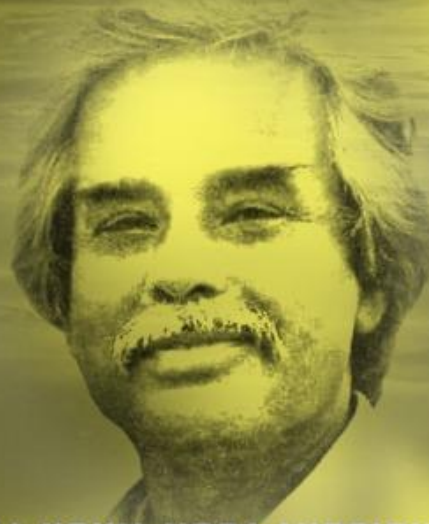


April, 2021
Volume 2, Issue 2

Anweshan

In Quest of Dimension



RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

Service to Atman is Service to Param Atman

स उ प्राणस्य प्राणः



ANWESHAN

MOUTHPIECE OF RYKYM

Digital Edition Release Date: 16th May 2021

Volume – 2: Issue - 2

Publisher:

RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

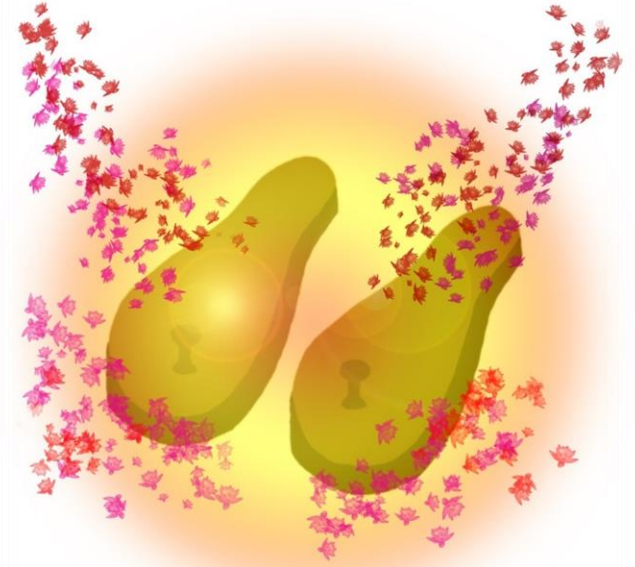
401, S. R. K, Paramhangsa Apartment.

6, Dargah Tala Ghat Lane. Post, Bhadrakali

Uttar Para, West Bengal 712232

Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

Website: www.rykym.org



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

ষষ্ঠ 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. সম্পাদকীয়	5
2. ক্রিয়াবানের দিনলিপি (Kriyaban's Diary Entry)	7
3. গুরু-শিষ্য কথা (With English Translation)	8
4. নিন্দা ও যোগজীবন	10
5. ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – পঞ্চম অংশ	14
6. The Twin Dimensions & The Dimensionless	18
7. যোগের আলোকে	20
8. ভক্তি ও কৃপা	23
9. Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray with Explanation	24
10. মুমকিন হৈ (With English Translation)	26

*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.



সম্পাদকীয়

জীব ও শক্তি এক চক্র মাত্র। শিবরূপী স্থিরত্ব, মায়ারূপী চঞ্চলা শক্তির প্রভাবে পদার্থে রূপান্তরিত হয়; যা থেকে ক্রমে জীবের সৃষ্টি। আবার সময়ান্তে জীব তাঁর মায়ারূপী চঞ্চলা শক্তি হারিয়ে পুনরায় প্রাণহীন পদার্থে পরিবর্তিত হয়। সৃষ্টি-স্থিতি-লয়ের কারণস্বরূপ - জীবন ও শক্তির এই চক্র অবশ্যম্ভাবী রূপে চলতেই থাকে।

এই চক্র অতি স্বাভাবিক এক ঘটনা। সাধারণ জীব আমরা মায়ার বন্ধনে আবদ্ধ হয়ে কেবল অস্থায়ী একটি চক্র - 'বর্তমান'এর কথাই ভাবতে থাকি। তথাপি, সৃষ্টির গতি জীবনের একটিমাত্র চক্রে সম্পূর্ণ হওয়ার নয়; তা হলে সৃষ্টি কবেই থেমে যেতো। নবসৃষ্টির প্রয়োজনেই জীবন-মৃত্যুর এই আবর্তন নিত্য।

চক্রের স্বাভাবিক আবর্তন গতি রূপে জীবের অবস্থাও পরিবর্তিত হয়। কখনোও তা উপরে, কখনোও বা নিচে। 'স্থিতপ্রজ্ঞ' ব্যক্তিগণ অবস্থা ভেদে পরিবর্তিত হন না, তাঁদের মানসিক স্থিতি একই রাখেন।

জীব যখন জীবনের এই নিত্য চক্র, তার ক্রমঃপরিবর্তন এবং পরিবর্তনের কারণ স্বরূপ বুঝতে পারে, তখন চক্রের অবস্থা - জীবন-মৃত্যু-পুনর্জন্ম জীবকে আর প্রভাবিত করতে পারে না - এটাই মোক্ষ।

তাঁর পূজা পর্বে সাধককবি বলছেন -

‘আছে দুঃখ, আছে মৃত্যু, বিরহদহন লাগে ।
তবুও শান্তি, তবু আনন্দ, তবু অনন্ত জাগে ॥
তবু প্রাণ নিত্যধারা, হাসে সূর্য চন্দ্র তারা,
বসন্ত নিকুঞ্জে আসে বিচিত্র রাগে ॥
তরঙ্গ মিলায়ে যায় তরঙ্গ উঠে,
কুসুম ঝরিয়া পড়ে কুসুম ফুটে ।
নাহি ক্ষয়, নাহি শেষ, নাহি নাহি দৈন্যলেশ-
সেই পূর্ণতার পায়ে মন স্থান মাগে ॥’

বর্তমানে করোনার এই আপাত অনিশ্চিত কঠিন সময়ও, কালের গতিতে নিশ্চিতই পরিবর্তিত হবে। ধীসম্পন্ন প্রজাতি রূপে আমাদের দায়িত্ব - সুকঠিন এই সময় যেন আমাদের মানসিক স্থিতি ও অবস্থাকে প্রভাবিত করতে না পারে। শরীর হল মনের দাস - তাই মানসিক শক্তি সঠিক রাখা একান্ত প্রয়োজন। মনে রাখতে হবে, আসুরিক এই সময়ও হল অস্থায়ী মাত্র; নিশীথ শেষে অরুণোদয় অবশ্যম্ভাবী।



আমরা সবাই সেই এক ব্রহ্ম থেকেই সৃষ্ট এবং তাঁরই অংশ মাত্র। তাই আমাদের কর্তব্য হল - মমত্ব দিয়ে সব জীবকেই ভালোবাসা - 'Love thy neighbour'। মমত্ব ও ভালোবাসা দ্বারা সকলে মিলে আমরা করোনার বিশ্বব্যাপী করালগ্রাসরূপী এই তিমির থেকে অবশ্যই বেরিয়ে আসবো; গুরু ও ভগবৎ সহায়।

সকলে মিলে সেই সর্বশক্তিমানের কাছে প্রার্থনা করি - সবাই যেন সুখী হন, সকলের যেন নিরাময় হয়, কশ্মিনকালেও যেন কেহ দুঃখবোধ না করেন, সকলেই শান্তি লাভ করুন।

‘ওঁ সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ।

সর্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু মা কশ্চিৎ দুঃখভাগভবেৎ,

ওঁ শান্তি, ওঁ শান্তি, ওঁ শান্তি ।।’

-: জয় গুরুদেব :-





ক্রিয়াবানের দিনলিপি

আজ্জ জরুরি লেখার সময় অবস্থিলাম, হুঁ হুঁ হুঁ ক্রিয়া করছি, কি পাচ্ছি? আমি ক্রিয়া কিছু পাবার জন্য করিনি। আমি ঈশ্বরকে আর গুরুদেবকে অনবতি বল ক্রিয়া করি। কিন্তু ক্রিয়া ঠিক হচ্ছে কিনা এটা জানাও যে দরকার। প্রথম প্রমাণ হুঁ পবিত্রতা। এক একটি দিন অতিবাহিত হচ্ছে আমি আরো পবিত্র হচ্ছে। অগত্যা অংটার অন্যান্য অনবতির আমার ভরিতা দিচ্ছে। আমি বুঝছি বিশ্ব অগত্যা আমার আপন।

২০২০ সাল আমার জন্য সহজ ছিলনা। অনেক উত্তাপপাখালের মধ্য দিচ্ছি। আমি শুধু ক্রিয়া, গুরুদেব আর লাহিড়িবাবাকে ধরছিলাম। আদের কৃপা আর আর্শিবাদ আমাকে উদ্ধার করেছে। এই উপলক্ষিত এটি যে যদি কেউ নিষ্ঠাতর ক্রিয়া করে, কোন উচ্চতর শক্তি - তা আবে যে নামই জকি 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

গুরুদেব বলতেন তোমরা যারা উচ্চ ক্রিয়া করো তারা “বিনয় ভাব বজায় রাখার চেষ্টা করো।” একজন ক্রিয়াবানের ভাব ও আদর্শ কি সেটা যদি বুঝে থাক তবে তোমাদের দেখে আরও যারা ক্রিয়াবান আসবে, তারা বুঝতে পারবে সদসঙ্গ কি?

সংসারে চলার পথে যে সমস্ত বাধা আসবে দেখবে তুমি খুব সহজেই সেই সব বাধা পেরিয়ে যেতে পারবে, তাতে জীবন পবিত্র হবে। তোমার জীবনধারণ খুব স্বাভাবিক ভাবেই চালাবে, অতিরঞ্জিত করার কোন দরকার নেই।

সাধনার পথে সবচেয়ে বড় বাধা হল অহংকার ভাব। আমি উচ্চ ক্রিয়া করি, আমি অনেকের থেকে ভালো ক্রিয়া করি, গুরুদেব নিশ্চয়ই আমাকে অন্য চোখে দেখেন আমার প্রাণায়ামে অনেকে মুগ্ধ হয়, এইসব ধারণা অহংকার থেকেই আসে আর ক্রিয়াবান সাধন পথ হারিয়ে ফেলে।

এই অহং ভাব থেকে মুক্ত হবার সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে গুরু স্মরণে থাকা। গুরু স্মরণে থাকলে তখন বোঝা যায় এখানে নেই ওখানে আছি, যে যত বেশি ঐ ভাবনায় যুক্ত থাকে সে তত বেশি জাগতিক সংস্কার মুক্ত হয়, পবিত্রতা আসে আর চলার পথ অনেক সহজ হয়।

জীবন মানেই শ্বাস-প্রশ্বাস, আর শ্বাস-প্রশ্বাস চলা মানেই দেহের আকর্ষণ। এই আকর্ষণ থেকে মুক্ত হতে চাইলে সদা যুক্ত থাকতে হবে, বা কূটস্থে অবস্থান পাকা করতে হবে।

উচ্চ জ্ঞান সম্পন্ন মহাপুরুষরা পরাচৈতন্যে থাকতে পারেন, কিন্তু সংসারে থাকলে তাঁদেরও নামতেই হয়, তাঁদেরও এই

সাংসারিক সঙ্গদোষের আবর্জনাও ভোগ করতে হয়। তবে তাঁরা পরাচৈতন্যে থাকার জন্য অদ্বৈত ভাবেই ডুবে থাকেন। ভোগান্তি কম হয়।

সাধারণ ভাবে জগতে যারা নানা বিভূতি দেখান তাঁদের আমরা ভগবান বলে মনে করি। সঠিক ভগবৎ ভক্তের নানা বিভূতি স্বাভাবিকভাবেই আসে, কোন প্রচেষ্টা তাঁদের করতে হয় না। তাঁদের কাছে যারা আসেন তাদের কে দেখেই তাঁরা বুঝতে পারেন কোথায় কে আটকে আছে, সঠিক পরামর্শ দিয়ে তাঁরা জ্ঞানের পথ খুলে দেন।

জড় ও শক্তির সীমা বুঝতে পারলে, পরা ও অপরা কি বোঝা যাবে। সাধনার উন্নতির সঙ্গে যেদিন আলোর দেহে থাকবে ও দেহ ছেড়ে অন্য জায়গায় যেতে পারবে, সেদিন বুঝতে পারবে দেহটা শুধু আধার মাত্র, যাঁরা এই বোধ পেয়েছে তাঁরা একসময়ে নানাভাবে, নানা জায়গায় থাকতে পারেন।

আসল বিভূতি হলো অন্তরস্থ জ্ঞান, ভগবান আছেন এই বোধ স্থায়ী হলে বিভূতি আপনা থেকেই আসে।।

(Translation)

Guru-Disciple Talk – Gurudeva Dr. Sudhin Ray

Gurudeva used to say, “Those of you who do higher Kriya should try to maintain humility.” If you understand the thoughts and ideals of a Kriya practitioner, then after seeing you, those who would join the Kriya Lineage in future will be able to understand - what is a good company.



You will notice that all the hardships that come in your worldly life, you can overcome them easily. This will make your life pure. You will be able to progress in life normally; there will be no need to make any special efforts.

The biggest obstacle in the path of Kriya is ego – 'I do higher Kriyas'; 'I do better Kriya than others'; 'there is a special place for me in the eyes of Gurudeva'; 'many people are fascinated by seeing my pranayama' - All these thoughts originate from the ego itself, and despite practicing Kriya the seeker wanders off the path of spirituality if he is trapped in ego.

The best way to get rid of this ego is to be in constant remembrance of the Guru. If you keep remembering the Guru, then you can understand that You are not here, rather You are there. The more one is immersed in this thought, the more he/she will be freed from worldly thoughts, the more sanctification comes in life, and the way forward for the seeker becomes easier.

Life means breathing-in and breathing-out and breathing itself means attraction towards the body. If you want to be free from this attraction, you will always have to remember the Guru, or you must learn to fix your attention in Kootastha.

Enlightened beings can stay in an ecstatic state all the time but if they are in this world, they too have to descend from the level of super-consciousness, and due to their association with worldly impurities, they also have to suffer consequences. However, because of being in the state of Supreme consciousness, they remain immersed in a non-dualistic state, due to which their sufferings are destroyed quickly.

In general, we consider those people Godly who have some special (supernatural) powers. As a result of one-pointed devotedness towards God, various powers naturally come to them. They do not require to put any special effort. Such evolved souls just by merely looking at the state of life energy of the people who reach out to them, can understand who is stuck where, and by giving them

proper advice they guide them towards the knowledge path.

If you understand the boundaries of matter and consciousness, then you will be able to understand what is 'Para' and 'Apara'. With the advancement of spiritual practice, the day you will get the realization of your subtle body (body made of light) and leave your gross body at will and travel to other place, you will know that your gross body is a mere foundation. Those who have attained this state may appear in different forms at different places at the same time.



Real power is the knowledge of the self. The realization that God exists - if this feeling is permanent, then power comes on its own.



RYKYM Guru Lineage



“নিন্দা ও যোগজীবন”

- অমিত চ্যাটার্জী

আমার ক্রিয়া হচ্ছে না | দিনান্তে একবার যে ক্রিয়া করতে বসছি না, তা নয়; ক্রিয়ার যথাযথ সুফলগুলি উপলব্ধি করতে পারছি না | শরণাগত সন্তান বলতে যা বোঝায় - তা এ দাস নয়, বরং ‘উৎসঙ্গবদর’ বা ‘নিম্নমুখকুম্ভমিতি’ ই আমার পরিচয় | তবুও দিনান্তে একবার ক্রিয়ায় বসি, কারণ শ্রীকৃষ্ণ বলেছিলেন - “**স্বল্পমপ্যস্য ধর্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ**”, অর্থাৎ এই সাধনার অল্প অভ্যাসও সাধককে মৃত্যু রূপ মহান ভয় হতে উদ্ধার করে | ক্রিয়া সংক্রান্ত অন্যান্য গ্রন্থ পাঠেও জেনেছি যে এই বিদ্যা সাধকের বৌদ্ধিক এবং আধ্যাত্মিক স্তরে প্রভূত উন্নতি সাধন করে | কিন্তু আমার যে সেসব কিছুই হচ্ছে না, ক্রিয়া বা যোগজীবনের কোন উপকারিতাই অনুভবে আসছে না | অতঃ এই সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া যেতে পারে - সবটাই নিছক গল্প কথা - কুহক| শুধু অন্তরায় একটাই, গুরু কৃপায় এই দাস গুরুভ্রাতাদের সাধন সামর্থের যে সামান্য কিছু আভাস পেয়েছে, তার থেকে এই অবিনাশী যোগ বিদ্যাকে কুহক জ্ঞানে উপেক্ষা করা সম্ভবপর নয় | সম্ভবত কিছু মৌলিক ত্রুটি হচ্ছে, যাহা সবকিছু ব্যর্থ করে দিচ্ছে | ত্রুটির উৎস সন্ধানে গুরুদেবের রচিত গ্রন্থের শরণাপন্ন হই, এবং একটি বিশেষ শব্দ আমার দৃষ্টি আকর্ষণ করে - “পরনিন্দা”|

কোন ব্যক্তির চরিত্র বা কর্মের দোষত্রুটির প্রচার দ্বারা তার প্রতিষ্ঠা বা সম্মানকে খর্ব করার প্রচেষ্টাই নিন্দা পদবাচ্য | নিন্দা মূলত তিন প্রকার:

১. উৎপীড়ন জনিত: এই ধরনের নিন্দা বাহ্যিক কারণে হয়ে থাকে অর্থাৎ কোন দ্বিতীয় ব্যক্তি যদি আমাদের উৎপীড়ন করে অথবা মানসিক শান্তি ভঙ্গ করে (শিক্ষাক্ষেত্র, কর্মক্ষেত্র বা অন্যান্য ক্ষেত্রে) পরিণাম স্বরূপ (এবং প্রতিপক্ষ শক্তিশালী

হওয়ায় তার উৎপীড়ন এড়ানোর কোন উপায় না থাকে) আমরা বন্ধু, সহপাঠি, পরিবার-পরিজনদের কাছে তাদের বিরুদ্ধে বাজে কথা বলে থাকি |

২. রিপু জনিত: এই ধরনের নিন্দা আভ্যন্তরীণ রিপুদের তাড়ন (মূলত ঈর্ষা অহংকার, এবং দম্ভ) থেকে উৎপন্ন হয় | ফলস্বরূপ বিভিন্ন ব্যক্তিদের নিন্দা হয়ে থাকে:

২.১. অধস্তন ব্যক্তিদের নিন্দা: যারা কোন ব্যক্তি অপেক্ষা সামাজিক বা বৈষয়িক দিক থেকে নিম্নে অবস্থান করে তাদের নিন্দার মূল কারণ পদমর্যাদার অহংকার বা দম্ভ|

২.২. সমকক্ষ ব্যক্তিদের নিন্দা: মনে করা যাক দুইজন ব্যক্তি একই পদমর্যাদায় কর্মরত | একজনের কাছে একটি গাড়ি আছে, অপরজনের কাছে একাধিক | সমকক্ষ হয়েও এই ধরনের তারতম্য, তুলনামূলক অল্প বৈভবশালী ব্যক্তি’কে অধিক বৈভবশালী ব্যক্তির প্রতি ঈর্ষান্বিত করে তোলে |

২.৩. পদমর্যাদায় উচ্চ ব্যক্তিদের নিন্দা: ঈর্ষা বা অথবা উৎপীড়ন উভয় কারণেই এটা হয়ে থাকে | কখনো আমরা নিজেদের উচ্চ পদাধিকারী’র চেয়ে অধিক যোগ্যতাসম্পন্ন বলে মনে করি এবং উচ্চতর পদমর্যাদার জন্য লালায়িত হই (ঈর্ষা), আবার কখনো তাদের বিভিন্ন ধরনের প্রতারণা বা নিপীড়নে কাতর হয়ে পড়ি|

৩. অযথা নিন্দা: সাধারণভাবে মন নিম্নমুখী, অতঃ খালি সময়ে আমরা বিভিন্ন ব্যক্তিদের নিন্দা অযথাই করে থাকি | হয়তো তাদের সাথে আমাদের কোন প্রত্যক্ষ সম্পর্কই নেই | সেই নিন্দা রাজনৈতিক, সামাজিক, বা বিনোদন জগতের



ব্যক্তিত্বদের নিয়ে হয়ে থাকে। এখানে উদ্দেশ্য, নিন্দা রসের নেশায় শুধুমাত্র সময় অতিবাহিত করা।

এত দূরে বিচার করে করেও, এটাকে (পরনিন্দা) একটি সামান্য চতুর্ভুজ শব্দ হিসেবে উপেক্ষা করতে বাধ্য হই - কারণ এই দাস স্বভাব নিন্দক। নিন্দা ছাড়া এর আহ্বারের পর খাদ্য পরিপাক, শয়নের পর নিদ্রা কোন কিছুই ঠিকমতো হতে চায়না।

কিছুকাল এইরূপ চলার পর গুরুকৃপায় ‘গুরুবাণী’ বা ‘শ্রীগুরুগ্রন্থসাহেব’ এর সাথে পরিচয় হয়। লাহিড়ী বাবা যে সমস্ত গ্রন্থের যৌগিক ভাষ্য রচনা করেন, তাদের মধ্যে গুরু নানক দেবের ‘জাপজি সাহেব’ এবং কবীর’এর দোঁহা অন্যতম। যোগীরাজ’এর ব্যাখ্যা অনুযায়ী জাপজি সাহেবের প্রত্যেক পৌরীই ক্রিয়া এবং ক্রিয়ার পারবস্থার সংকেত বাহক কবীর সম্পর্কে যোগীরাজ লিখেছিলেন – “যো কবীরা... সেই হাম”। সেই জাপজি সাহেব, কবীরবাণী সহ চল্লিশোর্ধ ঈশ্বর কোটির মহাত্মাদের (দশজন শিখ গুরু: গুরু নানক থেকে গুরু গোবিন্দ সিং, রবিদাস, গীতগোবিন্দ রচয়িতা জয়দেব, এবং অন্যান্য) বাণী এবং শিক্ষার সম্মিলিত রূপ গ্রন্থসাহেব।

আমরা ক্রিয়া সাধন দ্বারা নিজের সত্য স্বরূপ জানার জন্য প্রযত্নশীল, অর্থাৎ প্রত্যেক দিন অল্প অল্প করে সাধন দ্বারা দেহরূপ কুম্ভকে পূর্ণ করার চেষ্টা করি। একথা সর্বজনবিদিত যে এই কুম্ভে ছয়টি ছোট ছোট ছিদ্র আছে, যাদের ষড়রিপু বলা হয়, যারা এই কুম্ভকে ধীরে ধীরে খালি করে দেয়। গুরুগ্রন্থসাহেব অনুসারে নিন্দা এমন এক ছিদ্র যার আকার আয়তন এই ছয় রিপু অপেক্ষা অনেক বড় এবং ইহা মুহূর্তের মধ্যেই সমস্ত পুণ্যফল শেষ করে দিতে পারে। তাই গুরু বাণীতে পরনিন্দা কঠোরভাবে নিন্দিত। গুরু গ্রন্থের দুইশতাধিক বাণী কেবল বিভিন্ন প্রকার নিন্দা এবং সাধক জীবনে তার গুরুত্বের উপর আলোকপাত করেছে।

গুরু ও সাধু নিন্দা: যেহেতু আমি স্বভাব নিন্দক, আমার সর্বাধিক সহজলভ্য লক্ষ্য হলেন গুরুদেব। আমি লোকমুখে শুনেছি (এবং কিছু কিছু প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা হয়েছে) গুরুদেব অনেক অলৌকিক শক্তির অধীশ্বর, এবং আমি ভোগবাদী জীব। গুরুদেব’কে ‘ভবরোগবৈদ্য’, ‘ভবসমুদ্র পারের কাশারী’, বা ঈশ্বর জ্ঞানে আরাধনা অপেক্ষা, তাকে আলাদিনের আশ্চর্য প্রদীপের জিন হিসেবেই দেখতে অভ্যস্ত। তাই সাংসারিক জীবনের সামান্য বিপদ উপস্থিত হলে অথবা কোন প্রার্থনা গ্রাহ্য না হলে, বিভিন্ন মধুর বচন সহ প্রায়শই তাঁর উদ্দেশ্যে বন্ধমুষ্টি শূন্যে চালিয়ে নিজের ক্রোধান্নি শান্ত করে থাকি। এই ধরনের উদ্ধত আচরণ এবং তার পরিণাম সম্পর্কে গুরুবাণী সচেতন করিয়াছেন:

“নিন্দা তেরি জো করে বো ওয়াজে চুর ॥”

(শ্রী গু. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ৯৬৭)

অর্থ: গুরুনিন্দাকারী সর্বের ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

“জো নিন্দা করে সতিগুরু পুরে কি তিসু কর্তা মার দিওয়াবে ॥”

(শ্রী গু. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ৩০৩)

অর্থ: যে পূর্ণ সদগুরুর নিন্দা করে, তাকে সৃষ্টিকর্তার স্বয়ং ধ্বংস করে দেয়।





তথাকথিত আধুনিক আধ্যাত্মমার্গী এবং সংশয়পূর্ণ হওয়ায়, বিভিন্ন সাধনমার্গ এবং সেইসব মার্গের সাধকদের সাথে জীবনের কোন না কোন সময়ে পরিচয় ঘটে | স্বাভাবিকভাবে দোষদৃষ্টিসম্পন্ন হওয়ায়, তাদের নিন্দাও তো কিছু কম হলো না | কোন নতুন সাধনপথে এসে পূর্ববর্তী পথ এবং তাদের সাধকদের সম্বন্ধে নিন্দা না করলে নতুন পথের পথিক এবং আচার্যের নিকট গ্রহণযোগ্যতা ও প্রতিষ্ঠা লাভ করা সম্ভব হবে না আমার বিশ্বাস | অথচ সাধু নিন্দা সম্পর্কে গুরু বাণী উপদেশ সম্পূর্ণ বিপরীত:

“সন্ত কা নিন্দকু মহা হাতিয়ারা || সন্ত কা নিন্দকু পারমেসুরি মারা ||
সন্ত কা নিন্দকু রাজ তে হিনু || সন্ত কা নিন্দকু দুঃখিয়া অউর দীনু ||
সন্ত কে নিন্দক কউ সব রোগ || সন্ত কে নিন্দক কউ সদা বিয়োগ ||

সন্ত কি নিন্দা দেখ মহি দেখু. ||”

(শ্রী গ. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ২৮০)

অর্থ: সাধুসন্তের নিন্দক হত্যাকারীর সমতুল্য পাপী, এবং তাদের পরমাত্মা স্বয়ং ধ্বংস করে দেন | এমন ব্যক্তি স্বীয় রাজ্য হইতে বিতাড়িত হন, এবং ধীরে ধীরে তাকে দারিদ্র, দুর্ভাগ্য, এবং সমস্ত রোগ গ্রাস করে | এক কথায় সাধুনিন্দা নিকৃষ্টতম অপরাধ |

এই প্রসঙ্গে লাহিড়ী বাবার জীবনের একটি ঘটনা উল্লেখ করা একান্ত কর্তব্য | যোগীরাজ এর প্রতিবেশী হারান চন্দ্র রায় নিজের বাড়ির ছাদের উপর থেকে রাস্তার দিকে প্রত্যহ মূত্র ত্যাগ করতেন | এতে যোগীরাজ'এর বাড়ির লোকেদের অসুবিধা হওয়ায়, যোগীরাজ রায় বাবুকে উক্ত কর্ম না করতে অনুরোধ করেন | প্রত্যুত্তরে তিনি অত্যন্ত রূঢ় ভাষায় সে অনুরোধ প্রত্যাখ্যান করেন এবং তার উদ্দেশ্যে বিভিন্ন নিন্দাসূচক অশ্লীল বাক্য প্রয়োগ করেন | এই ঘটনার অল্প কিছুদিন পর অকস্মাত্ রায় বাবুর মৃত্যু হয় | পরবর্তীকালে দেখা যায়, রায় বাবুর সমস্ত বংশাবলিকেই মহাকাল গ্রাস করে

সাধক জীবনে নিন্দা: সাধক জীবনে নিন্দার ভূমিকা অপরিহার্য | এ বিষয়ে সন্ত রবিদাসজীর গুরু বাণী:

“জে অহ আঠষাঠ তিরথ নাওয়ে || জে অহ দ্বাদশ শিলা পূজাওয়ে ||

জে অহ কূপ তাটা দিওয়াওয়ে || করে নিন্দ সব বিরথা যাওয়ে ||

জে অহ অনিক পরসাদী কারাওয়ে || ভূমি দান শোভা মণ্ডপি পাওয়ে ||

আপনা বিগারি বিরানা সানডে || করে নিন্দ বহ যোনী হাভে ||”

(শ্রী গ. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ৮৭৫)

অর্থ: যদি কোন সাধক ৬৮ প্রধান তীর্থস্নান করে (৫২ শক্তিপীঠ, ১২ জ্যোতির্লিঙ্গ এবং চার ধাম), দ্বাদশ জ্যোতির্লিঙ্গের আরাধনা করে, মানবকল্যানার্থে কূপ খনন করান, শুধুমাত্র নিন্দা করলে সবকিছু বৃথা হয়ে যায় | যদি কেউ ক্ষুধার্থকে ভোজন করান, ভূমি দান করেন, এবং সৎকার্যে সম্পত্তি দান করেন, নিজের অহিত করেও অপরের উপকার করেন, নিন্দা করলে সমস্ত নিষ্ফল হয়ে যায় এবং সেই ব্যক্তি মুক্তি না পেয়ে বিভিন্ন যোনিতে পরিভ্রমণ করেন | উপরোক্ত বাণীতে রবিদাসজী যে গুণগুলির কথা উল্লেখ করেছেন, তা বিরল সাধকদের ক্ষেত্রেই সম্ভব | নিন্দা এই সমস্ত বিরল গুণকে মুহূর্তেই ধূলিসাৎ করে সম্পূর্ণ সাধনা নিষ্ফল করে দেয় |

তবে কি অযথা নিন্দা বা রিপূজনিত নিন্দা বর্জন করেও তাদের নিন্দা করা যায়, যারা আমাদের উৎপীড়ন করেছে? ইহজগতে যা কিছুই হয় তা কর্মফল জনিত, অর্থাৎ উৎপীড়নও কর্মফলের জন্যই হয়ে থাকে | অতঃ উৎপীড়িত হলে অভিমান বা দুঃখবসত যদি নিন্দা করা হয়, পরিণাম স্বরূপ নতুন করে নেগেটিভ কর্ম তৈরি হয়ে যায় | এইভাবে মানুষ অনবরত কর্ম এবং কর্মফলের আবর্তে চিরকালের জন্য আবদ্ধ হয়ে বারবার দেহান্তরিত হতে থাকে (করে নিন্দ বহ যোনী হাভে) | তাই গুরুবাণী বারবার এ বিষয়ে সাধকদের সাবধান করে দিয়েছে:

“নিন্দা ভালে কিসেকো নাহি ||”

(শ্রী গ. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ৭৫৫)



অর্থ: কখনো কাউকে নিন্দা করবেন না |

“পরনিন্দা মুখ তে নাহি ছুটি নিফল ভই সব সেবা ||”

(শ্রী গু. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ১২৫৩)

অর্থ: যে মুহূর্তে পরনিন্দা মুখ হইতে নিঃসৃত হয়, সেই মুহূর্তেই সমস্ত সেবা বিফল হয়ে যায় |

কবীরদাসজীরও এ বিষয়ে একই নির্ণয়:

“কাহ্ন কো নাহি নিন্দিয়ে, চাহে জয়সা হোয়,

ফির ফির তাকো বন্দিয়ে, সাধু লচ্ছ হে সোয় ||”

অর্থ: কোন ব্যক্তি যেমনই হোক না কেন তার নিন্দা কখনো করবেন না, পরিবর্তে গুণী ও সাধু পুরুষদের জীবনী ও বাণী মনন চিন্তন করাই কর্তব্য |

জীবদ্দশায় কবীর, যীশুখ্রীষ্ট সহ অধিকাংশ মনীষীকে নানা উৎপীড়ন, নিন্দা, অত্যাচার সহ্য করতে হয়েছিল | যীশু খ্রুশাবিদ্য অবস্থাতেও উৎপীড়নকারীদের নিন্দা করেননি, বরং তাদের কর্মের জন্য ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করেছিলেন:

“Father forgive them for they know not what they do.” (Luke 23:34)

অর্থ: হে পিতা এদের ক্ষমা করো এরা জানে না এরা কি করছে |

কবীর নিজের নিন্দুকদের অত্যন্ত স্নেহ করতেন | তার প্রমাণ নিম্নলিখিত পংক্তিগুলি থেকেই পাওয়া যায়:

“নিন্দা করে সো হামরা মিছু || নিন্দক মাহি হামরা চিত্তু ||”

(শ্রী গু. গ্র. সা. পৃষ্ঠা ৩৩৯)

অর্থ: নিন্দুক আমার অত্যন্ত প্রিয় পাত্র এবং পরম মিত্র (কারণ সে কর্মফল ক্ষয় করে) | আমাদের উপর যে অল্পস্বল্প উৎপীড়ন হয় (অথবা আমরা যাকে উৎপীড়ন বলে মনে করি), তা কবীর বা যীশুর উৎপীড়ন অপেক্ষা অধিক নয় | যোগ সাধন'এর সুফলগুলি উপলব্ধি করতে হলে পূর্ববর্তী যোগেশ্বরদের এই আদর্শকে পাথেয় করে চলতে হবে বলেই মনে হয় | হয়তো নিন্দাই সেই মৌলিক ত্রুটি যা ত্রিয়ার সমস্ত পরিশ্রম ব্যর্থ করে দিচ্ছে, অতঃ

“নিন্দা ভালে কিসেকো নাহি ||”

জয় গুরুদেব ||

৭৮



ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান - পঞ্চম অংশ

- অমিতাভ দত্ত

আলোচ্য বিষয়ের প্রথম অংশে আমরা ক্রিয়াযোগ'এর দৃষ্টিকোণ থেকে মানব মেরুদণ্ডের গঠন তথা কর্মসম্পাদন সম্বন্ধে আলোচনা করেছি। দ্বিতীয় অংশে ক্রিয়াযোগ পদ্ধতির প্রথম-স্তরের ব্যাখ্যা বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে করার চেষ্টা করেছি। তৃতীয় অংশে দেহ চক্র গুলির বৈশিষ্ট্য এবং পদার্থ-শক্তি সম্বন্ধে আলোচনা করেছি। চতুর্থ অংশে আমরা এক বিশেষ গূঢ় ক্রিয়া পদ্ধতি তথা প্রকৃতির বিশেষ গুণ ঘূর্ণন(vortex)এর স্বরূপ এবং প্রকৃতির নিজস্ব কিছু নিয়ম বা প্যাটার্ন জানার ও বোঝার চেষ্টা করেছি।

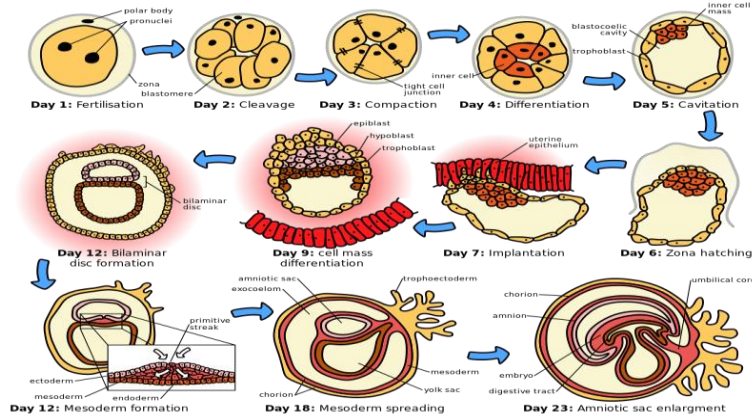
বর্তমান অংশে আমরা জানবো মানব দেহ সৃষ্টি ও বিকাশ। আমরা আরোও জানবো ক্রিয়াযোগানুশীলন দ্বারা দেহের স্নায়ু ও হরমোন-ক্ষরণ নিয়ন্ত্রণ জনিত সুফল। এছাড়াও, আমরা মানবকল্যাণে ক্রিয়ার অন্যান্য বিশেষ কিছু ফল সম্বন্ধেও জানার চেষ্টা করবো।

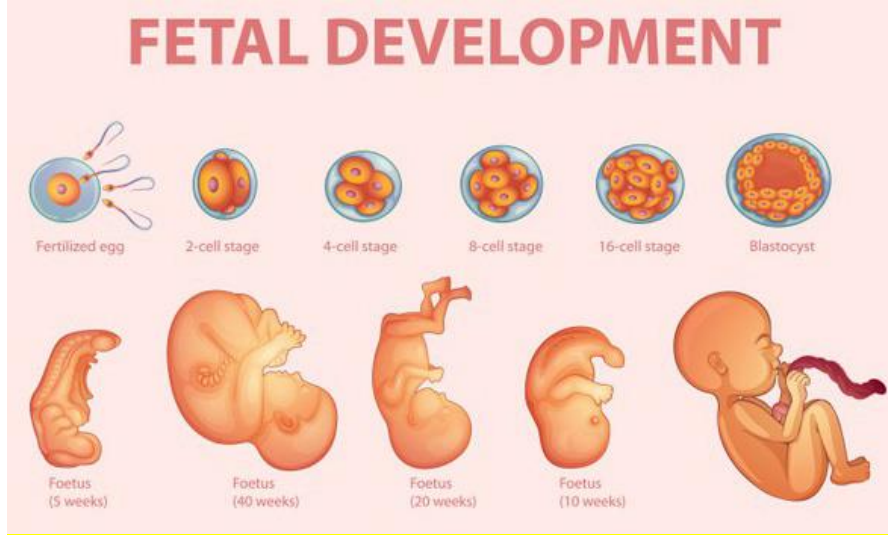
মানব দেহ সৃষ্টি:-

অক্ষর প্রাণের স্থূল রূপ হল পিতৃবীজ(sperm) এবং মাতৃ গর্ভদকশায়ী বীজের(ovum) মিলনে সৃষ্ট জীবাণু ড্রন(zygote)। নিষিক্ত হওয়ার পর চন্দ্রবিন্দু(☾) রূপী এককোষী ড্রন প্রথমাবস্থায় দ্বিধাবিভক্ত হয়ে বিসর্গ(:)রূপ ধারণ করে। যার উপরেরটি ব্রহ্মবিন্দু ও নিচেরটি প্রকৃতিবিন্দু। ব্রহ্মবিন্দুটি তেজ রূপে প্রকৃতিবিন্দুর ভেতরে-বাইরে থাকে। প্রকৃতিবিন্দুটিই জীবের কারণ শরীর - যা হতে ক্রমে সূক্ষ্ম শরীর ও স্থূল শরীর সৃষ্টি হয়। ক্রমে প্রকৃতি বিন্দুটির গোলাকার অংশের নিচে থেকে সছিদ্র এক নলাকার গঠন সৃষ্টি হয় যা দেখতে অনেকটা অনুস্মার (ঃ) চিহ্ন রূপ। এই নলের দুই প্রান্ত সুমেরু-কুমেরু'র সংযোগকারী ব্রহ্মসূত্র ক্রমে মানব দেহের ব্রহ্মনাড়ী বা সুষুম্নানাড়ী'(Spinal Cord) পরিণত হয়।

সূক্ষ্ম শরীর(subtle body) - পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় (চক্ষু,কর্ণ,নাসিকা,জিহ্বা,ত্বক), পঞ্চকর্মেন্দ্রিয় (বাক,পাণি,পাদ,পায়ু,উপস্থ), পঞ্চতন্মাত্রা (শব্দ,স্পর্শ,রূপ,রস,গন্ধ), মন(Mind), বুদ্ধি (Intelligence) ও অহঙ্কার (Ego) দ্বারা সৃষ্ট।

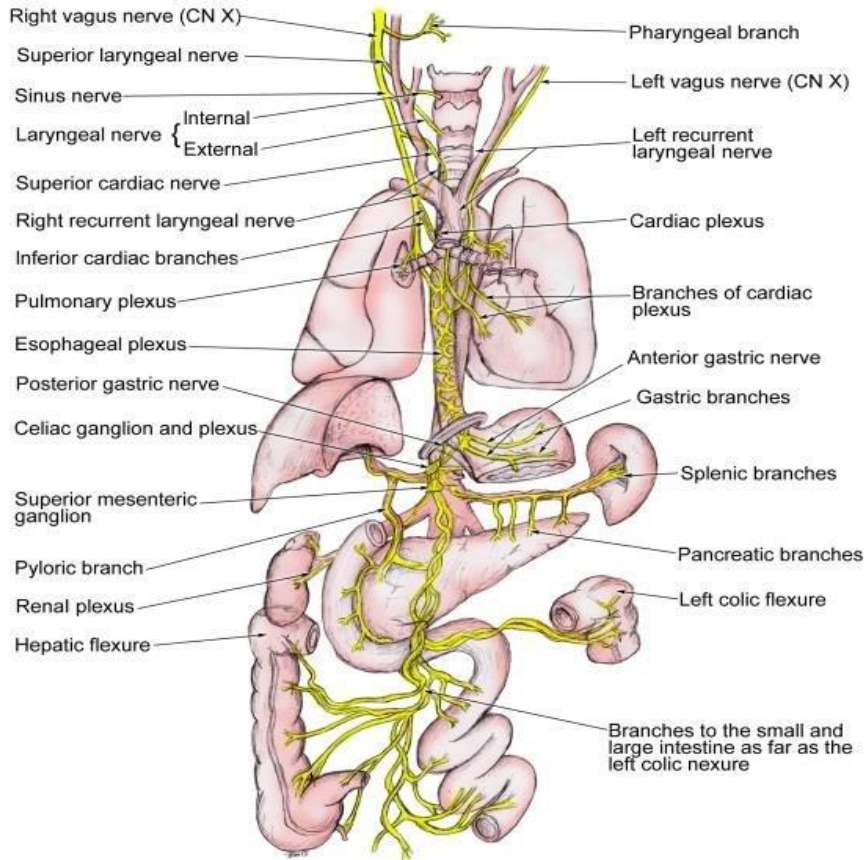
অন্নময় স্থূল শরীর(gross body) - পঞ্চতত্ত্ব বা পঞ্চমহাভূত - যথা ক্ষিতি(Earth), অপ(Water), তেজ(Fire), মরুৎ(Air) ও ব্যোম(Ether) দ্বারা সৃষ্ট - যা জন্মায়, বৃদ্ধি পায়, রূপ পরিবর্তিত হয়, ক্ষয় হয় এবং অন্তে বিনাশ হয়।





মানবদেহের স্নায়ু-নিয়ন্ত্রণ:-

পূর্বের লেখাতে আমরা সুষুম্বাঙ্কিত স্নায়ুগ্রন্থিসমূহ এবং তাদের কার্যের বিষয়ে জেনেছি। এ ছাড়াও, সমগ্র দেহ ব্যাপী ব্যাপ্ত ঐচ্ছিক-অনৈচ্ছিক বহু স্নায়ুর মধ্যে মানব দেহের এক বিশেষ স্নায়ু হল দশম ক্রেনিয়াল নার্ভ - ভেগাস(Vegas Nerve) বা CN-X - যা মাথার পেছনের দিকে অবস্থিত, আবার সামনে দিকে - যেখানে আমরা নাভিক্রিয়া করি, সেখানেও এই স্নায়ু রয়েছে। মানবের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ দেহাঙ্গের সাথে ভেগাস স্নায়ুর সংযোগ নিম্নরূপ:-



মানবদেহের এই প্রধান parasympathetic স্নায়ু - Vegas nerve দেহের অপর বহু অঙ্গ স্থিত নার্ভের সাথে যুক্ত - যারা শ্বাসের জন্য একান্ত প্রয়োজনীয় Diaphragm ওঠা-নামা করায়, হৃদপিণ্ডের ছন্দময় গতি নিয়ন্ত্রিত করে, Stomach healthy রাখার চেষ্টা



করে খাদ্য পরিপাক ক্রিয়া ঠিক রাখে, শারীরিক ছন্দোবদ্ধতা সঠিক রাখে। ক্রিয়াযোগ অভ্যাস সেই ছন্দোবদ্ধতা বাড়ায়। দেহস্থিত প্রাণ এবং মন আমাদের স্নায়ু দ্বারাই প্রবাহিত হয়। ক্রিয়াযোগের নিয়ত ও সঠিক অভ্যাস স্নায়ু শক্তিশালী করে স্নায়ুর প্রবাহের সেই সঠিকতা বৃদ্ধি করে। ক্রিয়াযোগ ইন্দ্রিয়গত মনকে ইন্দ্রিয়ের প্রভাবের বাইরে নিয়ে যায়, মনের চাঞ্চল্য কম করে মনকে স্থির করে, একাগ্র করে, এক অদ্ভুত সরল আনন্দঘন অবস্থায় নিয়ে যায়।

মানবদেহের হরমোন-নিয়ন্ত্রণ:-

মন ইন্দ্রিয়ের প্রভাবে এসে anxiety বা চিন্তাগ্রস্ত হলে এক প্রাইমারী স্ট্রেস হরমোন cortisol ক্ষরণ করে। বন্য fight or flight (লড়াই অথবা পলায়ন) পরিস্থিতিতে এই স্টেরয়েড হরমোন cortisol দেহে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়িয়ে ও দেহের অন্য আপাত-অপ্রয়োজনীয় কাজকে বন্ধ রেখে দেহকে লড়াই এর জন্য প্রস্তুত করে, ফলে মনও অস্থির হয়ে ওঠে। অপরপক্ষে, যোগ-ধ্যান দ্বারা মন স্থির করতে পারলে অপর এক হরমোন dopamine ক্ষরণ বৃদ্ধি হয়, যা মনে আনন্দের ভাব নিয়ে আসে, ফলে পূর্বের সেই anxiety আর থাকে না। এই নিউরো-ট্রান্সমিটার dopamine হরমোন আবার অপর এক হরমোন melatonin এর ক্ষরণ বৃদ্ধি-নিয়ন্ত্রণ করে। এই melatonin হরমোন স্বাভাবিক অবস্থায় ঘুমের মধ্যেই ক্ষরণ হয়, যা দেহক্ষয় নিরাময় করে। ক্রিয়াযোগ-ধ্যান কালে এই melatonin হরমোন ক্ষরিত হতে থাকে, ফলে দেহক্ষয় নিরাময় হয়। এই dopamine ও melatonin হরমোনের প্রভাবে adrenal gland ও sex gland এর অপ্রয়োজনীয় ও অতিরিক্ত ক্ষরণ নিয়ন্ত্রণ হয়, ফলে দেহ-মনের বিভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাবও কম হয়। আবার এই dopamine হরমোন অপর এক হরমোন serotonin এর ক্ষরণও নিয়ন্ত্রণ করে। এই serotonin হরমোন মস্তিষ্কের স্নায়ুকোষের কর্মক্ষমতা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে দেহ-মনের সঠিক ছন্দ বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ক্রিয়া যোগের সঠিক অভ্যাসে দেহে হরমোন ব্যালেন্স সঠিক থাকে, ফলে সাধকের মন ভালো থাকে, আচরণ যথার্থ হয়, ইচ্ছাশক্তি সঠিক হয় এবং দেহ-স্বাস্থ্যে এক উজ্জ্বল প্রভাব পরিলক্ষিত হয়।

সাধক দ্বারা সঠিক ক্রিয়াযোগ অনুশীলন দেহস্থিত হরমোনের নিয়ন্ত্রিত ক্ষরণ ও নিসরণ দ্বারা দেহক্ষয় নিরাময়ের সাথেসাথে এক আশ্চর্যজনক আনন্দঘন অনুভূতি প্রদান করে। আনন্দ-হি-কেবলম এই বোধ আসে।

মূলাধার থেকে বিশুদ্ধি পর্যন্ত দেহের নিচের পঞ্চচক্রস্থিত পঞ্চতত্ত্বস্বরূপ পঞ্চপাণ্ডব দেহরূপী এই কুরুক্ষেত্রে মানবের শত বিকারের বিরুদ্ধে সতত লড়াই করেই চলেছে, যে যুদ্ধে আঞ্জাচক্রের কূটস্থস্থিত শ্রীকৃষ্ণচৈতন্য সারথি রূপে pineal gland নিসৃত hormone'এর লাগাম দিয়ে অধর্মের বিরুদ্ধে ধর্মের এই যুদ্ধে পঞ্চপাণ্ডবের সহায়তা করে চলেছেন।

কৌরব-রূপী এই শত বিকারের লক্ষ্যই হল মন'কে বিচ্যুত করিয়ে সাময়িক বা তাৎক্ষণিক আনন্দের অনুভূতির আড়ালে মানবের পূণ্য-দেহ-মন্দিরের ক্ষতি সাধন। অপর পক্ষে এই দেহ-মন্দিরের সঠিকতার সাথে রক্ষার গুরুদায়িত্ব রয়েছে সুষুমা স্থিত নার্ত প্লেক্স পঞ্চ-পাণ্ডবের, যে কাজে মনকে সারথির লাগামে সঠিক পথে চালনার দায়িত্ব নেয় কূটস্থ স্থিত কৃষ্ণ-অংশ প্রাণ স্বয়ং।

সাধকের স্বতঃ-অনুমান ক্ষমতা(Intuition):-

সাধারণ ভাবে সুষুমা ও মস্তিষ্কস্থিত স্নায়ুকোষ সমূহের স্বল্প অংশই সক্রিয় থাকে। সঠিক ক্রিয়া অনুশীলনে সুষুমা সহ মস্তিষ্কের স্নায়ু কোষসমূহের সংযোগ বৃদ্ধি পায়, ফলে স্নায়ু কোষসমূহের কর্ম ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। অধিক সক্ষম স্নায়ু কোষসমূহ মস্তিষ্কের বিবর্তন ত্বরান্বিত করে; ফলে স্বাভাবিক রূপেই স্বতঃ-অনুমান ক্ষমতা(Intuition) বৃদ্ধি পায়। পঞ্চ-জ্ঞানেন্দ্রিয়'র পর এই intuition'কেই ষষ্ঠ-ইন্দ্রিয়(6th sense) বলে।



মানবের ভালোবাসা(Love)'র ক্ষমতা:-

মানব মস্তিষ্কের এক বিশেষ গুণ হল দয়া-ক্ষমা ও ভালোবাসার(Love) ক্ষমতা, যা মানবভিন্ন জীবের অন্য নিম্নতর যোনিসমূহতে বিরল। মস্তিষ্কের পূর্ণবিকাশ মানবের ভালোবাসার ক্ষমতাকে এক অসীম স্তরে নিয়ে যায়। ভালোবাসার ক্ষমতা দিয়ে মানব অপরকে নিজের কাছে টানে, মানবের ক্ষমতাকে বহু গুণ বাড়িয়ে দেয়, কোনোও বল প্রয়োগ না করেই অপর মানবকে ও তার মস্তিষ্ককে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, ফলে তার উপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণও পেতে পারে। বিভিন্ন ধর্মের মূল কথাও হল এই ভালোবাসা বা প্রেম। প্রসঙ্গত, বিজ্ঞানী আইনস্টাইনও 1938 সালে চিঠিতে তাঁর মেয়েকে লিখেছিলেন যে পদার্থবিদ্যা এবং রসায়নবিদ্যা বর্ণিত সমস্ত বাস্তবিক অকল্যাণকারী শক্তি অপেক্ষা কল্যাণকারী ভালোবাসার শক্তি অনেকগুণ বেশি, অক্ষয় এবং অসীম; ভালোবাসাই ঈশ্বর আর ঈশ্বরই ভালোবাসা।

গুরুপ্রদর্শিত মার্গে সঠিক ত্রিায়াতে সুষুন্নাস্থিত মুলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপুর, অনাহত, বিশুদ্ধি এবং আজ্ঞা-এই ছয়চক্র(plexus) ভেদন বা জাগ্রত(active) হয়। ত্রিয়ার প্রদক্ষিণ'এর ফলে প্রবল টান বা কেন্দ্রমুখীবল (centripetal force) তৈরী হয়; ক্রমশঃ উপরের দিকে সৃষ্ট vacuum বা শূন্যতা জনিত যে প্রবল suction বা টান সৃষ্টি হয়, তাই প্রাণশক্তিকে নিম্ন চক্র থেকে উর্দ্ধ চক্র অভিমুখে আকর্ষণ করে। সাধনা উপরান্তে মুলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীশক্তি এই ছয়চক্র পথে মস্তিষ্কস্থিত সহস্রাচক্রে মিলিতহয়; ফলে সাধকের মস্তিষ্কস্থিত অপেক্ষাকৃত নিষ্ক্রিয় স্নায়ুকোষ সমূহও পূর্ণ-সক্রিয় হয়ে উঠে।

মানব মন-প্রাণ স্থির করে, বাইরের সমস্ত দ্বার রুদ্ধ করে, সমস্ত অকারণ অনুরণন বন্ধ করে নিজের ভিতরে খুঁজলেই সেই অধরা - ভালবেসে নিজে থেকেই ধরা দেয়। ফলে সাধক দয়া-ক্ষমা ও ভালোবাসার এক অসীম ক্ষমতা লাভ করে। যে ক্ষমতার পরশে সাধক জ্ঞানী বুদ্ধ হয়ে ওঠে এবং সেই ভালোবাসার পরশ পেয়ে অপরে সাধককে তাদের হৃদয় মন্দিরে সাধকের অজ্ঞাতেই দেবতার স্থান দেয়। সেই ভালোবাসার পরশ যুগে যুগে সাধারণ মানুষ কৃষ্ণ, যীশু, চৈতন্য, নানক, বুদ্ধ - সবার থেকেই পেয়েছে এবং তাঁদের দেখানো পথে নিজের মানসিক, বৌদ্ধিক ও আত্মিক উন্নতির দ্বারা সমাজ ও প্রকৃতির মঙ্গলসাধন করেছে। সিদ্ধ-সাধক সাম্য ভাবে পূর্ণ, তাই তাঁর লক্ষ্যই হল সৃষ্টি-প্রকৃতিতে সবার উন্নতি, সবার মঙ্গল, সর্ব ভূতের শান্তি। পঞ্চক্লেশ'এর বিনাশের ফলে সাধক তখন গুণাতীত হয়ে স্থিরত্ব, শিবত্ব, বুদ্ধত্ব বা নির্বান স্থিতি প্রাপ্ত হয়; -এটাই 'মোক্ষ'।

*** আপাত সমাপ্ত ***

-তথ্যসূত্র : গুরুদেব এবং গুরুমায়ের উপদেশ ও আলোচনা,

- অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট সমূহ,

- <https://www.youtube.com/watch?v=xFmO6a0fRs8>

- সর্বোপরি গুরুদেব ও পরমগুরু লিখিত পুস্তকলঙ্কাজ্ঞান



The Twin Dimensions & The Dimensionless

— Saket Shrivastava

So long as man is not in that blissful state of dimensionless, he is bound to remain in the twin dimensions of physical and psychological though it is very difficult to understand the thin line of demarcation between the two. It is because both gross body and gross mind are constituents of the physical whereas the energy that is responsible for driving this gross body-mind is the psychological and no wonder man caught into excessive materialism of the physical finds it difficult to be aware of the psychological dimension.

Now the question arises as to what the need for is understanding the difference between the two and/or understanding that unexplored state of dimensionless. If closely observed, it would be found that man is suffering continuously because of the conflict between his physical and psychological dimensions that keeps him pulling in opposite directions- even without his knowing. To explain this let us try to analyse it with few examples. Man in a bid to leading a secured life physically does everything that is needed like building a house, seeking livelihood, etc but hardly does he feel secure when his psyche remains plagued with fear.

Now this fear is quite natural as it is the basic instinct of man (and other living species too) but instead of working on fear deeply rooted into the psyche of man he desperately tries to avoid it by constantly seeking security in materials, resulting thus in never ending conflict and resultant sufferings. Another example that may be looked upon is the incessant chase of man for material aggrandizements while knowing very well that nothing would be carried forward upon demise. Though such realization and the desire behind such chase are psychological, the material aggrandizements are physical. Failing to understand this simple fact he mixes up both bringing in thus for himself unwanted conflict and sufferings. It remains a fact that for physical survival of man, materials are needed but then the thin line of separation between the physical and

psychological must be understood well. It is because when that line gets blurred, psyche gets badly identified with the physical to an extent that man starts suffering every now and then due to slightest changes in the physical which is but an obvious phenomenon. Hence it is important to understand not only the twin dimensions of existence but also that dimension of non-misery which according to the realized masters is possible in this very life by remaining extraordinarily alert by witnessing without choice all the happenings around since it is human nature to remain pleasant and non-miserable.

Shifting our focus to dimension, it is important to understand the meaning of dimension. Dimension means space, which implies that there is a centre- and that centre is 'me'- else there is none, since the world exists only because the 'me' exists. Only because we as a centre exist, the world exists- and this world is the physical dimension and of course 'me' is a part- in fact the whole of that dimension- though mind fails to understand this 'whole' due to its inherent nature of breaking down the whole into parts in an effort to understanding the whole but never coming to understand it. It is so because how can the whole be understood by observing it into parts that results from splitting by mind through generation of thoughts.

This dimension of the physical is not the only one perceptible to ordinary man but there is yet another dimension supporting and nurturing the physical which is the psychological dimension- being of the subtle mind. Actually, the mind alone is not the psyche but the whole concept of awareness of the body-mind in totality is the psychological dimension. For his[©] physical miseries man often seeks refuge in the psyche with a hope to be getting answers, though always not possible; he also tries linking with the psychological any happenings in the physical though he has very little understanding of the psychological except for the feelings of pain and pleasure which are at most waves on the surface. Now here comes the confusing part- if he



gets some solution, he starts relating it with the physical in terms of cause and effect phenomenon. That is he puts in a way that for his actions in the physical world and its results, his actions in the psychological world too are responsible and vice versa thus messing it up all. This is not absolutely correct as physical world functions according to the laws of the physical and has nothing to do with the laws of the psychological world. However, it is a matter of fact that psychological world has and will continue to have great impact on the performance of man in the physical world as he is controlled by mind which is very powerful as it encompasses not only brain, which is matter, but also energy as emotions, feelings and consciousness. But it has to be kept in mind that whether physical or psychological, both are of the same man. So man must be wise and exercise discrimination between physical and psychological dimensions as the laws governing them are totally different and therefore any overlapping shall create undue conflict and resultant miseries for him.

Now here comes the solution as put forward by the realized masters which are but a subject matter of pure realization. The realized masters put forward that so long as man is caught in the twin dimensions of physical-psychological he can never taste the state of non-misery to become sat-chit-ananda which is but the ultimate state of being. However very few reach that state since all energy of common man gets dissipated in managing the twin dimensions that he alone considers true as he hardly has any realization of some other dimension which actually is no dimension or dimensionless or nothingness.

The same is stated by Masters for common understanding of man as shunya in a positive way since the term nothingness can never be expressed in finite limitations of words, expressions, etc which but all belong to the dimension of the physical-psychological. But to entering that dimension implies dropping the dimension to which the physical actually belongs to and this dropping of physical implies dropping of both the physical and psychological since so long as the mind is, body consciousness will be. Therefore once the mind is dropped, the body consciousness too gets dropped automatically and no wonder

sadhak in that state hardly has any feeling of his physical state. But there is a difference between remaining in the dimension of nothingness and leaving this dimension of physical which but includes the psychological as physical cannot exist in the absence of psychological. As pointed out by Gurudev, even while remaining in the twin dimensions man can enter that state of dimensionless which perhaps is termed Samadhi of which this writer has no realization of. As stated by Gurudev, only when one transcends the dimension of physical to enter that state of dimensionless, can one be non-miserable and all happenings in the physical world would then appear to be just a play. Gurudev points out that life is just a play which has to be lived playfully without considering anything very seriously as all have come from nothingness and one must enter nothingness before leaving this body permanently for once one leaves the body who would then enter that dimension. So being in this very dimension of physical-psychological one has to enter that state of dimensionless in order to stay permanently in the state of non-misery and become sat-chit-ananda for only then man can serve the society, animals, Nature, this planet and come to understand the source of Evolution. This may not appear important to an ordinary man deeply engrossed into the acts of seeking pleasure of the material world but then it is the only purpose of being born human as pointed out by all the realized masters. But Gurudev further adds that a true sadhak will be the one alone who can commute easily between the state of dimensionless and the twin dimensions of physical-psychological because Samadhi is not just for the self but for working for the welfare of people by pulling them out of the bog of misery into which they have been languishing since ages on account of forgetting their true nature which is but sat-chit-ananda.

Namaskar to all!



যোগের আলোকে

- সুজয় বিশ্বাস

পৌরাণিক যুগের ঋষি, মুনিরা ওনাদের যোগসাধনালব্ধ দর্শন, অনুভূতি রূপকঅর্থে ব্যাখ্যা করে গেলেও তার সঠিক অর্থ হয়তো এখনো আমাদের কাছে তেমন ভাবে পরিষ্কার হয়ে ওঠেনি। ওনারা অনেক কঠোর তপস্যার ফলস্বরূপ যে অমূল্য ধন লাভ করেছিলেন - যা আমাদের দিয়ে গেছেন, সেই অমূল্য সম্পদের মূল্যও আমরা কতখানি দিতে পেরেছি তাও সঠিকভাবে বোঝা যায় না। ওনারা সাধারণ মানুষের কথা ভেবে বিভিন্ন দেবদেবীর মূর্তির সুন্দরভাবে বর্ণনা করেছেন - যা আমরা বর্তমান যুগে দাঁড়িয়ে থেকে দেখতে পাচ্ছি। হয়তো বাস্তবিকভাবে দৃশ্যমান এইসব দেবদেবীর মূর্তি সাধারণ মানুষদেরকে ধর্মের প্রতি আকৃষ্ট করার জন্যই তৈরি করা হয়েছিল - যা প্রধানত পৌরাণিক যুগে ঋষি, মুনিদের ধ্যানাবস্থায় দর্শনের প্রতিরূপ মাত্র। তাছাড়াও ওনারা অনেক তত্ত্বকথা, মন্ত্রও লিখে গেছেন যার ভূমিকা অনস্বীকার্য। কিন্তু কথা হচ্ছে আমরা কতজনই বা এই মন্ত্রের সঠিক অন্তর্নিহিত অর্থকে অন্বেষণ করে তা সঠিকভাবে, সঠিক জায়গায় প্রয়োগ করতে পারি বা পেরেছি। অথবা বিভিন্ন দেবদেবীর মূর্তি দেখে আমাদের মনে কখনও কোন প্রশ্নও আসে না যে এই মূর্তির রূপ এমন কেন, এই মূর্তির রূপের প্রকৃত অর্থ কি? কারোর কারোর মনে কখনো কখনো বা এই সমস্ত প্রশ্ন এসে থাকলেও এইসব প্রশ্নের উত্তর সঠিক ভাবে বুঝিয়ে দেওয়ার মানুষও খুব কম পাওয়া যায়। তাই আমরাও আমাদের ছোটবেলা থেকেই বড়দের করে আসা বিভিন্ন নিয়ম, আচার-অনুষ্ঠান দেখে বা পালন করেই বড় হয়ে থাকি। এই সমস্ত নিয়ম, আচার যা যা আমরা

পালন করতে অভ্যস্ত, বলতে পারি কিছু কিছু সময় বাধ্যও বটে - তা প্রধানত পৌরাণিক যুগের ঋষি, মুনিদের বলা বা ব্যাখ্যা করা তথ্যের অন্তর্নিহিত সঠিক অর্থ নয়, যা প্রধানত আমাদের মত কিছু সাধারণ মানুষের দ্বারা তৈরি করা সংস্কার মাত্র। তাহলে এখন প্রশ্ন হচ্ছে সাধারণ মানুষেরা কি বিভিন্ন দেবদেবীর মূর্তি বিশেষ রূপের রহস্য মন্ত্র, তন্ত্রের সঠিক ব্যাখ্যা কিভাবে জানতে পারবেন? গুরুদেবের সঙ্গে আলোচনা প্রসঙ্গে উঠে এলো এই প্রশ্নের উত্তর। গুরুদেব বললেন একমাত্র যোগসাধনার দ্বারাই সমস্ত সত্যের উপলব্ধি এবং মনের সকল সংশয়ের অবসান হওয়া সম্ভব। গুরুদেব আরো বললেন, চরম একাগ্রতার মাধ্যমে সেই সত্যকে খোঁজবার চেষ্টা করো। অন্ধ বিশ্বাসের মধ্যে না থেকে সেই সত্যের হাত ধরে চলো। দেখবে সেই একদিন তাঁর প্রকৃত স্বরূপ চিনতে তোমাকে সাহায্য করবে। গুরুদেবের বলা এই কথাগুলো নিয়ে বেশ কিছুদিন চিন্তা করলাম। অবশেষে মনের মধ্যে চলা সব প্রশ্নের উত্তর না পেলেও কিছু প্রশ্নের উত্তর যে একেবারেই খুঁজে পাওয়া যায়নি - সেটা বললেও ভুল বলা হয়। আমি পূর্বেই বলেছি যে ছোটবেলায় যদি কখনো বড়দের কাছে দেবদেবীর নির্দিষ্ট রূপের ও তাদের সঠিক অবস্থান নিয়ে জানতে চেয়েছি, তারা তাদের মত করে পুরাতন যুগ থেকে চলে আসা কিছু গল্পের মধ্যে দিয়ে উত্তর দিয়েছেন। কখনো শিবলিঙ্গ কে দেখিয়ে প্রশ্ন করতাম যে এই শিবলিঙ্গ এল কোথা থেকে? অথবা শিবলিঙ্গ এমন দেখতে হয় কেন? তখন প্রশ্ন শুনে কেউ কেউ বিভিন্ন রকম উত্তরের মধ্যে দিয়ে বুঝিয়ে দিত। এখন কথা হচ্ছে সত্যিই কি শিবলিঙ্গ এমনই দেখতে হয় যেমনটা আমরা মন্দিরে দেখে থাকি? এই প্রশ্নের



উত্তর অনেকের মনেই আসতে পারে। গুরুদেবের আশীর্বাদে ক্রিয়ার কোন এক অবস্থায় এসে যখন মন খুব স্থির হয় তখন নিজের শরীরের মধ্যেই মেরুদণ্ডের একেবারে শেষ প্রান্তে অবস্থিত মূলাধার চক্রে এক উজ্জ্বল জ্যোতির্লিঙ্গ বা শিবলিঙ্গের সঙ্গে বিভিন্ন মন্দিরে পূজা করা ও বাহ্যিক ভাবে দৃশ্যমান শিবলিঙ্গ সঙ্গে সাদৃশ্য খুঁজে পাওয়া যায় বলে বোধ হলো।

এমন আরও একটি ঘটনার মধ্যে দিয়ে পুরাতন যুগ থেকে চলে আসা মানুষের বিশ্বাস ও যোগ সাধনার উপলব্ধির মধ্যে পার্থক্য ফুটিয়ে তোলার চেষ্টা করছি।

আমরা এই পৌরাণিক ঘটনা পড়ে বা শুনেই থাকবো যে আগেকার দিনে ঋষি, মুনিরা যজ্ঞ করে থাকতেন দেব দেবীর আরাধনা ও আহ্বান জানানোর জন্য। সাধারণ মানুষেরা মনে করতেন যজ্ঞের মধ্যে দিয়ে তাদের মনের কথা ঈশ্বরের কাছে পৌঁছে দেওয়া যায় অথবা তাঁদের তুষ্ট করা যায়। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে যে ইন্দ্র দেবের পূজা করা হতো বর্ষার জন্য। এমনকি আমাদের মধ্যে এখনো পর্যন্ত কোনো শুভ অনুষ্ঠানে কাউকে আহ্বান জানানোর জন্য বরণ করে নেওয়ার রীতি প্রচলিত আছে। দুর্গাপূজা সকলের কাছে শ্রেষ্ঠ উৎসব। আমরা ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখতে পাবো যে ‘মা’কে ঘরে তোলার সময় এবং মাকে দশমী পূজার শেষে বিদায় জানাবার সময় বরণ করে নেওয়া হয়। মা ঘরে আসার আগের মুহূর্তে বরণ করার সময় বড়দের জিজ্ঞাসা করলে কেউ বলবে মাকে বা মেয়েকে ঘরে তোলার আগে বরণ করতে হয় এটাই রীতি। আবার দশমী পূজার শেষে মেয়েরা বা মায়েরা মা দুর্গাকে বরণ করে, তখন বড়দের জিজ্ঞাসা করলে বলবে যে আজ তো মা তার ছেলে, মেয়েদের নিয়ে শিবের সঙ্গে কৈলাসে ফিরে যাবেন তাই মাকে বরণ করে ওরা সবাই বলছে, মা তুমি এই ভাবেই বছর বছর আমাদের মধ্যে ফিরে এসো।

এখন কথা হচ্ছে এই যজ্ঞই বা কি? বা এই বরণই বা কি? আমরা যজ্ঞ কিংবা বরণ কখন, কোথায়, কিভাবে করে থাকি? এই প্রশ্নের উত্তরও একমাত্র যোগাভ্যাস দ্বারাই পাওয়া সম্ভব। আমরা রোজকার ক্রিয়া অভ্যাস করার সময় নাভিক্রিয়া করে থাকি। গুরুদেব ক্রিয়া দীক্ষা কালীন আমাদের দিব্যচক্ষু উন্মোচন করার মধ্য দিয়ে যে আলোর দর্শন করিয়েছেন - সেই আলোর সাহায্যে আমরা মনিপুর চক্রকে দর্শন করে থাকি। যা নাভির ঠিক পিছনের দিকে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে অবস্থিত। এই মনিপুর চক্রই হলো শরীরের তেজ তত্ত্বের স্থান আবার অগ্নির স্থানও বলা যেতে পারে। নিয়মিত সঠিক ভাবে নাভি ক্রিয়া অভ্যাসের ফলে মন স্থির হয়, তখন এই স্থিরমনই সুষুম্নার মধ্যে প্রবেশ করে। গুরুদেবের বলা কথানুযায়ী চরম একাগ্রতার মাধ্যমেই, আমরা এই মনিপুর চক্রের যজ্ঞকুণ্ড বা বরণডালার আগুন জ্বালিয়ে দিতে পারি চরম একাগ্রতা দ্বারা নাভি ক্রিয়ার মাধ্যমেই। কারণ চরম একাগ্রতাই এনে দিতে পারে পরিপূর্ণতার তৃপ্তি, যা এই জগৎ সংসারের আর কোনো কিছুর মাধ্যমেই পাওয়া সম্ভব নয়। তাহলে কথা হচ্ছে নাভি ক্রিয়ার মাধ্যমে আগুন তো নাহয় জ্বালানো হলো, এবার বরণটা কাকে করা হবে?





'মা দুর্গা'কে এখানে 'মা কুলকুণ্ডলিনী' বা 'চৈতন্য শক্তি' রূপে ব্যক্ত করা হয়েছে - যা প্রধানত 'মূলাধার চক্রে' অবস্থিত। মা কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জেগে উঠবার পর সমস্ত চক্রকে ভেদ করে সুষুমা পথ দ্বারা উর্ধ্বগতি লাভ করে 'সহস্রার চক্রে'(কৈলাস শীর্ষে) ফিরে আসবার কথা বলা হয়েছে। সাধারণ মানুষের মন সবসময় নিম্নমুখী বা নিম্ন প্রকৃতির দিকে হয়ে থাকে; অর্থাৎ মন - কাম, ক্রোধ, লোভ, মায়া, মোহ, চাওয়া-পাওয়া, বাসনা ইত্যাদি নিয়েই থাকতে চায় বা অভ্যস্ত। তাই মা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি প্রত্যেক জীবের মধ্যে অবস্থান করলেও তা সুপ্ত অবস্থায় থাকেন। আমরা একের পর এক আমাদের এই নেতিবাচক চিন্তাগুলোকেই মনিপুর চক্রের যজ্ঞকুণ্ড দিয়ে অগ্নিদগ্ধ করবার পর ধীরে ধীরে নষ্ট করে ফেলি। নাভিক্রিয়ার মাধ্যমে প্রদীপ জ্বালানোর পর মনিপুর চক্র থেকে মা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি'কে বরণ করে আস্থান জানাচ্ছি মাকে জেগে উঠবার জন্য। নাভি ক্রিয়ার মাধ্যমে আমরা যে প্রদীপ মা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি'কে বরণ করবার জন্য জ্বালানাম অর্থাৎ প্রাণের তেজকে জাগ্রত করলাম, সঠিক প্রাণায়াম সেই শক্তি'কে বা অগ্নিশিখা'কে আরো জাগিয়ে তুলতে বা উর্ধ্বগতি লাভ করতে সাহায্য করে। অর্থাৎ যজ্ঞকুণ্ডে ঘি, বেলকাঠ ইত্যাদি দিয়ে অগ্নিশিখা'কে আরো বাড়িয়ে তোলার মতো করে।

সকল আলোচনা প্রসঙ্গ থেকে বোঝা গেলো যে, মা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হওয়ার পর মূলাধার চক্র থেকে অর্থাৎ মর্তলোক থেকে সুষুমা পথ ধরে সমস্ত চক্রকে ভেদ করে উর্ধ্বগতি লাভ করেন এবং সহস্রসারে এসে শিব ও শক্তি এক হয়ে যায়;

অর্থাৎ লৌকিক রূপকে মা দুর্গা কৈলাস শীর্ষে শিবের কাছে ফিরে যান।

পৌরাণিক যুগের ঋষি, মুনিদের বলে যাওয়া বা ব্যাখ্যা করে যাওয়া বিভিন্ন তত্ত্ব কথা বা দেব-দেবীদের রূপের সঠিক অন্তর্নিহিত অর্থ অন্বেষণ করতে হলে আমাদের যোগাভ্যাসের দ্বারা নিজ দেহের মধ্যেই ডুব দিতে হবে। তবেই আমরা খোঁজ পাবো সেই অমূল্য রত্নধনের। যা তথাকথিত ভাবে চলে আসা সাধারণ মানুষের বিশ্বাসের উর্দ্ধে গিয়ে আধ্যাত্মিক সাধন পথের দিকে আমাদের সঠিক মার্গদর্শন করাবে।

সংসারের বিভিন্ন কাজের মধ্যে দিয়ে মনে অনেক রকম নোংরা বা ময়লাই জমা হয়। আমরা প্রতিদিন বাহ্যিক ভাবে বাসি ঘরকে ঝাঁট দিই, যাতে করে ঘরের মধ্যে একটুও ময়লা না পড়ে থাকে। ঠিক তেমন ভাবেই প্রতিদিন দেহরূপী আমাদের এই বাসি ঘরটাকেও যোগাভ্যাসের দ্বারা ঝাঁট দেওয়ার প্রয়োজন ('গুরুমার বলা কথানুযায়ী'), যাতে মনের মধ্যে কোন নেতিবাচক চিন্তা না জমতে বা আসতে পারে। ধ্যান, যোগ, ভক্তি, নিষ্ঠা ও আত্মসমর্পণই হলো আধ্যাত্মিক সাধনার একমাত্র রাস্তা। ঈশ্বরের আশীর্বাদে এই সবকিছুর সঠিক আবস্থাতেই পরমেশ্বরকে নিজ অন্তরে অর্থাৎ হৃদয়-বৃন্দাবনে অনুভব করা সম্ভব।

-: জয় গুরুদেব :-

- তথ্যসূত্র : গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,
- সর্বোপরি গুরুদেব লিখিত পুস্তকলব্ধগ্ণান



ভক্তি ও কৃপা

(গুরুদেবের চরণে নিবেদিত)

- শিউলি গাঙ্গুলী

আদি শংকরাচার্য তাঁর বিবেকচূড়ামনি'তে বলেছেন,

“ভানুপ্রভাসং জনিত-অভ্রপংক্তিঃ

ভানুং তিরোধায় বিজম্বতে যথা।

আত্ম-উদিত অহংকৃতিঃ আত্মতত্ত্বং

তথা তিরোধায় বিজম্বতে স্বয়ং।।”

অর্থাৎ “সূর্যের কিরণ দ্বারা উৎপন্ন মেঘমন্ডল যেমন সূর্য কে সম্পূর্ণ রূপে আবৃত করিয়া আকাশ জুড়িয়া থাকে, আত্মা হইতে উৎপন্ন অহংকার ও সেইরূপ আত্মতত্ত্বকে আবৃত করিয়া নিজে প্রকাশ পায়।”

মেঘ সরে গেলে যেমন সূর্য তার স্বমহিমায় প্রকাশ পায়, তেমনি অহংকার সরে গেলে তবেই আত্মজ্ঞান প্রকাশ পাবে। কিন্তু এই অহংকে দূর করাই সবচাইতে কঠিন, যতক্ষণ আমি আছে ততক্ষণ অহং আছে। যতভাবে চেষ্টাই করা হোক আমি আর অহং সঙ্গেই থেকে যায়।

তাই দরকার গুরুদেবের চরণে পরিপূর্ণ ভক্তি এবং ক্রীয়ার উপর চরম নিষ্ঠা। এ যেন অনেকটা চন্দনের মত, যত ঘষা হবে ততই সুগন্ধ ছড়িয়ে মন প্রাণ ভরিয়ে দেবে। তেমনিই ক্রিয়া করে যেতে হবে- নিষ্ঠা সহ প্রতিদিন। যত করা হবে তত অনুভব হবে 'তিনি' ছাড়া কোথাও কিছু নেই, ভক্তি আর

সমর্পণের আনন্দে মন প্রাণ ভরে উঠবে, 'আমি' চলে গিয়ে সবচেয়েই দেখা যাবে তাঁর কৃপা। যে অনির্বচনীয় সুধা 'তাঁর' প্রতি প্রেমে ও ভক্তিতে আছে, তাই কৃপা হয়ে ছড়িয়ে পড়বে সর্বত্র। গুরুদেব বলেন কৃপা মানে “করে পাওয়া”। তাই ক্রিয়া করে যেতে হবে, তবেই পাওয়ার ঘর পূর্ণ হয়ে উঠবে। সে পাওয়া না পেলে বোঝানো যাবেনা কেমন পাওয়া।

সে পাওয়া কেমন পাওয়া লিখে বোঝাই কোন জনে!

প্রভুপ্রেমে ভরলে হৃদয়

বাকি থাকে কোনখানে।

ভালো'ও ভালো মন্দ'ও ভালো,

আলোর মাঝে আঁধার কালো

হৃদয়ের কূল ছাপালে- 'আমি' বলে কোন জনে!

কৃপাময়ের প্রেমের আলোয়

তাঁরি দেখা সবখানে।



Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray with Explanation

– Saket Shrivastava

Keno kriya hochche na, asole abhyas yoga nei; roj na korle sharir bhalo thakbe na, tai roj korte hoye. Kriya hochche na boley jadi kasto hoye tabe ek din kriya hobey ei. – “The reason for non performance of kriya is lack of practice. If kriya is not practised daily body, will not remain well and therefore one must practise kriya daily. If one suffers for kriya not being proper, then one day his kriya will definitely become proper”

In the foregoing statements Gurudev emphasizes that kriya should be practised regularly and daily without any break except under exceptional circumstances like ill health, etc lest the body may not remain well. To understand this one has to understand the mechanism of kriya and its effects on the body-mind vessel of a sadhak. The entire techniques of kriya yoga are focussed on making the mind subtle and in the process of making the mind subtler, pranic energy is so channelized that the body too becomes subtle giving the kriyaban a feeling of cessation of the self- that he as he exists is neither body nor mind but spirit or soul- the latter holding such body-mind vessel and in such a state if kriya is not practised regularly the harmony so built between body and mind will get disturbed thereby making body-mind vessel unwell preventing further progress.

Again Gurudev further emphasizes that if any kriyaban suffers for his kriya not being proper, then one day his kriya is definitely going to be proper, since the very dissatisfaction at the improper practice of kriya motivates him to practise the techniques so acquired more wisely and diligently leading finally to proper kriya. In fact Gurudev states that so long as the “me” is practising kriya it is no kriya at all but mere practising of the imparted techniques, the real or proper kriya beginning only after cessation of the self or ‘me’- being necessarily the breathless state -that is when no one is left to observe the very act of kriya with the observer becoming the observed and duality ceasing. Regarding practice of kriya the following statements of Lahiri Mahasay are noteworthy:

- **Banat Banat Bana Jayee, Hari Se Laga Raho Re Bhai**
- **Kriya Karo Aur Kriya Ki Parawastha Main Raho**
- **Jagat Mithya, Kriya Hi Satya Hai**

Sab kori abaar kono kichu kori na boley mone hoye; aami kono kichu ei kori na korte hoye tai kori. Eiye bhav jekhon nijer naam mone porbe na takhan para chaityne jawa jaye; vighyan aboshyo ei bhav ke ekta roger naam diyeche. – “I do everything, but it appears that I am doing nothing, and I am doing only because the same have to be done. In this way when one even forgets his name then one goes beyond consciousness- a state not understood by science and therefore described obviously as a disease.”



[This description is actually of a sadhak dwelling in the Parawastha of Kriya that Lahiri Mahasay points out in his message 'Kriya Karo Aur Kriya Ki Parawastha Mein Raho'. However, such absatha is very rare reachable only by the grace of Guru or Gurukripa after a ceaseless practice of kriya with utmost devotion in one's Guru. In the Parawastha of Kriya the actions of the doer are spontaneous as there is no space for thoughts to intervene between the stimulus received and the action undertaken since the mind as the generator of thoughts is stilled that is mind gets ceased due to breathless state [**YOGASCHITTWRIITNIRODAH: Patanjali Yogasutra 2**] and established in the **here and now or kutastha** so that all actions performed by the doer are simply for the actions' sake with an extraordinary feeling that the doer himself is doing nothing but all actions are being done automatically just for the sake of being done. But the question arises as to what does this cessation of mind mean? Though it is completely a matter of self-realization, yet as hint, it may be pointed here that time and not thinking does actually stop or come to an end.

Thinking and the resultant thoughts do imply space which is but time and ending of this space therefore leads to ending of time- all taking place involuntarily, happily, easily and without any effort. Against the general notion of time being moving it actually is constant and eternal realized only under extraordinary circumstances or in deep meditation/sadhana. Though we are conditioned of assigning changes in oneself and around as an attribute of time the fact remains that matter changes in relation to itself while time remains immovable which is the **now and only now** for there is and cannot be any past or future (time) howsoever we may divide it for our own sake. Only this realization of the time stopping or coming to an end will lead one to realize the indivisibility, indestructibility and infinity of time though no self will be left then for such realization! With no self-left to realize and proclaim, Gurudev points out that sadhak even forgets his name the same being an attribute assigned to his body while the pran/aatma/life energy holding such body-mind merges with the universal or nothingness in the parawsatha of kriya as sadhak goes beyond chetna and such a state of sadhak, though considered disease by medical science, is very durlabh or rare and therefore misunderstood by common man.]



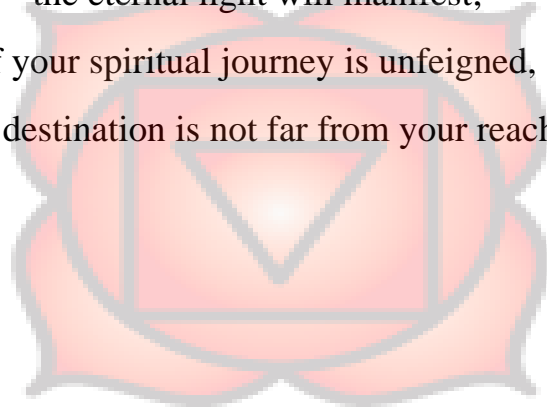
मुमकिन है



- सुदीप चक्रवर्ती

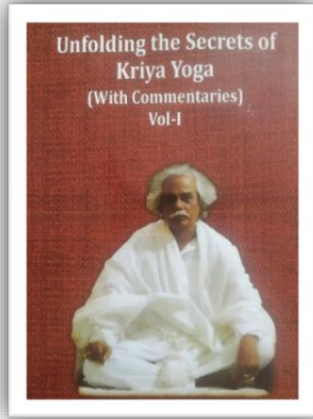
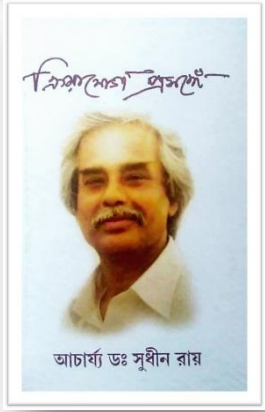
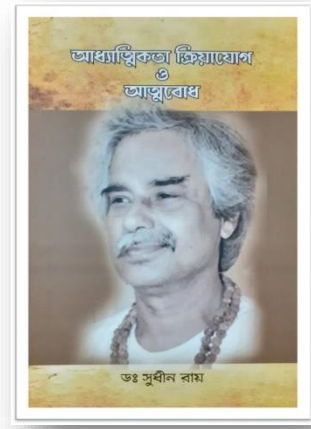
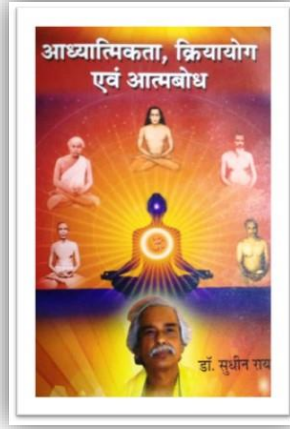
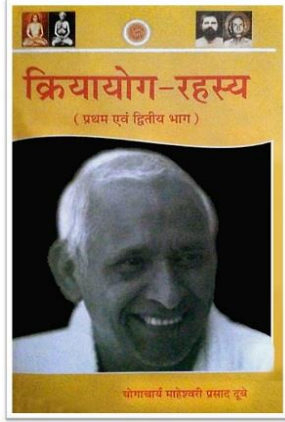
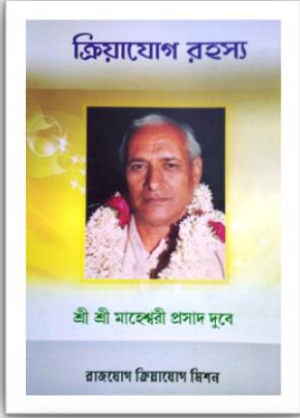
है तड़प तुझमें अगर,
मुरशिद का मिलना मुमकिन है ।
खुद को खोने से,
खुदा का मिलना मुमकिन है ।
सफ़र में तेरी नीयत अगर मुकम्मल रहे,
तो मंजिल तक पहुंचना मुमकिन है ।

If you desire earnestly,
the Guru will appear;
When your veiled ego is destroyed,
the eternal light will manifest;
If your spiritual journey is unfeigned,
the destination is not far from your reach.





ASHRAM PUBLICATIONS



Order Ashram books and publications from our Website

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

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



