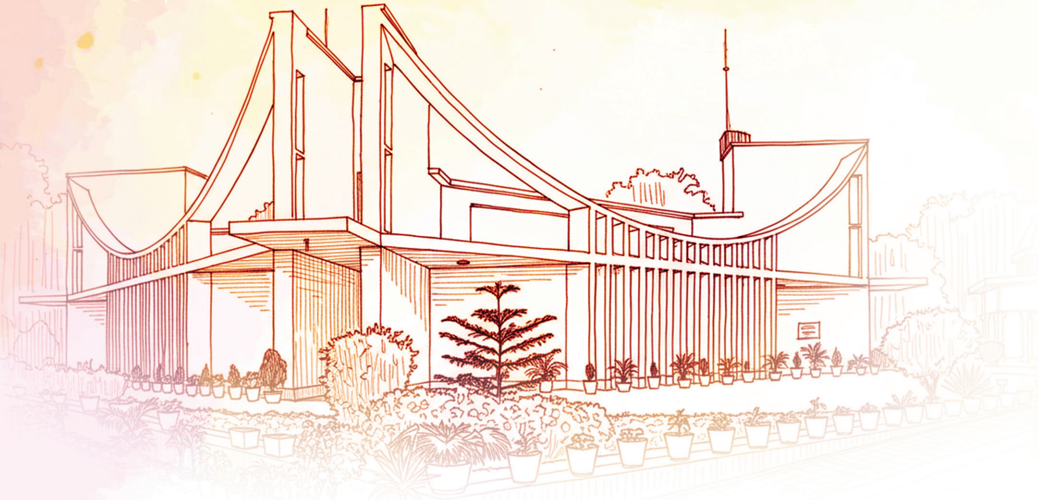
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ର ଜାଗରଣ



ଦାଜୀ

ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ବାର୍ତ୍ତା

ଯୋଗାଶ୍ରମ ଶାହାଜାହାନପୁର

ତା ୧୨ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ର ଜାଗରଣ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ର ଜାଗରଣ

ଶାହଜାହାନପୁର ଆଶ୍ରମରେ ପହଞ୍ଚିବାର ପ୍ରଥମ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ, ଜଣେ ଯୁବତୀ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଲେ, ତାଙ୍କ ସହିତ ବାର ଜଣ ସାଧକ ଥିଲେ। ସେ ପ୍ରାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆତୁରତାର ସହିତ କଥା ଆରମ୍ଭ କଲେ, "ମୁଁ ଗଭୀର ଭାବେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ବହୁତ ବହୁତ ଆକାଂକ୍ଷା ଅଛି; କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପରେ, ମୁଁ ଭାଙ୍ଗି ପଡେ।"

ସେ ଆହୁରି କହିଲେ, "ମୁଁ ଠିକ୍ ଜାଣେ ଯେ ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ। ମୋ ପାଖରେ ଦକ୍ଷତା ଅଛି। ମୋ ପାଖରେ ସୁଯୋଗ ଅଛି। ମୋର ଏକ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ଅଛି। କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସକାଳ ହୁଏ, ମୁଁ ଉଠି ପାରେ ନାହିଁ। ମୋ ଭିତରେ କିଛି ମୋତେ ଏପରି କରିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ।"

ତାଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନେ ନିରବ ସମ୍ମତିରେ ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇଲେ; ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ପିତା ମଧ୍ୟ ଥିଲେ, ଯିଏ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଦଶକ ଧରି ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଭାବେ କାମ କରୁଛନ୍ତି। ସ୍ପଷ୍ଟ ନିରାଶା ଓ ଅଳ୍ପ ପୀଡ଼ାର ଛାୟା ସହିତ ସେ ଯୋଡ଼ିଲେ, "ମୁଁ କଣ କରିବି, ଦାଜୀ? ମୁଁ ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପାଉଛି।"

ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣିବା ପରେ, ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲି:

1. **ତୁମେ କ'ଣ ଯେଉଁଠାକୁ ଯାଉଛ ତାକୁ ଭଲ ପାଅ?**
2. **ତୁମେ କ'ଣ ଯେଉଁଠାରେ ଅଛ ସେଠାରେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ କି?**

ଯୁବତୀ ଜଣକ କଣ କହିବେ ଜାଣି ପାରୁ ନଥିଲେ। ଏବଂ ସମଗ୍ର ନିଦାନ ସେହି ନୀରବତାରେ ଲୁଚି ରହିଥିଲା।

ପ୍ରେମ ବନାମ ଯନ୍ତ୍ରଣା

ଏଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ସମାନ ବିଷୟରେ ପଚାରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ? ନା, ଏଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଇଞ୍ଜିନକୁ ବୁଝାଉଛନ୍ତି।

ପ୍ରଥମଟି ପ୍ରେମ ଦ୍ୱାରା ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ। ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ଗନ୍ତବ୍ୟ ଅଛି। ଶକ୍ତି କୌଣସି ଦିବ୍ୟ ଓ ପ୍ରକାଶମୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ଏବଂ ହୃଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସେଠାକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଇଥିବାରୁ ଦେହ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବେ ତାହାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରେ।

ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦ୍ୱାରା ଠେଲି ହୋଇଯାଏ। ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ନାହିଁ, କେବଳ ଏକ ପଳାୟନ। ଶକ୍ତି ଅସ୍ୱସ୍ତିରୁ ଦୂରେଇଯାଏ, ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଟିକିଏ ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ, ଇଞ୍ଜିନଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାଏ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବନାମ ଆଳସ୍ୟ

ଆମେ ଅଳସ୍ୟକୁ ଭଲଭାବେ ବୁଝୁ ନାହିଁ। ଆମେ ଏହାକୁ ଚରିତ୍ରର ଏକ ଦୁର୍ବଳତା, ଶିଷ୍ଟାଚାରର ଅଭାବ ଓ ଜୋର ଦ୍ୱାରା ହଟାଯାଇପାରିବା ଏକ ଦୁର୍ବଳତା ଭାବେ ଦେଖୁଥାଉ। କିନ୍ତୁ ଅଳସ୍ୟ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ନୁହେଁ; ଏହା ହେଉଛି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିହୀନ ଶକ୍ତି। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବିଷୟ ଏକ ତଥାକଥିତ ଅଳସ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ, ତାଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ—ସେ କେବେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, ଓ ରାତି ସାରା ଅଭିଯୋଗ ବିନା କାମ କରନ୍ତି। ଶକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱାଳାଟି ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲା।

ଏକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଆନିମେଟେଡ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର କୁଂଗ ଫୁ ପାଣ୍ଡା ରେ, ଦେଖିବାକୁ ଅଳସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଗୁଥିବା ଜଣେ ପାଣ୍ଡା ଜାଣିଥାଏ ଯେ ସେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତିକୁ ଖୋଜୁଥିଲା, ସେହି ଶକ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ

ଭିତରେ ଥିଲା। ନାୟକ—ଏକ ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବା ପାଣ୍ଡା—ଶାନ୍ତ ଉପତ୍ୟକାର ସବୁଠୁ ଅଳସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣୀ ପରି ଦେଖାଯାଏ। ସେ କଷ୍ଟରେ ମହଲର ସିଢ଼ି ଚଢ଼ି ପାରେ। ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ସେ ଶୋଇପଡ଼େ। କୁଙ୍ଗ ଫୁ ଗୁରୁ ଓ ଅନ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନେ ସେହି ପାଣ୍ଡାକୁ ବେକାର ଭାବନ୍ତି। ଦୃଶ୍ୟମାନ ସମସ୍ତ ମାପଦଣ୍ଡରୁ, ସେ ତମସର ସାକ୍ଷାତ୍ ରୂପ ପରି ମାନେ ହୁଏ।

କିନ୍ତୁ ପରେ ଆସେ ସେହି ନିର୍ଣ୍ଣାୟକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ଗୁରୁ ବୁଝିପାରନ୍ତି ଯେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ତାହାକଥିତ ଅଳସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଣ୍ଡା ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ କରୁଥିବା କିଛି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୁଏ, ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଜୀବରେ ପରିଣତ ହୁଏ। ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରସୋଇଘର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦୃଶ୍ୟରେ, ଏକ ମୋଦକ (ଡମ୍ପଲିଂ) ପାଇଁ ପାଣ୍ଡା ଅଦ୍ଭୁତ କୌଶଳ ଦେଖାଏ—ଉଲ୍ଲାସଭରା ଲାଫ, ଦ୍ରୁତ ଗତିର ଚଳନ, ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଅଟକାଇଦେବା ଗତିଶୀଳତା। ଯେ ଶରୀର ଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ହଲରେ ଗୋଟିଏ ସିଟ୍-ଅପ୍ ମଧ୍ୟ କରିପାରୁନଥିଲା, ସେହି ଶରୀର ହଠାତ୍ ଅସାଧାରଣ ଚାପଲ୍ୟର ଦର୍ଶନ କରାଏ।

ଏହା ପ୍ରମାଣ କରେ ଯେ ଶକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱାଳାଟି ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲା। ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କଥା ତଥାକଥିତ ଅଳସୁଆ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତ ରେ ଆକର୍ଷିତ କରେ, ତାଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ—ସେ କେବେ କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

ଏବଂ କୁଙ୍ଗ ଫୁ ଗୁରୁଙ୍କର ଗଭୀର ଅନୁଭୂତି ଏହି ପାଠକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ: ରହସ୍ୟମୟ 'ସ୍କ୍ରୋଲ୍' ଶେଷରେ ଖୋଲିବା ପରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେହିଟି ଖାଲି—ବାସ୍ତବରେ ସେଟି ଗୋଟିଏ ଆଇନା। ଏହା ପ୍ରମାଣ କରେ ଯେ କୌଣସି ଗୁପ୍ତ ଉପାଦାନ ନାହିଁ; ଶକ୍ତି ସଦା ମନୁଷ୍ୟର ମନ ରେ ଥାଏ। ଅଗ୍ନି କେବେ ଲିଭିନଥିଲା; କେବଳ ଶୁଶୁପ୍ତ ଥିଲା।

ଆଇସକ୍ରିମ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା!

ଏକ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ, "ତୁମେ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛ କି?" ତୁମର ମତରେ ସେ କଣ ଉତ୍ତର ଦେବ? ତାକୁ କଣ ନିଜକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ

କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ କିମ୍ବା ଆତ୍ମସଂଘର୍ଷ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ? ନିଶ୍ଚୟ ନୁହେଁ। ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ ଆଗ୍ରହ ଥାଏ, ଶକ୍ତି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ।

ଅଜୀବିତ ଲକ୍ଷର ବୋଝ

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରମ୍ପରାଗୁଡ଼ିକ ଆଳସ୍ୟକୁ ସ୍ୱତଃ ଏକ ରୋଗ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି ନାହିଁ; ବରଂ ଏକ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି। ଯୋଗିକ ଉପାୟରେ, ତାମସ ହେଉଛି ଜଡତା ଏବଂ ଭାରୀପଣ ର ଗୁଣ। ଏହା କିପରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ? ଏହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଏକ ଜୀବନରେ ଯାହା ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର କାରଣ ହରାଇଛି ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥିର ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ଏକ ନଦୀ ତା'ର ଗଡ଼ାଣି ହରାଏ, ତାହା ଆଉ ପ୍ରବାହ ନୁହେଁ; କେବଳ ଏକ ଜଳାଭୂମି। ଜୀବନ ଶକ୍ତି ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ। ଯାହା ବଦଳିଯାଇଛି ସେହିଟା ହେଉଛି ଆକର୍ଷଣ—ସେହି ନିମ୍ନଗାମୀ ଗଡ଼ାଣି, ସେହି ନିରବ ଡାକ, ଯାହା କେବେ ମୃଦୁଭାବେ କହୁଥିଲା, "ଏଇ ପଥେ ଆସ।"

ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ବିଷୟରେ କ'ଣ? ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ଲୋଭ ସହିତ ସମାନ ନୁହେଁ, ଯେପରି କିଛି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି। ଆତ୍ମା ଏପରି ଜୀବନକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ନାହିଁ ଯାହା

ସେ ଜାଣେ ଯେ ସମ୍ଭାବନା ଠାରୁ ଛୋଟ। ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତ ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା ମରିଯାଏ, ଏହା ବିନା ପରିଣାମ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହା ପଛରେ ଛାଡିଯାଏ ଏକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତତା, ଯାହା କ୍ଳାନ୍ତି, ବିରକ୍ତି କିମ୍ବା ଅବସାଦ ପରି ଅନୁଭବ ହୋଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ଅନ୍ୟ କିଛି। ଏହା ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟର ବୋଝ ଯାହା ଏକ ଜୀବନରେ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଯାଏ ଯାହା ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଛି।

ବାବୁଜୀ କହିଥିଲେ ଯେ ଆତ୍ମା ତାର ଶୃଙ୍ଖଳରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ। ସେହି ଇଚ୍ଛା ଏକ ପ୍ରକାରର ମହତ୍ତ୍ୱାକାଂକ୍ଷା, ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପ୍ରକାରର। ଆମେ ଯାହା ଅଛୁ କିନ୍ତୁ ଭୁଲିଯାଇଛୁ ତାହା ହେବାକୁ ଚାହୁଁ। ତାଙ୍କର ତୃତୀୟ ଉକ୍ତି ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ: “ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର, ଯାହା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକତା ହେବା ଉଚିତ। ଆଦର୍ଶ ହାସଲ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ କର ନାହିଁ।” କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ: ବିଶ୍ରାମ କର ନାହିଁ। “ବିଶ୍ରାମ ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ।” ନୁହେଁ “ଆଶା କର ଯେ ତୁମେ ବିଶ୍ରାମ କରିବ ନାହିଁ।” ବିଶ୍ରାମ କର ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜୀବନ୍ତ ଥାଏ, ଆଳସ୍ୟ ଧରି ପାରିବ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ଶୋଇଥାଏ, ଆଲାର୍ମ ଘଣ୍ଟା, ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଭାଷଣ କିମ୍ବା ଉତ୍ପାଦକତା ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ଯାହା ଅଭାବ ଅଛି ତାହା ପୂରଣ କରିବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ।

ଆପଣଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ର ଅନ୍ୱେଷଣ

ଯଦି ଆଳସ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷଣ, ତେବେ ସମାଧାନ ସମସ୍ୟାର ମୂଳକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏବଂ କାରଣ ସର୍ବଦା ସେଇ: ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ର ଅଭାବ।

ଜାପାନୀମାନେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି: ଇକିଗାଇ, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଜୀବନର ହେତୁ କିମ୍ବା ବଞ୍ଚିବାର କାରଣ, ସକାଳେ ଉଠିବାର କାରଣ। ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ଲୋକଙ୍କ ଘର ଓକିନାୱାରେ, ଗବେଷକମାନେ ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ ଯେଉଁ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଇକିଗାଇ କହି ପାରିବେ ସେମାନେ କହି ନପାରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଏବଂ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବେ। ଯେଉଁ

ଶରୀରର ଉଠିବାର କାରଣ ଅଛି, ତାଙ୍କୁ ଆଲାର୍ମ ଘଣ୍ଟାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଯେଉଁ ଆତ୍ମା ଜାଣେ ଯେ ଏହା କାହିଁକି ଏଠାରେ ଅଛି, ସେ ସକାଳ ସହିତ ସାଲିସ କରେ ନାହିଁ।

ଲକ୍ଷ ଏକ ଅବଧାରଣା ନୁହେଁ; ଏହା ଏପରି କିଛି ଯାହା ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଛାତିରେ କିଛି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯେପରିକି ଉଷ୍ମତା, ଏକ ଆକର୍ଷଣ, କିମ୍ବା ଏକ ନୀରବ ଜିଦ୍ ଯେ ଆପଣ ଯାହା କୁ ନେଇ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ତାହା ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଛି, ସେହି ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିଜକୁ ଘୋଷଣା କରୁଛି। ଏହା ନାଟକୀୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ, ଏବଂ ଏହା ଏକ ସ୍ୱର କିମ୍ବା ଦର୍ଶନ ଭାବରେ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ। ଏହା ଏକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭାବରେ ଆସିପାରେ ଯାହା କୁହେ, “ତୁମେ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରତା ପାଇଁ ତିଆରି ହୋଇନାହଁ।”

ପ୍ରକୃତରେ, ସକାଳର ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସହିତ ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ ସାକ୍ଷାତ। ପ୍ରାଣାହୁତି, ଯୋଗିକ ପ୍ରସାରଣ, ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟରେ ପହଞ୍ଚାଯାଏ, ତାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କିଛି କରେ; ଏହା ଭିତରର କମ୍ପାସ୍‌ର ଦିଗକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ। ଏହା ଚିନ୍ତା ଅପେକ୍ଷା ଗଭୀର ସ୍ତରରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ମନେ ପକାଇଥାଏ ଯେ ଏହା କେଉଁଠାକୁ ଯାଉଛି ଏବଂ ଏହି ଯାତ୍ରା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ। ସେଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନ ଉଭୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ।

ଯିଏ ପ୍ରକୃତରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ପାଇଁ କାରଣ ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ। ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଯୁକ୍ତି ସହିତ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସାକ୍ଷାତରୁ ପ୍ରେରଣା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ମନେ ପକାଉ,ଆମେ କାହିଁକି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରେ ଅଛୁ, ଆମେ ପ୍ରେରଣା ଅନୁଭବ କରୁ।

ସହଚରିତ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅଛି। ‘ସତ୍ସଙ୍ଗ’—ଅର୍ଥାତ୍ ସତ୍ୟର ସଙ୍ଗ—ଆଳସ୍ୟ ଉପରେ ସେହିପରି କାମ କରେ, ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋକ ବରଫ ଉପରେ କାମ କରେ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏମିତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ରହୁଛୁ ଯିଏ ଲକ୍ଷର ଅଗ୍ନିରେ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ, ଆମେ ନିଜର ଅଗ୍ନିକୁ ସ୍ମରଣ କରିଥାଉ । ସେହି ଅଗ୍ନି ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ—କଥା

କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବିନା—ମାତ୍ର ଏକାଠି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ହୃଦୟରୁ ଅନ୍ୟ ହୃଦୟକୁ ପହଞ୍ଚିଯାଏ।

ଏହି କାରଣରୁ ପରମ୍ପରାମାନେ ଏକାଠି ହେବା, ସମୁଦାୟର ଅଂଶ ହେବା ଓ ସଚେତନ ଲୋକମାନଙ୍କ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତି। ଏହା ଏହିପାଇଁ ନୁହେଁ ଯେ ଆମେ ଏକାକୀ ଚାଲିପାରିବା ନାହିଁ; ବରଂ ଏଥି ପାଇଁ ଯେ ସାଙ୍ଗରେ ଚାଲିବା ଆମକୁ ସ୍ମରଣ କରାଏ ଯେ ଆମେ କାହିଁକି ଚାଲୁଛୁ।

ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ

ବୁଦ୍ଧିମାନ ଲୋକମାନେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏ କଥା ଜାଣନ୍ତି ଯାହାକୁ ଉତ୍ପାଦକତା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତି: ଆପଣ ସ୍ଥିରତାରୁ ବାହାରିବାର ଉପାୟ ଭାବି ପାରିବେ ନାହିଁ। ଏଥିରୁ ବାହାରି ଆସିବା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଗତି କରିବାକୁ ପଡିବ। ଏହି ଗତି ନାଟକୀୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ; ଏହା କେବଳ ବାସ୍ତବ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ବାବୁଜୀ ଥରେ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଭେଦ କରିଥିଲେ, ଯାହା ହୃଦୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ: "ଲୋକେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରୟାସ କରୁନାହାନ୍ତି।"

ଚେଷ୍ଟା କରିବାରେ ବିଫଳ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ଅନୁମତି ଲୁଚିଥାଏ। ଏହା ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭୂମିରେ ରଖି ଦେଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ। ଏହା ସମଗ୍ର ସତ୍ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଏକତ୍ରିତ କରେ।

କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରତା ଅସମ୍ଭବ ମନେହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର? କେତେବେଳେ, ଯେତେବେଳେ ମୋତେ ଟ୍ରେଡମିଲରେ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼େ, ମୋର ମନ ମନା କରିଦିଏ। ମୋ ଭିତରେ ସବୁକିଛି କହେ, "ଆଜି ନୁହେଁ।" ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ମୁଁ ନିଜକୁ କହେ, "ମୋତେ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ମୋତେ କେବଳ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏହା କରିବାକୁ

ଦିଅ।" ଏବଂ ତା'ପରେ ଯାଦୁ ଘଟିଥାଏ। ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପନ୍ଦର ମିନିଟ୍ ହୋଇଯାଏ। ମୁଁ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ, ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ବିତିଗଲା। ଯେଉଁ ଶରୀର ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ମନା କରୁଥିଲା, ସେ ଏବେ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ମନା କରୁଛି। ରହସ୍ୟ ହେଉଛି: ତୁମକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ତୁମକୁ କେବଳ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ। ଆରମ୍ଭ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଛାଡିବା କଷ୍ଟକର।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତାର ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଶଯ୍ୟସୀନ ଶହେ ଯୋଜନା ଅପେକ୍ଷା ତାମସ ଜାଲକୁ ଶୀଘ୍ର ଭାଙ୍ଗିଦିଏ। ଭଗବଦ୍ ଗୀତା "ଭଲ ଚିନ୍ତାଧାରା ଚିନ୍ତା କର" ବୋଲି କୁହେ ନାହିଁ। ଏହା କୁହେ, "କିଛି କର।" ଏହାର ଅର୍ଥ "ସଠିକ୍ କାମ କର" କିମ୍ବା "ଏକ ମହାନ କାମ କର" ନୁହେଁ, ବରଂ କେବଳ "କିଛି କର"। ଶରୀର ଗତି କରୁଛି, ହାତ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି, ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିଛି ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ। ଏହା ସେହି ଛିଦ୍ର ଯାହା ଦେଇ ଆଲୋକ ଅନ୍ଧାର କୋଠରୀକୁ ଆସେ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତାର ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଶଯ୍ୟସୀନ ଶହେ ଯୋଜନା ଅପେକ୍ଷା ତାମସ ଜାଲକୁ ଶୀଘ୍ର ଭାଙ୍ଗିଦିଏ।

ତୁମକୁ କେବେବି ନିଜକୁ ପଚାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ଯେ ତୁମର ଶକ୍ତି ଅଛି କି ନାହିଁ। ତୁମେ ଜାଣିଛ।ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ତୁମେ ମନେ ରଖ କି ଶକ୍ତି କାହିଁକି। ଏବଂ ମନେ ରଖିବା ଏକ ମାନସିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ। ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ। ଏହା ଧ୍ୟାନ। ଏହା ପ୍ରାଣାହୁତି ର ପ୍ରସାରଣ। ଏହା ପ୍ରତିଦିନ, ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବାହାନା ନକରି ତୁମର ହୃଦୟ ସହିତ ବସିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ତୁମକୁ କହି ନ ଥାଏ. ଯାହା ସେ ସଦାରଣତଃ ଜାଣିଥିଲା—'ତଡ଼ପ': ଏକ ଗଭୀର ଆକାଂକ୍ଷା, ଅନ୍ତରର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଏକ ତୀବ୍ର ଆତୁରତା।

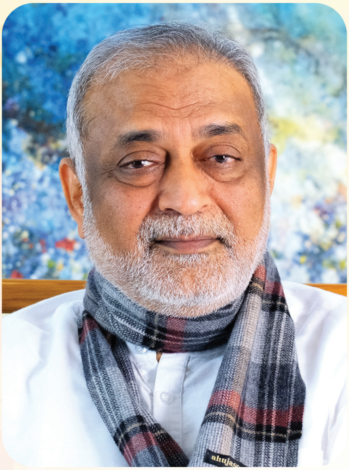
ତୁମର ଆଳସ୍ୟ ତୁମର ଆଗ୍ରହକୁ ମାରି ନଥିଲା; ଏହା କେବଳ ତାକୁ ଦମନ କରିଥିଲା। ଏବଂ ଯାହା ଦମନ କରାଯାଇଛି ତାହା ପୁଣି ମିଳିପାରିବ।

ଅଗ୍ନି ଏବେ ବି ଅଛି। ଏହା କେବଳ ସୁପ୍ତ। ଲକ୍ଷ ର ଏକ ନିଶ୍ୱାସ ଏହାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିପାରେ, କେବଳ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ।

ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ନାହିଁ।

ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ।
କମଲେଶ
୧୨ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬

ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଜୟନ୍ତୀ ପାଳନ ଅବସରରେ ବାର୍ତ୍ତା ଯୋଗାଶ୍ରମ ଶାହାଜାହାନପୁର ର
ତା ୧୨ ଫେବୃଆରୀ ୨୦୨୬



ଦାଜୀ ଙ୍କ ସହ ମାଷ୍ଟରକ୍ଲାସ୍

ଆପଣ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ହାର୍ଟଫୁଲନେସ୍ ଧ୍ୟାନ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ! ଦାଜୀଙ୍କ ସହିତ ଏକ ତିନି ଭାଗ ବିଶିଷ୍ଟ ମାଷ୍ଟରକ୍ଲାସ୍ ସିରିଜରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ସେ ହାର୍ଟଫୁଲନେସ୍ ପଦ୍ଧତିର ଲାଭ ବାଣ୍ଟିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ହାର୍ଟଫୁଲନେସ୍ ଆରାମ, ଧ୍ୟାନ, ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନାକୁ କିପରି ସାମିଲ କରିବେ ତାହା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବେ। ସମସ୍ତ ମାଷ୍ଟରକ୍ଲାସ୍ ନିଃଶୁଳ୍କ।

https://heartfulness.org/global/masterclass/

Heartfulness Practices

ହାର୍ଟଫୁଲନେସ୍ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଆବିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ – ଆରାମ କରିବା, ଧ୍ୟାନ କରିବା, ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ।

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness

purity weaves destiny