ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନରେ ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା

ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଶରୀରହିଁ ଜୀବନରେ ସକଳ ଉନ୍ନତିର ଭିତ୍ତିଭୂମି । ଶରୀରକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ପ୍ରାଣ, ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଶରୀର ବିନା ସାଧାରଣ ସଂସାର ଜୀବନ ବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଜୀବନରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଏକାନ୍ତ ଅସମ୍ଭବ । ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ମାନବର ଜୀବନ ଏପରି କୃତ୍ରିମ ଓ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଉଠିଛି ଯେ ଏହି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ଓ ସମୟର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଉଛି । ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସକଳଙ୍କ ଜୀବନରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କିପରି ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆହାର, ନିଦ୍ରା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣରେ ସଂଯତ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆସନ ପ୍ରଭୃତିର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଜୀବନରେ ଯଥାର୍ଥ ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି କିପରି କରାଯାଇପାରେ— ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତାହାର ଆଭାସ ଦିଆଯାଇଛି ।

''ନବଜ୍ୟୋତି'' ଏବଂ ''ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଲୋକ-ସାହିତ୍ୟ''ରେ ପ୍ରକାଶିତ ସାଧକ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଶୋଧିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ କରି ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବିଷୟବସ୍ତୁ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ''ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ'' ଓ ''ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାରେହିଁ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି'' ନାମକ ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ନୂତନ ଲେଖା ମଧ୍ୟ ଶେଷରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଜନସାଧାରଣ ତଥା ପ୍ରାଥମିକ ସାଧକମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ଆଶା କରୁ ।

— ପ୍ରକାଶକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜୀବନର ଆଧାର । ସୁସ୍ଥସବଳ ଶରୀରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଶଶାସନ କରିପାରେ, ଦେଶର ଉନ୍ନତି କରିପାରେ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରେ । ଡାକ୍ତର ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପତିତ କେତେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରେ । ଅଧ୍ୟାପକ ବିଦ୍ୟାଦାନ କରିପାରେ, ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଉତ୍ତମରୂପେ ପଢ଼ିପାରେ, କୃଷକ କୃଷି କରିପାରେ । ସୁସ୍ଥସବଳ ଶରୀରରେହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା କରି ଦେବଦୁର୍ଲଭ ମୁକ୍ତି, କୈବଲ୍ୟ, ପରମପଦ, ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରି ଜନ୍ମ-ମରଣରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ; ଅଥବା ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରକୁ ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତର କରି ଭଗବାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ଉପଲବ୍ଧି କରେ, ନୂତନ ଯୁଗର ଅତିମାନବ ଜାତିର ଅଗ୍ରଦୂତ ହୋଇପାରେ । ମନୁଷ୍ୟଶରୀର ମହାନ୍, ଦୁର୍ଲଭ, ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଦେବତାଙ୍କଠାରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ବ୍ୟକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେହିଁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରେ ତଥା ପରମାନନ୍ଦରେ ବାସକରେ । ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ରହନ୍ତି ଦେବତାମାନେ । ସେମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ନ ଥାଏ । ସେମାନେ ପରମାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନେ ଏହି ମୃତ୍ୟୁପୁରୀକୁ ଆସି ମନୁଷ୍ୟଶରୀର ଧାରଣ କରନ୍ତି । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ମନୁଷ୍ୟଶରୀରରେ ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ ପରମାନନ୍ଦ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କଉଡ଼ି ସକାଶେ ଆମ୍ଭେମାନେ ହାତପତାଇ ବୁଲୁ; ଦୁଃଖକଷ୍ଟରେ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁତ୍ର, ଧନ, ମାନ, ଯଶରେ ସୁଖପ୍ରାପ୍ତି ଆଶା କରୁ; ପରିଣାମରେ ମହାନ୍ ଦୁଃଖ-ଯାତନା ଭୋଗ କରୁ । ଶବର ଗଜମୁକ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ନ ଜାଣି ସେରେ ଶାଗକୁ ବିକ୍ରି କରିବା ସଦୃଶ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲଭ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୁଷ୍ୟଶରୀର ପାଇ ତା'ର ମହତ୍ତ୍ୱ ନ ଜାଣି ବ୍ୟର୍ଥରେ ନଷ୍ଟ କରୁ । ଆମ୍ଭେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯେପରି ପରମାନନ୍ଦ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି, ସେହିପରି ପରମଶକ୍ତି ଏବଂ ପରମଜ୍ଞାନ ବି ନିହିତ ଅଛି । ଏହି ସମସ୍ତର ବିକାଶରେ ମନୁଷ୍ୟର ହୁଏ ପୂର୍ଣ୍ଣତା, ମନୁଷ୍ୟ ହୁଏ ଭଗବାନଙ୍କ ସଦୃଶ, ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ଏକତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ କରେ, ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ କର୍ମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ମହାନ୍ ଦକ୍ଷତା ।

ଏହି ସମସ୍ତ ସୁପ୍ତ ଶକ୍ତିର ଆଧାର ଶରୀର । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବା ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କର୍ମ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ, ଜାଗରଣ, ଭୋଜନ, ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯଥାର୍ଥ ନିୟମାନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ସବଳ, ତେଜୋମୟ, ନୀରୋଗ ହୁଏ, ପ୍ରାଣ ସବଳ, ଶାନ୍ତ ହୁଏ, ମନ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ତୀବ୍ର ହୁଏ, ଅସାଧାରଣ କର୍ମଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତମରୂପେ ପଢ଼ିପାରେ, ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତମ ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କାର କରିପାରେ ତଥା ଯୁଦ୍ଧବିଦ୍ୟାଦି ଜାଗତିକ ସମସ୍ତ କର୍ମ ଦକ୍ଷତା ସହ ଆୟତ୍ତ କରିପାରେ । ଜୀବନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ହୁଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ବିନା ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଦାପି ଲାଭ କରିପାରେ ନାହିଁ । କିଂବା ସଂସାରର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଖୁଣଭାବେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଅଶାନ୍ତି ଏବଂ ଦୁଃଖକଷ୍ଟରେ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟୟିତ ହୁଏ, ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ତଥା ପଶ୍ଚାତ୍ତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବ୍ୟାୟାମ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାୟାମ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହୁଏ ତଥା ଜୀବନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ସାଧିତ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଛଡ଼ା ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କଦାପି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସବୁପ୍ରକାର କର୍ମ ସୁଖପ୍ରଦ ହୁଏ; ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ କର୍ମ ନୁହେଁ, ଜୀବନଧାରଣ ଦୁଃଖପ୍ରଦ; ଆହାରବିହାରାଦି ଅପ୍ରିୟ ଓ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପୀଡ଼ା ଦିଏ, ଜୀବନକୁ ଭାର ସ୍ୱରୂପ କରିଦିଏ । କିନ୍ତୁ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ପୀଡ଼ା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗକୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ସମ୍ପଦ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଗଭୀର ଚିନ୍ତା କରିପାରେ, ଏପରି କି ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ, ଆନନ୍ଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ଜୀବନକୁ ସୁଖମୟ କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିନା ମନୁଷ୍ୟ ଲୌକିକ ଏବଂ ପାରଲୌକିକ ଉଭୟ କର୍ମରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ । ଏଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ :

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ : ଗୋଟିଏ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ହେତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଅନିୟମିତ ଆହାର ଓ ବିଶ୍ରାମ, ଏହା ସଙ୍ଗେ ଜିହ୍ୱାଲାଳସାରେ ହଜମର ପ୍ରତିକୂଳ ଭୋଜନ, ତାହା ପୁଣି ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକ ହେବାରୁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ଜଠରାଗ୍ନି ବହୁତ ପ୍ରବଳ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ଏହିପରି ଅନିୟମିତ ଭୋଜନ ଓ ଅନିୟମିତ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ମତେ ଜୀବନନିର୍ବାହ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ରୋଗର କବଳରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ଜଠରାଗ୍ନି ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କର ଆହାର-ବିହାରାଦିରେ ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର ଉପାୟ ହେଲା :

ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ । ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ନିୟମିତ ସମୟରେ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ତତ୍ସଙ୍ଗେ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନର ଉତ୍ତମ ସମୟ ଦିବା ଘ୧୧ଣ୍ଟା ଓ ରାତ୍ରି ଘ୯ଣ୍ଟା ସମୟରେ । କ୍ଷୁଧା ହେଲେ ସକାଳେ ଓ ଅପରାହ୍ଣ ଘ୪ଣ୍ଟା ସମୟରେ ଜଳଖିଆ କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଦୁଇଥର ଭୋଜନ କରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଏହି ସମୟ ଅନୁକୂଳ ନ ହୁଏ ସେମାନେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ରାତ୍ରିରେ ଘ୧୦ଣ୍ଟାରେ ନିଦ୍ରା ଯାଇ ଭୋର ଘ୪ଣ୍ଟା ଅଥବା ଘ୫ଣ୍ଟାରେ ଉଠିବା ଭଲ ।

ଭୋଜନର ନିୟମ :

(୧) ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ଜିହ୍ୱାଲାଳସାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚୁଲିରେ ଅଧିକ କାଠ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦେଲେ ସେ ତ ଜଳେ ନାହିଁ, ପେଟରେ ଖୁନ୍ଦି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଲେ ତାହା ହଜମ ହେବ କିପରି ?

(୨) ଅଧିକ ଲଙ୍କା, ଅଧିକ ଖଟା, ତେଲ : ବିଶେଷତଃ ବଜାରତିଆରି ଘିଅ ଓ ତେଲରେ ଛଣା ମିଠାଇ ଇତ୍ୟାଦି ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସରାପ, ସିଗାରେଟ୍ ପ୍ରଭୃତି ବର୍ଜନ କରିବା ଭଲ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହଜମ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମାଛମାଂସ ମଧ୍ୟ ତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

(୩) ଭୋଜନ ସମୟରେ ବାରଂବାର ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ପରିପାକରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟାଏ । ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଭଲ ।

(୪) ଡାହାଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ସମୟରେ ଭୋଜନ କଲେ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଡାହାଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ସମୟରେ ଶୀଘ୍ର ମଳତ୍ୟାଗ ହୁଏ । ଭୋଜନ ଓ ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଯଦି ବାମ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଡାହାଣ ନାସିକାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଉପାୟ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା :

ବାମ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିଲେ କିଛି ସମୟ ବାମ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ବରାବର ଦକ୍ଷିଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ କରାଇବା ସକାଶେ

ଦୁଇ ଜଙ୍ଘରେ ବସି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖିବେ, ବାମ ହାତ ଭୂମିରେ ରଖି, କହୁଣି କଙ୍କାଳରେ ଲଗାଇ ସମସ୍ତ ଶରୀରର ଭାର କହୁଣି ଉପରେ ରଖିଦେଲେ ବରାବର ଡାହାଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଦୁଇ ପାଦରେ ବସି ଭୋଜନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ବାମ ହାତକୁ ବାମପାର୍ଶ୍ୱ କଙ୍କାଳରେ ରଖି ବାମ ଜଙ୍ଘରେ ହାତକୁ ଦବାଇ ରଖିଲେ ଶ୍ୱାସ ଡାହାଣ ନାସିକାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଚୌକିରେ ବସି ଭୋଜନ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଚୌକିରେ ବାମ ହାତ ରଖି କହୁଣିକୁ କଙ୍କାଳରେ ଲଗାଇ ରଖି ଶରୀରର ଭାର କହୁଣି ଉପରେ ଦେଲେ ଶ୍ୱାସ ଡାହାଣ ନାସା-ରନ୍ଧ୍ରରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବାମକଡ଼ରେ ଆଉଜି ପଡ଼ିଲେ ଶ୍ୱାସ ଡାହାଣ ନାସାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ମିନିଟ ବାମ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୋଇଲେ ଡାହାଣ ନାସାପୁଟରେ ସହଜରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଶୋଇବାକୁ ସମୟ ନ ମିଳେ ସେମାନେ ଧୁଆ ହୋଇଥିବା ପରିଷ୍କାର କନାରେ ବାଟୁଳି ତିଆରି କରି ବାମ ନାସାପୁଟକୁ ବନ୍ଦ କରି ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅପରିଷ୍କାର କନା କେବେ ବି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ଆରମ୍ଭଠାରୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ଡାହାଣ ନାସିକାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସହଜରେ ପରିପାକ ହୁଏ ।

ମଳତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବରୁ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳ ପିଇଲେ ମଳତ୍ୟାଗ ସହଜରେ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଥାଏ, ସେମାନେ ବହୁତ କମ୍ ଗରମ ଜଳରେ ଦୁଇ ତିନି ରତି ଲବଣ ମିଶାଇ ପିଇ ପାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସେମାନେ ଏହି ନିୟମକୁ ପାଳନ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ କେବେ ବି ଭୋଗନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଅଛି, ଏହା ପାଳନ କଲେ ସେମାନେ ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସେ ସକାଶେ ପେଟର ଗୋଟିଏ ଅତି ସରଳ ଏବଂ ଜଠରାଗ୍ନି-ବର୍ଦ୍ଧକ ବ୍ୟାୟାମ ଏଠାରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାହେଉଛି :

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରାତଃ ଅଥବା ସାୟାହ୍ନରେ କରିପାରନ୍ତି । ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏକେବାରେ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଅଧପାଏ ଦୁଧ ପିଇପାରନ୍ତି, ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳଖିଆ ଖାଇପାରନ୍ତି, ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଦର-ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ ସଦା ବର୍ଜନୀୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କଲେ ତାଙ୍କର କିଛି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମାଡ଼ି ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସ, ଦୁଇ ନାସାରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରା ପେଟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବାୟୁକୁ ବାହାର କରି ଦିଅ, ପେଟକୁ ଖଙ୍କାଳି କରି ମେରୁ ଦଣ୍ଡରେ ଲଗାଇ ଦିଅ, ଶ୍ୱାସକୁ ବନ୍ଦ ରଖ, ପେଟକୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଆହରଣ କର ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ, ଶରୀର ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ, ସେମାନେ ସାୟଂ ଅଥବା ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଶୌଚ ସ୍ନାନରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଅଥବା କେବଳ ଶୌଚରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଞ୍ଚଥର ଲେଖାଏଁ କରିବେ । ଏହି ପନ୍ଦର ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ଜଠରାଗ୍ନି କିଛି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ତେବେ ପନ୍ଦର ଦିନ ପରେ ଦଶଥର ଲେଖାଏଁ କରିବେ । ଯଦି ଅଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ନ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ନିବୃଦ୍ଧି ନ ହୁଏ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବେ ନାହିଁ । ଅଗ୍ନିବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିଲେ ପ୍ରତି ପନ୍ଦର ଦିନ ପରେ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇ ପଚାଶଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବେ ।

ଯେଉଁମାନେ ଧୈର୍ଯ୍ୟରଖି ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତାନୁଯାୟୀ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଆରମ୍ଭରୁ ଅଧିକ କରନ୍ତି କିଂବା ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅପକାର ହୁଏ । ଏହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଯେଉଁ ଔଷଧ ବ୍ୟାଧି ଦୂର କରେ, ତାହାକୁ ମାତ୍ରାଧିକ ସେବନକଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିପାରେ । ଦୁଗ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଶରୀରକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରେ । ''ଅତି ସର୍ବତ୍ର ବର୍ଜୟେତ୍''; ପରିମାଣରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ଅମୃତତୁଲ୍ୟ, ଅପରିମାଣରେ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ବିଷତୁଲ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବହୁ କାଳର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ, ବହୁତ ପ୍ରାଚୀନ ସଂଗ୍ରହଣୀ, ଆମାଶୟ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦର ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ, ଶରୀର ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସମୟ କମ୍, ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଅଭାବ, ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖା ଗଲା । ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ସାହର ସହ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏବଂ ଶରୀର ରୂପାନ୍ତର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟାୟାମ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାହେଲା ।

ବ୍ୟାୟାମ

ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶରୀରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା କରି ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତା'ର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରକୁ ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତର କରିପାରେ । ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ଏକତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ କରି ଭଗବାନଙ୍କ ଯନ୍ତ୍ରରୂପେ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ଅଥବା ସଂସାରରେ ଅସାଧ୍ୟ କର୍ମ ସାଧନ କରିପାରେ । ଦୁର୍ବଳ ଅସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରେ ନାହିଁ କିଂବା ସଂସାରରେ କୌଣସି କର୍ମ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । ସୁରଦୁର୍ଲଭ ଶରୀର ପାଇ ବ୍ୟର୍ଥରେ ନଷ୍ଟ କରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ମାଆ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଅତିମାନସ ମହାସତ୍ୟକୁ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ସ୍ଥାପନ କରିଅଛନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେଲେ, ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ତା'ର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଦିବ୍ୟ-ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବ । ତା'ର ସମସ୍ତ ସତ୍ତା ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ସଂକଳ୍ପରେ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବ । ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତିର ଅଧୀନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ପରମ ଜ୍ଞାନରେ ବାସ କରିବ । ସମସ୍ତ ଗୁପ୍ତ ରହସ୍ୟ ତା' ଜ୍ଞାନଦୃଷ୍ଟିରେ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହେବ । ତା' ଫଳରେ ସଂସାରରୁ ଦୁଃଖ-ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଅସତ୍ୟ, ଅନ୍ୟାୟ-ଅତ୍ୟାଚାର ଦୂର ହେବ । ସଂସାର ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହେବ । ସେହି ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସକାଶେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଆଧାର ତୟାର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନ-ପ୍ରାଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ମା'ଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ ଓ ସ୍ମରଣ କରିବାରେ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୁଏ ସତ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନମନୀୟ ହୁଏ, ସୁପ୍ତ ଚୈତନ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟତୀତ କେବଳ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଗ୍ରହଣକ୍ଷମ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହି ସକାଶେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସାଧନାର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ଅଙ୍ଗରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାହୋଇଅଛି ଏବଂ ସମସ୍ତ ସାଧକସାଧିକା ସେଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଅଛନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଆଧାର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ପଢ଼ିପାରେ, ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିନା ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ, ଜୀବନ ଭାରସ୍ୱରୂପ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ହୁଏ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ସ୍ଥୂଳେନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମରେ । ଅତଏବ ଗୃହୀ ବା ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଏଣୁ ଏଠାରେ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା :

ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ଶରୀରକୁ ନୀରୋଗ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଯେପରି ନିୟମିତ ଓ ସଂଯମିତ ଆହାର, ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଦିଗଟି ବ୍ୟାୟାମ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ମୁକ୍ତରୂପେ ହୁଏ; ଏହା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପରିପାକ ହେବାରେ ଜଠରାଗ୍ନିର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଶରୀରର ରୋଗ-ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ବିଭିନ୍ନ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ

ତତ୍ତ୍ୱରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସ୍ଥାପନ କରେ, ଦୀର୍ଘାୟୁ କରେ, ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଶରୀରରୁ ତାମସିକତା, ଜଡ଼ତା ଓ ଆଳସ୍ୟ ଦୂର କରେ; ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବଳବାନ୍ କରେ; ଶରୀରରେ ସୁପ୍ତ ଥିବା ନମନୀୟତାକୁ ଜାଗ୍ରତ୍ କରାଏ; ରୂପାନ୍ତରକାରିଣୀ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର ଅବତରଣ ତଥା କ୍ରିୟା ସକାଶେ ଆଧାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅତିମାନସଶକ୍ତିର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ୍ ତଥା ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବାରେ ପ୍ରାଥମିକ ଭୂମିକାରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ସର୍କସ, ନୃତ୍ୟ, ଆସନାଦିରେ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ନମନୀୟତା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୁଏ ତାହା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ନମନୀୟତା ଯେପରି ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ ସେହିପରି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅସାଧାରଣ ମହାନ୍ ସୁପ୍ତଶକ୍ତି ଜାଗତ୍ ହୁଏ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା ତଥା ସାଂସାରିକ କର୍ମର ଆଧାର ବା ଆଶ୍ରୟ ହେଉଛି ଶରୀର । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ଆସାଧାରଣ ଶକ୍ତି, ଅଲୌକିକ ଗୁଣପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ତା'ର ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ସେ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଯୋଗରେ ତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧକମାନେ ସାଧନାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗରୂପେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିସକାଶେ ନାନା ପ୍ରକାର ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ତଥା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି । ଏଠାରେ ବ୍ୟାୟାମର ନିମୟାବଳୀ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବ୍ୟାୟାମର ନିୟମାବଳୀ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମର ମୂଲ୍ୟ ଅଙ୍କିତ ହୁଏ ଭାବ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁସାରେ । ବ୍ୟାୟାମର ଯଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଥାଏ, ବିଶେଷ ଭାବ ନ ଥାଏ, ତେବେ ଦିବାରାତ୍ର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଦୃଶ ଖୁବ୍ କମ୍ ଲାଭ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ ବା ମହାନ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଆଦର୍ଶ ଯେତେ ଉଚ୍ଚ ହୁଏ, ଫଳ ସେତେ ମହତ୍ ହୁଏ । ମା' ନିଜ ଶିଶୁକୁ ସ୍ନାନ କରାଏ, ଭୋଜନ କରାଏ, ପରିବାର ସକାଶେ ଗୃହକର୍ମ କରେ, ଏଥିରେ ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ହିତ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଏହି କର୍ମ ଯୋଗୁଁ ବାରଂବାର ଜନ୍ମମରଣ ଆବର୍ତ୍ତରେ ସେ ଘୂର୍ଣ୍ଣାୟମାନ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ଭଗବାନଙ୍କର ସେବା ଭାବରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରାହୁଏ, ତେବେ ସନ୍ତାନ ତଥା ପରିବାରର ହିତ ଅବଶ୍ୟ ହୁଏ, ତା'ଛଡ଼ା ଶରୀର ରୂପାନ୍ତର ତଥା ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ; ଏହାରି ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ଜନ୍ମମରଣାଦି ସମସ୍ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଏବଂ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସାଧିତ ହୁଏ । କର୍ମ ସମାନ, କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ନ ଥିବାରୁ ମୋହାସକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ପରିବାର ସକାଶେ କର୍ମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ କର୍ମ ଜନ୍ମ-ମରଣ ବନ୍ଧନର କାରଣ ହୁଏ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ମହାନ ହେଲେ ସେହି କର୍ମ ଜନ୍ମ-ମରଣ-ବନ୍ଧନ ତଥା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ । କର୍ମ ଉଚ୍ଚ ନୀଚ ଫଳ ହେବା ସର୍ବଥା ନିର୍ଭର କରେ ଭାବ ଉପରେ ।

(୧) ପ୍ରଥମରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଅଥବା ଏକ-ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ମା'ଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ : ମୋର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ତୁମ ଚରଣରେ ଅର୍ପଣ କରୁଛି, ତୁମ ଶକ୍ତି ଏହି ଶରୀର ଆଧାରରେ ଅବତରଣ କରି ରୂପାନ୍ତର କରି ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ତୁମକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରୁ । କଳ୍ପନା କରିବେ ମା'ଙ୍କ ଶକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି ।

(୨) ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାହୁଏ ସେହି ଅଙ୍ଗରେ ଏକାଗ୍ର ହେବା ଉଚିତ । ବ୍ୟାୟାମର ଏହାହିଁ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ୱାରାହିଁ ବ୍ୟାୟାମର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

(୩) ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରେ ଦେଢ଼ ମିନିଟ ହିସାବରେ ଅର୍ଥାତ୍ କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଛଅ ମିନିଟ୍, ଏଥିରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଭଲ, କମ୍ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଶରୀରକୁ ଢିଲା କରି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ପଡ଼ିବେ । ଶରୀରକୁ ଏପରି ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦେବେ, ଯଦି ଅନ୍ୟ ଲୋକ ତୁମ ହାତ ଉଠାଇବେ ତେବେ ହାତ ନିଜ ବଳରେ ନ ରହି ପଡ଼ିଯାଇପାରେ । ଧାରଣା କରିବେ– ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋମରେ ମା'ଙ୍କର ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି ।

(୪) କ୍ଷୁଧା ଅବସ୍ଥାରେ କିଂବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏକେବାରେ ମନା । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କରିବାର ୩/୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରେ । ଉଦର ଖାଲି ଥିଲେ ବ୍ୟାୟାମର ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଲ ।

(୫) ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାର୍ଟ ଅଥବା ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡା ବାୟୁ ଲାଗିଲେ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

(୬) ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ ଭୋଜନ କରାଯାଇପାରେ ।

(୭) ବ୍ୟାୟାମର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ପ୍ରାତଃ ଅଥବା ସାୟଂକାଳ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଭୋଜନର ନିୟମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ସେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରେ । ବ୍ୟାୟାମର ପୂର୍ବରୁ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

(୮) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ନିୟମିତ ଭୋଜନ ଓ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଛଅ କିଂବା ସାତ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଭୋର ୪ଟା କିଂବା ୫ଟା ସମୟରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।

(୯) ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉଠି ବିଛଣାରେ ବସି ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ ସହିତ ହୃଦୟରେ ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବେ । ଯଦି ଧ୍ୟାନରେ ମନ ବିକ୍ଷିପ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ଏକାଗ୍ର ନ ହୁଏ ତେବେ କେବଳ ନାମ ସ୍ମରଣ କରିବେ । ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ଭଲ ।

(୧୦) ବ୍ୟାୟାମରେ ଯେଉଁ ନିୟମ ପାଳନ କରାହୁଏ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଗୋଟାଏ ଶୃଙ୍ଖଳା ଆସେ । ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମିତ ତଥା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମିତ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ନ ହୁଏ, ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ ଯଥାଯଥଭାବେ କରା ନ ହେବାର ସୂଚନା ମିଳେ ।

ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଏବଂ ନିୟମିତ ଜୀବନର ଅର୍ଥ– ଯାହାକୁ ଯାହା କହିବେ ତାହା ଅବଶ୍ୟ ପୂରା କରିବେ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯାହା ସଙ୍ଗେ ଦେଖା କରିବାକୁ ଥିବ ବା ଯେଉଁ ସମୟରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଥିବ, ତାହା ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅବଶ୍ୟ କରିବେ । ଯାହା କହିବେ ତାହା ଅବଶ୍ୟ ପାଳନ କରିବେ । ବଚନ ଅସତ୍ୟ ହେବାର ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଅବିଶ୍ୱାସର ପାତ୍ର ହେବା ।

(୧୧) କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସମୟ କମ୍ ଥାଏ ବୋଲି କହି, କେତେକ ଛାତ୍ର ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବାରୁ ସମୟ ପାଉ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଯୁକ୍ତି ଦେଇ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ଏହା କେବଳ ତାମସିକତା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟର ଆଶ୍ରୟ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯଥାର୍ଥଭାବେ ଚାହେଁ, ସେଥିପାଇଁ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ, ଏହା ବାହାନା ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ଯଦି ଏହା ସତ୍ୟ ବି ହୁଏ, ତଥାପି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଏପରି ଗୋଟାଏ ଉତ୍ସାହ, ଏକାଗ୍ରତା, ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଯେ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ କାମ ଯେତେ ସମୟରେ କରାହୁଏ, ସେହି କାମ ତାହା ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ । ଅତଏବ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ବ୍ୟାଘାତ ନ ଘଟାଇ ସେଥିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ପ୍ରାତଃକାଳରେ ମଳତ୍ୟାଗ, ଦନ୍ତମୁଖ ପରିଷ୍କରଣ କ୍ରିୟା ଶେଷ କରିବେ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ସ୍ନାନ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅନ୍ତତଃ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରିକି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସର୍ଦ୍ଦି, ଜ୍ୱର ବା ସନ୍ନିପାତ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବ୍ୟାୟାମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରାଯାଇପାରେ ।

(୨) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସମୟ କମ୍ ଥାଏ ସେମାନେ ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦର ବା କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ୧୦ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବାଳକମାନେ ୫ ଦଣ୍ଡ, ୨୦ ବୈଠକ, ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ତିନି ମିନିଟ୍ କରିବେ । ୧୫ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବାଳକମାନେ ୧୦ ଦଣ୍ଡ, ୫୦ ବୈଠକ ଏବଂ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ୫ ମିନିଟ କରିବେ । ୨ ଦଣ୍ଡ, ୫ ବୈଠକ ଓ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ୧ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଇବେ । ସମୟ ଅଭାବ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହି ନିୟମ । ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯଦି ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ସକାଶେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପଦଚାଳନା କରିବେ । ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଅଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଅତି ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀ ଉଲ୍ଲେଖ କରାହେଉଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୁଏ, ଖାଦ୍ୟ ଯଥାଯଥଭାବେ ପରିପାକ ହୁଏ, ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ମଳତ୍ୟାଗ ହୁଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ଭାବେ କରାହେଲେ ଶରୀରରେ କୌଣସି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପରିପାକ ନ ହେଲେ ଉଦରରେ ମଳବଦ୍ଧ ହୋଇ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ ।

(୩) ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ :

ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖି ଏପରି ବସ ଯଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଭାର ରହିବ ଦୁଇ ଗୋଇଠି ଉପରେ । ନାସା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବାହାର କରି ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ପେଟକୁ ଖଙ୍କାଳି ପିଠିରେ ଲଗେଇ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ତା'ପରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଏହି କ୍ରିୟା ହେଲା ଗୋଟିଏ । ପୁନର୍ବାର ସେହିପରି କର । ଏହିପରି ୫ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ୫ ମିନିଟ୍‌ରେ ୫୦ ଥର ହୋଇପାରେ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୁଏ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ପେଟମରା, ଶୂଳ ଆଦି କୌଣସି ଉଦର ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲଭାବେ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ ବା ଗଣ୍ଠି ମଜଭୁତ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର, ସୁଢଳ, ମଜଭୁତ ହୋଇପାରିବ ।

ଯେଉଁମାନେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ଦଣ୍ଡବୈଠକ ପରେ ୩ ନମ୍ବର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ହସ୍ତଦଣ୍ଡ କରନ୍ତୁ ।

(୪) ହସ୍ତଦଣ୍ଡ :

ଦୁଇହାତ କାଖ ସଳଖରେ ଭୂମିରେ ସମାନ ଭାବେ ରଖ । ଶରୀରକୁ ସଳଖଭାବେ ଲମ୍ବା କରି ଦୁଇହାତ ପଞ୍ଝା ଏବଂ ଦୁଇଗୋଡ଼ର ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ରଖ । ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ ହେଲେ ବଙ୍କା ନ କରି ଲାଠିପରି ରଖ, କେବଳ କହୁଣି ବଙ୍କା କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏକେବାରେ ଭୂମିରେ ଲାଗିବାକୁ ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଆସ ଏବଂ ନ ରୋକି ପୁଣି ଶରୀର ସିଧା ଭାବେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଉଠେଇ ନିଅ । ଶରୀର ଏବଂ ଦୁଇ ହସ୍ତ ଏକେବାରେ ସିଧା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ହେଲା ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଯଦି ୫ଥର କରି କର ତେବେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ କରି ବଢ଼ାଅ ।

ଏଥିରେ ଦୁଇ କହୁଣି ଯୋଡ଼ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ଖୁଆ ଯୋଡ଼ ଗଣ୍ଠି ମଜଭୁତ ହୁଏ, ହାତର ବଳ ଏବଂ ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

(୫) ପୂର୍ବପରି ହାତପଞ୍ଝା ଓ ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ଶରୀରକୁ ଲାଠି ପରି ସିଧା ରଖ । ଛାତି ଭୂମିକୁ ଚାରି ଛଅ ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ଶରୀରର ମସ୍ତକ ଭାଗକୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଅଣ୍ଟାକୁ ଉଚ୍ଚା କରି ନିଅ । ପୁନରାୟ ମସ୍ତକ ଭାଗ ଭୂମିରୁ ଦୁଇ ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ସର୍ପ ମଥା ଉଠାଇଲା ପରି କ୍ରମଶଃ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ନେଇଆସି ଆକାଶକୁ ଚାହଁ । ଅଣ୍ଟାରୁ ଗୋଡ଼ଆଡ଼ ଭାଗ ଭୂମିର କିଛି ଉଚ୍ଚରେ ଜଙ୍ଘ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାନ ରହିବ; ଜଙ୍ଘରୁ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ସିଧାଭାବେ ଉଚ୍ଚା କରି ଆକାଶକୁ ଦେଖିବ । ଏହା ହେଲା ଏକ । ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୫ରୁ ଅଥବା ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ବିଶେଷ ରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ହାତ ଓ ଅଣ୍ଟାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଜଠରାଗ୍ନି ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୁଏ ଓ ଶରୀର ନମନୀୟ ହୁଏ ।

(୬) ସିଧାସଳଖ ଠିଆ ହୁଅ । ପ୍ରଥମେ ବାମ ହସ୍ତ ବାହୁଠାରୁ ଆଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ରଖ । ହାତମୁଠା ବାନ୍ଧିବାରେ ସମସ୍ତ ବଳ ଲଗାଅ । ବହୁତ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସମସ୍ତ ବଳ ସେହି ହାତରେ ଦେଇ ବାହୁଠାରୁ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ରଖି ମୁଠାକୁ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଆସ । ମୁଠା ରହିବ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ । ପୁନରାୟ ବହୁତ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଯାଅ । ବାମ ହାତର କ୍ରିୟା ସ୍ଥଗିତ ରଖି ଦକ୍ଷିଣ ହାତର କ୍ରିୟା ସେହିପରି କର । ଦୁଇ ହାତ କ୍ରିୟାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ଏହିପରି ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ହାତରେ ଯେତେ ଜୋର ଦେବ ବ୍ୟାୟାମ ସେତେ ଲାଭଦାୟକ ହେବ ।

ଏହା ହାତର ବ୍ୟାୟାମ । ଏଥିରେ ହାତପଞ୍ଝା-ଯୋଡ଼ ଏବଂ କହୁଣିଯୋଡ଼ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ହାତର ବଳ ବଢ଼େ ।

(୭) ହାତକୁ ଜଙ୍ଘ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧାଭାବେ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ପ୍ରଥମେ ବାମ ହାତରେ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିରଖ । ହାତମୁଠା ଜୋରରେ ବାନ୍ଧ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ବଳ ସେହି ହାତରେ ଏକାଗ୍ର କରି ବହୁତ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ହାତ ଉଠେଇ କାନ୍ଧକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ହାତମୁଠା ରହିବ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ପୁଣି ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଯାଅ । ପରେ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତ କର । ଦୁଇ ହାତର କ୍ରିୟା ହେଲେ ସଂଖ୍ୟାର ଏକ ହୁଏ । ଏହା ସମସ୍ତ ହାତର, ବିଶେଷତଃ ବାହୁର ବ୍ୟାୟାମ । ପ୍ରଥମରେ ଦଶ କରି ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଅ ।

(୮) ଠିକ୍ ୭ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ ତୁଲ୍ୟ ହାତର କ୍ରିୟା କର । କେବଳ ହାତମୁଠା କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ନ ରଖି ବାହାରକୁ ରଖ ଏବଂ ମୁଠାକୁ ସିଧା ନ ରଖି ଯେତେ ବାହାରକୁ ହୋଇପାରେ ବଙ୍କା କର । ପୂର୍ବପରି ଦଶରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଅ ।

(୯) ୭ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ ସଦୃଶ ହାତମୁଠା ବାନ୍ଧି କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ଲଗାଇ ରଖି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ହାତକୁ ଉଠାଇ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ଆସ । ମୁଠା ରହିଥିବ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ । କାନ୍ଧ ପାଖରେ ପଞ୍ଝା ଗଣ୍ଠିରୁ ବଙ୍କା କରି ବୁଲେଇ ଦିଅ ଏବଂ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଆସ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ହାତ କର । ହାତର ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଚେତନା ତଥା ଶକ୍ତି ଏକାଗ୍ର କର ହାତରେ । ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

(୧୦) ୯ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ ସଦୃଶ ହାତମୁଠା ବାନ୍ଧି କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଆସ । ହାତକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ସିଧା ନ ଫେରାଇ ପଞ୍ଝାଗଣ୍ଠି ତଳକୁ ବଙ୍କା କରି କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତକୁ ପୂର୍ବବତ୍ ଶରୀରରେ ଲଗାଇ ରଖି କହୁଣିରୁ ପଞ୍ଝା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଗକୁ ଛାତିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ କରି ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଆସ, ଅନ୍ୟ ହାତ ସେହିପରି କର । ଏହାକୁ ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

(୧୧) ଦୁଇ ହାତ ପଛ ଆଡ଼କୁ ନିଅ । ଦୁଇ ହାତ ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ଛନ୍ଦି ଦେଇ ମୁଠା ବାନ୍ଧ । ମୁଠାକୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ଯେତେଦୂର ହୋଇପାରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ସେହିପରି ଦୁଇ ହାତ ଏକ ସଙ୍ଗେ ମୁଠାବନ୍ଧା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତ ଏକେବାରେ ସିଧା କରି ଉପରକୁ ଯେତେ ଉଠାଇ ପାର ଉଠାଅ । ପୁନରାୟ ସେହି ମୁଠାବନ୍ଧା ଅବସ୍ଥାରେ ହାତକୁ ତଳକୁ ନେଇଯାଅ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ହାତମୁଠା ନ ଖୋଲି ପୁନରାୟ ପୂର୍ବବତ୍ କର । ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

(୧୨) ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଛନ୍ଦି ମୁଠା ନ ବାନ୍ଧି ଆଙ୍ଗୁଳିର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ବେକରେ ଲଗାଅ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଙ୍ଗୁଳିର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ତଳକୁ କରି କ୍ରମଶଃ ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନେଇ କାନ୍ଧରୁ ହାତକୁ ସିଧା କରି ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣ, ଖୁବ୍ ଟାଣ, ଯେତେ ଟାଣିପାର । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ପୁନରାୟ ଅଙ୍ଗୁଳିର ପୃଷ୍ଠଭାଗକୁ ବେକରେ ଲଗାଅ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

ଏହି ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ହାତର । ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗୁଳି, ପଞ୍ଝା ଗଣ୍ଠି, କହୁଣି, ବାହୁ ତଥା ବାହୁଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ସମଗ୍ର ହସ୍ତ ମଜଭୁତ ଏବଂ ନମନୀୟ ହୁଏ ।

ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ :

(୧୩) ଗୋଟିଏ ଶଉପ ଅଥବା ସତରଞ୍ଜି ବିଛେଇ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ମସ୍ତକରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିଥିବ । କେବଳ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ, ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଅଣ୍ଟାସିଧା ରଖ । ଏକ ଦୁଇ ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ପୁନରାୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବିଛଣାକୁ ନେଇଆସ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ପ୍ରଥମରେ ଦୁଇରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଅ । ସମୟ ତଥା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୫ ଅଥବା ୧୦ କରିପାର ।

(୧୪) ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ପାଦରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ରଖ । ଦୁଇ ହାତ କାନ୍ଧ ସିଧା ଉପରକୁ କରି ମସ୍ତକଭାଗ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ନିଅ । ପୁନରାୟ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଆସ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ପ୍ରଥମରେ ଏକ କରି କ୍ରମଶଃ ୫ ଅଥବା ୧୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ାଅ ।

(୧୫) ୧୩ ଓ ୧୪ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲା ପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳି ଛନ୍ଦି ମସ୍ତକତଳେ ରଖ ଏବଂ ପାଦରୁ କଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିରେ ରଖି ମସ୍ତକ ଭାଗକୁ କ୍ରମଶଃ ଉଠାଇ ନିଅ । ପୁନର୍ବାର ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଆସ । ଏହା ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକ ଦୁଇରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

(୧୬) ୧୫ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ଅଣ୍ଟାକୁ ଭୂମିରେ ରଖ । ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଏକ ସଙ୍ଗେ ପାଦ ଭାଗ ଓ ମସ୍ତକଭାଗ ସମାନରୂପେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ଯେତେଦୂର ଉଠାଇପାର ଉଠାଅ । କେବଳ କମର ରହିବ ଭୂମିରେ, ପାଦଭାଗ ଏବଂ ମସ୍ତକଭାଗ ସମାନ ଭାବେ ରହିବ ଉପରକୁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଉପରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିହେବ ନାହିଁ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଭୟ ଭାଗ ସମାନ ଭାବେ ଭୂମିକୁ ନେଇଆସ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ଉଭୟ ଭାଗ ଉପରକୁ ଉଠେଇ କମର ଉପରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ରଖି ଏବଂ ପାଦର ଦୁଇ ବୃଦ୍ଧ ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଦୁଇହାତ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଧରି ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାର ରୁହ । ପୁଣି ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଭୟ ଭାଗ ଭୂମିକୁ ନେଇଆସ ।

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ କୌଣସି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବଦହଜମି ଇତ୍ୟାଦି ବହୁ ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଘା ହୋଇଥାଏ, କ୍ୟାନ୍ସର୍ ହୋଇଥାଏ, ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ବା ହ୍ରାସ (High or Low Blood Pressure) ହୋଇଥାଏ, ଜ୍ୱର କିଂବା କାଶ ଥାଏ, ସେମାନେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବହୁଦିନର ପୁରାତନ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ବା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ଥାଏ, ଶରୀର ବହୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ଦୁଇ ମାଇଲ ରାସ୍ତା ଚାଲିବେ । ଶରୀରରେ କିଛି ବଳ ଆସିଗଲେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରିବେ ଏବଂ ଶରୀରର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବେ । ଶରୀରର ସାମର୍ଥ୍ୟରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ । ଠିକ୍ ନିୟମିତରୂପେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟରଖି, ହଠାତ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟାୟାମ ବୃଦ୍ଧି ନ କରି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି କଲେ ପେଟର ଯାବତୀୟ ପୁରାତନ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀର ସତେଜ, ସବଳ ଓ ନୀରୋଗ ହୁଏ । ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ସାମୟିକ ଲାଭ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗ ନିର୍ମୂଳ ହୁଏ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ।

ଯେଉଁମାନେ ସମୟ ଅଭାବରୁ ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିପାରନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ୧୭ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ କରି ପରେ ୩ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇଟି ବ୍ୟାୟାମ ନିୟମିତରୂପେ କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସମୟ ଥାଏ ସେମାନେ ୪ ନମ୍ବରରୁ ୧୬ ନମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ସମାପ୍ତ କରି ଶେଷରେ ୩ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସମୟ ନ ଥାଏ ଓ ଉତ୍ସାହର ଅଭାବ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିୟମିତରୂପେ କେବଳ ୩ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଉଦରାମୟ ଇତ୍ୟାଦି କୌଣସି ରୋଗ ଭୋଗିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ୪ ନମ୍ବରରୁ ୧୬ ନମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବେ ସେମାନେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୩ ନମ୍ବର ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ।

(୧୭) ଖାଲି ଭୂମିରେ ଅଥବା ଶପ କିଂବା ସତରଞ୍ଜି ବିଛେଇ ତା' ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ହାତ ଯୋଡ଼ିଦିଅ । ଦୁଇ ହାତ ଖୋଲି କ୍ରମଶଃ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ଦୁଇ ପାଦ ସଳଖରେ ଦୁଇ ହାତ ପଞ୍ଝାକୁ ଭୂମିରେ ଲଗେଇ ରଖ । ହାତ-ଅଙ୍ଗୁଳି ଓ ପାଦ-ଅଙ୍ଗୁଳି ରହିବ ଠିକ୍ ସିଧା ରେଖାରେ । ପ୍ରଥମେ ବାମ ପାଦ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଲମ୍ବା କରି ଭୂମିରେ ପାଦ-ଅଙ୍ଗୁଳି ରଖ । ପୁନରାୟ ସେହିପରି ଦକ୍ଷିଣ ପାଦକୁ ପଛକୁ ନେଇ ବାମ ପାଦ ସାମନାରେ ରଖ । ଶରୀର ସିଧା ଭାବେ ରହିବ ହସ୍ତପଞ୍ଝା ଏବଂ ପାଦ-ଆଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ । ଶରୀରକୁ ଏକେବାରେ ସିଧାଭାବେ ରଖି ଦୁଇହସ୍ତ କହୁଣି ବକ୍ର କରି ଶରୀରକୁ କ୍ରମଶଃ ଭୂମିରୁ ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି ଦୂରକୁ ନେଇଆସ । ପୁନରାୟ କ୍ରମଶଃ ଉଠେଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ନେଇଆସ । ଦକ୍ଷିଣ ପାଦକୁ ପ୍ରଥମେ ଆଣି ପୂର୍ବପରି ହସ୍ତପଞ୍ଝା ସଳଖରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ପାଦକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଆଣି ଉଭୟ ପାଦକୁ ଉଭୟ ହସ୍ତପଞ୍ଝା ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ବସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ସିଧାସଳଖରେ ରଖ । ଦୁଇ ହସ୍ତ ଉଠାଇ ଆରମ୍ଭ ଅବସ୍ଥା ଭଳି ଦୁଇହାତ ଯୋଡ଼ି ଏକେବାରେ ସିଧା ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ଏହିପରି ପୁନରାୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ ପ୍ରଥମରେ ବାମପାଦ ପଛକୁ ନ ନେଇ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ପଛକୁ ନିଅ ଏବଂ ପ୍ରଥମେ ବାମପାଦ ଆଗକୁ ଆଣି ହସ୍ତପଞ୍ଝା ମଧ୍ୟରେ ରଖ । ପ୍ରଥମ ନମ୍ବରରେ ବାମପାଦ ପ୍ରଥମେ ପଛକୁ ଯିବ, ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ପ୍ରଥମେ ଆଗକୁ ଆସିବ । ଦ୍ୱିତୀୟ ନମ୍ବରରେ ପ୍ରଥମେ ଦକ୍ଷିଣ ପାଦ ପଛକୁ ଯିବ, ବାମ ପାଦ ପ୍ରଥମେ ଆଗକୁ ଆସିବ । ଏହିପରି କ୍ରମ ବରାବର ଚାଲୁଥିବ । ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୫ କିଂବା ୧୦ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼େଇ ୨୦ କିଂବା ୩୦ ଅଥବା ୫୦ କରିପାରନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା :

ସାଧକ ଅଥବା ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବା ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷେ ବ୍ୟାୟାମ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, କୌଣସି ଉଦରରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶବାସନରେ କିଛି ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଭଲ, ଅନ୍ୟଥା ସମସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶବାସନରେ ଶରୀରକୁ ଶିଥିଳ କରି ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନଚେତ୍ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ ନାହିଁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁ ହେଲା ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗରେ ଚେତନାକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ମା'ଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିବା । ଏଥିରେ ମାତୃଶକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟଦେଇ କ୍ରିୟା କରିପାରେ । ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସମୟରେ ଧାରଣା କରିବ ମା'ଙ୍କ ଶକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋମରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି । ଏହି ଧାରଣା ଯେତେ ଦୃଢ଼ ହେବ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଫଳ ସେତେ ଅନୁଭବରେ ଆସିବ ।

ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଉପଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସେ । ସେମାନେ ଚାଲି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିଂବା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସବୁ ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ଆଶ୍ରିତ ହୋଇ ରହିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ବହୁତ ପ୍ରକାର ରୋଗ କବଳରେ ପଡ଼ି ଔଷଧ ଆଶ୍ରୟରେ କୌଣସିମତେ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ନମନୀୟ ହୁଏ, ସବଳ, ସତେଜ ଓ ନୀରୋଗ ହୁଏ;

ଶରୀରରୁ ଆଳସ୍ୟ, ତାମସିକତା ଦୂର ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଥବା ପଢ଼ିବାରେ ଉତ୍ସାହ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସମୟରେ ଅଧିକକାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସନ୍ନତାପୂର୍ବକ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ଓ ଉପଯୋଗିତାକୁ ନ ବୁଝି ଜୀବନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଅତଏବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗର ସାଧକମାନଙ୍କର ଏହା ସାଧନାର ଏକ ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକ ଅଙ୍ଗ । ଏହାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ସାଧନା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ଏଥିରେ ଶରୀରକୁ ବାଦ୍ ଦିଆହୁଏ ନାହିଁ, ରୂପାନ୍ତର କରିବାକୁ ହୁଏ ।

କେତେକ ସୂଚନା :

(୧) ବର୍ଷେ ଦୁଇ ବର୍ଷର ପିଲାମାନଙ୍କର ଚାଲିବାରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ।

(୨) ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କିଂବା ଆସନ କରି ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କଠୋର ହୋଇଯାଇଥାଏ, ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କିଂବା ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟାୟାମ ହେବ– ସଂଧ୍ୟା ଓ ସକାଳେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଦୁଇତିନି ମାଇଲ ଚାଲିବା । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘରୁ ବାହାରିବାର ସୁଯୋଗ ନ ଥାଏ, ସେମାନେ ନିଜ ଘରେ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ଚାଲିପାରନ୍ତି ଏବଂ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ଭଗବତ୍ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି ।

(୩) ଚାରି ବର୍ଷରୁ ଦଶବର୍ଷ ବୟଃପ୍ରାପ୍ତ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ଖେଳ, ମାର୍ଚ୍ଚିଙ୍ଗ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି ।

(୪) ଦଶ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବାଳକ-ବାଳିକାମାନେ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ କରିପାରନ୍ତି କିଂବା କେବଳ ଆସନ ଅଥବା କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ଉଭୟ କରିବା ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ।

(୫) ଯେଉଁମାନେ ବାଲ୍ୟ ବା ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରୁ ବ୍ୟାୟାମ କିଂବା ଆସନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଶୀ, ଶହେ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁମାନେ କେବେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନ ଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ କେବଳ ଚାଲିବା ଉତ୍ତମ ।

(୬) ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ କରିବାର ସଂଖ୍ୟା ବା ସମୟ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ଏକ ପ୍ରକାର ନିୟମ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ବଳବାନ୍ ତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ, କେହି ବାଳକ ତ କେହି ବୃଦ୍ଧ । ଅତଏବ ନିଜ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିନେବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆସନ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗରେ କ୍ରିୟା ହୁଏ ।

(୭) ବ୍ୟାୟାମ ବା ଆସନ କରିବା ସ୍ଥାନ ଖୋଲା ଥିବ, ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ପବନ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବ । ସେହିପରି ସ୍ଥାନରେ ଉପରୋକ୍ତ ବୟସର ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ୧୦ ବୈଠକ, ଏକ ଦଣ୍ଡ କରି କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ । ଶରୀର ସତେଜ ହେଲେ ପୁନରାୟ କରନ୍ତୁ ଓ ପୁନରାୟ ଚାଲନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରେ ୨୦ ବୈଠକ, ୨ ଦଣ୍ଡ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ କରି ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ନିଜ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଏହି ବୟସର ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ୫୦ ବୈଠକ ଓ ୫ ଦଣ୍ଡ କରିପାରନ୍ତି । ସବଳ ଶରୀର ହୋଇଥିଲେ ଅଧିକ କରିପାରନ୍ତି । ଦୁର୍ବଳ ବାଳିକାମାନେ ଏହା ଅପେକ୍ଷା କମ୍ କରିପାରନ୍ତି ।

୧୫ ବର୍ଷରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର ବାଳକ-ବାଳିକାମାନେ ଏହାର ତିନିଗୁଣ କରିପାରନ୍ତି କିଂବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିଲେ ଚାରିଗୁଣ କରିପାରନ୍ତି । ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୩୦ ବର୍ଷ ବୟସର ଯୁବକମାନେ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି କରି ୨୦୦ବୈଠକ ୪୦ ଦଣ୍ଡ କରିପାରନ୍ତି । ମହିଳାମାନେ ଏହାର ଅଧା ବା ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ କଲେ ଭଲ । ବୟସ, ଯୁବକ ବା ମହିଳା ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ, ନିର୍ଭର କରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଉପରେ । ଶାରୀରିକ ବଳ ଅନୁସାରେ ବାଳକ, ବାଳିକା, ଯୁବକ ଓ ମହିଳାମାନେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ବୈଠକ ଓ ଦଣ୍ଡର ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ବେଶୀ କରିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଆସନ କରିବାକୁ ହେବ ନିୟମିତରୂପେ । ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ବନ୍ଦ ରଖିଲେ ପୁନରାୟ ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

(୮) ଭୋରରୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ଦୁଇତିନି ଥର ହାତ ଏବଂ ପାଦ ଜୋରରେ ଟାଣି ଭିଡ଼ିମୋଡ଼ି ହେଲେ ଆଳସ୍ୟ ଚାଲିଯାଏ, ଶରୀରରେ ଫୂର୍ତ୍ତି ଆସେ ।

(୯) ଭୋରରୁ ମୁଖ ଧୋଇବା ସମୟରେ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ମୁଖ ଧୋଇଲେ ପ୍ରଥମରେ ମୁଖରେ ଜଳ ଭରିନିଅ ଏବଂ ଥଣ୍ଡାଜଳ ଆଖିରେ ଏକୋଇଶ ଥର କିଂବା ତହିଁରୁ କମ୍ ଛିଟା ଦିଅ । ଏଥିରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୧୦) ଯଦି ସ୍ନାନ ସକାଶେ ପୁଷ୍କରିଣୀ ବା ନଦୀକୁ ଯାଅ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ମୁଖରେ ଜଳ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆଖିରେ ଜଳଛିଟା ଦିଅ ଏବଂ ମସ୍ତକରେ ଜଳ ଦିଅ, ପରେ ଜଳରେ ପ୍ରବେଶ କର । ଅନ୍ୟଥା ଶରୀରର ଉଷ୍ଣତା ନେତ୍ର ଏବଂ ମସ୍ତକର କ୍ଷତି ଘଟାଏ ।

(୧୧) ମଳ ବା ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଦୁଇପାଟି ଦାନ୍ତକୁ ଜୋରରେ ଦାବି ରଖିଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ ।

(୧୨) ଦାନ୍ତକାଠି ଅଧିକ ଚୋବାଇଲେ, ବୁଟ କିଂବା ଅନ୍ୟ କଠିନ ଦ୍ରବ୍ୟ ଚୋବାଇ ଖାଇଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ । ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଲୁଣ ଏବଂ ସୋରିଷ ତେଲରେ ଦାନ୍ତ ଘସିଲେ ଦାନ୍ତ ହଲେ ନାହିଁ, ଦରଜ ହୁଏ ନାହିଁ କିଂବା ପୋକ କାଟେ ନାହିଁ ।

(୧୩) ଭୋଜନ ଏବଂ ଭୋଜନ ପରେ କିଛି ସମୟ ଓ ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଉଚିତ । ବସି ବାମ ହାତ କହୁଣି କଙ୍କାଳରେ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଦ୍ୱାରା ଦାବିଦେଲେ ଶ୍ୱାସ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ।

ଜଳପାନ ଏବଂ ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ବାମ ନାସାରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଉଚିତ ।

(୧୪) ଭୋଜନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାସ ୨୨ ଥରରୁ ଅଧିକ ଚୋବାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଖର ଲାଳ ଯେତେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶ୍ରିତ ହେବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ହଜମ ହେବ ।

(୧୫) ଭୋଜନର ସମୟ ଦିନରେ ଘ ୧୨ଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ରାତ୍ରିରେ ଘ ୯ଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ହେଲେ ଭଲ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଭୋଜନ, ମଳତ୍ୟାଗ ଓ ବିଶ୍ରାମ ହେବା ଉଚିତ ।

(୧୬) ରାତ୍ରିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଶୋଇବା ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଘ ୪ଣ୍ଟା କିଂବା ଘ ୫ଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଘ ୩ଣ୍ଟାରୁ ଉଠିଲେ ଆହୁରି ଭଲ, ନାହିଁ ତ ଘ ୫ଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅବଶ୍ୟ ଉଠିବାକୁ ହେବ ।

(୧୭) ଆବଶ୍ୟକରୁ ଅଧିକ କଥା କହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅଧିକ କଥା କହିବାରେ ବହୁତ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ମିଥ୍ୟା ମଧ୍ୟ କହେ । ଯେତେ କମ୍ କଥା କୁହ ସେତେ ଭଲ ।

(୧୮) ଥଟ୍ଟାରେ ବି ମିଥ୍ୟା କୁହ ନାହିଁ ।

(୧୯) ସମସ୍ତ କର୍ମ ଠିକ୍ ସମୟରେ କର, ନିଜ ବାକ୍ୟ ସର୍ବଦା ପୂର୍ଣ୍ଣ କର । ସମୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ।

(୨୦) ଭୋଜନ ସମୟରେ ସଚେତ ହୁଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାସ ମା' ଅଥବା ଅନ୍ତରାତ୍ମାକୁ ଅର୍ପଣ କରୁଛ ବୋଲି ଧାରଣା କର । ଯଥାର୍ଥରେ ମା' ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ, ଜଠରାଗ୍ନି ରୂପେ ଜଠରରେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ । ତା'ଛଡ଼ା ଅନ୍ତରାତ୍ମା ମା'ଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ।

ଆସନର ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ନିୟମ

ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ନ ରହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଦୁଃଖମୟ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଯାନବାହାନରେ ଯାତାୟତ କରିବା, ଚାକର ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇବା ଛଡ଼ା ନିଜେ ଚାଲନ୍ତି ନାହିଁ କି ନିଜ କାମ ନିଜେ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାକୁ ଅନ୍ୟକୁ ଦାନ କରି ସର୍ବଦା ପରାଧୀନ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ରୋଗ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଔଷଧ ଛଡ଼ା କାମ ଚଳେ

ନାହିଁ । ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଯୋଗୁଁ ମନକୁ ନାନା ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରେ, ପ୍ରାଣର ବାସନା-କାମନା ନିଜ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅଧେ ଭାଗ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଧନ ନଷ୍ଟ କରି ଦରିଦ୍ର ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ତ ଦୁଃଖଦୁର୍ଦଶାର ସୀମା ରହେ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ମନର ବିକାଶ, ପ୍ରାଣର ସଂଯମ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ, କର୍ମ ସଂପାଦନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣର ବିକାଶ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଶରୀରର ବିକାଶ । ଶରୀର ହେଉଛି ସମସ୍ତ ସତ୍ତାର ଆଧାର । ମନ, ପ୍ରାଣ, ଆତ୍ମାର କ୍ରିୟା ହୁଏ ଶରୀରରେ । ଶରୀର ବ୍ୟତୀତ ସେ ସମସ୍ତ ନିଷ୍କ୍ରିୟ । ଅତଏବ ଶରୀରର ବିକାଶ ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅତଏବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଆସନ କିଂବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନେ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ନ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ କରିପାରନ୍ତି ।

ଆସନ କରିବା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ବା ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଚାହେଁ, ତେବେ ଶବାସନ ପରେ ୨୫ ମିନିଟ ସମୟ ଫାଙ୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ, ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଆସନ କଲେ ସାୟଂକାଳରେ ବ୍ୟାୟାମ କର । ସାୟଂକାଳରେ ଆସନ କଲେ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ବ୍ୟାୟାମ କର । ଯଦି କେବଳ ଆସନ କର ତେବେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଖୋଲା ବାୟୁରେ ଏକ ଦୁଇ ମାଇଲ୍ ରାସ୍ତା ଚାଲ । ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ ଉଭୟ ଶରୀରର ବିକାଶ ଏବଂ ନମନୀୟତା ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ୟାୟାମରେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ବଳ ବଢ଼େ, ଗ୍ରନ୍ଥିସବୁ ମଜଭୁତ ହୁଏ, ମାଂସପେଶୀ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ଶରୀର ସୁନ୍ଦର, ସୁଡ଼ୌଳ ଓ ନମନୀୟ ହୁଏ, ବହୁତ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତୁ ଉପରେ କିଛି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ, କିନ୍ତୁ ଆସନ ସଦୃଶ ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତୁକୁ ଦୃଢ଼ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଆସନରେ ଶରୀର ପୃଥୁଳ ହୁଏ ନାହିଁ, ବଳ ବଢ଼େ, କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାୟାମ ସଦୃଶ ବଳ ବଢ଼େ ନାହିଁ କିଂବା ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରେ, ଦୃଢ଼ କରେ, ଶରୀରର ତେଜ ପ୍ରକାଶ କରେ; ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ସେହି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଦୃଢ଼ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଯେ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ଥାଏ ତାହାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ଏଥିରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବ୍ୟାୟାମରେ ଏପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ କେବେ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ଆସନରେ ଦୈବଦୁର୍ବିପାକ ଛଡ଼ା ସାଧାରଣତଃ ତାହା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସକାଶେ, ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ଅସମୟରେ ଅଙ୍ଗହାନି, ରୋଗର ଆକ୍ରମଣ, ଆଳସ୍ୟ ଓ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରିତା ଆଦି ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ ଉଭୟ କରିବା ଉଚିତ । କେହି ଯଦି ଉଭୟ କରି ନ ପାରନ୍ତି ତେବେ ନିଜର ସୁବିଧାନୁସାରେ ଆସନ କିଂବା ବ୍ୟାୟାମ କୌଣସିଟି ନିୟମିତ ରୂପେ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆସନ ନିମିତ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ତାହାର ପ୍ରକ୍ରିୟା :

ଖୋଲା ଘର ଅର୍ଥାତ୍ ବାୟୁ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବ, କିନ୍ତୁ ଜୋର୍‌ରେ ଝଞ୍ଜା ପବନ ବହୁ ନ ଥିବ, ନିକଟରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବସ୍ତୁ ନ ଥିବ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ସତରଞ୍ଜି ବା କମ୍ବଳ ବିଛାଇ ତା'ଉପରେ ମୃଗଚର୍ମ ଅଥବା ଲୁଗା ବିଛାଅ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ମା'ଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କର । ମନେକର ମା ମୋ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି । କଳ୍ପନା କର ବିଶ୍ୱଶକ୍ତି ତୁମ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି । ତୁମ ଶରୀରରେ ଯେଉଁ କର୍ମ ହେଉଛି, ସେଥିପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦେଉଛନ୍ତି ମା' । ଏହିପରି ଧାରଣା କରି କିଛି ମିନିଟ୍ ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରି ଆସନ ଆରମ୍ଭ କର ।

ଆସନ ସକାଶେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ପ୍ରାତଃକାଳ । ମଳତ୍ୟାଗ କରି, ଦନ୍ତ ମୁଖ ଧୋଇ, ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ, ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଆସନ କରିବାରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆସନ ପରେ ଅନ୍ତତଃ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟତୀତ ନ ହେଲେ ସ୍ନାନ କରିବା ଏକେବାରେ ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ମନା ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହଜମ ନ ହୋଇଥିଲେ ଅଥବା ଅଧିକ କ୍ଷୁଧା ଲାଗୁଥିଲେ ଆସନ କରିବା ନିଷେଧ । ଭୋଜନର ସାଢ଼େ ତିନିଘଣ୍ଟା ପରେ ଆସନ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣରେ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଗଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭର୍ତ୍ତି କରା ହୋଇଥିଲେ ଆଠଘଣ୍ଟାରେ ହଜମ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସମୟ ସାଢ଼େ ତିନିଘଣ୍ଟା ଦେଖିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ ।

ଆସନ କରିବାର ଅଧଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଏକ ପା' ଦୁଧ ପାନ କରାଯାଇପାରେ । ୪୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଲଘୁପାକ ସାମାନ୍ୟ ଜଳଖିଆ କରିପାରେ, ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କରିବାରେ କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

(୧) ଉତ୍ଥାନପଦ ଦ୍ୱିପାଦାସନ :

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ, ବହୁତ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ପ୍ରତିଚାଖଣ୍ଡେ ଉଠାଇ ଅଧ ସେକେଣ୍ଡ ରୋକି ଅଣ୍ଟା ସଳଖକୁ ନେଇଆସ । ପୁନରାୟ ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପ୍ରତିଚାଖଣ୍ଡରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ରୋକି ପୃଥିବୀକୁ ନେଇଆସ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ଏକ କର, ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଇ ନିଜର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୪ କିଂବା ୫ କର । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ମଳ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ପେଟର ଅନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

(୨) ପଦମସ୍ତକ ଉତ୍‌ଥାନାସନ :

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ, ପ୍ରଥମ ଆସନ ସଦୃଶ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି, ଦୁଇ ହାତ ଉପରକୁ କରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଉଭୟକୁ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ସମସ୍ତ ଶରୀର ରହିବ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ । ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧର । ପୁନରାୟ ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ମସ୍ତକ ଏବଂ ପାଦ ସମାନ ଭାବେ ତଳକୁ ଆଣି ଚିତ୍ ହୋଇଯାଅ । ଏହି ଆସନ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଥରେ କର । କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଇ ତିନିଥର କରିପାର । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଅଣ୍ଟା ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ପେଟର କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ବଦହଜମି ଦୂର ହୁଏ ।

(୩) ବିପରୀତ ଉତ୍‌ଥିତ ଦ୍ୱିପାଦାସନ :

ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କିଛି ରୋକି ରୋକି ଯେତେ ଉଠାଇପାର ଉଠାଅ । ପୁନରାୟ ତଳକୁ ଆଣ, ଭୂମିରେ ନ ଲଗାଇ ପୁନରାୟ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଏହିପରି ୫/୬ ଥର କର । ଏଥିରେ ପେଟର ସ୍ନାୟୁ ବଳବାନ୍ ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

(୪) ବିପରୀତ ଉତ୍‌ଥିତ ଏକପାଦାସନ :

ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ପୂର୍ବ ଆସନ ସଦୃଶ ନ ଯୋଡ଼ି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଚାଖଣ୍ଡ ଛଡ଼ା ରଖ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ କରି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଓ ତଳକୁ ଆଣ, କିନ୍ତୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ ନାହିଁ । ୫/୭ ଥର

କର । ଏଥିରେ ଅଣ୍ଟାର ସ୍ନାୟୁ ବହୁତ ମଜଭୁତ ହୁଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୁଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

(୫) ପାଦପାର୍ଶ୍ୱ ଚାଳନାସନ :

ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ରୋକି ରୋକି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ସଳଖ ରଖ । ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ରହିବ ଭୂମିରେ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଦୁଇ ତରଫକୁ ପ୍ରସାର କର । ଦୁଇଟିଯାକ ହାତ ରହିବ ଠିକ୍ କାନ୍ଧ ସିଧା ପକ୍ଷୀ ମେଲେଇଲା ପରି । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କିପାରେ, ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଆଣ୍ଠୁ ରହିବ ଏକେବାରେ ସିଧା । ଗୋଡ଼ ସେହି ସିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ଆଣ୍ଠୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା ନ କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ କରପଟରେ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଲା ପରି ନୁହଁ । ତୁମ ଦୁଇ ହାତ ବିସ୍ତାର ହୋଇ ରହିଥିବ ଭୂମିରେ । ତୁମ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇ ତ୍ରିକୋଣ ସଦୃଶ ଭୂମିରେ ଲାଗିବ, ସମକୋଣ ସଦୃଶ ହେଲେ ଭଲ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟ କଡ଼ ଆଡ଼କୁ ସେହିପରି ନିଅ, ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ପୁନରାୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅଣ୍ଟା ସିଧା ଉପରକୁ ନେଇଆସ । ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ନିଅ । ଏହି ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥା । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ବିଶିଷ୍ଟ ଆସନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦିଆଗଲା :

ପ୍ରଥମରେ ଥରେ କର । ବଢ଼ାଇ ଦୁଇ ବା ତିନି ଥର କର । ଏଥିରେ ପେଟର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ, ଧାତୁ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ପେଟ ଏବଂ ପେଟର ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ଅଣ୍ଟାର ପାର୍ଶ୍ୱ ଖୁବ୍ ମଜଭୁତ ହୁଏ । ମଳ-ଉତ୍ସର୍ଗକ୍ରିୟା ଠିକ୍ ହୁଏ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସୁଧାର ହୁଏ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

(୬) ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ :

ପୂର୍ବ ଆସନ ପରି ତୁମେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ରୁହ । ପୂର୍ବପରି ଦୁଇ ପାଦକୁ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ, ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ରୋକି ରୋକି ଉଠାଅ । ଅଣ୍ଟା ସିଧାକୁ ନେଇଆସ । ଦୁଇହାତ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିରେ ରଖି ଦୁଇ ହାତରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉଠାଅ । ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ କ୍ରମଶଃ ଉଠାଇ ସିଧା କର । ବେକଠାରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ଭୂମିରେ । ସମସ୍ତ ଶରୀର ସିଧାସଳଖରେ ଦୁଇ ହାତର ଆଶ୍ରୟରେ ରହିବ ବେକ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଉପରେ । ଥୋଡ଼ି ଲାଗିବ ଛାତିରେ । ଶରୀରର ସିଧା ସଳଖରେ ପାଦ ରହିବ ଉପରକୁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମରେ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ରଖ । ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ । ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୁଇ ପାଦ ବଙ୍କା ନ କରି ଭୂମିକୁ ନେଇଆସ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ଉତ୍ତମରୂପେ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ବହୁ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

(୭) ହଳାସନ :

ପୂର୍ବ ଆସନ ସଦୃଶ ଦୁଇ ପାଦକୁ ରୋକି ରୋକି ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଅଣ୍ଟା ସଳଖରେ ରଖ । ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ସଦୃଶ ଦୁଇହାତ ଆଶ୍ରୟରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ସିଧା କରି ବେକ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଉପରେ ରଖ । ଠିକ୍ ସିଧା ହୋଇଯିବା ପରେ ଦୁଇପାଦ ଯୋଡ଼ିହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା ନ କରି ମୁଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଆଣି ଦୁଇ ପାଦର ଅଙ୍ଗୁଳି ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବାରେ ଦୁଇ ହାତ ଯେପରି ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲମ୍ବା ଓ ସିଧା ହୋଇ ରହେ ବର୍ତ୍ତମାନ

ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଭୂମିରେ ରଖ ଅଥବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଦୁଇ ହାତରେ ଶରୀରକୁ ଧର । ଦୁଇ ପାଦ ଅଙ୍ଗୁଳି ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା ନ କରି ଯେତେ ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଦୂରକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ପାର, ଘୁଞ୍ଚାଅ । ଏକ, ଦୁଇ ଅଥବା ତିନି ମିନିଟ୍ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି କ୍ରମଶଃ ରୋକି ରୋକି ଦୁଇପାଦକୁ ସିଧା ସିଧା ଉଠାଇ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ପରି ଦୁଇହାତର ଆଶ୍ରୟରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ବେକ ଉପରେ ରଖ । କ୍ରମଶଃ ରୋକି ରୋକି ଭୂମିକୁ ଆଣି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇଆସ ।

ଏହାର ସମୟ ଏକ ମିନିଟ୍‌ରୁ କ୍ରମଶଃ ତିନି ଚାରି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟର ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ବଦହଜମି ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । ଅଣ୍ଡାଧରା ରୋଗ ଏକେବାରେ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ଥାଏ ତେବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଦୂର ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

(୮) ଭୂପୃଷ୍ଠ-ପାଦହଳାସନ :

ଠିକ୍ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ସଦୃଶ ଶରୀରକୁ ବେକ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଉପରେ ରଖ । ହଳାସନ ସଦୃଶ ଦୁଇ ପାଦ ପଛ ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଦୁଇ ପାଦକୁ ଯେତେଦୂର ପାର ଚୌଡ଼ା କର । କିଛି ସମୟ ରଖି କ୍ରମଶଃ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଯୋଡ଼ି ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ସଦୃଶ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । କ୍ରମଶଃ ଦୁଇ ପାଦ ତଳକୁ ଆଣି ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଖ ।

ଏହା ଏକ ମିନିଟ୍ କର । ଏଥିରେ ପେଟ, ପିଠି, ଅଣ୍ଟା, ବୀର୍ଯ୍ୟାଶୟ ଏବଂ ବେକର ସମସ୍ତ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ; ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

(୯) ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ :

ଉଠି ବସି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ା କରି ସିଧା ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରିବା ସକାଶେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ରଖି ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଜୋରରେ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଚାପି ଦିଅ । ଏଥିରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା ହୁଏ । ପରେ ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧର ଏବଂ ମସ୍ତକକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲଗାଅ । ଆଣ୍ଠୁତଳ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଲାଗିବ ଭୂମିରେ । ନାସିକାଠାରୁ ମୁଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁର ମଝିରେ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ସେତେ ଭଲ । ଏହି ଆସନ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହୋଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ଅଣ୍ଟା ନଇଁବାକୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଆଶା ନ ଛାଡ଼ି ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏକେବାରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରଥମେ ଏକ ମିନିଟ୍ କରି କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ । ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର । ମଥା ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଠାଅ ।

ଯେତେ ଅସାଧ୍ୟ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ହୋଇଥାଉ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ଏବଂ ଜଠରାଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୁଏ । ଅଣ୍ଟା, ଜଙ୍ଘ, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପେଟର ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ଅଣ୍ଡାଧରା ରୋଗ କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ, ଥିଲେ ଦୂର ହୁଏ ।

(୧୦) ବିସ୍ତୃତପାଦ ଭୂନମନାସନ :

ଦୁଇଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସ । ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇ ଜଙ୍ଘକୁ ଧରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ବିସ୍ତୃତ କର, ଯେତେ ଚୌଡ଼ା ହୋଇପାରେ, କର । ଦୁଇ ହାତ ଲମ୍ବା କରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ଏକ ବା ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ରଖ । ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚେଷ୍ଟା କଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ଏହା ସାଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁଇ ଜଙ୍ଘ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ପେଟର ରୋଗ ନାଶ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଅଣ୍ଡାଧରା ରୋଗ କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୧୧) ଉତ୍‌ଥିତପାଦ-ଭୁଜଙ୍ଗାସନ :

ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମି ଉପରକୁ ରଖ । କ୍ରମଶଃ ମସ୍ତକକୁ ଛାତି ସହିତ ଉଠାଇ ସାମନାକୁ ଦେଖ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଭୂମିରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁରୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଯେତେଦୂର ପାର ଉଠାଅ ଏବଂ ତଳକୁ ଆଣ । ଏହିପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ କର । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଏହିପରି ପାଞ୍ଚ ସାତ ଥର କର । ଏହାଦ୍ୱାରା କଟିଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ, ଯକୃତ୍, ପ୍ଲିହା ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

(୧୨) ଭୁଜଙ୍ଗାସନ :

ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ଦୁଇ ହାତ ରଖ । କ୍ରମଶଃ ମସ୍ତକ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଲଗାଇ ଅଣ୍ଟାକୁ ତଳକୁ ଦାବି ରଖିବାକୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କର । ମସ୍ତକକୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ । ଅଣ୍ଟାକୁ ତଳକୁ ଦାବି ରଖିବାରେ ଯେତେ ଜୋର ଲଗାଇବ ମସ୍ତକ ଉପରକୁ ଉଠାଇବାରେ ସେତିକି ଜୋର ଲଗାଇବ । ଏହିପରି ଜୋର ଲଗାଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦୁଇ ହାତ ଭୂମିରେ ରଖି ତା' ଆଶ୍ରୟରେ ମସ୍ତକକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଆକାଶକୁ ଦେଖ । ଶରୀର ରହିବ ଗୋଡ଼ ଅଙ୍ଗୁଳି, ଆଣ୍ଠୁ ତଥା ଦୁଇ ହାତ ଉପରେ । ପୁନରାୟ ମସ୍ତକକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ଆଣ । ଏହିପରି ତିନିଚାରି ଥର କର ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ, ପିଠି, ଅଣ୍ଟା ବିଶେଷ ମଜଭୁତ ହୁଏ ।

(୧୩) ଧନୁରାସନ :

ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ହାତରେ ଦୁଇ ପାଦକୁ ଧରି ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ସହ ଟାଣ । ସମସ୍ତ ଶରୀର ରହିବ ପେଟ ଉପରେ । ଛାତିରୁ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଜଙ୍ଘରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ଉପରକୁ । ଏକ ଅଥବା ଦୁଇ ଅଥବା ତିନି ମିନିଟ୍ କର ।

(୧୪) ଅର୍ଦ୍ଧମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ :

ଚକାପକାଇ ବସିଯାଅ । ବାମ ଗୋଡ଼ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପାଦ ବାମ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ତରଫରେ ରଖ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ଭାବେ ଉପରକୁ ରହିବ । ବାମ ହାତ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାହାର ଆଡ଼େ ରଖିବ ଏବଂ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରିବ । ବେକ ବୁଲାଇ ମୁଖକୁ ବାମକାନ୍ଧ ଉପରେ ରଖିବ । ପେଟ କଡ଼ରୁ ଶରୀର ଏକେବାରେ ମୋଡ଼ି ହୋଇଯିବ । ଏକ, ଦୁଇ ବା ତିନି ମିନିଟ୍ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରଖି ପୁନରାୟ ଦକ୍ଷିଣ ତରଫରେ ଏହାର ବିପରୀତ କରିବ । ଗୋଟିଏ ତରଫ ଭଲଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବା ପରେ ବା ଶିଖିନେବା ପରେ ଅନ୍ୟ ତରଫ ସହଜରେ ହେବ । ଅନ୍ୟ ତରଫ ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ କରିବ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ପୁରାତନ ବହୁମୂତ୍ର ବା ମଧୁମେହ (diabetes) ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ପୁଣି କେବେ ବି ହୁଏ ନାହିଁ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଆସନ କରିବାରେ ସମୂଳେ ନାଶ ହୁଏ । ଅବଶ୍ୟ ଆସନ ଠିକ୍ ଠିକ୍ କରିବା ଉଚିତ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

(୧୫) ସ୍କନ୍ଧରାସନ :

ଚକା ପକାଇ ବସ । ଡାହାଣଗୋଡ଼ ଦୁଇହାତରେ ଉଠାଇ ବେକ ଉପରେ ରଖ । ପ୍ରଥମରେ ଡାହାଣହସ୍ତ ଉପରେ

ଡାହାଣଗୋଡ଼ ରଖି ସେହି ଗୋଡ଼କୁ ବାମହସ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଠାଅ । ଡାହାଣହାତର ବାହୁ ଉପର ଦେଇ ଡାହାଣଗୋଡ଼କୁ ଆଣି ବେକ ଉପରେ ରଖ । ଏହାର ବିପରୀତ ବାମ ତରଫ କର । ଏହା କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ହୁଏ । ଶରୀର ଅଧିକ ମୋଟା ହୋଇଥିଲେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଅନେକ ଦିନ ଲାଗେ ।

ଏହି ଆସନରେ ହାର୍ନିଆ ଏବଂ ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍ (Appendicitis) ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ଉଭୟ ରୋଗ ଅପରେସନଯୋଗ୍ୟ ନ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅପରେସନ କରାଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପୁନରାୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅପରେସନର ଛଅମାସ ପରେ ଏହି ଆସନ କଲେ ପୁନରାୟ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅପରେସନ ପରେ ଛଅମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଆସନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ଆସନ ତିନି ଚାରି ମିନିଟ୍ କରାଯାଇପାରେ ।

(୧୬) **ଉଡ୍ଡୀୟାନ୍ :**

ନଇଁପଡ଼ି ଦୁଇହାତ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ପେଟରୁ ବାୟୁ ଦୁଇ ନାସା ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାର କରିଦିଅ । ପେଟରେ ବାୟୁ ରହିବ ନାହିଁ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ପେଟକୁ ଖଙ୍କାଳି ପିଠିରେ ଲଗାଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏହିପରି ପ୍ରଥମଦିନରେ ଥରେ କର । ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ କ୍ରମଶଃ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଇ ୧୦/୧୫ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାର । ଏକାଥରକେ ଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖି ନ ପାରିଲେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ପୁନରାୟ ବାୟୁ ଖାଲି କରି ଆରମ୍ଭ କର ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟର ଯାବତୀୟ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ, ଜଠରାଗ୍ନି ମହାନ ପ୍ରବଳ ହୁଏ, ଶୂଳରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

ଆସନ ସମାପ୍ତ ପରେ ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଯଦି କୋଡ଼ିଏ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଆସନ କରାହୁଏ, ଅନ୍ତତଃ ଦଶ ମିନିଟ୍ ଶବାସନ; ୪୫ ମିନିଟ୍ ବା ଏକ ଘଣ୍ଟା ଆସନ କଲେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହେବ । ଶବାସନରେ ସମସ୍ତ ଅବୟବକୁ ଏକେବାରେ ଶିଥିଳ କରିଦେବାକୁ ହେବ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟୟ ହୋଇଥିବା ଶକ୍ତି ପୁନରାୟ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିପାରେ । ଆସନରେ ଶବାସନ ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆସନ କରିବା ଶେଷରେ ଶବାସନ ନ କଲେ ବହୁତ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ଆସନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ସାଧାରଣ ନିୟମ

(୧) ପୂର୍ବଲିଖିତ ଆସନ ଏଗାର ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନେ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆସନ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଛି ତା'ର ଚାରି ଭାଗରୁ ଏକ ଭାଗ ସମୟ କରିବେ ।

(୨) ୨୦ ବର୍ଷର ଯୁବକ-ଯୁବତୀମାନେ ଆସନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୂରା ସମୟ କରିପାରନ୍ତି ।

(୩) ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଆସନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜ ସମୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନର ସମୟ କମ୍ କରିପାରନ୍ତି । ଅଥବା କେତେକ ଆସନ ବାଦ୍ ଦେଇପାରନ୍ତି କିଂବା ଦୁଇତିନିଟି ଆସନ କରିପାରନ୍ତି ।

(୪) ସାଧାରଣ ସର୍ଦ୍ଦିରେ କେବଳ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ବନ୍ଦ ରଖି ଅନ୍ୟସବୁ ଆସନ କରାଯାଏ । ଅଧିକ ସର୍ଦ୍ଦି ବା ଜ୍ୱର ହେଲେ ଆସନ ବନ୍ଦ ରଖିବ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଅଳ୍ପ କରି ଆସନ କରିବ ।

(୫) ଋତୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନେ ଆସନ ବନ୍ଦ ରଖିବେ ।

(୬) ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଜନ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମୁଖର ଲାଳରେ ତରଳ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୋବାଇବାକୁ ହେବ । ନିହାତି ପକ୍ଷେ ୨୨ ଥରରୁ ଅଧିକ ଚୋବାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ୫୦/୬୦ ହେଲେ ଭଲ । ମୁଖରେ ଅଧିକ ଗ୍ରାସ ଖୁନ୍ଦି ଭର୍ତ୍ତି କଲେ ୨୨ଥର ଚୋବାଇବାରେ ବି କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତିକି ସହଜ ଭାବରେ ଚୋବାଇପାର ସେତିକି ମୁଖରେ ନିଅ । ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ପାଇ ଉତ୍‌କଣ୍ଠାରେ ନ ଚୋବାଇ ଗିଳି ପକାଅ ନାହିଁ । ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଅତ୍ୟଧିକ ଚୋବାଇଲେ

ତାହା ମୁଖଲାଳରେ ମିଶିଯାଏ, ତେବେ ହଜମ ହେବାରେ ସହଜ ହୁଏ । ଅନ୍ୟଥା ଠିକ୍ ଠିକ୍ ପରିପାକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଲେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଭୋଜନ କର, ପେଟକୁ ରବରଥଳି ପରି ଭାବି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ତଣ୍ଟି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭରିଦିଅ ନାହିଁ; ଚୁଲାରେ ଅଧିକ କାଠ ଠେଲିଦେଲେ ଯେପରି ନ ଜଳି ଦରପୋଡ଼ା ହୋଇ ରହିଯାଏ, ସେହିପରି ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଦରରେ ପରିପାକ କ୍ରିୟା ହୁଏ ନାହିଁ । ଅପରିପାକ ଅବସ୍ଥାରେ ମଳ ତିଆରି ହୁଏ । ଯେତିକି ହଜମହୁଏ ସେତିକି ଭୋଜନ କର । ଅନ୍ୟଥା ପେଟରେ ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

(୭) ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତିନି ଲିଟର କିଂବା ସାଢ଼େତିନି ଲିଟର ଜଳ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ଜଳ ପିଇବା ଅନୁଚିତ । ଭୋଜନର ୧୫ ମିନିଟ ପୂର୍ବରୁ ଅଥବା ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳ ପିଅ । ମଳତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବରୁ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳପାନ କଲେ ମଳତ୍ୟାଗ ସହଜରେ ହୁଏ । ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ପାଇଖାନା ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକ ଜଳପାନ କରିପାରିଲେ ଭଲ ।

(୮) ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ଦାନ୍ତ ଦାବି ରଖିଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ ।

(୯) ମଳମୂତ୍ରର ବେଗକୁ କେବେ ରୋକିବ ନାହିଁ । ବେଗ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ତ୍ୟାଗ କରିବ ।

(୧୦) ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ମୁଖ ଧୋଇ ମୁଖରେ ଜଳ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆଖିରେ ୧୦/ ୨୦ ଅଥବା ୩୦ ଥର ଛିଟା ଦିଅ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ, ଯେତେବେଳେ ମୁଖ ଧୋଇବାକୁ ହୁଏ, ସେହିପରି ଆଖିରେ ଜଳଛିଟା ଦିଅ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ବଢ଼େ ।

(୧୧) ସ୍ନାନ ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ମସ୍ତକରେ ଜଳ ଦେଇ ପରେ ଶରୀରରେ ଦେଲେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ମସ୍ତକରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ନାହିଁ, ସର୍ଦ୍ଦି ବି ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୧୨) ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ନଖରେ ତେଲ ଦେଲେ କଣନଖା ହୁଏ ନାହିଁ । ତଳିପାରେ ତେଲ ଦେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୧୩) ଲୁଣରେ ଦାନ୍ତ ମାଜିଲେ ଦାନ୍ତ ମଜଭୁତ ହୁଏ । ଭଲ ସୋରିଷତେଲରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦାନ୍ତ ମାଜିଲେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ । ଦୈନିକ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଟେରିକଟନ୍ କନାରେ ଅନ୍ତତଃ ଛ'ମାସ ମାଜିଲେ ଦାନ୍ତର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୁଏ ।

(୧୪) ସ୍ନାନ, ଭୋଜନ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କର୍ମ ନିୟମିତରୂପେ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାଳିକାମାନଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା :

ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତାଲାଭର ଉପାୟ ହେଲା– ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଏଥିରେହିଁ ହୁଏ ସଂସାରରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାଳିକାମାନେହିଁ ହୁଅନ୍ତି ଗୃହସଞ୍ଚାଳିକା, ଗୃହକର୍ତ୍ତ୍ରୀ, ଗୃହଲକ୍ଷ୍ମୀ ମା' । ସେମାନଙ୍କ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଓ ଦୁର୍ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ସମସ୍ତ ପରିବାର ଉପରେ । ସେମାନେ ଜଗତର ଅର୍ଦ୍ଧଶକ୍ତି । ପୁଣି ଶିଶୁର ଜୀବନଗଠନର ଦାୟିତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ । ଶିଶୁମାନେହିଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସଂସାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେହି ସକାଶେ ସଂସାର ସୁଧାରର ଭାର ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ବାଳିକାମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ତତ୍ପର, ଶିକ୍ଷାରେ ମନୋଯୋଗୀ ଓ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବିଶେଷରୂପେ ସଚେତ ଓ ସଜାଗ ରହିବା ଉଚିତ ।

ବାଳିକାମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ :

ବାଳିକାମାନଙ୍କର ଶରୀର, ବଚନ, ବ୍ୟବହାର, ହୃଦୟ, ସ୍ୱଭାବ ଅଧିକ କୋମଳ, ନମନୀୟ, ଉଦାର, ସରଳ, ନିଷ୍କପଟ । ସେହି ସକାଶେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସହଜରେ ଭଲ ଆଡ଼କୁ ଯେପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ହୁଏ । ସେମାନେ ଉତ୍ତମ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ସତୀଶିରୋମଣି ସୀତା, ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ମାତା କୌଶଲ୍ୟା ଓ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ମାତା ଯଶୋଦାଙ୍କ ସଦୃଶ ପତିପରାୟଣା, ପତିବ୍ରତା ହୋଇପାରନ୍ତି ଅଥବା ମନ୍ଦ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ପୂତନା, ତାଡ଼କା ସଦୃଶ ଭୀଷଣ, ଭୟାନକ, ଉଗ୍ରରୂପ ଧାରଣ କରି ଦୁଃଖ-ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର କାରଣ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ହୃଦୟ କୁସୁମଠାରୁ ଯେପରି କୋମଳ, ପାଷାଣଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି କଠୋର । ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନା । ସେମାନେ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହେଉ ବା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହେଉ, ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି, ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିହିଁ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସଂସାରସର୍ଜନାଠାରୁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାରୀମାନେ ନିଜ ସୁପ୍ତ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧେ ସଚେତ ହୋଇ ନାହାନ୍ତି କିଂବା ସଂସାର ଉନ୍ନତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଧର୍ମପ୍ରବଣତା । ଧର୍ମହିଁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାଣ । ସେମାନେ ଧର୍ମରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ସୁଖ, ଭୋଗ, ବିଳାସ, ଆରାମ, ସ୍ୱାର୍ଥ, ମାନ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ପ୍ରାଣ ଦେଇ ଧର୍ମ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି । ପିତାମାନେ ପୁତ୍ର ଅପେକ୍ଷା କନ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ଧର୍ମ ଆଶା ରଖନ୍ତି; ପୁତ୍ରମାନେ ପିତା ଅପେକ୍ଷା ମାତା ଉପରେ ଧର୍ମ ଆଶା ନିମିତ୍ତ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି । ପୁତ୍ର ଧର୍ମଭ୍ରଷ୍ଟ ହେଲେ ପିତାର ଅଧିକ କଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କନ୍ୟା ଧର୍ମଭ୍ରଷ୍ଟା ହେଲେ ପିତାର ପ୍ରାଣାନ୍ତକ ଦୁଃଖ ହୁଏ । ପୁତ୍ର ପିତାର ଅଧର୍ମ ଆଚରଣକୁ ଗ୍ରାହ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ମାତାର ପତନରେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରେ । ଧର୍ମର ନିବାସସ୍ଥଳ ନାରୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟ । ସେହି କାରଣରୁ ଶାସ୍ତ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ଧର୍ମଭୀରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଧର୍ମପରାୟଣା ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଛି । ସେମାନେ ନିଜ ଧର୍ମ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ସ୍ୱାର୍ଥ ତ୍ୟାଗ କରି ଗୃହକୋଣରେ ରହି ଗୃହ ପରିଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ସେହି କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶ ହୋଇ ନାହିଁ କିଂବା ସଂସାରର ଉନ୍ନତିସାଧନ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ନାରୀମାନଙ୍କର ଏହି ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗର ଦୁରୁପଯୋଗ ପୁରୁଷମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳରେ କରିଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଧୀନତା ଅପହରଣ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧୀନସ୍ଥ କରି ରଖିଅଛନ୍ତି ।

ନାରୀମାନେ ନିଜ ଶରୀରର ବିକାଶ ନ କରି କେବଳ ଘରକୋଣରେ ବସି ରୋଷେଇ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳାନ୍ତୁ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅନୁଚିତ ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ରହନ୍ତୁ, ଏହା ଭଗବାନଙ୍କ ବିଧାନ ନୁହେଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ କ୍ରମବିକାଶ ପରିସ୍ଥିତି ନାରୀମାନଙ୍କ ଧାର୍ମିକ ମନୋଭାବ ଉପରେ କୁଠାରାଘାତ କରିଅଛି । ସେମାନେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ, ଧର୍ମଭାବ ଭୁଲି ସ୍ୱାର୍ଥ ଓ ଭୋଗଲିପ୍ସା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ପୁରୁଷଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବାକୁ କଟିବଦ୍ଧ ହୋଇ ସଂସାର ସାମ୍ନାରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଧର୍ମଚ୍ୟୁତି ଯୋଗୁଁ ସଂସାର ଅନ୍ୟାୟ ଅସତ୍ୟର କବଳରେ ପଡ଼ିଯାଇଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହିବାକୁ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି, ତାହାର ବିପରୀତ ଅଧିକାଧିକ ଦୁଃଖ, ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗୁଅଛି । ଯଦ୍ୟପି ସଂସାରର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ସଂସାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ ହେବାରେ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ, ତଥାପି ଏହାର ଭିତ୍ତି ସତ୍ୟ ଓ ନ୍ୟାୟ ହେବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଏହି ଭିତ୍ତି ଛଡ଼ା କେବଳ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ସଂସାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନ ଏକେବାରେ ଅସମ୍ଭବ । ଏହାର ସାକ୍ଷାତ୍ ପ୍ରମାଣ ୟୁରୋପ, ଆମେରିକା, ରୁଷିଆ । ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ ନ୍ୟାୟ ଓ ସତ୍ୟ ଉପରେ ଯେବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିବ, ତେବେ ନାରୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ନ୍ୟାୟ, ସତ୍ୟ ନିବାସ କରିବ ଏବଂ ସେମାନେ ଏହାରି ଆଧାରରେ ଜାଗତିକ କର୍ମରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ସମୟୋପଯୋଗୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ :

ବର୍ତ୍ତମାନ ସତ୍ୟ, ନ୍ୟାୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୂତନ ଯୁଗର ସମୟ ଆସିଛି । ଏହି ନୂତନ ଯୁଗର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କାର୍ଯ୍ୟରେ ନର ଓ ନାରୀମାନଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ନାରୀ କେବଳ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳେଇବାକୁ କବାଟକୋଣରେ ରହିଲେ କିଂବା ଧର୍ମକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ ହୋଇ ସମାଜରେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ ସକାଶେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟର ଆଶ୍ରୟରେ ଶରୀର ପୁଷ୍ଟ, ବଳବାନ୍, ନୀରୋଗ ରଖିବା ସକାଶେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ । ଭୌତିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ-ମନ୍ଦିର ସ୍ୱଚ୍ଛ, ପବିତ୍ର, ଶୁଦ୍ଧ କରି ସେଥିରେ ଧର୍ମ, ନ୍ୟାୟ, ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି, ଶାନ୍ତି, ସତ୍ୟକୁ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଅଥବା ପତିବ୍ରତା ଧର୍ମରେ ନିଷ୍ଠାବତୀ ହୋଇ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପିତା, ଭ୍ରାତା, ପୁତ୍ରଭାବ ରଖି ସଂସାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ତେବେ ନାରୀମାନେ ହେବେ ଜଗଜ୍ଜନନୀ, ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତିସ୍ୱରୂପା, ମା ଏବଂ ସଂସାର ହେବ ସ୍ୱର୍ଗ ।

ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା :

ବାଳକମାନଙ୍କଠାରୁ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଶରୀର ସ୍ୱାଭାବିକଭାବେ କୋମଳ ଓ ଶାରୀରିକ ବଳ କମ୍ । ଏହା ହୋଇଛି କେବଳ ପୂର୍ବ ସଂସ୍କାରରୁ । ''ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁର୍ବଳ''— ଏହି ସଂସ୍କାର ସେମାନଙ୍କ ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ଏକ ହୋଇଯାଇଛି । ଯେଉଁ ବାଳିକାମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ ପରିଶ୍ରମ କରୁଅଛନ୍ତି କିଂବା ସହରରେ ରହି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ବଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ନୁହେଁ । ଆଶ୍ରମରେ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ଅଧିକ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେଜଣ ଝିଅ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କେତେକ ପିଲାଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଦିଅନ୍ତି । ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବିକଶିତ ହୁଏ, ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ଅସଳଖ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସିଧାସଳଖ ହୁଏ, ଯୋଡ଼ାଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ଥାନ ପୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ଅସମୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସେ ନାହିଁ, କୈଶୋର କାଳରୁ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଝିଅମାନେ ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଆକ୍ରମଣରୁ ବିଶେଷତଃ ଉଦରାମୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସବବେଦନା କମ୍ ହୁଏ । ଶରୀର ବଳଶାଳୀ ହେଲେ ସ୍ନାୟବିକ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଫଳରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିକଥାରେ ଚିଡ଼ି କଜିଆ କରନ୍ତି ନାହିଁ; ଘରେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା କରି ପୃଥକ୍ ହୋଇ ଦରିଦ୍ର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ହୁଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମ ଭିତ୍ତିରେ ବାଳିକାମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା । କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଳିକାସ୍କୁଲ, ମହିଳା କଲେଜରେ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ସ୍ଥାପନକରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁଠାରେ ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ନାହିଁ, ସେଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଳିକା ନିଜ ନିଜ ଘରେ ନିୟମିତରୂପେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରକୁ ଦେଉଥିବା ଅର୍ଥ, ରୋଗଶଯ୍ୟାରେ ଶୋଉଥିବା ସମୟ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିବ ।

ବାଳିକାମାନଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମର ନିୟମାବଳୀ :

(୧) ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସକାଶେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଭୌତିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷା, ନୈଷ୍ଠିକ ପାତିବ୍ରତ୍ୟଧର୍ମ ଅଥବା ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାହିଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର ଉପାୟ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିକ୍ଷା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ଉଚିତ କର୍ମ ।

(୨) ଯେଉଁ ବାଳିକାମାନେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ସଂସ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସେ ସୁବିଧା ନାହିଁ, ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମ ଅଥବା ସହରରେ

କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ବାଳିକା ବ୍ୟାୟାମଶାଳା ନିର୍ମାଣ କରିବେ । ଯଦି ଏହାର ସୁବିଧା ନ ହୁଏ, ତେବେ ବାଳିକାମାନେ ନିଜ ଘରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ।

(୩) ୧୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ବାଳିକାମାନେ ପରସ୍ପର ଖେଳ ମଧ୍ୟଦେଇ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରିଦେବେ । ୧୧ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସର ବାଳିକାମାନେ ୯ଟା ବା ୧୦ଟା ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇ ୪ଟା କିଂବା ୫ଟା ସମୟରେ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରିବେ, ମଳତ୍ୟାଗ କରି ଦନ୍ତମୁଖ ଧୋଇବେ । ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ସ୍ନାନ କରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ଅଥବା ସ୍ନାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରି ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରିବେ । ହାଫ୍‌ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ ଓ ହାଫ୍‌ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧିଲେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ସୁବିଧା ହୁଏ ।

ବୈଠକ :

ପ୍ରଥମେ ଦୁଇପାଦ ଅଳ୍ପ ଛାଡ଼ି ସିଧା ସଳଖ ଭାବେ ଛିଡ଼ାହୁଅ । ନଇଁ ନ ପଡ଼ି ସିଧା ସିଧା ବସିପଡ଼ ଏବଂ ବସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ଛିଡ଼ାହୁଅ । ଥରେ ବସି ଉଠିବାର ସଂଖ୍ୟା ହେଲା ଏକ । ଆରମ୍ଭରେ ଏହିପରି ୫ ଥର କର । ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଏକ ଏକ ବୃଦ୍ଧି କରି ଏହିପରି ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର ।

ହସ୍ତଦଣ୍ଡ :

ଦୁଇହାତ କାଖ ସଳଖରେ ଭୂମିରେ ସମାନଭାବେ ରଖ । ଶରୀରକୁ ସଳଖଭାବେ ଲମ୍ୱା କରି ଦୁଇହାତ ପଞ୍ଝା ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ରଖ । ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ ହେଲେ ବଙ୍କା ନ କରି ଲାଠି ପରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭୂମିରେ ଲାଗିବାକୁ ଚାରି ଅଙ୍ଗୁଳି ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଆସ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ନ କରି ପୁନରାୟ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଶରୀରକୁ ଉଠେଇ ନିଅ । ଏହିପରି ଥରକର ସଂଖ୍ୟା ହେଲା ଏକ । ପ୍ରଥମରେ ଥରେ କର । ପ୍ରତିପନ୍ଦରଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଏକ ଏକ ବୃଦ୍ଧି କରି ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଅ । ଏହା ହେଲା ହାତର ବ୍ୟାୟାମ । ଅନ୍ୟପ୍ରକାର ହେଲା :

ଶାରୀରିକ ଦଣ୍ଡ :

ପୂର୍ବପରି ହାତପଞ୍ଝା ଓ ପାଦର ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ଶରୀରକୁ ଲାଠି ସଦୃଶ ସିଧା ରଖ । ଛାତି ଭୂମିକୁ ଚାରିଛଅ ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ଶରୀର ମସ୍ତକ ଭାଗକୁ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ଅଣ୍ଟାକୁ ଉଚ୍ଚା କରିନିଅ । ପୁନରାୟ ମସ୍ତକ ଭାଗ ଭୂମିରୁ ଦୁଇ ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି ଛାଡ଼ି ସର୍ପ ମଥା ଉଠାଇଲା ପରି କ୍ରମଶଃ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ନେଇଆସି ଆକାଶକୁ ଚାହଁ । ଅଣ୍ଟାରୁ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼ ଭାଗ ଭୂମିର କିଛି ଉଚ୍ଚରେ ଜଙ୍ଘ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାନ ରହିବ; ଜଙ୍ଘରୁ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ସିଧା ଉଚ୍ଚା କରି ଆକାଶକୁ ଦେଖିବ । ଏହିପରି ସଂଖ୍ୟା ହେଲା ଏକ । ପ୍ରତି ପନ୍ଦର ଦିନରେ ଏକ ଏକ କରି ବଢ଼ାଇ ଚାରିରେ ସମାପ୍ତ କର ।

ପେଟର ବ୍ୟାୟାମ :

ଗୋଟିଏ ଶପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା କରିଦିଅ । ସମସ୍ତ ଶରୀର ଭୂମିରେ, କେବଳ ଦୁଇଟିଗୋଡ଼ ସଳଖଭାବେ ରହିବ ଉପରକୁ । ଶରୀର ଟିକିଏ ବି ଉଠିବ ନାହିଁ । ଦୁଇପାଦକୁ ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ନେଇ ଭୂମିରେ ରଖ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଭୂମିରୁ ହାତେ ଉଚ୍ଚରେ ରହିବା ସମୟରେ ବହୁତ ସାବଧାନ ହୋଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ଆଣ । ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ତଳକୁ ଆଣିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟର

ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ତରତରରେ ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ଆଣିଲେ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଥରକର ସଂଖ୍ୟା ହେଲା ଏକ । ପ୍ରଥମରେ ଦୁଇଥର କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପନ୍ଦରଦିନ ଅନ୍ତରରେ ଏକ ଏକ ବଢ଼ାଇ ପାଞ୍ଚରେ ସମାପ୍ତ କର ।

ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖ । ଦୁଇହାତ ଆଗକୁ ଲମ୍ବା କରି କମରରୁ ମସ୍ତକ ଭାଗଟିକୁ ସିଧା ସଳଖଭାବେ ଉପରକୁ ଉଠେଇ ବସିପଡ଼ । ଉଠିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ଉଠିବ ନାହିଁ, ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିବ । ପୁନରାୟ ଦୁଇଗୋଡ଼କୁ ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ରଖି ମସ୍ତକକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଭୂମିକୁ ନେଇଆସ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବା ପରେ ପ୍ରଥମରେ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକରି ଶରୀରକୁ ଉଠାଇ ପରେ ହାତକୁ ଦୁଇକଡ଼ରେ ରଖି କେବଳ ଅଣ୍ଟାଜୋର୍‌ରେ ଶରୀରକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉଠାଇ ନିଅ ।

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବା ପରେ କମରକୁ ଭୂମିରେ ରଖି ଗୋଡ଼ ଏବଂ ମଥା ଏକସଙ୍ଗେ କ୍ରମଶଃ ଉପରକୁ ଉଠେଇ ନେଇ ସିଧାଭାବେ ରଖି ଗୋଡ଼ର ଅଙ୍ଗୁଳିକୁ ହାତ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ଧରି ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଦୁଇ ଚାରି ସେକେଣ୍ଡ ରହି ପୁନରାୟ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୁଇଗୋଡ଼ ଏବଂ ମସ୍ତକ ସମାନ ଭାବେ ଏକସଙ୍ଗେ ଭୂମିକୁ ନେଇଆସ । ମଥା ଅଥବା ଗୋଡ଼ ଆଗ ପଛ ହେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ; ଏକସଙ୍ଗେ ହେବା ବିଧେୟ । କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଠିକ୍ ହୁଏ । ଏହାକୁ ଥରେ କିଂବା ଦୁଇଥର କର ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ :

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଦୁଇଗୋଡ଼ ସିଧା ହୋଇଗଲେ ଦୁଇ ହାତକୁ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂମିରେ ରଖି ଦୁଇହାତ ଦ୍ୱାରା କମରଠାରୁ ଶରୀରକୁ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଅ । ବେକ ଓ ମସ୍ତକ ରହିବ ଭୂମିରେ । ଦୁଇହାତ କହୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ଭୂମିରେ । ଦୁଇହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶରୀର ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ବେକ ଉପରେ ଉପରକୁ ରହିବ ଏବଂ ଓଠ ହାଡ଼କୁ ଛାତିର ଉପର ଭାଗରେ ଲଗେଇଦିଅ । ଏଥିରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟା ହେଲା ଶରୀର ସିଧା ଏବଂ ଓଠର ହାଡ଼ ଛାତିର ଉପର ଭାଗରେ ଲାଗି ରହିବ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଥମରେ ଏକ ମିନିଟ୍ ରୁହ । କ୍ରମଶଃ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ, ଖୁବ୍ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଶରୀରକୁ ଭୂମିରେ ରଖିଦିଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଥମରେ ଏକ ମିନିଟ୍ କର । ତପ୍‌ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଏକ ଏକ ମିନିଟ୍ ବଢ଼ାଇ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ନିଅ ।

ପନ୍ଦର ବର୍ଷରୁ ପଚିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଓ ସମୟ ଦୁଇଗୁଣ କରିବାକୁ ହେବ । ବିବାହିତା ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ସମୟରେ ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଦ ରଖିବେ ।

(୪) ଭୋଜନର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଶୋଇବା ଓ ଉଠିବାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ । ଭୋର ୫ଟା ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ । ଝିଅବୋହୂମାନେ ୬ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଂବା ୬ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇଲେ ମା'ମାନେ ବା ଶାଶୂମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ କହନ୍ତି 'ଅଲକ୍ଷଣୀ' । ଯଥାର୍ଥରେ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ସତ୍ ଚିନ୍ତା କରିବା ସକାଶେ ସେହି ସମୟ ଉତ୍ତମ ।

ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ଦ୍ରବ୍ୟ ସାମନାରେ ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଅର୍ପଣ କର । ମନେକର ଜଠରାଗ୍ନିରୂପେ ମା' ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ଭୋଜନ କରୁଅଛନ୍ତି । ମା'ଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି କଥାବାର୍ତ୍ତା ନ କରି, ଗପ ନ କରି ମୌନ ହୋଇ ଭୋଜନ କର । ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ରସ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ଭୋଜନ ସମୟରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୃତ୍ତି ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ସଚ୍ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳେ ।

(୫) ବ୍ୟାୟାମର ସମୟ ପ୍ରାତଃକାଳ ବା ସାୟଂକାଳ ହେବା ଉଚିତ । ଭୋଜନଦ୍ରବ୍ୟ ହଜମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ବିଶେଷ କ୍ଷୁଧା ଲାଗୁଥିବା ସମୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିଷେଧ । ଭୋଜନର ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାର । ବ୍ୟାୟାମ କରିବାର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଦୁଧ ବା ଲଘୁପାକ ଜଳଖିଆ ଖାଇପାର; କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାୟାମର ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉଦରପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ କରିବ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମର ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରିପାର ।

(୬) ଯେଉଁ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ଶରୀର ବହୁତ ମଜଭୁତ, ମାସିକ ଧର୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ନାହିଁ, ପେଟର ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ସେ ସମୟରେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟଥା ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଉଚିତ ।

(୭) ବ୍ୟାୟାମ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ନୀରବ ହୋଇ ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଧାରଣା କର ଯେ ମା'ଙ୍କ ଶକ୍ତି ତୁମ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

(୮) ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଶପମସିଣାରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଅ । ହାତ ଗୋଡ଼ ଶରୀରକୁ ଏକେବାରେ ଶିଥିଳ କରିଦିଅ । ଅପରେସନ୍ ସମୟରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦେଇ ଶରୀରକୁ ଅବଶ କରିଦେଲା ପରି ଶରୀରକୁ ଢିଲା କରିଦିଅ । ଯଦି ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ବ୍ୟାୟାମ କରିଥାଅ ତାହାହେଲେ ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଦଶ ମିନିଟ୍ ରୁହ । ପରେ ଉଠି କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ ଅଥବା ପଢ଼ାପଢ଼ି କର ।

ଏଠାରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆସନ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାହେଲା । ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ତମରୂପେ ଶରୀର ଗଠନ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ପୂର୍ବାଲୋଚିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆସନ କରିପାରନ୍ତି ।

ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଆସନର ଆବଶ୍ୟକ ନିୟମ ପୂର୍ବେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ଏଠାରେ ସେସବୁର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ କରି, ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆଲୋଚିତ ହେଲା । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ବାଳିକା ବା ମହିଳାମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କିଂବା ଆସନ କରିବେ ସେମାନେ ପୂର୍ବାଲୋଚିତ ନିୟମସକଳ ପଢ଼ି ପାଳନ କରିବେ ।

ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା, ଶରୀରର ବିକାଶ ତଥା ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ତାହାଠାରୁ ବିଶେଷରୂପେ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ତଥା ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତରର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ତେଣୁ ଏଠାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଜୀବନର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ, ଅତୁଳନୀୟ ଶକ୍ତି, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ, ଅତିମାନସ ଓ ରୂପାନ୍ତର ଯୋଗର ସିଦ୍ଧି ତଥା କ୍ରମବିକାଶ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତିର ଆଧାର, ସୁସ୍ଥସବଳ ଶରୀରର ମୂଳଭିତ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଅସାଧ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ ସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମୁନି-ଦୁର୍ଲଭ ପରମପଦ ପାଇପାରେ, ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରକୁ ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିପାରେ, ସତ୍ ଚିତ୍ ପରମାନନ୍ଦ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରେ, ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତ୍ୱ ସ୍ଥାପନକରି ଭଗବତୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇପାରେ । ଏହାହିଁ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ କ୍ରମବିକାଶର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସାରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାର ସହ ସଂପାଦନ କରିପାରେ, ତା'ର ବିବେକଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ବିକାଶିତ ହୁଏ, ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ, ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଶାନ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ବିଦ୍ୟା ଅଳ୍ପ ପ୍ରୟାସରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରେ । ବୁଦ୍ଧି ବିବେକଯୁକ୍ତ ଥିବାରୁ ନ୍ୟାୟ ତଥା ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସହ ବାଣିଜ୍ୟ କରିପାରେ ତଥା ସତ୍ୟ ଆଚରଣ ସହିତ ବିନା ପକ୍ଷପାତରେ ଦେଶସେବା କରିପାରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ମାନସିକ କର୍ମ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ସତ୍ୟ, ନ୍ୟାୟଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ବହୁ ରୋଗରୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଆସନ ଅଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ; ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ, ସୁଡୌଲ ପୁଷ୍ଟ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତକରେ । ଅର୍ଥାତ୍, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଅତୁଳନୀୟ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ରତ, ଉପବାସ, ନିୟମ, ତପସ୍ୟା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ

ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଶଂସନୀୟ କର୍ମ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ମାର୍ଗର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମହାନ୍ ତପସ୍ୟା, ସଂଯମ, ନିୟମ ସହିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ଓଜନ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଖଟି ତଳକୁ ରହେ । ଯେଉଁ ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ବା ଏକପତ୍ନୀବ୍ରତ ଧର୍ମକୁ ପୁରାଣ ଶାସ୍ତ୍ର ଭୂରି ଭୂରି ପ୍ରଶଂସା କରିଅଛି, ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତ ପାଖରେ ସେସବୁ ଜ୍ୟୋତିହୀନ ଦୀପ ସଦୃଶ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ।

ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନାର ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରାଣ ବିନା ଶରୀର ଯେପରି ନିରର୍ଥକ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିନା ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନା ସେହିପରି ଶକ୍ତିହୀନ । କାରଣ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଉତ୍ତମ କର୍ମ ବା ଉତ୍ତମ ଚେଷ୍ଟା ସାଧିତ ହୁଏ, ତାହା ହୁଏ ଆତ୍ମାର ପ୍ରଭାବରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ବିନା ଆତ୍ମା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ ନାହିଁ କିଂବା ବିକଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ୟମାର୍ଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ନୈତିକ ଧର୍ମରେ ପତିବ୍ରତ ଏବଂ ପତ୍ନୀବ୍ରତ ମହାନ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧର୍ମ । କିନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମସିଦ୍ଧି ଏଥିରେ ହୁଏ ନାହିଁ, ହୁଏ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନରେ । ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ଧର୍ମରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଛି, ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ କରିଥିଲେ, ପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରି ଭଗବତ୍ ଉପଲବ୍ଧି ବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ସେହି ସକାଶେ ଗୀତା ପ୍ରଥମରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ନାମ କହିଅଛି । କାରଣ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ମାର୍ଗର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସାଧନା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରାହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବିନା କୌଣସି ସାଧନା ସର୍ବଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ :

ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି-ଆନନ୍ଦମୟ ହୁଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ । ତେବେଯାଇ ସେ ନିଜର ଏବଂ ସଂସାରର ହିତସାଧନ କରିପାରେ । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ସଂଯୋଗରେ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଚାରିଟି ସତ୍ତାର ବିକାଶରେ ଜୀବନ ହୁଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ତାହାର ମନ-ବୁଦ୍ଧି ମୋହ, ଅଜ୍ଞାନରେ ଆବୃତ ହୁଏ । ସେ ବିବେକଶୂନ୍ୟ, ଅସ୍ଥିର, ମଳିନ, ଅଶୁଦ୍ଧ, ସ୍ୱାର୍ଥପରାୟଣ ହୁଏ । ସେଥିରେ ଆସେ ଦୂଷିତ ଚିନ୍ତା, ହତାଶା, ନିରାଶା, ଅସ୍ଥିରତା, କର୍ମବିମୁଖତା, ଭୟ । ଜୀବନ ହୁଏ ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜର୍ଜରିତ । ପ୍ରାଣ ହୁଏ ଉଦ୍ଦଣ୍ଡ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାଚାରୀ, ଭୀରୁ, ଭୟଗ୍ରସ୍ତ, ବିଷୟାସକ୍ତ, ଚଞ୍ଚଳ, କାମନାବାସନାର ଦାସ । ସେଥିରେ ଆସେ ଆବେଗ, ଉତ୍ତେଜନା, ନିରୁତ୍ସାହିତା, ମ୍ରିୟମାଣତା, ବିଷାଦ । ପ୍ରାଣାବେଗରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଏ ହତଜ୍ଞାନ, ପତଙ୍ଗ ସଦୃଶ ବିଷୟାଗ୍ନିରେ ଦିଏ ଝାସ, ସେଥିରେ ଜଳିପୋଡ଼ି ହୁଏ ଦଗ୍ଧ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟରେ ଶରୀର ହୁଏ ଦୁର୍ବଳ, ତାମସିକ, ତେଜୋହୀନ, ଶକ୍ତିହୀନ ଏବଂ ରୋଗଯୁକ୍ତ; ରୋଗକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା । ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ କିଛି ନ ଥାଏ । ଏହି ମନ, ପ୍ରାଣ ସର୍ବଦା ଅତ୍ୟାଚାର କରନ୍ତି ଶରୀର ଉପରେ । ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ବିଚାର ନ କରି ଜୋର୍ ଜବରଦସ୍ତିରେ ନିଜ ବାସନାକାମନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି ତାହାରି ଦ୍ୱାରା । ସ୍ଥୂଳ କର୍ମ ହୁଏ କେବଳ ଶରୀରରେ । ମନ-ପ୍ରାଣର ଅବିବେକିତା ତଥା ଅତ୍ୟାଚାର ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ଅସମୟରେ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ଆକ୍ରମଣ କରେ, ଉତ୍ସାହ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ନେତ୍ର, ଶ୍ରବଣ ଆଦିର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି ମନ, ପ୍ରାଣର ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ ଓ ସତ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ନ ଥାଏ । ଏହିସବୁ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ ଆତ୍ମାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ, ଅସଂସ୍କୃତ ମନ-ପ୍ରାଣର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ଆବୃତ ଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରକୁ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ଯଦ୍ୟପି ଆସିଛନ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ ତଥାପି ସେମାନେ ହୋଇଛନ୍ତି ବିକୃତ; ଭୁଲି ଯାଇଛନ୍ତି ନିଜ ଜ୍ଞାନକୁ । ଆତ୍ମା ରହିଛି ଅବିକୃତ, ଶୁଦ୍ଧ । ସେ ଭଗବତ୍ ସ୍ୱରୂପ ବା ପ୍ରତିଭୂ । ତା' ମଧ୍ୟରେ ଭଗବତ୍ ଜ୍ଞାନ ଆନନ୍ଦାଦି ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ । ସେ ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ମନ ପ୍ରାଣ-ଶରୀରକୁ ଯଥାର୍ଥ ହିତାହିତ ସତ୍ୟପ୍ରେରଣା ଦିଏ, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଏବଂ ସଂଯମିତ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି, ସମତା, ଅହିଂସା, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପରତା, ଦୟା, କରୁଣା, ସହୃଦୟତା, ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ଆନନ୍ଦ, ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁସବୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି, ତାହାସବୁ ଭଗବାନଙ୍କ ଦିବ୍ୟଗୁଣ । ଏହି ସବୁ ଦିବ୍ୟଗୁଣ ଥାଏ ଆତ୍ମାରେ, କାରଣ ଆତ୍ମା ଭଗବାନଙ୍କ ସହ ଅଭେଦ୍ୟ, ଏକ; ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ହେଲେ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବେ ଏହିସବୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ହୁଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ । ଏହି କାରଣରୁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏବଂ ଆତ୍ମବିକାଶ ବିନା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ତାହା ଅନ୍ୟର ଅହିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଅଧିକ ନୃଶଂସ ହେଲେ ଗୁଣ୍ଡା, ଡାକୁ, ଚୋର ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମନ ପରି ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ କେବେ ବି ସ୍ୱାଧୀନ ନୁହେଁ । ସେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କିଂବା ଆତ୍ମା ଏବଂ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ଯେଉଁ ଲୋକର ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସେ ଯଦି ଆତ୍ମା ଏବଂ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ତେବେ ସେ ସଂସାରରେ ହିତ ସକାଶେ ମହାନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ନିଜ ପ୍ରଭାବରେ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସଂସାରର ଅହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁପରିମାଣରେ କରେ । ତା' ପ୍ରଭାବରେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର ନ କରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ଇତିହାସ, ପୁରାଣ, ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପଢ଼ିଛୁ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଦେଖୁଛୁ । ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତିର ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇଛନ୍ତି ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ, ରାବଣ, କଂସ, ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ, ହିଟ୍‌ଲର ତଥା ସତ୍ୟବିରୋଧୀ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତାମାନେ । ଏମାନଙ୍କ ସଦୃଶ ଆଚରଣ କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୁଦ୍ଧି ଯେତେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ, ପ୍ରାଣ ଯେତେ ପ୍ରବଳ ଏବଂ କର୍ମ ଯେତେ ବିଚକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେଉ ପଛକେ, ଏମାନଙ୍କର ବିବେକ ନ ଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଂସାରରେ ସର୍ବଦା ଅହିତକର କର୍ମ ହୁଏ । ଆତ୍ମା ତଥା ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତିର ଯନ୍ତ୍ର ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରାଣପ୍ରବଳ, କର୍ମବିଚକ୍ଷଣ, ବ୍ୟକ୍ତି ହନୁମାନ, ଭୀଷ୍ମପିତାମହ, ଅର୍ଜୁନ, ପ୍ରହ୍ଲାଦ, ବଳି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହନୁମାନ ହେଉଛନ୍ତି ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ । ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଥିଲା ବଜ୍ର ସଦୃଶ, ନମନୀୟ ଏବଂ ସଚେତନ । ସେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଛୋଟ ବଡ଼ ଶରୀର ଧାରଣ କରିପାରୁଥିଲେ, ରୁଦ୍ଧ ଗୃହରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରୁଥିଲେ, ଇଚ୍ଛା କରିବା ମାତ୍ରେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଶରୀର ଥିଲା ଗ୍ରହଣକ୍ଷମ ଏବଂ ଅତୁଳନୀୟ ବଳଶାଳୀ । ସେ ଯେତେବେଳେ ଯେତେ ଶକ୍ତି ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଥିଲା ଅଗାଧ ପାଣ୍ଡିତ୍ୟ । ସେ ଥିଲେ ବେଦ, ଉପନିଷଦ୍, ପୁରାଣ, ଶାସ୍ତ୍ରାଦିର ମହାନ୍ ଜ୍ଞାତା, ରାଜନୀତିରେ ମହାନ୍ ନିପୁଣ, ସତ୍ୟବାଦୀ, ଧର୍ମନିଷ୍ଠ । ସେ ଜାଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯେପରି ଦକ୍ଷ ଥିଲେ, ସେହିପରି ଥିଲେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟା ତଥା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଅନୁଭୂତିରେ ।

ହନୁମାନ ଥିଲେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ । ବାଲ୍ମୀକିଙ୍କ ପରି ଋଷି ହନୁମାନଙ୍କୁ ''ଜ୍ଞାନୀନାମଗ୍ରଗଣ୍ୟମ୍'' (ଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ) ଉପାଧି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିରୋମଣି । ତାଙ୍କ ସେବା ଏବଂ ଭକ୍ତିରେ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ବଶ ହୋଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ଗାଦିଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରମଧ୍ୟସ୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ରାମନାମ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବାର ପ୍ରମାଣ ହୃଦୟ ଚମଡ଼ା ଚିରି ସେ ଦେଖାଇ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ରୋଗ, ଜରା, ମୃତ୍ୟୁର ଅଧୀନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଏହା କରିପାରିଥିଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଖଣ୍ଡରୂପେ ପାଳନ କରିଥିବାରୁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଦିବ୍ୟ ଅସାଧାରଣ ବସ୍ତୁ ଯାହାକୁ ରକ୍ଷା କଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସଂସାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯେପରି ଉନ୍ନତି କରିପାରେ, ସେହିପରି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ମାର୍ଗରେ ସଫଳତା ଏବଂ ଦିବ୍ୟଗୁଣ ସମୂହ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ତ ସତ୍ତାରେ ଏକ ହୋଇ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ସେ ପରମାନନ୍ଦ ଓ ପରମ ଶାନ୍ତିରେ ନିବାସ କରେ ।

ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିବାରୁ ୧୪୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ, ସେସମୟର ୭୫ ବର୍ଷୀୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୁବକ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ସହିତ ଘୋର ସଂଗ୍ରାମ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ । ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ ସେନାପତି

ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ରଥରେ ସାରଥି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ପ୍ରତିଦିନ ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟୀ ହୋଇ ଫେରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଭକ୍ତିର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ନିଜ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଛାଡ଼ିବାକୁ ହୋଇଥିଲା । ଜ୍ଞାନରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଋଷି ମହର୍ଷି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଆସୁଥିଲେ । ଏହା ଥିଲା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏପରି ଏକ ଅମୋଘ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଦିବ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ଯାହାର ଧାରଣରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଜୟୀ ହୋଇପାରେ ।

କ୍ରମବିବର୍ତ୍ତନର ଭିତ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ :

କ୍ରମବିବର୍ତ୍ତନ ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଉପରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପରା ପ୍ରକୃତିର ଅଜ୍ଞାନ ସ୍ତରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ପରା ଶକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ, ଆନନ୍ଦ ସ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ବିନା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜ୍ଞାନ ସ୍ତରରେ କୋଟି କୋଟି ବର୍ଷ ଜନ୍ମ-ମରଣ ଆବର୍ତ୍ତନରେ ଭ୍ରମୁଥାଏ ।

କ୍ରମବିକାଶର ଦୁଇଟି ସ୍ତର । ଗୋଟିଏ ଅଜ୍ଞାନ ବା ଅପରା ପ୍ରକୃତି ସ୍ତର, ଅନ୍ୟଟି ଜ୍ଞାନ ବା ପରା ପ୍ରକୃତିର ସ୍ତର । ଅଜ୍ଞାନ ସ୍ତର ଜଡ଼ରୁ ମନୋମୟ ମନୁଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଜ୍ଞାନ ସ୍ତର ହେଉଛି ଅତିମାନସ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ । ଏହି ଅଜ୍ଞାନ ଓ ଜ୍ଞାନର ସ୍ତର ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ଉପନିଷଦୀୟ ଭାଷାରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ରହିଛି । ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଜଡ଼ ବା ଶରୀର, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ପ୍ରାଣ, ମନୋମୟ କୋଷ ମନ । ଅଜ୍ଞାନ ସ୍ତରରେ ଏହି ତିନି କୋଷର ବିକାଶ ହୋଇଛି । ଜ୍ଞାନ ସ୍ତରର ଅତିମାନସ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ କୋଷ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅପ୍ରକାଶ୍ୟ । ଏହି ପାଞ୍ଚ କୋଷ ପ୍ରକାଶ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ହୁଏ ପୂର୍ଣ୍ଣତା । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ହେଲା ଭଗବାନଙ୍କ ସଂକଳ୍ପରେ କ୍ରମବିକାଶର ବିଧାନ । ଅଜ୍ଞାନ ସ୍ତର ମନୋମୟ କୋଷ ମନୁଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ବିନା ଚଳେ । କିନ୍ତୁ ମନୋମୟ କୋଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଅତିମାନସ ବିଜ୍ଞାନ କୋଷରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସକାଶେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ମହାନ୍ ତେଜୋମୟ ତଥା ସାରବସ୍ତୁ । ଏହାହିଁ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରକୁ ଜ୍ୟୋତିଃ, ଶକ୍ତି, ଜ୍ଞାନରେ ଉଦ୍ଭାସିତ କରେ । ଏହା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଅଜ୍ଞାନଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବରେ ପାଶବିକ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟରୂପକ ମହାନ୍ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଭାଗବତ ଦିବ୍ୟଗୁଣ ପରମାନନ୍ଦ ପରମଜ୍ଞାନକୁ ଧାରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଜ୍ଞାନ ଅନ୍ଧକାରରେ ଆବଦ୍ଧ କରି ନିଜ ଶାସନରେ ରଖିବା ସକାଶେ ଅଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଶକ୍ତିର କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଏ ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେଲେ । ଏହି କାରଣରୁ ସମସ୍ତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧକ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଭାଗବତ ଶକ୍ତିର ଆଶ୍ରୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବିଜ୍ଞାନ, ଆନନ୍ଦ, ସିଦ୍ଧି କଦାପି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତଏବ କ୍ରମବିକାଶ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନକୁ ଭିତ୍ତି କରି ଅତିମାନସ ବିଜ୍ଞାନ ତଥା ଆନନ୍ଦରେ ପହଞ୍ଚିବା ସକାଶେ କ୍ରମଶଃ ଅଗ୍ରସର ହେଉଅଛି ।

କ୍ରମବିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଣାଳୀ :

କ୍ରମବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଶୂନ୍ୟ ଅନ୍ଧକାରରୁ । ଏହା ଜଡ଼, ତରୁ, ଲତା, କୀଟପତଙ୍ଗ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟଦେଇ ମନୁଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିଅଛି । ପ୍ରାଣର ପ୍ରକାଶ ହୋଇଛି ଗୁଳ୍ମଲତାରେ ଏବଂ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଛି ପଶୁପକ୍ଷୀରେ । ପଶୁ ସ୍ତରରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରଧାନ । ପଶୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିଲା ଅଜ୍ଞାନତାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ । ପଶୁମାନଙ୍କର ବିବେକ ବୁଦ୍ଧି ନ ଥିଲା, ସେମାନେ ଅଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଭୋଜନ, ନିଦ୍ରା, ପ୍ରାଣର ବାସନା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରୁଥିଲେ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ପରମାୟୁ କମ୍ ହେଉଥିଲା । ମନୋମୟ ସ୍ତରରେ ବୁଦ୍ଧି, ବିବେକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ

ହେବାରୁ ଅଜ୍ଞାନତାର ପ୍ରଭାବ ପଶୁତୁଳନାରେ କିଛି କମ୍ ହେଲା । ସେମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟକୁ ପଶୁ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସଂଯତ କରିପାରିଲେ ଏବଂ ଅଧିକଦିନ ଜୀବନଧାରଣ କରିପାରିଲେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣରେ ସଂଯମ ହେବା ସକାଶେ ଭଗବାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚତୁଃବର୍ଣ୍ଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା ଏବଂ ନୈତିକତାର ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ପଶୁମାନେ ପ୍ରାଣର ଆବେଗମାତ୍ରେ ଯେପରି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରୁଥିଲେ, ମନୁଷ୍ୟମାନେ ବର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ନୈତିକ ଧର୍ମର ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଯୋଗୁଁ ପଶୁ ସଦୃଶ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନ କରି କିଛି ଅଂଶରେ ସଂଯମରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ବିବେକ ଶକ୍ତିକୁ ଧାରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଲେ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କଲେ ସେମାନେ ବିବେକ ଧାରଣ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ, ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣରେ ସଂଯମଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସେମାନଙ୍କ କିଛି ଅଂଶରେ ବିବେକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା; କାରଣ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଧାରଣ କରିବାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆଧାର ।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି–

''ଚାତୁର୍ବର୍ଣ୍ଣ୍ୟଂ ମୟା ସୃଷ୍ଟଂ ଗୁଣକର୍ମବିଭାଗଶଃ ।''

(ଗୀତା : ଅ. ୪, ଶ୍ଳୋ. ୧୩)

''ଗୁଣ ଏବଂ କର୍ମର ବିଭାଗ ଅନୁସାରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ, କ୍ଷତ୍ରିୟ, ବୈଶ୍ୟ ଏବଂ ଶୂଦ୍ର– ଏହି ଚାରିବର୍ଣ୍ଣର ବିଭାଗ ମୁଁ କରିଛି ।''

ବର୍ଣ୍ଣଧର୍ମ ଓ ନୈତିକତା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ :

ପ୍ରାଣମୟ ପଶୁ ସ୍ତର ପରେ ହେଲା ମନୋମୟ ମାନବର ସୃଷ୍ଟି । କ୍ରମଶଃ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ ବା ନିରୋଧ କରିବା ସକାଶେ ହେଲା ଅନ୍ତ୍ୟଜ, ଶୂଦ୍ର, ବୈଶ୍ୟ, କ୍ଷତ୍ରିୟ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମଣ, ବର୍ଣ୍ଣଧର୍ମ ଏବଂ ନୈତିକ ଧର୍ମର ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଅନ୍ତ୍ୟଜଠାରୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନର ଏବଂ ନାରୀ ନିବାସ କଲେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ, ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଲେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରେ କିନ୍ତୁ ଭାଇଭଉଣୀ, ମାତା-ପୁତ୍ରର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଲା । ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେଲା ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସରେ ପାରିବାରିକ ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ପାରିବାରିକ ସଂପର୍କ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱବର୍ଣ୍ଣରେ ଶାସ୍ତ୍ରନିୟମ ଅନୁସାରେ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷର ବିବାହ ପ୍ରଥା । ଅନ୍ତ୍ୟଜ ଏବଂ ଶୂଦ୍ର ସମାଜରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେଲା ଏହି ନିୟମ । କିନ୍ତୁ ସେ ସମାଜରେ ପତିର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଇଚ୍ଛାକଲେ ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷକୁ ପୁନର୍ବାର ବିବାହ କରିପାରୁଥିଲା ଅଥବା ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଥିଲା । ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ଧର୍ମ ପାଳନ ପନ୍ଥା ଭାରତବର୍ଷରେ ଅନ୍ତ୍ୟଜଠାରୁ ଉଚ୍ଚବର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିଶେଷ ରୂପେ ଏହା ପାଳିତ ହେଉଥିଲା ବୈଶ୍ୟ, କ୍ଷତ୍ରିୟ, ବ୍ରାହ୍ମଣ ସମାଜରେ । ପାତିବ୍ରତ୍ୟ ଧର୍ମାନୁସାରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ନିଜ ନିଜ ପତି ଦ୍ୱାରା ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିଲେ । ନିଜ ପତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବା ମହାନ୍ ପାପ ବୋଲି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ବର୍ଣ୍ଣରେ ପତିର ମୃତ୍ୟୁ ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀ ନୈଷ୍ଠିକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଥିଲା, ଅନ୍ୟ ପୁରୁଷକୁ ବିବାହ କରିବାର ପନ୍ଥା ନ ଥିଲା ।

ମନୁଷ୍ୟ-ସୃଷ୍ଟିର ଆରମ୍ଭରେ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଆସିଥିଲେ ପଶୁ ସ୍ତରରୁ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପଶୁଧର୍ମ ଅଧିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା ସେମାନେ ଉତ୍ତମ କର୍ମ କରୁଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ କର୍ମାନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ, କ୍ଷତ୍ରିୟ ଓ ବୈଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣରେ ବିଭକ୍ତ କରାଗଲା ।

ଏହିସବୁ ବର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହୋଇଥିଲା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ସଂଯମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ । କାରଣ ସୃଷ୍ଟି ସର୍ଜନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ପୃଥିବୀକୁ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ କରିବା । ଏହା ହୋଇପାରେ

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ଦ୍ୱାରାହିଁ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ବୋଲି ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସାଧନାରେ ଏହାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆ ହୋଇଛି ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସ୍ୱଲିଖିତ ବାଣୀ ଏଠାରେ ଉଦ୍ଧାର କରାଗଲା :

"I don't think harm ever occurs when there is a true spiritual effort at mastery and abstinence. It is now held by many medical men in Europe that sexual abstinence, if it is genuine, is beneficial; for the element in the retas which serves the sexual act is then changed into its other element which feeds the energies of the system, mental, vital and physical and that justifies the Indian idea of brahmacharya, the transformation of retas into ojas and the raising of its energies upward so that they change into a spiritual force."

''ମୁଁ ମନେକରେ ନାହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଓ ନିବୃତ୍ତି ନିମିତ୍ତ ଯଥାର୍ଥ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରୟାସରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବହୁ ୟୁରୋପୀୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତ ଏହି ଯେ କାମବିରତି ଯଦି ଯଥାର୍ଥରେ ଖାଣ୍ଟି ହୁଏ ତେବେ ତାହା ଉପକାରୀ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ରେତଃ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁଟି ସାଧାରଣତଃ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟୟିତ ହୁଏ, ତାହା ପରିଣତ ହୁଏ ତନ୍ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁରେ ଯାହା ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଶକ୍ତିରାଜିର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗାଏ ଓ ଏହାହିଁ ଭାରତୀୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟବାଦର ଯଥାର୍ଥକୁ ପ୍ରମାଣିତ କରେ, ରେତଃ ଓଜଃରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ରେତଃସ୍ଥ ଶକ୍ତିସମୂହକୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ କରିବା ଫଳରେ ସେମାନେ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।''

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ପ୍ରଧାନ ତଥା ଏକମାତ୍ର ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ସତ୍ତାରେ ଭଗବତ୍ ଉପଲବ୍ଧି । ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କଲେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଉପାଦେୟତା ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ, ସେହି ସକାଶେ ତାହା ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଧାରଣର ସ୍ଥୂଳକ୍ରିୟା 'ହଠଯୋଗ'ରେ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଜ୍ଜନକ । ଉତ୍ତମ ଗୁରୁ ଅଭାବରୁ ସେହି କ୍ରିୟା ସିଦ୍ଧି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶରୀରରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଓ ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହେଉଅଛି । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ନାନାପ୍ରକାର ଅସାଧାରଣ ରୋଗର କବଳରେ ପଡ଼ି ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନଷ୍ଟ ତଥା ଦୁଃଖମୟ କରୁଛନ୍ତି ।

(୨) ଦୁଶ୍ଚରିତ୍ର ବାଳକ-ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗ ସର୍ବଦା ତ୍ୟାଜ୍ୟ । କାମୋଦ୍ଦୀପକ ସିନେମା, ଗଳ୍ପ, ଉପନ୍ୟାସ ଏବଂ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଅଶ୍ଳୀଳ କଥୋପକଥନ ସର୍ବଥା ତ୍ୟାଜ୍ୟ ।

(୩) ମଦ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜାଇ, ଭାଙ୍ଗ ଆଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ସିଗାରେଟ୍, ବିଡ଼ି, ପିକା ଆଦି ଧୂମପାନ, ଧୂଆଁପତ୍ର, ଗୁଣ୍ଡି ଆଦି ସର୍ବଥା ନିଷେଧ ।

(୪) ବାଳକ ବାଳିକାମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଦୋଷଦୃଷ୍ଟିରେ ନ ଦେଖି ଆତ୍ମଭାବ ବା ଭାଇଭଉଣୀ ଭାବ ରଖିବେ ।

(୫) ନିୟମିତ ଭୋଜନ, ନିୟମିତ ବିଶ୍ରାମ ତଥା ଭୋର ୪ଟାରେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ ଆବଶ୍ୟକ ।

(୬) ଲୋଭବଶତଃ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ ସର୍ବଥା ବର୍ଜନୀୟ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ହଜମଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଉଦରର ପରିପାକକାରୀ ଯନ୍ତ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

(୭) ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଆସନ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆସନ ଉଭୟ କରିବା ଉଚିତ ।

(୮) ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଜନ୍ମ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ସେମାନେ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବେ । ବିବାହ ପରେ ସଂଯତରୂପେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ହେବା ପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ପାଳନ କରିବେ ।

(୯) ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଜୀବନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ଅର୍ଥାତ୍ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦକ୍ଷତା, ଅନ୍ତରରେ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି ତଥା ଦେଶର ଏବଂ ସମଗ୍ର ସଂସାରର ଉନ୍ନତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହିସବୁ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ।

(୧୦) ପ୍ରତ୍ୟହ ଶୋଇବା ସମୟରେ କିଛି ସମୟ ମା'ଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ 'ମା' ଏହି ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଶୋଇଯାଅ । ନିଦ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାମ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଅ ।

ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା'ଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ନାମ ସ୍ମରଣ କର । ବିଛଣାରୁ ଉଠି ଯେକୌଣସି କର୍ମ କର, ସେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରୁଥାଅ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାରେହିଁ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି

ଛାତ୍ରର ଶିକ୍ଷାହିଁ ଜୀବନର ଉନ୍ନତିର ଆଧାର । କୃଷି ବେଉଷଣ ସଦୃଶ ଛାତ୍ର ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା, ଯେଉଁ ସଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ସମସ୍ତ ଜୀବନରେ ବିକଶିତ ହୁଏ । କୃଷିର ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ବେଉଷଣ ନ ହେଲେ ଯେପରି ଆଶାନୁରୂପ ଶସ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହେଲେ ଜୀବନ ମହତ୍, ଉଦାର ଓ ସୁଖଶାନ୍ତିମୟ ହୁଏ ନାହିଁ କିଂବା ସେ ନିଜର, ପରିବାରର, ଦେଶର ତଥା ସଂସାରର ହିତସାଧନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ବ୍ୟାୟାମରେ ଶରୀରର ବିକାଶ, କର୍ମରେ ପ୍ରାଣର ବିକାଶ, ଭୌତିକ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷାରେ ମନର ବିକାଶ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟାଶିକ୍ଷାରେ ଆତ୍ମବିକାଶ ହୁଏ । ଏହି ଚାରି ସତ୍ତାର ବିକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଚିତ ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମାର ସଂଯୋଗରେ ହୁଏ ବ୍ୟକ୍ତି । ଏହି ଚାରି ସତ୍ତା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ସତ୍ତା ଅବିକଶିତ ରହିଲେ ଜୀବନ ହୁଏ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅଙ୍ଗହୀନ ପ୍ରତିମା ସଦୃଶ ।

ଶରୀର :

ମନ, ପ୍ରାଣ ତଥା ଆତ୍ମାର ଆଧାର ଶରୀର, ତାହାରି ଦ୍ୱାରା କର୍ମ ସଂପାଦନ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ସେ ଜଡ଼, ତା'ର କର୍ମକାରିଣୀ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ । ସେ ମନ, ପ୍ରାଣ ତଥା ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ସେ ନିରୀହ ସେବକ । ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଆତ୍ମା ଏହି ତିନି ସତ୍ତା ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଟି ବଳବାନ୍ ହୁଏ ତାହାରି ଆଜ୍ଞା ସେ ପାଳନ କରେ । ଶରୀର ବିକାଶ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ସୁନ୍ଦର, ସୁଢଳ, ସବଳ ତଥା ନୀରୋଗ ହୁଏ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ।

ପ୍ରାଣ :

ପ୍ରାଣ, ଏହା କର୍ମ କରିବାର ଶକ୍ତି । ସେ ବାସନା-କାମନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଗବିଳାସରେ ଆସକ୍ତ, ଜ୍ଞାନ-ବିବେକଶୂନ୍ୟ ରାକ୍ଷସ ସଦୃଶ । ବିକଶିତ ମନ-ବୁଦ୍ଧି ଆତ୍ମାର ପ୍ରଭାବରେ ଯେତେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ, ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସେତେ ସତ୍ୟ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ଅନ୍ୟଥା ପ୍ରାଣ ମନକୁ ଯନ୍ତ୍ର କରି ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଚୋରି,

ଡକାୟତି, ହିଂସାତ୍ମକ କର୍ମ କରେ, ଅନ୍ୟର ସର୍ବନାଶ କରି ନିଜର ଆଧିପତ୍ୟ ଓ ଅଧିକାର ବିସ୍ତାର କରେ । ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ହୁଏ କର୍ମରେ ।

ମନୋ-ବୁଦ୍ଧି :

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କୌଶଳ ମନ-ବୁଦ୍ଧିର । କର୍ମ ସଂପାଦନ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ସେ ଜାଣେ । କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜେ ଦୁର୍ବଳ । ପ୍ରାଣର ଆଜ୍ଞାନୁକାରୀ ସେବକରୂପେ ତା'ର ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବା, ଅନ୍ୟଦେଶକୁ ଅଧିକାର କରିବା, ନାମ-ଯଶ ଓ କାମନା-ବାସନା ପୂରଣ କରିବାର କୌଶଳ ସେ କରିଦିଏ । ଯଦି ସେ ଆତ୍ମାର ପ୍ରଭାବ ଅଜ୍ଞାତରୂପେ ପାଏ ତେବେ ତା'ର ବିବେକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ସେ ପ୍ରାଣର ଭୃତ୍ୟ ନ ହୋଇ କେତେକାଂଶରେ ତା'ର ପ୍ରଭୁ ହୁଏ ଏବଂ ତାକୁ ନୈତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସତ୍ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ । ମନୋ-ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ହୁଏ ଭୌତିକ ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷାରେ ।

ଆତ୍ମା :

ଆତ୍ମା ସତ୍ୟ, ଜ୍ଞାନ, ଆନନ୍ଦ ଓ ପରମଶାନ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ । ସେ ଜାଗ୍ରତ୍ ବା ବିକଶିତ ହେଲେ ମନ-ପ୍ରାଣ ଶରୀରକୁ ସତ୍ୟ ଓ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ; ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତ ଥିବା ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ଆନନ୍ଦ ଓ ପରମଶାନ୍ତିକୁ କ୍ରମଶଃ ଜାଗ୍ରତ୍ କରେ । ଏହି ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ବିନା ମନୁଷ୍ୟର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରର ବିକାଶ ହେଲେ ସେ ରାବଣ, ହିରଣ୍ୟାକ୍ଷ, ସିଜର ଓ ଆଲେକ୍‌ଜାଣ୍ଡାର ସଦୃଶ ମହାନ୍ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ବହୁଦେଶ ଅଧିକାର କରିପାରେ କିଂବା ସଂସାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହାନ୍ ଉନ୍ନତି କରି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆଇନଜ୍ଞ, ଡାକ୍ତର, ଇଞ୍ଜିନିୟର ବା ବିଜ୍ଞାନବେତ୍ତା ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯେଉଁ ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦ, ପରମଶାନ୍ତି, ତାହା ପାଇପାରେ ନାହିଁ କିଂବା ତାହା ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା । ଜାଗ୍ରତ୍ ଆତ୍ମାର ଅଭୀପ୍ସା ତଥା ସମର୍ପଣରେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର କରେ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ

ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଜ୍ଞାତ ବା ଜ୍ଞାତରେ ଚାହାନ୍ତି ପରମାନନ୍ଦ, ପରମଶାନ୍ତି । ଏହାହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ମନୁଷ୍ୟର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ତା'ର ମୂଳ ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେଲେ । ତେବେ ସେ ହୁଏ ରୋଗ, ଜରା ଓ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ନ ଥିବାରୁ ଓ ଉପାୟ ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରି ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ସମୟ ଆସିଛି । ମା ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମନୁଷ୍ୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଜୀବନର ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସକାଶେ ଅତିମାନସ ମହାଶକ୍ତିକୁ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଉତାରି ଆଣିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତ ହୋଇ ଚାହିଁଲେ ମା'ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପାଇବ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟସିଦ୍ଧି କରିପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ପୂର୍ବ ନୀତିନିୟମସବୁ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି, ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି ଅନ୍ୟାୟ, ଅସତ୍ୟ, ବିଶୃଙ୍ଖଳା, ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ଚୋରି, ଡକାୟତି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଅନ୍ୟାୟ, ନୀତିନିୟମ, ରାଜନୈତିକ ଶାସନ, ଆଇନ୍‌କାନୁନ୍ କିଂବା ପୁରାତନ ଯୋଗପଦ୍ଧତି ଓ ଧର୍ମନୀତି ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହେବ ନାହିଁ । ହେବ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନୂତନ ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ । ତାହା ଫଳରେ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ପରମ ସୁଖ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ଜାଗ୍ରତ୍ ହେବ ସମସ୍ତ କର୍ମଶକ୍ତି, ମିଳନ ହେବ କର୍ମ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟର । ସତ୍ୟ ଭିତ୍ତିରେ ହେବ ଜାଗତିକ କର୍ମ, ତେବେ ହେବ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା; ବ୍ୟକ୍ତି

ନିବାସ କରିବ ପରମାନନ୍ଦରେ ଓ ସଂସାରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବ ସ୍ୱର୍ଗରାଜ୍ୟ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ଶିକ୍ଷା– ବ୍ୟାୟାମ, କର୍ମ, ଭୌତିକ ବିଦ୍ୟା ତଥା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଦ୍ୟା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଚିତ ।

ଆବଶ୍ୟକ ନିୟମ :

ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଜାଗତିକ କର୍ମ ସହିତ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟର ମିଳନ, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସୁପ୍ତ କର୍ମଶକ୍ତିର ଜାଗୃତି ଓ ଜୀବନକୁ ମହାନ୍, ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟଶାଳୀ, ସୁଖଶାନ୍ତିମୟ କରିବା ସକାଶେ ଏହି ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

(୧) ମା'ଙ୍କ ଫଟୋ ଆଖି ଖୋଲି ଦେଖ, ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଦେଖ । ହୃଦୟ ଗଭୀରରେ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଯଦି ବିଚାର ଆସି ଏକାଗ୍ରତା ନଷ୍ଟ କରେ ତେବେ ଫଟୋ ଧ୍ୟାନ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତକ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ଅବତରଣ କରୁଥିବାର ସଂକଳ୍ପ କର ଏବଂ ଅପେକ୍ଷା କର । ଏହିପରି କଲେ ପାଞ୍ଚ ସାତ ମିନିଟ୍ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇପାରେ । ପରେ ଧ୍ୟାନର ସମୟ କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ାଅ ।

(୨) କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘରୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କର କିଂବା ଯାତ୍ରା କର । ସବୁ ସମୟରେ ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କର ।

(୩) ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତତଃ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଛାତ୍ରୀ ''ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷା'', ''ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ'', ''ଦିବ୍ୟଯୁଗ ସ୍ଥାପନାରେ ନାରୀ'', ''ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ'', ''ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ'' ପ୍ରଭୃତି ବହି ପଢ଼ିବା ଉଚିତ ।

(୪) ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମ ନିୟମିତ ରୂପେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କରିବେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଯିବେ ।

(୫) ସତ୍ୟ ଆଚରଣ, ସତ୍ୟ ଭାଷଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କହିବା କଥା ଅନ୍ୟଥା କରିବା ଏକେବାରେ ଅନୁଚିତ ।

(୬) ଯଦି ସକାଳେ ଆସନ ବା ବ୍ୟାୟାମ କର ତେବେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଖୋଲା ବାୟୁରେ ଏକ ଦୁଇ ମାଇଲ ରାସ୍ତା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲ । ଯଦି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆସନ କିଂବା ବ୍ୟାୟାମ କର ତେବେ ସକାଳେ ଭ୍ରମଣ କର ।

(୭) ଭୋଜନ ସମର୍ପଣ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାସ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭଗବତ୍ ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ଏହି ଧାରଣା କରି ଭୋଜନ କର ।

(୮) ଯେଉଁମାନେ ଆଜୀବନ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ବିବାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିବାହ ପରେ ବି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସଂଯମ ରଖିବେ । ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ହେବା ପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ବିନା ଉନ୍ନତ ଆଦର୍ଶଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ ।

(୯) ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଧୂମପାନ ଏବଂ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ ସର୍ବଥା ନିଷେଧ । ଏସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଜୀବନର ଘୋର ବାଧକ ।

(୧୦) ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ଲାଗି ସତ୍ୟାନ୍ୱେଷୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇରୁ ଅଧିକ ଥିବେ, ସେମାନେ ସ୍କୁଲରେ, ଛାତ୍ରାବାସରେ କିଂବା ନିଜ ନିଜ ଘରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଛାତ୍ରସମାଜ ବା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ର ସ୍ଥାପନ କରିବେ । ପାଠଚକ୍ର ଏବଂ ଛାତ୍ରସମାଜ ତତ୍ତ୍ୱତଃ ଏକହିଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ।

ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପୂର୍ବନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ର ହୁଅ । ମା' ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଫଟୋକୁ ପୁଷ୍ପରେ ସଜାଅ, ଧୂପ ଦିଅ, ନୀରବରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କର । ପରେ ଉପରିଲିଖିତ ବହି ଜଣେ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନେ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଏହି ବହିପଢ଼ା ସରିଲେ ଲୋକସାହିତ୍ୟ ତଥା ମା' ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ପଢ଼ିବେ । ଏକ ଘଣ୍ଟା ଆଲୋଚନା ପରେ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ କରି ସଭା ଭଙ୍ଗ କରିବେ ।

(୧୧) ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗପ ଏକେବାରେ ନିଷେଧ । ପାଠଚକ୍ର ବା ଛାତ୍ରସମାଜର

ଯେଉଁ ମେମ୍ବରମାନେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବେ ସେମାନଙ୍କ ନାମ, ଯେଉଁ ବହି ପଢ଼ା ହୋଇଥାଏ ତା'ର ନାମ, ଯଦି ପ୍ରଶ୍ନ ଥାଏ ତାହା ଲେଖି ପ୍ରତି ମାସର ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ନବଜ୍ୟୋତି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବେ ।

(୧୨) ଫେବ୍ରୁଆରି ୨୧ ରେ ମା'ଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ, ଏପ୍ରିଲ ୨୪ରେ ମା'ଙ୍କ ଆସିବା ଦିନ, ଅଗଷ୍ଟ ୧୫ ରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ, ନଭେମ୍ବର ୨୪ରେ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସିଦ୍ଧି ଦିବସ । ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ମା' ଦର୍ଶନ ଦେଉଥିଲେ । ଏହିସବୁ ଦିନରେ ଅନ୍ୟ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଡାକି ସଭା କରିପାରନ୍ତି ।

(୧୩) ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ରୂପାନ୍ତରର ଏହି ମହାନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ତପସ୍ୟା ବା ସାଧନା ଦ୍ୱାରା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ହୁଏ ମା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କରିବାକୁ ହୁଏ ଅଭୀପ୍ସା, ସମର୍ପଣ ତଥା ପ୍ରତିକୂଳ ବସ୍ତୁର ତ୍ୟାଗ । ଏହାରି ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଆଧାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର କରିବ ଏବଂ ପୃଥିବୀରେ ସ୍ୱର୍ଗରାଜ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବ । ଏହି ସକାଶେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଉପରିଲିଖିତ ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ଏହା କରିପାରିବେ ସେହିମାନେ ହେବେ ନୂତନ ସତ୍ୟଯୁଗର ଅଗ୍ରଦୂତ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଙ୍ଗୀଣ ବିକାଶ ହେବ ନାହିଁ କିଂବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ତଥା ସଂସାରରେ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।