October, 2020
Volume 1, Issue 4

Anweshan

In Quest of Dimension

ILLUSTRATED

Upanishad Series

kena upanishad

RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

Service to Atman is Service to Param Atman

स उ प्राणस्य प्राणः

ANWESHAN

MOUTHPIECE OF RYKYM

Digital Edition: 15th October 2020

Volume – 1: Issue - 4

Publisher:

RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

401, S. R. K, Paramhangsa Apartment.

6, Dargah Tala Ghat Lane. Post, Bhadrakali

Uttar Para, West Bengal 712232

Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION

Website: www.rykym.org

সংঘ মাতা - Sangh Mata:

শ্রীমতী সুজাতা রায় (Srimati Sujata Ray)

সম্পাদক মণ্ডলী - Editorial Team:

ডঃ ঐন্দ্রী রায় (Dr. Oindri Ray)

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)

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

শারদীয়া অন্বেষন

রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

চতুর্থ ডিজিটাল সংখ্যা

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

ওঁ

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং য়েন চরাচরম |
তৎপদং দর্শিতং য়েন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ||

স উ প্রাণস্য প্রাণঃ

রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Sharodiya Special Edition - Content

Articles in Bengali

1. ক্রিয়াবানদের দিনলিপি 9
2. গুরু-শিষ্য কথা 10
3. উপলব্ধির আলোকে 12
4. ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – চতুর্থ অংশ 15
5. আমার ক্রিয়ার আলোকে আসা 19
6. মাকে দেখেছো? 20
7. আমার আন্তরিক মা 22
8. তুমি (গুরুদেবের চরণে) 23
9. কৃপা 24

Articles in Hindi

10. क्रिया में अनुशीलनता का महत्व (भाग 2) 25

Articles in English

11. Kabir Ke Dohe 26
12. Only Brahman is Victorious (Kena Upanishad) 28
13. Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 2 31
14. Intuition and Kriya Yoga 33
15. Mind and Sadhana 35
16. Yoga & Guru 37
17. Why is Kriya Yoga necessary? 39
18. Behind the relevance of 'Mahishasuramardini': A Review 40
19. Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray with Explanation 43

*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.

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

সম্পাদকীয়

জগজ্জননী ভগবতী মহামায়ার পূজার পূন্যলগ্ন উপস্থিত। শরতের আকাশে ঊষার অরুণালোক মায়ের আগমনী বার্তা বহন করেছে। দেবী ভগবতী যেমন স্বরূপতঃ ব্রহ্ম হতে অভিন্ন যথা -**"একৈবাহং জগত্যত্র দ্বিতীয়া কা মমাপরা। পশ্যৈতাদুষ্ট ময়্যেব বিশন্ত্যো মদ্বিভূতয়ঃ॥" (চণ্ডী, ১০:৫)** - তাই তিনি স্থির, তেমনই আবার সৃষ্টির স্থিতি ও বিনাশের কারণস্বরূপা। বস্তুত নিখিল বিশ্ব-সংসার তাঁরই বিস্তৃত বিরাট লীলাক্ষেত্র। যুগে যুগে সংকটকালে যখন যেমন ভাবে তাঁর আহ্বান করা হয়েছে, তখন সেই উদ্দেশ্যপূর্তির নিমিত্ত তিনি আবির্ভূতা হয়েছেন নব নব রূপে। ভক্তগণের প্রতি তাই তাঁর পরম আশ্বাস –

"ইত্থং যদা যদা বাধা দানবোত্থা ভবিষ্যতি।

তদা তদাবতীর্যাহং করিষ্যাম্যরি সংক্ষয়ম।।" (চণ্ডী, ১১ : ৫৪-৫৫)

আবার গীতাতেও পরমব্রহ্মের আশ্বাসবাণী –**"সম্ভবামি যুগে যুগে"**। তাই দেবী কখনও দেবগণের ভ্রান্তি দূর করতে জ্ঞানদাত্রী উমা হৈমবতী রূপে অবতীর্ণা হন, কখনও ব্রহ্মার প্রার্থনায় বিষ্ণুর যোগনিদ্রা ভঙ্গ করেন, আবার কখনও বা তিনি প্রচণ্ডরূপা- রক্তবীজ, মহিষাসুর, শুম্ভ, নিশুম্ভ আদি অসুর বিনাশিনী রূপে জগতকে রক্ষা করেন।

দেবীকে আবাহন করি, দেবী তাঁর কৃপাবারি ও সঞ্জীবনী শক্তি দ্বারা জীবজগতকে রক্ষা ও প্রতিপালন করুন – **'ইহাগচ্ছ, ইহাগচ্ছ, ইহতিষ্ঠ, ইহতিষ্ঠ...'**। মাতৃ আরাধনায় রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশনের এই নৈবেদ্য সকল মানবজাতির মঙ্গলকামনায় মায়ের শ্রীপাদপদ্মে নিবেদিত হল। ধরিত্রী পুনরায় সেজে উঠুক তার পূর্ব শ্রী ও মহিমায়। সকলকে শারদীয়ার শুভেচ্ছা রইল।

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

संपादकीय

जगज्जननी भगवती महामाया की आराधना के शुभ मुहूर्त का पदार्पण हो चूका है । शरद् ऋतु के आकाश में भोर का पहर माता के आगमन का संदेश दे रहा है। देवी भगवती स्वयं ब्रह्मस्वरूपा है, इसका प्रमाण मार्कंडेय पुराण के अंतर्गत दुर्गा सप्तशती के दसवें अध्याय में मिलता है जिसमें माँ ने स्वयं शुम्भ को संबोधित करते हुए कहती हैं कि –

एकैवाहं जगत्यत्र द्वितीया का ममापरा ।

पश्यैता दुष्ट मय्येव विशन्त्यो मद्विभूतयः ॥ ५॥ – दुर्गा सप्तशती दशम अध्याय

अर्थात इस संसार में एक मैं ही हूँ, और कोई नहीं। देख , ये , मेरी ही विभूतियाँ (सभी चराचर जगत जड़-चेतन, दृश्य-अदृश्य) हैं , अतः मुझ में ही प्रवेश कर रही हैं। इसलिए स्वयं स्थिर होते हुए भी वह सृष्टि की स्थिति और विनाश का कारण हैं। वस्तुतः यह निखिल विश्व संसार उनकी लीला का विशाल क्षेत्र है |

हर युग में संकट के समय, जब भी उनका आह्वान किया जाता है, वह नित्य नए रूप में उस उद्देश्य को पूरा करने के लिए अवतार लेती है। यही कारण है कि भक्तों के लिए देवी का पूर्ण आश्वासन है –

"इत्थं यदा यदा बाधा दानवोत्था भविष्यति ।

तदा तदाऽवतीर्याहं करिष्याम्यरिसंक्षयम् ॥५४-५५ ॥" – दुर्गा सप्तशती एकादशोऽध्यायः

गीता में भी, हम ईश्वर का आश्वासन पाते हैं – "संभवामि युगे युगे"। इस प्रकार कभी-कभी वही आदि शक्ति, देवों को ब्रह्मज्ञान प्रदान करने और उनकी अज्ञानता को दूर करने के लिए उमा हैमवती के रूप में प्रकट होती हैं, कभी-कभी वह ब्रह्मा की प्रार्थना पर योगनिद्रा से विष्णु को जगाती हैं, और फिर कभी वह अपने उग्र रूप में प्रकट होकर रक्तबीज, महिषासुर, शुम्भ और निशुम्भ जैसे दानवों का संहार कर संसार की रक्षा करती है।

हम देवी का आह्वान करते हैं, कि वह अपनी कृपा और जीवनदायिनी ऊर्जा से चराचर जगत की रक्षा और पोषण करें। माँ की आराधना में राजयोग क्रिया योग मिशन का यह संस्करण सभी मानव जाति के कल्याण के लिए माँ श्रीपादपद्म को समर्पित है। वसुंधरा अपनी पूर्व की महिमा और सुंदरता में एक बार फिर अलंकृत हो , सभी को शारदीय नवरात्र अवसर पर शुभकामनाएँ ।

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Editorial

The auspicious occasion of the worship of Divine Mother Mahāmāyā has arrived. The sunrays of the dawn of autumn sky have brought the message of the Mother's arrival. Devi Bhagavatī is verily the Brahman in essence thus – **"*ekaivāhaṃ jagatyatra dvitīyā kā mamāparā*।**

***paśyaitāduṣṭa mayyeva viśantyo madvibhūtayaḥ*॥" Chandi (10:5)** – that is why she is still, but she is also the cause behind the existence and destruction of the creation. In reality, the vast expanse of the cosmos is but her playground. During times of crisis in every era, whenever she has been invoked, she incarnates to execute the purpose in novel forms. That is why for the devotees her absolute assurance is –

"*itthaṃ yadā yadā vādhā dānavatthā bhaviṣyati*।

***tadā tadāvatīryāhaṃ kariṣyāmyari saṃkṣaym*॥" Chandi (11:54-55)**

In the Gītā also, we find the assurance of the Brahman – **"*sambhavāmi yuge yuge*".** Thus sometimes she appears as Umā Haimavatī to enlighten the Devas and dispel their ignorance, sometimes she awakens Viṣṇu from Yoganidrā upon Brahmā's prayer, and then again she appears in her fierce form – the annihilator of demons like Raktabīja, Mahiṣāsura, Śumbha and Niśumbha, thus protecting the world.

We invoke the Devi; may she protect and nurture the living world with her grace and regenerative energies. In the worship of the Divine Mother, this oblation by Rajyoga Kriyayoga Mission is offered to the holy lotus feet of the Mother, wishing for the well-being of the human race. May the earth adorn again in her previous glory and beauty. Greetings on the occasion of Sharodiya to all.

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

ক্রিয়াবানের দিনলিপি

ভোরের আকাশ এখন মায়ের আগমনীর গন্ধ মাখা। বিশেষ করে ক্রিয়ার পরে দু'চোখে যেন মায়ার ঘোর লেগেই থাকে বেশ কিছুক্ষণ - এও এক আজব নেশা। মা নিজেই তো মায়া স্বয়ং। হয়তো ক্রিয়ার পরে মা তার মায়ার আবরণ সরিয়ে দিয়ে প্রকৃতির রূপ দেখার দৃষ্টি দেন।

বাবার নিজের স্থান, বহু যোগীর সাধনাস্থল - এই পশুপতি'ক্ষেত্রের কাছেই বাড়ির উল্টো দিকেই এক মস্ত শিউলি ফুলের গাছ। ভোর থেকে দুপুর অবধি সারাদিন টুপটাপ করে শিউলি পড়েই যাচ্ছে। ঘরের জানালা দিয়ে দেখি। অনেকেই কুড়িয়ে নিয়ে যাচ্ছে সকালের দিকে, বোধহয় পুজোর জন্য। আর তার পরেও গাছতলা মাঝে মাঝে সাদা হয়ে ভরে থাকতে দেখি।

পাহাড়ে কাশ দেখা যায় না; ওটা বাংলার নদীর পাড়ের শরতেরই বৈশিষ্ট্য।

আকাশ এখানে বড্ড খামখেয়ালি। এই বৃষ্টি, এই রোদ। কিন্তু দূষণ যেহেতু কম, তাই বৃষ্টি সরে গেলেই আকাশ মেঘের সাদা তুলোহীন, বড্ড বেশি নীল।

শুনেছি মা পাহাড় থেকে সমতলে যান; আর বাস্তবে আমার হয়েছে উল্টো। যদিও সাধন-পর্বতের সহস্রার শিখরে কোন্ জন্মে যে উঠতে পারবো - তা স্বয়ং ঈশ্বরীই জানেন।

পুজোতে মা এবং গুরুদেবের থেকে দূরে থাকা কষ্টের; কিন্তু, ক্রিয়া দ্বারাই এই দূরত্ব মেটানো সম্ভব। অনাহতেই শুনি মায়ের আরতির কাঁসরের অনুরণন।

অধুনা প্রতিকূল পরিস্থিতি থেকে মুক্ত হোক প্রকৃতিরই এক সৃষ্টি — মানবকুল।

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

"গুরু-শিষ্য কথা"

– আচার্য্য শ্রী ডঃ সুধীন রায়

মুক্তির উদ্দেশ্যে গুরু খুঁজছো তাহলে, কিভাবে বুঝবে সে তোমার সঠিক গুরু কিনা? মানে তোমার জন্য কিনা?

আকুলতা দিয়ে যদি খোঁজো যে আমি কিছুই জানিনা জানতে হবে, তবে নিশ্চয়ই তুমি সেই ধরণের মানুষ পাবে যাঁকে তুমি ভালোবাসতে পারবে। বুদ্ধি দিয়ে বিচার করে গুরু পাওয়া যায় না, জাগতিক বুদ্ধি শুধু মাত্র নিজের সুবিধা খোঁজে, যদি অহংকারে হাত পড়ে তাহলে সেখানে টেকা যাবে না। তবে সেখানে গিয়ে যদি দেখো যে গুরুরুপী মানুষটি সবাইকার মতো চলছেন কাউকেই তার দোষ দেখিয়ে দিচ্ছেন না, তবে একটু ভেবে নিতে হবে যে তিনি শুধুমাত্র সান্ত্বনা দেওয়া বা ভালোবাসার মানুষ না জ্ঞানী হওয়ার রাস্তা দেখাবার।

তবে আবেগপ্রবণ হলে চলবে না। দেখতে হবে নিজের দেখার মধ্যে আবেগ, অভিমান, অহং ঢুকে আছে কিনা?

জাগতিক মানুষ গুরুসঙ্গ করে নানা কারণে, কেউ জ্ঞানের জন্য, কেউ কৃপা পাওয়ার জন্য, কেউ আবার নিজের লোক মনে করে সঙ্গে থাকে। যে জ্ঞানের জন্য আসে তার মধ্যে আধ্যাত্মিকতার মাত্রা বেশী থাকে। তার মানে তার তন্মাত্রা অন্যদের থেকে একটু আলাদা। যে কৃপা পাওয়ার জন্য আসে তাকে বারবার ভাবতে হবে আমি কেন এসেছি। কৃপা শুধুমাত্র গুরুর কাছে থাকে না, সংসারে সর্বত্র কৃপা দেওয়া আছে, উপযুক্ত মানুষ তার গুনানুযায়ী কৃপার অধিকারী হয়। সে তখন বুঝতে পারে যে সর্মপণই কৃপা পাবার একমাত্র অবস্থা। আবার কিছু মানুষ গুরুকরণের জন্য আসে, তাতে দেহ শুদ্ধ হয় মন শুদ্ধ হয়। এরা কিন্তু সবাই ভক্ত হতে চায় সেটা ভয়ে বা ভক্তিতেও হতে পারে। ভগবান তাঁর কথায় বলছেন ভক্তের মধ্যে চার রকমের বিভাগ আছে, আর্ত, অর্থার্থী, জিজ্ঞাসু ও জ্ঞানী। গুরুকে এই চার রকম অবস্থার মানুষের জন্যই কাজ করতে হয়।

মনের চঞ্চলতার জন্য গুরুশক্তি কি বোঝা যায় না,তাই মনের স্থিরত্বের জন্য ক্রিয়াযোগ, উৎসে যাবার পদ্ধতি, সেইজন্য আকুল ভাবে প্রার্থনা করলে দৃঢ়সংকল্প লাভ করা যায় ও কৃপা লাভ হয়।

ব্রহ্মই মন হিসাবে প্রকাশিত, আত্মা যখন প্রকৃতিস্থ হন তখনই মনের প্রকাশ। মন যখন গভীরভাবে আকুলি-বিকুলি করে তখন একজন মাঝে এসে দাঁড়ান তিনিই গুরু, আর আদিগুরু বিন্দুরূপে আজ্ঞা চক্রে রয়েছেন। তাই গুরুকে ভালো করে ধরতে হবে তবে আজ্ঞা চক্র খুলবে। সবটাই সাধকের নিজস্ব বোধ। চঞ্চলতার মধ্যেই স্থিরত্ব; আবর্তনের মধ্যেই বর্তমান। আবর্তনের মধ্যে থাকলেই মন লয় হবে, আর নির্গুণ তত্ত্বের জ্ঞান হবে।

আবর্তিত হয়ে যখন ওঠা নামা করছে তখন একটা কেন্দ্রবিন্দু আছে, যিনি মাঝখানটা ধরে আছেন তিনি সুষুম্না, তাকে ধরতে হবে তবে যদি মন স্থির হয়। এইজন্য গুরুর কাছে শর্তহীন সর্মপণ দরকার। সর্মপণ সঠিক হলে স্মরণ মাত্রই তিনি আসেন, কখনও রূপে আবার কখনও শুভ্র জ্যোতি রূপে, শুভ্র জ্যোতি হচ্ছে জ্ঞান মূর্ত্তি। শুভ্র জ্যোতির মধ্যেই তাঁর অবস্থান।

দ্বন্দ্ব বা সন্দেহের নিবৃত্তি হলেই শুভ্র জ্যোতি আসে। অনুশীলনের সাহায্যেই ভাব ঘনীভূত হয় তখনই গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হওয়া যায়। গুরু চিন্তায় এই তত্ত্বজ্ঞান এলে বৈরাগ্য আসবে। তবে এই বোধ সহজে আসে না, ধৈয্য ধরে লেগে থাকলে বোঝা যাবে যে ব্রহ্মবিদ্যা সহজাত হচ্ছে। তখনই মন আপনিই বলবে "গুরুদেব আপনিই করিয়ে নিন" এটাই পূর্ণ সর্মপণ।

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

(Translation)

Guru-Disciple Talk – Gurudeva Dr. Sudhin Ray

If you are searching for a Guru for the purpose of liberation of your soul, then how will you know that who is your true Guru? Meaning, whether he is the one for you? If you search with an intense longing of 'I know nothing; I need to know', then surely you shall get that person whom you can offer your love.

A Guru cannot be obtained through one's judgement using merely the intellect. The worldly intellect seeks only personal gains; and if it combines with ego and pride, then there is no path left for that person. But if you go there and observe that the person who is a Guru lives like others and doesn't point out anyone's mistakes, then you have to think whether he is a person who can only give consolation and love, or can guide you towards the path of realization.

However, one must not be emotional. One should observe whether there is a presence of any emotion, arrogance, or ego in his own observation of a Guru.

There are various reasons for worldly people to have a Guru's company. Some do so for attaining knowledge of self-realization, some do it to obtain his grace, while there are some who are always with their Guru, considering him as their close one. A person who comes to his Guru for the knowledge of self-realization, has more presence of spirituality in him. This means his *tanmatra* (the basic subtle form of the five elements) is somewhat a little different from others. One who comes for grace must introspect repeatedly – 'why have I come?' Grace is not found exclusively with the Guru; instead, it's present everywhere in nature. A worthy man obtains grace in accordance with his qualities. He then understands that the only condition to obtain grace is to surrender. While there are some who come for selecting a Guru; this makes the body and mind pure. All these shishya or disciples want to become a devotee, either out of fear or devotion. God, in his enunciation, says, there are four types of devotees: *Āarta* (the distressed), *Arthārthī* (those having certain wishes), *Jijñāsu* (the seeker of truth), and *Jñānī* (the Self-Realised). A Guru has to work for all these four types of individuals.

Due to mind's restlessness, one cannot comprehend the *Gurushakti*, that is why there's Kriya Yoga to attain the stillness of mind. Kriya yoga is the process of reaching the origin; by praying with a deep longing, the determination and grace can be obtained.

Mind is the expression of the Brahman itself. When the Atman comes under the influence of *Prakriti*, only then the mind gets expressed. When a mind gets deeply anxious, the person who comes for rescue is none other than the Guru, while the Adi Guru resides in the form of a dot or *Bindu* in the Ājñā Chakra. That is why the adherence to the Guru is needed; only then the Ājñā chakra shall open. All this is a sadhak's own perception. There is stillness within the chaos; and inside this churning is the present. It's only if one stays within this internal churning, can he lead to the dissolution of mind, and the attainment of knowledge of the *Nirguna tattva*.

When the pran goes up and down while churning, there is a centre point and the one that holds the centre is the Sushumna. One should hold on to this Sushumna if one wants to calm and still his mind. That is why an unconditional surrender to the Guru is required. If the surrender is absolute, the Guru comes immediately when remembered, either in his physical form, or sometimes, in the form of white light. This white light is the idol of *Jñāna*, and it is inside this white light that a Guru's presence resides.

It's only after the cessation of any conflict or doubt that the white light appears. Only with the help of practice, the feelings become dense, and that is when one can get immersed in a deep meditation. When this philosophy rises in the mind at the thought of the Guru, a sense of detachment from this world appears. However, this perception does not come easily. An adherence to practice with patience, leads to the understanding that knowledge of the Brahman is becoming innate and natural. Only then the mind will speak by itself - "Gurudeva you become the doer." This is the ultimate complete surrender. ॐ

RYKYM Guru Lineage

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

"উপলব্ধির আলোকে"

– সুজয় বিশ্বাস

শ্রী শ্রী গুরুদেবের ও গুরুমায়ের আর্শীবাদ এবং অনুমতি নিয়ে ক্রিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে আমার কিছু অভিজ্ঞতার কথা বর্ণনা করছি এখানে। আমার এই ক্ষুদ্র বোধ অনুযায়ী যথাসাধ্য লেখার মধ্যে সম্ভাব্য বিচ্যুতির জন্য সকলের কাছে আমি অগ্রীম ক্ষমাপ্রার্থী।

এক বালতি জলের মধ্যে আমরা যদি একটি ঘটকে উপুড় করে বা উল্টো করে ঘটের উপর থেকে সম্ভাব্য চাপ দিয়ে যতই ঘটকে জলের মধ্যে ডোবাতে চেষ্টা করিনা কেন সেই ঘট জলের মধ্যে কোনো মতেই ডুববে না। কারণ ঘটের মধ্যে থাকা বায়ুও ভেতরের দিক থেকে উপরের দিকে সমপরিমাণ চাপ দেবে। কিন্তু সেই ঘটের মধ্যে থাকা বায়ু যদি কোনো ভাবে বেরিয়ে যেতো তাহলে সেই ঘটটি অতি সহজেই জলের মধ্যে ডুবে যেতো। কিন্তু ওই ঘটের মধ্যে থাকা বায়ুকে কিভাবে বের করা সম্ভব? আমরা যদি কোনো ভাবে ওই ঘটের উপরের দিকে একটি ছিদ্র করে দিতে সক্ষম হতাম তাহলে ঘটের মধ্যে থাকা সমস্ত বায়ু সেই ছিদ্র পথ দিয়ে খুব সহজেই বেরিয়ে যেত ফলস্বরূপ ঘটটি জলে ডুবে যেত।

এতো গেল একটি অতি সাধারণ বিজ্ঞানের কথা। এখন যদি এই ঘটনাটিকেই আমরা ক্রিয়ার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে ব্যাখ্যা করতে চাই, তাহলে প্রথমেই বলতে হয় প্রাণায়ামের কথা। আমরা নিত্য ক্রিয়া অভ্যাসের মধ্য দিয়েই সঠিক প্রাণায়ামে আসার অবস্থা অভ্যাস করতে থাকি। তাহলে কি এই সঠিক প্রাণায়াম? আমরা সাধারণত সব সময় ইড়া এবং পিঙ্গলা অর্থাৎ চন্দ্র নাড়ি ও সূর্য নাড়ি দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ে থাকি যা প্রাণের চঞ্চল অবস্থার প্রতীক। ঠিক একই ভাবে আমরা বাহ্যিক প্রাণায়ামের অভ্যাসের মধ্যে দিয়েই ধীরে ধীরে সঠিক প্রাণায়ামের অবস্থা অর্থাৎ অন্তর্মুখী প্রাণায়াম বা কেবল- কুম্ভক অবস্থা প্রাপ্ত হই, তখন প্রাণবায়ু সুষুম্নার মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়। যাকে আবার প্রাণায়ামের সিদ্ধাবস্থাও বলা হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস ফেলা ও নেওয়ার মধ্য দিয়েই আমরা বাহ্যিক বায়ুর প্রবাহকে রোধ করে ফেলি ঠিক ওই ঘটের মধ্যে থাকা বায়ুকে বের করবার মতো করে। তাহলে ওই ঘটের উপরের ছিদ্র করাটা কি? এখানে এই ছিদ্র করা হল 'অনাহত চক্র' বা 'হৃদয়গ্রন্থি' কে ধীরে ধীরে ভেদ করবার প্রতীক। জলের উপরে থাকাকালীন ঘটটি হল 'সাধারণ মনের' প্রতীক। ঘটটি ছিদ্র করে জলে ডুব দেওয়া অর্থাৎ যখন হৃদয়গ্রন্থি পুরোপুরি ভাবে ভেদ হয় তখন সাধারণ মনের মধ্যে থাকা সমস্ত গরল বা সাংসারিক বাঁধন- হিংসা, কাম, ক্রোধ, লোভ, মায়া, মোহ, চাওয়া, পাওয়া এবং প্রত্যেক চক্রের মধ্যে জমে থাকা অনেক জন্মের প্রারব্ধ কর্মের ফল বের হয় অর্থাৎ ঘটের মধ্য থেকে সমস্ত বায়ু বের হয়ে গিয়ে স্থুল মন সরল হয়, নির্মল হয় এবং সূক্ষ্ম হয় তখন ওই সূক্ষ্ম মনই জলে পুরোপুরি ভাবে ডুব দিতে সক্ষম হয়।

এই প্রসঙ্গে সাধক রামপ্রসাদের গাওয়া একটি গানও প্রচলিত আছে-

"ডুব দে রে মন কালী বলে। হৃদি-রত্নাকরের অগাধ জলে। রত্নাকর নয় শূন্য কখন, দু-চার ডুবে ধন না পেলে, তুমি দম-সামর্থে একডুবে যাও, কুলকুণ্ডলিনীর কূলে"।।

এখন মাতৃশক্তির গুরুত্ব ও প্রভাব নিয়ে আলোচনা করব।

অনেক ক্রিয়াবানকেই মাঝেমধ্যে গুরুদেবের কাছে বলতে শুনেছি যে, "গুরুদেব প্রাণায়াম সঠিক ভাবে হচ্ছে না বা সঠিক ভাবে প্রাণায়াম হচ্ছে কিনা কিভাবে বুঝবো?" গুরুদেব ক্রিয়াবানদের প্রশ্নের উত্তর স্বরূপ বলেন যে, "যখন দেখবে আমি নিজে প্রাণায়াম করছি বলে মনে হবে না শুধু মনে হবে কেউ যেন নিজে থেকে আমাকে প্রাণায়াম করাচ্ছে (Automatic Pranayama) এবং প্রাণায়ামের পর আনন্দ হচ্ছে তখন বুঝবে প্রাণায়াম সঠিক ভাবে হচ্ছে।" আমি

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

গুরুদেবের বলা এই কথাটি একদিন ভাবলাম এবং প্রত্যক্ষ ভাবে অনুভবও করলাম যে, যতক্ষণ না পর্যন্ত মায়ের ইচ্ছে হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত প্রাণায়াম সঠিক ভাবে হবে না। মা সাধকের অবস্থানুযায়ী জাগ্রত হন ও সঠিক পথে হাত ধরে পৌঁছেও দেন। আমি পূর্বেই আমার লেখা 'অমৃত স্পর্শ'-এ বলেছি যে, 'মা কুলকুন্ডলিনী' শক্তি 'স্বয়ম্ভু' অর্থাৎ যে শক্তি নিজে থেকে উঠে আসে বা জেগে ওঠে ও সাধককে সঠিক পথে হাত ধরে পৌঁছে দেওয়ার পাশাপাশি এক ভরপুর আনন্দও প্রেরণ করেন।

এই প্রসঙ্গে একটি প্রচলিত গানেও বলা হয়েছে-

"মাগো আনন্দময়ী নিরানন্দ কোরো না"।

এই গানটির মধ্য দিয়েও মাকে আনন্দময়ী বলা হয়েছে অর্থাৎ মা-ই হল সেই আনন্দের কারক, মায়ের ইচ্ছাতেই সেই ভরপুর আনন্দের সুখ সাধক লাভ করে থাকে। তাই মা না চাইলেই নিরানন্দ। তখনই সাধকের মনে প্রশ্ন আসবে প্রাণায়াম ঠিক ভাবে হচ্ছে না কারণ পূর্বের বলা কথানুসারে মা সাধকের অবস্থানুযায়ী জাগ্রত হন, সবই মায়ের ইচ্ছা। মায়ের সুষুপ্তি থেকে জাগ্রত অবস্থার এই পুরো সময়কালীন যা যা ঘটনা সাধকের সাথে ঘটে থাকে, সেই সব ঘটনা যা সাধারণ মানুষ চাক্ষুষ ভাবে দেখে তারা ভাবে যে এই সব ঘটনা হল সাধকের অলৌকিক ক্ষমতা কিন্তু তা নয়, এই সবই হল মায়ের খেলা যা মায়ের ইচ্ছাতেই ঘটে থাকে। তাই সাধক তখন সাধারণ মানুষের উদ্দেশ্যে গেয়ে থাকেন-

"সকলি তোমারি ইচ্ছা,

ইচ্ছাময়ী তারা তুমি

তোমার কর্ম তুমি করো মা,

লোকে বলে করি আমি

সকলি তোমারি ইচ্ছা"।।

প্রচলিত এই গানটির মধ্য দিয়ে মা কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে মা তারা রূপে সাধক ব্যাক্ত করেছেন। এই গানটির মধ্যেও বলা হয়েছে মা ইচ্ছাময়ীর ইচ্ছার জন্যই সব ঘটনা ঘটে থাকে। সব কর্মও মা-ই করেন বা সাধকে দিয়ে করান।

মা কুলকুন্ডলিনী শক্তির অবস্থান হল মূলাধার চক্রে। কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে সাপের সাথেও তুলনা করা হয়। কারণ খুব ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে এই শক্তিও যেন সাপের মতো কুন্ডলি পাকিয়ে বা জড়িয়ে আছে মূলাধার চক্রে। বর্তমানে প্রচলিত কালীমূর্তি যা কিনা সাধক কৃষ্ণানন্দ আগমবাগিশ দ্বারা সৃষ্টি। দক্ষিণা মায়ের সেই চিন্ময়ী মূর্তিটি ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে মা তার বাঁ- পাটি পিছনের দিকে এবং ডান-পাটি সামনের দিকে করে শিবের উপর দাঁড়িয়ে আছেন। মায়ের বাঁ-পাটি শিবের মূলাধার চক্রের উপর অবস্থিত এবং মায়ের ডান-পাটি শিবের অনাহত চক্রের উপর অবস্থিত। আমারা যেমন কোথাও বসে থাকলে আগে উঠে দাঁড়াই তারপর এক পা বাড়িয়ে হাঁটা শুরু করি বা অগ্রসর হই বা প্রস্থান করি, আমাদের লক্ষ্যের দিকে নির্দিষ্ট পথ বরাবর, এও ঠিক তেমনই- মায়ের বাঁ-পাটি শিবের মূলাধার চক্রের উপর অর্থাৎ মায়ের মূলাধার চক্রে অবস্থান ও বাঁ পায়ের সাপেক্ষে দাঁড়ানো হল মা এর জাগ্রত অবস্থার প্রতীক। মায়ের বাঁ পায়ের সাপেক্ষে দাঁড়িয়ে ডান পাটি অগ্রসর অর্থাৎ মা কুলকুন্ডলিনী শক্তির জাগরণের পর সুষুম্না পথে অগ্রসর হবার প্রতীক এবং মায়ের ডান-পাটি শিবের অনাহত চক্রের উপর অর্থাৎ হৃদয়গ্রন্থি বা অনাহত চক্র ভেদের প্রতীক অর্থাৎ আসুরিক বৃত্তির নাশ যা মায়ের ইচ্ছা তেই ঘটে এবং মা কুলকুন্ডলিনী শক্তি যা স্বয়ং করিয়ে দেন।

প্রচলিত একটি গানের মধ্যে বলা হয়েছে-

"কুলকুণ্ডলিণী ঘুম ভঞ্জক হে।

হৃদিগ্রন্থি বিদারণ কারক হে।।

মম মানস চঞ্চল রাত্রি দীনে।

গুরুদেব দয়া কর দীনজনে"।।

এই গানটি সকল কথা প্রসঙ্গ এবং আমার অনুভূতি থেকে মনে হয় গুরুশক্তি'ই নিজের মধ্যে থাকা মাতৃশক্তিকে জাগিয়ে

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

এবং চিনিয়ে দেন। গুরুশক্তি(গুরুর কৃপা) ও মাতৃশক্তিই হল সেই দুটি পথ, যে দুটি পথ যখন এসে এক সাথে মেশে তখনই সাধকের তাঁর দেখা মেলে।

সাধক রামপ্রসাদের গাওয়া গানের মাধ্যমেও মা কুলকুন্ডলিনী শক্তির কথা এবং সেই শক্তির অবস্থানের কথা স্পষ্ট ভাবে বলা হয়েছে-

"ভেবে দেখ মন, কেউ কারও নয়, মিছে ভ্রম ভূ-মন্ডলে।

ভুলনা দক্ষিণাকালী, বদ্ধ হয়ে মায়াজালে"।

এই গানটির মধ্য দিয়ে বলা হয়েছে মন যেহেতু তার সৃষ্টির পথ ভুলে গেছে (মহামায়া করে থাকেন) তাই সে এতো চঞ্চল (প্রাণ চঞ্চল বলে), তাই মন কে বলা হয়েছে মিছে মিছে এদিকে সেদিকে সংসারের বাঁধনের মধ্যে (কেউ কার নয়) না জড়িয়ে, ঘুরে না বেড়াতে (মিছে ভ্রম ভূ-মন্ডলে) এবং দক্ষিণাকালীকে (মা কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে) মায়াজালে বদ্ধ হয়ে না ভুলতে।

আবার আমরা মা দুর্গার চিন্ময়ী মূর্তিটিও লক্ষ্য করলে দেখতে পাই যে মা একা দশ হাতের অধিকারিনী এই দশ হাত যা কিনা আমাদের দশ ইন্দ্রিয়ের প্রতীক (পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়- চক্ষু, কর্ণ, ত্বক, জিহ্বা, নাসিকা ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়- বাক, পাণি, পাদ, উপস্থ, পায়ু) এবং যা থেকে আমাদের প্রচলিত একাদশী কথাটি এসেছে অর্থাৎ একা দশ ইন্দ্রিয়কে নিজের অধিনে রাখা। মা দুর্গা সিংহের উপর দন্ডায়মানা অবস্থায় বাঁ দিকে অসুরকে রেখে বধ করছেন। মা পদতলে সিংহকে রেখে দন্ডায়মানা অর্থাৎ সাধক তার সমস্ত খারাপ গুনকে নষ্ট করে (পদতলে) ঊর্ধ্বগতি (মা কুলকুন্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হওয়া) লাভ করতে সক্ষম হয়েছে এবং অবশেষে মা ত্রিশূল দ্বারা তার বাঁ দিকে অসুরকে রেখে বধ করছেন অর্থাৎ যা হৃদয়গ্রন্থি ভেদ বা সমস্ত আসুরিক বৃত্তির নাশের প্রতীক এবং ত্রিশূলটি হল ইড়া, সুষুম্না, পিঙ্গলার প্রতীক। খুব ভালো করে লক্ষ্য করলে দেখা যাবে মা ত্রিশূলটির মধ্যের শূল দ্বারা অসুরের বুকে আঘাত করছেন এখানে মধ্যের শূলটি হল সুষুম্না যে পথে মা কুলকুন্ডলিনী শক্তি ঊর্ধ্বগতি লাভ করে হৃদয়গ্রন্থিকে পুরোপুরি ভাবে ভেদ করতে সাধককে সাহায্য করেন। যা সম্পূর্ণ মায়ের ইচ্ছাতেই ঘটে থাকে।

তাছাড়াও আরও একটি প্রচলিত গানের মাধ্যমে বলা হয়েছে-

"আমার চেতনা চৈতন্য করে দে মা চৈতন্যময়ী"।।

অর্থাৎ এখানে মা কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে চৈতন্যময়ী বলে সম্বোধন করা হয়েছে। মা কুলকুন্ডলিনী শক্তি যদি জাগ্রত না হন তাহলে কোনো সাধকেরই সঠিক ভাবে চৈতন্য লাভ বা চৈতন্যের প্রাপ্তি হয় না। তাই সাধক এই গানটির মাধ্যমে মা কুলকুন্ডলিনী শক্তিকে আহ্বান জানিয়ে বলেছেন যে আমার চেতনা চৈতন্য করে দে মা চৈতন্যময়ী।

গুরুদেব মাঝে মধ্যেই সকল ক্রিয়াবানদের উদ্দেশ্যে বলে থাকেন তোমারা ভেদজ্ঞান মুক্ত হও অর্থাৎ অভেদজ্ঞানে বিচরণ করো। গুরুদেবের বলা এই কথা প্রসঙ্গে আমি একদিন চিন্তা করলাম সত্যিই তো প্রত্যেক মানুষের মধ্যেই তো ভেদাভেদ (নারী ও পুরুষ ভেদ, জাতিভেদ) জ্ঞান তো রয়েছেই, এর থেকে মুক্ত হবার উপায় কি? একদিন ক্রিয়াকালীন এই প্রশ্নের উত্তরও পেলাম, আমারা তো সকলেই হর-পার্বতীর মূর্তি বা অর্দ্ধনারীস্বর মূর্তি দেখেছি। একই মূর্তির মধ্যে একত্রে এক দিকে শিব আর এক দিকে শক্তির (পুরুষ ও প্রকৃতি বা নারী) অবস্থান। একই মূর্তির মধ্যে শিব ও শক্তির একত্রে অবস্থান যা আমাদের দেহের মধ্যে ইড়া ও পিঙ্গলার (পুরুষ ও প্রকৃতি বা নারী) প্রতীক। আবার একই সাথে মূলাধার চক্রে শিবলিঙ্গ রূপে শক্তির সাথে একত্রে অবস্থান করছেন। তাহলে নারী ও পুরুষের মধ্যে ভেদজ্ঞান কিসের? একের সাপেক্ষে আর এক অর্থাৎ একজন অপরজনের পরিপূরক বা দুই শক্তি একত্রে মিলে এক (সৃষ্টির তত্ত্ব)। আবার একাধারে রইলো জাতিভেদ- আত্মার আবার কোনও জাত হয় নাকি? সে তো এক, অভিন্ন, অভেদ্য তাহলে আবার জাতিভেদ কিসের জন্য। সকলই মায়ের সন্তান, মা যেমন রাখবেন তেমনই তো হবে, যেমন চালাবেন তেমন করেই তো চলতে হবে, সবই তো ইচ্ছাময়ীর ইচ্ছাতেই ঘটে।

জয় গুরুদেব।। ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

ক্রিয়াযোগ ও বিজ্ঞান – চতুর্থ অংশ

– অমিতাভ দত্ত

আলোচ্য বিষয়ের **প্রথম অংশে** আমরা ক্রিয়াযোগ'এর দৃষ্টিকোণ থেকে মানব **মেরুদণ্ডের গঠন তথা কর্মসম্পাদন** সম্বন্ধে আলোচনা করেছি। **দ্বিতীয় অংশে ক্রিয়াযোগ পদ্ধতির প্রথম-স্তরের** ব্যাখ্যা বিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে করার চেষ্টা করেছি। **তৃতীয় অংশে দেহ চক্র** গুলির বৈশিষ্ট, পদার্থ-শক্তি এবং তার বিশেষ গুণ **ঘূর্ণন(vortex)** সম্বন্ধে আলোচনা করেছি।

বর্তমান অংশে আমরা প্রকৃতির এই বিশেষ গুণ **ঘূর্ণন(vortex),** যার অনুশীলন উচ্চস্তরের ক্রিয়ায় একান্ত কাম্য, প্রকৃতিতে তার স্বরূপ জানার-বোঝার চেষ্টা করব। এই ঘূর্ণন অনুশীলন গূঢ়-যোগপদ্ধতি পূর্ণতই গুরু-বক্ত্রগম্য, তাই এর পদ্ধতিগত বর্ণনা দেওয়া এই স্থলে অসম্ভব, কিন্তু আমরা এর কারণ ও তার ফল জানার চেষ্টা করবো। সাথে আমরা সৃষ্টি-প্রকৃতির মধ্যে লুকিয়ে থাকা **অঙ্ক(Math)** বোঝারও চেষ্টা করবো।

আমরা কী কখনোও ভেবেছি, যে সঙ্গীত শুনতে আমাদের কেন এত ভালো লাগে? কেন আমরা বিভিন্ন রঙ দিয়ে তৈরি ছবি-শিল্প পছন্দ করি? কেন এই রঙিন প্রকৃতি আমাদের আকর্ষণ করে? তারই মধ্যে আবার নির্দিষ্ট কিছু শব্দ, রঙ, রূপ আমাদের একান্তই আপন বা নিজস্ব বলে প্রতীত হয়।

আমরা যদি এর আরোও একটু গভীরে যাই, তবে দেখবো, সব শব্দ বা তরঙ্গই কিন্তু আমাদের ঠিক ভালো লাগে না। যে সমস্ত তরঙ্গ কিছু নির্দিষ্ট **কম্পনাঙ্ক(frequency)**এর হয় এবং তা পৌনপুনিক ভাবে পুনরাবৃত্তি হয়, তাদেরই শব্দ আমাদের বেশী ভালো লাগে, আর এর অন্যথা হলে অর্থাৎ তরঙ্গ বিশৃঙ্খল ভাবে হলে, সেই শব্দ আমাদের বিরক্তির উদ্রেক করে।

প্রথমটিকেই সুর বলে, আর সুরের অন্যথা হলেই অসুর – আওয়াজ(noise) সৃষ্টি হয়। প্রথমটি শৃঙ্খলাবদ্ধ আর পরেরটি বিশৃঙ্খল; যথা- বাদ্যযন্ত্র সেতার-তবলা'র সুর আর বিপরীতে জেনারেটর'এর আওয়াজ-কারখানার কোলাহল।

শুধু শব্দের-সুরের ক্ষেত্রেই নয়, জীবনের মোটামুটি সর্বত্রই আমরা কোনোও না কোনোও একটা ছন্দ বা প্যাটার্ন খুঁজি; এবং সেটা আমরা অজান্তেই অবচেতনে করি।

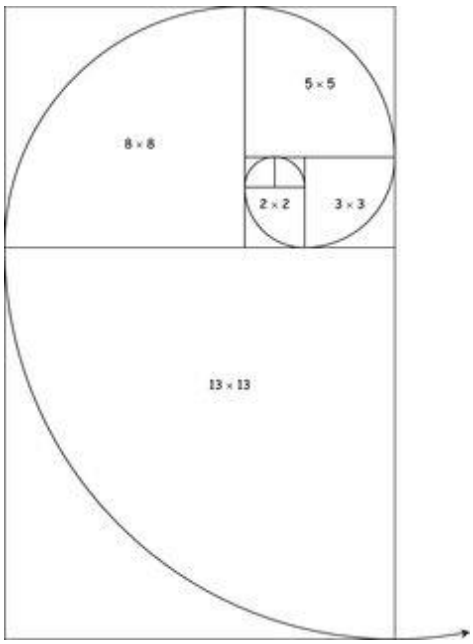
অর্থাৎ আমরা, আরোও সঠিক ভাবে বললে মানব মস্তিষ্ক একটা প্যাটার্ন পছন্দ করে। কিন্তু প্যাটার্ন কী কেবল মানব'ই পছন্দ করে? উত্তর হল না; প্রকৃতিও এটাই খোঁজে। ছোট থেকে বড়, প্রকৃতির সর্বত্রই এই প্যাটার্ন ছড়িয়ে আছে, শুধু আমরা সঠিক ভাবে সেটা লক্ষ্য করি না।

প্রকৃতিতে ক্ষুদ্র রূপে আপাত দৃষ্ট বিশৃঙ্খলা, বৃহৎ রূপে সামগ্রিক দৃষ্টিতে এক সুশৃঙ্খল ব্যবস্থারই অংশ বিশেষ। আকাশের যেকোনোও একটা অংশে দৃষ্টিপাত করলে আমরা ইতস্তত ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা কিছু নক্ষত্রপুঞ্জ'ই দেখি; কিন্তু সামগ্রিক রূপে সেটা এক সুশৃঙ্খল রূপে ঘূর্ণায়মান গ্যালাক্সিরই অংশ বিশেষ মাত্র। প্রকৃতি নিয়ম ভালোবাসে, তাই আপাত বিশৃঙ্খলাও নির্দিষ্ট শৃঙ্খলা বা নিয়মেই আবদ্ধ।

এখন আমরা যদি বলি যে প্রকৃতি অঙ্কের ফর্মুলায় চলে, তাহলে অনেকেরই এটা শুনে আশ্চর্য্য-বোধ হতেই পারে। বাস্তবে **ফর্মুলা কি ?** ফর্মুলা হল কোনোও কিছুর repetition বা পৌনপুনিক ভাবে পুনরাবৃত্তির ভেতর খুঁজে পাওয়া একটা নির্দিষ্ট **ছন্দ বা প্যাটার্ন।** যেমন 2+2=4, 4+2=6, 6+2=8, 8+2=10 – সংখ্যার এই ক্রমিক বদলের একটা নির্দিষ্ট ছন্দ রয়েছে, এক্ষেত্রে যেটা 2 করে বাড়ছে - এটাই প্যাটার্ন বা ফর্মুলা, অঙ্ক।

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

এবারে আমরা কিছু ছবি দেখবো:-

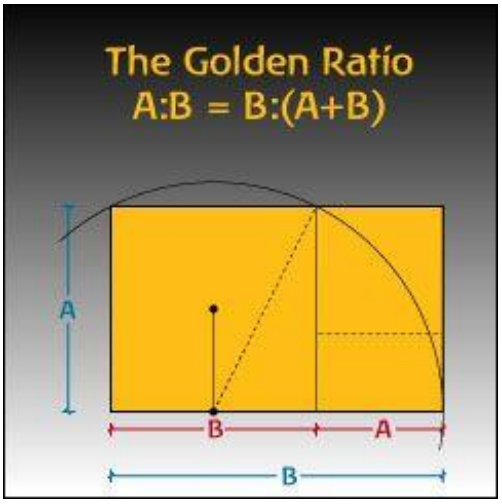


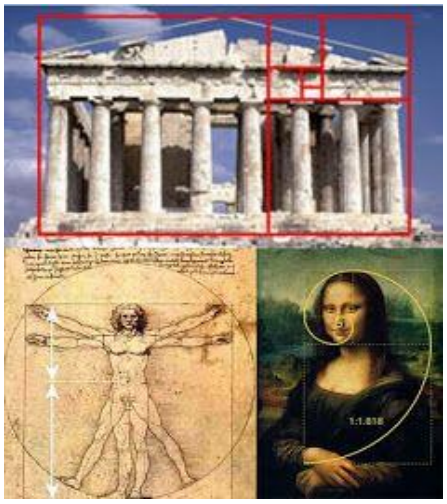
উপরের বামদিকের ছবি গুলির সাথে ডানদিকের আঁকাটির কোনোও মিল কি আছে? ঠিকই, যদিও এগুলো ভিন্ন ধরনের বস্তু, কিন্তু দেখতে এগুলো প্রায় একই রকমের। সবই যেন **বিষ্ণুর সুদর্শন চক্র**'এর মতো ঘূর্ণায়মান, গোল-গোল ঘুরতেই থাকছে। ঘূর্ণায়মান এই সমস্ত বস্তুগুলো দেখে মনে হয়, এগুলো কেন্দ্র থেকে বাইরে, অথবা বাইরে থেকে কেন্দ্রের দিকে ঘুরেই যাচ্ছে। এই বিশেষ গঠন একটা প্যাটার্ন বা ফর্মুলা। এই বিশেষ গঠন আমরা প্রকৃতির সৃষ্টির প্রায় সর্বত্রই পাই, তাই একে বিশদে জানবো।

ফিবোনাচ্চি সংখ্যা / সিকোয়েন্স (Fibonacci number / sequence)- বিশেষ কিছু সংখ্যার ক্রমবিন্যাস বড়ই আশ্চর্যজনক। যেমন - নিচের ক্রমটিতে পরের সংখ্যাটি আগের সংখ্যা দুটির যোগফল। 0, 1, 0+1=1, 1+1=2, 2+1=3, 3+2=5, 5+3=8, 8+5=13, 13+8=21, 21+13=34, 34+21=55, 55+34=89, 89+55=144 ... এই ক্রম চলতেই থাকে। আর এই সংখ্যা গুলোর চরিত্রও বড়ই অদ্ভুত। পাশাপাশি দুটি ফিবোনাচ্চি সংখ্যার বর্গ(square)এর যোগফল নিজেও একটি ফিবোনাচ্চি সংখ্যা। প্রকৃতি বড়ই ভালোবসে এই সংখ্যাগুলো। তাই বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই গাছের শাখা দুভাগে বিভক্ত হয়, বিভিন্ন ফুলের পাপড়ি 5, 8, 13, chicory21, daisy34/55, অথবা DNA'র প্রতিটি পূর্ণ পাক চওড়া ও লম্বায় 21 ও 35 এংষ্ট্রম - আরোও কত কি।

গোল্ডেন রেশিও (golden ratio)- ফিবোনাচ্চি সংখ্যার আরেক বৈশিষ্ট্য বড়ই আশ্চর্যের। পর-পর দুটি সংখ্যার যোগফল প্রথম সংখ্যাটি দিয়ে ভাগ করলে যে বিশেষ সংখ্যা পাওয়া যায়, তা বাস্তবে অবিভাজ্য অসীম এক ভগ্নাংশ যা হল ϕ ফি/ফাই(phi)। সংখ্যা দুটি a ও b হলে ϕ ফাই এর মান হল (a+b)/a = 1.61803398875... আশ্চর্যজনকভাবে, প্রকৃতিও এই জটিল অসীম সংখ্যা বিশিষ্ট অনুপাতটি খুব ভালোবাসে। মৌচাকে পুরুষ ও স্ত্রী মৌমাছির সংখ্যার অনুপাত, বা মানবের সবচেয়ে কর্মক্ষম আঙুল তর্জনীর পাশাপাশি দুটি হাড়ের অনুপাত, আরোও অনেক কিছুই। আবার, মানব চিত্রঅঙ্কণ, পিরামিড তৈরী, সঙ্গীত সৃষ্টি, সবেতেই এই অনুপাত ব্যবহার করেছে।

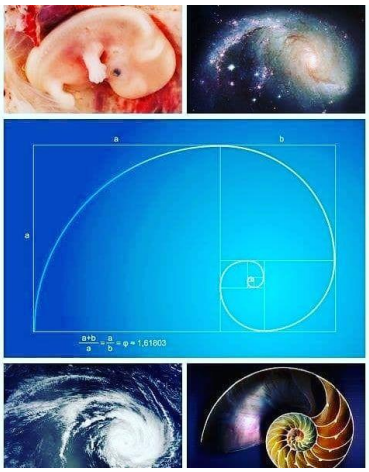
 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

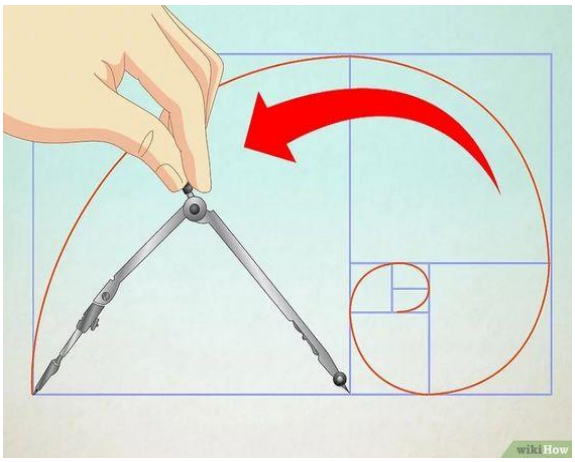




গোল্ডেন রেকটাঙ্গেল (golden rectangle)- কোনোও আয়তক্ষেত্রের দুটো বাহুর অনুপাত গোল্ডেন রেশিও বা ϕ হলে তাকে গোল্ডেন রেকটাঙ্গেল বলে। অর্থাৎ আয়তক্ষেত্রটির একটি বাহূ a এবং অপরটি b হলে, যদি $(a+b)/a = \phi$ ফাই এর মানের সমান হয়, তবে সেটি একটি গোল্ডেন রেকটাঙ্গেল হবে। শিল্পী, ভাস্কর, আর্কিটেক্ট তাদের সৃষ্টি ইচ্ছাকৃত বা অজ্ঞাতেই গোল্ডেন রেকটাঙ্গেল অনুযায়ী করেন।

গোল্ডেন স্পাইরাল (golden spiral)- ফিবোনাচ্চি সংখ্যা দিয়ে তৈরী গোল্ডেন রেশিও থেকে গোল্ডেন রেকটাঙ্গেল বানাতে পারি; আর গোল্ডেন রেকটাঙ্গেলের ভেতরের প্রতিটি স্কোয়ার কে কম্পাস দ্বারা কার্ভ লাইনে জুড়ে দিলে তৈরী হয় গোল্ডেন স্পাইরাল।





প্রকৃতি কিন্তু এতো জটিলতার কথা না ভেবেই চারিদিকে এই স্পাইরাল তৈরী করে। এমনকি নিম্নতর প্রাণীরাও তাদের দেহগঠনে, জীবনযাত্রায় এই প্যাটার্নই মেনে চলে। আশ্চর্যজনকভাবে, উচ্চতর স্তন্যপায়ী প্রাণীর মাতৃগর্ভে ভ্রূণের গঠনও এই রূপেই থাকে।

প্রকৃতির সকল সুন্দর সৃষ্টির মধ্যেই এই প্যাটার্ন বা গোল্ডেন অনুপাত উপস্থিত – সেটা সুদুরের গ্যালাক্সি থেকে কাছের কোনোও সুন্দর মুখ, শিল্প, স্থাপত্য, ভাস্কর্য, শঙ্খ, গাছের শাখা-প্রশাখা ও পাতা বিন্যাস, ফুলের পাপড়ি বিন্যাস, পাইন কোন বা সূর্যমুখীর বীজ বিন্যাস, সাগরের ঢেউ, ঘূর্ণিঝড় এর গঠন, আফ্রিকা মহাদেশের গঠনে, প্রাণের সৃষ্টির শুরু, এমনকি এর অস্তিত্ব দেখা যায় মানব জিন এর গঠনের মধ্যেও। শালিগ্রাম শিলা – যেটাকে আমরা ভগবান বিষ্ণুর প্রতিভূ বলে মানি, সেটাও হল বাস্তবে সামুদ্রিক জীব নটিলাস'এর জীবাশ্ম, যার গঠনও একই ঘূর্ণন প্যাটার্ন মেনেই।

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

আমাদের অজান্তেই প্রকৃতির এই বিশেষ গুণ **ঘূর্ণন(vortex)**এর বিভিন্ন রূপে আমরা ঘিরে আছি। তাই অবচেতন মনেই, যা কিছুই এই বিশেষ ঘূর্ণন প্যাটার্ন মেনে চলে, তাই আমাদের কাছে সুন্দর। অথবা বলতে পরি, সুন্দর সবই এই নিয়ম মেনে চলে। এই সুন্দরের অনুভুতি আমাদের মনেও দূর্লভ আনন্দের অনুভুতি এনে মন শান্ত করে। সঠিক ক্রিয়া অনুশীলন কালে প্রকৃতির এই বিশেষ গুণ – ঘূর্ণন বা **প্রদক্ষিণ**'এর অনুভব দ্বারা সৃষ্টির সেই সুবিশালত্বের সাথে একাত্ম বা একীভূত বোধ করা সম্ভব। প্রদক্ষিণজনিত সৃষ্ট এই ঊর্ধমুখীবল'এর শক্তি অতিশয় প্রবল – আমরা ঘূর্ণিঝড়ের সময় দেখি এই শক্তিই ভূপৃষ্ট থেকে ভারী বস্তু-সমূহকেও উপরে তুলে নিতে সক্ষম হয়। ক্রিয়া সাধনাকালীন প্রদক্ষিণজনিত সৃষ্ট এই ঊর্ধমুখীবল মূলাধারস্থিত কুণ্ডলিনীশক্তিকে ঊর্দ্ধমুখে আকর্ষণ করে, ফলে শক্তি ষটচক্রপথে সুষুম্না-অবলম্বনে সহস্রারস্থিত সেই পরমপুরুষের সাথে মিলিত হয়।

আমরা যেমন এই বিশাল বিশ্ব-প্রকৃতির একটা ক্ষুদ্র অংশ মাত্র, তেমনি এই বিশাল বিশ্ব-প্রকৃতিও আমাদের ভেতরেই ক্ষুদ্র রূপে রয়েছে। যা আছে এই ব্রহ্মান্ডে, তাই আছে এই দেহ-ভাণ্ডে। আমরা সেই বিশাল বিশ্ব-রূপের সাথে একাত্ম-একীভূত হতে পারলে, তাঁর সেই রূপ আমাদের ভিতরেই আমরা খুঁজে পেতে পারি। তখন ভিতর আর বাইরের ফারাক-বিভেদ মুছে যায়। ফলে, জীব-জড় সর্বত্রই তাঁর সেই রূপই কেবল দেখা যায়। এটাই সর্বং খল্বিদং ব্রহ্ম। তখন সব চাওয়া-পাওয়া বিনষ্ট হয়। ভগবান ও ভক্তের ভেদ মুছে গিয়ে তখন মানুষই ঈশ্বরসম হয়ে ওঠে। ॐ

- ক্রমশ -

-তথ্যসুত্র: গুরুদেবের উপদেশ ও আলোচনা,

-অন্যান্য ইন্টারনেট-সাইট সমূহ (https://sciencevibe.com/2015/06/04/the-fabulous-fibonacci-sequence-in-nature/),

-সর্বোপরি গুরুদেব ও পরমগুরু লিখিত পুস্তকলব্ধজ্ঞান|

- লেখটির বিষয়ে আলোচনা এবং স্বরূপ দেওয়ার জন্য গুরুভাই/গুরুভগ্নী ঐন্দ্রী, দীপাঞ্জন, সুজয়, সুদীপ, জয়িতা, শিমিলি এবং আমার সহধর্মিণী কাবেরী'র কাছে বিশেষরূপে ঋণী।

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

আমার ক্রিয়ার আলোকে আসা

– পাপিয়া চক্রবর্তী

সেই সময় প্রতিকূল পারিপার্শ্বিক পরিস্থিতির দাবদাহে জর্জরিত হয়ে কোন খড়কুটোকে অবলম্বন করে বাঁচতে চাইছি। কিন্তু, কখনোই কোনওরূপ ঈশ্বর বিমুখতাকে প্রশ্রয় দিইনি। তখনই হঠাৎ অনেক দিনের অর্ধেক পড়া বইটার দিকে আমার দৃষ্টি আকর্ষিত হল। সেটা ছিল লাহিড়ী বাবার প্রিয়শিষ্য পঞ্চানন ভট্টাচার্য মহাশয়ের লেখা "জগত ও আমি"। সেই সময় বইটা ছিল আমার চাতক পাখির জল পাওয়ার মতো। কিন্তু তা, বইটা পড়ে আমার তৃষ্ণা যে আরো বেড়ে গেল। এ তৃষিত হৃদয় যে এবার, আলোর জ্যোৎস্নায় স্নান করতে চায়। কিন্তু কে দেবে সে আলোর ঠিকানা? চারিদিকে হাতড়ে বেড়াচ্ছি এখান থেকে ওখানে। কিন্তু কারোর যে সে ঠিকানা জানা নেই, আর ততই বাড়তে থাকে প্রাণের আকুতি।

সেই সেদিনগুলোর কাতর আর্তনাদেই বুঝি একদিন স্বপ্ন দেখলাম; কে যেন আমার কপালে হাত দিলো, আর আমার সারা শরীর শীতল হয়ে গেল। আমি তাঁকে বললাম- যদি এটাই হবে, তবে আরো আগে নয় কেন? আমার ঘুম ভেঙে গেল। আমি উঠে বসে উপলব্ধি করলাম, আশার আনন্দ! তবে কি আমি পাব আলোর ঠিকানা? অবশেষে অনেকদিনের পরিচিত মুখ- আমার স্বামীর বন্ধু 'অমিত দা'- যাকে আমি আমার সমস্যার কথা বলেছিলাম, তিনি হঠাৎই অধ্যাপক সুপ্রিয়বাবুর কথা বললেন যিনি আমাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন বলে জানা গেল। আমি মনে বড় আশা নিয়ে তাঁর সঙ্গে দেখা করতেই তিনি রঞ্জিতবাবু নামে একজনের কথা বললেন। তাঁর সঙ্গে কথা বলে জানতে পারলাম, তিনি বহুবছর আগে ক্রিয়াযোগে দীক্ষিত, কিন্তু বর্তমানে তাঁর কোন পরিচিত ব্যক্তির সন্ধান জানা নেই, যে আমাকে আলোর সন্ধান দিতে পারে। তবে তাঁর পরিচিত একজন ডাক্তারবাবু আছেন, যিনি ক্রিয়াযোগ সাধনা করেন। তিনি তাঁর সাথে যোগাযোগ করে আমাকে জানাবেন। এভাবে রঞ্জিতবাবু একজন অশীতিপর বৃদ্ধ তাঁর ডাক্তার বন্ধু ডাঃ সমীর সাহাকে (যিনি আজও আমার কাছে অচেনা) নিয়ে উত্তরপাড়ায় গুরুবাবার কাছে এসে দেখা করেন এবং তারপর আমাকে যেতে বলেন। এইভাবেই পাঁচজন যারা কেউ আমার পূর্বপরিচিত নন, তারাই আমাকে আলোর পথে নিয়ে আসার কান্ডারী হয়েছিলেন। অবশেষে আমি গুরুবাবার সান্নিধ্যে আসি।

এরপরই আসে সেই চরম আকাঙ্ক্ষিত, পরম পাওয়ার দিন, ৫ই সেপ্টেম্বর গণেশ চতুর্থী। বলাবাহুল্য সেদিন থেকে দীর্ঘ একমাস ধরে গুরুশক্তি কি- তা উপলব্ধি করেছি। তবে যাদের জন্য পরম পাওয়া, এরা আমার পরম আত্মীয় ও উপদেষ্টা হিসাবে সর্বতোভাবে সেদিন আমাকে যেভাবে সহযোগিতা করেছে- এ ঋণ শোধ করার নয়। তবে এদের প্রত্যেকের প্রতি আমি যখন বারংবার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে থাকি, তখন এদের প্রত্যেকের কাছ থেকে একই প্রত্যুত্তর পাই, যা আমাকেও মাঝে মাঝে অবাক করে- একি সত্যিই ঈশ্বরের পরম করুনা ছাড়া সম্ভব হতো? ॐ

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

মাকে দেখেছো?

– শিউলি গাঙ্গুলী

সালটা 2019, বেশ ক'দিন ধরে সারদা মার একটা বই পড়ছিলাম, ভক্তদের উপলব্ধির আলোকে ছোট ছোট ঘটনার বিবরণ লেখা। সেখানেই পড়ছিলাম ভক্তদের ভালোবাসার অনুরোধ রাখতে মা কত কষ্টই না স্বীকার করতেন, সবে হয়তো সমস্ত কাজ সেরে একটু বিশ্রাম নিতে গেছেন-শুনলেন এক ভক্ত এসেছেন উপবাসী হয়ে বহুদূর থেকে, ইচ্ছা মার হাতে প্রসাদ খেয়ে উপবাস ভঙ্গ করবেন।

অমনি মা সেই ভক্ত সন্তানের জন্য রাঁধতে বসলেন। পড়ছি আর ভাবছি আমরা বুঝতেও পারিনা আমাদের ভালোবাসা ভক্তির জন্য স্বয়ং জগত জননী মানব শরীর ধারণ করে কত কষ্ট হাসিমুখে সহ্য করেছেন। সেখানেই পড়ছিলাম ভক্তদের মাকে পদ্ম ফুল দিয়ে পূজা করার কথা।

মনে বড় সাধ হল আমিও কি মার চরণে একটু পদ্মফুল নিবেদন করতে পারিনা! দুর্গাপূজার কিছুদিন আগে গিয়েছিলাম গুরুদেব ও মার দর্শনের জন্য। গুরুদেব ব্যস্ত ছিলেন কিছু ভক্ত শিষ্যের সাথে কথা বলার জন্য, আমি তাই ওপরে গেলাম মার সাথে দেখা করার জন্য। মা মাটিতে বসে আয়নার সামনে সিঁদুর পরছিলেন, আমি গিয়ে বসলাম পাশটিতে। প্রথমেই মা বললেন মাটিতে বসো না, তোমার তো মাটিতে বসা বারণ! এত শিষ্য এত ভক্ত প্রতিনিয়ত আসছে যাচ্ছে, তবু মা ভোলেন না একজন সাধারন ভক্তের সামান্য অসুবিধাও। মার কাছে অনুমতি চাইলাম, "মা খুব ইচ্ছা হয়েছে তোমাকে পদ্ম ফুল দিয়ে পূজা করার, করতে পারি কি?" মা বললেন, "নিশ্চয়ই পারো, তবে যেকোনো দিন নয়, অষ্টমীর দিন আমি পূজা নেব, সেই দিন সঠিক সময়ে এসো। কারণ তোমরা যে আমাকে পুজো দেবে সেই প্রার্থনা যাতে পূর্ণ হয় তাই তার আগের রাতে আমি সারারাত ধ্যান করি।"

মা সামনে বসে আছেন- তাঁর স্নিগ্ধ প্রশান্ত রূপ, আমার হৃদয়ের সমস্ত তন্ত্রে এক সুর বেজে চলেছে, "মাকে দেখেছো?" "মাকে দেখেছো?"

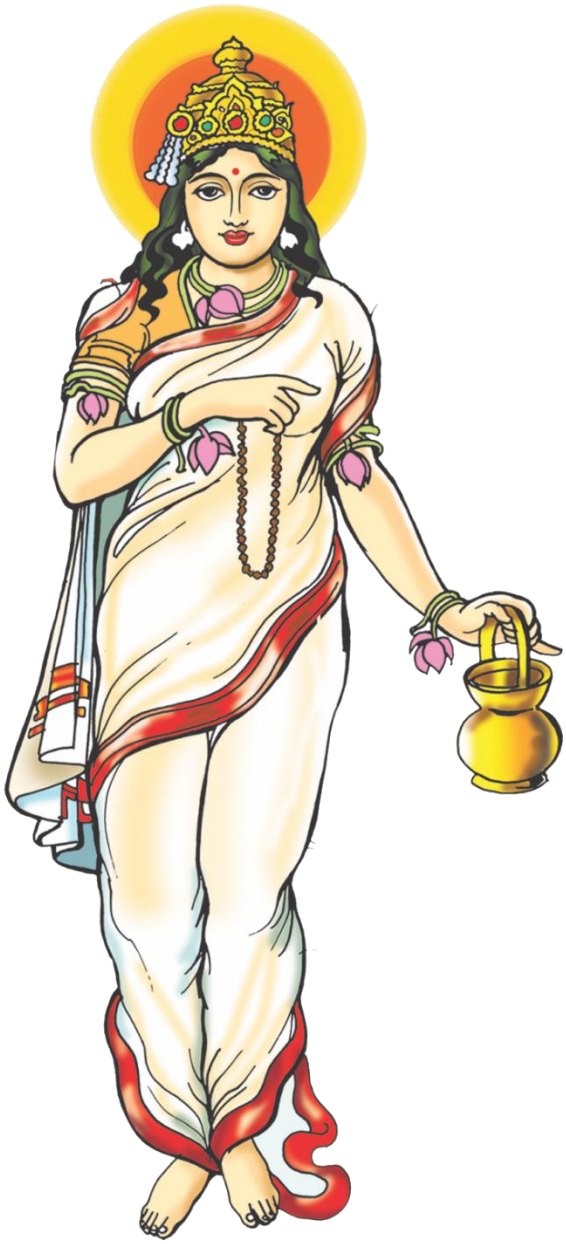
অন্তর বলে চলেছে- সেই এক শাশ্বত রূপ, সেই এক ভক্ত বৎসল মা- যিনি সমস্ত রাত ধ্যান করেন তার ভক্তদের পূজা গ্রহণ করার জন্য। সেই একইভাবে সংসারের সমস্ত কিছুতেই যুক্ত থেকেও সন্ন্যাসীর অনাসক্তি।

মাগো কি চাইবো আর কি প্রার্থনা করব? সমস্ত প্রার্থনা তো ওই চরণ অবধি পৌঁছে শেষ হয়ে যায়। অন্তর আপন-মনে গাইতে থাকে "মাকে দেখেছো? "মাকে দেখেছো?"

আমরা সাধারন মানুষ অলৌকিক কিছু না দেখলে অসাধারণত্ব বিশ্বাস করতে পারিনা, তাই "মাকে দেখেছো?" বলার অর্থ এই যে, তাঁর অসাধারণত্ব যে কঠিন সাধারণত্বের আবরণ দিয়ে ঘেরা রয়েছে তা দেখার অন্তর্দৃষ্টি পাবো কবে? ধ্যান সাধনা দীক্ষার যে পথ কঠিন অধ্যাবসায় আর যুক্ততার সাথে নিয়মিত চর্চা করতে হয় উপলব্ধির পূর্ণতায় পৌঁছানোর জন্য, সেখানে পৌছানোর গেলে জীবন কেমন হবে- মা তো সাক্ষাৎ সেই আদর্শ রূপ। জগৎ জননী মা সারদা'কে আমরা চর্ম-চোখে দেখিনি কিন্তু তাঁর সাক্ষাৎ রূপ কি আমাদের মধ্যে বিরাজমান নেই! মার সান্নিধ্যে আসা ভক্তরা কি তাঁর

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

সর্বব্যাপী ভক্তবৎসল মাতৃরূপ দেখে নিবেদিতপ্রাণ না হয়ে পেরেছেন? আমি দেখেছি মাকে দূর্গা পূজার প্রসাদ বিতরণের সময় এত ভক্তদের জনসমাগমের মাঝেও ঢাকির ছেলে পোলাও খায় না বলে তার জন্য সাদা ভাত রান্না করতে, দেখেছি মাকে সংসারের সমস্ত কিছুতে যুক্ত থেকেও সন্ন্যাসীর নির্লিপ্ততায় থাকতে। মা সারদা ভক্তদের বলতেন, "ঈশ্বরপ্রাপ্তি হলে কি হয়? তার কি আরও দুটো হাত পা হয়! না, তিনি নিজেই ঈশ্বর প্রতিম হয়ে যান, তাঁর কাছে গেলে অনুভব হয় দেবালয় এসেছি।" তেমনি মার কাছে গেলে অনুভব হয় যেন দেবালয় এসেছি। কিছু চাইবার দরকার হয়না, তিনি জননী তিনি না চাইলেই বোঝেন তাঁর সন্তানের ব্যথা। তাঁরি ধ্যান আমাদের পৌঁছে দেয় গুরুদেবের কাছে, তিনি আছেন তাই গুরুকৃপা প্রবাহিত হয়। তাই মন বারবার বলে "মাকে দেখেছো?" প্রকৃত অর্থে সমস্ত ধ্যান তো তাঁকেই দেখার চেষ্টা। অন্তর দৃষ্টিতে তিনি কুলকুণ্ডলিনী শক্তি রূপে স্থিত, বাইরের দৃষ্টিতে আদর্শরূপে তিনি আমাদের মা। ॐ



© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

আমার আন্তরিক মা

– বিকাশ শর্মা

শিব শিব জগত বলে, কিন্তু শিব কি মা শিবানী ছাড়া চলে ?

জগতের মা তো শিবেরও মা,

তাই শিবকেও দুধ পান করালে জননী তারা তুলে কোলে।

জগত জননীর কেমন সৃষ্টি, বিপদে পড়লে সন্তান প্রথমেই মা মা বলে,

মাকে ছেড়ে কেমন সাধনা, মায়ের লীলাতে তোতাপুরি গেল ব্রহ্ম ভুলে।

মা ত্রিনয়নী ত্রিকাল দর্শন করে, সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয় সবেতেই মায়ের ইচ্ছা চলে,

শিব সহস্রারে বসে তো আছেন, কিন্তু ষড়ঙ্গ তো মায়ের ইচ্ছাতে টলে।

সহস্রারেও আমার মায়ের খেলা,

শিবানী হয়ে শিবের বুকে পা দেয় আর সহস্রার শিবকে জাগিয়ে তুলে,

দাও গো মা এমন আশীর্বাদ, যাই যেন এই জগত ভুলে।

(আদিশক্তি ও গুরুমাতাকে প্রণাম জানাই)

ॐ

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

তুমি (গুরুদেবের চরণে)

– সোমনাথ মুখার্জী

তোমার নামেই গাঁথব আমার সকল ব্যাথার মালা,

তোমার নামেই সাজাই আমার সকল পূজার ডালা।

তোমারি নাম গাইব গানে,

গাইব জয়ের অভিমানে-

গাইব ভোরের উদাস সুরে,

চোখের জলে হৃদয় জুড়ে-

তোমার নামেই কাটুক আমার মিথ্যা মোহের খেলা।

তোমারি নাম জপব ধ্যানে-

জপব মনের গহন কোনে,

পূজবে হৃদয় তোমার চরণ সমস্ত সম্মানে।

কাঁদবে নয়ন ওই চরণেই-

শতেক অপমানে।

সুখ-দুঃখের খেলার ছলে

জীবন আমার ভাঙে গড়ে

তবু ওই চরণেই সাজাবো ফুল

হৃদয় প্রদীপ জ্বেলে। ॐ

কৃপা

– শিউলি গাঙ্গুলী

কিভাবে করিব ধ্যান, আমি কি দিয়ে সারিব পূজা-

আঁখি জলে মোর হৃদি ভেসে যায়, প্রভু পাওয়া? সেকি সোজা!

জ্যোতিতে আঁধার, আঁধারেও জ্যোতি-

তুমি বন্ধন, তুমি মুক্তি-

রূপ থেকে প্রভু অরূপে মিলেছ, ধ্যানেতে তোমাকে ধারণ করিব-

ওগো নারায়ণ কোথা সে শক্তি!

এত কৃপা নাথ হৃদয়ে ধরে না, আমি কি গো আমি বুঝিতে পারিনা-

ধ্যান ধ্যেয় মোর সবই মিলে গেল, কিভাবে সাধিব প্রাণের সাধনা?

কৃপা নাকি প্রভু করে পাওয়া যায়!

কিছু তো করিনি কি হবে উপায়-

আমি সংসারী, খোঁটা বাঁধা দড়ি- দেওয়া আর নেওয়া হিসাবের কড়ি।

নামহীন ফুল পথে ছড়াছড়ি-

তবু দয়াময় এত কৃপা তব!

প্রাণের আয়ামে প্রাণেরে পূজীব-

জনম জনম চরণে রেখোগো, দিয়োগো বাসিতে ভালো-

তোমারি সুধায় হৃদি সুধাময়, তোমারি আলোতে আলো। ॐ

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

क्रिया में अनुशीलनता का महत्व – भाग 2

– Sudeep Chakravarty

एक क्रियावान साधक का क्रिया का नित्य अभ्यास ही उसका परम कर्तव्य होना चाहिए, लेकिन यह भी बहुत संभव है कि आज की आपाधापी और व्यस्त दिनचर्या के कारण सप्ताह या महीने में कुछ दिन ऐसे होते है जिन दिनों में साधक शारीरिक रूप से क्रिया नहीं कर पाता है |

एक निष्ठावान साधक जिस दिन किन्हीं कारणवश क्रिया नहीं कर पाता, उस दिन उसका अन्तर मन एक प्रकार की ग्लानि से भरा होता है जो उसके स्वभाव में भी परिलक्षित होता है | गुरुदेव ने अनेक बार कहा है कि अगर क्रिया करने की इच्छा के बावजूद क्रिया करने की परिस्थिति नहीं बन पा रही है तो उसमें कोई दोष नहीं है | बस साधक को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि क्रिया करने के लिए उसके उत्साह में कोई कमी ना आए और गुरु के प्रति उसकी निष्ठा बरकरार रहे |

अगर किसी कारणवश शारीरिक क्रिया नहीं हो पा रही है तो गुरुदेव ने मानसिक क्रिया करने का भी प्रावधान दिया है| मानसिक क्रिया में साधक षट्चक्रों पर मन ही मन ध्यान लगाकर प्राणायाम कर सकता है | गुरुदेव ने एक और बात कही है – जिस प्रकार स्वशन शरीर का स्वभाव है, उसी तरह क्रिया भी प्राण का सरल स्वभाव है | जब मन स्थिर होता है तो क्रिया अपने आप होती है | मैं क्रिया करता हूँ यह एक अहंकारजनित विचार है, जो साधक की उन्नति में बाधक है |

हम एक मात्र गुरु की इच्छा और गुरु कृपा से ही क्रिया कर पाते है, इस मन:स्थिति से क्रिया करना ही एक साधक का उचित भाव है | ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Kabir Ke Dohe

– Saket Shrivastava

साधू कहावन कठिन है, लम्बा पेड़ खजूर !

चढ़े तो चखे प्रेम रस, गिरे तो चकनाचूर !!

Sadhu kahwan kathin hai, Lamba ped khajoor !

Chadhe to chakhe prem rus, Gire to chaknachoor !!

As highlighted by Gurudev, the journey of sadhak is upwards, that is towards Sahasrasar and his abode is stasis in Kootastha. Kabirdas points to this journey of sadhak, being extremely arduous and exclaims that it is very difficult to be addressed Sadhu. It is because sadhu is one who by restraining all his bodily senses directs his intellect towards soul, the chief charioteer of his being, for which Prana Vayu (pranic energy) has to be continually channelized upwards towards Brahmarandha. Such vital energy (pranic energy) otherwise keeps flowing downwards towards Muladhar, the seat of procreation, which is but an arrangement of the Creation for its perpetuation. This upward flow is highly essential as the vital energy that keeps flowing down under the influence of senses, on which man hardly has any control, is the only energy in the body. Such energy if properly channelized can help man attain the desired balance for leading a peaceful and joyous life that otherwise by flowing down does not help man significantly. No wonder realized masters since ages have advocated the practice of kriya yoga or other discipline for directing such vital pranic energy upwards as they have realized that only by doing so one can enter the state of non-misery by gaining stasis in Kootastha. However for channelizing upwards this downward flowing energy, sadhak has to exercise strong determination in restraining his senses, that under the influence of Mahamaya keep triggering desires by responding to external stimuli whence after his vital energy gets exhausted in fulfilment of such desires. However such desires hardly cease and the wantonness for having more of them keeps developing since such desires and resultant actions for their fulfilment develop samaskaras in man that keep him caught endlessly in the will-o-wisp of desiring and attempting to fulfilling them. With such never ending conflict, man keeps suffering perennially, since his desires hardly get satiated so as to cease totally. But to have such a strong determination, sadhak must be pure in mind and heart; he must be innocent- and such innocence arises only when he is free of all vices, that is, he is immersed in sattva gunas. And to remain in sattva, sadhak must always be in three chakras above Manipur viz Anahat, Visudhhi and Angyan, whence alone he tastes the nectar flowing from Brahmarandha, termed ‘prem rus paan’ by Kabirdas. For gaining stasis in Kutastha and ceaselessly savouring the nectar flowing from Brahmarandha, sadhak must keep practicing sadhana so as to rising upwards endlessly. Such journey has been described by Kabirdas as climbing a long and fairly inaccessible Khajoor Ped (Date Tree). He further states that the one falling from such Khajoor Ped gets totally shattered. It therefore implies that the gaining of stasis in Kutastha by sadhak and the savouring of nectar flowing from Brahmarandha is not perpetual or permanent. It is because under the influence of outwardly directed senses there remains every possibility of the sadhak to getting derailed and shattering to smithereens while responding to external stimuli for satiation of some tamasic

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

desires under the influence of tamas gunas. This would thus waste his entire vital energy conserved so far in having the finest experiencing of his life. Through shattering into smithereens, Kabirdas actually points out at the extreme agony that a sadhak undergoes due to repentance arising out of his losing stasis in Kutastha as in that state all his desires get vanished by savouring the nectar flowing from Brahmarandha. Also in that state sadhak lands in the rare state of equilibrium where he is free, absolutely free of all pains and pleasure while simply compassionate to one and all with the feeling that all belong to him and he belongs to none but That; in fact he is no more separate from That but he is That. Of course, losing such a blissful state makes sadhak highly remorseful and Kabirdas through this Doha therefore cautions him about the fallout of not being steady in sadhana which is but an uphill task. ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Only Brahman is Victorious (*Kena Upanishad*)

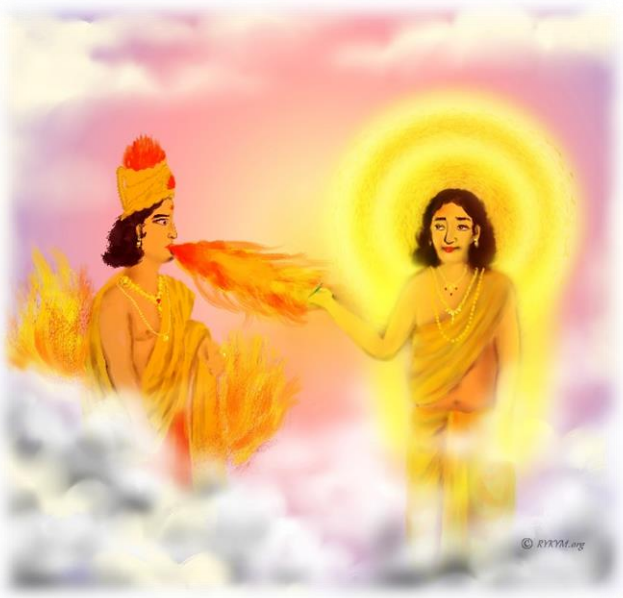
– Sudeep Chakravarty

Once upon a time, the Devas of heaven conquered the Asuras due to the splendor of the Supreme Being (Brahman). Therefore, people on earth started worshiping the Devas. The fame and glory of the Devas spread everywhere. Intoxicated by victory and forgetting the glory of Brahman, Devas said “We were victorious; we have drenched the Asuras with our might and wisdom, that is why people worship us and sing our victory paean”. Fame blinds a man; even the Devas were blinded by their victory and forgot that it is the almighty Brahman whose power and influence makes everything possible. Without His will, even a leaf of a tree cannot move.

The Omnipotent Brahman was very kind. He saw that Devas got engrossed in their false pride and started forgetting him, and if their pride became firm, ultimately, they would be obliterated like Asuras. Victory brings humility to wise men but on the contrary Devas were growing in pride. To destroy the pride of the Devas, the Supreme Being took the form of a Yaksha (Spirit Guardian) that surprised and terrified the Devas at the same time.

To find out who is this amazing being, the Devas asked the fire God Agni, "O **jātaveda** (knower of all created beings), you are the most stunning among all of us; you should find out who exactly this Yaksha is and what is the purpose of his appearance?". Agni said, "Well, I will go and find out." Saying that, Agni went to Yaksha but upon reaching near him, his brightness baffled Agni and he did not dare to utter a word. Finally, the Yaksha asked Agni, "Who are you?" Agni replied, "I am Agni, and I am famous by the name of jātaveda." The Yaksha said, " This is all fine but what kind of strength do you have, O lord of fire? What can you do?

Agni said, "O Yaksha! I can consume all the movable and unmovable objects on this earth and space, by burning them". On hearing this, the Yaksha thought that Agni's ego would not go through the dialogue and he would have to show his power to Agni. Thinking this, the Supreme being who had assumed the form of Yaksha, pulled his power out from Agni, and put a dry straw in front of him, daring him to burn that straw first.



The Fire God came near the straw and tried to burn it in every possible way but could not succeed. Out of shame he bowed his head and went back to Devas and said, "I cannot tell who this Yaksha is".

After this, the Devas asked Vayu (the lord of the winds) to find out about this Yaksha. Vayu went to Yaksha but met with the same fate as Agni and could not utter a word. Then Yaksha

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

asked Vayu who was he. Vayu replied, “I am Vayu. My name and virtues are famous in the three worlds. I am the force that moves and carries the smell of the earth. I am also called **Matrishva** because I can travel in space".

After listening to Vayu’s introduction, Yaksha asked Vayu, "What strengths do you have?" Vayu said that he could carry all the substances on this earth and space. Hearing this, the Yaksha then put the same dry straw in front of Vayu and asked him to shake that straw. Vayu exerted all his power, but the straw did not move even an inch.

On seeing his failure, Vayu became very embarrassed and went back to the Devas and asked for their forgiveness, saying that he could not find out anything about that Yaksha.

When the task is beyond the capacities of the accountants, then the owner has to take the charge. Following this cardinal rule, the Devas now turned to their King, Indra, and said, "O Indra! Our hopes are now clung to you. Please find out who is this powerful being, and what is his interest in appearing before us." Seeing Indra full of pride, the Yaksha vanished from there. Yaksha did not even talk to him and Indra's pride was shattered.

Indra was ashamed but he did not lose courage and started meditating. In his deep meditation, he saw that in the empty space Bhagwati Parvati Uma, the daughter of Himavān, who was very beautiful and decorated with all kinds of ornaments, appeared. Indra was pleased with the sight of Parvati.

Indra thought that Parvati is consort of Lord Shiva who himself is the source of knowledge and wisdom, so she must surely know about the Yaksha. Indra then asked Uma with humility, "Oh Divine mother, who is that Yaksha who disappeared just now, soon after a short appearance?"

सा ब्रह्मेति होवाच ब्रह्मणो वा एतद्विजये महीयध्वमिति ततो हैव विदांचकार ब्रह्मेति ।। Kena 4.1.1 ।।

Sa brahmeti hovaca; brahmanano va etad viaye mahiy’ adhvam iti; tato haiva vidancakara brahmeti.

Uma replied – “The Yaksha was the Brahman himself. O Indra, this Brahman has defeated all Asuras; you were merely the means of his work. It is only due to Brahman that the glory of Devas is spreading, and you are worshiped everywhere. You believe that you have

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

achieved this victory because of your strength! This is nothing but your false pride. Discard it and understand that whatever happens, it is only by the power of Brahman."

Uma's words removed the veil of Indra's ignorance and his pride diminished gradually. After discovering the great power of the Brahman, Indra returned to the Devas and preached about Brahman to Agni and Vayu. Since Indra knew Brahman before Agni and Vayu, he became the foremost deity among the three Devas. This proves that one who knows Brahman first, is the greatest.

Explanation in light of Kriya: A seeker cannot possess Brahman Gyan (enlightenment) until his ego is destroyed. After receiving the Kriya from the Guru, the seeker starts climbing the ladder of self-realization with the practice of regular Kriya. As the seeker progresses, his ego also gets left behind, and he becomes entitled to go to Brahmloka (abode of brahman). Just as Uma made Indra aware of the real nature of Brahman, similarly the seeker also gets to know the meaning of visions occurring in Kootastha and Vrihada Kootastha with the help of his Guru, and after the attainment of Brahman, all his doubts cease. ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Food Consumption and their Interdependence with Yoga – Part 2 (Continued)

– Lenin Varghese

FOOD AND MIND

8. Svetaketu was the son of Aruni, the grandson of Aruna. To him his father (Uddalaka, the son of Aruna) said: 'Svetaketu, go to school; for there are none to our race, darling, who, not having studied (the Veda), is, as it were, a Brahmandhu, i.e., a Brahmana by birth only.'

9. Having begun his apprenticeship (with a teacher), when he was twelve years of age, Svetaketu returned to his father when he was twenty-four. Having studied all the Vedas; conceited, considering himself well-read, and stubborn.

10. His father said to him: 'Svetaketu, as you are so conceited, considering yourself well-read and so stubborn, my dear son, have you ever asked for that instruction by which we hear what is not heard; by which we perceive what is not perceived; by which we know what is not known?'

11.'What is the instruction, Sir?' he asked. The father replied: "My dear son, as by one clod of clay all that is made of clay is known, the difference being only the name, arising from speech, but the truth being that all is clay.

12.'And as, my dear son, by one nugget of gold all that is made of gold is known, the difference being only the name, arising from speech, but the truth being that all is gold.

13.'And as, my dear son, by one pair of nail scissors all that is made of steel is known the difference being only the name, arising from speech, but the truth being that all is steel – thus my dear son, is that instruction.'

14.The son said: 'Surely, those vulnerable men (my teachers) did not know that. For if they had known it, why should they not have told it to me? Do you, Sir, therefore, tell me that.' 'Be it so' said the father.

15.'In the beginning, my dear son, there was that only which is one only, without a second. Others say, in the beginning there was that only which is not one and only, without a second and from that which is not, that which is, was born.

16.'But how could it be so, my dear son?' the father continued. 'How could that which is, be born of that which is not? No, my dear son, only that which is, was in the beginning, one only, without a second.

17.'It thought, may I be many, may I grow forth. It sent forth fire.

'That fire thought, may I be many, may I grow forth. It sent forth water.

'And therefore, whenever anybody anywhere hot and perspires, water is produced to him from fire alone.

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

18.'Water thought, may I be many, may I grow forth. It sent forth earth (food).

'Therefore, whenever it raises anywhere, most food is then produced. From water alone is eatable food produced.

19.'Man (Pururshа), my son, consists of sixteen parts. Abstain from food for fifteen days, but drink as much water as you like, for breath comes from water, and will not be cut off, if you drink water.'

20.Svetaketu abstained from food for fifteen days. Then he came to his father and said: 'What shall I say?'. The father said: 'Repeat the Rik, Yagus, and Saman Verses.' He replied: 'They do not occur to me, Sir.'

21.The father said to him:' As of a great lighted fire one coal only of the size of a firefly may be left, which would not burn much more than this, thus, my dear son, one part only of the sixteen parts is left, and therefore with that one part you do not remember the Vedas. Go and eat!

22.'Then wilt thou understand me.' Then Svetaketu ate, and afterwards approached his father. And whatever his father asked him, he knew it all by heart. Then his father said to him:

23.'As of a great lighted fire one coal of the size of a firefly, is left, may be made to blaze up again by putting grass upon it, and will thus burn more than this,

24.'Thus, my dear son, there was one part of the sixteen part left to you, and that, lighted up with food, burnt up, and by it you remember now the Vedas.' After that, he understood what his father meant when he said: 'Mind, my son, comes from food, breath from water, speech from fire.' He understood what he said, yes, he understood it.

25.However, the essence of such a practice was never given adequate attention. The path to realization has got significant influence on the body. As far as the body is concerned the energy consumption is predominantly from the food intake.

26.So we can see from the historical texts, even the ancient sages, agreed to the norm that, mind would be influenced by the food we consume. However, they were careful not to disregard life. A person who is practicing reaching a higher level of consciousness shall not engage in ending and consuming other higher conscious forms. It is true that one must consume to survive, but the life form which we intend to consume must not be destroyed, i .e., we should consume it in such a way that its survival and existence is intact.

(to be continued…) ॐ

Sources:

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

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Intuition and Kriya Yoga

– Sudeshna Banerjee

The intuitive mind is a sacred gift, and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift. ~ Albert Einstein

What is intuition? Intuition is a hunch, a feeling, instinctive knowing or rather a calling that gives you direction. At a more well-developed stage, it is a knowing, a direction given to you from your inner world. We can choose to obey or follow it. Intuition would include Clairvoyance and telepathy, and distance is no barrier. It has very little to do with your rational mind but all to do with the right brain. Your higher power talks to you through your intuition. Intuition bridges the gap between our conscious mind and our soul.

With all this information, a question arises. Are these hunches correct? What if they were all wrong? you can be rest assured that your Intuition can never lead you to a wrong place. It is your logical mind which makes you question all things.

At an advanced stage you are led by your intuition, you have very little to play, you just follow it, you surrender to it. The ultimate state of intuition is when you are God, the knowledge, knower and known are one. There can be five stages of intuition, which are as follows:

Stage 1: You are a logical person; you trust and follow your mental logic. Everything must make sense to you before you take a decision. Life is around the 5 senses and all your knowledge is acquired through your senses.

Stage 2: You get occasional hunches a kind of feeling, you follow it and get surprised by its results. Yet you are still unsure of those hunches, you do not know whether to consider a gut feeling or completely ignore it and go by your logical mind. Here you are still a sensory person. You start your inward journey through strong faith in religion or science.

Stage 3: At this stage, you take decision based on your inner voice. You are definite about the guidance from your inner world. Logical mind takes a back step here. You take decisions based on your gut feeling or inner guidance. To reach to this stage you must go beyond your senses. You must have meditative experience either in this life or past lives.

Stage 4: Every step of your life is guided; it comes from an inner knowing. The outside circumstances and world changes based on your inner guidance. You feel that the little you have very little power, some bigger, intangible force takes over. You are just an observer. You try to find meanings of all that you see around. You know everything around the world connected you can now join the dots. Surrender gets easier for you. You are at peace and bliss; you are living in now you and can touch Nirvana here and now. This stage cannot be attained without Kriya practice.

Stage 5: The Knowledge, knower and Known are one and the same. You are knowledge, there is no question of uncertainty or Dvando in you. This stage can be compared to a lamp which is not flickered by air. A complete blissful and stable stage. This is an advanced stage of Kriya or "Para Kriya" stage.

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

One might ask why we need an intuitive mind when a logical mind is good enough for me? after all it serves my purpose. In the logical mind there is fear, jealousy, hatred, anger. One's mind keeps shifting from joy to fear, there is no bliss here.

An intuitive mind is a world of magic. Manifestation happens here. To give an example, after I started my business, I have always thought I need to do sales calls to get sales, yet till this date, I could not do a single sales call, yet clients were sent to me. Law of attraction follows an intuitive mind. It is very easy for an intuitive person to manifest his inner desires.

Another characteristic of an intuitive mind is a well-developed 6th Sense. To a 5 sensory person this 6th sense does not exist. The 6th Sense can be developed through meditation and Kriya Yoga. This 6th sense is the connection between the normal human mind and the Universal mind. Through the 6th sense or intuition, the divine spirits communicate with us and help us. To an ordinary mind it might look as miracle. With my study of the Universe I have understood one thing, that it never deviates from its laws. And the laws are complicated and can be studied and understood by the practice of Kriya.

Yet, the more one becomes intuitive, more he realizes that there is no peace in petty desires and worldly things. Real joy, peace, and happiness is in something else, when one gets the taste of his own soul. In Sanskrit it is called "Amrit". Nothing in this world can suffice Amrit. Developing your intuitive mind through the practice of Kriya leads you to this Amrit.

Intuitive mind can be developed only through the practice of Kriya and meditation and by the Grace of Guru. Atman can only be reached by a person whom the Atman chooses. Yet we must start somewhere. Whichever stage you are in, with dedicated and regular practice of Kriya will develop your 6th sense and take you to this realm of magic which cannot be described in mere words. ॐ

Acknowledgement: 6th Sense -Napoleon Hill

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Mind and Sadhana

– Vivek Singh

For every common sadhak, the biggest hurdle in the pursuit of the Ultimate is "Mind". We all keep lamenting about Mind getting distracted, perturbed and volatile. It takes a lot of time and effort to stabilize the mind and still many sadhaks fail to do so. Our Mind gets disturbed because of external situations, changes in environment and challenges of day to day life. We try to handle a situation and then some other situation arise that makes things more complicated. It's an ever-going process where life keeps testing us with new challenges on daily basis. So the question arises as to how to remain calm in this topsy-turvy world and what we may do to remain stable in all kinds of situations.

All the dualities which seem to be real are only because of the motility of Mind. World doesn't exist in static Mind and it is difficult to remain static all the time or to be in that stage. So how to remain stable for the maximum period and remain merged in self. The first step is to create detachment by understanding **"nahamkartaharikartaharikarta hi kevalam"** that is to understand that I am not the doer but only the ultimate is working through me, though this realization takes a lot of time to arise even if we keep reminding ourselves daily and try imbibing it.

As Gurudev says, mind is the mobile state of Prana (chanchal prana ei mon) and has direct connection with breathing. Keeping focus on breath stabilizes mind that works through the past information and belief systems. Processing information and thinking about unknown (future) are its two major works. Due to its efficiency in processing a lot of information at a time, mind gets entangled into many unwanted information because of the emotions involved while processing the same.

As a result, we start thinking about something but end up on totally different thing or subject. We suffer because of this super efficiency of mind to process information and its ability to imagine a fore coming situation that then escalates unpleasant experiences of the past creating thus a web from where it is very difficult to come out. Sadhana helps to increase awareness in the moment and in processing information in the desired way and speed.

Sadhna is difficult, very difficult but why does it appear so difficult! It is only because we try to reverse the flow as we swim against the stream and try reaching the source from where the journey begun. We try to pull the Mind from senses and direct it towards self. It is like stopping being part of the worldly drama and then looking for director of the play in order to understand the essence of the drama while watching it with the eyes of the director. To be a sadhak is like looking for the divine nectar while leaving behind all allurement of the floral petals. When sadhak advances on the path of inner journey he realizes about the transient nature of his existence, the limitation of his efforts and the profoundness of Gurukripa. His ignorance melts away and ahankara (ego) evaporates leaving behind a crystal-clear picture of his true self. His sense of being Karta (the doer) vaporizes and he perceives that it was always there but he couldn't just grasp it because of the random movement of Mind.

But Ma Mahamaya doesn't let a sadhak get away so easily from his physical and mental bondages and try restraining him within their purview. It is very

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

arduous for a sadhak to convert Sansaar (world) into Samsaar (Equanimity). Sanskars of many births are hard to wither away and the tussle therefore goes on for a very long period. Worldly desires and involvement in the day to day life keep dragging him down as he starts identifying self with the role that he is playing thus getting trapped with the glue of Karma. His karmic account keeps swelling due to identifications and attachment with the role. Mind gets beguiled in its own creation and starts concluding that, that which are perceived through senses are alone real. It stops looking beyond the boundaries of senses. This limits sadhak's experiencing to periphery and he fails to reach the centre. Experiencing gets limited to kinetic energy and he has no hint of potential energy apart from Sushupti (Deep Sleep). Primary objective of Sadhana is to dissolve the Mind because the inner journey begins only with the dissolution of Mind.

When we realize **"nahamkartaharikartaharikarta hi kevalam"** in its true sense we come to realize that we are just instruments through which cosmic force is working. There is no karta called "I" and in absence of karta there is no "karmafal". "I" is mere illusion and once "I" gets dissolved, mind too gets dissolved so that we realize that there is no mind but just an illusion arising from the mobility of prana. This directs us towards the destination of our inner journey where Mind gets merged into the light of awareness and disappears. Then arises an understanding that there is only one existence, which is Light, and that our ignorance alone leads to creation of this world that exists only in our mind, and with no mind there is no world. It is realized that there is only One, no second, and that nothing exists beyond Him with us being just the canvas on which pictures keep arising and dissolving and there is only the Bliss- perpetual, everlasting, omnipresent! Gurukripa is the only way to realize this. **Guru Kripa Hi Kevalam!**

May Gurudev bless all of us to realize the true Self

Jai Gurudev, Jai Lahiri Mahasya ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Yoga & Guru

– Pamela Mukhopadhyay
–

Before I start writing, I offer my heartfelt bow to all my Gurumandalas and to my Esto Devta because I believe in the following thought of a great poet, **Keats- "first comes from divine, and rest is mine''.**

YOGA

The term Yoga means addition and not subtraction. This is one kind of harmony- harmony with Prana, harmony with Earth, harmony with self and finally harmony with the Universe. A lot of details are in Indian Yoga sutra that have been decoded by many Saints, Sages and experts. From Srimat Bhagabat Gita, people are normally aware of three types of yoga **viz 1) GyanYoga 2) BhaktiYoga 3) KarmaYoga.**

In Gyan Yoga there are so many types such as **Hath yoga, Nad yoga, Laya yoga, Tantra yoga,** etc. One can gather knowledge by practicing or learning them.

In Bhakti Yoga there is only and only the need of devotion with extreme surrender. There have been numerous Saints, Yogis and Yoginis in India as well as the entire world who have attained the ultimate through Bhakti Yoga Meera Bai, Tulsidas Gosai, Haridas Swami, Bhaba Pagla, Sitaramdas Omkarnath, etc. being few of them.

Karma Yoga is a combination of Gyan Yoga and Bhakti Yoga. In Karma yoga it may be noted that people normally interpret Karma Yoga in their own way like if one is doing enough work in his life then Yoga is automatically done. However, it is absolutely not so. My Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray explains that whatever one is doing in his daily life like eating, washing, cleaning, shopping, sleeping, travelling, serving or doing any other good or bad activity are but simply outer work and therefore not related to Yoga which is but inner work. Karma means Kriya, Kriyayoga, that Bhagaban Shree Krishna describes in Bhagabat Gita as the Raj Yoga. This is Shree Shree Shyamacharan Lahiri's path "Rajyoga-Kriyayoga" (way) which is also the path of our Gurudev Baba Sudhin Ray.

GURU

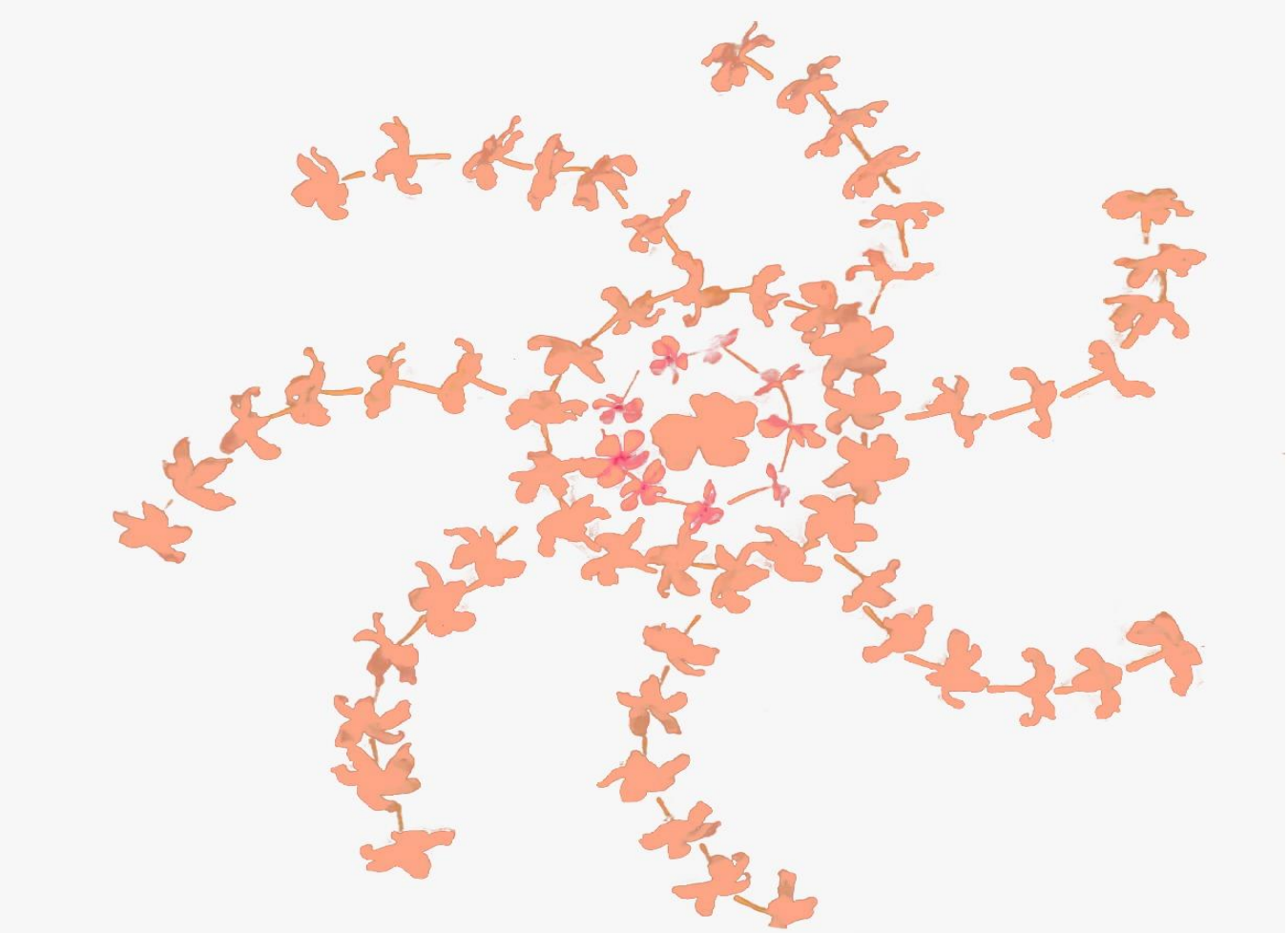
At this point of time in 2020 you may get almost all information on your fingertips within seconds through the help of technology. The question arises then as to why one needs a Guru/Master or a physical learning process to learn Yoga. Every knowledgeable person knows that if one wants to know about any subject properly, he definitely needs a Master.

AGYANA TIMIRANDHYASYA
GYANANYANA SHALAKAYA
CHAKHMURMILITAM YENA
TASMAYESHREE GURAVE NAMAH

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Guru is the person who points the light by unveiling the dark black illiteracy. He opens the eyes of a disciple by imparting him knowledge which is like touching lamp-black in his eyes. And finally, he opens the Third Eye of the disciple through Guru Shakti like a sharp end needle.

After practicing Kriya Yoga for the last several years I have understood that while there are certain knowledge that may be gathered from relevant books, sat sang, etc., it is the Guru who finally gives the power and knowledge to the disciple, provided he practices Kriya sincerely without jumping here and there for taking Diksha from different Gurus. One has to find SATGURU. After getting one's SatGuru/Master, one has to obey Him/Her with eight limbs i.e. Yama, Niyama, Asana, Pratyahara, Pranayama, Dhyana, Dharana and Samadhi as enunciated by Sage Patanjali in his Yoga Sutras.
Here Kriyayoga merges with Bhakti yoga. I believe that both surrender, and devotion are the ultimate in any kind of Yoga. Once both get attached with a disciple, Gurukripa definitely showers. ॐ



 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Why is Kriya Yoga necessary?

– Vasant Patel

Man is a seed, just a seed – he is of great potential, but nothing is actual. The seed can die as a seed without ever becoming a tree, without ever blossoming. Man is a seed of light. But ordinarily man is not resplendent, man is not luminous- for the simple reason that the shell of the seed is hard and there are no windows. Man remains enclosed in himself and hence the darkness- visible on the faces and in eyes. But by practicing KRIYA YOGA the shell can be broken – and it can be – then the great light is released. It is an explosion. That explosion brings ecstasy. That explosion brings you the eternal. That explosion makes you aware of your eternity, of your godliness.

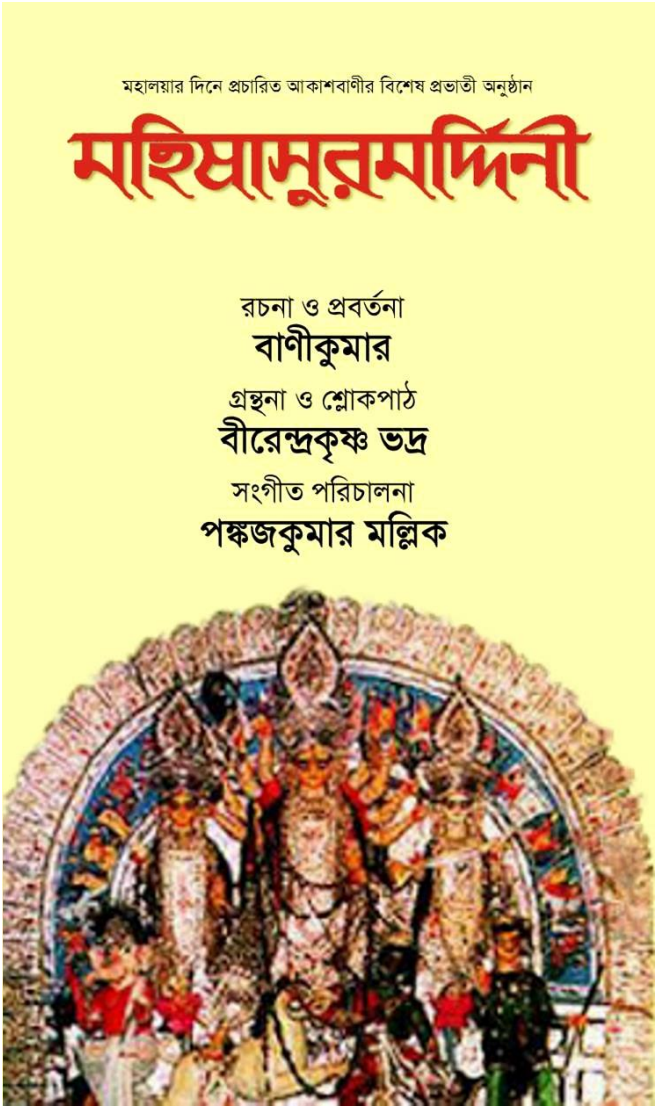
There is no other way than meditation to break the seed. One has to go on hammering with meditation. One never knows how long it will take because each individual is different. No individual is predictable because people have lived different lives in their past and they have accumulated different personalities. A few people may have very thin layers- just a little hit is enough, just the shadow of the whip is enough, not even the whip is needed. But a few people are really thick-skinned- unless you go on hammering, their inner light, their inner splendor cannot be released. And one never knows how thick the layer is.

One thing is certain – it may take a little longer or a little less time but that doesn't matter – the shell of the seed can be broken; the breakthrough is possible. And that is the only hope for man because only through that breakthrough do you become aware that God is. Then life has meaning, significance, beauty, benediction. ॐ

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Behind the relevance of 'Mahishasuramardini': A Review

- Dipanjan Dey



With the auspicious day of Mahalaya marking the beginning of Devi Paksha, each devout mind plunges into the mood of devotion and worship of the Mother. The mood sets in on listening the legendary "Mahishasuramardini" in the great voices of Bengal broadcasted over radio every year on the eve of Mahalaya. With the iconic voice of Birendra Krishna Bhadra, music of Pankaj Kumar Mullick and script writing by Bani Kumar, this programme has come to occupy a very special place in the heart of every Bengali and all residents of West Bengal. With the 'Agomoni', that is celebration on the advent of Devi Durga, the festive mood gets set in on full swing. While people of today's generation have several other options than radio for entertainment, many wonder as to why even today this programme feels the same refreshing as it has been for several decades ago and has not faded yet from the minds of people. This programme is an iconic composition in its own. Some of the factors that have contributed in its fame making it thus relevant till date are discussed below.

The very first thing about the musical composition is of course the unconventional yet extensive use of Raag Malkauns among other ragas. Being a mid night Raga, nobody could have thought of using it at 'Brahmamuhurta'. As the first sound of the conch shell starts fading away, a short tune is heard in Malkauns, followed by the beginning of invocation of the Goddess- '*Ya Chandi…….'*. It may be noticed that from very beginning and as the programme proceeds, there is an extensive use of Malkauns. It was the pure genius of Pankaj Kumar Mullick to set the composition in this raga. The reason is that Malkosh is not only a mid night raga but also a meditative one. It has in it the quality to transcend both the singer (player) and listener to a highly meditative state. This author came to know about an incident from a Kriyaban in Shri Bhupendranath Sanyalji's lineage that can be cited as a good example in this context. A friend of this kriyaban, an accomplished classical singer, in her daily practising sessions of Malkauns used to see sometimes vivid visions of while brilliant light upon closing her eyes. She was not a kriyaban and

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

therefore naturally confused while simultaneously joyful at this. This illustrates the Raaga's natural potency to elevate one to a sublime level of consciousness.

The Arohana and Avarohana i.e, the ascending and descending structure of Malkauns is such that it can describe or bring out the effect of advent or descent of divine consciousnesses. This effect is also found to a great extent in Tagore's '*Anondodhara bohiche bhubone*' which almost directly describes the feeling. Here this same effect makes one aware of the descent of Divine consciousness and the advent of Mother with the beginning of Devi Paksha. This creates the desired effect upon the listeners as they become ready to immerse into the ocean of divine bliss.

The raag is based on the Bhairavi thaat so that there is a feeling of 'awakening' in it. With the listeners just up from their beds and the mood of Nature ready to awake with the sun rise, the first tune of the radio sends a message for 'inner awakening'- 'Arise for the Mother's worship, here she comes!' A good example of this feeling can be found in Nazrul's '*Shoshane jagiche Shyama*'. As the programme continues Raga Bhairavi is gradually employed to strengthen this effect.

Apart from this, the ragas are used all over the programme in such a way that one can easily relate to the Nature's mood. It is also worth noticing that the very first part of the narration by Birendra Krishna Bhadra begins with a description of the Nature and does not have any part of Chandi shlokas. This makes the listener more aware of the Nature and for relating to the mood of 'Agomoni'. Till date the songs *'Ya Chandi' (Malkauns, Jhaptaal), 'Ogo Amar Agomoni' (Malkauns, Rupak taal), 'Singhasta Sashisekhara' (Bhairavi, Kaharwa), 'Bajlo Tomar Aalor Benu' (Bhairavi, Dadra), 'Jaago Tumi Jaago' (Bhairavi, Kaharwa), 'Taba Achintya' (Bibhas Raag; based on Bhairav thaat, Teental), 'Akhilo Bimane' (Desi Todi, Jat taal)* etc. stand amongst some of the best songs based on 'Agomoni'.

The technique of repetition is also employed here that many modern composers and music directors do. The continuous use of a tune from the very beginning helps to establish that effect permanently into the mind of the listener. The human mind relates music to a particular thought and every time the tune is heard, the mind gets instantly captivated with the ideas associated with it. This explains why the radio programme has become synonymous with the occasion of 'Mahalaya'. This effect is known to the practitioners of classical music. The ragas are sung or played based on the main/basic structure with improvisation and other elements being added to create variation. However, these are connected with the same tune and thought. It can be seen here that in between songs and the shloka rendition, extension of each part is done to maintain the continuity of thought and tune and there is no 'snap' in between this transition. The ascent and descent of notes in the rendition of shlokas by Birendra Krishna Bhadra is done smoothly creating a wave like effect.

It was also the exceptional creativity of Shri Baidyanath Bhattacharya, popularly known by his pen name Bani Kumar, to make such a script incorporating shlokas and principal '*angas*' from the Chandi without making it uninteresting and hard to comprehend by common people. The events are laid out as described in the book with shlokas used in proper places. Since the same tone and scale is maintained for the songs, Sanskrit

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

shlokas and narration parts, there is an easy flow of thoughts within the listener's mind.

Then again there is also this splendid portrayal of the dramatic events described in Chandi, the two most prominent being the materialization of Devi Durga by the collective energies of Devas and of course the war between Durga and Mahishasura. In the part describing the war, background effects resemble a storm and disruption amidst the phenomenal recital by Bhadra as Devi slays the demon.

With all these elements in place, it is finally the radically distinctive voice of Shri Birendra Krishna Bhadra, heard since 1931 (recorded in 1966), that has the natural appeal due to his devotion, unparalleled dedication and unmatched quality. 'Mahishasuramardini' remains the oldest broadcasting on Indian radio till date. It remains relevant till date as the most legendary programmes in the history of mass communication media. Generations have grown up listening to the tune of this programme every year in the pre dawn hours of Mahalaya, marking the onset of Durga Puja. And generations yet to come shall keep rising every year on this auspicious day of Mahalaya at 4 a.m. to plunge into the divine bliss of joy and devotion. ॐ

.

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Some Quotes of Gurudeva Acharya Dr. Sudhin Ray with Explanation

– Saket Shrivastava

Anushilan maane bodhe aasa*– *"Practising means arriving in bodh"

Through this one liner Gurudev signifies the importance and aim of practicing kriya. A disciple on being initiated into kriya yoga is shown some techniques by the Master that needs to be practiced consistently, sincerely and intelligently since its mere mechanical practice without understanding its science would only dull the mind, throwing one into a bog of hallucination that would do more harm than good to the disciple.

Hence Gurudev cautions on such pure mechanical practice of kriya as the same would only gratify one's ego, letting one think *holier than thou* and preventing further advancement as the aim of kriya is but arriving in bodh which according to this author's little understanding is no-mind state referred to as perhaps Kriya Ki Parawastha by Lahiri Mahasay. All the techniques of kriya yoga are meant at conserving energy required for taking a leap into the state of no-mind for as long as one remains in the dimension of the gross mind, one can never understand the dimension of the inexpressible which is but one's source wherefrom one is steered. Such no mind state may be compared with the understanding of an actor who while playing several characters with utmost passion knows it very well that he is none of them but the chief cause behind them with all such characters existing only in his presence and out of which he may come out any moment at his free will and has therefore no attachment for them. Similarly in the state of no mind, sadhak realizes that he is neither body nor mind but only some energy pervading the entire body consciousness and performing all activities of the body-mind with such energy being the charioteer, termed soul, (the latter being inexpressible in all possible means of knowing) that may leave body consciousness any time only to dissolve in eternity as it has no attachment for the same since all attachments are of the body-mind. No-mind state is the gateway to the dimension of the inexpressible that perhaps is vast nothingness- being absolute, timeless and without any centre where sadhak realizes his individuality dissolving into universality and he becoming the total and therefore no more existing as a part and separate from the total. Such realization alone would make man understand his unity with all, with all belonging to him and he belonging to none so that violence in all forms disappears completely and love awakens in him making him compassionate to all leading thus to establishment of peace and joy all around which is but the true essence of religion.

So Gurudeva advises on practicing kriya wisely that though seems mechanical in the initial stage for its performance out of Vedh Gyan starts happening on its own in the later stage with sadhak arriving in bodh where duality dissolves into universality and the knowledge of Avedh comes to the realization of sadhak.

 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

Saralta na ele bhagvan ke pawa jaaye na; bokami aar saralta aboshyoi ek noye– "Without simplicity it is not possible to know God; however simplicity and foolishness are not the same "

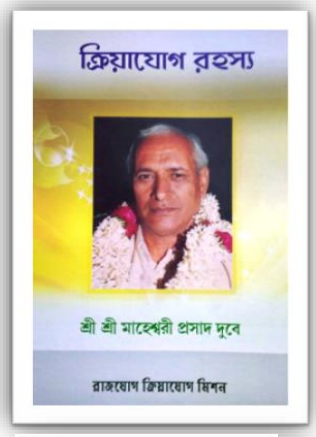
[By simplicity, Gurudev actually implies innocence- innocence that of a child- a child whose mind and heart are in complete harmony, there being no conflict, and the mind functioning **without fear**. Only innocence can help dropping one's ego or until and unless one's ego is dropped, innocence does not arise- both being equally true. An innocent mind with an innocent heart is the prerequisite for knowing That (the ultimate) since such a mind cannot be hurt as it remains established in the here and now with death to all its past accumulations and/or assimilations. Actually the ultimate coined God/Ishwar/Bhagawan is Sat-chit-ananda, which is no one else but one oneself, if one remains extremely alert and aware of himself in totality by remaining a passive observer or in other words a witness to oneself- being possible only if one is **absolutely pure** as a pure mind alone can be dropped at the moment to merge with the Universal and realise That universal love or Sat-chit-ananda. The same however remains unperceivable by man whose mind and heart get corrupted due to ego centric activities preventing thus his true self to flower. Thus, his constant search for it outside remains futile, as beautifully pointed out by Sant Kabirdas in his following Doha:

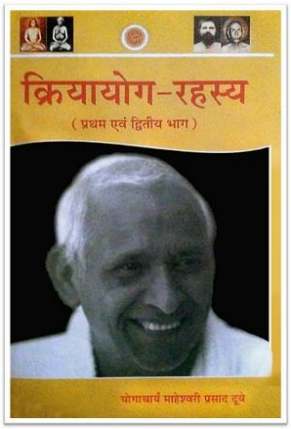
Kasturi Kundal Basey, Mrig Dhoonde Wan Maahi
Aise Ghat Ghat Ram Hain, Duniya Janat Naahi

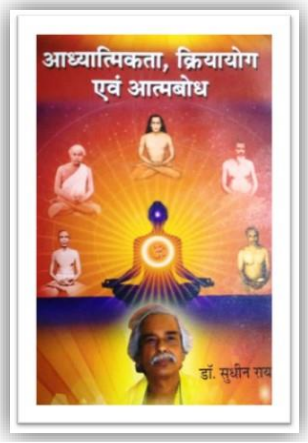
So Gurudev emphasizes that only a simple/innocent man having a mind with the quality of heart devoid of cunningness can delve deeper into the mystery of existence to know oneself- the same being the only truth! However, simplicity and foolishness are not the same. Whereas an innocent mind is simple and functions in complete harmony with heart without background of fear, a cunning mind functions under constant fear in conflict with heart. Such conflict drains all his energy required for discrimination between real and unreal due to constant entanglement of (cunning) mind in fulfilment of desires without tuning with heart which is the gateway to universal love, whereas an innocent mind is easily capable of doing so and therefore wise. A wise man **capable to discriminate between real and unreal** alone knows what love is, **for without love intelligence cannot be and vice versa since love alone sets man free-** such freedom being the foundation of wisdom leading to **no violence** (and not non violence). Such pure love, joy is God or Satchitananda- as enunciated by realized masters.] ॐ

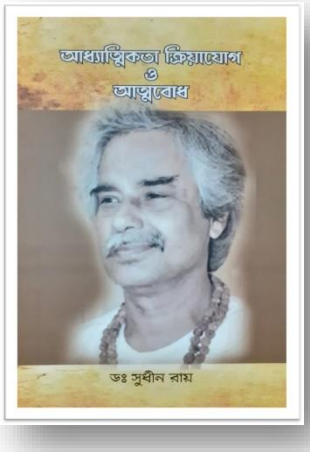
 © 2020 RYKYM.org All Rights Reserved

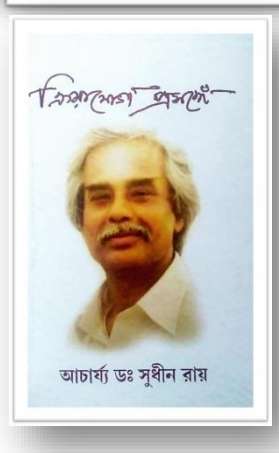
ASHRAM PUBLICATIONS











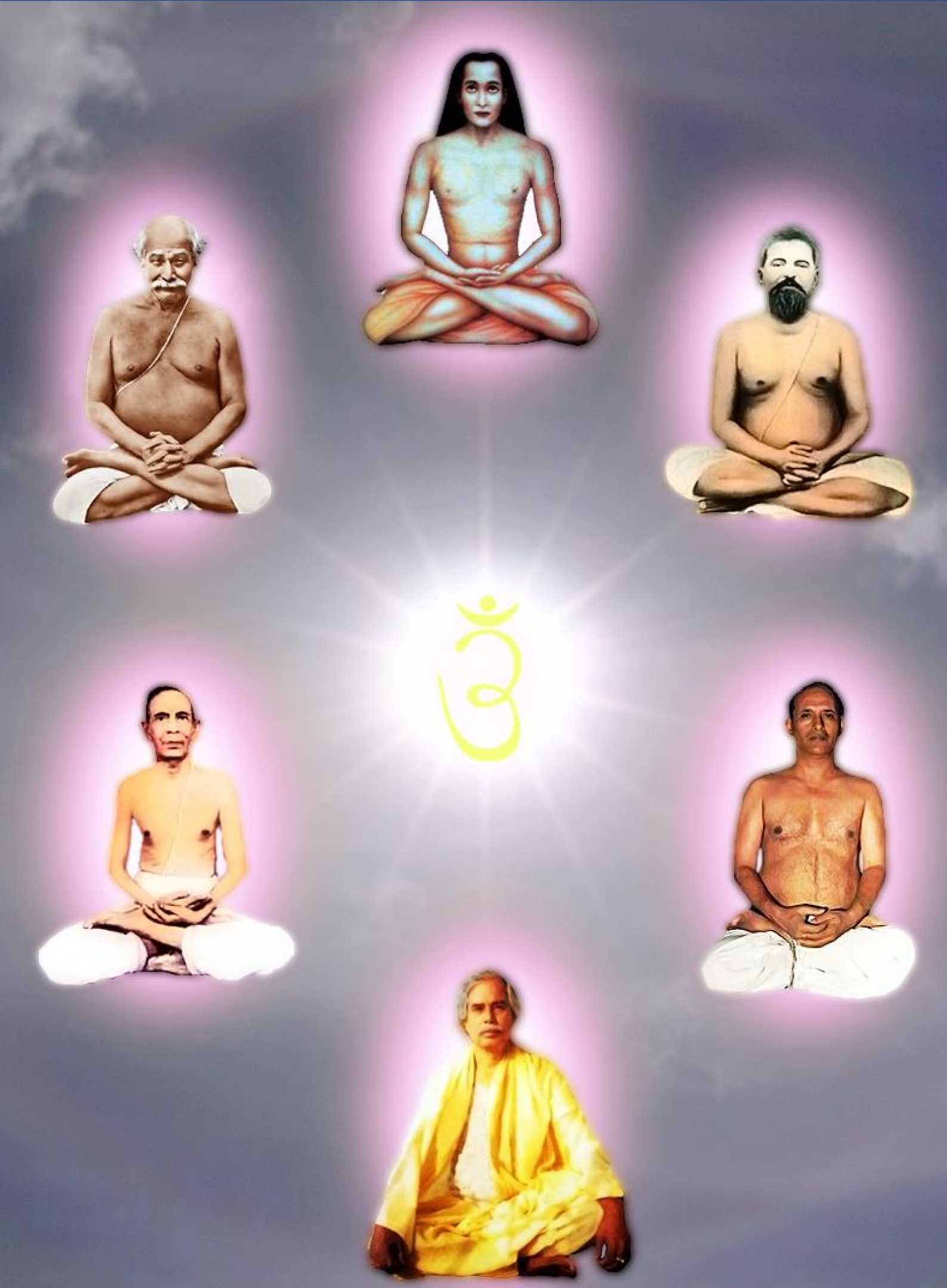
Order Ashram books and publications from our Website www.rykym.org

ABOUT "ANWESHAN"

Anweshan is the editorial mouthpiece of RYKYM. This magazine is being published for readers interested in Kriya Yoga and spirituality. Please send your suggestions/ feedbacks on articles published in the magazine at info@rykym.org

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

© 2020 RYKYM.org All Rights Reserved



© RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION