ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରାହିଁ ସୁଖ-ଶାନ୍ତିମୟ, ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ସୁଖ-ଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ସକାଶେ ଯେଉଁସବୁ ବସ୍ତୁ ଚାହେଁ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେହିଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଧର୍ମ, କର୍ମ, ବିଦ୍ୟାଲାଭ କରିପାରେ । ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପନିଷଦ୍‌ର ସେହି ମହାନ୍‌ବାକ୍ୟ– ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଲୁଧର୍ମଂସାଧନମ୍– ସ୍ମରଣୀୟ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରିବା ପାଇଁ ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟଶରୀର ଧାରଣ କରି ସାଧନା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଅସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଭୋଗ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଅପ୍ରିୟ ହୁଏ ।

''ଭୋଗ ରୋଗସମ ଜୀବନ ଭାରୁ,
ଯମ ଯାତନା ସରିଶ ସଂସାରୁ ।''

(ରାମଚରିତ ମାନସ)

ଅର୍ଥାତ୍, ''ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ ରୋଗ ସଦୃଶ ଅପ୍ରିୟ, ଜୀବନଧାରଣ ଭାର ପରି ଅସୁଖକର, ସଂସାର ନରକ-ପୀଡ଼ା ପରି ଦୁଃଖପ୍ରଦ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ।'' କିନ୍ତୁ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ଯେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଭିତ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଏହି ବିଷୟରେ କ୍ରମଶଃ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶରୀର ଓ କର୍ମକୁ ତ୍ୟାଗ ନ କରି ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନ ଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଭଲ ପଢ଼ିପାରେ

ନାହିଁ, ବିଚାର କରିପାରେ ନାହିଁ, ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରେ ନାହିଁ, ଚାକିରି କରିପାରେ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଆଳାପ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ସ୍ନାୟୁ-ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସାମାନ୍ୟ କାରଣରେ ରାଗିଯାଏ ଏବଂ ଅପ୍ରୀତିକର କର୍ମ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ ଜୀବନ ପରିଶ୍ରମ କରି ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ କରିଥାଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭାବରୁ ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଜୀବନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତି ଉନ୍ନତ ଜୀବନରେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରିକି ସଂସାର ଓ ଶରୀରକୁ ମିଥ୍ୟା, ମାୟା କହୁଥିବା ସାଧକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଜୀବନରେ ବି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିନା ଲକ୍ଷ୍ୟସିଦ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଏପରି ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବହେଳା କରେ କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର : ଆଳସ୍ୟ ତଥା ତାହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ଜାଣିବା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଥାର୍ଥ ବିବେକ ଅଭାବରୁ ସେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝି ନ ପାରି, ଯଥାଯଥ ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଜାଣି ନ ପାରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପାୟ ବ୍ୟାୟାମକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଦେଇଛି; ଏବଂ ଯେଉଁ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ ପରମାନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରି ଥାଆନ୍ତା ଏବଂ ଅନ୍ୟର ହିତସାଧନ କରିପାରି ଥାଆନ୍ତା ତାହା ନ କରି ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥସିଦ୍ଧି ସକାଶେ ପରର ଅନିଷ୍ଟ କରୁଅଛି । ଯେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ପରମ ସମ୍ପଦ ଓ ଉତ୍ତମ କର୍ମସମ୍ପାଦନର ଆଧାର ତାହାର ପ୍ରେରକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସତ୍ୟର ନେତୃତ୍ୱ ଅଭାବରୁ ତାହାର କୁପରିଣାମ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହେଉଅଛି । ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ କରେ ସେ ବରାବର ଫେଲ୍ ହୁଏ, ତାହାର ବୁଦ୍ଧି ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୁଏ ନାହିଁ, ସମସ୍ତେ ତାକୁ କହନ୍ତି ହୁଣ୍ଡା । ଗ୍ରାମର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଚର୍ଚ୍ଚା କଲେ ତାକୁ କହନ୍ତି ମୂର୍ଖ, ସହରରେ କହନ୍ତି ଗୁଣ୍ଡା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଯେଉଁ ଦୋଷ ଆରୋପ କରାହୁଏ ସେଥିରେ କିଛି ସତ୍ୟତା ବି ଥାଏ । କାରଣ ଶାରୀରିକ ବଳର ଆଧାର ହେଲା ପ୍ରାଣଶକ୍ତି, ପ୍ରାଣ ସବୁ ସମୟରେ ଉଦ୍ଦଣ୍ଡ, ଅମଣିଆ

ଘୋଡ଼ା ସଦୃଶ । ତା'ର ଯଥାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ନ ଥାଏ; ସେଥି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟର ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସେ ଅନ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଦୁଇଦଳ ମଧ୍ୟରେ କଳିତକରାଳ ହେଲେ ମାଡ଼ ଫଉଜଦାରୀ ସକାଶେ ବିବେକବିହୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରା ହୁଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଦଙ୍ଗାହେଙ୍ଗାମା ହେଲେ ଦୋକାନ ଲୁଟନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହା ହୁଏ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ଆଲୋକରେ ଆଲୋକିତ ଏବଂ ପରିଚାଳିତ ନ ହେବାରୁ । ଏପରି ପତନ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମରେ ହୋଇଅଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଏହା ହୋଇଛି ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ । ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷାରେ ଜୀବନ ଉନ୍ନତ ହୁଏ, ତାହା ହୋଇଛି ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳାର କାରଣ । ଜନସେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ବ୍ୟବସାୟରେ କଳାବଜାର, ଚାକିରିରେ ଘୁଷ୍‌ଖୋରୀ, ରାଜନୀତିରେ ମିଥ୍ୟାଚାର— ଏହିସବୁ ହେଉଅଛି ଯୁଗପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ନୈତିକତା ଭାଙ୍ଗି ଯିବାରୁ ।

ଏବେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନୂତନ ଯୁଗ ଆସିଅଛି । ସଂସାରର ସମସ୍ତ କର୍ମ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର ଭିତ୍ତିରେ ସମ୍ପାଦିତ ହେଲେ ସେଥିରେ ସତ୍ୟତା, ପବିତ୍ରତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ; ସେହି କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଓ ଜଗତ୍ ଉନ୍ନତ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ କିପରି ଭାବରେ ଆଚରିତ ହେଲେ, କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ ଓ ସଂସାରକୁ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ କରି ପାରିବ ତାହାର ଉଦାହରଣ ମନୁଷ୍ୟଜାତି ସମ୍ମୁଖରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କର୍ମ ଆଚରଣ କରାହେଉଛି । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍କୁଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଦିଆ ହେଉଅଛି । ଆଶ୍ରମର ବାତାବରଣ ପ୍ରଭାବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ବ୍ୟାୟାମରେ ଭାଗ ନେଉ ଅଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ମାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଧମକାନ୍ତି ନାହିଁ, କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବାଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ; ସେମାନେ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତଭାବେ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ

କୌଣସି ଗୁରୁତର କାରଣବଶତଃ ଯଦି ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ମିଳେ ତେବେ ସବୁଠାରୁ କଠିନ ଦଣ୍ଡ ହୁଏ ଖେଳପଡ଼ିଆ (Play ground)ରେ ପ୍ରବେଶ ନିଷେଧ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝା ଯାଉଅଛି ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଗଢ଼ିବା ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦିଆ ହୋଇଅଛି ।

ଶିଶୁଅବସ୍ଥାରୁ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାୟାମର ସୁବିଧା ଦେବା ସକାଶେ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍କୁଲ୍, କଲେଜ, ଗ୍ରାମ ଓ ସହରରେ ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଚଳନ ଓ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ସ୍ଥାପନ ଇତ୍ୟାଦି କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମିଭିତ୍ତିରେ ବ୍ୟାୟାମ କିପରି ଆଚରଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବ୍ୟାୟାମର ଉପଯୋଗିତା

ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ଅବୟବ, ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଥାଏ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରଯତ୍ନ କରି ସେସବୁର ବିକାଶ ସାଧନ କରିପାରେ । ଯେପରି ମନ, ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ସେହିପରି ଶରୀରର ବିକାଶ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଅସଳଖ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସିଧାସଳଖ, ସୁଢଳ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ; ଦୁର୍ବଳ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରୀ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଶରୀରର ଗ୍ରନ୍ଥିସବୁ ମଜଭୁତ୍ ହୁଏ, ଯୋଡ଼ା ଗଣ୍ଠିସ୍ଥାନ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ । ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ ଯଥାଯଥରୂପେ ପରିପାକ କରେ, ଶରୀର ବାତ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ । ଏପରିକି ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଯେଉଁ ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦ-ପ୍ରାପ୍ତି ତାହା ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

ଉପନିଷଦ୍‌ର ବାକ୍ୟ– ନାୟମାତ୍ମା ବଳହୀନେନ ଲଭ୍ୟଃ– ଅର୍ଥାତ୍, ‘‘ଆନ୍ତରିକ ଆତ୍ମବଳ ଓ ଶାରୀରିକ ବଳହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମାନୁଭବ କରିପାରେ

ନାହିଁ ।'' ଏହା ଏକେବାରେ ସ୍ୱତଃସିଦ୍ଧ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କିଂବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରେ ନାହିଁ । ମନ, ପ୍ରାଣ, ଆତ୍ମା ଓ ଶରୀର– ଏହି ଚାରିଟି ସତ୍ତାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶରେହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଅବିକଶିତ ରହିଲେ ଜୀବନ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହେ । ଶରୀରର ବିକାଶ ହୁଏ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା । ମନ-ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ହୁଏ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା । ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ହୁଏ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା ଦ୍ୱାରା । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିକ୍ଷା ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା ସମାନ ଭାବରେ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଠାରେ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

କର୍ମର ଭିତ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ହେଲେ ତାହା ଯେପରି ଯଥାର୍ଥ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେହିପରି ବ୍ୟାୟାମର ଭିତ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରେ ଓ ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଶକ୍ତିହିଁ ପ୍ରଧାନ; ଶକ୍ତି ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନ ଧାରଣ ବ୍ୟର୍ଥ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଶକ୍ତିର ଦୁରୁପଯୋଗ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ରାବଣ, କଂସ, ହିରଣାକ୍ଷ ଓ ହିଟ୍‌ଲର ସଦୃଶ ରାକ୍ଷସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ଶକ୍ତିର ସଦୁପଯୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରକୁ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ କରିପାରେ ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ନୂତନ ଦିବ୍ୟ-ମାନବଜାତି ପୃଥିବୀରେ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ପୃଥିବୀରେ ଉତାରି ଆଣିଅଛନ୍ତି ତଦ୍ୱାରା ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ତା'ର ମୂଳ ଚିନ୍ମୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଜରା, ରୋଗ, ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ହେବ । ଏହି ସକାଶେ ସ୍ଥୂଳଶରୀରରେ ରୂପାନ୍ତର ହେଲା ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ । ଏଥିରେ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶାନ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ । ଯେଉଁ ମନ, ପ୍ରାଣକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର କରିବା ସକାଶେ ପୁରାତନ ଯୋଗୀ ବହୁ ପ୍ରକାର କଠିନ ସାଧନା କରୁଥିଲେ ତାହା ସାଧିତ ହୁଏ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟଦେଇ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ଅତଏବ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ

କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ ରୂପାନ୍ତର ହୁଏ । ତେଣୁ କେଉଁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ବିଚାର କରିବା ।

ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଣାଳୀ

ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣାମ ନିର୍ଭର କରେ ଭାବ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ସକାଶେ କର୍ମ କରା ହେଉଛି ତାହା ଉପରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶରୀର ନୀରୋଗ, ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ଓ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହାହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୫ମିନିଟ୍ ମା'ଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ– ''ମୋର ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ତୁମ ଚରଣରେ ଅର୍ପଣ କରୁଅଛି, ତୁମେ ମୋତେ ପରିଚାଳନା କର, ତୁମ ଶକ୍ତି ଏହି ଶରୀରରେ ରୂପାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ତୁମକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରୁ'' । (ଧ୍ୟାନ କିପରି କରିବାକୁ ହେବ 'ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ' ପୁସ୍ତିକାରେ ତାହା ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।) ଏହିପରି ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବ ଏବଂ କଳ୍ପନା କରିବ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି ।

ବ୍ୟାୟାମରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ହେଲା ଶରୀରର ଯେଉଁ ଭାଗରେ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ କରାହୁଏ, ସେହି ଅଙ୍ଗରେ ଚେତନାର ଏକାଗ୍ରତା କରିବା ଉଚିତ । ଯେପରି Free hand exercise ଅଥବା Dumb-bell exercise କରିବାକୁ ହେଲେ ହାତରେ ଚେତନା ଏକାଗ୍ର କରିବା ଉଚିତ; ପେଟର Exercise କଲେ ପେଟରେ ଏକାଗ୍ର କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟାୟାମର ଯାହା ପ୍ରଭାବ ହୁଏ ତାହା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ହୁଏ ଏକାଗ୍ରତାରେ ।

୧. ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ୧୦ ରୁ ୧୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣାରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଶରୀରକୁ ଏକେବାରେ ଢିଲା ଛାଡିଦେବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ଶବାସନ । ଶରୀରର କୌଣସି ଭାଗରେ ଜୋର୍ ରହିବ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇ କଳ୍ପନା କରିବେ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି ।

୨. କ୍ଷୁଧା ଲାଗୁଥିବା ଅଥବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଉଦର ପୂର୍ଣ୍ଣଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଭୋଜନର ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୩. ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାର୍ଟ ଅଥବା ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେତେବେଳେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୪. ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ ଭୋଜନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୫. ବ୍ୟାୟାମର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ପ୍ରାତଃ ଏବଂ ସାୟଂକାଳ । ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁବିଧାନୁସାରେ ସେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏହା କରି ପାରନ୍ତି ।

୬. କ୍ଷୁଧା ଲାଗୁଥିଲେ ଅଳ୍ପକିଛି ଖାଇ ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ କିଂବା ପରେ ଜଳ ଓ ଚା'ଇତ୍ୟାଦି ପାନ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

୭. ନିୟମିତ ଭୋଜନ ଓ ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ସେ ୬/୭ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଯାଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଭୋର ୪ଟା ଅଥବା ୫ଟା ସମୟରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଦରକାର ।

୮. ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତରୂପେ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାହିତ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ ।

୯. ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ନିୟମ ପାଳନ କରିବା । ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ କେବେ ବି ବିଳମ୍ବ କରିବେ ନାହିଁ । ଏକ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିବେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ଯାହା କରିବାକୁ ଜବାବ ଦେଇଥିବେ ସେହି ସମୟରେ ତାହା କରିବେ ।

୧୦. ଯେଉଁଠାରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର ଥିବ ସେଠାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ କିଂବା ଦୁଇଦିନ ପାଠଚକ୍ରରେ ସମ୍ମିଳିତ ଧ୍ୟାନରେ ଯୋଗ ଦେବେ ଅଥବା ନିଜ ରହିବା ସ୍ଥାନରେ ପାଠଚକ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ । ପାଠଚକ୍ରର ନିୟମ ''ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର : ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର ସକ୍ରିୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ'' ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

ଯେଉଁ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ପଢ଼ାପଢ଼ି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତଥିବା ଯୋଗୁଁ ସମୟ ଅଭାବ ଥିବ, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି ।

୧. ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ମଳତ୍ୟାଗ, ଦନ୍ତ-ମୁଖ ପରିଷ୍କାର କ୍ରିୟା ଶେଷ କରିବେ । ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ସ୍ନାନ ପରେ ବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ନାନ କରିବା ନିଷେଧ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତି କାରକ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୨. ସମୟ ଅଭାବ ଥିଲେ ଅନ୍ତତଃ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ୧୦ ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବାଳକମାନେ ୫ ଦଣ୍ଡ, ୨୦ ବୈଠକ ଓ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ତିନି ମିନିଟ୍ କରିବେ । ୧୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବାଳକ ୧୦ ଦଣ୍ଡ, ୫୦ ବୈଠକ ଓ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ୫ ମିନିଟ୍ କରିବେ । ୨ ଦଣ୍ଡ, ୫ ବୈଠକରୁ ଓ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ଏକ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଇବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ସକାଶେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପଦଚାଳନା କରିବେ । ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଅଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଣାଳୀର ଆଲୋଚନା କରାହେଉଛି ।

୩. ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ ଭୂମିରେ ରଖି ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସ । ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ନାସା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିଦିଅ । ପେଟ ଯେତେପାର ଖଙ୍କାଳି ପିଠିରେ ଲଗେଇଦେଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏହି କ୍ରିୟା ହେଲା ଗୋଟିଏ ସଂଖ୍ୟା । ଏହିପରି ୫ରୁ ଆରମ୍ଭକରି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିକରି ୫୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଅ । ୫ ମିନିଟରେ ୫୦ ଥର କରାଯାଇପାରେ ।

୪. ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶରୀରକୁ ଶିଥିଳ (Relaxed) ବା ଢିଲାକରି ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । କଳ୍ପନାକର ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି । ଯଦି ୧୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କର ତେବେ ୪ ମିନିଟ୍ ଏହିପରି ବିଶ୍ରାମ କର । ୧୫ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ ହେଲେ ୬ ମିନିଟ୍ ଏହିପରି ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର । ବ୍ୟାୟାମର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ କିଛି ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ବା ଜଳଖିଆ ଖାଇପାର । ବ୍ୟାୟାମର ନିୟମ ପ୍ରଥମେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ଏହି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ନିୟମ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସକାଶେ ।

ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କରି ପଢ଼ା ଆରମ୍ଭ କରିବ, ପଢ଼ିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କରି ପଢ଼ା ସମାପ୍ତ କରିବ ।

ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମର୍ପଣ ସମ୍ବନ୍ଧେ 'ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ' ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରବନ୍ଧରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କରାହୁଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ ବିଶେଷରୂପେ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ 'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗ ଓ ସାଧନା' ପୁସ୍ତକ ତଥା ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସାହିତ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶ୍ରୀମା ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହାପରେ ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୧. ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଓ ସଂସାରର ଉନ୍ନତି

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ସୁପ୍ତ ଶକ୍ତି ଥାଆନ୍ତି ସେସବୁ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜାଗ୍ରତ ଓ ବିକଶିତ ହୁଅନ୍ତି । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଅବିକଶିତ ଥାଏ । ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ତାହା ବିକଶିତ ହେଲେ ସେ ଇଞ୍ଜିନିୟର, ଡାକ୍ତର, ପ୍ରଫେସର, ଅଫିସର, ଦେଶ ନେତା, ଶାସକ, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ସଂଗୀତଜ୍ଞ, କଳାକାର, ଶିଳ୍ପୀ, କବି, ଯୋଦ୍ଧା ହୋଇପାରେ; କିଂବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମହାପୁରୁଷ ହୋଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଯେଉଁ ଏକମାତ୍ର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ପରମାନନ୍ଦ ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଜ ଜୀବନ ସଫଳ କରେ ଏବଂ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବହୁତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ସମସ୍ତ ଗୁଣ ଯଦ୍ୟପି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ତଥାପି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ହୁଏ କେବଳ ଶିକ୍ଷା ଦୋଷରୁ । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଯଦି ଶିଶୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷା ପାଇପାରେ ତେବେ ସେ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ ।

୨. ଶୈଶବହିଁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା

ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ସତ୍ତା କୋମଳ ଲତା ସଦୃଶ । ଲତାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେକୌଣସି ରୂପେ ମୋଡ଼ିଦେଲେ ତାହା ସେହିରୂପେ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଲତା ପୁଷ୍ଟି ଓ ପାକଳ ହୋଇଯିବା ପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଶିଶୁ ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଯେପରି ଶିକ୍ଷା ପାଏ ସେହି ଅନୁସାରେ ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ଗଢ଼ିଉଠେ । ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମତଃ ଶିଶୁର ସ୍ୱଭାବ ଗଠନ ହୁଏ ମାତା ଗର୍ଭରୁ । ମା' ଯେପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ତାମସିକ ଭୋଜନ କରନ୍ତି; ସତ୍, ଅସତ୍ ବିଚାର କରନ୍ତି; ସତ୍ ଅସତ୍ କର୍ମ କରନ୍ତି ସେହି ଅନୁସାରେ ଶିଶୁର ସଂସ୍କାର ନିର୍ମାଣ ହୁଏ । ସେହି ସକାଶେ ସାଧାରଣ ଉକ୍ତିରେ ସନ୍ତାନର ଦୋଷଗୁଣ ଦେଖି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା ବା ନିନ୍ଦା କରାହୁଏ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ପରିବାର ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ । ତା'ପରେ ଆସେ ସାଙ୍ଗସାଥିଙ୍କର ଏବଂ ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଭାବ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷକର ପ୍ରଭାବ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ବିପରୀତ ବାତାବରଣ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଜୀବନର ସ୍ୱାର୍ଥଯୁକ୍ତ ସଂସ୍କାରରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶକୁ ଏକେବାରେ ଭୁଲିଯାଏ । ଏହା ହୁଏ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟର । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବିକାଶଶୀଳ ଆତ୍ମା, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଏହି ସଂସାରରେ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଠା ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ବିପରୀତ ବାତାବରଣରେ ରହିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବାତାବରଣର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବରଂ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମସ୍ତ ବାତାବରଣକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ । ଏପରି ହୁଏ ଅସାଧାରଣ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ।

୩. ଶିକ୍ଷାର ତ୍ରୁଟି

ଶିଶୁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରଭାବରୁ ସ୍ୱାର୍ଥ, ମିଥ୍ୟା ଆଚରଣ ଗ୍ରହଣ କରେ । ବାଳକ ସ୍କୁଲରେ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷା ସମୟରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ତା'ମଧ୍ୟରେ ବୀଜରୂପେ ଥିବା କୁସଂସ୍କାରକୁ ବିକାଶ କରାଏ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବାଳକ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଇ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୁପ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ ଓ ବିକାଶ କରିପାରିଥା'ନ୍ତା ସେସବୁ ସାମୟିକ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ,

ସ୍ୱାର୍ଥ ହାସଲ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ସେ ପିତା-ମାତା ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କର ଅବଜ୍ଞାକାରୀ ହୁଏ । ମିଥ୍ୟା କହି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଠକାଇ ପଇସା ନେଇ ସିନେମା ଦେଖେ, ତାସ୍ ଖେଳେ ଏବଂ ଆରମ୍ଭରୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ବିକାଶର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଛାଡ଼ି ରାଜନୈତିକ ନେତାମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରେ କିଂବା ସମର୍ଥନ କରେ ଏବଂ ରାଜନୀତିରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଜୀବନର ଏପରି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟକୁ ଛାତ୍ରମାନେ ସିନେମା ଦେଖି, ନିରର୍ଥକ ଗପ କରି, ସାଙ୍ଗସାଥିଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ନିରର୍ଥକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର : କରନ୍ତି ଜୀବନର ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ଜାଣିବା ଯୋଗୁଁ । କେବଳ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ଯେ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମୟକୁ ବ୍ୟର୍ଥ କରନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ ସଂସାରର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି; ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣରୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହା ବୁଝି ପାରିବା । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଲଙ୍କାରେ ରାବଣକୁ ବଧକରି ଯୁଦ୍ଧ ଜୟ କରିବା ପରେ ବିଭୀଷଣ ରାଜା ହେଲେ । ସେ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ କହିଲେ ‘‘ବାନର ସେନା ବହୁତ ବୀରତ୍ୱ ପୂର୍ବକ ଯୁଦ୍ଧ କରି ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ଏମାନଙ୍କୁ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ବସ୍ତ୍ର, ସୁବର୍ଣ୍ଣ, ମଣିଜଡ଼ିତ ଅଳଙ୍କାର ଏବଂ ମଣିମୁକ୍ତା ଉପହାର ଦେବାକୁ ମୁଁ ଚାହେଁ ।’’ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ବାନରମାନଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ସହିତ ପରିଚିତ ଥିଲେ । କୌତୂହଳରେ କହିଲେ, ‘‘ପୁରସ୍କାର ଦେବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ଦେବା ଉଚିତ । ତୁମେ ଯଦି ନିଜ ହାତରେ ଦିଅ ତେବେ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ଦେବ; ତୁମ ଦେବା ବସ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ନ ହୋଇପାରେ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ହେବ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ପୁଷ୍ପକ ବିମାନରେ ନେଇ ଆକାଶରୁ ପକାଇ ଦିଅ । ବାନରମାନେ ନିଜ ନିଜ ରୁଚି ଅନୁସାରେ ନେଇନେବେ ।’’ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ବିଭୀଷଣ ସମସ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିମାନରେ ନେଇ ଜଳବୃଷ୍ଟି ସଦୃଶ ଆକାଶରୁ ବସ୍ତ୍ର, ଭୂଷଣ, ମଣିମୁକ୍ତା ବୃଷ୍ଟି

କଲେ । ବାନରମାନଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ଚଞ୍ଚଳ, ସେମାନେ ଫଳପ୍ରିୟ । ମଣିମୁକ୍ତା କେବେ ଦେଖି ନ ଥିଲେ, ତାହାର ମୂଲ୍ୟ ବି ଜାଣି ନ ଥିଲେ, ସେସବୁକୁ ଦେଖି ତାହାସବୁ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ମନେ କରି ଆନନ୍ଦରେ ବିଭୋର ହୋଇ ଖାଇବାକୁ ଲାଗିଲେ । ତାହା ତ' ଫଳ ନ ଥିଲା, ସେଥିରେ ସ୍ୱାଦ ଆସିବ କେଉଁଠୁ ? ସେଥି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେହି ଅମୂଲ୍ୟ ମଣିମାଣିକ୍ୟ ନିରର୍ଥକ ବସ୍ତୁ ଥିଲା । ସେମାନେ ପାଟିରୁ ତାହା ବାହାର କରି ଛେପ ଖଙ୍କାର ତୁଲ୍ୟ ହେୟ ମନେ କରି ପକାଇ ଦେଲେ । ଗଳାର ହାର ଗୋଡ଼ରେ ବାନ୍ଧିବାକୁ ଲାଗିଲେ, ଗୋଡ଼ର ବସ୍ତୁ ମଥାରେ ବାନ୍ଧିଲେ । ଏହି ଘଟନା ଦେଖି ଶ୍ରୀରାମ ଓ ସୁଗ୍ରୀବ ଆଦି ହସିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ସେହି ଅମୂଲ୍ୟ ବସ୍ତୁର ମହତ୍ତ୍ୱ ବାନରମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅଜ୍ଞାତ ଥିଲା । ସେହିପରି ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅଜ୍ଞାତ । ଏଥି ଯୋଗୁଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଛାଡ଼ି ତାହାର ଦୁରୁପଯୋଗ କରୁ ।

ଛାତ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷାଦୋଷରୁ ବୁଦ୍ଧି ବିଚାର ଏତେ ସୀମିତ ହୁଏ ଯେ ସଂସାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ; ଜୀବନ ବିକାଶର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ନାହିଁ । ଗ୍ରାମର ସରପଞ୍ଚ, କିରାଣି, ଅଫିସର, ଶିକ୍ଷକ, ଓକିଲ, ଦେଶନେତା ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରର ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେଥିରେ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ସକାଶେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର କଳକୌଶଳ, ଯୁକ୍ତି, ବିଚାର, ଫନ୍ଦି, ମିଥ୍ୟାଚାର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦୋଷରୁ ସଂସାର ଉନ୍ନତି, ଜୀବନ ଉନ୍ନତିରେ ଯେତେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଆଦର୍ଶ ମନୁଷ୍ୟ ସାମନାରେ ରଖା ହୋଇଥାଏ ତାହାସବୁ ବ୍ୟର୍ଥତାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସଂସାରର ଉନ୍ନତି, ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ, ଶିକ୍ଷାର ପଦ୍ଧତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ସଚେତ ହୋଇ ନିଜ ଜୀବନର ବିକାଶ ମାର୍ଗ ଅବଲମ୍ବନ

କରିବାକୁ ହେବ । ପିତାମାତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ, ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯେଉଁ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଓ ଯୁବକ ଛାତ୍ର ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱୟଂ ସଚେତ ହୋଇ ନିଜ ଜୀବନ-ଉନ୍ନତିର ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

୪. ଛାତ୍ରର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାଣିବା । ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଅସତ୍ ଉପାୟରେ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରି ନିଜେ ଏବଂ ପରିବାର ସୁଖରେ ଓ ଆମୋଦ-ପ୍ରମୋଦରେ ରହି ସମାଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବା ନୁହେଁ । ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସାରରେ ସ୍ଥୂଳବସ୍ତୁ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମବସ୍ତୁ ସକଳ ଗୁଣ ଧର୍ମ ଜାଣିବା, ଜୀବନ ବିକାଶରେ ଯାହା ସହାୟକ ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିବା, ଯାହା ପ୍ରତିକୂଳ ତାହା ବର୍ଜନ କରିବା । ଏହିଭଳି କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଏବଂ ସମାଜରେ ସମ୍ମାନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକରୂପେ ମିଳିବ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ରୂପ । ବ୍ୟକ୍ତି ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମାନି ନେବାକୁ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ ଭ୍ରଷ୍ଟହୁଏ । ଏହା ହୋଇଛି ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ନ ହୋଇଥିବାରୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଆତ୍ମା ଏହି ତିନୋଟି ସତ୍ତା ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ତିନୋଟି ସତ୍ତା ସହିତ ଶରୀର ବିକାଶ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସେ ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁ, ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦରେ ନିବାସ କରେ । ଏହାହିଁ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଭ୍ରମବଶତଃ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖୋଜେ । କେବଳ ମନ-ବୁଦ୍ଧିର ସୀମିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ବା ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କରିବା

ସକାଶେ କେତେଖଣ୍ଡ ବହି ପଢ଼ିନେଲେ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନିୟମିତରୂପେ କରିବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ, ବଳିଷ୍ଠ, ସୁଗଠିତ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ; ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ଦୃଢ଼ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିଷ୍ଣୁ, ଧୀର, ବିଚାରଶୀଳ ହୁଏ । କୌଣସି ବିଷୟ ଭାବିଚିନ୍ତି କରିବାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖେ । ବ୍ୟାୟାମ ଅଭାବରେ ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ କଥା କହୁ କହୁ ରାଗିଯାଏ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବିଚାରଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଉତ୍ତେଜନାବଶତଃ ସେ ଅବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିନା ବିଚାରରେ କରି ପକାଏ । ତାହାର ପରିଣାମ ହୁଏ ଭୟଙ୍କର । ଶେଷରେ ସେହି ସକାଶେ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବିଚାରଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୁଏ । ତାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଏ, ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ମନ, ପ୍ରାଣ ତଥା ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ଶିକ୍ଷା ଛାଡ଼ି କେବଳ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେପରି ଦୋଷତ୍ରୁଟି ଦେଖାଯାଏ ସେହିପରି ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ବ୍ୟତୀତ କେବଳ ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ଓ ପୁସ୍ତକ ପାଠରେ ସାଂଘାତିକ ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମା— ଏହି ଚାରିସତ୍ତା ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଜୀବନ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହେ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ୱଭାବ-ଅନୁକୂଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ, ଆତ୍ମା-ବିକାଶ ସକାଶେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଛାତ୍ରମାନେ ସକାଳେ କିଂବା ସଂଧ୍ୟାରେ କିଛିସମୟ ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦର କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ଦଣ୍ଡ, ବୈଠକ, ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଆସନ ଆଦି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ବିନା ମନୁଷ୍ୟର ଅବସ୍ଥା

ଆତ୍ମା ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ବା ପ୍ରତିଭୂ, ଜ୍ଞାନ, ଆନନ୍ଦ, ସମତା ଇତ୍ୟାଦି ଦିବ୍ୟ ଭଗବତ୍ ଗୁଣଯୁକ୍ତ । ସେହି ଆତ୍ମା ବିକଶିତ ହେଲେ ନିଜ ଜ୍ଞାନ ଓ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ମନ ଓ ପ୍ରାଣର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖେ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମା ବିକାଶ ନ ହୋଇ କେବଳ ମନ-ବୁଦ୍ଧି ବିକାଶରେ ସେ ପୃଥିବୀରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କାର କରୁଅଛି । ନିଜ ଆବିଷ୍କୃତ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖ, ଦ୍ୱନ୍ଦ, ଅଶାନ୍ତି, ନିରାଶାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଅଛି । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ବୁଦ୍ଧିପ୍ରଧାନ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ବୋଲି ଗର୍ବ କରୁଅଛି । କିନ୍ତୁ ପଶୁଠାରୁ ନିନ୍ଦନୀୟ, ଘୃଣ୍ୟ, ନୃଶଂସ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି । ମନୁଷ୍ୟର ନୃଶଂସ, ପାଶବିକ, ଶୋକପ୍ରଦ କର୍ମ ଦେଖିଲେ ତା'ର ବୁଦ୍ଧି କ୍ରୁର ବିଷଧର ସର୍ପ ସଦୃଶ ପ୍ରତୀତ ହେଉଅଛି । କେବଳ ବୁଦ୍ଧି-ବିକାଶଶୀଳ ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁଠାରୁ ବି ଘୃଣ୍ୟ । ହିଂସ୍ରଜନ୍ତୁ କ୍ଷୁଧା ନିବାରଣ ସକାଶେ ଜୀବହତ୍ୟା କରେ, ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଅହଂତୁଷ୍ଟି ସକାଶେ ଅନ୍ୟର ଗଳା କାଟେ, ଅନ୍ୟର ମୁଖଗ୍ରାସ ଅପହରଣ କରି ନିଜର ଅୟସ ଆରାମରେ ଲଗାଏ; ନିରପରାଧୀ ଦେଶକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି କୀଟପତଙ୍ଗ ସଦୃଶ ମନୁଷ୍ୟକୁ ହତ୍ୟା କରେ, ନିରୀହ ସ୍ତ୍ରୀ, ବାଳକ, ବୃଦ୍ଧ, ଗୃହପାଳିତ ପରୋପକାରୀ ପଶୁ, ଗୋରୁ, ମଇଁଷି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢାଙ୍କୁ ବିରି, ମୁଗ, ଛୁଇଁ ପୋଡ଼ିଲା ପରି ପୋଡ଼ି ମାରେ । ରହିବାର ଘର, ଖାଇବାର ଅନ୍ନ ନାଶ କରେ । ଯୁବତୀ କନ୍ୟା, କୁଳବଧୂ ଅନାଥିନୀ, ନିରାଶ୍ରିତା ହୋଇ ଭୋଜନ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତ୍ରବିହୀନା ହୋଇ ଏଣେତେଣେ ପଳାନ୍ତି । ଯେଉଁ ସହର ଉଚ୍ଚ ଅଟ୍ଟାଳିକା କଳ କାରଖାନାରେ ସୁଶୋଭିତ ହୋଇ ନିଜ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମୁଗ୍ଧ କରୁଥାଏ, ତାହାସବୁ ଶ୍ମଶାନରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଯେଉଁ ବୁଦ୍ଧି ଅପରିମିତ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟକରି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଏ, ସେହି ବୁଦ୍ଧି ବଳରେ ତାହାସବୁ ଜଳି ଶ୍ମଶାନରେ ଚିତା ପାଉଁଶରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ବୁଦ୍ଧିପ୍ରଧାନ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଅଦୂରଦର୍ଶିତାର ସୂଚନା ଦିଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ପଶୁଠାରୁ ନିନ୍ଦନୀୟ ଦେଖାଯାଏ । ପଶୁର ବୁଦ୍ଧି ନ ଥାଏ, ସେ ଅନ୍ୟର କଷ୍ଟ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟର କଷ୍ଟ ବୁଝି ତା ପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ କରେ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏବଂ ତା'ର ପରିବାରକୁ ଅପମାନିତ କରେ, କେହି ମାରିଲେ ତା'ର ଅର୍ଥ, ଗୃହ, ଦେଶ ଅପହରଣ କଲେ ସେ ପ୍ରାଣାନ୍ତକ ଦୁଃଖ ପାଏ । ଏହା ସେ ସବୁ ଅନୁଭବ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟକୁ ଏହିସବୁ ପୀଡ଼ା ଦିଏ । ନ ଜାଣି ଦୋଷ କଲେ କ୍ଷମା ମିଳେ, କିନ୍ତୁ ଜାଣିଶୁଣି ଦୋଷ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଦଣ୍ଡ ମିଳେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମା ବିକାଶ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ତା' ଜୀବନର ଦୁଃଖବିହୀନ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ଯେଉଁ ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସେ ସଚେତ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ କିଂବା ତା'ର ସନ୍ଧାନ ପାଇ ପାରୁ ନାହିଁ । ସେ ଅଜ୍ଞାତ ଅସ୍ୱଷ୍ଟରୂପେ ଧନ, ପୁତ୍ର, ଅଧିକାର ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗବାସନା ଆଦି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ଖୋଜୁଛି । ଏବଂ ଶେଷରେ ନିରାଶ ହେଉଅଛି । ମନ, ବୁଦ୍ଧି ବିକାଶ କରି ପ୍ରାଣର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଦ୍ଧି ବିକାଶର ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚି ପୃଥିବୀକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିବା ସକାଶେ ସବୁକିଛି ତିଆରି କରି ସାରିଛି । ଏହି ବିପଦରୁ ପୃଥିବୀକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କାହା ପାଖରେ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସିଅଛି ଆତ୍ମବିକାଶର ଯୁଗ । ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସକାଶେ ଶ୍ରୀମାଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଆଦର୍ଶ ରଖି ଅଛନ୍ତି । ଆମ୍ଭେମାନେ ସେହି ଶିକ୍ଷାର ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ କରିପାରିବା । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଅନ୍ତରରୁ ସ୍ୱାର୍ଥ, ଅହଂ, ହିଂସା ଦୂର ହେବ । ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ, ଶାନ୍ତି, ସମତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ । ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନ ସଦୃଶ ମନ, ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ନ ହୋଇ ହେବ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା । ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି, ଭ୍ରାତୃତ୍ୱ । ପୃଥିବୀ ପରିଣତ ହେବ ସ୍ୱର୍ଗରେ ।

୬. ଆତ୍ମାର ବିକାଶ

ପ୍ରଶ୍ନ : ଆତ୍ମାକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖୁ ନାହୁଁ, ବିଶ୍ୱାସ କରିବୁ କିପରି ?

ଉତ୍ତର : ''ବସ୍ତୁ ନ ଦେଖି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ନାହିଁ''– ଏହି ଯୁକ୍ତିର କୌଣସି ଭିତ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ବସ୍ତୁ ପ୍ରଥମରେ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ପ୍ରଯତ୍ନର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ଭଗବାନଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧେ 'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗ ଓ ସାଧନା', 'ନବଜ୍ୟୋତି' ଏବଂ ଲୋକସାହିତ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଅଛି । ଏଠାରେ ଏହି ବ୍ୟର୍ଥ, ନିରର୍ଥକ, ଶୁଷ୍କ ଆଲୋଚନାର କୌଣସି ପ୍ରୟୋଜନ ନାହିଁ ।

ତୁମେ ଯଦି ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଅଛ, ତେବେ ଖୁସିରେ ରୁହ ଏହିସବୁ ବିଷୟରେ ମଥା ଖେଳାଅ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଜୀବନ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ଆତ୍ମାନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ । ବିତଣ୍ଡା ଯୁକ୍ତିତର୍କରେ ଆତ୍ମାନୁଭବ ହୁଏ ନାହିଁ, ହୁଏ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ଭକ୍ତିରେ । ଯେତେବେଳେ ପଶୁ ସ୍ତରରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ଉତ୍‌ଥାନ ହେଲା ସେତେବେଳେ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଲୋକଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କର ଆତ୍ମଧର୍ମରେ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ମନେ କରନ୍ତି, ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ ସବୁକିଛି ଜାଣନ୍ତି, ତାହା ଯଥାର୍ଥ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଯଦି ହଜାର ବର୍ଷ ପରମାୟୁ ହୁଅନ୍ତା ଓ ସେ କେବଳ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ଜାଣିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତା ତଥାପି ସେ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଜାଣି ପାରନ୍ତା ନାହିଁ । ସଂସାରରେ ଜାଣିବାର ବସ୍ତୁ ବହୁତ ଅଛି । ସୁତରାଂ ପାସ୍ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କିଛି ବହି ପଢ଼ି ସେଥିରୁ ଯେଉଁ ସାମାନ୍ୟ- ସମୁଦ୍ର ଜଳରୁ ଏକ କଣା ସଦୃଶ ଜ୍ଞାନ ଲାଭ ହୁଏ, ତଦ୍ୱାରା ସବୁକିଛି ଜାଣିଛୁ ବୋଲି ଭାବି ଯେଉଁ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଏକେବାରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ସେଥିରେ ମତାମତ ଦେବା ଏକେବାରେ ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ । ଯେଉଁବିଷୟରେ

କହିବାକୁ ହୁଏ ଅଥବା ମତାମତ ଦେବାକୁ ହୁଏ, ସେହି ବିଷୟରେ ପ୍ରଥମରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଅନ୍ୟଥା ନୀରବ ରହିବା ଭଲ ।

ଶାରୀରିକ ବଳର ଯୁଗ, ପ୍ରାଣର ଉଦ୍ଦାମ ଯୁଗ ଶେଷ ହୋଇଅଛି, ବୁଦ୍ଧିର ଯୁଗ ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏବେ ଆତ୍ମାର ଯୁଗ ଆରମ୍ଭ । ଏହି ସକାଶେ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ନିଜ ତପସ୍ୟାରେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଉତାରି ଆଣିଛନ୍ତି ଏବଂ ମା' ସେହି ଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଗତରେ ରୂପାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ସେହିମାନେ ଆତ୍ମୋପଲବ୍ଧି କରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବେ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି କ୍ରିୟା କରି ସେମାନଙ୍କ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରକୁ ଦିବ୍ୟ, ଚିନ୍ମୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ସେହିମାନେ ହେବେ ମୋହ, ଅଜ୍ଞାନ, ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ଅତି-ମାନବ ଜାତି ।

୭. ଆତ୍ମବିକାଶ ସକାଶେ ନୈମିତ୍ତିକ କର୍ମ

ଭଗବାନ୍ ଆତ୍ମା ରୂପରେ ନିଜ ହୃଦୟରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ । ତାଙ୍କୁହିଁ ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ତ କିଛି ସମର୍ପଣ କରିବ । ସେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜ ସଙ୍ଗରେ ରହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖୁଅଛନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିବ । ସେହି ସମସ୍ତ କିଛି ପରିଚାଳିତ କରନ୍ତୁ; ସେ ସକାଶେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ । ଭଗବାନଙ୍କ ପରିଚାଳନା ଜାଣିବାକୁ ଅଭୀପ୍ସା କରିବ ।

ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ବିଛଣାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବସି ହୃଦୟରେ ମନ ଏକାଗ୍ର କରି ଭଗବାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବ । ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବ, ''ହେ ଭଗବାନ୍, ଆଜି ଯାହାକିଛି କର୍ମ କରିଛି ତାହା ସମସ୍ତ ତୁମ ଚରଣରେ ଅର୍ପଣ କରୁଛି, ତୁମେ ମୋତେ ସଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି ଦିଅ, ପ୍ରେରଣା ଦିଅ, ପରିଚାଳନା

କର, ମୋତେ ତୁମେ ଯନ୍ତ୍ର ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କର ।'' ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବାପରେ ଭଗବତ୍ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ଶୋଇଯିବ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ୍ରା ନଆସିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ସ୍ମରଣ କରୁଥିବ ।

ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଗବତ୍ ନାମ ଅଥବା ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ ପୂର୍ବକ ଉଠି ସେହି ବିଛଣାରେ ବସି ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କର, ପ୍ରାର୍ଥନା କର, ''ହେ ମା, ମୋତେ କର୍ମର ପ୍ରେରଣା ଦିଅ, ଶକ୍ତିଦିଅ, ତୁମର ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇ ଯେପରି ସମସ୍ତ କର୍ମ ତୁମରି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରି ତୁମ ଚରଣରେ ସମର୍ପଣ କରିପାରେ । ଏକାଗ୍ରତା ଦିଅ, ତୁମକୁ ସ୍ମରଣ କରି ତୁମ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ । ଜ୍ଞାନ ଦିଅ, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଯଥାର୍ଥ ଅଯଥାର୍ଥ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରେ ।'' ଏହିପରି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ଶୌଚ, ସ୍ନାନ, ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ, ମା' ଏହି ନାମ ସ୍ମରଣ ସହ କରିବ ।

ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ଚେତନାକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା । ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଣାଳୀ ''ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ'' ଏବଂ ''ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗ ଓ ସାଧନା'' ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ ବହୁତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଥା : ପଢ଼ିବା, ଗଭୀର ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଜଟିଳ ବିଷୟ ସମାଧାନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ଏକାଗ୍ରତା ବ୍ୟତୀତ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ହୁଏ । ମା' ଅତିମାନସ ଦ୍ୱାରା ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା କରାଉଛନ୍ତି, ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କରିପାରେ ।

ଚେତନା ଏକାଗ୍ର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତିକୁ ଆବାହନ କରିବେ । ଏହି ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା ହୁଏ ଏବଂ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ସୁପ୍ତ ଶକ୍ତି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଲେ ସେ ସାଂସାରିକ ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରିବ ।

୧. ଜୀବନ ଉନ୍ନତିରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହିଁ ପ୍ରାଣ

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜୀବନ ଉନ୍ନତିର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଯେତେ ଧାରଣା କରିହୁଏ, ଜୀବନରେ ସେତେ ମହାନ୍ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂସାରିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସମସ୍ତ ବିପତ୍ତି ଅତିକ୍ରମ କରିପାରେ; ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସାଧ ବସ୍ତୁକୁ ସାଧନ କରିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ମହାନ୍ ବୀର, ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍, ସାହସୀ, ତେଜସ୍ୱୀ, ନୀତିଜ୍ଞ, ସଦାଚାରୀ, ସତ୍ୟବାଦୀ, ସହିଷ୍ଣୁ, ଶାନ୍ତ, ଧୀର, ମେଧାବୀ ହୁଏ । ତା'ର ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବିକଶିତ ହୁଏ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସେ ପରମ ଜ୍ଞାନ ଭଗବତ୍ ଭକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ; ମୁକ୍ତି ନିର୍ବାଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରେ କିଂବା ସମସ୍ତ କର୍ମ, ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ମା'ଙ୍କ ଚରଣରେ ସମର୍ପଣ କରିପାରେ । ସମର୍ପିତ ସତ୍ତା ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ରୂପାନ୍ତର ହେଲେ, ସେ ମୃତ୍ୟୁ, ରୋଗ, ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ, ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଅଜ୍ଞାନରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ଏକତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ । ସେ ମନ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ନ ହୋଇ ଭଗବତ୍ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଶରୀରରେ ସେ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରେ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସିଦ୍ଧିରେ ସଂସାରରୁ ଅସତ୍ୟ, ଅନ୍ୟାୟ, ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଅଭାବ ଦୂର ହୁଏ । ପୃଥିବୀ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରେ । ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ସୁଗଠିତ କରି ଅସମୟରେ ଜରା, ମୃତ୍ୟୁ, ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ; ଶରୀର ବଳବାନ୍ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ତୀବ୍ର ଏବଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୁଏ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚେତନା ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୁଏ । ଏକାଗ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରେ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମମାର୍ଗରେ

ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରେ, ଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାଯଥ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରେ । ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିଯାଏ, ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତନ ହୁଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ବରାବର ସତର୍କ ରହେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି, ବିଚାର ତୀବ୍ର, ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧ, ଚେତନା ଏକାଗ୍ର ହେଲେ ସେ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସାୟ, ଡାକ୍ତରୀ, ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ, ରାଜନୀତି, ସେନା, ଶାସନ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଣାଳୀରେ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଶକ୍ତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟବଧାନ ଥାଏ, ତହିଁରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହିଁ ସେତୁ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଆଧାର ବିହୀନ ସଂସାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯେଉଁ ତ୍ରୁଟି ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ଥାଏ ତାହା କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦୂର କରିପାରେ । ସାଂସାରିକ ଜୀବନରେ ସମୃଦ୍ଧି ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଜ୍ଞାନ, ଭିତ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତିର ପ୍ରଧାନ ଆଧାର ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରରେ କୌଣସି ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରେ ନାହିଁ କିଂବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମସିଦ୍ଧି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧକ ଋଷି ମୁନି ସନ୍ଥ ମହାତ୍ମାମାନେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାଣିଛନ୍ତି ସେମାନେହିଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିଛନ୍ତି । ସେହି ସକାଶେ ସେମାନେ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ଅୟସ ଆରାମ ଭୋଗବିଳାସକୁ ସହଜରେ ତ୍ୟାଗ କରି କଠୋର ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ତା'ର ଉପଯୋଗିତା ନ ଜାଣି ତାହା ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ଜୀବନରେ ସମସ୍ତ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରନ୍ତେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ଯୋଗୁଁ ସେହି ସମୁଦ୍ର ତୁଲ୍ୟ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଜଳକଣା ସଦୃଶ ସାଂସାରିକ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲାଳାୟିତ ହୋଇ ଲାଞ୍ଚ ନେଇ ମିଛ କହି ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମହାନ୍ ତେଜସ୍ୱୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ପରମ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ତାହାରି

ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ନିରାଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାର ସ୍ୱରୂପ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରୂପ ପରଶମଣି ତ୍ୟାଗ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଭ୍ରମବଶତଃ ସାଂସାରିକ ବିଷୟରୂପକ କାଚ ଲାଗି ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥ କରେ ।

୨. ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର କାରଣ

୧. ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର ପ୍ରଥମ କାରଣ ହେଲା କୁସଂସ୍କାର । କୁସଂସ୍କାର ପାଇଁ ଦାୟୀ ପିତାମାତା । ଶିଶୁ ମାତା ଗର୍ଭରେ ଆସିବା ଦିନଠାରୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଆସିବା ଦିନଠାରୁ ତା' ମଧ୍ୟରେ ପିତାମାତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମନୋଭାବର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଓ ତାହା ସଂସ୍କାରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସେହି ସଂସ୍କାର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

୨. ଶିଶୁର ଅଜ୍ଞାନ ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ସମ୍ମୁଖରେ ପିତାମାତା ଅଥବା ଅନ୍ୟ କେହି ଅଶ୍ଳୀଳ ବ୍ୟବହାର ଅଶ୍ଳୀଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଅଶ୍ଳୀଳ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର କୁସଂସ୍କାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୩. ଏହି କୁସଂସ୍କାର ବୀଜରୂପେ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ, ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ବୟସ୍କ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଅଶ୍ଳୀଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କୁସଂସ୍କାର ବିକଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ବାଳକର ବାରବର୍ଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ବାଳିକାର ଦଶବର୍ଷ ଅବସ୍ଥାରେ କାମଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର ହୁଏ ।

୪. ବାଳକର ପନ୍ଦର ଷୋଳବର୍ଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ବାର ତେର ବର୍ଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଅଶ୍ଳୀଳ ଉପନ୍ୟାସ କିଂବା କାମୋଦ୍ଦୀପକ ସିନେମା ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା କୌଣସି ଦୃଶ୍ୟ, କୌଣସି ସ୍ପର୍ଶରେ, କେବଳ କାମାବେଗରେ ଶରୀର ଜର୍ଜରିତ ଅର୍ଥାତ୍ ମନ୍ଥନ ହୋଇଗଲେ

ବାଳକର ଶୁକ୍ର ନିମ୍ନଗାମୀ ହୁଏ, ବାଳିକାର ଭାବାପନ୍ନ ପ୍ରାଣ ଅଧୋମୁଖୀ ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ ଉନ୍ନତିର ପ୍ରଧାନ ଛାପ ହେଲା ପିତାମାତାଙ୍କ ଆଚରଣର ପ୍ରଭାବ । ମାତା ଗର୍ଭରୁ ବାଳକର ଚେତନାରେ କୁସଂସ୍କାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରୁ ତା'ର ମନ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ପ୍ରାଣ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଏହା ଫଳରେ ହୃଦୟ କଳୁଷିତ ହୁଏ । ତା' ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଆତ୍ମା ଯିଏକି ଭଗବତ୍ ସ୍ୱରୂପ, ଭଗବତ୍ ପ୍ରତିଭୂ, ଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ, ତାହା ଆବୃତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହେଉଛି ଏହି ଆତ୍ମା । ଏହାର ନେତୃତ୍ୱ ଅଭାବରେ ଜୀବନର ଚାଳକ ହୁଅନ୍ତି ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ପ୍ରାଣ । ଏସବୁର ସତ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି, ଜ୍ଞାନ; ଜ୍ୟୋତି ଅଭାବ; ଏମାନେ ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା । ଆତ୍ମା ଆବରଣରେ ରହିବାରୁ ତା'ର ଆଲୋକ ସିଧା ସିଧା ମନ, ପ୍ରାଣ ନ ପାଇ ନିଜ ନିଜ ଅର୍ଦ୍ଧ-ଅସ୍ପଷ୍ଟ, ବିକୃତ ଆଲୋକରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଅନ୍ତି । ସେଥିରେ ଥାଏ ସ୍ୱାର୍ଥ, ଭୋଗ ବାସନାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ।

ବାଳକର ଆତ୍ମା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମନ, ପ୍ରାଣ ନେତୃତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବାରୁ ତା'ର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ୱନ୍ଧରେ ସେ ସଚେତନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଭାବରୁ ତା' ସମ୍ମୁଖରେ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ନ ଥାଏ । ବାଳକମାନଙ୍କର ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପଯୋଗୀ ଯେଉଁ ବୟସ ୧୫ରୁ ୩୦, ବାଳିକାମାନଙ୍କର ୧୨ରୁ ୨୫ ତାହା ପତନାଭିମୁଖୀ ହୁଏ । ଏପରି ହୁଏ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କର ଥରେ ପତନ ହେଲେ ସଂଯମରେ ରହିବା ଦୁଃସାଧ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା ସଂସ୍କାର ରୂପେ ଥାଏ, ତାହା କେବେ ବି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ତାକୁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ପିତାଙ୍କଠାରୁ ଅନୁକୂଳ ସଂସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କାହାରି କାହାରି ପକ୍ଷେ ଯଦି ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ନ ଥାଏ ତଥାପି ତା'ର ପୂର୍ବସଂସ୍କାର ଭଗବତ୍ କୃପା

କବଚରୂପେ ରକ୍ଷା କରେ । ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ତା' ଆତ୍ମାକୁ ଆବୃତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତନ ହୁଏ ଏବଂ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମଶାନ୍ତିସ୍ୱରୂପ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି, ଯାହା ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ତାହାକୁ ସମ୍ମୁଖରେ ରଖି ତାହାର ଅନୁକୂଳରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ବୟସରେ ବାଳକ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ପତନ ହୁଏ, ସେହି ସମୟକୁ ସେ ଭଗବତ୍ କୃପା ସାହାଯ୍ୟରେ ସଂଯମ କରି ଭଗବତ୍ ଅଭିମୁଖୀ ହୁଏ ।

୩. କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତାର ଉତ୍ତମ ସମୟ

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ପୋଷଣ ହୋଇ ଆସୁଛି । ସେମାନେ କହନ୍ତି ବାଳକର ୧୬ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ୧୪ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ— ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା କଠିନ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସାଂସାରିକ ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟରେ ଭୋଗକରି ସଂସାର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପନ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଧାରଣା ଏକେବାରେ ଭୁଲ୍ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଏପରି ନମନୀୟ ଯେ ଏହାକୁ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଦିଆହୁଏ ତାହା ସହଜରେ ସେହି ଆଡ଼କୁ ଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ କରାହୁଏ ତାହାର ବିକାଶ ହୋଇଚାଲେ । ୩୦ ବର୍ଷ ପରେ ଗୋଟିଏ ନୂତନ ସଂସ୍କାର ବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେଲେ ବହୁତ ସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ହୁଏ : ସତର୍କ ସଜାଗ ରହିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଏକେବାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ; ଯାହା ପାଖରେ ଧନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଥାଏ, ସେ ଅନ୍ୟର ଉପକାର, ଅନ୍ୟର ସେବା, ଅଥବା କୌଣସି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ କିଂବା ସେହି ଅର୍ଥଶକ୍ତିକୁ ପରର ଅନିଷ୍ଟ ପରପୀଡ଼ାରେ, ଝଗଡ଼ା ଓ ବିବାଦରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିପାରେ । ଯାହାର ସେହି ଧନ ଆଉ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ସେ ଅନ୍ୟର ଉପକାର କରିପାରେ ନାହିଁ କିଂବା ଅନିଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ମୁକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥା । ମନୁଷ୍ୟର ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ

ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସବଳ, ସତେଜ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଥାଏ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟା ଭିଡ଼ି ଛିଡ଼ାହୁଏ ତାହା ଅନାୟାସରେ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଭାବନ୍ତି— ଯୁବାବସ୍ଥା ମଉଜରେ ଉଡ଼ାଇ ନେବା, ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶିଥିଳ, ଅବୟବ ଦୁର୍ବଳ, ଶରୀର ବୃଦ୍ଧ ହେଲେ ସଂସାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବା ନାହିଁ; ଅତଏବ ବୁଢ଼ୀ ଗାଈ ଦାନ ସଦୃଶ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦେଇ ସିଧା ବୈକୁଣ୍ଠକୁ ଯାଇ ଆନନ୍ଦରେ ନିବାସ କରିବା । ଏହା ଏକେବାରେ ଭ୍ରମ ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରବଞ୍ଚନା କରିବା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଏକମାତ୍ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ସେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତ ହୋଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ଉପାୟରୂପେ ସମସ୍ତ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତ ହେବାକୁ ଅବକାଶ ମିଳି ନାହିଁ, ସେମାନେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଅବଶ୍ୟ ସାଧନା କରିବେ । କିନ୍ତୁ ସଚେତ ହେବା ପରେ ଆଚରଣ ନ କରିବା ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ହେବ । ପରେ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ହାତକୁ ଆସିବ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ କର୍ମ ଯଥା : ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ, ଦେଶସେବା, କୁଟୁମ୍ବ ପାଳନ ଇତ୍ୟାଦି ଯଥାର୍ଥରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ଉପାୟ । ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସାଧନାରୂପେ ଆଚରଣ କଲେ କର୍ମରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ସେଥିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ରହି ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରେ । ଯଦି ଏହିସବୁ କର୍ମ କେବଳ ପରିବାର ଅଥବା ନିଜ ସକାଶେ କରାହୁଏ ତେବେ ସେଥିରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତରସ୍ଥିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନ ବିକଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜଳ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ ଜାହାଜର ଯେଉଁ ଭାଗ ଜଳ ଉପରେ ଥାଏ ତାହା ଆମେ ଦେଖିପାରୁ କିନ୍ତୁ ଜଳରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥିବା ଅଂଶ ଆମ୍ଭର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଜାହାଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଦେଖିପାରୁ ଜଳର ଉପରେ ଥିବା ଅଂଶ ଅପେକ୍ଷା ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଅଂଶ ବହୁତ ଅଧିକ

ଏବଂ ସେହି ଭାଗହିଁ ଜାହାଜକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଜାହାଜର ନିମ୍ନଭାଗ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ଉପର ଭାଗ ତିଷ୍ଠିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନ,ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ ବାହ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିଠାରୁ ବହୁତ ବେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଏହିସବୁ ଆତ୍ମାର ଗୁଣ । ଏହାହିଁ ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀରକୁ ଧାରଣ କରି ଅଛନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଅବିକଶିତ ରହିବାରୁ ଜୀବନ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅନ୍ଧକାରମୟ ଓ ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱମୟ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ଏକମାତ୍ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତ ହେବା । ସେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିପାରେ ଏବଂ ନିଜ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ସୁପ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ସମୂହକୁ ଜାଗ୍ରତ୍ ଓ ବିକଶିତ କରି ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ, ପରମ ସୁଖ ଓ ପରମ ଶାନ୍ତିମୟ କରି ଗଢ଼ିପାରେ ।

ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଜାଣିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଅନଭିଜ୍ଞ ରହି ତାହା ନଷ୍ଟ କରେ; ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଜ୍ଞାତ ରହିବାରୁ ବାସନା, କାମନା ଓ ଭୋଗଲିପ୍ସା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସେ ବିବଶ ହୋଇ ବିବାହିତ ଜୀବନକୁ ବାସନା ତୃପ୍ତିର ଉପାୟରୂପେ ମାନିନିଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦଶବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚସାତ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି । ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପାଳନ ପୋଷଣ ସକାଶେ ବ୍ୟୟ ଅଧିକା ହୁଏ । ଦେଢ଼ଶତ ଟଙ୍କା ବେତନ ହେଲେ ଖାଇବା ପିନ୍ଧିବା ଠିକ୍ ନ ହେବାରୁ ଚୋରି କରିବାକୁ ପଡ଼େ; ହଜାର ଟଙ୍କା ବେତନ ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀର ଅଳଙ୍କାର, ଶାଢ଼ି, ପିଲାଙ୍କ ପଢ଼ିବା ଓ ଯିବା ଆସିବା ସକାଶେ ମୋଟର, ଆଡ଼ା ଚୌଡ଼ାରେ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ରିସ୍‌ପତ୍ ନେଇ ଅନ୍ୟ ମୁଖର ଗ୍ରାସ କାଟିବାକୁ ପଡ଼େ । ବେପାରୀ ହେଲେ ଝିଅମାନଙ୍କ ବିବାହରେ ପଚିଶ ହଜାର ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ଯୋଗୁଁ କଳାବଜାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟାୟ କଲେ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ରୂପେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟାୟ ଆସେ । ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ରାଗିଲେ, ଅନ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଝଗଡ଼ା କଲେ ପ୍ରଥମରେ ଯେପରି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ରାଗ ଜନ୍ମେ ନିଜକୁ

ଅଶାନ୍ତ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରେ, ସେହିପରି ଅନ୍ୟାୟ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ତା'ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଜୀବନକୁ ଦୁଃଖ ଯାତନାରେ ପରିଣତ କରେ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ କରିବାଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ସନ୍ତାନମାନେ ରୁଗ୍ଣ, କୁପ୍ରବୃତ୍ତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ନିଜ କର୍ମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରୂପେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକୂଳ ଆଚରଣ ଜୀବନକୁ ଆହୁରି ଯାତନାମୟ କରିଦିଏ । ଯଦ୍ୟପି ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ, ତଥାପି ଗୃହାଶ୍ରମର ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ମଧ୍ୟ ସଂଯମ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନ ରଖିଲେ ଜୀବନ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଦୁଃଖମୟ ହୁଏ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

୪. ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ବିଧାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା । ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ବିଧାନର ନାମ 'ଧର୍ମ' ଏହି ବାକ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ର ଘୋଷଣା କରିଅଛି । କିନ୍ତୁ କାଳ ପ୍ରଭାବରେ ଧର୍ମ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପାଳନ କରା ନ ହୋଇ ଧର୍ମ ନାମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥସିଦ୍ଧି କରୁଥିବାରୁ ଆଧୁନିକ ଲୋକେ ଧର୍ମକୁ ଘୃଣା କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଧର୍ମ ଯଥାର୍ଥରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସତ୍ୟ ମାର୍ଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ନେଇଥାଏ ।

ସଂସାରରେ ଯେତେ ଧର୍ମ ଅଛି,ସବୁ ଧର୍ମର ଭିତ୍ତି ହେଉଛି ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପାଳନ କରା ନ ହୁଏ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଧର୍ମ ସଂସାରରେ ସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ଯୁକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୁହେଁ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଘଟଣାରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୁଖରେ ରହିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂସାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ମା' ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଆସି ଯେଉଁ ନୂତନ ଆଦର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ତାହା ଆଚରଣ କଲେ ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ । ତାହାର ସମୟ ଆସିଛି । ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଆଦର୍ଶ କେବଳ ଗୃହତ୍ୟାଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ସକାଶେ ନୁହେଁ । ସେଥିରେ ସଂସାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବ ନାହିଁ, ହେବ ଗୃହୀମାନେ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ କରିବାରେ । ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ବିଷୟରେ ପରେ 'ଲୋକ-ସାହିତ୍ୟ'ରେ ଆଲୋଚନା କରାହେବ । ଏଥିରେ କେବଳ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । କୌଣସି ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ ବା ସାଂସାରିକ କର୍ମ ହେଉ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ ବ୍ୟତୀତ ତାହା ଯଥାର୍ଥରୂପେ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ଗୃହତ୍ୟାଗୀ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧକକୁ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦ୍ୟପି ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତଥାପି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ କରିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଳକ ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଶୁକ୍ର ପୁଷ୍ଟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ନଷ୍ଟ କଲେ ଶୁକ୍ର ତରଳ ହୁଏ, ବାରଂବାର ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ; ପ୍ରୌଢ଼ା ବାଳିକା ବା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରେ ଅପବିତ୍ର ଭାବ ମନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ମନ ଏକାଗ୍ର ନ ହୋଇ ଚଞ୍ଚଳତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହେଲେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଧୀରସ୍ଥିର ଭାବେ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ବାଧା ଆସେ, ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ଫଳରେ ଆସେ ନୈରାଶ୍ୟ, ଅଶାନ୍ତି, ନିରୁତ୍ସାହ, ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନତା ଓ ଅସହିଷ୍ଣୁତା; ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି କଥାରେ ରାଗିଯାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥାଯଥ ବିଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆବେଗରେ ହଠାତ୍ କରିପକାଏ, ପରିଣାମରେ ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଜୀବନ ହୁଏ ଦୁଃଖ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱମୟ, ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ସ୍ଥିତ ସୁପ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଶାନ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ, ସମତା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସାହସ, ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବର

ବିକାଶ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧ୍ ଜାତ ହୁଏ । ସନ୍ତାନମାନେ ହୁଅନ୍ତି ଦୁର୍ବଳ, ଅସଂଯମୀ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ ଦ୍ୱାରାହିଁ ସଂସାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହି ସକାଶେ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଶାସ୍ତ୍ର ''ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟାଶ୍ରମ'' ନାମରେ ଅଭିହିତ କରିଅଛି ।

ବ୍ୟକ୍ତି ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଯଦି ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରଖି ନ ପାରେ ତେବେ ବିବାହ କରିପାରେ । ଗୋଟିଏ କିଂବା ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାସରେ ଥରେ ଅଥବା ଦୁଇଥର ପତ୍ନୀର ମାସିକ ଧର୍ମ ହେବାର ଚାରିଦିନ କିଂବା ସାତଦିନ ପରେ ସହବାସ କରିପାରେ । ଏଥିରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷର ଉଭୟଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ସନ୍ତାନ ମେଧାବୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍, ସୁନ୍ଦର, ତେଜସ୍ୱୀ ଓ ସାହସୀ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାକୁ ଶାସ୍ତ୍ର ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ବୋଲି କହିଅଛି । ଗୋଟିଏ କିଂବା ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ଜାତ ହେବା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷ ଉଭୟ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ ଶାସ୍ତ୍ର ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଧର୍ମ ବୋଲି କହିଅଛି ।

ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପାଳନ କରାଗଲେ ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ ଧର୍ମ, ନୀତି, ନିୟମ ସୁଚାରୁରୂପେ ପାଳିତ ହୁଏ । ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମର ଭିତ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଥିବାରୁ ଏହା ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସମସ୍ତ ଧର୍ମ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀକୁ ସହଧର୍ମିଣୀ ବା ଧର୍ମପତ୍ନୀ କୁହାହୋଇଛି । ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ ସମ୍ଭବ । ସେହି ସକାଶେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ସ୍ତ୍ରୀ ବିନା କୌଣସି ଧର୍ମାଚରଣ କରାହୁଏ ନାହିଁ । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଅଶ୍ୱମେଧ ଯଜ୍ଞ କରିବା ସମୟରେ ମା' ସୀତା ବାଲ୍ମୀକିଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ଥିଲେ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ସୁବର୍ଣ୍ଣରେ ସୀତା'ଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଯଜ୍ଞାନୁଷ୍ଠାନ କରିବାକୁ ହୋଇଥିଲା । ସ୍ତ୍ରୀ ଯଥାର୍ଥରେ ଧର୍ମର ସାଥି, ଗୃହର ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଯଥାର୍ଥ ଧର୍ମ ପାଳନ ହୁଏ ଗୃହରେ ଧର୍ମପତ୍ନୀ ଦ୍ୱାରା । ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ, ଦେବୀ ହୁଏ, ତେବେ ଗୃହ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ

ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ ଧର୍ମପତ୍ନୀକୁ ଆଜିକାଲି ଭୋଗ ବାସନା ତୃପ୍ତି କରିବାର ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର କରା ହୋଇଛି । ଏହି କାରଣରୁ ଜୀବନରେ ଏବଂ ସଂସାରରେ ଅବନତି ଘଟୁଛି; ଲୋକସଂଖ୍ୟା ପଶୁଠାରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଆତ୍ମା ଏବଂ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ନ ହେଉଥିବାରୁ ସେ ନିଜର ତଥା ସଂସାରର ଉନ୍ନତି ମାର୍ଗରୁ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯାଉଛି । ଯେଉଁମାନେ ତଥାକଥିତ ଧାର୍ମିକ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକ ସେମାନେ ମନେ କରନ୍ତି, ''ପର ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି କୁଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଖରାପ କିନ୍ତୁ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀରେ କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ ।'' ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ଯେ ପର ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି କୁଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ମହାନ୍ ପାପ । କିନ୍ତୁ ନିଜେ ଆଉ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ତ' ମେସିନ୍ ନୁହେଁ ଯେ ଶରୀରର ସାରାତିସାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଧର୍ମାଚରଣ କରିବାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ! ଯଦି ଏପରି ହୁଅନ୍ତା ତେବେ ସାଧୁ ମହାତ୍ମା ମୁନି ଋଷିମାନେ କଠୋର ନିୟମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରନ୍ତେ କାହିଁକି ? କଠୋର ତପସ୍ୱୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଥରେ ପତନ ହେଲେ ତାକୁ ସମାଜ କାହିଁକି ଘୃଣା କରନ୍ତା ? ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଯଥାର୍ଥ ଜୀବନ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂସାରିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଯେତେ ଅଧିକ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ତା'ର ଜୀବନ ସେତେ ଅଧିକ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସମଞ୍ଜସ, ଦୁଃଖ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱମୟ ହୁଏ; ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାଧି ଓ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

''ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ ତାହାର ଧର୍ମାଚରଣ ବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା କରିବାର ଅଧିକାର ନାହିଁ; ଅଥବା ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା କୌଣସି ଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ''– ଏହି ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ । ନିର୍ବିବାଦ ରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିତ ପରମ ସୁଖ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି । ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନାରେ । ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା କରିବା ।

ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ସଂଯତ ଓ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ; ଭଗବାନଙ୍କୁ ସେ ସ୍ମରଣ କରେ । ମନୁଷ୍ୟର ବୃତ୍ତି ଯେତେ ଭଗବତ୍ ଅଭିମୁଖୀ ହୁଏ ତେତେ ଅଧିକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ସେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା ଦ୍ୱାରାହିଁ ଦୁର୍ଗୁଣ ଦୂର ହୋଇ ସଦ୍‌ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିବା ସକାଶେ ଯୌଗିକ ସାଧନାରେ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥୂଳକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରାହୁଏ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ନିର୍ଭର କରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନୋବୃତ୍ତି ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା, ଅନୁକୂଳ ଭୋଜନ, ପୁଷ୍ଟଶରୀର, କଠୋର ଓ ଦୃଢ଼ ନିୟମ ପାଳନ ଉପରେ । ଏହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ନିୟମର ପ୍ରତିକୂଳ ହେଲେ ପରିଣାମ ଭୟଙ୍କର ହୁଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳକ୍ରିୟା କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶତକଡ଼ା ୯୯ଜଣ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗର କବଳରେ ପଡ଼ି ଜୀବନ ହରାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଯୌଗିକ କଠୋର ନିୟମ ପାଳନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣର ସରଳ ବିପଦଶୂନ୍ୟ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କ ସକାଶେ ସହଜ ଉପାୟ ହେଲା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା । ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଭଗବତ୍ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବୃତ୍ତି ଯେତେ ଅଧିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୁଏ ତେତେ ଅଧିକ କାମପ୍ରବୃତ୍ତି ଦୂର ହୁଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କ ସକାଶେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ଯେଉଁ ବିଧାନ କୁହାଗଲା, ଏହା କ'ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଳନ କରି ପାରିବେ ?

ଉତ୍ତର : ଯେଉଁମାନେ ଉନ୍ନତ ଜୀବନ ଓ ସୁଖଶାନ୍ତି ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ଏହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନିୟମ ପାଳନ କରି ପାରିବେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୂଷିତ ସମାଜର ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁ ଉପରେ ମାତା ଗର୍ଭରୁ ପଡ଼ି ଆସୁଅଛି । କ୍ରମଶଃ ତାହା ସଂସ୍କାରରେ ପରିଣତ ହୋଇ କୁସଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ହେଉଛି । ତା'ଛଡ଼ା ବାଳକ-ବାଳିକାମାନେ ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜରେ ଏକସଙ୍ଗେ ପଢୁଛନ୍ତି । ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ।

ଏପରି ବିପରୀତ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ରହି ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା କ'ଣ ସମ୍ଭବ ?

ଉତ୍ତର : ଅନିବାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥିଲେ ଦୃଢ଼ ଆଶା କରାଯାଇ ନ ଥାଆନ୍ତା । ଅସମ୍ଭବ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ କେହି ଦୃଢ଼ ଆଶା ବା ପ୍ରଯତ୍ନ କରେ ନାହିଁ । କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନରେ ବସ୍ତୁ ଆଶାରୂପେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ ତାହା ସିଦ୍ଧ ହୁଏ । ଆଶା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସୂଚନାହିଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ । କ'ଣ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଜି ଶୂନ୍ୟରେ ଅଟ୍ଟାଳିକା ବା ବାଗବଗିଚା ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଆଶାକରେ ?

ବାଳକ-ବାଳିକାମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ସହିତ ଏକସଙ୍ଗେ ପଢ଼ିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅବଶ୍ୟ ରଖିପାରିବେ, ଯଦି ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଉପଯୋଗିତା ଜାଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ କରିବେ । ମନୁଷ୍ୟ ସକାଶେ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ କାମନା ବାସନାର ଯନ୍ତ୍ର, ପଶୁଭାବାପନ୍ନ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ବା ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ ସେମାନେ ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବେ ନାହିଁ କିଂବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରଥମରେ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ସମାଜ ଉପରେ ପଡ଼େ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଆମ୍ଭେମାନେ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାହିଁ ବୁଝିଥିଲୁ– ସଦାଚାରୀ ଗୃହସ୍ଥଙ୍କୁ ଧର୍ମ ନ୍ୟାୟ ଆଚରଣ ପୂର୍ବକ ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହେବ । କଠୋର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଗୃହତ୍ୟାଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର କାମ । ଗୃହରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ରହି ନିୟମିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଉପରେ ଏତେ ଅଧିକ ଜୋର ଦିଆଯାଉଛି କାହିଁକି ?

ଉତ୍ତର : ନୂତନ ଅତିମାନବ ସମାଜ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାର ସମୟ ଆସିଛି ବୋଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ନୂତନ ସମାଜର ସୃଷ୍ଟି ସକାଶେ ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ଉଭୟଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗୃହସ୍ଥ ଏବଂ ଗୃହତ୍ୟାଗୀ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ଉଭୟ ଚାହାନ୍ତି ଦୁଃଖ-ଅମିଶ୍ର ପରମାନନ୍ଦ । ପରିସ୍ଥିତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଉଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ସକାଶେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ପୂର୍ବେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ଯେ ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ବିଧାନ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି କିନ୍ତୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ସାମୂହିକରୂପେ ପାଳନ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନାହିଁ । ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଏକ ସଙ୍ଗେ ରହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେବାରୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରି ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କଲେ କିନ୍ତୁ ତଦ୍ୱାରା ସଂସାରର ଯଥାର୍ଥ ଉନ୍ନତି ହେଲା ନାହିଁ । ସେସମୟ ସକାଶେ ସେହି ବିଧାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ଆସିଛି । ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଉତାରି ଆଣିଛନ୍ତି । ସେହି ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ପାଖରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ସେମାନଙ୍କର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବ । ରୂପାନ୍ତରିତ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁ କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ହେବ । ସଂସାରରୁ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ଯୁଦ୍ଧ ଦୂର ହେବ । ଏହି ସଂସାର ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହେବ ।

ପୂର୍ବେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଏହି ସଂସାରରେ କ୍ରିୟା କରୁ ନ ଥିଲା । ଯେଥିଯୋଗୁଁ ସ୍ତ୍ରୀ ସଙ୍ଗେ ରହି ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ଅସମ୍ଭବ ସମ୍ଭବରେ ପରିଣତ ହେବାର ସମୟ ଆସିଛି । କେବଳ ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭରସା ରଖି ସମର୍ପଣ କଲେ ସହଜରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଭରସା, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଲେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସିଦ୍ଧି କିପରି ହେବ ? ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଏହା ଆଲୋଚିତ ହେଉ ।

ଉତ୍ତର : ମା' ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଧାରଣ କରିଅଛନ୍ତି । ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଲେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର କରିପାରେ । ଏହି ରୂପାନ୍ତର ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟସ୍ଥ ପ୍ରକୃତି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେରଣା– କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷର ପ୍ରେରଣା, ଆବେଗ ଓ ବିଚାର ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ଏସବୁ ରୂପାନ୍ତର ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରିବାରେ କୌଣସି ବାଧା ଆସେ ନାହିଁ । ପରିଶେଷରେ ଏହିସବୁ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରେରଣାର ମୂଳସ୍ରୋତ, ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର : ଭଗବାନଙ୍କ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତିଙ୍କର ଗୋଟିଏ ରୂପ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି । ମା' ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ନିଜ ତପସ୍ୟାରେ ସେହି ରୂପାନ୍ତରକାରିଣୀ ଶକ୍ତିକୁ ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି । ଏହାର ଆଲୋଚନା ଲୋକସାହିତ୍ୟ ''ଅତିମାନସର ଅବତରଣ ଓ କ୍ରିୟା''ପୁସ୍ତକରେ କରାହୋଇଛି ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି । ଭଗବାନ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ଏକ, ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଭରସା ରଖିଲେ ତାଙ୍କ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କରିପାରେ । ସୁତରାଂ ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ, ଭରସା ରଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ?

ଉତ୍ତର : ଭଗବାନ ମା'ଙ୍କ ରୂପରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି । ଆମ୍ଭେମାନେ ମା'ଙ୍କ ସହିତ ସହଜରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରି ପାରିବା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ରଖି ସମର୍ପଣ କରି ପାରିବା । ଭଗବାନ ସବୁ ସମୟରେ ବ୍ୟାପକରୂପେ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜ କରିବା ସକାଶେ ସେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଅବତାର ନିଅନ୍ତି ।

ତୁମେ ଯଦି ମା'ଙ୍କୁ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ଅବତାର ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅ, ତେବେ ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତିଙ୍କ ଧାରଣା କରିପାର ।

ଯଦି ପଥରମୂର୍ତ୍ତି, କାଗଜ ଫଟୋରେ ଭଗବାନଙ୍କ ଧାରଣା କରି ପୂଜାକଲେ ଅଭୀଷ୍ଟ ଫଳମିଳେ, ତେବେ ମା'ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାଗବତ ଧାରଣା କଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ? କାଠରେ ଅଗ୍ନି ଅବ୍ୟକ୍ତ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ ଅଗ୍ନିକୁ ସୁଲଭରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଏ ନାହିଁ । କାଠର ବ୍ୟକ୍ତ ଅଗ୍ନିକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଜଳୁଥିବା କାଠରୁ ସହଜରେ ଅଗ୍ନି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ଭଗବାନ, ସେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ସବୁ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଲଭରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସକାଶେ ଭଗବାନ ସ୍ୱୟଂ ଅଥବା ତାଙ୍କର ବିଭୂତି ଅବତାର ନିଅନ୍ତି । ଅତଏବ ପୃଥିବୀରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏହି ପୃଥିବୀକୁ ଆସି ନିଜ ତପସ୍ୟାରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଭଗବତ୍ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିକୁ ଧାରଣ କରି ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା କରୁଅଛନ୍ତି । ଏଣୁ ମା'ଙ୍କ ରୂପରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପୂଜାକଲେ ଭଗବତ୍ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ସହଜରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା କରିପାରେ । ସେହି ସକାଶେ ସାଧକମାନେ ମା'ଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତି ନିଜର ସୁବିଧା ସକାଶେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଯଥେଷ୍ଟ, ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଏହାର ଏତେ ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ଥିଲେ ବୁଦ୍ଧଦେବ ରାଜ୍ୟ, ଭୋଗବିଳାସ ତ୍ୟାଗ କରି ଭିକ୍ଷାନ୍ନରେ ଜୀବନଯାପନ କରି ନ ଥା'ନ୍ତେ । ଶ୍ରୀଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ନବ ବିବାହିତା ସ୍ତ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା ଓ ବୃଦ୍ଧାମାତା ସଚ୍ଚୀଦେବୀଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗ କରି ନ ଥା'ନ୍ତେ । ଏହିପରି ସଂସାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିଥିଲେ, ତାହା ପାଳନ କରିବା ସକାଶେ ସମାଜ, ଘର, ସ୍ତ୍ରୀର ସମ୍ପର୍କ ତ୍ୟାଗ କରିଥିଲେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ କଠୋର ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଓ ସଂଯତ ଆହାର କରିବାକୁ ହୋଇ ଥିଲା । ଗୃହରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ସାଂସାରିକ ଦୂଷିତ ବାତାବରଣରେ ରହି ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ବ୍ୟତୀତ କେବଳ ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଭରସା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସମ୍ଭବ ହେବ କିପରି ?

ଉତ୍ତର : ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀ, ପରିବାର ଓ ସାଂସାରିକ ବାତାବରଣରେ ରହି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା । କାରଣ ଅତିମାନସର ଶକ୍ତି ଅସୀମ । ସେ ତତ୍ତ୍ୱର ଗୁଣ ଧର୍ମ ରୂପାନ୍ତର କରିପାରେ । ପୂର୍ବେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ସକାଶେ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଯେଉଁ ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଥିଲେ, ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ହେଉ ନ ଥିଲା । ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସାଧକ ସେହି କ୍ରିୟାର ବ୍ୟତିକ୍ରମରେ ବେମାର ହୋଇ ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରୁଥିଲେ । ତାହାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା, ଅଶୁଦ୍ଧ ଓ ଅସଂଯତ ମନର ବିଷୟଚିନ୍ତା । ପ୍ରଧାନ ବସ୍ତୁ ହେଲା, ମନରେ ବିଷୟ ଭାବନା ନ ଆସିବା । ଏହା ହୁଏ ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣରେ । ଯେତେ ଅଧିକ ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ ହୁଏ ସେତେ ଅଧିକ ମନ ବିଷୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭଗବଦଭିମୁଖୀ ହୁଏ । ଭକ୍ତମାନେ ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ ଦ୍ୱାରା ମନ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସଂଯତ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ସାଧକ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କଲେ ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ ସମର୍ପଣ, ଅଭୀପ୍ସା ଦ୍ୱାରା ମନ ବିଷୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭଗବଦଭିମୁଖୀ ହୁଏ । ଉପରନ୍ତୁ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ର ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଓଜଃ(ଶକ୍ତି)ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଦୁଧ, ଘିଅରେ ପରିଣତ ହେଲେ ଯେପରି ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ, ସେହିପରି ଶୁକ୍ର ଓଜଃରେ ପରିଣତ ହେଲେ ସେଥିରେ କାମ ବିକାର ଏକେବାରେ ରହେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୂପାନ୍ତର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧକ ସଂଯମରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶୁକ୍ର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୁଏ; ଶାସ୍ତ୍ର ଏହାକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଶୁକ୍ର ସ୍ୱୟଂ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ କେବଳ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଯେଉଁମାନଙ୍କ କାମାବେଗ ପ୍ରବଳ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ସେମାନେ ଯଦି ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସାଧନା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ତାହା ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ପାରିବ କି ?

ଉତ୍ତର : ଅବଶ୍ୟ ସିଦ୍ଧ ହେବ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ କାମାବେଗ କମ୍ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ । ପରିଶେଷରେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରି ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରିବ । କ'ଣ ଶୁଣି ନାହାନ୍ତି ଘୋର ପାପାତ୍ମା, ଦୁରାଚାରୀ, ଘୃଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା କରି ପରମ ସାଧୁ ହୋଇଛନ୍ତି ? କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ଦୃଢ଼ନିଷ୍ଠା, କାର୍ଯ୍ୟରେ ତତ୍ପରତା, ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଭରସା । ଏତିକି ହେଲେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର କ୍ରିୟା ସକାଶେ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉତ୍ତର : ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ, ଭରସା ଓ ନିର୍ଭରତା ରଖିବାକୁ ହେଲେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଦୁଃଖ-ଅବିମିଶ୍ର ପରମ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସ୍ୱରୂପ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି । ଏଥି ସକାଶେ ଅଭୀପ୍ସା, ସମର୍ପଣ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପ୍ରତିକୂଳ ବିଚାର, ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରେରଣା ଓ ପ୍ରତିକୂଳ କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସାଧିତ ହୁଏ ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ, ଶୁଦ୍ଧ ବୁଦ୍ଧି, ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ କରିବାରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରେ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଏହିସବୁ ସାଧନା ଛାତ୍ର ଏବଂ ଗୃହସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ିବା ଓ ପାରିବାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବାଧା ଦେବ ନାହିଁ କି ?

ଉତ୍ତର : ବାଧାର ପ୍ରଶ୍ନ ନାହିଁ । ଏହି କ୍ରିୟା ପଢ଼ିବାରେ, ଜାଗତିକ ଯେକୌଣସି କର୍ମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହିସବୁ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଶୁକ୍ର ସଂଯମ ହୁଏ । ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ଓ ସବଳ ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଂସାରିକ ସମସ୍ତ କର୍ମ ତୁଳନାତ୍ମକରୂପେ ଅତି ସହଜରେ, କମ୍ ପରିଶ୍ରମରେ ଓ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଏହା ସହଜ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଶୁଣିବାରେ ବହୁତ କଠିନ ବୋଧ ହେଉଛି । ମନେ ହେଉଛି ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ ଛାଡ଼ି ଏହି

ଅଭୀପ୍‌ସା ସମର୍ପଣ ତ୍ୟାଗରୂପେ କ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ତ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଉତ୍ତର : କୌଣସି କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ । କେବଳ କର୍ମ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ । 'ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ' ଓ 'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର : ଅତିମାନସଶକ୍ତିର ସକ୍ରିୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ' ପୁସ୍ତକରେ ଏହା ଆଲୋଚନା କରାହୋଇଛି ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ ଆଚରଣ ନ କରେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠିନ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ; ବିଶେଷତଃ କୌଣସି ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟରେ । କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏତେ ସହଜ ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ଛାଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ କରି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନ କରୁଛନ୍ତି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ତାହା ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ କହିଲେ ସେ ପାରିବେ ନାହିଁ । ପିଲା ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍କୁଲରେ ପଢ଼ିବାର ରୁଚି ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପିତାମାତା ତାହାକୁ ପିଲା ଖେଳାଇବାକୁ ବା ଗୃହର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେଲେ ସେ ବନ୍ଦିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପରି ଆନନ୍ଦରେ ସେ କାମ କରେ । ଯେଉଁ ପିଲାର ପଢ଼ିବାର ରୁଚି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ତାହାପକ୍ଷେ ପଢ଼ା ଛାଡ଼ି ଏସବୁ କାମ କରିବା କଠିନ ନୁହେଁ, ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ । ସେହିପରି ଏହି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ-ସାଧନା ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ସକାଶେ କେଉଁ କେଉଁ ବାହ୍ୟ ନିୟମସବୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ?

ଉତ୍ତର : ୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଅନୁସାରେ ଭୋଜନ ଓ ନିୟମିତ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ । ଭୋଜନର ଉତ୍ତମ ସମୟ ହେଲା ସକାଳ ଦଶଟାରୁ ବାରଟା, ରାତ୍ରିରେ ଆଠଟାରୁ ଦଶଟା । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ସୁବିଧାନୁଯାୟୀ କୌଣସି ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଶୋଇବାର ସମୟ ୯ଟାରୁ ୧୧ଟା ଓ ଉଠିବାର ସମୟ ଭୋର ତିନିଟାରୁ ଛ'ଟା; ନିଜ ନିଜ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ ।

୨. ଶୋଇବା ସମୟରେ ନିଜ ବିଛଣାରେ ବସି ୫ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବେ; ପରେ ଶରୀର ବହୁତ ଢିଲା କରି ନିଜ ଇଷ୍ଟଦେବ ଓ ତାଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ ପୂର୍ବକ ଶୋଇଯିବେ । ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ସଚେତ ରହିବାକୁ ସଙ୍କଳ୍ପ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ । ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ଉଠି ବସି କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ କରିବେ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ନ କଲେ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଚେତନା ଅଚେତନାରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ । ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ, ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ । ସୁତରାଂ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ସଚେତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ମଦ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ଗୁଣ୍ଡି, ପିକା ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ । ମାଛ ମାଂସ ବର୍ଜନ ଉତ୍ତମ । ପିଆଜ, ରସୁଣ ଲଙ୍କାମରିଚ ଆଦି ଉତ୍ତେଜକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ ତାହା କମ୍ କରିବା ଭଲ । ଚା' ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ହିତକର ନୁହେଁ ।

୪. ଭୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ କରିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାସ ୨୨ ଥରରୁ ଅଧିକ ଚୋବାଇବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତର କାମ ଅନ୍ତକୁ କରିବାକୁ ଦେଲେ ଭୋଜନ ପରିପାକ କରିବାରେ ଅନ୍ତକୁ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଏବଂ ଫଳରେ ଉଦର ଜନିତ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଲୋଭ ବା ରସନା ଲାଳସାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କେବେ କରିବେ ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଭୋଜନର ନିଦର୍ଶନ ହେଲା ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ପରେ ଗୋଟିଏ ହାକୁଟି ଆସେ, ସେଥିରେ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଜନ ବନ୍ଦ ନ କରେ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ହାକୁଟି ଆସେ । ଏହି ୨ୟ ହାକୁଟି ପରେ ଭୋଜନର ଲୋଭ ଛାଡ଼ି ଉଠିଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁସ୍ୱାଦୁ ଭୋଜନ ଦେଖି ପ୍ରାଣର ଲାଳସାରେ ଉଦରକୁ ରବର ଥଳି ଭାବି ଯେତେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତାହା ଭର୍ତ୍ତି କଲେ ପରିଣାମରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପରିପାକ କରିବାରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପରିପାକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ଆଳସ୍ୟ,

ତାମସିକତା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଚୁଲିରେ ମାତ୍ରାଧିକ କାଠ ଭର୍ତ୍ତିକଲେ ଯେପରି ଅଗ୍ନି ଜଳି ପାରେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଉଦରକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେଲେ ଜଠରାଗ୍ନି ପରିପାକ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

୫. ଭୋଜନ ସମୟରେ ଡାହାଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଦରକାର । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଭୋଜନ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ସେମାନଙ୍କର ଭୋଜନ ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥ ଶରୀର ସେମାନେ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ବାମ ଜଙ୍ଘରେ ବସି ବାମ ହାତ ବାହାଠାରୁ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଙ୍କାଳରେ ଲଗାଇ ବାମହାତ ଭୂମିରେ ଭରାଦେଇ ରଖିବେ ଏବଂ ବାମ ତରଫରୁ ଝୁଙ୍କି ସମସ୍ତ ଶରୀରର ଭାର ବାମହାତ କହୁଣିରେ ଲଦି ଦେବେ । ଏପରି କଲେ ଏକ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଡାହାଣ ନାସାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଭୋଜନ କରିବେ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଜଳ ପିଇବେ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଏକ ଅଥବା ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳପାନ କରି ପାରନ୍ତି । ଭୋଜନ ପରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ମିନିଟ୍ ବାମକର ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ସାରିଥାଏ ଯେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ତାହା ଭଗବତ୍ ପ୍ରେରିତ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ, ସେମାନେ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଭଗବତ୍ ପ୍ରସାଦ ଭାବନାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏପରି ଦୃଢ଼ ନିଷ୍ଠା ନାହିଁ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ବସ୍ତୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

୬. ଭୋଜନ ଦ୍ରବ୍ୟ ନିଜ ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଭଗବାନ କିଂବା ନିଜ ଉଦରସ୍ଥ ଭଗବତ୍ ସ୍ୱରୂପ ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ଅର୍ପଣ କରିବେ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଭାବିବେ ନାହିଁ ଯେ କଖାରୁ ବାୟୁ କରିବ, ବିରିଡାଲି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ, ଅମୁକ ଦ୍ରବ୍ୟ

ମୋର ପ୍ରତିକୂଳ । ଭୋଜନ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଭଗବତ୍ ପ୍ରସାଦ ବୋଲି ମନେ କରିବେ, ଭାବିବେ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟ ଅମୃତ ସଦୃଶ, ଏହାକୁ ନିଜ ଉଦରରେ ଥିବା ଭଗବାନ ଆହୁତିରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସକାଶେ ବହୁତ ସାବଧାନ ନ ହେଲେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଖି ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ ଭୁଲି ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଗିଳି ପକାଇବାକୁ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ଚେତନାର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ଭୋଜନ ପ୍ରତି ଲାଳସା ଏବଂ ଲୋଭ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି କରେ, ଚେତନାକୁ ବଳାତ୍କାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଟାଣିଆଣେ । ଏହା ସର୍ବଦା ବର୍ଜନୀୟ ।

୭. ବାଳକମାନେ ୨୫ ବର୍ଷ ଏବଂ ବାଳିକାମାନେ ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ବିବାହିତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ହୁଏ ତେବେ ବି ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ ଅନୁସାରେ ମାସରେ ଥରେ କିଂବା ଦୁଇଥର ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପର୍କ କରି ପାରନ୍ତି, ଗୋଟିଏ କିଂବା ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ହେବା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

୮. ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର କାମ-ବାସନା ପ୍ରବଳ; ଧ୍ୟାନରେ ବସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାମସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାର ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଆସେ ସେମାନେ ଧ୍ୟାନ ନ କରି ନାମଜପ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସେବା ଭାବରେ କରି ସମର୍ପଣ କରିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବ ଏବଂ କାମ ବିଚାର କମ୍ ହେବ । ତା'ପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

କେହି କେହି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧକର କେବେ କେବେ ବିଶେଷତଃ କାମ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶକ୍ତି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଂବା ରୂପାନ୍ତରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କାମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତା, କାମର ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଆସିପାରେ । ଏପରିକି ବ୍ୟକ୍ତି ଧ୍ୟାନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ସାଧକ ଭୟ ନ କରି ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଭରସା ଦୃଢ଼ଭାବେ ରଖିବେ । ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ମା'ଙ୍କୁ ଡାକିବେ ଏବଂ କାମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶାନ୍ତିକୁ ଆବାହନ

କରିବେ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ କିଛିଦିନ ସକାଶେ ଧ୍ୟାନ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ହେଲା ମା'ଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଭୟ ନ କରିବା । କେବଳ କାମର ବିଚାର ନୁହେଁ, ସାଧନା ଅବସ୍ଥାରେ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା ସମୟରେ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମଦ, ଈର୍ଷା, ବିରୋଧାଦି ରିପୁର ଆକ୍ରମଣ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ସାଧକ ସେହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଭୟ ନ କରି ଭାବିବା ଉଚିତ– ''ଏହିସବୁ ରିପୁର ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା ହେଉଛି । ମା'ଙ୍କ କୃପାରୁ ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହେବ ।''

୯. ଏହି ନିୟମକୁ ଦୃଢ଼ରୂପେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଯେଉଁମାନେ ଅସମର୍ଥ ସେମାନେ ନିଜ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ହିଂସାର ପ୍ରେରଣାରେ ଅଣାୟତ୍ତ ହୋଇ ନିର୍ଜୀବ, ବିନା ମଙ୍ଗରେ ନୌକା ସଦୃଶ ଯେଉଁ ଦିଗକୁ ପବନ ବହେ ସେହି ଦିଗକୁ ଗତିକରେ ତେବେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୁଦ୍ଧିବିଚାରର କୌଣସି ଉପଯୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁ ସଦୃଶ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମା ଓ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି । ସେସବୁକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ସେ ଦେବତାଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇପାରେ ।

୧୦. ବାଳକ-ବାଳିକା ଏବଂ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ଯୁବକ ତଥା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତରୂପେ ଅବସ୍ଥା ତଥା ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧୧. ଏହିସବୁ ନିୟମ ସହଜରେ ପାଳନ କରାଯାଇ ପାରେ, ଯେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତିର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ ।

ଛାତ୍ର-ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ

ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

ନବଜ୍ୟୋତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ, ପୁଦୁଚେରୀ - ୬୦୫୦୦୨

ଛାତ୍ର-ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ

ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

ନବଜ୍ୟୋତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ, ପୁଦୁଚେରୀ - ୬୦୫୦୦୨

ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ

ପ୍ରଥମ ମୁଦ୍ରଣ : ୧୯୯୦, ଦଶମ ପ୍ରକାଶନ : ୨୦୦୭

ଲେଖକ : ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ
© ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ ଟ୍ରଷ୍ଟ, ୧୯୯୦

ପ୍ରକାଶକ :
ନବଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକାଶନ
ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ, ପୁଦୁଚେରୀ - ୬୦୫ ୦୦୨

Chhatra Jibanare Unnatiramarga (Oriya)

First Edition : 1990, Tenth Impression : 2007

by Ramakrishna Das

Price Rs. 20/-

© Sri Aurobindo Ashram Trust 1990

Published by Navajyoti Publication
A unit of Sri Aurobindo Ashram Publication Department
Puducherry - 605 002

Printed at Sri Aurobindo Ashram Press, Puducherry
PRINTED IN INDIA

ଛାତ୍ର ସମାଜର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ, ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ କ୍ରିୟାକଳାପ ଉପରେହିଁ ସମଗ୍ର ମାନବସମାଜର ଉନ୍ନତି ବା ଅବନତି ନିର୍ଭର କରେ । ଆଧୁନିକ ଛାତ୍ର-ସମାଜରେ ଔଦ୍ଧତ୍ୟ, ଚରିତ୍ରହୀନତା ତଥା ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଶେଷ ଭାବେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ନିମିତ୍ତ ଛାତ୍ର, ପିତାମାତା ବା ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର କ'ଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ କେଉଁ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣୀୟ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସରଳ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ଲେଖକ ନିଜର ଦୀର୍ଘ ଅନୁଭୂତିରୁ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା-ସମାଧାନ ନିମିତ୍ତ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଐକାନ୍ତିକ ଅଭୀପ୍‌ସା, ଆତ୍ମୋନ୍ମୀଳନ ଓ ସମର୍ପଣହିଁ ଏକମାତ୍ର ଅବ୍ୟର୍ଥ ଉପାୟ ବୋଲି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ସାଧାରଣ ପାଠକ-ବୃନ୍ଦ ଓ ବିଶେଷଭାବେ ଛାତ୍ର-ସମାଜ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଉପକୃତ ହେବେ ବୋଲି ଆଶାକରୁ ।

— ପ୍ରକାଶକ

ସୂଚୀପତ୍ର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ	...	୧
ବ୍ୟାୟାମର ଉପଯୋଗିତା	...	୪
ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଣାଳୀ	...	୬
ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ଓ ସଂସାରର ଉନ୍ନତି	...	୧୦
ଶୈଶବହିଁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତିର ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା	...	୧୦
ଶିକ୍ଷାର ତ୍ରୁଟି	...	୧୧
ଛାତ୍ରର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ	...	୧୪
ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ବିନା ମନୁଷ୍ୟର ଅବସ୍ଥା	...	୧୬
ଆତ୍ମାର ବିକାଶ	...	୧୮
ଆତ୍ମବିକାଶ ସକାଶେ ନୈମିତ୍ତିକ କର୍ମ	...	୧୯
ଜୀବନ ଉନ୍ନତିରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟହିଁ ପ୍ରାଣ	...	୨୧
ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର କାରଣ	...	୨୩
କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତାର ଉତ୍ତମ ସମୟ	...	୨୫
ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ବିଧାନ	...	୨୮

✧ ⊙ ✧