

সদ্বিধবদ্বিধা প্ৰাণায়াম / কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম

## সদ্বিধবদ্বিধা প্ৰাণায়াম / কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম

আমাদৰে দুটি ফুসফুসে মোট মটোচাক এৰ জালৰি মতন শ্বাস যন্ত্ৰৰে বাতাস থকে অক্সিজনে পৰিশোধন কাৰী মোট সাত কটোটি তৰিশি লক্ষ জালকা আছে। সাধাৰণ মানুষ কাৰ্য ভেদে— আস্তে শ্বাস অথবা জোৰে শ্বাস নকি না কেনে তাতে দু কটোটি থকে সৰ্ব্বোচ্চ দু কটোটি তৰিশি লক্ষ শ্বাস জালকা পূৰ্ণ হয়. তাৰ বশে কনো কাৰণেই হয়না, এবং এই শ্বাস এৰ দ্বাৰাই প্ৰতিটি সাধাৰণ মানুষৰে জীৱন যাত্ৰা দু কটোটি থকে সৰ্ব্বোচ্চ দু কটোটি তৰিশি লক্ষ মধ্য য়ে বাতাসৰে পূৰ্ণতা তাঁহাৰ দ্বাৰাই পৰিচালিত হয়. | ইহাকই সাধাৰণ মানুষৰে জীৱন যাপন বলে বা ইহাকই সাধাৰণ মানুষৰে শ্বাস পক্ৰিয়া বলে। | ইহাই জীৱন ধাৰণ এৰ জন্ম এবং সৰ্ব সাধাৰণ এৰ জন্ম সৰ্বদা প্ৰযোজ্য।

গুৰুমুখী অতি গোপন য়ে যোগ বদ্বিধাৰ সাহায্যে বা য়েগুৰুমুখী অতি গোপনযোগ ক্ৰিয়া পদ্ধতিৰি মাধ্যমে সাধাৰণ মানুষৰে শ্বাসক্ৰিয়াৰ পৰিৱৰ্তন কৰে — বদৈকি সনাতন শাস্ত্ৰীয়, পদ্ধতিৰি শ্বাসক্ৰিয়াকে প্ৰাণায়াম বলে। এটি কনো আধুনিকি জগতৰে যুগশক্তিৰ প্ৰাণায়াম কন্দেৱৰে প্ৰাণায়াম নয়. বা যোগী বাবাদৰে মতন শখোনো কনো প্ৰাণায়াম নয়। ইহা অত্যন্ত গোপন এবং সম্পূৰ্ণ গুৰুমুখী বদ্বিধা - ইহা বদৈকি সনাতন শাস্ত্ৰীয়, পদ্ধতিৰি শ্বাসক্ৰিয়াৰ প্ৰাণায়ামকে সদ্বিধ বদ্বিধা প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম বলা হয়. | ইহা লাভ কৰাৰ জন্ম বশে কছি যোগ্যতা অৰ্জন অতি আবশ্যিক। বনি যোগ্যতায়, কটে ইহা কৰাৰ চেষ্টা কৰলে তাৰ সদ্বিধি লাভ তো দূৰৰে কথা বহু ৰকম বক্ৰিয়া এবং প্ৰতিক্ৰিয়া জনতি কুফল ইহজীৱন এবং পৰকালতে দূৰৰ্ভোগ কৰতে হয়।

### 1. অধম প্ৰাণায়াম:-

প্ৰথম প্ৰজনীয়াতা বা আবশ্যিক যোগ্যতা:-

1. অহোৱাত্ৰে কবেলমাত্ৰ শাস্ত্ৰীয়, বধি সম্মত দ্বিআহাৰ।
2. কমপক্ষে দুই ঘণ্টা আসন সদ্বিধি।
3. খচেরী মুদ্ৰা দ্বিতীয়, স্তৰ সদ্বিধি।
4. নতি্য অনতি্য বচিাৰ সহকাৰে কমপক্ষে 12 বছৰ অনুশাসনে অখণ্ড বা মনুষ্যভাবে স্থতি।
5. মহামুদ্ৰা, মূলবদ্ধমুদ্ৰা, যোনিমুদ্ৰা, সহতিক্ৰিয়া, বপীৰীতকৰোনী মুদ্ৰা, শাম্ভাব্যি মুদ্ৰা- এই সব মুদ্ৰাৰ প্ৰথম স্তৰ সদ্বিধি।
6. গুৰু বাক্যৰে প্ৰতিপালন ও গুৰু সৰ্বো।
7. সম্পূৰ্ণৰূপে স্ত্ৰী বা মহিলা কামনা বা বুদ্ধি পৰতি্যাগ এবং ধন তৃষ্ণা পৰতি্যাগ এবং প্ৰতিষ্টি তৃষ্ণা পৰতি্যাগ।

গুরুর কাছে বিশেষ বৈদিক সনাতন শাস্ত্রীয় পদ্ধতির শ্বাসক্রম-প্রাণায়াম যোগ দীক্ষার পর , যোগ বদ্যার সাধনার ফলে দু কোট তিরিশি লক্ষ থেকে চার কোটি শ্বাস জালকিতে বাতাস কে পরিপূর্ণ রূপে পূর্ণ করার যোগ শাস্ত্রীয় অতি গুপ্ত পদ্ধতি তাকে অধম প্রাণায়াম বলে ।

## 2. মধ্যম প্রাণায়াম:-

প্রথম প্রজনীয়তা বা আবশ্যিক যোগ্যতা:-:

1. অহোরাত্র কেবেলমাত্র শাস্ত্রীয় বধি সম্মত একাহার ।
2. কমপক্ষে তনি ঘণ্টা আসন সদিধি ।
3. খচেরী মুদ্রা তৃতীয় স্তর সদিধি ।
4. নতিয় অনতিয় বচিার সহকারে কমপক্ষে 24 বছর অনুশাসনে অখণ্ড বা দবেভাবে স্থতি ।
5. মহামুদ্রা, মূলবদ্ধমুদ্রা, যোনিমুদ্রা, সহতিক্রমিয়া, বপিরীতকরোনি মুদ্রা, শাম্ভাব্যি মুদ্রা-এই সব মুদ্রার দ্বিতীয় স্তর সদিধি ।
6. সর্বথা রূপে অসৎ সঙ্গ পরতিজেজ ও নর্জিন বাস ।
7. গুরু বাক্যেরে প্রতপালন ও গুরু সবা ।
8. সম্পূর্ণরূপে স্ত্রী বা মহিলা কামনা বা বুদ্ধি পরতিয়াগ এবং ধন তৃষ্ণা পরতিয়াগ এবং প্রতষ্টিতা তৃষ্ণা পরতিয়াগ ।

গুরুর কাছে বিশেষ বৈদিক সনাতন শাস্ত্রীয় পদ্ধতির শ্বাসক্রম-প্রাণায়াম যোগ দীক্ষার পর , যোগ বদ্যার সাধনার ফলে 4 কোটি থেকে 5.5 কোটি শ্বাস জালকিতে বাতাস কে পরিপূর্ণ রূপে পূর্ণ করার যোগ শাস্ত্রীয় অতি গুপ্ত পদ্ধতি তাকে মধ্যম প্রাণায়াম বলে ।

## 3. উত্তম প্রাণায়াম:-

প্রথম প্রজনীয়তা বা আবশ্যিক যোগ্যতা:-:

1. অহোরাত্র কেবেলমাত্র শাস্ত্রীয় বধি সম্মত একাহার ।
2. কমপক্ষে ছয় ঘণ্টা আসন সদিধি ।
3. খচেরী মুদ্রা চতুর্থ স্তর বা সম্পূর্ণ সদিধি ।
4. মহামুদ্রা, মূলবদ্ধমুদ্রা, যোনিমুদ্রা, সহতিক্রমিয়া, বপিরীতকরোনি মুদ্রা, শাম্ভাব্যি মুদ্রা-এই সব মুদ্রার তৃতীয় স্তর সদিধি ।
5. নতিয় অনতিয় বচিার সহকারে 30 বছর অনুশাসনে অখণ্ড বা দবেভাবে স্থতি ।
6. সর্বথা রূপে অসৎ সঙ্গ পরতিজেজ ও নর্জিন বাস ।
7. সর্ব আত্মীয়তা এবং সর্ব সামাজিক অনুষ্ঠান সম্পূর্ণ রূপে পরতিয়াগ ।
8. গুরু বাক্যেরে প্রতপালন ও গুরু সবা ।
9. জ্ঞানকান্ডেরে সম্পূর্ণ শাস্ত্রজ্ঞান ধর্ম জ্ঞান এবং জডজাগতিক সংসার পরিচালনকারী জ্ঞান এর পূর্ণবিকাশ ।
- 10.. সম্পূর্ণরূপে স্ত্রী বা মহিলা কামনা বা বুদ্ধি পরতিয়াগ এবং ধন তৃষ্ণা পরতিয়াগ এবং প্রতষ্টিতা তৃষ্ণা পরতিয়াগ ।

গুরুর কাছে বিশেষ বৈদিক সনাতন শাস্ত্রীয় পদ্ধতির শ্বাসক্রম-প্রাণায়াম যোগ দীক্ষার পর , যোগ বদ্যার সাধনার ফলে 5.5 কোটি থেকে 6.5 কোটি শ্বাস জালকিতে

বাতাস কৰে পৰিপূৰ্ণৰূপে পূৰ্ণ কৰাৰ যোগে শাস্ত্ৰীয়, অতি গুপ্ত পদ্ধতি তাকে উত্তম প্ৰাণায়াম বলে ।

#### 4. উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম :-

প্ৰথম প্ৰজনীয়তা বা আবশ্যক যোগ্যতা:-:-

1. অহোৰাত্ৰে কবেলমাত্ৰ শাস্ত্ৰীয়, বধি সম্মত একাহাৰ ।
2. কমপক্ষে আট+ ঘণ্টা আসন সন্ধি ।
3. খেছৰী মুদ্ৰা চতুৰ্থ স্তৰ বা সম্পূৰ্ণ সন্ধি ।
4. মহামুদ্ৰা, মূলবদ্ধমুদ্ৰা, যোনিমুদ্ৰা, সহিতক্ৰিয়া, বপীৰীতকৰোনি মুদ্ৰা, শাম্ভাব্যি মুদ্ৰা-এই সব মুদ্ৰাৰ চতুৰ্থ স্তৰ সন্ধি ।
5. নতিয় অনতিয় বচিাৰ সহকাৰে 36 বছৰ অনুশাসনে অখণ্ড বা ব্ৰহ্মভাবে স্থতি ।
6. সৰ্বথাৰূপে অসৎ সঙ্গ পৰতিজেজ ও নৰ্জিন বাস ।
7. সৰ্ব আত্মীয়তা এবং সৰ্ব সামাজিক অনুষ্ঠান সম্পূৰ্ণৰূপে পৰতিয়াগ ।
8. গুৰু বাক্যে প্ৰতাপালন ও গুৰু সৰ্বো ।
9. জ্ঞানকাণ্ডেৰে সম্পূৰ্ণ শাস্ত্ৰজ্ঞান ধৰ্ম জ্ঞান এবং জডজাগতিক সংসার পৰিচালনকাৰী জ্ঞান এৰ পূৰ্ণবিকাশ ।
10. সম্পূৰ্ণৰূপে স্ত্ৰী বা মহিলা কামনা বা বুদ্ধি পৰতিয়াগ এবং ধন তৃষ্ণা পৰতিয়াগ এবং প্ৰতিষ্ঠা তৃষ্ণা পৰতিয়াগ ।
11. জ্ঞানময়, প্ৰজ্ঞাব এবং সৰ্ববভিত্তি পৰতিয়াগ ।
12. শাস্ত্ৰীয়, ববিকে এবং বৈৰোগ্য পূৰ্ণ স্থতি লাভ
13. উন্মনি অবস্থায়, স্থতি লাভ ।

গুৰুৰ কাছৰে বিশেষ বৈদিক সনাতন শাস্ত্ৰীয়, পদ্ধতিৰি শ্বাসক্ৰিয়াৰ-প্ৰাণায়াম যোগ দীক্ষাৰ পৰ , যোগ বদ্যিাৰ সাধনাৰ ফলে 6.5 কোটখিকে 7.3 কোট শ্বাস জালকিতাৰে বাতাস কৰে পৰিপূৰ্ণৰূপে পূৰ্ণ কৰাৰ যোগে শাস্ত্ৰীয়, অতি গুপ্ত পদ্ধতি তাকে উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম বলে ।

এই উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম কৰে গীতাতৰে বা বদে বা দৰ্শন শাস্ত্ৰেৰে রাজ বদ্যিাৰাজ গুপ্ত যোগ বলিয়াছে।

এই উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম এক আসনে

12 বার করলে প্ৰত্যাহাৰ যোগ আপনা আপনি উপস্থতি হয় ।

এই উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম এক আসনে

144 বার করলে ধারণা যোগ আপনা আপনি উপস্থতি হয় ।

এই উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম এক আসনে

1728 বার করলে ধ্যান যোগ আপনা আপনি উপস্থতি হয় ।

এই উৰ্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সন্ধি বদ্যি প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি প্ৰাণায়াম এক আসনে

1728 বার করলে ধ্যান যোগ আপনা আপনি উপস্থিতি হয়। |

এই উর্ধ্বমুখ অতিউত্তম প্ৰাণায়াম/ সিদ্ধি ব্দিয়া প্ৰাণায়াম/ কবৈল্য বা কবেলি  
প্ৰাণায়াম এক আসনে

20736 বার করলে প্ৰাথমিকি সমাধি যোগ আপনা আপনি উপস্থিতি হয়। |

এই সমাধি বারবার অভ্যাসে দ্বারা সবকিল্প সমাধি লাভ হয়, , এবং এইসব বকিল্প  
সমাধি বহুবার অভ্যাসে কখনো কভু নন্নিবকিল্প সমাধি লাভ হয়, , এবং নন্নি  
সমাধি বহু অভ্যাসে কখনো কভু একবার নন্নিবীজ সমাধি অর্থাৎ পূর্ণ ব্ৰহ্ম জ্ঞান  
স্থিতি লাভ হয়। / সম্পূর্ণ মোক্ষলাভ সম্ভব হয়। |

যা সম্পূর্ণরূপে বৈদিকি সনাতন শাস্ত্ৰীয়, বজ্জ্ঞানসম্মত পথ |

