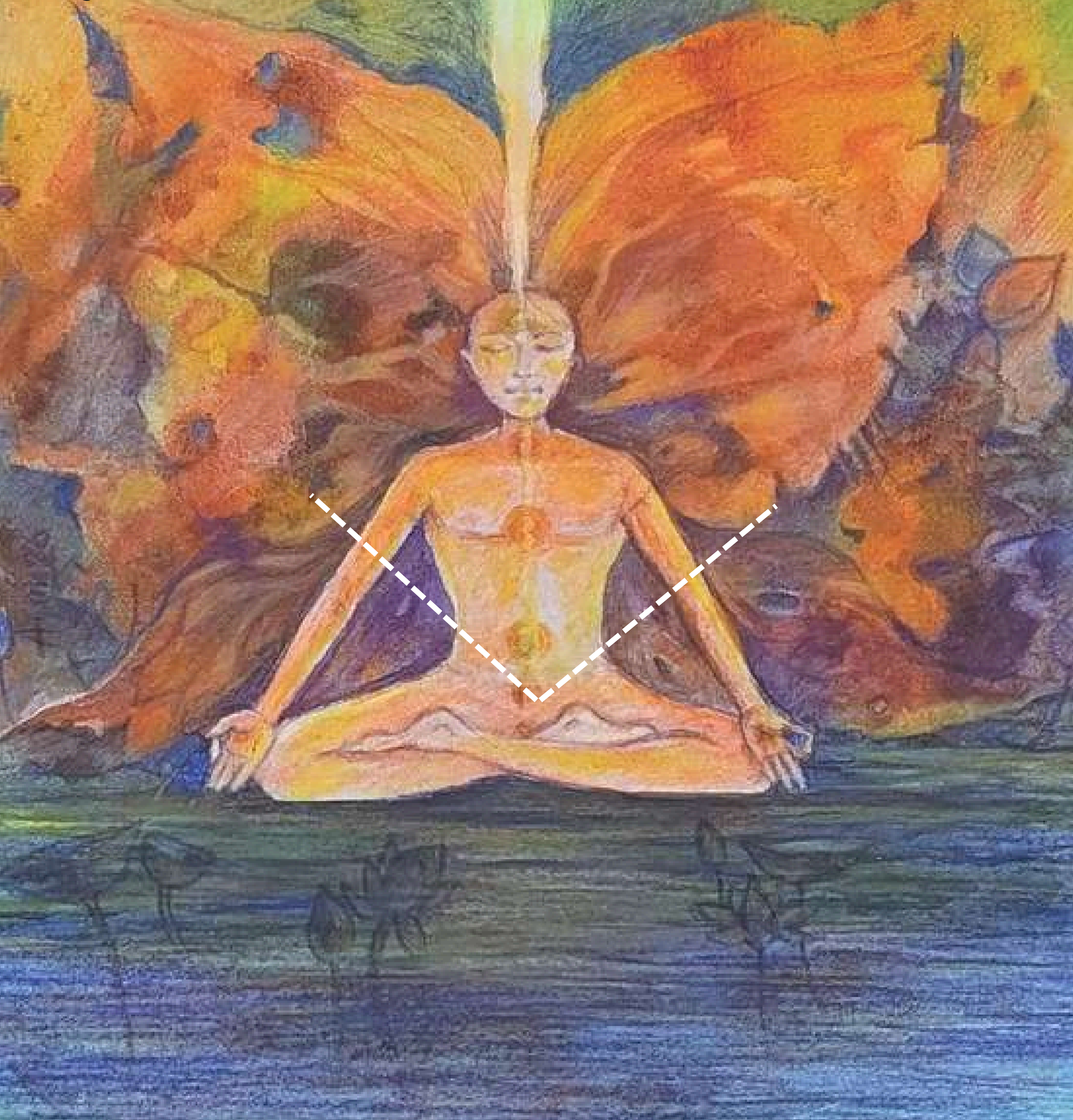
Anweshan

In Quest of Dimension

July, 2026
Volume 8, Issue 2



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: 29th July 2026

Volume – 8: Issue - 2

PUBLISHER:

RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION
Aparna Apartment (Ground Floor)
156, B.G.G. Sarani, P.O. – Bhadrakali
P.S. – Uttarpara, Hooghly – 712232, WB

Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

Website: **www.rykym.org**

সংঘ মাতা - **SANGH MATA:**

শ্রীমতী সুজাতা রায় **(Srimati Sujata Ray)**

Front Page Cover: অয়ন চক্রবর্তী **(Ayan Chakraborty)**

সম্পাদক মণ্ডলী - **EDITORIAL TEAM:**

পাপিয়া চ্যাটার্জী **(Papia Chatterjee)**
সুদীপ চক্রবর্তী **(Sudeep Chakravarty)**

গ্রাফিক্স ডিজাইন এবং আর্ট ওয়ার্ক – **GRAPHICS DESIGN AND ARTWORK:**

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

অন্বেষণ

সপ্তদশ ডিজিটাল সংখ্যা

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে।
পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।

ধ্যানমূলং গুরোরমুর্তি
পূজামূলং গুরুর পদং
মন্ত্রমূলং গুরোরব্যকং
মোক্ষমূলংগুরোরকৃপা

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

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।

স উ প্রাণস্য প্রাণঃ
রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন

Guru Paduka Stotram Shlok 2

कवित्व वाराशिनिशाकराभ्यां दौर्भाग्यदावांबुदमालिकाभ्याम् ।
दूरिकृतानम्र विपत्ततिभ्यां नमो नमः श्रीगुरुपादुकाभ्याम् ॥२॥

Kavitva-vārāśi-niśākarābhyāṃ
Daurbhāgya-dāvāmbuda-mālikābhyām |
Dūrīkṛtānāmra-vipattatibhyāṃ
Namo namaḥ śrī-guru-pādukābhyām || 2 ||

Salutations again and again to those holy Sandals (Padukas) of the Revered Guru— Which act like the full moon that causes the ocean of wisdom and poetic inspiration to swell, Which act like a chain of rain-bearing clouds that extinguish the forest fire of ill-fortune (misfortune), And which completely dispel the mountain of calamities for those who bow down in devotion before them.

TABLE OF CONTENTS

Editorial 04
(in English, Bangla and Hindi)

Guru-Shishya Katha 07
by Gurudev Dr. Sudhin Ray
(in English, Bangla and Hindi)

The Kriya Is Doing Me: Reflections on a Sadhaka's Journey 20

Kriya Yoga and the Study of the Self 28
(in English, Bangla and Hindi)

The Breath Behind the Breath: "Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ" 35

I Found the Lost ME 40

Musings on the Guru-Shishya Bond - In Gratitude to My Guru 44
(in English and Bangla)

ক্রিয়াযোগ ও গুরুকৃপা 50

মন 53

ক্রিয়াযোগ কি ও কেন 54

প্রসঙ্গ- গীতা, ভক্তিযোগ ও ক্রিয়া যোগ 56

Events @ RYKYM

Dubey Baba's 90th Birth Anniversary Celebration 17

Shivrarti Celebration 18

Snan Jatra and Various Events, @RYKYM 2026 19

Kriya Diksha 23

*প্রকাশিত লেখার বক্তব্য লেখকের নিজস্ব এবং এর কোনোওরূপ দায়িত্ব মিশন কর্তৃপক্ষের নয়।
*प्रकाशित आलेखों में व्यक्त किए गए विचार लेखक के निजी हैं, तथा राज योग क्रिया योग मिशन उनके लेख के लिए किसी भी प्रकार से उत्तरदायी नहीं है
*Views, thoughts, and opinions expressed in the articles belong solely to the author, and not necessarily to the Raj Yoga Kriya Yoga Mission.

Editorial

Good company is extremely important in your Kriya journey. Gurudev has defined good company itself as Satsang. Both a new practitioner (Sadhak) and an experienced one must keep a watchful eye on the company they keep. This is not about criticizing any person whose association might create obstacles in your Kriya Sadhana; no one can shake you from the peak of your spiritual practice, provided you do not become your own enemy.

Discernment (Viveka) is your only true friend, who will interrupt you at every moment, stop you, and guide you towards what is right for you. On the other hand, ego will instigate you, encourage you, and keep you in the delusion: "What is the harm in trying a habit just once?" And the grip of Maya is so strong that if you welcome a wrong tendency even once, many more will follow in its pursuit.

Therefore, it is the duty of every Sadhak to pray to Gurudev to protect us—to protect us from such tendencies that attempt to stray us from the path of Kriya.

Jai Guru!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

সম্পাদকীয়

সুসঙ্গ আপনার ক্রিয়া যাত্রায় অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গুরুদেব সুসঙ্গকেই 'সৎসঙ্গ' বলে আখ্যায়িত করেছেন। একজন নতুন সাধক এবং অভিজ্ঞ সাধক—উভয়েরই নিজের সঙ্গের ওপর তীক্ষ্ণ নজর রাখা উচিত। এখানে এমন কোনো ব্যক্তির নিন্দা করা হচ্ছে না যার সঙ্গ আপনার ক্রিয়া সাধনায় বাধা সৃষ্টি করবে; কেউ আপনাকে আপনার সাধনার শীর্ষস্থান থেকে বিচলিত করতে পারবে না, যতক্ষণ না আপনি নিজেই নিজের শত্রু হয়ে ওঠেন।

জাগতিক ও আধ্যাত্মিক বিবেক হলো আপনার একমাত্র বন্ধু, যে আপনাকে প্রতি মুহূর্তে নিষেধ করবে, থামাবে এবং কোনটা আপনার জন্য সঠিক তা বোঝাবে। অন্যদিকে, অহংকার আপনাকে উসকে দেবে, প্রশ্রয় দেবে এবং এই ভ্রান্ত ধারণায় রাখবে যে "একবার কোনো প্রবৃত্তির স্বাদ নিলে ক্ষতি কী?" অথচ মায়ার বাঁধন এতটাই শক্তিশালী যে, আপনি যদি একবার কোনো ভুল প্রবৃত্তিকে আমন্ত্রণ জানান, তবে তার পিছু পিছু আরও অনেক ভুল প্রবৃত্তি ধেয়ে আসবে।

তাই প্রতিটি সাধকের কর্তব্য হলো গুরুদেবের কাছে প্রার্থনা করা যেন তিনি আমাদের রক্ষা করেন—এমন সব প্রবৃত্তি থেকে আমাদের রক্ষা করেন যা আমাদের ক্রিয়ার পথ থেকে বিচ্যুত করার চেষ্টা করে।

জয় গুরু!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

संपादकीय

अच्छी संगत आपकी क्रिया यात्रा में बहुत महत्त्वपूर्ण है। गुरुदेव ने अच्छी संगत को ही सत्संग कहा है। एक नए साधक और अनुभवी साधक, दोनों को अपनी संगत पर पैनी नज़र रखनी चाहिए। यहाँ किसी ऐसे व्यक्ति की बुराई नहीं की जा रही है जिसकी संगत से आपकी क्रिया साधना में बाधा उत्पन्न होगी; कोई भी आपको आपकी साधना के शिखर से डिगा नहीं सकता, जब तक कि आप स्वयं अपने शत्रु न बन जाएँ।

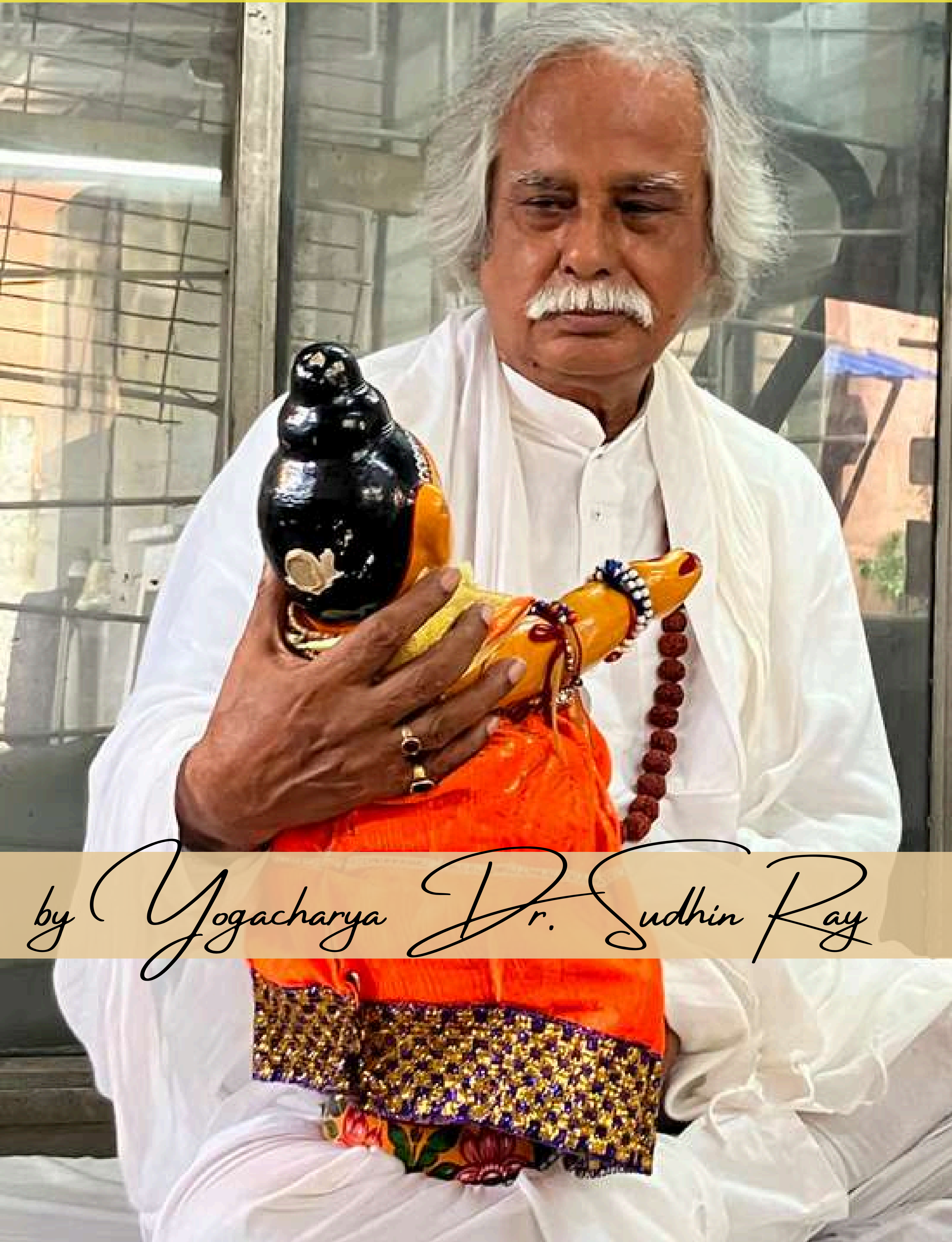
विवेक आपका एकमात्र मित्र है जो आपको हर समय टोकेगा, रोकेगा और समझाएगा कि आपके लिए क्या सही है। दूसरी तरफ, अहंकार आपको उकसाएगा, बढ़ावा देगा और इस भुलावे में रखेगा कि "एक बार किसी प्रवृत्ति को चखने में क्या हर्ज़ है?" और माया की पकड़ इतनी मज़बूत है कि यदि आपने एक बार किसी गलत प्रवृत्ति का स्वागत कर लिया, तो उसके पीछे और भी प्रवृत्तियाँ दौड़ी चली आएँगी।

इसलिए हर साधक का यह कर्तव्य है कि गुरुदेव से प्रार्थना करे कि वे हमारी रक्षा करें—ऐसी प्रवृत्तियों से हमारी रक्षा करें जो हमें क्रिया के मार्ग से भटकाने का प्रयास करती हैं।

जय गुरु!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

|| Guru sishya katha ||



by Yogacharya Dr. Sudhin Ray

Whenever we exist in a state of duality (dual consciousness), we realize it every time. When a devotee experiences that what they are doing is not right, they have to sit in worship and prayer once again. Unless one returns to the right state, conflict, anger, and friction inevitably appear. If the root cause behind every event is understood, anger, sorrow, and pride (or grievances) simply dissolve; then the mind becomes filled with joy.

This is why one should never hold onto personal desires—one should always think that everything is happening by Her/His Will. Pursuing our own egoic desire leads to plight; therefore, one should always say that everything is happening by the Will of the Divine Mother.

Upon receiving the realization of the Satguru (True Master), noble thoughts and purity wake up naturally—that is, a pure mind restores us to our original, primordial state. Whatever arises in such a mind comes to pass. However, through all this, the answer to "Who am I?" cannot be known. To know "Who am I?", one must inevitably enter into Non-dual awareness (Advaita).

When spiritual practitioners (Kriyavans) ask questions, the answer immediately emerges from their inner consciousness (Antahkarana), and the mind/intellect expresses it as 'I'. One begins to understand: "On whichever day They speak through me, I say only that—I do not speak on my own, so why worry at all?"

While sitting and reflecting, I realized that any perception lacking 'I' (or true self-presence) remains incomplete. Perhaps this is why Prana Pratishtha (consecrated life-force) must be performed before worshipping an idol—this consecration is necessary to establish a true connection.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Only then does one realize that establishing the Spirit/Prana within this physical body is true Yoga. The consecration of one's own Prana is essential; following the instructions of the Master, performing Pranayama leads to the realization of Prana Pratishtha.

How can one know that the Spirit or Prana has entered?

Whatever is willed will be fulfilled. However, the moment ego enters, danger looms. If the ego rears its head, the light of the Sun of Knowledge is obscured.

We have heard how Mount Vindhya raised its head to block the path of the sun. When Guru Agastya appeared before it, the mountain bowed down, and the Guru commanded it to remain in that position. Thus, the sun could proceed once more. Remaining connected to the Satguru destroys the ego.

Anger and sorrow will come, and when they do, their expression will be unbalanced, bringing unrest. But if you return to the correct state, you will see how compassionate the Divine is. In many ways, the Divine makes it clear that no one belongs to us; only then do we realize that none is truly ours except Him/Her. Consequently, no resentment or pride will remain toward anyone. These are matters of direct perception (Anubhuti)—the sooner this realization dawns, the sooner peace is attained.

If one wishes to understand the Eternal (Sanatana) disposition, it must be understood through conduct and behavior. Consider how people are arriving here from various places—pulled by what attraction? There is no irritation, no aversion—this is the Sanatana Bhava.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Sanatana means eternal / timeless. A state of being has arrived from which the mind no longer wishes to return. Why was wearing white clothes advocated? As long as there is color, one must return to worldly existence. One who understands Black or Kaal (Time / the Infinite) no longer desires to wear colorful clothes. Therefore, those who step toward the Truth no longer prefer colors.

The Sanatana state pulls one here through deep longing; otherwise, no one would choose to sit cross-legged day after day. By Her Will alone, one tastes the nectar of words and experiences joy. If what I say becomes a cause for joy, know that this joy is granted by Him.

When true knowledge dawns, nothing called knowledge or ignorance remains. Even if a wise person falls, they can rise again because the inner Consciousness itself will prompt them: "Reflect upon yourself." When genuine dispassion (Vairagya) arises, attachments vanish, and one returns to the rightful state.

There is divine power (Vibhuti) within speech as well, which is Shabda Brahma (Word-Brahman). Therefore, one must practice spiritual discipline diligently. Every day, one should try to remain in meditation, contemplation, and devotion. For this, one must enter the inquiry: "Where am I?"

When that state is understood, listening to divine words daily creates an attraction toward Brahman. This attraction is born of devotion (Bhava). As dispassion toward the world emerges, attraction toward the Void (Shunya) awakens. When Grace descends, true love (Anuraga) flows.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

While living in the world, it is better not to speak excessively. Talking too much dissipates the spiritual mood (Bhava). To preserve this state, one can practice repetition of the Name (Japa) or remain absorbed in divine music/notes. If even that is not possible, repeating "Namah Shivaya" again and again is beneficial.

Even while living worldly lives, one must abide in love; then one does not get separated from the divine mood. In worldly life, one must try to keep the mind joyful, otherwise life will be filled with sorrow and grievance. Hence, one should live joyfully in Nandalaya (the abode of joy)—for that is where Nandalala (Lord Krishna) resides.

Remaining under the refuge of the Satguru yields true perception and grants lasting peace. Receiving the realization of the Satguru fills the mind with bliss. If one continuously strives to dissolve the ego born of dual consciousness, the Lord Himself accomplishes it. As the mind grows purer, a different state emerges. That is the blessing of the Satguru—the sound of Omkar begins to be heard; remaining in perpetual bliss brings the state of the Void (Shunya), and only then does Shivatva (the Shiva-state) manifest.

Question: Does the state of Shivatva help in understanding the Divine Reality (Ishwara Tattva)?

Initiating the true understanding of the Divine Reality (Bhagavan-Tattva) is extremely difficult, as discerning the difference between inner feeling and outer appearance is tough. To understand Their outer reality, Guru Grace is required—and Guru Grace is not found everywhere. When good and bad become equal in one's perception, only then is the true Essence understood.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

"গুরু-শিষ্য কথা"
- আচার্য্য শ্রী ডঃ সুধীন রায়

আমরা যে দ্বৈত বোধে আছি তা সব সময় বুঝিয়ে দেন। ভক্ত যখন বুঝতে পারে যা করছি সঠিক হচ্ছে না, তখন আবার পূজায় বসতে হয়। সঠিক অবস্থায় না এলে ঝগড়া, রাগ এসব এসে উপস্থিত হয়। প্রত্যেক ঘটনার যদি কারণ বোঝা যায় তবে রাগ, দুঃখ, অভিমান চলে যাবে। তখন আনন্দে মন ভরে উঠবে। সেই জন্য নিজের ইচ্ছা রাখতে নেই সব সময় ভাবতে হয় তাঁর ইচ্ছাতেই সব হচ্ছে নিজের ইচ্ছায় চলতে গেলেই দুর্গতি সেই জন্য সব সময় বলতে হয় (তাঁর) মা'র ইচ্ছাতেই সব হচ্ছে।

সদ্ গুরুর অনুভূতি পেলে আপনা থেকেই সদ্ ভাব জেগে উঠবে অর্থাৎ পবিত্র মনই মূল অবস্থায় নিয়ে আসে, এই মনে যদি কিছু উদয় হয় তখন সেটা ঘটে যাবে। তবে এসব করে 'আমি কে' ? জানা যাবে না। আমি কে জানতে হলে অদ্বৈত বোধে আসতেই হবে। যখন সব ক্রিয়াবানেরা প্রশ্ন করে তখন সঙ্গে সঙ্গে উত্তর তাঁর কাছ থেকে চলে আসে আর (মন, বুদ্ধি) আমি বলে দিই, যেদিন যেরকম বলেন সেরকমই বলি আমি তো বলি না, চিন্তা কিসের?

বসে বসে ভাবছিলাম যার মধ্যে আমি নেই তার ধারণা সঠিক হয় না। এই জন্যই হয়ত মূর্তিতে পূজা করবার আগে প্রাণ প্রতিষ্ঠা করতে হয়। সেই জন্য যুক্ত হবার জন্য একে প্রতিষ্ঠার প্রয়োজন। তখন বোঝা যাবে এই দেহতে (প্রাণ) spirit প্রতিষ্ঠা করাই হচ্ছে যোগ। নিজের প্রাণেরও প্রতিষ্ঠা দরকার গুরুদেবের নির্দেশ মতো প্রাণায়াম করতে করতে প্রাণ প্রতিষ্ঠা লাভ করে।

Spirit যে ঢুকলো বোঝা যাবে কি ভাবে?

যখন যা চাওয়া হবে তাই পাওয়া যাবে। তবে অহং প্রবেশ করলেই বিপদ, অহংকারের মাথা উঠতে থাকলে আর জ্ঞান সূর্যের প্রকাশ থাকে না। আমরা শুনেছি বিন্ধ্য পর্বত মাথা উঁচু করেছিল যাতে সূর্যের পথ আটকে যায় তখন গুরু অগস্ত্য মুনির সামনে আসায় মাথা নিচু হয় তখন গুরু তাকে ঐ ভাবেই থাকতে বললেন। সেই জন্য সূর্য আবার যেতে পারল। সেই সদগুরুর সাথে যুক্ত থাকলে অহংকার নাশ হয়।

রাগ, দুঃখ আসবে তখন প্রকাশও নানা ভাবে হবে, অশান্তি হবে আবার যদি সঠিকতায় আসেন তবে দেখা যাবে তিনি কত করুণাময়। নানাভাবে বুঝিয়ে দিচ্ছেন কেউ নিজের নয়, তখন বোঝা যায় একমাত্র তিনি ছাড়া কেউ নিজের হয় না। ফলে কারওর ওপর মান- অভিমানও আসবে না। এসব অনুভূতির কথা, অনুভূতি যত তাড়াতাড়ি আসে তত শান্তি লাভ হয়।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

এই সনাতন ভাব বুঝতে চাইলে আচার আচরণ থেকেই বুঝতে হবে। এই যেমন নানা জায়গা থেকে মানুষ আসছে এখানে, কিসের টানে? কোন বিরক্তি ভাব নেই-এটাই হচ্ছে সনাতন ভাব।

সনাতন মানে হচ্ছে সর্বকালীন (eternal) এমন একটা ভাব এসেছে যেখান থেকে চলে আসতে মন চায় না। সাদা জামা পরার কথা কেন বলা হলো? রং থাকলেই সংসারে চলে আসতে হবে। কালো বা কাল যে বুঝতে পারে তার আর রঙীন জামা পড়তে ইচ্ছা করে না। সেই জন্য সত্যের দিকে যারা এগিয়ে চলে তারা আর রং পছন্দ করেনা। সনাতন ভাব আকুলতা দিয়ে এখানে আকর্ষণ করে তা না হলে দিনের পর দিন বাবু হয়ে বসে থাকতে চাইতেন না। তাঁর ইচ্ছায় শব্দের রস পাচ্ছেন, আনন্দ হচ্ছে। আমি যা বলি তা যদি আনন্দের কারণ হয় তবে বুঝবেন এই আনন্দ তাঁরই দেওয়া।

প্রকৃত জ্ঞান যখন আসবে তখন জ্ঞান/অজ্ঞান বলে কিছুই নেই। জ্ঞানীর পতন হলে সে আবার উঠতে পারে কারণ চৈতন্যই বলে দেবে নিজেকে নিয়ে ভাব। প্রকৃত বৈরাগ্য এলে আসক্তি শূন্য হওয়ায় আবার সঠিক জায়গায় চলে আসেন। বাক্যের মধ্যেও বিভূতি থাকে তা হচ্ছে শব্দ ব্রহ্ম এইজন্য ভালোভাবে সাধনা করতে হয়। প্রত্যেকদিন ধ্যান, ধারণা, ভক্তি ভাবে থাকার চেষ্টা করতে হয়। এই জন্য চিন্তায় আসতে হয় আমি কোথায় আছি। যখন সেই ভাব বোঝা যায় প্রত্যেকদিন ব্রহ্ম বাক্য শুনতে শুনতে ব্রহ্মের প্রতি আকর্ষণ হয়। এই আকর্ষণ হচ্ছে ভাবের জন্য। জগতের প্রতি বিরাগ এলেই শূন্যের প্রতি আকর্ষণ হয়। যখন কৃপা থাকে তখনই অনুরাগ আসে।

সংসারে থাকার সময় বেশি কথা না বলাই ভালো। বেশি কথা বললে ভাব নষ্ট হয়ে যায়। ভাব ধরে রাখার জন্য জপ করা যেতে পারে বা সুর নিয়ে থাকলে ভাব স্থায়ী হয়। আর যদি তা না করা যায় তবে বারবার নমঃ শিবাই বলা ভালো। তবে নিজে জাগতিক ভাবে থাকলেও ভালোবাসা নিয়েই থাকতে হয় তখন আর ভাব ছাড়া হোতে হয় না। সংসারে থাকার সময় মনকে আনন্দে রাখার চেষ্টা করতে হবে, না পারলে সংসার দুঃখ আর অভিমানে ভরে যাবে। সেই জন্য আনন্দ নিয়ে নন্দালয়ে থাকতে হয়। ঐ খানেই নন্দলালার অবস্থান।

সদ্ গুরুর আশ্রয়ে থাকলে তখনই সঠিক অনুভূতি লাভ হওয়ায় শান্তিতে থাকা যাবে। সদ্ গুরুর অনুভূতি পেলে আনন্দে মন ভরে যাবে। কিসে দ্বৈত বোধের অহংকার যায় তাই চেষ্টা করতে থাকলে তখন ভগবান সেটাই করিয়ে দেন। মন যত পবিত্র হবে তখন অন্যরকম ভাব আসবে। সেটাই হবে সদ্ গুরুর আশীর্বাদ অর্থাৎ ওঁকার শোনা যেতে থাকে অর্থাৎ সদানন্দে থাকলে তখনই শূন্য ভাব আছে তখনই শিবত্ব ভাব।

শিবত্ব ভাব কি ঈশ্বরতত্ত্ব বুঝতে সাহায্য করে?
প্রকৃত ভগবান তত্ত্ব শুরুতে বোঝা খুব কঠিন কারণ ভেতরের ভাব আর বাইরের ভাবের তফাৎ বোঝা

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

খুব শক্ত। তবে বাইরের তত্ব বুঝতে চাইলে গুরু কৃপা চাই আবার গুরু কৃপা সব জায়গায় হয় না। ভালো-মন্দ বোধ সমান হলে বোঝা যায় আসল তত্ত্ব কি?

"गुरु-शिष्य कथा"

- आचार्य श्री डॉ. सुधीन राय

हम जब द्वैत भाव (बोध) में रहते हैं, वह हर बार हमें समझ में आ जाता है। भक्त को जब यह अनुभूति होती है कि जो वह कर रहा है वह सही नहीं है, तब उसे फिर से पूजा में बैठना पड़ता है। सही स्थिति में न आने पर झगड़ा, गुस्सा — यह सब आकर उपस्थित हो जाते हैं। यदि हर घटना का कारण समझ आ जाए, तो गुस्सा, दुख और अभिमान दूर हो जाएंगे; तब मन आनंद से भर जाएगा। इसीलिए अपनी इच्छा कभी नहीं रखनी चाहिए, हमेशा यही सोचना चाहिए कि उनकी इच्छा से ही सब कुछ हो रहा है। अपनी इच्छा से चलने पर ही दुर्गति होती है, इसलिए हमेशा यही कहना चाहिए कि (उनकी) माँ की इच्छा से ही सब हो रहा है।

सदगुरु की अनुभूति प्राप्त होने पर अपने आप ही सद्भाव जाग उठेगा, अर्थात् पवित्र मन ही मूल स्थिति में ले आता है। इस मन में यदि कुछ उदित होता है, तो वह घटित हो जाएगा। लेकिन यह सब करके 'मैं कौन हूँ?' यह नहीं जाना जा सकता। 'मैं कौन हूँ' यह जानने के लिए अद्वैत बोध में आना ही होगा। जब सभी क्रियावान (साधक) प्रश्न करते हैं, तो तुरंत उत्तर उनके अंतःकरण से आ जाता है और (मन, बुद्धि) 'मैं' के रूप में बता देता है। वह समझने लगता है कि जिस दिन वे जैसा कहलाते हैं, मैं वैसा ही कहता हूँ —मैं तो बोलता नहीं, फिर चिंता किस बात की?

बैठे-बैठे सोच रहा था कि जिसमें 'मैं' नहीं हूँ, उसकी धारणा सही नहीं होती। शायद इसीलिए मूर्ति में पूजा करने से पहले 'प्राण प्रतिष्ठा' करनी पड़ती है। उससे जुड़ने के लिए ही इस प्रतिष्ठा की आवश्यकता है। तब समझ आएगा कि इस शरीर में प्राण (चेतना) को प्रतिष्ठित करना ही योग है। अपने प्राणों की भी प्रतिष्ठा आवश्यक है; गुरुदेव के निर्देशानुसार प्राणायाम करते-करते प्राण प्रतिष्ठा प्राप्त होती है।

प्राण या चेतना (Spirit) ने प्रवेश किया है, यह कैसे समझा जाएगा?

जब जो चाहा जाएगा, वही मिल जाएगा। लेकिन अहंकार के प्रवेश करते ही संकट है; यदि अहंकार सिर उठाने लगे तो ज्ञान रूपी सूर्य का प्रकाश नहीं रहता।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

हमने सुना है कि विंध्य पर्वत ने अपना सिर ऊँचा कर लिया था ताकि सूर्य का मार्ग रुक जाए, तब गुरु अगस्त्य मुनि के सामने आने पर उसका सिर झुक गया और गुरु ने उसे उसी स्थिति में रहने को कहा। इसी वजह से सूर्य पुनः आगे बढ़ सका। उस सदगुरु से जुड़े रहने पर अहंकार का नाश होता है।

गुस्सा और दुख आएंगे, तब उनका प्रकटीकरण भी असंतुलित रूप से होगा और अशांति होगी। लेकिन यदि आप फिर से सही स्थिति में आते हैं, तो दिखेगा कि वे कितने करुणामय हैं। वे तरह-तरह से समझा देते हैं कि कोई अपना नहीं है; तब समझ आता है कि केवल उनके अलावा कोई अपना नहीं होता। परिणामस्वरूप, किसी पर मान-अभिमान भी नहीं आएगा। ये सब अनुभूति की बातें हैं; अनुभूति जितनी जल्दी आती है, उतनी ही शांति प्राप्त होती है।

इस सनातन भाव को समझना हो तो आचार-व्यवहार से ही समझना होगा। जैसे विभिन्न स्थानों से लोग यहाँ आ रहे हैं, किस खिंचाव से? यहाँ कोई झुंझलाहट या विरक्ति का भाव नहीं है—यही सनातन भाव है।

सनातन का अर्थ है सर्वकालिक (Eternal)। एक ऐसा भाव आया है जहाँ से लौटकर जाने का मन नहीं करता। सफेद कपड़े पहनने की बात क्यों कही गई? रंग होगा तो संसार में वापस आना ही पड़ेगा। जो काले या काल (समय/ईश्वर) को समझ लेता है, उसे फिर रंगीन कपड़े पहनने की इच्छा नहीं होती। इसीलिए जो सत्य की ओर कदम बढ़ाते हैं, वे फिर रंग पसंद नहीं करते।

सनातन भाव अपनी व्याकुलता (तड़प) से यहाँ आकर्षित करता है, वरना दिन-ब-दिन कोई आलथी-पालथी मारकर बैठा नहीं रहना चाहता। उनकी इच्छा से ही शब्दों का रस मिल रहा है, आनंद हो रहा है। मैं जो कहता हूँ, वह यदि आनंद का कारण बनता है, तो समझिएगा कि यह आनंद उन्हीं का दिया हुआ है।

जब वास्तविक ज्ञान आएगा, तब ज्ञान या अज्ञान जैसा कुछ नहीं रह जाता। ज्ञानी का यदि पतन भी हो जाए, तो वह पुनः उठ सकता है क्योंकि चैतन्य ही कह देगा कि 'अपने विषय में सोचो'। सच्चा वैराग्य आने पर आसक्ति समाप्त हो जाती है और व्यक्ति पुनः सही स्थान पर आ जाता है।

वाक्य के भीतर भी विभूति होती है, जो कि 'शब्द ब्रह्म' है। इसीलिए अच्छे से साधना करनी चाहिए। प्रतिदिन ध्यान, धारणा और भक्ति भाव में रहने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए इस विचार में आना पड़ता है कि 'मैं कहाँ हूँ'। जब उस भाव की समझ आती है, तो प्रतिदिन ब्रह्म-वाक्य सुनते-सुनते...

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

ब्रह्म के प्रति आकर्षण होने लगता है। यह आकर्षण भाव के कारण है। जगत के प्रति विराग आते ही शून्य के प्रति आकर्षण होता है। जब कृपा होती है, तभी अनुराग आता है।

संसार में रहते समय अधिक न बोलना ही अच्छा है। अधिक बोलने से भाव नष्ट हो जाता है। भाव को बनाए रखने के लिए जप किया जा सकता है या सुर/संगीत में लीन रहा जा सकता है; और यदि वह भी न हो सके, तो बार-बार 'नमः शिवाय' कहना बेहतर है। हालाँकि, खुद सांसारिक रूप से रहते हुए भी प्रेम के साथ ही रहना चाहिए, तब भाव से अलग नहीं होना पड़ता। संसार में रहते समय मन को आनंदित रखने का प्रयास करना चाहिए, वरना संसार दुख और अभिमान से भर जाएगा। इसीलिए आनंद लेकर 'नंदालय' में रहना चाहिए—वहीं नंदलाला का वास है।

सदगुरु की शरण में रहने पर ही सही अनुभूति प्राप्त होती है और शांति से रहा जा सकता है। सदगुरु की अनुभूति मिलते ही मन आनंद से भर जाएगा। किस प्रकार द्वैत भाव का अहंकार दूर हो, इसका प्रयास करते रहने पर भगवान स्वयं ही वह करा देते हैं। मन जितना पवित्र होगा, उतना ही एक अलग भाव आएगा। वही सदगुरु का आशीर्वाद होगा, अर्थात् ॐकार सुनाई देने लगता है; सदा आनंद में रहने पर ही शून्य भाव आता है और तभी 'शिवत्व भाव' घटित होता है।

प्रश्न: क्या 'शिवत्व भाव' ईश्वर-तत्त्व को समझने में सहायता करता है?

वास्तविक भगवान-तत्त्व की शुरुआत करना बहुत कठिन है, क्योंकि भीतर के भाव और बाहर के भाव का अंतर समझना बेहद मुश्किल है। उनके बाहरी तत्त्व को समझना हो तो गुरु-कृपा चाहिए, और गुरु-कृपा हर जगह नहीं होती। जब अच्छे-बुरे का भाव एक समान हो जाए, तब समझ आता है कि असली तत्त्व क्या है।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Dubey Baba's 90th Birth Anniversary Celebration @RYKYM 4th January 2026

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Shivrarti Celebration, RYKYM @2026

Gurudev with Devotees

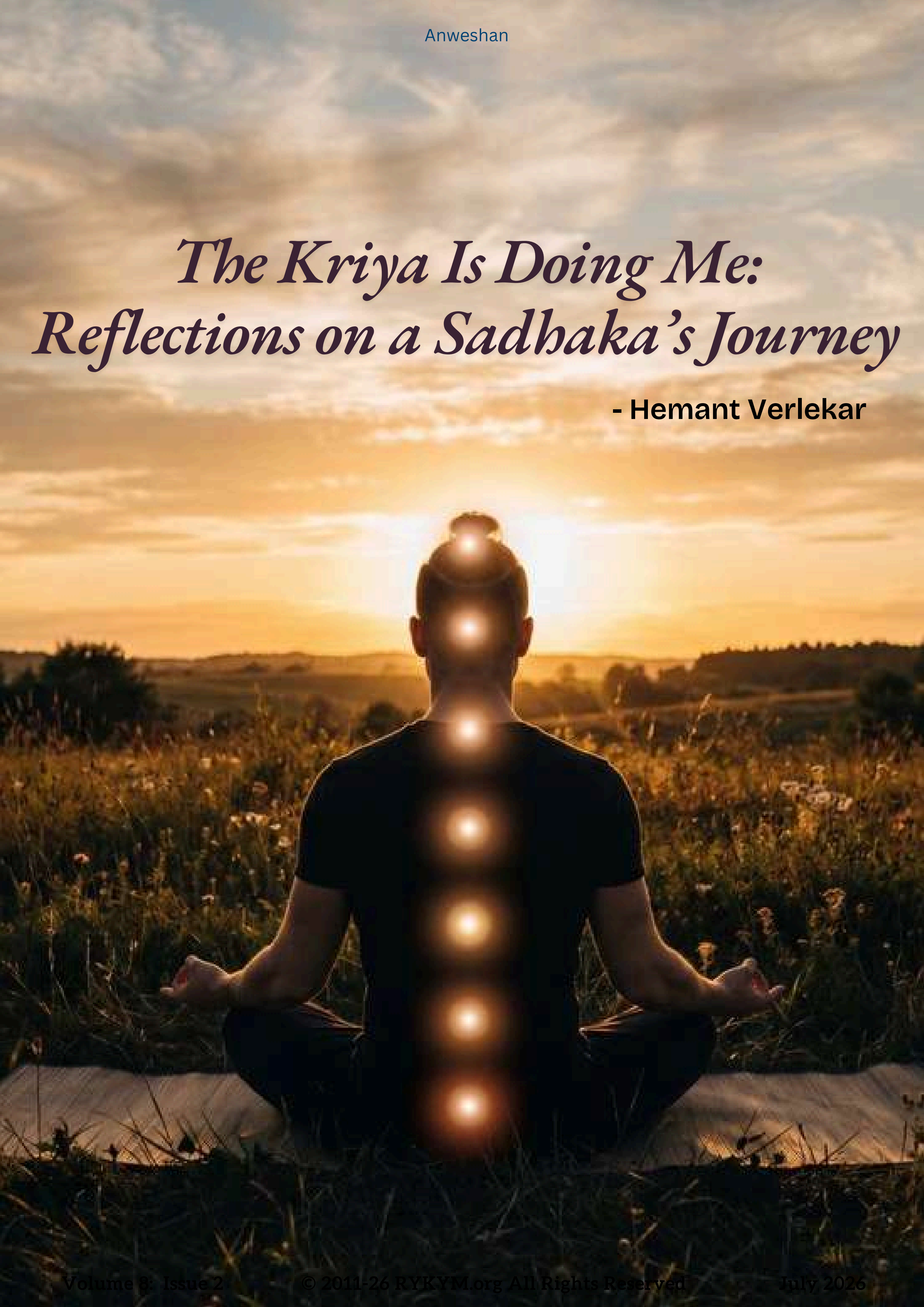
 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Snan Jatra and Various Events, @RYKYM 2026

© 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

The Kriya Is Doing Me: Reflections on a Sadhaka's Journey

- Hemant Verlekar



 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Pranam at the lotus feet of Guruji. Jai Guru.
Every word in this piece belongs first to Guruji — I only offer what has been given

I did not come to Kriya Yoga looking for bliss. I came looking for something quieter — a way to steady a mind that was tired of running. What I found, slowly and then all at once, was a presence I had not asked for and could never have earned on my own.

In these last months of sadhana, something has shifted. I sit for meditation and within minutes the breath begins to still itself. Kriya, which I once performed as a technique, now often happens to me — spontaneous, deep, sometimes stronger than I expect. There is a suspension of breath, a dissolving into silence, and afterward a stillness so complete that words feel unnecessary. A light appears at the point between the eyebrows. A pressure, gentle, sits at the crown of the head. And beneath all of it — bliss. Not an emotion I generate, but one that seems to already be there, waiting, the moment I stop generating anything else.

What has moved me most is not the meditation cushion experience itself, but what carries into ordinary life. I have felt it at work, in the middle of an unremarkable day — a sense of radiating something, of being cared for by an intelligence far larger than my own planning. Things that should have been difficult have arranged themselves with an ease I cannot take credit for. I have come to feel, with growing certainty, that Guruji is present — not as a memory or an idea, but as an active companion walking beside this life, quietly setting things right.

I share this not to claim any attainment. I share it because I remember what it felt like before — the ordinary struggle, the sense that the spiritual path was something read about rather than lived. If there is one thing I would want a fellow sadhaka to know, it is this: the practice is alive. Lahiri Mahasaya did not leave us a philosophy to admire from a distance. He left us a technique that works on the nervous system, the breath, and the soul directly — and it continues to work, faithfully, for anyone willing to sit with sincerity, day after ordinary day.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

I would be dishonest, though, if I described this only as effortless glory. The intensity is real, and at times it has been more than my body felt ready for. There have been sits where the automatic kriya arrived so strongly that I felt a flicker of fear rather than welcome. This too, I have learned, is part of the path — not a sign of error, but a signal to bring the experience honestly to one's teacher, to ask for guidance on pace rather than push forward alone. Guruji has taught me that grace does not bypass the body; it moves through it, and the body must be given time to become a fit vessel. Devotion without discernment can frighten a sincere seeker away from the very gift being offered. So I say to any sadhaka reading this: go deep, but go accompanied. Let your guru walk the intensity with you.

There is also the outer life, which does not pause for the inner one. Work, distance from family, the pull to build something of lasting meaning back home in India — none of this dissolves simply because meditation deepens. If anything, sadhana has made these longings clearer, not quieter. What has changed is the quality of my relationship to them. I no longer feel I am solving my life alone. I bring the outer questions to the same silence where the inner ones are held, and trust that the same hand shaping the meditation is shaping the years ahead.

If you are a fellow traveler on this path — whether your practice feels dry today or is overflowing as mine has been — my humble word to you is simply: continue. Sit even when it is ordinary. Sit especially when it is ordinary. The automatic unfolding, when it comes, is not something to chase. It arrives on its own schedule, as a gift, when the ground has been prepared by consistency and humility. Lahiri Mahasaya's promise was not reserved for the exceptional. It was given for the householder, the worker, the ordinary person with an extraordinary willingness to sit down and breathe with attention.

I remain, as ever, a student — grateful, unfinished, and held.
Pranam, Guruji, at your lotus feet.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

KRIYA DIKSHA

18th January, 2026

22nd February, 2026

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

KRIYA DIKSHA

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

KRIYA DIKSHA

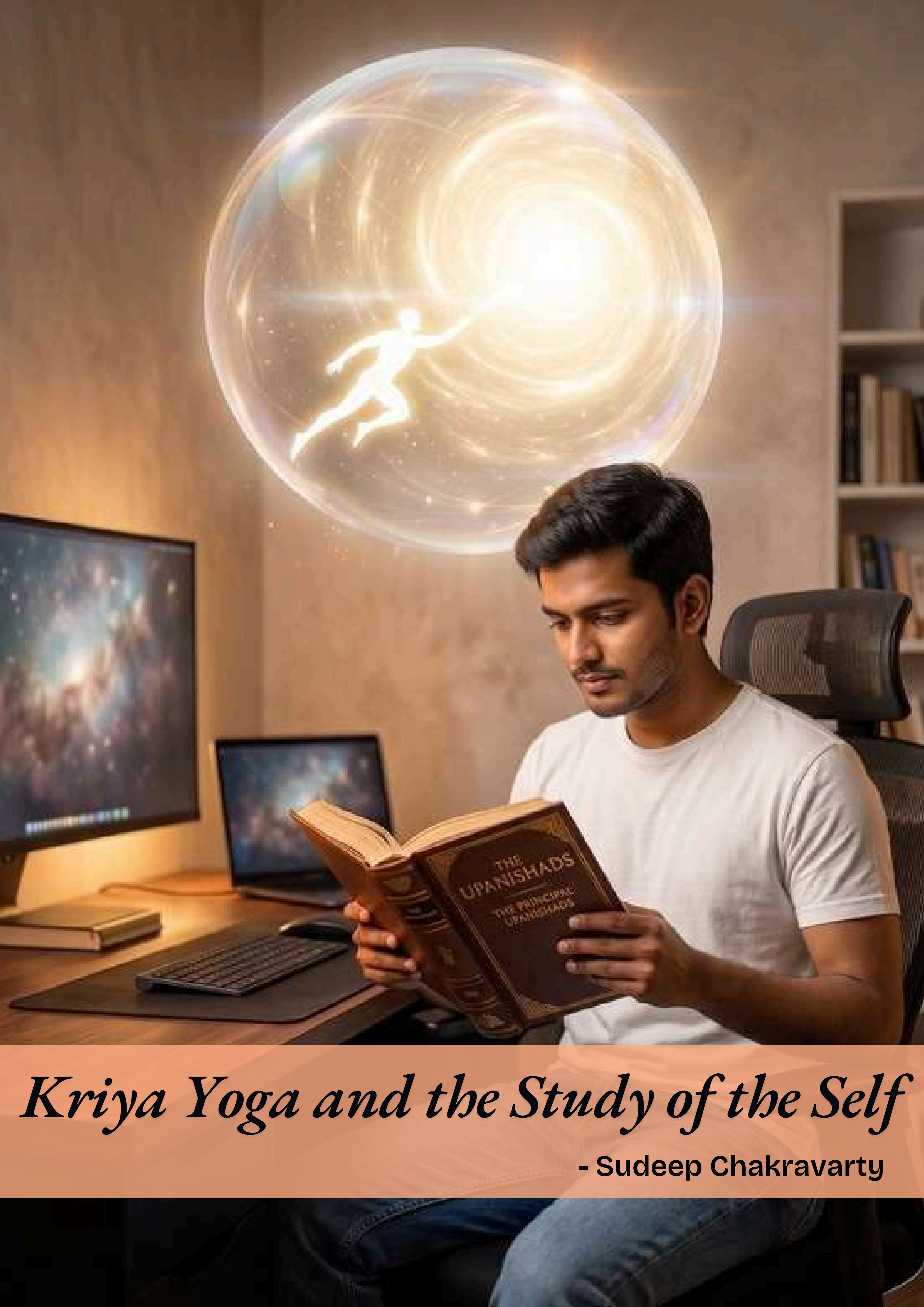
© 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

KRIYA DIKSHA

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

KRIYA DIKSHA

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved



Kriya Yoga and the Study of the Self

- Sudeep Chakravarty

Spirituality is certainly linked to 'study' (Adhyayan). The word Adhyatma (spirituality) inherently contains Adhyayan, but does study here mean the formal education we have all been receiving since childhood? One meaning could be that to know any subject, studying it is essential.

However, in the context of spirituality, is it enough to simply acquire knowledge of the Gita, Upanishads, and Vedas? Can you call a scholar of all these subjects a spiritual person? Certainly, you can. The study of traditional scriptures serves as a blueprint for the evolution of thought and culture. In ancient times, where humans worshipped natural forces like the Sun, Fire, and Water; we have gradually transitioned to worshipping the deities of the Vedas and Puranas, their idols, and the gurus who impart spiritual knowledge.

The worship of the Guru and devotion toward them has been documented since the Upanishadic era. It is highly possible that even in undocumented, prehistoric times, people deeply understood the importance of a Guru. This is exactly why the Guru-Shishya (master-disciple) tradition remains alive today from a spiritual perspective.

But returning to the core question—can you consider a person who makes us proficient in or teaches us the Vedas and Puranas as a spiritual Guru? (Here, I am not talking about expert teachers of worldly subjects like Physics or Chemistry; they are also gurus in a sense, but their sphere of work is different. Here, the primary subject is spirituality.)

If observed closely, in the process of studying the Upanishads and Vedas, people have mistakenly come to consider the scriptures themselves as the ultimate knowledge. Today, a person's spiritual competence is measured merely by how many verses (Shlokas) they can quote or how complex their debates are on difficult Sanskrit topics.

However, when we speak of spirituality in the context of Kriya Yoga or similar practices, spiritual knowledge becomes the exact opposite. There, spirituality truly means—the study of the Self.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

You can understand it this way: a Ph.D. is the highest level of education, while the study of the Vedas, Puranas, or Upanishads is like your B.Sc. and M.Sc. degrees, which help you reach the level of a Ph.D.

Yet, we see examples even in formal education where individuals with no proper schooling or graduation succeed in inventing things that even well-trained science graduates cannot. How can someone without formal scientific education invent things like a scientist?

The answer is simple—education is undoubtedly necessary, but if your desire to know is intense, you can acquire that education yourself through practical experimentation.

It is exactly the same in spirituality. Even without reading the Vedas and Puranas, if someone has a intense desire to know that 'Supreme Truth', they can attain it purely through the strength of their longing. Ramakrishna Paramahansa was not highly educated, yet profound scholars of the Vedas and members of the Brahmo Samaj were deeply moved by his analogies—insights they could never find even in the voluminous commentaries of the Upanishads.

Therefore, if a seeker on this path truly wants to know spirituality, they must seek a Guru who has practically experienced that Truth, rather than someone who has merely read about it in books.

And what greater fortune if you find a Guru who is both a scholar of books and possesses the practical experience of spirituality! Consider that you have found a gold mine.

Our Gurudev is that very gold mine, who achieved high milestones in the field of education and touched the ultimate heights in spirituality as well. Meeting such a Guru in this lifetime is nothing short of divine grace and the Guru's own compassion.

On this auspicious occasion of Guru Purnima, may Gurudev always grant this humble soul a place at his lotus feet. Jai Gurudev!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

আধ্যাত্মিকতার অর্থ নিশ্চিতভাবেই 'অধ্যয়ন'-এর সাথে যুক্ত। 'অধ্যাত্ম' শব্দের মধ্যেই 'অধ্যয়ন' নিহিত রয়েছে, কিন্তু এখানে অধ্যয়ন বলতে কি সেই লেখাপড়াকে বোঝায় যা আমরা সবাই ছোটবেলা থেকে করে আসছি? এর একটি অর্থ হতে পারে যে কোনো বিষয়কে জানার জন্য তার পড়াশোনা জরুরি।

তবে, আধ্যাত্মিকতার ক্ষেত্রে কেবল গীতা, উপনিষদ এবং বেদের জ্ঞান লাভ করাই কি যথেষ্ট? এই সব বিষয়ে পারদর্শী কোনো জ্ঞানী ব্যক্তিকে কি আপনি আধ্যাত্মিক ব্যক্তি বলতে পারেন? একেবারেই বলতে পারেন। সনাতন গ্রন্থের অধ্যয়ন হলো চিন্তা ও সংস্কৃতির বিকাশের একটি ব্লুপ্রিন্ট (নকশা)। আদিকালে মানুষ যেখানে প্রকৃতি, সূর্য, অগ্নি, জল ইত্যাদি শক্তিকে পূজা করত; ধীরে ধীরে আমরা এখন বেদ-পুরাণের ঈশ্বর, তাঁদের মূর্তি এবং আধ্যাত্মিক জ্ঞান প্রদানকারী গুরুর পূজা করি।

গুরুর পূজা, গুরুর প্রতি শ্রদ্ধা ইত্যাদির ইতিহাস উপনিষদ কাল থেকে নথিবদ্ধ (documented) পাওয়া যায়। হতে পারে যে, তার আগের অলিখিত (undocumented) সময়েও মানুষ গুরুর গুরুত্ব খুব ভালোভাবেই জানত। আর এই কারণেই গুরু-শিষ্য পরম্পরা আধ্যাত্মিক দিক থেকে আজও জীবিত রয়েছে।

তবে, আবার আসল প্রশ্নে ফিরে আসি—যেই ব্যক্তি আমাদের বেদ-পুরাণ ইত্যাদিতে পারদর্শী করে তোলেন বা পড়ান, তাঁকে কি আপনি আধ্যাত্মিক গুরু বলতে পারেন? (এখানে আমি পদার্থবিদ্যা, রসায়ন ইত্যাদি জাগতিক বিষয়ের বিশেষজ্ঞ গুরুদের কথা বলছি না, তাঁরাও এক অর্থে গুরু কিন্তু তাঁদের কাজের ক্ষেত্র আলাদা। এখানে মূল বিষয় হলো আধ্যাত্মিকতা।)

সঠিকভাবে দেখলে, উপনিষদ এবং বেদের অধ্যয়ন করতে করতে মানুষ কেবল গ্রন্থাদিকেই চূড়ান্ত জ্ঞান মনে করে বসে আছে। আজ সমাজে যে যত বেশি শ্লোক উদ্ধৃত করতে পারে, যে সংস্কৃতির কঠিন বিষয় নিয়ে যত জটিল আলোচনা করতে পারে, মানুষ তার আধ্যাত্মিক দক্ষতার মাপকাঠি তা দিয়েই বিচার করে।

কিন্তু, যখন আমরা 'ক্রিয়াযোগ' বা এই জাতীয় কোনো সাধনা পদ্ধতির প্রসঙ্গে আধ্যাত্মিকতার কথা বলি, তখন সেখানে আধ্যাত্মিকতার জ্ঞান এর ঠিক উল্টো হয়ে যায়। সেখানে আধ্যাত্মিকতার প্রকৃত অর্থ হলো—স্বয়ং নিজের অধ্যয়ন (আত্ম-অনুসন্ধান)।

এটিকে আপনি এভাবে বুঝতে পারেন যে, Ph.D. হলো সবচেয়ে উচ্চ শিক্ষা, আর বেদ-পুরাণ বা উপনিষদের পড়াশোনা হলো আপনার B.Sc. এবং M.Sc.-এর পড়ার মতো, যা আপনাকে Ph.D. পর্যন্ত পৌঁছাতে সাহায্য করে।

© 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

কিন্তু আমরা শিক্ষার ক্ষেত্রেও এমন উদাহরণ দেখেছি যেখানে কোনো ব্যক্তি প্রথাগত স্কুলের পড়াশোনা বা গ্র্যাজুয়েশন না করেও এমন সব জিনিস আবিষ্কার করতে সফল হয়, যা বিজ্ঞানের ভালো পড়াশোনা করা লোকেরাও করতে পারে না। যে বিজ্ঞানের স্কুল-কলেজের শিক্ষা পায়নি, সে কীভাবে বিজ্ঞানীর মতো আবিষ্কার করতে পারে?

এর উত্তর খুব সহজ—শিক্ষা অবশ্যই প্রয়োজন, কিন্তু যদি আপনার জানার ইচ্ছা প্রবল হয়, তবে সেই শিক্ষা আপনি প্র্যাক্টিক্যাল (ব্যবহারিক প্রয়োগ) করে নিজেও অর্জন করতে পারেন।

আধ্যাত্মিকতার ক্ষেত্রেও ঠিক তাই। বেদ-পুরাণ না পড়েও যদি কারও মধ্যে সেই 'পরম তত্ত্ব'কে জানার তীব্র ইচ্ছা থাকে, তবে সে কেবল নিজের ব্যাকুলতা বা ইচ্ছাশক্তি দিয়েই তা লাভ করতে পারে। রামকৃষ্ণ পরমহংস খুব বেশি শিক্ষিত ছিলেন না, কিন্তু বেদ-উপনিষদের পণ্ডিত এবং ব্রাহ্মসমাজের লোকেরাও তাঁর উপমা (analogies) শুনে এমনভাবে প্রভাবিত হতেন, যা উপনিষদের বড় বড় টিকাতেও (ব্যাখ্যায়) তাঁরা খুঁজে পেতেন না।

তাই, এই পথের কোনো পথিক যদি সত্যিই আধ্যাত্মিকতাকে জানতে চায়, তবে তাকে এমন একজন গুরুকে খোঁজা উচিত যিনি প্র্যাক্টিক্যাল বা ব্যবহারিক উপায়ে সেই সত্যকে অনুভব করেছেন, কেবল বইয়ে পড়ে নয়।

আর কথাই বা কী থাকে, যদি এমন কোনো গুরু পাওয়া যায় যিনি বইয়েরও জ্ঞাতা এবং যাঁর আধ্যাত্মিকতার ব্যবহারিক অভিজ্ঞতাও আছে! তাহলে বুঝবেন আপনি সোনার খনি পেয়ে গেছেন।

আমাদের গুরুদেব হলেন সেই সোনার খনি, যিনি শিক্ষার ক্ষেত্রেও উচ্চ স্থান অধিকার করেছেন এবং আধ্যাত্মিকতাতেও পরম উচ্চতা স্পর্শ করেছেন। এই জীবনে এমন গুরুর সন্ধান পাওয়া ভগবদ্-কৃপা এবং স্বয়ং গুরু-কৃপা ছাড়া আর কিছুই হতে পারে না।

এই পবিত্র গুরু পূর্ণিমার অবসরে, এই অধমকে গুরুদেব যেন সদা সর্বদা নিজের চরণে স্থান দেন। জয় গুরুদেব!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

अध्यात्म का मतलब निश्चित रूप से 'अध्ययन' से जुड़ा है। 'अध्यात्म' शब्द में 'अध्ययन' निहित है, पर यहाँ अध्ययन का मतलब क्या वह पढ़ाई-लिखाई है जो हम सब बचपन से करते आ रहे हैं? इसका एक मतलब यह हो सकता है कि किसी भी विषय को जानने के लिए उसकी पढ़ाई ज़रूरी है।

परंतु, अध्यात्म के मामले में क्या गीता, उपनिषद और वेदों का ज्ञान ले लेना ही काफ़ी है? क्या इन सब विषयों के ज्ञानी को आप एक आध्यात्मिक व्यक्ति कह सकते हैं? बिल्कुल कह सकते हैं। पारंपरिक ग्रंथों का अध्ययन एक सोच और संस्कृति के विकास का ब्लूप्रिंट (खाका) है। आदिकाल में मनुष्य जहाँ प्रकृति, सूर्य, अग्नि, जल आदि शक्तियों की पूजा करता था; धीरे-धीरे हम अब वेद-पुराणों के भगवान, उनकी मूर्तियों और अध्यात्म का ज्ञान देने वाले गुरु की पूजा करते हैं।

गुरु की पूजा, गुरु के प्रति श्रद्धा आदि का इतिहास उपनिषद काल से दस्तावेज़ों (documented) में मिलता है। मुमकिन है कि इससे पहले के अलिखित (undocumented) समय में भी लोग गुरु के महत्त्व को भली-भांति जानते थे। यही कारण है कि गुरु-शिष्य की यह परंपरा आध्यात्मिक दृष्टि से आज भी जीवित है।

परंतु, वापस अपने मूल सवाल पर आते हैं—वह व्यक्ति जो हमें वेद-पुराण आदि में पारंगत करता है या पढ़ाता है, क्या उसे आप आध्यात्मिक गुरु मान सकते हैं? (यहाँ मैं भौतिकी, रसायन आदि सांसारिक विषयों के विशेषज्ञ गुरुओं की बात नहीं कर रहा हूँ, वे भी एक मायने में गुरु हैं लेकिन उनका कार्यक्षेत्र अलग है। यहाँ मुख्य विषय अध्यात्म है।)

देखा जाए तो उपनिषद और वेदों का अध्ययन करते-करते लोग केवल ग्रंथों को ही अंतिम ज्ञान मान बैठे हैं। आज समाज में जो जितने ज़्यादा श्लोक उद्धृत कर सकता है, जो संस्कृत के कठिन विषयों पर जितनी जटिल चर्चा कर सकता है, लोग उसकी आध्यात्मिक कुशलता का मापदंड उसी से तय करते हैं।

परंतु, जब हम 'क्रियायोग' या ऐसी ही किसी अन्य साधना पद्धति के संदर्भ में अध्यात्म की बात करते हैं, तो वहाँ आध्यात्मिकता का ज्ञान इसके ठीक उलट हो जाता है। वहाँ अध्यात्म का वास्तविक मतलब होता है—स्वयं का अध्ययन।

इसे आप इस तरह समझ सकते हैं कि Ph.D. सबसे ऊँची पढ़ाई है, और वेद-पुराण या उपनिषदों की पढ़ाई आपकी B.Sc. और M.Sc. की पढ़ाई की तरह है, जो आपको Ph.D. तक पहुँचने में मदद करती है।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

लेकिन हमने शिक्षा के क्षेत्र में भी यह उदाहरण देखा है कि कोई व्यक्ति बिना औपचारिक स्कूली पढ़ाई या ग्रेजुएशन किए भी ऐसी चीज़ों का आविष्कार करने में सफल हो जाता है, जो विज्ञान का भली-भांति अध्ययन करने वाले भी नहीं कर पाते। आखिर जिसने विज्ञान की स्कूली शिक्षा नहीं पाई, वह किसी वैज्ञानिक की तरह आविष्कार कैसे कर सकता है?

इसका उत्तर बहुत सरल है—शिक्षा अवश्य ही ज़रूरी है, पर यदि आपके भीतर जानने की इच्छा प्रबल हो, तो वह शिक्षा आप प्रैक्टिकल (प्रायोगिक) करके खुद भी प्राप्त कर सकते हैं।

अध्यात्म में भी ठीक ऐसा ही है। बिना वेद-पुराण पढ़े भी अगर किसी में उस 'परम तत्त्व' को जानने की इच्छा है, तो वह केवल अपनी तीव्र चाह से उसे प्राप्त कर सकता है। रामकृष्ण परमहंस बहुत पढ़े-लिखे नहीं थे, लेकिन वेद-उपनिषद के प्रकांड ज्ञानी और ब्रह्म समाज के लोग भी उनकी उपमाओं (analogies) से इस कदर प्रभावित होते थे, जो ज्ञान उन्हें उपनिषदों की बड़ी-बड़ी टीकाओं (व्याख्याओं) में भी नहीं मिलता था।

इसलिए, अगर कोई इस मार्ग का पथिक वास्तव में अध्यात्म को जानना चाहता है, तो उसे एक ऐसे गुरु को खोजना चाहिए जिसने व्यावहारिक (practical) तौर पर उस सत्य का अनुभव किया हो, न कि केवल किताबों में पढ़कर।

और क्या कहना, यदि कोई ऐसा गुरु मिल जाए जो किताबों का भी ज्ञाता हो और जिसे अध्यात्म का व्यावहारिक अनुभव भी हो! तब तो समझिए कि आपको सोने की खान मिल गई।

हमारे गुरुदेव वही खान हैं, जिन्होंने शिक्षा के क्षेत्र में भी उच्च मुकाम हासिल किया और अध्यात्म में भी परम ऊँचाइयों को छुआ। इस जीवन में ऐसे गुरु का मिलना भगवद-कृपा और स्वयं गुरु-कृपा के अलावा और कुछ नहीं हो सकता।

इस पावन गुरु पूर्णिमा के अवसर पर, मुझ अधम को गुरुदेव सदा अपने चरणों में स्थान दें। जय गुरुदेव!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

The Breath Behind the Breath:
“Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ"

- Swapnalekha Guha

श्रोत्रस्य श्रोत्रं मनसो मनो यद्।
वाचो ह वाचं स उ प्राणस्य प्राणः।
चक्षुषश्चक्षुरतिमुच्य धीराः।
प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति॥

केनोपनिषद्

In Guru Purnimaa 2023, our beloved Gurudev Acharya Dr. Sudhin Ray revealed a profound truth about our practice:

"The term 'Guru' refers to the Para Prāṇa—the primal life force behind all life, as the Upanishads affirm: 'Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ,' meaning the one who embodies the essence of life itself."

This single teaching transformed my understanding of Kriya Yoga. What I had been practicing as mere breath control became a sacred journey to meet the Prāṇa of Prāṇa—the life force that is the Guru Himself.

My First Encounter with Kriya Pranayama

When I first received Kriya initiation from Gurudev in 2023, I thought I understood Pranayama. I had practiced deep breathing exercises before, studied yoga, and thought I knew what "controlling prāṇa" meant.

But everything changed when Gurudev explained:

"Prāṇa has two states: Restless Prāṇa creates desires & thoughts; Stable Prāṇa enhances willpower & awareness."

I realized my "pranayama" was only the restless state—I was breathing, but my mind was still chasing desires, still creating thoughts. I was moving the breath, but not touching the Prāṇa of Prāṇa.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

The Turning Point: When Prāṇa Became Stable

Three months after initiation, something shifted during my morning Kriya practice. I was performing the Kriya (as taught in our lineage), and suddenly:

The breath became still without effort

My spine felt filled with living light

A deep awareness arose: "I am not the breath. I am the One who breathes."

In that moment, I understood what Paramguru Shri Maheshwari Prasad Dubeyji taught:

"When the fickle nature of the life force (prāṇa) ceases through pranayama, it rises through Sushumna and takes the Kriya Practitioner to Brahmāloka (realm of Brahma), offering salvation."

I was not just controlling breath anymore. I was experiencing Para Prāṇa —the Guru Himself.

Gurudev Dr. Sudhin Ray explains the mechanics with beautiful clarity:

"Prāṇa resides in Brahmarandhra at birth, divided into 5 parts: Prāṇa, Apāna, Vyāna, Samāna, Udāna."

"The ultimate goal is to return Prāṇa to Brahmarandhra and make it stable."

This is not philosophy. This is practical Kriya Yoga.

When I began practicing with this understanding:

I counted my breaths (as Dubeyji taught: 216,000 breaths in 24 hours)

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

I practiced Pranayama diligently and faithfully. I watched the restless Prāṇa become still.

As Gurudev had said:

"Practicing Pranayama makes the breath longer and reduces the total number of breaths, therefore increasing the life span."

I was literally living longer with each Kriya practice.

As Gurudev teaches:

"After attaining this state (stable Prāṇa/Kutastha), no doubt remains."

In that moment, I understood the complete meaning of our RYKYM motto:

"स उ प्राणस्य प्राण:" (Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ)
Literal translation: "He is the Prāṇa of Prāṇa"

My experience:

The consciousness behind my breathing, the awareness behind my thinking, the life force behind my life—that is the Guru. That is Para Prāṇa. That is Me, beyond body, beyond mind, beyond even prāṇa itself. Those of you are reading this article and thinking:

"I don't have time for Pranayama"

"Kriya is too difficult"

"I'm not ready yet"

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Please remember what Gurudev says:

"Lahiri Baba encouraged all Kriya practitioners to strive for this stable state. Once achieved, obstacles on the spiritual path become fewer."

The obstacles are fewer when you practice. The doubts disappear when you realize. The Guru reveals Himself when you call through Prāṇa.

Conclusion: The Journey Continues

As I write this, I am still a Kriyaban on the path. I have not reached the final destination. But I have tasted Para Prāṇa. I have felt Guru's Grace. I have experienced "Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ."

And I know—with all my heart—that you can too.

The only requirement: "Do pranayama diligently and faithfully."
The only mantra:

"स उ प्राणस्य प्राणः"
Sa U Prāṇasya Prāṇaḥ

"He is the Breath Behind the Breath"

The only goal:

"Be firmly established in Kutastha."

Remember: Kriya Yoga is a Path of Purity

Our Gurudev reminds us: "Kriya Yoga is a path of purity; please protect yourself from those who seek to mis-propagate these teachings for personal gain. Jai Guru!!! Jai Guru ma !!!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

I Found the Lost ME

- Sumitra Saha

Overwhelmed. Anxious. Stressed.

Yes! You read that right. Today, these words must be very familiar to each one of us. For me,

they were a part of daily life. Troubles, enemies, and struggles arose as I progressed in life. I was in the rubble. Broken, torn and lost!

Scars and weapons on my path. I kept fighting demons and devils each bright day. That's how my days passed. Poison and antivenom in the same person. People with evil eyes utter sugar-coated words. It took me some time to realise, 'never trust people but your gut.'

I needed healing. Lost. Deprived. Alone. No way to go! Just tears rolling down my eyes and fear building a nest in my heart. One fine day, I came across a school friend. Maybe we were in search of each other. My problem, his solution. My headache, his medicine. My death, his tears. It was a bond that came and showed me the light. I never knew I could make friends with him again post-school.

With all this inquisitiveness and eagerness to explore, the 'Kriya' initiation just brought me a step closer to Him. I'm not sure if it was magic or something more. All I knew was that I was doing well. I know how to dig through my problems and solve them before this treacherous world.

A lot more is in our hands. It was a big push for my existence. I could defeat anyone and challenge anyone because He was with me. The experience was blissful, and I am grateful. I practised, researched, stumbled, yet never gave up. Over the last year, I found myself being entwined in my own mind. I realised that I had become heavily dependent on others to share my problems and wait for them to provide a solution.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

This continued for a long period. I overshared, overcared, and overpowered. I may have known the solution but lacked clarity and confidence, and feared being judged. Anxious: all the time; what's going to happen next, what if this goes wrong, or people hate me, or should I continue this people-pleasing attitude?

All that I had was nothing but sleepless nights, tears, frustration, suicidal thoughts, and all the worst of things. Journaling helped. I wanted a permanent solution. Those absurd reactions to one's yelling, impulsive decisions after a couple of fights at midnight, old scars and pulling them back again; all of this needed to stop. Maybe counselling was an option.

He showed the way. I could feel it all. I can see Him anywhere and everywhere-protecting me all the time. None of this happened in a day! It all came from practice-every day, same time, with full attention and dedication. Irregularities and guilt were also a part, but only to be diminished with a confident restart.

Now, I'm better; much better than I was six months ago. I now know how to let go of small things (which cost me my peace and strength) -ego, arrogance, and stubbornness. Life was easier, but I was making it a puzzle. I can handle situations better; cool down after a fight, let go of overthinking, take one task at a time, manage work and family, stop cribbing, and look ahead. Confidence grew.

I can now act and attract more. I'm wise, smart and am learning life. Nothing is perfect. But let's be that version where we cannot be fooled in front of the mirror. I can feel the energy, the glow within, a light that keeps me bright in the dark-He is there for me, always. Acceptance has become so much easier. The purity and strength come from within, the power to deal is auspicious-no one can dare to trigger you the next time. Whenever overwhelmed, choose the simplest path. It's in your hands, but His guidance is complementary.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

This is not a give-and-take process or the barter system we still practise to date. All you need is devotion and trust. He will be there. I have succeeded in controlling my mind, my thoughts, my bewilderment, and all the temper I would once own that dismantled my surroundings.

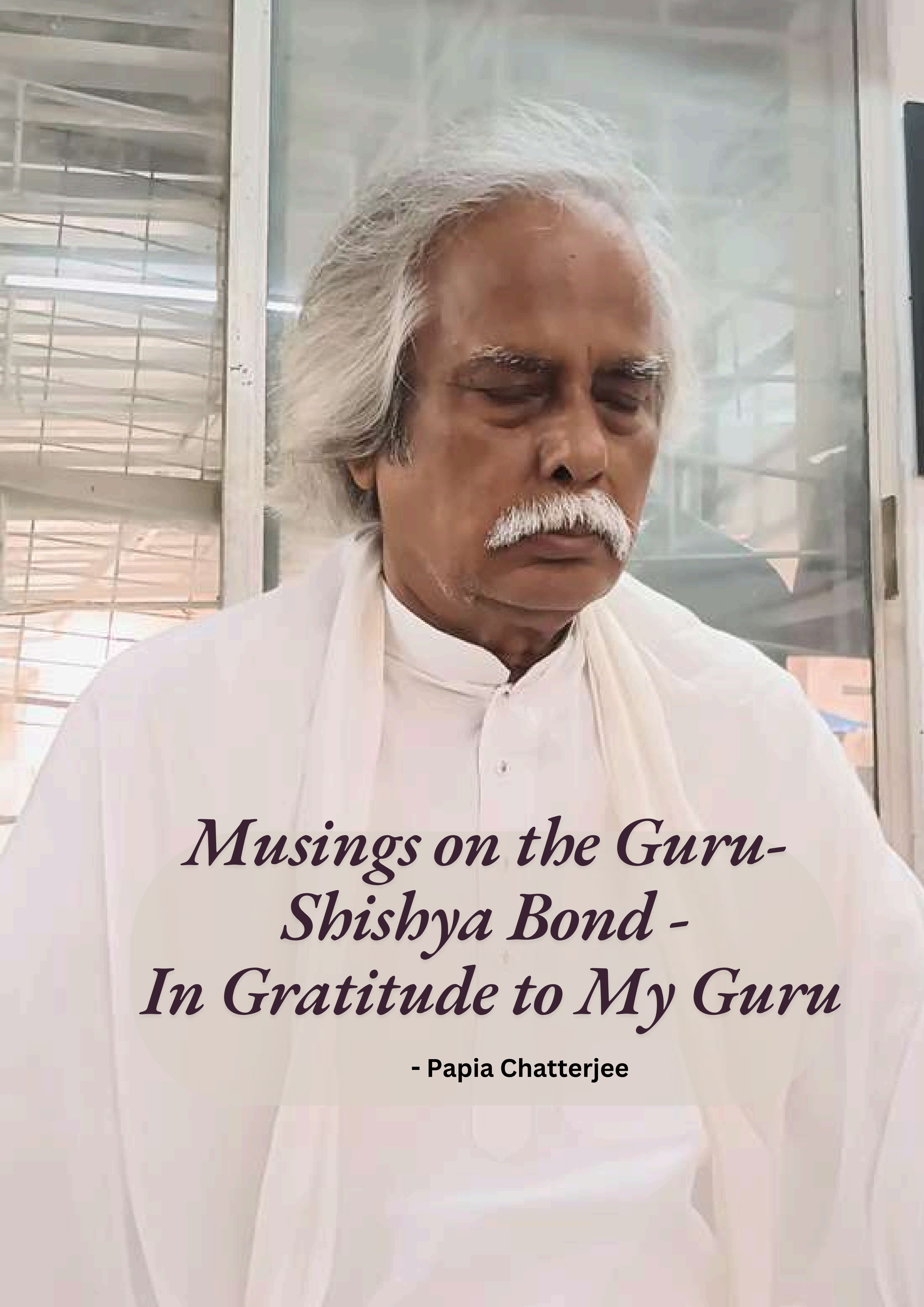
I have witnessed a transformation. It has just been 6 months, so all I can say is that in the next edition of the journal, the experience penned by every Kriyaban will be deeper, and the transformation will be massive. You can see things align in life, wars dissolving in a matter of seconds, and the bravest act of 'letting go' is no less than clearing your class tests. You can choose what to focus upon.

No greed, wild encounters, enemity or jealousy to dissolve, but only the Divine showing you the right path. You will know the right and the wrong; your sixth sense will be no less than artificial intelligence (AI), and the best part-you will grow humbler, satisfied, and grounded than ever before.

He is the Protector, the Lord, the Almighty. When you are with yourself, He is there guiding you along the crests and troughs of life. Practise makes you perfect in your eyes, and that's what you need. Always know-simplicity is the only consistency. The easier you are, the more realistic He is. Take His name in every battle you fight and be thankful for all that He gives you that is already yours!

Jai Mahavatar Babaji, Jai Sri Lahiri Mahasaya, Jai Gurudev!

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved



Musings on the Guru-Shishya Bond - In Gratitude to My Guru

- Papia Chatterjee

People these days are so obsessed with kriya yoga techniques rather than their essence that the materialistic trend of our times has seeped into spirituality too. People are overly anxious to go spiritual window-shopping, flaunting their initiation by multiple Gurus of various lineages. They carry this belief that some other lineage, some other Guru, must have something better to teach them than what they already have.

There are people who are ultra-rationalists, who base everything in their life on tested doctrines. I am not saying you should blindly accept someone as your Guru. You must surely test a person to make sure he or she can teach before deciding to make them your Guru. But once you accept them as your teacher, stick to that person as your Guru till your last breath. There is no point running from one Guru to another; you will only fall flat, reaching nowhere.

Ever noticed a swan that feeds by tipping forward in shallow water, rather than diving, while pulling up aquatic vegetation? Many of us are like these swans. We do not bother to dive deep into the ocean of our Guru's knowledge. Instead, we are happier hopping from one pond to another, our eyes fixed only on the shallow vegetation that our small minds can perceive. Such people never look deeper into the one pond they are already in. Yet true treasures are seldom found on the surface — they are revealed to those only who have patience and faith.

I read somewhere that a disciple should always be like the moss that dries along with the stone it covers. The moss remains steadfast with the stone through sunshine and rain, without calculating whether it is profitable or rewarding. Such unwavering loyalty is itself a profound spiritual teaching. Never think about what profit you will gain by sticking to your Guru. The day we decide to diligently stick with our Guru throughout our life, learning from him or her even in the smallest of ways, is the day we may unknowingly receive the biggest teachings of a spiritual life — and find ourselves far closer to our destination than we ever imagined.

Always remember, when you love your Guru, you are not loving his external personality. You are loving his perennial personality, the Guru-Tattva — the Shiva-Consciousness that he is trying to awaken in you.

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

If you truly look at it, it means you are actually loving yourself; the self, loving the Self. Rather than attempting to love the entire universe at once, you learn to love one person properly, because the Atma is the same in every being. And remember, no matter how much you love your Guru, or think you love him, he loves you far more — because he has already learned how to love the Infinite. If you truly understand that your Guru is burning to give his very essence to his disciple, you will never feel the need to go shopping for other so-called Gurus.

A Guru is the torchbearer of his disciple's life. He can illuminate the path ahead, guide you toward the true path and teach you to distinguish right from wrong, but it is the disciple who must walk that path. Without walking it, we have no right to complain that the Guru has taught us nothing, or that we are not progressing.

Distance has nothing to do with the bond between a Guru and a Disciple. It is the nearness of the heart that counts. The sun sits at an unimaginable distance, and yet the lotus rejoices the moment it beholds the sun each morning. Such is the power of a Guru's presence, and his love for his Disciples. A Guru and Disciple may live in distant lands, and still the Guru reaches the Disciple through strong currents of spiritual thought. If merely speaking of your Guru brings tears to your eyes and chokes your voice mid-sentence, know that his love has already transcended every physical distance to reach your heart.

I know I have found my Guru — my GuruBaba — and I experience every day how he showers his love upon me, despite the vast distance that separates us. It is a blessing I remain forever grateful for. And if you haven't yet found your Guru, I sincerely pray that the Almighty, in his infinite compassion, brings you close to yours — at the right time.

Jai Gurudev

© 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

গুরু-শিষ্য বন্ধন নিয়ে কিছু ভাবনা — আমার গুরুর প্রতি কৃতজ্ঞতায়

আজকাল মানুষ ক্রিয়াযোগের সারমর্মের চেয়ে তার নানা কৌশলটি নিয়েই এত বেশি মগ্ন যে, আমাদের সময়ের বস্তুবাদী প্রবণতা আধ্যাত্মিকতার মধ্যেও প্রবেশ করেছে। মানুষ অতিরিক্ত ব্যস্ত থাকে আধ্যাত্মিক "উইন্ডো-শপিং" করতে, বিভিন্ন পরম্পরার একাধিক গুরুর কাছে দীক্ষা নিয়ে তা প্রদর্শন করতেই যেন তাদের আগ্রহ। তাদের মনে এই বিশ্বাস কাজ করে যে, হয়তো অন্য কোনো পরম্পরা বা অন্য কোনো গুরুর কাছে এমন কিছু শেখার আছে, যা তাদের কাছে ইতিমধ্যে যা আছে তার চেয়েও ভালো।

কেউ কেউ আছেন যারা অতি-যুক্তিবাদী, যাদের জীবনের সবকিছুই পরীক্ষিত মতবাদের ভিত্তিতে গড়ে ওঠে। আমি এটা বলছি না যে কাউকে অন্ধভাবে গুরু হিসেবে গ্রহণ করা উচিত। কাউকে গুরুরূপে গ্রহণ করার আগে অবশ্যই তাঁকে পরখ করে নিতে হবে, তিনি শেখানোর যোগ্য কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে। কিন্তু একবার তাঁকে গুরু হিসেবে গ্রহণ করলে, শেষ নিঃশ্বাস পর্যন্ত তাঁর প্রতি অবিচল থাকতে হবে। এক গুরু থেকে আরেক গুরুর কাছে ছুটে বেড়ানোর কোনো অর্থ নেই; তাতে শুধু হোঁচট খেয়ে পড়তে হবে, কোথাও পৌঁছানো যাবে না।

কখনো লক্ষ্য করেছেন, রাজহাঁস কীভাবে অগভীর জলে ডুব না দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে জলজ উদ্ভিদ তুলে খায়? আমরা অনেকেই ঠিক এই রাজহাঁসের মতো। আমরা আমাদের গুরুর জ্ঞান সমুদ্রে গভীরভাবে ডুব দিতে চাই না। বরং, এক পুকুর থেকে আরেক পুকুরে লাফিয়ে বেড়াতেই আমরা বেশি খুশি হই, আমাদের ক্ষুদ্র মন আর চোখ যতটুকু দেখতে পারে ততটুকু অগভীর উদ্ভিদের দিকেই আমাদের দৃষ্টি স্থির থাকে। এমন মানুষ কখনও একই পুকুরের গভীরে তাকিয়ে দেখে না। অথচ প্রকৃত রত্ন সহজে উপরিভাগে পাওয়া যায় না — তা কেবল তাঁদের কাছেই প্রকাশিত হয়, যাঁদের ধৈর্য ও বিশ্বাস আছে।

কোথাও পড়েছিলাম, একজন শিষ্যকে সবসময় শ্যাওলার মতো হওয়া উচিত, যে পাথরকে জড়িয়ে রেখে তার সাথেই শুকিয়ে যায়। শ্যাওলা রোদ-বৃষ্টি নির্বিশেষে পাথরের প্রতি অবিচল থাকে, এতে লাভ হবে কিনা তার কোনো হিসাব না করেই। এই অটল আনুগত্যই একটি গভীর আধ্যাত্মিক শিক্ষা। গুরুর প্রতি অবিচল থেকে কী লাভ হবে, তা কখনও ভাববেন না। যেদিন আমরা সিদ্ধান্ত নিই যে সারাজীবন নিষ্ঠাভরে গুরুর সাথে থাকব, জীবনের ক্ষুদ্রতম বিষয় থেকেও তাঁর কাছ থেকে শিখব, সেদিনই হয়তো অজান্তে আমরা আধ্যাত্মিক জীবনের সবচেয়ে বড় শিক্ষাগুলো লাভ করি — এবং যতটা কল্পনা করেছিলাম তার চেয়েও অনেক কাছাকাছি পৌঁছে যাই আমাদের লক্ষ্যের।

সবসময় মনে রাখবেন, আপনি যখন আপনার গুরুকে ভালোবাসেন, তখন আপনি তাঁর বাহ্যিক ব্যক্তিত্বকে ভালোবাসছেন না। আপনি ভালোবাসছেন তাঁর চিরন্তন সত্তাকে, গুরু-তত্ত্বকে — সেই শিব-চৈতন্যকে, যা তিনি আপনার অন্তরে জাগিয়ে তুলতে চাইছেন। ভালো করে ভাবলে দেখবেন, এর অর্থ হলো আপনি আসলে নিজেকেই ভালোবাসছেন; সত্তা ভালোবাসছে পরম সত্তাকে। সমগ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে একসাথে ভালোবাসার চেষ্টা না করে, একজনকে সঠিকভাবে ভালোবাসতে শিখুন, কারণ প্রতিটি সত্তার মধ্যে একই আত্মা বিরাজমান।

© 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

আর মনে রাখবেন, আপনি আপনার গুরুকে যতই ভালোবাসুন বা ভালোবাসেন বলে মনে করুন, তিনি আপনাকে তার চেয়েও বহুগুণ বেশি ভালোবাসেন — কারণ তিনি ইতিমধ্যেই অসীমকে ভালোবাসতে শিখে ফেলেছেন। যদি আপনি সত্যিই বুঝতে পারেন যে আপনার গুরু তাঁর শিষ্যকে নিজের সারমর্ম দিয়ে দিতে উৎসুক, তাহলে আপনি আর কখনও অন্য কোনো তথাকথিত গুরুর সন্ধানে যেতে চাইবেন না।

গুরু তাঁর শিষ্যের জীবনের আলোকবর্তিকা। তিনি পথ আলোকিত করতে পারেন, আপনাকে সঠিক পথ দেখাতে পারেন এবং ভুল-শুদ্ধ চিনতে শেখাতে পারেন, কিন্তু সেই পথে হাঁটতে হবে শিষ্যকেই। সেই পথে না হেঁটে, আমাদের এই অভিযোগ করার কোনো অধিকার নেই যে গুরু আমাদের কিছু শেখাননি, অথবা আমাদের কোনো আধ্যাত্মিক অগ্রগতি হচ্ছে না।

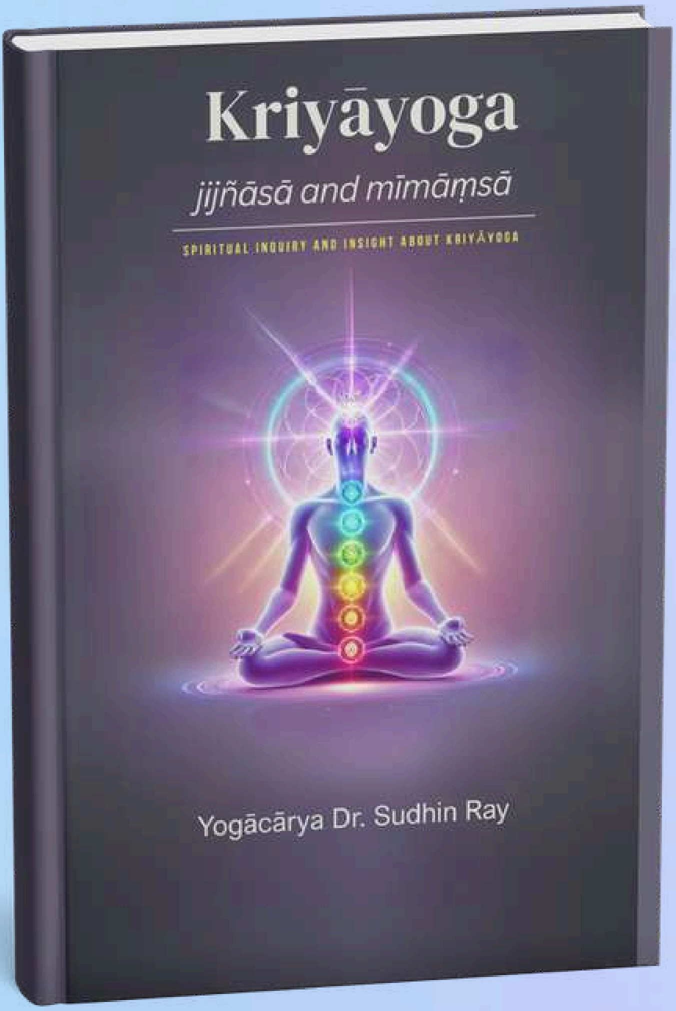
গুরু ও শিষ্যের বন্ধনের সাথে দূরত্বের কোনো সম্পর্ক নেই। যা গুরুত্বপূর্ণ তা হলো হৃদয়ের নৈকট্য। সূর্য এক অকল্পনীয় দূরত্বে অবস্থান করে, তবুও প্রতিদিন সকালে সূর্যকে দেখামাত্র পদ্মফুল উচ্ছ্বসিত হয়ে ওঠে। এমনই গুরুর উপস্থিতির শক্তি, এবং তাঁর শিষ্যদের প্রতি তাঁর ভালোবাসা। গুরু ও শিষ্য দূরদেশে বসবাস করতে পারেন, তবুও গুরু শক্তিশালী আধ্যাত্মিক চিন্তা-স্রোতের মাধ্যমে শিষ্যের কাছে পৌঁছে যান। যদি শুধু গুরুর কথা বলতে গিয়ে আপনার চোখ জলে ভরে যায় আর আপনার কণ্ঠ আবেগে রুদ্ধ হয়ে আসে, তবে জানবেন, তাঁর ভালোবাসা ইতিমধ্যেই সমস্ত ভৌত দূরত্ব অতিক্রম করে আপনার হৃদয়ে স্পর্শ করেছে।

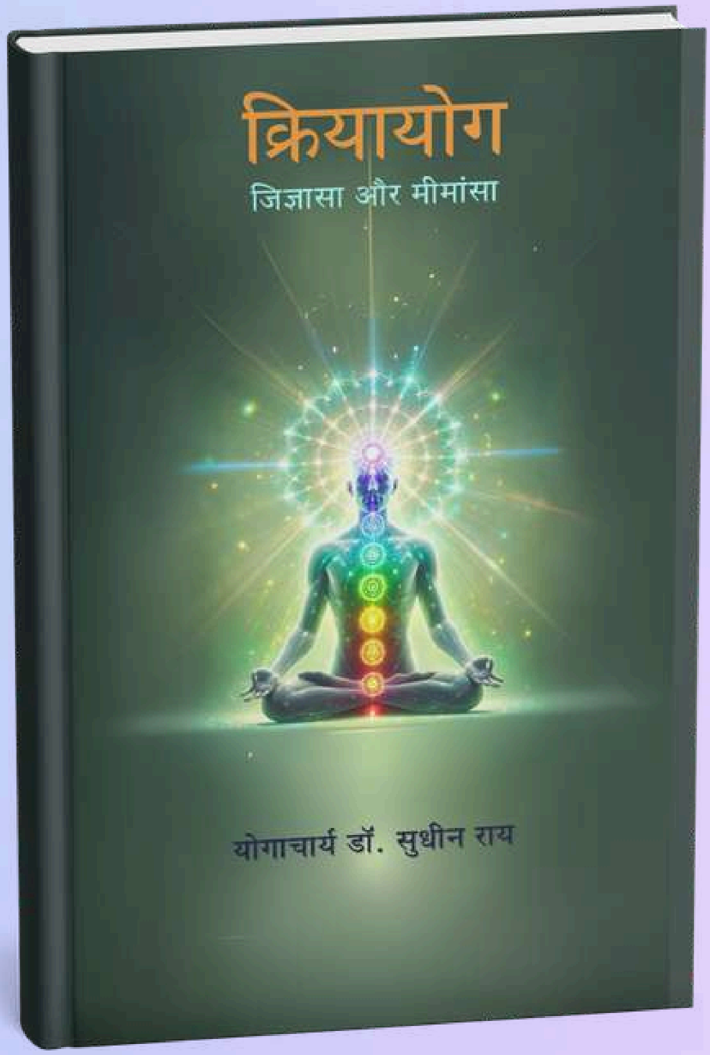
আমি জানি, আমি আমার গুরু — আমার গুরুবাবাকে — খুঁজে পেয়েছি, এবং প্রতিদিন অনুভব করি কীভাবে তিনি আমার উপর তাঁর অপরিসীম স্নেহ ও ভালোবাসার বর্ষণ করেন, আমাদের মধ্যেকার বিশাল দূরত্ব থাকা সত্ত্বেও। এটি এমন আশীর্বাদ, যার জন্য আমি চিরকৃতজ্ঞ। আর যদি আপনি এখনও আপনার গুরুকে খুঁজে না পেয়ে থাকেন, তাহলে আমি আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করি, পরমেশ্বর তাঁর অসীম করুণায় সঠিক সময়ে আপনাকে আপনার গুরুর সান্নিধ্যে পৌঁছে দিন।

জয় গুরুদেব

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

Dear seekers!

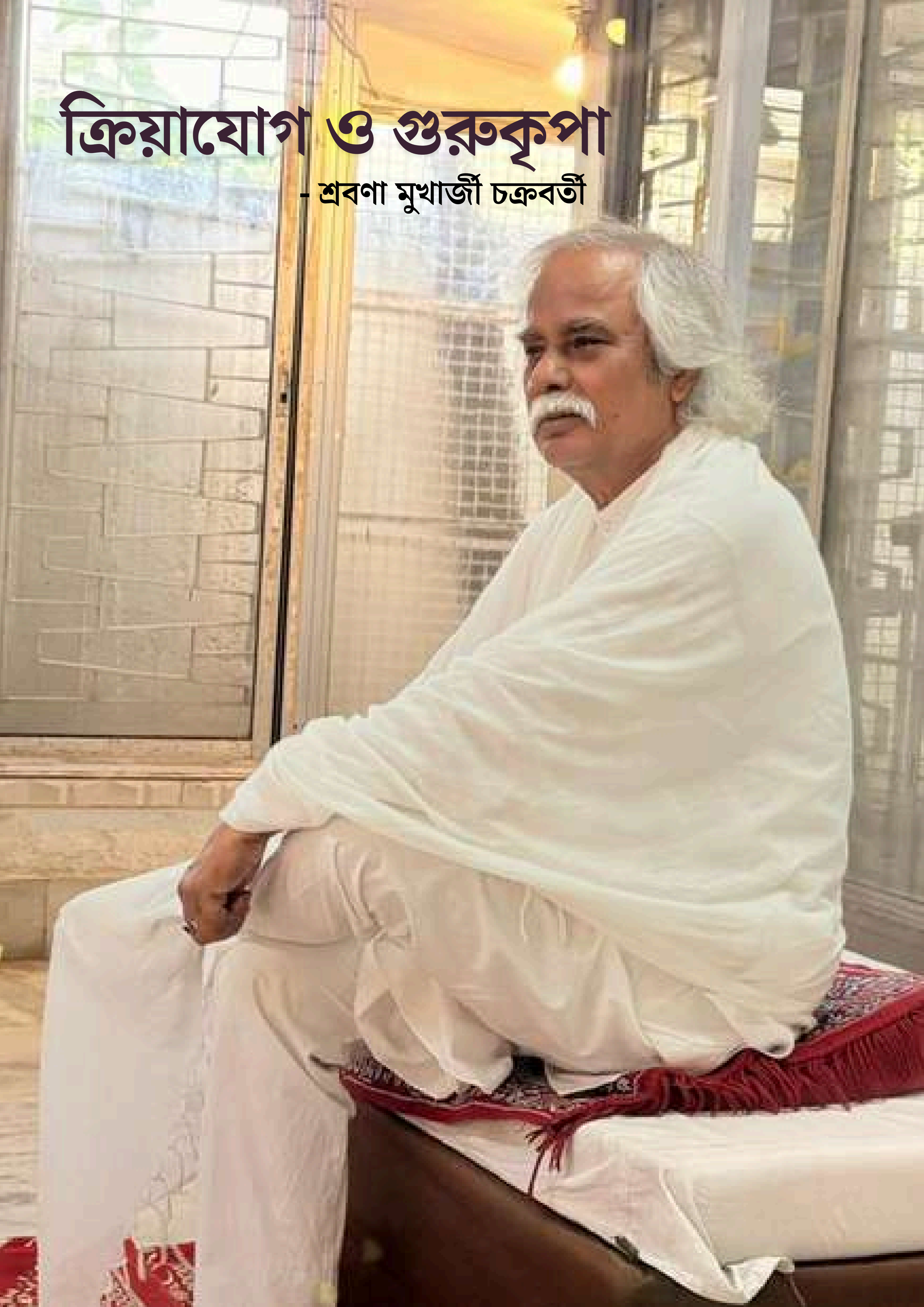




Gurudev's renowned Bengali book "Kriya Yoga: Jiggyasa O Mimangsha" is now available in Hindi and English. The books are available for purchase from Ashram Website!

ক্রিয়াযোগ ও গুরুকৃপা

- শ্রবণা মুখার্জী চক্রবর্তী



ঈশ্বর ও গুরু কৃপা থাকলে তবেই ক্রিয়া দীক্ষা লাভ হয়। যদিও এটা বলা হয় যে ক্রিয়া দীক্ষা প্রাপ্তি আমাদের পূর্ব জন্মের ভালো কৃত কর্মের ফল, তবুও মনে হয় যেন সেই পূর্ব জন্মের কৃত কর্মও তো ঈশ্বর বা গুরু কৃপা তেই সম্ভব!!

পূর্ব জন্মের কিছু ভালো কর্মের জন্য হয়তো এ জন্মে আমি এমন একটি পরিবারে জন্ম নি, যেখানে জ্ঞান হতেই, চোখের সামনে বাবাজী মহারাজ, শ্যামা চরণ লাহিড়ী মহাশয় এর ছবি দেখি ও তেনাদের কথা জানতে পারি। শিশু কাল থেকেই তাঁদের প্রণাম করি। আমার যখন জন্ম সে সময় মুঠো ফোন বা মোবাইল ছিল না, পাড়ার 10 টা বাড়ীর মধ্যে হয়ত একটা বাড়ীতে হাতে ঘোরানো ল্যান্ডফোন থাকত। তাই সেসময় আমাদের আসে পাশে বেশীর ভাগ মানুষের কাছেই এইসব মহাপুরুষ যোগীদের কথা ছিল অজানা।

আমার দাদু শ্রী শশাঙ্ক শেখর মুখোপাধ্যায় এর গুরুদেব ছিলেন শ্রী মানিক লাল দত্ত মহাশয় যিনি ছিলেন বাবাজী মহারাজের শিষ্য। অথচ আমি ছিলাম বড়ই অজ্ঞান। দাদু বেঁচে থাকতে কখনও না ক্রিয়া, না ঈশ্বর,না মানব জীবনের কিছু প্রকৃত জিজ্ঞাসা - কোনো বিষয়েই কোনো প্রশ্ন মাথায় আসেনি, কখনও নিজের দাদু কে কিছু জিজ্ঞেস করিনি। ওনার অনেক শিষ্য থাকলেও, উনি সাধারণত কাউকে দীক্ষা দিতেন না। দাদু মারা যাবার প্রায় কুড়ি বছর পরে যেদিন পূজনীয় গুরুদেবের সাথে আমার প্রথম দেখা হয়, ওনাকে আমার দাদুর কথা জানালে উনি বলেন না তোমার দাদু দীক্ষা দিয়েছিলেন। পরে এই নিয়ে মা কে জিজ্ঞাসা করলে , মা এর মুখে শুনেছি যে হ্যাঁ কিছু মানুষ কে উনি দীক্ষা দিয়েছিলেন।আমার সাথে ওনার কখনোই ঈশ্বর সম্পর্কিত কোনো কথা হয়নি। শিশুকাল থেকে দেখতাম, সারাদিন আমাদের বাড়ীতে দাদুর শিষ্যরা দেখা করতে আসতেন। শনি রবিবার সন্ধ্যায় বেশী লোকজনের সমাগম হত। সবাই সাদা জামা পরতেন। সাদা ধুতি পাঞ্জাবি বা সাদা শার্ট প্যান্ট, বয়স্ক মহিলারা লাল পাড় সাদা শাড়ি। সন্ধ্যেবেলা গান হত।

আমার দাদুর লেখা গান। ঈশ্বর ভক্তি, গুরুভক্তি উপর গান। শিষ্যরা গাইতেন। কখনও দাদুও গলা মেলাতেন। একদম ছোটবেলায় কিন্তু সারাদিন দাদু কাছে এত লোকজন এলে শিশুমনে বেশ বিরক্তই হতাম। দাদুর কাছে যেতে পারতাম না তখন। ঘরের আসে পাশে ঘুর ঘুর করতাম। “জ্যোতি”, “দর্শন” এসব টুকরো শব্দ কানে শুনলেও বোঝার ক্ষমতা হয়নি সেই বয়সে। প্রতি বছর পঁচিশে ডিসেম্বর দাদু গুরু পূজা করতেন। মহাবতার বাবাজী মহারাজ, দাদুর গুরুদেব মানিক দাদু, লাহিড়ী মহাশয়, তোতা পুরী বাবা, শ্রী রামকৃষ্ণ দেব সহ আরো অনেক যোগী মহাপুরুষ দের পুজা হত। এমনকি Jessus Christ এরও ছবি থাকতো। দাদু সারাদিন অসংখ্য বই পড়তেন। বাড়ীতে দাদুর ঘরে দুই আলমারি শুধু আধ্যাত্মিক বই ছিল। সেখানে বেদ, পুরান, গীতা তো বটেই Old testament আর New testament ও আমি দেখেছি।

দাদু ছিলেন আমার কাছে গল্পের ভান্ডার। রামায়ণ, মহাভারত, পুরাণের বিভিন্ন গল্প দাদুর মুখে শুনে বড় হয়েছি।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

2003 সালে, আমার মাধ্যমিক পরীক্ষার ঠিক একমাস আগে, উনি দেহত্যাগ করেন।

আমার জীবনে পূজনীয় গুরুদেবের কৃপাতেই ক্রিয়া দীক্ষা হয়। ক্রিয়া দীক্ষা হবার কিছু বছর আগে আমার মন্ত্র দীক্ষা হয়েছিল। গুরুদেব এর সাথে যেদিন প্রথম দেখা হয় সেদিন মনে একটু দ্বন্দ্ব ছিল যে একবার মন্ত্র দীক্ষার পরও কি আমি ক্রিয়া দীক্ষা নিতে পারি? গুরুদেব ভারী সুন্দর করে বোঝালেন। গুরুদেব আমাকে জিজ্ঞাসা করে ছিলেন ক্লাস 12 এ কিসের স্টুডেন্ট ছিলাম। আমি বলি গুরুদেব pure science. তখন গুরুদেব বলেন, তুমি কি ফিজিক্স কেমিস্ট্রি আর অঙ্ক একই শিক্ষক এর কাছে পড়তে? এই উদাহরণ এ আমার মনের প্রশ্ন তৎক্ষণাৎ প্রশমিত হল।

আমি যে ছোটবেলা থেকে ঈশ্বরমুখী তেমন টা কিন্তু না, তবুও আমি জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে নানা ঘটনার মধ্যে দিয়ে, বারে বারে ঈশ্বর কৃপা অনুভব করেছি। আমার ও আমার স্বামীর 2023 সালে গুরুদেবের কাছে একসাথে ক্রিয়া দীক্ষাও জীবনের এক বিশাল বড় প্রাপ্তি।

ক্রিয়া দীক্ষা পরবর্তী সময়ে ধীরে ধীরে নিজের মধ্যে বেশ কিছু স্বভাবের ভালো পরিবর্তন লক্ষ করি। গুরুমা একবার গুরুপূর্ণিমার অনুষ্ঠানে বলেছিলেন, জীবনে যতই ব্যস্ততা আসুক, বাধা আসুক, ক্রিয়া করে যেতে হবে। সেই কথা টা মনের মধ্যে যেন গিঁথে গেছে। জীবনের নানান কঠিন পরিস্থিতি তে যখন কোনোদিন ক্রিয়া করতে পারিনা, মন টা যেন উশখুশ করতে থাকে, কিছু যেন একটা missing মনে হয়।

উত্তরপাড়ায় গুরুদেব এর সাথে যখন দেখা করতে যাই, মনের ভিতরে যা প্রশ্ন থাকে সবসময় গুছিয়ে জিজ্ঞেস করে উঠতে পারিনা, অথচ অদ্ভুত ভাবে কারো না কারো প্রশ্নের উত্তরে গুরুদেব যেন আমার মনেরও প্রতিটা জিজ্ঞাসার উত্তর দিয়ে দেন।

জীবনের কঠিন থেকে কঠিন সমস্যার মধ্যে দিয়ে যখন গেছি গুরুদেবের কৃপা প্রতি মুহুর্তে অনুভব করেছি। আমি ঈশ্বর কে চোখে দেখিনি, ক্রিয়া সাধনার পথেও সে ভাবে অগ্রসর হতে পারিনি তবু প্রতি মুহুর্তে যা অনুভব করেছি তা হলো গুরু কৃপা। ভাবলেই চোখে জল আসে। গুরুদেব বলেন ঈশ্বর কৃপা। কিন্তু আমার কাছে যে দুটোই এক!! তাই যখনই পূজনীয় গুরুদেবের স্মরণ করি, আমার দাদুর লেখা ওনার গুরু উদ্দ্যেশ্যে একটি গানের প্রথম দুটো লাইন মনে হয় আমার গুরুদেব এর জন্যে যেন সদা গেয়ে চলি -

“ হে গুরু করেছো কৃপা নাহি তার তুলনা, বাহিরে প্রকাশ কিছু না করে যে পারিনা ”

।।জয় গুরুদেব ।।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

মন

-শিউলি গাঙ্গুলি

ও আমার মন !
তুমি মনে মনে প্রভুর চরণে যাও ।
ও আমার মন !
তুমি মনের ঘরে সারাদিন বসে প্রভু প্রভু গান গাও ।
সংসারে তুমি হাতে পায়ে থাকো,
মনে মনে থাকো কোনে।
যেই কোনে শুধু তুমি আর প্রভু, প্রভু আর তুমি-
যত কথা তার সনে ।
যেমন করে বানিয়েছ তুমি -তোমার এ অধম দাসে,
কোন গুন নাই , কোন তেজ নাই,
কি দিয়ে পুজি চরণে !
হই দিনহীন -হইবা মলিন, তবুও তোমারি ফুল -
তাই দয়াময় ভক্তি ও প্রেমে ঢেকে দিলে তুমি হৃদয়ের দুই কুল।
বইয়ের পাতায়, খাতায় কলমে, শুধুই তোমাকে খোঁজা ।
গীতার জ্ঞানে- মননে ও ধ্যানে ,
এত কি সহজ বোঝা!
সব ছেড়ে তাই, আঁখিতে রেখেছি আঁখি,
চরণে রেখেছি মন।
তোমারি প্রেমে, তোমাকেই পূজা- তোমাতে সমর্পণ।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

ক্রিয়াযোগ কি ও কেন

-রাই মোহন মন্ডল

প্রথমে আমি প্রনাম জানাই ক্রিয়া যোগের শ্রষ্ঠা শ্রী শ্রী বাবাজী মহারাজ কে, ক্রিয়া যোগের ধ্রুবতারা শ্রীশ্রী শ্যামাচরন লাহিড়ী মহাশয়কে ও আমার ক্রিয়া গুরু শ্রী শ্রী ড. সুধীন রায় মহাশয়কে।

ক্রিয়াযোগ সম্পর্কে বলা বা লেখার মত জ্ঞান, অভিজ্ঞতা আমার নেই, তবু ও কেন যেন মনে হলো কিছু লেখার জন্য। ক্রিয়াযোগ সম্পর্কে লিখতে গিয়ে আমার ও কিছু জ্ঞান বৃদ্ধি পাবে, কারন কোন কিছু আলোচনা করতে গেলে নিজের ও ধারনা টা পরিষ্কার হয়। আমি ক্রিয়া পেয়েছি দুবছরের একটু বেশি সময় হয়েছে। কোনো অনুভব আমার সেভাবে হয়নি যে আমি প্রকাশ করব। শুধু তাত্ত্বিক দিক নিয়ে একটু আলোচনা করব। যেকোনো বিষয়ে প্রাক্টিক্যালি করতে হলে তার তত্ত্ব সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকা দরকার।

ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংস দেব বলেছেন মনুষ্য জন্মের প্রধান উদ্দেশ্য হল ঈশ্বর লাভ করা।এখন ঈশ্বর লাভের বেশ কিছু উপায় আছে।তার মধ্যে ভক্তিপথ, জ্ঞানের পথ, যোগের পথ, প্রেমের পথ ইত্যাদি রয়েছে। যোগের পথের মধ্যে রয়েছে ক্রিয়া যোগ।এখন বিষয় হল ক্রিয়া যোগ আসলে কী? ক্রিয়া যোগ প্রসঙ্গে পাতঞ্জল যোগ দর্শনে বলা হয়েছে -

"তপঃস্বাধ্যায়েশ্বর প্রনিধানানি ক্রিয়াযোগোঃ।

আমরা জানি পাতঞ্জল যোগ দর্শনে যোগের আটটি ধাপ রয়েছে।যথা-১)যম ২)নিয়ম ৩) আসন ৪) প্রাণায়াম ৫) প্রত্যাহার ৬) ধারনা ৭) ধ্যান ৮)সমাধি।তবে এগুলোর মধ্যে নিয়ম ধাপের ই উপবিভাগ ১) তপস্যা ২)স্বাধ্যায় ৩) ঈশ্বর প্রনিধান নিয়ে ক্রিয়া যোগ।কলিকালে অল্পায়ু মানুষের পক্ষে যোগের আটটি ধাপ মেনে সাধন করা একপ্রকারে অসাধ্য ব্যাপার।তবে লাহিড়ী মহাশয় বলেছেন যে ক্রিয়া যোগ সাধনা করতে করতে বাকি ধাপগুলো এমনিতে আয়ত্তে চলে আসে।

শ্রী মদ্ভগবৎগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বলেছেন -"সহজং কর্ম কৌন্তেয় সদোষমপি না ত্যজেৎ।(শ্রী গীতা ১৮/৪৮)

অর্থাৎ সহজ ক্রিয়া ত্যাগ না করতে বলেছেন। এখানে সহজ কথার অর্থ কি,'জন্মের সাথে জাত বা উৎপন্ন। কিন্তু কীসের সাথে কার জন্ম? শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে শরীরের জন্ম। শ্বাস প্রশ্বাস নিতে আমাদের কোনো কষ্ট হয়না।আর শ্বাস প্রশ্বাস কে সজ্ঞানে চালনা করলে সেটাই হয়ে যায় "ক্রিয়া যোগ "। অর্থাৎ ক্রিয়া যোগ হল শ্বাসের উপর নিয়ন্ত্রন। তাই দোষযুক্ত হলেও ক্রিয়া যোগ ত্যাজ্য নয়। ক্রিয়াযোগ যেটুকু করা যায় ঠিক সেটুকুই ফল পাওয়া যায়।আর স্বল্প মাত্রার ক্রিয়া যোগ মহা সংকট থেকে আমাদের রক্ষা করে।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

এখন প্রশ্ন হলো আমরা ক্রিয়া যোগ করব কেন? ক্রিয়াযোগ মানুষ কে কীভাবে জন্ম- মৃত্যুর চক্র থেকে মুক্ত, স্বরূপে প্রতিস্ঠিত হতে সাহায্য করে সেটাই আমরা আলোচনা করবো। আমাদের মুক্ত হতে গেলে আত্মজ্ঞান লাভ করতে হবে।তার জন্য দরকার মনের কামনা বাসনা মুক্ত হ ওয়া।এই কামনা বাসনা থেকে মুক্ত হ ওয়ার পথে বাধা হল পঞ্চ ইন্দ্রিয়।যথা-চক্ষু,কর্ন,নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক। এদের উপভোগ্য বিষয়গুলো হল যথাক্রমে -রূপ, শব্দ, গন্ধ,রস ও স্পর্শ।এই ইন্দ্রিয় গুলো আমাদের মনকে বহির্মুখী করে রেখেছে।কঠোপনিষদে বলা হয়েছে -

পরাঞ্চিখানি ব্যতৃনৎ স্বয়ম্ভূ স্তস্মাৎ পরাঙপশ্যতি নান্তরাত্মন্।
কশ্চিদ্ধীরঃপ্রত্যগাত্মানমৈক্ষদাবৃত্তচক্ষুরমৃতত্বমিচ্ছন্।।

এখন এই পঞ্চ ইন্দ্রিয় এর অতীত হলেই চিত্ত বা মন আত্মদর্শন লাভ করবে। ক্রিয়াযোগ এই পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের ক্রিয়া কে নিয়ন্ত্রণ করে আত্মজ্ঞানলাভে সহায়তা করে। ক্রিয়াযোগ এর ধাপগুলো কে মোটামুটি বিভক্ত করা যায় -১)খেচরী মুদ্রা ২) নাভি ক্রিয়া ৩) প্রাণায়াম ৪) যোনি মুদ্রা ৫)মহামুদ্রা৬) ওঁ কার ক্রিয়া (১ম)৭) ওঁ কার ক্রিয়া (২য়) ৮) ঠোক্কর ক্রিয়া ৯)উচ্চক্রিয়া।

এগুলোর মধ্যে দুটি ধাপেই পঞ্চ ইন্দ্রিয় নিষ্ক্রিয় করার উপায় রয়েছে।

১)খেচরীমুদ্রা বা তালব্য ক্রিয়া: খেচরীমুদ্রায় জিহ্বা কে উল্টিয়ে পিছনের দিকে তালু গহ্বরে নিয়ে যাওয়া হয়।এই খেচরীমুদ্রায় যে যে ইন্দ্রিয়গুলো দমন করা যায় সেগুলো আলোচনা করা হল-
ক)গন্ধ:এই মুদ্রা সাধনকালে সুন্দর গন্ধের আস্বাদন লাভ করেন যা তাঁকে ভৌতিক বা বাহ্যিক বিষয়ানন্দের গন্ধ থেকে বিরত রাখে।
খ)রস: তালু গহ্বরে জিহ্বা প্রবেশ করলে একধরনের রস যা অমৃত রস নামে পরিচিত তা নির্গত হয় তা আস্বাদনের যে আনন্দ যা ক্রিয়া বানকে বিষয়ানন্দের রসাস্বাদন ত্যাগ করে এই অমৃত পানে সদা ব্যস্ত থাকতে আকৃষ্ট করে।
গ) স্পর্শ: জিহ্বা তালু গহ্বরে প্রবেশ করলে যে স্পর্শ অনুভূত হয় তা ভৌতিক স্পর্শানন্দের চেয়ে অধিকতর আনন্দ দেয়।
২) যোনি মুদ্রা: ক্রিয়া বানরেরা জানেন যে যোনি মুদ্রায় শরীরের নয়টি দ্বারের মধ্যে সাতটি দ্বার রুদ্ধ করে করা হয়।ফলে কী হয়-
ক) রূপ:এই মুদ্রায় সাধক অন্তর্জ্যোতি দেখতে পান যা তাঁকে বৈষয়িক রূপের থেকে কোটিগুণ আনন্দ দেয়।
খ)শব্দ: ক্রিয়া বানের ক্রিয়া ঠিক ঠাক হলে যোনি মুদ্রায় তিনি নাদ অর্থাৎ ওঁ কার ধ্বনি শুনতে পান যা তাঁকে সাংসারিক যেকোনো শব্দ থেকে অনেক বেশী আনন্দ দেয়।

সুতরাং ক্রিয়া যোগের দ্বারা এইরূপ অন্যান্য অনেক আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন হয় , আমি শুধু মাত্র কয়েকটা দিক উল্লেখ করলাম।

জয় গুরু। ওঁ শান্তি। ওঁ শান্তি।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

প্রসঙ্গ- গীতা, ভক্তিযোগ ও ক্রিয়া যোগ

- শিউলি গাঙ্গুলি

শ্রীমদ্ ভগবত গীতা বা ক্রিয়াযোগ দুটোই আমার মতন সাধারণ মানুষের ব্যাখ্যার বিষয় নয়। অবতার ,মহাপুরুষ এবং জ্ঞানী পন্ডিতরা এর বিভিন্নভাবে বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিতে বিশ্লেষণ ও ব্যাখ্যা করে গেছেন, যা আমরা পড়ি অথবা শুনি। আমার আজকের লেখার বিষয় উপলব্ধির আলোকে গুরু কৃপা সম্বল করে গীতা ও ক্রিয়াযোগ এর যে সমন্বয় এই ক্ষুদ্র হৃদয় ধারণ করার চেষ্টা করি শুধুমাত্র সেইটুকু। ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণ বলেছেন গীতার অর্থ দশবার গীতা উচ্চারণ করলে যা হয় তাই- অর্থাৎ তাগী মানে 'ত্যাগ কর'। মন যদি বারবার এই বিষয়ে চিন্তা করে, কি ত্যাগ করবো ? ঈর্ষা ,লোভ, বিষয় বাসনা ,মোহ এইসব কি ?উত্তর আসবে, না তা নয় এইভাবে এক এক করে ত্যাগ করা যায় না। একটাই জিনিস ত্যাগ করতে চেষ্টা করতে হয় তা হলো 'অহং' । অহং ত্যাগ হলে বাকি সব আপনি ত্যাগ হয়ে যাবে । কিন্তু 'অহং' ত্যাগ খুব কঠিন। গুরুদেব বলেন, 'সংসারে থাকবে সেবার মনোভাব নিয়ে। যে কাজই করবে ,ভাববে তার কাজ করছ। তার সংসার , তিনি তোমাকে এখানে পাঠিয়েছেন, যা কিছু করছ সবই তার কাজ ।গুরুদেব একদিন বল ছিলেন গীতা মানে 'মা'।

আমরা জানি 'মা' হলো আশ্রয় ,'মা' হল ছাওয়া, অর্থাৎ যে গীতাকে আশ্রয় করেছে সে মায়ের আশ্রয় আছে। গীতার প্রতিটি শ্লোকের অনন্ত ভাব ,অনন্ত ব্যাখ্যা কিন্তু সারমর্ম ওই একটি কথা , ঠাকুর শ্রী রামকৃষ্ণের কথা, 'ত্যাগ কর'। বৈরাগ্য কি? কথা প্রসঙ্গে এক শিষ্য জানতে চাইলে গুরুদেব বলেছিলেন স্বার্থহীন হওয়াই বৈরাগ্য। আর এখানেই শুরু হয় গীতা এবং ক্রিয়া যোগের সমন্বয়। প্রতিদিনের ক্রিয়া সাধনা আমাদের মনকে বহির্জগৎ থেকে অন্তর্মুখী করে তোলে । ইন্দ্রিয় অনুগত মন যখন ইন্দ্রিয় থেকে মুখ ফিরিয়ে অন্তরের আলোর দিকে একাগ্র হয় তখন বিভিন্ন ইন্দ্রিয় যুক্ত বাসনা আপনি ত্যাগ হয়ে যায়। স্বতঃসিদ্ধ ভাবে যে মন বাসনা মুক্ত হয় সেই মনই ক্রমশ স্বার্থহীন বৈরাগ্যের দিকে এগিয়ে যায়। কিন্তু ঠাকুর বলেছেন অহং সহজে যেতে চায় না, যেমন নারিকেল গাছের পাতা খসে গেলেও তার দাগ থেকে যায় ঠিক তেমনি। তাই সেই 'অহং' তখন থাকে 'দাস আমি' হয়ে । যতক্ষণ শূন্যে গিয়ে আমার সবটুকুই শুধু তুমি এই বোধ স্থির না হচ্ছে ততক্ষণ আমি আর তুমির খেলা চলতেই থাকে। গীতার ভক্তিযোগে 12 নম্বর শ্লোকে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন-

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥

যারা আক্ষরিক অর্থ -মর্ম না জেনে শুধুমাত্র অভ্যাস করার থেকে জ্ঞান শ্রেষ্ঠ ,জ্ঞানের থেকে ধ্যান শ্রেষ্ঠ , ধ্যান অপেক্ষা সর্ব কর্মফল ত্যাগ শ্রেষ্ঠ।

ক্রিয়াই হল সর্ব কর্মফল ত্যাগ পূর্বক ধ্যান । ক্রিয়াযোগই আত্মজ্ঞান। কিন্তু ক্রিয়াযোগ শুধুমাত্র যান্ত্রিক পদ্ধতি নয় । ক্রিয়া করতে করতে যখন হৃদয়ে , কুটস্থে ও সমস্ত অন্তর লোকে প্রেমময় আনন্দময় গুরুদেবকে অনুভব করা হয় তখন তিনি কৃপা করে যোগযুক্ত করে দেন। এই মায়ার সংসারে, তখন গীতার সারমর্ম 'ত্যাগ' ধারণায় আসে। এখানেও কবি তার গানে বলে গেছেন 'তুমি আপনি না এলে কে পারে তোমারে হৃদয়ে রাখিতে।' ক্রিয়াযোগ গুরুমুখী বিদ্যা, তার কৃপা ভিন্ন আমাদের সাধ্য নেই যে এতোটুকু এগোতে পারবো , আবার কৃপা মানে 'করে পাওয়া'।

 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

সাধনা করেই তার কৃপা পেতে হয়। শ্রদ্ধা যুক্ত সাধনাই আনন্দ থেকে পরমানন্দ প্রাপ্তির দিকে আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায় । গীতার ভক্তিযোগে ১১ নম্বর শ্লোকে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন

अथैतदप्यशक्तोऽसि कर्तुं मद्योगमाश्रितः।सर्वकर्मफलत्यागं ततः कुरु यतात्मवान्॥

যারা আক্ষরিক অর্থ- অন্য সকল যোগে যদি তুমি অসমর্থ হও তবে মন বুদ্ধি সংযমপূর্বক আমাতে সর্ব কর্ম সমর্পণরূপ যোগ আশ্রয় করে সমস্ত কর্মের ফল ত্যাগ কর।

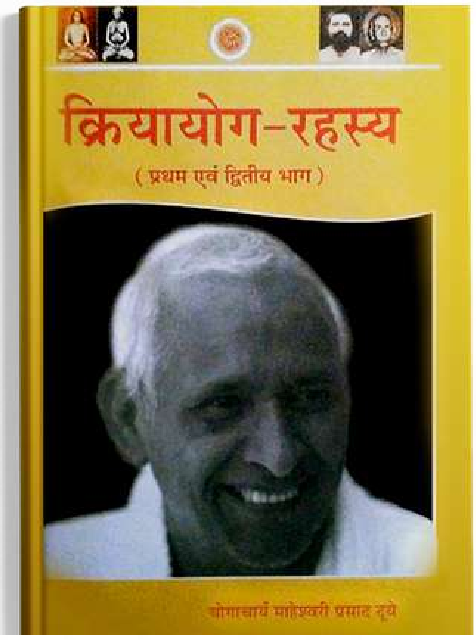
অনুভূতির উপলব্ধি বলে গুরুকে প্রণাম করে অর্থাৎ তাকে পূর্ণ সমর্পণ করে ক্রিয়ার গভীরে মন বুদ্ধি চিন্তা কিছুই যেখানে কাজ করে না সেখানে কর্ম বা কর্মফল কিছুর ই অবকাশ থাকে না। অর্থাৎ গুরুকে পূর্ণ সমর্পণ করে ক্রিয়া যোগই ভক্তিযোগ।

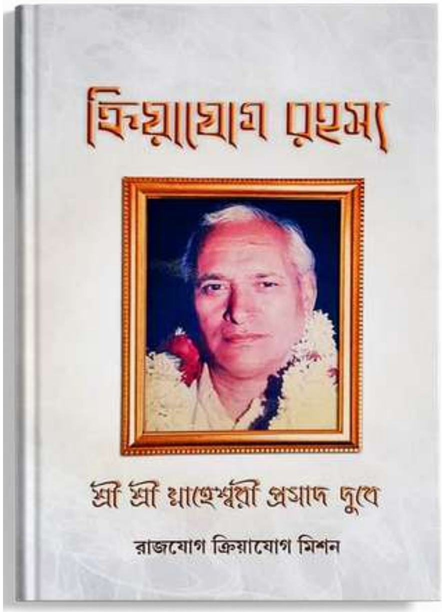
জয় গুরুদেব।

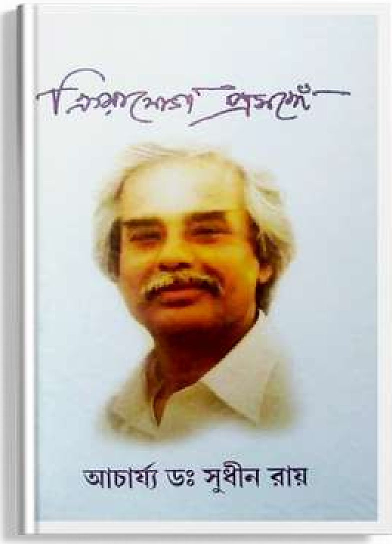
 © 2011-26 RYKYM.org All Rights Reserved

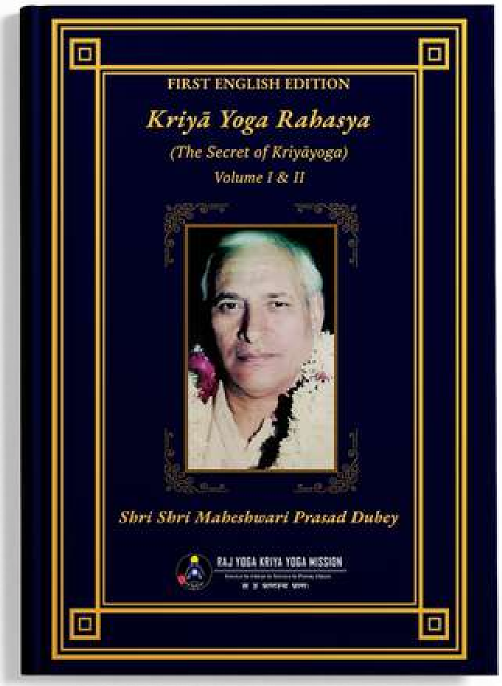
ASHRAM PUBLICATION

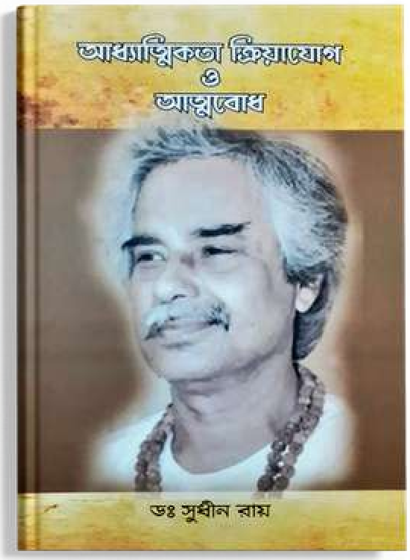
RYKYM

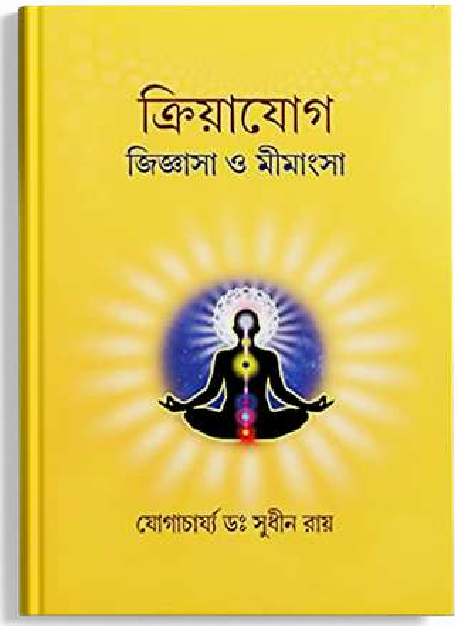


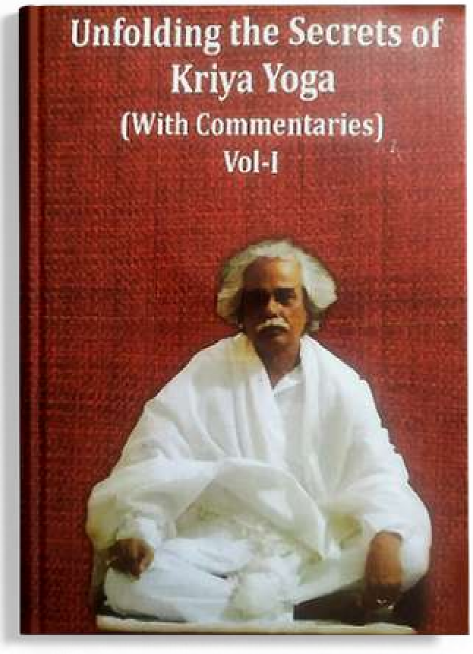


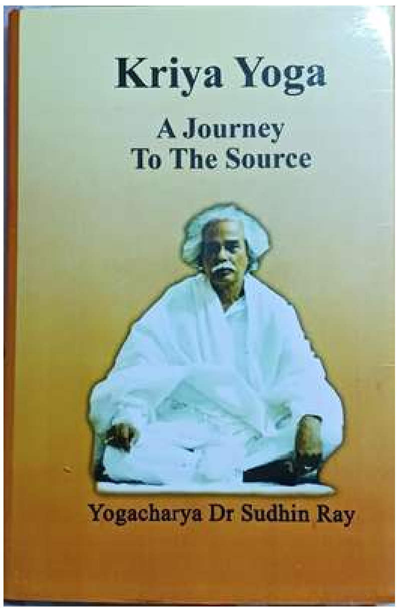












"আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া
গঙ্গাজলের নাইকো ছড়া,
ফুল লাগে না রাশি রাশি
হারিয়ে গেছে কোশা-কুশি।
সরে গেছেন কালী-তারা
আমি আত্ম দেখে আত্মহারা,
আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া
গঙ্গা জলের নাইকো ছড়া।
ঠাকুর দেবতা গেছি ভুলি
এবার শূণ্য সাথে কোলাকুলি,
যুক্ত মুক্ত ত্রিবেণীতে
এবার আমি ডুব মারি।
হারিয়ে যাওয়ার কথা ভেবে
নিজের পূজা নিজেই করি,
আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া
গঙ্গাজলের নাইকো ছড়া।"
- শ্যামাচরণ ক্রিয়াযোগ ও অদ্বৈতবাদ থেকে সংগৃহীত
www.rykym.org