Sanatan Dharma

লাহিড়ী মহাশয়ের শিক্ষা

1. ক্রিয়াই সত্য।
2. ক্রিয়া অনুশীলন করা হল বেদে অধ্যয়ন। ক্রিয়া হল জাগ্যা [বৈদিক আচার অনুষ্ঠান]। সকলের উচিত এই জগৎ পালন করা।
3. সমস্ত দেবতা, দেবতা, এই ক্রিয়াগুলি অনুশীলন করুন। যিনি ক্রিয়া অনুশীলন করেন তিনি হলেন দেবতা।
4. একজনকে খুব গুরুত্ব সহকারে এবং আন্তরিকভাবে প্রাণায়াম অনুশীলন করা উচিত।
5. ক্রিয়া অনুশীলন জ্ঞানের চোখ খুলে দেয়।
6. ব্রহ্মার জ্ঞান, পরম আত্মা, প্রাণায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জিত হয়।
7. ক্রিয়া অনুশীলন নিখুঁত হলে অজ্ঞতা স্বয়ংক্রিয়ভাবে দূর হয়।
8. প্রাণায়াম অনুশীলনের দ্বারা, অজ্ঞতা দূর হয় এবং আত্মজ্ঞান প্রকাশ পায়।
9. যে ব্যক্তি এই ভৌত দেহে গুরুর উপদেশের সাহায্যে কুটস্থ [ভ্রূর মধ্যবর্তী আত্মা] দেখতে পায় না সে একজন অন্ধ।
10. যা একজনকে মন [অস্থির নিঃশ্বাস] বা মনসা থেকে রক্ষা করে, তাকে মন্ত্র বলে; যা দেহের আসক্তি থেকে রক্ষা করে তাকে তন্ত্র বলে।
11. শ্বাস নেওয়া এবং শ্বাস ছাড়ার সীমা অতিক্রমকে কেবলা কুম্ভক বলা হয়।
12. খেচরমুদ্রার অনুশীলন ইন্দ্রিয়ের উপর জয় এনে দেয়।
13. জিহ্বা উত্থিত হলে ইন্দ্রিয়গুলি বশীভূত হয়।
14. যদি কেউ খেচরমুদ্রায় স্থির অবস্থা লাভ করে, তবে সে সমাধির অবস্থা লাভ করে।
15. যার খেচরি সফল সে ভাগ্যবান।
16. OM হল দীপ্তিময় আলো। এই জ্যোতি শরীরে ছড়িয়ে পড়লে সব দেখা যায়; তখন কথা বলার আর দেখার ইচ্ছা থাকে না।
17. বায়ু [শ্বাস] প্রভু।
18. যখন কেউ বাদামী চিনি পরিশোধন করতে থাকে, অবশেষে এটি সাদা হয়ে যায়। একইভাবে ক্রমাগত ক্রিয়া অনুশীলন প্রাণায়ামকে পরিপূর্ণতায় নিয়ে আসে।
19. যদি কেউ সর্বদা শ্বাস নাড়ায় [প্রাণায়ামের অভ্যাস], শ্বাস বন্ধ হয়ে যায় এবং শান্ত, স্থির হয়ে যায়।
20. স্থিরত্ব, প্রশান্তি, যাকে বলা হয় যোগ।
21. দিনে অন্তত একবার একটি আসনে বসে যতক্ষণ সম্ভব ক্রিয়া অনুশীলন করুন।
22. যদি কেউ বিপরীত বাতাস দিয়ে দরজায় আঘাত করে তবে তা খুলে যাবে। একে বলা হয় বিপরীত জপম।

[অর্থাৎ, আপনাকে প্রশান্ত করা, নীচের কেন্দ্রগুলির অস্থির শ্বাস, এবং পৃষ্ঠীয় কেন্দ্রে তুলে আনা এবং তারপর যদি পরামর্শ অনুসারে কেউ আঘাত করে (ঠোকার করে) তবে ভিতরের দরজাটি খুলে যাবে]।

23. ক্রিয়া অভ্যাস করার পর, একজনকে ক্রিয়ার পরবর্তী প্রভাব-ভঙ্গি ধরে রাখা উচিত।
24. আপনি আপনার ক্রিয়া অনুশীলন অনুযায়ী ফলাফল পাবেন।

Published on: Oct, 12 2022 16:01

25. আপনি 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: ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না এবং চারটি উপাদান: ক্ষিতি। আপ, তেজো ও মরুত যথাক্রমে পৃথিবী, জল, অগ্নি ও বায়ু।
27. মন যখন শান্ত থাকে, তখন তা অকারণে কামনা করে না। ইচ্ছার বাইরের অবস্থায়, কেউ অপ্রয়োজনীয় কাজ করে না।
28. যখন একজন প্রশান্ত শ্বাস লাভ করে, তখন তার জন্য একমাত্র কাজটি অবশিষ্ট থাকে তা হল সর্বদা প্রশান্তির অবস্থা ধরে রাখা।
29. শ্বাস প্রশান্ত হলে অবস্থা প্রকাশ করা কঠিন, স্থির।
30. যখন নিঃশ্বাস দিনরাত শান্ত থাকে, তখন একজন রাম মন্ত্রের আসল অবস্থা বুঝতে পারে।
31. যখন শ্বাস প্রশান্ত হয়, তখন এটি কুম্ভক অবস্থা। যখন কেউ নিজেকে দেখে, তখন একে বলা হয় ব্রহ্মজ্ঞান, "ব্রহ্মার জ্ঞান, পরম আত্মা।"
32. শ্বাস নেওয়া বা বের করার দরকার নেই। এটি একটি অনেক সুখী রাষ্ট্র; শান্তি আছে; এই ব্রহ্মা।
33. কেউ ব্রহ্মা হয় যখন কেউ ইচ্ছাহীন হয়।
[ক্রিয়ার সাথে লাহিড়ী মহাশয়ের ধ্যানমূলক জীবন ছিল 1861 থেকে 1873 পর্যন্ত। নিম্নলিখিত তারিখগুলি তার নোটবুকে পাওয়া যায়:
34. মে 13, 1873 - যা করতে চায়, সে করতে পারে।
35. জুন 29, 1873 - আমি [মেরুদন্ডের] ভিতরে কিছুটা প্রবেশ করলাম।
36. জুলাই 16, 1873 - ইন্দ্রিয়গুলি আজ বিরক্ত। আমাকে সমস্ত ইচ্ছা ত্যাগ করতে হবে এবং নিজেকে বিলীন করতে হবে।
37. ইন্দ্রিয় হল বাধা; প্রয়াণম এবং ওমকার ক্রিয়া অনুশীলনের মাধ্যমে তাদের অতিক্রম করে, আজ আমাকে পুরোপুরি দ্রবীভূত করতে হবে। এই আমার জন্য 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 স্থিরত্ব, প্রশান্তি রাজ্য।
40. 13 আগস্ট, 1873 - এখন, সর্বদা কুম্ভক থাকুন। এটি মহাদেবের রূপ, ভগবান শিব; মাথা সবসময় ভারী ছিল, চোখ উপরে আঁকা ছিল; শ্বাস নেওয়ার সময় এই অবস্থা ভেঙ্গে যায় না; সেই সময় নীরবতা খুবই উপকারী।
41. কেউ যদি অস্থির মন প্রত্যাহার করে এবং কুটস্থে নিজেকে অন্তর্ভূক্ত করে তবে সমস্ত দেবতা দেখতে পাওয়া যায়।
42. আমি ভিতরের ধ্বনির গোড়ায় রাধাজী [কৃষ্ণের সহধর্মিণী] দেখেছি।
43. সূর্য হল কালী (দেবী কালী), আমি নিজেই কালী। কালীর কথা ভেবে আমি কালী হয়ে যাই। এখন আমি কালীর পিতা 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 দেখেলাম যে আমি নিজেই ব্রহ্ম, পরম আত্মা।
47. 18 অগাস্ট, 1873 - আমার রূপ থেকে পৃথিবী প্রকাশিত হয়। আমি নিজেই

একমাত্র পুরুষ, পরম সত্তা।
48. 18 অগাস্ট, 1873 - আমার রূপ থেকে পৃথিবী প্রকাশিত হয়। আমি নিজেই একমাত্র পুরুষ, স্বয়ং; অন্য কেউ নেই
49. 22 আগস্ট, 1873 - আমি নিজে আদি পুরুষ ভগবান, প্রথম ভগবান।
50. 23 অগাস্ট, 1873 - যা বলি তাই বেদ। এটি নিশ্চিতভাবে জেনে রাখুন।
51. আমি চারটি বেদ, ব্রহ্মা, বিষ্ণু এবং মহেশ্বর (ভগবান শিব) যোনির ভিতরে [ভ্রূর মাঝখানে] দেখেছি।
52. আমি আলোতে একটি নীল রঙ দেখেছি; নীলে, আমি একটি সাদা দাগ দেখেছি (বিন্দু); এবং হোয়াইট স্পটে, আমি একজন মানুষকে দেখেছি যে নিজেকে একজন হিন্দু, ইংরেজ মানুষ ইত্যাদি হিসাবে প্রকাশ করছে।
53. আমি হাজার হাজার কৃষ্ণ দেখেছি।
54. আমি বৃহত্তর কৃষ্ণকে দেখেছি।
55. 24 আগস্ট, 1873 - আমি নিজেই ভগবান কৃষ্ণ।
56. 25 আগস্ট, 1873 - আমি নিজেই অক্ষর পুরুষ, চিরন্তন সত্তা।
[এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে যে পরম আত্মার সাথে একীভূত হওয়ার প্রক্রিয়ায় অন্বেষকের চেতনার প্রতিটি 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 নিজেই 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 নিজেকে ধরে রাখতে হবে, যা ব্যতীত, একজন অভয় পদ, চূড়ান্ত আত্মার চিরন্তন উপলব্ধি অর্জন করতে পারে না।
60. আমার রূপ সর্বত্র; আমি ছাড়া কেউ নেই, এবং সেই রূপটি অকার্যকর। সেখানে দিন-রাত নেই।
61. তুমি যদি সত্যিকারের বিশ্বাস নিয়ে আমাকে আশ্রয় দাও, তবে আমাকে তোমার কাছে আসতে হবে। দূরে থাকবে কিভাবে?
62. যিনি ক্রিয়া অনুশীলন করেন তার কাছে আমি উপস্থিত থাকি।
63. আপনি যদি বিপরীত ক্রমে লিখে আয়নায় দেখেন তবে এটি সোজা দেখায়। একইভাবে, আপনি যদি দেহের নিঃশ্বাসকে উল্টো করেন, তবে আপনি আপনার নিজের রূপকে দেখতে পাবেন।
64. দ্বৈতবাদ সমস্ত দুঃখের মূল।
65. অস্থিরতা হল প্রকাশ, এবং স্থিরতত্ত্ব, প্রশান্তি হল ভগবান শিব।
66. আপনি নিজেই জানেন না কি আপনাকে ভালো দেবে।
67. যদি প্রাণায়ামের অভ্যাসের দ্বারা ঠোঁট, গলা এবং দাঁতে স্ট্রেন তৈরি হয়, তবে জ্ঞানকে ভক্তি বা ভক্তি বলা হয়।
68. মৃত্যুর সময় মানুষ যা চিন্তা করে, সে অনুযায়ী সে হয়ে যায়; একইভাবে, আপনি যদি দেহ ত্যাগের সময় সচ্চিদানন্দ হয়ে যান, তবে আপনি নিজেই হয়ে যাবেন, পরম আত্মা।
69. কবির কে? তিনি সূর্য, এবং তিনি ব্রহ্মা, আমি নিজেই।
[এই নামগুলি তার নোটবুক থেকে পাওয়া যায়]।
70. সত্যযুগে লাহিড়ী মহাশয় সত্যসুকৃত রূপে জন্মগ্রহণ করেন, ত্রেতাযুগে তিনি

ছিলেন মুনীন্দ্র; দ্বাপরযুগে করুণাময়; এবং কলিযুগে তিনি ছিলেন কবির। পরে তিনি শ্যামাচরণে পরিণত হন।
71. যদি কেউ সর্বদা ভগবানের 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 স্থিরত্ব, প্রশান্তি বাড়িতে যাবেন।
73. আন্দোলনকে বিশ্ব বলা হয়।
74. শরীর, মন, বাক্কে 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 নিরাকার।
77. গুরু কৃপা আধ্যাত্মিক অগ্রগতিতে সবচেয়ে প্রয়োজনীয়।
[নিজের সূর্য, অর্থাৎ শব্দ, এখানে মানুষ হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে; এবং জ্যোতি, আত্মের আলো, নারী হিসাবে উল্লেখ করা হয়। অন্য কথায়, জ্যোতি নাটকে আগ্রহী হবেন না, বা অন্তর্দৃষ্টির প্রতি আসক্তি তৈরি করবেন না; সর্বোপরি, দৃষ্টিভঙ্গি গৌণ এবং অভ্যন্তরীণ উপলব্ধি নয়।
[এটি ধ্বনি, ওম বা নাদ, যা অন্বেষককে 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 নেশা তৈরি হয়।
80. বিশুদ্ধ শূন্যতায় মিশে যাওয়াকে সমাধি বলে।
81. পুরুষোত্তমের বাইরে, পরম সত্তা, ব্রহ্মা আছেন, পরম স্বয়ং।
82. নিষ্কাম 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; ত্রেতাযুগ হল ক্রিয়ার অস্থায়ী প্রভাব-প্রতিক্রিয়া; দ্বাপরযুগ হল ক্রিয়া অনুশীলন করা; এবং যখন কেউ আমি অনুশীলন করে না, তখন এটি তার জন্য কলিযুগ।
85. যখন কেউ বিষয়কে অতিক্রম করে, বাসনা করে, তখন সে হয় দেবে, ভগবান; অর্থাৎ তিনি বাসুদেব বা ভগবান কৃষ্ণ হন।
86. বাসনা, বাসনা, অতিক্রম করা হলে একজন বাসুদেব হন। তিনিই প্রভু।
87. যে মিথ্যাবাদী তার কথা রাখতে পারে না সে ভালো মানুষ নয়; তার পিতা, 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 আত্মের জ্ঞান হল নিজেকে নিজের দ্বারা জানা।

91. কপালের মাঝখানের দিকে তাকানো, যা নাক এবং ভ্রুর উপরে, একটু কঠিন; যদি কেউ এতে স্থির থাকে তবে সে সমাধির অবস্থা লাভ করে।
92. ভীষ্ম [কৌরব ও পাণ্ডবের পিতামহ], অর্থাৎ ভয়. [ক্রিয়া ভীষ্মের আলোকে মানে ক্রিয়া অনুশীলনের ভয়.] পর্যন্ত, তাঁর মাথায় তিনটি তীর, অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা এবং সুসুমনা প্রাপ্ত হন [কুটস্থে একত্রিত হন।], কখনও স্থির হয় না, শান্ত; একজনকে সাহসের সাথে ক্রিয়া অনুশীলন করা উচিত।
93. কেউ পাপী নয়; কেউ 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 পিতা [বাবাজী] হলেন ভগবান কৃষ্ণ।
95. আমি সপ্তর্ষি, সাত যোগী (ভৃগু, অত্রি, অঙ্গিরা, মারিচি, পুলস্ত্য, পুলাহা এবং ক্রতু; এবং চারজন মনুষ (সনক, সানন্দ, সনাতন এবং সনৎ কুমার) দেখেছি।
96. ক্রিয়া-পরবর্তী প্রভাবে সমস্ত পাপ ধ্বংস হয়।
97. অবিদ্যা, অজ্ঞতা, মনের বাহ্যিক অবস্থা; বিদ্যা, জ্ঞান হল ক্রিয়ার পরবর্তী প্রভাব।
98. যিনি প্রাণায়াম অনুশীলন করেন, তিনি সত্যই সমস্ত প্রাণীকে ভালোবাসেন।
99. ধীরে ধীরে, ধীরে ধীরে, সমস্ত কাজ করা হচ্ছে।
100. পার্থিব সুন্দর জিনিস বিষাক্ত. 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 যেতে দিন, 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 কেউ সবকিছু বলতে পারে।
103. কেউ পাপী নয়; কুটস্থ থেকে বাহ্যিক দূরে সরে গেলে মন নিজেই পাপী হয়।
104. নিঃশ্বাসের বাইরে প্রশান্ত মুহূর্ত হল আল্লাহ, অর্থাৎ শান্তির ঘর।
105. ব্রহ্মা শুদ্ধ; এটা কিছু থেকে বেরিয়ে আসেনি; অন্য কথায়, ব্রহ্ম সর্বদাই শুদ্ধ এবং ব্রহ্মা আগে কখনো কারো দ্বারা আস্বাদিত হয় নি।
[দ্বৈতবাদের অবস্থা থেকে কিছুর স্বাদ নেওয়া সম্ভব। কিন্তু ব্রহ্মের সাথে এক হয়ে গেলে স্বয়ং ব্রহ্ম হয়ে যায়। তাই ব্রহ্মের স্বাদ গ্রহণের কোনো সম্ভাবনা নেই। ফলে ব্রহ্ম চির শুদ্ধ থাকেন।
106. নিষ্ক্রিয় হবেন না। ক্রিয়া অনুশীলন করুন। ক্রিয়া অনুশীলনের পরামর্শের জন্য অপেক্ষা করবেন না।
107. ক্রিয়া অনুশীলনে আপনার নিঃশ্বাস বন্ধ করুন। অবশেষে শ্বাস হবে স্থির, প্রশান্ত।
108. প্রথম ক্রিয়া অনুশীলনের মাধ্যমে সমস্ত উপলব্ধি সম্ভব। একজনকে তার গুরুর কাছ থেকে ব্যক্তিগতভাবে প্রাপ্ত নির্দেশ অনুসারে কঠোরভাবে অনুশীলন করতে হবে।