

# ANWESHAN

#### MOUTHPIECE OF RYKYM

## Digital Edition Release Date: 10th July 2025

Volume - 6: Issue - 2

## **PUBLISHER:**

#### **RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION**

401, S. R. K, Paramhangsa Apartment. 6, Dargah Tala Ghat Lane. Post, Bhadrakali Uttar Para, West Bengal 712232 Copyright © RAJ YOGA KRIYA YOGA MISSION Website: www.rykym.org



সংঘ মাতা - SANGH MATA:

শ্রীমতী সুজাতা রায় (Srimati Sujata Ray)

সম্পাদক মণ্ডলী - EDITORIAL TEAM:

পাপিয়া চ্যাটার্জী (Papia Chatterjee) সাকেত শ্রীবাস্তব (Saket Shrivastava) সুদীপ চক্রবর্তী (Sudeep Chakravarty) গ্রাফিক্স ডিজাইন এবং আর্ট ওয়ার্ক – GRAPHICS DESIGN AND ARTWORK:

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

# অত্থেপ

## পঞ্চদশ ডিজিটাল সংখ্যা

## রাজযোগ - ক্রিয়াযোগ মিশন - এর মুখপত্র

ওঁ পূর্ণমদঃ পূর্ণমিদং পূর্ণাৎ পূর্ণমুদচ্যতে। পূর্ণস্য পূর্ণমাদায় পূর্ণমেবাবশিষ্যতে।

> ধ্যানমূলং গুরোরমুর্তি পূজামূলং গুরুর পদং মন্ত্রমূলং গুরোরব্যকং মোক্ষমূলংগুরোরকৃপা

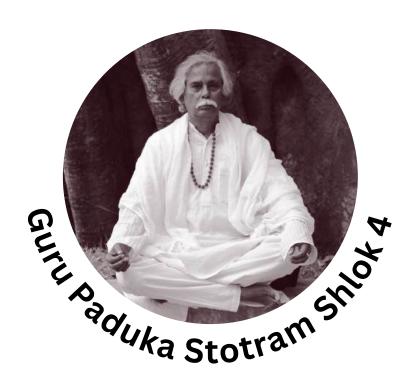
> > હ

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

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ।।



স উ প্রাণস্য প্রাণঃ রাজযোগ ক্রিয়াযোগ মিশন



नालीकनीकाश पदाहताभ्यां नानाविमोहादि-निवारिकाभ्यां । नमज्जनाभीष्टततिप्रदाभ्यां नमो नमः श्रीगुरुपादुकाभ्याम् ॥

Nālīkanīkāśa-padāhṛtābhyāṁ Nānā-vimohādi-nivārikābhyām I Namaj-janābhīṣṭa-tati-pradābhyāṁ Namo namaḥ Śrī-Guru-pādukābhyām II

"Salutations and salutations to the sacred sandals of the Guru, which attract us to the Guru's lotus-like feet, which remove all kinds of delusions and afflictions, and which grant the multitude of desires of the devotees who bow down in reverence."



## TABLE OF CONTENTS

Editorial	04	The Divine Flow A Journey of
(in English, Bangla and Hindi)		Surrender and Self-Realisation (In English and Hindi)
Guru-Shishya Katha by Gurudev Dr. Sudhin Ray	11	Articles in Bangla (বাংলা)



(in English, Bangla and Hindi)

#### Articles in English

My Journey Inward: Beyond Visions and Experiences	19
At the feet of the Guru: Begins the sacred journey within	26
When Life Became Sadhana: A Journey in Grace	28
The Pond of Eternal Treasure : A Parable of Self-Discovery and Spiritual Awakening	31
Poverty: Crush it and be RICH	39



**Events @ RYKYM** 

মা, গুরুদেব ও ঈশ্বর

শ্রীরাম না সীতারাম

শিবলিঙ্গের মানে

ক্রিয়াযোগ

ক্রিয়াযোগ অভ্যাসের জন্য অবচেতন

মনের শক্তি ব্যবহারের কৌশল ?

আমার ক্রিয়াযোগের অভিজ্ঞতা

সহজতম ও সর্বোৎকৃষ্ট সাধন পন্থা

Dubey Baba's Birthday Celebration 17			
Saraswati Puja Celebration	18		
Kriya Diksha	23		
Neel Sasthi Puja Celebration	51		

<sup>\*</sup>প্রকাশিত লেখার বক্তব্য লেখকের নিজস্ব এবং এর কোনোওরূপ দায়িত্ব মিশন কর্তৃপক্ষের নয়।

45

52

55

69

69

72

73

<sup>\*</sup>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

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



Deep within the timeless wisdom of the Vedas and Upanishads lies a metaphor so profound it encapsulates the entire human spiritual journey. This verse, found in the Rig Veda (1.164.20) and later in the Mundaka Upanishad (3.1.1)—a reference lovingly explored by Dubey Baba in his book "Kriya Yoga Rahasya"—offers a mirror to our own consciousness.

## Dvā suparņā sayujā sakhāyā samānam vṛkṣam pariṣasvajāte I tayor anyaḥ pippalam svādv atty anaśnann anyo abhicākaśīti II

"Two birds, always united and friends, perch on the same tree. One of them eats the sweet fruit, while the other looks on without eating."

This simple yet powerful image is a guide to understanding our dual existence. The tree is the body, the material world itself. Perched upon it are two birds:

- 1. The Lower Bird: This is the Jīvātmā, the individual soul. It is the experiencing self, deeply engrossed in the world. It pecks at the tree's fruits, tasting their sweetness and bitterness—the endless cycle of pleasure and pain, joy and sorrow, which the scriptures describe as the afflictions of mortal life. As our cover image poignantly illustrates, this bird is so captivated by the fruit it is eating, so bound by what it considers to be happiness, that it never bothers to look upwards.
- 2. **The Upper Bird:** This is the **Paramātmā**, the Supreme Soul, the Divine Witness. It eats no fruit. It remains a serene, detached, and unaffected observer. It is the silent, ever-present friend who simply looks on, witnessing all the activities of its companion below. It is beyond birth and death, untouched by the world's dualities.

The profound goal of Kriya Yoga is to consciously shift our identity from the former to the latter—to experience, in the deepest core of our being, "I am that Witness."

But what causes the lower bird to finally look up? For many lifetimes, the jīva remains lost in its worldly pursuits. Yet, for a fortunate few, the fire of spiritual seeking (anweshan) is kindled.

#### Anweshan

This awakening may be sparked by the sanskars of past lives or, most powerfully, through the grace and company of a realized Master.

In that moment of turning, the jīva looks beyond the fruit and catches a glimpse of the other bird. It is bewildered by its companion's mere form—a radiant being of golden light, eternally peaceful. This glimpse marks the true beginning of the spiritual expedition.

This is the path we Kriyabans have all started. Our Gurudev has shown us that this magnificent, witnessing bird exists within us. But to fully realize that we are not the lower bird but are, in fact, that same luminous being, requires our unwavering perseverance and, of course, the infinite grace of the Master.

May we all, in this very lifetime, realize the ultimate truth: that the experiencing self and the Supreme Witness are, and have always been, one.

Hari Om Tat Sat.

#### Anweshan

# সম্পাদকীয়

বিদ এবং উপনিষদের কালজয়ী জ্ঞানের গভীরে এমন এক গভীর রূপক লুকিয়ে আছে, যা সমগ্র মানব আধ্যাত্মিক যাত্রাকে নিজের মধ্যে ধারণ করে। এই শ্লোকটি, যা ঋগ্বেদ (১.১৬৪.২০) এবং পরে মুগুক উপনিষদে (৩.১.১) পাওয়া যায়—এবং যার উল্লেখ দুবে বাবা তাঁর "ক্রিয়া যোগ রহস্য" বইতে করেছেন —আমাদের নিজেদের চেতনার সামনে এক দর্পণ তুলে ধরে।

### দ্বা সুপর্ণা সযুজা সখায়া সমানং বৃক্ষং পরি ষস্বজাতে। তয়োরন্যঃ পিপ্পলং স্বাদ্বক্ত্যনপ্লরন্যো অভি চাকশীতি॥

"দুটি পাখি, যারা সর্বদা একত্রিত ও বন্ধু, একই গাছে বসে আছে।তাদের মধ্যে একজন মিষ্টি ফল খায়, আর অন্যজন না খেয়ে কেবল দেখতে থাকে।"

এই সরল অথচ শক্তিশালী চিত্রটি আমাদের দ্বৈত অস্তিত্বকে বোঝার জন্য একটি পথপ্রদর্শক। বৃক্ষ হলো শরীর, এই ভৌতিক জগৎ। তার উপর দুটি পাখি বসে আছে:

- 1.নীচের পাখিটি: এটি হলো জীবাত্মা, অর্থাৎ স্বতন্ত্র আত্মা। এটি হলো সেই সত্তা যে জগতের সমস্ত অভিজ্ঞতা লাভ করে, যে জগতের মধ্যে গভীরভাবে নিমগ্ন। সে গাছের ফল খায়, তার মিষ্টি ও তিক্ত স্বাদ গ্রহণ করে—সুখ ও দুঃখ, আনন্দ ও বিষাদের অন্তহীন চক্র, যাকে শাস্ত্র মরণশীল জীবনের ক্লেশ বলে বর্ণনা করে। আমাদের প্রচ্ছদটি যেমন মর্মস্পর্শীভাবে দেখায়, এই পাখিটি তার ভোজনরত ফলের প্রতি এতটাই মোহিত যে, সেটিকে সুখ বলে মনে করে এবং উপরের দিকে তাকানোর কষ্টটুকুও করে না।
- 2.উপরের পাখিটি: এটি হলো পরমাত্মা, অর্থাৎ পরম আত্মা, দিব্য সাক্ষী। সে কোনো ফল খায় না। সে এক শান্ত, নির্লিপ্ত এবং প্রভাবিত না হওয়া দর্শক হয়ে থাকে। সে হলো নীরব, সর্বব্যাপী বন্ধু যে কেবল নিচের সঙ্গীর সমস্ত কার্যকলাপের সাক্ষী থাকে। সে জন্ম-মৃত্যুর উধের্ব, জগতের দ্বন্দ্ব দ্বারা অস্পৃষ্ট।

ক্রিয়া যোগের গভীর লক্ষ্য হলো আমাদের পরিচিতিকে সচেতনভাবে প্রথমটি থেকে দ্বিতীয়টিতে স্থানান্তর করা—আমাদের সত্তার গভীরতম কেন্দ্রে অনুভব করা যে, "আমিই সেই সাক্ষী।"

কিন্তু কী কারণে নীচের পাখিটি অবশেষে উপরের দিকে তাকায়? বহু জন্ম ধরে জীবাত্মা তার জাগতিক কর্মে হারিয়ে থাকে। কিন্তু কিছু ভাগ্যবান মানুষের জন্য আধ্যাত্মিক অনুসন্ধানের (অন্নেষণ) আগুন জ্বলে ওঠে। এই জাগরণ পূর্বজন্মের সংস্কার দ্বারা অথবা, সবচেয়ে শক্তিশালীভাবে, একজন সিদ্ধ গুরুদেবের কৃপা ও সঙ্গ দ্বারা প্রজ্বলিত হতে পারে।

সেই সন্ধিক্ষণে, জীবাত্মা ফলের উধের্ব দৃষ্টি দেয় এবং অন্য পাখিটির এক ঝলক দেখতে পায়। সে তার সঙ্গীর কেবল স্বর্ণালী, জ্যোতির্ময় রূপ দেখেই বিস্মিত হয়ে যায় এবং এক উচ্চতর বাস্তবতার দ্বারা মোহিত হয়। এই ঝলকই আধ্যাত্মিক অভিযানের প্রকৃত সূচনা করে।

এই সেই পথ, যে পথে আমরা সকল ক্রিয়াবান চলতে শুরু করেছি। আমাদের গুরুদেব আমাদের দেখিয়েছেন যে এই মহিমান্বিত, সাক্ষী পাখি আমাদের মধ্যেই বিদ্যমান। কিন্তু এটা সম্পূর্ণরূপে উপলব্ধি করার জন্য যে আমরা নীচের পাখি নই, বরং আমরাই সেই জ্যোতির্ময় সত্তা, তার জন্য আমাদের অটল অধ্যবসায় এবং অবশ্যই, গুরুদেবের অসীম কৃপার প্রয়োজন।

প্রার্থনা করি, আমরা সকলে যেন এই জীবনেই সেই পরম সত্যকে উপলব্ধি করতে পারি যে, অভিজ্ঞতারত সত্তা এবং পরম সাক্ষী এক এবং অভিন্ন, এবং চিরকাল ধরেই এক ছিল।

হরি ওঁ তৎ সৎ॥

# संपादकीय

दों और उपनिषदों के कालातीत ज्ञान के भीतर एक ऐसा गहन रूपक छिपा है, जो संपूर्ण मानवीय आध्यात्मिक यात्रा को अपने में समाहित करता है। यह श्लोक, जो ऋग्वेद (1.164.20) और बाद में मुण्डक उपनिषद (3.1.1) में उद्धृत होता है - जिसका उल्लेख दुबे बाबा ने अपनी पुस्तक "क्रिया योग रहस्य" में किया है - हमारे अपने ही चेतन के लिए एक दर्पण प्रस्तुत करता है।

### द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परि षस्वजाते। तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नत्यो अभि चाकशीति॥

"दो पक्षी, जो सदा एकजुट और मित्र हैं, एक ही वृक्ष पर बैठे हैं।उनमें से एक मीठे फल खाता है, जबिक दूसरा बिना खाए केवल देखता रहता है।"

यह सरल किन्तु शक्तिशाली छवि हमारे द्वैत-अस्तित्व को समझने के लिए एक मार्गदर्शक है। वृक्ष शरीर है, स्वयं भौतिक संसार है। इस पर दो पक्षी विराजमान हैं:

- 1. **नीचे बैठा पक्षी:** यह **जीवात्मा** है, व्यक्ति की आत्मा। यह अनुभव करने वाला 'स्व' है, जो संसार में गहराई से लीन है। यह वृक्ष के फलों को चखता है, उनके मीठे और कड़वे स्वाद का अनुभव करता है सुख और दुःख, हर्ष और शोक का अंतहीन चक्र, जिसे शास्त्र नश्वर जीवन के क्लेश के रूप में वर्णित करते हैं। जैसा कि हमारा आवरण पृष्ठ मार्मिक रूप से दर्शाता है, यह पक्षी अपने द्वारा खाए जा रहे फल में इतना मोहित है, जिसे वह सुख मानता है, कि वह कभी ऊपर देखने का कष्ट ही नहीं करता।
- 2. **ऊपर बैठा पक्षी:** यह **परमात्मा** है, परम आत्मा, दिव्य साक्षी। वह कोई फल नहीं खाता। वह एक शांत, अनासक्त और अप्रभावित दृष्टा बना रहता है। वह मौन, सर्वव्यापी मित्र है जो बस देखता रहता है, नीचे अपने साथी की सभी गतिविधियों का साक्षी बनता है। वह जन्म और मृत्यु से परे है, संसार के दंद्वों से अछूता है।

क्रिया योग का गहन लक्ष्य हमारी पहचान को पहले से दूसरे में सचेत रूप से स्थानांतरित करना है - अपने अस्तित्व के गहरे अंतःकरण में यह अनुभव करना कि, " मैं ही वह साक्षी हूँ।"

लेकिन ऐसा क्या होता है कि निचला पक्षी अंततः ऊपर देखने लगता है? कई जन्मों तक, जीवात्मा अपने सांसारिक कार्यों में खोया रहता है। फिर भी, कुछ भाग्यशाली लोगों के लिए, आध्यात्मिक खोज (अन्वेषण) की अग्नि प्रज्वलित हो जाती है। यह जागरण पूर्व जन्मों के संस्कारों से या, सबसे शक्तिशाली रूप से, एक सिद्ध गुरु की कृपा और संगति से हो सकता है।

#### Anweshan

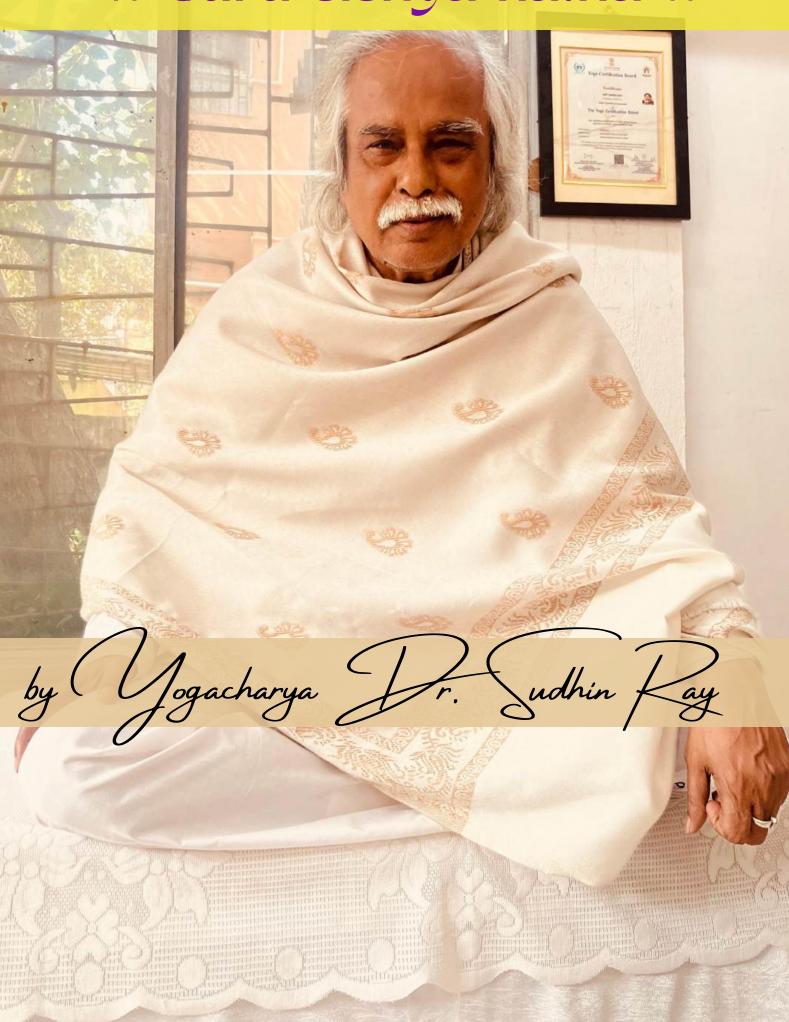
उस मोड़ पर, जीवात्मा फल से परे देखता है और उसे दूसरे पक्षी की एक झलक मिलती है। वह अपने साथी के मात्र सुनहरे, प्रकाशमान रूप को देखकर चिकत हो जाता है, जो एक उच्च वास्तविकता से मोहित हो जाता है। यह झलक ही आध्यात्मिक अभियान की सच्ची शुरुआत का प्रतीक है।

यह वही मार्ग है जिस पर हम सभी क्रियावानों ने चलना शुरू किया है। हमारे गुरुदेव ने हमें दिखाया है कि यह शानदार, साक्षी पक्षी हमारे भीतर ही मौजूद है। लेकिन यह पूरी तरह से महसूस करने के लिए कि हम निचले पक्षी नहीं हैं, बल्कि वास्तव में वही प्रकाशमान सत्ता हैं, हमारी अटूट दृढ़ता और निश्चित रूप से, गुरु की अनंत कृपा की आवश्यकता है।

हम सभी इसी जीवन काल में उस परम सत्य को महसूस करें कि अनुभव करने वाला 'स्व' और परम साक्षी एक हैं, और हमेशा से एक ही थे।

हरि ॐ तत् सत्॥





**R**ight action requires a peaceful and balanced life. Because if we remain entangled in countless tasks throughout the day—and if those tasks are against our will—our mind can never remain steady.

And yet, Gurudev had said: "If you can remain established in Truth, you will receive Grace."

Now, the question arises—what does it truly mean to be established in Truth? Does it mean that we should strive with extreme eagerness to attain something?

If a Kriyaban thinks, "Now that I have become a yogi, all the comforts of the world will come to me effortlessly," then this line of thinking is not appropriate. The core purpose of Kriya Yoga is a deep, inner desire for right knowledge.

Nowadays, in many places, techniques are offered to bring about mental or spiritual states through very simple methods. It is possible that they may provide some sensation for a time, but they are not permanent.

Evolution or mental upliftment should be the fundamental purpose of spiritual practice—but how is this possible? It happens when we move forward with firm resolve through difficulties and adversities.

We must always remember—the fulfillment of life is attained only by remaining ever-striving. Without true experience and knowledge prior to any achievement, even that achievement becomes meaningless.

For the practitioner who acts with dedication and surrender, without desiring the fruits of their action—for them, everything becomes possible.

#### Anweshan

What is this 'dedication' (Nishtha)? It means the effort to control one's subconscious mind through Pranayama. Because our restless life is born from the chaotic power of the subconscious mind. The path shown by Gurudev to eliminate the power of this subconscious mind is inward-looking Pranayama.

Through this process, the subconscious mind is gradually brought under control. Then, its presence on the conscious level vanishes. When this control is perfected, the practitioner reaches a higher level of consciousness, from where they experience the superconscious state. In this state, the practitioner's 'sense of doership' transforms into infinite energy. And they become established at the highest peak of yoga—where Dharana (concentration) and Dhyana (\*\*meditation) become one.

This state of meditation is the most supportive state in a person's life. Here, no worldly bondages remain. Personal desires dissolve into nothingness, and the practitioner themself merges into the Infinite. In this infinite state, the subject and object, the doer and the deed, all become one. The practitioner themself becomes the Guru, the disciple, the creator, and the creation. And then, all of life's afflictions and dualities completely cease.

This is the essence of Kriya Yoga and Advaita—that even though the subconscious state may exist, there is no need to engage with it. We must simply remember our willpower again and again. When this practice becomes steady, no difference remains between the conscious and the superconscious. This is what Kriya Yoga teaches us. This philosophy is not merely for 'doing meditation'—but is a method to live and direct one's life correctly while being established in the state of meditation.

The light of meditative superconsciousness is the very power through which we can live our lives with awareness, depth, and divinity.

## "গুরু-শিষ্য কথা"

## - আচার্য্য শ্রী ডঃ সুধীন রায়

ঌিক কর্ম করার জন্য প্রয়োজন শান্তিময় জীবন। কারণ সারাদিন যদি নানা কর্মে লেগে থাকি আর সেটা যদি
হয় আমার ইচ্ছের বিরুদ্ধে তাহলে মন শান্তিতে থাকতে পারে না। অথচ গুরুদেব বলেছিলেন "যদি তুমি সত্যে
প্রতিষ্ঠিত থাকতে পারো তবে তুমি কৃপা পাবে" সত্যে প্রতিষ্ঠা মানে কি 'চরম ব্যাকুলতা' কিছু পাওয়ার জন্য
চেষ্টা করা?

কোন ক্রিয়াবান যদি মনে করে যে আমি যোগী হয়েছি সুতরাং আমি সংসারের সব সুবিধা পাব? এই ভাবনাটা ঠিক নয়। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে সঠিক জ্ঞানের জন্য আন্তরিক ইচ্ছা। আজকাল নানা জায়গায় অত্যন্ত সহজ পদ্ধতি দিয়ে আসা হয়েছে কোন কিছু ধারনা নিয়ে আসার জন্য। হয়ত তাতে কিছুদিন কিছু অনুভূতি লাভ হতে পারে। কিন্তু তা স্থায়ী হবে না। বিবর্তন বা বিকাশই প্রধান লক্ষ্য হওয়া উচিত। কিভাবে তা হয়, সেটা হচ্ছে প্রতিকূল অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাওয়ার কঠোর ভাবে চেষ্টা করা। সব সময় মনে রাখতে হবে জীবনে চেষ্টা করে যেতে যেতেই সার্থকতা আসে। কোন কিছু প্রাপ্তির পূর্বে সঠিক অভিজ্ঞতা বা জ্ঞান ছাড়া ঐ প্রাপ্তি কোন সঠিক কাজে লাগাতে পারা যায় না। যে সাধক কোন কিছুর চিন্তা না করে শুধুমাত্র নিষ্ঠা সহকারে কর্ম করে যায় তার কাছে সবকিছুই লভ্য হয়। নিষ্ঠা বলতে বোঝাই অবচেতন মনকে প্রাণায়ামের সাহায্যে নিজের বশে আনার চেষ্টা করা। কারণ শান্তি নষ্ট করার প্রধান কারণ হচ্ছে অবচেতন মন।

অবচেতন মনের শক্তি নষ্ট করার জন্য গুরু নির্দিষ্ট পথ অন্তর্মুখী প্রাণায়াম। এই প্রাণায়ামে অবচেতন মন নিয়ন্ত্রণে আসবে। এরপর চেতনে যে অবচেতন মনের উপস্থিতি তা আর হবে না। অবচেতন মন কাজ করে চেতনার নীচুস্তরে। আর প্রাণায়ামের ফলে চেতনার উঁচু স্তরে আসার জন্য অতি চেতনার স্তর লাভ হয়। অতিচেতন অবস্থায় কর্মী অনন্ত শক্তিতে পরিবর্তিত হয়, ফলে যোগের এক চরম অবস্থায় তার স্থিতি হয়। অর্থাৎ ধারণা ও ধ্যান যুক্ত হয়। ধ্যানই মানুষের জীবনের সবচেয়ে সহায়ক অবস্থা। তখন আর কোন জাগতিক বন্ধন থাকে না। সব ব্যক্তিগত চাহিদায় শূন্যে লীন হয়ে যায় এবং নিজেই অনন্ত হয়ে যায়। এই অনন্ত রূপ অবস্থায় বিষয় ও বিষয়ী এক হয়ে যায় তখন সাধক নিজেই গুরু নিজেই শিষ্য নিজেই স্রষ্টা ও সৃষ্ট তখন সব ক্লেশই নষ্ট হয়ে যায়।

ক্রিয়াযোগ বা অদ্বৈত বাদ বলে মানুষের অবচেতনের অবস্থা থাকতে পারে কিন্তু সেদিকে যুক্ত না হয়ে নিজের ইচ্ছা শক্তির কথা স্মরণ করতে হবে বারবার। এই কথা ভাবতে থাকলে তখন চেতন আর অতিচেতনের পার্থক্য থাকে না। ক্রিয়াযোগ এই শিক্ষাই দেয়। এই দর্শন শুধুমাত্র ধ্যান করার জন্য নয় (ধ্যান অবস্থা প্রাপ্ত)। এই ধ্যান যুক্ত অতি চেতনার আলোতে সঠিকভাবে জীবন ধারণ ও জীবন যাপন করা সম্ভব।

## "गुरु-शिष्य कथा"

## - आचार्य श्री डॉ. सुधीन राय

सही कर्म करने के लिए शांत और संतुलित जीवन आवश्यक है। क्योंकि यदि हम दिन भर अनिगनत कार्यों में उलझे रहें — और वे कार्य हमारी इच्छा के विरुद्ध हों — तो हमारा मन कभी भी स्थिर नहीं रह सकता।

फिर भी, गुरुदेव ने कहा था: "यदि तुम सत्य में प्रतिष्ठित रह सको, तो तुम्हें कृपा प्राप्त होगी।"

अब प्रश्न उठता है — सत्य में प्रतिष्ठित रहना वास्तव में क्या है? क्या इसका अर्थ है कि हम किसी चीज़ को पाने के लिए अत्यधिक व्याकुल होकर प्रयास करें? यदि कोई क्रियावान यह सोचता है कि "अब मैं योगी बन गया हूँ, तो मुझे संसार की समस्त सुख-सुविधाएँ सहज ही प्राप्त हो जाएँगी," तो यह सोच उचित नहीं है। क्रियायोग का मूल उद्देश्य है — सही ज्ञान के प्रति एक गहरी, अंतःकरण से उत्पन्न इच्छा। आजकल कई स्थानों पर अत्यंत सरल उपायों से मानसिक या आध्यात्मिक धारणाओं को लाने की तकनीकें दी जाती हैं। इनसे संभव है कि कुछ समय तक कोई अनुभूति हो, किन्तु वे स्थायी नहीं होतीं। विकास या उत्थान ही साधना का मूल उद्देश्य होना चाहिए — परंतु यह कैसे संभव है? यह तब होता है जब हम कठिनाइयों और प्रतिकूलताओं के बीच से होकर दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ते हैं।

हमें सदैव स्मरण रखना चाहिए — जीवन की सार्थकता केवल प्रयासरत रहने से ही प्राप्त होती है। किसी भी उपलब्धि से पहले, यदि सच्चा अनुभव और ज्ञान नहीं है, तो वह उपलब्धि भी व्यर्थ हो जाती है। जो साधक फल की इच्छा किए बिना,केवल निष्ठा और समर्पण के साथ कर्म करता है — उसके लिए सब कुछ संभव हो जाता है। यह 'निष्ठा' क्या है? निष्ठा का अर्थ है — प्राणायाम के द्वारा अपने अवचेतन मन को नियंत्रित करने का प्रयत्न। क्योंकि हमारा अशांत जीवन — अवचेतन मन की विक्षिप्त शिक्त से ही उत्पन्न होता है। इस अवचेतन मन की शक्ति को समाप्त करने के लिए गुरुदेव ने जो मार्ग बताया है, वह है — अंतर्मुखी प्राणायाम। इस प्रक्रिया से अवचेतन मन धीरे-धीरे नियंत्रित हो जाता है। फिर चेतन स्तर पर उसकी उपस्थिति लुप्त हो जाती है। जब यह नियंत्रण सिद्ध होता है, तो साधक चेतना के ऊँचे स्तर पर पहुँचता है, जहाँ से उसे अतिचेतन अवस्था की अनुभूति होती है।

इस अवस्था में — साधक की 'कर्ता भावना' अनंत शक्ति में परिवर्तित हो जाती है। और वह योग के चरम शिखर पर स्थित हो जाता है — जहाँ धारणा और ध्यान एकरूप हो जाते हैं। यह ध्यान ही मनुष्य के जीवन की सबसे सहायक अवस्था है। यहाँ कोई भी सांसारिक बंधन नहीं रहता। व्यक्तिगत इच्छाएँ शून्य में विलीन हो जाती हैं, और साधक स्वयं अनंत में एकाकार हो जाता है।

इस अनंत अवस्था में विषय और विषयी, कर्ता और कृत, सब एक हो जाते हैं। साधक स्वयं ही गुरु बन जाता है, स्वयं ही शिष्य, स्वयं ही सृष्टिकर्ता और स्वयं ही सृष्टि। और तब, जीवन के सभी क्लेश और द्वंद्व पूर्णतः समाप्त हो जाते हैं।

क्रियायोग और अद्वैत का सार यही है — कि भले ही अवचेतन अवस्था अस्तित्व में हो, किन्तु उससे जुड़ने की आवश्यकता नहीं है। हमें केवल बार-बार अपनी इच्छाशक्ति का स्मरण करना चाहिए। जब यह अभ्यास स्थिर हो जाता है, तो चेतन और अतिचेतन के बीच कोई अंतर नहीं रह जाता। क्रियायोग हमें यही सिखाता है। यह दर्शन केवल ध्यान करने के लिए नहीं है — बल्कि ध्यान की अवस्था में स्थित होकर अपने जीवन को सही ढंग से जीने और दिशा देने की पद्धित है।

ध्यान युक्त अतिचेतना का प्रकाश ही वह शक्ति है, जिससे हम जीवन को जागरूकता, गहराई और दिव्यता के साथ जी सकते हैं।















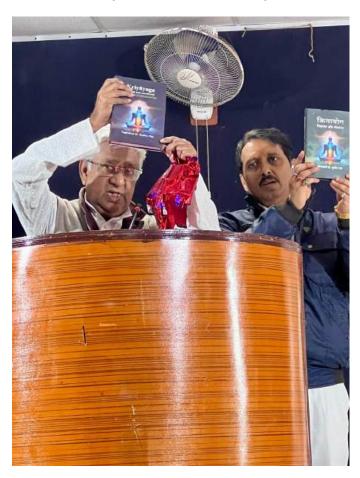


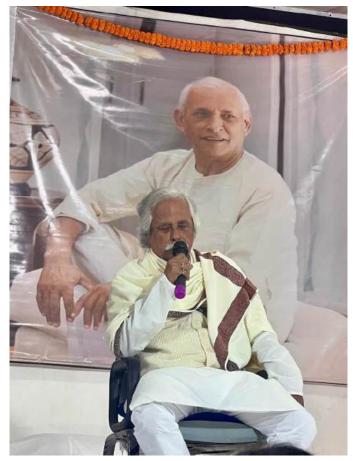
<sup>\*\*</sup>While "meditation" is the most commonly used English translation for "Dhyana," it often falls short of conveying its depth, purpose, and experiential richness in yogic or spiritual traditions — especially in the context of Kriya Yoga, Patanjali Yoga Sutras, or Vedanta.





Dubey Baba's Birthday Celebration @RYKYM 5th Jan, 2025

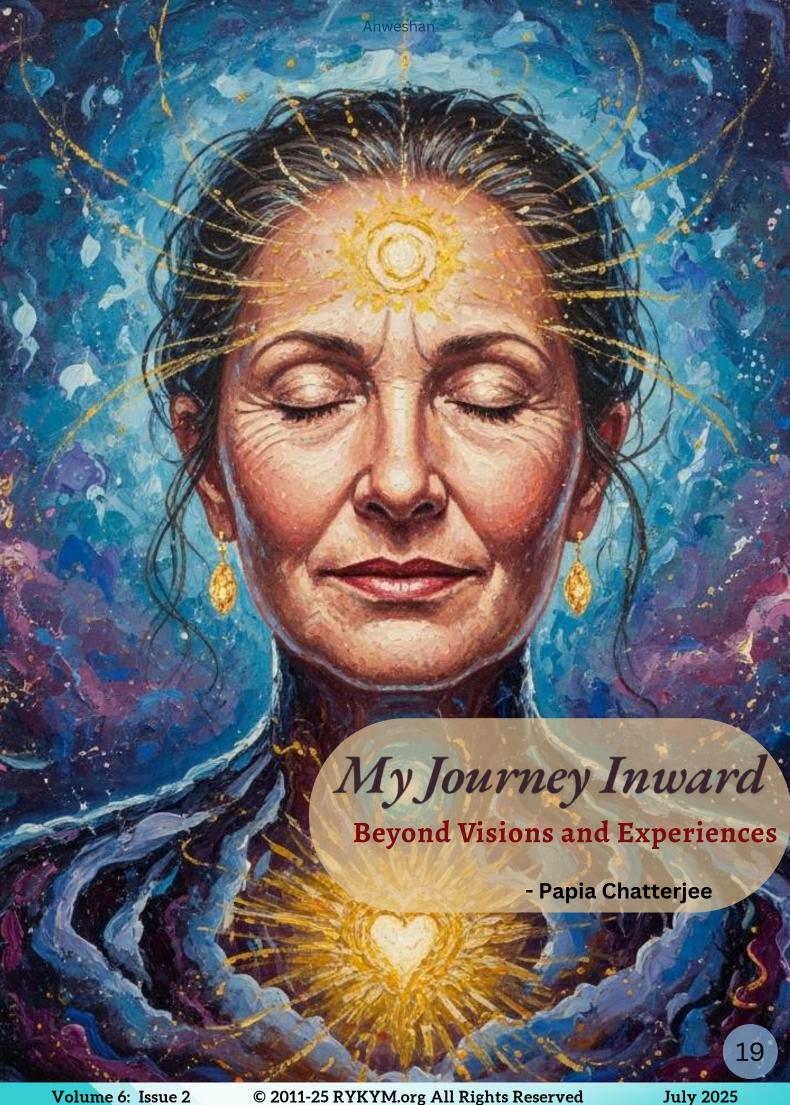




## Saraswati Puja Celebration, RYKYM @2025







have often heard and read that people mostly are drawn towards spirituality when they face some crisis in their lives. It is mostly then that their life gives them some food for thought, something to reflect on—asking to look a little deeper. However, I did not embark on my spiritual path because of any great tragedy or awakening. It was not dramatic. It was subtle—more like an ache than a crisis.

I have always been spiritually curious from my childhood and was drawn towards it from the beginning. I feel myself blessed to be born with a set of parents whom I consider spiritual in their own way. My father had spent quite a good time of his late teenage years in the proximity of Sri Satya Charan Lahiri (the grandson of Sri Shyama Charan Lahiri or Lahiri Mahashaya) at Satyalok, Varanasi. He often used to tell me stories of how great spiritual teachers like Sri Anandamayi Maa and Sri Bhupendranath Sanyal used to frequent Saytalok. Of course, my father did not know about them then when he was in his late teens. Since Varanasi has been the abode of my maternal uncles, a great part of my childhood was spent there in every summer vacation. Visiting Satyalok and playing around the massive Shiv ling became a familiar rhythm—an ordinary part of those good childhood days. I was fortunate enough to have had the opportunity of interacting with Sri Satyacharan Lahiri or Dadu— as we all affectionately called him. There was a special attraction for me at Satyalok. I even remember once how I went along with Satya Dadu to Chausatti Ghat while he went to take bath at the river Ganga.

Now, when I look back, I feel in a way as though the Divine had gently woven Kriya Yoga into the fabric of my life right from childhood—quietly preparing me for a deeper journey ahead. I was always drawn towards spiritual literature from early on in my life, and that eventually matured towards a serious thought of finding out the answers to so many of my spiritual questions and queries.

Then came the time when I got initiated into Kriya Yoga. I did not begin my spiritual journey seeking silence—I was looking for answers. Spiritual progress is often equated with dramatic experiences, mystical visions, or outward tranquillity. There was a time when I too believed that the spiritual path would be full of light—visions, insights, a kind of cosmic music guiding my steps.

#### Anweshan

I waited for signs, symbols, sacred experiences that would prove I was on the right track.

But with the passage of time, the deeper I walked, the quieter things became. No visions came. And yet something far more precious began to unfold: a stillness that needed no proof, a clarity that asked for nothing but presence.

What does it mean to grow inwardly when nothing spectacular is happening? No visions. No revelations. No mystic messages from beyond. Just breath, silence, and the same quiet self I have always lived with. For a long time, I thought I was missing something—until I realized that what was truly happening was the slow removal of everything I did not need, everything that was unnecessary.

With the passage of time, there was a subtle understanding that developed inside me, which perhaps I am able to realize now after all these years. The spiritual evolution through Kriya Yoga is not marked by visions or extraordinary experiences, but by quiet shifts that ripple through daily life—a deeper calm amidst chaos, a clearer sense of self, a softening in how I meet others, and an ability to respond to life's challenges with greater steadiness and grace.

In the early days of my spiritual journey, I believed progress meant rising above the ordinary everyday life— a kind of transcendence that will take me away from its mess and chaos. I expected the journey to follow a steady upward curve—more peace, more clarity, perhaps even moments of bliss that would deepen over time. I imagined meditation unfolding into visions or a lasting inner stillness that would stay with me. Back then, I measured progress in moments I could label—Was I calmer today? Did I sit long enough? Did I feel something sacred or divine, something that confirmed I was moving forward?

But over time, the path began to reshape me, not through grand revelations but through small, quiet shifts. I began to notice that my responses were shifting—not because I was trying to be better, but because something within had softened. I did not react as quickly. In moments that once stirred restlessness or resistance, I found a pause, as if I were aware of my thoughts. My efforts never seemed forced or dramatic but very real.

Now, spiritual progress feels less like climbing and more like surrendering to my inner self. It is not about gaining anything, but about quietly letting go—like my ego's need for validation, and even the desire to "advance." It shows up not in how still and longer I can sit, but in how kindly I meet the discomforts and challenges of my life, or how fully I listen to others without trying to fix or judge them. Today, progress means being honest with myself—without shame. It means showing up for my Kriya Yoga practice even when I do not feel particularly spiritual someday and trusting that the divine is just as present in my confusion as in my moments of clarity. Progress for me also means how well can I handle the challenges of a mundane life, right from handling of some ill-spoken words by somebody on some day, to more difficult and impossible seeming hurdles of life such as losing a loved one or losing a job. When the voice inside me says that who I am to worry about all this when there is the greatest force supervising everything; it gives me the courage to surrender and just proceed forward with the faith on my Guru, and the path that he has shown me.

True inner growth is often quiet, subtle, and invisible—often unnoticed even to the seeker. It does not come through divine visions or miracles, but in how we handle or respond to our everyday struggles, discomfort, and the tough moments of our life.

As Ramana Maharshi rightly said – "Realization is not acquisition of anything new, nor is it a new faculty. It is only removal of all camouflage."



# **KRIYA DIKSHA**









# **KRIYA DIKSHA**









# **KRIYA DIKSHA**

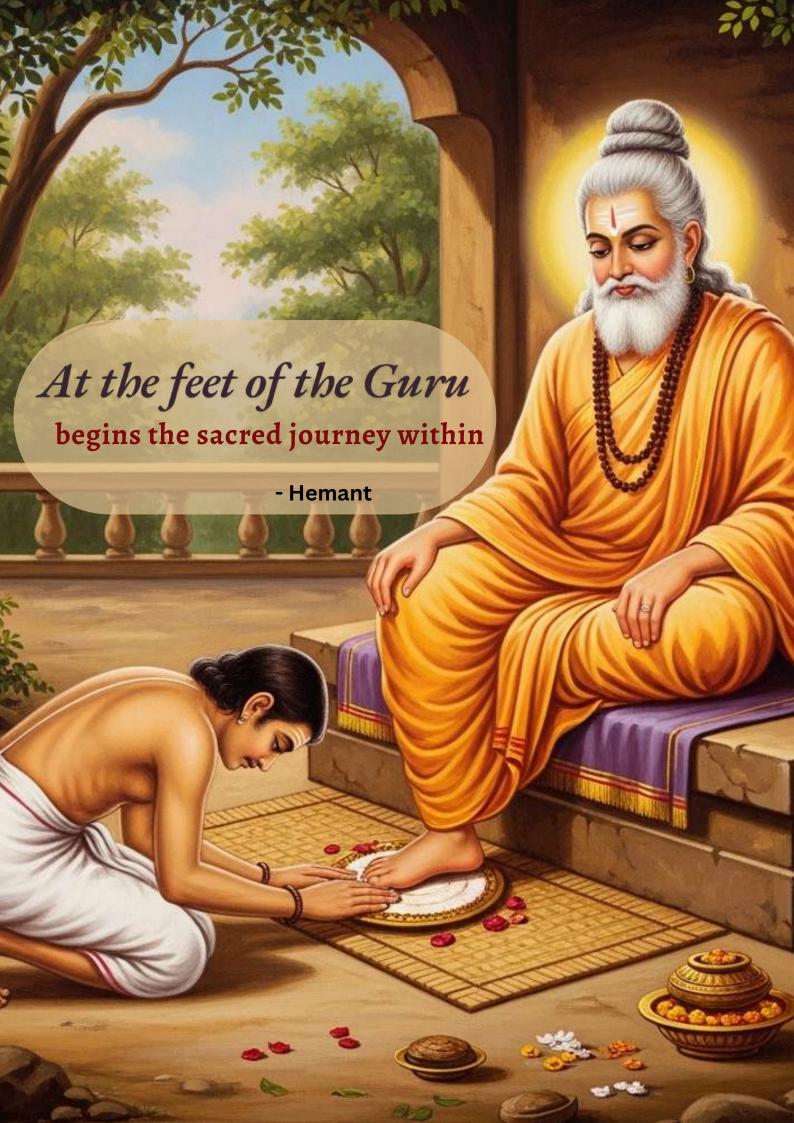












The path of Kriya Yoga, once received through the Guru's grace, unfolds not only as a technique—but as a living connection, a silent force guiding every step. With regular practice, moments of stillness emerge where the breath slows, the mind quiets, and something higher takes over. Kriya begins to happen on its own, as if the soul remembers its way back home.

Even amidst life's outer struggles—whether physical discomfort, emotional fluctuations, or changing environments—the presence of the Guru remains a steady anchor. Many practitioners experience a quiet assurance, a sense that an unseen force is helping, protecting, and lifting them through challenges.

Sometimes, the divine even expresses itself through the innocent devotion of children or spontaneous moments of joy. At other times, the body may resist—old karmas may surface as pain or limitation—but the inner resolve grows stronger. Each challenge becomes part of the purification, preparing the seeker for deeper surrender.

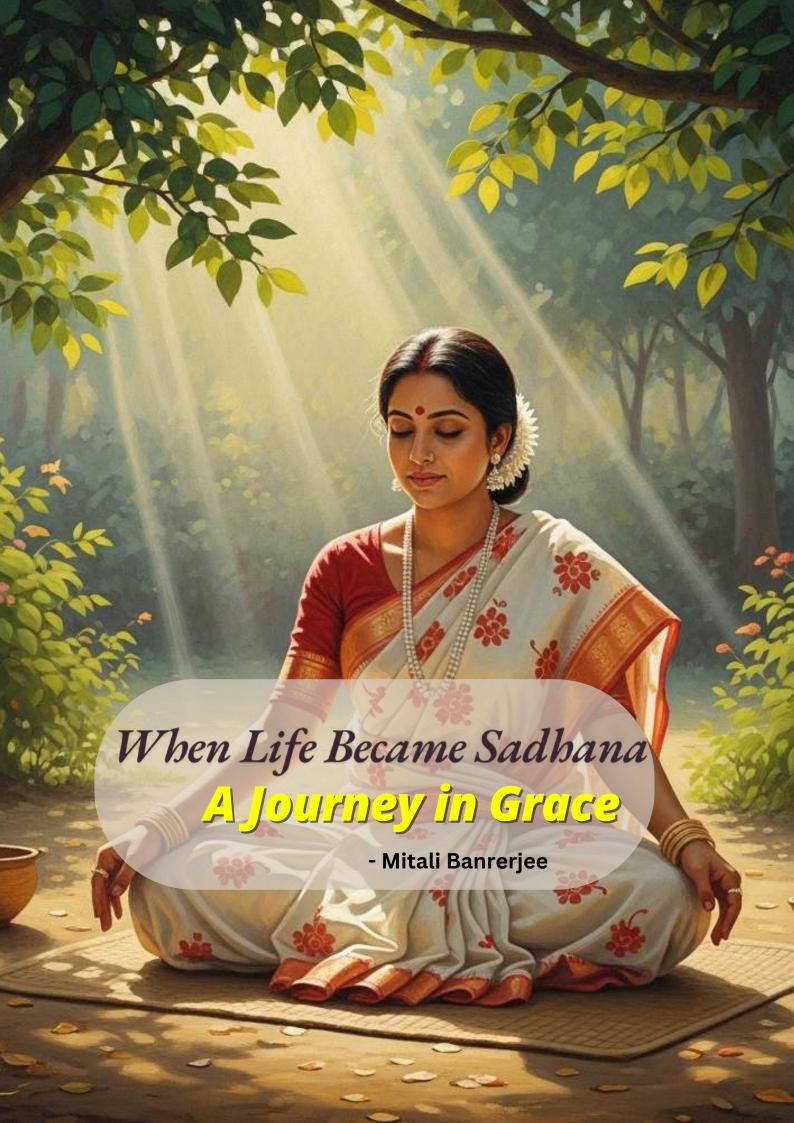
The grace of the Guru often expresses itself in silence: a sudden inner stillness during meditation, a softening of the heart, or an effortless rise of energy in the spine. Whether in the sacred temples of India or a quiet corner abroad, the inner current of Kriya connects the seeker to the Divine in a way that words cannot describe.

Though the mind may wander and the body may tire, the light once kindled by the Guru's touch continues to shine. In that light, devotion deepens. The path becomes less about striving, and more about surrender—less about seeking results, and more about resting in the Guru's presence.

For those walking the path of Kriya, there is comfort in knowing that even in moments of weakness, the Guru walks with them. Each breath, each practice, becomes an offering—a step closer to the Infinite.

With gratitude, we bow again and again at the Guru's feet.

Jai Gurudev



All these years have been deeply transformative. I received 'marg darshan' all the time from the Higher forces. Whatever I earnestly desired for to help me move forward on my spiritual path, I received. As if this benevolent Universe always heard all my requests.

Also I have felt an unseen force working on my life, though I could not fathom it .But now I do with cognizance after practicing kriya yoga.

In the last couple of months, my life has been dedicated to my kriya yoga sadhana. I have dropped all that was 'not important' to move ahead on my spiritual journey and embraced only what was important and served my highest good. My chetana (consciousness) guided this process. In this spiritual transformation, so much has changed. It's difficult to say exactly when life itself became a 'sadhana', but the 'how' has an easy answer: Grace, pure Grace.

My spiritual journey took a turning point was when at a certain point spiritual progress came to a stand still and I kept looking for a physical Guru who could give me a liberty to be myself yet help me move further on the chosen path. Again, the forces heard my cries and showed me the path. A physical Guru came into my life. God has been always so so kind to me. I can feel the force with which the things are now happening around me...Sadhanas now have a deeper impact....Shakti is rising....This is all due to my Master, my Guru .

A true guru is not just a teacher of knowledge but also a living example of spiritual realization, inspiring and guiding others towards the same. Words fall short to express 'Guru Mahima'.

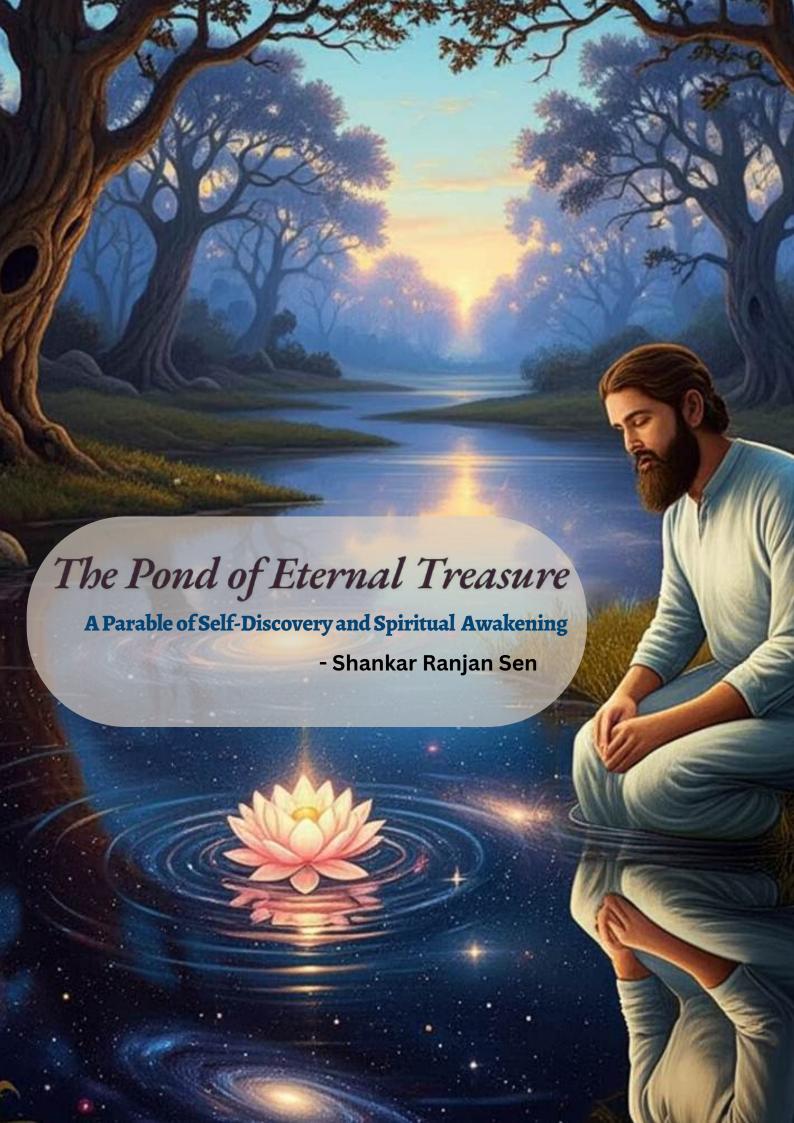
Om Swami ji rightfully says,"The yoga of self-transformation helps the practitioner to turn inward completely. Besides discipline, success in the actual sadhana depends on four key aspects: the sadhaka (aspirant), the siddha (master), the sadhya (goal) and sadhan (resources). The absence of any one of the four puts the whole practice on shaky ground."

This is so true...

This year, Guru Purnima will have a different vibration altogether and Guru Sadhana, a different intensity. Waiting eagerly!!!

ॐ गुं गुरवे नम:। Jai Gurudev,





Once upon a time, in a quiet and remote village nestled amid green fields and gently rolling hills, lived a simple, honest man and his only son. They owned a modest patch of land and a small house made of mud and thatch, yet their hearts were rich in contentment. Both father and son were hardworking and helpful to their neighbors, always willing to lend a hand without expecting anything in return. Theirs was a life of simplicity, toil, and genuine joy.

Each morning, as the sun painted the sky with hues of amber, the son would accompany his father into the fields. They would till the soil together, sow seeds, and tend to the crops with patience and love. Their humble earnings were enough to sustain them, and their hearts brimmed with gratitude.

But as the seasons passed, the father grew frail with age. One day, as twilight descended upon his life, he lay on his deathbed, breathing his final breaths. The son knelt beside him, his eyes swollen with tears, gently rubbing his father's feet, lost in grief and fear of the days to come. The thought of a life without his beloved father terrified him.

Sensing the storm of sorrow within his son, the old man gently whispered, "My child, do not grieve. I may leave this world, but I leave behind for you all the riches one could ever desire. You must seek it. Go in search of the biggest pond in the land. Hidden within it is a key – a golden key to all the treasures of the world. Once you find it, everything you'll ever need will be yours."

With those words, the father closed his eyes forever and departed for the heavenly abode.

After the funeral rites were completed, the boy—lonely and heartbroken—set out to fulfill his father's final instruction. He began asking everyone he met, "Do you know where the largest pond in the region is?" People gave him directions, but every pond he visited turned out to be smaller, murkier, or simply unconvincing. None felt like the one his father had spoken of. Days turned into weeks, weeks into months.

The boy's hope began to fade. He grew weary, disillusioned, and burdened by despair.

One day, sitting beneath a tree in solitude, he began to reflect. He thought of all the directions he had explored—north, west, south—but realized he had never once ventured eastward. None had ever mentioned a pond in the east, and so he had not thought to look there.

Spurred by this new insight, he set off with renewed determination toward the eastern horizon. He trekked through wild forests, crossed rocky paths, and after many miles, hidden deep within the dense woods, he finally came upon a pond. It was vast—silent, deep, and dark. The moment he laid eyes on it, something stirred in his heart. He knew—this was the pond his father had spoken of.

But the pond was covered in thick weeds, insects skimming across the surface, and amphibians jumping in and out. The water was clouded and filled with decay. He stepped into it but could not reach the bottom—it was too deep and too obscure to find anything meaningful within.

Determined, he devised a plan. He went to the village market and bought fish—many kinds—and released them into the pond. Over time, the fish began feeding on the insects and weeds, and slowly, the waters began to clear. Encouraged, he decided to give the process time and promised himself he would return in six months.

When he came back, he found that while the insects and weeds were gone, the pond was now teeming with large fish of many varieties. The water, though clear, was too full of movement and life for him to see the bottom. He still could not find the treasure.

Once again, he thought deeply. A new plan took shape. He brought a net and began catching the fish. He sold them at the market, and slowly, he began to earn a good income. His confidence grew; he was no longer the helpless boy he once was.

Eventually, all the fish were removed, and the pond became still and transparent. At last, the bottom came into view. But now he saw that it was layered with massive boulders and rocks. The treasure could still not be accessed.

He set to work with his bare hands, lifting one heavy stone at a time. It was backbreaking, soul-draining work. Many times he fell into despair and considered giving up. But a quiet voice inside reminded him of his father's words. With unwavering faith and persistent effort, he carried on, stone by stone, day after day.

And finally—after what seemed like an eternity—he uncovered a large, glimmering golden key, buried beneath the last of the rocks. Beside it lay a golden chest. His hands trembling, he opened it—and inside he found a treasure beyond imagination: diamonds, rubies, emeralds, gold, platinum, and radiant crystals of every color. He had found the fortune his father promised. From that day onward, he lived in peace, never again touched by the shadow of poverty. But more than wealth, he had discovered courage, perseverance, wisdom—and his true self.

#### Spiritual Significance of the Parable

This story is not just a tale of worldly riches—it is a profound parable of inner awakening. The Deeper Spiritual Significance of the Parable – A Journey from Ignorance to Enlightenment.

This simple tale of a father, a son, and a hidden treasure is actually a profound allegory of the human spiritual journey. Like all great parables, it works on two levels: the outer, worldly plane, and the inner, spiritual plane. Let us decode it step by step.

#### 1. The Old Father - Symbol of Divine Wisdom or the Inner Guru

The old father represents God, or more specifically, the inner Guru or higher self within every soul. At the moment of death, he imparts a cryptic but vital instruction to his son: that the riches of the world

lie hidden in a certain pond, and that it is up to the son to discover it.

#### Spiritual Message:

Every human being is born with an inner calling. From the beginning of time, sages and scriptures have spoken of a higher goal of life—Self-realization, liberation, or God-realization. But this truth is not handed to us easily. It is given symbolically, requiring the seeker to interpret and act upon it with faith and diligence. Just as the father doesn't tell the son the exact location of the pond, neither does God show us the exact path—He gives us clues, leaving the journey to our free will and effort.

#### 2. The Search for the Pond - Our Life in the World

The son starts seeking the biggest pond by asking around. People give him conflicting directions, and he visits many wrong places. He grows frustrated, disillusioned, and hopeless.

#### Spiritual Message:

This phase represents our wandering through worldly life—looking for happiness, peace, and success in various directions. Some chase it through wealth, others through relationships, fame, or power. Many listen to the voices of society, friends, teachers, and the media. But in the end, none of these lead to true inner fulfillment. We become tired, disappointed, and feel spiritually "lost."

#### 3. Realization and Turning East - The Beginning of Inner Introspection

Eventually, the boy realizes he hasn't explored the east and turns his journey in that direction. Deep within the forest, he finds the real pond.

#### Spiritual Message:

The "East" symbolizes the direction of the rising sun—light, awakening, and inner consciousness.

This is the moment in life when the soul turns inward, through introspection, meditation, prayer, or divine grace. The forest represents solitude, detachment from the world, and the depths of the inner self. And the pond, when finally discovered, represents the mind—deep, mysterious, and layered.

# 4. The Pond Covered in Weeds and Insects - A Mind Polluted with Negativity

The pond is real, but its surface is covered with filth, weeds, insects, and amphibians. The boy cannot reach the bottom.

#### Spiritual Message:

This is the condition of the human mind when we first begin spiritual practice. It is full of negative thoughts, fears, desires, attachments, anger, lust, greed, restlessness, and distractions. These are the insects and weeds. They obscure the clarity of our inner vision and prevent us from reaching the treasure within. No matter how pure the soul underneath, the polluted surface keeps us from experiencing it.

#### 5. Releasing Fishes - Inculcating Good Thoughts and Noble Deeds

To clean the pond, the boy introduces fishes which begin feeding on the insects and clearing the water.

#### Spiritual Message:

This act symbolizes the initial stage of spiritual discipline: we replace negative thoughts with positive ones. We engage in good actions, serve others, speak truthfully, read scriptures, practice generosity, and develop virtues like patience and compassion. This is the work of Karma Yoga and Bhakti Yoga—transforming the mind by saturating it with sattva (purity).

#### 6. Water Full of Fishes - The Mind Busy with Even Positive Thoughts

Six months later, though the water is clean, it is now full of large fishes. The boy still cannot see the bottom.

#### Spiritual Message:

Even positive thoughts are still thoughts—they keep the mind active and occupied. A truly spiritual state is not merely replacing bad thoughts with good ones, but transcending all thought to reach the stillness of awareness. When the mind is filled with devotional images, intellectual ideas, rituals, or ambitions for spiritual merit—it remains in motion, preventing deep meditative absorption. Thus, even good karma must eventually be transcended.

#### 7. Removing the Fish - Entering Deep Meditation and Silence

The boy then begins catching and removing the fish. As he does so, the pond becomes still and transparent. Finally, the bottom is visible.

#### Spiritual Message:

This represents the path of deep meditation (Dhyana). Here, the aspirant begins to go beyond both negative and positive thought patterns. The mind becomes one-pointed, then silent. The ripples of thought cease. This is the doorway to inner clarity—a clear, undisturbed, equanimous mind. Only in this stillness can we begin to access the deeper layers of our subconscious.

#### 8. Boulders at the Bottom - The Samskaras or Karmic Imprints

But even now, the treasure is not accessible. Large rocks block the way. The boy must lift them one by one with great effort.

#### Spiritual Message:

The boulders are the samskaras—deep-rooted karmic impressions carried from past lives or from our current life. These are subtle patterns and tendencies (vasanas) that drive our behavior, emotions, and reactions. They are below the level of conscious thought, but they shape our reality. Only with persistent spiritual practice, self-discipline (tapasya), and divine grace can these samskaras be removed. This is the most difficult phase of the path—painful, slow, and often disheartening. But it is also the most transformative.

#### 9. The Golden Key - Samadhi, the Superconscious State

After great effort, the boy discovers a golden key buried beneath the last rock.

#### Spiritual Message:

This golden key is Samadhi—the state of complete absorption, where the ego dissolves and the soul unites with the Divine. It is the key to all spiritual realization. In Samadhi, the practitioner transcends body-consciousness, thought, and emotion. There is only pure awareness, bliss, and union with Truth. It is this state that unlocks the final treasure.

#### 10. The Golden Chest - The Soul's Infinite Riches

Using the key, the boy opens the chest and finds treasures beyond imagination.

#### Spiritual Message:

The treasure chest symbolizes the Self—the Atman, the Divine Consciousness within. It holds infinite joy (Ananda), divine wisdom (Jnana), eternal peace (Shanti), and liberation (Moksha). This is the true wealth—not material possessions, but the realization of one's divine nature. Once attained, the seeker never again suffers from spiritual poverty.



#### ॐ गणेशाय नमः ॐ अखंड मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः

Poverty! Even gods fight with that. There are many instances in our Puranas and shastras when gods lost heaven to Asuras and asked help from Lord Shiva and Vishnu to restore. Poverty does not mean that lack of money and wealth, and Yes though it is a big problem if you don't have MONEY. But Poverty can be multidimensional. Say, you have wealth, but you suffer health issue all the time, you are poor! Suppose you have all, but denied the pleasure of children, you are poor! Suppose you are a business tycoon, but your wife cheats on you and love other man or you are denied love of a woman, you are poor! Or You are a worthy and good lady, but did not get a worthy man to love you, you are poor. There are So many kinds of poverty there .but the greatest curse among them, when YOU DO NOT HAVE MONEY AND WEALTH.

I should lay out some reason why one is deprived of money and wealth. Let we go

- **Venus** is a key planet of wealth, luxury, Happiness, and we Astrologers often call her a planet of eight kinds of Wealth. We worship Asta Lakshmi. Any affliction to Venus in birth chart cause struggle in this front. For men's chart, Venus is also considered as Karaka of wife.
- **Inauspicious yoga**. There are many bad Yoga forms at birth, and when benefic planet does not intervene or aspect, such people are poor most of the time in their life. You see many people whose economic condition remains same all of their life.
- There are **three earth signs** in birth chart, i.e. sign with earth element that signify, Kaam (Desire) and money. They are **Gemini**, **Virgo** and **Capricorn**. If the Lords of the houses are good position, and the house get benefic influence, then cash flows remain healthy.

- MOST IMPORTANT, there are divisional charts (Hardly jeweler shop's astrologers reach to such division) from where we get an Idea, Which Deity is compassionate to our monetary ambitions, Say D16 chart, from there we see luxury and wealth, and also the deity who can help us.
- Worshiping wrong ideology, worshiping gods who only impart blessings
  of renunciation and takes away or destroy your financial blessings, or
  coming contacts of so many proclaimed gurus in the world, can make one
  stumble, rather than improving.
- Three Aspects of the planet Saturn. It is very important, check what this great and feared planet has to say in your birth chart, follow the discipline he asked, and you can be rich and wealthy. Saturn can make a person from rags to riches.
- Save Your Venus. Do whatever you can, spiritually or astrologically to save and heal planet Venus in your birth chart. Be Aware of the things you are doing which are disturbing a good Venusians vibration in your birth chart. A bad Venus does not only make one struggle in finance, but rob the person from many pleasures in life.

#### Some Way out

> First be yourself free from any theology, religion, or part of teaching, that glorifies Poverty and renunciation (If you are a monk in heart then ignore me as I am talking here materialistic). No greatest harm has been done in the history of humanity, than to criticize rich and glorify the poor and poverty. Money is power, Trust me, even if Lord Vishnu today appears as an Avatar, He will need money and resources to carry forward his mission .Those temples and segment who preach the idea of respectable poverty and renunciation, the same temples and segment ask donations from rich people privately. So many temples would arrange VIP lines for extra money for darshan of the deity, even rich people can go in front of the deity but commoners are kept at distance. Teach your Mind that a desire of becoming Rich in a right way is a virtue, not a blockage in your journey or path. We can't separate Materialism and Spirituality.

- > It's a matter of universal vibration- the things you criticize, you won't get them. Whether it is in Hinduism, or in Abrahamic religion, or any religion of this world or any part of them, or in any doctrine, that teach getting rich is a low virtue, and being poor is the virtue, reject that idea altogether. This is a crime that has been taught to humankind. You will find Prophetic sayings like, "Sell whatever you have, give all to poor and then come and follow me." But with such philosophy world could not solve the problems of poverty. It's a heartbreaking when one goes through poverty and his or her dreams shattered. Whatever you criticize, won't come to you. Many people who criticized marriage in early life find it difficult to get married or get pathetic marriage life, similar logic with Money and Riches.
- > Surround yourself with Luxury, Few things you use, try to use them costly. Like a Costly watch, a platinum/gold ring, a costly pen, branded shirts, shoes etc. Get free from artificial things. You may not live in a palace, but if you have a cottage, fill some space with beauty and luxury items. Always stay clean and fresh, use fragrance and costly cosmetics. Get free of clutters in your home and mind, do train and try to impart beauty in everything you do. Such things enhance Venus and radiate rich vibration.
- > Avoid false people and doctrines at all cost. Now a day there is competition of teachers and instructors in the earth. Everyone has some promise cards but none of them can move anything in your life, except draining your time and money and increasing the subscriber of their You tube channels. Be aware of such. I consider myself a fortunate one who was directed by a Deity to his Guru.
- > Be worshipper of a deity who can give you both material and spiritual blessings. I am talking about your titular deity or Ishta. Don't let your Ego deceive you. People often say name of big deities to show off, when they themselves are confused. Worship a deity, who can comfort you, he or she does not need to have a big doctrine associated, or big place of worship. If such a deity helps you when you are fallen, worship that deity day and night. After worshipping many deities in past, I can say "Those who seem to be something, often added nothing." Be favorite of a Deity who promises both monetary and spiritual gift. Yes, Deities have their favorites too.

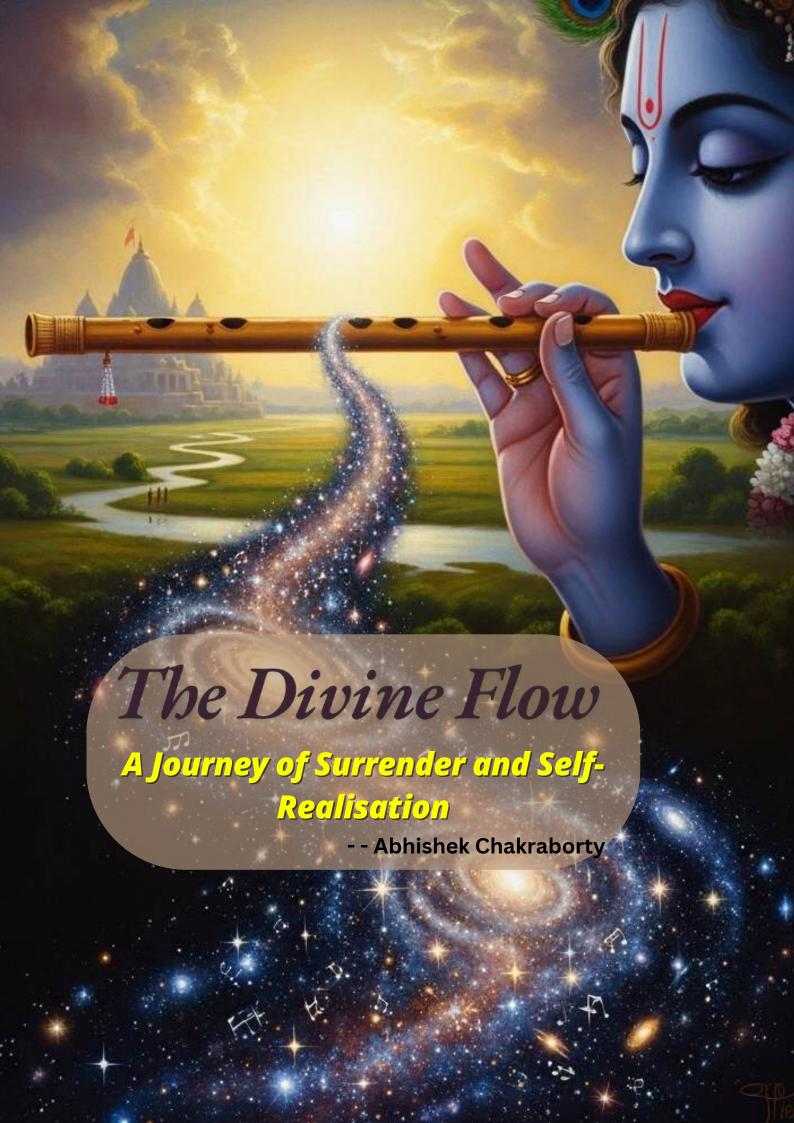
If you ever get response of such a deity, do everything to be his or her favorite. Devotion and Lifelong guidance of a benevolent deity can move Mountains.

- > Capricorn is an earth sign of Spiritual and other discipline. See which house Capricorn gets in your birth chart, one of the good ways to get a good vibration of this zodiac is to have a Spiritual practice daily. Its Lord is Saturn which demands some core discipline in life. Kriya yoga is an excellent spiritual practice. If you are initiated in Kriya, do it everyday. People often get lethargy or demotivated when they don't get darshan. But I would say, believe in the process of Kriya. It has the power to defeat the Irony that is inside you and pulling you back.
- > Virgo is another earth sign, and its Lord Mercury instructs to be financially aware. Mercury also gets exaltation in Virgo. And to have money, one has to be money conscious, investment and financial wisdom. Gemini, another sign of Mercury demands passion in whatever you do. Unless you are passionate of getting Rich, you can't.
- > Never pray as stoic (Vairagya) in front of a deity if you really need some materialistic blessings. I have seen people ask someone to pray on their behalf and that other person prays something that is not actually heart desire. Like, you want a car, and you ask your pastor or priest to pray, and he pray a prayer which has a spirit of renunciation. It is less likely you will have good monetary position to buy a car. Be shameless in your prayer, there is nothing wrong to be open in front of a deity. If I want to have billions, I will pray that desire to Lord Shiva and leave that matter to Him. Never fool yourself. Pray your heart's desire to a deity. Don't let other teach you what you should pray or not, if you need some correction in your demand and dignity, the Deity Himself will guide you.
- > Properly given gemstones and Rudraksha work. There are many instances when a good quality gemstone helped a person. If one can afford, he or she can take a good Astrologer's consultation to get one.
- > Sometimes some people's condition is so worse to do any astrological improvement. Let them pray to Lord Shiva who can swallow their poverty by himself.

Do Abhisek of Lord Shiva whenever you can. Have a clean life and live in a meaningful way.

#### I give my obeisance to lotus feet of my Gurubaba and Guru maa





Everything I write, think, or experience is a result of the boundless grace of my revered Guruji. Whatever is auspicious, pure, and uplifting in life occurs under the light of his blessings. If an action emerges from within me, driven by desire, attachment, or ego, it's an unfortunate outcome of my limited intellect and lack of discernment.

All that I've written in the past has been born of the waves of the Guru's grace flowing through my heart. Whenever that divinity revealed itself within me, words descended naturally. The feelings awakened within would manifest outward as expression. Even today, that same divine touch urges me to write once again.

The Path of Surrender is the ultimate truth these stories reveal. The story of Shri Krishna and his flute deeply touches my heart. When the Gopis asked the flute, "How do you always remain so close to the Lord?", the flute replied softly, "I am empty from within. I have kept nothing inside me. The Lord plays me however and whenever He pleases - I simply flow with His will." This emptiness, this complete surrender, is the path through which the Divine breath flows within us. When this sacred life-force moves through the energy centers within the seven chakras - it fills life with the joy of all seven colours. Every colour, every experience, becomes an extension of the Divine play.

The truth is, this entire creation, this vast cosmos, is set in motion by God's design and command. But our vision is limited, our ego dominant, and our mind self-centred hence we fall into the illusion that we are the doers. This story shows we're just instruments in God's grand play, temporary actors in an eternal drama.

After the war of the Mahabharata, Bhima proudly proclaimed, "I slew countless mighty warriors." Arjuna, too, boasted of his valour, saying, "It was I who decided the outcome of the war." Filled with pride, the Pandavas approached Lord Krishna and asked, "Lord, tell us - who was the greatest warrior in this war?" Krishna smiled, but did not answer. Instead, He took them to Barbarik the silent observer of the entire war. When the same question was posed to him, Barbarik humbly replied, "I saw only Shri Krishna active throughout the battle. In every direction, every moment, every situation it was He alone who was orchestrating all actions.

You were all merely His instruments." This answer dissolved the Pandavas' pride.

This story teaches us the same deep truth our life and our very breath are not mere biological phenomena, but a sacred vibration granted by the Divine. When we breathe, it's not just air, but the touch of God that flows within us. It is by that power that our life functions, and through that power, the world moves.

When we act not out of ego but in alignment with His will-when we surrender fully and let go of our desires-then we receive His true love, respect, and closeness. Even Ramanamaharshi, the great sage, once said, "Not even a single atom in this universe can move without the will of God."

Becoming Like the Flute- If we, too, become like the flute-empty from within, free of desire, fear, attachment, anger, and ego and surrender entirely to the will of the Lord, our life becomes a melodious song. In this journey, we can only discover ourselves and strive to truly know who we are.

The Cosmos Within Us- renowned scientist Carl Sagan once said, "We are a way for the universe to know itself. Some part of our being knows this is where we came from. We long to return. And we can, because the cosmos is also within us. We're made of star stuff."

Transformation only happens through Surrender- When we offer all our joy and sorrow, hopes and disappointments, victories and failures at the feet of the Divine, life's struggle transforms into bliss. And in that surrender, we come as close to the Lord as the flute rests upon His lips in every moment, in every note.

Om ayam gambhīram nayatu vratena, sarvam jagat sthāvarā jangamam ca,

#### Hindi Translation दिव्य प्रवाहः समर्पण और आत्मबोध की यात्रा

"गुरु ही समस्त जीवन का आधार हैं। उनके बिना न तो कोई ज्ञान संभव है, न ही कोई सच्चा अनुभव। जो भी मैं सोचता हूँ, लिखता हूँ या अनुभव करते हूँ - वह सब हमारे श्रद्धेय गुरु की असीम कृपा का ही प्रतिफल होता है। जीवन में जो भी शुभ, पवित्र और कल्याणकारी घटित होता है, वह केवल उनके आशीर्वाद की छाया में ही संभव है। और यदि कभी मुझसे कोई वासनात्मक, मोहजन्य या अहंकारपूर्ण कार्य होता है, तो वह मेरी सीमित और विवेकहीनता का परिणाम होता है।"

पिछले समय में मेरे द्वारा जो भी लिखा गया- वह सब मेरे अंतःकरण में प्रवाहित हो रही गुरु-कृपा की तरंगों से ही जन्मा। जब भी वह दिव्यता भीतर प्रकट हुई, शब्द स्वयं मेरे भीतर उतरते गए। जो अनुभूति भीतर जागी, वही शब्द बनकर बाहर प्रकट हो गई। आज भी वही अनुभूति, वही प्रभु-स्पर्श, मुझे प्रेरित कर रहा है कि पुनः उसे व्यक्त करूं।

श्रीकृष्ण और उनकी बांसुरी की कथा मेरे हृदय को अत्यंत गहराई से स्पर्श करती है। जब गोपियों ने बांसुरी से पूछा कि "तुम सदा प्रभु के इतने समीप कैसे रहती हो?" , तो बांसुरी ने शांत स्वर में उत्तर दिया - "मैं भीतर से पूरी तरह रिक्त हूँ। मैंने अपने अंदर कुछ भी नहीं रखा। प्रभु जब जैसा चाहें, मुझे बजा लेते हैं- और मैं बस उनकी इच्छाओं की लहरों में बहती रहती हूँ।" यही रिक्तता, यही पूर्ण आत्म-समर्पण, वह मार्ग है जिससे प्रभु हमारे भीतर प्राणरूप में प्रवाहित होते हैं। यही प्राण जब हमारे भीतर स्थित ऊर्जा केंद्रों- सप्तचक्रों से गुजरता है, तो वह जीवन को सप्तवर्णीय आनंद से भर देता है। हर रंग, हर अनुभव, प्रभु की लीला का विस्तार बन जाता है।

सत्य यह है कि यह संपूर्ण सृष्टि, यह ब्रह्मांड - ईश्वर की रचना और संचालन में ही गतिशील है। लेकिन हमारी दृष्टि सीमित है, अहंकार प्रबल है, और हमारा मन आत्म-केंद्रित है इसलिए हमें यह भ्रम होता है कि हम ही कर्ता हैं, हम ही नियंता हैं। जबकि वास्तव में हम तो केवल माध्यम हैं- ईश्वर की दिव्य लीला में एक क्षणिक पात्र।

इस बात को एक कथा के माध्यम से और भी स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है -

#### पांडवों का अहंकार और बर्बरीक का उत्तर:-

महाभारत के युद्ध के पश्चात भीमसेन ने गर्व से कहा, "मैंने कितने ही बलशाली योद्धाओं का संहार किया।" अर्जुन ने भी अपने पराक्रम का वर्णन करते हुए कहा, "युद्ध का निर्णय तो मैंने ही किया।" इस प्रकार अहंकार में डूबे पांडव भगवान श्रीकृष्ण के पास पहुँचे और पूछने लगे - "प्रभु, बताइए युद्ध में सबसे महान योद्धा कौन था?" कृष्ण मुस्कराए, पर कोई उत्तर नहीं दिया। वे उन्हें बर्बरीक के पास ले गए - वह वीर योद्धा जिसने युद्ध की सम्पूर्ण गाथा मौन रहकर देखी थी। जब पांडवों ने बर्बरीक से वही प्रश्न दोहराया, तो उसने उत्तर दिया- "मैंने तो संपूर्ण युद्ध में केवल श्रीकृष्ण को ही सक्रिय देखा -

हर दिशा, हर क्षण, हर स्थिति में वही थे जो सबको संचालित कर रहे थे। आप सब तो केवल उनके माध्यम भर थे।" यह उत्तर मानो पांडवों के अहंकार को शून्य कर गया। और यह हमें भी यह गूढ़ सत्य सिखाता है -

हमारा जीवन, हमारी साँसे केवल एक शारीरिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि ईश्वर की ओर से दिया गया एक दिव्य स्पंदन है। जब हम साँस लेते हैं, तो वह प्राणशक्ति परमात्मा का स्पर्श हमारे भीतर प्रवाहित होती है। उसी शक्ति से हमारा जीवन चलता है, और उसी से यह संसार गितशील है। हमारा अस्तित्व कोई स्वतंत्र सत्ता नहीं, बल्कि ईश्वर की रची हुई एक अनुपम लीला का भाग है, जिसमें हमें केवल अपनी भूमिका निभानी होती है। जब हम किसी की इच्छा के अनुसार- विशेषकर प्रभु की इच्छा के अनुरूप - अपने अहंकार को छोड़कर समर्पणपूर्वक कार्य करते हैं, तभी हमें उनका सच्चा प्रेम, सम्मान और समीपता प्राप्त होती है।

रमणमहर्षि ने भी यही बताया कि - "इस ब्रह्मांड में एक परमाणु भी ईश्वर की अनुमित के बिना संचालित नहीं हो सकता।" यह वाक्य स्वयं में इतना गहरा है कि जीवन के सारे भ्रमों को मिटा सकता है। यदि हम भी उस बांसुरी की तरह स्वयं को भीतर से खाली कर दें- वासनाओं, भय, मोह, क्रोध और अहंकार को त्यागकर - पूरी तरह प्रभु की इच्छा पर समर्पित हो जाएं, तो हमारा जीवन भी एक मधुर राग बन जाएगा। इस यात्रा में हम केवल स्वयं को खोज सकते हैं।

प्रसिद्ध वैज्ञानिक कार्ल सेगन ने भी कहा थाः "हम ब्रह्मांड को स्वयं को जानने का एक माध्यम हैं। हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा जानता है कि हम यहीं से आए हैं, हम लौटने की इच्छा रखते हैं। और हम लौट सकते हैं, क्योंकि ब्रह्मांड हमारे भीतर भी है। हम तारों के तत्वों से बने हैं।"

जब हम अपने सुख-दुख, आशा-निराशा, विजय-विफलता - सब कुछ ईश्वर के चरणों में अर्पित कर देते हैं, तब जीवन का संघर्ष आनंद में परिवर्तित हो जाता है। और तब हम प्रभु के उतने ही समीप आ जाते हैं, जितनी समीप बांसुरी उनके अधरों से होती है- हर पल, हर स्वर में।

🕉 आयं गम्भीरं नयतु व्रतेन ।

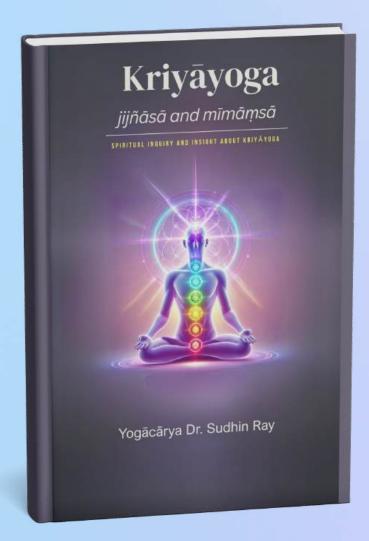
सर्वं जगत्स्थावरा जङ्गमं च।

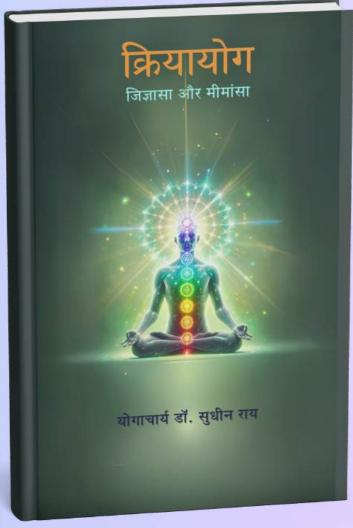
एको देवः सर्वभूतेषु गूढः ।

सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा ॥



# 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!

### "Neel Sasthi Puja Celebration @ RYKYM"







ক্রে রুদেবের চরণ স্মরণ করে মা, গুরুদেব ও ঈশ্বর—এই তিন ভাব হৃদয়ে যেভাবে ধারণ করি, তাই লেখার এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা।

প্রথমেই বলি মায়ের কথা। জ্ঞান হওয়ার পর থেকে দেখে আসছি মায়ের সদা আনন্দময় মূর্তি। কোনওদিনও মা খুব জ্ঞান বা উপদেশ কিছু দিতেন না, কিন্তু মায়ের জীবনযাপন এমনই ছিল য়ে, সেটিই ছিল আদর্শ উপদেশ। মা আমাদের পরিবারের সকলের য়য়্ল করতেন, খেয়াল রাখতেন, কিন্তু বিনিময়ে কিছু প্রত্যাশা করতেন না। নিজের আনন্দে নিজে থাকতেন। ভালো বই পড়তেন, গান করতেন, আমাদের সাথে খেলতেন, আমাদের পড়াতেন, কিন্তু কোনওদিনও মায়ের মুখে আমি কোনও নিন্দা বা সমালোচনা শুনিনি। মা খুব শরণাগত আর সমর্পিত ছিলেন জগৎজননী মা সারদার চরণে; বলতেন, "সবই মা সারদা দেখছেন।" কী অসম্ভব বিশ্বাসের জোর ছিল মায়ের! য়ত বড় সমস্যাই হোক না কেন, মা কখনও সেটা নিয়ে কোনও উদ্বেগ প্রকাশ করতেন না, বলতেন, "জননী আমার আছেন, উনি সব দেখবেন।" মায়ের জীবনযাপন ছিল খুব সাধারণ। সাদা লাল পাড়ের শাড়ি পরতেন, কিন্তু সেটাই খুব পরিচ্ছন্ন আর পরিপাটি করে পরতেন। মায়ের দিকে তাকালেই একটা অদ্ভুত স্লিগ্ধ ভাব লাগত। স্লেহ, স্লিগ্ধতা আর প্রসন্নতা—সব যদি এক হয়ে মূর্তি ধারণ করত, তিনিই যেন আমার মা। আমাদের বাবা ও মায়ের পরিবারের সকলে, এমনকি রামকৃষ্ণ পাঠচক্রের পরিচিত সকলেও মাকে অত্যন্ত ভালোবাসতেন। নির্মল, প্রসন্নময়, সমর্পিত এক শুদ্ধ সত্তা ছিলেন আমার মা। ছিলেন, কারণ আজ ছয় মাস হল মা ফিরে গেছেন রামকৃষ্ণলোকে, তাঁর জননী সারদা মা-র কাছে।

এবার বলি মায়ের কথা কেন বললাম। কারণ, মায়ের আশীর্বাদই ছিল জীবনের প্রথম গুরুক্পা। মায়ের শুদ্ধ সত্তা আশীর্বাদের মতো আমাকে গুরুদেবের স্মরণের দিকে এগিয়ে দিয়েছে।

আদি শঙ্করাচার্য তাঁর 'বিবেকচূড়ামণি'-তে বলেছেন,

#### দুর্লভং ত্রয়মেবৈতদ্ দেবানুগ্রহহেতুকম্। মনুষ্যত্বং মুমুক্ষুত্বং মহাপুরুষসংশ্রয়ঃ॥

অর্থাৎ, এই তিনটি জিনিস एकत्र হওয়া অত্যন্ত দুর্লভ এবং তা কেবলমাত্র দৈব অনুগ্রহেই সম্ভব হয় —মনুষ্যজন্ম লাভ, ঈশ্বরকে উপলব্ধি করার ইচ্ছা এবং মহাপুরুষের সংস্রব অর্থাৎ সদ্পুরুর সংস্পর্শ, যিনি ঈশ্বর উপলব্ধি করাতে পারেন। গুরুবন্দনায় বলা হয়েছে, 'জয় সদ্পুরু ঈশ্বর প্রাপক হে', অর্থাৎ সদ্পুরু তিনিই, যিনি নিজে ঈশ্বরকে উপলব্ধি করেছেন।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে, সদ্পুরু কীভাবে বোঝা যাবে? বাহ্যিকভাবে এমন কী লক্ষণ বা গুণ আছে, যা দেখে বোঝা যায় তিনি সদ্পুরু? মন্দিরে গিয়ে জগৎমাতার সামনে বসলে যেমন প্রশান্ত অনুভূতি হয়, সব প্রশ্ন থেমে গিয়ে অন্তর এক না-বলা আনন্দে পূর্ণ হয়ে যায়, সদ্পুরু-সংস্পর্শে এলেও মন তেমনি প্রশান্ত আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে যায়।

প্রশ্ন থেমে গিয়ে অন্তর নিজেই নিজেকে উত্তর দিতে থাকে—ইনিই তিনি। গুরুদেবের সমস্ত শিষ্য এই আনন্দ অনুভব করে বলেই তো বারবার সেখানে ছুটে যায়!

তাঁর সদানন্দময়, প্রশান্ত, শুদ্র রূপ। ভালোবাসা যদি মূর্তি নিতে পারত, তবে তা গুরুদেবের রূপে পরিণত হতো। পরম গুরুদেবের জন্মদিনের এক অনুষ্ঠানে গুরুদেব তাঁর নিজের গুরু শ্রী শ্রী দুবেজী মহারাজের কথা বলতে গিয়েও এই একই কথা বলেছিলেন। তাঁর গুরুদেব যেন শুধুমাত্র ভালোবাসা দিয়েই তৈরি! কত দূর থেকে, কত কষ্ট করে তিনি আসতেন শুধুমাত্র তাঁর শিষ্যরা ঠিকমতো ক্রিয়া করতে পারছে কিনা তা জানতে! আসতেন তাদের এই জীবনের আনন্দময় প্রাপ্তির দিকে এগিয়ে দিতে।

এই আনন্দময় অবস্থা প্রাপ্ত হওয়াই ঈশ্বর উপলব্ধি।

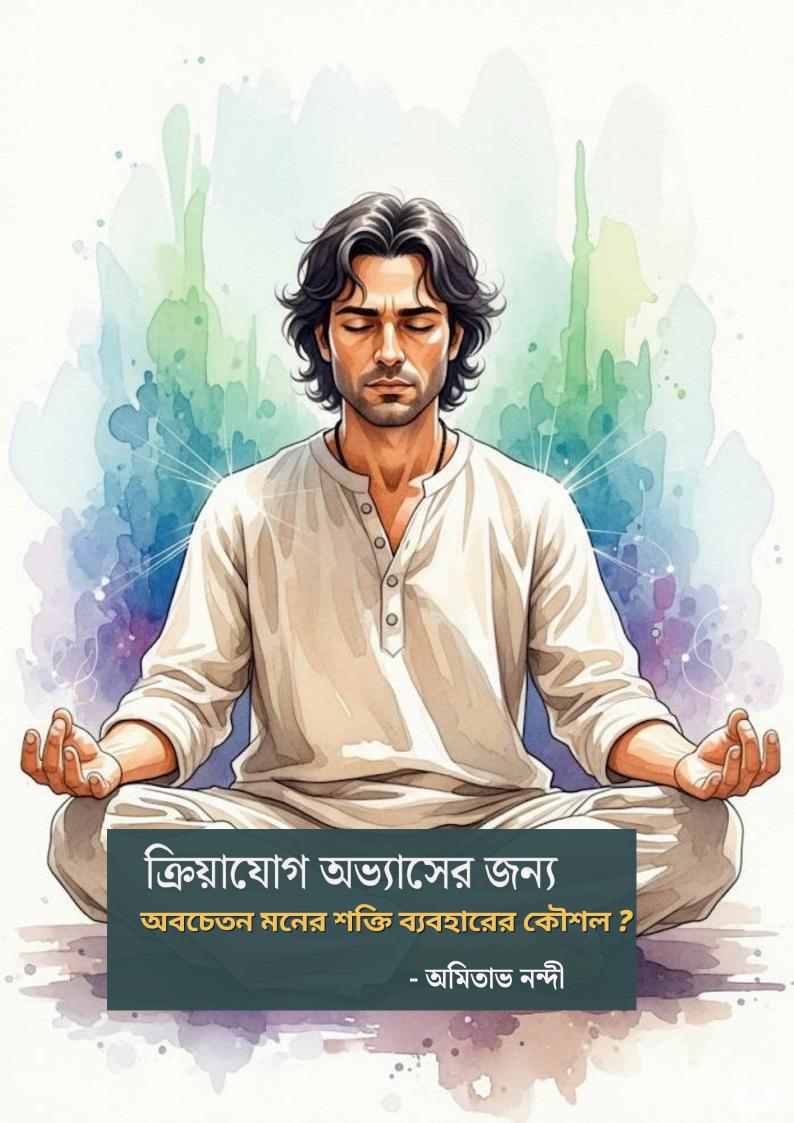
শুত্র বন্ধ পরিহিত যে সদানন্দময় ভালোবাসার প্রতিমূর্তিকে মন গুরুদেব বলে জানে, যাঁর কাছে বসলেই মন প্রশ্নহীনভাবে আনন্দময় হয়ে ওঠে, যাঁকে মনে মনে ভাবলেও মন কী এক অজানা সুবাসে ভরে ওঠে—তিনি হলেন সেই আধার, যেখানে পরম্পরাগতভাবে সমস্ত গুরুদেবরা লীন হয়ে আছেন। আগুন আর তার দাহিকা শক্তি যেমন আলাদা করা যায় না, তেমনি গুরুদেব ও ঈশ্বর আলাদা নন।

ঈশ্বরকে পাওয়া মানে সেই আনন্দময় অবস্থা প্রাপ্ত হওয়া, যেখানে থাকলে মন সবার মধ্যেই শিবকে দেখে। তাই তার চাওয়াও নেই, পাওয়াও নেই; হিংসাও নেই, দ্বেষও নেই। অহং-ও নেই, 'আমি'-ও নেই। তাই সে তখন প্রেমময়, আনন্দময়। তাই গুরুদেবই ঈশ্বর, আবার ঈশ্বরই গুরুদেব। পথও তিনি, আবার পথের লক্ষ্যও তিনিই।

গুরুদেব বলেন, তিনি চান তাঁর শিষ্যরা সবাই গুরুদেব হয়ে উঠুক। অর্থাৎ, তিনি চান আমরা সকলেই ক্রিয়াযোগে সঠিক যুক্ততার মাধ্যমে সেই আনন্দময় ও প্রেমময় অবস্থা প্রাপ্ত হই, অর্থাৎ ঈশ্বরকে উপলব্ধি করি।

জয় গুরুদেব।





ক্র য়াযোগের অভ্যাসের জন্য আমাদের অবচেতন মনের শক্তিকে ব্যবহার করার বিষয়টি যেন এক গভীর রহস্যের মতো। আমাদের ভেতরের সেই নীরব, অথচ শক্তিশালী জগৎ, যা আমাদের অজান্তেই কত কিছু নিয়ন্ত্রণ করে! সেই শক্তিকে যদি আমরা ক্রিয়াযোগের পথে চালিত করতে পারি, তবে এই অভ্যাসটি আমাদের জীবনে কতটা সহজে মিশে যেতে পারে, তা ভাবলেই অবাক লাগে।

সচেতন মন, যা দিয়ে আমরা প্রতি মুহূর্তে ভাবছি, সিদ্ধান্ত নিচ্ছি — এটা যেন দিনের আলোর মতো স্পষ্ট। কিন্তু এর গভীরে লুকিয়ে আছে অবচেতন মন, অনেকটা গভীর সমুদ্রের মতো, যেখানে আমাদের পুরনো অভ্যাস, বিশ্বাস আর না বলা অনুভূতিরা ঢেউ তোলে। আর অচেতন মন? সে তো আরও গভীর, যেন এক রহস্যময় অন্ধকার জগৎ, যা হয়তো আমাদের ধরাছোঁয়ার বাইরে থেকেও আমাদের অনেক কিছু নিয়ন্ত্রণ করে। তবে হ্যা, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সেই অবচেতন মন। ওটাই যেন আমাদের অভ্যাসের চালিকাশক্তি। আমরা যখন কোনো কাজ বারবার করি, তখন সেই অভ্যাস অবচেতনে গেঁথে যায়, অনেকটা পুরনো বন্ধুর মতো, যাকে আর মনে করানোর প্রয়োজন হয় না, সে নিজেই এসে হাজির হয়।

এখন প্রশ্ন হলো, এই বন্ধুর মতো অবচেতন মনকে আমরা ক্রিয়াযোগের অভ্যাসের দিকে কিভাবে আকৃষ্ট করব? কিভাবে তার ভেতরের শক্তিকে জাগিয়ে তুলব? কিছু সহজ অথচ গভীর কৌশল আছে, যা আমাদের এই পথে সাহায্য করতে পারে।

অবচেতন মনের (subconscious mind) শক্তিকে কাজে লাগিয়ে যেকোনো অভ্যাস — বিশেষ করে ক্রিয়াযোগের মতো আধ্যাত্মিক অভ্যাস — গড়ে তোলা অত্যন্ত ফলপ্রসূহতে পারে। কারণ আমাদের বেশিরভাগ স্বভাব, চিন্তা এবং অভ্যাস মূলত অবচেতন মন থেকেই চালিত হয়। এই কারণে, মনের বিভিন্ন স্তর এবং তাদের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা থাকা অপরিহার্য। মনের প্রকারভেদগুলি আমাদের চিন্তা, অনুভূতি, আচরণ এবং অভ্যাসকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে। সাধারণভাবে মন তিনটি স্তরে কাজ করে এবং প্রতিটি স্তরের নিজস্ব কার্যকারিতা ও প্রভাব রয়েছে।

#### ১. সচেতন মন (Conscious Mind)

সচেতন মন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের চিন্তা, অনুভূতি এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। এটি আমাদের মানসিক জগৎ ও আচরণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। আমাদের প্রতিদিনের অভিজ্ঞতা এবং বিভিন্ন ধরনের চিন্তাভাবনা ও অনুভূতির মধ্যে পার্থক্য তৈরি করাই হলো সচেতন মনের কাজ।

#### সচেতন মনের কাজ:

5.5 চিন্তা ও বিশ্লেষণ: সচেতন মন আমাদের চিন্তাভাবনা, বিশ্লেষণ এবং উপলব্ধির ক্ষেত্রে সক্রিয়

**July 2025** 

ভূমিকা পালন করে। এটি সমস্যা সমাধানে, সিদ্ধান্ত গ্রহণে এবং আমাদের অভিজ্ঞতা মূল্যায়নে সাহায্য করে। কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় বা সমস্যার সমাধানে সচেতন মন সরাসরি যুক্ত থাকে।

## সচেতন মনের কার্যাবলী চক্র



ভূমিকা পালন করে। এটি সমস্যা সমাধানে, সিদ্ধান্ত গ্রহণে এবং আমাদের অভিজ্ঞতা মূল্যায়নে সাহায্য করে। কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় বা সমস্যার সমাধানে সচেতন মন সরাসরি যুক্ত থাকে।

১.২ অনুভূতি ও প্রতিক্রিয়া: সচেতন মন আমাদের অনুভূতিগুলিকে প্রক্রিয়াকরণ করে এবং সেই অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া জানায়। কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে আমরা কেমন অনুভব করব বা প্রতিক্রিয়া দেখাব, তা সচেতন মনের দ্বারাই নিয়ন্ত্রিত হয়।

- **১.৩ মনোযোগ ও ফোকাস:** সচেতন মন আমাদের মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করার ক্ষমতা দেয়। এটি আমাদের বর্তমান মুহূর্তে উপস্থিত থাকতে এবং কার্যকরভাবে কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় একাগ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- 5.8 স্মৃতি ও শেখা: সচেতন মন নতুন তথ্য গ্রহণ, মনে রাখা এবং শিখতে সাহায্য করে। যদিও অবচেতন মন বিপুল পরিমাণ তথ্য ধারণ করতে পারে, সচেতন মন সেই তথ্যকে প্রক্রিয়াকরণ, শ্রেণীবদ্ধ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী স্মরণ করতে সক্ষম।
- ১.৫ স্ব-পরিচয় ও স্ব-অবধি: সচেতন মন আমাদের নিজস্ব পরিচয় এবং আত্ম-অনুভূতির ধারণা তৈরি করে। এটি আমাদের নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা ও অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে, যা আমাদের আত্মসচেতন হতে সাহায্য করে।
- ১.৬ দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যায়ন: সচেতন মন আমাদের উপলব্ধি, দৃষ্টিভঙ্গি এবং মূল্যবোধ তৈরি করে। এটি আমাদের ধারণা, মতামত এবং বিশ্বাস গঠনের প্রক্রিয়া পরিচালনা করে।
- 5.৭ ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা ও কল্পনা: সচেতন মন ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করার জন্য সময় ও শক্তি ব্যবহার করে। এটি আমাদের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে এবং ভবিষ্যতের সম্ভাব্য পরিস্থিতি সম্পর্কে ভাবতে সাহায্য করে।

#### সচেতন মনের বৈশিষ্ট্য:

সক্রিয়: সচেতন মন সর্বদা সক্রিয় থাকে এবং তাৎক্ষণিক প্রয়োজন অনুযায়ী কাজ করে।

#### সচেতন মনের বৈশিষ্ট্য



#### Anweshan

- যৌক্তিক ও বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন: এটি বিশ্লেষণ, যুক্তি এবং সমস্যার সমাধান করতে সক্ষম।
- সীমাবদ্ধ ক্ষমতা: সচেতন মনের তথ্য ধারণের ক্ষমতা সীমিত, তাই এটি দীর্ঘ সময় ধরে একসাথে অনেক তথ্য ধরে রাখতে পারে না।
- একস্তরীয়: অবচেতন মনের মতো এটি একই সময়ে একাধিক কাজ করতে পারে না।

সচেতন ও অবচেতন মন একসাথে কাজ করে, তবে সচেতন মন মানুষের জাগ্রত চিন্তা ও কার্যকলাপের কেন্দ্রবিন্দুতে থাকে।

উদাহরণস্বরূপ, এই মুহূর্তে আপনি যখন "মনের প্রকারভেদ" নিয়ে ভাবছেন, তখন আপনার সচেতন মনই এটিকে নিয়ন্ত্রণ করছে।

#### ২. অবচেতন মন (Subconscious Mind)

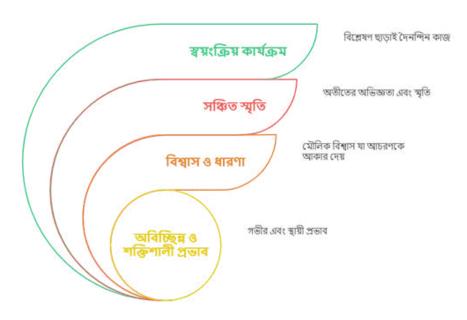
অবচেতন মন হলো মনের গভীরতম স্তর, যা আমাদের সচেতন চিন্তা বা অনুভূতির বাইরে অবস্থিত। এটি অনেকটা স্বয়ংক্রিয় বা অস্বচ্ছ এক ব্যবস্থার মতো কাজ করে, যার নিয়ন্ত্রণে এমন অনেক কিছু চলে আসে যা আমরা সচেতনভাবে জানি না। আমরা যখন সচেতনভাবে কিছু ভাবি বা করি, তার বেশিরভাগ কাজ, অনুভূতি এবং অভ্যাস অবচেতন মন দ্বারাই নিয়ন্ত্রিত হয়। অবচেতন মন মূলত স্মৃতি, অভ্যাস, বিশ্বাস, ভয়, অনুভূতি এবং অন্তর্নিহিত চাহিদা ধারণ করে।

এর কার্যকারিতা প্রায় স্বয়ংক্রিয়। অর্থাৎ, আমাদের কোনো চিন্তা বা অনুভূতি যখন বারবার ঘটে বা অভ্যাসে পরিণত হয়, তখন তা অবচেতন মনে স্থায়ীভাবে গেঁথে যায় এবং পরবর্তীতে সেই অভ্যাস বা অনুভূতি আমাদের দৈনন্দিন জীবনে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করে।

#### অবচেতন মনের বৈশিষ্ট্য:

- 5. স্বয়ংক্রিয় কার্যক্রম: অবচেতন মন কোনো বিশ্লেষণ বা সিদ্ধান্ত নেয় না, তবে এটি আমাদের দৈহিক কার্যকলাপ, অভ্যাস, চিন্তা ও অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করে। যেমন, আমাদের হাঁটার ধরন, লেখার পদ্ধতি, নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার অভ্যাস—এসবই অবচেতন মন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।
- **২. সঞ্চিত স্মৃতি:** জীবনের সমস্ত অভিজ্ঞতা, অনুভূতি, ভয় এবং স্মৃতি অবচেতন মনে জমা থাকে। যখনই কোনো ঘটনা, স্মৃতি বা অনুভূতি পুনরায় সামনে আসে, তখন এই অবচেতন স্মৃতির কারণে আমাদের মন বা শরীর প্রতিক্রিয়া দেখাতে শুরু করে।
- ৩. বিশ্বাস ও ধারণা: অবচেতন মন মূলত আমাদের বিশ্বাস ও ধারণার উপর ভিত্তি করে কাজ করে। যদি কোনো বিষয়ে আমাদের একাধিক নেতিবাচক ধারণা থাকে (যেমন "আমি যোগাভ্যাস করতে পারব না"), তবে তা অবচেতন মনে প্রবাহিত হবেই এবং সেই অনুভূতি পরবর্তীতে আমাদের আচরণে প্রতিফলিত হবে।

#### অবচেতন মনের বৈশিষ্ট্য

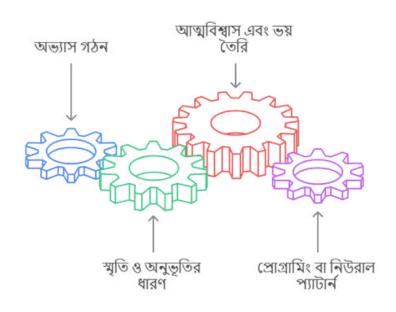


8. অবিচ্ছিন্ন ও শক্তিশালী প্রভাব: অবচেতন মন গভীরভাবে কাজ করে এবং এর প্রভাব এতটাই শক্তিশালী যে, সচেতন মন কখনও কখনও সেই প্রভাব কাটাতে পারে না। এই কারণেই যখন আমরা কোনো নেতিবাচক অভ্যাস বা বিশ্বাস তৈরি করি, তা পরবর্তীতে অভ্যাসে পরিণত হয়, যদিও আমরা সচেতনভাবে তা পরিবর্তন করতে চাই।

#### অবচেতন মনের কাজের প্রক্রিয়া:

**১. অভ্যাস গঠন:** অবচেতন মন অভ্যাসের উপর ভিত্তি করে কাজ করে। যখন আমরা কোনো কাজ নিয়মিতভাবে করতে থাকি, তখন সেটি একসময় অবচেতন মনে গেঁথে যায় এবং পরে সেই কাজটি একটি স্বয়ংক্রিয় অভ্যাসে পরিণত হয়।

#### অবচেতন মনের প্রক্রিয়া



- \$. স্মৃতি ও অনুভূতির ধারণ: অবচেতন মন আমাদের সমস্ত স্মৃতি ধারণ করে রাখে, এমনকি সেই স্মৃতিগুলিও যা আমরা সচেতনভাবে মনে করতে পারি না। আমাদের জীবনের প্রথম দিকের অনুভূতি—যেমন জন্মের সময়ের অনুভূতি বা শৈশবের কোনো গুরুত্বপূর্ণ ঘটনা—অবচেতন মনে গেঁথে যায় এবং পরবর্তীতে আমাদের আচরণ ও অনুভূতিকে প্রভাবিত করতে থাকে।
- ৩. আত্মবিশ্বাস এবং ভয় তৈরি: আমাদের অনেক ভয়, আত্মবিশ্বাসের অভাব বা নেতিবাচক ধারণা অবচেতন মন থেকেই আসে, যা আমরা কখনও অনুভব করি, কখনও শিখি বা জীবন থেকে প্রাপ্ত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে তৈরি হয়। অবচেতন মন কখনোই "এটা ভুল, এটা ঠিক" বিচার করে না, বরং যেকোনো ধারণা বা অনুভূতিকে সত্য হিসেবে গ্রহণ করে।
- 8. প্রোগ্রামিং বা নিউরাল প্যাটার্ন: অবচেতন মন মূলত আমাদের নিউরাল প্যাটার্নকে প্রোগ্রামিং করে। যখন আমরা কোনো কিছু বারবার চিন্তা করি বা অভ্যাসে পরিণত করি, তখন সেটি মস্তিষ্কে একটি "প্যাটার্ন" তৈরি করে, যা পরে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করতে থাকে।

উদাহরণস্বরূপ, যদি আমি প্রতিদিন কিছু নেতিবাচক চিন্তা করি, যেমন "আমি যোগাভ্যাস করব না" বা "আমি কোনো একটি কাজে সফল হতে পারব না", এটি একসময় আমার মস্তিষ্কে একটি স্থায়ী প্যাটার্ন তৈরি করবে, যা পরবর্তীতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে আমার মনোভাব ও আচরণকে প্রভাবিত করবে।

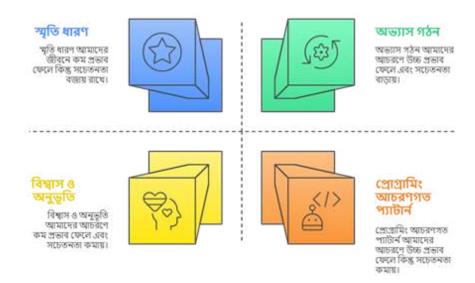
#### ৩. অচেতন মন (Unconscious Mind)

এটি মস্তিষ্ণের গভীর স্তর, যা সচেতন ও অবচেতন মনের বাইরে। এটি আমাদের অভ্যন্তরীণ বিশ্বাস, অভ্যাস, অনুভূতি এবং আচরণের মূল নিয়ন্ত্রক। এটি অটো-পাইলটের মতো কাজ করে, যার প্রভাব আমাদের প্রতিদিনের সিদ্ধান্ত, আচরণ এবং অনুভূতিতে দৃশ্যমান হয়। অচেতন মন নেতিবাচক বা ইতিবাচক বিশ্বাস গ্রহণ করে এবং আমাদের জীবনের অভ্যাস ও কার্যকলাপ পরিচালনা করে। এটি আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে, তবে আমরা সচেতনভাবে এর কাজ ও প্রভাব বুঝতে পারি না। মনের এই স্তরটি তুলনামূলকভাবে কম গুরুত্বপূর্ণ।

#### অচেতন মনের কাজ :

- **১. অভ্যাস গঠন :** যেকোনো কাজ বা চিন্তা যদি বারবার করা হয়, সেটি অচেতন মনে চলে যায় এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে অভ্যাসে পরিণত হয়।
- **২. স্মৃতি ধারণ :** জীবনের সব ধরনের স্মৃতি, বিশেষত শৈশবের স্মৃতি, ভয় এবং অভিজ্ঞতা অচেতন মনে জমা থাকে।
- ৩. বিশ্বাস ও অনুভূতি : অচেতন মন আমাদের গভীর বিশ্বাস, ভীতি এবং অনুভূতিগুলো ধারণ করে এবং তা আমাদের আচরণে প্রভাব ফেলে।

#### অচেতন মনের কার্যাবলী



8. প্রোগ্রামিং বা নিউরাল প্যাটার্ন : একাধিকবার কোনো বিষয় মনে করা বা অভ্যাস করা অচেতন মনের মধ্যে স্থায়ী প্রোগ্রাম তৈরি করে।

এটি মস্তিষ্ণের গভীর স্তর, যা সচেতন ও অবচেতন মনের বাইরে। এটি আমাদের অভ্যন্তরীণ বিশ্বাস, অভ্যাস, অনুভূতি এবং আচরণের মূল নিয়ন্ত্রক। এটি অটো-পাইলটের মতো কাজ করে, যার প্রভাব আমাদের প্রতিদিনের সিদ্ধান্ত, আচরণ এবং অনুভূতিতে দৃশ্যমান হয়। অচেতন মন নেতিবাচক বা ইতিবাচক বিশ্বাস গ্রহণ করে এবং আমাদের জীবনের অভ্যাস ও কার্যকলাপ পরিচালনা করে। এটি আমাদের জীবনকে প্রভাবিত করে, তবে আমরা সচেতনভাবে এর কাজ ও প্রভাব বুঝতে পারি না। মনের এই স্তরটি তুলনামূলকভাবে কম গুরুত্বপূর্ণ।

#### কেন অবচেতন মন সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ?

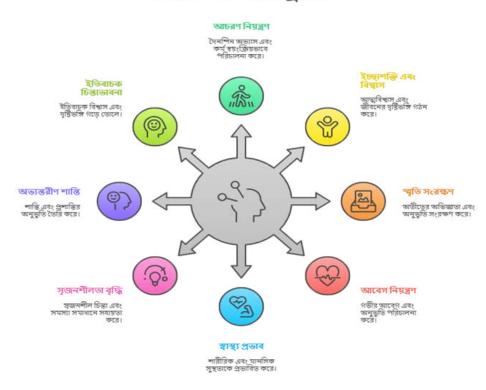
অবচেতন মন (Subconscious Mind) মানুষের মানসিক প্রক্রিয়ার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কারণ এটি আমাদের দৈনন্দিন জীবন, আচরণ, অনুভূতি এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের অনেক কিছু নিয়ন্ত্রণ করে। নিচে কিছু কারণ দেওয়া হলো, কেন অবচেতন মন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ:

- **১. আচরণ এবং অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে:** অবচেতন মন আমাদের প্রতিদিনের অনেক আচরণ ও অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করে। আমরা যখন কোনো কিছু পুনরাবৃত্তি করি, যেমন দাঁড়িয়ে থাকা বা গাড়ি চালানো, তখন আমাদের অবচেতন মন এসব কাজ পরিচালনা করে।
- ২. ইচ্ছাশক্তি এবং বিশ্বাস তৈরি করে: অবচেতন মন আমাদের ইচ্ছাশক্তি এবং বিশ্বাস তৈরি করে। আমরা যেমন বিশ্বাস করি যে আমরা কিছু করতে পারব, তা অবচেতন মনেই প্রতিষ্ঠিত থাকে। এর ফলে আমাদের আত্মবিশ্বাস এবং জীবনের প্রতি সাধারণ মনোভাব গড়ে ওঠে।
- ৩. অজ্ঞান স্মৃতি সংরক্ষণ করে: অবচেতন মন আমাদের অতীতের অভিজ্ঞতা, স্মৃতি এবং বিভিক্<u>চ2</u> অনভতি সংরক্ষণ করে। যদিও আমরা সচেতনভাবে এসব স্মৃতি মনে না রাখি,

কিন্তু এগুলি আমাদের চিন্তা ও প্রতিক্রিয়ার উপর গভীর প্রভাব ফেলতে পারে।

- 8. আবেগ এবং অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করে: অবচেতন মন আমাদের গভীর আবেগ, ভয়, দুঃখ, আনন্দ এবং অন্যান্য অনুভূতি সংরক্ষণ করে। এই অনুভূতিগুলি আমাদের প্রতিক্রিয়া তৈরি করতে সাহায্য করে।
- ৫. স্বাস্থ্য এবং শারীরিক অবস্থা প্রভাবিত করে: ইতিবাচক চিন্তা এবং বিশ্বাস অবচেতন মনকে শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে, বিপরীতভাবে নেতিবাচক ধারণা স্ট্রেস বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
- ৬. সৃজনশীলতা এবং সমস্যা সমাধান করে: অনেক সময় যখন সমস্যার সমাধান খুঁজে পাওয়া যায় না, তখন অবচেতন মন অজ্ঞাতভাবে কাজ করতে থাকে এবং একটি সৃজনশীল সমাধান বা আইডিয়া নিয়ে আসে।
- ৭. অভ্যন্তরীণ শান্তি প্রদান করে: অবচেতন মন আমাদের অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং সান্ত্বনার অনুভূতি তৈরি করতে পারে। আমাদের চিন্তা এবং অনুভূতির অস্থিরতার মধ্যে, অবচেতন মন আমাদের সামঞ্জস্য এবং সমতার অনুভূতি দেয়, যা আমাদের জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলায় সাহায্য করে।
- ৮. ইতিবাচক অঙ্গীকার গ্রহণ করে: প্রতিদিন ইতিবাচক চিন্তা বা "অঙ্গীকার" করার মাধ্যমে আমরা আমাদের অবচেতন মনকে নতুন বিশ্বাস বা দৃষ্টিভঙ্গি গঠনে সাহায্য করতে পারি।যখন আমরা স্বেচ্ছায় কোনো ইতিবাচক চিন্তা বা অভ্যাস গড়ে তুলি, তখন তা অবচেতন মনেও বসে যায় এবং আমাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন নিয়ে আসে।

#### অবচেতন মনের প্রভাব



#### Anweshan

যদি আমরা অবচেতন মনকে নিয়ন্ত্রণ বা সচেতনভাবে পরিবর্তন করতে পারি, তবে আমরা আমাদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সক্ষম হতে পারি।

#### এবার দেখা যাক সচেতন মন ও অবচেতন মন কিভাবে একে অপরকে প্রভাবিত করে:

সচেতন মন যা চিন্তা করে, তা অবচেতন মন গ্রহণ করে এবং এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করতে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, আমি যদি কোনো বিষয় নিয়মিত চিন্তা করি, তাহলে একসময় সেটা আমার অবচেতন মনে গেঁথে যাবে। যেমন, "আমি যোগাভ্যাস করতে পারব না" বলে বিশ্বাস স্থাপন করলে, এটা অবচেতন মনে প্রবাহিত হবে এবং আমার আচরণে পরিবর্তন আসবে।

#### মনের এই তিন স্তরের মধ্যে সম্পর্ক:

মনের তিনটি স্তর একে অপরের সাথে আন্তঃসংযোগে কাজ করে, তবে একটি স্তর কখনও অন্য স্তরের উপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ স্থাপন করে না। উদাহরণস্বরূপ, সচেতন মন যদি কোনো বিষয়ের প্রতি গভীর বিশ্বাস তৈরি করে, তবে সেটি অবচেতন মন দ্বারা প্রভাবিত হয়ে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ শুরু করবে।

#### মনের এই তিন স্তর একে অপরের সাথে যোগাযোগ করে:

সচেতন মন চিন্তা ও সিদ্ধান্ত নিয়ে কাজ করে, কিন্তু যখন কেউ কোনো অভ্যাস গড়ে তুলতে চায় বা নির্দিষ্ট কিছু করতে চায়, তখন অবচেতন মন তার অভ্যন্তরীণ বিশ্বাসকে অনুসরণ করে এবং কোনো অভ্যাস গড়ে তুলতে এটি গ্রহণ করতে বা পুনর্নির্মাণ করতে সহায়তা করে।

তাহলে এটা এখন স্পষ্ট যে কোনো অভ্যাস গড়ে তুলতে চাইলে অবচেতন মনের সাহায্য নিতেই হবে। তাহলে কিভাবে আমরা অবচেতন মনের সাহায্য নিতে পারব? খুব সহজ কিছু কৌশল অবলম্বন করে আমরা আমাদের অবচেতন মনকে প্রভাবিত করতে পারি।

#### অবচেতন মনকে প্রভাবিত করার কৌশল:

অবচেতন মনের শক্তি পরিবর্তন করা বা এটিকে প্রভাবিত করার জন্য কিছু কার্যকর কৌশল রয়েছে।

১. চিত্রকল্প (Visualization): চিত্রকল্পের মাধ্যমে যে কেউ নিজের অভ্যন্তরীণ বিশ্বাস এবং অনুভূতি পরিবর্তন করতে পারে। চিত্রকল্প মানে হলো, চোখ বন্ধ করে নিজের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যকে মনেপ্রাণে কল্পনা করা। এটি অবচেতন মনের শক্তি কাজে লাগাতে সাহায্য করে।

২. মন্ত্র (Affirmations) : মন্ত্র বা ইতিবাচক বাক্য তৈরি করা এবং সেগুলো বারবার আওড়ানো অবচেতন মনের শক্তি পরিবর্তন করতে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে ইতিবাচক অনুভূতি এবং বিশ্বাস তৈরি করা যায়। উদাহরণ: "আমি শান্ত, আমি সক্ষম, আমি যোগী।"



#### অবচেতন মনকে প্রভাবিত করার কৌশল

- ২. মন্ত্র (Affirmations) : মন্ত্র বা ইতিবাচক বাক্য তৈরি করা এবং সেগুলো বারবার আওড়ানো অবচেতন মনের শক্তি পরিবর্তন করতে সাহায্য করে। এর মাধ্যমে ইতিবাচক অনুভূতি এবং বিশ্বাস তৈরি করা যায়। উদাহরণ: "আমি শান্ত, আমি সক্ষম, আমি যোগী।"
- ৩. ক্রিয়াযোগ মেডিটেশন: গুরুপ্রদত্ত ক্রিয়াযোগ মেডিটেশন অবচেতন মনের প্রোগ্রামিং করতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়াযোগ মেডিটেশন প্রক্রিয়ায় প্রতিদিনের বিভিন্ন ভয় এবং নেতিবাচক বিশ্বাসকে পরিবর্তন করা সম্ভব।
- 8. বারবার অভ্যাস তৈরি করা : যেকোনো উদ্দেশ্য বা অভ্যাস অবচেতন মনে স্থায়ীভাবে বসিয়ে দিতে হলে, সেটা প্রতিদিন করতে হবে। প্রতিদিন কোনো কাজ করতে থাকলে সেটি এক সময় স্থাভাবিক হয়ে যাবে এবং পরে এটি অবচেতন মনে গেঁথে যাবে।

অবচেতন মন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের অনেক কিছুই নিয়ন্ত্রণ করে, বিশেষ করে আমাদের অনুভূতি, বিশ্বাস, অভ্যাস এবং আচরণ। যদি আমরা আমাদের অবচেতন মনকে সচেতনভাবে প্রোগ্রাম করতে পারি, তবে সেটা আমাদের জীবনে সাফল্য, শান্তি এবং উন্নতি আনতে সাহায্য করতে পারে। এর জন্য ধৈর্য এবং নিয়মিত অভ্যাস প্রয়োজন, কিন্তু একবার যদি কেউ এই শক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, তাহলে সে জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন আনতে পারবে। অবচেতন মন ৯০% কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে, যা তোমার প্রতিদিনের চিন্তা ও আচরণে প্রতিফলিত হয়। তাই যদি আমরা নতুন কোনো অভ্যাস যেমন: ক্রিয়াযোগের অভ্যাস গড়ে তুলতে চাই, তবে শুধু ইচ্ছাশক্তি দিয়ে সম্ভব নয়, বরং অবচেতন মনকে সেই অভ্যাসে বিশ্বাসী করে তুলতে হবে।

#### অবচেত্র মন দিয়ে ক্রিয়াযোগ অভ্যাস গঠনের কৌশল :

ধাপ ১: স্পষ্ট সংকল্প ও অটোসাজেশন (Autosuggestion): আমরা যেমন চিন্তা করি, ধীরে ধীরে আমরা তেমনই হয়ে উঠি।

প্রয়োগ: প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমানোর আগে নিজেকে বলুন: "আমি প্রতিদিন ক্রিয়াযোগে সময় দিই। এটা আমার শান্তির উৎস।" এটি মৃদু গলায় বলা যেতে পারে অথবা কাগজে লেখা যেতে পারে। এটি ২১ দিন থেকে ৪০ দিন অনুসরণ করলে মস্তিষ্কে নতুন নিউরোপথ তৈরি হতে শুরু করে। পুনরাবৃত্তি নতুন নিউরাল পাথওয়ে তৈরি করে, যা প্রতিরোধ ছাড়াই অভ্যাসটি সম্পাদন করা সহজ করে তোলে।

ধাপ ২: Visualization (মানসচিত্র আঁকা) : মস্তিম্ব কল্পনা ও বাস্তবতার মাঝে পার্থক্য করে না।

# বাধাগুলি চিহ্নিত করুন এবং সেগুলি অতিক্রম করার জন্য বিশ্বাস পরিবর্তন করুন। কি নিজেকে একজন নিয়মিত ক্রিয়াযোগ অনুশীলনকারী হিসেবে ভাবুন। ই বুমাতে যাওয়ার আগে ক্রিয়াযোগের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতিকে শক্তিশালী করুন। প্রতিদিন একই সময়ে একটি নির্দিষ্ট স্থানে যোগচচা করুন। শাস্ত ও ধ্যানমগ্র হওয়ার দৃশ্য কল্পনা করুন। প্রতিদিন ক্রিয়াযোগের জন্য সময় উৎসর্গ করার সংকল্প কর

#### ক্রিয়াযোগ অভ্যাস গঠন

প্রয়োগ: প্রতিদিন ৫ মিনিট চোখ বন্ধ করে কল্পনা করতে হবে: আমি ধ্যানমগ্ন হয়ে বসে আছি। আমার শ্বাস ধীরে ধীরে গভীর হচ্ছে। আমার শরীর ও মন শান্ত, হালকা ও আলোকিত বোধ করছে। এই রূপকল্প বারবার অনুসরণ করলে অবচেতন মন সেটাকে বাস্তব অভিজ্ঞতা হিসেবে ধরে নেয়। এতে অভ্যাস তৈরি সহজ হয়।

ধাপ ৩: ক্রিয়াযোগের সুনির্দিষ্ট সময় ও স্থান নির্ধারণ : অভ্যাস গঠনের জন্য "cue বা trigger" দরকার।

প্রয়োগ: প্রতিদিন একই সময়ে যোগচর্চা করতে হবে, যেমন: সকালে সূর্য ওঠার আগে। একটা নির্দিষ্ট স্থানে শান্ত মনোযোগপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করে নিতে হবে। মস্তিষ্ক নির্দিষ্ট জায়গা ও সময়কে সেই কাজের সঙ্গে যুক্ত করে ফেলে। ফলে একসময় এটা "auto mode"-এ চলে যায়।

ধাপ 8: Hypnagogic State ব্যবহার করা (যুম-পূর্ব স্তরে প্রোগ্রামিং) : ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগের মুহূর্তে মস্তিষ্ক অবচেতন পর্যায়ে প্রবেশ করে—তখন প্রোগ্রামিং খুব কার্যকর হয়।

প্রয়োগ: শোয়ার সময় শিথিল হয়ে চোখ বন্ধ করে মনের মধ্যে এই ভাবনা আনতে হবে: "আমি প্রতিদিন ক্রিয়াযোগ যোগাভ্যাস করি। প্রতিদিন আমি আরও ক্রিয়াযোগের গভীরে যাচ্ছি।" চুপচাপ মন দিয়ে শুধু অনুভব করতে হবে, বিশ্লেষণ না করে। পরীক্ষা করলে দেখা যাবে: এই সময়ে প্রোগ্রামিং করলে সেটা গভীরভাবে মস্তিষ্কে বসে যায়।

ধাপ ৫: Self-identity পরিবর্তন করা (I am vs I do): "আমি যোগচর্চা করি" বলার চেয়ে "আমি একজন যোগসাধক" বলা বেশি প্রভাবশালী। কেননা এটা তখন নিজের পরিচয়ের সঙ্গেই জুড়ে যায়, তখন মস্তিষ্ক নিজেকে সেই আচরণে মানিয়ে নেয়।

প্রয়োগ: বারবার এটাই ভাবতে হবে যে "আমি একজন নিয়মিত ক্রিয়াযোগ অনুশীলন কারী।"

ধাপ ৬: ব্যর্থতা বা বাধা আসলে অবচেতন মনকে প্রশ্ন করতে হবে: "আমি সময় পাই না"— এটা আসলে একটা পুরোনো বিশ্বাস। প্রতিবার ব্যাঘাত ঘটলে নিজেকে জিজ্ঞেস করতে হবে: "আমার ভিতরের কোন ভয় বা বিশ্বাস আমাকে বাধা দিচ্ছে?" তারপর সেই বিশ্বাস বদলে দিতে হবে যেমন: "সময় আমি তৈরি করি, সময় আমার বাধা নয়।"

অবচেতন মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে ক্রিয়াযোগের অভ্যাস গড়ে তোলা, এক গভীর আত্মঅনুসন্ধানের পথে হেঁটে চলার মতোই। আমাদের এই যে মন, বিশেষ করে তার অবচেতন অংশটা,
সে তো শুধু ভাবনার জগৎ নয়, যেন এক লুকোনো শক্তির ভান্ডার! আমাদের প্রতিদিনের অভ্যাস,
বিশ্বাস, এমনকি আমাদের আচরণ – সবকিছুর সুতো কিন্তু তারই হাতে। একবার যদি সচেতনভাবে
এই মনের গভীরে পৌঁছাতে পারি, তার সঙ্গে বন্ধুত্ব পাতাতে পারি, তাহলে শুধু ক্রিয়াযোগ কেন,
জীবনের যেকোনো ভালো অভ্যাসকেই আমরা আপন করে নিতে পারব।

তবে হাঁ, এই পথটা কিন্তু রাতারাতি তৈরি হয় না। এর জন্য প্রয়োজন ধৈর্য, ভালোবাসা আর নিয়মিত চেষ্টার। নানা রকম কৌশলের সাহায্য আমরা নিতে পারি – যেমন সুন্দর কোনো দৃশ্য কল্পনা করা, মনকে শান্ত করার মন্ত্র জপা, প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট জায়গায়

বসা, নিজের সম্পর্কে নতুন করে ভাবা, এমনকি ঘুমের আগে মনকে ভালো কিছুতে ডুবিয়ে দেওয়া।।

এই সবকিছু মিলিয়েই অবচেতন মনের সঙ্গে আমাদের একটা গভীর বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। আর যখন সেই বন্ধুত্ব সত্যি হয়, তখন ক্রিয়াযোগ আর শুধুমাত্র একটা অভ্যাস থাকে না, তা হয়ে ওঠে আমাদের জীবনটাকে সুন্দর করে দেখার নতুন একটা চশমা, এক গভীর জীবনদর্শন।

তাই, অবচেতন মনকে যদি আমরা বুঝতে শিখি, তাকে ঠিকমতো কাজে লাগাতে পারি, তাহলে ক্রিয়াযোগের পথটা শুধু সহজই হয় না, এক অনবদ্য আত্ম-উন্নয়নের সফরে পরিণত হয়। এখন প্রশ্ন একটাই — আমরা কি তৈরি আমাদের মনকে সঙ্গী করে, এই সুন্দর অভ্যাসের হাত ধরে জীবনের নতুন দিগন্ত উন্মোচন করতে?

যদি আমাদের উত্তর 'হঁয়া' হয়, তবে নিশ্চিত থাকুন, ক্রিয়াযোগের এই সাধনায় অবচেতন মনের শক্তি আমাদের পরম বন্ধু হয়ে উঠবে। এই আধ্যাত্মিক পথচলা তখন হয়ে উঠবে আরও সহজ, আরও আনন্দময়। আমাদের ভেতরে যে অপার সম্ভাবনা ঘুমিয়ে আছে, তাকে জাগিয়ে তোলার জন্য একটু সচেতন চেষ্টা আর ভালোবাসা দিয়ে ধৈর্য ধরে যদি আমরা ক্রিয়াযোগের বীজ বুনে দিতে পারি মনের গভীরে, তাহলে একদিন দেখব সেই বীজ মহীরুহে পরিণত হয়েছে। তখন এই অভ্যাস আর বাইরের কিছু থাকবে না, হয়ে উঠবে আমাদের প্রতিদিনের জীবনের সুর, যা এনে দেবে আত্মিক শান্তি আর মানসিক স্থিতি।

তাই আসুন , আমরা আমাদের অবচেতন মনের এই অসীম শক্তিকে অনুভব করি এবং ক্রিয়াযোগের অমৃতধারায় অবগাহন করে এক শান্ত, সুন্দর ও উন্নত জীবনের দিকে এগিয়ে যাই। কে জানে, এই পথচলাই হয়তো আমাদের জীবনের শ্রেষ্ঠ আবিষ্কার হয়ে উঠবে!

#### তথ্যসূত্র :

১. অন্তর্জাল

২.দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইন্ড। ড. জোসেফ মারফি। অনুবাদ : অনীশ দাস অপু



# "শ্রীরাম না সীতারাম?" -পামেলা মুখোপাধ্যায়

ত্রিনেকদিন ধরেই একটি বিতর্ক বা অপছন্দের কারণ শোনা যায়: "জয় শ্রীরাম" বললে নাকি এখানে সীতা নেই। বলা হয়, শুধু রাম আছেন এবং এক্ষেত্রে সীতাকে ছোট করা হয়। এক-দুজন ছাড়া কেউই বিষয়টি সেভাবে বুঝিয়ে বলেনও না। তাই যারা "জয় শ্রীরাম" বলেন, তারাও অনেক সময় গায়ের জোরেই বলেন, কিন্তু মনে মনে তাঁরাও কিছুটা বিভ্রান্ত থাকেন।

আসলে তা তো নয়। এই বিশ্বসংসারে কোনো কিছুই পূর্ণ হয় না শক্তি বা প্রকৃতি ছাড়া। যেমন দুর্গা বা কালী ছাড়া শিবের পূজা হয় না। পূজা তো দূরের কথা, আমাদের পরিচিত কালীর রূপই তো সেই কথাই বলে। কালী না থাকলে শিব তো শব। শক্তি তাঁর উপরে রয়েছেন, তাই তিনি শিব। আবার রাধা ছাড়া কৃষ্ণ সার্থক নন।

ঠিক সেইভাবেই 'শ্রী' শব্দের অর্থ হলো লক্ষ্মী। যদিও চতুর্বেদে 'শ্রী' শব্দের প্রয়োগ মাত্র একবার দেখা যায় এবং সেখানে তিনি সৌভাগ্যদেবী হিসেবে প্রকাশিত হননি। পৌরাণিক যুগের আগে শ্রী ছিলেন একজন পৃথক দেবী। কিন্তু পরবর্তী যুগে হঠাৎই শ্রী ও লক্ষ্মীর মধ্যে এক মিলন ঘটে যায়। তখন থেকে শ্রী পঞ্চমী বা লক্ষ্মী পঞ্চমী নামে পূজা হতে লাগল।

অতএব, এই তথ্য থেকে এটা পরিষ্কার যে 'শ্রী' শব্দের অর্থ শক্তি বা দেবী। রাম হলেন নারায়ণ ও বিষ্ণুর রূপ, আর সীতা দেবী হলেন মাতা লক্ষ্মী। তাই রাম নাম উচ্চারণ করার আগে তাঁর শক্তিকে নামে ধারণ করতেই হয়। হিন্দিতে 'সিয়ারাম', বাংলায় 'সীতারাম'। আর সেটাকেই সংক্ষেপে "শ্রীরাম" বলার অর্থ, আদতে সীতা মাতাকেই স্মরণ করা।

জয় রাম! জয় রাম! জয় সীতারাম! জয় শ্রীরাম!

#### "শিবলিঙ্গের মানে"

অজ্ঞানতার কারণে সাধারণ মানুষের মধ্যে শিবলিঙ্গ নিয়ে অনেক অপব্যাখ্যা প্রচলিত আছে। এই বিষয়ে সঠিক ধারণা না থাকায় অনেকে অন্য ধর্মের লোকদের কাছে উপহাসের পাত্র হয়ে যাওয়ার ভয়ে মনে মনে ভক্তি করলেও দেশে-বিদেশে তা প্রকাশ করতে পারেন না।

বহু মানুষ, বিশেষ করে অনেক বাঙালি মহিলা, এমনটা বিশ্বাস করেন যে এটি পুরুষ জননেন্দ্রিয়ের প্রতীক; এবং সেই কারণেই শিবের মাথায় জল ঢাললে খুব ভালো স্বামী পাওয়া যায়। এই ধারণাটি সম্পূর্ণ ভ্রান্ত। এখন শিবলিঙ্গের প্রকৃত ব্যাখ্যা আলোচনা করা যাক।

#### ১. অনন্তের প্রতীক

প্রথম এবং প্রধান ব্যাখ্যা হলো, শিবলিঙ্গ অসীম বা অনন্তের প্রতীক। বিশ্বাস করা হয়, পৃথিবী সৃষ্টির সময় মহাবিশ্ব থেকে যে জ্যোতির্ময় ঈশ্বরীয় শক্তি পৃথিবীতে পতিত হয়েছিল, সেই স্থানেই পাথরের স্তম্ভের মতো আকারে শিবলিঙ্গ প্রতিষ্ঠিত হয়। পরবর্তীতে তারই অনুকরণে বিভিন্ন স্থানে শিবলিঙ্গ স্থাপন করা হয়েছে।

এই প্রতীকের মধ্যে সমস্ত কাল সমাহিত এবং এখান থেকেই কালের নতুন সূচনা। এর কোনো শুরু বা শেষ নেই। একটি বৃত্তাকার পথে যেমন যুরতে থাকলে কোনোদিন পথ শেষ হয় না, শিবলিঙ্গও তেমনই অনন্ত পথের প্রতীক।

#### ২. ত্রিমূর্তির সমন্বয়

শিবলিঙ্গ ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বরের সম্মিলিত রূপ।

- ব্রহ্মা (সৃষ্টি): শিবলিঙ্গের সর্বনিম্ন অংশ, যা ভূমির সঙ্গে সংলগ্ন থাকে, তা সৃষ্টির দেবতা ব্রহ্মার প্রতীক।
- বিষ্ণু (স্থিতি): মাঝের অংশ, অর্থাৎ গৌরীপট্ট বা জলাধারী, যা থেকে জল প্রবাহিত হয়, তা পালনকর্তা বিষ্ণুর প্রতীক। সৃষ্টিকে রক্ষা ও প্রতিপালনের জন্য জল অপরিহার্য, এবং এই অংশটি সেই ধারণাকেই বহন করে।
- মহেশ্বর (লয়): উপরের স্বস্তাকার অংশটি হলেন স্বয়ং মহাদেব বা মহাকাল। এটি সময়ের সমাপ্তি এবং নতুন করে অনন্ত পথে যাত্রার প্রতীক।

#### ৩. ওঁ-কার (ॐ) স্বরূপ

শিবলিঙ্গের কথা "ওঁ" (ॐ) শব্দটি ছাড়া অসম্পূর্ণ। এই শিবলিঙ্গ রূপী ত্রিমূর্তিকে ধ্বনিগতভাবে ভাঙলে 'ওঁ'-কার সৃষ্টি হয়:

- অ-কার (ব্রহ্মা থেকে)
- উ-কার (বিষ্ণু থেকে)
- ম-কার (মহেশ্বর থেকে)

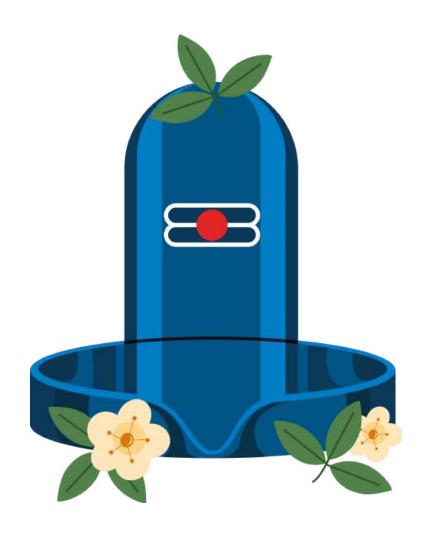
এই তিনটি ধ্বনি মিলিত হয়ে তৈরি করে অ+উ+ম = ওঁ (ॐ)। এই ওঁ-কার আসলে সেই জ্যোতির্ময় অনন্ত শক্তিরই শব্দরূপ। তাই শিবলিঙ্গকে প্রণাম বা স্পর্শ করার অর্থ হলো সেই অনন্তের স্পন্দনকে (Vibration of Infinity) অনুভব করার চেষ্টা করা, যার মাধ্যমে এক শুভ শক্তির আভাস পাওয়া যায়।

#### ৪. আধুনিক ধারণা

আজকাল কিছু আধুনিক তত্ত্বে, বিশেষ করে দক্ষিণ ভারতের প্রাচীন পুরাতত্ত্ব অনুসারে, শিবলিঙ্গের আকৃতির সঙ্গে আধুনিক মহাকাশযানের সাদৃশ্য খুঁজে পাওয়া যায়। এমনটাও ধারণা করা হয় যে, যখন শিব পৃথিবীতে অবতরণ করেছিলেন, তখন তিনি হয়তো এইরকমই একটি রকেট-সদৃশ যানে এসেছিলেন।

উপসংহার: শিবলিঙ্গ কোনো সাধারণ জাগতিক প্রতীক নয়, বরং এটি সৃষ্টি, স্থিতি, লয়, অনন্তকাল এবং স্বয়ং পরম ব্রহ্মের এক গভীর ও তাত্ত্বিক প্রকাশ।

ওঁ নমঃ শিবায়।



#### "আমার ক্রিয়াযোগের অভিজ্ঞতা" -দেবাশীষ মন্ডল

তা জ সকালে জ্যোতিমুদ্রায় প্রতিদিনের ন্যায় উজ্জ্বল সোনালী রঙের সুদর্শন চক্রের ন্যায় দর্শন হলো, যেটি গুরুদেব বলরাম বলেছিলেন, তাঁর মাঝে ঘন কালো- নীলাভ রঙের জগন্নাথ ও একবারে মাঝখানে হালকা পরমাত্মার জ্যোতি দেখতে পেলাম। পরমাত্মার জ্যোতির ঠিক ডানদিকে একটু উপরে পাশাপাশি দুটি তারা দর্শন হলো। এই বিষয়ে আমি গুরদেবকে জিজ্ঞাসাও করেছিলাম, উনি বলেছিলেন জগন্নাথের মধ্যে এমন জ্যোতির্মণ্ডল আছে। দর্শন হওয়ার পর মন পুরো শান্ত হয়ে গেলো। তারপর জ্যোতিমুদ্রা ত্যাগ করার পর সেই দর্শন প্রায় ১৫ থেকে ২০ সেকেন্ড থাকার পর ধীরে ধীরে চলে গেলো। কিন্তু কুটোস্থর হালকা জ্যোতি থেকেই গেলো। সেই হালকা জ্যোতির উপর দৃষ্টি রেখেছিলাম। ঠিক তখন থেকেই তিন প্রকার শব্দ শুনতে পেতে লাগলাম। মনে হলো শব্দ গুলি যেন মাথার পিছন দিক থেকে আসছে।

প্রথম শব্দটি হলো Beep শব্দ, এই শব্দটা অনেকটি আগেকার টিভিতে কেবল কানেকশন চলে যাওয়ার পর যেমন টিভিতে শোনাতো, বা কানে তালা ধরার পর যেমন একটা beep শব্দ পাওয়া যায় সেই রকম। এই শব্দটি আমি যখন এই লেখাটি লিখছি তখনও পাচ্ছি এবং সবসময়ই পাই, আশপাশ একটু শান্ত হলেই বা একটু কনসেন্ট্রেট করলেই।

দ্বিতীয় শব্দটি ব্যাখ্যা করাটা কঠিন কিন্তু তাও চেষ্টা করছি, বহুদূরে একসাথে অনেকগুলি ঢাক একসাথে এবং একইতালে বাজলে যেমন একটা সংঘবদ্ধ গমগম আওয়াজ আসে, এই আওয়াজটি ঠিক সেই রকম। মাঝে আবার যেন সেই প্রাবল্য বেড়ে যায় কয়েক সেকেন্ডের জন্য। এই দ্বিতীয় শব্দটি প্রথম শব্দটির তুলনায় গভীর এবং এটি প্রত্যেকবার সহজে শোনা যায় না।

আর তৃতীয় শব্দটি হলো সমুদ্রের জলোচ্ছ্বাসের শব্দ ও তার সাথে সাথে সমুদ্রের একটা যেমন গমগম শব্দ থাকে সেই দুটো শব্দের সংমিশ্রণ। এই শব্দটি আবার দ্বিতীয় শব্দের থেকেও গভীর এবং সহজে শোনা যায় না।

এক্ষেত্রে একটা কথা বলাবাহুল্য যে যা কিছু দর্শন বা শ্রবণের অভিজ্ঞতা আমার হয়েছে তা গুরুদেবের আশীর্বাদ ও কৃপা ছাড়া সম্ভবই ছিল না। আমি সেপ্টেম্বর ২০২৪ সে ক্রিয়া পাই, ক্রিয়ার করার প্রথম কিছুদিন দর্শন খুবই দারুন হচ্ছিল তারপর কিছুই দর্শন হচ্ছিল না। এই বিষয়ে আমি গুরুদেবকে জিজ্ঞাসাও করেছিলাম। গুরুদেব বলেছিলেন ও তো আমার আবেশের কারণে, যখন নিজে থেকে হবে আর ভালো হবে, এবং গুরুদেব আমাকে জ্যোতীমুদ্রায় একটু বেশিক্ষণ ধরে রাখতে বলেছিলেন আর আমি শুধু গুরুদেবের কথা পালন করি, আর তারপরই আমার এই দর্শন ও শ্রবণ হয়।

তাই আমি আমার শ্রদ্ধেয় গুরুদেবকে হৃদয়ের অন্তর থেকে ধন্যবাদ জানাই।



#### "সহজতম ও সর্বোৎকৃষ্ট সাধন পন্থা ক্রিয়াযোগ" -আরাধ্য মণ্ডল

ক্রি য়াযোগ সম্পর্কে আলোচনা করার ক্ষমতা আমার নেই। তবুও যাঁর কৃপায় কলম ধরেছি, তিনি হলেন আমার ক্রিয়াগুরু শ্রী সুধীন রায় মহাশয়। আমি যা কিছু বলব, তা তাঁর শিক্ষা থেকেই বলব। এ যেন গঙ্গা জলে গঙ্গা পূজা। যদি ভালো কিছু বলতে পারি, তাহলে তার কৃতিত্ব আমার গুরুদেবের, আর খারাপ কিছু বললে তার দোষ আমার নিজের।

শ্রীরামকৃষ্ণদেব বলেছেন, জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য হলো ঈশ্বর লাভ। এখন প্রশ্ন হলো, ঈশ্বর লাভ করে আমাদের কী লাভ? আমরা জীবনে বিদ্যা, অর্থ, যশ, খ্যাতি অনেক কিছুই অর্জন করতে পারি, কিন্তু প্রকৃত শান্তি সবাই লাভ করতে পারি না। মনের মধ্যে একটা অতৃপ্তি থেকেই যায়, চাওয়া-পাওয়ার শেষ হয় না। এই চক্র অনন্তকাল ধরে চলতে থাকে। আমরা যে কর্ম করি, তার ফল জন্ম-জন্মান্তরে ভোগ করি। এইভাবে জীবন চলতে থাকলেও, কোনো চিরস্থায়ী সত্তায় আমাদের স্থিতিলাভ হয় না। একমাত্র চিরস্থায়ী সত্তা হলেন ঈশ্বর। তাই এই নশ্বর, পরিবর্তনশীল বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে প্রকৃত শান্তি লাভ করতে হলে ঈশ্বর লাভ করা প্রয়োজন। ঈশ্বর লাভের অপর নাম হলো আত্মজ্ঞান লাভ, অর্থাৎ নিজেকে জানা।

আত্মজ্ঞান আসলে কী? সহজভাবে বলতে গেলে, আত্মজ্ঞান হলো নিজের স্বরূপকে জানা। অর্থাৎ, আমি যে কেবল চোখ, কান, নাক, জিহ্বা, ত্বক—এই পঞ্চেন্দ্রিয় বা শুধু রক্ত-মাংসের শরীর নই, আমি শাশ্বত-চিরন্তন-আনন্দস্বরূপ আত্মা। সাধনার মাধ্যমে যেদিন আমরা এই জ্ঞান লাভ করতে পারব, সেদিনই এই উপলব্ধি আমাদের হবে।

এই আত্মজ্ঞান লাভের উপায় কী? আত্মজ্ঞান লাভ করতে হলে কিছু পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, এই পদ্ধতিগুলোকেই বলে সাধনা। সাধনার বিভিন্ন পথ রয়েছে, যেমন—জ্ঞান, ভক্তি, যোগ ইত্যাদি। তবে সাধনার প্রত্যেকটি অঙ্গের সঙ্গে যোগসাধনার প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সম্পর্ক রয়েছে। যোগ বলতে আমরা বুঝি জীবের সঙ্গে ঈশ্বরের সম্পর্ক স্থাপন, অর্থাৎ পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার যোগ। যোগসাধনা কয়েকটি ধাপের সমষ্টি। ঋষি পতঞ্জলি যোগের আটটি অঙ্গের কথা বলেছেন। এগুলো হলো—যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

যোগসাধনা করতে হলে আমাদের জানতে হবে যে, আমাদের সত্তাটি তিনটি বিষয়ের সমষ্টি
—দেহ, মন ও আত্মা। আমরা ততক্ষণই বেঁচে থাকি, যতক্ষণ আমাদের দেহে শ্বাস চলে। এই
শ্বাসই আমাদের প্রাণ। এই শ্বাস চঞ্চল বলে আমাদের মনও চঞ্চল হয়, আর শ্বাস নিয়ন্ত্রণে
থাকলে মন স্থির হয়। মন আসলে এই চঞ্চল শ্বাসেরই একটি রূপ। মন স্থির হলেই আমরা
আত্মদর্শন করতে পারি। যেমন, পুকুরের জলে ঢেউ থাকলে তার তলদেশ দেখা যায় না, ঠিক
তেমনই মন চঞ্চল হলে আত্মদর্শন সম্ভব হয় না।

ক্রিয়াযোগ হলো অষ্টাঙ্গ যোগের একটি বিশেষ রূপ। ক্রিয়াযোগে হঠযোগের মতো কঠিন কুম্বকের ব্যাপার নেই, আবার অষ্টাঙ্গ যোগের মতো যম-নিয়মের কঠোর বাধ্যবাধকতাও নেই। ভক্তিপথে সাধনা করতে গিয়ে মানুষ অনেক সময় খেই হারিয়ে ফেলে। আবার, অষ্টাঙ্গ যোগের কঠোর প্রাণায়াম বেশিরভাগ গৃহী মানুষের পক্ষে করা সম্ভব হয় না। তাই আমার মনে হয়, এই দুটি পথের মাঝামাঝি ক্রিয়াযোগ সংসারী মানুষের জন্য সহজসাধ্য। তার উপরেও, ক্রিয়াযোগে কোনো ভুলন্রান্তি দেখা দিলে স্বয়ং বাবাজী মহারাজ বিভিন্ন সময়ে তাঁর দিব্য দেহে এসে সাধককে সঠিক পথে চালিত করেন। ফলে ক্রিয়াযোগ সকলের পক্ষেই সহজ। এই কারণেই শ্রী শ্যামাচরণ লাহিড়ী মহাশয় আমাদের উৎসাহিত করার জন্য নিজে গৃহী হিসেবে সাধনা করে দেখিয়ে দিলেন যে, সংসারে থেকেও মন দিয়ে ক্রিয়া সাধনা করলে সর্বোত্তম অবস্থা—কৈবল্য লাভ করা সম্ভব। ক্রিয়াযোগের সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো, সাধক যতটুকু সাধনা করেন, ঠিক ততটুকুই উপলব্ধি করতে পারেন, যা তাকে আরও উৎসাহিত করে।

লাহিড়ী মহাশয় বলেছেন, ক্রিয়াযোগ করলে সিদ্ধিলাভ করা যায়। কিন্তু কেউ যদি সফলতা নাও পায়, তবুও তাকে করে যেতে হবে। তাহলে সে ভবিষ্যতে বা পরজন্মে সেই সাধনার ফল পাবে। ছেড়ে দিলে চলবে না, তাই তিনি বলতেন—

বনত বনত, বন যায়। (করতে করতে, হয়ে যায়।)

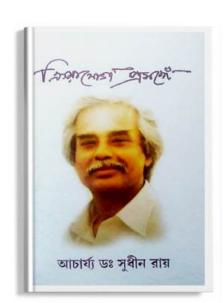
শুধু ধর্মের গল্প করলে চলবে না, নিয়মিত ক্রিয়া করতে হবে। ক্রিয়াযোগী হরিহরানন্দ যেমন বলেছেন—

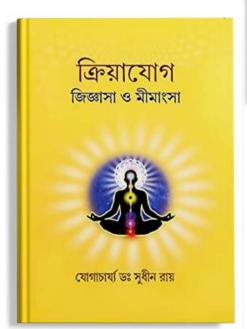
"An ounce of practice is better than tons of theory." (এক টন তত্ত্বকথার চেয়ে এক আউন্স অনুশীলন শ্রেয়।)

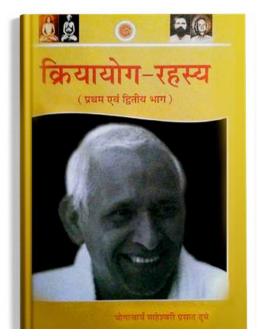
জয়গুরু! জয়গুরু! জয়গুরু!

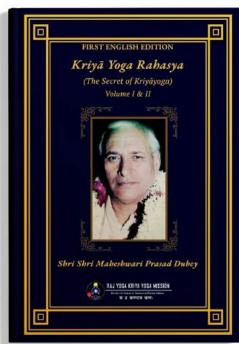


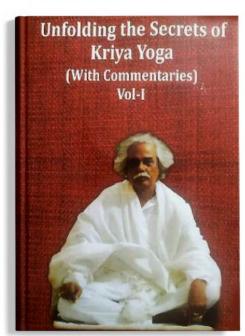
# ASHRAM PUBLICATION **RYKYM**

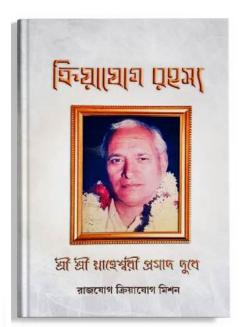


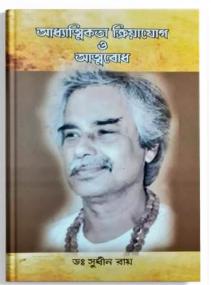


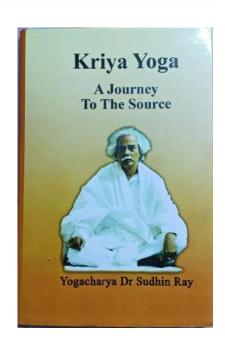














"আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া গঙ্গজলের নাইকো ছড়া, ফুল লাগে না রাশি রাশি হারিয়ে গেছে কোশা-কুশি। সরে গেছেন কালী-তারা আমি আত্ম দেখে আত্মহারা, আমার পূজা সৃষ্টি ছাড়া গঙ্গা জলের নাইকো ছড়া l ঠাকুর দেবতা গেছি ভুলি এবার শূণ্য সাথে কোলাকুলি, যুক্ত মুক্ত ত্রিবেণীতে এবার আমি ডুব মারি**।** হারিয়ে যাওয়ার কথা ভেবে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

- শ্যামাচরণ ক্রিয়াযোগ ও অদ্বৈতবাদ থেকে সংগৃহীত