षा दिया है। तुम्हें तो दीक्षा प्रदान करने का अनुभव पहले से ही है'। क्रिया दीक्षा अनुष्ठान के समापन के उस क्षण के उपरांत योगी प्रवर दुबेजी के वह सुयोग्य एवं प्रिय शिष्य - आचार्य श्री सुधीन राय - जो आज हमारे गुरु हैं।

स्वयं के आधार, सन्निकटता, योग्यता, दृढ़ संकल्प और साधना के अनुशीलन के द्वारा शिष्य सुधीन, योगी प्रवर दुबेजी के 'आत्मज' बने। अब शिष्य को देने के लिए शेष कुछ भी नहीं था। परमगुरु योगाचार्य श्री श्री माहेश्वरी प्रसाद दुबे जी ने अपने मानस पुत्र आचार्य डॉ श्री सुधीन राय को दीक्षा का अधिकार दिया और शुद्ध क्रिया, साधना पथ तथा गुरु शक्ति के प्रवाह की जिम्मेदारी सुनिश्चित कर अपनी साधना से प्राप्त शुभ शक्ति पुंज का उत्तराधिकारी कर हम सब पर असीम कृपा कर हमें धन्य किया।

## ॐ तस्मै श्री गुरुवे नमः

परमगुरु श्री श्री दुबे बाबा का आशीर्वाद

ॐ

मैं ठीक हूँ। तुमलोग ठीक से क्रिया करो।  
गुरु बाबाओ के आशीर्वाद से तुम्हारा मंगल हो।  
माहेश्वरी प्रसाद दुबे  
27 / 7/2002  
शनिवार

क्रिया करो सब ठीक होगा।  
क्रिया करने से ही सब ठीक होता है। सांसारिकता  
से मन हटाने का प्रयास करने की चेष्टा करना। मन  
को सर्वदा प्रसन्न रखना।  
भगवान सबका मंगल करें।

माहेश्वरी प्रसाद दुबे  
3 / 8/94



## *Mānasaputra*

*(The Spiritual son)*

- Translated by Dipanjan Dey

**T**he term ‘*ātmaja*’ means to emerge from the ‘*ātman*’, literally meaning son or daughter.

The gross meaning of the term ‘*ātmaja*’ is the *jīvātmā* in the form of an embryo which results after fertilization. The embryo in its first stage divides in two - becoming the *Brahmavindu* at the top and *Prakṛtivindu* at the bottom. The *Brahmavindu* remains in and outside of the *Prakṛtivindu* as energy.

The *Prakṛtivindu* is the causal body- from which subsequently, the subtle body and gross body are manifested. The subtle body is created of the five organs of perception, five organs of action, five *tanmātrās*, mind, intellect and ego. The gross body which is nourished with food is created of the five basic elements - and which takes birth, grows, changes form, decays, and finally gets destroyed.

On the other hand, in the concealed yogic meaning, five organs of perception and the five organs of action- these ten *indriya*’s creation, running in ten directions, are the hundred mental desirous tendencies, and along with them, created by the lower five chakras in the *sūṣumnā*, are the five faculties of intellect leading towards abstention- these are all ‘*ātmaja*’.

‘*Ātma*’ and ‘*ātmaja*’ in reality, are one and identical. Everything is created verily from that One. He is the Guru himself and is also the disciple, at once being Krishna and Arjuna. The sadhaka himself questions his inner self as Arjuna, and his inner self answers his question as Krishna. Ordinary sadhaka in the beginning phases of yoga gets worried that his mental desirous tendencies can get destroyed by the faculties of intellect- Pandavas, and tries to abandon his bow and arrow (sadhana). He fears that if the senses get destroyed as a result of sadhana, his will for progeny shall go away, resulting in the destruction of the kula (lineage). At once when the higher state of sadhana is reached, “kula means ‘*ātma*’ (self)” — this understanding comes. It is then that he realizes the true meaning of the fruit of that great long sadhana – ‘*ātmaja*’.

- \*\*\* -

A strong magnet easily recognizes an object with magnetic properties. In the same way, a sadhaka yogi, Shri Maheswari Prasad Dubeyji easily recognized just by seeing, an unknown young scientist of Biochemistry, Dr. Shri Sudhin Ray at SSKM Medical College Hospital; his internal power, and the yogi had said that to his disciple peers – “Look at this boy now, he will go to great heights and show the path to many people in future”. Although at the moment, the young scientist was oblivious of his true self.

Turning around after being called suddenly from behind a lift in the SSKM PG Hospital, the young man had thought him to be a wrestler, stout and big in stature; although, astonishingly his eyes and forehead were somewhat very different. Even more astonished he became when after finishing his work, before leaving, he said – “We shall be meeting again”.

About 10/12 years after this incident, one day the young man was returning home from his workplace when he met with his friend Shri Rudra Bhattacharya in the bus. Observing a few particular developments in his physique and enquiring, he came to know about the very difficult Kriya yoga practice. He was also informed that the authorized person to teach this yoga technique, Gurudev Dubeyji’s residence was far away at



Gorakhpur and that he stayed for very short intervals in Kolkata. Gradually, interest in this matter started developing.

The desire to get Kriya initiation became intense. He even went to a few places, but the proper connection was not happening. Yet two years after hearing about Kriya from his friend Rudra, suddenly it was heard that the Yogi from Gorakhpur was staying at Neemtala in Kolkata. One day he even went to Neemtala, but the meeting didn't happen. Then, on a Sunday of the year 1992, he set out with his friend to meet with Dubeyji. That was also the day of Dubeyji's returning back to Gorakhpur. From his very childhood, the vision of snakes is auspicious in Sudhin's life; this has also been observed in many events of his life. That day also, in the road adjacent to Uttarpara station, a snake was seen with a snake charmer, and it was understood then that now the time has surely come – the meeting is bound to happen this time. At Neemtala, seeing him at the door of the Guru's residence, the face seemed very familiar to the young man. The great statured Yogi, observing from a distance, was pleasantly smiling, as if saying, 'You have come now, I was waiting for you'. And after the disciple entered to the house, he said – "Had I not said, we shall be meeting again?"

This particular Sunday was the day of Kriya initiation; thus the initiation took place. After the initiation, the Guru asked in private – "Where did you lose yourself? What did you see?" pleasantly smiling, the young man replied simply – "whatever you made me see". After more questioning, he revealed about an enormous, brilliant light and his gradually losing himself in it. The vision of light had also occurred to him before, during his initiation in sacred thread ceremony by his maternal grandfather – he also informed this to his Guru. The Guru was pleased with the answer and asked – "How much kriya you have practiced before?" This great initiation was the meeting of two great sadhakas – just like Shiva is the Guru of Rama, and Rama is the Guru of Shiva.

Thus, quite unknowingly, the young Shiva devotee and scientist with magnetic qualities took refuge in the great Himalaya like, pleasant natured Yogi's strong and infallible magnetic attraction on that Sunday of 1992.

Many people appear as Guru for different purposes in one's life. Among them, the selection of the spiritual master should be done with extreme caution. For one's own spiritual upliftment, the search of a Sadguru and being in his presence is extremely necessary. The Sadguru is the one who has attained the presence of God, is self-realized, and capable of taking the disciple to the goal. Likewise, the disciple should also have absolute surrender towards the Guru. Once it so happened that a kriyaban disciple's wife who had got burned somehow, was very ill. During this time, while practising kriya, ParamGuru Dubeyji had seen through his transcendental experience that she was leaving her body. Immediately after getting up, he informed his disciples of the sad news. Hearing this news, one of the disciples being inquisitive, confirmed this over the phone on the next room. From the other room itself, Dubeyji remarked – "Is the news true, now? You should assess the Guru in this way!" You should always choose the Guru after verifying. Like a Guru searches for a disciple who can be a proper receptor, in the same way, the disciple should also keep searching for the touchstone – the Sadguru, until one finds him.

But only the disciple's receiving power is not enough; for manifestation and blossoming of that power, proper care and nurture is needed. A material having potential magnetic qualities gets some of the magnetic power when it comes near a strong magnet, but that is temporary. As soon as it gets away from the magnet, it loses its newly gained power. In order to permanently obtain this special power, proper practice of the particular process along with special care is needed. A magnetic material when gets in contact with another strong magnet and the specific process is repeatedly applied, in time, the material gains permanent magnetic power. For this, appropriate receptor qualities or abilities, consistency, and meticulous practice are necessary.



The unity of mind of this young doctorate of biochemistry is beyond measure. We can know about only but a fraction of it in the course of events. Just after arriving by train at the Howrah Station, the senior man clad in the rural dhoti from Gorakhpur, Uttar Pradesh, without any hesitation, used to lift his bag and baggage to the highly educated Calcutta University graduate young man's head; and the young man also, without any hesitation, carried the heavily loaded baggage in his head, running fast in the station platform behind the swiftly walking senior man.

Another day just like this one, the Guru was walking fast ahead of the disciple, handing over his bag and baggage to him, and the disciple kept running behind the Guru with the load over his head. It so happened that this time, the disciple was having difficulty in carrying the heavy load, but he said nothing to Gurudeva. The disciple kept thinking, 'Gurudev could probably also take a rickshaw'. Just after a while, the Guru did call a rickshaw – the mental connection between them was such strong.

When Dubeyji used to arrive at the Howrah Station, many disciples used to come to receive him. This disciple, Sudhin also reached the station having doubt in mind, 'Will Gurudev come with me?' Dubeyji usually wore a dhoti. But this time, he arrived completely dressed in western attire, and no one even recognized him. And in front of everyone's eyes, he gave his bag to Sudhin and started for the disciple's home at Uttarpara.

The householder yogi, Dubeyji, revealed the true identity of his much-loved disciple to his mother also – "Do you know your son? Even though he has come for all, not everyone shall recognize him. Although he will come as the next-door boy, he will not reveal himself to anyone." Apart from this, he revealed this true identity to his disciple's wife, Smt. Ray also, and instructed her for full cooperation in sadhana – "He is not ordinary, do not bind him to the rules of worldliness, you cannot keep him otherwise." At the first day of his arrival in the home, after *Guruvaraṇa* (welcoming the Guru), ParamGuru Dubeyji said to our revered GuruMa, "You happen to be my *ātmajā*".

The house was small then, with the two of them and two small daughters. The daughters knew from their very childhood that their father and mother were somewhat different. Accordingly, their childish demands were very less. In between this, the arrival of the *mahātmā* yogi took place many times in the house. As the magnetic materials get attracted towards a strong magnet, likewise, to obtain the grace from the infinite honey stores of the Yogi, humming of different sadhaks of varied stages started coming from the small house. Meanwhile, the mistress not only took care of the requirements of the Guru, but also the different requirements of the various sadhaks were also looked after by her. But irrespective of this, she never forgot her *ātmakarma*. She did it too, in between various works, uninterruptedly. Thus she became our *saṅghamata*, GuruMata.

While spiritual discussions took place, the young disciple kept himself busy with helping others with a cup of tea or in other services instead of engaging in dry discussions. But his mind was ever alert towards his Guru. With a silent order from the Guru, he easily explained the others, the answer to any question – such was the communion. The ParamGuru used to ask his beloved disciple regarding the visions of other disciples – "Sudhin, what do you say?" although, the communication between the Guru-disciple mostly took place silently, through the language of eyes. Amidst the mental communion between the two, external speech was unnecessary.

(To be continued...)



## Why to do Kriya

– Luka Meliava Milardovic

**W**e are taught from an early age that hygiene is important and our parents introduce us to ways of keeping our bodies clean and neat. There is no doubt about the importance of physical hygiene but mental hygiene or the hygiene of the mind is equally important, or maybe even more important. If the mind is not “sanitized” from useless torrents of thoughts, emotions, fears, and all other things that roam around it, the mind can easily become our worst enemy. Unfortunately, we are not generally taught how to turn it into our best friend, nor many people realize that the hygiene of the mind is an important aspect of everyday life.

So how do we do that?

Kriya is an excellent way of mind purification. Prana and mind are two sides of the same coin as the mind is a function i.e.. form of dynamic prana. When one practices Kriya pranayama and by it affects prana, the mind is also automatically affected by pranayama. Little by little mind will become calmer. The constant torrent of thoughts, emotions, and everything else that occupies the mind will decrease little by little, and for many people that calmness will be a welcome relief from the usual “monkey mind” state of mind. Even if little calmness is experienced by practicing Kriya, that’s definitely a positive thing. In the mad world we live in, everyone needs some peace and calm to navigate thru day-to-day life. If by that increased sense of calmness one can have better relations with him/herself, with the family and other human beings then that’s already a good thing, a step closer to a sane World!

Therefore, in the context of external interactions with the World, Kriya can make everyone’s life and mind more “user friendly”. That’s a simple and basic (but not single) benefit of Kriya when it comes to interaction with the external world. To achieve that calmness of the mind, regular practice is a must. The biggest secret of Kriya lies in its regular practice. If sadhaka is disciplined enough to

practice Kriya regularly, everything else will happen automatically.

The question “*Why to do Kriya*”, or any yogasadhana, is actually an ancient one. For a beginner, someone who is considering to take Kriya, this is a very legit question. It is the very same question that was asked on the eve of the great Mahabharat war by Arjuna and answered by Sri Krsna. Why should I fight my senses, desires, my mind, ego? What will become of me if I conquer all those old friends and family members of mine(Kauravas)? “*Api trailokyarajasya...*” (Gita 1-35), meaning *even for dominion over three worlds, I don't want to fight and kill all of them!* Questions and doubts like those may arise in one's mind, as at that time the draw to bhog may be greater than the draw to yog, simply because aspiring sadhak is more familiar and accustomed to bhog.

Considering that question, “*Why to do yogasadhana*”, and taking Kriya is Arjunavishadayoga (the first chapter of Gita). The sadhak is taking the breath-like weapon of pranayama and the great bow Gandiva (the spine) and with those two sadhak will aim at the ultimate goal of sadhana, Brahmagyan ie. knowledge of Self. At that point, there are 18 more chapters of Gita i.e. yogasadhan to go thru.

Therefore, do not despair, take Gandiva and breath-like weapon of pranayama, pull and release it, aim your arrows at the bull's eye of Brahmagyan and as said by Sri Krishna to Arjuna, “...tasmad yudhyasva Bharata”! (therefore fight, o Arjuna!), do not give up!

Namaskar to all!



## তোমার পথ (গুরুদেবের চরণে)

- শিউলি গাঙ্গুলী

তোমার পথেই তোমায় খুঁজি,

শূন্য থেকে পূর্ণে-

আলোর মাঝে কৃষ্ণ কালো

সেও কি তোমার জন্যে!

হৃদয় আমার কানায় কানায় কিসের সুধায় ভরল?

চাওয়া-পাওয়ার সকল খেলা-

কোন সে পাওয়ায় মিটলো।

মজার খেলায় মন মেতেছে, নামিয়ে সকল ভার-

আমার আমি তোমার মাঝে মিলল একাকার।

জগত তোমার -তুমি আমার,

এই বুঝেছি সার,

হৃদয় জুড়ে চরণ পাতা-

অসীম সে অপার।







## Going Beyond Identities to Becoming Free

– Saket Shrivastava

**M**an is born free but is gradually chained to identities in due course of his upbringing by the family and society alike, irrespective of his likings and disliking. The attachment is so severe that he even forgets that such identities are but images conditioning him since birth and are therefore actually non fact and non-existential. Hence the very questioning of such identities may be a huge step forward, which demands tremendous change in the society. Moving in that direction, may we therefore contemplate on allowing a child to develop on his own? May we allow a child to be completely free to discover and know life through his own exploration? It is because such an endeavour alone would help a child in coming to understand the futility of identities and thus evolve as a completely free, whole, total human being- without division, without fragmentation.

Now the pertinent question arises as to why we do identify with anything; particularly organizations- be they religious, political, or otherwise. To seek answer to this, it is important to understand the psyche of men associating in huge numbers with such organizations. We must enquire into to find out whether such association is happening due to people being used to accepting authority or simply because of our conditioning that compels us to depending on others and accepting authority. Dependence in so far as physical is concerned is quite understandable but psychological dependence is uncalled for since it has its devastating effects. Thinking that someone mightier can save us from our own troubles is quite detrimental to our own survival as no one on Earth can provide us psychological security. However instead of examining and understanding such deep-rooted psyche and finding a lasting solution to this, we generally keep depending on some ideology or the other or some organization or individual for tailor made solutions making the matter worse.

Therefore, it is important to understand that one can be completely free by going beyond identities, beyond dependence and only when man realizes this actually and not just intellectually/superficially shall he be free. Else he shall continue seeking security in some identity or the other, be it religious, political, or otherwise and remain bounded therefore in chains. It is observed that this very identification is the major cause behind conflict and resultant violence and therefore its cessation alone can result in peace. However, such cessation of identifications comes with the awakening of self-knowledge and by no other means, however hard one may try. No wonder all realized masters have emphasized on seeking individual awareness and self-knowledge since the same is the very foundation of love and compassion that actually is man's true nature being Satchitananda.

Unless man sees all this, he can never be free- free to observe, free to think, free to know what freedom actually is. Living in the world sensibly in a rational and sane manner is a huge responsibility. Only a fully awakened man can lead this life wisely with a completely free mind and without any conflict both within and outside. **Only in such a state of freedom shall peace and love arise.**

This is surely the way forward. ॐ



## The Master-Disciple Tradition

– Papiya Chatterjee

**T**he Master-Disciple / Guru-Shishya parampara or tradition is an important pillar of Kriya Yoga.

Kriyayoga, the yogasadhana that has been practiced in *Sanatana Bharata* since ages by the great sages of the past, was revived in *Kaliyug* by none other than the great **Yogiraj Shri Shyama Charan Lahiri**, or Lahiri Mahashaya as we all know him. Kriya Yoga had almost become obsolete and was limited to only the philosophical explanations arising out of realizations during sadhana; however, nowhere was it ever mentioned how to actually reach that state, where one can personally experience those experiences. It was only Shri Shyama Charan Lahiri who revived Kriya Yoga and paved the path of self-realization for every human being on this planet. Even if anyone is deaf or dumb, he or she can still undoubtedly enter the spiritual realm, and through the medium of direct realization can perceive, hear, and comprehend the essence of God. This invaluable teaching on Kriya Yoga was bestowed to the humanity by Lahiri Mahashaya.

These days we observe innumerable self-confessed kriya yogic sources mushrooming everywhere, that claim to make one a realized being, merely at the bat of an eyelid. However, we all know that there's no shortcut to reach that destination except the path of Kriya Yoga, and that too when it is passed on from a learned guru to a disciple. In fact, it was Lahiri Mahashaya himself who laid the foundation of the Guru-Shishya parampara for sadhaks who want to walk on the path of Kriya Yoga. Most of us are aware how his Guru, Babaji, or Mahavtar Babaji (the name as mentioned in Paramhansa Yogananda's '*An Autobiography of a Yogi*') yogically beckoned him to Ranikhet and then initiated him to Kriya Yoga. ***This fact clearly reveals that the Guru-Shishya tradition existed between Lahiri Mahashaya and Babaji not only in this birth but even in his previous birth.***

Kriya Yoga should never be learned without the guidance of a knowledgeable guru. All of us kriyavans are extremely fortunate that we are connected to the lineage of the great Yogiraj Shri Shyamacharan Lahiri Mahashaya, the householder yogi, who is a stalwart and pioneer of Kriya Yoga.

Our Guru Lineage specifically branches out from the great disciple of Lahiri Mahashaya – **Sri Panchanan Bhattacharya** or Panchanan Baba, who is considered as one of the greatest disciples of Yogiraj. Panchanan Baba was perhaps the first of his disciples whom Lahiri Mahashaya permitted to give Kriya initiation. This baton of Kriya Yoga's knowledge was then passed on from Panchanan Baba to **Shri Nitai Charan Bandhopadhyay** and then to our *Param Guru Sri Maheshwari Prasad Dubey*.

Sri Maheshwari Prasad Dubey or Dubey Baba as we know him, was an ardent practitioner of Kriya Yoga who kept walking on the spiritual path along with simultaneously fulfilling all his householder's duties. Sri Maheshwari Prasad Dubey's knowledge on Geeta and Vedas was extremely profound. He authored the book '*Kriya Yoga Rahasya*' that is based on the knowledge and mysteries of Kriya Yoga. This book also includes Dubey Baba's own personal experiences that he witnessed while doing Kriya. It is one of the most authentic pool of knowledge on Kriya Yoga for any sincere and honest seeker or sadhak. This book is an invaluable treasure not only for advanced seekers but for all new sadhaks as well. People who newly get initiated into Kriya Yoga, sometimes do have some confusion on some of the Pranayama techniques and sequence of kriya activities etc. This book is a lighthouse of knowledge for such new kriyavans, as this book clears many such confusions and queries.

One of the renowned disciples of Shri Maheshwari Prasad Dubey is our very own revered Gurudev – **Dr. Sudhin Ray**. Gurudev's only objective in life



is to help humanity on the path of self-realization or self-knowledge by teaching people the kriya yoga techniques, as carried forward from Yogiraj Shri Shyama Charan Lahiri. It is our immense fortune that we have always been able to get the blessings and guidance of our Gurudev. Our Gurudev always emphasizes on the point that there is no shortcut to knowing thyself. The only path that leads to the destination is a regular and continued kriya practice. Kriya practice should always be done without the desire of witnessing any divine sight or experience. He always stresses upon the single-pointed objective of self-

realization by knowing oneself. He believes that if we are initiated into Kriya, it means that we have taken up the challenge and thus promise to move ahead despite all odds in life. He once said, "If you surrender to your senses, then the war is over."

So, let's all walk on this path even though the path may look endlessly long at times. When Gurudev's blessings is there with all his children, then there is nothing to fear for anyone of us.

Pranam to the Omniscient!

| **Om Shri Gurube Namah** |





## मन बार बार विषयों की तरफ क्यों भागता है ?

- साकेत श्रीवास्तव

**य**हाँ दो बातें गौर करने लायक है - पहला मन और दूसरा विषय । मन की व्याख्या महात्माओं ने प्राण के चंचल स्वरूप में किया है । उनका कहना है कि प्राण की चंचल अवस्था ही मन है अर्थात् मन का अभिप्राय ही चंचलता है । तो यह तय है कि जब तक मन है, तब तक चंचलता रहेगी ही परन्तु चंचलता मनुष्य के लिए कतिपय सुखदायी नहीं हैं। फिर भी मन आखिर चंचल क्यों है ?

सृष्टि की ऐसी व्यवस्था है कि वह अपने निरंतरता को बनाए रखने हेतु हर प्राणी में विषयों के प्रति आकर्षण और उन्हें भोगने हेतु ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियों की व्यवस्था कर रखी है । जब तक मन विषयों के वशीभूत रहेगा, तब तक सृष्टि चलती रहेगी। तो फिर प्रश्न यह उठता है कि आखिर ऋषि महर्षियों ने मन को संयम करने की बात क्यों कही है। इसका मुख्य कारण मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि विषयों के अधीन होकर जीने से हमारी सारी ऊर्जा भोग- विलास में ही व्यय हो जाती है जिनसे हमें सिर्फ क्षणिक सुख ही मिल पाता है और हम उस चरम आनंद से हमेशा के लिए वंचित रह जाते हैं। महात्माओं के अनुसार आनंद ही मनुष्य जीवन का मूल उद्देश्य है पर अज्ञानता हेतु मनुष्य क्षणिक सुख को ही आनंद समझकर विषयों के तरफ दौड़ता रहता है और अंततः दुख भोगता है। परन्तु गौर करने वाली बात यह है कि मनुष्य आखिर विषयों की तरफ भागता क्यों है? मेरी समझ में इसका मुख्य कारण है “स्मृति”।

इसे इस प्रकार समझा जाए कि अगर किसी विषय को मनुष्य ग्रहण कर तत्क्षणिक ही भूल जाए अर्थात् वह

विषयों के साथ सिर्फ उसी क्षण अथवा उसी मुहूर्त में रहे जिसमें वह विषय को भोग रहा होता है तो वह भोग उसकी स्मृति में नहीं रह पायेगा और वह फिर से उसे ग्रहण करने के लिए व्याकुल नहीं होगा। लेकिन ऐसा बिरला ही होता है क्योंकि मनुष्य का जीवन तो स्मृति (भूत) में ही व्यतीत होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि जिस क्षण हम कोई कार्य कर रहे होते हैं, तब उस क्षण ना तो कोई सुख है और ना ही दुःख परन्तु सुख या दुःख का अनुभव उस कार्य के उपरांत उसके स्मृति में है। ऐसे क्षण जब दुःख है ना सुख है, महात्मा गण वैसी अवस्था को साम्य भाव कहते हैं, जो साक्षी भाव है, जिसका अभिप्राय यह है कि कार्य के एक क्षण में कर्ता स्वयं द्रष्टा के रूप में स्वयं को कार्य करते हुए देखता है परन्तु उस कार्य की स्मृति संचित नहीं कर रहा होता है। अर्थात् उस क्षण में वह पूर्णता से विद्यमान और पूर्णता में विलीन है।

किंतु बिना स्मृति के क्या सांसारिक जीवन संभव है ? बिलकुल नहीं। देखा जाए तो हमारी दैनिक जीवन में स्मृति की बहुत बड़ी भूमिका है। पग-पग पर हम इसका अनुभव भी करते हैं। परंतु हर समय स्मृतियों में रहने से कोई भी नया कार्य (पूर्णतया नवीन) सम्भव नहीं है क्योंकि भूत की पृष्ठभूमि पर भविष्य की संरचना उसी भूत को आगे बढ़ाने का काम है जिसमें थोड़ी बहुत हेरफेर कर दी गई हो। अतः स्मृतियों में रमे मन का विषयों के प्रति दौड़ना स्वाभाविक है किन्तु उन विषयों के प्रति सजग न होने हमारी मूढ़ता है। क्योंकि विषयों में ग्रसित मन विषय में छिपे विष को नहीं जान पाता है।



ऐसा इसलिए क्योंकि हम भूल जाते हैं कि यह मन किसी के द्वारा चलायमान है और इसके विपरीत मन को ही महाशक्ति मानकर हम इसके अनुगामी बने रहते हैं। महात्माओं के अनुसार चंचल मन को स्थिर मन में परिवर्तित किया जा सकता है और इसका एक मात्र उपाय यह है कि हम हर प्रहर सजग रहे। बलपूर्वक इंद्रियों का दमन करने से मन स्थिर नहीं होता बल्कि और भी विषयों को भोगने के लिए आतुर हो उठता है। अतः

सजगता ही केवल एक मात्र मार्ग है। अगर हम सजग हों तो अनुभव करेंगे कि क्षणिक सुख के बाद मन बहुत ही क्लेशमय हो जाता है और इसी क्लेश के अनुभव के प्रति सजग रहने से आहिस्ता- आहिस्ता क्षणिक सुख की तरफ से मन हट जाएगा। मन का इस क्षणिक सुख को बार-बार भोगने की इच्छा इसलिए होती है क्योंकि मनुष्य उस परमानंद को जानता ही नहीं और जिसने उस परमानंद को जान लिया है वह मन के पार हो चुका है।





# Reflections

– Jayita Sengupta



**I**t's difficult to pen down what cannot be penned down. Yet, at the request of a Guru-bhai, I have attempted to offer something for “Anweshan”, something very close to my soul, sharpened by Baba's golden touch and the blessings of the line of Gurus; something that offers me happiness and peace.

Though each of the ragas in Indian classical music, have their timings through the cycle of the day, there are occasions when a tune haunts the mind irrespective of such time slots. Such was my case, few days back, when I woke up one morning, to a Rabindrasangeet, “Bela gelo tomar potho cheye”, in my head, set in Purvi raga, usually sung in the dusk hours. As the lyrics slowly emerged from the reservoir of my memory, it was impossible to get rid of the tune and the lyrics from my mind. Mind has its own time cycle, not bound by the logistics of time in its flow. And music has always spoken to me in images, leading to visualization. This has become more intense after the kriya diksha from Baba. An attempted transcreation of the song as follows:

*Bela gelo tomar potho cheye*

(The day has stretched long, waiting for you oh ferryman!)

*Shunyo ghat-e eka ami, paar korey loyo kheyar neye*

(I wait all alone on the desolate banks of the river for the crossing)

*Bhenge elem khelar banshi, chukiye elam kanna hashi*

(That playful flute is broken, those joys and woes are done away with)

*Sandhyabaye, srantokaye, ghumeey nayan ashey ccheye*

(My weary body sinks and eyes droop, soothed by the solacing evening breeze),

*O pare te ghare ghare sandhyadeep jwolilo re*

(Diyas are lit in those homes, hailing dusk, on the other side)

*Arati r o shankho baje sudur mandir o pore*

(The sound of the Conch-shells of devotion float from the mandir faraway)

*Esho, esho shrantihara, esho shanti-shupti bhora*

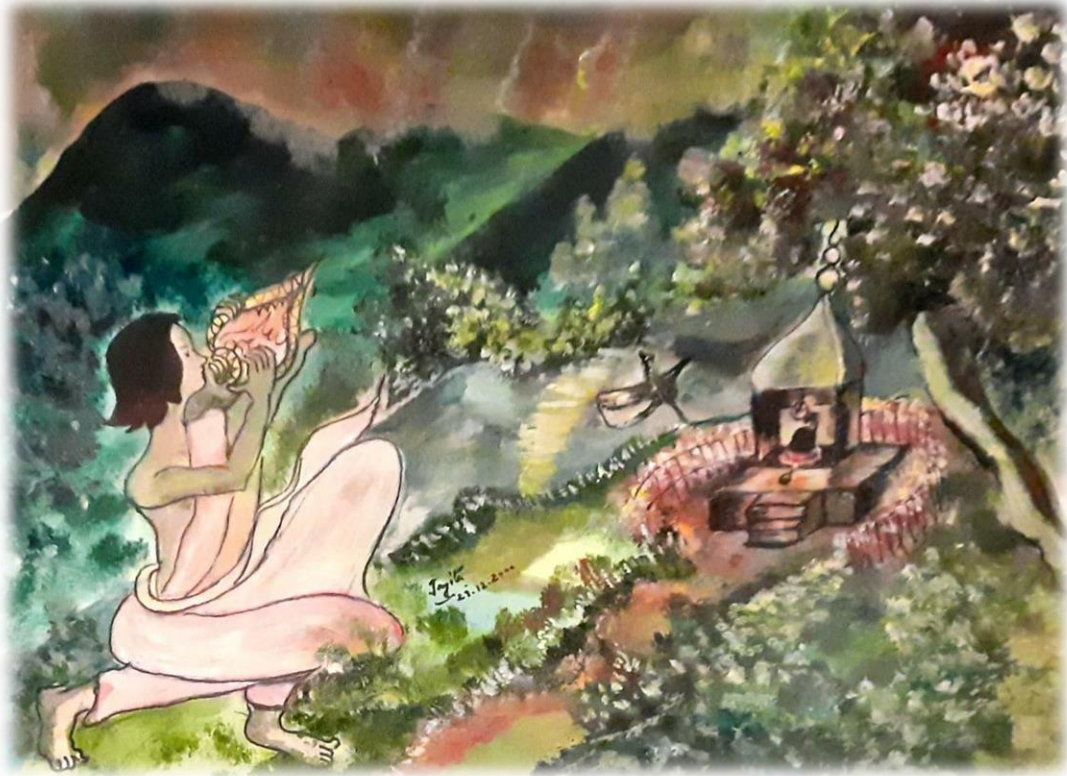
(Come dear one! Come to steal away my deep exhaustion; come with your balmy bliss)

*Esho esho tumi esho tomar tori beye*

(Come, my dear ferryman ... )



I have attempted to paint the images, this song has rendered in my imagination and my husband's, who has also taken diksha from Baba, along with me. The first two paintings ("Sandhya-arati" and "Arati") are based on the impression which relates directly to the raga mood, transcreating to a certain extent the images of the song.





The theme of solitude does not figure in the painting, “Arati”, or even if it does, it does so as an isolated pair of devotees welcoming dusk and worshipping the divine river. The third painting, which I have titled “Awaiting”, is what I have attempted to paint from my meditative vision.



Baba had once in our conversations, used the metaphor of a leaf against the sun, casting a shadow, where the leaf is the mind and the shadow, a reflection of the mind. Depending on how a person’s mind acts as a preceptor of the divine light, images appear as visualizations. At least that is what I had grasped from Baba’s conversation. I guess any kind of creativity is actually a perception of the divine. And when a song as an ensemble of words and music creates images, it becomes a creative gateway to the infinite. That’s possibly why poets are also called bards, who lead us to the source of the divine light. We follow that trail *as* we perceive that light, never the same and as variant as this world itself. And when we tire of this gameplay of imagination, it’s time for the eternal boatman to ferry us to the source, to the light itself, freed from the entanglements of chasing visions and the network of half lights and shades.





# Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 3

- Lenin Varghese

## NON-VEGETARIAN FOODS

27. Before the influence of western civilization, the people of Hindu culture were pure vegetarians. This is because of the fact that foreign ideologies, including Islam, Jewish and Christian, emerged in a community where non vegetarian food was predominant. Now, in the modern times, many countries including the West started accepting the health benefits by abstaining from non-vegetarian food.

28. Interestingly, even the teachers of the concerned foreign community prohibited their followers from eating certain non-vegetarian life forms such as eagle, pig, whale etc. Also, they recommended animals with short lifespan. The reason is discussed in the following paragraphs:

29. We can classify *Animal Food Chain* as

- a. Herbivores,
- b. Primary Carnivores,
- c. Secondary Carnivores, and
- d. Scavengers

Herbivores means animals whose survival is based on eating plants and herbs; e.g., Goat, Cow, Buffalo etc. Primary Carnivores refer to animals whose survival is based on consuming herbivores; e.g., Cats eating mice. Secondary Carnivores are animals which eat both herbivores and primary carnivores; e.g., Tiger, Bear etc. Finally, Scavengers means animals which eat other dead animals as well as waste and feces. These gradations can be seen in marine life forms also.

30. Throughout any lifespan of a biological being, it consumes, creates waste, and disposes them off. This is the normal cycle. Now, in certain foods, this disposal part won't materialize. The body would not be able to discard them out of the system. They get converted into some toxic forms of chemical (wastes) which would be present in their system. In non-vegetarian food, carnitine, a protein, gets converted to a chemical, called Trimethylamine-N-Oxide, by gut bacteria. This chemical is suspected of causing heart disease. Longer the life span more would be the accumulation of such wastes. Therefore, while consuming non vegetarian food, it is advisable to consume animals with a short life span or even herbivores. Furthermore, as far as yogic path is concerned, it is a bad practice to consume animals with a higher degree of consciousness. For instance, chicken has a higher consciousness than a grain of rice, so consuming a chicken is against the principle.

31. While eating animals we eat the waste accumulated along with it. As we move higher in the food chain, the accumulation of waste products would be more. This has a direct effect on our body and mind. It restricts our progress to a higher state of mind and ability to concentrate. To transcend to a higher state of mind we need a purified body. Therefore, we need to avoid life forms which would affect our body and mind.

- **ALCOHOL and DRUGS**

32. Doctors are of the opinion that one ounce of liquor is good for health. Even this quantity of liquor takes 6 hours to discharge from our body; 80 hours from our urine; nearly 3 months from our hair. So, it affects our thalamic, pituitary, and adrenal axis and our neurosecretions like



dopamine, serotonin, etc. *Dopamine* is regarded as a reward hormone. It will give us a sense of happiness or accomplishment when we drink alcohol. *Dopamine* is also released when we finish any hard tasks or when we find any solution to a problem or accomplish any physical endeavor. It is something which is systematically regulated. However, alcohol induces its release without any effort. So, we will be tempted to drink more. In the long term it will increase our serotonin level and gradually lead to dopamine resistance. Alcohol and drugs would cause irreversible impairment to the neurons. Unlike the body cell, which gets replaced when damaged, any injury to brain cells would be permanent. In smoking, other than all the commonly known nicotine and carbon monoxide there is a very dangerous substance called *Benzopyrene*. This chemical causes double stranded mutation which will lead to cancer.

33. Pineal gland is believed to be what is referred to as the 'third eye' in yogic teachings. This is a Vestigial Organ, meaning in humans after 5 or 6 years of age, the function of the gland would be very limited. The gland is mainly related to Circadian Rhythm (sleep cycle). At the age of 17, for a major population, this gland gets calcified. It is due to food habits, carbonated drinks and use of pastes containing fluorides. This gland produces an important chemical called *Dimethyltryptamine (DMT)*. Yogic practices increase its production and unhealthy habits decrease it. Unhealthy habits include consumption of improper foods based on the principles set in the preceding paragraphs. Studies done in DMT molecules show that it plays a major role in producing altered consciousness. DMT applied intravenously (injection) with a dosage of 0.4 mg will reach the brain in 2-3 minutes and would have an effect which shall last for 10 – 15 minutes. The effect of the duration is less because when DMT enters into the bloodstream, it breaks down immediately, so as to prevent it from affecting the brain for longer intervals. So physical application of DMT has got serious limitations. If one needs to maintain altered consciousness for a higher period of time, he should increase his dosage. This would have a devastating effect on the

body. To overcome the blood-brain barrier, nature has engineered it in such a way that pineal gland is positioned in the Thalamus, where any secretion by this gland would get immediately released to the brain.

34. Chromosomes also have a direct relation with healthy body functions. In the DNA of humans there is a set of DNA called "*junk DNA*". They are insulated with a protein called *Sirtuin*. For years they are believed to be of no use, as it is inactive and has no relation with expression of genes. Recently, it was found that some important protein production had direct relation with these junk DNA, as they give instructions for its production. Junk DNA is vulnerable to mutations. Any mutation that occurs in these areas would lead to serious health hazards. The protective layers of sirtuin prevent DNA-methylation (damages caused to a DNA similar to how scratches occur on a DVD or Compact Disc).

35. As mentioned earlier, junk DNA has to give direction for protein production. When messages received by m-RNA<sup>1</sup> are incorrect, m-RNA copies this error to t-RNA<sup>2</sup>. Thereby any error messages sent and copied would indirectly affect the protein production. To correct this error, a safety mechanism is present in the DNA. So, if any error occurs, the sirtuin protein would temporarily stop its protection job and move away from DNA, leaving it vulnerable. It comes to the m-RNA, rectifies the error and returns to protect DNA. In a normal human a small percentage of error is present. But, if someone is engaged in smoking, drinking or drugs, the frequency of error would be even greater. The chances of a mutation and the possible damages would be quite high because it not only affects the concerned individual, but also, his lineal ascendants.

---

<sup>1</sup> Messenger Ribonucleic acid

<sup>2</sup> Transcription Ribonucleic acid

- Garlic

Garlic is a good neuro-stimulant and has many health benefits, yet some yoga systems prohibit the



intake of garlic. This is because garlic induces an enhanced state of mind. As a result, there would be an increase in neural activity, consuming energy. This is against the principles of yoga. Furthermore, *Sulphone hydroxyl-ion*, a toxic, which is present in garlic, can penetrate the blood-brain barrier and cause damage to brain cells.

## CONCLUSION

All these intakes do harm to our general health and it would cause imbalances in our inner condition. To conclude, we are aware that our experiences are stored in the memory and for years it was believed that memory is kept intact by brain cells alone. Recent studies reveal that memory is not only stored in the brain, as we know it; rather throughout the body i.e., memory is present throughout our body. There are even scientific arguments stating the presence of around 40,000 neurons in our heart and emotions gets communicated to the brain. So, when it comes to life decisions, it is good to follow

your heart once in a while. What I am implying is that each part of the body has a memory and perhaps reasoning of its own. It is of utmost importance that we take good care of our body and protect it from harmful substances and thoughts. We should keep the body like a temple, as god resides in it and hence divine.

*“Aneka janma sampraapta sarva karma  
vidhahine athma gyana prabavena Tasmehi Sri  
Guruve Namaha”*

## Sources:

- **The six systems of Indian Philosophy - Friedrich Alax Müller**
- **Lifespan – David A Sinclair PhD, Dr Matthew D. La Plante**
- **DMT the spirit Molecule – Rick Strassman, M.D.**
- **Outliers – Malcolm Gladwell**
- **Evolve your Brain – Joe Dispenza**



## Looking back at 2020

– Saurabh Pal

I believe 2020 is a year we all would like to put behind us at the earliest. It is indeed remarkable that in some way or the other every person has been affected this year. The year started off with lot of enthusiasm, hope and merry making. However, as the days went by, destiny unfolded a very unexpected, unprecedented sequence of events. Was it just a co-incidence that 2020 was the centenary of another pandemic? In spite of the century's progress in medical sciences, there has been little changes to the world's response to pandemic.

The initial response was confident defiance which soon gave way to fear and panic. The only reasonable solution was isolation, social distancing and finally nation-wide lock-down. The medical health care system was overwhelmed and strained to the point of break-down in many countries. The abrupt outbreak and rapid spread of the pandemic brought down the human civilization to its knees. All economic activities we know of were forced to either stop or adapt changes to survive. Strangely there was a balancing act. While many sectors suffered badly, surprisingly some sectors witnesses a boom. Meetings over digital platform though known but limited to corporates, was suddenly the norm of the day. Generally, parents who urge children to keep away from mobile were handing them over the same device to attend on-line classes.

It is indeed sad and unfortunate that many have lost their loved ones during this period and many lives have been dishevelled from financial hardships. Essentially, we have been forced to stop, take a recount of our lives and livelihoods. We all have readily sacrificed many "can't live without" items in 2020 while embracing many new habits which were once "not my cup of tea". Unknowingly we have been forced out of habits, out of comfort zones and made to appreciate the priorities of this human

life. We would never have appreciated the importance of health, love of family members, above all – being alive unless our world came crumbling down in matter of months.

Such scope of introspection – both circumstances and opportunity (availability of time) is a rare occurrence. The greatest take away from this year is gratitude – for all we have. We have been blessed with a human life & each of our role has been meticulously destined for a definite purpose. We tend take to take it for granted and instead of being thankful of the gifts provided we greedily yearn for more and more which was never there. Suddenly, we are happy to recalibrate & adjust our lives within means. We are now thankful with what we have and in spite of increased hardships there is a deeper sense of contentment & happiness.

With the year coming to an end, we see economic activities restarting and remedies for pandemic are in the process of being made available. The fear factors of pandemic are also slowly wearing out as the medical conditions are better managed with timely intervention and awareness of adequate precautions. In our lifespan we rarely get the opportunity to witness unified consciousness. Did we not all experience gloom, fear and uncertainty irrespective of our own personal situation? We all in our small ways have managed to be grateful & thankful collectively which I believe manifests the various cures and remedies to put back the human race on track. We probably have just witnessed a rare act of rebalancing of the "guans". Events of such global proportions are never an accident. With the general mood getting optimistic and the sense of thankfulness and gratitude will usher a very happy prosperous new year 2021.



## অনুভূতির আলোকে

পরমগুরু শ্রী শ্রী দুবেজি-মহারাজের চরণে নিবেদিত

- শিউলি গাঙ্গুলী

পরমগুরু শ্রী শ্রী দুবেজি-মহারাজ কে আমরা বেশিরভাগ শিষ্যই চর্মচক্ষে দেখিনি, কিন্তু তাঁকে সত্যিই দেখিনি এ কথা বললে ভুল বলা হয়, অনুভূতির আলোকে তিনি গুরুদেবের সাথে একই সত্ত্বায় সদা বিরাজমান। তিনি যে পথের আলো তাঁর শিষ্য পরম্পরার মধ্যে জ্বালিয়ে দিয়ে গেছেন নিষ্ঠা সহকারে সে পথে এগোলেই আমরা সকলেই অনুভব করি ক্রিয়াযোগ শুধুমাত্র কয়েকটি নির্দিষ্ট প্রক্রিয়া দিয়ে তৈরি বিজ্ঞান নয় অথবা পরম্পরাগত ভাবে প্রাপ্ত তথ্য, জ্ঞান বা দর্শন নয় এ হল প্রাণ-মন-ভাব-দেহ সবকিছুর এক অপরূপ মেলবন্ধন যার সূত্র হল গুরুদেবের প্রতি পরিপূর্ণ ভক্তি ও প্রেম। এ এমন এক যোগ যেখানে শিষ্যের হৃদয় অনির্বচনীয় প্রেমে গুরুদেবের চরণে যুক্ত হয়ে সমগ্র জগৎ সত্ত্বার সাথে নিজেকে এক অনুভব করে। তাই কেমন করে ভাববো যে পরমগুরু কে দেখিনি? গুরু কোনো দেহধারী ব্যক্তি নন, তিনি সাক্ষাৎ পরমব্রহ্ম। দেহটি হলো দেবালয়। তাই যিনি গুরুদেব তিনিই পরমগুরু আবার তিনিই লাহিড়ীবাবা তিনিই বাবাজী মহারাজ। তাই তিনি এত প্রেমময় এত দীপ্ত। ধ্যানের গভীরে আপন অস্তিত্বহীন সত্ত্বা তাই তাঁর মধ্যেই লীন হয়ে যায়, অনুভূতির আলোকে তাঁর রূপহীন অরূপ স্পর্শ পৌঁছে দেয় আনন্দময় জগতে। ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ বলেছেন আমরা যদি তাঁর দিকে এক পা এগোই তবে তিনি আমাদের দিকে দশ পা এগিয়ে আসেন। তাই মন তুমি গুরুময় হও বাকি সব তিনি করিয়ে নেবেন।

ওঁ নমঃ গুরুদেবায় নমঃ

ওঁ নমঃ বাসুদেবায় নমঃ





## জগৎ সংসার ও যোগী

- সুজয় বিশ্বাস

লাহিড়ী বাবা বলেছেন- ‘একমাত্র আত্মকর্মই কর্ম, অপর সবই অকর্ম’। তাই সর্বদা কূটস্থে মন রেখে কর্ম করতে হয়। কিন্তু সাংসারিক মানুষরা তো ভেদ জ্ঞান নিয়েই থাকতে চায়। অনেক সময় গুরুদেবের কাছে আসা অনেক গৃহী ভক্তদেরও বলতে শুনেছি - গুরুদেব সাংসারিক সমস্ত কাজ সামলে উঠে ক্রিয়া করবার সময় করে উঠতে পারছি না। তাদের প্রশ্নের উত্তরে গুরুদেব বলেন - ‘যখন সময় পাবে তখন করবে, কিন্তু ক্রিয়া করতে পারছি না বা ক্রিয়া হচ্ছে না বলে কখনো আফসোস করবে না। সব কাজ করবার সময় কূটস্থে মন রাখবে, তাহলেই দেখবে মন ধীরে ধীরে শান্ত হয়ে যাবে, তখন আর আফসোসও নেই, কর্মফলও ভোগ করতে হবে না’। গুরুদেব এই কথা প্রসঙ্গে আরো বলেন যে - ‘গুরুদেবরা আমাদের সঙ্গে সব সময় আছেন, আমাদের শুধুমাত্র পূর্ণ বিশ্বাস নিয়ে আত্মকর্ম করে যেতে হবে রোজকার ক্রিয়া অভ্যাসের মধ্য দিয়ে। তাহলে দেখবে উনারাই পথ দেখিয়ে দেবেন’। আমাদের সকলের পূজনীয় পরমগুরুদেব যোগাচার্য শ্রী শ্রী মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবে'জীও এই প্রসঙ্গে বলে গেছেন - ‘ক্রিয়া করো সব ভালো হবে। ক্রিয়া করলে সব ঠিক হয়। মনকে সদাসর্বদা উৎফুল্ল রাখবে। সাংসারিকতা থেকে মনকে বাহির করার চেষ্টা করবে’। গুরুদেবও বলেন যে - ‘কূটস্থে মন রেখে কর্ম করলে ধীরে ধীরে ঘোর আসবে, তখনই প্রকৃত জ্ঞানচক্ষু খুলবে ও প্রকৃত বোধ আসবে। তখন সংসারে থেকেও দেখবে তুমি সমস্ত কর্মের মধ্যেও ভগবান চিন্তায় ভরপুর থাকবে। সাংসারিক সমস্ত কর্মে থেকেও তাঁকেই খুজবে। সাংসারিক সমস্ত কর্মের সকল কথা প্রসঙ্গে থেকেও সর্বদা তারই কথা

বলবে’। ঠাকুরও তাই বলে গেছেন - সংসারে থাকতে গেলে পাঁকাল মাছের মত থাকতে হয়। পাঁকাল মাছ যেমন পাঁকে থাকে কিন্তু তার গায়ে কোন পাঁক লাগে না। এও ঠিক তেমনই; এখানে পাঁক মানে হচ্ছে সাংসারিক বাঁধন (মায়া, মমতা, চাওয়া, পাওয়া, কাম, ক্রোধ, লোভ ইত্যাদি)। তাই গুরুদেব বলেন - ‘যখন বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়রা আছে, তখন ভগবান নেই। তাই সবার কাছে থেকেও সবার থেকে দূরে থাকতে হয়, তাহলেই তার কাছে থাকা যায়। তখন মনে হবে সব করি, আবার কিছু করি না; আমি কোন কিছুই করিনা, করতে হয় তাই করি’। অর্থাৎ কূটস্থে মন রেখে সব কর্ম করলে এমন বোধ আসবে। তখন আর কোন কর্ম নিজে করছি বা করতে হবে বলে মনে হবে না। আমরা কমবেশি সকলেই অনেক যোগী মহাপুরুষদের জীবন কাহিনী পড়ে বা শুনে থাকবো। তারা তাদের দৈনন্দিন সাংসারিক কর্ম জীবনের মধ্যে থেকেও কিভাবে সদা-সর্বদা আত্মকর্মের মধ্যেই থাকতেন। অর্থাৎ সবার মাঝে সকল কর্মের মধ্যে ব্যস্ত থেকেও তারা লোকচক্ষুর অন্তরালে সদা সর্বদা কিভাবে নিজের মধ্যে থেকেই তাঁকে খোঁজ করতেন বা তাঁকে সেবা করতেন। যাকে বলা হয় প্রকৃত রূপে আত্মকর্ম করা।

আমরা অনেকেই শুনেছি যে গুরুদেব এসএসকেএম হসপিটালে কর্মরত থাকাকালীন বিভিন্ন কাজের মধ্যে ব্যস্ত থাকা সত্ত্বেও ওনার ক্রিয়া সাধনা নিরন্তর প্রবাহিত হয়েছে।

গুরুদেব সাংসারিক কাজ কর্মের মধ্যে দিয়েও ক্রিয়াকে নিয়ে ভাববার কথা বলে থাকেন। তাছাড়াও উনি মাঝে মধ্যেই বিভিন্ন সাংসারিক কর্মের মধ্যে দিয়েও অনেক শিক্ষাও দিয়ে থাকেন।



যেমন কিছু কিছু ঘটনার উল্লেখ করা হল এখানে: -

একদিন গুরুদেবের বাড়ির শিব মন্দিরের পিছনের জায়গাটা পরিষ্কার করবার সময় গুরুদেব প্রশ্ন করলেন - 'সব ময়লা কি পরিষ্কার হয়েছে?' না, সব ময়লা এখনো পরিষ্কার হয়নি; মনের ময়লা পরিষ্কার করা এখনো বাকি আছে। উত্তরে গুরুদেব আবার প্রশ্ন করলেন - 'তাহলে সেটা কিভাবে পরিষ্কার হবে?' এখন সব ময়লা গুলো ভেতর থেকে বাইরে বের করা মাত্রই যেভাবে আপনি জল দিয়ে ময়লা গুলো ধুইয়ে দিচ্ছেন, ঠিক সেইভাবে পরিষ্কার হবে। মানে ক্রিয়া করবার সময় যখন ময়লা বেরোতে শুরু করবে, আপনি এসে শুধু জলটুকু ঢেলে দেবেন, তাহলেই হবে। উত্তর শুনে গুরুদেব একটু মুচকি হেসে বললেন - 'বেশ তাই হবে'।

2020 সালের দুর্গা পূজার আর মাত্র কিছুদিন বাকি, একদিন শিব মন্দিরে দুর্গা পূজার জন্য আয়োজন করা হচ্ছে, গুরুদেব সব কাজের মধ্যেই উপস্থিত আছেন। কোন সময় কি কাজ করা হচ্ছে - তা গুরুদেব খুব ভালো ভাবে লক্ষ্য রাখছেন। তাছাড়াও প্রত্যেক কাজ করবার সময় উৎসাহ, কখনও বা স্নেহভরা শাসনের মাধ্যমে বুঝিয়ে দিচ্ছেন কোন কাজটা কেমন ভাবে করলে মানানসই হয়। সকল আয়োজনের শেষে গুরুদেব প্রশ্ন করলেন - 'আমার সঙ্গে থেকে দুর্গা পূজার আয়োজন করার মধ্যে দিয়ে কি বোঝা গেল?' উত্তরে - আপনিই বলে দিন। গুরুদেব বললেন - 'কোনো কাজ আগে না শিখে প্রথমবার করলেও যদি মনে করা হয় কাজটা আমি করতে পারবো, তাহলে সেই যুক্ততার মধ্যে দিয়েই নিজের ভেতর থেকেই সেই কাজটি সঠিকভাবে করার মতো ক্ষমতা বেরিয়ে আসবে। কারণ সঠিক ভাবে যুক্ততাই এনে দেয় একাগ্রতা'। গুরুদেব আরো বললেন - 'যদি কেউ মনে করে - এই কাজ তো আমি আগে কখনো করিনি, আমাকে অন্যের সাহায্য নিয়ে সেই কাজ শিখে তারপরে করতে হবে; তাহলে আগের কাজটি করবার মতো করে সেই যুক্ততা আর নিজের মধ্যে থেকে আসবে না। কারণ তখন পরনির্ভরশীলতা কাজ

করে'। গুরুদেবের সঙ্গে সকল কথা প্রসঙ্গের উত্তরে - সেটা কিভাবে সম্ভব? কোনো কাজ প্রথমবার শিখে করবার থেকে - যে সেই কাজে পারদর্শী, তার কাছে আগে শিখে নেওয়ার পর কাজটি করলে তো বেশি সুন্দর হবে বলে মনে হয়। গুরুদেব উত্তরে বললেন - 'ছোট বেলায় হাঁটা কে শিখিয়েছিল, খাওয়া কে শিখিয়েছিল? সব তো নিজেকেই শিখতে হয়েছে, এও ঠিক তেমনই'।

সাংসারিক মানুষ যদি তাদের দৈনন্দিন জীবনে নিত্যকর্ম করার সময় কোন জিনিস হারিয়ে ফেলে বা খুঁজে না পায়, তাহলে তারা সেই জিনিসটি খুঁজে পাওয়ার জন্য অস্থির হয়ে ওঠে বা দুঃখ পায়। কিন্তু গুরুদেব যদি ওনার কোনো জিনিস খুঁজে না পান - তাহলে যে জিনিসটি খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না, তাকে প্রশ্ন করেন - যে সে কোথায় আছে? অবশেষে সেই জিনিসটি গুরুদেবের বলা যথাস্থান থেকেই পাওয়া যায় এবং উনি সকলকে এই একই কথাই বলেন - 'উত্তেজিত না হয়ে বা দুঃখ না করে যাকে খুঁজছো তাকেই প্রশ্ন করবে দেখবে সেও উত্তর দেবে যে, সে কোথায় আছে'। কিন্তু এটি করার জন্যও নিত্য অভ্যাসের প্রয়োজন অর্থাৎ কুটস্থে মন রেখে সদা সর্বদা অভ্যাস করে যেতে হবে তখন আর তার কাছে কিছুই অজানা বা অদেখা থাকে না।

কথা প্রসঙ্গে আমরা সকলেই কমবেশি গুরুদেবের মুখ থেকে শুনে থাকবো যে গুরুদেব ফুটবল খেলতে ভীষণ ভালবাসতেন। একবার গুরুদেব ফুটবলের একটি বিশেষ শট মারবার জন্য প্রতিদিন চেষ্টা করছেন, কিন্তু কিছুতেই সেই শটটি মারবার মধ্যে দিয়ে ফুটবলটি গোলপোস্টে মারতে পারছেন না অর্থাৎ সেই বিশেষ শটটি গুরুদেব যেমনভাবে মারতে চাইছেন তেমন হচ্ছে না। এমন ভাবে বেশ কিছুদিন গুরুদেবের স্পেশাল শট মারার অভ্যাস চলতে থাকে। একদিন গুরুদেব খুব একাগ্র হয়ে একাগ্রতার সহিত স্পেশাল শটটি মারলেন এবং ফুটবলটিও ঠিক তেমনভাবেই বেঁকে গোলপোস্টের ভেতরে ঢুকে গেল যেমনভাবে গুরুদেব



চেয়েছিলেন। তারপর আর কোনোদিনই ওই স্পেশাল শটটি মারতে গুরুদেবের ভুল হয়নি।

সকল কথা প্রসঙ্গ থেকে এটাই বোঝা গেল, নিত্য অভ্যাসই এনে দেয় পরিপূর্ণতা। অর্থাৎ নিত্য ক্রিয়া অভ্যাস করলে আর মনে প্রশ্ন আসেনা যে ক্রিয়া হচ্ছে না কেন, বা করতে পারছি না কেন? তখন মনে হবে কেউ যেন ক্রিয়া করবার রাস্তা, সময় - সবই বের করে দিচ্ছে এবং তখন নিজে ক্রিয়া করছি বলেও মনে হবে না। তখন মনে হবে, সে করাচ্ছে তাই করছি বা সেই সব করিয়ে নিচ্ছে। সকল কাজের মধ্যে সবসময় সাথে থাকছে বা সেই সকল কাজ করছে। এই কথাটি বলবার সাপেক্ষেই গুরুদেবের সাথে ঘটা একটি ঘটনার উল্লেখ করা হলো।

আমরা কমবেশি অনেকেই গুরুদেবের মুখ থেকে শুনে থাকবো - একবার গুরুদেব ওনার গবেষণার কাজের জন্য বেশ কিছু দিন ধরে অনেক বই থেকে নিত্যনতুন ধারণা খোঁজার চেষ্টা করেই চলেছেন। কিন্তু ঠিক যা নিয়ে কাজ করতে চাইছেন - তার সঠিক খোঁজ উনি পাচ্ছেন না। একদিন উনি গ্রন্থাগারে বসে বেশ কিছু বই পড়ার জন্য মধ্য দিয়েই নতুন কিছু ধারণা বা তথ্যের জন্য খোঁজ চালিয়ে যাচ্ছেন; কিন্তু তারপরেও নতুন কিছু তথ্যের উদঘাটন করতে পারছেন না। হঠাৎ করে উনি যেখানে বসে বই পড়ছিলেন, তার ঠিক পাশের বই রাখবার তাকের উপর থেকে একটি বই মেঝেতে উল্টোদিক করে কিছু পাতা খুলে পড়ে গেল। গুরুদেব সেটা লক্ষ্য করে বইটিকে যথাস্থানে তুলে রাখার জন্য উঠে এলেন। পড়ে থাকা বইটিকে মেঝে থেকে হাতে তোলা মাত্রই গুরুদেবের লক্ষ্য পড়লো খোলা পাতাটির দিকে। গুরুদেব বইটির বিশেষ করে ওই পাতাটি ভালো করে পড়ে দেখলেন, তিনি যা নিয়ে কাজ করতে চাইছিলেন আশ্চর্যজনকভাবে, সেই সঠিক তথ্যের খোঁজ তাতেই লেখা আছে। গুরুদেব এই সবকিছু দেখে একটু অবাক হয়ে গেলেন, এটা কিভাবে সম্ভব হলো? তা ভেবে। তাছাড়াও এই ঘটনটির পরেও আরো

অনেক এমন ঘটনার মধ্য দিয়েই যথা সময়ে গুরুদেবের গবেষণায় কাজ সু-সম্পন্ন হয়ে গিয়েছিল বলে শোনা যায়।

অনেক ক্রিয়াবানের মুখেই শোনা যায় তাদের সাথে ঘটা বিশেষ কিছু কিছু সমস্যার জন্য তাদের ক্রিয়া কালীন অনেক সমস্যার সম্মুখে পড়তে হয়। যাদের মধ্যে শারীরিক সমস্যাটি অন্যতম প্রধান কারণ। অনেকেই এসে মাঝেমাঝে বলেন- তারা অনেক রকম সমস্যার মধ্যে থেকেও গুরুদেবের পরামর্শে কিভাবে ক্রিয়া করে গেছে। তারা এটাও বলেন যে তাদেরই ক্রিয়া কালীন অবস্থায় গুরুদেব সবার অলক্ষ্যে সেখানে এসে কিভাবে সেই সমস্যা সমাধানের মধ্যে দিয়ে ক্রিয়া সাধনার উন্নতি করিয়ে দিয়েছেন। এই কথা প্রসঙ্গে একটি ঘটনার কথা উল্লেখ করা হলো: -

2018 সালে গুরুদেবের কাছ থেকে একজন শিষ্য মাত্র কিছুদিন হয়েছে ক্রিয়া পেয়ে। ক্রিয়া পাওয়ার কিছুদিন পর থেকেই তার ক্রিয়া করবার সময় ও তার পরেও মাথা ঘুরতে থাকে এবং তার সাথে আরও কিছু কিছু শারীরিক সমস্যা হয়। সে এসে গুরুদেব কে তার সব সমস্যার কথা জানায়। গুরুদেব তার সমস্ত কথা শুনে পরামর্শ স্বরূপ বলেন- ক্রিয়াতে বসবার সময় পদ্মাসনে বসে ক্রিয়া করবার চেষ্টা করবে। যদি বসতে অসুবিধা হয় তাহলে জোর করে কিন্তু বসে থাকবে না। তাতে আরো ক্ষতি হবে। গুরুদেব প্রশ্ন করে বললেন- 'সুখাসনম' কথাটি শুনেছ? এর অর্থ কি? বলতে পারবে। উত্তর-না। গুরুদেব বললেন- 'সুখাসনম' কথার অর্থ হল সুখের সহিত ক্রিয়া করো, অর্থাৎ জোর করে কিছু করো না। সেও গুরুদেবের পরামর্শ অনুসারে, যেমনভাবে গুরুদেব ক্রিয়া করতে বলেছেন ঠিক তেমনভাবেই পদ্মাসনে বসে ক্রিয়া করবার চেষ্টা করতে থাকে। কিন্তু তাতেও তার মাথা ঘোরার সমস্যা মেটে না। 2018 সালের গুরু পূর্ণিমার অনুষ্ঠানের শেষে সে পুনরায় গুরুদেবকে তার সমস্যার কথা জানালে, প্রথমে তার সাথে গুরুদেব একটু মজা করে কথার ছলে তার মাথার পিছনে ছুঁয়ে দেন। সে প্রথমে কিছুই বুঝতে পারে না।





গুরুদেব তাকে বললেন- ‘যাও, বাড়ি ফিরে ক্রিয়া করো, দেখবে সব ঠিক হয়ে যাবে’। সে গুরুদেবের আশীর্বাদ ও আদেশ পেয়ে বাড়ি ফিরে ক্রিয়াতে বসে এবং লক্ষ্য করে ক্রিয়া কালীন ও ক্রিয়া থেকে উঠবার পরেও তার আর মাথা ঘুরছে না। তখন সে বুঝতে পারে গুরুদেব তার মাথায় পিছনের দিকে ঠিক কেন স্পর্শ করেছিলেন। কিছুদিন বাদে একদিন গুরুদেবের বাড়িতে গুরুদেব কে সমস্ত সমস্যা সমাধানের কথা বলবে বলে মনোস্থির করে এসেছে সে। গুরুদেবকে সে তার সমস্ত কথা বলতে যাবে ঠিক এমন সময়, গুরুদেব নিজে থেকেই একটু মুচকি হেসে বললেন- ‘ক্রিয়ার সময় আর মাথা ঘুরছে না তো?’ উত্তরে- একটু হেসে, আপনিই তো সব ঠিক করে দিয়েছেন। গুরুদেব তার উত্তর শুনে বললেন- ‘আমি কিছু করিনি’। গুরুদেব পরামর্শ স্বরূপ আরও বললেন- ‘ক্রিয়া করে যাও, দেখবে এমন অনেক সাহায্যই পাবে গুরুদেব’দের কাছ থেকে’।

গুরুদেবের বাড়ির কোন জিনিসের কখনোই ঘাটতি পড়ে না। কারণ গুরুদেব নিত্য প্রয়োজনীয় কোন কর্মের পর, পড়ে থাকা খুব ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জিনিসকেও অপ্রয়োজনীয় ভেবে ফেলে দেন না, বরং তাকে যথাস্থানে যত্নের সহিত রেখে দেন। বছর বছর পরেও যদি কেউ কোনো কাজ করবার সময় ওই ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জিনিসের প্রয়োজন পড়ে এবং সেই জিনিসটি না থাকলে কাজটিই সম্পন্ন হবে না বলে মনে করে। গুরুদেবকে ওই জিনিসটির খোঁজ করবার সাথে সাথেই গুরুদেব বাড়ির যথাস্থানটি দেখিয়ে দেন, যে জায়গায় গেলে ওই জিনিসটিকে পাওয়া যাবে। আশ্চর্যজনক ভাবে জিনিসটির পরিমাণ বা মাপও ঠিক ততোটাই হয় যতোটা হলে কাজটি সু-সম্পন্ন ভাবে করা সম্ভব।

একবার গুরুদেবের বাড়িতে কাজ করবার সময় গুরুদেব সেখানে উপস্থিত হলেন। গুরুদেব একটা ছোট জিনিস হাতে ধরিয়ে দিয়ে বললেন - ‘এটা দিয়ে শিব তৈরী করো’। উত্তরে খুব খুশি হয়ে তাহলে এখন থেকেই শিব তৈরীর কাজ আরম্ভ

করে দেওয়া যাক। গুরুদেব বললেন - ‘সে যেমন ভালো বলে মনে হয় করো’। গুরুদেবের অনুমতি নিয়ে শিব তৈরীর কাজ শুরু হলো। গুরুদেব মাঝেমাঝেই একবার করে এসে দেখে যাচ্ছেন কাজটি কেমন হচ্ছে। গুরুদেব বললেন ‘শিবলিঙ্গ’টা যেন শিবলিঙ্গের মতই দেখতে হয়, অন্য কিছু মতো যেন দেখতে না হয়ে যায়’। উত্তরে একটু হেসে - আপনি তো আছেন ভুল হলে ঠিক করে দেবেন। গুরুদেব উত্তর শুনে বললেন - ‘আমি, আমি কিছু জানি না, নিজে নিজে তৈরী করো’ - বলে সেখান থেকে চলে গেলেন। এইভাবে শিবলিঙ্গ তৈরীর কাজ চলতে লাগল বেশ কিছুদিন ধরে। শিবলিঙ্গ তৈরীর সময় যখন যখন মনে হতো এই জায়গাটা ঠিক মতো তৈরী করা যাচ্ছে না, পরে এসে দেখা যেত যে গুরুদেব নিজে এসেই ওই জায়গাটুকু ঠিক করে দিয়ে গেছেন। সব বুঝতে পেরে গুরুদেব কে প্রশ্ন করতাই, যে এই জায়গাটা সঠিকভাবে তৈরী করা যাচ্ছিল না এটা এখন ঠিক হয়ে গেল কিভাবে? গুরুদেব উত্তরে আমি তো কিছু জানি না। এই রকম ভাবে শিব তৈরীর পুরো কাজটিতেই গুরুদেব আড়ালে থেকে নিজে এসে অনেক রকম ভাবে সাহায্য করে যাচ্ছেন। তৈরীর সময় যদি হঠাৎ করে কোনো কিছু প্রয়োজন পড়ছে বা মনে হচ্ছে সেই জিনিসটা না হলে কাজটা সম্পন্ন হবে না। তার জোগানও গুরুদেব নিজেই করে দিচ্ছেন। এইভাবে শিব তৈরীর কাজ সম্পন্ন হল 2020 সালের শিবরাত্রির আগের দিনে। সব কাজের শেষে গুরুদেব প্রশ্ন করলেন - ‘শিব তৈরীর মধ্যে দিয়ে কি বোঝা গেল?’ একটু হেসে, আপনি বলে দিন। গুরুদেব বললেন - ‘যদি কোন কাজ করবার সৎ প্রচেষ্টা থাকে, তাহলে সেই কাজ প্রথমবার হলেও তা যথা সময়ে সম্পন্ন হবে’। উনি আরও বললেন যে - ‘যদি কোনো কাজ করবার সময় মনে হয় কাজটি সম্পূর্ণ করতে আমি যে জিনিসটি ব্যবহার করছি সেটি ওই নির্দিষ্ট কাজের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিস নয় বা ওই কাজের জন্য অন্য কোন জিনিস ব্যবহার করলে ভালো হতো, তাহলে বুঝতে হবে, ওই নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয় জিনিসটি তোমার



আশেপাশেই কোথাও আছে, তাই ঐ চিন্তাটি মাথায় এসেছে। একটু ভেবে দেখলেই বুঝতে পারবে, ওই সঠিক জিনিসটি কোথায় আছে। অর্থাৎ কোনো কিছু সৎ কাজ করবার জন্য যা কিছুর প্রয়োজন পড়বে তা আগে থেকেই আশেপাশে উপস্থিত থাকে। শুধু একটু খুঁজে নিতে হয়। কারণ ওই নির্দিষ্ট ঘটনাটি ঘটবারই ছিল, তাই তা ঘটবেও এবং প্রত্যেক সৎকাজের জন্য প্রয়োজনীয় সব কিছুই তিনিই জোগান দিয়ে যাবেন যার জন্য তুমি কাজ করছো'।

গুরুদেব মাঝেমাঝেই চোখে ইশারা করে কিছু বোঝাতে চান। গুরুদেব আপনি কি কিছু বলছেন বা আপনার কি কিছু প্রয়োজন? উত্তর শুনে গুরুদেব পুনরায় আবার মুখে কিছু না বলে চোখের ইশারায় বোঝানোর চেষ্টা করলেন তা দেখে একটু হেসে, গুরুদেব আপনি কি বোঝাতে চাইছেন তা পরিষ্কার হচ্ছে না, যদি মুখে বলে দিতেন তাহলে ভালো হতো। উত্তর শুনে গুরুদেব মুচকি হেসে বললেন- 'সব সময় এলাট থাকতে হবে যে, কি বলতে চাইছে বা তার ভিতরে কি চলছে তা মুখ দেখে বুঝে নেওয়ার চেষ্টা করো। সব সময় কি সব কথা মুখে বলতে হয়, মন দিয়েও তো বলা যায়। চোখের দিকে লক্ষ্য করে বুঝে নিতে হবে তার মনে কি চলছে'। তাছাড়াও উনি আরও বললেন যে- 'যখন কোথাও যাবে খুব ভালো করে চারপাশ দেখে নেবে যদি কোনো প্রয়োজনে কেউ কিছু আনতে পাঠাই, তাহলে সেটি কোথায় আছে তা যেন তোমার কাছে আগে থেকেই পরিষ্কার থাকে এবং তার পরের কাজটির জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসটি ঠিক কী হতে পারে তা আগে থেকেই ভেবে রাখবে'।

প্রসঙ্গত একদিন বিকেলে গুরুদেবের বাড়িতে আসা মাত্র গুরুদেব দরজা খুলে দিয়ে প্রশ্ন করলেন- 'এতক্ষণ কোথায় ছিলে'? উত্তর - কেন, ঘরে! উত্তর শুনে গুরুদেব বললেন- 'না তো, ঘরে তো ছিলে না। মন অনেক আগেই আমার বাড়ি চলে এসেছে'। উত্তরে গুরুদেব আপনি কিভাবে জানলেন? গুরুদেব মুচকি হেসে বললেন- 'চেষ্টা করো তুমিও পারবে'।

গুরুদেব মাঝে মাঝেই বলেন- 'ক্রিয়া করো ক্রিয়ার পরাবস্থা কি তা বোঝো। কখনো যদি ক্রিয়া করবার জন্য সময় না পাও তাহলে, তারই মধ্যে কাজ না থাকলে চক্রগুলো কে নিয়ে ভালো করে ভাবো অথবা চক্রে চক্রে ওঁ জপ করো তাতেও হবে। গুরুদেব আরো বললেন- 'ক্রিয়া করবার পর যে পরম আনন্দ হয়, সেই আনন্দকে সাথে নিয়েই সারাদিন কাজ করো'। গুরুদেব নিজেও সারাদিন আনন্দে থাকেন এবং সব্বাইকেও তাই পরামর্শ দেন। এই কথাটি প্রসঙ্গে একটি ছোট্ট ঘটনার উল্লেখ করা হল: -

গুরুদেবের বাড়ির পাশে একজন ভদ্রমহিলা রুটি বিক্রি করেন। 2019 সালের দুর্গা পূজার কোন একদিন কোন কারণবশত ওই ভদ্রমহিলার বেশ কিছু রুটি বিক্রি হয়নি বলে তিনি আফসোস করছেন। গুরুদেব তা লক্ষ্য করলেন এবং ভদ্রমহিলাটিকে গিয়ে বললেন 'তুমি যা পারো রুটি বিক্রি করবার চেষ্টা করো। যদি বিক্রি না হয় তাহলে, সব রুটি তৈরী করতে তোমার যা খরচ হয়েছে তুমি আমাকে বলো। আমি তোমাকে টাকা দিয়ে দেবো। কিন্তু একটাই কথা তুমি দুঃখ করো না আনন্দে থাকো'; এই কথা বলে গুরুদেব সেখান থেকে চলে এলেন। প্রসঙ্গত গুরুদেবের কাছ থেকে এই কথাটির কারণ জানতে চাওয়াতে উনি বললেন- 'কথার ভাব যেন সবসময় ভালো হয়। কারণ মনে রাখবে তুমি তার পরিচায়ক। তোমার সঙ্গে কথা বলে যেন অন্য কেউ কষ্ট না পায়। তোমার কথা শুনে তার মন যেন আনন্দে ভরে উঠে'।

গুরুদেব মাঝে মাঝেই অনেকেই বলেন 'সমালোচনা ত্যাগ করো। কখনও কারোর উপর হিংসা, রাগ কোরো না। যদি রাগ করোও সেই রাগের বহিঃপ্রকাশ যেন ভিতরের না হয়, তাতে করে সেই কাজের জন্য তোমাকে কর্মফল ভোগ করতে হবে না। এর অন্যথা হলেই কর্মফল ভোগ করতে হবে। অপরের সমালোচনা করা মানেই তার ভাবকে নিজের মধ্যে নিয়ে আসা। তাতে করে ক্ষতি হয় অর্থাৎ সমালোচনা ত্যাগ



করো"। ঠাকুরও এই একই কথা বলে গেছেন যে- "যে সয় সে রয়, আর যে না সয় সে নাশ হয়"।

অনেকেই গুরুদেবের কাছে এসে গুরুদেবকে বিভিন্ন প্রশ্ন করেন। গুরুদেব তাদেরকে তাদের মতো করে প্রশ্নের উত্তর দিয়ে দেন। অনেক সময় এমনও দেখা গেছে যে, গুরুদেব কোন একজনের প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন আর অন্যরা নিজের নিজের প্রশ্ন নিয়ে বসে আছেন এবং অপেক্ষা করছেন যে এরপর একে একে তারা তাদের প্রশ্ন করবেন বলে। হঠাৎ করে দেখা গেল গুরুদেব একজনের প্রশ্নের উত্তর দিতে দিতেই একসাথে অনেকের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে দিলেন। কিছুক্ষণ বাদে কেউ কেউ বলে উঠলেন গুরুদেব আমি যে এই প্রশ্নটিই আপনাকে করতাম তা আপনি আগে থেকে কিভাবে বুঝে নিলেন? গুরুদেব মুচকি হেসে উত্তরে বললেন 'তা তোমরা কি ভাবছো, তোমরা মনে মনে কিছু চিন্তা করলে তা কি আমি বুঝতে পারবো না? আমার কাছে সব চিন্তা আলাদা আলাদা ভাবে এসে পৌঁছেছে। তোমাদের সবার চিন্তায় তরঙ্গের মতো আশেপাশে ভেসে বেড়ায়। শুধু তাকে ধরে নিতে হয়'। উত্তর শুনে কেউ কেউ জিজ্ঞাসা করলেন- এটা কিভাবে সম্ভব গুরুদেব? গুরুদেব উত্তর দিলেন 'অভ্যাস করো তাহলেই দেখবে সব কিছুই সম্ভব। তখন আর কোন প্রশ্ন আসবে না। আর প্রশ্ন এলেও তা নিজে থেকেই উত্তর পেয়ে যাবে'।

কখনও বা গুরুদেবের বাড়িতে আসা মাত্রই গুরুদেব প্রশ্ন করলেন- 'চিন্তা করো না সব ঠিক হয়ে যাবে'। উত্তরে কই? কিছু চিন্তা করছি না তো। শুনে গুরুদেব বললেন 'বাড়িতে আসবার আগে আগেই ভাব এসেছে তো। অর্থাৎ দেহ নিয়ে প্রবেশের আগে ভাবের প্রবেশ হয়েছে। অতএব এখন আমার কাছে আর কোন চিন্তাই অজানা না'।

গুরুদেবের বাড়িতে কয়েকজন ভক্তের সহিত গুরুদেব বসে আছেন। তারা তাদের নিজের নিজের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করছেন

আর গুরুদেবও প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন। পূর্বেই বলেছি গুরুদেব মাঝেমাঝেই একটি প্রশ্নের উত্তরে অনেকের উত্তর দিয়ে দেন। অথবা ওনার বলা একটি কথার অনেক অর্থ হয়। একদিন এক ক্রিয়াবান গুরুদেবের সম্মুখে বললেন, বাবা অল্প সময়ের জন্য পদ্মাসনে বসে ক্রিয়া করলে কোন অসুবিধা হয় না। কিন্তু যখনই পদ্মাসনে বসে দীর্ঘ সময় ধরে ক্রিয়া করি, তখন পায়ে অসুবিধা হয়। গুরুদেব উত্তরে শুধুমাত্র একটি শব্দ ব্যবহার করে বললেন - 'তো'? এই একটি শব্দের মধ্যে অনেক অর্থবহুল মানে লুকিয়ে আছে। প্রশ্নকর্তা গুরুদেবের বলা উত্তর রূপী ছোট প্রশ্নবাচক শব্দটির প্রকৃত অর্থ অনুধাবন করে অভিভূত হয়ে গেলেন।

অনেকেই গুরুদেবকে এসে বলেন যে, গুরুদেব ক্রিয়া করবার সময় অনেক সাংসারিক চিন্তা মনের মধ্যে চলে আসছে তার জন্য ক্রিয়া হচ্ছে না। গুরুদেব সব শুনে উত্তরে মুচকি হেসে মজা করে বলেন- 'তাহলে ক্রিয়া করো না'। তারপর বললেন যে - 'সাংসারিক চিন্তা যদি মাথায় আসে তার মানে হচ্ছে, সেই কাজটি করবার সময় তুমি তাতে যুক্ত হয়েছিলে সুতরাং সেই যুক্ততার জন্যই ওই ধরনের চিন্তা ক্রিয়া কালীন তোমার মাথায় আসছে'। পরামর্শ স্বরূপ গুরুদেব বললেন - 'সব সাংসারিক কাজই করবে কিন্তু তাতে যুক্ত না হয়ে, (কূটস্থে মন রেখে)। তাহলে দেখবে আর ওই ধরনের চিন্তা মাথায় আসছে না'।

ক্রিয়া যোগ প্রধানতঃ সাংসারিক মানুষদের আধ্যাত্মিক উন্নতি ও মুক্তির পথ - যে পথে সাংসারিক মানুষদের জন্য চলার অনুমতি যোগীরাজ লাহিড়ী মহাশয় স্বীয় গুরু বাবাজী মহারাজের কাছ থেকে নেন। সংসার ও বৃহদ-সংসার অর্থাৎ কর্ম ও আত্ম-কর্ম - এই দুই'এর মাঝে সঠিক তালমেল রাখা একজন ক্রিয়াবান - ক্রিয়াযোগীর অবশ্য কর্তব্য। গুরুদেবের নিজের জীবনের দ্বৈত সত্তা - সাংসারিক জীবন ও সাধক জীবন থেকে আমরা দেখতে পাই, উনি নিজের সমস্ত প্রকার সাংসারিক দায়িত্ব পালন করেছেন আবার নিজের সাধনা'র



প্রতিও অর্জনের মতো লক্ষ্য স্থির থেকেছেন। কর্মফলের আকাঙ্ক্ষা না থাকলে কৃত কর্ম আসলে নিষ্কাম কর্ম হয়ে যায়; কর্তৃত্বভাব না থাকায় তখন সেই কর্মের কোনোও রূপ ফল আর স্পর্শ করে না – সেটা বাহ্য সংসারের প্রয়োজনে করা কাজ হলেও। তাই একজন ক্রিয়বান হিসাবে আমাদের লক্ষ্য রাখা উচিত, সংসারের দায়িত্ব-কর্ম করার মাঝেও আমরা যেন

নিজেদের আসল কর্ম – সদগুরু দ্বারা প্রাপ্ত সাধন পথ ‘আত্মকর্ম’এর সাথে সর্বদাই যুক্ত থাকতে পারি।

-: জয় গুরুদেব :-

- তথ্যসূত্র : গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,
- গুরুভাই ও গুরুবোনদের সাথে আলোচনা,
- সর্বোপরি গুরুদেব লিখিত পুস্তকলঙ্কণ





## ক্রিয়াযোগ কেন করব?

- শিউলি গাঙ্গুলী



রুদেবের স্মরণ নিয়ে এই ছোট প্রচেষ্টা-  
ক্রিয়াযোগ কেন করব? মানুষ ঈশ্বর মুখী হয়  
প্রধানত তিনটি কারণে

১. জন্মগত সংস্কার ও পরিবেশের প্রভাবে
২. জীবনের নানা প্রতিকূল অবস্থায়, আঘাতে জর্জরিত হয়ে  
আশ্রয়ের সন্ধানে
৩. জ্ঞানের অন্বেষণে।

আমরা সাধারণ মানুষ দৈনন্দিন জীবনের হিসাব আর লাভ-  
ক্ষতিতে আবদ্ধ থাকি, কোন কিছুই করার আগে চিন্তা করি  
যে কেন এটা করব অথবা এটা করে আমার লাভ কি হবে?  
জীবন আনন্দময় হোক, সার্থক হোক এই ইচ্ছা আমাদের  
সকলের থাকে। কিন্তু কি করলে জীবন আনন্দময় আর সার্থক  
হবে তার খোঁজ বেশিরভাগ সময়ই অধরা থেকে যায়।

জীবনে ভালো থাকার সবচেয়ে সহজ উপায় হল-বহির্জগৎ ও  
অন্তর্জগতের ভারসাম্য রক্ষা করে চলা, আর এখান থেকেই  
শুরু হচ্ছে যোগের প্রয়োজনীয়তা। যোগ মানে যুক্ত হওয়া।  
যোগ অত্যন্ত প্রাচীন সনাতন বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি-যা  
আমাদের মহান পূর্বসূরী সাধক ঋষিগণের সাধনা লব্ধ জ্ঞান।  
যোগ আমাদের সঠিক যুক্ততার পথ দেখায়।

আমাদের ক্রমবর্ধমান চাহিদা বেশিরভাগ সময়ই নিজের  
সঠিক সাধ্য পরিমাপ করে না। সৌন্দর্য, অর্থ, ক্ষমতা, গুরুত্ব,  
সম্মান কখনো বা শুধুমাত্র ভালোবাসার চাহিদাও আমাদের  
জীবনে হতাশা, নৈরাশ্য ডেকে আনে। চাওয়া আর পাওয়ার  
বৃত্তে ঘুরতে ঘুরতে জীবন তার সার্থকতা হারিয়ে ফেলে।  
এখান থেকেই শুরু হয় পথের খোঁজ।

বেশিরভাগ মানুষই জীবনের আঘাতে জর্জরিত হয়ে আশ্রয়ের  
সন্ধানে ঈশ্বরের খোঁজ করেন অথবা অতীন্দ্রিয় কিছু অবলম্বন  
করেন যাতে কিনা তাদের সমস্যার সমাধান হয়। কিন্তু প্রকৃত

অর্থে এমন কিছু কোথাও নেই যা কিনা কারো সমস্যার  
সমাধান করে দিতে পারে। সমস্ত ক্ষমতা, সমস্ত শক্তি আছে  
আমাদেরই অন্তরে, শুধু তাকে জানতে হবে- বুঝতে হবে।  
ক্রিয়াযোগ সেই জানার পথ দেখায়। বুঝতে সাহায্য করে  
আমাদের মধ্যেই সুপ্ত থাকা সেই অন্তর্নিহিত শক্তি কে।

কিছু মানুষ আছেন যাঁরা শুধুমাত্র জ্ঞানের অন্বেষণ করেন,  
তাঁদের চেতনা তো উত্তরণের পথে যাবার জন্য উন্মুখ হয়েই  
আছে, তাঁদের অন্বেষণ তো রাস্তা নিজেই তৈরি করে নেয়।  
আর যাঁরা জন্মগত পরিবেশ ও সংস্কারের জন্য ঈশ্বরমুখী হন  
তাঁদের প্রার্থনা, বিশ্বাস তাঁদের জীবনে ভারসাম্য বজায় রাখতে  
সাহায্য করে এবং কোন না কোন সময় তাঁদের অন্তরে প্রশ্ন  
জন্ম নেয় যা পেয়েছি যা দেখছি তার বাইরে আর কি পাওয়ার  
ছিল যা পাওয়া হয়নি বলে অন্তরাত্মা অসম্পূর্ণ বোধ করছে?

খোঁজ বা অন্বেষণ যাঁর যেখান থেকেই শুরু হোক, শুরু যদি  
সঠিক হয় তবে জীবন তার সার্থকতা নিয়ে ধরা দেবেই।  
ক্রিয়াযোগ আমাদের পোঁছে দেবে সেই সঠিক মননশীলতায়  
যেখানে পোঁছলে আমরা আমাদের অন্তরের সার্থকতা অনুভব  
করব। প্রাণের যুক্ততা আমাদের পোঁছে দেবে সেই আনন্দময়  
চেতনায় যেখানে পোঁছলে মনে হবে- আমার যা পাওয়ার ছিল  
আমি সবই পেয়েছি, আমার যা করার আছে তিনি আমার  
অন্তরাত্মায় উপস্থিত থেকে আমাকে তা করিয়ে নেবেন।

গুরু ব্রহ্ম গুরু বিষ্ণু গুরুদেব মহেশ্বর। গুরু সাক্ষাৎ পরমব্রহ্ম  
তস্মৈ শ্রীগুরুবে নমঃ।

### Why should we do kriya-yoga (Translation)

With the remembrance of Gurudeva I am trying to  
make this small effort to explain  
“why should we do kriya-yoga?”.

People turn to God mainly for three reasons –

- 1) Congenital reform and the impact of the environment.



2) In various unfavorable conditions of life, suffering from injuries in search of shelter.

3) In search of knowledge.

We ordinary people are bound by the calculation and profit and loss of daily life, before doing anything we think why do it or what will be my profit by doing it?

We all have this desire to make life happy and successful. But most of the time the search for what makes life happy and successful remains elusive.

The easiest way to be good in life is to maintain a balance between the outer world and the inner world, and this is where the need for Yoga begins. Yoga means to be added. Yoga is a very ancient traditional scientific method which is the knowledge gained by our great predecessor, the pious sages. Yoga shows us the way to proper reasoning.

Our growing demand most of the time does not measure itself properly. The desire for beauty, money, power, importance, respect ever or just love also brings frustration, despair into our lives. Life loses its meaning as it wanders in the circle of different type of demand and power. From here the search for the path begins.

Most people seek refuge in God through the traumas of life or resort to supernatural means to solve their problems. But in the real sense, there is nothing that can solve someone's problem. All the power is hidden in ourselves, only one has to know

and understand the infinite energy which is hidden inside us. Kriya-Yoga shows the way to know that, helps us to understand who is the latent force that lies dormant within us.

There are some people who only seek knowledge, their consciousness is eager to go on the path of passage, their search creates the road itself. And the prayers, faith of those who turn to God for the innate environment and reformation helps them to balance their lives and at some point, the question arises in their hearts, "what else was there to get out of what the soul feels incomplete because it was not found?"

Wherever the search begins, if the beginning is right, then life will catch on with its success. Kriya-Yoga will lead us to the right mindset where we will feel the success of our hearts. The unity of the soul will take us to the blissful consciousness where we will feel - I have got everything I had, what I have to do, He will make me do it from being present in my soul.

Guru Brahma Guru Vishnu Gurudev Maheshwar.

Guru Sakshat Parambrahm Tasmai Sri gurube Namah.



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

- Saket Shrivastava



***Puruno diner kotha bola manei mone maya dhorey achcho, aparer samalochona kora mane ei maya dhorey thaka; sei jonney ei maya charte hole samalochona tyag kora uchit-*** “Remembering the past signifies that the mind is caught in illusions; criticising others too signifies that the mind is caught in illusions; hence to get rid of illusions one has to avoid criticism”

Here one must first understand the meaning of illusion which according to dictionary means misperception that is a belief in something or perception about something which in reality does not exist. What Gurudev tries to emphasize here is that as long as the mind is caught in illusions, be it through remembrance of the past or criticism of others, it cannot see/realise the real as the real remains covered in illusions being just misperceptions and therefore unreal. Being caught in the past too has special significance since if one closely observes, it will be revealed that one always lives in the past being totally oblivious of any other space of time and remaining, thus keeps contemplating about future based on such past and therefore never come face to face with the real, which can be known only in the here and now or this moment, that is, without being burdened with the baggage of the past. Only when one can empty the mind of all its contents that necessarily means

giving up/dropping one's past, can one observe this moment and this very observation from the plane of not knowing (that is past) will reveal the Truth. Criticizing others too is based on past experiences/memories of the person being so criticized and therefore the same will cease only if one remains in this moment, that is here and now at the moment of observing that person without bringing into picture all his past/memories at the moment of such observation; by doing so the mind stops criticizing because the past is necessarily unreal as it exists no more factually but only in memory- the real being here and now - and only if one devotes full attention to this moment without any remembrance of the past and its due extension into future passing through the present, can one get rid of illusions which is but quintessential for realizing the Truth which is always there but due to being covered with what it is not, that is, illusions remains non perceivable.]

***Nirakaar aar aakar niye tarka hoye. Akaare thakar jonno akaar chara bhava jaye Na; Ja chinta korchi sab kichur ei akaar aache, Tai nirakaare jaabar chesta korte hobey; nirakaare gele akaar nirakaarer tafat nijei bojha jabe, tokon aar torko thakbe na-*** “There is an argument concerning akaar(form) and nirakaar(formless). Since we know only akaar we cannot think anything else than akaar and find ourselves surrounded by akaar; hence one has to try getting into nirakaar. Once one gets established in



*nirakaar the difference between akaar and nirakaar will be known and the argument shall come to an end ”*

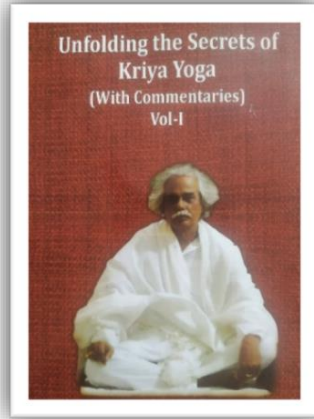
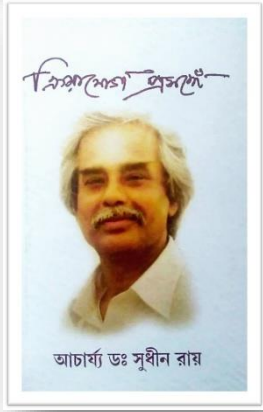
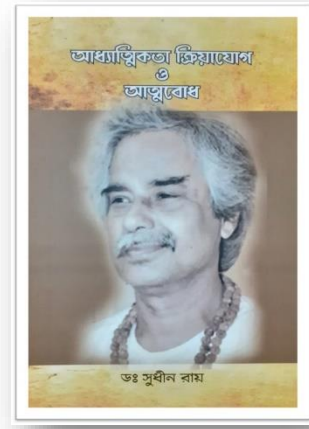
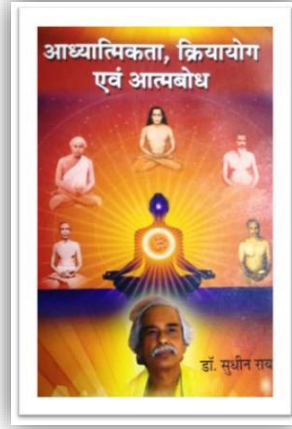
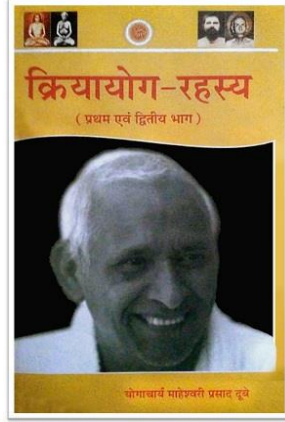
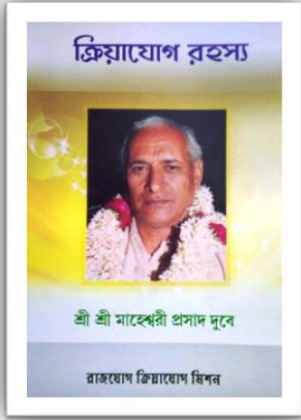
[The argument between akaar and nirakaar is ceaseless as the one who engages in such argument knows only akaar and all his attempts from gross mind to understand nirakaar goes in vain since the gross mind can understand only akaar as understanding of the nirakaar comes only with cessation of the self, the same being possible only in a state of no-mind. If closely observed, it will be found that all akaar contains the nirakaar or **nirakaar assumes akaar and again all akaar dissolves into the supreme nirakaar** being the source. Only in the Parawastha of Kriya (after state of Kriya), the authority of the self dissolves without effort that is easily, happily, without even one's knowing and this cessation of the self is the beginning of understanding of nirakaar as the self (akaar) dissolving into nirakaar in the Parawastha of Kriya and the nirakar again assuming akaar in the gross state of mind can completely be realised establishing the fact that akaar and nirakaar are not separate or contradictory but complementary in the sense that **when one is, the other is not** and therefore the ceaseless argument finally ceases..... but only to the one who understands the entire movement. According to the realized masters nirakaar is light- that has no form but without which no form can exist.]







# 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**



