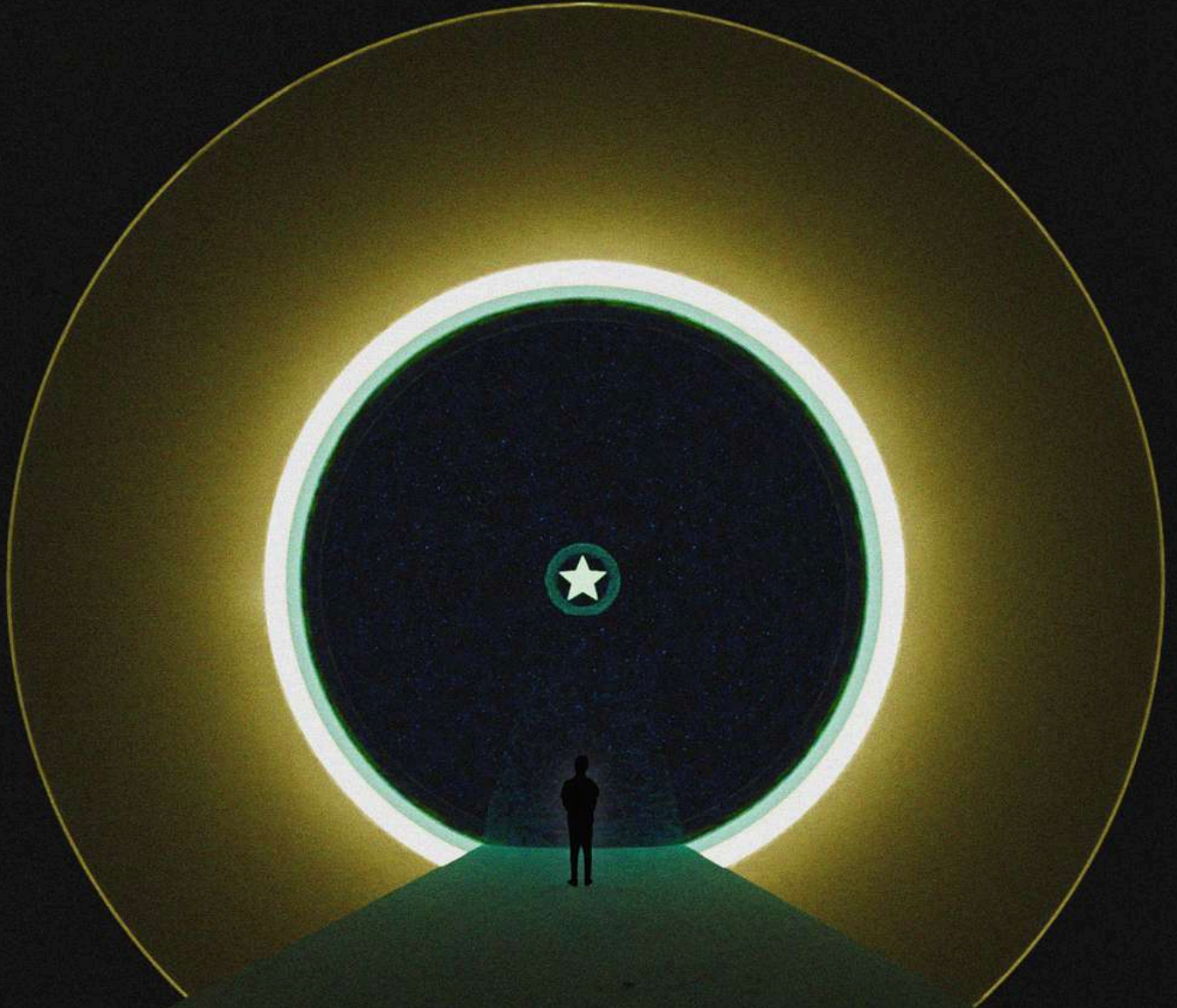


Guru Purnima Edition

July, 2024  
Volume 5, 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: 21st July 2024**

**Volume – 5: Issue - 2**

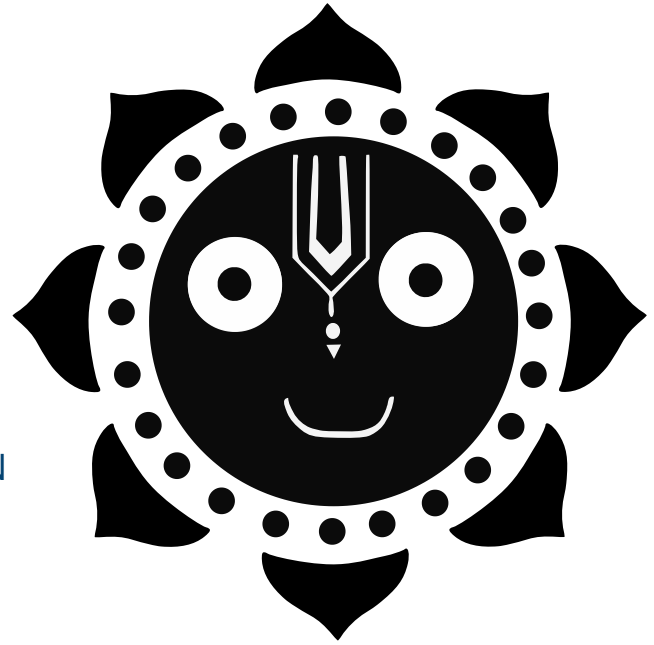
## **PUBLISHER:**

**RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

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

Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

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



**সংঘ মাতা - SANGH MATA:**

শ্রীমতী সুজাতা রায় (Srimati Sujata Ray)

**সম্পাদক মণ্ডলী - EDITORIAL TEAM:**

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

## ত্রয়োদশ ডিজিটাল সংখ্যা

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।  
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।

ধ্যানমূলং গুরোরমুতি  
পূজামূলং গুরুর পদং  
মন্ত্রমূলং গুরোরব্যকং  
মোক্ষমূলং গুরোরকৃপা

ওঁ

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্ ।  
তত্পদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥



স উ প্রাণস্য প্রাণঃ  
রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন

# TABLE OF CONTENTS

<b>Editorial</b>	05	<b>Guru Kripa</b>	49
<i>(in Bengali, English and Hindi)</i>		<b>Kriya &amp; Consciousness</b>	51
		<b>Meditation is Future</b>	53
<b>Guru-Shishya Katha</b>	08	<b>Brahman and Deities: Unity and Diversity</b>	55
<i>by Gurudev Dr. Sudhin Ray</i>		<b>Conversation with Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray</b>	58
<i>(in Bengali, English and Hindi)</i>			



## Events @ RYKYM

<b>Param Guru's Birthday Celebration</b>	11
<b>Saraswati Puja Celebration</b>	12
<b>Kriya Diksha</b>	15
<b>Mahashivratri</b>	38
<b>Neel Shahsti</b>	42
<b>Shivlinga Consecration Day</b>	63

## Articles in English

<b>Breath of the Divine: Kriya Insights from Lord Hanuman's Story</b>	13
<b>Exploring Navi Kriya in the Kriya Yoga Tradition: A Study of its Scientific and Spiritual Dimensions</b>	19
<b>Journeying Through the Challenges of Spirituality</b>	30
<b>Sompurnota (Completeness)</b>	33
<b>Remedy of Remedies</b>	39
<b>My experiences with Kriya yoga</b>	43

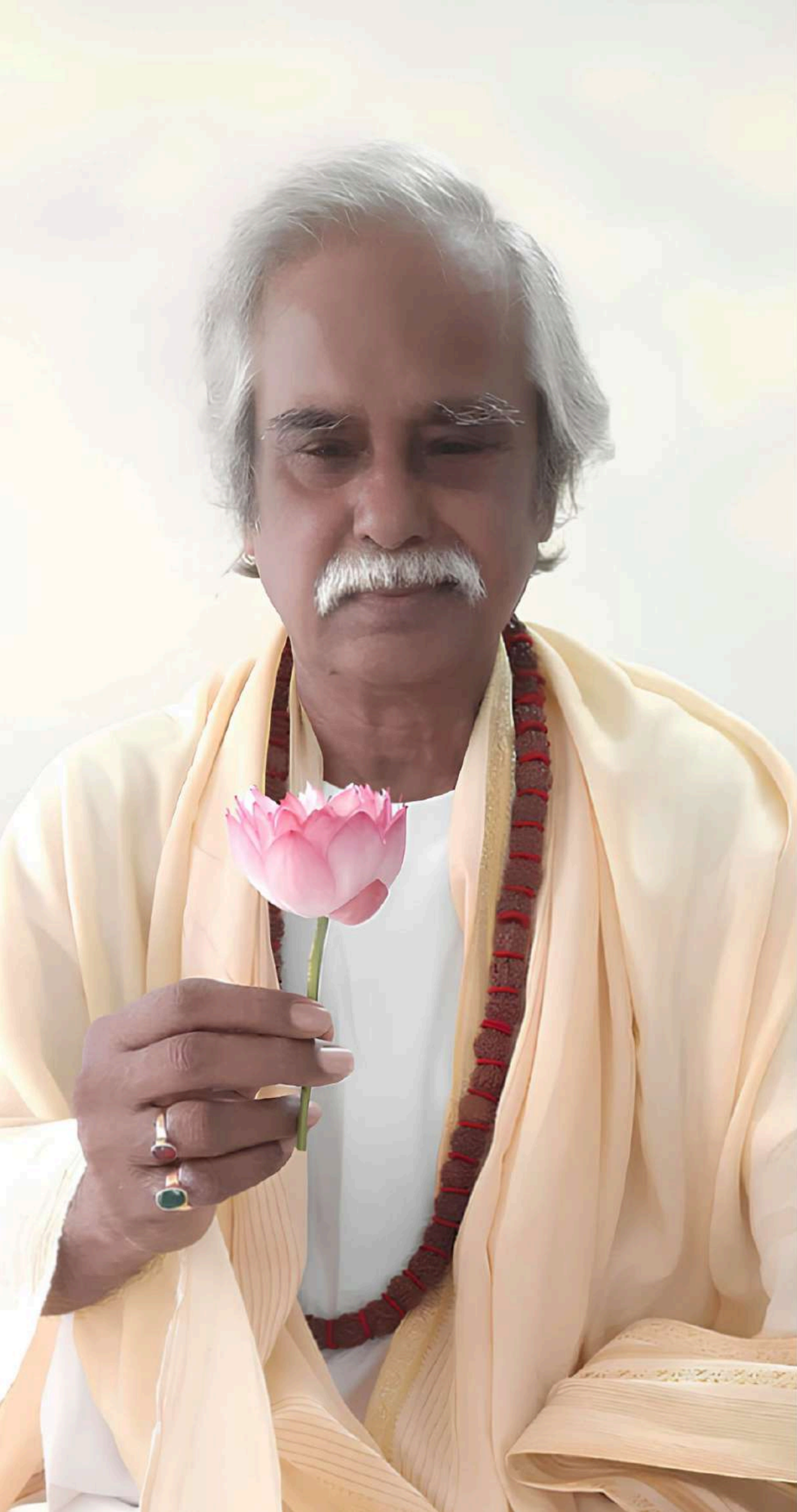
## Articles in Bangla (বাংলা)

<b>ব্রহ্মচারী কেশবানন্দ - প্রথম ভাগ</b>	64
<b>দৈনন্দিন জীবনে ক্রিয়া যোগ</b>	68
<b>ক্রিয়াযোগ ও জন্মান্তর</b>	69
<b>মহারাত্তের জ্যোতির্লিঙ্গ ওন্দা নাগনাথ</b>	75
<b>ক্রিয়ানুভব</b>	83
<b>ভক্ত ও ভগবান</b>	85

\*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.



“

*If you practice Kriya yoga with a pure mind and an unwavering faith, you are sure to receive its blessings and grace.*



# মম্পাদকীয়



গুরুদেবের কৃপা আমার ওপর কবে হবে? এই প্রশ্নটি প্রায় সব ভক্তের মনেই থাকে। তবে ভেবে দেখেছেন কি, এটি কি আদৌ সম্ভব? শুধু অন্যের ওপরই কৃপা হবে আর আপনার ওপর হবে না? এটি ঠিক যেন সেই রকম, আমার পাড়ায় সূর্যোদয় হয়েছে কিন্তু আপনার পাড়ায় হয়নি। সূর্যের আলো যেমন সবার ওপর সমানভাবে পড়ে, তেমনই গুরুর কৃপাও সবার ওপর সমানভাবে বিরাজমান।

সূর্যের আলো যদি আপনার ঘরে পৌঁছাতে না পারে, তার কারণ হতে পারে আপনি জানালা-দরজা বন্ধ রেখেছেন। সূর্যোদয় যেমন সবাইকে আলোকিত করে, ঠিক তেমনই গুরুর কৃপাও সবার জন্য উন্মুক্ত। কিন্তু আপনি যদি নিজেকে সেই কৃপা থেকে বঞ্চিত রাখেন, তাহলে সেটি আপনার দৃষ্টিভঙ্গির কারণে।

যারা নিয়মিত ক্রিয়া করেন, তারা এই কৃপার উপস্থিতি অনুভব করতে পারেন। ক্রিয়া করার ফলে যে উপলব্ধি আসে, তা আমাদের নিজেদেরই বোঝা সম্ভব। কঠিন সময়ে যখন গুরুর স্মরণ করবেন, তখন মনের গভীর থেকে সঠিক পথের নির্দেশনা পাবেন। এটাই গুরুর কৃপা।

একজন ক্রিয়াবানের প্রথমে দরকার নিজের ওপর কৃপা করা। নিম্নতুচ্ছ মানসিকতার গণ্ডি পেরিয়ে যখন সবাইকে ভালোবাসতে পারবেন, তখনই আপনি গুরুর কৃপার প্রকৃত স্বরূপ বুঝতে পারবেন। ঠিক যেমন সূর্যের আলো সবার জন্য সমানভাবে উজ্জ্বল, গুরুর কৃপাও তেমনই সবার জন্য উন্মুক্ত।

# EDITORIAL

When will the Guru's grace fall upon me? This question is probably on the minds of all devotees. But have you ever thought, is it really possible? Only others will receive grace, and not you? This is exactly like the sun rising in my neighborhood but not in yours. Just as the sun's rays fall equally on everyone, Guru's grace is also equally present for all.

If the sunlight cannot reach your house, it may be because you have kept your windows and doors closed. Just as the sunrise illuminates everyone, Guru's grace is open for all. But if you keep yourself deprived of that grace, it is due to your own perspective.

Those who regularly practice Kriya can feel the presence of this grace. The realizations that come from practicing Kriya can only be understood by ourselves. In difficult times, when you remember the Guru, the right path will be shown from the depths of your SELF. This is Guru's grace.

A Kriyaban first needs to bestow grace upon themselves. When you can cross the boundaries of narrow-mindedness and love everyone, only then will you understand the true form of Guru's grace. Just as the sunlight shines equally for all, Guru's grace is also open for everyone.



# संपादकीय

गुरुदेव की कृपा मुझ पर कब होगी? यह प्रश्न शायद सभी भक्तों के मन में होता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है, क्या यह वास्तव में संभव है? केवल दूसरों पर कृपा होगी, और आप पर नहीं? यह बिल्कुल ऐसा ही है जैसे मेरे पड़ोस में सूर्योदय हो गया है लेकिन आपके पड़ोस में नहीं। जैसे सूर्य की किरणें सब पर समान रूप से पड़ती हैं, वैसे ही गुरुदेव की कृपा भी सब पर समान रूप से बनी रहती है।

अगर सूर्य की रोशनी आपके घर तक नहीं पहुँच सकती, तो इसका कारण यह हो सकता है कि आपने अपनी खिड़कियाँ और दरवाजे बंद रखे हैं। जैसे सूर्योदय सभी को प्रकाशित करता है, वैसे ही गुरुदेव की कृपा भी सभी के लिए समान रूप से विद्यमान है। लेकिन अगर आप स्वयं को उस कृपा से वंचित रखते हैं, तो यह आपके दृष्टिकोण के कारण है।

जो नियमित रूप से क्रिया करते हैं, वे इस कृपा की उपस्थिति को महसूस कर सकते हैं। क्रिया करने से जो अनुभूतियाँ आती हैं, उन्हें हम स्वयं ही समझ सकते हैं। कठिन समय में जब आप गुरु को याद करेंगे, तो मन की गहराई से सही मार्गदर्शन मिलेगा। यही गुरुदेव की कृपा है।

एक क्रियावान को पहले खुद पर कृपा करनी चाहिए। जब आप संकीर्ण मानसिकता की सीमाओं को पार कर सभी को प्यार कर सकेंगे, तब ही आप गुरुदेव की कृपा के सच्चे स्वरूप को समझ सकेंगे। जैसे सूर्य की रोशनी सभी के लिए समान रूप से उज्ज्वल होती है, वैसे ही गुरुदेव की कृपा भी सभी के लिए खुली है।





# ।। ह्युपलङ्ग इतिहास कथम् ।।

- by Yogacharya Dr. Sudhin Ray



**স**ত্যকে অনুভবে আনতে পারলে উপলব্ধিতে আসা যায়। শুধুমাত্র বুদ্ধি দিয়ে উপলব্ধিতে আসা যায় না। ক্রিয়া করো, উপলব্ধিতে আসতে পারবে। এক উপলব্ধি থেকে তখন পরের উপলব্ধির জ্ঞানও এসে যায়। ঐ অবস্থায় মন হচ্ছে প্রজ্ঞা যুক্ত মন। এই জন্য মনের স্ফূরণ দরকার।

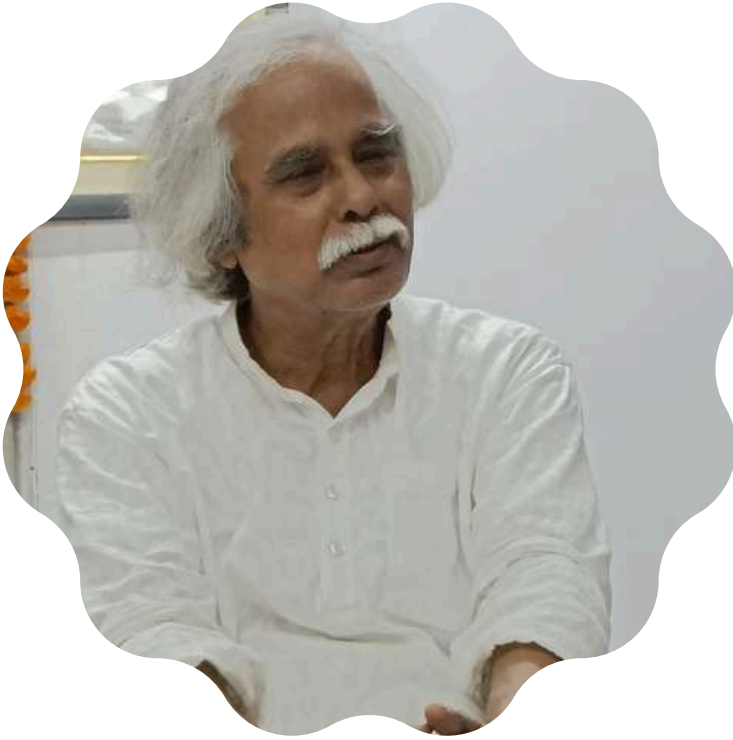
অহংকার আছে, সংস্কার আছে, সেই জন্য মনের সঠিক ভাবে স্ফূরণ হতে চায় না। যখন আপনা আপনি মনের স্ফূরণ হতে আরম্ভ করে, তখন নিষ্ক্রিয় দ্রষ্টা হয়ে থাকতে হয়। মন আপন গতিতে নির্দিষ্ট স্থানে যাবার পর আর যাওয়া আসা থাকে না।

ঐ অবস্থায় দীর্ঘ অবস্থান করতে পারলে পরের অবস্থার উপলব্ধি অবশ্যই আসবে; এটাই হচ্ছে বিবর্তন। জীবনকে লক্ষ্য করলে বোঝা যায় নানা রকম অবস্থার উপলব্ধি আপনা থেকেই আসে। শিশু অবস্থা, যৌবন, ও বৃদ্ধ অবস্থা কখন এসে যায় বোঝা যায় না। উপলব্ধি সঠিক হলে তখন বোঝা যায় জীবনের মধ্যেই এই সব আছে, আপনিই আসে। তখন আর দ্বন্দ্ব (Contradiction) থাকে না। তখন বুঝতে পারবে দ্বৈত ও অদ্বৈত দুইই সত্য। সত্যে অবস্থান করলে তখন আর বিচার নেই। সাক্ষী ভাব এসে যাওয়ায় শুধুমাত্র সাক্ষী হয়ে থাকতে হয়। নিরপেক্ষ না হলে সাক্ষী ভাবও আসে না। সেই জন্য সমস্তে আসতে হবে।



# "Guru-Shishya Katha (Dialogue)"

- Acharya. Dr. Sudhin Ray



**I**f you can experience the truth, you can incorporate it into your realizations. Intellect alone cannot lead to this realization. Practice Kriya, and you will realize it. One realization leads to the knowledge of the next, and in that state, the mind becomes infused with wisdom. This requires the awakening of the mind. Due to ego and samskaras, the mind is not properly illuminated. When the mind begins to awaken on its own, you must remain a passive observer. Once the mind reaches a certain place at its own pace, it does not return to its previous state.

*If you can stay in that state for a long time, the next state will surely manifest; this is the evolution of the mind. By observing life carefully, understanding of the various situations comes naturally. No one can pinpoint exactly when childhood, youth, and old age arrive. However, with proper contemplation, it becomes clear that there are hidden stages in life that emerge automatically, leaving no room for contradictions. Then you will understand that both Dvaita (duality) and Advaita (non-duality) are true. If you hold on to the truth, thoughts will cease. After attaining the state of witnessing, you must remain only as a witness. If you are biased, the state of witnessing will not come. For this, you need to attain equanimity.*



# "गुरु-शिष्य कथा"

- आचार्य श्री डॉ. सुधीन राय



यदि आप सत्य को अनुभव कर सकते हैं, तो आप इसे अपनी उपलब्धि में ला सकते हैं। केवल बुद्धि से सत्य को समझा नहीं जा सकता। क्रिया करो, तुम्हें इसका बोध हो जाएगा। एक उपलब्धि से आने वाले दूसरी उपलब्धि का ज्ञान भी आ जाता है। उस अवस्था में मन प्रज्ञायुक्त होता है। इसके लिए मन के स्फुरण की आवश्यकता है। अहंकार है, संस्कार है, इसीलिए मन ठीक से प्रकाशित नहीं हो पाता।

जब मन का स्फुरण अपने आप होने लगे तब निष्क्रिय दृष्टा होकर रहना होगा। एक बार मन अपनी गति से जब एक निश्चित स्थान पर चला जाता है तो वह दोबारा आता-जाता नहीं है। यदि आप लंबे समय तक उस अवस्था में रह सकें, तो अगली अवस्था का आभास अवश्य होगा; यही मन का विकास है। जीवन को ध्यान से देखने से यह समझ आता है कि विभिन्न परिस्थितियों की समझ स्वाभाविक रूप से आती है। बाल्यावस्था, युवावस्था और वृद्धावस्था कब आ जाता है इसे कोई नहीं समझा सकता। उपलब्धि सही हो तो समझ आता है कि जीवन में इसके पड़ाव छुपे रहते हैं जो अपने आप आते हैं फिर कोई विरोधाभास नहीं रह जाता। तब आप समझ जाएंगे कि द्वैत और अद्वैत दोनों सत्य हैं। यदि आप सत्य को पकड़ें रहते हैं तब मन में कोई विचार नहीं आता। साक्षीभाव प्राप्त होने पर केवल साक्षी होकर ही रहना पड़ता है। यदि आप निरपेक्ष नहीं हैं, तो साक्षी भाव भी नहीं आएगा। इसके लिए आपको समत्व में आना होगा।





## 88th Birth Anniversary Celebration of Param Guru Shri Maheshwari Prasad Dubey



## "Saraswati Puja Celebration"

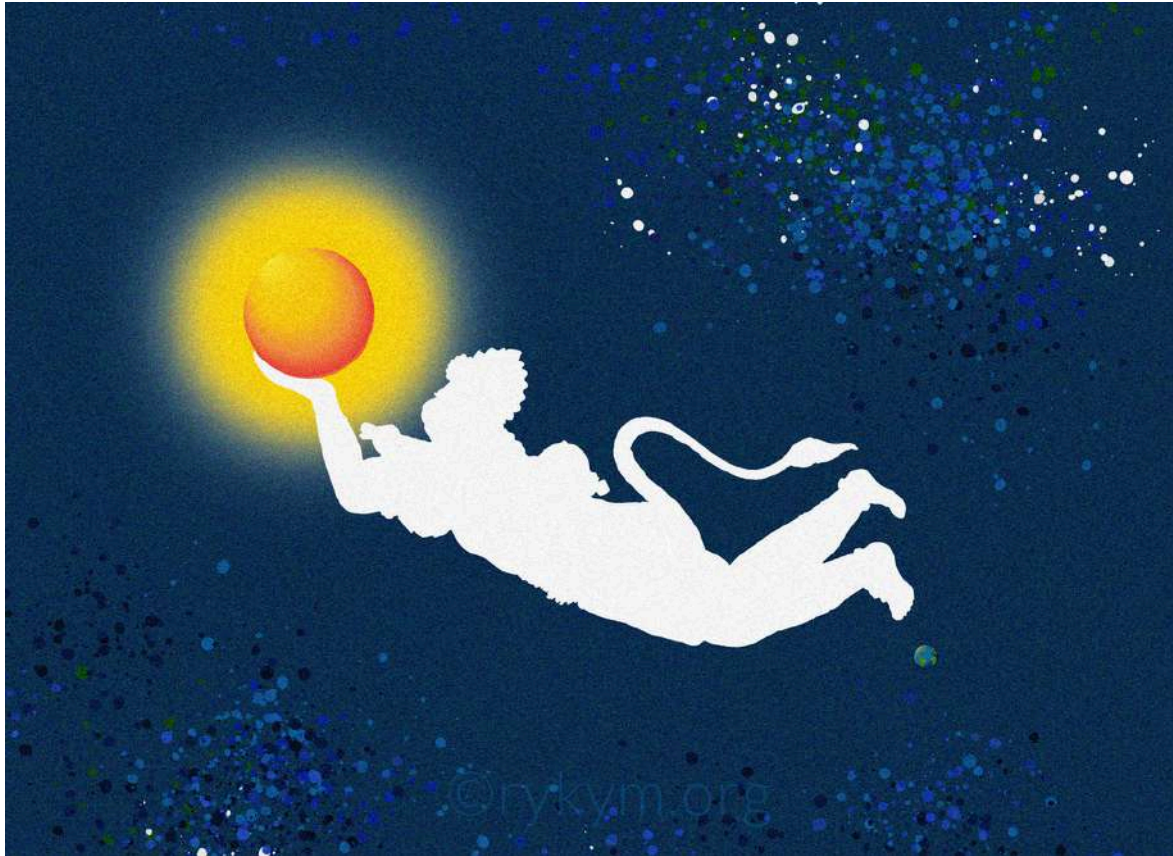


Event celebrated on 14th February 2024



# "Breath of the Divine: Kriya Insights from Lord Hanuman's Story "

by Avishek Chakraborty



Recently I received kriya, and during my daily practice, I feel very connected to the story of Hanumanji eating the sun. This story resonates deeply with my kriya experience.

As a child, Hanumanji saw the rising sun and mistook it for a golden fruit, deciding to eat it. Angered, Indra struck Hanuman with a thunderbolt, injuring his chin and rendering him unconscious. Vayu Dev, Hanuman's father figure, withdrew air from the universe in rage. To appease him, the Gods revived Hanuman and blessed him with multiple boons.

Viewed through the lens of kriya, we interpret Hanuman as our mind, and the sun as the Jyoti darshan experienced by Kriyavans.

The story then transforms into a metaphor: when we are spiritually thirsty and pure in heart, our prana aligns, and like Hanuman leaping towards the sun, we soar with our breath to witness the radiant light in the sky (Akash) in Kutastha. Ultimately, Hanuman receives blessings from the Devas, symbolizing that as we advance in kriya, it leads to the awakening of the Kundalini, bestowing us eternal joy and bliss.

After receiving initiation, you will initially have a wonderful time practicing kriya, much like Hanuman, who faced no difficulties at the start. However, over time, many obstacles will arise. You may experience laziness, depression, illness, doubt, and disturbances from your surroundings and family responsibilities, much like the Devtas who stood against Hanuman to prevent him from reaching the sun. Practicing kriya will become more difficult for the aspirant.

Additionally, practicing the talavya kriya (khechari mudra) creates a sensation in my lower jaw. Talavya triggers the trigeminal nerve (CN V), which plays a vital role in facial sensory and motor functions. Spiritually, this nerve is sometimes associated with willpower and the ability to take decisive action. This concept is reminiscent of the story where Indra struck Hanuman with thunder.

But with the Guru's grace as (Vayu Dev,) by keeping the Guru in mind and practicing diligently, we must continue the practice consistently.



# KRIYA DIKSHA



## 14th

JANUARY, 2024



## 4th

FEBRUARY, 2024



## 11th

FEBRUARY, 2024





# 10th

MARCH, 2024



# 14th

APRIL, 2024



# 19th

MAY, 2024



# 19th

MAY, 2024



# 16th

JUNE, 2024



# 23rd

JUNE, 2024



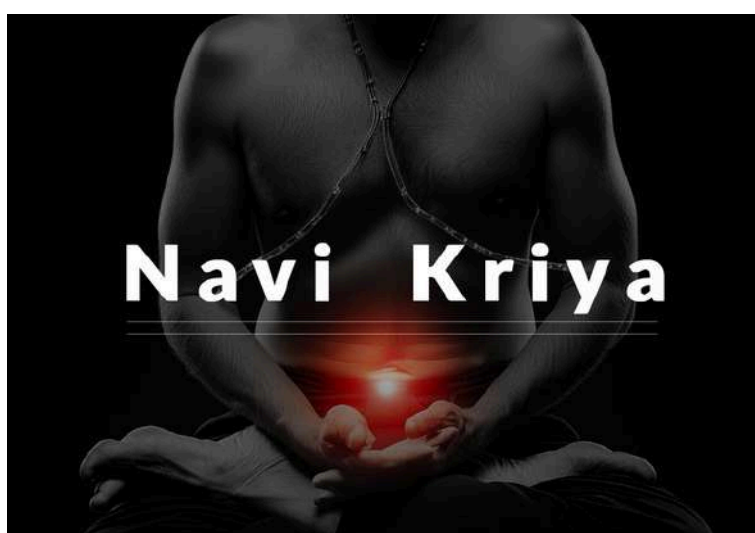
# 14th

JULY, 2024



# "Exploring Navi Kriya in the Kriya Yoga Tradition: A Study of its Scientific and Spiritual Dimensions"

- Dipanjan Dey & Sudeep Chakravarty



The tradition of Kriya Yoga, as handed down by Yogiraj Shyamacharan Lahiri Mahasay, is regarded by Acharyas or Masters of this lineage as the most scientific path towards self-realization. The Kriya process is a culmination of all the important discoveries achieved in yogic science by the Rishis of ancient India. Thus, the Kriya process, along with all its intricacies, demands an in-depth exploration by a seeker in terms of spiritual evolution as well as from a scientific perspective.

## The Role of Navi Kriya

The Navi Kriya is a crucial part of the first stage of Kriya after the seeker is initiated, i.e., the third eye opening has been done by the Acharya. Although traditionally, it has always been a part of the first Kriya steps and needs to be done sequentially before the Pranayama, not all schools follow the same. In recent years, people have wondered about the necessity of this process. Opinions vary from altering the sequence to omitting the Navi Kriya entirely from the first Kriya steps. In this article, we will explore this topic from a scientific perspective and find relevant discussions by the Masters.

## Distinct Features of Navi Kriya

The Navi Kriya, being a crucial part of the Kriya process, has the same distinct features as that of Lahiri Mahashay's Kriya Yoga in its entirety:

- For a healthy individual, it is a very simple process to perform and requires no special prior training. For such a simple process, the intensity of the results achievable is extraordinary. This is a hallmark of Kriya Yoga - simplicity and effectiveness.
- Like other processes within Kriya, it is an encapsulation of various methods and derives elements from other known forms of yoga. For example, at its primitive level, Navi Kriya includes parts of Hatha Yoga, Laya Yoga, and Japa (Mantra Japa).
- The basic spiritual blueprint of the process can be traced back to the Bhagavad Gita if one can carefully follow the subtle hints in it. This is also a basic trait of Lahiri Mahashaya's Kriya process.
- The process is not only effective at an initial level but it also prepares for effortless progression towards the later stages or states of spiritual evolution of the seeker.

### I. Navi Kriya - from a Scientific Perspective

We will now study the effects of Navi Kriya on the Physical Health and the Mental / Cognitive Health.

#### A. Effect on the Breath Rate: Preparation for Pranayama

In Lahiri Mahashaya's tradition, NO willful Breath Retention (Kumbhaka) has been instructed during Navi Kriya. The seeker is instructed only regarding the activation of Manipur Chakra. Although breath retention is never advised here, Navi Kriya, in a very subtle manner, helps to slow down the breath rate. This is helpful in many ways. The primary objective is preparation for the pranayama that follows it. Long and slow breathing cycles alter the Oxygen Saturation level within the body. The body must be prepared for this breathing pattern as the practitioner aims to take fewer breaths over a long time.

If Oxygen Saturation Level is lowered beyond normal, the person may start feeling lethargic, experience a confused state of mind, and eventually yawn as the body will demand more oxygen. This may also lead to a lack of enthusiasm for further practice. Thus, Navi Kriya is needed to prepare for a gradual slowdown of the breath rate and prepare the body. Jalandhar Bandha, Khechari, concentration in the Manipur chakra, and chanting of the Mantra all help in bringing down the breath rate significantly. As the practitioner starts breathing more slowly, the pranayama can be easily done thereafter. This explains why the number of counts of Navi Kriya is interrelated with the number of sets of pranayama. As the practitioner increases the number of pranayama, he is instructed to increase the count of Navi Kriya accordingly (along with Khechari and Mahamudra) to prepare the body. Later while performing higher kriyas, this will help in a gradual transition towards the Kevala Kumbhaka state. According to revered Gurudev, "Navi Kriya stimulates the Vagus Nerve, which aids in the proper functioning of the diaphragm and stomach by controlling the respective nerve sources"[1]. The Vagus nerve is further worked upon while breaking the Heart knot.

## **B. Vagus Nerve Stimulation through Navi Kriya: Impact on Physical and Mental Health**

The Vagus nerve, a key component of the Parasympathetic Nervous System, plays a crucial role in regulating mood, Immune Response, Digestion, and Heart Rate. Acting as a communication link between the brain and the gastrointestinal (GI) tract, it sends vital information about the state of internal organs to the brain [2]. Navi Kriya activates the Vagus nerve through the Jalandhara Bandha posture, enhancing parasympathetic activity and promoting relaxation. This non-invasive method of Vagus Nerve Stimulation (VNS) has profound effects on both physical and mental health.

### **○ Brain-Gut Axis and Vagus Nerve**

The brain-gut axis involves the interaction between the brain and the gut, mediated by the Vagus nerve, Parasympathetic nervous system, endocrine system, and immune system.

The gut microbiota also plays a significant role in this communication. Activation of the Vagus nerve influences several body functions:

- **Regulates Heart Rate and Digestion:** The Vagus nerve helps control Heart Rate and digestive processes, ensuring smooth operation of these vital functions [2].
- **Respiratory Rate:** It plays a role in maintaining a stable respiratory rate.
- **Inflammation and Immune Response:** By reducing the production of pro-inflammatory cytokines, the Vagus nerve helps control inflammation and supports immune responses [3].

### ○ **Therapeutic Potential of Vagus Nerve Stimulation (VNS)**

Vagus nerve stimulation (VNS) is being explored as a treatment for various conditions, including depression, PTSD, and inflammatory bowel disease (IBD) [4]. Early studies indicate its potential in treatment-resistant cases, showing promise in the following areas:

- **Mood and Emotion:** VNS can alter brain activity in regions associated with mood and emotion, potentially increasing levels of neurotransmitters such as serotonin, norepinephrine, and dopamine. This can reduce symptoms of depression and anxiety.
- **Inflammation:** The anti-inflammatory effects of VNS can benefit conditions like IBD and rheumatoid arthritis.
- **Gut Health and Nutrition:** The Vagus nerve influences how the body processes and responds to food. Probiotics may improve gut health and, through the Vagus nerve, positively affect mental health.

### ○ **Chronic Vagus Nerve Stimulation (Chronic VNS)**

Chronic VNS refers to the long-term use of VNS therapy, often over years, to manage conditions like treatment-resistant depression and epilepsy [2]. Prolonged practice of Navi Kriya can also achieve similar benefits. Chronic VNS has been found to:

- **Enhance Neurotransmitter Levels:** It influences the concentrations of serotonin (5-HT), norepinephrine (NE), and dopamine (DA) in the brain and cerebrospinal fluid. Studies on rats have shown increased basal neuronal firing in brainstem nuclei for serotonin and elevated extracellular levels of serotonin in the dorsal raphe nucleus.
- **Increase NE Activity:** VNS enhances the firing activity of NE neurons, leading to increased serotonin neuron activity and higher NE concentrations in the prefrontal cortex.

## ○ Serotonin and the Gut

Serotonin is a crucial neurotransmitter in the gut, stimulating peristalsis and inducing nausea and vomiting by activating the Vagus nerve. It also regulates appetite, sleep, and well-being. The majority (95%) of serotonin is produced by enterochromaffin cells in the digestive tract. Mechanical or chemical stimulation of the GI tract releases serotonin, which activates 5-HT<sub>3</sub> receptors on vagal afferents [5]. These receptors are also present on the soma of vagal afferent neurons, facilitating synaptic transmission to neurons in the brainstem's nucleus tractus solitarius. The interactions between the Vagus nerve and serotonin systems in the gut and brain are vital for treating psychiatric conditions.

We have seen how Navi Kriya, through the activation of the Vagus nerve via Jalandhara Bandha, significantly impacts physical and mental health. By enhancing parasympathetic activity, this practice promotes relaxation, regulates vital bodily functions, and offers therapeutic potential for various conditions. Chronic VNS through Navi Kriya can lead to long-term benefits, influencing neurotransmitter levels and supporting overall well-being.

### C. Navi Kriya: Effect on Carotid Artery and Baroreflex

The Jalandhar Bandha leads to an application of temporary pressure on the Carotid Artery. The Carotid Sinus present within it senses the blood pressure via Baroreceptors. Since these Baroreceptors are strain-sensitive fibers, they can be mechanically (manually) stimulated. Studies that have investigated the effect of Baroreflex Activation by stimulation show



it to have a significant effect on Blood Pressure by modulating the Sympathetic Nervous System [6].

Recent studies show that Baroreflex can indeed be used to bring down the Blood Pressure of patients suffering from hypertension, although this has only been studied so far by electrical stimulation of the Carotid Sinus [7]. Few separate studies that have been conducted show that for healthy adults, performing the Jalandhar Bandha helps in decreasing the Resting Heart Rate, which generally implies better heart function [8]. The effect of Jalandhar Bandha on Blood Pressure may be worth investigating under two conditions - measured with or without willful breath retention (forced/ Sahita Kumbhaka). It may be pointed out again that forceful breath retention is never advised in Lahiri Mahashay's Kriya Yoga.

#### **D. Effect of Navi Kriya and Khechari on the Thyroid and Respiratory System**

While doing Navi Kriya, the practitioner puts pressure on the Visceral Compartment of the neck. This influences the Thyroid and Parathyroid glands and controls the respiratory system via the Trachea. Together with Khechari, it helps to prevent throat-related disorders. According to Gurudev, "Additionally, the regular practice of Khechari enhances blood circulation inside the oral cavity, preventing the incubation of any throat-related diseases, especially during seasonal changes." [1]. Activation of the Medulla is also initiated at this phase. Khechari makes it more powerful. Indeed, the combined effect of Khechari, Bandha, and Mental concentration on the physical body can only be speculated from a scientific point of view, since as of now, there is a lack of sufficient studies conducted in this domain. However, to a Yogi, the inner experiences will be enormously different compared to the changes in the physical body only. To the Yogi, the freedom of observation surpasses the need for a physical laboratory, as he is endowed with his own set of tools for making logical conclusions.

## II.Navi Kriya – from a Spiritual Perspective

The subtle and long-term effects on spiritual evolution that is achieved by Navi Kriya will be discussed now.

### A.Transition from the Physical to the Subtle realms of Consciousness



At this point in our discussion, we will turn our gaze inward and move on from the Annamaya Kosha towards the Pranamaya Kosha. In the context of Navi Kriya, revered Dubeyji has stated in his book *Kriya Yoga Rahasya* - “After awakening the life energy by performing Kriyā on the Maṇipūracakra, Lahiri Mahashaya had instructed to do the Prāṇayama. It seems very scientific. After a fire is ignited, a gust of wind is needed to make it more intense. Likewise, when the life energy is awakened after performing Nābhī Kriyā, it gets more intense by doing the Prāṇayama”[9]. While the practitioner performs Navi Kriya, a lot of effort is put into reducing external thoughts. It is here that a transition of awareness occurs - from the Annamaya Kosha (gross body) towards the Pranamaya Kosha (five pranas and the organs of action or Karmendriyas) and Manomaya Kosha (mind and the organs of perception or Jnanendriyas). The elements of these two koshas are worked upon from this point onwards. Navi Kriya can help prepare the mind from the very outset and thus help increase the efficiency of Pranayama. It is evident that both processes, together, have been designed to contribute towards the attainment of the desired stillness of

mind (Sthiratva). According to Masters, the perfect execution of Navi Kriya followed by effortless Pranayama can lead to the vision of Kutastha as luminous as the light of 'a million Suns'. Needless to say, this has indeed been the experience of Kriyabans who have practiced Kriya for a while.

## **B.Unification of Prana and Apana Vayus**

We know that the Vital force or Prana functions in its five basic forms within the body. Other forms of Prana are also discussed in the classical texts. According to revered Gurudev, the Samana Vayu residing in the navel region acts as a buffer between the Prana Vayu (above) and Apana Vayu (below). In order to direct and draw the collective vital force upwards, the Prana and Apana Vayus must be unified. This is achieved by Navi Kriya. It is common knowledge that generally, whenever any object (/gas) is heated, it expands due to the energy transferred at the atomic level. A similar analogy could be employed here to understand how the Navi Kriya works. After prolonged practice, the knot of the Navel Center opens up completely to allow the upward ascent of the Kundalini in its full glory (in the later stages of Kriya). This is again, another long-term benefit derived from the process.

## **C.Personal Experiences (Anecdote/ Discussions by Masters)**

We would like to draw the reader's attention to an incident recorded in his own words by revered Saroj Kumar Lahiri (popularly known as Baksara's Lahiri Baba), who was a disciple of Revered Nitai Charan Bandyopadhyay, and a Kriya Yoga Guru. A loose translation from the original Bengali is given here: 'As soon as I started concentrating while doing Navi Kriya, a light started emitting from the door of my navel center. I heard Baba saying (Nitai Baba to another disciple), "Dhiren, observe Saroj's Navi Kriya, the light of Manipur Chakra can be seen from the navel door, his Navel center has opened" ' [10]. This incident further emphasizes the need to do Navi Kriya from the beginning phase of Kriya practice.

Revered Dubeyji has also discussed the possibility of entry into the Sushumna Channel through the Navel center - "Whenever the Prāṇayama performed is of a good quality, the mind enters the Suṣumṇā nādī directly from the Maṇipūracakra. So, it has been proved that entry into -

the Suṣumṇā nādī is possible even from the Maṇipūracakra. By doing Kriyā properly on this cakra, the vitality of the spleen, intestine, pancreas, and other parts of the body increases. It also helps to increase the appetite” [9].

#### D. Analogy in the Gita

Now let us discuss the significance of Navi Kriya from a different perspective. We will look into the Bhagavad Gita and follow the analogy given to us by Lahiri Mahashay. Arjuna is the personification of the fire element or Teja Tattva at Manipura Chakra, and Lord Krishna is Kutastha Consciousness. At the outset of the Kurukshetra war, Krishna places the chariot in the middle of the battalions of two armies. Arjuna looks at the warriors from both sides. Arjuna or the fire element is encouraged and constantly guided by Krishna or the Kutastha Consciousness. It is the fire element that is capable of mighty tasks. Arjuna lifts up his divine bow, ‘Gāṇḍīva’ which is symbolic of sitting with an erect spine before commencing Pranayama. Krishna holds the five horses in the chariot (body) and directs Arjuna to start the war against evil. The ratio of front-to-back activation is specified for activating the Pravritti (Kauravas) and then Nivritti (Pandavas) before commencing the war.

This conversation is significant in the context of Navi Kriya. The detailed analogy can be found in the spiritual interpretation of the Gita by Revered Lahiri Mahashay and his disciples. Interested readers may look them up for a better understanding of the yogic hints present within the Gita.

#### E. Yajna and Navi Kriya

Another interpretation of Navi Kriya is related to Yajna or the act of performing oblation to the holy fire. The Gita hints at this in the following shloka -

*“brahmārpaṇam brahma havir brahmāgnau brahmaṇā hutam brahmaiva tena gantavyam brahma-karma-samādhinā”*[11]

The general meaning is this - the oblation is Brahman, the offerings are Brahman, the act of offering is Brahman, and the fire is also Brahman. The goal of this sacrifice is also Brahman.

This is the act of Brahman (Brahma Karma). During Navi Kriya, the offering of Brahman (in the form of Mantra), with the channel of Brahman (from Kutastha), to the fire (Vaishvanara Agni) is done. The Vaishvanara Agni is the form of the Brahman who consumes all the food we eat. The Gita says in chapter 15 (Puruṣhottam Yog), verse 14 -

***“aham vaiśhvānaro bhūtvā prāṇinām deham āśhritaḥ prāṇāpāna-samāyuktaḥ pachāmy annam chatur-vidham***

- It is I who assume the form of the fire of digestion in the stomachs of all living beings, and combine with the incoming and outgoing breaths, to digest and assimilate the four kinds of foods”[11]. The Vayu Purana instructs to offer the ‘Ahuti’s by reciting the mantras - ‘Pranaya Svaha, Apanaya Svaha, Samanaya Svaha, Udanaya Svaha, and Vyanaya Svaha’ before taking food [12]. Further, we find it mentioned in verse 55 of the Jnanasankalini Tantra -

***“na homaḥ homamityāhuḥ samādhau tattū bhūyate | brahmāgnau hūyate pranaḥ homakarmā taducyate | |’***

- “offering of sacrificial wood is not called homa or Yajña, instead offering of Prāṇa as an oblation to Prāṇa’s fire is called Yajña”[9]. A detailed discussion on the subject of Yajna can be found in the book ‘Kriya Yoga Rahasya’ by Shri Dubeyji.

## Conclusion

Navi Kriya, an integral practice within the Kriya Yoga tradition, offers a profound experience for the seeker. Through our exploration, we have witnessed its multifaceted effects on both the physical body and the spiritual evolution of the practitioner. From a physiological perspective, it offers tangible benefits such as regulation of breath rate and modulation of autonomic functions. These effects not only prepare the body for subsequent practices but also contribute to overall well-being. Spiritually, Navi Kriya facilitates the transition from the physical to the subtle realms of consciousness, aligning practitioners with inner stillness and heightened awareness. Drawing from the wisdom of revered masters and ancient

texts like the Bhagavad Gita, we discern Navi Kriya's symbolic significance, likening it to the sacred act of offering oblations to the divine fire within. Through this lens, Navi Kriya emerges not merely as a physical practice but as a spiritual ceremony, aligning the practitioner with the cosmic forces of creation and transformation. As we continue to delve deeper into its mysteries, may we uncover new insights and experiences, enriching both our personal journeys and our collective understanding of the path to awakening.

## References

1. Dr. Sudhin Ray, "Adhyatmikta, Kriyayoga, and Atmabodha". (Translated from Bengali).
2. Breit, Sigrid, Aleksandra Kupferberg, Gerhard Rogler, and Gregor Hasler. "Vagus nerve as modulator of the brain-gut axis in psychiatric and inflammatory disorders." *Frontiers in psychiatry* 9 (2018): 44.
3. Woiciechowsky, Christian. "Neurogenic Inflammation and the "Inflammatory Reflex": Two Pathways of Immunoregulation by the Nervous System." In *New Insights to Neuroimmune Biology*, pp. 163-176. Elsevier, 2010.
4. Tan, Chaoren, Qiqi Yan, Yue Ma, Jiliang Fang, and Yongsheng Yang. "Recognizing the role of the Vagus nerve in depression from microbiota-gut brain axis." *Frontiers in Neurology* 13 (2022): 1015175.
5. Terry, Natalie, and Kara Gross Margolis. "Serotonergic mechanisms regulating the GI tract: experimental evidence and therapeutic relevance." *Gastrointestinal Pharmacology* (2017): 319-342.
6. Wallbach, Manuel, and Michael J. Koziolk. "Baroreceptors in the carotid and hypertension—systematic review and meta-analysis of the effects of baroreflex activation therapy on blood pressure." *Nephrology Dialysis Transplantation* 33, no. 9 (2018): 1485-1493.
7. Kougias, Panagiotis, Sarah M. Weakley, Qizhi Yao, Peter H. Lin, and Changyi Chen. "Arterial baroreceptors in the management of systemic hypertension." *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research* 16, no. 1 (2010): RA1.
8. Chowdhary B., "Effect of Eight Weeks Jalandhar Bandh Practice on Physiological Variables of College Youths".
9. Maheshwari Prasad Dubey, "Kriyā Yoga Rahasya".
10. Compiled by Amitava Chakravarty, "Baksara's Lahiri Baba and his Teachings". (Translated from Bengali).
11. ŚrīmadBhagavadGītā; Commentary by Swami Mukundananda.
12. Vayu Purana, Chapter 15, 6-7.



# "Journeying Through the Challenges of Spirituality" -Papia Chatterjee



Spirituality is not for weak-willed people. It is a difficult journey that needs immense perseverance and determination from an aspirant.

Any human being who decides to walk on the path of spirituality often has to confront with distinct types of challenges coming on his way. These challenges can come to him from two directions - One from the outer world or the society that he lives in, and the second challenge may crop up from his within.

Spirituality naturally pushes a person towards the noble ideals of honesty, integrity, truthfulness etc. However, there are umpteen examples around us in the society where we come across cases where people with shortcuts and dishonest means in their lives are seen flourishing. During the most challenging times of a person's life, there are always high chances that a Sadhak may slip from his spiritual life in such situations. It takes immense courage to hold tight to one's integrity in the adverse situations of life.

In fact, a Sadhak's closest people in his life such as, his parents, spouse or kids may force him to shun his ideals and go with the flow of the society. In such demanding situations, a Sadhak may be tempted to give up his pursuit of finding the higher consciousness and falling into the dirt pit like others.

Another form of a societal challenge that a Sadhak may face might be on the domestic front - from his own family and friends. Not everyone in our society thinks seriously about spirituality or wants to walk on the path of searching for the divine consciousness. A big percentage of people are of the opinion that Spirituality should be best kept for the old age; such people may often even make fun of others who hold spirituality close to their heart. It is difficult to make such people understand that it is foolishness to procrastinate our spiritual journey and waste our precious time. Others may see the spiritual journey as a pointless endeavour and may dissuade a Sadhak from pursuing the spiritual path. When a mismatch between material and spiritual aspirations occurs within a family, it leads to frequent disagreements which disrupts the harmony at home. Such a situation may put off a Sadhak if he or she wants to avoid such domestic conflicts.

The next challenge which is a greater one for a Sadhak are his very own thoughts. While walking on the path of spirituality, a Sadhak must have complete trust on his spiritual practice and his Master. As a spiritual aspirant, it is extremely important not to get disheartened and have total faith on one's journey and more importantly on one's Guru. In fact, Faith and Patience are the two most important wheels required to progress in one's spiritual journey. As kriyavaans, it is important to embrace the conviction that God's timing is far more important than our own; and eventually our dedication to our sadhana will be paid off at an opportune time as the Almighty may deem fit. The moment a Sadhak loses faith in his spiritual journey thinking that there is no progress, he falls back.

While embarking on a spiritual journey, a seeker must initially overcome mental laziness and inertia by establishing a disciplined practice of his sadhana. While doing kriya, a kriyavaan must also train his/her mind to avoid wandering and should focus their thoughts with unwavering devotion and faith on the kriya practice and the Guru.



Controlling one's thoughts while meditating or doing any form of sadhana, is probably one of the most difficult things to do because it needs ample amount of conscious efforts and strict self-discipline. A Sadhak must continuously be mindful of the thoughts entering his mind and should work to prevent his attention from succumbing to negative thoughts like anger, lust, greed, fear, and other such emotions. Only when the mind is calm, can we truly enjoy the fruits of our sadhana.

This is why the Mundaka Upanishad says that spirituality is for those who are brave and determined, those who have the strength to overcome challenges and discover the unity of the Atman with Brahman - the infinite consciousness.

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यो न च प्रमादात् तपसो वाप्यलिङ्गात् ।  
एतैरुपायैर्यतते यस्तु विद्वांस्तस्यैष आत्मा विशते ब्रह्मधाम ॥

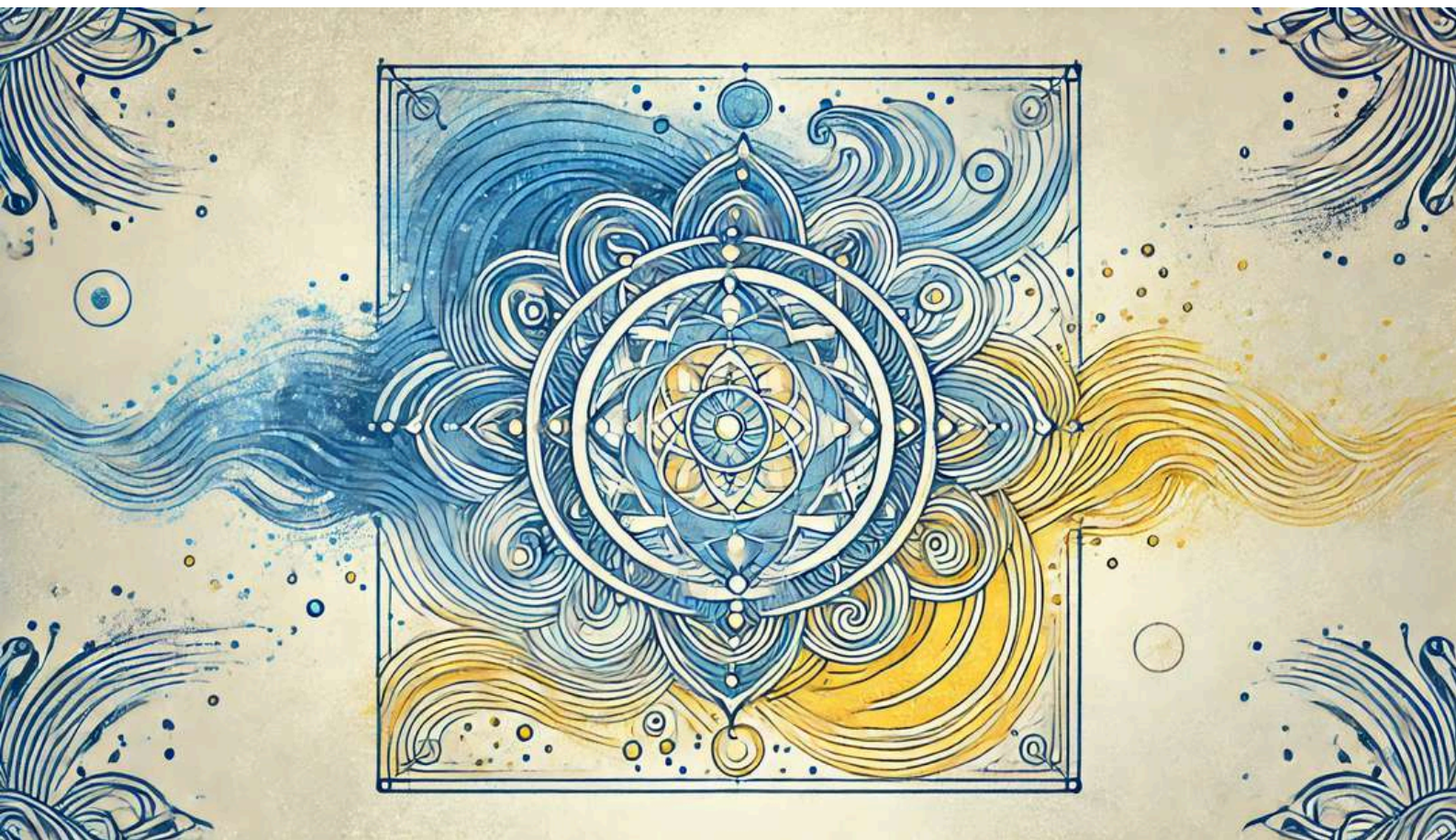
*nāyamātmā balahīnena labhyo na ca pramādāt tapaso vāpyaliṅgāt |  
etairupāyairyatate yastu vidvāṁstasyaiṣa ātmā viśate brahmadhāma ||*

**- Mundaka Upanishad (3.2.4)**



## " Sompurnota (Completeness) "

- Jishnu Basu



Let us begin by asking this question, "What is completeness?" If there was a one word answer to it, I would say, "Love". Completeness is Love in its purity. One who has understood and become love itself is a Complete being.

God's love, The Guru's love is complete. As Kriyavans many of us were searching for that pure completeness, that kind of love which just kept giving without expecting anything in return and for many of us that journey led us to our GuruBaba; MahaRishi Acharya Dr. Shri Shri Sudhin Ray. So to explain completeness here, I would do so by taking the examples of my dearest GuruBaba.

Once, Shri RamaKrishna had said to Narendra (Swami Vivekananda), that, as long as a man argues about God, he has not realized Him. The nearer you approach God, the less you reason and argue.

When you attain Him, then all sounds, all reasoning and disputing, come to an end. Then you go into Samadhi, into communion with God in silence. This is personally how I feel with my GuruBaba. Each time I come to him and see him, all reasons and questions just disappear, sometimes if I still do have a question it feels like he answers them in such a way that through something else or someone else I learn the lesson directly. Then there is nothing but silence that remains.

Completeness is being in our perfect nature. In terms of Kriya Yog, we can also say, Completeness as that Paravastha of Kriya or the Paravastha of Paravastha. When the mind is tranquil or quiet, when an individual is without the three gunas, when there is pure complete silence then all actions done through that Avastha or being in that state is called Completeness. Practising this again and again, there is permanence of Completeness.

The first step towards completeness is humbleness. Being humble brings forth humility and simplicity. Humility brings forth the purity of mind and through purity of mind the journey towards completeness begins. Only a pure mind can grasp, truly understand and know the source or Ishwara. One of the most beautiful story about humility is that of Shri Shri Hanuman Ji. One day Rishi Valmiki came to know that the great Ram Bhakta Shri Shri Hanuman Ji had written about the adventures of Prabhu Rama, engraving the story with his nails on rocks. Rishi Valmiki travelled to the Himalayas where Shri Shri Hanuman ji was residing to see the version of the Ramayana written by Him. When Hanuman Ji read out his narration, Rishi Valmiki was overwhelmed by it's sheer power and poetic caliber. Every word was overflowing with Divine Love. Rishi Valmiki felt both joy and sorrow. Joy because he had the chance to hear an exceptionally beautiful poem, Sad because it overshadowed his own work. When Hanuman ji saw the unhappiness His work had caused Rishi Valmiki he smashed the engraved rocks destroying his creation forever. Such joyful selflessness and humility is only possible for the one who is completely detached from the world and is only attached to the ever-loving Ishwara. When loving Ishwara is the only aim and only reward. You will never look for self-importance, infact you'll know that in receiving importance in the world the chances of falling are greater, because your ego, pride, arrogance are likely to grow greater every time you receive accolades in the world.

Would you be able to let go of anything and everything that could take you away from being kind, humble and loving? It takes a very great character to do so. The lives of so many saints are the examples of having absolutely nothing in the world and gaining the innermost heart of Ishwara in return for such a sacrifice. Pray sincerely to GuruBaba that he takes away all that keeps us away from simply just loving Him. This sort of love leads to Completeness. Completeness exists beyond the boundaries of space and time. Shri Neem Karoli Baba once said, "Just through pure unwavering Bhakti for Ishwara one can be in Kumbhak". If I have learned one thing so far it is, "Living my life trying to be kind and not trying to be right". Love is not about being right, it doesn't need proofs. It doesn't need acknowledgement. It doesn't even care if it is sidelined. Love only knows to give and keep giving. As human beings it is our nature to expect from the people that we love or from general people but when we can become expectation for others or expectation itself then do we know what Love is.

The movement of Love can be seen in various things. The way a flower emanates its sweetest fragrance when its petals are crushed by indifferent hands. The way a tree gives back delicious fruits after being hit by stones. The way rain flows even through the dirtiest of streets, purifying them. Such and even more is the Love of My GuruBaba Shri Shri MahaRishi Sudhin Ray. The duty of a Guru is the responsibility that only a complete being can undertake. The amount of love GuruBaba has for each one of us, I think most of us fail to recognise it. GuruBaba's love is just like how Krishna's love is for Arjuna. GuruBaba hides himself perfectly, yet for one that truly knows, he knows. But can one truly know the Guru? Only with completeness can one truly know Him. Knowing Him is becoming Him. Not just in exterior circumstances but truly becoming Him. To become Love itself is how my GuruBaba is. Personally I feel as though he is guiding me all the time. Now I feel it even more. The love of my GuruBaba is beyond anything I could even ever imagine. A wish that remains for me personally is to be able to give a fraction of that Love to my GuruBaba.

Let Let go, and become loving, become kind, become a source of sweetness. The world will prove you right one day. What rightfully belongs to you will always come to you. The way Sudama received endless treasures. The way Sanjeevani Booti came to Lakshman all the way from the Himalayas.

The way Ishwara's Sudarshana protected Raja Ambarish even from the wrath of a Rishi. Just like this GuruBaba always protects us. Just like this Loving Ishwara without any conditions always protects us. GuruBaba is ever waiting for us to choose well within our heart because that's what he is concerned with. He is only concerned with our well being. The show of the outside is useless because He knows how we've lived and the thoughts we've given energy to on all the other days. Love instead of power. Surrender instead of fear. Be kind instead of being right. These are the ways to Completeness.

If I could explain GuruBaba's love with a simple example then maybe it would be like this. Imagine the example of a mother stopping a child from getting hurt by being firm or scolding the child. Have we really understood the mother's pain in this moment? When the child gets angry, says that he likes someone else more than the mother because she shouted at him, and then refuses to listen to anything. It is a kind of helplessness that cannot be understood unless one Loves very deeply. Who else would be willing to put up with this and still continue to stand guard over the child? In the same way GuruBaba sometimes tells us things. It isn't to test us or see our reaction but it is such a deep level of Love. GuruBaba bears all this and still gives us the sweetest love in return. The complete realization of this Love is just like realizing Ishwara's love for us carried through all lifetimes. The realization of this is Completeness. To such a Love what can we do except bow down with reverence.

Sant Meerabai, in her endless love and devotion for Ishwara completely forgot about herself. She was given poison to drink under the name of Amrit, snakes were sent to her instead of flowers, people reviled and abused her, forced her to marry and forced her to live a life that was full of suffering. She never suffered within herself. She never looked at any incident as a suffering. She didn't think that her Ishwara was being distant from her, or cruel towards her, or had abandoned her. She used every chance to grow more in love with Him. She forgot about herself in her love completely, to such an extent, that Ishwara also gave Himself to her fully. He changed poison to Amrit, snakes became flowers, abuses and beatings had no power to hurt her in any way. He finally brought her to His eternal realm. Such examples are manifest across time and space. Where love has become the foremost thing for the devotee. Where Ishwara has become all to the devotee.

Where the SatGuru becomes the only one the devotee thinks of. Instead of thinking how impossible the path is, think simply about the next step GuruBaba has illuminated for you. Small steps can make a big difference over time and a long journey can be completed in GuruBaba's company. This is the way to Completeness. Love is the way to Completeness.



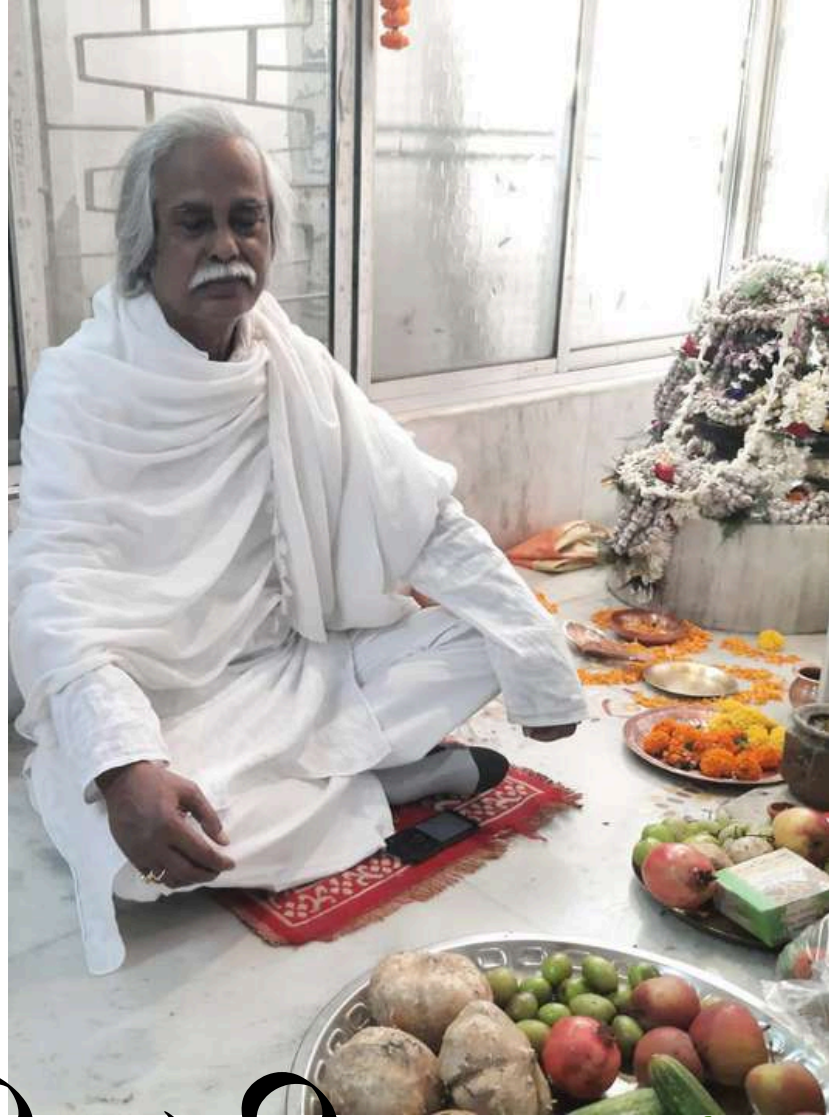
**To my Dearest GuruBaba,**

**MahaRishi Acharya Dr. Shri Shri Sudhin Ray Mahasaya.**

**Om Namō Narayanaya.**



# "Shivratri Celebration @ RYKYM"

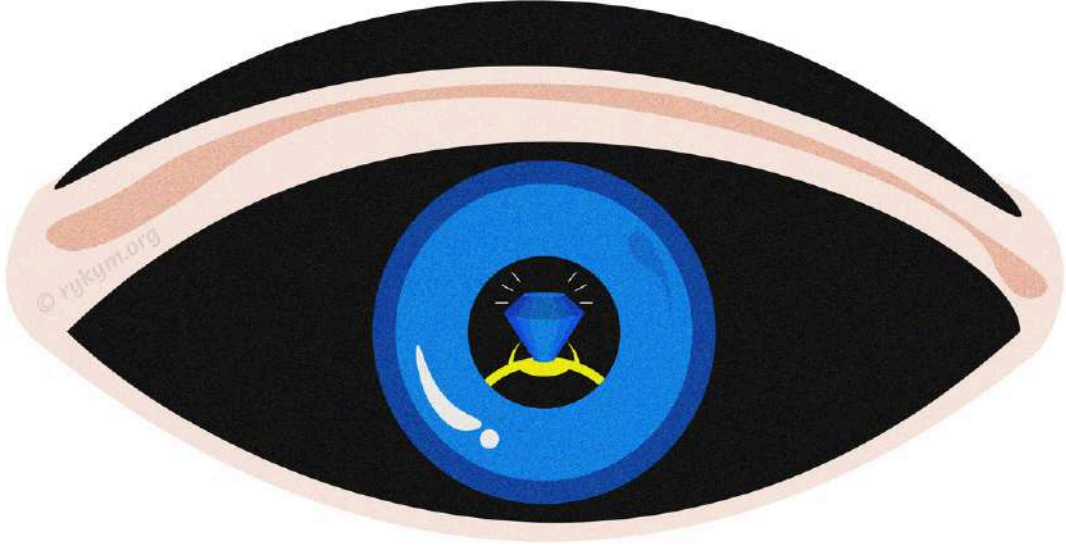


## महा शिवरात्री



# "Remedy of Remedies"

## -Sourav Max Chakraborty



गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु गुरु देवो महेश्वरः गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः

Throughout my nearly 9-year career in astrology, I have encountered many people from India, Europe, the USA, Canada, Switzerland, and beyond. Apart from seeking predictions, most of them, especially Indians, look for remedies. It is an age-old question: can fate be changed or manipulated? Many people invest in expensive gemstones, pujas, and rituals, and while some see their fortunes improve, a deep sense of emptiness often remains.

As an astrologer, I have grappled with this question, wondering if there is any way to truly alter fate. After a long process of trial and error, I have discovered two remedies that stand out as the ultimate solutions. Finding these remedies can solve half of your life's troubles. Let me share them with you.

1. **Finding your Ishta Dev/ Devi. ( Titular deity of your Life )**
2. **Getting Guru Kripa. ( Grace of Guru )**

The above two divine blessings have no order. You can receive Guru Kripa first and then you can meet with your Ishta, or first You can meet your Ishta and he or she will lead to grace of Guru , and third one , Your receive only Guru Kripa without presence of any deity further . For me , I have found my Ishta Devi first and she led me to my Gurudev.



Astrologically, we can try to connect with several deities such as Ishta Devata, Dharma Devata, Palan Karta, Guru Devata, and Kula Devata. Various methods, including Parashari and Jaimini, can be used to identify these deities by analyzing one's birth chart and navamsha chart. However, I have often seen that people receive very mechanical answers from various astrologers. It is also possible that your Ishta Dev or Devi may not be a mainstream god or goddess (for instance, my Ishta Devi is not mentioned in mainstream shastras). There is no issue in worshipping multiple gods or goddesses, but I believe that doing so can absorb many vibrations, leading to a restless mind. Finding your Ishta can bring the grace and blessings of all deities without the need for direct worship of each one. As stated in the famous Adya Stotram, “राजस्थाने जयी नित्यं प्रसन्नाः सर्वदेवता.”

Your Ishta can do many things for you. She can eat with you, live with you, dance with you, and worship higher deities on your behalf (based on my own experience). She can direct you to perform rituals, mitigate curses affecting you, pacify the anger of certain deities (again, from my own experience), and provide constant comfort. She never abandons her devotees. To connect with your Ishta, you need a mind that is continuously seeking her. While astrology can help, it may not be fruitful in this particular case. It took me almost nine years to find my Ishta Devi, and in that journey, I worshipped numerous deities, including those of Abrahamic religions.

Guru Grace or Guru Kripa is the most important aspect of our lives. Astrologically, the planet Jupiter represents the Guru and grace (though some consider Venus as the Guru too, as Venus also symbolizes a Guru). Wherever Jupiter aspects in your birth chart, he bestows blessings. It is often said, “Saturn imposes limitations, while Jupiter brings prosperity and boundlessness.” If Jupiter is obstructed in your birth chart, many good things can be delayed, making you feel like a stationary stone while everyone around you is moving forward. This feeling can be even more bitter than death. For Jupiter (the embodiment of Grace) to work effectively in your birth chart, the most crucial requirement is the blessing of a Guru. Other remedies, such as gemstones, can be considered afterwards, but they may not be necessary at all.

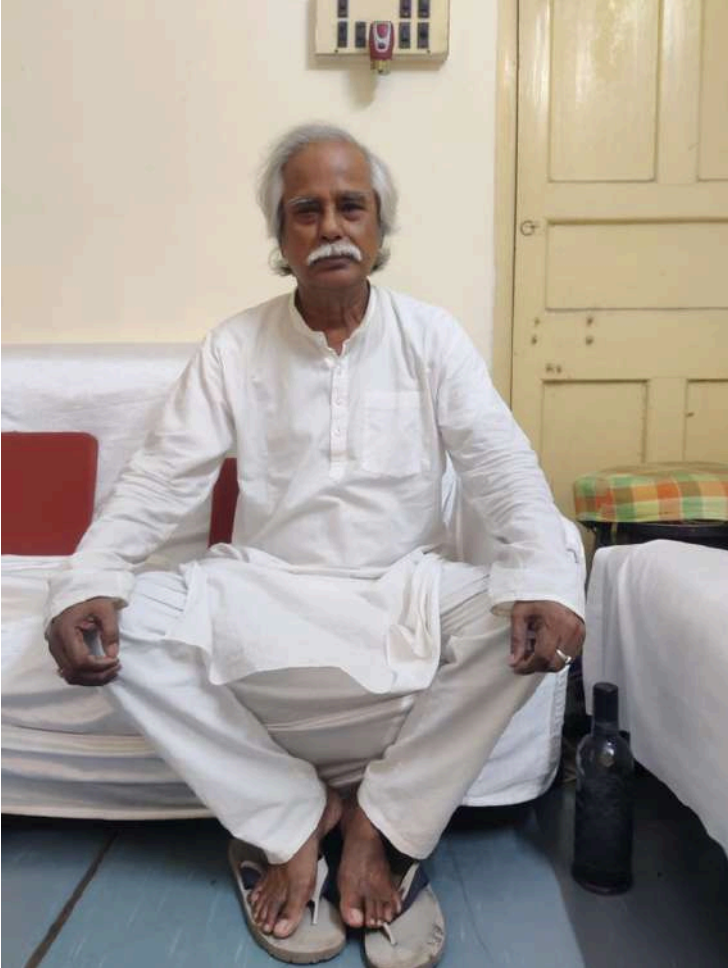
Once you receive the grace of a true Guru, you will feel a shift in your life. Grace is something you can sense, and I must tell you (though I have no profit in saying this), true grace is much stronger than the costliest gemstones and rituals. A heartfelt blessing can elevate someone to the highest peak.

In this modern era, when true astrology is being lost and society is filled with money mongers and so-called Astro performers (as seen now on YouTube and social networks), I am making a selfless effort to help you understand the two most important things required. In a time of fruitless promises and false hopes, I pray that all of you who are struggling with ill fate or bad circumstances begin to seek these two divine blessings.

By the grace of Lord Shiva and blessing of my Gurudev.



# "Neelshasthi Celebration @ RYKYM"



# "My experiences with Kriya yoga"

-Sudipto Chatterjee



Gurudev instructed me recently to share out my experiences with Kriya Yoga. So here are the things that I experienced both the good ones and the not so good ones.

But before I start let me make it clear these experiences are mine and whatever deductions and ideas, I have expressed is all mine. I might be wrong, and I accept it is wrong.

I was initiated by Gurudev on 9th April 2023. Something else had happened to me before I got to the initiation milestone. I met a false Guru for kriya Yoga. The Kal chakra of present is changing and so lots of false Gurus have mushroomed and a lot of them are Kriya yoga gurus.

During the full blown Covid situation I was struck in my house on 3rd floor with four covid patients at the 2nd floor and 12 dead in my lane. In one such boring situation I started with watching my breath and meditation practice. In one such episode my muladhara vibrated and it stayed on for around 4 hours. I was scared, afraid and did not know what to do. A search on internet showed that Kriya yoga and tantra spoke of such kundalini vibrations so I decided I should look for Kriya yoga guru. In between the search for an authentic Guru on kriya yoga I was struck again while visiting Ram mandir in my neighbourhood.

This time the place in between the two eyebrows vibrated so hard that I fell down at the temple premises.

The vibration did become lower but did not vanish all together. I desperately need a cure I need a real guru ! that's what I thought. Hyderabad roads are congested with traffic what if such an episode happens while I am riding a bike.

My decision led me to search internet again for a Guru who could help me out, till I landed up with Vivek ji at the website of Raja Yoga by our Guruji. So on 9th of April 2023 got initiated by Guruji. The vibrations at the kuthasta went away miraculously the moment Guruji touched my kuthasta and energized it. I stay far away from West Bengal Jaipur being my workplace and Hyderabad my base.

However, on 12th of May 2023 night around 10 PM, after I finished my normal Kriya the piece of 'asan' I normally sit upon smelled of Sandal wood. Interestingly my room didn't even have any incense sticks or sandal wood piece or even a perfume. At that moment I was a forced Bachelor in Jaipur. This was truly surprising. However, being skeptical, I dismissed it. Perhaps the family living below my flat had lit incense sticks.. Then on 15th May at around 3 AM in the morning the same intense smell of incense filled my surroundings while I was on pranayama. This time I had to believe in my own senses. 3 AM morning nobody was up in around my place. Here after this phenomenon has repeated itself more often than I can count. Recently while I was in Hyderabad on evening of 23rd December 2023, I was at my Pranayama the smell of jasmine , filled up the room. My wife had gone down to speak with the landlord and when she came back and entered the room and remarked "The room smells of Jasmine". I have no Idea what happens or how it happens, why it happens at all. Have just accepted that it happens because of Guruji's Kripa or grace.

I was never an early to riser person but from the day I was initiated by Guruji some thing pushes me out of my sleep at night by 3 AM. This happens without fail every day whether I get up to do my Kriya or laze around on bed for a bit more.

I was a person who loved his meals. 4/5 rotis in the night was my average meal. However, I found myself eating less and less till 2 roti in morning afternoon and 2 rotis in the night has become the norm. There are no snacks or anything in between except the morning cup of tea and the evening cup of tea. I walk at least 7 to 8 kilometers every day at my job and often climb up to heights of 30 meters. Despite this, I do not feel any lack of energy at work. I have been asked the secret of my energy at 58 years of age by most of my colleagues. My attitude has changed to an ever smiling happy person.

Somehow, my love for all living creatures has grown. Stray dogs I had never known come up to me to give me a lick, play, ask for belly rubs, or even seek petting. Reason unknown. Today I feel far less afraid of life and its twists and turns. As if I do not care. Shiva fills my mind always. Somehow my personality has changed within the last months. I have grown more withdrawn within myself. Even my wife complained “what do you think all the time that you don’t even speak these days”. Unfortunately, I really do not think anything. My mind does not move. Only Mahadev’s name moves through my head repeatedly, not because I want to, but that’s the way it is. The tongue lodges up on to the back of throat on its own. All of a sudden, I become aware that it is up into the throat.

Guruji had asked me to go deeper inside when in yoni mudra. So I went about it. While delving in, I saw Shivji and Shivji in turn moved to show me Maa Kali just beside him. I did report this to Guruji but that day he was probably busy with someone else while I called on phone so he requested me to call later.

So as I went deeper inside my Kutastha my mind somehow stopped. It stays still and then some thing else happens. The breath becomes longer and slows down to a very shallow breath, the hands get heavy, the body feels light and there is nothing but an immense void. There is a faint but bright light in that black void of nothingness. It is very small but very bright just as if some one was doing an ARC welding.

Incidentally when in that void I have heard my heart beat the veins throb. At times there is a noise of crickets buzzing. At another time I heard chanting of PRANAVA . But the AUM chant was as if by some three to four people uttering AUM. It is blissful and pleasant state. I don't have much knowledge of "Dehatatwa" hence I can't explain those, may be Guruji knows all about that.

In this same state I found that the time felt as if was longer than the present. I mean the experience seemed to be for may be fifteen minutes or so but it has been only some two or three seconds. Does time work in a different way while in meditative state? I don't know and this is the biggest problem. It seems I really do not know anything about this realm. It has also happened that within these (meditative?) state I have seen flashes of some ones face whom I have never seen before. I have been out at some places I have never gone before. Are these out of body moments? God knows! The only thing I know is that I was not sleeping nor dreaming.

I remember the other time invited at the Lakshmi puja I was just sitting at the office where the worship was going on and all of a sudden image of Lakshmi ji filled up in my kuthasta in brilliant hues and colors. It was a disorienting vision. Kriya Yoga made me lose my fear. I am not afraid anymore but yes I am afraid that I may embarrass myself while in public with such disorientations or visions.

Let me now state those not so good experiences, around 3rd September 2023 I was in the deep meditative phase when my wife accidentally toppled over the Steel bowls and plates and spoons in the kitchen. The crash and the sound pulled me out of the reverie that I was in. What ensued was a lot of pain as if a nail has been hammered onto my spine a place bit lower down the Anahata point. The pain was difficult to be handled. I couldn't even breathe well. That day I couldn't reach Guruji however hard I tried the phone number of his did not connect. Couldn't walk straight. Couldn't drive the car of mine even a small jolt was like being hammered down onto the spine. I could reach out to guruji on the next day, and he recommended paracetamol to ease out the pain.

The paracetamol unfortunately was not helpful. It was here that an uncle of mine who himself is a seeker through tantra path removed the pain. He said that there was a very small bubble of breath that had got trapped inside the spine while I was forced out of the meditative state. He removed the trapped bubble and I could then breathe normally once again.

I have felt that the idea of tasty food has receded over time for me. Today I look at food as only a source for sustaining the body. I have no preference of food items. I am fond of dal and Roti I hardly like any nonveg items like fish or chicken or mutton. It creates problem whenever I visit any acquaintance or colleague or any relatives. They believe I am being rude. “অইটুকু কি কেউ খায় নাকি? বাইরে থেকে থেকে বাঙালিয়ানা তা'ও গেছে দেখছি!” (“Does anyone eat so little? It seems like living outside has made you lose your Bengali roots.”) well those taunts has become normal for me.

After getting into the kriya yoga my hair started thinning out. I might be wrong but that's what happened with me I lost a lot of my hair.

I normally need a reading glass of Number 2 however of recent my eyesight has improved. I hardly need a reading glass. My spouse remarked once lately that my facial features has improved the creases of age at the eyes are just dissolving away.

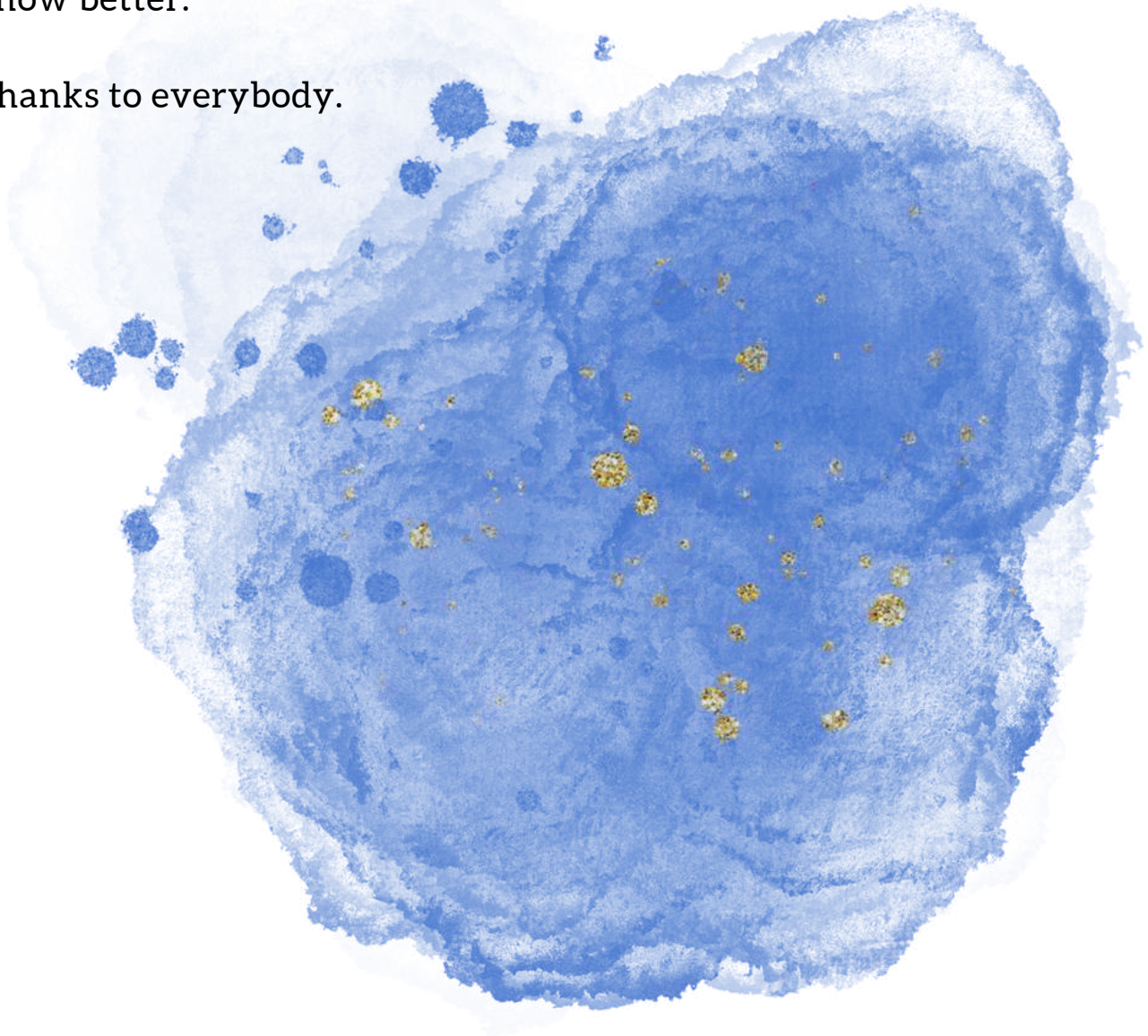
I am not criticizing anyone, but I would like to offer a suggestion for those undergoing initiation. It is essential for the person being initiated to actively seek clarity on all aspects of the practice. For example, during my initiation, it was not immediately clear that Yoni Mudra should be performed only once daily, or that Kriya should be practiced on a bed or a piece of plywood, rather than directly on the floor. Additionally, it is important to understand that Maha Mudra should be avoided by individuals with high blood pressure and that one should wait 44 days after initiation before increasing the number of pranayamas. Asking for detailed instructions and clarifications can greatly enhance the learning experience and ensure safe and effective practice.



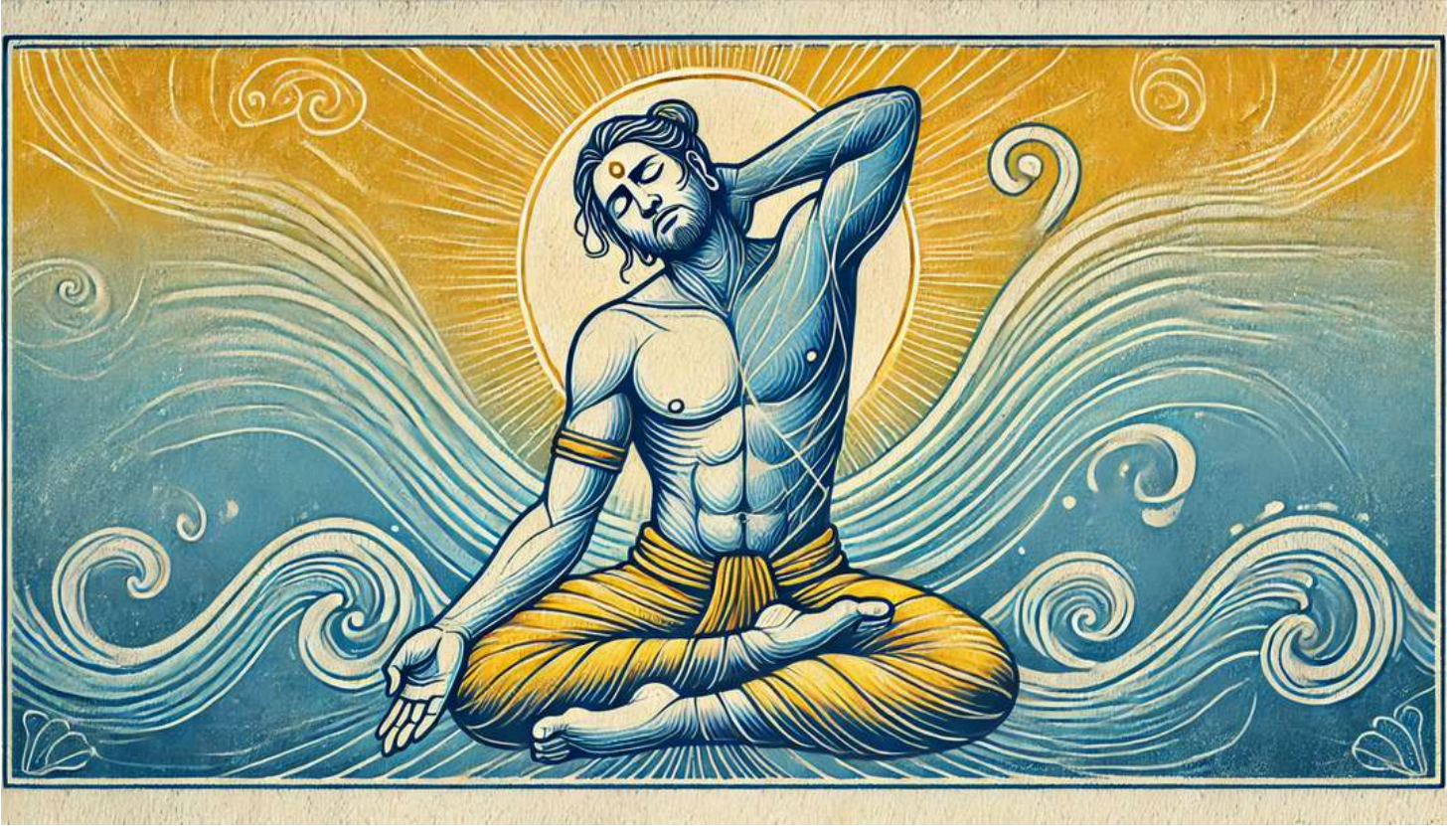
For those kriyaban who reside very far away from Guruji often feel frustrated that they can't really reach well up to guruji and hence learn a lot less than those who are fortunate enough to visit Guruji whenever the mind begs for his darshan.

I feel that Kriya Yoga helps to increase one's reach of mental consciousness so that one can connect to the surrounding Sukshma world around one self. May be that is the way of Kriya. Guruji would know better.

Thanks to everybody.



## "Guru Kripa" -Somashekar Gowda

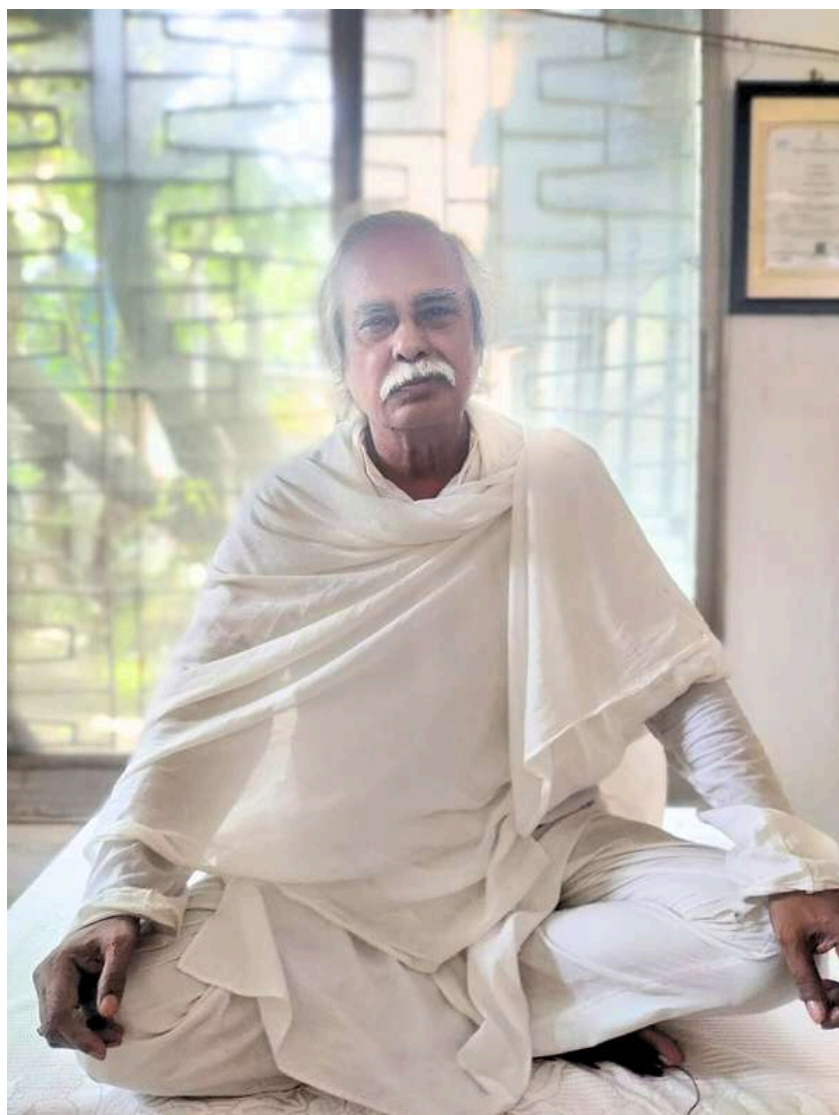


*A*s I fell accidentally and fractured my kneecap fully on a fortunate night, the first thing I noticed was my ability to withdraw prana from the injured limb, allowing me to endure the pain. I found myself detached from the continuous pain emanating from the broken knee and out of faith, I chose to remain in that state for the entire night. It was only the next day, when the treating doctor expressed surprise at how I endured the pain throughout the night, that I realized the depth of the pain I had intentionally sustained without being afraid, attached or affected by it. It seemed to happen automatically, with the prana working in tandem with the willpower to minimize the pain.

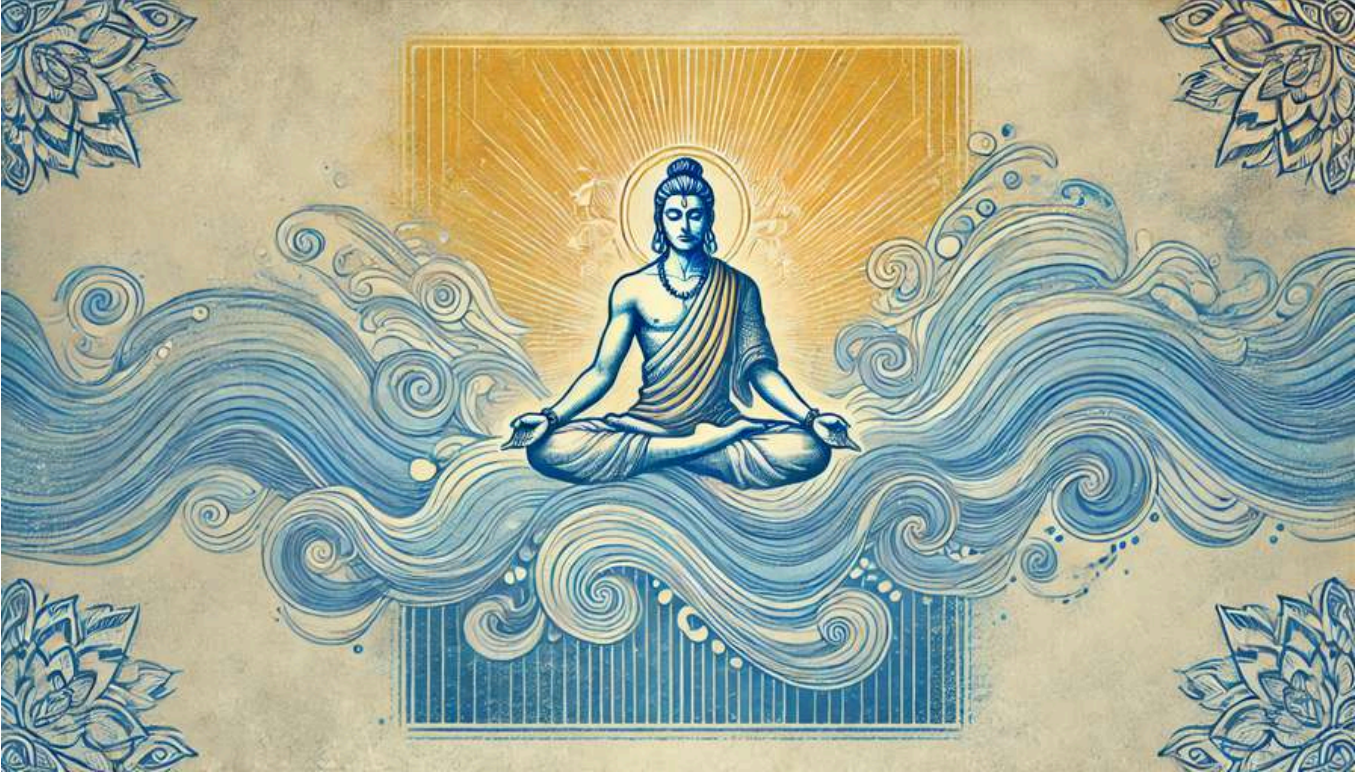
After undergoing medical treatment for a few days, I began to question the karmic reasons behind my accident and the temporary immobility. During a meditation session, as I prayed to lineage of our Gurudev and delved into my inner space to seek answers. In that blank space which is neither light nor dark , I encountered a magnificent, all powerfull, an emanation of strength and silent being. He was neither light nor dark and he was standing guard with crossed hands. Through his silence he conveyed to me that I need not delve further into the reasons, assuring me that my well-being was being taken care of. With deep reverence, I returned to waking consciousness.

In the midst of both the seen and unseen realms, I have been graced with blessings and protection from our Gurudev.

Jai Gurudev



# "Kriya & Consciousness" -Pamela Mukhopadhyay



When we first tell the word, 'Consciousness' it's simply known as the state of being able to hear, feel, see etc. In Sanskrit it is called 'Chaitanya'. When this Consciousness is connected with spirituality then people mostly realise some spiritual power exists in this World and beyond. This realisation comes from their Consciousness.

Now the same spirituality is learned by those devoted people when they get 'KRIYA'. Then their Consciousness improves and increases much more to higher state. It is growing process in the pure soul and Guru's kripa. 'KRIYA' gives us enlightenment. This enlightenment gives awareness and increase through the process to Kriyabans.

That is why Rishi Patanjali depicted in his "Astangya Yoga" Yama-Niyama-Asana-Pranayama-Pratyahar-Dhyan-Dharana & Samadhi.

Dhyan is not a simple word. This is the higher stage of mind called Consciousness or we can call it Enlightenment. Now I give you a few examples of two types of Consciousness. One is in our regular life, and the other is in life after taking Kriya. Although this Consciousness/ Chaitanya/ Chetana/ Dharana always inborn. In our Gurudev's view this naturally developed or is within a human being by his/ her Adhar means Satta-Raja-Tama qualities.

Sometimes after taking birth a spiritual child faces some very devine and powerful spiritual activities which he/ she rarely understands or ignores in the childhood.

After taking Kriya a person realises and recall those supernatural, devine, mysterious activities had happened. I have witnessed such things. This is also Chaitanya. Gurudev is called, " Aavas ( hint) Chaitanya".

Finally it can be summarised that I understand from my own life and I know many of our Guru Brothers and Sisters also agree with me that if we practice properly as guided by Gurudev and the original process of Lahiri Baba, then it will work on our brain and mind. We all may not be a higher Sadhak but we can see, hear, understand many more things just sitting in a room.

That's why Shree Ramakrishna Paramhansa wanted and gave blessings with His words, " TOMADER CHAITANYA HOK". Which means, Let your Consciousness grow.



# "Meditation is Future"

-Nikita Dey



In our lab discussion yesterday, we delved into the dark reality of science, particularly focusing on how some renowned scientists in Japan are involved in research funded by ad agencies and various companies. This research aims to innovate sound effects that can be weaponized for mind control, addiction, and manipulation. This area of research, sometimes referred to as "dark science," seeks to discover sounds that can hypnotize individuals and induce harmful effects without their awareness.

High-level research is being conducted to develop sounds that can control a person's mind, manipulating their emotions and actions. Scientists with high intelligence are often invited to participate, where their brain activity is mapped with their concern, and specific sounds are assigned to alter their mental state.

While the idea of using sound for beneficial purposes, like chanting mantras to feel good, is well-known, the darker side involves using these sounds to make people addicted to shopping, alcohol, or any other behaviour. Ad agencies are investing significant amounts of money into this research to create irresistible ads that compel people to buy products.

The concept of 'Psychological Addiction' is not far-fetched when considering how we interact with social media. Platforms like - YouTube and

Instagram use audio-visual effects that are psychologically addictive. Hormones like cortisol and adrenaline, which are associated with stress and anxiety, can also be addictive. This addiction is being exploited for business purposes, trapping us in a cycle of consumption and stress. You might wonder why I'm discussing these issues. The reason is that we need to consider how to protect ourselves from the manipulative tactics of advertisements and addictive products, which are likely to become even more pervasive in the next ten years.

Many ads are designed to be irresistible and addictive, much like the taste of cheap snacks or sugary drinks that we already find hard to resist. These products and ads exploit our mental and physical health, leading to addiction and manipulation. To safeguard ourselves and future generations from these dark applications of science, we need to think about preventive actions we can take today. It's crucial to reduce our vulnerability to these manipulative strategies. Consider what steps you can take now to protect yourself and your loved ones. Make a list of preventive measures, adopt at least one, and encourage others to do the same. By being proactive, we can avoid falling into the traps set by companies that aim to control our emotions and decisions for their profit.

When I felt very sad thinking about the future, I turned to Kriya and meditation. My inner voice reminded me that, like in every battle, Krishna is always there for every Arjun. Practicing Kriya and meditation (like Krishna) daily has strengthened my mind (the Arjun), helping me shift my focus from fleeting pleasures to lasting peace. While advertisements and audio-visual content can provide temporary pleasure, true peace can only be found within. When our hearts find peace, our minds are less susceptible to external manipulation. I want everyone to understand that meditation and self-awareness are crucial for both children and adults. These practices are essential for every generation to maintain mental health and resilience against future challenges.

Thank You for giving me your time.



# "Brahman and Deities: Unity and Diversity"

## -Soumily Chakraborty



The Pantheon of Hindu Gods is indeed vast, encompassing myriad forms and aspects, yet at its core, Hinduism is rooted in the belief in a singular, ultimate reality known as Brahman. This concept of Brahman transcends human comprehension, existing as Nirguna Brahman, an entirely impersonal entity beyond descriptive attributes. Symbolized by Om, the primordial sound of creation, Brahman pervades the cosmos, uniting everything within it.

People use different ways to understand Brahman. They might perceive the divine as mother, father, sister, friend or guardian. As people can have multiple roles in a single lifetime, the divine can also have multiple forms. Brihadaranyaka upanishad says there might be many gods -



representing different aspects of the Brahman but there is only one ultimate God.

While Brahman is abstract and challenging for the human mind to grasp, Hinduism offers various manifestations as Saguna Brahman. These manifestations, such as avatars and deities, serve as tangible focal points for devotion and prayer. Each deity represents distinct facets of Brahman, embodying virtues and powers that aid in spiritual understanding and fulfillment. These forms are not separate gods but rather expressions of the singular Brahman, accessible to devotees seeking guidance and inspiration. Across diverse forms of worship, rich origin stories and folklores are shared. They vary significantly in names, appearances, and the associated traditions and rituals depending on the region of India or the world where they are venerated. Brahman assumes various forms to aid seekers on their spiritual journeys. The Hindu pantheon including Shiva, Parvati, Krishna, Vishnu, Lakshmi, Ganesh, Saraswati, Shakti, Buddha, Kali, Hanuman and many others represent different manifestations of the Brahman and provide devotees with accessible ways to perceive and connect with the unknowable Brahman. They offer a tangible and comprehensible aspect of the Supreme Being to ordinary individuals. Each deity symbolizes a unique facet of Brahman's essence. Despite these manifestations (Devatas and Devis), Hinduism is not classified as polytheistic as it is evident from the following:

"Know that this entire universe is under the control of one divine Being. The Veda that is in the soul, regards the unity of various creatures. When a living creature realizes this unity in consequence of true knowledge, he is then said to attain to Brahman".

-Mahabharata Santi Parva Section CCLXXX

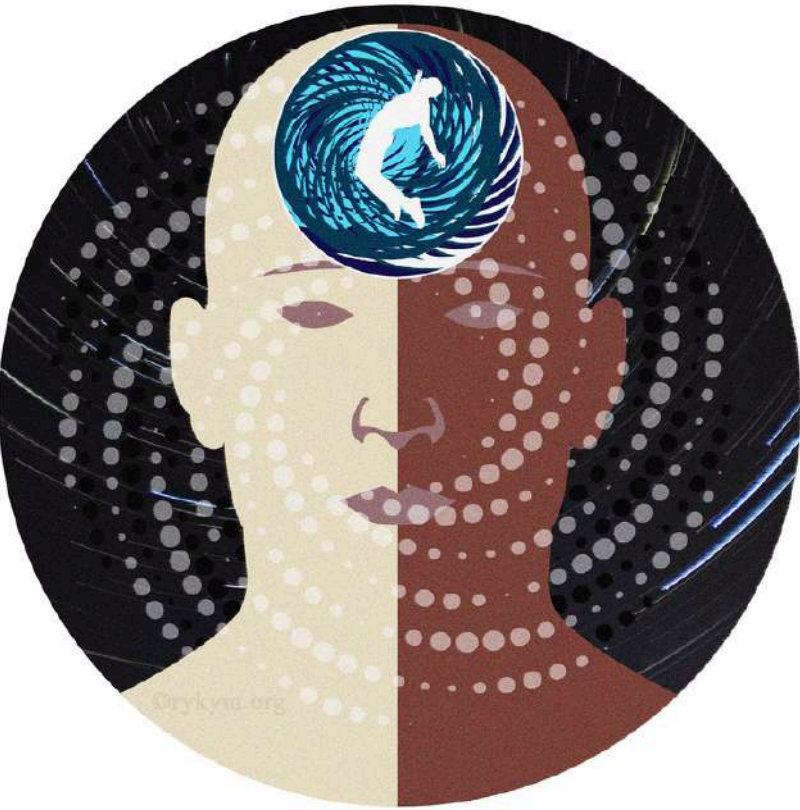
On Saraswati puja, Gurudev was asked that in Kriya yoga we worship the Nirguna or formless Brahman then what is the purpose of these deities. He answered with a beautiful analogy that the Brahman is like a water tank which is the source of everything. The deities and avatars are like the taps which provide water for a specific purpose.

For example, Devi Saraswati bestows Vidya which is the knowledge needed to understand the Brahman. Devi Lakshmi grants Lakshya or the goal along with Her grace and guidance which is necessary to reach the goal of spiritual fulfilment. Devi Durga provides Shakti which is the strength and power to sustain in the path of self realisation and surrendering to the Ultimate consciousness. Gurudev also once mentioned that within the Kutastha or the Third Eye, all deities, avatars, and the Atman (the soul) merge to manifest as Brahman. Finally, all manifestations and individual souls merge into Brahman, revealing a unified consciousness beyond human comprehension. The way Gurudev elucidated the concept using an analogy is unparalleled in its elegance and simplicity.

Hinduism, therefore, while accommodating diverse deities and narratives, remains monotheistic in essence, acknowledging the multiplicity of forms as expressions of the singular Brahman.



# "Conversation with Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray" -Saket Shrivastava



**Question:** What is Atma Darshan or Atma Sakshatkar? Can it be explained?

---

The important thing to note here is who would be observing Atman or having Atma Darshan or Atma Sakshatkar, or in other words, who would be the observer and the observed. Also, can anyone understand Atman from the physical-psychological dimension of the gross bodymind or does it come to be known only with the dissolution of everything (all tangibles and intangibles) into that timeless immutable dimensionless state!

My little understanding by the grace of the Master says, that when That comes to be known (Atma Sakshatkar), in that very moment of knowing {both static and the passing by (moment)}, there cannot be an iota of self left to declare that That has been known or getting known. And it is only after returning to the gross state, that the self (pseudo) realizes that That has been known, following which an extraordinarily blissful or out of the world feeling arises with compassion overflowing the persona of sadhak. So, what Atma Darshan or Atma Sakshatkar is, cannot actually be put into words, as the very happening of that extraordinary phenomenon, is coterminous with the dissolution of the self (pseudo) so that none is left to declare it being known or in other words the observer becomes the observed, with both dissolving into that eternal nothingness and only pure observation prevailing.

In other words, there is only Him and Him and no “me” (pseudo self) in the state of Atma Sakshatkar or Atma Darshan, which is but a matter of pure experiencing, incapable of being recorded and/or put into words as for doing so, at least something (ego) is required, that but gets dropped (much earlier) with the entering in the no-mind state, being the state of pure silence wherein time comes to a stop.

Kabirdas describing that state beautifully states- **Jab Main Tha Tab Hari Nahin, Ab Hari Hain Main Nahi; SabAndhiyara Miti Gaya, Deepak Dekhya Mahin!**

[Pseudo self or the ego, arises out of false identifications of the being with this or that of the material and/or immaterial worlds due to ignorance, whereas the true self is That, regarding which the being remains forgetful- again due to ignorance arising out of conditioning, which is in action for several births, perhaps.]



**Question:** Why have we come to Gurudev?

What has really drawn us to Gurudev? Is it not a desire to be blissful, to become higher and better than what one is at present, since the way one is at the moment of approaching the Master, he definitely is not in the best of his form, that he expects himself to be. In other words, we all are at the lotus feet of the Master, either for the fulfillment of some higher desires or for the fulfillment of some mundane desires, irrespective of whether or not we accept it.

Having said so, can anyone affirm that he is at the Master's feet only for practicing kriya and nothing else, irrespective of whether or not such practice is bringing in any definitive change in his day-to-day living, including his behavior pattern?

The honest answer would be 'NO' - though many would not come forward to accept this, since facing reality would somehow put them in a grey light vis-a-vis the Master, or at least they might think so, while the fact remains that the Master knows it all, since lies, howsoever fancifully and tactfully camouflaged, cannot escape the penetrating eyes of the Master.

It must be remembered well that Gurudev is no ordinary person but a realized Master and that only for the well-being of his fellowmen, is discharging some duties on the behest of his Master, totally out of compassion, as he himself needs nothing, for he is complete in self. But the question arises as to why Gurudev then entertains those who, laden with worldly desires, approach him with or without the desire to know That or the self, etc. To this, Gurudev replies that we all have been sent to him by the Masters of Kriya Yoga lineage, and therefore, it is his solemn duty to pull everyone out of the bog into which one has been languishing for ages, since if turned down, they would again wallow in that filth.

This is not acceptable to a man of compassion like Gurudev, who cannot turn back anyone who expresses the slightest desire to practice kriya, despite possessing a number of evils, that the Master knows instantly on the very first encounter but refuses to divulge only to wait for the man to speak out for himself or accept, as a mark of trust in Him. It is because Gurudev states that Gurukripa flows only when the disciple trusts the Master, and never otherwise. And such trust is not built in a day but takes sufficient time.

No wonder, Gurudev asks the disciples to know him, even before accepting whatever he says. But alas, most of us, without letting the desired trust build in, approach the Master for the fulfillment of worldly desires, that we all know are never going to end.

It remains a fact that desires, whether fulfilled or not, do end in miseries. While the miserable state arising out of non-fulfillment of desires is quite understandable, the miserable state arising out of their fulfillment needs a cursory examination. It is observed that when some desires do get fulfilled, there is all possibility of new desires to set in, in fact, with more intensity. Now, if the next set of desires also get fulfilled, there would still be further desires, being human. And a time arrives when some desires remain unfulfilled, that would result in miseries.

But such desires are necessarily of the material world, which knows no end.

And Gurudev knows this human psyche extremely well. So, the question arises as to how Gurudev, belonging to a totally different dimension (whether understood by others or not) can agree to the fulfillment of the desires of his disciples, while knowing very well that desires, whether fulfilled or not, would result in miseries. This disciple too has approached the Master a number of times, that he still continues, for fulfillment of his mundane desires, but for which he now feels ashamed as he realizes that Gurudev being Karunasindhu and Kripasindhu, cannot turn a blind eye to the desires of his loved ones, since he very well knows that unless the desires of the material world get addressed, the question of any higher desire germinating in man does not arise.

He therefore advises all to remain witness to the desires and their movement, without getting too much involved in their fulfillment, as desires come and go. Perhaps, we all have observed that a time comes in life when a certain desire becomes so demanding that its fulfillment appears to be the chief aim of life, as though its fulfillment alone would make one desireless the very next moment of its fulfillment, but alas, once such desire gets fulfilled, one hardly remembers the craving one had (for it) in its unfulfilled state; instead, he jumps on to the next desires readily without thinking twice.

To guide us out of the will-o-the-wisp of fulfilling desires, the Master, therefore, suggests remaining a passive witness to the movement of desires, since witnessing alone would take one beyond the desires.

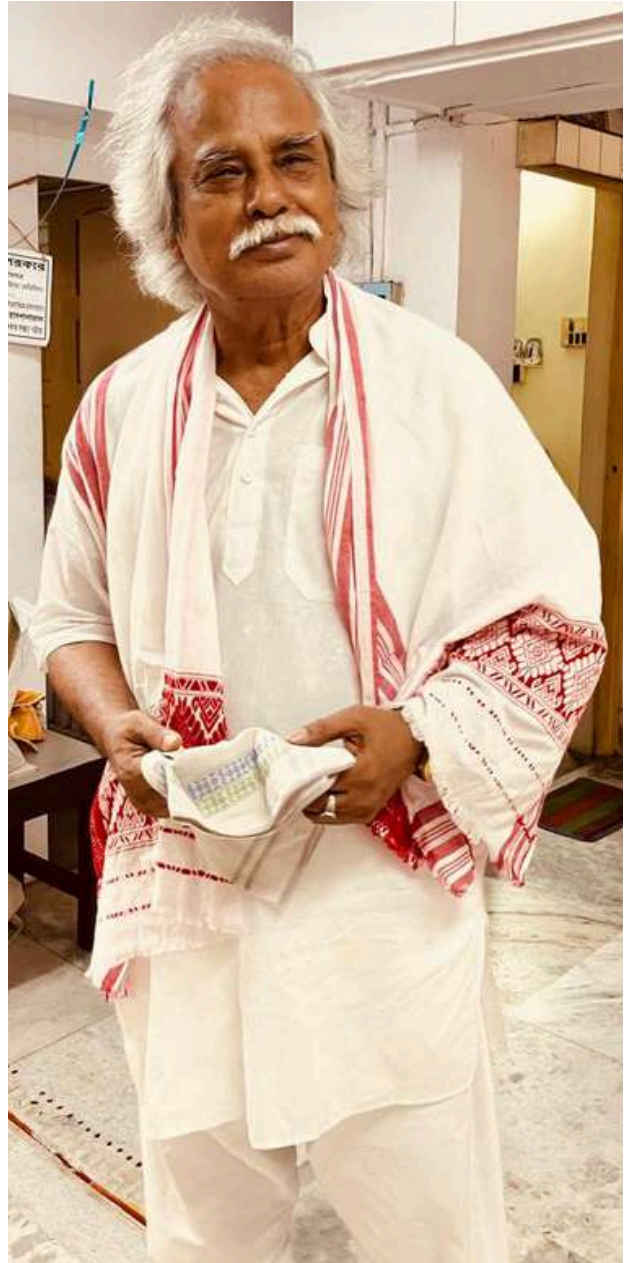
And to be a witness to the movement of desires demands extraordinary alertness (developing of course from persistent practice of Kriya whose chief aim is to awaken soul consciousness in man, since so long as body consciousness is, man is bound to be caught in the satiation of his perpetual desires stemming from his hedonistic inclinations) so that one, by using intellect, may exercise discrimination in deciding as to which desires would push him towards That and/or are elemental to physical survival of the being.

Following this, barring such desires, desires pulling him down to his animalistic state could be shunned emphatically by the exercise of willpower or determination. In this context, it is worth mentioning that the satiation of desires aimed at pleasure seeking has a tendency to pull man down to animalism. However, Gurudev never asks anyone to subdue his desires forcefully, howsoever immoral it might be, but only advises to be watchful of the filth that such desires generate on getting fulfilled or in due course of their fulfillment so that necessary willpower to shun or ignore them arises within him automatically (of course by the consistent, persistent, and diligent practice of kriya done with discernment).

It is pertinent to mention here that man alone stands in-between the states of animal and divine, and no other species. And it is this possibility of man becoming Divine or That, that has perhaps sent us to the Master (for a wish alone cannot push one towards him if there is not an equal pull from the Master himself, irrespective of whether one understands it or not), who through the fulfillment of some of our mundane desires, silently works on the germination of desire for the highest, which is to know oneself or **get the answer to 'Who I am'**. It is because all the realized Masters since ages, taking pity on man, have pointed the path to seeking liberation from the cycle of birth, death, and rebirth (Moksha), and so is our beloved Gurudev.



# "Shivlinga Consecration Day @ RYKYM"





## "ব্রহ্মচারী কেশবানন্দ"

-অমিত চ্যাটার্জী

যদা যদা হি ধর্মস্য গ্লানির্ভবতি ভারত।

অভ্যুত্থানম অধর্মস্য তদাত্মানং সৃজাম্যহম্॥ (৪:০৭)

পরিব্রাণায় হি সাধুনাং বিনাশয় চ দুষ্কৃতাম।

ধর্মসংস্থাপনার্থায় সম্ভবামি যুগে যুগে॥ (৪:০৮)



এই জগতে যখন যখন ধর্মের গ্লানি ও অধর্মের আধিক্য হয়, সজাতীয় বৃত্তিসমূহের রক্ষণ ও বিজাতীয় প্রবৃত্তির বিনাশ হেতু নারায়ণ স্বয়ং নরদেহ ধারণ করে অবতীর্ণ হন। এইরকমই এক অন্ধকারাচ্ছন্ন সময়ে যখন কলি তার বিকটতম রূপ বিস্তার করে মানব সমাজকে গ্রাস করতে উদ্যত, ভারতবর্ষ তথা বিশ্বে যখন চূড়ান্ত বিশৃঙ্খলা, জ্ঞানসূর্য যখন পশ্চিমগামী, সমাজে ধর্মের নামে শুধুই কিছু কুসংস্কার প্রচলিত, নারায়ণ অবতীর্ণ হলেন যোগীরাজ শ্যামাচরণ রূপে।

জগতকে প্রদান করলেন “শ্যামের-আচরণ” অর্থাৎ গৃহস্থ আশ্রমে থেকে সংসার ধর্ম পালন করে যোগক্রিয়ার অভ্যাস এবং ‘কৃষ্ণ-চৈতন্যের’ (কুটস্থ) জ্ঞান লাভ। যেরূপ শিক্ষা পূর্ববর্তী দ্বাপর যুগে বাসুদেব কৃষ্ণ স্বয়ং দিয়েছিলেন। পরবর্তী প্রজন্মে যোগীরাজের চতুর্দশ প্রধান শিষ্যের মধ্যেও সেই কৃষ্ণতত্ত্বের পূর্ণ প্রকাশ পরিলক্ষিত হয়। তাদের মধ্যে অন্যতম ছিলেন স্বামী কেশবানন্দ। যৌগিক দৃষ্টিকোণ থেকে নারায়ণের এই নামটিও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ‘কেশব’ অর্থাৎ কেশীরূপ দৈত্যের সংহারকর্তা। কেশী অর্থাৎ ‘কেশে-স্থিত’। এখানে কেশ অর্থাৎ নাড়ি, স্নায়ুগুচ্ছ বা শক্তি প্রবাহের বিভিন্ন পথ বলেই মনে হয়। সেক্ষেত্রে শক্তি প্রবাহের পথে যা বাধক- সে ই কেশী দৈত্য। ক্রিয়াবান মাত্রই অবগত যে, নাড়িপথে বিভিন্ন বাধা হলো বিভিন্ন গ্রন্থি- যা গুরু কৃপায় ক্রমে ভেদন হয়। অর্থাৎ কেশব তিনি যার কৃপায় গ্রন্থি ভেদন হয়ে জীব মুক্তি রূপ পরমানন্দে স্থিত হন।

আজ থেকে প্রায় দুশো বছর আগে শিবানীপুর গ্রামের গঙ্গা তীরে এক ধর্মপ্রাণ ব্রাহ্মণ দম্পতি - শ্রী লক্ষ্মীনারায়ণ বন্দ্যোপাধ্যায় ও শ্রীমতি মেঘবালা দেবী বাস করতেন। তাদের গুড় ও বস্ত্রের একটি দোকান ছিল। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর তাদের কোন সন্তানই বেশি দিন বাঁচতো না। এ বিষয়ে চিন্তিত লক্ষ্মীনারায়ণ পুরোহিতদের দ্বারস্থ হোন। তারা উপদেশ দেন-যখনই পরবর্তী সন্তান হবে, বাচ্চাকে দাইমার কাছ থেকে আপনারা কিনে নেবেন এবং তার ডান নাকে একটি ছিদ্র করে দেবেন। ১৮৩০ সালের ২৫শে ডিসেম্বর যখন সেই দেবশিশু ভুলোকে অবতীর্ণ হলেন, বন্দ্যোপাধ্যায় দম্পতি পুরোহিতদের উপদেশ মতোই কাজ করেন। সেই কারণেই শিশুর নাম রাখা হয় পাঁচকড়ি বন্দ্যোপাধ্যায়।

এর কয়েক বছর পর তারা আরও এক পুত্র সন্তান লাভ করেন- যার নাম রাখা হয় মহেন্দ্র। বাল্যকাল থেকেই পাঁচকড়ি গঙ্গা তীরে বসে ডুবে যেতেন গভীর ধ্যানে। ধর্মবিষয়ে আগ্রহও ছিল তার প্রবল। লক্ষ্মীনারায়ণবাবু নিজেও আধ্যাত্মিক হওয়ায় অতি অল্প সময় উপলব্ধি করেন যে ওনার জ্যেষ্ঠ পুত্র কোন সাধারণ বালক নন।

মাত্র চার বছর বয়সেই পাঁচকড়ি পিতার থেকে অধ্যয়ন আরম্ভ করেন। কিছুকাল পরে শিবানীপুরের পাঠশালায় তাকে ভর্তি করা হয়।

একদিন হঠাৎ লক্ষ্মীনারায়ণবাবু অজানা জ্বরে আক্রান্ত হন এবং বুঝতে পারেন তার হাতে আর বেশি সময় নেই। পুত্র পাঁচকড়িকে ডেকে তিনি বলেন- "আমার দেহত্যাগের সময় উপস্থিত। এক ব্যবসায়ীর বারোশো টাকা আমার কাছে গচ্ছিত আছে। তাকে তা ফেরত দিয়ে দিও।" চিকিৎসার জন্য অতঃপর বৈদ্য ডাকা হলে তিনিও একই কথা বলে ফিরে যান।

লক্ষ্মীনারায়ণবাবু পুনরায় পাঁচকড়িকে ডেকে বলেন -"আমার অন্তিম সময় উপস্থিত। আমায় গঙ্গা তীরে নিয়ে চলো। আমার মুখাগ্নি ও দাহ সংস্কার সব তুমিই করবে।"

আদেশ মত তাকে গঙ্গা তীরে নিয়ে যাওয়া হয়। সেখানে কেবল দুধ গঙ্গাজল খেয়ে তিনি তিন দিন অতিবাহিত করেন। তারপর তার নির্দেশমতো অর্ধেক শরীর গঙ্গার জলে ডুবিয়ে দেওয়া হয় এবং নাভিপথ দিয়ে প্রাণবায়ু মহাশূন্যে বিলীন হয়। গীতায় যদিও 'নবদ্বারে পুরে দেহী' (অর্থাৎ মানব শরীর নয়টি দ্বার যুক্ত) বলা আছে, যোগীদের ক্ষেত্রে আরও দুটি দ্বারের কথা জানা যায় -ব্রহ্মরন্ধ্র ও নাভি। যে সকল যোগীন্দ্র একটি বিশেষ সাধনায় সিদ্ধ, কেবল তারাই পারেন আদি ওঁকারেশ্বর-এর ক্ষেত্র দিয়ে প্রাণবায়ুকে লয় করতে- যাকে দ্বাদশ দুয়ার বলা হয়। এই দৃষ্টিকোণ থেকে লক্ষ্মীনারায়ণবাবুও যে এক মহান গুপ্ত যোগী ছিলেন সে বিষয়ে সন্দেহ নেই।

দাহ সংস্কার ও শ্রাদ্ধশাস্তি সম্পন্ন হওয়ার বেশ কিছুদিন পর এই ব্যবসায়ী লক্ষ্মীনারায়ণবাবুর দোকানে হাজির হোন। তার মৃত্যু সংবাদ শুনে তিনি অত্যন্ত ব্যথিত হন, এবং বারোশো টাকা হারানোর দুঃখে বিলাপ করতে থাকেন। এই লেনদেনের কোন প্রমাণ না থাকায় তার কিছু করারও ছিল না।

এই দৃশ্য দেখে ধর্মপরায়ণ পাঁচকড়ি এগিয়ে আসেন ও পিতা ঠাকুরের কথামতো বারোশো টাকা তার হাতে সমর্পণ করেন। ক্রিয়াযোগ পরম্পরার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ প্রতিজ্ঞা "সর্বদা নীতিগতভাবে চলবো" র প্রকাশ শুরু থেকেই তার মধ্যে ছিল। যিনি নিজে আচরণ করে জগৎকে শিক্ষা দেন তিনিই তো যথার্থ 'আচার্য'।

এই কাজে ছোট ভাই মহেন্দ্র কিন্তু মনঃক্ষুণ্ণ হন এবং দাদাকে বিভিন্ন কটু বাক্যে জর্জরিত করতে থাকেন। "বাবার বিপুল অর্থ তুমি ওই ব্যবসায়ীকে কেন দিয়ে দিলে? ওতে অর্ধেক ভাগ আমারও ছিল- বাবার অর্ধেক সম্পত্তির ভাগও আমার চাই।"

পাঁচকড়ি শান্তভাবে মহেন্দ্রকে সব বৃত্তান্ত খুলে বলেন। এতেও মহেন্দ্রের ক্রোধ শান্ত না হওয়ায় তিনি ভাইকে পিতার যাবতীয় সম্পত্তির মালিকানা অর্পণ করেন। পিতা ঠাকুরের স্বর্গবাসের পর মেঘবালা দেবী কাশী চলে যান ও বাবা বিশ্বনাথের চরণে নিজের অবশিষ্ট জীবন অতিবাহিত করেন।

সন্ন্যাস গ্রহণ করে পরমেশ্বরের উপাসনায় জীবন অতিবাহিত করার ইচ্ছা পাঁচকড়ির মধ্যে বাল্যকাল থেকেই ছিল। পিতার মৃত্যু এবং ভাইকে সমস্ত সম্পত্তি অর্পণ করার পর সেই পথে অগ্রসর হতে মনস্থ করলেন। প্রাথমিকভাবে নিজের কুলপুরোহিত আচার্য খেদমোহন ভট্টাচার্যের কাছে সমস্ত পূজা পদ্ধতির শিক্ষা নিলেন। তারপর শিবানীপুর ত্যাগ করে কপর্দকশূন্য অবস্থায় এক বটবৃক্ষের তলায় আশ্রয় নেয়। সেখানে প্রায়শই তিনি ধ্যানে ডুবে থাকতেন। নবাগত উদাসীন যুবকের ব্যক্তিত্ব আশেপাশের গ্রামবাসীদের প্রভাবিত করে। তারাই যুবকের অন্ন সংস্থানের ব্যবস্থা করে দেন। কেউ কেউ আবার তার চরণে দক্ষিণাও রেখে যেতেন। এইভাবে কিছুকাল অতিবাহিত করে দক্ষিণার অর্থ দিয়ে বর্ধমান যাওয়ার টিকিট ক্রয় করেন এবং সর্বমঙ্গলা দেবীর মন্দিরে এসে উপস্থিত হন।

সেখানে সন্ধ্যা আরতির সময় মন্দিরের প্রধান পুরোহিত সকলের মধ্যে প্রসাদ বিতরণ করছিলেন। তিনি লক্ষ্য করলেন, মন্দিরের এক কোণে এক সৌম্য দর্শন যুবক ধ্যানস্থ- মুখমন্ডলে তার স্বর্গীয় দ্যুতি। এই অভূতপূর্ব দৃশ্য তিনি অন্যান্য পুরোহিতদের ডেকে দেখালেন এবং নির্দেশ দিলেন যেন তাকে যত্নপূর্বক ভোজন করানো হয়। ভোজন পর্ব শেষ হলে, প্রধান পুরোহিত তাঁকে অনুরোধ করেন যাতে তিনি কিছুদিন সেখানে থেকে যান। তিন দিন সেই স্থানে অতিবাহিত করার পর তিনি কাশীর উদ্দেশ্যে যাত্রা করেন। লক্ষ্য-মায়ের অনুমতিক্রমে সন্ন্যাস গ্রহণ।

কিন্তু সমস্যা হল, যাত্রাপথে মায়ের ঠিকানা হারিয়ে যায়। কাশীক্ষেত্রে লক্ষ লক্ষ মানুষের ভিড়ে ঠিকানা ছাড়া কাউকে খুঁজে বের করা প্রায় অসম্ভব। এরকম অবস্থায় তিনি মনে মনে বাবা বিশ্বনাথের চরণে প্রার্থনা জানান-"যতক্ষণ মায়ের হৃদিস না পাই অন্ন-জল পরিত্যাগ করে দশাশ্বমেধ ঘাটে শুধুই জপ করবো। যদি মায়ের দর্শন না পাই তাহলে এভাবেই প্রাণ ত্যাগ করব।" এইভাবে অল্প কিছুকাল জপ করার পর, সত্যিই বিশ্বনাথের দয়া হলো।

এক ধর্মপ্রাণ দরিদ্র মহিলা কাশীর অনেক গৃহেই জল সরবরাহ করতেন। তিনি দেখলেন-সকাল থেকে এক যুবক মাথায় গামছা বেঁধে ধ্যানে বসেছেন। সকাল থেকে তিনি আসন ছেড়ে একটি বারের জন্যও ওঠেন নি। না অন্ন জল গ্রহণ করেছেন, না ভিক্ষা করতে গেছেন। তিনি করজোড়ে ধ্যানস্থ মহাপুরুষের কাছে এসে অনুরোধ করেন-"বাবা, আপনি সকাল থেকে এখানে বসে আছেন, অন্ন-জলও গ্রহণ করেননি। আমি কি আপনার কোন সেবা করতে পারি?"

এই প্রার্থনার উত্তরে পাঁচকড়ি তাকে মায়ের ঠিকানা বিস্মৃতি ও নিজের প্রতিজ্ঞার কথা জানান। সাধারণত বাঙালিরা কাশীতে বাঙালিটোলা অঞ্চলে নিবাস করতেন। সেই মহিলা তৎক্ষণাৎ বাঙালিটোলাতে গিয়ে মেঘবালা দেবীর খোঁজ শুরু করে দেন, এবং অতি অল্প সময়েই তার সন্ধান পান।

মেঘবালা দেবী দীর্ঘকাল পর পুত্রকে কাছে পেয়ে অত্যন্ত আনন্দিত হন এবং পাঁচকড়িকে দিয়ে গঙ্গার ঘাটে প্রতিজ্ঞা করিয়ে নেন- “যতদিন মা জীবিত আছেন পাঁচকড়ি তাকে ছেড়ে কোথাও যাবেন না।” কিন্তু পাঁচকড়ির মনে তো অন্য অভিপ্রায়।

এই প্রতিজ্ঞা পাঁচকড়িকে খুব বেশিদিন গৃহে বেঁধে রাখতে পারে নি। মাত্র একদিন পরেই মা তীর জ্বরে আক্রান্ত হন। বৈদ্য কিছু ওষুধ ও নিরাময়ের ব্যবস্থা করলেও তা নিষ্ফল হয়। নিজের শেষ সময় আসন্ন বুঝে মা পাঁচকড়িকে বাবা বিশ্বনাথের চরণামৃত আনতে আদেশ করেন। চরণামৃত পান করে পুত্রের কোলে মাথা রেখে তিনি আনন্দে দেহত্যাগ করেন। শেষ সংসার বন্ধনটিও জগদীশ্বর ছিন্ন করলেন। এইবার শুরু হলো পাঁচকড়ি থেকে কেশবানন্দ ব্রহ্মচারী হবার যাত্রা।

(ক্রমশঃ.....)

**কৃতজ্ঞতা স্বীকার:**

জগমোহন ভট্ট (কেশব আশ্রম, হরিদ্বার), অমিতাভ দত্ত, দীপাঞ্জন দে, সুজয় বিশ্বাস, সায়নী ব্যানার্জী.



## "দৈনন্দিন জীবনে ক্রিয়া যোগ"

### -শিউলি গাঙ্গুলি

আধ্যাত্মিকতার পথ চিরদিনই কঠিন, যাঁরা সেই পথ দিয়ে চলে দৃষ্টান্ত স্থাপন করে গেছেন তাঁরা কেউই সাধারণ মানুষ নন - কর্মে, ত্যাগে, সাধনায় তাঁরা তাঁদের অসাধারণত্ব প্রমাণ করে গেছেন, তাই আমাদের মতন সাধারণ মানুষ তাঁদের ঈশ্বরীয় মনে করি, তাঁদের দেখানো পথে চলার চেষ্টা করি শান্তির খোঁজে।

ঠাকুর 'শ্রী শ্রী রামকৃষ্ণ' বলে গেছেন 'যত মত তত পথ' অর্থাৎ সেই পরমপুরুষ কে উপলব্ধি করার অনেক পথ ও মত আছে কিন্তু যে পথেই যাওয়া হোক লক্ষ্য সেই এক। যোগিরাজ 'শ্রী শ্রী লাহিড়ীবাবার' দেখানো ক্রিয়াযোগ তেমনই এক বিজ্ঞান সম্মত সাধন পদ্ধতি।

এখানে প্রথমেই প্রশ্ন আসছে সাধারণ মানুষ কেন সেই পরমসত্য কে উপলব্ধি করতে চাইবে যদি তার জীবন সুখে শান্তিতে আর আনন্দে কেটে যায়! সে যদি তার সব চাওয়া পেয়ে যায় তবে বাকি কিসের আশায় সেই অজানা কে জানতে চাইবে? উত্তর হলো – তাও জানতে চাইবে। সমস্ত কিছু পাওয়ার পরও এক অজানা অপূর্ণতা যাঁদের অন্বেষণ এর কারণ হয়ে দাঁড়ায় তাঁরা খুঁজে চলেন সেই পথ – সেই পরম সত্য কে উপলব্ধি করার পথ – তাঁরা হলেন জিজ্ঞাসু।

আর আছেন জ্ঞানী – যিনি পরম সত্য কে উপলব্ধি করার পর ও সাধারণ মানুষের মধ্যে সেই সত্য উপলব্ধি করার পথ দেখানোর জন্য থাকেন – তিনিই হলেন প্রকৃত গুরু। তিনি সৎ - চিৎ - আনন্দ রূপে, গুরু রূপে আমাদের মধ্যে বিরাজ করছেন। এই জ্ঞানী ও জিজ্ঞাসু ব্যতীত বাকি আপামর সাধারণ মানুষ দুঃখ, কষ্ট, রোগ, মানসিক যন্ত্রনা থেকে মুক্তি পেতে ও সুখে শান্তিতে থাকার জন্য অবলম্বন খোঁজে এবং এই অবলম্বনের খোঁজ তাকে পরম সত্যের খোঁজের দিকে নিয়ে যায়।

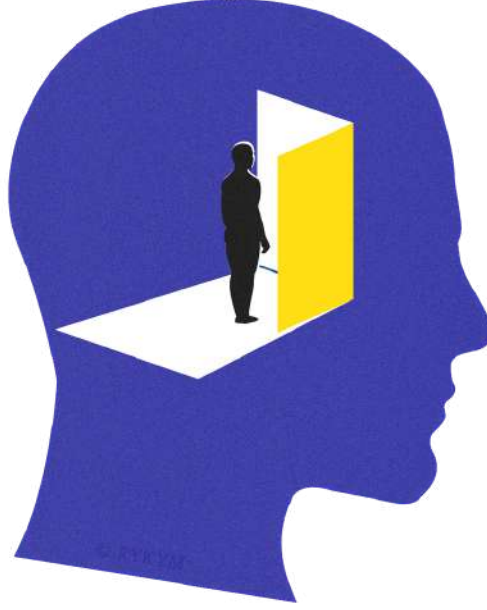
যিনি জ্ঞানী তিনি তো স্বয়ং ঈশ্বরীয়! যিনি জিজ্ঞাসু তিনি ও অনেক এগিয়ে আছেন, সমস্যা আমাদের মতন সাধারণ মানুষদের, যারা চাওয়া পাওয়া এবং সংসারিকতার নানা ভুলত্রুটির মধ্যে থাকি এবং এখান থেকেই শুরু হয় দৈনন্দিন জীবনে ক্রিয়াযোগ এর প্রয়োজনীয়তা।

তাঁর মায়ার সংসারে সব কিছুই একে অপরের সাথে যুক্ত তাই শুরু যে যেখানে থেকেই করুক প্রকৃত নিষ্ঠা নিয়ে ক্রিয়া করলে কৃপার পথ আপনিই খুলে যাবে, ক্রিয়ার নিষ্ঠা হৃদয়ে এনে দেবে অপার ভক্তি ও বিশ্বাসের আনন্দময় অনুভূতি। শ্রদ্ধা ও বিশ্বাস যুক্ত হৃদয় নিয়ে যে কাজ ই করা হয় তাতেই পূর্ণতা আসে। তাই ক্রিয়া যোগ আধ্যাত্মিক জীবনের সাথে সাথে আমাদের দৈনন্দিন জীবন কেও অনেক সহজ করে তোলে। পরমসত্য কে জানার চেষ্টা অর্থাৎ আত্মউপলব্ধির এই সাধনা আমাদের অত্যন্ত সাধারণ এই গতানুগতিক জীবনকে অসাধারণ এক আনন্দময় জীবনের দিকে এগিয়ে নিয়ে চলে।



# "ক্রিয়াযোগ ও জন্মান্তর"

-সৌমেন ঘোষ



ওঁ গুরুভ্যঃ নমঃ

সকল কর্ম যোগ নয়, কিন্তু সকল যোগই কর্ম:

ক্রিয়াযোগে বা কর্মযোগে ‘কর্ম’ – কারন সাপেক্ষ এবং ‘যোগ’ - কারন নিরপেক্ষ। কর্মের দ্বারা যোগপ্রাপ্তি হয় না, সেবা এবং ত্যাগ যদি না থাকে তাহলে কর্মই হয়, কর্মযোগ বা ক্রিয়াযোগ হয় না। ভগবান বলছেন – ‘যোগঃ কর্মসু কৌশলম্।।’ (২।৫০।গীতা) অর্থাৎ কর্মফলের প্রাপ্তিতে বা অপ্রাপ্তিতে সমান থাকাই হল কৌশল।

কর্মজং বুদ্ধিযুক্তা হি ফলং ত্যক্ত্বা মনীষিণঃ।  
জন্মবন্ধবিনির্মুক্তাঃ পদং গচ্ছন্ত্যনাময়ম্।।

অর্থাৎ সম্যাবস্থায় থাকা বুদ্ধিমান জ্ঞানী পুরুষগন বা সাধকগন কর্মজনিত ফল ত্যাগ করে জন্মরূপ বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে নির্বিকার পরমশক্তিতে মিলিত হন। কিন্তু যারা পারে না তারা জন্ম-মৃত্যু চক্রে আবর্তিত হয় মহাপ্রলয় পর্যন্ত।

ক্রিয়া বা কর্মের বন্ধন:

আমরা জান্তে-অজান্তে প্রতিক্ষন কর্ম করে চলেছি শরীর ও মন-বুদ্ধি-চিন্তন মাধ্যমে। আর আমরা জানি- প্রত্যেক কর্মের ফল আছে কিন্তু কর্মে ফলের পরিমানের ওপর আমাদের নিয়ন্ত্রন নেই। আসক্তি, কামনা-বাসনা যুক্ত কর্ম যাকে সকাম কর্ম বা ক্রিয়া দিয়ে কর্মের বন্ধন তৈরি হয়, যা কর্মফলে আবর্তিত হই। কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, অহংকার ইত্যাদি হল কর্ম বন্ধনের ইন্ধন।

যেমন- সাইকেলে প্যাডলিং করা, যা নীচের দিকে বা কেন্দ্রের দিকে হয়ে থাকে, ফলে চাকা গোল-গোল ঘুরতে থাকে, এই ক্ষেত্রে প্যাডলিং হল কর্ম এবং যার চারিপাশে চেনটিকে ঘোরানো হচ্ছে সেটি হল আসক্তি যুক্ত কর্ম বা ক্রিয়া। কিন্তু ক্রিয়া যোগের মাধ্যমে আমরা অনায়াসে আসক্তি রোহিত হয়ে পরমশক্তির সাথে মিলিত হতে পারি, জন্ম-মৃত্যু চক্র থেকে মুক্ত হই। কারণ ক্রিয়া যোগ নিষ্কাম। তাহলে কী টাকা-পয়সা, ব্যবসা-বানিজ্য, ঘর-বাড়ি, সংসার-সম্পত্তি কিছু বানাবো না? সূর্যের কাজ যেমন তেজ ও আলো বিকিরনের মাধ্যমে তাঁর জগৎ-পরিবারকে পোষন করা। আমাদের কাজও এই গুলি সব দিয়ে আপন ধর্ম, চরিত্র, ও রাষ্ট্রকে সেবা করা। এটি পরমার্থের মাধ্যম, সমাজ-পরিবেশ ও নিজের উন্নতির জন্য এগুলি আবশ্যিক ঈশ্বরীয় দায়িত্ব এবং কর্তব্যযুক্ত ধর্ম। নিজ নিজ গুণ-ধর্ম অনুযায়ী কর্ম করতে হবে, এ ছাড়া মনুষ্য জন্ম থেকে মুক্তি পাওয়া যায় না। আসক্তিরোহিত হয়ে সমস্ত দায়িত্ব এবং কর্তব্য পালন করতে হবে। অর্থাৎ নির্লিপ্ত হয়ে ক্রিয়া যোগ করতে হবে।

### ক্রিয়া বা কর্মের মাধ্যমে জন্ম লাভ:

ভারতীয় আধ্যাত্মিকতায়, কর্ম হল শারীরিক, মৌখিক, মানসিক, বা সামাজিক কাজ করা। যেটি একটি রেখাপাত, এবং এটি নষ্ট হয় না যতক্ষন প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হচ্ছে। তোমরা সবাই শুনেছ ‘চিত্রগুপ্ত’-র নাম যিনি নাকি আমাদের ভাগ্যের সমস্ত লেখা-যোখা করেন, এবং পরবর্তী জন্মে প্রেরণ করেন। এটি আসলে ‘অনন্ত চেতনা’ বা ‘সূক্ষ্ম শরীর’ যাকে ইংরাজিতে বলে a Subtle State of Consciousness বা বলতে পারো কম্পিউটারের/ মোবাইলের ব্যাকআপ ফাইল।

### সূক্ষ্ম শরীর:

‘সূক্ষ্ম শরীর’ মানুষের ‘শারীরিক শরীর’ যুক্ত থাকে চার ভাবে

- ১) মন - যেটি উৎস কামনা, বাসনা ও আকাঙ্ক্ষা
- ২) বুদ্ধি - যেটি কার্য-কারণ নির্ণায়ক
- ৩) চিত্ত - যেটি সংস্কার জনিত অভ্যাস, স্বভাব, আবেগের সঞ্চয়ক
- ৪) অহংকার - যেটি ব্যক্তিগত আত্মরূপ প্রকাশ করে

এই রক্ত-মাংসের শরীর নষ্ট হলে ও সূক্ষ্ম শরীর সমস্ত কর্ম বা ক্রিয়াকে রেকর্ড করে রাখে। অর্থাৎ রক্ত-মাংসের শরীরের মৃত্যু হলেও সূক্ষ্ম শরীরের মৃত্যু হয় না। এই অন্তঃকরণ চতুষ্টয় প্রতিক্ষন আমাদের নজর রেখে চলেছে এবং কর্মের প্রকৃতি অনুসারে কর্মফল প্রদান করে। তাই কর্ম করার ভেদ জানা খুবই আবশ্যিক | কর্মগুলি সংস্কার, আবেগ ও মানসিক চাওয়া-পাওয়া, শারীরিক-যান্ত্রিক সঞ্চালনের মাধ্যমে সৃষ্টি হয়।

তিন ধরনের কর্ম: কর্ম ছাড়া জীবের জীবন সম্ভব নয়, এই ক্ষেত্রে প্রধান তিন কর্ম হল - সঞ্চিত কর্ম, প্রারন্ধ কর্ম, ক্রীয়মান কর্ম।

‘কর্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন।’

কর্ম করার আমাদের অধিকার আছে কিন্তু কর্মফলে নেই।

১) সঞ্চিত কর্ম: সংস্কার মাধ্যমে চেতন মনের অজান্তে যখন কেউ ভালো বা খারাপ কর্মে লিপ্ত হন, তখন মানসিক পটে প্রভাব পড়ে। এই সংস্কার একটি হালকা, দুর্বল, স্বয়ং-সক্রিয় প্রতিক্রিয়াশীল কর্মপদ্ধতি সৃষ্টি করে, যদি না নিজে সচেতন ভাবে স্বীকার করে। এটি অভ্যাসগত ভাবে তৈরি হয় না। উপযুক্ত সময়, পরিবেশ পেলেই এটি পুনরাবৃত্তি ঘটায়, বর্তমান জন্মে বা পরবর্তী কোন জন্মে।  
বি:দ্র: সংস্কার হল নির্দেশনা, তথ্য এবং অনুষ্ঠান সমূহের সমষ্টি।

২) প্রারন্ধ কর্ম: প্রারন্ধ হল পূর্ববর্তী জীবনের কর্মফলের অবশিষ্ট ফলাফল। এটি একটি শক্তিশালী সংস্কার। যে মানসিক কর্ম স্বেচ্ছায় দৃঢ় আবেগে উৎপন্ন হয়ে স্বয়ং-সক্রিয় প্রতিক্রিয়া করে, তাকেই বলতে পারো প্রারন্ধ কর্ম। যেমন- হত্যা, ডাকাতি, বিশ্বাসঘাতকতা, অপরাধ, ব্যাভিচারের মতো শক্তিশালী গভীর আবেগপূর্ণ কাজগুলি অন্তঃকরণ চতুষ্টয় (মন, বুদ্ধি, চিত্ত, অহংকার) উপর গভীর ছাপ তৈরি করে। ফলে সমগুন ও পরিমান প্রতিক্রিয়া প্রাপ্ত হয়।

যেহেতু প্রারন্ধ কর্ম ও স্বয়ং-সক্রিয় প্রতিক্রিয়াশীল কর্ম পদ্ধতি, প্রত্যেক আবেগ জড়িত এই কর্মগুলি বহন করে অন্তর চেতন এবং উপযুক্ত পরিবেশ পরিস্থিতিতে ফলিত হয়। কতটা দুঃখ-কষ্ট বা সুখ পাবে। এমনকি অসম্পূর্ণ কর্ম, রোগ, জন্ম-মৃত্যু, বিবাহ-বিবাহবিচ্ছেদ, দুর্ঘটনায় দুঃখের পরিমান নির্ণয় করে পূর্বজন্মের কর্ম থেকে।

বি: দ্র: চিত্রগুপ্ত বা সূক্ষ্ম শরীর প্রত্যেক কর্মের পরিমান অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া করে নির্দিষ্ট পরিবেশ পরিস্থিতি জন্ম প্রদান করে কর্মফল দানের জন্য।

৩) ক্রীয়মান কর্ম: শরীর দিয়ে যে কর্মগুলি সংগঠিত হয় সেগুলি ক্রীয়মান কর্মের মধ্যে পড়ে। এইগুলি সাধারণত বর্তমান কর্মফল প্রদান করে থাকে। মানব শরীর পঞ্চভূত (জল, বায়ু, অগ্নি, মাটি, আকাশ) দিয়ে নির্মিত। অন্তর ক্রিয়া যে কোন বস্তুর মধ্যে তৎক্ষণাৎ ফল দান করে। যেমন- নেশার দ্রব্য ভ্রাগ মানব শরীরে বিষক্রিয়া ঘটায় ফলে শরীরের মৃত্যু হয়। ক্রীয়মান কর্ম কোন আবেগ ছাড়াই হয়ে থাকে। কোন কোন সময় অবিদ্যা, ভুল সিদ্ধান্তের জন্য খারাপ পরিস্থিতির শিকার হতে হয়।

অকাল মৃত্যু: বর্তমানের কর্মই বেশীরভাগ সময় কারন হয় অকাল মৃত্যুর। যেমন দ্রুগ হত্যা, অবাধ বালকের হত্যা, কোন ঘুমন্ত পুরুষের হত্যা, গুরুজনের অবহেলা-অপমান, নারীর মান ও পবিত্রতা মর্দন, হত্যা জাতীয় নিষ্ঠুর অপরাধে বর্তমান আয়ু ক্ষয় হয়, তাদের পরিনতি এই জন্মে দুর্ঘটনা জনিত অকাল মৃত্যু প্রাপ্ত হয় বা পরবর্তী জন্মে স্বল্প আয়ু হয়।



## ক্রিয়া বা কর্ম বন্ধনের থেকে মুক্তি:

কর্ম দিয়েই কর্ম বন্ধন থেকে মুক্তি সম্ভব। জীব আত্মার জন্ম পরমাত্মা থেকে, পরম আত্মায় মিলিত হওয়াই আমাদের জীবনের প্রধান লক্ষ্য। এই কর্ম বন্ধন থেকে মুক্তির অতিশয় শ্রেষ্ঠ উপায় হল - অনাসক্ত, বৈরাগ্য, ভক্তিপ্রেমের সহিত সেবা, সমর্পণ ও ক্রিয়াযোগ।

তবে, মানবের ধর্ম সম্বন্ধে একটু সচেতন থাকা দরকার। পরম পূজনীয় গুরুদেব শ্রী শ্রী মাহেশ্বরী প্রসাদ দুবেজী বলেছেন - “আত্মার তেজকে ধারণ করাই ধর্ম”

আর ধর্ম থেকে বড় কী? দয়াই ধর্ম থেকে বড়, গুরুদেব শ্রী লাহিড়ী বাবা বলেন “দয়াই ধর্ম”। পশুতা থেকে মানব ধর্মে দৃঢ়-সংকল্পের পথিক হতে হয়।

প্রত্যেক আত্মার গুণ ধর্ম হল -

১) অনাসক্তির শক্তি, ২) মুক্ত করার শক্তি, ৩) সহনশীলতার শক্তি, ৪) গ্রহণযোগ্যতার শক্তি, ৫) উপলব্ধি করার শক্তি, ৬) নির্ণয় নেওয়ার শক্তি, ৭) নকারাত্মক নাশ করার শক্তি, ৮) শর্তহীন ভালোবাসার শক্তি।

ঈশ্বরে একাকার হতে ঈশ্বর-প্রেম মগ্ন হয়ে কর্ম/ ক্রিয়া যোগ সম্পন্ন করতে লাগে -

**অনাসক্তি:** সমস্ত কর্ম বন্ধন ও পুনঃজন্ম প্রাপ্তি সংঘটিত হয় আসক্তিতে। আসক্তি ছাড়লেই ক্রিয়াযোগ সিদ্ধ হয় এবং ঈশ্বরের প্রাপ্তি হয়। কর্ম দ্বারা প্রাপ্ত ফলের আকাঙ্ক্ষা না করাই আসক্তি রোহিত। সাধারণ মানুষের নিজের কামনা পূরণের জন্য কোন কাজে প্রবৃত্ত হন, এই কামনাই কর্ম বন্ধন সৃষ্টি করে। ভগবান বলেছেন -

যস্ত্বিন্দ্রিয়াণি মনসা নিয়ম্যরভতেহর্জুন।  
কমেন্দ্রিয়ৈঃ কর্মযোগমসক্তঃ স বিশিষ্যতে।।৭।। (গীতা)

অর্থাৎ মনের দ্বারা ইন্দ্রিয়গুলিকে সংযত করে অনাসক্ত হয়ে কমেন্দ্রিয়ার সাহায্যে কর্ম করতে হবে। কর্মকে ত্যাগ না করে অসক্তিকে ত্যাগ করাই কর্তব্য। অনাসক্তির মাধ্যমেই কর্ম থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়া যায়। ক্রিয়াযোগী কোনও কর্ম নিজের জন্য করেন না। তিনি মনে করেন শরীর, ইন্দ্রিয়াদি, মন, বুদ্ধি, পদার্থ, অর্থ, জগৎ থেকে পাওয়া, এইগুলি জগৎ সংসারের জন্য, নিজের জন্য নয়। কারন কামনা-বাসনার মাধ্যমে জগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপিত হয়।

তাই পরমাত্মাকে প্রাপ্তির জন্য ঈশ্বর বলছেন-

তস্মাদসক্তঃ সততং কার্যং কর্ম সমাচর।  
অসক্তো হ্যাচরন্ কর্ম পরমাপ্নোতি পুরুষঃ।। ১৯।।(গীতা)

**বৈরাগ্য:** মানুষ যখন স্বয়ং এটি উপলব্ধি করতে পারে যে আমি শরীর নই, আমি মনও নই। তখন কামনা, মমতা, মানসিক ইচ্ছা, একাত্মবোধ সব দূর হয়। বাকি থাকে শুধু দায়িত্ব ও কর্তব্য। সেটাই হল বৈরাগ্য। তবে প্রকৃত বৈরাগী নয় - বিষয় বৈরাগী, স্বজন বৈরাগী, কায় বৈরাগী। কারন এদের মধ্যে মমত্ব বোধ থেকে যায়। যা মৃত্যুর পরও টিকে থাকে যা অস্থি বিসর্জনের পর গতি হয়। একমাত্র বিবেক জাগ্রত এই মমত্ব দূর হয়। বিবেক অর্থাৎ জড় চেতন, প্রকৃতি-পুরুষ ও দেহ-দেহী ভিন্নতর জ্ঞান। কামনা ও মমত্ব নাশ হলে অহংভাবের নাশ হলেও সূক্ষ্ম শরীরে অহং বোধ থেকে যায় যা একমাত্র ভগবদ্ প্রেমের দ্বারা দূর হয়।

**সেবা:** সেবা কথার অর্থ সুখী করা। সাধকের ভাব হবে - তিনি সকলকেই সুখী করেন বা সেবা করেন। ‘মা কশিচৎ দুঃখভাগভবেৎ’ অর্থাৎ কারো বিন্দুমাত্র দুঃখ যেন না হয়। সকলকে সুখী করতে না পারলেও সাধক বা যোগীর এইরূপ মনভাব রাখা উচিত। সেবার জন্য অর্থ-সামগ্রীর প্রয়োজন নেই। সেবা সেইই করতে পারে যে নিজের জন্য আশা করে না। যদি আমরা ভাবি ‘আমি অপরকে খুশী করেছি’ বা ‘আমি কাউকে কিছু দান করেছি’ তাতে মান, যশ, পুণ্য ইত্যাদি প্রাপ্তির আশা থেকে যায়। যা প্রকৃতপক্ষে ভোগ। আমাদের এই ভোগ থেকেই বিরত থাকতে হবে। এর থেকে সুখভোগও প্রাপ্ত হয় এই সুখই সবার জীবনে মমতা ও কামনার উৎপত্তি ঘটায়, যা কর্ম বন্ধন। প্রকৃত সেবা হল ভাব, কর্ম নয়। নিজের যা আছে তা দিয়েই পূর্ণভাবে হয়ে সেবা করা যায়। সেবা দ্বারা মুক্তি লাভ সম্ভব। বস্তুগুলিতে গুরুত্ব না থাকলে তবেই সেবা করা যায়। ভক্ত সবকিছু ত্যাগের পর ঈশ্বরের সেবায় মগ্ন হয়ে যায়। তখন প্রভুকে যেমন রাখে প্রভু তেমন থাকে। সেবায় এত শক্তি যে ভক্ত যেমন চায় তেমনি প্রভু ক্রিয়া করে তার জন্য।

**সমর্পণ:** সমর্পণ বলতে ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণ বলা হয়েছে। প্রেম-ভক্তির মাধ্যমে সমর্পণ, মীরাবাই – ‘মেরে তো গিরিধর দূসরো ন কোই’। আমার কাছে আজ যা কিছু বর্তমান, সব ঈশ্বরের কাছে থেকে পাওয়া, সে গুলির সবকিছু তার চরনে সমর্পণ করা। জীবের ভীতর ও বাইরে শুধু তিনি, কায়-মন-বাক্যে শুধু তিনি। এই অনুভূতি হওয়া -

“ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব  
ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব।  
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব  
ত্বমেব সর্বং মম দেবাদেব।।”

ঈশ্বরের কাছে সমর্পণ হলে, তিনি সর্বত্র, সর্বজনে, সর্ববস্তুতে অনুভব হয়। শরীররূপী মায়া ছিন্ন হয়। এমনকি শ্বাস-প্রশ্বাসে তাকেই পাওয়া যায়। অজপা-জপ ও ভক্তি-ক্রিয়াযোগ শুরু হয়। তাকে ছাড়া আর কিছুতে মন রচেনা। ভগবদ্ প্রেম-ভক্তিতে পরিপূর্ণ আত্মার সমস্ত দায়-দায়িত্ব ঈশ্বরের হয়ে থাকে।

**ক্রিয়াযোগ:** আজ পর্যন্ত যা কিছু পেয়েছি, জন্ম-জন্মান্তর ধরে সবই সকাম কর্মের ফল। কিন্তু নিষ্কাম ভাবে কর্ম করে নয়। গুরুদেব প্রদত্ত ক্রিয়াযোগ দিয়েই এই নিষ্কাম যোগ চালু হয়।

তবে অনাসক্ত হয়ে সেবা-সমর্পন ভাব দিয়ে ক্রিয়া করলে বেশী আনন্দ উপলব্ধি হয়। গুরু কৃপা প্রাপ্ত হলে এ জীবন সহজ, সরল ও উর্ধ্বগামী হয়। এটি ঈশ্বরের আশীর্বাদ যে তিনি আমাকে বা আমাদের চয়ন করেছেন। সমস্ত ক্রিয়াবান ক্রিয়াযোগ মাধ্যমে কর্মজনিত ফল ত্যাগ করে ঈশ্বরের সাথে একাকার হতে পারে। ক্রিয়াযোগ প্রাপ্ত হয় ভগবানের কৃপা হলেই। নতুন কর্মযোগ চালু বা অসমাপ্ত ক্রিয়াযোগ সম্পন্ন করার জন্য। বিবেক দ্বারা যে উচ্চতা লাভ হয় সেখানে ভাগ্য কাজ করে না।

‘অব্যয়মেব ভোক্তব্যং কৃতং কর্ম শুভাশুভম্’। অতীত বা বর্তমান কর্ম অনুযায়ী শুভ-অশুভ ফল প্রাপ্ত হয়, যেটি আমাদের অবশ্যই ভোগ করতে হয়। একমাত্র ঈশ্বর কৃপায় ক্রিয়াযোগ, গুরু সান্নিধ্য লাভ সম্ভব। তাতেই কর্মরত হয় “অভ্যাসযোগেনযুক্ত”।

ওঁ গুরু ব্রহ্মা, গুরু বিষ্ণু, গুরুদেব মহেশ্বর।  
গুরুসাক্ষাৎ পরব্রহ্ম, তস্মৈ শ্রী গুরুবে নমঃ॥



# মহারাষ্ট্রের জ্যোতির্লিঙ্গ ওন্দা নাগনাথ

সৌমেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়

অনেকদিন ধরেই ভাবছি যে আমাদের অন্বেষণ পত্রিকায় একটা লেখা আমি দেব। কিন্তু যে কোনও লেখা তো অন্বেষণ পত্রিকায় দেওয়া যাবে না, তাই অনেক চিন্তা করে ভাবলাম অল্প দেখা, অল্প জানা এক শিবভূমি ভ্রমণের কাহিনী আমি লিখব। স্মৃতির মনিকোঠায় ভেসে উঠলো প্রায় এক দশক আগে যাওয়া মহারাষ্ট্রের এক অল্প খ্যাত জ্যোতির্লিঙ্গ ওন্দা নাগনাথের কথা। ভাবনা মাত্রই শুরু করে দিলাম ভ্রমণ কাহিনী লেখা।

দ্বাদশ জ্যোতির্লিঙ্গের অন্যতম, মহারাষ্ট্রের ভীমাশঙ্কর মহাদেব দর্শন করে আমরা চলে এলাম পুনা বাস স্ট্যান্ড। পুনা থেকে ট্রেনে চড়ে আমরা চলে যাব পূর্ণা। সেখান থেকে ট্রেনে হিঙ্গোলী স্টেশন হয়ে চলে যাব মহারাষ্ট্রের তীর্থক্ষেত্র ওন্দা নাগনাথ। পূর্ণা - আকোলা জংশন এই রেল পথের ওপরই একটি স্টেশন হিঙ্গোলী। এই হিঙ্গোলী স্টেশন থেকে মাত্র আঠারো কিলোমিটার দূরে বাসপথে যেতে হয় মহারাষ্ট্রের শৈব তীর্থ ওন্দা নাগনাথ।

প্রথম দর্শনেই ভালো লেগে গেল হিঙ্গোলী স্টেশন। খোলামেলা স্টেশন চত্বর, সারা দিনে কয়েক জোড়া ট্রেন মাত্র যাতায়াত করে। তাই প্ল্যাটফর্মে কোন ভিড়, কোলাহল, ব্যস্ততা কিছুই নেই। নির্জন শান্ত পরিবেশ। স্টেশনে ট্রেন ঢোকান মাত্র আধঘন্টা আগে টিকিট কাউন্টার খোলা হয়। ঝকঝকে পরিষ্কার ওয়েটিং হল। প্ল্যাটফর্মে একটা বড় ব্যানার লাগানো, যাত্রীদের অবগতির উদ্দেশ্যে তাতে লেখা আছে হিঙ্গোলীর কাছে তিনটে বড় তীর্থক্ষেত্রের কথা।



নির্জন শান্ত হিঙ্গোলী স্টেশন

একটি অষ্টম জ্যোতির্লিঙ্গ ওন্দা নাগনাথ বা ঔঙ্ক নাগনাথ, রাষ্ট্রসন্ত নাম দেও মহারাজের জন্মস্থান দারুকা বন, এবং আরেকটি শিখদের তীর্থক্ষেত্র নর্সি গুরুদ্বার।

যদিও অষ্টম জ্যোতির্লিঙ্গ হিসেবে ওন্দা নাগনাথের নাম কোন পাঁজি বা পুঁথিতে বা Indian Tourism Development Corporation এর তালিকায় নেই, কিন্তু মহারাষ্ট্রবাসীদের দৃঢ় বিশ্বাস ইনিই হলেন অষ্টম জ্যোতির্লিঙ্গ।

সন্তভূমি হিঙ্গোলীতে যাত্রীদের স্বাগত জানানো হয়েছে। হিঙ্গোলীতে নেমে অটোরিক্সা চেপে আমরা চলে গেলাম সরকারি বাস স্ট্যান্ড। সেখান থেকে বাসে করে সোজা চলে গেলাম ওন্দা নাগনাথ। বাসস্ট্যান্ডে নেমেই চোখে পড়ল মন্দির চত্বরে ঢোকান প্রধান তোরণ। দূরে পাহাড়ের সারি। কালো পিচ রাস্তা ঐক্যেবেঁকে চলে গেছে বহুদূর, ধীরে ধীরে দূরের নীল সবুজ পাহাড়ের কোলে গিয়ে মিশে গেছে। অটো থেকে নেমে রোদের বেশ চড়া তাপ গায়ে মেখে চললাম হোটেলের খোঁজে। খুব একটা মনের মত থাকবার জায়গা না পেয়ে সোজা চলে গেলাম মন্দিরের মূল তোরণ পেরিয়ে মন্দির কমিটির গেস্ট হাউসের দিকে, কারণ স্থানীয় লোকজনের কাছে খোঁজ নিয়ে জানা গেল যে মন্দিরের একেবারে গায়ে লাগোয়া গেস্ট হাউসে থাকবার খুব ভালো বন্দোবস্ত আছে। মিনিট দশেক হাঁটা পথ ধরে পৌঁছে গেলাম মন্দির কমিটির অফিসে। একদিনের জন্য একটা ঘর বুক করে ফেললাম। চৌকিদার ঘরের দরজা খুলে দিল, বেশ বড় ঘর। ঘরের লাগোয়া প্রশস্ত বারান্দা, রান্না করার জায়গা, বাথরুম, ইত্যাদি একবারে এলাহী ব্যাপার। কিছুক্ষণ পরেই ঝাড়ুদার ঘরদোর সব পরিষ্কার করে দিয়ে গেল। ঘরের ভাড়া মাত্র ২৫০ টাকা প্রতিদিন, আমাদের কাছে স্বপ্নের মতো মনে হলো।

সিমেন্ট বাঁধানো চওড়া উঠোন কে ঘিরে এই গেস্ট হাউস তৈরি করা হয়েছে। গেস্ট হাউসের লাগোয়া দোতলা বাড়ি, সেখানে বড় বড় হলঘর। প্রচুর তীর্থযাত্রী একসঙ্গে বিশ্রাম নিতে পারে। উঠোনের একধারে চায়ের দোকান, দোকান পেরিয়ে ধাপে ধাপে সিঁড়ি নেমে গেছে মন্দিরের প্রধান দরজার দিকে। মন্দিরের মূল ফটকের দুই ধারে ফুলের পসরা সাজিয়ে বসেছে স্থানীয় মহিলারা। গোলাপ, গাঁদা, শালুক, বেলপাতা, তুলসী পাতা আরো কত নানা রঙ-বেরঙের ফুল সব কিছুই তরতাজা, যেন এইমাত্র বাগান থেকে তুলে আনা হয়েছে।

ওন্দা নাগনাথ তো ভগবান শিব, মহাদেব। শিবের পূজা তো বেলপাতা দিয়েই সমাপন করা হয়, তাহলে তুলসী পাতা কি জন্য? তুলসীপাতা তো লাগে ভগবান বিষ্ণুর, নারায়ণের পূজায়। এই কথা জিজ্ঞেস করাতে ওরা বলল যে এই নাগনাথের পূজোতে বেলপাতা ও তুলসী পাতা দুইই অর্পণ করা হয়, কারণ এখানে তিনি হরিহর রূপে বিরাজিত।



আমরা স্নান সেরে পূজার ডালি নিয়ে মন্দিরের প্রধান দরজা পেরিয়ে চলে গেলাম ভগবান নাগনাথের পূজা দিতে। মন্দিরে প্রবেশ করলাম, বিশেষ ভিড় নেই। বিশাল পাথুরে চাতাল, মূল মন্দির পশ্চিমাভিমুখী। মন্দির গাত্রের কারুকার্য ও স্থাপত্য শিল্প অপূর্ব সুন্দর। উপরের অর্ধেক অংশ পাথরের উপর সাদা রং করা আর নিচের অর্ধেক অংশ প্রাকৃতিক বালি পাথরের রং। এইরকম মন্দিরের স্থাপত্য আগে আর কখনো চোখে পড়েনি। মূল মন্দিরের পশ্চিম দ্বারের সিঁড়ি দিয়ে

ধাপে ধাপে উঠে প্রবেশ করলাম নাট মন্দিরে। নাট মন্দিরের মাঝে কালো পাথরের কূর্ম দেবতার মূর্তি। কূর্ম মানে কচ্ছপ, কূর্ম দেবতা ভগবান বিষ্ণুর দশ অবতারের মধ্যে দ্বিতীয় অবতার রূপে পূজিত হন। কিছু ফুল অর্পণ করে চলে গেলাম কালো কণ্ঠি পাথরের তৈরি চতুর্ভুজ ভগবান বিষ্ণুর মূর্তির সামনে। মূর্তিটি প্রায় পাঁচ ফুট উচ্চতা বিশিষ্ট। তাঁর পাদপদ্মের পাশেই ছোট ছোট কয়েকটি শিবলিঙ্গ। পাশেই জ্বলছে জাগ প্রদীপ, অখন্ড-নিষ্কম্প দীপশিখা। এই মন্দিরে হরিহর একই সঙ্গে পূজিত হন।



মূল মন্দিরের প্রবেশ পথ

ভগবান শ্রী বিষ্ণুর মূর্তির পাশেই একটি সিঁড়ি নিচে নেমে গেছে। খুব উঁচু উঁচু ধাপ এবং সংকীর্ণ। অতি সন্তর্পণে দুই হাত ও পা দিয়ে শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে আমরা সিঁড়ি বেয়ে ধীরে ধীরে নামতে লাগলাম। কিছুটা নামার পরে প্রায় হামাগুড়ি দিয়ে একটি ছোট ঘরে প্রবেশ করলাম, যেন স্বয়ং দেবাদিদেব মহাদেবের সাধন গুহা। সেই ছোট ঘরে প্রবেশ করেই চমক ভাঙলো শ্রী নাগনাথের দর্শনে, অত্যুজ্জ্বল রূপের আভরণে ঢাকা। শুনলাম নিরাভরণ শিবলিঙ্গের মাথায় জল ঢালতে হলে মন্দিরে সকাল আটটার মধ্যেই প্রবেশ করতে হবে। সকাল আটটার পরেই তাঁর শ্রীঅঙ্গে চাপিয়ে দেওয়া হয় একটি রুদ্ররূপী রূপের আভরণ। প্রায় ৮ ফুট বাই ৮ ফুট একটি পাথরের ছোট ঘর, উচ্চতা চার ফুটের বেশি নয়। সেই গুহারূপ প্রকোষ্ঠের মধ্যমণি হয়ে বিরাজ করছেন স্বয়ং নাগনাথ। শিব লিঙ্গের চারিদিকে পাথরের খিলান। কোনো রকমে পিঠ 77

সোজা করে আমরা দেবাদিদেবের সামনে বসলাম। দেয়ালের গায়ে ছোট ছোট খোপের মত জায়গা, সেখানে তেলের অখন্ড দীপশিখা আলোকিত করছে সেই গুহা মন্দির। এই গুহা মন্দিরে যান্ত্রিক পদ্ধতিতে ভেন্টিলেশনের বন্দোবস্ত থাকায় শ্বাস-প্রশ্বাসে কোন কষ্ট নেই। দুইজন পুরোহিত উদাত্ত কণ্ঠে মন্ত্র উচ্চারণ করে পূজো পাঠ করছেন। দর্শনার্থীর ভিড় তখন একটু কম হওয়ার জন্য আমরা বেশ কিছুক্ষন গর্ভগৃহে পরমেশ্বরের সামনে বসবার সুযোগ পেলাম। পূজার ডালির ফুল মহাদেবের মাথায় অর্পণ করে সশ্রদ্ধ প্রণাম জানালাম। ধীরে ধীরে হামাগুড়ি দিয়ে বেরিয়ে সিঁড়ি দিয়ে উঠে এলাম। বিকেলের পড়ন্ত সূর্যের কিরণ মন্দিরের চূড়ার ওপর পড়ে ঝলমল করছে। দূরে দিকচক্রবালের কাছে নীল আকাশের বুকে সবুজ পাহাড়ের সারি।

তাড়াতাড়ি ক্যামেরা নিয়ে এসে ছবি তোলার উপক্রম করতেই বাধা পড়ল। মন্দিরের সিকিউরিটি স্টাফ বলল যে মন্দিরের পরিচালন পর্ষদের কোন দায়িত্বপ্রাপ্ত অফিসার এর কাছে পারমিশন না নিয়ে কোন ছবি তোলা যাবে না। অগত্যা ক্যামেরা, পরিচয়পত্র ইত্যাদি সঙ্গে নিয়ে সেই অফিসারের কাছে মাত্র চারটি ছবি তোলার অনুমতি পাওয়া গেল।



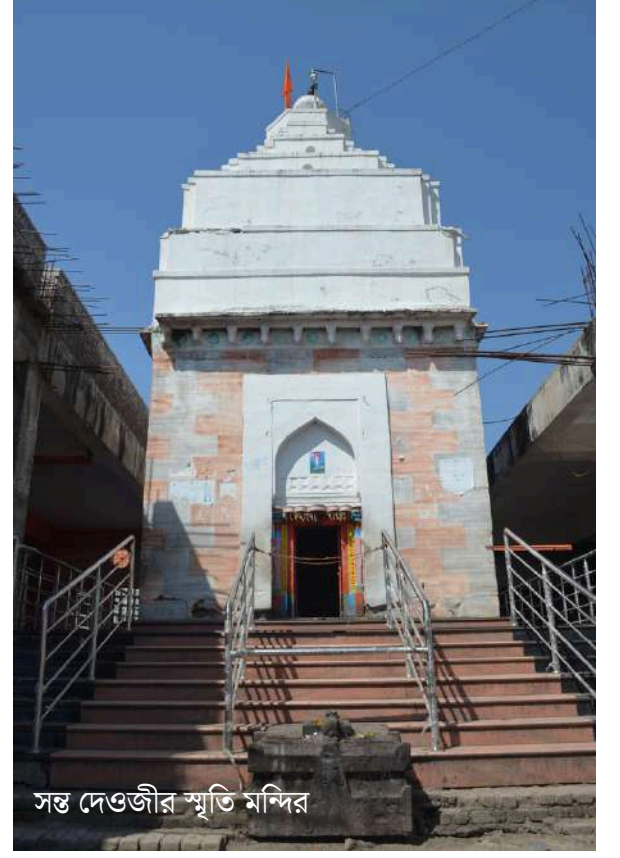
ট্রেন থেকে সূর্যাস্ত

কিন্তু মন চায় আরো ছবি। ঠিক করলাম অল্প কিছু ছবি তুলে আবার আগামীকাল যখন কোন আধিকারিক আসবেন তখন আবার তাঁর অনুমতি নিয়ে আরো কিছু ছবি তুলবো। যাইহোক আজকের মত ছবি তোলার পর্ব শেষ করে মূল মন্দিরের পিছনে ছোট্ট একটা শিব মন্দিরের সামনের সিঁড়িতে গিয়ে বসলাম। পশ্চিম আকাশে পাহাড়ের সারির পিছন দিয়ে দিনমণি পাটে বসেছেন। খুব মনোরম পরিবেশ, মৃদুমন্দ বাতাস বইছে, মন আপনা হতেই শান্ত সমাহিত হয়ে যায়।

এমন সময় নজরে পড়ল এক বৃদ্ধ লাঠি হাতে মন্দির পরিক্রমা করছেন। পরণে সাদা ধুতি আর পাঞ্জাবি। উনি কয়েকজন তীর্থযাত্রীদেরকে মন্দিরের গায়ে খোদাই করা মূর্তিগুলোর দিকে দেখিয়ে কিছু বোঝাচ্ছেন। তীর্থযাত্রীরা তাঁকে জোড়হাতে প্রণাম করে বিদায় নিতেই তিনি গোটা মন্দির চত্বরে যত দেবদেবীর মন্দির আছে তার সামনে গিয়ে একে একে প্রণাম করলেন। আমরা গুটিগুটি ধীর পায়ে এগিয়ে গিয়ে হাতজোড় করে সেই বৃদ্ধ ভক্তের কাছে প্রণাম করে আমাদের অভিবাদন জ্ঞাপন করলাম। ওনার পরিচয় জানতে চাওয়ায় বললেন যে উনি থাকেন কাছেই এক গ্রামে। বছরের ৩৬৫ দিনই দেব দর্শনে মন্দিরে আসেন। অযাচিতভাবে তিনি বলতে লাগলেন প্রাতঃকালে উঠে প্রতিদিন আমাদের কি কি মন্ত্র পাঠ করা উচিত, যাতে দিনটা শুভ হয়। আবার রাত্রিতে শোবার সময় কি মন্ত্র পড়তে হবে যাতে কেউ দুঃস্বপ্ন না দেখে এবং ঘুম ভালো হয়। এইভাবে একের পর এক মন্তোচ্চারণ করতে লাগলেন সুর ও ছন্দ মিলিয়ে। এরপর সংক্ষেপে বর্ণনা করলেন তাঁর জীবনচর্যা, সারা জীবন অনেক লড়াই করে মনের তীব্র শক্তি দিয়ে বহু চড়াই উৎরাই পেরিয়ে আজ শেষ প্রান্তে উপনীত হয়েছেন। ধীরে ধীরে আমরা তাঁর সঙ্গে মিশে গেলাম বহুদিনের পরিচিত কোন আত্মীয়ের মত। অল্প সময়েই উনি আমাদের হৃদয় জয় করে ফেললেন।

এরপর আমরা জানতে চাইলাম নাগনাথজীর মাহাত্ম্য কথা। আমাদের প্রশ্ন শুনে উনি ভাবে গদগদ হয়ে বলতে লাগলেন, প্রাচীনকালে সন্ত নামদেও জী ছিলেন এক শিখ ভক্ত মহাপুরুষ। কিন্তু শিখ ভক্ত হলেও তিনি প্রত্যেকদিন এই মন্দিরে ভজন কীর্তনে রত থাকতেন। নাগনাথজীর আরাধনায় গভীরভাবে সমাধিস্থিত হয়ে থাকতেন এই ভক্ত প্রবর। সেই সময়ে মন্দিরের প্রবেশদ্বার ছিল পূর্বমুখী যা আমাদের ভারতবর্ষের সমস্ত প্রাচীন হিন্দু মন্দিরেই থাকে।

একদিন ঘটলো এক অভাবনীয় ঘটনা। সন্তদেওজি কোনও এক বিশেষ দিনে মন্দিরে পূজার জন্য ঢুকতে গিয়ে বাধা পেলেন পুরোহিতদের কাছে। অনেক অনুরোধ উপরোধেও কোন কাজ হলো না। অগত্যা বাধ্য হয়ে তিনি চলে গেলেন মন্দিরের পিছনে পশ্চিম দিকের খোলা প্রাঙ্গণে। সেই নির্জন স্থানে বসেই তিনি চোখের জলে প্রভুর ভজন কীর্তন ও আরাধনা করতে শুরু করলেন। ভক্তের করুণ আর্তিতে দেবাদিদেব সাড়া না দিয়ে পারলেন না। পূর্বাস্য গোটা মন্দির ঘুরে গিয়ে পশ্চিমাস্য হয়ে গেল। ভক্তের জন্য ভগবান সবকিছুই করতে পারেন এ যেন তারই প্রমাণ। শিবজীর মন্দিরের সামনে যে নন্দীর মূর্তি ছিল, সেই মূর্তিও দেখা গেল একদিকে হেলে গিয়ে মুখ ঘুরিয়ে নিল। সত্যিই সেই মুখ ঘোরানো একদিকে হেলে যাওয়া নন্দীর মূর্তি ভারতবর্ষের আর কোথাও দেখা যায় না।



সন্ত দেওজীর স্মৃতি মন্দির



ঘুরে যাওয়া নন্দী

সেই দিনের সেই পবিত্র দৈব ঘটনার কথা মনে রেখে সন্তদেও জীর স্মৃতিতে মন্দিরের পশ্চিম দিকে তাঁর একটি মন্দির তৈরি করা হয়েছে। সারা বছর ধরে প্রচুর শিখ ভক্ত সন্তদেও জীকে শ্রদ্ধা জানাতে এই মন্দিরে আসেন। শিখ ভক্তগণ এই ভক্তশ্রেষ্ঠ সন্তকে ও তাঁর ইষ্টদেবকে শ্রদ্ধাবনত চিত্তে প্রণাম জানিয়ে যান।

নাগনাথজি ও শন্ত দেওজির কাহিনী বর্ণন যখন শেষ হল, তখন তাঁকে আমরা পুনরায় প্রশ্ন করলাম যে মন্দিরের উপরের অংশ আর নীচের অংশের স্থাপত্যশৈলী ও রঙের বৈচিত্র্য দু'রকম হওয়ার কারণ কি?

বৃদ্ধ ভক্ত বলতে লাগলেন, মোঘল সম্রাট ঔরঙ্গজেব এই প্রাচীন মন্দির আক্রমণ করে প্রচুর ক্ষতি সাধন করেছিলেন। মন্দিরের চূড়া ও গায়ের প্রায় সবকিছুরই স্থাপত্য ও পাথরের কারুকার্য ধ্বংস করে ফেলেছিলেন।



কালক্রমে রানী অহল্যাবাই এই মন্দিরের নীচের দিকের কিছুটা অংশ অপরিবর্তিত রেখে আমূল সংস্কার করেন। তাই মন্দিরের গায়ের রং ও বৈচিত্র্য দুই রকমের।



মন্দিরের গায়ে নানা দেব দেবীর মূর্তি



বৃদ্ধা ভক্তের নাগনাথ জীর মন্দির পরিক্রমা

কথা বলতে বলতে সন্ধ্যা নেমে এল। এইবার সেই বৃদ্ধ ভক্ত উঠে পড়লেন, তাঁকে ফিরতে হবে গ্রামে তাঁর বাড়িতে। উনি বললেন বাড়ি ফেরার আগে নাগনাথজীর মূল মন্দিরের পিছনে হনুমানজীর মন্দির দর্শন করবেন। আমরাও সাগ্রহে রাজি হলাম তাঁর সঙ্গে যেতে। লাঠিতে ভর করে ধীরে ধীরে উনি মন্দিরের প্রাচীর পেরিয়ে পাকা রাস্তায় এসে পড়লেন। রাস্তার ধারেই পূর্ব দিকে একটা বিশাল দিঘী। দিঘীর ওপারে মা কালীর মন্দিরের আলো চোখে পড়ছে। পূব আকাশে দিকচক্রবালের কিছু উপরেই কোজাগরী পূর্ণিমার বিশাল চাঁদ উঠেছে। চন্দ্রালোকে দিঘির জল, ওপারের জঙ্গল, মন্দির, রাস্তা সবকিছু উদ্ভাসিত হয়ে উঠেছে। মৃদুমন্দ বাতাস দিঘীর জলে ছোট ছোট ঢেউ তুলেছে। চাঁদের আলো দিঘির জলে প্রতিফলিত হয়ে এক মায়াবী পরিবেশ তৈরি করে চলেছে। গলানো রূপো যেন পরমেশ্বর নিজের হাতে মিশিয়ে দিচ্ছেন সেই দিঘীর জলে। কোনও বিজলী-বাতি নেই বলে জ্যেৎস্না রাতের রূপ আরো মোহময় হয়ে উঠেছে।



দীঘির ওপারে কালী মন্দির

ধীরে ধীরে আমরা পৌঁছে গেলাম হনুমানজীর মন্দিরে। দীঘীর একেবারে ধারে একটু হেলে যাওয়া ছোট মন্দির। সিঁড়ি দিয়ে উঠে এলাম গর্ভগৃহ লাগোয়া ছোট চাতালে। অন্ধকার গর্ভগৃহে প্রদীপের আলোয় আলোকিত হনুমানজীর মূর্তি। আমরা তিনজন একসঙ্গে খুব ভক্তি ভরে হনুমান চালিশা পাঠ করলাম।

এরপর ঘন্টা বাজিয়ে মন্দির থেকে বাইরে বেরিয়ে এলাম। দীঘির ধারে মন্দির সংলগ্ন চাতালে কিছুক্ষণ নিস্তব্ধ হয়ে বসে রইলাম, প্রাণভরে উপভোগ করলাম জ্যোৎস্না রাতের এই নির্জনতা। বৃদ্ধ মানুষটিকে আমরা ধীরে ধীরে হাত ধরে সিঁড়ি দিয়ে নামিয়ে আনলাম। এইবার বিদায়ের পালা। উনি চলে যাবেন ওনার বাড়িতে, আর আমরা ফিরে আসব মন্দির কমিটির গেস্ট হাউসে। লাঠি হাতে ভর দিয়ে হাঁটতে হাঁটতে উনি মিলিয়ে গেলেন



দীঘির ধারে হেলে যাওয়া হনুমানজীর মন্দির

জ্যোৎস্না রাতের পথ ধরে। এক অদ্ভুত শ্রদ্ধা ও ভালোবাসার টানে যেন চিরতরে বাঁধা পড়ে গেলাম ওই ওন্দা গ্রামের বৃদ্ধের কাছে। হয়তো আর কোনদিন ওনার সঙ্গে দেখা হবে না, এই ভেবে মনের ভিতরটা ডুকরে কেঁদে উঠলো। কিন্তু চাওয়া-পাওয়া, হারানোর এই জীবন পথে যখন একবার বেরিয়ে পড়েছি তখন তো আর থেমে থাকলে চলবে না। তাই মনকে বুঝিয়ে শান্ত করে আবার ফিরে এলাম মন্দির গেস্ট হাউসের সামনে চায়ের দোকানে।

দোকানের মালিক ৩৫-৩৬ বছর বয়সী একটি যুবক। তার বাড়ি কাছেই কোন এক গ্রামে। বাড়িতে আছে তার পরিবার পরিজন, কিন্তু সে তার ঘরবাড়ি ছেড়ে পড়ে থাকে চায়ের দোকানে, সেবা করে তীর্থযাত্রীদের। প্রায় অর্ধ সাধুর মতোই তার জীবন যাপন। ভোর চারটের সময় ঘুম থেকে উঠে স্নান পূজা সেরে কাজে লেগে যায়। খুব ভোর থেকেই ওর চায়ের দোকানে ভিড় লেগে যায়। তীর্থযাত্রী থেকে শুরু করে মন্দিরের পুরোহিত, স্থানীয় দোকানি, সবাই আসে। ওর হাতে তৈরি চা সবার কাছেই প্রিয়। তবে চায়ের সঙ্গে মিশে আছে ওর মিষ্টি ব্যবহার। সারাদিন অক্লান্ত পরিশ্রমের মাঝে শুধু একটু ভোজন এর বিরতি। চা পরিবেশন এর সঙ্গে সঙ্গে সে তীর্থযাত্রীদের বিভিন্ন তথ্য দিয়ে সাহায্য করে। রাত নটার সময় ওর চায়ের দোকান বন্ধ

হয়। ক্লান্ত শরীরে দোকানের সামনেই বেঞ্চ পেতে শুয়ে পড়ে খোলা আকাশের নিচে। পাঠকদের কাছে এই ভক্ত চা দোকানির জীবন চর্জা খানিকটা না তুলে ধরলে হয়ত লেখাটা অসম্পূর্ণ থেকে যেত। যাই হোক, আমরা একটু চা বিস্কুট খেয়ে কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিয়ে, চলে গেলাম প্রধান সড়কের ধারে, একটি শুদ্ধ শাখাহারি ধাবায়। রাতের ভোজন পর্ব সেরে গেস্ট হাউসে ফিরে তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়লাম।

খুব সকালে ঘুম ভাঙল মন্দিরের পূর্ব দ্বারের কাছ থেকে ভেসে আসা সানাইয়ের প্রভাতী সুরে। প্রাতঃকৃত্য ও স্নান সেরেই ছুটলাম মন্দির প্রাঙ্গণে। আজ আমাদের নাগনাথজীর নিরাভরণ মূর্তি দর্শন করতেই হবে। মন্দিরে তীর্থযাত্রীদের ভিড় থাকায় বেশ কিছুক্ষণ লাইনে দাঁড়াতে হল। তারপর আগের দিনের মতোই সিঁড়ি বেয়ে প্রায় হামাগুড়ি দিয়ে গর্ভগৃহে প্রবেশ করলাম। শুনেছি কষ্ট করলে কেষ্ট মেলে, মিললও তাই।

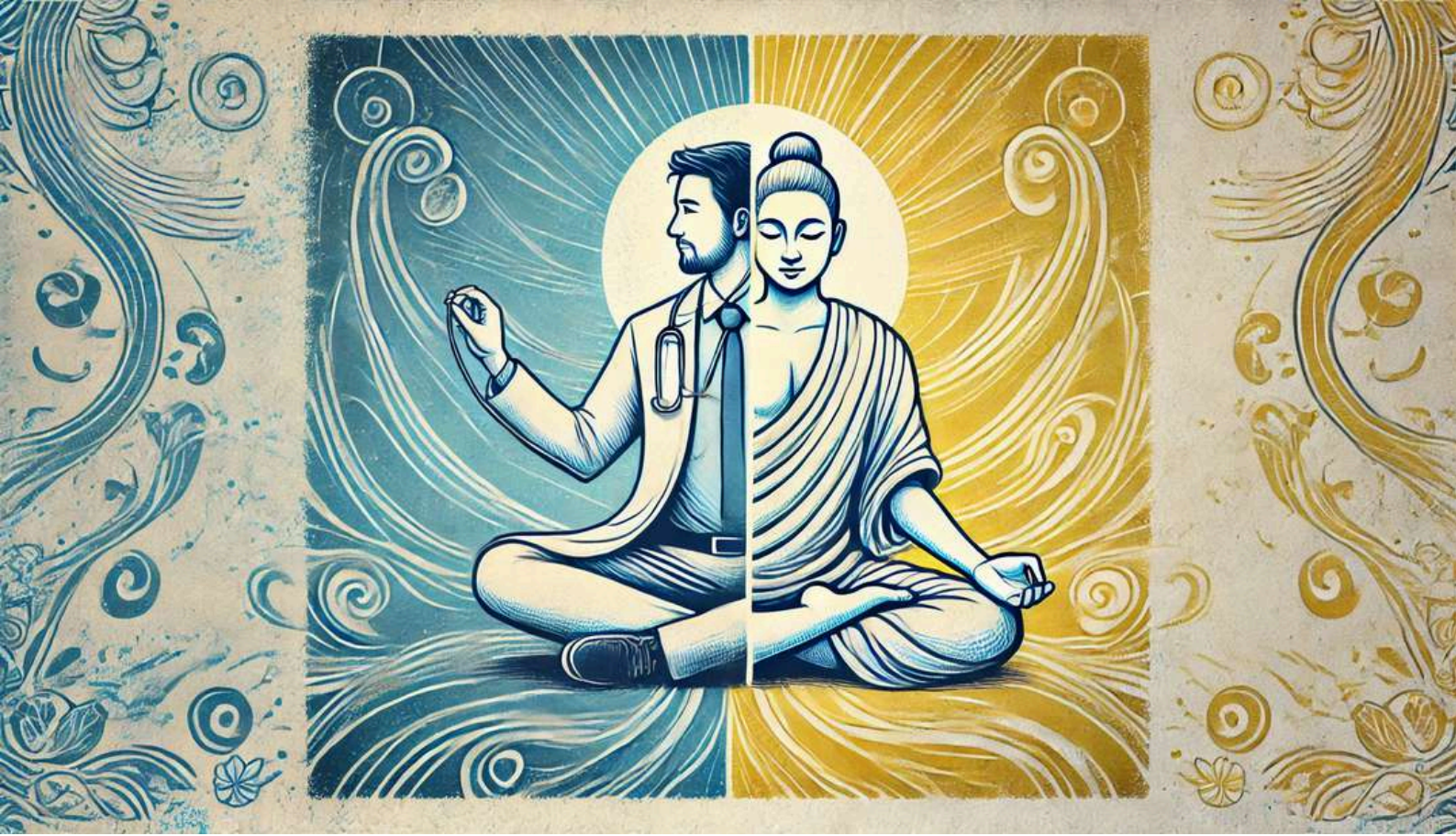
অত্যুজ্জ্বল শিবলিঙ্গের মাথায় আমাদের হাত দিয়ে দুধ ও জল ঢেলে স্নান করিয়ে দিলেন পুরোহিত মশাই। গদগদ ভাবে গুরু গম্ভীর কণ্ঠে তিনি শিবের স্তোত্র উচ্চারণ করে চলেছেন। একে একে বেলপাতা, ফুল, তুলসীপাতা মহাদেবের মাথায় অর্পণ করা হলো। আমাদের পূজা সমাপন হবার সঙ্গে সঙ্গে শিবলিঙ্গের উপর আবার চাপিয়ে দেওয়া হলো রুদ্ররূপী রূপোলী আভরণ। আজ আমরা ধন্য ও আনন্দিত। সাষ্টাঙ্গে কৃতজ্ঞচিত্তে পরমেশ্বরের উদ্দেশ্যে সশ্রদ্ধ প্রণাম জানিয়ে বেরিয়ে এলাম মন্দির প্রাঙ্গণে। এবার সকালের নরম আলোয় মন ভরে কিছু ছবি তুলে নিলাম। অনুমতি পেতে খুব একটা বেগ পেতে হলো না। ছবি তোলা সম্পূর্ণ হতেই চললাম দুপুরের প্রসাদের কুপন সংগ্রহ করতে। দুপুরের ভোগ আরতির পরেই প্রসাদ বিতরণ করা হয়। সামান্য টাকার বিনিময়ে আমরা দুটো কুপন সংগ্রহ করলাম। সময় খুব কম, তাই ঘরে ফিরে গিয়ে গোছগাছের পালা। আজ আমরা হিঙ্গলী থেকে ট্রেনে চড়ে চলে যাব আকোলা জংশন, সেখান থেকে মিটারগেজ ট্রেনে চড়ে পৌঁছে যাব আর এক শিবভূমি ওঙ্কারেশ্বর। ঠিক বারোটোর সময় অন্নভোগ বিতরণ শুরু হল, যা অতি সুস্বাদু।

নাগনাথজীর অন্ন প্রসাদ মনের আনন্দে গ্রহণ করে তৃপ্ত হলাম। দেহ, মন, আত্মা সবই যেন তৃপ্ত হল। মনের সকল আশা-আকাঙ্ক্ষা পূর্ণ করে বেরিয়ে পড়লাম বাসস্ট্যান্ডের উদ্দেশ্যে। পিছন ফিরে আর একবার তাকালাম। সবুজ পাহাড়ের কোলে মন্দিরের শ্বেতশুভ্র চূড়া সূর্যের আলোয় ঝলমল করছে। মনে মনে প্রণাম জানিয়ে বিদায় জানালাম নাগনাথজীকে।

প্রায় এক দশক আগের যাত্রাপথের কাহিনী আজ লিখতে বসে ভাবি যে, সেই সময় আমাদের পরম আরাধ্য গুরুদেবের সঙ্গে আমার দেখা হয়নি, বা ঈশ্বরের কৃপায় ক্রিয়াযোগের কোনও পদ্ধতি আমি প্রাপ্ত হইনি। যদি পেতাম, তাহলে এই ওন্দা নাগনাথ ভ্রমণে আর এক নতুন অভিজ্ঞতা লাভ হত। সবুজ পাহাড়ে ঘেরা এই নির্জন পরিবেশে বসে দুর্লভ ক্রিয়াযোগ পদ্ধতি অনুশীলন করতাম। পরম যোগী দেবাদিদেব মহাদেবের চরণতলে আশ্রয় নিয়ে, তাঁরই কৃপায় হয়তো কুটস্থে সমাধিস্থ হয়ে স্থিতি লাভ করতাম। দেব-দুর্লভ দর্শন, রোমাঞ্চকর অনুভূতি, ও অভূতপূর্ব উপলব্ধি সঙ্গে নিয়ে ফিরে আসতাম আমার নিজভূমে। এই জীবনে জানিনা আবার কবে যাওয়া হবে এই ওন্দা নাগনাথ দর্শনে বা আদৌ হবে কিনা, কিন্তু মানস ভ্রমণ অবশ্যই সম্ভব। আর গুরুদেবের কৃপায় যদি কোনদিন সূক্ষ্ম শরীরে ভ্রমণ করার সৌভাগ্য লাভ করতে পারি, তাহলে বারংবার এই শিবভূমি দর্শনে মানব জীবন ধন্য করব, এই আমার আন্তরিক মনোবাসনা।

## "ক্রিয়ানুভব"

-ডাঃ অন্নয় সেন



**ক্রিয়া**যোগ সম্বন্ধে যা যা অনুভব হয় তার কথা বলতে গেলে প্রথমেই সেই বিষয়টি আমি বলবো যে একটি সদর্শক জীবনধারণ পদ্ধতির দিকে আকর্ষণ এবং একই সাথে সেই দিকে চালিত হওয়া ঘটেই যায়। কি করা উচিত আর কি করা উচিত নয় সেই ব্যাপারে ধারণা স্পষ্ট হয়ে যায়। গুরুদেবের কৃপা, গুরু পরম্পরার আশীর্বাদ আর পরমাত্মার ইচ্ছায় যারা পেয়েছে এই ক্রিয়াযোগ, তারা সত্যিই ভাগ্যবান।

একজন যে কোনোদিন ক্রিয়া করেনি তাকে কখনওই বোঝানো সম্ভব নয় যে ভালো থাকা বলতে কী বোঝায়। আমিও যখন ক্রিয়া পাইনি তখন ভাবতাম যে আমি নিশ্চয়ই ভালো আছি। কিন্তু ক্রিয়া করার পর সমস্ত হিসাবটাই পাল্টে গেল। ক্রিয়ার আগের সবচেয়ে ভালো থাকার দিনটা এখন এর তুলনায় অনেক নিচের দিকে থাকবে। আমার ভালো থাকা সব সময় আমার আশেপাশের আর পাঁচজনের ভালো থাকার উপরও নির্ভরশীল। তারা ভালো থাকলে আমি ভালো থাকবো, আর আমি ভালো থাকলে তারা ভালো থাকবে। তাই প্রত্যেকে যদি একটু চেষ্টা করে ক্রিয়া করে নেয়- সে প্রায় অন্ধকারে আলো জ্বলে ফেলার মত- আশেপাশের সবাই সে আলোয় দৃষ্টি পাবে।

যেকোনো পরিস্থিতিতে আসলে কি ঘটছে সেটাকে অনুধাবন করা অনেক সহজ হয়ে যায়। বেশীরভাগ সময়ই আমাদের মন এতটা বিক্ষিপ্ত থাকে যে সহজ বিষয়ও কঠিন রূপে দেখা দেয়।

কিন্তু ক্রিয়া অভ্যাসে থাকা মনের কাছে সে সুযোগ নেই। একেবারে গভীরতম অংশে কি ঘটেছে তাও ভেসে ওঠে।

তবে একটা বিষয় খুবই গুরুত্বপূর্ণ- 'অভ্যাস' এবং 'নিয়মমতো সুনির্দিষ্ট সময় অভ্যাস'। অনেক ক্ষেত্রেই আলস্য আমাদের প্রবল শত্রু রূপে হাজির হয়। এক এক সময় মনে হবে যে আজ না হয় নাই হলো কালকে আরো ভালো করে ক্রিয়া করে নেবো। কিন্তু এই 'কাল' সময়টা আর এসে পৌঁছাবে না। তাই আজই করে রাখতে হবে ক্রিয়া।

আর হ্যাঁ, আমরা শরীর ঠিক রাখার জন্য তো অনেক কিছুই করি, কিন্তু মনকে ঠিক রাখতে কিছু করি কি? খাবার খাওয়া থেকে শরীরচর্চা সবকিছুই শরীরকে প্রাথমিক গুরুত্ব দেয়। কিন্তু মনের জন্য বিশেষ কিছুই নেই। উল্টে ক্রিকেট লিগ, সিনেমা বা স্টক এক্সচেঞ্জ- এই সমস্তই কিন্তু মনকে শান্ত করার বদলে বেশি ছটফটে করে তোলে। চঞ্চল মন নিজের ভালো করার পরিবর্তে ক্ষতিই করে চলে। সেই জন্য মনের খাবার কি কি থাকছে সেটার ব্যাপারে সতর্ক থাকার দরকার।

একজনের মধ্যেই পাঁচ জনের কাজ করা সামর্থ্য চলে আসে। এতগুলো কাজ কি করে করবো বুঝতে পারছিলাম না হয়তো কিন্তু শেষ পর্যন্ত হয়েই যায় ঠিক। অনেকটা ম্যাজিকের মত লাগে। পরে নিজেই অবাক মনে হয়। আসলে মনঃসংযোগ ও সদর্শক ভাবনা খুবই কাজ দেয়। সিদ্ধান্ত গ্রহণের কাজ সহজ হয়ে থাকে- দ্বিধাদ্বন্দ্ব আর সবকিছুকে একসঙ্গে গুলিয়ে ফেলার প্রবণতা অনেকাংশে কমে যায়।

আর এইসব মিলিয়ে যে ব্যাপারটা ঘটে সেটা অনেকটা নিজের চরকায় তেল দেয়ার মত- ফল স্বরূপ গাড়িটা বেশ মসৃণ ভাবে চলে।

সংক্ষেপে এইসব অনুভূতি ঘটেছে ব্যক্তিগতভাবে। এছাড়াও বেশ কিছু অন্তরের অনুভূতি তো থাকেই- যেগুলো নিয়ে গুরুদেবের সাক্ষাতে আলোচনা দরকার।



# "ভক্ত ও ভগবান"

## -সুজয় বিশ্বাস



**আ**জ ভগবান লাভ ও তার পিছনে ধীরে ধীরে গড়ে ওঠা ভক্তের আধ্যাত্ম জীবনের কিছুটা দিক তুলে ধরার চেষ্টা করব। একজন ভক্তের সঠিক ভক্তিত্বই তাঁকে তাঁর ভগবানকে বা আরাধ্যকে পেতে সাহায্য করে। গুরুদেবের সঙ্গে আলোচনা প্রসঙ্গে গুরুদেব একদিন বললেন, সাধারণত ভক্ত তিন প্রকারের হয়ে থাকে – পণ্ডিত, জ্ঞানী ও সরল। এই তিন প্রকার ব্যক্তিত্বই তিন রকম ভাবে ঈশ্বর লাভ করে থাকেন বা ঈশ্বরের সন্ধান করেন। গুরুদেব বললেন যে একজন পণ্ডিত-ভক্ত ভগবানের আলোচনা প্রসঙ্গে তাঁর সমস্ত পাণ্ডিত্যকে প্রকাশ করার চেষ্টা করেন।

একটু বিশদে আলোচনা করলে বিষয়টা এভাবে বলা যেতে পারে। ধরে নেওয়া যাক কিছু মানুষ এক জায়গায় সমবেত হয়েছে কিছু জানবার উদ্দেশ্য নিয়ে। সেখানে একজন পণ্ডিত মানুষ বা ভক্তকে যদি ঈশ্বর সম্পর্কে কিছু বলতে বলা হয়, তিনি তাঁর যথাসাধ্য পাণ্ডিত্য অথবা পুঁথিগত বিদ্যার মাধ্যমে বিভিন্ন রকম ব্যাখ্যা করে (যা আমরা বিভিন্ন ধর্মগ্রন্থে পড়ে থাকি), ভগবানকে তাদের সম্মুখে আনতে চেষ্টা করেন। কিন্তু এই ধরনের ব্যাখ্যার মাধ্যমে মূলত তার বিদ্যা বা পাণ্ডিত্যই প্রকাশ পায়। এই সব প্রকাশের মধ্য দিয়ে তিনি অচিরেই হারিয়ে ফেলেন ঈশ্বরকে পাওয়ার চিন্তা বা যা খুঁজতে তিনি এসেছিলেন। কারণ তিনি প্রাধান্য দেন তাঁর পাণ্ডিত্যকেই - ঈশ্বরকে খোঁজা বাদ দিয়ে; এবং নিজের অজান্তেই তিনি তাঁর অর্জিত বিদ্যার উপর ভর করেন, ঈশ্বরের সঙ্গে যুক্ততা না রেখে।

এইবার বলা যাক, একজন জ্ঞানী ভক্তের কথা। তিনিও একজন পণ্ডিত ভক্তের মতোই তাঁর জ্ঞানকেই প্রাধান্য দেন। মূলত তার কথাবার্তার মধ্যে সমস্ত ধরনের জাগতিক, সাইন্টিফিক তথ্য থেকে পাওয়া জ্ঞান নিয়ে ঈশ্বরকে প্রকাশ করতে আসেন। সেখানেও তাঁর ঈশ্বরের প্রতি সঠিক যুক্ততা থাকে না। কারণ তাঁর অন্যতম প্রকাশের মাধ্যমেই হল জ্ঞান, যেখানে ঈশ্বর থাকেন না।

এবার বলা যাক একজন সরল ভক্তের কথা। একজন সরল ভক্ত একাধারে পণ্ডিত এবং একাধারে জ্ঞানীও। কিন্তু তিনি তাঁর সম্পূর্ণ জীবন ঈশ্বরের প্রতিই সমর্পণ করেন। সরলতার মাধ্যমে বা বলা যেতে পারে বিভিন্ন সরল কার্যের মাধ্যমেই তাঁকে পাওয়া সম্ভব। কারণ একজন ভক্তের কাছে ভগবান সঠিকভাবে তখনই ধরা দেন যখন তাঁকে সরলতার সাহায্যে ডাকা যায়। কোনরকম জটিলতার মধ্যে থাকলে তাঁকে পাওয়া সম্ভব নয় বলেই মনে হয়। একজন সরল ভক্তের কাছে জ্ঞান বা পাণ্ডিত্য প্রকাশ লক্ষ্য নয়। কারণ তাঁর জীবনের অন্যতম লক্ষ্যই হলো ঈশ্বরকে পাওয়া। অতএব কোন যুক্তি, তর্ক অথবা আলোচনার মধ্যেই কিন্তু সেই ভক্ত থাকতে চাইবে না। সে সব সময়ই চেষ্টা করবে এক মনে তাঁকে ডাকবার। কারণ কোন যুক্তি, তর্ক, আলোচনা, পুঁথিগত বিদ্যা বা বলে দেওয়া বিদ্যার মধ্যে যে ঈশ্বর নেই, তা সে জানে। তিনি আছেন শুধুমাত্র অন্তরের ভক্তির আকুলতাতেই। আবার এও বলা যেতে পারে যে, ঈশ্বরই সঠিক ভক্ত হয়ে স্বাভাবিক মানুষের কাছে এসে, মানব কল্যাণের জন্য শিক্ষা দিয়ে যান। তিনি নিজেই দেখিয়ে দিয়ে যান যে ভগবানকে অথবা ঈশ্বরকে কেমন ভাবে ডাকতে হয়।

শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু নবদ্বীপ ধামে জন্মগ্রহণ করেছিলেন। ওনাকে নারায়ণের অবতার হিসেবেও বলা হয়ে থাকে বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের মধ্যে। তিনি স্বয়ং অবতার হয়েও কৃষ্ণ প্রেমে সবসময় লীন হয়ে থাকতেন এবং সর্বদাই কৃষ্ণ নামই জপ করতেন। তিনি স্বয়ং ঈশ্বরের অবতার হয়েও স্বাভাবিক মানুষের মত জীবন যাপন করে, ঈশ্বরকে ডাকবার ও পাওয়ার পথ মানুষের মধ্যে প্রচার করে দিয়ে গিয়েছিলেন হরিনামের ("হরে কৃষ্ণ, হরে কৃষ্ণ, কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে, হরে রাম, হরে রাম, রাম রাম হরে হরে") মধ্যে দিয়ে। চৈতন্য মহাপ্রভু দুই বাছ তুলে রাস্তায় চলতে চলতে কীর্তন করতেন এবং কৃষ্ণের নাম নিতে নিতেই রাস্তায় মূর্ছা যেতেন। তিনি কৃষ্ণ নাম নিতে নিতে পুরীর সমুদ্রের নীল জল এবং তার অন্তহীন গভীরতা দেখে শ্রীকৃষ্ণ ভেবে তার মধ্যে লাফ দিলেন, কারণ তিনি সেই মুহূর্তে সমুদ্রের নীল জলের গভীরতা এবং শ্রীকৃষ্ণের মধ্যে কোন পার্থক্য বুঝতে পারেননি - এতটাই ছিল ওনার ভক্তি ভাব। প্রত্যেক ভক্তকেই সেই ভক্তিরূপ শক্তির ভাব নিয়েই ভগবানকে ডাকা উচিত।



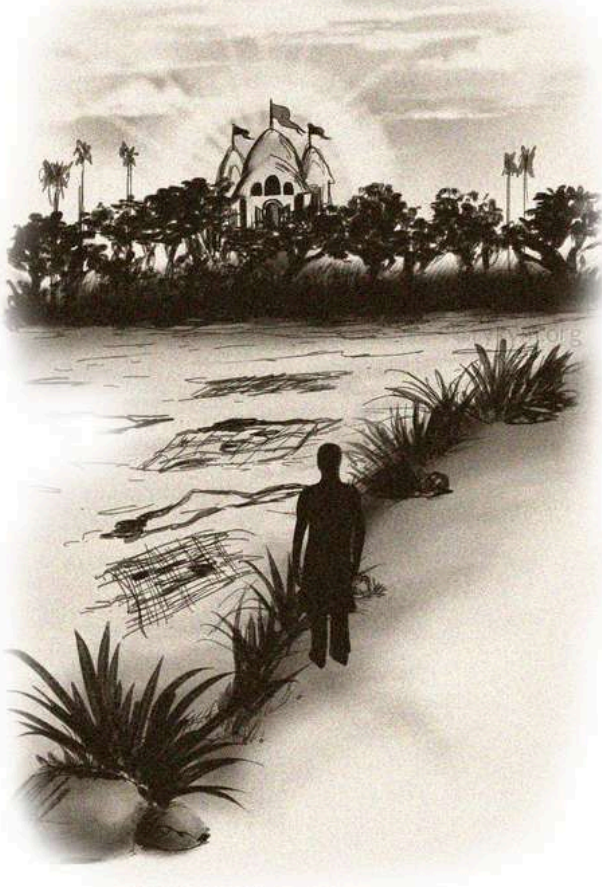
একদিন গুরুদেব হঠাৎ করেই জিজ্ঞেস করলেন যে - পাওয়া ও হওয়ার মধ্যে কোন পার্থক্য আছে কিনা? এই প্রশ্নে বলতে গেলে বলা যায়, পাওয়া এবং হওয়ার মধ্যে পার্থক্য এইখানেই যে - কেউ ভগবানকে ডাকতে ডাকতে স্বয়ং ভগবান হয়ে যান কোনও এক অবস্থায় এসে, বা বলা যেতে পারে তিনি স্বয়ং ব্রহ্মের সত্তার সঙ্গে মিশে যান। একে আমরা ঈশ্বর পাওয়ার সঙ্গে তুলনা করতে পারি। এবং হওয়া বলতে এটাই বোঝায় যে যার পুরোটাই তৈরি, কিন্তু তিনি লোক শিক্ষার জন্য ঈশ্বরকে কিভাবে ডাকতে হয় তা মানব শরীরে সাধারণ মানুষের উদ্দেশ্যে বলে যান। ঠিক যেমনভাবে অনেক যোগী মহাপুরুষরা আমাদের এই ধরাধামে এসেছেন এবং ঈশ্বর পাওয়ার একাধিক মার্গ বা পথ আমাদের দিয়ে গেছেন।

একজন ভক্তের তাঁর ইষ্টের প্রতি ঠিক কতখানি ভক্তি হতে পারে, সেটা কিছুটা আমরা শিবলিঙ্গের সামনে বসে থাকা নন্দীকে দেখলে বুঝতে পারি। সে যেন কোন কিছুই প্রত্যাশা ছাড়াই তার ইষ্টের দিকে মুখ করে বসে থাকে। আবার এটাও বলা যেতে পারে যে, সমস্ত ঘটনার সে সাক্ষী থাকে বা দ্রষ্টা হয়, কিন্তু নিজে তার সঙ্গে যুক্ত হয় না। সে যেন অধীর আগ্রহে, একইভাবে, তার ইষ্টের প্রতি সমর্পিত ভাব নিয়ে চেয়ে রয়েছে। ঠিক সেই ভাবেই প্রত্যেক সাধককেই এই ভাব অবলম্বন করা উচিত। যেখানে পূর্ণ সমর্পণ নিয়ে সে তার ইষ্টকেই শুধুমাত্র ডেকে যাবে। সেখানে কোনও চাওয়া থাকবে না, পাওয়া থাকবে না। শুধুমাত্র দ্রষ্টা এবং সাক্ষী ভাবের সাথে তাঁর সঙ্গে যুক্ত থাকতে হবে বা থাকবার চেষ্টা করতে হবে। কথা প্রসঙ্গে আরও একটি ছোট্ট ঘটনার কথা উল্লেখ করছি। একদিন গুরুদেবকে একজন ভক্ত প্রশ্ন করলেন যে - কিছু কিছু মন্দিরে শিবলিঙ্গ এবং নন্দীর মধ্যেখানে কেন কচ্ছপকে রাখা হয়? প্রশ্নের উত্তরে গুরুদেব বললেন যে একমাত্র কচ্ছপই এমন প্রাণী যে তার সমস্ত ইন্দ্রিয়কে নিজের ভেতরে প্রয়োজনে ঢুকিয়ে নিতে পারে। আবার কচ্ছপ এখানে নারায়ণের 'কূর্ম অবতার' রূপেও অবস্থান করছেন। মন্দিরে প্রবেশ এর সময় নিজের ষড় রিপুকে মন্দিরের বাইরে রেখে এসে, কূর্ম অবতারকে প্রণাম করে, তবেই ঢুকতে হয়। যেটা থেকে আমাদের শিক্ষা পাওয়া উচিত যে, কোনও ঘটনায় আমরা ঠিক একই রকম ভাবে আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে নিজের মধ্যে ইচ্ছামত ঢুকিয়ে নিতে পারব, তাদের বশীভূত না থেকে। এই ঘটনাটি নিয়ে পরে ভেবে দেখেছিলাম, এর সাপেক্ষে এটাও বলা যায় যে কচ্ছপ এমন প্রাণী যে তার শ্বাসকে নিজের ইচ্ছামত নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং তাই সে অনেক বেশি দিন পর্যন্ত বাঁচতে সক্ষম হয়। আমরা গুরুদেবের আশীর্বাদে যদি সঠিকভাবে "ওঙ্কার ক্রিয়া" অভ্যাস করতে পারি তবে আমরাও আমাদের শ্বাসের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হব নিজেদের ইচ্ছামত। স্থিরত্ব তখনই আসবে যখন ধীরে ধীরে শ্বাসের মাত্রা নিজের আয়ত্তে আসবে। এখানে কচ্ছপটি এক স্থির ভাব বা একাধারে এক দ্রষ্টার প্রতীক স্বরূপ বর্তমান। সে অত্যন্ত স্থির ভাব নিয়ে তার ইষ্টেরই আরাধনা করছে। তাই সে ওই সরলরেখা বরাবর অবস্থান করছে। শিবলিঙ্গ এবং নন্দী ভগবানের মাঝখানে এক মন নিয়ে, এক ভাব নিয়ে, স্থির ভাবে সে তার ভগবানের প্রতি সমর্পিত হয়ে রয়েছে একই সরলরেখায়।

এখানে আরও একটি কথা বলা যেতে পারে। সেটি হল, আমরা আমাদের মূলধার থেকে সহস্রাব্দ পর্যন্ত সুসূক্ষ্ম পথে যখন খুব স্থির ভাবে গমন করি প্রাণায়ামের মাধ্যমে, তখন আমাদের প্রাণায়াম কোনও এক অবস্থায় এসে সরল গতি নেয়। তখন মন খুব সূক্ষ্ম হয়ে সুসূক্ষ্ম বরাবর সরলরেখা দিয়ে উর্ধ্বগতী লাভ করে এবং অবশেষে ব্রহ্মরঞ্জে এসে অবস্থান করে।



তখন আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস নেই বললেই চলে (কেবল কুম্ভক অবস্থা)। এই অবস্থা লাভের জন্য সম্পূর্ণরূপে গুরুর প্রতি সমর্পণভাব এবং তার কৃপাই এই অবস্থায় আসতে সাহায্য করে। এই সরল গতি লাভের সময় আমাদের যা অবস্থা এসে থাকে তার সাথে কচ্ছপের শিবলিঙ্গ ও নন্দীর মাঝখানে এক সরলরেখায় অবস্থানকে তুলনা করা যেতে পারে।



এবার একটি ছোট স্বপ্নের কথা এখানে আলোচনা করব। একদিন এক নোংরা জলা জায়গার পাশ দিয়ে এক ব্যক্তি হাঁটছে। সে হাঁটতে হাঁটতে খেয়াল করল, ওই নোংরা জলাশয়টির মধ্যে অনেক ছেঁড়া মাদুর, কাঁথা ইত্যাদি পড়ে আছে। মানুষ মারা যাওয়ার পর তার সৎকারের সময় যে জিনিসপত্র জলে ফেলে দেওয়া হয়, এই গুলো দেখে তার কিছুটা সেই রকমই লাগছিল। সে এইসব দেখতে দেখতে সেই জলাশয়টির পাড় বরাবর হেঁটে যাচ্ছিল, এবং সে দূরে দেখতে পাচ্ছিল একটি স্বর্ণ মন্দির যা সোনার মতোই চকচক করছে। হঠাৎই সে খেয়াল করল, তাকে কেউ একটা যেন ওই জলাশয়টির মধ্যে ধাক্কা দিয়ে ফেলে দিল। সে কোনও ব্যক্তি হতে পারে, বা কোনও শক্তি বিশেষ হতে পারে। কিন্তু সে বুঝতে পারল না প্রকৃতপক্ষে সেটা কি ছিল। সে চেষ্টা করল সেই জলাশয়টি থেকে ওঠার জন্য। কিন্তু সে যতবারই উঠতে চেষ্টা করছিল, কেউ যেন তার মাথা ধরে জলের মধ্যে ডুবিয়ে দিচ্ছিল। সে দু-তিনবার চেষ্টা করল, কিন্তু সে উঠতে পারছিল না।

সে প্রাণপণে চেষ্টা করছিল ওঠার জন্য, বাঁচার জন্য, কিন্তু সে পারছিল না। সেই মুহূর্তে সে মনে মনে ভাবল, ‘তবে কি এইখানেই আমার শেষ! এইভাবেই আমাকে চলে যেতে হবে! এমনকি কোনও শক্তি নেই, যে আমাকে এই অবস্থা থেকে বের করতে পারে?’ ঠিক তখনই সে স্থির ভাবে, মনে মনে স্মরণ করলো – ‘কেউ তো আমাকে এই অবস্থা থেকে বের করে দাও’। তার এই অবস্থায় হঠাৎই তার মাথায় এলো ‘গুরুদেব’। তিনি যে পদ্ধতি দিয়েছিলেন, যার মাধ্যমে আমরা আমাদের শ্বাসকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, তা আমাদের জলের নিচেও বাঁচতে সাহায্য করবে, এবং সেই শ্বাস নিয়ন্ত্রণ অর্থাৎ ওঙ্কার ক্রিয়ার মাধ্যমে, সে সেই জলাশয়কে অতিক্রম করতে পারবে। সে অত্যন্ত সহজ ভাবে চেষ্টা করতেই ওই জলাশয়টির পাড়ে গিয়ে উঠলো। তারপরে সে ঘাসে ঘেরা এক মাঠের মাঝখানে এক স্বর্ণ মন্দিরের দিকে অগ্রসর হল। এইটা দেখার পরেই তার স্বপ্ন ভঙ্গ হল।

এই ঘটনাটি যদি আমরা ব্যাখ্যা করি, তাহলে বলা যেতে পারে যে প্রত্যেক মানুষই জন্মান্তরের মধ্যে দিয়ে যায়, এবং তার মধ্য দিয়েই তাদের বিভিন্ন কর্মফল ভোগ করতে হয়। ঠিক একইভাবে, ওই নোংরা জলাশয়টি ছিল আমাদের এই সংসার। যা আমাদেরকে জাগতিক মায়ার মধ্যে ডুবিয়ে রাখে। ছেঁড়া মাদুর, কাঁথা, এগুলো আমাদের জন্মান্তরকেই বুঝিয়ে থাকে যা আমাদের দেহ সৎকারের পর জলে ফেলে দেওয়া হয়। যখন সে জলে পড়ে গিয়েছিল এবং জল থেকে বের হতে পারছিল না-

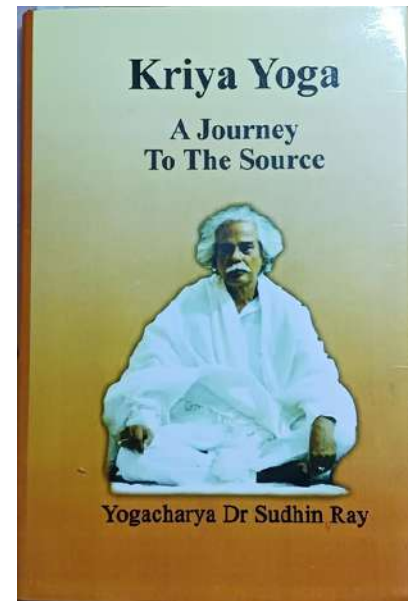
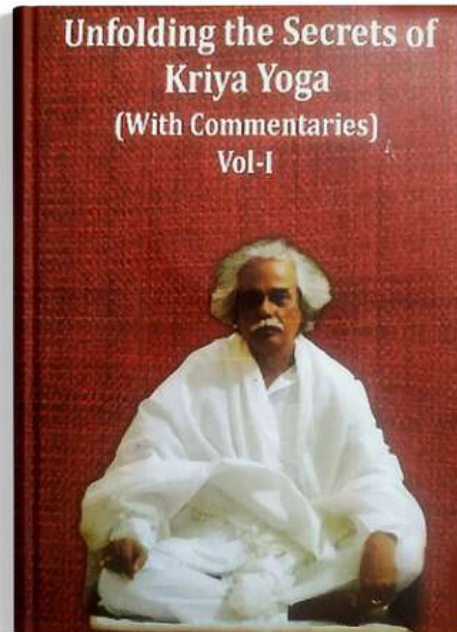
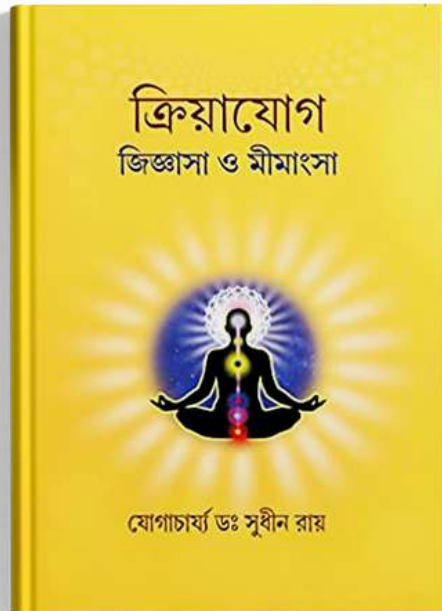
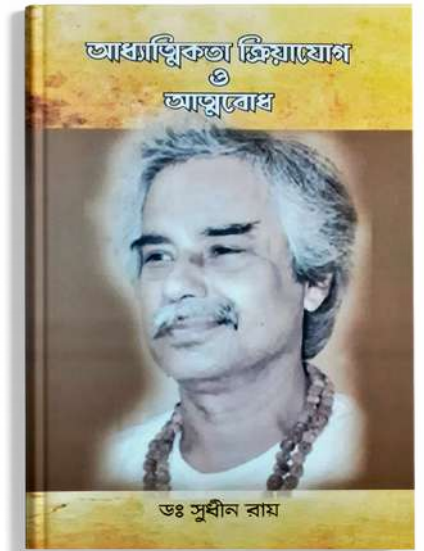
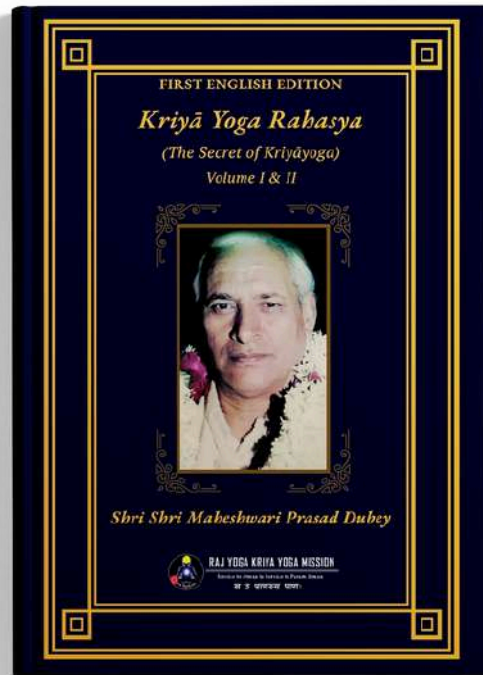
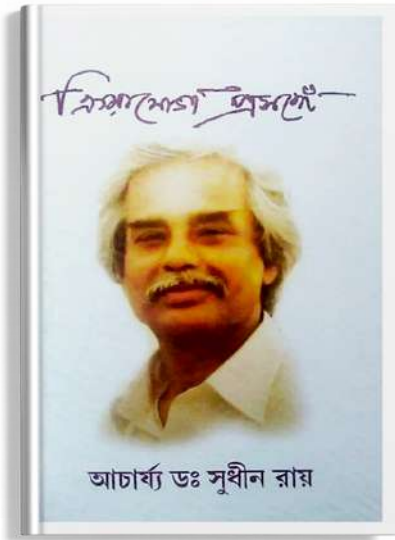
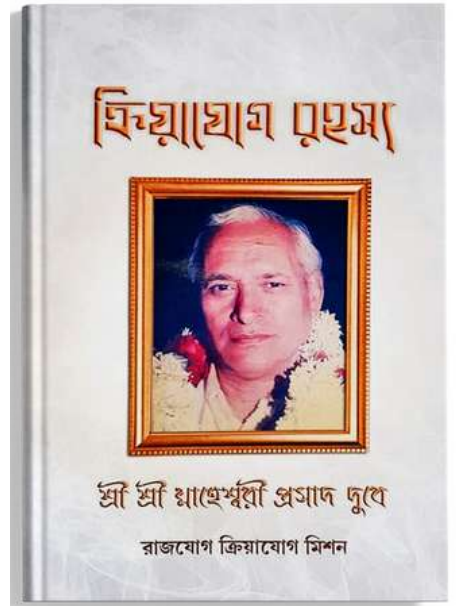
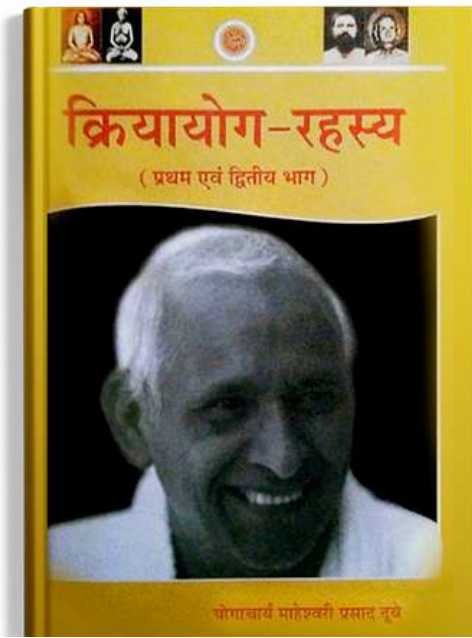
তা আমাদের জাগতিকভাবে এই সংসারে ডুবে থাকাকেই বোঝায়। আমরা যতই চেষ্টা করি আমাদের কাম, ক্রোধ, লোভ, মায়া, মোহ আমাদের এই সংসারে টেনে নামিয়ে দেয়। ঠিক একই রকম ভাবে, যেভাবে, সে জল থেকে ওঠার চেষ্টা করেও উঠতে পারছিল না। কিন্তু এর পরে যখন সে স্থির ভাবে ভাবল ‘এমন কোনও শক্তি আছে কি যা আমাকে এই জায়গা থেকে বের করতে পারে?’ সে স্থির মনে ভাবার সময়েই তার স্মরণে এল ‘গুরুদেবের কথা’ এবং ওনার শিখিয়ে দেওয়া পথ। সেই পথকে অবলম্বন করলেই সে ওই জলাশয়টি থেকে বেরোতে পারে। এই কথাটি ভাবার সাথে সাথেই তার মধ্যে গুরুশক্তি ক্রিয়াশীল হল যা তাকে এই মায়ার বাঁধন কেটে বের হতে সাহায্য করলো।

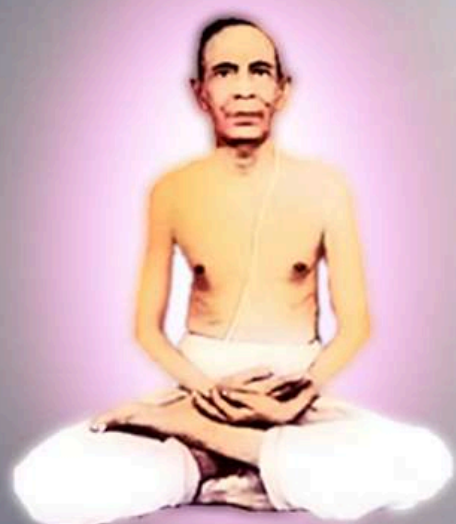
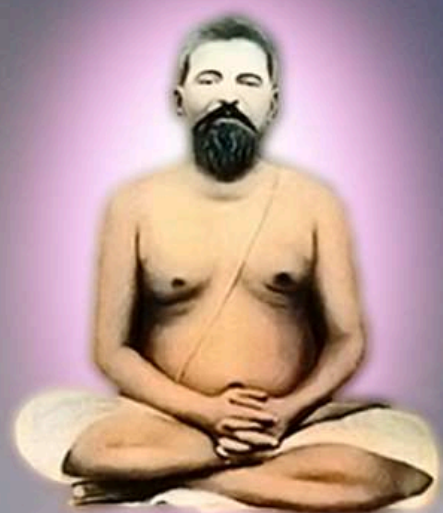
যে কোন অবস্থা থেকে বেরোনোর জন্য আমাদের গুরু শক্তিরই প্রয়োজন হয়। অর্থাৎ, জাগতিক ও আধ্যাত্মিক সমস্ত কিছু অবস্থা থেকে বেরোতে গেলে গুরুই একমাত্র ভরসা। তাঁর শক্তির সাহায্য নিয়েই আমাদের এই সংসার বা ওই নোংরা জলাশয় পার করতে হবে। এখানে যে সবুজ ঘেরা জায়গার মাঝখানে স্বর্ণমন্দির, এই স্বর্ণমন্দির অর্থাৎ সোনার মতো স্বর্ণাভ আলো যা প্রাণের প্রকাশকেই বোঝায়- তা স্বয়ং ব্রহ্মস্বরূপ। যে শক্তি আমাদের জন্ম জন্মান্তরের সংস্কার থেকে মুক্ত করে আমাদের ব্রহ্মের দিকে যেতে অগ্রসর করে, বা ব্রহ্মকে চিনিয়ে দেয়, সে স্বয়ং সেই গুরুশক্তি নিজেই। তিনি শক্তি হয়ে আসেন এবং তিনি নিজেই একজন ভক্তকে তাঁর দিকে অগ্রসর হতে সাহায্য করেন। অতএব এই ঘটনাটি থেকে বোঝা যায় যে, যেকোনও অবস্থায় একমাত্র গুরু শক্তি সম্বল করে সেই অবস্থা থেকে বেরোনো যায়, এবং ওই গুরু শক্তি আমাদের পথ দেখিয়ে নিয়ে যায়। একজন সরল মন নিয়ে যদি গুরুর শরণাগত হয়, তবে সেই গুরু শক্তিই শেষে তার পূর্ণ স্বরূপ চিনতে, এই সংসারের মায়াজাল কাটাতে, এবং তাঁর দিকে অগ্রসর হতে সাহায্য করে। কোনও ভক্ত যখন সরল মনে তাঁর উপাসনা করে থাকেন, তাঁর সমস্ত জীবন উৎসর্গ করেন, সমস্ত চাওয়া-পাওয়া ঈশ্বরের পায়ে সঁপে দেন শুধু তাকে পাওয়ার আশা নিয়ে, তখন তাঁর মধ্যে রোপিত গুরু বীজ বা শক্তিই তাঁর যাওয়ার পথ করে দেয়। অতএব সংসারে যেকোনও ঘটনার মধ্যে মনকে যুক্ত না করে, চেষ্টা করতে হবে সদাসর্বদা গুরু পাদপদ্মে সমর্পিত ভাব রেখে কাজ করে যাওয়ার। কারণ অবশেষে গুরুই তাঁর ভার নেবেন এবং এই ভবসাগর পার করাবেন। কারণ তিনিই ব্রহ্মস্বরূপ। যে কোন কিছুই যদি মনে প্রাণে আকুলতার সাহায্যে প্রার্থনা করা যায়, তাহলে নিজের মধ্যে থাকা গুরুসত্তাই সাড়া দেয়। বা এও বলা যেতে পারে তখন গুরুশক্তিই ক্রিয়াশীল হয়, এবং সেই সব কর্ম করে যায়। আমরা সকলেই ভেবে থাকি আমরা কর্ম করছি, আমাদের দ্বারা এই সাধন হচ্ছে, কিন্তু এটা ভাবা ঠিক নয় বলেই মনে হয়। কারণ আমাদের ভেতরে থাকা গুরু সত্য ও ক্রিয়াশীল। অতএব আমাদের দ্রষ্টা ভাব নিয়ে সেই কর্মের সাক্ষী থাকতে হবে। মনের ভাব রাখতে হবে সরল। কারণ আমরা সাধারণ মানুষ মাত্র, এবং তিনি স্বয়ং শিব স্বরূপ। যে কোন কর্ম করবার সময় এই ভাব থাকবে যে আমি ভক্ত, সে ভগবান। সে-ই করাচ্ছে, তাই করছি, সে চলচ্ছে, তাই চলছি। ঠিক এইরকম ভাব নিয়ে এক জন অবতারও ভগবানের আরাধনা করেন। শ্রীগুরু চরণ পাদপদ্মকে নিজের হৃদয়ে বসিয়ে তাঁর প্রতি পূর্ণ ভরসা, মন রেখে কর্ম করে যান, তবেই দেখা যাবে তিনি তাঁর পূর্ণ জ্যোতিরূপ ধরবেন এবং আমাদের দয়া করে বুঝিয়ে দেবেন তিনি কে। সবার ভালো হোক।

জয় গুরুদেব।



ASHRAM  
PUBLICATION  
RYKYM





"আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া  
গঙ্গাজলের নাইকো ছড়া,  
ফুল লাগে না রাশি রাশি  
হারিয়ে গেছে কোশা-কুশি।  
সরে গেছেন কালী-তারা  
আমি আত্ম দেখে আত্মহারা,  
আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া  
গঙ্গা জলের নাইকো ছড়া।  
ঠাকুর দেবতা গেছি ভুলি  
এবার শূণ্য সাথে কোলাকুলি,  
যুক্ত মুক্ত ত্রিবেণীতে  
এবার আমি ডুব মরি।  
হারিয়ে যাওয়ার কথা ভেবে  
নিজের পূজা নিজেই করি,  
আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া  
গঙ্গাজলের নাইকো ছড়া।"

- শ্যামাচরণ ত্রিপুরাযোগ ও অদ্বৈতবাদ থেকে সংগৃহীত