ALL ORISSA SRI AUROBINDO STUDY CIRCLE COMMITTEE

Souvenir

36TH ALL ORISSA CONFERENCE
of
Sri Aurobindo Medical Association

13th & 14th September 2025

"Integral Health -

The Spring Board for Transformation"

MATRUBHABAN

SRI AUROBINDO MARG, CUTTACK - 753 013

e-mail: matrubhaban@gmail.com

visit us at : www.motherorissa.org

Ph. : (0671) 2344338, 2974338

CONTENTS

S.N.	SUBJECT	AUTHOR	PAGE
1.	Foundations of Health	The Mother	9
2.	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି	ଶ୍ରୀମା	47
3.	Integral Health a spring board	Dr. Alok Pandey	96
4.	Integral Health: A Practical Embodiment of Integral Yoga	Yogesh Mohan	98
5.	ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ଚେତନାର ଭିତ୍ତିଭୂମି	ଡ: ସମ୍ପଦାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର	100
6.	The Physical Plane of Consciousness	Dr. Soumitra Basu	103
7.	Cultivating Inner Peace Through Guided Meditation - Our Experience In Educational Institutions	Dr. Smruti Vaishnav & Dr. Bhalendu Vaishnav	111
8.	OM: The Transformative Healing Harmony	Dr Bhalendu Vaishnav Arnab Bishnu Chowdhury	118
9.	The Urgency of Spirituality in Medical Education	Dr. Lucy Das	124
10.	Understanding and Addressing Psychological Issues in School Children	Dr Seema Parija	126
11.	Integral Health Consciousness In School Children	Dr. Ramamani Dalai	128
12.	ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଚାର	ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ	132
13.	ENT Diseases In Children	Dr. Smruti Swain	134
14.	ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ	ଡ: ହେମାମାଳିନୀ ରଥ	137
15.	Integral Health	Dr. Sudhir Kumar Brahma	138
16.	Integral Health in light of the Mother and Sri Aurobindo	Dr. Bijoy Kumar Sahoo	139
17.	Integrated Women's Health, The Journey So Far	Prof. Emeritus (Mrs)S.N. Tripathy	142
18.	ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା - ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ	ଡାକ୍ତର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପାତ୍ର	149
19.	Exercise With Consciousness – How Can It Help Us Evolve?	Dr. Manish Taywade	152
20.	Food: Nourishment of Body, Mind, and Spirit	Nishitharanjan Rout	157
21.	Rest as a Practice for Holistic Wellbeing	Padmalochan Pothal	161
22.	Healthy Sleeping	Dr. Jijnasa Sahani	163
23.	Meditation And Namajapa To Evolve	Jashaswini Roy	166
24.	The Role of Yogasana and Pranayama in Human Evolution - Physical, Mental, Spiritual Dimensions	Dr. Ambujaksha Behera	169
25.	Evolving Consciousness - How To Develop It?	Dr. Abhipsa Rath	170
26.	ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ	ଡ: ପ୍ରଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ	172
27.	ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ଶ୍ରୀ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ	173

ALL ORISSA SRI AUROBINDO STUDY CIRCLE COMMITTEE

36TH ALL ORISSA CONFERENCE OF

SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION

Matrubhaban, Sri Aurobindo Marg, Cuttack - 753013
matrubhaban@gmail.com

Letter No. 1 / 36th SAMA / Dt. 21.04.2025

PRAYER

Sweet Mother,

Pranams at Thy Lotus Feet.

The Sri Aurobindo Medical Association is going to hold its 36th All Orissa Conference on 13th and 14th September 2025 on the theme “INTEGRAL HEALTH - THE SPRING BOARD FOR TRANSFORMATION”

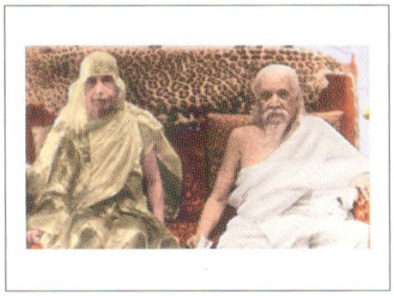
I Souvenir also will be brought out for the occasion.

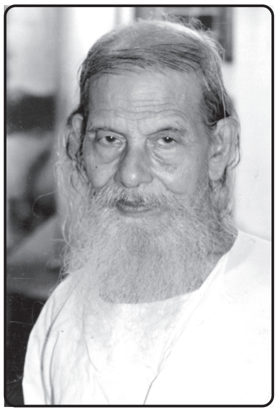
With this prayer accompanies the subtle participation of Thy Child Gadadhar Mishra by whose inspiration this forum of Thy Action had been initiated in 1976 by Dr. Braja Kishore Khandai and others.

Pray for Thy Grace, Blessings, Presence, Guidance throughout preparation and the two-day event.

Thy Children

Members of the Sri Aurobindo Medical Association





Sri Ramakrushna Das
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry

WORDS OF BABAJI MAHARAJ

To make life perfect without rejecting the body or it works the first necessity of every individual is to be healthy. In the absence of total health one cannot study well, think well, exercise well, do a job well. Without health one does not behave well, one quarrels with others, gets irritable and creates unpleasant situations. Whatever knowledge one gains throughout one's life one cannot make a justified utilisation of it. Whether it be an ordinary life or a higher life health is an imperative need. Even individuals following world negating path health is necessary for arriving at their goal.

ଶରୀର ଓ କର୍ମକୁ ତ୍ୟାଗ ନ କରି ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ, ସମୃଦ୍ଧିଶାଳୀ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ। ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନ ଥିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଭଲ ପଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ, ବିଚାର କରିପାରେ ନାହିଁ, ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରେ ନାହିଁ, ଚାକିରୀ କରିପାରେ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଆଳାପ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ସ୍ନାୟୁ-ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସାମାନ୍ୟ କାରଣରେ ରାଗିଯାଏ ଏବଂ ଅପ୍ରୀତିକର କର୍ମ କରେ। ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ତ ଜୀବନ ପରିଶ୍ରମ କରି ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାର୍ଜନ କରିଥାଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭାବରୁ ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରିପାରେ ନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଜୀବନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତି ଉନ୍ନତ ଜୀବନରେ ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରିକି ସଂସାର ଓ ଶରୀରକୁ ମିଥ୍ୟା, ମାୟା କହୁଥିବା ସାଧକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମଜୀବନରେ ବି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିନା ଲକ୍ଷ୍ୟସିଦ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

ରାମକୃଷ୍ଣ ଦାସ

Manoj Das Gupta
Sri Aurobindo Ashram Trust
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry

Dear Shyama,

Your email regarding the 36th Annual Conference of the Sri Aurobindo Medical Association to be held on 13th and 14th September 2025, at Cuttack, has been placed in Mother's Room.

We understand that a souvenir will be published to mark the occasion. We have no objection to extracts from the Writings of Sri Aurobindo and the Mother being included in it. A few of Their photographs may be printed in the souvenir. Kindly ensure that they are printed inside the souvenir and not on the cover and that their quality is good. Of course proper reference notes must be given for the extracts used in the souvenir and due acknowledgement made to the Sri Aurobindo Ashram Trust for the permission granted.

We convey our best wishes for the success of the Conference.

Yours sincerely,

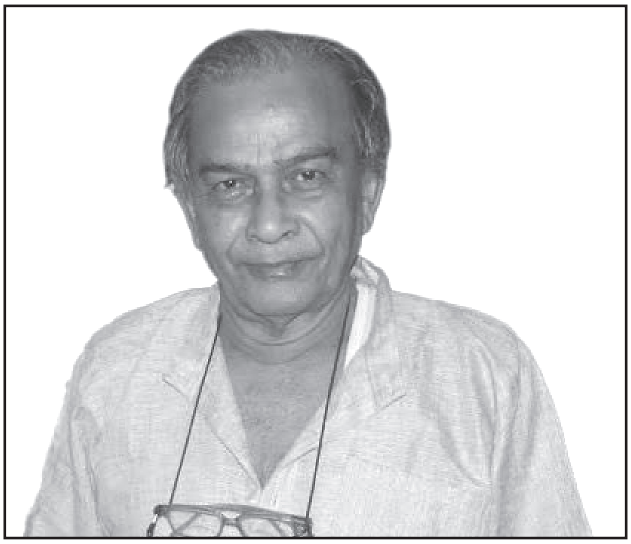
Manoj Das Gupta
Managing Trustee
Sri Aurobindo Ashram

Sri Aurobindo Medical Association extends its gratitude to the Managing Trustee of Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry for giving us permission to print the photograph of The Mother and Sri Aurobindo and their writings in this Souvenir.

Dr. A.S. Dalal
Sri Aurobindo Ashram
Pondicherry

Our Deep Gratitude
and love for his
continual guidance to
Sri Aurobindo Medical Association

Prapatti (Prof. Kangali Charan Pati)
Visionary and Architect of Sri Aurobindo Integral Education in Orissa



Gadadhar Mishra (Mamu)
Visionary and Architect of Dasakarmadhara in Orissa

Editorial...

What is 'Integral Health? Is it a state of complete physical, emotional, social, spiritual wellbeing or something more? Is it the expression of a perfect state of all the parts that a human being is made up of? Is there an intermediate state? How do these states relate to the 'Koshas' described in the Taittiriya Upanishad? What about the perfect functioning and integration of the Koshas? What about the 'Subliminal', the 'Subconscient' the 'Inconscient'? What about the 'Outer being', the 'Inner being' the 'Inmost being'?

Then there is the functioning of the systems of the present human being? If energy can be directly absorbed from the cosmos would there be the need of an alimentary system? Would there be the necessity of a respiratory system? Would the ordinary modes of reproduction now be necessary once immortality in the cells is a natural process. Would there be necessity of this older method for terrestrial immortality adopted by Nature for propagation of the species?

How to regulate and utilise the phenomenon of eating, exercises, yoga, pranayama, resting, sleeping, control and understanding of dreams, awareness of different levels of consciousness in order not just to survive and live a normal life but to gear these to evolve? We discuss this in a symposium entitled 'Living healthy to evolve' mostly by young aspirants.

How could concepts of 'Integral Health' and 'Transformation' be incorporated into Medical Curriculum? Although we have included the 'Spiritual' component into the definition of Health we have yet to explore its inclusion into the graduate and postgraduate curriculum.

It is encouraging that a cleavage has formed in the thinking of Heads of Medical Institutions and State and National faculty are participating in a panel discussion entitled "Concept of Integral Health and Transformation for the Medico''

Thinkers and realised souls are converging to delve into and share different aspects of the theme as well as taking forward important assignments like School health benefits and reaching out to the grass roots of the community through SUMAN Volunteers -given by Them for taking forward Their Mission of divinising humanity. Our cup of gratitude at Their Feet overflows…

NB: The views expressed by contributors are their own as the references sited. The editor does not own responsibility for them.

Foundations of Health

The Mother

Good Habits

We must be proud if we are in good health and not despise it.

As yet happiness and good health are not normal conditions in this world.

By no means—far from damaging health, yoga helps to build up a health that is robust and unfailing.

29 June 1942

Do not forget that to succeed in our yoga one must have a strong and healthy body.

For this, the body must do exercise, have an active and regular life, work physically, eat well, and sleep well.

It is in good health that the way towards transformation is found.

18 April 1971

It is good to do exercises and to lead a simple and hygienic life, but for the body to be truly perfect, it must open to the divine forces, it must be subject only to the divine influence, it must aspire constantly to realise the Divine.

It is in good health that the way towards transformation is found.

18 April 1971

It is good to do exercises and to lead a simple and hygienic life, but for the body to be truly perfect, it must open to the divine forces, it must be subject only to the divine influence, it must aspire constantly to realise the Divine.

Good health is the exterior expression of an inner harmony. We must be proud if we are in good health and not despise it.

It is in good health that the way towards transformation is found.

18 April 1971

It is good to do exercises and to lead a simple and hygienic life, but for the body to be truly perfect, it must open to the divine forces, it must be subject only to the divine influence, it must aspire constantly to realise the Divine.

Health/167

Why Doctors, Dispensaries, Physical Education?

I have often been asked this question, “Why, after having posited as an ideal principle that when we deal with our body we ought to do it with the knowledge that it is only a result and an instrument of the supreme Reality of the universe and of the truth of our being,—why, after having taught this and shown that this is the truth to be realised, do we have in the organisation of our Ashram, doctors, dispensaries, a physical education of the body based on modern theories accepted everywhere?” And why, when some of you go for a picnic do I forbid you to drink water from just anywhere and tell you to take filtered water with you? Why do I have the fruit you eat disinfected, etc.?

All this seems contradictory, but this evening I intend to explain something to you which, I hope, will put an end to this feeling of a contradiction in you. In fact, I have told you many a time that when two ideas or principles apparently seem to contradict one another, you must rise a little higher in your thought and find the point where the contradictions meet in a comprehensive synthesis.

Here, it is very easy if we know one thing, that the method we use to deal with our body, maintain it, keep it fit, improve it and keep it in good health, depends exclusively on the state of consciousness we are in; for our body is an instrument of our consciousness and this consciousness can act directly on it and obtain what it wants from it.

So, if you are in an ordinary physical consciousness, if you see things with the eyes of the ordinary physical consciousness, if you think of them with the ordinary physical consciousness, it will be ordinary physical means you will have to use to act on your body. These ordinary physical means make up the whole science which has accumulated through thousands of years of human existence. This science is very complex, its processes innumerable, complicated, uncertain,

often contradictory, always progressive and almost absolutely relative! Still, very precise results have been achieved; ever since physical culture has become a serious preoccupation, a certain number of experiments, studies, observations have accumulated, which enable us to regulate diet, activities, exercise, the whole outer organisation of life, and provide an adequate basis so that those who make the effort to study and conform strictly to these things have a chance to maintain their body in good health, correct the defects it may have and improve its general condition, and even achieve results which are sometimes quite remarkable.

I may add, moreover, that this intellectual human science, such as it is at present, in its very sincere effort to find the truth, is, surprisingly enough, drawing closer and closer to the essential truth of the Spirit. It is not impossible to foresee the movement where the two will unite in a very deep and very close understanding of the essential truth.

So, for all those who live on the physical plane, in the physical consciousness, it is physical means and processes which have to be used in dealing with the body. And as the vast majority of human beings, even in the Ashram, live in a consciousness which, if not exclusively physical, is at least predominantly physical, it is quite natural for them to follow and obey all the principles laid down by physical science for the care of the body.

(29 May 1957)

Physical Education

Of all the domains of human consciousness, the physical is the one most completely governed by method, order, discipline, process. The lack of plasticity and receptivity in matter has to be replaced by a detailed organisation that is both precise and comprehensive. In this organisation, one must not forget the interdependence and interpenetration of all the domains of the being. However, even a mental or vital impulse, to express itself physically, must submit to an exact process. That is why all education of the body, if it is to be effective, must be rigorous and detailed, far-sighted and methodical. This will be translated into habits; the body is a being of habits. But these habits should be controlled and disciplined, while remaining flexible enough to adapt themselves to circumstances and to the needs of the growth and development of the being.

All education of the body should begin at birth and continue throughout life. It is never too soon to begin nor too late to continue.

Physical education has three principal aspects: (1) control and discipline of the functioning of the body, (2) an integral, methodical and harmonious development of all the parts and movements of the body and (3) correction of any defects and deformities.

It may be said that from the very first days, even the first hours of his life, the child should undergo the first part of this programme as far as food, sleep, evacuation, etc. are concerned. If the child, from the very beginning of his existence, learns good habits, it will save him a good deal of trouble and inconvenience for the rest of his life; and besides, those who have the responsibility of caring for him during his first years will find their task very much easier.

Naturally, this education, if it is to be rational, enlightened and effective, must be based upon a minimum knowledge of the human body, of its structure and its functioning. As the child develops, he must gradually be taught to observe the functioning of his internal organs so that he may control them more and more, and see that this functioning remains normal and harmonious. As for positions, postures and movements, bad habits are formed very early and very rapidly, and these may have disastrous consequences for his whole life. Those who take the question of physical education seriously and wish to give their children the best conditions for normal development will easily find the necessary indications and instructions. The subject is being more and more thoroughly studied, and many books have appeared and are still appearing which give all the information and guidance needed.

It is not possible for me here to go into the details of the application, for each problem is different from every other and the solution should suit the individual case. The question of food has been studied at length and in detail; the diet that helps children in their growth is generally known and it may be very useful to follow it. But it is very

important to remember that the instinct of the body, so long as it remains intact, is more reliable than any theory. Accordingly, those who want their child to develop normally should not force him to eat food which he finds distasteful, for most often the body possesses a sure instinct as to what is harmful to it, unless the child is particularly capricious.

The body in its normal state, that is to say, when there is no intervention of mental notions or vital impulses, also knows very well what is good and necessary for it; but for this to be effective in practice, one must educate the child with care and teach him to distinguish his desires from his needs. He should be helped to develop a taste for food that is simple and healthy, substantial and appetising, but free from any useless complications. In his daily food, all that merely stuffs and causes heaviness should be avoided; and above all, he must be taught to eat according to his hunger, neither more nor less, and not to make his meals an occasion to satisfy his greed or gluttony. From one's very childhood, one should know that one eats in order to give strength and health to the body and not to enjoy the pleasures of the palate. Children should be given food that suits their temperament, prepared in a way that ensures hygiene and cleanliness, that is pleasant to the taste and yet very simple. This food should be chosen and apportioned according to the age of the child and his regular activities. It should contain all the chemical and dynamic elements that are necessary for his development and the balanced growth of every part of his body.

Since the child will be given only the food that helps to keep him healthy and provide him with the energy he needs, one must be very careful not to use food as a means of coercion and punishment. The practice of telling a child, "You have not been a good boy, you won't get any dessert," etc., is most harmful. In this way you create in his little consciousness the impression that food is given to him chiefly to satisfy his greed and not because it is indispensable for the proper functioning of his body.

Another thing should be taught to a child from his early years: to enjoy cleanliness and observe hygienic habits. But, in obtaining this cleanliness and respect for the rules of hygiene from the child, one must take great care not to instil into him the fear of illness. Fear is the worst instrument of education and the surest way of attracting what is feared. Yet, while there should be no fear of illness, there should be no inclination for it either. There is a prevalent belief that brilliant minds are found in weak bodies. This is a delusion and has no basis. There was perhaps a time when a romantic and morbid taste for physical unbalance prevailed; but, fortunately, that tendency has disappeared. Nowadays a well-built, robust, muscular, strong and well-balanced body is appreciated at its true value. In any case, children should be taught to respect health and admire the healthy man whose vigorous body knows how to repel attacks of illness. Often a child feigns illness to avoid some troublesome obligation, a work that does not interest him, or simply to soften his parents' hearts and get them to satisfy some caprice. The child must be taught as early as possible that this does not work and that he does not become more interesting by being ill, but rather the contrary. The weak have a tendency to believe that their weakness makes them particularly interesting and to use this weakness and if necessary even illness as a means of attracting the attention and sympathy of the people around them. On no account should this pernicious tendency be encouraged. Children should therefore be taught that to be ill is a sign of weakness and inferiority, not of some virtue or sacrifice.

That is why, as soon as the child is able to make use of his limbs, some time should be devoted every day to the methodical and regular development of all the parts of his body. Every day some twenty or thirty minutes, preferably on waking, if possible, will be enough to ensure the proper functioning and balanced growth of his muscles while preventing any stiffening of the joints and of the spine, which occurs much sooner than one thinks. In the general programme of the child's education, sports and outdoor games should be given a prominent place; that, more than all the medicines in the world, will assure the child good health. An hour's moving about in the sun does more to cure weakness or even anaemia than

a whole arsenal of tonics. My advice is that medicines should not be used unless it is absolutely impossible to avoid them; and this "absolutely impossible" should be very strict. In this programme of physical culture, although there are well-known general lines to be followed for the best development of the human body, still, if the method is to be fully effective in each case, it should be considered individually, if possible with the help of a competent person, or if not, by consulting the numerous manuals that have already been and are still being published on the subject.

But in any case a child, whatever his activities, should have a sufficient number of hours of sleep. The number will vary according to his age. In the cradle, the baby should sleep longer than he remains awake. The number of hours of sleep will diminish as the child grows. But until maturity it should not be less than eight hours, in a quiet, well-ventilated place. The child should never be made to stay up late for no reason. The hours before midnight are the best for resting the nerves. Even during the waking hours, relaxation is indispensable for all who want to maintain their nervous balance. To know how to relax the muscles and the nerves is an art which should be taught to children when they are very young. There are many parents who, on the contrary, push their child to constant activity. When the child remains quiet, they imagine that he is ill. There are even parents who have the bad habit of making their child do household work at the expense of his rest and relaxation. Nothing is worse for a developing nervous system, which cannot stand the strain of too continuous an effort or of an activity that is imposed upon it and not freely chosen. At the risk of going against many current ideas and ruffling many prejudices, I hold that it is not fair to demand service from a child, as if it were his duty to serve his parents. The contrary would be more true, and certainly it is natural that parents should serve their child or at least take great care of him. It is only if a child chooses freely to work for his family and does this work as play that the thing is admissible. And even then, one must be careful that it in no way diminishes the hours of rest that are absolutely indispensable for his body to function properly.

I have said that from a young age children should be taught to respect good health, physical strength and balance. The great importance of beauty must also be emphasised. A young child should aspire for beauty, not for the sake of pleasing others or winning their admiration, but for the love of beauty itself; for beauty is the ideal which all physical life must realise. Every human being has the possibility of establishing harmony among the different parts of his body and in the various movements of the body in action. Every human body that undergoes a rational method of culture from the very beginning of its existence can realise its own harmony and thus become fit to manifest beauty. When we speak of the other aspects of an integral education, we shall see what inner conditions are to be fulfilled so that this beauty can one day be manifested.

So far I have referred only to the education to be given to children; for a good many bodily defects can be rectified and many malformations avoided by an enlightened physical education given at the proper time. But if for any reason this physical education has not been given during childhood or even in youth, it can begin at any age and be pursued throughout life. But the later one begins, the more one must be prepared to meet bad habits that have to be corrected, rigidities to be made supple, malformations to be rectified. And this preparatory work will require much patience and perseverance before one can start on a constructive programme for the harmonisation of the form and its movements. But if you keep alive within you the ideal of beauty that is to be realised, sooner or later you are sure to reach the goal you have set yourself.

Bulletin, April 1951

The Tapasya of Beauty

The tapasya or discipline of beauty will lead us, through austerity in physical life, to freedom in action. Its basic programme will be to build a body that is beautiful in form, harmonious in posture, supple and agile in its movements, powerful in its activities and robust in its health and organic functioning.

To achieve these results, it will be good, as a general rule, to make use of habit as a help in organising one's material life, for the body

functions more easily within the framework of a regular routine. But one must know how to avoid becoming a slave to one's habits, however good they may be; the greatest flexibility must be maintained so that one may change them each time it becomes necessary to do so.

One must build up nerves of steel in powerful and elastic muscles in order to be able to endure anything whenever it is indispensable. But at the same time great care must be taken not to demand more from the body than the effort which is strictly necessary, the expenditure of energy that fosters growth and progress, while categorically excluding everything that causes exhaustion and leads in the end to physical decline and disintegration.

A physical culture which aims at building a body capable of serving as a fit instrument for a higher consciousness demands very austere habits: a great regularity in sleep, food, exercise and every activity. By a scrupulous study of one's own bodily needs—for they vary with each individual—a general programme will be established; and once this has been done well, it must be followed rigorously, without any fantasy or slackness. There must be no little exceptions to the rule that are indulged in "just for once" but which are repeated very often—for as soon as one yields to temptation, even "just for once", one lessens the resistance of the will-power and opens the door to every failure. One must therefore forgo all weakness: no more nightly escapades from which one comes back exhausted, no more feasting and carousing which upset the normal functioning of the stomach, no more distractions, amusements and pleasures that only waste energy and leave one without the strength to do the daily practice. One must submit to the austerity of a sensible and regular life, concentrating all one's physical attention on building a body that comes as close to perfection as possible. To reach this ideal goal, one must strictly shun all excess and every vice, great or small; one must deny oneself the use of such slow poisons as tobacco, alcohol, etc., which men have a habit of developing into indispensable needs that gradually destroy the will and the memory. The all-absorbing interest which nearly all human beings, even the most intellectual, have in food, its preparation and its consumption, should be replaced by an almost chemical knowledge of the needs of the body and a very scientific austerity in satisfying them. Another austerity must be added to that of food, the austerity of sleep. It does not consist in going without sleep but in knowing how to sleep. Sleep must not be a fall into unconsciousness which makes the body heavy instead of refreshing it. Eating with moderation and abstaining from all excess greatly reduces the need to spend many hours in sleep; however, the quality of sleep is much more important than its quantity. In order to have a truly effective rest and relaxation during sleep, it is good as a rule to drink something before going to bed, a cup of milk or soup or fruit-juice, for instance. Light food brings a quiet sleep. One should, however, abstain from all copious meals, for then the sleep becomes agitated and is disturbed by nightmares, or else is dense, heavy and dulling. But the most important thing of all is to make the mind clear, to quieten the emotions and calm the effervescence of desires and the preoccupations which accompany them. If before retiring to bed one has talked a lot or had a lively discussion, if one has read an exciting or intensely interesting book, one should rest a little without sleeping in order to quieten the mental activity, so that the brain does not engage in disorderly movements while the other parts of the body alone are asleep. Those who practise meditation will do well to concentrate for a few minutes on a lofty and restful idea, in an aspiration towards a higher and vaster consciousness. Their sleep will benefit greatly from this and they will largely be spared the risk of falling into unconsciousness while they sleep.

After the austerity of a night spent wholly in resting in a calm and peaceful sleep comes the austerity of a day which is sensibly organised; its activities will be divided between the progressive and skilfully graded exercises required for the culture of the body, and work of some kind or other. For both can and ought to form part of the physical tapasya. With regard to exercises, each one will choose the ones best suited to his body and, if possible, take guidance from an expert on the subject, who knows how to combine and grade

the exercises to obtain a maximum effect. Neither the choice nor the execution of these exercises should be governed by fancy. One must not do this or that because it seems easier or more amusing; there should be no change of training until the instructor considers it necessary. The self-perfection or even simply the self-improvement of each individual body is a problem to be solved, and its solution demands much patience, perseverance and regularity. In spite of what many people think, the athlete's life is not a life of amusement or distraction; on the contrary, it is a life of methodical efforts and austere habits, which leave no room for useless fancies that go against the result one wants to achieve.

In work too there is an austerity. It consists in not having any preferences and in doing everything one does with interest. For one who wants to grow in self-perfection, there are no great or small tasks, none that are important or unimportant; all are equally useful for one who aspires for progress and self-mastery. It is said that one only does well what one is interested in doing. This is true, but it is truer still that one can learn to find interest in everything one does, even in what appear to be the most insignificant chores. The secret of this attainment lies in the urge towards self-perfection. Whatever occupation or task falls to your lot, you must do it with a will to progress; whatever one does, one must not only do it as best one can but strive to do it better and better in a constant effort for perfection. In this way everything without exception becomes interesting, from the most material chore to the most artistic and intellectual work. The scope for progress is infinite and can be applied to the smallest thing.

This leads us quite naturally to liberation in action. For, in one's action, one must be free from all social conventions, all moral prejudices. However, this does not mean that one should lead a life of licence and dissoluteness. On the contrary, one imposes on oneself a rule that is far stricter than all social rules, for it tolerates no hypocrisy and demands a perfect sincerity. One's entire physical activity should be organised to help the body to grow in balance and strength and beauty. For this purpose, one must abstain from all pleasure-seeking, including sexual pleasure. For every sexual act is a step towards death. That is why from the most ancient times, in the most sacred and secret schools, this act was prohibited to every aspirant towards immortality. The sexual act is always followed by a longer or shorter period of unconsciousness that opens the door to all kinds of influences and causes a fall in consciousness. But if one wants to prepare oneself for the supramental life, one must never allow one's consciousness to slip into laxity and inconscience under the pretext of pleasure or even of rest and relaxation. One should find relaxation in force and light, not in darkness and weakness. Continence is therefore the rule for all those who aspire for progress. But especially for those who want to prepare themselves for the supramental manifestation, this continence must be replaced by a total abstinence, achieved not by coercion and suppression but by a kind of inner alchemy, as a result of which the energies that are normally used in the act of procreation are transmuted into energies for progress and integral transformation. It is obvious that for the result to be total and truly beneficial, all sexual impulses and desires must be eliminated from the mental and vital consciousness as well as from the physical will. All radical and durable transformation proceeds from within outwards, so that the external transformation is the normal, almost inevitable result of this process.

A decisive choice has to be made between lending the body to Nature's ends in obedience to her demand to perpetuate the race as it is, and preparing this same body to become a step towards the creation of the new race. For it is not possible to do both at the same time; at every moment one has to decide whether one wants to remain part of the humanity of yesterday or to belong to the superhumanity of tomorrow.

One must renounce being adapted to life as it is and succeeding in it if one wants to prepare for life as it will be and to become an active and efficient part of it.

One must refuse pleasure if one wants to open to the delight of existence, in a total beauty and harmony.

This brings us quite naturally to vital austerity,

the austerity of the sensations, the tapasya of power. For the vital being is the seat of power, of effective enthusiasm. It is in the vital that thought is transformed into will and becomes a dynamism for action. It is also true that the vital is the seat of desires and passions, of violent impulses and equally violent reactions, of revolt and depression. The normal remedy is to strangle and starve the vital by depriving it of all sensation; sensations are indeed its main sustenance and without them it falls asleep, grows sluggish and starves to death.

In fact, the vital has three sources of subsistence. The one most easily accessible to it comes from below, from the physical energies through the sensations.

The second is on its own plane, when it is sufficiently vast and receptive, by contact with the universal vital forces.

The third, to which it usually opens only in a great aspiration for progress, comes to it from above by the infusion and absorption of spiritual forces and inspiration.

To these sources men always strive more or less to add another, which is for them at the same time the source of most of their torments and misfortunes. It is the interchange of vital forces with their fellows, usually in groups of two, which they most often mistake for love, but which is only the attraction between two forces that take pleasure in mutual interchange.

Thus, if we do not wish to starve our vital, sensations must not be rejected or diminished in number and intensity. Neither should we avoid them; rather we must make use of them with wisdom and discernment. Sensations are an excellent instrument of knowledge and education, but to make them serve these ends, they must not be used egoistically for the sake of enjoyment, in a blind and ignorant search for pleasure and self-satisfaction.

The senses should be capable of enduring everything without disgust or displeasure, but at the same time they must acquire and develop more and more the power of discerning the quality, origin and effect of the various vital vibrations in order to know whether they are favourable to harmony, beauty and good health or whether they are harmful to the balance and progress of the physical being and the vital. Moreover, the senses should be used as instruments to approach and study the physical and vital worlds in all their complexity; in this way they will take their true place in the great endeavour towards transformation.

It is by enlightening, strengthening and purifying the vital, and not by weakening it, that one can contribute to the true progress of the being. To deprive oneself of sensations is therefore as harmful as depriving oneself of food. But just as the choice of food must be made wisely and solely for the growth and proper functioning of the body, so too the choice of sensations and their control should be made with a very scientific austerity and solely for the growth and perfection of the vital, of this highly dynamic instrument, which is as essential for progress as all the other parts of the being.

It is by educating the vital, by making it more refined, more sensitive, more subtle and, one should almost say, more elegant, in the best sense of the word, that one can overcome its violence and brutality, which are in fact a form of crudity and ignorance, of lack of taste.

In truth, a cultivated and illumined vital can be as noble and heroic and disinterested as it is now spontaneously vulgar, egoistic and perverted when it is left to itself without education. It is enough for each one to know how to transform in himself the search for pleasure into an aspiration for the supramental plenitude. If the education of the vital is carried far enough, with perseverance and sincerity, there comes a time when, convinced of the greatness and beauty of the goal, the vital gives up petty and illusory sensorial satisfactions in order to win the divine delight.

Bulletin, February 1953

Rest, Sleep and Dreams

Proper Rest: Important for the Sadhana

Helth/184-185

Proper rest is a very important thing for the sadhana.

2 March 1942

You must rest—but a rest of concentrated force, not of diluted nonresistance to the adverse forces. A rest that is a power, not the rest of weakness.

***

Before trying to sleep, when you lie down to sleep, begin by relaxing yourself physically (I call this becoming a rag on the bed).

Then with all the sincerity at your disposal offer yourself to the Divine in a complete relaxation, and... that's all.

Keep trying until you succeed and you will see.

***

I would like to know why I had such a disturbed night.

Obviously you did not quiet your thoughts before going to sleep.

At the time of lying down one should always begin by quieting one's thoughts.

Sleep is indispensable in the present state of the body. It is by progressive control over the subconscient that the sleep can become more and more conscious.

***

I know by experience that it is not by lessening the food that sleep becomes conscious; the body becomes restless but this in no way increases the consciousness. It is in good, sound and quiet sleep that one can get in contact with a deeper part of oneself.

Rest in Action

The body has a wonderful capacity of adaptation and endurance. It is able to do so many more things than one usually imagines. If, instead of the ignorant and despotic masters that now govern it, it is ruled by the central truth of the being, you will be amazed at what it is capable of doing. Calm and quiet, strong and poised, at every minute it will be able to put forth the effort that is demanded of it, for it will have learnt to find rest in action and to recuperate, through contact with the universal forces, the energies it expends consciously and usefully.

Science of Living

Relax, Give Yourself, Repeat Your Mantra

Why does one wake up tired in the morning, and what should one do to have a better sleep?

If you wake up tired in the morning, it is because of tamas, nothing else, a formidable mass of tamas; I myself noticed it when I began to do the yoga of the body. It is inevitable so long as the body is not transformed.

You must lie flat on your back and relax all the muscles and all the nerves—it is an easy thing to learn—to be like what I call a rag on a bed: nothing else remains. And if you can do that with the mind also, you get rid of all those stupid dreams that make you more tired when you get up than when you went to bed. It is the cellular activity of the brain that continues without control, and that tires one much. So, a total relaxation, a sort of complete calm, without tension, in which everything is stopped. But this is only the beginning.

Afterwards, you make a self-giving as total as possible, of everything, from top to bottom, from outside to inside, and an eradication, as total as possible, of all the resistance of the ego. And you begin repeating your mantra—your mantra, if you have one, or any word which has a power for you, a word leaping forth from the heart spontaneously, like a prayer, a word which sums up your aspiration. After repeating it a certain number of times, if you are accustomed to do so, you enter into trance. And from that trance you pass into sleep. The trance lasts as long as it should and quite naturally, spontaneously, you pass into sleep. But when you come back from this sleep, you remember everything; the sleep was like a continuation of the trance.

Fundamentally, the sole purpose of sleep is to enable the body to assimilate the effect of the trance so that the effect may be received everywhere, and to enable the body to do its natural nocturnal function of eliminating toxins. And when you wake up, there is not that trace of heaviness which comes from sleep: the effect of the trance continues.

Even for those who have never been in trance, it is good to repeat a mantra, a word, a prayer before going into sleep. But there must be a life in the words; I do not mean an intellectual significance, nothing of that kind, but a vibration. And its effect on the body is extraordinary: it begins to vibrate, vibrate, vibrate… and quietly you let yourself go, as though you wanted to go to sleep. The body vibrates more and more, more and more, more and more, and away you go. That is the cure for tamas.

It is tamas which causes bad sleep. There

are two kinds of bad sleep: the sleep that makes you heavy, dull, as if you lost all the effect of the effort you put in during the preceding day; and the sleep that exhausts you as if you had passed your time in fighting. I have noticed that if you cut your sleep into slices (it is a habit one can form), the nights become better. That is to say, you must be able to come back to your normal consciousness and normal aspiration at fixed intervals—come back at the call of the consciousness. But for that you must not use an alarm-clock! When you are in trance, it is not good to be shaken out of it.

When you are about to go to sleep, you can make a formation; say: "I shall wake up at such an hour" (you do that very well when you are a child). For the first stretch of sleep you must count at least three hours; for the last, one hour is sufficient. But the first one must be three hours at the minimum. On the whole, you have to remain in bed at least seven hours; in six hours you do not have time enough to do much (naturally I am looking at it from the point of view of sadhana) to make the nights useful.

To make use of the nights is an excellent thing. It has a double effect: a negative effect, it prevents you from falling backward, losing what you have gained—that is indeed painful—and a positive effect, you make some progress, you continue your progress. You make use of the night, so there is no trace of fatigue any more.

Two things you must eliminate: falling into the stupor of the inconscience, with all the things of the subconscient and inconscient that rise up, invade you, enter you; and a vital and mental superactivity where you pass your time in fighting, literally, terrible battles. People come out of that state bruised, as if they had received blows. And they did receive them—it is not "as if"! And I see only one way out: to change the nature of sleep.

Relax Make Your Brain Silent and Immobile

There is no end to the discoveries that you can make in dreams. But one thing is very important: never go to sleep when you are very tired, for if you do, you fall into a sort of unconsciousness and dreams do with you whatever they like, without your being able to exercise the least control. Just as you should always rest before eating, I would advise you all to rest before going to sleep. But then you must know how to rest.

There are many ways of doing it. Here is one: first of all, put your body at ease, comfortably stretched out on a bed or in an easy-chair. Then try to relax your nerves, all together or one by one, till you have obtained complete relaxation. This done, and while your body lies limp like a rag on the bed, make your brain silent and immobile, till it is no longer conscious of itself. Then slowly, imperceptibly, pass from this state into sleep. When you wake up the next morning, you will be full of energy. On the contrary, if you go to bed completely tired and without relaxing yourself, you will fall into a heavy, dull and unconscious sleep in which the vital will lose all its energies.

It is possible that you may not obtain an immediate result, but persevere.

Relax the Whole Mind

There are countless dreams without any connection which have no interest. For your brain is like a recording instrument: something comes and strikes hundreds of cells, each thing must strike a small note. Things will strike the brain—convolutions a remembrance, an impression, all kinds of tiny memories—it depends on your condition. But you have the control, ideas follow each other in accordance with a certain logic; there is also a mechanism which puts memories into movement through contagion, and the movement through contagion is made according to logic (what you call logic). But when you sleep, that faculty usually goes to sleep, so all those little cells are left to themselves and the connections—like the connections of electric wires—don't work any longer, things come the wrong way round or in any direction at all. You must not look for a meaning. It was a contagion: because this one was vibrating, that other also vibrated, one vibration gives rise to another. Your logic works no longer. And you have fantastic dreams, absurd dreams.

It is very difficult to put one's mind into repose. The majority of men get up very tired, more tired than when they went to sleep. One must learn how to quieten one's mind, make it completely blank, and then when one wakes up, one feels refreshed. One must relax the whole mind in the pure white silence, then one has the least number of dreams.

Relax, Give Yourselft UP

How can one remain conscious in the midst of unconsciousness?

One must be vigilant.

And when asleep?

One can remain conscious in sleep, we have already explained that! One must work.

Then one doesn't sleep!

Not at all, one sleeps much better, one has a quiet sleep instead of a restless one. Most people do so many things in their sleep that they wake up more tired than before. We have already spoken about this once. Naturally, if you keep yourself from sleeping, you won't sleep. I always tell those who complain of not being able to sleep, "Meditate then and you will end up by sleeping." It is better to fall asleep while concentrating than "like that", scattered and strewn without knowing even where one is.

To sleep well one must learn how to sleep.

If one is physically very tired, it is better not to go to sleep immediately, otherwise one falls into the inconscient. If one is very tired, one must stretch out on the bed, relax, loosen all the nerves one after another until one becomes like a rumpled cloth in one's bed, as though one had neither bones nor muscles. When one has done that, the same thing must be done in the mind. Relax, do not concentrate on any idea or try to solve a problem or ruminate on impressions, sensations or emotions you had during the day. All that must be allowed to drop off quietly: one gives oneself up, one is indeed like a rag. When you have succeeded in doing this, there is always a little flame, there—that flame never goes out and you become conscious of it when you have managed this relaxation. And all of a sudden this little flame rises slowly into an aspiration for the divine life, the truth, the consciousness of the Divine, the union with the inner being, it goes higher and higher, it rises, rises, like that, very gently. Then everything gathers there, and if at that moment you fall asleep, you have the best sleep you could possibly have. I guarantee that if you do this carefully, you are sure to sleep, and also sure that instead of falling into a dark hole you will sleep in light, and when you get up in the morning you will be fresh, fit, content, happy and full of energy for the day.

When one is conscious in sleep, does the brain sleep or not?

When does the brain ever sleep? When does it sleep? This is of all things the most difficult. If you succeed in making your brain sleep, it would be wonderful. How it runs on! That is vagabondage. It is this I meant when I spoke of relaxation in the brain. If you do it really well, your brain enters a silent restfulness and that is wonderful; when you attain that, five minutes of that and you are quite fresh afterwards, you can solve a heap of problems.

If the brain is always working, why don't we remember what has happened during the night?

Because you have not caught the consciousness at its work. And perhaps because if you remembered what was going on in your brain, you would be horrified! It is really like a madhouse, all these ideas which clash, all dancing a saraband in the head! It is as if one were throwing balls in all directions at once. So, if you saw that, you would be a bit troubled.

Rest in State of Sachidananda

Has the mind need of rest apart from the physical body and the physical brain?

Yes, an absolute need. And it is only in silence that the mind can receive the true light from above. I do not think that the mental being is liable to fatigue; if it feels tired, that is rather a reaction of the brain. It is only in silence that it can rise above itself. But from the point of view of sleep and dreams of which we were speaking, there is a very remarkable phenomenon. I have tried it out. If you are able to establish not only silence in your head but also repose in your vital, the stoppage of all the activities of your being, and if coming out of the domain of forms you enter into what is called Sachchidananda, the supreme consciousness, then with three minutes of that state you can have more rest than in eight hours of sleep. It is not very easy, no…. It is the consciousness absolutely conscious but completely still, in the full original Light. If you get that, if you are able to immobilise everything in you, then your whole being participates in this supreme consciousness and I have well observed that as regards rest (and I mean by rest bodily rest, the repose of the muscles) three minutes of that state were equivalent to eight hours of ordinary sleep.

Dreamless Sleep

What is the nature of dreamless sleep?

Generally, when you have what you call dreamless sleep, it is one of two things; either you do not remember what you dreamt or you fell into absolute unconsciousness which is almost death—a taste of death. But there is the possibility of a sleep in which you enter into an absolute silence, immobility and peace in all parts of your being and your consciousness merges into Sachchidananda. You can hardly call it sleep, for it is extremely conscious. In that condition you may remain for a few minutes, but these few minutes give you more rest and refreshment than hours of ordinary sleep. You cannot have it by chance; it requires a long training.

The Supreme Rest

Mother, you said that the sleep before midnight gives us most rest….

Physically, yes.

Why?

Ah! I said that through personal experience and then that… There's no why about it, is there? Everyone should find this out for himself, or not find it out. But I have heard from those who are interested in earth-chemistry that there are certain rays—(turning to Pavitra) isn't that so? Tell us, do you know about it?—sun-rays which remain active in the atmosphere till midnight, and other rays which become active afterwards, and these give you strength and those draw it out of you. But there are many things like that; at least this, you understand, is something we hear of or read in books. I am giving it to you for what it is worth, I know nothing. Somebody who is very well up in the subject could give you a fuller explanation. (Laughing) But certain things are true, in practice. I cannot say why; perhaps they are only personal things! But still, I have heard of a similar experience from others also. For instance, you go into the sea, remain there a few minutes and you come out full of strength. You go into the sea and remain in it for an hour and you come out completely exhausted! Even with a hot bath it is the same thing. You have a hot bath; you are very tired; you get into it; you remain there at the most for a moment; you come out and feel quite fresh. You remain there for a quarter of an hour, you come out, you have lost all your strength, your energy, there's nothing left, you are drained out.

I tell you this, I cannot speak to you with any competence about the reason, but the fact is there. It is like that. For myself I have an explanation, but it is good only for me, it does not work for others. So it is useless.

As for these stages of sleep which are spoken about here, if one is conscious of one's nights, one can cover them in a few minutes. One does not need to wait for hours of sleep to do this, you understand; if one is conscious, one can pass through all that in a few minutes. To begin with, when one is conscious of one's nights, the first thing to do before falling fast asleep, just in the state when one begins to relax, relax all one's nerves—I have explained this to you already, one relaxes all the nerves and lets oneself go… like this… you know—well, at that moment, one must relax very carefully all mental activity and make that quiet, as quiet as possible, and not go off to sleep until the mind is quite calm. Then you escape quite a long period of useless excitement which is extremely tiring. If you can so manage that the mind relaxes and enters into a complete peace first, your sleep will immediately become very peaceful and very refreshing; naturally, your vital must not be in a turmoil, for then, in that case, it will take you into all sorts of places and make you commit all kinds of stupidities, and the result will be that you will wake up even more tired than when you went to sleep.

But if you are conscious, after having calmed your vital, when you begin to come out from your physical consciousness and enter a more subtle consciousness, you put your vital to sleep, you say to it, "Rest now, keep very quiet", and then you enter your mental activity and say to the mind, "Rest now, remain very quiet", and you put it to sleep also; and then you come out of the mind into a higher region, and there, if it begins to interest you, for instance, if it is the first time you have gone there, you may look at what is happening, have your experience, learn things—at times one learns very interesting things; and then, sometimes one can become aware of a certain general state also, have ideas about other people, other things; it is interesting! And later, if

you have had enough of this, you say, "Keep quiet, sleep, don't move", and you put that to sleep, and rise to a still higher consciousness, and so on, till you reach a state where you are on the borders of form, I am not speaking of physical form—on the borders of all form, much higher than the form of thought, naturally; on the borders of all form and all vibration, in the perfect silence, what here we call Sachchidananda. And when you are there, everything stops, all vibrations subside, and if you remain there just three minutes, you come back to your body absolutely rested, refreshed, fortified, as though you had slept for hours! This is something one can learn to do. I don't say it can be done overnight, a little work is necessary and also some persistence, but still… this one must learn to do; and when you are very anxious, very tired, very… for instance, when you have just undergone violent attacks from hostile forces in one form or another and are very tired, if you follow this process consciously, well, within a few minutes all that disappears completely. It is something worth learning. Only, one must be very, very, very persevering, for… Wait a bit, I am going to tell you something more about it.

When I began studying occultism, I became aware that—just when I began to work upon my nights in order to make them conscious—I became aware that there was between the subtle-physical and the most material vital a small region, very small, which was not sufficiently developed to serve as a conscious link between the two activities. So what took place in the consciousness of the most material vital did not get translated exactly in the consciousness of the most subtle physical. Some of it got lost on the way because it was like a—not positively a void but something only half-conscious, not sufficiently developed. I knew there was only one way, that was to work to develop it. I began working. This happened sometime about the month of February, I believe. One month, two months, three, four, no result. We go on. Five months, six months… it was at the end of July or the beginning of August. I left Paris, the house I was staying in, and went to the countryside, quite a small place on the seashore, to stay with some friends who had a garden. Now, in that garden there was a lawn—you know what a lawn is, don't you? grass—where there were flowers and around it some trees. It was a fine place, very quiet, very silent. I lay on the grass, like this, flat on my stomach, my elbows in the grass, and then suddenly all the life of that Nature, all the life of that region between the subtle-physical and the most material vital, which is very living in plants and in Nature, all that region became all at once, suddenly, without any transition, absolutely living, intense, conscious, marvellous; and this was the result, wasn't it?, of six months of work which had given nothing. I had not noticed anything; but just a little condition like that and the result was there! It is like the chick in the egg, yes! It is there for a very long time and yet one sees nothing at all. And one wonders whether there is indeed a chick in the egg; and then, suddenly "Tick!", there is a tiny hole, you know, and then everything bursts and out comes the chick! It is quite ready, but it took all that time to be formed; that's how it is. When you want to prepare something within you, that is how it is, it is like the chick in the egg. You need a very long time, and this without having the least result, never getting discouraged, and continuing your effort, absolutely regularly, as though you had eternity before you and, moreover, as though you were quite disinterested about the result. You do the work because you do it. And then, suddenly, one day, it bursts and you see before you the full result of your work.

But you understand, don't you? One speaks like this, very easily, of becoming conscious of one's nights, having control over one's sleep-activities and all sorts of things of this kind, but you need to do many such little works like the one I have just described to you. Many of these are needed to obtain this result. When one is accomplished, you realise that there is another missing, and when this is done, you realise there is still another, and so on, until one fine day you can do what I said, and you go from one plane to another, like that, putting all to rest, until you come out of all activity and enter the supreme rest, consciously. It is worth the trouble.

Nightmares and Digestion

If one eats a heavy meal, why is the sleep disturbed by nightmares?

Because there is a very close connection

between dreams and the condition of the stomach. Observations have been made and it has been noticed that in accordance with what is eaten, dreams are of one kind or another, and that if the digestion is difficult, the dream always turns into a nightmare—those nightmares which have no reality but still are nightmares all the same and very unpleasant—seeing tigers, cats, etc…. Or else you experience things like… for instance, you are facing a great danger and must hurry up, get dressed quickly and go out, and then you can't dress, try as you will, you can't put on your things, you don't find your things any more, and if you want to put on your shoes they never fit you, and if you want to go somewhere very fast, the legs don't move any longer, they are paralysed and you are stuck there making formidable efforts to advance, and you can't move. It is this kind of nightmare that comes from a disordered stomach.

Vital and Mental Nightmares

In vital nightmares, which part of the being goes out of the body?

Your vital—not the whole of it for that would produce a cataleptic state, but a portion of the vital goes out for a stroll. Some always go to the nastiest places and so have very bad nights—the possibilities in these nightly rambles are innumerable. It may be a very small thing, just a little portion of your being, but if it is conscious, that is enough to give you a fine little nightmare!

You know, when you sleep, the inner beings are not concentrated upon the body, they go out and become more or less independent—a limited independence, but independence all the same—and they go to dwell in their own domains. The mind more so, for it is hardly held within the body, it is only concentrated but not contained in the body. The vital also goes beyond the body, but it is more concentrated upon the body. The mind however is such a supple substance that it is sufficient to think about a person in order to be with that person, at least partially, mentally. If you think strongly of a place, a part of your mind is there; distance, so to say, does not exist. Of course, to have a mind centralised around the body requires good training. Few people have a mind with a well-defined form: it is like clouds which roll, come and go. Even to have a vital with a form similar to that of your physical body, an analogous form, it must be very much individualised, very much centralised. The mind still more; it must be completely individualised, centralised, organised around the psychic centre in order to have a definite form.

There are people who spend their life organising their mind. I have known some who had made of their mind a kind of fortress, a huge construction (I am speaking of people who had uncommon mental capacities). They had made of their mind quite a big edifice, very powerful and of such a fixity, with such solid walls that they had lost all contact with the outer mental world: they lived completely within their own construction and all the phenomena of their consciousness were of their own making—they had no longer any contact with the outside mental world. They retained contact with their own vital and their body, in a way, but all the phenomena of their consciousness were lodged within their mental construction—they could no longer get out of it. Well, this happens very strongly to people who seek for a spiritual life through the classical methods of a renunciation of the material consciousness, a concentration on their inner being and identification with it. If I gave you the names of some, you would be quite astonished. They construct for themselves a conception in which one finds all the gradations of the mind, a construction so solid and so fixed that they become imprisoned within it and when they believe they have reached the supreme Truth, they have only reached the centre of their own mental construction.

And they have all the experiences they used to foresee: the experience of liberation, the experience of going out of the body, the experience of identification with the Supreme, all, all, but all of their own making; this has no contact with the universal reality. Then if someone touches it, if for some reason or other someone has the power to touch it or simply to make a breach in one of the walls, at first they are completely upset, then they come to regard the force that could do this as a force of terrible destruction, a manifestation of a hostile force of the worst kind!

What is a "mental nightmare"?

When there is a chaos in the brain or a local

fever, a particular turmoil in the brain, an overstrain, or if there is a want of control, you let yourself be possessed by mental formations, this is what happens most often—mental formations which, most often, you yourself have made, besides. And as the control of the rational, waking consciousness has gone, all this begins to dance a saraband in the head, with a kind of raging madness; ideas get entangled, collide, fight, it is truly hallucinating. Then, unless you have the power to bring a great peace into your head, a great tranquillity, a very strong and pure light, well, it is ten times worse than a vital nightmare. The worst of a vital nightmare consists generally in fighting with an enemy who wants to kill you, and you strike him terrible blows, and the blows never hit; you exert all your force, all your energy, and you do not succeed in touching your adversary. He is there in front of you, he threatens you, he is going to strangle you and you gather all your strength, you try to strike, but nothing touches him. When the struggle is like that, hand to hand, with a being who throws himself upon you, it is particularly painful. That is why you are advised not to go out of the body unless you have the necessary power or the purity. You see, in this kind of nightmare the force you want to use is the "memory" of a physical force; but one may have great physical strength, be a first-class boxer, and yet be completely powerless in the vital world because one does not have the necessary vital power. As for the mental nightmares, that kind of frightful saraband in the head, one has altogether the impression of going mad.

One can Arrange One's Dreams

Sweet Mother, you have said that one can exercise one's conscious will and change the course of one's dreams.

Ah, yes, I have already told you that once. If you are in the middle of a dream and something happens which you don't like (for instance, somebody shouts that he wants to kill you), you say: "That won't do at all, I don't want my dream to be like that", and you can change the action or the ending. You can organise your dream as you want. One can arrange one's dreams. But for this you must be conscious that you are dreaming, you must know you are dreaming.

But these dreams are not of much importance, are they?

Yes, they are, and one must be conscious of what can happen. Suppose that you have gone for a stroll in the vital world; there you meet beings who attack you (that's what happens usually), if you know that it is a dream, you can very easily gather your vital forces and conquer. That's a true fact; you can with a certain attitude, a certain word, a certain way of being do things you would not do if you were just dreaming.

If in the dream someone kills you it doesn't matter, for it is just a dream!

I beg your pardon! Usually, the next day you are ill, or may be a little later. That's a warning. I know someone whose eye was thus hurt in a dream, and who really lost his eye a few days later. As for me, once I happened to dream getting blows on my face. Well, when I woke up the next morning, I had a red mark in the same place, on the forehead and the cheek.... Inevitably, a wound received in the vital being is translated in the physical body.

But how does it happen? There must be some intermediary?

It was in the vital that I was beaten. It is from within that this comes. Nothing, nobody touched anything from outside. If you receive a blow in the vital, the body suffers the consequence. More than half of our illnesses are the result of blows of this kind, and this happens much more often than one believes. Only, men are not conscious of their vital, and as they are not conscious they don't know that fifty per cent of their illnesses are the result of what happens in the vital: shocks, accidents, fighting, ill-will.... Externally this is translated by an illness. If one knows how it reacts on the physical, one goes to its source and can cure oneself in a few hours.

***

Food and Drink

Eat for living

Eat for living but do not live for eating.

*

Greed for anything concerning physical conveniences, so called necessities and comforts of whatever nature these are—is one of the most serious obstacles to sadhana. Each little satisfaction

you get through greed is one step backward from the goal.

*

A sadhak must eat because of his body's need of hunger and not because of the demands of his greed.

*

When you have a desire you are governed by the thing you desire; it takes possession of your mind and your life, and you become a slave. If you have greed for food you are no longer the master of food, it is the food that masters you.

*

Unless you control the food you take, you will always be ill.

It is an inner attitude of freedom from attachment and from greed for food and desire of the palate that is needed, not undue diminution of the quantity taken or any self-starvation. One must take sufficient food for the maintenance of the body and its strength and health, but without attachment or desire.

*

One thing we want to know is how much you are eating and whether you sleep regularly and sufficiently. These two points are of great importance, for a sadhana of this kind demands in order to bear it that the mind and body and nervous system should not be weakened by undernourishment and lack of sleep.

*

It is not by fasting but by improving the will that one obtain the Truth.

*

In the effect of food on the body, 90% belongs to the power of thought.

*

In fact I can assure you that the pain in the stomach as well as many other discomforts are due 90% to wrong thinking and strong imaginations—I mean that the material basis for them is practically negligible.

Indifference towards Food

The ordinary life is a round of various desires and greeds. As long as one is preoccupied with them, there can be no lasting progress. A way out of the round must be discovered. Take, as an instance, that commonest preoccupation of ordinary life—the constant thinking by people of what they will eat and when they will eat and whether they are eating enough. To conquer the greed for food an equanimity in the being must be developed such that you are perfectly indifferent towards food. If food is given you, you eat it; if not, it does not worry you in the least; above all, you do not keep thinking about food. And the thinking must not be negative, either. To be absorbed in devising methods and means of abstinence as the sannyasis do is to be almost as preoccupied with food as to be absorbed in dreaming of it greedily. Have an attitude of indifference towards it: that is the main thing. Get the idea of food out of your consciousness, do not attach the slightest importance to it.

Preference for food

And then, finally, habits!… There is a charming phrase here—I appreciated it fully—in which Sri Aurobindo is asked, "What is meant by the physical adhering to its own habits'?" What are the habits which the physical must throw off? It is this terrible, frightful preference for the food you were used to when you were very young, the food you ate in the country where you were born and about which you feel when you no longer get it that you have not anything at all to eat, that you are miserable.

I don't know, I believe there won't be a dozen people here who have come to the Ashram and eaten the food of the Ashram without saying, "Oh! I am not used to this food. It is very difficult." And how many, how many hundreds of people who prepare their own food because they cannot eat the food of the Ashram! (Mother slams the book down on the stool.) And then, they justify this! So it is here that these ideas begin to come, and they say, "My health! I can't digest well!" All this is only in their head. There is not a word of truth in it. NOT ONE WORD OF TRUTH . It is a perpetual lie in which everybody lives, and in this matter, indeed, I may tell you what I think, you have not advanced any farther than the mass of human beings.

I make an exception for the very, very, very rare ones who are not like that. They could be counted on one's fingers. And all, all justify this, all, all—"Oh, my poor children! They are not used

to eating this food. How shall we manage? They will die because of this change of food!" Well, I, indeed, can give a remedy for that. You take a boat, take a train and go round the world several times, you are obliged to eat in each country the food of that country, and after you have done this several times, you will understand your stupidity…. It is a stupidity. A frightful tamas. One is tied up there like this (Mother makes a movement with her hands) to one's gastric habits.

Food: The Old Habits

Mother, the Ashram has been here for a long time; and you say the people who have done something could be counted on your fingers….

No, no, I didn't say that. (Laughter) I was speaking only of food. I was speaking of those who came here and who did not begin, you understand, who did not… The story is very interesting. There are people who come, full of goodwill, moreover—I think I have written this somewhere in the Bulletin—their goodwill is so overflowing that when they arrive everything is perfect, including the food. They find it very good as long as they are in their psychic consciousness. When that begins to go down, the old habits begin to rise up; you understand, when the psychic consciousness comes down, the old habits climb back into their place. And then they begin saying: "It is strange! I used to like this, but I don't like it any more; it has become bad, this food!" This is an intermediary period, and later, after some time, more or less shyly according to their nature they say (Mother begins whispering), "Couldn't I have my personal food? For… I don't know, my stomach does not digest this!" (Laughter) Well, I say that among the people in the Ashram, I am not sure… but there are very, very few who haven't done that. And those who have told themselves, "Oh, as for me, it is all the same to me, I eat what I am given, and I don't bother about it"—these, indeed, can truly be counted on your fingers.

One must look at the thing very clearly, you understand, for there are some who do not dare to speak, many do not dare to say anything, except when they are a little indisposed or really have a stomach-ache or they think they have a stomach-ache and go to see a doctor. The doctor tells them, "Oh, try this or try that and see" just the things they were accustomed to eating. The doctor begins by asking them, "What were you used to eating formerly?" (Laughter) "Weren't you used to taking this?" (Laughter) In this way. Then naturally, immediately they say, "Yes, yes, yes, I think that will do me good!" (Laughter)

Regarding Attachment to Food

Now, if it so happens that you have decided to progress and if you enter the path of yoga, then a new factor intervenes. As soon as you want to progress, you immediately meet the resistance of everything that does not want to progress both in you and around you. And this resistance naturally expresses itself in all the thoughts that correspond to it.

Suppose that you want to make a progress regarding attachment to food, for example; well, almost constantly there will come to you thoughts particularly interested in food, about what should be taken, what should not be taken, how it should be taken, how it should not be taken; and these ideas will come to you, they will seem quite natural to you. And the more you say within yourself, "Oh! how I would like to be free from all that, what a hindrance to my progress are all these preoccupations", the more will they come, quietly, until the progress is truly made within and you have risen to a level of consciousness where you can see all these things from above and put them in their place-which is not a very big place in the universe! And so on, for all things. Therefore, your occupations and affinities are going to put you almost contradictorily into contact not only with ideas having an affinity and relation with your way of being, but with the opposite. And if you don't take care from the beginning to keep an attitude of discernment, you will be turned into a mental battlefield.

If you know how to rise to a higher level, simply into a region of the speculative mind which is not quite the ordinary physical mind, you can see all this play and all this struggle, all this conflict, all these contradictions as a curiosity which does not touch or affect you. If you rise a step higher still and see the goal towards which you want to go, you will gradually come to discern between ideas favourable to your progress which you will keep, and ideas opposed to this progress which

harm and impair it; and from above you will have the power to set them aside, calmly, without being otherwise affected by them. But if you remain there, at that level in the midst of that confusion and conflict, well, you risk getting a headache!

The best thing to do is to occupy yourself with something practical which will compel you to concentrate specially: studies, work or some physical occupation for the body which demands attention-anything at all that forces you to concentrate on what you are doing and no longer be a prey to these ramblings. But if you have the misfortune to remain there and look at them, then surely, as I said, you will get a headache. For it is a problem which must be resolved either by a descent into practical life and a concentration on some practical effort or else by rising above and looking from above at all this chaos so as to be able to bring some order into it and set it right.

But one must never remain on the same plane, it is a plane which is no good either for physical or moral health.

The So-Called Needs of the Body

Sri Aurobindo speaks even of physical needs, the needs of the body, which are generally considered as imperative and which have their own truth; he says that even that can be only quite a partial light, that is to say, a semblance of knowledge or even something false.

That goes against all modern ideas.

People always have the impression that what they call the needs of the body, what the body demands, is an absolute law; that if it is not obeyed, well, one commits a great wrong against one's body which will suffer the consequences. And Sri Aurobindo says that these needs in themselves are either very partial lights, that is to say, only a way of seeing things, or even no lights at all-completely false.

If one were to study the problem attentively enough, one would find out to what an extent these so-called needs of the body depend on the mental attitude. For example, the need to eat. There are people who literally die of hunger if they have not eaten for eight days. There are others who do it deliberately and observe fasting as a principle of yoga, as a necessity in yoga. And for them, at the end of eight days' fasting, the body is as healthy as when they started, and sometimes healthier!

Finally, for all these things, it is a question of proportion, of measure. It is obvious that one can't always live without eating. But it is as obvious that the idea people have about the need to eat is not true. Indeed, it is a whole subject for study: The importance of the mental attitude in relation to the body.

Sri Aurobindo does not recognise the needs of the body as things true in themselves. He says: it is not true, it is only an idea you have, an impression, it is not something true which carries its truth in itself.

Freedom Even from All Need for Food

It is not by abstaining from food that you can make a spiritual progress. It is by being free, not only from all attachment and all desire and preoccupation with food, but even from all need for it; by being in the state in which all these things are so foreign to your consciousness that they have no place there. Only then, as a spontaneous, natural result, can one usefully stop eating. It could be said that the essential condition is to forget to eat—forget, because all the energies of the being and all its concentration are turned towards a more total, more true inner realisation, towards this constant, imperative preoccupation with the union of the whole being, including the bodily cells, with the vibration of the divine forces, with the supramental force which is manifesting, so that this may be the true life: not only the purpose of life, but the essence of life, not only an imperative need of life, but all its joy and all its raison d'être.

When that is there, when this realisation is attained, then to eat or not to eat, to sleep or not sleep, all this has no longer any importance. It is an outer rhythm left to the play of the universal forces as a whole, finding expression through the circumstances and people around you; and then the body, united, totally united with the inner truth, has a suppleness, a constant adaptability: if food is there, it takes it; if it isn't there, it doesn't think about it....

If One Eats Meat

"Q: Is taking very little food helpful in controlling the senses?

"A: No, it simply exasperates them—to take a moderate amount is best. People who fast easily get exalted and may lose their balance.

"Q: If one takes only vegetarian food, does it help in controlling the senses?

"A: It avoids some of the difficulties which the meat-eaters have, but it is not sufficient by itself."

-Sri Aurobindo, Elements of Yoga

Any questions?

What happen if one eats meat?

Do you want me to tell you a story? I knew a lady, a young Swedish woman, who was doing sadhana; and she was by habit a vegetarian, from both choice and habit. One day she was invited by some friends who gave her chicken for dinner. She did not want to make a fuss, she ate the chicken. But afterwards, during the night suddenly she found herself in a basket with her head between two pieces of wicker-work, shaken, shaken, shaken, and feeling wretched, miserable; and then, after that she found herself head down, feet in the air, and being shaken, shaken, shaken. (Laughter) She felt perfectly miserable; and then all of a sudden, somebody began pulling out things from her body, and that hurt her terribly, and then someone came along with a knife and chopped off her head; and then she woke up. She told me all this; she said she had never had such a frightful nightmare, that she had not thought of anything before going to sleep, that it was just the consciousness of the poor chicken that had entered her, and that she had experienced in her dream all the anguish the poor chicken had suffered when it was carried to the market, sold, its feathers plucked and its neck cut! (Laughter)

That's what happens! That is to say, in a greater or lesser proportion you swallow along with the meat a little of the consciousness of the animal you eat. It is not very serious, but it is not always very pleasant. And obviously it does not help you in being on the side of man rather than of the beast! It is evident that primitive men, those who were still much closer to the beast than to the spirit, apparently used to eat raw meat, and that gives much more strength than cooked meat. They killed the animal, tore it apart and bit into it, and they were very strong. And moreover, this is why there was in their intestines that little piece, the appendix which in those days was much bigger and served to digest the raw meat. And then man began to cook. He found out that things tasted better that way, and he ate cooked meat and gradually the appendix grew smaller and was no longer of any use at all. So now it is an encumbrance which at times brings on an illness.

This is to tell you that perhaps now it is time to change one's food and go over to something a little less bestial! It depends absolutely on each one's state of consciousness. For an ordinary man, living an ordinary life, having ordinary activities, not thinking at all of anything else except earning his living, of keeping himself fit and perhaps taking care of his family, it is good to eat meat, it is all right for him to eat anything at all, whatever agrees with him, whatever does him good.

But if one wishes to pass from this ordinary life to a higher one, the problem begins to become interesting; and if, after having come to a higher life, one tries to prepare oneself for the transformation, then it becomes very important. For there certainly are foods which help the body to become subtle and others which keep it in a state of animality. But it is only at that particular time that this becomes very important, not before; and before reaching that moment, there are many other things to do. Certainly it is better to purify one's mind and purify one's vital before thinking of purifying one's body. For even if you take all possible precautions and live physically taking care not to absorb anything except what will help to subtilise your body, if your mind and vital remain in a state of desire, Inconscience, darkness, passion and all the rest, that won't be of any use at all. Only, your body will become weak, dislocated from the inner life and one fine day it will fall ill.

One must begin from inside, I have already told you this once. One must begin from above, first purify the higher and then purify the lower. I am not saying that one must indulge in all sorts of degrading things in the body. That's not what I am telling you. Don't take it as an advice not to exercise control over your desires! It isn't that at all. But what I mean is, do not try to be an angel in the body if you are not already just a little of an

angel in your mind and vital; for that would dislocate you in a different way from the usual one, but not one that is better. We said the other day that what is most important is to keep the equilibrium. Well, to keep the equilibrium everything must progress at the same time. You must not leave one part of your being in darkness and try to bring the other into light. You must take great care not to leave any corner dark. There you are.

Why were eggs forbidden in the Ashram formerly? Now you give eggs.

Eggs were forbidden?

I don't know. That's what we were told.

Ah, people say many things, but I am not responsible for all the things they say! (Laughter) I don't remember ever refusing an egg to someone who needed it from the point of view of health. But if people come and ask for something just out of greediness, for pleasure, I always refuse, as much now as before. It is only from the point of view of health, you know, of the physical equilibrium, that certain things are allowed. Everything is allowed. I haven't refused meat to one who needed it. There were people who ate it because they needed it. But if someone comes asking me for something just in order to satisfy a desire, I say "No", whatever it may be, even ice-cream! (Laughter)

When one eats an egg, doesn't one eat the chicken inside it?

It's not yet formed, the consciousness of the chicken. Of course, one must take care to eat the egg fresh before the chick begins to be formed.

Sweet Mother, if the agony of a chicken can attack us, so too can that of a beetroot or a carrot, can't it?

For all that, I believe the chicken is more conscious than the beetroot. (Laughter) But I ought to tell you my own experience. Only I was thinking this was not something common.

In Tokyo I had a garden and in this garden I was growing vegetables myself. I had a fairly big garden and many vegetables. And so, every morning I used to go for a walk, after having watered them and all the rest; I used to walk around to choose which vegetables I could take for eating. Well, just imagine! There were some which said to me, "No, no, no, no, no."… And then there were others which called, and I saw them from a distance, and they were saying, "Take me, take me, take me!" So it was very simple, I looked for those which wanted to be taken and never did I touch those which did not. I used to think it was something exceptional. I loved my plants very much, I used to look after them, I had put a lot of consciousness into them while watering them, cleaning them, so I thought they had a special capacity, perhaps.

But in France it was the same thing. I had a garden also in the south of France where I used to grow peas, radishes, carrots. Well, there were some which were happy, which asked to be taken and eaten, and there were those which said, "No, no, no, don't touch me, don't touch me!" (Laughter)

Why did they say that, Sweet Mother?

Well, I experimented precisely to find out; and the result was not always the same. At times it was indeed that the plant was not edible; it was not good, it was hard or bitter, it was not good for eating. At other times it happened that it was not ready, that it was too early; it wasn't ripe. By waiting for a day or two, a day or two later it said to me, "Take me, take me, take me!" (Laughter)

The Food of Tomorrow

There will be an attempt to find the food of tomorrow. Well, all this labour for assimilation that makes you so heavy– it takes so much time and energy of the person – it ought to be done before and you must be given something which is at once capable of being assimilated, as is done now: for example, they have vitamins that are directly assimilable and also... proteins, the nutritious principles that are found in such and such things and that are not bulky – a huge quantity is required to assimilate just a little. So now that they are clever enough from the chemical point of view, one is able to simplify. People do not like it simply because... because they take an intense delight in eating, but when one does not take pleasure in eating, one requires nourishment and does not lose time in that. You lose time enormously: the time for eating, the time for digesting and all the rest.

Concentrating One's Food to God

Physically, we depend upon food to live—

unfortunately. For with food, we daily and constantly take in a formidable amount of inconscience, of tamas, heaviness, stupidity. One can't do otherwise—unless constantly, without a break, we remain completely aware and, as soon as an element is introduced into our body, we immediately work upon it to extract from it only the light and reject all that may darken our consciousness. This is the origin and rational explanation of the religious practice of consecrating one's food to God before taking it. When eating one aspires that this food may not be taken for the little human ego but as an offering to the divine consciousness within oneself. In all yogas, all religions, this is encouraged. This is the origin of that practice, of contacting the consciousness behind, precisely to diminish as much as possible the absorption of an inconscience which increases daily, constantly, without one's being aware of it.

Tobaco and Alcohol

Why do tobacco and alcohol destroy the memory and will?

Why? Because, they do so. There is no moral reason. It is a fact. There is a poison in alcohol, there is a poison in tobacco; and this poison goes into the cells and damages them. Alcohol is never expelled, so to say; it accumulates in a certain part of the brain, and then, after the accumulation, these cells no longer function at all—some people even go mad because of it, that is what is called delirium tremens, the result of having swallowed too much alcohol which is not absorbed but remain in this way concentrated in the brain. And it is so radical even that... There is a province in France, for instance, which produces wine, a wine with a very low percentage of alcohol: I believe it is four or five per cent, a very low percentage, you understand; and these people, because they make it, drink wine as one drinks water. They drink it neat, and after some time they become ill. They have cerebral disorders. I knew people of this kind, the brain was disordered, didn't function any more. And tobacco—nicotine is a very serious poison. It is a poison that destroys the cells. I have said that it is a slow poison because one doesn't feel it immediately except when one smokes for the first time and it makes one very ill. And this should make you understand that it ought not to be done. Only, people are so stupid that they think it is a weakness and so continue until they get used to the poison. And the body no longer reacts, it allows itself to be destroyed without reacting: you get rid of the reaction.

Self - Control

In Life One Must Choose

In life, one must choose between a disordered and useless life of desires and that of an ascent into the light of aspiration and mastery of one's lower nature.

*

First learn to know yourself perfectly and then to control yourself perfectly. You will be able to do it by aspiring at every moment. It is never too early to begin, never too late to continue.

*

There is no greater victory than that of controlling oneself.

*

Self-mastery is the greatest conquest, it is the basis of all enduring happiness.

*

To conquer a desire brings more joy than to satisfy it.

*

When one is capable of conforming to a discipline, one it also incapable of doing anything of lasting value in life.

*

To discipline one's life is not easy, even for those who are strong, severe with themselves, courageous and enduring.

But before trying to discipline one's whole life, one must at least try to discipline one activity and persist until one succeeds.

Physical Culture

Become Master of Your Body

Become Master of your body– this will lead you to freedom.

*

Build in yourself the total harmony, so that when the time comes Perfect Beauty can express itself through your body.

*

Physical culture is the best way of developing the consciousness of the body, and the

more the body is conscious, the more it is capable of receiving the divine forces that are at work to transform it and give birth to the new race.

*

The Physical being itself can be the seat of perfect existence, knowledge and bliss.

Follow a Physical Discipline

To be a true leader one must be completely disinterested and efface from oneself as much as possible all self-regard and all selfish movements. To be a leader one must master one's ego, and to master one's ego is the first indispensable step for doing yoga. And this is what can make sports a powerful aid for the realisation of the Divine.

Very few people understand this, and generally those who are against this outer discipline of sports, this concentration on the material realisation, are people who completely lack control over their physical being. And to realise the integral yoga of Sri Aurobindo the control of one's body is a first indispensable step. Those who despise physical activities are people who won't be able to take a single step on the true path of integral yoga, unless they first get rid of their contempt. Control of the body in all its forms is an indispensable basis. A body which dominates you is an enemy; it is a disorder you cannot accept. It is the enlightened will in the mind which should govern the body, and not the body which should impose its law on the mind. When one knows that a thing is bad, one must be capable of not doing it. When one wants something to be realised, one must be able to do it and not be stopped at every step by the body's inability or ill-will or lack of collaboration; and for that one must follow a physical discipline and become master in one's own home.

It is very fine to escape into meditation and from the height of one's so-called grandeur look down on material things, but one who is not master in his own home is a slave.

To Bear the Pressure of the Divine Descent

The movement in the inner being may be perfect; but it puts you in a certain condition of receptivity to forces that fill you with intense emotional excitement, if your external being is weak or untransformed. Where the external being offers resistance to the inner being or cannot hold the entirety of the Ananda, there is this confusion and anarchy in expression.

You must have a strong body and strong nerves. You must have a strong basis of equanimity in your external being. If you have this basis, you can contain a world of emotion and yet not have to scream it out. This does not mean that you cannot express your emotion, but you can express it in a beautiful harmonious way. To weep or scream or dance about is always a proof of weakness, either of the vital or the mental or the physical nature; for on all these levels the activity is for self-satisfaction. One who dances and jumps and screams has the feeling that he is somehow very unusual in his excitement; and his vital nature takes great pleasure in that.

If you have to bear the pressure of the Divine Descent, you must be very strong and powerful, otherwise you would be shaken to pieces. Some persons ask, "Why has not the Divine come yet?" Because you are not ready. If a little drop makes you sing and dance and scream, what would happen if the whole thing came down?

Therefore do we say to people who have not a strong and firm and capacious basis in the body and the vital and the mind, "Do not pull", meaning "Do not try to pull at the forces of the Divine, but wait in peace and calmness." For they would not be able to bear the descent. But to those who possess the necessary basis and foundation we say, on the contrary, "Aspire and draw." For they would be able to receive and yet not be upset by the forces descending from the Divine.

Equanimity in External Being

What is it that you call "the basis of equanimity in the external being"?

It is good health, a solid body, well poised; when one does not have the nerves of a little girl that are shaken by the least thing; when one sleeps well, eats well…. When one is quite calm, well balanced, very quiet, one has a solid basis and can receive a large number of forces.

If anyone among you has received spiritual forces, forces of the Divine Ananda, for example, he knows from experience that unless he is in good health he cannot contain them, keep them. He begins to weep and cry, gets restless to expend

what he has received. He must laugh and talk and gesticulate, otherwise he cannot keep them, he feels stifled. And so by laughing, weeping, moving about he throws out what he has received.

To be well balanced, to be able to absorb what one receives, one must be very quiet, very calm. One must have a solid basis, good health. One must have a very solid basis. That is very important.

The Body: Obedience, Endurance, Beauty

By means of a rational and discerning physical education, we must make our body strong and supple enough to become a fit instrument in the material world for the truth-force which wants to manifest through us.

In fact, the body must not rule, it must obey. By its very nature it is a docile and faithful servant. Unfortunately, it rarely has the capacity of discernment it ought to have with regard to its masters, the mind and the vital. It obeys them blindly, at the cost of its own well-being. The mind with its dogmas, its rigid and arbitrary principles, the vital with its passions, its excesses and dissipations soon destroy the natural balance of the body and create in it fatigue, exhaustion and disease.

The Mother, The Science of Living

It is much easier to organise the body than the vital, for instance. But the mind and the vital, with the character and temperament they have, what do they not do with this poor slave of a body! After having ill-treated it, perhaps ruined it (it protests a little, falls ill a little), this is what the two accomplices say: "What a beast is this body, it cannot follow us in our movement!" Unhappily, the body obeys its masters, the mind and the vital, blindly, without any discrimination. The mind comes along with its theories: "You must not eat that, it will harm you; you must not do that, it is bad", and if the mind is not wise and clear-sighted, the poor body suffers the consequences of the orders it receives. I do not speak of the orders it receives from the vital. The mind with its rigid principles and the vital with its excesses and outbursts and passions are quick to destroy the body's equilibrium and to create a condition of fatigue, exhaustion and illness.

It must be freed from this tyranny and this can be done only through a constant union with the psychic centre of the being. (Ibid)

That is evidently the cure of all ills.

The body has a wonderful capacity of adaptation and endurance. It is fit to do so many more things than one can usually imagine. If instead of the ignorant and despotic masters that govern it, it is ruled by the central truth of the being, one will be surprised at what it is capable of doing. Calm and quiet, strong and poised, it will at every minute put forth the effort that is demanded of it, for it will have learnt to find rest in action, to recuperate through contact with the universal forces the energies it spends consciously and use-fully. (Ibid)

During the last war, it was proved that the body was capable of enduring such suffering as is normally impossible to endure. You have surely read or heard these stories of war in which the body was made to suffer and endure terrible things, and it withstood all that, it proved that it had almost inexhaustible capacities of endurance. Some people happened to be under conditions that should have killed them; if they survived, it was because they had in them a very strong will to survive and the body obeyed that will.

"In this sound and balanced life a new harmony will manifest in the body, reflecting the harmony of the higher regions, which will give it the perfect proportions and the ideal beauty of form."

"The Science of Living", On Education

That is the last stage. If you compare the human body as it now is with a higher ideal of beauty, obviously very few would pass the examination. In almost everyone there is a sort of unbalance in the proportions; we are so accustomed to it that we do not notice it, but if we look from the standpoint of the higher beauty, it becomes visible; very few bodies would bear comparison with perfect beauty. There are a thousand reasons for this unbalance but only one remedy, to instil into the being this instinct, this sense of true beauty, a supreme beauty which will gradually act on the cells and make the body capable of expressing beauty. This is still a thing which is not known: the body is infinitely more plastic than you believe....

You could get much more from your body if you only took the trouble.

You must not despise it nor scold it too much, for it is not the culprit; if you follow a suitable method to train and educate your body, you will have an infinitely greater output than you have now. It is quite recently that men have begun to speak of physical culture as an important thing; if you go back a hundred years, it was the privilege of those who had nothing else to do. A hundred years ago it was a luxury. When someone said, "I do not want to send my child to school, he must earn his living", there were many who answered, "No, pardon me, you make a serious mistake; if you do not prepare your child for his adult life, he will be incapable of doing what he should do." People said this about the mind but it was not said about the body. So many children lived in more or less good conditions, with a body which was indeed a difficulty, but it used to be said, "That will get corrected, that will be all right…." With training and patience you can acquire a body with which you can get along in life.

25 January 1951

What is Physical Culture?

If we cultivate the body by a clear-sighted and rational method, at the same time we are helping the growth of the soul, its progress and enlightenment.

Physical culture is the process of infusing consciousness into the cells of the body. One may or may not know it, but it is a fact. When we concentrate to make our muscles move according to our will, when we endeavour to make our limbs more supple, to give them an agility, or a force, or a resistance, or a plasticity which they do not naturally possess, we infuse into the cells of the body a consciousness which was not there before, thus turning it into an increasingly homogeneous and receptive instrument, which progresses in and by its activities. This is the primary importance of physical culture. Of course, that is not the only thing that brings consciousness into the body, but it is something which acts in an overall way, and this is rare. I have already told you several times that the artist infuses a very great consciousness into his hands, as the intellectual does into his brain. But these are, as it were, local phenomena, whereas the action of physical culture is more general. And when one sees the absolutely marvellous results of this culture, when one observes the extent to which the body is capable of perfecting itself, one understands how useful this can be to the action of the psychic being which has entered into this material substance. For naturally, when it is in possession of an organised and harmonised instrument which is full of strength and suppleness and possibilities, its task is greatly facilitated.

I do not say that people who practise physical culture necessarily do it for this purpose, because very few are aware of this result. But whether they are aware of it or not, this is the result. Moreover, if you are at all sensitive, when you observe the moving body of a person who has practised physical culture in a methodical and rational way, you see a light, a consciousness, a life, which is not there in others.

There are always people with a wholly external view of things who say, "Workers, for example, who have to do hard physical labour and who are compelled by their work to learn to carry heavy weights—they too build up their muscles, and instead of spending their time like aristocrats doing exercises with no useful outward results, they at least produce something." This is ignorance. Because there is an essential difference between the muscles developed through specialised, local and limited use and muscles which have been cultivated deliberately and harmoniously according to an integral programme which leaves no part of the body without work or exercise.

People like workers and peasants, who have a specialised occupation and develop only certain muscles, always end up with occupational deformities. And this in no way helps their psychic progress because, although the whole of life necessarily contributes to the psychic development, it does so in such an unconscious way and so slowly that the poor psychic being must come back again and again and again, indefinitely, to achieve its purpose. Therefore we can say without fear of being mistaken that physical culture is the sadhana of the body and that all sadhana necessarily helps to hasten the achievement of the goal. The more consciously

you do it, the quicker and more general the result, but even if you do it blindly, if you can see no further than the tips of your fingers or your feet or your nose, you help the overall development.

Finally, one can say that any discipline that is followed rigorously, sincerely, deliberately, is a considerable help, for it enables life on earth to attain its goal more rapidly and prepares it to receive the new life. To discipline oneself is to hasten the arrival of this new life and the contact with the supramental reality.

As it is, the physical body is truly nothing but a very disfigured shadow of the eternal life of the Self. But this physical body is capable of progressive development; through each individual formation, the physical substance progresses, and one day it will be capable of building a bridge between physical life as we know it and the supramental life which is to manifest.

28 November 1958

.....

Is It Good to Force One's Body?

Mother,I have seen that I am not able to force my physical body to do a little better than my actual capacity. I would like to know how I can force it. But, Sweet Mother, is it good to force one's body?

No.

The body is capable of progressing and it can gradually learn to do what it could not do before. But its capacity for progress is much slower than the vital desire for progress and the mental will for progress. And if the vital and the mind are left in charge of action, they simply harass the body, destroy its balance and upset its health.

Therefore, one must be patient and follow the rhythm of one's body, which is more reasonable and knows what it can and cannot do.

Naturally, some bodies are tamasic and need a little encouragement in order to progress.

But in all things and in all cases, one has to keep a balance. (13October 1969)

Physical Activities: An Offering to the Divine

Sweet Mother,

You have often told us that our activities should be an offering to the Divine. What does this mean exactly , and how can it be done? For instance, when we play tennis or basketball, how can we do it as an offering? Mental formations are not enough, of course!

It means that what you do should not be done with a personal, egoistic aim, for success, for glory, for gain, for material profit or out of pride, but as a service and an offering, in order to become more conscious of the divine will and to give yourself more entirely to it, until you have made enough progress to know and to feel that it is the Divine who acts in you, His force that impels you and His will that supports you—not just a mental knowledge, but the sincerity of a state of consciousness and the power of a living experience.

For that to be possible, all egoistic motives and all egoistic reactions must disappear.

20 November 1961

About Hatha Yoga

Any rational system of excercises suited to one's need and capacity will help the participant to improve in health. Moreover, it is the attitude that is more important. Any well-planned and scientifically arranged oprogramme of exercises practised with Yogic attitude will become Yogic Exercises and the person practising them will draw full benefit from the point of view of physical health and moral and spiritual uplift.

Bulletin, April 1959

To Women About Their Body

It is true that we are, in our inner being, a spirit, a living soul that holds within it the Divine and aspires to become it, to manifest it perfectly; it is equally true, for the moment at least, that in our most material external being, in our body, we are still an animal, a mammalian, of a higher order no doubt, but made like animals and subject to the laws of animal Nature.

*

You have been taught surely that one peculiarity of the mammal is that the female conceives the child, carries it and builds it up within herself until the moment when the young one, fully formed, comes out of the body of its mother and lives independently.

*

It is a simple natural phenomenon, result of the way in which woman has been made and there is no need to attach to it more importance than to the other functions of the body. It is not a disease

and cannot be the cause of any weakness or real discomfort. Therefore a normal woman, one who is not ridiculously sensitive, should merely take the necessary precautions of cleanliness, never think of it any more and lead her daily life as usual without any change in her programme. This is the best way to be in good health.....

We have in us an intelligent will more or less enlightened which is the first instrument of our psychic being. It is this intelligent will that we must use in order to learn to live not like an animal man, but as a human being, candidate for Divinity.

And the first step towards this realisation is to become master of this body instead of remaining an impotent slave.

One most effective help towards this goal is physical culture.

For about a century there has been a renewal of a knowledge greatly favoured in ancient times, partially forgotten since then. Now it is reawakening, and with the progress of modern science, it is acquiring quite a new amplitude and importance. This knowledge deals with the physical body and the extraordinary mastery that can be obtained over it with the help of enlightened and systematised physical education.

This renewal has been the result of the action of a new power and light that have spread upon the earth in order to prepare it for the great transformations that must take place in the near future.

We must not hesitate to give a primary importance to this physical education whose very purpose is to make our body capable of receiving and expressing the new force which seeks to manifest upon earth.

This said, I now answer the questions you put to me.

*

1. What attitude should a girl take towards her monthly periods?

The attitude you take towards something quite natural and unavoidable. Give it as little importance as possible and go on with your usual life, without changing anything because of it.

*

2) Should a girl participate in her normal programme of Physical Education during her periods?

Certainly if she is accustomed to physical exercise, she must not stop because of that. If one keeps the habit of leading one's normal life always, very soon one does not even notice the presence of the menses.......

4. How can a girl overcome her suffering and pain during periods?

There are some exercises that make the abdomen strong and improve the circulation. These exercises must be done regularly and continued even after the pains have disappeared. For the grown-up girls, this kind of pain comes almost entirely from sexual desires. If we get rid of the desires we get rid of the pain. There are two ways of getting rid of desires; the first one, the usual one, is through satisfaction (or rather what is called so, because there is no such thing as satisfaction in the domain of desire). That means leading the ordinary human-animal life, marriage, children and all the rest of it.

There is, of course, another way, a better way,—control, mastery, transformation; this is more dignified and also more effective.

5) Do you think there should be different types of exercises for boys and girls? Will a girl bring harm on her genital organs by practising the so-called many sports?

In all cases, as well for boys as for girls, the exercises must be graded according to the strength and the capacity of each one. If a weak student tries at once to do hard and heavy exercises, he may suffer for his foolishness. But with a wise and progressive training, girls as well as boys can participate in all kinds of sports, and thus increase their strength and health.

To become strong and healthy can never bring harm to a body, even if it is a woman's body!

6) Will a girl's appearance change and become muscular like a muscular man's and make her look ugly if she practises vigorous exercises?

Weakness and fragility may look attractive in the view of a perverted mind, but it is not the truth of Nature nor the truth of the Spirit.

If you have ever looked at the photos of the women gymnasts you will know what perfectly beautiful bodies they have; and nobody can deny that they are muscular!

7) Will the practice of vigorous types of

exercises bring difficulties in child-birth if the girls want to marry and have children afterwards?

I never came across such a case. On the contrary, women who are trained to strong exercises and have a muscular body go through the ordeal of child-formation and child-birth much more easily and painlessly.

I heard the authentic story of one of these African women who are accustomed to walk for miles carrying heavy loads. She was pregnant and the time of delivery came during one of the day's marches. She sat on the side of the track, under a tree, gave birth to the child, waited for half an hour, then she rose and adding the new-born babe to the former luggage, went on her way quietly, as if nothing had happened. This is a splendid example of what a woman can do when she is in full possession of her health and strength.

Doctors will say that such a thing cannot occur in a civilised world with all the so-called progress that humanity has achieved; but we cannot deny that, from the physical point of view, this is a more happy condition than all the sensitiveness, the sufferings and the complications created by the modern civilisations.

Moreover, usually doctors are more interested in the abnormal cases, and they judge mostly from that point of view. But for us, it is different; it is from the normal that we can rise to the supernormal, not from the abnormal which is always a sign of perversion and inferiority.

8) What should be the ideal of physical education for a girl from the point of view of her sex?

I do not see why there should be any special ideal of physical education for girls other than for boys.

Physical education has for its aim to develop all the possibilities of a human body, possibilities of harmony, strength, plasticity, cleverness, agility, endurance, and to increase the control over the functioning of the limbs and the organs, to make of the body a perfect instrument at the disposal of a conscious will. This programme is excellent for all human beings equally, and there is no point in wanting to adopt another one for girls.

9) What roles should man and woman play in our new way of life? What shall be the relation between them?

Why make at all a distinction between them? They are all equally human beings, trying to become fit instruments for the Divine Work, above sex, caste, creed and nationality, all children of the same Infinite Mother and aspirants to the one Eternal Godhead.

10) What should be the ideal of a woman's physical beauty?

A perfect harmony in the proportions, suppleness and strength, grace and force, plasticity and endurance, and above all, an excellent health, unvarying and unchanging, which is the result of a pure soul, a happy trust in life and an unshakable faith in the Divine Grace.

One word to finish:

I have told you these things, because you needed to hear them, but do not make of them absolute dogmas, for that would take away their truth.

1960 Published in September 1960

Difficulties

To Overcome Bodily Fear

One is often afraid of doing what is new; the body refuses to act in a new way, such as trying a new gymnastic figure or another kind of dive. Where does this fear come from? How can one get rid of it? And again, how can one encourage others to do so?

The body is afraid of anything new because its very base is inertia, tamas; it is the vital which brings in a dominant note of rajas, activity. That is why, as a general rule, the intrusion of the vital in the form of ambition, emulation and vanity, compels the body to shake off the tamas and make the necessary effort to progress.

Naturally, those in whom the mind is dominant can lecture their body and provide it with all the reasons needed to overcome its fear.

The best way for everyone is self-giving to the Divine and trust in His infinite Grace.

*

Would it not be better to continue the work even if one feels lazy?

That depends on the work; there we enter another domain.

It is a work that you are doing for the collectivity and not for yourself personally, then you must do it, whatever happens. It is an

elementary discipline. You have undertaken to do this work or have been given the work and have taken it up, therefore you have accepted it, and in that case you must do it. At all times, unless you are absolutely ill, ill in the last degree and unable to move, you must do it. Even if you are rather ill, you must do it. An unselfish work always cures you of your petty personal maladies. Naturally, if you are really compelled to be in bed without being able to move, with a terrible fever or a very serious illness, then that's quite different. But otherwise, if you are just a little indisposed: "I am not feeling quite well, I have a little headache or I have indigestion, or I have a bad cold, I am coughing", things like that—then doing your work, not thinking of yourself, thinking of the work, doing it as well as you can, that puts you right immediately.

24 June 1953

Why Does the Body Get Tired?

Why does the body get tired? We have more or less regular activities, but one day we are full of energy and the next day we are quite tired.

Generally this comes from a kind of inner disequilibrium. There may be many reasons for it, but it all comes to this: a sort of disequilibrium between the different parts of the being. Now, it is also possible that the day one had the energy, one spent it too much, though this is not the case with children; children spend it until they can no longer do so. One sees a child active till the moment he suddenly falls fast asleep. He was there, moving, running; and then, all of a sudden, pluff! Finished, he is asleep. And it is in this way that he grows up, becomes stronger and stronger. Consequently, it is not the spending that harms you. The expenditure is made up by the necessary rest—that is set right very well. No, it is a disequilibrium: the harmony between the different parts of the being is no longer sufficient.

People think they have only to continue doing forever what they were doing or at least remain in the same state of consciousness, day after day do their little work, and all will go well. But it is not like that. Suddenly, for some reason or other, one part of the being—either your feelings or your thoughts or your vital—makes progress, has discovered something, received a light, progressed. It takes a leap in progress. All the rest remain behind. This brings about a disequilibrium. That is enough to make you very tired. But in fact, it is not tiredness: it is something which makes you want to keep quiet, to concentrate, remain within yourself, be like that, and build up slowly a new harmony among the different parts of the being. And it is very necessary to have, at a given moment, a sort of rest, for an assimilation of what one has learnt and a harmonization of the different parts of the being.

24 February 1954

Depression Cuts Every Source of Energy

When we play badly we find that we have no energy, but if we play well, with great enthusiasm, we find that energy comes. Why?

This is perfectly true. To enter into contact with terrestrial energy, one must establish a certain harmony within oneself. If you know the game well, if you know how to make the moves and if you take an enthusiastic interest, if you have a sort of ambition (quite childish perhaps), a desire to win, then as you go on succeeding you feel a kind of inner joy, not perhaps very profound, but creating the harmony necessary for the interchange of energy. On the other hand, those who do not know how to accept defeat, who get angry and bad-tempered when things do not go according to their wish, lose their energy more and more.

Also, if you slip into depression, you cut every source of energy—from above, from below, from everywhere. That is the best way of falling into inertia. You must absolutely refuse to be depressed.

Depression is always the sign of an acute egoism. When you feel that it is coming near, tell yourself: "I am in a state of egoistic illness, I must cure myself of it."

25 December 1950

How Can Depression Be Controlled?

How can depressions be controlled?

Oh! There's a very simple way. Depression occurs generally in the vital, and one is overpowered by depression only when one keeps the consciousness in the vital, when one remains there. The only thing to do is to get out of the vital and enter a deeper consciousness. Even the higher mind, the luminous, higher mind, the most lofty

thoughts have the power to drive away depression. Even when one reaches just the highest domain of thought, usually the depression disappears. But in any case, if one seeks shelter in the psychic, then there is no longer any room for depression.

Depression may come from two causes: either from a want of vital satisfaction or from a considerable nervous fatigue in the body. Depression arising from physical fatigue is set right fairly easily: one has but to take rest. One goes to bed and sleeps until one feels well again, or else one rests, dreams, lies down. The want of vital satisfaction is pretty easily produced and usually one must face it with one's reason, must ferret out the cause of the depression, what has brought about the lack of satisfaction in the vital; and then one looks at it straight in the face and asks oneself whether that indeed has anything to do with one's inner aspiration or whether it is simply quite an ordinary movement. Generally one discovers that it has nothing to do with the inner aspiration and one can quite easily overcome it and resume one's normal movement. If that does not suffice, then one must go deeper and deeper until one touches the psychic reality. Then one has only to put this psychic reality in contact with the movement of depression, and instantaneously it will vanish into thin air.

Mastery of Depression

Is it the same thing, the same work, to be conscious that the nature must be changed and to master the different parts of the being?

One precedes the other. First of all one must be conscious, then control, and by continuing the mastery one changes one's character. Changing the character is what comes last. One must control bad habits, the old habits, for a very long time for them to drop off and the character to change.

We may take the example of someone who has frequent depressions. When things are not exactly as he would like them to be, he becomes depressed. So, to begin with, he must become aware of his depression—not only of the depression but of the causes of depression, why he gets depressed so easily. Then, once he has become conscious, he must master the depressions, must stop being depressed even when the cause of depression is there—he must master his depression, stop it from coming. And finally, after this work has been done for a sufficiently long time, the nature loses the habit of having depressions and no longer reacts in the same way, the nature is changed.

Waste of Energy

Human beings do not know how to preserve energy. When something happens, an accident or an illness, they ask for help and a double or triple dose of energy is administered. They feel that they are receptive and they receive it. This energy is given for two reasons: to repair the disorder caused by the accident or illness, and to give a power for transformation in order to mend, to change what was the true cause of the illness or accident.

Instead of utilising energy in that way, immediately, immediately they throw it out. They begin to move about, they begin to be active, they begin to work, they begin to speak, they begin… they feel themselves full of energy and throw everything out! They can keep nothing. Then naturally, since the energy was not meant to be wasted like that, but for an inner use, they fall quite flat. And this is universal. They do not know, they do not know how to make this movement: to go within, to utilise the energy—not to keep it, it cannot be kept—to utilise it to mend the damage done to the body and to go deep down to find out the reason for the accident or the malady, and there, to change that into an aspiration, an inner transformation. Instead of this, people begin immediately to chatter, to move about, to act, to do this, to do that!

Indeed, the great majority of human beings feel that they are alive only when they waste energy; otherwise it does not look like life.

Not to waste energy means to utilise it for the purposes for which it was given. If the energy is given for transformation, for the sublimation of the being, it must be used for that; if the energy is given to set right something that has been disorganised in the body, it must be used for that.

Naturally, if someone is given a special work and if he is given the energy to do that work, it is all right, it is used for its own purposes, and it was given for that.

As soon as a man feels energetic, he rushes immediately into action. Or else, those who have

not got the sense to do something useful, gossip. Worse still, those who have no control over themselves become intolerant and begin to dispute! If their will is contradicted, they feel themselves full of energy and take it as holy wrath!

The "Need" of Relaxation

Everything comes from this "need" of relaxation; and what does that mean for most men? It means, always, coming down to a lower level. They do not know that for a true relaxation one must rise one degree higher, one must rise above oneself. If one goes down, it adds to one's fatigue and brings a stupefaction. Besides, each time one comes down, one increases the load of the subconscient—this huge subconscient load which one must clean and clean if one wants to mount, and which is like fetters on the feet. But it is difficult to teach that, for one must know it oneself before one can teach it to others.

This is never told to children, they are allowed to commit all the stupidities in the world under the pretext that they need relaxation.

It is not by sinking below oneself that one removes fatigue. One must climb the ladder and there one has true rest, because one has the inner peace, the light, the universal energy. And little by little one puts oneself in touch with the truth which is the very reason of one's existence.

If you contact that definitively, it removes completely all fatigue.

Boredom: The Most Common Human Malady

To tell the truth, the most common malady humanity suffers from is boredom. Most of the stupidities men commit come from an attempt to escape boredom. Well, I say for certain that no outer means are any good, and that boredom pursues you and will pursue you no matter what you try to escape from it; but that this way, that is, beginning this work of organising your being and all its movements and all its elements around the central Consciousness and Presence, this is the surest and most complete cure, and the most comforting, for all possible boredom. It gives life a tremendous interest. And an extraordinary diversity. You no longer have the time to get bored.

Fatigue comes from doing without interest

Fatigue comes from doing without interest the things you do.

Whatever you do you can find interest in it, provided you take it as the means of progressing; you must try to do better and better what you are doing, the will for progress must always be there and then you take interest in what you do, whatever it is. The most insignificant occupation can prove interesting if you take it that way.

But even the most attractive and important activity will soon lose all its interest for you if the will for progress towards an ideal perfection is not there while you act.

*

Tiredness shows lack of will for progress. When you feel tired or fatigued that is lack of will for progress.

Sources of Energy

Effort Gives Joy

An aim gives a meaning, a purpose to life, and this purpose implies an effort; and it is in effort that one finds joy.

Exactly. It is the effort which gives joy; a human being who does not know how to make an effort will never find joy. Those who are essentially lazy will never find joy—they do not have the strength to be joyful! It is effort which gives joy. Effort makes the being vibrate at a certain degree of tension which makes it possible for you to feel the joy......

It is only effort, in whatever domain it be—material effort, moral effort, intellectual effort—which creates in the being certain vibrations which enable you to get connected with universal vibrations; and it is this which gives joy. It is effort which pulls you out of inertia; it is effort which makes you receptive to the universal forces. And the one thing above all which spontaneously gives joy, even to those who do not practise yoga, who have no spiritual aspiration, who lead quite an ordinary life, is the exchange of forces with universal forces. People do not know this, they would not be able to tell you that it is due to this, but so it is. (13 January 1051)

Energy Inexhustible

One of the most powerful aids that yogic discipline can provide to the sportsman is to teach him how to renew his energies by drawing them from the inexhaustible source of universal energy.

Modern science has made great progress in the art of nourishment, which is the best known means of replenishing one's energies. But this process is at best precarious and subject to all kinds of limitations. We shall not speak about it here, for the subject has already been discussed at great length. But it is quite obvious that so long as the world and men are what they are, food is an indispensable factor. Yogic science knows of other ways of acquiring energy, and we shall mention two of the most important.

The first is to put oneself in relation with the energies accumulated in the terrestrial material world and to draw freely from this inexhaustible source. These material energies are obscure and half unconscious; they encourage animality in man, but, at the same time, they establish a kind of harmonious relationship between the human being and material Nature. Those who know how to receive and use these energies are usually successful in life and succeed in everything they undertake. But they are still largely dependent on their living conditions and their state of bodily health. The harmony created in them is not immune from all attack; it usually vanishes when circumstances become adverse. The child spontaneously receives this energy from material Nature as he expends all his energies without calculating, joyfully and freely. But in most human beings, as they grow up, this faculty is blunted by the worries of life, as a result of the predominant place which mental activities come to occupy in the consciousness.

However, there is a source of energy which, once discovered, is never exhausted, whatever the outer circumstances and physical conditions of life may be. It is the energy that can be described as spiritual, and is received no longer from below, from the inconscient depths, but from above, from the supreme origin of the universe and man, from the all-powerful and eternal splendours of the superconscient. It is there, all around us, permeating everything; and to enter into contact with it and to receive it, it is enough to aspire sincerely for it, to open oneself to it in faith and trust, to widen one's consciousness and identify it with the universal Consciousness.

At the outset, this may seem very difficult, if not impossible. Yet by examining this phenomenon more closely, one can see that it is not so alien, not so remote from the normally developed human consciousness. Indeed, there are very few people who have not felt, at least once in their lives, as if lifted up beyond themselves, filled with an unexpected and uncommon force which, for a time, has made them capable of doing anything whatever; at such moments nothing seems too difficult and the word "impossible" loses its meaning.

This experience, however fleeting it may be, gives a glimpse of the kind of contact with the higher energy that yogic discipline can secure and maintain.

The method of achieving this contact can hardly be given here. Besides, it is something individual and unique for each one, which starts from where he stands, adapting itself to his personal needs and helping him to take one more step forward. The path is sometimes long and slow, but the result is worth the trouble one takes. We can easily imagine the consequences of this power to draw at will and in all circumstances on the boundless source of an energy that is all-powerful in its luminous purity. Weariness, exhaustion, illness, old age and even death become mere obstacles on the way, which a persistent will is sure to overcome.

Bulletin, August 1949

Three Sources of Subsistence

The vital has three sources of subsistence. The one most easily accessible to it comes from below, from the physical energies through the sensations.

The second is on its own plane, when it is sufficiently vast and receptive, by contact with the universal vital forces.

"The third, to which it usually opens only in a great aspiration for progress, comes to it from above by the infusion and absorption of spiritual forces and inspiration.

(The Mother, "The Four Austerities)

There are three sources, you know. The third source is usually closed to people; it comes to them only in moments of great aspiration. When they have a very great aspiration and rise towards higher forces, at that time the vital can receive

these higher forces into itself; and then this becomes a source of considerable energy for it. But in its ordinary, habitual life it is not in contact with these forces—unless, of course, it is transformed; but I am speaking of the ordinary vital in ordinary life. It is not open to this source of higher forces, and for it this is even altogether non-existent. In the immense majority of people all their vital force comes to them from below, from the earth, from food, from all the sensations. From food… they draw vital energy out of food, and they… it is by seeing, hearing, touching, feeling that they contact the energies contained in matter. They draw them in this way. This is their customary food.

Now, some people have a very developed vital which they have subjected to a discipline—and they have a see of immensity and are in contact with the world and the movements of world-forces. And so they can receive… if in a movement of calling… they can receive the universal vital forces, which enter them and renew the dose of energy they need.

There are others, very rare ones—or maybe in very rare moments of their individual life—who have an aspiration for the higher consciousness, higher force, higher knowledge, and who, by this call, draw to themselves the forces of higher domains. And so this also renews in them very special energies, of a special value.

But unless one is practising yoga, a regular discipline, usually one does not often contact this source; one draws from the same level or from below.

31 March 1954

The Capacity to Cure Oneself

Mother, is it possible to develop in oneself the capacity to heal?

In principle, everything is possible by uniting consciously with the Divine Force.

But a method has to be found, and this depends on the case and the individual.

The first condition is to have a physical nature that gives energy rather than draws energy from others.

The second indispensable condition is to know how to draw energy from above, from the inexhaustible impersonal source.

In this way the more one spends the more one receives, and one becomes an inexhaustible channel rather than a vessel that empties itself by giving.

It is through steadfast aspiration that one learns. (12 and 13 January 1972)

What Makes you Grow Old?

It is not the number of years you have lived that makes you old. You become old when you stop progressing.

As soon as you feel you have done what you had to do, as soon as you think you know what you ought to know, as soon as you want to sit and enjoy the results of your effort, with the feeling you have worked enough in life, then at once you become old and begin to decline.

When, on the contrary, you are convinced that what you know is nothing compared to all that remains to be known, when you feel that what you have done is just the starting point of what remains to be done, when you see the future like an attractive sun shining with innumerable possibilities yet to be achieved, then you are young, howsoever many are the years you have passed upon earth, young and rich with all the realisations of tomorrow.

And if you do not want your body to fail you, avoid wasting your energies in useless agitation. Whatever you do, do it in a quiet and composed poise. In peace and silence is the greatest strength. (21 February 1968)

Why Physical Progress Stops

All the while you externalise yourself and all the while you bring back something from this externalisation; it is like something porous: a force goes out and then a force comes in. There are pulsations like that. And this is why it is so important to choose the environment in which one lives, because there is constantly a kind of interchange between what you give and what you receive. People who throw themselves out a great deal in activity, receive more. But they receive on the same level, the level of their activity. Children, for example, who are younger, who always move about, always shout and romp and jump (very rarely do they keep quiet, except while asleep, and perhaps not even so), well, they spend much and they receive much, and generally it is the

physical and vital energy that is spent and it is physical and vital energies that are received. They recuperate a good part of what they spend. So there, it is very important for them to be in surroundings where they can, after they have spent or while they are spending, recover something that is at least equal in quality to theirs, that is not of an inferior quality.

When you no longer have this generosity in your movements, you receive much less and this is one of the reasons—one of the chief reasons—why physical progress stops. It is because you become thrifty, you try not to waste; the mind intervenes: "Take care, don't tire yourself, don't do too much, etc." The mind intervenes and physical receptivity diminishes a great deal. Finally, you do not grow any more—by growing reasonable, you stop growing altogether!

Is it not possible, by yogic force, to prevent the body from being rigid?

It is possible. When you do gymnastics, is it not to make your body less rigid? And you go on progressing: what you cannot do the first year, you are able to do after a few years. There are people who obtain an almost total suppleness, those, for example, who do Asanas. Yes, one can obtain almost complete suppleness. But an ordinary man, if he tried to do these exercises, would break something in him. Well, it happens like that. With the mind, it is the same thing. It is through gymnastic exercises that you make yourself supple. It is a question of discipline, of development.

You have said that on the material plane "receptivity is mixed with a large amount of resistance." What is this resistance?

You have resistances in your body, haven't you? When you want to do an exercise, can you do with your body whatever you want? And when you try to be in good health, does your body always obey? And when you want to learn your lesson, does your brain follow it without difficulty?… That is the resistance, it is all that refuses to progress. And I believe that unfortunately the amount of resistance is much greater than the amount of receptivity. One must work very hard to become receptive. (16 September 1953)

The Incapacity of the Body

It is just because progress is not constant and perpetual in the physical world that there is a growth, an apogee, a decline and a decomposition. For anything that does not advance, falls back; all that does not progress regresses.

So this is just what happens physically. The physical world has not learnt how to progress indefinitely; it arrives at a certain point, then it is either tired of progressing or is not capable of progressing in the present constitution, but in any case it stops progressing and after a time decomposes.....

It is the incapacity of the body to transform itself, to continue progressing that causes it to regress and in the end become more and more open to the inner disequilibrium until one day that becomes strong enough to bring about a total imbalance and it can no longer regain its balance and health.

(5 August 1953)

The Body Decays, Declines

If men did not die, with age their body would become useless?

Ah! No. You are looking from the wrong side. They could escape dying only if their body did not decay. It is just because their body decays that they die. It is because their body becomes useless that they die. If they are not to die, their body should not become useless. This is just the contrary. It is precisely because the body decays, declines and ends in a complete degradation that death becomes necessary. But if the body followed the progressive movement of the inner being, if it had the same sense of progress and perfection as the psychic being, there would be no necessity for it to die. One year added to another need not bring a deterioration. It is only a habit of Nature. It is only a habit of what is happening at this moment. And that is exactly the cause of death. One can foresee quite well, on the contrary, that the movement for perfection which is at the beginning of life might continue under another form. I have already told you that one does not foresee an uninterrupted growth, for that would need changing the height of the houses after some time! But this growth in height may be changed into a growth in perfection: the perfection of the form. All the imperfections of the form may be gradually corrected, all the weaknesses replaced by strength,

all the incapacities by skill. Why should it not be like this? You do not think in that way because you have the habit of seeing things otherwise. But there is no reason why this should not happen....

One sheds off something, but it's in order to grow again and have something more. One must be able to keep the harmony and the beauty till the end. There is no reason why one should have a body which has no longer any purpose in being, in existing; because it would no longer be good for anything. To be no longer good for anything, that is exactly what makes it disappear. One could have a body that grows from perfection to perfection. There are many things in the body that make you say: "Ah, if it were like that! Ah, I would like it to be thus!" (I am not speaking of your character, for there are so many things that need changing; I am speaking only of your physical appearance). You see some disharmony somewhere and you say: "If this disharmony disappeared, how much better would it be!"… But why don't you think that it could be done? If you look at yourself in quite an objective way—not with that sort of attachment one has for one's little person, but quite objectively, you look at yourself as you would look at another person and tell yourself: "But this thing is not altogether in harmony with that", and if you look yet more closely, it becomes very interesting: you discover that this disharmony is the expression of a defect in your character. It is because in your character there is something a bit twisted, not quite harmonious, and in your body this is reproduced somewhere. You try to arrange it in your body and you find out that to get back to the source of this physical disharmony, you have to find out the defect in your inner being. And then you begin to work and the result is obtained.

You don't know to what an extent the body is plastic! From another standpoint, I would say it is terribly rigid and that is why the body deteriorates. But that is because we do not know how to make use of it. We do not know, when we are still fresh like little leaves, how to will for a luxuriant, magnificent, faultless flowering. And instead of telling oneself with a somewhat miserable look: "It is a pity my arms are too thin or my legs are too long or my back is not straight or my head is not quite harmonious", if one said: "It must be otherwise, my arms must be proportionate, my body harmonious, every form in me must express a higher beauty", then one will succeed. And you will succeed if you know how to do it with the true will that is persistent, tranquil, that is not impatient, does not care for appearances of defeat, continues its work quietly, very quietly, continues to will that it be so, to look for the inner reason, to discover it, to work with energy. Immediately, as soon as you see a little black worm somewhere, which does not look pretty and makes a small rather unpleasant, disgusting stain, you pick it up, pull it out and throw it away and put a lovely light in its place. And after a time you discover: "Why! that disharmony I had in my face is disappearing; that sign of brutality, unconsciousness which was in my expression, it is going away." And then ten years later you don't recognise yourself any longer.

You are all, here, youthful matter; you must know how to profit by it—and not for petty, selfish and stupid reasons but for the love of beauty, for the need of harmony.

If the body is to last, it must not deteriorate. There must not be any decay. It must win on one side: it must be a transformation, it must not be a decay. With decay there is no possibility of immortality.

17 June 1953

"No, I Will Not Die"

Ah! well, that depends upon the people. Two things are necessary. First of all, nothing in your being, no part of your being should want to die. That does not happen often. You have always a defeatist in you somewhere: something that is tired, something that is disgusted, something that has had enough of it, something that is lazy, something that does not want to struggle and says: "Well! Ah! Let it be finished, so much the better." That is sufficient, you are dead.

But it is a fact: if nothing, absolutely nothing in you consents to die, you will not die. For someone to die, there is always a second, perhaps the hundredth part of a second when he gives his consent. If there is not this second of consent, he does not die.

I knew people who should have really died according to all physical and vital laws; and they

refused. They said: “No, I will not die”, and they lived. There are others who do not need at all to die, but they are of that kind and say: “Ah! Well! Yes, so much the better, it will be finished”, and it is finished. Even that much, even nothing more than that: you need not have a persistent wish, you have only to say: “Well, yes, I have had enough!” and it is finished. So it is truly like that. As you say, you may have death standing by your bedside and tell him: “I do not want you, go away”, and it will be obliged to go away. But usually one gives way, for one must struggle, one must be strong, one must be very courageous and enduring, must have a great faith in the importance of life; like someone, for example, who feels very strongly that he has still something to do and he must absolutely do it. But who is sure he has not within him the least bit of a defeatist, somewhere, who just yields and says: “It is all right”?… It is here, the necessity of unifying oneself.

1 July 1953

Make Death Magnificent

if one must for some reason or other leave one’s body and take a new one, is it not better to make of one’s death something magnificent, joyful, enthusiastic, than to make it a disgusting defeat? Those who cling on, who try by every possible means to delay the end even by a minute or two, who give you an example of frightful anguish, show that they are not conscious of their soul…. After all, it is perhaps a means, isn’t it? One can change this accident into a means; if one is conscious one can make a beautiful thing of it, a very beautiful thing, as of everything. And note, those who do not fear it, who are not anxious, who can die without any sordidness are those who never think about it, who are not haunted all the time by this “horror” facing them which they must escape and which they try to push as far away from them as they can. These, when the occasion comes, can lift their head, smile and say, “Here I am.”

It is they who have the will to make the best possible use of their life, it is they who say, “I shall remain here as long as it is necessary, to the last second, and I shall not lose one moment to realise my goal”; these, when the necessity comes, put up the best show. Why?—it is very simple, because they live in their ideal, the truth of their ideal; because that is the real thing for them, the very reason of their being, and in all things they can see this ideal, this reason of existence, and never do they come down into the sordidness of material life.

So, the conclusion:

One must never wish for death.

One must never will to die.

One must never be afraid to die.

And in all circumstances one must will to exceed oneself.

Transformatiom

The Work of Transfomation

Of all things the most difficult is to bring down the Divine Consciousness into the material world; must the endeavour be abandoned on that account? Surely not.

*

There is a Supreme Divine Consciousness. We want to manifest this Divine Consciousness in the physical life.

*

The goal is not to lose oneself in the Divine Consciousness. The goal is to let the Divine Consciousness penetrate into Matter and transform it.

*

The spirituality of tomorrow will take up matter and transform it.

*

Immortality is not a goal, it is not even a means. It will proceed naturally from the fact of living the Truth.

*

Unless one has an endless patience and an unshakable perseverance, it is better not to start on the way of transformation.

*

Somebody asked me,—

“In the work of Transformation, who is the slowest to do his part, man or God?”

I replied,—

Man finds that God is too slow to answer his prayers.

God finds that man is too slow to receive His influence.

But for the Truth-Consciousness all is going on as it ought to go.

An Integral Transformation

We want an integral transformation, the transformation of the body and all its activities.

Formerly, when one spoke of transformation one meant solely the transformation of the inner consciousness. One tried to discover in oneself this deep consciousness and rejected the body and its activities like an encumbrance and a useless thing, in order to attend only to the inner movement. Sri Aurobindo declared that this was not enough; the Truth demanded that the material world should also participate in this transformation and become an expression of the deeper Truth. But when people heard this, many thought that it was possible to transform the body and its activities without bothering in the least about what was happening within—naturally this is not quite true. Before you can undertake this work of physical transformation, which of all things is the most difficult, your inner consciousness must be firmly established, solidly established in the Truth, so that this transformation may be the final expression of the Truth—"final" for the moment at least.

The starting-point of this transformation is receptivity, we have already spoken about it. That is the indispensable condition for obtaining the transformation. Then comes the change of consciousness. This change of consciousness and its preparation have often been compared with the formation of the chicken in the egg: till the very last second the egg remains the same, there is no change, and it is only when the chicken is completely formed, absolutely alive, that it itself makes with its little beak a hole in the shell and comes out. Something similar takes place at the moment of the change of consciousness. For a long time you have the impression that nothing is happening, that your consciousness is the same as usual, and, if you have an intense aspiration, you even feel a resistance, as though you were knocking against a wall which does not yield. But when you are ready within, a last effort—the pecking in the shell of the being—and everything opens and you are projected into another consciousness.

I said that it was a revolution of the basic equilibrium, that is, a total reversal of consciousness comparable with what happens to light when it passes through a prism. Or it is as though you were turning a ball inside out, which cannot be done except in the fourth dimension. One comes out of the ordinary three-dimensional consciousness to enter the higher four-dimensional consciousness, and into an infinite number of dimensions. This is the indispensable starting-point. Unless your consciousness changes its dimension, it will remain just what it is with the superficial vision of things, and all the profundities will escape you. (4 January 1951)

The Physical Battle

We come now to the most terrible battle of all, the physical battle which is fought in the body; for it goes on without respite or truce. It begins at birth and can end with the defeat of one of the two combatants: the force of transformation and the force of disintegration. I say at birth, for in fact the two movements are in conflict from the very moment one comes into the world, although the conflict becomes conscious and deliberate only much later. For every indisposition, every illness, every malformation, even accidents, are the result of the action of the force of disintegration, just as growth, harmonious development, resistance to attack, recovery from illness, every return to the normal functioning, every progressive improvement, are due to the action of the force of transformation. Later on, with the development of the consciousness, when the fight becomes deliberate, it changes into a frantic race between the two opposite and rival movements, a race to see which one will reach its goal first, transformation or death. This means a ceaseless effort, a constant concentration to call down the regenerating force and to increase the receptivity of the cells to this force, to fight step by step, from point to point against the devastating action of the forces of destruction and decline, to tear out of its grasp everything that is capable of responding to the ascending urge, to enlighten, purify and stabilise. It is an obscure and obstinate struggle, most often without any apparent result or any external sign of the partial victories that have been won and are ever uncertain—for the work that has

been done always seems to need to be redone; each step forward is most often made at the cost of a setback elsewhere and what has been done one day can be undone the next. Indeed, the victory can be sure and lasting only when it is total. And all that takes time, much time, and the years pass by inexorably, increasing the strength of the adverse forces.

All this time the consciousness stands like a sentinel in a trench: you must hold on, hold on at all costs, without a quiver of fear or a slackening of vigilance, keeping an unshakable faith in the mission to be accomplished and in the help from above which inspires and sustains you. For the victory will go to the most enduring.

(Bulletin, February 1954)

This Movement of Progressive Harmony

By means of a rational and discerning physical education, we must make our body strong and supple enough to become a fit instrument in the material world for the truth-force which wants to manifest through us.

In fact, the body must not rule, it must obey. By its very nature it is a docile and faithful servant. Unfortunately, it rarely has the capacity of discernment it ought to have with regard to its masters, the mind and the vital. It obeys them blindly, at the cost of its own well-being. The mind with its dogmas, its rigid and arbitrary principles, the vital with its passions, its excesses and dissipations soon destroy the natural balance of the body and create in it fatigue, exhaustion and disease. It must be freed from this tyranny and this can be done only through a constant union with the psychic centre of the being. The body has a wonderful capacity of adaptation and endurance. It is able to do so many more things than one usually imagines. If, instead of the ignorant and despotic masters that now govern it, it is ruled by the central truth of the being, you will be amazed at what it is capable of doing. Calm and quiet, strong and poised, at every minute it will be able to put forth the effort that is demanded of it, for it will have learnt to find rest in action and to recuperate, through contact with the universal forces, the energies it expends consciously and usefully. In this sound and balanced life a new harmony will manifest in the body, reflecting the harmony of the higher regions, which will give it perfect proportions and ideal beauty of form. And this harmony will be progressive, for the truth of the being is never static; it is a perpetual unfolding of a growing perfection that is more and more total and comprehensive. As soon as the body has learnt to follow this movement of progressive harmony, it will be possible for it to escape, through a continuous process of transformation, from the necessity of disintegration and destruction. Thus the irrevocable law of death will no longer have any reason to exist.

When we reach this degree of perfection which is our goal, we shall perceive that the truth we seek is made up of four major aspects: Love, Knowledge, Power and Beauty. These four attributes of the Truth will express themselves spontaneously in our being. The psychic will be the vehicle of true and pure love, the mind will be the vehicle of infallible knowledge, the vital will manifest an invincible power and strength and the body will be the expression of a perfect beauty and harmony.

Bulletin, November 1950

The ABC of the Transformation of the Body

Now, as you know, from the physical point of view human beings live in frightful ignorance. They cannot even say exactly… For instance, would you be able to tell exactly, at every meal, the amount of food and the kind of food your body needs?—simply that, nothing more than that: how much should be taken and when it should be taken…. You know nothing about it, there's just a vague idea of it, a sort of imagination or guesswork or deduction or… all sorts of things which have nothing to do with knowledge. But that exact knowledge: "This is what I must eat, I must eat this much"—and then it is finished. "This is what my body needs." Well, that can be done. There's a time when one knows it very well. But it asks for years of labour, and above all years of work almost without any mental control, just with a consciousness that's subtle enough to establish a connection with the elements of transformation and progress. And to know also how to determine for one's body, exactly, the amount of physical

effort, of material activity, of expenditure and recuperation of energy, the proportion between what is received and what is given, the utilisation of energies to re-establish a state of equilibrium which has been broken, to make the cells which are lagging behind progress, to build conditions for the possibility of higher progress, etc… it is a formidable task. And yet, it is that which must be done if one hopes to transform one's body. First it must be put completely in harmony with the inner consciousness. And to do that, it is a work in each cell, so to say, in each little activity, in every movement of the organs. With this alone one could be busy day and night without having to do anything else…. One does not keep up the effort and, above all, the concentration, nor the inner vision.

I have put to you quite a superficial question: it seems astonishing to you that one can know the exact amount of what one should eat, and what should be eaten at a certain time, and at what time one should take one's meal, and when one is ready for another! Well, that is an altogether superficial part of the problem, yet if you enter into the combination of the cells and the inner organisation in order that all this may be ready to respond to the descending Force…. First, are you conscious of your physical cells and their different characteristics, their activity, the degree of their receptivity, of what is in a healthy condition and what is not? Can you say with certainty when you are tired, why you are tired? When there's something wrong somewhere, can you say, "It is because of this that I am suffering"?… Why do people rush to the doctor? Because they are under the illusion that the doctor knows better than they how to look inside their body and find out what's going on there—which is not very reasonable, but still that's the habit! But for oneself, who can look inside himself quite positively and precisely and know exactly what is out of order, why it is disturbed, how it has been disturbed? And all this is simply a work of observation; afterwards one must do what is necessary to put it back into order again, and that is still more difficult.

Well, this is the A B C of the transformation of the body. Voilà.(24 February 1954)

Endless Patience and Endurance

One must be careful... one must not say, "Here we are, it's no use, I shall never achieve anything, all my efforts are futile; all this is an illusion, it is impossible." On the contrary, one must say, "I wasn't vigilant enough." One must wait long, very long, before one can say, "Ah! It is done and finished." Sometimes one must wait for years, many years….

I am not saying this to discourage you, but to give you patience and perseverance—for there is a moment when you do arrive. And note that the vital is a small part of your being—a very important part, we have said that it is the dynamism, the realising energy, it is very important; but it is only a small part. And the mind!…which goes wandering, which must be pulled back by all the strings to be kept quiet! You think this can be done overnight? And your body?… You have a weakness, a difficulty, sometimes a small chronic illness, nothing much, but still it is a nuisance, isn't it? You want to get rid of it. You make efforts, you concentrate; you work upon it, establish harmony, and you think it is finished, and then…. Take, for instance, people who have the habit of coughing; they can't control themselves or almost can't. It is not serious but it is bothersome, and there seems to be no reason why it should ever stop. Well, one tells oneself, "I am going to control this." One makes an effort—a yogic effort, not a material one—one brings down consciousness, force, and stops the cough. And one thinks, "The body has forgotten how to cough." And it is a great thing when the body has forgotten, truly one can say, "I am cured." But unfortunately it is not always true, for this goes down into the subconscient and, one day, when the balance of forces is not so well established, when the strength is not the same, it begins again. And one laments, "I believed that it was over! I had succeeded and told myself, 'It is true that spiritual power has an action upon the body, it is true that something can be done', and there! it is not true. And yet it was a small thing, and I who want to conquer immortality! How will I succeed?… For years I have been free from this small thing and here it is beginning anew!" It is then that you must be careful.

You must arm yourself with an endless patience and endurance. You do a thing once, ten times, a hundred times, a thousand times if necessary, but you do it till it gets done. And not done only here and there, but everywhere and everywhere at the same time.

A Total Conversion Is Necessary

Until now all the victories which have been won have reactions that are finally defeats. There is never anything definitive and complete. Every time one has the feeling of having gained a victory, one finds out that this victory was incomplete, partial, fugitive. This is a fact one can always observe if one looks carefully at oneself. Not that things are necessarily what they were before, no, something has changed, but everything has not changed and not changed completely.

This is very apparent, very noticeable in physical conquests over the body. Through a very assiduous labour one succeeds in overcoming a weakness, a limitation, a bad habit, and one believes this is a definitive victory; but after some time or at times immediately one realises that nothing is completely done, nothing is definitive, that what one thought to have accomplished has to be done again. For only a total change of consciousness and the intervention of a new force, a reversal of consciousness can make the victory complete.

In the old Chaldean tradition, very often the young novices were given an image when they were invested with the white robe; they were told: "Do not try to remove the stains one by one, the whole robe must be purified." Do not try to correct your faults one by one, to overcome your weaknesses one by one, it does not take you very far. The entire consciousness must be changed, a reversal of consciousness must be achieved, a springing up out of the state in which one is towards a higher state from which one dominates all the weaknesses one wants to heal, and from which one has a full vision of the work to be accomplished

I believe Sri Aurobindo has said this: things are such that it may be said that nothing is done until everything is done. One step ahead is not enough, a total conversion is necessary.

How many times have I heard people who were making an effort say, "I try, but what's the use of my trying? Every time I think I have gained something, I find that I must begin all over again." This happens because they are trying to go forward while standing still, they are trying to progress without changing their consciousness. It is the entire point of view which must be shifted, the whole consciousness must get out of the rut in which it lies so as to rise up and see things from above. It is only thus that victories will not be changed into defeats.

26 December 1956

Ref. Health and Healing in Yoga

(Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry)

✾

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଭିତ୍ତିଭୂମି

ଶ୍ରୀମା

ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ: ପଣ୍ଡିତ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ନନ୍ଦଶର୍ମା

ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୃଥିବୀରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ନୁହନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ଅନୁପ୍ରବେଶଠାରୁ ଆମ୍ଭେ ସେମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା।

ଜୀବନ ଚଳଣି ଓ ଦିନ ଚର୍ଯ୍ୟାର ସଂଶୋଧନ କରିପାରିଲେ ତୁମ୍ଭେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭର ଆଶା କରିପାରିବ।

ଏକଥା ବିସ୍ମୃତ ହୁଅ ନାହିଁ ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଯୋଗ ସକାଶେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି। ଏଥି ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, କର୍ମ ବହୁଳ ଓ ନିୟମିତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଓ ସୁଖନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ। ଉତ୍ତମ ସାସ୍ଥ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବାର ମାର୍ଗ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ସରଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ମାତ୍ର ଶରୀର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତହେବା ସକାଶେ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦିଗକୁ ଧାବିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା କେବଳ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରଭାବର ଅଧୀନ ହେବା ଦିବ୍ୟତାର ଅନୁଭବ ସକାଶେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଆସ୍ପୃହା କରିବା ଉଚିତ୍।

ଡାକ୍ତର, ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ?

ମୋତେ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ କରାହୁଏ, "ଆମ୍ଭେମାନେ ଏକ ଆଦର୍ଶନୀତିର ପାଳନକର୍ତ୍ତା ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ୱରେ ଉଦ୍ଭାସିତ ଦିବ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟକରୁ। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଅଛି ଏବଂ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ସତ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ। ତେବେ ଆଶ୍ରମ, ଡାକ୍ତର, ବୈଦ୍ୟଶାଳା ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ପୁଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ?" ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବଣଭୋଜି କରିବାକୁ ଗଲେ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ପାଣି ନ ପିଇ ପରିଷ୍କୃତ ପାଣି ପିଇବା ସକାଶେ କାହିଁକି କହେ ? ତୁମ୍ଭେ ଖାଉଥିବା ଫଳଗୁଡ଼ିକ ମୁଁ କାହିଁକି ବିଶୋଧନ କରେ ? ଏପରି ଅନେକ କଥା ଅଛି।

ଏସବୁ ପରସ୍ପରର ବିରୋଧ କରୁଥିଲା ପରି ମନେ ହେଉଅଛି। ମୁଁ ଆଜି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କିଛି କହିବି ଏବଂ ଏହା ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେଥିବା ସନ୍ଦେହ ଓ ବିରୋଧୀ ମନୋଭାବକୁ ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବ। ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅନେକ ଥର କହିଅଛି ଯେ ଯେତେବେଳେ ଦୁଇଟି ଆଦର୍ଶ ବା ନିୟମ ପରସ୍ପରର ବିରୋଧ କରୁଥିବା ପରି ପ୍ରତୀତ ହେବ ସେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ଟିକିଏ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନରେ ଅଧିରୂଢ଼ ହୋଇ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ ଏବଂ ମନନଶୀଳ ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ଏଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ କରିବ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା, ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ରଖିବା, ଏହାର ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବାର ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକ ଏକାବେଳକେ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚେତନାର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀର ଚେତନା ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଶରୀରଠାରୁ ଅଭିଳଷିତ କାମ ଆଦାୟ କରିବା ସକାଶେ ଚେତନା ଏହା ଉପରେ ସିଧାସଳଖ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ। ଯଦି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏତିକି ଜାଣିପାରିବା ତେବେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସହଜରେ ସମାହିତ ହୋଇ ପାରିବ।

ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ଚେତନାର ଏକ ସାଧାରଣ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଅ, ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକର ତେବେ ଏହି ସାଧାରଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ଚେତନା ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରେ। ଏହି ଭୌତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଙ୍ଗେ ମାନବ ସମାଜର ସହସ୍ର ବର୍ଷର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିଅଛି। ଏହି ବିଜ୍ଞାନ ଅତି ଜଟିଳ, ଅସଂଖ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଣାଳୀ, ଦ୍ୱନ୍ଦଯୁକ୍ତ, ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଅନେକ ସମୟରେ ବିରୋଧଭାବ ଉଦ୍ଦୀପକ, ସବୁବେଳେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାରେ ପ୍ରୟାସୀ ଏବଂ ଆପାତ ସିଦ୍ଧ ଅଟେ। ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ଓ ଅନୁସୃତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ କ୍ୱଚିତ ମିଳିଅଛି। ଅନେକ ଅଭିକ୍ରିୟା, ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସ୍ତୁପୀକୃତ ହୋଇ ଗଢ଼ିଅଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଜୀବନର ବାହ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତୀ କରିବାକୁ ଶିଖାଏ। ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ରଖି କର୍ମକ୍ଷମ କରାଇବାକୁ ଯେଉଁମାନେ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଯଥୋଚିତ ଭିତ୍ତିର ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହା ଶରୀରର ଗଠନ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟର ସଂଶୋଧନ କରେ, ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଆଖିଦୃଶିଆ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ମୁଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ ଯୋଗ କରୁଅଛି। ଏହି ବୌଦ୍ଧିକ ମାନବିକ ବିଜ୍ଞାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନରେ ସତତ ବ୍ରତୀ ହେବା ସଙ୍ଗେ ଆତ୍ମାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସତ୍ୟର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେଉଅଛି। ପରମ

ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ସକାଶେ ଏ ଦୁଇଟି ସଠିକ ବୁଝାମଣା ସହିତ ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମୁଁ ଦେଖିପାରୁଅଛି।

ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଶରୀର ପ୍ରଧାନ ଭୂମିରେ ବାସ କରୁଅଛନ୍ତି ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସକାଶେ ଏହି ଉପାୟ ଓ ସାରଣୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହେବେ। ମାନବ ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି, ଏପରିକି ଆଶ୍ରମର ଅନ୍ତେବାସୀମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣଶାରୀରିକ ଚେତନାରେ ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ନିଜର ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବା ସକାଶେ ସେମାନେ ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସରଣ ଓ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ। (୨୯ ମେ, ୧୯୫୭)

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା

ମାନବୀୟ ଚେତନାର ସୁବିସ୍ତୃତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରଣାଳୀ, କ୍ରମାନୁସାରୀ, ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ନୀତି ନିୟମ ମଧ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ନମନୀୟତା ଓ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ଅଭାବ ଭୌତିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସଙ୍ଗଠିତ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଭାବାନୁସାରୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତା'ର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରେ। ମନୁଷ୍ୟର ଆଧାରର ସକଳ ଅଂଶକୁ ଏହା ସ୍ପର୍ଶକରେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ଅନ୍ୟଟି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାଏ। ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ବା ପ୍ରାଣିକ ଆବେଗ ତାହାର ପ୍ରକାଶ ନିମିତ୍ତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାରଣୀ ଦରକାର କରେ। ତେଣୁ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସକଳ ଶିକ୍ଷା ସଫଳ ହେବା ସକାଶେ ପରିଶ୍ରମ ବହୁଳ, ତନ୍ନତନ୍ନ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷିତ, ଦୂରପ୍ରସାରୀ ଓ ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ହେବା ଦରକାର। ଶରୀର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଭ୍ୟାସର ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥିବାରୁ ଉପରୋକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ଉଚିତ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ସଂଯତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ରହିବେ, ପରସ୍ଥିତି ସଙ୍ଗେ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ସକାଶେ ନମନୀୟ ହେବେ ଏବଂ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ସହଯୋଗ କରିବେ।

ଶରୀରର ସବୁଶିକ୍ଷା ଜନ୍ମଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ସାରାଜୀବନ ଚାଲିବ। ଏହାର ଆରମ୍ଭ ସକାଶେ ଯେ କୌଣସି ସମୟ ଶୀଘ୍ର କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଚଳାଇ ରଖିବାକୁ କୌଣସି ସମୟରେଖା ବିଳମ୍ବ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ନାହିଁ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ତିନୋଟି ବିଭାଗ ଅଛି। (କ) ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସଂଯମ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା, (ଖ) ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ଓ ସଙ୍ଗତି ସମ୍ପନ୍ନ ଚାଳନା ଓ (ଗ) ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକୃତି, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧିର ନିରାକରଣ।

ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଏପରିକି ପ୍ରଥମ ଘଣ୍ଟାଠାରୁ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ, ନିଦ୍ରା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆନୁସଙ୍ଗିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ। ଜୀବନ ଆରମ୍ଭରୁ ଶିଶୁ ଯଦି ସଦ୍‌ଗୁଣମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା କରେ ତାହା ତାହାର ଅବଶିଷ୍ଟ ଜୀବନର ଅସୁବିଧା ଓ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏତଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ପ୍ରଥମ କେତେବର୍ଷ ଶିକ୍ଷା ଦାୟିତ୍ୱରେଥିବା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଘବ ହୋଇପାରିବ।

ଏହି ଶିକ୍ଷାକୁ ସର୍ବତୋଭାବେ ସଫଳ କରିବା ସକାଶେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ। ଶିଶୁର କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥିତ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ତଦ୍ୱାରା ସେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯତ ରଖିବାକୁ ଓ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ସାଧାରଣ ଓ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସକାଶେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ। ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା, ଶରୀରଗଠନ, ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗାଦିର ସଞ୍ଚାଳନ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ତା'ର ସାରା ଜୀବନ ରହିଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଗମ୍ଭୀର ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଚାର କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପରିସ୍ଥିତି ଓ କ୍ରମବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ବିଷୟଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜୋର ଦେଇ ପଢ଼ାଯାଉଅଛି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଥାଇ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ବଜାରରେ ବିକ୍ରିଅଛି ଏବଂ ନୂତନ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ବାହାରୁଅଛି।

ସବୁ ବିଷୟରେ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଟିକିନିଖି ଆଲୋଚନା କରିବାର ଅବସର ଏଠାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ତା'ର ସମାଧାନ ନିର୍ଭର କରେ। ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଜଡ଼ିତ ପ୍ରଶ୍ନଟି ବିଶଦଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଅଛି। ଶିଶୁଟିର ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ଅନୁସୃତ ହେବା ଉଚିତ। ମାତ୍ର ଏହା ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱଭାବ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ଯେ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ଆଧାରିତ ନିୟମଠାରୁ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ। ତେଣୁ ଶିଶୁର ସାଧାରଣ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଇଚ୍ଛାକରୁଥିବା ପିତାମାତା ଶିଶୁକୁ ତା'ର ରୁଚି ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଅନୁଚିତ। ଶରୀର ଅନେକ ସମୟରେ ତାହା ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ରହେ। ଶିଶୁ ଯଦି ତା'ର କୌଣସି ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନଧର୍ମୀ ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରେ ତେବେ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇପାରେ।

ମାନସିକ ବା ପ୍ରାଣିକ ଆବେଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ନହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ତା'ର ନିଜ ପାଇଁ କ'ଣ ଦରକାର ତାହା ବୁଝିପାରେ। ମାତ୍ର ଏଥିରୁ ସୁଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଶିଶୁକୁ ତା'ର କାମନା ବାସନା ଓ ପ୍ରକୃତ ଦରକାରୀ ବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷାଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସରଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର, ସୁଷମ ଓ କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସକାଶେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। ଜଟିଳ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ତେଲ ମସଲା ଆଦିର ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟବହାର ଉଚିତ। ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ମେଦ ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ। ଶିଶୁ ତା'ର କ୍ଷୁଧାର ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଖାଇବ, ଭୋଜିଭାତର ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଭୋଜନ କରି ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମିଳେ ଏକଥା ଶିଶୁ ଜାଣିବ, ଜିହ୍ୱା ଲାଳସାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବ ନାହିଁ। ଶିଶୁର ମନୋଭାବର ଅନୁକୂଳ ଖାଦ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ମତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ। ଖାଦ୍ୟ ସରଳ ଓ ରୁଚିକର ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ। ଶିଶୁର ବୟସ ଓ ନିୟମିତ ଅଙ୍ଗଚାଳନାକୁ ଦେଖି ତାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ। ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ଏ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବ। ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସକାଶେ ଏବଂ ଶକ୍ତିର ଆହରଣ କରିବା ସକାଶେ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ, ମାତ୍ର ଏହାକୁ ବାଧବାଧକତା ଓ ବଳପ୍ରୟୋଗ କରି କରାଯିବ ନାହିଁ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ "ତୁମ୍ଭେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ପିଲା ନୁହଁ। ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଫଳରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ", ଏପରି କହିବା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଭୁଲ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ତାଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅ ଯେ ତାଙ୍କର ଲୋଭ ସକାଶେ ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ। ମାତ୍ର ତାଙ୍କର ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ସକାଶେ ନୁହେଁ।

ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ପିଲାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ। ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏହି ଶିକ୍ଷାର ଅନ୍ତର୍ଗତ। ପରିଷ୍କାର ରହିବା ସକାଶେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ମାନ ନ ଦେଲେ ତାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇପାରେ, ଏପରି କହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଭୟ ଦେଖାଇବା ଶିକ୍ଷାର ସବୁଠାରୁ ମନ୍ଦ ଦିଗ ଏବଂ ଭୟଜନିତ ଦୋଷକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଅସୁସ୍ଥତାର ଭୟ ନଥିବ ସେତେବେଳେ ଏହା ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ମଧ୍ୟ କମିଯିବ। ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ ଦୁର୍ବଳ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷା ଦିଗରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରିଥାଆନ୍ତି। ଏ କଥାର ଯଥାର୍ଥତା କିଛି ନାହିଁ। ବୋଧହୁଏ ଏପରି ଏକ ସମୟଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ସକାଶେ ଏକ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ କ୍ଷଣିକ ରୁଚି ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା। କିନ୍ତୁ ସୌଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ଏହି ମନୋବୃତ୍ତି ଦୂର ହୋଇଯାଇଅଛି। ଆଜିକାଲି ସୁଗଠିତ, ବଳିଷ୍ଠ ମାଂସପେଶୀଯୁକ୍ତ ଓ ସମତୁଲ ଶରୀର ପ୍ରତି ଲୋକମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହବୃଦ୍ଧି ପାଇଅଛି। ଶିଶୁମାନେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ କରିବା ଉଚିତ। ରୋଗର ଆକ୍ରମଣ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିପାରୁଥିବା ବଳିଷ୍ଠ ଶରୀରଧାରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନ କରିବା ଦରକାର। ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁ ତା'ର ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଗୁରୁତର ବୋଲି ଦେଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ କେତେବେଳେ କାମକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା, ପିତାମାତାଙ୍କ ମନରେ ତା ପ୍ରତି ସମବେଦନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଓ ତା'ର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମନୋଭାବରେ ପୂର୍ତ୍ତି ସକାଶେ ଯତ୍ନ କରେ। ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ମଙ୍ଗଳକର ନୁହେଁ ବୋଲି ତାକୁ କହିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ରୋଗ କାହାରି ସମବେଦନାକୁ ଡାକି ଆଣେ ନାହିଁ ବୋଲି ତା'ର ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରାଇବାକୁ ହେବ। ଦୁର୍ବଳତାକୁ ସେହି ଶିଶୁମାନେ ଏକ ଆୟୁଧଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଦେବା ଉଚିତ ଯେ ରୋଗ ଦୁର୍ବଳତା ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ମନୋଭାବର ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର। ଏହା କୌଣସି ଗୁଣ ବା ଆଦର୍ଶର ସୂଚକ ନୁହେଁ।

ଶିଶୁ ତା'ର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହଲାଇ ଖେଳିବା ଦିନଠାରୁ ତା'ର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ। ଦୈନିକ ଶିଶୁ ଉଠିବା ସମୟରେ କୋଡ଼ିଏ ବା ତିରିଶ ମିନିଟ ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ସାବଲୀଳ ହୁଏ, ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟଥା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଏପରି ବ୍ୟଥା ବିଷୟ ଜଣେ ଚିନ୍ତା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ପହଞ୍ଚିଯାଇଥାଏ। ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଖସଡ଼ାରେ ଖେଳକୁଦ ଓ ବାହାରେ ହେଉଥିବା ଖେଳ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଦରକାର। ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଔଷଧ ଯେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦେବାର ଉଦ୍‌ଘୋଷଣ କରନ୍ତି, ତାହାଠାରୁ ବହୁଭାବରେ ଅଧିକ ଲାଭ ଏହି ଖେଳକୁଦରୁ ମିଳିଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଏକ ଘଣ୍ଟାବୁଲିବା ଦୁର୍ବଳତା ଓ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂରକରି ଦେଇପାରେ। ଗୁଡ଼ାଏ ଟନିକ ସେବନ ନ କରିବାକୁ ମୋର ପରାମର୍ଶ। ଏହା ଅକ୍ଷର ସହିତ ପାଳନ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏହି ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ ଶରୀରର ସୁଗଠନ ସକାଶେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ନିୟମ ଅଛି। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସୁଫଳ ଦିଅନ୍ତି। ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ। ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ ଏ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ପୁସ୍ତିକାଗୁଡ଼ିକର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର। ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶୋଇବା କମ ବା ବେଶୀ ହେବ। ଦୋଳିରେ ରହୁଥିବା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତ ରହିବାଠାରୁ ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଭଲ। ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ଶୋଇବା ସମୟ କମିଯାଏ। ଯୁବକତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ନହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା ସୀମା ୮ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଶାନ୍ତ ଓ ଆଲୋକିତ ସ୍ଥାନ ଏ

ସକାଶେ ପ୍ରଶସ୍ତ। ବିନା କାରଣରେ ଶିଶୁ ବେଶୀ ସମୟ ନଶୋଇ ରହିବ ନାହିଁ। ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀର ପୂର୍ବ ଘଣ୍ଟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ରାମଦେବା ସକାଶେ ଉତ୍ତମ। ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାୟବିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂରକରିବା ସକାଶେ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ। ପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ସକାଶେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କମ୍‌ବୟସରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ। ଅନେକ ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଲଗାତର କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ କରନ୍ତି। ପିଲାଟି ନୀରବ ରହିଲେ ସେମାନେ ତାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବନ୍ତି। ବିଶ୍ରାମ ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ପ୍ରଶମନ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘରକାମରେ ନିଯୁକ୍ତ କରନ୍ତି। କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ସ୍ନାୟବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତା' ଉପରେ ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ଭାବରେ ଲଦି ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ଭାର ବହନ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଅନେକ ପ୍ରଚଳିତ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିରୋଧ କରି ମୁଁ କହେ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦିଆଯିବା ମଙ୍ଗଳକର ନୁହେଁ। ଏହି ଧାରାର ବିପରୀତ କ୍ରିୟାଟି ଶୁଭଙ୍କର ହୁଏ। ପିତାମାତା ପିଲାର ସେବା କରିବା ଓ ତା'ର ସମ୍ୟକ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ। ପିଲାଟି ଯଦି ତା'ର ପରିବାର ସକାଶେ କାମ କରିବାକୁ ସ୍ୱତଃ ଇଚ୍ଛାକରେ ଏବଂ ଖେଳିବା ମନୋଭାବ ନେଇ ଏ କାମ କରେ ତେବେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ କ୍ଷତି ନାହିଁ। ଏହା ସହିତ ଏକଥା କେହି ବିସ୍ମୃତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ ପିଲାର ଶରୀର ଉତ୍ତମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ତା'ର ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ବିଶ୍ରାମ ସମୟ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ କମ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ମୁଁ କହିଅଛି ଯେ ପିଲାମାନେ ଖୁବ କମ୍ ବୟସରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଓ ସମତା ପ୍ରତି ଆସ୍ଥାବାନ ହେବେ। ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଅବହିତ ହେବେ। ଶିଶୁ ସୁନ୍ଦର ହେବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବ, ମାତ୍ର ଏହା ଅନ୍ୟକୁ ଖୁସି କରିବା ବା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସାର ପାତ୍ର ହେବା ସକାଶେ ନୁହେଁ। ଏକ ବିଶାଳ ଓ ମହନୀୟ ଆଦର୍ଶ ଭାବରେ ଏହା କରାଯିବ। ଶରୀରର ଅଂଶ ସମୂହ ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକର ଚଳଣି ମଧ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତି ଆଣିବାର ସମ୍ଭାବନା ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଛି। ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ପାରମ୍ପରିକ ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଙ୍ଗତି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶର ସହାୟକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାର ଅନ୍ୟ ବିଭାବଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଲାବେଳେ ଶିଶୁର ଆନ୍ତର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ସକାଶେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଏବଂ ଦିନେ ନା ଦିନେ ଏହି ପ୍ରଯତ୍ନ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ।

ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀରଗତ ବୈଷମ୍ୟ ଦୂର କରିବାକୁ ଓ ଅସଙ୍ଗଠିତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍ଗତି ଆଣିବାକୁ ଗବେଷଣାଦୀପ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ କହିଅଛି। ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ପିଲାଦିନେ ବା ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇ ନପାରେ ତେବେ ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଓ ବୟସରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ସାରାଜୀବନ ଧରି ଚାଲିବା ଉଚିତ। ବିଳମ୍ବରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଗଲେ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଶୋଧନ କରିବା- ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନରମ ଓ ନମନୀୟ କରିବା ଏବଂ ଅସଙ୍ଗଠିତ ଅଙ୍ଗର ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ କରିବା ପରି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାଆନ୍ତି।

ମାତ୍ର ସାମଗ୍ରିକ ଗଠନ ଓ ସଙ୍ଗତିର ପୁନଃପ୍ରତିଷ୍ଠା ସକାଶେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ ଅଧିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଷ୍ଠା ଆବଶ୍ୟକ କରେ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୋଧର ଆଦର୍ଶକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିପାର ତେବେ ଶୀଘ୍ର ହେଉ ବା ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ, ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବ। (ବୁଲେଟିନ୍, ଏପ୍ରିଲ ୧୯୫୧)

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ତପସ୍ୟା

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ତପସ୍ୟା ଜୀବନର ନୀତି ନିୟମ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିଗକୁ ନେଇଯିବ। ଏକ ସୁନ୍ଦର ଶରୀର ଗଠନ, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ସଙ୍ଗତି, ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାର ନମନୀୟତା, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଶକ୍ତିମାନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜୀବକୋଷ କ୍ରିୟାର କୁଶଳତା ଏହାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ହେବ।

ଏହି ସୁଫଳ ପାଇବା ସକାଶେ, ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମାନୁଯାୟୀ, ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ପାର୍ଥିବ ଜୀବନ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହେବେ। କାରଣ ଶରୀର ତା'ର ଗଣ୍ଡି ଓ ନିୟମାନୁବନ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ ଭଲଭାବରେ ରହିପାରେ। ମାତ୍ର ଜଣେ କେବେ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସ ଦାସ ହେବା ଭଲ ନୁହେଁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ଭଲହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ସେସବୁ ନମନୀୟ ହେବା ଉଚିତ।

ଶକ୍ତ ଓ ନମନୀୟ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଲୁହା ପରି ଟାଣ ହୋଇ ତ୍ୟାଗ କରାନଯାଇ ପାରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ କାମ କରିବା ଉଚିତ। ଶରୀରଠାରୁ ତା'ର ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବହିର୍ଭୁତ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅଗ୍ରଗତି କରିବା ସକାଶେ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଦରକାର ସେତିକି ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା, ଶେଷରେ ଶାରୀରିକ ଅବକ୍ଷୟ ଏବଂ ଅସଙ୍ଗତି ଆଣୁଥିବା ସକଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ।

ଶରୀରକୁ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାର ଯନ୍ତ୍ର ବିଶେଷରୂପେ ତିଆରି କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥିବା ଶାରୀରିକ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାବ ପବିତ୍ର ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସକାଶେ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ରହନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶୋଇବାର ନିୟମ, ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଅନୁଷ୍ଠାନ। ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଚିକିନିଖି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରାହେବ। ଏହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ନିୟମ ବା ଯୋଜନା ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହା ତିଆରି ହୋଇଗଲାପରେ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଆନ୍ତରୀକତା ସହ ଗ୍ରହଣକରିବେ ଏବଂ କୌଣସି ଖିଲାପ ନକରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ। "ଏଇ ଥରକ ତ ହୋଇଗଲା" ଏପରି କହିଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ। ଦୁର୍ବଳତାର ସୁଯୋଗରେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୁଏ। ଏପରି ହେଲେ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୁଏ ବିଫଳତା ସକାଶେ ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ସମସ୍ତ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ପରିହାର କରିବା, ରାତ୍ରୀକାଳୀନ ସୁଷୁପ୍ତିର ବଳୟରୁ ବାହାରେ ରହିବା, ଅତିଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଗୁଳାଛାଡ଼ି ନ ଯିବା, ହସଖୁସି କରି ମସଗୁଲ ହେବା ଏବଂ କ୍ଷଣିକ ସୁଖଲାଭରୁ ଦୂରରେ ରହିବା କାମ୍ୟ। ଏଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଜଣେ ସଦ୍‌ଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ପବିତ୍ର ନୀତିଯୁକ୍ତ ଜୀବନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ସକାଶେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଆଦର୍ଶକୁ ରୂପାୟିତ କରିବା ସକାଶେ ସମସ୍ତ ପାପକର୍ମ, ଅତ୍ୟଧିକ କର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ, ଧୀରଗତିରେ ବିଷକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ତମାଖୁ, ମଦିରା ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ। ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ସକାଶେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପରହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ କ୍ରମେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଉପଯୋଗ ଉପରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ନିରର୍ଥକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବଦଳରେ ଶରୀରର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଲାଭ କରିବ। ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶୟନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ। ନିଦ୍ରାବିନା ରହିବା ଅପେକ୍ଷା କିପରି ସୁଖନିଦ୍ରା ହେବ ସେକଥା ଜାଣିବା ଭଲ। ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ନିଶ୍ଚେତନା ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଗଲେ ତାହା ଶରୀରକୁ ସତେଜ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିଦିଏ। ପରିମିତ ଓ ପ୍ରୟୋଜନ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଶୟନର ମାତ୍ରା କମାଇ ଦିଏ। ବେଶୀ ସମୟ ଅଶାନ୍ତ ନିଦ୍ରା ଅପେକ୍ଷା ଅଳ୍ପ ସମୟର ସୁଖ ନିଦ୍ରା ଭଲ। ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କପେ ଦୁଗ୍ଧ, ଫଳରସ ବା ସୁପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ। ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଶାନ୍ତିର ନିଦ୍ରା ଆଣେ। ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ନିଦ୍ରା ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହୁଏ, ସ୍ୱପ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଅବସାଦ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଏହିପରି ହେବ - ମନକୁ ନିର୍ମଳ ରଖିବା, ଭାବାବେଗକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା, କାମନାର ପ୍ରାବଲ୍ୟକୁ ଲଗାମ ଦେବା ଏବଂ ଏଥି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବା ବିଷୟମାନଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା। ଶଯ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି କେହି ବହୁତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାଆନ୍ତି, କୌଣସି ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗନେଇ ଥାଆନ୍ତି, କୌଣସି ସୁଖକର ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରିଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେ କିଛି ସମୟ ନୀରବ ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ରହି ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା ଦରକାର। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ସେମାନେ କିଛି ମିନିଟ ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଆନୟନଧର୍ମୀ ବିଷୟରେ ନିବିଷ୍ଟ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାର ଉନ୍ମେଷ ସକାଶେ ଆସ୍ପୃହା କରିପାରିନ୍ତି। ନିଦ୍ରା ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୁସଂଯତ ହେବ ଏବଂ ସେମାନେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନିଶ୍ଚେତନା ମଧ୍ୟକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଯିବେ ନାହିଁ।

ଧୀର ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ପବିତ୍ର ରାତି ନିଦ୍ରାରେ କଟାଇବା ପରେ ସମ୍ବେଦନଭାବ ସଂଯୁକ୍ତ ଗୋଟିଏ ପବିତ୍ର ଦିନ ଆସେ। ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ ଶରୀର ସକାଶେ ଦରକାରୀ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସୂଚକ ଓ କ୍ରମାନୁସାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ କିଛି ନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। କାରଣ ଦୁଇଟିଯାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶାରୀରିକ ତପସ୍ୟା କରିପାରବେ ଏବଂ କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ। ବ୍ୟାୟାମ କଲା ସମୟରେ ଜଣେ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବେ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ। କାରଣ ଏହି ବିଶେଷଜ୍ଞ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଯୋଜନା ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଫଳଲାଭ ସକାଶେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି। ନିଜର ମର୍ଜି ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକର ଚୟନ ବା ସଂଯୋଜନା ହେବ ନାହିଁ। ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗେ ବୋଲି ଜଣେ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଆଦରି ନେବା ଭଲ ନୁହେଁ। ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଅନୁମୋଦନ ବିନା ତାଲିମ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶରୀରର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏପରିକି କିଛି ଉନ୍ନତି ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଆସେ ଏବଂ ଏହାର ସମାଧାନ ହେବା ଉଚିତ। ଏହି ସମାଧାନ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ନିଷ୍ଠା, ଏବଂ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଲୋକମାନେ ଯାହା ଭାବନ୍ତୁ ପଛେ, ଖେଳାଳୀର ଜୀବନ ସୁଖର ବା ଗୁଳାବିହୀନ ଜୀବନ ନୁହେଁ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହା ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ନିଷ୍ଠାପର ଅଭ୍ୟାସଦୀପ୍ତ ଜୀବନ। ଜଣେ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ନିରର୍ଥକ ଓ ଚପଳତା ସୁଲଭ କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଏ ଜୀବନରେ ସ୍ଥାନ ନଥାଏ।

କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକଭାବ ବିଦ୍ୟମାନ। କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଛବିଚାର ନକରି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆନନ୍ଦର ସହିତ କରିବା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ। ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ କାମ ମଧ୍ୟରେ ବଡ଼ ସାନ ବା ଗୁରୁ ଲଘୁ ବିଚାର କରାଯାଏ ନାହିଁ। ଆତ୍ମସଂଯମ ଓ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ସକାଶେ ସବୁକାମ ସମାନ ଭାବରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି।

ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କାମ ନମିଳିଲେ ଲୋକେ ତାହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ କରନଥାଆନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଏହା ସତ୍ୟ, ମାତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦ ପାଇବା ସକାଶେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବ, ଏହା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ସତ୍ୟ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିମ୍ନମାନର କାମରେ ମଧ ଏ ଆନନ୍ଦ ମିଳିପାରେ। ନିଜର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଏହାର ବୀଜ ନିହିତ ଅଛି। ତୁମ୍ଭର ଭାଗ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଯେ କୌଣସି କର୍ମ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପ୍ରାପ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ଏ କାମ କର। ଗୋଟିଏ କାମକୁ କେବଳ ଭଲ ଭାବରେ କରିଦେଲେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୁଏ ନାହିଁ, ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଚେଷ୍ଟା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ କୌଣସି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ନ ଥାଇ ସବୁକାମ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୁଏ। ସାଧାରଣ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟଠାରୁ କଳାତ୍ମକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକଳ କର୍ମ ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ। ଉନ୍ନତିର ବ୍ୟାପ୍ତି ଅସୀମ ଏବଂ ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ରତମ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ମଧ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ।

ଏହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କର୍ମକୁ ଉଦାର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବାର ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରେ। ସବୁ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ଚଳଣି ଓ ନୈତିକ ପ୍ରତିହିଂସା ଠାରୁ ଜଣେ ଦୂରରେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଜଣେ ନିରୂପିତ ଓ ଅସଂଯତ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବ। ଜଣେ ନିଜ ସକାଶେ କୌଣସି ନିୟମ କରିଦେଲେ ଏହା ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମଠାରୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୁଏ। ଏହା ନିଜର ଡିଣ୍ଡିମ ଅଯଥାରେ ପିଟେ ନାହିଁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ତରିକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରେ। ନିଜର ସମଗ୍ର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶରୀରକୁ ସୁଗଠିତ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସୁନ୍ଦର କରି ଗଢ଼ିବାକୁ ନିବେଦିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା କରିବା ସକାଶେ ସମସ୍ତେ ସୁଖଲାଭର ଲାଳସା ବିଶେଷତଃ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କିତ ସୁଖରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ। ଯୌନ ସୁଖର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗକୁ ଗୋଟିଏ ପାବଚ୍ଛ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ ଅତୀପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଓ ପ୍ରାଚୀନ ଗୁପ୍ତ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ଅମରତ୍ୱଲାଭ ସକାଶେ ସାଧନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହା ନିଷିଦ୍ଧ ଥିଲା। ଏକ ଦୀର୍ଘ ବା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳସ୍ଥାୟୀ ନିଶ୍ଚେତନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୌନ କର୍ମର ଅନୁଧାବନ କରେ। ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର କୁପ୍ରଭାବର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୋଚନ କରିଦିଏ ଏବଂ ଚେତନାସ୍ତରରେ ଅବକ୍ଷୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଅତିମାନସ ସ୍ତରୀୟ ଜୀବନ ଓ ସିଦ୍ଧି ସକାଶେ ସାଧନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷଣିକ ସୁଖ, ବିଶ୍ରାମ ଓ ଆନନ୍ଦର ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚ ସୋପାନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସ୍ପନ୍ଦନକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଶକ୍ତି ଓ ଆଲୋକ ମଧରେ ମାଂସପେଶୀର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂର କରିବାର ପ୍ରୟାସ ଶ୍ରେୟସ୍କର, ଅନ୍ଧକାର ଓ ଦୁର୍ବଳତା ମଧରେ ନୁହେଁ। ସ୍ୱାଭାବିକ ଆବେଗକୁ ସଂଯତ କରିବା ଉନ୍ନତିକାମୀ ଲୋକଙ୍କର ନିୟମାନୁବନ୍ଧ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତିର ପ୍ରକାଶ ସକାଶେ ଯନ୍ତ୍ର ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହି ଆବେଗ ସଂଯମ ବାଧ୍ୟବାଧକତା ବା ତତ୍‌କାଳୀନ ବନ୍ଦ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧରେ ନ ହୋଇ ଇତର ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାଭ ଦୀପ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟଦ୍ୱାରା ହେବା ଉଚିତ। ଫଳରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ପୁନର୍ବାର ଉତ୍ପତ୍ତି ସକାଶେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା ସେହି ଶକ୍ତି ଅଭ୍ୟୁତ୍ଥାନ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ଏହାର ଫଳ ଯଥାର୍ଥରେ ସତ୍ୟ ଓ ଉପକାରୀ ହେବା ସକାଶେ ସମସ୍ତ ଯୌନ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଓ ବାସନା ମାନସିକ, ପ୍ରାଣିକ ଚେତନାରୁ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧରୁ ବାହାରି ଯିବା ଉଚିତ। ଦ୍ରୁତ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୂହ ଆନ୍ତରସ୍ଥିତିରୁ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୁଅନ୍ତି, ଫଳରେ ବାହାରର ରୂପାନ୍ତର ସାଧାରଣ ଭାବରେ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଫଳରୂପେ ବିବେଚିତ ହୁଏ।

ନିଜ ଶରୀରକୁ ସମାଜର ରକ୍ଷାସକାଶେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମାନୁସାରେ ନିବେଦନ କରିବା କିମ୍ବା ଏହି ଶରୀରକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ନୂତନ ଜାତିର ସୃଷ୍ଟି ସକାଶେ ସୋପାନ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବା - ଏ ଦୁଇଟି ମଧରୁ ଗୋଟିକର ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚୟନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ସଙ୍ଗେ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏଣୁ ଜଣେ ଅତୀତ ଦିନ ଓ ପରମ୍ପରାର ସଭ୍ୟଭାବରେ ବଞ୍ଚିବ କିମ୍ବା ଭବିଷ୍ୟତର ଅତିମାନବ ଜାତିରେ ସାମିଲ ହେବ, ଏ ଦୁଇଟି ମଧରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛି ନେବା ଦରକାର।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନକୁ ଛାଡ଼ିଦେଇ ସେଥିରେ ସଫଳ ହେବା ପରେ ଆସୁଥିବା ଦିନର ଜୀବନ ସକାଶେ ଏବଂ ତା'ର କର୍ମଠ ଓ ଦକ୍ଷ ଅଂଶ ହେବା ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅଫୁରନ୍ତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଙ୍ଗତି ସହ ଆନନ୍ଦମୟସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ନଶ୍ୱର ସୁଖକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ।

(ବୁଲେଟିନ୍, ଫେବୃୟାରୀ, ୧୯୫୩)

ବିଶ୍ରାମ, ନିଦ୍ରା ଓ ସ୍ୱପ୍ନ

ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ସାଧନା ସକାଶେ ଉପକାରୀ।

ସାଧନା ସକାଶେ ସମୁଚିତ ବିଶ୍ରାମକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅଯିବା ଉଚିତ। ତୁମେ ବିଶ୍ରାମ ନେବ, ମାତ୍ର ଏହି ବିଶ୍ରାମ ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଶକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପରାଭୂତ କରି ପାରୁନଥିବା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ହେବ। ବିଶ୍ରାମ ଶକ୍ତିର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ, ଦୁର୍ବଳତାର ନୁହେଁ।

ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଶଯ୍ୟାଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟକୁ ବିସ୍ମୃତ ହୁଅ। (ଏହାକୁ ମୁଁ ଶଯ୍ୟା ଉପରେ ଏକ ଢ଼ଳିପଡ଼ିଲା ପରି ମନେ କରେ।) ତା'ପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ତରିକତା ସହ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କର। ଏହା ସବୁ କିଛି କରିଦେଇପାରେ। ପୂର୍ଣ୍ଣକାମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେଷ୍ଟାକର ଏବଂ ତା'ପରେ କ'ଣ ହେଉଅଛି ଦେଖ।

ଗତ ରାତ୍ରୀରେ ମୋର ସୁଖ ନିଦ୍ରା ନ ହେବାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?

ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଉଅଛି ଯେ ଶଯ୍ୟାଗ୍ରହଣ ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭ ଚିନ୍ତାକୁ ସ୍ଥିର କରି ପାରିନଥିଲ, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭର ମନ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ।

ଶରୀରର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଦ୍ରା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ। ଅବଚେତନ ମନ ଉପରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସୂଚକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରିଲେ ଚେତନାସିକ୍ତ ସୁଖନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ।

ଅଭିଜ୍ଞତା ମୋତେ କୁହେ ଯେ ଅଳ୍ପଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସଂଯତନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ, ଶରୀର ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ମାତ୍ର କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହା ଚେତନାଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ନାହିଁ। ସୁଖକର, ଗଭୀର ଓ ଶାନ୍ତିମୟ ନିଦ୍ରାରେ ଜଣେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତରର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ

ଶରୀରର ଦୁଇଟି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟମୟ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି। ଗୋଟିଏ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟଟି ଧୈର୍ଯ୍ୟ। ନିଜର କଳ୍ପନା ମଧ୍ୟରେ ଆସୁଥିବା ବହୁବିଧ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ସକାଶେ ଏହା ସମର୍ଥ। ଅଜ୍ଞାନାବୃତ୍ତ ଓ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ପ୍ରଭୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନହୋଇ ଯଦି ଏହା ଆଧାରର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସତ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର ବ୍ୟାପ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଚକିତ କରିଦେବ। ଏହାଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ ନୈପୁଣ୍ୟ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଶାନ୍ତ, ଧୀର ବଳବାନ ଓ ସୁବିନ୍ୟସ୍ତ ଗତିରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ, କାରଣ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ରାମର ଶିକ୍ଷାକରେ ଏବଂ ଯେଉଁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଓ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ କରିଥାଏ ସେହି ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପ୍ତ ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ପୁନର୍ବାର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। (ଶ୍ରୀମା- "ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ")

ଜଣେ କିପରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶାନ୍ତିଲାଭ କରିପାରିବ ?

ଆନ୍ତର ଚୟନର ସ୍ଥାୟୀ ସ୍ୱୀକୃତି ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ। ଯେତେବେଳେ କେହି କୌଣସି ପଦାର୍ଥର ଆସ୍ପୃହା କରେ ଏବଂ ଏହି ଇଚ୍ଛା ସବୁବେଳେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ଫଳବତୀ ହେବାର ଜାଣେ, ସେତେବେଳେ ଆଧାର ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସନ୍ଦେହ ଓ ଅନିଶ୍ଚିତ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଆଗେଇବା, ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା, ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ରାସ୍ତାର ସନ୍ଧାନ କରିବା ଯଦି ଅବୋଧ ରହିଯାଏ ତେବେ ଏହା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ଆଧାରକୁ ବାତଚକ୍ର ପରି ବ୍ୟସ୍ତ କରିପକାଏ। ଏହି ସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ପ୍ରକୃତ ବାଞ୍ଛିତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ। ଯଦି ଜଣକର ଶାନ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ, ତେବେ ସେ ଜାଣି ପାରେ ଯେ ଏପରି କୌଣସି ଆସ୍ପୃହା (କେବଳ ଆନ୍ତରିକ ଆସ୍ପୃହା) ନାହିଁ ଯାହାର ଉତ୍ତର ଦିଆ ନଯାଏ ଏବଂ ଏହି ଆସ୍ଥା ଶାନ୍ତ ଭାବ ଆଣିଦେବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ। ଜଣେ ଖୁବ୍ ବ୍ୟଗ୍ରତା ଓ ଆଶା ନେଇ ଯାଚଞ୍ଚା କରି ପାରେ, ମାତ୍ର ସ୍ନାୟବିକ ଉତ୍ତେଜନା ନେଇ ଶୀଘ୍ର ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ ନାହିଁ। ସେ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ। ମୁଁ କେଉଁଠାରେ କହିଅଛି, "ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ଶିଖିବା ଅର୍ଥ ସମୟକୁ ନିଜ ସଙ୍ଗରେ ନେବା।" ଏହା ଏକାନ୍ତ ସତ୍ୟ। ଉତ୍ତେଜନା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ସମସ୍ତ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ତାଙ୍କର ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଯାହା ସତ୍ୟ ତାହାହିଁ ଘଟିବ - ଏହି ଭାବ ଯଦି ଶାନ୍ତ ଓ ଧୀର ଚିତ୍ତରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଆଗମନ ଦ୍ୱାର ଖୋଲି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ରଗତିରେ ସମାହିତ ହୁଏ। ଏବଂ ଏହି ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ମଙ୍ଗଳମୟ ହୁଏ। ***(୧୬ ଡିସେମ୍ବର, ୧୯୫୩)***

କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ନକରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର

ଏହା (ତୁମ୍ଭ ନିଜକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି) ଆଜିକାଲି ସ୍ନାୟୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତଜନା ଓ ଅସ୍ଥିରତା ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ସେତେବେଳେ ମତ୍ସ୍ୟପାଳିତ ହେଉଥିବା କୃତ୍ରିମ ଜଳଭଣ୍ଡାର ପାଖରେ ବସିବା ସକାଶେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସୁନ୍ଦର। ନୁହେଁକି ? ଏହା ନିକଟରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଆରାମଚୌକି ଉପରେ ବସି ମନକୁ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ (ନିଜର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ) କରି ମାଛମାନଙ୍କର ଖେଳ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର। ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମାଛମାନଙ୍କର ବୁଲିବା, ଯିବା ଆସିବା, ପହଁରିବା, ଓଲଟ ଭାବେ ବୁଡ଼ିବା, କୋଣକାଟି ଯିବା ଓ ପରସ୍ପରକୁ ଅନୁଧାବନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ଜଳ ପଡ଼ିବାର ଧୀର ଗତିକୁ ଦେଖନ୍ତି। କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ମାଛମାନଙ୍କର ଅନୁରୂପ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ କିୟତ୍କାଳ ସକାଶେ ସ୍ଥିର ରହିଯାଆନ୍ତି। ମତ୍ସ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଯିବା ଆସିବା, ସନ୍ତରଣ, ବୁଲିବା ଓ ଓଲଟ ଗତି କରିବାର ଚିତ୍ର ତାଙ୍କ ମାନସପଟରେଅଙ୍କିତ ହୋଇଯାଏ। ଏକ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେବା ପରେ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ଫେରି ପାଆନ୍ତି ଓ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି।

ମାତ୍ର ସର୍ତ୍ତ ଏହି ଯେ ନିଜେ ନିଜର ଦୁଃଖ ଅସୁବିଧା କଥା ବିସ୍ମୃତ ହୋଇ ମାଛମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭଙ୍ଗୀରେ ଦେଖିବେ।

(୧୨ ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୫୩)

ମାଂସପେଶୀର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂରକର, ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଅ, ଶାନ୍ତିକୁ ଆହ୍ୱାନ କର

ଶରୀରର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାକୁ ଜଣେ କିପରି ବୃଦ୍ଧିକରି

ପାରିବ? ଅଂଶବିଶେଷ ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ। ଆଧାରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ପ୍ରତି ସମାନ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ଆରମ୍ଭରୁ ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ ହେଲା ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଶାନ୍ତ ରହିବା। ତୁମ୍ଭେ ଦେଖିଥିବ ଯେ ତୁମ୍ଭଶରୀରରେ କିଛି ଘଟିଲେ ଏବଂ ତୁମ୍ଭେ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ଏହା ଏକ ଅପସାରଣ ଧର୍ମୀ ଅବସ୍ଥାସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏପରି କିଛି ଥାଏ ଯାହା ପ୍ରାଣ, ମନ ଓ ଶରୀରରେ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସେ। ଏକ ପ୍ରକାର କାଠିନ୍ୟ ସୃଷ୍ଟ ହୋଇ ମାନସିକ, ପ୍ରାଣିକ ଓ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଡାକିଆଣେ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ନିଜର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅପସାରଣର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା। ଏକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପୀଡ଼ିତ ସ୍ନାୟୁ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାଯୁକ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ପରି ଏହାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଶୀ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଲାଘବ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଂଶରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଏହାର ମୂଳ କଥା।

ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀର ସ୍ତରରେ ଦୌର୍ବଲ୍ୟର ମୁକାବିଲା କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାର୍କିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ସମାନ। ଥରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଅପସାରିତ ହୋଇଗଲେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସମ୍ମତି ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ସତ୍ତାଟିକୁ ବାଦ ଦେବାକୁ ହେବ। ସେତେବେଳେ ଏହା ଏକ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ପ୍ରତୀତ ହେବ। ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଉପକାରୀ ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ମାନବୃଦ୍ଧି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଉପଶମ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ସୀମିତ ବଳୟ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରି ନିଜକୁ ବ୍ୟାପକ ଓ ବିସ୍ତୃତ ସତ୍ତା ସଙ୍ଗେ ସାମିଲ କର, ଏଥି ସହିତ ଅନୁଭବ କର ଯେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆଉ ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟରେ ରହିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ। ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି। ନିଜ ପିଠି ତଳେ ଏକ ମୋଟା କାଠପଟା ଦେଇ ଭାସୁଥିବାର ଅନେକେ କଳ୍ପନା କରନ୍ତି। ଏହା ପରେ କଳ୍ପନା ଗତି ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ଜଳରାଶି ମଧ୍ୟକୁ ନେଇଯାଏ। କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆକାଶ ଓ ତାରାମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ସାଦୃଶ୍ୟ ଖୋଜି ବସନ୍ତି ଓ ବିସ୍ତୃତ ଦିଗନ୍ତରେ ବ୍ୟାପ୍ତି ଭାବ ନେଇ ସମ୍ପର୍କିତ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନିଜର ଚେତନାରେ ଏହାକୁ ସୀମାହୀନ ଦିଗବଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାର କରନ୍ତି। ପୃଥିବୀ ବା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ ପରି ବିରାଟ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବ। ଏପରି କରିବା ତାଙ୍କର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ପରିଚୟ ଦିଏ। ମୁଁ କହିଅଛି ଯେ ଏହା ଏକ ତାଲିମ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରସଙ୍ଗ ତଡ଼ିତ୍‌ବେଗରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ସହ୍ୟକରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପୂର୍ବକଥିତ ସଙ୍କୁଚନ ପ୍ରଣାଳୀର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ। ଜଣେ ନିଜର ଭାବନାର ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ଶାନ୍ତି (ଶାନ୍ତ ମନୋଭାବ ଅନେକ ଦୁଃଖ ଦୂର କରିଦିଏ) ର ଆବାହନ କରିପାରିବେ। ଯେପରିକି, "ଶାନ୍ତି, ଶାନ୍ତି, ଶାନ୍ତି, ନିରାନନ୍ଦ - ସ୍ଥିରତା"। ଅନେକ ଅସୁବିଧା, ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିପରୀତ ଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟ, ସୌରଜଗତର ଛନ୍ଦୋବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଗମ୍ଭୀର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ କରିଦେଲାଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଆସେ ମାତ୍ର ଏହା ଅବଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ସ୍ନାୟୁ ମଣ୍ଡଳର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭୂମି ସହଜରେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ସୌରଜଗତର ଜାଲବୁଣା ମଧ୍ୟରେ ଯଦି କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟେ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ "ଶାନ୍ତି, ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି" ବୋଲି କହିବ। ଅସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥା ଦୂର ନହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୈର୍ଯ୍ୟଧରି ରହିବ।

ଭାବନା ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଘଟିଥାଏ। ଉଦାହରଣଟିଏ ଦେଲେ ବୁଝି ହେବ। ତୁମ୍ଭେ କିଛି ପଢ଼ିବା ସମୟରେ ଏପରି ଏକ ଚିନ୍ତା ତୁମ୍ଭମନକୁ ଅଧିକାର କରେ ଯାହା ବିଷୟରେ ତୁମ୍ଭର ଧାରଣା ନଥାଏ। ତୁମ୍ଭର ମୁଣ୍ଡ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ, ଇଟା ଲଦିଲା ପରି ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ ହୁଏ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକରାଯାଇ ପାରେ। ଶବ୍ଦର ଆଡ଼ମ୍ବର ମଧ୍ୟରେ ଆବଦ୍ଧ ନ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ରୁହ(ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଅଳସ ଭାଙ୍ଗୀବା ଓ ସ୍ଥିର ଆସନାଧିରୂଢ଼), ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂରକରିବାର ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ବ୍ୟାପ୍ତି ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କର। କେବଳ ବ୍ୟାପ୍ତି। କିଛି ବୁଝିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ। ଏହା ସ୍ୱଭାବ ସୁଲଭ ଗତିରେ ପ୍ରବେଶ କରୁ। ଏହା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର ହେବାରେ ସହାୟକ ହେବ। ତୁମ୍ଭେ ଆଉ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବ ନାହିଁ, କିଛି ଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରିବ ଏବଂ କେତେଦିନ ପରେ ତୁମ୍ଭର ଆନ୍ତର ସ୍ଥିତିର ସମୀକ୍ଷା କରି କହିବ, "ଓ! ଏହା କେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ। ଯାହା ମୁଁ ବୁଝି ପାରିନଥିଲି ତାହା ଆଜି ବୁଝିପାରିଅଛି।" ଏହା ସେହିପରି ସହଜ ଭଙ୍ଗୀରେ ଓ ପ୍ରକାଶରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ***(୩୧ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୧)***

ପେଶୀ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂରକର, ନିଜକୁ ଦେଇଦିଅ, ତୁମ୍ଭମନ୍ତ୍ର ଜପ କର।

ସକାଳେ କାହିଁକି ଜଣେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ ଏବଂ ଭଲ ନିଦ୍ରା ସକାଶେ ଜଣେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ?

ସକାଳେ ତୁମ୍ଭେ କ୍ଳାନ୍ତ ଭାବରେ ଉଠିବାର ମୂଳରେ ତମୋଗୁଣହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ, ତମୋଗୁଣର ଏକ ବିରାଟ ପଟୁଆର। ମୁଁ ଶରୀରରେ ଯୌଗିକ କ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗ ସମୟରେ ଏହା ଜାଣି ପାରିଥିଲି। ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ବାଦ୍ ଦିଆ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ।

ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇ ରୁହ, ମାଂସପେଶୀ, ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ କର। ଏହା ସହଜରେ ଶିକ୍ଷା କରିହୁଏ। ମୁଁ ଯେପରି କହେ, ଖଟ ଉପରେ ଖଣ୍ଡିଏ କନା ପଡ଼ିବା ପରି ଏହା ଜଣାଯାଏ, ଆଉ କିଛି

ନୁହେଁ। ଯଦି ମନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ତୁମ୍ଭେ ଏ କାମ କର ତେବେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତକରୁଥିବା ଅବସ୍ଥା ଓ ଶୋଇବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବାଞ୍ଛିତ ସ୍ୱପ୍ନଠାରୁ ତୁମ୍ଭେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ପାରିବ। ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷାଣୁଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଲଗାମହୀନ ଭାବରେ ଆସି ବିଶେଷ କ୍ଲାନ୍ତିର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି। ତେଣୁ ଏକ ସହଜ ସାବଲୀଳ ସ୍ଥିରତା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧୀରତା ଏବଂ ଜଞ୍ଜାଳ ବିହୀନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିଲେ ସମସ୍ତ ବିରୋଧାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ। ମାତ୍ର ଏହା ଅୟମାରମ୍ଭ ମାତ୍ର।

ଏହା ପରେ ନଖରୁ ଶିଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ବାହାରୁ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ନିଭୃତ ପ୍ରଦେଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମ ସମର୍ପଣ, ଯଥାସମ୍ଭବ ଅହଙ୍କାର ତ୍ୟାଗ, ତୁମ୍ଭ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ମନ୍ତ୍ରର, ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଓ ଆନ୍ତରିକ ସ୍ମରଣ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେବା ସକାଶେ ସହାୟକ ହେବ। ଏହି ମନ୍ତ୍ର କିଛି ଥର ଜପକରି ସାରିବା ପରେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲା ପରେ ତୁମ୍ଭେ ସଂସାର ଜଞ୍ଜାଳ ମୁକ୍ତ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲି ଆସିବ, ଏହା ତୁମ୍ଭର ସୁଖନିଦ୍ରାର ହେତୁ ହେବ। ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଅବ୍ୟାହତ ରହେ ଏବଂ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ସୁଖନିଦ୍ରା ପ୍ରଦାନ କରେ। ନିଦରୁ ଉଠିଲେ ତୁମ୍ଭେ ସବୁ କଥା ସ୍ମରଣ କରି ପାରିବ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଶାନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ଥିତିର ଏହା ଏକ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ରୂପ ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ।

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ସଂସାର ଜଞ୍ଜାଳରୁ ମୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମଧୁର ଅନୁଭବ ଦେବା ସକାଶେ ନିଦ୍ରା ଆସେ, ଏହି ସତ୍ୟ ସର୍ବଜନ ସମ୍ମତ, ଏହା ଶରୀରକୁ ରାତ୍ରୀକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଅବସର ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ବିଷବତ୍ ପ୍ରତୀତ ହେଉଥିବା ଅବାଞ୍ଛିତ କ୍ରିୟାକୁ ଦୂର କରେ। ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ଶୟନକାଳୀନ ଗୁରୁ ଅବସ୍ଥା ଅନ୍ତର୍ହିତ ହୁଏ ଏବଂ ସକଳ ସ୍ଥିତି ମଧୁରତାର ଆବାହନ କରେ।

ଯେଉଁମାନେ ଏହି ମୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ସେମାନେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ସମୟରେ କୌଣସି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ଉଚିତ୍। କିନ୍ତୁ ଏହି ଶବ୍ଦରେ କମ୍ପନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ସୁଦୂର ପ୍ରସାରୀ ପ୍ରଭାବ ରହେ, ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକର ମୃଦୁ ମଧୁର କମ୍ପନ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ନିଦ୍ରା ଦେବୀଙ୍କ କୋଳକୁ ନେଇଯାଏ। ଶରୀରର କମ୍ପନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ତୁମ୍ଭେ ଏହାର ପରିସୀମା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଅ। ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ଭାବରାଜିରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ସକାଶେ ଏହାର କ୍ରିୟା ପ୍ରଶସ୍ତ।

ତମୋଗୁଣ ସୁଖନିଦ୍ରା ଆଣିପାରେ ନାହିଁ। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ନିଦ୍ରାକୁ ଆମେ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଚାର କରିପାରିବା। ପ୍ରଥମଟି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆଳସ୍ୟ ପରାୟଣ କରିଦିଏ ଏବଂ ପୂର୍ବ ଦିନ ତୁମ୍ଭେ କରିଥିବା ପରିଶ୍ରମର ମୂଲ୍ୟ ପାଇବାରୁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟକରେ। ଅନ୍ୟଟି ତୁମ୍ଭର ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ କୌଣସି ବାଚନିକ ବା ଶାରୀରିକ ବଳପ୍ରୟୋଗ ହେତୁ ତୁମ୍ଭେ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଅଛ ବୋଲି ଅନୁଭବ କର। ମୁଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଦେଖିଅଛି, ଯଦି ତୁମେ ରାତିର ନିଦକୁ ଭାଗଭାଗ କରି ଦିଅ (ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ମାତ୍ର) ତେବେ ରାତ୍ରୀ ସୁଖକର ହୁଏ। ଏହା କହିବାର ଅର୍ଥ ତୁମ୍ଭେ ସମୟର ସମାନୁପାତିକ ବିରତି ସହିତ ତୁମର ଚେତନା ଓ ଆସ୍ପୃହା ମଧ୍ୟକୁ ଫେରିଆସିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଚେତନାର ଆହ୍ୱାନ ଶ୍ରବଣ କରି ଜାଗ୍ରତ ହେବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର। ମାତ୍ର ଏଥି ସକାଶେ ନିଦରୁ ଉଠାଇବାର ଘଣ୍ଟି ବାଜୁଥିବା ଘଣ୍ଟାର ଉପଯୋଗ କରାଯିବ ନାହିଁ। ସଂଯତ, ମଧୁର ଓ ଅନୁକୂଳ ସ୍ଥିତିରେ ନିଦ୍ରା ଯାଇଥିଲେ ନିଦରୁ ଉଠିପଡ଼ିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ନୁହେଁ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭେ ନିଜକୁ ଏପରି କହିପାର, "ମୁଁ ଅମୁକ ସମୟରେ ଉଠିବି।" ((ପିଲାଦିନେ ତୁମେ ଏପରି କର), ଶୋଇବାର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ତିନିଘଣ୍ଟା ଓ ଶେଷଭାଗ ଏକ ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ ଗଣାଯାଇ ପାରେ। ମାତ୍ର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ତିନି ଘଣ୍ଟାରୁ କମ୍ ହେବ ନାହିଁ। ମୋଟ ଉପରେ ତୁମକୁ ଶୋଇବା ସକାଶେ ସାତଘଣ୍ଟା ସମୟ ଦରକାର। ଛଅଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶୁଭଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ। (ମୁଁ ସାଧନା ଦୃଷ୍ଟିରୁ କହୁଅଛି)

ରାତ୍ରୀର ସଦୁପେଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି ଫଳ ମିଳିଥାଏ, ଗୋଟିଏ ନାସ୍ତିସୂଚକ। ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ପଶ୍ଚାଦାବଲୋକନରୁ ରକ୍ଷା କରେ, ପ୍ରାପ୍ତ ବସ୍ତୁର କ୍ଷୟର ପ୍ରତିରୋଧ କରେ, - ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତରେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ। ଅନ୍ୟଟି ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଅଗ୍ରଗତି କର, ଅଗ୍ରଗତିର ଧାରା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିପାର, ରାତ୍ରୀର ସଦୁପଯୋଗ କର ଏବଂ ରାତ୍ରୀ ଶେଷରେ ପେଶୀଗତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ।

ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥର ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। ନିଶ୍ଚେତନାର ବଳୟ ମଧ୍ୟରେ ନିରୁଦ୍ୟମ ହୋଇ ପଡ଼ିରହିବା ଦ୍ୱାରା ଅବଚେତନ ଓ ନିଶ୍ଚେତନାର ଉତ୍ଥାନ ହୁଏ। ସେମାନେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଜୟ କରନ୍ତି, ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରାଣ ସ୍ତରୀୟ ବିପୁଳ କର୍ମ ସମ୍ଭାର ସୃଷ୍ଟି କରି ଦିଅନ୍ତି। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମ୍ଭେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ କଳହର ଶିକାର ହୁଅ। ଲୋକମାନେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରୁ ମାଡ଼ଖାଇଲା ପରି ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହୋଇ ବାହାରି ଆସନ୍ତି, ଏଥିରେ ସେମାନେ ପରାହତ ହୁଅନ୍ତି। ସମ୍ଭାବନାର ଆଲେଖ ଦେଖନ୍ତି ମାତ୍ର ମୁଁ ଗୋଟିଏ କଥା ଜାଣେ, ନିଦ୍ରାର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରକୃତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର।

ଗତିଶୀଳ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କର, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନୀରବ ଏବଂ ସ୍ଥିର ରଖ।

ସ୍ୱପ୍ନଲବ୍ଧ ଆବିଷ୍କାର ଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଇ

ପାରେ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ କଥା ସତ୍ୟ - ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏପରି କଲେ ତୁମ୍ଭେ ନିଶ୍ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଯିବ। ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭେ ଯେପରି ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ସେହିପରି ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସକାଶେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଅଛି। ମାତ୍ର କିପରି ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ କରାଯାଏ ତାହା ତୁମ୍ଭେମାନେ ଜାଣିବା ଦରକାର।

ଏହା କରିବା ସକାଶେ ଅନେକ ଉପାୟ ଅଛି। ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ କଥା କହୁଅଛି। ଗୋଟିଏ ଖଟ କିମ୍ବା ଆରାମ ଚୌକୀ ଉପରେ ସହଜ ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ବସ। ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ସତେଜ ଭାବରେ ଆନୟନ ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କର, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇ ରଖ। ଏତିକି ହୋଇ ପାରିଲେ ଖଟ ଉପରେ ସହଜ ଶୈଳୀରେ ଶାୟିତ ତୁମ୍ଭର ଶରୀରର ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ନୀରବ ଓ ସ୍ଥିର କରିବାର ଯତ୍ନ କର ଯେପରିକି ଏହା ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ତାହାପରେ ଧୀର ଭାବରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ଦେଇ ଶୋଇବାକୁ ଯାଅ। ପରଦିନ ସକାଳେ ଉଠିଲା ସମୟରେ ତୁମ୍ଭେ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିର ଅଧୀଶ୍ୱର ହୋଇଥିବ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ କ୍ଳାନ୍ତ ଭାବରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଅ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର, ଅଚେତନ ଓ ବିଭ୍ରାଟଯୁକ୍ତ ନିଦ୍ରାରେ ଅସ୍ଥିର ଭାବରେ ରହିବ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବାହ ତା'ର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସିବ। ଏତଦ୍ଵାରା ତୁମ୍ଭେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ଫଳ ନପାଇ ପାର ମାତ୍ର ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ।

ମନକୁ ଶାନ୍ତ କର

ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ବିହୀନ ଅନେକ ସ୍ୱପ୍ନ ଆସେ। ତୁମ୍ଭର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ଶବ୍ଦଗ୍ରହଣ କାରୀ ଯନ୍ତ୍ର ଭାବରେ କାମ କରେ : କିଛି ଆସନ୍ତି ଓ ଶତଶତ କୋଷକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି। ସ୍ମରଣ, ମନୋଭାବ ଓ ଛୋଟ ସ୍ମୃତିଗୁଡ଼ିକ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ତୁମ୍ଭର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ସେସବୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବ। ଚିନ୍ତାସବୁ ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଧାରାରେ ଆଗପଛ ହୋଇ ଆସନ୍ତି, ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଚାଳନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏସବୁ ସ୍ୱୀକୃତ ଧାରାରେ ସଙ୍ଘଟିତ ହୋଇଥାଏ। (ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ତାର୍କିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବୋଲି କୁହ) ତୁମ୍ଭର ଶୋଇବା ସଙ୍ଗେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବିଜୁଳି ତାର ଭଳି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି। ଘଟଣା ସବୁ ଭୁଲମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଦିଗଭ୍ରଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି। ତୁମ୍ଭେ ସବୁର ଅର୍ଥ ବୁଝିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବ ନାହିଁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ କମ୍ପନ ପରେ ଅନ୍ୟଟିର ପୁନଃପ୍ରକାଶର ଫଳ। ତୁମ୍ଭର ବୁଦ୍ଧି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ଓ ଅଦ୍ଭୁତ ସ୍ୱପ୍ନ ସବୁ ତୁମ୍ଭର ନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଅନ୍ତି।

ମାନସିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ କରିବା ଅତି କଠିନ ବ୍ୟାପାର। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ନିଦରୁ ଉଠିଲା ପରେ ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏ କ୍ଳାନ୍ତିର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇନଥାଏ। ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ସକାଶେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଓ ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବହିଃଶକ୍ତିଠାରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନିଦରୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଚଳଣିକୁ ବାହାରର ଜଞ୍ଜାଳ ଓ ନିମ୍ନାଭିମୁଖୀ ବାତାବରଣରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ସଂଖ୍ୟା ନ୍ୟୂନତମ ସଂଖ୍ୟାକୁ କମି ଆସେ। (୨୩ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୫୩)

ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂରକର, ନିଜକୁ ଦେଇ ଦିଅ ନିଶ୍ଚେତନାର ରାଜତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନ ରହିବାର ଉପାୟ କ'ଣ?

ଜଣେ ସତର୍କ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହା କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ?

ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ସଚେତନ ରହି ପାରିବ। ଆମ୍ଭେମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଏକଥା କହିଅଛୁ। ଏଥିନିମିତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର।

ତେବେ ଜଣେ ନିଦ୍ରା ଯାଏ ନାହିଁ! ଏପରି ନୁହେଁ। ଜଣେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇପାରେ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଶୋଇବା ସମୟରେ ବହୁକାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଉଠିବା ସମୟରେ ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ପ୍ରକୃତରେ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ନିଦ୍ରାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାର ପ୍ରୟାସ କର ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଶୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଯେଉଁମାନେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ବିଷୟରେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କହେ, "ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହୁଅ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ନିଦ୍ରାରେ ଶେଷ ହେବ।" ଧ୍ୟାନସ୍ଥ ହୋଇ ନିଦ୍ରାଯିବାଠାରୁ "ଯଥାଯଥ" ଭାବରେ ଚିନ୍ତାକରି ନିଦ୍ରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ନିଜର ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦିହାନ ହୋଇ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ଭଲ ନୁହେଁ।

ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଇବାକୁ ହେଲେ ଜଣେ ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ। ଯଦି ଜଣେ କ୍ଳାନ୍ତିବୋଧ କରନ୍ତି ତେବେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା ନିଶ୍ଚେତନା ମଧ୍ୟକୁ ଆକର୍ଷଣ କରେ। ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଳାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଖଟଉପରେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଶୋଇବା, ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ସହିତ ଶେଯରେ ପଡ଼ିଥିବା ଲୋଚାକୋଚା ଚାଦର ପରି ପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ସମୁହକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ଦରକାର। ଏକାର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ

ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଦରକାର। କେବଳ ଶାନ୍ତ ମନୋଭାବ ନେଇ ରହିବାର ଚେଷ୍ଟା କର। କୌଣସି ଚିନ୍ତାକୁ ଧରି ବସ ନାହିଁ, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ ଏବଂ ଦିନବେଳେ ଥିବା ଧାରଣା, ଅନୁଭବ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନାହିଁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଯଥାଶୀଘ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବ, ନିଜକୁ ସମର୍ପଣ କରିବ ଏବଂ ନିଜକୁ ନ୍ୟୂନ ମନେ କରିବ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରିଲେ ତୁମେ ଏକ ଜ୍ୟୋତିର ଦର୍ଶନ କରିବ। ଏ ଶିଖା ନିର୍ବାପିତ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ତୁମେ ଶାନ୍ତ ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ଏ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବ। ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ଜ୍ୟୋତି ଧୀର ଗତିରେ ଦିବ୍ୟଜୀବନର ଆସ୍ପୃହା ନେଇ ଅଗ୍ରଗତି କରିବ, ସତ୍ୟ ଓ ପରମପ୍ରଭୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଜାଗୃତି ଅନ୍ତରସ୍ଥ ସତ୍ତାସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ହେବ, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତର ସୋପାନ ଆରୋହଣ କରିବ ଏବଂ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱାବଲୋକନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ। ସମସ୍ତ ଦିବ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସେଠାରେ ଏକାଠି ହୋଇଯିବେ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ଶୋଇ ପାରିଲେ ତୁମେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ନିଦ୍ରାସୁଖ ଅନୁଭବ କରିବ। ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ନିର୍ଭର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇପାରେ ଯେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଯତ୍ନର ସହିତ କରିପାରିଲେ ତୁମେ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଶୋଇ ପାରିବ ଏବଂ ସକାଳେ ଉଠିଲା ସମୟରେ ସତେଜ, ସମର୍ଥ, ଆନନ୍ଦିତ ଓ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସାରାଦିନର କାମ କରି ପାରିବ।

ନିଦ୍ରାରେ ସଚେତନ ଥିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଶୋଇଥାଏ କି?

ମସ୍ତିଷ୍କ କେତେବେଳେ ବିଶ୍ରାମ କରେ? ଏହା ସତରେ କେବେ ଶୋଇ ରହେ କି?

ଏହା ସବୁଠାରୁ କଠିନ ପ୍ରଶ୍ନ। ଯଦି ତୁମେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶୁଆଇ ଦେଇପାର ତେବେ ତୁମେ ଏକ ଅସାଧାରଣ କାମ କରିପାରିବ। ଏହା ସବୁବେଳେ କିପରି କାମ କରେ। ଏଗୁଡ଼ାକ ଅଳୀକ କଥାର ଅବତାରଣା ମାତ୍ର ହୋଇପାରେ। ମୁଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଶାନ୍ତିମୟ ସ୍ଥିତି କଥା କହୁଅଛି। ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଏହାର ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିପାରିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ଶାନ୍ତ ପବିତ୍ର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ। ଏହା ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟାପାର। ଯଦି ତୁମେ ଏହି ସ୍ତରକୁ ଆସିପାର ତେବେ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପାଞ୍ଚମିନିଟ୍ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ତୁମ୍ଭକୁ ପୁନର୍ବାର ସତେଜ କରି ଗଢ଼ିତୋଳେ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାର।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଯଦି ସବୁବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି ତେବେ ରାତ୍ରୀରେ ଘଟିଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଆମ୍ଭେମାନେ କାହିଁକି ବିସ୍ମୃତ ହେଉ?

କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଚେତନାର ସ୍ପର୍ଶ ପାଇ ନଥାଅ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କ'ଣ ସବୁ ଘଟୁଅଛି ସେ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ସ୍ମରଣ କଲେ ତୁମେ ଭୟଭୀତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ପାଗଳର ବାସସ୍ଥାନ, ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଏଠାରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ, ମୁଣ୍ଡଭିତରେ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଧୀର ସ୍ପନ୍ଦନୀୟ ନର୍ତ୍ତନ, ଏବଂ ସବୁ ଦିଗକୁ ଜଣେ କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ପେଣ୍ଡୁ ଫୋପାଡ଼ିଲା ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ତେଣୁ ତୁମେ ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ଏସବୁକୁ ଦେଖିଥିଲେ ବିଚଳିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତ। **(୨୩ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୫୧)**

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ଥିତିରେ ବିଶ୍ରାମ

ଭୌତିକ ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟତୀତ ମନର ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର କି?

ହଁ, ଏହା ଏକାନ୍ତ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ। କେବଳ ନୀରବତା ମଧ୍ୟରେ ମନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଅବତରଣ କରୁଥିବା ଜ୍ୟୋତିପୁଞ୍ଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ। ମାନସିକ ସତ୍ତାର କୋଷଗତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଆସିପାରେ ବୋଲି ମୁଁ ଭାବୁ ନାହିଁ। ଯଦିବା ମନ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ତେବେ ଏହାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ଧରିନେବାକୁ ହେବ। କେବଳ ନୀରବତା ମଧ୍ୟଦେଇ ଏହା ନିଜର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରଦେଶକୁ ଯାଇପାରେ। ମାତ୍ର ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ଶୋଇବା ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନ କଥା କହୁଥିଲେ ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅଛି। ମୁଁ ଏହା ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଅଛି। ତୁମେ ଯଦି ତୁମ୍ଭର ମଥା ସହିତ ପ୍ରାଣ ସତ୍ତାର ନୀରବତା ରକ୍ଷାକରିପାର, ଶରୀରର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇ ତୁମ୍ଭ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣ ପରିସର ବାହାରକୁ ଆସି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କର ତେବେ ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ପରେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଶାନ୍ତି ଓ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଥାଅ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହି ଶାନ୍ତି ତିନି ମିନିଟ ମଧ୍ୟରେ ପାଇ ପାରିବ। ଏହା ଖୁବ୍ ସହଜ କଥା ନୁହେଁ। ନା। ଏହା ଚେତନାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନ୍ୟଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା, ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଧୀର ଏବଂ ଏହା ମୂଳସ୍ରୋତରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ଆଲୋକଯୁକ୍ତ। ତୁମେ ଯଦି ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାର ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ସକଳ ଗତିକୁ ସ୍ଥିର କରିଦେଇ ପାର ତେବେ ତୁମ୍ଭର ସାମଗ୍ରିକ ଶରୀର ଦିବ୍ୟଚେତନା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରେ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତିନି ମିନିଟ ରହି ପାରିଲେ ଯେଉଁ ବିଶ୍ରାମ (ମୁଁ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଓ ପେଶୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶ୍ରାମ କଥା କହୁଅଛି) ମିଳେ ତାହା ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ପରେ ମିଳୁଥିବା ବିଶ୍ରାମ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ବୋଲି ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିଅଛି। (ଜାନୁୟାରୀ, ୧୯୫୧)

ସ୍ୱପ୍ନ ବିହୀନ ନିଦ୍ରା

ସ୍ୱପ୍ନ ବିହୀନ ନିଦ୍ରାର ସ୍ୱରୂପ କ'ଣ?

ତୁମେ କହୁଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ବିହୀନ ନିଦ୍ରା ଦୁଇ ପ୍ରକାର। ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଥିବା ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ସ୍ମରଣ କରି ପାରନାହିଁ। ଅନ୍ୟଟିରେ ତୁମେ ମୃତ୍ୟୁବତ୍ ନିଶ୍ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଅ। ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ସ୍ୱାଦ ପରି ଏହା ପ୍ରତିଭାତ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଏପରି ଏକ ଶୟନ ଶୈଳୀ ଅଛି ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ନୀରବରେ

ପ୍ରବେଶ କଲେ ସ୍ଥିରତା ଓ ଶାନ୍ତି ତୁମ୍ଭର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ବିରାଜିତ ଥାଏ ଏବଂ ତୁମ୍ଭର ଚେତନା ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଏକୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ। ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥରେ ନିଦ୍ରା ବୋଲି କହି ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ସର୍ବତୋଭାବେ ଚେତନାଯୁକ୍ତ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମ୍ଭେ କିଛି ସମୟ ରହିପାର। ମାତ୍ର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସାଧାରଣ ଭାବେ ଶୋଇବା ଠାରୁ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ଓ ବିଶ୍ରାମ ଦେଇଥାଏ। ତୁମ୍ଭେ କାକତାଳିକ ନ୍ୟାୟରେ ଏହା ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଏହା ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଅପେକ୍ଷା କରେ। ***(୨୧ ଏପ୍ରିଲ ୧୯୨୯)***

ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିଶ୍ରାମ

ମା', ଆପଣ କହିଲେ ଯେ ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀ ପୂର୍ବରୁ ନିଦ୍ରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ବେଶୀ ବିଶ୍ରାମର ସୁଯୋଗ ଦିଏ ----------

ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଏହା ସତ୍ୟ।

କାହିଁକି ଏପରି ହୁଏ ?

ଆଃ - ମୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାର କଥା କହିଥିଲି। ଏଥିରେ କାହିଁକି ଶବ୍ଦର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ। ଅଛି କି ? ସମସ୍ତେ ନିଜ ସକାଶେ ଏହା ଖୋଜିବେ କିମ୍ବା ଖୋଜି ନ ପାରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଭୂତାତ୍ତ୍ୱିକ ରସାୟନ ପଣ୍ଡିତମାନେ କହନ୍ତି ଯେ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କିରଣରାଜି ବିରାଜିତ ଅଛନ୍ତି। (ପବିତ୍ରଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ) ଏହା କ'ଣ ଠିକ୍ ନୁହେଁ? ତୁମ୍ଭେ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କୁହ। ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୀପ୍ତଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଏବଂ ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀ ପରେ ଗତିଶୀଳ ହେଉଥିବା କିରଣରାଜି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଓ ପୁନର୍ବାର ଫେରାଇ ନେଇଯାଆନ୍ତି। ଏପରି ଅନେକ ବିଷୟ ଅଛି, ଯାହା ଆମ୍ଭେମାନେ ଶୁଣିଥାଉ ବା ବହିରେ ପଢ଼ିଥାଉ। ଏହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଦେଉଅଛି। ମୁଁ କିଛି ଜାଣେ ନାହିଁ। ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରବୀଣ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରଣା ଦେଇ ପାରିବେ (ମା' ହସିଲେ)। ମାତ୍ର ଚଳଣି ମଧ୍ୟରେ କେତେକ କଥା ସତ୍ୟ। ଏହା କାହିଁକି ହୁଏ ମୁଁ କହି ପାରିବି ନାହିଁ। ସମ୍ଭବତଃ ସେସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଅଟନ୍ତି। ହେଉ, ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ଶୁଣିଅଛି। ଉଦାହରଣଟିଏ ଦିଏ। ତୁମ୍ଭେ ସମୁଦ୍ରକୁ ଯାଇ ପାଞ୍ଚମିନିଟ ରହି ଆସିଲା ପରେ ଶକ୍ତି ଆହରଣ କର। ସମୁଦ୍ରକୁ ଯାଇ ଏକ ଘଣ୍ଟା ରହି ଆସିବା ପରେ ତୁମ୍ଭେ କ୍ଳାନ୍ତ ଓ ଅବସନ୍ନ ହେଇ ଫେରିଆସ। ଗରମ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରି ଫଳ ମିଳେ। ତୁମ୍ଭେ ଗରମ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଳାନ୍ତଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କର, ଅଳ୍ପ ସମୟ ସକାଶେ ଅବସ୍ଥାନ କର। ଫେରି ଆସିଲା ପରେ ତୁମେ ସତେଜ ହେଲା ପରି ଅନୁଭବ କରିବ। ସେ କୁଣ୍ଡରେ ତୁମ୍ଭେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ଫେରି ଆସିଲା ପରେ ତୁମ୍ଭେ ବଳ ଓ ଶକ୍ତି ହରାଇଥାଅ, ଆଉ କିଛି ଅବଶିଷ୍ଟ ନଥାଏ। ତୁମ୍ଭେ ଶୋଷିତ ହୋଇ କୁଣ୍ଡରୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କର। ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏହା କହୁଅଛି। ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ କହି ପାରିବି ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଏଥିରେ ସତ୍ୟତା ଅଛି। ଏହା ସେହି ପରି ଭାବରେ ଜଣା ପଡ଼ିବ। ମୋ ନିଜ ସକାଶେ ମୋର ଏକ ସନ୍ଦର୍ଭ ଅଛି, ମାତ୍ର ମୋ ସକାଶେ ଏହା ଅନୁକୂଳ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସକାଶେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରୁନଥିବାରୁ ଏହା ନିରର୍ଥକ ମନେ ହେବ।

ନିଦ୍ରା ଓ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯାହା କୁହାଗଲା ସେ ସବୁର ପ୍ରତ୍ୟଭିଜ୍ଞାନ ସକାଶେ ଜଣେ ନିଜେ ବିତାଉଥିବା ରାତ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା କିଛି ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ଦେହ ଦୂରକରି ଦେଇ ପାରେ। ଏହା କରିବା ସକାଶେ କାହାରିକୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ। ଯଦି ଜଣେ ସଚେତନ ଥାଏ କେତୋଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ତା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ। ନିଜେ ସଚେତନ ଥିଲେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶାନ୍ତ ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରିବା, ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା, ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ଦରକାର ଓ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶାନ୍ତ ନଥିଲେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ତୁମ୍ଭେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ଅପ୍ରୀତିକର ଉତ୍ତେଜନାର କ୍ଳାନ୍ତିଦାୟକ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ମନକୁ ସ୍ଥିର କରି ଶାନ୍ତ କରି ପାରିଲେ ନିଦ୍ରା ସୁଖକର ହୁଏ। ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦେବା ଫଳରେ ମନ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ଭାବରେ ଘୂରିବୁଲେ ଓ ନିର୍ବୋଧତାପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିଏ କରିବସେ। ଏହା ଫଳରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର ଯେପରି ଅବସ୍ଥା ଥିଲା ତାହାଠାରୁ ତୁମ୍ଭେ ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବ।

ସଚେତନ ହୋଇ ଓ ପ୍ରାଣକୁ ଶାନ୍ତ କରି ତୁମ୍ଭେ ଯେତେବେଳେ ଦୈହିକ ଚେତନାରୁ ବାହାରି ଆସିବ ଓ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ "ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ରାମ କର, ନୀରବ ରୁହ" ବୋଲି କହିପାରିବ। ଏହାପରେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ମନକୁ "ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ରାମ କର ନୀରବ ରୁହ ବୋଲି ଆଦେଶ ଦେଇ ପାରିବ। ନିଦ୍ରା ସକାଶେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ। ମନ ରାଜ୍ୟରୁ ଆଉ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନରେ ଅଧିରୂଢ଼ ହୋଇ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଘଟୁଥିବା ଦୃଶ୍ୟ ତୁମେ ଦେଖି ପାରିବ। ସମୟ ସମୟରେ ଜଣେ ଆଗ୍ରହରେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ସହିତ କୌଣସି ସାଧାରଣସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଲୋକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ଧାରଣା କରିପାରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଷ୍ଠାନ କରି "ନୀରବ ରୁହ ନିଦ୍ରା, ତୁମର ଗତି ବନ୍ଦ କର" ବୋଲି ନିଦ୍ରାକୁ ତାଗିଦ କରି ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାକୁ ଆରୋହଣ କରିପାରିବ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଇ ରଖ। ମୁଁ ଦୈହିକ ସ୍ତର କଥା କହୁ ନାହିଁ। ଭାବ ରାଜ୍ୟର ଓ ନୀରବତା ମଧ୍ୟରେ

ଶବ୍ଦାନୁସାରୀ କମ୍ପନ, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କର ସାନ୍ନିଧ ସକାଶେ ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥାଏ। ଥରେ ତୁମ୍ଭେ ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିପାରିଲେ ସବୁ କିଛି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, କମ୍ପନ ଧୀର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତୁମ୍ଭେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତିନି ମିନିଟ ରହିଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ଶାନ୍ତ, ବିଶ୍ରାମସେବିତ, ସତେଜ ଓ ଶକ୍ତିମାନ ହୋଇ ଫେରି ଆସିବ। ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବାର ଶାନ୍ତ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ। ଜଣେ ଶିକ୍ଷା କଲେ ଏହା କରି ପାରିବ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଏକା ରାତିକେ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ମୁଁ କହୁ ନାହିଁ, କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏଥି ସକାଶେ ପ୍ରୟୋଜନ। ଏହା ଜଣେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ। କ୍ଳାନ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ଶୁଭଙ୍କର ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ଆକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୁଅ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କର ସେତେବେଳେ ଯଦି ଏହି ପ୍ରଣାଳୀର ଅନୁସରଣ କର, ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କାମ କର ତେବେ କେତେ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏସବୁ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯିବେ। ଏହା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଯୋଗ୍ୟ। କେବଳ ଗଭୀରତର ପ୍ରଗାଢ଼ତମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏଥି ସକାଶେ ଲୋଡ଼ା। କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କର। ଏ ବିଷୟରେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ କହିବି।

ମୁଁ ଗୁପ୍ତବିଦ୍ୟା ସାଧନା କରିବା ସମୟରେ ମୋର ରାତ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଚୈତନ୍ୟମୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କରିଥିଲି। ମାତ୍ର ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲି ଯେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୈହିକ ଓ ଭୌତିକ ସ୍ଥିତି ଜଡ଼ିତ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ରହିଅଛି ଏବଂ ଏହି ଅଂଶଟି ଏହି ଦୁଇଟି ସ୍ଥିତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ସମର୍ଥ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦୈହିକ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ତାଳ ପକାଇ ଚାଲି ପାରୁ ନଥିଲା। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ନଥିଲେ ମଧ ଏସବୁ ଅର୍ଦ୍ଧଚେତନାର କାର୍ଯ୍ୟଥିଲା ଏବଂ ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଆଗରୁ ବିଲୟ ଭଜୁଥିଲେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତମାନର ନଥିଲା। ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ ଏଥି ସକାଶେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ଅଛି। ଏ ଉପାୟଟି ହେଲା ଏହାର ଉନ୍ନତି ସକାଶେ କାମ କରିବା। ସମ୍ଭବତଃ ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ମୁଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କଲି। ଚାରିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଫଳ ମିଳିଲା ନାହିଁ। ମୁଁ ଏ ପରୀକ୍ଷା ଚଳାଇ ରଖିଲି। ଛଅମାସ ସମୟ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହେଲା। ସେତେବେଳକୁ ଜୁଲାଇମାସ ଶେଷ ବା ଅଗଷ୍ଟମାସର ଆରମ୍ଭ ହେଉଥାଏ। ମୁଁ ରହୁଥିବା ପ୍ୟାରିସ ସହରର ଘର ଛାଡ଼ି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସୁନ୍ଦର ବଗିଚାଥିବା କେତେକ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ରହିବାକୁ ଚାଲିଗଲି। ଏହି ବଗିଚାରେ ଘାସଥିବା ଖଣ୍ଡିଏ ଭୂଖଣ୍ଡଥିଲା। ତୁମ୍ଭେ ଏ ଘାସ ମଣ୍ଡିତ ଭୂମିଖଣ୍ଡ କଥା ଜାଣିଥିବ। ନୁହେଁ କି ? ଏହାର ଚାରିଆଡ଼େ କିଛି ଗଛ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଫୁଲ ଗଛ ଥିଲା। ଏହା ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନ ଥିଲା। ମୁଁ ପେଟତଳକୁ କରି କହୁଣୀ ଭରାଦେଇ ଘାସ ଉପରେ ଶୋଉଥିଲି। ଦୈହିକ ଓ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରୀୟ ସମସ୍ତ ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଚଳ ହୋଇ ଉଠିଲା। ସମଗ୍ର ଅଞ୍ଚଳ ଜୀବନ୍ତ କମ୍ପନହୀନ, ଚୈତନ୍ୟଯୁକ୍ତ ଓ ସୁନ୍ଦର ମନେ ହେଲା। ଏହାହିଁ ତା'ର ସୁଫଳ। କିଛି ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହୋଇ ଛଅ ମାସର କାର୍ଯ୍ୟ ଏହାହିଁ ଥିଲା। ନୁହେଁ କି ? ମୁଁ କିଛି ଦେଖିପାରି ନଥିଲି, ମାତ୍ର ସେହିପରି ଅବସ୍ଥାର କିଛି ଅଂଶ ଥିଲା ଏବଂ ଏହା ତା'ର ସୁଫଳ। ଏହା ଅଣ୍ଡା ଭଧରେ ଥିବା ଛୁଆପରି। ଏହା ସେଠାରେ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଥିଲା ମାତ୍ର କେହି ତାକୁ ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରେ ଛୁଆଟିଏ ଅଛି ବୋଲି ଲୋକମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି, କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ଟିକ୍ ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ ଏବଂ ଛୁଆଟି ବାହାରକୁ ଆସେ। ସେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମାତ୍ର ଏତିକି କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଅନେକ ଦିନ ଲାଗିଲା। ଏହା ଏହିପରି ଘଟିଥାଏ। ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭମଧ୍ୟରେ କିଛି ବିକାଶ ଘଟାଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଛୁଆ ପରି। କୌଣସି ଫଳ ନଥାଇ ମଧ ତୁମେ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଚେଷ୍ଟାକର। ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନ ହରାଇ, ନିୟମିତ ଭାବରେ ତୁମ୍ଭେ କାର୍ଯ୍ୟ କର। ତୁମ୍ଭେ ମନେ କର ଯେ କାମ କରିବା ସକାଶେ ତୁମ୍ଭ ସମ୍ମୁଖରେ ଅନନ୍ତକାଳ ଅଛି। ତୁମ୍ଭର ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଦାସୀନତାର ସୂଚନା ଦିଏ। କାମ ସକାଶେ ତୁମ୍ଭେ କାମ କର। ଏହା ପରେ, ଅକସ୍ମାତ୍ କୌଣସି ଦିନ ତୁମ୍ଭ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଷ୍ଠିତ କର୍ମର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅ।

ଏକଥା କହିଦେବା ଖୁବ୍ ସହଜ। ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରଖିବା ଓ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ରାତି ଅତିବାହିତ କରିବା ଏବଂ ଏଥି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କଥା ଲୋକେ ସହଜରେ କହନ୍ତି ମାତ୍ର ମୋର କହିବାନୁସାରେ ତୁମ୍ଭକୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହି ଫଳ ଲାଭ କରିବା ସକାଶେ ଏ କାମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଦରକାର। ତୁମ୍ଭେ ଦେଖିବ ଯେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ବେଳକୁ ଅନ୍ୟଟି ହୋଇ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସମୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କାମ ଅଧାପନ୍ତୁରିଆ ଭାବରେ ରହିଥିବ। ପରେ ଏପରି ଏକ ଶୁଭଦିନ ଆସିବ ଯେଉଁଦିନ ତୁମ୍ଭେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରୁ ଆଉ ଏକ ଉନ୍ନତ ଭୂମିକୁ ଚାଲିଯାଇ ପାରିବ, ନୀରବତାର ରାଜତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସକଳ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କରି ପାରିବ, ଅନନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନ ଭାବରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ। ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭେ ଯେଉଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଉଦାସୀନତା, କଷ୍ଟ ମଧ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲ ଏସବୁ ତାହାର ଅମୃତମୟ ଫଳ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଅନ୍ତି। (୨୩ ଜୁନ, ୧୯୫୪)

ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଓ ହଜମ କ୍ରିୟା

ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କଲେ କେଉଁ କାରଣ ସକାଶେ ନିଦ୍ରାରେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଆସେ ?

କାରଣ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ସ୍ୱପ୍ନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତୁଟ ସମ୍ପର୍କ ବିଦ୍ୟମାନ। ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଅଛି ଯେ ଭୋଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱପ୍ନ ଏକ ବା ଅନେକ ରୂପରେ ଆସେ। ଯଦି ହଜମ କରିବା କଷ୍ଟକର

ହୁଏ ତେବେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ସ୍ଥିତି ନଥାଏ, ମାତ୍ର ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଭାବରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ସ୍ୱପ୍ନରେ ବାଘ ଓ ବିରାଡ଼ିମାନେ ଆସନ୍ତି। ଅଥବା ତୁମ୍ଭର ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଏପରି ଆସେ - ତୁମ୍ଭେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ବାହାରକୁ ଯିବା ଦରକାର, ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ପାର ନାହିଁ, ଇଚ୍ଛାକଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ନିଜ ଜିନିଷକୁ ସଜାଡ଼ି ପାର ନାହିଁ, ତୁମ୍ଭର ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଖୋଜିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅ ନଲହିଁ। ତୁମ୍ଭର ପିନ୍ଧା ଜୋତା ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଖାପଖାଏ ନାହିଁ, ଗୋଡ଼ ଜୀବନହୀନ ହୋଇଯାଏ, ଆଗକୁ ଯିବା ସକାଶେ ତୁମ୍ଭେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଅ ମାତ୍ର ଯାଇପାର ନାହିଁ। ଏହି ପ୍ରକାର ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ସବୁ ପାକସ୍ଥଳୀର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ହେତୁ ଆସିଥାନ୍ତି।

(୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୪)

ପ୍ରାଣିକ ଓ ମାନସିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ

ପ୍ରାଣିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନରେ ଆଧାରର କେଉଁ ଅଂଶଟି ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଏ ?

ତୁମ୍ଭର ପ୍ରାଣିକ ସତ୍ତାର କିଛି ଅଂଶ ସହଜ ବୁଲିବା ସକାଶେ ଚାଲିଯାଏ। ପ୍ରାଣିକ ସତ୍ତାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବହିର୍ଗମନ ଅସଂଯତ ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିକରେ। କେତେକ ଖୁବ୍ ଖରାପ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ରାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିକୂଳ ହୋଇଥାଏ। ନୈଶ ଭ୍ରମଣର ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ସମ୍ଭାବନା ଜାତ ହୁଏ। ଏହା ଖୁବ୍ ଛୋଟ ବସ୍ତୁ ହୋଇପାରେ। ତୁମ ଆଧାରର ଛୋଟ ବିଭାବଟିଏ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ଯଦି ଏହା ସଚେତନ ଥାଏ ତେବେ ଏହା ତୁମ୍ଭର ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନକୁ ଲାଘବ କରିଦେଇ ପାରେ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆନ୍ତରସତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଉପରେ ସ୍ତୂପୀକୃତ ଭାବରେ ରହନ୍ତି ନାହିଁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ଯାଇ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବିଚରଣ କରନ୍ତି। ଏହି ସ୍ୱାଧୀନତା ସୀମିତ ଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ରାଜ୍ୟରେ ବାସ କରନ୍ତି। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ମନ ପ୍ରାୟ ଧରି ରଖିହୁଏ ନାହିଁ, ଏହା ସଙ୍ଗୀକୃତ ଭାବରେ ରହେ ମାତ୍ର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ନଥାଏ। ପ୍ରାଣିକ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତି ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଆନ୍ତି।

ମାନସିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ କ'ଣ ?

ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଅବସ୍ଥା, ସ୍ଥାନୀୟ ଜ୍ୱର, ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୁଗ୍ଣ ଅବସ୍ଥା କ୍ଳାନ୍ତ ଭାବ ଓ ସଂଯମର ଅଭାବ ହେଲେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ତୁମ୍ଭେ ମନଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ବାସକର ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ତୁମ୍ଭ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଚେତନାର ଆଧିପତ୍ୟ ଲୁପ୍ତ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ। ଅସ୍ୱାଭିବିକ ପାଗଳାମୀ ଦେଖାଯାଏ। ଚିନ୍ତାଶକ୍ତିର ଅବକ୍ଷୟ ହୁଏ, ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆସେ ଏବଂ ଏହା ମରୀଚିକା ସଦୃଶ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥା ପରେ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଶାନ୍ତରଖି ନପାର, ଧୀରତାର ଆରୋପ କରି ନପାର ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକରେ ଏହାକୁ ଆଲୋକିତ କରିନପାର ତେବେ ପ୍ରାଣିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନଠାରୁ ଏହା ଦଶ ଗୁଣ ଅଧିକ କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାଏ। ସ୍ୱପ୍ନରେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମାରିଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା କୌଣସି ଶକ୍ତି ସହିତ ଯୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟାପୃତ ହେବା ପ୍ରାଣିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନର ଏକ ପ୍ରତିରୂପ। ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଆଘାତ କରିବାର ସକଳ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ, ତୁମ୍ଭର ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରେ ନାହିଁ। ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଭୟ ଦେଖାଇ, ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଜବତ କରିବାର ଭଙ୍ଗୀକରି ସେ ତୁମ୍ଭ ସମ୍ମୁଖରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ତୁମ୍ଭର ଶକ୍ତି ବ୍ୟର୍ଥତାରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୁଏ। ହାତାହାତି ହେବା ସମୟରେ ଏ ଶକ୍ତିର ଚାପ ତୁମ୍ଭ ପକ୍ଷରେ ଅସହ୍ୟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୁଏ। ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତି ଓ ପବିତ୍ରତା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀର ବାହାରକୁ ନଯିବା ସକାଶେ ମୋର ପରାମର୍ଶ। ଏହି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନର ମୁକାବିଲା କରିବା ସକାଶେ ତୁମ୍ଭେ ଦୈହିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରତୀକ "ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି"ର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକର, କିନ୍ତୁ ଅମାପ ଶାରୀରିକ ବଳଥାଇ ଓ ମୁଷ୍ଟିଯୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଯୋଦ୍ଧା ହୋଇ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରେ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ନଥିଲେ ଜଣେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ମାନସିକ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନରେ ମୁଣ୍ଡର ଭୟଙ୍କର ଦୂରାବସ୍ଥା ସକାଶେ ଜଣେ ପାଗଳ ହୋଇଯିବା ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ।

(୧୦ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୧)

ଜଣେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସଜାଇ ପାରେ କି ?

ମଧୁମୟୀ ମା, ଆପଣ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସ୍ୱପ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଗତି ବଦଳାଇବାକୁ ଜଣେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରେ।

ହଁ, ମୁଁ ଥରେ ଏକଥା କହିଅଛି। ତୁମ୍ଭେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାର ମଝିରେ ଯଦି କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟେ, ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ଭଲ ପାଉନଥାଅ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ଚିତ୍କାର କରି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଆସୁଛି) ତୁମ୍ଭେ କୁହ, "ଏହା କିଛି କାମ କରିବ ନାହିଁ, ମୁଁ ମୋର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ସେପରି ଦେଖିବାକୁ ଚାହୁଁନାହିଁ" ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ବା ତା'ର ଶେଷ ପରିଣତିକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରିବ। ଜଣେ ତା'ର ସ୍ୱପ୍ନସବୁକୁ ସଜାଇ ରଖିପାରେ। ମାତ୍ର ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସଙ୍ଗେ ତୁମ୍ଭେ ସଚେତନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତୁମ୍ଭେ କି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଅଛ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର।

ମାତ୍ର ଏହି ସ୍ୱପ୍ନଗୁଡ଼ିକର କିଛି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନାହିଁ। ଅଛି କି ?

ହଁ, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅଛି ଏବଂ ଘଟିବାକୁ ଥିବା ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜଣେ ସଚେତନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ମନେକର ତୁମେ ପ୍ରାଣିକ ଜଗତରେ ଭ୍ରମଣ ସକାଶେ ଯାଇଅଛ, ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ

କରୁଥିବା ସତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍ଗେ ସେଠାରେ ତୁମ୍ଭେ ପରିଚିତ ହୁଅ, (ଏପରି ସାଧାରଣତଃ ହୋଇଥାଏ) ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଏହାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ବୋଲି ଜାଣିପାର ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ଜୟ କରିପାର। ଏହା ଗୋଟିଏ ସତ୍ୟାଧାରିତ ତଥ୍ୟ; ତୁମେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି, କଥା ଏବଂ ଆଧାରର ନିମ୍ନ ଚଳଣି ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଅ ତେବେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସମୟରେ ତୁମ୍ଭେ ନ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଅ।

ଯଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ କେହି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ ତାହାହେଲେ ସେଥିରେ କିଛି ଯାଏ ଆସେ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ଗୋଟିଏ ସ୍ୱପ୍ନ ମାତ୍ର।

କ୍ଷମା କରିବେ। ସାଧାରଣ ଭାବରେ ତା' ପରିଦିନ ବା କେତେ ଦିନ ପରେ ତୁମ୍ଭେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଅ। ଏହା ଏକ ତାଗିଦ ବୋଲି ଜାଣିବ। ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆଖିରେ ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ଓ ତା'ର କେତେ ଦିନ ପରେ ନିଜର ଆଖି ହରାଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁଁ ଜାଣେ। ମୁଁ ଥରେ ମୁହଁରେ ମାଡ଼ ହେଉଥିବା କଥା ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିଲି। ତା' ପରଦିନ ସକାଳେ ମୁଁ ଉଠିଲା ସମୟରେ ମୋ ମୁହଁରେ ଠିକ୍ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲାଲ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଗଲା। ଏହା କପାଳରେ ଏବଂ ଗାଲରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଥିଲା। ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରର ଏକ କ୍ଷତ ଦୈହିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁଦିତ ହୋଇଗଲା।

କିନ୍ତୁ କିପରି ଏହା ଘଟେ? ସେଥି ସକାଶେ କେହି ମଧ୍ୟସ୍ଥି ଥାଆନ୍ତି କି?

ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରରେ ମୁଁ ପରାଜିତା ହୋଇଥିଲି। ଅନ୍ତର ପ୍ରଦେଶରୁ ଏହା ଆସିଥାଏ। କିଛି ମାତ୍ର ନଥିଲା। କେହି ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ନଥିଲା। ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ଆଘାତର ଫଳ ଶରୀରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାର ଅଧିକାଂଶ ଏହି ଆଘାତର ଫଳ ଏବଂ ଏହି ହେତୁ ସେମାନେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତାର ଶତକଡ଼ା ପଚାଶ ଭାଗ ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରେ ସମ୍ଭୂତ ହୋଇଥାଏ। ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ସ୍ଥିତିରେ ହଠାତ୍ ବ୍ୟତିକ୍ରମ, ଦୁର୍ଘଟଣା, ଯୁଦ୍ଧ ଏବଂ ମନ୍ଦ ଇଚ୍ଛା ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବୋଲି ଜାଣିବ। ବାହ୍ୟ ପ୍ରକାଶରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତି। ଦୈହିକ ଆସ୍ଥାନ ଉପରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣି ପାରିଲେ ଜଣେ ତା'ର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି କେତେ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ କରିପାରେ। (୨୯ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୩)

(୩)

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ

ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର।

ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର, ମାତ୍ର ଖାଇବା ସକାଶେ ଜୀବନ ଧାରଣ କର ନାହିଁ।

*

ଦୈହିକ ଚେତନା ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲୋଭ, ଦରକାରୀ ବା ସୁଖକର ଜିନିଷପତ୍ର ସକାଶେ ଅହେତୁକ ଆକାଂକ୍ଷା ସାଧନା ପଥରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଭାବରେ ଆସନ୍ତି। ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ତୁମ୍ଭେ ଯେଉଁ ସାମାନ୍ୟ ସନ୍ତୋଷ ପାଇଥାଅ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ତୁମ୍ଭର ଲକ୍ଷ୍ୟଠାରୁ କେତେ ପାଦ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଏ।

*

ଶରୀରର କ୍ଷୁଧା ନିବାରଣ ସକାଶେ ଜଣେ ସାଧକ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଖାଇବେ ନାହିଁ।

*

କୌଣସି ବସ୍ତୁର ପ୍ରାପ୍ତି ଇଚ୍ଛା କଲେ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭର କାମନା ଦ୍ୱାରା ଚାଳିତ ହୋଇଥାଅ, ଏହା ତୁମ୍ଭର ମନ ଓ ଜୀବନକୁ ଅଧିକାର କରେ, ଏବଂ ତୁମ୍ଭେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଦାସତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରିନିଅ। ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲୋଭ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଭୁ କରି ରଖେ ନାହିଁ, ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ତୁମ୍ଭର ପ୍ରଭୁ ହୋଇଯାଏ।

ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ସଂଯମ ଆଚରଣ ନକଲେ ତୁମ୍ଭେ ସବୁବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ହେବ।

*

ଖାଦ୍ୟ, ଲୋଭ ଓ କାମନାରେ ଜଡ଼ିତ ନହେବା ସକାଶେ ଆନ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ଦୃଢ଼ତା ଆବଶ୍ୟକ। ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣର ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ଉପବାସ କରିବା ଏହା କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଶରୀରର ଚଳଣି, ବଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ମାତ୍ର ଲୋଭ ଓ ବାସନାଠାରୁ ଏହାକୁ ଦୂରରେ ରଖିବାକୁ ହେବ।

*

ତୁମ୍ଭେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଅଛ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ଶୋଇବାକୁ ସମୟ ପାଉଅଛ କି ନାହିଁ ଏକଥା ମୁଁ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ। ଏହି ଦୁଇଟି କଥାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଖୁବ୍ ବେଶୀ। କାରଣ ପୁଷ୍ଟିସାରହୀନ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ନିଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ସକାଶେ ଏ ଯୋଗ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନୁମତି ଦିଏ ନାହିଁ।

*

ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ପାଇପାରେ, ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ।

*

ଶରୀର ଉପରେ ଖାଦ୍ୟର ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରଭାବର ନବେ ଭାଗ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ରହିଥାଏ।

*

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଭରସା ଦେଇ ପାରେ ଯେ ପାକସ୍ଥଳୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଅସୁବିଧାର ଶତକଡ଼ା ନବେଭାଗ ବିକୃତ ଚିନ୍ତା ଓ ଅଳୀକ କଳ୍ପନା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ମୁଁ ମନେକରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ବୈଷୟିକ ଭିତ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ନଗଣ୍ୟ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନତା

ସାଧାରଣ ଜୀବନ କାମନା ଓ ଲୋଭର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ବୁଲୁଥାଏ। ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କବଳିତ ହୋଇରହିଥାଏ, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାୟୀ ଉନ୍ନତିର ମାର୍ଗ ଅବରୁଦ୍ଧ ଥାଏ। ଏହି ବ୍ୟୁହ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରିବାର ଉପାୟ ଆବିଷ୍କାର କରାଯିବା ଦରକାର। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସାଧାରଣ ଜୀବନର ଦୈନନ୍ଦିନ ନିର୍ଘଣ୍ଟକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର। ଲୋକମାନେ କ'ଣ ଖାଇବେ, କେତେବେଳେ ଖାଇବେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ତାଙ୍କ ସକାଶେ ଯଥେଷ୍ଟ କି? - ଏହି ଚିନ୍ତାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି। ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଲୋଭକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବା ସକାଶେ ଆଧାର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମାନତା ଭାବର ଉଦ୍ରେକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥି ସହିତ ଜଣେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଦାସୀନ ରହିବା ସକାଶେ ମନୋବଳର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦରକାର। ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଗଲେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କର, ଖାଦ୍ୟ ନ ମିଳିଲେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରନାହିଁ। ମାତ୍ର ଚିନ୍ତା ନାସ୍ତିସୂଚକ ନ ହେଉ। ସନ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ପରି ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ ଓ ପଦ୍ଧତିର ଅନୁସରଣ କରି ଉଦାସୀନ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ସକାଶେ ପୂର୍ବ କାମନା ଓ ଲୋଭର ବିନାଶ ସାଧନ କରିପାରେ ନାହିଁ। ଏଥି ପ୍ରତି ବୀତସ୍ପୃହ ହେବାର ଶୁଦ୍ଧ ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କର। ଏହାହିଁ ଏହାର ପ୍ରଧାନ କଥା। ନିଜ ଚେତନାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଫିଙ୍ଗିଦିଅ ଏବଂ ଏଥିପ୍ରତି ସାମାନ୍ୟତମ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରେ ନାହିଁ। (୧୯୩୦-୧୯୩୧)

ଖାଦ୍ୟର ବିଚାର

ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସସବୁ। ଗୋଟିଏ ସୁଖପାଠ୍ୟ ବାକ୍ୟ ଅଛି। ମୁଁ ଏଇଟିକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରିଥିଲି। ଏଥିରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରା ହୋଇଥିଲା, "ନିଜର ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍ଗେ ଦୈହିକ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହେବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ?" ଦୈହିକ ସତ୍ତାର କେଉଁ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବାକୁ ହେବ? ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଭୟଙ୍କର ଓ ବିଷମ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯାହା ପ୍ରତି ପିଲାଦିନେ ତୁମ୍ଭର ଏକାନ୍ତ ଲୋଭ ଥିଲା, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭ ଜନ୍ମ ସ୍ଥାନରେ ଖାଉଥିଲ, ଏହି ଖାଦ୍ୟ ନପାଇଲେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆଉ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲା ଏବଂ ତୁମ୍ଭେ ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଦୁଃଖିତ ଥିଲ।

ମୋର ବିଶ୍ୱାସ, ଆଶ୍ରମକୁ ଆସି ଆଶ୍ରମର ଖାଦ୍ୟକୁ "ଓ, ମୁଁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହେଁ, ଏ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ନୁହେଁ" ବୋଲି ନ କହିଥିବା ଦଶ/ବାର ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ନଥିବେ। ଏହା ବାଦ୍ ଶତାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶ୍ରମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଅଲଗା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି। (ମା' ବହିଟିକୁ ଟୁଲ୍ ଉପରେ ରଖିଲେ, ତା' ପରେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ।) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରେ ସେମାନେ ଏହା କରିବାର ଯଥାର୍ଥତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହି ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସି କହୁଅଛନ୍ତି, "ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ କରିପାରୁ ନାହିଁ।" ଏସବୁ କଥା ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ କେବଳ ଥାଏ। ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ସତ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ନାହିଁ। ଏହା ଗୋଟିଏ ଅନନ୍ତକାଳସ୍ଥାୟୀ ମିଥ୍ୟା ଯାହାକୁ ନେଇ ଲୋକମାନେ ବଞ୍ଚନ୍ତି। ଏହି କଥାରେ, ବାସ୍ତବିକ, ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କହିପାରେ ଯେ ସମାଜର ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ତୁମ୍ଭେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରି ପାରିନାହଁ।

ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ଥିତିର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରି ଜୀବନଧାରଣ କରୁଥିବା ମୁଷ୍ଟିମେୟ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ଏ ବିଚାର ଲାଗୁ ହେବ ନାହିଁ। ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗଣି ହେବ। ସମସ୍ତେ ଏହି ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କରନ୍ତି, "ବିଚାରା ଶିଶୁମାନେ, ସେମାନେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୁହନ୍ତି। କିପରି ଆମ୍ଭେମାନେ ଚଳିବା। ଖାଦ୍ୟର ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସକାଶେ ସେମାନେ ମରିଯିବେ।" ହଁ, ମୁଁ ଏଥି ସକାଶେ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦେଇପାରେ। ତୁମେ ଗୋଟିଏ ନୌକା ବା ରେଳଗାଡ଼ି ଯୋଗେ ଅନେକ ଥର ପୃଥିବୀ ବୁଲି ଆସ। ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ସେହି ଦେଶର ପ୍ରଚଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ଏବଂ ଏହି କାମ କେତେଥର କରି ସାରିବା ପରେ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭର ନିର୍ବୋଧତା କଥା ବୁଝି ପାରିବ। ଏକ ଭୟଙ୍କର ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥିତି। ନିଜର ପାକଯନ୍ତ୍ରର ସ୍ୱଭାବସିଦ୍ଧ ଅଭ୍ୟାସ ପରି ଜଣେ ସେଥି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ। (ମା' ହାତରେ କିଛି ସଙ୍କେତ ଦେଲେ)

(ଜୁନ୍, ୧୯୫୪)

ଖାଦ୍ୟ : ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ସବୁ

ମା' ଅନେକ ଦିନ ହେଲା ଆଶ୍ରମ ଏଠାରେ ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଆପଣ କହୁଛନ୍ତି ଯେ କିଛି ଅଗ୍ରଗତି କରିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗଣି ଦେଇ ପାରିବେ!

ନା, ନା, ମୁଁ ସେପରି କହି ନାହିଁ। (ହସ) ମୁଁ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ କଥା କହୁଥିଲି। ମୁଁ ସେହିମାନଙ୍କ କଥା କହୁଛି ଯେଉଁମାନେ ଏଠାକୁ ଆସିଥିଲେ ମାତ୍ର କିଛି କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭ କରି ନଥିଲେ। ଯେଉଁମାନେ କରିନଥିଲେ, ଏହା ଏକ କୌତୁହଳପ୍ରଦ ବିଷୟ। ସଦିଚ୍ଛାନେଇ ଅନେକ ଲୋକ ଆସନ୍ତି। ମୁଁ ମନେକରେ ମୁଁ ଏକଥା

ବୁଲେଟିନରେ କେଉଁଠାରେ ଲେଖିଅଛି । ସେମାନଙ୍କର ସଦିଚ୍ଛା ଏପରି ବଳବତ୍ତର ଯେ ସେମାନେ ଆସିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସବୁଠିକ ଥାଏ । ନିଜର ଚୈତ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଂଯୁକ୍ତ ଥିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ଲାଗେ । ଯେତେବେଳେ ତାହା ନିମ୍ନାଭିମୁଖୀ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ମୁଣ୍ଡଟେକି ଉଠନ୍ତି, ତୁମ୍ଭେ ଜାଣ, ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ଅଧୋମୁଖୀ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ସକଳ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ସେମାନେ କହନ୍ତି, "କି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ମୁଁ ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତଥିଲି, ମାତ୍ର ମୋତେ ଏହା ଆଉ ଭଲ ଲାଗୁ ନାହିଁ । ଏ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବ ଖରାପ ଲାଗିଲାଣି ।" ଏହା ଗୋଟିଏ ସନ୍ଧି ସମୟ ବା ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ । ପରେ କେତେ ଦିନ ପରେ ସ୍ୱଭାବସୁଲଭ ଲଜ୍ଜାବଶତଃ ସେମାନେ କହନ୍ତି, (ମା' ଚୁପ୍ ଚୁପ୍ କ'ଣ କହିଲେ) "ମୁଁ କ'ଣ ମୋର ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବି ନାହିଁ? ମୁଁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣି ପାରୁ ନାହିଁ । ମୁଁ ଏ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିପାରୁ ନାହିଁ । (ମା' ହସିଲେ) । ମୁଁ ଏକଥା ଆଶ୍ରମ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କହେ । ମୁଁ ଏ ବିଷୟରେ ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍ କମ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସେପରି କରି ନାହାନ୍ତି । ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କହୁଥିଲେ, "ମୋ ସକାଶେ ସମସ୍ତ ସମାନ, ମୋତେ ଯାହା ଦିଆଯାଏ ମୁଁ ତାହା ଖାଏ ଏବଂ ଏଥିନେଇ ସାମାନ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିନଥାଏ ।" ଏପରି କେତେ ଲୋକ ତୁମ୍ଭ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗଣି ହୋଇଯିବେ ।

ଆଲୋକିତ ପ୍ରାଣରେ ସମସ୍ତ ବିଷୟକୁ ଦେଖିବାକୁ ହେବ । ଏକଥା ତୁମ୍ଭେ ବୁଝି ପାରୁଅଛତ ? କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି କହିବାକୁ ସାହସ ବାନ୍ଧି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି କହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ, ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ବା ପାକଯନ୍ତ୍ରର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ହେଲେ କିମ୍ବା ବୈଦ୍ୟଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଏସବୁ ସଂଜ୍ଞା ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବୈଦ୍ୟରାଜ କହନ୍ତି, "ଏଇଟା ଖାଅ, ସେଇଟା ଖାଅ, ଦେଖ କ'ଣ ହେଉଅଛି," । ଏସବୁ ଠିକ୍ ସେହି ପଦାର୍ଥ ଯାହାକୁ ଖାଇବାରେ ସେମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ । ଡାକ୍ତର ପଚାରନ୍ତି, "ପୂବରୁ ତୁମ୍ଭେ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଉଥିଲ ? (ମା' ହସିଲେ) । ଏପରି ଭାବରେ ଡାକ୍ତର ପଚାରନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେମାନେ କହନ୍ତି, "ହଁ, ହଁ ସେସବୁ ମୋତେ ଭଲ କରିଦେବେ"(ହସ) **(ଜୁନ୍, ୧୯୫୪)**

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଲାଳସା ବିଷୟରେ

ତୁମ୍ଭେ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପଥରେ ଯିବାର ଇଚ୍ଛା କରି ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରବିଷ୍ଟ ହେଲେ ଏକ ନୂତନ ପରିସ୍ଥିତିର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ । ତୁମ୍ଭର ଅଗ୍ରଗତି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ତୁମ ଚାରିପାଖରେ ଆଗକୁ ଯିବା ସକାଶେ ପରାଙ୍ମୁଖ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିରୋଧ ପ୍ରକଟିତ ହୁଏ । ଏମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସାଲିସ କରିଥିବା ଚିନ୍ତାରାଜି ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବିରୋଧାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ମନେକର ଖାଦ୍ୟର ଲାଳସା ବିଷୟରେ ତୁମେ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଯିବା ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛ । ତୁମେ ଦେଖିବ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କେତେକ ଚିନ୍ତା ତୁମ ମନକୁ ଆସୁଅଛି । କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ଓ କିପରି ଖିଆଯିବ ବା ଖାଇବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଏ ଚିନ୍ତା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅଧିକାର କରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସହଜ ଗତିରେ ତୁମ୍ଭ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ଏହା ପରେ ତୁମ୍ଭେ ନିଜକୁ କୁହ, "ଓଃ ମୁଁ କିପରି ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବି । ମୋର ଅଗ୍ରଗତିରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଅଛି । ଏହା କ'ଣ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କି ?" ଧୀର ଭାବରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆସିବେ । ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇପାରିଲେ ଏବଂ ଚେତନାର ସମୁନ୍ନତ ସ୍ତରକୁ ଉଠି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦେଶରୁ ତୁମ୍ଭେ ଏସବୁକୁ ଦେଖି ପାରିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜର ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାନିତ କରିଦେଇ ପାରିବ । ବିଶ୍ୱରେ ଏସ୍ଥାନ କିଛି ବଡ଼ ନୁହେଁ ଏବଂ ଏପରି ଭାବରେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରତି ଏହା ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମ୍ଭର କାର୍ଯ୍ୟସାମ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରି ତୁମ୍ଭର ଚଳଣିର ବିପରୀତ କାମ କରେ, ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଥମରୁ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ସକ୍ରିୟ ମନୋବୃତ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନ ପାରିବ ତେବେ ତୁମ୍ଭର ମନୋଭୂମି ଏକ ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ ।

ଉପରସ୍ତରକୁ ଉଠିବାର ଉପାୟ ଯଦି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଜଣାଥାଏ, ସାଧାରଣ ମନୋଭୂମିକୁ ଉଠିଯାଇ ପାରିବାର ଶକ୍ତି ଯଦି ତୁମ୍ଭର ଥାଏ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଏସବୁ ଖେଳ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ବିଦ୍ୱେଷ ଓ ବିରୋଧଭାବପ୍ରବଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କୌତୂହଳବଶତଃ ଦେଖିପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତୁମ୍ଭ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଜାହିର କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଆଉ ଏକ ସୋପାନ ଆରୋହଣ କରି ତୁମ୍ଭର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁବ ତେବେ ତୁମ୍ଭ ସାଧନାର ଅନୁକୂଳ ହେଉଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବ, କେଉଁଟିକୁ ରଖିବାକୁ ହେବ ଓ କେଉଁଟିକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦେଶରୁ ଅବତରଣ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରି ଦେବା ସକାଶେ ଓହ୍ଲାଇ ଆସିବ, ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବ ନାହିଁ । ସେଠାରେ ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ସନ୍ଦେହ ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଥାଅ ତେବେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆସିବ ।

ନିଜକୁ ପଢ଼ିବା, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ଏବଂ କୌଣସି ବିଶେଷ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଏକନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ସାଧନା କରିପାରିବ, ଇତସ୍ତତଃ ବୁଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଶିକାର ହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ମୁଁ ଯେପରି କହିଥିଲି, ତୁମେ ଯଦି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରହିବାର ଯତ୍ନକର ଏବଂ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଥାଅ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଭୋଗ କରିବ । ଏହି ସମସ୍ୟାଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବା, କୌଣସି କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ସାଧନା

ସୋପାନରେ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଯାଇ ତଳେ ସଙ୍ଘଟିତ ହେଉଥିବା ବିଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ସେଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ଓ ସେସବୁକୁ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଜଣେ ସେହି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାରଣ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ଶାରୀରିକ ବା ନୈତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ।

(୨୭ ଜୁନ୍ ୧୯୫୬)

ଶରୀରର ତଥା କଥିତ ଆବଶ୍ୟକତା

ଦୈହିକ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଯୋଗ ସମନ୍ୱୟ ଗ୍ରନ୍ଥରେ କହିଅଛନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ ଏବଂ ନିଜସ୍ୱ ସତ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ। ମାତ୍ର ଏହା ଆଂଶିକ ଆଲୋକ, ଜ୍ଞାନର ଛାୟାଛବି ଏବଂ ମିଥ୍ୟା ମଧ ହୋଇପାରେ।

ଏହା ସମସ୍ତ ଆଧୁନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରୁଅଛି। ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଦାବି ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। ଯଦି ଏହି ନିୟମ ପାଳିତ ନ ହୁଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଭୁଲର ଫଳ ଶରୀର ଭୋଗ କରିବ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତିରେ ଆଂଶିକ ଆଲୋକ ରେଖା ମାତ୍ର। କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହା ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ସକାଶେ ଏକ ରାସ୍ତା; ସମୟ ସମୟରେ ଆଲୋକହୀନ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଥ୍ୟା।

ଯଦି କେହି ଯଥେଷ୍ଟ ମନୋଯୋଗ ସହ ଏହି ସମସ୍ୟାର ଅନୁଶୀଳନ କରନ୍ତି ତେବେ ମାନସିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଉପରେ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ କେତେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ତାହା ଜାଣି ପାରିବେ। ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା କଥା ନିଆଯାଉ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଆଠଦିନ ନଖାଇଲେ ଭୋକରେ ମରିଯାଆନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଏହା କରନ୍ତି, ଉପବାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ଯୋଗର ନିୟମ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଆଠଦିନର ଉପବାସ ପରେ ଶରୀର ପୂର୍ବବତ୍ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ। କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ।

ଶେଷରେ ଏହି ସବୁ ଧାରାକୁ ଅନୁପାତ ଓ ମାପବିଧି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଏକଥା ସତ୍ୟ ଯେ ଜଣେ ଖାଇବା ବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଏହା ମଧ ସେତିକି ସତ୍ୟ ଯେ ଲୋକମାନେ ଖାଇବା ବିଷୟରେ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ଧାରଣା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏହାର ସାମଗ୍ରିକ ବିଚାର ଆଲୋଚନା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ମନର ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି। ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହା କେବଳ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏକ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଏକ ମାନସିକ ଛାପ, ନିଜ ସଙ୍ଗେ ସତ୍ୟକୁ ଜଡ଼ିତ କରି ରଖିଥିବା ପଦାର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ବୋଲି ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହନ୍ତି। ***(୧୬ ମେ ୧୯୫୬)***

ଖାଦ୍ୟର ସକଳ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ମୁକ୍ତ ହୁଅ

କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅଙ୍କୁଶ ଲଗାଇଦେଲେ ତୁମ୍ଭେ ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି ହାସଲ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ସବୁ ସମ୍ପର୍କ ଓ ବାସନା, ଖାଇବା ସକାଶେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ତ୍ୟାଗ କରିବା ଏପରିକି ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା, ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ସବୁ କର୍ମ ପ୍ରସ୍ତୁତି ତୁମ୍ଭର ଚେତନା ମଧରେ ବୈଦେଶିକ ଭାବରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ଉଚିତ। ଏମାନଙ୍କ ସକାଶେ କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଇ ନପାରେ। ଏହି ସ୍ଥିତି ଦୃଢ଼ ହେଲେ ଜଣେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଓ ସରଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧମରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ପାରିବ। ଏହା ମଧ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ମୌଳିକ ସର୍ତ୍ତଟି ହେଲା ଖାଇବା କଥା ଭୁଲିଯିବା। ଭୁଲିଯାଅ, କାରଣ ଆଧାରର ସବୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ନିଷ୍ଠା ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରତି, ଆନ୍ତର ଔଜଲ୍ୟ ପ୍ରତି ଧାବମାନ ହୁଏ। ଏହି ସ୍ଥିର, ଅଧିକୃତ ବନ୍ଧନ ଆଧାର ସଙ୍ଗେ, କୋଷମାନଙ୍କ ମଧରେ, ଦିବ୍ୟ କମ୍ପନ ମାଧମରେ, ଓ ପ୍ରକାଶମାନ ଅତିମାନସ କ୍ରିୟା ମଧରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଥାଏ। ଏହା ପ୍ରକାଶମାନ ଅତିମାନସ କ୍ରିୟା ମଧରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଥାଏ। ଏହା ସତ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଜୀବନର ଆଭାସ ଦିଏ, ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ସୁରଭିତ କର୍ମସମ୍ଭାରର ପରିଚୟ ଦିଏ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଜୀବନର ଆନୁସଙ୍ଗିକ ସକଳ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ। ଜୀବନର ସକଳ ଆନନ୍ଦକୁ ମୂର୍ତ୍ତ କରିବାକୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରେ।

ଯେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥିତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ଏସବୁ ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବସିଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଖାଇବା ନ ଖାଇବା, ଶୋଇବା ନ ଶୋଇବା ନିଜ ନିଜର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହରାଇଥାଆନ୍ତି। ସାର୍ବଜନୀନ ବିଶ୍ୱ ଶକ୍ତିର ଏହା ଏକ ଛନ୍ଦୋବଦ୍ଧ ଗୀତି, ପରିସ୍ଥିତି ମାଧମରେ ପ୍ରକାଶମାନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ, ସୃଜନାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଫଳରେ ଆନ୍ତର ସତ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଜଡ଼ିତ ଶରୀର ନମନୀୟ ଓ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ହୋଇଯାଏ। ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଲେ ଶରୀର ତାହା ଗ୍ରହଣ କରେ, ନ ମିଳିଲେ ସେଥି ସକାଶେ ଚିନ୍ତା କରେ ନାହିଁ। (୧୨ ଜୁନ, ୧୯୫୭)

ଯଦି ଜଣେ ମାଂସାହାରୀ ହୁଏ

"ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସଂଯତ କରିବା ସକାଶେ ସ୍ୱଳ୍ପାହାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ କି ?

" ନା, ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ମୁମୂର୍ଷୁ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଥାଏ। ମଧମ ପରିମାଣର ଆହାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଟେ। ଉପବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସହଜରେ ଗତିଶୀଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜର ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି।"

ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ସକାଶେ ସହାୟକ ହୁଏ କି ?

"ମାଂସାହାରୀମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା କେତେକ ଅସୁବିଧାରୁ ଏହା ରକ୍ଷା କରିପାରେ, ମାତ୍ର ଏହା ନିଜେ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ।" - ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ (ଯୋଗର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ)

ଆଉ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି କି?

ମାଂସ ଖାଇଲେ କ'ଣ ହୁଏ?

ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗପ କହିବି। ସାଧନା କରୁଥିବା ନିଜ ରୁଚି ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରୁଥିବା ଜଣେ ସ୍ୱୀଡ଼େନବାସିନୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ମୁଁ ଜାଣେ। ଦିନେ ତାଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିବା ବନ୍ଧୁମାନେ ତାଙ୍କୁ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ରାତ୍ରୀଭୋଜନରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ। ସେ କିଛି ପାଟିତୁଣ୍ଡ ନକରି ମାଂସ ଖାଇଲେ। ପରେ ରାତିରେ ସେ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କାଠି ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଟୋକେଇ ମଧ୍ୟରେ ଥିବାର ଦେଖିଲେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଥରୁଥିଲେ। ସେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କଲେ। ପରେ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ଓ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠି ଥରିବାକୁ ଲାଗିଲା। (ମା' ହସିଲେ) ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖମୟ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ। ଏହି ସମୟରେ କେହି ଜଣେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ବସ୍ତ୍ରଆଦି କାଢ଼ିନେଲେ ଏବଂ ଏହା ତାହାଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟକର ବୋଧ ହେଲା। ଆଉ ଜଣେ ଆସି ଛୁରୀ ଧରି ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଚମଡ଼ା ଛଡ଼ାଇବାରେ ଲାଗିଲା, ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଉଠି ପଡ଼ିଲେ। ସେ ମୋତେ ଏସବୁ କଥା କହିଲେ। ସେ ପୁଣି କହିଲେ ଯେ ଏଭଳି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ସେ କେବେହେଲେ ଦେଖି ନଥିଲେ, ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିନଥିଲେ ଏବଂ ଏହା ସେହି ବିଚାରା କୁକୁଡ଼ାର ଚେତନା ଯାହା ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲା। କୁକୁଡ଼ାଟି ହାଟକୁ ନିଆଯିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଭୟଜଡ଼ିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା ସେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅବସ୍ଥା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ। ବିକ୍ରି ସମୟରେ, ପରଗୁଡ଼ିକ ଟଣା ହେବା ସମୟରେ ଓ ବେକ କଟାଯିବା ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଛାପ ମଧ୍ୟ ଏହି ମହିଳା ଜଣକ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ। (ମା' ହସିଲେ)

ଏସବୁ ଏହିପରି ଘଟିଥାଏ। ଏଣୁ କହିବାକୁ ହେଉଛି ଯେ ତୁମ୍ଭେ ମାଂସ ଖାଇବା ସମୟରେ ସେହି ପଶୁଟିର ଚେତନାର କିଛି ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାଅ। ଏହା ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଏହା ସବୁବେଳେ ସୁଖକର ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ଠିଆ ନକରାଇ ପଶୁ ପାଖରେ ଠିଆ କରାଇ ଦିଏ। ଆତ୍ମଜ୍ଞାନଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ପଶୁମାନଙ୍କର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀଥିବା ଆଦିମ ଅଧିବାସୀମାନେ କଞ୍ଚାମାଂସ ଖାଉଥିଲେ ଏବଂ ଏହା ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ମାଂସଠାରୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲା। ସେମାନେ ପଶୁ ମାରୁଥିଲେ, ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ବଳବାନଥିଲେ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ବୃହଦନ୍ତ୍ର ଓ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ଶେଷ ଭାଗରେ ଥିବା ଅଂଶବିଶେଷ ସେ ଯୁଗରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ଥିଲା ଏବଂ କଞ୍ଚାମାଂସ ହଜମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିଲା। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା। ରନ୍ଧା ଜିନିଷ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା ଓ ସେମାନେ ରନ୍ଧା ମାଂସ ଖାଇ ଚାଲିଲେ। ଫଳରେ ଉଭୟ ଅନ୍ତ୍ରର ନିମ୍ନାଂଶ ଛୋଟ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଆଉ କୌଣସି କାମରେ ଲାଗିପାରିଲା ନାହିଁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ନିମ୍ନାଂଶଟି ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ବୋଝ ପରି ଲଦି ହୋଇଯାଇଅଛି ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଅସୁସ୍ଥତାର କାରଣ ହେଉଅଛି।

ଏଣୁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ହେଉଛି ଯେ ଖାଦ୍ୟର ଢାଞ୍ଚା ବଦଳାଇବାର ଏବଂ ମାଂସଭକ୍ଷଣରେ କମ୍ ରୁଚି ରଖିବାର ସମୟ ଆସିଲାଣି। ଏହା ନିଜ ନିଜର ଚେତନା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଅଟେ। ସାଧାରଣ ସ୍ତର ଓ ମାନରେ ବଞ୍ଚୁଥିବା, ନିମ୍ନମାନର ଜୀବନ କଟାଉଥିବା, ସାଧାରଣ କାମ କରୁଥିବା, ପେଟପୋଷିବା ଛଡ଼ା ଆଉକିଛି ଜାଣି ନଥିବା, ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବା, ନିଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ମାଂସ ଭକ୍ଷଣରେ ଦୋଷ ନାହିଁ। ଯାହା ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସକାଶେ ସେ ସବୁ ଭଲ। ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ଓ ମଙ୍ଗଳକର ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ସେମାନେ ଖାଇପାରନ୍ତି।

ଯଦି ଜଣେ ସାଧାରଣ ଜୀବନର ନିୟମ ତ୍ୟାଗ କରି ଉଚ୍ଚତର ଜୀବନ ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ ତେବେ ଏକ କୌତୂହଳଜନକ ସମସ୍ୟା ଉଭା ହୋଇଯାଏ। ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଜୀବନର ଅଧିକାରୀ ହେବାପରେ ଯଦି ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ। ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଶରୀରକୁ ରହସ୍ୟମୟ କରିଦେଇ ପାରେ ଏବଂ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଶରୀରକୁ ପଶୁ ସ୍ତରରେ ରଖିଥାଏ। ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ଏହା ପୂର୍ବରୁ ନୁହେଁ। ମାତ୍ର ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି କରିବାକୁ ହୁଏ। ଶରୀରକୁ ଶୋଧନ ଓ ପବିତ୍ର କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମନ ଓ ପ୍ରାଣକୁ ପବିତ୍ର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ସାବଧାନ ହୋଇ ତୁମ୍ଭ ଶରୀରକୁ ଶୋଧନ କରିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଗ୍ରହଣ ନ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କର, ତୁମର ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ଯଦି କାମନା, ନିଶ୍ଚେତନା, ଅନ୍ଧକାର ଓ ପ୍ରବଳ ଆବେଗ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାଏ ତେବେ ଏହା କିଛି ଫଳ ଦିଏ ନାହିଁ। ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହେବ, ଆନ୍ତର ସତ୍ତାରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେବ ଏବଂ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସକାଳେ ଏହା ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ିବ।

ଜଣେ ଅନ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ। ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଥରେ ଏକଥା କହିଅଛି। ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ, ପ୍ରଥମେ

ଉପରସ୍ତରକୁ ଓ ପରେ ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଶୋଧନ କର। ଶରୀରର ନିମ୍ନାଭିମୁଖୀ ଗତିବିଧି ସଙ୍ଗେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବା କଥା ମୁଁ କହୁନାହିଁ। ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଯାହା କହୁଅଛି, ଏହା ତାହା ନୁହେଁ। କାମନା ବାସନା ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ନ ରଖିବାକୁ ମୁଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉନାହିଁ। ଏହା କେବେ ହେଲେ ସେପରି ନୁହେଁ। ନିଜର ମନ ଓ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରରେ ଦେବଦୂତଙ୍କର ସାମାନ୍ୟତମ ଅଂଶ ନ ହୋଇ, ନିଜ ଶରୀରରେ ଦେବଦୂତର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଖୋଜ ନାହିଁ। ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ପ୍ରଚଳିତ ଧାରାରରୁ ପଥଚ୍ୟୁତ କରିଦେବ। ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତ ଧାରାରୁ ହଟାଇ ଦେଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ସେଦିନ ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିଲେ। ଏହା ରକ୍ଷା କରିବା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାପାର। ଆଚ୍ଛା, ଭାରସାମ୍ୟର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ସମସ୍ତ ବିଭାବଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଏକ ସମୟରେ ହେବା ବିଧେୟ। ଆଧାରର ଗୋଟିଏ ଅଂଶକୁ ଅନ୍ଧକାର ମଧ୍ୟରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅଂଶକୁ ଆଲୋକକୁ ଆଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବ ନାହିଁ। କୌଣସି ଗୋଟିଏ କୋଣକୁ ଅନ୍ଧକାରାବୃତ ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ। ଏଥିରେ ହିଁ ତୁମ୍ଭର ସଫଳତା।

ଆଶ୍ରମରେ କେତେଦିନ ତଳେ କାହିଁକି ଅଣ୍ଡା ବାରଣ କରାଯାଇଥିଲା? ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଣ୍ଡା ଦିଆଯାଉଅଛି।

ଅଣ୍ଡା ବାରଣ କରାଯାଇଥିଲା?

ମୁଁ ଜାଣେ ନାହିଁ। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସେପରି କୁହାଯାଇଅଛି। ଲୋକମାନେ ବହୁତ କଥା କହନ୍ତି। ମାତ୍ର ସେସବୁ ସକାଶେ ମୁଁ ଦାୟୀ ହେବି ନାହିଁ। (ମା' ହସିଲେ)। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଣ୍ଡା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଣ୍ଡା ଦେବା ସକାଶେ ମନା କରିଥିବାର ମୁଁ ସ୍ମରଣ କରି ପାରୁ ନାହିଁ। ମାତ୍ର କେହି ଆସି ଲୋଭ କରି ବା ଖୁସିରେ କିଛି ମାଗିଲେ ମୁଁ ପୂର୍ବ ଦିନମାନଙ୍କ ପରି ଆଜି ମଧ୍ୟ ମନା କରିଦିଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଦିଆଯାଏ। ମାଂସ ଦରକାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁଁ କେବେ ମାଂସ ଦେବାକୁ ମନା କରି ନାହିଁ। ଏପରି ଲୋକଥିଲେ ଯାହାଙ୍କର ମାଂସ ଦରକାର ଥିଲା ଓ ସେମାନେ ଖାଇଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ ତାଙ୍କର ବାସନା ପୂରଣ ସକାଶେ ଆସନ୍ତି ଓ ମୋତେ କିଛି ମାଗନ୍ତି ମୁଁ 'ନାହିଁ' କରିଦିଏ। ଏହା ଆଇସକ୍ରିମ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ହେଉ। (ହସ)

ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ସମୟରେ ଜଣେ ତା' ଭିତରେ ଥିବା କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆକୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁକି?

କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିଆରି ହୋଇନଥାଏ। କୁକୁଡ଼ାର ଚେତନା ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ନଥାଏ। କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆଟି ତିଆରି ହେଲା ଆଗରୁ ଜଣେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଉଚିତ।

ମଧୁମୟୀ ମା, ଯଦି କୁକୁଡ଼ା ଛୁଆର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ, ସେହିପରି ବିଟମୂଳ ବା ମୂଳାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କରେ କି?

ଏସବୁ ସକାଶେ ବିଟ ଅପେକ୍ଷା କୁକୁଡ଼ା ବେଶୀ ସଚେତନ ବୋଲି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ (ହସିବା)। କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମୋର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ କହିବି। ମୁଁ କେବଳ ଭାବୁଥିଲି, ଏହା ଏତେ ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ।

ଟୋକିଓରେ ମୋର ଗୋଟିଏ ବଗିଚା ଥିଲା ଓ ମୁଁ ନିଜେ ଏ ବଗିଚାରେ ପନିପରିବା ଚାଷ କରୁଥିଲି। ମୋର ବଗିଚାଟି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବଡ଼ଥିଲା, ଅନେକ ଜାତିର ପନିପରିବା ମଧ୍ୟଥିଲା। ସବୁଦିନ ସକାଳେ ଗଛଗୁଡ଼ିକର ପାଣି ଦେଇ ମୁଁ ବୁଲିବାକୁ ଚାଲିଯାଏ। ଯେଉଁ ଫଳଟିକୁ ମୁଁ ଖାଇବାକୁ ନେବି ସେଇଟିକୁ ମୁଁ ବୁଲିବୁଲି ଖୋଜୁଥାଏ, କଳ୍ପନା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖ, କେତେକ ପରିବା ମୋତେ କହିଲେ, "ନା, ନା, ନା, ନା"। ଏହା ପରେ ଅନ୍ୟ ପରିବାଗୁଡ଼ିକ ମତେ ଡାକିଲେ, ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୂରରୁ ଦେଖିଲି। ସେମାନେ କହୁଥିଲେ, "ମୋତେ ନିଅ, ମୋତେ ନିଅ, ମୋତେ ନିଅ"। ସରଳ ଭାବରେ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ମୁଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନେଲି ଓ ସମ୍ମତି ଦେଇ ନଥିବା ପରିବାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ କରିନଥିଲି। ମୁଁ ଭାବୁଥିଲି ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ମୁଁ ମୋର ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ପାଉଥିଲି, ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିଲି, ପାଣିଦେବା ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନାର ସ୍ପର୍ଶ ଦେଉଥିଲି ଏବଂ ପରିଷ୍କାର କରୁଥିଲି। ସମ୍ଭବତଃ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ବିଶେଷ ଶକ୍ତିଥିଲା ବୋଲି ମୁଁ ଭାବୁଥିଲି।

ଫ୍ରାନ୍ସରେ ମଧ୍ୟ ସେଇ ଏକା କଥା। ଦକ୍ଷିଣ ଫ୍ରାନ୍ସରେ ମୋର ଏକ ବଗିଚାଥିଲା। ସେଥିରେ ମୁଁ ମୂଳା ଜାତୀୟ ପରିବା ଚାଷ କରୁଥିଲି। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଖୁବ୍ ଆନନ୍ଦିତ ଥିଲେ ଏବଂ ଭୋଜନରେ ପରିବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ। ଆହୁରି କେତେକ "ନା, ନା, ନା, ମୋତେ ସ୍ପର୍ଶ କରନାହିଁ, ମୋତେ ସ୍ପର୍ଶ କର ନାହିଁ" ବୋଲି କହୁଥିଲେ (ହସିବା)

ମଧୁମୟୀ ମା', ସେଗୁଡ଼ିକ କାହିଁକି ସେପରି କହୁଥିଲେ?

ଭଲ କଥା, ମୁଁ ଟିକିନିଖି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଛି ମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷାର ଫଳ ଏକ ପ୍ରକାର ନଥିଲା। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗଛଟି ଭୋଜନ ଯୋଗ୍ୟ ନ ଥିଲା। ଭଲ ନଥିଲା, ଶକ୍ତ କିମ୍ବା ପିତା ଥିଲା ଏବଂ ଖାଇବା ସକାଶେ ଉପଯୁକ୍ତ ନଥିଲା। ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିଲେ, ତୋଳିବା ସମୟ ଆସି ନଥିଲା ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ପାକଳ ହୋଇ ନଥିଲେ। ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କହିଲେ, "ମୋତେ ନିଅ, ମୋତେ ନିଅ, ମୋତେ ନିଅ।" ହସିବା (୨୩ ଜୁନ, ୧୯୫୪)

ଆସନ୍ତା କାଲିର ଖାଦ୍ୟ

ଆସନ୍ତା କାଲିର ଖାଦ୍ୟ ସକାଶେ କିଛି ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯିବ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହଜମହେବା ସକାଶେ ପରିଶ୍ରମର ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତି, ଜଣେ ଲୋକଙ୍କର ବହୁ ସମୟ ଓ ଶକ୍ତି ଦରକାର କରନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ବରୁ ହେବା ଉଚିତ। ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହେଉଥିବା କିଛି ଖାଦ୍ୟ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ଆଜିକାଲି ଯେପରି ସହଜ ପାଚ୍ୟ ଭିଟାମିନ ଦିଆଯାଉଅଛି। ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁପାକ ନୁହନ୍ତି ଓ ଏଥିରୁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନେ କର୍ମକୁଶଳ ଏବଂ ଜଟିଳ ସୂତ୍ରକୁ ସରଳୀକରଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ। ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ଖାଇବାରେ ସେମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି। ଜଣେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଜିନିଷ ଇଚ୍ଛା କରେ ଏବଂ ଏଥିସକାଶେ ବହୁ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରେ ନାହିଁ। ତୁମ୍ଭେମାନେ ଖାଇବା ସକାଶେ ବହୁ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିଥାଅ। ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଓ ଆଉକିଛି ଆନୁସଙ୍ଗିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏ କଥାଟି ସତ୍ୟ। ***(୩୦ ଡିସେମ୍ବର ୧୯୬୭)***

ଦେବତାଙ୍କ ସକାଶେ ଖାଦ୍ୟର ନୈବେଦ୍ୟ

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଆମ୍ଭେମାନେ ବଞ୍ଚିବା ସକାଶେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁ। ପ୍ରତିଦିନ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଶ୍ଚେତନାର ବହୁଳ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ। ଅଜ୍ଞାନ, ଗୁରୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ନିର୍ବୋଧତା ମଧ୍ୟ ଏହାର ସଙ୍ଗୀ ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଜଣେ ଅନ୍ୟକିଛି କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଆମ୍ଭେମାନେ ସବୁ ସମୟରେ ଓ ଅବ୍ୟାହତ ଭାବରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ହେବ। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରବିଷ୍ଟ ହେଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଲୋକକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚେତନାର ସ୍ତରକୁ ଧୂମାୟିତ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଦେବତାଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ନୈବେଦ୍ୟ କରିବାର ଧାର୍ମିକ ପରମ୍ପରାର ଏହା ମୂଳ ଓ ମାର୍ମିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ। ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ମାନବୀୟ ଅହଙ୍କାରର ପ୍ରତୀକ ନ ହେଉ ବୋଲି ଆସ୍ପୃହା ପୋଷଣ କରିବା ଉଚିତ। ବରଂ ଏହା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନଥିବା ଈଶ୍ୱରୀୟ ବିଭୂତି ବିମଣ୍ଡିତ ଚେତନା ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ହେବା ମଙ୍ଗଳକର ହୁଏ। ସବୁ ଯୋଗ ଓ ଧର୍ମରେ ଏହି ବିଚାର ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇଥାଏ। ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ରୀତିରେ ଏହା ମୂଳକଥା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଶ୍ଚେତନାର ପ୍ରବେଶକୁ ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଏହାର ଆଉ ଏକ ସାରଣୀ। ନିଜେ ଏ ବିଷୟରେ ସତର୍କ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବା ମଙ୍ଗଳ ଆନୟନରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ।

(୧୯ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୧)

ତମାଖୁ ଓ ସୁରା

ତମାଖୁ ଓ ସୁରା କାହିଁକି ସ୍ମୃତଶକ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅବକ୍ଷୟର କାରଣ ହୁଅନ୍ତି ?

କାହିଁକି ବୋଲି ପଚାରୁଅଛ ! କାରଣ ସେମାନେ ସେପରି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ। ଏଥିରେ ନୈତିକ କାରଣ ନାହିଁ। ଏହା ଏକ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଧରିନିଅ। ସୁରା ଓ ତମାଖୁରେ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷ ଥାଏ। ଏହି ବିଷ କୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି ଅଂଶରୁ ବାହାରି ନଯାଇ ସୁରା ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସେ ଏବଂ ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହୋଇ ଗଲା ପରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏଥି ସକାଶେ କେତେକ ଲୋକ ପାଗଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଏହି ଅବସ୍ଥା ଉତ୍ତେଜକ ସୁରାପାନ ଜନିତ ଅଳ୍ପକାଳସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରେ। ଶରୀରରେ ସାମିଲ ନ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ମଦ୍ୟର ଏହା କରାମତି। ଏହା ଏହିପରି ଭାବରେ କାରଣଗୁଡ଼ିକର ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଫ୍ରାନ୍ସ ଦେଶର ଏକ ପ୍ରଦେଶରେ ସୁରା ଅନୁପାତ କମ୍ ଥାଇ ମଦ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଶତକଡ଼ା ଚାରି ବା ପାଞ୍ଚଭାଗ ମଦ୍ୟ ଥାଏ। ସେମାନେ ଏହା ପାନ କରନ୍ତି ଓ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି। ସେମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶରେ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହିପରି ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଜାଣେ। ଏମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ମୋଟେ କାମ କରୁନଥିଲା। ତମାଖୁର ନିକୋଟିନ ଅତି ଉଗ୍ର ବିଷ। ଏହି ବିଷ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି। ଏହା ଏକ ମନ୍ଥର ଗତି କୁଶଳ ବିଷ। ଏହାର ବିଷକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସହଜରେ ଜଣାଯାଏ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ସିଗାରେଟ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି। ଏଥିରୁ ବୁଝାଯାଉଅଛି ଯେ ତୁମ୍ଭେ ଏପରି କାମ କରିବ ନାହିଁ। ଲୋକମାନେ ଏତେ ନିର୍ବୋଧ ଯେ ଏହାକୁ ସେମାନେ ଏକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ବଳତା ବୋଲି ମନେ କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଷ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ କାମ ଚଳାଇ ରଖନ୍ତି। ଶରୀର ଆଉ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ ନାହିଁ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିରୋଧ ନକରି ନିଜକୁ ବିନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ ଏବଂ ଏ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନାହିଁ।

(୨୪ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୪)

ଆତ୍ମ ସଂଯମ

ଜୀବନରେ ସମସ୍ତେ ବାଛି ନେବା ଉଚିତ

ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିରର୍ଥକ ବାସନା ବହୁଳ ଜୀବନ ଛଡ଼ା ଆଲୋକୋନ୍ମୁଖ ଆସ୍ପୃହା ଜଡ଼ିତ ଓ ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିପାରୁଥିବା ଜୀବନ ବାଛି ନେବା ଉଚିତ।

*

ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଜାଣ ଏବଂ ପରେ ନିଜକୁ ସଂଯତ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ କର। ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଆସ୍ପୃହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଏ ସଫଳତା ଦେଇପାରେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ସକାଶେ ଶୀଘ୍ର ବା ବିଳମ୍ବର ପ୍ରଶ୍ନ ନଥାଏ।

*

ନିଜକୁ ସଂଯତ କରି ରଖିବା ଛଡ଼ା ବଡ଼ ବିଜୟ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ।

*

ଆତ୍ମ ସଂଯମ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ବିଜୟ, ସମସ୍ତ ସ୍ଥାୟୀ ସୁଖର ଏହା ମୂଳଉତ୍ସ।

*

ଗୋଟିଏ ବାସନାର ପୂରଣ ବ୍ୟତୀତ ତାକୁ ଜୟ କରିବାରେ ବେଶୀ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ। ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନମାନିଲେ କେହି ଜୀବନରେ ସ୍ଥାୟୀସୁଖଦାନକାରୀ କର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ କରିପାରିବ ନାହିଁ।

*

ଜୀବନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ। ଯେଉଁମାନେ ବଳବାନ, ପରାକ୍ରମଶାଳୀ ସାହସୀ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହଜରେ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସମଗ୍ର ଜୀବନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାମକୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ନିବଦ୍ଧ କରିବା ଓ ସଫଳକାମ ହେବା ଶ୍ରେୟସ୍କର।

ଆତ୍ମ ସଂଯମ

ଲୋକମାନେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପାପ କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଆନ୍ତି। ମଦ୍ୟପାନ ଓ ନିଶା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନେବା ଏହାର ନମୁନା ମାତ୍ର। ଏଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୱଂସ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଉଥିବା ଜାଣି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଜ୍ଞାତସାରରେ ଏ କର୍ମ କରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ନଥାଏ।

ଏପରି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅଛି ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତେ ସଂଯମ ଆଚରଣ କରି ପାରିବେ। ଥରେ ଏଥିପ୍ରତି ସମ୍ମତି ନଦେଲେ, ଏହା କରିବା ସକାଶେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନନେଲେ କେହି ଏହା କେବେ ହେଲେ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ।

ନିଜ ଉପରେ ଲଦି ଦିଆ ଯାଇଥିବା ବୋଝ ବିଶେଷର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସକାଶେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି। ସେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ରହିଲେ ଏହା କରି ପାରିବେ। ଲୋକେ କହନ୍ତି, "ମୁଁ ନକରି ରହି ପାରୁ ନାହିଁ।" ଏହାର କାରଣ ସେମାନେ ନିଜ ହୃଦୟର ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶରେ ଏହା କରିବା ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ ସ୍ୱୀୟ ପାପକର୍ମର ଦାସତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରି ନେଇଅଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ଏହି ସ୍ୱୀକୃତି ମୂଳରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ରହିଅଛି।

ଆଉ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଯାଇ ମୁଁ କହୁଅଛି ଏପରି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି। ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ। ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏବଂ ଆନ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ଚଳଣି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏତେ ସଚେତନ ଯେ ସେମାନେ କ'ଣ କରୁଅଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ସତର୍କ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ***(୪ଜୁନ୍, ୧୯୫୬)***

ବିବେକାନୁମୋଦିତ ବିଚାର

ଏହା ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଶାରୀରିକ ତାଲିମ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପ୍ରମାଣ କରିଦିଏ ଯେ ଶରୀର ଯଦି ବିବେକ ବୁଦ୍ଧିର ଆଦେଶାନୁବର୍ତ୍ତୀ ନହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣିକ ଆବେଗର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ ତେବେ କର୍ମ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ସମାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଶରୀରର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆନୟନ ସକାଶେ, ଆନନ୍ଦ ନଦେଉଥିବା ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦାବି କରୁଥିବା କେତେକ ବ୍ୟାୟାମ କାମନା, ଆବେଗ ଓ ତାତ୍‌କାଳିକ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ଇଚ୍ଛାକୁ ସ୍ଥାନ ଦେଉନଥିବା ନିୟମିତ ବିଚାରଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ସହିତ ଜୀବନ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା ଉଚିତ। ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁସମ୍ପାଦିତ ହେବା ସକାଶେ ନିଜ ନିଜର ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ଦରକାର।

ଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଅତି ସାଧାରଣ ନୁହେଁ। ଏହା କରିବା ସକାଶେ ପ୍ରଯତ୍ନ କରାନଗଲେ ବାସନା ପୂର୍ତ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ସକଳ ଆବେଗ ପ୍ରସୂତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ପ୍ରଭୁ ହୋଇ ବସନ୍ତି। ଶାରୀରିକ ଶୃଙ୍ଖଳାର କଠୋର ନିଗଡ଼ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାକୁ ହେଲେ ଜଣେ ସାଧୁଜନୋଚିତ ଜୀବନର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିୟମିତ ଚେଷ୍ଟା ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଖୁଣ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ଦେଇ ପାରିବେ। ବାସନା ପ୍ରସୂତ ଅସାର କାମ କରିଲେ, ଚଳଣି ବାହାର କାମ କଲେ, ଅସଂଯତ ଜୀବନର ଆହ୍ୱାନ କଲେ ଶରୀରକୁ ନିଜ ବଶୀଭୂତ କରି ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ। ଉନ୍ନତି ବ୍ୟାହତ ହୁଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ନିଖୁଣ ଶରୀରଟିଏ ଗଢ଼ିବାର ଆଶା ଧୂଳିସାତ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବିତ ଶରୀର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ଏହା ପ୍ରାଣିକ ସ୍ତରର କାମନାମାନଙ୍କର ସନ୍ତୁଷ୍ଟିର ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର। କୌଣସି ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷର ଭିତ୍ତିହୀନ ଦାବି ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟ ଦିଏ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ।

ଜୀବନର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିନଥିବା ଅଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଦାନ ଏଥି ପ୍ରତି ଅଧିକ। କିପରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ହୁଏ ତାହା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। ନିଆଁ ଜଳିବା ଓ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିବା କଥା କାହାରିକୁ ବୁଝାଇବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇନଥାଏ। ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏହା କହିବାର ଯଥାର୍ଥତା ମଧ୍ୟ ନଥାଏ। ସେମାନେ ଏକଥା ଶୀଘ୍ର

ଶିକ୍ଷାକରନ୍ତି ଓ ବୃଦ୍ଧ ଲାଭ କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ଜୀବନକୁ ବିବେକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। କାରଣ କାମନା ବାସନା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ସୁଖ ଭୋଗ ବ୍ୟତୀତ ନିମ୍ନସ୍ତରୀୟ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟ କିଛି ନଥାଏ।

ସରକାର ଗଠନ କରିବା ସକାଶେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ବାଚନରେ ଲଢ଼ିବା ସକାଶେ ଅନେକ ଦିନ ତଳେ ଏଠାକୁ ଆସିଥିବା କଥା ମୋର ମନେ ଅଛି। ଏପରି ଘଟିଲା ଯେ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ମୋର ମତ ଲୋଡ଼ିଲେ। ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମୋତେ ଆଶ୍ରମ, ଆଶ୍ରମ ସୁଲଭ ଜୀବନଚର୍ଚ୍ଚା ଏବଂ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ମୋର ଆଦର୍ଶ କଥା ପଚାରିଲେ। ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଥର ସିଗାରେଟ ଧରୁଥିଲେ ଓ ଦରକାରଠାରୁ ଅଧିକ ମଦିରା ପାନ କରୁଥିଲେ। ଏଥି ସକାଶେ ସେ ଅତି କ୍ଳାନ୍ତ ଥିଲେ ଓ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରୁ ନ ଥିଲେ। ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହିଲି, "ଜାଣିରଖ ଯେ, ପ୍ରଥମେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ।" ଏତିକିରେ ସେ ମୋ ଆଡ଼କୁ ନୈରାଶ୍ୟ ସୂଚକ ଚାହାଣୀରେ ଚାହିଁ କହିଲେ, "ଯଦି ଜଣେ ଧୂମପାନ ବା ମଦ୍ୟପାନ ନକରେ ତେବେ ଜୀବନର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ନଥାଏ।" ମୁଁ କହିଲି, "ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ଅଛ ତେବେ ଆଉ ଅଧିକ କିଛି କହିବା ଦରକାର ନାହିଁ।"

ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥ ଜୀବନ ଲାଭ ହୋଇ ପାରେ ଏବଂ ଶରୀରଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦାୟ କରାଯାଇପାରେ। ଏହି ଗୃହର କର୍ତ୍ତାଭାବରେ ବିବେକ ହିଁ ରହିବା ଉଚିତ ହେବ। ଏହା ଯୋଗ ବା ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରର ବିଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବର ବିଷୟ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ସବୁସ୍ଥାନରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଓ ଘରେ ଶିକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରେ। ମନ ସ୍ତରର ଜୀବଟିଏ ହେବା ସକାଶେ ମନୁଷ୍ୟ ତିଆରି ହୋଇଥିଲା, କେବଳ ମଣିଷଟିଏ ହେବା ସକାଶେ, ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କଥା କହୁ ନାହୁଁ। ଆମ୍ଭେମାନେ କେବଳ ମଣିଷଟିଏ ହେବା ବିଷୟ କହୁଅଛୁ। ଜୀବନର ସକଳ ବିଭାବ ଉପରେ ବିବେକର ଅଙ୍କୁଶ ରହିବା ଦରକାର, ପ୍ରାଣିକ ଉତ୍ତେଜନାର ନୁହେଁ। ଶୈଶବକାଳରୁ ସମସ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏକଥା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ***(୮ମେ, ୧୯୫୭)***

(୫) ତୁମ୍ଭର ଶରୀରର ପ୍ରଭୁ ହୁଅ।

ତୁମ୍ଭ ଶରୀର ପ୍ରଭୂ ହୋଇ ପାରିଲେ ତୁମେ ସ୍ୱାଧୀନ ହୋଇ ପାରିବ।

ତୁମ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗତିର ଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉ, କାରଣ ଯେତେବେଳେ ସମୟ ଆସିବ ଦିବ୍ୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ଶରୀରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ।

ଦୈହିକ ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ। ଶରୀର ଯେତେ ସଚେତନ ହେବ ତାହାକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ନୂତନ ଜାତିକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ସକାଶେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିକୁ ସେ ସେତିକି ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ। ଶାରୀରିକ ଆଧାରଟି ନିଖୁଣ ସ୍ଥିତି, ଜ୍ଞାନ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦର ଆବାସସ୍ଥଳୀ ହୋଇପାରିବ।

ଏକ ଶାରୀରିକ ଶୃଙ୍ଖଳାର ଅନୁସରଣ କର

ଜଣେ ନେତା ହେବାକୁ ହେଲେ ତାହାଙ୍କୁ ଅହଙ୍କାର ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ। ଅହଙ୍କାରର ତ୍ୟାଗହିଁ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସୋପାନ। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳିତ ହେବା ସକାଶେ ଏହା ଖେଳ କସରତକୁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସହାୟକ ଭାବରେ ତିଆରି କରିଦିଏ।

ଖୁବ୍ କମ ଲୋକ ଏହା ବୁଝି ପାରନ୍ତି। ଯେଉଁମାନେ କ୍ରୀଡ଼ାର ବାହ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ନୁହନ୍ତି, କ୍ରିୟାଶୀଳ ଶକ୍ତିର ଫଳ ବିଷୟରେ ଆଶାୟୀ ନୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦେହ ଉପରୁ ସମସ୍ତ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ହରାଇଥାଆନ୍ତି। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସକାଶେ ନିଜର ଶରୀରର ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଚଳଣି ପ୍ରଥମ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସୋପାନ ଭାବରେ ଗୃହୀତ ହୁଏ। ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଘୃଣାଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖନ୍ତି ସେମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ ପଥରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ମଧ୍ୟ ପକାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଏଥି ସକାଶେ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଘୃଣା ଭାବକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ। ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ସୁନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକ ସୁସ୍ଥଭିତ୍ତି। ତୁମ୍ଭ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରୁଥିବା ଶରୀର ତୁମ୍ଭର ଶତ୍ରୁ ଅଟେ, ଏ ବିଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ତୁମ୍ଭେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ। ମନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ଦୀପ୍ତ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଶରୀରକୁ ଶାସନ କରିବ ମାତ୍ର ଶରୀର ମନ ଉପରେ ଶାସନ ଜାହିର କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଖରାପ ବୋଲି ଜାଣିଲା ପରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଆଉ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବା ସକାଶେ କରାଯାଉଥିବା କାମକୁ ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳତା, ମନ୍ଦ ଇଚ୍ଛା, ସହଯୋଗର ଅଭାବ ବନ୍ଦ କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଏଥି ନିମିତ୍ତ ତୁମ୍ଭେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କର୍ମ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିବ ଓ ନିଜ ଗୃହର ନିଜେ ପ୍ରଭୁ ହେବ।

ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଆଲୋକିତ ସମୁଜ୍ଜ୍ୱଳ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦେଶରୁ ନିମ୍ନ ପ୍ରଦେଶର ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଲକ୍ଷଣ, ମାତ୍ର ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ନିଜ ଆଧାରର ପ୍ରଭୁ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ସେ ଦାସତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

(୧୦ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୭)

ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଅବତରଣଜନିତ ଭାର ବହନ କରିବା

ଆନ୍ତର ଆଧାରର ଚଳଣି ଠିକ୍ ଥାଇପାରେ, ମାତ୍ର

ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଗ୍ରହଣଶୀଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଭାବ ପ୍ରବଣତା ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟିକରେ। ତୁମ୍ଭର ବାହ୍ୟ ଆଧାରାଂଶ ଯଦି ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇନଥାଏ, ତେବେ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିର ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ। ବାହ୍ୟ ଆଧାରାଂଶ ଅନ୍ତର ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ବିରୋଧ କଲେ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରି ନପାରିଲେ ଏପରି ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଓ ସ୍ନାୟୁ ସକଳ ବଳଶାଳୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ବାହାର ପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସାମ୍ୟ ମନୋଭାବ ଥିବା ଦରକାର। ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ଏହି ଭିତ୍ତିଭୂମିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଅ ତେବେ ସଂସାର ଯାକର ଭାବୋଚ୍ଛ୍ୱାସ ଧରିରଖି ପାରିବ ଓ ଏଥିନେଇ ବିବ୍ରତ ହେବ ନାହିଁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯେ ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭର ମନୋଭାବ ପ୍ରକାଶ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ଏମନ୍ତ ନୁହେଁ, ତୁମେ ଏହାକୁ ମାର୍ଜିତ ଓ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଧାରାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବ। କାନ୍ଦିବା, ପାଟି କରିବା ବା ନାଚିବା ସବୁବେଳେ ଦୁର୍ବଳତାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ, ଏହା ପ୍ରାଣିକ, ମାନସିକ ବା ଦୈହିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ହୋଇପାରେ। ଦୈବୀଶକ୍ତିର ଅବତରଣ ସମ୍ଭୂତ ଭାର ବହନକ୍ଷମ ହେବା ସକାଶେ ତୁମ୍ଭେ ଦୃଢ଼ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ଉଚିତ। ଏହା ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ତୁମ୍ଭେ ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଯିବ। କେହି କେହି ପଚାରନ୍ତି, "ଆଜିଯାଏ କାହିଁକି ଦେବତ୍ୱର ଅବତରଣ ହୋଇନାହିଁ?" କାରଣ ତୁମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ନାହଁ। ଏହି ଶକ୍ତିର ଅବତରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପତିତ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ଯଦି ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କନ୍ଦାଇ ପାରେ, ନଚାଇପାରେ ଓ ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ତେବେ ଏ ଶକ୍ତି ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ଅବତରଣ କଲେ ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେବ?

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଓ ମନ ଦୃଢ଼, ଶକ୍ତ ଓ ସମର୍ଥ ହୋଇନଥିବ, ଆମ୍ଭେମାନେ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏପରି କହିବୁ, "ଟାଣିଆଣ ନାହିଁ", ଅର୍ଥାତ୍ "ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିକୁ ଟାଣି ଓଟାରି ଆଣିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନାହିଁ, ବରଂ ଧୀର ଓ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଅପେକ୍ଷା କର।" କାରଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅବତରଣ ଭାର ସହ୍ୟ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ ଭିତ୍ତି ଓ ସ୍ଥିତି ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିପରୀତ ଭାବରେ କହିବା, " ଆସ୍ପୃହା କର ଓ ଶକ୍ତିର ଆବାହନ କର"। କାରଣ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ ଏବଂ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିଙ୍କର ଅବତରଣ ଜନିତ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ନାହିଁ। ***(୧୪ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୨୯)***

ବାହ୍ୟ ଆଧାରର ସମାନତା

"ବାହାର ଆଧାର ସମାନତାର ମୂଳଦୁଆ" ବୋଲି ଆପଣ ଯାହାକୁ କହୁଛନ୍ତି ତାହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ?

ଏହା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ନିଖୁଣ ଶରୀର ଓ ସୁଗଠିତ ଅଙ୍ଗ ସମୂହକୁ ବୁଝାଏ। ଛୋଟ ଝିଅଟିଏ ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାରେ ବିଚଳିତ ହୋଇପଡ଼େ। ଏପରି ଦୁର୍ବଳ ସ୍ନାୟୁସବୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ, ଖାଇବା ସମୟରେ, ଧୀର ଶାନ୍ତଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ, ଭାରସାମ୍ୟ ସ୍ଥିର ରଖିଥିବା ସମୟରେ ଶକ୍ତ ମୂଳଦୁଆ ଉପରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇ ଅନେକ ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରନ୍ତି।

ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି କେହି ଦିବ୍ୟ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିଥିବ ତେବେ ତୁମ୍ଭର ଅଭିଜ୍ଞତା କହିବ ଯେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଥିଲେ ଏ ଶକ୍ତିକୁ ଧରିରଖି ହେବ ନାହିଁ। ସେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ଅଧୀର ହୋଇପଡ଼େ। ସେ ହସିବ, କଥା କହିବ, ଉଲ୍ଲାସ ଓ ଥଟ୍ଟାତାମସା ମଧ୍ୟରେ ବଞ୍ଚିବ, ନଚେତ ପାଇଥିବା ବସ୍ତୁ ହାତଛଡ଼ା ହୋଇଯିବ। ଏଣୁ ହସିବା, କାନ୍ଦିବା ଓ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ଯାହା ପାଇଥାଏ ତାକୁ ପୁଣି ଫିଙ୍ଗିଦିଏ।

ସମତାଳ ହୋଇ ଚାଲିବା ଓ ପ୍ରାପ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତରଖିବା ସକାଶେ ଶାନ୍ତ ଓ ଧୀର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଉତ୍ତମ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦରକାର। ଶକ୍ତମୂଳ ଭୂମିର ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ। ***(୧୫ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୩)***

ଶରୀର, ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ସହିଷ୍ଣୁତା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ୟର ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ନିୟମାନୁବନ୍ଧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ ଓ ନମନୀୟ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ସଂସାରର ସମର୍ଥ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇ ପାରିବା।

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଶରୀର ଶାସନ ନକରି ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବ। ସ୍ୱଭାବତଃ ଏହା ଏକ ଶିକ୍ଷାନୁରାଗୀ ଓ ବିଶ୍ୱାସୀ ଭୃତ୍ୟ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହା ତାହାର ପ୍ରଭୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ବାଛବିଚାର କରିପାରେ ନାହିଁ। ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ଏକାକଥା। ନିଜର ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆଜ୍ଞାର ଅଧୀନ ହୋଇଥାଏ। ମନ ତା'ର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟନିଷ୍ଠ ନିୟମ, ପରିବର୍ତ୍ତନହୀନ ଓ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ନିୟମ ଦ୍ୱାରା, ପ୍ରାଣ ତାହାର ଆବେଗ, ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଗଠନକୁ ବିକୃତ କରି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ପେଶୀମାନଙ୍କର ଦୌର୍ବଲ୍ୟ, କ୍ଲାନ୍ତି ଓ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି।

(ଶ୍ରୀମା- ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ)

ପ୍ରାଣଠାରୁ ଶରୀରକୁ ଗଠନ କରିବା ଅଧିକ ସହଜ। କିନ୍ତୁ ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ସେମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିଚାରା ଭୃତ୍ୟଟି ପ୍ରତି କ'ଣ ନକରନ୍ତି? ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନଷ୍ଟକରି (ଏହା କମ୍ ପ୍ରତିବାଦ କରେ କମ୍ ଜ୍ୱରରେ ପଡ଼େ) ଏ

ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ମନ ଓ ପ୍ରାଣ କହନ୍ତି, "ଶରୀର ଏକ ପଶୁ, ଆମର ଚଳଣିକୁ ଏହା ଧରିପାରୁ ନାହିଁ।" ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଭାବରେ ଶରୀର ତା'ର ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଅର୍ଥାତ ମନ ଓ ପ୍ରାଣକୁ କିଛି ବିଚାର ନକରି ଅନ୍ଧଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଥାଏ। ମନ ତା'ର ନିରୂପିତ ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଥାଇ କହେ, "ତୁମ୍ଭେ ଏହା ଖାଇବ ନାହିଁ, ଏହା ତୁମ୍ଭର କ୍ଷତି କରିବ, ତୁମ୍ଭେ ତାହା କରିବ ନାହିଁ, ଏହା ଭଲ କାମ ନୁହେଁ।" ମନ ଯଦି ବଦ୍ଧ ଓ ଆଲୋକିତ ସ୍ଥିତିରେ ନଥାଇ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ ତେବେ ବିଚାରା ଶରୀର ଆଦେଶ ମାନିବାର ଫଳ ଭୋଗକରେ। ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରୁ ପାଉଥିବା ଆଦେଶ କଥା ମୁଁ କହୁ ନାହିଁ। ମନ ତା'ର ଅନମନୀୟ ନିୟମ ଓ ପ୍ରାଣ ତା'ର ସ୍ନାୟବିକ ପ୍ରବେଗ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିଦେବାକୁ କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଶୈଥିଲ୍ୟ, କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ଅସୁସ୍ଥତାର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ତିଆରି କରି ଦିଅନ୍ତି। "ଏହି ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ଏହା ମୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆଧାରର ଚୈତ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ସଙ୍ଗରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ।" ***(ଶ୍ରୀମା - ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ)***

ତାହା ସମସ୍ତ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ସକାଶେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

"ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା ଶରୀରର ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି। ଜଣେ ଲୋକଙ୍କର କଳ୍ପନା ବାହାରେ ଏହା ଅନେକ କିଛି କରିଦେଇ ପାରେ। ଅଜ୍ଞାନୀ ଓ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ଶାସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଯେପରି ଭାବରେ ଶାସିତ ହେଉଅଛି ସେପରି ନହେଇ ଆଧାରର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସତ୍ୟଦ୍ୱାରା ଯଦି ଶାସିତ ହୁଅନ୍ତା ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାନ୍ୱିତ ହୋଇଯିବ।" (ଶ୍ରୀମା - ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ)

ଗତ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଗଲା ଯେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସହିବାର ବାହାରେ ଶରୀର ଅଧିକ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟକରିପାରେ। ଯୁଦ୍ଧକାଳୀନ ଏହି ସବୁ କଥା ତୁମ୍ଭେ ପଢ଼ିଥିବ ବା ଶୁଣିଥିବ। ସେ ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଶରୀର ତାହା ସହିବାକୁ ସମର୍ଥ ଥିଲା। ଏହା ପ୍ରମାଣ କରି ଦେଲା ଯେ ଶରୀରର ସହିବା ଶକ୍ତି ଅସୀମ। ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହିପରି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଞ୍ଚିରହିବା ସକାଶେ ଦୃଢ଼ଇଚ୍ଛା ବଳବତ୍ତର ଥିଲା ଏବଂ ଶରୀର ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା।

"ଏହି ଗମ୍ଭୀର ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନୂତନ ସଙ୍ଗତି ପ୍ରକାଶିତ ହେବ। ଏହା ଉଚ୍ଚତର ଭୂମିର ସଙ୍ଗତିର ପ୍ରତିଫଳନକ୍ଷମ ହେବ। ଏହା ତାହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଓ ନୈସର୍ଗିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ସୌଷ୍ଠବାନ୍ୱିତ ଆକାର ଦେଇ ପାରିବ।" (ଶ୍ରୀମା-ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ)

ଏହା ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାପିତ ଓ ପରିଦୃଷ୍ଟ ଜୀବନକୁ ଯଦି ଏକ ଉଚ୍ଚତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟସିକ୍ତ ଜୀବନ ସଙ୍ଗେ ତୁଳନା କରିବା ତେବେ ଖୁବ କମ ସଂଖ୍ୟକ ଜୀବନ ଏ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବେ। ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଙ୍ଗତିର ଏକ ଦ୍ରୁତ ଅବକ୍ଷୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ଆମ୍ଭମାନେ ଏଥି ସହିତ ଏତେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହାକୁ ଦେଖିପାରୁ ନାହିଁ। ଯଦି ଆମ୍ଭେ ଉଚ୍ଚତର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବା ତେବେ ଏହା ଦୃଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ। ଅତିଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଶରୀର (ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ତୁଳନୀୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି। ଏହି ଅସନ୍ତୁଳନ ସକାଶେ ସହସ୍ର ସଂଖ୍ୟାରେ କାରଣ ଦର୍ଶାଯାଇ ପାରେ, ମାତ୍ର ଉପଚାର ଗୋଟିଏ। ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶରୀରର କୋଷାଣୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ। ଏହି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଧାରଣା ରୋପିବାକୁ ହେବ। ଏହି କଥାଟି ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଜ୍ଞାତ। ତୁମ୍ଭେ ଯେତିକି ବିଶ୍ୱାସ କର ତା'ଠାରୁ ବହୁ ଅଧିକ ଗୁଣରେ ଶରୀର ନମନୀୟ ଅଟେ।

ଯଦି ତୁମେ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କର ତେବେ ଶରୀରଠାରୁ ଅନେକ କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ। ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ଘୃଣା କରିବ ନାହିଁ ବା ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବ ନାହିଁ। କାରଣ ଏ ଦୋଷୀ ନୁହେଁ। ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ତୁମ୍ଭର ଶରୀରକୁ ଶିକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ ଦେବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀର ଆଶ୍ରୟ ନିଅ ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଥିବା ସମ୍ପଦଠାରୁ ଅନେକ ଅଧିକ ସମ୍ପଦ ଲାଭ କରିପାରିବ। ଏବେ କେତେ ଦିନ ହେଲା ଲୋକମାନେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରୁଅଛନ୍ତି। ଶହେ ବର୍ଷ ତଳକୁ ଯାଇ ଦେଖିଲେ ତୁମ୍ଭେ ଜାଣିବ ଯେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଏହା ବ୍ୟସନ ମାତ୍ର ଥିଲା। ଶହେବର୍ଷ ତଳେ ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ବିଳାସର ପ୍ରତୀକ ଥିଲା। ଯେତେବେଳେ କେହି ଜଣେ କହିଲେ, "ମୁଁ ମୋର ପିଲାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବି ନାହିଁ। ସେ ପେଟ ପୋଷିବା ବିଦ୍ୟା ଶିକ୍ଷା କରୁ" ସେତେବେଳେ ଅନେକ କହିଲେ, "ନା, ମୋତେ କ୍ଷମା କରିବେ, ତୁମ୍ଭେ ଗୁରୁତର ଭୁଲ୍ କରୁଅଛ। ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଯୌବନ ସମୟ ସକାଶେ ତୁମ୍ଭର ପିଲାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନକର ତେବେ ସେ ତା' ସକାଶେ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ।" ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ମନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହିଥିଲେ, ମାତ୍ର ଏହା ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁହାଯାଇ ନଥିଲା। ତେଣୁ ଅନେକ ପିଲା ଯଥା ସମ୍ଭବ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଲେ, ମାତ୍ର ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା ଭଲ ନଥିଲା। ଏ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ "ଏହା ସଂଶୋଧିତ ହୋଇ ପାରିବ, ତାହା ଠିକ ହୋଇଯିବ।" ତାଲିମ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟମାନର ଶରୀର ପାଇ ପାରିବ। ଆଜିକାଲି ଲୋକମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସମତୁଲ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇ ଅଛନ୍ତି। ***(୨୫ ଜାନୁୟାରୀ, ୧୯୫୧)***

ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା କ'ଣ ?

ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଏବଂ ସୁବିନ୍ୟସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀର ଗଠନ କରିବା। ଏଥି ସହିତ ଆତ୍ମାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ, ଅଗ୍ରଗତି ଓ ଆଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବା।

ଶରୀର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନାର ସ୍ପର୍ଶ ଦେବାକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ବୋଲି କହିବା। ଜଣେ ଏହା ଜାଣି ପାରେ ବା ନଜାଣି ପାରେ। ମାତ୍ର ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ। ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସଞ୍ଚାଳନ କରିବାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରୁ, ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ କରିବାର ଯତ୍ନକରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ, ସେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପୂର୍ବରୁ ନଥିବା ଚେତନାର ଏକ ଝଲକ ଶରୀରର କୋଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରେରଣ କରୁ, ଏହି ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ କୋଷମାନଙ୍କରେ ପୂର୍ବରୁ ନଥାଏ। ଚେତନାର ପ୍ରବେଶ ପରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଏକକ ଯନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଉଭା ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ଏହା ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ। ଅବଶ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଚେତନା କେବଳ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆସି ନଥାଏ, ମାତ୍ର ଏହା ସର୍ବତୋଭାବେ ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ଦୁର୍ଲଭ। ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅନେକ ଥର କହିଛି ଯେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟକୁ ଚେତନା ପ୍ରବେଶ କରାଇଲା ପରି ଚିତ୍ରକର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ହସ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନାର ଆରୋପ କରିଥାଅନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି ମାତ୍ର ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ଉତ୍ତମ ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଶରୀର ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ କେତେଦୂର ସମର୍ଥ ତାହା ଜାଣି ପାରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଭୌତିକ ବିଗ୍ରହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବିଷ୍ଟ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଏହା କେତେଦୂର ଅନୁକୂଳ ହେବ ତାହା ଧାରଣା କରି ପାରନ୍ତି। ପ୍ରକୃତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ଏହା ସଙ୍ଗଠିତ ଓ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ରର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ ଏବଂ ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଓ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁଭାବରେ ସୁସମାହିତ ହୁଏ।

ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ବ୍ୟାପୃତ ରହିଥିବା ସମସ୍ତେ ଏହା କରନ୍ତି ବୋଲି ମୁଁ କହୁନାହିଁ, କାରଣ ଖୁବ୍ କମ ଲୋକ ଏହି ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି। ସେମାନେ ସତର୍କ ଥାଆନ୍ତୁ ବା ସତର୍କ ନରହନ୍ତୁ ଏହା ହିଁ ଫଳ ହୋଇଥାଏ। ଶାରୀରିକ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଓ ନିବିଷ୍ଟ ଚିତ୍ତରେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚଳମାନ ଶରୀରକୁ ଅବଲୋକନ କଲେ ତୁମ୍ଭେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ସେଥିରୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ଆଲୋକ ଓ ଚେତନା ଅନ୍ୟ କାହାରି ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

କେବଳ ବାହ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରେ ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦେଖୁଥିବା ଲୋକମାନେ କୁହନ୍ତି, "କାମକରୁଥିବା ଲୋକମାନେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଗଠନ କରିଥାଆନ୍ତି। ଆଭିଜାତ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାଶିତ ଫଳ ନଥାଇ ବ୍ୟାୟାମରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏମାନଙ୍କର କାମ କିଛି ଭଲ ଫଳ ଦେଇପାରେ।" ଏହା ଅଭିଜ୍ଞତାର ସୂଚକ। କାରଣ ସ୍ଥାନୀୟ, ସୀମିତ ଓ ବୃତ୍ତିଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମାଂସପେଶୀର ବୃଦ୍ଧିଠାରୁ ସୌଷ୍ଠବାନ୍ୱିତ ଭାବରେ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶମାନ ପ୍ରଣାଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶର ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରୁଥିବା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉନ୍ନତ ସ୍ତରର ବୋଲି ଗୃହୀତ ହୁଏ।

ଦିନ ମଜୁରିଆ ଓ କୃଷକମାନେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଗଠିତ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିକୃତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ଏହା କୌଣସି ଭାବରେ ତାଙ୍କର ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଏ ନାହିଁ। ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଚୈତ୍ୟଙ୍କର ବିକାଶ ସକାଶେ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ। ମାତ୍ର ଏହା ଏତେ ଚେତନାହୀନ ଓ ଧୀର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଏହି ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆମ୍ଭେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୟ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତି ଛାଡ଼ି କହିବା ଯେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଶରୀରର ଏକ ସାଧନା ଏବଂ ସବୁ ସାଧନା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି। ସାଧନାର ନିଷ୍ଠା ଓ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରେ। ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଅଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଅ ଏବଂ ତୁମ୍ଭର ଅଙ୍ଗୁଳି, ପାଦ ଓ ନାସିକାର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି ନପାର ତେବେ ମଧ୍ୟ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଶେଷରେ ଜଣେ ଏପରି କହିପାରେ ଯେ ଠିକ୍ ଭାବରେ, କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳା ମଧ୍ୟରେ, ନିଷ୍ଠାପର ଭାବରେ ଓ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନିଆଯାଏ ତାହା ଆଖିଦୃଶିଆ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। କାରଣ ଏହା ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ସୁଲଭ ଜୀବନକୁ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଏବଂ ନୂତନ ଜୀବନ ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାରେ ସମର୍ଥ କରାଏ। ନିଜକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ଅର୍ଥ ଏହି ନୂତନ ଜୀବନର ଆଗମନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଏବଂ ଅତିମାନସ ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା।

ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଶରୀର ଆତ୍ମାର ଅନନ୍ତ ଜୀବନର ଏକ ବିକୃତ ଛାୟାରୂପ। ମାତ୍ର ଏହି ଶରୀର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଓ ଅଗ୍ରଗତି ସକାଶେ ସମର୍ଥ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିଲେ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଏପରି ଏକ ଶୁଭଦିନ ଆସିବ ଯେଉଁଦିନ ଏହା ପାର୍ଥିବ ଶରୀର ଓ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଥିବା

ଅତିମାନସ ସେବିତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ନିର୍ମାଣ କରିଦେବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ। ***(୨୮ ନଭେମ୍ବର, ୧୯୫୮)***

ଚେତନା ସେବିତ ଇଚ୍ଛା

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମ୍ଭେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ, ଶରୀର ଶ୍ରମ ଓ ଦୈହିକ କର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ଯାହା ସବୁ କରୁ ତାହା ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକର ସୌଷ୍ଠବ ବୃଦ୍ଧିରେ କାହିଁକି ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ? ଏହି ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଯଦି ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଭାବରେ, ଆନନ୍ଦ ମନରେ ଓ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସକାଶେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ ତେବେ ତୁମ୍ଭର ପେଶୀସମୂହ ଓ ଶରୀର ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି। ସିମେଣ୍ଟବସ୍ତା, ଶସ୍ୟ ଓ କୋଇଲା ଅଖାଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ପରିଶ୍ରମର ଅପେକ୍ଷାକରେ, ଏହା କରିବାକୁ ଜଣକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି, ଚେଷ୍ଟା, ଆୟତ୍ତ କରିଥିବା କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ଶରୀରର ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଠନ ଆଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। କାରଣ ଶରୀରର ସୌଷ୍ଠବ ଆନୟାନାର୍ଥ ଏହା କରା ନଯାଇ ପେଟ ପୋଷିବା ନ୍ୟାୟରେ ଯେପରି କରାଯାଇଥାଏ। ନିଜେ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ବା ନିଜେ ତିଆରି କରିଥିବା କୌଣସି କୌଶଳ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗ ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରିଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ। ତେଣୁ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛା ସଙ୍ଗରେ ଏପରି ଏକ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ ଯାହା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ସଞ୍ଚାଳନ ସକାଶେ ବହୁ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଅଧୁନା ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଯେଉଁ ଭାବରେ ପରିଚିତ ସେହି ଶୈଳୀରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ସଚେତନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। ସେମାନେ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସିଢ଼ି ପାହାଚରୁ ତଳକୁ ଆସନ୍ତି, ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ସବୁ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସଚେତନ ଭାବରେ କରନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ କ୍ରିୟା ପରି ସମାହିତ ହୋଇ ନଥାଏ। ଏକାଗ୍ର ଚିତ୍ତ ଚକ୍ଷୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖି ପାରିବ ମାତ୍ର ସେମାନେ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ଇଚ୍ଛା ଓ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବାଧିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ। ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନକୁ ପାଦରେ ଚାଲିଯିବା ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ପଦଚାଳନା କରିବା ଏକାକଥା ନୁହେଁ। ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛାହିଁ ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ବଳବତୀ। ଏହା ହିଁ ଅଭ୍ୟୁଦୟର ଆମନ୍ତ୍ରଣକରେ ଓ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରେ। ତେଣୁ ମୁଁ ମନେକରେ, ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଦୃଢ଼ତା ଓ ନିଷ୍ଠାକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ।

ଜଣେ ଯୋଗୀ ବା ସାଧନାରତ ଯୋଗୀ ଆଧାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କିଛି ପାଇବା ଆଶାରେ ବା ଶରୀର ଉପରେ କିଛି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରଖିବା ସକାଶେ ଆସନ ଆଦି କଲେ ଫଳ ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି। କାରଣ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ସେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ରହନ୍ତି। ମୁଁ ଏପରି କେତେଜଣଙ୍କ ଜାଣେ ଯେଉଁମାନେ ଠିକ୍ ଏକା ପରି କାମ କରନ୍ତି ମାତ୍ର ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ନହୋଇଥିବା ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣରୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଅସମର୍ଥ ଅଟନ୍ତି। ତେବେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସେହିସବୁ କାମ କରନ୍ତି ଓ ସମୟ ସମୟରେ ଯୋଗୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସକାଶେ ସଙ୍କଳ୍ପ ନକରିଥିବା ହେତୁ ଓ ଏଥି ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା ନକରିଥିବା ହେତୁ ସେମାନେ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହନ୍ତି। ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ପଚାରିଲି, "ଏସବୁ କରିବା ପରେ ତୁମ୍ଭେ କିପରି ଅସୁସ୍ଥ ହେବ?" - ମୁଁ ଏ ବିଷୟରେ ମୋଟେ ଚିନ୍ତା କରିନଥିଲି। ମୁଁ ଯେଉଁ ସକାଶେ ଏହା କରୁଅଛି ଏହା ସେପରି ନୁହେଁ"। ଏତିକି କହିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ ଯେ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛା କାର୍ଯ୍ୟକରେ, ପାର୍ଥିବ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ନୁହେଁ।

କିନ୍ତୁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଏଥି ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ। ମୁଁ ଯାହା କହୁଅଛି ତାହା ତୁମ୍ଭେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରୁଥିବ। ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ସ୍ନାନ କରିବା, ଘର ସଫା କରିବା ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁ କାମ ହେଉ ପଛକେ, ଚେତନାର ସହିତ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କର। ଏହି ପେଶୀଟି ଏଥି ନିମିତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ - ଏକଥା ଚିନ୍ତା କର, ଅନ୍ୟ ପେଶୀଟି ମଧ୍ୟ କାମରେ ଲାଗିବ। ତୁମ୍ଭେ ଦେଖିବ ଯେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଫଳ ମିଳୁଅଛି। ସିଢ଼ିରେ ଉପରକୁ ଯିବା ତଳକୁ ଆସିବା ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏକ ମହତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ। ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭେ ଏହାର ଯଥାର୍ଥ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ଜଣେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ସିଢ଼ି ଉପରକୁ ଯିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅତି ନିମ୍ନମାନରେ କରିଥାଏ, ସେ ଯିବା ସକାଶେ ଉଠିଯାଏ ଓ ଓହ୍ଲାଇବା ସକାଶେ ଫେରିଆସେ। ତୁମ୍ଭେ ଏହା ନକରି ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସଂଯତ ଓ ଉନ୍ନତମାନ ନେଇ ତୁମ୍ଭର ସହାୟକ ହେବେ, ଏହି ଚେତନା ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଅ। ତୁମ୍ଭେ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ କ୍ଷମ ହେବ। ଟିକିଏ ଚେଷ୍ଟା କରିଦେଖ। ଏହା ସୂଚେଇ ଦିଏ ଯେ ତୁମ୍ଭର ସମଗ୍ର ଜୀବନର ଚଳଣି ଓ କର୍ମଧାରା ଶରୀରର ସୁସଙ୍ଗଠିତ ଆଧାର ସକାଶେ ବିନିଯୁକ୍ତ ହୁଏ।

ତଳୁ କିଛି ଉଠାଇବା ସକାଶେ ନଇଁ ପଡ଼ିବା, ଉପରେ କିଛି ଦେଖିବା ସକାଶେ ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷର ପ୍ରସାରଣ କରିବା, କବାଟ ଖୋଲିବା, ବନ୍ଦ କରିବା, ଯେକୌଣସି ବାଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରି ଶତାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମେ ନିରନ୍ତର କରୁଥାଅ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ସକାଶେ ବ୍ୟବହାର କରିପାର। ଏତଦ୍ୱାରା ଦେଖିବ ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ତୁମ୍ଭେ ଚେତନାର ଯେଉଁ ସ୍ପର୍ଶ ଦେଇଥିଲ ତାହାହିଁ ଫଳବତୀ ହୋଇଅଛି। ସାଂସାରିକ ସାଧାରଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନଠାରୁ ଏହା ଶହେ ଗୁଣରେ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ।

ତେଣୁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ପ୍ରଣାଳୀଟି ତୁମ୍ଭେ ଗ୍ରହଣ କର। ମାତ୍ର ତୁମ୍ଭର ସମଗ୍ର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଏହାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ହେଉ। ସବୁବେଳେ ଶରୀରର ସଙ୍ଗତି କଥା ଭାବିବା, ଅଙ୍ଗସଞ୍ଚାଳନ ଜନିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନହାନିକାରକ କୁତ୍ସିତ କାମ ନକରିବା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ସହଜରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉନଥିବା ଅଙ୍ଗଚାଳନ କୌଶଳ ଏବଂ ତଜ୍ଜିତ ସୌଷ୍ଠବ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ। (୧୭ ଜୁଲାଇ, ୧୯୫୭)

ଦିବ୍ୟାଲୋକିତ ମାନବେଚ୍ଛାର ପ୍ରୟୋଗ

ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବାକୁ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ରଖିବା ସକାଶେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଯାହା କିଛି ଅଛି ସେ ସବୁର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ଯେଉଁମାନେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏବଂ ସଂଯତ ଭାବରେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତି ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଆୟତାଧୀନ କରି ପାରନ୍ତି। ଏପରି ଶକ୍ତି ଲାଭ କରିବା ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର କଳ୍ପନାତୀତ। ଋଷିଆରୁ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶାରଦମାନେ ଆସି ସାଧାରଣ ଜନତା ସକାଶେ ଏକାନ୍ତ ଅସମ୍ଭବ କ୍ରୀଡ଼ା କସରତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବାର ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେଖିଅଛୁ। ସେମାନେ ଏପରି ଭଙ୍ଗୀରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ ଯାହା ଦେଖିଲେ ମନେ ହେବ ଯେ ଏହା ସବୁଠାରୁ ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଏଥିରେ ପରିଶ୍ରମ ବା ଚେଷ୍ଟାର ଲେଶମାତ୍ର ନଥିଲା। ଏହି ଅଧିକାର ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ପଦକ୍ଷେପ। ଏହି ଲୋକମାନେ ଭୌତିକ ସୁଖର ଉପାସକ ଓ ଏମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଗନ୍ଧ ନଥାଏ। କେବଳ ଦୈହିକ କୌଶଳର ସଦୁପଯୋଗ କରି ଏବଂ ଏକ ଦିବ୍ୟ ଆଲୋକରେ ଦୀପ୍ତ ଆନ୍ତର ଇଚ୍ଛାକୁ ବଳବତ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଚଳାଇ ସେମାନେ ଏହି ଫଳ ପାଇପାରିଥିଲେ। ଯଦି ସେମାନେ ଏଥି ସହିତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ଶକ୍ତିର ସମ୍ମେଳନ କରିଥାଆନ୍ତେ ତେବେ ଅଦ୍ଭୁତ ଓ ଅଲୌକିକ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିଥାଆନ୍ତେ। ଯେହେତୁ ପୃଥିବୀରେ ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଚିନ୍ତାଧାରା ବଳବତ୍ତର ଅଛି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ଦୁଇଟିକୁ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଦେଖିପାରୁନାହିଁ। ଭୌତିକ ଶକ୍ତି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଏକାଠି ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟି ବିନା ଅପୂର୍ଣ, ମାତ୍ର ଆମ୍ଭେମାନେ ଠିକ ଏହା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ। ଯଦି ଦୁଇଟି ଶକ୍ତିର ମିଶ୍ରଣ ହୋଇପାରେ, ତେବେ ଏହା ଏପରି ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଆବାହନ କରିପାରିବ ଯାହା ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାର ଅତୀତ ଏବଂ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା। ***(୧୭ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୭)***

ଏକାଗ୍ରତା ଓ ବିଷାଦ

କ୍ରୀଡ଼ା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସକାଶେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ବା ଗୋଟିଏ ଧାରା ବାଛି ନେବାକୁ ହୁଏ। ଖେଳାଳୀଙ୍କର ମନୋଭାବ ଓ ରୁଚିର ଏହା ଅନୁକୂଳ ହେବା ଦରକାର। ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବାଚିତ ଖେଳ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ନିଷ୍ଠାପର ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ କରିନ୍ତି ନାହିଁ। ଜୀବନରେ ଜଣେ ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତିର ଚୟନ କରି ସେଥିରେ ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେଲାପରି ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ତାଙ୍କର ନିର୍ବାଚିତ ଖେଳରେ ସଦୁଦ୍ୟମ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାଫଲ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଯତ୍ନ କରନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ନିରନ୍ତର ଉତ୍ସାହ ଓ ଆବେଗ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କୌଶଳର ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆସେ। ଏହି ସ୍ୱତଃଜାତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତେଜନାକୁ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଅଭିନିବେଶ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇପାରେ। ଏହି ଚେତନାର ଅଧ୍ୟାୟ ସବୁ କେବଳ ବୁଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଦୀପ୍ତ କରେ ନାହିଁ, ଏହା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସାମଗ୍ରିକ ବିଭାବକୁ ଆଲୋକିତ କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସ୍ରୋତର ସଚେତନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଏହା ଜଣା ଶୁଣା ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ତାହାର ଏକାଗ୍ରତାଦୃପ୍ତ ଅଭିନିବେଶ ସଙ୍ଗେ ସମାନୁପାତିକ ଭାବରେ ଥାଏ। ଏକାଗ୍ରତା ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ଫଳ ଲାଭ ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅପ୍ରତିହତ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଅଭିନିବେଶ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରତିଭାର ମୋହର ଲଗାଇ ଦିଏ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନବୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପରି କ୍ରୀଡ଼ା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରତିଭା ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

ଚେତନାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିବା ସକାଶେ କାହାରି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ସୀମିତ ରଖିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା କି ?

ସୀମାରେଖା ଟାଣିବାର ସୁଯୋଗ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଅଛି। ନିର୍ବାଚିତ ବିଷୟଟି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସକାଶେ ଏହା ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଶକ୍ତିହୀନତାର ଆହ୍ୱାନ କରେ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗଠିତ ଏବଂ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ଆଦର୍ଶର ଏହା ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରେ। ଏହି ଦୁଇଟି ବିରୋଧାତ୍ମକ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ କି ଉପାୟରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଆସି ପାରିବ ?

ଏହି ସମସ୍ୟାର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ଅଛି ବୋଲି ମନେ ହୁଏ। ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଓ ପର୍ଯ୍ୟାୟବଦ୍ଧ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଣାଳୀପୁଷ୍ଟ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଯେପରି ତାଙ୍କର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ସୌଷ୍ଠବ ଆଣନ୍ତି ସେହିପରି ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଅଭିନିବେଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ନିମାନୁସାରୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଜିତ ହୋଇପାରିବ। ଏହି ଉନ୍ନତି ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ ଇଚ୍ଛାନୁସାରୀ ଏକାଗ୍ରତା ନିର୍ବାଚିତ ବିଷୟ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ। ଅବଚେତନ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଧୀର ସ୍ଥିରୀକୃତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତାହାର

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ବ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସାରଣୀ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଚେତନା ଯକ୍ତ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ସାମଗ୍ରିକ ଅଭିନିବେଶ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ଗୋଟିଏ ବା ଅଧିକ ଅଂଶ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି। ଆନ୍ତର ଓ ବାହାରର ସମସ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଏହି ଚେତନା ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ। ଏହା କଠିନ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଦୃଢ଼ନିଶ୍ଚିତ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସଫଳତା ସକାଶେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଉପରେ ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ହୋଇ ଏକାଗ୍ରତାର ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭୌତିକ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରର ଯେ କୌଣସି ବିଷୟ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଏଥିରେ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। କ୍ରୀଡ଼ାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଟିଏ ଖେଳର କୌଶଳ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଅନ୍ୟଟିରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଖେଳ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଭାରୋତ୍ତୋଳନ, ଡ଼େଇଁବା, ବକ୍ସିଂ ଖେଳିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଆଦି ଖେଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମନୋଯୋଗ ଦିଆଗଲେ, ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖେଳ ସକାଶେ ବ୍ୟୟିତ ହେଲେ ଏହା ଶରୀରରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଉଦ୍ଦୀପନାର ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହା ନିଜ ସଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବାରେ ଓ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଣିଦିଏ। ଜଣେ ଖେଳାଳୀ କୌଣସି ଏକ ଖେଳରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଏବଂ ଏହାର ଘଟଣା ପ୍ରବାହ ସବୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛାର ବାହାରକୁ ଚାଲିଗଲେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଅଭିନିବେଶ - ଏ ଦୁଇଟିର ସମପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବଳବତୀ କରିପାରେ, ଆଦେଶ ନିଜର ଅନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଆମ୍ଭର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହାହିଁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛୁ। ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ପ୍ରଚଳିତ ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ବିଳମ୍ବରେ ଫଳ ମିଳିପାରେ, ମାତ୍ର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ପାଦିତ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶମାନ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ବୈଭବ ଏହି ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କଳାନ୍ତର ସହିତ ପରିଶୋଧ କରିଦେବ। **(ବୁଲେଟିନ, ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୪୯)**

ସବୁ ସମୟରେ ଟିକିଏ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟାକର

କୁହା ଯାଇଅଛି "ତୁମ୍ଭେ ଯେତେ ବେଶୀ ଦେବ ସେତିକି ଅଧିକ ପାଇ ପାରିବ" ଏହା ଭୌତିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ କି? ନିଜ ଶକ୍ତି ବହିର୍ଭୂତ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ କି? ଏହି କାମ କଳା ସମୟରେ କାହାରି ମନୋଭାବ କିପରି ହେବା ଉଚିତ?

ଜଣେ ଖର୍ଚ୍ଚ ନକଲେ ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଶିଶୁର କ୍ରମଃବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶକ୍ତି ତାହାର ଶକ୍ତିର ନିୟୋଜନର ଫଳ। ବ୍ୟୟ କରିବା ସମୟରେ ତା'ର ପୁନର୍ବାର ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଯେଉଁ ସମୟସୀମା ଆବଶ୍ୟକ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଆଜି ଯାହା କରିନପାରିଲା କାଲି ତାହା କରି ପାରିବ। ତେଣୁ ତୁମେ ଯାଇଥିବା ଓ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥିବା ସୀମାର ବାହାରକୁ ନ ଗଲେ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଶରୀରଚର୍ଚ୍ଚାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଧୀରଗତିରେ ଉନ୍ନତି କରନ୍ତି ଏବଂ କରିବାର ସୀମା ବାହାରେ ଆଉ କିଛି ଅଧିକ କାମ କରନ୍ତି।

ଏହା କେବଳ ସମାନତା ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ସୋପାନ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସମୟସୀମା ବ୍ୟୟ କରାହୋଇଥିବା ସମୟ ସହିତ ଐକାନ୍ତିକ ଭାବରେ ଚାଲିବା ଉଚିତ। କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ କରୁଥିବା କାମକୁ ବାନ୍ଧିରଖିଲେ ଏହା ପ୍ରଥମତଃ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ, କାରଣ ଜଣେ ଅଗ୍ରଗତି ନକଲେ ପଛକୁ ପୁଣି ଫେରିଆସେ। ତେଣୁ କାମ କରୁଥିବା ଲୋକ ସବୁବେଳେ କରୁଥିବା କାମଠାରୁ ଟିକିଏ ଅଧିକ କାମ ହାତକୁ ନେବା ଦରକାର। ଏହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦେଶକୁ ନେଇଯିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯଦି ଜଣେ ବେଶୀ କାମ କରିବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ତଳକୁ ଖସିବା ନିଶ୍ଚିତ ଓ ଏତଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ଶକ୍ତି ହରାଇ ବସନ୍ତି।

ଜଣେ ସବୁବେଳେ କିଛି ଅଧିକ ଭାବରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର। ପୂର୍ବଦିନ ବା କେତେ ମିନିଟ ପୂର୍ବରୁ କରିଥିବା କାମଠାରୁ ଆଉ ଟିକିଏ ଅଧିକ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ନିଜର ଚେଷ୍ଟା ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ନିଜର ଗ୍ରହଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ପାଇବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ନିଜର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି ଆଶାକଲେ ଏହି ପେଶୀମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ, ମାତ୍ର ଯାହା ଦରକାର ତାହାହିଁ କରାଯିବ। ଯଥା ମାଲିସ କରିବା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଭିତ୍ତିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା। ଏଥି ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ।

ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ - ଅଚେତନ ଭାବପ୍ରବଣ ବିଶ୍ରାମ ଶରୀର ପୀଡ଼ା ଦୂର ନକରି କ୍ଳାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ। ମାତ୍ର ଚେତନଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ନିଜକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରି ଆସୁଥିବା ସାର୍ବଜନୀନ ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀତ କରିଦେଇପାରେ।

ଶରୀରର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକର ସୀମାରେଖା ଅତି ପ୍ରଶସ୍ତ। ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଣାଳୀବଦ୍ଧ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ଧାରାବାହିକ ଭାବେ ଏଥିରେ ସଂଲଗ୍ନ ରହନ୍ତି ସେମାନେ ଚମକପ୍ରଦ ଫଳ ଲାଭ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଶରୀରଠାରୁ ଅନେକ କିଛି ଦାବି

କରନ୍ତି ମାତ୍ର ତାଲିମ ବ୍ୟତୀତ ଶରୀର କିଛି ହିଁ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ସେମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୂର୍ବରୁ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସୀମାରୁ ବାହାରକୁ ଯିବେ ଓ କେବଳ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ନକରି ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ। ନିଜେ ପାରୁଥିବା କାମର ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକ କରିବା ସକାଶେ ଯଦି ମନରେ ଭୟଜାତ ହୁଏ ତେବେ ପ୍ରଗତିର ପଥ ରୁଦ୍ଧ ହୁଏ। ଏକ ସଙ୍ଗରେ ବ୍ୟୟ କରାଯାଇଥିବା ଶକ୍ତି ଫେରସ୍ତ ପାଇବା ସକାଶେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଦରକାର। ଏହାହିଁ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚାର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଯାହା ଅଜ୍ଞାତ ଓ ଅଣତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଲୌକିକ କାର୍ଯ୍ୟବୋଲି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କୁଶଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ।

(୨୦ ଜୁନ, ୧୯୫୬)

ଶରୀରକୁ ବାଧ କରାଯିବା ଶୁଭ ଫଳ ଦିଏ କି?

ମା, ମୋର ପ୍ରକୃତ ଶକ୍ତିଠାରୁ କିଛି ଅଧିକ କରିବା ସକାଶେ ଶରୀରକୁ ବାଧ କରି ପାରେ ନାହିଁ। ଏହାକୁ କିପରି ମୁଁ ବାଧ କରି ପାରିବି ସେହି ବିଷୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ। କିନ୍ତୁ ମା' ଜଣକର ଶରୀରକୁ ବାଧ କରିବା କ'ଣ ଭଲ କଥା?

ନା, ଶରୀର ଅଗ୍ରଗତି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ। ଯାହା ସେ କରିପାରୁନଥିଲା ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା କରିବା ସକାଶେ ସେ ଶିକ୍ଷାକରିପାରେ। ପ୍ରାଣିକ ଓ ମାନସିକ ସତ୍ତାମାନଙ୍କର କାମନା ଓ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିଠାରୁ ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଏହା କାମ କରେ। ଯଦି ପ୍ରାଣ ଓ ମନ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଭାବାବେଗ ପ୍ରଭୁସ୍ଥାନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଶରୀର ଅତ୍ୟାଚାରିତ ହୁଏ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧି ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ।

ତେଣୁ ଜଣେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ଶରୀରର ଗତି ସଙ୍ଗେ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବାକୁ ହେବ। ଶରୀର ତା'ର ବିଚାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ କରିପାରିବ ବା କ'ଣ ନକରିପାରିବ ସେ କଥା ଜାଣି ପାରେ। କେତେକ ତମୋଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଶରୀର ଅଛନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରଗତି ସକାଶେ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ମାତ୍ର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜଣେ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

(୧୩ ଅକ୍ଟୋବର ୧୯୬୯)

ଶାରୀରିକ କର୍ମ : ଭଗବାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏକ ନୈବଦ୍ୟେ।

ମଧୁମୟୀ ମା,

ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହି ଅଛନ୍ତି ଯେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସବୁ କର୍ମ ଭଗବାନଙ୍କ ସକାଶେ ନୈବେଦ୍ୟ ଭାବରେ କରାଯିବ। ଏହାର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ କ'ଣ ଓ ଏହା କିପରି କରାଯିବ? ଟେନିସ କିମ୍ବା ବାସ୍କେଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିଲା ସମୟରେ ଖେଳାଳୀ କିପରି ଏହାକୁ ନୈବେଦ୍ୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିବ? ପ୍ରକୃତରେ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ।

ଏଥିରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଯାହା ତୁମ୍ଭେ କରୁଅଛ ସେ ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହଙ୍କାର, ସଫଳତା, ଯଶଲାଭ ସକାଶେ ହେବ ନାହିଁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସଚେତନ ହେବାକୁ, ଦିବ୍ୟ ଇଚ୍ଛାକୁ ଜାଣିବାକୁ, ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ସମର୍ପଣ କରି ଦେବାକୁ ଉପଚାର ଓ ନୈବେଦ୍ୟ ଭାବରେ ଦେବାକୁ ହେବ। ନିଜ ଭିତରେ ଭଗବାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଶକ୍ତି ଜୀବନ ଦାନ କରିଅଛି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ସବୁ କର୍ମକୁ ସମର୍ଥନ କରୁଅଛି - ଏହି ଭାବ ଜାତ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ହେବ। ଏହା କେବଳ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଚେତନାର ସଜାଗସ୍ଥିତି ଏବଂ ଜୀବନ୍ତ ଅନୁଭୂତିର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସମ୍ଭବ କରିବା ସକାଶେ ଅହଙ୍କାର ଯୁକ୍ତ ମତିଗତି ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦୂର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। (୨୦ ନଭେମ୍ବର, ୧୯୬୧)

କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୩

ଯେଉଁମାନେ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ଲାଭ ସକାଶେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମୁଁ କହେ ଯେ ସେମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ପରି ଦୁର୍ଲଭ ସୁଯୋଗକୁ ହାତଛଡ଼ା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ମନେ ରଖ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯାହାସବୁ କରୁ ସେସବୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ଏହି ଦୃଢ଼ମନୋବଳ, ସକଳ ଅସୁବିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗକୁ ନେଇଯିବ। ଆଶୀର୍ବାଦ।

(୨୧ ଅଗଷ୍ଟ, ୧୯୬୩)

କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୪

ଏକ ନୂତନ ପୃଥିବୀର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ସକାଶେ ଆମ୍ଭେ ଏଠାରେ ରହିଅଛୁ। କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରେ ସଫଳ ହେବା ସକାଶେ ଯେଉଁ ଗୁଣ ଓ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ସେ ସବୁ ନୂତନ ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସକାଶେ ଜଣେ ଖେଳାଳୀଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଣ ଓ କୌଶଳ ସଙ୍ଗେ ସମାନ।

ଏହିଜ୍ଞାନ ଓ ମନୋଭାବ ନେଇ ତୁମ୍ଭେ ଏ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରେ ଯୋଗଦେବ ଏବଂ ସଫଳତାର ସହିତ କାମ କରିବ ବୋଲି ମୁଁ ଆଶା କରେ। ମୋର ଆଶୀର୍ବାଦ ତୁମ ସଙ୍ଗେ ଅଛି।

(୨୪ ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୬୪)

କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୬

ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମନେପକାଇ ଦେବା ଭଲ ହେବ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହେଉନଥିବା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାମ ସକାଶେ

ଆସିଅଛୁ। ଆମ୍ଭେମାନେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସଙ୍ଗେ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବୁ, ସାର୍ବଭୌମ ଚେତନାକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆଣି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିବୁ। ମାତ୍ର ତାହା କରିବା ସକାଶେ ଏକ ଶକ୍ତ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରୟୋଜନ। ଆମ୍ଭର ଏହି ଭୂମିଟି ଆମର ଆଧାର, ଆମର ଶରୀର। ତେଣୁ ଆମ୍ଭେମାନେ କଠିନ, ସୁସ୍ଥ, ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ, କୁଶଳ, ନମନୀୟ, ବଳବାନ ଓ ସବୁକାମ ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତଥିବା ଶରୀରକୁ ତିଆରି କରିବାର ଅନ୍ୟ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ନାହିଁ। ଖେଳ, ଦୌଡ଼କୁଦ, କସରତଆଦି, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଶରୀରକୁ ସୁଗଠିତ, ଉନ୍ନତ ଓ ବଳଶାଳୀ କରିବାକୁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା।

ତେଣୁ ଆଜିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରେ ଯୋଗଦେବା ସକାଶେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଡାକରା ଦେଉଅଛି। ତୁମ୍ଭର ଶକ୍ତି ଓ ଇଚ୍ଛା ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣରେ ଏଥିରେ ଯୋଗଦିଅ।

(୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୬୬)

କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୭

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଏହି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଉପଲକ୍ଷ୍ୟେ :

ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କହିବି ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନଠାରୁ ଭୌତିକ ଜୀବନକୁ ହୀନ ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖୁ ନାହିଁ। ବରଂ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଦେବତ୍ୱର ସନ୍ଧାନ କରୁ। ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରୁ ନାହିଁ, ଏହାର ରୂପାନ୍ତର କରୁ। ଏଥି ସକାଶେ ଶରୀରିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରୁନାହିଁ, ଏହାର ରୂପାନ୍ତର କରୁ। ଏଥି ସକାଶେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାବରେ ଫଳଦାୟୀ। ତେଣୁ ଆଜିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସକାଶେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଅଛି। ଏଥିରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଶୃଙ୍କଳାର ସହିତ ଭାଗନିଅ। କାରଣ ଏହା ସୁସଙ୍ଗଠିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସକାଶେ ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଉତ୍ସାହ ସହିତ ଖେଳରେ ଭାଗ ନିଅ କାରଣ ଏହା ସଫଳତା ସକାଶେ ମୌଳିକ ସର୍ତ୍ତ।

(୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୬୭)

ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୮

ଶକ୍ତି ଆହରଣ ସକାଶେ ଆଦେଶାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ।

ଶରୀର ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବ। ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶରୀର ସକାଶେ କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳାଯୁକ୍ତ ବିଭାଗ। ତେଣୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସକାଶେ ଆଗ୍ରହୀ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାପର ହୁଅ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶରୀରଟିଏ ପାଇ ପାରିବ।

ମୋର ଆଶୀର୍ବାଦ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଅଛି।

(୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୬୮)

ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୬୯

ଏହି ବର୍ଷର ଆରମ୍ଭରୁ ଏକ ନୂତନ ଚେତନା ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି। ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନୂତନ ସୃଷ୍ଟି ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ। ଅତିମାନବମାନେ ଆସିବେ। ଏହି ସୃଷ୍ଟି ସକାଶେ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ଶରୀର ଗଠିତ ହୋଇଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକର ବଡ଼ ଧରଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିବ। ଏହା ଚେତନା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଏବଂ ଏହାର ଅଧୀନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ନମନୀୟ ହେବ।

ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଜଣେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆହରଣ କରିପାରିବ। ଏହି ଫଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଯଦି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ବିଭାଗଟିର ଅନୁଶୀଳନ କରୁ ତେବେ ଖୁବ ଭଲ ଫଳ ପାଇବା ସକାଶେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରିବା। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ଆଶୀର୍ବାଦ। ତୁମ୍ଭର ଉନ୍ନତି ହେଉ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ଅଭୀଷ୍ଟ ଫଳ ଲାଭ କର।

(୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୬୯)

ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୭୦

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶରୀରର କୌଶଳ ସମୂହ ବ୍ୟତୀତ ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଆମେ ଆଉ କ'ଣ ଦେଇ ପାରିବା ?

ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ଆମ୍ଭର ଚେଷ୍ଟା ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଉ। ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସକାଶେ ନୂତନ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଓ ଉଚ୍ଚତର ମୂଲ୍ୟ ବୋଧ ନେଇ ପ୍ରକାଶିତ ହେବ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେଉଅଛି। ଆସ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା। ଆମର ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା, ଅଧିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ କରିବା ଓ ଅଧିକ ନମନୀୟ କରିବା, ଏହା ଆମ୍ଭର ଭୌତିକ ରୂପାନ୍ତରରେ ସହାୟକ ହେବ। (୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୭୦)

ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ୧୯୭୧

ଯେତେବେଳେ ପୁରୁଣା ଭିତ୍ତି ଦୋହଲି ଯାଉଅଛି ଓ ମାତ୍ରାଧିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟ ହେଉଅଛି ସେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଦେବ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ରହିଅଛୁ। ମାତ୍ର ଯେଉଁମାନେ ଆଗକୁ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହା ଏକ ଅପୂର୍ବ ସୁଯୋଗ। ସେମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିର ସମ୍ଭାବନା ଅତି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ। ଯେଉଁମାନେ ଏହି ସୁଯୋଗର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ତୁମ୍ଭେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ହେବ ନାହିଁ କି ? ଏହି ମହାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସକାଶେ ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ଆଶୀର୍ବାଦ।

(୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୭୧)

ହଠ ଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ

ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଆମ୍ଭେ ଜାଣୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୃଙ୍ଖଳାର ବ୍ୟାୟାମ ସମୂହ କେବଳ ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଆମ୍ଭେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କହି ପାରିବା ନାହିଁ ଯେ ଏହି ବ୍ୟାୟାମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗକ୍ରିୟା ସମନ୍ୱିତ ହୋଇଥିବରୁ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହେବେ।

ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏବଂ ଜଣକର ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଗୃହୀତ ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ। ସର୍ବୋପରି ଏ ଦିଗରେ ମନୋବୃତ୍ତି ହିଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସୁବିନ୍ୟସ୍ତ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଜ୍ଜୀକୃତ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନେଇ ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ନୈତିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାଫଲ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବେ।

(ବୁଲେଟିନ, ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୯)

ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କୁ, ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧରେ

....ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଆନ୍ତର ସତ୍ତାରେ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଆତ୍ମା। ଏହା ଭଗବାନଙ୍କୁ ଧରିରଖିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରି ହେବାର ଆସ୍ପୃହା କରେ। ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ତାହାଙ୍କୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ। ଏହା ମଧ କେତେ ସମୟ ସକାଶେ ସତ୍ୟ ଯେ ଆମ୍ଭମାନେ ଭୌତିକ ଶରୀରରେ ଏବେ ମଧ ପଶୁ ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଜୀବ। ଅବଶ୍ୟ ଏହା ନିସନ୍ଦେହରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଟିକିଏ ଉପର ସ୍ତରର ଜୀବ। ଆମ୍ଭେମାନେ ପଶୁମାନଙ୍କ ପରି ତିଆରି କରା ହୋଇଅଛୁ ଏବଂ ପଶୁ ଜଗତର ନିୟମରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବନ୍ଧା।

ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ଜୀବର ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଯେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜାତୀୟ ପଶୁଟି ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ। ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଏକଥା ଶିକ୍ଷାଦିଆ ଯାଇଅଛି। ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେ ସନ୍ତାନକୁ ଧାରଣ କରେ ଓ ଗଠନ କରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲାଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଠିତ ହୋଇ ଜନ୍ମନିଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିରହେ।

...ଏହା ଏକ ସରଳ ଓ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯେଉଁ ଧାରାରେ ନାରୀଜାତିର ଆବିର୍ଭାବ ତା'ର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଏହା ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଦୈହିକ ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଏହାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଅନାବଶ୍ୟକ। ଏହା କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ, ତେଣୁ କୌଣସି ଦୁର୍ବଳତା ବା ପ୍ରକୃତ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ପରିସ୍ଥିତିର ଏହା କାରଣ ହୋଇ ନଥାଏ। ଜଣେ ସାଧାରଣ ଓ ଭାବପ୍ରବଣା ହୋଇନଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ, ଏହା ସକାଶେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବେ। ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭକରିବାକୁ ଏହା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା।

...ଆତ୍ମ ମଧରେ ଏକ ବୁଦ୍ଧିଦୀପ୍ତ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଅଛି। ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତାଙ୍କର ଏହା ପ୍ରଥମ ଯନ୍ତ୍ର। ପଶୁତ୍ୱ ଥାଇ ମନୁଷ୍ୟ ଭାବରେ ନବଞ୍ଚିବାକୁ ଏହି ବୁଦ୍ଧି ଆମକୁ ଶିଖାଇଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ଯଥାର୍ଥ ମାନବ ଭାବରେ ଏବଂ ପରମ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ନିର୍ବାଚିତ ସନ୍ତାନ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା ସକାଶେ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ।

ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ଜୀବନରେ ଅନୁବାଦ କରିବା ସକାଶେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଶରୀରର କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱହୀନ ଭୃତ୍ୟ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ତା'ର ପ୍ରଭୁ ହେବା। ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ ଶରୀର ଚର୍ଚ୍ଚା ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରଚାର ଥିଲା ଓ ବହୁଦିନ ହେଲା ଯାହା କେତେକାଂଶରେ ବିସ୍ମୃତ ହୋଇଥିଲା ସେହି ଜ୍ଞାନ ବଳରେ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ପ୍ରାୟ ଏକ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ଚାଲି ଆସିଅଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଜ୍ଞାନ ସମ୍ଭାର ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତ ହୋଇଅଛି, ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ନୂତନ ଦିଗନ୍ତ ଓ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି। ଏହି ଜ୍ଞାନ ଭୌତିକ ଶରୀର କଥା ଏବଂ ଆଲୋକିତ ଓ ନିୟମାନୁଯାୟୀ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଜାହିର କରିବାର ବିଷୟ ବିଚାର କରେ।

ଏକ ନୂତନ ଶକ୍ତି ଓ ଆଲୋକ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି। ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୃଥିବୀରେ ଏକ ମହାନ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟାର ପ୍ରବାହ ସକାଶେ ଏମାନେ କାର୍ଯ୍ୟରତ। ପ୍ରାଚୀନ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ଭାରର ଏହି ନୂତନ ରୂପରେଖ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରବାହର ଫଳ ମାତ୍ର।

ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରତିଭାତ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁଥିବା ଏକ ନୂତନ ଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ ଓ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ସକାଶେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଦ୍ୱିଧା ବୋଧ କରିବା ନାହିଁ।

ଏହା କହିବା ପରେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭେମାନେ ପଚାରିଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେବି।

୧. ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବାଳିକାର ମନୋଭାବ କିପରି ହେବ?

କୌଣସି ବସ୍ତୁପ୍ରତି ତୁମ୍ଭର ମନୋଭାବ ସାଧାରଣ ଓ ଅପରହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଯେତିକି ସମ୍ଭବ ସେତିକି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅ, ନିଜର ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ କର ଏବଂ ଏହା ସକାଶେ କିଛି ମାତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ନାହିଁ।

୨. ଏହି ସମୟରେ ବାଳିକାଟି ତା'ର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବ କି?

ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯୋଗଦେବ। ମାତ୍ର ଯଦି ସେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି କାରଣରୁ ସେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯଥାରୀତି ଚଳାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ଜଣେ ମାସିକ ଧର୍ମ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସମୟ ପାଇବ ନାହିଁ।

୩. ଏହି ସମୟରେ କେତେକ ଖୁବ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ତଳିପେଟ ଓ ବେକର ତଳଭାଗରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ନଥାଏ ଓ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ - ଏହାର କାରଣ କ'ଣ?

ଏହା ଏକ ମନୋଭାବ ଓ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଶ୍ନ। ଯଦି ପିଲାଦିନରୁ ଗୋଟିଏ ବାଳିକା ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧାକୁ ଖୁବ୍ ବଡ଼ କରି ଦେଖାଇହୁଏ ତେବେ ସେ ତା'ର ସବୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇବସେ ଏବଂ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ତା'ର ଦୁର୍ବଳତା ଆଣିଦିଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ପିତାମାତାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ସୁକ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଏପରି ଘଟେ। ପିଲାକୁ ଟିକିଏ କଷ୍ଟସହିଷ୍ଣୁ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳା ହେବା ସକାଶେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ହେବ। ସେମାନଙ୍କର ଛୋଟ ଅସୁବିଧା ସକାଶେ ଏତେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହେବା ଠିକ ହେବ ନାହିଁ। କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନରେ ପରିହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ନିବୃତ୍ତ ରହିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦେବା ଓ ନିଜେ ସେଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଯିବା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା।

ଏହା ଏକ ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଯେ ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଇଚ୍ଛା କରିବ ତେବେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆସିବ ଏବଂ ଏହା ଥରେ ଆସିଲେ ଓ ତୁମ୍ଭେ ସେ ବିଷୟରେ ଅନବରତ ଚିନ୍ତାକଲେ ଏହାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ "ଅସହ୍ୟ" ମନେ ହୁଏ। ସାହସ ଓ ଇଚ୍ଛାରେ ବଳୀୟାନ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଶେ ସକଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହନ ଶକ୍ତିର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହେ।

୪. ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ବାଳିକାଟି ତା'ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଖରାପ ଅବସ୍ଥାକୁ କିପରି ସୁଧାରି ପାରିବ?

କେତେକ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ତଳିପେଟର ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟାରେ ଓ ତାକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏହି ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ନିୟମାନୁବଦ୍ଧ ହେବା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଉଚିତ। ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କା ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହି ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସେମାନଙ୍କର ଯୌନ ଇଚ୍ଛାରୁ ଆସେ। ଏହି ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବା। ବାସନାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ସକାଶେ ଦୁଇଟି ବାଟ ଅଛି। ପ୍ରଥମଟି, ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ, ସନ୍ତୋଷ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ (ଏହା କେବଳ କୁହାଯାଏ, କାରଣ ବାସନା ରାଜ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ବୋଲି କିଛି ନଥାଏ) ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ପଶୁ ଜୀବନ, ବିବାହ, ପିଲା ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ।

ଅବଶ୍ୟ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବାଟ ଅଛି। ଏହା ଉତ୍ତମ ପନ୍ଥା। ସଂଯମ, ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଓ ରୂପାନ୍ତର- ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସମ୍ପନ୍ନ ଓ ଫଳପ୍ରସୂ ପ୍ରକ୍ରିୟା।

୫. ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ସକାଶେ ଅଲଗା କର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ତୁମେ ମନେ କର କି? ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖେଳରେ ଯୋଗ ଦେଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ କି?

ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ, ଉଭୟ ବାଳକ ଓ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ତିଆରି ହେବା ଦରକାର। ଯଦି ଜଣେ ଦୁର୍ବଳ ପିଲା କଠିନ ଓ ଗୁରୁ ବ୍ୟାୟାମ କରେ ତେବେ ସେ ତା'ର ନିର୍ବୋଧତାର ଫଳ ଭୋଗକରିବ। କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ଉନ୍ନତମାନର ବ୍ୟାୟାମ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସ୍ଥିର ହୋଇ ପାରିଲେ ବାଳକ ବାଳିକା ସେଥିରେ ଭାଗନେଇ ପାରିବେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କର ବଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଶକ୍ତିମାନ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବା ସକାଶେ କାହାରି ଶରୀରକୁ ବିପଦ ଆସେ ନାହିଁ। ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲାଗୁହୁଏ।

୬. ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବାଳିକା ମାନଙ୍କର ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ସଙ୍ଗେ ଶରୀର କଠିନ ପେଶୀଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁନ୍ଦର କରେ କି?

ଦୁର୍ବଳ ଓ ସହଜ ଭଙ୍ଗପ୍ରବଣତା ପତିତମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ଏହା ପ୍ରକୃତିର ବା ଆତ୍ମିକ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ।

ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ନାରୀ ବ୍ୟାୟାମ ବିଶାରଦମାନଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ର ଦେଖିଥିବ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ସେମାନଙ୍କର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟୀ ଅଙ୍ଗ ସୌଷ୍ଟବରେ ମୁଗ୍ଧ ହୋଇଥିବ। ଏହା ସ୍ୱତଃ ପ୍ରମାଣ କରିଦିଏ ଯେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ପେଶୀଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଅଧିକାରିଣୀ।

୭. ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବ କି?

ମୁଁ କେବେ ହେଲେ ଏପରି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଦେଖିନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁଗଠିତ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଠାରୁ ସନ୍ତାନ

ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସହଜ ଓ କଷ୍ଟଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାଧାନ କରି ପାରନ୍ତି।

ମାଇଲ ମାଇଲ ଧରି ଭାରି ଓଜନ ବହନ କରି ଚାଲୁଥିବା ଆଫ୍ରିକୀୟ ରମଣୀମାନଙ୍କ କଥା ମୁଁ ଶୁଣିଛି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାରି ଜଣକର ଚାଲିବା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସବ ଜନିତ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଲା। ସେ ରାସ୍ତାର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବସିଗଲେ ଏବଂ ଗଛ ମୂଳରେ ପିଲାଟିକୁ ଜନ୍ମଦେଇ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ପରେ ସେହି ପିଲାଟିକୁ ନିଜ ଥଳୀ ମଧ୍ୟରେ ରଖି କିଛି ନ ହୋଇଥିଲା ପରି ଅନୁଭବ କରି ଚାଲିଗଲେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଧିକାରିଣୀ ଭାବରେ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ କ'ଣ କରିପାରନ୍ତି ଏ ଘଟଣାଟି ତାହାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ।

ଡାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ତଥାକଥିତ ସଭ୍ୟତା ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିଥିବା ଆଧୁନିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ମାତ୍ର ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ଭାବପ୍ରବଣତା, କଷ୍ଟ ଓ ଜଟଳିତା ଠାରୁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଖକର ବୋଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ମନାକରି ପାରିବା ନାହିଁ।

ସର୍ବୋପରି ଡାକ୍ତରମାନେ ଅସାଧାରଣ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ସକାଶେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ଏବଂ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରନ୍ତି। ମାତ୍ର ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର। ଏଥିରେ ଆମ୍ଭେ ସାଧାରଣ ସ୍ତରରୁ ଆଉ ଟିକିଏ ଉପର ସ୍ତରର ବିଚାର କରୁ। ଅସାଧାରଣ ସ୍ତର ଯାହା ପତନ ଓ ନ୍ୟୂନତାର ପ୍ରତୀକ ସେଠାରୁ ଆମ୍ଭେ ଆରମ୍ଭ କରୁନାହିଁ।

୮. ଲିଙ୍ଗ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ ହେବ?

ବାଳକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଭାବରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ବିଷୟ ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି କରିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ସଙ୍ଗତି, ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ଚାତୁର୍ଯ୍ୟ, ପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କର ଶୈଥିଲ୍ୟ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଦୈହିକ ଯନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ସଚେତନ ଇଚ୍ଛା ନିକଟରେ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶିତ ଯନ୍ତ୍ର ହେବା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମାନ ଭାବରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସକାଶେ ଗ୍ରହଣୀୟ। ବାଳିକାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଅନ୍ୟଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ।

୯. ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନର ନୂତନ ଧାରାରେ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର କି ପ୍ରକାର ଭୂମିକା ରହିବ? ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ କିପରି ହେବା ଉଚିତ?

ତୁମ୍ଭେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଥମରୁ ଏକ ପାର୍ଥକ୍ୟ କାହିଁକି ଦେଖୁଅଛ? ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟ, ଦିବ୍ୟକର୍ମାନୁଷ୍ଠାନ ସକାଶେ ଯୋଗ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ହେବାକୁ ଆଶାୟୀ, ଜାତି, ଲିଙ୍ଗ, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜାତୀୟତାର ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣତାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ, ଦିବ୍ୟ ଜନନୀଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଏବଂ ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟପ୍ରତି ଜାଗ୍ରତ ଓ ଆସ୍ପୃହାବନ୍ତ ହେବାକୁ ସେମାନେ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି।

୧୦. ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଆଦର୍ଶ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ?

ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗାଦିର ସମାନୁପାତିକ ବୃଦ୍ଧି, ନମନୀୟତା, ବଳ, କୃପା, ଶକ୍ତି, ଶିଥିଳତାଭାବ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ପବିତ୍ର ଆତ୍ମାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଜୀବନରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ କୃପା ଉପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱାସ - ଏଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଆଦର୍ଶର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ମୁଁ ଆଉ ପଦେ କହି ଶେଷ କରିବି।

ତୁମ୍ଭେ ଏହା ଶୁଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥିଲେ, ତେଣୁ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏସବୁ ବିଷୟରେ କହିଲି। ମାତ୍ର ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥିର ବିଚାର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ। କାରଣ ସେସବୁ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ନିହିତଥିବା ସତ୍ୟକୁ ଅପସାରଣ କରିଦେବ। ***(୧୯୬୦)***

ଅସୁବିଧା ସବୁ

ଶାରୀରିକ ଭୟର ଦୂରୀକରଣ

ଗୋଟିଏ ନୂଆ କାମ କଲା ବେଳକୁ ଲୋକେ ଭୟ କରନ୍ତି। ଶରୀର ନୂତନ ଧାରାରେ କାମ କରିବାକୁ ନାସ୍ତି କରେ। ଗୋଟିଏ ନୂତନ ଭଙ୍ଗୀର ବ୍ୟାୟାମ କୌଶଳ କିମ୍ବା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିବାର ନୂତନ କୌଶଳ ଶିଖିବା ପରି ଶରୀର ନୂତନ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରେ। ଏ ଭୟ କେଉଁଠାରୁ ଆସେ ଏଥିରୁ ଜଣେ କିପରି ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ? ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଏପରି କରିବା ସକାଶେ କିପରି ବୁଝାଇ ହେବ?

ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ଥିତ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ତମିସ୍ରା ସକାଶେ ଶରୀର ଭୟ କରେ। ପ୍ରାଣ ରାଜସ୍ (ରଜ) ଗୁଣର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରେ। ପ୍ରାଣର ଏହି ଅନୁପ୍ରବେଶ ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷା, ସାଧନ ବୃତ୍ତି ଓ ଦମ୍ଭକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ଶରୀର ତମୋଗୁଣର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନ ହୋଇ ଉନ୍ନତି ପଥରେ ଯିବା ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟାକରେ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଅଧିକ ସେମାନେ ଶରୀରକୁ ବୁଝାଇ ପାରିବେ ଏବଂ ଭୟ ନକରିବାକୁ କହି ପାରିବେ। ନିଜକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦେଇ ଦେବାହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ। ତାଙ୍କର ଅକଳ୍ପନୀୟ କୃପା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆହୁରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ।

ଭୟ ଓ ଆଳସ୍ୟ

ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମୁଁ ଡ଼େଇଁବା ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା କରିବା ସମୟରେ ମନରେ ଭୟ ଆସେ। ଏହା କାହିଁକି ହୁଏ?

ପିଲାଏ, କଥାଟା ସେଇଠାରେ ହିଁ ଅଛି। ତୁମ୍ଭେ ଦୁଇଟି ବିଷୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ସନ୍ଧାନ କରିବ ଓ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେ ଦୁଇଟିକୁ ଦେଖିବ।

ଯଦି ଏହା ପ୍ରାଣିକ ଭୟ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବିଚାର କରିବ। ମାତ୍ର ଯଦି ଏହା ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟାୟର ହୋଇଥାଏ। (ଏହା ସମ୍ଭବ, ଏହା ଅନେକ ସମୟରେ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଆବେଗ କଥା ଜଣାଇଦିଏ) ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ତା' କଥା ଶୁଣିବ, କାରଣ ଶରୀରସ୍ଥ ପ୍ରବେଗ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କଥା। ଯଦି ଏହା ଭାବନା ଓ ପ୍ରାଣିକ ସତ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକୃତ ନ ହୁଏ ତେବେ ମଙ୍ଗଳର ଆବାହନ କରେ। ଶରୀର ନିଜ ସ୍ତରରେ କ'ଣ କରି ପାରିବ ବା ନ କରିପାରିବ ତାହା ଜାଣେ। କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି କୌଣସି ଦିନ ତୁମ୍ଭେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କରି କାମରୁ ବିରତ ହେବାର ଚେଷ୍ଟାକର ତେବେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବା ଉଚିତ ହେବ ନାହିଁ। କୌଣସି କାରଣରୁ - ଦୈହିକ ଯନ୍ତ୍ରର ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ଯୋଗୁଁ ତୁମ୍ଭେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସେହି ସମୟରେ କରିବା ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଭୟ ନୁହେଁ, ଏହା ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହୋଇଯିବାର ଇଚ୍ଛା ମାତ୍ର। ଏ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ କାମ କରେ ନାହିଁ। କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ସଙ୍ଗେ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳି ପାରେ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ କାମ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ପଚାର, "କ'ଣ ହେଉଅଛି"? ଏହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ କାରଣ ଏଥିରେ କିଛି ସାରବତ୍ତା ନଥାଏ। ତୁମ୍ଭର ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଓ ମନୋବଳ ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରକୁ ପଠାଇବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଯଦି କେବଳ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ, କିଛି ପଛକୁ ଯିବା ପରି ଲାଗୁଥାଏ। ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ପରି ମନେ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶରୀର ଯଦି ନିଜ ତରଫରୁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ କାମ କରିବା ସକାଶେ ବାଧ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। କାରଣ ଏହାକୁ ବାଧ କରିବା ଅର୍ଥ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା। ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବ, ଏକଥା ସେଥିରୁ ସୂଚିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ତୁମ୍ଭେ କାର୍ଯ୍ୟଟି କର ତେବେ ବେଶୀ ଦୂରକୁ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ କାମରୁ ବିରତ ହେବା ଶ୍ରେୟ। ଏହାକୁ କୌଣସି ବାଧବାଧକତା ଭିତରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ତୁମ୍ଭେ ଅନୁଭବ କରିବ, "ଆଜି ମୁଁ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ନାହିଁ।"

ଯଦି ଏହା ପ୍ରାଣ ସ୍ତରର ଭୟ ହୋଇଥାଲ, ତେବେ କୌଣସି ଖେଳ ବା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଯୋଗଦେବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଏହି ଭୟକୁ "କ'ଣ ହେଉଅଛି" କହି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବ। ଏହା ନାସ୍ତିବାଚକ କର୍ମ ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ।

ମାତ୍ର କେତେକ ସମୟରେ ଆଳସ୍ୟ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କାମ କରିବାକୁ ବାଧାଦିଏ।

ହଁ, ଯଦି ତୁମ୍ଭେମାନେ ତମଗୁଣକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାଅ ତେବେ ଏପରି ହୁଏ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମ୍ଭେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ। ତୁମ୍ଭର ଚେତନାକୁ ଉନ୍ନୀତ କରି, ଇଚ୍ଛା ଓ ଶକ୍ତିର ବିନିଯୋଗ କରି, କର୍ମ ଚଞ୍ଚଳ ଭାବରେ କୁହ, "କ୍ଲୀକ୍ କ୍ଲୀକ୍ ଆଗକୁ ଚାଲ।" ଯଦି ଡେଇଁବା ସମୟରେ ଆଳସ୍ୟ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବାଧା ଦିଏ ତେବେ ତୁମ୍ଭେ ଆଉକିଛି ଅଧିକ ମନୋବଳ ସହିତ କହିବ, "ଆଚ୍ଛା, ତୁମ୍ଭେ ତାହା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ ନାହଁ? ଠିକ୍ ଅଛି, ତୁମ୍ଭେ ବର୍ତ୍ତମାନ ୧୫୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ରେ ଯୋଗଦେବ," କିମ୍ବା "ମୁଁ ଭାରୋତ୍ତୋଳନ ଆଜି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ। ମୋତେ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ। ଭଲ କଥା, ମୁଁ ଏକାଥରକେ ଚାରିହଜାର ଥର ଦଉଡ଼ିରେ ଡ଼େଇଁବା କାମ କରିବି।"

ଆଳସ୍ୟବୋଧ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା କାମଟି ଚଳାଇ ରଖିବା ଭଲ ନୁହେଁ କି?

ଏହା କାମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଏଠାରେ ଆମେ ଏକ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁ। ଯଦି ଏହି କାମଟି ତୁମ୍ଭ ନିଜ ସକାଶେ ନ ହୋଇ ସାର୍ବଜନୀନ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଚଳାଇ ରଖିବା ଦରକାର। ଏହା ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଥମିକ ଶୃଙ୍ଖଳା। ତୁମ୍ଭେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିବାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଅଛ କିମ୍ବା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଏ କାମ ଦିଆ ହୋଇଅଛି ଓ ତୁମ୍ଭେ ଏହା କରୁଅଛ - ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମ୍ଭେ କାମଟି ଚଳାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ। ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ନଥାଅ ବା ଚଳିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥାଅ ତେବେ ସବୁ ସମୟର ତୁମ୍ଭେ ଏ କାମ କରିବ। ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭେ ଏକାର୍ଯ୍ୟ କରିବ। ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିଦିଏ। ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ବାଧ ହୋଇ ଥାଅ ତେବେ ଏକଥା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ। ମାତ୍ର ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ, "ମୋତେ ଭଲଲାଗୁ ନାହିଁ, ମୁଣ୍ଡଟିକିଏ ବିନ୍ଧୁଛି, ମୋର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଅଛି, ମୋତେ ଥଣ୍ଡା ଧରଅଛି, ମୋର କାଶ ହେଉଅଛି- ଏପରି ଅନେକ କଥା - ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମ୍ଭର କାମ କରିବା, ନିଜ କଥା ନଭାବିବା, କେବଳ କାମ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା, ନିଜର ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

ଆଦି ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଆଳସ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

(ଜୁନ୍, ୧୯୫୩)

ଶରୀର କାହିଁକି କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଏ ?

ଶରୀର କାହିଁକି କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଏ ? ଆମ୍ଭର ପ୍ରାୟ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଅଛି, କିନ୍ତୁ ଦିନେ ଦିନେ ଆମେ ଖୁବ୍ ବଳବାନ ଓ ଅନ୍ୟ କେଉଁଦିନ କ୍ଲାନ୍ତ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଆନ୍ତର ସ୍ଥିତିର ଭାରସାମ୍ୟର ଅସନ୍ତୁଳନ ସକାଶେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥି ସକାଶେ ଅନେକ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ଆଧାରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନର ଅଭାବ ଏହାର କାରଣ । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଯେଉଁଦିନ ଦେହରେ ବେଶୀ ଶକ୍ତିଥିଲା ତୁମ୍ଭେ ସେଦିନ ଅନେକ ଭାବରେ ଏ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିଅଛ । ଏହି କଥା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ନୁହେଁ । ପିଲାଏ ତାଙ୍କର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଏକାମ କରନ୍ତି । ଖୁବ ନିଦରେ ଶୋଇପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଖୁବ୍ ଚଞ୍ଚଳ ଥାଏ । କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆଗରୁ ସେ ଚାଲବୁଲ କରୁଥିଲା ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବଳବାନ ହୁଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟୟ କରିବା ହାନିକାରକ ନୁହେଁ । ଦରକାର ମୁତାବକ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ ପରିଶୋଧ ହୋଇପାରେ । ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ଫେରାଇ ଆଣେ । ନା, ଏହା ଏକ ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଯଥେଷ୍ଟ ସଙ୍ଗତି ନାହିଁ ।

ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ କାମଟି କରୁଅଛନ୍ତି ସେହିକାମ ସବୁଦିନ ସକାଶେ କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଥାନ୍ତି, ସେହି ଚେତନାରେ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ଦିନ ପରେ ଦିନ ତାଙ୍କର ଛୋଟ କାମଟି କରୁଥାଆନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ସେପରି ନୁହେଁ । ହଠାତ୍ କୌଣସି କାରଣରୁ ତୁମ୍ଭ ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶ, ଏହା ତୁମ୍ଭର ଭାବନାରାଜି ହେଉ ବା ପ୍ରାଣ ସତ୍ତାର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ, ଅଗ୍ରଗତି କରନ୍ତି, କିଛି ନୂତନତ୍ୱର ଆବିଷ୍କାର କରନ୍ତି, ଆଲୋକିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଆଗକୁ ମାଡ଼ି ଚାଲନ୍ତି । ଏହା ଉନ୍ନତି ମାର୍ଗରେ ଲମ୍ଫପ୍ରଦାନ କରେ । ଆଉ ସବୁ କିଛି ପଛରେ ରହିଯାଏ । ଏହା ଭାରସାମ୍ୟରେ ଅସଙ୍ଗତି ଆଣେ । ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କ୍ଲାନ୍ତି ଦେବା ସକାଶେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ । ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଏହା କ୍ଲାନ୍ତି ସୂଚକ ନୁହେଁ । ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ନୀରବ ରହିବାକୁ, ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ, ନିଜ ସଙ୍ଗେ ରହିବାକୁ, ସେହିପରି ହେବାକୁ ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏକ ନୂତନ ସଙ୍ଗତିର ଆରୋପ କରିବାକୁ ଶିଖାଏ । କୌଣସି ଏକ ଦତ୍ତ ସମୟରେ କିଛି ବିଶ୍ରାମ, ଶିଖିଥିବା ବିଦ୍ୟାର ଅନୁଶୀଳନ ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ମଧ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତି ରକ୍ଷା କରିବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । *(୨୪ ଫେବୃୟାରୀ, ୧୯୫୪)*

ଶକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉତ୍ସକୁ ଅବସାଦ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ

ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ବେନିୟମରେ ଖେଳିବା ପରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଅଛୁ । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ସବୁ ନିୟମ ମାନି ଖେଳୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଉ । ଏପରି କାହିଁକି ହୁଏ ? ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ । ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ଥ ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଆଗରୁ ନିଜ ସଙ୍ଗରେ ସଙ୍ଗତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ତୁମେ ଖେଳଟି ଭଲଭାବରେ ଜାଣିଥାଅ, କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଅ, ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଯଦି କାମକର, ଯଦି ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷା (ପିଲାଳିଆ ବୋଧହୁଏ) ପୋଷଣ କରୁଥାଅ ଏବଂ ଜୟଲାଭର ଇଚ୍ଛାରଖି ଖେଳୁଥାଅ ତେବେ ତୁମ୍ଭର ଜୟଲାଭ ସଙ୍ଗେ ତୁମ୍ଭେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆନ୍ତର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କର । ଏହା ବେଶୀ ଗଭୀର ହୋଇନପାରେ, ମାତ୍ର ଶକ୍ତିର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସକାଶେ ଏହା ସୁସ୍ଥ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ପରାଜୟ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ଜାଣିନାହାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କ୍ରୋଧର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହୀନ ସେମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ନହେଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ହରାଇଥାନ୍ତି ।

ଆହୁରି ଏକ କଥା । ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ତୁମ୍ଭପାଇଁ ଶକ୍ତିର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସ ଉପରୁ, ତଳୁ ଓ ସବୁ ସ୍ଥାନରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ସକାଶେ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ନ ହେବା ସକାଶେ ଯତ୍ନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଅବସାଦ ଉଗ୍ର ଅହଙ୍କାରର ପରିପ୍ରକାଶ । ଯେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ତୁମ୍ଭ ନିକଟକୁ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କର ସେତେବେଳେ ନିଜକୁ କୁହ, "ମୁଁ ଅହଙ୍କାର ଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ରହିଅଛି । ମୁଁ ନିଜକୁ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବି ।" (୨୫ ଡିସେମ୍ବର, ୧୯୫୦)

ଅବସାଦକୁ କିପରି ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରାଯାଇ ପାରିବ ?

ଅବସାଦକୁ କିପରି ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରାଯାଇ ପାରିବ ?

ହଁ, ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅତି ସରଳ ଉପାୟ ଅଛି । ଅବସାଦ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରେ ସୃଷ୍ଟହୁଏ । ପ୍ରାଣ ସଙ୍ଗେ ଚେତନାର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଅବସାଦ ଜର୍ଜରିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ପ୍ରାଣ ସ୍ତରରୁ ବାହାରି ଆସି ଗଭୀର ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଯାଏ । ଉଚ୍ଚତର ମନ, ଆଲୋକିତ ମନ ଓ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ଭାବନା ସମୂହ ଅବସାଦକୁ ଦୂରକରି ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଏପରିକି ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟର ଉଚ୍ଚତମ ସୋପାନରେ ଅଧିରୂଢ଼ ହୋଇଗଲେ ଅବସାଦ ସ୍ୱତଃ ଅପସରି ଯାଏ । ମାତ୍ର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଜଣେ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ଅବସାଦ ବସବାସ କରିବା ସକାଶେ ସ୍ଥାନ ନଥାଏ ।

ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ଅବସାଦ ଆସେ। ପ୍ରାଣିକ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିର ଅଭାବ ଏବଂ ଶରୀରରେ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟଧିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଅବସାଦର କାରଣ। ଶରୀରଗତ ଦୌର୍ବଲ୍ୟଜାତ ଅବସାଦ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ ଭାବରେ ଦୂର ହୋଇପାରେ। ଏଥି ସକାଶେ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ। ଜଣେ ଶଯ୍ୟାକୁ ଯାଇ ଶୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଛଣା ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ। କେହି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତି, ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି। ପ୍ରାଣିକ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟି ସହଜରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଜଣେ ନିଜର ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଉଚିତ। ଅବସାଦର କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେବା, ପ୍ରାଣିକ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟିର ମୂଳଭୂତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୂହ ଓ ଆନ୍ତର ଆସ୍ପୃହା ସଙ୍ଗେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ପର୍କ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକର ସତ୍ୟତାର ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବା ଉଚିତ। ଫଳରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ବାହ୍ୟପ୍ରକାଶର ଏକ ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ଆନ୍ତର ଆସ୍ପୃହା ସଙ୍ଗେ ଏଗୁଡ଼ିକର କିଛି ସଂଯୋଗ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ତାଙ୍କର ସାଧାରଣ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏହା ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ନହୁଏ ତେବେ ଅନେକ ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶକୁ ଅବରଣ କରି ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତାଙ୍କ ସ୍ପର୍ଶ ଲାଭ କରିବା ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର। ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅବସାଦ ଓ ଏହାର ଆନୁସଙ୍ଗିକ ବିଭାବମାନଙ୍କ ସହିତ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ ଏବଂ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଅବସାଦ ପବନରେ ମିଳେଇ ଯାଏ।

(୨୪ ଫେବୃୟାରୀ ୧୯୫୪)

ଅବସାଦ ଉପରେ ଅଧିକାର

ପ୍ରକୃତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଏବଂ ଆଧାରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଉପରେ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ସଚେତନ ହେବା କ'ଣ ଏକା କଥା ଓ ଏକା କାମ?

ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟଟିର ପୂର୍ବରୁ ଘଟିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ସଚେତନ ହେବେ, ତା'ପରେ ସଂଯମ ଆଚରଣ କରିବେ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହିଲେ ତାଙ୍କର ଚରିତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ। ସର୍ବଶେଷରେ ଚାରିତ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ। ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ। ଅନେକ ଦିନର ସାଧନା ପରେ ଏସବୁ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଚରିତ୍ରରେ ସଂଶୋଧନ ଆସେ।

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଅବସାଦ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କାହାରି ଜଣକର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ। ଯେତେବେଳେ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ନଘଟେ ସେତେବେଳେ ସେ ଅବସାଦ ଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ତେଣୁ ପ୍ରଥମରୁ ସେ ଅବସାଦ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବେ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଅବସାଦର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବେ। ଥରେ ସଚେତନ ହୋଇଗଲେ ସେ ଅବସାଦକୁ ନିଜ ଅଧିକାରଭୁକ୍ତ କରି ପାରିବେ, ଯଥେଷ୍ଟ କାରଣ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅବସାଦକୁ ଦୂରରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଏହାର ଆଗମନର ଦ୍ୱାର ବନ୍ଦ କରିଦେବେ। ଏହି କ୍ରିୟା ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଅବ୍ୟାହତ ରହି ପାରିଲେ ପ୍ରକୃତ ଅବସାଦଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସଂଯତ ହୁଏ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ପ୍ରକୃତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଙ୍ଘଟିତ ହୁଏ।

(୨୧ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୧)

ଶକ୍ତିର ଅପବ୍ୟବହାର

ଶକ୍ତିର ସଂରକ୍ଷଣ କଥା ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ କିଛି ଘଟେ, ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଆସେ ସେତେବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି ଶକ୍ତିର ଦୁଇ ବା ତିନିଗୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ସେମାନେ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନେକରି ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଦୁଇଟି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ହେଲା ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ପୂରଣ କରିବା ଓ ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା, ଅସୁସ୍ଥତା ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ କାରଣକୁ ଖଣ୍ଡିତ ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା।

ଶକ୍ତିର ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ସେମାନେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି। ଏଣେତେଣେ ବୁଲନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଓ କର୍ମତତ୍ପର ହେବାକୁ ଲାଗିପଡନ୍ତି। ଅନେକ କଥା କହନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାର ବୋଲି ମନେ କରି ସେସବୁଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି। ସେମାନେ କିଛି ହେଲେ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନ୍ତରସ୍ଥ ପ୍ରୟୋଗ ସକାଶେ ଶକ୍ତି ଆସେ ମାତ୍ର ଏହାର ଦୁରୂପଯୋଗ କରି ସେମାନେ ହତବାକ୍ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଏହା ସାର୍ବଜନୀନ କଥା। ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଅଜ୍ଞ। ଏହା ରଖି ହୁଏ ନାହିଁ, ଶରୀରର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସକାଶେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରଶସ୍ତ। ତଳକୁ ଯାଇ ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅନ୍ୟ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ କ୍ରିୟାର କାରଣ ଜାଣିବା, ଏହାକୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଆସ୍ପୃହାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ତରର ରୂପାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର ହୋଇଥାଏ। ଏକଥା ନ କରି ଲୋକମାନେ ଇତସ୍ତତଃ ହୁଅନ୍ତି, ଅଯଥା କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି ଓ ଏଣୁ ତେଣୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ବଞ୍ଚିଅଛନ୍ତି, ଏହା ନହୋଇ ପାରିଲେ ଏହା ଜୀବନ ଥିଲା ପରି ଲାଗେ ନାହିଁ। ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ନ କରିବା ଅର୍ଥ ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସକାଶେ ଏହା ଦିଆଯାଇଅଛି ସେହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିବା। ଯଦି ଶକ୍ତି ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ବା ପବିତ୍ରୀକରଣ ସକାଶେ ଏହା ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେହି

ବିଭାଗ ସକାଶେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ଶରୀରର କିଛି ଅସଜଡ଼ା ଅଂଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ସକାଶେ ଯଦି ଏହା ଦିଆଯାଇଥାଏ ତେବେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଏହାକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବ।

ଯଦି କୌଣସି ବିଶେଷ କାମ ସକାଶେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦତ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ଉତ୍ତମ କଥା, କାରଣ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସକାଶେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଥିଲା।

ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତିର ଅନୁଭବ ଆସିଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କିଛି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ। ନଚେତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୌଣସି ଭଲ କାମ କରିବାର ଧାରଣା ନଥାଏ ସେମାନେ ଗପ କରିବାରେ ରହିଯାଆନ୍ତି। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ନିଜ ଉପରେ କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ନଥାଏ ସେମାନେ ଅସହିଷ୍ଣୁ ଓ କନ୍ଦଳପ୍ରିୟ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଯଦି ତାଙ୍କର ମତିଗତି ବିରୁଦ୍ଧରେ କିଛି କରାଯାଏ ତେବେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିମାନ ବୋଲି ମନେକରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ଦୈବୀକୃତ କ୍ରୋଧ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି।

ଶିଥିଳିକରଣର "ଆବଶ୍ୟକତା"

ପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଶିଥିଳିକରଣରୁ ସବୁ ବିଷୟ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହି କି ସନ୍ଦେଶ ଦିଏ ? ଏହା ସବୁବେଳେ ଏକ ତଳ ସ୍ତରକୁ ଖସି ଆସିବାର ସୂଚନା ଦିଏ। ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ପେଶୀ ଓ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଢ଼ିଲା କରିବା ସକାଶେ ଆଉଟିକିଏ ଉପରକୁ ଯିବାକୁ ହେବ, ନିଜ ଉପର ସୋପାନକୁ ଯିବାକୁ ହେବ। ଯଦି କେହି ନିମ୍ନଗାମୀ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଏହା କ୍ଳାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିଥର ତଳକୁ ଖସିବା ସମୟରେ ଅବଚେତନ ଭାର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଗୁରୁଭାରକୁ ଲାଘବ କରିବା ଉଚିତ। କାରଣ ଏହା ଗୋଡ଼ରେ ଚେନ୍‌ଟିଏ ପରି ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ମାତ୍ର ଏହି ଶିକ୍ଷା ଦେବା କଠିନ, କାରଣ ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଲା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ନିଜେ ଏ ବିଷୟ ଜାଣିଥିବା ଦରକାର।

ଏକଥା ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେବେହେଲେ କୁହାଯାଏ ନାହିଁ। ପିଲାମାନେ କୌତୁକ ଚାହାନ୍ତି, ପିଲା ଏସବୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି - ଏପରି କହିବା ଦ୍ୱାରା ସେହି ପିଲାମାନେ ସଂସାର ଯାକର ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି।

ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ତଳକୁ ବୁଡ଼ିଯାଇ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିହୁଏ ନାହିଁ, ଶିଢ଼ି ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବାକୁ ହେବ ଓ ସେଠାରେ ପ୍ରକୃତ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବ, କାରଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆନ୍ତର ଶାନ୍ତି, ଆଲୋକିତ ଓ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ସାର୍ବଜନୀନ ଶକ୍ତି ଅଛି। ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଣେ ତାହାଙ୍କର ଜୀବନ ସ୍ଥିତିର କାରଣଭୂତ ସତ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ପାରିବେ।

ତୁମ୍ଭେ ଯଦି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରିପାର ତେବେ ତୁମ୍ଭର ସବୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇଯିବ।

(୨୬ ଫେବୃୟାରୀ, ୧୯୫୧)

ଦୁଃଖାଭିଭୂତ ଅବସ୍ଥା : ମନୁଷ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା

ସତ କହିବାକୁ ଗଲେ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ତିଷ୍ଠି ରହିବା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା। ଏହି ଦୁଃଖମୟ ସ୍ଥିତିରୁ ବାହାରିଯିବା ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟା କରିଲା ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ଅପ୍ରୀତିକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି। ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କହିବି ଯେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରଲେପ ଆଦି ସୁଫଳ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ବାହାରି ଯିବା ଉଦ୍ୟମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ତୁମ୍ଭ ସଙ୍ଗରେ ରହିଥାଏ, ତୁମ ଆଧାରର ପୁନର୍ଗଠନ କରେ, ଏହାର ଚଳଣିରେ ସୁଧାର ଆଣିଲେ, କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଚେତନା ଓ ପ୍ରକାଶିତ ସତ୍ତା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କିତ ହେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ପୂର୍ଣ୍ଣସୁଖ ଓ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ। ଏହା ଆଶାତୀତ କୌତୁହଳର ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ ଓ ଏକ ଅତି ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଅସାଧାରଣ ବିବିଧତା ଆଣିପାରେ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ବାସକଲେ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ପାଇଁ ତୁମ୍ଭର ସମୟ ନଥାଏ। (୬ଜୁନ୍, ୧୯୫୬)

ଅନିଚ୍ଛାକୃତ କର୍ମ ପେଶୀ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଆଣେ

ଯେଉଁ କାମ କରିବା ସକାଶେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଭଲ ନଲାଗେ ସେହି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭର ପେଶୀମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳତା ଆସେ।

ଯେଉଁ କାମ କଲେ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭେ ସେଥିରେ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ପାରିବ। ଯଦି ତୁମ୍ଭେ ଏହାକୁ ପ୍ରଗତିର ଉପାୟ ବୋଲି ମନେକର, କରୁଥିବା କାମକୁ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କର, ଅଗ୍ରଗତି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପୋଷଣ କର ଏବଂ କରୁଥିବା କାମ ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ସେଥିରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କର, ତେବେ ସବୁକାମ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇ ପାରିବେ। କାମକୁ ଏହି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ନଗଣ୍ୟ କାମ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ସୁଖକର ହୋଇପାରିବ।

ଯଦି ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତିର ଆଦର୍ଶ ନଥିବ, ତେବେ ସବୁଠାରୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାମ ମଧ୍ୟ ତୁମ୍ଭ ସକାଶେ ନିରର୍ଥକ ମନେ ହେବ।

କ୍ଳାନ୍ତି ଅଗ୍ରଗତିର ନ୍ୟୁନତାର ସୂଚନା ଦିଏ। କ୍ଳାନ୍ତି ବା ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରିବା ଅର୍ଥ ଅଗ୍ରଗତି ସକାଶେ ତୁମ୍ଭେ ବଦ୍ଧପରିକର ହୋଇନାହିଁ।

(୭) ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସସମୂହ

ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆନନ୍ଦ ଦିଏ।

ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜୀବନର ଏକ ଅର୍ଥ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ଜ୍ଞାପକ।

ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପଛରେ ଚେଷ୍ଟା ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ, ଏବଂ ଏହି ଚେଷ୍ଟା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି କରିପାରେ।

ଠିକ୍ କହିଅଛ। ଚେଷ୍ଟାହିଁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ। ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବାର ତତ୍ତ୍ୱ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିନାହାନ୍ତି ସେ କେବେ ଆନନ୍ଦ ପାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ।

ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ ଲୋକମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଇବେ ନାହିଁ। ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ସକାଶେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ନଥାଏ। ଚେଷ୍ଟାହିଁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ। ଚେଷ୍ଟା ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ପନ୍ଦନର ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଯୁକ୍ତ କମ୍ପନ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାହିଁ ଫଳବତୀ ହୁଏ। ସାଧାରଣ ଚେଷ୍ଟା ନୈତିକ ଚେଷ୍ଟା ଓ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ଚେଷ୍ଟା ସାର୍ବଜନୀନ କମ୍ପନ ସ୍ତର ସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ହେବା ସକାଶେ ଆଧାର ମଧ୍ୟରେ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହାହିଁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ। ଆଳସ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଏହି ଚେଷ୍ଟା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ଟାଣି ଆଣେ, ଏହି ଚେଷ୍ଟା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ସାର୍ବଭୌମ ଶକ୍ତ ପ୍ରତି ଗ୍ରହଣଶୀଳ କରାଏ। ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଗତାନୁଗତିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଥିବା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆସ୍ପୃହା ଥିବା ଓ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତଃ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ। ବିଶ୍ୱଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱୀୟ ଶକ୍ତିର ବିନିମୟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଲୋକମାନେ ଏହା ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ। କେଉଁ କାରଣ ସକାଶେ କ'ଣ ଘଟୁଅଛି ସେ କଥା ସେମାନେ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କହିପାରିବେ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ତେଣୁ ଏହା ହେଉଅଛି ବୋଲି କହିବେ। **(୧୩ ଜାନୁଆରୀ, ୧୯୫୧)**

ଅକ୍ଷୟ ଶକ୍ତି

ବିଶ୍ୱଶକ୍ତିର ଅକ୍ଷୟ ଉତ୍ସରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ନିଜର ଶକ୍ତିକୁ ନୂତନ ରୂପରେ ରୂପାୟିତ କରିବା ସକାଶେ ଯୌଗିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଓ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏହା ଏକ ପ୍ରଭାଶାଳୀ ସହାୟତା।

ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି କରିଅଛି। ଏହା ଶକ୍ତିର ପୁର୍ବାର ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ହେବାର କ୍ରିୟା। ମାତ୍ର ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଏବଂ ସର୍ବଭାବରେ ସୀମିତ। ଏ ବିଷୟରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ନାହିଁ, କାରଣ ବିଷୟଟି ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଯାଇଅଛି। ମାତ୍ର ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀ ଓ ମାନବ ସମାଜ ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଥିବେ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ କାମ ଭାବରେ ଗୃହୀତ ହେଉଥିବ। ଯୋଗ-ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ଶକ୍ତି ଆହରଣ ବିଷୟ ଜାଣେ ଏବଂ ଆମ୍ଭେମାନେ ଦୁଇଟିର କଥା ଦେଖିବା।

ଭୌତିକ ପୃଥିବୀରେ ଗଚ୍ଛିତ ଅକ୍ଷୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ ସଙ୍ଗେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ଏଥିରୁ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଶକ୍ତିର ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ। ଏହା ପ୍ରଥମ କଥା। ଏହି ଭୌତିକ ଶକ୍ତି ଅର୍ଦ୍ଧଚେତନ ଓ ଲୁକ୍କାୟିତ ଥାଏ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପଶୁତ୍ୱର ଜାଗରଣ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପାର୍ଥିବ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ଏହି ଶକ୍ତିର ଗ୍ରହଣ ଓ ବ୍ୟବହାର କୁଶଳ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ଜୀବନରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁକାମରେ ହାତ ଦିଅନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ସଫଳ ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୃଷ୍ଟ ସଙ୍ଗତି ଆକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ବିପରୀତ ପରିସ୍ଥିତିର ଉଦ୍ଭବ ମାତ୍ରେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଉଭେଇଯାଏ। ଶିଶୁଟିଏ ସ୍ୱତଃ ଭୌତିକ ପ୍ରକୃତିରୁ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରେ ଏବଂ ନିରର୍ଥକ ଅଙ୍ଗକଷା ଛାଡ଼ି ସେ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ଆନନ୍ଦରେ ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ। ମାତ୍ର ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ଏହି ବିଭାବଟି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟର ତାଡ଼ନାରେ ଅକାମୀ ହୋଇଯାଏ। ମନ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସବୁ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏହା ତାହାର ଫଳ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ।

ଯାହାହେଉ, ଶାରୀରିକ ବାହ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ଯାହା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଏକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ଅଛି ଯାହା ଥରେ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇଗଲେ ଆଉ ଲୁପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି କୁହାଯାଇପାରେ ଓ ଏହା ନିମ୍ନ ଦେଶରୁ ଏବଂ ଅଚେତନ ଗହ୍ୱରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦେଶର ଓ ବିଶ୍ୱ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ଶାଶ୍ୱତ ପ୍ରକାଶସ୍ଥଳଠାରୁ, ମାନବଠାରୁ ଓ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚେତନାର ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ଓ ଶାଶ୍ୱତ ଔଜଲ୍ୟରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଏହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଚାରିପାଖରେ ଅଛି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଅଛି। ଏହା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଓ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆନ୍ତରିକ ଆସ୍ପୃହା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିଷ୍ଠା ସହିତ ଏଥିପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ହେବା, ନିଜର ଚେତନାର ଦିଗ୍‌ବଳୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱଚେତନା ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ହେବ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଏହା ଅସମ୍ଭବ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ କଠିନ ବୋଧହେବ। ଏହି ଗାଥାକୁ ନିକଟରୁ ବିଚାର କରି ଦେଖିଲେ ଜଣେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ଏହା ଅପରିଚିତ ନୁହେଁ, ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧ ମାନବ ଚେତନାଠାରୁ ଦୂରରେ ନାହିଁ। ଜୀବନରେ ଥରକ ସକାଶେ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ନିଜର ବିସ୍ତୃତ ଦିଗବଳୟ ବାହାରକୁ ଉଠି ଯାଇଥିବାର ଅନୁଭୂତି ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକଙ୍କର ଅଛି। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ ଏକ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରବିଷ୍ଟ ହୁଏ,

ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଏପରି ସମୟରେ କୌଣସି କଥା କଠିନ ମନେହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ "ଅସମ୍ଭବ" ଶବ୍ଦ ତା'ର ଅର୍ଥ ହରାଇ ବସେ।

ଏହି ଅନୁଭବ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନାର ସୂଚନା ଦିଏ ଓ ଏକ ଦିବ୍ୟ ଝଲକ ଦେଖାଏ। ଯୌଗିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏହି ସମ୍ପର୍କକୁ ଆବାହନ କରିପାରେ ଓ ଚଳାଇ ରଖି ପାରେ।

ଏହି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଷୟ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନନ୍ୟ। ଏହା ତାଙ୍କର ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ତାଙ୍କର ନିଜର ପ୍ରୟୋଜନ ସଙ୍ଗେ ସାମିଲ ହୁଏ ଏବ ଆଉ ଏକ ପାଦ ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ପଥଟି ସମୟ ସମୟରେ ଦୀର୍ଘ ଓ ଧୀର, ମାତ୍ର କଷ୍ଟକରିବାର ଅନୁରୂପ ଫଳ ଏଥିରେ ମିଳିଥାଏ। ସ୍ୱୀୟ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅଧୀନ ଏହି ଶକ୍ତିର ଫଳ ବିଷୟରେ ଆମେ କଳନା କରିପାରିବା, ସେ ସୀମାହୀନ ଶକ୍ତିର, ତା'ର ଅକଳନ୍ତା ପ୍ରଭାବର ଓ ପବିତ୍ର ଔଜଲ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା। ଦୁଃଖ, ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିବା, ଅସୁସ୍ଥତା, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁ ଏହି ରାସ୍ତାରେ ବିଶେଷ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଭାବରେ ଆସନ୍ତି। ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚିତ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏହାକୁ ପରାଭୂତ କରିଦେଇପାରେ। (ବୁଲେଟିନ୍, ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୪୯)

ଜୀବନ ସ୍ଥିତିର ତିନୋଟି ଉତ୍ସ

"ପ୍ରାଣିକ ସ୍ଥିତିର ତିନୋଟି ଉତ୍ସ ଅଛି। ସହଜରେ ଯାଇପାରୁଥିବା ପ୍ରଥମ ଉତ୍ସଟି ନିମ୍ନ ଦେଶରୁ, ଭୌତିକ ଶକ୍ତିରୁ ଓ ଅନୁଭୂତିମାନଙ୍କଠାରୁ ଆସେ।

"ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଏହାର ନିଜ ଭୂମିରେ ପ୍ରକାଶିତ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବରେ ବିଶାଳ ଓ ଗ୍ରହଣକ୍ଷମ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱପ୍ରାଣର ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ।

ଗଭୀର ଆସ୍ପୃହା ସହ ନିଜକୁ ଖୋଲି ଧରିବା ଓ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାର ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦେଶରୁ ଆସେ। ଆଧାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରେରଣାର ଅପୂର୍ବ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଏହାର ତୃତୀୟ ଉତ୍ସ। (ଶ୍ରୀମା- "ଚାରିଟି ତପସ୍ୟା")

ତୁମ୍ଭେ ଜାଣ ଯେ ଏହାର ତିନୋଟି ଉତ୍ସ ଅଛି। ତୃତୀୟଟି ଲୋକମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିପାରେ ଏବଂ ପ୍ରବଳ ଆସ୍ପୃହା ଥିବା ସମୟରେ ଆସିଥାଏ। ସେମାନଙ୍କର ଗଭୀର ଆସ୍ପୃହା ଓ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାର ଇଚ୍ଛା ବଳବତୀ ଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଏହି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଦେଶର ଶକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ତାହା ସକାଶେ ଶକ୍ତିର ବିଶାଳ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ମାତ୍ର ଏହି ସାଧାରଣ ଓ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନରେ ଏହା ସେହି ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ। ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏ ସମସ୍ୟା ନଥାଏ। ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରାଣିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କଥା ମୁଁ କହୁଅଛି। ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଏହା ଉନ୍ମୁଖ ନଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସକାଶେ ଏହାର ସ୍ଥିତି ପ୍ରାୟ ନଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣିକ ଶକ୍ତି ନିମ୍ନ ପ୍ରଦେଶରୁ, ପୃଥିବୀରୁ, ଖାଦ୍ୟରୁ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅନୁଭୂତି ଓ ଆବେଗ ମଧ୍ୟରୁ ଆସେ। ଖାଦ୍ୟରୁ ସେମାନେ ପ୍ରାଣିକ ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଓ ଅନୁଭବ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୌତିକ ସ୍ଥିତିର ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି। ସେମାନେ ଏହି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ଏହା ତାଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉନ୍ନତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରାଣ ଅଛି। ସେମାନେ ବିଶାଳ ବିଭାବରେ ପୃଥିବୀ ସହିତ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ସମ୍ଭୂତ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦିଏ, ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରନ୍ତି। ଏହା ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରାକୁ ନୂତନ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

ନିଜ ଜୀବନର ଦୁର୍ଲଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଭାବେ କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି। ଏମାନେ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନା, ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତି, ଉଚ୍ଚତର ଜ୍ଞାନ ସକାଶେ ଆସ୍ପୃହା ପୋଷଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଡାକରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଲୋକର ଶକ୍ତିକୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଆଣନ୍ତି। ଏହି ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶେଷ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଜଡ଼ିତ ଅନନ୍ୟ ଶକ୍ତିର ମଧ୍ୟ ନବୀକରଣ କରେ। କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନକଲେ କେହି ଏହି ଶକ୍ତି ସ୍ରୋତ ସଙ୍ଗେ ସଂଶ୍ଲିଷ୍ଟ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ। ସେମାନେ ନିଜ ଭୂମିରୁ ବା ନିମ୍ନ ସ୍ତରରୁ ଶକ୍ତିର ଆବାହନ କରନ୍ତି। ***(୩୧ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୪)***

ନିଜକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି

ମା' ନିଜକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଆସି ପାରିବ କି?

ସବୁ କଥା ନୀତିଗତ ଭାବରେ ଠିକ୍। ଭଗବତ୍ ଶକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଏହା ହୋଇ ପାରିବ। ମାତ୍ର ଏଥି ସକାଶେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହା ସମ୍ପୃକ୍ତ ସ୍ଥିତି ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂଗ୍ରହ ନକରି ନିଜର ପାର୍ଥିବ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏହାର ପ୍ରଥମ ସର୍ତ୍ତ। ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ କିପରି ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରି ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ତରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଓ ନିତ୍ୟ ପ୍ରବହମାନ ଶକ୍ତି ସ୍ରୋତ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ଏହାର ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ତ୍ତ।

ଏହି ଉପାୟରେ ଜଣେ ଯେତେବେଶୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କରେ ସେତିକି ଅଧିକ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ତାଙ୍କୁ ଦେଇଦେବା ପରେ ଶୂନ୍ୟ ହେଉଥିବା ପାତ୍ର ଚିରସ୍ରୋତା ନାଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ।

ନିଶ୍ଚିତ ଓ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆସ୍ପୃହା ଦ୍ୱାରାହିଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରେ। (୧୨, ୧୩ ଜାନୁଆରୀ ୧୯୭୨)

(୨) ଯୌବନ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଓ ମୃତ୍ୟୁ

ଯୌବନ ଅଗ୍ରଗତିର ସଚଳ ରଥ।

ମୋର ସାହସୀ ଛୋଟ ଛୋଟ ସୈନିକମାନେ, ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ନମସ୍କାର। ବୀରତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୟଲାଭ ସକାଶେ ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ କରୁଅଛି।

*

ମୋର ଛୋଟ ପିଲାମନେ, ତୁମ୍ଭେମାନେ ହିଁ ଆଶା, ତୁମ୍ଭେମାନେ ହିଁ ଭବିଷ୍ୟତ। ସାରଥୀ ଭାବରେ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ସମୃଦ୍ଧି ଦିଗକୁ ନେଇଯିବାକୁ ସମର୍ଥ ଏ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାକୁ ରକ୍ଷା କର। ଏପରି ହୋଇ ପାରିଲେ "ଏହା ଅସମ୍ଭବ" କଥାଟିର ତୁମ୍ଭ ପାଇଁ କୌଣସି ଅର୍ଥ ନଥିବ।

*

ସର୍ବଦା ଯୁବକ ହୋଇ ରହିଥାଅ। ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ନ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ନାହିଁ।

*

ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଯଦି ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ହୁଏ ତେବେ ପାର୍ଥିବ ଜୀବନର ବହୁ ଜଞ୍ଜାଳର ସମାଧାନ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆପେ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯିବ। ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମେ ସବୁ ବିଷୟରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରୁହ ଏବଂ ଆଉ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ସକାଶେ ଆସ୍ପୃହା ନ କର ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମ୍ଭର ମୃତ୍ୟୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ। ଜୀବନ ଏକ ଚଳନ୍ତ ଶକ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଯନ୍ତ୍ର, ଏକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା, ଏହା ଅଗ୍ରଗତି କରୁଅଛି, ଭବିଷ୍ୟତର ଆଲୋକ ଓ ପ୍ରକାଶ ଦିଗକୁ ଧାବିତ ହେଉଅଛି। ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଆଉ ଅଧିକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ନାହିଁ।

*

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକ ଅତିବାହିତ ହୁଏ ସେହିଗୁଡ଼ିକ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆଣିଦିଏ।

ଯେଉଁ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଅଗ୍ରଗତି ସାଧିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ, ଚେତନାର ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତି ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି ସକାଶେ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତାହାହିଁ ଅଦରକାରୀ ବର୍ଷ। କୌଣସି ଉଚ୍ଚତର ଆଲୋକ ଓ ସତ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ସକାଶେ ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କର। ଏହି ଉଚ୍ଚତର ଓ ପ୍ରଶସ୍ତ ରାଜମାର୍ଗ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଅତୀତ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକର ଭାର ବହନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବ ନାହିଁ।

ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସକାଶେ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ? ବିଶ୍ୱ ପ୍ରକୃତି ସଙ୍ଗେ ସମତାଳ ହୋଇ ଐଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତି ଓ ବିଭୂତି ଦିଗକୁ ଯିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଓ ଆକାଙ୍କ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ନ ଥାଏ। ଏହା ହିଁ ତା'ର କାରଣ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କ୍ଷୟ, ଅସଙ୍ଗତି ଓ ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ଭୁଲ ବୁଝାମଣା ଓ ବିଚାରର ଫଳ।

ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପଥରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦିଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଶିକ୍ଷା କରି ପାରିଲେ ଜଣେ କେହି ମୃତ୍ୟୁର ମାରାତ୍ମକତା ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ବହୁ ଦୂର ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ପାରିବେ।

ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନବ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିବାର କୌଶଳ ଓ ପ୍ରଜ୍ଞା ଶିକ୍ଷା କରିବା ଚିର ଯୌବନ ଲାଭ କରିବାର ଚାବିକାଠି।

ତୁମ୍ଭେ କାହିଁକି ବୁଢ଼ା ହୁଅ

ତୁମ୍ଭେ ଯେତେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଅଛ ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବୁଢ଼ା କରେ ନାହିଁ। ଅଗ୍ରଗତିର ମାର୍ଗରୁ ବିଚ୍ୟୁତ ହେଲେ ବୃଦ୍ଧତ୍ୱ ଆସେ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ଭାବିନିଅ ଯେ ତୁମ୍ଭର ଯାହା କରିବାକୁ ଥିଲା ତାହା ତୁମ୍ଭେ କରିଅଛ, ଯାହା ଜାଣିବାର ଥିଲା ସେ ସବୁ ତୁମ୍ଭେ ଜାଣିଅଛ, କରିଥିବା କର୍ମର ଫଳ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଆସ୍ଥାନ ଜମାଇ ବସିଯାଅ ଓ ଜୀବନରେ ଅନେକ କିଛି କରିଅଛ ବୋଲି ମନେକର ତେବେ ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମ୍ଭେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଅ ଏବଂ ତୁମ୍ଭର କ୍ରମଃ ପତନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ତୁମ୍ଭେ ଯାହା ଜାଣିଅଛ ସେ ସବୁ ଜାଣିବାକୁ ବାକିଥିବା ବିଷୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଢ଼େର୍ କମ୍, ଯାହା କରିଅଛ ସେଗୁଡ଼ିକ ବାକି ଥିବା କାମଗୁଡ଼ିକର ଆରମ୍ଭ ମାତ୍ର, ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର କିରଣ ପରି ଅନନ୍ତ ସମ୍ଭାବନାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ - ଏହି କେତୋଟି କଥା ଯେତେବେଳେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କର ସେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ଯୁବକ। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂସାରରେ ତୁମ୍ଭେ କେତେ ବର୍ଷ କଟାଇ ଅଛ ସେ ବିଷୟ ବିଚାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ଯୁବକ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଭବ ଧନରେ ଧନୀ ହୋଇ ତୁମ୍ଭେ ପୃଥିବୀରେ ବାସ କର।

ତୁମ୍ଭ ଶରୀର ତୁମ୍ଭ ପ୍ରତି ପ୍ରତାରଣା ନ କରୁ, ଏ କଥା ଯଦି ବିଚାର କର ତେବେ ନିରର୍ଥକ ଓ ଅସାର ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ। ଯାହା କରୁଅଛ ତାହା ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଗମ୍ଭୀର ଓ ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ କର। ଶାନ୍ତି ଓ ନୀରବତା ମଧ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ବିରାଜମାନ କରେ।

୨୧ ଫେବୃୟାରୀ, ୧୯୬୮

ଶରୀରର ଅଗ୍ରଗତି କାହିଁକି ବନ୍ଦ ହୁଏ ?

ଶରୀର ବାହ୍ୟ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଭାବରେ ବାହାରର ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ନୂତନ ମାଠିଆର ଅଦୃଶ୍ୟ ଛିଦ୍ର ପରି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତି ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରେ । ନାଡୀର ଚଳଣି ମଧ୍ୟ ତାଦୃଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଜଣେ ବାସ କରିବା ଅନୁରୂପ ପରିବେଶ ଚୟନ କରିବା ଦରକାର । କାରଣ ତୁମ୍ଭେ ଯାହା ଦିଅ ବା ଗ୍ରହଣ କର ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବିନିମୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକରେ ଜଡିତ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ପାଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ଅନୁସାରେ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ବିଶେଷତଃ ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାମାନେ ସବୁବେଳେ ଡେଇଁବା, ଖେଳିବା ଓ ପାଟିତୁଣ୍ଡ କରୁଥାଆନ୍ତି (ସେମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ଚୁପ୍ ରହନ୍ତି, କେତେକ ସମୟରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ) । ହଁ, ସେମାନେ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି ଓ ତାର ପ୍ରତିଦାନରେ ବେଶୀ କିଛି ପାଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଦୈହିକ ଓ ପ୍ରାଣିକ ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଶକ୍ତି ଫେରି ପାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିବା ଶକ୍ତିର ବହୁ ଅଂଶ ପୂରଣ କରି ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସାରିବା ପରେ ବା ଏହାର ଉପଯୋଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏପରି ଏକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଦରକାର ଯେଉଁଥିରୁ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟୟିତ ଶକ୍ତିର ଅନୁରୂପ ଶକ୍ତି ଫେରି ପାଇ ପାରିବେ । ଏହା ନିମ୍ନମାନର ଶକ୍ତି ନୁହେଁ ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଏହି ଉଦାର ଗୁଣ ଟିକକ ହରାଇ ବସ ସେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ଖୁବ୍ କମ୍ ପ୍ରାପ୍ତି କରିଥାଅ । ଦୈହିକ ଅଗ୍ରଗତି ବନ୍ଦ ହେବା ସକାଶେ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଗୋଟିଏ । ତୁମ୍ଭେ ମିତବ୍ୟୟୀ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରି କିଛି ନଷ୍ଟ କରି ଦେବାକୁ ଭଲ ପାଅ ନାହିଁ ଏ ସ୍ଥିତିରେ ମନ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରି କହେ, "ଯତ୍ନ ନିଅ, ନିଜକୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଦିଅ ନାହିଁ, ବେଶୀ କିଛି କର ନାହିଁ," ଇତ୍ୟାଦି । ମନର ଅନୁପ୍ରବେଶର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ବହୁ ଗୁଣରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଶେଷରେ ତୁମ୍ଭର ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ । ମିତବ୍ୟୟୀ ହୋଇ ଯଥାର୍ଥଭାବରେ ବଢ଼ିବାର ଅଭିଳାଷ ନେଇ ତୁମ୍ଭେ ବୃଦ୍ଧିର ପଥ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ।

୫ ଅଗଷ୍ଟ, ୧୯୫୩

ଶରୀରର କଠିନତା ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ଯୋଗ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରି ହେବ ନାହିଁକି ?

ଏହା ସମ୍ଭବ । ତୁମ୍ଭେ ବ୍ୟାୟାମ କଲା ସମୟରେ ଏହା ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ କରିବା ସକାଶେ କର ନାହିଁ କି ? ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗ୍ରଗତି କର । ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ତୁମ୍ଭେ ଯାହା କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଅ, କେତେ ବର୍ଷ ପରେ ସେ ସବୁ କରିପାର । ଯେଉଁମାନେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚଞ୍ଚଳ ଓ ଶିଥିଳ ଥାଏ । ହଁ ଜଣେ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ସବୁବେଳେ ଶିଥିଳତା ଦେଇ ଗତି କରାଇ ପାରିବେ । ମାତ୍ର କୌଣସି ସାଧାରଣ ଓ ଅନଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ତାଙ୍କର ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଏସବୁ ସେହିପରି ଘଟେ । ମନ କ୍ଷେତ୍ରର ମଧ୍ୟ ଏହି ସମାନ କଥା । ବ୍ୟାୟାମ କସରତଆଦି ଦ୍ୱାରା ତୁମ୍ଭେ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ କରିପାର । ଏହା ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ପ୍ରଗତିର ପ୍ରଶ୍ନ ।

ତୁମ୍ଭେ କହିଲ ଯେ ଭୌତିକ ଭୂମିରେ "ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ବିରୋଧାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ସଙ୍ଗେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି" । ଏହି ବିରୋଧ ଭାବ କଣ ?

ତୁମ୍ଭର ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ନାହିଁ କି ? ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଶରୀର ସଙ୍ଗେ ତୁମ୍ଭର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବ କି ? ତୁମ୍ଭେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହୁଁଥିବା ସମୟରେ ତୁମ୍ଭର ଶରୀର କଥା ମାନେ କି ? ତୁମ୍ଭେ ପାଠ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନ ଥାଇ ମନ ତୁମ୍ଭର ଇଚ୍ଛାର ଅନୁସରଣ କରେ କି? ତାହା ହିଁ ବିରୋଧ ଭାବ ବା ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ରିୟା - ଏହା ଅଗ୍ରଗତି କରିବାକୁ ସବୁବେଳେ ଅମଙ୍ଗ ହୁଏ । ଏବଂ ମୋର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାଠାରୁ ପ୍ରତିରୋଧର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ହେବାକୁ ହେଲେ ବହୁ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧୬ ସେପ୍ଟେମ୍ବର, ୧୯୫୩

ଶରୀରର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ

ଭୌତିକ ଜଗତରେ ଅଗ୍ରଗତି ସ୍ଥିର ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ବୃଦ୍ଧି, କ୍ଷଣିକ ସଙ୍କୁଚନ, ଅବନତି ଏବଂ ଦୁଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗଠନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ । ଯାହା ଆଗକୁ ଯାଏ ନାହିଁ ତାହା ପଛକୁ ଫେରିଆସେ ଏବଂ ଯାହାର ଅଗ୍ରଗତି ନାହିଁ ତାର ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ନିଶ୍ଚିତ ।

ଏହିପରି ସବୁ ଶରୀର ସ୍ତରରେ ଘଟିଥାଏ । ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବା ସକାଶେ ଏ ଜଗତ ଶିକ୍ଷା କରି ପାରି ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଉପନୀତ ହେଲା ପରେ ଏହା ଅଗ୍ରଗତିରେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ବା ଅଗ୍ରଗତି ସକାଶେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ବସେ । ଏହି ଶରୀରରେ ଏହା ଘଟେ ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଅଗ୍ରଗତି କରେ ନାହିଁ ଏବଂ କେତେ ଦିନ ପରେ ସ୍ଥାଣୁ ପାଲଟିଯାଏ ।

ନିଜକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ ନ କରିବା, ଅବନତିକୁ ବାଦ ଦେଇ ଅଗ୍ରଗତି ନ କରିବା ଏବଂ ଶେଷରେ ଆନ୍ତର ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ବସିବା - ଶରୀରର ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । କେତେ ଦିନ ପରେ ସାମଗ୍ରିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀର ତାର ସାମ୍ୟଭାବ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଉ ଫେରି ପାଏ ନାହିଁ । (୫ ଅଗଷ୍ଟ, ୧୯୫୩)

ଶରୀର କ୍ଷୟ ହୁଏ, ଅବନତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ

ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଶରୀର ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେବ କି?

ନାହିଁ, ତୁମ୍ଭେ ଭୁଲ ଦିଗରୁ ବିଚାର କରୁଅଛ। ଶରୀର କ୍ଷୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ହଟାଇ ଦେଇ ପାରନ୍ତି। ଯେ ହେତୁ ଶରୀରର କ୍ଷୟ ସାଧିତ ହେଉଅଛି, ତେଣୁ ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ମରିବାକୁ ନ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଅଦରକାରୀ ହେବ ନାହିଁ। ଏହା ବିପରୀତଧର୍ମୀ କଥା ମାତ୍ର। ଶରୀର କ୍ଷୟ ହୁଏ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନାରାଜ ହୁଏ ଏବଂ ଏକାନ୍ତ ଅବନତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ - ଏହି କେତେକ କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ। ମାତ୍ର ଶରୀର ଯଦି ଆନ୍ତର ସତ୍ତାର ଆଭ୍ୟୁଦାୟିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିଥାଆନ୍ତା ଏବଂ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାଙ୍କ ପରି ଅଗ୍ରଗତି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସକାଶେ ମନୋବଳ ରଖିଥାଆନ୍ତା ତେବେ ମରିବା ଦରକାର ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତା। ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଆଉ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ସାଙ୍ଗେ ମିଶି ଅଧୋଗତି ଆଣନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହା ପ୍ରକୃତିର ଅଭ୍ୟାସଗତ କର୍ମ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଘଟୁଅଛି ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଏହା ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ। ଏବଂ ତାହା ହିଁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ। ଅପର ପକ୍ଷରେ ଜଣେ ଦେଖି ପାରିବେ ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦିଗକୁ ଯାତ୍ରା ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗରେ ଓ ରୂପରେ ଯାଇଥାଆନ୍ତା। ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଆଗରୁ କହିଅଛି ଯେ ଜଣେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। କାରଣ ଏଗୁଡିକ କେତେ ଦିନ ପରେ ଘର ଗୁଡିକର ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିବା ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା କରିବେ। ମାତ୍ର ସାଧନା ଘରର ଏ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ବୃଦ୍ଧିରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ। ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଶରୀର ଗଠନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା। ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣବିନ୍ୟସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପରେ ସଂଶୋଧିତ ହେବ, ଦୁର୍ବଳତା ଶକ୍ତିରେ ବଦଳିଯିବ, ଅସାମର୍ଥ୍ୟ କୌଶଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯିବ। ଏହା ଏପରି କାହିଁକି ନ ହୋଇ ପାରିବ? ତୁମ୍ଭେ ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କର ନାହିଁ, କାରଣ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅଛି। ଏହା ନ ଘଟିବା ସକାଶେ କୌଣସି କାରଣ ଦର୍ଶାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

କେହି ଜଣେ କିଛି ଛାଡି ଦେଇ ପାରନ୍ତି, ମାତ୍ର ଏହା ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବା ସକାଶେ ଓ ଅଧିକ କିଛି ପାଇବା ସକାଶେ କରାଯାଇପାରେ। ସଙ୍ଗତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ଚେଷ୍ଟିତ ହେବା ଦରକାର। ଯେଉଁ ଶରୀରର ଆଉ କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନାହିଁ ସେ ଶରୀର ରହିବାରେ ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ପରେ ଶରୀର ଆଉ କୌଣସି କାମରେ ଲାଗି ପାରିବ ନାହିଁ। ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ ସକାଶେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ତା'ର ଅପସାରଣର କାରଣଭୂତ ହୁଏ।

ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ କରୁଥିବା ଶରୀର ଜଣେ ପାଇ ପାରନ୍ତି। ଶରୀରର ଅନେକ ଅବସ୍ଥା ତୁମ୍ଭ ମୁହଁରେ "ଓ ଏହା ସେପରି ହୋଇଥାଆନ୍ତା କି? (ମୁଁ ତୁମ୍ଭର ପ୍ରକୃତି କଥା କହୁ ନାହିଁ, କାରଣ ଅନେକ କିଛି ଏପରି ଅଛି ଯାହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର। ମୁଁ କେବଳ ତୁମ୍ଭର ପ୍ରକାଶିତ ଶରୀର କଥା କହୁଅଛି) କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଅସଙ୍ଗତି ଦେଖି ତୁମେ କୁହ, "ଯଦି ଏହି ଅସଙ୍ଗତି ଦୂର ହୋଇ ପାରନ୍ତା ତେବେ ପରିସ୍ଥିତି କେତେ ସୁନ୍ଦର ନ ହୁଅନ୍ତା"। କିନ୍ତୁ ଏହା ଯେ ହୋଇ ପାରିବ ଏ କଥା କାହିଁକି ବିଚାର କର ନାହିଁ? ନିଜ ମଧ୍ୟକୁ ସରଳ ଭାବରେ, ସଠିକ ମାର୍ଗରେ ଚାହଁ, ଶାରୀରିକ ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଦେଖିବାର ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ, ଅନ୍ୟକୁ ଚାହିଁଲା ପରି ଦେଖଏବଂ ନିଜକୁ କୁହ, "କିନ୍ତୁ ଏହି ଜିନିଷଟି ସେହି ପଦାର୍ଥ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତିରେ ନାହିଁ" ଟିକିଏ ତଳେଇ କରି ଦେଖିଲେ, ତୁମ୍ଭେ ଦେଖିବ ଯେ ଏହି ଅସଙ୍ଗତିଟି ତୁମ୍ଭର ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ବ୍ୟତିକ୍ରମର ପ୍ରକାଶ। ତୁମ୍ଭର ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ କିଛି ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ତୁମ୍ଭର ଶରୀରର କୌଣସି ଅଂଶରେ ଏହା ଅନୁଭୂତ ହେଉଅଛି। ଏହା ପରେ ତୁମ୍ଭେ କାମ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ଶରୀର କେତେଦୂର କୋମଳ ଓ ନମନୀୟ ତାହା ତୁମ୍ଭେ ଜାଣନାହିଁ। ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୁଁ କହିବି ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ କଠିନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା କ୍ଷୟପ୍ରବଣ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିଧି ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ ଥିବା ହେତୁ ଏପରି ଘଟିଥାଏ। ଆମ୍ଭେମାନେ ଛୋଟ ପତ୍ର ପରି ସତେଜ ଥିଲା ସମୟରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ତ୍ରୁଟିବିହୀନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଅବସ୍ଥା ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା କରି ନ ଥାଉ। ଦୁଃଖ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନିଜକୁ "ମୋର ବାହୁ ଦୁଇଟି ଅତି ପତଳା, ମୋର ଗୋଡ ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା, ମୋର ପିଠି ସିଧା ନୁହେଁ ବା ମୋର ମୁଣ୍ଡ ସୁନ୍ଦର ନୁହେଁ" କହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯଦି କେହି "ଏହା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ହେବ, ମୋର ବାହୁ ଅନୁପାତ ସୀମାରେ ରହିବ, ମୋର ଶରୀର ସୁନ୍ଦର ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ, ମୋର ଗଠନର ସମସ୍ତ ବିଭାବ ନୈସର୍ଗିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବ" ବୋଲି କହନ୍ତି ତେବେ ସଫଳତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମିଳିବ। ଏହା କିପରି କରିବାକୁ ହେବ ସେ କଥା ଜାଣି ପାରିଲେ ତୁମ୍ଭେ ସଫଳକାମ ହେବ। ସ୍ଥିର, ଶାନ୍ତ, ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ, ପରାଜୟରେ ସମଭାବାପନ୍ନ, ନୀରବରେ କର୍ମ କୁଶଳ ଓ ଅତି ଧିରତା ସହିତ କର୍ମନିରତ ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି ଏହା କରି ଦେଇପାରିବ। ଏହି ଆସ୍ପୃହା ଏହା ସେହିପରି ହେଉ ବୋଲି ସଙ୍କଳ୍ପ କରେ, ଅନ୍ତର ସ୍ଥିତିରେ ଏହାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରେ, ଏହାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସଂଯୋଜନ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ତୁମ୍ଭେ ଏକ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣର କୀଟ, ଏହାର ଅସୁନ୍ଦର ଶରୀର, ଏହା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଦାଗ ଗୁଡିକୁ

ଦେଖିବ ସେତେବେଳେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଏହାକୁ ବାହାର କରିଦେବ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଆଲୋକ ସ୍ଥାପନ କରିବ। କିଛି ସମୟ ପରେ ତୁମ୍ଭେ "ମୋ ମୁହଁର ଅସୁନ୍ଦର ଛବି କାହିଁକି ଅପସରି ଗଲା, ମୋର ଭାବ ପ୍ରକାଶରେ ଥିବା କ୍ରୁରତା ଓ ନିଶ୍ଚେତନାର ଚିହ୍ନ ଲୋପ ଲୋପ ହୋଇଗଲା, ଏହା ଚାଲିଯାଉଅଛି" ବୋଲି ଜାଣିପାରିବ। ଦଶ ବର୍ଷ ପରେ ତୁମ୍ଭେ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବ ନାହିଁ।

ତୁମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ଯୌବନଦୀପ୍ତ ଜୀବନର ଅଧିକାରୀ। ଏଥିରୁ ଲାଭ ଉଠାଇବାର କୌଶଳ ତୁମ୍ଭେମାନେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ। ଏହି ଶିକ୍ଷା କ୍ଷୁଦ୍ର, ସ୍ୱାର୍ଥକୈନ୍ଦ୍ରିକ, ନିର୍ବୋଧ ଚିନ୍ତା ସକାଶେ ନ ହୋଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉପାସନା ଓ ସଙ୍ଗତିର ଆଗମନୀ ସକାଶେ ହେବ।

ଶରୀର ସ୍ଥାୟୀ ହେବାକୁ କ୍ଷୟର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଚିତ। ସାମାନ୍ୟତମ କ୍ଷୟସୂଚକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା ଜୟଯୁକ୍ତ ହେବ, ଏହାର ରୂପାନ୍ତର ହେବ ଏବଂ ଏହା କୌଣସି ସମୟରେ କ୍ଷୟକବଳିତ ହେବ ନାହିଁ। କ୍ଷୟ ସଙ୍ଗେ ଅମରତ୍ୱ ବାସ କରି ନ ପାରେ।

୧୭ ଜୁନ୍, ୧୯୫୩

ନା, ମୁଁ ମରିବି ନାହିଁ

ମରିବା ସମୟରେ କେତେକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁର ସନ୍ନିକଟ ହେଲେଣି ବୋଲି ଜାଣି ପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଚାଲିଯିବା ସକାଶେ କାହିଁକି କହନ୍ତି ନାହିଁ?

ଓଃ, ଏଇ କଥା, ଏହା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଦୁଇଟି କଥା ଦରକାର। ପ୍ରଥମେ ତୁମ ଆଧାରର କୌଣସି ଅଂଶ ମରିବା ସକାଶେ ସମ୍ମତି ଦେବ ନାହିଁ। ଏହା ସବୁବେଳେ ଘଟେ ନାହିଁ। ତୁମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପରାଜୟର ମନୋଭାବ ରହିଥାଏ, କ୍ଳାନ୍ତି, ଅବସାଦ, ଏସବୁର ସମାହାର ଫଳରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଘଟଣା, ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ସଂଗ୍ରାମ ସକାଶେ ବୈକଲ୍ୟ - ଏହି ଗୁଡିକ କହନ୍ତି "ଭଲ ହେଲା, ଏହାର ଶେଷ ହେଉ, ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ହେବ ସେତେ ଭଲ"। ଏତିକି ତୁମ୍ଭର ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ।

ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ସତ୍ୟ, ଯଦି ତୁମ୍ଭ ଭିତରର କୌଣସି ଅଂଶ ବା ସତ୍ତା ମୃତ୍ୟୁ ସକାଶେ ସମ୍ମତି ନ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ତୁମ୍ଭର ମୃତ୍ୟୁ ହେବ ନାହିଁ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସକାଶେ ମୃତ୍ୟୁର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ। ସମ୍ଭବତଃ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଏକ ଶତାଂଶ ଭାଗରୁ କୌଣସି ଏକ ସମୟରେ ସେ ମରିବାକୁ ସମ୍ମତି ଦିଏ। ଯଦି ଏହି ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ ମୁହୂର୍ତ୍ତଟି ନ ଥିବ ତେବେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସିବ ନାହିଁ।

ପ୍ରାଣିକ ଓ ଶାରୀରିକ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ମରିବାକୁ ଥିବା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିବା ସକାଶେ ମନା କରି ଦେଇଥବବା ମୁଁ ଜାଣେ। ସେମାନେ କହିଲେ, "ନା, ମୁଁ ମରିବି ନାହିଁ"। ଏବଂ ସେମାନେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିଲେ। ଆହୁରି କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ କହନ୍ତି, "ଭଲ କଥା, ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଏହା ଶେଷ ହେବା ଭଲ" ଏବଂ ଏହା ଶେଷ ହୋଇଯାଏ। ସେତିକି ମାତ୍ର, ଏପରିକି ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ନୁହେଁ। ତୁମ୍ଭର ନିଶ୍ଚିତ କିଛି ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ନାହିଁ। ତୁମ୍ଭେ କେବଳ କହିବ, "ଭଲ କଥା, ମୁଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଇ ସାରିଛି", ଏବଂ ଏହା ଶେଷ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ। ତୁମ୍ଭ ଶଯ୍ୟା ପାଖରେ ମୃତ୍ୟୁ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସମୟରେ କୁହ, "ମୁଁ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଚାହେଁ ନାହିଁ, ତୁମ୍ଭ ଚାଲିଯାଅ", ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଚାଲିଯିବା ସକାଶେ ବାଧ୍ୟ ହେବ। ମାତ୍ର ଜଣେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନ୍ତି। ଏଥି ନିମିତ୍ତ ସଂଗ୍ରାମ, ବଳ, ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଜୀବନ ଉପରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ଦରକାର। କେହି ଜଣେ ମନେ କରନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଆହୁରି କିଛି କରିବାକୁ ଅଛି ଓ ସେ ତାହା କରିବେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରାଜିତ ହେବାର ସାମାନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ନ ଥାଏ ସେ କେବଳ କହନ୍ତି, ଏହା ଖୁବ୍ ଭଲ ହେଲା କି? ଏହା ଏହିପରି ଭାବରେ ନିଜକୁ ଯୁକ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

୧ ଜୁଲାଇ, ୧୯୫୩

ମୃତ୍ୟୁକୁ ଗୌରବଯୁକ୍ତ କର

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ତେବେ ଏକ ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାଜୟଠାରୁ ଏହା ଗୌରବଯୁକ୍ତ, ଆନନ୍ଦମୟ ଏବଂ ଉତ୍ସାହସମ୍ପନ୍ନ ହେବ ନାହିଁ କି? ଯେଉଁମାନେ ଏଥି ସହିତ ଜଡିତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସକାଶେ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ସକାଶେ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉପାୟର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଆଶଙ୍କାସଙ୍କୁଳ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜର ଆତ୍ମା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହନ୍ତି ନାହିଁ। ମୋଟ ଉପରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ମାତ୍ର। ଏହା ନୁହେଁ କି? ଜଣେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଏକ ଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦେଇ ପାରିବେ। ମନେରଖ, ଯେଉଁମାନେ ଏହାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ଉଦବିଗ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସାମାନ୍ୟତମ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ବିନା ମରନ୍ତି, ସେମାନେ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ କେବେହେଲେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସେମାନେ ଏହି "ଭୟାବହ" ପରିସ୍ଥିତିରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଭ ସକାଶେ ଯଥା ଶକ୍ତି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ସମୟ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ସ୍ମିତ ହାସ୍ୟ କରି କହନ୍ତି, "ମୁଁ ଏଠାରେ ଅଛି"।

ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିନିଯୋଗ ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ। ସେମାନେ ହିଁ କହନ୍ତି, "ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଁ ଏଠାରେ ରହିବି ଏବଂ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଛାଡିବି ନାହିଁ"। ଏଗୁଡିକ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ

ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। କାହିଁକି ? ଏହା ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଆଦର୍ଶକୁ ଧରି ଚଳନ୍ତି, କାରଣ ଏହାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ସକାଶେ ପ୍ରକୃତ ସାର୍ଥକତା। ଏହା ହିଁ ତାଙ୍କର ଆଧାରର କାରଣଭୂତ ସତ୍ତା ଏବଂ ସେମାନେ କେବେହେଲେ ସାଧାରଣ ଜୀବନର ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ।

ତେଣୁ ଏହାର ସାରାଂଶ ଏହିପରି।

ଜଣେ କେବେହେଲେ ମରିବା ସକାଶେ ଇଚ୍ଛା କରିବ ନାହିଁ।

ଜଣେ କେବେହେଲେ ମରିବା ସକାଶେ କାମନା ପୋଷଣ କରିବ ନାହିଁ।

ଜଣେ କେବେହେଲେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଭୟ କରିବ ନାହିଁ।

ଜଣେ ସବୁ ସମୟରେ ନିଜଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତର ସୋପାନକୁ ଯିବାର ଆସ୍ପୃହା କରିବ।

(୨୩ ଏପ୍ରିଲ, ୧୯୫୧)

(୩) ରୂପାନ୍ତର

ରୂପାନ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟ

ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଭୌତିକ ସଂସାରକୁ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନା ଓହ୍ଲାଇ ଆଣିବା ସବୁଠାରୁ କଠିନ କାମ। ଏହି କାରଣରୁ ଏଥି ନିମିତ୍ତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବନ୍ଦ ରହିବ କି ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନୁହେଁ।

ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନା ଅଛି। ଏହି ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନାକୁ ଶରୀର ସର୍ବସ୍ୱ ଜୀବନରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଇଚ୍ଛା କରୁ।

ଈଶ୍ୱରୀୟ ଚେତନା ମଧ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଲୋପ କରିଦେବା ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏହି ଚେତନା ଜଡ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହାକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବା ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ଭବିଷ୍ୟତର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଭୌତିକ ଜଗତକୁ ଅଧିକାର କରି ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା କରିବ।

ଅମରତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏକ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ସତ୍ୟରେ, ସତ୍ୟ ସକାଶେ ଓ ସତ୍ୟ ଆଲୋକିତ ଜୀବନ ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ପ୍ରକାଶିତ ହେବ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅମରତ୍ୱ ଏବଂ ସକଳ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟରୁ ମୃତ୍ୟୁ ସବୁଠାରୁ ଅବାଧ ଓ ଅଲଙ୍ଘନୀୟ।

ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅଖଣ୍ଡ ନିଷ୍ଠା ନ ଥିଲେ ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

କେହି ଜଣେ ମୋତେ ପଚାରିଲେ -

"ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଏ ସବୁଠାରୁ ଧୀର ଗତିରେ ତାଙ୍କର କାମ କରନ୍ତି, ମନୁଷ୍ୟ ନା ଭଗବାନ ?

ମୁଁ ଉତ୍ତର ଦେଲି -

ଭଗବାନ ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଉତ୍ତର ଖୁବ୍ ଡେରିରେ ଦିଅନ୍ତି ବୋଲି ମନୁଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ।

ମନୁଷ୍ୟ ଖୁବ୍ ଡେରିରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଭାବର ଅଧୀନକୁ ଆସେ ବୋଲି ଭଗବାନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ମାତ୍ର ସତ୍ୟ ଆଧାରିତ ଚେତନା ସକାଶେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ଭାବରେ ହେବା କଥା ସେହିପରି ହେଉଅଛି।

ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପାନ୍ତର

ଆମେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ରୂପାନ୍ତର ଚାହୁଁ। ଶରୀର ଓ ଏହାର ସକଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା ସାଧିତ ହେବ।

ଅତୀତରେ ରୂପାନ୍ତର କହିଲେ କେବଳ ଆନ୍ତର ଚେତନାର ରୂପାନ୍ତରକୁ ବୁଝାଉଥିଲା। ଜଣେ ନିଜ ଭିତରେ ଏହି ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟସିକ୍ତ ଚେତନାର ସନ୍ଧାନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଶରୀର ଓ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଅଲୋଡା ବୋଲି ତ୍ୟାଗ କରୁଥିଲେ। କେବଳ ଆନ୍ତର ଗତିବିଧି ସହିତ ସଂଯୋଜିତ ହେବାର ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲେ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଘୋଷଣା କଲେ ଯେ ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ।

ଭୌତିକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟାରେ ସହଯୋଗ କରି ନିଗୂଢ଼ ସତ୍ୟର ପରିପ୍ରକାଶ ହେବ ବୋଲି ସତ୍ୟ ଜିଦ୍ ଧରି ବସିଲା। ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଏ କଥା ଶୁଣିଲେ ସେମାନେ ଭାବିଲେ ଯେ ଆନ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ଶରୀର ଓ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୂହକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ହେବ। ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ଶରୀର ସ୍ତରର ରୂପାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମ୍ଭର ଆନ୍ତର ଚେତନା ସୁସଂଯତ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସତ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ। ସବୁଠାରୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି କଠିନ। ଏତିକି କରି ପାରିଲେ ସତ୍ୟର ଅନ୍ତିମ ପରିଣାମ ରୂପେ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ପାରିବ। ସର୍ବଶେଷ ଶବ୍ଦଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପ୍ରତି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ।

ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଏହି ରୂପାନ୍ତରର ମୂଳ ଉତ୍ସ। ଆମ୍ଭେମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଅଛୁ। ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବା ସକାଶେ ଏହା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ସର୍ତ୍ତ। ଏହାପରେ ଆସେ ଚେତନା ପରିବର୍ତ୍ତନର କଥା। ଚେତନାର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ସମୟ ସମୟରେ ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟସ୍ଥ କୁକୁଡା ଛୁଆ ସଙ୍ଗେ ତୁଳନା କରାଯାଏ। ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣ୍ଡା ତାର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ, ଏବଂ କିଛି ମାତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନ ଥାଏ। କୁକୁଡା ଛୁଆଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗଠିତ

ଏବଂ ଜୀବନ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନିଜର ପିଠି ଦ୍ୱାରା ଖୋଳପା କଣା କରି ବାହାରକୁ ଆସେ। ଚେତନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ଏହିପରି ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ। ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମ୍ଭର ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ କିଛି ହେଉ ନାହିଁ, ତୁମ୍ଭର ଚେତନା ପୂର୍ବ ପରି ଅଛି ଏବଂ ଯଦି ତୁମ୍ଭର ତୀବ୍ର ଆସ୍ପୃହା ଥାଏ ତୁମ୍ଭେ ଅନୁଭବ କର ଯେ ତୁମ୍ଭେ ଗୋଟିଏ କାନ୍ଥକୁ ଧରି ରହିଅଛ ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ କିଛି ଦେଉ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ତୁମ୍ଭେ ପ୍ରକୃତରେ ଆନ୍ତର ସତ୍ତାର ସାନ୍ନିଧ ଲାଭ କର ସେତେବେଳେ ଆଧାରର ପୃଷ୍ଠଭାଗ ବିଦୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଅବସ୍ଥା ଆସେ ଏବଂ ସବୁ କିଛି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଶେଷ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଚେତନାକୁ ନେଇ ଯିବାକୁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦିଏ। ମୌଳିକ ଭାରସାମ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ବିପ୍ଳବାତ୍ମକ କ୍ରିୟା ବୋଲି ମୁଁ କହିଅଛି। ଚେତନାର ଏହି ବିପରୀତଧର୍ମୀ ଗତିକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରିଜମ୍ ମଧ ଦେଇ ଗତି କରୁଥିବା ଆଲୋକ ରେଖା ସଙ୍ଗେ ତୁଳନା କରି ପାରିବା। କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ପେଣ୍ଡୁକୁ ଭିତରୁ ବାହାରକୁ ନେବା ପରି ମନେ କରି ପାର ଏବଂ ଏହା ଚତୁର୍ଥ ସତ୍ତାଟି ବିନା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

ଜଣେ ସାଧାରଣ ତିନି ସ୍ତରୀୟ ଚେତନା ବାହାରକୁ ଆସି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ତରୀୟ ଚତୁଃସ୍ତରୀୟ ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ମିଶିବାକୁ ଓ ଅସଂଖ୍ୟ ସତ୍ତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଯତ୍ନ କରେ। ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ଥାନ। ତୁମ୍ଭର ଚେତନା ଯଦି ଏହାର ବ୍ୟାପ୍ତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରେ ତେବେ ଏହା ପୂର୍ବପରି ସ୍ଥୁଳ ଚକ୍ଷୁରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ପଦାର୍ଥ ପରି ରହିଥିବ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସମସ୍ତ ଗୁଣବତ୍ତା ତୁମ୍ଭଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବ।

୪ ଜାନୁୟାରୀ, ୧୯୫୧

ଶାରୀରିକ ସଂଗ୍ରାମ

ଆମ୍ଭେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରୁ ଭୟାବହ ଯୁଦ୍ଧ କଥା ଦେଖିବା। ଏହା ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂଗ୍ରାମ ଏବଂ ଏହା ବିରତି ବା ବିରୋଧଶକ୍ତିର ସାମୟିକ ଦମନ ନ କରି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥାଏ। ଏହା ଜନ୍ମ ସଙ୍ଗେ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରକାରୀ ଶକ୍ତି ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ବିରୋଧ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକର ପରାଜୟ ସଙ୍ଗେ ଶେଷ ହୁଏ। ମୁଁ ଜନ୍ମ ସଙ୍ଗେ ଆସିବା କଥା କହୁଅଛି, କାରଣ ଏ ଦୁଇଟି ଶକ୍ତି ଶରୀରଟିଏ ପୃଥିବୀକୁ ଆସିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଂଘର୍ଷରେ ଜଡିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟ ଅତୀତ ହେବା ପରେ ଏ ସଂଘର୍ଷ ଚେତନାଯୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜ୍ୱରାବସ୍ଥା, ଅସୁସ୍ଥତା, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଗଠନ ଏପରିକି ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିର କରାମତି ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ, ସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଉନ୍ନତି, ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଶକ୍ତି, ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ, ସାଧାରଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତିସୂଚକ ଉନ୍ନତି ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟାର ସୁଫଳ ଅଟେ। ପରେ ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ସଂଗ୍ରାମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଚାଲେ ସେତେବେଳେ ଏହା ଉଗ୍ର ରୂପ ଧାରଣ କରେ ଏବଂ ଦୁଇଟି ଯାକ ଶକ୍ତି ନିଜ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୋଇ ପଡନ୍ତି। ରୂପାନ୍ତର ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଏହି ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ। ବିରାମହୀନ ପ୍ରଯତ୍ନ ଓ ଅବ୍ୟାହତ ନିଷ୍ଠା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ପାବନକାରୀ ଶକ୍ତିର ଆବାହନ କରନ୍ତି। ଏହି ଶକ୍ତି ପ୍ରତି କୋଷମାନଙ୍କର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ପାଦକୁ ପାଦ ମିଳାଇ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା, ଓ ଧ୍ୱଂସାଭିମୁଖୀ ଅଧଃପତନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସକାଶେ ନିରୂପିତ ସ୍ଥାନରୁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ସକାଶେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଯାହା କିଛି ଆରୋହଣକ୍ଷମ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ଆଲୋକିତ କରିବାକୁ, ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ସେ ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସହାୟକ ହୁଅନ୍ତି। ଏହା ଏକ ଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ ଓ ଲଗାମ ବିହୀନ ସଂଗ୍ରାମ, ଅନେକ ସମୟରେ ଏଥିରେ ଆଖିଦୃଶିଆ ଫଳ ବା ଆଂଶିକ ଜୟଲାଭର ବାହ୍ୟ ଚିହ୍ନ ମଧ ନ ଥାଏ। ଏଗୁଡିକ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଅନିଶ୍ଚିତ ଥାଏ, କାରଣ କରାଯାଇଥିବା କାମ ଗୁଡିକ ସକାଶେ ପୁଣି ଥରେ ପୁର୍ନଗଠନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ। ପ୍ରତି ପଦର ଅଗ୍ରଗତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଶ୍ଚାତ୍ ଗତିର ବଦଳରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯାହା ଦିନେ କରା ହୋଇ ଅଛି ତାହା ଆସନ୍ତା କାଲି ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇପାରେ। ବିଜୟ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏବଂ ଏ ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଅପେକ୍ଷା କରେ। ଫଳହୀନ ବର୍ଷ ଅତୀତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନା ଏକ ପରିଖା ମଧ୍ୟରେ ସୈନିକ ପରି ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇଥାଏ। ତୁମ୍ଭେ ନିଶ୍ଚିତ ରହିବ, ସାମାନ୍ୟତମ ଭୟ, ଅଦୂରଦର୍ଶିତା ତ୍ୟାଗ କରିବ, ତୁମ୍ଭର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପ୍ରତି ଏବଂ ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଓ ପ୍ରେରଣା ଦେବାକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଆସୁଥିବା ଶକ୍ତି ଉପରେ ଅଖଣ୍ଡ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବ; କାରଣ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ବିଜୟୀ ହେବେ।

(ବୁଲେଟିନ୍, ଫେବୃୟାରୀ ୧୯୫୪)

କ୍ରମ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ସଙ୍ଗତିର କାର୍ଯ୍ୟ

ନିୟମାଧାରିତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମ୍ଭେମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ବଳବାନ ଓ ନମନୀୟ କରିବାକୁ ହେବ। ଫଳରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏ ସଂସାରରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇ ପାରିବା। ଆମ୍ଭରି ମଧ୍ୟରେ ସତ୍ୟ ଆଧାରିତ ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ପାରିବ।

ପ୍ରକୃତରେ ଶରୀର ଶାସନ ନ କରି ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ। ସ୍ୱଭାବତଃ ଏହା ଏକ ଶିକ୍ଷାନୁରାଗୀ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଭୃତ୍ୟ

ଅଟେ। ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହାର ପ୍ରଭୂ ମନ ଓ ପ୍ରାଣ ସଙ୍ଗେ ଯେଉଁପରି ଚଳିବା ଦରକାର ଶରୀରର ସେ ବିଚାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନ ଥାଏ। ନିଜର ସୁଖ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ବଦଳରେ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରେ। ମନ ତାହାର ସ୍ଥିରୀକୃତ ସ୍ଥିତି ଓ ନିଶ୍ଚିତ ଏକଛତ୍ରବାଦୀ ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ପ୍ରାଣ ତାହାର କାମନା ବାସନା ଓ ଏହାର ଆଧିକ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରି ତା' ମଧ୍ୟରେ କ୍ଲାନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା ଓ ରୋଗ ଆଣି ଦିଅନ୍ତି। ଏହାକୁ ଏହି ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା ଆଧାରର ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତା ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇ ପାରିବ। ଶରୀରର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ହେବା ସକାଶେ ଅଦ୍ଭୁତ କ୍ଷମତା ଅଛି।

ତୁମ୍ଭେ କଳ୍ପନା କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ବହୁ ଗୁଣରେ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଏହା ସମର୍ଥ। ଯଦି ଏହା ଅଜ୍ଞ ଓ ସାମନ୍ତବାଦୀ ପ୍ରଭୂମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ନ ହୋଇ ଆଧାରର କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସତ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହୁଏ ତେବେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାରେ ତୁମ୍ଭେ ବିସ୍ମୟାଭିଭୂତ ହୋଇଯିବ। ଶାନ୍ତ, ଧୀର, ବଳବାନ, କର୍ମକୁଶଳ ଭାବରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହାଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ ଏ ଶରୀର ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବ। ଏହା କର୍ମ କରିବାରେ ବିଶ୍ରାମ ଓ ଶକ୍ତିର ପୁନଃ ଆହରଣ କ୍ଷମତା ବିଶ୍ୱ ଶକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଏହି ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ଶରୀରରେ ଏକ ନୂତନ ସଙ୍ଗତିର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହେବ, ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତର ପ୍ରଦେଶର ଆଲୋକ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହେବ। ଏହା ଶରୀରକୁ ସମାନୁପାତିକ ଓ ନୈସର୍ଗିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଗଠନ କରିବ, ଏହି ସଙ୍ଗତି ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ ଭାବରେ ଆଗେଇ ଚାଲିବ, କାରଣ ଆଧାରର ସତ୍ୟଟି ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚଳ ନୁହେଁ, ଏହା ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରୁଥିବା ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଏକ ଶାଶ୍ୱତ ପରିପ୍ରକାଶ। ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂସିଦ୍ଧ। ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ଏହି ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ ସଙ୍ଗତିର ଶିକ୍ଷା କରି ପାରିବ ସେତେବେଳେ ଚଳମାନ ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟରୁ ଏବଂ ଧ୍ୱଂସ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବ। ଫଳରେ ଅପ୍ରତିହତ ଦୃଢ଼ତା ସହିତ ଚଳିଆସୁଥିବା ମୃତ୍ୟୁର ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ପୃଥିବୀରେ ରହିବାର କୌଣସି ଯଥାର୍ଥତା ନ ଥିବ। *(ବୁଲେଟିନ୍, ନଭେମ୍ବର, ୧୯୫୦)*

ଶରୀର ରୂପାନ୍ତରର ମୂଳ କଥା

ତୁମ୍ଭେମାନେ ଜାଣ ଯେ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଚାର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଘୋର ଅଜ୍ଞତା ମଧ୍ୟରେ ବାସ କରୁଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଉଦାହରଣଟିଏ ଦେଲେ ଏକଥା ବୁଝି ପାରିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇବା ସମୟରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଓ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ତୁମ୍ଭର ଶରୀର ଦରକାର କରେ ତାହା ତୁମ୍ଭେ ଠିକ୍ ଭାବରେ କହି ପାରିବ କି ? କେବଳ ସେହି କଥା - ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ କିଛି ନୁହେଁ, କେତେ ପରିମାଣରେ ଓ କେଉଁ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବ।

ତୁମ୍ଭେ ଏ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣି ନାହଁ। କେବଳ ଏକ ଅବାନ୍ତର ଧାରଣା ଅଛି। କିଛି କଳ୍ପନା, ଆନୁମାନିକ ହିସାବ ଓ କେତେକ ଘଟଣାଲବ୍ଧ ଅନୁଭୂତି, ଏସବୁର ଜ୍ଞାନ ସଙ୍ଗେ କିଛି କରିବାର ନ ଥାଏ। ମାତ୍ର ସେହି ସଠିକ ଜ୍ଞାନ : "ଏହା ମୁଁ ଖାଇବି, ମୁଁ ଏତିକି ପରିମାଣରେ ଖାଇବି" ଏତିକିରେ ସବୁ ଶେଷ ହୁଏ। "ଏହା ମୋର ଶରୀର ଦରକାର କରେ"। ହଁ, ତାହା ମଧ୍ୟ କରିହେବ। ଏପରି ସମୟ ଆସେ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଏ ବିଷୟ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରେ। ମାତ୍ର ଏହା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପରିଶ୍ରମର ଅପେକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ମନର ଶାସନର ମୁକ୍ତ ଅନେକ ବର୍ଷର ସାଧନା ଦରକାର କରେ। ଏକ ନମନୀୟ ଚେତନା ରୂପାନ୍ତରର ମୌଳିକ ତଥ୍ୟାବଳୀ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରାଇ ଦେବା ସକାଶେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତି ଏହାର ସଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ଆସେ। ସଠିକ ମାତ୍ରାରେ ଶାରୀରିକ କର୍ମ, ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ, ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ଆହରଣ, ପାଇବା ଓ ଦେବା ମଧ୍ୟରେ ଅନୁପାତ ରକ୍ଷା, ଭାରସାମ୍ୟ ପୁନଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ସକାଶେ ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ, ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଭଙ୍ଗପ୍ରବଣତା ଦୂର କରିବା, ଅଗ୍ରଗତି କରି ନ ପାରୁଥିବା କୋଷମାନଙ୍କର ନିର୍ମାଣ କରିବା ଏବଂ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସାଧ କାର୍ଯ୍ୟ। ଜଣେ ଶରୀରର ରୂପାନ୍ତର ସକାଶେ ଆଶା କରୁଥିଲେ ସେଥି ନିମିତ୍ତ ଯାହା କରିବା ଦରକାର ସେସବୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରାଯିବ। ପ୍ରଥମେ ଏହା ଆନ୍ତର ଚେତନା ସଙ୍ଗେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗତି ସହିତ ଅବସ୍ଥିତ ହେବ। ଏହା କରିବା ସକାଶେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷୁଦ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରହିବ ଏବଂ ଦୈହିକ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କର୍ମ ତତ୍ପର ହେବେ। ଏତିକିରେ ଆଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରି ଜଣେ ଦିନ ରାତି ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ପାରିବେ। ଜଣେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇ ରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଏକାଗ୍ରତା ଓ ଆନ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିର ମଧ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥା ହୁଏ।

ମୁଁ ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଉପରଠାଉରିଆ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଅଛି। ଜଣେ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇପାରିବେ, କ'ଣ ଖାଇବେ ଓ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କ'ଣ ଖାଇବେ ତାହା ଜାଣିପାରିବେ। କେଉଁ ସମୟରେ ଜଣେ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଏବଂ ଆଉ ଥରେ ଖାଇବା ସକାଶେ କେତେବେଳେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବେ, ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବେ। ହେଉ, ଏ ସମସ୍ୟାର ଏହା ଏକ ଉପରଠାଉରିଆ ଅଂଶ। ଯଦି ତୁମ୍ଭେ କୋଷମାନଙ୍କର ପ୍ରକାର ଭେଦ ମଧ୍ୟରେ ଓ ଆନ୍ତର ସଙ୍ଗଠନ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କର ତେବେ ଦେଖିବ ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଅବତରଣ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ

ହୋଇ ଅଛନ୍ତି। ତୁମ୍ଭ ଶରୀରର କୋଷ, ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକୃତି, ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ, ସେମାନଙ୍କର ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର ମାତ୍ରା, ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ ଅଛି କି ନାହିଁ - ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ତୁମ୍ଭେ ସଚେତନ କି ? ତୁମ୍ଭେ କେତେବେଳେ ଓ କାହିଁକି କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କର, ସେ କଥା ଦୃଢ଼ ଭାବରେ କହି ପାରବ କି ? କେଉଁଠାରେ କିଛି ଭୁଲ ଘଟିଲେ ତୁମ୍ଭେ କହିବକି, "ଏହା ସକାଶେ ମୁଁ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରୁଅଛି" ? ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ? କାରଣ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଡାକ୍ତର ତାଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଜାଣନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଶରୀରର ପରୀକ୍ଷା କରି ପାରନ୍ତି ଓ କେଉଁଠାରେ କିଛି ଭୁଲ ଘଟିଲା ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରନ୍ତି। ଏ କଥାରେ ବିଶେଷ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱ ନାହିଁ। ମାତ୍ର ଏହାହିଁ ଲୋକାଭ୍ୟାସ। କିନ୍ତୁ କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରକୁ ଖୁବ୍ ସଂଯତ ଭାବରେ ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖି ପାରନ୍ତି, ଖରାପ ଅଂଶଟିକୁ ଚିହ୍ନି ପାରନ୍ତି, କାହିଁକି ଓ କିପରି ଏହା ଘଟିଅଛି ତାହା ଜାଣି ପାରନ୍ତି। ଏହା କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କ୍ରିୟାର ଫଳ। ପରେ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ସକାଶେ ଯାହା ସବୁ ଦରକାର ଜଣେ ସେ ସବୁ କରିବା ଉଚିତ, ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ଅଧିକ କଠିନ।

ହେଉ, ଏହା ହିଁ ଶରୀର ରୂପାନ୍ତରର ମୂଳ କଥା।

(୨୪ ଫେବୃୟାରୀ, ୧୯୫୪)

ଅସରନ୍ତି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ

ସତର୍କ ହେବାକୁ ହେବ। ଜଣେ କହିବ ନାହିଁ, "ଆମ୍ଭମାନେ ଏଠାରେ ଅଛୁ। ଏହାର କିଛି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ, ମୁଁ କେବେହେଲେ କିଛି ଲାଭ କରିପାରିବି ନାହିଁ। ମୋର ସବୁ ପରିଶ୍ରମ ବୃଥା। ଏସବୁ କିଛି ମାୟା, ଏହା ଅସମ୍ଭବ"। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଜଣେ କହିବ "ମୁଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କ ନ ଥିଲି"।

"ଓଃ, ଏହା କରା ହୋଇଅଛି ଏବଂ ଶେଷ କରାହୋଇଅଛି" ଏହା କହିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ଦିନ, ଦୀର୍ଘଦିନ ଓ କେତେକ ସମୟରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ।

ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବା ସକାଶେ ମୁଁ ଏହା କହୁନାହିଁ। ମୋର ଏ କଥା ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ତୁମ୍ଭେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇ ପାରିବ। ମନେ ରଖ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ତୁମ୍ଭ ଆଧାରର ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶଟିଏ। ଏହା ଏକ ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ। ଆମ୍ଭେମାନେ କହିଅଛୁ ଯେ ଏହା କ୍ରିୟମାଣ ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ। ସବୁବେଳେ ଭ୍ରମଣଶୀଳ ମନକୁ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ। ଏହା ଏକା ରାତିକେ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ତୁମ୍ଭେ ଭାବୁଅଛ କି ? ଏବଂ ତୁମ୍ଭ ଶରୀର ? ତୁମ୍ଭର ଦୁର୍ବଳତା ଅଛି, ଅସୁବିଧା ଅଛ. ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗଟିଏ ଅଛି। ଏହା ବେଶୀ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧାର ସୃଷ୍ଟି କରେ। ତୁମ୍ଭେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ଇଚ୍ଛା କର। ତୁମ୍ଭେ ଚେଷ୍ଟା କର, ଏକାଗ୍ର ହୁଅ, ଏଥି ନିମିତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କର, ସଙ୍ଗତି ରକ୍ଷା କର ଏବଂ ଏହା ସରିଗଲା ବୋଲି ମନେ କର। ମାତ୍ର ତା ପରେ... ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ନିଅ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖଣ୍ଡିକାଶ ମାରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ସେମାନେ ତାକୁ କୌଣସି ମତେ ବନ୍ଦ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏହା ଗୁରୁତର ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ଏହା ବ୍ୟସ୍ତତା ଆଣେ। ଏହାର ବନ୍ଦ ହେବା ସକାଶେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ବିଧିବଦ୍ଧ କାରଣ ଦର୍ଶାଯାଇ ନ ପାରେ। ଜଣେ ନିଜକୁ କହେ, "ମୁଁ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବି"। ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା କରାହୁଏ, ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଚେଷ୍ଟାକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଚେତନାର ଅବତରଣ କରାଯାଏ, ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କରେ ଏବଂ କାଶ ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଜଣେ କେହି ମନେ କରନ୍ତି, "କିପରି ଜାଣିବାକୁ ହୁଏ ଶରୀର ତାହା ଭୁଲିଯାଇ ଅଛି"। ଶରୀର କାଶ ବିସ୍ମୃତ ହେଲା ପରେ ଜଣେ କହନ୍ତି, "ମୁଁ ସୁସ୍ଥ ଅଛି"। ମାତ୍ର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହା ସବୁବେଳେ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏହା ଅବଚେତନ ସ୍ତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଂଯୋଜନ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ନ ହେଲେ, ଶାରୀରିକ ବଳ ସମାନ ନ ରହିଲେ ଦିନେ ନା ଦିନେ କାଶ ପୁଣି ଫେରିଆସେ। ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ଦୁଃଖ କରି କହନ୍ତି, "ଏହା ଦୂର ହୋଇଗଲା ବୋଲି ମୁଁ ଭାବିଥିଲି, ମୁଁ ସଫଳ ହୋଇ କହିଥିଲି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଅଛି, କିଛି କରିହେବ - ଏ କଥା ସମ୍ଭବ, ଏବଂ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ଏହା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅବସ୍ଥା ଥିଲା। ମୁଁ ଅମୃତତ୍ୱ ଚାହୁଁଥିଲି। ମୁଁ କିପରି ସଫଳ ହେବି ? ଅନେକ ବର୍ଷ ହେଲା ମୁଁ ଏ କ୍ଷୁଦ୍ର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ଥିଲି, ମାତ୍ର ଏହା ପୁଣି ଥରେ ଆସିଅଛି"। ଏହା ପରେ ହିଁ ତୁମ୍ଭେ ସତର୍କ ହେବ।

ତୁମ୍ଭେ ନିଜକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଗନ୍ତାଘର କରି ଦେଇ ପାର। ତୁମ୍ଭେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଥରେ, ଦଶ ଥର, ଶହେ ଥର ଏବଂ ଦରକାର ହେଲେ ହଜାରେ ଥର କରିପାର। ମାତ୍ର ଏହା ଶେଷ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର। କାର୍ଯ୍ୟଟି ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଏଠି ସେଠି ଦେଖାଯିବା ସଙ୍ଗେ ଏକ ସମୟରେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

(୨୬ ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୫୧)

ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର

ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ଜୟ କରାହୋଇଅଛି ତାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭାବରେ ପରାଜୟ ହିଁ ଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ। କୌଣସି ଜିନିଷ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଜୟ କରିବାର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ବିଜୟ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅଂଶିକ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟଗ୍ରସ୍ତ ବୋଲି ମନେ ହୁଏ। ନିଜ ପ୍ରତି ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ନୀରିକ୍ଷଣ କଲେ ଜଣେ ଏ କଥାଟିକୁ ବୁଝି ପାରିବ। ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକ ସେପରି ନାହାନ୍ତି, କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଅଛି, ମାତ୍ର ସବୁ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ନାହିଁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବଦଳି ଯାଇ ନାହିଁ।

ଶରୀର ଉପରେ ଭୌତିକ ଆକ୍ରମଣର ଏହା ନିଛକ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଯୋଗ୍ୟ ବିଭାବ। ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଦୁର୍ବଳତାକୁ, ସୀମିତ ରେଖାକୁ, ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଜୟ କରିପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ବିଜୟ ବୋଲି ମନେ କରେ। ମାତ୍ର କିଛି ସମୟ ପରେ ବା ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଜଣେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କିଛି କରାଯାଇ ନ ପାରେ, କିଛି ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ଏବଂ ଯାହାକୁ ଜଣେ ସରିଯାଇଅଛି ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ ସେ ସବୁର ପୁନର୍ଗଠନ କରାଯିବ। ଚେତନାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନୂତନ ଶକ୍ତିର ଅନୁପ୍ରବେଶ ଏବଂ ଚେତନାର ଆଭ୍ୟୁଦୟିକ ପ୍ରଗତି ବିଜୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ।

ପ୍ରଚଳିତ ପରମ୍ପରାରେ ଦୀକ୍ଷିତ ହେବା ସମୟରେ ନୂତନ ଆଗନ୍ତୁକ ମାନଙ୍କୁ ଶୁଭ୍ର ପୋଷାକ ସହିତ ଏକ ଛବି ଦିଆଯାଉଥିଲା। ସେମାନଙ୍କୁ କୁହାଯାଉଥିଲା "ଦାଗ ଗୁଡିକ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଛଡାଇବ ନାହିଁ। ସମଗ୍ର ପୋଷାକଟି ପବିତ୍ରିତ ହେବ"। ତୁମ୍ଭର ଦୋଷଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ସଂଶୋଧନ କର ନାହିଁ, ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଜୟ କର ନାହିଁ, ଏହା ତୁମ୍ଭଙ୍କୁ ବେଶୀ ଦୂର ନେଇ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଚେତନାର ଆମୂଳଚୂଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହେବ, ଚେତନାର ଆଭ୍ୟୁଦୟିକ ପ୍ରଗତି ସମ୍ପାଦିତ ହେବ, ସାଧାରଣ ସ୍ତରରୁ ଏକ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବାକୁ ହେବ, ସେହି ସ୍ତରରୁ ସମସ୍ତ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଜୟ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ସର୍ବୋପରି ସେହି ସ୍ତରରୁ ସମ୍ପାଦିତ ହେବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱଷ୍ଟ ନକ୍ସା ଦେଖିବାକୁ ହେବ।

ମୋର ଧାରଣା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏହା କହିଅଛନ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡିକ ଏପରି ଯେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଅଛି ବୋଲି କହି ହେବ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ପକାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ସାମଗ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ।

କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ "ମୁଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି, ମାତ୍ର ମୋର ଚେଷ୍ଟାର ମୂଲ୍ୟ କ'ଣ ? ସବୁଥର ମୁଁ କିଛି ପାଇଅଛି ବୋଲି ଭାବିବା ସମୟରେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ପୁଣି ଥରେ କରିବାକୁ ହେବ ବୋଲି ଦେଖେ"। ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାଦର ସଞ୍ଚାଳନ ନ କରି ସେମାନେ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି। ସେମାନେ ନିଜ ଚେତନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ଅଗ୍ରଗତି କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି। ଏ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଉଚିତ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେତନା ତାଙ୍କର ଶୋଇଥିବା ସ୍ଥାନ ତ୍ୟାଗ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦେଶକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡିକୁ ବାସ୍ତବ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅନୁବାଦ କରାଗଲେ ବିଜୟ କେବେହେଲେ ପରାଜୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

୨୬ ଡିସେମ୍ବର, ୧୯୫୬

✤

… … trust the Divine Power and she will free the godlike elements in you and shape all into the expression of Divine Nature.

- Sri Aurobindo

… … ଭାଗବତୀ ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖ, ସେ ତୁମର ଅନ୍ତରର ଦେବୋଚିତ ଉପାଦାନସକଳକୁ ମୁକ୍ତ କରିଦେବେ ଏବଂ ସବୁକିଛିକୁ ଭାଗବତୀ ପ୍ରକୃତିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବେ।

– ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ

Integral Health a spring board

Dr. Alok Pandey
Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry

The goal of Integral Yoga is an Integral transformation, a transformation from the human to the Divine Nature. But before this step can be taken it is important that the animal and the Asuric nature must be refined, uplifted, sublimated into the human. A high Sattwic balance, the cultivation of Sattwic qualities that help build harmony within as well as outside. This is the first level of integration needed. It is a needed indispensable step, to bring our life under the calm control of the buddhi, the discerning mind. A sattwic life, a life of balance and moderation, conscious and purposeful, regulated by the discriminating intelligence rather than driven by vital impulses and mental fancies and reactions to sensory stimulus is the first necessity for health as well as yoga. If health is the result of an inner harmony then any excess and imbalance opens the doors to all kinds of disharmony and disorder. And the primary cause of this excess is desires. Desires stimulate the organs unnaturally and excessively by riding on the wave of need and turning it into a high tide or even a tsunami. Having food when hungry is a genuine need but overeating out of greed torments and upsets us. So too with everything else.

Secondly, the action of the Higher Consciousness requires a calm and strong foundation. The Self is not won by the weak, as the Upanishad puts it. The formula of brilliant mind in a weak body or the idea of associating beauty with fragility has done so much harm. The new creation is to be built on the ideal of a strong mind in a strong body. One can be tender as well as strong, as we find in the example of two of our greatest spiritual names and national heroes, Rama and Krishna. India fell because she replaced this high ideal with a pot bellied meditating monk. Sri Aurobindo insists on a strong physical as well as a psychological foundation. In his message to the Physical Education department of the Ashram Sri Aurobindo wrote.

A generalisation of the habit of taking part in such exercises in childhood and youth and early manhood would help greatly towards the creation of a physically fit and energetic people.

But of a higher import than the foundation, however necessary, of health, strength and fitness of the body is the development of discipline and morale and sound and strong character towards which these activities can help. There are many sports which are of the utmost value towards this end, because they help to form and even necessitate the qualities of courage, hardihood, energetic action and initiative or call for skill, steadiness of will or rapid decision and action, the perception of what is to be done in an emergency and dexterity in doing it. One development of the utmost value is the awakening of the essential and instinctive body consciousness which can see and do what is necessary without any indication from mental thought and which is equivalent in the body to swift insight in the mind and spontaneous and rapid decision in the will. One may add the formation of a capacity for harmonious and right movements of the body, especially in a combined action, economical of physical effort and discouraging waste of energy,

which result from such exercises as marches or drill and which displace the loose and straggling, the inharmonious or disorderly or wasteful movements common to the untrained individual body. Another invaluable result of these activities is the growth of what has been called the sporting spirit. That includes good humour and tolerance and consideration for all, a right attitude and friendliness to competitors and rivals, self-control and scrupulous observance of the laws of the game, fair play and avoidance of the use of foul means, an equal acceptance of victory or defeat without bad humour, resentment or ill-will towards successful competitors, loyal acceptance of the decisions of the appointed judge, umpire or referee. These qualities have their value for life in general and not only for sport, but the help that sport can give to their development is direct and invaluable. If they could be made more common not only in the life of the individual but in the national life and in the international where at the present day the opposite tendencies have become too rampant, existence in this troubled world of ours would be smoother and might open to a greater chance of concord and amity of which it stands very much in need. More important still is the custom of discipline, obedience, order, habit of team-work, which certain games necessitate. For without them success is uncertain or impossible. Innumerable are the activities in life, especially in national life, in which leadership and obedience to leadership in combined action are necessary for success, victory in combat or fulfilment of a purpose. The role of the leader, the captain, the power and skill of his leadership, his ability to command the confidence and ready obedience of his followers is of the utmost importance in all kinds of combined action or enterprise; but few can develop these things without having learned themselves to obey and to act as one mind or as one body with others. This strictness of training, this habit of discipline and obedience is not inconsistent with individual freedom; it is often the necessary condition for its right use, just as order is not inconsistent with liberty but rather the condition for the right use of liberty and even for its preservation and survival. In all kinds of concerted action this rule is indispensable: orchestration becomes necessary and there could be no success for an orchestra in which individual musicians played according to their own fancy and refused to follow the indications of the conductor. In spiritual things also the same rule holds; a sadhak who disregarded the guidance of the Guru and preferred the untrained inspirations of the novice could hardly escape the stumbles or even the disasters which so often lie thick around the path to spiritual realisation.

If we can simply remember this and understand that just as a strong tree does not grow in a poor soil and the best of plants need a good pot to grow so too true and Integral spiritual life does not flourish in an impoverished soil or a weak foundation. Integral Health provides this indispensable foundation for the Integral Yoga.

✤

Integral Health: A Practical Embodiment of Integral Yoga

Dr. Yogesh Mohan
CEO, Saveetha Medical College, Chennai

Abstract

Integral Health is the conscious embodiment of Integral Yoga. Here, the soul—or psychic being—gradually leads the physical, vital, and mental layers into harmony with higher consciousness. This process unfolds through aspiration, rejection, and surrender, supported by intuitive meditative practices. These practices transform our relationship with our body, connect us with the Forces of Nature, awaken the body-consciousness through kriyas, and invoke higher levels of consciousness. This article outlines practical methods for healing at physical, emotional, mental and deeper levels.

Integral yoga as the foundation of Integral Health

Integral Health is not merely wellness—it is the living expression of Integral Yoga's transformational path. Even modest practices—anchored in aspiration, rejection, and surrender—can recalibrate consciousness, yielding profound healing and elevated vitality.

Planes and Layers of the Being

A true understanding of health requires recognizing the multi-layered structure of human consciousness:

* Outer Being: the visible surface—our physical body, mental habits, and vital drives.
* Inner or Subliminal Being: subtler layers of mind, life, and body holding intuitive wisdom, dormant strength, and unmanifest potentials.
* Psychic Being: the soul within, the true self, which emerges through sincere sadhana to lead and transform all other layers.

These horizontal layers interact constantly; true healing arises when they harmonize under the guidance of the psychic consciousness. Above them lie higher realms—intuition, illumined mind, Overmind, and ultimately the Supermind—culminating in divine embodiment.

True Purpose of Health

Health is not just the absence of illness—it is the evolution of the body into a receptive instrument for higher consciousness. The body becomes a living temple capable of transmitting subtle energies, hosting greater joy, clarity, and peace.

The psychic transformation precedes and lays the groundwork for a fuller transformation of the physical consciousness. As the being opens, the potential for supramental embodiment emerges, manifesting a new, divinized organism, luminous and intelligently alive.

Inner Connection with Elements of Nature: Absorbing Nature's Vitality

We are woven from Nature's fivefold structure—Earth, Water, Fire, Air, Ether. But modern life disconnects us from these elemental roots. In practice, forming a living connection with the Earth, Sun, and other elemental forces expands our consciousness and provides a direct, nourishing energy source for our being.

Practical Methods:

* Barefoot grounding: Walk or sit on grass, soil, or stone to absorb earthy stability and realign body consciousness.
* Sun practice: Breathe in the luminous energy of early morning or soft evening sunlight to invigorate pranic flow.

* Elemental engagement: Touch leaves, flowing water, or natural forms, breathing with gratitude to awaken subtle life forces and dissolve isolation between self and environment.

The elemental connection expands body-consciousness—preparing for deeper healing and awakening.

CASM Kriyas: Activating Pranic Flow Consciousness As Medicine (CASM) kriyas use intentional movements and breath to awaken body consciousness, stimulate prana flow and facilitate organ-level healing.

Step-by-Step Practice:

1. Select a body part or organ needing healing.

2. **Make an inner Connection:** Sense it from within—observe, listen, acknowledge its suffering.

3. **Breathe consciously:** With each inhalation, draw nourishing prana into it; with each exhalation, release pain or stagnation.

4. **Pause & sense:** After several breaths, rest in stillness. Notice warmth, tingling, calm—signs prana is flowing and alignments shifting.

Result: With regular practice, the body becomes receptive, a deeper relationship with the organs develops, preparing the ground for higher consciousness to embody naturally.

Transforming relationship with our body

Our body is not a mere machine; but a living conscious being with her own consciousness and intelligence. Our body is a living temple of the Divine, wherein divinity is inherently embedded in each of her cells.

The body and her organs work with an instinctive intelligence, which is far superior to our mental intelligence. Each cell is supremely intelligent, and knows how to coordinate with other cells. The body is also very sensitive to our mental and emotional vibrations, responding to them accordingly. A happy cheerful state is felt in all the organs and tissues of the body. Depression affects not just the brain, but practically each and every organ of the body.

We need to transform our relationship with our body, change from merely using the body to our selfish egoistic purpose, to start genuinely loving and caring for her inner well being. The body has the capacity to discern if we sincerely love her, or are merely using her services.

Healing begins when our body believes that we love her, and are taking care of her. We need to learn to reach out to our body parts, especially those who are in pain or suffering. Recognizing discomfort as a cry from deeper layers allows us to respond with empathy and love rather than reaction. For instance, when you bring awareness to a tense shoulder and breathe into it consciously, gradually releasing resistance, the body begins to respond—often with warmth, subtle pulsations, or a sense of expansion. This practice builds body consciousness, preparing the instrument to receive higher energies.

Conclusion

Integral Health is the experiential embodiment of the soul's emergence into physical life. Through aspiration, rejection, surrender, and practical techniques grounded in nature connection, body consciousness, the being evolves. Disorder naturally resolves as consciousness aligns; joy becomes the natural companion.

This is health not as absence—but as transformation: the psychic presence manifesting through the physical in vitality, wellness and joy..

ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ଚେତନାର ଭିତ୍ତିଭୂମି

ଡ: ସମ୍ପଦାନନ୍ଦ ମିଶ୍ର
Founding Director, Centre for Human Sciences,
Rishihood University, Sonipat

ଆମର ଆଧୁନିକ ଜଗତରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନ୍ୱେଷଣକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ- ଏହା ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତିର ଏକ ଅବସ୍ଥା, ଯାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ବଜାୟ ରଖାଯାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ଶ୍ରୀମା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଦର୍ଶନ ଆମକୁ ଗଭୀରକୁ ଦେଖିବାପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କେବଳ ଶରୀରର ଏକ ଅବସ୍ଥା ଭାବରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଚେତନାର ଏକ ଅବସ୍ଥା ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରେ, ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମନ୍ୱୟ ଯାହା ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରେରଣା-ପୀଠ (Springboard) ପାଲଟିଯାଏ।

ଶରୀରର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗର ପରିଭାଷା

ଏହି ଯାତ୍ରାର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆମର ବୁଝାମଣାକୁ ଆମୂଳଚୂଳ ଭାବରେ ପୁନଃ ପରିଭାଷିତ କରିବା। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହନ୍ତି ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା। ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି, 'ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା।' ତେଣୁ, ରୋଗ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ; ଏହା ଏକ ଅନୁପ୍ରବେଶ, ଏକ ମୌଳିକ ଅସନ୍ତୁଳନର ସଙ୍କେତ। ଏହି ଅସନ୍ତୁଳନ କ୍ୱଚିତ୍, ଯଦି କେବେ, କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।

ଶ୍ରୀମା'ଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ସମସ୍ତ ରୋଗ ଏକ ମିଥ୍ୟା। ଏହା ଆମ ସତ୍ତାର କୌଣସି ଅଂଶରେ ଥିବା ଏକ ଅସଙ୍ଗତି, ଏକ ପ୍ରତିରୋଧ କିମ୍ବା ଏକ ଅଚେତନତାର ଭୌତିକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି। ଶରୀର, ଆମ ପ୍ରକୃତିର ସବୁଠାରୁ ଜଡ଼ ଏବଂ ଅନ୍ଧକାରମୟ ଅଂଶ ହୋଇଥିବାରୁ, ପ୍ରାୟତଃ ସେହି ପରଦା ପାଲଟିଯାଏ ଯାହା ଉପରେ ମନ, ପ୍ରାଣ (ଜୀବନ-ଶକ୍ତି ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ସତ୍ତା) ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଂଘର୍ଷଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ। ଏହିପରି, ଏକ ଲଗାତାର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କେବଳ ଏକ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା ନ ହୋଇ, ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରତି ପ୍ରତିରୋଧର ଫଳାଫଳ ହୋଇପାରେ। ଏକ ହଜମ ସମସ୍ୟା ପ୍ରାଣିକ ଲୋଭ କିମ୍ବା ଜୀବନର ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ଆତ୍ମସାତ୍ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଦୃଷ୍ଟିରେ, ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଏକ ସଙ୍କେତ- ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଆହ୍ୱାନ ଯେ ଭିତରକୁ ଦେଖ ଏବଂ ଏକ ଗଭୀରତର ମିଥ୍ୟାକୁ ସୁଧାର।

ତେଣୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳଦୁଆ କେବଳ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଶରୀର ନୁହେଁ, ବରଂ ଏକ ଚେତନା ଯାହା ବିସ୍ତୃତ, ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଗ୍ରହଣଶୀଳ। ଶ୍ରୀମା କୁହନ୍ତି ଯେ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ସତ୍ତାର ସମସ୍ତ ଅଂଶ–ଶାରୀରିକ, ପ୍ରାଣିକ, ମାନସିକ, ଚୈତ୍ୟ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ–ରେ ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟର ଏକ ଅବସ୍ଥା। ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହିତ ସୁସଙ୍ଗତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅବତରଣ କରୁଥିବା ଦିବ୍ୟ ଚେତନା ପାଇଁ ଖୋଲା ରହନ୍ତି, ଶରୀର ଏକ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଅବିଚଳିତ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରକାଶ କରେ।

ରୋଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂଳ: ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା

ଯଦି ରୋଗ ଏକ ମିଥ୍ୟା, ତେବେ ଏହା କେଉଁଠାରୁ ଆସେ? ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ଶ୍ରୀମା'ଙ୍କର ଲେଖାମାନଙ୍କରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାଯାଇଥାଏ ଯେ ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରବେଶ ପଥ ଆମ ଚେତନାର ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ମଧ୍ୟରେ ହିଁ ନିହିତ।

୧. ମନ: ମନ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଦ୍ୱାରପାଳ। ଭୟ ହୁଏତ ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କ୍ଷୟକାରୀ ଉପାଦାନ। ଯେପରି ଶ୍ରୀମା କହନ୍ତି, ଭୟ ଏକ ସ୍ପନ୍ଦନ ଯାହା ସେହି ଜିନିଷକୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ ଯାହାକୁ ସେ ଭୟ କରେ। ଏହା ଆମର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କବଚରେ ଏକ ଫାଟ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ବିରୋଧିଶକ୍ତି ଏବଂ ରୋଗର ସ୍ପନ୍ଦନ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ। ସେହିଭଳି, ନକାରାତ୍ମକ ପରାମର୍ଶ– ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା କିମ୍ବା ରୋଗ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଉପରେ ନିରନ୍ତର ଚିନ୍ତା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ– ଏକ ଖୋଲା ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ

କରେ। ଅବସାଦ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ଏକ ନିମ୍ନ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଏବଂ ଅସଙ୍ଗତିର ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ।

୨. ପ୍ରାଣ: ପ୍ରାଣମୟସତ୍ତା, ଯାହା ଆମର ଇଚ୍ଛା, ଭାବାବେଗ ଏବଂ ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ଆସନ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ। ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଆବେଗ, କାମନା, ଲୋଭ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଈର୍ଷା ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଭୟଙ୍କର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏହି ନିମ୍ନ ପ୍ରାଣିକ ଗତିବିଧିରେ ଲିପ୍ତ ରହୁ, ଆମେ ଆମର ଜୀବନ-ଶକ୍ତିକୁ ଅପଚୟ କରୁ ଏବଂ ଯାହାକୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ 'ବିରୋଧିଶକ୍ତି' କହନ୍ତି–ବିଘଟନ ଏବଂ ମିଥ୍ୟାର ସାର୍ବଜନୀନ ଶକ୍ତି ଯାହା ଏହି ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଉପରେ ବଢ଼ିଥାଏ–ତାହା ପାଇଁ ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଦେଉ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଦୁର୍ଗ।

୩. ଶାରୀରିକ ଚେତନା : ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ ଏକ ଚେତନା ଅଛି, ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ଅବଚେତନଶୀଳ ଏବଂ ଜଡ଼ତା (ତମସ), ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଏକ ଗଭୀରରେ ବସା ବାନ୍ଧିଥିବା ଅନ୍ଧକାର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ। ଏହି ଶାରୀରିକ ଚେତନା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ, ଏହାର ରୋଗର ଢ଼ାଞ୍ଚା ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ରହିପାରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାରେ ଧିମା ହୋଇପାରେ। ଏହି ଜଡ଼ତା ହିଁ ଏକ ପୁରୁଣା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦିଏ, ଯଦିଓ ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଇଚ୍ଛୁକ ଥାଆନ୍ତି।

ତେଣୁ, ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି ତିନୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର କାର୍ଯ୍ୟ। ଏହା ଆମର ଶାରୀରିକ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ଯୋଗର ମୂଳ ଅଭ୍ୟାସ।

ଆରୋଗ୍ୟର ଆନ୍ତରିକ ଅନୁଶାସନ: ଚେତନାହିଁ ପରମ ଔଷଧ

ଯଦିଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ଶ୍ରୀମା ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ କହିନାହାନ୍ତି– ଏହାକୁ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୋଗୀ ଉପକରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଛନ୍ତି– ସେମାନେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଏହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଆମ ଭିତରେହିଁ ଅଛି। ପ୍ରକୃତ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଛି ଚେତନାର ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ। ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ମନୋଭାବ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

– ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା: ସମସ୍ତ ଆଧାତ୍ମିକ ଆରୋଗ୍ୟର ମୂଳଦୂଆ ହେଉଛି ଦିବ୍ୟ କୃପା ଏବଂ ଏହାର ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଉପରେ ଏକ ଅଟଳ ବିଶ୍ୱାସ। ଏହା ଏକ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ ବରଂ ସମଗ୍ର ସତ୍ତାର ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ଏକ ସଚେତନ, ଗତିଶୀଳ ଉନ୍ମୁଖତା। ଶ୍ରୀମା'ଙ୍କ ଶକ୍ତି ଏକ ଅନୁଭବଯୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ଯାହା ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସିଧାସଳଖ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ, ସମନ୍ୱୟ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ କରିପାରେ ଏବଂ ରୋଗର ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ବହିଷ୍କାର କରିପାରେ। ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ମନର ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ଶାନ୍ତ କରିପାରିବା, ସେତେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଏହି ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

– ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଭୀପ୍ସା: ଆମକୁ ସଚେତନ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହା କେବଳ ଏକ କାମନା ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ନିରନ୍ତର ଅଭୀପ୍ସା, ଶରୀରର କୋଷଗୁଡ଼ିକରୁ ଆଲୋକ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ଏକ ଆସ୍ପୃହା। ଏହି ଅଭୀପ୍ସା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏଥିପାଇଁ ହେବା ଉଚିତ ଯେପରି ଶରୀର ଭଗବାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ତ୍ରୁଟିହୀନ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇପାରିବ।

– ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସମତା: ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ପ୍ରଥମ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ଶାନ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ଭୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବା। ଆତଙ୍କ ଏବଂ ବିଚଳିତତା କେବଳ ରୋଗକୁ ଖୋରାକ ଯୋଗାଏ ଏବଂ ଏହାର ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ନିର୍ଲିପ୍ତତାର ଏକ ଅବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖି, ଆମେ ରୋଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ମନା କରୁ। ଆମକୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସହିତ ଏକାତ୍ମ ନ କରି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଶିଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ରୋଗକୁ ଏକ ବାହ୍ୟ ଅନୁପ୍ରବେଶକାରୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ଯାହାକୁ ବହିଷ୍କାର କରାଯିବ, ନିଜର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ନୁହେଁ।

– ମିଥ୍ୟାର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ: ଥରେ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଗଲେ, ଆମକୁ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ରୋଗର ପରାମର୍ଶକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏଥିରେ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେବା, ଅଭିଯୋଗ ନ କରିବା ଏବଂ ସଚେତନ ଭାବରେ ରୋଗର ଚିନ୍ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତିର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତି ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିସ୍ଥାପିତ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଏହା

ଚେତନାରେ ଏକ ଯୁଦ୍ଧ ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ମିଥ୍ୟାର ବାସ୍ତବତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରୁ ଏବଂ କେବଳ ଦିବ୍ୟ ସତ୍ୟର ବାସ୍ତବତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁ।

ଶରୀର ଏକ ରୂପାନ୍ତରର କ୍ଷେତ୍ର

ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁଶାସନ କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗକୁ ଭଲ କରେ ନାହିଁ; ଏହା ଆମର ଶାରୀରିକ ସତ୍ତାର ପ୍ରକୃତିକୁ ହିଁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରେ। ଶରୀର ଯାହାକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ବାଧା କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ଚେତନାର ଏକ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ, ଯାହା ଅପାର ପ୍ରଗତି କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ ଯାହାକୁ ସଚେତନ ଭାବରେ ସାମ୍ନା କରାଯାଏ ଏବଂ ଜୟ କରାଯାଏ, ତାହା ଆଲୋକ ପାଇଁ ଏକ ବିଜୟ ପାଲଟି ଯାଏ। ଏହା ଆମ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ– ତାହା ମନରେ ଭୟ ହେଉ, ପ୍ରାଣରେ ବାସନା ହେଉ କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଜଡ଼ତା ହେଉ– ଏବଂ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଚୈତ୍ୟ ପୁରୁଷର ଆଲୋକ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କ ଶକ୍ତି ଆଣିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ।

ଏହି ଅର୍ଥରେ, ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉଛି *ସାଧନା*ର ଏକ ସଘନ ରୂପ। ଏହା ଆମକୁ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିଖାଏ, ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ଆମର ନିର୍ଭରଶୀଳତାକୁ ଗଭୀର କରେ ଏବଂ *ଆଧାର*କୁ (ଆମ ସତ୍ତାର ପାତ୍ର) ଶୁଦ୍ଧ କରେ। ଏକ ଶରୀର ଯାହା ସଚେତନ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଶିଖିଛି, ସେହି ଶରୀର ଯାହା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେଉଛି। ଏହାର କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ପନ୍ଦନରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହେବାକୁ ଶିଖନ୍ତି, ଅବଚେତନାର ପରାମର୍ଶ କିମ୍ବା ବାହାରୁ ଆକ୍ରମଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଆସୁଥିବା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତି।

ଏକ ମହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା-ପୀଠ

ଏଥିରେ ହିଁ ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରେରଣା-ପୀଠ ଭାବରେ ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ନିହିତ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆରୋହଣ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରର କଠିନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥିର, ସୁସଙ୍ଗତ ଏବଂ ସଚେତନ ଶାରୀରିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। ନିରନ୍ତର ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏକ ଶରୀର ଏକ ଧ୍ୟାନ-ଭଙ୍ଗକାରୀ; ଏହା ଚେତନାକୁ ତଳକୁ ଟାଣେ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟୟ କରେ। କିନ୍ତୁ ଏକ ଶରୀର ଯାହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ଗ୍ରହଣଶୀଳ, ତାହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକ ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ପାଲଟିଯାଏ।

ଅଧିକ ଗଭୀର ଭାବରେ, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗର ଚରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବଳ ଆତ୍ମାର ମୁକ୍ତି ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରକୃତିର ନିଜର ରୂପାନ୍ତର, ଏହାର ସବୁଠାରୁ ଜଡ଼ସ୍ତର–ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଏଥିରେ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଅତିମାନସ ଚେତନାକୁ ଅବତରଣ କରାଇବା ସାମିଲ, ଯାହା ଶରୀରର ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବ। ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଦିବ୍ୟ ଶରୀର, ଏକ ଗୌରବମୟ ଏବଂ ଆଲୋକମୟ ଯନ୍ତ୍ର ଯାହା ରୋଗ, କ୍ଷୟ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ଏବଂ ପୃଥିବୀରେ ସିଧାସଳଖ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ।

ସେହି ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପଥ ଏଠାରେ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ମନୋଭାବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଭୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଶ୍ୱାସ, ଉଦ୍‌ବେଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ରୋଗର ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତି ସମର୍ପଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସତ୍ୟ ପାଇଁ ଅଭୀପ୍ସାକୁ ବାଛୁ, ଆମେ ସେହି ମହାନ ରୂପାନ୍ତର ଦିଗରେ ଏକ ଠୋସ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉ। ଆମେ କେବଳ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଜ୍ୱରକୁ ଭଲ କରୁନାହୁଁ; ଆମେ ଆମର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଶିକ୍ଷାଦେଉଛୁ, ଆମର ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥକୁ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରୁଛୁ, ଏବଂ ଆମର ଶାରୀରିକ ସତ୍ତାକୁ ଏକ ମହତ୍ତର ଆଲୋକ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଧାରଣ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛୁ।

ତେଣୁ, ଆସନ୍ତୁ, ଆମେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆସକ୍ତିରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଜଣେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧକର ଶାନ୍ତ, ସଚେତନ ଗାରିମା ସହିତ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା। ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଆମର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ପବିତ୍ର ଦାୟିତ୍ୱ, ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ସର୍ତ୍ତ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଏକ ଗତିଶୀଳ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ଦେଖିବା। କାରଣ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ, ଶରୀର ଏକ କାରାଗାର ନୁହେଁ ଯେଉଁଠାରୁ ପଳାୟନ କରିବାକୁ ହେବ, ବରଂ ଏକ ନିର୍ମାଣାଧୀନ ଦିବ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଏବଂ ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ପୃଥିବୀରେ ଏକ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ଦିଗରେ ପ୍ରେରଣା-ପୀଠର ପ୍ରଥମ ମହାନ ଲମ୍ଫ।

The Physical Plane of Consciousness

Dr. Soumitra Basu
Centre for Consciousness Studies, Sri Aurobindo Ashram

Generally, when a psychologist uses the term 'consciousness', it reflects things that fall in the subtle realms of thoughts and emotions, emerging from or modulated through neuro-physiological processes. Whereas, the mystical usage of the term 'consciousness' usually denotes the state of the 'soul' or 'spirit' or 'Atman'. The Integral perspective of consciousness acknowledges the One Reality behind all such divergent views and gives as much importance to the physical plane of consciousness in universal nature as it gives to the planes of consciousness sub serving our thoughts, emotions or mystical insights. The significance of the physical vis-à-vis the non-physical planes of consciousness is aptly explained by Sri Aurobindo when he describes that the human being's individualised physical consciousness (which is a part or formation of the universal physical consciousness) is used by the Soul or Spirit or Atman 'for the support of its expression in the physical world and for a direct dealing with all these external objects and movements and forces'.(1) This means that the physical plane is needed by all the higher planes as a base or field of action. Indeed, the physical is the basic template on which life and mind manifests. An acknowledgement of the physical plane of consciousness does not diminish the significance of the higher planes of consciousness but on the other hand provides a scope for their manifestation in earthly terms.

While describing an individual in psychological terms, we usually focus on the uniqueness of the subjects thinking or cognitive repertoire as well as the uniqueness of the subject's emotional (vital) repertoire. One could thus describe a certain person to be rational in thinking while having difficulty in controlling anger! Likewise, there is also another dimension of an individual which is given scant attention – every subject has an unique physical personality or physical character. The Mother describes that this physical character is largely shaped by atavism and education and is modulated by the physical mind to such an extent that 'purely physically everyone has a character'. (2) Thus many characteristics of individuals like patience and physical strength are due not to vital or mental reasons but due to the physical personality. (3) It would thus be interesting to study the characteristics of the physical plane of consciousness as experientially perceived by Sri Aurobindo.

Characteristics of the physical plane of consciousness

The characteristics of the physical plane of consciousness arise from the three cardinal principles signifying Matter, as described by Sri Aurobindo (4):

a) the force of inertia

b) the force of inconscience

c) the force of division or atomic disaggregation.

(A) THE FORCE OF INERTIA

The chief characteristic of the physical plane of consciousness is **inertia** (or **tamas** in Sanskrit) that is evident both in physical earth-nature as well as in the human body. 'Physical nature is slow and inert and unwilling to change; its tendency is to be still and take long periods

of time for a little progress'.(5) This *tamas* or inertia has to be carefully distinguished from 'laziness'. Laziness has a psychological component of 'ill-will', a refusal to make an effort while in *tamas* there is an inability to make an effort. The Mother described that *tamas* is 'a purely material thing; it is very rare to have a vital or mental tamas (it may occur but through contagion), I believe it is more a tamas of the nerves or the brain than vital or mental tamas. But laziness is everywhere, in the physical, the vital, the mind. Generally, lazy people are not always lazy, not in all things. If you propose something that pleases them, amuses them, they are quite ready to make an effort. There is much ill-will in laziness'.(6)

The question arises: How does inertia become a characteristic of the physical consciousness? Sri Aurobindo explains that the inertia rises up from the subconscient to the level of the physical consciousness. However, the inertia cannot abolish the effects of the higher non-physical planes of consciousness on the physical but can dilute their action or bring them down to a lower level.(7) In other words, one of the resultants of the phenomenon of inertia or *tamas* is that the physical plane offers resistance to the workings of the higher powers of consciousness.

Resistance to change

The mental consciousness manifests through cognition and volition while the vital consciousness manifests through energy, dynamism, emotions, passion. However these non-physical qualities cannot express themselves in earthly nature unless they act through the physical plane of consciousness. It is here that the difficulty arises because the mental and vital attributes can be dulled or negated by the physical inertia. The resistance offered by the physical plane can lead to non-fulfillment of many non-physical potentials of consciousness.

Thus, *resistance to change* is one of the key features of the physical plane of consciousness which being the most material is 'by nature rigid, stationary, and refractory to any rapid remoulding change'.(8) Resistance occurs due to inertia being an inherent component of the physical plane of consciousness. Moreover, this resistance is quite stubborn as the physical plane manifests through the rigidity of fixed 'forms' whereas by themselves the phenomena of the mental plane and vital plane are supple, nebulous, unstable, fluctuating and without clear boundaries .As a result, the resistance of the physical plane of consciousness to transmuting forces either results in

a) inert, inactive dullness or

b) dispersion (expressed as chaotic activity of the physical nature).

In fact, these two attributes led material scientists to formulate the concepts of chance and probability. (9)

The *tamas* or inertia of the physical consciousness which is responsible for the resistance to change also triggers off several other properties of the physical plane; viz mechanical repetitiveness, slow arousal, and passivity.

Mechanical Repetitiveness

The physical plane of consciousness needs to be repeatedly stimulated to produce any durable impression or display consistency in response. In fact, the higher planes of consciousness continually impinged on matter and these repeated impressions were necessary to produce consistent patterns of form and behaviour. In accordance to Sri Aurobindo's explanation, this is the genesis of behaviorism in psychology. (10) He also explained that this is a limitation of behaviorism as the physical plane of consciousness is only one aspect of a pluridimensional reality.

Slow Arousal

The inertia of the physical plane also modifies the reaction pattern studied in psychology and is notable for causing 'slow arousal'. Consequently, a subject who is more focused on the physical and whose intellect, will and dynamism are not optimally harnessed to combat inertia, may need a greater stimulation for arousal then others. (11) Psychologically, this could be a troublesome affair. Thus a subject having too much inertia may need more outrageous or aggressive ways to be stimulated. This may range from having highly spiced or flavored foods to enjoying a terribly violent movie. Indeed, this is why physical exercises which combat inertia are necessary for psychological growth.

Passivity

Another characteristic of the physical plane of consciousness is 'a state of fundamental passivity in which one is and does what the forces of the physical plane make one be and do' .(12) Such a passivity is capable of diminishing and negating the effects of will-power and motivation in life. This is responsible for helplessness, meaninglessness and boredom that so often leads to alienation or a life steeped in mediocrity. This inert passivity needs to be distinguished from the non-judgmental inner passivity of the witness-attitude necessary for knowledge and the luminous passivity that facilitates the surrender to the Divine. (13)

Adaptive and Maladaptive aspects of the Physical

The characteristics of the physical plane of consciousness (viz. inertia and the resultant resistance to change, mechanical repetitiveness, slow arousal and passivity) have an adaptive and survival value as they provide a stability to the bodily form that ultimately helps in the preservation of the species. In fact, the bodily form has to be protected so that it is not disrupted by universal forces. The vital and mental forces are more fluid in their operation and interaction and if the physical form did not offer resistance, they would coalesce into each other and one would lose one's individuality and become indistinguishable from another. Ideally, the form of the body has to serve as a template where vital and mental forces can manifest.

However, the same characteristics of the physical consciousness which provide stability to the bodily form also can facilitate maladaptive effect:

a) The resistance at the physical plane of consciousness to transmuting forces is implicit in the etiology of psychosomatic illnesses. It is also a reason why physical dependence in substance abuse is more problematic to tackle even if the subject conquers the psychological dependence.

b) The characteristics of mechanical repetitiveness which facilitated consistent behaviors has also its maladaptive effects in initiating refractory conditions like habit disorders (tics, torticollis). It is also interesting to note that drugs administered to correct certain habits (like attention-deficit, hyperactivity) can precipitate tics.

c) The characteristic of slow arousal modifies the reaction pattern of certain individuals to such an extent that some of the subjects may become more prone to deviant pleasures like sadism and masochism.

d) The passivity of the physical plane of consciousness is manifested in low motivation, low morale, diminished coping strategies, low self-esteem, lack of self-confidence and illness behaviour.

(B)**THE FORCE OF INCONSCIENCE**

Inertia which is the hallmark of the physical plane of consciousness arises from the inconscience and rises through the subconscious to the physical plane. This is because the

inconscience is a mask of consciousness and a cardinal feature of Matter. The 'inertia' of Matter is a 'phenomenal' description become actually Matter is not scientifically inert; the electrons are in motion, and Matter itself resolves into forms of energy. Whenever Sri Aurobindo used the word 'inertia' to describe Matter, he actually meant that 'Matter is rigidly chained by a fixed and mechanical Law which is imposed on it, which it does not understand nor has ever conceived but works out inconsciently as a machine works and knows not who created it, by what process or to what end'; while 'Spirit is free, master of itself and its works, not bound by them, creator of law and not its subject'.(14) Thus, the 'inertia' of Matter is inert in comparison to the freedom of the Spirit. Sri Aurobindo further explained that the rigid laws under which Matter operates can yield to the forces of life and mind, albeit 'reluctantly and only up to a certain point. But beyond that point it presents an obstinate inertia, obstruction, negation and even persuades Life and Mind that they cannot go farther, cannot pursue to the end their partial victory' .(15) Thus Life seeks wideness and immortality but ends in death. Mind seeks truth, love and joy but ends with error, hatred and grief. 'The inertia with which Matter responds to the demands of the Mind and Life, prevents the conquest of the Ignorance and of the brute Force that is the power of the Ignorance' .(16)

(C)THE FORCE OF DIVISION OR ATOMIC DISAGGREGATION

Sri Aurobindo explained that the phenomena of inertia and resistance of the physical is due to the material principle of division. Also, if this principle of division was not there, the supreme consciousness could not produce 'forms'. In fact, it is the purpose of Matter to be expressed in 'forms' which are durable, tangible, distinct, resistant, gross and graspable by the senses. This 'formula of accomplished divisibility' (17) is the hallmark of Matter and in contrast to the formula of 'unity and oneness' perceived by the Spirit.

Through the essence of all forms is an indivisible oneness, the expression of forms is based on divisibility. Any union of forms, either in the form of assimilation of aggregation tends to dissociation, dissolution and death. Yet, if division was not true, the physical body of the human being would not have distinctive, separative and individually unique features, neither would each human being express unique and distinct emotional and mental characteristics that make his/her uniqueness in personality, because these non-physical attributes have to be expressed through the individual body.

However, the resistance of the physical and finally death of the individual physical form negates the full manifestation of the potentialities of the personality, a reason why spiritual seekers in India traditionally regarded the body with skepticism. Despite the inertia and impermanence of physical forms, Sri Aurobindo viewed the whole phenomenon from another perspective which shows that all problems of existence actually need to be worked out to converge to a variegated harmony.

Though there is a dissolution of forms at death, the substance constituting physical forms upgrades in quality as life moves along the scale of evolution through successive species. As higher and higher species appear one after another in the evolutionary hierarchy, the quality of bodily forms also improves to support the expression of an increasingly refined and supple consciousness. If so, a logical continuation of the process can lead to such a refinement in form so that the Divine Consciousness can be supported in an increasingly compatible and conducive way. The Mother commented,

'But this substance *itself* — this material

physical substance which forms it constitutes an organism which lives for a certain length of time in a given form and then this form declines and dissolves — the substance itself constituting these successive forms progresses through all these forms. That is, the molecular, cellular substance — perhaps even the cellular - the molecular and atomic, is progressing in its capacity to express the divine Force and Consciousness. Through all these organisms this substance becomes more and more conscious, more and more luminous, more and more receptive, until it reaches a perfection sufficient for it to become a possible vehicle for the Divine Force itself which will be able to use it as it uses the elements of the other parts of the creation, like the mind or the vital. And at that moment the physical substance will be ready to manifest in the world the new Consciousness, new Light, new Will. Through all the centuries, through countless lives, passing through innumerable organisms, using countless experiences it, so as to speak, becomes refined, it is prepared, and becomes more and more receptive and open to the divine Forces'.(18)

The logical continuation of this movement is that the body should be able one day to resist decay and then be capable to willfully control and regulate the forces of decomposition.

BODY CONSCIOUSNESS

There is an inert and inactive consciousness in Matter, subconscious in its operations. However, in contrast to the Matter of non-living systems, the matter in living systems becomes progressively less inert and even though it continues to be largely subconscious, it can become active when driven by the life-energy. In fact, there is in the body, an obscure consciousness proper to the limbs, tissues, glands, organs, cells. The Mother pointed out that this consciousness is difficult to change as it is under the influence of collective suggestions which belongs to the earth-consciousness as a whole and is opposed to transformation.

But there is also a subtle body-consciousness which can change the obscurity of the material part to a luminous, conscious, responsive awareness. This supple body consciousness can be developed to such an extent that it can act independently of the mental will or even against the mental will.

Actually, the cultivation of the subtle body consciousness helps the body per se to develop an unique individuality of its own, unique to each body. Just as each individual has an unique thought structure, an unique emotional repertoire; likewise, each human body can have an individuality if its own of which one may not be aware at all. This is the subtle body consciousness which has to be developed, aroused, trained and harnessed.

Sri Aurobindo elaborated about this subtle body – consciousness:

'The body, for instance, has its own consciousness and acts from it, even without any conscious mental will of our own or even against that will, and our surface mind knows very little about this body-consciousness, feels it only in an imperfect way, sees only its results and has the greatest difficulty in finding out their causes. It is part of the Yoga to become aware of this separate consciousness of the body, to see and feel its movements and the forces that act upon it from inside or outside and to learn how to control and direct it even in its most hidden and (to us) subconscient processes. But the body – consciousness itself is only part of the individualised physical consciousness in us which we gather and build out of the secretly conscious forces of universal physical Nature'.(19)

'When we advance in that ultra-normal self-knowledge and experience which Yoga

brings with it, we become aware that the body too has a consciousness of its own; it has habits, impulses, instincts, an inert yet effective will which differs from that of the rest of our being and can resist it and condition its effectiveness'.(20)

Sri Aurobindo also explained that though the mind is higher than the body, it does not necessarily mean that the body has to always remain as a blind servant of the mind. The body has also a scope for independent action: '…the body obeys the mind automatically in those things in which it is formed or trained to obey it, but the relation of the body to the mind is not in all things that of an automatic perfect instrument. The body also has a consciousness of its own and, though it is a submental instrument or servant consciousness, it can disobey or fail to obey as well. In many things, in matters of health and illness for instance, in all automatic functionings, the body acts on its own and is not a servant of the mind. If it is fatigued, it can offer a passive resistance to the mind's will. It can cloud the mind with *tamas*, inertia, dullness, fumes of the subconscient so that the mind cannot act. The arm lifts itself no doubt when it gets the suggestion, but at first the legs do not obey when they are asked to walk; they have to learn how to leave the crawling attitude and movement and take up the erect and ambulatory habit. When you first ask the hand to draw a straight line or to play music, it can't do it and won't do it. It has to be schooled, trained, taught , and afterwards it does automatically what is required of it. All this proves that there is a body-consciousness different from the mind-consciousness which can do things at the mind's order, but has to be awakened, trained, made a good and conscious instrument. It can even be so trained that a mental will or suggestion can cure the illnesses of the body' .(21)

The physical consciousness vis-à-vis physical plane of consciousness

The physical plane of consciousness represents the basic template though which the vital and mental forces act for earthly manifestation. This plane is represented both in the universe and in the individual. 'Physical consciousness' is a term with a wider connotation— it encompasses the physical aspects of all plane of consciousness and the various combination of the different planes where the physical is also involved. The striking thing is that when the physical is intertwined with other planes higher to it, it receive an illumination to enlarge its own scope but also with its inertia dulls and dilutes the higher forces. Thus, there is that part of the mind which is enmeshed in the physical — the **Physical Mind** which is narrow and limited in functioning, is concerned with small ordinary habitual thoughts, goes on doubting but can be dominated by a higher rational mental operation. In fact, the progress of human civilization, the refinement of culture and the conscious development of the individual would not have occurred unless the physical mind was enlightened by novel ideas and moved by vital dynamism. It is therefore logical to suppose that an illumination of the physical mind by the higher spiritual and supramental forces is necessary for the transformation of the physical .(22) At a still lower level, there is a Mechanical Mind which it too obscure to be influenced by higher forces.

There is also a physical aspect of the vital — the **Vital-Physical** which is below the Physical Mind and is the vehicle of the nervous responses of our physical nature, 'it is the field and instrument of the smaller sensations, desires, reactions of all kinds to the impacts of the outer physical and gross material life….its habitual reactions and obstinate pettinesses are the chief stumbling-block in the way of

transformation of the outer consciousness… It is also largely responsible for most of the suffering and disease of mind or body to which the physical being is subject in Nature' .(23) This is only natural as the physical plane with its inertia and immobility can only become activated when it is animated by the life-energy of the vital to an optimal degree. The physical tries to dilute the workings of life-energy, through the experience of exhaustion and lassitude and this is responsible for fatigue, stress and suffering.

THE FUTURE BODY

The transformation of the body is one of the most difficult things because of its inertness, resistance and perishable nature. Yet, the evolutionary nisus strives to bring such a change even at the corporeal level. Sri Aurobindo described that the difficulty of transformation of the body is dual, 'psychological and corporeal': the psychological difficulty is due to 'the effect of the unregenerated animality upon the life especially by the insistence of the body's gross instincts, impulses, desires;' and can be overcome by imposition of a higher will and a higher consciousness .(24) The corporeal change is more difficult as the structure and organic instrumentation of the body imposes its restrictions on the workings of the higher transmuting forces. Despite this, the evolutionary nisus would strive to bring changes in two directions:

a) Functionally, the actions of the bodily organs would be more and more supple and 'more serviceable for the psychological purposes of the inhabitant, less blindly material in their responses' .(25)

b) Structurally, the organs themselves might begin to change and might be substituted by 'subtle organs of a very different character or, if anything material was needed, instruments that would be forms of dynamism or plastic transmitters rather than what we know as organs'.(26) This does not mean that the present human body has to be discarded in totally. Sri Aurobindo described that the new body 'must continue the already developed evolutionary form; there must be a continuation from the type Nature has all along been developing, a continuity from the human to the divine body, no breaking away to something unrecognizable but a high sequel to what has already been achieved and in part perfected'. (27)

The future human body will develop unique potentialities if it undergoes a Supramental transformation. 'New powers have to be acquired by the body which our present humanity could not hope to realise, could not even dream of or could only imagine…The body itself might acquire new means and ranges of communication with other bodies, new processes of acquiring knowledge, a new aesthesis, new potencies of manipulation of itself and objects. It might not be impossible for it to possess or disclose means native to its own constitution, substance or natural instrumentation for making the far near and annulling distance, cognizing what is now beyond the body's cognizance, acting where action is now out of its reach or its domain, developing subtleties and plasticities which could not be permitted under present conditions to the needed fixity of a material frame'. (28)

Though such a transformation looks unrealistic at this stage of humanity, the Mother had described in her mystic vision the attributes of such a culmination,

'The supramental body which has to be brought into being here has four main attributes: **lightness, adaptability, plasticity and luminosity**. When the physical body is thoroughly divinized, it will feel as if it were always walking on air, there will be no heaviness or *tamas* or unconsciousness in it. There will be

no end to its power of adaptability: in whatever condition it is placed it will immediately be equal to the demands made upon it because its full consciousness will drive out all that inertia and incapacity which usually make Matter a drag on the Spirit. Supramental plasticity will enable it to stand the attack of every hostile force which strives to pierce it: it will present no dull resistance to the attack but will be, on the contrary, so pliant as to nullify the force by giving way to it to pass off. Thus it will suffer no harmful consequences and the most deadly attacks will leave it unscathed. Lastly, it will be turned into the stuff of light, each cell will radiate the supramental glory. Not only those who are developed enough to have their subtle sight open but the ordinary man too will be able to perceive this luminosity. It will be an evident fact to each and all, a permanent proof of the transformation which will convince even the most sceptical.

'The bodily transformation will be the supreme spiritual rebirth – an utter casting away of all the ordinary past…It is to be free of what is called Karma, the stream of our past actions: in other words, a liberation from the bondage of Nature's common activity of cause and effect. When this cutting away of the past is triumphantly accomplished in the consciousness, all those mistakes, blunders, errors and follies which, still vivid in our recollection, cling to us like leeches sucking our life-blood, drop away, leaving us most joyfully free. This freedom is not a mere matter of thought; it is the most solid, practical, material fact. We really are free, nothing binds us, nothing affects us, there is no obsession of responsibility'. (29)

References

1. CWSA 28, pg 202
2. Agenda VI, pg.229
3. Ibid
4. CWSA 21-22, pg 246
5. CWSA 31, pg 359
6. CWM, 4, pg 366
7. CWSA 31, pg 392
8. CWM 03, pg 90
9. CWSA 31, pg 392
10. Ibid, pg 401
11. CWM 5, pg 413-414
12. CWSA 28, pg 206
13. CWSA 31, pg 394
14. CWSA 21-22, pg 258
15. Ibid, pg 259
16. Ibid
17. CWSA 21-22, pg 267
18. CWM 7, pg 421
19. CWSA 28, pg 201-202
20. CWSA 23-24, pg 388
21. CWSA 28, pg 175-176
22. CWSA 28, pg 202
23. Ibid
24. CWSA 13, pg 542
25. Ibid, pg 553-554
26. Ibid, pg 555
27. Ibid, pg 556
28. Ibid, pg 556-557
29. CWM 3, pg 175-176

Cultivating Inner Peace Through Guided Meditation - Our Experience In Educational Institutions

Dr. Smruti Vaishnav
Dr. Bhalendu Vaishnav
Pramukhswami Medical College, Bhaikaka University, Gujarat

Psychic Education

The three lines of education—physical, vital and mental—deal with that and could be defined as the means of building up the personality, raising the individual out of the amorphous subconscious mass and making him a well-defined self-conscious entity. With psychic education we come to the problem of the true motive of existence, the purpose of life on earth, the discovery to which this life must lead and the result of that discovery: the consecration of the individual to his eternal principle.

The Mother

True and Living Education

That alone will be a true and living education which helps to bring out to full advantage, makes ready for the full purpose and scope of human life all that is in the individual man.

Sri Aurobindo.

Background: Conventional classroom teaching is cognitive and subject centric; it helps in learning to become; the practice of Guided Meditation is one of the meta-cognitive, deeply spiritual and learner centric approaches which helps in leaning to be. The former may be necessary to obtain subject knowledge and livelihood; the latter is essential to enhance inner growth and enrich life. Shaping a better future demands an integral synthesis of both. Indeed, the quest for identifying a man-making education and having a methodical approach for the same has never been as acute in the present times as ever before.

We teach a plethora of subjects to our students, but do we/can we teach core positive attributes such as 'Peace," 'Happiness', 'Enthusiasm'?

We are reporting in the present paper our studies on effects of Guided Meditation on Psychological Wellbeing in adolescents and trainee teachers. The innovative practice which began almost about a decade ago has been expanded to include diverse student and patient populations; *all owing to The Mother's Grace.*

1. Guided Meditation for Psychological Wellbeing in Adolescents:

Adolescence is the phase of life stretching between childhood and adulthood; it encompasses elements of biological growth and major social role transitions, both of which have important bearing for future life of individuals and the nation. It is an important time for well-being interventions for improving present and long term quality of life. Engaging individuals in specific forms of training to cultivate well being through psychotherapy and meditation training have been shown to enhance well being.

In the parlance of Indian psychology, well being refers to awareness and manifestation of a transcendental state of Consciousness, which human beings are capable of accessing.

We carried out a mixed method study in adolescent students of standard 8 (aged 13–15 years) with an aim to evaluate effects of Guided meditation (GM) founded on the methodology of Yoga—nidra on various dimensions of well being. Thirty six students of one class received GM sessions 20 minutes daily for 3 days in a week for 1 month. It was carried out during the

prayer time of the school. The intervention group was given guided meditation in a separate hall while the rest of the students participated in collective morning prayer. This arrangement ensured that there was no modification required in overall teaching schedule of the students. Primary outcome measures were happiness, perceived stress, overall quality of life, and psychological general well being.

Quantitative assessment:

Quantitative assessment was carried out using validated tools which were translated into Gujarati language according to translation and back translation methods. Primary outcome measures were change in happiness, stress, overall quality of life (QOL), and psychological general well being. The tools employed were: (i) Happiness using Faces scale for happiness, (ii) Perceived stress using Visual analog scale (VAS), (iii) Overall quality of life using Ladder scale (Cantril's self anchoring ladder), (iv) Psychological General Well Being (Psychological General Wellbeing Index-Short, and (v) "Experiential effects of GM" (a researcher designed tool for capturing certain positive and deeper qualities of one's well being not hitherto explicitly covered by other tools). Attributes measured were feelings of enthusiasm, being active, alert, and inspired, experiencing quietude, experiencing a state of self awareness, stability, and self confidence, having clarity of thoughts, control over anger, and developing a capacity of self observation.

Qualitative assessment:

Qualitative assessment comprised of (i) Diary of their daily observations and experiences - a continuous feedback strategy employed to obviate possible bias and inaccuracies, (ii) Summary description of experiences through a semi structured, open ended questionnaire, employed at the end of intervention, (iii) Narration of reflections in a letter, as if the letter was meant to be mailed to their cousins staying away.

Results:

The intervention resulted in significant improvement in all primary outcome measures. Participants reported significant improvement in the feelings of happiness, enthusiasm, quietude, being more inspired and alert, active, having clarity of thought, control over anger, and self confidence at the end of the study period. Mixed method design of the study provided cross validation and convergence of results obtained from quantitative and qualitative assessment tools.

Qualitative observations:

The emotional (positive and negative) and cognitive experiences captured while going through participants' daily records were feeling happy, peaceful, more energetic, feeling less worried, more in control of one's anger, experiencing freshness, disappearance of physical fatigue, and having an enhanced ability to focus while learning.

Emotional experiences:

All participants reported that the practice brought an experience of state of happiness, peace, and enhanced vitality during the session. A sense of happiness and relaxation was writ large on their faces at the end of every session. 75% students reported that the experience of peace continued through the day. They felt energetic and fresh through the day. One student described that he felt an atmosphere of peace spreading over the entire class. Another student mentioned that he felt peace in his mind as well as in body. Six students described that the practice removed their tiredness. "It makes the body light and mind happy" narrated a boy. Twenty one students reported that because of the intervention, they were feeling less angry.

Cognitive experiences: "Practice brings about happiness and helps in learning better"

remarked most. Twenty participants reported that they could focus better in classroom. Their learning became more enjoyable. A couple of them narrated that the practice allowed them to recall better while taking weekly examinations during study period. Six students reported that their self confidence increased. One student described that his power of resolution increased at the end of one month period.

Some unique observations:

- One participant noted in his diary on the very first day that the intervention brought about "a distinct clarity in his thinking process" along with "general sense of quietude"
- One student described that "**my worries have started reducing**"
- "Freshness and rest resulting from half an hour of GM is far more energizing than hours of normal sleep," narrated one participant
- One participant described the experience as if she felt like "**being in heaven**".
- **Many participants mentioned that "GM was the greatest gift that they have received"**
- Parents and class teachers of the participants observed that their wards appeared quiet and happy and lost temper less frequently during the study period.

Conclusion:

Introducing a school based Guided Meditation intervention has a potential to reach out to adolescents in a safe, attractive, and easily applicable manner which can be intertwined in formal education without any modification in teaching activities of the school. The intervention augurs very well for promotion of positive mental health and building life skills and resilience, thereby making the educational process integral.

2. Guided Meditation for Psychological Wellbeing in Trainee Teachers:

We realized from the above intervention that it has potential to nurture psychological well-being and inner growth of students. To expand the impact on larger scale, we decided to introduce Guided Meditation to trainee teachers as they are future ambassadors for this educational innovation with prayer and aspiration that these initiatives produce snowballing effects in transforming the state of future education. Indeed, this is one of the priority needs of mainstream education in the 21st century.

We conducted in-person GM sessions for 45 min/day once in a week for two months in 77 trainee teacher (B.Ed. or Bachelor of Education) students of faculty of education in a rural-based university in central Gujarat as apart of academic activities of Sri Aurobindo chair of Integral Studies and the Department of Medicine, Pramukhswami Medical College. After two months of in-person sessions, audio recording of GM was shared with them through WhatsApp as their out-station field-training program started.

The research question was: what are the effects of GM on multiple dimensions of well-being in teacher trainees? Responses were measured by quantitative and qualitative methods. Participants were asked to maintain diaries to record their experiences. During the initial couple of sessions, they were asked to record their initial experiences. Subsequently, they were asked to add on their reflections on the overall impact of the sessions on their being and becoming.

Diary recordings were in the form of free expressive format. Thematic analysis of the data was carried out based on the grounded theory of analysis. Additional instruments and quantitative measurements were (i) Happiness

(facial scale for happiness, (ii) Perceived Stress (visual analog scale) (iii) Overall quality of life (Cantrill's Self-Anchoring ladder, (iv) Psychological General Well Being (PGWBI-Shory), (v) Self-esteem (Rosenberg self-esteem test, (vi) Spiritual intelligence (SISRI 24)

Results: Key observations captured from qualitative analysis of 475 individual observation notes were experience of quietude, freshness, and relief from fatigue, clarity of thoughts, enhanced concentration, memory and reduction of anxiety, depression, and worries.

Our results indicate that in the initial weeks, GM had positive effects on hedonic dimensions of well-being as evidenced by observations of participants regarding the feeling of peace, quietude, happiness, freshness and removal/reduction of anxiety, stress, worry, and anger. This effect was supplanted by positive effects on eudemonic dimensions during subsequent weeks. We observed that with increasing duration of the study, there was a transformative effect on thinking process from superficial to deep level, from explicit to implicit. This led to growing positive intrapersonal, interpersonal, and transpersonal effects. Indeed, studies have demonstrated that efforts to cultivate well-being tend to positively influence both these dimensions.

Thematic Analysis

Codes	Categories	Themes	Period during which these thematic observations were most prominent
Inquisitiveness, finding moments	Getting oriented to the process	The "Aha" moments	1-2
2.1 Feeling of freshness	Physical effects	Physical well-being	1-12
2.1 Removal of fatigue			
3.1 Clarity of one's emotions	Self- awareness	Emotional well-being	1-12
3.2 Removal of anxiety, 3.3 Reduction in worries	Removal of negative emotions		
	Self-control		
3.4 Control over anger	Enhancement of positive emotions		
3.5 Reduction in exam related stress			
3.6 Feeling happy			
3.7 Feeling energized			
3.8 Experiencing quietude			
3.9 Experiencing enthusiasm			
3.10 Optimism			
3.11 Positivity			
3.12 Hope			
4.1 Clarity of thoughts	Cognitive effects	Cognitive well-being	4-12
4.2 Enhanced memory			
5.1 Meaningful connection with others	Enhancement of social awareness	Social well-being	4-12
5.2 Better interpersonal relations			
6.1 Gratitude	Acceptance	Spiritual well-being	4-12
6.2 Self-confidence	Connection with meaning and purpose of life		10-12
6.3 Awareness of values			
6.4 Becoming more conscious of overall sense of oneself and its connection with purpose in life			
7.1 Resolve to practice regularly	Harvesting the benefits of regular practice	Making sense of purpose	4-12
7.2 Taking initiatives to pass on the practice of Yoga nidra to family, friends, and students			

The first session: getting introduced to the process, the "*Aha!*" moment

1. Everyone felt that GM sessions created an atmosphere of peace spreading over the entire hall.
2. A sense of happiness and relaxation, writ large on their faces at the end of the session was observed by one and all the participants, teachers, and trainers.
3. On student mentioned that the session took him to "another world" - away from sorrow and tension
4. "Eternal Peace" noted another.

Physical well-being

1. Many reported "disappearance of physical fatigue, relaxation, and freshness during the session, persisting for a variable period after the session"
2. Four participants mentioned that "they felt sleepy during the first session. However, as the practice continued, this phenomenon was replaced by increase in freshness"
3. "Freshness and rest resulting from half an hour of GM are far more energizing than hours of normal sleep," observed one participant.

Emotional well-being

1. "One can say with certainty that Yoga-nidra/GM gives immutable peace"
2. "GM increases enthusiasm; feelings have become quiet"
3. "I was able to control my feelings; the practice gives mental stability"
4. "It helps in changing one's bad behavior and changing one's nature"
5. "I forgot my anger!"

Cognitive/mental well-being

1. "**GM is a very useful method of mental education which is missing in the current education system"**
2. About 35% of participants mentioned "they could focus well on learning during the study. Participants felt relaxed and comfortable during the examination" "This was a different experience for taking examinations" – 15 participants mentioned!
3. "My self-confidence has increased"
4. "My direction of thought has changed. I can think about future with clarity"
5. "GM enhanced my clarity of thoughts and ability to make decisions"
6. One participant recorded that "it helped her in removing conflicts"
7. "I could fully experience the 'visualization' and enjoyed it the most."

Social well-being

1. "My feelings about others have started changing…I have become more stable. My relations with others are becoming more deep and pleasant."
2. "I feel, and my friends confirm too that I have changed a lot due to GM ."
3. One participant recorded that during the resolution stage, he "resolved never to hurt anyone"
4. Three students mentioned that they started practice of GM in their hostel by themselves from 2nd week onward.
5. "My wife joined GM session with me. She became quiet!"
6. **"Everyone must do GM. I will take it forward."**

Spiritual well-being

1. "It gives capacity to observe oneself and develop an attitude of self-contentedness"
2. "It is a practice of stilling, opening, and nourishing the mind"
3. "GM period was a golden time. From day 1 onward to the last day, I have had different new and subtle experiences. I can see difference in myself between first and last session." remarked one participant
4. One student, who wrote 15 notes in his diary (as compared to average 6–8 notes

by most) mentioned that "I have changed due to GM; my thinking, emotions, physical well-being, etc.,"

5. **"I have become more aware about my inner self, soul. I feel that GM can help in spiritual growth and help in identifying and increasing one's capacities.**
6. "Regular GM practice has potential of awakening a new consciousness in the body."
7. **"My soul and body are different and my body houses my soul."**
8. **"GM is very useful method of mental education as well as devotion."**

Experiential effects of GM: (Cronbach alpha Before: 0.72 After: 0.86)

Sr. No.	Attribute	Mean (SD)		t-score	p-value
		Before intervention	After intervention		
1	Enthusiasm	3.48(1.08)	3.76(0.12)	-2.014	0.04
2	Quietude	3.11 (1.21)	3.74 (1.07)	-3.50	0.0008
3	Happy	3.60(1.11)	3.98(1.09)	-2.28	0.02
4	Inspired	3.39 (1.06)	3.71 (0.94)	-2.12	0.03
5	Active	4.0 (1.08)	4.10 (0.99)	-0.61	0.54
6	Alertness	3.77 (1.07)	4.04 (1.01)	-1.51	0.13
7	Self-awareness	3.73 (1.00)	3.84 (0.98)	-0.68	0.49
8	Stability	3.84 (1.02)	4.27 (0.92)	-2.92	0.004
9	Self-confidence	4.07 (1.16)	4.19(1.07)	-0.72	0.47
10	Clarity of thoughts	3.86 (1.02)	3.89 (1.02)	-0.19	0.84
11	Control over anger	3.55 (1.18)	3.35 (1.12)	1.03	0.30
12	Self-observation	3.57 (1.13)	3.67 (1.15)	-0.54	0.58

We chose trainee teachers because we believed them to be more proficient in principles of reflective learning about a process which is essentially experiential. The depth of observations captured during the study validated our selection. Literature on the pedagogy of mindfulness-based approaches has placed considerable emphasis on the importance of the teacher embodying the spirit and essence of the well-being enhancing practices taught. Teacher's professional identity and personality are strengthened during their teacher training course; and therefore, it is an opportune moment to provide an input which focuses on one of the priority areas of educational goals.

Way forward:

- After these initial studies, we conducted research on guided meditation in different patient cohorts (obstetric, post-partum hypertensive, chronic renal failure, critical illness) and healthcare professionals.
- An elective on Guided Meditation was also introduced in MBBS students as a part of CBME curriculum.
- An App has been prepared for research purpose which can document exact details of listening to the recordings and psychological benefits emerging therefrom.

On 21st June, 2025 i.e. The International Day of Yoga, a compilation of audio recordings was

prepared and was shared on social media. These include: 4 YouTube videos on Guided Meditation in Gujarati and 3 YouTube videos on Guided Meditation in English.

Details of Guided Meditation YouTube Recordings

We very candidly feel that this innovation is a beautiful method of serving The Mother and opening to Her Grace, which provides a way to become Conscious of Her Presence, the *Inner Alchemy. All our endeavors are singularly directed towards this aim, over and above all matrices of 're-search!.*

We believe this practice has potential to transform education.

Gratitude to The Lord and The Mother

References:

1. Vaishnav BS, Vaishnav SB, Vaishnav VS, Varma JR. Effects of Yoga-nidra on adolescent well being: A mixed method study. Int J Yoga 2018; 11:245-8.
2. Vaishnav BS, Vaishnav SB, Vaishnav VS, Bharucha ND, Varma JR. Transformative effects of yoganidra on hedonic and eudemonic dimensions of well-being: A qualitative study in trainee teachers. Int J Yoga - Philosop Psychol Parapsychol 2019;7:17-23.
3. Vaishnav BS, Bharucha ND, Vaishnav SB, Vaishnav VS, Varma JR. Effects of yoganidra on well-being of trainee teachers. J Heal Sci Prof Educ. 2021;01(01):1–6.

Photographs: Guided Meditation sessions in school children: (2023-2024)

Co-authors: Jagdish R Varma, *Neepa D Bharucha*, Vibha S Vaishnav

Institutions:(i) Sri Aurobindo chair of Integral Studies Sardar Patel University

(ii) *Pramukhswami Medical college, Bhaikaka University, Karamsad, Gujarat.*

It is in silence that the soul best expresses itself.

******

It is not in the outward circumstances that you must look for quietness, it is from inside yourself. Deep inside the being there is a peace that brings quietness in the whole being down to the body, if we allow it to do so. It is that peace you must seek and then you will get the quietness you wish for.

The Mother
CWM 14, 143, 138

Thy Peace,
O Lord, a boon within to keep
Amid the roar and ruin of wild Time...
Thy calm, O Lord, that bears thy hands of joy...."

Sri Aurobindo
Savitri, p 696

OM: The Transformative Healing Harmony

Study of Therapeutic Effects of Listening to OM Chanting (528 Hz)

OM is the signature of the Lord - The Mother

Dr Bhalendu Vaishnav

Arnab Bishnu Chowdhury

(1)

OM. The Word of Manifestation.

A The external manifestation (consciousness realised in the actual and concrete seen by the human consciousness as the waking state.)

U The internal manifestation (intermediate the inner, not the inmost being consciousness realised in the inner potentialities and intermediate states between the inmost supramental and the external seen by the human consciousness as the subliminal and associated with the dream state.)

M The inmost seed or condensed consciousness (the inmost supramental, glimpsed by the human consciousness as something superconscient, omniscient and omnipotent, and associated with the state of dreamless Sleep or full Trance.)

AUM: Turiya, the Fourth; the pure Spirit beyond these three, Atman consciousness entering into Tat Sat and able to identify with it. Believed to be obtainable in its absoluteness only in absolute Trance nirvikalpa samadhi.

Sri Aurobindo

(2)

Creation of the temporal manifestation in the image of the Truth.

OM is the manifestation. The Mahashakti comes forth from the Supreme for creation. In the eternal manifestation the Two in One are evident to each other; their identity and union are foundation of the diversity of this play, and it is the possession of the truth that makes the manifestation stable & eternal.

In the temporal creation Sat seems to be separated from Chit and Ananda. Hence the play of the inconscience becomes possible and the creation of an Ignorance and an ignorant Maya. The Chit-

Shakti has to reveal the Sat Purusha to herself and her creation and entirely to meet him and recover the true identity and union in the Ananda. She seems to be put out from him, but all the time she is in him and he in her. It is this concealed truth that has to become manifest and effective and its discovery is the secret of the new creation in which the superconscient and inconscient will become conscious and fill with the supreme Sacchidananda, One in Two and Two in One. Then the temporal manifestation will be recreated in the image of the Truth. It will be in harmony with the eternal manifestation, built by what comes down to it directly from the Eternal. For through the Ananda and the Supramental the eternal manifestation stands behind the temporal creation and secretly supports its involved and evolving movements.

Sri Aurobindo

(3)

"A mantra given by a guru is only the power to realise the experience of the discoverer of the mantra. The power is automatically there, because the sound contains the experience. I saw that once in Paris, at a time when I knew nothing of India, absolutely nothing, only the usual nonsense. I didn't even know what a mantra was. I had gone to a lecture given by some fellow who was supposed to have practiced "yoga" for a year in the Himalayas and recounted his experience. All at once, in the course of his

lecture, he uttered the sound OM. And I saw the entire room suddenly fill with light, a golden, vibrating light… I was probably the only one to notice it. I said to myself, “Well!” Then I didn’t give it any more thought, I forgot about the story. But as it happened, the experience recurred in two or three different countries, with different people, and every time there was the sound OM, I would suddenly see the place fill with that same light. So I understood. That sound contains the vibrations of thousands and thousands of years of spiritual aspiration – there is in it the entire aspiration of men towards the Supreme. And the power is automatically there, because the experience is there.”

The Mother

(4)

Background: In the present paper we are reporting two studies on therapeutic effects of listening to OM chanting in diverse groups of patients in a tertiary care hospital. Results of these interventional studies exemplify application of collaborative wisdom of ancient truths and modern science in patient care. The first study was a randomized control trial on study of effect of OM chanting of 528hz frequency on heart rate variability, psychological wellbeing, and quality of sleep in patients of hypertension. The second study in a randomized control trial on effect of OM chanting on heart rate variability and quality of life in end stage renal disease patients undergoing maintenance hemodialysis.

With burden of chronic diseases surpassing acute ones, exploration of benefits of practices deeply rooted in the psyche of people through rigorous scientific research for promoting wellbeing and strengthening selfcare is becoming the need of the hour.

Evidence suggests that such interventions have bidirectional impacts between mental and physical health. A large number of non-pharmacological interventions are being offered to patients of hypertension, which include Yogasana, Meditations, Mantra Chanting, Deep Breathing Exercise etc. These interventions have been shown to produce their effect through psychoneuroimmunological mechanisms.

Ultimately, any scientific study on spirituality-based therapies play an important role in building beautiful bridges between modern and ancient healthcare approaches, thereby making care-tenor inclusive and care-components integral. Indeed, collaborative wisdom of Science and Spirituality in patient care is the need of the hour.

The practice of OM chanting is interwoven in daily life of people engaging in many religious-spiritual practices for invocation of Divine Blessings.

OM chanting is a meditative practice that involves constant repetition of three syllables (A, U, and M) silently or aloud while passively disregarding any internal or external distractions. Acceptance of OM chanting as effective means for harmonizing the mind, body, and spirit dates to prehistoric era.

The highest recognition of this practice is found in the following lines of Sri Aurobindo: ‘The mantra of the divine Consciousness brings its light of revelation, the mantra of the divine Power its will of effectuation, the mantra of the divine Ananda its equal fulfilment of the spiritual delight of existence. All word and thought are an outflowering of the great OM,—OM, the Word, the Eternal. Manifest in the forms of sensible objects, manifest in that conscious play of creative self conception of which forms and objects are the figures, manifest behind in the self-gathered superconscient power of the Infinite, OM is the sovereign source, seed, womb of thing and idea, form and name,—it is itself, integrally, the supreme Intangible, the original Unity, the timeless Mystery self-existent above all manifestation in supernal being. This sacrifice is therefore at once works and adoration and knowledge. (5)

The Function of A Mantra : '.... The function of a mantra is to create vibrations in the inner consciousness that will prepare it for the realisation of what the mantra symbolises and is supposed indeed to carry within itself. The mantra OM should therefore lead towards the opening of the consciousness to the sight and feeling of the One Consciousness in all material things, in the inner being and in the supraphysical worlds, in the causal plane above now superconscient to us and, finally, the supreme liberated transcendence above all cosmic existence."

Sri Aurobindo

(6)

What ancient rishis and civilizations knew and imbued, the modern science has started discovering anew. Scientific investigations exploring the potential mechanisms through which OM chanting may exert its effects reveal that OM chanting can induce a relaxation response, characterized by reduced heart rate, blood pressure, and respiratory rate. This response is mediated by increased parasympathetic activity and decreased sympathetic activity, leading to improved HRV and overall cardiovascular function. Neurophysiologically, verbal chanting or listening to "OM" chanting have been shown to facilitate flexible switching between various specific resting-state networks such as the attentional network, frontoparietal control network, and default mode network to induce a relaxed state and could improve attention simultaneously (7) OM chanting has also been associated with psychological benefits such as reduced stress, anxiety, depression, and enhanced emotional stability and psychological well-being. These effects are thought to be mediated by the modulation of autonomic nervous system activity and the activation of specific brain regions involved in emotional regulation and stress resilience.

Heart rate variability (HRV), i.e. variation in the time intervals between successive heart-beats has emerged as a valuable non-invasive tool for assessing autonomic regulation, emotional regulation, and overall cardiovascular health.

Intervention:

We set out to investigate effects of listening to OM chanting specifically composed at 528 Hz on blood pressure, HRV, psychological well-being, and quality of sleep in participants with hypertension and patients of end-stage-renal disease on maintenance hemodialysis.

The OM chanting was specially composed and recorded at the frequency of 528 Hz by Arnab Bishnou Choudhury, a musician, therapist and researcher, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry.

Selection of 528 Hz frequency was based on several studies which provide neurohormonal basis of effect of this frequency in reducing anxiety, increasing happiness, and improving cell survival in humans, and animals (8,9). Sound of 528 Hz. frequency has been identified as 'one of the most important frequencies for transformation and DNA repair, which also helps to increase awareness. (10) The frequency 528 Hz relates to the note MI on the musical scale, which from the Latin phrase "MI – ra gestorum," which means "miracle."

While positive effect of OM chanting/ listening of non-specified frequency on individual parameters has been reported, to the best of our knowledge, ours was the first study which evaluated immediate and long term (one month) effects of OM chanting composed at 528 Hz in hypertensive and kidney disease patients.

In the study in hypertensive patients, we included clinically stable participants of hypertension stage 1 in the age group of 18-80 years. Parameters studied were blood pressure, heart rate variability, psychological general wellbeing (PSWBI-Short) and quality of sleep

(Pittsburgh Sleep Quality Index). Intervention group received standard care and listened to OM Chanting daily for 15 minutes for one month. Initially a mobile application was developed, to check for details of compliance for OM listening at home, however, due to technical and operational constraints including iOS and Android cross-platform app compatibility and other unanticipated technical glitches, its use had to be discontinued. Therefore the audio was shared using WhatsApp messaging services/email to the participants thereafter. Compliance was ensured using regular telephonic follow up. The outcome variables were recorded and compared immediately post-intervention and after 4 weeks. Compliance was ensured using regular telephonic follow-up. It has been reported that poor quality of sleep correlates with degree of blood pressure and vice versa.

In the study in patients of end-stage kidney disease, we included 60 patients on maintenance hemodialysis visiting our dialysis centre. Participants in the intervention group listened to OM chanting recorded at 528 Hz for 30 minutes during first hour of hemodialysis for three days /week for one month. The parameters studied were pulse, blood pressure, heart rate variability, Kidney Disease Related Quality of Life (KDQOL) and psychological general wellbeing.

Results:

Hypertensive patients: Physiological and Psychological Effects: After the first session of OM chanting, the intervention group showed statistically significant reduction in HR, SBP, DBP, which further reduced at the end of the intervention period (1 month). Heart rate variability (HRV) parameters also showed notable improvements; at both the first session and at the study endpoint, the intervention group had statistically significant increases ($p < 0.05$) in RMSSD, SDNN, HF, total power, and the LF/HF ratio. No significant changes were observed in these physiological parameters within the control group across the study period.

Some of the observations on vital parameters in hypertensive patients are as under.

Effects on Psychological Parameters and Sleep Quality: The intervention significantly improved psychological parameters and sleep quality. There was marked reduction in perceived stress levels and decrease in anxiety. Significant

Variables	PRE INTERVENTION MEAN (+/-SD)	IMMEDIATE INTERVENTION MEAN (+/-SD)	P-VALUE	END OF STUDY MEAN (+/-SD)	p-value
PULSE	86.52 (9.209)	71.48(5.480)	<0.001	75.93(7.221)	<0.001
SBP	143.85(13.988)	122.89(8.437)	<0.001	133.85 (13.01)	0.005
DBP	88.44(8.234)	76.52(5.591)	<0.001	83.04(9.036)	0.012
LF	169.48(122.06)	189.11(116.83)	0.009	190.07(145.07)	0.201
HF	187.11(168.214)	299.22(242.186)	<0.001	265.96(171.215)	<0.001
TOTAL POWER	356.26(265.604)	488.78(327.370)	<0.001	456.30(294.633)	<0.001
PSQI	6.48(2.47)			5.04(2.24)	<0.001

improvement in overall psychological well-being and sleep quality was recorded. Notably, the total PGWBI score increased from 18.85 to 20.93 ($p<0.001$), while the PSQI score decreased from 6.48 to 5.04 <0.001). The PSS score dropped from 18.43 to 15.85 (p-0.001). The beneficial effects observed in our study were in yoga naive individuals and in individuals practicing different faith/religions who readily accepted to participate in the intervention.

Results of our both studies indicate that listening to OM chanting composed at 528 Hz frequency produces immediate and sustained autonomic modulation accompanied by improvement in psychological well-being. The studies contribute to the growing body of evidence supporting OM recitation—as effective, culturally rooted, non-pharmacological interventions in management of hypertension and an effective intervention for improving quality of life in patients on hemodialysis. Homebased OM chanting may nourish nourishing selfcare practices for better quality of life possibly in many diseases.

Patients on maintenance hemodialysis:

Heart rate variability parameters like RMSSD, SDNN, PN50, total power and HF power were significantly increased in intervention groups as compared to control groups. Cardiovascular parameters like systolic blood pressure, diastolic blood pressure, mean arterial pressure and heart rate were significantly decreased in intervention group as compared to control group. Kidney-disease-related-quality of life (KDQOL) and positive well-being were significantly increased in intervention group as compared to control group.

Participants in the intervention group documented several positive experiences in their diaries. One patient noted a general sense of calmness and clarity of thought on the first day of the intervention. Another reported a decrease in health-related worries. Three patients described feeling like they were in heaven and close to God during OM chanting. One patient mentioned gaining better control over anger and developing patience after a few days of practice. Additionally, one participant described the chanting as bringing a deep sense of peace and tranquillity, while two others experienced a release of tension and stress. Dialysis technicians and supporting staff also observed that the subjects appeared calmer, happier, and had fewer temper outbursts during the study period.

From spiritual perspective, importance of OM as Supreme primordial sound has been accepted since millennia, which the scientific studies endeavor to objectively understand. Increase in parasympathetic dominance, as reflected in increase in HF power and improved time domain parameters observed in our study offers a mechanism which can play a critical role in parasympathetic regulation and therethrough cardiovascular health.

Implications:

These studies have several important implications:

1. In the context of Integral health, OM chanting enhances physical, vital, and mental wellbeing at once. Its resonance helps one to experience an inner sanctuary of peace and Bliss. This connect is a perfect medium for effective influence of psychic consciousness on one's outer members.
2. Cultural appropriateness and health promotive value. The study provides a unique example of incorporation of integral care founded on Indian theories of human existential gestalt.
3. Given the high prevalence of anxiety, depression, and autonomic dysfunction in patients of hypertension and those on maintenance dialysis, OM chanting could serve as an effective adjunctive therapy to standard medical treatments.

4. The effectivity, simplicity and cost-effectiveness of the intervention makes it valuable, viable and accessible.
5. It is also envisaged that such type of research would open the new avenues of applying the ancient knowledge in modern times and at the same time open the door for young researchers to explore applications of Vedic knowledge in healthcare.
6. Homebased OM chanting may nurture selfcare practices for better quality of life and integral health.

All word and thought are an outflowering of the great OM,—OM, the Word, the Eternal. Manifest in the forms of sensible objects, manifest in that conscious play of creative self-conception of which forms and objects are the figures, manifest behind in the self-gathered superconscient power of the Infinite, OM is the sovereign source, seed, womb of thing and idea, form and name,—it is itself, integrally, the supreme Intangible, the original Unity, the timeless Mystery self-existent above all manifestation in supernal being.[4] This sacrifice is therefore at once works and adoration and knowledge.

Sri Aurobindo

(11)

Three Tasks

Three tasks for strengthening India's true role in the world:

1. **The recovery of the old spiritual knowledge and experience in all its splendour, depth and fullness is its first (most essential)**
2. **Flowing of this spirituality into new forms of philosophy, literature, art, science and critical knowledge.**
3. **Original dealing with modern problems in the light of the Indian spirit to formulate a greater synthesis formulate a greater synthesis of a spiritualised society: the third and most difficult.**

Its success on these three lines will be the measure of its help to the future of humanity.

SRI AUROBINDO

(12)

References:

1. The Mother CWM, Vol. 15, 33
2. Sri Aurobindo, CWSA 11, 1137
3. Sri Aurobindo, CWSA 11, 1138
4. The Mother, The Yoga of the Cells
5. Sri Aurobindo, CWSA 19 329
6. Sri Aurobindo CWSA, Vol. 29, 323-34
7. Saini M, Gurjar A, Muthukrishnan SP, Kaur S, Sharma R, Tayade PT. Global Effect on Cortical Activity in Young Indian Males in Response to "OM" Chanting: A High-Density Quantitative Electro-Encephalography Study. Ann Neurosci. 2024 Jul;31(3):176-185. doi: 10.1177/09727531231183219. Epub 2023 Aug 17. PMID: 39156622; PMCID: PMC11325691.
8. Akimoto, K., Hu, A.L., Yamaguchi, T. and Kobayashi, H. (2018) Effect of 528 Hz Music on the Endocrine System and Autonomic Nervous System. Health, 10, 1159-1170. https://doi.org/10.4236/health.2018.109088
9. Bando H, Yoshioka A, Bando M, et al. Certain frequency music has attracted attention for possible effective healing. Int J Complement Alt Med. 2023;16(2):119 120. DOI: 10.15406/ijcam.2023.16.0063
10. Nakajima Y., Tanaka N., Mima T., Izumi S.I. Stress Recovery Effects of High- and Low-Frequency Amplified Music on Heart Rate Variability. Behav. Neurol. 2016;2016:1–8. doi: 10.1155/2016/5965894.
11. Sri Aurobindo CWSA 20, 15

Other authors:

Dr Ankur Bhoot, Dr Priyanka Menghani,
Dr Maulin Shah, Dr Hasmukh Shah,

Institutions:

(i) Pramukhswami Medical college, Bhaikaka University

(ii) Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry

The Urgency of Spirituality in Medical Education

Dr. Lucy Das
Dean & Principal, SCB Medical College & Hospital, Cuttack

In the fast-paced and ever-evolving world of medicine, the focus has traditionally been on the scientific and technical aspects of healing. Medical students are trained to diagnose diseases, prescribed treatments, and perform intricate procedures. However, the spiritual dimension of patient- care is messing in the present modality. There is urgent need to integrate spiritual components into medical education and such a shift is essential for creating more compassionate, holistic, and effective healthcare professionals.

Modern medical education tends to view the human body as a complex machine. The focus is on individual organs, system, and their biochemical interactions. While this approach has led to remarkable advancements in treating physical ailments, it often overlooks the patient's emotional, psychological, and spiritual well-being. This can lead to a disconnect between the healthcare provider and the patient, as the provider may fail to recognize the patient as a whole person with unique beliefs, values, and a spiritual framework that influences their health and healing.

Integrating spiritual components into medical education does not mean promoting any specific religion. Instead, it involves fostering an understanding of the patient's spirituality as a source of strength and comfort. Spiritual components in a medical context can be defined as:

· ***Empathy and Compassion***: The ability to understand and share the feelings of another, which is a cornerstone of compassionate care.

· ***Presence and Active Listening***: Being fully present with the patient, listening not just to their words but also to their fears, hopes, and anxieties.

· ***Cultural and Religious sensitivity***: Recognizing and respecting the diverse spiritual and religious beliefs of patients, and understanding how these beliefs may influence their healthcare decisions.

· ***Fostering Hope and Resilience***: Supporting patients in finding hope and inner strength, which can significantly impact their healing process.

Benefits of Integrating Spirituality into Medical Education.

Th Urgency to incorporate these components stems from the numerous benefits they offer to both patients and healthcare providers:

1. ***Improved Patient Outcomes***: Patients with a strong spiritual or religious belief system often exhibit greater resilience, cope better with pain and illness, and have a more positive outlook, all of which can contribute to faster recovery.

2. ***Enhanced Physician-Patient Relationship***: When physicians are trained to address the spiritual needs of their patients, they build deeper trust and report. This leads to more open communication, better adherence to treatment plans, and a greater sense of partnership in the healing process.

3. ***Increased Physician Well-being***: The medical profession is known for its high rates of burnout and compassion fatigue. By integrating spiritual components, physicians can find a deeper sense of purpose and meaning in their work. This can help them navigate the emotional

challenges of the profession and maintain their own well-being.

4. Holistic and Patient-Centered Care: The integration of spiritual components aligns with the principles of patient-centered care, which emphasizes treating the whole person rather than just the disease. This approach recognizes that health is not merely the absence of disease but a state of complete physical, mental, and social well-being.

The Path Forward:

Integrating spiritual components into medical education requires a thoughtful and deliberate approach.

- ***Curriculum Reform:*** Incorporating courses or modules on medical ethics, the psychology of illness, and the role of spirituality in healthcare.
- ***Role-playing and simulation:***Using case-based scenarios and role-playing exercises to help students practice communication skills and learn how to address sensitive topics with patients.
- ***Interdisciplinary Collaboration:*** Encouraging collaboration between medical schools and departments of psycology, philosophy, and sociology to provide a broader perspective on human suffering and resilience.
- ***Faculty Development:*** Training medical faculty to be role models for compassionate care and to create a learning environment that values the humanistic aspects of medicine.
- ***Mentorship and Reflection:*** Providing students with opportunities for mentorship and personal reflection to help them develop self-awareness and a deeper understanding of their own values and beliefs.

Conclusion

The urgency of integrating spiritual components into medical education is undeniable. By training future physicians to be more compassionate, empathetic, and spiritually sensitive, we can create a generation of healthcare providers who are not only technically proficient but also deeply human. This shift will not only benefit patients by providing them with more holistic and compassionate care but will also empower physicians to find greater meaning and fulfillment in their noble calling. The time is to ensure that the future of medicine is not just about curing diseases but about healing people.

✾

It might be better to remind you that we are here for a special work, a work which is done nowhere else.

We want to come in contact with the supreme consciousness, the universal consciousness, we want to bring it down in ourselves and to manifest it. But for that we must have a very solid base; our base is our physical being, our body. Therefore we have to build up a body solid, healthy, enduring, skilful, agile and strong, ready for everything. There is no better way to prepare the body than physical exercise: sports, athletics, gymnastics, and all games are the best means to develop and strengthen the body.

Therefore I call you to go through the competitions beginning today, full-heartedly with all your energy and all your will.

1 April 1966 ***The Mother***

Understanding and Addressing Psychological Issues in School Children

Dr. Seema Parija
Associate Professor & HOD, Department of Psychiatry,
MJKMCH, Jajpur

Childhood is often imagined as a period of innocence, play, and boundless happiness. However, for many children, this image does not reflect reality. Increasingly, young minds are getting burdened with psychological challenges that hinder their growth, learning, and relationships. Shifting family structures, parental neglect, bullying, excessive screen exposure, and mounting academic pressure all contribute to these struggles.

Schools, while central to a child's cognitive and social development, can sometimes amplify stress. Academic demands, peer pressure, and performance expectations may lead to anxiety and emotional strain. Early recognition of such issues is therefore crucial to ensure healthy development and academic success.

Epidemiological data highlight the seriousness of this concern. According to the **World Health Organization (WHO),** approximately **15% of children and adolescents worldwide** experience mental health conditions like anxiety, depression or behavioural issue. This number may be conservative due to undiagnosed conditions and stigma related to seeking help.

A child's story:

Riya (name changed), a 12-year-old student in Class 7, was once lively and cheerful. Over few months, her teachers noticed she had grown unusually quiet. She began avoiding group activities and frequently complained of stomach aches before exams. At home, her parents observed that she spent long hours worrying about grades and cried if she scored less than expected. Eventually, Riya started refusing to go to school altogether

Concerned, her parents consulted a mental health professional. She was diagnosed with anxiety disorder. With therapy, relaxation exercises, and support from her teachers, Riya slowly regained her confidence. Today, she still studies hard, but she has also learned that her self-worth is not defined only by marks.

Riya's story is not unique—many children silently battle similar struggles. Recognizing these early can make all the difference.

Why do children develop psychological issues?

There is rarely one single reason why a child develops psychological difficulties. Instead, it's a mix of biological, emotional, and environmental factors:

- **Biological factors:** Genetic predisposition to mental health disorders (e.g., anxiety, depression), birth complications, neurodevelopmental problems may contribute to various psychological issues.
- **Psychological factors:** Low self-esteem, poor coping skills, or trauma or constant family conflict during childhood may lead to mental health issues.
- **Family Environment:** Quarrels, harsh parenting or neglect, unregulated excessive smartphone use , parental substance abuse or mental illness makes a child vulnerable for mental disorders.
- **Social factors:** Poverty, bullying, exam stress etc are risk factors for psychological issues in children.

Common psychological issues in school children

1. **Anxiety Disorders** – From exam fear to social worries, many children struggle with overwhelming anxiety which may lead to school refusal or frequent absenteeism.
2. **Depression** – Persistent sadness, withdrawal, or loss of interest in play, sleep disturbance, lack of concentration in studies are signs of depression.
3. **Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)** – Difficulty focusing, following

instructions, and controlling impulses often causes hinderance in learning.

4. **Learning Disabilities** – Dyslexia, dyscalculia, and related difficulties lowers academic confidence.
5. **Behavioral Problems** – Aggression, defiance, or conduct issues disrupting peer and teacher relationships.
6. **Substance Use in Adolescence** – Experimentation with alcohol, tobacco, or drugs as coping strategies increases long-term psychiatric risks.

Warning signs Parents/ Teachers should not ignore

1. Sudden drop in grades
2. Frequent headaches or stomach aches without medical cause
3. Withdrawal from friends or family
4. Extreme mood swings or aggression
5. Trouble sleeping or eating

Why early help matters?

Mental health issues rarely vanish on their own. With timely support, however, children can learn to cope, recover, and thrive. Parents and teachers play a critical role by noticing changes early, listening without judgment, and seeking professional help when needed.

School-Level Interventions

1. **School-Based Mental Health Programs** – Life skills education, stress management workshops, mindfulness, and peer mentoring can help create a supportive environment.
2. **Anti-Bullying Policies** – Awareness campaigns, safe reporting, and strict measures to curb bullying.
3. **Teacher Training** – Recognizing early warning signs and referring students for help.
4. **Inclusive Education** – Providing equal opportunities and support for children with special needs.

Quick relaxation exercises and mindfulness techniques can be taught in schools

- **Balloon Breathing:** Imagine blowing up a balloon—slowly inhale, then exhale fully.
- **Five Senses Check-In:** Notice one thing you can see, hear, touch, smell, and taste.
- **Tense & Release:** Squeeze fists tightly, then relax—repeat with shoulders and feet.

Family-Level Interventions

1. Parental education on positive parenting and emotional support.
2. Family therapy for resolving conflicts and improving relationships.
3. Monitoring children's digital exposure to reduce risks of cyberbullying.
4. Promoting healthy lifestyle practices (exercise, sleep, nutrition).

How Parents can support at home

- Listen more, lecture less.
- Praise effort, not just results.
- Share family time without gadgets.
- Encourage hobbies, creativity, and play.
- Seek professional help early if needed.

Individual-Level targeted Interventions

1. **Counseling and Therapy:** Supportive, non-judgemental empathetic listening can help the child. If needed specialized therapy sessions like Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for anxiety and depression may be conducted.
2. **Special Education Support:** Individualized Education Programs (IEPs) and remedial teaching for children with autism and specific learning disorder.
3. **Skill Training:** Time management, anger management, stress reduction, and social skills training may be beneficial.

Conclusion

Psychological issues among school children are real and require urgent attention. Mental health must be prioritized alongside physical health, as both are essential for holistic development of a child. By recognizing early warning signs, addressing underlying causes, and providing timely interventions, schools and families can create a supportive ecosystem for optimal development of children. When nurtured well, children not only achieve academic success but also develop the resilience, confidence, and emotional strength needed for leading a meaningful life.

Integral Health Consciousness In School Children

Dr. Ramamani Dalai
Professor and Head,
Department of Ophthalmology, SCB Medical College, Cuttack

Good health is a prerequisite for spiritual and national development. Schools create a unique opportunity to improve both the education and health status. Quality education and better health remains the task of all of us. It is therefore vital that learners, teachers, health workers, parents and communities are jointly engaged to bring about an improvement of the overall situation of health and wellbeing of the students. Other than the family, no social institution has greater influence on the lives of children than schools.

Benefits of School Eye Health Programs:

Improved Academic Performance: Early detection and treatment of vision problems can significantly improve students' learning and academic outcomes.

Reduced Risk of Blindness: By addressing refractive errors and other eye conditions early, school eye health programs can help prevent avoidable blindness.

Overall Well-being: Good vision contributes to a child's overall well-being, social development, and future opportunities.

Eye health awareness is implemented in schools as follows:-

1. Vision Screening and Early Detection:

Regular Eye Screenings: Schools conduct annual or bi-annual vision checks to identify students with visual impairments early.

Targeted Screening: Initiatives may also include screening in anganwadis (pre-schools) and household screenings to reach a wider population.

Referral Mechanisms: Students identified with vision problems are referred for further examination and treatment, including access to spectacles if needed.

2. Eye Health Education:

Curriculum Integration: Eye health education is integrated into the school curriculum, raising awareness about common eye conditions, good eye care habits, and the importance of regular check-ups.

Promoting Healthy Habits: Educating students about the 20-20-20 rule (every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds), proper lighting, and screen time management helps prevent digital eye strain.

Outdoor Activities: Encouraging outdoor play and activities is promoted as it helps reduce the risk of myopia.

3. Access to Eye Care Services:

Free or Subsidized Spectacles: Schools may provide free or subsidized spectacles for students who need them, ensuring they have access to clear vision for learning.

Follow-up Mechanisms: Mechanisms are in place to monitor and support students who have received interventions, ensuring they continue to receive necessary care.

Community Involvement: Schools collaborate with local health authorities, NGOs, and eye care professionals to deliver comprehensive eye care services.

4. Teacher Training and Awareness:

Teacher Training: Teachers are often trained to conduct basic vision screenings and identify students with potential eye problems.

Advocacy: Teachers and school staff act as advocates for eye health, promoting good practices and encouraging students and parents to prioritize eye care.

5. Addressing Stigma:

Promoting Acceptance: on reducing stigma

associated with visual impairment and spectacle wear, fostering a more inclusive environment for students with vision problems.

Thus by implementing comprehensive school eye health programs, schools play a vital role in safeguarding the vision and future of their students.

Simple points to remember

ଆମର ଆଖି ଅମୂଲ୍ୟ, ଏହା ଆମକୁ ଦୁନିଆକୁ ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ, ଏହାକୁ ସୁସ୍ତ ରଖିବା ଆମର ଦାୟିତ୍ୱ। Our eyes are precious, they help us see the world. Therefore, it is our responsibility to keep them healthy."

"ଆଖି ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ। ଏହା ଆମକୁ ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଆମର ପାଠ ପଢ଼ିବାରେ, ଖେଳିବାରେ, ଏବଂ ସବୁକିଛି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ତେଣୁ ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ।" "Eyes are an important part of our body. They help us see, they help us read, play, and do everything. Therefore, it is very important to keep our eyes healthy."

Tips to prevent eye Problems:

ସାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା: "Eat healthy food." (Fruits and vegetables rich in Vitamin A, C, and other nutrients as mentioned below)

ଅଧିକ ସମୟ ପରଦା ଉପରେ ନରହିବା: "Avoid spending too much time in front of screens."

ଆଖିକୁ ସଫା ରଖିବା: "Keep your eyes clean."

ଆଖିକୁ କୌଣସି ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ଘଷିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ: "Avoid rubbing your eyes with anything."

ଆଖିକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବା: "Protect your eyes from sunlight." (Wearing sunglasses is mentioned)

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ - "If you notice any problem with your eyes, immediately consult an eye doctor."

Some advice:-

- **Under 2 years:** No screen time is recommended, except for possibly background music.
- **Ages 2-5:** One hour per day is the maximum, with parental involvement or co-viewing.
- **Ages 5-17:** Two hours per day is the recommended maximum, according to the American Academy of Pediatrics.
- **Adults:** While there are no official guidelines for adults, limiting recreational screen time to 2-4 hours per day is generally advised, in addition to work-related screen time.

Tips for Managing Screen Time:

- **Lead by Example:** Parents should model healthy screen habits.
- **Create Tech-Free Zones:** Establish areas in the home, like bedrooms or during meals, where devices are not allowed.
- **Set Schedules:** Plan screen-free times for activities like outdoor play, family time, and reading.
- **Take Breaks:** Use the 20-20-20 rule.
- **Prioritize Physical Activity:** Encourage movement and outdoor time to balance screen time.
- **Choose Quality Content:** Ensure that the content children are viewing is age-appropriate and educational.

Foods rich in specific nutrients:

- **Lutein and Zeaxanthin:** Leafy green vegetables (spinach, kale), colourful fruits and vegetables.
- **Omega-3 Fatty Acids:** Oily fish (salmon, tuna, mackerel), nuts and seeds.
- **Vitamin A:** Sweet potatoes, carrots, leafy greens, dairy products.
- **Vitamin C:** Citrus fruits, berries, leafy greens.
- **Vitamin E:** Nuts, seeds, leafy greens.
- **Zinc:** Beef, shellfish, beans, legumes.

Points to prevent eye injuries in school:

1. Protective Eyewear:

Sports:

Wear appropriate safety goggles or face shields during sports like basketball, hockey, and racquetball, where there's a risk of impact or projectiles.

Science Labs:

Utilize safety goggles during science experiments, especially those involving chemicals or projectiles.

Tools and Materials:

When using tools or materials that could cause eye injuries (e.g., during woodworking or art projects), always wear safety glasses.

2. Safe Play and Supervision:

Avoid Hazards:

Be aware of surroundings and potential hazards like sharp objects, projectiles, and chemicals.

Supervise Activities:

Actively supervise children during activities that could pose a risk to their eyes, says Head Start.

Safe Toy Selection:

Choose toys appropriate for a child's age and developmental level, and avoid toys with sharp edges or projectiles, especially for younger children.

Safe Play Practices:

Teach children not to poke each other's eyes or play with sharp objects near their faces.

3. Hygiene and Other Precautions:

Wash Hands:

Regularly wash hands, especially before touching eyes or applying eye makeup.

Avoid Sharing:

Do not share eye makeup or personal eye care items with others to prevent infections.

UV Protection:

Wear sunglasses with UV protection, especially outdoors and during activities that involve prolonged exposure to sunlight.

Digital Eye Strain:

Be mindful of digital eye strain by taking breaks (e.g., the 20-20-20 rule), adjusting screen brightness, and using lubricating eye drops if needed.

4. Education and Awareness:

Educate Children:

Teach children about the importance of eye safety and how to protect their eyes from injury.

Red Flags (the need of urgent attention) of conditions:

Squinting:

If a child frequently squints, especially when looking at distant objects, it could be a sign of near-sightedness (myopia).

Holding objects close or sitting near the TV /black board:

This can indicate a child is trying to compensate for vision problems by bringing things closer to their eyes.

Complaints of headaches or eye pain:

These can be indicators of eye strain, particularly after reading or using digital devices.

Excessive eye rubbing:

While occasional eye rubbing is normal, frequent rubbing might suggest eye discomfort or fatigue.

Difficulty with reading or schoolwork:

Vision problems can significantly impact a child's ability to learn, leading to poor academic performance.

Eye misalignment:

If one or both eyes appear to be misaligned (crossed, turning outward, etc.), it could be a sign of strabismus (crossed eyes) or other alignment issues.

Clumsiness or bumping into things:

Trouble with depth perception or side vision can lead to accidents and clumsiness.

Sensitivity to light:

Excessive blinking or squinting in response to light could indicate a problem.

Covering one eye or tilting the head:

These actions might be attempts to improve vision by compensating for a vision problem in one eye.

Watery eyes or discharge:

While these can be symptoms of other conditions, they can also indicate eye irritation or infection.

Red or swollen eyes:

These signs can also point to infections or other eye problems.

Poor hand-eye coordination:

This could be a consequence of vision problems affecting spatial awareness.

Family history of eye problems:

If there is a family history of conditions like lazy eye or glaucoma, it increases the child's risk.

Noticeable eye flutter or abnormal eye movements:

This could be a sign of various underlying eye conditions.

White or greyish-white pupil:

This could be a sign of cataracts, retinal problems, or other serious conditions.

SOME DO'S AND DONT'S

DO'S:

Regular Eye Exams:

Schedule routine eye check-ups with an eye doctor to detect and address any potential vision problems early.

Protect Eyes from Sun:

Wear sunglasses that block 99-100% of UVA and UVB rays, especially during peak sun hours.

Use Protective Eyewear:

Encourage the use of appropriate protective eyewear during sports and other potentially hazardous activities.

Maintain Proper Lighting:

Ensure good lighting when reading, writing, or using electronic devices.

Take Breaks from Screens:

Follow the 20-20-20 rule:

Encourage Outdoor Activities:

Wash Hands Frequently:

Teach children to wash their hands before touching their eyes, especially when inserting or removing contact lenses.

Maintain a Healthy Diet:

Proper Screen Distance and Posture:

Communicate Eye Problems:

Encourage children to report any eye discomfort, blurred vision, or other vision changes to parents or teachers.

DON'TS:

Don't Smoke: Smoking can increase the risk of various eye problems.

Don't Rub Eyes Excessively: Rubbing eyes can introduce germs and cause irritation.

Don't Ignore Vision Problems: Address any signs of vision problems, such as squinting, headaches, or difficulty reading.

Don't Use Expired or Shared Eye Makeup: Avoid using old or shared eye makeup, as it can harbour bacteria and lead to infections.

Don't Look Directly at the Sun or Lasers: Never look directly at the sun or laser pointers, as they can cause serious eye damage.

Don't Over wear Contact Lenses: Avoid extended or overnight wear of contact lenses, as it can increase the risk of infections.

Don't Let Children Play with Fireworks: Fireworks can cause severe eye injuries.

To all those who want to make their body fit for a Divine Life, I say, do not miss this excellent opportunity of the athletic competition and never forget that whatever we do we must aspire for perfection. For it is this yearning for perfection which will, in spite of all difficulties, lead us to our Goal.

The Mother

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଚାର୍

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ
ସିଡିଏମ ଆଣ୍ଡ ପି.ଏଚ.ଓ, ଅନୁଗୁଳ

ଆମ ଶରୀର ଆମର ବାହ୍ୟ ପରିଚୟ। ପଞ୍ଚଭୂତରେ ଗଢ଼ା ଆମ ଶରୀର। ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ (ପ୍ରାୟ ୭୨%), ତାପରେ ରହିଛି ଆକାଶ (ବ୍ୟୋମ) ପୃଥ୍ୱୀ (କ୍ଷିତ୍) ବାୟୁ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ। ବାହ୍ୟ ଶରୀରଟି ଏକାକୀ ଆମର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେନି। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣସତ୍ତା ଥିବାରୁ ଆମେ ଜୀବିତ ଓ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିଥାଉ। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣସତ୍ତା ଓ ମନ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଆମେ ମାନବୀୟ ଗୁଣାବଳି ଧରି ମଣିଷର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁଛୁ। ମନ ନଥିଲେ, ଆମେ ମଣିଷ ଶରୀର ଧାରଣ କରିଥିଲେ ବି ପଶୁପରି ଜୀବନ ଚାରଣ କରିଥାନ୍ତୁ। ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ, ଆମେ ଶରୀର ପ୍ରାଣ ଓ ମନର ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ସଂସ୍ଥା- ଏହା ଭିତରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଛନ୍ତି "ଚୈତ୍ୟସତ୍ତା"। ଆମ ଶରୀରଟିକୁ ଟିକି ନିଖି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ବୁଝିଲା ବେଳକୁ ଆମର ଜ୍ଞାନ ପାଏ ନାହିଁ। ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ତ୍ରୟୋଦଶ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି - ଇଦଂ ଶରୀରଂ କୌନ୍ତେୟ
କ୍ଷେତ୍ରମିତ୍ୟ ଭିଧୀୟତେ।
ଏତଦ୍ ଯୋ ବେତ୍ତି ତଂ ପ୍ରାହୁଃ କ୍ଷେତ୍ରଜ୍ଞ ଇତି ତଦ୍ୱିଦଃ।।

ଅର୍ଥାତ୍, ଏହି ଶରୀରକୁ କୁହାଯାଏ "କ୍ଷେତ୍ର"। ଏହାକୁ ଯେ ଜାଣନ୍ତି, ସେହିମାନେ ଜ୍ଞାନୀ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କ୍ଷେତ୍ରଜ୍ଞ କୁହାଯାଏ।

ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ, ମାଂସପେଶୀ, ଅସ୍ଥି, ରକ୍ତନଳୀ, ସ୍ନାୟୁ, ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି, ଅନ୍ତସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଆଦି ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସେମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କ କାମ କରିଚାଲିଛନ୍ତି ବୋଲି ଆମେ ସୁସ୍ଥରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିପାରୁଛୁ। ମାତ୍ର ଆମେ ସେମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିକୁ କେବେ ସଚେତନ ଭାବରେ ସ୍ମରଣ କରିନଥାଉ। କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ବା ଅଂଶ ଯଦି ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କଲା, ତେବେ ଯାଇ ଆମେ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇଉଠୁ; କାରଣ ଆମକୁ ଏଥିପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରକୃତରେ ବିଚାରକଲେ ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଥାଉ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡୁ। ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥତା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଅନ୍ତର ରହିଛି।

ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ମୂଳରେ ଥାଏ କିଛି ଅସଙ୍ଗତି ବା ଭାରସାମ୍ୟର ଅଭାବ। ମନର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଆମ ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନେକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣାରୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ କଥା ଆବିଷ୍କାର କରିସାରିଲେଣି। ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନେକ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଏଣ୍ଡୋରଫିନ୍ ଆମର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ କରିଥାଏ, ଗାମାଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ। ଇଣ୍ଟରଫେରନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମାନ୍ଦା ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହିସବୁ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ତିଆରିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଏସବୁ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆମେ ସେସବୁ ତିଆରି ହେଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଜାଣିନଥାଉ। ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଦତ୍ତ ଔଷଧ ଭାବରେ କାମ କରିଥାନ୍ତି। ଏସବୁର ତିଆରି ଅନେକ ଭାବରେ ଆମ ମନର ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିପରୀତ ଧର୍ମୀ ଗୁଣାବଳୀଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ରହିଥାଉ, ଯେପରିକି ସୁଚିନ୍ତା-କୁଚିନ୍ତା, ଉତ୍ତମ ଅନୁଭବ -ମନ୍ଦ ଅନୁଭବ, ଆଶା-ନିରାଶା, ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ-ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ। ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ରହିପାରିବା, ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ତିଆରି ସେତେ ସରଳ ଓ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ଯେତେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉ, ସେତେ ଅଧିକ ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ତିଆରିରେ ବ୍ୟାଘାତ ଦେଖାଯାଏ। ଫଳରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥତାର ଶୀକାର ହୋଇଥାଏ।

ବାହ୍ୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ଯ ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଉ, ଯେପରିକି ଦୂଷିତ ଜଳ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ, ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦି। ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ପାଖରେ ଧନଥିଲେ ସୁଖ ଆସିଯିବ, ଏବଂ ଜଣେ ସୁସ୍ଥରେ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିପାରିବ। ସେମାନେ ଧନ ଲାଳସାରେ ଏପରି ମସଗୁଲ୍ ହୋଇ ରହନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କ ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦୌ ବିଶ୍ରାମ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ। ଜନ୍ଦା ଗୁଡରେ ଘାଣ୍ଟିଚକଟି ହେଲାଭଳି ଏମାନଙ୍କର ଦଶା ହୁଏ। ଗୁଡ ଆସ୍ୱାଦନା କରୁ କରୁ ଜନ୍ଦାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଉଛି, ତାହା ତ ଅମୂଲମୂଲ। ଏହାପ୍ରତି ଆମେ ସଚେତନ ନଥାଉ ଏବଂ ଅଣଦେଖା କରିଥାଉ। ଭାବିବା ଦେଖି, ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାପରେ ତିନିମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାରିଲେ ନାହିଁ କି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର କ'ଣ ହେବ। ପାଖରେ ଶହେ କୋଟି ଟଙ୍କା ଥିଲେ ବି ଆମେ ତାକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବା ନାହିଁ। ଆମେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପ୍ରତି ସଚେତନ ନଥାଉ, ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ,ଆମେ ଚିରନିଦ୍ରାକୁ ଚାଲିଯିବା। ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଏବଂ ଆମ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏହି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ, ସମସ୍ତ କୋଷରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱ ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ମହାଉତ୍ସରୁ ଏହି ଅମ୍ଳଜାନ ଆମ ନାଶିକା ରନ୍ଧ୍ରଦେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ ଓ ରକ୍ତରେ ମିଶି ସବୁଆଡେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ପ୍ରତି ଜୀବକୋଷରେ ଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ରହିଯାଏ। ଆମେ ସକ୍ରିୟ ତେଜୋଦୀପ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ପରିଚୟ ପାଇଥାଉ। ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବାୟୁ ପରି, ସୂର୍ଯ୍ୟଶକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତିରାଜିକୁ ଆମକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଆହରଣ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ବାୟୁର ଉତ୍ତମ ଆହରଣ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟମ ଆମକୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଚର୍ମ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡି ଲାଭ କରିଥାଉ। ଚର୍ମରେ ବାୟୁର ସ୍ପର୍ଶ, ଜଳର ସ୍ପର୍ଶ, ଗଛଲତା, ଜୀବଜନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟ ମଣିଷମାନଙ୍କର ସ୍ପର୍ଶ ଆମ ଭିତରେ ଅନେକ ଅଦୃଶ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶକ୍ତିକୁ ଭରିଦିଅନ୍ତି। ପାଟିରେ ଜିଭ ଓ ଦାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ତଥା ପାନୀୟକୁ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ପ୍ରେରଣ କରି ସେସବୁ ଭିତରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱଶକ୍ତିକୁ ତେଜରେ ପରିଣତ କରି ଆମ କୋଷମାନଙ୍କୁ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଓ ତେଜ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ଆମେ ଏସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଦୌ ସଚେତନ ନଥାଉ। ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କଲାବେଳେ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଚୁ, ପ୍ରକୃତି ମାଆ କୋଳରେ କେତେ କେତେ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଗତିକରି ସେସବୁ ଆମ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି। ସେମାନେ ଯେ କେତେ ବିଶ୍ୱଶକ୍ତିକୁ ସାଙ୍ଗରେ ବହନ କରି ଆଣିଛନ୍ତି, ସେସବୁ ପ୍ରତି ଆମର ସାମାନ୍ୟ ସଚେତନତା ନଥାଏ। ଏସବୁ ବିଶ୍ୱଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଅଂଶବିଶେଷ। ଆମେ ଏହି ମୂଳକଥାଟିକୁ ସ୍ମରଣ କରି- ଶରୀର ଏସବୁ ବିଶ୍ୱଶକ୍ତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛି ବୋଲି ଭାବିପାରିଲେ, ମନ, ପ୍ରାଣ, ଶରୀରର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ସହଜ ହୋଇପାରିବ ଓ ଆମେ ଏହି ମନ ପ୍ରାଣ ଶରୀରର ପାର୍ଥିବ ଅଧିଷ୍ଠାନଟିକୁ ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମର୍ପିତ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିପାରିବା।

ଆମ ପାଖରେ ଅନେକ ଅବଲମ୍ବନ ରହିଛି। ସେସବୁର ଉପଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଆମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା। ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା, ଉତ୍ତମ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଅନ୍ୟର ମଙ୍ଗଳ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଭଲଭାବରେ ନିଦ୍ରା ଯିବା, ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ସମୟ ବିତାଇବା, ମନକୁ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ କରି ହାଲୁକା ରଖିବା, ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ ସଙ୍ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ ଆଦିରେ ମନନିବେଶ କରିବା, ବ୍ୟାୟାମ, ପ୍ରାଣାୟମ ଆଦି ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନକାରୀ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷରଣ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ହୋଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଆମେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଶରୀରର ରୋଗ ଉପଶମ ବୋଲି ଭାବିବା ନାହିଁ। ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଂଶ ମାତ୍ର। ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଓ ମନର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହି ଆମର କାମ୍ୟ। ଆମ୍ଭ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଭାଷା ବଦଳିଯିବ। ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଓ ମନର ଏକ ଉଚ୍ଚତର ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତା ଆମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବେ ଓ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶାଇ ପାରିବେ- ଏହା ହେଉଛି ଆମର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭିତ୍ତିଭୂମି। ଏହି ପ୍ରୟାସଟି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ସ୍ତରରେ ହୋଇପାରିଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପଥ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଉଠିବ।

ENT Diseases In Children

Dr. Smruti Swain
Professor & HoD, ENT, SCB Medical College & Hospital, Cuttack

କାନ, ନାକ ଏବଂ ଗଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିତ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜାତୀୟ ବଧିରତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟାଧି ସଂସ୍ଥାନ ସୂଚାଇଛି ଯେ ୩ବର୍ଷ ବୟସ ସୁଦ୍ଧା ୬ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୫ଜଣଙ୍କର ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ କାନ ସଂକ୍ରମଣ ଥାଏ। ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଶିଶୁ ଇଏନ୍‌ଟି ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଶୁଣିବା ଏବଂ କହିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମ ଜୀବନରେ ଅନନ୍ୟ ଭାବରେ ଅବଦାନ ରଖେ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଇଏନଟି ସମସ୍ୟା, ଯେପରିକି ନାସିକା ରୋଗ, ଗଳା ସମସ୍ୟା ଏବଂ କାନ ସଂକ୍ରମଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା।

୬ଟି ସାଧାରଣ ଇଏନଟି ସମସ୍ୟା

କାନ, ନାକ ଏବଂ ଗଳା ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ଅଙ୍ଗ ଯାହା ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗଠନକୁ ବାଣ୍ଟିଥାଏ, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାୟତଃ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ।

- **ଶିଶୁଙ୍କ କାନ ସଂକ୍ରମଣ:** କାନ ସଂକ୍ରମଣ ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ। ଏଥିରେ କାନର ପରଦା ପଛରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କାନ ପ୍ରଦାହ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପିଲାର କାନରୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଥାଏ କିମ୍ବା ଶୁଣିବାରେ କିମ୍ବା ନୀରବ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ, ସେତେବେଳେ କାନ ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ଭବତଃ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ।
- **ପିଲାମାନଙ୍କ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ :** ଜୋରରେ ନାକ ଫୁଙ୍କିବା, ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ରୋଗ ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ଯୋଗୁଁ ପଛ ଏବଂ ଆଗ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇପାରେ।
- **ପିଲାମାନଙ୍କ ସାଇନୋସାଇଟିସ୍:** ପିଲାମାନଙ୍କର ସାଇନୋସାଇଟିସ୍‌ର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ନାକରୁ ଘନ ହଳଦିଆ-ସବୁଜ ପାଣି ବାହାରିବା, ନାକ ପରେ କାନରୁ ପାଣି ଝରିବା, ମୁଖରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବା, କାଶ, କଙ୍କଡ଼ା ଲାଗିବା, ଆଖି ଚାରିପାଖରେ ଫୁଲା କିମ୍ବା କମ୍ ଶକ୍ତି ସ୍ତର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।
- **ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଟନସିଲାଇଟିସ୍:** ଟନସିଲାଇଟିସ୍ ହେଉଛି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ, ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଭାଇରସ ଯୋଗୁଁ ଟନସିଲର ଏକ ସଂକ୍ରମଣ। ବାର୍ଷିକ ୫୦୦୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଟନସିଲେକ୍ଟୋମି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଏ, ୯୦% ପୁନର୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ନହେବା ପାଇଁ।
- **ଶିଶୁ ସ୍ଲିପ୍ ଆପ୍ନିଆ:** ରାତିରେ ପାରୁଲ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ କରିଦେଉଥିଲେ, ଏବଂ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବା ପରେ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ଲିପ୍ ଆପ୍ନିଆ ହୋଇପାରେ। ଏହା ସେମାନଙ୍କ ନିଦରେ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟାଘାତ ଯୋଗୁଁ ହୁଏ। ଆଡ଼େନୋଏଡ୍ସ/ଟନସିଲ୍ ବାହାର କରିବା ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ।
- **ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟାଧି :** ୧୨ରୁ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟାଧି ଅଛି। ଏହା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କିମ୍ବା ସ୍ଥିରତା, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଝୁଣ୍ଟିପଡ଼ିବା, ଦୃଷ୍ଟି ଝାପ୍ସା ହେବା, ଦିଗଭ୍ରଷ୍ଟତା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ହାଲୁକା ହେବା କାରଣ ହୋଇପାରେ।

ସାଧାରଣ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଲର୍ଜି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ

ପିଲାମାନଙ୍କ ଇଏନଟିରେ ଆଲର୍ଜି ସାଧାରଣ ଏବଂ ଏହା ପିଲାଠାରୁ ପିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ତୀବ୍ରତା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

- ଲଗାତାର ଛିଙ୍କିବା
- ନାକରୁ ପାଣି ବହିବା
- ନାକ ବନ୍ଦ
- ସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ଗନ୍ଧ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ କରେ।
- ବାରମ୍ବାର ସାଇନସ୍ ସଂକ୍ରମଣ

- କାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ସବୁବେଳେ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବା
- ୧୦ ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଥଣ୍ଡା
- ବାରମ୍ବାର ଏବଂ ନାକରୁ ଅଜଣା ରକ୍ତସ୍ରାବ

ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜିର କାରଣ କ'ଣ ?

ପିଲାମାନେ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଆଲର୍ଜି ଭୋଗି ପାରନ୍ତି। କିଛି ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି:

- ଛାଞ୍ଚଗୁଡ଼ିକ
- ଖାଦ୍ୟ
- ଔଷଧ
- ଗଛ, ଘାସ ପରାଗ
- ପର
- ପ୍ରାକୃତିକ ରବର ଲାଟେକ୍ସ
- ମହୁମାଛି ଦଂଶନ
- କୀଟପତଙ୍ଗ

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାର ଇଏନଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ

ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା ହେଉଛି ସମାଧାନ ଖୋଜିବାର ଚାବିକାଠି। ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ ତା'ର ଶରୀରର ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି କାନ ଯନ୍ତ୍ରଣା, କ୍ରମାଗତ ସାଇନସ୍ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଏବଂ ଗଳା ଅସ୍ୱସ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଇଏନ୍‌ଟି ସମସ୍ୟାକୁ ରୋକିବାରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ। ଶିଶୁ ଇଏନ୍‌ଟି ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଯିବାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ, ପ୍ରତିରୋଧକ ଟିପ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:

* ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାନ ଯତ୍ନ
* ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
* ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ
* ନାକର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ
* ନିରନ୍ତର ଡାକ୍ତରୀ ଯାଞ୍ଚ
* ଚାପ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ
* ଭଲରେ ଶୋଇପଡନ୍ତୁ

ଇଏନଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ

ଶିଶୁର ଇଏନଟି ଯତ୍ନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଆପଣ କ'ଣ ଖରାପ ଇଏନଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ କଳ୍ପନା କରିପାରିବେ ? ଶୁଣିବା ଏବଂ କହିବା କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ଏହା ସହିତ, ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ସୀମିତ କରେ। ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଠାରେ କିଛି ସମସ୍ୟା ଅଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଇଏନଟି ସମସ୍ୟା ସହିତ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ:

*** ହୀନମନ୍ୟତା ଜଟିଳତା :** ଖରାପ ଇଏନଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସହପାଠୀମାନେ ଭଲ କରନ୍ତି ଭଲ ଶୁଣନ୍ତି ଏବଂ କୁହନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ପିଲାଟିର ହୀନମନ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ।

*** ପିଲାଦିନର ଆଘାତ:** ଯେ କୌଣସି ଇଏନଟି ସମସ୍ୟା ପିଲାର ଭାବପ୍ରବଣ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ପିଲାଦିନର ଆଘାତ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ଜଟିଳ ହୋଇପାରେ।

*** ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ:** ଜୀବନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଆବଶ୍ୟକ। ଯେକୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହାସଲ କରିବାରୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ କରେ।

*** ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ହ୍ରାସ :** ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ ଏବଂ ବାକ୍ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ସହିତ ବଞ୍ଚିବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ପୁଷ୍ଟିକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ; NIH ଅନୁଯାୟୀ, ମଣିଷ ଗନ୍ଧ ବିନା କେବଳ ପାଞ୍ଚଟି ମୌଳିକ ସ୍ୱାଦ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ- ମିଠା, ଖଟା, ଲୁଣିଆ, ତିକ୍ତ ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ।

*** ଶାରୀରିକ ସୁରକ୍ଷା :** ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ହରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍, ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ଏବଂ ରାସ୍ତା ପାର ହେବା ଭଳି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ଭୋଗି ପାରନ୍ତି। ବିଷାକ୍ତ ଧୂଆଁ ଏବଂ ଧୂଆଁର ଗନ୍ଧ ହେଉଛି ବିପଦର ପ୍ରଥମ ଚେତାବନୀ। ତେଣୁ କେବଳ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଇଏନଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଇଏନଟି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ମଜାଦାର ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉପାୟ

୧. ଶେର୍ଲକ୍ ନୋଜାଲ୍ ଖେଳ: ଆପଣ ଏକ ଖେଳ ଆୟୋଜନ କରିପାରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନାକକୁ ଜଣେ ଗୁପ୍ତଚର ବୋଲି ଛଳନା କରି ଗନ୍ଧ ଜାଣିବାକୁ କହିପାରିବେ।

୨. ବଗ୍ସବନି କିଏ ? : ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରବଣ ପଦ୍ଧତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ଖେଳ ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ।

୩. ଆନିମେଟେଡ ଭିଡ଼ିଓ : କାନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶବ୍ଦ କିପରି ଗତି କରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି କଥା ହୁଏ ଏବଂ ଗନ୍ଧ କିପରି ଆସେ ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସୂଚନାପ୍ରଦ ଏବଂ ବ୍ୟାଖ୍ୟାମୂଳକ ଭିଡ଼ିଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ।

୪. ପାରସ୍ପରିକ କାହାଣୀ କହିବା: ଏକ ଅଧିବେଶନ ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଇଅର୍ସ, ଶ୍ରୀମତୀ ନୋଜ୍ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ଗଳାଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସନ୍ଧ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କାନ, ନାକ ଏବଂ ଗଳାର ପୋଷାକ ମଧ୍ୟ ସଜାଡ଼ି ପାରିବେ।

ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ ଏବଂ କଥା – ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଯତ୍ନ

ଚର୍ମ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି S- ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ ଏବଂ ବାକ୍ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ଏକ ଭଲ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ। ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଆସିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ଆମର ଆଗ୍ରହ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ ନିଜକୁ ଭଲ ପାଉ, ଜୀବନ ଏବଂ ଏହାର ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିଚାଳନାଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। କିଛି ସମୟରେ, ଆମକୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ଯାହା ଆଜି କିଛି ଅସୁବିଧାର କାରଣ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଶରୀର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେବ।

Since the beginning of this year a new consciousness is at work upon earth to prepare the men for a new creation, the superman. For this creation to be possible the substance that constitutes man's body must undergo a big change, it must become more receptive to the consciousness and more plastic under its working.

These are just the qualities that one can acquire through physical education.

So, if we follow this discipline with such a result in view, we are sure to obtain the most interesting result.

My blessings to all, for progress and achievement.

1 April 1969 ***The Mother***

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ

ଡଃ ହେମାମାଳିନୀ ରଥ
ପ୍ରଧାପିକା, ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗ,
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକ

ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ି ଆମ ଶରୀରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଅଙ୍ଗ। ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ସହିତ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ମୁଖର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ କରିବାରେ କିମ୍ବା କହିବାରେ, ହୃଦୟଖୋଲି ହସିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କରିବାରେ ସୁସ୍ଥ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଅଶେଷ ଅବଦାନ ରହିଛି।

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଆମ ଭାରତର ଜନସାଧାରଣ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଉପକାରିତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରାୟ ଅନଭିଜ୍ଞ। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଶିଶୁ ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା ରୋଗରେ ପିଡ଼ୀତ। ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁପସ୍ଥିତିର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି ଦାନ୍ତ ବିନ୍ଧା। ଏକ ଉତ୍ତମ କଥା ହେଉଛି ଯେ ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୋଇ କିଛି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ, ଏହି ରୋଗର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମୁକ୍ତି ମିଳି ପାରିବ। ତେଣୁ ଆମେମାନେ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଗତ ହେବା ଉଚିତ।

ଗୋଟିଏ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତ ଦୁଇ ଥର ଉଠେ। ପ୍ରଥମେ ୨୦ଟା ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ପରେ ୩୨ଟି ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ। ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ପାଟିରେ ୬ମାସ ବୟସରୁ ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପ୍ରାୟ ୨ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ସମୁଦାୟ ୨୦ଟି ଦୁଧଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ। ଶିଶୁର ବୟସ ପ୍ରାୟ ୬ବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠି ଥାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଧଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇ, ସେସବୁର ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ। ସବୁଠାରୁ ଶେଷରେ ପ୍ରାୟ ୧୭ରୁ ୨୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ୪ଟି ଜ୍ଞାନ ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପରେ ପାଟିରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତର ସଂଖ୍ୟା ୩୨ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ପାଟିରେ ୪ ପ୍ରକାରର ଦାନ୍ତ ଯଥା କର୍ତ୍ତନ ଦାନ୍ତ, ଶ୍ୱାନ ଦାନ୍ତ, ଚର୍ବଣ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ପେଷଣ ଦାନ୍ତ ଦେଖାଯାଏ। ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ହନୁ ହାଡ଼ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦାନ୍ତର ଖୋପଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମାଢ଼ି ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତ ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଆମ ପାଟିରେ ରହିଥାନ୍ତି। ଦୁଧଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଉଠିବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଦୁଧଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଉପାଡି ଦେବାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ମୁଖଗହ୍ୱରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ରୋଗ ହେଉଛି ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା ରୋଗ ଏବଂ ପାୟିରିଆ ରୋଗ। ଦାନ୍ତ ପୋକକଟା ଏକ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ। ଦାନ୍ତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା ନରଖିଲେ, ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମିଠା ଚିନି ଖାଇଲେ (ବିସ୍କୁଟ, ଚକୋଲେଟ, କେକ୍, କୋଲ୍ଡଡ୍ରିଙ୍କ୍, ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ରୋଗରେ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତରେ କଳାପଡ଼ି କଣା ହୋଇଯାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ଦାନ୍ତରେ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ଖାଇଲେ ବିନ୍ଧା ହୁଏ। ମାଢ଼ି ଫୁଲି ପୂଜ ବାହାରେ ଏବଂ ଦାନ୍ତକୁ ଉପାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ସେହିପରି ପାୟିରିଆ ମଧ୍ୟ ଏକ ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ। ଏହି ରୋଗ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ି ଭଲଭାବରେ ସଫା ନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ। ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ସନ୍ଧିରେ ଏକ ଜୀବାଣୁ ସ୍ତର ତିଆରି ହୋଇ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି, ପଥର ପରି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଜୀବାଣୁ ସ୍ତର ଦାନ୍ତଠାରୁ ମାଢ଼ିକୁ ଛଡ଼ାଇ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ। ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ପାଟି ଗନ୍ଧ ହେବା, ମାଢ଼ିରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ମାଢି ଫୁଲିବା, ମାଢ଼ିରେ ପୂଜ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ। ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବାରୁ ଦାନ୍ତ ହଲି, ହଲି ମାଢ଼ିରୁ ଖସିପଡ଼େ।

ଏହ ଦୁଇଟି ରୋଗ ହେଲେ ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିର ଯତ୍ନ ନେଇ ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ କରିବା ଉଚିତ।

୧. ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ।
୨. ନରମ ବ୍ରସ ବ୍ୟବହାର କରି, ସେଥିରେ ଅଳ୍ପ (ଗୋଟିଏ ମଟର ଦାନା ଆକୃତିର) ପେଷ୍ଟ ଲଗାଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ।
୩. ଦୁଇ ଦାନ୍ତ ମଝି ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଡେଣ୍ଟାଲ ଫ୍ଲସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।
୪. ପ୍ରତି ୩ମାସରେ ଥରେ ବ୍ରସ୍ ବଦଳାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।
୫. ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।
୬. ଦୁଧ, ଫଳ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ।
୭. ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦାନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ।
୮. ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ି ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣକୁ ହେୟ ଜ୍ଞାନ କରିବା ଅନୁଚିତ।

ସୁସ୍ଥ ମୁଖଗହ୍ୱର ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଆଧାର। ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ସମାଜ ଗଠନ କରିବାରେ ବ୍ରତୀ ହେବା।

Integral Health

Dr. Sudhir Kumar Brahma
President, Sri Aurobindo Medical Association

Health is defined as state of complete physical, mental, and social and spiritual wellbeing, not just absence of disease or infirmity. The WHO also clarifies that every individual has fundamental right towards highest attainable standard of health regardless of race, religion, political believe, economic and social status. On the other hand Integral Health is an approach for wellness that simultaneously addresses Physical, Mental, Emotional, Social and Spiritual components of life. In health care system it is to foster balanced wellbeing ensuring that the person not only to recover from illness but also thrive in daily life. Integral Health care concept maintains the balance of Physical and Spiritual aspect of life. Integral Health is an attitudinal approach rather than a technique.

Govt. of India is transforming its health care landscape with growing focus on holistic health. Besides Allopath, Homeopathy, Naturopathy, Yoga and Physiotherapy has been given equal importance. A separate department namely AYUSH has been set up to carry out this work.

In Odisha an approach to Holistic Care an Auro Holistic Centre has been setup at Matru Vihar, Khandagiri, Bhubaneswar. Under one roof health services as regard to Allopath, Ayurveda, Homeopathy, Naturopathy, Yoga and Physiotherapy can be rendered.

With blessings of Mother and Sri Aurobindo the Centre will fulfil the real need of present day.

✾

On this occasion of our physical education and sportive activities:

I must tell you once more that for us spiritual life does not mean contempt for Matter but its divinisation. We do not want to reject the body but to transform it. For this physical education is one of the means most directly effective.

So I invite you to participate in the programme beginning today with enthusiasm and discipline—discipline, because it is the indispensable condition of order; enthusiasm, because it is the essential condition of success.

Blessings.

1 April 1967 ***The Mother***

Integral Health in light of the Mother and Sri Aurobindo

Dr. Bijoy Kumar Sahoo
Retd. HoD, Surgery Capital Hospital

Integral Health is a holistic approach to the wellbeing that considers all aspects of a human life, not just physical health, but also mental, emotional, and Spiritual. It is not merely the absence of disease or the presence of physical fitness. Here the body, mind, heart and soul are in alignment, having to the fullest potential and also in communion with cosmic consciousness. This encourages individuals to take an active role in their healing process, developing self-awareness, inner resources and life style practices that support health in every area of life.

This deeper vision of health is powerfully articulated in the teaching of The Mother and Sri Aurobindo. They viewed health as a necessary condition for the flowering of consciousness and the evolution of the human being towards a divine life on earth.

According to Sri Aurobindo the concept of the human being is a composite of multiple planes-physical, vital (life- energy), mental, psychic (soul) and spiritual. True health from this perspective, must harmonise all these levels. The goal of life is to bring a divinisation of entire being. For such transformation to occur, each aspect of our being must be brought into alignment to the Divine Will. The body must become a conscious instrument of the soul and mind and vital energy must be perfect and uplifted. Health in this view is not a static condition but a dynamic balance that supports the Spiritual evolution.

Quoting Sri Aurobindo, "The supramental consciousness is not a fixed quantity but a power which passes to higher and higher levels of possibility until it reaches supreme consummations of spiritual existence fulfilling supermind as supermind fulfils the ranges of spiritual consciousness that are pushing towards it from the human or mental level. In this progression the body also may reach a more perfect form and a higher range of its expressive powers, become a more and more perfect vessel of divinity"[1.]

Sri Aurobindo explains that the body with sound health is a base for spiritual practice. The body with often an obstacle due to inertia and limitation can also become an aid in Spiritual journey. When properly disciplined and illumined.

According to The Mother, health is a reflection of inner harmony and most illness have their origin in disharmony between different parts of being or between the beings and the universal forces. According to Her the body is a vessel of consciousness and it is capable of responding to the Divine Will. The mental discipline is necessary to maintain the health and that the fear, anxiety, negative thinking, negative emotions are disturbed the body balance and invite illness.

Quoting the Mother, "An illness of the body is always the outer expression and translation of a disorder, a disharmony in the inner being; unless this inner disorder is healed, the outer cure cannot be total and permanent."[2]

****

We are not a moment of transition in the

history of the earth. It merely a moment in eternal time, but this moment is long compared to human life. Matter is changing in order to prepare itself new manifestation, but the human body is not plastic enough and offers resistance; this is why the number of disorders and even incomprehensive diseases i.e. increasing and becoming a problem for medical science. The remedy lies in union with Divine forces that are at work and a receptivity full of trust and peace which makes the task easier.

According to the Mother the body could be educated like the mind and that through conscious effort one could develop a kind of cellular consciousness, where even the cells become receptive to the divine influences leading to greatest resistance to disease and the possibility of physical transformation.

So when we think of Integral Health in the light of the Mother and Sri Aurobindo we can describe them as follows:

- **Physical Health:** Physical plane of consciousness is the base on which life and mind have manifested. Illness may be due to a disequilibrium of any plane is at the physical plane. The body to be nurtured by right diet, rest and adequate sleep, exercise, yoga, pranayama and above all opening of the physical and vital consciousness to the higher Light, Peace of the Divine consciousness. The rejection of illness from the body to be done by the help of mind and vital will or even by the will of the body.

Vital Health: The universal life largely is a represented in human being by the vital plane of consciousness. The vital represents our feelings, emotion, passions, desire, ambition and seeking for joy and striving for mastery. If vital parts in us go on strike, due to disappointment or frustration it results in fatigue, exhaustion and general depression of body's natural defence. In control of desire, emotion and cultivating cheerfulness, courage and goodwill is necessary.

Mental Health: Mind can create formation for good or for worse. Mind can serve as an intermediary link between the higher domain of consciousness and our lower existence. Mind can be taught to remain quiet, calm and stop an illness by suggestion. It can invoke higher power of Peace and call upon Divine Grace, by Prayer to heal and cure.

Psychic Health: The mind vital and body can be affected by illness. They are subject to falsehood, disharmony and disequilibrium. But there is in us, the Psychic being which is open to Light, Truth, Peace and Harmony. Ordinarily we are not aware of the Psychic being, but at certain moment of life it does influence us strongly and we spontaneously feel the inner happiness, joy, and goodwill.

Mother describes on effects of when Psychic rules-

"So long as the openness is there, the peace, the fullness and the joy remain with their immediate results of progress, health and fitness in the physical, quietness and goodwill in the vital, clear understanding and broadness in the mental and a general feeling of security and satisfaction."[3]

It is only when we have turned to this inmost healer within us that we shall open the doors to true healing.

Spiritual Health: By opening to our Divine Presence, practicing inner connection with the Divine force and aspiring for Divine Grace one can get relief from illness. This can be achieved by constant meditation, prayer, mantras and religious practices.

Social and Environmental Health: Relationship, community engagements, environmental influence, all have impact on the wellbeing of a man. The world is full of vibrations, subtle forces, and beings constantly around us, which may be helpful or harmful. We can change the atmosphere of place we live. Certain invocations of force of peace, light and harmony. It is important that those around an ill person not only speak positive but also think positive. It provides a quiet support to the person and strengthens within. The person is to be nurtured in the atmosphere of love, peace, harmony to facilitate the healing process.

Faith and Healing: The Mother has declared "Finally it is faith that cures."

"In most cases the use of medicine - within reasonable limit, that is when it does not poison oneself - is simply to help the body to have confidence. It is the body which heals itself: when it wants to be cured, it is cured."[4]

Some Practical Approaches to Integral Health:

The Mother and Sri Aurobindo advocated a conscious and holistic approach in life. One has to cultivate a constant inner aspiration for truth and offering all difficulties to the Divine for transformation.

- Practicing mental purification and elimination negative thoughts and attitude.
- Maintaining a physical discipline by regular yoga, pranayama, meditation and alert for diet and cleanliness as a conscious act ... with spiritual growth.
- Control of emotion, desires and striving for peace, calm, patience and love.

Integral Health in the light of The Mother and Sri Aurobindo is the blossoming of the entire being in harmony with the Divine. It is not limited to treating disease and achieving fitness, but a progress of inner being which radiates .. to all aspects of life. It require conscious effort, practice and aspiration to progress to the higher consciousness. When Health is viewed as a foundation for spiritual evolution and reflection of soul's progress it acquires a deeper meaning and become an essential part of the transformative journey towards a divine life on earth.

This teaching call upon each individual to take responsibility for their inner and outer growth, as an opportunity to participate in the great adventure of the consciousness and Transformation.

In this Integral Health become not just a personal goal but a step towards the collective evolution of humanity.

References:

1. Supramental Manifestation upon Earth, p23
2. Integral Healing, Page 20
3. Collected Works of The Mother, Vol 12, p 45
4. Bulletin of Sri Aurobindo International Centre of Education, August 2025,p 53

Integrated Women's Health, The Journey So Far

Prof. Emeritus (Mrs) S.N. Tripathy

'A wise man must realise that, health is his most valuable possession.'

Hippocrates.

The oft repeated quotation is 'Health is wealth'. Health is a state of complete harmony of the body, mind and soul. When one is free from physical disabilities and mental disputes the gate of soul opens. For that reason, the WHO has added a fourth dimension to the definition of health . Prof.D.B. Bisth, the Ex Director General of Health Services,India and a devotee as well as the personal physician of The Mother, had put in considerable effort to incorporate 'spirituality' into the definition of Health in the year 1984. The present definition of health therefore is,' Health is a state of complete physical, mental, social and spiritual wellbeing, not merely the absence of disease or infirmity.' This is the holistic definition of health, and it applies to all, children, adolescents, adults, old people and both male and female. The four components of health are therefore 'Physical', 'Social', 'Mental' and 'Spiritual'.

Physical Health

Our physical health depends on nutrition and exercise.

Vyasadev has written in his Bhagavatam, Nutrition is essential for health.

Jagnnath Das states in simple understandable words 'Anna Bihune Pranhani, Yoga Sadhibu kaha Gheni.'

'The meaning is, if you do not have good nutrition, you can't survive, Then how can you do Yoga to achieve the highest goal of life.'

Nutrition may be defined as the science of food and its relationship to health. Good nutrition means maintaining a nutritional status that enables us to grow well and enjoy good health. Nutrition also called nourishment is the provision, to cells and organisms, of the materials necessary in the form of food to support life. Malnutrition remains the primary cause of immunodeficiency globally.

A well balanced diet is the cornerstone of human growth and development. It consists of carbohydrates, proteins, minerals, vitamins and fats. Carbohydrate is the fuel. Fat is the source of Omega 3 and Omega 6 Fatty acids. They are powerful modulators of immune response and also controls it. Protein makes up frame work for cell as well also frame work for body's defence system. In protein deficiency, immunity decreases. Protein serves as the building blocks of the body's defence mechanisms in building natural and acquired immunity. The right amount of protein strengthens immunity, improves muscle mass and bone health, helps maintaining BP and wound healing. A young adult with average build requires 2000 to 22 00 K calories, in sedentary job. In a plate system, half of the plate should be full by fruits, vegetables, nuts, one fourth protein and one fourth carbohydrate in form of whole wheat grain chapattis and from brown rice. The daily requirement of protein is 0.8gm /Kg to 1gm /Kg body wt, Carbohydrate must constitute 50 to 60 % of the calories and fat only 30 ml. per day.

The importance of nutrition is more so when the world faces a pandemic as we had faced the COVID-19 pandemic. The aggravating

relationship between malnutrition and infection is now well known. From macronutrients to micronutrients all are necessary for body's defence function. Deficiencies in zinc, selenium, iron, copper, folic acid and vitamins A, B6, C , D and E can alter immunity. Eating a balanced diet can prevent deficiencies in these nutrients. But there are certain situations when one can't avail a balanced diet, then supplements of these minerals and vitamins are necessary.

Now a days a lot of interest is shown in the field of microbiome .. In any human body there are around 30 trillion human cells, but an estimated 39 trillion microbial cells including bacteria, viruses and fungi live on and in us. Not only they digest food, they improve immunity, mental health and cardiovascular health .They were detected in first quarter of 20th century But on the turn of 21 st century, the scientific community is taking a lot of interest and a lot of companies are now manufacturing prebiotics, probiotics and symbiotic.

shutterstock.com · 2208413631

Came COVID 19 and each one of us became an immunity specialist, from Kada to Yoga to exercise to shifting to Oat meal diet to meditation. Too much of proteins, too much vitamin supplementation, too many cups of Kada instead of boosting immunity, it will lower immunity. The best way is to stick to a balanced diet.

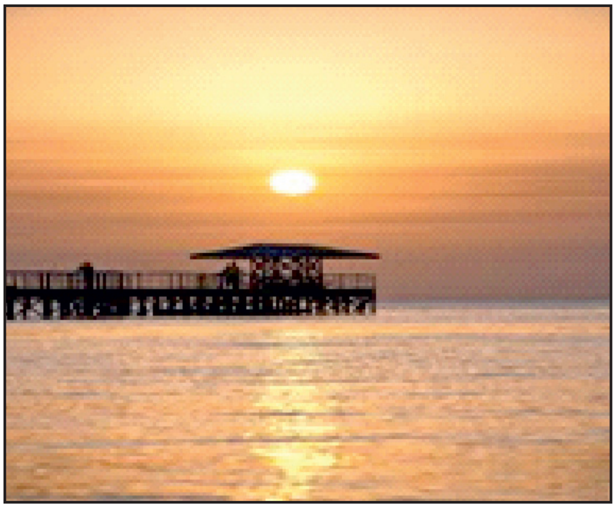
For good health every individual must drink 3 liters of water every day. . As long as people have been drinking tea, there have been stories of its benefits to health .Tea is probably one of the most surprising sources of helpful plant nutrients. With the exception of water , tea is the most consumable beverage of the world. It has hardly any calories, and is a rich source of antioxidant called flavonoids. Benefits are, reduction in dental care, Antioxidant activity, Anti carcinogenic effect and it is Protective to heart diseases. Two three cups of tea is good for health, excess is bad.

Exercise

Exercise is another component of good health The best form of exercise is morning walk 5 days a week , 30 to 45 minutes brisk walking in the morning. It has got numerous health benefits.. In every walk of nature, one receives far more than he seeks. it is a weight bearing exercise and a miracle drug. No money is necessary, not to stand before the doctors house for hours together, , no harmful effects of the medicines. Any where one can walk, only one has to have a strong desire to walk. Keeps Psychological equilibrium, helps in gaining new friends, gives scopes for Atma Chintan, improves the muscle strength in old age, reduces the blood pressure, and reduces the risk of cancer, diabetes, pulmonary diseases, varicose veins. It Increases the memory and prevents Alzemihers disease. It prevents osteoporosis, increases the telomeres of DNA, tones up the whole body, increases eyesight and immunity, prevents sleeplessness. The best treatment for obesity is morning walk.

So morning walk is nothing new. These are not miracles, but scientifically proven . By walking , circulation increases to every part of the body and from brain endorphin is secreted. Longevity automatically increases.

From Vedic era, we do sun bath, sun



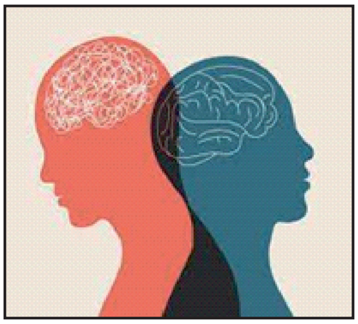
pranam and worship early morning sun with the prayer

'Jaba Kusum Sankash Kasyapayam Mahadyutim, Dhwantari Sarba Papgnam Pranatosmi Dibakaram. '

Social Health

Human beings are Social animals .Social Health is a term that refers to the ways in which people create healthy and positive interpersonal relationships with one another. Having good social health helps people improve their emotional wellbeing and feel supported in their daily lives. Our great prime minister Vajpayee ji had said 'You can change anything and every thing but not your neighbours'. .

The benefits are, lower rates of anxiety and depression, higher self-esteem, greater empathy, and more trusting and cooperative relationships.'



Mental health

The WHO conceptualizes mental health as a "state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community". Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act.

A calm mind brings inner strength and self confidence so that, they are very important for good mental health.

Dalai Lama.

Spiritual Health

Spiritual health is a State of being where an individual is able to deal with day-to-day life in a manner which leads to the realization of one's full potential; meaning and purpose of life; and happiness from within.' Spirituality involves the recognition of a feeling or sense or belief that there is something greater than myself, something more to being human than sensory experience, and that the greater whole of which we are part is cosmic or divine in nature.

'Spiritual health is the science that teaches

us how to repair our broken hearts and draw the music out of it.'

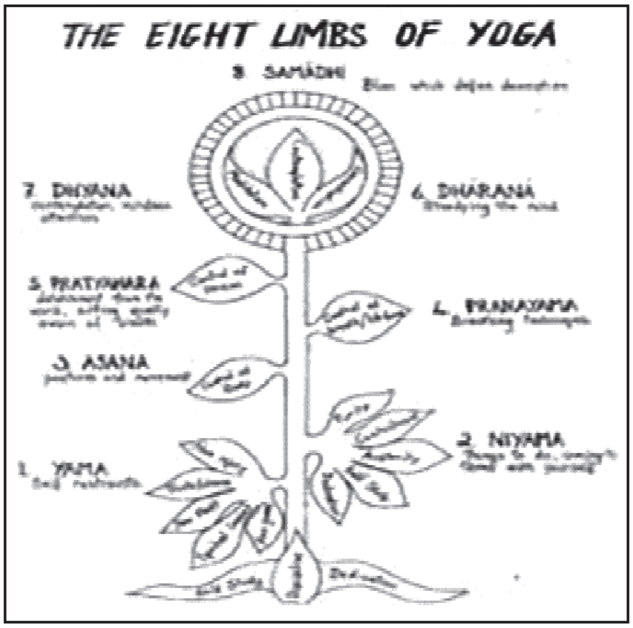
- Swami Chinmayananda.

The great scientist of our time Einstein had said, 'Science without religion is lame, religion with out science is blind.'

With his supreme perceptiveness Pundit Nehru had deduced on October 15th, 1962, 'The time has come for science and spirituality to come together.' To achieve spiritual health Yoga is the medium. Yoga is an ancient, holistic. Indian practice that promote the physical, mental and spiritual well being of its practitioners.

The biophysical, mental and spiritual benefits of yoga are gaining popularity among all age groups. Patnjali's Astang Yoga is the first demonstration of Yoga,. It has 8 components. At present there are many variants to the same. The 8 components consists of Yama, Niyam, Asan, Pranayam, Pratyahar, Dharana, Meditation, Samadhi.

Yama consists of Satya, Ahimsha, Asteya, Non stealing, Brahmcharya, celibacy, aparigah, Non hoarding.



Niyam speaks of Observances of personal discipline, such as Purity, Sontosh (Contentment), Tapa- endurance, Swyadhaya, Self study. Eshwar pranidahan- Dedication

Asan are - Yogic postures, Many postures are there. A stable and comfortable posture which helps attain mental equilibrium, extension and control of breath.

Dharana - Concentration of mind on one object and its field

Pranayama - Breathing extension and control of breath

Pratyahara - Withdrawal a mental preparation to increase the power of mind.

Meditation- is the central to spiritual path. It is the process of discovering 'Who I really am.' Meditation can cure and prevent many diseases. The positive thought that I will be cured, that goes a long way in healing.

Meditation Samadhi

Samadhi - Absorption. Salvation State of super bliss Union between the Jivatma and Parramatta, Realizing the Brahman.

Realization of God is the ultimate achievement of human birth. The biophysical, mental and spiritual benefits of yoga are gaining popularity among all age groups and all over the world, We are now observing Yoga Divas every year on 21st June.

Sri Aurobindo had first thought of Integral Health and many a times he had opined about it. Once, Prof. S. N. Tripathy had gone to Matrubhaban to deliver a lecture and Shyama presented him with a book named 'Integral Healing', a compilation from the works of Sri Aurobindo and Mother in 2006. He had read the book thoroughly and underlined many beautiful sermons given by the Mother and Rishi Aurobindo over body, sickness and spiritual health in different times talking, giving answers to questions or writing articles. Their disciples have compiled a book 'Integral Healing' from those sources (1 to 8). I felt as if I have discovered a treasure trove. Sri Aurobindo had told, I have never had any hesitation in the use of a spiritual force for all legitimate purposes including the maintenance of health and physical life in myself and in others. He opined for me body as well as the mind and life is a part of the Divine Whole "But the truth ultimately is, the Divine power cures."

In Gita too, Lord Krishna had told, 'Nimitta matra Bhaba Sabyasachi. The doctor is the nimitta, He Heals.

Tapovan Project of children's University have a protocol. Their Aim and Objective is quite good, first visit apart from all other examinations, they take spiritual history asking about the patients religious beliefs, judging her commitment, dependency to her religion/faith, her family support to these matters and praying with the patients and relatives. The doctor, nurse, they should be the patients friend, philosopher and guide. Helping her to prepare for the next phase of life. Praying collectively with the patient is the most valuable method. They spend about two and half hours in each visit. praying for almost one hour, 5 minutes collective, with doctor, nurse and silent room one hour, for health education 20 minutes, Yogasan 20 minutes. It is not at all possible in our busy Government hospitals, one or two sentences during advise Only pamphlets will help them, any way those of our colleagues in private practice, have their nursing homes can practice part of it. (9) What ever I have described here is for all human beings, both men and women. Women require little more attention from the health care providers in their whole life cycle which encompasses 'Womb to Tomb'. Mainly menarche, reproduction and menopause. Reproductive health is again subdivided into prenatal, antenatal, intranatal and post natal. How to take care in these conditions, there are many articles in our previous souvenirs. In the mean time another health care is added Salutogenesis by Aaron Antonvoskyin 2012, It is a public health approach to health and the take home message is, Wellness is Not merely the absence of pathology. Wellness is promoted by sense coherence. (SoC) which means Understanding + Managiability+ Meaningfulness.

Almost, I say almost, gender inequalities has vanished. It is a wonderful development for human society to now accept women as equal shareholders in almost all aspects of living. In recent years, the Government of India has sponsored many programmes which may not appear to be directly related to health care but in their larger perspective help in empowering women folk in every aspect. Ministry of Health and Family welfare (MoHFW) has helped in creating a positive outlook towards women and girls in the present day society. It is equally noteworthy that many non governmental organisations including professional bodies like International Federations of Obstretics and Gynaecology (FIGO), and the Federations of

Obstetrics and Gynaecology of India (FOGSI) have also shouldered responsibility in improving women's health by collaborative actions between professionals in health care, technology, economics and policy makers. The whole society must make special provisions for women's health facilities not just in terms for availability but also accessibility. We are definitely at a water shed point in history. Any new life styles solves the old problems, but new problems crops up,

Now almost we have reached our goal in women's Emancipation. Women's Emancipation means, like men women should posses financial, social, political and in religion too, Starting from early twentieth century, it has attained its goal in 21st century. Marriage and divorce also has attained their freedom from the social limitations and customs. We are now witnessing a reluctance of these emancipated women to opt for traditional role for marriage and motherhood due to the perceived slowing of their carrier opportunities. Many women are postponing child bearing to later age and struggling with fertility and fetal problems related to such delays. Due to the changing social fabric and emergence of nuclear families some women are even avoiding childbirth altogether due to lack of child care facilities. All progress comes with a price and the cost of improving the socioeconomic status of women is the imbalance in their biological clock.

Another problem is, increase in CS rate. The majority women feel that CS is a safer method of delivery, and the health care professional must accept their decision. Society and the health care personnel must evolve in maturity to handle these new age crises. Improving women's health education even during adolescence may help preparing these girls mentally towards their future roles as wife and mother.

Environmental pollution is another big problem for Reproductive health of women. They are, ambient air pollution, hidden toxins in water and the soil, naturally occurring disasters like volcanic events, Earth quakes, tsunamis having devastating effects on ecosystem and environment. Progressive increase in urbanization and industrializations.

Atmospheric Air Pollutants like Particulate materials, PM 10, PM2.5, Nitrogen dioxide(NO2) and ozone O3, it affects the entire reproductive cycle of a woman from menarche, pregnancy, midlife and menopause. It also cause respiratory, metabolic and endocrine disorders.

Volatile Agricultural pollutants like Pesticides, herbicides, and fertilizers. Disrupt the HPO axis, leading to early menarche and fertility problems.

Persistent organic pollutants. (POPS) are 'for ever pollutants.' They are resistant to degradation and cause immune suppression, reproductive dysfunctions, developmental toxicity and cancer. They all have disastrous Impact across the totalLlife Span of a woman

Menarche- Precocious Pubery, early menarche and irregular cycles, life time risk of breast cancer and metabolic diseases.

Adolescence - Hormonal deregulations, disrupts folliculogenesis, immune system maturations and endocrine balance.

Fertility- Impair Ovarian functions, disrupts granulose cell viability and alter the menstrual cycles. Male fertility is affected too.

Early pregnancy- Increase the risk of miscarriage and congenital anomalies.

Late pregnancy- Pre term labour, IUD, placental abruption.

Midlife - Leads to the development Systemic diseases like cardiovascular, thyroid and cancer in different systems.

Menopause= Intensify menopausal symptoms, osteoporosis and cardiovascular disease.

Environmental pollution has become an worldwide problem so also in India It's impact on human health specially the pregnant woman is harmful. Epigenetic changes, endocrine dysfunction, oxidative stress, DNA mutations and placental dysfunction are the harmful effects. Research should be done to avoid this catastrophe in each countries of the world.

Society and the health care personnel must evolve in maturity to handle these new age crises. Improving women's health education even during adolescence may help preparing these girls mentally towards their future roles as wife and mother. We are having many Panel discussions about adolescent health in this conference. Women's health paradigm is ever expanding and we are living in an exciting era of 'Preventive Medicine'. Screening strategies for various women's health issues, like STIs, cervical cancer, breast cancer and pregnancy related problems along with different vaccines to prevent various diseases are now available. A Well women Chart is also available for the whole life cycle. The health care providers play a big role in women's health with new paradigms of personalised medicine, genomic medicine and the trust on holistic health, taking the four pillars of health into consideration which I have described in detail earlier .

Health is the only wealth and the cause of Happiness.

Sarve Bhabantu Sukhinaha, Sarve Santu Niramaya

Jai Jagnnath

References:

1. SABCL26,208
2. CWSA,23,5-8
3 Talk of 22-7-1953.
4. GSA3, 247
5. Talk of 7-10-1964
6. TSA 1, 147-148
7. SABCL 24,1568-69
8. SABCL, 24, 1588.
9. Vaishnav Smruti, Incorporation of Integral Obstretic care Education in undergraduate Medical curriculum, Souvenir , 35th all Odisha Conference of Sri Aurobindo Medical Association 2024.

✾

The prayer of the cells in the body

Now that, by the effect of the Grace, we are slowly emerging out of inconscience and waking to a conscious life, an ardent prayer rises in us for more light, more consciousness,

"O Supreme Lord of the universe, we implore Thee, give us the strength and the beauty, the harmonious perfection needed to be Thy divine instruments upon earth."

2 December 1967 ***The Mother***

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା - ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ

ଡାକ୍ତର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପାତ୍ର
ଅଧୀକ୍ଷକ, ଏସଡିଏଚ, ଛତ୍ରପୁର, ଗଞ୍ଜାମ

ଶିଶୁଟିଏ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅନବଦ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି। ଆମ ଗତାନୁଗତିକ ଧାରଣା ବିପରୀତ ଶିଶୁଟିଏ ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକର ଛୋଟିଆ ସଂସ୍କରଣ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅସୁମାରି ସମ୍ଭାବନାରେ ଖୁନ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଦ୍ରୁତ ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଆତ୍ମାଟିଏ। ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସତ୍ତାଟିଏ, ଯାହା ତଥାକଥିତ ପରିଣତ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କୁ ଅହରହ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ଚାଲିଥାଏ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଧାରା... ଯେମିତିକି ବିନାକାରଣରେ ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରହିବା, କିଛି ନା କିଛି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ତଥା ନିଜର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଖଟାଇ ଖୋଜୁଥିବା ଚିଜକୁ ହାସଲ କରିବାର ଦାବୀ ଉପସ୍ଥାପନ ଜାଣିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି। ହେଲେ ବିଡମ୍ବନା ! ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଏହି ଅନୁପମ ଉପହାରଟି ଆଜିବି ସତତ ଅବହେଳିତ, ଲାଞ୍ଛିତ ଓ ପ୍ରତାରିତ। ଆଜିର ଦ୍ରୁତ ଜୀବନଧାରା ସାଙ୍ଗକୁ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ବହୁଳ ଉପଯୋଗିତା ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ କ୍ରମଶଃ ଉତ୍କଟରୁ ଉତ୍କଟତର କରୁଛି। ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଅଧିକାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ମଣିଷ ସଚେତନତା ଓ ଶିକ୍ଷାର ନାଁରେ ଅବଚେତନା ଓ ଅଜ୍ଞାନତା ହିଁ ପରଶି ଦେଉଛି ଆଗାମୀର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଆଦର୍ଶ ସମାଜର ସ୍ୱପ୍ନ ତେବେ ସାକାର ହେବ କିପରି ?

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଉଚ୍ଚତର ଚେତନା ସମ୍ବଳିତ ସତ୍ତା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସାଙ୍ଗକୁ ଏକ ସାନନ୍ଦ, ସଚେତନ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଅନୁଷଙ୍ଗିକ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହର ସଂକଳ୍ପରେ ଅଟଳ ଦମ୍ପତି ତଥା ସହଯୋଗୀ ପରିବାର ଏବଂ ପରିବେଶର ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ହିଁ ଶିଶୁର ଶୈକ୍ଷିକ ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ। ନିଃସନ୍ଦେହ ତେବେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱତଃ ସରଳ କମନୀୟ ଅଥଚ ବିସ୍ମୟ ଓ ପ୍ରଶ୍ନିଳ ମନକୁ ସଠିକ୍ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଗତି ଦେଇପାରେ। ବିଦ୍ୟାଳୟ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ବାସ୍ତବ ରୂପାୟନ ଶିଶୁର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସମ୍ଭାବନା ରାଜିର। ଭରି ଦେଇପାରେ ଶିଶୁଠାରେ ଅଦମ୍ୟ ସାହାସ ସାମର୍ଥ୍ୟସହ ସତ୍ୟର ଅନ୍ୱେଷଣେ ଅ'ରନ୍ତ ଉତ୍ସାହରେ ବାଟ ଚାଲିବାର ଅବିରତ ଧାରା।

ଆମେ ଜାଣୁ, ବିଦ୍ୟାଳୟ କହିଲେ ସୁଉଚ୍ଚ ଅବା ମଦର୍ପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା କିଛି କଂକ୍ରିଟ କୋଠାବାଡ଼ି ନୁହେଁ କିମ୍ବା ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପକରଣରେ ଖଞ୍ଜା ଅସଂଖ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀଗୃହର ସମାହାର ନୁହେଁ। ବିଦ୍ୟାଳୟ ସେବା ଗୃହି ଏକ ଜୀବନ୍ତ ସତ୍ତା ଯାହାର ହୃଦୟରୁ ଉତ୍ସାରିତ ମଧୁସଙ୍ଗୀତରେ ସବୁକିଛି ହୁଏ ସମନ୍ୱିତ; ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୁଏ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ଧାରା। ମନରୁ ମନୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶୈକ୍ଷିକ ପରିବେଶ ହୃଦୟର ତରଙ୍ଗରେ ନିତ୍ୟ ସ୍ପନ୍ଦିତ ଶିକ୍ଷକ ସମାଜ, ସହଯୋଗୀ ପିତାମାତା ଓ ଅଭିଭାବକ ବୃନ୍ଦ ତଥା ସତ୍ୟାନୁରାଗୀ ପରିଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀର ଭୂମିକା ଏଥିପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଗଠନ ଆମର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଆଉ ସେଥିପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନାର ବିକାଶ ସର୍ବାଧିକ ଆବଶ୍ୟକ। ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାବରେ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନାର ବିକାଶ ଘଟିଲେ ତାହା ହେବ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ପରିକଳ୍ପିତ ନୂତନ ମଣିଷ ଜାତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିଗରେ ଏକ ବିରାଟ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପଦକ୍ଷେପ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱ ଅବଲମ୍ବନରେ ଆମେ ବୁଝୁ ଶିଶୁଟିକୁ ଶାରୀରିକ ସକ୍ଷମ, ମାନସିକ ଜାଗରଣଶୀଳ, ସାମାଜିକ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ଆଧାତ୍ମିକ ଅନୁରାଗୀ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ହିଁ ନିହିତ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଭୂମିକା।'' ଏହାହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା ବିକାଶର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମସ୍ତ ପରିସର ଯଥା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଧାତ୍ମିକ - ଏସବୁ ସେମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଗରିମାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାରସ୍ପରିକ ଏକ ଗତିଶୀଳ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲେ ଯାଇ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବାଟ ଖୋଲିବ ଏବଂ ଏହା କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ବା ପାରମ୍ପରିକ ଆରୋଗ୍ୟଧାରା ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଔଷଧୀୟ ଧାରାର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମ୍ମିଶ୍ରଣର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଆସିବ ନାହିଁ ବରଂ ଆସିବ ଚେତନାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ - ଚେତନାର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା।

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନାର ବିକାଶ :

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରେ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ

ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନାର ବିକାଶକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁସବୁ ଉପାୟରେ ଶରୀରର ଉତ୍କର୍ଷତା ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ପ୍ରଭୁ ହୋଇପାରିବେ ?

୧) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସାମଗ୍ରିକ ଏବଂ ପ୍ରଣାଳୀଗତ ଧାରା ଯାହା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ ସଂସ୍ଥାନର ସଂଶୋଧନ ଏବଂ ଯଥାଯଥ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସାଧନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୨) ବିଭିନ୍ନ ଖେଳକୁଦ, ଦଳଗତ ଆସନ, ବ୍ୟାୟାମ, ଖୋଲାପଡ଼ିଆରେ ପ୍ରାଣାୟମ ଆଦି ଯାହା ପିଲାଟିର ବୟସ ଅନୁରୂପ ତଥା ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାୟୀ ହେଉଥିବା ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସହ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ବିଚରଣ ପାଇଁ ସାଧିନତା, ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା କଳାପକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହପ୍ରଦ କାର୍ଯ୍ୟ ଧାରା ।

୩) ଶାରୀରିକ ସୀମୀତତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ କର୍ମଶାଳାର ଆୟୋଜନ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସରଳତା ତଥା ଯୁକ୍ତିବାଦୀମନର ରହିତତା ସେମାନଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ରୋଗର ଜଟିଳତାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱତଃ ସକାରାତ୍ମକ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ସୁସ୍ଥାବସ୍ଥାକୁ ପୁନଶ୍ଚ ଫେରି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଫଳରେ ନିରାମୟତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦ୍ରୁତତର ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେହେତୁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ଓ ଜଟିଳତା ପଛରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ସବୁ ନିହିତ ରହିଥାଏ, ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପ୍ରାକୃତିକ ନିରାମୟତାର ଧାରାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟସବୁ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗଳ୍ପକଥନ ଅଭିଯାନ :- ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁର ଚିନ୍ତା କରିବାର ଶକ୍ତି ଓ ମାନସିକ କଳ୍ପନାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଢ଼ିପାରିବ ।

ସତ୍ତାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଏବଂ ଶରୀରର ଚକ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଚେତନତା - ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପାନ ବା ଏକାଗ୍ରତା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଅଧିବେଶନ ମାଧମରେ "ଜୟରୁ ମୁକ୍ତି" କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜନ କରି ।

ମିଥ୍ୟା, ହିଂସା, ଈର୍ଷା, କ୍ରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗକୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ ଏବଂ ସତ୍ୟ, ଦୟା, କ୍ଷମା, କରୁଣା, ସହାନୁଭୂତି ଓ ସମାନୁଭୂତି ଇତ୍ୟାଦି ଦିବ୍ୟ ଗୁଣ ସଙ୍ଗତି ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଆବାହାନ କରେ - ଏ ନେଇ କିଛି ପରୀକ୍ଷା ମୂଳକ ଗବେଷଣାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଏବଂ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଆୟୋଜନ କରିବ । ଯେଉଁଥିରେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ଖାଦ୍ୟ - ସଚେତନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ଉପକାରୀତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କର୍ମଶାଳା । ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଅନୁସାରେ ମନ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ - ଏ ନେଇ ପାରସ୍ପରିକ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର ଯେଉଁଠି ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍/ ଜଙ୍କ୍ଫୁଡ୍‌ର ଭୟାବହତା ନେଇ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଗଠିତ କରାଇବା ।

ନିଦ୍ରା - ସଠିକ୍ ଅବଧିର ଏବଂ ସଠିକ୍ ଚେତନାରେ । ଶୋଇବା ସମୟକୁ ଦେଖ, ମୋବାଇଲ ସ୍କ୍ରିନ୍‌କୁ ନୁହେଁ । ଏ ନେଇ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ବର୍ଣ୍ଣନା ତଥା ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ।

ମାନସିକ ଶୃଙ୍ଖଳା - ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଓ ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ପାଇଁ ସବୁସ୍ତରରେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ।

ନିୟମିତ ଶରୀର ଚର୍ଯ୍ୟା ପାଇଁ ସ୍ଥିର ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ।

ନିୟମିତ ପାଠଚକ୍ରରେ ଯୋଗଦାନକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ସମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା :

ଦଳପତି ବା ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ।

ସାମୂହିକ ଚେତନାର ବିକାଶ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ।

ସାମୂହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ତଥା ପାଠଚକରୁ ଆରମ୍ଭ କିଛି ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ା କଳାପ ଏବଂ ଘର ଠାରୁ ଦୂର ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ସାମୁହିକ ଯୁବ ଛାତ୍ର ଶିବିରରେ ସକ୍ରିୟ ଯୋଗଦାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପିଲାଙ୍କ ମଧରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଙ୍ଗତିର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଜୀବନ୍ତ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ତତ୍‌ସହିତ ସମାଜ ପ୍ରତି ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧତା ସାଙ୍ଗକୁ ପରିବେଶ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକଶିତ ହୋଇପାରିବ ।

ଆଧାତ୍ମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱତଃ ସରଳ ମନ ଯୁକ୍ତି ପ୍ରବଣତାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଖୁସି ହେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଥିବା ଯୋଗୁଁ, ଆଧାତ୍ମିକ ସ୍ଫୁରଣର ସମ୍ଭାବନା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

ଶିଶୁର ବିସ୍ମୟଭରା ଜିଜ୍ଞାସୁ ମନ ଗହନରେ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ବସ୍ତୁ ରାଜି ଅନ୍ତଖେଳେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ସତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଭାସ ଟିକକ ଭରି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେ ସତ୍ୟକୁ ଜାଣିବାକୁ, ବୁଝିବାକୁ ଏବଂ ପରେପରେ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ତାହାହିଁ ହୋଇ

ଉଠିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଓ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦିଆଯାଏ। ତେବେ ତା ଭିତରର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିସରଟି ଖୋଲିଯିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ନାଁରେ ଧାର୍ମିକତା ବା ନୈତିକତା ଧାରାକୁ ଯେପରି ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଲଦି ଦିଆନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ୍।

ଯେକୌଣସି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ, ଇତିହାସ ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ବିଷୟରେ, ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟର ଗୋଟାଏ ଗୋଟାଏ ସତ୍ୟ ବା ଆତ୍ମା ଅବିଭାଜ୍ୟ ହୋଇ ରହିଛି ବୋଲି ପିଲାଙ୍କୁ ତା'ଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଚେତନାର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଅନୁସାରେ ଜଣାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। କେତେକ ଉପାୟ ଆମେ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷୁଦ୍ର ବା ସୀମିତ ଚେତନାରୁ ଟିକିଏ ବାହାରିଯିବା ନିଜକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବା।

ଅବଶ୍ୟ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଉଦାହରଣ ପାଲଟିବେ। ନିଜେ ହୋଇ ଦେଖାଇବେ।

ନିଜର ସୁବିଧା କଥା ଭୂଲି ଅନ୍ୟ ଜଣକର ଅସୁବିଧା ନ ହେଉ କଷ୍ଟ ନ ହେଉ - ଏ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବାର ପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବ।

ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରାର୍ଥନା, ସମ୍ମାନ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବ୍ୟଥା, ବେଦନା ଜର୍ଜରିତ ଅବା ଘୋର ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟ ଆଶାୟୀ ଜଣକୁ ଯତ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ହିଁ ସୂଚାଇଦିଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଭାବୀ ସମ୍ଭାବନା।

ସତ୍ୟ-ଅସତ୍ୟ, ନ୍ୟାୟ-ଅନ୍ୟାୟର ମିଶ୍ରଣରୁ ସତ୍ୟକୁ, ନ୍ୟାୟକୁ ବାଛିନେବା କିପରି; ଅବା ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କେଉଁ ଅନୁଭୂତି ବା ଲକ୍ଷଣସବୁକୁ ବିଗ୍ରହକୁ ନେଇ ଜଣେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରର ନା ତୁଚ୍ଛା ପ୍ରାଣଗତ ପ୍ରତିଫଳନ ମାତ୍ର।

ପ୍ରଗତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଦା ଆଗକୁ ଆଗକୁ ତ୍ୱରିତ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରେରଣା ସବୁ ସତ୍ୟର ଉତ୍ସ - ପରମ ସତ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଅଛି। ଆମ ଦୃଷ୍ଟି ଅନ୍ତରାଳେ ଆଉ ଆନ୍ତରିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ସ୍ଥିର ଅପ୍ରତିହତ ଆସ୍ପୃହାବଳରେ ତା' ସହ ସାକ୍ଷାତକାର ସମ୍ଭବ-ନିଜର ହୃତ୍‌କେନ୍ଦ୍ରରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆବିଷ୍କାର ରୂପେ ଏବଂ ସେହି ସତ୍ୟ ସମସ୍ତ ମଣିଷ ସ୍ଥାବର ଜଙ୍ଗମ, ପଶୁପକ୍ଷୀ, ବୃକ୍ଷଲତା ସଭିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାବରେ ଯେ ଦିବ୍ୟମାନ - ଏହା ହେବ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ପରିଣତି।

ତେବେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନାର ବିକାଶ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ହେବ ନାହିଁ; ବରଂ ସମକାଳୀନ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମସ୍ତ ପରିସରକୁ (ଯଥା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ) ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭିତ୍ତିକ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଅଭିପ୍ରେତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏ ମହାନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ୍ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ନୂତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ଅବଲମ୍ବନରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ସମଗ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚେତନା କେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ଏବଂ ତା'ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିକାଶର ଧାରା କ'ଣ ଓ କିପରି ତାହା ଜାଣି ହେବ। ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ହିସାବରେ, ପିତାମାତା ହିସାବରେ ଅଥବା ପରିଚାଳନା ସମିତିର ସଦସ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମକୁ ଖୁବ୍ ସତର୍କତା ଏବଂ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ସହ ଆଗକୁ ବଢିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନିଜନିଜର ଗତାନୁଗତିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ପିଲାଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅହଂସର୍ବସ୍ୱ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଆରୋପ କରିବାରୁ ବିରତ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁଟି ଯେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସମ୍ଭାବନାମୟ ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆତ୍ମାଟିଏ ଏକଥାକୁ ଆମେ ନିତ୍ୟ ସ୍ମରଣ ରଖିବ। ଏ ଦିଗରେ ବିଶିଷ୍ଟ କବି, ଦାର୍ଶନିକ, ଖଲିଲ୍ ଜିବ୍ରାନଙ୍କ କବିତା 'Your Child' ପ୍ରଣିଧାନ ଯୋଗ୍ୟ।

Your Children
    are not your children.
They come through you
    not from you.
You may house their bodies
    not their souls.
For their souls dwell in the
    house of tomorrow
Which you can not visit....
    Life goes not backward

ତୁମ ପିଲାମାନେ
    ତୁମର ନୁହନ୍ତି
ସେମାନେ ଆସନ୍ତି ତୁମ ମାଧ୍ୟମରେ
    ମାତ୍ର ତୁମ ଠାରୁ ନୁହେଁ
ତୁମେ ତାଙ୍କ ଦେହ ସବୁକୁ
    ଆଶ୍ରୟ ଦେଇପାର
ତାଙ୍କ ଆତ୍ମାଙ୍କୁ ନୁହେଁ
କାରଣ ତାଙ୍କ ଆତ୍ମାସବୁ
    ରହନ୍ତି ଆଗାମୀ ନିବାସରେ
ଯେଉଁଠିକୁ ତୁମେ ପାରିବନି ଯାଇ
    ...ଜୀବନ ପଛକୁ ଫେରେ ନାହିଁ।

Exercise With Consciousness – How Can It Help Us Evolve?

Dr. Manish Taywade
Associate Professor, Dept. of Community Medicine, AIIMS, BBSR.

Exercising with consciousness, sometimes described as mindful movement, intentional physical activity, or "conscious exercise", constitutes a rapidly growing area of both scientific research and practical application. This approach emphasizes not only the mechanical execution of movement but also the attentive experience, mental presence, and underlying motives that inform exercise practices.[1]

There are several dimensions to this idea:

1. Exercise-Induced Altered States of Consciousness

Research shows that aerobic activities like running or spinning can lead to altered states of conscious awareness, similar to those achieved in active-alert hypnosis. These states are marked by increased awareness, changes in rational thought, and sometimes a reduction in self-awareness—potentially making individuals more responsive to instructions and enhancing their exercise experience.[2]

2. Mind body exercises

Mind-body exercises, such as yoga, tai chi, and mindful movement, intentionally blend movement with focused attention or meditation. Integrating mental focus with physical movement has proven benefits for overall well-being.[3]

3. Mindfulness and physical activity

Combining mindfulness training with exercise can improve both physiological and psychological outcomes. Practicing mindfulness before or during movement (e.g., mindful walking, mindful yoga) encourages practitioners to stay present, notice breath and bodily sensations, and acknowledge thoughts without attachment.[45]

4. Health consciousness and exercise behaviour

People with higher health consciousness are more likely to engage in home-based and self-directed exercise routines. This relationship is mediated by factors such as personal goals and perceived behavioural control—the belief in one's ability to persist with healthful activity. Conscious intention (deliberate decision to exercise) strongly influences adherence and frequency of physical activity.[6]

5. Social and psychological awareness in group exercise

Group-based exercise programs that foster self-consciousness about age or gender can affect participants' sense of well-being and stigma. Exercising with people of similar backgrounds tends to improve psychological flourishing and reduce negative self-consciousness.[7]

Mindfulness

Mindfulness is the practice of intentionally bringing one's attention to the present moment with openness, curiosity, and non-judgmental awareness. It fosters greater self-awareness, emotional regulation, and mental clarity, reducing stress and enhancing overall well-being.

By regularly practicing mindfulness, individuals develop habits that help them become more aware of their automatic thoughts and behaviors, thereby improving their psychological resilience and quality of life. Whether through formal meditation or informal moments of mindful attention throughout the day, mindfulness offers a powerful means to enhance cognitive performance, emotional balance, and physical health.[8]

Different ways of practicing mindfulness are:

· **Mindful Breathing**: Focusing attention on the breath as it flows in and out, often used as a meditative anchor in many mindfulness practices.

· **Body Scan Meditation**: Progressively bringing awareness to different parts of the body to notice sensations, tension, or relaxation without trying to change anything.

· **Sitting Meditation**: Maintaining a posture of stillness while observing thoughts, feelings, and bodily sensations with openness and curiosity.

· **Walking Meditation**: Mindful awareness while walking slowly, focusing on the sensations of each step and the environment.

· **Mindful Movement**: Incorporating mindfulness into gentle movements such as yoga, Tai Chi, or Qigong, emphasizing the connection between breath, body, and mind.

· **Mindful Eating**: Paying full attention to the experience of eating—the taste, texture, aroma, and act of chewing—cultivating awareness of hunger and satiety cues.

· **Mindfulness in Daily Activities**: Bringing focused attention to routine actions like washing dishes, brushing teeth, or driving, turning ordinary moments into mindfulness practice.

· **Guided Mindfulness**: Using apps, recordings, or instructors to guide attention and cultivate mindfulness skills.[9,10]

Cognitive benefits of conscious exercise

1. Physical and biological benefits

· Improved cardiovascular health: Activities like yoga and aerobic dance enhance heart strength, lung capacity, muscle tone, flexibility, and joint health.

· Enhanced functional fitness and respiratory health: Breath control in pranayama balances the autonomic nervous system and improves pulmonary function.

· Energy regulation and body awareness: Mindful movement improves coordination, balance, and sensorimotor integration.[11]

2. Mental benefits

· Increased mental clarity and cognitive function: Meditation, breathwork, and mindful exercise enhance attention, memory, and executive functions.

· Stress reduction and emotional self-regulation: Conscious practice lowers cortisol levels, reduces anxiety, and promotes calmness.

· Improved psychological well-being and resilience: Mindful movement programs show measurable increases in positive mental health, sense of coherence, and emotional regulation.[12]

3. Emotional Benefits

· Emotional resilience and mood enhancement: Yoga and mindfulness enable acceptance, self-awareness, and coping skills that improve mood and emotional stability.

· Positive affect and well-being: Dance and aerobic exercise promote joyful expression and social connectedness, enhancing psychological well-being through emotional self-regulation.

· Increased compassion and social bonding: Mindfulness and spiritual components increase empathy, compassion, and social engagement.[13]

4. Spiritual Benefits

· Heightened spiritual awareness and meaning: Practices like yoga and meditation encourage self-transcendence, spiritual peace, and connection to a greater whole.

· Integration of body, mind, and spirit: Conscious exercises foster holistic harmony, promoting spiritual intelligence, purpose, and inner peace.

· Facilitation of meditative and contemplative states: These practices promote deeper inward focus, spiritual growth, and a sense of unity with self and universe.[14]

Key Indian conscious exercise practices

Traditional Indian conscious exercise practices are deeply intertwined with spirituality, mind-body harmony, and holistic well-being. These practices focus not only on physical health

but also on mental, emotional, and spiritual balance. Here are some key conscious exercise practices from India:

1. Yoga

· Yoga is the most prominent and ancient Indian practice that integrates physical postures (asanas), breath control (pranayama), meditation, and ethical living.

· Its ultimate goal is the achievement of a unified consciousness, balancing mind, body, and spirit.

· Various schools like Hatha, Kundalini, Kripalu, and Integral Yoga emphasize different aspects but share the aim of holistic wellness and spiritual emancipation through conscious movement and awareness.

· Yoga is scientifically proven to reduce stress, improve autonomic functions, enhance mental health, and help in disease management.

· It cultivates mindfulness, mental poise, and spiritual growth by combining physical exercises with meditative focus.[15][16]

2. Ayurvedic Concepts and Psychotherapy

· Ayurveda, the traditional Indian system of medicine, strongly emphasizes the balance of mind, body, and soul.

· Ayurvedic psychotherapy includes mental restraint and mind control achieved through spiritual knowledge, philosophy, concentration, and remembrance.

· Traditional mental health-promoting practices in Ayurveda involve health regimens, correct behaviour, and yoga as a holistic approach to conscious living and mental wellness.[17]

3. Meditation and Mindfulness

· Meditation practices such as dhyana (focused attention) and the concept of sakshi (observer self) are rooted in Indian philosophy and form the basis for many mindfulness therapies.

· These practices promote self-awareness, mental clarity, and emotional regulation, forming the consciousness aspect of conscious exercises.[18]

4. Kirtan and Bhakti Yoga

· Kirtan is a devotional singing practice that invokes spiritual states through music and chanting, fostering emotional intensity and spiritual connection to the divine.

· Bhakti Yoga, the yoga of love and devotion, creates a personal and emotional relationship with the divine, enhancing spiritual consciousness through conscious vocal and physical expression.[19]

5. Rituals and Lifestyle Practices

· Traditional rituals like Upanayana (thread ceremony) and Sandhyavandanam boost physical, psychological, moral, social, and spiritual life by initiating individuals into sacred knowledge and disciplined living.

· Practices such as fasting, mantra chanting, and wearing sacred beads (Rudraksha) also form aspects of the Indian conscious exercise tradition, supported by scientific evidence for their health benefits.[20]

6.Indian Classical Dance

· Indian classical dance forms like Bharatanatyam, Kathak, Odissi, Kathakali, Manipuri, and Mohiniattam are ancient performing arts deeply rooted in spiritual and philosophical traditions.

· These dance forms integrate expressive gestures (mudras), storytelling (abhinaya), and rhythmic movements that promote mind-body integration, emotional intelligence, and spiritual growth.

· Scientific studies reveal that classical dance enhances physical endurance, sharpens memory, refines emotional regulation, and fosters personal transformation and holistic well-being.

· The Guru-Shishya tradition instills deep respect, discipline, and spiritual mentorship, reinforcing dance as a path of self-awareness and cultural identity.[21]

7.Pranayama (Breath Control)

· Pranayama is a fundamental yogic practice involving controlled breathing techniques that regulate prana (life energy).

· It cultivates deep relaxation, mental clarity, and enhanced cognitive function by balancing the autonomic nervous system.

· Pranayama plays a critical role in mindfulness and spiritual practices, supporting emotional regulation and stress reduction.[22]

8. Laughter Yoga

· Laughter yoga combines voluntary laughter exercises with yogic breathing to stimulate physical and emotional well-being.

· It reduces stress hormones, elevates mood by releasing endorphins, and enhances social bonding and resilience.

· As a conscious exercise, it encourages present-moment awareness and a playful connection with oneself and others, promoting positive psychology.[23]

9. Therapeutic Slapping

· Thappad therapy involves rhythmic, controlled slapping or tapping on the body's meridian points to stimulate energy flow and activate healing mechanisms.

· Rooted in traditional Indian massage and therapeutic touch, it enhances circulation, relieves muscle tension, and can improve lymphatic drainage.

· Practiced consciously, it encourages body awareness and releases trapped emotions, serving both physical and emotional health.

Subjective Experience and Scientific Scrutiny

While the bulk of clinical research emphasizes objectivity, there is renewed interest in the subjective dimensions of exercise. Philosophical and interdisciplinary commentaries argue for the importance of integrating both objective measures and subjective experiences—such as the state of mindfulness or intention—when evaluating outcomes. By scrutinizing the mind and its role in mediating exercise responses, researchers and practitioners can better account for the nuanced, person-centered effects of conscious movement.

CONCLUSION

In conclusion, exercising with consciousness represents a profound integration of mind, body, and spirit, offering a holistic approach to physical fitness and well-being. By cultivating mindfulness during physical activity, individuals can enhance their mental clarity, emotional resilience, and physical health. Whether through practices like yoga, tai chi, or mindful movement, the fusion of physical exertion and mental presence not only improves physiological outcomes but also fosters emotional and psychological balance. The scientific evidence supporting the cognitive, emotional, and spiritual benefits of conscious exercise is growing, underscoring its potential to evolve both individual health and collective well-being. As we continue to explore and apply these practices, it becomes increasingly clear that conscious exercise is not just a means to better fitness but a pathway to a more mindful, connected, and purposeful way of living.

References:

1. Kramer AF, Erickson KI. Exercise, brain, and cognition across the life span. J Appl Physiol. 2011 Apr;111(5):1237-1245
2. Gibson, Jonathan. "Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective." *Frontiers in Psychology* 10 (September 2019): 2012. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02012.
3. Park, Crystal L., Lucy Finkelstein-Fox, Erik J. Groessl, A. Rani Elwy, and Sharon Y. Lee. "Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session." *Complementary Therapies in Medicine* 49 (March 2020): 102354. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354.
4. Büssing, Arndt, Sat Bir S. Khalsa, Andreas Michalsen, Karen J. Sherman, and Shirley Telles. "Yoga as a Therapeutic Intervention." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012 (2012): 1–1. https://doi.org/10.1155/2012/174291.

5. Crosswell, Alexandra D., Stefanie E. Mayer, Lauren N. Whitehurst, Martin Picard, Sheyda Zebarjadian, and Elissa S. Epel. "Deep Rest: An Integrative Model of How Contemplative Practices Combat Stress and Enhance the Body's Restorative Capacity." *Psychological Review* 131, no. 1 (2024): 247–70. https://doi.org/10.1037/rev0000453.
6. Gibson, Jonathan. "Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective." *Frontiers in Psychology* 10 (September 2019): 2012. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02012.
7. Kasos, Eniko, Krisztian Kasos, Emese Józsa, et al. "Altered States of Consciousness during Exercise, Active-Alert Hypnosis, and Everyday Waking State." *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 70, no. 3 (2022): 300–313. https://doi.org/10.1080/00207144.2022.2093644.
8. Mingxuan, Wang, Han Ting, Zhang Chenqi, et al. "Using a Biofeedback-Based Mindfulness Practice System to Enhance Mindfulness and Alleviate Anxiety in College Students: A Randomized Controlled Trial." *Games for Health Journal* 13, no. 5 (2024): 379–88. https://doi.org/10.1089/g4h.2024.0041.
9. Pan, Yuanqing, Fusen Li, Haiqian Liang, et al. "Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2024 (February 2024): 1–30. https://doi.org/10.1155/2024/8872685.
10. Park, Crystal L., Lucy Finkelstein-Fox, Erik J. Groessl, A. Rani Elwy, and Sharon Y. Lee. "Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session." *Complementary Therapies in Medicine* 49 (March 2020): 102354. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354.
11. Pu, Bo, Lu Zhang, Zhiwei Tang, and Yanjun Qiu. "The Relationship between Health Consciousness and Home-Based Exercise in China during the COVID-19 Pandemic." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 16 (2020): 5693. https://doi.org/10.3390/ijerph17165693.
12. Ruissen, Geralyn R., Yan Liu, Toni Schmader, et al. "Effects of Group Based Exercise on Flourishing and Stigma Consciousness among Older Adults: Findings from a Randomised Controlled Trial." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 12, no. 2 (2020): 559–83. https://doi.org/10.1111/aphw.12197.
13. Spaccapanico Proietti, Stefano, Manuela Chiavarini, Francesco Iorio, et al. "The Role of a Mindful Movement-Based Program (Movimento Biologico) in Health Promotion: Results of a Pre-Post Intervention Study." *Frontiers in Public Health* 12 (June 2024): 1372660. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1372660.
14. Tsang, Hector, Cecilia L. W. Chan, Kevin Chen, William Chi-shing Cho, and Myeong Soo Lee. "Scientific Basis of Mind Body Interventions." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2014, no. 1 (2014): 706892. https://doi.org/10.1155/2014/706892.

(Footnotes)

Food: Nourishment of Body, Mind, and Spirit

Nishitharanjan Rout
Matrubhaban, Cuttack

Food is one of the fundamental necessities of life, sustaining not only the physical body but also influencing our emotions, thoughts, and consciousness. Medical science today affirms that diet plays a decisive role in both health and disease. According to The Mother if one eats under the divine influence then it considerably reduces the work of inner transformation which has to be done.

''अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्''

Annam Brahma iti vyajânât

(Taittirîya Upanicad, Ananda Valli 2.2)

The *Charaka SaChitâ* states:

''आहारसम्भवो वस्तो रोगाश्चाहारसम्भवा:।''

Âhâra-sambhava% vastu, rogâúca âhâra-sambhavâ%.

Both health and disease are produced by food; wholesome food sustains, unwholesome food destroys.

The right use of food is part of the right development of the body, and is an indispensable element towards the perfection of the instrument for Transformation.

Modern medical science emphasizes the importance of nutrition for health:

- **Macronutrients & Micronutrients:** Provide energy, repair, and immunity.
- **Preventive Role:** A balanced diet prevents many diseases.
- **Holistic Health:** Gut microbiota and even mental well-being are strongly influenced by diet.

The correct approach to food is rooted in a consciousness of balance and necessity, free from the dictates of vital desire or mental constructs. The body's true needs, not the palate's greed, should be the guiding factor.

Two Paths to Conquest: The desire for food can be conquered in two ways:

1) through detachment, regarding food as a mere physical necessity and palate satisfaction as unimportant;

or

2) through finding the equal *rasa* (essence of delight) of the universal Ananda in all food, regardless of its conventional taste.

The Nature of Yogic Detachment:

The core issue is attachment and greed, not the simple awareness of pleasant taste. One must be calm and equal, without desire for specific foods, exultation in getting them, or displeasure at not getting them. The mind should not be troubled by food; it should be relegated to a small corner of life.

Physical Necessity:

The Principle of Balance: One must find the true harmony between the body's needs and the quantity of food taken. Eating too much makes the body heavy and materialistic, while eating too little makes it weak and nervous.

The Scientific Approach: The common human preoccupation with food should be replaced by a scientific, almost chemical, understanding of the body's requirements and a corresponding austerity in satisfying them.

The Atmosphere of Preparation: The environment in which food is prepared is critical. Quarrels and disharmony in the cooking space render the food indigestible. Cooking must be done in an atmosphere of silence and harmony.

Finding the Equal Rasa:

The act of eating is not merely physical; it is an act of absorbing consciousness. Therefore, the practice of offering food to the Divine is a rational and essential method for purification and spiritualisation.

The Alchemy of Offering: In Sanâtana Dharma, eating is sanctified by prayers, making food a yajña. We pray before and after taking food:

''ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविः ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ?''
''अन्नं ब्रह्म रसः विष्णुः भोक्ता देवो महेश्वरः ।
एष ते त्रिविधो देवः अन्नदोषं व्यपोहतु ?''

"Food is Brahma, taste is Vishnu, and the enjoyer is Maheshwara. By remembering this threefold divinity, may the impurities of food be removed."

The act of offering food to the Divine before consumption places it under the divine influence. This practice is highly useful as it significantly reduces the inner work of transforming the undesirable consciousness and inconscience absorbed with the food.

The Spirit of Consumption:

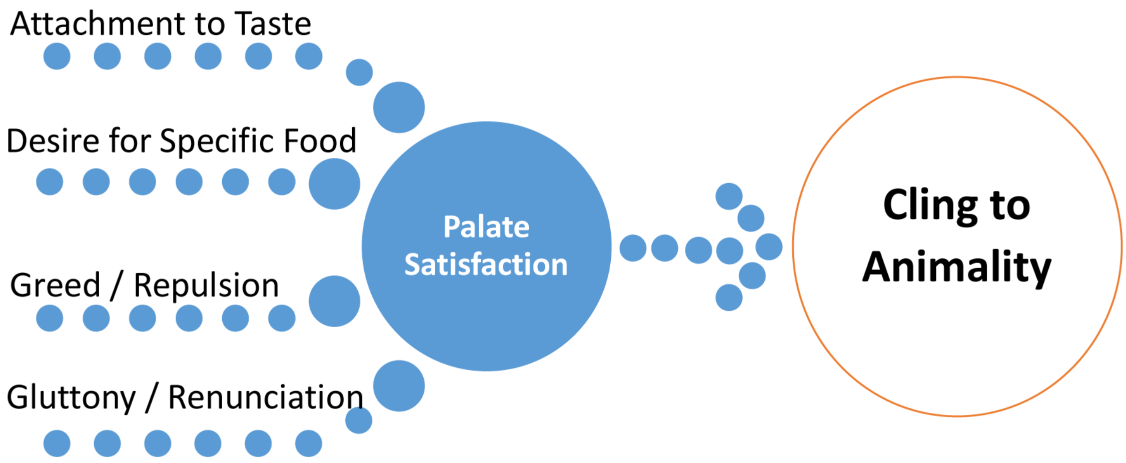
Eating as a Divine Act: All movements, including the most external act of eating, must be offered to the Divine. One should cultivate the feeling that it is the Divine who is eating through the individual. From a physical standpoint, it is essential to eat quietly and without hurry.

Counteracting the Inconscience in Food: Physical existence depends on food, but through it, one absorbs a formidable amount of inconscience, heaviness, and stupidity. The religious practice of consecrating food is a rational method to counteract this by consciously working on the elements as they are introduced into the body, extracting light and rejecting darkness.

Thus, before you eat, concentrate a few seconds in the aspiration that the food you are about to eat may bring your body the substance it needs to serve as a solid basis for your effort towards the great discovery, and give it the energy for persistence and perseverance in the effort.

Palate Satisfaction

The primary obstacle in the yogic approach to food is the vital's attachment and greed. Mastery requires distinguishing between the refinement of the senses, which is a form of progress, and the slavery to desire.



Desire for a thing makes one a slave to it. Greed for food means that food masters the person, not the other way around. A sadhak must eat to satisfy bodily needs, not the demands of greed. Gluttony, i.e. eating and drinking too much is a slavery to impulse where food becomes the central preoccupation of life. We can take an example of consumption of Alcohol.

The Nature of Yogic Detachment: The core issue is attachment and greed, not the simple awareness of pleasant taste. One must be calm and equal, without desire for specific foods, exultation in getting them, or displeasure at not getting them. The mind should not be troubled by food; it should be relegated to a small corner of life.

Food and Physical Transformation

The only thing that is truly effective is the change of consciousness; it is the inner liberation through an intimate, constant union, absolute and inevitable, with the vibration of the supramental forces.

Sattwic Food: The spiritual importance of "sattwic" food is often exaggerated. Ancient prohibitions were often more hygienic than spiritual. The effect of food depends more on the occult atmosphere and influences that accompany it than on the substance itself. Vegetarianism stands on a separate principle: the will not to inflict harm on conscious life forms.

An Evolutionary Perspective: For ordinary human life, meat-eating is permissible. However, for those aspiring to a higher life and especially for those preparing for physical transformation, diet becomes crucial. Certain foods help subtilize the body, while others, like meat, keep it in a state of animality.

The Priority of Inner Purification: Inner purification of the mind and vital must precede physical purification. Attempting to subtilize the body through diet while the inner being remains full of desire and passion will only create a harmful disequilibrium. Progress must be integral and begin from within.

Destruction of Will and Memory: All vices, great or small, must be strictly shunned. Slow poisons like tobacco and alcohol develop into indispensable needs that gradually destroy the will and memory.

A Perversion of the Life-Instinct: The attachment to such habits is a perversion of the life-instinct, an unhealthy interference of thought and vital impulse in physical life. It is a human disease, as animals instinctively reject such poisons unless contaminated by man. To be truly human, life must be governed by reason, not by perverted impulses.

For ordinary men the satisfaction of their desires is the very reason for existence. For them it seems to be an affirmation of their independence and their purpose in life. And it is simply a perversion, a deformation which is a denial of the life-instinct, it is an unhealthy interference of thought and vital impulse in physical life. It is an unhealthy impulse which does not usually exist even in animals.

Fasting, not a Means for Inner Transformation: Inner transformation cannot be achieved by physical means like fasting. A premature or excessive physical austerity can endanger the sadhana by weakening the physical base needed to support the play of higher energies. Short fasts are permissible, but prolonged abstinence is not advisable.

The Ultimate Goal: Transcending the Need for Food: A key difficulty in the body's transformation is its dependence on food. A complete liberation would require discovering a way to draw sustenance directly from the universal energy, bypassing the need for external matter. It is conceivable that the evolved being could draw these means from above, from a transcendent source.

The Transitional Phase: Until such a direct sustenance is possible, the ordinary processes of Nature must be accepted, albeit in a purified form. The physical processes themselves must be subtilized, and a desireless *ananda* of taste can replace gross appetite.

To be aware that something is pleasant to the palate is not wrong; only one must have no desire nor hankering for it, no exultation in getting it, no displeasure or regret at not getting it. One must be calm and equal, not getting upset or dissatisfied when the food is not tasty or not in abundance—eating the fixed amount that is necessary, not less or more. There should be neither eagerness nor repugnance.

Physically, we depend upon food to live—unfortunately. For with food, we daily and constantly take in a formidable amount of inconscience, of *tamas*, heaviness, stupidity. One can't do otherwise—unless constantly, without a break, we remain completely aware and, as soon as an element is introduced into our body, we immediately work upon it to extract from it only the light and reject all that may darken our consciousness. This is the origin and rational explanation of the religious practice of consecrating one's food to God before taking it. When eating one aspires that this food may not be taken for the little human ego but as an offering to the divine consciousness within oneself.

The only thing that matters is the constant, total, complete contact—constant, yes, constant—with the Force, the Light, the Truth, the Power, and that ineffable delight of the supramental consciousness.

✾

We are here to lay the foundations of a new world.

All the virtues and skills required to succeed in athletics are exactly those the physical man must have to be fit for receiving and manifesting the new force.

I expect that with this knowledge and in this spirit you will enter this athletic competition and go through it successfully.

The Mother

Rest as a Practice for Holistic Wellbeing

Padmalochan Pothal
Matrubhaban, Cuttack

In today's fast-paced world, where every moment is measured by productivity and achievement, rest often takes a back seat. Yet, rest is not merely the absence of activity—it is a process that restores balance, promotes healing, and enhances the quality of life. Both medicine and spirituality recognize rest as an indispensable pillar of health and well-being. As far as the Integral yoga is concerned The Mother and Sri Aurobindo also have given importance to rest. The Mother says: 'Proper rest is a very important thing for the sadhana. You must rest- but a rest of concentrated force, not of diluted non-resistance to the adverse forces. A rest that is a power, not the rest of weakness'. (CWM-15 pg-131)

Rest of the Mind:

Rest is not confined to the physical body alone. In our hyperconnected world, the human mind is often overloaded with information, stress, and constant stimulation. Mental rest becomes crucial for preventing burnout, anxiety, and depression.

Has the mind need of rest apart from the physical body and the physical brain?

The Mother gives answer to this questions as follows …

'Yes, an absolute need. And it is only in silence that the mind can receive the true light from above. I do not think that the mental being is liable to fatigue; if it feels tired, that is rather a reaction of the brain. It is only in silence that it can rise above itself. But from the point of view of sleep and dreams of which we were speaking, there is a very remarkable phenomenon. I have tried it out. If you are able to establish not only silence in your head but also repose in your vital, the stoppage of all the activities of your being, and if coming out of the domain of forms you enter into what is called Sachchidananda, the supreme consciousness, then with three minutes of that state you can have more rest than in eight hours of sleep. It is not very easy, no…. It is the consciousness absolutely conscious but completely still, in the full original Light. If you get that, if you are able to immobilise everything in you, then your whole being participates in this supreme consciousness and I have well observed that as regards rest (and I mean by rest bodily rest, the repose of the muscles) three minutes of that state were equivalent to eight hours of ordinary sleep'.

Rest in Action

Ancient wisdom emphasizes *Karma Yoga*—the art of performing duty without attachment. Here, the body acts, but the ego rests. Such selfless service lightens the burden of labor and fills the doer with peace. By cultivating mindfulness, balancing effort, and bringing joy into our work, we transform everyday tasks into sources of renewal rather than exhaustion. In the chapter "The Science of Living", The Mother says that ,*"The body has a wonderful capacity of adaptation and endurance. It is fit to do so many more things than one can usually imagine. If instead of the ignorant and despotic masters that govern it, it is ruled by the central truth of the being, one will be surprised at what it is capable of doing. Calm and quiet, strong and poised, it will at every minute put forth the effort that is demanded of it, for it will have learnt to*

find rest in action, to recuperate through contact with the universal forces the energies it spends consciously and usefully."

Sri Aurobindo says, In the ordinary condition of the body if you oblige the body to do too much work, it can do with the support of vital force. But as soon as the work is done, the vital force withdraws and then the body feels fatigue. If this is done too much and for too long a time, there may be a breakdown of health and strength under the overstrain. **Rest** is then needed for recovery.

If however the mind and the vital get the habit of opening to the Mother's Force, they are then supported by the Force and may even be fully filled with it—the Force does the work and the body feels no strain or fatigue before or after. But even then, unless the body itself is open and can absorb and keep the Force, sufficient **rest** in between the work is absolutely necessary. Otherwise, although the body may go on for a very long time, yet in the end there can be a danger of a collapse.

The body can be sustained for a long time when there is the full influence and there is a single-minded faith and call in the mind and the vital; but if the mind or the vital is disturbed by other influences or opens itself to forces which are not the Mother's, then there will be a mixed condition and there will be sometimes strength, sometimes fatigue, exhaustion or illness or a mixture of the two at the same time.

Finally, if not only the mind and the vital, but the body also is open and can absorb the Force, it can do extraordinary things in the way of work without breaking down. Still, even then **rest** is necessary. That is why we insist on those who have the impulse of work keeping a proper balance between **rest** and labour.

A complete freedom from fatigue is possible, but that comes only when there is a complete transformation of the law of the body by the full descent of a supramental Force into the earth-nature. (CWSA-Vol 32 pg- 257)

Rest before sleep:

The body does not instantly switch from an active state to deep sleep. A period of rest—quiet sitting, gentle reading, meditation, or simply slowing down—helps the body shift from alertness to relaxation. This prepares the nervous system for sleep. The Mother says "To sleep well one must learn how to sleep." If one is physically very tired, it is better not to go to sleep immediately, otherwise one falls into the inconscient. If one is very tired, one must stretch out on the bed, relax, loosen all the nerves one after another until one becomes like a rumpled cloth in one's bed, as though one had neither bones nor muscles. When one has done that, the same thing must be done in the mind, Relax, do not concentrate on any idea or try to solve a problem. One gives oneself up, one is indeed like a rag. When you have succeeded in doing this, there is always a little flame, there—that flame never goes out and you become conscious of it when you have managed this relaxation. And all of a sudden, this little flame rises slowly into an aspiration for the divine life, the truth, the consciousness of the Divine, the union with the inner being, it goes higher and higher, it rises, rises, like that, very gently. Then everything gathers there, and if at that moment you fall asleep, you have the best sleep you could possibly have. I guarantee that if you do this carefully, you are sure to sleep, and also sure that instead of falling into a dark hole you will sleep in light, and when you get up in the morning you will be fresh, fit, content, happy and full of energy for the day.

Conclusion:

In medical practice as well as in daily life, rest plays a therapeutic role—promoting healing, preventing burnout, and enhancing resilience. Recognizing rest as an integral part of healthcare is crucial for achieving holistic well-being.

Healthy Sleeping

Dr. Jijnasa Sahani
jijnasasahani15@gmail.com

What is Healthy Sleep?

Healthy sleep involves getting enough uninterrupted sleep on a regular basis.

When you're getting good sleep, it's easy to take this vital body function for granted. But if you aren't sleeping healthy, simple everyday tasks like reading a book or paying attention during a meeting can feel challenging. And you're more likely to fall sick, have an accident or forget something important.

Your Sleep Patterns and You

Healthy sleep allows you to cycle through several stages of sleep multiple times every night.

The sleep cycle begins with stages of non-rapid eye movement (non-REM) sleep- moving from light sleep to deep sleep- and concludes with rapid eye movement (REM) sleep, the stage where dreaming takes place.

This pattern is essential to getting a good night's sleep.

If your body has cycled as many times as it needs to, you should:

- Wake up refreshed
- Feel clear headed and capable of paying attention
- Look well rested
- Feel in a good mood
- Have enough energy to get you through the day

Good sleep is as important as diet and exercise. It improves our brain performance, our health, as well as our mood.

Neglecting sleep can have adverse effects beginning with simple issues like lack of alertness, moodiness, agitation and if not taken seriously, then you might suffer from serious conditions like heart problems, Alzheimer's and dementia.

Quality vs quantity

Healthy sleeping isn't just the number of hours we sleep. The quality of sleep that we're getting is of utmost importance, that is, sleep without interruptions that disrupt the cycle.

Sleep has two major aspects:

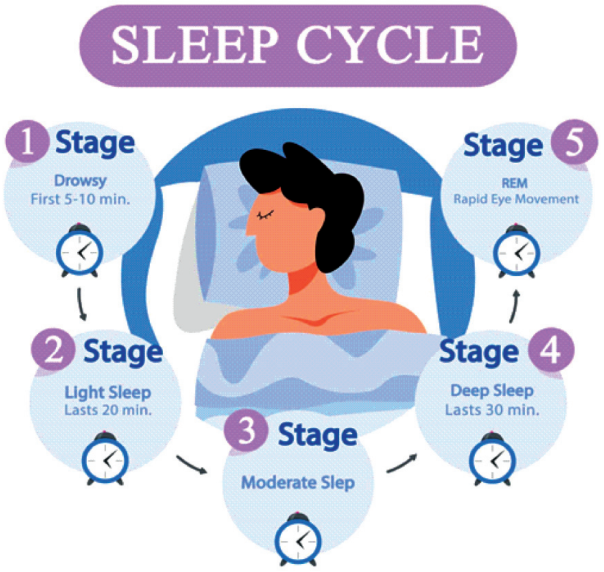
1. Sleep duration
2. Sleep continuity

Sleep Duration

- Sleep duration is the amount of sleep you get over the course of a night
- Exactly how much sleep is necessary can vary person to person, and it also depends on life circumstances.
- For example, a pregnant woman, a person who is sick or even a healthy person in the middle of a very hectic week will need more sleep than usual
- It is recommended that an adult should get at least seven hours of sleep every night.
- Not getting enough sleep can lead to sleep debt and can affect your health, mood, relationships and performance at work.

Sleep Continuity

- One of the primary markers of sleep quality is sleep continuity.



- It is your body's ability to sleep continuously so that you can effectively cycle through all stages of sleep.

Common sources of sleep disruptions include:

- Sleep disorders, such as sleep apnea and restless legs syndrome
- Pain or discomfort
- Caregiving responsibilities
- Night sweats
- A noisy, bright or hot sleep environment
- Snoring or movement of a bed partner
- Night time bathroom trips

Importance of Sleep

Sleep is important for:

- Physiological functions
- Memory
- Metabolism

Problems that Arise from Lack of Quality Sleep

- Diminished alertness throughout the day
- Cognitive impairment, motor vehicle accidents
- Poor social and work relationships with others, impaired emotional regulation
- Low mood or fluctuations in mood (lack of sleep is unlikely to be the sole cause of feeling blue, but lack of good sleep can make you feel even more blue)
- Linkages to hypertension, weight gain, diabetes, obesity, impaired immune function

Benefits of better sleep

1. Lower health care costs
2. Increased willpower
3. Increased work productivity
4. Model healthy behavior for children and adolescents

Strategies to Getting Good Sleep

Mindset:

- Many of us tend to undervalue sleep and easily trade it away for a few hours of being awake and getting some work done. This is because we might feel that time spent being productive is more valuable.
- Some people who don't have much control over their daytime life refuse to sleep early in order to regain some sense of freedom during late night hours.
- We tell ourselves- I'll just catch up on sleep on the weekend.
- We need to treat sleep with the same importance as nutrition and exercise
- Think of sleep as the time for our body and mind to heal itself

Behavioral techniques:

- **Bedtime routine**: Do the same things before going to bed each night, and you'll see that it'll help you get up at the same time everyday.
- **Sleep restriction**: Match the time spent in bed to the amount of sleep needed. Don't under-sleep or oversleep.
- **Stimulus control**: Use bedroom only for

sleeping or relaxing. Go to bed only when sleepy. Don't keep lying on bed just because you're feeling lazy. Make sure that you get out of bed within 15-20 mins of wakefulness.

- **Relaxation**: tensing and relaxing muscles while in bed, focusing on breathing. Taking a warm bath or shower before bed also helps with falling asleep faster

What Sri Aurobindo and The Mother have said about conscious sleeping:

Sri Aurobindo and The Mother viewed conscious sleeping not as supressing sleep, but as a healthy way of transforming it into a state of deep inner peace and activity where the outer body and mind rest while the inner consciousness remains awake and active. This involves making a conscious effort and discipline to go to sleep with concentration, allowing the mind to deepen into a settled peace while the body remains relaxed and still, but not fallen into unconsciousness. The goal is to avoid falling into the stupor of ordinary sleep, instead entering a state of full and unbroken inner awareness and activity, even becoming conscious of the higher worlds and its experiences helping in evolving from ordinary human existence to divinity.

Thank you

✤

We are at one of these "Hours of God", when the old bases get shaken, and there is a great confusion; but it is a wonderful opportunity for those who want to leap forward, the possibility of progress is exceptional.

Will you not be of those who take advantage of it?

Let your body be prepared through physical education for this great change!

My blessings to all.

1 April 1971 ***The Mother***

Meditation And Namajapa To Evolve

Jashaswini Roy
Matrubhaban, Cuttack

Our Earth has a special place in the whole World as it the only place where individual can progress and evolve. For this even the gods want to take birth in this sphere if they want to evolve. The evolution is the process where the form and the consciousness evolve. We the human beings are now at the top of the ladder of evolution. But man is not the last creation as he is imperfect in many aspects; he is having both the animal and godlike nature within himself. So he is bound to evolve and another species will surely come to express the Perfect Consciousness. The Mother and Sri Aurobindo came to tell the Earth that the 'Time has Come' for the 'Next Evolution'. Not only did they tell but also laid the foundation as due to Their Effort the 'Descent' of the 'Next Consciousness-the Supramental Consciousness' was possible and it was manifested in Earth's atmosphere.

The Manifestation is going on and The Mother and Sri Aurobindo both are carrying forward the evolution. Here human beings do have an opportunity, opportunity to participate in the process, they can cross their limits, go beyond humanity, transformation can take place in them and so they can 'Collaborate'. For this he does not need to renounce the world but can achieve perfection in his work-field. There are many means to achieve the goal of Transformation and Meditation and Namajapa are two of the means and methods to evolve. Let us discuss in brief how Meditation and Namajapa can help us in Light of The Mother and Sri Aurobindo. For better understanding would be easy if we can put some of our queries as questions and then finding the answer from the massive writings of the *Yugmavatar.*

Query – What is Meditation?

This query often arises within us. The answer was given by the Mother in the following conversation.

Disciple to The Mother: ***Will you please tell me something about meditation?*** *What is meditation* ***and how shall I do it?***

The Mother Answers : The object of meditation is to withdraw from exterior activity in order to become aware of the inner movements and activities.

CWM 20, p- 253

Query – How can we do Meditation?

There are various conceptions regarding this … like how to sit, should we close our eyes or not, can meditation be done open eyes, where to concentrate etc… The following discussions will give solution to us

Disciple :What are the causes for not being able to meditate?

The Mother : Because one has not learnt to do it.

Why, suddenly you take a fancy: today I am going to meditate. You have never done so before. You sit down and imagine you are going to begin meditating. But it is something to learn as one learn mathematics or the piano. It is not learnt just like that! It is not enough to sit with crossed arms and crossed legs in order to meditate. *You must learn how to meditate.*

CWM 06, p- 151

What do you call **meditation**? Shutting the eyes and concentrating? It is only one method for calling down the true consciousness.

To join with the true consciousness or feel its descent is the only thing important and if it comes without the orthodox method, as it always did with me, so much the better. **Meditation** is only a means or device, the true movement is when even walking, working or speaking one is still in sadhana.

Sri Aurobindo

CWSA Vol 35, p- 229

The Disciple: ***Trying to concentrate on you one evening at the Playground, I found myself looking between my eye-brows. For a few seconds it went on like that, but later it gave me a headache.***

The Mother: It is better to concentrate in the heart region (solar plexus) rather than in the head. The headache will thus be avoided.

The Disciple: ***Is this the method of meditation or is there any other I should follow? Will you please teach me, sweet Mother?***

The Mother: To drop all exterior activity, aspiring for quiet and silence, and try to find the Presence inside you. You can call for help if you feel like it; the help will surely answer to your call.

CWM 20, p- 253

When the meditation is done with the photo, it is better done with open eyes.

Sri Aurobindo

CWSA Vol 35, p- 517

Query – Work and Meditation

Mostly we think that meditation means sitting for long hours and spontaneously the question come to us will our work be affected?

Sri Aurobindo writes in response to this …

Work by itself is only a preparation [*for spiritual life*], so is meditation by itself, but work done in the increasing Yogic consciousness is a means of realisation as much as meditation is…

Sri Aurobindo. *CWSA Vol 35, p- 744*

The including of the outer consciousness in the transformation is of supreme importance in this Yoga—meditation cannot do it. Meditation can deal only with the inner being. So work is of primary importance—only it must be done with the right attitude and in the right consciousness, then it is as fruitful as any meditation can be.

Sri Aurobindo. *CWSA Vol 29, p- 530*

Query – How does Namajapa help us?

In ancient yogic methods like Mantra japa and Namajapa are regular practice. Can these methods be applied in our Integral Yoga? Do they have any effect on our transformation?

The Mother and Sri Aurobindo gave their instructions in many messages which are as follows…

Namajapa has a great power in it.

**

The name of the Divine is usually called in for protection, for adoration, for increase of bhakti, for the opening up of the inner consciousness, for the realisation of the Divine in that aspect. As far as it is necessary to work in the subconscious for that, the Name must be effective there.

**

Namochcharana has power but only if it comes from the heart and the soul; mere repetition with the mind is not enough.

Sri Aurobindo. *CWSA Vol 29, p- 746*

…**because only japa has a direct action on the body**. So I had to find the method all alone, to find my mantra by myself. But now that things are ready,..

The Mother

Mother's Agenda, vol 1, p- 301

In yoga of transformation only japa has direct effect on the body and helps in transformation of the physical. For this Babaji Maharaj, a great sadhak of Odisha in Sri Aurobindo Ashram describes the essentiality of Namajapa in his book "*Rupantara Yogare Namajapa*". He gives stress on Japa of the The Name of the Mother 'Ma' as it is the key of Transformation. We can refer one his correspondence as – "The spiritual method is the transformation of our being. In order to be transformed on the path of *sadhana,* our mind, vital, body, ego, selfishness, hatred, despair, hopelessness, depression, enmity, conflict, greed, delusion, alcohol, jealousy, etc. come to front. The surrounding conditions help in bringing them to the front. All these have to be transformed in the path of sadhana. All these keep coming in this way or that way until they are transformed. The elimination of all these does not depend on the place and environment. All these definitely keep coming until they are transformed.

The first thing to do to be protected from the influence of all these is to have complete faith in the Mother, surrender everything at Her Feet. Having this faith, constantly chant the Name 'Maa'... By relying on the Mother, we will become secure. Whenever any problem arises, we should not be disturbed and call upon Mother. By doing this, we will be secure in the shelter of Mother. All problems will be solved easily. Everything else belongs to us, the ashram belongs to Mother. Call upon Mother for whatever situation arises. Mother hears our inner call and surely solves it.

The path of Transformation is long and arduous and we have to make our efforts until it is achieved. By doing Meditation and Namajapa our path becomes smoother as the Living Presence guides us and takes us in the right path.

We become truly evolved as a traveller in the Sunlit Path.

✾

What better offering can we make to the Divine, than to offer the skill of our growing bodies?

Let us offer our efforts towards perfection, and physical education will take for us a new meaning and a greater value.

The world is preparing for a new creation, let us help through physical education, by making our bodies stronger, more receptive and more plastic, on the way to physical transformation.

1 April 1970 ***The Mother***

The Role of Yogasana and Pranayama in Human Evolution - Physical, Mental, Spiritual Dimensions

Dr. Ambujaksha Behera

Introduction:

Human evolution is not just physical but also mental and spiritual Yogasana (Postures) and Pranayama (Breath control) are powerful tools for holistic growth.

Aim: To explore their role in shaping body, brain and consciousness.

Human evolution overview

Evolution gave humans upright posture. Bigger brain and advanced emotions.

But modern lifestyle creates stress. Poor posture and health issues.

Yoga helps restore balance between body, mind and environment.

Yogasana- Physical benefits

Maintains spinal flexibility and correct posture.

Improves digestion, circulation and immunity.

Strengthens muscles and joints.

Prevents lifestyle-related diseases.

Pranayam - Physical benefits

Expands lung capacity and oxygen intake.

Improves hearth and respiratory health.

Boosts energy and vitality.

Helps control blood pressure and stress hormones.

Neurological & Psychological Evolution

- Activates brain areas for focus and memory.
- Reduces stress and anxiety (vagus nerve effect)
- Promotes emotional balance and empathy.
- Enhances adoptability and creativity.

Consciousness & Spiritual Evolution

- Yogic practices refine human awareness.
- Pranayama regulated prana (life energy).
- Opens path go meditation and mindfulness.
- Guides humanity toward higher states of being.

Scientific Insights

- Yoga shown to influence gene expression (epigenetics)
- Reduces inflammation and oxidative stress.
- Supports healthy aging and longevity.
- Improves overall mental well-being.

Practical Applications Today

- Stress management in modern life
- Yoga therapy for chronic illnesses.
- Enhances productivity and concentration.
- Helps in sustainable, mindful living.

Conclusion

Yogasana- Physical evolution and vitality.

Pranayama- Mental clarity and energy.

Together they nurture holistic human evolution.

A journey from survival- self awarness - spiritual growth.

Evolving Consciousness - How To Develop It?

Dr. Abhipsa Rath
Asst. Professor, Sri Jagannath Medical College, Puri

We humans are at the cusp of change, where digital life is augmenting human capacities and disrupting eons-old human activities. The dependence on "smart" systems in communities, in vehicles, in buildings and utilities, on farms, in business processes and in healthcare, to save time, money and lives and offer opportunities for individuals to enjoy a more-customized future has been increasing manifold.

In deciding to do so, we are allowing artificial intelligence to amplify human effectiveness while also threatening human autonomy, agency and capabilities!

And it is at these crossroads, that we must begin to look within.

Darwin's theory of evolution was easy to comprehend and credible for it was the physical adaptation of species to their environment, apparent and observable. But what of the mind? Would it be appropriate to suffice that the development of the rudimentary mind in animals to its capacity for self-awareness, conceptual thinking, and creative expression in human beings and now bestowing the same to the 'artificial', is ultimate?

A State of Transition

In Sri Aurobindo's words, most of us are now in the 'mental level', a state of transition from the origin of mind from the most basic life to something far greater.

Consciousness is pervasive throughout reality, and it manifests as a range of ever-higher gradations of consciousness and being.

The human mind is much too imperfect a type of consciousness to be the final resting point of nature, and just as life developed out of matter, and mind out of life, a still higher form of consciousness is bound to develop out of the mind.

What is consciousness?

Consciousness is notoriously difficult to define, and the predominantly materialistic outlook of modern times has not made it any easier. If asked of the psychologists, consciousness is equated with awareness, which is useful for many practical purposes but fails to address states other than our ordinary waking consciousness. We must presume that we are conscious in all dreams, even though we may not remember them in our waking condition. From here we take one step further, to admit the possibility of the presence of consciousness even during deep sleep, in a coma, or in meditation.

We must first herald the wider concept of consciousness, whereby we realise that we humans have at different times essentially different types of consciousness, of which only some are directly related to our senses.

As Sri Aurobindo (1990) points out, ''*Our physical organism no more causes or explains thought and consciousness than the construction of an engine causes or explains the motive-power of steam or electricity. The force is anterior, not the physical instrument*.''

The soul or the psychic being

Unlike the Western notion of a soul created at birth, Sri Aurobindo describes the soul as an evolving entity that persists through multiple lifetimes, gradually developing and expressing more of its divine potential. Thus, rebirth or reincarnation, considered as a punishment, is in fact a progressive journey of the soul toward greater consciousness. Every birth we take is an

opportunity for growth and development, whereby our psychic being can evolve towards its divine destiny.

The psychic being, according to Aurobindo, is the true individual within us—a portion of the Divine that has taken form to participate in the evolutionary process. It exists behind our outer personality, gradually influencing and transforming our nature as it grows in presence and power.

The soul's journey transcends through successive births evolving to an increasingly conscious presence. It learns through experience, integrates the lessons of each lifetime, and gradually takes more control over the outer nature, guiding it toward its spiritual fulfilment.

How can we develop our consciousness?

Our life experiences and situations have brought us the capacity of self-reflection, abstract thought, and the deliberate organization of experience. This state, though higher than most other beings, is still limited by its divisive and analytical nature. And hence like most of us have come to believe, cannot be considered as the end of journey of our soul.

Beyond the ordinary mind lies what Sri Aurobindo calls the *spiritual ranges of consciousness—the higher mind, illumined mind, intuitive mind, and overmind.*

We must transcend the limitations of our current mental being and aspire for these higher stages of spiritual awareness.

Acceptance....Aspiration....Attainment

In order to affect a change in nature, the first step as spoken of by Sri Aurobindo is a 'psychic transformation'. With this transformation, the soul comes forward, takes control of the mind, life and body and turns them towards the Divine.

Sri Aurobindo observes: "In the psychic transformation there are three main elements: (1) the opening of the occult inner mind, inner vital, inner physical, so that one becomes aware of all that lies behind the surface mind, life and body — (2) the opening of the psychic being or soul by which it comes forward and governs the mind, life and body turning all to the Divine — (3) the opening of the whole lower being to the spiritual truth — this last may be called the psycho-spiritual part of the change.

(Sri Aurobindo, Integral Yoga: Sri Aurobindo's Teaching and Method of Practice, Chapter 8, The Triple Transformation: Psychic, Spiritual and Supramental, The Psychic Transformation.)

Through spiritual disciplines, particularly the Integral Yoga that Sri Aurobindo developed, human beings can accelerate their own evolution and contribute to the collective evolutionary advancement of humanity. By opening to higher states of consciousness and allowing them to transform our nature, we can collaborate with the evolutionary force that Aurobindo calls the "Supermind." Through Integral Yoga, transformation of the entire being—physical, vital, mental, and spiritual occurs. This involves bringing the higher consciousness down into the lower levels of our nature.

It is through *sadhana* that one may go inward and open fully the connection between the psychic being and the outer nature eventually opening upward to the Divine Peace, Force, Light, Ananda above, to rise up into it and bring it down into the nature and the body.

Realising that evolution is fundamentally spiritual provides a framework that gives meaning and purpose to cosmic development. A conscious participation in the transformative process can help human beings manifest the divine consciousness more fully in the material world.

✽

ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ

ଡ: ପ୍ରଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ
ଉପ-ସଭାପତି, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ

ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ଭୌତିକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ସହ ଚେତନାର ଚୂଡାନ୍ତ ରୂପାନ୍ତର ଦ୍ୱାରା ପରିଶେଷରେ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତି ଏବଂ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ।

ସକଳ ରୋଗବ୍ୟାଧି ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତିର ବା ବିରୋଧି ଶକ୍ତିର ଆକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଏସବୁ ବାହାରୁ ଆସିଥା'ନ୍ତି। ଏସବୁର ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ଭିତରୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ହେବ। ପାର୍ଥିବ ପ୍ରକୃତିର ବିରୋଧ ଓ ଅଳସୁଆମୀ ହେତୁ ଏହା ସର୍ବଦା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ। ଆମେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେତନା ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧକୁ ବଢ଼ାଇ ପାରିବା। ଏଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ। ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ନହୋଇଛି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରି ହେବ ନାହିଁ। ରୋଗର ଆକ୍ରମଣକୁ ବାଧା ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରାଣିକ ଶୁଦ୍ଧତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ମା କୁହନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ନିଜର ଚେତନାକୁ ଅତିମାନସ ଚେତନା ସହିତ ଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଶରୀର ବିରୋଧି ଶକ୍ତିର ଆକ୍ରମଣ ଓ ଆନ୍ତର ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ। ଆନ୍ତର ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ହିଁ ରୋଗର କାରଣ।

ଜଣେ ନିଜ ଭିତରେ ଶାନ୍ତି, ସ୍ଥିରତା, ଅଚଞ୍ଚଳତା, ନିଶ୍ଚଳ ନୀରବତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଯେତେ ଅଧିକ କରିପାରିବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଶରୀର ରୂପାନ୍ତର ଦିଗରେ ଆସୁଥିବା ବାଧାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବ। ନିଷ୍ପାପର ଭାବରେ ମା'ଙ୍କ ସହିତ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିଲେ ଜଣେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ।

ମା' କୁହନ୍ତି, ଯଦି ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ହେବାପାଇଁ ଚାହଁ ତେବେ ୨ଟି ସର୍ତ୍ତ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସେ ଦୁଇଟି ହେଲା:

୧. ଭୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୟଶୂନ୍ୟ ହେବା

୨. ଭଗବାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭରସା ବା ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା

"କାଲେ କ'ଣ ହୋଇଯିବ ? କ'ଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ? ଇତ୍ୟାଦି" ଏସବୁ ବ୍ୟଗ୍ରତା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ହେବ। କାରଣ ଏହି ବ୍ୟଗ୍ରତା ଦିବ୍ୟ କରୁଣା ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସନୀୟତାର ଅଭାବ ଅଟେ। ଶରୀରକୁ ଏଇ ଧାରଣା ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହାର ମୂଳଭୂତ ଭାବ ହେଉଛି ଦିବ୍ୟତ୍ୱ। ତେବେ ଶରୀର ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ।

ଯୋଗ ହେଉଛି ଆମର ବାହ୍ୟଚେତନା ସହିତ ସତ୍ୟ ଚେତନାକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା। ଏଣୁ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆମ ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବ। ପୃଥିବୀ ପାଇଁ ଆଣିଦେବ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍ଗତି, ପ୍ରେମ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଜ୍ଞାନ ଓ ଆନନ୍ଦ। ବର୍ତ୍ତମାନର ମଣିଷମାନଙ୍କର ଚେତନା ଓ ଜୀବନ ରୂପାନ୍ତରିତ ହେବ ଏବଂ ଏକ ନୂତନ ଜାତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ। ଏକଥା ସ୍ମରଣ ରଖିବା ଯେ ଦିବ୍ୟକୃପା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା କ୍ରିୟାଶୀଳ। ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲକ୍ଷ୍ୟ - ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପାନ୍ତର ହାସଲ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦିବ୍ୟଜନନୀଙ୍କ ନିକଟରେ ସମର୍ପଣ କରିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ।

✤

I Salute you, my brave little soldiers, I give you my call to the rendezvous with Victory.

- The Mother

ଆମ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ

ଥରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବସି ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ହଠାତ୍ ମୋ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଆଗ୍ରହ ଆସିଲା, କହିଦେଲି, ଭାଇମାନେ ଆଜି ସକାଳୁ ମୁଣ୍ଡଟା କାହିଁକି ଭାରି ବିନ୍ଧୁଛି। ତା'ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା-

"ଆପଣ ଟିକେ ଗରମ ପାଣିରେ ମହୁ ପକାଇ ଖାଆନ୍ତୁ।"

"ସକାଳୁ ଉଠି ଖାଲିପେଟରେ ଲୁଣ ଟିକିଏ ପାଟିରେ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ।"

"ସଦାବିହାରୀ ରସ ଟିକେ ନାକରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।"

"ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକାଟିଏ ଖାଇ ଦେଉନାହାନ୍ତି। ଫଟ୍ କରି ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ।"

"ଜିଭ ତଳେ ୟୁଜେସିକ୍ ଟାବଲେଟ୍‌ଟିଏ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ।"

"ନାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଭର୍ଟାଇଗୋ ହୋଇଥିବ- ମୋର ସେମିତି ହେଉଥିଲା। Vertin 16 ଦିନର ଦୁଇଥର ଖାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନା। ସାତ ଦିନ ଖାଇଦେଲେ ପୁରା ବଞ୍ଚିଥିବା ଯାଏ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବ ନାହିଁ।"

"ସେମିତି ପିଲାଳିଆ କଥା ହୁଅ ନାହିଁ। ଆମର ସବୁ ବୟସ ହୋଇଗଲାଣି। ତେଣୁ ମୁଁ ଭାବୁଛି ବ୍ରେନ୍ ସ୍କାନିଂ କରିଦେଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା।"

ଏ ସବୁ ଶୁଣିଲା ପରେ ଆପଣଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହୋଇଥିବ ? ରକ୍ଷା ହୋଇଛି ମୋର ସତରେ ବିନ୍ଧୁ ନଥିଲା-ନଚେତ୍ ସତରେ ଅବସ୍ଥା ସାଘାତିକ ହୋଇଥାନ୍ତା।

ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ଆମ ଭାରତୀୟମାନେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଡାକ୍ତର। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ନଥିଲେ ବି ଚଳିବ ମାତ୍ର ପରାମର୍ଶ ଦେବାରେ ଊଣା ନାହିଁ। ଯେପରି ମୋବାଇଲ ବାହାରିଲା ପରେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଫଟୋ ଗ୍ରାଫର ହୋଇଗଲେ। ଠିକ୍ ସେମିତି ପରାମର୍ଶ ଦେବାବେଳେ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ମାତ୍ର ନିଜ ଉପରେ ପଡିଲା ବେଳକୁ ଏହି ସଚେତନତା ରହେ ନାହିଁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ଧାରଣା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ପଷ୍ଟ। କେହି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ରହିବାକୁ, କେହି ଏକ ସୁନ୍ଦର, ସମତୁଲ ଶରୀରରେ ରହିବାକୁ, କେହି ଆଦୌ ଔଷଧ ସେବନ ନକରିବାକୁ ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି। ମାତ୍ର ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଧାରାରେ ଯଦି ଆମେ ବିଚାର କରୁ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀରକୁ ଆତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବାପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା।

ଅର୍ଥାତ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀର ଅହଙ୍କାର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଆତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବେ ସେତେବେଳେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପବିତ୍ର, ଶୁଦ୍ଧ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ଆମର ସମସ୍ତ ବାହ୍ୟଚେତନା ପରିଚାଳିତ ହେବେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଏକ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟ ହୋଇଯିବ। ଆଉ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ Handsom ଦିଶୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ। ମାତ୍ର ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ। ସହରର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଇଂରାଜୀ ମାଧ୍ୟମ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରରେ ଦେଖିଲେ ପିଲାମାନେ ଖୁବ୍ ଫିଟ୍‌ଫାଟ୍, ସ୍ମାର୍ଟ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଦେଖାଯିବେ। ମାତ୍ର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଅସୁସ୍ଥଥିବେ ମାତ୍ର ଗାଁ ଗଣ୍ଡାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଳିମୁଣ୍ଡିଆ ପିଲାଟିଏ ଆଦୌ ସ୍ମାର୍ଟ ଲାଗୁନଥିବ ମାତ୍ର ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ, ଖୁସୀ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାରୁଣ୍ୟରେ ଥିବ।

ମା' କହିଲେ, ଭୟହିଁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର କାରଣ। ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ନବେ ଭାଗ ଲୋକ କେବଳ ଭୟର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି। ଆଉ ପୁଣି ମା' କହିଲେ, ତୁମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଶରୀର ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବ, ସେତେ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ହେବ। The more you concentrate on your health, the more you are ill ତେଣୁ ଶରୀର ଉପରେ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଏକାଗ୍ର ନହୋଇ ଯେଉଁ କର୍ମରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଛ ତା' ଉପରେ ଏକାଗ୍ର ହୁଅ। ଆଉ ଗୋଟିଏ ବାଣୀ ମା' କହିଛନ୍ତି, ଯେତେଦିନ ଯାଏ ତୁମର ଶରୀର ଅଛି, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ସାଧନା କରିପାରିବ, ଶରୀର ଚାଲିଗଲେ ଆଉ ସାଧନା ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ ନାହିଁ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୟ ହେଲା ମୃତ୍ୟୁ। ଅର୍ଥାତ୍ କାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ଖବର ପାଇଲେ ଆମେ ହଠାତ୍ ଟିକେ ବିବ୍ରତ ହୋଇଯାଉ। ନିଜକୁ ଦେଖୁ- କାହିଁ ମୁଁ ମରିନି ତ ? ତୁମେ ଡରିଲେ ଶୀଘ୍ର ମରିଯିବନି କି ନ ଡରିଲେ ବେଶୀ ଦିନ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ। ଗୋଟିଏ ଇଂରାଜୀ କବିତା ପଢ଼ିଥିଲି -ମୋର ପଙ୍‌କ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନେନାହିଁ- ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଆରେ ଏହିଭଳି-

"ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆଖିରୁ ଚଷମା କାଢ଼ିଲି, ପାଟିରୁ ଦାନ୍ତ କାଢ଼ି ରଖିଲି, କାନରୁ ଶୁଣିବା ଯନ୍ତ୍ର କାଢ଼ି ରଖିଲି। ଆଉ କାଳେ କ'ଣ ରହିଯାଇଛି କି ନାହିଁ ତାକୁ ଖୋଜିଲି। ଦେଖିଲି ଆଉ କିଛି ନାହିଁ। ତା'ପରେ ଶୋଇପଡ଼ିଲି। ସକାଳୁ ଉଠି ଆଗେ ଖବରକାଗଜରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ପୃଷ୍ଠା ଖୋଜିଲି ଦେଖିଲି ଯଦି ସେଥିରେ ମୋ ଫଟୋ ନାହିଁ ତେବେ ବଞ୍ଚିଛି ବୋଲି ଜାଣିଲି ଏବଂ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ଆନନ୍ଦରେ ଡେଇଁଲି।"

ଆଶ୍ରମର ବିଶିଷ୍ଟ ସାଧକ ଦିବଂଗତ ଶ୍ରୀ ନଳିନୀକାନ୍ତ ଗୁପ୍ତଙ୍କୁ ୮୦ ବର୍ଷ ହେଲା ବେଳେ ଆଶ୍ରମର ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କୁ celebrate କରିବାପାଇଁ ମା'ଙ୍କଠାରୁ ଅନୁମତି ମାଗିଲେ। ମା କହିଲେ, କ'ଣ ହେଲା- ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ତା'ର ବୟସ ଭୁଲାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ମାତ୍ର ତୁମେ ତାଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛ।

ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେ ଆମ ପାଇଁ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଆମେ ବୟସ୍କ ହେଲାପରେ ଅନୁଭବ କରୁ। ମା' କହିଲେ, I have seen young people of 70 years and old people of 20 years. ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ ଖୁବ୍ ପିଲାବେଳୁ ବୟସ୍କ ହୋଇଯାଉଛୁ ତା'ର କାରଣ ଅନ୍ୟ ଯାହା କିଛି ହେଉ କି ନାହିଁ ମୋବାଇଲ ମୁଖ୍ୟ। ସମସ୍ତ outdoor game ପାୟତଃ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲାଣି। ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଆଗ୍ରହୀ କିଛି ଖେଳୁଛନ୍ତି। ଏବେ ପ୍ରଚୁର Morning walk ଚାଲିଛି। ମାତ୍ର ତାହା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ତାଡ଼ନାରେ ବା ଭୟରେ Morning walk ନକଲେ ସୁଗର କମିବ ନାହିଁ। ଆନନ୍ଦରେ Morning walk ନାହିଁ ଆଉ ଯଦିବା କେତେଜଣ ଆନନ୍ଦରେ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଦଳ ଦଳ ହୋଇ ବଡ଼ ଗମାତ୍‌ରେ ଚାଲୁଛନ୍ତି। କୋଉ ମର୍ଣ୍ଣିଂ ବା ଇଭିନିଙ୍ଗ କିଛି ୱାକ୍ ହେଉ ନାହିଁ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତୁ। ଆମ ଶରୀରର ଖାଲି ନୁହେଁ ପ୍ରାଣିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଯଦି ଆମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବା କଥା କେବେ ଭାବୁ ତେବେ ତାହା ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ।

ଆମ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପାନ୍ତର। ଆଉ ସେହି ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ। କାରଣ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୂପାନ୍ତର ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ କେବଳ ଯଦି ସେ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବ ତେବେ ତା' ମଧ୍ୟରେ ରୂପାନ୍ତର ସମ୍ଭବ ହେବ। ମାନବର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା - ମନୁଷ୍ୟରୁ ଅତିମାନବକୁ ଯାତ୍ରା-ତାହାହିଁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ।

✾

My little ones, you are the hope, you are the future. Keep always this youth which is the faculty to progress; for you the phrase "it is impossible" will have no meaning.

- The Mother

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ରର କର୍ମୀମାନଙ୍କୁ କିପରି ସୁମନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପାଇଁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବା

ଶ୍ରୀମତୀ ମନୋରମା ନାୟକ
ମାତୃଭବନ, କଟକ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସୁମନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ମା'ହିଁ ସରକାରଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରେଇ ନେବାର ଆହ୍ୱାନ ଦେଉଛନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁ (ଶ୍ରୀ ଗଦାଧର ମିଶ୍ର)ଙ୍କର ଅବଦାନ ସମସ୍ତେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରୁଥିବେ। ସମସ୍ତେ ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ସହଯୋଗ କରିବା।

ସୁମନ- ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ ଆଶ୍ୱାସନା। ମା' କହୁଛନ୍ତି- ନାରୀର ଯଥାର୍ଥ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା। ଏକ ନୂତନ ଚେତନା ଓ ନୂତନ ଜୀବନର ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଆମେ ଏଠାରେ ରହିଛୁ। ନୂତନ ଜାତିର ପ୍ରଥମ ନମୁନାକୁ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଜନ୍ମଦେବା ହେଉଛି ତା'ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ। ନାରୀ ହିଁ ଅତିମାନବକୁ ଜନ୍ମ ଦେବ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ନାରୀ ଉପରେ ହିଁ ନ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଇଛି।

ମହାକାବ୍ୟ ସାବିତ୍ରୀର ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ି "A greater being saw a greater world." ତେଣୁ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯେତେ ମହାନ୍ ହୋଇଉଠିବ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତୁତି ମଧ୍ୟ ସେତିକି ମହାନ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ।

ମା'ଙ୍କର ଅସୀମ କୃପା। ପୂଜ୍ୟ ବାବାଜି ମହାରାଜଙ୍କ ପ୍ରେରଣା ଗ୍ରାମେ ଗ୍ରାମେ ପୁରେ ପୁରେ ମା'ପ୍ରଭୁଙ୍କର କଥା ପହଞ୍ଚାଇବା। ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନୂତନ ପାଠଚକ୍ର ଗଠନ ପାଇଁ ଦର୍ଶନ ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ପଣ୍ଡିଚେରୀ ଗଲେ ପୂଜ୍ୟ ମହାରାଜଜୀଙ୍କ ପାଖରୁ ମା'ଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପୁଷ୍ପ ସଙ୍ଗରେ ଧରି କଟକ ଫେରୁଥିଲୁ।

ସମୟକ୍ରମେ ଅନୁଭବ କଲୁ ଗୋଟିଏ ଅଟୋରିକ୍ସା ଯଦି କିଣି ନେଇ ପାରନ୍ତୁ ତେବେ ପାଠଚକ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତା। ପୁଣି ଏକ ସମୟରେ ପୂଜ୍ୟ ମହାରାଜଜୀଙ୍କ ପାଖରୁ ଅଟୋରିକ୍ସା କିଣିବା ପାଇଁ ମା'ଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପୁଷ୍ପ ପ୍ରାପ୍ତ କଲୁ। କିନ୍ତୁ ବିଧିର ବିଧାନ ଅଟୋରିକ୍ସା କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂଜ୍ୟ ବାବାଜି ମହାରାଜ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କଲେ। ମନ ବଡ଼ କଷ୍ଟ ହେଲା। ଡ଼ଃ ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ (ଶାମିଅପା)ଙ୍କୁ ଏକଥା ଜଣାଇଲି। ଅପା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚେକ୍‌ଟିଏ କାଟିଦେଲେ ଅଟୋରିକ୍ସା କିଣିବାପାଇଁ। ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା ଗ୍ରାମେ ଗ୍ରାମେ ପାଠଚକ୍ର ଗଢ଼ିଉଠିବାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ। ମାତୃଭବନର ଅପାମାନେ ଘରକାମ ସାରି ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି ନୂତନ ପାଠଚକ୍ର ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କିଛି ଆଗେଇଗଲା। ହେଲେ ନୂତନ ପାଠଚକ୍ର ସହିତ ବିଶେଷ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ହୋଇପାରିଲା ନାହିଁ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିନ୍ତାକଲୁ ୧୪ଟି ବ୍ଲକର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଞ୍ଚାୟତମାନଙ୍କରେ ପାଠଚକ୍ର ସଙ୍ଗଠକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା। ଏହା ଭିତରେ ଏକ ସୁଯୋଗ ଆସିଲା ପ୍ରଭୁଙ୍କର ୧୫୦ତମ ଜନ୍ମଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ। କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ସର୍ବମୋଟ ୩୭୩ଟି ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ, ୨ଟି ମ୍ୟୁନିସିପାଲ୍ଟି ୨ଟି ଏନ୍‌ଏସି।

ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁଙ୍କର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରେରଣା, ଉତ୍ସାହ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ବାଟ ଦେଖାଇଦେଲା। ମା'ଙ୍କର ଓ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଫଟୋ, ମା'ଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ପୁଷ୍ପ, ମା'ଙ୍କର ପ୍ରଭୁଙ୍କର ବାଣୀ, ପାଠଚକ୍ର ଗଠନର ଫର୍ମ ତଥା ବ୍ଲେସିଙ୍ଗସ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍ କିପରି ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଲଫାପା ଭିତରେ କିପରି ଦିଆଯିବ ଏ ସବୁର ବାଟ ବତାଇ ଦେଲେ।

୨୦୨୨ ମସିହାରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ସବୁ ପଞ୍ଚାୟତରେ ଗଢ଼ିଉଠିଲା ନୂତନ ପାଠଚକ୍ର। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ୧୪ଟି ବ୍ଲକର ସଙ୍ଗଠକ ଅପା ଭାଇ ମାନଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରିଲା। ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁ ଯେତେବେଳେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ଲିଷ୍ଟଟିକୁ ଦେଖିଲେ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ପଞ୍ଚାୟତ ସଙ୍ଗଠକମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାୟତଃ ସଂଯୋଗ ରହି ପାରିଲା ନାହିଁ।

ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁ ଆଜି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ନାହାନ୍ତି ସତ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ମାମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ । ପୂଜ୍ୟ ବାବାଜି ମହାରାଜ, ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁଙ୍କର ତପସ୍ୟା ଜାରି ରହିଛି । ମା'ଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ଝରି ପଡୁଛି । ଏକ ନୂତନ ଦିଗ ଆଖି ଆଗରେ ମା' ଖୋଲି ଦେଲେ, "SUMAN VOLUNTEER" ର କାର୍ଯ୍ୟ । ଯାହା ଫଳରେ ଆମର ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରର ପାଠଚକ୍ର ସଙ୍ଗଠକ ଅପାଭାଇମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି କରିବାର ଏକ ସୁଯୋଗ ମା' ଆଣି ଛିଡ଼ା କରାଇଦେଲେ । ପୂଜ୍ୟ ମାମୁଁ- ମା'ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ଯେଉଁ ବିଭିନ୍ନ ଧାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଢ଼ିତୋଳିଲେ, ଯାହା ଯାହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇ ନେଲେ ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ମା'ଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଧାରା ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଗଲା । ଏଥି ମଧ୍ୟରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ୪ଟି ବ୍ଲକ- ତିଗିରିଆ, କଣ୍ଟାପଡ଼ା, ବାରଙ୍ଗ ଏବଂ ନିଆଳିରେ SUMAN VOLUNTEER Training Programme କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇସାରିଛି । ଏଥିପାଇଁ ସରୋଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ସାର (RMNCHA Consultant)ଙ୍କର ଅବଦାନ ପାଇଁ ମା'ଙ୍କ ପାଖରେ ଆମେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଅଛୁ । CDMO Officeରେ ସରୋଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ସାର୍ ତାଙ୍କର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖି ୧୭.୧୨.୨୪ରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ୧୪ଟି ବ୍ଲକ ପାଇଁ Official order ବାହାର କରିନେଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ୧୪ଟି ବ୍ଲକ୍‌ର ବ୍ଲକ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କର ନାମ ଏବଂ ଫୋନ ନଂର ତାଲିକା CDMO Officeରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥିଲୁ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କଟକ ଜିଲ୍ଲାରେ ସମୁଦାୟ ସବ୍ ସେଣ୍ଟରଗୁଡ଼ିକ ୩୩୨ଟି ରହିଛି । ଏହାର ତାଲିକା ମଧ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇଛି । ଯାହା ଫଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଆମେ କେତେଜଣ ପାଠଚକ୍ର ଅପାଭାଇମାନଙ୍କୁ SUMAN VOLUNTEER Training ଦେଇ ପାରିବା, ତାହା ଜାଣିପାରିବୁ ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ଲକ୍‌ର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ମ୍ୟାନେଜରଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିଥାଉ ଟ୍ରେନିଂ ତାରିଖଟି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିବାପାଇଁ ସଙ୍ଗରେ CDMOଙ୍କ Order ଏବଂ ପୂର୍ବତନ Health Secretary Shalini Pandit, IAS Date 23.04.24ରେ Sri Prasad Tripathy- Secretary, NLET, Odishaଙ୍କୁ ଏକ Letter issue କରିଥିଲେ ଯେଉଁଥିରେ କି Different health Programmes & Schemes ସହିତ SUMAN VOLUNTEER Training Programmeର ସୁବିଧା ଦର୍ଶାଇଥିବା ଚିଠିଟିକୁ ଦେଖାଇଥାଉ । ପ୍ରକୃତରେ ଶାଳିନୀ ପଣ୍ଡିତ ମ୍ୟାଡାମ୍‌ଙ୍କର ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଏହି ଯେଉଁ ଅବଦାନ, ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ।

ମାତୃବାଣୀ ପ୍ରଥମ ଭାଗ ପୁସ୍ତକରେ ମା' କହୁଛନ୍ତି, ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଏକତ୍ର ମିଳିତ ହୋଇଥିଲୁ ନହେଲେ ଏ ଜନ୍ମରେ କେବେବି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ପାରିନଥା'ନ୍ତୁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ଯୁଗଯୁଗାନ୍ତରରୁ ଭଗବାନଙ୍କ ବିଜୟ ଏବଂ ଜଗତ୍‌ରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ନିମିତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆସିଛୁ ।

ଏଥିପାଇଁ ମା'ଙ୍କ ପାଦପଦ୍ମରେ ସମଗ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ମାତୃପ୍ରେମୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନଙ୍କ ତରଫରୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ମା' ଭଗବତୀଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ୱକୁ ପରିପ୍ଲାବିତ କରୁ । ମା'ଙ୍କର ବିଶ୍ୱରେ ଜୟ ହେଉ ।

✾

From the body will have learnt the art of ever progressing towards a growing perfection, one will have gone a long way towards conquering the fatality of death.

- Mother

SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION CONFERENCE, KRUPAZONE (DHENKANAL - ANGUL)

୧୧.୦୧.୨୦୨୫:

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମହାନଦୀ କୋଇଲା ନିଗମ ଏରିଆର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସକ ବନ୍ଧୁଗଣ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସହ ଆମ ଗହଣରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଘରୋଇ ଉପଚାର ଦେଖାଇଥିଲେ। ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦୀନବନ୍ଧୁ ବାବୁ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଘରୋଇ ଉପଚାର ସମ୍ବନ୍ଧେ ଅତି ଚମତ୍କାର ଭାବେ ଡେମୋ ଦେଖାଇ ବୁଝାଇଥିଲେ।

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡିକାଲ ଆସୋସିଏସନ୍‌ର Aims & Objectives ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ସୂଚନା ଦେଲେ। ସୂଚନାଟି ଏହିପରି - ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷା, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କର ଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯୋଗ ନୁହେଁ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ ଯୋଗ। ଅତିମାନସ ଯୋଗ। ଦଶକର୍ମଧାରା ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଦେଲେ ପାଠଚକ୍ର , କଳା, କୃଷି, ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି।

ପ୍ରଥମେ ଡାକ୍ତର ଚୈତନ୍ୟଭାଇ ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କଲେ। ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭାଇ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ। ସେ କହିଲେ, Health is Wealth କିନ୍ତୁ ଆମେ Wealth is Healthରେ ବଞ୍ଚୁଛନ୍ତି।

ଡ. ପୂର୍ଣ୍ଣିମା – ଅନୁଗୁଳ ମେଡିକାଲ ରେ କାର୍ଯ୍ୟରତା ସେ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟରେ ସରକାରଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲଥକୁ କିପରି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି ସେ ବିଷୟରେ କହିଥିଲେ। ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଆଶା କର୍ମୀ, ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଓ CHC ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରୁଛି। ପ୍ରତି ପଞ୍ଚାୟତ ରେ B.P., ଡାଇବେଟିସ, ଜ୍ୱର, ଝାଡା ପାଇଁ Health Care ନିଯୁକ୍ତ ଅଛନ୍ତି। ଅନୁଗୁଳ ଏବେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ମୁକ୍ତ।

ଅନୁଗୁଳ C.D.M.Oଙ୍କ ତରଫରୁ ମାଡାମ୍ ଆସିଥିଲେ। ମଣିଷ ଛୋଟ ବେଳୁ ଯାହା ଶିଖିଥାଏ ତାହା ହେଲା ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପିଲାଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ବେଳୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଷୟରେ ଶିଖାଇବା, ଖେଳ କସରତ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା।

ଡ. କଳ୍ପନା - ଅନୁଗୁଳ ମେଡିକାଲର ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ସେ ରଖିଥିଲେ ଯେ ପିଲାଟି ବିଦ୍ୟାଳୟ ରେ ୬ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ରହୁଛି, ତେଣୁ ଅପା ଭାଇମାନଙ୍କୁ ଟ୍ରେନିଂ ଦେଲେ ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରାଇବେ।

ଡ. ପ୍ରଶାନ୍ତ - ମନୁଷ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଦିନରୁ ୪ଟି ଜିନିଷ ଖୋଜି ଚାଲିଛି। God, Freedom, Light, Immortality କିଏ ନ ଚାହିଁବ ଏହି ୪ଟି ଜିନିଷ। ଆନନ୍ଦମୟ, ସଦାମୁକ୍ତ, ଅମରତ୍ୱ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଆମେ ଡାକ୍ତର ଖୋଜୁଛୁ। ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଅବଶ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଣିଷର ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ ନ ହୋଇଛି ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅଚେତନ ରହିବ।

ଡ. ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ସାମଲ (ଅନୁଗୁଳ) - ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି କେଉଁଠି ହେଉଛି ? ପରିବେଶରେ ଯାହା ହେଉଛି ତଥା ଡାଇବେଟିସ,ଖାଦ୍ୟ, ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା, ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ସବୁ ଦାୟୀ। ମଣିଷର ଯେତେ ଉନ୍ନତି ହେଉଛି, ସେତିକି ପଛକୁ ଯାଉଛି।

ଡ. ବିନୋଦ – ତାଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟ ରଖିଥିଲେ। ଶେଷରେ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ (ଅନୁଗୁଳ) ଓ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ବନ୍ଧୁ ମାନଙ୍କୁ ଆମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ମା' ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଚରଣ ତଳେ ଶତ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କଲେ। ।

ଘ.୨.୩୦ ମି. ରୁ ଘ. ୪.୦୦ ମି. - ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କଲେ।

ବିଷୟ – (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସଙ୍ଗତି ଓ ଚେତନା)

ପାନେଲିଷ୍ଟ - ଡ. ରେଣୁବାଳା ସାମଲ (ଡେରା, ଅନୁଗୁଳ) ନଳିନୀ କାନ୍ତ ପ୍ରଧାନ (ଢେଙ୍କାନାଳ) ପ୍ରଦୀପ ଦାସ (ଅନୁଗୁଳ) ଡ. କଳ୍ପନା ଜେନା (ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ) ଓ ଡ.ପ୍ରଶାନ୍ତ (ରାଉରକେଲା)।

** School Health Service and Govt. Support and Suman Volunteers by Saroj Panigrahi - ତାଙ୍କ ବକ୍ତବ୍ୟ ରେ ସେ କହିଥିଲେ ଘରୋଇ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବିଭାଗ ସହିତ ସେ ସଂଯୋଗ କରିବା। ବର୍ତ୍ତମାନ ୫୬୭ ଟି ବିଦ୍ୟାଳୟ ୫୦ ହଜାରରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁଅଛି। କିନ୍ତୁ ଆପଣମାନଙ୍କଠାରୁ ସେମିତି ସହଯୋଗ ପାଉନୁ। ଆପଣ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ କେତେ କ'ଣ ହୋଇଛି ତଥାପି ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରୁନାହିଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍କୁଲର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଟ୍ରେନିଂ ପାଇଁ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅକୁ ପଠାଇବାର ଅଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅଙ୍ଗନଓ୍ୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରୁ ୬ ଟଙ୍କା ହିସାବରେ ଓ୍ୱାନ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍ 'ଖୁସି' ପ୍ୟାଡ୍ କ୍ରୟକରିପାରିବେ। ଆଶା କର୍ମୀଠାରୁ ଆଣିପାରିବେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ହିସାବ ଅନୁଯାୟୀ ଶହେ ଝିଅ ମଧ୍ୟରୁ ୬୫ ଜଣ ରକ୍ତହୀନତା ଓ ପୁଅ ଶହେ ରୁ ୩୦ ଜଣ ରକ୍ତହୀନତା। ପ୍ରଥମରୁ ପଞ୍ଚମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଙ୍କ୍ ବଟିକା ଷଷ୍ଠରୁ ଦଶମ ବ୍ଲୁ ବଟିକା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହର ସୋମବାର ଦିଆଯାଉଛି। ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବାଳସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନ୍ମରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଗଣା ଉପଲବ୍ଧ।

ନଟବର ରାଉତ – କରିବା ଆମେ ଅମୃତ ଚାଷ, ହଟାଇ ଦେବା ବିଲରୁ ବିଷ। କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଲରା, କାକୁଡି କିପରି ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ଲଗାଇବା ଓ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରି ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ତତ୍ ପରେ ଡେରା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ପରିବେଷଣ କରି ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ର ମୁଗ୍ଧ କରିଦେଇଥିଲା। ମାତୃ ସଙ୍ଗୀତ ସହ ଅଦ୍ୟ ଦିବସର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଶେଷ କରାଗଲା ଓ ସମସ୍ତେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କରି ବିଶ୍ରାମ କଲେ।

ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନରେ ଡ. ଅଧିର ସାହୁ ଏବଂ ଡ. ନଟବର ରାଉତ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ତା' ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକର ଚିତ୍ରପଟ୍ଟ ଦେଖାଇଥିଲେ। ଏହି ଚିତ୍ରପଟ୍ଟକୁ ଦେଖାଇବାରେ ଡାକ୍ତର ଦ୍ୱୟଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ ଶାନ୍ତନୁ ପ୍ରଧାନ। ସେହି ବୃକ୍ଷଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଅତି ସହଜରେ ଘର ତଥା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକରେ ଲଗାଇ ପାରିବା ଯାହାକି ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ।

୧୧.୦୧.୨୦୨୫ରେ ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବ୍ରଜକିଶୋର ପ୍ରଧାନ ଅସୁବିଧାବଶତଃ ଆସି ପାରିନଥିବାରୁ ତା ୧୨.୦୧.୨୦୨୫ ସମୟ ୧୨.୦୦ ଘଟିକାରେ ଆସିଥିଲେ। ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଧାୟକ ଗଛ ଲଗାଇ ତାଳଚେରକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ।

ବିପିନି ବିହାରୀ କର – ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେବା, ମୂର୍ଚ୍ଛା ରୋଗ, ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ ପ୍ରଥମେ କଣ କରିବେ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ କହିଥିଲେ। ଏହାପରେ ମା'ଙ୍କ ମ୍ୟୁଜିକ ସହ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା।

ଅପରାହ୍ନ ୪.୩୦ ମି.ରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମା'ଙ୍କ ବାଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟିକୁ ମା'ଙ୍କ ପଦ୍ମପାଦରେ ସମର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା।

- ବନ୍ଦେ ମାତରଂ-

To know how to be reborn into a new life at every moment is the secret of eternal youth.

-The Mother

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଧାରା, ଶାନ୍ତି ମଣ୍ଡଳ (ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର, ବଲାଙ୍ଗୀର ଓ ନୂଆପଡା ଜିଲ୍ଲା) ଦ୍ୱାରା ସଞ୍ଚାଳିତ ଗତ ୧୦ ଓ ୧୧ ଅଗଷ୍ଟ ୨୦୨୪ ସୋନପୁର, ପ୍ରଥମ ମଣ୍ଡଳ ସ୍ତରୀୟ ସମ୍ମିଳନୀର ବିବରଣୀ ।

ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକବୃନ୍ଦ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲାର ମୁଖ୍ୟ ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ ଓ ତାଙ୍କ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ସହଯୋଗ କ୍ରମେ ତଥା ଏହି କର୍ମଧାରାର ରାଜ୍ୟ ଆବାହିକା ଡାକ୍ତର ଶ୍ୟାମା କାନୁନଗୋ ଓ ଡା: ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାତ୍ରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏହି ଶାନ୍ତି ମଣ୍ଡଳ ସ୍ତରୀୟ ଦୁଇ ଦିନିଆ ପ୍ରଥମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ମିଳନୀ ଓ ତାଲିମ ଶିବିର, ଗତ୨୦୨୪ ବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ୧୦ ଓ୧୧ ତାରିଖ ଦୁଇଦିନ, ସୋନପୁର ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି।

ଏହି ସମ୍ମିଳନୀର ଶୀର୍ଷକ ଥିଲା 'ଏକ ନୂତନ ଜୀବନ'।

ତା୧୦.୦୮.୨୦୨୪ରିଖ ସକାଳ ଘ୯.୩୦ଟା ସମୟରେ ଦିବ୍ୟ ଜନନୀଙ୍କୁ ଆବାହନ, ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ସହ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ, ସୋନପୁର ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାକ୍ତନ ଅଧକ୍ଷା ସୁଶ୍ରୀ ରେଣୁକା ମିଶ୍ର ଓ ଡାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ। ଏହି ଅବସରରେ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ରିଡର ଡ: ଜ୍ୟୋତି ରଞ୍ଜନ ବହିଦାର, ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ 'ନୂତନ ଜୀବନ'ର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଆଲୋଚକ ରୂପେ ଡ଼ା: ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ସ୍ଥାନୀୟ ଜିଲ୍ଲା ହସ୍ପିଟାଲର ପ୍ରସୂତି ବିଭାଗ ମୁଖ୍ୟ ଓ ସୁଶ୍ରୀ ଇନ୍ଦୁରେଖା ବେହେରା, ମୁଖ୍ୟ ସେବିକାଙ୍କ ଆଲୋଚନା ପରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ରୂପେ ଡ଼: ସୁଜାତା ଦାସ ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ଓ ଏହାପରେ ଡ଼: ପ୍ରକାଶ ଦଣ୍ଡସେନା ବିଶଦ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଥିଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନରେ 'ସାମଗ୍ରିକ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଓ ସଚେତନ ଅଭିଭାବକ' ବିଷୟରେ ପୂର୍ବଭଳି ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ, ଡ଼: ରେଣୁବାଳା ସାମଲ, ଡ଼: ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାତ୍ର, ସୁଶ୍ରୀ ମଞ୍ଜୁଲତା ସ୍ୱାଇଁ ଓ ଶ୍ରୀ ବିଜୟ ନାଏକ।

ତୃତୀୟ ଅଧିବେଶନରେ 'ସଚେତନ ଜୀବନ' ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଡ଼:ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱାଇଁ, ଡ଼: ରେଣୁବାଳା ସାମଲ, ସସ୍ମିତା ପଣ୍ଡା, ଟଙ୍କଧର ବିଶ୍ୱାଳ ଓ ମଦନମୋହନ ଦାନୀ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ସବିଶେଷ ବ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଥିଲେ,ଡାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ।

ଅପରାହ୍ନ ଅଧିବେଶନରେ 'ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ନୂତନ ଜୀବନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ' ବିଷୟରେ, ସି.ଡି.ପି.ଓ. ସୁଶ୍ରୀ ମଞ୍ଜୁଲତା ସ୍ୱାଇଁ, ଡ: ତୋଫାନ ପତି ବରିଷ୍ଠ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍,ଡ:ସରୋଜ କୁମାର ପଟେଲ, ଡ: ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ତ୍ରିପାଠୀ ଓ ଡ: ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ସରକାରୀ ସ୍ତରର ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା।

ସାନ୍ଧ୍ୟ ଅଧିବେଶନରେ 'ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜୀବନ ଓ ସମାଧାନ' ବିଷୟରେ ଡ: ତୋଫାନ ପତି ଏକ ମର୍ମସ୍ପର୍ଶୀ ଭାଷଣ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ 'ଏକ ନୂତନ ଜୀବନ' ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟାପକ ଡ. ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ସାହୁ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନୀ ଡ: ଅଧୀର ରଞ୍ଜନ ସାହୁ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷ, ଲତା, ଗୁଳ୍ମର ଉପଯୋଗୀତା ଓ ଚାଷ ତଥା ରୋପଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ଏହା ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ କିପରି ପୂରଣ କରାଯିବ ତାହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ଯୋଗଦାନ କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଥିଲା।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିପିନ୍ ବିହାରୀ କର ଓ ଡାକ୍ତର ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ନନ୍ଦ ବିଶଦ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ତାହାର ବାସ୍ତବ ପ୍ରୟୋଗ ଦେଖାଇଥିଲେ। ଏହି ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ମଧ ରଖିଥିଲେ ତଥା ଶିବିରାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଇବା ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ। ଶିବିରାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ବର୍ଣ୍ଣନ ପରେ ଦିବ୍ୟ ଜନନୀଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ ପୂର୍ବକ ଏହି ଦୁଇଦିନିଆ

ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍‌ଯାପନ ହୋଇଥିଲା। ୩୦ ଗୋଟି ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରର ସତୁରୀ ଜଣ, ଏହି ସମ୍ମିଳନୀରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ତଥା ସୋନପୁର ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ର ଅପା ଭାଇ, ପରିଚାଳନା ସଦସ୍ୟବୃନ୍ଦ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମସ୍ତ ଦିଗ, ବାସସ୍ଥାନ, ଖାଦ୍ୟପେୟ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଇତ୍ୟାଦି ଦାୟିତ୍ୱ ସହ ନିର୍ବାହ କରିଥିଲେ।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଏହି ଶାନ୍ତି ମଣ୍ଡଳର ସୁବର୍ଣ୍ଣପୁର ଜିଲ୍ଲା ସୋନପୁର ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ଗତ ତା୧୦.୮.୨୦୨୫ ତାରିଖ ଦିନ ଏକ ଦିବସୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ଗତ ବର୍ଷ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସମ୍ମିଳନୀରେ, ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବଣ୍ଟନ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଡ ବାବଦରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା।

ଏଥିରେ ଜିଲ୍ଲାର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ଯୋଗ ଦେଇ ଥିଲେ ଏବଂ କର୍ମଧାରାର ଆବାହକ ଶ୍ରୀ ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ପଣ୍ଡା, ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ମଣ୍ଡଳ ଆବାହକ ମଦନ ମୋହନ ଦାନୀ ଭାଇଙ୍କ ସହାୟତା ଓ ଜିଲ୍ଲା ଆବାହକ ଲଳିତ ମୋହନ ପୂଜାରି ଓ ସୁଧାଂଶୁ ଲୁହା, ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର ଅପାଭାଇମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥିଲେ।

ଦିବ୍ୟ ଜନନୀଙ୍କ ଜୟ ହେଉ।

✾

୯.୧୧.୨୦୨୪ ଓ ୧୦.୧୧.୨୦୨୪ ସତ୍ୟଜୋନ୍ SAMACONର୍ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ, ମାତୃଭବନ, କଟକ

୯.୧୧.୨୦୨୪ରେ ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ଉତ୍ସବରେ ନବଜୀବନ ଶିକ୍ଷାସଂସଦର ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ଏଥିରେ SCB ର ଅଧକ୍ଷା ଲୁସି ଦାସ ଯୋଗଦେଇ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଯତ୍ନ (Congaru Mother Care) ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧୀର ସାହୁ ଆଲୋକପତା କରିଥିଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ଯୋଗାସନ ପରେ ଆଭା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଆଖି ବ୍ୟାୟାମ ସମ୍ପର୍କରେ ତାଲିମ ଦେଇଥିଲେ। ଏହାପରେ ବିପିନ୍ ବିହାରୀ କର ଏବଂ ପ୍ରଶାନ୍ତ ନନ୍ଦ First Aid ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଏହା ପରେ ଉପସ୍ଥିତ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର ଅପାମାନଙ୍କୁ ସ୍କୁଲ ହେଲ୍‌ଥକାର୍ଡ଼ Fill up ଉପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯିବାପରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍କୁଲର ପିଲାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାନୁସାରେ କାର୍ଡ଼ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାପରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶାନ୍ତ ପାତ୍ର ପିତାମାତା ଅନିଚ୍ଛାସତ୍ତ୍ୱେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନେ କିପରି ବିଦ୍ରୋହୀ ହୁଅନ୍ତି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ। ସର୍ବଶେଷରେ ଉର୍ମିଳା ରାଉତ ନିଜର ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ୨୦୦ଜଣ ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ।

✾

Remain Young, never stop striving towards perfection.

- The Mother

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଧାରା, ଆସ୍ପୃହା ମଣ୍ଡଳ (ଗଞ୍ଜାମ, ଗଜପତି,କନ୍ଧମାଳ) ଗତ ୮ ଓ ୯ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫ ସୋନପର, ମଣ୍ଡଳ ସ୍ତରୀୟ ସମ୍ମିଳନୀର ବିବରଣୀ

୧. ଆସ୍ପୃହା ମଣ୍ଡଳର ସମସ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରରେ "ସ୍କୁଲ ହେଲ୍‌ଥ କାର୍ଡ଼" ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଫର୍ମ ପହଞ୍ଚାଯାଇଥିଲା ।

୨. CDMO & PHO, Ganjamଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରି ନିବେଦନ ଚିଠି ଦିଆଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଉଭୟ ମହାଶୟ ସମସ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଇଥିଲେ ।

୩. ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଏବଂ ପରିଚାଳନା ସଭ୍ୟବୃନ୍ଦଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ନିବେଦନ ପୂର୍ବକ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଅଭିଭାବକ ତଥା ଅପାଭାଇଙ୍କୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା ।

୪. ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ ଏବଂ ୯ ତାରିଖ ୨୦୨୫ ମସିହାରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଭବନ, ବ୍ରହ୍ମପୁରଠାରେ ଦୁଇଦିନ ପାଇଁ ଆସ୍ପୃହା ମଣ୍ଡଳର ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ ସମ୍ମିଳନୀ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ୨୫୦ ଜଣ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଉକ୍ତ ସମ୍ମିଳନୀର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ "Preparation for Physically Healthy New Born" ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ Intergral School Health Check up and First Aid in Schools & Basic life support" ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ, ଡ: ତୋଫାନ ପତି, ଡ: ବିଜୟ କୁମାର ସାହୁ, ଡ: କରୁଣାକର ପାଢ଼ି, ଡ:ସୁରେଶ ମିଶ୍ର, ଡ: ଭାରତୀ ମିଶ୍ର, ଡ: ସଙ୍ଘମିତ୍ରା ମହାପାତ୍ର, ଡ: ସୁର କିଶୋର ମିଶ୍ର, ଡ: ବିଜୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ଡ: ନିରୁପମା ଦେବୀ, ଶ୍ରୀ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀ, ଡ: କମଳା କାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

୫. ୩୧.୦୭.୨୫ରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଭବନ, ବ୍ରହ୍ମପୁରଠାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରଯାଇଥିଲା ଏଥିରେ Health Check up & BMI Test ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଡ: ନିରୁପମା ଦେବୀ, ଡ: ଭାରତୀ ମିଶ୍ର, ଡ: ସଙ୍ଘମିତ୍ରା ମହାପାତ୍ର, ଡ: ବନିତା ପଣ୍ଡା, ଡ: ଇନ୍ଦିରା ପୋଲୋ, ଡ:କମଳାକାନ୍ତ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ଡ: ସଙ୍ଘମିତ୍ରା ପାଢ଼ି ପ୍ରମୁଖ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।

୬. ୨୩.୦୮.୨୫ରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ର, ସାବୁଲିଆଠାରେ ଶ୍ରୀ ପର୍ଶୁରାମ ବାରିକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଖଲ୍ଲିକୋଟର ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ Vision Test କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଡ: ନିରୁପମା ଦେବୀ, ଶ୍ରୀ ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ସାମନ୍ତ ଏବଂ ଶ୍ରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀଚରଣ ପଣ୍ଡା, ସର୍ବୋପରି ମା'ଙ୍କ କୃପା ହିଁ ସଙ୍ଗଠିତ କରିପାରିଛି ।

ସମର୍ପଣ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଆସୋସିଏନର୍ ଦୁଇଦିନିଆ କର୍ମଶାଳା, ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଭବନ, କୋରାପୁଟ

ଗତ ଅକ୍ଟୋବର ୧୯ ଓ ୨୦ ତାରିଖ ୨୦୨୪ ରେ ଦୁଇଦିନ ଧର ସମର୍ପଣ ମଣ୍ଡଳର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ କର୍ମଶାଳା କୋରାପୁଟ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଭବନଠାରେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ପ୍ରାତଃ ଅଧିବେଶନରେ ଧନନ୍ତ୍ୱରୀ ଶ୍ଳୋକ ଆବୃତ୍ତି ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାପରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନର ସଙ୍ଗଠିକା ଡ:ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଉକ୍ତ ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ। ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲାର DPHO ଡ: ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନତା ଓ ଚେତନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ମୁଖ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକାରୀ ଡ: ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି କୋରାପୁଟ ଜିଲ୍ଲାର ସହିଦ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ନାୟକ ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟର ଡିନ୍ ଓ ଅଧକ୍ଷ ଡ: ସୁଶାନ୍ତ ସାହୁ ପ୍ରମୂଖ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଭିଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ।

ଅପରାହ୍ନରେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ "Scientific preparation for healthy new born" ବିଷୟରେ ପ୍ୟାନେଲ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ଡ: ଉତ୍କଳ ନାୟକ, ଡ: ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ, ଡ: ନିର୍ମାଲ୍ୟ ପ୍ରଧାନ ଓ ଡ: ରମେଶ ବିଶ୍ୱାଳ। "Conscious preparation for a spiritually developed Newborn" ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ, ଡ: ରେଣୁବାଳା ସାମଲ, ଶ୍ରୀମତୀ ଦେବସ୍ମିତା ସାମଲ, ଡ: ରମେଶ ବିଶ୍ୱାଳ, ଡ:ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ ଡ: ନିର୍ମାଲ୍ୟ ପ୍ରଧାନ।

ସାନ୍ଧ୍ୟ ଅଧିବେଶନରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁରେଶ ମିଶ୍ର, ଇଂ. ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଗାହାଣ ଓ ଡ: ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଡ: ନିର୍ମାଲ୍ୟ ପ୍ରଧାନ Scientific & Spiritual upbringing of New born, Infant and under-five" ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସରୋଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ State RMNCHAN Consultant " ସୁମନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଭାବରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ରର କର୍ମୀ" ବିଷୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

୨୦ ତାରିଖ ଦିନ ଭୋରରୁ ଡ: ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନଙ୍କ ପରିଚାଳନାରେ "ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ଧ୍ୟାନ" କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାପରେ ଶ୍ରୀମତୀ ଦେବସ୍ମିତା ସାମଲ, କୁମାରୀ ଆଭା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଓ ଶ୍ରୀମତୀ ମିରାମ୍ବିକା ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଚକ୍ଷୁର ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। "ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ସ୍ଥାନୀୟ ଔଷଧୀୟ ଗୁଳ୍ମଲତା" ବିଷୟରେ ଡ: ଅଧୀର କୁମାର ସାହୁ, "ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ" ବିଷୟରେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଏବଂ "ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାର୍ଡ କିପରି ପୂରଣ କରିବା ଏବଂ ଡାଟା କିପରି ଅପ୍‌ଲୋଡ଼ କରିବା" ବିଷୟରେ ଡ: କବିତା ସ୍ୱାଇଁ, ଶ୍ରୀମତୀ ମିରାମ୍ବିକା ମହାପାତ୍ର ଓ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସରୋଜ କୁମାର ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

"Basic Life Support" ବିଷୟରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିପିନ ବିହାରୀ କର ପ୍ରାକ୍ଟିକାଲ ଦେଖାଇ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ଉକ୍ତ କର୍ମଶାଳାରେ ସମୁଦାୟ ୧୨୫ଜଣ ଶିବିରାର୍ଥୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁରେଶ ମିଶ୍ର, ଇଂ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ଗାହାଣ ଏବଂ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଆଗକୁ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜାରି ରହିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ଆଗାମୀ ବର୍ଷ କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲାର ଭବାନୀପାଟଣାରେ ଜୋନ୍ ସ୍ତରୀୟ ଉକ୍ତ କର୍ମଶାଳା କରାଯିବ ବୋଲି କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ସଙ୍ଗଠକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶ ପ୍ରସାଦ ଆଭାସୀ ସ୍ୱାଗତ ଓ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଜଣାଇଥିଲେ। ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ସମସ୍ତ କର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍‌ବୋଧନ ଦେଇ ସଭା ସାଙ୍ଗ କରାଯାଇଥିଲା।

ବନ୍ଦେମାତରମ୍

ଆସ୍ଥା ଜୋନ୍ ସ୍ତରୀୟ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଓ ହେଲ୍ଥସ୍ୱାଡ଼ର୍ ସମ୍ମିଳନୀ ୨୦୨୪-୨୫

୩୦.୧୧ ଏବଂ ୦୧.୧୨ରେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା କଳିଙ୍ଗ ନଗରସ୍ଥିତ ନିଉକ୍ରିଏସନ, ମେଣ୍ଢାଶୋଳ ପରିସରରେ ନବଜୀବନ ଶିକ୍ଷା ସଂସଦର ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରସାଦ ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳନ ସହ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ ସମ୍ମିଳନୀର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଉକ୍ତ ସମ୍ମିଳନୀରେ ରାଜ୍ୟ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନର ଆବାହିକା ଡାକ୍ତର ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ, ଆସ୍ଥାଜୋନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନର ଆବାହକ ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଆସ୍ଥାଜୋନ୍ ଆବାହକ ଶଶୀକାନ୍ତ ଭୋଇ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଆବାହକ ଦୟାନିଧି ପାତ୍ର ଏବଂ ନବଜୀବନ ଶିକ୍ଷାସଂସଦର ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଲମ୍ବୋଦର ଦେ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦାନ କରି ଉକ୍ତ ସମ୍ମିଳନୀ ସମ୍ପର୍କରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୦ଟା ସମୟରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିପିନ୍ ବିହାରୀ କର First Aid & Basic Life Support ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟାରେ ଉଦ୍ଘାଟନୀ ସଭାରେ ଡାକ୍ତର ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ସମ୍ମିଳନୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଅପରାହ୍ନ ୨.୪୫ରେ ନୂତନ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ୟାନେଲ ଡିସ୍‌କସନ୍ କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ନିୟାମକ ଥିଲେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଓ ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର। ଆଲୋଚକ ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ନୀହାର ରଞ୍ଜନ ବେହେରା ଓ ଡ: ବବିନା ମହାନ୍ତି- ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ଅପରାହ୍ନ ୪.୧୫-୫ଟା ରେ "Preparation for a spiritually Developed New born" ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ୟାନେଲ ଡିସ୍‌କସନ୍ କରାଯାଇଥିଲା। ଏଥିରେ ନିୟାମକ ଥିଲେ ଡ: ଶ୍ୟାମା କାନୁନ୍‌ଗୋ ଓ ଡାକ୍ତର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର। ଆଲୋଚକ ଭାବେ ପ୍ରଫେସର ନୀହାର ରଞ୍ଜନ ବେହେରା ଓ ଡ: ବବିନା ମହାନ୍ତି- ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ସାନ୍ଧ୍ୟ ଅଧିବେଶନରେ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର ଓ ପ୍ରଫେସର ଗୋଲକ ବିହାରୀ ସାହୁଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ରରେ ଶିଶୁ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ଚମ୍ପତିରାୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା "Scientific upbringing of New born, infant and under five" ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଆଲୋଚନା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ବ୍ୟବହାର ସହ କରାଯାଇଥିଲା।

ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଜେନାଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ରରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସରୋଜ ପାଣିଗ୍ରାହୀ State RMNCHAN Consultant " ସୁମନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଭାବରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ପାଠଚକ୍ରର କର୍ମୀ" ବିଷୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିବସରେ ସକାଳ ୯ଟା ବେଳେ ଭଗବାନ ନାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାତୃବନ୍ଦନା ପରେ ଆଭା କାନୁନ୍‌ଗୋ Helpful Eye Excersise ଶିଖାଇଥିଲେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାକେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ଉପକରଣ ମଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ଡ: ବିଜୟ କୁମାର ସାହୁ ହେଲ୍‌ଥ କାର୍ଡ଼ ପୂରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ବୁଝାଇଥିଲେ।

ଉଦ୍‌ଯାପନୀ ସଭାରେ ବାଲେଶ୍ୱର ସାଂସଦ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରତାପ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦାନ କରି ଶ୍ରୀମା ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଯୋଗ, ଜୀବନ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଏହାପରେ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାରେ କରାଯିବାର ସ୍ଥିର କରାଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସାଙ୍ଗ କରାଯାଇଥିଲା।

1ST SRI AUROBINDO MEDICAL ASSOCIATION CONFERENCE SANGATI ZONE REPORT

14th & 15th June 2025

DAY-1

Morning Session

Firstaid- Sri Bibin bihari Kar

Basic life support – Dr. Kishor Chandra Mohapatra

Dr. Raseswari Panigrahi - life time achievement award By SAMA at her residence

Afternoon Session

Integrated school health check up- Dr Shyama Kanungo

Govt schemes in school and Suman volunteer – Saroj Kumar Panigrahi

Evening Session

Integral healing – Sruprakash Choudhury

'State of life today ' am I not satisfied – Dr. Tophan Pati

The new life- Dr Sindhu Nandini Tripathy

DAY-2

6.30 to 8.30- Opening the body to consciousness -Dr Yogesh Mohan

10am to11am- 'Holistic medical education' is it feasible -Dr Shyama Kanungo

Inaugural session

11am to 1 pm-

Welcome address – Prafulla Panda

Report of activities of SAMA Sangati zone –Dr. Dyuman Naik

Introduction to guest -Dr Smita Panda

Healing with consciousness session -Dr Yogesh Mohan

Gratitude : Udit Bhai

Concluding Session

Penal discussion :

Preparation for physically healthy newborn and preparation for spiritually developedn ewborn-

Moderator -Dr. Prasanta Patra and Dr. Kishore Chandra Mahapatra

Penalist- Smt. Anita Patri, Dr. Satya Behera, Dr. Shakti Tripathy, Dr. Prakash Chandra Panda, Dr. Smita Panda, Dr. Ojaswini Patel

REPORT OF ACTIVITIES OF SAMA OF 2024-2025

Dr. Shyama Kanungo

The 35th Annual Conference was dedicated to "Holistic Medical Education". With a glow of a white aura the theme almost descended enroute to Dr.A.S.Dalal's chamber at 'Care'. The wish to invite the NMC Chairman as Chief Guest was a spontaneous aspiration which again was granted by the Divine Mother's Grace and subtle participation of Her child Gadadhar Mishra who had simply said about the previous conference at Sarala Bhaban on The New Childhood 'was good' just before he left for Ashram on 24th February never to return physically.

The 35th conference was held at Sarala Bhaban also. On Day 1(14th September '24) the first two morning sessions were panel discussions; first on 'Holistic approach to School Health Program" moderated by Dr.Tophan Pati and Dr.Prashant Patra, Dr.Madan Mohan Pradhan. Panelists were Dr. Pravakar Moshra, Seema Parija,Dr. Subhakanta Sahu. Experts were Dr.Bipinananda Mishra and Sri Prasad Tripathy. The Second was on Holistic health inputs by Suman Volunteers. The moderators were Prof. Bijayeeni Mohapatra and Sri Saroj Panigrahi. The panelists were Manorama Nayak, Sunil Kumar Prusty, Radharani Ojha, Dharitri Rout, Devangana Barik, Dr. Latika Behera, Experts were Sri Ashok Kumar Nayak and Debasmita Samal. The Exhibition on the theme "Holistic Medical Education" was opened by the Chief Guest. In the Inaugural Session was launched by a video message by Swami Prajnanananda Maharaj . Then Prof Badal Mohanty gave the Welcome address;Prof J.K.Panda introduced the Guests; Shyama Kanungo read out the report of the previous year's activities. Dr. Nityananda Swain was proferred a Life time achievement Award for his long time support, advice and participation in activities of Sri Aurobindo Medical Association. Encouraging Addresses were given by NMC Chairman Prof. B.N.Gangadhar who stressed on need for integrative medicine and restructuring medical education in lines of total health; Prof Manash Ranjan Sahoo, VC OUHS addressed the congress and stressed on the urgent need for holistic approach in medical education. Prof. Uma Kant Satapathy Addl. DMET addressed on the need for holistic education which was a difficult proposal in the scenario of scarcity of teaching faculty. Dr. Sudhir Brahma gave vote of thanks. Immediate post lunch was a panel discussion on 'Holistic Approach in Graduate Medical teaching. Moderators were Prof. Bhalendu Vaishnav, Prof. Nikhil Kharod and Shyama Kanungo. The panelists were Prof. K.R.Sethuraman, Prof.B.N.Mohapatra, Prof. Smruti Vaishnav, Prof. Kaushik Mishra,Prof,Arpita Priyadarshini, Dr.Karunakar Padhy, Prof. Manasi Panda. Experts were Prof.B.N.Gangadhar, Prof.Manash Ranjan Sahoo, Prof. Umakant Satapathy, Prof.Sabita Mohapatra, Prof.Yogesh Mohan. Prof. B.N.Gangadhar clubbed his address of the plenary session during his address as expert due to an exigency. Following this Guided Meditation with music was presented by Prof. Bhalendu Vaishnav.

On Day 2 The morning session was started by two video talks by Prof. Reba Kanungo on 'Microbes and Consciousness; and by Dr. Alok Pandey on 'Holistic Nursing'. Next was a talk by Dr. Nityananda Swain on 'Delivering a Medical topic effectively' which was chaired by Dr.Pratap Chandra Rath, Dr.Prashanta Nanda, Prof. Sindhu Nandini Tripathy. The next talk was by Prof. K.R.Sethuraman on "Salutogenic approach to Wellness-a little-known principle in Medical Education". This session was chaired by Dr. Chittaranjan Sarangi and Dr. Pravat Kumar Thatoi. The next Talk was 'Healing by Consciousness-Concept and Capacity building in medical Graduates-by Prof Yogesh Mohan chaired by Dr. Madan Mohan Sahoo and Dr.Sujata Das. The last pre-lunch session was "Necessity of awareness of the Psychic being in health and healing in the graduate curriculum" by Dr. Soumitra Basu. This session was chaired by Dr.Debadatta Dash,

Nirmallya Deo Pradhan and Dr. Akshay Kumar Mishra.

The post lunch meeting was held at Matrubhaban where all the guest faculty and the members worked upon the way forward and recommendations to be made to the NMC for including Holistic Approach in Graduate Medical Education. The Organisers under the Chairmanship of Prasad Tripathy sat for planning the coming year's SAMA activities at Zonal and District levels.

Other activities of the Association were all 9 Zones could have two day Zonal Level conferences. The general theme followed the previous year's theme of SAYM 'The New Life'. The detailed report of the Zonal Conferences are printed separately by the respective Zonal Convenors. In most the regional Govt Medical College faculty participated.

-The First Zonal SAMACON of Samarpan Zone on the theme 'The New Life' was held on 19th & 20th October 2024 at SAIEC, Koraput

- The First Zonal SAMACON on the theme 'The New Life' was held at Matrubhaban on 9th & 10th November 2024. Faculty of OBGYN & Dean& Principal of SCB joined as Faculty.

-The first Zonal Conference on the theme 'The New Life' of Astha Zone was held at SAIEC, New Creation, Balasore on 30th November and 1st December 2024. MP Hon'ble Sri Pratap Sarangi was Chief Guest of Day two.

-The first Zonal SAMACON of Nistha Zone on the theme 'The New Life' was held at Sri Aurobindo Dham, Puri on 14th and 15th December. Faculty of SJMCH O&G & Pediatrics department joined as faculty

-The second Zonal SAMACON of Krupa Zone was held at SAIEC, Dera, Talcher on 11th and 12th January.

-The 12th Zonal SAMACON of Samata Zone was held at Sri Aurobindo Yoga Mandir on 8th and 9th February 2025

- The first Zonal SAMACON of Aspruha Zone on the theme 'The New Life' was held on 8th and 9th March 2025 at Sri Aurobindo Bhaban, Ankuli Bypass, NH, Berhampur.The Faculty of MKCG,SUM MC & Hospital and retired Doctors participated as resource persons.

- The first Zonal SAMACON of Sangati Zone on the theme 'The New Life' was held on 14th & 15th June 2025 at Udiyaman Matrukshetra, Dadernuapalli, Sambalpur. The Faculty of VIMSAR had participated

- The first Zonal SAMACON of Shanti Zone on the theme 'The New Life'was held on 10th and 11th August 2024 at SAIEC, Sonepur. It could not be held on second Saturday and Sunday in 2025 for logistic reasons.

The Annual 22nd Sri Aurobindo Health Squad Training was held jointly with Sri Aurobindo Patha chakra Organisers Training at Sri Aurobindo Srikshetra , Dalijoda from 3rd to 13th May'25 . It was inaugurated at Matrubhaban on 3rd May,2025 and held thence on from 4th to 13th May'25 at Sri Aurobindo Srikshetra. There were a total of 24 participants. There were several joint sessions. The Dasakarmadhara Convenors sensitised the Sri Aurobindo Pathachakra Organisers. Manorama Nayak sensitised on formatting of block level and Panchayat level organisers. Saroj Panigrahi discussed the School Health Benefits and mechanics of SUMAN VOLUNTEERS. Accupressure sessions were conducted by Smt Leena Sahoo and team,Oral health care and common oral problems were covered by Prof.Hemamalini Rath, HoD Dept of preventive Dentistry, SCB Dental College . Integrated School Health Program theory and Practice were conducted. The practice was conducted in the SAPV school with a good response and detection of significant health issues and advice were given. One such was a delayed puberty and growth spurt in an improperly treated hypothyroid girl who is now doing well after being treated at SCB department of Endocrinology. This also encourage d the guardians who were presented by Lokasahitya books and addressed by Pathachakra organisers to start Sri Aurobindo Study Circles

This year the theme of the 36th Annual Conference is "Integral Health-Springboard for Transformation" happily endorsed by Dr. A. S. Dalal is the central objective to the entire Sri Aurobindo's movement -to be allowed to be transformed into Divinity by the Divine.

PROGRAM FOR 36th STATE LEVEL SAMACON
13th & 14th SEPTEMBER 2025

Masters of Ceremony : Dr. Madhusmita Pradhan, Dr. Abhipsa Rath

13.09.2025 (SATURDAY)

8.00 - 9.00 am	:	Registration and Breakfast
9.30 - 10.30 am	:	Integral Health Consciousness in School Children
Moderators	:	Dr. Prashanta Kumar Patra, Dr. Subhakanta Sahu
Panelists	:	Dr. Jyotiranjan Champatiray, Dr. Hemamalini Rath, Dr. Rama Dalai, Dr. Smruti Swain, Dr. Lagnajit Dash, Dr. Bijoy Kumar Sahoo,
Experts	:	Sri Prasad Tripathy, Dr. Seema Parija, Dr. Sanghamitra Panda
10.30 - 11.30 am	:	Integral Health Consciousness in the Community by SUMAN VOLUNTEERS
Moderators	:	Dr. Madan Mohan Pradhan, Dr. Kishore Chandra Mohapatra
Panelists	:	Dr. Subhakanta Sahu, Sri Saroj Kumar Panigrahi, Dr. Madhusmita Pradhan, Dr. Latika Behera,
Experts	:	Dr. Bijayeeni Mohapatra, Dr. Bipinananda Mishra
12.00 - 1.30 pm	:	**INAUGURAL SESSION** Video Message from Paramahamsa Prajnananandaji Welcome Address : Dr. Sudhir Kumar Brahma Report of previous year : Dr. Shyama Kanungo Our Association SAMA : Dr. Badal Kumar Mohanty Introduction of this year's Theme & Guests : Dr. Jayanta Kumar Panda Opening of Souvenir : Chief Guest- Dr. Soumitra Basu Address by Chief Guest.
Vote of Thanks	:	Dr. Prashanta Kumar Nanda
1.30 - 2.30 pm	:	**LUNCH**
3.30 - 5.30 pm	:	**LIVING HEALTHY TO EVOLVE** Foreword by Dr. Yogesh Mohan i. Food - what, when and how to eat to evolve? - Sri Nishith Ranjan Rout ii. Rest - How to rest consciously? - Sri Padmalochan Pothal iii. Exercise with consciousness to evolve - Dr. Subhakanta Sahoo iv. Conscious Sleeping - Dr. Jijnasa Sahani v. Analysing dreams to evolve - Dr. Shraddha Shataparba Dash vi. Meditation and Nama Japa to evolve - Ms Jasaswini Roy vii. Yogasan & Pranayam to evolve - Dr. Ambujaksha Behera viii. Evolving Consciousness- How to develop? - Dr. Abhipsa Rath Summing up by Dr. Soumitra Basu
5.30 - 6.00 pm	:	**TEA**
6.30 - 8.00 pm	:	**ORATION**
Chairpersons	:	Dr. Tophan Pati, Dr. Sampdananda Mishra, Dr. Badal Kumar Mohanty

INTEGRAL HEALTH - SPRINGBOARD FOR TRANSFORMATION

- Dr. Soumitra Basu

8.00-8.30 pm	:	Guided Meditation for INTEGRAL HEALTH TOWARDS TRANSFORMATION
Chairpersons	:	Dr. Sujata Das, Dr. Gouranga Prusty, Dr. Nirmalya Pradhan
Facilitator	:	Dr. Bhalendu Vaishnav
8.30 pm	:	Dinner

14.09.2025 (SUNDAY)

6.30-8.00 am	:	**GUIDED ACTIVITY : OPENING TO CONSCIOUSNESS OF INTEGRAL HEALTH** Dr. Yogesh Mohan
8.00-9.00 am	:	Breakfast
10.00 - 10.45 am	:	**PHYSICAL HEALTH - HOLISTIC APPROACH** Chairpersons : Dr. Pratap Ch. Rath, Dr. Dhaneswar Pradhan, Dr. Radhakanta Mishra
Speaker	:	Dr. Sampadananda Mishra
11.00 am-1.00 pm	:	**PANEL DISCUSSION: CONCEPT OF INTEGRAL HEALTH & TRANSFORMATION FOR THE MEDICO**
MODERATORS	:	Dr. Bhalendu Vaishnav, Dr. Yogesh Mohan
PANELISTS	:	Dr. Biranchi Narayan Mohapatra, Dr. Arpita Priyadarshini, Dr. Smruti Vaishnav, Dr. Lucy Das, Dr. Dr. Manasi Panda, Dr. Tophan Pati, Dr. Akshay Kumar Mishra
EXPERTS	:	Dr. Jayanta Kumar Panda, Dr. Sampadananda Mishra, Dr. Lalmohan Nayak
1.30-2.30 pm	:	LUNCH
3.00-3.30pm	:	**INTEGRAL HEALTH OF WOMEN** Chairpersons : Dr. Hemalata Swain, Dr. Jayashree Patnaik, Dr. Sanjay Swain Speaker : Dr. Sindhu Nandini Tripathy
3.30-4.30 pm	:	Plenary Session
Chairpersons	:	Dr. Nityananda Swain, Dr. Sudhir Kumar Brahma, Dr. Madan Mohan Pradhan,
Topic	:	**MECHANICS FOR SCHOOL HEALTH BENEFITS & TRAINING FOR SUMAN VOLUNTEERS** - Sri Saroj Kumar Panigrahi
Topic	:	**HOW TO IDENTIFY SRI AUROBINDO STUDY CIRCLE WORKERS FOR SUMAN VOLUNTEERS -** Smt. Manorama Nayak
4.30-5.30 pm	:	**WAY FORWARD - THEME, VENUE & ORGANISATION OF ZONAL LEVEL SAMACONS**
Chairpersons	:	Sri Prasad Tripathy, Dr. Bijoy Kumar Sahoo, Dr. Prashanta Kumar Patra, Dr. Radhakanta Mishra, Dr. Dyuman Naik
ASPRUHA	:	Er. Lalatendu Samant
ASTHA	:	Sri Sashikant Bhoi
KRUPA	:	Sri Akshay Kumar Biswal
NISTHA	:	Sri Sukanta Kumar Jena
SAMATA	:	Sri Dambarudhar Sahoo
SAMARPANA	:	Sri Suresh Chandra Mishra
SANGATI	:	Sri Prafulla Kumar Panda
SHANTI	:	Sri Madan Mohan Dani
SATYA	:	Sri Mayadhar Sahoo
5.30-6.00 pm	:	Tea & Snacks