ଛାତ୍ରଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସାଧନା

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଦେଶ, କୁଳ ତଥା ଘରର ଉନ୍ନତି । ସେହିମାନେ ହୁଅନ୍ତି ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦେଶସେବକ, ନେତା ତଥା ଶାସକ । ସେମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ରର ସଦ୍‌ଗୁଣ ବା ଦୁର୍ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ସେମାନେ କରନ୍ତି ସତ୍ ବା ଅସତ୍ କର୍ମ । ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସଦ୍‌ଗୁଣ ବା ଦୁର୍ଗୁଣ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାହା ବିକଶିତ ହୁଏ ସମସ୍ତ ଜୀବନରେ । ସଦ୍‌ଗୁଣ ଗ୍ରହଣ କରି ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ ଦେଶର ସୁଧାର ଏବଂ ଉନ୍ନତି । ଅସଦ୍‌ଗୁଣରେ ହୁଏ ନିଜର, ଅନ୍ୟର ତଥା ଦେଶର ସର୍ବନାଶ । ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଆମ୍ଭ ଦେଶର ନେତାମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରି ନାହାନ୍ତି । ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାର ସୁଧାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ଇଉରୋପକୁ ଅନୁକରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଛାତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ କିଛି ବିଚାର ନ କରି ଚିରାଚରିତ ପନ୍ଥାକୁ ଅନୁସରଣ କରୁଅଛନ୍ତି । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତ୍ରମାନେ ସଚେତ ହୋଇ ନିଜର ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଯଥାର୍ଥ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ନ କରିବେ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଏବଂ ଦେଶର ଉନ୍ନତି ବା ସୁଧାର ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଭାରତର ସ୍ୱଧର୍ମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଯେପରି ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସେହିପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶର । ଦେଶ କେବଳ ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ, ନଦନଦୀ, ଗ୍ରାମ ସହର ବିଶିଷ୍ଟ ଜଡ଼ଭୂମି ବା ଜଡ଼ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ତା'ର ଜୀବନ୍ତ, ଜାଗ୍ରତ୍ ଆତ୍ମା ଅଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଯେପରି ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ବି ଆତ୍ମବିକାଶ ବିନା କୌଣସି ଉପାୟରେ ସୁଖ, ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେହିପରି ଦେଶ । ଦେଶରେ ବହୁବିଧ ଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ, ବହୁ ବାଣିଜ୍ୟ-ବ୍ୟାପାର, ବହୁପ୍ରକାର କଳକାରଖାନା ହେଉ; ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ, ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଚମତ୍କାର ବସ୍ତୁ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉ; ଭୋଗବିଳାସର ବହୁପ୍ରକାର ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ – ରେଳଗାଡ଼ି, ମୋଟର, ଟେଲିଫୋନ୍, ଟେଲିଭିଜନ୍, ସିନେମା, ରେଡ଼ିଓ ଆଦି ଆବିଷ୍କୃତ ହେଉ, ତଥାପି ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ନ ହୁଏ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସବୁ ସମୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଲାଗିରହିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ କର୍ମ, ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଆତ୍ମାର ବିକାଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହୁଏ, ସେହିପରି ଦେଶର । ଦେଶର ଭୌତିକ ଉନ୍ନତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆତ୍ମା ଏବଂ କର୍ମ ଏହି ଉଭୟର ବିକାଶ ବିନା ଦେଶ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ କିଂବା ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ରହିବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ ନାହିଁ । କ୍ରମବିକାଶ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ ଏହି ବିକାଶର ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ସମୟ ଆସି ନ ଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରହସ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରି ନ ଥିଲା କିଂବା ଦେଶ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଉଭୟ ବସ୍ତୁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରି ନ ଥିଲା । ତଥାପି ଆଦିମକାଳରୁ ଭାରତର ଆଧାର ଥିଲା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟ । ଯଦ୍ୟପି ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥିଲା ତଥାପି ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା । ପରମ୍ପରାକ୍ରମେ ଭାରତର ସାଧୁସନ୍ଥ, ମୁନିଋଷି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟକୁ ଧରି ରଖିଆସୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହି ସତ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ନ ଥିବାରୁ ଏହା ସହିତ କର୍ମର ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସ୍ଥାପନ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ । ସେହି କାରଣରୁ ଭାରତ ଯଥାର୍ଥ ସୁଖଶାନ୍ତି ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିଲା ନାହିଁ; ବାରଂବାର ବିଦେଶୀ ଆକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିଲା; କେବେ କେବେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରସ୍ପର ସଂଘର୍ଷ ଯୋଗୁଁ ଦେଶର ସର୍ବନାଶ ହେଉଥିଲା ତଥା ବିଦେଶୀର ଅଧୀନ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତା' ମୂଳଭିତ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟ ଥିବାରୁ ବିଧର୍ମୀମାନଙ୍କର ବାରଂବାର ଆକ୍ରମଣ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ତିଷ୍ଠି ପାରିଥିଲା ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟକୁ ଯଦ୍ୟପି ସାମୟିକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ତଥାପି ଭାରତ ସଦୃଶ ସ୍ଥାୟିରୂପରେ

ଧରି ରଖିପାରି ନ ଥିଲେ । ସେହି ସକାଶେ ସେହିସବୁ ଦେଶ ଆତ୍ମ-ବିକାଶକୁ ଏକେବାରେ ବାଦ୍ ଦେଲେ । ଆତ୍ମାର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର ନ କରି ଭୌତିକ କର୍ମ ବା ଭୌତିକ ବସ୍ତୁକୁ ଜୀବନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । ଭୌତିକ ବସ୍ତୁର ଯେତେ ବିକାଶ ହେଲା, ଅନ୍ତରାତ୍ମା ସେତେ ଆବରଣରେ ରହିଲା ତଥା ଜୀବନରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ତରରେ ଦୁଃଖ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅଶାନ୍ତି ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା । ଆତ୍ମାରୁ ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସମ୍ବନ୍ଧ ତ୍ୟାଗ କରିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସତ୍ୟ ପ୍ରତୀତ ହେଲା ଭୌତିକ ଜଡ଼ବାଦ ।

ବିଦେଶୀ ଜଡ଼ବାଦର ପ୍ରଭାବ ଆସି ପଡ଼ିଲା ଆମର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଆଧାରିତ ଭାରତରେ । ଦେଶ ପରାଧୀନ ହେବାରୁ ନିଜସ୍ୱ କିଛି ରହିଲା ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ହେଲା ଜଡ଼ବାଦକୁ ଭିତ୍ତି କରି । ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଦେଶର ଆତ୍ମଧର୍ମ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟକୁ ଏକେବାରେ ଭୁଲିଗଲେ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ଜଡ଼ବାଦକୁ ନକଲ କଲେ । ଦେଶ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେଲା, ମାତ୍ର ସ୍ୱଧର୍ମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ, ସମ୍ମୁଖରେ ଆଦର୍ଶ ରହିଲା ୟୁରୋପୀୟ ସଭ୍ୟତାର । ଭାରତର ନେତାଗଣ ଏହି ବିଷୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାରତରେ ବିଦେଶୀ ଶିକ୍ଷା ଓ ବିଦେଶୀ ନୀତି କାଏମ ରଖିଲେ । ନିଜ ଆତ୍ମ-ଧର୍ମ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ନ କରି ଇଉରୋପର ଅର୍ଥନୀତିକୁ ନିଜର କରିନେଲେ । ବିଦେଶୀ ପ୍ରଣାଳୀରେ କେବଳ ଭୌତିକ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଦେଶ ଉନ୍ନତିର ପ୍ରଯତ୍ନ କଲେ । ତାହାଫଳରେ ଅଭାବ-ଅନଟନ, ଅନ୍ୟାୟ-ଅସତ୍ୟ, ଅଶାନ୍ତି ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଢ଼ିଲା । ଉଦରପୂର୍ତ୍ତି ଅନ୍ନ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଉଦରଜ୍ୱାଳା ନିବୃତ୍ତି ସକାଶେ ଅନ୍ୟ ଦେଶର ମୁଖ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ତଳୁ ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଜ୍ଞାନ, ସ୍ୱାର୍ଥ, ମିଥ୍ୟାଚାରର ରାଜ୍ୟ ହେଲା । ଏହାର ସୁଧାର ସକାଶେ ଯେତେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରାହେଲା ତାହା ସବୁ ବ୍ୟର୍ଥରେ ପରିଣତ ହେଲା । ଏହି ବିଫଳତା ଦେଖୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମ ଦେଶନେତାମାନଙ୍କର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲା ନାହିଁ ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ସହିତ କର୍ମର ମିଳନ ନ ହୋଇଛି, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମ ଉପଲବ୍ଧି ସହିତ କର୍ମର ସମନ୍ୱୟ ନ ହୋଇଛି ତେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଉପାୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ ନାହିଁ କିଂବା ଦେଶ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି ସୁଖଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ବିଶେଷ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି ଛାତ୍ରମାନେ । ସେହିମାନେ ହେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କର୍ମୀ । ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବର୍ତ୍ତମାନର ନେତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେବା ହଠାତ୍ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂ ବିଚାର କରିବେ ଏବଂ ଜାଗ୍ରତ୍ ହେବେ ନିଜର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମା-ଶିକ୍ଷାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ତେବେ ହେବ ନିଜର ଯଥାର୍ଥ ଉନ୍ନତି, ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ଥାଆନ୍ତି ଅଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ । କେବଳ ଆତ୍ମା ଥାଏ ମୋହମାୟା, ଅଜ୍ଞାନରୁ ମୁକ୍ତ । ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ହେଲେ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରକୁ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ ଏବଂ ଜୀବନର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ବୋଲି ବୁଝାଇଦିଏ । ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଏବଂ କର୍ମ ହୁଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେ ନିବାସ କରେ ପରମାନନ୍ଦରେ । ମନୁଷ୍ୟ ପରମାନନ୍ଦରେ ନିବାସ କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି ।

ଏହାହିଁ ଭଗବାନଙ୍କର ସଂକଳ୍ପ । କ୍ରମ-ବିବର୍ତ୍ତନ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ମନର ବିକାଶ ଶେଷ ହୋଇଅଛି । ଆସିଛି ନୂତନ ସତ୍ୟଯୁଗର ଅତିମାନସ ସତ୍ୟ । ଏହାରି ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ସଂସାର ହେବ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ । ଏହି ସତ୍ୟକୁ ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ ପ୍ରସାର କରିବା ସକାଶେ ଭାରତ ବିଦେଶୀ ଆକ୍ରମଣ ସତ୍ତ୍ୱେ ବଞ୍ଚି ରହିଛି । ଯେଉଁ ଭାରତବାସୀ ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ସେହିମାନେ ହେବେ ଆଗାମୀ ସତ୍ୟଯୁଗର ଅଗ୍ରଦୂତ । ସବୁକାଳରେ ନୂତନ ସତ୍ୟ ବିକୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସକାଶେ ଭଗବାନ୍ ଭାରତକୁହିଁ ବାଛି ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ନୂତନ ଧର୍ମ ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ, ତାହାର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ଭାରତରେ । ତାହାର ପ୍ରମାଣ ସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନ୍ ବାରଂବାର ଭାରତରେ ଅବତାର ନିଅନ୍ତି । ଋଷି, ମୁନି, ସାଧୁ, ସନ୍ଥ, ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଓ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ନିବାସ ସ୍ଥାନହିଁ ଭାରତ । ଯଦାକଦା ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ କୌଣସି ମହାପୁରୁଷ କେବେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ଭାରତୀୟ ମହାପୁରୁଷଙ୍କଠାରୁ ।

ସ୍ୱାର୍ଥ

ସ୍ୱାର୍ଥ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର କାରଣ । ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାର୍ଥ ତ୍ୟାଗ କଲେ । ତେବେ ସେ ମହତ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରେ । ସ୍ୱାର୍ଥପରାୟଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ମୁଖରେ କହନ୍ତି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶର କଥା, କର୍ମ କରନ୍ତି ତା' ବିପରୀତ । ଯଥାର୍ଥରେ ସ୍ୱାର୍ଥ ତ୍ୟାଗ ହୁଏ ଓ ସଦ୍‌ଗୁଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଆତ୍ମ-ବିକାଶରେ । ଆତ୍ମଜାଗ୍ରତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କୁ । ଭଗବାନ୍ ହେଉଛନ୍ତି ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣର ମୂଳକାରଣ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ସ୍ଥାପିତ ହେଉଥାଏ ସେହି ଅନୁପାତରେ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ଗୁଣ ହ୍ରାସ ହୁଏ, ସଦ୍‌ଗୁଣ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ସ୍ୱାର୍ଥର ସ୍ୱରୂପ

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଭଲ ଭୋଜନ କରିବା, ଭଲରେ ରହିବା, ଧନ-ମାନ-ଯଶଃ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କର୍ମ କରିବାହିଁ ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ । ଏହି ଧାରଣା ପରିବାର, ଗ୍ରାମ, ଦେଶ ପ୍ରତି ରଖି କର୍ମ କରିବା ହେଲା ବ୍ୟାପକ ସ୍ୱାର୍ଥ । ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ସକାଶେ କର୍ମ କରିବା ପାଶବିକ ସ୍ୱାର୍ଥ । ପଶୁମାନେ କେବଳ ନିଜ ପାଇଁ କର୍ମ କରନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ମନୁଷ୍ୟର, କିନ୍ତୁ ଚେତନା ପଶୁର । ଏହି ସ୍ୱାର୍ଥ ଯେତେ ବ୍ୟାପକ ହୁଏ ମନୁଷ୍ୟର ତେତେ ପଶୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ ହୁଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ୟାପକ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଚେତନାର ସୀମିତତା କ୍ରମଶଃ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ତଥାପି ଦେଶର ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଥାଏ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ । ସେ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟସିଦ୍ଧିରେ ନିଜର ସୁଖ ଏବଂ ତୃପ୍ତି ଚାହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସୁଖ-ସୁବିଧା, ମାନ-ଯଶଃ ସକାଶେ ଯେପରି ଅନ୍ୟର ସର୍ବନାଶ କରିପାରେ ସେହିପରି ନିଜ ଦେଶର ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବନାଶ କରିପାରେ । ନିଜ ସୁଖ-ସୁବିଧା ପାଇଁ କର୍ମ କରିବା ପାଶବିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଏବଂ ଦେଶ ଅଥବା ଅନ୍ୟର ସୁଖସୁବିଧା ପାଇଁ କର୍ମ କରିବା ବ୍ୟାପକ ସ୍ୱାର୍ଥ ହେଲେହେଁ ତା' ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ଏକ । କାରଣ ବ୍ୟାପକ ସ୍ୱାର୍ଥର ପାଷ୍ଟାତ୍‌ରେ ଥାଏ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅହଂତୁଷ୍ଟି । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାର୍ଥରେ ନିଜର ଏବଂ ଦେଶର ହିତ କରିପାରେ ନାହିଁ କିଂବା ତା' ଜୀବନର ଯେଉଁ ଯଥାର୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରମ ସୁଖ, ପରମ ଶାନ୍ତି ତାହା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଜାଣେ ସେତେବେଳେ ସେ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଦେଶସେବା କରିପାରେ ।

ମନ, ପ୍ରାଣ ତଥା ଆତ୍ମାର ସଂଯୋଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ହୁଏ ଜୀବନ୍ତ ଏବଂ କରେ କର୍ମ । ମନ, ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ଆଧାର ବା ଆଶ୍ରୟ ଶରୀର । ଶରୀର ଛଡ଼ା ଏସବୁ କୌଣସି କର୍ମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଚାରି ସତ୍ତାର ବିକାଶରେ ମନୁଷ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଜ୍ଞାନ, ଶକ୍ତି-ସାମର୍ଥ୍ୟ । ତେବେ ସେ କରିପାରେ ହିତ ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟର । ସମୟ ଆସି ନ ଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଚାରି ସତ୍ତାର ବିକାଶର ଧାରଣା କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ସେହି ସକାଶେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଅଜ୍ଞାତ ରହିଥିଲେ ଏବଂ ଦେଶର ଉନ୍ନତି-କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ନୂତନ ଯୁଗ ସକାଶେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଜର ଚାରିଟି ସତ୍ତାକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ହେବ, ତେବେ ହେବ ତା' ପୂର୍ଣ୍ଣତାପ୍ରାପ୍ତି । ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ଚାରି ସତ୍ତାର ସାମୂହିକ ବିକାଶ-ମାର୍ଗ ଛାଡ଼ି କେବଳ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ସତ୍ତାର ବିକାଶ କରିବାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁଅଛନ୍ତି । ସେହି ସକାଶେ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସାରରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ ସତ୍ତାର ବିକାଶ ହୁଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିଶୁଦ୍ଧ ଓ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା । ସେହି ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀରେ ଅବତରଣ କରି ନ ଥିଲା । ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଭଗବାନଙ୍କ ସଂକଳ୍ପରୁ ନିଜ ତପସ୍ୟାରେ ତାହାକୁ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଉତାରି ଆଣିଅଛନ୍ତି । ସେହି ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବ ।

ସେ ମୁକ୍ତ ହେବ ମୃତ୍ୟୁ, ରୋଗ, ବୃଦ୍ଧତ୍ୱରୁ ଓ ନିବାସ କରିବ ପରମ ଆନନ୍ଦ, ପରମ ଜ୍ଞାନରେ । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସାଧନାରେ ବ୍ରତୀ ହେବେ, ସେହିମାନେ ହେବେ ନୂତନ ଯୁଗର ଅତିମାନବ । ଏହା ଫଳରେ ସଂସାରରୁ ଦୁଃଖଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅସତ୍ୟ ବିଦୂରିତ ହେବ । ପୃଥିବୀ ସ୍ୱର୍ଗରେ ପରିଣତ ହେବ । ଏହାହିଁ ଭଗବାନଙ୍କର ସଂକଳ୍ପ । ତାହାର ସମୟ ମଧ୍ୟ ଆସିଛି ।

ଏହି ଯୁଗପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ନୂତନ ଯୁଗର ଅତିମାନବ ହେବ । ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ରସାତଳକୁ ଚାଲିଯିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବାଛି ନେବାକୁ ହେବ ସତ୍ୟ ଅଥବା ଅସତ୍ୟ । ଏହି ସତ୍ୟକୁ ବାଛି ନେବାର ବା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଉପାୟ ହେଲା – ଅଭୀପ୍ସା, ସମର୍ପଣ ଏବଂ ପ୍ରତିକୂଳ କର୍ମର, ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ବିଚାର ତଥା ସନ୍ଦେହ, ନିରାଶା, ହତାଶା ଏବଂ କୁସଙ୍ଗର ପରିତ୍ୟାଗ । ଏହା ହୋଇପାରେ ନିଜେ ଏବଂ ନିଜର ଯାହାକିଛି ସମସ୍ତ ମା'ଙ୍କ ଚରଣରେ ସମର୍ପଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା । କାରଣ ମା'ଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଛଡ଼ା ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତିର କଳକୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଆକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପୃଥିବୀରେ ଅତିମାନସ ସତ୍ୟ ସ୍ଥାପନା କରିବା ସକାଶେ ମା' ଏହି ଧରାତଳକୁ ଆସିଅଛନ୍ତି । ମା' ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି :–

> ''Men, countries, continents !
> The choice is imperative :
> Truth or the abyss.''
> (ମନୁଷ୍ୟ, ଦେଶ, ମହାଦେଶସକଳ !
> ବାଛିନିଅ ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷ – ଅନ୍ୟ ପନ୍ଥା ନାହିଁ –
> ପୂର୍ଣ୍ଣସତ୍ୟ ଅଥବା ରସାତଳ ।)

ଏହି ୧୯୬୭ ସାଲ ଯୁଗପରିବର୍ତ୍ତନର ସମୟ । ନୂତନ ସତ୍ୟ ଆସିଛି । ଏହାର ମାର୍ଗ ରୋଧ କରିବା ସକାଶେ ଅନ୍ୟାୟ-ଅସତ୍ୟ ଦଳବଳସହ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ରାଣପଣେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି । କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ସର୍ବଥା ଅବ୍ୟର୍ଥ । ତା' ଅବାଧ ଗତିକୁ ଅନ୍ଧକାର ଶକ୍ତି ରୁଦ୍ଧ କରି ନ ପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ନୂତନ ଦିବ୍ୟ ଯୁଗର ଅଗ୍ରଦୂତ ହୋଇପାରିବ । ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଉପାୟ ହେଲା ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ଏବଂ ଆତ୍ମାର ବିକାଶ । ଏହି ବିକାଶରେ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ରୂପେ ମା' ପଣ୍ଡିଚେରୀରେ ଆଶ୍ରମ ଗଠନ କରିଅଛନ୍ତି । ସେହି ଆଦର୍ଶକୁ ଛାତ୍ରମାନେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ ଏବଂ ନୂତନ ସତ୍ୟର ଅଗ୍ରଦୂତ ହୋଇପାରିବେ । ସେହିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେବ ନିଜର ଏବଂ ସଂସାରର ଯଥାର୍ଥ ଉନ୍ନତି । ଏହି ଆଦର୍ଶ ପ୍ରସାର ସକାଶେ ମା'ଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଏବଂ ଅନୁମୋଦନକ୍ରମେ ''ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଛାତ୍ରସମିତି'' ଗଠନ କରାହୋଇଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରମାନେ ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମାର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ଏହିସବୁ ବିଷୟ କ୍ରମଶଃ ଆଲୋଚନା କରିବା :

(୧) ମନର ବିକାଶ ହୁଏ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା । ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନର ପ୍ରଣାଳୀ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରା ହେଉ ନାହିଁ । କାରଣ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନର ପ୍ରଣାଳୀ ଯେପରି ହେଉ, ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ବା ଭଗବତ୍‌ପ୍ରାପ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କଲେ ତା' ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନରେ ଯାହା ତ୍ରୁଟି ଥିବ ତାହା ସଂଶୋଧିତ ହୋଇଯିବ ।

(୨) ପ୍ରାଣ ବିକଶିତ ହୁଏ ତଥା ପରିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ତଥା ଉତ୍ତମ-କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କରି ଭଗବାନଙ୍କ ଚରଣରେ ସମର୍ପଣ କରିବାରେ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟପାଳନ ତଥା ସମର୍ପଣ ବିଷୟ ଆଲୋଚିତ ହେବ ।

ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାହେବ ଆତ୍ମ-ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ।

ଆତ୍ମ-ବିକାଶ

ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରର ନେତା ବା ଧାରକ ଆତ୍ମା । ସେ ଶୁଦ୍ଧ-ପବିତ୍ର, ଜ୍ଞାନାନନ୍ଦଯୁକ୍ତ ଭଗବତ୍ ପ୍ରତିଭୂ ବା ଅଂଶ । ତତ୍ତ୍ୱତଃ ଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ପରମ ଶାନ୍ତି, ଶକ୍ତି ଆଦି ସମସ୍ତ ଦିବ୍ୟ ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ । କିନ୍ତୁ ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ-ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ । ଏହାରି ଶୁଦ୍ଧଜ୍ୟୋତିଃର ପ୍ରେରଣା ବିକୃତ ହୁଏ ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀରରେ । କାରଣ ମନ-ପ୍ରାଣ-ଶରୀର ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ଅହଂ, ସ୍ୱାର୍ଥ ଆଦି ଅଜ୍ଞାନ ଶକ୍ତିର ଆବରଣରେ ଆବୃତ ଥାଆନ୍ତି । ଆତ୍ମାର ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରେରଣାକୁ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ କରନ୍ତି ନିଜ ଅଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ । ଏହିସବୁ ସତ୍ତା ଶୁଦ୍ଧ ହୁଅନ୍ତି ନିଜର ସମସ୍ତ କର୍ମ ମା'ଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିବାରେ । ଯାହାକିଛି ଭୋଜନ କର, ଯାହାକିଛି କର୍ମ କର, ତୁମେ ନିଜେ ଓ ତୁମର ଯାହା – ସବୁକିଛି ମା'ଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କର, ଅର୍ଥାତ୍ ମନେକର – ଏହି ସବୁ ବସ୍ତୁ ମା'ଙ୍କର । ସମର୍ପଣ ବିଷୟ ''ଲୋକସାହିତ୍ୟ''ର ''ସମର୍ପଣ ଓ ବାଧାବିଘ୍ନ'' ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଅଛି ।

ଏହି ସମର୍ପଣ ସହିତ କିଛି ସମୟ ହୃଦୟର ଗଭୀରରେ ମା'ଙ୍କ ଫଟୋକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ଏହି ଧ୍ୟାନ ତଥା ସମର୍ପଣ ଏବଂ ପ୍ରତିକୂଳ ବସ୍ତୁତ୍ୟାଗ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ଜାଗ୍ରତ୍ ହୁଏ ଏବଂ ମସ୍ତକ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କରେ । ପ୍ରଥମରେ ଏହିପରି ଆରମ୍ଭ କର । ''ଲୋକସାହିତ୍ୟ''ର 'ଛାତ୍ରଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ', 'ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ ଧର୍ମ', 'ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ' ଇତ୍ୟାଦି ବହି ପଢ଼ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଆଚରଣ କର । ଏହା ସହିତ ନିରନ୍ତର ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କଲେ ବିଶେଷ ସହାୟତା ମିଳେ । ତୁମେ ଯଦି ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଏହା କରିପାର, ତେବେ ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ମା'ଙ୍କ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ବିଶ୍ୱାସ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଏହିସବୁ କର୍ମ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ସମର୍ପଣ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ବିବେକ, ଜ୍ଞାନ, ଭକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ତୁମେ ପରିଚାଳିତ ହେବ ଆତ୍ମା ଦ୍ୱାରା ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର

ସପ୍ତାହରେ ଏକ ଦିନ, ବିଶେଷତଃ ରବିବାର ଦିନ, କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସମିତିର ମେମ୍ବରମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଫଟୋ ରଖି ପୁଷ୍ପ ଓ ଧୂପ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମରେ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ନିଜ ହୃଦୟରେ ମା'ଙ୍କ ଫଟୋ ଧ୍ୟାନ କରି ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚେତନାକୁ ଏକାଗ୍ର କରନ୍ତୁ । ପରେ କିଛି ସମୟ ମା'ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ଜଣେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଶ୍ରୀମାଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ କଠିନ ହେଲେ ''ଲୋକସାହିତ୍ୟ''ର ''ଛାତ୍ର-ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ'', ''ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ'', ''ଗାର୍ହସ୍ଥ୍ୟ-ଧର୍ମ'' ଇତ୍ୟାଦି ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ମେମ୍ବରମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନୁଷ୍ଠାନଟି ଏକଘଣ୍ଟା ହେବା ଉଚିତ । ଶେଷରେ ଦୁଇ, ଚାରି ମିନିଟ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଅନୁଷ୍ଠାନ କାଳରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏକେବାରେ ନିଷେଧ । ଯଦି ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାର ଥାଏ ତେବେ ସଭା ଶେଷରେ କିଂବା ଶେଷ ହେବାର ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ସମୟ ରଖିପାରନ୍ତି ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ନିୟମ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ, ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଧୂମପାନ ସର୍ବଥା ନିଷେଧ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ଭୋର ୩ଟାରୁ ୫ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉଠିଯିବା ଉଚିତ । ଉଠିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ 'ମା' ଏହି ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ବିଛଣାରେ ବସ । ୫ ମିନିଟ୍ ମା'ଙ୍କ ଫଟୋ ବା ରୂପ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଧ୍ୟାନ କର । ପରେ ଶୌଚସ୍ନାନ ଶେଷ କରି କିଛି

ସମୟ ଆସନ ବା ବ୍ୟାୟାମ କର । ପରେ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ କର । ତା'ପରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଢ଼ ବା ଅନ୍ୟ କର୍ମ କର । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍କୁଲ ଯିବ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଫେରି, ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ କରି କିଛି ଜଳପାନ କର । ପରେ ବ୍ୟାୟାମ କର । ଅଥବା ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲ କିଂବା ଦୌଡ଼ । ଫେରି ୫ କିଂବା ୧୦ ମିନିଟ୍ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ି ଶରୀରକୁ ଢ଼ିଲା ଛାଡ଼ିଦିଅ । ପରେ ପଢ଼ାପଢ଼ି କର କିଂବା ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟ କର । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରି ବିଶ୍ରାମ କର । ଭୋର ୩ଟାରୁ ୫ଟା ମଧ୍ୟରେ ଉଠିବା ସକାଶେ ଶୋଇବା ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିନିଅ ଯେପରି ନିଦ୍ରା ପୂରା ହୋଇପାରେ । ନିଦ୍ରାର ସମୟ କମ୍ ହେଲେ ଆଳସ୍ୟ ରହିବ, କର୍ମରେ ରୁଚି ହେବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ କର୍ମ ମା'ଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କର । ଚାଲିବା, ବୁଲିବା, ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ନାନାଦି କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ମା'ଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କର । ରାତ୍ରିରେ ନିଦ୍ରା ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'ଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କର କିଂବା ନାମ ସ୍ମରଣ କର ।