LEARN GEETA
तस्मात् योगी भवार्जुन

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

गीता परिवार
॥ गीता पढें, पढायें, जीवन में लायें ॥

।। ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବଦ୍ଗୀତା ବିବେଚନ ସାରାଂଶ ।।

ଅଧ୍ୟାୟ 6: ଆତ୍ମସଂଯମ ଯୋଗ

2/3 (ଶ୍ଲୋକ 14-30), ରବିବାର, 14 ଡିସେମ୍ବର 2025

ବିବେଚକ: ଗୀତା ବିଶାରଦ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀନିବାସ ବର୍ଣ୍ଣେକର ଜୀ

ୟୁଟ୍ୟୁବ୍ ଲିଙ୍କ୍: https://youtu.be/VdMXkLmzkUw

ମନକୁ ଏକାଗ୍ରଚିତ୍ତ କରିବାର ଉପାୟ

- : ଉପକ୍ରମଣିକା : -

ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରାର୍ଥନା, ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ଏବଂ ଶ୍ରୀହନୁମାନ ଚାଳୀସା ପାଠ ପରେ, ପରମପୂଜ୍ୟ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସ୍ୱାମୀ ଗୋବିନ୍ଦଦେବ ଗିରିଜୀ ମହାରାଜଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣରେ ବନ୍ଦନ କରି, ଏବଂ ସମସ୍ତ ଗୀତାପ୍ରେମୀ ଓ ଗୀତା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ହୃଦୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭିବାଦନ ସହିତ ଆଜିର ସତ୍ରର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହେଲା।

ସନ୍ନ୍ୟାସ ଓ କର୍ମଯୋଗ — ଏହି ଦୁଇଟି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛି, କାରଣ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି।

ଜ୍ଞାନର ମହିମା ଜାଣିବା ପରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭାବ ହେଲା ଯେ — "ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସର୍ବୋଚ୍ଚ କଲ୍ୟାଣକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବି।" କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ତାଙ୍କୁ ପୁନଃପୁନଃ ଏହି ଯୁଦ୍ଧର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି, କର୍ମଯୋଗର ଆଚରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଛନ୍ତି।

ଏହିକାରଣରୁ ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ଅର୍ଜୁନ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି —

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन।
तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव।।3.1॥

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ, ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଅର୍ଜୁନ ପୁନଃ ଏକବାର ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି —

संन्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि।
यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम्।।5.1॥

ଅର୍ଥାତ୍ — "ହେ କୃଷ୍ଣ! ଆପଣ ସନ୍ନ୍ୟାସର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ କର୍ମଯୋଗର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛନ୍ତି। ଏହି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ମୋ ପାଇଁ ଯେଉଁଟି ସତ୍ୟ ଶ୍ରେୟସ୍, ଯେଉଁଟି ମୋ ପାଇଁ ହିତକାରୀ — ସେହି ଟିକୁ ଦୟାକରି କୁହନ୍ତୁ।"

ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେଇ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଲେ —

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः।
एकमप्यास्थितः सम्यगुभयोर्विन्दते फलम्।।5.4॥

ଅର୍ଥାତ୍ — ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ଓ କର୍ମମାର୍ଗ ଦୁଇଟିକୁ ଅଲଗା ବୋଲି କେବଳ ଅଜ୍ଞାନୀ ଲୋକମାନେ କହନ୍ତି; ପଣ୍ଡିତମାନେ ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେ କେହି ଏହି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରେ, ସେ ଦୁଇଟିର ଫଳ ଏକାଠି ପ୍ରାପ୍ତ କରେ।

ଏହି କଥାକୁ ଆହୁରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ଏଠାରେ କହିଛନ୍ତି —

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।।6.1॥

ଅର୍ଥାତ୍ — ଯିଏ କର୍ମର ଫଳରେ ଆଶ୍ରୟ ନ ରଖି, କେବଳ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭାବେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ସେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ସତ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଓ ସତ୍ୟ ଯୋଗୀ। ଯିଏ ଅଗ୍ନିକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଛି କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଛାଡ଼ିଦେଇଛି — ସେ କେବଳ ମାତ୍ର ସନ୍ନ୍ୟାସୀ ନୁହେଁ।

ଯୋଗୀ ଓ ସନ୍ନ୍ୟାସୀ — ଏହି ଦୁଇଜଣଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଆଚରଣ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯାଇପାରେ। ଦୁହେଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପରି ଲାଗିପାରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସେମାନେ ଏକ। ଯେଉଁଠିରେ ସତ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଅଛି, ସେଇଠି ସତ୍ୟ ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଅଛି; ଏବଂ ଯେଉଁଠିରେ ସତ୍ୟ ଯୋଗ ଅଛି, ସେଇଠି ସତ୍ୟ ସନ୍ନ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଅଛି। ଯୋଗୀ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କର୍ମଯୋଗର ଆଚରଣ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ସେହିପରି, ସନ୍ନ୍ୟାସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଥମେ କର୍ମଯୋଗର ପଥ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ —

संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः।
योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म नचिरेणाधिगच्छति।।5.6॥

ଅର୍ଥାତ୍ - ହେ ମହାବାହୁ ଅର୍ଜୁନ! କର୍ମଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ବିନା ଯଦି କେହି ସନ୍ନ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଦୁଃଖକୁ ନେଇଯାଏ। କର୍ମଯୋଗରେ ଯୁକ୍ତ ମୁନି ତ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ହିଁ ବ୍ରହ୍ମତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେଇଥାଏ।

ଏଠାରେ "ଅଯୋଗତା"ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି - କର୍ମଯୋଗ ବିନା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ସନ୍ନ୍ୟାସ। ଏପରି ସନ୍ନ୍ୟାସ ଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ତାହାର ଫଳ ହେଉଛି ଦୁଃଖ। ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ଏଠାରେ ପୁନଃ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି କହୁଛନ୍ତି —

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।6.3॥

ଅର୍ଥାତ୍ - ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଯୋଗର ଶିଖରରେ ଆରୋହଣ କରିନାହାଁନ୍ତି, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମ ହିଁ ମାର୍ଗ। କର୍ମ ହିଁ ତାଙ୍କର ସାଧନାର ସୋପାନ। କର୍ମଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟରେ ହିଁ ସେ ଯୋଗର ଶିଖରକୁ ପହଞ୍ଚିପାରନ୍ତି । ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେ ଯୋଗ ଶିଖରରେ ଆରୋହଣ କରିଯାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଏ।

ଏବେ ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ, ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ। ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ନିଜର ଉଦ୍ଧାର ନିଜେ ହିଁ କରିବାକୁ ପଡ଼େ। ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଜେ ନିଜେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହୁଏ। ଏହା ପାଇଁ ନିଜ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିବା, ଆତ୍ମସଂଯମ ଶିଖିବା, ଆତ୍ମସଂଯମକୁ ଆଚରଣରେ ଆଣିବା ଏବଂ ଆତ୍ମସଂଯମରେ ପ୍ରାବଲ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ଯୋଗାରୂଢ଼ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଧ୍ୟାନ କରେ। ସେହି ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ କିପରି ହେବା ଉଚିତ — ଏହା ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲୁ।

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य, स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं(न्) नातिनीचं(ञ्), चैलाजिनकुशोत्तरम्॥ 6.11॥

ଅର୍ଥାତ୍ - କୌଣସି ସନ୍ତମହାତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟିତ, ପବିତ୍ର, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଥାନରେ ନିଜ ଆସନ ସ୍ଥାପନ କରି ବସିବା ଉଚିତ। ସେହି ଆସନ ଅତି ଉଚ୍ଚ ନୁହେଁ, ଅତି ନୀଚ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ; ବସ୍ତ୍ର, ମୃଗଚର୍ମ ଓ କୁଶ ଦ୍ୱାରା ସୁସଜ୍ଜିତ ହେବା ଉଚିତ। ଏହା ପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ।

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ 6.12 ॥

ଏଠାରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ କହୁଛନ୍ତି — ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାକୁ ହେବ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ସଂଯମିତ କରିବାକୁ ହେବ, ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ

ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ସମସ୍ତ କ୍ରିୟାକୁ ନିଜ ବଶରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯୋଗ କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ କିପରି ବସିବା ଉଚିତ — ଏହା ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି କହିଛନ୍ତି।

ସେ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା କହିଛନ୍ତି — **ନିଜର କାୟା, ଶରୀର, ଗଳା ଓ ମସ୍ତକ — ସମସ୍ତେ ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ ରହିବା ଉଚିତ।**

ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ କ'ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ? ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିବାକୁ ଶିଖିବା ହିଁ ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ଶରୀର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଲା କି ନାହିଁ — ଏହାର ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟ ଏକାପରି।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ 6.13 ॥

ଅର୍ଥାତ୍ — **ପିଠି, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗଳା ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି, ଶରୀରକୁ ଅଚଳ ଓ ସ୍ଥିର କରି, ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ନାସିକାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି, ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ବସିବା ଉଚିତ।**

ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ନିଜେ ନିଜକୁ ପଚାରିବାକୁ ହେବ — **ପିଠି, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଗଳା ସିଧା ରଖି କରି ଆମେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ସୁଖର ସହିତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସିପାରୁଛୁ କି? ଏହା ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ପରୀକ୍ଷା।**

ଆସନର ସଂଜ୍ଞା ପତଞ୍ଜଳି ମହାମୁନି ଦେଇଛନ୍ତି —

स्थिर सुखमम् आसनम्

ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ମଣିଷ ସ୍ଥିର ଓ ସୁଖର ସହିତ ବସିପାରେ, ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ।
ଏପରି ଆସନରେ ଯଦି ଆମେ ବସିପାରୁଛୁ, ତେବେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ — ଆମର ଶରୀର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଛି। ତେବେ, ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ହୁଏ? ଆସନ୍ତୁ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭାଗରେ ଏହାକୁ ବୁଝିବା।

6.14

ପ୍ରଶାନ୍ତାତ୍ମା ବିଗତଭୀଃ(ର୍), ବ୍ରହ୍ମଚାରିବ୍ରତେ ସ୍ଥିତଃ।
ମନଃ(ସ୍) ସଂୟମ୍ୟ ମଚ୍ଚିତ୍ତୋ, ଯୁକ୍ତ 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:-
ପ୍ରଶାନ୍ତାତ୍ମା - ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ଚିତ୍ତରେ ଆଉ କୌଣସି ଅଶାନ୍ତି ନାହିଁ, କୌଣସି ଉଥଳ-ପୁଥଳ ନାହିଁ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

"ପ୍ରକର୍ଷେଣ ଶାନ୍ତତା ଇତି ପ୍ରଶାନ୍ତଃ" — ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାର ଚିତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶାନ୍ତ, ସେହି ହେଉଛି ପ୍ରଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ। ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତ ଏପରି ଗଭୀର ଶାନ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ, ସେତେବେଳେ ମନରେ କୌଣସି ଭୟ ରହିନଥାଏ।

ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାରର ବିଷୟ-ବାସନା ସହିତ ଆସକ୍ତ ଥାଏ, ଏହି ଆସକ୍ତିରୁ ହିଁ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ନାନା ପ୍ରକାରର ଭୟ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି — **"रोगे भोगे रोगभयं, कुलेति भयं, वित्ते नपभयं"।**

ଅର୍ଥାତ୍ — ଭୋଗ କଲେ ରୋଗର ଭୟ ହୁଏ, ଧନ ସଞ୍ଚୟ ହେଲେ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ହୁଏ, ଶକ୍ତି କିମ୍ବା ସତ୍ତା ମିଳିଲେ ସେହି ସତ୍ତା ହାରାଇଦେବାର ଭୟ ଉପୁଜେ। ଏହିପରି ଭାବରେ ମନୁଷ ଭୟରୁ ସହଜରେ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ।

ଶେଷରେ ଶାସ୍ତ୍ର କହେ — **"विष्णु पदं निर्भयम्"**

ଅର୍ଥାତ୍ — ବିଷ୍ଣୁପଦ ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୟହୀନ ଅବସ୍ଥା। ସେହି ବିଷ୍ଣୁପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେ ମଣିଷ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କର ଶରଣ ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭାବେ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

ଏହା ପରେ ଶ୍ଳୋକରେ କୁହାଯାଇଛି — **ब्रह्मचारी व्रते स्थितः** ।

ଏଠାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ — ତେବେ ଗୃହସ୍ଥ ଲୋକ କିପରି ଧ୍ୟାନ କରିବେ?

ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଉଛି — **"ब्रह्मणी चरति स ब्रह्मचारी"**

ଅର୍ଥାତ୍ — ଯିଏ ସଦା ପରମ ବ୍ରହ୍ମର ଚିନ୍ତନରେ ରହେ, ଯାହାର ଚିତ୍ତ ନିରନ୍ତର ପରମ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ନିୟୋଜିତ — ସେ ଗୃହସ୍ଥ ହେଉ କି ସନ୍ନ୍ୟାସୀ, ସେହି ମଣିଷ ହିଁ ପ୍ରକୃତ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ବ୍ରତରେ ସ୍ଥିତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ଏପରି ସାଧକ ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି — **ମନଃ ସଂୟମ୍ୟ**, ଅର୍ଥାତ୍ ମନକୁ ସଂଯମିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଠାରେ **"ମଚ୍ଚିତ୍ତ"** ଶବ୍ଦଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। କେବଳ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ମାତ୍ରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ; ସେଇ ଏକାଗ୍ର ମନକୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ।

ଯାହାର ଚିତ୍ତ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ, ଯିଏ କେବଳ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଚିନ୍ତନ କରେ — ସେହି ସାଧକ ହିଁ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ। ଏଠାରୁ ହିଁ ସଠିକ୍ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ — ଧ୍ୟାନ କେତେଥର କରିବା ଉଚିତ? ଏବଂ କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ?

6.15

ଯୁଞ୍ଜନ୍ନେବଂ(ମ୍) ସଦାତ୍ମାନଂ(ମ୍), ଯୋଗୀ 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: -
ଏହିପରି ଭାବରେ ଯୋଗରେ ଆରୂଢ଼ ହୋଇ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବସେ। ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ କେମିତି ହେବ, ଆସନ କେମିତି ହେବ — ଏ ସବୁ କଥା ଦେଖାଇବା ପରେ, ଏବେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି — ଧ୍ୟାନ କେତେ କରିବା ଉଚିତ?

ଶ୍ଳୋକରେ କୁହାଯାଇଛି — **"एवं सदा"**, ଅର୍ଥାତ୍ ନିରନ୍ତର। ଏଠାରେ "ନିରନ୍ତର" ଶବ୍ଦଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କେତେ କରିବା ଦରକାର? ଏ ବିଷୟରେ ଆମ ପୂଜ୍ୟପାଦ ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ସ୍ୱାମୀ ମହାରାଜ କହନ୍ତି — **"योगमेवाऽस्य प्रायथाशक्ति निरन्तरम्"**

ଅର୍ଥାତ୍ — ଯେତେ ଶକ୍ତି ଅଛି, ସେତେ ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ, ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ। ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତିଦିନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବୁ, ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପହଞ୍ଚିପାରିବୁ। କିନ୍ତୁ ଏଠି ଦୁଇଟି କଥା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ — **ଯଥାଶକ୍ତି ଓ ନିରନ୍ତର।**

ଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ।

"युञ्जन्नेवं सदा आत्मानं" — ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ଆତ୍ମାକୁ ସଦା ଯୋଗରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ଉଚିତ। ଏଠାରେ "**नियत मानस**" ଶବ୍ଦଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଓ ଗଭୀର। ଯାହାର ମନ ତା'ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି, ଯିଏ ଯେଉଁଠି ଚାହିଁେ ସେଇଠି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିପାରେ — ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିୟତମାନସ କୁହାଯାଏ। ଏପରି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ, ସେହି ଯୋଗୀ କ'ଣ ପାଏ?

ଶ୍ଳୋକ କହୁଛି — **"शान्तिं निर्वाण परमाम्"** । ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି — ଯେ ଯୋଗୀ "**मत्संस्थाम्**", ଅର୍ଥାତ୍ ମୋତେ ନିଜ ଅନ୍ତରରେ ସ୍ଥାପିତ କରିଛି, ସେ ସେହି ପରମ ଶାନ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ, ଯେ ଶାନ୍ତି ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ନିଜ ସ୍ୱରୂପ।

ସେହି ପରମ ଶାନ୍ତିର ଅନୁଭୂତି କେବଳ ସେଇ ଯୋଗୀ ହିଁ କରିପାରେ। ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି — ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା। କିନ୍ତୁ ସେଥିପୂର୍ବରୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତ ଅଶାନ୍ତ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

ଚିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହେଲାପରେ ହିଁ ପରମ ଆନନ୍ଦର ସତ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ।

ଏହା ପରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଆଗକୁ କହିବେ — କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ମଣିଷଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ। ଯୋଗ ପାଇଁ କିଛି ଆବଶ୍ୟକ ନିୟମ ଅଛି, ଯାହା ଛଡ଼ା ଯୋଗ କେବେ ମଧ ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ।

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।

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:-
ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ ବନ୍ଦ କରେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ମଧ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ଶୁଏ, ସେମାନଙ୍କର ମଧ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ। ଅତ୍ୟଧିକ ଜାଗ୍ରତ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ। ଯଦି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ, ତେବେ ତାହାର ପ୍ରଥମ ନିୟମ ହେଉଛି — ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା। ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ନିଦ୍ରାତ୍ୟାଗ କରିକି, ସ୍ନାନାଦି କରି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଉଠନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗ କେବେ ମଧ ସିଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଉଠୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥାଏ। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଶୋଉଛୁ, ସେତେବେଳେ ଆମ ମୁଖରେ ଲାଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା ସାରା ରାତି ଧରି ଗାଢ଼ ହୋଇଯାଏ। ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଜାଗିଯିବା, ତେବେ ସେହି ଲାଳ ଶରୀର ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ସେହି ଲାଳ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ତା'ପରେ ମଧ ଯିଏ ଶୋଇରହେ, ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସେହି ଲାଳ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପରେ ଉଠୁଥିବା ଲୋକ ଆଳସ୍ୟରେ ହିଁ ରୁହନ୍ତି। ନିଦରୁ ଉଠିବା ପରେ ମଧ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆଳସ୍ୟ ରହିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠିଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଉତ୍ସାହ ଓ ସଚେତନତା ସହିତ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଅତ୍ୟଧିକ ଜାଗ୍ରତ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଯଦି ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ?

ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି — ଯୁକ୍ତ ଆହାର ଓ ଯୁକ୍ତ ବିହାର କରିବା ଉଚିତ। ଆହାର ମଧ ଯୁକ୍ତ, ଅର୍ଥାତ୍ — ପରିମିତ ହେବା ଉଚିତ।

ଏଥିପାଇଁ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର ମହାରାଜ "ପରିମିତ" ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି — ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ — ଏହାର କୌଣସି ଏକମାତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଯଦି ଗୋଟିଏ ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସର ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଯୁବକ ଅଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପଟେ ଗୋଟିଏ ଅଶୀ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଦୁହେଁଙ୍କର ଆହାର ସମାନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଆହାର ବୟସ, କାର୍ଯ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଏହି ସମସ୍ତ କଥାକୁ ଧାନରେ ରଖି ଶାସ୍ତ୍ର ଏକମାତ୍ର ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିଛି — "ଯୁକ୍ତ", ଅର୍ଥାତ୍ ପରିମିତ।

ବିହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚଳନ, ହଳଚଳ। ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ମର୍ଯ୍ୟାଦିତ ହେବା ଉଚିତ। ଯେତେ ଆବଶ୍ୟକ, ସେତେ ମାତ୍ର ହେବା ଉଚିତ। ଅନାବଶ୍ୟକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ହଳଚଳକୁ ଟାଳିବା ଉଚିତ। ଭୋଜନ କେତେ କରିବା ଉଚିତ — ଏହା ପାଇଁ ଆୟୁର୍ବେଦ ସବୁଠୁ ସରଳ ଉପାୟ କହିଛି। ପେଟର ଅର୍ଦ୍ଧାଂଶ ଖାଦ୍ୟ, ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଜଳ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ବାୟୁ ପାଇଁ ଖାଲି ରହିବା ଉଚିତ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚାରୁ ଭାବେ ଚାଲିଥାଏ।

ଏହି ସମସ୍ତ ନିୟମ ପାଇଁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି — "ଯୁକ୍ତ", ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେତେ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ, ସେତେ ମାତ୍ର। କର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା, ଅର୍ଥାତ୍ କେତେ କାମ କରିବା ଉଚିତ, କେତେ ପରିମାଣର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ — ଏହା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଅନେକ ଲୋକ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କହନ୍ତି — "ଏ ତ ଏକ କର୍ମଯୋଗୀ।" କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ କରୁଥିବା ମାତ୍ରେ କେହି କର୍ମଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ। ତେବେ କର୍ମଯୋଗୀ କିଏ? ଯିଏ ନିଜ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ କରେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଯୋଗୀ। ଯିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଭାବକୁ ଜାଗ୍ରତ ରଖେ — "ମୁଁ ଏହି କାମ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପାଇଁ କରୁଛି," ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିଯାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ଯୋଗୀ।

ଯୋଗୀ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି — ଯୁକ୍ତ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଡ଼ାଯାଇଥିବା। ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ଏକାତ୍ମ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା — "ମୁଁ କରୁଛି" ନୁହେଁ, "ସବୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର, ସେମାନେ ହିଁ ମୋତେ ଏହି କାମ ଦେଇଛନ୍ତି" — ଏହି ଭାବରେ କର୍ମ କରିବା। ଏହି ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ମଣିଷର ଯୋଗ ଘଟେ। ସେ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। କେବଳ ଅତ୍ୟଧିକ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଯୋଗୀ ନୁହେଁ। ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଶବ୍ଦ ଅଛି — workaholic। ଯେପରି alcoholic ଥାଏ, ସେପରି workaholic ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗୀ ନୁହେଁ।

ଏହିପରି — ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୟାସ, ଅତ୍ୟଧିକ ଚେଷ୍ଟା, ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥ — ଯୋଗ୍ୟ।ଯୁକ୍ତ, ସ୍ୱପ୍ନ ଅର୍ଥାତ୍ ଯଥୋଚିତ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଯୁକ୍ତ ଅବବୋଧ ଅର୍ଥାତ୍ ଯଥୋଚିତ ଜାଗ୍ରଣ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ନିଦ୍ରା ଓ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଜାଗ୍ରଣ କରେ, ତା' ପାଇଁ ଯୋଗ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର ନାଶ କରେ।

ଏବେ ପୁନର୍ବାର ଶ୍ରୀଭଗବାନ ସେଇ ବିଷୟକୁ ଆସୁଛନ୍ତି — ଧ୍ୟାନଯୋଗ ପାଇଁ, ଧ୍ୟାନରେ ବସିଥିବା ଯୋଗୀ କେମିତି ହେବା ଉଚିତ?

6.18

ଯଦା ବିନିୟତଂ(ଞ୍) ଚିତ୍ତମ୍, ଆତ୍ମନ୍ୟେବାବତିଷ୍ଠତେ।
ନିଃସ୍ପୃହଃ(ସ୍) ସର୍ବକାମେଭ୍ୟୋ, ଯୁକ୍ତ ଇତ୍ୟୁଚ୍ୟତେ ତଦା।।୧୮।।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ତ ଯେତେବେଳେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ହିଁ ଭଲଭାବରେ ଅବସ୍ଥାନ କରେ ସେତେବେଳେ ସକଳ ଭୋଗରୁ ନିସ୍ପୃହ ପୁରୁଷ ଯୋଗଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ବିବେଚନ:-
ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଚିତ୍ତକୁ "ବିନିୟତ" କୁହାଯାଏ। ଅର୍ଥାତ୍—ଏପରି ଚିତ୍ତ, ଯାହାକୁ ଜୋରକରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ; ବରଂ ତାହା ନିଜେ ହିଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ। ଯାହାର ଚିତ୍ତ ସଦା ପରମାତ୍ମାରେ ଲୀନ ରହେ—ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ହେଉ କି ସାଧନାରେ ବସିଥିବା ସମୟରେ—ସେପରି ଚିତ୍ତକୁ "ବିନିୟତ" କୁହାଯାଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥା ସେତେବେଳେ ହିଁ ସମ୍ଭବ, ଯେତେବେଳେ କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସଂଯୋଗରେ ଥାଏ ।

ଏପରି ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ବସେ, ତା'ର ଚିତ୍ତ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ଲଗିଯାଏ ଏବଂ ତା'କୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଷୟର ସ୍ମରଣ ମଧ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ। ତା'ର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ—ପରମାତ୍ମା—ସହ ଚିତ୍ତ ନିରନ୍ତର ଯୁକ୍ତ ରହେ।

ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ରକାର, କଳାକାର କିମ୍ବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏତେ ତନ୍ମୟ ହୋଇଯାଏ ଯେ ତା'କୁ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ରହେ ନାହିଁ, ସେପରି ଏହି ସାଧକଙ୍କ ମନରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ। ତା'କୁ ଭୋକ କିମ୍ବା ଶୋଷର ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ରହେ ନାହିଁ।

ତା'ର ସ୍ପୃହା—ଅର୍ଥାତ୍ ଇଚ୍ଛା—ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଏବେ ତା' ପାଖରେ ଆଉ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପାଇବାର ଆକାଂକ୍ଷା ରହେ ନାହିଁ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହିଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ "ଯୁକ୍ତ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

6.19

ଯଥା ଦୀପୋ ନିବାତସ୍ଥୋ, ନେଙ୍ଗତେ ସୋପମା ସ୍ମୃତା।
ଯୋଗିନୋ ଯତଚିତ୍ତସ୍ୟ, ଯୁଞ୍ଜତୋ ଯୋଗମାତ୍ମନଃ।।୧୯।।

ପବନ ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିବା ଦୀପର ଶିଖା ଯେପରି ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ ନାହିଁ, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଧ୍ୟାନରେ ଲାଗିରହିଥିବା ଯୋଗୀଙ୍କର ବଶୀଭୂତ ଚିତ୍ତ ସେହିପରି ସ୍ଥିର ରହେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ବିବେଚନ:-
ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଦୀପ ଜଳୁ ଥାଏ, ସେଠାରେ ଯେତିକି ପରିମାଣର ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ, ସେତିକି ହିଁ ଥିବା ଉଚିତ—ଅଧିକ ନୁହେଁ କି କମ ନୁହେଁ ।

ଯେପରି ମନ୍ଦିରର ଗର୍ଭଗୃହରେ ଦୀପ ନିଶ୍ଚଳ ଭାବେ, ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଜଳୁ ଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଜ୍ୟୋତି କେବେ ଅସ୍ଥିର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେପରି ଯେଉଁ ଯୋଗୀ ନିଜ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛି, ତା'ର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥିର ନ ହୋଇ ପରମାତ୍ମାଙ୍କଠାରେ ମଗ୍ନ ରହେ।

ଏପରି ଯୋଗୀଙ୍କର ଚିତ୍ତ,ଦୀପ ର ଶାନ୍ତ ଓ ନିଶ୍ଚଳ ଜ୍ୟୋତି ପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ।

6.20

ଯତ୍ରୋପରମତେ ଚିତ୍ତଂ(ନ୍), ନିରୁଦ୍ଧଂ(ମ୍) ଯୋଗସେବୟା।
ଯତ୍ର ଚୈବାତ୍ମନାତ୍ମାନଂ(ମ୍), ପଶ୍ୟନ୍ନାତ୍ମନି ତୁଷ୍ୟତି।।୨୦।।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ତ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପରତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଯେଉଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଧ୍ୟାନରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଘନ ପରମାତ୍ମାରେ ହିଁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇରହେ।

ବିବେଚନ:-

ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ଯେଉଁଠାରେ ଥାଏ, ସେଠାରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାରେ ଲାଗେ । ସେହି ଅବସ୍ଥାର ବିବରଣୀକୁ ପତଞ୍ଜଳି ମୁନି ଚିତ୍ତର ପାଞ୍ଚଟି ଅବସ୍ଥା ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା — ମୂଢ଼।
ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୁଦ୍ଧି ଜଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କୌଣସି ବିଷୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ବୁଝାଯାଏ ନାହିଁ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା — କ୍ଷିପ୍ତ।
ଏଠାରେ ଚିତ୍ତ ସର୍ବଦା ଏଠାରେ ସେଠାରେ ଘୁରି ବୁଲୁଥାଏ ; କେବେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୁଏ ନାହିଁ।

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା — ବିକ୍ଷିପ୍ତ।
ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ କେତେବେଳେ ସ୍ଥିର ହୁଏ, ପୁଣି କେତେବେଳେ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯାଏ।

ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା — ଏକାଗ୍ର।
ଏଠାରେ ସାଧକ ଯାହାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଧ୍ୟାନ କରେ, ସେଇ ମୂର୍ତ୍ତି, ଜ୍ୟୋତି କିମ୍ବା ଓଁକାରରେ ତା'ର ଚିତ୍ତ ଅଚଳ ଭାବେ ଅବସ୍ଥିତ ରହେ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ଧ୍ୟାତା ଓ ଧ୍ୟେୟ ମାତ୍ର ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଥାଏ।

ପଞ୍ଚମ ଓ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅବସ୍ଥା — ନିରୋଧ।
ଏହା ଚିତ୍ତର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା। ଏଠାରେ ଧ୍ୟାତା ଓ ଧ୍ୟେୟ ଦୁଇଟି ଏକାକାର ହୋଇଯାଏ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ସୂତ୍ର ସାକାର ହୁଏ — "**तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।**"

ଅର୍ଥାତ୍ — ଧ୍ୟାନ କରୁ -କରୁ ସାଧକ ପରମାତ୍ମା ସହ ଏପରି ଏକାତ୍ମ ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ନିଜେ ନିଜର ସ୍ୱରୂପକୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଲାଗେ। ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ — ଏହି ହିଁ ପ୍ରକୃତ ଧ୍ୟାନ।

ସମର୍ଥ ରାମଦାସ ସ୍ୱାମୀ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଏଭଳି କହିଛନ୍ତି — "**पाहणे आपणासी आपण**"

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସହ ଏକାକାର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତୃପ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରେ। ଏହା ଏମିତି ଏକ ସୁଖ, ଯାହାକୁ ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

ତିନି ଲୋକର ରାଜ୍ୟ କିମ୍ବା ରାଜସିଂହାସନ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ସୁଖ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ, ତା'ଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଧିକ ସୁଖ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଏହି ଆନନ୍ଦର କେବେ ଅନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ସୁଖର ବିପରୀତ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ଦୁଃଖ, କିନ୍ତୁ ଆନନ୍ଦର କୌଣସି ବିପରୀତ ଶବ୍ଦ ନାହିଁ।

6.21

ସୁଖମାତ୍ୟନ୍ତିକଂ(ମ୍) ଯତ୍ତଦ୍, ବୁଦ୍ଧିଗ୍ରାହ୍ୟମତୀନ୍ଦ୍ରିୟମ୍।
ବେତ୍ତି ଯତ୍ର ନ ଚୈବାୟଂ(ମ୍), ସ୍ଥିତଶ୍ଚଲତି ତତ୍ତ୍ୱତଃ।।୨୧।।

କେବଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ ଯେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ଅନନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ରହିଛି, ଯୋଗୀ ତାହାକୁ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଓ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିତ ହେଲେ ଏହି ଯୋଗୀ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସ୍ୱରୂପରୁ କଦାପି ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ବିବେଚନ:-

ଏହି ସୁଖ ପରମ ଏବଂ ଚରମ ସୁଖ। ଏହା ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଗଲା ପରେ ସାଧକଙ୍କ ମନରେ ଆଉ କୁଆଡେ ଯିବାର କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ରହେ ନାହିଁ। ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ସେହି ପରମ ତତ୍ତ୍ୱଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଏ ନାହିଁ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ହିଁ ସମାଧି କୁହାଯାଏ। ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରାପ୍ୟ ଆଉ କିଛି ମଧ୍ୟ ବାକି ରହେ ନାହିଁ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ସାଧକଙ୍କ ମନରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ — "ଏହିଁ ହିଁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସାଧ।"

ଏହି ବିଶ୍ୱାସ କେବେ ତୁଟେ ନାହିଁ; ସର୍ବଦା ଅଚଳ ଓ ଅବିଚଳିତ ରହିଥାଏ।

6.22

ଯଂ(ମ୍) ଲବ୍ଧ୍ୱା ଚାପରଂ(ମ୍) ଲାଭଂ(ମ୍), ମନ୍ୟତେ ନାଧିକଂ(ନ୍) ତତଃ।
ଯସ୍ମିନ୍ସ୍ଥିତୋ ନ ଦୁଃଖେନ, ଗୁରୁଣାପି ବିଚାଲ୍ୟତେ।।୨୨।।

ପରମାତ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତି ରୂପକ ଯେଉଁ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଅନ୍ୟ କିଛି ଲାଭ ଅଛି ବୋଲି ଯୋଗୀ ମାନନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରାପ୍ତି ରୂପକ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିତ ହେଲେ ଯୋଗୀ ଅତିଶୟ ଦୁଃଖରେ ମଧ୍ୟ ବିଚଳିତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ବିବେଚନ:-

ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ସାଧକଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ—ଏହାଠାରୁ ବଡ଼ ଲାଭ କିମ୍ବା ସୁଖ ଆଉ କିଛି ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ। ତା'ପରେ ଯେତେ ବଡ଼ ଦୁଃଖ ଆସୁ ନା କାହିଁକି, ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ବିଚଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ।

"ଗୁରୁ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି—ମହାନ। ଏପରି ମହାନ, ପରମ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଶକ୍ତି କେବଳ ଏହି ଯୋଗରେ ହିଁ ନିହିତ ଅଛି। ଯୋଗୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-ହାନି ପରି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନିଶ୍ଚୟ ଆସେ; କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ଯେଉଁଠି ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ସହଜରେ ବିଚଳିତ ହୋଇଯାଏ, ସେଠି ଯୋଗୀ ଅଚଳ ଓ ସ୍ଥିର ରହେ। ସେଥିପାଇଁ—ଏପରି ଯୋଗର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

6.23

ତଂ(ମ୍) ବିଦ୍ୟାଦ୍ ଦୁଃଖସଂୟୋଗ, ବିୟୋଗଂ(ମ୍) ୟୋଗସଞ୍ଜ୍ଞିତମ୍।
ସ ନିଶ୍ଚୟେନ ୟୋକ୍ତବ୍ୟୋ, ୟୋଗୋଽନିର୍ବିଣ୍ଣଚେତସା।।୨୩।।

ଯାହା ଦୁଃଖ ରୂପକ ସଂସାରର ସଂଯୋଗରୁ ରହିତ ତଥା ଯାହାର ନାମ ଯୋଗ, ତାହା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ। କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ, ଅର୍ଥାତ୍ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଉତ୍ସାହଯୁକ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପୂର୍ବକ ସେହି ଯୋଗ ସାଧନା କରିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ବିବେଚନ:-
ଏଠାରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ସ୍ପଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି— "ତଂ ବିଦ୍ୟାତ୍", ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ଯୋଗକୁ ଆମେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନିନେବା ଉଚିତ। "ଦୁଃଖ–ସଂଯୋଗ–ବିୟୋଗଂ ଯୋଗସଞ୍ଜ୍ଞିତମ୍" — ଯେଉଁ ଯୋଗ ଦୁଃଖର ସଂଯୋଗକୁ ସମୂଳେ ବିଛିନ୍ନ କରିଦିଏ, ସେହି ଯୋଗକୁ ହିଁ ଯଥାର୍ଥ "ଯୋଗ" କୁହାଯାଏ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଧୀରେ–ଧୀରେ ଏମିତି ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପହଞ୍ଚିପାରେ। "ଯୋଗାସନ କରିବା ଉଚିତ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ, ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ"—ଏହା କେବଳ କହିବା, ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବାର କଥା ନୁହେଁ। ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବଦ୍ଗୀତା କେବଳ ପଢ଼ିବାର, ଶୁଣିବାର କିମ୍ବା ଉପଦେଶ ଦେବାର ଗ୍ରନ୍ଥ ନୁହେଁ; ଏହା ଆଚରଣର ଶାସ୍ତ୍ର।

ସେହିକାରଣରୁ ପୂଜ୍ୟ ସ୍ୱାମୀଜୀ କହନ୍ତି—ଗୀତାକୁ ପଢ଼, ପଢ଼ାଅ, ଏବଂ ଜୀବନରେ ଆପଣାଅ ; ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାକୁ ଆଚରଣରେ ପରିଣତ କର। ତେବେ ଆଚରଣରେ କିପରି ଆଣିବା? ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି— "**स निश्चयन योक्तव्यो योगो निरिन चेतसा।**" ଅର୍ଥାତ୍ ଅବିରତ, ଅନୁତ୍ସାହହୀନ ନୁହେଁ—ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ସହିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ।

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଦରକାର। ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର—ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ—ଏହି ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୈନିକ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ପୂଜ୍ୟ ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ସ୍ୱାମୀ ମହାରାଜ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ବାଣୀ ଦେଇଛନ୍ତି— "**नराचा होतो नारायण, करा हो नियमित योगासन।**"

ପ୍ରଥମେ ଯୋଗାସନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର; ନିଜ ଭିତରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ୱତଃ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖାଯିବ। ଯଦି ଆମେ ଆସନ୍ତାକାଲିଠାରୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା, କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିକଟରୁ ଆସନ ଶିଖି ନିୟମିତ ଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ତେବେ ଆଠ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିଜ ଭିତରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆମେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା।

ଗୋଟିଏ ମାସ ପରେ ସେହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଉ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବ, ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପରେ ତ ତାହା ଅଧିକ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ, ଏବଂ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଧୀରେ–ଧୀରେ ଅବିରତ ଭାବେ ଚାଲିଥାଏ। ନିଜ ଭିତରେ ହେଉଥିବା ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆମେ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା; କିନ୍ତୁ ଏହା ସେତେବେଳେ ହିଁ ସମ୍ଭବ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଯୋଗକୁ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ସହିତ କରିବା।

ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି— "**स निश्चयेन योक्तव्यो, योगोऽनिर्विण्णचेतसा**" ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତ ହୋଇ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅକ୍ଳାନ୍ତ ମନରେ, ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ଯଦି ମଣିଷ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରେ, ତେବେ ସେ ତାହାର ଫଳକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ସ୍ୱୟଂ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବଦ୍ଗୀତା ହେଉଛି ଏକ ଯୋଗ–ଶାସ୍ତ୍ର। ଶାସ୍ତ୍ରର ଅର୍ଥ କ'ଣ—ଆମେ ଜାଣୁ। ଯେପରି ରସାୟନ ଶାସ୍ତ୍ର, ଭୌତିକ ଶାସ୍ତ୍ର, ଜୀବ ଶାସ୍ତ୍ର—ଏହାମାନେ ବିଜ୍ଞାନ, ସେପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ଯୋଗ–ଶାସ୍ତ୍ର। ଏହା ପରମାତ୍ମା ସହିତ ଏକାତ୍ମତା ସାଧନର ବିଜ୍ଞାନ। ଯେଉଁଠାରେ ବିଜ୍ଞାନ ଅଛି, ସେଠାରେ ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକ। କେବଳ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଜାଣିଲେ ବିଜ୍ଞାନ ବୁଝିହୁଏ ନାହିଁ; ପ୍ରୟୋଗ ବିନା ବିଜ୍ଞାନ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେହିପରି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବିନା ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବଦ୍ଗୀତାର ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ବାସ୍ତବରେ ବୁଝିହେବ ନାହିଁ।

ଆଜି ହିଁ ଆମେ ସଙ୍କଳ୍ପ କରିବା — ଆମେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବୁ। ଯେଉଁମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରୁନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଗାସନ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ସଙ୍କଳ୍ପ ନେବା ଉଚିତ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଯଦି ଆମେ ଜୀବନରେ ଆଚରଣରେ ଆଣିବାକୁ ଚାହୁଁ, ତେବେ କ'ଣ କରିବା ଦରକାର—ସେହି କଥା ଶ୍ରୀଭଗବାନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଳୋକରେ ଆମକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବେ।

6.24

ସଙ୍କଳ୍ପପ୍ରଭବାନ୍କାମାଂସ୍, ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ସର୍ବାନଶେଷତଃ।
ମନସୈବେନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମଂ(ମ୍), ବିନିୟମ୍ୟ ସମନ୍ତତଃ।।୨୪।।

ସଂକଳ୍ପରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସକଳ କାମନା ନିଃଶେଷ ରୂପେ ତ୍ୟାଗ କରି, ସମସ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଙ୍କୁ ସବୁ ଦିଗରୁ ଭଲଭାବେ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିରୋଧ କରି ରଖିବା ଉଚିତ୍।

ବିବେଚନ:-

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କିପରି କରିବା ଉଚିତ—ଏହା ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରିଛୁ। ଏବେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କିପରି କରିବା ଉଚିତ, ସେହି କଥା ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ନିଜେ ଆମକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି।

ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି—ସମସ୍ତ କାମନାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ୟାଗ। ମନରେ ଯଦି ଏହିପରି ଭାବ ରହିଥାଏ—"ଏହା କରିବା ବାକି ରହିଗଲା", "ସେହି କାମ ହୋଇନି", "ଏହା ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା", "ସେହିଟା ଆବଶ୍ୟକ"—ତେବେ ଧ୍ୟାନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ।

ତେବେ ଏହି କାମନାଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ? ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି—କାମନା ସଙ୍କଳ୍ପରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ। ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ—ପ୍ରଥମେ କାମନା ଆସେ, ନା ସଙ୍କଳ୍ପ?

ସଙ୍କଳ୍ପର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମ୍ୟକ୍ କଳ୍ପନା। ପ୍ରଥମେ ମନରେ ଏକ ଧାରଣା ଆସେ—"ଏହା ଭଲ"; ତା'ପରେ କାମନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ—"ଏହା ମୋତେ ଦରକାର"। ଏହିପରି ଭାବରେ ସଙ୍କଳ୍ପରୁ କାମନାର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ। ଭଲ-ମନ୍ଦ ବିଚାର ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ; କିନ୍ତୁ "ଏହା ହିଁ ମୋତେ ଚାହିଁ", "ସେହିଟା ନ ମିଳିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ"—ଏପରି କାମନାଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ୟାଗ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ।

ଶ୍ଳୋକରେ "ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମ" ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସମୂହ। "ବିନିୟମ୍ୟ" ଅର୍ଥ—ବିଶେଷ ପ୍ରୟାସ ସହିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା। କିନ୍ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ କିଏ? କେବଳ ମନ। ଆଉ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ କିଏ? ତାହା ବୁଦ୍ଧି ଅଟେ।

ବୁଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଖର କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାର ଅଧ୍ୟୟନ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନ। ଗୀତା ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରଖର ହୁଏ, ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ଏବଂ ମନ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆସନ୍ତି।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଆମେ ଯାହା ଚାହୁଁ, ତାହା କରନ୍ତି ନାହିଁ; ମନ ଯାହା ଚାହେଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ତାହା କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ମନ ପରମାତ୍ମାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମନ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାକୁ ହିଁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରେ। ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସ୍ୱତଃସିଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ।

ଏହିକାରଣରୁ ସମସ୍ତ ଦିଗରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। କାରଣ ମନର ସ୍ୱଭାବ ଏପରି— ମନ କଳ୍ପନା କରେ କୋଟି କୋଟି, ତଥାପି ସର୍ବଥା ରାମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ।

କଳ୍ପନା ଅନେକ ଉଠିବ, ସଙ୍କଳ୍ପ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଉଠିବ। ମନକୁ ଲାଗିବ—ଏହା ଭଲ, ସେହିଟା ଭଲ। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ମନ ଭିତରେ ଏହି ଦୃଢ଼ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ—"ମୋତେ ଏହି ସବୁ କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ; ମୋତେ କେବଳ ରାମ ଦରକାର, କେବଳ କୃଷ୍ଣ ଦରକାର, କେବଳ ସେଇ ଶିବ, ସେଇ ପରମାତ୍ମା ଦରକାର—ଯାହାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ କିଛି ମୋତେ ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ"—ସେହି ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ ହିଁ ମଣିଷ ସତ୍ୟ ଧ୍ୟାନ କରିପାରେ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଧ୍ୟାନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ଧ୍ୟାନ ସପ୍ତମ ସୋପାନ ଓ ସମାଧି ଅଷ୍ଟମ ସୋପାନ। ଯଦି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ଏକାତ୍ମତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ, ତେବେ ସପ୍ତମ ସୋପାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଯେ ସମସ୍ତ କଥା କହିଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମେ ମନେ ରଖିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ।

"सनिश्चयन युक्तव्यो योग निर्वण्णचेतसा।"

—ଅର୍ଥାତ୍ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ମନରେ, ଅଶାନ୍ତ ସ୍ଥିତି ବିନା, ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ସହିତ ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଯିବା ଦରକାର।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ—ଏହି ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ତତ୍ କ୍ଷଣାତ ଘଟେ ? ନାହିଁ, କିଛି ମଧ୍ୟ ତତ୍ କ୍ଷଣାତ ମିଳେ ନାହିଁ। "ଆଜିଠୁ ମୁଁ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଆରମ୍ଭ

କରିଦେଲି, ଏବେ ମୋର ଚିତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର ହୋଇଗଲା”—ଏପରି ତୁରନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ।

ଏହା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଘଟେ। ଏହା ହେଉଛି ନିଜ ଭିତରେ ଘଟୁଥିବା ସେହି ଧୀରେ-ଧୀରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯାହା ଏତେ ଆନନ୍ଦମୟ ଯେ ମନେ ହୁଏ—ପରମାନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ମିଳୁଛି। ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହାର ଅନୁଭବ ହେବାକୁ ଲାଗେ।

ଯୋଗର ଅନୁଭବ, ଯୋଗର ମାର୍ଗ ନିଜେ ହିଁ ଆନନ୍ଦମୟ। ଏବଂ ଏହି ମାର୍ଗ ଯେଉଁଠାକୁ ନେଇଯାଏ, ସେଠାକୁ ପହଞ୍ଚିଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପରମାନନ୍ଦ ହିଁ ପରମାନନ୍ଦ। ପରମାନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତିର ଯେ ମାର୍ଗ—ସେହି ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ।

6.25

ଶନୈଃ(ଶ୍) ଶନୈରୁପରମେଦ୍, ବୁଦ୍ଧ୍ୟା ଧୃତିଗୃହୀତୟା।
ଆତ୍ମସଂସ୍ଥଂ(ମ୍) ମନଃ(ଖ୍) କୃତ୍ୱା, ନ କିଞ୍ଚିଦପି ଚିନ୍ତୟେତ୍।।୨୫।।

କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସ କରି କରି ଉପରତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ତଥା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ପରମାତ୍ମାରେ ଲଗାଇ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ବି ଚିନ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ବିବେଚନ:-
ବୁଦ୍ଧିର ସାହାଯ୍ୟରେ ମନକୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ଠାରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ଯଦି ବୁଦ୍ଧି ପରିପକ୍ୱ ନୁହେଁ, ତେବେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ। ସେହିକାରଣରୁ ବୁଦ୍ଧିର ପରିପକ୍ୱତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଆମ ସନାତନ ସଂସ୍କୃତିରେ ବୁଦ୍ଧିକୁ ପରିପକ୍ୱ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଉପାୟ ରହିଛି। ଯେପରି—ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ, ଚତୁର୍ଥୀ ବ୍ରତ ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ସମସ୍ତ ବ୍ରତ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାନବର ବୁଦ୍ଧିକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ସଂଯମର ପଥରେ ଆଣିଥାଏ।

ଏପରି ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ଥାପିତ କରିପାରୁ। ଯେତେବେଳେ ବୁଦ୍ଧି ଈଶ୍ୱରମୁଖୀ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ମନ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ପରମାତ୍ମାରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ। ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆଉ କୌଣସି ବିଶେଷ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ।

କିନ୍ତୁ ଏହା ଶୁଣିବାକୁ ସହଜ ଲାଗିଲେ ମଧ୍ୟ, ବାସ୍ତବରେ ଏହା ସେତେ ସହଜ ନୁହେଁ। ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ, ସେ ତୁରନ୍ତ ମାନିଯାଏ ନାହିଁ। ଏଠା-ସେଠା ଦୌଡ଼ିବା, ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା—ଏହା ମନର ସ୍ୱଭାବ।

ଏହି ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ କିପରି ସଂଯମ କରାଯିବ, ସେଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଳୋକମାନଙ୍କରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଉପାୟ ଦେଖାଇଛନ୍ତି।

6.26

ଯତୋ ଯତୋ ନିଶ୍ଚରତି, ମନଶ୍ଚଞ୍ଚଳମସ୍ଥିରମ୍।
ତତସ୍ତତୋ ନିୟମ୍ୟୈତଦ୍, ଆତ୍ମନ୍ୟେବ ବଶଂ(ନ୍) ନୟେତ୍।।୨୬।।

ଏହି ଅସ୍ଥିର ଚଞ୍ଚଳ ମନ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦାଦି ବିଷୟ ନିମନ୍ତେ ସଂସାରରେ ବିଚରଣ କରେ, ତାହାକୁ ସେହି ସେହି ବିଷୟରୁ ନିବୃତ୍ତ କରି ଅର୍ଥାତ୍ ହଟାଇ ଆଣି ବାରମ୍ବାର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ନିରୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ।

ବିବେଚନ:-
ବୁଦ୍ଧିର ସାହାଯ୍ୟରେ ମନକୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କରେ ସ୍ଥାପିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ବୁଦ୍ଧି ପରିପକ୍ୱ ନୁହେଁ, ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ। ସେହିକାରଣରୁ ବୁଦ୍ଧିର ପରିପକ୍ୱତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଆମ ସନାତନ ସଂସ୍କୃତିରେ ବୁଦ୍ଧିକୁ ପରିପକ୍ୱ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ବହୁ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଦେଖାଯାଇଛି। ଯେପରି—ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ, ଚତୁର୍ଥୀ ବ୍ରତ ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ବ୍ରତମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ନିଜ ବୁଦ୍ଧିର ଧୈର୍ଯ୍ୟ କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରୁ।

ଏପରି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ବୁଦ୍ଧିର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ବୁଦ୍ଧିକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ସ୍ଥାପିତ କରିପାରୁ। ଯେତେବେଳେ ମନ ପରମାତ୍ମାରେ ସୁସ୍ଥିର

ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆଉ କୌଣସି ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ରହେ ନାହିଁ।

ତଥାପି, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୁଣିବାକୁ ଯେତେ ସହଜ ଲାଗେ, ବାସ୍ତବରେ ସେତେ ସହଜ ନୁହେଁ। ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କଲେ ସେ ସହଜରେ ମାନିଯାଏ ନାହିଁ। ଏଠା–ସେଠା ଦୌଡ଼ିବା—ଏହା ମନର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି।

ଏହି ସ୍ୱଭାବକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଲୋକଗୁଡ଼ିକରେ ମନକୁ କିପରି ସ୍ଥିର କରିବା—ସେହି ଉପାୟମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବେ।

6.27

ପ୍ରଶାନ୍ତମନସଂ(ମ୍) ହ୍ୟେନଂ(ମ୍), ଯୋଗିନଂ(ମ୍) ସୁଖମୁତ୍ତମମ୍।
ଉପୈତି ଶାନ୍ତରଜସଂ(ମ୍), ବ୍ରହ୍ମଭୂତମକଲ୍ମଷମ୍।।୨୭।।

ଯାହାଙ୍କର ମନ ଭଲ ଭାବରେ ଶାନ୍ତ, ଯେ ପାପରୁ ରହିତ ଓ ଯାହାଙ୍କର ରଜୋଗୁଣ ଶାନ୍ତ ହୋଇଗଲାଣି, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଘନ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ୱଭାବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ସେହି ଯୋଗୀଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ବିବେଚନ:-

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀର ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ତା'କୁ ଗଭୀର ଓ ଉତ୍ତମ ଶାନ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ସହିତ ଅତ୍ୟଧିକ, ଅପୂର୍ବ ସୁଖର ଲାଭ ମଧ୍ୟ ମିଳେ।

ଏହି ଉତ୍ତମ ସୁଖ ତେବେ ମାତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ରଜୋଗୁଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ରଜୋଗୁଣର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ମନକୁ ଏଠା–ସେଠା ଭ୍ରମଣ କରାଇବା ଏବଂ ସଦା ଚଞ୍ଚଳ ରଖିବା।

ବାସ୍ତବରେ ଆମର ଦେହ ଓ ମନ ସତ୍ତ୍ୱ, ରଜଃ ଓ ତମଃ—ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣରେ ଗଢ଼ା। ଧ୍ୟାନର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ରଜୋଗୁଣ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ପରମାତ୍ମାରେ ସୁସ୍ଥିର ଭାବେ ଅବସ୍ଥିତ ରହେ।

ଏପରି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଯୋଗୀ ପରମ ସୁଖକୁ ଲାଭ କରେ। ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗୀ କିପରି ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରେ—ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଲୋକରେ କରିବେ।

6.28

ଯୁଞ୍ଜନ୍ନେବଂ(ମ୍) ସଦାତ୍ମାନଂ(ମ୍), ଯୋଗୀ ବିଗତକଲ୍ମଷଃ।
ସୁଖେନ ବ୍ରହ୍ମସଂସ୍ପର୍ଶମ୍, ଅତ୍ୟନ୍ତଂ(ମ୍) ସୁଖମଶ୍ନୁତେ।।୨୮।।

ସେହି ନିଷ୍ପାପ ଯୋଗୀ ଏହିପରି ଭାବରେ ନିରନ୍ତର ଆତ୍ମାକୁ ପରମାତ୍ମା ରେ ଲଗାଇରଖି ସୁଖପୂର୍ବକ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପରମାତ୍ମପ୍ରାପ୍ତି ରୂପକ ଅନନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ବିବେଚନ:-

ଯେତେବେଳେ ମନରେ ଭୁଲ ଚିନ୍ତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ପାପର ସମ୍ଭାବନା କେମିତି ରହିବ? ବାସ୍ତବରେ ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ଭୁଲ ଓ ଅଶୁଭ ଚିନ୍ତାମାନେ ହିଁ ପାପର ମୂଳ କାରଣ।

ଯାହାର ଚିତ୍ତରେ କୌଣସି କଲ୍ମଷ ରହେ ନାହିଁ, ତାହା ପାଇଁ ପାପର ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ଉଠେ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ମନରେ ଭୁଲ ଚିନ୍ତା ଉପଜିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଆଧାର ରହେ ନାହିଁ। ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କରେ ସ୍ଥିତ ଚିତ୍ତର କାରଣରୁ ଏହି ପବିତ୍ର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ଏପରି ଯୋଗୀ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ମନକୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କରେ ଲଗାଇ ରଖେ। ଏହିପରି ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସେ ସହଜରେ ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କର "ସଂସ୍ପର୍ଶ" ଅନୁଭବ କରେ। ଏଠାରେ "ସଂସ୍ପର୍ଶ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି—ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ସହିତ ଏକତାର ଅନୁଭୂତି।

ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଉଁ–ଯାଉଁ ଯୋଗୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସହ ଏକାକାର ହେବାର ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଏହି ପ୍ରକାରେ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ଓ ଅପୂର୍ବ ସୁଖକୁ ଅନୁଭବ କରେ। ଏହି ସୁଖ ଏପରି—ଯାହାକୁ ଶବ୍ଦରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

ଏପରି ଯୋଗୀଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି କେମିତି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ କ'ଣ–କ'ଣ ଅନୁଭବ କରେ—ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶ୍ରୀଭଗବାନ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ଳୋକରେ କରୁଛନ୍ତି।

6.29

ସର୍ବଭୂତସ୍ଥମାତ୍ମାନଂ(ମ୍), ସର୍ବଭୂତାନି ଚାତ୍ମନି।
ଈକ୍ଷତେ ଯୋଗୟୁକ୍ତାତ୍ମା, ସର୍ବତ୍ର ସମଦର୍ଶନଃ।।୨୯।।

ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଅନନ୍ତ ଚେତନାରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପରମାତ୍ମାରେ ଏକୀଭାବରେ ସ୍ଥିତି ରୂପକ ଯୋଗଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ଆତ୍ମବାନ ତଥା ସର୍ବତ୍ର ସମଭାବ ଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଯୋଗୀ ଆତ୍ମାକୁ ସକଳ ଭୂତରେ ଅବସ୍ଥିତ ଓ ସକଳ ଭୂତଙ୍କୁ ଆତ୍ମାରେ କଳ୍ପିତ ହୋଇଥିବା ଦେଖନ୍ତି।

ବିବେଚନ:-

ଏହିପରି ଯୋଗୀମାନେ—ଧ୍ୟାନରେ ବସିଥାନ୍ତୁ କି ନ ବସିଥାନ୍ତୁ, ଆଖି ଖୋଲା ଥାଉ କି ବନ୍ଦ—ସେ ସଦା ସର୍ବଦା କେବଳ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ହିଁ ଦେଖନ୍ତି। ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଏକାକାର ହୋଇ ସେମାନେ ଯୋଗାତ୍ମା ହୋଇଯାନ୍ତି।

ସମସ୍ତ ଭୂତତତ୍ତ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ତା'ଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ। ଭୂତତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ତା'ଙ୍କୁ ଅଲଗା–ଅଲଗା ଲାଗେ ନାହିଁ; ସମସ୍ତେ ଏକ ଆତ୍ମା ରୂପେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତି।

ଯେପରି ଏକ୍ସ–ରେ କିମ୍ବା ଏମ୍.ଆର୍.ଆଇ. ମାଧ୍ୟମରେ ଦେହର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ, ସେହିପରି ଏହି ଯୋଗୀ ସମସ୍ତ ଜୀବାତ୍ମାରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ଅଂଶକୁ ଦର୍ଶନ କରେ। ବାହ୍ୟ ଆକାର–ପ୍ରକାର ଯେପରି ହେଉନା କାହିଁକି, ତା'ଙ୍କୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଏକମାତ୍ର ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ।

ସନ୍ତ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର ମହାରାଜ କହୁଛନ୍ତି— **जे जे भेटे भूत ते ते माने भगवंत।**

ଅର୍ଥାତ୍—ଯାହା ଯାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ, ସେସବୁରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ହିଁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ।

ପୁଣି ସନ୍ତ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର ମହାରାଜ କହୁଛନ୍ତି— ଯେପରି ବସ୍ତ୍ର ଏକେ ତନ୍ତୁରୁ ତିଆରି, ସେପରି ଏହି ସମଗ୍ର ସଂସାର ପରମାତ୍ମା ନାମକ ଏକମାତ୍ର ତତ୍ତ୍ୱରୁ ସୃଷ୍ଟି ଓ ବ୍ୟାପ୍ତ। ଏପରି ସମଦୃଷ୍ଟି ଯେତେବେଳେ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପରି ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବତ୍ର ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଦର୍ଶନ ହେବାକୁ ଲାଗେ।

6.30

ଯୋ ମାଂ(ମ୍) ପଶ୍ୟତି ସର୍ବତ୍ର, ସର୍ବଂ(ଞ୍) ଚ ମୟି ପଶ୍ୟତି।
ତସ୍ୟାହଂ(ନ୍) ନ ପ୍ରଣଶ୍ୟାମି, ସ ଚ ମେ ନ ପ୍ରଣଶ୍ୟତି।।୩୦।।

ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ସକଳ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରେ ସକଳଙ୍କର ଆତ୍ମା ରୂପେ ମୋତେ ଅର୍ଥାତ୍ ବାସୁଦେବଙ୍କୁ ହିଁ ବ୍ୟାପି ରହିଥିବା ଦେଖନ୍ତି ଓ ସକଳ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ମୋର ଅର୍ଥାତ୍ ବାସୁଦେବଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଥିବା ଦେଖନ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଁ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ, କି ସେ ମୋ ପାଇଁ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ବିବେଚନ:-

ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି — ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ମୋତେ ଦେଖେ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ମୋର ଅବସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଭବ କରେ — ଏହା କ'ଣ ସତ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ? ଏହାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଜ୍ଞାନର ଛାତ୍ର ହୁଏ, ତା'ର ଭିତରେ ବିଜ୍ଞାନୀୟ ଦୃଷ୍ଟି ଗଢ଼ିଉଠେ। ସେ ବିଜ୍ଞାନର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗେ।

ବିଜ୍ଞାନ କହେ — ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସବୁଠୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶ ହେଉଛି ପରମାଣୁ, ଏବଂ ପରମାଣୁର ଭିତରେ ତିନୋଟି ମୂଳ ଉପାଦାନ ରହିଛି — ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍, ପ୍ରୋଟୋନ୍ ଓ ନ୍ୟୁଟ୍ରୋନ୍। ଏହି ଦୃଷ୍ଟି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖିଲେ, ତା'ର ମନରେ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କଣା ମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଆସିଯାଏ।

ଏହିପରି ଯେତେବେଳେ ମଣିଷର ଭିତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅଂଶକୁ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗେ। ତା' ପାଇଁ ସମଗ୍ର ସଂସାର ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବ୍ୟାପ୍ତ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଦେଖେ ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖେ, ତା' ପାଇଁ ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ କେବେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଏବଂ ସେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀଭଗବାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କେବେ ଅଲୁପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହିପରି ଭାବେ ଯୋଗୀ ଓ ପରମାତ୍ମା ପରସ୍ପରକୁ ଦେଖି, ଅନୁଭବ କରି, ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି ଦୃଷ୍ଟିକୁ ହିଁ ଜ୍ଞାନଦୃଷ୍ଟି କୁହାଯାଏ। ଏହି ଜ୍ଞାନଦୃଷ୍ଟିର ଭବ୍ୟ ଓ ବିସ୍ତୃତ ରୂପକୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଏକାଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବିଶ୍ୱରୂପ ଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି।

ଏହି କଥାକୁ ଗୋଟିଏ ସରଳ ଉଦାହରଣରେ ବୁଝାଯାଇପାରେ। ଗୋଟିଏ ଗାଁର ଜଣେ ଲୋକ ସହରକୁ ଆସିଲା। ସେ ଗୋଟିଏ ଦୋକାନ ଆଗରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଏକ ଫଳକ ଦେଖି କାହାକୁ ପଚାରିଲା — "ଏଠି କ'ଣ ଲେଖାଅଛି?" ତା'କୁ କୁହାଗଲା — "ଏଠି ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚଶମା ମିଳେ।" ସେ ଦୋକାନ ଭିତରକୁ ଗଲା, ଆଖିର ପରୀକ୍ଷା କରାଇଲା ଏବଂ ତା'କୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚଶମା ଦିଆଗଲା। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତା'କୁ କିଛି ପଢ଼ିବାକୁ ଦିଆଗଲା, ସେ କହିଲା — "ମୁଁ ତ ପଢ଼ିବା ଜାଣେନି।" ତେବେ ତା'କୁ କୁହାଗଲା — "ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପଢ଼ିବା ଜାଣନାହିଁ, ତେବେ ଚଶମା ପିନ୍ଧିବାର କ'ଣ ଲାଭ?"

ଏହାର ଭାବାର୍ଥ ହେଉଛି — ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ବାହ୍ୟ ସାଧନ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟକୁ ବୁଝିହେବ ନାହିଁ। ଏହିପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟ ଆମକୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦିଏ — ନିଜକୁ ସଂଯମରେ ରଖି, ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିଶ୍ଚୟ କରିବା ଉଚିତ। ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ହେବ, ସେତେ ଅଧିକ ଆମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗତି ଦ୍ରୁତ ହେବ। ଆଜିର ସ୍ଥିତି ଏମିତି ହୋଇଯାଇଛି ଯେ — ଶ୍ରୀ ଭଗବାନଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ସାମ୍ନାରେ ଦେଖିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ସତ୍ୟ ଦର୍ଶନର ଲାଭ ପାଉନାହୁଁ। ଏକଥା ପୂଜ୍ୟ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ ମାଧ୍ୟମରେ କହିଥିଲେ।

ଏକଦା ସେ କିଛି ଭକ୍ତଙ୍କ ସହ କନ୍ୟାକୁମାରୀ ଯାଇଥିଲେ। ସେଠାରେ ଜଣେ ଭକ୍ତ ଦେବୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଦେଖି କହିଲେ — "ସ୍ୱାମୀଜୀ, ଦେଖନ୍ତୁ, ମୂର୍ତ୍ତିର ନାକରେ ଲାଗିଥିବା ହୀରାଟି କେତେ ଚମକୁଛି!" ସ୍ୱାମୀଜୀ ତା'କୁ ପଚାରିଲେ — "ତୁମେ ଦେବୀଙ୍କ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଆସିଛ କି ହୀରା ଦେଖିବାକୁ?"

ଏହାର ଭାବାର୍ଥ ହେଉଛି — ଆମେ ଭକ୍ତିକୁ ଭୁଲି କେବଳ ବାହ୍ୟ ଚମକ ଓ ଆଡ଼ମ୍ବରରେ ଅଟକିଯାଉଛୁ। ଯେ ସତ୍ୟ ଯୋଗୀ, ସେ ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ କେବଳ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ହିଁ ଦେଖେ। ଏହି ଦୃଷ୍ଟି କାହା ପାଇଁ ଅସମ୍ଭବ — ଏମିତି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ ଏହି ଦୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ।

"ଯୋଗମେବାଭ୍ୟସେ ପ୍ରାଜ୍ଞାୟ ଯଥାଶକ୍ତି ନିରନ୍ତର" — ବୁଦ୍ଧିମାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉଚିତ ଯେ, ସେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ନିରନ୍ତର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁ।

ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ନିଜେ ଏକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅଟେ। ଗୀତାକୁ କେବଳ ପଢ଼ିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ଗୀତାକୁ କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଓ ତାହାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ଆଚରଣରେ ଆଣିବା — ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିରନ୍ତର ଚାଲୁ ରଖିବା ଉଚିତ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି —

मलनिर्मोचनं पुंसां जलस्नानं दिने दिने।
सकृत् गीताम्भसि स्नानं संसारमलनाशनम्॥

ଅର୍ଥାତ୍ — ଯେପରି ଶରୀରର ମଳ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଜଳସ୍ନାନ ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିପରି ମନ ଓ ଚିତ୍ତରେ ଲାଗିଥିବା ସଂସାରମଳକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଭଗବଦ୍‌ଗୀତାରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ। ସନ୍ତ ଏକନାଥ ମହାରାଜ କହିଛନ୍ତି —

"रोज एक तरी ओवी अनुभवावी।"

ଅର୍ଥାତ୍ — ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ଲୋକ ପଢ଼ିବା, ତାହାକୁ ବୁଝିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଏବଂ ସେହି ଶ୍ଲୋକକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆଚରଣରେ ଆଣିବା ଉଚିତ। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନିଜେ କିଛି ଶିଖୁ, ସେହି ଜ୍ଞାନକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଉଚିତ — କାରଣ ଶିଖାଇବା ସମୟରେ ଆମେ

ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଗଭୀର ଭାବେ ଶିଖୁ।

ଏହି କଥାକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ — “Teaching is the best way of learning.”

ପୂଜ୍ୟ ସ୍ୱାମୀଜୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ତ୍ରିସୂତ୍ରୀ ଦେଇଛନ୍ତି —

- ଗୀତା ପଢ଼ନ୍ତୁ,
- ଗୀତା ପଢ଼ାନ୍ତୁ,
- ଗୀତାକୁ ଜୀବନରେ ଆଣନ୍ତୁ।

ଏଥି ସହିତ ଆଜିର ସତ୍ର ସମାପ୍ତ ହେଲା ଏବଂ ପରେ ପ୍ରଶ୍ନ–ଉତ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା।

-: ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର :-

ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା — ନନ୍ଦିନୀ ଦିଦି
ପ୍ରଶ୍ନ: ଦୟାକରି ସପ୍ତଦଶ ଶ୍ଳୋକଟିକୁ ପୁଣିଥରେ ବୁଝାଇଦିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଶ୍ଳୋକରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ କଣ କହୁଛନ୍ତି?

ଉତ୍ତର: ସପ୍ତଦଶ ଶ୍ଳୋକଟି ହେଉଛି —

"युक्ताहारविहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा॥६.१७॥"

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାଉ । କିଛି ଲୋକ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ଶ୍ଳୋକରେ ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି —

ନା ଅତ୍ୟଧିକ ନିଦ୍ରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଉଚିତ, ନା ଅତ୍ୟଧିକ ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ଉଚିତ। “ଯୁକ୍ତ” ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ — ନ ଅଧିକ, ନ କମ; ଯେତିକି ଦରକାର, ସେତିକି। “ବୋଧସ୍ୟ”ର ଅର୍ଥ — ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା। ଯିଏ ଏଭଳି ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ ଆହାର, ବିହାର, କର୍ମ, ସୁପ୍ତ ଓ ଜାଗ୍ରତକୁ ଆଚରଣରେ ଆଣେ, ଯୋଗଦ୍ୱାରା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁଃଖ ନାଶ ହୁଏ। ଅର୍ଥାତ୍ — ଯଥୋଚିତ ଭାବରେ ନିଦ୍ରା ଓ ଜାଗ୍ରତକୁନିଜ ବଶରେ କରିବାର ଆଚରଣ ଦୁଃଖହରଣ କରିଥାଏ।

ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା — ବୈଜୟନ୍ତୀ ଦିଦି

ପ୍ରଶ୍ନ: ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଧ୍ୟାନ (ମେଡିଟେସନ) କରୁଛି। ଏଥିରେ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଜଳାଶୟ (ଝିଲ) ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରେ। ଏହା ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ୨୧ ମିନିଟ୍ ଚାଲେ। ଏହା ଠିକ୍ କି? କିମ୍ବା ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ?

ଉତ୍ତର: ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ, ଧ୍ୟାନ ନୁହେଁ। ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କ ଦେଖରେଖ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଯେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ, ସେହିଟି ଧ୍ୟାନର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଟେ। ଆପଣ ଏବେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଶିଖୁଛନ୍ତି। ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ — ଆପଣ ଶ୍ରୀଭଗବାନ କହିଥିବା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଧ୍ୟାନରେ ବସିପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ।

ଶ୍ରୀଭଗବାନ ତ୍ରୟୋଦଶ ଶ୍ଳୋକରେ କହିଛନ୍ତି —

"समं(ङ्) कायशिरोग्रीवं(न्), धारयन्नचलं(म्) स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं(म्) स्वं(न्), दिशश्चानवलोकयन्॥६.१३॥"

ଆପଣ ଦେଖନ୍ତୁ — ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ କେତେ ସମୟ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ବସିପାରୁଛନ୍ତି? ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ରୀଭଗବାନ ଯୋଗାରୂଢ଼ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି —

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं(ङ्), कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव, शमः(ख्) कारणमुच्यते॥६.३॥

ଏହି ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ପହଞ୍ଚିଲେ ସତ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ନାହିଁ। ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଧ୍ୟାନ ଲଗାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏଯାବତ୍ ସତ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ହେଉନାହିଁ। ଧ୍ୟାନର ବହୁ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି। ସବୁ ପଦ୍ଧତିର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ — ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରିବା। ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ସଙ୍କଳ୍ପ–ବିକଳ୍ପ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଭଗବତ୍‌ପ୍ରାପ୍ତି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଇଚ୍ଛା ରହେନାହିଁ, ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଯୋଗାରୂଢ଼ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ।

ଆପଣ ଯେ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ। ତାସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆସନ ବିନା ଶରୀର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସେନାହିଁ। ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୁଏ। ଶ୍ୱାସ–ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହ ମନକୁ ଯୋଡ଼ି ବାୟୁ କେଉଁଠୁ କେଉଁଠାକୁ ଯାଉଛି — ତାହା ଦେଖିବା, ଏହା ମଧ୍ୟ ମନର ଏକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଟେ। ଆମେ ଦିନର କିଛି ସମୟ ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ କରୁ।

କିନ୍ତୁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି — ସମୟ ସମୟରେ ନୁହେଁ, ସଦା ସର୍ବଦା ମନକୁ ଭଗବାନଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ିରଖିବା। ଆମେ ଧ୍ୟାନ ରଖି — ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ଉଚିତ। "ମୁଁ ଯାହା କରୁଛି, ସବୁ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଇଁ" — ଏହି ଭାବ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ଦିନସାରା ଆମେ ଭଗବାନଙ୍କ ସହ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିପାରିବା।

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
Let's come together with the motto of Geeta Pariwar, and gift our Geeta Classes to all our Family, friends & acquaintances

https://gift.learngeeta.com/

ଗୀତା ପରିବାର ଗୋଟିଏ ନୂତନ ଶୁଭାରମ୍ଭ କରିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବତନ ବିବେଚନର ୟୁଟ୍ୟୁବ ଭିଡିଓ ଏବଂ ପିଡିଏଫ୍ ଗୁଡିକୁ ବି ଦେଖି ଏବଂ ପଢି ପାରିବେ ।ଦୟାକରି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଲିଙ୍କର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

https://vivechan.learngeeta.com/

।। ଗୀତା ପଢନ୍ତୁ, ପଢାନ୍ତୁ, ଜୀବନରେ ଆପଣାନ୍ତୁ ।।

।। ଓଁ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାର୍ପଣମସ୍ତୁ ।।