୨୪

ସୁସ୍ଥ ଶରୀରସ୍ଥ ସୁସ୍ଥ ମନ

ଯାହାର ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, କର୍ମ ସାଧାରଣ, ଯାହାର ଶୟନ ଓ ଜାଗରଣ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ, ଯୋଗ ତାର ରୋଗ ଦୂରକରେ।

ଶରୀର ସ ମନ ସାମଗ୍ରିକ ସତ୍ତାର ଦୁଇଟି ଅଂଶ। ଯଦି ମନ ଖୁସି ରହେ, ତେବେ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟ ଦୃଢ଼ତା ଓ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରୁ। ଯଦି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ, ତେବେ ମନ ତେଜସ୍ୱୀ, ସଚେତନ ଓ ପ୍ରସନ୍ନ ରହେ। ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ତତ୍ତ୍ୱ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ ଯେ, ଶରୀର-ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟତା ରକ୍ଷା ହେଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରେ ଓ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଇପାରେ। ଆମର ପୂର୍ବ ପୁରୁଷମାନେ 'ଯୋଗ'କୁ ଜୀବନର ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ଆମ ହାତରେ ଏହାକୁ ଏକ ଐତିହ୍ୟ ରୂପେ ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି। ସାଂପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଶ୍ୱରେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅଧିକ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ। 'ଯୋଗ' ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ଆମକୁ ଚାପ, ହତାଶା, ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାର ମାର୍ଗ ଦେଖାଏ। ଏହା ଏକ ଚାପ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିହୀନ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଧାରଣା ଦିଏ। ସୁଖମୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଧାରଣପାଇଁ ଶରୀର ଓ ମନକୁ କିପରି ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପରିଚାଳିତ କରିହେବ, ତାହା ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ପ୍ରକୃତି, ପ୍ରକାର ଏବଂ ଶାରୀରିକ - ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କେତେକ ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ବିଷୟକୁ ମଧ୍ୟୟନ କଲେ ଆମେ:

- ଯୋଗ କ'ଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବା।
- ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରଭେଦ ଜାଣିବା।
- ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ପାଇଁ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାର ପଦ୍ଧତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବା।
- ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା।

୨୪.୧ ଯୋଗ କ'ଣ ?

ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସଂଯୋଗ-ପରମାତ୍ମା ସହିତ ଏକ ହେବା। ବ୍ୟକ୍ତି ଚେତନା ଓ ବିଶ୍ୱଚେତନାର ସହଯୁକ୍ତ, ଏହା ହେଉଛି ଅଜ୍ଞାନରୁ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ। ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା, ଶରୀରର ମନ ସହିତ ଓ ମନର ଆତ୍ମା ସହିତ ମିଳନ ହେଲେ ଜୀବନ ସଂଗତପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ।

ଯୋଗ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ, ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣେ, ହୃଦୟରେ ସୁଖ ଭରିଦିଏ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ପରିପ୍ରକାଶ କରାଏ। ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶରୀର, ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରି ଆତ୍ମାକୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର କରିବା। ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନରେ ପରିଣତ କରି ପରମାତ୍ମା ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବା।

ଯୋଗ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର। ସାଧାରଣ ଚେତନାରୁ ଉଚ୍ଚତର, ବିସ୍ତୃତ, ଗଭୀରତମ ଚେତନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ମାର୍ଗ।

ସୁଖମୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରାଏ। ଯୋଗର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ରହିଛି ଯଥା: ବାହ୍ୟିକ ଓ ଆନ୍ତରିକ। ବାହ୍ୟିକ ଅଂଶ (ବହିରାଙ୍ଗରେ) ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ରହିଛି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହେ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟଦମନ (ପ୍ରତ୍ୟାହାର), ଏକାଗ୍ରତା (ଧାରଣା), ଧେୟବସ୍ତୁ ସହିତ ଏକତା ବୋଧ (ଧାନ), ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥା (ସମାଧି) ହେଉଛି ଯୋଗର ଆନ୍ତରିକ (ଅନ୍ତରଙ୍ଗ) ଅଂଶ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ମତ ଅନୁସାରେ "ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିନିରୋଧଃ" ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ନିରୋଧ କରିବା ହିଁ ଯୋଗ। ଚିତ୍ତନିରୋଧ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷରେ ଉପନୀତ ହୋଇପାରେ। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି, "ଯୋଗକର୍ମଷୁକୌଶଳମ୍" ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମ କରିବାର କୌଶଳକୁ ହିଁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ବସ୍ତୁତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନକୁ ଏକାଭିମୁଖୀ କରିବା ହିଁ ଯୋଗ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ଜାଣିବା ପରେ ଆମେ ଏହାର ପ୍ରକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୧

୧. ପାତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ମତରେ ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା କ'ଣ ?

---

୨. ଯୋଗର ଦୁଇଟି ଅଂଶ କ'ଣ ?

୨୪.୨ ଯୋଗର ପ୍ରକାରଭେଦ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ରହିଛି, ଏହାର ସମସ୍ତ ମାର୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସମନ୍ୱୟ, ଆତ୍ମିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ଟିପ୍ପଣୀ

କ) **ହଠଯୋଗ:** ଏହି ପ୍ରକାର ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଶକ୍ତି (ପ୍ରାଣ)କି ବିସ୍ତାରିତ କରିବା।

ଖ) **ରାଜଯୋଗ:** ଚେତନା (ଚିତ୍ତ)ର ଉତ୍‌ଥନ-ପତନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ।

ଗ) **କର୍ମଯୋଗ:** ଏହା ନିଷ୍କାମ କର୍ମ (ଅନାସକ୍ତ କର୍ମ) ଯେଉଁଥିରେ ଫଳର ଆକାଙ୍କ୍ଷା ନଥାଏ। କର୍ମଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ତୁମେ ଆରାମରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

ଘ) **ଜ୍ଞାନଯୋଗ:** ମନୁଷ୍ୟର ନିଜବିଷୟରେ ଭୁଲ ଧାରଣା ଥାଏ। ସେ ଏକ ମୁଖା ପିନ୍ଧି ଅହଂକାର, ଦ୍ୱାନ୍ଦ୍ୱାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ଗତିକରେ। ଏହି ପ୍ରକାର ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞାନତାକୁ ଦୂର କରି ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନର ସନ୍ଧାନ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ବିଧେୟ। ଏସବୁ ବିଷୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୨

୧. କର୍ମଯୋଗ କ'ଣ ?

____

୨. ରାଜଯୋଗର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

____

୨୪.୩ ଯୋଗ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ ଚେତନାର ସ୍ତରରେ ଉତ୍ତରଣ କରିଥାଏ। ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା, ଶରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯୋଗାସନ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବାର ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏହି ସବୁକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବିନା ଔଷଧରେ ସୁସ୍ଥ, ଚଞ୍ଚଳ ଓ ନିରୋଗ ରହିଥାଏ।

୧. ଆହାର

ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟର ଆହାର ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ। କାରଣ ଆମର ପ୍ରକୃତି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଓ ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। କଥାରେ ଅଛି- "ଆହାରଶୁଦ୍ଧୋସତ୍ୱଶୁଦ୍ଧି" ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଆମର ମନ ଓ ଅତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ। ମନ ଶୁଦ୍ଧି ହେଲେ ସ୍ମୃତି ପ୍ରଖର ହୁଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଖର ସ୍ମୃତିର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କୁଶଳତାର ସହିତ କରିପାରେ।

ଗୀତାରେ ତିନିପ୍ରକାର ଆହାର ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି, ଯଥା- ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ, ତାମସିକ। ଏଥିରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। କାରଣ ଏହା ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସୁଷମ। ଏହା ହଜମ

କ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟିକରେ ନାହିଁ ଓ ଶରୀରରେ ସହଜରେ ମିଶିଯାଏ। ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ମସଲା ଓ ତୈଳଯୁକ୍ତ। ଏହା ହଜମ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର। ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଶୁଷ୍କ ଓ ବାସି। ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। କ୍ଷୀର ଓ ଗଜା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ। ମସଲା ଓ ତେଲ ଜାତୀୟ ହେଉଛି ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ। ବଳକା ଓ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ତାମସିକ ଆହାର। ଯୋଗ ଅନୁସାରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ମନରେ ହିତମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରେ। ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ବିଚଳିତ କରେ। ତାମସିକ ଆହାର ଆମକୁ ଅଳସୁଆ ଓ ନିଷ୍କଳ କରିଦିଏ।

ଆହାର ବ୍ୟତୀତ ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥରଖେ। ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ, ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତୁମେ ଜାଣିଛ କି, ଆମ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମର କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ? ବ୍ୟାୟାମ ବିନା ଶରୀରର ନମନୀୟତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ। ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ, ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ଏବଂ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।

୨. ଯୋଗାସନ

ତୁମେ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସନ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଥିବ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତି ବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଯାହା ମାଂସ ପେଶୀକୁ ନମନୀୟ କରେ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତାହା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ, ଗ୍ରନ୍ଥି, ଶିରାପ୍ରଶିରା, ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ଯଦି ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ସବୁଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ଥଣ୍ଡା, ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଓ ପେଟଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଆମକୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ। ଯୋଗର ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ, ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ସନ୍ଧାନ ପାଏ। ଏଠାରେ ଆମେ ଡେକେଗୁଡ଼ିଏ ଯୋଗାସନ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିବା, ଯାହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା

- ଆସନଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ, ଉତ୍ତମ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ଗୃହରେ କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମଳମୂତ୍ରାଦି ତ୍ୟାଗ କରିବା ବିଧେୟ। ଆସନ କରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ନାନ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ।
- କଠିନ ଜାଗାରେ ଆସନ ଉପରେ ବସି ଯୋଗାଭ୍ରାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ପୋଷାକ ଯେତେ ହାଲୁକା ହୋଇପାରେ।
- ଆସନ କରିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ୍।
- ଆସନ କରିବା ପରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଶିକ୍ଷା କରି ଆସନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ।
- ସବାସନ ଶେଷରେ କରିବା ଉଚିତ୍, କାରଣ ତୁମକୁ ଏହା ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ।

ଏବେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମୁଖ୍ୟ ଆସନ ଶିକ୍ଷା କରିବା:

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ (ପିଠି ଓ ଗୋଡ଼ର ଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: ଦୁଇଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଲଗାଇ ଲମ୍ବାଇ ତଳେ ବସିଯାଅ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ। ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତ ଲମ୍ବାଇ ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧର। ସେତେବେଳେ ଅଣ୍ଟା ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହିବ। ଧୀରେ ଧୀରେ ନଇଁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ନିଅ। ପୁଣି ଅଧିକ ନଇଁ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ନିଅ। ପୁଣି ଅଧିକ ନଇଁ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଭିତରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଲଗାଅ। ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୁଇ କହୁଣୀକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର। ଶରୀରକୁ ଢିଲା ରଖି, ପାଦକୁ ଧରି ଓଠତଳ ଅଂଶକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ରଖ, ଏହି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଏକ ମିନିଟ ତୁମର କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ରହିବ ଏବଂ ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ବୃକକ୍, ପ୍ଲୀହା, ଯକୃତ, ପାଚନଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାକ ବଢ଼େ ଓ ମେରୁଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ। ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଅଧିକ ସମୟ ଏହି ଆସନରେ ରହିଲେ ହୃଦଯନ୍ତ୍ର, ମେରୁଦଣ୍ଡ, (ଶରୀରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ), ପେଟର ସମସ୍ତ ଅଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁ, ଉପବୃକକ୍, ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ।

ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ (କାନ୍ଧରେ ଠିଆ ଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: ପିଠିମାଡ଼ି ତଳେ ଶୋଇ ଯାଅ। ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ ଭୂମି ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ଶରୀର ସହ ହାତ ଲାଗିରହିବ। ଗୋଇଠି ଓ ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଢିଲା ରଖି ଉପରକୁ ଅନାଇ ଯୋଡ଼ି ରଖ। ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସଂପ୍ରାସାରଣ କରି ଗୋଡ଼ ସିଧାରଖ। ଧିରେ ଧିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। ଶରୀରର ଓଜନକୁ ବେକରେ ରଖି ଦୁଇ ପାପୁଲିରେ ଭରା ଦେଇ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। କହୁଣୀକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳେ ଭରାଦେଇ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ବେକ, ଗୋଡ଼ଠାରୁ ପିଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଶରୀର ସିଧା ରହିବ। ଶରୀରକୁ ଯେତେ ପାର ଉଠାଅ ଓ ସେଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ରହି ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ ନେବ। ପ୍ରାୟତଃ ୩ମିନିଟ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୦/ ୧୫ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ବଢ଼ାଅ। ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଆଣ୍ଠୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଳକୁ ଆଣ। ସାଧାରଣ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣ।

ଉପକାରିତା: ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଏ। ବିପରୀତ ଆକର୍ଷଣ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ବଳ ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହି ଆସନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲାଭ ହେଉଛି- ଗଳଗଣ୍ଡ ଗ୍ରନ୍ଥି ସମସ୍ୟାକୁ ଉପଶମ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ହୁଏ। ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, କଣ୍ଠ, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଆଦିର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ। ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ଏହି ଆସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ସବାସନ (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ ଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: ପିଠିମାଡ଼ି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଅ। ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ୩୦°ବ୍ୟବଧାନ ରହିବ। ଦୁଇହାତ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସିଧା ରହିବ। ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ଟିକିଏ ବଙ୍କା ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ସମଗ୍ର ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତାରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ, ଅଣ୍ଟା, ଛାତି, ବେକ, ହାତ ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ତରକୁ ଆଣ। ଯଦି ଆରାମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଠିକ୍ ଥିବ, ତେବେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଧୀର ହେବ ଓ ତୁମେ ଧିରେ ଧିରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବ ଓ ହାଲ୍‌କା ନିଦ ଆସିବ। ଏହିଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ୧୦/୧୫ମିନିଟ୍ ରୁହ ଓ ତାପରେ ଡାହାଣ ପଟକୁ ଓଲଟି ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ରହି ଉଠିବ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ବହୁତ ଲାଭପ୍ରଦ। ଏହି ଆସନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଶିରା-ପ୍ରଶିରା, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନୀଦ୍ରାହୀନତା, ମନ-ଦୈହିକ ରୋଗ, ଅବସାଦ, ଉଚ୍ଚ ଓ ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ଅମ୍ଳଜନିତ ରୋଗ ଓ ହୃଦରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ବହୁତ ଉପକାର ଦେଇଥାଏ।

ଶଲଭାସନ

ପଦ୍ଧତି: ତଳେ ପେଟ ମାଡ଼ି ମୁହଁକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶକରି ଶୋଇଯାଅ। ଦୁଇହାତକୁ ଶରୀରର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜାନୁ ସହିତ ଯୋଡ଼ିରଖ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମିରେ ଚାପଦେଇ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ଉଠାଅ। ତୁମ ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡ ଭୂମିରେ ରଖି ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ ନିଅ। ଏହିଭଳି ସ୍ଥିତି ୧୦/୧୫ସେକେଣ୍ଡରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ସମୟ ବଢ଼ାଅ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ, ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଅମ୍ଳଜନିତ ସମସ୍ୟା, ତଳିପେଟ ଓ ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂରକରେ। ପଛ ଚକି ଖସିଯାଇଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଲାଭ ଦାୟକ। ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ଓ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନରୁ ଲାଭ ମିଳେ।

ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ (ଓଟ ସଦୃଶ ଆସନ)

ପଦ୍ଧତି: ପାଦ ଓ ଜଙ୍ଘ ଏକତ୍ର ରଖି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁରେ ଠିଆହୋଇଯାଅ। ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ପଛକୁ ସିଧା ହୋଇ ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିବ। ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ପଛମୁଣ୍ଡ ଓ ହାତ ତଳକୁ ରଖି ପାପୁଲିରେ ଗୋଇଠି ଦ୍ୱୟ ଧରି ରଖି ମୁଣ୍ଡ ପଛକୁ ରଖିଉପରକୁ ଦେଖ। ଜଙ୍ଘ ଓ ପିଠି ବଙ୍କେଇ ହୋଇ ରହିବ। ଛାତି, ପେଟ, ବେକ, ଅଣ୍ଟା, କାନ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆଗକୁ ସଂପ୍ରାସାରଣ କର। ଏହିଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ୩୦ସେକେଣ୍ଡ କିମ୍ବା ତତୋଧିକ ସମୟ ନିଜ କ୍ଷମତା ଅନୁସାରେ ରହିବ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧର ସମସ୍ୟା ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଆସନ ଗୋଡ଼ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରେ। ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ଛାତି, ପେଟ ଓ ପିଠିର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ସଂପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ।

ଧନୁରାସନ (ଧନୁଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: ପେଟମାଡ଼ି ତଳେ ଶୋଇଯାଅ। ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଏକାଠି ରଖି ପଛକୁ ଭାଙ୍ଗ। ଦୁଇ ହାତରେ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ଚିବୁକ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର, ତାପରେ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଓ ପିଠି ଧନୁ ସଦୃଶ ପଛକୁ ଭାଙ୍ଗ। ଏହିଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ସମ୍ଭବ ରହି ବାରମ୍ବାର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ତଳଅଂଶକୁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ। ବର୍ତ୍ତମାନ, ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରକୁ ଢ଼ିଲା ରଖ ଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ଓ ତାପରେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ। ମହା ମଧ୍ୟ ପେଟର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବର ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ। ପେଟ ଓ ପୃଷ୍ଠଭାଗରେ ଚର୍ବିଲାଗିବା ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ହଳାସନ (ହଳସଦୃଶ ଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: ପିଠିମାଡ଼ି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ହାତକୁ ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ପାପୁଲିଦ୍ୱୟକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବ। ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସାଧାରଣ ବେଗରେ ନେଇ ଧିରେଧିରେ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ସିଧା ଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ। ହାତ ଦ୍ୱାରା ଭୂମିରେ ଋପଦେଇ ଧିରେ ଧିରେ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟେ ଆଣି ପାଦକୁ ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ କରାଅ। ଏହି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଅଳ୍ପ ସେକେଣ୍ଡ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ରହିବ। ତା ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ।

ଉପକାରିତା: ଏହି ଆସନ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରାଇଥାଏ। ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶିରା ପ୍ରଶିରା ଓ ମାଂସ ପେଶୀ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଲାଭଦାୟକ। ଶରୀରର କ୍ଳାନ୍ତି ଶ୍ରୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥରଖି ଋତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ। ନିୟମିତ ଏହି ଆସନ କଲେ ପେଟ ପୃଷ୍ଠଭାଗରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ଭୂଜଙ୍ଗାସନ (ସର୍ପଭଙ୍ଗୀ)

ପଦ୍ଧତି: କାନ୍ଧଠାରୁ ସିଧା ରଖି ପାପୁଲିଦ୍ୱୟରେ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ତଳେ ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇଯାଅ। କହୁଣୀ ଉପରେ ଧିରେ ଭରାଦେଇ ମୁଣ୍ଡ ଛାତିକୁ ପେଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପଛୁଆ ଉଠାଅ। ଏହି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ରହି, ପୁଣି ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ।

ଉପକାରୀତା: ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପଛପାର୍ଶ୍ୱର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ହାଲୁକା ହୋଇ ମେରୁଦଣ୍ଡର ବେକ ଓ ତଳଭାଗକୁ ନମନୀୟ କରେ। ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଖସିଯାଇଥିବା ଚକିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଠିକ୍ କରିଥାଏ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା କମିଥାଏ। ବୃକକ୍, ଅଡ୍ରିନାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ। ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ଏହି ଆସନ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୩

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗାସନ ଆମକୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ?

____

୨. ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ ଅଭ୍ୟାସର ଲାଭ କ'ଣ ?

____

୩. କେତେଗୋଟି ଆସନ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଏହି ପାଠ୍ୟରେ ପଢ଼ିଲ ? ଯେକୌଣସି ତିନୋଟିର ନାମ ଲେଖ।

____

୨୪.୪ ପ୍ରାଣାୟମ

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣ ଅର୍ଥ କେବଳ ଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ବାୟୁଶକ୍ତି, ଏହା ଏକ ଜୀବନ ଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ସବୁସ୍ଥାନରେ ଅଛି। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରିହୁଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧
ଧ୍ୟାନ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ

ବାହ୍ୟ ବା ଆଭ୍ୟନ୍ତର ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ। ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଛି ତୁମର ଆଭ୍ୟନ୍ତର ବସ୍ତୁ। ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ହେଉଛି ମହମ ବତୀର ଜ୍ୟୋତି।

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଏହି ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଚେଷ୍ଟାକର। ତୁମ ଘଣ୍ଟାର ବା ସାମନା କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଘଣ୍ଟାର ସେକେଣ୍ଡ କଣ୍ଟାକୁ ଦେଖ। ଏକା ସମୟରେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରୁହ। ଦେଖ କେତେ ସମୟ ମନ ତୁମର ଘୁରିବୁଲୁଛି। ବହୁତ କମ୍ ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଧ୍ୟାନକୁ ଏଥିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରନ୍ତି। ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନର ସମୟ ବଢ଼େ।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ଯଦିଓ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜୀବନର ପ୍ରତି ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉ, କିନ୍ତୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି। ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ କିଭଳି ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଚଲେ, ତାହା ଶିଶୁମାନେ ଜାଣନ୍ତି। ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସରେ, ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଉ, ଆମର ନାଭି ଓ ପେଟତଳ ଅଂଶ ସାମାନ୍ୟ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗକରୁ, ନାଭି ଓ ପେଟର ତଳ ଅଂଶ ସାମାନ୍ୟ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ। ଏହାକୁ ପେଟର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ।

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ଜଣେ ଏହାକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦିନକୁ ୬୦ଥର ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେବା ଦରକାର। ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ରୋଗଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଧିର ଶ୍ୱାସର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ। ଉତ୍ତମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ, ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀରର ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ତିନିଗୁଣ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କ ତାର ଭାଗ ଠିକ୍ ପାଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀରଠାରୁ ଗ୍ରହଣ କରେ। ସେହି କାରଣରୁ ବହୁ ବୁଦ୍ଧିଜୀବିଙ୍କର ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ।

ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କେବଳ ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖେ ନାହିଁ, ଏହା ପରିଷ୍କାର ମଧ୍ୟ ରଖେ। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସ ନେବା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍। ଆମେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍। ଆମର ମନର କ୍ରିୟା ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ କରିହଛି। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନୀରବ ରହୁ, ସେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ଓ ଧିର ହୁଏ। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଉତ୍ତେଜିତ ହେଉ ବା ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହେଉ ସେତେବେଳେ ଶ୍ୱାସର ବେଗ ଦୃତ ହୁଏ। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଜାଣିଶୁଣି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ଧିର କରୁ ଏବଂ ଜାଣିଶୁଣି ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେବା, ତେବେ ଆମର ଅସ୍ଥିର ମନ ସ୍ଥିର ହୁଏ ଓ ଶାନ୍ତି ମିଳେ।

ସାଧାରଣତଃ, ଆମେ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ରେ ୧୩ ରୁ ୧୫ ଥର ଶ୍ୱାସ ନେଉ। ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କଇଁଛ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ୫ରୁ ୮ଥର ନିଶ୍ୱାସ ନିଏ ଏବଂ ମଣିଷଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସିଗାରେଟ୍ ଓ ନିଶା ସେବନ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସର ବେଗ ଅଧିକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆୟୁଷ କମ୍। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଦୃତ ବେଗରେ ଦୌଡୁ, ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବେଗ ଅଳ୍ପସମୟ ବଢ଼ିଯାଏ। କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ତା'ର ପ୍ରତିବଦଳରେ ଆମର ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସର ଗତି କମିଯାଏ ଓ ଦୀର୍ଘ ହୁଏ ଏବଂ ଆୟୁଷ ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ।

ଟିପ୍ପଣୀ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨

ତୁମର ଶ୍ୱାସକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର

ବେକ ଓ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖି ତୁମର ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା କରି ଚୌକିରେ ବସ। ସମୁଦ୍ରକୂଳରେ ଯେପରି ଠିଆହୋଇ ତରଙ୍ଗକୁ ଦେଖି ଶ୍ୱାସ ନିଅ, ସେହି ଭଳି ନିଶ୍ୱାସ ନିଅ ଓ ତ୍ୟାଗ କର। ପ୍ରତିଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ତୁମେ ତାଜା ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅନୁଭବ କରିପାରିବ। ପ୍ରତି ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯେପରି କାର୍ବନ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ନିଷ୍କାସନ କର, ସେହିଭଳି କ୍ଳାନ୍ତି, ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ତ୍ୟାଗ କର। ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ତାଜା ଅନୁଭବ କର ଯେପରି ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବ।

ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର କରି ବସ।

ପ୍ରାଣାୟମର ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଭ୍ୟାସ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା:

୧. **ପୂରକ** : ଧିରେ ଧିରେ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା – ଜୋରରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା।

୨. **ରେଚକ** : ଧିରେ ବାୟୁ ତ୍ୟାଗ କର – ଜୋରରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା।

୩. **କୁମ୍ଭକ** : ଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ଶ୍ୱାସକୁ ଧରି ରଖ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗପରେ ପୁଣି ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ। ଏହା ଉଚିତ୍ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା କରିବା ଉଚିତ୍।

୪. **କପାଳଭାତି** : ତୁମେ ଜୋରରେ ଶ୍ୱାସକୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ଯିବ। ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ପରିଷ୍କାର କରେ ଏବଂ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ।

୫. **ଭାସ୍ତ୍ରିକା** : ଏହା ଦୃତ ଶ୍ୱାସ, ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବେଗ ଦୃତ ଓ ଚଞ୍ଚଳ।

୬. **ଶୀତଳି** : ଏଥିରେ ଜିଭକୁ ଆମେ ମୋଡ଼ି ନଳୀ ଆକାରର କରୁ ଏବଂ ପାଟିରେ ଧିରେ ଧିରେ ତ୍ୟାଗ କରୁ। ଖରାଦିନେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟମ ଆମର ଶରୀରକୁ ଶୀତଳ ରଖେ।

୭. **ଶୀତକାରୀ** : ଏଠାରେ ଉପର ଓ ତଳ ଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତ ପରସ୍ପରକୁ ଲାଗିରହିବ। ଆମେ ଧିରେ ପାଟିରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉ ଏବଂ ପବନ ଦ୍ୱାରା ଆମର ମାଢ଼ିର ଧୀର ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉ। ସେହିଭଳି ପାଟିବାଟେ ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରୁ।

୮. **ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି** : ଏଥିରେ ଆମେ ବାମ ନାସାପୁଟ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପଟ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରୁ (ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ)। ତାପରେ ପୁଣି ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପଟ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଓ ବାମ ନାସାପଟ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗକରୁ। ଏହା ଏକ ଧାରା। ଜଣେ ଦିନକୁ ତିନି କିମ୍ବା ଚାରିଥର ଏକ ସଙ୍ଗେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ। ସାଧାରଣ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଚୁର ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳେ ଓ ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ ପାଏ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୪

୧. 'ପ୍ରାଣ' କଣ?

୨. ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସର ପ୍ରଭାବ କ'ଣ ?

---

୩. ପ୍ରାଣାୟମର ୪ଟି ଅଭ୍ୟାସ ଲେଖ।

୨୪.୫ ଧ୍ୟାନ

ଆମେ ଜୀବନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ସ୍ନାନ, ଖାଦ୍ୟ, ଶୟନ ଅଭ୍ୟାସ, ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କଲୁ। ଏସବୁ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି। ଯୋଗ ମନକୁ ଏକ ହ୍ରଦ ସହିତ ତୁଳନା କରେ। ହ୍ରଦ ଯେତେବେଳେ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ, ଆକାଶକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳନ କରିପାରେ ନାହିଁ। କେବଳ ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥିର ଓ ନିଶ୍ଚଳ ଏହା ଆକାଶକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ। ସେହିଭଳି ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ମନ ବିଶ୍ୱର ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିଫଳନ କରେ। ଧ୍ୟାନର ଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସତ୍ୟର ଦର୍ଶନଲାଭ କରିବା, ବିଶ୍ୱକୁ ଏକ କରିବା ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ଲାଭ କରିବା।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩

ଗ୍ରୀବା, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ପିଠି ସିଧାରଖି ବସ। ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା କର। ତୁମ ଶ୍ୱାସକୁ ୨/୩ମିନିଟ୍ ନିରୀକ୍ଷଣ କର।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କଳ୍ପନା କର ଯେ ଶ୍ୱେତରଙ୍ଗର ପଦ୍ମ ତୁମ ଆଖି ପଲକରେ ବା ହୃଦୟରେ ରହିଛି। ଅନ୍ତର ଭିତରେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ତୁମେ ଯେପରି କଳିକାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛ। ଦେଖ ଏହା ଧିରେ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେଉଛି। ପାଖୁଡ଼ା ମେଲଉଛି ଓ ତାର ସୁଗନ୍ଧକୁ ଅଘ୍ରାଣ କର। ଏହି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ ରୁହ।

ତୁମେ କଳିକା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧଳା ଜ୍ୟୋତି ଦେଖିପାରିବ। ଏହା ତୁମର ଆଖି ପଲକ ଓ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖ। ଅନ୍ତରରେ ଏହାର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେବାର ଅନୁଭବ କର। ଏହି ଅନୁଭବ ଯେତେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରିରଖ।

ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ହଲୁକା କର। ପଦ୍ମାସନ ବା ସୁଖାସନରେ ବସ। ତୁମର ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ସିଧା ରଖ। ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାରିତ କର। ତୁମ ଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କର ଓ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନିଅ। କିଛି ସମୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି। ମନକୁ ଏହି ଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର ଓ ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣ। ଏହା ତୁମ ଭିତରେ ଏକ ସଙ୍ଗୀତର ସ୍ୱର ଶୁଣିପାରିବ। ଏହା ଏକ ଦିବ୍ୟ ଜାଗରଣ। ଅନ୍ତରର ଜାଗରଣ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କଲେ, ତୁମେ ଦବ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତର ସ୍ୱର ଶୁଣିପାରିବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ପାଣି ଫୋଟକା ସଦୃଶ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ଆବେଗ ମିଳେଇଯିବ। ତୁମ ମନର ହ୍ରଦ ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ଏବଂ ତୁମେ ଶାନ୍ତି ଓ ଭଗବତ୍ ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଇବ। ଏହି ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ସମସ୍ତ ଭେଦଭାବ ଭୁଲି ଆତ୍ମା ସହିତ ଏକ ହୋଇଯିବ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୫

୧. ସାଧନାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ?

---

୨. ଧ୍ୟାନରେ ଆମେ କି ପ୍ରକାର ଭଙ୍ଗୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ?

____

୩. ଧ୍ୟାନର କି ପ୍ରକାର ଉପକାରିତା ରହିଛି ?

____

ତୁମେ କ'ଣ ଶିକ୍ଷାକଲ

- ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ।
- 'ଯୋଗ' ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ, ଶୟନ, ବ୍ୟାୟାମ, କରିବା ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଏବଂ ଶରୀର-ମନକୁ ହାଲୁକା କରାଏ।
- ଆମେ ଯଦି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଇଚ୍ଛାକରୁ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟା ଓ ସୁଖର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଆସନ ଓ ସାଧନା ଆମ ମନକୁ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ଯୋଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉତ୍କର୍ଷରୂପେ ଅର୍ଥ କରାଯାଇପାରେ।
- ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ବିଶ୍ୱଜଗତ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ଯୋଗ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଆମନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ। ଏହି ଆସନମାନ ଆମରି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶର ଭିତ୍ତିସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି।
- କିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରାଯିବ ଏ ବିଷୟରେ ଯୋଗ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ। ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବ୍ୟାୟାମରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଶାରୀରିକ ସକ୍ଷମତା ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆଣି ଥାଏ।
- ସତ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି, ସମସ୍ତ ସତ୍ତା ସହିତ ଏକୀଭୂତ ହେବାର ଅନୁଭବ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖର ଅନୁଭୂତି ଧ୍ୟାନବଳରେ ଆସିଥାଏ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ତୁମ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୋଗର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର।

୨. ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର।

୩. ଧ୍ୟାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ?

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତରମାଳା

୨୪.୧

୧. ଚେତନଶୀଳତାର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ

୨. ମନସମୁଦ୍ରରେ ଉଠୁଥିବା ଭାବନା ଢେଉର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ।

୩. ବାହ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତଃ

୨୪.୨

୧. କୌଣସି ପୁରସ୍କାରର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନକରି ନିଷ୍କାମ କର୍ମ

୨. ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମୁକ୍ତି

୨୪.୩

୧. ଆସନ ଆମ ଶରୀର ମାଂଶପେଶୀକୁ ନମନୀୟ କରେ ଏବଂ ଉକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ।

୨. ବୃକ୍‌କ ଓ ଉଦରସ୍ଥ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରେ।

୩. ଆଠଗୋଟି ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ହଳାସନ, ଶଳଭାସନ।

୨୪.୪

୧. ପ୍ରାଣ ଏକ ବାୟୁଶକ୍ତି।

୨. ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖେ ଓ ପରିଷ୍କାର କରେ।

୩. ପୂରକ, ରେଚକ, ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ, କପାଳଭାତି।

୨୪.୫

୧. ଧ୍ୟାନର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସତ୍ୟର ଦର୍ଶନଲାଭ କରିବା।

୨. ପଦ୍ମାସନ ବା ସୁଖାସନ।

୩. ଧ୍ୟାନମଗ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ଏକ ସଂଗୀତର ସ୍ୱର ଶୁଣିପାରେ, ତତ୍ପରେ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ଆବେଗ ପାଣି ଫୋଟକା ପରି ଉଭେଇଯାଏ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା

୧. ଭାଗ ୨୪.୨ର ସହାୟତା ନିଅ।

୨. ଭାଗ ୨୪.୨ର ସହାୟତା ନିଅ।

୩. ଭାଗ ୨୪.୫ର ସହାୟତା ନିଅ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨୫

ଆତ୍ମବିକାଶ ଏବଂ ଯୋଗ

ଗତ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ତାହା ଆମେ ଜାଣିଲେ। ଏହା ସହିତ ଯୋଗର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଓ ତାହାର ପ୍ରକୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ବୁଝି ପାରିଲେ। ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ କରିଥାଏ। ଜୀବନର ଏପରି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ର ନାହିଁ ଯେଉଁଠାରେ ଯୋଗର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ନାହିଁ। ଏହା ଜୀବନ ପ୍ରତି ଆମର ମନୋବୃତ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ। ଏହା ଆମର ସୃଜନଶୀଳତାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କକୁ ରସାଣିତ କରେ। ଯୋଗର ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ବସ୍ତୁ ସବୁକୁ ପାର୍ଥିବ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନଦେଖି ଉଚ୍ଚତର ଦିବ୍ୟଭାବନା ସହ ଅନୁଭବ କରୁ। ଆମ ଭିତରେ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ନୈତିକତାର ବିକାଶ ଘଟେ। ଆମର 'ସ୍ୱ' କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ରିୟା କଳାପ ଭିତରେ ସୀମିତ ନରହି ଆମେ ବାସକରୁଥିବା ସାମାଜିକ ଜଗତ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ। 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆମର ଧାରଣା ସାମଜିକ ଜଗତ ସହିତ ଆମର ସଂପର୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହି ସଂପର୍କ ଆମର ଧାରଣାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଆମେ ସଫଳତା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ କରେ। ଏକ ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଏବଂ ଏହା ହାସଲ କରିବା ହେଉଛି ସଫଳତା। ଏହା ହେଉଛି ଆତ୍ମ ବିକାଶ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆତ୍ମ ବିକାଶରେ ଯୋଗର ଅବଦାନ କ'ଣ ଏବଂ ଦକ୍ଷତାଲାଭ କରିବାରେ ଯୋଗର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିକୁ ପଢ଼ିବାପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ:

- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ତାହାର ବ୍ୟାଖ୍ୟାକରିବା।
- ଭାବନା, ବ୍ୟବହାର ଓ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ଯୋଗ କିପରି ଆକାର ଦେଇପାରେ ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା।
- ସାମର୍ଥ୍ୟ ବା ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଦିଗରେ ଯୋଗର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା।
- ଆତ୍ମବିକାଶର କ୍ରମୋନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପନ୍ଥାର ଆଲୋଚନା କରିବା।

୨୫.୧ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମବିକାଶ

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ 'ସ୍ୱ' ବା 'ସ୍ୱୟଂ' ରହିଛି। ସାଧାରଣତଃ ଆମେ 'ସ୍ୱୟଂ' ଶବ୍ଦଟିକୁ 'ଅହଂ' ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ 'ସ୍ୱୟଂ' କେବଳ 'ଅହଂ'କୁ ବୁଝାଇ ନଥାଏ। ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା 'ଅହମ୍' ହେଉଛି କର୍ତ୍ତା, ଜ୍ଞାତା ଓ ଅନୁଭବକାରୀ। ଯାହା

ଶରୀର ଓ ମନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ ତାହାକୁ ସାଧାରଣତଃ 'ମୁଁ' ବା 'ଅହମ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା କେବଳ ନିରାକାରଙ୍କ ପ୍ରତିଫଳନ ଯାହାକି 'ବ୍ରହ୍ମ' ବା ବିଶୁଦ୍ଧ ଚେତନଶୀଳତା ଭାବେ କଥିତ। ଏହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଅହମ ହେଉଛି ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିର ପ୍ରତିରୂପ। ଏହା ଅହମ୍‌କୁ ଜୀବନନଦାନ କରେ ଏବଂ ତା' ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରେ। ଏହାର ନିଜର ଗୁଣାବଳୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି। ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ସହିତ ତାହାର ନିଜର 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା ବିକଶିତ ହୁଏ। ଏହି ଧାରଣା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂପର୍କ ଏବଂ ତାର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆମେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ଦେଖୁ, ସେମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆସୁ ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସ୍ଥାପନକରୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିଥାଉ। ଆମର ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ ବରଂ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ। ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ 'ସ୍ୱ'ର ବିକାଶ କିପରି ହୋଇଥାଏ ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଣିବା।

ଶୈଶବାବସ୍ଥା: ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ସୁଦ୍ଧା ଶିଶୁମାନେ ନିଜର ଏକ ଋକ୍ଷୁଷ ପରିଚୟ ହାସଲ କରିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ତିନିବର୍ଷ ବୟସରେ ସେମାନଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଆତ୍ମ ସଚେତନଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନଥାଏ। 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣା ପ୍ରାୟତଃ ସ୍ଥୂଳରୂପରେ ଥାଏ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ କିଶୋରାବସ୍ଥା: ଶିଶୁମାନେ ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ମାନସିକ ଗୁଣାବଳୀକୁ ନେଇ ନିଜକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜର ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ 'ସ୍ୱ'ର ଉପସ୍ଥାପନା ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବୋଧ ହୋଇଥାଏ। କିଶୋରମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନେ ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହନ୍ତି। ପରିଚୟବୋଧ ହିଁ 'ସେ କିଏ' ଏବଂ ତାହାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଆଦର୍ଶ କ'ଣ ? ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ସ୍ଥିର ଉପଲବ୍ଧି କିଶୋରତା ମନରେ ଆଣିଥାଏ। କେତେକ କିଶୋର ପରିଚୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସନ୍ଦୀହାନ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ 'ସ୍ୱ'ର ଏକ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ମନୋନୟନ ନିମନ୍ତେ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ହେବାଲାଗି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇତାନ୍ତି। କେତେକ କିଶୋର ଯଥେଷ୍ଟ ଆତ୍ମ ଅନ୍ୱେଷଣ ଓ ଆତ୍ମ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ପରିଚୟବୋଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଅତି ସହଜରେ ଏହା ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରିଚୟ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିଥାଏ।

ଆଦ୍ୟ ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥା: ଘନିଷ୍ଠତା ବନାମ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର ଆହ୍ୱାନ ହେଉଛି ଏହି ବିକାଶାତ୍ମକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। ଏକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ସଂପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାକରିବାକୁ ଘନିଷ୍ଠତା କୁହାଯାଏ। ଏଥିରେ ଉଭୟ ରମ୍ୟ ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ବିକାଶର ଯାତ୍ରାପଥରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପିତା/ମାତା, ଦାଦା/ଖୁଡ଼ୀ ଭାବରେ ନିଜର ଭୂମିକାର ପରିଭାଷା ପୁନଃ ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ମଧ୍ୟପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥା: ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଲୋକମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ି ଓ ସମାଜପ୍ରତି ଅବଦାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥାନ୍ତି। ଏ ଅବଧିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ଜନାତ୍ମକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂକଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। 'ମଧ୍ୟବୟସୀୟ ସଂକଟ' ଏକ ଜଣାଶୁଣା କଥା। ଏହା ଜୀବନର ସ୍ୱାଭାବିକ ଯାତ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଆଣିଥାଏ। କେତେକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନ କ୍ରମଶଃ ଘଟୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବରେଚକ ହୋଇଥାଏ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା: ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ପରମ୍ପରାଗତ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କର କ୍ଷୟ କାରଣରୁ ଅନେକ ବୟସ୍କ ଲୋକେ ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନର ଅତୀତ ଅବଧିକୁ ଅବଲୋକନ କରି ଏକ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିଥିବାରୁ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହା ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇନଥାଏ ସେମାନେ ପଶ୍ଚାତାପ ଓ ହତାଶା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଆମେ ଦେଖିଲେ ଯେ 'ସ୍ୱ'ର ପ୍ରତ୍ୟୟ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ନେଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ପରିପର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ। ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଅନୁଭବୀୟ ଜାଗତରେ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାଏ। ତେବେ 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେଉଁ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନୁହନ୍ତି। ଆମର ଆଚରଣକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାମାଜିକ ଅନ୍ତଃକ୍ରିୟାକୁ ଆକାର ଦେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଗୁଡ଼ିକମଧ୍ୟ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରଭାବରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। 'ସ୍ୱ'ର ରୂପାନ୍ତରଣ ହୁଏ ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ଏହାର ସଂରଚନାରେ ଅନେକ ଉପାଦାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଲାବେଳେ ଆଉକିଛିର ବହିଷ୍କରଣ ହୋଇଥାଏ। ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକ 'ଆଦର୍ଶ-ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି। ନିଜ ସମଜାର ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ କିଛି ସହାୟତା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଶାକରାଯାଏ।

ସାରା ପୃଥିବୀରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମାନର ହିତ ଲାଗି ଅବଦାନ ରହିଛି। ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖ୍ୟାତ। ଉତ୍ତମ ରୂପେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତକରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ନୁହେଁ, ସମାଜର ସମୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଅବଦାନ ରହିଥାଏ।

ଶୈଶବ କାଳରେ ଶିଶୁ ନିଜ(ସ୍ୱ)କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ କାନ୍ଦନ୍ତି ସେ କାନ୍ଦେ ବା ଅନ୍ୟମାନେ ହସିଲେ ସେ ହସିଥାଏ। ବର୍ଷକପରେ କ୍ରମଶଃ ଏକ ଅହଂ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବନା ଯୁକ୍ତ 'ସ୍ୱ'ର ଧାରଣା ତା' ଭିତରେ ବିକଶିତ ହୁଏ। ସେ ଯେପରି ସହାୟତାର କାମନା କରୁଥାଏ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ସହାୟତା ପ୍ରଦାନକରେ। ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ସମାନୁଭୂତି ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରନ୍ତି। ପରିଶେଷରେ ଯେତେବେଳେ ଚତୁର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପଦାର୍ପଣ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୁଃଖରେ ଦୁଃଖୀ ହେବାର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ଏହା ହେଉଛି ସମାନୁଭୂତିର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନ। ଅର୍ଥାତ୍, ଯେଉଁମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାନୁଭୂତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଆବେଗାତ୍ମକ ସହାୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଇଥାନ୍ତି।

ଶିଶୁମାନେ ପିତାମାତା, ଭାଇଭଉଣୀ, ଶିକ୍ଷକ ଆଦି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରି ଆଚରଣକୁ ଶିଖିଥାନ୍ତି। ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣର ସୁଯୋଗମାନ, ଏବଂ ବାଞ୍ଛିତ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ପୁନର୍ବଳନ ପ୍ରଦାନ ସମାଜ-ସେବୀ ଆଚରଣର ବିକାଶକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଯାଇଥାଏ।

'ସ୍ୱ'ର ବିକାଶରେ ଯୋଗ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ। ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର, ମନ, ଜୀବନ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ସାଧିତ ହୋଇପାରେ। ଏହା ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ, ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସ୍ୱମୂଲ୍ୟାୟନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ। ପ୍ରକୃତରେ ଯୋଗହେଉଛି ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ। ଅଧ୍ୟୟନ, ସମାଜର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତାା ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆମର 'ସ୍ୱ'କୁ ସଂପୃକ୍ତ କରିବାରେ ଯୋଗ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜାଣିବା। ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି, ଭାବନା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର 'ସ୍ୱ'ର ଉପଲବ୍ଧି କୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ। ଆଗାମୀ ଭାଗରେ ଏସବୁକୁ ଯୋଗ କିପରି ଆକାର ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ତାହା ଜାଣିବା।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୧

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:

୧. ଋକ୍ଷୁକ୍ଷ ସ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟୟ ______________ ରେ ଦେଖାଯାଏ।

୨. ଆଦ୍ୟ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁମାନେ ______________ ଭିତ୍ତିରେ ନିଜକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି।

୩. ମଧ୍ୟ ବୟସ୍କ ଅବଧିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ______________ ସଂକଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ।

୪. 'ସ୍ୱ'ର ବିକାଶରେ ______________ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ।

୨୫.୨ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ପ୍ରୟୋଗ

(କ) ଅଧ୍ୟୟନ: ଅଧ୍ୟୟନ ସମୟରେ ଆମେ କେତେକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ। ଆମେ ଦୀର୍ଘ ସମୟଧରି ଅଧ୍ୟୟନ କରୁ, କିନ୍ତୁ କ୍ୱଚିତ୍ ମନେରହେ। ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଆମ ମନ ଅସ୍ଥିର ରହୁଥିବାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାକରେ, ଆମର ଶ୍ୱାସକିୟା ଦୀର୍ଘ ଓ ଗଭୀରତର ହୁଏ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିନ୍ଦୁରେ ଆମର ମନଯୋଗକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରୁ। ଏପରି ଏକାଗ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ମନନେଇ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣାମାନଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝି ପାରୁ। ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅଧିକ ସଫଳତା ସହକାରେ ମନେରହେ। ଅନ୍ୟଭାଷାରେ କହିଲେ ଯୋଗ ଆମର ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣକୁ ଉନ୍ନୀତ କରିଥାଏ। ପରୀକ୍ଷାଦେବାବେଳେ ମନ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ରହେ। ଏପରିକି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପ୍ରଶ୍ନ ମନକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରେ ନାହିଁ।

ବେଳେବେଳେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସୁଫଳ ହାସଲ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଆମର ମନକୁ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅବସାଦ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରେ। ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ଅବସାଦରୁ ମୁକ୍ତିପ୍ରଦାନ କରେ। ଯଥା ସମ୍ଭବ ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ 'ସ୍ୱ'କୁ କିପରି ସଂପୃକ୍ତ କରାଯାଏ ଏବଂ ବାକି ସବୁ କିଛି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ଛାଡ଼ିଦେବା ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ।

(ଖ) ସମ୍ପର୍କ: ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ସମ୍ପର୍କ ସୁଖଦୁଃଖର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ଆମର ବନ୍ଧୁବର୍ଗ, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ଏବଂ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଅବିରତ ଭାବରେ ସୁଖର ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସହଯୋଗ ମନୋବୃତ୍ତି ଆସିଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅନବରତ କିଛି ଆଶା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲପାଇବା ଶିକ୍ଷାକରେ। ସେହିପରି ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନା କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ବାହ୍ୟ ବେଶଭୂଷା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣାବଳୀକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ଶିଖୁ। ସଂପର୍କକୁ ନେଇ ଆମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପତାଞ୍ଜଳୀ ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେ କୁହନ୍ତି ଜୀବନର ଉଚ୍ଚ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ କର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବାଲାଗି ପ୍ରୟାସ କର। ଏପରି କଲେ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ସହିତ ମତାନ୍ତର ରହିବ ନାହିଁ। ଦୁଃଖୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁକମ୍ପା ରଖ। ଆତ୍ମସ୍ୱାର୍ଥୀ ହୁଅ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତି ଓ ସମୃଦ୍ଧିରେ ସୁଖୀ ହୁଅ। ଆମ ମନରେ ହିଂସା ଓ ପରଶ୍ରୀକାତରତାର ଚିହ୍ନ ସ୍ଥାନପାଇବା ଅନୁଚିତ୍। ଖଳଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ରହିବା ଉଚିତ୍। ସେମାନଙ୍କର ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ମାନସିକ ବା ଆବେଗାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ କରିବାରେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସହିଷ୍ଣୁ ହେବା ଏବଂ ଅଯଥା ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ମନ ବିଷାକ୍ତ ହୁଏ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେଲେ ଏବଂ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆବେଗାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ। ଏହା କେବଳ ନିୟମିତ ଯୋଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ।

(ଗ) କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର: କର୍ମ ବା ନିଯୁକ୍ତି ଆତ୍ମ ପରିପ୍ରକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ ସୁଯୋଗ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ କ'ଣ ଦେଖୁ? କର୍ମଚାରୀମାନେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବା, କେତେଶୀଘ୍ର ଛୁଟିହେବ ଅପେକ୍ଷାକରି ବସିବା, ରାଜନୀତି କରିବା, ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରିବା ଆଦି ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖିଥାଏ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରୁ କ'ଣ ପାଉଛେ, ଏହା ନଭାବି ଆମେ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରକୁ କ'ଣ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବା ତାହା ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ୍। ଉତ୍ତମ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ଭଦ୍ରଢଙ୍ଗରେ ଆରାମ କରିବା ଆମକୁ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ଶାନ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅବସ୍ଥାରେ କ୍ଷଣେ ଅଟକିଯାଇ ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ବେଶ୍ ଆରାମ୍ ମିଳେ। କାର୍ଯ୍ୟରେ

ସୃଜନଶୀଳ ହେବା ଖୁବ୍ ଭଲ। ନୂତନଶୈଳୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରିକି ଗତାନୁଗତିକ ଧରାବନ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦମିଳିପାରେ। ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଫଳାଫଳକୁ ଆଶାନରଖି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କଳା ହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ।

(ଘ) **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:** ଆମେ କାହିଁକି ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ ? ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଶରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅସଙ୍ଗତି କାରଣରୁ ଏହା ଘଟିଥାଏ। ଦ୍ୱନ୍ଦ ହିଁ ପ୍ରାଣ ଓ ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଫଳରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଅସୁସ୍ଥତା, ଅବସାଦ, ଓ ବିରକ୍ତିଭାବ ଆଦି ହେଉଛନ୍ତି ନକରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣମାନ ଯାହା ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜିଥାନ୍ତି। ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ କ୍ରମଶଃ ନକରାତ୍ମକତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା ଏବଂ ଉନ୍ନତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପୁନଶ୍ଚ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା।

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନ ଶକ୍ତି ଆମ ଅଗୋଚରରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ଆମ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଜାଣିବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇନପାରେ। କିନ୍ତୁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ଯୋଗକୌଶଳମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆମେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହାସଲ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଶାନ୍ତି ସଞ୍ଚାରଣ କରିବା, କ୍ଷତ ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରେ। ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ହେଉଛି ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆଣି ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ତାହାକୁ ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଏ। ଜୀବନ ଶକ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନାହିଁ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭର ଚାବିକାଠି।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୨

୧. ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯୋଗ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ?

____

୨. କର୍ମକୁ କେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଉଚିତ୍ ?

____

୨୫.୩ ମନୋବୃତ୍ତି, ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାର ଗଠନରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣେ ସୁଖୀ ଓ ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ନିମନ୍ତେ କାମନା କରନ୍ତି। ଏହା ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି, ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଏଣୁ ସୁସ୍ଥ ମନୋବୃତ୍ତି, ଭାବନା ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ହାସଲ କରିପାରିଲେ ଆମର ସ୍ୱପ୍ନ ସାକାର ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ଯୋଗ ନିଶ୍ଚିତ କରେ। ସଫଳ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତୀତରେ ଜ୍ଞାନୀଲୋକ ମାନେ ବ୍ୟବହାରିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷେପରେ ସୂଚିତ କରାଯାଇପାରେ।

କ) **ନିଜ ପରିବେଶ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ କରନାହିଁ:** କେତେକ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତା, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ନେଇ ସୁଖୀ ନୁହନ୍ତି। ନିଜ ଚେହେରା, ଶରୀର ଓ ବୁଦ୍ଧିମତାରେ ସେମାନେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ। ସେମାନେ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଈର୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜେ ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି "ମୋର ଏମିତି ମାଆ ଥାଆନ୍ତେ କି ! କିମ୍ବା ମୁଁ ତାପରି ଉତ୍ତମ ଛାତ୍ର ବା ବିଜୟୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

ହୋଇଥାନ୍ତି କି !" ଆମେ ଯାହା ପାଇଛେ ତାହାକୁ ନେଇ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକଟ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବରଂ ଯାହା ପାଇଛେ ତାହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଅନେକ ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସତ୍ତ୍ୱେ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ କରି ସଫଳତା ଲାଭ କରିଛନ୍ତି।

ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଭିତରେ କିଛି ନା କିଛି ପ୍ରତିଭା ରହିଛି। ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା କେବଳ ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ଏହା ସାମାଜିକ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟଧରଣର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ହୋଇପାରେ। ଆମେ ହୁଏତ ଅଧ୍ୟୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷ ନହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଯାନ୍ତ୍ରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ଦକ୍ଷତା ରହିଥାଇପାରେ। ଯାହାକି ମଧ୍ୟ ମୂଲ୍ୟବାନ। ସେପରି ଗାୟକ, ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ବା ମଞ୍ଚକଳାକାର ହେବା ପାଇଁ ଆମର ଦକ୍ଷତା ଥାଇପାରେ। ଏଣୁ ଜୀବନରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରି ଆମକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ସେଥିଲାଗି ଯୋଗର କୌଶଳ ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଆମେ ନିଜକୁ ଦକ୍ଷ କରିପାରିବା।

ଖ) **ଶରୀରକୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଅ:** ଯୋଗାସନ ଆମର ଆଳସ୍ୟତାକୁ ଦୂରକରେ। ଏହା ଶରୀରରେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ଓ ସତେଜତା ଭରିଦିଏ। ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ଚାପରୁ ଆମକୁ ମୁକ୍ତ କରେ। ଫଳରେ ଆମେ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପ୍ରତି ମନୋନିବେଶ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ।

ଆମର ଶରୀର ତାଲିମ ପାଏ କିପରି ? ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା। ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପପରିମାଣ କିମ୍ବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଚୟନକର ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ ହେଉଥିବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବ। ରକ୍ତରେ ଏହାର ସାରାଂଶ ମିଳିତ ହେବା, ଏବଂ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ହେବା ଜରୁରୀ। ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ।

ଗ) **ମନର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ:** ଯୋଗରେ ଆତ୍ମଶିକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ମନକୁ ତାଲିମ୍ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଯାଇପାରେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଗେଲବସରିଆ ପିଲାପରି ମନକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଏହା ଦୁର୍ବଳ ଓ ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇପଡ଼ିବ। ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ଏହା ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିବ। ଆତ୍ମଦୈନ୍ୟ ଭାବକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। କାରଣ ଏହା ଆମକୁ ଦୁର୍ବଳମନା କରିଦିଏ। ଈର୍ଷା, ପରଶ୍ରୀକାତରତା ଏବଂ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ପରି ସମସ୍ତ ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। କେତେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କର ନୋଟ୍ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଚୋରାଇନେବେ। ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଜ୍ଞାନ ବିତରଣ ଜ୍ଞାନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରେ। ସେହିପରି ନିର୍ଭରଶୀଳତା ପରି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ। ପୃଥିବୀରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ବିନା ବଂଚିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଯିବ। କିଛି ହେଲେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ଧ୍ୱଂସସ୍ତୁପ ଭିତରୁ କେତେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ଜାତି ପୁନଃର୍ଜୀବନ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି। ଜାପାନ ଏହାର ଜୀବନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ। ଆମେ ସେହିପରି ହୋଇପାରିବା ନାହିଁ କାହିଁକି ?

ଘ) **ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ:** ଆମର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସମ୍ମୁଖରେ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ରଖାନଯାଏ ତେବେ ଏହା କଳଙ୍କି ଲାଗିଯିବ। ଏହା ଜଟିଳକାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇବ। ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବିନିଯୋଗ କରିନଥାଏ। ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହଜରେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବା ଲାଗି ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ଆମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ। ବିଜ୍ଞ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରି ଏବଂ ସେଥିରେ ଅଟଳ ରହି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାକୁ ତାଲିମ ଦିଆଯାଉ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୩

'କ'ସ୍ତମ୍ଭ ସହିତ 'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭର ମେଳ କର।

	କ ସ୍ତମ୍ଭ		**ଖ ସ୍ତମ୍ଭ**
୧.	ସୁଖୀ ହେବାର ଗୋଟିଏ ପନ୍ଥା ହେଉଛି	କ.	ଭାବନାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଚରିତ୍ର
୨.	ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଖାଇବା	ଖ.	ମନକୁ ଭଙ୍ଗୁର କରିଥାଏ
୩.	ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା	ଗ.	ନିଜର ପରିବେଶ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ ନକରିବା
୪.	ଦୃଢ଼ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଉପାଦାନ ଦୁଇଟି ହେଉଛି	ଘ.	ଶରୀରରେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ

୨୫.୪ ଯୋଗ: କର୍ମ ସଂପାଦନରେ ଅଭିପ୍ରେରଣା ଓ ଉତ୍କର୍ଷତା

ଜଣେ କବି କହିଛନ୍ତି:

ମହାପୁରୁଷମାନେ ଯେଉଁ ଶିଖରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି ସେ ସବୁ ଗୋଟିଏ ଆହୋରଣରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ବନ୍ଧୁସଖା ନିଦ୍ରାରେ ଥାନ୍ତି ସେ ରାତ୍ରିରେ ସେମାନେ ଆରୋହଣର ପ୍ରୟାସ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିଥାନ୍ତି।

ଆମ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହେବା ଯେ ଯାହାକିଛି କରିବା ତାହା ଯେପରି ଉତ୍କୃଷ୍ଟମାନର ହେବ। ଶିକ୍ଷାଦାନ ହେଉ ବା ଟାଇପ୍ କରିବା ହେଉ, ପାଇପ୍ କାମ ହେଉ ବା ଯୋଡ଼େଇ କାମ ହେଉ, ଆମର କାମ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ଓ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ 'ସ୍ୱ'ର ବିକାଶ ଘଟିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିପାଇଁ ଯୋଗ ଶରୀର ଓ ବୁଦ୍ଧିମତାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିପାରେ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ସମ୍ପର୍କରେ କୁହାଯାଇଛି: ***ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍***। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କର୍ମରେ ଉତ୍କର୍ଷ ହିଁ ଯୋଗ। ଅଭିପ୍ରେରଣ ବିନା କୌଣସି ଉତ୍କର୍ଷ ଆସିନଥାଏ। ଆମେ କାହିଁକି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ? ଏହାର ଦୁଇଟି କାରଣ ଅଛି। ପ୍ରଥମଟି ସ୍ପଷ୍ଟ। ତାହା ହେଉଛି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ଦ୍ୱିତୀୟଟି କିନ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ। ଆମେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଆମର ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ବୃଦ୍ଧିକରେ। ଲୋକମାନେ ଆମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି, ଆମକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ବୋଲି ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରୁ ଏବଂ ନିଜର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଉ।

ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜୀବନକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁଯେ ସେମାନେ ଧ୍ରୁବତାରା ସଦୃଶ ଜୀବନର ଏକ ମହାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏହାକୁ ହାସଲ କରିବାକୁ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିଲେ। ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଳସ୍ୟତାର କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନଥିଲା। ସେମାନେ ଜଞ୍ଜାଳପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଛନ୍ଦିହେଉ ନଥିଲେ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନିଷ୍ଟ ହୋଇ ପରିଶେଷରେ ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ କରୁଥିଲେ। ଏହାହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ। ଏହା ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ନିୟୋଜିତ କରିଥାଏ। ଏହା ଶରୀର, ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ହସ୍ତଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ଶାଣିତ କରେ। ମହାପୁରୁଷମାନେ ବିରାଟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ତାକୁ ସାକାର କରିବାଲାଗି ଅକ୍ଲାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ କରିଥାନ୍ତି।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୪

ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ 'ସତ୍ୟ' କିମ୍ବା 'ମିଥ୍ୟା' ଦର୍ଶାଅ:

୧. ଗୀତା ଅନୁଯାୟୀ କର୍ମରେ ଉତ୍କର୍ଷହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ। ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୨. ମହାପୁରୁଷମାନେ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟବିନା ମହାନ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୩. ଯୋଗ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗରେ ନିୟୋଜିତ କରିଥାଏ। ସତ୍ୟ / ମିଥ୍ୟା

୨୫.୫ 'ମନ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କର ବିଚାରଧାରା: ମନର ପ୍ରକୃତି, କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଅବସ୍ଥା

ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସଂକଳନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ। ଏହି ସଂକଳନକୁ ଯୋଗସୂତ୍ର ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ମନର ପ୍ରକୃତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସଂପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ। ଏହା ମନର ଆଲୋଡ଼ନର କାରଣ ମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଉପାୟମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରେ। ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରିରଖିଥିବା ପରମ ଚେତନା ବା ଶକ୍ତି ସହିତ ଲୀନ ହୋଇଯିବା ପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ କିପରି ଉପନୀତ ହେବା ସେହି ପନ୍ଥାର ଜ୍ଞାନାଲୋକ ଏହା ଆମକୁ ପ୍ରଦାନ କରେ।

ଯୋଗସୂତ୍ର ଅନୁସାରେ ମନ ଚାରିଗୋଟି ଶୃଙ୍ଖଳ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାନସ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର ଓ ଚିତ୍ତ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତଃକରଣ କୁହାଯାଏ। ମାନସ ବା ମନ ସଂକଳ୍ପ (ମୁଁ ଏହା କରିବି) ଏବଂ ବିକଳ୍ପ (ଏହା ନ କଲେ କ'ଣ ହେବ ?) କରିଥାଏ। ବୁଦ୍ଧି ବା ଧୀଶକ୍ତି ଅତୀତର ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଜ୍ଞାନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରେ। ଅହଂକାର ବା ଅହମ୍ ଆମର ଭାବ, ଭାବନା, ଆବେଗ ଓ ସ୍ମୃତିର କେନ୍ଦ୍ର ଅଟେ। ଚିତ୍ତ ହେଉଛି ସେହି ଚେତନାଶୀଳତା ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସବୁର ତରଙ୍ଗମାଳା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ବିକଳ୍ପ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ବା ଚେତନାଶୀଳତାକୁ ସମସ୍ତ ମାନସିକ କ୍ରିୟାକଳାପର ଜନ୍ମସ୍ଥଳୀରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ।

ମନର ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା

ମନର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅବସ୍ଥାମାନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ:

୧) **କ୍ଷିପ୍ତ:** ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମର ମନ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ବସ୍ତୁରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରେ। ମନର ଏପରି ବର୍ହିମୁଖତାକୁ କ୍ଷିପ୍ତ ବା ନିକ୍ଷେପ ଅବସ୍ଥାଭାବେ ଅଭିହିତ କରାଯାଏ।

୨) **ବିକ୍ଷିପ୍ତ:** ଆମର ଚେତନା ବେଳେବେଳେ ବର୍ହିଜଗତକୁ ଯାଏ ଏବଂ ଚେଷ୍ଟାକରି ଏହାକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଯାଇପାରେ ମାତ୍ର ଏହା ପୁନର୍ବାର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ। ଏପରି ଯିବା ଓ ଆସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ମନର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

୩) **ମୂଢା:** ଆମେ ସଜାଗ ନଥିବାବେଳେ ଆମର ଚେତନାଶୀଳତା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଥିବା ପରି ଜଣାପଡ଼େ। ଏହାକୁ ମୂଢା ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଥିବା ସମୟରେ, କୋମାରେ ଥିବାବେଳେ କିମ୍ବା ମୂର୍ଚ୍ଛାବସ୍ଥାରେ ଥିବାବେଳେ ମନ ମୂଢା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ।

୪) **ଏକାଗ୍ର:** ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁରେ ଆମେ ଆମର ଚେତନାଶୀଳତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବାକୁ ଶିଖୁ। ଉଚ୍ଚତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ ପାଇଁ ଚେତନାଶୀଳତାର ଏହି ଏକାଗ୍ର ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ। ମନର ଏକାଗ୍ର ଅବସ୍ଥା ଆଣିବା ଏକ ବିରାଟ ସଫଳତା। ଯୋଗ ଏ ଦିଗରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ମନର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥିରାବସ୍ଥା

ଚେତନଶୀଳତାର ନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟକେତେକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଥିର ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରହିଛି:

୧. **ଜାଗୃତି:** ବିବେକ ପରାୟଣତା ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନାଶୀଳତାର ଅବସ୍ଥା।

୨. **ସ୍ୱପ୍ନ:** ଏକ ସ୍ୱପ୍ନୀଳ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ଲୋକେ କାମନାପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରୀଡାରେ ମଗ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୩. **ସୁଶୁପ୍ତି:** ସ୍ୱପ୍ନ ବିହୀନ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଅବସ୍ଥା।

୪. **ତୁରୀୟ:** ଏହା ଏକ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନମଗ୍ନ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥାନ ଓ କାଳ ଜ୍ଞାନ ରହେନାହିଁ। ଧରାଯାଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନକରିବା ନିମନ୍ତେ ବସନ୍ତି ଏବଂ ଚେତନାଶୀଳତାର ତୁରୀୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି। ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନାଶୀଳତା ଐଶ୍ୱରିକ ବା ବ୍ରହ୍ମ ଚେତନା ସହିତ ଏକାକାର ହୋଇଥାଏ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୫

୧. ଯୋଗ ସୂତ୍ରର ପ୍ରଣେତା କିଏ ?

____

୨. ମନରେ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାମାନ ରହିଛି ?

____

୨୫.୬ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପତଞ୍ଜଳି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ଏକ ବିଶଦ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିଅଛନ୍ତି।

ଯଦି ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ଋହୁଁଥାଅ ତେବେ ଯୋଗର ଆଠଗୋଟି ସୋପାନକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗର ଅଙ୍ଗଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

ଯୋଗର ଏହି ଆଠଗୋଟି ସୋପାନକୁ ନିମ୍ନରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି:

୧. **ଯମ:** ପାଶବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ କ୍ଷାନ୍ତରହିବା ଲାଗି ପ୍ରୟାସକୁ ଯମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ, ଲୋଭ, ଲାଳସା, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ପରଶ୍ରୀକାତରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଦ୍ୱାରା ପରିଋଳିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା। ଯମ ହେଉଛି ପାଞ୍ଚଗୋଟି ବ୍ୟବହାରିକ ନିୟମ ଯାହାକି ମନ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆଣିଥାଏ। ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରହିଛି। 'ଅହିଂସା ସତ୍ୟ ଅସ୍ତେୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅପରିଗ୍ରହାଃ ଯମାଃ (ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସୂତ୍ର ୨.୩୦)।

(କ) **ଅହିଂସା:** ପ୍ରାଣୀ, ବୃକ୍ଷଲତା ଓ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ନିର୍ଜିବ ବସ୍ତୁ ସମେତ କାହାକୁ ଆଘାତ ନକରିବା ହିଁ ଅହିଂସା। ଅର୍ଥାତ୍ ଭାବନା, ବଚନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅହିଂସା ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବବାକୁ ଆମେ ଶିକ୍ଷାକରିବା।

(ଖ) **ସତ୍ୟ:** ସତ କହିବା, ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ଯାହା ଭାବୁଛେ ତାହାହିଁ କରିବା ଉଚିତ୍। ଆମର କଥା ମଧୁର ଓ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଛଳନାବିହୀନ ହେବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ୟର ମଙ୍ଗଳ ହେଉ, ଏପରି କାମନା କରି କଥା କହିବା ଉଚିତ୍। ସମାଜରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ପ୍ରତାରଣା ଦେଖୁଛେ। ଏହା ଦୁର୍ନୀତି ଓ ବ୍ୟଭିଚାର ହୋଇପାରେ। ଅପମିଶ୍ରିତ ଔଷଧ ଖାଇ ନିରୀହ ଲୋକମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଛନ୍ତି। ସେହିପରି ଆମଦେଶରେ ଗୋପନୀୟ ତଥ୍ୟକୁ ଶତ୍ରୁ ଦେଶକୁ ବିକ୍ରିକରିଦିଆଯାଉଛି। ଏସବୁ ଅସତ୍ୟ ଆଚରଣର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱରୂପ। ଏହା ସମାଜର ଘୋର କ୍ଷତି କରେ ଏବଂ ଦେଶର ଐକ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକରେ।

(ଗ) ଆସ୍ତେୟ (ଚୋରି ନକରିବା): ବେଳେବେଳେ ଆମର ପ୍ରାପ୍ୟ ହୋଇନଥିବା ଅର୍ଥକୁ ଅଧିକାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଲୋଭନ ଆସେ। କିଛି ଲୋକମାନଙ୍କର ଲାଞ୍ଚ ନେବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି। ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ୟ ମିଳୁଛି ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଅର୍ଥ ଲାଞ୍ଚ ନେଉଛନ୍ତି। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସୁଖ ଓ ସଫଳତାକୁ ମଧ୍ୟ ଚୋରି କରିଥାନ୍ତି। ଏସମସ୍ତ ପ୍ରଲୋଭନାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବାକୁ ଆସ୍ତେୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

(ଘ) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ(ଯୌନ ସମ୍ପର୍କିତ ଆଚରଣରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା): ଅର୍ଥ ଲୋଭ ସଦୃଶ ଅନୈତିକ ଯୌନ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ଲିପ୍ତ ରହିବା ପରି ପ୍ରଲୋଭନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ପ୍ରକୃତରେ ଯୌନଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦଭାବେ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ। ବିଶେଷକରି ଶାରୀରିକ ସାହାସିକତା ଓ ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏହାକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ। ଏହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ଏହି ମାର୍ଗରେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି।

ବିବାହ ଓ ଗୃହସ୍ଥ ଜୀବନ ସମାନଭାବେ ବିଶଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ଯଦି ଚରିତ୍ରଗତ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିପାରେ। ପତିପତ୍ନୀ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଅନୁରକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଅବିଚାରିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଏଡ଼ସ୍ ପରି ଦୁରାରୋଗ୍ୟକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ତେଣୁ, ଋଷି ପତଞ୍ଜଳି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ୱକୁ ଯଥାର୍ଥଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି।

(ଙ) ଅପରିଗ୍ରହ: ଆମର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସଞ୍ଚୟ ନକରିବାକୁ ଅପରିଗ୍ରହ କୁହାଯାଏ। ଆମେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ସଞ୍ଚୟ କଲେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ପ୍ରକୃତରେ ଯେଉଁମାନେ ଦରକାର କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସେଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରୁ।

୨. ନିୟମ: ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଏସବୁର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ।

(କ) ଶୌଚ: ଶରୀର ଓ ମନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ହେଉଛି ଶୌଚ। ଏଣୁ ନିୟମିତ ସ୍ନାନ, ଦନ୍ତମାର୍ଜନା ଓ ବିଶୁଦ୍ଧଜଳପାନ କରିବାକୁ ହେବ। ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ସତେଜ ପନିପରିବାପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଶର୍କରା, ଜୀବସାର, ସ୍ନେହସାର, ଲବଣ ଓ ଖଣିଜସାର ପରି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ଶରୀରକୁ ଯୋଗାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ। ଯୋଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଓ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ନିୟମିତ ନିଷ୍କାସନର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ। ମନର ପବିତ୍ରତା ମଧ୍ୟ ଶୌଚର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଆମର ମୁନିଋଷିମାନେ ମନକୁ ଅପବିତ୍ର କରୁଥିବା ଛଅଟି ଶତ୍ରୁରନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ କାମ (ମାତ୍ରାଧିକ କାମନା), କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ (ପ୍ରଲୋଭନ), ମଦ(ଅହମିକା) ଓ ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ (ପରଶ୍ରୀକାତରତା) ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି। ଶୌଚର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏବଂ ମନରେ ପବିତ୍ର ଭାବନା ଭରିଦେବା।

(ଖ) ସନ୍ତୋଷ: ଆମେ ନିଜର ସାଧ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ ସଂପାଦନା କରିବା ଏବଂ ଏଥିରେ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ଉଚିତ୍। ଏପରି କିଛି ଘଟଣା ଅଛି ଯାହାକି ଆମର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ବାହାରେ। ସୁତରାଂ, ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ସଫଳତା ମିଳୁ ବା ନମିଳୁ ସେଥିରେ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ବିଧେୟ। କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନା ହିଁ ଏକାକୀ ଆନନ୍ଦଦାୟକ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଗ) ତପ: ତପର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତପସ୍ୟା । ଆମର ପରୀକ୍ଷା ନିକଟ ହୋଇଯିବା ସମୟରେ ଆମେ ଦୂରଦର୍ଶନ ଓ ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଉ । ଏପରିକି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପସପ କରିବ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିନଥାଉ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଆମକୁ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ହୁଏ ଏବଂ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହା ହେଉଛି ତପ । ଯୋଗ ମାର୍ଗର ପଥିକ ହେଲେ ଆମକୁ କାମନା ବାସନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣି ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା ସୃଷ୍ଟିରିବାକୁ ହେବ ।

(ଘ) ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ: ଏହାର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସ୍ୱ-ଅଧ୍ୟୟନ । ଏଥିରେ ଯୋଗ ସଂପର୍କିତ ନୀତିମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଏ । ଆମେ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜେ ପଢ଼ି ବୁଝି ନପାରିଲେ, ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିପାରେ । ଆମେ ଯୋଗ ସଂପର୍କିତ ଶାସ୍ତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ସହିତ ତାହାର ସ୍ମରଣ ଓ ମନନ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

(ଙ) ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ: ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ବନ୍ଦନା କରି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖିବା । ମନରେ ସଦାସର୍ବଦା ଭାବନା ରଖିବା ଯେ ଆମେ ଯାହାକିଛି କରୁଛେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଉପାସନା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ଆମେ ଯାହା କିଛି ଦେଖୁ ଅନୁଭବ କରୁ ଏବଂ କରିଥାଉ, ଏସବୁର ଈଶ୍ୱରହିଁ ସାକ୍ଷୀ ।

୩. **ଆସନ:** ପତଞ୍ଜଳି ଆସନର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଲାଗି ମସ୍ତକ, ଗ୍ରୀବା ଓ ପୃଷ୍ଠଭାଗକୁ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରଖି ସୁବିଧାଜନକ ଅବସ୍ଥାରେ ବସିବାର କୌଶଳକୁ ଆସନ କୁହାଯିବ । ଯୋଗ ସହିତ ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥାର ଗଭୀର ସଂପର୍କ ଥିବାରୁ ଆମର ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଠିକ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୋଟିଏ ଗାଲିଚା ଉପରେ ଚକା ପକାଇ ବା ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସିବା ଯୋଗସନ (ସୁଖାସନ, ସହଜାସନ, କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ) ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ । ଯୋଗ ପରମ୍ପରାରେ ୮୪ଟି ଆସନର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ଏସବୁ ଆମର ଶରୀର ଓ ସ୍ନାୟୁକୁ ସକ୍ରିୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆମେ ଆମର ଯାନବାହାନ ଓ ଉପକରଣ ମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାପରି ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏଣୁ ଆସନକୁ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଏମାନେ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ଗଠନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖନ୍ତି ।

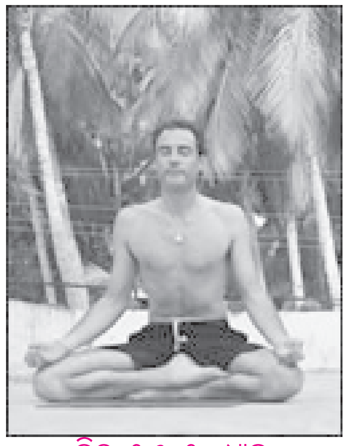
୪. **ପ୍ରାଣାୟମ:** ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପରିଚାଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହାସଲ କରିବାକୁ ପ୍ରାଣାୟମ କୁହାଯାଏ । ଯୋଗରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ପୂରକ କୁହାଯାଏ । ନିଶ୍ୱାସକୁ ରେଚକ କୁହାଯାଏ । ନିଶ୍ୱାସ ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ କେଇ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାୟୁ ଅଟକାଇରଖିବାକୁ ଅନ୍ତଃକୁମ୍ଭକ କହନ୍ତି । କୁମ୍ଭକ ପାଞ୍ଚ ସେକେଣ୍ଡଠାରୁ ଅଧିକ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ପ୍ରାଣାୟମର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଆବଶ୍ରକ । ନଚେତ୍, ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ବାୟୁ ସହିତ ଆମେ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶରୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ଏହାକୁ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ବା ଜୀବନ ଶକ୍ତି କହନ୍ତି । ଏକ ତାଳରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଂପାଦନ କରାଗଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଏବଂ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ସଂଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ । ପ୍ରାଣାୟମ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ଜୀବ ଶକ୍ତିର ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଉପାଦେୟ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗର ଏହା ଏକ କଳା ।

ଚିତ୍ର ୨୫.୧ ପ୍ରାଣାୟମ

୫. **ପ୍ରତ୍ୟାହାର:** ଆକ୍ଷରିକ ଭାବରେ ଏହା ହେଉଛି ଅସଂଯୁକ୍ତି ବା ଅସଂପୃକ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆମେ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁଠାରୁ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଆଣୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିଥାଉ । ସ୍ପର୍ଶ, ଦୃଶ୍ୟ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦ ଓ ଶବ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଆମର ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ରହିଛି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ

ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତରଖିବାର ତାଲିମ ଦିଆଯାଏ। ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଯୋଗ ସାଧନାର ବାହ୍ୟିକ କୌଶଳ ଅଟନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ୱରୂପ ଆମକୁ ଅଧିକ ଗଭୀରତା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ହୁଏ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କୌଶଳ କୁହାଯାଇଥାଏ।

୬. **ଧାରଣା:** ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ହେଉଛି ଧାରଣା। ଏହି ବସ୍ତୁଟି ଆମ ଦୁଇ ଭୃଲତାର ମଧ୍ୟ ଭାଗ ପରି ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ହୋଇପାରେ। ପୁନଶ୍ଚ ଏହା ଏକ ମହମବତୀର ଶିଖା ବା ଚନ୍ଦ୍ର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଈଶ୍ୱର ବ କୌଣସି ସନ୍ଥଙ୍କର ପ୍ରତିରୂପ ହୋଇପାରେ। ଏଣୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବା ବାହ୍ୟିକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆମର ଅଭିନିବେଶ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ ଏକାଗ୍ରତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଆସେ ଯାହାକି ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ସହାୟକ ହୁଏ।



ଚିତ୍ର ୨୫.୨: ଧ୍ୟାନ

୭. **ଧ୍ୟାନ:** ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ନିମନ୍ତେ ଅଭିନିବେଶ ବା ଧାରଣାକୁ ସ୍ଥିରଭାବେ ବଜାୟ ରଖିଲେ ଧ୍ୟାନ ବୋଲି କୁହାଯିବ। ଧ୍ୟାନରେ ଆମ ମନ ଭିତରେ ଯାହାକିଛି ଘଟୁଥାଏ ତାହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀ ଭାବେ ଆମେ ଜାଣିପାରୁ। କିନ୍ତୁ ଆମେ ଆବେଗିକ ବା ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ଏସବୁ ଘଟଣାରେ ଜଡ଼ିତ ନହେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ନିମନ୍ତେ ଏହା ମହୋଷଧିରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।

୮. **ସମାଧି:** ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଧ୍ୟାନ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ବସ୍ତୁରେ ଏପରି ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ବାହ୍ୟ ଚେତନା ହରାଇ ବସେ। ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଲବ୍ଧି କର ଯେ ସେ ସମାଧିସ୍ଥ ଥିଲା ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଓ କାଳର ଜ୍ଞାନ ସେ ହରାଇ ବସିଥିଲା। ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନା ନିର୍ମଳ ସଚେତନତା ମଧ୍ୟରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ।

ସଫଳତାର ସହିତ ଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମାର୍ଗଦେଇ ଗତି କରି ପାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରେ ଏକ ନୂତନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ରାଗ, କାମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ। ସେ ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତିକୁ ଭଲପାଏ। ସେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ଲାଭ କରେ, କିନ୍ତୁ ନିଜର କୃତିତ୍ୱକୁ ନେଇ ତାହାର କୌଣସି ଅହମିକା ନଥାଏ। ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ହାତରେ ଏକ ଆୟୁଧର ରୂପ ନିଏ। ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ସୀମିତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପଥରେ ପଥିକ ହୋଇପାରିବେ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୬

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ ସହିତ 'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭର ମେଳ କର:

	କ ସ୍ତମ୍ଭ	ଖ ସ୍ତମ୍ଭ
୧.	ସତ୍ୟ	କ. ଯୌନକାମନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
୨.	ଆସ୍ତେୟ	ଖ. ହିଂସା ପରିହାର
୩.	ଅପରିଗ୍ରହ	ଗ. ମିଥ୍ୟାର ବର୍ଜନ
୪.	ଅହିଂସା	ଘ. ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଠୁଳ କରିବା
୫.	ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ	ଙ. ଚୋରି ନକରିବା

ତୁମେ ଯାହା ଶିକ୍ଷାଲାଭ କଲ

ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି - ଭାବନା ଓ ଆବେଗର ତରଙ୍ଗମାଳାରୁ ମୁକ୍ତ ସ୍ଥିର ଚେତନଶୀଳତାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯିବ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ମନ ପରମାତ୍ମା ସହିତ ଏକାକାର ହୋଇଥାଏ। ପତଞ୍ଜଳୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ ଯୋଗର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନର ସଂକଳନ କରିଛନ୍ତି। ସେ ୧୯୬ଗୋଟି ସୂତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ମନର ପ୍ରକୃତି ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି।

ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ମାର୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି:

୧. **ଯମ** : ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯୋଗୀ ଜୀବନର ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ନିୟମାବଳୀ।

୨. **ନିୟମ** : ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ନିୟମାବଳୀ।

୩. **ଆସନ** : ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ମନକୁ ସଜାଗ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀ।

୪. **ପ୍ରଣାୟମ** : ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଆଗମନ ଓ ନିର୍ଗମନ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ।

୫. **ପ୍ରତ୍ୟାହାର** : ବାହ୍ୟ ଆଲୋଚନାରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା।

୬. **ଧାରଣା** : ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁରେ ଏକାଗ୍ରତା।

୭. **ଧ୍ୟାନ** : ଦୀର୍ଘସମୟ ପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା।

୮. **ସମାଧି** : ଧ୍ୟେୟ ସହିତ ଏକୀଭୂତ ହେବା।

ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ନିର୍ମଳ ଚେତନଶୀଳତରେ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରତିଭାତ ହୁଅନ୍ତି। ଏପରି ଉପଲବ୍ଧି ଆସିଲେ ଜୀବନରେ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରମ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ପ୍ରେମ ଓ କରୁଣା ପରି ଦିବ୍ୟ ଗୁଣାବଳୀରେ ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ହୁଏ।

ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଓ ଶରୀର ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରଖିପାରେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ହେଲେ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ମନର ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୨. ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆମ ବ୍ୟବହାରକୁ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ତାହାର ବ୍ୟଖ୍ୟା କର।

୩. 'ନିୟମ'ର ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତର

୨୫.୧

୧. ଶୈଶବ

୨. ମାନସିକ ଗୁଣାବଳୀ
୩. ସର୍ଜନାତ୍ମକ କ୍ରିୟାକଳାପ
୪. ଯୋଗ

୨୫.୨

୧. ଶିକ୍ଷଣ ଓ ସ୍ମରଣରେ ଯୋଗ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ।
୨. ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ ସୁଯୋଗ ରୂପେ।

୨୫.୩

୧. ଗ   ୨. ଘ
୩. ଖ   ୪. କ

୨୫.୪

୧. ସତ୍ୟ   ୨. ମିଥ୍ୟା   ୩. ସତ୍ୟ

୨୫.୫

୧. ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି
୨. ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ
୩.

୨୫.୬

୧.ଖ   ୨.ଙ   ୩. ଘ   ୪. ଖ   ୫.କ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା

୧. ଭାଗ ୨୫.୫ର ସହାୟତା ନିଅ।
୨. ଭାଗ ୨୫.୬ର ସହାୟତା ନିଅ।
୩. ଭାଗ ୨୫.୬ର ସହାୟତା ନିଅ।

୨୬

ମନୁଷ୍ୟର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ: ଭାରତୀୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

'ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, କିଛି ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରବୃତ୍ତି ରହିଛି। ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଶକ୍ତିର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଏହି ଈଶ୍ୱର ଦତ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ନେଇ ସେ ବହୁଦୂରକୁ ଯାଇପାରେ। ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା, ବିକାଶ ସାଧନ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା। ଶିକ୍ଷାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଆତ୍ମାକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଏହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗୁଣାବଳୀକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପଦେବା ଏବଂ ଏକ ମହତ୍ତର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ଏଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିବା।'

- ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ

ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଜଣେ ସକରାତ୍ମକ ଓ ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସମ୍ବଳଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଏଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ଏହାର ବିକାଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ନିମନ୍ତେ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ। ଯଦିଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ଶବ୍ଦରୂପେ ଜନପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଛି, କିନ୍ତୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ 'ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ' ପ୍ରତ୍ୟୟଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୋଷଣ କରନ୍ତି। ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଚୀନକାଳରୁ ଭାରତୀୟ ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲା। ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ମାନବିକ ଦକ୍ଷତାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ବୋଧଗମ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଏଥିରେ ତ୍ରିଗୁଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି। ଉପନିଷଦରେ ପଞ୍ଚକୋଷ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି। ଉପନିଷଦର ପଞ୍ଚକୋଷ ତତ୍ତ୍ୱ ସଦୃଶ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଚେତନଶୀଳତାର ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ତାର ଏକ ବୋଧଗମ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି। ଏ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶର କେତେକ ଦିଗ ସଂପର୍କରେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ପରିଚୟ ଲାଭ କରିବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିକୁ ପଢ଼ିବାପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହେବ:

- ଭାରତୀୟ ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଂଜ୍ଞାନିରୂପଣ କରିବା।
- ତ୍ରିଗୁଣ ଓ ପଞ୍ଚକୋଷ ପରି ପ୍ରତ୍ୟୟ ମାନଙ୍କର ପରିଚୟ ଲାଭ କରିବା।
- ଜୀବ ସତ୍ତାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଉନ୍ନତିକରଣର ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିପାରିବା।

ମନୁଷ୍ୟର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ: ଭାରତୀୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

୨୬.୧ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ : ଏକ ଭାରତୀୟ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଅଟନ୍ତି ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ। 'ପର୍ସୋନା' ପରି ଏକ ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦରୁ 'ପର୍ସୋନାଲିଟି' ବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶବ୍ଦର ସୃଷ୍ଟି। 'ପର୍ସୋନା' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମୁଖା ଯାହାକୁ ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ରୋମ୍‌ରେ ମଞ୍ଚକଳାକାରମାନେ ମୁହଁରେ ପିନ୍ଧି ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାରଣ କରିଥିବା ଗୁଣାବଳୀର ଏକ ବାହ୍ୟରୂପ ଯାହାକୁ ଦେଖି ଅନ୍ୟମାନେ ସେ ଗୁଣାବଳୀକୁ ସହଜରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି।

ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତଥା ଭୌତିକ ଦିଗ ସମ୍ବଳିତ ଏକ ସମନ୍ୱିତ ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିଛି। ଉପନିଷଦରେ ସ୍ୱୟଂ, ଚେତନା ବା ଆତ୍ମନ୍‌କୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଳକେନ୍ଦ୍ର ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ସତ୍ତାର ଅମର ଓ ସ୍ଥିର ଦିଗକୁ ଚେତନଶୀଳତା କୁହାଯାଏ। ଏଣୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ରୂପଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଦର୍ଶାଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଏହା ସତ୍ତାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏହି ବ୍ୟାଖ୍ୟାକୁ ବିଶଦଭାବେ ଜାଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୧

୧. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

୨୬.୨ ତ୍ରିଗୁଣ ତତ୍ତ୍ୱ

ତ୍ରିଗୁଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ପ୍ରକୃତିରେ ସମସ୍ତ ସତ୍ତା, ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜ ଓ ତମ ସଦୃଶ ଗୁଣର ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ। ସତ୍ୱ ଆଲୋକର ପ୍ରତୀକ, ରଜ ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ତମ ଗତିହୀନତା ବା ଆଳସ୍ୟତାର ସୂଚକ। ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏହି ତିନିଗୁଣର ମିଶ୍ରିତ ପରିଣତି। ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଲୋକ କିପରି ଏହି ତିନିଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ତାହା ଗୀତାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ତମ ସୋପାନରୁ ରଜ ସୋପାନକୁ ଏବଂ ସେଠାରୁ ସତ୍ୱ ସୋପାନକୁ ଗତି କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଧାରରେ ମାନବ ବିକାଶକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇଛି। ଅବଶ୍ୟ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ଏହି ତିନିଗୁଣର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଆସିବାର ଅବସ୍ଥା। ଏହି ତିନିଗୁଣ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ: ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିମିତ ପରିମାଣରେ ଆହାର, ନିଦ୍ରା ଓ କାର୍ଯ୍ୟସବୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପାସନା ରୂପେ ବିଚାର କରନ୍ତି। ଲୋକମାନେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭାରି ଭଲପାଏ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ସେ ଜ୍ଞାନାଲୋକ ବିତରଣ କରେ। ଗୁରୁ ନାନକ ଦେବ, ହଜରତ୍ ନିଜାମୁଦ୍ଦିନ୍, କବୀର, ମୀରା, ପୁରନ୍ଦର ଦାସ ଏବଂ ତ୍ୟାଗରାଜ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାବେ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥିବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅଟନ୍ତି।

ରାଜସିକ: ଏହି ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରିୟ, ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଏବଂ କର୍ମଠ ଅଟନ୍ତି। ଯଦି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନଥାଏ ତେବେ ସେମାନେ ଅସ୍ଥିର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ସେମାନେ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଆମୋଦ-ପ୍ରମୋଦ ପ୍ରିୟ। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ନୀରବ ହୋଇ ବସିରହିବା ସେମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର। ଏତାଦୃଶ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବସାୟ ଜଗତରେ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି।

ଟିପ୍ପଣୀ

ତାମସିକ: ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ ନାହିଁ। ବିଳମ୍ବରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଜୀବନରେ ବିଫଳତା ପାଇଥାନ୍ତି। ଅଳସୁଆ ଓ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ କେହି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅଲଗା ନୁହନ୍ତି। ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। କେତେକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକତାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଠାରେ ରାଜସିକତା ଏବଂ ଆଉ କେତେକଙ୍କ ପାଖରେ ତାମସିକତାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିଥାଏ। ତେବେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଠାରେ ଏ ସମସ୍ତ ତିନୋଟି ଗୁଣ କିଛି ନା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏହି ତିନିଗୁଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତ ହାସଲ କରିବା ଓ ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ରାଜସିକତା କିଛିମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ତାମସିକତା ସବୁଠାରୁ କମ୍ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଏକ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଆମର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ବିଚାର କରିବା। ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ସ୍ତର ବା କୋଷର ସମାହାର ରୂପେ ପରିକଳ୍ପନା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶଦଭାବେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ଜୀବନ ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ କିପରି ବିକାଶଲାଭକରେ ତାହା ଜାଣିବା।

୨୬.୩ ପଞ୍ଚକୋଷ ତତ୍ତ୍ୱ (ମନୁଷ୍ୟ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଗୋଟି ସ୍ତର)

ତୈତ୍ରେୟ ଉପନିଷଦରେ ପଞ୍ଚକୋଷ ଓ ତାହାର ବିକାଶ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଦିଆଯାଇଛି। କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଞ୍ଚଗୋଟି କୋଷ ବା ସ୍ତରକୁ ନେଇ ଆମର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଗଠିତ। ଆମେ ଦେଖୁଥିବା ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ହେଉଛି ଅନ୍ନମୟ କୋଷ। ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିରେ ଗଠିତ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଶରୀରକୁ ପ୍ରାଣାୟମ କୋଷ କୁହାଯାଏ। ତୃତୀୟ କୋଷ ହେଉଛି ମନୋମୟ କୋଷ ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ ଓ ଆବେଗକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ଚତୁର୍ଥ କୋଷଟି ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ। ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି, କଳ୍ପନା, ଜ୍ଞାନ, ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଉପଲବ୍ଧିକୁ ନେଇ ଏହା ରଚିତ ହୋଇଛି। ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ହେଉଛି ପଞ୍ଚମ କୋଷ। ଆନନ୍ଦ ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ହେଉଛି ଏହାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତିଟି କୋଷକୁ ବିଶଦଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ଚିତ୍ର ୨୬.୧ ପଞ୍ଚ କୋଷ: ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆଧାର

୧) ଅନ୍ନମୟକୋଷ : ଅନ୍ନ ସ୍ତର

ଆମର ଭୌତିକ ଶରୀର ଆମ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ବାହ୍ୟରୂପ। ଏହାକୁ ଅନନ୍ନୟ କୋଷ ବା ଅନ୍ନ ସ୍ତର କୁହାଯାଏ। ଏହା ପିତାର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ବୀଜ (ବୀର୍ଯ୍ୟ)ରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାତୃଗର୍ଭରେ ରହି ମାତା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ପୋଷଣ ଗ୍ରହଣ କରେ। ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ବଡ଼ ହୁଏ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମାଟିରେ ମିଶି ମାଟିକୁ ଉର୍ବର କରି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ। ସୁତରାଂ, ଭୌତିକ ଶରୀର ଅନ୍ନରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ପରିପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଅନ୍ନରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେଉଥିବାରୁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ନାମ ଯୁକ୍ତି ଯୁକ୍ତ ମନେହୁଏ।

ଆମେଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ, ସେ ସବୁ ଆମର ମାଂସପେଶୀ, ଶିରାପ୍ରଶିରା, ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ, ରକ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ଆକାରରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ। ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଫଳରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଉତ୍ତମ ବିକାଶ ଘଟେ। ଦକ୍ଷତା, ସକ୍ରିୟତା, ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତା ସୁସ୍ଥ ବିକାଶର ସୂଚକ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଏ ସମସ୍ତ ଗୁଣ ରହିଥିଲେ ସେ ସହଜରେ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କୌଶଳ ଏବଂ ହସ୍ତ-ଚକ୍ଷୁ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସମନ୍ୱୟ ହାସଲ କରିପାରେ। ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଆମର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିଥାଏ।

୨) ପ୍ରାଣାୟମ କୋଷ: ପ୍ରାଣଧାରକ ସ୍ତର

ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ଆୟୁର୍ବେଦରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଶରୀରିକ ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ତୁଳନୀୟ, ଯାହାକି ପ୍ରାଣଧାରକ ସ୍ତର। ଶରୀରକୁ ସହାୟତା କରୁଥିବା କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବାୟୁ ଯୋଗୁଁ ସଙ୍ଘଟିତ ହୋଇଥାଏ। ଏଣୁ ଏହାକୁ ପ୍ରାଣଧାରକ ସ୍ତର ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହି ସ୍ତରକୁ ରଚନା କରୁଥିବା ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି:

କ) ପ୍ରାଣ (ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କ୍ରିୟା): ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦୀପନା ଗ୍ରହଣ କରୁ, ସେ ସବୁର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ।

ଖ) ଅପାନ (ନିଷ୍କାସନ କ୍ରିୟା): ଶରୀରର ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଯଥା ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ଝାଳ, ମଳ-ମୂତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିର ନିଷ୍କାସନ କ୍ରିୟା ଅପାନର ସୂଚନକ।

ଗ) ସମାନ (ପରିପାକ କ୍ରିୟା): ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ସଂଗୃହିତ ଖାଦ୍ୟର ହଜମ କ୍ରିୟା ସଂପନ୍ନ କରିଥାଏ।

ଘ) ବ୍ୟାନ (ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କ୍ରିୟା): ଏହି ଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ମିଶି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ।

ଙ) ଉଦାନ (ଚିନ୍ତନ କ୍ରିୟା): ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ତରରୁ ଉନ୍ନତ ସୋପାନକୁ ଗତି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ଭାବନା ବା ଚିନ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉଦାନ ଫଳରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମଶିକ୍ଷାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖିପାରେ ଏବଂ ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ବିଚାର କରିପାରେ।

ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହି ପାଞ୍ଚଗୋଟି କ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି।

ପ୍ରାଣ ଧାରକ ସ୍ତର ଅନ୍ନ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିଚାଳିତ କରେ। ପ୍ରାଣାୟମ କୋଷ ଠିକ୍ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ ନକଲେ ଭୌତିକ ଶରୀର କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ। ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣମାନ ହେଉଛନ୍ତି ଗଭୀର ଉତ୍ସାହ, କଣ୍ଠ ସ୍ୱରକୁ ସଫଳତାର ସହକାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଶରୀରର ସଚଳତା, ଅଧ୍ୟବସାୟ, ନେତୃତ୍ୱ, ଶୃଙ୍ଖଳାବୋଧ, ସାଧୁତା ଓ ଗୁଣବତ୍ତା।

୩) ମନୋମୟ କୋଷ: ମାନସିକ ସ୍ତର

ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ବା ପ୍ରାଣଧାରକ ସ୍ତରକୁ ମନ ପରିଚାଳିତ କରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୌଣସ କାରଣରୁ ମନ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଥିଲେ ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସବୁର ସଙ୍କେତକୁ ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ଅତୀତର ଭଲ ଓ ମନ୍ଦ ସ୍ମୃତିସବୁକୁ ସଞ୍ଚୟ କରେ। ନିୟମିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ସଂକଳ୍ପ କରି ତାକୁ ପରିପୂରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୋବଳକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ। ମନ, ଶରୀର ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି।

୪) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ: ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତର

ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଉଦ୍ଦୀପନା ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାସବୁକୁ କାରକ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣ କରେ। ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହ୍ୟଜଗତରୁ ଆସୁଥିବା ଉଦ୍ଦୀପନା ସବୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମନ ସେ ସବୁକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ତାହାର ଏକ ସମନ୍ୱିତ ଅର୍ଥ ବାହାର କରେ। ବୁଦ୍ଧି ହେଉଛି ପ୍ରଭେଦକାରୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ଗୃହୀତ ଉଦ୍ଦୀପନା ସବୁର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର କରେ। ଏହା ମଧ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉପଯୋଗୀ ହେବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ମନକୁ ଜଣାଇଦିଏ। ସ୍ମୃତିକୁ ଭିତ୍ତିକରି ମନ ଅନୁଭୂତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଆନନ୍ଦ ବା ନିରାନନ୍ଦକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରେ। ମାତ୍ର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସାଧାରଣତଃ ଯୁକ୍ତି ଯୁକ୍ତ ବିଚାର କରେ ଏବଂ ସେପରି ବିଚାର ମନୋମତ ହୋଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରିଥାଏ।

ମନ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଓ ସ୍ମୃତିର ଭଣ୍ଡାର। ଅଭିଜ୍ଞତାର ଏହି ଭଣ୍ଡାର ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଇଥାଏ। ପୁଣି ମନ ଆବଗର ଆବାସ ସ୍ଥଳ। ମାତ୍ର ଆବେଗସବୁ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ତାର ବିଚାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା କରିଥାଏ। ମନ ପରିଚିତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାତ୍ରାକରେ କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧି ପରିଚିତ କ୍ଷେତ୍ର ସମେତ ଅପରିଚିତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଭେଦକରି ନୂତନତ୍ୱର ଅନ୍ୱେଷଣ, ଆକଳନ ଏବଂ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିପାରେ।

୫) ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ: ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତର

ପାଞ୍ଚଗୋଟି କୋଷର ଗଭୀରତମ କୋଷ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ। ଏହା ବାସନା ବା କମନାକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଅବଚେତନରେ ବିଦ୍ୟମାନ। ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ଆମର ସ୍ଥିତି ସହ ଏହା ତୁଳନୀୟ। ଏହାକୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ବା ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଥରେ ସେ ଏହି କୋଷମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଏ ତେବେ ଜାଗ୍ରତ ବା ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଅସ୍ଥିରତା ବା ଉତ୍ତେଜନାର ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଚରମ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବ। ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। କାରଣ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତିର ବାସନାସବୁର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ସୁବିକଶିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆମେ ଅନ୍ତର୍ଜଗତ ଓ ବାହ୍ୟଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗତି ଅନୁଭବ କରୁ। ଏହି ସଂଗତି ଆମକୁ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହି ପଞ୍ଚକୋଷ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିଧାନ କରିଥିବା ବସ୍ତ୍ରର ଆବରଣ ସଦୃଶ। ଯେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ବସ୍ତ୍ରର ଆବରଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆତ୍ମା ବା 'ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱ' ପାଞ୍ଚଗୋଟି ବାହ୍ୟ ସ୍ତରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଟେ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୨

୧. 'ପଞ୍ଚକୋଷ କ'ଣ ?

____

୨. ତ୍ରିଗୁଣ କ'ଣ ?

____

୨୬.୪ କୋଷମାନଙ୍କର ବିକାଶ

ନିର୍ମଳ ଚେତନାଶୀଳତାକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରିରଖିଥିବା ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଆବରଣକୁ କ୍ରମଶଃ ଅପସାରଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଅନ୍ନମୟ କୋଷରୁ ନିର୍ମଳ ଚେତନଶୀଳତା ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ। ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଅଭ୍ୟାସ, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର କ୍ରୀଡ଼ା ଓ କସରତ, ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଆସନ କରିବା ଆଦି ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି। ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାଣାୟମ କୋଷର ଗୁଣବତ୍ତାର ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ। ମନୋନୟନ କୋଷର ବିକାଶ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ କବିତା, ଉପନ୍ୟାସ, ପ୍ରବନ୍ଧ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରଚନା ସମେତ ଉତ୍ତମ ସାହିତ୍ୟର ଅଧ୍ୟୟନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ। ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବିକାଶ ସାଧନ କରେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ତର୍କ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଅଧ୍ୟୟନ କୌଶଳ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଗବେଷଣା ପ୍ରକଳ୍ପ, ପୁସ୍ତକର ସମୀକ୍ଷା ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାକ୍ଷାତକାର ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏ ସବୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ନିଜର ଗୋଷ୍ଠୀ, ରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ଏପରିକି ବିଶ୍ୱକୁ ନେଇ ଏକ ପରିଚୟ ହାସଲ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିବ। ଏହାହିଁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷକୁ ବିକଶିତ କରିବ। ଏପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର କଳ୍ପନା ସ୍ତରରେ ନିଜକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ପୃଥିବୀ, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ନକ୍ଷତ୍ର ମଣ୍ଡଳ, ଛାୟାପଥ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ। ଏହି ଉପାୟରେ କ୍ରମଶଃ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଓ ବିଶ୍ୱଜାଗତିକ ଐଶ୍ୱରିକ ସତ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବା।

୨୬.୫ ଚେତନାଶୀଳତାର ସ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗଠନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରଣାଳୀ ଏକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀ ଏକକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ ଅନ୍ୟଟି ଉଲ୍ଲମ୍ବ ଅଟେ। ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପ୍ରଣାଳୀଟି କ୍ରମାନ୍ୱୟଭାବେ ସଜ୍ଜିତ କେତେକ ବୃତ୍ତ ସଦୃଶ। ବାହ୍ୟ ବୃତ୍ତଟି ଶରୀର ଚେତନା, ପ୍ରାଣ ସଚେତନତା ଏବଂ ମାନସିକ ସଚେତନତା ଦ୍ୱାରା ରଚିତ। ଏହି ତିନିପ୍ରକାରର ସଚେତନତା ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ। ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ବୃତ୍ତଟି ଅନ୍ତରୀଣ ମନକୁ ନେଇ ଗଠିତ। ଏହି ମନ ବିଶ୍ୱଜାଗତିକ ମନ ବା ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଭିତରେ ଥିବା ବୃତ୍ତଟି ଚିତ୍ତଶକ୍ତି। ଏହା ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ଯାହାକି ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଏବଂ ସବୁଥିରେ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଆତ୍ମା ବା ଆତ୍ମସତ୍ତା କୁହାଯାଏ।

ଉଲ୍ଲମ୍ବ ପ୍ରଣାଳୀଟି ପାହାଚପରି ସୋପାନ କ୍ରମିକ। ଏହା ଚେତନାଶୀଳତାର ସ୍ତରସବୁକୁ ସୂଚିତ କରେ। ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ଚେତନାହୀନ ସ୍ତର ରହିଥିବା ବେଳେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତର ହେଉଛି ସତ୍‌ଚିତ୍‌ଆନନ୍ଦର ଅବସ୍ଥା। ସରଳଭାଷାରେ କହିଲେ ଏକ କୋଷୀ ପ୍ରାଣୀର ସ୍ତରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମନୁଷ୍ୟ ବହୁ ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଆସିଛି। ଆମ ଶରୀର ଓ ମନର ବିକାଶ ଘଟିଛି। କିନ୍ତୁ ଏ ଉଦ୍‌ବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ଆମ ଚେତନାଶୀଳତା ଆହୁରି ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନ ଆରୋହଣ କରିବାକୁ ଅଛି। ଚେତନଶୀଳତାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୋପାନ ଉତ୍ତମତା, ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ଜ୍ଞାନର ଅଭୂତପୂର୍ବ ଉପଲବ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଭୂଷିତ ହୋଇଥାଏ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୩

୧. କିପରି ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ବିକାଶ ସାଧନ କରାଯାଇପାରିବ ?

____

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ବିଚାରରେ ସବୁଠାରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବୃତ୍ତଟିକୁ କ'ଣ କୁହାଯାଏ ?

____

ତୁମେ କ'ଣ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କଲ

- ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥିତି ଓ ଏହାର କ୍ରମ ବିକାଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ।
- ଭଗବତ୍ ଗୀତା ଓ ଉପନିଷଦସବୁ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ବର୍ଣ୍ଣନା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ମାନବୀୟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ମୌଳିକ ଉପାଦାନମାନଙ୍କୁ ଉପନିଷଦମାନଙ୍କରେ କୋଷ ରୂପେ କଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି।
- ଜୀବନର ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତି ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜୀବିତ ଥାଏ। ଏହି ଆବରଣମାନେ ହେଲେ କୋଷ। ପଞ୍ଚକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ଅନ୍ନମୟ, ପ୍ରାଣମୟ, ମନୋମୟ, ବିଜ୍ଞାନମୟ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ।
- ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ, ଶିରାପ୍ରଶିରା, ସ୍ନାୟୁ କୋଷ, ରକ୍ତ ଓ ହାଡ଼ରେ ରୂପାନ୍ତର ହୁଏ। ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ସାଧନ ହୋଇପାରେ। ସୁସ୍ଥବିକାଶର ଲକ୍ଷଣମାନ ହେଉଛନ୍ତି ଶାରୀରିକ ସକ୍ଷମତା, ଶକ୍ତି, ସଚଳତା ଏବଂ ସହନଶୀଳତା। ଏପରି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହଜରେ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କୌଶଳ ଏବଂ ହସ୍ତ-ଚକ୍ଷୁର ଉତ୍ତମ ସମନ୍ୱୟ ହାସଲ କରିପାରେ। ତାର ଭିଡ଼ିବା, ଯୋଡ଼େଇକାମ କରିବା, ବୁଣା କାମ କରିବା ହେଉଛି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କୌଶଳ ଯେଉଁଥିରେ ହସ୍ତ-ଚକ୍ଷୁର ସମନ୍ୱୟ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ। ଭାରତୀୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପାସନା ପାଇଁ ଶରୀର ଏକ ଉପଯୋଗୀ ମାଧ୍ୟମ। ଆମର କର୍ମ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ଉପାସନା ମନେକରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ଠା ସହକାରେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ହେବ।
- ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମନୁଷ୍ୟର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଏବଂ ଉଲ୍ଲମ୍ବ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ପଞ୍ଚକୋଷର ବିକାଶ ସଦୃଶ ସତ୍ତାର ବିକାଶ ସାଧନ କରାଯାଇପାରେ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କୋଷର ବିଶଦ ରୂପେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

୨. ପଞ୍ଚକୋଷର ବିକାଶ କିପରି କରାଯାଇପାରେ, ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତରମାଳା

୨୬.୧

୧. କେବଳ ଶରୀରିକ ରୂପକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି କୁହାଯାଇନପାରେ। ଜୀବନର ଭୌତିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଂଶ ବିଶେଷର ସାମଗ୍ରିକ ସତ୍ତା ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ପ୍ରକୃତ-ସ୍ୱ' ବା ପ୍ରକୃତିକୁ ନିର୍ମଳ ଚେନାଶୀଳତା ବା ଆତ୍ମାରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

୨୬.୨

୧. ପଞ୍ଚକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ମେନାମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

୨. ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ, ତାମସିକ।

୨୬.୩

୧. ନିୟମିତ ଆହାର ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗ।

୨. ଆତ୍ମା ବା ଆତ୍ମ ସତ୍ତା।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା ସୂଚନା

୧. ଭାଗ ୨୬.୩ର ସହାୟତା ନିଅ।

୨. ଭାଗ ୨୬.୪ର ସହାୟତା ନିଅ।

୨୭

ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳୀକରଣ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ବୈଷୟକ ପ୍ରଗତି, ଶିଳ୍ପକରଣ ଏବଂ ସହରୀକରଣର ଯୁଗମଧ୍ୟରେ ବସବାସ କରୁଛେ । ଆମ ଜଗତ ତୀବ୍ର ପ୍ରତିଯୋଗିତାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ଭାରତୀୟ ସମାଜ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଜଟିଳ ହୋଇପଡ଼ିଛି ଓ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି । ଏ ସମସ୍ତ କାରଣମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ମଧୁମେହ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରି ଅନେକ ରୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ କବଳିତ କରିଛି । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ଓ ମଦ୍ୟପାନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଆମେ ଏସବୁର ସମାଧାନ କରିପାରିବା ନାହିଁ । ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅବସ୍ଥା ଅଧିକ ଜଟିଳ ହେବ । ତେବେଏ ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆମେ ଆମର ମାନସିକ ଶକ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁନଥିବା କାରଣରୁ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ନିଜକୁ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭିତରକୁ ଠେଲି ଦେଇଛେ । ଏହି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେଉଛି ନିଜର ମନଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ତାହାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶସାଧନ କରିବା । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏକ ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥଜୀବନ ହାସଲ କରିବାର କେତେକ କୌଶଳମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଯିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିକୁ ପଢ଼ିବାପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହେବ:

- ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା,
- ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କୌଶଳ ଓ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା, ଏବଂ
- ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିମାନଙ୍କର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବା।

୨୭.୧ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ମନୋଭାବ, ଅହଂକାର, ଆକ୍ରାମଣାତ୍ମକ ଭାବନା, କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା ଓ ଅସହିଷ୍ଣୁତା ପରି ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସବୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ କବଳିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳୀକରଣ

ମୂଳ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି, ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ଭବ ହେବ କିପରି ? ଏହାର ଉତ୍ତରରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସମ୍ଭବପର । ଆମକୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟଗତ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ଯୋଗର ସୃଷ୍ଟି । ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗକୁ ଜୀବନର ଏକ ଉପଯୋଗୀ ପନ୍ଥାରୂପେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ , ଆବେଗିକ ଏବଂ ଜ୍ଞାନଗତ ଅନୁଭୂତିର ଏହା ଏକ ଗଭୀରତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶରୀର, ମନ, ଧୀଶକ୍ତି ଏବଂ ଆବେଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ଜରୁରୀ । ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶରୀର ଓ ଧୀଶକ୍ତି ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଉଛି । ମନ ଓ ଆବେଗ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ଫଳରେ ଶୃଙ୍ଖଳା, ସହନଶୀଳତା, ଚରିତ୍ରଗଠନ ଓ କ୍ଷମତାର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।

ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେବଳ ଯେ ଧର୍ମାଭିଳାଷୀ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କାମ୍ୟ ତା'ନୁହେଁ ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତିଗତ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତହୋଇ ପାରେ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ମନର ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିଚାଳନା ବିନା ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଏକ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ ଜୀବନରେ ଯେକୌଣସି ସଫଳତା ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନ କାମନା କରେ ଯାହାକି ଏକ ସମସ୍ୟା ବିହୀନ ଜୀବନର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବପର । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କଥାଯେ ମନ ତା' ନିଜ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଦିଗରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସେହି ମନଦ୍ୱାରା ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି କୃତ୍ରିମ ବାହ୍ୟ ମାଧ୍ୟମ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେନାହିଁ । କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘଦିନର ଉଦ୍ୟମଦ୍ୱାରା ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇନପାରେ । ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ବୁଦ୍ଧି, ଧ୍ୟାନ ସହିତ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କଠିନ ଶ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ । ମନକୁ କ୍ରମଶଃ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ମନକୁ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ କୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରାଯାଇପାରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୧

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:

(କ) ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜର ______ ନିମନ୍ତେ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

(ଖ) ଏକ ______ ଚିତ୍ତ ଜୀବନରେ ଯେକୌଣସି ସଫଳତା ଆଣିପାରେ ।

(ଗ) ଯୋଗ ଶାରୀରିକ, ______ ଅନୁଭୂତିର ଏକ ଗଭୀରତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

୨୭.୨ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ

ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ମାନବିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ସଂଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହା ଆମର ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସକରାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।ଯଦି ଆମର ମନ ଓ ଚିନ୍ତନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇପାରିବ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅନୁଯାୟୀ କେତେକାଂଶରେ ଆମର ବ୍ୟବହାର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ କେତେକ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସଚେତନତା ସହକାରେ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ । ଭାବଶୁଦ୍ଧି ବା ଭାବାବେଗକୁ ନିର୍ମଳ କରାଯାଇପାରିଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଅଣାଯାଇ ପାରେ । ସମସ୍ତ ଆବେଗର ସୃଷ୍ଟି ଶରୀରରୁ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥମାନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଆମେ ଯଦି ଆମର ଚିନ୍ତନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଶିଖିବା ତେବେ ନିର୍ମଳ ବ୍ୟବହାରର ଉନ୍ମେଷ ଘଟିବ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଯୋଜନାରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଏକ ନୂତନ ସମାଜ ଏବଂ ଏକ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସାକାରକରିବା ଲାଗି ଏହା ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ । ଆମେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍‌ଯେ ଆମେ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଏକ ପ୍ରାଣୀ ଜାତି ଏବଂ ଆମର ପ୍ରକୃତି ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ରହିଛି । ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନତା ବିକାଶ କରିବା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଆମର ଆବେଗମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଏକ ପଦ୍ଧତି । ଆମର ଆବେଗମାନଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧି ନ ହେଲେ ଏମାନେ ସମସ୍ୟାମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ବାଳକ ବା ବାଳିକାର ରାଗ ଓ କ୍ରୋଧ ସମଗ୍ର ପରିବାରର ଶାନ୍ତି ଭଗ୍ନ କରିପାରେ । ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଆବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାରମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳିତ କରିବାଲାଗି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ ।

ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଣାଳୀ ଜ୍ଞାନ ଓ ଧୀଶକ୍ତିର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ବୋଲି ପ୍ରାୟତଃ କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି, ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଚେତନା ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅବହେଳା କରିଛି । ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ସମନ୍ୱିତ ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ । ଏହା ଆମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ କ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଲାଗି ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରେ। ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିକାଶ ଘଟାଇବା ସହ ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ମୁକ୍ତିପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ। ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନରେ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୨

ସଠିକ ଉତ୍ତରପାଇଁ ✓ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷାଦେଉଥିବା ଉପାଦାନ ହେଉଛି:

(କ) ସକାରାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ

(ଖ) ନକାରାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ

(ଗ) କେବଳ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ

(ଘ) ଅନୁପଯୋଗୀ ପଦ୍ଧତି

୨. ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି:

(କ) ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ ସାଧନ

(ଖ) ଆବେଗାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ

(ଗ) ଆମକୁ ହୃଦୟହୀନ କରିବା

(ଘ) ଆମ ନିର୍ଭରଶୀଳତାର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ

୩. ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ କାହାର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:

(କ) କେବଳ ଆବେଗାତ୍ମକ କ୍ରିୟା

(ଖ) ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା

(ଗ) ସଚେତନତା

(ଘ) କେବଳ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ କ୍ରିୟା

୨୭.୩ ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନ

ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ବିଶେଷ । ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାର ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ । ମନେବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ଏକ ସଂଗଠିତ ଓ ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ହାସଲ କରିବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରେକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ୱାସପ୍ରେକ୍ଷା (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ), ଶରୀର ପ୍ରେକ୍ଷା (ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ) ଏବଂ ଚୈତନ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରେକ୍ଷା (ମାନସିକ କେନ୍ଦ୍ରସବୁର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ) । ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବକରିପାରେ ଯେ କ୍ରମଶଃ ତାର ଭାବ ଓ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି । ସେ ପୁଣି ଅନୁଭବକରେ ଯେ କ୍ରୋଧ ଓ ଭୟ ଆଉ ପୂର୍ବପରି ତାକୁ ଅସ୍ଥିର କରୁନାହିଁ ଏବଂ ତାହାର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଛି । ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନ ମନରେ ସନ୍ତୁଳନ ଆଣିବା ସହିତ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିଥାଏ ।

ଶ୍ରାନ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନଶୀଳତାର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ର ରେ ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନ ସଂପୃକ୍ତ। ଅଧୁନା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ଦକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଶମ ତଥା ଏହାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଶାନ୍ତିକୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଚାର ପଦ୍ଧତିଭାବେ ବିବେଚନା କରନ୍ତି । ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ନିମ୍ନଲିଖିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁଯାୟୀ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. **କାୟୋତ୍ ସର୍ଗ** – ଏଥିରେ ଶରୀରକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣାଯାଏ । କାରଣ ଶରୀର ସ୍ଥିର ନହେଲେ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିବ ନାହିଁ ।

୨. **ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା** – ଆତ୍ମ ପରାମର୍ଶ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିକଶିତ କରାଯାଏ । ଏହି କୌଶଳକୁ କରାୟତ କରି ପାରିଲେ ସମୟ କ୍ରମେ ଜଣେ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ ।

୩. **ଶାରୀରିକ ଚେତନା ଓ ଅଣଭୌତିକ 'ସ୍ୱ' ର ଉପଲବ୍ଧି** – ଏଥିରେ ଉଭୟ ମନ ଓ ଆତ୍ମା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟତା ସହକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏହା ଦେଖିବା, ଜାଣିବା ଓ ଉପଲବ୍ଧି କରିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ଜ୍ଞାନଲାଭ ହୋଇପାରେ ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୩

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟିକୁ ✓ ଚିହ୍ନ ଦିଅ:

୧. ପ୍ରେକ୍ଷା (ଏକାଗ୍ରତା, ଧ୍ୟନ, ଶ୍ରାନ୍ତି)ର ଏକ କୌଶଳ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:

(କ) କାୟୋତ୍ ସର୍ଗ ଶରୀରର ଏକ ________ ଅବସ୍ଥା ।

(ଖ) ଆତ୍ମ ପରାମର୍ଶ ________ ନିମନ୍ତେ ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ ।

(ଗ) 'ସ୍ୱ' ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଉପଲବ୍ଧି ଓ ଜ୍ଞାନ________ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

୨୭.୪ ଜୀବନ କଳା

ଜୀବନକଳା ଏବଂ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନର ମୌଳିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟ ସମାନ । ଆମର ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ ଉଭୟଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଶହେ ବର୍ଷତଳେ ଶ୍ରୀ ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦ ଜୀବନ କଳାର ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷାନୀତି ହେଲା ଯେ ଅଧିକ ସମନ୍ୱିତ ମାନବତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମେ ମନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଏକବିଧ ବିକାଶନିମନ୍ତେ ଏହା କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ପଦ୍ଧତିର ଅବତାରଣା କରିଛି ।ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ, ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରର ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଏକ ପବିତ୍ର ଜୀବନଯାପନ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିକଟ ଅତୀତରେ ସମଗ୍ର ମାନବଜାତି ନିମନ୍ତେ ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରେମର ଏକ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର ଜୀବନ କଳାର ପୁନଃଉଦ୍ଧାର ଓ ସଂଶୋଧନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ସେ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ପରି ଏକ କୌଶଳର ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ମନ ଏବଂ ହିଂସାରୁ ମୁକ୍ତ ସମାଜ ବିନା ବିଶ୍ୱ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରାଯାଇ ନପାରେ । ଜୀବନ କଳା ମନୁଷ୍ୟକୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ବିରତ କରିବା ଓ ଆତ୍ମିକ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରାଣାୟମ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଯୋଗ ପରି ଚାପ ଦୂରୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ତାଲିମ ନେବାକୁ ହେବ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଆମ ଜୀବନକୁ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ କେତେମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ତାହା ସାଧାରଣତଃ ସଠିକ୍ ଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇ ନପାରେ । ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ମନରେ କ୍ରୋଧ, ଦ୍ୱେଷ କିମ୍ବା ପଶ୍ଚାତାପ ଭରିଦିଏ ଅଥବା ଭୟ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ନିମନ୍ତେ ଆଶଙ୍କା ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । ଅତୀତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ମଧ୍ୟରେ ମନରେ ଏହି ଦୋଦୁଲ୍ୟମାନ ଅବସ୍ଥା ଆମର ଏବଂ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉତ୍ତେଜନା ଓ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଫଳତଃ ଆମମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଏଣୁ ଏହା ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳିତ କରୁଥିବା ଏକ ଚାବିକାଠି ସଦୃଶ । ପୁନଶ୍ଚ ଏହା ଘରେ ବା ବାହାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତ ଦକ୍ଷତାର ବିନିଯୋଗକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମେ ରାଗିଥିବା ବେଳେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରବାହ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ଦ୍ରୁତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖିତ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ଦୀର୍ଘ ଓ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମର ଅନୁଭବକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୌଶଳକୁ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବା । ଫଳରେ ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗମାନଙ୍କୁ (ଯଥା: ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ, ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା) ମୁକ୍ତ କରି ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ, ହାଲକା ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିପାରିବା ।

ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା: ଦିନ ପରେ ରାତି, ଋତୁ ପରେ ଋତୁ ଆସିବା ଯେପରି ପ୍ରକୃତିର ଛନ୍ଦ ସେହି ପରି ଆମ ଶରୀର, ମନ ଓ ଆବେଗ ମଧ୍ୟ ଛନ୍ଦମୟ । ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାର, ଖାଦ୍ୟଗତ ଅଭ୍ୟାସ କିମ୍ବା ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ କାରଣରୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଛନ୍ଦ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଆମେ ମାନସିକ ଚାପ, ଅଶ୍ୱସ୍ତି କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରେ । ଏତାଦୃଶ ବିଶୃଙ୍ଖଳାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ। ଏହାର ଶୋଧନ ଶକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ସମନ୍ୱୟ ଆଣିଥାଏ । ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟାରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରାକୃତିକ ଛନ୍ଦମାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ଶରୀର ଓ ମନର ସମନ୍ୱୟ ଆଣେ ଏବଂ ଆବେଗିକ ଚାପ, କ୍ଲାନ୍ତି

ଓ କ୍ରୋଧ, ହତାଶା, ବିଷାଦ ପରି ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ସହିତ ଶାନ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ସ୍ତରରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଏ ।

ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପରିଚାଳିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ନିଦ୍ରାଗଲେ କ୍ଲାନ୍ତ ହରଣହୁଏ କିନ୍ତୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ମାନସିକ ଚାପ ରହିଥାଏ । ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ଅନ୍ତରୀଣ ଶୋଧନ କରିପାରେ । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଅବଦାନ ଏକ ବିରାଟ ରହସ୍ୟ । ଏଣୁ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆମେ ମନକୁ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିପାରିବା । ଏହା ସହିତ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ନୀରବତା ପାଳନ, ଧ୍ୟାନ, ଏବଂ ସେବା ମଧ୍ୟ ଏଥିନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୪

ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ୍ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

କ. ପ୍ରାଣାୟାମ ହିଁ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ଅଟେ ।

ଖ. ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ ।

ଗ. ବିଶ୍ୱଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଜୀବନକଳା ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଅଟେ ।

ଘ. ସ୍ୱାମୀ ରାମଦେବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନକଳା ପରିଚିତି ଲାଭ କରିଛି ।

୨୭.୫ ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ

ମହର୍ଷି ମହେଶ ଯୋଗୀ ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ପରି ଏକ ସରଳ ଧ୍ୟାନ ବିଧିର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ଧ୍ୟାନ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥାଏ। ଭାରତରେ ଧ୍ୟାନର ବହୁବିଧ କୌଶଳ ପ୍ରଚଳିତ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଓଁ କାର ଶବ୍ଦ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ଜ୍ୟୋତିକୁ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତି ତ ଆଉ କିଏ ବିଗ୍ରହ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା କରନ୍ତି। ଏ ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନରେ ଏକାଗ୍ରତା ହିଁ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବଳିଷ୍ଠ କରାଏ। ଏହା କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଏକ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳରେ ଭାସମାନ ଅବସ୍ଥା, ଧ୍ୟାନ ଶୀଳତା ହେଉଛି ସନ୍ତରଣ ସଦୃଶ ଏବଂ ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ହେଲା ଗଭୀର ଜଳରେ ମଗ୍ନ ହୋଇଯିବା।

ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନରେ ଏକାଗ୍ରତା ବା ଧ୍ୟାନଶୀଳତାର ସଂପୃକ୍ତି ନଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମନ ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଅନୁଭବ ପାଏ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଭାବନାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଯାଏ। ମନ ନୂତନତା ଓ ସତେଜତାର ଅନୁଭବ ପାଏ। ସମସ୍ତ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ। ମନ ବା ଚେତନାରେ ଶାନ୍ତି, ସକରାତ୍ମକତା ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତାର ଆର୍ବିଭାବ ହୁଏ। ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ଆମର ମନକୁ ଜାଗତିକ ଜୀବନରୁ ଅନ୍ତରର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ନେଇଆସେ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଚେତନାଶୀଳ ମନ ଚେତନାର ଗଭୀରତର ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ମନର ବାସ୍ତବ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ ଅଧିକ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ। ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ସବୁ ଶକ୍ତି ଶାଳୀ ହୋଇଉଠନ୍ତି। ଭାବନାଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହେବା ଫଳରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଏକ ମାନସିକ କ୍ରୀଡା ମାତ୍ର। ମନ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହେବ, ଜୀବନରେ କୌଣସି କୃତିତ୍ୱ ହାସଲ କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଓ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମନ ସବଳ ଥିଲେ ଭାବନାର ବେଗ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ, ଅଧିକ କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିହେବ ଏବଂ ଦୁଃଖ ଦୂରହେବ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ମନୁଷ୍ୟର ବାହ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଅନ୍ତରୀଣ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ। ଏହା ବାହ୍ୟଜୀବନର ସମସ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ସକରାତ୍ମକ ଓ ଫଳପ୍ରସୂ କରାଏ। ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମର ବାହ୍ୟ ଚେତନଶୀଳ ମନ ଜୀବନର ଅନ୍ତରୀଣ ମହତ୍ୱର ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଆସିଥାଏ। ଆମେ ଆମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରତମ ଅଂଶର ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ। ଏହି ଅଂଶହିଁ ସବୁପ୍ରକାରର ଜ୍ଞାନ, ଶାନ୍ତି, ସୁଖ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ଉତ୍ସ ଅଟେ।

ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟନରେ ମଗ୍ନହୋଇ ମନ ଭାବନାର ସୂକ୍ଷ୍ମତର ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଭୂତି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଭାବନାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଆମର ବାସ୍ତବ ସ୍ଥିତିର ପୁନଃଜନ୍ମଲାଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ । ମନ ଶାନ୍ତିମୟ, ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ।

୨୭.୬ ବିପାସନା

ମନୁଷ୍ୟମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ବିପାସନା ଏକ କୌଶଳ ଅଟେ । ଜଣେ ସତ୍ୟକୁ ପାଳନକରିବା ଜାରି ରଖିଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେବ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ୟର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆରମ୍ଭ କରିବାଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ହିଂସା, ଯୌନ ବ୍ୟଭିଚାର, ମିଥ୍ୟା କହିବା ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାକୁ ହେବ । ତୁମେ ଯଦି ଏସବୁଦ୍ୱାରା କଳୁଷିତ ହେବ ତେବେ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ତୁମ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ହେବ ।

ଏହି କୌଶଳର ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଚିକ ବା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ନକରି ଚକ୍ଷୁବନ୍ଦକରି ବସିବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ୱାସର ଧାରାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଲାଗି ଆରମ୍ଭ କର। ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ବାୟୁକୁ ଆମେ ଗ୍ରହଣ ଓ ତ୍ୟାଗ କରିଥାଉ। ଏହାକୁ ମନୋଯୋଗ ସହକାରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କର । ଏହାହିଁ ସତ୍ୟ, ଯାହା ତୁମ ନିଜ ଶରୀର ଓ ମନ ସହିତ ସଂପର୍କ ରହିଛି। ଏହି ସତ୍ୟ ଆପେ ନିଜେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ। ବ୍ୟାୟାମଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ। ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଶୃଙ୍ଖଳୀକରଣ ଓ ପରିଚାଳନା କରିବା ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳ ଯାହାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ବିପାସନା ପ୍ରାଣାୟାମଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ବିପାସନାରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରବାହକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ବ୍ୟାୟାମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସତ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଯାହାକି ଶରୀରକୁ ଆଧାରକରି ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ।

ଯାହାକିଛି ଘଟୁ କେବେହେଲେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବାନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିକୁ ତା ବାଟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅ। ତୁମର ଭୂମିକା ହେଉଛି କେବଳ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା। ତେଣୁ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ଭାବେ ନିରୀକ୍ଷଣ କର। କିଛି ସମୟ ପରେ ମନ ଶାନ୍ତ ହେବ ଏବଂ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ସଂବେଦନଶୀଳ ହେବ। ତୁମେ ସଚେତନତାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବିକଶିତ କର। ଫଳରେ ତୁମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ସ୍ପର୍ଶକୁ ଅନୁଭବ କରିବାନିମନ୍ତେ ସକ୍ଷମ ହେବ। ନିରୀକ୍ଷଣର ଏହି କୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରାଚୀରକୁ ତୁମେ ଭଂଗକରିପାରିବ।

ବିପାସନା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥହେଉଛି ସତ୍ୟକୁ ଏହା ଯେପରି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ ସେପରି ନ ଦେଖି ଏହାର ପ୍ରକୃତ ପ୍ରକୃତି ଅନୁଯାୟୀ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ମନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଣାଳୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମେ ପରିଚିତ

ହେଲେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବା ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ କେବଳ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଆମେ ଶିଖିନଥାଏ ବରଂ ତାସହିତ ଆମର ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରେ । ଧ୍ୟାନ ଆମକୁ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତିର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ତା ସହିତ ବାସ୍ତବ ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ଜୀବନର ମହତ୍ୱକୁ ଅନୁଭବ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାଦିଏ । ଏ ସମସ୍ତେ ଶାନ୍ତି ଓ ସ୍ଥିରତାର ଅନୁଭବ, ମାନସିକ ସମନ୍ୱୟ ଓ ଧାର୍ମିକ ଉପଲବ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୫

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର

(କ) ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମର ମନ________ ରୁ ଆସି ଆମ ସତ୍ତାର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

(ଖ) ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନରେ ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ ଅଧିକ ________ ହୋଇଉଠେ ।

(ଗ) ବିପାସନା ________ ଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଅଟେ ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କଲ

- ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜର ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।
- ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଓ ଆବେଗାତ୍ମକ କ୍ରିୟାମାନଙ୍କର ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତକ୍ରିୟାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହା ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନାର ବିକାଶ ଘଟାଇ ନକରାତ୍ମକ ଭାବନାକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ। ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ପ୍ରେକ୍ଷାଧ୍ୟାନ ପରି ଏକ ଉପଯୋଗୀ କୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ପୂରଣ କରାଯାଇପାରେ।
- ଭାବାତୀତ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନର ଉପରିଭାଗରୁ ମନକୁ କାଢ଼ିଆଣି ସତ୍ତାର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଆଣିଥାଉ। ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ସଚେତନ ମନ ଚୈତନ୍ୟର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ମନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ଆହରଣ କରେ।
- ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦ ଜୀବନକାଳର ଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ। ୧୯୮୧ ମସିହାରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର ଏହାର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ପରି ଏକ ଅସାଧାରଣ ଓ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧିତ କୌଶଳର ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ଏହା ମାନସିକ ଚାପ, କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗକୁ ଦୂରୀଭୂତ କରିଥାଏ।
- ବିପାସନା ହେଉଛି ଏକ ଆତ୍ମ ନିରୀକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି। ଏଥିରେ ବସ୍ତୁ ଯେପରି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ ସେପରି ଦୃଷ୍ଟିରେ ନ ଦେଖି ତାର ବାସ୍ତବ ବା ପ୍ରକୃତ ରୂପରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ। ଭଗବାନ ବୁଦ୍ଧ ହିଁ ଆତ୍ମନିରୀକ୍ଷଣ କୌଶଳର ଅବତାରଣା କରିଥିଲେ। ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ହେଉଛି ବିପାସନା। ଏଥିରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ପ୍ରୟାସର ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ। ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସ୍ଥିରତା ଆସିଥାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜୀବନ କଳା ମଧ୍ୟରେ କି ସଂପର୍କ ରହିଛି ?

୨. ଆବେଗମାନଙ୍କୁ ଆମେ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା ?

୩. ବିପାସାନର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର ମାଳା

୨୭.୨

(କ) ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ

(ଖ) ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତି

(ଗ) ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ

୨୭.୨

୧ (କ)

୨. (କ)

୩. (ଘ)

୨୭.୩

କ) ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର

ଖ) ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା

ଗ) ଲାଭ

୨୭.୪

କ) ମିଥ୍ୟା

ଖ) ସତ୍ୟ

ଗ) ସତ୍ୟ

ଘ) ମିଥ୍ୟା

୨୭.୫

କ) ବାହାରୁ

ଖ) ଶକ୍ତିଶାଳୀ

ଗ) ପ୍ରାଣାୟାମ

ଘ) ଋଗ୍‌ବେଦ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

୧. ଭାଗ ୨୭.୬ର ସହାୟତା ନିଅ ।

୨. ଭାଗ ୨୭.୬ର ସହାୟତା ନିଅ ।

୩. ଭାଗ ୨୭.୮ର ସହାୟତା ନିଅ ।