

লাহড়ী মহাশযরে শক্ৰিষা

1. ক্রযিাই সত্‌য।
2. ক্রযিা অনুশীলন করা হল বদে অধ্‌যযন। ক্রযিা হল জাগ্‌যা [বদৈকি আচার অনুষ্‌ঠান]। সকলরে উচতি এই জগৎ পালন করা।
3. সমস্‌ত দবেতা, দবেতা, এই ক্রযিাগুলি অনুশীলন করুন। যনি ক্রযিা অনুশীলন করনে তনি হলনে দবেতা।
4. একজনকে খুব গুরুত্ব সহকারে এবং আন্তরকিভাবে প্রাণায়াম অনুশীলন করা উচতি।
5. ক্রযিা অনুশীলন জ্ঞানরে চোখ খুলে দযে।
6. ব্রহ্মার জ্ঞান, পরম আত্মা, প্রাণায়াম অনুশীলনরে মাধ্‌যমে অর্জতি হয়।
7. ক্রযিা অনুশীলন নখিঁত হল অজ্ঞতা স্বযংক্রযিভাবে দূর হয়।
8. প্রাণায়াম অনুশীলনরে দ্বারা, অজ্ঞতা দূর হয় এবং আত্মজ্ঞান প্রকাশ পায়।
9. যবে ব্যক্‌তি এই ভট্টে দহে গুরুর উপদেশরে সাহায্‌যে কুটস্থ [ভ্রুর মধ্‌যবর্তী আত্মা] দেখতে পায় না সে একজন অন্ধ।
10. যা একজনকে মন [অস্থরি নষ্টিস্বাস] বা মনসা থেকে রক্‌ষা করে, তাকে মন্ত্‌র বলে; যা দহেরে আসক্‌তি থেকে রক্‌ষা করে তাকে তন্ত্‌র বলে।
11. শ্বাস নেওয়া এবং শ্বাস ছাড়ার সীমা অতিক্রমকে কবেলা কুম্‌ভক বলা হয়।
12. খচোরমিদ্রার অনুশীলন ইন্দ্রযিরে উপর জয এনে দযে।
13. জহিবা উত্থতি হল ইন্দ্রযিগুলি বশীভূত হয়।
14. যদকিটে খচোরমিদ্রায় স্থরি অবস্থা লাভ করে, তবে সে সমাধরি অবস্থা লাভ করে।
15. যার খচোরি সফল সে ভাগ্‌যবান।
16. OM হল দীপ্তমিয আলো। এই জ্যোতি শরীরে ছড়যি়ে পড়লে সব দেখো যায়; তখন কথা বলার আর দেখোর ইচ্ছা থাকে না।
17. বায়ু [শ্বাস] প্রভু।
18. যখন কটে বাদামী চনি পরিশোধন করতে থাকে, অবশেষে এটি সাদা হয়ে যায়। একইভাবে ক্রমাগত ক্রযিা অনুশীলন প্রাণায়ামকে পরপূর্ণতায় নিয়ে আসে।
19. যদকিটে সর্বদা শ্বাস নাড়ায় [প্রাণায়ামরে অভ্‌যাস], শ্বাস বন্ধ হয়ে যায় এবং শান্ত, স্থরি হয়ে যায়।
20. স্থরিত্ব, প্রশান্তি, যাকে বলা হয় যোগ।
21. দিনে অন্তত একবার একটি আসনে বসে যতক্ষণ সম্ভব ক্রযিা অনুশীলন করুন।
22. যদকিটে বপিরীত বাতাস দযি়ে দরজায় আঘাত করে তবে তা খুলে যাবে। একে বলা হয় বপিরীত জপম।  
[অর্থাৎ, আপনাকে প্রশান্ত করা, নীচরে কেন্দ্রগুলরি অস্থরি শ্বাস, এবং পৃষ্‌ঠীয় কেন্দ্ররে তুলে আনা এবং তারপর যদি পরামর্শ অনুসারে কটে আঘাত করে (ঠোকার করে) তবে ভতিররে দরজাটি খুলে যাবে]।
23. ক্রযিা অভ্‌যাস করার পর, একজনকে ক্রযিার পরবর্তী প্রভাব-ভঙ্‌গিধরে রাখা উচতি।
24. আপনি আপনার ক্রযিা অনুশীলন অনুযায়ী ফলাফল পাবনে।

25. আপন যদি শরীরে [ক্রিয়া অনুশীলনের সময়] ব্যথা অনুভব করেন, তাহলে বুঝবেন অনুশীলনটি ঠিকঠাক হচ্ছে না।
26. আসল কাজ হল তিনটি স্নায়ু ত্যাগ করে [পঞ্চম উপাদান, ইথারে] শূন্যতায় ধ্যান করা: ইডা, পঞ্জিগলা, সুসুমনা এবং চারটি উপাদান: কৃষ্ণতি আপ, তজো ও মরুত যথাক্রমে পৃথিবী, জল, অগ্নি ও বায়ু।
27. মন যখন শান্ত থাকে, তখন তা অকারণে কামনা করে না। ইচ্ছার বাইরের অবস্থায়, কটে অপ্ৰয়োজনীয় কাজ করে না।
28. যখন একজন প্রশান্ত শ্বাস লাভ করে, তখন তার জন্ম একমাত্র কাজটি অবশিষ্ট থাকে তা হল সর্বদা প্রশান্তির অবস্থা ধরে রাখা।
29. শ্বাস প্রশান্ত হল অবস্থা প্রকাশ করা কঠিন, স্থির।
30. যখন নঃশ্বাস দনিরাত শান্ত থাকে, তখন একজন রাম মন্ত্রেরে আসল অবস্থা বুঝতে পারে।
31. যখন শ্বাস প্রশান্ত হয়, তখন এটিকুম্ভক অবস্থা। যখন কটে নজিকে দেখে, তখন একে বলা হয় ব্রহ্মজ্ঞান, "ব্রহ্মার জ্ঞান, পরম আত্মা।"
32. শ্বাস নেওয়া বা বের করার দরকার নেই। এটি একটিনেকে সুখী রাষ্ট্র; শান্তি আছে; এই ব্রহ্মা।
33. কটে ব্রহ্মা হয় যখন কটে ইচ্ছাহীন হয়।
- [ক্রিয়ার সাথে লাহড়ী মহাশয়ের ধ্যানমূলক জীবন ছিল 1861 থেকে 1873 পর্যন্ত। নিম্নলিখিত তারিখগুলি তার নোটবুক থেকে পাওয়া যায়:]
34. মে 13, 1873 - যা করতে চায়, সে করতে পারে।
35. জুন 29, 1873 - আমি [মরুদন্ডেরে] ভিতরে কিছুটা প্রবেশ করলাম।
36. জুলাই 16, 1873 - ইন্দ্রিয়গুলি আজ বিরক্ত। আমাকে সমস্ত ইচ্ছা ত্যাগ করতে হবে এবং নজিকে বলীন করতে হবে।
37. ইন্দ্রিয় হল বাধা; প্রয়াণম এবং ওমকার ক্রিয়া অনুশীলনের মাধ্যমে তাদের অতিক্রম করে, আজ আমাকে পুরোপুরি দ্রবীভূত করতে হবে। এই আমার জন্ম একমাত্র কাজ।
38. এটা কোন ব্যাপার না, যদি জীবন শারীরিক শরীর থেকে প্রস্থান করে। আমার সমস্ত হৃদয় দিয়ে ক্রিয়া অনুশীলন করতে হবে।
39. ক্রিয়া অনুশীলন ঐশ্বরিক সম্পদ নিয়ে আসে, অর্থাৎ স্থিরিত্ব, প্রশান্তি রাজ্য।
40. 13 আগস্ট, 1873 - এখন, সর্বদা কুম্ভক থাকুন। এটি মহাদবেরে রূপ, ভগবান শবি; মাথা সবসময় ভারী ছিল, চোখ উপরে আঁকা ছিল; শ্বাস নেওয়ার সময় এই অবস্থা ভেঙে যায় না; সেই সময় নীরবতা খুবই উপকারী।
41. কটে যদি অস্থির মন প্রত্যাহার করে এবং কুটস্থে নজিকে অন্তর্ভুক্ত করে তবে সমস্ত দেবতা দেখতে পাওয়া যায়।
42. আমি ভিতরেরে ধ্বনি গাডায় রাধাজী [কৃষ্ণেরে সহধর্মিণী] দেখেছি।
43. সূর্য হল কালী (দেবী কালী), আমি নিজিহে কালী। কালীর কথা ভবে আমি কালী হয়ে যাই। এখন আমি কালীর পতি হব, ব্রহ্মা, পরম আত্মা।
44. সূর্য হল কালী [দেবী কালী], এবং আমি যা তাই।
45. 13 আগস্ট, 1873 - আজ আমি মহাপুরুষ হয়েছি, "মহাপুরুষ।"
46. 17 আগস্ট, 1873 - আমি মহাপুরুষ। সূর্যে আমি দেখলাম যে আমি নিজিহে ব্রহ্ম, পরম আত্মা।
47. 18 আগস্ট, 1873 - আমার রূপ থেকে পৃথিবী প্রকাশিত হয়। আমি নিজিহে

একমাত্র পুরুষ, পরম সত্তা।

48. 18 আগস্ট, 1873 - আমার রূপ থেকে পৃথিবী প্রকাশিত হয়। আমি নিজিই একমাত্র পুরুষ, স্বয়ং; অন্য কটে নই

49. 22 আগস্ট, 1873 - আমি নিজিই আদি পুরুষ ভগবান, প্রথম ভগবান।

50. 23 আগস্ট, 1873 - যা বলি তাই বদে। এটি নিশ্চিতিভাবে জনে রাখুন।

51. আমি চারটি বদে, ব্রহ্মা, বিষ্ণু এবং মহেশ্বর (ভগবান শবি) যোনির ভিতরে [ভ্রুর মাঝখানে] দেখেছি।

52. আমি আলোতে একটি নীল রঙ দেখেছি; নীলে, আমি একটি সাদা দাগ দেখেছি (বিন্দু); এবং হোয়াইট স্পটে, আমি একজন মানুষকে দেখেছি যে নিজিকে একজন হিন্দু, ইংরেজ মানুষ ইত্যাদি হিসাবে প্রকাশ করেছে।

53. আমি হাজার হাজার কৃষ্ণ দেখেছি।

54. আমি বৃহত্তর কৃষ্ণকে দেখেছি।

55. 24 আগস্ট, 1873 - আমি নিজিই ভগবান কৃষ্ণ।

56. 25 আগস্ট, 1873 - আমি নিজিই অক্ষর পুরুষ, চরিত্তন সত্তা।

[এখানে উল্লেখ করা যতে পারে যে পরম আত্মার সাথে একীভূত হওয়ার প্রক্রিয়ায়, অবশ্যকরে চতেনার প্রতটি ছন্দই হল দেবতার অবস্থা, বা দেবতা যতক্ষণ না সে ব্রহ্মার সাথে একত্বে সম্পূর্ণভাবে মিশে যায়।]

57. 3 অক্টোবর, 1873 - আমি সূর্য, মহাদেব, প্রথম কারণ।

58. 12 নভেম্বর, 1873 - আমি নিজিই মহাপুরুষ পুরুষোত্তম, "মহান স্বয়ং, পরম সত্তা।"

59. 15 আগস্ট, 1874 - গুরুর সাহায্য ছাড়া অভয় পদ, "নির্ভয় অবস্থা" অর্জন করা সম্ভব নয়। একজনকে অবশ্যই প্রশান্তি গৃহে নিজিকে ধরে রাখতে হবে, যা ব্যতীত, একজন অভয় পদ, চূড়ান্ত আত্মার চরিত্তন উপলব্ধি অর্জন করতে পারে না।

60. আমার রূপ সর্বত্র; আমি ছাড়া কটে নই, এবং সেই রূপটি অকার্যকর। সখোনে দিন-রাত নই।

61. তুমি যদি সত্যকারে বিশ্বাস নিয়ে আমাকে আশ্রয় দাও, তবে আমাকে তোমার কাছে আসতে হবে। দূরে থাকবো কভাবে?

62. যনি ক্রিয়া অনুশীলন করেন তার কাছে আমি উপস্থিতি থাকি।

63. আপনি যদি বিপ্লীত ক্রমে লিখে আয়নায় দেখেন তবে এটি সোজা দেখায়।

একইভাবে, আপনি যদি দহেরে নিঃশ্বাসকে উল্টো করেন, তবে আপনি আপনার নিজের রূপকে দেখতে পাবেন।

64. দ্বৈতবাদ সমস্ত দুঃখের মূল।

65. অস্থিতি হল প্রকাশ, এবং স্থিতিতত্ত্ব, প্রশান্তি হল ভগবান শবি।

66. আপনি নিজিই জানেন না কি আপনাকে ভালো দেবে।

67. যদি প্রাণায়ামের অভ্যাসের দ্বারা ঠাণ্ট, গলা এবং দাঁতে স্ট্রনে তরৈ হয়, তবে জ্ঞানকে ভক্তি বা ভক্তি বলা হয়।

68. মৃত্যুর সময়, মানুষ যা চিন্তা করে, সে অনুযায়ী সে হয়ে যায়; একইভাবে, আপনি যদি দহে ত্যাগের সময় সচ্চিদানন্দ হয়ে যান, তবে আপনি নিজিই হয়ে যাবেন, পরম আত্মা।

69. কবরি কে? তিনি সূর্য, এবং তিনি ব্রহ্মা, আমি নিজিই।

[এই নামগুলি তার নোটবুক থেকে পাওয়া যায়।]

70. সত্যযুগে লাহিড়ী মহাশয় সত্যসুকৃত রূপে জন্মগ্রহণ করেন, ত্রতোয়ুগে তিনি

ছিলি মুনীন্দ্র; দ্বাপরযুগে করুণাময়; এবং কলযুগে তিনি ছিলি কবরি। পরে তিনি শ্যামাচরণে পরণিত হন।

71. যদি কটে সর্বদা ভগবানরে ধ্যান করে, তবে তার অন্যান্য সমস্ত কাজ স্বয়ং ভগবান দ্বারা যত্ন নেওয়া হয়।

72. যদি মানুষ দূরে যেতে চায়, তাদের দূরে যেতে দাও; কিন্তু আপনার অনুশীলনে দৃঢ় থাকা উচিত। তারপর, শেষে, আপনি স্থিরিত্ব, প্রশান্তি বাড়িতে যাবেন।

73. আন্দোলনকে বিশ্ব বলা হয়।

74. শরীর, মন, বাক্যকে কাজে লাগানোকে অহিংসা বলে।

75. প্রাণীরা সঙ্গীত দ্বারা মন্ত্রমুগ্ধ হয়; মানুষ যদি ওম ধ্বনি দ্বারা আকৃষ্ট না হয়, তবে সে একটি গাধা।

76. পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের বাইরে মন আছে, সেটা হল শ্বাস; মনের ওপারে বুদ্ধি আছে, সেটা হল বিন্দু বা দাগ [ভ্রুর মাঝখানে]; বিন্দুর বাইরে, ব্রহ্মা, পরম আত্মা, শুদ্ধ শূন্য এবং নরিকার।

77. গুরু কৃপা আধ্যাত্মিকি অগ্রগতিতে সবচেয়ে প্রয়োজনীয়।

[নজিরে সূর্য, অর্থাৎ শব্দ, এখানে মানুষ হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে; এবং জ্যোতি, আত্মরে আলো, নারী হিসাবে উল্লেখ করা হয়। অন্য কথায়, জ্যোতি নাটকে আগ্রহী হবনে না, বা অন্তর্দৃষ্টির প্রতি আসক্তি তৈরি করবনে না; সর্বোপর, দৃষ্টিভিঙ্গি গঠন এবং অভ্যন্তরীণ উপলব্ধি নয়।

[এটি ধ্বনি, ওম বা নাদ, যা অবশেষককে বিন্দুর বাইরে যেতে এবং পরম স্বয়ং ব্রহ্মার সাথে একত্বে মিলিত হতে সাহায্য করে]।

78. আমি একটি বিশুদ্ধ শূন্যতা দেখেছি, তা হল ব্রহ্মা, পরম স্বয়ং। এতে মনকে দ্রবীভূত করতে হবে।

79. মন বাহ্যিক করা উচিত নয়.. মন আর চোখ প্রশান্ত হলে শরীর না থাকলে লাভ কী? আজ নিঃশ্বাস বের হয় না, অনেকে নশো তৈরি হয়।

80. বিশুদ্ধ শূন্যতায় মশি যাওয়ায় সমাধি বলে।

81. পুরুষোত্তমের বাইরে, পরম সত্তা, ব্রহ্মা আছে, পরম স্বয়ং।

82. নসিকাম না হয়ে, অর্থাৎ সম্পূর্ণরূপে বিচ্ছিন্ন, ব্রহ্মার মধ্যে মিলিত হওয়ার কোনো সম্ভাবনা নেই।

[যখন দ্রষ্টা তার দ্রষ্টা চরিত্রকে ধ্বংস করে পরম আত্মার সাথে এক হয়ে যায়, তখন দ্বৈতবাদ বিলুপ্ত হয়]।

83. শূন্যতার ভিতরে যে শূন্যতা আছে তাকে মহাশূন্যতা, ব্রহ্ম বলা হয়।

84. সত্যযুগ হল ক্রিয়ার পরবর্তী প্রভাব-পয়সা; ত্রতোয়ুগ হল ক্রিয়ার অস্থায়ী প্রভাব-প্রতিক্রিয়া; দ্বাপরযুগ হল ক্রিয়া অনুশীলন করা; এবং যখন কটে আমি অনুশীলন করে না, তখন এটি তার জন্ম কলযুগ।

85. যখন কটে বসুকে অতিক্রম করে, বাসনা করে, তখন সে হয় দেবে, ভগবান; অর্থাৎ তিনি বাসুদেবে বা ভগবান কৃষ্ণ হন।

86. বাসনা, বাসনা, অতিক্রম করা হলে একজন বাসুদেবে হন। তিনিই প্রভু।

87. যে মথিষাবাদী তার কথা রাখতে পারে না সে ভালো মানুষ নয়; তার পতি, অর্থাৎ তার প্রভুও ভালো নেই।

88. রাম-মন্ত্রের সারমর্ম হল জিহ্বাকে তালব্য ক্রিয়ায় স্থাপন করা এবং চালিয়ে যাওয়া

89. এই দেহের ভিতরে আরও একটি দেহ রয়েছে যা কিছুটা কালো।

90. পরম আত্মরে জ্ঞান হল নজিকে নজিরে দ্বারা জানা।

91. কপালরে মাঝখানের দিকে তাকানো, যা নাক এবং ভ্রুর উপরে, একটু কঠনি; যদি কটে এতে স্থির থাকে তবে সে সমাধির অবস্থা লাভ করে।
92. ভীষ্ম [কটোরব ও পাণ্ডবের পতিমহ], অর্থাৎ ভয়। [ক্রিয়া ভীষ্মের আলোকে মানে ক্রিয়া অনুশীলনের ভয়।] পর্যন্ত, তাঁর মাথায় তিনটি তীর, অর্থাৎ ইডা, পঙ্কিলা এবং সুসুমনা প্রাপ্ত হন [কুটস্থে একত্রিত হন।], কখনও স্থির হয় না, শান্ত; একজনকে সাহসের সাথে ক্রিয়া অনুশীলন করা উচিত।
93. কটে পাপী নয়; কটে পবিত্র নয়; মনকে কুটস্থে রাখলে পাপ হয় না। অন্যথায়, মন বাহ্যিক হলে পাপ হয়; অন্য কথায়, মন যখন কুটস্থে থাকে না, তখন তা পাপে।
94. বৃদ্ধ পতি [বাবাজী] হলেন ভগবান কৃষ্ণ।
95. আমসিপ্তরশি, সাত যোগী (ভৃগু, অত্রি, অঙ্গরি, মারচি, পুলস্ত্য, পুলাহা এবং ক্রতু; এবং চারজন মনুষ (সনক, সানন্দ, সনাতন এবং সনৎ কুমার) দেখেছে।
96. ক্রিয়া-পরবর্তী প্রভাবে সমস্ত পাপ ধ্বংস হয়।
97. অবদিয়া, অজ্ঞতা, মনের বাহ্যিক অবস্থা; বদিয়া, জ্ঞান হল ক্রিয়ার পরবর্তী প্রভাব।
98. যনি প্রাণায়াম অনুশীলন করেন, তিনি সত্যই সমস্ত প্রাণিকে ভালোবাসেন।
99. ধীরে ধীরে, ধীরে ধীরে, সমস্ত কাজ করা হচ্ছে।
100. পার্থবি সুন্দর জনিসি বশিক্ত। আপনি যদি তাদের বাহ্যিকভাবে দেখেন তবে তারা আপনাকে আকর্ষণ করে; কিন্তু আপনি যদি তাদের ভিতরের দিকে দেখতে পান, তবে তারা পরিত্যাগ করছেন। এটাই মায়া, বা অস্থিরতা।
101. অন্যদের তাদের খুশি মত যতদৈ দিনি, কিন্তু আপনি ক্রিয়া অনুশীলন চালিয়ে যান; এটা আপনাকে ভাল রেন্ডার করবে; আপনি প্রশান্তি, স্থিরত্বের অবস্থা অর্জন করবেন।
102. যখন ক্রিয়া অনুশীলন ছয়টি কেন্দ্রে স্বতঃস্ফূর্তভাবে চলতে থাকে তখন কটে সবকিছু বলতে পারে।
103. কটে পাপী নয়; কুটস্থ থেকে বাহ্যিক দূরে সরে গেলে মন নিজস্বই পাপী হয়।
104. নঃশ্বাসের বাইরে প্রশান্ত মুহূর্ত হল আল্লাহ, অর্থাৎ শান্তির ঘর।
105. ব্রহ্মা শুদ্ধ; এটা কিছু থেকে বেরিয়ে আসেনি; অন্য কথায়, ব্রহ্ম সর্বদাই শুদ্ধ এবং ব্রহ্ম আগের কখনো কারো দ্বারা আস্বাদিত হয় নি।  
[দ্বৈতবাদের অবস্থা থেকে কিছু স্বাদ নেওয়া সম্ভব। কিন্তু ব্রহ্মের সাথে এক হয়ে গেলে স্বয়ং ব্রহ্ম হয়ে যায়। তাই ব্রহ্মের স্বাদ গ্রহণের কোনো সম্ভাবনা নেই। ফলে ব্রহ্ম চিরি শুদ্ধ থাকেন।
106. নঃক্রিয়। হবনে না। ক্রিয়া অনুশীলন করুন। ক্রিয়া অনুশীলনের পরামর্শের জন্য অপেক্ষা করবেন না।
107. ক্রিয়া অনুশীলনে আপনার নঃশ্বাস বন্ধ করুন। অবশেষে শ্বাস হব স্থির, প্রশান্ত।
108. প্রথম ক্রিয়া অনুশীলনের মাধ্যমে সমস্ত উপলব্ধি সম্ভব। একজনকে তার গুরুর কাছ থেকে ব্যক্তিগতভাবে প্রাপ্ত নির্দেশ অনুসারে কঠোরভাবে অনুশীলন করতে হবে।