LEARN GEETA
तस्मात् योगी भवार्जुन

ଶ୍ରୀ ହରିଃ
ବସୁଦେବସୁତଂ ଦେବଂ କଂସଚାଣୂରମର୍ଦ୍ଦନମ୍ ।
ଦେବକୀପରମାନନ୍ଦଂ କୃଷ୍ଣଂ ବନ୍ଦେ ଜଗଦ୍‌ଗୁରୁମ୍ ।।

गीता परिवार
॥ गीता पढ़ें, पढ़ायें, जीवन में लायें ॥

।। ଶ୍ରୀମଭଗବଦ୍ଗୀତା ବିବେଚନ ସାରାଂଶ ।।

ଅଧ୍ୟାୟ | 6: ଆତ୍ମସଂଯମ ଯୋଗ

2/4 (ଶ୍ଲୋକ 7-17), ଶନିବାର, 27 ଏପ୍ରିଲ୍ 2024

ବିବେଚକ: ଗୀତା ବିଶାରଦ ଡାଃ ଶ୍ରୀ ସଞ୍ଜୟ ମାଲପାଣୀ ଜୀ

ୟୁଟ୍ୟୁବ୍ ଲିଙ୍କ୍ |: https://youtu.be/ikX9RMhuzFY

ଯୋଗାରୂଢ଼ତାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଚିହ୍ନଟୀକରଣ - ଏକ ସାର୍ଥକ ଜୀବନର ସୋପାନ

ଉପକ୍ରମଣିକା :

ସନାତନ ପରମ୍ପରାର ବିଧି ଅନୁସାରେ ବିବେଚନ ସତ୍ରର ଶୁଭାରମ୍ଭ ମଙ୍ଗଳାଚରଣ, ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳନ ଏବଂ ଗୁରୁ ବନ୍ଦନାରୁ ହୁଏ । ସମସ୍ତ ଗୁରୁ ପରମ୍ପରା ଏବଂ ପରମ ଶ୍ରଦ୍ଧେୟ ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରୀ ଗୋବିନ୍ଦଦେବ ଗିରି ମହାରାଜଙ୍କ ଶ୍ରୀ ଚରଣରେ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ ପୂର୍ବକ ଆଜିର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ମଧୁର ସତ୍ରଟି ପ୍ରାରମ୍ଭ ହୁଏ। ଜୀବନରେ ସାଧନା ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ନିମନ୍ତେ ଏଠାରେ ପ୍ରଥମ ସୋପାନଟିର ବିଶେଷ ରୂପେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି। ଏହି ସତ୍ରଟି ଏକ ଜୀବନ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ସିଦ୍ଧ ହେଇପାରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ। ଶ୍ରୀମଭଗବଦ୍ଗୀତାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସାଧନା ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରି କିପରି ଆମ୍ଭେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବା, ଏପରି ଏକ ଗୋପନୀୟ ରହସ୍ୟର ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି ଏହି ସତ୍ରଟିରେ । ଗତ ସପ୍ତାହରେ ଆଲୋଚିତ ଛଅଗୋଟି ଶ୍ଲୋକର ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା କିପରି ଆମ୍ଭେ ନିଜେ ନିଜର ସୁହୃଦ୍ ହୋଇପାରିବା, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହେଲେ। ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ଓ ମିତ୍ର ମଧ୍ୟ। ଚାଲନ୍ତୁ, ଏକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତରୁ ଏହା ବୁଝିବା। ଯଦି କ୍ଷୁଧା ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଲୋଭବଶତଃ ଆମ୍ଭେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି, ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ। ଏଠାରେ ଆମ୍ଭେ ନିଜେ ନିଜର ଅହିତ କରିଥାଆନ୍ତି; ଅର୍ଥାତ୍, ନିଜେ ନିଜର ଶତ୍ରୁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି। ପୁନଶ୍ଚ, ଆମ୍ଭ ସମ୍ମୁଖରେ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭେ ଯଦି ଦୃଢ଼ ସଂଯମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ, ଶରୀରର ହିତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆହାର ଗ୍ରହଣ ନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମ୍ଭେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ହିତୈଷୀ ହୋଇପାରିବା। ।
ଏହିପରି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡିକରେ ଯଦି ଆମ୍ଭେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀରରେ ଥିବା ରକ୍ତର ପ୍ରବାହ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆମ୍ଭେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ଶିକାର ହୋଇ ନିଜର ଅହିତ କରିଥାଆନ୍ତି। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତ୍ କରି ଯଦି ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହା ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ ସୁଖ ପ୍ରଦାନ କରେ ଓ ହିତକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଣୁ ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ଗୀତାଙ୍କ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ସହ ଏହାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷା ଯାହାକି ନିଜ ସହ ନିଜର ମିତ୍ରତା ସ୍ଥାପନ କରିବାର ଅଦ୍ଭୁତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।

6.7

ଜିତାତ୍ମନଃ(ଫ୍) ପ୍ରଶାନ୍ତସ୍ୟ, ପରମାତ୍ମା ସମାହିତଃ।
ଶୀତୋଷ୍ଣସୁଖଦୁଃଖେଷୁ, ତଥା ମାନାପମାନୟୋଃ।।୭।।

ଶୀତ - ଉଷ୍ଣ ଓ ସୁଖ - ଦୁଃଖ ତଥା ମାନ - ଅପମାନରେ ଯାହାଙ୍କ ଅନ୍ତଃକରଣର ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ଭଲରୂପରେ ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତି, ସେପରି ସ୍ୱାଧୀନ - ଆତ୍ମାବିଶିଷ୍ଟ ପୁରୁଷଙ୍କ ଜ୍ଞାନରେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଘନ ପରମାତ୍ମା ସମ୍ୟକପ୍ରକାରେ ସ୍ଥିତ ଅଟନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ତାଙ୍କ ଜ୍ଞାନରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ

କିଛି ହିଁ ନାହିଁ।

ବିବେଚନ :

हमको मन की शक्ति देना मन विजय करें, दूसरों की जय से पहले खुद को जय करें।

ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ମନ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।

महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्।।3.37।।

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ନିମିତ୍ତ କରି ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଉଛନ୍ତି ଯେ, ଦୁର୍ଯୋଧନ, ଦୁଃଶାସନ ଆମର ପ୍ରକୃତ ଶତ୍ରୁ ନୁହଁନ୍ତି, ଶତ୍ରୁ ତ ଆମ ଭିତରେ ବିରାଜମାନ। ଆମ୍ଭର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ ହେଉଛନ୍ତି ଆମ୍ଭର କାମନା ଓ କ୍ରୋଧ, ଯଦି ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଆଯାଏ ତେବେ କୌରବଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶତ୍ରୁ ମଧ୍ୟ ଅନାୟାସରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇପାରିବେ।
ସମତାର ଭାବକୁ ଜୀବନରେ ଉତାରିବା ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ "ଶୀତ ଓ ଉଷ୍ମ" ଆଦି ପରିସ୍ଥିତିର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି।
ଯେପରିକି ଶୀତ କାଳରେ ସ୍ନାନ ପାଇଁ ଉଷ୍ମ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ମନର ସମତ୍ୱ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ। ଯଦି ଆମ୍ଭେ ପ୍ରୟାସ କରି ସେହି ଶୀତଳ ଜଳକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ତେବେ କେବଳ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲୋଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହିଁ ଆମ୍ଭ ଶରୀର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବ। ତତ୍ପରେ କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ଶୀତଳ ଜଳ(ଅପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ) ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବ। ଯେପରି ଶୀତଳ ଓ ଉଷ୍ମର ସ୍ପର୍ଶ ବାହ୍ୟ ବିଷୟ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟ । ଯଦି ଆମ୍ଭେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ନ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସମତ୍ୱର ଗୁଣକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆପଣେଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା।
ଯେପରି ଶୀତଳ ଜଳର ପ୍ରଥମ ଲୋଟା ଆମ୍ଭ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟଥିତ କରିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି କୌଣସି ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାର ସମାଚାର, ପ୍ରଥମେ ପାଞ୍ଚ ଦଶ ମିନିଟ୍, କିଛିଦିନ କିମ୍ବା କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଶୋକଗ୍ରସ୍ତ କରିବ। କ୍ରମଶଃ ସମୟ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତେ, ଆମ୍ଭେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଅନ୍ତି ଓ ଦୁଃଖର ଆବେଗ ଦମନ ହୋଇଯାଏ। ଅତଏବ, ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ଉଭୟ ନଶ୍ୱର, ଅସ୍ଥାୟୀ। ଏହି ଉଭୟ ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଯଦି ଆମ୍ଭେ ସମ ଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିନିଅନ୍ତି, ତେବେ ସମତ୍ୱ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବ। ।
ସମତ୍ୱର ପ୍ରଥମ ପରିଭାଷା ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି :

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।2.48।।

ଆମ୍ଭେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଯଦି ସନ୍ତୁଳନ, ସମରୂପତା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ତେବେ ଘଡିର ପେଣ୍ଡୁଲମ୍(ଦୋଳକ) ପରି ଦୋଳନ ଗତି ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ଥିରତାର ସହ ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ସ୍ଥିତ ରହି ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବା । ଠିକ୍ ଏହି ଭାବ ମାନ ଓ ଅପମାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ।
ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଏକ କାହାଣୀ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ।
ଥରେ ଏକ ରାଜାଙ୍କ ଦରବାରକୁ ଜଣେ ମୂର୍ତ୍ତିକାର ତିନୋଟି ମୂର୍ତ୍ତି ଆଣିଥାନ୍ତି। ମୂର୍ତ୍ତି ତିନୋଟି ଦେଖିବାକୁ ଏକାପରି ମନେ ହେଉଥାଏ କିନ୍ତୁ ମୂଲ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ; ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦ରୁ ୧୦୦ଗୁଣ ଅନ୍ତର। ଏହି ମୂଲ୍ୟର ରହସ୍ୟକୁ ବୁଝିବାକୁ ରାଜା ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ନିଜର ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଇ ପଠାନ୍ତି। ସମସ୍ତ ମନ୍ତ୍ରୀ ଏଥିରେ ଅସମର୍ଥତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତେ ଶେଷରେ ରାଜା ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିମାନ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତି। ସେହି ମନ୍ତ୍ରି ଜଣକ ମୂଲ୍ୟ ପରଖିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଥମେ ଏକ ଲୁହା ତାର ଆଣନ୍ତି। ତିନୋଟି ମୂର୍ତ୍ତିର କାନରେ ଥିବା ଛିଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ତାରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ମୂର୍ତ୍ତିଟିର ତାର ଖଣ୍ଡିକ ମୂର୍ତ୍ତିର ମୁଖ ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ। ଏଥିରୁ ମନ୍ତ୍ରୀ ବୁଝାଇଦିଅନ୍ତି ଯେ, ସଂଯମତାର ଅଭାବରୁ ଏହା ଶ୍ରବଣ କରିଥିବା ବିଷୟ ଧାରଣ କରି ନ ପାରି ମୁଖ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରିଦେଉଛି। ଦ୍ୱିତୀୟ ମୂର୍ତ୍ତିର ମୂଲ୍ୟ ଥାଏ ୧୦ଟଙ୍କା। ଯେତେବେଳେ ଏହାର କାନରେ ତାର ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ, ତାହା ଅନ୍ୟ କାନ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍, ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମତରେ ଏହା କାହାରି କଥା ଶୁଣି ପାରିବ ନାହିଁ। ତତ୍ପରେ, ଯେତେବେଳେ ତୃତୀୟ ମୂର୍ତ୍ତିଟିର କାନରେ ତାର ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ, ତାହା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଅଧିକ(୧୦୦ଟଙ୍କା) । ଅର୍ଥାତ୍, ତୃତୀୟ ଜଣକ ସବୁକିଛି ଶୁଣି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରେ।
ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଅପଶବ୍ଦ ଶୁଣିଥାଉ, ତେବେ ସାରା ଜୀବନ ତାକୁ ଭୁଲି ପାରି ନଥାଉ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ୍ଭେ ଏପରି ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଶବ୍ଦ ତ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର, ତାଙ୍କ ମୁହଁ ଉପରେ ଆମ୍ଭର କିଛି ଅଧିକାର ନାହିଁ। ଯଦି ଏହା ଆମ୍ଭ ପଛରେ କେହି କହନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଯେପରି ଆମ୍ଭର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ସର୍ବଦା ଆମ୍ଭେ ଅପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ରହିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ। କାରଣ, ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଅପମାନିତ ବୋଧ କରାଉଥିବା ଶବ୍ଦ ରାଶି ଉପରେ ଆମ୍ଭେ ଦେଉଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହିଁ ଆମ୍ଭର ସଠିକ୍ ମୂଲ୍ୟ

ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ବାଳକମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଚିଡାଇଥାନ୍ତି। ଜଣଙ୍କର ଚିଡେଇବା ଦ୍ବାରା ଯଦି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଚିଡିଯାଇ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ଜଣଙ୍କର ପରାଜୟକୁ ହିଁ ସୂଚିତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମ୍ଭେ ଆଦୌ ନ ଚିଡି କିଛି ହାସ୍ୟ କଟାକ୍ଷ କରି ବିଷୟଟିକୁ ଟାଳି ଦେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆମ୍ଭେ ପ୍ରଥମ ଜଣଙ୍କୁ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଚିଡାଇବାର ଅବସର ନ ଦେବା ଉଚିତ୍, ତେବେ ଆମ୍ଭେ ପ୍ରକୃତରେ ବିଜୟୀ ହୋଇ ପାରିବା।
ଏହିପରି ଯଦି ଆମ୍ଭଙ୍କୁ କେହି ମାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ତେବେ ଆମ୍ଭେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ହେବା ଅନୁଚିତ୍।
ଗୀତା ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ସାଧନା ରୂପେ ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ହିଁ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଏଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ବାର୍ଥ ନୁହେଁ ବରଂ ପରମାର୍ଥ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଯଦି ସାଧକଙ୍କର କିଛି ସ୍ବାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ସାଧକ (କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ) ଆନନ୍ଦ ନିମନ୍ତେ ହୋଇଥାଏ। ବିବେଚନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିବେଚକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଆନ୍ତି। ଯେପରି ଦୁଗ୍ଧରେ ଶର୍କରା ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଗୀତାଙ୍କ ବାରମ୍ବାର ଚିନ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନଟି ଗୀତାମୟ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
ଯଦି ଆମ୍ଭେ ନିଜର ମାନ ଓ ଅପମାନ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥାଆନ୍ତି, ତେବେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମଣି ଏହା ଉପରେ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

6.8

ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନତୃପ୍ତାତ୍ମା, କୂଟସ୍ଥୋ ବିଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଃ।
ଯୁକ୍ତ ଇତ୍ୟୁଚ୍ୟତେ ଯୋଗୀ, ସମଲୋଷ୍ଟାଶ୍ମକାଞ୍ଚନଃ।।୮।।

ଯାହାଙ୍କ ଅନ୍ତଃକରଣ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନରେ ତୃପ୍ତ, ଯାହାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ବିକାର ଶୂନ୍ୟ, ଯାହାଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଭଲଭାବରେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଯାହାଙ୍କ ପାଇଁ ମାଟି, ପଥର ଓ ସୁନା ସମାନ, ସେହି ଯୋଗୀ ଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଭଗବଦ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାନ୍ତି।

ବିବେଚନ :

ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଜ୍ଞାନର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ କଣ?

ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ, ଯାହା ବାହାରୁ ମିଳିଥାଏ, ଯେପରି ଆମେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ସେଥିରୁ କିଛି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କଲୁ କିମ୍ବା ଆଜିର ବିବେଚନ ସତ୍ର ଶୁଣିବାପାଇଁ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ କିପରି କରିବା ଶିକ୍ଷା କଲେ, କିନ୍ତୁ ସାଧନାରେ କିପରି ବସିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ବୁଝିପାରିଲେ ମଧ୍ଯ ଧ୍ୟାନର ଅନୁଭବ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । କେବଳ ସ୍ୱୟଂ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆପଣ ଧ୍ୟାନର ଅନୁଭବ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ । ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଅନୁଭୂତି, ଯାହା ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ଅନ୍ତର୍ମନରୁ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ।

ଜ୍ଞାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳତା ନାହିଁ, ଜ୍ଞାନ ସ୍ଥାୟୀ ଅଟେ। ଉକ୍ତ କାରଣରୁ ସାଢ଼େ ପାଞ୍ଚ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଗୀତା ଯେଉଁ ଅନୁଭୂତି ଦେଉଥିଲା, ଆଜି ମଧ୍ୟ ସେତିକି ସମାନ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

ବିଜ୍ଞାନ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ନୂଆ ଆବିଷ୍କାର ହେଇଚାଲିଛି, ମୋବାଇଲ ଫୋନର ନୂଆ ନୂଆ ମଡେଲ ତିଆରି ହେଉଛି । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଲ୍ୟାଣ୍ଡ ଲାଇନ୍, ଫ୍ୟାକ୍ସ ମେସିନ୍, ପେଜର ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଏହା ବିଜ୍ଞାନର ମହନୀୟତା ବା ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ହ୍ରାସ କରୁଛି।

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा -

ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କ ପ୍ରିୟ ବାକ୍ୟ - ଗୀତା ପଢନ୍ତୁ, ପଢାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ 'ପଢ଼ନ୍ତୁ', 'ପଢାନ୍ତୁ' ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସେହି ଶିକ୍ଷାକୁ 'ଜୀବନରେ ଉପଯୋଗ କରିବା' ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ, ଅତଃ ଯିଏ ଗୀତା ପାଠ କରୁଛି, ପଢ଼ାଉଛି ଏବଂ ଜାଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଛି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଭିତରେ ସମାଧାନର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରାଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଉଭୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଜ୍ଞାନରେ ତୃପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

कूटस्थो विजितेन्द्रिय -

ଯିଏ ନିଜ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ଦୃଢ଼ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି।

युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः –

ଯାହାକୁ ପଥର ଓ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଉଭୟ ଏକ ସମାନ ଯେପରି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ, ସେ ଜଣେ ଯୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି, କାରଣ ସେ ବୁଝିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ପୁଞ୍ଜିତ ସାଥିରେ ଯାଏ ନାହିଁ, ମରଣ କାଳରେ ପଛରେ ରହିଯାଏ। ବାସଗୃହ ଯେତେ ସୁନ୍ଦର ହେଉ ବା ଯେତେ ଆଭୂଷଣ ଥାଉ ନା କାହିଁକି, ଅନ୍ତିମ ସମୟରେ ତାହାର ମୂଲ୍ୟ କିଛି ବି ରହେ ନାହିଁ ।

6.9

ସୁହୃନ୍ମିତ୍ରାର୍ୟୁଦାସୀନ, ମଧ୍ୟସ୍ଥଦ୍ୱେଷ୍ୟବନ୍ଧୁଷୁ।
ସାଧୁଷ୍ୱପି ଚ ପାପେଷୁ, ସମବୁଦ୍ଧିର୍ବିଶିଷ୍ୟତେ।।୯।।

ସୁହୃଦ୍ , ମିତ୍ର, ବୈରୀ, ଉଦାସୀନ, ମଧ୍ୟସ୍ଥ, ଦ୍ୱେଷ୍ୟ ଓ ବନ୍ଧୁଗଣଙ୍କ ଠାରେ, ଧର୍ମାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଓ ପାପୀ ମାନଙ୍କ ଠାରେ ମଧ ସମାନ ଭାବ ରଖୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟନ୍ତି।

ବିବେଚନ :

ସୁହୃଦ, ମିତ୍ର କିମ୍ବା ଶତ୍ରୁ ପ୍ରତି ଯିଏ ଉଦାସୀନ, ସେ ମିତ୍ରଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଏବଂ ଶତ୍ରୁଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ମଧ ଉଦାସ ନ ହୋଇ ପ୍ରସନ୍ନ ଚିତ୍ତରେ ରୁହନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ସନ୍ତୁଳନରେ ରହନ୍ତି। 'ଯୋଗ' ଚେତନାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ, ଆନନ୍ଦକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଯୋଗ ପାଳନ ବା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆପଣଙ୍କ ଅନ୍ତଃକରଣର ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ବୃଦ୍ଧି କରାନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟମାନେ ଯିଏ ମଧ୍ୟସ୍ଥି, ଭ୍ରାତା କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦ୍ୱେଷ ଅଛି, ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ସାଧୁତା ଆଚରଣ କରୁଥିବା ସଜ୍ଜନ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପାପ ଆଚରଣ କରୁଥିବା ଦୁର୍ଜନ ପୁରୁଷ ଅଛନ୍ତି, ଏ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଆପଣ ଏକ ଭିନ୍ନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କାହା ପ୍ରତି ଅପସନ୍ଦ ଶବ୍ଦ କିମ୍ବା ଅପବିଚାର ଚିନ୍ତାଧାରା ମନରେ ଆଦୌ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏସବୁ ସହ ସମବୁଦ୍ଧି ରଖି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ 'ବିଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି' କୁହାଯାଏ। ଅତଃ ଜୀବନରେ ସରଳତା ରଖନ୍ତୁ, ଚିନ୍ତା ବା ଚାପ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଯେମିତି କପଡା ଶୁଖାଯାଉଥିବା ତାର ଯଦି ଝୁଲି ପଡ଼େ, ତାରଟିକୁ ଉଭୟ କୋଣରୁ ଟାଣି ସୁଦୃଢ କରି ନିଆଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜୀବନର ଦୁଇଟି ବିନ୍ଦୁ ଯାହା ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହା ହେଉଛି ଆମ ମନ ଏବଂ ଆମର ବୁଦ୍ଧି । ଉଭୟ ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧି ଦୁଇଟି ପରସ୍ପର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଗତି କଲେ ଉତ୍ତେଜନା ବା ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ ଏହି କାରଣରୁ ଚାପ ପଡ଼ିଥିଲା। ଏକ ସଦସ୍ୟଭରା ରାଜସଭାରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଓ ଦୁଃଶାସନ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଅପମାନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଏକ ନୀଚ, ଅଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ଥିଲା, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା । ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ନିଜର କ୍ଷତ୍ରିୟ ଧର୍ମ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏଭଳି ଦୁରାଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଶାରିରୀକ ଦଣ୍ଡ ଦେବା ଉଚିତ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ କୋମଳ ହୃଦୟ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇ ନିଜ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରୁ ବିମୁଖ କରି ଦେଉଥିଲା ।

गुरूनहत्वा हि महानुभावान् श्रेयो भोक्तुं भैक्ष्यमपीह लोके।

हत्वार्थकामांस्तु गुरूनिहैव भुञ्जीय भोगान् रुधिरप्रदिग्धान्।।2.5।।

ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧି ଯେତେବେଳେ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଜୀବନରେ ଚାପ ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ମନ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ଆଧିପତ୍ୟ ରଖିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଉତ୍ତେଜନା ଦେଖାଦେଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ମନ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରେ, ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ବିଶେଷତା ଆସିଯାଏ। ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ମନକୁ ସାଥିରେ ନେଇ ଚାଲେ, ତାକୁ ସମବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

6.10

ଯୋଗୀ ଯୁଞ୍ଜୀତ ସତତମ୍, ଆତ୍ମାନଂ(ମ୍) ରହସି ସ୍ଥିତଃ।
ଏକାକୀ ଯତଚିତ୍ତାତ୍ମା, ନିରାଶୀରପରିଗ୍ରହଃ।।୧୦।।

ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଶରୀରକୁ ବଶ କରି ରଖୁଥିବା, ଆଶାରହିତ ଓ ସଂଗ୍ରହ- ଇଚ୍ଛାଶୂନ୍ୟ ଯୋଗୀ ଏକାକୀ ହିଁ ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥିତ ହୋଇ ଆତ୍ମାକୁ ନିରନ୍ତର ପରମାତ୍ମାରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ।

ବିବେଚନ :

ଯୁଞ୍ଜୀତ (ଯୁଞ୍ଜିତ୍): ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯୋଗ ବା ଯୋଡିବା।

ଯାହାର ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧି ପରସ୍ପର ଏକତ୍ର କାମ କରୁଛି ଏବଂ ଯିଏ ଏକାନ୍ତରେ ସ୍ଥିର ରହି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ନିଜ ମନକୁ ନିରନ୍ତର ନିମଗ୍ନ କରେ, ସେ ଜଣେ ଯୋଗୀ। '**ଯୁଞ୍ଜିତ୍**' ବାସ୍ତବିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ହେଉଛି ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ଅବସ୍ଥା।

ଭଗବାନ ପତଞ୍ଜଳି "ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ" ରଚନା କରିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ "ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସୂତ୍ର" କୁହାଯାଏ, ଏହାର ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ ହେଉଛି ସମାଧି ପାଦ। ଏଥିରେ,

ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ର ହେଉଛି - अथ योगानुशासनम्। : ଅର୍ଥାତ୍, ଯୋଗ ଅନୁଶାସନ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂତ୍ର ହେଉଛି - योगश्चित्तवृत्तिनिरोध: | ଅର୍ଥାତ୍, ସ୍ୱୟଂର ମନର ବୃତ୍ତିସମୂହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା।

କଇଁଛକୁ ଆକ୍ରମଣର ଭୟ ଆସିଲେ ସେ ତା'ର ଛଅଟି ଅଙ୍ଗ, ଚାରି ଗୋଡ଼, ମୁଣ୍ଡ ଓ ଲାଞ୍ଜ ସହ ନିଜ ତନୁର ରକ୍ଷା କବଚ ମଧ୍ୟରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦିଏ। ସେ ନିଜର ବିବେକ ବଳରେ ଶତ୍ରୁ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେଇଥାଏ।

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥2.58॥

ଏହି ପ୍ରକାର ମନୁଷ୍ୟଜାତିର ଛଅଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ - ପାଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଷଷ୍ଠ ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ଗାମୀ କରିବା ଉଚିତ।

ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଏହାକୁ ପଞ୍ଚଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇଛନ୍ତି।

मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति।।15.7।।

ଏପରି ସଂଯମୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯୋଗୀ କହନ୍ତି।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ଅଛି -

୧) ଯମ

୨) ନିୟମ

୩) ଆସନ

୪) ପ୍ରାଣାୟମ

୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର

୬) ଧାରଣା

୭) ଧ୍ୟାନ

୮) ସମାଧି

ପ୍ରଥମତଃ ଦୁଇ ଅଙ୍ଗ ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଏକ ରେଲିଂ ସମ, ଯାହାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଆମେ ଅଗ୍ରଗତି କରିଥାଉ। ଏଠାରେ ଯମ ମୃତ୍ୟୁର ଦେବତା ନୁହନ୍ତି। ଏଠାରେ ଯମ ଅର୍ଥାତ୍ କିଛି 'ନୀତି ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ' ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି, ଯାହାକି ଆମକୁ ଆଚରଣରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହୁଏ -

ଯମ- ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ।

- ଅହିଂସା - ଆମେ ହିଂସା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ସତ୍ୟ - ମିଥ୍ୟା ଅର୍ଥାତ୍ ଅସତ୍ୟ କହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଅସ୍ତେୟ - ଚୋରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।
- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ - ସଂଯମତା ରକ୍ଷାକରିବା ଦରକାର।
- ଅପରିଗ୍ରହ - ସଞ୍ଚୟ ନ'କରିବାର ବୃତ୍ତି।

ଆମେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରିନାହୁଁ, ଏହାକୁ କେବଳ ସ୍ପର୍ଶ ନିଷେଧ ମଧରେ ସୀମିତ ରଖିଛୁ । ବାସ୍ତବରେ ନିଜ ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ। ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, କହିବା, ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଓ ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବା ସନ୍ଦର୍ଭରେ, ଯାହା ବି ଅନୁପଯୁକ୍ତ, ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଏହା ସଂଯମତାର ପ୍ରମାଣ।

ଆଉ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ କଥା ହେଉଛି, ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି କର୍ଣ୍ଣ, ଦୁଇଟି ଚକ୍ଷୁ, ଦୁଇଟି ନାସିକା ଅଛି ଯାହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଜିହ୍ୱା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ - ସ୍ୱାଦର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଭାବନାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ତେଣୁ ଜିଭକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଯଦି ଏହା ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ତେବେ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିବାକୁ ପଡିଥାଏ। ଜିଭ ସ୍ୱାଦରେ ଅଟକିଗଲେ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ଏବଂ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ କଥା କହିଲେ ମାନସିକ ଦୁଃଖ ମିଳେ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ମଧରେ କ୍ରୋଧ ଓ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ନିୟମ - ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଆମକୁ ନିତ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। - , नित्ययुक्ता उपासते।

- **ଶୁଚିତା** ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛତା
- **ସନ୍ତୋଷ** - संतुष्टः सततं योगी।
- **ତପ** - ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ସ୍ୱୟଂ କୁ କଷ୍ଟ ଦେବା
- **ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ**
- **ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ**

ଆସନ - ଏହା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ଶରୀରର ସମତ୍ତ୍ୱ ଆଣିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି।

ପ୍ରାଣାୟମ - ଆମର ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର - ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ସଂଯମ, ଖରାପ ଦୃଷ୍ଟିର ବ୍ୟବହାରରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବା ।

ଧରଣା- ମନକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ।

ଧ୍ୟାନ – ମନର ଶୂନ୍ୟତା ଭିତରେ ଭଗବାନଙ୍କ ପରିଧାନ ଆରମ୍ଭ ।

ସମାଧି - ନିରନ୍ତର ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ।

ପତଞ୍ଜଳି ସୂତ୍ର ଉପରେ ପରମ ଶ୍ରଦ୍ଧେୟ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କର ପ୍ରଭାଷ୍ୟ, ୟୁଟ୍ୟୁବ୍ (YouTube)ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି। ଏହାର ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ।

6.11

ଶୁଚୌ ଦେଶେ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପ୍ୟ, ସ୍ଥିରମାସନମାତ୍ମନଃ।
ନାତ୍ୟୁଚ୍ଛ୍ରିତଂ(ନ୍) ନାତିନୀଚଂ(ଞ୍), ଚୈଲାଜିନକୁଶୋତ୍ତରମ୍।।୧୧।।

ଶୁଦ୍ଧଭୂମି ଉପରେ ତଳଆଡୁ କ୍ରମଶଃ କୁଶ, ତା' ଉପରେ ମୃଗଚର୍ମ ଓ ତା' ଉପରେ ବସ୍ତ୍ର ବିଛାଇ ଅତି ଉଚ୍ଚା କିମ୍ବା ଅତି ନୀଚା ନ କରି ନିଜର ଆସନ ସ୍ଥିରଭାବେ ସ୍ଥାପନ କରି, ...

ବିବେଚନ :

ନିର୍ମଳ ସ୍ଥାନରେ ଭୂମି ଉପରେ ଆସନ ପକେଇ ବସିବା ଉଚିତ ଯେପରି ସାଧନା କରିବା ସମୟରେ ପୋକ ବା କୀଟ ପତଙ୍ଗ ହଇରାଣ ନକରନ୍ତି। ଆସନ ସ୍ଥିର ହେବା ଉଚିତ। ଆସନ ଅତି ଉଚ୍ଚା ହେବାକଥା ନୁହେଁ, କାରଣ ସାଧନା ଆରମ୍ଭରେ ନିଦ ଲାଗିପାରେ ତେଣୁ ପଡିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ପୋକ ଓ ପିମ୍ପୁଡିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଆସନକୁ ଅଧିକ ନିଚା କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ଆସନଟି କୁଶ (ଏକ ପ୍ରକାର ଘାସ) ରେ ତିଆରି କରାଯାଏ। ତା ଉପରେ କାହାଦ୍ୱାରା ନିହତ ନହୋଇ ନିଜେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ହରିଣର ଛାଲ ବିଛେଇ ଦିଆଯାଏ। ମରାଯାଇଥିବା ହରିଣର ଛାଲରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟର କଷ୍ଟ ଜଡିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ତେଣୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି। ହରିଣ ଛାଲ ନ ମିଳିଲେ ସୂତା ଲୁଗାର ବିଛଣା ବିଛେଇଲେ ଚଳିବ। ନିଜ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆସନ ରଖିବା ବିଧେୟ। ସାଧନା ଶେଷରେ ଆସନକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖିଦିଅ। ଆସନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଭଲ ଭାବରେ ଗୀତାରେ ଦିଆଯାଇଛି। ଆସନ କୁପରିବାହୀ (non conductive) ହେବା ଉଚିତ। କାରଣ ତା ଉପରେ ବସିଲେ ସାଧନା ଲବ୍ଧ ଉର୍ଜ୍ଜା ଭୂମିଗତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାଥାଏ। ତେଣୁ ଆସନକୁ ଭୂମିସ୍ପର୍ଶରୁ ବର୍ଜିତ କରାଯାଏ। ଯଦି କୁର୍ସି ଉପରେ ବସି ସାଧନା କରାଯାଏ ତେବେ ପାଦ ତଳେ ଏକ ଆସନ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯଦ୍ୱାରା ପାଦ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବନାହିଁ। ସୁଖାସନରେ ବସିପାରିବେ ଏବଂ କୌଣସି କାଠ ପଟା ଉପରେ ବସି ମଧ୍ୟ ସାଧନା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

6.12

ତତ୍ରୈକାଗ୍ରଂ(ମ୍) ମନଃ(ଖ୍) କୃତ୍ୱା, ୟତଚିତ୍ତେନ୍ଦ୍ରିୟକ୍ରିୟଃ।
ଉପବିଶ୍ୟାସନେ ୟୁଞ୍ଜ୍ୟାଦ୍, ୟୋଗମାତ୍ମବିଶୁଦ୍ଧୟେ।।୧୨।।

ସେହି ଆସନରେ ବସି ଚିତ୍ତ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ କ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ବଶରେ ରଖି ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରି ଅନ୍ତଃକରଣର ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବିବେଚନ :

ଆସନରେ ବସିବା ପରେ ସାଧନା ପାଇଁ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ମନର ଗତି ପବନର ଗତି ଠାରୁ ଅଧିକ। ମନ ବା ଚିତ୍ତକୁ କିପରି ସ୍ଥିର ରଖାଯାଇ ପାରିବ, ସେ ବିଷୟ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଏହିଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି। ଏକାନ୍ତ ବାସ ଓ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ଆମର ସ୍ୱଭାବକୁ ନିର୍ମଳ ଓ ସୁନ୍ଦର କରିବା ହେଉଛି ଅଧାତ୍ମ୍।

ଅର୍ଜୁନ ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯେତେବେଳେ ଅଧାତ୍ମ୍ୟ ପରିଭାଷା ବିଷୟରେ ପଚାରିଛନ୍ତି; किं तद्ब्रह्म किमध्यात्मं।

ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଉତ୍ତର ଦେଲେ; अक्षरं ब्रह्म परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।

ଅର୍ଥାତ୍, ବ୍ରହ୍ମ ହେଉଛନ୍ତି ଅକ୍ଷର, ଅବିନାଶୀ ବା ଅକ୍ଷୟ, ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ହିଁ ଅଧାତ୍ମ୍ୟ।

ଏଣୁ ମାଳା ଜପ କରିବା ହେଉଛି ଯଜ୍ଞ, ଆଧାତ୍ମ୍ୟ ନୁହେଁ। - यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि।

ସମସ୍ତ ଯଜ୍ଞ କାର୍ଯ୍ୟ, କ୍ରିୟା, କର୍ମକାଣ୍ଡ, ମାଳା ଜପନ ଓ ଅଭିଷେକ କରିବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟ ମନକୁ ଆନନ୍ଦ, ଶାନ୍ତି ଦେବାପାଇଁ ଓ ସ୍ୱଭାବ ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କୌଣସି ଅବଲମ୍ବନର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏହା ସହଜରେ କରାଯାଇପାରିବ।

6.13

ସମଂ(ଙ୍) କାୟଶିରୋଗ୍ରୀବଂ(ନ୍), ଧାରୟନ୍ନଚଲଂ(ମ୍) ସ୍ଥିରଃ।
ସମ୍ପ୍ରେକ୍ଷ୍ୟ ନାସିକାଗ୍ରଂ(ମ୍) ସ୍ୱଂ(ନ୍), ଦିଶଶ୍ଚାନବଲୋକୟନ୍।।୧୩।।

ଶରୀର, ଶିର ଏବଂ ଗ୍ରୀବା ସଳଖ ଓ ଅଚଳ ରଖି ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇ, ଅନ୍ୟ ଆଡେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ ନକରି, ନିଜ ନାସିକାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ରଖ। .....

ବିବେଚନ :

'କାୟାର' ଅର୍ଥ ମେରୁଦଣ୍ଡର ହାଡ, 'ଶୀର' ଅର୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ବା ମୁଣ୍ଡ, ଓ 'ଗ୍ରୀବା' ଅର୍ଥ ବେକ ବା ଗଳାର ପଛଭାଗ। ମସ୍ତିଷ୍କ, ଗ୍ରୀବା ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ହାଡକୁ ସିଧା ରଖି ବସିବାକୁ ପଡିବ।

ଏଣୁ ଭଗବାନ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗାସନ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛନ୍ତି। ଯଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡିକୁ ଦୃଢ଼ କରି ଠିକ ଭାବରେ ଆସନ କରିପାରିବା। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏପରି ବସିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ଏହା ଏକ ସହଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ଅନବରତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ। ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗର ଓଜନ ପିଠି ଉପରେ ନନେଇ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ନେବାକୁ ପଡିବ। ଏପରି କରିଲେ ଆପଣ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ହାଲିଆ ନହୋଇ ବସିପାରିବେ। ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନରେ ବସିବାରେ ଅନେକ ଲାଭ ଥିବାରୁ ସେପରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଖୋଲିଯାଏ ଓ ଶରୀରରେ ବାୟୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ଆମେ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସାବଧାନ ଭାବରେ କରିଲେ ସେଥିରେ ସଫଳ ହେବା, ତେଣୁ ସତର୍କ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।

ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡିକରେ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ସହିତ ଏପରି କରାହେଲା, ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ ଭାବରେ ଉପବେଶନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଯିବାରୁ ପରିଣାମ ବହୁତ ସୁଖଦ ହେଲା। ସେମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଓ କ୍ଷମତାର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ହେଲା।

ଏହା ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନ, ଭଗବାନ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ବୁଝେଇ ଆଗକୁ କହିଛନ୍ତି -

'ସମ୍ପ୍ରେକ୍ଷ' - ଅର୍ଥାତ୍, ଆମେ ନିଜ ଭିତରକୁ, ଅନ୍ତରକୁ ଦେଖିବା ଉଚିତ। ନାକର ଅଗ୍ର ଭାଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ବସିବା ଉଚିତ। ସବୁ ଦିଗରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଫେରେଇ ଆଣି ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବା ଉଚିତ। ଏକାନ୍ତରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରିଲା ବେଳେ ବାଧା ରହିତ ସାଧନା ପାଇଁ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ନିଜ ପାଖରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ।

ସମ୍ପ୍ରେକ୍ଷ ହୋଇ ମୂକ ଦର୍ଶକ ଭାବରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନକରି ନିଜ ଶରୀରର ସମ୍ବେଦନା ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ। ଦେହ କୁଣ୍ଡେଇ

ହେଲେ ବା ଦରଜ ଲାଗିଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ'କରି କେବଳ ଅନୁଭବ କର। କିଛି ସମୟ ପରେ ସେହି ଅନୁଭବ ସ୍ୱତଃ ଲୋପ ହୋଇଯିବ।

6.14

ପ୍ରଶାନ୍ତାତ୍ମା ବିଗତଭୀଃ(ର୍), ବ୍ରହ୍ମଚାରିବ୍ରତେ ସ୍ଥିତଃ।
ମନଃ(ସ୍) ସଂୟମ୍ୟ ମଚ୍ଚିତ୍ତୋ, ୟୁକ୍ତ ଆସୀତ ମତ୍ପରଃ।।୧୪।।

ବ୍ରହ୍ମଚାରି ବ୍ରତରେ ସ୍ଥିତ ଭୟଶୂନ୍ୟ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଅନ୍ତଃକରଣ ବିଶିଷ୍ଟ ତଥା ସାବଧାନ ଯୋଗୀ ମନକୁ ସଂଯତ କରି, ମୋ ଠାରେ ଯୁକ୍ତଚିତ୍ତ ହୋଇ ଏବଂ ମୋର ପରାୟଣ ହୋଇ ବସି ରହିବା ଉଚିତ୍।

ବିବେଚନ :

ପ୍ରଗାଢ଼ ଶାନ୍ତିର ଅନୁଭବ ହେଉଛି ପ୍ରଶାନ୍ତି | କିପରି ପ୍ରଶାନ୍ତିର ଅନୁଭବ ହେବ? ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକର ଆସିବା ଯିବାର ଦର୍ଶକ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ। ମନର ବିଶେଷତା ହେଉଛି ଯେ ମନରେ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବିଚାର ରହେ। ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଦୂରହେଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଆସେ। କିନ୍ତୁ ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକର ଗତି ତୀବ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ବିଚାର ମନରେ ଏକା ସାଥିରେ ଘୂରୁଥିବା ପରି ଜଣାପଡେ।

ପଙ୍ଖାର ମାତ୍ର ତିନୋଟି ଡେଣା ଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାହା ଜୋରରେ ବୁଲୁଥିବାରୁ ଶହେଟି ଡେଣା ଥିଲାପରି ଜଣାପଡେ। ସେହିପରି ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଆସୁଥିବାର ଓ ଯାଉଥିବାର ଦେଖୁ ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଗତି ଧୀର ହେଲାପରି ଜଣାପଡେ। ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ଏପରି ହୁଏ ଯେ, ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଯାଏ ଓ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିଚାର ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ। ସେ ଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ପ୍ରଶାନ୍ତି। ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଅଟକେଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କେବଳ ଦର୍ଶକ ହୋଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରିବା କଥା।

ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କରୁ କରୁ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ। ଶ୍ରୀ ଭଗବାନଙ୍କ ସାଧନା ପାଇଁ ଶାନ୍ତ ଅନ୍ତଃକରଣ, ନିର୍ଭୀକ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତରେ ସ୍ଥିର ଥିବା ମନଟିଏ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନହେଲେ ଅଯଥା ଅନେକ ବିଚାର ବିବ୍ରତ କରନ୍ତି, ଯେପରି ଆଜି କଣ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହୋଇଛି ଭାବିଲା ମାତ୍ରେ ପାଟି ଲାଳେଇଯାଏ |

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୋଟିଏ ମନୋରଞ୍ଜକ କଥା -

ଜଣେ ସାଧୁ ଭିକ୍ଷା କରିବାକୁ ଗଲେ| ଗୋଟିଏ ଘରର ମାଲିକାଣୀ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ମିଠା ଖାଦ୍ୟର ନାମ କହିଲେ। ତାହା ଶୁଣି ସାଧୁଙ୍କ ମୁହଁର ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଗଲା, ତାଙ୍କ ପାଟିରେ ଲାଳେଇଲା ଓ ମୁହଁର ପାଣି ବାହାରକୁ ଆସିବା ପରି ଜଣାପଡିଲା। ଏହା କଣ ବୋଲି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ପଚାରିବାରୁ, ସ୍ୱାମୀଜୀ କଥା ବଦଳେଇ କହିଲେ ତାଙ୍କ କଣ୍ଠରେ ଗଙ୍ଗା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି। ଏକଥା ଶୁଣି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ କିଛି ଜିନିଷ ଆଣି ତାଙ୍କ ମୁହଁରେ ଅଜାଡିଦେଲା। ଅରୁଚିକର ସ୍ୱାଦରେ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଚମକି ପଡି ତାହା କଣ ବୋଲି ପଚାରନ୍ତେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି କହିଲା, ତାହା ହେଉଛି ତାର ମୃତ ଶ୍ୱଶୁରଙ୍କର ଅସ୍ଥି, ଯାହାକି ତିନି ବର୍ଷ ହେଲା ଘରେ ରଖା ହୋଇଥିଲା। ଆଜି ଗଙ୍ଗା ମାତା ସ୍ୱୟଂ ଦ୍ୱାରକୁ ଆସିଥିବାରୁ ସେ ଅସ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକୁ ଭସେଇଦେଲେ।

କେବଳ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ରଥର ଲଗାମ ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ମନର ଲଗାମ ମଧ୍ୟ ଭଗବାନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିଲେ, ସେହିପରି ଆମେ ଆମର ମନର ଲଗାମ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରି ଅର୍ଜୁନ ହୋଇଯିବା।

ଆମେ ନିଜ ଚିତ୍ତକୁ ସଂଯମିତ ରଖି, ଭଗବାନଙ୍କ ପରାୟଣ କରିବା, ଏବଂ ସେହି ଶୂନ୍ୟ ଅନୁଭୂତିର କମଳାସନରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବା ।

6.15

ୟୁଞ୍ଜନ୍ନେବଂ(ମ୍) ସଦାତ୍ମାନଂ(ମ୍), ୟୋଗୀ ନିୟତମାନସଃ।
ଶାନ୍ତିଂ(ନ୍) ନିର୍ବାଣପରମାଂ(ମ୍), ମତ୍ସଂସ୍ଥାମଧିଗଚ୍ଛତି।।୧୫।।

ମନକୁ ବଶ କରିଥିବା ଯୋଗୀ ଏପରି ଭାବରେ ଆତ୍ମାକୁ ନିରନ୍ତର ମୋର ଅର୍ଥାତ୍ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ସ୍ୱରୂପରେ ଲଗାଇ, ମୋ ଠାରେ ଥିବା

ପରମାନନ୍ଦର ପରାକାଷ୍ଠା ରୂପକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ବିବେଚନ -

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିର ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହାକୁ କେବଳ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କରନ୍ତୁ। ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଏକାଗ୍ରତା ବିକାଶ ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ସମୟ ଗଡିବା ସହିତ ତୁମର ମନ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ହେବ।

6.16

ନାତ୍ୟଶ୍ନତସ୍ତୁ ଯୋଗୋଽସ୍ତି, ନ ଚୈକାନ୍ତମନଶ୍ନତଃ।
ନ ଚାତିସ୍ୱପ୍ନଶୀଲସ୍ୟ, ଜାଗ୍ରତୋ ନୈବ ଚାର୍ଜୁନ।।୧୬।।

ହେ ଅର୍ଜୁନ! ଯେ ବହୁତ ଭୋଜନ କରେ କିମ୍ବା ଯେ ଆଦୌ ଭୋଜନ କରନ୍ତି ନାହିଁ; ଯେ ବହୁତ ଶୁଏ କିମ୍ବା ଯେ ଆଦୌ ଶୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ।

ବିବେଚନ :

ଅନେକ ଲୋକ ବଢେଇ ଚଢେଇ କୁହନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ଦଶ ଦିନ ଉପବାସ କରି ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କଲେ କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ କହିଛନ୍ତି - ଅଧିକ ଉପବାସର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କି ଅଧିକ ପ୍ରଯତ୍ନର ମଧ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଉପବାସ ମଧ ମଜ୍ଜେଦାର ହୁଏ। ଦଶ ଦିନ ଧରି ଶାଗୁ ଖିଚିଡି ଖାଆନ୍ତି, ଯାହା ମନ ପାଇଁ, କି ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ନୁହେଁ |

6.17

ଯୁକ୍ତାହାରବିହାରସ୍ୟ, ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ।
ଯୁକ୍ତସ୍ୱପ୍ନାବବୋଧସ୍ୟ, ଯୋଗୋ ଭବତି ଦୁଃଖହା।।୧୭।।

ଏହି ଦୁଃଖନାଶକାରୀ ଯୋଗ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଆହାରବିହାର କରୁଥିବା, କର୍ମ କରିବାକୁ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ତଥା ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଶୋଉଥିବା ଚେଉଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

ବିବେଚନ :

ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ଏହି ଅଧାୟର ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି | ସେ କୁହନ୍ତି-

ଯୁକ୍ତ आहार (ଯୁକ୍ତ ଆହାର) -

ଯେତିକି ଉପଯୋଗୀ ସେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଜିହ୍ୱା ସ୍ୱାଦ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ବରଂ ଆପଣଙ୍କ ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଚୟନ କରନ୍ତୁ।

ଯୁକ୍ତ विहार (ଯୁକ୍ତ ବିହାର - ବ୍ୟାୟାମ) -

ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ଏହା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ସେମାନେ ମଧ ଏକ ଚେୟାରରେ କିମ୍ବା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ କିଛି ଗତି ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ଯୋଗର ମହିମା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ କହିଛନ୍ତି - **योगो भवति दुःखहा, (ଯୋଗ ଭବତି ଦୁଃଖହା)** - ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ

ଦେହଘଣ୍ଟା ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଯିଏ ଏହା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ, ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଉ ଦୁଃଖ ଆସିବ ନାହିଁ ।

ଯୁକ୍ତ ଚେଷ୍ଟସ୍ୟ (ୟୁକ୍ତ ଚେଷ୍ଟସ୍ୟ) -

ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ କହୁଛନ୍ତି ଯେ, ତୁମେ ସବୁକିଛି ଛାଡି ତାଙ୍କୁ ଖାଲି ମନେ ରଖିବାପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ପରିବାରର ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି।

ଯୁକ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନାବ ବୋଧସ୍ୟ (ୟୁକ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନାବ ବୋଧସ୍ୟ) -

ସମୟକୁ କିପରି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ? ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛନ୍ତି - 24 ଘଣ୍ଟାକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ, ଯାହାର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ତମସ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅଟେ। ଆମର ନିଦ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଆଠ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ। ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଶୋଇବା କମିଯାଏ କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଂଶରେ, ଯଥା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ, ରଜସ ଗୁଣ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ତୁମର ପରିବାରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସର୍ଗ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ତୃତୀୟ ଅଂଶ ସତ୍ତ୍ୱକୁ ଅର୍ପଣ କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଆତ୍ମ-ଅଧ୍ୟୟନ,ଧ୍ୟାନ, ଜପ ଏବଂ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟ ବିତାଯାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ପ୍ରକୃତି ଭଲ ହୋଇଥାଏ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯେ ଆପଣ ସତ୍ତ୍ୱକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ସମୟରେ ସତ୍ତ୍ୱ ରୂପକ ବର୍ଷାର ବୁନ୍ଦା କେଉଁଠାରେ ରଖୁଛନ୍ତି? ଯଦି ସେହି ବୁନ୍ଦା ଏକ ଗରମ ପ୍ୟାନ ଉପରେ ପଡେ, ଏହା କିଛି କ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ବାଷ୍ପୀଭୂତ ହୁଏ, ଏହା ଘାସ ଉପରେ ମୋତି ଭଳି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୁଏ ଏବଂ ଯଦି ଏହା ସମୁଦ୍ରରେ ସୀପ ଉପରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ଏହା ମୋତି ହୋଇ ବାହାରିଥାଏ ।

ଏହା ସହିତ ଆଜିର ଏ ସୁନ୍ଦର ବିବେଚନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପନ ହେଲା ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେଲା।

<u>ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର</u>

ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା- ପିଆଲି ଦିଦି।

ପ୍ରଶ୍ନ: ସାଧକ ସଞ୍ଜୀବନୀରେ, ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ଳୋକର ବ୍ୟାଖ୍ୟାର ଶେଷରେ ଲେଖା ହୋଇଛି ଯେ ଗୁରୁ ହେବା କିମ୍ବା କରିବା ଗୀତାଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନୁହେଁ। ଏହା ସତ କି? ଦୟାକରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ।

ଉତ୍ତର: - ସ୍ୱାମୀ ରାମସୁଖ ଦାସଜୀ ଜଣେ ମହାନ ଯୋଗୀ ଥିଲେ। ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଲେଖିଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଯାହା ଥିଲା ତାହା ଲେଖିଥିଲେ। ଏହିପରି ସାଧକମାନେ ଗୁରୁ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଗୁରୁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ଜୀବନର ସତ୍ୟକୁ ବୁଝିଛନ୍ତି। ଆମ ପରି ସାଧାରଣ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ | ଗୁରୁ ଆମକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି | ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଆମର ଗୁରୁ, ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ମଧ୍ୟ ଆମର ଗୁରୁ ହୋଇପାରନ୍ତି | ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପରେ ଆମର ରାସ୍ତା ସହଜ ହୋଇଯାଏ | ସ୍ୱାମୀ ରାମସୁଖ ଦାସଜୀଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ତାଙ୍କ ନିଜ ସ୍ତରର, ଆମ ପରି ସାଧାରଣ ସାଧକମାନଙ୍କର ଆମର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ତର ଅଛି।

ପ୍ରଶ୍ନ: - ଭୀମ ଶବ୍ଦର ନାମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅର୍ଥ ଅଛି କି?

ଉତ୍ତର: - ଭୀମ ଶବ୍ଦର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି - ବହୁତ ବଡ, ଆକାରରେ ବିରାଟ। ଯାହାର ଆକାର ବହୁତ ବଡ, ତାଙ୍କୁ ଭୀମ କୁହାଯାଏ।

ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା: - ପ୍ରହ୍ଲାଦ ଭାଇ।

ପ୍ରଶ୍ନ: - ତ୍ରୟୋଦଶ ଶ୍ଳୋକରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ ସମାନ ନଥାଏ ସେତେବେଳେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏବଂ ଅସ୍ଥିରତା ଆସେ, ମୁଁ ଏହାକୁ ସମାନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି କିନ୍ତୁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏହାକୁ ବାଧା ଦିଅନ୍ତି, ମୁଁ ଏହାକୁ କିପରି ସମାଧାନ କରିବି?

ଉତ୍ତର :- ତୁମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ତୁମ ଜୀବନରେ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ତୁମକୁ ହିଁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡିବ। ତୁମେ କରୁଥିବା

କାର୍ଯ୍ୟ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତୁମର ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବାଧ କର ନାହିଁ । ଯଦି ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଗୀତାଜୀ ଅଧ୍ୟୟନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ମନା କରନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପଥ ଅନୁସରଣର ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ଜଣାଇବାକୁ ପଡିବ। ଯଦି ତୁମେ ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମ ଛାଡିଦିଅ, ତେବେ ପରିବାରରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ। ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ୍ ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଆଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଭକ୍ତି ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ତୁମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିବ। ତୁମକୁ କେବଳ ଏହି ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କରିବାକୁ ପଡିବ। ଯେପରି ଭଗବାନ ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥିଲେ, ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେ ରାଜି ହୋଇନଥିଲେ, ତାଙ୍କୁ ନିଜର ବିରାଟ ସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଇଲେ, ସେହିଭଳି, ଆମକୁ ଆମ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପରିବାରରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ପଡିବ, କିନ୍ତୁ ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯେପରି ତାଙ୍କର ଅଧିକାରରେ ଆଘାତ ନ'ଆସେ।

ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା: - ପି.କେ ସିଂ ଭାଇ।

ପ୍ରଶ୍ନ: - ଅଧ୍ୟାୟ ଷଷ୍ଠର ତ୍ରୟୋଦଶ ଶ୍ଳୋକର ଆଗେ ଧ୍ୟାନ ବିଷୟରେ ଯାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି, ଏହା ବିପାଶନାର ଆନାପାନସତୀ ଧ୍ୟାନ ପରି କି? ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ପଦ୍ଧତି ଅଛି କି?

ଉତ୍ତର :- ବିପାଶନା ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଏକ ଶ୍ଳୋକ ଉପରେ ଆଧାରିତ। ଏହା ଏକ ବହୁତ ଭଲ ପରିକଳ୍ପନା, ଏବଂ ଏହା ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି। ଅବଶ୍ୟ ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ବିପାଶନା ଆମକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଆଗକୁ ଏହା ଆମକୁ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ପାରେନାହିଁ। ଆନାପାନସତୀ ଏକ ପ୍ରେକ୍ଷା ଧ୍ୟାନ। ପରିଶେଷରେ ଆମକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡିବ ।

॥ ଓଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣାର୍ପଣ ମସ୍ତୁ ॥

ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିବେଚନର ରଚନା ପଢି ଭଲ ଲାଗିଥିବ । ଦୟାକରି ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲିଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅବଗତ କରାନ୍ତୁ ।

https://vivechan.learngeeta.com/feedback/

ବିବେଚନ-ସାର ଆପଣ ପାଠ କଲେ, ଧନ୍ୟବାଦ !
ଆମେ ସମସ୍ତ ଗୀତା ସେବୀ , ଅନନ୍ୟ ମନରେ ପ୍ରୟାସ କରୁଛୁ ଯେ ବିବେଚନର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ କଳେବରରେ ପହଞ୍ଚୁ । ଏହାପରେ ମଧ୍ୟ କଥନୀ କିମ୍ବା ଭାଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ପାଇଁ ଆମେ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥୀ ।

ଜୟ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ!
ସଂକଳନ- ଗୀତା ପରିବାର - ରଚନାତ୍ମକ ଲେଖନ ବିଭାଗ

ପ୍ରତି ଘରେ ଗୀତା, ପ୍ରତି କରେ ଗୀତା
ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଗୀତା ପରିବାରର ଏହି ଧ୍ୟେୟ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଯିବା, ଏବଂ ନିଜର ବନ୍ଧୁ ସୋଦର - ମିତ୍ର-ପରିଚିତ ବର୍ଗଙ୍କୁ ଗୀତା ଶ୍ରେଣୀର ଉପହାର ଦେବା ।

https://gift.learngeeta.com/

ଗୀତା ପରିବାର ଗୋଟିଏ ନୂତନ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବତନ ବିବେଚନର ୟୁଟ୍ୟୁବ ଭିଡିଓ ଏବଂ ପିଡିଏଫ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ବି

ଦେଖି ଏବଂ ପଢି ପାରିବେ ।ଦୟାକରି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଲିଙ୍କର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

https://vivechan.learngeeta.com/

।। ଗୀତା ପଢନ୍ତୁ, ପଢାନ୍ତୁ, ଜୀବନରେ ଆପଣାନ୍ତୁ ।।

।। ଓଁ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାର୍ପଣମସ୍ତୁ ।।