

## শক্তিবাদ ধর্ম

আমরা শক্তিবাদ ধর্মে দীক্ষিত। সহস্র বৎসরের গ্লানির অবসান ঘটাঁইয়া অঙ্করবাদ এবং দুর্বলবাদ পীড়িত আর্ঘ্যবর্ত্তে ধর্মের পুনঃস্থাপনাই আমাদের সংকল্প। গীতা, চণ্ডী এবং বেদবাদে সমস্ত পৃথিবীকে প্লাবিত করে জগতকে আবার সত্যের এবং শান্তির সন্ধান দেওয়াই আমাদের লক্ষ্য। এক কথায়, আমাদের লক্ষ্য শক্তিস্তর।

লক্ষ্য এত ব্যাপক হইলেও কল্পনায় বড় বড় মতলব (Scheme) আঁটা আমাদের কর্মপদ্ধতির মধ্যে নেই। যোগবল দ্বারা যেমন আঙ্গুরিক শক্তিকে ধ্বংস করা যায় না, ঠিক তেমনি মনের খেয়াল মত কর্মপদ্ধতিও শক্তিসঙ্কয়ের অনুকূল নয়। মনে রাখতে হবে যে শক্তিশালী স্তরের কর্মীরা আঙ্গুরিক বা দুর্বল সমাজবিজ্ঞানের ভিত্তিতে কখনও কাজ করেন না। কারণ তাঁহারা জানেন, অঙ্করবাদীরা তাঁহাদেরকে নিশ্চয়ই প্রতারণা করিবে এবং দুর্বলবাদীরা তাঁহাকে অনুসরণ করিতে পারিবে না। সঠিক বিজ্ঞানে লক্ষ্যের দিকে সামান্য হইলেও কাজ করাই আমাদের একমাত্র পন্থা। আঙ্গুরিক অত্যাচারে মানুষ যদি অন্তরে ব্যথিত হইয়াই থাকে তবে তাহার প্রতিকারের ব্যবস্থা হইবেই। ইহা প্রাকৃতিক বিধান। তুমিও নিশ্চেষ্ট হইয়া বসিয়া থাকিও না। নিজেকে প্রস্তুত করিয়া রাখ। নিজের চিন্তার দৃঢ়তা থাকিলে অতি সামান্য কর্মের মধ্যেই এমন আলো পাইবে যাহাতে সমাজ নতুন ভাবে গঠিত হইবার জন্য পথ পাইবে, ভাবিলে তাহা হইবে না।

প্রথমে নিজেকে গড়িয়া তুলিতে হইবে এবং তাহার পর নিজের মত করিয়া আর পাঁচ জনকে প্রস্তুত করিতে হইবে। নতুবা তোমার চারিপাশের মানুষের দ্বারাই একদিন প্রতারিত হইবে। প্রথমে নিজেকে গড়িয়া তোলা যেরূপ কঠিন মনে হইবে, তেমনি নিজেকে গড়ে না তুলিয়া অন্যকে গড়িয়া তুলিতেও বিশেষ স্তবিধা হইবে না। কথার মধ্য দিয়া মানুষ গড়া যায় না। কর্মের মধ্য দিয়া মানুষ গড়িতে হয়।

নিজের দৈনন্দিন কর্ম অত্যন্ত দৃঢ়তার সহিত নিত্যই সম্পন্ন করিও। প্রত্যাশে শয্যা ত্যাগ করিও। নিত্য শরীর চালনার অভ্যাস রাখিও। সময় মত স্নান আহারের অভ্যাস রাখিও। অতি সামান্য সময়ও নিজের অন্তরে প্রবেশ করিবার জন্য ধ্যানস্থ হইও। নিজেকে গড়িবার এই কয়টি প্রধান উপাদান ত্যাগ করিয়া অন্যকে গড়িতে স্তবিধা হইবে না। সর্ববাস্তায় তোমার সর্ব কর্মকে বিবেকের কষ্টিপাথরে বিচার করিয়া দেখিবে, ভোগের কল্পনা, মোহ এবং অভিমান যেন তোমার কর্মে এতটুকু প্রশয় না

---

\* শক্তিবাদ প্রবর্ত্তক স্বামী সত্যানন্দ সরস্বতীর গ্রন্থাবলীর নির্যাসই এইখানে পরিবেশিত হইয়াছে। উপাসনা অংশ আরও বিস্তারিত আলোচনার জন্য কয়েকখানি গ্রন্থের সাহায্য লওয়া যাইতে পারে, যথা - সঙ্ক্যাপ্রদীপ (পৃষ্ঠা ৩৭-৪১), পূজাপ্রদীপ (প্রথম উল্লাস), শক্তিশালী সমাজ, ধর্মশিক্ষা, আনন্দমঠের সিদ্ধসাধক ('ভূতশুদ্ধি' দ্রষ্টব্য)।

পায়। বুদ্ধির কোঁশল, কর্মের কোঁশল, ধৈর্য, বীরত্ব, দৃঢ়তা, অন্যায় বিরোধিতা, আঙ্গরিক বিরোধিতা, মোহহীনতা, কামহীনতা, ত্যাগ, দান, সরলতা, সংগঠনী শক্তি, মানুষ চিনিবার শক্তি, নিষ্ঠীকতা, গাম্ভীর্য, নিরভিমানতা প্রভৃতির বিকাশ দ্বারা মানুষ চিনিবে এবং এই সব উপাদানে নিজের চরিত্র গঠন করিবে।

শরীরের যেমন ক্ষয় হয় তেমনি মনেরও ক্ষয় হয়। প্রতিদিন অন্ততঃ একটি জলসহ বৈজ্ঞানিক সঙ্ক্যার অনুষ্ঠান এই মনের ক্ষয়কে রুদ্ধ করিয়া আমাদের আত্মবিকাশের পথে চলার জন্য একান্ত আবশ্যিক। নিম্নোক্ত যুগোপযোগী উপাসনা সমাজগতভাবে আমরা গ্রহণ করিলাম। নিত্য ইহার অভ্যাসের মাধ্যমে শান্তি এবং শক্তি খুঁজে নেওয়া আমাদের প্রাথমিক কর্তব্য। মনের কোন কল্পনা বা চিন্তাকে স্থান না দিয়া জল এবং মল্ল সহযোগে অত্যন্ত স্বাভাবিকভাবে ইহার অনুষ্ঠান আমাদের প্রকৃতির সাথে বিলীন হতে সাহায্য করে এবং তাতেই শান্তিকেন্দ্রের নিকটবর্তী হওয়া যায়। উপাসনা ধীরভাবে স্পষ্ট উচ্চারণসহ হওয়া চাই এবং উপাসনার পর কালীমল্লের (মানস) জপ শক্তিসঙ্কয়ের জন্য অব্যর্থ। সায়ম্ সঙ্ক্যা সম্ভবমত সমবেতভাবে করা কর্তব্য। সে ক্ষেত্রে একজনকে অগ্রগায়ক করা বাঞ্ছনীয়। প্রাতে পূর্বাভিমুখে এবং অন্যান্য সময় উত্তরাভিমুখী হইয়া সঙ্ক্যোপাসনা করিবে। উপাসনাকে সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য শিবপিণ্ড, ব্রহ্মনাড়ী এবং ষড়চক্রের অবস্থান চিত্র থেকে বুঝিয়া লইবে।

### সংক্ষেপে সঙ্ক্যা-উপাসনা

শিবলিঙ্গ আমাদের মস্তিষ্ক মূর্তি। প্রত্যেক জীবেই এই মূর্তি বিদ্যমান। এই শিবলিঙ্গ মূর্তিতে জল ফুল দানের ফলে মস্তিষ্ক শীতল থাকে ও উচ্চচিন্তার সহায়ক হয়। যাহাদের স্মবিধা আছে অন্ন, ফলফুল মিষ্টান্ন ইত্যাদি নিবেদন করিবে। যাহাদের ইহা সংগ্রহ করিতে অসম্ভবিধা হইবে তাহারা ফুল-বেলপাতা কিংবা কেবল জলেই পূজা করিবে। ফুল বেলপাতা দিলেও জলে সিজ্ঞ করিয়া দিবেন। কোন অবস্থাতেই পূজা বন্ধ করা চলিবে না। স্নানান্তে শুদ্ধ ও শুদ্ধবস্ত্রে আসনে বসিয়া জল দিবেন।

ওঁ হৌ বিশ্বগুরু শিবায় নমঃ ॥

ওঁ গণপতি গণেশায় নমঃ ॥

ওঁ জগৎজ্যোতি সূর্য্যায় নমঃ ॥

ওঁ বিশ্বপ্রাণ বিষ্ণবে নমঃ ॥

ওঁ মস্তিষ্কমণি সোমমূর্তি মহাদেবায় শিবায় নমঃ ॥

ওঁ সর্বশক্তিময়ী মহাশক্তি দুর্গায়ৈ নমঃ ॥

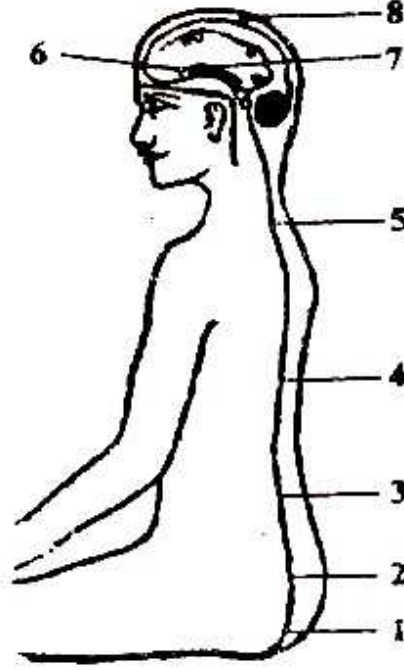
ওঁ সর্বব্যাপিনে ব্রহ্মণে নমঃ ॥

উপরোক্ত মল্ল শিবের মাথায় দুইবার করিয়া জল দিবেন। (একবার নিজের মধ্যে দৈবকেন্দ্রে, একবার প্রকৃতিস্থিতঃ দৈবকেন্দ্রে এইভাবে চিন্তা করিয়া), যাঁহারা আরও একটু সময় পাইবেন তাঁহারা দশবার গায়ত্রীমল্ল জপ করিবেন।

ওঁ ভূর্ভবঃস্বঃ তৎ সবিভূর্ভবঃগয়ম্ ভর্গোদেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ।

পূজাকালে স্কুল শরীরে কিছু ধ্যান করিবেন না। মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ড মধ্যস্থিত শিবপিণ্ড ও ব্রহ্মনাড়ীতে মন রাখিবেন। শক্তিবাদ গ্রন্থাবলী হইতে চিত্র দেখিয়া ইহা বুঝিয়া লইবেন। ইহা ছাড়াও বিস্তারিত পূজায় ও উপাসনায় আত্মনিয়োগের জন্য শক্তিবাদ পূজাবিধি অনুসরণ করুন।

### ব্রহ্মনাড়ী শিবপিণ্ডাদির অবস্থান



আমাদের মেরুদণ্ডের ঠিক মধ্যস্থান দিয়া যে নাড়ী প্রবাহিত তার নাম স্কমুলা এবং এই স্কমুলার মধ্যস্থিত প্রধান যে সূক্ষ্ম নাড়ী তাই ব্রহ্মনাড়ী। ধ্যানের সময় একে বিদ্যুৎবর্ণ লতাসদৃশ ধ্যান করা কর্তব্য।

ব্রহ্মনাড়ী বরাবর আমাদের ষড়চক্র অবস্থিত (চিত্রে ১, ২, ৩, ৪, ৫ ও ৬)। ষষ্ঠ চক্র আজ্ঞা দ্বিদলবিশিষ্ট। এই দুইটি দল শিবলিঙ্গের পিণ্ডস্থিত দ্বিদল এবং এর উপরেই মস্তিষ্কস্থিত শিবপিণ্ড। এই শিবপিণ্ডকে শ্বেতবর্ণরূপে ধ্যান করা কর্তব্য। তাহা শান্তিলাভের অনুকূল।

শিবলিঙ্গস্থিত সর্পই ব্রহ্মনাড়ী।

### বিস্তারিত সঙ্ক্যার ক্রম

১। স্নান - সঙ্ক্যার পূর্বে স্নান করা কর্তব্য। স্নান সম্ভবপর না হইলে হস্ত, পদ, মুখ প্রক্ষালন করিলেও সঙ্ক্যানুষ্ঠান শক্তিশালী হয়। এর পর নাভির ধ্যান সহ মন নিশ্চিত করে সঙ্ক্যানুষ্ঠান শুরু করতে হয়।

২। হৃদয় পবিত্রকরণ - “ওঁ অপবিত্রঃ পবিত্রোবা ইতি অস্ম্য বামদেব ঋষিঃ, অনুষ্টুপ্ ছন্দঃ, বিষ্ণুর্দেবতা হৃদি পবিত্র করণে বিনিয়োগঃ।”

অর্থাৎ, “অপবিত্রঃ পবিত্রোবা” ইত্যাদি এই মন্ত্রের, ঋষি - বামদেব, ইহার ছন্দঃ - অনুষ্টুপ্, ইহার দেবতা বিষ্ণু, হৃদয় পবিত্র করণার্থে বিনিয়োগ বা প্রয়োগ হইয়াছে। উক্ত মন্ত্র পাঠ করিতে করিতে করজোড়ে ঋষি ও দেবতাদের প্রণাম করিবে ও নিম্নলিখিত মন্ত্রে, হৃদয়দেশে জলের ছিটা দিয়া, অঙ্কুরব্যতীত অন্য চারিটি অঞ্জুলি দ্বারা, হৃদয় স্পর্শ করিয়া বলিবে।

“ওঁ অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্হাং গতোহপি বা।  
যঃ স্মরেৎ পুণ্ডরীকাক্ষং স বাহ্যভ্যন্তরঃ শুচিঃ॥”

৩। জল শুদ্ধি ও আচমন ক্রিয়া - অর্ঘ্যপাত্রে বা কোশার জলের উপরে, অক্ষুশ মুদ্রায় (দক্ষিণ হস্তের মধ্যমা অঞ্জুলি বিস্তার করিয়া তর্জ্জনী অঞ্জুলিটা তাহার পার্শ্বে অক্ষুশ বা আকুশির মত বক্র করিয়া রাখিবে এবং অন্যান্য অঞ্জুলি করতলের মধ্যে গুটাইয়া লইবে। তাহা হইলেই অক্ষুশ মুদ্রা হইবে।) নিম্নমুখী ত্রিকোণ লিখিতে লিখিতে বলিবে -

“ওঁ নমঃ, গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবরি সরস্বতি।  
নর্ম্মদে সিন্ধু কাবেরি জলেহস্মিন সন্নিধিৎ কুরু॥”

অনন্তর দক্ষিণ হস্ত ‘গোকর্গ’ সদৃশ করিয়া অর্থাৎ অঙ্কুর ও কনিষ্ঠা বাদে কেবল তর্জ্জনী, মধ্যমা এবং অনামা এই অঞ্জুলি তিনটি একত্র করিয়া, করতল মধ্যে সামান্য সংকোচ করিয়া, তাহাতে একটি মাষকলাই ডুবিতে পারে, এই পরিমাণ সামান্য একটু জল লইবে ও ব্রহ্মতীর্থ (অর্থাৎ অঙ্কুর অঞ্জুলির মূল বা নিম্নদেশ) হইতে, সেইরূপ বিষ্ণু স্মরণ করিতে করিতে পান করিবে।

৪। বিষ্ণু স্মরণ মন্ত্র - “ওঁ বিষ্ণুঃ ওঁ বিষ্ণুঃ ওঁ বিষ্ণুঃ। ওঁ তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদং সদা  
পশ্যন্তি সুরয়ঃ দিবীব চক্ষুরাততম্। অহঙ্কবিষ্ণুতদ্ হৃদয়ৎ।”

এই মন্ত্র উচ্চারণ করিতে করিতে দক্ষিণ অঙ্কুরের পৃষ্ঠ দ্বারা মিলিত ওষ্ঠাধর বা চৌঁট দুইটির উপর একবার দক্ষিণ দিকে, একবার বাম দিকে, পর্য্যায়ক্রমে দুইবার মার্জ্জনা করিয়া, হস্ত জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিবে। পরে অঙ্কুরযুক্ত তর্জ্জনী অঞ্জুলি দ্বারা নাসাদ্বয়, অঙ্কুরযুক্ত মধ্য অঞ্জুলি দ্বারা চক্ষুদ্বয়, অঙ্কুরযুক্ত অনামিকা দ্বারা কর্ণদ্বয়, অঙ্কুরযুক্ত কনিষ্ঠার দ্বারা নাভি, অঙ্কুর ব্যতীত অন্য চারিটি অঞ্জুলি দ্বারা বক্ষস্থল এবং সমুদয়

অঙ্গুলি দ্বারা মস্তক ও উভয় হস্তের অঙ্গুলিসমূহের দ্বারা কর বা উভয় বাহুমূল হইতে অঙ্গুলাগ্র পর্য্যন্ত স্পর্শ করিবে।

৫। **আসনশুদ্ধি ক্রিয়া** - দক্ষিণ হস্তের মধ্যমাঙ্গুলির দ্বারা আসনের নিম্ন বা স্বীয় সম্মুখে সামান্য দক্ষিণ পার্শ্বে একটী নিম্নমুখী ত্রিকোণ, তাহার বাহিরে বৃত্ত এবং তাহারও বাহিরে চতুষ্কোণ মণ্ডল লিখিতে লিখিতে বলিবে -  
“ওঁ আঃ স্তরেখে বজ্ররেখে হুঁ ফট্ স্বাহা।”

অনন্তর আসনকে প্রণাম সহ বলিবে -  
“ওঁ আধার শক্তি কমলাসনায় নমঃ।”

এইবার দক্ষিণ হস্ত বামদিকে এবং বাম হস্ত দক্ষিণ দিকে করিয়া অর্থাৎ উভয় হস্ত পরস্পর বিপরীত ভাবে রাখিয়া, দুই হস্তেরই অঙ্গুলি গুলির অগ্রভাগ নিম্নমুখী করিবে ও সেই অঙ্গুলাগ্র দ্বারা সম্মুখের দিকে নিজ আসন স্পর্শ করিয়া আসন পরিগ্রহ মন্ত্রের নিম্নলিখিত ঋত্বাদিন্যাস স্মরণ করিবে। যথা -  
“ওঁ আসন মন্ত্রস্য মেরুপৃষ্ঠঋষিঃ স্ততলং ছন্দং কূর্মদেবতা আসন পরিগ্রহে বিনিয়োগঃ।”

এই সঙ্গে নিম্নলিখিত আসন পরিগ্রহণ ও আসন শুদ্ধি মন্ত্রও পাঠ করিবে। যথা -

“ওঁ পৃথ্বি ত্বয়া ধৃতা লোকাঃ দেবি ত্বং বিষ্ণুনা ধৃতা।  
ত্বঞ্চ ধারয় মাং নিত্যং পবিত্রং কুরুচাসনং ॥”

৬। ক) মূলাধারে কুণ্ডলিনী নামক মহাশক্তিকে ধ্যান করিবে। মূলাধারে বিদ্যুৎকণা বা বিদ্যুৎ লতার মত ইহাকে ২-৫ সেকেণ্ড ধ্যান করিলেই চলে।

খ) সহস্রারের মধ্য স্থলে পরব্রহ্ম (শুদ্ধ ফটিক বিন্দু) ধ্যান করিবে। সহস্রারের কেন্দ্র স্থলকে ব্রহ্মরক্ষ বলে। ইহাই ব্রহ্মস্থান। মস্তিষ্কের একেবারে শেষপ্রান্তে এই কেন্দ্র বিদ্যমান।

গ) **প্রাণায়াম** - মূলাধারে কুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান করিবার পর মহাব্যাহতি মন্ত্র (“ওঁ ভূঃ, ওঁ ভুবঃ, ওঁ স্বঃ, ওঁ মহঃ, ওঁ জনঃ, ওঁ তপঃ, ওঁ সত্যম্, ওঁ তৎসবিতুর্বারেণ্যং, ভর্গো দেবস্য ধীমহি, ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ, ওঁ আপো, জ্যোতি, রসঃ, অমৃতং ব্রহ্ম, ভূঃ ভুবঃ স্বঃ, ওঁ”) স্মরণ করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয়। পূরক, রেচক ও কুম্ভক প্রাণায়ামের এই তিনটি ক্রিয়া আছে। দক্ষিণ নাসাপুট ডান হাতের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা টিপিয়া ধরিতে হয় এবং বাম নাসায় বায়ু ধীরে ধীরে টানিতে হয়। শ্বাস টানিবার সময় নাভিস্থানে অর্থাৎ মণিপূরে মনকে একাগ্র রাখিবার জন্য সেখানে রক্ত বর্ণ ব্রহ্মাকে ধ্যান করিতে হয়। একটি

রক্ত বর্ণ ছোট শিবলিঙ্গ বা একটি রক্ত বর্ণ দীপকলিকা মণিপূরে ধ্যান করিতে করিতে পূরক করিবে। পূরক হইয়া গেলে অনাহত স্থানে মনকে একাগ্র রাখিতে হয়। এইজন্য অনাহতে বিষ্ণু ধ্যান (নীল বর্ণ শিব লিঙ্গ বা দীপ কলিকা) করিবে। এইরূপ ধ্যান করিয়া বায়ু রুদ্ধ রাখিবে এবং দক্ষিণ ও বাম নাসাপুট অঙ্কুষ্ঠ এবং অনামিকা সহযোগে টিপিয়া বন্ধ করিয়া দিবে। নাসা পথ রুদ্ধ রাখিয়া মনে মনে মহাব্যাহতি পাঠ করিবে। ধীরে ধীরে বায়ুকে ত্যাগ করাকে রেচক বলে। বাম নাসা বন্ধই রাখিবে এবং দক্ষিণ নাসা পথ খুলিয়া দিবে এবং আজ্ঞা চক্রে মধ্যস্থিত শিব পিণ্ডে শ্বেত বর্ণ শীতল শিব লিঙ্গ বা দীপ কলিকা ধ্যানসহ মহাব্যাহতি পাঠ করিতে করিতে ধীরে ধীরে বায়ু ত্যাগ করিবে।

এইভাবে বায়ু রেচন হইবার পর আবার পূরক করিতে হইবে। এবার পূরক কালে ডান নাসায় বায়ু টানিতে হইবে। এবং যথাবিধি কুম্ভক করিবার পর বাম নাসায় রেচক জিয়া করিতে হইবে। ইহা দ্বারা দ্বিতীয় বারের প্রাণায়াম হইল।

দ্বিতীয় বারের প্রাণায়াম হইয়া যাইবার পর তৃতীয় বারের প্রাণায়াম করিবে। এই প্রাণায়ামে পূরক জিয়া পূর্ব লিখিত বাম নাসায় আরম্ভ করিবে এবং পূরক ও রেচক আদি সব জিয়া প্রথম প্রাণায়ামের মত সম্পন্ন করিতে হইবে। এইরূপ তিনবারের প্রাণায়ামে একটি প্রাণায়াম হইয়া থাকে।

৭। ব্রহ্মনাড়ী বা শিবপিণ্ড ধ্যান করিতে করিতে এই মন্ত্রগুলি পাঠ করিতে হইবে।

ক) গায়ত্রী (তিন বার)

ওঁ ভূর্ভুবঃ স্বঃ তৎসবিতুর্বরেন্যম্ ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।

খ) ব্রহ্মস্তুত্রম্ (এক বার)

ওঁ নমস্তে সতে সর্ব-লোকাপ্রয়ায়, নমস্তে চিতে বিশ্বরূপাঙ্কায়।

নমোহ্দিতেতত্ত্বায় মুক্তিপ্রদায়, নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নির্গণায় ॥ ১

ত্বমেকং শরণ্যং ত্বমেকং বরণ্যং, ত্বমেকং জগৎকারণং বিশ্বরূপং।

ত্বমেকং জগৎ কর্তৃ পাতৃ প্রহর্তৃ, ত্বমেকং পরং নিষ্কলং নির্বিকল্পং ॥ ২

ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং, গতিঃ প্রাণীনাং পাবনং পাবনানাম্।

মহাঈঃ পদানাং নিয়ন্তু ত্বমেকং, পরেশাং পরং রক্ষকং রক্ষকানাম্ ॥ ৩

পরেশ প্রভো সর্বরূপোহবিনাশ্যহনির্দেশ্য সর্বেন্দ্রিয়াগম্য সত্য।

অচিন্ত্যাক্ষর ব্যাপকাব্যক্ত তত্ত্ব জগৎ ভাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥ ৪

তদেকং স্মরামঃ তদেকং ভজামঃ, তদেকং জগৎসাক্ষীরূপং নমামঃ।

সদেকং নিধানম্ নিরালম্বমীশং, ভবাস্তোধিপোতং শরণ্যং ব্রজামঃ ॥ ৫

পঞ্চরত্নমিদং স্তোত্রং ব্রহ্মণঃ পরমাত্মনঃ।

যঃ পঠেৎ প্রয়তো ভূত্বা ব্রহ্ম সাযুজ্যমাপ্নুয়াৎ ॥

গ) মহামন্ত্রম্ (দুই বার)

ওঁ তৎসৎ ওঁ । ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ । হরিঃ ওঁ ।

ওঁ সর্বং খন্দিদং ব্রহ্ম । ওঁ সত্যং জ্ঞানং আনন্দং ব্রহ্ম ।

ওঁ সত্যং জ্ঞানং অনন্তং ব্রহ্ম । ওঁ সত্যং জ্ঞানং অমৃতং ব্রহ্ম ।

ওঁ সত্যং জ্ঞানং অভয়ং ব্রহ্ম । ওঁ অয়মাত্মা ব্রহ্ম ।

ওঁ প্রজ্ঞানং আনন্দং ব্রহ্ম ।

ওঁ তৎসৎ ওঁ ।

ঘ) শক্তিবাদ স্তোত্রম্ (দুই বার)

ওঁ শক্তিবাদং শরণং গচ্ছামি ।

ওঁ শক্তিঃ সৃষ্টি মূলম্ । ওঁ শক্তিঃ স্থিতি মূলম্ ।

ওঁ শক্তিঃ সর্ব মূলম্ । ওঁ শক্তিঃ ধর্ম মূলম্ ।

ওঁ শক্তিঃ রাষ্ট্র মূলম্ । ওঁ শক্তিঃ জীবন মূলম্ ।

ওঁ শক্তিঃ অস্তর নাশনম্ । ওঁ শক্তিঃ নিৰ্গুণ ব্রহ্মস্বরূপা ।

ওঁ তৎসৎ ওঁ ।

ঙ) গ্রহমঙ্গলম্ (দুই বার)

ওঁ দিবাকরদেবতা । ওঁ শশীনাথদেবতা । ওঁ মঙ্গলেশদেবতা ।

ওঁ বুধেশ্বরদেবতা । ওঁ বৃহস্পতিদেবতা । ওঁ শুক্রনাথদেবতা ।

ওঁ শনৈশ্চরদেবতা । ওঁ রাহুদেবতা । ওঁ কেতুদেবতা ।

তে অস্মাকম্ মঙ্গল কারণং ।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ । হরিঃ ওঁ ।

উপাসনা এখানেই সমাপ্ত । শক্তিমন্ত্রের জপ করার পক্ষে এই সময়টাই প্রশস্ত । জপ কোন বাহ্যিক উচ্চারণ ছাড়া (জিহ্বা বা কণ্ঠের কোন স্পন্দনও কাম্য নয়) সম্পূর্ণভাবে মানস হওয়া বাঞ্ছনীয় ।

৮। ভূতশুদ্ধি - মন্ত্রজপের পূর্বে ভূতশুদ্ধি করা জপে শক্তিসঞ্চয়ের পথে সহায়ক । ভূতশুদ্ধি সর্বদা ব্রহ্মনাড়ীকে কেন্দ্র করিয়া করা কর্তব্য ।

ক) প্রথম ক্রিয়া - ব্রহ্মনাড়ীর সর্বনিম্ন প্রান্ত মূলাধার কেন্দ্রে মন দাও । এই চক্রে বং শং ষং সং এই চারিটি বর্ণ শোভিত চারিটি পত্র আছে । এই পত্রগুলি সোন পুঞ্জের মতন পীতাভ লোহিত বা অরুণ বর্ণ । এই পত্রের মধ্যস্থান পীতবর্ণ । ইহাতে লং বীজ আছেন । দেখ, এই পত্রের সমস্ত বর্ণ ব্রহ্মনাড়ীতে মিলিত হইল । বল - “ওঁ ব্রহ্মণে পৃথিব্যধিপত্যে নিবৃন্তি কলাত্মনে ইঁ ফট্ স্বাহা ।”

খ) দ্বিতীয় ক্রিয়া - স্বাধিষ্ঠান চক্রে মন দাও। এই চক্রে বং ভং মং যং রং লং এই সব বর্ণাঙ্ক দল আছে। ইহারা সিন্দুরের মত রক্তবর্ণ। এই পদ্মের মধ্যস্থলে শ্বেতবর্ণ জলাঙ্ক বং বীজ বিদ্যমান। সমস্ত বর্ণ ব্রহ্মনাড়ীতে বিলুপ্ত হইল। দেখ এবং বল, “ওঁ স্ত্রী বিষ্ণবে জলাধিপত্যে প্রতিষ্ঠা কলাঙ্কনে হুঁ ফট্ স্বাহা” ।

গ) তৃতীয় ক্রিয়া - মণিপুর চক্রে মন দাও। অর্থাৎ কুণ্ডলিনী মণিপূরে আসিলেন, ভাবো। এই চক্রে ডং ঢং গং তং থং দং ধং নং পং ফং এই সব বর্ণাঙ্ক পদ্মদল রহিয়াছে। এই দলগুলি নীলবর্ণ এবং এই পদ্মের মধ্যস্থল রক্তবর্ণ। ইহাতে অগ্নিতত্ত্ব রং বীজ রহিয়াছেন। দেখ, সবই বহির্বীজে এবং বহির্বীজ ব্রহ্মনাড়ীতে বিলুপ্ত হইলেন। এবং বল - “ওঁ রুদ্রায় তেজোহধিপত্যে বিদ্যাকলাঙ্কনে হুঁ ফট্ স্বাহা।”

ঘ) চতুর্থ ক্রিয়া - অনাহত চক্রে কং খং গং ঘং ঙং চং ছং জং ঝং ঞং টং ঠং এই দ্বাদশ বর্ণাঙ্ক দ্বাদশ দল রহিয়াছে। ইহারা রক্তাভ বর্ণ। এই দলের মধ্য অংশ ধূস্র বর্ণাভ। ইহাতে যং বীজ বিদ্যমান। সাধক দেখ, কুণ্ডলিনী শক্তি এই চক্রে আসিলেন এবং এই চক্রে সমস্ত বর্ণ ব্রহ্মনাড়ীতে বিলীন হইলেন। এই বিলীন কার্য্য দর্শন করিয়া বল - “ওঁ হৌ ঈশানায় বায়ুধিপত্যে শান্তিকলাঙ্কনে হুঁ ফট্ স্বাহা।”

ঙ) পঞ্চম ক্রিয়া - কুণ্ডলিনী এবার বিশুদ্ধাখ্য চক্রে প্রবেশ করিলেন। এই চক্রে অং আং ইং ঈং উং ঊং ঋং ঌং ৯ং ১০ং এং ঐং ওং ঔং অং অঃ এই ১৬টি বর্ণ রহিয়াছে। ইহারা গাঢ় ধূস্রবর্ণ। এই দলের মধ্যস্থল শুক্লবর্ণ। ইহা হং বীজাঙ্ক। সব ব্রহ্মনাড়ীতে বিলীন হইলেন, দেখ, এবং বল - “ওঁ হৌ সদাশিবায় আকাশধিপত্যে শান্ত্যতীত কলাঙ্কনে হুঁ ফট্ স্বাহা।”

চ) ষষ্ঠ ক্রিয়া - এবার সাধক আজ্ঞাচক্রে মন দাও। মস্তিষ্কের ডান ও বাম ভাগের নিম্নাংশই আজ্ঞাচক্রে দুইটি পত্র। ডান দিকের মস্তিষ্কে হং এবং বাম দিকের মস্তিষ্কে ঋং বিদ্যমান। ইহারা নীলাভ শ্বেত বর্ণ। এই চক্রে মধ্যস্থলে ওঁ বিদ্যমান। ইহার বর্ণ পূর্ণ চক্রে উজ্জ্বল আধারে রক্ষিত স্তবর্ণ বর্ণ। ভূতশুদ্ধির ষষ্ঠ মন্ত্র “হং সঃ”। ব্রহ্মনাড়ীর উর্দ্ধগতি হং এবং নিম্নগতি সঃ।

ছ) ভূতশুদ্ধির সপ্তম মন্ত্র “ওঁ” । উভয় প্রকার গতিহীন এবং ক্রিয়াবিহীন নির্গুণ ব্রহ্মতত্ত্বই ওঁ।

৯। দক্ষিণকালিকার গায়ত্রী মন্ত্র জপ - জপের পূর্বে ও পরে দশ বার কালী-গায়ত্রী জপ করিবে, যথা “ওঁ ক্রীং কালিকায়ৈ বিদ্যাহে শ্মশানবাসিন্যৈ ধীমহি তন্নোহঘোরে প্রচোদয়াৎ।”



১০। দক্ষিণকালিকার একাক্ষর মন্ত্র জপ - “ওঁ ক্রীং” এই মন্ত্র শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে তাল মিলিয়ে ন্যূনপক্ষে ১০৮ বার জপ করিতে হইবে। জপ বিলোম প্রথায় করিলে আরো শক্তিশালী হয়। ইহাতে নিঃশ্বাস ত্যাগকালে ওঁ এবং প্রশ্বাস গ্রহণকালে ক্রীং জপ করা কর্তব্য।

মন্ত্র জপকালে মন্ত্রস্থিত বিভিন্ন অংশ মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশকে শক্তিশালী করে। জপের সঙ্গে সঙ্গে সেই কেন্দ্রগুলিতে শক্তি জমিতে থাকে। সাধক সেই শক্তিগুলি অন্তরস্থ হইয়া ভোগ করিতে থাকেন। মন্ত্রের যে শক্তি আছে এবং মন্ত্র শক্তি যে মস্তিষ্কের বিভিন্ন কেন্দ্রে জমিয়া শক্তিশালী করিতে থাকে ইহা কেবল কথারই কথা নহে। জপের পর বা কিছুক্ষণ জপ করিবার পরই প্রত্যেক সাধক ইহা স্পষ্ট অনুভব করিতে পারিবেন। সাধক যদি কর্মী হন তবে তাঁহাকে বেশী তেজস্বী, শক্তিশালী, কর্মনিষ্ঠ ও বুদ্ধিমান মনে হইবে। জপকালে যাঁহাদের অন্তরে শক্তি জমে না তাঁহাদের জপ ঠিক বিজ্ঞানে হইতেছে না বুঝিতে হইবে। যাঁহারা জপকালে মন্ত্রশক্তির প্রভাব বুঝিতে পারেন না তাঁহাদের জপও ঠিক বৈজ্ঞানিকভাবে হইতেছে না বুঝিতে হইবে। সে ক্ষেত্রে শিবপূজার পর জপ করিলে জপ শক্তিশালী হইয়া থাকে।

জপের লক্ষ্য আমাদের কর্ম এবং জ্ঞান শক্তি বৃদ্ধি করা। কিরূপে দিনের পর দিন জ্ঞান ও কর্ম শক্তি বৃদ্ধি হইয়া চলিয়াছে ইহা বুঝিয়া অগ্রসর হইতে হয় এবং ক্রমে উন্নত স্তরের চরিত্র আয়ত্ত করিতে হয়। জপ দ্বারা উন্নত চরিত্র আয়ত্ত করিবার প্রবৃত্তি না থাকিলে ইহা দ্বারা কুটীলতা ও ছলনা করিবার শক্তি বৃদ্ধি হইয়া থাকে। তাই সাধকগণ এই বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন।

করপর্বে জপের জন্য (১) অনামার মধ্য হইতে আরম্ভ করিয়া (২) অনামার মূল পর্ব, (৩) কনিষ্ঠার মূল, (৪) কনিষ্ঠার মধ্য, (৫) কনিষ্ঠার অগ্র, (৬) অনামার অগ্র, (৭) মধ্যমার অগ্র, (৮) মধ্যমার মধ্য, (৯) মধ্যমার মূল এবং (১০) তর্জ্জীর মূল পর্ব পর্য্যন্ত এই ভাবে দশ সংখ্যা করিয়া এক একবার জপ হইবে। করপর্বে ১০৮ জপ করিতে হইলে ডানহাতে দশ বার জপ করিয়া ডানহাতের পর্বে নিয়মানুসারেই বামহাতের করে একটি করিয়া সংখ্যা রাখিবে। এইরূপ বামহাতে দশ সংখ্যা পূর্ণ হইলে একশত জপ করা হইল বুঝিবে। অবশিষ্ট আটের জন্য (১) অনামার মূল পর্ব হইতে (২) কনিষ্ঠার মূল, (৩) কনিষ্ঠার মধ্য, (৪) কনিষ্ঠার অগ্র, (৫) অনামার অগ্র, (৬) মধ্যমার অগ্র, (৭) মধ্যমার মধ্য এবং (৮) মধ্যমার মূল পর্ব পর্য্যন্ত জপ করিবে।

১১। জপ সমর্পণ - জপের পর জপ সমর্পণ করা বিধেয়। জপ কার্য শেষে বামহাতে ঘণ্ট বাজাইতে বাজাইতে দক্ষিণহস্তে সামান্য জল লইয়া নিম্নলিখিত মন্ত্রে গোযোনি মুদ্রায়

(দক্ষিণ কর মুষ্টিবদ্ধ করিলে উহার কনিষ্ঠামূলের সংকুচিত গোয়ানির আকার বিশিষ্ট স্থানকে গোয়ানিমুদ্রা বলে) জপ সমর্পণ করিবে।

“ওঁ গুহ্যতিগুহ গোপত্ৰী ত্বং গৃহাণাস্মৎ কৃতং জপং।

সিদ্ধিৰ্ভবতু মে দেবি ত্বৎপ্রসাদাৎ সুরেশ্বরী ॥ ”

**গায়ত্রীর অর্থ** - তিনি (ব্রহ্ম, মহাশক্তি, পরমাত্মা) ওঁ স্বরূপ। তিনি ভূঃ (ইচ্ছাশক্তি - জীবের মধ্যে বা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডব্যাপী সৃষ্টির বেগই ইচ্ছাশক্তি), ভুবঃ (ক্রিয়াশক্তি - যে শক্তিতে সমাজ পালন হয় ও অসুর বাদ ধ্বংস হয় উহার নাম ক্রিয়াশক্তি) এবং স্বঃ (জ্ঞানশক্তি - যে শক্তি আমাদের অন্তরে থাকিয়া কোন কিছু জানিবার প্রবল প্রেরণা দেয় সেই শক্তির নাম জ্ঞানশক্তি) স্বরূপ। তিনি সবিতা (অর্থাৎ সূর্য্য দেবতার অথবা বিশ্বপ্রসবিনী শক্তির) দেবতার পূজনীয় তেজ, তাঁহাকে ধ্যান করি; তিনি আমাদের বুদ্ধি শক্তিতে নিজের শক্তি প্রেরণ করুন।

**ব্রহ্মশোত্রের অর্থ** - ওঁ সমগ্র বিশ্বের আশ্রয় স্বরূপ ‘সৎ’কে (ব্রহ্মকে) প্রণাম, বিশ্বরূপাত্মক ‘চিৎ’কে (ব্রহ্মকে) প্রণাম, অদ্বৈততত্ত্ব ও মুক্তিপ্রদানকারী তোমাকে প্রণাম, নির্গুণ ও ব্যাপক ব্রহ্মকে প্রণাম। ১ ॥

তুমিই একমাত্র শরণ্য (যাহার আশ্রয় লওয়া যায়), তুমিই একমাত্র পূজনীয়, তুমিই একমাত্র জগতের ‘কারণ’ ও বিশ্বরূপ। তুমিই একমাত্র জগৎকর্তা, জগৎ উদ্ধার কর্তা ও ধ্বংস কর্তা। তুমিই একমাত্র পরম (শ্রেষ্ঠ), নিষ্কল (যে তত্ত্বের ক্ষয় অথবা অংশ হয় না) এবং নির্বিবকল্প (বিবকল্প রহিত)। ২ ॥

তুমি ভয়ের ভয়, ভীষণেরও ভীষণ; প্রাণীদের গতি (প্রাণীদের লক্ষ্য অর্থাৎ বিকাশের শেষস্তর), পাবনের পাবন (পবিত্রকারীদেরও পবিত্রকারী), তুমিই সমস্ত পদের শ্রেষ্ঠপদ, তুমি একমাত্র (সৃষ্টি, স্থিতি ও লয়ের) নিয়ন্তা; যাহা শ্রেষ্ঠ তুমি তাহারও শ্রেষ্ঠ; রক্ষকদের মধ্যে তুমিই শ্রেষ্ঠ রক্ষক। ৩ ॥

হে প্রভো, তুমি সর্বশ্রেষ্ঠ ঈশ্বর, তুমি সর্বস্বরূপ হইলেও তোমাকে বোঝা যায় না, এবং তুমি সর্ব ইন্দ্রিয়ের অগোচর ও সত্যস্বরূপ। তুমি অচিন্ত্য, অক্ষয়, ব্যাপক ও অব্যক্ততত্ত্ব, তুমি জগৎ ভাসকাধীশ (যাহা দ্বারা জগৎ আলোকিত হয় উহার ঈশ্বর) ও ক্ষয় উদয় রহিত। ৪ ॥

একমাত্র তোমাকে স্মরণ করি, একমাত্র তোমাকে জপ করি এবং জগতের সাক্ষীস্বরূপ একমাত্র তোমাকেই প্রণাম করি। তুমি একমাত্র ‘সৎ’, একমাত্র নিধান (আশ্রয় স্বরূপ), তুমি নিরালম্ব (যিনি কাহারও আশ্রিত নহেন এবং সকলের আশ্রয়), তুমি ঈশ্বর, সংসার সাগরের পোত, তোমার আশ্রয় লইতেছি। ৫ ॥

পাঁচটি রত্ন স্বরূপ এই পরমাত্মা ব্রহ্মশোত্র; যে ইহা একাগ্র মনে পাঠ করে সে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করিতে পারে।

মহামন্ত্রের অর্থ - তিনি ব্রহ্ম ঔঁকার স্বরূপ, তিনি তৎ স্বরূপ, তিনি সৎ স্বরূপ। তিনি বিশ্বের শান্তি, তিনি দৈবলোকের শান্তি, তিনি জ্ঞান জগতের শান্তি স্বরূপ। তিনি পরম পুরুষ, তিনি ঔঁ কার স্বরূপ। এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সবই ব্রহ্মস্বরূপ। তিনি সত্যস্বরূপ ; তিনি জ্ঞান স্বরূপ, তিনি আনন্দ স্বরূপ, তিনি সত্য জ্ঞান আনন্দ ও অমৃত তত্ত্ব। তিনি সত্য জ্ঞান আনন্দ ও নির্ভয় তত্ত্ব। আমার মধ্যে যিনি তিনিই ব্রহ্ম। জ্ঞানের যাহা ক্রমোন্নত বিকাশ উহা তিনি, আনন্দ তাঁহারই রূপ, তিনি ব্রহ্মস্বরূপ। ঔঁ তৎ সৎ ঔঁ।

## সিংহী ও অভয় স্তোত্র

অঙ্কুরবিনাশের জন্য মঙ্গলবার, ধন ও সংগঠন বৃদ্ধির জন্য বৃহস্পতিবার, এবং দুঃখনাশের জন্য শনিবার সায়ংকালে বেদ, গীতা, উপনিষদ, চণ্ডী অথবা কৃপাণ দ্বারা আসন সাজাইবে এবং শিবধারা ধ্যানসহ উপাসনা করিবে। উপাসনার পর মূলাধারধ্যান সহ প্রণাম করিবে। সম্ভববোধে বেদের সিংহী ও অভয় সূক্ত অর্থসহ পাঠ করিবে।

### সিংহী স্তোত্র

সিংহসি সপত্ন সাহী দেবেভ্যঃ কল্পশ্চ ॥ ১

সিংহসি সপত্নসাহী দেবেভ্যঃ শুদ্ধশ্চ ॥ ২

সিংহসি সপত্নসাহী দেবেভ্যঃ শুশ্রুশ্চ ॥ ৩

(১) তুমি সিংহীর মত শক্তিসম্পন্ন, শত্রু বিমর্দনে সমর্থ ও দেবকল্প।

(২) তুমি সিংহীর মত শক্তিসম্পন্ন, শত্রু বিমর্দনে সমর্থ ও দেবতার মত শুদ্ধ।

(৩) তুমি সিংহীর মত শক্তিসম্পন্ন, শত্রু বিমর্দনে সমর্থ ও দেবতার মত শোভাসম্পন্ন।

সিংহসি স্বাহা ॥ ১

সিংহস্যাদিত্য বনিঃ স্বাহা ॥ ২

সিংহসি ব্রহ্ম বনিঃ ক্ষত্রবনিঃ স্বাহা ॥ ৩

সিংহসি স্তপ্রজাবনিঃ রায় স্পোষবনিঃ স্বাহা ॥ ৪

সিংহস্যবহ দেবান্ যজমানায় স্বাহা ॥ ৫

ভূতেভ্যস্ত্বা ॥ ৬ ॥ শুরু যজুর্বেদ। ৫ অধ্যায়। ১১ কণ্ডিকা ॥

(১) তুমি সিংহীর মত শক্তিমান। তুমি তৃপ্ত হও ॥ (২) সিংহীর মত শক্তিমান এবং আদিত্যের মত তেজস্বী। তুমি তৃপ্ত হও ॥ (৩) তুমি সিংহীর মত শক্তিমান, ব্রাহ্মণের মত জ্ঞানী ও উদার এবং ক্ষত্রিয়ের মত যোদ্ধা। তুমি তৃপ্ত হও ॥ (৪) তুমি সিংহীর মত অরিনাশক কার্যে শক্তিমান। তুমি উদার ও প্রজাসৃজন করিতে সমর্থ। তুমি ঐশ্বর্য্যবান। আহুতি দ্বারা তুমি তৃপ্ত হও ॥ (৫) তুমি সিংহীর মত শক্তিমান, তুমি দেবতাগণকে যজমানের মঙ্গলের জন্য আকর্ষণকারী। আহুতি দ্বারা তুমি তৃপ্ত হও ॥ (৬) তুমি সর্বভূতের মঙ্গলের কারণ। (আহুতি দ্বারা) তুমি তৃপ্ত হও ॥

### অভয় সূক্ত

যথা দেয়শ্চ পৃথিবীচ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ১ ॥

যেমন পৃথিবী ও অন্তরীক্ষ নির্ভীক এবং কখনও ধর্মচ্যুত হয় না। ঠিক সেইরূপ হে আমার প্রাণ তুমি নির্ভীক হও।

যথাহশ্চ রাত্রীচ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ২ ॥

যেমন দিবস ও রজনী নির্ভীক এবং কখনও কর্তব্যচ্যুত হয় না। এইরূপে হে আমার প্রাণ তুমি নির্ভীক হও।

যথা সূর্যশ্চ চন্দ্রশ্চ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ৩ ॥

যেহে সূর্য ও চন্দ্র নির্ভীক এবং নিজ নিজ কর্তব্যে অটল ঠিক সেইরূপ হে আমার প্রাণ, তুমি নির্ভীক হও।

যথা ব্রহ্মচ ক্ষত্রঞ্চ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ৪ ॥

যেহে ব্রহ্মজানী ও বীর নির্ভীক এবং কর্তব্যে অবিচলিত, ঠিক সেইরূপ হে আমার প্রাণ তুমি নির্ভীক হও।

যথা ভূতংচ ভব্যংচ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ৫ ॥

যেমন অতীত আর বদলায় না ভবিষ্যৎও যে ভাবে আসিবার আসিয়াই যায়। ঠিক সেইরূপ হে আমার প্রাণ তুমি নির্ভীক হও।

যথা সত্যঞ্চ অনৃতঞ্চ ন বিভীতো ন রিগ্নতঃ

এবা মে প্রাণ মা বিভেঃ ॥ ৬ ॥

যেহে ব্রহ্ম এবং মায়ী নির্ভীক এবং কখনও কর্তব্যচ্যুত হয় না। এইরূপ হে আমার প্রাণ, তুমি নির্ভীক হও।

### ভোজনে গণ্ডুষ বিধি

ভোজনকালে ব্রহ্মনাড়ী ২, ৩ সেকেণ্ড ধ্যান করিবে এবং মাটিতে অন্নব্যঞ্জনের ৫টা ছোট গ্রাস সাজাইবে। ইহার পর হাতে গণ্ডুষের জল লইবে এবং “ওঁ নাগায় স্বাহা, ওঁ কূর্মায় স্বাহা, ওঁ কৃকরায় স্বাহা, ওঁ দেবদন্তায় স্বাহা, ওঁ ধনঞ্জয়ায় স্বাহা” এক একটা মন্ত্রে এক একটা গ্রাসের উপর ফোটা ফোটা জল দিবে, শরীরে ইহাদের ক্রিয়া সম্বন্ধে ১০,

১৫ সেকেণ্ড ভাবিবে (নাগ উদ্যার বমনে, কূর্ম নিদ্রা হইতে জাগরণে, কৃকর হাঁচিতে, দেবদত্ত হাই উত্তোলনে, ধনঞ্জয় নাদঘোষে রূপ লয়) এবং “ওঁ ব্রহ্মার্পণং ব্রহ্মহবি ব্রহ্মার্ণো ব্রহ্মণাহতং। ব্রহ্মৈব তেন গন্তব্যং ব্রহ্মকর্ম সমাধিনা” মন্ত্রে অন্নাদি নিবেদন করিবে এবং গণ্ডুষের জল “ওঁ অমৃতোপস্করণমসি স্বাহা” মন্ত্রে পান করিবে।

ইহার পর “ওঁ প্রাণায় স্বাহা” অঙ্কুষ্ঠ তর্জনী মধ্যমাসহযোগে, “ওঁ অপানায় স্বাহা” অঙ্কুষ্ঠ মধ্যমা অনামিকা সহযোগে। “ওঁ সমানায় স্বাহা” সমস্ত অঙ্কুলী সহযোগে। “ওঁ উদানায় স্বাহা” তর্জনী ভিন্ন সমস্ত অঙ্কুলী সহযোগে। “ওঁ ব্যানায় স্বাহা” অনামিকা কনিষ্ঠা ও অঙ্কুষ্ঠ সহযোগে, পঞ্চ প্রাণকে আহুতি দিবে। আহুতির পর হস্তে যে কটা অন্ন থাকিবে, উহা মাটিতে ফেলিয়া আহার করিবে। আহারান্তে “ওঁ অমৃত পিধান মসি স্বাহা” মন্ত্রে পুনঃ গণ্ডুষ পান করিবে।

### শক্তিবাদ গুরুপীঠ

গৃহের ঈশান কোণই দেবতার স্থান, অস্ত্রবিধা থাকিলে উত্তর কিংবা পূর্ব দিকে দেবতার স্থান নির্বাচন করিবেন। আজকাল ভাববাদী, দুর্বলবাদী ও সর্বধর্মসমন্বয়বাদী গুরুদের আবির্ভাবে শক্তি, ব্রহ্ম বা ব্যাপক ঈশ্বরের পূজা প্রায় বন্ধ হইয়া গিয়াছে। ব্রহ্ম অর্থে ব্রেন বা মস্তিষ্ক, পূজা অর্থে পূরণ করা। পূজার বেদীতে মূর্তির ভিড় বাড়াইবেন না। একটি কালীমূর্তি ও একটি শিবলিঙ্গ পাথরই যথেষ্ট।

প্রত্যেক শক্তিবাদীই গৃহে শক্তিবাদীয় গুরুর আসন রাখিবেন। আসনের ঈশান কোণে পতাকা স্থাপনা করিবে। রক্তপতাকার ধ্বজাদণ্ডের মস্তকে গেরুয়া ঝাণ্ডা দিবে। ঝাণ্ডার নীচে মহাবীর হনুমানের মূর্তি সাজাইবে। ঝাণ্ডা ও চোঁকির সংযোগস্থলে বেদ, চণ্ডী ও শক্তিবাদ গ্রন্থাবলী স্কন্দর করিয়া সাজাইয়া দিবে। প্রয়োজন হইলে কাঁচের বেড়া দিয়া রাখিবে। পতাকা দণ্ডের সর্বনিম্নভাগে একটি তরবারী রাখিবেন। কৃপাণ চালনার অভ্যাস থাকিলে মনে তেজের সঞ্চারণ হয়।

প্রত্যেক গ্রামে একটি করিয়া সমবেত উপাসনার কেন্দ্রও স্থাপন করিতে হইবে এবং সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন (রবিবার) সমবেত হইয়া উপাসনায় (সমবেত উপাসনা কেন্দ্রে) যোগদান করিবেন। শরীরকে সুস্থ রাখিবার জন্য ‘সূর্য্য নমস্কার ও খেলা’ কুচকাওয়াজ অনুশীলন করিবেন। এবং শেষকালে শক্তিবাদ গ্রন্থ হইতে সামান্য অংশও আলোচনা করিবেন। স্ত্রিবিধা থাকিলে কোন বিশিষ্ট চিন্তাশীল শক্তিবাদী নেতার বক্তৃতা শ্রবণ করিবেন।

### শক্তিশালী পর্বদিন

মহাত্মাদের স্মৃতিপূজার দ্বারা বালকগণকে উৎসাহ দেওয়ার বিধি প্রাচীনকাল অবধি চলিয়া আসিতেছে, কিন্তু সেই স্মৃতিপূজায় সাধক বা কর্মীদের শক্তি সঞ্চয়ের কাজ বিশেষ হয় না। যাঁহারা শক্তিশালী হইতে চাহেন তাঁহারা শক্তিশালী দিনে নিজের যন্ত্র এবং অস্ত্র আদির পূজা করিবেন। যাঁহারা সাধক বিশেষ ভাবে জপ এবং হোমাদির

অনুষ্ঠান করিবেন। যাঁহারা উৎসবাদি করিবার পক্ষপাতী তাঁহারা ঐ সব দিনেই পূজা এবং হোমাদির বাদ উৎসব করিবেন। ইহাতে জাতিকে বেশী শক্তিশালী করিবে। শক্তিশালী দিন - শারদীয় এবং বাসন্তী নবরাত্র, মাঘী পঞ্চমী, জগদ্ধাত্রী পূজার তিথি, কালী পূজার তিথি, শিব রাত্রি, জন্মাষ্টমী, চৈত্র ও পৌষ সংক্রান্তি ইত্যাদি।

এসব উৎসবের মধ্যে আমরা এখনকার মত চারটি উৎসবকে প্রধান মানিয়া লইয়াছি। ১। স্বামিজীর জন্মোৎসব, মকর-সংক্রান্তি, ১৪ই জানুয়ারী। ২। শারদীয় দুর্গাপূজা উৎসব। ৩। চৈত্রমাসে রামনবমীতে রাজ রাজেশ্বরী মহাশক্তির পূজা। ৪। বৈশাখী পূর্ণিমাতে বা বুদ্ধপূর্ণিমাতে নবগ্রহ পূজা ও যজ্ঞ।

জ্যোতিষ শাস্ত্রের বিদূষী ঋগাদেবী শক্তিবাদীদের জন্য কয়েকটি উপবাস ও গঙ্গাস্নানের নির্দেশ দিয়াছেন। উপবাস মানে আহার সংযম ও আত্মতত্ত্বের নিকটস্থ থাকা উপ = নিকট, বাস = অবস্থান॥ তিনি বিশেষ বিশেষ কয়েকটি শক্তিশালী দিনে উপবাসের নির্দেশ দিয়া শক্তিবাদ অনুসরণের ইঙ্গিত করিতেছেন। যথা :-

শয়ন উত্থান পাশ মোড়া  
তার মধ্যে ভীমা ছোঁড়া।  
দুটি ছেলের জন্ম তিথি  
অষ্টমী আর নবমী দুটি।  
পাগলার চোঁদ পাগলীর আট  
এই নিয়ে কাল কাট।  
তাও যদি না করতে পারিস  
তো ভগার খালে ডুবে মরিস।

#### শক্তিবাদ ভাষ্য :

শয়ন একাদশী, গুরু পূর্ণিমার পূর্ব একাদশীর নাম শয়ন একাদশী, তার পরের শুক্র একাদশীর নাম পাশমোড়া একাদশী। এবং পরবর্তী শুক্র একাদশীই উত্থান একাদশী। ভীম কখনও উপবাস করিতে পারিতেন না। তিনিও একদিন উপবাস করিয়াছিলেন। উহার নাম ভীম একাদশী। কৃষ্ণের জন্মদিন ও রামের জন্ম তিথিই অষ্টমী ও নবমী তিথি। শিব চতুর্দশী ও দুর্গার পূজা অষ্টমী পাগলার চোঁদ ও পাগলীর আট, ইহাও করিতে যদি কেহ অক্ষম হন তাহা হইলে মরার আগে যেন একবার অন্ততঃ গঙ্গায় স্নান করিয়া আসেন।

#### সংক্ষেপ শক্তিবাদ সূত্রম্

শক্তিবাদের অবলম্বন কর, এবং অস্বরবাদ ও দুর্বলবাদকে তিরস্কার কর।