ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ

ଉନ୍ନତି ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତିର ଉପାୟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଓ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଉଚ୍ଚ, ମହାନ୍, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ସୁଖ, ଶାନ୍ତି, ଆନନ୍ଦମୟ ଆଦର୍ଶଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ସକାଶେ କର୍ମ ଆଚରଣ କରିବା ।

ଛାତ୍ରଜୀବନ କୋମଳ ଲତା ସଦୃଶ । କୋମଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଲତାକୁ ଯେପରି ଭାବେ ତିଆରି କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ସେପରି କରିପାରିବ । କୋମଳ ଲତାକୁ ସିଧାସଳଖ ନ କଲେ ବଙ୍କାଟଙ୍କା ହୋଇ ଗୁଡ଼େଇ ତୁଡ଼େଇ ହୋଇଯାଏ; ପାକଳ ହେବା ପରେ ସିଧାସଳଖ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ୱଚ୍ଛ ବସ୍ତ୍ର ତୁଲ୍ୟ ଛାତ୍ରଜୀବନକୁ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗ ଦେବାକୁ ଚାହଁ ତା' ଦେଇପାର । ଥରେ ଗୋଟିଏ ରଙ୍ଗ ଦେଲେ ଅନ୍ୟ ରଙ୍ଗ ଦିଆଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବସ୍ତ୍ର ସଦୃଶ ନିଜ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଓ ପ୍ରିୟ ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗାଇବା ଉଚିତ ଯାହା ସମଗ୍ର ଜୀବନର ଶୋଭା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବ ।

ସେହି ଶୋଭାଯୁକ୍ତ ପ୍ରିୟ ରଙ୍ଗ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବିଦ୍ୟା, ସତ୍ୟ, ସଦାଚାର, ସାତ୍ତ୍ୱିକତା, ଶାନ୍ତି, ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ସତ୍ୟାଶ୍ରୟୀ, ନ୍ୟାୟପରାୟଣ, ଶାନ୍ତ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱମୁକ୍ତ, ନିଷ୍ପକ୍ଷପାତ, ବିଦ୍ୟାଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଯଥାର୍ଥରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବନ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ହୁଏ ସୁଖଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ; ସମାଜରେ ଥାଏ ତା'ର ଆଦର, ପରିବାରରେ ସେ ହୁଏ ସମ୍ମାନିତ, ଲୋକପ୍ରିୟ ଏବଂ ପୂଜ୍ୟ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମାର ବିକାଶରେ । ଶରୀର ବିକଶିତ ହୁଏ ତଥା ସୁଗଠିତ, ସୁଢ଼ଳ,

ସୁନ୍ଦର ଓ ନମନୀୟ ହୁଏ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା । ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ହୁଏ କଳା ତଥା ନାନାବିଧ କର୍ମ ଏବଂ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରା । ମନର ବିକାଶ ହୁଏ ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ ତଥା ବିଜ୍ଞବିଚାର ଦ୍ୱାରା । ଏହିସବୁ ସତ୍ତାର ବିକାଶରେ ମଣିଷ ସଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରେ, ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ସୁଖଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ସେଥିରୁ ସେ ବଞ୍ଚିତ ହେଲେ ସାଂସାରିକ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ, ସମସ୍ତ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ଯାତନାମୟ ହୁଏ । ଏହି ସୁଖଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଆତ୍ମାର ବିକାଶରେ । ଯଥାର୍ଥରେ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ, କଳା, କର୍ମ ତଥା ନିମ୍ନପ୍ରାଣର ସଂଯମ, ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ ଓ ଆତ୍ମବିକାଶ ସକାଶେ ଭଗବତ୍ ଉପାସନା କରିବା ଉଚିତ ।

ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନ ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁ ଛଡ଼ା ସୂକ୍ଷ୍ମବସ୍ତୁରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ 'ପରମ ଶାନ୍ତି', 'ପରମ ସୁଖ' । ଜଡ଼ ବିଜ୍ଞାନ ଯଦ୍ୟପି ମନୁଷ୍ୟର ଏହି ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ସ୍ୱୀକାର କରି ନାହିଁ, ତଥାପି ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭରୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖରେ ରଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ଘର ତିଆରି କରିଛି; ମେଜ, ଚୌକି, ନାନାପ୍ରକାର କାରୁକାର୍ଯ୍ୟଯୁକ୍ତ ଘରର ଆସବାବ ତିଆରି କରି ଚାକଚକ୍ୟମୟ ବସ୍ତୁରେ ଘରକୁ ସୁସଜ୍ଜିତ କରିଛି । ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତ୍ର ଓ ଅଳଙ୍କାର ନିର୍ମାଣ କରି ଶରୀରକୁ ମଣ୍ଡନ କରିଛି; ବଗିଚାକୁ ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ ବହୁବିଧ ପୁଷ୍ପ ଫଳରେ ସୁଶୋଭିତ କରିଛି । ରେଡ଼ିଓ, ବିଜୁଳିବତି, ପଙ୍ଖା, ଟେଲିଗ୍ରାଫ୍, ଟେଲିଫୋନ୍, ଟେଲିଭିଜନ, ସିନେମା, ସାଇକଲ୍, ମୋଟର, ରେଳ, ବ୍ୟୋମଯାନ ପ୍ରଭୃତି ଆବିଷ୍କାର କରିଛି । ଏହିସବୁ ବସ୍ତୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ବସ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସେ ଚାହିଁଥିବା ଦୁଃଖବିହୀନ ପରମ ସୁଖଶାନ୍ତି ଦେଇପାରି ନାହିଁ । ଜଡ଼ ବିଜ୍ଞାନ ଏହିଠାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ କିନ୍ତୁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମହାତ୍ମା ତୁଳସୀ ଦାସ, ସମର୍ଥ ରାମ ଦାସ,

ଜ୍ଞାନଦେବ, ନାମଦେବ, ତୁକାରାମ, ରାମପ୍ରସାଦ, ଚଣ୍ଡି ଦାସ, ଗୁରୁ ନାନକ, ଦାଦୁ, ରୂପ, ସନାତନ, କବୀର, ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସ, ଅଚ୍ୟୁତାନନ୍ଦ, ମାଧବ ଦାସ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଶଙ୍କର, ରାମାନୁଜ ଓ ରାମାନନ୍ଦ ଓଗେର ମହାପୁରୁଷ ଏବଂ ମହାତ୍ମାଗଣ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧକମାନେ ଆତ୍ମବିକାଶ କରି ପରମ ଶାନ୍ତି, ପରମାନନ୍ଦ, ପରମ ଜ୍ଞାନସ୍ୱରୂପ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନକୁ ଆନନ୍ଦମୟ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସେହି ଆନନ୍ଦର କିଞ୍ଚିତ୍ ସ୍ପର୍ଶ ପାଇବା ସକାଶେ ରାଜା, ମହାରାଜା, ଧନୀ, ବିଦ୍ୱାନ୍, ବୀର, ବିଜ୍ଞାନବେତ୍ତାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଚରଣରେ ମସ୍ତକ ନତ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କୃପାରୁ ବିନ୍ଦୁମାତ୍ର ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ ମଣୁଛନ୍ତି ।

ଏହି ପୁରାତନ ଯୋଗୀମାନେ ଯଦ୍ୟପି ପରମାନନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ତଥାପି କର୍ମକୁ ବାଦ୍ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନାହିଁ କିଂବା ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ଉନ୍ନତି ହୋଇ ନାହିଁ । ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୁଏ, ଦେଶରୁ ଅନ୍ୟାୟ, ଅସତ୍ୟ, ମିଥ୍ୟାଚାର ଦୂର ହୁଏ, ଦେଶ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ହୁଏ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଆଦର୍ଶରେ ଅତିମାନସ ସତ୍ୟ ଭିତ୍ତିରେ ସଂସାରକର୍ମ କରିବାରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ ପରମାନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ, ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଜରା, ରୋଗ, ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ, ନୀରୋଗ, ସବଳ, ସୁନ୍ଦର, ମୃତ୍ୟୁବିହୀନ ଦିବ୍ୟଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଦୁଃଖ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ସୁଖ ଚାହେଁ; ରୋଗ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ନୀରୋଗତା ଚାହେଁ; ମୃତ୍ୟୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ଅମରତ୍ୱ ଚାହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଏହାହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ଚିକିତ୍ସା-ବିଜ୍ଞାନ (Medical science) ବିବିଧ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କାର କରିଛି । ଅସ୍ତ୍ର-ଚିକିତ୍ସା, ବିଜୁଳି-ଚିକିତ୍ସା ଓ ଅଣୁ ଚିକିତ୍ସାର ଆବିଷ୍କାର କରିଛି, କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଆଜି ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ କବଳିତ ହେଉଛି । ଜଡ଼ ବିଜ୍ଞାନ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଛି ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମ ସୁଖ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସର୍ବଥା

ବିଫଳ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ପୁରାତନ ହଠଯୋଗ । ସେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ରୂପେ ସାଧନା କରି ରୋଗରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମୁକ୍ତ, ନୀରୋଗ ଶରୀର, ବୃଦ୍ଧତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟର ପରମାୟୁର ସୀମା ଲଂଘନ କରି ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି । କିନ୍ତୁ ତାହାର ସମୟ ଆସି ନ ଥିବାରୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ବ୍ୟାପକ ତଥା ସାମୂହିକରୂପେ ସାଧିତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ତାହା ଥିଲା ମାନବିକ ବିକାଶର ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହାର ସମୟ ଆସିଛି । ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ମା' ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଆସି ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଉତାରି ଆଣିଛନ୍ତି ଏବଂ ତାହାରି ଦ୍ୱାରା ରୂପାନ୍ତର ସାଧନ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରକୁ ତାହାର ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବ । ରୂପାନ୍ତରିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜ୍ଞାନ, ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତିର କବଳରୁ ତଥା ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁର ଅଧୀନରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବ । ଏହା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସଂସାରରୁ ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ଯୁଦ୍ଧାଦି ଅପସାରିତ ହୋଇ ସଂସାର ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହେବ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଚେତ ହୋଇ ପୃଥିବୀକୁ ଆସିଥିବା ଅତିମାନସ ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ମନୁଷ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭରୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଛି ଏବଂ ଅଜ୍ଞାତରୂପେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିଆସୁଛି । ସେଥିରେହିଁ ହେବ ଯଥାର୍ଥରେ ଭାଗବତ-ସ୍ୱରୂପ ସଂସାରର ସେବା । ସେମାନେ ହୋଇପାରିବେ ଆଗାମୀ ସତ୍ୟଯୁଗର ଅଗ୍ରଦୂତ । ଏଥିସକାଶେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଉଛି ।

ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉନ୍ନତ ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ଚିହ୍ନ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ନ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବା ନିକୃଷ୍ଟକାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର

ସୁଧାର ହୁଏ, ବିକାଶ ହୁଏ ବାହ୍ୟ ନିୟମ ପାଳନ ସଙ୍ଗେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶକ୍ତିର ଆଶ୍ରୟ ଦ୍ୱାରା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଷ୍ଠାପୂର୍ବକ, ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ ସହ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶକ୍ତିର ଆଶ୍ରୟରେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ନିୟମ

(୧) ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରାତ୍ରି ନଅଟାରେ ଶୋଇ ଭୋର ପାଞ୍ଚଟାରେ ଉଠିବା ଭଲ । ଯେଉଁମାନେ ଆଠ ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଭୋର ପାଞ୍ଚଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଠିପାରନ୍ତି ।

(୨) ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ବିଛଣାରେ ବସି ଶ୍ରୀମା-ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଫଟୋକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଏବଂ ସତ୍ୟମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ହେବା ସକାଶେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ଦଣ୍ଡବୈଠକ କରିବେ ଏବଂ 'ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନର ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା' ଓ 'ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ' ପୁସ୍ତକରେ ଲିଖିତ ନିୟମାନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶରୀରକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶିଥିଳ କରି, ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁପାତରେ ପାଞ୍ଚ ବା ଦଶ ମିନିଟ୍ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ରହିବେ, ପରେ କଳ୍ପନା କରିବେ ଯେ ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରତି ଲୋମ ମୂଳରେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ।

(୩) ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ମୁଖ ଧୋଇଲେ ମୁଖରେ ଜଳ ଭର୍ତ୍ତି କରିନେବେ ଏବଂ ଥଣ୍ଡାଜଳ ଆଖିରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ତିରିଶ ଥର ଛିଟା ଦେବେ । ଏଥିରେ ନେତ୍ରଜ୍ୟୋତିଃ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

(୪) ମଳତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବରୁ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଥଣ୍ଡାଜଳ ପିଇ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଯିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଥାଏ, ପାଇଖାନା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଜଳରେ ଏକଗ୍ରାମ ଲବଣ ପକାଇ ପିଇପାରିବେ ।

(୫) ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଦୁଇ ପାଟିର ଦାନ୍ତ ଦାବି ରଖିଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ ।

(୬) ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ନଖ କୋଣରେ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଲେ ନେତ୍ରଜ୍ୟୋତିଃ ବଢ଼େ ଏବଂ କଣନଖା ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୭) ଭୋଜନ ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ପରିପାକ ହୁଏ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ବିଧି ଲୋକ-ସାହିତ୍ୟ ନଂ ୧୩-୧୪ରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

(୮) ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଜଳ ନ ପିଇ, ଭୋଜନର ଏକ ଘଣ୍ଟା କିଂବା ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ । ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଭୋରରୁ ଉଠି ଥଣ୍ଡା ଜଳ ପିଇବେ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଢ଼େଇ ଲିଟରରୁ କମ୍ ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

(୯) ଭୋଜନକୁ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କୁ ଅଥବା ନିଜ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଅନ୍ତରାତ୍ମାଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବେ । ପ୍ରତି ଗ୍ରାସକୁ ୩୨ ଥରରୁ ଅଧିକ ଚୋବାଇ ଖାଇବେ । ଦାନ୍ତରେ ନ ଚୋବାଇଲେ, ଦାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ କରିବାକୁ ହୁଏ, ଶେଷରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ, ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

(୧୦) ଉତ୍ତମ ଭୋଜନ ପାଇ ଲାଳସାରେ ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କେବେ ବି କରିବେ ନାହିଁ । ଚୁଲିରେ କାଠ ଅଧିକ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଲେ ଯେପରି କାଠ ଦରପୋଡ଼ା ହୁଏ, ସେହିପରି ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧପରିପାକ ହୋଇ ମଳସ୍ଥଳୀକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏଥିରେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ଓ ନାନା ପ୍ରକାର ଉଦରବ୍ୟାଧି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ସାରାତିସାର ବସ୍ତୁ । ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ଉଦ୍ଧାର ହୋଇପାରେ, ସମସ୍ତ ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ

କରିପାରେ, ଭଲ ପଢ଼ିପାରେ, ଉତ୍ତମ ବିଚାର କରିପାରେ, ସଂସାରକର୍ମ ତଥା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି ସହଜରେ କରିପାରେ । ଶରୀର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ, ସ୍ନାୟୁ ଦୃଢ଼ ହୁଏ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଶାନ୍ତ ଅଚଞ୍ଚଳ ରହେ, ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧ ତୀବ୍ର ତଥା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୁଏ, ସାହସ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୁଏ । କେବଳ ଏକମାତ୍ର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ଆସେ ଏବଂ ଦୁର୍ଗୁଣ, ଦୁଷ୍ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦୂର ହୁଏ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରାଣରୁ ଅଧିକ ପ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ନିୟମ

(୧) ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ସରାବ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁପ୍ରକାର ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଧୂମପାନ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିକାରକ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ତଥା ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧିର ବାଧାସ୍ୱରୂପ । ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଏସବୁ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର କାରଣ ।

(୨) ଅଶ୍ଳୀଳ ସିନେମା, ଅଶ୍ଳୀଳ ଗଳ୍ପ, ଅଶ୍ଳୀଳ ଉପନ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ପଢ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗୀତା, ଭାଗବତ, ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର (ବିଚିତ୍ର ବିଭୂତି ଇତ୍ୟାଦି), 'ଲୋକ ସାହିତ୍ୟ', 'ନବଜ୍ୟୋତି', 'ନବପ୍ରକାଶ', ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ତଥା ଧାର୍ମିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିଷୟମୂଳକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ ।

(୩) ବାଳକ, ବାଳିକାମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଭାଇ-ଭଉଣୀ ଭାବରେ ଦେଖିବା ଉଚିତ । ଦୁଷ୍ପ୍ରବୃତ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ବାଳକବାଳିକାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗ ସର୍ବଥା ବର୍ଜନୀୟ ।

(୪) ଯେଉଁ ବାଳକବାଳିକାମାନେ ଆଜୀବନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳି ନ ପାରିବେ, ଅନ୍ତତଃ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ବିବାହ ପରେ ବାଳିକାମାନେ ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ କରିବେ । ବାଳକମାନେ

ବିବାହ ପରେ ଏକପତ୍ନୀବ୍ରତ ଧର୍ମ ସହ ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଯମ ସହ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବେ । ପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିପାରିବେ । ଏହାହିଁ ସଦାଚାର, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଦର୍ଶ, ଆନନ୍ଦ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଭଗବତ୍ ଆଶ୍ରୟରେ । ଏପରି ନିୟମ ଯେଉଁମାନେ ପାଳନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ସେମାନେ ଏହି ଆଦର୍ଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟରେ ତତ୍ପର ହେଲେ ସଫଳତା ଲାଭ କରି ପାରିବେ । ଏହାଛଡ଼ା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଯୁକ୍ତ, ଅଶାନ୍ତ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ନିରାନନ୍ଦମୟ; କାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୃତ୍ତିଚୟ ପଶୁର ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ହୁଏ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ-ପାଳନ ହୁଏ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ଓ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ଅତିମାନସ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ।

ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନାର ସହଜ ନିୟମ

(୧) ଏହି ଯୁଗରେ ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠକୁ ଉତାରି ଆଣିଛନ୍ତି । ମା' ଏବଂ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱ । ମା' ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଧାରଣ କରି ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା କରୁଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭରସା ରଖିପାରିବେ ସେମାନେ ପାର୍ଥିବ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ।

(୨) ପ୍ରତିଦିନ ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଫଟୋକୁ ପ୍ରଣାମ କରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ଯଦି ଫଟୋ ନ ଥାଏ ତେବେ ମାନସିକ ଧ୍ୟାନ ସହ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ :

'ହେ ପ୍ରଭୁ, ମୁଁ ଆଉ ମୋର ଯାହାକିଛି ଅଛି ସମସ୍ତ ତୁମ ଚରଣରେ ଅର୍ପଣ କରୁଛି । ମୋତେ ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧି, ଜ୍ଞାନ ଓ ବିବେକ ଦିଅ । ମୁଁ ସତ୍ୟକୁ ବୁଝିପାରେ ତଥା ଆଚରଣ କରିପାରେ । ମୋତେ ସତ୍ୟ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କର । ବିଦ୍ୟା ଓ ସଦ୍‌ଗୁଣପ୍ରାପ୍ତିରେ ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କର ।'

ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ବିପଦ ଆସିବ, ସେତେବେଳେ ବିଚଳିତ, ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହୋଇ ଏକାଗ୍ରତା ସହ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ପ୍ରାର୍ଥନା ଯଦି ଯଥାର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ତାହାର ଉତ୍ତର ମିଳିବ ଏବଂ ପରିଣାମ ସିଦ୍ଧ ହେବ ।

(୩) ଯାହାକିଛି କରିବା ପୂର୍ବରୁ – ପଢ଼ିବା, ଖେଳିବା, ବୁଲିବା କିଂବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ – ପ୍ରଥମରେ ଦୁଇ ମିନିଟ ନୀରବ ରହି ଧ୍ୟାନ କରି ମାତୃଶକ୍ତିକୁ ଆବାହନ କରିବେ ଏବଂ ସମର୍ପଣ କରିବେ । କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମର୍ପଣ କରିବେ ।

(୪) ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ ଅଥବା ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ପାଞ୍ଚ, ଦଶ ମିନିଟ ଖୋଲା ଆଖିରେ ମା'ଙ୍କ ଫଟୋକୁ ଧ୍ୟାନ କରିବେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ତାହାକୁହିଁ ଦେଖିବେ । ଯଦି ଦେଖି ନ ପାରନ୍ତି ତେବେ ବାରଂବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ । ଯଦି ଦେଖି ପାରନ୍ତି ତେବେ ସେହି ଚିତ୍ରକୁ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ଗଭୀରକୁ ନେଇଯିବେ । କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ସଂକଳ୍ପ କରିବା ମାତ୍ରେ ଧ୍ୟାନ-ବିଗ୍ରହ ହୃଦୟର ଗଭୀରକୁ ଚାଲିଯିବ । ଧ୍ୟାନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତକ ଉପରୁ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଆବାହନ କରିବେ ଅର୍ଥାତ୍ କଳ୍ପନା କରିବେ ଯେ ଶାନ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଉପରୁ ଆସି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ।

(୫) ସବୁ ସମୟରେ ମା' ଆମ ସାଥିରେ ରହି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଦେଖୁଛନ୍ତି – ଏହି ଧାରଣାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବହୁତ ଅନ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବେ । ଯଥାର୍ଥରେ ଭଗବାନ୍ ସର୍ବସ୍ଥାନରେ ରହି ସବୁକିଛି ଦେଖୁଛନ୍ତି । ଯଦି ଈଶ୍ୱରଭରସା କରିପାରିବେ, ତେବେ କ୍ରମଶଃ ଭୟ ଦୂର ହେବ ଏବଂ ନିର୍ଭୟତା ବଢ଼ିବ । ଏହାଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ସତ୍ୟମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଲାଗିବେ । ଏହା ବିକଶିତ ହେଲେ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ପରମ ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବେ । ଜୀବନ ହେବ ଆନନ୍ଦମୟ । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଭରସା କଲେ ଭଗବାନ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟ ବଡ଼ ଘଟଣାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର

ପ୍ରଶ୍ନ : ପୂର୍ବେ ଭଲ ପଢୁଥିଲି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଭଲ ପଢ଼ିପାରୁ ନାହିଁ ଏବଂ ପଢ଼ିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର : ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଦୁଃସଙ୍ଗ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ । ଏଥିରେ ମନର ସ୍ଥିରତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଜାତ ହେଲେ ଭଲ ପଢ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ପଢ଼ିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନିୟମ ପାଳନ କର । ବ୍ୟାୟାମ କର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରଖ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ବାତାବରଣରେ ଅଛୁ, ସେଠାରେ ଉତ୍ତମ ସଙ୍ଗ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବୁ କିପରି ?

ଉତ୍ତର : ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତି ବୋଲି ମନେକର ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ପତ୍ରାଳାପ କର, ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁସାରେ ଜୀବନ ଗଠନ କର, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଅନୁସାରେ ସଦ୍‌ଗ୍ରନ୍ଥ ଅଧ୍ୟୟନ କର । ନିଜ ସାଙ୍ଗପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ଚାରିଜଣଙ୍କ ସହ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର କିଂବା ଛାତ୍ର ସମାଜ ଗଠନ କର, ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ ବା ଦୁଇ ଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ ତଥା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥ ଆଲୋଚନା କର । ପାଠଚକ୍ର ତଥା ଛାତ୍ର-ସମାଜର ନିୟମାବଳୀ, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଛାତ୍ର-ସମାଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି, ପୁସ୍ତିକାରେ ପୃଥକ୍ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଆମ୍ଭେମାନେ ମା'ଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ (Blessings) ପାଇ ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହେଲୁ କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର : ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିର୍ଭରତା ଅଭାବରୁ ଫେଲ୍ ହେଲ । ମା'ଙ୍କ ସହାୟତା ବରାବର ରହିଛି । ଯିଏ ଚାହେଁ ସେ ଅବଶ୍ୟ ପାଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାରରେ ଉନ୍ନତି ଚାହେଁ, ବଡ଼ ବିଦ୍ୱାନ୍ ହୋଇ ସଂସାରରେ ମହାନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ପ୍ରଯତ୍ନ ଥାଏ ପ୍ରଧାନ । ସେ ନିଜ

ପ୍ରଯତ୍ନର ସଫଳତା ସକାଶେ ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଚାହିଁଲେ ଅବଶ୍ୟ ପାଏ । ଭଗବାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଜ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିର୍ଭରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଭଗବାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ସମାନ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ତାଙ୍କର ସମାନ କୃପା । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନର୍ଭରତା ରଖନ୍ତି, ସେହିମାନେ ଭଗବତ୍ କୃପା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କହନ୍ତି ଭକ୍ତ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସବୁ ସମୟରେ ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ ନ କଲେ ହତାଶ, ନିରାଶ, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ଓ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସାହସ, ଉତ୍ସାହ ଓ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଦୃଢ଼ନିଷ୍ଠା ସହିତ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ ତାହା ନିଶ୍ଚୟ ପାଇପାରିବେ । ଯଦି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଗଣ ଏହିପରି କରିପାରନ୍ତି ତେବେ ପରୀକ୍ଷାରେ ତଥା ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଉନ୍ନତିରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ।

ନିଜ ଦୁର୍ବଳତା, ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା, ଅଯୋଗ୍ୟତା, ଅସୁବିଧା ଦେଖି ହତାଶ ହୁଅ ନାହିଁ । ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନିଅ ସେ ତୁମର ଉଚିତ କଲ୍ୟାଣର ମାର୍ଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ ପରିଣତ କରିବେ ।

କେତେକ ସୂଚନା

(୧) ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ସୁଯୋଗ, କିନ୍ତୁ ଛାତ୍ର ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏକ ମହାନ୍ ସୁଯୋଗ । ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ସହଜରେ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଯତ୍ନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ।

(୨) ମା' ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ସହିତ ଏକ ଓ ଅଭିନ୍ନ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କରୁଥିବା ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର କ୍ରିୟାରେ ସର୍ବଦା ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କଲେ, 'ମା' ନାମ ସ୍ମରଣ କଲେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ବିକାଶ ଓ ରୂପାନ୍ତର, ପ୍ରାଣର ସଂଯମରେ ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତର, ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ ତଥା ମାନସିକ

ବିଚାର, ଧାରଣା ଇତ୍ୟାଦି କର୍ମ ସମର୍ପଣରେ ମନର ଯଥାର୍ଥ ବିକାଶ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତର ସାଧିତ ହେବ । କାରଣ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଅଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତି କବଳରେ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ବା ଜ୍ଞାନ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ସକାଶେ ସେମାନେ ଉନ୍ନତ କର୍ମ ତଥା ନିର୍ଭୁଲ୍ କର୍ମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ରୂପାନ୍ତରିତ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ସେସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସେହି ସକାଶେ ସମସ୍ତ କର୍ମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆସେ ।

(୩) ଶରୀର-ରୂପାନ୍ତରର ଧାରଣା ନ ଥିବାରୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପରମ୍ପରାଗତ ସଂସ୍କାର, ଆଳସ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଅଧିକାର କରି ବସିଛି । ମା'ଙ୍କ ଆଶ୍ରୟରେ ଦୃଢ଼ସଂକଳ୍ପ ସହ ଶାରୀରିକ ତାମସିକତା ଦୂର କରିବା ସକାଶେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଲେଖାଏଁ ପନିପରିବା ଚାଷ କରନ୍ତୁ । 'ମା' ଏହି ନାମ ସ୍ମରଣ ସହିତ ମା'ଙ୍କ ସେବା ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ମା'ଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରନ୍ତୁ । ଝିଅପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଡ଼ିରେ କାମ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସିଲେଇ ତଥା ବୁଣିବା ଇତ୍ୟାଦି କର୍ମ କରିବେ ।

(୪) ଏହି ସାଧନାରେ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ପାଠଚକ୍ର, ଛାତ୍ର-ସମାଜ, ମହିଳା ପାଠଚକ୍ର, ସେମିନାର୍, ଯୁବ-ଛାତ୍ର-ଶିବିର, ସ୍କୁଲ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ବିକ୍ରୟ କେନ୍ଦ୍ର । ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ପାଠଚକ୍ର ତଥା ମହିଳା ପାଠଚକ୍ର, ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଛାତ୍ର-ସମାଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବା ଉଚିତ । ପାଠଚକ୍ରର ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ତଥା ସମୟାନୁସାରେ ସେମିନାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ସାଧକ ତଥା ତାଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରୁଥିବା ସନ୍ତାନମାନେ ନିଜ ନିଜ ଆଚରଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ଅନୁକରଣ କରିବେ ଏବଂ ନିଜକୁ ସୁଧାର କରିବେ । ନିଜର କଲ୍ୟାଣ, ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ସୁଧାର ସକାଶେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଆଚରଣ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ ।

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପ୍ରତି

ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

ନବଜ୍ୟୋତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ,
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ, ପଣ୍ଡିଚେରୀ

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପ୍ରତି

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ ୧୯୬୫, ଏକାଦଶ ପ୍ରକାଶନ ୨୦୧୧

ଲେଖକ : ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

© ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ ଟ୍ରଷ୍ଟ ୧୯୬୫

ପ୍ରକାଶକ
ନବଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶନ
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ, ପଣ୍ଡିଚେରୀ - ୬୦୫ ୦୦୨

Chhatra Mananka Prati (Oriya)

First Edition 1965, Eleventh Impression 2011

By Ramakrishna Das

Price Rs. 5/-

© Sri Aurobindo Ashram Trust 1965

Published by Navajyoti Publication
A unit of Sri Aurobindo Ashram Publication Department
Pondicherry - 605002

Printed at Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry
PRINTED IN INDIA