

ବେଦମାତା ଗାୟତ୍ରୀ

(ସାଧନା ପଥେ)



ସଂକଳନ

ହେମେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ

ସଂକଳନ ହେମେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ଟେଲିକମ୍ ଇଞ୍ଜିନିୟର
ସହାୟକା ଶ୍ରୀମତୀ ସୁଧାରାଣୀ ଦାଶ, ଗୃହିଣୀ
ପ୍ରେରଣା ଶ୍ରୀ ଲତୁକେଶ୍ୱର ସାହୁ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ ଅଫିସର

ମୁଦ୍ରଣ

ମୂଲ୍ୟ

ପ୍ରାପ୍ତିସ୍ଥାନ ପ୍ଲଟ ନ-୫ ବୈଷ୍ଣୋ ମୋନାର୍କ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ
ରସୁତଗଡ଼ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିଆଲ୍ ଇଷ୍ଟେଟ୍
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୦
ଫୋ- +୯୧-୬୭୪-୨୫୪୯୮୫୮
ସେଲ୍ ୯୪୩୭୩୦୬୬୬୭

୧ ସୁଚିପତ୍ର

କ୍ରମାଙ୍କ	ବିଷୟ ବସ୍ତୁ	ପୃଷ୍ଠାଙ୍କ
୧	ଉପକ୍ରମଣିକା	୪
୨	ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ଗୁରୁ ନିର୍ବାଚନ	୫
୩	ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚକୋଶୀୟ ସାଧନା ଅନ୍ନମୟ କୋଶ ସାଧନା ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ସାଧନା ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସାଧନା ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶ ସାଧନା ସାଧନରେ ଦୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା	୧୩
୪	ଗାୟତ୍ରୀ ଦ୍ଵାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ	୧୧୪
୫	ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ସାଧନା	୧୨୬
୬	ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ଚନ୍ଦ୍ରୋକ୍ତ ବାମନାର୍ଗ	୧୪୩
୭	ଗାୟତ୍ରୀ ପୁରଃକରଣ	୧୪୮
୮	ଏକବର୍ଷର ଗାୟତ୍ରୀ ଉଦ୍ୟାପନ ବିଧି	୧୭୧
୯	ଗାୟତ୍ରୀ ଅଭିଯାନ ସାଧନ	୧୭୫
୧୦	ନବଦୁର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଗାୟତ୍ରୀ	୧୭୮
୧୧	ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା	୧୮୦
୧୨	ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଓ ରୋଗ ନିରାକରଣ	୧୮୫

// ଉପକ୍ରମଣିକା //

ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ଆଗ୍ରହ ରଖିବାକୁ ହେଲେ , ଶରୀର ଓ ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର ନିର୍ମଳ ଓ ଦୁର୍ଘିତ୍ତା ଶୂନ୍ୟ ରଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଯେପରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସିଷ୍ଟମରେ ହାର୍ଡଓୟାର ତଥା ସଫ୍ଟଓୟାର ନାମର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସଚଳ ରହିଥାଏ ,ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ଏକ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସିଷ୍ଟମ ସଦୃଶ । ତାର ପଞ୍ଚଭୂତର ଶରୀର ହାର୍ଡଓୟାର ସିଷ୍ଟମ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନ୍ତଃକରଣ , ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ତଃକରଣ ଓ ମନ ବୁଦ୍ଧି ଅହଂକାର ସହିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗଣ ଇତ୍ୟାଦି, ସଫ୍ଟଓୟାର ସିଷ୍ଟମ । ଏହି ଦୁଇ ସିଷ୍ଟମକୁ ସବୁ ଦିଗରୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ସଂଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗୀ ରଷି ମାନେ ଆସନ , ପ୍ରାଣାୟାମ , ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ର ବିଧାନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଆସନ ଦ୍ଵାରା ହାର୍ଡଓୟାର ସିଷ୍ଟମ୍ ରୂପକ ଆମ ଶରୀର ଓ ପ୍ରଣାୟାମ ଦ୍ଵାରା ସଫ୍ଟଓୟାର ସିଷ୍ଟମ୍ ରୂପକ ଆମ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସିଷ୍ଟମ୍, ପରିମାର୍ଜିତ ହୋଇ ସାଧନା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ରହିଲେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସିଷ୍ଟମ୍ ଚାଲିଲା ପରି ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ସୁଗମ ହୋଇ ପାରିବ । କେତେକ ପ୍ରାକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ ! ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଥେ ! ଖଣ୍ଡରେ କୁହା ଯାଇଛି । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ, ସାଧକ ଜନ୍ମ-ଜନ୍ମାନ୍ତର ଗଞ୍ଜିତ ପ୍ରାରହ ପାପରାଶିର ପ୍ରଭାବ ଓ ଏ ଜନ୍ମରେ ଭୁଲବଶତଃ,ଅଜ୍ଞାନତା ବଶତଃ,ଅବସ୍ଥାଚକ୍ରରେ ପଡି ବାଧ୍ୟ ବଶତଃ ଓ ଅହଂକାର ବଶତଃ କରିଥିବା ପାପର ପ୍ରଭାବକୁ , ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଆଚରଣ , ଅନୁତାପ ଓ ଏପରି ନ କରିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା ରୂପକ ଅଗ୍ନିରେ ଜାଳି ଦେଇ ନିଜ

ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର କରି ଦେଇ ପାରିଛି । ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜ ଶରୀର, ମନ ଓ ଅବୟବ ମାନଙ୍କୁ ଏପରି ସୁଦୃଢ଼ କରି ଦେଇ ପାରିଛି ଯେ ସେ ଏକାଧାରରେ ଅଧିକ ସମୟ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ସାଧନାରେ ବସି ପାରିବାର କ୍ଷମତା ଲାଭ କରିଛି । ଏହି ପରି ଭାବରେ ସାଧକ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଗ୍ନିର ଜ୍ୱଳନ ସୃଷ୍ଟି କରି , ଶରୀର, ମନ ଓ ଅବୟବ ମାନଙ୍କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ,ଆତ୍ମ ବଳରେ ବଳୀୟାନ ହୋଇ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପାରିଛି ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ଗୁରୁ ନିର୍ବାଚନ ॥

ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ସାଧାରଣ ବା ଅସାଧାରଣ ବିଶେଷତା ନ୍ୟୁନାଧିକ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ,ତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ କମି ରହିଯାଇଛି । ତାର ଏତିକି କମି ରହିଛି ଯେ ତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କାହା ପାଖରୁ ଶୀକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟେତର ଯେତେ ପ୍ରାଣୀ ଅଛନ୍ତି , ସେମାନେ ଅନ୍ୟ କାହାରି ଠାରୁ ଶୀକ୍ଷା ନ ନେଇ ନିଜର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାର ସାଧାରଣ କାମଯାକ ନିଜେ ନିଜେ ଶୀଘ୍ର ଯାଆନ୍ତି ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳିରେ କିଛିଟା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଆବାଲ୍ୟରୁ ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି. ରିତି-ରବାଜ, ଭାଷା, ବେଶଭୂଷା, ଶିକ୍ଷାଚାର, ଆହାର ବିହାର, ଆଚରଣ,ଗୁରୁଜନ ମାନ୍ୟତା,ଶୀକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା,ଶାସ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନ ଆଦି ଗୁଣ , କିଛି ପୂର୍ବଜନ୍ମ ସଂସ୍କାରରୁ ଲାଭ କରିଥାଏ ଓ ଆଉ କିଛି ପିତୃ ମାତୃଙ୍କ ପାଖରୁ ତଥା କୌଣସି ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ଶୀକ୍ଷା କରି ଥାଏ । ଏହା ତାହାର ପ୍ରାଥମିକ ଶୀକ୍ଷା । ଯଦି ବାଳକ ଜନ୍ମରୁ ପିତୃମାତୃ ହରା ହୋଇ

ଏକା ରହିଯାଏ , ତେବେ ସେ ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ଶୀକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ ରହେ । ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ପରିବେଶରୁ ଯେତିକି ଶୀକ୍ଷା ନିଜ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟକୁ ଆଣିଥାଏ ତାହା ମଧ୍ୟରୁ ଯାହା ତା ମନ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାହା ତାର ମାନସ ପଟରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ପରିବେଶ ପ୍ରଭାବରୁ ସେ ହୁଏ ତ କେତେବେଳେ ସଦାଚାରୀ ହୋଇଯାଏ ଅଥବା କେତେବେଳେ ଉଚ୍ଛନ୍ନ ଦୁରାଚାରୀ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟି ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ସଦାଚାରୀ ମନୁଷ୍ୟରୂପେ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ପୂର୍ବଜନ୍ମ ସଂସ୍କାର, ପିତୃମାତୃ ପ୍ରଦତ୍ତ ଶୀକ୍ଷା ଓ ପରିବେଶର ସୁପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାତ୍ର ପଶୁ ପକ୍ଷୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଟା ଅଲଗା । ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଶାବକ କିଛି ଶୀକ୍ଷା ନ କରିଥିଲେ ବି ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜେ ସବୁ କିଛି ଦେଖି ଦେଖି ଶୀଘ୍ର ଯାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନପାଇଁ ଚାଲିବା,ଦୌଡ଼ିବା,ଶୀକାର କରିବା, ଉଡ଼ିବା , ଖାଦ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଓ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ଆଦି ଜନକ ଜନନୀ ତଥା ପରିବେଶରୁ ଦେଖି ଦେଖି ଶୀଘ୍ର ଯାନ୍ତି । ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନର ଭାଷା, ସେମାନେ କେବଳ ମାତୃ ମୁଖରୁ ଶୀଘ୍ର ଯାନ୍ତି । ମାନବ ମଣ୍ଡିଷ କୋରା କାଗଜ ସଦୃଶ ଓ ଓଦା ମାଟି ପରି । ଯାହା କୋରା କାଗଜରେ ଲେଖି ଦିଆଯିବ ବା ଯେଉଁ ଛାଅରେ ସେ ଓଦା ମାଟିକୁ ଢାଳି ଦିଆଯିବ ସେ ସେହିପରି ଚିତ୍ର ବା ପିଚୁଳା ହୋଇଯିବ । ସେହି ହେତୁ ସଂସ୍କାରୀ ପରିବାରରେ ପାଳିତ ବାଳକ, କୁସଂସ୍କାରୀ ପରିବାରରେ ପାଳିତ ବାଳକ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ଏହି ଦୂର୍ବଳତାକୁ ଜାଣି, ସେମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ନିଜ ବାଳକ ବାଳିକାଙ୍କ ଶୀକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଥିଲେ ।

ଜୀବର ସଦ୍‌ଗତି, ସଦାଚାରୀତା, ଜଗତ କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ ଇତ୍ୟାଦି ସରଂଶୀକ୍ଷା ପରମାତ୍ମା ସ୍ୱୟଂ ଆଦ୍ୟରୁରୁ ରୂପେ ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଜୀବକୁ ଶୀକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଜୀବ ବାଳକ ବା ବାଳିକା ରୂପରେ ଭୂମିଷ୍ଠ ହେଲା ପରେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସାରିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି, ରିତି-ରବାଜ ,ଭାଷା , ବେଶଭୂଷା ,ଶିକ୍ଷାଚାର ,ଆହାରବିହାର , ଆଚରଣ, ଗୁରୁଜନ ମାନ୍ୟତା, ଶୀକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା,ଶାସ୍ତ୍ର ଜ୍ଞାନ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଶୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି , ତାହା ସେ ନିଜ ମାତା ପିତାଙ୍କ ଠାରୁ , ପାରିବାରିକ ପରମ୍ପରାରୁ ଓ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ପାଇଥାଏ । ପୁନଃ ଏ ସବୁ ମଧ୍ୟ କେତେକାଂଶରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱୀକ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାତା ପିତାଙ୍କ ଅସାଧାରଣ ସ୍ନେହ ମମତା ଫଳରେ ବାଳକର କୁସଂସ୍କାର ଆଚରଣ ସେମାନଙ୍କ ଆଖିରେ ପଡେନାହିଁ ଓ ତଦ୍‌ଜନିତ ପିଲାମାନେ ସହଜରେ କୁପଥଗାମୀ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ କୁସଂସ୍କାର ଥରେ ବାଳକର ମନୋଭୂମିରେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ପରିମାର୍ଜିତ ନ ହୋଇ ପାରେ , ତାହା ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜମାଟ ହୋଇଯାଏ । ତାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି ସବୁ ଅଭାବନୀୟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ମୁନି ରକ୍ଷିମାନେ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଉପାୟ ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ମାତା ପିତାଙ୍କ ଅତିରିକ୍ତ ଆଉ ଜଣେ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେ ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇ ନ ଥିବ ଓ ସେ ବାଳକର ମନୋବିଜ୍ଞାନର ସୂକ୍ଷ୍ମତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରୁଥିବ ,ତାର ଅନୁଶାସନ ବାଳକ ବାଳୀକା ମାନଙ୍କପାଇଁ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଉପାୟ ରୂପେ ଆବଶ୍ୟକ । ଦେଖିବାକୁ ହେବ,ଉକ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି,ତାଙ୍କର ଦୂରଦର୍ଶୀତା , ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନବତ୍ତା ଫଳରେ ବାଳକର ମନୋଭୂମିରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା

କୁସଂସ୍କାରକୁ ତତ୍କାଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସଂଶୋଧନ ଯେପରି କରି ପାରୁଥିବେ ।

କେତେକ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ସାତଜଣ ଗୁରୁ ବା ଶୀକ୍ଷକ ଥିବାର କୁହା ଯାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ କେତେକ ଶାସ୍ତ୍ର ତାକୁ ସଂକ୍ଷେପ କରି ତୀନିଢ଼ଣ ଗୁରୁ ବା ଶୀକ୍ଷକ ଥିବାର କହିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଲେ ମାତା, ପିତା ଓ ଗୁରୁ । ମାତା ସୃଜନ କର୍ତ୍ତା ତେଣୁ ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପା, ପିତା ପାଳନ କର୍ତ୍ତା ବିଷ୍ଣୁ ସ୍ୱରୂପ ଓ ଗୁରୁ କୁସଂସ୍କାରର ସଂହାର କର୍ତ୍ତା ହେତୁ ରୁଦ୍ର ବା ଶିବ ସ୍ୱରୂପ । ସାଂସାରିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଗୁରୁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି , ଯିଏ ଶୀକ୍ଷାଗୁରୁ ଓ ଦୀକ୍ଷା ଗୁରୁ ପଦବାଚ୍ୟ । ଗୁରୁ , ମାତା ପିତାଙ୍କ ସମକକ୍ଷ । ସୁସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୁଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାର , ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ଯେହେତୁ ମାତା ପିତା ନିଜ ସନ୍ତାନର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ କାମନା କରନ୍ତି , ତେଣୁ ସେମାନେ ଜଣେ ସୁବିଜ୍ଞ ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଗୁରୁ ରୂପେ ଆଶା କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆଗରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶୀକ୍ଷା ପାଇଁ ବାଳକ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁକୁଳ ଆଶ୍ରମରେ କଠୋର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ରହି ସୁସଂସ୍କାର ଶୀକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ମହାନ ଗୌରବ ରକ୍ଷାକରି ମହାପୁରୁଷ ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ପାରୁଥିଲେ ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କ ନାମ, ପିତାଙ୍କ ନାମ , ଗୋତ୍ର ପ୍ରବର ଆଦି ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ସଂକ୍ଷିପ୍ତବାକ୍ୟରେ, ପ୍ରତିଜ୍ଞାରେ, ସାକ୍ଷୀରେ ଓ ରାଜ ଦରବାରରେ ନିଜର ପରିଚୟ ଦେଉଥିଲେ ।

ଘର ଆଗରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ବଗିଚା କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଜଣେ କୁଶଳୀ ମାଳୀର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଠିକ୍ ସମୟରେ ପାଣିଦେବା, ଅଧିକ ପାଣି ବାହାର କରିଦେବା, ସମୟରେ କୋଡିବା, ଅନାବଶ୍ୟକ ଗଛ ବାଛିବା,

ସମୟରେ ସାର ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, ପଶୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଇତ୍ୟାଦିରେ ମାଳୀ ସର୍ବଦା ସଜାଗ ଥାଏ । ତା ହେଲେ ବଗିଚା ସର୍ବଦା ଫୁଲ ଫଳରେ ହରାଭରା ହୋଇ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ-ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ରହି ପାରିବ । ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ସେହିପରି ଏକ ବଗିଚା । ତା ମଧ୍ୟରେ ନାନା ପ୍ରକାର ମନୋଭାବ , ବିଚାର, ସଂକଳ୍ପ, ଇଚ୍ଛା, ବାସନା ଓ ଯୋଜନା ରୂପକ ଗୁଳ୍ମ ଲତା ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଳ୍ମ ଲତା ଥିବାବେଳେ କେତେକ ଅନାବଶ୍ୟକ । ତା ଛଡ଼ା କେତେକ ଅନା ବନା ଝାଡ଼ ଜଙ୍ଗଲ ସଦୃଶ ଅନା ବନା ଭାବନା ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମନକୁ ମନ ଭଳି ମାରି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିଚାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଦିଏ । ଗୁରୁ , ଶିଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ରୂପକ ବଗିଚାର ମାଳୀ । ସେହି ବଗିଚାରେ ଯେତେକ ଅନା ବନା ଝାଡ଼ ଜଙ୍ଗଲ ସଦୃଶ ଅନାବଶ୍ୟକ ବିଚାର , ସଂକଳ୍ପ, କାମନା ଉଦ୍ଭବ ହେଉଥାଏ ସେ ସବୁକୁ ଗୁରୁ ନିଜର ବୁଦ୍ଧିମତା, ଦୂରଦର୍ଶିତା, ଚତୁରତାରେ ସଫା କରି ଏପରି ସଂସ୍କାରର ମଞ୍ଜି ପୋତନ୍ତି ଯେ ସେହି ମସ୍ତିଷ୍କ ରୂପୀ ବଗିଚା ଭବିଷ୍ୟତରେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ସର୍ବଜନ ଆଦୃତ ହୁଏ ।

କେହି କେହି ଗୁରୁଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ କରି ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜେ ନିଜେ ନିଜର ଆତ୍ମ-ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି, ନିଜକୁ ସୁସଂସ୍କୃତ କରନ୍ତି ଓ ନିଜକୁ ସମାଜରେ ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠ କରନ୍ତି । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ କେବଳ ଆତ୍ମଶକ୍ତି ବଳରେ । କାରଣ ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତି ଅନନ୍ତ ଓ ନିଜର କଲ୍ୟାଣ କରିବାର ଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି , ସେହି ଆତ୍ମାର ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିପାରିଲେ ସବୁ କିଛି ସମ୍ଭବ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି , ଏହି ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କେବେ ବି ନିଜର ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ , ନିଜର କଲ୍ୟାଣ କରିବା ତ ଦୂରର କଥା । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ

ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପକ ଦର୍ପଣର ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ଯେପରି ଜଣେ ଡାକ୍ତର ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଦ୍ଵାରା କରାଇଥାନ୍ତି ଓ ଜଣେ ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ଅପରାଧ ଆଉ ଜଣେ ନ୍ୟାୟମୂର୍ତ୍ତି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଯାହା ହଉ ମନୁଷ୍ୟର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ, ତାକୁ ସୁସଂସ୍କାରୀ କରାଇବା ପାଇଁ ଗୁରୁ ମନୋନୟନ ,ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅଙ୍ଗ । ଗୁରୁ ଆଶ୍ରୀତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ତାର ସ୍ଵଭାବ, ବିଚାରଧାରା, ସଂସ୍କାର,ଗୁଣ, ପ୍ରକୃତି, ମହତ୍ଵାକାଂକ୍ଷା, ଇଚ୍ଛା, କାମନା,କାୟର୍ଥ-ପଦ୍ଧତି ଇତ୍ୟାଦି ପରିମାର୍ଜିତ କରି ଉଚିତ ମାର୍ଗଗାମୀ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସେ ନିଜେ ତ ପ୍ରସନ୍ନ,ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିପାରିବ ଓ ତା ସହିତ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ , ଉଦାରତାରେ ଅନ୍ୟକୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଦେଇପାରିବ ।

ବିଦ୍ୟା ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା, ଧନ ରୋଜଗାର କରିବା,ଗୃହାଦି ଉପକରଣ ନିର୍ମାଣ କରିବା , ଧନ ସଂଗ୍ରହରେ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବା ,ଧନୁର୍ବାଣ ଚଳାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନାବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ , ମାତ୍ର ଏହାସବୁ ଭୌତିକ ସମ୍ପଦ । କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମ୍ପଦ ହେଉଛି ମନ ନିର୍ମଳତା, ଏକାଗ୍ରତା ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବିଚାର ପ୍ରଭୃତି , ଯାହା ଲାଭ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ସର୍ବାଧିକ । ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ପଞ୍ଚକୋଶୀ ସାଧନା ପାଇଁ ନିଜର ମନୋଭୂମି ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ଆଜି କାଲି ତ ଉଚିତ ଗୁରୁ ମିଳିବା କଷ୍ଟ ହୋଇ ଗଲାଣି । ଯିଏ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଗୁରୁ ରୂପେ ମିଳିଯିବେ ସେ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭୌତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ମୁଖ୍ୟ ମନେକରି , ଶିଷ୍ୟକୁ ଲୋକସେବା, ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ଓ ରଚନାତ୍ମକ ଦିଗରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରିବାର ଉତ୍ତରଦାୟୀତ୍ଵ ନେବାକୁ ଗୌଣ ମନେ କରିବେ । ଉତ୍ତରଦାୟୀତ୍ଵର ବୋଝ

ବହନ ନ କରି ଯଦି ସରଳ ଉପାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ପାରିଲା ତେବେ ସେମାନେ କାହିଁକି ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମୟର ଅପଚୟ କରିବେ । ସେହି ହେତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ଗୁରୁମାନେ ମନେ କଲେଣି ଯେ ଶାକ୍ଷାଦାନ ଏକ ବ୍ୟବସାୟ ଓ ଏଥିରେ କେବଳ ଭାଷା ତଥା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଶାକ୍ଷାଦାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ମାତ୍ର ଶିଷ୍ୟର ଚରିତ୍ର ଗଠନ, ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର କରିବା, ସୁସଂସ୍କାର ଦେବା, ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରାଇବା ପରି କଠିନ କାମ ଶାକ୍ଷାଦାନ ବ୍ୟବସାୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବୋଲି ସେମାନେ ମନେ କରନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ, ନିଜର ମନୋଭୂମିର ଭୌତିକ ତଥା ବୌଦ୍ଧିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯେପରି ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଥାଏ ଯେ ଭୌତିକ ଶାକ୍ଷାଦାନ ସହିତ , ଚରିତ୍ର ଗଠନ, ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର କରିବା, ସୁସଂସ୍କାର ଦେବା, ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସହାୟତା ଦେଇ ପାରିବେ । ଯେପରି ଜଣେ କୃଷକ ପାଇଁ ଟାଙ୍ଗର ଜମିରେ ଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ , ସେହିପରି ଜଣେ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଶିଷ୍ୟକୁ ସୁସଂସ୍କାରୀ ଓ ଚରିତ୍ରବାନ କରାଇବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥି ପାଇଁ ସାଧାରଣତଃ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ମନୁଷ୍ୟ ଗଠନକର୍ମ ସହଜ ହେବାପାଇଁ ଜଣେ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁ, ଜଣେ ଚରିତ୍ରବାନ ଶିଷ୍ୟର ଦାୟୀତ୍ୱ ନେବାକୁ ସର୍ବଦା ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ନିର୍ମାଣ କର୍ମ ଏକ ସତ୍ୟ ଯାହା ବହୁ କାଳରୁ ପରମ୍ପରାକ୍ରମେ ଚାଲି ଆସିଛି ଓ ଆଗକୁ ରହିବ ମଧ୍ୟ । ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପରିବେଶ ଯେତେ କଷ୍ଟଦାୟୀ ହେଉ ନା କାହିଁକି , ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କର ଆଶ୍ରା ନେବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ , ଯେହେତୁ ଉପଯୁକ୍ତ , ସୁଯୋଗ୍ୟ ଓ ଦୂରଦର୍ଶି ଗୁରୁଙ୍କଦ୍ୱାରା ଆମର ମଣ୍ଡିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସଂଶୋଧନ , ନିର୍ମାଣ ତଥା ବିକାଶ କରାଇବା ଏକ

ଅନିବାୟୀ ଆବଶ୍ୟକ । ମନୁଷ୍ୟ ମନ କେବେ ବି ଖାଲି ରହେ ନାହିଁ । ଯଦି ସୁଶୀକ୍ଷା, ସୁଚରିତ୍ରବତ୍ତା, ସୁସଂସ୍କାର ତା ମନରେ ପ୍ରବେଶ ନ କରାଯାଏ ତେବେ ବିପରିତ ଭାବନା ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ନଷ୍ଟ କରିଦେବ ।

ମନୁଷ୍ୟକୁ ସଂସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁଯୋଗ୍ୟ କରିବାପାଇଁ , ତାର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଶୀକ୍ଷା ଓ ବିଦ୍ୟା ଦ୍ଵାରା ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଶୀକ୍ଷାଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟ ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଗଣିତ, ଇତିହାସ, ଭୂଗୋଳ, ରସାୟନ, ଚିକିତ୍ସା, ନିର୍ମାଣ, ଶିଳ୍ପ, ବ୍ୟାପାର, ସଙ୍ଗୀତ, କଳା ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଲାଭକରେ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଇଚ୍ଛା, ଭାବନା, ରୁଚି, ମାନ୍ୟତା, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସ୍ଵଭାବ ଇତ୍ୟାଦିର ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିକସିତ କରିବା ବିଦ୍ୟାର କାମ । ମନୁଷ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଚୌରାସିଲକ୍ଷ ଜନ୍ମ ଦେଇ ଗତିକରି , ତା ମନରେ ରହିଯାଇଥିବା ପାଶବିକ କୁସଂସ୍କାରକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟାର କାମ । ତେଣୁ ଶୀକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସାଂସାରିକ ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଦ୍ୟାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନୋଭୂମିର ସଂଶୋଧନ ଓ ପରିମାର୍ଜନ । ସାଂସାରିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାପାଇଁ ଶୀକ୍ଷାର ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକତା , ମନୋଭୂମି ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାପାଇଁ ଓ ଶୀକ୍ଷାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବାପାଇଁ ବିଦ୍ୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ତା ଠାରୁ ଅଧିକ । କେବଳ ଶୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ସାଂସାରିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିପାରିଲେ ବି ଯଦି ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର ଓ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ହୋଇପାରେ ତେବେ ମନୁଷ୍ୟର ସେ ସାଂସାରିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଭୟଙ୍କର ରୂପ ନେଇ ବିନାଶ ଦିଗରେ ଗତି କରିବ ସିନା । ଶୀକ୍ଷା ଲାଭ କରି ସାରିଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ପ୍ରତି, ନିଜ ପରିବାର ପ୍ରତି, ନିଜ ସମାଜ ତଥା ଦେଶ ପ୍ରତି ସୁସଂଯତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ , କାରଣ ତାର ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର ଓ ସୁସଜ୍ଜିତ ହୋଇ ପାରି ନଥାଏ କାରଣ ଶୀକ୍ଷା ସହିତ ତା ମଧ୍ୟରେ

ଅନେକ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗୁଣ ପ୍ରବେଶ କରିଯିବା କାରଣରୁ ସେ ସେହି ଶୀକ୍ଷାର ସଦୁପଯୋଗ କରି ପାରେ ନାହିଁ ।

ଏହି କାରଣରୁ ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ଶୀକ୍ଷାଠାରୁ ବିଦ୍ୟାକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବାଳକଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖୁଥିଲେ । ଗୁରୁ ନିଜର ଗଭୀର ଜ୍ଞାନ, ବିଶାଳ ଅନୁଭୂତି, ସୂକ୍ଷ୍ମଦର୍ଶୀ ବିବେକ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଚରିତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ କରି , ଶୀକ୍ଷା ସାଥେ ସାଥେ ବାଳକର ମନୋଭୂମି ନିର୍ମାଣ କରୁଥିଲେ । ଫଳରେ ଜଣେ ବାଳକ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରୁ ବିଦ୍ୟାଲାଭ କରି ଜଣେ ଜଣେ ମହାପୁରୁଷ ସିଦ୍ଧ ହେଉଥିଲେ ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚକୋଶୀୟ ସାଧନା ॥

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନାର କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି , ଶରୀର ଅନ୍ତଃକରଣ ଓ ଆତ୍ମା । ଏହି ତିନି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି , ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ତିନି ବ୍ୟାହତ୍ତି ଭୂଃ ଭୁବଃ ଓ ସ୍ୱଃ , ତିନି ଆତ୍ମିକ ଭୂମିକା ବୋଲି ବିଚାର କରା ଯାଏ । ଭୂଃ ର ଅର୍ଥ ସୁଲ ଜୀବନ ଅର୍ଥାତ୍ ଶାରୀରିକ ଓ ସାଂସାରିକ ଜୀବନ, ଭୁବଃ ଅର୍ଥ ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର ଓ ଚିତ୍ତ , ସ୍ୱଃ ଅର୍ଥ ବିଶୁଦ୍ଧ ଆତ୍ମିକ ସତ୍ତା । ଜୀବିକା ଉପାର୍ଜନ, ଲୋକ ବ୍ୟବହାର, ନୀତି, ଶିଳ୍ପ, ସ୍କୁଲଶିକ୍ଷା, ବ୍ୟାପାର, ସାମାଜିକ ତଥା ରାଜନୈତିକ ଜ୍ଞାନ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ଆଦି ଭୂଃ ସମ୍ବନ୍ଧିୟ ଶାରୀରିକ ଓ ସାଂସାରିକ ଜୀବନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଜ୍ଞାନ, ବିବେକ, ଦୂରଦର୍ଶିତା, ଧର୍ମ, ଦର୍ଶନ, ମନୋବଳ, ପ୍ରାଣଶକ୍ତି, ତାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରୟୋଗ, ଯୋଗ ସାଧନା ଆଦି ଭୁବଃ କ୍ଷେତ୍ରର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍ତାର,

ଇଶ୍ଵରପରାୟଣତା, ବ୍ରାହ୍ମୀସ୍ଥିତି, ପରମହଂସଗତି, ସମାଧି, ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା, ପରମାନନ୍ଦ ଓ ମୁକ୍ତି ଆଦି ସ୍ଵଃ କ୍ଷେତ୍ରର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ଶରୀର ଅନ୍ତଃକରଣ ଓ ଆତ୍ମା ,ଏହି ତିନି ସ୍ଥିତିର ଆଧାରରେ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କର ତୀନି ବିଭାଗ ହୋଇ ତ୍ରୀପଦା ନାମଧେୟ ହୋଇଛି । ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ର କରିବାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଶରୀରର ପଞ୍ଚକୋଶ ସାଧନା । ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚମୁଖର ସଂକେତ ହେଉଛି ଶରୀରର ପଞ୍ଚକୋଶ । ଏମାନେ ହେଲେ ଅନ୍ନମୟ କୋଶ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ, ମନୋମୟ କୋଶ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶ । ଏହି କୋଶ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ବ୍ୟାହୃତି ତ୍ରୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ଭୂଃ ର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ଅନ୍ନମୟ କୋଶ ସହିତ, ଭୂବଃ ର ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରାଣମୟ ଓ ମନୋମୟ କୋଶ ସହିତ ଓ ସ୍ଵଃ ବିଜ୍ଞାନମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଏହି ପଞ୍ଚକୋଶ ଆତ୍ମାର ଏକ ଏକ କରି ପାଞ୍ଚଟି ଆବରଣ ବା କୋଶ ବା ଆତ୍ମାର ସନ୍ନିକଟ ହେବାକୁ ହେଲେ ପଞ୍ଚକୋଶ ସଦୃଶ ପାଞ୍ଚଟି ଫାଟକ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି ଜୀବ ଏହି ପାଞ୍ଚ ଫାଟକ ଥିବା ଦୁର୍ଗରେ ବନ୍ଦୀହୋଇ ପଡି ରହିଛି । ଏହି କୋଶକୁ ଆତ୍ମାର ଟ୍ରେଜରି କହନ୍ତି । ଟଙ୍କା ସୁନା ଗହଣା ନୋଟ୍ସ ରଖିବାପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ବାକ୍ସ ଥାଏ , ସେପରି ଏହି ପଞ୍ଚ କୋଶ ଆତ୍ମାର ପାଞ୍ଚଟି ସମ୍ପଦ ବାକ୍ସ । ଏହି କୋଶ ରୂପକ ଟ୍ରେଜରିର ସଦୁପଯୋଗ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିପାରିବ ନଚେତ ପଞ୍ଚ ଫାଟକ ଥିବା ଦୁର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଦନରେ ପଡି ରହିଥିବ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ, ବହୁମୂଲ୍ୟ ଓ ଦୂର୍ଲଭ ସମ୍ପଦ । କୀଟ ପତଙ୍ଗ ପରି ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଚୌରାଶି ଲକ୍ଷ ଯୋନିରେ ଭ୍ରମଣ କରି କରି ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ଏ ଜନ୍ମ ମିଳିଛି । ଏହି ଜୀବନକୁ ସାଂସାରୀକ ତୁଚ୍ଛ ସ୍ଵାର୍ଥରେ

ନ ଲଗାଇ ପରମ ସ୍ୱାର୍ଥରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଏପରି ଏକ ପରମାର୍ଥୀକ ସାଧନା ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଅଶେଷ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିରେ ଭରି ଦେଇ ପାରିବ । ଏହି ପଞ୍ଚ କୋଶକୁ ଭେଦ କରି ତଥା ଆତ୍ମାର ପଞ୍ଚ ଆବରଣ ରୂପକ ପଞ୍ଚ ଫାଟକ ଅତିକ୍ରମ କରି ,ଆତ୍ମା ରେ ଗାୟତ୍ରୀମାତାଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେଲେ ପଞ୍ଚକୋଶ ସାଧନା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।

ଅନ୍ତର୍ମୟ କୋଶ ସାଧନା:

କେତେକ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ଅନ୍ତର୍ମୟ କୋଶ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ଶଲ୍ୟକ୍ରୀୟା,ବ୍ୟାୟାମ, ମାଲିଙ୍ଗ୍ ,ବିଶ୍ରାମ, ଉତ୍ତମ ଆହାର-ବିହାର ଓ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବହୁତ କିଛି ସୁଧାର ଆସିଥାଏ ସେପରି କେତେକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଛି ଯେଉଁଥିରେ ଅନ୍ତର୍ମୟ କୋଶକୁ ପରିମାର୍ଜିତ ଓ ପରିପୁଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରେ । ସେହି ପ୍ରକ୍ରୀୟା ଭିତରେ **ଉପବାସ, ଆସନ, ତନ୍ତ୍ରଶୁଦ୍ଧି ଓ ତପସ୍ସୟା** ଆଦି ମୁଖ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସବୁ ଅନ୍ତର୍ମୟ କୋଶର ସଂଶୋଧନ ପରିମାର୍ଜନ କରି ପରମାର୍ଥୀକ କ୍ରିୟାରେ ସମ୍ମତ କରାଇଥାନ୍ତି ।

୧- ଉପବାସ:

ବାହ୍ୟ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସ୍ଥୁଳ ବିକାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ସିନା ମାତ୍ର ସୁକ୍ଷ୍ମ ବିକାରର ପ୍ରଭାବ ରହିଯାଏ ଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେହି ବିକାର ପୁଣି ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଏହି ସୁକ୍ଷ୍ମ ବିକାର ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ‘ବିଷୟା ବିନିବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ନିରାହାରସ୍ୟ ଦେହୀନଃ’ ଅର୍ଥାତ୍ ଉପବାସରେ ବିଷୟ ବିକାରର ନିବୃତ୍ତି

ହୋଇଥାଏ । ମନ ବିକାର ଶୂନ୍ୟ ହେବା ଏକ ବଡ଼ ମାନସିକ ଲାଭ । ସେଥିପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଧର୍ମରେ ବହୁତ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପବାସକୁ ସଂଲଗ୍ନ କରାଯାଇଛି । ସ୍ବାଧ୍ୟାୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପବାସର ମଧ୍ୟ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ରୋଗ ନିରାକରଣପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଉପବାସକୁ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ଏକ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଧରି ନେଇଛନ୍ତି । ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ମୁନି ରଷିମାନେ ମାସ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ଉପବାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଳନ କରିବାକୁ କହିଯାଇଛନ୍ତି ।

ଅନ୍ନମୟ କୋଶକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାପାଇଁ ଉପବାସ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା । ଉପବାସ, ଯୋଗ ସାଧନାର ମଧ୍ୟ ଏକ ବିଶେଷ ଅଙ୍ଗ । ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଉପତ୍ୟକା ନାଡ଼ୀଗୁଡ଼ିକ ମାନଙ୍କର ସଂଶୋଧନ, ପରିମାର୍ଜନ ଓ ସୁସଂତୁଳନ ହୋଇଥାଏ ଫଳରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଶ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ପବିତ୍ରହୋଇ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଉପତ୍ୟକା ଦେଖାଯାଏ ତାହାକୁ ଶରୀର ଶାସ୍ତ୍ରବିତ୍ମାନେ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ବୋଲି କହନ୍ତି । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଜ୍ଞାନତନ୍ତ୍ର ପରି କେତେକ ପଦଳା ତନ୍ତ୍ର ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ଇହିଛନ୍ତି , କେତେକ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏକ ରସି ପରି ରହିଥାନ୍ତି ,କେତେ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏକ ଗୁଳି ପରି ଗଣି ହୋଇଥାନ୍ତି, କେତେ ସ୍ଥାନରେ ନାଡ଼ିମାନେ ସର୍ପ ପରି ହଲ ହଲ ହେଉଥାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ଶିର ଜୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ଓ କେତେକ ନାଡ଼ି ବରଗଛପରି ବହୁତ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇ ଗୋଲାକାର ଅବସ୍ଥାରେ ଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ରଙ୍ଗ ଆକାର ଓ ଅନୁଲେଦନ ପରସ୍ପର ପୃଥକ । ବିଶେଷରୂପେ ସେମାନଙ୍କର ତାପ, ଅଶ୍ରୁ ପରିକ୍ରମଣ ଓ ପ୍ରତିଭା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପୃଥକ । ଯୋଗୀମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ

ଏହି ଉପତ୍ୟକାଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଅନ୍ନମୟ କୋଶର ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାଏ । ଦେହାବସାନ ସମୟରେ ଏହି ଉପତ୍ୟକାଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଯାଇ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଯାନ୍ତି ।

ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ନମୟ କୋଶର ଗୁଣ ଓ ଦୋଷର ପରିଚାୟକ । **ଇନ୍ଦ୍ରିକା** ଜାତିର ନାଡ଼ିଗୁଚ୍ଛ ମନଷ୍ୟର ଚଞ୍ଚଳତା, ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତାର ପ୍ରତୀକ । ଏ ପ୍ରକାର ନାଡ଼ି ଗୁଚ୍ଛର ଆଧିକ୍ୟ ହେତୁ ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ ଓ ସେମାନେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଦୀପିକା ଜାତିର ଉପତ୍ୟକା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଶ, କ୍ରୋଧ, ଉଷ୍ମତା ଅଧିକ ହଜମଶକ୍ତି ଓ ଗର୍ମ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଫଳରେ ବଥ ଚର୍ମରୋଗ , ହଳଦିଆ ପରିଶ୍ରା, ଆଖିରେ ଜଳନ ଆଦି ରୋଗ ଜାତ କରିଥାଏ ,

ମୋଚିକା ଉପତ୍ୟକା ବାଲା ମନୁଷ୍ୟର ଝାଳ, ପରିଶ୍ରା, ଲାଳ, କଫ ଆଦି ମଳ ଅଧିକ ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ସର୍ଜିର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

ଆପ୍ୟାୟିନୀ ଜାତିର ଉପତ୍ୟକା ଆଳସ୍ୟ ,ଅଧିକ ନିଦ୍ରା,ଅନୁସାହ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ଥକି ଯାନ୍ତି ।

ପୁଷା ଜାତିର ଉପତ୍ୟକା କାମବାସନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଚନ୍ଦ୍ରିକା ଉପତ୍ୟକା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ ତେଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ମନୁଷ୍ୟଙ୍କର ବଚନ ମଧୁରତା, ନେତ୍ରରେ ମାଦକତା , ଚେହେରାରେ ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ କୋମଳତା ପ୍ରକଟିତ ହୋଇଥାଏ ।

କପିଳା ଉପତ୍ୟକା କାରଣରୁ ନମ୍ରତା,ତର ଲାଗିବା, ହୃଦୟ ଦୁର୍ବଳ,ଖରାପ ସ୍ୱପ୍ନ, ଆଶଙ୍କା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅସ୍ଥିରତା ହୋଇଥାଏ ।

ଦୁର୍ବାର୍ତ୍ତ ରେ ସଙ୍କୋଚନ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ତା ଅର୍ଥ ବଥ ତେରିରେ ପାଚେ, କଫ କଷ୍ଟରେ ବାହାରେ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏନାହିଁ ଓ ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ମନ କଥା କାହାକୁ କହିପାରେ ।

ଉଷା ଉପତ୍ୟକା ଆଧିକ୍ୟରେ ଚଞ୍ଚଳ ଧର୍ମବର୍ତ୍ତ କରାଏ, ଗଣ୍ଠି ଗରମ ହୁଏ, କ୍ରୋଧ ଚଞ୍ଚଳ ଆସେ ଓ ରକ୍ତର ଗତି ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗତି ତିବ୍ର ହୁଏ ।

ଅମାୟା ଜାତିର ଗୁଳ୍ମ ଦୃଢ଼ତା, କଠୋରତା, ଗମ୍ଭୀରତା ଓ ହଠାତ୍ ମାର୍ମର ପ୍ରତୀକ । ଏଥିରେ ମନୁଷ୍ୟର ବାହ୍ୟ ଉପଚାରର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ, କୌଣସି ଔଷଧ କାମ କରେ ନାହିଁ । ଏମାନେ ମନକୁ ରୋଗୀ ହୁଅନ୍ତି ଓ ମନକୁ ମନ ରୋଗ ଫୁଲ୍ଲ ହୋଇଯାନ୍ତି । ପଥ୍ୟାପଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏମାନେ ରୋଗୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କି ରସନା ସଂଯମ କି କୌଣସି ଔଷଧ ବି କିଛି କାମ କରେ ନାହିଁ । ଏହି ଉପତ୍ୟକା ଯୋଗୁ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥ ସ୍ଥିତି ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ ଚିକିତ୍ସା କିଛି ବିଶେଷ କାମ କରେ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍‌ଗୀଥ ଉପତ୍ୟକାର ଆଧିକ୍ୟରେ ପୁରୁଷ କି ସ୍ତ୍ରୀ ଯେତେ ହୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି , ଏମାନଙ୍କର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଅସୀତା ଉପତ୍ୟକା ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ଅଧିକ ପରିପୁଷ୍ଟ , ସେମାନେ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦନରେ ବିଶେଷ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ଉପତ୍ୟକା ସ୍ତ୍ରୀ ପାଖରେ ଥିଲେ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଓ ପୁରୁଷ ପାଖରେ ଥିଲେ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ କରାଇ ଥାଏ ।

ଯୁକ୍ତହିଂସ୍ରା ଜାତିର ଉପତ୍ୟକା କୃରତା, ଦୁଷ୍ଟାମୀତ୍ୱ ଓ ପରପୀଡ଼ନ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥାଏ । ଏମାନେ ଚୋରୀ , କୁଆ, ବ୍ୟଭୀଚାର ଓ ଠକାମୀ ପ୍ରିୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଧନ ସମ୍ପଦ ଥିଲେ ବି

ଏମାନେ ଅନୁଚିତ ମାର୍ଗରେ ଯିବାକୁ ମନ ବଳାନ୍ତି । କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ଅନ୍ୟପ୍ରତି ହିଂସା, ଈର୍ଷା , ଦ୍ବେଷ ଓ ଆକ୍ରମଣ ଆଚରଣ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ମାଂସାହାର, ମଦ୍ୟପାନ, ଶାକାର, ମାରପିଟ କରିବା ଓ ଝଗଡ଼ା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ହିଂସା ଉପତ୍ୟକାର ଆଧିକ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଶାନ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡପିଟନ୍ତି, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି, ନିଜ ପିଲାକୁ ଅଯଥା ପିଟନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହିସବୁ ଉପତ୍ୟକାମାନେ ଶରୀର ଭିତରେ ଏପରି ବିଲକ୍ଷଣ କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରେରଣା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ଦିଅନ୍ତି ଯେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ବା ଯତ୍ନ କଲେ ବି ତାହା କରିବାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅସଫଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ଶେଷରେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେକରେ । ଅନ୍ନମୟ କୋଶକୁ ଶରୀର ସହିତ ବାନ୍ଧୁଥିବା ଏହି ଉପତ୍ୟକାମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସତ୍ତ୍ବକର୍ମରେ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରହୁଥିବା ବେଳେ , ଦୁଷ୍ଟର୍ମରେ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ ଓ ମନ୍ଦ ଆଚରଣ ଗର୍ଭରେ ଶରୀର ପତି ରୋଗ, ଶୋକ, ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ଏହି ସବୁ ଉପତ୍ୟକାର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସଂଯମତା ଓ ସାତ୍ତ୍ବିକତା , ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ପ୍ରକୃତି ଅନୁରୂପ ଚଳିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଆବଶ୍ୟକ । ତା ସହିତ ବାହ୍ୟ ଉପଚାରରେ ପ୍ରତିରୋଧ ନ ହୋଇପାରୁଥିବା ଆନ୍ତରିକ ବିକାର ଗୁଡିକ ପାଇଁ କେତେକ ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପବାସ ଦ୍ବାରା ଉପରୋକ୍ତ ଉପତ୍ୟକା ମାନଙ୍କର ସଂଶୋଧନ, ପରିମାର୍ଜନ ଓ ସୁସଂନ୍ତୁଳନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ଥିଲେ ବି ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ଶରୀରଗତ ଅଗ୍ନିର ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ଏହି ଉପତ୍ୟକାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

କୁହାଯାଏ , ଶରୀରରେ ଛଅ ପ୍ରକାର ଅଗ୍ନି କାମ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଲେ ଉଷ୍ମା, ବହୁବୃତ, ହବାଦି, ରୋହିତା, ଆପ୍ତା ଓ ବ୍ୟାତି । ଏମାନଙ୍କର ଗୁଣ ସମୟ ଓ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ।

୧- ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉତ୍ତରାୟଣ ଦକ୍ଷିଣାୟନ ଆଦି ଗୋଲାକାର ସ୍ଥିତି

୨- ଚନ୍ଦ୍ରମା ର କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧି ଚନ୍ଦ୍ରକଳା ,

୩- ପୃଥିବୀ ଉପରେ ନକ୍ଷତ୍ର ମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ

୪- ସୂର୍ଯ୍ୟ କାରଣର ମାର୍ଗ

ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଆଦିର ପ୍ରଭାବ ଏହି ଶରୀରଗତ ଅଗ୍ନିମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ପ୍ରଭାବର ପରିଣାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେଇ ରତୁ ଅନୁସାରେ ପୁଣ୍ୟପର୍ବ ସବୁ ନିଦ୍ଧାରଣ କରା ଯାଇଛି , ଯେଉଁଥିରେ ବିଧି ବିଧାନ ସହିତ ଉପବାସକୁ ବିଧାନ କରାଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କହ୍ନାଚୌଥ ଯାହା କାର୍ତ୍ତିକ କୃଷ୍ଣ ଚତୁର୍ଥୀରେ ପଡେ । ଏଥିରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନର ଚିରସ୍ଥାୟୀ ସୁଖ କାମନା କରି ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପବାସ କରିଥାଏ । ଏହି ଦିନର ଗୋଲାକାର ସ୍ଥିତି, ଚନ୍ଦ୍ରକଳା, ନକ୍ଷତ୍ର ପ୍ରଭାବ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମାର୍ଗର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ପ୍ରଭାବ ଶରୀରଗତ ଅଗ୍ନି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇ ଶରୀର ଓ ମନର ସ୍ଥିତି ଏପରି କରିଦିଏ ଯେ ତାହା ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ସୁଖ ଓ ପ୍ରେମ ସୁଦୃଢ କରିବାକୁ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଅନ୍ୟ ବ୍ରତ ଉପବାସର ବିଧାନ କରାଯାଇଛି ଫଳରେ ସେ ସବୁ ବହୁତ ପ୍ରକାର ବାଧା ବିଘ୍ନ ଅସୁବିଧା ଦୂର କରିବାକୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଉପବାସ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ୧-ପାତକ, ଯେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ କୋଷ୍ଠବନ୍ଧତା ଦୂରକରେ ୨-ଶୋଧକ,ଯାହାକୁ କେତେକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ କରାଯାଏ । ୩-ଶାମକ ଯାହା କୁବିଚାର, ମାନସୀକ ବିକାର ,ଦୁଷ୍ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ

ବିକୃତ ଉପତ୍ୟକାକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ କରାଯାଏ, ୪-ଆନକ, ଯାହାକୁ ଦୈବୀଶକ୍ତିକୁ ନିଜ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରିବାକୁ କରା ଯାଇଥାଏ, ୫-ପାବକ ଉପବାସ ପାପର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ପାଇଁ କରା ଯାଇଥାଏ । ଆତ୍ମିକ ଓ ମାନସୀକ ସ୍ଥିତିରେ କେଉଁ ଉପବାସ କରିବା ଉଚିତ ଓ ସେହି ଉପବାସରେ ନିୟମ ଓ ଉପନିୟମ କଣ ହେବା ଉଚିତ ତାହା ସୁସ୍ଥ ବିଚାରରେ ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ । ପୁନଶ୍ଚ ସାଧକର ଅନୁମୟ କୋଶ କେଉଁ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି, ତାର କେଉଁ ଉପତ୍ୟକା ବିକୃତ ରହିଛି ଓ କିପ୍ରକାର ଉତ୍ତେଜନା ଶାନ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କେଉଁ ମର୍ମସ୍ଥଳକୁ ସତେଜ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ , ଏ ସବୁକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି , କି ପ୍ରକାର ଉପବାସ କରିବ ଓ କେବେ କରିବ , ତାହା ସ୍ଥିର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାତକ ଉପବାସ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଭୋକ ନ ଲାଗିଛି ଏବଂ ସହାୟତା ପାଇଁ ଲେମ୍ବୁ ପାଣି, ଜଳ ଓ କିଛି ପାତକ ଔଷଧ ସେବନ କରା ଯାଇପାରେ ।

ଶୋଧକ ଉପବାସରେ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀ ସୁଧାର ଅବସ୍ଥାକୁ ନ ଆସିଛି । ଏ ସମୟରେ କେବଳ ସିଝାପାଣିର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆ ଯାଇ ପାରେ ।

ଶାମକ ଉପବାସରେ ଦୁଧ, ଦହି, ଫଳରସ ଆଦି ହାଲୁକା ପତଳା ଓ ରସଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଖାଇ ପାରନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସ୍ବାଧ୍ୟାୟ, ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ, ଏକାନ୍ତ ସେବନ, ମୌନ, ଜପ, ଧ୍ୟାନ, ପୂଜା ଓ ପ୍ରାର୍ଥନା ଆଦି ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ଉପଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଆନକ ଉପବାସରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣ ଦ୍ବାରା ଅଭିଷ୍ଟ ଦୈବୀଶକ୍ତି ଆବାହନ କରାଯାଇପାରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ରାହୁ କେତୁ ବ୍ୟତୀତ ସପ୍ତ ଗ୍ରହର

ରଶ୍ମି ସମ୍ମିଳିତ ଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି	ତେଜସ୍ବୀତା, ଉଷ୍ମତା ଓ ପିତ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଧାନ ।
ଚନ୍ଦ୍ର ରଶ୍ମି	ଶିତଳ , ଶାନ୍ତିଦାୟକ, ଉଦ୍ବଳ, ଓ କୀର୍ତ୍ତିକାରକ ।
ମଙ୍ଗଳ ରଶ୍ମି	କଠୋର , ବଳବାନ୍ ଓ ସଂହାରକ ।
ବୁଧ ରଶ୍ମି	ସୌମ୍ୟ, ଶିଷ୍ଟ, କଫ ପ୍ରଧାନ, ସୁନ୍ଦର ଆକର୍ଷକ ।
ଗୁରୁ ରଶ୍ମି	ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି, ଧନ, ସୁସ୍ଥଦର୍ଶିତା, ଶାସନ, ନ୍ୟାୟ, ରାଜ୍ୟ ଅଧିଷ୍ଠାତା ।
ଶୁକ୍ର ରଶ୍ମି	ଚଞ୍ଚଳ, ଉତ୍ସାହକ, କୁଟନୀତିକ ଓ ବାତ ପ୍ରଧାନ ।
ଶନି ରଶ୍ମି	ସ୍ଥିରତା, ସୁଲତା, ସୁଖୋପଭୋଗ, ଦୃଢତା ଓ ପରିପୁଷ୍ଟତାର ପ୍ରତୀକ ।

ଏହି ରଶ୍ମି ତଥା ତହାର ଗୁଣ ଜନିତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଗୁଣ ପ୍ରାଧାନ୍ୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେହି ଅନୁରୂପ ଦୈବୀ ରଶ୍ମି ବା ଶକ୍ତି ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ , ସେହି ବାରରେ ଉପବାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଉପବାସରେ ଲଘୁ ଆହାର ଓ ସେହି ଗ୍ରହ ସହିତ ସମତା ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ସେହି ଗ୍ରହ ଅନୁରୂପ ରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବସ୍ତୁ ଆଦି ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ରବିବାର ଉପବାସରେ ଶ୍ୱେତରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର, ଗାଈଖୀର ଦହି ଆହାର,

ସୋମବାର ଉପବାସରେ ପିଲାଋଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଓ ଚାଉଳର ଯାଉ ଆହାର,

ମଙ୍ଗଳବାର ଉପବାସରେ ଲାଲଋଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଓ ମଇଁଶି ଦହି ବା ମଇଁଶି ଘୋଳଦହି ଆହାର,

ଦୁଧବାର ଉପବାସରେ ନିଳରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଓ ଖଟାମିଠା ଫଳ ଆହାର,

ଗୁରୁବାର ଉପବାସରେ ନାରଙ୍ଗୀ ରଙ୍ଗବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଓ ନାରଙ୍ଗୀ ମିଠା ଫଳ ଆହାର,

ଶୁକ୍ରବାର ଉପବାସରେ ଶ୍ୟାମଳ ରଙ୍ଗର ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଓ ଛେଳି ଦୁଧ ଦହି ଓ ଗୁଡ଼ ଆହାର,

ଶନିବାର ଉପବାସରେ ପ୍ରାତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣ ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆହୋଇ ନେତ୍ର ବନ୍ଦକରି ନିଦ୍ରାରିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରଶ୍ମି ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ପାବକ ଉପବାସ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ସ୍ୱରୂପ କରିବା ଓ କେବଳ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ସମୟରେ ନିଜର ଭୂଲ ପାଇଁ ଅନ୍ତର ସହିତ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ସହିତ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଉ ଭୂଲ ନକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିବା ଉଚିତ । ଗୁରୁତର ଅପରାଧ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ତିଡିକ୍ଷା ଏବଂ ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦାନ କରିବା ଉଚିତ । ଉପବାସ ଦିନ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ :

- ୧- ଶୋଷ ଲାଗୁ କି ନ ଲାଗୁ ଉପବାସ ଦିନ ବାର ବାର ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।
- ୨- ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ୩- ଉପବାସ ଦିନ ଯଦି ନିରାହାର ନ ରହାଯାଏ ତେବେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ରସଯୁକ୍ତ ଫଳ ଦୁଧ ଆଦି ଆହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୪- ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ ପରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଶିଘ୍ର ହଜମ ହୋଇ ପାରୁଥାଏ ଆହାର ନେବା ଉଚିତ ।

୫- ଉପବାସ ଦିନ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ, ସ୍ବାଧ୍ୟାୟ ଓ ଉପାସନାରେ ବ୍ୟତୀତ କରିବା ଉଚିତ ।

ଉପତ୍ୟକାମାନଙ୍କର ଶୋଧନ, ପରିମାର୍ଜନ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଉଥିବା ଉପବାସ, କୌଣସି ବିଜ୍ଞ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ପରାମର୍ଶରେ କରିବା ଉଚିତ । ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକଙ୍କର ସାଧନା ଅନୁକୂଳ ଉପବାସ ସାଧାରଣତଃ ରବିବାରକୁ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏହିଦିନ ସାତଗ୍ରହଙ୍କ ସମ୍ମିଳିତ ଶକ୍ତି ପୃଥିବୀ ଉପରେ ପଡେ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନାଦି କର୍ମପରେ ଅଥବା ମୁହଁହାତ ଧୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ସମ୍ମୁଖ କରି ବସିବେ ଓ ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରିନେବେ । ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଯେପରି ‘ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ତେଜପୁଞ୍ଜ ରଶ୍ମି ସମୁଦ୍ରରେ ଆମେ ସ୍ନାନ କରୁଛେ ଓ ରଶ୍ମିସବୁ ଆମ ଚର୍ତ୍ତୁପାର୍ଶ୍ବରେ ଓତପ୍ରୋତ ହେଉଛି ’ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲାଗିବ ଯେପରି ସବିତାଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମ ରଶ୍ମି ନିଜ ଭିତରେ ଭରିଯାଉଛି । ବାହାରେ ତେଜପୁଞ୍ଜ ତାପ ଓ ଭିତରେ ଆକର୍ଷିତ ସୁକ୍ଷ୍ମ ରଶ୍ମି , ଉପତ୍ୟକା ମାନଙ୍କୁ ସୁବିକସିତ କରିବାରେ ଯେପରି ସହାୟକ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଦିନ ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରବେ ଓ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଶୁକ୍ଳବର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଏହିଦିନ ନିରାହାର ରହିପାରିଲେ ତ ଭଲ ନଚେତ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ବା ବାରଟା ପରେ ଫଳ ଦୁଧ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଆହାର କରି ପାରିବେ । ବାଳକ, ବୃଦ୍ଧ,ରୋଗୀ ,ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବା ନିର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି, ଏହି ଉପବାସରେ ଦିନରେ ଅନ୍ନ ବା ଯାଉ, ରାତ୍ରୀରେ ଦୁଗ୍ଧ ଆହାର କରିପାରିବେ । ଲବଣ, ଚିନି ଓ ମସଲା ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାରଣ । କାରଣ ବିନା ସ୍ବାଦର ଭୋଜନ କରିବା ହିଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଉପବାସ ସଦୃଶ ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

୨- ଆସନ :

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଆସନ, ମୋଟାମୋଟି ଏକାପରି ହୋଇ ଥିଲେ ବି ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ଯେଉଁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗସବୁ ଉପକୃତ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଆସନ ଦ୍ଵାରା ଉପକୃତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ମର୍ମ ସ୍ଥଳର ହବ୍ୟବହା, କବ୍ୟବହା ଆଦି ତଡ଼ିତ ଶକ୍ତି କ୍ରିୟାଶୀଳ ରଖିବାପାଇଁ ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାପାଇଁ ରଷି ମୁନିମାନେ ଆସନକୁ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥିଲେ । ଭଗବାନ ମର୍ମସ୍ଥଳକୁ ଏତେ ସୁରକ୍ଷିତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେନାହିଁ , ଏହି ଆସନଦ୍ଵାରା ତାହାର ସୁରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି ପ୍ରକାର ଏହି ସୁରକ୍ଷା ବଳୟରେ କିଛି ବାଧା ଆସିଗଲେ ଜୀବନ ସଙ୍କଟମୟ ହୋଇଯାଏ । ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ , ଉଦର, ଛାତି, କଣ୍ଠଦେଶ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଗ୍ରୀବା ଓ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇ ମର୍ମସ୍ଥଳ ରହିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ମର୍ମସ୍ଥଳରେ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଅଥବା ରୋଗ କାରଣରୁ ବିକୃତ ହୋଇଗଲେ ଅଥବା ରକ୍ତପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ କିମ୍ବା ବିଷ ବିଲକ୍ଷଣ ଜମିଗଲେ, ଶରୀର ଭିତର ଥରିବାକୁ ଲାଗେ । ବାହାରେ କୌଣସି ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ନ ଯାଉଥିଲେ ବି ଭିତର ରୋଗମୁକ୍ତ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ମୁଖର କଠୋରତା, ଶରୀର ଭାରି ଭାରି ଲାଗିବା, ଉଦାସୀ ହୋଇଯିବା, ଶୀରଦର୍ଦ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲେ ହିଁ ବାହାରକୁ କିଛି ଜଣା ପଡ଼େନାହିଁ କି ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ କିଛି ଜଣା ପଡ଼େନାହିଁ । ହାନି, ଶୋକ, ଅପମାନ, ବିଶେଷ ମାନସୀକ କଷ୍ଟ ହେଲେ ଏହି ମର୍ମସ୍ଥଳ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇଯାଏ ଏପରିକି ପ୍ରାଣଘାତକ ହୁଏ । ଶୀର ଓ ଗ୍ରୀବାରେ ସ୍ଥିତ ମର୍ମସ୍ଥଳ, ହବ୍ୟବହା ନାମକ ପଜିଟିଭ୍ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତିର ବିଶେଷତା ରହିଥିବା ବେଳେ ହାତ ପାଦରେ କବ୍ୟବହା ନାମକ ନେଗେଟିଭ୍ ବିଦ୍ୟୁତଶକ୍ତିର ବିଶେଷତା

ଥାଏ । ଏହି ଦୁହିଁଙ୍କ ସନ୍ତୁଳନ ନ ରହିଲେ ଏକାଙ୍କ ସନ୍ଧିବାତ ଆଦି ଉପଦ୍ରବ ଜାତହୁଏ ଯାହା କୌଣସି ଔଷଧ ଓ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଦ୍ଵାରା ସୁଧାର ହୋଇ ପାରେନାହିଁ ।

ସମୁଚିତ ଆହାର-ବିହାର, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ ରହିଥିଲେ ବି ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ କେବେ କେବେ ଅଜ୍ଞାତ କାରଣରୁ ମର୍ମସ୍ଥଳ ବିକୃତ ହୋଇଯାଇ ଶରୀର ଅଶକ୍ତ ଲାଗେ ଓ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାପରି ମନେହୁଏ । ମୁନି ରକ୍ଷିମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ତାର ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ ଆବିଷ୍କାର କଲେ ଯୋଗାସନ କ୍ରିୟା । ଯୋଗ-ଆସନର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ମର୍ମ ସ୍ଥଳ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋଗାସନ ଦ୍ଵାରା ନାଡ଼ି ଓ ମାଂସପେଶି ସହିତ ସୁକ୍ଷ୍ମ କେଶରୀକା ମଧ୍ୟ ସଂକୁଚନ ପ୍ରସାରଣ ହୋଇ ତା ଉପରେ ଜମିଥିବା ବିକାର ହଟିଯାଏ ଓ ନିତ୍ୟଆସନ ଦ୍ଵାରା ସେ ସବୁ ସ୍ଥଳ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ତେଣୁ ମର୍ମସ୍ଥଳକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ପରିପୁଷ୍ଟ ରଖିବାପାଇଁ ଯୋଗାସନ ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପଚାର ।

ଯୋଗ-ଆସନ ତ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅଛି , ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁ ମର୍ମସ୍ଥଳକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ କେତେକ ସୁଲଭ ଆସନ ଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହସ୍ତପଦାଦିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ବନ୍ଧପଦ୍ମାସନ, ହସ୍ତପାଦାସନ, ଉକ୍ତଙ୍ଗାସନ ମୁଖ୍ୟ ଓ ପେଟ ଓ ପିଠିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନ ଆସନ, ମୟୂରାସନ ସର୍ପାସନ ଓ ଧନୁରାସନ ମୁଖ୍ୟ । ଏସବୁ ଆସନ ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମାୟନମୟ କରାଯାଇପାରେ କାରଣ ଏହା ଏକାଧାରରେ ସମସ୍ତ ମର୍ମସ୍ଥଳର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୩- ତତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି :

ମନୁଷ୍ୟ ସହିତ ସବୁ ଜୀବଗଣ ଭୂମି ଆଦି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ଗଠିତ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ମାତ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ସବୁ ବସ୍ତୁର ବିକାଶ, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିନାଶ ଘଟେ । ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ତଥା ମାତ୍ରାରେ ତାରତମ୍ୟ କାରଣରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେଶ ଓ ସ୍ଥାନର ଜଳବାୟୁ ମଧ୍ୟ ପୃଥକ ପୃଥକ । କେତେକ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ମନୁଷ୍ୟର ରଙ୍ଗ ରୂପ ଓ ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର ହୁଏ ତ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କୁରୂପ ହୋଇଯାଏ । କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କେତେକ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ତ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀ ରୋଗର ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ । କେତେକ ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଘଟିଥାଏ ତ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ । ଏ ସବୁ କେବଳ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କ ଆନୁପାତୀକ ତାର ତମ୍ୟ ହେତୁ ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବାତ, ପିତ, କଫ ର ଅସଫୁଲ୍ଲନତା ସକଳ ରୋଗର କାରଣ । ବାତ ଅର୍ଥ **ବାୟୁ**, ପିତ ଅର୍ଥ **ଗରମ ବା ଅଗ୍ନି** ଓ କଫ ଅର୍ଥ **ଜଳ** । ପାଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରୁ **ଭୂମି** ତତ୍ତ୍ୱ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ସ୍ଥିର ଆଧାର , ତେଣୁ ସେ ରୋଗର କାରଣ ନ ହୋଇପାରେ । **ଆକାଶ** ତତ୍ତ୍ୱ ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ମାତ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ତେଣୁ ଜଳ ବାୟୁ ଓ ଗରମ , ଏହି ତିନି ତତ୍ତ୍ୱ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ । ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ରୂପରେ । ଭୂମିତତ୍ତ୍ୱ ମାତ୍ରାର ତାରତମ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ତେଜା ବା ଗେଡ଼ାହୁଏ , ମୋଟା ବା ପତଳା, ସୁନ୍ଦର ବା ଅସୁନ୍ଦର , ଗୋରା ବା କଳା ଓ ନରମା ବା ଟାଣୁଆ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ମୁଖ୍ୟର ମୂର୍ଖତା-ଚତୁରତା, ସଦାଚାର-ଦୂରାଚାର , ନିତତା-ମହାନତା, ବିମର୍ଷତା-ପ୍ରସନ୍ନତା ଏବଂ ଗୁଣ, କର୍ମ, ସ୍ୱଭାବ, ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷା

ଭାବନା, କାମନା ଆଦି ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ମାତ୍ରାରେ ତାରତମ୍ୟ ଜନିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନିଦ୍ରା, ପାଗଳାମୀ, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ, ମୂର୍ଛା, ଭୟାଲୁତା ଆଦି ମଧ୍ୟ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ସିଦ୍ଧ ଯେ ଶରୀର ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର କାରଣ କେବଳ ଜଳ ,ବାୟୁ ଓ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ଆନୁପାତିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମତା । ତେଣୁ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବାପାଇଁ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କ ଅନୁପାତକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ପାଇଁ ପଡିବ ।

ପଞ୍ଚମୁଖୀ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛନ୍ତି ଓ ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପାଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରଖିଛନ୍ତି । ଯଦି ଅସାବଧାନତା, ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଆହାର ବିହାରରେ ଅସଂଯମତା ଜନିତ ତତ୍ତ୍ୱମାନେ ଅସଂକୁଳିତ ହୋଇ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ, ତେବେ ଏହା ପଞ୍ଚମୁଖୀ ଗାୟତ୍ରୀମାତାଙ୍କୁ ଅସନ୍ମାନ କରିବା ସଦୃଶ ।

ବେଦାନ୍ତରେ ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆତ୍ମାର ଆବରଣ ବୋଲି ଧରା ଯାଇଛି । ଭଗବାନ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଏହାକୁ ପଞ୍ଚିକରଣ ବିଦ୍ୟାବୋଲି କହିଛନ୍ତି । ସେ କହନ୍ତି , ଏହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ , ସଂସାର କହିଲେ, ଏହି ପଞ୍ଚଭୂତର ପରମାଣୁ ମାନଙ୍କର ଏଣେ ତେଣେ ଗତି କରିବା ଓ କେବେ କେବେ ପରସ୍ପର ସଂଯୋଗ ବା ବିଯୋଗ ହୋଇ ଯାଉଥିବାକୁ ବୁଝାଏ । ପବନ ଚାଳିତ ବାଦଲ ଖଣ୍ଡମାନ ଯେପରି ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲି କେଉଁଠି ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଓ କେଉଁଠି ବିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଆକାଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଛବି ଓ ରୂପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ସେହିପରି ଏହି ପଞ୍ଚଭୂତର ପରମାଣୁ ଗୁଡିକ ଏଣେତେଣେ ଗତିଶୀଳ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ବିଯୁକ୍ତ ହେବା ଫଳରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜୀବରୂପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏହି ହେଉଛି ସଂସାରର ପ୍ରପଞ୍ଚରୂପ ।

ଅନ୍ନମୟ କୋଶର ପରିମାର୍ଜନ ପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ସଂକ୍ରମଣ ରଖିବାପାଇଁ ଜଳ, ବାୟୁ, ତାପ, ରସ, ଦେଶ ଓ ବାତାବରଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ପଞ୍ଚିକରଣ ବିଦ୍ୟା ଅନୁସାରେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ଆତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଅନାତ୍ମତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ପୃଥକତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ନମୟ କୋଶକୁ ଠିକ୍ ରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟବହାରୀକ ଜୀବନରେ ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହେବ ।

ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଜଳ କେବଳ ଶରୀର ଓ ବସ୍ତ୍ର ଆଦି ସଫା କରିବାପାଇଁ ନୁହେଁ । ଜଳରେ ଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ନାମକ ବିଦ୍ୟୁତ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସତେଜ କରିବା ସହିତ ଜଳରୁ ଅକ୍ସିଜେନ ଓ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ ଆଦି ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ଉପରେ ସିଞ୍ଚିବା । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶୌଚ ଯିବାର ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗିଲାସ ପାଣୀ ପିଇବା ଉଚିତ । ପାଣୀ ଧିରେ ଧିରେ ଢୋକ ଢୋକ କରି ପିଇବ । ସେହି ସମୟରେ ଭାବିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଜଳ ଶିତଳତା, ମଧୁରତା ଓ ଶକ୍ତି ରେ ଭରପୁର ଥିବାର ଭାବି ମୁଁ ମୋ ଶରୀରରେ ଧାରଣ କରୁଛି । ଏପରି ଭାବନା ଜଳ ଦୁଗ୍ଧ ସଦୃଶ ଗୁଣକାରକ ହୋଇଯିବ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଜଳ ଭାରି, ଖାର, ତେଲିଆ ଓ ଜଳାଶୟ ଜଳ ପରି ସେ ସ୍ଥାନର ଜଳ ଅନ୍ନମୟ କୋଶର ହାନି କରିଥାଏ । କେତେକ ସ୍ଥାନର ଜଳ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ପାଦଫୁଲିବା, ଜଳୋଦରୀ, କୁଷ୍ଠ, କଣ୍ଡୁ, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଆଦି ବହୁତ ରୋଗ ପ୍ରସାର ଲାଭ କରେ । ଏପରି ସ୍ଥାନ ପରିତ୍ୟାଗ କରି , ଯେଉଁଠାରେ ମଧୁର, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଓ ସୁପାଚ୍ୟ ଜଳ ମିଳିବ ସେଠାରେ ନିଜର ନିବାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ବଞ୍ଚିକ୍ରୀୟା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ସଫା କରୁଥିଲେ ମାତ୍ର ଏବେ ଏନିମା ପରି ସହଜ ପଦ୍ଧା ମିଳିଲାଣି । ରୋଗ ନିବାରଣ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ଉପଯୁକ୍ତ । ଜଳ ଚିକିତ୍ସା ଧାରା ଅନୁସାରେ କଟିସ୍ନାନ, ନାଭିସ୍ନାନ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ, ଓଦା ଚଦର ପକାଇବା, ଓଦାମାଟି ଲେପଦେବା ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ଅଧିକ ସମୟ ରହିବାକୁ ପ୍ରୟତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ନିର୍ମଳ ଆଲୋକ ବାୟୁ ଆସିବାପାଇଁ ଘରର ସମସ୍ତ ଝରକା ଦରଜା ଖୋଲା ରଖିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ଖାଲି ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ଠିଆହେବା, ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ଗରମ ହୋଇଥିବା ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଓଦା ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ଠିଆ ହେବା ଉପଯୁକ୍ତ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ଥିବା ଅଲଟ୍ରା ଭାଉଲେଟ ଓ ଆଲ୍‌ଫା ଭାଉଲେଟ ରଶ୍ମି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଜଳ ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତାପ ମିଶିବା ଫଳରେ ସେ ରଶ୍ମିସବୁ ଟାଣି ହୋଇ ଆସନ୍ତି । ରଙ୍ଗିନ କାଚକୁ ଖରାରେ ରଖି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ବିଧି ଅଛି କାରଣ ତା ଦ୍ୱାରା ଜଳିୟ ବାମ୍ଫ ମିଳିଥାଏ । ରବିବାରରେ ଉପବାସ ରଖିବା ଅର୍ଥ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ତେଜସ୍ୱୀତା ଓ ବଳଦାୟିନୀ ଶକ୍ତି କୁ ଆବାହନ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କାନ୍ତି ଓ ଆତ୍ମୀକ ତେଜ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଯେଉଁଠାରେ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁର ଆବାଗମନ ନ ହେଉଥାଏ ଏବଂ ବାୟୁର ଧୁଳି ମଳି ଧୂଆଁ ଭରପୁର ରହିଥାଏ, ସେ ସ୍ଥାନ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତି କାରକ । ଦିନବେଳା ବୃକ୍ଷ ଲତାରୁ ଅକ୍ସିଜେନ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ବୃକ୍ଷ ଲତାର ଘେରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ନିବାସ ସ୍ଥଳ ଅଗଣାରେ ଗଛ ଇତ୍ୟାଦି ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । ପୁଣି ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍ ଫୁସର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖୋଲା ପବନରେ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟମ କାରୀକା ଓ ବିଧି ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ପରିଚ୍ଛେଦରେ କୁହାଯାଇଛି ।

ହବନ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ସଂଯୋଗରେ ବାୟୁକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ହବନରେ ବସ୍ତୁ ଜଳି ପାଉଁଶ ହୁଏ ମାତ୍ର ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବିସ୍ତାର ହୋଇଯାଏ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷର ସମିଧ ଓ ହବନ ସାମଗ୍ରୀମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣ ଥାଏ । ସେହି ସମିଧମାନଙ୍କର ହବନରେ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ ଶରୀର ପ୍ରତି ଅତୀବ ସୁଖକର ରହେ । ମାତ୍ର ହବନ ନ କରି ପାରିଲେ ଧୂପଦାନୀରେ ସମିଧ ଓ ସାମଗ୍ରୀ କିଛି କିଛି ଜଳାଇ ନିଜ ନିବାସ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ କରା ଯାଇପାରେ । କି ପ୍ରକାର ସମିଧ ଓ ହବନ ସାମଗ୍ରୀକୁ କେଉଁ ବିଧାନରେ ଜଳାଇଲେ, କି ପରିଣାମ ହୁଏ ତାହା ଯଜନ ପଥେ ରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଚନ୍ଦନ,ଦେବଦାରୁ ,ଜାଇଫଳ,ଯାଇତ୍ରୀ,ଅଗର, କର୍ପୂର ସାମଗ୍ରୀକୁ କୁଟି ଘିଅ ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଧୂପ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ଅତି ମନମୋହକ ସୁଗନ୍ଧି ଆସେ । ଶ୍ୱାସ ସର୍ବଦା ନାକରେ ନେବାକୁ ହେବ । ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ଶୋଇବେ ନାହିଁ । କାହା ମୁହଁ ପାଖରେ ମୁହଁ ରଖି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ

ଶୁଦ୍ଧମାଟିର ବିଷ ନିବାରଣର ଅତ୍ୟୁତ ଶକ୍ତି ଅଛି । ହାତ ମାଟିରେ ସଫା କରାଯାଏ । ମୁନି ରକ୍ଷି ମାନେ ମାଟିରେ ଗୁମ୍ଫା କରି ତା ଉତ୍ତରେ ରହୁଥିଲେ ଓ କାଳ କାଳ ଧରି ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ । ସେଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ସ୍ୱସ୍ଥ ରହୁଥିଲା । ମାଟି ଗୁମ୍ଫାରେ ରହିବା ଯୋଗୁ ଶ୍ୱାସଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଆହାର ମିଳୁଥିଲା ଓ ମାଟିର ବାଷ୍ପରେ ତାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ ମିଳୁଥିଲା । ଛୋଟଛୁଆ ଓ ପଶୁମାନେ ଭୂମିରେ ଖେଳନ୍ତି ଓ ଭୂମିରେ ଶୋଇଯାନ୍ତି , ଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖାଲିପାଦରେ ଲୋକେ ଚଳ ପ୍ରଚଳ ହୁଅନ୍ତି । ଏ ବିଧାନ ରଖା ଯାଇଥିଲା ଭୂମିରୁ ପୋଷଣ ଓ ତେଜଶକ୍ତି ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦରଜ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଓଦାମାଟି

ବାନ୍ଧିଲେ ତାହ ଉପସମ ହୁଏ । ଭୂମିର ଶୋଷଣ ଶକ୍ତି ଅଛି ତେଣୁ ଗନ୍ଧ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଗନ୍ଧ ସ୍ଥାନରେ ମାଟି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ମାନେ ଭୂମିଗତ ଉପକାରିତାର ଲାଭ ଉଠାଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସତ୍‌ପୁରୁଷ ରହନ୍ତି, ସ୍ବାଧ୍ୟାୟ, ସତ୍‌ବିଚାର, ସତ୍‌କର୍ମ ହେଉଥାଏ , ସେ ସ୍ଥାନ ତୀର୍ଥ ସମାନ ଏବଂ ସେ ସ୍ଥାନ ସାଧନା ସଫଳପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧ ପୁରୁଷ ରହୁଥାନ୍ତି , ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଲୋକେ ସିଦ୍ଧପିଠ କହିଥାନ୍ତି । ଯେ ବି ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବ ତା ଉପରେ ସ୍ଥାନର ପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚୟ ପଡିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ସାଧନା ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ଅନେକ ଖାଲି ପାଦରେ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତି , ତା ଦ୍ଵାରା ଉକ୍ତ ସ୍ଥାନର ପୂଣ୍ୟ ତରଙ୍ଗ ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ କରି ଆତ୍ମ ଶାନ୍ତିର କାରଣ ହୁଏ ।

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ଵ ଏହି ତତ୍ତ୍ଵ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବା ହେତୁ ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ଵମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ବିଶ୍ଵବ୍ୟାପୀ ସମସ୍ତ ଶୂନ୍ୟାକାଶରେ ଏକ ମହତ୍‌ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତି ତତ୍ତ୍ଵ ପୁରି ରହିଛି , ଯାହାକୁ ଆମେ ଇଥର କହୁ । କୌଣସି ସ୍ଥାନ କେବେ ଖାଲି ନଥାଏ । ଇଥରରେ ବାୟୁର ସୂକ୍ଷ୍ମତ୍ଵ ହେତୁ ଅନୁଭବ ନ ହୋଇ ପାରୁଥିଲେ ବି ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ଵ ନିଶ୍ଚୟ ଅଛି । କାରଣ ଆମେ ଜାଣିଛେ ଯେ ରେଡିଓର ଧ୍ଵନି ତରଙ୍ଗ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ଵର ଏହି ଇଥର ମଧ୍ୟରେ ତରଙ୍ଗ ରୂପରେ ଗତି କରିଥାଏ । ଧ୍ଵନି ବାଣୀରୁ ହୋଇଥାଏ । ବାଣୀ ଚାରି ପ୍ରକାର ।

୧- **ବୈଶରୀ-** ଯାହା ମୁହଁରେ କୁହାଯାଏ ଓ କାନରେ ଶୁଣାଯାଏ , ତାହାକୁ ଶବ୍ଦ କହନ୍ତି ।

୨- **ମଧ୍ୟମା-** ଯାହା ସଂକେତରେ, ମୁଖ ସଂଚାଳନରେ, ହାତ ଇଙ୍ଗିତରେ, ନେତ୍ର ଦ୍ଵାରା କୁହାଯାଏ , ତାକୁ ଭାବ କହନ୍ତି ।

୩- **ପଶ୍ୟନ୍ତି-** ଯାହା ମନରେ ଉଠେ ଓ ମନରେ ହିଁ ଶୁଣାଯାଏ , ତାକୁ ବିଚାର କହନ୍ତି ।

୪- **ପରା-** ଯାହା ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷା, ପ୍ରେରଣା, ନିଷ୍ଠା, ଶାପ, ବରଦାନ ରୂପରେ ଅନ୍ତଃକରଣରୁ ବାହାରେ ତାକୁ ସଂକଳ୍ପ କହନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଏହି ପ୍ରକାର ବାଣୀ , ତାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁସାରେ ଏହି ଇଥରରେ ତରଙ୍ଗ ରୂପରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହିପରି ଆକାଶରେ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର, ଅସଂଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସ୍ଫୁଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶବ୍ଦାବଳୀ ଅହରହ ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ଚାଲିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ମନକେନ୍ଦ୍ରରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ବାଣୀ ଓ ବିଚାରଧାରା ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ସେହି ଜାତିର ଅସଂଖ୍ୟ ବିଚାରଧାରା ଇଥରରୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅଦୃଶ୍ୟ ରୂପରେ ମନୁଷ୍ୟର ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବିଚାରଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବ । ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ଶିଖା ବନ୍ଧନ କରିଥାଏ । ଆକାଶତତ୍ତ୍ଵରୁ ଆସୁଥିବା ସକଳ ବିଚାରଧାରା , ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ, ଏହି ଶିଖା ହେଉଛି ତାର ପ୍ରବେଶପଥ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ବ୍ୟଭିଚାର କରିବାକୁ ବିଚାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ, ତେବେ ଅସଂଖ୍ୟ ବ୍ୟଭିଚାରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଵଜାତୀୟ ଶବ୍ଦ, ଭାବ, ବିଚାର ଓ ସଂକଳ୍ପ , ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ବର୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ ଓ ତାକୁ ସେହି ପ୍ରକାର ଉପାୟ, ପରାମର୍ଶ, ମାର୍ଗ ଦିଗରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଯିବ ।

ଯେପରି ଏକ ଶବ ଦେଖି ଗୋଟିଏ କାଉ ରାବ କରେ ଓ ସେ ଶବ ଶୁଣି ଅସଂଖ୍ୟ କାଉ ସେଠାରେ ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସ୍ୱକଳ୍ପିତ ବିଚାରରେ ଏକ ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଅଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ସ୍ୱଜାତୀୟ ବିଚାରକୁ ତା ନିକଟକୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ ।

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ଏହି ବିଲକ୍ଷଣକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ମନୁଷ୍ୟ, କୁବିଚାର ରୂପକ ବିଷଧର ସର୍ପଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ, ନଚେତ ତାହା ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ସ୍ୱଜାତୀୟ କୁବିଚାର ଆକର୍ଷଣ କରି ମନୁଷ୍ୟପାଇଁ ସଙ୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରିଦେବ । ଏହି ସଙ୍କଟରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ମନରେ ସର୍ବଦା ଉତ୍ତମ, ଉଚ୍ଚ, ଉଦାର ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଚାରମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ମନନ, ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ, ପରମାର୍ଥ ଓ ଉପାସନାମୟୀ ମନୋଭୂମି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ତାର ବହୁତ କଲ୍ୟାଣ କରିବ । ଉଚ୍ଚ ବିଚାରର କୌଣସି କର୍ମ ନ ହୋଇ ପାରିଲେ ବି ଉଚ୍ଚ ବିଚାର ମନୁଷ୍ୟକୁ ସଦଗତି ଦେଇଥାଏ । ସଂକଳ୍ପ କେବେ ବି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପୂର୍ବର ରକ୍ଷି ମୁନିଙ୍କର ସବୁ ବିଚାର, ପରାମର୍ଶ, ସଂକଳ୍ପ ଏବେ ବି ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସଞ୍ଜିବୀତ ରହିଛି । ଆମ ମନରେ ସଜାତୀୟ ବିଚାର ଉଭବ ହେଲେ ଆମେ ସବୁ ସେହି ମହାନ ଓ ଦିବ୍ୟଆତ୍ମାର ବିଚାର ପରାମର୍ଶ ଓ ସଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବା । ସେହିପରି ପରମ୍ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରେରଣା, ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି, ଦିବ୍ୟ କୀରଣ, ଦିବ୍ୟ ତରଙ୍ଗ ସବୁ, ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଅନୁରୂପ ବିଚାର ଧାରା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟର ମଣ୍ଡିଷ୍ଟରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ମନ ଓ ମଣ୍ଡିଷ୍ଟ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରତିନିଧି । ଏଇଠି ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରେ ସଂରକ୍ଷିତ ସମସ୍ତ କଲ୍ୟାଣକାରକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବତରଣ ହୋଇ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସାଧକ ନିଜ ମନୋଭୂମି ଓ ମଣ୍ଡିଷ୍ଟକୁ ଏପରି ଶୁଦ୍ଧ,

ପରିମାର୍ଜିତ ଓ ସ୍ୱସ୍ଥ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେପରି ଗାୟତ୍ରୀ ଶକ୍ତିର ଅବତରଣରେ କୌଣସି ବାଧା ନ ଆସିବ ।

୪- ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା :

ତପ ର ଅର୍ଥ ଉଷ୍ମତା, ଗତି, କ୍ରିୟାଶୀଳତା, ଘର୍ଷଣ , ସଂଘର୍ଷ, ତିତିକ୍ଷା ଓ କଷ୍ଟ ସହିବା । କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ପବିତ୍ର କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ତପ୍ତ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ସୁନାକୁ ଅଗ୍ନିରେ ତପ୍ତ କରି ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ , କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପହିଲମାନ ହୋଇଥାଏ, କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିଦ୍ୱାନ କରିଥାଏ, ମାତା ଧାରଣା ଓ ପୋଷଣ କଷ୍ଟ ସହି ମାତୃତ୍ୱର ସୁଖ ପାଇଥାଏ, ମାଟି ଇଟା ନିଆଁରେ ପୋଡିବା କଷ୍ଟ ସହି ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ , ଅଗ୍ନିରେ ପାଚନ କରାଯାଇଥିବା ଅନ୍ନ ଭୋଜନଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ପାର୍ବତୀ ତପ କରି ଶିବଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ, ଅସୁର ରାଜାମାନେ ତପ କରି ବିଲକ୍ଷଣ ବର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଇଶ୍ୱର, ତପସ୍ୟାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଅଭିଷ୍ଟ ଫଳ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଆଜି ଧନୀ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ, ନେତା, ବିଦ୍ୱାନ, ପଣ୍ଡିତ ଇତ୍ୟାଦି ରୂପରେ ପ୍ରଖ୍ୟାସିତ ହେଉଛନ୍ତି , ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଅଧୁନାନ୍ତନ ଅଥବା ପୂର୍ବ ତପ ଫଳରେ । ଏବେ ଯଦି ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ନକରିବେ ତେବେ ପୂର୍ବ ତପ ପୁଞ୍ଜି ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ତପର ଫଳ ଭୋଗ କରିବେ ଓ ତାପରେ ତାଙ୍କର ଅଧପତନ ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧପତନ ହୋଇ ଯାଇଥିବ, ତାର ଅଭ୍ୟୁଥାନ ସମ୍ଭବ ହେବ ଏକମାତ୍ର ତପ ଦ୍ୱାରା । ତପ ବିନା କେହି ବି ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସାଂସାରୀକ ହେଉ ବା ଆତ୍ମୀକ ହେଉ ,

କୌଣସିଥିରେ ତାର କଲ୍ୟାଣ ଅସମ୍ଭବ ଯଦି ସେ ତପ ରୂପକ ଟ୍ରେଜରି ନ ଖୋଲିଛି ।

ଶରୀରରେ ତେଜସ୍ବୀତା, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଚୈତନ୍ୟତ୍ବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାକୁ ହେଲେ ତପର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ହିଁ ହେବ । ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆତ୍ମା ନିଷ୍ଠେଜ, ଅଶକ୍ତ ଓ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଆଳସ୍ୟ ଓ ଆରାମ ଖୋଜିଲେ ଶରୀର ଅନ୍ନମୟ କୋଶର ସ୍ବସ୍ଥତା ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଆଗକାଳରେ କି ଧନୀ କି ଗରିବ ବା ରାଜା ମହାରାଜା ବାଳକମାନେ ଗୁରୁକୁଳକୁ ଯାଉଥିଲେ କେବଳ ଶୀକ୍ଷା ଲାଭ ପାଇଁ ନୁହେଁ , ତା ସହିତ ସେମାନେ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ରେ କଠୋର ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ଶୀକ୍ଷା କରି ନିଜକୁ ସ୍ବସ୍ଥ ସୁଦୃଢ଼, ପରିଶ୍ରମୀ , କଷ୍ଟସହିଷ୍ଣୁ କରି ପାରୁଥିଲେ । ଯା ଫଳରେ ସେମାନେ ସାଂସାରୀକ ଜୀବନରେ କେବେ ବି ଅସଫଳ ହେଉ ନଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ତପର ମହତ୍ବ ଲୋକେ ଭୁଲିଗଲେଣି । ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତାରେ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛଳ କପଟ ବ୍ୟବହାର କରି ଧନୀ ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ଜଣେ ତପଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଆସ୍ବାଦାଦି ବାର ପ୍ରକାର ତପର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ନମୟ କୋଶକୁ ସ୍ବସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଉପବାସ, ଆସନ, ତତ୍ତ୍ବଶୁଦ୍ଧି ସହିତ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଆଚରଣ କରି ନିଜକୁ ତଥା ମନକୁ କାୟର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବାକୁ ହେବ । ନିଜକୁ ପରିଶ୍ରମୀ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟପରାୟଣ, ଜାଗ୍ରତ ରଖି ବହୁମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ ରୂପକ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନ କରିବା ଉଚିତ । ପରୋପକାର, ଲୋକସେବା , ସକ୍ଷାୟର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାନ ଯଜ୍ଞ ଭାବନାରେ ଉଦାର ରହୁଥିବା ପରମାର୍ଥୀକ ଜୀବନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରୂପେ ତପ ଅଟେ ।

ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ସାଧନା :

ପ୍ରାଣ, ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତୀକ । ମନୁଷ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣର ଶାରୀରିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ପରିମାଣର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ତାର କାରଣ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଶକ୍ତିର ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବେ ଅଳ୍ପ ତ କେବେ ବହୁତ । ବିଦ୍ୟା, ବନୟ, ଚତୁରତା, ଦୂରଦର୍ଶିତା, ଅନୁଭୂତି , ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ପୁରୁଷାର୍ଥ, ପରାକ୍ରମ, ମହାନତା ଆଦି ଗୁଣରେ ମନୁଷ୍ୟର ଆନ୍ତରୀକ ଶକ୍ତିର ପରିଚୟ ମିଳେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ ତାକୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି କହନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣଶକ୍ତିରେ ଏପରି ବିଲକ୍ଷଣ ମହକତା ଥାଏ ଯେ ଅନ୍ୟକୁ ବିଭୋର କରି ଦେଇପାରେ । ପ୍ରାଣବାନ୍ ପୁରୁଷ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଆହୁରି ଦେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ତେଜୋମୟ ନେତ୍ର, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବା ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଚେହେରା, ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟବହାର, ବାଣୀରେ ମଧୁରତା, ପ୍ରବଚନରେ ଗାନ୍ଧିର୍ଯ୍ୟତା ଇତ୍ୟାଦିରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଆଭାସ ମିଳେ । ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଏକ ମୁକ୍ତ ଅସି ପରି ଦେଖାଦିଏ । ନିରାଶ ଅନ୍ଧକାର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆଶାର ଆଲୋକ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ହାତୀ ଘୋଡ଼ା ପରି ସବଳ ଚେହେରା ଥିଲେ ବି ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅଭାବରେ ଜଣେ ସର୍ବଦା ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ରହିଥାଏ । ନିଜର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଆଶାନେଇ ସେ ନିଜ ଉପରୁ ଆସୁା ହରାଇ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ନେତା, ଅଫିସର, ଧନୀ, ସିଦ୍ଧପୁରୁଷ. ଦେବୀ ଦେବତା ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କର ସହାୟତା ତାର ଆଶାର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ହୁଏ ।

ପ୍ରାଣ ଦ୍ଵାରା ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭକ୍ତି, ଦୃଢ଼ତା, ନିଷ୍ଠା, ଏକାଗ୍ରତା, ଭାବନା ପାଇଥାଏ ଯାହା ସଂସାର ବନ୍ଧନ କାଟିବାରେ ସହାୟତା କରେ ଓ ଆତ୍ମାକୁ ମୁକ୍ତି ମାର୍ଗରେ ନେଇ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ମିଳାଇ ଥାଏ । ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେ କାହାକୁ ପାପ ବା ପୁଣ୍ୟ କରିବାକୁ କହନ୍ତି ନାହିଁ, ସଂସାର ବନ୍ଧନରେ ପକାନ୍ତି ନାହିଁ କି ମୁକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ, ଅନ୍ତର ସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ ବା ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବରେ ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିବ, ସେ ସେହି ଲକ୍ଷସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଲାଭପାଇଁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମୀକ ବଳ , ପ୍ରାଣାୟାମ ରୂପରେ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଯେପରି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମହାମହିମାମୟୀ ଗାୟତ୍ରୀ ଶକ୍ତି ବିଶ୍ଵବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ , ସେପରି ବିଶ୍ଵରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାର ପୁରି ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ତାର ପ୍ରାଣମୟ କୋଶକୁ ସତେଜ ଓ ଚେତନ କରିବାପାଇଁ ବିଶ୍ଵ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଭଣ୍ଡାରରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆକର୍ଷଣ କରି , ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଭଣ୍ଡାର ଭରପୁର କରିବା ଉଚିତ । ଭଣ୍ଡାର ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣବାନ୍ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମୀକ ସମ୍ପର୍କର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରାଣକୁ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ବାୟୁ ସହିତ ଆକର୍ଷଣ କରିବା , ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରାଣ ସ୍ଥାପିତ କରି ରଖିବା ଏବଂ ତାପରେ ନିଶ୍ଵାସ ଦ୍ଵାରା ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାର ନାମ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ କ୍ଷତଚକ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ଵ ଦିଆଯାଇଛି । କେହିକେହି ଏହାକୁ ପେଟର ମସ୍ତିଷ୍କ କହନ୍ତି । ଉଦର ଉପରେ , ହୃଦୟର ଦୁଇଦୁଇ ପଛରେ , ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇପଟେ ଏହାର ସ୍ଥାନ । ଏହା ଏତେ କୋମଳ ଯେ ଏହା ଉପରେ କୌଣସି ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ତାହା

ଜୀବନଘାତକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପ୍ରାଣକୋଶ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏକ ମାନବୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଏହି ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରି ସମଗ୍ର ନାଡ଼ିରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମାନବ ଶରୀର ଓଜ ଶକ୍ତି ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ଵାରା ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରର ଏକ ପ୍ରକାର ହାଲକା ମାଲିଶ୍ ହୁଏ ଯାହାଦ୍ଵାରା ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଉଷ୍ମତା, ତେଜ ଓ ଉତ୍ତେଜନାର ସଂଚାଳନ ହୋଇ ଏହାର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ଵାରା ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶକରି ଏହାକୁ ସଂପ୍ରସାରୀତ କରେ ଓ ଏହି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଫଳରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରର ପରିଧିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ସ୍ପର୍ଶଦ୍ଵାରା ଏହି ଚକ୍ରରେ ଏକପ୍ରକାର କୋମଳ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ତତ୍ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସବୁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଜୀବନ ଓ ବଳ ପ୍ରଦାନକରେ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସୀକ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇପାଖରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ନାଡ଼ୀଗୁଚ୍ଛ ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇ ତଳୁ ଓ ଉପରକୁ ଚାଲିଛି ଏବଂ ତା ସହିତ ଶିର, ଗଳା, ଛାତି ଓ ପେଟ ଆଦିର ନାଡ଼ି ଗୁଚ୍ଛ ଆସି ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନେକ ଅନ୍ୟ ନାଡ଼ୀ ତନ୍ତ୍ର ଆସି ଏଠାରେ ମିଶିଛନ୍ତି । ମଣ୍ଡିଷ ମେରୁ ବିଭାଗ ଏହାର ପ୍ରଥମ ବିଭାଗ ଓ ଏଥିରେ ଶରୀରର ଜ୍ଞାନ ତନ୍ତ୍ରସବୁ ଏକତ୍ର ହୋଇଛି । ଏହିଠାରୁ ଅନେକ ପତଳା ତନ୍ତ୍ର ରକ୍ତନାଡ଼ୀରେ ମିଶି ଏହା ଭିତରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଶକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଅବୟବକୁ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ନାଡ଼ୀଗୁଚ୍ଛଦ୍ଵୟକୁ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଇଡା ଓ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀ କହନ୍ତି । ରକ୍ତ ସଂଚାର, ଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ, ପାଚନ ଆଦି ପ୍ରମୁଖ କ୍ରିୟା ସୁସଂଚାଳିତ ରଖିବା ଏହାର ଦାୟାଦ୍ଵ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସାଧନାରେ ଏହି ନାଡ଼ୀଦ୍ଵୟର ବଳବତ୍ତା

ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଶରୀରର ସହନଶୀଳ କ୍ରିୟାର ବିକାର ଦୂରହୋଇ ଆନନ୍ଦମୟୀ ସ୍ୱପ୍ନାତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ସୁକ୍ଷ୍ମ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଅଦୃଶ୍ୟଭାବେ ଏପରି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଯେ , ଯାହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତସଂଚାର, ନାଡ଼ୀ ସଂଚାଳନା, ପାଚନକ୍ରିୟା, ସ୍ନାୟବୀକ ଦୃଢ଼ତା, ପ୍ରଗାଢ଼ନିଦ୍ରା ଓ ମାନସୀକ ବିକାଶ ସ୍ୱସ୍ଥ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱପ୍ନାତା, ବଳଶୀଳତା, ପ୍ରସନ୍ନତା, ଉତ୍ସାହ ଓ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗ୍ୟତା, ଏକାଗ୍ରତା, ମାନସୀକ ଦୃଢ଼ତା ଆଦି ମାନସୀକ ଗୁଣର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ସାର୍ବଶରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ପଥରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନା ।

ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱର ବାୟୁ ସହିତ ବିଶେଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ଠିକ୍ ରୂପେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର କମ୍ ବେଶି ହେବା ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ଉଚିତ ରୂପେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଆମକୁ ନାକଦ୍ୱାରା ଲମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ ଯେପରି ଏହା ବାୟୁମନ୍ଦିରର ସମସ୍ତ ଭାଗର ରକ୍ତ ସଫା କରି ପାରିବ । ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ରୂପକ ଅକ୍ସିଜେନ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଓ ରକ୍ତର ଅଶୁଦ୍ଧତା, କାର୍ବନ୍‌ଡାଇଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ରୂପରେ ନିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ତତ୍ସହିତ ଅମ୍ଳଜାନ-ପରିମାର୍ଜିତ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଯାଏ ଓ ଅବୟବ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନାତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତରେ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଅକ୍ସିଜେନ ରହେ ଓ ଏଥିରୁ କମ୍ ହେଲେ ତାହାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ପଡ଼େ , ତା ଫଳରେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଓ ଅବୟବ ଶିଥିଳ ହୋଇ ପଡ଼େ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଲମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ

ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଲମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ-ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଥମ ଶାକ୍ଷା ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶାକ୍ଷା ଅଟେ ନାକରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ-ନିଶ୍ୱାସ ନେବା । ନାକ ଠାରୁ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଅଛି ତାହା ବାୟୁକୁ ସଂଶୋଧନ ପରିମାର୍ଜନ କରି ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ନାକ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଛୋଟ ଛୋଟ କେଶଗୁଚ୍ଛ ଅଛି ତାହା ଏକ ପ୍ରକାର ଛାଣନୀ ରୂପେ କାମକରି ବାୟୁରୁ ସମସ୍ତ ଧୂଳିମଇଳା ଛାଣି ଶୁଦ୍ଧବାୟୁ ଶ୍ୱାସନଳିରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ପୁନଶ୍ଚ ନାକ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ଏକ ପ୍ରକାର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସ୍ରବଣ ହେଉଥାଏ ତହିଁରେ ବାୟୁରେ ଥିବା ଧୂଳି ମଇଳା ଯାହା କେଶଗୁଚ୍ଛରୁ ବଞ୍ଚିଯାଏ ତାହା ଏହି ତରଳ ସ୍ରବଣରେ ଲାଖିରହେ । ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଅନେକ ସମୟରେ ନାକ ସଫା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଗଳା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆକର୍ଷଣ ଓ ନିଷ୍କାସନ କଲେ, ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ନ ଆସିଲେ ବି , ବାହାରର ଧୂଳି ମଇଳା ଅନାୟାସରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଯିବ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପଥ ଯାହା ନାକରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ହୋଇ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଛି ତାହା ବହୁତ ଲମ୍ବ । ଏତେଦୂର ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରିବାବେଳେ ବାୟୁର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉତ୍ତାପ ସହ୍ୟ କରିବାର ସହନଶକ୍ତି ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧ ହୁଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଶେଷ ହେଲାପରେ କୌଣସି ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଆସନ ପକାଇ ବସ । ଦୁଇ ହାତ ତଳ ଉପର କରି କୋଳରେ ସ୍ଥାପନ କର ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଓ ଶିର,ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ ।

ପ୍ରଥମେ ପୁସ୍ ପୁସରୁ ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାର କରିଦିଅ । ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ନାକରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆକର୍ଷଣ କର; ଯେତେ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣ କରାଯାଇ ପାରେ ସେତେ ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କର । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିତରେ ରଖିନିଅ ,ତାପରେ ଧିରେଧିରେ ନାକବାଟେ ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ନିସ୍କାସନ କରିଦିଅ;ଯେତେ ଅଧିକ ନିସ୍କାସନ ହୋଇପାରିବ ଉତ୍ତମ । ପରବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାହାରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରୋକି ନିଅ । ଏହା ହେଲା ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମ , ଏହିପରି ଭାବରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଅତି କମ୍ ରେ ୫ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ , ତା ପରେ ଅଧିକ ଥର କରି ପାରିଲେ ଉତ୍ତମ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ, ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣକୁ **ପୁରକ** କହନ୍ତି, ଭିତରେ ରୋକି ରଖିବାକୁ **ଅତଃକୁମ୍ଭକ** , ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦେବାକୁ **ରେଚକ** ଓ ବାହାରେ ରୋକିବାକୁ **ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ** କୁହାଯାଏ । **ପୁରକ** କରିବା ସମୟରେ ଭାବନା କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ମୁଁ ଶୂନ୍ୟ ଲୋକରେ ଏକା ବସିଛି, ମୋ ଚାରପଟରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ତରଙ୍ଗ ସମୁଦ୍ର ଲହରୀ ପରି ଖେଳୁଛନ୍ତି, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ସହିତ ମୁଁ ସେହି ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ଆକର୍ଷଣ କରୁଛି । **ଅତଃକୁମ୍ଭକ** କରିବା ସମୟରେ ଭାବିବାକୁ ହେବ ଯେ , ଯେଉଁ ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଛି, ତାହା ମୋର ସମସ୍ତ ନାଡୀ,ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ସ୍ଥିର ରହିଛି ଓ ତାହାକୁ ଶୋଷଣ କରି ମୋର ଶରୀରର ସର୍ବତ୍ର ଚୈତନ୍ୟ, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ, ସତେଜ ଓ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଛି । **ରେଚକ** କରିବା ସମୟରେ ଭାବିବେ ଯେ ମୋର ଦେହରେ ଜମିଥିବା ସମସ୍ତ ମଳ, ରକ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବିଷ ଓ ମନରେ ପଶିଥିବା ସମସ୍ତ ବିକାର ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ସହିତ ବାହାରକୁ ନିସ୍କାସିତ ହୋଇଯାଉଛି ଓ ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ କରିବା ସମୟରେ ଭାବିବା ଉଚିତ

ଯେ ମୋ ଭିତରର ସମସ୍ତ ବିକାର ବାହାରକୁ ବାହାରିଗଲା ପରେ ଭିତରର ସମସ୍ତ ଦରଜା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି ଫଳରେ ବାହାରର କୌଣସି ବିକାର ମୋ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ପୁନଃ ପ୍ରଶ୍ନାସ ଆକର୍ଷଣ ସମୟରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଦରଜା ଖୋଲିଯାଇ , ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅନ୍ୟ ଏକ ବିଧି ଅନୁସାରେ କୌଣସି ଏକାନ୍ତରେ ସମତଳ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ନରମ ବିଛଣା ପକାଇ ମୁଁହ ଉପରକୁ କରି ଶୋଇଯାଅ, ଯେପରି ପାଦ, କମର, ବେକ,ଶିର ସିଧା ରହିବ । ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲି ତଳ ଉପର ହୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟତଳ (ଯେଉଁଠି ପେଟ ଓ ପଞ୍ଜରା ମିଶିଛି) ଉପରେ ରଖିନିଅ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଜୀବ ବସ୍ତୁ ପଡିଥିଲା ପରି ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡିଦିଅ । କିଛି ସମୟ ଶିଥିଳ ଭାବନାରେ ରହିଲାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରଶ୍ନାସ ଆକର୍ଷଣ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ଦୃଢତା ପୂର୍ବକ ଭାବନା କର ଯେ ମୁଁ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ମହାନ ପ୍ରାଣଭଣ୍ଡାରରୁ ସ୍ୱଚ୍ଛପ୍ରାଣ ଆକର୍ଷଣ କରୁଛି ଏବଂ ସେହି ପ୍ରାଣ ମୋର ରକ୍ତପ୍ରବାହ ଓ ସମସ୍ତ ନାଡୀ ତନ୍ତୁରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ସୂର୍ଯ୍ୟତଳରେ ଏକତ୍ରୀତ ହେଉଛି । ଏହି ଭାବନା, କଳ୍ପନାରେ ଏପରି ଦୃଢ ଭାବରେ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପରି ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର କୀରଣ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବାର ଚିତ୍ର ଦେଖାଯିବ ଓ ଜଣାଯିବ ଯେପରି ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବାହ ହୋଇଚାଲିଛି । ଭାବନା ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ସେତେ ଅଧିକ ପ୍ରାଣ ଆକର୍ଷଣ କରି ପାରିବେ । ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ରେ ଭଲଭାବରେ ପ୍ରାଣ ଭରିଗଲେ ପରେ ପାଞ୍ଚ ରୁ ଦଶ ସେକଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ରୋକି ନିଅ ଏବଂ ଅନୁଭବ କର ଯେ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ପୁରି ରହିଛି । ତାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ କର ଏବଂ ତା ସହିତ ଅନୁଭବ କର ଯେ ତାହା ସହିତ ଶରୀରର ସକଳ ଦୋଷ, ବିକାର,

ରୋଗ, ବିଷ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାଶିତ ହୋଇ ଯାଉଛି । ତାପରେ ପାଞ୍ଚ ରୁ ଦଶ ସେକଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ବାସ ନ ନେଇ ରହିଯାଅ ଓ ପୁଣିଥରେ ସେହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭକର । ଯେପରି ମନେରହେ, ପ୍ରାଣାୟାମର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି ପ୍ରାଣ ଆକର୍ଷଣ ଓ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ବିଧି ଓ ସେ ସମୟର ଭାବନା, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ନାକବାଟେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବଶେ କରିବାର ଚିତ୍ର ଦେଖାଯିବ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଦଶମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମର ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରା ଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରରେ ଧିରେ ଧିରେ ଜମା ହେଉ ଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବେ । ଏହିପରି ପ୍ରାଣ ଆକର୍ଷଣ କଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ର ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯିବ । ଛାତି ଓ ପେଟ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥଳ ଖାଲୁଆ ସ୍ଥାନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପରି ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରକାଶ ବିନ୍ଦୁ ମନୁଷ୍ୟ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯିବ । ଅଭ୍ୟାସର ସମୟସୀମା ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହି ପ୍ରକାଶ ବିନ୍ଦୁ ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧିପାଇ ସଫା ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶବାନ୍ ହୋଇଯିବ । ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟ ଓ ଅବଧି ଅଧିକ ବଢ଼ି ଯାଇଥିବ, ସେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଜ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରକୁ ସାକ୍ଷାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପରି ତେଜପୂର୍ଣ୍ଣ ଦେଖିବାକୁ ଲାଗିବ । ସେହି ପ୍ରକାଶବାନ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି । ତାହାର ମନୁଷ୍ୟ କଠିନ କାୟାରେ ଅଶେଷ ସଫଳତା ହାସଲ କରି ପାରିବ । ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ ପୁରା କରି ଉଠି କିଛି ସମୟ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ବସିଯାଅ । ଅନୁଭବ କରି ପାରିବେ ଯେ ରକ୍ତପ୍ରବାହ କ୍ଷୀପ୍ର ହୋଇ ସାରା ଶରୀରରେ ବିଜୁଳି ପରି ବେଗଗାମୀ ହେଉଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ପାଞ୍ଚ ମହାପ୍ରାଣ ଓ ପାଞ୍ଚ ଲଘୁପ୍ରାଣ ଦଶ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣ ନିବାସ କରନ୍ତି । ମହାପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ସମାନ, ଉଦାନ, ବ୍ୟାନ ଓ ଲଘୁପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟରେ ନାଗ, କୂର୍ମ, କୁକଳ, ଦେବଦତ୍ତ, ଧନଞ୍ଜୟ ।

ପାଞ୍ଚ ମହାପ୍ରାଣକୁ ଓଜସ୍ ଓ ପାଞ୍ଚ ଲଘୁପ୍ରାଣକୁ ରେତସ୍ କହନ୍ତି । ଶରୀରରେ କେତେକ ଭ୍ରମର ଅଛି ଯାହାକୁ ଜାଣିଲେ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱର କ୍ରିୟା ଓ ସ୍ଥିତି ସେହି ଭ୍ରମର ଅନୁକୂଳ ହୁଏ । ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଏପରି କେତେକ ଭ୍ରମର ଅଛି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ମହାପ୍ରାଣ ଓ ଲଘୁପ୍ରାଣ ପରସ୍ପରର ପରିପୁରକ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରାଣ ଓ ନାଗ ହୃଦୟ ପାଖରେ ବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅପାନ ଓ କୂର୍ମ ମୂଳାଧାରେ, ସମାନ ଓ କୃକଳ ନାଭିଦେଶରେ, ଉଦାନ ଓ ଦେବଦତ୍ତ କଣ୍ଠଦେଶରେ ଏବଂ ଯେହେତୁ ବ୍ୟାନ ଓ ଧନଞ୍ଜୟ ରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ମିଶ୍ରଣ ଅଧିକ ତେଣୁ ଏ ଦୁହେଁ ସର୍ବ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏ ଦୁହିଁଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ।

ସାଧାରଣରେ ଏହା ମାନି ନିଆ ହୋଇଛି ଯେ ପ୍ରାଣ ,ଶବ୍ଦ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପୋଷଣ ଦିଏ , ଅପାନ ମଳମୂତ୍ର ଓ ଝାଳ ଆଦି ନିଷ୍କାସନ କରେଇଥାଏ ,ସମାନ ଦ୍ୱାରା ପାଚନ କ୍ରିୟା, ଉଷ୍ମତା ହୋଇଥାଏ, ଉଦାନ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ବାହାରୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ଓ ବ୍ୟାନର କାମ ରକ୍ତ ସଂଚାର । ସେହିପରି ଲଘୁ ପ୍ରାଣ ନାଗ ଦ୍ୱାରା ଢକାର ଆସେ, କୂର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ପଲକ ପକାଇବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା କ୍ରିୟା ହୁଏ, କୃକଳ ଦ୍ୱାରା ଛିଙ୍କ, ଦେବଦତ୍ତ ଦ୍ୱାରା ‘ହାଇ’ ଆସିଥାଏ ଓ ଧନଞ୍ଜୟ ଉପପ୍ରାଣ ଜୀବିତାବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ପୋଷଣ କରିଥାଏ ଓ ମୃତାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରକୁ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ କରିବା ଦାୟୀତ୍ୱ ବହନ କରେ ।

ଦଶପ୍ରାଣକୁ ସୁଶୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠାଇ ଜାଗ୍ରତ କରିବା, ତା ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବା କୁପ୍ରବୃତ୍ତିର ନିବାରଣ କରିବା ,ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ

ଅଧିକାର ପାଇବା, ଏବଂ ଏହି ମହାଶକ୍ତି ଦ୍ଵାରା ସାଂସାରିକ ତଥା ଆତ୍ମିକ ଜୀବନକୁ ସୁସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରାଣ ବିଦ୍ୟା ଜାଣିବା ଉଚିତ । କାରଣ ପ୍ରାଣବିଦ୍ୟା ଜାଣି ତାର ଉପଯୋଗ କରି ପାରିଲେ , ପ୍ରାଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନ୍ୟୁନତା ଓ ବିକୃତି କାରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣବିଦ୍ୟାକୁ ହଠଯୋଗ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ହଠଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଗତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ନ୍ୟୁନତା ଓ ବିକୃତି ଦୂର କରି ତାକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିବାପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ କାରିକାର ବିଧି ରହିଛି । ବନ୍ଧ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୂଳାଧାର ବନ୍ଧ, ଜଳନ୍ଧର ବନ୍ଧ ଓ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ଆଦି ପ୍ରମୁଖ । ମହାମୁଦ୍ରା, ଖେଚରୀମୁଦ୍ରା, ବିପରୀତକରଣୀ ମୁଦ୍ରା, ଯୋନିମୁଦ୍ରା, ଶାମ୍ଭବୀ ମୁଦ୍ରା, ଅଗୋଚରୀ ମୁଦ୍ରା ଓ ଭୂଚରୀ ମୁଦ୍ରା ଏହିପରି ସାତ ପ୍ରକାର ମୁଦ୍ରା ହଠଯୋଗରେ ଉପଯୋଗ କରା ଯାଇଥାଏ । ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦନ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଉଜ୍ଜ୍ଵଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶୀତକାରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟାମ , ଭସ୍ମୀକା ପ୍ରାଣାୟାମ, ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ, ମୂର୍ଛା ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ପ୍ଲୁବିନି ପ୍ରାଣାୟାମ ଏହିପରି ନଅ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣାୟାମ ହଠଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟେ । ଏମାନଙ୍କର ବିଧି ପୃଥକ ପୃଥକ ହେଲେ ବି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମାନ ତାହା ହେଉଛି ଶରୀରକୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ଓ ମଳ ବିକାର ଶରୀର ମଧ୍ୟରୁ ନିଷ୍କାସନ କରାଇବା । ମାତ୍ର ବିଧିର ବିଭିନ୍ନତା ଅନୁସାରେ , ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣାୟାମ , ଶରୀରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି ଯେପରି ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ଓ ପଞ୍ଚଉପପ୍ରାଣ ସେମାନଙ୍କର କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି ।

ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନା :

ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ତୃତୀୟ ମୁଖ ସ୍ୱରୂପ ,ପଞ୍ଚ କୋଶର ତୃତୀୟ କୋଶ ମନୋମୟ କୋଶ । ମନ ବଡ଼ ଚଞ୍ଚଳ, ପବନ ଠାରୁ ବି ଆହୁରି ଗତିଶୀଳ । ସର୍ବଦା କାମନା ସଂକଳ୍ପରେ ମଗ୍ନ । କେତେବେଳେ ଆକାଶରୁ ତେନ୍ତୁଳି ଓ ଚିଲିକାରୁ ମାଛ ଆଣି ତରକାରୀ କଲାଣି ତ କେତେବେଳେ ସ୍ୱର୍ଗର ପାରିଜାତରେ ଘର ସଜାଇଲାଣି, କେତେବେଳେ କଳ୍ପନାରେ ଏପରି ରଙ୍ଗ ବିରଙ୍ଗ ଚିତ୍ରସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ଆଗରେ ଥୋଇ ଦେଲାଣି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧି ଭ୍ରମିତ ହେଲାଣି । ଭ୍ରମିତ ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ଏପରି କଳ୍ପନା ରାଜ୍ୟକୁ ନିଜର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିଯାଏ , ତାହା ତା ପାଇଁ ହାନି କାରକ ହୁଏ ବୋଲି ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ମନର କଳ୍ପନା ରାଜ୍ୟରେ ବିଚରଣ କରି କେତେବେଳେ ନିଜର ସୁକର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶଂସୀତ ହୁଏ ତ ସେହି ମନୁଷ୍ୟ କେତେବେଳେ ନାରକୀୟ କର୍ମ କରି ଘୃଣିତ ଓ ପତୀତ ହୋଇଯାଏ । ମନ ପ୍ରଥମେ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ଲାଭର କଳ୍ପନା କରେ , ସୁଖ ଲାଭର କାମନା କରେ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୁଦ୍ଧି ବିବେକକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରି ସେହି ଦିଗରେ ଚାଲିତ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଭାଗବତରେ ଅଛି ‘**ମନର ମୂଳେ ଏ ଜଗତ, ପ୍ରାଣୀ ହୁଅଇ ଆତ୍ମାତ**’ । ମନୁଷ୍ୟ, ତାର କାମନା ଓ ତାର ପ୍ରଲୋଭନକୁ , ଭଲ ମନ୍ଦ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରି, ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦନ କରାଇ କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ‘**ବୁଦ୍ଧିକୁ କରି ଆର୍ତ୍ତସାର, ପଣ୍ଡିତ ଜନଙ୍କ ବେଭାର**’ । ଯେଉଁଠି ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ସେଠି ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିବେକ ପ୍ରଲୋଭୀତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମନା ପଛରେ ଧାଇଁବା ପାଇଁ, ବାଧ୍ୟ କରେ , ଯାହା ଅଧୁନାତନ ଜଗତରେ ସର୍ବତ୍ର

ଦେଖାଯାଉଛି । ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ମନ ସର୍ବଦା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ୍ୟ ସୁଖ ଆଶା କରୁଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ସର୍ବଦା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଭୋଗ୍ୟ ବିଷୟ , ଓ ଧନ ସଞ୍ଚୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ , ସୁଖ ଖୋଜିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହେ । ମନ ଉପରେ ଅଜ୍ଞାନ ନ ହେବା କାରଣରୁ , ଉଚିତ ଅନୁଚିତ ବିଚାର ନ କରି , ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଜୀବନକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ଦିଏ । କେତେବେଳେ କେଉଁ ଯୋଜନା ତ୍ୟାଗକରେ ଓ କେତେବେଳେ ଆଉ କେଉଁ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରେ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ । ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି , **ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶତ୍ରୁ ଏବଂ ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ମିତ୍ର** , ଶତ୍ରୁ ମିତ୍ର ହେବାଦ୍ୱାରା ମନ ହିଁ ମୋକ୍ଷର ତଥା ବନ୍ଧନର କାରଣ ହୁଏ । ବଶରେଥିବା ମନ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଅନ୍ୟଥା ହଳାହଳ ବିଷ । ଜୀବନରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର କ୍ଳେଶ, ଦୁଃଖ ଓ ସଙ୍କଟ ସମୟ ଆସେ ଅସଂଯତ ମନ ହିଁ ସେ ସବୁର କାରଣ ।

ସଂଯତ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଓ ତନ୍ମୁକ୍ତତାରେ ଏପରି ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଶକ୍ତି ଅଛି ସଂସାରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଶକ୍ତି ସହିତ ତୁଳନା କରା ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସଂସାରରେ ଯେତେ ମନୁଷ୍ୟ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛନ୍ତି ସେମାନେ କେବଳ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବଳରେ । ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ବିଚ୍ଛୁରୀତ କୀରଣରାଶିକୁ ଯଦିକାତ ଦ୍ୱାରା କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲେ ଅଗ୍ନି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ସେପରି ଯଦି ବୀକ୍ଷିତ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାରେ ସର୍ବଦା ଚଳଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରାଯାଏ ତେବେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସୂତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି , **ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ** । ତା ଅର୍ଥ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ କରିବା ହିଁ ଯୋଗ । ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଆତ୍ମାର ଅଧିନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ସାଧନାର କର୍ମକାଣ୍ଡରୂପେ ବିଧାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସମସ୍ତ ରକ୍ଷିତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ।

ସଂଯତ ଓ ଏକାଗ୍ର ମନକୁ ସଂସାରର ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିଦେଲେ ପ୍ରତିଭା, ଯଶ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭୋଗ ଓ ଅନ୍ୟେଷଣ ଆଦି ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ।

ସଂଯତ ଓ ଏକାଗ୍ର ମନର ସଙ୍କଳ୍ପ, ଏକ ଅପୂର୍ବ ଶକ୍ତି । ତନ୍ତ୍ରକ୍ରିୟା, ମନ୍ତ୍ରକ୍ରିୟା, ପ୍ରାଣବିନିମୟ, ଛାୟାଦର୍ଶନ, ପିଣ୍ଡାତସିଦ୍ଧି, ଦୃଷ୍ଟିବନ୍ଧ, ସର୍ପ କୀଳନ ଆଦି ଯାବତୀୟ ଚମତ୍କାରୀ କ୍ରିୟା , ସଂଯତ ଓ ଏକାଗ୍ର ମନର ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଫଳରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଯୋଗୀ , ସଂଯତ ଓ ଏକାଗ୍ର ମନର ସଂକଳ୍ପରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଶକ୍ତିକୁ , ଜନକଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ ନ କରି ନିଜ ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭଗବାନ ଗୀତାରେ ଅର୍ଜୁନକୁ କହିଛନ୍ତି , ମନକୁ ବଶ କରିବାର ଉପାୟ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବୈରାଗ୍ୟ । ଅଭ୍ୟାସ ଅର୍ଥ ମନର ଗତି ରୋଧ କରିବାର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ , ବୈରାଗ୍ୟ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବହାରୀକ ଜୀବନକୁ ସଂଯମଶୀଳ ଓ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅନୁରାଗରୁ ନିବୃତ୍ତ ହେବା । ବ୍ୟବହାରୀକ ଜୀବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବାକୁ ବୈରାଗ୍ୟ କହନ୍ତି ସତ ମାତ୍ର ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସୀକ ଦୂର୍ଗତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ , ସର୍ବଦା ସରଳ , ଆଦର୍ଶବାଦୀ , ଶାନ୍ତିମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାର କଳାକୁ ମଧ୍ୟ ବୈରାଗ୍ୟ କହନ୍ତି । ଯେଉଁଠାରେ ରାଗଦ୍ୱେଷ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସୁଯୋଗ ଅଛି , ସେଠାରେ ରାଗଦ୍ୱେଷରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବାର ନାମ ବୈରାଗ୍ୟ । ଉପସ୍ଥିତ ପ୍ରଲୋଭନରୁ ନିର୍ଲୋଭ ରହି ପାରିବାର ନାମ ବୈରାଗ୍ୟ । ସାର୍ବଶରେ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ଯେ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରହି , ରାଗ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବା ହିଁ ପ୍ରକୃତ ବୈରାଗ୍ୟ ।

ମନୋମୟ କୋଶର ସାଧନା ପାଇଁ, ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ସାଧନା ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି, ଯା ଫଳରେ ମନର ଚଳ ଚଞ୍ଚଳତା, ବିଷୟ ଅନୁରାଗକୁ ରୋକି , ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ଅଧିନ କରା ଯାଇ ପାରିବ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୧-ଧ୍ୟାନ ୨-ଦ୍ରାଚକ ୩-ଜପ ଓ ୪ ତନ୍ମାତ୍ରା ସାଧନ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଧ୍ୟାନ ଧ୍ୟାନ ଏକ ମାନସୀକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ନିଜ ମନକ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାପନ କରି ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି ବସ୍ତୁ ତାର ସମସ୍ତ ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁ ହୁଏ ଓ ସେଠିକୁ ମନର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ । ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଏକାଗ୍ର ହୋଇ ସେହି କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ କୌଣସି ଆଦର୍ଶ, ଲକ୍ଷ ଓ ଲକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି ତା ଉପରେ ତନ୍ମୟ ହୋଇଯିବାକୁ ଧ୍ୟାନ କହନ୍ତି । ଆଦର୍ଶ, ଲକ୍ଷ ଓ ଲକ୍ଷ ଯାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ , ମନୁଷ୍ୟ ସେହିପରି ହୋଇଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳ୍ପ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆଦର୍ଶ, ଲକ୍ଷ ଓ ଲକ୍ଷରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳ୍ପ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଏ ।

ରକ୍ଷି ମୁନିମାନେ କହି ଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରଥମେ ସାଧକ, ତାର ଲକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ । ଲକ୍ଷ ଅର୍ଥ ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ । ଲକ୍ଷଦେବ ଉପାସନା ଅର୍ଥ ସେହି ଲକ୍ଷରେ ନିଜର ମାନସିକ ଚେତନାକୁ ତନ୍ମୟ କରିଦେବା । ତନ୍ମୟତା କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଶକ୍ତି , ସେହି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଏକାଗ୍ର ହେବା କାରଣରୁ ସାଧକର ବିଚାର, ସ୍ଵଭାବ, ଗୁଣ, ଉପାୟ ଓ କର୍ମ

ସବୁ ଏକିକୃତ ହୋଇ ,ଅନ୍ଧ ସମୟରେ ସାଧକକୁ ତାର ଲକ୍ଷସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ଇଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧି ।

ଆଦର୍ଶ ଓ ଇଷ୍ଟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ,ଦିବ୍ୟ ରୂପଧାରୀ ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନର କେନ୍ଦ୍ର ବିନ୍ଦୁରେ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ଯୌଗିକ ଚିନ୍ତା, ଇଷ୍ଟ ସାଧନରେ ବିଧାନ କରା ଯାଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଏକ ଅଭିଳାଷ ପୂରଣପାଇଁ ଏକ ଏକ ଇଷ୍ଟଦେବର ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ, ଯଥା ବଳର ପ୍ରତୀକ ଦୁର୍ଗା , ଧନର ପ୍ରତୀକ ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରତୀକ ସରସ୍ୱତୀ , ଧାର୍ମିକ ସମ୍ପଦର ପ୍ରତୀକ ଗାୟତ୍ରୀ ଓ ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରତୀକ ସାବିତ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି । ସେହିପରି ଗୌରୀ, ପଦ୍ମାଦି ଅଷ୍ଟାଦଶ ମାତୃକା ଓ ଶୈଳପୁତ୍ରୀ ଆଦି ନବ ଦୁର୍ଗା ଙ୍କର ନିଜ ନିଜ ବିଶେଷତା ଅନୁସାରେ ଇଷ୍ଟ ଦେବୀ ଙ୍କର ମଧ୍ୟ ପୃଥକ ପୃଥକ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ବି ହୋଇପାରେ ଯେ ଏକ ଇଷ୍ଟ ଦେବୀ ଓ ଦେବତାଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣବାଲା ମାନିନେଇ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ପାରେ । ସେହି ପରି ମହାଗାୟତ୍ରୀଙ୍କର ହ୍ରୀଁ ଶ୍ରୀଁ କ୍ଳାଁ (ସରସ୍ୱତୀ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ,କାଳୀ) ତତ୍ତ୍ୱକୁ ତିନି ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଉପାସନା କରା ଯାଇଥାଏ । ଇଶ୍ୱର ଏକ ଓ ସମସ୍ତ ରୂପଧାରୀ ଦେବୀ ଦେବତା ସେହି ଇଶ୍ୱରଙ୍କର ଏକ ଏକ ଶକ୍ତି । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ରୁଚି, ଇଚ୍ଛା ଓ ଅଭିଳାଷ ଅନୁସାରେ ସେହି ଇଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ , ନିଜ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ , ସେହି ଇଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜ ଇଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ତାଙ୍କରି ଉପରେ ତନ୍ମୟତା ରଖି , ମନୋବୈଜ୍ଞାନୀକ ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ସେହି ଶକ୍ତିସମୂହକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭ କରିବା ସହିତ ନିଜ ଇଷ୍ଟର ଶକ୍ତିସମୂହ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଇଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ବଳରେ ।

ଧ୍ୟାନର ପାଞ୍ଚ ବିଭାଗ ଅଛି , ଯଥା ସ୍ଥିତି, ସଂସ୍ଥିତି, ବିଗତି, ପ୍ରଗତି ଓ ସଂସ୍ଥିତି ।

ସ୍ଥିତି ସ୍ଥିତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ସାଧକର ସ୍ଥିତି କିପରି ହେବା ଉଚିତ । ଏକାନ୍ତରେ, ନଦୀ ତଟରେ , ମନ୍ଦିରରେ, ଶୁଶାନ୍ନରେ ଧ୍ୟାନର ଆସନ ସ୍ଥିର କରିବା , ସ୍ନାନାଦି ଶୌଚ ହୋଇ ବା ନ ହୋଇ , ପଦ୍ମାସନ କି ସିଦ୍ଧାସନରେ ବସି , ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମୁଖର ଦିଗ, ଧ୍ୟାନର ସମୟ, ଧ୍ୟାନର ମୁଦ୍ରା ଓ ଧ୍ୟାନର ପ୍ରକାର ପ୍ରଭୃତି ଏକ ଏକ ସ୍ଥିତି ପଦ ବାଚ୍ୟ । ଏହି ସମସ୍ତ ଧ୍ୟାନ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସ୍ଥିତି କହନ୍ତି ।

ସଂସ୍ଥିତି ଅର୍ଥ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ଛବି ନିରୂପଣ । ଉପାସ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ମୁଖାକୃତି, ଆକାର, ମୁଦ୍ରା, ବସ୍ତ୍ର, ଆଭୂଷଣ, ବାହନ, ଭାବ ଇତ୍ୟାଦି ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ସଂସ୍ଥିତି କହନ୍ତି ।

ବିଗତି ଅର୍ଥ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ବିଶେଷତା, ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ପରମ୍ପରା ଓ ଗୁଣାବଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହେବା ।

ପ୍ରଗତି ଉପାସନା ସମୟରେ ସାଧକ ମନର ଭାବ ଯଥା ଦାସ୍ୟ, ସଖ୍ୟ, ଗୁରୁ, ବନ୍ଧୁ, ମିତ୍ର, ମାତାପିତା, ପତି, ପୁତ୍ର, ସେବକ, ଶତ୍ରୁ ଇତ୍ୟାଦି । ତା ଅର୍ଥ ସାଧକ ଉପାସ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ସହିତ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ସମ୍ପର୍କ ରଖି ତାଙ୍କୁ ଉପାସନା କରୁଛି ତାକୁ ହିଁ ପ୍ରଗତି କୁହାଯାଏ ।

ସଂସ୍ଥିତି ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସାଧକ ଓ ଇଷ୍ଟ, ଉପାସକ ଓ ଉପାସ୍ୟ ଏକହୋଇ ଯାନ୍ତି, ଯେପରି ଦୁହେଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ନଥାଏ । ତା ଅର୍ଥ ଯେପରି କାଷ୍ଠ ଅଗ୍ନି ସହିତ ଏକ ହୋଇ ଯାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ଅଗ୍ନି ହୋଇଯାଏ, ସେହିପରି ଉପାସକ ଉପାସନାରେ ତନ୍ମୟ ହୋଇ ଉପାସ୍ୟ ଦେହରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଉପାସକ ନିଜ ସ୍ଥିତିକୁ ଉପାସ୍ୟ ସହିତ ଏକ ହୋଇ ଯିବାର ଅନୁଭବ କରେ ସେହି ସ୍ଥିତିକୁ ସଂସ୍ଥିତି କହନ୍ତି ।

ଇଷ୍ଟଦେବ ଜଣେ ଓ ସାଧକର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନେକ , ତେଣୁ ସାଧକ ନିଜର ପ୍ରୟୋଜନ ଅନୁସାରେ ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପର ଧ୍ୟାନ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନା ଦ୍ଵାରା ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ହେଉଛି ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତେଣୁ ଯିଏ ବି ଇଷ୍ଟଦେବ ହୁଅନ୍ତୁ, ଧ୍ୟାନ କରିବାର ପ୍ରକରଣ ଯେପରି ହେଉ ନା କାହିଁକି , ମନର ଏକାଗ୍ରତା ରୂପେ , ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନାର ସାମଗ୍ରୀ ଆମକୁ ମିଳିଯିବ ।

ଦ୍ରାଚକ ସାଧନା : ଧ୍ୟାନ ଓ ଦ୍ରାଚକ ପରସ୍ପରର ଏକ ଅଙ୍ଗ । ଅନ୍ତଃ ଦ୍ରାଚକ ଓ ବାହ୍ୟ ଦ୍ରାଚକ ଦୁଇଟିଯାକ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିଜ ଭାବନାକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଏବଂ ତାକୁ ଆନ୍ତରୀକ ନେତ୍ରରେ ଦେଖିବାର ନାମ ଅନ୍ତଃଦ୍ରାଚକ । ଯେଉଁ ଲୋକ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଅନ୍ତଃଦ୍ରାଚକ କ୍ରିୟା କରନ୍ତି ସେମାନେ କେବଳ ପ୍ରକାଶ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ତାଙ୍କର ମନ ତ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ ମାତ୍ର ସେମାନେ ଆତ୍ମଲାଭ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସାଧାରଣତଃ ଯୋଗୀମାନେ ଅନ୍ତଃଦ୍ରାଚକ , ଇଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ରୂପେ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ବାହ୍ୟ ଦ୍ରାଚକ , ବାହ୍ୟ ସାଧନର ଆଧାରରେ ମନକୁ ବଶ କରି ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଏକିକରଣ କରିବା । ଏଥିରେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ପକାଇ ମନକୁ ତନ୍ମୟତା ପୂର୍ବକ ତା ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ନେତ୍ର ଦ୍ଵାରା ବିକୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥିବା ତେଜ ଓ ବିଦ୍ୟୁତ ପ୍ରବାହ ସେହି ବସ୍ତୁ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରା ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧିହେବା ସହିତ ନେତ୍ରର ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହାକୁ ବେଧକ ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ଏହି ବେଧକ ଦୃଷ୍ଟି ଅଭ୍ୟାସରେ ମନକୁ ତ ସବୁ ଦିଗରୁ ଆୟତ କରିହେବ, ତା ସହିତ ନେତ୍ରର ରୂମ୍ଭକଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି କରିହେବ । ବେଧକ ଦୃଷ୍ଟି ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତଃକରଣ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବେଶ କରି ତାର ମନୋଭୂମିକୁ ଜାଣିହେବ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଅଭିପ୍ରାୟ ଅନୁରୂପ ପ୍ରଭାବିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଦ୍ରାଚକ ପଦ୍ଧତି ୧ - ଏକହାତ ଲମ୍ବ ଏକହାତ ଓସାର ଏକ କାଗଜ ନେଇ ତାର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଏକ ଟଙ୍କା ପରିମିତ ଏକ କଳା ଚିହ୍ନ ଡିଆରି କର । ତାର କେନ୍ଦ୍ରରେ ସୋରିଷ ପରି ଏକ ହଳଦିଆ ଚିହ୍ନ ଦିଅ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରାଚକ କରିବାକୁ ହେବ ,ସେହି ସ୍ଥାନର କାନ୍ଥରେ ଲଗାଇଦିଅ ଯେପରି ଆସନରେ ବସିଲାପରେ ତାହା ଆଖି ସିଧା ରହିବ । ଏପରି ଏକ ବଖରା ଘର ସ୍ଥିର କର, ଯେଉଁଠି ବେଶି ଅନ୍ଧାର ନ ଥିବ କି ବେଶି ଆଲୋକ ନ ଥିବ । ସେହି ଗୃହରେ କାଗଜଟି ଲଗାଯାଇଥିବା କାନ୍ଥ ଠାରୁ ଚାରି ଫୁଟ ଦୂରରେ ଆସନ ବିଛାଇ ପଦ୍ମାସନରେ ବସ ଓ ଗୋଲାକୃତ କଳାରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ହଳଦିଆ ଚିହ୍ନରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବନ୍ଧ କର । ଚିତ୍ତର ସମସ୍ତ ଭାବନାକୁ ତାରି ଉପରେ ଏକତ୍ରୀତ କରି , ତାକୁ ଦେଖ ଓ ଭାବନା କର ଯେ ତୁମର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ନେତ୍ରର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଦେଇ ସେହି ହଳଦିଆ ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଛିଦ୍ର କରିଦେଉଛି । କିଛି କ୍ଷଣରେ ନେତ୍ରରେ ପାଣି ଆସିଯିବ । ଏଇଠି ସାଧନା ବନ୍ଦ କର ।

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରାୟ ୫ କାଳରେ କରିବା ବିଧେୟ । ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମ ଦିନରେ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଆଖିରେ ପାଣି ଆସୁଛି ,ମାତ୍ର କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ତା ପର ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆଖିରେ ପାଣି ଆସିବା ସମୟର ସୀମା ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ ସେ କଳା ଚିହ୍ନ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ହେଉଛି , କେତେବେଳେ ବଡ଼ ଓ କେତେବେଳେ ଛୋଟ ହେଉଛି , କେତେବେଳେ ସଫାଧଳା ତ କେତେବେଳେ ପାଉଁଶିଆ,କେତେବେଳେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ,

ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଉଛି ତ କେତେବେଳେ କ୍ଷୁଦ୍ର ହେଉଛି ଇତ୍ୟାଦି । ଯେତେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ଏସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଉ ରହିବ ନାହିଁ ।

୨- ଏକ ଫୁଟ ବର୍ଗର ଦର୍ପଣର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆଗରୁ କୁହା ହେଲାପରି ଟଙ୍କାକୃତି କଳା ରଙ୍ଗର କାଗଜ ଲଗାଇ ତାର କେନ୍ଦ୍ରରେ ସୋରିଷାକୃତି ହଳଦିଆ ବିନ୍ଦୁ ଦିଅ । ଏହି ବନ୍ଦୁରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥାପନ କର । ଆଗପରି ଭାବନାରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବନ୍ଧ କରିବ । ପ୍ରତି ଦିନ ଏକ ଏକ ମିନିଟ ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କର । ଏପରି କରି ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ହୋଇଗଲେ ତାପରର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହେବ । ତା ପରେ ଦର୍ପଣରୁ ଉକ୍ତ କାଗଜ ଉଠାଇ ଦେଇ ଦର୍ପଣରେ ନିଜ ବାମ ଆଖିର ପୁତଳା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ କର ଏବଂ ଉକ୍ତ ପୁତୁଳାରେ ନିଜ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ଦେଖ ।

ଏହିପରି ଗୋ ଘୃତ ଦୀପର ଶିଖା ଉପରେ ଏବଂ ପ୍ରାତ କାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟବିମ୍ବ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କରାଯାଇ ପାରେ । ମାତ୍ର ଯାହାର ନେତ୍ର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବା ନିର୍ବଳ ସେମାନେ ବାହ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ତଃତ୍ରାଟକ କରିବା ଉଚିତ । ଏହିପ୍ରକାର ନିଜର ସ୍ଥିତି ଓ ସୁବିଧା ଅନୁରୂପ କୌଣସି ଏକ ବିଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ନିୟମ ପୂର୍ବକ ତ୍ରାଟକ କଲେ , ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସିଯାଏ ଓ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବେଧକତା, ପାରଦର୍ଶିତା ଓ ପ୍ରଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଶକ୍ତି ଆସେ । ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଲୌକିକ କର୍ମକରି ଜନତାକୁ ଚମତ୍କୃତ କରିପାରେ ମାତ୍ର ସେ ଯେଉଁ ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭ କରେ ତାହା ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ , ସତତକ୍ରମେ ଭେଦରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକ ଜନିତ ଆଖିର ଉଷ୍ମତା ଓ ମାନସିକ ଉଷ୍ମତା ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଖିକୁ ଗୋଲାପ ବା ପରିସ୍କାର ଜଳରେ ନେତ୍ର ସ୍ନାନ କରିବେ ଓ ଦୁଗ୍ଧ ଦହି କି ଲସି ପାନ କରିବେ ।

ଜପସାଧନା : ମନୋମୟ କୋଶର ଉନ୍ନତି ଓ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ଜପ ସାଧନା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ ଯାହାକୁ ସବୁ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି । ଜପ କଲେ ମନର ସକଳ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଲାଗିଯାଏ । ମନ ଏକ ଏପରି ସୈତାନ ଯେ ନିରର୍ଥକ ରହିଗଲେ ସେ ସବୁପ୍ରକାର ସୈତାନୀ ଚିନ୍ତାରେ ବ୍ୟାପୂତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କର୍ମରୁ ଅବସର ବା ଅବ୍ୟାହତ ପାଇଗଲେ ତାକୁ ଜପରେ ଲଗାଇଦେବା ଉଚିତ । ଏହା କେବଳ ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ନୁହେଁ , ଏହା ଏକ ନିର୍ମାଣାତ୍ମକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଶ୍ରମ ଅଟେ । ନିରନ୍ତର କୌଣସି ଆବୃତ୍ତିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ, ତାହା ମନର ଏକ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସଂସ୍କାର ହୋଇଯାଏ ଓ ସେ ସେହି ଦିଗରେ ଚାଲିତ ହୋଇଯାଏ । ନିରନ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳ୍ପନା ଜଳ୍ପନାରେ ବୁଡି ରହିବା ଅପେକ୍ଷା , ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନାର ପରିଧି ଭିତରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ , ଜପ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ , ମନ ସେହି ଦିଗରେ ଲାଗି ରହେ । ଆତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନକୁ ଲଗାଇ ରଖି , ସେହି ଦିଗରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଏକ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଲକ୍ଷଣ । ମନର ଉତ୍ପାଦକ, ରଚନାତ୍ମକ ଓ ପ୍ରେରକ ଶକ୍ତି ଏତେ ବିଚକ୍ଷଣ ଯେ ତା ପାଇଁ ସଂସାରର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କ୍ରମାଗତ ପ୍ରୟତ୍ନ କରି ସର୍ବସ୍ତରେ ଯେପରି ସିଂହ, ବ୍ୟାଘ୍ର ଓ ବାନର ଆଦି ଉତ୍ତୁଙ୍ଗଜାତି ଜୀବ ମାଲିକର ସଂକେତରେ ନୀତିଆନ୍ତି ସେପରି କ୍ରମାଗତ ପ୍ରୟତ୍ନରେ କୁମାର୍ଗଗାମୀ ମନକୁ ବଶ କରି ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ନିୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ । ନିତ୍ୟ ଜପ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁଦୃଢ଼ ଓ ବଳବାନ୍ ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଏକ ଏକ ବୁଦ୍ଧା ଜଳରେ ଯେପରି ମହା ସମୁଦ୍ରର ସୃଷ୍ଟି ସେପରି ଏକ ଏକ ଦାନା ଜପ ଧିରେ ଧିରେ ଜମା

ହେଉଥାଏ । ତେଣୁ ଆତ୍ମମାର୍ଗରେ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଜପ ଏକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଲି ଧରି ନିଆ ଯାଇଛି ।

ଗୀତାରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି ଯଜ୍ଞମାନଙ୍କରେ ଜପଯଜ୍ଞ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ତା ବ୍ୟତୀତ ଅଗଣିତ ଶାସ୍ତ୍ର କହି ଯାଇଛନ୍ତି ଯେ ଜପଯଜ୍ଞ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯଜ୍ଞ କାରଣ ଜପ ମନକୁ ବଶ କରିବାପାଇଁ ରାମବାଣ ଅସ୍ତ୍ର ସ୍ୱରୂପ । ଜପଯଜ୍ଞ ସମୟରେ କେତେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ବିଷୟ :

୧- ଜପ ପାଇଁ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବା ପ୍ରାତଃକାଳ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ।

୨- ଜପ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଓ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଉଚିତ ଯେପରି ତାହା ମନ୍ଦିର, ତୀର୍ଥ, ବଗିଚା ଓ ଜଳାଶୟ ତଟ ଇତ୍ୟାଦି ପରି ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ ହୋଇଥିବ । ନିଜ ଘରେ ହେଲେ ଏହିପରି ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଉଚିତ ଯେପରି ସେଠାରେ କୌଣସି ବିଘ୍ନ ନ ଥାଏ ।

୩- ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଜପ ରିବାକୁ ହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ଏକଘଣ୍ଟା ପରେ କରିବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟରୁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତରୁ ଏକଘଣ୍ଟା , ଏହିପରି ତିନିଘଣ୍ଟା ଛାଡି , ରାତ୍ରୀର ଅନ୍ୟଭାଗରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରା ଯାଇପାରେ ।

୪- ଜପ ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ ଶରୀର ଓ ଶୁଦ୍ଧ ବସ୍ତ୍ର ରେ ବସିବା ଉଚିତ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଶରୀର ସ୍ନାନ ନ ହୋଇ ପାରିଲା ତେବେ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ବା ଓଦା ଲୁଗାରେ ପୋଛି ହୋଇ , ଜପ କରିବାକୁ ହେବ ।

୫- ଜପପାଇଁ କୁଶାସନ, ଚଟାଇ କିମ୍ବା ଘାସରେ ତିଆରି ଆସନ ପ୍ରଶସ୍ତ । ହିଂସାକରି ମିଳିଥିବା ଚମଡ଼ା ବା ଛାଲର ଆସନ ନିଷିଦ୍ଧ ।

୬- ପଦ୍ମାସନ କି ସୁଖାସନ ହେଉ , କୌଣସି ଆସନରେ ବସି ମେରୁ ଗ୍ରୀବା ଓ ଶିର ସିଧା ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାତଃକାଳରେ ପୂର୍ବକୁ ମୁଖକରି ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପଶ୍ଚିମକୁ ମୁଖକରି ବସିବ ।

୭- ଭୁଲସୀ ବା ଚନ୍ଦନର ମାଳା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଅତି କମ୍ ରେ ଏକମାଳା ଜପ କରିବେ । ମାଳା ଉପରେ ଯେପରି କାହାର ଦୃଷ୍ଟି ନ ପଡେ, କପଡ଼ା ଘୋଡ଼ାଇ ବା ଗୋମୁଖ ଭିତରେ ରଖି ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ କରମାଳାରେ ମଧ୍ୟ ଜପ କରା ଯାଇପାରେ । କରମାଳା ଜପରେ ଏକ ଗଣନା ପଦ୍ଧତି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି । ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳିର ମଧ୍ୟମ ପବରୁ ଗଣନା ଆରମ୍ଭ କରି କ୍ରମଶଃ ଅନାମିକାର ମୂଳ ପବ, କନିଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗୁଳିର ମୂଳ, ମଧ୍ୟମ, ଅଗ୍ର, ଅନାମିକାର ଅଗ୍ର ପବ, ମଧ୍ୟମାର ଅଗ୍ର ପବ, ତର୍ଜନିର ଅଗ୍ର, ମଧ୍ୟମା ଓ ମୂଳ ପବରେ ଶେଷ ହେବ । ଏହିପରି ଗଣନା ସଂଖ୍ୟା ୧୦ । ପୁନଶ୍ଚ ଗଣନା ସେହି ଦିଗରେ ଫେରାଇ ବାକୁ ହେବ । ଏହି ପରି ଦଶ, ଦଶ କରି ୧୦୮ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରି ଏକମାଳା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ହେବ । କରମାଳା ଜପ , ଏକମାଳା ଜପରେ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇପାରେ ।

୮- ଜପ ସମୟରେ ଏକମାଳା ଜପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ମାଳାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଚକ୍ଷୁରେ ଲଗାଇ ମାଳାକୁ ଓଲଟାଇ ଜପ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରା ଯାଇପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଏହିପରି ଓଲଟାଇବାକୁ ହେବ ।

୯- କୌଣସି ଅନିବାୟୀ କାରଣରୁ ଜପ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନହୋଇ ପାରିଲେ ମାନସିକ ଜପ କରି ପାରନ୍ତି । ବିଛଣାରେ ପଡି ପଡି, ରାସ୍ତାରେ ବିଚରଣ କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ , କାନ୍ଥ କିମ୍ବା ଗଛକୁ ଆଘାତ ମାନସିକ ଜପ କରା ଯାଇପାରେ ।

୧୦- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସଂଖ୍ୟାରେ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନରେ, ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର ମନରେ ଜପ କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ଜଳାଶୟ ବା ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ର ପାଖରେ ଥିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ଦିନ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜପ ବନ୍ଦ କଲେ ତା ପରଦିନ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଏକମାଳା ଅଧିକ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧୧- ଜପରେ କଷ୍ଟରେ ଧ୍ୱନି ହେବ, ଓଷ୍ଠ ହଲିବ ମାତ୍ର ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେହି ଶୁଣି ବି ବୁଝି ପାରୁ ନ ଥିବେ । ଅନିବାୟୀ କାରଣ ପାଇଁ ଜପ ସ୍ଥାନରୁ ଉଠିବାକୁ ହେଲେ , ଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ସଫାହୋଇ ପୁଣି ଜପ ପାଇଁ ବସି ପାରିବେ । ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଜପ ସମୟରେ ମୌନ ରହିବାକୁ ହେବ ।

୧୨- ଜପ ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ହେବ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ଓ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

୧୩- ଜପ ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । କିନ୍ତୁ ନିଜ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଗୁରୁ ପ୍ରଦତ୍ତ ମନ୍ତ୍ର, କୌଣସି ଅନୁଭବି ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ସାହାଯ୍ୟରେ , ଆବଶ୍ୟକ ବିଧାନରେ ଜପ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ମନୋମୟ କୋଶକୁ ସୁବିକସିତ କରିବାରେ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ ।

ତନ୍ମାତ୍ରା ସାଧନା : ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଏବଂ ସମସ୍ତ ସଂସାର ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱରେ ତିଆରି । ପୃଥ୍ୱୀ ଆଦି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରା ବା ପରିମାଣର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ପ୍ରକାର ଗୁଣ ଓ ଧର୍ମର ବସ୍ତୁ ତିଆରି ହୋଇଛି ।

ସେହି ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱର ସୁକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ଯାହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ତାହାକୁ ତନ୍ମାତ୍ରା କହନ୍ତି । ତା ଅର୍ଥ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ତିଆରି

ହୋଇଥିବା ବସ୍ତୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ପାଞ୍ଚଜନ୍ମିୟମାନେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତାହା ହିଁ ତନ୍ମାତ୍ର , ସେହି ହେତୁ ଶବ୍ଦ,ରୂପ,ରସ,ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ପର୍ଶ , ଏମାନେ ପଞ୍ଚ ତନ୍ମାତ୍ର । ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ତନ୍ମାତ୍ରା , ଶବ୍ଦ ,ଯାହା କର୍ଣ୍ଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁଣାଯାଏ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ତନ୍ମାତ୍ରା ,ରୂପ , ଯାହା ନେତ୍ର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିହୁଏ , ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ତନ୍ମାତ୍ରା ରସ ତାହା ଜୀହ୍ୱାଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜାଣିପାରେ,ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ତନ୍ମାତ୍ରା ସ୍ପର୍ଶ ତାହା ଚର୍ମ ଜାଣିପାରେ ଓ ସେହିପରି ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ତନ୍ମାତ୍ରା ଗନ୍ଧ ନାସିକା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ପରମାତ୍ମା, ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱରେ ପଞ୍ଚତନ୍ମାତ୍ରା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି , ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଶରୀରରେ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାପନ କରି, ଶରୀର ଓ ସଂସାର ସହିତ ଏକ ଘନିଷ୍ଠ ଆକର୍ଷଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଯଦି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥୁଳ ହୋଇଥାନ୍ତେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ତନ୍ମାତ୍ରା ନ ଥାନ୍ତେ ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସଂସାରର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତେ , ସବୁ କିଛି ନିରର୍ଥକ , ନୀରସ ଓ ବେକାର ଜଣା ଯାନ୍ତେ । ଯଦି ତତ୍ତ୍ୱରେ ତନ୍ମାତ୍ରା ଥାଆନ୍ତେ ଓ ଶରୀରରେ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ନ ଥାନ୍ତେ , ତେବେ ବାୟୁରେ କୀଟାଣୁ ସଂସାରର କୌଣସି ରସାନୁଭୂତି ନ ନେଇ ଉଡିଲା ପରି ମାନବ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ନିରର୍ଥକ , ନୀରସ ଓ ବେକାର ହୋଇଯାଆନ୍ତା । ତେଣୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ଓ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ତନ୍ମାତ୍ରା ମିଶି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରସାନୁଭୂତିର ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦରେ ବୁଡାଇ ରଖନ୍ତି ଯେ , ଯାହା ଲୋଭରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏ ସଂସାରକୁ କଦାପି ଛାଡିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଜନ୍ମ-ମରଣ ଚକ୍ରରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଆତ୍ମ ଜଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ପ୍ରବୃତ୍ତ ନ ହୋଇ ,ମନୁଷ୍ୟ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ତୃପ୍ତ କରିବାପାଇଁ ସାଂସାରିକ ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଦିଗରେ ନିଜର ସମସ୍ତ

ଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରତେଷ୍ଟା ବିନିଯୋଗ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯେତେ ସାଂସାରିକ ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିଲେ ବି ତନ୍ମାତ୍ରା ରୂପକ ରଙ୍ଗ ବିରଙ୍ଗ ଖେଳନାର ଆକର୍ଷଣ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେନାହିଁ । ତା ଅର୍ଥ ପାଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଖୁଣ୍ଟରେ ପାଞ୍ଚତନ୍ମାତ୍ରା ରୂପକ ରସ ଖାଇ ମନୁଷ୍ୟ ବନ୍ଧା ହୋଇ ପଡ଼ିଛି ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ତନ୍ମାତ୍ରାର ମିଶ୍ରଣରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର କୌତୁହଳ ଜାତ ହୁଏ ଓ ସେ କୌତୁହଳ ବସ୍ତୁ ଲାଭ ପାଇଁ ସେ ସବୁ ପ୍ରକାର ବିଚାର ବିମର୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିପଡ଼େ । ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରାଇବାରେ ଏହି କୌତୁହଳ ହିଁ ପ୍ରତି ବନ୍ଧକ । ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ତନ୍ମାତ୍ରା ମାନଙ୍କ ଛୋଟ ଛୋଟ ସାଧନା କରି ଯେତେବେଳେ ଜାଣି ଯିବ ଯେ ସେହି ତନ୍ମାତ୍ରାମାନେ ହିଁ କେବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ବିପଥଗାମି କରାଇଥାନ୍ତି , ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହେବାକୁ କେବେ ବି ଇଚ୍ଛା କରିବ ନାହିଁ ।

ଶବ୍ଦ ସାଧନା କୌଣସି ନିଶବ୍ଦ ସ୍ଥାନରେ ବା କୋଠରିରେ , କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ଶୁଣି, ଶବ୍ଦ ଅପସାରଣ ହେଲା ପରେ ବି ସେ ଶବ୍ଦକୁ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଣି ପାରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ନାମ ଶବ୍ଦସାଧନା । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନର ଏକଗ୍ରତା ତ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ତା ସହିତ ସୁକ୍ଷ୍ମ କର୍ଣ୍ଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ ଫଳରେ ଦୂରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବନ୍ଦ ନିଶବ୍ଦ କୋଠରିରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଏକ ଘଣ୍ଟାର ଟିକ୍ ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ ମନ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ଶୁଣି , ତାପରେ ଘଣ୍ଟାଟିକୁ କାନ ପାଖରୁ ଧିରେ ଧିରେ ଅପସାରଣ କର ସେ ଟିକ୍ ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ବନ୍ଦ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ପୁଣି ସେ ଶବ୍ଦ କାନ ପାଖକୁ ଆଣି ଶୁଣିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହିପରି ଘଣ୍ଟାର ଅନୁସାରଣ ଓ ଅପସାରଣ କରି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ ଏପରି ସମୟ ଆସିବ, ଘଣ୍ଟା ନଥିଲେ

ବି ଟିକ୍ ଟିକ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣା ଯାଉଥିବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ହେବ ସେତେବେଳେ ଘରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଶୁଣି ପାରିବ । ସେହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ ସଂସାରର କୌଣସି ମନମୋହକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାପାଇଁ ତା ପଛରେ ଧାଇଁବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ରୂପସାଧନା ବେଦମାତା ଗାୟତ୍ରୀ ଅଥବା କୌଣସି ଇଷ୍ଟ ଦେବା ଦେବୀଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଛବି ନେଇ କୌଣସି ଏକାନ୍ତରେ , ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଲୋକ ଥିବା କୋଠାରେ ବସିବ ଏବଂ ଉକ୍ତ ଛବିକୁ ନିଜ ସାମନାରେ ରଖି ଅପଲକ୍ଷ୍ୟ ନୟନରେ ଦେଖିବ । ଛବିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ , ଅବୟବ , ବିଶେଷତା ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ ମନଯୋଗ ସହକାରେ ଦେଖିଲା ପରେ ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କର । ସେହି ଚିତ୍ରକୁ ନିଜ ଭିତରେ କଳ୍ପନା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖି ଯେପରି ବାହାରେ ଯାହା ସବୁ ଦେଖିଥିଲେ ତାହା ସବୁ କଳ୍ପନା ଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଦେଖିବେ ଯେ ସେ ଚିତ୍ରର ମୁଖାକୃତି ଧିରେ ଧିରେ ବଦଳୁଛି, ଚିତ୍ର ହସିଲାପରି, କଥା କହିଲାପରି ଭାବ ଭଙ୍ଗୀ ଜଣା ପଡୁଛି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଚିତ୍ର ଝାପସା ଦେଖାଯିବ ଓ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲାପରେ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯିବ । ଏପରି ସମୟ ଆସିବ ଯେ ଚିତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନରେ ବା ଜାଗ୍ରତରେ ବି ମୂର୍ତ୍ତିମନ୍ତ ହୋଇଯାଇ ପାରେ । ଏହାକୁ ସାକ୍ଷାତ୍କାର କୁହାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଏ ପ୍ରକାର ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନ ଧ୍ୟାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥାଏ ଓ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସେହିପରି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟରୂପ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତଃଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖା ଯାଇପାରେ । ଯଦି ପ୍ରବଳ ମନଯୋଗ ପୂର୍ବକ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପକୁ ଯେଉଁ ଭାବନାରେ ଧ୍ୟାନ କରାଯିବ , ତଦନୁରୂପ ଉକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଛାୟା ପୁରୁଷ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶନ

କରିଥାଏ । ଛାୟାପୁରୁଷ ଆଉ କେହି ନୁହେଁ, ନିଜର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଯାହା ଦର୍ପଣ, ଜଳ, ତେଲ, ଘିଅ ମଧ୍ୟରେ ଅପଲକ ନୟନରେ ମନେଯାଗ ସହକାରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କୁ ପିଣ୍ଡ ଦାନ ସମୟରେ ପିତୃପୁରୁଷଙ୍କ ରୂପକୁ ମାନସ ପଟରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ସେହି ପିତୃପୁରୁଷ ହିଁ ପିଣ୍ଡ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ବନବାସ ସମୟରେ ସୀତାଙ୍କ ବାଲିପିଣ୍ଡ ପିତା ଦଶରଥ ସ୍ୱୟଂ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏ ସବୁ ସମ୍ଭବ କେବଳ ଏକାଗ୍ରତା ସହକାରେ ରୂପ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ।

ଏସବୁ ସାଧନାର ଆବଶ୍ୟକତା କେବଳ ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବା ପାଇଁ । ସାକ୍ଷୀଙ୍କର ଯାହା କୁହାଯାଇଛି ତାହା ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଓ ତନ୍ମୟତା ଆଣିବା ପାଇଁ ।

ରସ ସାଧନା ରସ ବିନା , ରସର ଆସ୍ବାଦ ଅନୁଭବ କରିବା କେବଳ ରସ ସାଧନାରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମନର ଏକାଗ୍ରତା ହିଁ କେବଳ ରସ ସ୍ୱାଦୁର ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ଏହି ଛୋଟଛୋଟ ସାଧନାରେ ସଫଳତା ବା ଏକାଗ୍ରତା ଲାଭ କରିବା, ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ମିଷ୍ଟ ଆୟ ଜାହାଉପରେ ରଖି ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରି ତାର ରସ ଆସ୍ବାଦନ କର । କିଛି ସମୟ ପରେ ଆୟ ଖଣ୍ଡ ଉଠାଇ ନିଅ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ମନ ଓ ଚିତରେ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଭବକୁ ଚିନ୍ତା କର । କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ସ୍ୱାଦ ତୁମ ଅନୁଭବରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବ । ଏହିପରି ବାରମ୍ବାର କରି ଆୟର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ରସ ଅନୁଭୂତିର ସମୟସୀମା ବୃଦ୍ଧିକର । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ , ସମୟ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ଆୟର ଉପସ୍ଥିତି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଅକାଳରେ ଆୟର ସ୍ୱାଦୁ ଗ୍ରହଣ କରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଚକିତ କରି ପାରିବ ।

ସଂସାରରେ ରସର ସ୍ବାଦୁ ଦେଉଥିବା ଯେତେ ବସ୍ତୁ ଅଛି ତାର କିଛି ଅଂଶ ବାୟୁରେ , କିଛି ତରଳ ରୂପରେ ଜଳରେ ଓ କିଛି ଆକୃତି ରୂପରେ ଭୂମିରେ ଅଛି । ଆମେ ତରଳ ଓ ଆକୃତି ରୂପକୁ ସିନା ଦେଖି ପାରୁଛେ ମାତ୍ର ଅଣୁ ପରମାଣୁ ରୂପରେ ଥିବା ଅଂଶ କିଛି ଦେଖି ପାରୁନାହୁଁ । ଶରୀର ପାଇଁ ଯେଉଁ ରସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ତାହା ଆକୃତି ରୂପରେ ନଥିଲେ ବି ଅଣୁ ପରମାଣୁ ରୂପରେ ବାୟୁରେ ବିଚରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧି ହୋଇଗଲା ପରେ ମନୋବଳ ଓ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିର ଆଧାରରେ ସାଧକ ଅଣୁ ପରମାଣୁ ରୂପରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ରସ ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଜର ଉଦରସ୍ଥ କରାଇ ପାରିବ । ସାଧକ ସାଧନାରେ ବହୁ ମୂଲ୍ୟ ଆହାର ନିଜେ ଖାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଆକୃତି ଆକାରରେ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇ ପାରିବ ଯେପରି କାହାଦ୍ୱାରା ମଗାଇ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଆଗ କାଳରେ ମୁନି ରଷି ମାନେ ବିନା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟରେ ବହୁକାଳ ତପ କରି ପାରୁଥିଲେ ।

ଗନ୍ଧ ସାଧନା ନାସିକା ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଦ୍ରାଢ଼କ କରିବା ହେଉଛି ଏହି ସାଧନାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଦୁଇ ଆଖିରେ ନାସିକା ଅଗ୍ରକୁ ଏ ସାଥ ଦେଖି ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାହାଣ ଆଖିରେ ତାହାଣ ନାସିକାକୁ ଏକମିନିଟ ଓ ବାମ ନାସିକାକୁ ବାମ ଆଖିରେ ଏକମିନିଟ ଦେଖ । ଏହିପରି କରି ସମୟ ସୀମା ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧିକରି ଦ୍ରାଢ଼କ କରି ସାରିଲେ ନାସିକାର ସୁକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଯିବ ।

ତାପରେ ଏକ ସୁଗନ୍ଧିତ ତଥା ସୁନ୍ଦର ପୁଷ୍ପ ନେଇ ନାସିକାରେ ଏକ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗନ୍ଧ ନିଅ ଓ ତାହାକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ସ୍ମରଣ କର । ତାପରେ ବିନା ପୁଷ୍ପରେ ଉକ୍ତ ଗନ୍ଧକୁ ଦୁଇ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ମରଣ କର । ତାପରେ ଏହିପରି କ୍ରମରେ ପାଞ୍ଚ ଫୁଲରେ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ କର । ମନେ ରହେ

ଯେପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫୁଲରେ ଏକ ସପ୍ତାହ ଅଭ୍ୟାସ କରାହେବ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଫୁଲର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗନ୍ଧ ଓ ଗୁଣ ଯଥା ଗୋଲାପ ପ୍ରମୋଦଦାୟକ, ଚମ୍ପା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟଦାୟକ, ଚମେଲା ବୁଦ୍ଧିବର୍ଦ୍ଧକ, ଗେଣ୍ଡୁ ଉଷାହ ବର୍ଦ୍ଧକ , କନିୟାର ଉଷ୍ମତା ବର୍ଦ୍ଧକ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଓଜ ବର୍ଦ୍ଧକ । ଯେଉଁ ଫୁଲକୁ ଆଗରେ ରଖି ସାଧନା କରାଯିବ ସେହି ଫୁଲର ସୂକ୍ଷ୍ମଗୁଣ ନିଜ ଭିତରେ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।

ହୋମ କରିବା ଗନ୍ଧ ଯୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ । କୌଣସି ବସ୍ତୁର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ବିଧି ପୂର୍ବକ ହୋମରେ ଆହୁତି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ସୁଲ ରୂପ ତ ଉଷ୍ମ ହୋଇଯାଏ ମାତ୍ର ବସ୍ତୁର ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ବାୟୁରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ନିକଟସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଗନ୍ଧ ସାଧନା ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଭବିଷ୍ୟତର ଆଭାସ ଦେଇଥାଏ ବୋଲି ମୁନି ରଷି ମାନେ କହନ୍ତି । ଏହା ସ୍ୱର ଯୋଗର ଏକ ଅଂଶ ବାଲି କହନ୍ତି ।

ସ୍ୱର୍ଣ ସାଧନା ଡ଼ଗ ବା ଶରୀରର ଚର୍ମରେ ବହୁତ ଜ୍ଞାନ ତନ୍ତ୍ର ବିସ୍ତାରୀତ ହୋଇ ରହିଛି ଯା ଫଳରେ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ତାହା ଏହି ଜ୍ଞାନ ତନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଣ୍ଡିଷକୁ ଯାଇ ଆଘାତର କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱର୍ଣ ସାଧନା ତିତୀକ୍ଷା ବା ସହନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଭୀଷ୍ମ ପିତାମହ ଉତ୍ତରାୟଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରଣଯ୍ୟାରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଶରମାନଙ୍କର ବେଦନା ଶରୀରରେ ସହନ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସଦୁପଦେଶ ଦେଇ ପାରୁଥିଲେ ।

ଅନ୍ୟ ତନ୍ମାତ୍ରା ସାଧନା ପରି ସ୍ୱର୍ଣ ସାଧନା ବି କରା ଯାଇପାରେ । ବରଫରେ ଶୋଇ ଥଣ୍ଡାର ଅନୁଭୂତି, ଗରମ ଚଟାଣରେ ଶୋଇ ଉଷ୍ମତାର

ଅନୁଭୂତି , ଗଦିରେ ଶୋଇ କୋମଳତାର ଅନୁଭୂତି ଓ କଠିନ ତନ୍ତ୍ରପୋଷରେ ଶୋଇ କଠିନତାର ଅନୁଭୂତି ମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଚିନ୍ତନ କରି ଏହି ସାଧନା କରା ହୁଏ । ଏହି ସାଧନାର ସିଦ୍ଧି ସ୍ୱରୂପ ସାଧକ, କଠିନତାରେ କୋମଳତା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ଉଷ୍ମତାରେ ଶିତଳତା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ସାଧକ ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ବି ନିଜ ଶରୀରରେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ଆଣି ପାରିବ । ସର୍ବଦା, ବାହ୍ୟ ଜଗତର ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଭାବ ସାଧକ ଉପରେ ପଡିପାରେ ନାହିଁ ଓ କଠିନତା, ନରମତା, ଶିତଳତା ଓ ଉଷ୍ମତା ଅନୁସାରେ ସେ ତାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ସାଧନା ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ଏକାଗ୍ର କରି ମନକୁ ବଶରେ ଆଣିବା ସହିତ କର୍ମଯୋଗ ଓ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହରୁ ଶରୀର ଉପରେ ହେଉଥିବା କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସାଧନା ବଳରେ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରବାହ ଜନିତ କଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସୁଖଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିର ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଜୀବନକୁ ସଫଳ କରିବାପାଇଁ ମନକୁ ଆଜ୍ଞାକାରୀ, ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଅନୁଶାସିତ କରିବା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା । ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ,ମନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଭୌତିକ, ପରମାର୍ଥିକ ବା ସ୍ୱାର୍ଥଭାବନା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବି , ପ୍ରେତ୍ୟକ୍ଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ କରିବା ପାଇଁ ମୁନି ରଷି ମାନେ ଧ୍ୟାନ,ତ୍ରାଟକ,ଜପ ଏବଂ ତନ୍ମାତ୍ରା ସାଧନା ପ୍ରଭୃତି ଉପାୟମାନ ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା ସହିତ ଅନେକ ତମକ୍କାର ସିଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ମିଳିଯାଏ ।

ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସାଧନା :

ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଚତୁର୍ଥ ମୁଖ ଓ ଆତ୍ମାର ଚତୁର୍ଥ ଆବରଣ ବା ଆତ୍ମା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଚତୁର୍ଥ ପାଟକ ହୋଇଛି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ।

ଯେତେ ସବୁ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଅଛି ,ତାହା ସବୁ ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, କଳାତ୍ମକ, ବ୍ୟାପାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଟେ । ମାତ୍ର ଏହି ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ କେବଳ ସ୍ଥୁଳ ଶରୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ । ଗଣିତ ସାହିତ୍ୟ ଇତିହାସ ଭୂଗୋଳ ଆଦି ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଭୌତିକ ତଥା ବ୍ୟାବହାରିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଗୀତା, ଉପନିଷଦ, ବେଦ ଆଦି ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ , ଆତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହୁଏ । ଏହା କେବଳ ଜୀବନର ବିକାଶରେ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଆତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଦେଲେ ଯେ, ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ ହୋଇଯିବ ,ଏହା ଭାବିବା ଭୁଲ । କାରଣ ଜ୍ଞାନର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି କୌଣସି ବିଷୟକୁ ସମ୍ୟକରୂପେ ଜାଣିବା, ମାତ୍ର ବିଜ୍ଞାନର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ସେହି ବିଷୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଧାରଣା, ମାନ୍ୟତା ଓ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା । ଆତ୍ମବିଦ୍ୟା ଅନୁସନ୍ଧିଷ୍ଟମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଆତ୍ମା ଅମର, ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଂଶ, ଶରୀରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ । କିନ୍ତୁ ଏହି ବୃହତ୍ ଧାରଣାର ବା ଜ୍ଞାନର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ରଅଂଶ ବି ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା,ମାନ୍ୟତା ଓ ଅନୁଭୂତି ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଧାରଣା କେବଳ ଜ୍ଞାନ ହିସାବରେ ରହିଥିବ । ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖି ବିଚଳିତ ହେଉଛି, ନିଜର ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଅଭାବ, ତୃଷ୍ଣା, ଲାଳସାରେ ସେ ସବୁଦିନେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଛି ।

ତେଣୁ ସେ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ପଥକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ନିଜର ଭୌତିକ ଉନ୍ନତି ପଥରେ ଧାଉଁଛି । କିନ୍ତୁ ଆତ୍ମା, ଅମର, ଇଶ୍ଵରଙ୍କ ଅଂଶ ଓ ଶରୀର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବୋଲି ଲାଭ କରିଥିବା ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ତାର ବିଶ୍ଵାସ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆସ୍ଥା ରହି ଥିଲେ ବି , ସେ ବିଷୟର ମାନ୍ୟତା ଓ ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିବାକୁ ସେ ସମୟ ଦେଇପାରୁ ନାହିଁ । ଆତ୍ମା ବିଷୟରେ ତାତ୍ଵିକ ମାନ୍ୟତା ସ୍ଥିରକରି, ତାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବା ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଶରୀରକୁ ନିଜେ ବୋଲି ଭାବୁ ଥିବାରୁ ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ବଂଶ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ, ପଦ, ବିଦ୍ୟା, ଧନ, ସ୍ଥିତି ଆଦି ଆଧାରରେ ନିଜର ପରିଚୟ ଦେଉଛନ୍ତି । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଅହମ୍ ଅଛି, ସେ ଏହିପ୍ରକାରେ ନିଜକୁ ମାନ୍ୟତା ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁଛି । ସ୍ଵାର୍ଥ ଜଡ଼ିତ ଅହମ୍ , ଧନ ଓ ଭୋଗ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନରେ ବ୍ୟାପୃତ ରହୁଛି , ପରିଶାମ ସ୍ଵରୂପ ତାକୁ କଳହ, କ୍ଳେଶ, ଦୁଃଖ ଇତ୍ୟାଦିର ସମ୍ମୁଖିନ ହେବାକୁ ପଡୁଛି । ଏସବୁ ତାର ଅଜ୍ଞାନ ମନୋଭୂମିର ବିଚାରଧାରା । ଯେଉଁ ସ୍ତରରେ ବା କୋଶରେ ପହଞ୍ଚି , ଜୀବ ଜାଣିପାରେ ଯେ ସେ ଶରୀର ନୁହଁ , ସେ ଅବୟବ ନୁହଁ, ସେ ପଦାର୍ଥ ନୁହଁ , ସେ ହେଉଛି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଂଶ ସ୍ଵରୂପ ଆତ୍ମା , ସେହି ସ୍ତରକୁ **ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ** କହନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ମୟ କୋଶ ସ୍ତରରେ ରହିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ, ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁ, କଳା ଗୋରା, ମୋଟା ପତଳା ଆଦି ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀ ପୃଥକତା କୁ ଯାଣି ପାରୁଥାଏ । ସେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ସ୍ତରକୁ ଗଲା ପରେ ତାର ସ୍ଥିତି ତ ରହେ ତା ସହିତ ଗୁଣ ଆଧାରରେ ତାର ନିଜତ୍ଵ ବୋଧ ଆସିଯାଏ ଯଥା ମୂର୍ଖ, କାୟର, ଶୂରବୀର, ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ବକ୍ତା, ଧନୀ, ଗରୀବ ଇତ୍ୟାଦି । ମନୋମୟ କୋଶ ସ୍ତରକୁ ଆସିଗଲେ ନିଜ

ମନର ମାନ୍ୟତା ନିଜ ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଲୋଭୀ, ଦମ୍ଭୀ, ଉଦାର, ବିଷୟୀ, ନାସ୍ତିକ, ଆସ୍ତିକ, ସ୍ୱାର୍ଥୀ, ପରମାର୍ଥୀ, ଦୟାଳୁ , ନିଷ୍ଠୁର ଆଦି କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ମାନ୍ୟତା ଓ ଧର୍ମର ଔଚିତ୍ୟ ଓ ଅନୌଚିତ୍ୟ ମାନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ମନୋମୟ କୋଶ ତଥା ତୃତୀୟ ସ୍ତରକୁ ଆସି ଯାଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ଏହା ପରର ସ୍ତର ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନମୟ ସ୍ତର । ଏଠାରେ ପହଞ୍ଚି ମନୁଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗେ ଯେ ସେ, ଶରୀରଠାରୁ, ଗୁଣଠାରୁ, ଓ ସ୍ୱଭାବଠାରୁ ଉପରେ , ସେ ଆତ୍ମା, ଇଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଂଶ ବିଶେଷ ଓ ସେ ଅବିନଶ୍ୱର । ଜିହ୍ୱାରେ ଆତ୍ମା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କହିବା ଲୋକ ଅନେକ, ମାତ୍ର ତାଙ୍କୁ ଆତ୍ମଦର୍ଶି କୁହା ଯାଇ ପାରିବନାହିଁ । ଯେ ଆତ୍ମଦର୍ଶି ,ସେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧା ସହିତ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ସେ ହିଁ ଆତ୍ମା, ସେ ବିଶୁଦ୍ଧ ,ଶରୀର ତାର ବାହନ, ପ୍ରାଣ ତାର ଅସ୍ତ୍ର, ମନ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ତାର ସେବକ । ତାର ଗୁଣ , ସ୍ୱଭାବ ସାଧାରଣ ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ପୃଥକ । ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ, ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର, ଆତ୍ମ କଲ୍ୟାଣ , ଆତ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ଓ ଆତ୍ମ ଦର୍ଶନ ତା ଜୀବନର ଲକ୍ଷ । ଏହି ଲକ୍ଷ ସେତିକିବେଳେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ , ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମ ଅନ୍ତଃଚେତନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ସେ ନିଜେ ପରମବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ବା ଅବିନାଶୀ ଆତ୍ମା । ଏହା ହିଁ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର । ଚାରି ପ୍ରକାର ସାଧନା ରହିଛି ଯାହା ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର କରାଇପାରେ ବା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇପାରେ । ସେ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – **ସୋହଂ ସାଧନା, ଆତ୍ମାନୁଭୂତି, ସ୍ମର ସଂଯମ ଓ ବ୍ରହ୍ମିଭେଦ ।**

ସୋହଂ ସାଧନା- ଏହାକୁ ଅଜପା ଜପ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଆତ୍ମାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନିତୃତରେ, ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଜ୍ଞାନର ସ୍ଥିତି ରହିଛି ଓ ସେହି

ଜ୍ଞାନ ଅହରହ ନିଜର ସ୍ଥିତି ଘୋଷଣା କରି ଚାଲିଛି ଯେପରି ବୁଦ୍ଧି, ବାହ୍ୟ ପ୍ରଭାବରେ ଭ୍ରମିତ ହୋଇ ନିଜ ସ୍ୱରୂପକୁ ଭୁଲି ନ ଯାଉ । ଟିକିଏ ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଏ ଘୋଷଣା ସହଜରେ ଶୁଣାଯିବ । ଏହି ଧ୍ୱନିକୁ ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଉକ୍ତ ଘୋଷଣା କରୁଥିବା ଅମୃତ ଭଣ୍ଡାର ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମାର ସମୀପବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ପାରିବ ।

ନାସିକାରେ ପୁରକ ରୂପେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ ସାଥେ ସାଥେ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧ୍ୱନି ହେଉଥାଏ ଯାହା ‘ସୋ ୮ ୮ ୮ ’ ପରି , ଅନ୍ତଃକୁମ୍ଭକ ସମୟ ତଳ ଖଣ୍ଡ ଅ କାର ପରି ‘ଅ ଧ ଧ ଧ’ ଯାହା ବିରାମ ଧ୍ୱନି , ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ ସମୟରେ ‘ହ ଧ ଧ ଧ....’ ପରି ରେଚକ ଧ୍ୱନି ଘୋଷିତ ହେଉଥାଏ । ଏହି ତିନି ଧ୍ୱନି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲେ ଅଜପା ଜପ ବା **ସୋଽହଂ** ସାଧନା ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବନ୍ଧୁ ପୂର୍ବରୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସମାପ୍ତ ପରେ କୌଣସି ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପୂର୍ବକୁ ମୁଖ କରି ବସନ୍ତୁ, ଶିର ଗ୍ରୀବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ , ହାତ ଦୁଇଟି କୋଳରେ ତଳ ଉପର କରି ରଖନ୍ତୁ ଓ ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ନାସିକା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ , ସୂକ୍ଷ୍ମ କର୍ଣ୍ଣେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସଜାଗ କରି ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେ ବାୟୁ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସମୟରେ ‘ସୋ ୮ ୮ ୮’ ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧ୍ୱନି ହେଉଛି । ସେହିପରି ଯେତେ ସମୟ ବାୟୁ ଭିତରେ ସ୍ଥିର ରହିବ ଖଣ୍ଡ ‘ଅ ଧ ଧ ଧ.....’ କାର ପରି ଓ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ ସମୟରେ ‘ହ’ ପରି ଧ୍ୱନି ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ସେହି ସମୟରେ ହୃଦୟ ସ୍ଥିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚକ୍ର ରେ ଆତ୍ମାର ତେଜୋମୟ ସ୍କୁଲିଙ୍ଗ କୁ ଧାରଣା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସମୟରେ ତଥା ‘ସୋ ୮ ୮ ୮ ୮ ’ ଧ୍ୱନି ହେଉଥିବା ସମୟରେ

ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ଯେ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରରେ ତେଜ ବିନ୍ଦୁ ଉଦୟ ହେଉଛି, ତାହା ହିଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରକାଶ । ‘ସୋ’ ଧ୍ବନିର ଅର୍ଥ ପରମାତ୍ମା , କୁନ୍ଦଳ ସମୟରେ ‘ଅ < < <’ ଧ୍ବନିର ଅର୍ଥ ମୁଁ ଓ ବାୟୁ ନିଷ୍କାସନ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ‘ହ୍’’ ଧ୍ବନିର ଅର୍ଥ ଅଟେ, ରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ କର୍ଣ୍ଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ସେହି ଧ୍ବନିତ୍ରୟର ଅର୍ଥ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ କହି ଚାଲିଛି ଯେ ‘ପରମାତ୍ମା ମୁଁ ହିଁ ଅଟେ’ ।

‘ ଅ ’ ର ବିରାମ ଭାବନା ପରିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରତୀକ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଚକ୍ରରେ ସ୍ଥିତ ତେଜ ବିନ୍ଦୁ ‘ସୋ ...’ ଧ୍ବନିରେ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବନା ହେଉଥିଲା ଓ ପରେ ସେହି ଧ୍ବନି ‘ହ୍’’ ଜୀବ ଭାବନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଗଲା । ଏହି ଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟ ‘ଅ < < <’ କୁ ଅବକାଶ କାଳ କୁହାଗଲା । ଏହି ପ୍ରକାର ହ୍ ସମାପ୍ତ ହୋଇ, ବାୟୁ ବାହାରକୁ ଆସି ଗଲାପରେ ନୂତନ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ ସମୟରେ ଜୀବ ଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତେ ତେଜ ବିନ୍ଦୁରେ ବ୍ରହ୍ମ ଭାବ ଧାରଣା ପାଇଁ ଅବକାଶ ମିଳେ । ଏହି ଦୁଇ ଅବକାଶ ସମୟ ‘ଅ < < <’ ଧ୍ବନି ସମାନ । ମାତ୍ର ଏ ଧ୍ବନି ଶୁଣା ଯାଏ ନାହିଁ , କେବଳ ‘ସୋ ’ ‘ହ୍’ ’ ର ଧ୍ବନି ଶୁଣାଯାଏ । ‘ସୋ ’ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ‘ଅ < < <’ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରତିନିଧି ଓ ‘ହ୍’ ଜୀବର ପ୍ରତୀକ । ତେଣୁ ଏହି ଅଜପା ଜପରେ ବ୍ରହ୍ମ , ପ୍ରକୃତି ଓ ଜୀବ ର ସମ୍ମିଳନ ଅହରହ ହେଉଥାଏ ।

ସୋହ୍ ସାଧନାରେ ଯେତେ ଯେତେ ଉନ୍ନତି ହେଉଥିବ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସେତେ ସେତେ ପରିଷ୍କାର ହେଉଥିବ ,ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧିୟ ଧାରଣା ସେତେ ସେତେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବ ଓ ଆତ୍ମ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ସ୍ଥିତି ସେତେ ସେତେ ନିକଟତର ହେଉଥିବ । ଏହିଥିରେ ପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ସାଧକ ବ୍ରାହ୍ମୀ ସ୍ଥିତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯିବ ।

୨-ଆତ୍ମାନଭୂତି ଯୋଗ କୌଣସି କୋଳାହଳ ଶୂନ୍ୟ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କର । ଏହା ବାୟୁ ସଂଚାଳନ କରୁଥିବା ଏକାନ୍ତ କୋଠରୀ ହୋଇପାରେ, ଖୋଲା ନଦୀ ତଟ ହୋଇପାରେ ବା କୌଣସି ଉପବନ ହୋଇପାରେ । ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ହାତମୁହଁ ଧୋଇ ,ସମତଳ ସ୍ଥାନରେ ଆସନ ବିଛାଇ, କିମ୍ବା କୌଣସି ତଳପୋଷ ଉପରେ, କିମ୍ବା ଆରାମଚୌକୀ ଉପରେ କିମ୍ବା ବୃକ୍ଷକୁ ଆଉଜି ବସନ୍ତୁ ।

୧- ତିନି ଲମ୍ବା ଶ୍ବାସ ନିଅ । ପେଟର ସମସ୍ତ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଓ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁ ପୁରଣ କରିଦେଲେ ଏକ ଶ୍ବାସହୁଏ । ଯେପରି ସ୍ନାନ କରି ବା ହାତପାଦଧୋଇ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧି କରାଯାଏ , ସେହିପରି ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିନି ଲମ୍ବା ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା କଲେ ହୃଦୟ ଓ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଏକ ପ୍ରକାର ଧାର୍ମିକ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

ତିନି ଲମ୍ବା ଶ୍ବାସ ନେଲାପରେ , ଶରୀରକୁ ଶିଥିଳ କରିଦିଅ ଓ ଧ୍ୟାନକର ଯେ ସମସ୍ତ ଶରୀରରୁ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ହୃଦୟରେ ଏକତ୍ରିତ ହେଉଛି । ତା ସହିତ ଭାବନା କର ଯେ ସମସ୍ତ ଶରୀର , ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ନିର୍ଜୀବ ଓ ନିଷ୍ପ୍ରାଣ ହୋଇ ଯାଇଛି । ‘ମଣ୍ଡିଷ୍ଟର ସମସ୍ତ ବିଚାର ଓ ଚିନ୍ତା ଅପସରି ଯାଉଛି ଏବଂ ସମସ୍ତ ଶରୀର ଭିତରେ ଶାନ୍ତ ନୀଳାକାଶ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଛି ’ ଏହା ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ପ୍ରୟତ୍ନ କର । କିଛିଦିନ ଲାଗି ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ,ଏହିପରି ସ୍ଥିତି ଆସିଯିବ । ଶରୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଗଲା ପରେ , ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୃକ୍ଷାଙ୍କୁଳୀ ପରିମାଣ ,ଶୁଭ୍ର, ଶ୍ବେତ ଜ୍ୟୋତି ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିକୁ ଧ୍ୟାନ କର । ‘ ମୁଁ ହିଁ ଅଜର, ଅମର, ଶୁଦ୍ଧ, ବୁଦ୍ଧ,ଚେତନ, ପବିତ୍ର ଇଶ୍ୱରୀୟ ଅଂଶ ଆତ୍ମା , ଏହା ହିଁ ମୋର ସ୍ୱରୂପ ଓ ମୁଁ ହିଁ ସର୍ବ ଚିତ୍ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଆତ୍ମା ’ ଏପରି ଭାବନା ମନରେ ରଖି କଳ୍ପନା

ନେତ୍ରରେ ସେହି ଜ୍ୟୋତିକୁ ଦେଖ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଥିଳତା ସହିତ ଆତ୍ମ ଦର୍ଶନର ପ୍ରଥମ ସାଧନା । ଭଲଭାବେ ଏହି ସାଧନା ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲା ପରେ ଦ୍ଵିତୀୟ ସୋପାନରେ ପାଦ ଦେବାକୁ ହେବ ।

୨- ଉପରୋକ୍ତ ଶିଥିଳାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ନୀଳ ଆକାଶର ଧ୍ୟାନ କର ଓ ଆକାଶର ବହୁତ ଉଚ୍ଚରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ଆତ୍ମଜ୍ୟୋତି ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ସଙ୍କଳ୍ପ କରନ୍ତୁ ଯେ ‘ ମୁଁ ହେଉଛି ପ୍ରକାଶବାନ୍ ଆତ୍ମା ’ । ତା ସହିତ ମନରେ ବାର ବାର ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ଭୂତଳରେ ପଡ଼ିଥିବା ଏ ଶରୀର, ମୋର ବାହନ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧି ମୋର ସେବକ , ମୋର ଜଞ୍ଜାନ୍ତୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ କାମରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ମତେ ମିଳିଛି ଓ ମୁଁ ଏମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମୋନ୍ମୁଖି ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କରିବି ।

୩- ସାଧନାର ଦ୍ଵିତୀୟ ସୋପାନ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ତୃତୀୟ ସୋପାନ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନରେ ନିଜକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ଉପର ଆକାଶରେ ଅବସ୍ଥିତ ଥିବାର ଦେଖ । ଧ୍ୟାନରେ ଏହି ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଯେ

‘ ମୁଁ ସମସ୍ତ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ମୋର କୀରଣ ରାଶିରେ ଉଦ୍ଭାସିତ କରୁଛି, ଏ ସଂସାର ମୋର ଲୀଳା କ୍ଷେତ୍ର, ସଂସାରର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ଓ ଶକ୍ତି ସମୂହକୁ ମୋର କାମରେ ଲଗାଇଛି କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ମୋ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ପଞ୍ଚ ଭୂତମାନଙ୍କ ଗତିବିଧି ଯୋଗୁଁ ସଂସାରରେ ଅହରହ ଯେଉଁ ଭୌତିକ ନିର୍ମାଣ ଓ ବିଭାଜନ ସୃଷ୍ଟିହେଉଛି ତାହା କେବଳ ମୋର ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ, ମୁଁ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧଚୈତନ୍ୟ ସ୍ଵରୂପ,ପବିତ୍ର ଓ ଅବିନାଶୀ ଆତ୍ମା,ମୁଁ ମହାନ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପବିତ୍ର ସ୍ଥୁଳିଙ୍ଗ ଅଟେ । ’

ଏହିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲିଲେ ସାଧନାର ତୃତୀୟ ସୋପାନ ଉଚ୍ଚମରୂପେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ । ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଭାବନା କରୁଥିଲା

ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରେ ଶିହରଣ ଜାତହେବାକୁ ଲାଗିବ ସେତେବେଳେ ମନେ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ସାଧକର ସିଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଇଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଜାଗ୍ରତ ସମାଧି ବା ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଆତ୍ମଚିନ୍ତନର ପ୍ରଥମ ସାଧନା - ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହାକୁ ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା କହନ୍ତି । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ଛବିଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଲା ପରି ,ଦିନ ଯାକର ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଦୃଷ୍ଟି ପଟରେ ଗତାଇ, ଉଚିତ ବା ଅନୁଚିତ ବିଚାର କରିବାର ନାମ ସ୍କୁଲ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା । ମାତ୍ର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟିକିଏ ପୃଥକ ।

ରାତିରେ ସବୁ କର୍ମ ସମାପ୍ତ ପରେ ଶୟନ କରିବା ସମୟରେ , ଶଯ୍ୟାରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୟନ କରନ୍ତୁ , ମସ୍ତକ ସିଧାରଖନ୍ତୁ, ପାଦ ସିଧା ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତ ଦୁଇଟି ମୋଡ଼ି ପେଟ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଆଲୋକ ଲିଭାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଚକ୍ଷୁ ଅର୍ଦ୍ଧଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ । ମନରେ ଭାବିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଯେ ,

‘ଆଜିର ଏକ ଦିନ ଏକ ଜୀବନ ଥିଲା ଏବଂ ଦିନର ସମାପ୍ତି ସହିତ ଏକ ଜୀବନ ବି ସମାପ୍ତ ହୋଇଗଲା । ନିଦ୍ରା ମୃତ୍ୟୁ ତୁଲ୍ୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରି ମୃତ୍ୟୁର କୋଳରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ଯାଉଛି’

ତେଣୁ ଆଜିକାର ଜୀବନଶୈଳୀର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରାତ କାଳର ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରଠାରୁ ରାତ୍ରୀ କାଳର ଶୟନ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହା ଯାହା କର୍ମ କରା ଯାଇଛି ତାହାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ଦିଗରେ କେତେଦୂର ସମାଚିନ ବା ଅସମାଚିନ । ଉଚିତ କର୍ମରେ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆ ଯାଇଥିଲା କି ନାହିଁ ,

ବହୁମୂଲ୍ୟ ସମୟ, କେତେକ ଉଚିତ କର୍ମରେ ,କେତେକ ଅନୁଚିତ କର୍ମରେ ଓ କେତେକ ନିରର୍ଥକ ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଥିଲା କି ନାହିଁ , ଦୈନିକ ଜୀବନ ସଫଳ ଥିଲା ନା ଅସଫଳ ଥିଲା, ଆତ୍ମୋନ୍ନତି ଦିଗରେ କିଛିଲାଭ ହେଲା ନା କ୍ଷତି, ସତ୍‌କର୍ମରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିଲୁ ଅଥବା ନା ଅସତ୍‌କର୍ମରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିଲୁ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସହିତ ଦିନ ଯାକର କର୍ମକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେ ଅନୁଚିତ କର୍ମ ହୋଇଛି ତାପାଇଁ, ଆତ୍ମା ନିକଟରେ ପଶ୍ଚାତାପ କରି କ୍ଷମା ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଓ ତାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ କରିବାପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ହୁଅନ୍ତୁ । ଯେତେ ଉଚିତ କର୍ମ ହୋଇଛି ତା ପାଇଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ସେ ଦୟା ପରବଶ ହୋଇ ଏ ସବୁ ଉଚିତ କର୍ମରେ ତାକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ତା ପରେ ଆତ୍ମ ଜ୍ୟୋତିକୁ ଧ୍ୟାନ କରି କରି ନିଦ୍ରା ଯାନ୍ତୁ ।

ଆତ୍ମଚିନ୍ତନର ଦ୍ଵିତୀୟ ସାଧନା ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଯେବେ ନିଦ୍ରାଉଗ୍ର ହୋଇଯିବ, ହାତଗୋଡ଼ ଭିଡି ମୋଡି ସାରି ତିନୋଟି ଲମ୍ବା ଶ୍ଵାସ ନେଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଚେତ ହୋଇଯିଆନ୍ତୁ । ମନରେ ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ‘ ନିଦ୍ରାରୂପକ ମହା ପ୍ରଳୟରୁ ଆଜି ନୁତନ ଜନ୍ମ ନେଉଛି ଓ ନୁତନ ଜୀବନ ଧାରଣ କରୁଛି ; ଏ ଜନ୍ମକୁ ଏପରି ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରିବି ଯେପରି ଆତ୍ମିକ ଧନରାଶିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରିବ । ଗତ ଦିନରେ ଯାହା ଭୁଲହୋଇଛି ତାହାପାଇଁ ଆତ୍ମା ନିକଟରେ ପଶ୍ଚାତାପ କରି , ଆଉ ସେପରି ଭୁଲ ନ କରିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଥିଲି ,ଏବେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛି ଯେ ସେହି ପ୍ରତିଜ୍ଞା ପାଳନରେ ମତେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଆତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଦିଗରେ ନୁତନ ଆଶା , ନୁତନ ପରିକଳ୍ପନା ଓ ନୁତନ ଉତ୍ସାହ ସହିତ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ଓ ନୁତନ ଜୀବନରେ ପଦାର୍ପଣ କରନ୍ତୁ ।

୩-ସ୍ବରଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ, ବାୟୁ ପ୍ରଧାନ କୋଶ ହୋଇ ଥିବାରୁ ବାୟୁ ସଂସ୍ଥାନ ବିଶେଷରୂପେ ସଜାଗ ଥାଏ । ଯଦି ଏହି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ବ ଉପରେ ଅଧିକାର ମିଳିଯିବ ତେବେ ନିଜର ଅନେକ ପ୍ରକାର ହିତ ସାଧନ ହୋଇପାରିବ ।

ସ୍ବରଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସ ମାର୍ଗକୁ ନାଡ଼ୀ କହନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଏହିପରି ୭୨୦୦୦ ନାଡ଼ୀ ଅଛି ଓ ଏମାନେ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଗମନାଗମନ ମାର୍ଗ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ନାଭିରେ ଦଶ ନାଡ଼ୀ କୁଣ୍ଡଳୀ ଆକାରରେ ଅଛି । ଇଡା, ପିଙ୍ଗଳା, ସୁଷୁମ୍ନା, ଗାନ୍ଧାରୀ, ହସ୍ତ-ଜିହ୍ବା , ପୁଷା, ଯଶସ୍ବିନୀ, ଅଳମ୍ବୁଷା, କୁହୁ ଓ ଶାଞ୍ଜିନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଦଶ ମଧ୍ୟରୁ ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ନାଡ଼ୀ । ଇଡା ବା ଚନ୍ଦ୍ର ନାଡ଼ୀ ବାମ ନାସାକୁ , ପିଙ୍ଗଳା ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାଡ଼ୀ ଦକ୍ଷୀଣ ନାସାକୁ ଓ ସୁଷୁମ୍ନା ବା ବାୟୁ ନାଡ଼ୀ ଦୁଇ ନାସାର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ର ଙ୍କ ପରି ଏହି ନାଡ଼ୀତ୍ରୟ ତାଙ୍କର କର୍ମ ନିୟମିତ ରୂପରେ କରୁଥାନ୍ତି । ଏହି ତିନି ନାଡ଼ୀ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ସାତ ନାଡ଼ୀର ସ୍ଥାନ ଏହି ପ୍ରକାରେ, ଗାନ୍ଧାରୀର ସ୍ଥାନ- ବାମ ନେତ୍ରରେ , ହସ୍ତ-ଜିହ୍ବା-ଦକ୍ଷୀଣ ନେତ୍ରରେ , ପୁଷା- ଦକ୍ଷୀଣ କର୍ଣ୍ଣରେ , ଯଶସ୍ବିନୀ ବାମ କର୍ଣ୍ଣରେ , ଅଳମ୍ବୁଷା- ମୁଖରେ , କୁହୁ ଲିଙ୍ଗଦେଶରେ ଓ ଶାଞ୍ଜିନୀ — ଗୃହ୍ୟଦେଶରେ । ତା ଅର୍ଥ ଏହି ଦଶ ନାଡ଼ୀର ସ୍ଥାନ ଶରୀରର ଦଶ ଦ୍ବାରରେ । ସ୍ବର ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ , ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମ୍ବନ୍ଧ ନାଭି କେନ୍ଦ୍ରରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ବାରା ବାୟୁ , ଉଦର ସଂସ୍ଥାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ନାଭି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏପରି ଘର୍ଷଣ କରିଥାଏ ଯେ, ନାଭି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଶୁକ୍ର ଶକ୍ତି ସମୂହ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ଚନ୍ଦ୍ରର ଗୁଣ ଶୀତଳତା ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମର ଗୁଣ ଉଷ୍ଣତା । ଏ ଦୁହିଁଙ୍କ ଅଦୃଶ୍ୟ ରଶ୍ମି ସ୍ୱର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଶୀତଳତା ପ୍ରଭାବରୁ ସ୍ଥିରତା, ଗନ୍ଧାରତା ଓ ବିବେକ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଉଷ୍ଣତା ପ୍ରଭାବରୁ ତେଜ, ଶୌର୍ଯ୍ୟ, ଚଞ୍ଚଳତା, ଉତ୍ସାହ, କ୍ରିୟାଶୀଳତା, ବଳ ଆଦି ଗୁଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟକୁ, ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ , ଦୁଇ ପ୍ରକାର କର୍ମ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ପୁନଃ ପ୍ରେତ୍ୟେକ କର୍ମରେ ପରିଣାମ କଅଣ ହେବ ତାହା ଆରମ୍ଭ ସମୟରୁ କାୟ ମନର ସ୍ଥିତିରୁ ଜଣାପଡେ । ତେଣୁ କୌଣସି କର୍ମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଦେଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆତ୍ମର ଶରୀର ଓ ମନର ସ୍ଥିତି ଏପ୍ରକାର କର୍ମାରମ୍ଭ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ବା ପ୍ରତି କୁଳ । ଯେପରି ନିଦ୍ରାକୁ ଛାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧାରେ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥିତି ,ମନର ଶାନ୍ତସ୍ଥିତି ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଇତ୍ୟାଦି । ତେଣୁ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ କାୟ ଓ ମନର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ହିଁ ସକଳ କର୍ମ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱରଯୋଗୀ ମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ବିବେକପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ଥାୟୀ କର୍ମ ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱରରେ କରିବା ଉଚିତ , ଯଥା ବିବାହ ବ୍ରତ, ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ, କୁଅ ଓ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଖୋଦନ,ନୂତନବସ୍ତ୍ର ଓ ଆଭୂଷଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା,ଶାନ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟି କର୍ମାରମ୍ଭ ଇତ୍ୟାଦି । ଯେଉଁ କର୍ମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯେଉଁ କର୍ମରେ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ, ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଶରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଙ୍କ ଶୀତଳତା ପ୍ରବାହିତ ଥିବା ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ ।

କେତେକ କର୍ମ ଅଛି ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଉଭେଜନା, ଆବେଗ ଓ ଉତ୍ସାହ ସହକାରେ କରାଯାଏ ଯଥା ସକଳ କୁରକର୍ମ,ଯୁଦ୍ଧ, ବିଷ ଦେବା, ମଦ୍ୟ ପାନ, ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା,କୁଆ, ଚୋରି, ଡକ୍ଟେରୀ, କାଷ୍ଠ ପଥର ଭାଙ୍ଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶାସ୍ତ୍ରବିତ୍ ମାନେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏପରି ଜୁର କର୍ମ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ବରରେ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ବରରେ ଯେ ଉତ୍ତମ କର୍ମ ହୋଇ ନ ଥାଏ , ଏପରି ନୁହେଁ । ପରିବାର ସମାଜ ତଥା ଦେଶର ମଙ୍ଗଳ କର୍ମ ଓ ଆଶ୍ରିତକୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପ୍ରଭୃତି କର୍ମମାନ ମଧ୍ୟ ଏହି ସ୍ବରରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।

କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଇଡା , ପିଙ୍ଗଳାରେ ସ୍ବରର ଗତି ବନ୍ଦ ରହି ସୁଷୁମ୍ନା ସ୍ବର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟକୁ ଶରୀରର ସକ୍ତି ସମୟ ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ , ଯେପରି ଦିନର ଉଦୟ ଓ ଅସ୍ତକାଳକୁ ସନ୍ଧ୍ୟା କହନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଜନ୍ମ ମରଣ ପରି ପାରଲୌକିକ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ, ମାନସିକ ବିକାର ଦବିଯାଇ ଆତ୍ମିକ ଚିନ୍ତା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ଓ ସଂସାର ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି, ଅରୁଚି ଓ ବୈରାଗ୍ୟ ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ବରର ସନ୍ଧ୍ୟା କାଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନର ଅପକର୍ମ ପାଇଁ ଅନୁତାପ କରେ ଓ କେତେକ ଏହି ସମୟରେ ଆତ୍ମଚିନ୍ତନ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ସୁକ୍ଷ୍ମ ସନ୍ଧ୍ୟାକୁ ସ୍ବରସନ୍ଧ୍ୟା ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି ଓ ତାହା ଏତେ କମ୍ ସମୟପାଇଁ ଆସେ ଯେ , ତାକୁ ଜାଣିପାରିବା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ବରସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇ, ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ପରମାର୍ଥ ଚିନ୍ତା ଓ ଇଶ୍ବର ଆରାଧନା କରାଯାଏ ତାହା ଉତ୍ତମ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ବର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ବର-ଶାସ୍ତ୍ରଜ୍ଞ ମାନଙ୍କ ଅନୁଭବକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହା କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗୃହରୁ ପ୍ରସ୍ଥାନ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସ୍ବର ଚାଲୁଥିବ ସେହି ପାଦ ଆଗକୁ ବଢାଇ ପ୍ରସ୍ଥାନ କରିବା ଉଚିତ (ତନ୍ତ୍ର ସ୍ବରରେ ୪ ଥର ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ବରରେ ୫ ଥର ସେହି ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ , ଆଗକୁ ବଢାଇବ) । ଯଦି କୌଣସି କ୍ରୋଧୀ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ଅଛି , ତେବେ ଚାଲୁଥିବା ସ୍ବରର

ବିପରିତ ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢାଇ ପ୍ରସ୍ଥାନ କରିବେ ଓ ଚାଲୁଥିବା ସ୍ଵରର ଅପର ପାର୍ଶ୍ଵ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଡକୁ ରଖି ବାଉଁଳାପ କରିବେ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଚାଲୁ ନ ଥିବା ସ୍ଵରର ଶାନ୍ତଭାଗ ନିଜ ଆକର୍ଷଣ ଶକ୍ତିଦ୍ଵାରା ପରିବେଶ ଶାନ୍ତ କରିଦେବ ଓ ମନୋରଥ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଯିବ । କିନ୍ତୁ କର୍ମର ଫଳପ୍ରଦତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କୌଣସି କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଵର ଉଦୟ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ କାରଣ କେତେକ କର୍ମରେ କର୍ମ ଆରମ୍ଭର ସମୟ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ସ୍ଵରକୁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନର କେତେକ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ସ୍ଵର ଶାସ୍ତ୍ରଜ୍ଞମାନେ କହି ଯାଇଛନ୍ତି ।

୧- ଯେଉଁ ନାସାରେ ବାୟୁ ଚାଲୁନାହିଁ ,ସେ ନାସା ବନ୍ଦ କରି ବାୟୁ ଚାଲୁଥିବା ନାସାରେ ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଓ ସେ ନାସା ବନ୍ଦ କରି , ବାୟୁ ଚାଲୁ ନ ଥିବା ନାସାରେ ବାୟୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି କେତେଥର କଲାପରେ ବାୟୁ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବ ।

୨- ଯେଉଁ ନାସାରେ ବାୟୁ ଚାଲୁଛି ସେହି ପଟରେ ଶୟନ କରନ୍ତୁ , ବାୟୁ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବ । ଯଦି ଏହା ସହିତ ପ୍ରଥମ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଏ ତେବେ ବାୟୁ ଅତି କମ୍ ସମୟରେ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେବ ।

୩- ଯେଉଁ ନାସାରେ ବାୟୁ ଚାଲୁ ନାହିଁ ସେହି ପଟ କାଖରେ ଏକ କଠିନ ବସ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ରଖିଲେ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ଏବଂ ତା ସହିତ ଯଦି ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ଵିତୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରାଯାଏ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ପରି ଉପାୟରେ ନିଜର ସକଳ କର୍ମାରମ୍ଭ ସମୟରେ ସ୍ଵରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରା ଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟୁଭୋଗ କରିବା ବା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଲାଭ କରିବା, ତାର ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସ୍ୱରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ବା ସଂଯମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ସ୍ୱରେଯାଗୀମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ପୂର୍ବଜନ୍ମ କର୍ମାନୁସାରେ କର୍ମଫଳ ଭୋଗପାଇଁ ,ପରମାତ୍ମା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟାର ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁଦିନ ଓ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେହି ସଂଖ୍ୟାର ଶ୍ବାସ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ ସେହିଦିନ ଓ ସେହି ସମୟରେ ତାର ପ୍ରାଣର ଅନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଆୟୁ ଶେଷ ହୋଇଗଲା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ପ୍ରାଣୀର ଟ୍ରେଜରି ,ଯେତେ ରଖି ଥୋଇ ଏହି ଟ୍ରେଜରିରୁ ଶ୍ବାସ ଧନ ବ୍ୟୟ କରା ଯାଇପାରିବ, ପ୍ରାଣୀ ସେତେ ସ୍ୱସ୍ଥ ବା ଦୀର୍ଘ ଜୀବି ହୋଇପାରିବ । ବେଶି ବା କମ୍ ଶ୍ବାସଧନ ବ୍ୟୟହେବା କାରଣରୁ ଟ୍ରେଜରି ଖାଲି ହେବାକୁ କମ୍ ବା ବେଶି ଦିନ ଲାଗିବ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣୀର ଜୀବନକାଳ ସେହି ହିସାବରେ କମ୍ ଓ ବେଶି ହେବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ସାରା ଦିନରେ ୨୧୬୦୦ ଥର ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ନେଇ ଆସିଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ କମ୍ ବା ବେଶି ଥର ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ହେଲେ ଶ୍ବାସଧନ ହୁଏତ ସଞ୍ଚୟ ହୋଇପାରେ ବା ବ୍ୟୟୀତ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହା ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର ଦୀର୍ଘ ବା ସ୍ୱସ୍ଥ ଜୀବନ ଲାଭ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସେହି ହିସାବରେ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କେତେକ ଜୀବର ଆୟୁ ତାଲିକା ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣୀ	ଶ୍ବାସ ପ୍ରତି ମିନିଟ	ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆୟୁ
ବାନର	୩୨ ଥର	୧୦ ବର୍ଷ

କୁକୁର	୨୯ ଥର	୧୧ ବର୍ଷ
ମନୁଷ୍ୟ	୧୬ ଥର	୧୨୦ ବର୍ଷ
ଘୋଡ଼ା	୧୯ ଥର	୩୪ ବର୍ଷ
କଇଁଛ	୫ ଥର	୨୦୦୦ ବର୍ଷ
ସାପ	୮ ଥର	୧୦୦୦ ବର୍ଷ

ସାଧାରଣ କାମ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପ୍ରତି ମିନିଟରେ ୧୨ ଥର ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ହୁଏ , ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କଲେ ୧୮ ଥର ଓ ମୈଥୁନ କ୍ରିୟାରେ ୩୬ ଥର ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସାଧାରଣ ଗୃହୀ ଓ ଲମ୍ବିଟ ମନୁଷ୍ୟର ଆୟୁ , ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଯୋଗକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆୟୁଠାରୁ କମ୍ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି କାମ-କାର୍ଯ୍ୟ ନ କଲେ ଯେ ଆୟୁ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯିବ, ଏପରି ଭାବିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅଯଥା ବସି ରହିଲେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ଅକ୍ରିୟ ହୋଇ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଯିବା ଫଳରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ତଥା ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସ୍ବସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କିଛି ନା କିଛି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସର ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ବେଶି ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ଶକ୍ତି ବାହାରେ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସର୍ବଦା ଲମ୍ବା ଶ୍ବାସ ନେବା ଉଚିତ । ନାଭିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ବାସନେଲେ , ତାହା ଏକ ପ୍ରକାର କୁମ୍ଭକ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଶ୍ବାସ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମିଯିବ । ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଏକ ପ୍ରକାର ତରଳ ଜୀବନ ତତ୍ତ୍ବ ସର୍ବଦା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ ଓ ତାହା ସୁଷୁମ୍ନାକୁ ବଳବାନ କରିବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସିବା ଉଚିତ ଯେପରି ଏହି ତରଳ

ଜୀବନ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବନାହିଁ । ଶୋଇବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରର ବାମ ପଟ୍ଟ ତଳକୁ କରି ଓ ପରେ ଦକ୍ଷିଣ ପଟ୍ଟ ତଳକୁ କରି ଶୋଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ସେହି ଅନୁସାରେ ସ୍ୱରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଚନ୍ଦ୍ର ସ୍ୱରର ଶିତଳତାରେ ଅଗ୍ନି ମନ୍ଦ ହୁଏ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱରର ଉଷ୍ଣତାରେ ଅଗ୍ନି ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଆମ ଜଠରାଗ୍ନି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱରରେ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ ଓ ଭୋଜନ ପଶ୍ଚାତ୍ ସେହି ସ୍ୱରରେ କିଛି ସମୟ ରହିବା ଉଚିତ । ଭୋଜନ ପରେ ସ୍ୱର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାଡ଼ୀରେ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବାମ ପଟ୍ଟ କରି ଶୋଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଇଡା, ପିଙ୍ଗଳା ଓ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀ ମାନଙ୍କ ଗତି ବିଧି ଉପରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଧ୍ୟାନ ରଖି ପାରିଲେ ମନୁଷ୍ୟର ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ସମ୍ୟକ ଅଧିକାର ଆସିଯିବ । ଏହି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏପରି କେତେକ ଘଟଣା ପ୍ରବାହ ଅଛି ଯାହାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରାଯାଇ ପାରିବ ଓ ତଦନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବ । ମକତୀ, ବର୍ଷା ହେବାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ନିଜକୁ ବର୍ଷାର କରାଳତାରୁ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବନ୍ଧ କରିଥାଏ । ବାୟୁ ସହିତ ବର୍ଷାର ସୁଷ୍ପ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି । ତେଣୁ ମକତୀ ନିଜ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ବର୍ଷା କେତେବେଳେ ହେବ ପ୍ରଥମରୁ ଜାଣିପାରେ । ସେହିପରି ସ୍ୱରଯୋଗୀ ମାନଙ୍କର ବାୟୁ ପରୀକ୍ଷଣର ସୁଷ୍ପ ଚେତନା ଅଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ ଘଟଣାର ସମ୍ଭାବନା, ଦୁର୍ଘଟଣା, ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବିଳକ୍ଷଣତା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ନିଜ ବାୟୁ ପରୀକ୍ଷଣ ଚେତନାରେ ତଥା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ଜାଣିପାରେ । ଏହିପରି ସ୍ୱରଯୋଗୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତବାଣୀ ଦେବାରେ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି ।

ବାୟୁ ସାଧନା: ୧- ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ବସି ଯାଆନ୍ତୁ ଓ ନାଭି ଚକ୍ରରେ ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ୟୋତି ମଣ୍ଡଳର ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ସେହି ମଣ୍ଡଳରେ ସମୁଦ୍ର ଜୁଆର ଓ ଭଙ୍ଗା ପରି ଢେଉ ଉଠିଲା ପରି ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୨- ଯଦି ବାମ ନାସାରେ ବାୟୁ ଚାଲୁଥିବ ତେବେ ନାଭିକେନ୍ଦ୍ର ଜ୍ୟୋତି ମଣ୍ଡଳର ବର୍ଣ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ରମାଙ୍କ ପରି ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଓ ନାଭିକେନ୍ଦ୍ରର ବାମ ଭାଗରେ ଥିବା ଇଡ଼ା ନାଡ଼ୀରେ ବାୟୁର ଗମନାଗମନ ହେବ । ନାଭିକେନ୍ଦ୍ରରୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର , ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରଭାଗ ପରିକ୍ରମା କରି ବାମ ନାସାପୁଟକୁ ଇଡ଼ା ଯାଇଥାଏ । ନାଭିକେନ୍ଦ୍ରର ବାମଭାଗର କ୍ରିୟାଶୀଳତା କାରଣରୁ ଇଡ଼ାନାଡ଼ୀ କାମ କରେ ଓ ସେଥିରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରେ । ଏହି ଚିତ୍ରକୁ ନିଜର ଦିବ୍ୟନେତ୍ର ଦ୍ଵାରା ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।

୩- ଯଦି ଦକ୍ଷୀଣ ନାସାରେ ବାୟୁ ଚାଲୁଥିବ ତେବେ ନାଭି କେନ୍ଦ୍ର ଜ୍ୟୋତି ମଣ୍ଡଳର ବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଥମେ ଲାଲରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଶ୍ଵେତ ବର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଏହାର ଦକ୍ଷୀଣ ଭାଗରୁ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ୀ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର , ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପରଭାଗ ପରିକ୍ରମା କରି ଦକ୍ଷୀଣ ନାସାପୁଟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ନାଡ଼ୀରେ ବାୟୁର ଗମନାଗମନ ଓ ପରିକ୍ରମାର ଚିତ୍ର ନିଜ ଦିବ୍ୟ ନେତ୍ରରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।

୪- ଯଦି ସ୍ଵରସନ୍ଧି ହୋଇଥିବ ତେବେ ନାଭିଚକ୍ର ସ୍ଥିର ରହେ ଓ ସେଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରାଭାବ ନ ଥାଏ କି କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାୟୁର ଗମନାଗମନ ନ ଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ତୃତୀୟ ନାଡ଼ୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ପରି ସଂଚାଳିତ ହେଉଥାଏ । ଏହାକୁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀ କହନ୍ତି ।

୪- ସୁଷୁମ୍ନାରେ ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ ହୁଏ, ତାହା ହିଁ ଆତ୍ମାର ଚଞ୍ଚଳତା । ପ୍ରଥମେ ଏହି ଚଞ୍ଚଳତା ଆଲୋକର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର କୀରଣ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଯେତେ ସାଧନା ହୋଇ ଚାଲିବ, ଏହି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚମକ ସେତେ ସେତେ ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବ ।

୫- କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ଚମକ, ବାଦଲ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଝଟକା ଆସିଲାପରି ଆସିବ ଓ ଏହାର ଚମକତା ଆହୁରି ବିସ୍ତାର ହୋଇଯିବ । ଏହି ସମୟରେ ସୁଷୁମ୍ନାର ରଙ୍ଗ ରୂପ କେତେ ପ୍ରକାରର ହୋଇଯାଏ । କେତେବେଳେ ବଙ୍କା, ତେଜା ଓ ଗୋଲାକାର ତ କେବେ କେବେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଆତ୍ମାର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଡ୍ରାଗୁଣ, ପାଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ , ସଂସ୍କାର ଓ ଅନ୍ତଃକରଣର ସ୍ଥିତି ଯାହା ହୋଇଥିବ ସେହି ଅନୁରୂପ ସୁଷୁମ୍ନାର ରୂପ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହେବ ।

୬- ଯେଉଁ ସ୍ତରରେ ବାୟୁ ଚାଲୁଥିବ ନାଭିତଳର ସେହି ପଟରେ ଯୁଆର ଭଙ୍ଗା ପରି ଅନୁଭବ ହେବ ଓ ସେହି ଆଧାରରେ ନାଭିତଳରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ବା ଚନ୍ଦ୍ରମାର ଆଭା ଦୃଶ୍ୟ ହେବ । ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯେତେ ଯେତେ ହେଉଥିବ ତାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୀତିରେ ହେଉଥିବାର ଦେଖିବା ଉଚିତ । ଅରେ ଶ୍ୱାସ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଫେରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତର ସନ୍ଧି କହନ୍ତି । ସେହିପରି ଶ୍ୱାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ବାହାରିଯାଇ ନୁହେଁ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାକୁ ବାହ୍ୟ ସନ୍ଧି କହନ୍ତି । ଏହି କୁମ୍ଭକ ସମୟରେ ସୁଷୁମ୍ନାର ଦୃତ ଗାମିନୀ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଭାକୁ ସଜାଗତା ପୂର୍ବକ ଦେଖିବା ଉଚିତ ।

୭- ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱର, ଇଡାରୁ ଓ ପିଙ୍ଗଳାକୁ ଓ ପିଙ୍ଗଳାରୁ ଇଡାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ସେତେବେଳେ ସୁଷୁମ୍ନାର ସନ୍ଧି ସମୟ ଆସେ ।

ଯଦି ସ୍ଵରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସ୍ଵାଭାବିକ ଥାଏ ତେବେ ସୁଷୁମ୍ନା ସନ୍ଧି ସମୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା କଠିନ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସ୍ଵରଯୋଗୀମାନେ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନର ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନରେ ସ୍ଵର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି , ସୁଷୁମ୍ନାର ସନ୍ଧି ସମୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରି , ତାହାରି ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମଜ୍ୟୋତି ଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜ୍ୟୋତି, ଆରମ୍ଭରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଓ ଅସ୍ଥିର ହେଲେ ବି ଶେଷରେ ମଣ୍ଡଳାକାର ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ଜ୍ୟୋତିର ଏହି ସ୍ଥିରତା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସାଧନାରେ ସଫଳତାର ପରିଚାୟକ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଆତ୍ମ-ସାକ୍ଷାତ୍ତାର ହୋଇଥାଏ ।

ସୁଷୁମ୍ନାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା ଅର୍ଥ ବାୟୁ ଉପରେ ନିଜର ଅଧିକାର ପାଇବା । ଏହି ସଫଳତା ଫଳରେ ଅଶିମା , ଲଘିମା ଆଦି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିଲା ଓ ସ୍ଵରଯୋଗୀ ଲୋକ-ଲୋକାନ୍ତର ଗମନାଗମନ କରି , ବିଶ୍ଵ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ନିଜର ପ୍ରଭୁତ୍ଵ ଅନୁଭବ କରି ପାରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁଗ ପ୍ରବାହରେ ତ ସେପରି ସ୍ଵରଯୋଗୀ ମିଳିବା କଷ୍ଟ ଓ ଅଶିମା ଲଘିମା ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ କେହି ଲୋକ-ଲୋକାନ୍ତର ଗମନା ଗମନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ମାତ୍ର ଜଣେ ନର ତନ୍ମୁଧାରୀ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ବିଜୟୀ ତାର ମାନସିକ ଆବରଣ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ଦେବତତ୍ତ୍ଵ ଲାଭକରି ଦିବ୍ୟଆତ୍ମା ହୋଇଯାନ୍ତି ।

୪-ଗ୍ରନ୍ଥଭେଦ : ଏହା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସାଧନାର ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ । ଏହି ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲାପରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜାଣିପାରେ ଯେ ସେ ତୀନୋଟି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ିଛି । ସେ ବନ୍ଧନ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥ, ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ନାମରେ ତୀନି ଗଣ୍ଠି ବା ଗ୍ରନ୍ଥ । ଏମାନଙ୍କୁ ତ୍ରୀଗୁଣ ବୋଲି କହି ପାରନ୍ତି । କାରଣ ରୁଦ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ତମଗୁଣର, ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥ ସର୍ ଗୁଣର ଓ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ରଜ ଗୁଣର ପ୍ରତୀକ । ଏହି ତୀନି ଗ୍ରନ୍ଥ ଫିଟିଗଲେ ଜୀବ ତୀନିଗୁଣକୁ

ଅତୀକ୍ରମ କରିଯିବ ଓ ସେ ଏହିପରି ତ୍ରିଗୁଣାତୀତ ହୋଇ ,ଚିରଶାନ୍ତି ଓ ଚିରଆନନ୍ଦର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ତୀନିଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରତୀକ ସ୍ୱରୂପ , ମନୁଷ୍ୟ ତୀନି ସରି ଓ ତୀନି ଗ୍ରନ୍ଥ ବିଶିଷ୍ଟ ଯଜ୍ଞୋପବିତ ଧାରଣ କରେ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ତ୍ରୟ ତମ,ସତ୍ ଓ ରଜ ଗୁଣତ୍ରୟର ତଥା ସ୍ଥୁଳ,ସୁକ୍ଷ୍ମ ଓ କାରଣ ଶରୀରର ପ୍ରତୀକ । ତମଗୁଣ ପ୍ରକୃତିର, ରଜଗୁଣ ଶରୀରର ଓ ସତ୍‌ଗୁଣ ଆତ୍ମାର ପରିଚାୟକ । ବ୍ୟବହାରୀକ ଜୀବନରେ, ତମଗୁଣ ସାଂସାରୀକ ଜୀବନ, ରଜଗୁଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଓ ସତ୍‌ଗୁଣ ଆଧ୍ୟାତ୍ମୀକ ଜୀବନର ପରିଚାୟକ । ତୀନି ଗ୍ରନ୍ଥ ବିଶିଷ୍ଟ ଯଜ୍ଞୋପବିତ ଧାରଣ କରିବାର ଅର୍ଥ ଜୀବ ଏହି ତୀନି ଗଣ୍ଡିରେ ବନ୍ଧାହୋଇ ପଡ଼ିଛି । ଏହି ଗଣ୍ଡିତ୍ରୟ ଖୋଲିବା ଦାୟୀତ୍ୱର ନାମ, ପିତୃରଣ , ରକ୍ଷିରଣ ଓ ଦେବରଣ ପରିଶୋଧ କରିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ।

ଦାର୍ଶନିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ତମଗୁଣର ଅର୍ଥ ଶକ୍ତି, ରଜଗୁଣର ଅର୍ଥ ସାଧନା ଓ ସତ୍‌ଗୁଣର ଅର୍ଥ ଜ୍ଞାନ । ଏହି ତୀନି ଗୁଣର ସତ୍ତ୍ୱଜନତାରେ ବ୍ୟତୀକ୍ରମ ହେଲେ ବା ଗୁଣତ୍ରୟ ବିକୃତ ହୋଇଗଲେ ଜୀବ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ତା ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର , ବାଧା,ବିଘ୍ନ, ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଓ କଠିନତା ଭୋଗ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ତୀନିଙ୍କ ସ୍ଥିତି ସନ୍ତୋଷଜନକ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଜୀବ ତ୍ରୀଗୁଣାତୀତ ହୋଇ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ସାଗରରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ , ସଂସାରରେ କୌଣସି ଶକ୍ତି ବା ପଦାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟି କି ଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଅସତ୍ ଉପଯୋଗ ହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ ଓ ଦୃଷ୍ଟିତ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ଆତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଥିବା ମୁନି ରକ୍ଷି ମାନେ ଏହା ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ ତୀନି ଗୁଣ, ତୀନି ଶରୀର, ତୀନି କ୍ଷେତ୍ର , ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ

ବା ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହେବା, ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ଅଦୃଶ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆଦ୍ଭିକ ସାଧନା ଦ୍ଵାରା ଉନ୍ନତ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରିଲେ, ସ୍ଥୁଳ ,ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ କାରଣ ଶରୀର ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇ ପାରିବ ଯେଉଁଠି ତା ପାଇଁ କିଛି ବନ୍ଧନ ନ ଥିବ ।

ସାଧକ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲାପରେ ,ତାକୁ ଏପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ଯେପରି ତା ଭିତରେ କଠୋର ଓ ଚକ୍ରମୟ ହେଲାପରି ତୀନୋଟି ସହଜ ଗଣି ରହିଛି । ସେ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ମୂତ୍ରାଶୟ ପାଖରେ, ଗୋଟିଏ ପେଟର ଉପରି ଭାଗରେ ଓ ଅନ୍ୟଟି ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିଛି । ମୂତ୍ରାଶୟ ପାଖରେ ଥିବା ଗଣିକୁ ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି , ପେଟର ଉପର ଭାଗର ଗଣିକୁ ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ର ଗଣିକୁ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥି କହନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ଏମାନେ ଯଥାକ୍ରମେ ମହାକାଳୀ, ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ମହାସରସ୍ଵତୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ନାମରେ ଜଣାଯାନ୍ତି ।

ଏହି ତୀନ ମହାଗ୍ରନ୍ଥିର ଦୁଇ ଦୁଇଟି କରି ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଛି । ସେହି ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡୀମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିବା ବ୍ରହ୍ମନାଡୀରେ ରହନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଚକ୍ର କହନ୍ତି । ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିର ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥି ହେଲେ ମୂଳାଧାର ଓ ସ୍ଵାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର , ବିଷ୍ଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥି ହେଲେ ମଣିପୁର ଓ ଅନାହତ ଚକ୍ର ଓ ସେହିପରି ବିଶୁଦ୍ଧ ଚକ୍ର ଓ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର ହେଉଛନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥିର ସହାୟକ ଗ୍ରନ୍ଥି ।

ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିର ବର୍ଣ୍ଣ କଳା ମିଶା ଲାଲ ରଙ୍ଗ । ଏହାର ଦକ୍ଷୀଣ ଭାଗକୁ ରୁଦ୍ର ଓ ବାମ ଭାଗକୁ କାଳୀ କହନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ଦକ୍ଷୀଣଭାଗ ଭିତରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଏ ତେବେ ତାହାର ଉପରି ଭାଗରେ ଶ୍ଵେତ ରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଏକ ନାଡୀ ହାଲକା ଭାବରେ ଶ୍ଵେତ ରସ ପ୍ରବାହିତ କରୁଛି ଓ ଏକ ତନ୍ମୁରୁ

ବଙ୍କାଭାବରେ ହଳଦୀବର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୟୋତିର ଚମକ ବାହାରୁଛି , ମଧ୍ୟଭାଗରେ କଳା ରଙ୍ଗର ଏକ ଛୋଟ ନାଡ଼ୀ ସର୍ପ ପରି ମୂଳାଧାରରେ ଗୁଡେଇ ହୋଇ ରହିଛି । ପ୍ରାଣବାୟୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସେ ସେତେବେଳେ ଏଥିରୁ ତିମ୍ ତିମ୍ ଶବ୍ଦ ବାହାରେ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ମଧ୍ୟରେ ନିରାକ୍ଷଣ କରି ମୁନି ରଷି ମାନେ ରୁଦ୍ରଙ୍କର ଓ ମହାକାଳୀଙ୍କର ସୁନ୍ଦର ଓ ମନୋରମ ରୂପର ଆଲଙ୍କାରୀକ ଛବି କଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି ।

ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥି ର ବର୍ଣ୍ଣ, ଗୁଣ, ଆକାର ଓ ଆନ୍ତରିକ ସ୍ଥିତି ସବୁ ବିଷ୍ଣୁ ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ଅଧୁନାତନ ଚିତ୍ରରୁ ସହଜରେ ପ୍ରତୀତ ହେବ । ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ,ଗୋଲ ଆକାର, ଶଙ୍ଖ ଧ୍ବନି, କୌସ୍ତୁଭମଣୀ ଓ ବନମାଳା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଚିତ୍ରର ପ୍ରତିବିମ୍ବ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷୀଣଭାଗ ପୁରୁଷ ପ୍ରଧାନ ଓ ବାମ ଭାଗ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଧାନ । ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ବିଷ୍ଣୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ , ବ୍ରହ୍ମା ସରସ୍ବତୀ ଙ୍କ କଳ୍ପନା ସେହି ପ୍ରକାର ।

ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରହିଛି । ଏହା ଉପରେ ସହସ୍ରାର ଶତଦଳ କମଳ ,ଉପରଭାଗ ଚତୁଷ୍ପାଶ ଓ ତଳଭାଗ ବିଷ୍ଣ୍ଵାରୀତ, ଏହାର ତଳପଟେ ଏକ ତନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମ ରନ୍ଧ୍ର ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ରହିଛି ।ଏହା ସହସ୍ର ଶୀର ବାଲା ଶେଷନାଗ ଓ ଏହାର ଉପରେ ଶୟନ କରିଥିବା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନାଭିରୁ ଚତୁର୍ମୁଖ ବ୍ରହ୍ମା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ଚିତ୍ରଣ କରା ଯାଇଛି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର ବାମଭାଗରେ ଚତୁର୍ଭୁଜୀ ସରସ୍ବତୀ ବୀଣାର ଝଙ୍କାରରେ ଓଁ ଧ୍ବନି ଅହରହ ଝଙ୍କତ କରି ଚାଲିଛନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ତ୍ରୟ ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବ ବନ୍ଧନରେ ଦୀନ ହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ି , ଅଭାବ, ଅଶକ୍ତି ଓ ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଅଶେଷ ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗୁଥାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିତ୍ରୟ ଯେତେବେଳେ ଖୋଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ ସେତେବେଳାରୁ ଜୀବ ସକଳ

ବୈଭବର ଅଧିକାରୀ, ସକଳ ଆନନ୍ଦର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ସକଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାର ହୋଇଯିବ । ପଦ୍ମପୁଷ୍ପରେ ଭ୍ରମର ମଧୁ ପାନ କରୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦିନ ଶେଷରେ କମଳ ମୁଦ୍ରିତ ହେଲେ ଭ୍ରମର ବନ୍ଧନରେ ରହିଯାଏ । ସେହିପରି ଜୀବ ଏହି ତୀନି ସୁପ୍ତ ବା ମଦ୍ରୀତ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବନ୍ଧନରେ ରହିଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିତ୍ରୟ ଖୋଲିଯିବ , ଜୀବକୁ ମୁକ୍ତିର ଅଧିକାର ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ପକ୍ଷୀ ପେଟର ଉଷ୍ମତାରେ ତାର ଅଣ୍ଡା ପରିପକ୍ୱ ହେଲାପରି ସାଧକର ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟାର ଉଷ୍ମତାରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶର ଗ୍ରନ୍ଥିତ୍ରୟ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଯାଏ ।

ଗ୍ରନ୍ଥିସବୁକୁ ଖୋଲିବାକୁ ହେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥିବା ବୀଜଶକ୍ତିକୁ ସଂଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିର ତଳେ କ୍ଳାଁ ବୀଜ , ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥି ତଳେ ଶ୍ରୀଁ ବୀଜ ଓ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥିର ତଳଭାଗରେ ହ୍ରୀଁ ବୀଜ ନିବାସ କରନ୍ତି ।

ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି ଭେଦ-ରେଚକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅପାନ ଓ କୂର୍ମ ପ୍ରାଣବାୟୁ ରୂପକ ଚିମୁଟାରେ ମୂଳବନ୍ଧକୁ ବାନ୍ଧି ଦବାଇବା ଫଳରେ ଯେଉଁ ଉଷ୍ମତା ଆସେ ସେଥିରେ କ୍ଳାଁ ବୀଜ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ବୀଜ, ନିଜର ଧ୍ୱନି ଓ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକାଶ ଜ୍ୟୋତି ସହିତ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ, ଏକ ତୀକ୍ଷ୍ଣଧାର ବସ୍ତୁଦ୍ୱାରା ଛେଦ କରିବାକୁ କୁଞ୍ଚୁକି କ୍ରିୟା କହନ୍ତି । ମୂଳବନ୍ଧରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବା କ୍ଳାଁ ବୀଜ ତାର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଅଗ୍ରଦ୍ୱାରା ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିରନ୍ତର କୁଞ୍ଚୁକିକ୍ରିୟା କରି ଚାଲୁଥାଏ ଫଳରେ ମୂଳ କଳିକା ଭିତର ଦେଇ ଲହ ଲହ ହୋଇ ଏକ ତଡ଼ିତ ପ୍ରବାହ ଉଠିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହାର ଆକାର ଓ ଗତି ଠିକ ସର୍ପ ପରି ତେଣୁ ଏହାକୁ ରୁଦ୍ରଙ୍କ ଗଳାରେ ଥିବା ସର୍ପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଆଗ୍ନେୟ ଗିରିର ଅଗ୍ନି ଉଦ୍ଗାରଣ ପରି

ପ୍ରଥମେ କ୍ଳାଁ ବୀଜର ଅଗ୍ନିଜିହ୍ଵା ପ୍ରକଟ ହୁଏ ଯାହାକୁ କାଳୀଙ୍କ ଲହ ଲହ ହେଉଥିବା ଜିହ୍ଵା ଓ ରୁଦ୍ରଙ୍କ ତୃତୀୟ ନେତ୍ର ରୂପେ ଜଣାଯାଏ ।

ଅପାନ ଓ କୂର୍ମପ୍ରାଣର ଆଘାତରେ ମୂଳବନ୍ଧରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବା କ୍ଳାଁ ବୀଜର କୁଞ୍ଚିକୀ କ୍ରିୟାଦ୍ଵାରା ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି ଶିଥିଳ ହୋଇ, ଧିରେ ଧିରେ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇ, ଏକ କମଳପୁଷ୍ପପରି ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହିପରି ସାଧକର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଫଳରେ ରୁଦ୍ରାଗ୍ନି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖୋଲିଗଲେ, ସାକ୍ଷାତ୍ ରୁଦ୍ର ବା କାଳୀ ବା ଲହ ଲହ ହେଉଥିବା ସର୍ପ ପରି କ୍ଳାଁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିବା ଅଗ୍ନି ଶିଖାର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ହୁଏ । ସଂସାରର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତିର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ର ହିଁ ରୁଦ୍ର । ତେଣୁ ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି ବା ରୁଦ୍ରଲୋକ ବା କୈଳାଶପୁରୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଗଲେ ସାଧକ ମଧ୍ୟରେ ଅପାର ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତି ଭରିଯାଏ । ରୁଦ୍ରଶକ୍ତିର ଶିଥିଳତାରୁ ଜୀବର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ତେଣୁ ରୁଦ୍ରଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦେବତା ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥି ଭେଦ- ଜଳନ୍ଧରବନ୍ଧ ବାନ୍ଧି, ସମାନ ଓ ଉଦାନ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଦ୍ଵାରା ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥି ଉନ୍ମୋଚନ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣଦ୍ଵୟ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଆଘାତ ପରେ ଆଘାତ ଦେଲେ ଗ୍ରନ୍ଥିର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶ୍ରୀ ବୀଜ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଏହାର ଆକାର ଗେଷ୍ଟୁଫୁଲ ସଦୃଶ, ଏବଂ ଏହା ନିଜ ଚାରିପଟେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରୁଥାଏ । ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ଏହା ଶ୍ରୀ ପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧ୍ଵନି କରୁଥାଏ । ପୃଥିବୀ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଘୂରିଲା ପରି ଏହି ଶ୍ରୀ ବୀଜ ବିଷ୍ଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବାହ୍ୟ ପରିଧିରେ ଭ୍ରାମରୀ କ୍ରିୟା କରୁଥାଏ, ଯାହାକୁ ଯୋଗୀମାନେ ନିଜର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଅଙ୍ଗୁଳୀରେ ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ଘୁରୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ବୀଜର ଏହି ପରିକ୍ରମା, ଗ୍ରନ୍ଥି ମହାତତ୍ତ୍ଵର ଜାଗରଣର ପରିଚୟ ।

ପୂରକ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରେରଣାରେ ସମାନ ଓ ଉଦାନ ବାୟୁ ଦ୍ଵାରା ହ୍ରୀଁ ବୀଜ ବିଷ୍ଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥର ବାହ୍ୟ ଆବରଣର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଯେତେବେଳେ ଭ୍ରାମରୀ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ, ସେତେବେଳେ ଭ୍ରାମରୀ ଗୁଞ୍ଜନରୁ ଗ୍ରନ୍ଥ ଭିତର ଭାଗରେ ଚୈତନ୍ୟ ଉଦୟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ଚେତନାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତରଙ୍ଗ ଏପରି ଉଠିବାକୁ ଲାଗେ ଯେପରି ଏକ ପକ୍ଷୀର ଦୁଇ ପର ହଲୁଛି । ତେଣୁ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ବାହନ ଏକ ପକ୍ଷୀ ବା ଗରୁଡ଼ ବୋଲି କଳ୍ପନା କରା ଯାଇଛି ।

ଏହିପରି ସାଧନାରେ ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥ ଉନ୍ମୁଳ ହେଲେ ଓ ସାଧକର ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବିଷ୍ଣୁ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବା ପୀତ ବର୍ଣ୍ଣର ଅଗ୍ନିଶିଖା ପରି ଜ୍ୟୋତି ପୁଞ୍ଜର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ହୁଏ । ଏହି ପୀତ ଜ୍ୟୋତି ପୁଞ୍ଜର ପ୍ରତୀକ ସ୍ଵରୂପ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ପରିଧାନ ପୀତାମ୍ବର । ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣ ସୁଖ ଓ ବୈଭବର କେନ୍ଦ୍ର । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ଭେଦ ହେଲେ ସାଧକ ସ୍ଵର୍ଣ୍ଣସୁଖ ଓ ସକଳ ଐଶ୍ଵର୍ଯ୍ୟର ଅଧିକାରି ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଭେଦ- ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କର ସହସ୍ରଦଳ ଛାୟାରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହାକୁ ଅମୃତ କଳସ କହନ୍ତି । ସହସ୍ରଦଳ ଛାୟାରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥର ଅବସ୍ଥିତିକୁ କୁହାଯାଏ ସୁରଲୋକର ଅମୃତ କଳସକୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଶେଷ ନାଗ ସହସ୍ର ଫଣା ବିସ୍ତାର କରି ଜଗି ରହିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଭିଦାନ ବନ୍ଧ କରି ଧ୍ୟାନ ଓ ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥକୁ ଭେଦ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଗ୍ରନ୍ଥର ମୂଳାଧାରରେ ଥିବା ହ୍ରୀଁ ବୀଜ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ । ଜଳରେ ଲହରୀ ଗତି କଲାପରି ହ୍ରୀଁ ବୀଜ ତାର ପ୍ଲାବିନୀ ଗତିରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥକୁ ଦକ୍ଷାଶାୟନ ରୁ ଉତ୍ତରାୟଣକୁ ପ୍ରେରିତ କରେ । ଚତୁଷ୍ପାଶ ଗ୍ରନ୍ଥର ଉପର ଭାଗରେ ଏହି ହ୍ରୀଁ ତତ୍ତ୍ଵ ଗଣ୍ଡି ତିଆରି କରିବା ସହିତ ରହି ରହିକରି ଆଗକୁ ଗତିକରେ ଓ ଶେଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିକ୍ରମା କରି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସେ । ଗଣ୍ଡି ବାନ୍ଧି ବାନ୍ଧି ଉପର ତଳ ଭାବେ ଗତି କରି ପରିକ୍ରମା ସମୟ ମଧ୍ୟରେ

୧୦୮ ଟି ଗଣି କରିଥାଏ । ସେହି ହେତୁ ଜପାମାଳାରେ ୧୦୮ ମାଳାର ବିଧାନ କରାଯାଇଛି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହି ହ୍ରୀଁ ତତ୍ତ୍ୱର ତରଙ୍ଗ ହଂସର ଗତି ପରି ମନ୍ତ୍ରର ଗତିରେ ଯାଉ ଥିବାରୁ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ବାହନ ହଂସ ବୋଲି ଧରି ନିଆ ଯାଇଛି । ସେହିପରି ଗତି କରିବା ସମୟରେ ବୀଣାର ଝଙ୍କାର ସଦୃଶ ହ୍ରୀଁ ତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୱନି ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ବୀଣାର ଝଙ୍କାର ଧ୍ୱନିର ପରିଚାୟକ ।

କୁନ୍ଦଳ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରେରଣାରେ ହ୍ରୀଁ ବୀଜର ପ୍ଳାବିନୀ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ନିରନ୍ତର ହେଉଥିଲେ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଗଲେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ରୂପ ହେଉ ବା ସରସ୍ୱତୀଙ୍କ ରୂପ ହେଉ ଅଥବା ପ୍ରକାଶିତ ଶ୍ୱେତବର୍ଣ୍ଣ ଶୁଦ୍ଧ ଜ୍ୟୋତି ଶିଖା ସଦୃଶ ହେଉ , କୌଣସି ରୂପର ବି ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ହୁଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ, ବ୍ରହ୍ମପ୍ରାପ୍ତି , ବ୍ରାହ୍ମୀସ୍ଥିତି ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ବା ଗୋଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ବୋଲି କହନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥିତି ଆସିଗଲେ ସାଧକ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ରୂପକ ବଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ସାଧକର ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ତାକୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ ଓ ସେ ବ୍ରାହ୍ମୀସ୍ଥିତିର ଆନନ୍ଦ ତଥା ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ଉପଲବ୍ଧି କରେ । ସାଧକ, ନିଜର ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ହଠାତ୍‌ଯୋଗର ଷଟ୍‌କ୍ରତ୍ୱେଦ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ଏହି ମହାଯୋଗର ଗ୍ରନ୍ଥିତ୍ୱେଦ ପ୍ରକ୍ରୀୟା ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରେ । ଦୁଇଟିଯାକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶର ପରିପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶ ସାଧନା :

ଗାୟତ୍ରୀମାତାଙ୍କ ପଞ୍ଚମମୁଖର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ହେଉଛି ଆନନ୍ଦମୟକୋଶ । ଏହି ଆବରଣ ପାର କରିଗଲେ ବା ଏହି ଫାଟକ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଗଲେ ସାଧକ

ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରେ । ଯେଉଁଠି ସାଧକ ଶାନ୍ତି, ସ୍ଥିରତା, ନିଶ୍ଚିନ୍ତତା ଓ ସର୍ବତ୍ର ଅନୁକୂଳତା ଅନୁଭବ କରେ ତାହା ହିଁ ଆନନ୍ଦମୟକୋଶ । ଗୀତାରେ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଅବସ୍ଥାର ଯେଉଁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି ଓ ସମାଧିସ୍ଥ ହେବାର ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି ତାହାର ଗୁଣ କର୍ମ ଓ ସ୍ୱଭାବ ସବୁ ଏହି ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଆତ୍ମିକ ସାଧନାରେ ନିମଜ୍ଜିତ ରହିବା ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ସାଂସାରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ସୀମିତ ହୋଇଯିବାର ଉପଲବ୍ଧି , ସହଜରେ ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ବାହ୍ୟ ଚିନ୍ତାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରରେ ଥାଏ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ପହଞ୍ଚିଗଲାପରେ , ପ୍ରକୃତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶର ଉତ୍ଥାନ ପତନ, ପ୍ରାରବ୍ଧଭୋଗ, ବସ୍ତୁର ନଶ୍ୱରତା, ବୈଭବର ଚଞ୍ଚଳ ଗତି ଇତ୍ୟାଦି ବିଲକ୍ଷଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ , ସାଧକ ନିଶ୍ଚଳ ରହିପାରେ ଓ ଏସବୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଲୀଳା ବୋଲି ଅନୁଭବ କରେ । ଏପରି ବିଚାର କରି , ସାଧକ ତାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଶରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକତା, ଦାର୍ଶନିକତା, ବାସ୍ତବିକତା ଓ ସୁକ୍ଷ୍ମଦର୍ଶିତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ଚକ୍ରରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ବିଶେଷ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ସେପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ସାଧକ ଅଣଦେଖା କରିଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଆତ୍ମିକ ଭାବନାରେ ଦୃଢ଼ ରହି ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତି ଓ ସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଗୀତାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଭଗବାନ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କେତେକ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଲକ୍ଷଣର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ମନୁଷ୍ୟ କିପରି ବସେ , କିପରି କଥାକୁହେ ଓ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରେ ତାହା ଗୀତାରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।

ଦୁଃଖେ ନୁହଁ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ସୁଖଲାଭେ ଅଚନ୍ତି ଶ୍ଵହାରହିତ
 ରାଗ ଭୟ କ୍ରୋଧୁ ମୁକ୍ତ ଯିଏ ,ସିଏ ସ୍ଥିତଧୀ ମୁନି କଥିତ । ୨-୫୬
 ଯେ ସର୍ବତ୍ର ଅନାସକ୍ତ ରହେ, କରି ଶୁଭ ଅଶୁଭ ପ୍ରାପତ
 ନୁହେଁ ଆନନ୍ଦିତ କିବା ଅସନ୍ତୋଷ ତାର ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ୨-୫୭
 ସଙ୍କୁଚିତ କରେ କୂର୍ମ ଯେଉଁପରି ସର୍ବଥା ଅଙ୍ଗ ସମସ୍ତ
 ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖୁଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନ ବର୍ତ୍ତେ ଯେ ତାର ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ୨-୫୮

ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ସେ ସର୍ବଦା ନିଜ ଆତ୍ମାରେ
 ରମଣ କରୁଥାଏ, ଦୁଃଖରେ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ କି ସୁଖରେ ଉଦ୍‌ଫୁଲ୍ଲ ହୁଏ ନାହିଁ , ପ୍ରିୟ
 ବସ୍ତୁରେ ରାଗ ରଖେ ନାହିଁ କି ଅପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁରେ ଦ୍ଵେଷ ରଖେ ନାହିଁ । କର୍ତ୍ତବ୍ଧ
 ଯେପରି ନିଜର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ନିଜ ଭିତରେ ସଙ୍କୁଚିତ କରି
 ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଯାଏ , ସେହିପରି ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ନିଜର ସମସ୍ତ ସାଂସରିକ
 କାମନା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ନିଜ ଭିତରେ ସଙ୍କୁଚିତ କରି ସମାଧିପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।
 ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ପହଞ୍ଚିଗଲାପରେ ଜଣେ ସାଧକର ସ୍ଵଭାବ ତଥା
 ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଏହିପରି ହୋଇଯାଏ ।

ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ସ୍ଥିତିକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥା
 ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ମହୋଦୟଙ୍କ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାବିଜ୍ଞାନ
 ଅନୁସାରେ ସମାଧି ତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି ।

କାଷ୍ଠସମାଧି ଯାହା ଆନେସ୍ତେସିଆ ପ୍ରୟୋଗରେ ହୁଏ, **ଭାବ-ସମାଧି** ଯାହା
 କୌଣସି ଭାବନାରେ ନିମଜ୍ଜିତଲେ ହୁଏ, **ଧ୍ୟାନ-ସମାଧି** ଯାହା ଧ୍ୟାନରେ
 ତନ୍ମୟତା ଆସିଗଲେ ହୁଏ, **ପ୍ରାଣ-ସମାଧି** ଯହା ବ୍ରହ୍ମରତ୍ନରେ ପ୍ରାଣକୁ
 ଏକତ୍ରୀତ କରିବା ଫଳରେ ହୁଏ ଓ **ସହଜ-ସମାଧି** ଯାହା ଉପରୋକ୍ତ ଗୀତା

ବର୍ଣ୍ଣିତ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ହୁଏ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିପରି ୨୭ ପ୍ରକାରର ସମାଧି ଥିବାର ମତ ଅଛି । ମହାତ୍ମା କବୀର ଏହି ସହଜ ସମାଧି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ସାଂସାରିକ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସେ ଭୋଗଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ବକୁ ଉଠି ଯୋଗରେ ନିମଜ୍ଜିତ ଥିଲେ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶ ସାଧନାର ଅର୍ଥ ଆନନ୍ଦ ରସ ଆସ୍ବାଦନ କରିବା ଅର୍ଥାତ୍ ସର୍ବଦା ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା, ଯେପରି ମହାତ୍ମା କବୀର ସହଜ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ । ଏହି ସାଧନାର ନାଦ-ସାଧନା, ବିନ୍ଦୁ-ସାଧନା ଓ କଳା-ସାଧନା ନାମରେ ତୀନି ମୁଖ୍ୟ ସାଧନା ଅଛି ଯାହା ମହାତ୍ମା କବୀରଙ୍କ ସହଜ ସାଧନା ପରି ।

ନାଦ-ସାଧନା ଇଶ୍ବର ଓ ଜୀବକୁ ଗୋଟିଏ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ବାନ୍ଧି ରଖିବା କାମ ଶବ୍ଦ ଦ୍ବାରା ସାଧିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଶବ୍ଦକୁ ବ୍ରହ୍ମ କହନ୍ତି । ସୃଷ୍ଟି ଉତ୍ପତ୍ତିର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଓଁ ଧ୍ବନି ଶବ୍ଦରେ ହୋଇଥିଲା ଓ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ବର ପ୍ରଥମ ତତ୍ତ୍ବ ଆକାଶର ତନ୍ମାତ୍ର ବି ଶବ୍ଦ । ପ୍ରଳୟ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ବ ମହତ୍ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଗୁଡଗର୍ଭରେ ଶବ୍ଦ ଓ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ଲୀନ ଥିଲା । ତା ଅର୍ଥ ଶବ୍ଦରୁ ସୃଷ୍ଟି ଉତ୍ପତ୍ତି ଓ ଶବ୍ଦରେ ହିଁ ଶେଷ । ତେଣୁ ଶବ୍ଦକୁ ବ୍ରହ୍ମ କହିବାରେ କିଛି ବି ଭୁଲ୍ ହେବନାହିଁ । ପ୍ରକାର ଭେଦରେ , ସ୍ବଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ ଅଛି । ଯାହା ଶ୍ରବଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ମନରେ ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ , ତାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମଶବ୍ଦ ବା **ବିଚାର** କହନ୍ତି । ସ୍ବଳଶବ୍ଦକୁ ଶ୍ରବଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ଶୁଣିପାରେ ଓ ତାକୁ **ନାଦ** କହନ୍ତି ।

ସିଦ୍ଧ ଓ ପଣ୍ଡିତମାନେ କୁହନ୍ତି , ବ୍ରହ୍ମଲୋକରୁ ଇଶ୍ବରୀୟ ଶବ୍ଦପ୍ରବାହ ସର୍ବଦା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ । ତାହାଦ୍ବାରା ପରମାତ୍ମା ତାଙ୍କ ଅଂଶ-ଜୀବାତ୍ମା ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଷୟଭିତ୍ତ ଜୀବ ଏହିବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣିବାକୁ ପ୍ରୟାସୀ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏହି ଇଶ୍ବରୀୟ ଶବ୍ଦପ୍ରବାହ, ଏପରି

ବିଚାରଧାରା ନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି ଯେ ଏହାକୁ ଶୁଣି, ବୁଝି ଓ ତଦନୁସାରେ ଜୀବନର ମାର୍ଗ ନିରୂପଣ କରି ପାରିଲେ , ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କଲ୍ୟାଣକର ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଇଶ୍ଵରୀୟ ବିଚାର ଧାରାର ଶବ୍ଦ-ତରଙ୍ଗ ପ୍ରବାହ, ଏକ ରେଡିଓ ତରଙ୍ଗପରି କାମକରି, ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଆଘାତ ପାଇ ପ୍ରତିଧ୍ଵନିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ , ତାର ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିଦେବ ତେବେ ପ୍ରତିଧ୍ଵନିତ ହେଉଥିବା ଓ ଆତ୍ମାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିତ କରୁଥିବା ଏହି ଦିବ୍ୟ ବିଚାର ଧାରାକୁ ସେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପେ ଶୁଣିପାରିବ । ଏହାକୁ କହନ୍ତି ଜୀବାତ୍ମା ପାଇଁ ଆକାଶବାଣୀ । ମନୁଷ୍ୟକୁ କଅଣ କରିବାକୁ ହେବ କଅଣ ନ କରିବାକୁ ହେବ , ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସନ୍ଦେଶ ସେ ଇଶ୍ଵରଙ୍କ ପାଖରୁ ଏହି ବିଚାରଧାରା ତରଙ୍ଗ-ପ୍ରବାହ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଇଥାଏ । ଏହି ବିଚାରଧାରା ଅନ୍ତଃକରଣର ଆହ୍ୱାନ, ଆତ୍ମାର ଆହ୍ୱାନ, ଇଶ୍ଵରୀୟ ଆଦେଶ, ଆକାଶ ବାଣୀ ଓ ତତ୍ତ୍ଵଜ୍ଞାନ ନାମରେ ଜଣାଯାଏ । ଯିଏ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ପ୍ରତିଧ୍ଵନିତ ହେଉଥିବା ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାରଧାରା ଶୁଣିପାରେ , ସେ ଆତ୍ମଦର୍ଶି , ଇଶ୍ଵରପରାୟଣ ନାମରେ ପରିଗଣିତ ହୁଏ । ଆତ୍ମା , ଅନ୍ତଃକରଣ, ତାର ଦିବ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଏହାକୁ ଶୁଣିପାରେ । ଅନ୍ତଃକରଣ ଯେତିକି ପବିତ୍ର ହେଉଥିବ, ସେହି ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ସେତିକି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଥିବ । ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭହେଲେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଧ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟର ସଙ୍କେତ ବୋଧହେବ ଓ ମନ୍ଦ କର୍ମ ପାଇଁ ଅନ୍ତରରେ ଭୟ, ସଙ୍କୋଚ, ଲଜ୍ଜା ଆଦି ଜାଗ୍ରତ ହେବ ଓ ଶୁଭ କର୍ମ କଲେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ, ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ଉତ୍ସାହ ଅନୁଭବ ହେବ । ଏହି ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ କ୍ରମେ ଭୂତ, ଭବିଷ୍ୟତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘଟଣାବଳିକୁ ସହଜରେ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଦେବ । ଅଭ୍ୟାସର ଉପର ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା ପରେ ସୃଷ୍ଟିର ସମସ୍ତ

ରହସ୍ୟ , ଆଉ ରହସ୍ୟ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ । ଯାହାକୁ ଏହି ଦିବ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ମିଳିଯିବ, ତାକୁ ଏହି ଜ୍ଞାନର ଉପଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଳ୍ପବୁଦ୍ଧି ଲୋକହାତରେ ଏ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନ ପଡିଗଲେ , ସେ ତାକୁ ନିଜର ଯାଦୁ ବିଦ୍ୟା ମନେ କରି ଜୀବିକା ଅର୍ଜନରେ ଲଗାଇ ଦେବେ । ଯେପରି ତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟାରେ ନିଖଦର୍ପଣ ଓ କର୍ଣ୍ଣପିଣ୍ଡାତୀ ମନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାରରେ ଭୂତ ଭବିଷ୍ୟତ କହି ମନୁଷ୍ୟ ତାର ଜୀବିକା ଅର୍ଜନ କରେ ।

ଶବ୍ଦବ୍ରହ୍ମର ଦ୍ଵିତୀୟ ରୂପ, ଯାହା ବିଚାର ରୂପକ ସନ୍ଦେଶଠାରୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସୁକ୍ଷ୍ମ , ତାହା ହେଉଛି **ନାଦ** । ପ୍ରକୃତି ଅନ୍ତରାଳରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଧ୍ଵନି ଅହ ରହ ନିର୍ଗତ ହେଉଛି , ଯାହାର ପ୍ରେରଣା ଓ ଆଘାତ ଦ୍ଵାରା, ସୃଷ୍ଟିର ସକଳ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହେଉଛି । ତାହା ହେଉଛି ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶବ୍ଦ ଓଁ । ଏହି ଓଁ ଯେତେ ଯେତେ ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ଵମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗତି କରେ ସେତେ ସେତେ ଧ୍ଵନି ସବୁ ମୂଳ ଧ୍ଵନି ଠାରୁ ଅନ୍ତର ହେଉଥାଏ । ଯେପରି ବାୟୁ ଯେତେବେଳେ ବାଣୀର ବିଭିନ୍ନ ଛିଦ୍ର ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତିକରେ ସେତେବେଳେ ଛିଦ୍ର ଓ ବାୟୁବେଗ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵର ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଓଁ ଧ୍ଵନି ବିଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ଵ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗତି କରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଵର ଲହରି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ସ୍ଵର ଲହରିକୁ ଶୁଣିବାକୁ **ନାଦଯୋଗ** କହନ୍ତି । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵରେ ପ୍ରତିଧ୍ଵନିତ ହୋଇ ଓଁ ର ଏହି ସ୍ଵର ଲହରି ଶୁଣିବାର ଉଦ୍ୟମକୁ ନାଦଯୋଗ ସାଧନା କହନ୍ତି । ନାଦର ଏହି ଦିବ୍ୟ ସଂଗୀତ ଲହରି ଶୁଣି ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏପରି ଦିବ୍ୟ ସ୍ମରଣ ହୁଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଅନେକ ଗୁପ୍ତ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଆତ୍ମିକ ତଥା ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ଗତି ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।

ଏକ ବସୁ-ନାଦ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରି କରି ମନୁଷ୍ୟ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯିବା, ଫଳରେ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ପଡି ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଯଦକାଚ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣ ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇ ଅଗ୍ନି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ,ସେହିପରି ଏକାଗ୍ରତା ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ବିକ୍ଷିପ୍ତ ସମସ୍ତ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ଏକତ୍ରୀତ ହୋଇ ଏପରି ମହାଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଦିଅନ୍ତି ଯେ ,ତାହା ସମଗ୍ର ସଂସାରକୁ ଦୋହଲାଇ ପାରିବ ଓ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ନିଜପାଇଁ ପଥ ପରିଷ୍କାର କରି ଦେଇ ପାରିବ । ନାଦର ଦିବ୍ୟସ୍ଵର ଲହରିକୁ ଅନୁସରଣ କରି କରି ସାଧକ ସ୍ଵରର ଉଦ୍ଭବ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ , ଯାହା ଆତ୍ମାର ଅଭିଷ୍ଟ ସ୍ଥଳ । ତାହାକୁ କହନ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ମୁକ୍ତି, ନିର୍ବାଣ, ପରମପଦ ପ୍ରାପ୍ତି ।

ନାଦସାଧନାର ସ୍ଥାନ ଓ ସମୟ କୌଣସି ନିଜ୍ଞତ କୋଠରୀ ବାଛିବାକୁ ହେବ ଯେଉଁଠି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଆଲୋକ ନ ଥିବ ଓ ବାହାରର କୌଣସି ଶବ୍ଦ ପହଞ୍ଚି ପାରୁ ନ ଥିବ । ଏକ ପ୍ରହର ରାତ୍ରୀ ଠାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେ କୌଣସି ସମୟ ସାଧନା ପାଇଁ ପ୍ରଶସ୍ତ , ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଦିବସରେ ମଧ୍ୟ ସମୟ ନିରୂପଣ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସାଧନା କରିବା ବିଧେୟ । ଏହିପରି ସ୍ଥାନ ପରିବେଶ ଓ ନିରୂପିତ ସମୟରେ ନିଜର ସାଧନ-ଆସନ ବିଛାଇବ ଯେପରି ତାହା ଆରାମ ଚୌକୀରେ ହେଉ ବା କୋଠରିର ଏପରି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ହେଉ ଯେଉଁଠି ନିଜ ଶରୀରର ପୃଷ୍ଠଭାଗ କୌଣସି କୋମଳ ବସ୍ତୁର ଆଶ୍ରା ନେଇ ପାରିବ । ପୃଷ୍ଠଭାଗରେ ମୁରୁଲୀ ବା ବସ୍ତ୍ରାଦିର ଗଣ୍ଠି ଇତ୍ୟାଦି ନରମ ବସ୍ତୁ ରଖି ଆରାମରେ ବସିବାର ଆସନ କରି ପାରିବେ ।

ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦିଅ, ଭାବନାକର ଯେ ଶରୀର ଯେପରି ଏକ ତୁଳା ଗଦା । କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନ କଲେ ଶରୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଢିଲା ହୋଇ ଦୋହଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ପୃଷ୍ଠଭାଗରେ କୋମଳ ବସ୍ତୁର ଆଶ୍ରା ନେଲେ ଶରୀର ସ୍ଥିର ରହିପାରିବ । ତା ପରେ କାନ ଦୁଇଟିରେ ତୁଳା ଦ୍ଵାରା ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଯେପରି ବାହାରର କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନରେ ବାଧା ଦେଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଆସୁଥାଏ ତେବେ ତା ଠାରୁ ଧ୍ୟାନ ଅପସାରଣ କରି ମୁର୍ଦ୍ଧା ସ୍ଥାନରେ ନାଦର ଦିବ୍ୟସ୍ଵର ଶୁଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟତ୍ନ କର ।

ନାଦସାଧନାର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଶୁଣା ଯିବ ନାହିଁ । ଯେତେ ଯେତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ କର୍ଣ୍ଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ନିର୍ମଳ ହେଉଥିବ ତେତେ ତେତେ ବିଭିନ୍ନ ଅନ୍ତରର ଶବ୍ଦ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଥିବ । ପ୍ରଥମେ ଶରୀରରେ ଜାତ ହେଉଥିବା କେତେକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ

୧- ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଶବ୍ଦ ଯଥା, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନର ଶବ୍ଦ ରେଳଗାଡ଼ି ଶବ୍ଦପରି ଧକ୍ ଧକ୍ ଶବ୍ଦ, ଶ୍ଵାସ ବାୟୁ ସଂଚାଳନର ଶବ୍ଦ ମେଘ ଗର୍ଜନ ପରି, ଖାଦ୍ୟ ପାକକ୍ରିୟା ଓ ରସର ଆଗକୁ ଗତି କରିବା ଶବ୍ଦ ଆଚାର ଚାଟିବା ଶବ୍ଦ ପରି ,

୨- ମାନସିକ କ୍ରିୟାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଶବ୍ଦ ଯଥା —ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଲହରି ମାନସିକ ତନ୍ତ୍ରରେ ଆଘାତପାଇ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଶବ୍ଦ ଯେପରି ଏକ ଟିଣ ଉପରେ ବର୍ଷାବିନ୍ଦୁ ପଡ଼ୁଛି , ମସ୍ତିଷ୍କ ବାହ୍ୟଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ନିଜ ଭିତରେ ଧାରଣ କରିବାର ଶବ୍ଦ ଯାହା ଏକ ପ୍ରାଣୀ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା ପରି । ଏହି ପରି ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର ସ୍ଵର ପ୍ରଥମେ ଶୁଣାଯିବ । ଦୁଇ ତୀନ ସପ୍ତାହ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଏହି ଶରୀର ଓ ମନର ଶବ୍ଦ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ଏହି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯିବେ ଓ ଏମାନଙ୍କର ରୂପ ଶକ୍ତି ସମୂହକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଯିବ ।

ନାଦ ଶ୍ରବଣ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧିହୋଇଗଲେ ବଂଶୀ ବା ସିଟି ବାଜିଲାପରି ସ୍ଵର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିବ , ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକରେ ହେଉଥିବା କ୍ରିୟା ସମୂହର ପରିଚାୟକ । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ସ୍ଵରର ଧ୍ବନି ଶୁଣା ଯାଉଥିବ, ବାସ୍ତବରେ ସାଧକ ସେହି ତତ୍ତ୍ଵର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେଉଥିବ । ଧ୍ବନିର ସ୍ଵରରୁ ସାଧକ ଓ ଧ୍ବନି ନିର୍ଗତ ସ୍ଥଳର ବ୍ୟବଧାନ ଅନୁମାନ କରିହେବ । ଆତ୍ମା, ଧ୍ବନି ଶୁଣି ଶୁଣି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟତର ହୋଇ , ଶେଷରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଯିବ । ସାଧକ ଏହି ଧ୍ବନି ଶୁଣି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦରେ ବିଭୋର ହୋଇଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାର ଆନନ୍ଦମୟ ଧ୍ବନିର ଅନ୍ତିମ ରୂପ **ଓଁ** ଯାହା ବହୁତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ଏହା ଘଣ୍ଟା ଧ୍ବନି ସଦୃଶ ।

ଓଁ କାର ଧ୍ବନି ଯେତେବେଳେ ଶୁଣାଯିବ ,ସେତେବେଳେ ସାଧକର ଅବସ୍ଥା ତନ୍ମା ରୁ ନିଦ୍ରା ବା ବେହୋଶ ଅବସ୍ଥା ପରି ହୋଇଯିବ ଓ ସେ ନିଜର ତନ ମନର ସ୍ଥିତି ଭୁଲିଯିବ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ସମାଧି ତଥା ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅତୀକ୍ରମ କରିବା ଅର୍ଥ ଆତ୍ମା-ପରମାତ୍ମାର ମିଳନ ବା ଆତ୍ମା ,ପରମାତ୍ମା ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବା ।

ବଂଶୀ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ଵରେ ଆଘାତପାଇ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ଧ୍ବନି ନିର୍ଗତ କରେ ବା କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଆଘାତରେ ଯେଉଁ ନାଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାକୁ **‘ଆହତ’** ନାଦ କହନ୍ତି । ମାତ୍ର ବିନା ଆଘାତରେ ପ୍ରକୃତି ଅନ୍ତରାଳରୁ ଯେଉଁ ଧ୍ବନି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାକୁ **‘ଅନାହତ ବା ଅନହଦ’** ନାଦ କହନ୍ତି । ଅନହଦ୍ ନାଦର ପ୍ରଥମ ରୂପ ହେଉଛି ଅନାହତ ନାଦ । ଅନହଦ୍ ନାଦ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦଶ ପ୍ରକାର । ସଂହାରକ, ପାଳକ, ସୃଜକ, ସହସ୍ରଦଳ,

ଆନନ୍ଦମଣ୍ଡଳ, ଚିଦାନନ୍ଦ, ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ, ଅଖଣ୍ଡ, ଅଗମ, ଅଲକ୍ଷ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଧ୍ବନିମାନେ କ୍ରମଶଃ ପାଉଁଜିର ଝଙ୍କାର ପରି, ସମୁଦ୍ର ଲହର ପରି, ମୃଦଙ୍ଗ ବାଦ୍ୟ, ଶଙ୍ଖ, ତୁରୀ, ମୁରଲୀ, ବୀଣା, ସିଂହଗର୍ଜନ, ନଦୀରୀ ଓ ବୁଲବୁଲ ଧ୍ବନି ପରି । ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ମହୋଦୟଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୌଷଠୀ ପ୍ରକାର ଅନାହତ ଧ୍ବନି ଶୁଣା ଯାଇଛି । ମାତ୍ର ସେ କହନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଧ୍ବନି ଶୁଣି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯାହାର ଆତ୍ମିକ ବଳ ଯେତେ ଅଧିକ ସେ ସେତେ ପ୍ରକାର ଧ୍ବନି ଶୁଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବ । ଦେଖାଯାଇଛି , ସାଧାରଣ ଆତ୍ମବଳ ଥିବା ସାଧକ ଉପରୋକ୍ତ ଦଶ ପ୍ରକାର ଧ୍ବନି ଶୁଣି ପାରିବେ ।

ଅନନ୍ଦ ଧ୍ବନି , ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକର ଦିବ୍ୟ ଭାବନାବଳି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କଅଣ ହେଉଛି, କେଉଁ କର୍ମ ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଆୟୋଜନ କରା ଯାଉଛି , ତାହାର ରହସ୍ୟ ସବୁ ଏହି ଧ୍ବନି ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଣା ଯାଏ । କେଉଁ ସାଧକ କି ପ୍ରକାର ଧ୍ବନି ଶୁଣିପାରିବ ତାହା ତାର ମନୋଭୂମି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଓଁ ଧ୍ବନି ଆତ୍ମ କଲ୍ୟାଣକାରି ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ , ଅନ୍ୟ ଧ୍ବନି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ବିନ୍ଦୁ ସାଧନା ବିନ୍ଦୁ ସାଧନା ଅର୍ଥ ଅନୁମୟ କୋଶରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସାଧନା । ମାତ୍ର ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ବିନ୍ଦୁ ଅର୍ଥ ପରମାତ୍ମା ବା ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁ । ଜଗତରେ ସଜୀବ ହେଉ ବା ନିର୍ଜୀବ ହେଉ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଣୁ ବା ପରମାତ୍ମା ବିଭାଜନ ରହିଛି । ଜ୍ୟାମିତୀକ ଭାଷାରେ ଯାହାର ଲମ୍ବ ନାହିଁ, ପ୍ରସ୍ଥ ନାହିଁ ଓ ବେଧ ନାହିଁ ଓ କେବଳ ସ୍ଥିତି ଅଛି ତାକୁ ବିନ୍ଦୁ କହନ୍ତି ।

ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନବିତ୍ ମାନେ ଦେଖି ସାରିଛନ୍ତି ଯେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ବିଭାଜନ କଲେ ତାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶକୁ ଅଣୁ କହନ୍ତି , ଅଣୁ ଅଂଶକୁ ଆହୁରି

ବିଭାଜନ କଲେ ତାହା ପରମାଶୁ ଓ ପରମାଶୁକୁ ଆହୁରି ବିଭାଜନ କଲେ ତାର ସୁସ୍ଥାତିସୁସ୍ଥ ଅଂଶକୁ ଆଟମ୍ କହନ୍ତି । ଏହି ଆଟମ୍ ନିଜର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ବରେ ଅତି ବେଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରୁଥାଏ । ଏହି ଆଟମ୍ , ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟନ୍ ନାମର ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପୁଞ୍ଜର ବନ୍ଧନ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ରଶରାଣୀ ଓ ପ୍ରୋଟନ୍ ଧନରାଣୀ । ରଶରାଣୀ ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ , ଧନରାଣୀ ବା ପ୍ରୋଟନ୍ ର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ବରେ ଏକ ସେକଣ୍ଡରେ ପ୍ରାୟ ୧୮୦୦୦୦ ମାଇଲ୍ ବେଗରେ ଘୁରୁଥାଏ । ପ୍ରୋଟନ୍ , ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ହେଲେ ବି ଏହା କେବେ ସ୍ଥିର ନଥାଏ , ଏହା ମଧ୍ୟ ନିଜର ପରିକ୍ରମା କରୁଥାଏ ଯେପରି ପୃଥିବୀ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିକ୍ରମା କରୁଥାଏ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସୌରମଣ୍ଡଳ ସହିତ କୃତ୍ରିକା ନକ୍ଷତ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରୁଥାନ୍ତି । ନିରନ୍ତର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପରିକ୍ରମା କରୁଥିବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ , ନିଜ ଶକ୍ତି , ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅଥବା ବିଶ୍ବ ବ୍ୟାପି ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଥିବା ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ବରୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ବୈଜ୍ଞାନୀକମାନେ ଦେଖି ସାରିଛନ୍ତି ଯେ , ଯଦି ଆଟମ୍‌ର ଭିତରର କୌଣସି ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ଫାଟିଯାଏ , ତେବେ ବିରାଟ ଧ୍ବଂସକାରୀ ତାଣ୍ଡବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ହେବାଫଳରେ ଆଟମ୍‌ବମ୍ ର ସୃଷ୍ଟି ।

ଏତଗଲା ପରମାଶୁ ବା ଆଟମ୍ ର ଶକ୍ତି । ରଶରାଣୀ ଓ ଧନରାଣୀ ମଧ୍ୟ ଅସଂଖ୍ୟ ବିଭାଜନର ସମସ୍ତି, ଯେଉଁ ବିଭାଜନ ଏମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃତ ବେଗରେ ଗତିଶୀଳ କରାଇଥାଏ । ସେହି ହେତୁ ବିଶ୍ବାସ କରାଯାଇ ପାରେ ଯେ ପରମାଶୁ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ରାଣୀ ଦ୍ବୟର ଶକ୍ତି ବହୁତ ଗୁଣରେ ଅଧିକ । ରଶରାଣୀ ମଧ୍ୟରେ **କର୍ଷାଶୁ** ରହିଛି ଯହା ଫଳରେ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃତ ଗତିରେ ଘୁରିଲା ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ରହି ପାରୁଛି । ବିଶ୍ବାସ କରାଯାଏ କର୍ଷାଶୁ ମଧ୍ୟରେ **ସର୍ଗାଶୁ** ରହିଛି । ଯେହେତୁ ଆଟମ୍ ବିଶ୍ଳେଷନ

ବିରାଟ ଧ୍ୟାନକାରୀ ତାଣ୍ଡବ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ,ତେଣୁ ରଣ ବା ଧନରାଶିର ସୁସ୍ଥତମ ବିଭାଜନ, **ସର୍ବାଣୁ** ବିଷ୍ଣୋଟ୍ଟନର ଧ୍ୟାନକାରୀ ଶକ୍ତିକୁ କଳ୍ପନା କରିବା କଠିନ । ସେହି ହେତୁ ତାହା ଅପ୍ରତିମ , ଅପ୍ରମେୟ ଓ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ ।

ପୃଥିବୀର ପ୍ରଥମ ଗତି , ୨୪ ଘଣ୍ଟାରେ ନିଜ ଚାରିପଟେ ଥରେ ଘୁରିବା । ଦ୍ଵିତୀୟ ଗତି, ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ପରିକ୍ରମା କରିବା , ଏଥିପାଇଁ ପୃଥିବୀକୁ ୩୬୫ ଦିନ ବା ଏକ ବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗୁଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ସୌରମଣ୍ଡଳ ଅର୍ଥାତ୍ ପୃଥିବୀ ଆଦି ଗ୍ରହମାନଙ୍କ ସହିତ କୃତ୍ରିକା ନକ୍ଷତ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରିବା ସହିତ ଅଭିଜିତ୍ ନକ୍ଷତ୍ର ନିକଟକୁ ଗତି କରେ । ଏହା ପୃଥିବୀର ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଗତି । ସେହିପରି କୃତ୍ରିକା ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟ , ସୌରମଣ୍ଡଳ ଓ ତାର ଉପଗ୍ରହମାନଙ୍କ ସହିତ ଧ୍ରୁବ ନକ୍ଷତ୍ରକୁ ପରିକ୍ରମା କରନ୍ତି ଓ ଏଥିରେ ଆମ ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହିପରି ଭାବରେ ପୃଥିବୀର ପଞ୍ଚମ ଗତି ମଧ୍ୟ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମାତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ତାର ମହା ବିଭାଜନ ରୂପରେ ପୃଥିବୀର ପଞ୍ଚମ ଗତି ତ ଜଣାଗଲା । ଏହିପରି ଅସଂଖ୍ୟ ସୌରମଣ୍ଡଳ ତାର ଉପଗ୍ରହ ଆଦି ସହିତ ଧ୍ରୁବ ମଣ୍ଡଳ ପରିକ୍ରମା କରୁଥାନ୍ତି ତା କଳ୍ପନା କରିବା କଷ୍ଟ ।

ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ରମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ କେଉଁଠି କେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଭାଜନ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଭାଜନ ଦ୍ଵାରା ସମ୍ପାଦିତ ହେଉଛି , ତାହା କଳ୍ପନା କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ପରିସୀମାର ବାହାରେ । ତେଣୁ ଏହା ଅପ୍ରତିମ, ଅପ୍ରମେୟ ଓ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ । ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଓ ମହତ୍ ରୁ ମହତତମ କେନ୍ଦ୍ର ,ଯେଉଁଠି ମନୁଷ୍ୟବୁଦ୍ଧି ପହଞ୍ଚି ପାରେନାହିଁ ଓ ତାକୁ ତାଠାରୁ ଆହୁରି ସୂକ୍ଷ୍ମ କରାଯାଇ ପାରିବନାହିଁ ,ସେହି କେନ୍ଦ୍ରକୁ **ବିନ୍ଦୁ** କହନ୍ତି ।

ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମାତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ତଥା ତାର ମହା ବିଭାଜନ ,ଯାହା ଏକ ବିନ୍ଦୁ ସଦୃଶ , ତାକୁ ଯୋଗ ଭାଷାରେ **ଅଣୁ** କୁହାଯାଏ ।ଏହି ଅଣୁ ବିକସିତ ହୋଇ

ସୁଲ ରୂପରେ ଆସିଲେ , ଏହା ଏକବତ ଅଷ୍ଟା ହୋଇଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ପକ୍ଷୀ ବା ଭୃଶ ଥାଏ , ତାର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବିଭାଗ ଥାଏ । ଏହି ବିଭାଗ ମାନଙ୍କରେ ଅଗଣିତ ସୁକ୍ଷ୍ମ ବିଭାଗ ବା ଅଗଣିତ କୋଷାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ପରି ଏହି ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଏକ ଅଣୁ ବା ଅଣୁ ଅଟେ ଯାହା ଅଗଣିତ କୋଷାଣ୍ଡର ସମ୍ମିଶ୍ରଣ । ଏହାକୁ ଅଣୁ ବା ପିଣ୍ଡ କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ଅସଂଖ୍ୟ ଅଣୁର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଏକ ମହତ୍ ଅଣୁ ଓ ଏକ ବଡ଼ ଅଣୁ ଓ ଅସଂଖ୍ୟ ବଡ଼ ଅଣୁର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଏହି ପୃଥିବୀ ।

ଅଖିଳ ବିଶ୍ୱଜଗତରେ ଅସଂଖ୍ୟ ସୌରମଣ୍ଡଳ, ଅନେକ ଆକାଶଗଙ୍ଗା ଓ ଧ୍ରୁବଚକ୍ର ରହିଛି । ଏଥିରେ ଗ୍ରହ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟର ଦୂରତାର କିଛି ଠିକଣା ନାହିଁ । ପୃଥିବୀ ଏକ ବଡ଼ ଅଣୁ ବା ପିଣ୍ଡ ଅଟେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ପୃଥିବୀ ଠାରୁ ୧୩ ଲକ୍ଷ ଗୁଣରେ ବଡ଼ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ର ମଧ୍ୟ ମହାଆକାଶରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କ ଦୂରତା ଏତେ ଅଧିକ ଯେ ସେମାନେ ଦୂରବିକ୍ଷଣ ମେସିନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବି ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୂରତା ଆଲୋକ ଗତିରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ଯାହା ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡକୁ ୧୮୬୦୦୦ ମାଇଲ୍ । ଏହିପରି ଅନେକ ଗ୍ରହ ଅଛନ୍ତି , ଯାହାର ଆଲୋକ ପୃଥିବୀକୁ ଆସିବାକୁ ପ୍ରାୟ ୩୦ ଲକ୍ଷ ଆଲୋକ ବର୍ଷ ଲାଗି ପାରେ । ଏତେ ଦୂରରେ ଥିବା ଗ୍ରହ ଓ ତାହାର ଗ୍ରହମଣ୍ଡଳ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ତଥା ଧ୍ରୁବ ମଣ୍ଡଳପରି କୌଣସି ଦୂରତମ ନକ୍ଷତ୍ରର ପରିକ୍ରମା କରୁଥିବେ ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍କିତ ଶୂନ୍ୟ ବା ଗୋଲକର ବିସ୍ତାର ପରିକଳ୍ପନା ମାନବ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷମତାର ବାହାର । ଏତେବଡ଼ ଶୂନ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥାତି ସୁସ୍ଥ ଅଣୁ ବା ଅଣୁର ସମାହାର ବା ବୃହତ୍ ଅଣୁ ବା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ । ଆମ ଜ୍ଞାତସାରରେ ଥିବା

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବ୍ୟତୀତ ଆହୁରି ଅଗଣିତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଆମ ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛନ୍ତି ଯାହାର ସମସ୍ତି ଏକ ମହାଅଣ୍ଡ ଅଟେ । ଏହି ମହା ଅଣ୍ଡ ତୁଳନାରେ ଆମର ଏହି ପୃଥିବୀ ଏତେ ଛୋଟ ଯେ କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଯେପରି ପୃଥିବୀ ତୁଳନାରେ ଏହାର ସୁସ୍ଥାତି ସୁସ୍ଥ ବିଭାଜନ-ସର୍ଗାଶୁର ସ୍ଥିତି ପରିକଳ୍ପନାର ବାହାର ।

ଏହି ଲଗ୍ନରୁ ଲଗ୍ନ ଓ ମହର୍ ରୁ ମହର୍ ଅଣ୍ଡରେ, ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଅଛି ତାହା ବ୍ୟାପକ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗତିଶୀଳ,ବିକସିତ ,ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଓ ଚୈତନ୍ୟତ୍ୱ ରଖିଥାନ୍ତି , ସେହି ଶକ୍ତି ହିଁ ବିନ୍ଦୁ ବା ପରମାତ୍ମା । ଏହାକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରରୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ମହାନ ରୁ ମହାନ କହନ୍ତି ଓ ଉପନିଷଦମାନେ ମଧ୍ୟ ‘ଅଶୋରଶାୟାନ୍ ମହତୋ ମହୀୟାନ୍ ’ରୂପରେ ଏହାର ପରିଚୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ବନ୍ଦୁକୁ ଚିନ୍ତନ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶରେ ସ୍ଥିତ ଜୀବକୁ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଯେ , ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଏହି ମହା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ତୁଳନାରେ ନିଜପିଣ୍ଡର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅତୀ ତୁଚ୍ଛ । ତୁଚ୍ଛତାରୁ ତାର ଗର୍ବ ଓ ଅହଂକାର ବିଗଳିତ ହୋଇଯାଏ । ପୁନଃ ଯଦି ନିଜ ପିଣ୍ଡ ସହିତ ସୁସ୍ଥ ସର୍ଗାଶୁ କୁ ତୁଳନା କରେ ତେବେ ତାକୁ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଯେ ଅତୁଟଶକ୍ତିର, ଅକ୍ଷୟ ଭଣ୍ଡାର ସର୍ଗାଶୁର ଅତୁଟ ସଂଖ୍ୟା ଓ ଅତୁଟ ଶକ୍ତି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛି । ତେଣୁ ସେ ନିଜକୁ ଅଶକ୍ତ ବୋଲି ଭାବିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହି ମହାଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ ତେବେ ସଂସାରର କୌଣସି କାମ ଅସମ୍ଭବ ନୁହଁ । ଯେପରି ମହା ଅଣ୍ଡ ତୁଳନାରେ ଆମର ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ଆମ ଶରୀର ତୁଳନାରେ ତାର ବିଷ୍ଟାର ଅନୁପମେୟ ସେହିପରି ସର୍ଗାଶୁ ତୁଳନାରେ ଆମ (ଶରୀର) ପିଣ୍ଡ ମହା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ପରି ବିଶାଳ ପ୍ରତୀତ ହେବ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇ ପାରେ ତାହା ପ୍ରକୃତିର ଅଣ୍ଡ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଏକ ଦିବ୍ୟରୂପରେ

ଜଣାଯିବ ଓ ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯିବ ଯେ, ମୁଁ ହେଉଛି ସେହି ବନ୍ଧୁ, ସେହି କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୁଁ ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ , ସ୍ଥୂଳ ରୁ ସ୍ଥୂଳ ।

ଏହି ଲଘୁତା-ମହତା କୁ ଏକାନ୍ତ ଚିନ୍ତନ କରିବା ହିଁ ବିନ୍ଦୁ ସାଧନା । ଏହି ସାଧନାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଭଲ ରୂପେ ବୋଧକରେ ଯେ ତାର ଜୀବନର ବାସ୍ତବିକତା ମହାବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ତୁଳନାରେ ଅତି ତୁଚ୍ଛ ଏବଂ ତା ସହିତ ସେ ନିଜକୁ ସର୍ବାଣୁର ଅନନ୍ତଶକ୍ତି ଉଦ୍‌ଗମ ହେବାର କାରଣ ମନେକରେ ଓ ସେ ହିଁ ସୃଷ୍ଟିର ମହତ୍‌ପୂର୍ଣ୍ଣ କେନ୍ଦ୍ର ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ବୋଧ କରେ ଯେ, ଯଦି ସେ ନିଜ ଶକ୍ତି ପୁଞ୍ଜର ସଦୃଶଯୋଗ କରେ ତେବେ ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ସଂସାରର ମହତ୍‌ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହୋଇଯିବ । ଏହି ବିନ୍ଦୁ ସାଧନାରେ ସାଧକର ସକଳ ଭୌତିକ ଅଭିମାନ ଓ ଲୋଭ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଓ ସାଥେ ସାଥେ ତାର ଆନ୍ତରିକ ଶକ୍ତିର ବିସ୍ତାର ହୋଇଯିବ , ଯାହା ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏକ ମହତ୍‌ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧକର ଆତ୍ମସ୍ଥିତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଯିବ , ସମସ୍ତ ବିକାର ବିନାଶ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିବ ।

କଳା ସାଧନା ସାଧାରଣତଃ କଳା ଅର୍ଥ କୀରଣ । ଆଲୋକ ତ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ । ଆଲୋକ ,ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ଏପରି ଏକ ସମସ୍ତି , ଯାହା ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରକାର ଅନୁଭବ କରାଏ ତାହା ହିଁ କଳା । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଆଲୋକ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠକୁ ଆସେ ଓ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମତାର କୌଣସି ଏକ ସମସ୍ତି ଆମ ଆଖିରେ ବସ୍ତୁର ରଙ୍ଗ ରୂପର ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣରେ ସାତ ରଙ୍ଗ ରହିଛି , ପରମାଣୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚରଙ୍ଗ ଆମ ଆଖିରେ ପଡିଲେ ଆମେ

କୌଣସି ରଙ୍ଗ ରୂପର ଧାରଣା କରିପାରୁ । ରୂପକୁ ଆଲୋକିତ କରି ପ୍ରକଟ କରିବାର କାମ ହେଉଛି କଳାର ।

ଆଦି ଓ ବ୍ୟାଦି ନାମରେ ଦୁଇପ୍ରକାର କଳା ଅଛି । ‘ପ୍ରକୃତିର’ ଅଣୁ ପରମାଣୁରୁ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରକଟିତ ହେଉଥିବା କଳାକୁ ତାହା ଆଦି କଳା କହନ୍ତି ଓ ‘ପୁରୁଷର’ ଅନ୍ତରାଳରୁ ଆବିର୍ଭୂତ ହେଉଥିବା କାରଣ ହିଁ ବ୍ୟାଦି କଳା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତର ସମ୍ମିଶ୍ରଣରୁ ଗଠିତ । ବସ୍ତୁର ପରମାଣୁରୁ ବାହାରୁ ଥିବା କାରଣ ତା ସହିତ ବସ୍ତୁର ପ୍ରଧାନ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଶେଷତାକୁ ସାଥରେ ଆଣିଥାଏ । ବସ୍ତୁର ରଙ୍ଗ ଏହି ବିଶେଷତାର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । ସେହିପରି ବ୍ୟାଦି କଳା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ତେଜସ୍ୱର ପରିଚାୟକ । ଏହି ତେଜସ୍ୱ ମୁଖର ଆଖି ପାଖରେ ଆଲୋକ ମଣ୍ଡଳପରି ବିସ୍ତୃତ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ତେଜମଣ୍ଡଳ କହନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଦେବତା ମାନଙ୍କ ଚିତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ମୁଖର ଚାରିପାଖରେ ଏକ ଆଲୋକ ବଳୟ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ , ତାହା ସେହି ଦେବତାଙ୍କର ତେଜ ବଳୟ ବା କଳାର ଚିତ୍ର । ଭଗବାନଙ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅବତାର ରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଳାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି ଯଥା ପର୍ଶୁରାମଙ୍କର ତୀନି କଳା, ଶ୍ରୀରାମଙ୍କର ବାର କଳା ଓ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଷୋଳ କଳା । ଏହି କଳାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସେହି ଅବତାରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯଥାକ୍ରମେ ତୀନ ,ବାର ଓ ଷୋଳ ଗୁଣର ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବିଦ୍ୟମାନ ଥିଲା । ସୂକ୍ଷ୍ମଦର୍ଶି ଲୋକ ,ତେଜବଳୟ, ରଙ୍ଗ ,ରୂପ ଓ ଚୈତନ୍ୟତା ଦେଖି କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମିକ ବଳ କଳନା କରିପାରନ୍ତି । କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟର କେତେ କଳା ଅଛି, କେତେ ପରିମାଣରେ ଶାରୀରିକ,ମାନସିକ ତଥା ଆତ୍ମିକ ବିଶେଷତା ରହିଛି , କେଉଁ କେଉଁ ଗୁଣ, ଦୋଷ, ଯୋଗ୍ୟତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି ତାହା କଳା ସାଧକ ମାନେ ସହଜରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି । କଳା

ସାଧକ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ଆତ୍ମିକବଳର ନ୍ୟୁନାଧିକ ରହିଛି, ତାର କଳନାକରି ଆତ୍ମବଳ ବୃଦ୍ଧି ବା ସଂଶୋଧନ ତଥା ପରିମାର୍ଜନ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।

ସବୁ ଦିଗରୁ ଚିତ୍ତ ଅପସାରଣ କରି ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରି , ଭୃକୁଟି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଏକତ୍ରୀତ କଲେ , ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅନେକ ରଙ୍ଗ ବିରଙ୍ଗ ପ୍ରଜାପତି ଉଡିଲାପରି ଦେଖାଯିବ । ଏହି ରଙ୍ଗର ଆକୃତି ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦୃଶ୍ୟମାନ ରଙ୍ଗର ଝିଲିମିଲିକୁ ଦେଖି ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ଏହି ସମୟରେ କେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଶେଷତା ବା କେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ନ୍ୟୁନତା ରହିଛି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଙ୍ଗର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଶେଷତା ବା କଳା ବା ଗୁଣବତ୍ତା ରହୁଥିବାର ଏକ ଚିତ୍ର ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି ଯଥା---

ହଳଦୀରଙ୍ଗ - କ୍ଷମା, ଗନ୍ଧିରତା, ଉପାଦାନ, ସ୍ଥିରତା, ବୈଭବ ଓ ବଳବତ୍ତା ।

ଶ୍ୱେତରଙ୍ଗ - ଶାନ୍ତି, ରସିକତା, କୋମଳତା, ତୃପ୍ତି, ଶିତଳତା, ସୁନ୍ଦରତା, ବୁଦ୍ଧି ଓ ପ୍ରେମ ।

ଲାଲରଙ୍ଗ - ଉଷ୍ମତା, କ୍ରୋଧ, ଇର୍ଷା, ଦ୍ୱେଷ, ଅନିଷ୍ଟ, ଶୂରତା, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଉଦ୍ଦେଜନା, କଠୋରତା, କାମୁକତା, ତେଜ, ପ୍ରଭାବଶୀଳତା, ଚମକତା ଓ ସ୍ମୃତି ।

ସବୁଜରଙ୍ଗ - ଚଞ୍ଚଳତା, କଳ୍ପନା, ସ୍ୱପ୍ନଶୀଳତା, ଅପହରଣ, ଧୂର୍ତ୍ତତା, ଗତିଶୀଳତା, ବିନୋଦ, ପ୍ରଗତିଶୀଳତା, ପ୍ରାଣପୋଷଣ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

ନୀଳରଙ୍ଗ - ବିଚାରଶୀଳତା, ବୁଦ୍ଧି, ସୁକ୍ଷ୍ମତା, ବିସ୍ତାର, ସାତ୍ତ୍ୱିକତା, ପ୍ରେରଣା ବ୍ୟାପକତା, ସଂଶୋଧନ , ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ, ସିଞ୍ଚନ ଓ ଆକର୍ଷଣ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ପାଞ୍ଚ ରଙ୍ଗ , ପାଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱର କଳା ବା ବିଶେଷତା । ଦୃଶ୍ୟମାନ ରଙ୍ଗର ଝିଲିମିଲି ଦେଖି ଜାଣିହେବ, ସେହି ସମୟରେ କେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଶେଷତା ରହିଛି ଓ କେଉଁ ଗୁଣ, ପ୍ରକୃତି ଓ ସ୍ୱଭାବର ଉଦୟ ହୋଇଛି । ଏହା ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବା —

୧-ମନୁଷ୍ୟ ଓ ବସ୍ତୁର ଆନ୍ତରିକ ସ୍ଥିତି ଜାଣିବା,

୨-ନିଜ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁଣ ଓ ଦୋଷର

ଅସନ୍ତୁଳନତାକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା ,

୩-ଅନ୍ୟର ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ବିକୃତିକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥାପିତ କରିବା,

୪-ତତ୍ତ୍ୱର ମୂଳ ଆଧାର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସେମାନଙ୍କର ଗତିବିଧି ଓ କ୍ରିୟା

ପଦ୍ଧତି ଜାଣିବା,

୫-ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଅଧିକାର ପାଇ ସାଂସାରୀକ ବସ୍ତୁର ନିର୍ମାଣ ପୋଷଣ ଓ

ବିନାଶ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ କଳା ଏତେ ପ୍ରଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ରାଜଯୋଗୀ, ହଠଯୋଗୀ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗୀ ଓ ତନ୍ତ୍ରଯୋଗୀ ନିଜନିଜ ଢଙ୍ଗରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଦ୍ରୀଗୁଣ ଭେଦରେ ଏହି ଆତ୍ମିକ କଳା ତାନି ପ୍ରକାର । ତାମସିକ କଳାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଶିବ , ରାଜସିକ କଳାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କଳାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ବିଷ୍ଣୁ । ଏହି ଆତ୍ମିକ କଳାର ସାଧନ ଗାୟତ୍ରୀ ଯୋଗର ଗ୍ରନ୍ଥଭେଦରେ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥ, ବିଷ୍ଣୁଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଭେଦ କରିବା ସମୟରେ ହିଁ ଏହି ତାନି କଳାର ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ହୋଇଥାଏ ।

ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ କଳା ଦ୍ୱାରା ଆଦିତିକ ସାଧନା

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ଥାନ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଓ ଏହିଠାରୁ ସୁଷୁମ୍ନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଭୂଲୋକର ପରିଚାୟକ ଓ ଏହି ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ , ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ କରାଯାଏ । ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ଆକାର ଚତୁଷ୍କୋଣ, ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ, ଗୁଣ ଗନ୍ଧ । ଏହାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ନାସିକା, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଓ ଏହାର ବିକୃତିରୁ ହଳଦିଆ କାହାଳ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ , ଭୟ ଆଦି ମାନସିକ ବିକାର ଏହାର ପ୍ରଧାନତା । ଧ୍ୟାନ ଏହି ଚକ୍ରରେ ସ୍ଥିର କଲେ ଏହି ସମସ୍ତ ବିକାର ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ପ୍ରହର ଅନ୍ଧାର ଥାଇ ପ୍ରାତଃ କାଳରେ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଜନ ଶାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ଏକ ପବିତ୍ର ଆସନରେ ଦୁଇ ପାଦକୁ ପଛକୁ ମୋଡ଼ି ବସିବ । ଦୁଇ ହାତ ଓଲଟାକରି ଜଙ୍ଗ ଉପରେ ଏପରି ରଖିବ ଯେପରି ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ ଉଦର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ତାପରେ ନାସିକା ଅଗ୍ରରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଚତୁଷ୍କୋଣୀ , ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଲଂ ବୀଜ ସ୍ୱରୂପ ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ କରିବ । ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ , କ୍ରମେ ନାସିକା ସୁଗନ୍ଧରେ ଭରିଯିବ ଓ ଶରୀର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କାନ୍ଥୀ ବାଲା ହୋଇଯିବ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ସମସ୍ତ ଗୁଣ ଧ୍ୟାନରେ ସ୍ମରଣ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଧ୍ୱନି ଆକାରରେ ମନେ ମନେ ଲଂ ବୀଜ ଜପ କରିବା ଉଚିତ ।

ଜଳତତ୍ତ୍ୱ

ଉଦରର ତଳେ ଓ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପର ଭାଗରେ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ଥାନ । ଏହି ଚକ୍ର ଭୂବଃଲୋକର ପ୍ରତିନିଧି । ରଙ୍ଗ ଶ୍ୱେତ, ଆକୃତି ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକାର , ଗୁଣ ରସ । କଠୁ, ଅମ୍ଳ, ତିକ୍ତ ଓ ମଧୁର

ଆଦି ରସର ସ୍ବାଦ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଜିହ୍ୱା ଓ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଲିଙ୍ଗ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ବିକୃତିରୁ ମେହାଦି ରୋଗ ବିକାର ହୋଇଥାଏ ।

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ଧ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ବିଧିରେ ,ଆସନରେ ବସି ବଂ ବୀଜବାଲା, ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକାର ଚନ୍ଦ୍ରମା କାନ୍ଥା ବାଲା ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତହେଲେ କ୍ଷୁଧା ପିପାଶା ନାଶ ହୁଏ ଓ ଶରୀରର ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ନାଭି ସିଧାରେ ଥିବା ମଣିପୁର ଚକ୍ରରେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ନିବାସ । ଏହି ଚକ୍ର ସ୍ୱଃ ଲୋକର ପ୍ରତିନିଧି । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ଆକୃତି ତ୍ରିକୋଣ, ରଙ୍ଗ ଲାଲ, ଗୁଣ ରୂପ ଓ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ନେତ୍ର ଓ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଦ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ବିକୃତି କାରଣରୁ , କ୍ରୋଧାଦି ମାନସିକ ବିକାର ଓ ସୃଜନାଦି ଶାରୀରିକ ବିକାର ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧନରେ ଏହିତତ୍ତ୍ୱରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତହେଲେ ମୟାଗ୍ନି , ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଆଦି ଉଦର ବିକାର ନାଶ ହେବା ସହିତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ଧ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ବିଧିରେ ,ଆସନରେ ବସି ମଣିପୁର ଚକ୍ରରେ ଋ ବୀଜବାଲା ତ୍ରିକୋଣାକାର, ଅଗ୍ନି ପରି ଲାଲ ପ୍ରଭାବାଲା ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ତତ୍ତ୍ୱ ସିଦ୍ଧିରେ ସହନଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ମହଃ ଲୋକର ପ୍ରତିନିଧି , ହୃଦୟସ୍ଥିତ ଅନାହତ ଚକ୍ରରେ ଏହାର ନିବାସ । ଏହାର ଆକୃତି ଷଟ୍‌କୋଣ ତଥା ଗୋଲ, ରଙ୍ଗ ସବୁଜ, ଗୁଣ ସ୍ପର୍ଶ, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଚର୍ମ ଓ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ହାତ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ବିକୃତିରୁ ଶ୍ୱାସ, ବାତ ଆଦି ବାୟୁ ଜନିତ ବ୍ୟାଧି ହୋଇଥାଏ ।

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ଧ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ବିଧିରେ , ଆସନରେ ବସି, ହୃଦୟସ୍ଥିତ ଅନାହତ ଚକ୍ରରେ , ଯଂ ବୀଜବାଲା ଗୋଲାକାର , ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣର ଏହି ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତହେଲେ ମନ ସର୍ବଦା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ।

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଜନଲୋକର ପ୍ରତିନିଧି , କଣ୍ଠଦେଶ ସ୍ଥିତ ବିଶୁଦ୍ଧ ଚକ୍ରରେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ଥାନ । ଏହାର ଆକୃତି ଅଷ୍ଟାପରି ଗୋଲ ଓ ସମାନ୍ୟ ଲମ୍ବ , ନୀଳ ରଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ, ଗୁଣ ହେଉଛି ଶବ୍ଦ, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ କର୍ଣ୍ଣ ଓ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ବାଣୀ ।

ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ଧ୍ୟାନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ବିଧିରେ ,ଆସନରେ ବସି , ହଂ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ସମୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଚକ୍ରରେ ରଙ୍ଗ ବିରଙ୍ଗ ବାଲା ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତହେଲେ ତ୍ରୀକାଳର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସିଦ୍ଧି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହିପରି ନିତ୍ୟପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱର ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ତତ୍ତ୍ୱସିଦ୍ଧି ହୋଇ ଯିବ ଓ ଏହାଫଳରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କର ଆନୁପାତିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବା ସରଳ ହୋଇଯିବ । ତତ୍ତ୍ୱର ତଥା କଳାର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାଧକ କଳାଧାରୀ ହୋଇଯିବ ।

// ସାଧନରେ ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା //

ମନ ସର୍ବଦା କିଛି ନା କିଛି ଭାବୁଥାଏ । ଏପରି କୌଣସି କ୍ଷଣ ନାହିଁ ଯେଉଁ କ୍ଷଣରେ ମନ ସଂକଳ୍ପ ରହିତ ତଥା ବିଷୟଚିନ୍ତା ରହିତ ହୋଇ ରହି ପାରିବ । ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ବି ମନରେ ବିଷୟଚିନ୍ତା ରହିଥାଏ କାରଣ ସେ ସ୍ୱପ୍ନ

ଦେଖେ । ଯେତେବେଳେ ମନ ସଂକଳ୍ପ ତଥା ବିଷୟ ଚିନ୍ତା ରହିତ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ମନର ସେ ନିର୍ବିଷୟ ସ୍ଥିତିକୁ ସାଧାରଣତଃ ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା କହନ୍ତି । ସୁଷ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାବସ୍ଥାରେ ଦେଖିଲେ , ଯଦି ଧ୍ୟାନ କଲାବେଳେ ,ମନରୁ ଭାବ, ବିଚାର,ସଂକଳ୍ପ, କାମନା ଓ ଇଚ୍ଛା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂରଭୂତ କରି , ନିର୍ବିଷୟ ମନକୁ ଅନ୍ତଃକରଣର ଆତ୍ମା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅବିଚଳିତ ରଖିବା ଦ୍ଵାରା ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ତାର ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଆନନ୍ଦକୁ ଏକୀଭୂତ କରି ଏପରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତାର ସମସ୍ତ ବାହ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲିଯାଏ । ଏହାହିଁ ସମାଧି । ଏହି ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ମନ-ଚକ୍ଷୁର ସଂକଳ୍ପ ସଜୀବ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଦୃଶ୍ୟ ଜଗତଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅନ୍ତଃକରଣର ଦିବ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଯେଉଁ ସଂକଳ୍ପରେ ଏକୀକୃତ ହୋଇ ଥାଏ ତାହା ହିଁ ମୂର୍ତ୍ତିମାନ ଓ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

କ୍ଷଣିକ ହେଉ ବା କେତେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ହେଉ ଆବେଶ ଯୋଗୁ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ସଂକଳ୍ପଶକ୍ତି ଓ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଏକୀକୃତ ହୋଇଗଲେ ଏକ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଭାବୋଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହି ଉଦ୍‌ବେଗ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଉନ୍ମାଦ ଓ ଆବେଶ ଆଦି ନାମରେ ଜଣାଯାଏ । ଯଦି ଏହି ଭାବୋଦ୍‌ବେଗର ଦିବ୍ୟପ୍ରେରଣା ଆତ୍ମ ତନ୍ମୟତା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହା ସମାଧି ନାମରେ ଗୃହିତ ହୁଏ ଅନ୍ୟଥା ଏହା ମୂର୍ଚ୍ଛା ବା ଉନ୍ମାଦ ନାମରେ ଗୃହିତ ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ତନ୍ମୟତା କାରଣରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଧିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦ ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଦୈବୀ ଭାବନାରେ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ତନ୍ମୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବାବେଶ ଆସିଗଲେ ଆଖିର ପଲକ ନଇଁ ଆସେ,ତନ୍ମା ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ଅବସ୍ଥା ଆସିବାକୁ ଲାଗେ, ହାତରୁ ଜପାମାଳା ଖସିଯାଏ, ଜପ କରୁ କରୁ ଜିହ୍ଵା

ଅଟକି ଯାଏ ଏବଂ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଝାପ୍ସା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଓ ଆନନ୍ଦର ଏପରି କ୍ଷଣିକ ଅନୁଭୂତି ମିଳେ ଯାହା ସଂସାରର କୌଣସି ପଦାର୍ଥରେ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ହେଲେ ବି ଧିରେ ଧିରେ ତାର ବିକାଶ ହୋଇ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ତୁରୀୟ ଅବସ୍ଥା ଆସିଯିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ ।

ନାଦ, ବିନ୍ଦୁ, କଳା ଓ ତୁରୀୟ ସାଧନା ,ଆନନ୍ଦମୟ କୋଶର ଚାରିଟି ପ୍ରଧାନ ଭାଗ । ଏହି ସାଧନାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ନିଜର ପଞ୍ଚମ ଭୂମିକା ଉଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଯିବ । ସାଧନାର ଏହି ପଞ୍ଚମ ପାଟକ ଉନ୍ନତ କରିବାବାଲା ସାଧକ ଯେବେ ଏକ ଏକ କରି ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଖରୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଦେବ ତେବେ ତାର ଆଉ କୌଣସି ଅବଶେଷ ରହିବ ନାହିଁ ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ॥

ଭଗବତୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଦେବୀଙ୍କ କୃପାରୁ ସାଧକ ସର୍ବ ଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ସକଳ ଦିବ୍ୟକଳା , ମନୁଷ୍ୟକୁ ସକଳ ଦିବ୍ୟ ସିଦ୍ଧିର ଅଧିକାରୀ କରିଦିଏ । ସେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ସର୍ବଦା ଭଗବାନଙ୍କ ସେବାରେ ତଥା ଲୋକହିତକର କାମରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ରହି ସ୍ୱ ଇଚ୍ଛାରେ ଦେହତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବରୁ ସାଧକ ଦେବୋପମ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅନୁଭବ କରେ ଯେପରି ସର୍ବଦା ତା କାନରେ ମାତାଙ୍କ ବାଣୀ ‘ ଭୟ କରନାହିଁ, ମୁଁ ସର୍ବଦା ତୁମ ପଛରେ ଅଛି ’ ଗୁଞ୍ଜିତ ହେଉଛି । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ କୁହାଯାଇଛି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଚିରିଲେ ଏହି ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖା ନ ଯାଉଥିବା କେତେକ ନାଡ଼ୀଗୁଚ୍ଛ ରହିଛି ଯେଉଁ

ମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୁସ୍ଥ ଜଗତ ସହିତ ରହିଛି । ତା ମଧ୍ୟରେ ଇଡା ଓ ପିଙ୍ଗଳା ମୁଖ୍ୟ ନାତୀ । ଏମାନେ ବିଦ୍ୟୁତ ଧାରା ସଦୃଶ । ବିଦ୍ୟୁତ ଚାଳିତ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଧନରାଶି (ପଜିଟିଭ୍) ଓ ରଣରାଶି (ନେଗେଟିଭ୍) ବିଦ୍ୟୁତଧାରା ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ଯେଉଁଠାରେ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି ସେଠାରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଇଡାନାତୀ ନେଗେଟିଭ୍ ବା ରଣରାଶି ଓ ପିଙ୍ଗଳାନାତୀ ପଜିଟିଭ୍ ବା ଧନରାଶି । ଇଡାକୁ ଚନ୍ଦ୍ରନାତୀ ଓ ପିଙ୍ଗଳାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନାତୀ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ନେଗେଟିଭ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଧାରା ପ୍ରବାହ ବା ଇଡା ନାତୀ ଓ ପଜିଟିଭ୍ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଧାରା ପ୍ରବାହ ବା ପିଙ୍ଗଳା ନାତୀ ଯେଉଁଠାରେ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି ସେଠାରେ ଏକ ତୃତୀୟ ଧାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହା ହିଁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାତୀ । ଗଙ୍ଗା ଯମୁନାର ଧାର ଯେଉଁଠାରେ ମିଳିତ ହୁଅନ୍ତି ସେଠାରେ ଏକ ସୁସ୍ଥଧାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ଯାହାକୁ ସରସ୍ୱତୀ ଧାରା କହନ୍ତି ଓ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ତ୍ରିବେଣୀ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ଇଡା ପିଙ୍ଗଳା ନାତୀ ଦ୍ୱୟ ଯେଉଁଠାରେ ମିଳିତ ହୋଇ ସୁଷୁମ୍ନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତ୍ରିବେଣୀ କହନ୍ତି । ଏହି ତ୍ରିବେଣୀର ଉପରଭାଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ର, ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ବା ସହସ୍ର ଦଳ କମଳ ଓ ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ସୀବନ ସ୍ଥାନ, ଗୁହ୍ୟ ଓ ଲିଙ୍ଗସ୍ଥାନର ମଧ୍ୟଭାଗ ଯେଉଁଠି ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶେଷ ହୋଇଛି । ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତ୍ରୀବେଣୀର ଧାରା ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇ ସ୍ଥାନ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ।

ସୁଷୁମ୍ନା ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ବକ୍ର ଆଦି ତୀନି ନାତୀ ରହିଛି ତା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ରହ୍ମ ନାତୀ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ । ଏହି ବ୍ରହ୍ମନାତୀ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ଷଡ୍‌କୋଶ ବିଶିଷ୍ଟ ପରମାଣୁରେ ଗୁଡେଇହୋଇ କୁଣ୍ଡଳାକାରରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସ୍ଥଳରେ କୂର୍ମପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମନାତୀ ସହିତ ବନ୍ଧା ହୋଇ ରହିଛି । ସେ ସ୍ଥଳକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ କହନ୍ତି । ଏହା ସର୍ବଦା ଶୁଦ୍ଧ ଆକାରରେ ଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀର ମହିମା ଓ ଶକ୍ତି ଅପାର । ଏହି

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଥରେ ଜାଗରୀତ ହୋଇଗଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଅପାର ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯୋଗୀମାନେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ କରି ଅଭୂତ ଶକ୍ତିରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ଲୋକରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହିତକର କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି ।

ମସ୍ତିଷ୍କ କେନ୍ଦ୍ରରେ ବ୍ରହ୍ମରକ୍ଷରେ ଥିବା ସହସ୍ରଦଳ କମଳ ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପରି ଶୁଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ରେଡିଓ- ଟ୍ରାନ୍ସମିଶନ ସିଷ୍ଟମ ପରି ବ୍ରହ୍ମରକ୍ଷରେ ଏହି ସହସ୍ରଦଳ କମଳ ଏରିଏଲ ରୂପେ କାମ କରି ସୂକ୍ଷ୍ମଲୋକରୁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରି ଜୀବର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ଆତ୍ମିକ ତଥା ପରମାର୍ଥିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏତେ ପ୍ରକାର ବହୁମୂଲ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଓ କୋଶ ପରି ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅନନ୍ତ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହର ମାଧ୍ୟମ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଦୀନ, ଦୁର୍ବଳ, ଦୁଃଖ, ସ୍ତୁତ୍ର ଓ ବିଷୟ ବିକାରର ଦାସତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରି ଜୀବନରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରି ଚାଲିଛି । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ନିଜ ଭିତରେ ଏହି ସବୁ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ଥିବାର ଜାଣିଯିବ ଓ ତାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବାକୁ ପ୍ରୟତ୍ନ କରିବ ସେତେବେଳେ ସେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହେବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଲାଭ କରିବ ଏବଂ ସାଧନା ବଳରେ ସକଳ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଯାଇ ପାରିବ ।

ଷଟ୍‌ଚକ୍ର

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିର ମୂଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବାପାଇଁ ଯେଉଁ ଛଅଟି ତାଲା ଅଛି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ ସେ ଛଅଟିକୁ ଷଟ୍‌ଚକ୍ର କହନ୍ତି । ସୁଷୁମ୍ନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ତୀନି ନାଡୀ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ରହ୍ମ ନାଡୀରେ ଏହି ଛଅଟି ତାଲା ଝୁଲୁଛି ବା ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ରହିଛି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଏହାକୁ ଏକ ସୂତ୍ରରେ ଗୁଢ଼ା ହୋଇଥିବା କମଳ ପୁଷ୍ପର ତୁଳନା ଦେଇଛନ୍ତି । ସୁଷୁମ୍ନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ବକ୍ରା

ଚିତ୍ରିଣୀ ଓ ବ୍ରହ୍ମ ଆଦି ନାତୀତ୍ରୟ ଏତେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯେ ତାହା ଆମର ସୀମିତ ଶକ୍ତିବିଶିଷ୍ଟ ଚର୍ମ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଯୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଯୋଗ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏହି ନାତୀମାନଙ୍କ ଅସ୍ଥିତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରି, ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷତ୍ୱ ପରୀକ୍ଷଣ କରି , ତତ୍ ସମକ୍ଷିୟ ବିଜ୍ଞାନ ନିର୍ମାଣ କରି ଯୋଗ ଅନୁସନ୍ଧିଷ୍ଠ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରି ଯାଇଛନ୍ତି ।

ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଏହିପରି - ବ୍ରହ୍ମ ନାତୀର ମୂଳଠାରୁ କ୍ରମାନୁସାରେ ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ- ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଲିଙ୍ଗ ସିଧା, ସ୍ୱାଧୀଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ତଳିପେଟ ସିଧା, ମଣିପୁର ଚକ୍ର ନାଭି ସିଧା, ଅନାହତ ଚକ୍ର ହୃଦୟ ସିଧା, ବିଶୁଦ୍ଧ ଚକ୍ର କଣ୍ଠ ସିଧା ଓ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଭୃକୁଟି ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏବଂ ଏହାର ଉପରଭାଗ ସହସ୍ରାରେ ରହିଛି । ବ୍ରହ୍ମନାତୀ ମାର୍ଗରେ ରହିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗ୍ରନ୍ଥି ସ୍ୱରୂପ ଏହି କ୍ଷତ୍ରଚକ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ତାର ଧ୍ୟାନ ସ୍ଥିର କରେ ସେତେବେଳେ ସେଠାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ଥିତିର ଏକ ବିଚିତ୍ର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ । ସେହି ଗ୍ରନ୍ଥି ସବୁ ଗୋଲ ନ ହୋଇ ପଦ୍ମଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ସଦୃଶ କୋଣ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି , ତେଣୁ ତାହାକୁ **ପଦ୍ମଦଳ** କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ଗ୍ରନ୍ଥି ଯେତେ କୋଣ ବିଶିଷ୍ଟ ସେ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ସେତେ ଗୋଟି ଦଳ ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ପୁଷ୍ପର ପ୍ରସ୍ତୁତନ ହୋଇଥିବାର କୁହାଯାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥିମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱପ୍ରଧାନ ହୋଇ ଥିବାରୁ, ସେଠାକାର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ରଙ୍ଗରେ ଭିନ୍ନତା ଆସିଯାଏ । ସେହି ହେତୁ ଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡିକ, ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଭାବରେ **ଗୋଲାପ** ରଙ୍ଗ, ତେଜ ତତ୍ତ୍ୱରେ **ନୀଳ** ରଙ୍ଗ , ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ **ଶୁଦ୍ଧଲୀଳ** ଓ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ **ଧୂସର** ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ ।

କୀଟ କୌଣସି ଏକ କାଠକୁ ତାର ନମ୍ରତା ଅନୁସାରେ କାଟି କାଠରେ ଏକପ୍ରକାର ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ଗର୍ଭ କରିଦିଏ , ସେହିପରି ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରେ

ପ୍ରାଣବାୟୁ ଗମନାଗମନ କରି ତାର ବେଗ ଅନୁସାରେ ଓ ଗ୍ରନ୍ଥି ମାନଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ, ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକାରର କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର ଆକୃତି, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦେବନାଗରୀ ଅକ୍ଷର ସଦୃଶ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବାୟୁମାର୍ଗକୁ ଚକ୍ରର **ଅକ୍ଷର** କୁହାଯାଏ ।

ନଦୀରେ ଜଳସ୍ରୋତର ପ୍ରଖରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସ୍ରୋତ ଧାରରେ ଜଳ ଭର୍ତ୍ତୀ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଓ ସେ ଭର୍ତ୍ତୀ, ଆକାରରେ ଗୋଲ, ତେରଛା, ଚତୁଷ୍କୋଣ, ଗଭୀର ଓ ଉପରକୁ ଶୃଙ୍ଖପରି ଦେଖାଯାଏ , ସେହିପରି ସୁଷୁମ୍ନାରେ ବାୟୁ ଦୃତଗତିରେ ଗଲାବେଳେ ଚକ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ଭର୍ତ୍ତୀ ସୃଷ୍ଟିକରେ ତାହା କେଉଁଠି କେଉଁଠି ଗୋଲାକାର, ଚତୁଷ୍କୋଣ, ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାକାର, ତ୍ରୀକୋଣ, ଷଟ୍‌କୋଣ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରାକାର ଆକାରର ହୋଇଯାଏ । ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ଜନିତ ଏହି ସବୁ ଆକୃତିକୁ **ଯନ୍ତ୍ର** କହନ୍ତି ।

ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆନୁପାତିକ ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ , ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତାହାର ନ୍ୟୁନାଧିକ ହେଲେ ଅଙ୍ଗ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ଏକ-ଏକତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ଥାଏ । ଯେଉଁ ଚକ୍ରରେ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ଥାଏ , ତାହା ସେହି ଚକ୍ରର **ତତ୍ତ୍ୱ** । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣ ଥାଏ ଯଥା ପୃଥ୍ୱୀ ତତ୍ତ୍ୱର ଗୁଣ ଗନ୍ଧ, ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ରୂପ, ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ରସ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ଗୁଣ ଶବ୍ଦ । ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ପ୍ରାଧିନ୍ୟତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର **ଗୁଣ** ନିରୂପିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ଜନିତ ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମଚିତ୍ର ଆକାର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ଦୃତଗତିରେ ପ୍ରବାହିତ

ହେଲାବେଳେ ତାହା ଚକ୍ରର ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ରରେ ଆଘାତ ପାଇ ,ତାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ସ, ର, ଗ, ମ ପରି ଏକ ବିଶେଷ ଧ୍ୱନି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ଯଁ,ଲଁ,ରଁ,ହଁ,ଓଁ ସ୍ୱର ପରି ଶୁଣାଯାଏ । ଏହାକୁ ଚକ୍ରର **ବାଜ** କହନ୍ତି ।

ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ବାୟୁର ଗତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବାତ, ପିତ ଓ କଫ ଜନିତ ରୋଗରେ ନାଡୀର ଗତି କପୋତ,ମଣ୍ଡୁକ, ସର୍ପ ଓ କୁକୁଟ ଗତି ପରି ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହି ଗତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ବୈଦ୍ୟମାନେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା, ଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ମାର୍ଗ, ଭର୍ତ୍ତରୀ ଓ ବୀଜ ମାନଙ୍କର ସମନ୍ୱୟ, ଚକ୍ର ମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତ ଅଭିସରଣ ଓ ବାୟୁ ଅଭିଗମନର ସଂଯୋଗ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ,ବାୟୁର ଏକ ବିଶେଷ ଗତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହି ଗତି କେଉଁ ଚକ୍ରରେ ମନ୍ଦଗତି, କେଉଁଠି ମଗରମାଛ ପରି, କେଉଁଠି ହରିଣ ପରି ଓ କେଉଁଠି ଭେକ ଡେଇଁଲାପରି । ଏହି ସବୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିକୁ ସେହି ଚକ୍ରର **ବାହନ** କହନ୍ତି ।

ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ବିବିଧ ଦୈବୀଶକ୍ତି ଆରୋପ କରାଯାଇଛି । ଉପାଦାନ,ପୋଷଣ,ସଂହାର,ଜ୍ଞାନ,ସମୃଦ୍ଧି,ବଳ ଆଦି ଶକ୍ତିକୁ ଦୈବୀଶକ୍ତି ବୋଲି ଧରାଯାଇଛି । ଶକ୍ତିଅନୁସାରେ ପ୍ରତି ଚକ୍ରରେ ଏକ ଉଷ୍ଣବିନ୍ଦୁ-ପୁରୁଷବର୍ଗର ଦେବତା ଓ ଏକ ଶୀତବିନ୍ଦୁ ସ୍ତ୍ରୀ ବର୍ଗର ଦେବୀ ରହନ୍ତି କାରଣ ଧନ ଓ ରଣ ରାଶି ତଥା ଅଗ୍ନି ଓ ସୋମ ତତ୍ତ୍ୱର ପରସ୍ପର ଆକର୍ଷଣ କାରଣରୁ ଗତି ଓ ଜୀବ ପ୍ରବାହ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ଥାଏ ।

ଏହି ଚକ୍ରସବୁ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତିକୁ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ବିସ୍ତାର କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ଏକ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଏକ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥାନ୍ତି ଓ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । ଚକ୍ରର ଜାଗରଣ

ହୋଇଗଲେ ତାହା ସହିତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ସେହି ହେତୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସେହି ଚକ୍ରର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମୁଖଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚକ୍ରର ଆକାର ଅ ଠାରୁ ହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଅକ୍ଷରର ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥିମାଳା । ଏହି ମାଳାର ଦାନାକୁ **ମାତୃକା** କହନ୍ତି । ଏହି ମାତୃକା ଅନୁସାରେ ଯୋଗଦର୍ଶନରେ ରକ୍ଷିମାନେ ଆଜିର ବର୍ଣ୍ଣମାଳା ସ୍ଥିର କରିଛନ୍ତି । ଚକ୍ରରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଦେବ , ମାତୃକାଦ୍ୱାରା ଝଙ୍କୃତ ହୁଅନ୍ତି ଓ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୁଅନ୍ତି ସେହି ସେହି ଚକ୍ରର ସେହି ସେହି ଦେବଶକ୍ତି ପିବାର ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିଭାଷା ଭଲଭାବେ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେଲା ପରେ ଛଅଟି ଯାକ ଚକ୍ରର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପରିଚୟ ନିମ୍ନରେ ଅନୁଶୀଳନ କରାଗଲା —

ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର — ସ୍ଥାନ-ଯୋନୀ (ଗୁହ୍ୟଦେଶ ପାଖ) ବର୍ଣ୍ଣ-ଲାଲ,ଲୋକ- ଭୂଃଲୋକ, ପାଖୁଡ଼ା —ଚାରି , ଅକ୍ଷର —ବ ଶ ଷ ସ ,ତତ୍ତ୍ୱ- ପୃଥ୍ୱୀ ତତ୍ତ୍ୱ, ବୀଜ- ବଁ ,ବାହନ-ସୌରାବତ , ଗୁଣ — ଗନ୍ଧ ,ଦେବ-ଗଣେଶ, ଦେବଶକ୍ତି- ଡାକିନୀ, ଯନ୍ତ୍ର-ଚତୁଷ୍ପୋଶ , ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ-ନାସିକା,କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ — ଗୁହ୍ୟଦେଶ, ଧ୍ୟାନର ଫଳ- ବକ୍ରା,ମନୁଷ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ,ସର୍ବପ୍ରକାର ବିଦ୍ୟା ବିନୋଦ, ଆରୋଗ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ ଚିତ୍ତ ,କାବ୍ୟ ଓ ଲେଖାଲେଖି ସାମର୍ଥ୍ୟ ।

ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର — ସ୍ଥାନ-ତଳିପେଟର ତଳେ,ବର୍ଣ୍ଣ-ସିନ୍ଧୁର,ଲୋକ- ଭୂବଃ ପାଖୁଡ଼ା-ଛଅ,ଅକ୍ଷର-ବ ଭ ମ ଯ ର ଲ,ତତ୍ତ୍ୱ-ଜଳତତ୍ତ୍ୱ,ବୀଜ-ବଁ , ବାହନ- ମଗର,ଗୁଣ —ରସ ,ଦେବ- ବିଷ୍ଣୁ ,ଦେବଶକ୍ତି —ଡାକିନୀ, ଯନ୍ତ୍ର- ଚନ୍ଦ୍ରାକାର, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ-ରସନା, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ-ଲିଙ୍ଗ, ଧ୍ୟାନର ଫଳ - ଅହଂକାର ଆଦି ବିକାର ନାଶ, ଶ୍ରେଷ୍ଠଯୋଗ, ମୋହିନୀବୃତ୍ତି, ରଚନାଶକ୍ତି ।

ମଣିପୁର ଚକ୍ର — ସ୍ଥାନ-ନାଭି, ବର୍ଣ୍ଣ-ନୀଳ, ଲୋକ- ସ୍ଵଃଲୋକ, ପାଖୁଡା- ଦଶ, ଅକ୍ଷର- ତ ଢ ଶ ତ ଥ ଦ ଧ ନ ପ ଫ, ତତ୍ତ୍ଵ- ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ଵ, ବୀଜ-ଋ , ବାହନ-ମେଷ, ଗୁଣ-ରୂପ, ଦେବ-ରୁଦ୍ର, ଦେବଶକ୍ତି-ଶାକିନୀ, ଯନ୍ତ୍ର-ତ୍ରୀକୋଣ , ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ-ଚକ୍ଷୁ, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ-ଚରଣ, ଧ୍ୟାନଫଳ- ସହାର ଓ ପାଳନ ଶକ୍ତି, ବଚନସିଦ୍ଧି ।

ଅନାହତ ଚକ୍ର—ସ୍ଥାନ-ହୃଦୟ, ବର୍ଣ୍ଣ-ଅରୁଣ, ଲୋକ-ମହଃଲୋକ, ପାଖୁଡା- ବାର, ଅକ୍ଷର-କ, ଖ, ଗ, ଘ, ଙ, ଚ, ଛ, ଜ, ଝ, ଞ, ଟ, ଠ, ଡ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ଵ, ଦେବଶକ୍ତି-କାକିନୀ, ଯନ୍ତ୍ର- ଷଟ୍‌କୋଣ, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ- ଚର୍ମ , କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ- ହାତ, ଧ୍ୟାନଫଳ- ସ୍ଵାମୀତ୍ଵ, ଯୋଗସିଦ୍ଧି, ଜ୍ଞାନ ଉଦୟ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଜୟ ଓ ପରକାୟା ପ୍ରବେଶ ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ଚକ୍ର — ସ୍ଥାନ-କଣ୍ଠଦେଶ, ବର୍ଣ୍ଣ-ଧୂମ୍ର, ଲୋକ- ଜନଃଲୋକ, ପାଖୁଡା-ଷୋହଳ ଅକ୍ଷର- ଅ ଠାରୁ ଅଃ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ , ତତ୍ତ୍ଵ-ଆକାଶତତ୍ତ୍ଵ, ବୀଜ- ହ୍ର , ବାହନ- ହାତ , ଗୁଣ- ଶବ୍ଦ, ଦେବ- ପଞ୍ଚମୁଖୀ ସଦାଶିବ , ଦେବଶକ୍ତି- ଶାକିନୀ , ଯନ୍ତ୍ର-ଗୋଲାକାର , ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ- କର୍ଣ୍ଣ, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ -ପାଦ , ଧ୍ୟାନଫଳ- ଚିତ୍ତଶାନ୍ତି, ଦୀର୍ଘଜୀବନ, ତ୍ରୀକାଳଦର୍ଶି , ତେଜସ୍ଵୀତା, ସର୍ବହିତ ପରାୟଣତା ।

ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର— ସ୍ଥାନ -ଭ୍ରୁ ମଧ୍ୟ , ବର୍ଣ୍ଣ- ଶ୍ଵେତ , ଲୋକ- ତପଲୋକ, ପାଖୁଡା- ଦୁଇ , ଅକ୍ଷର — ହ୍ର ଣ୍ , ତତ୍ତ୍ଵ- ମହତତ୍ତ୍ଵ, ବୀଜ- ଓଁ , ବାହନ- ନାଦ, ଦେବ- ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ, ଦେବଶକ୍ତି- ହାକିନୀ , ଯନ୍ତ୍ର - ଲିଙ୍ଗାକାର , ଧ୍ୟାନଫଳ- ସର୍ବାର୍ଥ ସାଧନ ।

ଶୂନ୍ୟଚକ୍ର -ସହସ୍ରାର କୁ କେହି କେହି ଶୂନ୍ୟଚକ୍ର ବୋଲି ମାନନ୍ତି । ସ୍ଥାନ- ମସ୍ତକ, ଲୋକ- ସତ୍ୟଲୋକ, ପାଖୁଡା -ସହସ୍ରଦଳ , ଅକ୍ଷର- ଅ ଠାରୁ କ୍ଷ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ତାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ,ତତ୍ତ୍ୱ- ତତ୍ତ୍ୱଠାରୁ ଅତୀତ ,ବାଜ- ୫ ବିସର୍ଗ, ବାହନ- ବିନ୍ଦୁ, ଦେବ- ପରମବ୍ରହ୍ମ ,ଦେବଶକ୍ତି-ମହାଶକ୍ତି, ଯନ୍ତ୍ର- ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପରି, ପ୍ରକାଶ- ନିରାକାର , ଧ୍ୟାନଫଳ- ଭକ୍ତି, ଅମରତା, ସମାଧି, ରକ୍ଷି ସିଦ୍ଧି ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଆମ ଶରୀରର ଚୈତନ୍ୟ ଖୁଲିଙ୍ଗ ,ଯେଉଁଠି ବାଜ ରୂପରେ କେତେ ଯେ ରହସ୍ୟମୟ ଶକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି ତାହା କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ଏହି ଶକ୍ତି ସବୁ ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉଷ୍ମ,ଆକର୍ଷଣ ଓ ବିଲୟିନୀ ଶକ୍ତି ଯେପରି ତାଙ୍କୁ ପରିକ୍ରମା କରୁଥିବା ନଅଟିଯାକ ଗ୍ରହଙ୍କୁ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥାଏ ଠିକ୍ ସେପରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସମୂହ ଛଅଟି ଯାକ ଚକ୍ରରେ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଚକ୍ରବେଧନ କରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସମୀପବର୍ତ୍ତୀ ହେବା ସମୟକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଅଧିକାଂଶ ଶକ୍ତି ଜାଗରିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ଜାଗରଣ ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ବେଧନ କରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ତାକୁ ଜାଗରଣ କରିବା ଏକ ମହାବିଜ୍ଞାନ ଓ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତରଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଠିନ କର୍ମ । ତେଣୁ ଏହି ସାଧନା ଉତ୍ତମ ଗୁରୁ ବିନା କି ଉତ୍ତମ ଅନୁଭବୀ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ବିନା କେବଳ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବେଧନ ଧ୍ୟାନଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଜୀବନ ପ୍ରବାହର ମୁଖ୍ୟଧାରା ହେଉଛି ମନ । ମନ ସର୍ବଦା ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଗତି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଗତିଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ । କେତେବେଳେ ନଭଶୂନ୍ୟ ଅଜ୍ଞାନିକା ତିଆର କରେ ଓ କେତେବେଳେ ତାକୁ ଧୂଳିସାତ୍ କରି ଦିଏ । ଏହି ଚଞ୍ଚଳତା କାରଣରୁ ଶରୀରର ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜକୁ ଏକ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିକରଣ କରିବା କଠିନ ହୋଇପଡ଼େ ଓ କୌଣସି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମ

ସମ୍ପାଦନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କୀରଣର ସମସ୍ତ ଉଷ୍ମଶକ୍ତିକୁ ଯବକାଚ ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ରିତ କରିଦେଲେ ତାହା ସେଠାରେ ଏତେ ତେଜଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକରିଦିଏ ଯେ ତାହା ଜ୍ଵଳନ କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ସେହିପରି ମନ, ଶରୀରର ଏକ ଯବକାଚ । ମନ ନିଷ୍କଳ ହେଲେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଏକିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ହିଁ ଏକ ସୁକ୍ଷ୍ମ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହା ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜକୁ ଏକତ୍ର କରିବାରେ ମନ ରୂପକ ଯବକାଚକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରି ଧରିରଖେ ଫଳରେ ସେଠାରେ ଏକ ଅସାଧାରଣ ଶକ୍ତିସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମନକ୍ଷେତ୍ରର ଏହି କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ ଶକ୍ତି ପୁଞ୍ଜ ଦ୍ଵାରା ସାଧକ ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ବେଧନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ।

ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ବେଧନର ସାଧନା ମାର୍ଗ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ରହିଛି , ତେଣୁ ଗୁରୁ ପରମ୍ପରାରେ ଚାଲି ଆସୁଥିବା ସାଧନାର ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ମାତ୍ର ସକଳ ନଦୀ ସାଗରରେ ମିଶିଲାପରି, ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ବେଧନ, ସକଳ ପ୍ରକାର ସାଧନାମାର୍ଗର ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଲକ୍ଷ । ମାର୍ଗ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଶୁଦ୍ଧା, ବିଶ୍ଵାସ ଓ ନିଷ୍ଠା ହେଉଛି ଉଚିତ ପାଥେୟ । ଏ ସବୁ ମାର୍ଗକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କଲାପରେ ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ମହୋଦୟ , ତାଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଏକ ସୁଗମ ମାର୍ଗ ତାଙ୍କ ପ୍ରକାଶନରେ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି ।

ସାଧନା ପଦ୍ଧତି— ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଶୁଦ୍ଧ ଶରୀର ଓ ସ୍ଵସ୍ଥ ଚିତ୍ତରେ ସାବଧାନତା ସହକାରେ ପଦ୍ମାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ପୂର୍ବ ବସ୍ତିତ ବ୍ରହ୍ମସନ୍ଧ୍ୟା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆଚମନାଦି ପଞ୍ଚକୋଷ କ୍ରିୟା ସମାପନ ପରେ ଏକମାଳା ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରନ୍ତୁ । ପରେ ତ୍ରିକୁଟରେ ବେଦମାତା ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଜ୍ୟୋତି ସ୍ଵରୂପ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ମନକୁ ଏହି ତ୍ରିକୁଟ ସ୍ଥିତ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗରେ ସ୍ଥାପିତ

କରିଦେଲେ ତାହା ସ୍ବତଃ ତେଜ ସ୍ବରୂପ ହୋଇଯିବ । ବ୍ରହ୍ମନାଥୀ ମେରୁଦଣ୍ଡଠାରୁ ତ୍ରିକୁଟ ମଧ୍ୟଦେଇ ସହସ୍ରାକୁ ଯାଇଛି । ଏହି ଦୀପ୍ତିମାନ ମନକୁ ବ୍ରହ୍ମନାଥୀ ନଳୀ ମଧ୍ୟଦେଇ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିଦେଲେ , ଚକ୍ରର ପାଖୁଡ଼ା ସଂଖ୍ୟା, ପାଖୁଡ଼ାର ଅକ୍ଷର , ବର୍ଣ୍ଣ, ଯନ୍ତ୍ର, ତତ୍ତ୍ବ, ବୀଜ, ବାହନ, ଗୁଣ, ଦେବ, ଦେବଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଚକ୍ରର ଲକ୍ଷଣ ମନର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିଯିବ । ଆରମ୍ଭରେ ଅନୁଭବ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲେ ବି ଧିରେ ଧିରେ କ୍ଷଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହୋଇଯିବ । କେବେ କେବେ କାହାକୁ ଚକ୍ର ଲକ୍ଷଣରେ କିଛିଟା ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ହେଉ ଚକ୍ରର ପ୍ରକୃତ ଆକୃତି ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲି ଆସିବ । ଏହା ହିଁ ଚକ୍ରର ଜାଗରଣ ବା ପ୍ରସ୍ତୁତନ ।

ସ୍ବସ୍ଥ ଚିତ୍ତ ଓ ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଏକମାସ ଅଭ୍ୟାସ କଲାପରେ ଚକ୍ରର ପ୍ରସ୍ତୁତନ ହୁଏ । ଧ୍ୟାନରେ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ କ୍ଷଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଚକ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ମାତୃକା, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କରେ ଅତୀକ୍ରମ କର୍ମନ, ରୋମାଞ୍ଚ, ସ୍ମରଣ, ଉତ୍ତେଜନା, କୁତୁହଳ ପରି ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଚକ୍ରର ଜାଗରଣର ସୁଚନା । ଏହିପରି ଚକ୍ରର ଜାଗରଣ କ୍ଷଷ୍ଟରୂପେ ଅନୁଭବ ହୋଇ ଗଲେ, ଦୀପ୍ତିମାନ ମନକୁ ତଳ ସ୍ତରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବାକୁ ହେବ । ମାର୍ଗର ବିଧି ସେହି ଏକାପରି , ଗାୟତ୍ରୀ ଜ୍ୟୋତିରେ ମନକୁ ଦୀପ୍ତ କରି ବ୍ରହ୍ମନାଥୀରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ଓ ତାହା ମଧ୍ୟଦେଇ ପ୍ରଥମ ଚକ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା , ପୁନଃ ଏହାକୁ ପାରକରି ଅପର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବାର ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁଳ୍ଲ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଯଦି ସାଧନା ଠିକ୍ ରୂପେ ନ ହୁଏ ତେବେ ଅପର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଦ୍ବାର ଉନ୍ମୁଳ୍ଲ ତ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ମନ ଆଗକୁ

ଗତି କରି ନ ପାରି ପ୍ରଥମ ଚକ୍ରର ତନ୍ତ୍ର ଜାଲ ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ଚକ୍ରର ଭୁଲଭଲେୟା ମଧ୍ୟରେ ବୁଲୁଥାଏ ।

ବାରମ୍ବାର ସାଧନା କରିବା ଫଳରେ ଯଦି ପର ଚକ୍ରର ଦ୍ଵାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ ନ ହୋଇପାରେ , ତେବେ ଜଣେ ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ହେବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସାଧକ ଧିରେ ଧିରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଛଅଟିଯାକ ଚକ୍ର ପାର କରି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ସ୍ଥିତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଓ ସେଠାରେ ଜ୍ଵାଳାମୁଖୀ କରାଳ କାଳ ସ୍ଵରୂପା ମହାଶକ୍ତି ସର୍ପିଣୀର ବିକରାଳ ରୂପ ଦର୍ଶନକରେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏକ ଶୁଦ୍ର ସିଂହ ସଦୃଶ ଓ ଏହାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ କେତେକ ସାଧକ ଭୟ କରନ୍ତି । ଶୁଦ୍ର କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ଗଭିର ଭାବେ ଆଘାତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଉଠିଗଲେ ତାର ପ୍ରଥମ ଆକ୍ରମଣ ହେଉଛି ମନ ଉପରେ । ସେ ମନରେ ଲାଗିଥିବା କଳଙ୍କ ସଦୃଶ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରର କୁସଂସ୍କାରକୁ ସେ ପ୍ରଥମେ ନଷ୍ଟ କରେ । ତାହା ସହିତ ମନର ସୁଲତା ଓ ମାୟାଗ୍ରସ୍ତତା ନଷ୍ଟ କରି ମନରେ ବ୍ରହ୍ମଭାବ ଉଦ୍ଫେକ କରାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଏହି ଆକ୍ରମଣକୁ ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ବଡ଼ ଆଲଙ୍କାରିକ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି । ଦେବୀ ଦୁର୍ଗା ଓ ମହିଷାସୁର ଯୁଦ୍ଧ ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରହସ୍ୟର ପ୍ରତୀକ । ମହିଷାସୁର ହେଉଛି (ମହି ଅର୍ଥ ପୃଥ୍ଵୀ ଆଦି ପଞ୍ଚଭୂତରେ ତିଆରି) ମନ, ଦେବୀ ଦୁର୍ଗା ନିଜେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମହାଶକ୍ତି । ଅସୁରର ବାହନ ମହିଷ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଲାଗିଥିବା ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରର କୁସଂସ୍କାର , ଅସୁରର ଶରୀର ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ମନର ସକଳ ଭୌତିକ ଆଚରଣ , ଦେବୀଙ୍କର ଦଶଭୁଜ ହିଁ ଦଶଦିଗ ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ପଞ୍ଚଭୂତ, ସକଳ କୁସଂସ୍କାର, ସକଳ ଭୌତିକ ଆଚରଣ ସମୂହ ସକଳ ଦିଗରୁ ବିନାଶ କରି ଶେଷରେ ମହିଷାସୁର ରୂପି

ମନକୁ ବଧକରି ନିଜ ଜ୍ୟୋତି ରୂପରେ ମିଳିତ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ମହାଶକ୍ତିର ଅଂଶ ହୋଇଯାଇଛି ଓ ଜୀବନର ସର୍ବାଙ୍ଗିନ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିଛି । ଏଥିରେ ସାଧନାକୁ ସମର କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ସାଧନା ପ୍ରତିଦିନ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍‌ରୁ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଅଧିକ ସମୟ ଧ୍ୟାନ କରିବା ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଅନୁଭବି ସାଧକମାନେ କହିଛନ୍ତି । କାରଣ ଧ୍ୟାନରେ ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ଉଷ୍ମତା ଜାତ ହୁଏ ତାହା ସମୟ ଅନୁପାତରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥାଏ, ତେଣୁ ଅଧିକ ସମୟ ପରେ ସେହି ବର୍ଦ୍ଧିତ ଉଷ୍ମତା ଅସହ୍ୟ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭକରେ । ଧ୍ୟାନରେ ଚକ୍ର ବେଧନ ପରେ ହେଉ ବା ଅଭ୍ୟାସର ସମୟସୀମା ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଗଲେ , ବ୍ରହ୍ମନାଡ଼ୀରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଚକ୍ର ଅତିକ୍ରମ କରିବାର କ୍ରମ ଥିଲା ସେହି ପ୍ରକାରେ ମନକୁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ହେବ ଓ ଧ୍ୟାନ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।

// ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ସାଧନା //

ସାଧନାରେ ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ଯେତିକି ଯେତିକି ଅଧିକ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ଅନ୍ତରର ଗ୍ରାହ୍ୟଶକ୍ତି ସେତିକି ସେତିକି ବୃଦ୍ଧି ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ସାଧନା ଏକ ବିଦ୍ୟୁତ ତରଙ୍ଗ ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନ,ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର ରୂପକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ବଲ୍‌ବ ଦିବ୍ୟ ଜ୍ୟୋତିଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତରାତ୍ମାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯିବ ଓ ତାର ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶକୁ, ଇଶ୍ୱରୀୟ ଆଦେଶକୁ ଓ ପ୍ରକୃତିର ସକଳ ରହସ୍ୟକୁ ଜାଣିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଯିବ । ଏହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃକରଣରେ

ରେଡିଓ ପରି, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବଡ଼ ବଡ଼ ରହସ୍ୟମୟ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ ଇଶ୍ଵରୀୟ ଆଦେଶ ତଥା ପ୍ରକୃତିର ବଡ଼ ବଡ଼ ରହସ୍ୟମୟ ତଥ୍ୟ ସର୍ବଦା ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ପ୍ରତିଘାତ ହେଉଛି । ମାତ୍ର ସେ ସକଳ ରହସ୍ୟକୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରି ଜାଣିବାକୁ ସାଧନା ଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟର ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ନିର୍ମଳ ଦର୍ପଣରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅନ୍ଧକାର ସ୍ଥାନରେ ଦିପ୍ତ ଜଳିଲେ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ସ୍ଥାନରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଯାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଯେତେ ନିର୍ମଳ ରହିବ ଓ ଯେତେ ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତିରେ ଆଲୋକିତ ରହିବ, ତେବେ ଦିବ୍ୟ ସନ୍ଦେଶ, ଇଶ୍ଵରୀୟ ଆଦେଶର ସଙ୍କେତ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ଅନୁଭବ ହେବ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ଛପି ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ରହସ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହୋଇଯିବ । ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଗାୟତ୍ରୀ ଦର୍ଶନରେ **ବାର୍ତ୍ତାଳାପ** କହନ୍ତି ।

ସାଧନାର ପରିପକ୍ୱତା ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ସ୍ଵପ୍ନରେ ହେଉ ବା ଜାଗ୍ରତରେ ହେଉ ଭଗବତୀ ଦର୍ଶନ ଓ ଦିବ୍ୟ ସଙ୍କେତ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଦିବ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ଓ ଦିବ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ ପାଇବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଯାଏ । କୌଣସି ଦିବ୍ୟଜ୍ୟୋତି ରୂପରେ ବା କୌଣସି ରହସ୍ୟମୟ ନାରୀ ରୂପରେ ବା କୌଣସି ଅଲୌକିକ ଦେବୀ ରୂପରେ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସନ୍ଦେଶ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେହି କେହି ଶୂନ୍ୟରେ ସଙ୍କେତ ଇଚ୍ଛିତ କରୁଥିବାର ମନେହୁଏ ଓ କେହି କେହି ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ମନକୁ ମନ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରୁଥିବାର ମନେହୁଏ, ଏହା ସାଧକର ମନୋଭୂମିର ପବିତ୍ରତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ପରି ଭାବରେ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ମାତାଙ୍କ

ସମୀପବର୍ତ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ନିଜର ଆତ୍ମିକ ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବାଉଁଳାପ କରିପାରେ ।

ସାଧନା -ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ଶରୀରକୁ ଏକପ୍ରକାର କୋହଳ କରି ବସନ୍ତୁ । ଶରୀର ଓ ବସ୍ତ୍ର ଭୂଷଣ ଶୁଦ୍ଧ ରଖି ମନ ଓ ଚିତ୍ତକୁ ଚିନ୍ତା ଶୂନ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ନେତ୍ରବନ୍ଦ କରି ଆଲୋକରେଖା ବା ଜ୍ୟୋତି ବା ହଂସବାହିନୀ ରୂପରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଶକ୍ତିକୁ ହୃଦୟ ସ୍ଥାନରେ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ, ମନେ ମନେ ନିଜକୁ ଭଗବତୀଙ୍କ ସମ୍ମୁଖକୁ ବାର ବାର ନେଇ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଦଶମିନିଟ ଧ୍ୟାନ କରିବାପରେ ତୀନି ଲମ୍ବା ଶ୍ବାସ ଏପରି ଭାବରେ ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଅନୁଭବ ହେବ ଯେ ଅଖିଳ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ମହାଶକ୍ତି ଶ୍ବାସ ଦ୍ବାରା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅନ୍ତଃକରଣର କୋଣେ କୋଣେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏବେ ଧ୍ୟାନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଓ ମନକୁ ଏପରି ଭାବରେ ସଂଯତ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ମନ ଓ ହୃଦୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଚାରଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଶୂନ୍ୟାବସ୍ଥାର ସ୍ବଚ୍ଛତାକୁ ଭଙ୍ଗ କରି , ଅନ୍ତଃକରଣରେ କୌଣସି ସ୍କୁରଣ ଉଦ୍ଭବ ହେବ ଯାହା ମନରେ ଏକ ଅଚିନ୍ତ୍ୟ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରିବ । ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ନା କୌଣସି ବିଚାର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଉଦ୍ଭବ ହେବ ଯେପରି କୌଣସି ଅଜ୍ଞାତ ଶକ୍ତି ଅନ୍ତରରୁ ଉଠିଥିବା କୌଣସି ଉଦ୍‌ବେଗର ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଉପରୋକ୍ତ ସାଧନାଦ୍ବାରା ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟ ଅଧିକ ଦିବ୍ୟ ପବିତ୍ରତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତି ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଓ ସମସ୍ତି ପରମାତ୍ମାରେ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୈବୀଶକ୍ତି ,ସେ ପବିତ୍ର ହୃଦୟ ପଟଳରେ ନିଜର କାୟର୍ପି ଆରମ୍ଭ କରିଦେବେ ଓ ତାଙ୍କ ପାଖରୁ ମନରେ ଉଠିଥିବା କେତେକ ବିବାଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ସନ୍ଦେହାତ୍ମକ ଓ ରହସ୍ୟମୟ ପ୍ରଶ୍ନ ,ସନ୍ଦେହ

ଓ ଶଙ୍କାର ଉତ୍ତର ମିଳିଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ବେଦମାତା ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରି ତାର ସମସ୍ତ ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ସମାଧାନ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ଏହି କ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥାପୂର୍ବକ ନିରନ୍ତର ହେଉଥିବ ତେବେ ସମୟ ଆସିବ ଶରୀରଧାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ମାତା ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କଲାପରି ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ମାତ୍ର ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ବିଷୟ ନିଜର ନିମ୍ନକୋଟି ବିଚାର ଧାରା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ନିଜ ତଥା ସାଂସାରିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ସ୍ୱାର୍ଥ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ଥିବାରୁ ତାହା ଅନ୍ତଃକରଣର ପବିତ୍ରତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଚୋରୀ ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତି, ଧନପ୍ରାପ୍ତି, ସଙ୍ଗା ବା ଲଟରି ପ୍ରାପ୍ତି, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି, ମାଲି ମକଦ୍ଦମାରେ ହାର-ଜିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରଶ୍ନ ସହ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ଚାହଁଲେ, ମାତା ସେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ମନେ କରିବେ ନାହିଁ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟତ୍ନ ଅସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବଧାରା ଏପରି ଧନଭିତ୍ତିକ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ପ୍ରାୟ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗିଛି । ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କ ପୂଜା ଉପାସନା କେବଳ ସାଂସାରିକ ବୈଭବ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ । ସେମାନେ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, କେହି କେବେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ପୂଜା, ଆରାଧନା, ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ କରିଦେଲେ ଯେ, ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ମିଳିଯିବ ନା ସେମାନେ ସାଂସାରିକ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଓ ଧନ ଦୌଲତର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ପାରିବେ ? ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ କୌଣସି ସ୍ୱାର୍ଥ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟଭାବନା ନେଇ କୌଣସି ସାଧକ ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କେବଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ପରମାର୍ଥିକ, ଆତ୍ମ କଲ୍ୟାଣ, ଲୋକ

କଲ୍ୟାଣ ଓ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହେବା ଉଚିତ । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅକର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ବିବାଦାନ୍ତର ବିଚାର, ବିଶ୍ୱାସ-ଅବିଶ୍ୱାସ ଓ ମାନସତାକୁ ନେଇ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ । ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ଓ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟରେ କିଛି ଆଭାସ ଥାଇ, ଜୀବନ ନିର୍ମାଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାତାଙ୍କ ପାଖରୁ ଏପରି ସଙ୍କେତ ମିଳିଥାଏ ଯେ, ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଫଳରେ ଜୀବନରେ ଆଶାନ୍ୱରୁପ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସାଧକର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ସାତ୍ତ୍ୱୀକତା, ବୁଦ୍ଧିମତା, ମନୋବଳ, ଦୂରଦର୍ଶିତା ଓ ଆନ୍ତରିକ ଶାନ୍ତି ଅବଶ୍ୟ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ବିଚାରକଲେ ମାତାଙ୍କ ସହିତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବାର ପ୍ରୟତ୍ନ ସର୍ବଥା ସାଧକର ସବୁ ପ୍ରକାର କଲ୍ୟାଣକାରକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ସାର୍ଥକ ସ୍ୱପ୍ନ : ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଯାହା ବିଚାରକରେ, ଯାହା କହେ, ଯାହା ଦେଖେ ଓ ଯାହା ଶୁଣେ ସେସବୁ ତାର ମାନସ ପଟରେ କୌଣସି ଏକ ଡାଟାବେଶ୍ୱରେ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଗଭୀରଭାବେ ଚିନ୍ତାକରେ , ତାର ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧି ମାନସିକ ଗତିବିଧି ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ପରି ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବି କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହି ମାନସ ପଟରେ ସଂରକ୍ଷିତ ଥିବା ଡାଟାମେମୋରୀରୁ ସ୍ୱଜାତୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରେ । ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ହେଉ ବା ବିଳମ୍ବରେ ହେଉ, ଯେତେବେଳେ ଡାଟା ମେମୋରୀରୁ ସ୍ୱଜାତୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ମିଳିଯାଏ ତାହା ସବୁ ସେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥିର ନିଶ୍ଚଳ ଦୃଶ୍ୟ ପଟରେ ପ୍ରତିଭାତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହା ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନ ବା ଭାବନାର ପରିପ୍ରକାଶ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥା କଟିଗଲେ ଭାବନାର ପରିପ୍ରକାଶ ବା ସ୍ୱପ୍ନର ଝଲକ କେଉଁଆଡେ ଉଠେଇଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନିରର୍ଥକ ସ୍ୱପ୍ନ । ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ କେତେକାଂଶରେ ବିଚିତ୍ରତା, ନବୀନତା, ଘଟଣାକ୍ରମ ଓ

ପ୍ରଭାବୋପାଦକ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଦ୍ରା ତ୍ୟାଗ ପରେ ବି ମନ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଦେବୀ ଦେବତା ତଥା ପିତୃ ମାତୃ ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା, ସନ୍ନ୍ୟାସତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ଉଦାହରଣ ଲୋକ ଲୋଚନକୁ ଆସିପାରିଛି । ଏହା ହିଁ ସ୍ୱପ୍ନର ସାର୍ଥକତ୍ୱ ।

ସାଧନା ଯୋଗୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନୋଭୂମି ଏକ ବିଶେଷ ଦିଗରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଯାଏ । ଶୁଦ୍ଧା , ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସାଧନା ବିଧିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ ଆନ୍ତରିକ କ୍ରିୟା ସବୁ ସେହି ଦିଗରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ମନ ବୁଦ୍ଧି ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ ସେହି ଅନୁରୂପରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇ ଯାନ୍ତି । ସେହିପରି ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି, ସାତ୍ତ୍ୱିକତା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଆଧାରରେ ସଂଚାଳିତ ହେଉଥିବା ଫଳରେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ପରି ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ ସାରଗର୍ଭକ ଭାବେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମନୋଭୂମି ସେହି ଅନୁସାରେ ସର୍ବଦା ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ପରି ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ମାନେ ଖୁବ୍ କମ୍ ନିରର୍ଥକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାନ୍ତି ।

ସାଧକର ସାର୍ଥକ ସ୍ୱପ୍ନ କୁ ଚାରିଟି ଭାଗ କରାଯାଇଛି ।

- ୧- ପୂର୍ବ ସଂଚିତ କୁସଂସ୍କାରର ନିଷ୍କାସନ,
- ୨- ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ଥାପନାର ପ୍ରକଟିକରଣ ,
- ୩- ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଛି ସମ୍ଭାବନାର ପୂର୍ବାଭାସ,
- ୪- ଦିବ୍ୟଦର୍ଶନ ।

କୁସଂସ୍କାର ନିଷ୍କାସନ ଜନିତ ସ୍ୱପ୍ନ:

ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା

ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃ କରଣରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ହେବା

ଫଳରେ ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ସଞ୍ଚିତ କୁସଂସ୍କାର ଗୁଡିକ ଧିରେ ଧିରେ ନିଷ୍କାସିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଯେପରି ଗ୍ଲାସରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ଗ୍ଲାସ ଭିତରେ ଥିବା ବାୟୁର ନିଷ୍କାସନ ହୁଏ । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ମାନସିକ କ୍ରିୟାଶିଳତା ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ବି ହେଉଥାଏ, ତା ଅର୍ଥ ଉପରୋକ୍ତ ସଞ୍ଚିତ କୁସଂସ୍କାରର ନିଷ୍କାସନ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ହେଉଥାଏ । ବନ୍ଧୁକରୁ ଗୁଳି ଫୁଟିବା ସମୟରେ ଯେପରି ପକ୍ଷକୁ ଏକ ଝଟକା ଲାଗେ ସେପରି ଏହି କୁସଂସ୍କାର ମାନସ ସ୍ତରରୁ ନିଷ୍କାସନ ହେବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତନ୍ତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଆଘାତ ଲାଗେ , ତାର ଫଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଭୟଙ୍କର, ଅସ୍ୱାଭାବିକ , ଅନିଷ୍ଟ କାରକ ଓ କୌଣସି ଉପଦ୍ରବ ଇତ୍ୟାଦିର ଛାୟା ଦେଖାଦିଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଭୟାନକ ପଶୁ, ସର୍ପ, ସିଂହ, ବ୍ୟାଘ୍ର, ଚୋର, ଡାକୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମିତ ହେବା ; ଏକାନ୍ତ ତଥା ଭୟଙ୍କର ଜଙ୍ଗଲରେ ଭ୍ରମଣର ଦୃଶ୍ୟ; କୌଣସି ପ୍ରିୟ ଜନର ମୃତ୍ୟୁ, ଭୂକମ୍ପ, ବନ୍ୟା ଆଦି ଭୟାନକ ଦର୍ଶନ; ଅପହରଣ, ଅନ୍ୟାୟ ଶୋଷଣ ଓ ବିଶ୍ୱାସଘାତର ଶିକାର ହେବା ; କୌଣସି ବିପତ୍ତି ଓ ଅନିଷ୍ଟର ଆଶଙ୍କା ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ, ସଞ୍ଚିତ କୁସଂସ୍କାର ଗୁଡିକର ଅନ୍ତିମ ଅପସାରଣ ଜନିତ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ । କୁସଂସ୍କାର ଗୁଡିକର ଅନ୍ତିମ ନିଷ୍କାସନ ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ମାନସ ପଟରେ ଯେଉଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ ତାହା ଏକ ଆଲଙ୍କାରିକ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ସ୍ୱପ୍ନ : ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଦିବ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିର କାରଣରୁ ଏ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱପ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରିବା ବା ଅନ୍ୟ କାହାଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବାର ସ୍ୱପ୍ନ , ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିର ପରିଚୟ । ପାଣ୍ଡିତର ସେବା, ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତକୁ ସହାୟତା, ଜପ, ଯଜ୍ଞ, ଉପାସନା, ତୀର୍ଥାଟନ, ମନ୍ଦିର, ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନା, କୀର୍ତ୍ତନ,

ପ୍ରବଚନ, ଉପଦେଶ, ମାତା, ପିତା, ସାଧୁସନ୍ଥଙ୍କ ସମୀପତା, ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଆଦି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶୁଭ ସ୍ୱପ୍ନର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ଭବିଷ୍ୟତର ଆଭାସ : ଏ ପ୍ରକାର ସ୍ୱପ୍ନ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଘଟିବାକୁ ଥିବା କୌଣସି ଘଟଣାର ପ୍ରାକ୍ ସୂଚନା । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରାୟ କେତେକାଂଶରେ ସତ୍ୟ ହୁଏ । ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସାଧକର ମସ୍ତିଷ୍କ ନିର୍ମଳ ଓ ଶାନ୍ତ ଥାଏ , ରାତ୍ରୀର ସ୍ପଷ୍ଟତା କାରଣରୁ ପ୍ରକୃତି ଅନ୍ତରାଳର କୋଳାହଳ ଏକପ୍ରକାର ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ବାତାବରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ବିଚରଣ କରୁଥିବା ଭବିଷ୍ୟତ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକର ଆଭାସ ଆସିବାକୁ ଲାଗେ । ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକର ମନୋଭୂମି ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ପଦ ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ଥିବା କାରଣରୁ କେବେ କେବେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭବିଷ୍ୟତ ସୂଚନାର ଅସ୍ପଷ୍ଟ ସଙ୍କେତ ମିଳିଥାଏ ଯେଉଁଥିରୁ ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ସାଧକର ଅନ୍ତଃକରଣ ଦିବ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ଏ ପ୍ରକାର ଭବିଷ୍ୟତର ଆଭାସ ସେ ସହଜରେ ଜାଣିପାରେ ଓ ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ତଥା ପରିବେଶକୁ ସଜାଗ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ଝଟକା ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିଏ । ଭବିଷ୍ୟତର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଭାସ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୧- ସାଧାରଣତଃ ଭବିଷ୍ୟତର ବିଧାନ ନିଜ ପ୍ରାରବ୍ଧରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନର କର୍ମ ଜନିତ ଉଚ୍ଚ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପ୍ରାରବ୍ଧ ବିଧାନରେ କେତେକାଂଶରେ ଅଦଳ ବଦଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପୂର୍ବ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବିଧାନର

ସଙ୍କେତର ସ୍ଵଷ୍ଟତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ବିଧାନର ଅସ୍ଵଷ୍ଟତା ମିଶିବା କାରଣରୁ ତାହା ଭବିଷ୍ୟତ ସଙ୍କେତରୂପେ ସାଧକର ମାନସିକ ପରିସରକୁ ଆସିଥାଏ ।

୨- କେତେକ ଭାବୀ ବିଧାନ , ଯାହା ବର୍ତ୍ତମାନ କର୍ମର ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ, ତାହା ସର୍ବଦା କର୍ମରଫଳ ଅନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଥାଏ । ତେଣୁ ତତ୍ ଜନିତ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଧାନର ସ୍ଵଷ୍ଟ ସଙ୍କେତ ସ୍ଥିର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ପୂର୍ବାଭାସ ମିଳେ ତାହା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଭାସ ।

୩- ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ସମ୍ପର୍କିୟତା ରହିଛି , ନିଜର ଅହମ୍ ସୀମା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ଚିତ୍ର ସ୍ଵପ୍ନରେ ଆସେ । ମିଳୁଥିବା ପୂର୍ବାଭାସ ସେହି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

୪- ସାଧକର ମନୋଭୂମି ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନିର୍ମଳ ନ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ତରାଳରୁ କେତେକ ତଥ୍ୟ ଅଧୁରା କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ପଣ୍ଡିତ ମହୋଦୟ ଏକ ଉଦାହରଣର ଅବତାରଣା କରିଛନ୍ତି । ନିଜକୁ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ମିଶିବାକୁ ଆସିବାପାଇଁ ଘରୁ ବାହାରି ସାରିଥିବାର ଆଭାସ ମିଳି ଯାଇଥିଲେ ବି ତାହା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆଉ ଜଣେ ଆସିଥାଏ । ମନୋଭୂମି ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନିର୍ମଳ ନ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଅନେକ ସମୟରେ ସାଧକର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଧୂଆଁଳୀୟା ରହିଥାଏ ଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ଵଷ୍ଟ ଆଭାସ ଉପରେ ସ୍ଵପ୍ନମାୟା ଏକ କଳ୍ପିତ ଆବରଣ ହୋଇ, ମିଥ୍ୟା ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯେତେ ଯେତେ ସାଧକର ମନୋଭୂମି ପବିତ୍ର ଓ ନିର୍ମଳ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ସାଧକର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ଶୁଭ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ ସେତେ ସେତେ ସ୍ଵଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଓ ସ୍ଵପ୍ନ ସେତେ ସେତେ ସାର୍ଥକ ହେଉଥିବ । ସାର୍ଥକତାର ନିଦର୍ଶନ ସ୍ଵରୂପ , ଅନେକ

ସମୟରେ ରୋଗୀ କେଉଁ ଔଷଧରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବ, ତୋରୀ ଧନ କିପରି ମିଳିବ, ଓ ଆପଦ ବିପଦର ଆଗମନ ଓ ନିର୍ଗମନର ସ୍ଥିତି, କାହାର କାହାର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଆକାଶବାଣୀ ରୂପରେ ସନ୍ଦେଶ ମିଳିଥାଏ ।

ଦିବ୍ୟ ଦର୍ଶନ : ସ୍ୱପ୍ନ, ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ । ଧ୍ୟାନକୁ ଜାଗ୍ରତ ସ୍ୱପ୍ନ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ କଞ୍ଚନା ରୂପି ଉଡ଼ାଜାହାଜରେ ବସି କାହିଁ କେଉଁ ସୁଦୂର ସ୍ଥାନର ଚମତ୍କାରୀ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିଥାଉ , ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱପ୍ନ । ନିଦ୍ରିତ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଅନ୍ତର୍ମନର କ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟ ଥାଏ ଓ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବହିର୍ମନର କ୍ରିୟା, ପ୍ରଧାନତଃ କାମ କରିଥାଏ । ତତ୍ପାତ୍ କେବଳ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଣାଳିରେ । ନିଦ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଣାଳୀ ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣତଃ ସାଧକର ମନୋଭୂମିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିଚାରଧାରା ଓ କଞ୍ଚନା ଇତସ୍ତତଃ ହେଉଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧକର ମନୋଭୂମିରେ ଉପରୋକ୍ତ ତୀନି ପ୍ରକାରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଚାର, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଞ୍ଚନା ଓ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବର କାଞ୍ଚନୀକ ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରିଦିଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କ ଛବି, ଅଲୌକିକ ଚିତ୍ର , ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ମଦେବ ଓ କୌଣସି ଭୂତପ୍ରେତଛାୟା କାହାକୁ କାହାକୁ ଦେଖାଯାଏ । ନିଜର ମନୋଗତ ଭାବ ଅନୁସାରେ କେହି କେହି ଅନ୍ୟକୁ ନିଜର ସେହି ଭାବ ଗତ ରୂପରେ ଦେଖି ତାର ଆନ୍ତରିକ ସ୍ଥିତିର ଚିତ୍ର ଅନୁମାନ କରିପାରେ ।

ସାଧନାରେ ସଫଳତାର ପରିପ୍ରକାଶ : ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ସାଧକର ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୈବୀ ଚେତନାର ଆବିର୍ଭାବ ହୁଏ । ପ୍ରାଣମୟ, ମନୋମୟ ଓ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଶରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ

ଏହି କୋଶମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଥାଏ ସିନା ଅନ୍ନମୟ କୋଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ ଥାଏ, ଫଳରେ ବାହ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ କୌଣସି ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସର୍ପ କାତି ଛାଡ଼ିଲେ ଯେପରି ତାର ଶରୀର ଉପରେ ସୁନ୍ଦରତା, ଚିକ୍ଳଶତା, କୋମଳତା ପରିଲକ୍ଷିତହୁଏ, ସେହିପରି ସାଧକର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ସାଧନାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲେ , ତାକୁ ଉଦାସୀ, ନିରୁସାହତା ଓ ଶିଥିଳତା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରତୀତ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧନା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ଏପରି ଲକ୍ଷଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ସାଧନାରେ ବସିଯାଏ ସେତେବେଳେ ତାର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗର୍ଭ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ, ଯାହାକୁ ତନ୍ତ୍ର ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମୈଥୁନ କହନ୍ତି । ତେଣୁ ମୈଥୁନକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖିଲାପରି ସାଧନାକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅଛି । ଆତ୍ମା ଯେତେବେଳେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରି ତାଙ୍କ ଦେହରେ ମିଶିଯାଏ, ସେଥିରେ ଯେଉଁ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ ତାକୁ ଭକ୍ତି ତନ୍ମୟତା କୁହାଯାଏ । ଯେବେ ସାଧକ ଓ ପରମାତ୍ମା ଦୁହିଁଙ୍କର ପ୍ରଗାଢ଼ ମିଳନ ହୋଇଯାଏ ବା ସାଧକ, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଠାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆତ୍ମ ବିସର୍ଜନ କରିଦିଏ , ସେହି ଅନ୍ତିମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ଫଳନକୁ ସମାଧି କହନ୍ତି । ପରମାତ୍ମା ଶକ୍ତିର ରଣରାଣୀ ଓ ଧନରାଣୀର ଆଲିଙ୍ଗନରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସେହି ହେତୁ ସାଧକ ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସନା କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆତ୍ମାକୁ ଏକ ଗର୍ଭାଧାନ ସ୍ଥାନ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦିଏ, ଯେଉଁଥିରେ ସବିତା ବା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ତେଜପୁଞ୍ଜର ଶକ୍ତିପାତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତିପାତ ଅମୈଥୁନୀ ସୃଷ୍ଟି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାର ରୂପ ନିଏ । କୁନ୍ତାଙ୍କ ଠାରୁ

କର୍ତ୍ତୃ ଜନ୍ମ ଏହି ପ୍ରକାର ଏକ ଅମୈଥୁନୀ ସୃଷ୍ଟି । ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଆବିର୍ଭାବ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ।

ନିଜ ଭିତରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱୟକୁ ସମ୍ମିଳିତ କରି ଏକ ନୁତନ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରାଇବାର ନାମ ସାଧନା, ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଦ୍ଧି ଓ ଦୈବୀ ବରଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ, ଯେପରି କୌଣସି ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କଲେ ବ୍ୟବସାୟରେ ସ୍ଥାନ, ମୂଳଧନ, ମାନବୀୟ ଶକ୍ତି ଓ ହାନିଲାଭ ପାଇଁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ, ସେହିପରି ଏହିପ୍ରକାର ଉଚ୍ଚକୋଟିର ସାଧନା ପାଇଁ ନିଜ ପାଖରେ ପ୍ରଥମରୁ ସ୍ଥାନ ଓ ମୂଳଧନାଦି ସ୍ଥିତି ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଉଚିତ । ନିର୍ମଳ ଓ ପବିତ୍ର ମନୋଭୂମି ରୂପକ ସ୍ଥାନ , ସଦ୍‌ଗୁଣ, ସତ୍‌କର୍ମ ଓ ସଦାଚାରୀ ହେବା ଆଦି ମୂଳଧନର ସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ । ମନ, ବଚନ, କାୟା ଶୁଦ୍ଧତା ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ରୂପକ ମାନବୀୟ ଶକ୍ତି ଉଚ୍ଚକୋଟିର ସାଧନା ରୂପକ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ମାନସୀକ ଅବିଚଳନ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ନ ହେଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସିଦ୍ଧି ଆଶା କରିବା ବୃଥା ।

ଆତ୍ମା -ପରମାତ୍ମା , ସବିତା-ସାବିତ୍ରୀ ଙ୍କ ମୈଥୁନ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଗାଢ଼ ଆଲିଙ୍ଗନରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ତାହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଯାହାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାଷାରେ ଭର୍ଗ କହନ୍ତି । ସାଧକ ଏହି ଭର୍ଗକୁ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଧାରଣ କରିବ ,ତାର ସେହି ପରିମାଣରେ ଆତ୍ମତେଜ ପରିପ୍ରକାଶ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ପୁରାତନ ତତ୍ତ୍ୱ ମାନଙ୍କୁ ନିଷ୍କାସନ କରି ନୁତନ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏ

ସମକ୍ଷିୟ କ୍ରିୟା କାରଣରୁ , ସ୍ବାଭାବିକ କ୍ରିୟାବିଧିରେ କିଛିଟା ବ୍ୟତୀକ୍ରମ ସାଧକଠାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗର୍ଭଧାରଣ ହେଉଥିବା ସମୟରେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଅରୁଚି , କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଆଳସ୍ୟ ଓ କୌଣସି ବିଷୟରେ ନିରୁତ୍ସାହତା ଆଦି ସାଧକ ଅନୁଭବ କରେ ଯେପରି ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ସାଧନାବସ୍ଥାରେ ସାଧକ କି ପ୍ରକାର ବିଷମ ପରିସ୍ଥିତିଦେଇ ଗତିକରେ ତାହା ଆତ୍ମବିଦ୍ୟାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସାଧନା ସମୟରେ କି ପ୍ରକାର ଆଚାର ବିଚାରରେ ରହିବାକୁ ହେବ ସେ ଶିଷ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା ସିଦ୍ଧି ନ ହୋଇଛି , ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକ ଶରୀରରେ ଆଳସ୍ୟ, ଅବସାଦ, ଭଗ୍ନସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଓ ସାଧନା ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ, ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିର କୋମଳମତି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହୋଇଗଲେ, ସାଧକର ଶରୀରରେ ତେଜ, ଓଜ, ଚୈତନୟ ଓ ଉତ୍ସାହ ନୁହେଁ ନୂପରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ସାଧକର ପ୍ରାୟ ଦଶ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

୧- ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ଶରୀରରେ ଉର୍ଜାସତା ।

୨- ଶରୀରରୁ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧର ନିର୍ଗମନ ।

୩- ଚର୍ମରେ ଚିକ୍କଣତ୍ୱ ଓ କୋମଳତାର ବୃଦ୍ଧି ।

୪- ମନ ସାତ୍ତ୍ୱିକତାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତ ରହି ତାମସିକ ଆହାର ବିହାର ପ୍ରତି ଘୃଣା ଭାବ ।

୫- ସ୍ୱାର୍ଥତାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ମନ ପରମାର୍ଥରେ ଅଧିକ ନିବେଶିତ ରହିବ ।

୬- ନେତ୍ରରେ ତେଜରାଶିର ବୃଦ୍ଧି ।

୭- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଚାର କଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି ସ୍ୱତଃ ତାର ଧାରଣାକୁ ଆସିଯିବ ।

୮- ଅନ୍ୟର ମନୋଭାବ ଜାଣିବାପାଇଁ ସମୟ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

୯- ଭବିଷ୍ୟତରେ ଘଟିବାକୁ ଥିବା ଘଟଣାର ପୂର୍ବାଭାସ ଆସିବାକୁ ଲାଗିବ ।

୧୦- ଶାପ ବା ଆଶୀର୍ବାଦ ସଫଳ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ।

ଏହି ଦଶ ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବା ଅର୍ଥ ସାଧକର ସାଧନାରେ ଶକ୍ତି ରୂପକ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହୋଇଯାଇଛି । ଯେ ଏହି ଶକ୍ତି ରୂପକ ସନ୍ତାନର ପାଳନ ପୋଷଣ କରି ତାକୁ ପୁଷ୍ଟ କରନ୍ତି, ସେମାନେ, ଆଜ୍ଞାକାରୀ ସନ୍ତାନ ପରି, ଏହି ସନ୍ତାନକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସଂସାର କଲ୍ୟାଣାର୍ଥେ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତି ।

ସାଧନା ଭିତରେ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସାଧନା ହେତୁ ସାଧକକୁ ଅଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିର ଆଭାସ ମିଳେ । କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସମର୍ପଣ ଭାବ ସହକାରେ ଉପାସନା କରାଯାଏ ତେବେ ଦିନକୁ ଦିନ ଆତ୍ମ-ଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ । ଫଳରେ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ମଳିନତା ଧିରେ ଧିରେ କ୍ଷୟ ହୋଇ ଆତ୍ମାର ପ୍ରକୃତ ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ଆତ୍ମା, ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଅଂଶ ହୋଇଥିବାରୁ, ଏଥିରେ ସେହି ତେଜ, ସେହିଶକ୍ତି, ସେହିଗୁଣ ଓ ସେହିବଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି, ଯାହା ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପାଖରେ ଅଛି , ଯେପରି ଅଗ୍ନିର ସମସ୍ତ ଗୁଣ ଅଗ୍ନି ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗରେ ଥାଏ କାରଣ

ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଅଗ୍ନି ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗ ଅଗ୍ନିପରି ଦାବାନଳ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଯେପରି ଉତ୍ପ୍ଳରାଶି କୋଇଲା ଉପରୁ ହଟାଇଦେଲେ କୋଇଲାରେ ଥିବା ଅଗ୍ନି ଚକମକ କରେ ସେପରି ଅନ୍ତଃକରଣର ମଳିନତା ନିର୍ମଳ କରିଦେଲେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସ୍ଵରୂପ ଆତ୍ମାର ତେଜ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଭୌତିକ ଜଗତରେ ବୁଡିରହିଥିବ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ମଳିନତାର ଆସ୍ତରଣ ଜମି ରହିଥିବ । ମନୁଷ୍ୟ ତାର ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି , ସାଧନାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ , ଏହି ମଳିନତା ହଟାଇଦେଇ, ଆତ୍ମଦର୍ଶନର ସ୍ଥିତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବ । ସାଧନାର ପରିପକ୍ୱତା ଆସିବା ସହିତ ଆହୁରି ଅନେକ ଛୋଟ ବଡ଼ ସିଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ସ୍ଵତଃ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ମହତ୍ତ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧକ ଧିରେ ଧିରେ ସିଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ସମୀପକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥାଏ ଓ ଧିରେ ଧିରେ ତା ମଧ୍ୟରେ ଅଲୌକିକ ଶକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଯେପରି ସତରବର୍ଷ ବୟସରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ସତ ଉଦ୍ଭବ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ସାବଧାନତାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେପରି ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିର ଉଦ୍ଭାବ ଓ ବିକାଶ ହେବା ସମୟରେ , ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଯୌବନାବସ୍ଥାରେ ସତ ଉପୁଜିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଯେ ପ୍ରକାର ଉତ୍ସାହ ଓ ଉଦ୍ଦିପନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ , ସେ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ସାବଧାନତା ସହକାରେ ସଂଯମ ରକ୍ଷାକରି ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ନ ପାରେ, ତେବେ ସେ ଅସ୍ଵାଭାବିକ ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗର ଶୀକାର ହୋଇ ଶକ୍ତିହୀନ ଓ ଭଗ୍ନସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ହୋଇ ପଡିବ । ସେହିପରି ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧିର ଉଦ୍ଭାବ ଓ ବିକାଶ ହେବା ସମୟରେ ସାଧକ ନିଜ ଭିତରେ ନବୀନ ଆତ୍ମିକ ଚେତନା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଛୋଟ ବଡ଼ ଅଳ୍ପ କେତେକ ସିଦ୍ଧିରେ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ

ସାଧକ ଯଦି ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ତେବେ ସେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥଳନର ଶୀକାର ହୋଇ ଏହି ସ୍ୱଳ୍ପ ସାଧନାର ସିଦ୍ଧିକୁ ଅପବ୍ୟୟ କରିଥାଏ ।

ସଂସାରରେ କର୍ମବନ୍ଧନରେ ବନ୍ଧାଥିବା ପ୍ରାଣୀ କର୍ମଫଳ ଆଧାରରେ ସକଳ କର୍ମ କରି ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ସକର୍ମରେ ଓ ସତ୍ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିତ ହେବାକୁ ପ୍ରବୃତ୍ତ କରାଇବା, ଆପଦ ବିପଦକୁ ସାହସର ସହିତ ସହିଯିବାକୁ ସାହସ ଦେବା ଆଦି ଆତ୍ମିକ ସହାୟତା ଓ ଅସହାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ତତ୍କାଳିକ ଭୌତିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ସେବା ପଦବାର୍ଥ୍ୟ । କିନ୍ତୁ କର୍ମକୁଣ୍ଠ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯଦି କିଛି ଭୌତିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ଆହୁରି କର୍ମକୁଣ୍ଠ କରି ଦିଆଯାଏ ସିନା । ଅନ୍ୟର ବୈଭବ ବଢାଇବା ପାଇଁ ଆତ୍ମଶକ୍ତି ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବା, ନିଜ ଶକ୍ତିକୁ ସମାପ୍ତ କରିଦେବା ସଦୃଶ । ନିଜର କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଆତ୍ମଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ କରି ଅନ୍ୟକୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିଦେବା ଓ ନିଜର ସିଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରବା , ନିଜ ରକ୍ତରେ ହୋଲି ଖେଳିବା ସଦୃଶ ।

ଆଜିର ସଂସାର, ପୃଥିବୀକୁ ପ୍ରଧାନ ହୋଇ ଉଠିଛି । ମନୁଷ୍ୟ, ଦେବତା ଶବ୍ଦକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି କହୁଛି ‘ ଦେବତା ଶବ୍ଦ ନିଶ୍ଚୟ ହୋଇଛି , ଦେ.... ବତା ରୁ , ତା ଅର୍ଥ ଠାକୁରଙ୍କୁ କିଛି ଦେ ଓ ବତା ସେ କଅଣ ତୁମପାଇଁ କରିବେ ’ । ଏହା ଉପରେ ପ୍ରାଧ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଇ ରୋଗମୁକ୍ତି, ଚାକିରୀ, ମାଲି ମକଦ୍ଦମାରୁ ମୁକ୍ତି, ବିପଦ ଆପଦରୁ ଉଦ୍ଧାର ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାର୍ଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମରେ, ଏହି ମନୁଷ୍ୟ ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିଯାଇ କିଛି ଭୋଗ ଲଗାଇ ଅଥବା କିଛି ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଦାନର ମାନସିକ କରି ପୂଜା କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେ ବୁଝିବା ଉଚିତ ଯେ ‘ଦେ ଓ ବତା ’ ରୂପକ ବ୍ୟାଖ୍ୟାରୁ

ଏହା ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚନ୍ନ ହୋଇ ପାରିବ, ଯେପରି ଠକ୍କର କହୁଛନ୍ତି , କେହିବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭୌତିକ ଭୋଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆତ୍ମିକ ଭୋଗ ଅର୍ପଣ କରିପାରିବ ତେବେ ପ୍ରଭୁ ତାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ସ୍ୱରୂପ ଏପରି ଆତ୍ମଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ନ ହୋଇ ତାକୁ ସହଜରେ ଅତୀକ୍ରମ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବ ।

ମାରଣ, ଉଚ୍ଚାଟନ, ବଶୀକରଣ ଆଦି ତାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା, କାହାର ଗୁପ୍ତ ମନୋଭାବ ଜାଣି ତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ହାନି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କର୍ମ ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସକଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜର ମହତ୍ତ୍ୱ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବା ଓ ସିଦ୍ଧି ଚମତ୍କାରୀତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସର୍ବଦା ଅନୁଚିତ । ସତ୍‌କର୍ମ, ସତ୍‌ଜ୍ଞାନ, ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ଓ ସତ୍‌ଉପଦେଶ ଆଦି ଦାନରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର , ସମାଜର ତଥା ଦେଶର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ବୃଦ୍ଧିହୋଇ ସ୍ଥାୟୀ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୋଇପାରିବ । ମାତ୍ର ଉପରୋକ୍ତ କୌତୁହଳ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ କିଛି ପରିମାଣରେ କୌତୁହଳ ଓ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ତାହା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ । ସେହି ହେତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁରୁଙ୍କର ଶାଷ୍ଟ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଠୋର ଆଦେଶ ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସାମାନ୍ୟତମ ସିଦ୍ଧିକୁ ବି ଗୁପ୍ତ ରଖିବେ ଏବଂ କେବେ ବି ତାର ଦୂରୁପଯୋଗ କରିବେ ନାହିଁ ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ତନ୍ତ୍ରୋକ୍ତ ବାମମାର୍ଗ ॥

ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ହେଉଛି ବାମମାର୍ଗ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗର ଆଧାର ସ୍ଥଳ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଶ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ରହିଛି , କେବଳ ସେତିକି ଶକ୍ତି ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ପାରିବ । ଇଶ୍ବର ପ୍ରାପ୍ତି, ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍‌କାର , ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଓ ଅନ୍ତଃକରଣ ପବିତ୍ରୀକରଣ ଇତ୍ୟାଦି ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା କ୍ଷମତାର ବାହାର । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସାହାଯ୍ୟରେ ଯେତିକି ଭୌତିକ କ୍ରିୟା ସାଧିତ ହୋଇପାରେ , ବାମମାର୍ଗ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା କେବଳ ସେତିକି କରିପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ବରୂପ , ବିଷ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେଇ ଜୀବର ନାଶ କରାଯାଇପାରେ ମାତ୍ର ଏତିକି କେବଳ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା କରିପାରିବ । ଏହା କେବଳ ନିର୍ବଳ,ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ, ବାଳକ, ବୃଦ୍ଧ ଆଦି ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଶରାବ,ଚରସ,ଗଞ୍ଜୋଇ ଇତ୍ୟାଦି ସେବନଦ୍ୱାରା ଯେପରି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉନ୍ମାଦ ତଥା ପାଗଳାମି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ,ଭୂଲରେ ବିଷାକ୍ତ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଯେପରି ଭିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ରେଡିଓ-ରଶ୍ମି-ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗରେ ତିଆରି ରେଡିଓ ବମ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୂରସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ମୃତ୍ୟୁ ଆଦି କ୍ଷୟ କ୍ଷତି କରା ଯାଇପାରେ, ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ବମ୍ ପକାଇ ଯେପରି ଦୂର ସ୍ଥାନରେ ଜଳା ପୋତା କରାଯାଇ ପାରେ , ସେପରି ବାମମାର୍ଗ ତନ୍ତ୍ର ପ୍ରୟୋଗରେ କୌଣସି ଅଞ୍ଚଳ, ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରାଯାଇ ପାରେ । ତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟାରେ ମେସମେରିଜିମ୍ ପରି ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରୟୋଗ କରି ତାନ୍ତ୍ରିକ , ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ପ୍ରଭାବିତ

କରି ନିଜର ଭାବ, ପ୍ରକୃତି, ଆଚରଣ ଦ୍ଵାରା ନିଜର ଅପକର୍ମ ସଂଘଟିତ କରିଥାଏ । ତନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ୟତିତାରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ନିଜ ବଶରେ ରଖି ଯାବତୀୟ ବ୍ୟତିଚାର କରିଥାଏ ।

ବାମନାର୍ଗର ପଞ୍ଚ ମ କାର ବିଦ୍ୟାର ପଞ୍ଚମ ମକାର ହେଉଛି ମୈଥୁନ । ଅନ୍ନମୟ କୋଶ ଓ ପ୍ରାଣମୟ କୋଶର ସମ୍ମିଳିତ ମୈଥୁନରେ ଏହି ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଅଗଣିତ ଗୁପ୍ତ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଶକ୍ତିର ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ କ୍ରମରେ ଆକର୍ଷଣ-ବିକର୍ଷଣ, ଘୂର୍ଣ୍ଣନ-ରୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆକୃଷ୍ଟନ-ବିକୃଷ୍ଟନ, ପ୍ରତ୍ୟାରୋହଣ, ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ, ବଶୀକରଣ, ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ଦ୍ଧନ ଆଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ମନ୍ତ୍ରନ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ତୀନି ଶକ୍ତି ସ୍ଥଳଅଛି ,ତାହା ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃଦୟ ଓ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ । ବାମନାର୍ଗ, କାଳୀ ତତ୍ତ୍ଵ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥିବାରୁ ,ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଶକ୍ତିସଂଚୟ କରିବାପାଇଁ କୂର୍ମପ୍ରାଣ ଆଧାରରେ ମୈଥୁନ ଦ୍ଵାରା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଏ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଭାବ କ୍ଷେତ୍ରରେ , ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ଵାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ବହୁମେରୁ, କଳ୍ହପ ଚରଙ୍ଗ, ସର୍ପିଣୀ କୁଣ୍ଡଳ, ରୁଦ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି, ସମାନ,କୃକଳ, ଅପାନ, କୂର୍ମପ୍ରାଣ, ଅଳମୁଷା, ଡାକିନୀ, ସୁଷୁମ୍ନା ଆଦିଙ୍କର ସ୍ଥାନ । ଯେବେ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏହାର ଆକୃଷ୍ଟନ- ପ୍ରସାରଣ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଏହି ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଓଲଟା-ସୀଧା ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଏ । ମାତ୍ର ଯିଏ ଏହି ବିଦ୍ୟାରେ ପାରଙ୍ଗମ , ସେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଉପଯୋଗ କରି ବିଶେଷ ଫଳ ଲାଭକରେ , ଅନ୍ୟଥା ଅନଭିଜ୍ଞ ସାଧକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜୀବନିଶକ୍ତି ହରାଇଦିଏ । ବାମନାର୍ଗରେ ମୈଥୁନକୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଭୋଗର କ୍ଷୁଦ୍ର ପିପାଶା ରୂପରେ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ବରଂ ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରର ମନ୍ତ୍ରନ ଦ୍ଵାରା ଅଭିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧି ଲାଭରେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ମାତ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର ଜାଗରଣ କରି, ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦ୍ଵାରା , ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର

ଶରୀରରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ତଥା କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବା କର୍ମ ‘ରତିସାଧନା’ ରୂପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ସେହି ହେତୁ ମାନବ କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ ପାଇଁ , ଶିବ ଲିଙ୍ଗ ସହିତ ଶକ୍ତିର ତଦାତ୍ମ୍ୟ ରୂପର ପୂଜା ଅତି ଶୁଦ୍ଧ ସହିତ କରାଯାଉଛି ।

କୌଣସି ଦୁଇଧାର ବିଶିଷ୍ଟ ଅସ୍ତ୍ର , ଆଗକୁ ବା ପଛକୁ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଗତିକଲେ ବି ବସ୍ତୁକୁ ଛିନ୍ନ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ହୋଇଥାଏ ଓ ମଦିରା ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରା ଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଗାୟତ୍ରୀ ମହାଶକ୍ତିକୁ ବି ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗ ପ୍ରଯୁକ୍ତିରେ ଜୀବଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇପାରେ ଏବଂ ବାମମାର୍ଗ ତାମସିକ ପ୍ରୟୋଜନରେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରା ଯାଇପାରେ । ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗରେ ସତ୍ତ୍ଵଗୁଣୀ, ସରଳ, ଧର୍ମପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣ ସାଧନ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ବାମମାର୍ଗରେ ତମୋଗୁଣୀ, ଦୁଃସାହସିକ, ଅନୈତିକ ଏବଂ ସାଂସାରୀକ ଚମତ୍କାରୀ ସିଦ୍ଧିରେ ବି ଉପଯୋଗ ହୁଏ । ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗୀ ସାଧକ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସତ୍ତ୍ଵଗୁଣୀ ହ୍ରାଁ ସରସ୍ଵତୀ ତତ୍ତ୍ଵରୁ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ବାମମାର୍ଗୀ ସାଧକ ତମୋଗୁଣୀ କ୍ଳାଁ କାଳୀ ତତ୍ତ୍ଵରୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ତନ୍ତ୍ରଶକ୍ତି ଏକ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତିସ୍ରୋତ । ଏହା ଇଶ୍ଵରୀୟ ବା ଦୈବୀ ଶକ୍ତି ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ଭୌତିକ ଶକ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସୁସ୍ଥ ପରମାଣୁ, ନିଜ ନିଜ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାରେ ଅତି ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ପରିକ୍ରମା କରୁଥାନ୍ତି । ତାର ଘୂର୍ଣ୍ଣଣ ଜନିତ ଯେଉଁ ଉଷ୍ମତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ତାହା କାଳୀ ବା ଦୁର୍ଗା ନାମଧେୟ । ଏହି ଉଷ୍ମତାକୁ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅସ୍ଵାଭାବିକ, ଓଲଟା, ପ୍ରତିଗାମୀ ମାର୍ଗର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡେ । ଜଳସ୍ରୋତକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କଲେ ତହିଁରୁ ଏକ ଶକ୍ତି ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ । ସେହିପରି ତାନ୍ତ୍ରିକ, ବାମ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିତ ହୋଇ , କାଳୀ

ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତାମସିକ ତଥା ପଞ୍ଚ ଭୌତିକ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରିନିଏ । ଫଳରେ ତାହାର ଓଲଟା ଆହାର , ଓଲଟା ବିହାର, ଓଲଟା ଦିନଚର୍ୟା ଓ ଓଲଟା ଗତିବିଧି ହୋଇଯାଏ । ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ଯାଉଥିବା ରେଳ ମଟର ଯାନର ଗତି ହଠାତ ରୋକିଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃସାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ତାକୁ ରୋକିବାକୁ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ନ ଥିଲେ ଯେଉଁ ଝଟକା ଲାଗିବ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟଙ୍କର । ସେହିପରି ତନ୍ତ୍ର ସାଧନାରେ କାଳୀ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଯେଉଁ ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ଆସିଥାଏ ତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେଲେ ସାଧକ, ପ୍ରାଣାନ୍ତକ ସଙ୍କଟରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ସୁକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରାଣସତ୍ତାକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ନିଜ କାୟାରେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଏ , ତେବେ ତାର ବିପରିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅତି ବିକଟ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଏହି ସୁକ୍ଷ୍ମ ସତ୍ତାମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱଭାବ, ଗୁଣ ଓ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଥାଆନ୍ତି ।

ତାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା, ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଭୂତୋକ୍ତାଦି, ମନ୍ତ୍ରଷତ୍ରମ , ଆବେଶ, ଅଜ୍ଞାତ ଆତ୍ମାଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେହି ତାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ତାହା ପ୍ରତିରୋଧ କରା ଯାଇ ପାରିବ । **କିନ୍ତୁ ଏହିକାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗୀ-ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ପାରିବ ।** ତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ମାରକ ତଥା ଆକ୍ରମଣ କାରୀ ହୋଇଥାଏ । **କିନ୍ତୁ ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସନା ଦ୍ୱାରା ତାର ସଂଶୋଧନ, ପରିମାର୍ଜନ, ପ୍ରତିରୋଧ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ।** ସୁକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଥିବା କୌଣସି ‘ଚେତନାଗ୍ରନ୍ଥିକୁ’ ପ୍ରେତ, ପିଶାଚ, ଭୈରବ, କର୍ଣ୍ଣପିଶାଚୀ ଓ ଛାୟା ପୁରୁଷ ରୂପରେ ପ୍ରାଣ ଦେଇ , ସେବକ ପରି ନିଜ କାମରେ ଲଗାଇବା, ଦୂର ଦେଶରୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଆଣିବା, ହଜି ଯାଇଥିବା ବା ଚୋରି ହୋଇଥିବା ବସ୍ତୁ ମିଳାଇବା ଆଦି

ଚମତ୍କାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ତନ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା ସହଜରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି ଶକ୍ତି କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ । ସାଧନା କିଛି ଦିନ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତିର ଅପଚୟ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ ହେଉଥିବ । ନିର୍ବଳକୁ ସବଳ କରିବା, ରୋଗୀକୁ ନିରୋଗ କରାଇବା, କୌଣସି ଲୋକ-ହିତକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସହଜ କରାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉପଯୋଗ ଯେତିକି କଲ୍ୟାଣକାରୀ ତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଅହିତକର । ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗୀ , ବେଦୋକ୍ତ, ଯୋଗ ସମ୍ମତ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଧର୍ମସଙ୍ଗତ, ସ୍ଥିର, ଲୋକ ପରଲୋକରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାୟକ ।

ଅନ୍ୟ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା ଅପେକ୍ଷା ଗାୟତ୍ରୀ ବାମମାର୍ଗୀ ସାଧନା ଅନ୍ତର୍ଗତ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା , ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଗାୟତ୍ରୀ ବାମମାର୍ଗୀ ତନ୍ତ୍ରବିଦ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ର ବିସ୍ତୃତ । ସାଧାରଣ ତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟା ସାହାଯ୍ୟରେ ଯାହା ଯାହା ଚମତ୍କାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ସମସ୍ତ ଗାୟତ୍ରୀ ବାମମାର୍ଗୀ ସାଧନାରେ ସହଜରେ ସମ୍ଭବ । ମାତ୍ର ବାମମାର୍ଗୀ ସାଧନାରେ ଯେଉଁ ଆସୁରୀଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି , ତାହାର ସଂହାରକାରୀ ଓ ଆତଙ୍କବାଦୀ କ୍ଷମତା ଅଧିକ । ବାମମାର୍ଗୀ ତନ୍ତ୍ର ସାଧନା ଲୋକ-କଲ୍ୟାଣକାରୀ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ସାଧକର ସ୍ଵାର୍ଥ ଜଡ଼ିତଥାଇ ଅଧିକ କ୍ଷୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗାୟତ୍ରୀ ବାମମାର୍ଗୀ ତନ୍ତ୍ର ସାଧନ ସର୍ବଦା ବଜନୀୟ । ତଥାପି କେହି ଯଦି ତନ୍ତ୍ର ସାଧନାରେ ପ୍ରୟାସି ହେଲା ତେବେ ତାକୁ ତୁଚ୍ଛ ସ୍ଵାର୍ଥ ସାଧନାରୁ ଉପରକୁ ଉଠିବାକୁ ହେବ । ତନ୍ତ୍ର ବିଦ୍ୟାର ଅଧିକାରୀ ସେହିମାନେ ହେବା ଉଚିତ ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ତୁଚ୍ଛ ସ୍ଵାର୍ଥ ସାଧନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଲୋକ-ହିତସାଧନ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ପୁରଷ୍କରଣ ॥

ପୁର ଅର୍ଥ ସାମନାରେ ବା ଆଗରେ । ଚରଣ ଅର୍ଥ ଚଳନ । ଚଳନର ଆଗରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି-ସ୍ଥିରତ୍ୱ ବା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାକୁ ହେବ ତାକୁ ପୁରଷ୍କରଣ କହନ୍ତି । ଚଳନତ୍ୱ, ଗମନ ଆଗମନତ୍ୱ ଓ ସ୍ଥିରତ୍ୱ, ଆଦି ଏହିପରି ଗତିର ତିନିଭାଗ । କୌଣସି ବିଶେଷ ଅଭିଷ୍ଟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ସାଧନା ବା ଅଗ୍ରଗତି କରାଯାଏ ତାହା ଚଳନ ବା ଚରଣ , ପ୍ରଗତି ମାର୍ଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥାବା ଦୋଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରାଯିବା ବା ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପଛକୁ ଫେରାଇ ଦିଆଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅଗ୍ରଗତି ଓ ଆଗତିର ପରେ ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି ବା ସ୍ଥିରତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ , ତାହାରି ନାମ ପୁରଷ୍କରଣ ବା ସାଧନା ଆଗରୁ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଭିଷ୍ଟ ପ୍ରାପ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ , ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମବଳ ଏକତ୍ରୀତ କରିବାପାଇଁ , କିଛି ସମୟ ଆନ୍ତରିକ ଶକ୍ତିକୁ ବିକସିତ କରାଯାଏ । ଏହି ଆତ୍ମବଳ ବିକସିତ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ନାମ ପୁରଷ୍କରଣ ।

ସଂସ୍କାରକ ବା ନ୍ୟୁନାଧିକ ଜପକରିବା ସର୍ବ ଶୁଭ ଓ ଜନୋପଯୋଗୀ ସାଧନା । ଏହି ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପୁରଷ୍କରଣ କରା ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ବିଧି ବିଧାନ ଏତେ ବିସ୍ତୃତ ଯେ ଏହାକୁ କୌଣସି ପୁରୋହିତଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ପୁରଷ୍କରଣ ପାଇଁ ସମୟ ଓ ନିୟମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଏହି ମହାସାଧନାରେ ବିଶେଷ କର୍ମକାଣ୍ଡର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାରୁ ଏକ ବିଜ୍ଞ ପୁରୋହିତର ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ଉତ୍ତମ ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ସେଠାରେ ଏକ ପୂଜା ବେଦି କରିବେ । ଅଙ୍ଗା, ହଳଦୀ ଓ ମେହେନ୍ଦି ଆଦି ମାଙ୍ଗଳିକ ପଦାର୍ଥ

ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେବ । ପୂଜାବେଦିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଚାରି ଆଙ୍ଗୁଳ ଉଚ୍ଚା, ୨୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ଲମ୍ବ ୨୪ ଆଙ୍ଗୁଳ ଚୌଡ଼ାର ହବନ ବେଦି କରିବେ । ଐଶାନ୍ୟ କୋଣରେ କଳସ ସ୍ଥାପନ ହେବ, ଏକ ଚୌକୀ ଉପରେ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରତୀମା ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାପନା ହେବ ,ଚୌକୀ ନିକଟରେ ଜଳନ୍ତା ଦୀପ ରଖିବ । ଅନ୍ୟତ୍ର ଦିଆ ହୋଇଥିବା ଗାୟତ୍ରୀ ପୂଜା ବିଧାନ ଅନୁସାରେ କରି ସାରି ସାଧନା କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଜପର ଦଶାଂଶ ହୋମ, ହୋମର ଦଶାଂଶ ତର୍ପଣ, ତର୍ପଣର ଦଶାଂଶ ମାର୍ଜନ, ମାର୍ଜନର ଦଶାଂଶ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇବା ପୁରୁଷ୍କରଣର ନିୟମ । କେତେ ସଂଖ୍ୟକ ଜପର ପୁରୁଷ୍କରଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ସାଧକର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । କାରଣ ସଂଖ୍ୟକ ବା ୧୨୫୦୦୦ ସଂଖ୍ୟକ ଜପର ପୁରୁଷ୍କରଣରେ ୧୨୫୦୦ ଆହୁତି ହୋମ, ୧୨୫୦ ତର୍ପଣ, ୧୨୫ ମାର୍ଜନ ଓ ୧୨ ରୁ ଅଧିକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇବାର ଆକଳନ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟୟ, ଜଣେ ସାଧାରଣ ସାଧକ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ।

ପୁରୁଷ୍କରଣ କର୍ମକୁ ଏହି ପ୍ରକାର ବିଭାଜନ କରାଯାଇଛି — ୧ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସ୍ଥାନ ୨-ସନ୍ଧ୍ୟା ୩-ଗାୟତ୍ରୀ ପୂଜନ, (ପୂଜା,କବଚ ନ୍ୟାସ ଧ୍ୟାନ ଓ ସ୍ତୋତ୍ର ଆଦି ପୂଜନର ପ୍ରଧାନ ଅଂଗ) ୪- ଶାପବିମୋଚନ ଓ ଜପ ୫- ହବନ ୬- ତର୍ପଣ ୭- ମାର୍ଜନ ୮- ମୁଦ୍ରା ୯-ବିସର୍ଜନ ୧୦- ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅବଧିତକ ଏହି କର୍ମ ନିତ୍ୟ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୁରୁଷ୍କରଣ ଅନ୍ତତଃ ସଂଖ୍ୟକ ,ଚବିଶଲକ୍ଷ , ଏକ କୋଟୀ , ସଂଖ୍ୟକୋଟି ଓ ନ୍ୟୁନ ହେଲେ ଚବିଶି ହଜାର ସଂଖ୍ୟକ ଜପ ପାଇଁ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହା ଅନ୍ତତଃ ଚବିଶି ଦିନରେ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଜପ ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଓ ପୂଜନ, ହବନ,ତର୍ପଣ, ମାର୍ଜନ କର୍ମରେ

ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ବ୍ରାହ୍ମଣ ବରଣ କରି ନିଯୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କ ପାଇଁ ନୁତନ ବସ୍ତ୍ର, ଭୋଜନ, ପାତ୍ର , ଦକ୍ଷୀଣା ଇତ୍ୟାଦିର ସମୁଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାପରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ,ଯଜ୍ଞ, ଦେବୀଙ୍କ ମାହାତ୍ମ୍ୟକଥା କୀର୍ତ୍ତନ, ପ୍ରସାଦ ବିତରଣ ଓ ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରାଯାଏ ଓ ତତ୍ ପଶ୍ଚାତ୍ ବଳକା ରହିଯାଇଥିବା ପୂଜା ସାମଗ୍ରୀକୁ କୌଣସି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ବିସର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଏବେ ପୁରୁଷରଣର ଦଶ ଅଙ୍ଗ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାର-----

୧-ନିତ୍ୟକର୍ମ —ସ୍ନାନ ଓ କାଳ ନିରୂପଣ :

ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ ଇଶ୍ବରଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବେ, ମଳ ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ପରେ ସ୍ନାନ କରିବେ । ଶୁଦ୍ଧ ଧୁଆଁ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବେ , ଆହାର ବିହାର ଠିକ୍ ରଖିବେ ,ମନ୍ଦକର୍ମ ଓ ବିଚାର ମନରୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ , ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ, ପୁରୁଷରଣର ନିୟମ ଓ ବିଧାନ ପାଳନ କରିବେ ।

ସ୍ନାନ ନିରୂପଣ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ଚିତ୍ତର ଶାନ୍ତି ,ମନର ସ୍ଥିରତା ଆସିପାରିବ ଓ ସ୍ନାନ ପବିତ୍ର ହୋଇଥିବ । ପାହାଡ଼ ଶିଖରରେ, ନଦୀକୂଳେ, ବିଲ୍ୱବୃକ୍ଷ ମୂଳେ, ଦେବ ମନ୍ଦିର, ପିସ୍ତଳ ବୃକ୍ଷ ତଳେ, ତୁଳସୀ ବନରେ, ଗୁରୁଙ୍କ ନିକଟରେ, ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ବଗିଚା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନକୁ ପୂଜା ପୁରୁଷରଣର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରି ପାରିବେ ,ଯେଉଁଠି ମନରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସି ପାରିବ ।

ଖାଦ୍ୟ ନିରୂପଣ- ଲୁଣଯୁକ୍ତ, ଖାର ,ଖଟା, ପିଆଜ ଆଦି ଭୋଜନ ନିଷିଦ୍ଧ ଓ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଭୋଜନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବେ । ଭୂତଳ ଶୟନ,ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ,ମୌନ, ତ୍ରୀକାଳସନ୍ଧ୍ୟା, ସ୍ନାନ, ତୁଳ ନକଟାଭବା,

ନିତ୍ୟ ପୂଜନ,ଦାନ,କୀର୍ତ୍ତନ,ନୈମିତ୍ତିକ ଅର୍ଚ୍ଚନ,ଦେବତା ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ବିଶ୍ୱାସ,
ଜପରେ ନିଷ୍ଠା , ଏହି ବାର ପ୍ରକାର କର୍ମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆବଶ୍ୟକ ।

କାଳ ନିରୂପଣ: ଜ୍ୟେଷ୍ଠ, ଆଷାଢ଼, ଭାଦ୍ରବ, ପୌଷ ତଥା ମଳମାସ,
ମଙ୍ଗଳ ଓ ଶନିବାର, ବ୍ୟତୀତାତ ଓ ବୈଧୃତି ଯୋଗ, ଚତୁର୍ଥୀ, ଷଷ୍ଠୀ, ଅଷ୍ଟମୀ,
ନବମୀ, ତ୍ରୟୋଦଶୀ,ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଅମାବାସ୍ୟା, ପ୍ରଦୋଷ ଓ ରାତ୍ରୀକାଳ
ପୁରଣ୍ଡରଣ ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଦ୍ୱୀଜା, କୃତିକା, ଆଦ୍ରା, ଅଜ୍ଞେଶା,
ଜ୍ୟେଷ୍ଠା,ଧନିଷ୍ଠା, ଶ୍ରବଣା ଓ ଜନ୍ମ ନକ୍ଷତ୍ର କାଳରେ ଓ ମେଷ, କର୍କଟ, ତୁଳା,
କୁମ୍ଭ,ମକର ଲଗ୍ନ ସମୟରେ ପୁରଣ୍ଡରଣ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ଗୁରୁ ଶୁକ୍ର
ଉଦୟ ହୋଇଥିବେ, ଶୁଭବାର, ଶୁଭଲଗ୍ନ, ଶୁଭଚନ୍ଦ୍ର ଓ ଶୁଭନକ୍ଷତ୍ରରେ,
ବିଶେଷକରି ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷରେ ପୁରଣ୍ଡରଣ କଲେ ସିଦ୍ଧି ମିଳିଥାଏ । ଜ୍ଞାନସିଦ୍ଧିପାଇଁ
କଳା ମୃଗଛାଲ, ମୋକ୍ଷ ତଥା ଶ୍ରୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବ୍ୟାଘ୍ରଛାଲ, ପୁଷ୍ଟିକାର୍ଯ୍ୟରେ
ରେଶମ, ଶାନ୍ତିକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେତ,ବ୍ୟାଧିନାଶ ପାଇଁ ବାଉଁଶ ଓ ଦୁଃଖ
ମୋଚନ ପାଇଁ କମ୍ବଳ ଆସନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନ ଠାରୁ ଅନ୍ତିମ
ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକପ୍ରକାର ସଂଖ୍ୟକ ଜପ କରିବା ଉଚିତ , ସେଥିରୁ କମ୍ କିମ୍ବା
ବେଶି ହେବନାହିଁ ଯେପରି । ପ୍ରାତଃଠାରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜପ କରିପାରନ୍ତି ।
ଜପ ସମୟରେ ନିଜ ମନୋବୃତ୍ତି ଯେପରି ନିର୍ମଳ ରଓ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ହେ
ଚିନ୍ତା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯେପରି ସ୍ଥାନ ନ ପାଏ । ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେପରି
ପବିତ୍ର ମନରେ ମନ୍ତ୍ର ଅର୍ଥ ଚିନ୍ତନ କରୁଥିବେ ।

୨- ସନ୍ଧ୍ୟାପାସନା :

ସାଧନା ପଥରେ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ୱରୂପ ୩୨ ପ୍ରକାର
ଜୀବନଶୈଳୀ ବିସ୍ତାର କରାଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆଚରଣ କରି ,

ଶରୀର , ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗଣ ତଥା ମନ ବୁଦ୍ଧି ଓ ଅହଙ୍କାରକୁ ନିଜ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖି ସାଧକ ସାଧନା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ । ଦ୍ଵିତୀୟ ପଦକ୍ଷେପ ସ୍ଵରୂପ ସାଧକ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଉକ୍ତୀକନ ଓ ଶାପୋଦ୍ଧାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବଶିଷ୍ଠ ଓ ବିଶ୍ଵାମିତ୍ର ଉପାଧି ପ୍ରାପ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଉଚିତ । କାରଣ କେତେବେଳେ କି ପ୍ରକାର ସାଧନା ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ସାଧନାର କି ପ୍ରକାର ବିଧିବିଧାନ ଓ ଉପଚାର ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ହେବ , ତାହା କେବଳ ଉପଯୁକ୍ତ ବଶିଷ୍ଠ ଓ ବିଶ୍ଵାମିତ୍ର ଉପାଧି ପ୍ରାପ୍ତ ଗୁରୁ ହିଁ ସଠିକ ଉପଦେଶ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ସନ୍ଧ୍ୟା, ପୁରୁଷରଣର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ରକ୍ ମୟଃ ଓ ସାମବେଦୀୟ ସନ୍ଧ୍ୟାର ବିଧି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ଆଜିକାଲି ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ସନ୍ଧ୍ୟା କରି ଆସୁଛନ୍ତି ତାହା ସୁତ ଓ ସୁତ ମନ୍ତ୍ରର ମିଶ୍ରଣରେ ଚଳି ଆସୁଛି । ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜର ସନ୍ଧ୍ୟା ସାମାନ୍ୟ ଅଲଗା । ଯାହା ହେଉ ସାଧକ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସନ୍ଧ୍ୟା ପ୍ରକରଣ ଅନୁସରଣ କରିପାରେ । ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମାଙ୍କ ମତରେ ଗାୟତ୍ରୀ ବ୍ରହ୍ମ ସନ୍ଧ୍ୟା ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

ସନ୍ଧ୍ୟା ଉପାସନା ସକଳ ସାଧନାର ମୂଳ । ସନ୍ଧ୍ୟା ଦୁଇଟି ବେଳାର ସନ୍ଧିସମୟକୁ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପରି ରାତ୍ରୀ ଯାଇ ଦିନ ଆଗମନର ସନ୍ଧିସମୟ ପ୍ରାତ ସନ୍ଧ୍ୟା ,ପୂର୍ବାହ୍ନ ଯାଇ ଅପରାହ୍ନ ଆଗମନର ସନ୍ଧିସମୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସନ୍ଧ୍ୟା ସେହିପରି ଦିନଯାଇ ରାତ୍ରୀ ଆଗମନର ସନ୍ଧି ସମୟ ଶାୟଂ ସନ୍ଧ୍ୟା । ଏହିପରି ଦିନରେ ତ୍ରୀବାର ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବାର ଉପଦେଶ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଆଜି କାଲିର କର୍ମମୟ ଜୀବନରେ ଦିନରେ ତିନିବାର ସନ୍ଧ୍ୟା କରିପାରିବା ବାସ୍ତବିକ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ପଡିପାରେ । ଆଦ୍ଭିକ ଉନ୍ନତି ତଥା ଧାର୍ମିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ମନେ କରି ଏକବାର କରି ପାରିଲେ ଚଳିବ । ବେଦ ବେଦାନ୍ତରେ ସନ୍ଧ୍ୟାର ବିଧାନ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଛି ମାତ୍ର ଗାୟତ୍ରୀ ସନ୍ଧ୍ୟା ବା ବ୍ରହ୍ମ ସନ୍ଧ୍ୟା ସହଜ ସରଳ ଓ ଉତ୍ତମ । ଏଥିରେ କେବଳ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ ନିତ୍ୟ କର୍ମପରେ ଶରୀର ପବିତ୍ର କରି ସନ୍ଧ୍ୟା ପାଇଁ ବସିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ପୂର୍ବକୁ ମୁଖ କରି ଓ ଶାୟଂକାଳରେ ପଶ୍ଚିମକୁ ମୁଖ କରି ବସିବାକୁ ହେବ ।

ସ୍ଥାନ - ଆଗ ପାରାରେ କୁହାଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଓ ନିରୂପିତ କାଳରେ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବେ ।

ଆସନ- କୁଶାସନ ହେଉ କିମ୍ବା କାର୍ପାସ ଆସନ ହେଉ, କିମ୍ବା ଖୋଲା ତଳପୋଷ ହେଉ ଆସନ ବିଛାଇ ଶିର ଗ୍ରୀବା ମେରଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ବସିବ ।

ଉପକରଣ- ପାଖରେ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ । ତାପରେ ସନ୍ଧ୍ୟାର ପଞ୍ଚକର୍ମ କରିବାକୁ ହେବ ।

କ-ଆଚମନ ବାମହାତରେ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ର ଉଠାଇ ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତ ପାପୁଲିରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରିବାକୁ ହେବ । ମନ୍ତ୍ରଜପ ସରିଲାପରେ ପାପୁଲି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳତଳ ପାନ କରିଦେବେ । ଏହିପରି ତିନିଥର ଆଚମନ କରିବାକୁ ହେବ । ତାପରେ ପାପୁଲି ଓ ମୁଖ ଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ଧୋଇ ଅଙ୍ଗ ବସ୍ତ୍ରରେ ପରିଷ୍କାର କରି ନେବେ । ତାପ୍ତୃପ୍ୟ ଏହି ଯେ ତ୍ରୀବାର ଆଚମନ ଫଳରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ତ୍ରୀଶକ୍ତି ଆମ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ଆଚମନରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଯେପରି ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ହ୍ରୀଁ ସୁକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତିର ନିଳବର୍ଣ୍ଣ କୀରଣ ସବୁ ଦିଗରୁ ପାପୁଲିସ୍ଥିତ ଜଳରେ

ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ଓ ସମସ୍ତ ପାପୁଲି ଜଳରେ ଓତପ୍ରୋତ ହୋଇ , ପିଇବା ସମୟରେ ଆମ ଅନ୍ତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଦ୍ଵିତୀୟ ଆଚମନ ସମୟରେ ମାତାଙ୍କ ରଜୋଗୁଣୀ ଶ୍ରୀ ସୁକ୍ଳଶକ୍ତିର ପୀତବର୍ଣ୍ଣ କୀରଣ ଓ ତୃତୀୟ ଆଚମନ ସମୟରେ ତମୋଗୁଣୀ କ୍ଳୀ ସୁକ୍ଳ ଶକ୍ତିର ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ କୀରଣ, ଆଚମନ ଜଳରେ ଓତପ୍ରୋତ ହୋଇ , ଆମ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ଯେପରି ସନ୍ତାନ ମାତାଙ୍କ କ୍ଷୀର ପାନ କରି ବଳବାନ ହୁଏ ଓ ସକଳ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଲାଭ କରେ ସେପରି ଏହି ଆଚମନ ଜଳକୁ ମାତାଙ୍କ କ୍ଷୀର ମନେକରି ପାନ କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଆତ୍ମବଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଆତ୍ମିକ ପବିତ୍ରତା ଓ ସାଂସାରିକ ସମୃଦ୍ଧିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ । ଏହା ହିଁ ସନ୍ଧ୍ୟା ବିଧିର ପ୍ରଥମ ଚରଣ ।

ଶ-ଶିଖାବନ୍ଧନ ଶିଖାବନ୍ଧନ ସନ୍ଧ୍ୟା ଉପାସନାର ଦ୍ଵିତୀୟ ଚରଣ । ଶିଖା ସ୍ଥାନ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଉତ୍ସାରର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଓ ଶର୍ଷସ୍ଥାନ । ରେଡିଓ ଷ୍ଟେସନର ସୁଉଜ ଆଣ୍ଟେନାରୁ ଯେପରି ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ଚତୁର୍ଦିଗରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହେଉଥାଏ ସେପରି ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁରୁ ଆମର ସଂକଳ୍ପ, ବିଚାର ଓ ପରମାଣୁ ଶକ୍ତି ବିକିରୀତ ହେଉଥାଏ ଓ ସେହି ପରମାଣୁ ଶକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ଅଯଥା ଅପଚୟ ହେଉଥାଏ । ଏହି ଅନାବଶ୍ୟକ ଅପଚୟ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ଶିଖାବନ୍ଧନର ବିଧାନ ରଖିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ଶିଖାକୁ ଦୃଢ଼ଭାବେ ବନ୍ଧନ କଲେ ଅନେକ ସୁସ୍ଥତତ୍ତ୍ଵ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୁକ୍ଳକେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ଥିର ରହେ ଓ ଅଯଥା ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ନାହିଁ । ସାଇକେଲ ଟିଉବ୍ ରେ ଥିବା ଭାଲଭ ଯେପରି ପବନ ଭିତରକୁ ଛାଡେ ସିନା ବାହାରକୁ ଛାଡେନାହିଁ ସେପରି ଆମର ଶିଖା ବନ୍ଧନ,ଆକର୍ଷିତ ସୁସ୍ଥତତ୍ତ୍ଵ ଗୁଡିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୁକ୍ଳକେନ୍ଦ୍ରରେ ଗଚ୍ଛିତ ରଖେ ସିନା

ଅଯଥା ଅପଚୟ ହେବାକୁ ଦିଏନାହିଁ । ଆଚମନ ସମୟରେ ଶିଖା ଖୋଲା ରଖିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଯେ ଆଚମନ ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀମାତାଙ୍କ ତ୍ରୀବିଧ ଶକ୍ତି ହ୍ରାଁ ଶ୍ରୀଁ କ୍ଳୀଁ ମହାଶୂନ୍ୟରୁ ଆକର୍ଷିତ ହେଉଥାଏ ଓ ଶିଖାବନ୍ଧନ ଦ୍ଵାରା ସେଗୁଡ଼ିକ ମଣ୍ଡିତ ହେବାକୁ ସୁସ୍ଥକେନ୍ଦ୍ରରେ ସ୍ଥିରରହେ ଓ ଅଯଥା ଅପଚୟ ହୁଏନାହିଁ ।

ଗ- ପ୍ରାଣାୟମ ପ୍ରାଣାୟମ କହିଲେ ପ୍ରାଣର ଆକର୍ଷଣ ଓ ବିକର୍ଷଣକୁ ବୁଝାଏ । ଏହା ସନ୍ଧ୍ୟା ବିଧିର ତୃତୀୟ ଚରଣ । ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଉତ୍ପତ୍ତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଯାଇ ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସୃଷ୍ଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା:- ଜଡ଼ ବା ପରମାଶୁମୟ ଓ ଚୈତନ୍ୟ ବା ପ୍ରାଣମୟ । ପରମାଶୁର ସଂଯୋଗ ବିଯୋଗରୁ ଯେପରି ବିଶ୍ଵରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ସେପରି ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ଚଳ ପ୍ରଚଳରେ ଅଶେଷ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଘଟି ଚାଲିଛି । ବାୟୁ ତନ୍ମାତ୍ର ଯେପରି ସର୍ବତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି , ତାଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତୀସୂକ୍ଷ୍ମ ଚୈତନ୍ୟ ବା ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସେପରି ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ । ସେହି ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵର ନ୍ୟୁନାଧିକ୍ୟରୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିର୍ବଳତ୍ଵ ଓ ବଳବତ୍ତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତିକି ମାତ୍ରାରେ ଏହି ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵକୁ ମହାଶୂନ୍ୟରୁ ଆକର୍ଷଣ କରି ଧରି ରଖିପାରେ ତାର ମାନସିକ ବଳ ସେତିକି ବଳୀୟାନ । ଅନୁଭବୀମାନେ କହନ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମତେଜ, ଦୃଢ଼ତା , ପୁରୁଷାର୍ଥ, ବିଶାଳତା, ମହାନତା, ସହନଶୀଳତା, ସ୍ଥିରତା ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ତାର ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ପରିଚାୟକ । ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ନ୍ୟୁନାଧିକ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଏ ସବୁ ଗୁଣର ନ୍ୟୁନାଧିକ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଵଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବଳୀୟାନ ହେବାକୁ ହେଲେ ତାକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏହି ଅନନ୍ତ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣ କରି ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଏ ତାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସ୍ଥିତ ଇଡା, ପିଙ୍ଗାଳା ଓ ସୁଶୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ମଧ୍ୟଦେଇ ଅବଗମନ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ନାଡ଼ିତ୍ରୟ ବକ୍ର ନ ରହିଥାଏ , ତେବେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସିଧା ସଳଖ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେଥିବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ , ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଯେପରି ସିଧା ରହିବ ସେଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଫଳରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ନର୍ବିନ୍ଦ୍ରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରିପାରିବ ଓ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାଣାୟାମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକାରିତା ମିଳିପାରିବ ।

ପ୍ରାଣକୁ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା , ଅନ୍ତରରେ ସ୍ଥିର ରଖିବା, ଅନ୍ତର ବାହାରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ଓ ବାହାରେ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଏହିପରି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଚାରିଭାଗ କରା ଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ପୁରକ, ଅନ୍ତଃକୁମ୍ଭକ, ରେଚକ ଓ ବାହ୍ୟକୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ । ତଦନୁସାରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଚାରିଭାଗ କରାଯାଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଧି ନିମ୍ନ ପ୍ରାକାର ।

୧- ଏକମନ ଓ ସ୍ଥିର ଚିତ୍ତ ହୋଇ , ମୁଖ ବନ୍ଦକରି, ଚକ୍ଷୁ ବନ୍ଦ ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ଖୋଲାକରି ଓ ଶିର, ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ଆସନରେ ବସିବ । ଆସନ ପଦ୍ମାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନ ହେବା ଉଚିତ । ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରାଣ ଆକର୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଥମ ଚରଣ **ଓଁ ଭୂଃ ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ** ମନେ ମନେ ଜପ କରିବା ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଯେ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରୁ ଦୁଃଖନାଶକ, ସୁଖବର୍ଦ୍ଧକ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଚୈତନ୍ୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଧିରେ ଧିରେ ନାସିକା

ମଧ୍ୟଦେଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି । ଏପରି ଚିନ୍ତନ ସମୟରେ ଯଥାଶକ୍ତି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଆକର୍ଷଣକରି ଅନ୍ତର ପୂର୍ଣ୍ଣକରିବେ ।

୨ - ଏବେ ପୁରକ ସମୟର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିତରେ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ସ୍ଥିରରଖି ଗାୟତ୍ରୀମନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଥମ ଚରଣ **ତତ୍ ସବିତୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ** ମନେ ମନେ ଜପ କରିବା ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଯେ ନାସିକାଦ୍ୱାରା ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ସର୍ବଶେଷ ଅଟେ ଓ ଏହାର ସୁଧର୍ମରଶ୍ମୀସମ ତେଜମୟ ରଶ୍ମି ମୋର ଅଙ୍ଗେ ଅଙ୍ଗେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଉଛି ।

୩ - ମନେ ମନେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚରଣ **ଭବେସ୍ୟ ଧୀମହି** ଜପ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥିର ରଖିଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଧିରେ ଧିରେ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସହିତ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଯେ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ମୋର ସମସ୍ତ ପାପରାଶିକୁ ନାଶ କରି ମୋ ଅନ୍ତରରୁ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସନ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରାଣବାୟୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ଅବଧି ପୁରକ ଅବଧି ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମାନ ହେବା ଉଚିତ ।

୪ - ପ୍ରାଣବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତ୍ୟାଗ କରି ସାରିଲାପରେ ଯେତିକି ଅବଧି ଭିତରେ ସ୍ଥିର ରଖିଥିଲେ ସେତିକି ଅବଧି ବାହାରେ ସ୍ଥିର ରଖି ବା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ ମନ୍ତ୍ରର ଶେଷ ଚରଣ **ଧୀୟୋ ଯୋନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍** ମନେ ମନେ ଜପ କରିବା ସମୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଯେ ବେଦମାତା ଗାୟତ୍ରୀ ମୋର ସଦ୍ ବୁଦ୍ଧି ଜାଗ୍ରତ କରୁଛନ୍ତି । ଏହିପରି ସମାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରାଣାୟାମର ସଂଖ୍ୟା ଏକ । ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ବ୍ୟାନ, ସମାନ ଓ ଉଦାନ ନାମକ ପଞ୍ଚପ୍ରାଣର ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ମରଣ ଓ ପରିମାର୍ଜନ ପାଇଁ ଏହିପରି ପାଞ୍ଚଟି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଘ- ଅଘମର୍ଷଣ

ସନ୍ଧ୍ୟା ବିଧିର ଚତୁର୍ଥ ଚରଣ ଅଘମର୍ଷଣ ଯାହାର ଆକ୍ଷରୀକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପାପ ନାଶନ । ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ପୁଣ୍ୟ ଭାବନା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହିତ ଆମର ସକଳ ପାପ ବିନାଶ ହେଉଛି, ଆଲୋକର ଆଗମନରେ ଅନ୍ଧକାର ବିଲୁପ୍ତ ହେଉଛି, ପୁଣ୍ୟ ସଂକଳ୍ପର ଆବିର୍ଭାବରେ ନିଚମନ୍ୟତା ବିଲୋପ ହେଉଛି , ତେଜୋବଳ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ନିର୍ବଳତା ଦୂର ହେଉଛି ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ବ୍ରହ୍ମଭାବନାର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆମ ଅଘ ମର୍ଷଣ ହେଉଛି ।

ପ୍ରକ୍ରୀୟା ଏହି ପ୍ରକାରେ -----

୧-ଦକ୍ଷିଣ ପାପୁଲିରେ ଜଳ ନେବା ସମୟରେ **ଓଁ ଛ୍ରୀ ଛ୍ରୀ ସ୍ଵୀ** ଜପ କର ଓ ତାହା ଦକ୍ଷିଣ ନାକପୁତାଠାରୁ ଛଅ ଆଙ୍ଗୁଳ ନିକଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଅ, ବାମହାତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ଵାରା ବାମ ନାକପୁତାକୁ ବନ୍ଦ କର , ଦକ୍ଷିଣ ନାକପୁତାରେ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା ବେଳେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଥମଭାଗ **ତତ୍ ସବିତୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ** ଜପ କର ଏବଂ ଚିନ୍ତାକର ଯେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ପୁଣ୍ୟର ପ୍ରତୀକ ଏହି ଜଳ ନିଜର ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ସହିତ ମୋ ଅନ୍ତରର ପାପ ସଂହାର କରିବାକୁ ପ୍ରଶ୍ଵାସରେ ମୋ ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି ଓ ମୋର ସକଳ ପାପ, ସକଳ ମଇଳା ଓ ସକଳ ବିକାର ସଂହାର କରୁଛି ।

୨-ପ୍ରଶ୍ଵାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ବାମ ନାକପୁତା ଖୋଲିଦିଅ, ଦକ୍ଷିଣପାପୁଲି ଜଳକୁ ବାମ ନାକପୁତା ସମିପକୁ ନିଅ, ବାମ ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ଵାରା ଦକ୍ଷିଣ ନାକପୁତା ବନ୍ଦ କର, ବାମ ନାକପୁତାରେ ନିଶ୍ଵାସ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ **ଭର୍ଗୋଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି** ଜପ କର ଓ ଚିନ୍ତା କର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପାପରାଶି ଏହି ଜଳରେ ଗତିପଡୁଛି ।

୩-ନିଃଶ୍ୱାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାରି ଗଲାପରେ ସେହି ଜଳକୁ ଘୃଣାକରି ବାମ ପଟକୁ ପକାଇଦେବା ସମୟରେ **ଧୀୟୋ ଯୋନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍** ଜପ କର । ଏହି କ୍ରୀୟା ତିନିବାର କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି କାୟ ମନ ପ୍ରାଣର ତ୍ରୀବିଧ ପାପ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

୭-ନ୍ୟାସ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣଶକ୍ତିକୁ ଧାରଣ, ସ୍ଥାପନ ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଭରଣ ଓ ଓତପ୍ରୋତ କରିବାର ନାମ ନ୍ୟାସ । ଏହା ସନ୍ଧ୍ୟାବିଧିର ପଞ୍ଚମ ଚରଣ । ଯେପରି ଅଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଶାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ତାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ୱର ଝଙ୍କୁତ କରା ଯାଇପାରେ ସେହିପରି ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟଭାବ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ । ଭନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପୂଜାରେ ଭନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗୁଳିରେ ନ୍ୟାସ କର୍ମ କରାଯାଏ ମାତ୍ର ଗାୟତ୍ରୀ ସନ୍ଧ୍ୟା ଉପାସନାରେ ଦକ୍ଷୀଣ ହସ୍ତ ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଓ ଅନାମିକା ଓ ମଧ୍ୟମା ସଂଯୁକ୍ତ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ତିନି ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଭାବନା କରାଯାଏ ଯେ ଉକ୍ତ ଅଙ୍ଗ, ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ର ଓ ବଳବାନ ହୋଇଯାଉଛି । ଅଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶ ସମୟରେ ଏହିପରି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯଥା-----

ଓଁ ଭୁଃ ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ	ମୁର୍ଦ୍ଧାୟେଃ	ତହସ୍ୱିତୁଃ	ନେତ୍ରାଭ୍ୟାଂ
ବରେଣ୍ୟଂ	କର୍ଣ୍ଣାଭ୍ୟାଂ	ଉର୍ଗୋ	ମୁଖାୟ
ଦେବସ୍ୟ	କଣ୍ଠାୟ	ଧୀମହି	ହୃଦୟାୟ
ଧୀୟୋଯୋନଃ	ନାଭ୍ୟୋଃ	ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍	ହସ୍ତପଦାଭ୍ୟାଂ

ଅର୍ଥାତ୍ ୧- ମୁର୍ଦ୍ଧା (ମସ୍ତିଷ୍କ ,ମନ), ୨- ନେତ୍ର, ୩- କର୍ଣ୍ଣ, ୪- ମୁଖ, ରସନା ୫- ହୃଦୟ, ଅନ୍ତଃକରଣ, ୬- ନାଭି, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ , ୭-

ହସ୍ତପଦ ବା କର୍ମେନ୍ଦ୍ରୀୟ । ଏହି ସପ୍ତ ଅଙ୍ଗ କୌଣସି ଅପବିତ୍ର କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ନ ରହନ୍ତୁ , କୌଣସି ଅବିବେକପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମ ନ କରନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ନ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଏହି ସପ୍ତଅଙ୍ଗ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସପ୍ତଲୋକ, ଆତ୍ମାରୁପି ସବିତାଙ୍କର ସପ୍ତ ବାହାନ ସପ୍ତଅଶ୍ୱ ତଥା ଶରୀରର ସପ୍ତଅଙ୍ଗ ସପ୍ତାହର ସାତଦିନର ପ୍ରତୀକ । ଆମର ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ରହିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସକ କେହି କେହି ସପ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ କହିଥାନ୍ତି । **ଏହା ହିଁ ପଞ୍ଚ କୋଶି ସନ୍ଧ୍ୟା**

୩- ଗାୟତ୍ରୀ ପୂଜନ

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏକ ବିଶେଷ କାରଣରୁ କରା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଯେ କୌଣସି ମାସର ଶୁକ୍ଳ କି କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷର ପଞ୍ଚମୀ କିମ୍ବା ଏକାଦଶୀ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣମିରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରେ । ମାତ୍ର କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷ ଅପେକ୍ଷା ଶୁକ୍ଳ ପକ୍ଷ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୁଭ ବୋଲି ମହାମାନ୍ୟ ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ପଞ୍ଚମି ତିଥିରେ ଦୁର୍ଗା ତତ୍ତ୍ୱ, ଏକାଦଶୀରେ ସରସ୍ୱତୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଥିବାରୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏହି ତିଥି ମାନଙ୍କରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପ୍ରଶସ୍ତ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ଚାଲିଥିବା ସମୟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସାଧନା ଆରମ୍ଭରୁ ଦେବୀଙ୍କର ଆବାହନ ଓ ଶେଷରେ ଦେବୀଙ୍କର ବିସର୍ଜନ କରିବା ବିଧେୟ । ! ଉାବନା ମୂଳେ ଏ ଜଗତ, ପ୍ରାଣୀ ହୁଅଇ ଆତଯାତ !

ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠାନ ପରେ ଜପ, ହବନ, ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇବା ବିଧେୟ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଜପ ସଂଖ୍ୟାର ଦଶମାଂଶ ହବନ , ହବନର ଦଶମାଂଶ ତର୍ପଣ ଓ ତର୍ପଣର ଦଶମାଂଶ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇଥାନ୍ତି । ତର୍ପଣ ସାଧାରଣତଃ ତାନ୍ତ୍ରୀକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ କରା ଯାଇଥାଏ ମାତ୍ର ସାଦ୍ୱିକ

ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଡର୍ପଣର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ କେବଳ ଜପ ଶେଷରେ ୧୦୮ ହବନ ପରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ ବିଧେୟ । ତ୍ରୀପଦା ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କେବଳ ତିନିଜଣ ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୧- କଳସ ସ୍ଥାପନ ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଦେବୀଙ୍କ ଆସ୍ଥାନର ଐଶାନ୍ୟ କୋଣରେ କଳସ ସ୍ଥାପନ କରାଯିବ । କଳସ ମାଟିଘଡି ବା ଉତ୍ତମ ଧାତୁର ହେବା ଉଚିତ । କଳସରେ ପାଞ୍ଚ ବା ସାତ ପତ୍ର ଥିବା ବାଲା ଆମ୍ରତାଳ ଦେବାକୁ ହେବ । ତା ଉପରେ ସରା ବା କୌଣସି ଘୋଡ଼ଣୀ ରଖି ତା ଉପରେ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବା ଫଳ ବା ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ବା କୌଣସି ମାଙ୍ଗଳୀକ ବସ୍ତୁ ରଖିବାକୁ ହେବ । କଳସର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ବରେ ହଳଦୀଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ସ୍ୱସ୍ତିକଚିହ୍ନ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨- ଆସ୍ଥାନ କୌଣସି ଖଟୁଳା ବା ଟୁଲ୍ ଉପରେ ଫୁଲର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଆସ୍ଥାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଆବାହନ ସମୟରେ ଏହା ଉପରେ ମାତାଙ୍କ ଆବିର୍ଭାବତ୍ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ସାକାର ସାଧକ ଏହା ଉପରେ ଏକଫଟୋ ବା ମୁର୍ତ୍ତି ରଖି ଦେବୀଙ୍କୁ ଆରୋପ କରିବେ ମାତ୍ର ନିରାକାର ସାଧକଭକ୍ତ ଫୁଲର ଆସନରେ ଧୂପଦାନୀ ବା ଘୃତଦିପ ରଖି ତହିଁରେ ଆରାଧ୍ୟା ଦେବୀଙ୍କୁ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବେ । ବିସର୍ଜନ ପରେ ମୁର୍ତ୍ତି ବା ଫଟୋକୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ଶୟନ କରାଇ ଦେବେ ଓ ଧୂପ ପାଉଁଶ ବା ଅର୍ଦ୍ଧଜଳା ଘୃତ ବତିକୁ ଫୁଲ ସହିତ ଜଳରେ ବା ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ ବିସର୍ଜନ କରିଦେବେ ।

୩- ଆସନ ଗାୟତ୍ରୀ ପୂଜନ ପାଇଁ ଧୂପ, ଦିପ, ନୈବିଦ୍ୟ, ଫୁଲ ଓ ଅକ୍ଷତ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ବସ୍ତୁ ମାଙ୍ଗଳୀକ ଦ୍ରବ୍ୟବୋଲି ଧରା ଯାଇଛି । ଯଦି ଧୂପ ଓ ଦିପ ଦେବୀଙ୍କୁ ଭାବନା କରି ରଖା ଯାଇଥିବ ତେବେ ତା ସ୍ଥାନରେ ଅର୍ଘ୍ୟପାତ୍ର ରଖାଯିବ । ଆଗରୁ କୁହଯାଇଛି ଯେ ଦେବୀ ପୂଜନ ପାଇଁ

ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ଭୂମିରେ କୁଶାସନ ଉପରେ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ପୂର୍ବାଭିମୁଖି ହୋଇ ବା ଶାୟଂ କାଳରେ ପଶ୍ଚିମାଭିମୁଖି ହୋଇ ବସିବାକୁ ହେବ । ପାଖରେ ଜଳପାତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ । ଫୁଲର ଆସନ ଉପରେ ମାତାଙ୍କ ଆବାହନ, ସ୍ଥାପନ, ପୂଜନ ଇତ୍ୟାଦି କରିବେ ।

ଆବାହନ ପୂଜା କରିବା ସ୍ଥଳରେ ଆରାଧ୍ୟ ଦେବୀ ଦେବତାଙ୍କୁ ଆସନରେ ଆବାହନ, ସ୍ଥାପନ ଓ ବିସର୍ଜନ କେବଳ ଭାବନାରେ ଆରୋପ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭକ୍ତିରେ ନିବେଦନ ପୂର୍ବକ ଆବାହନ କରିବା ସମୟରେ ସଂସ୍କୃତରେ ହେଉ ବା ନିଜର ଅନ୍ତର ଭାଷାରେ ହେଉ କହିବାକୁ ହେବ ଯେ ----

ସଂସ୍କୃତରେ ଦେବୀଙ୍କ ଆବାହନ ମନ୍ତ୍ର-

ଆୟାତୁ ବରଦେ ଦେବୀ ତ୍ର୍ୟକ୍ଷରେ ବ୍ରହ୍ମ ବାଦିନୀ
ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦସ୍ୟା ମାତଃ ବ୍ରହ୍ମଯୋନେ ନମସ୍କୃତେ । ।

ବା

ନିଜର ଅନ୍ତର ଭାଷାରେ ଆବାହନ -

‘ହେ ମା ଭଗବତୀ ଭକ୍ତବତ୍ସଳା ଜଗତଜନନୀ ମା ଗାୟତ୍ରୀ କୃପା ପରବଶି ହୋଇ ମୋର ଏହି ପୂଜା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସ୍ଥଳକୁ ବିଜେ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତପ୍ତରେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ମା କୃପାକରି ଉକ୍ତ ସ୍ଥଳକୁ ବିରାଜମାନ ହେଲେଣି । ’

ତାପରେ ପଞ୍ଚ ଉପଚାର ବା ଦଶ ଉପଚାର ବା ଷୋଡଶ ଉପଚାରରେ ପୂଜା କରିବେ । ଭଗବତୀଙ୍କ ପୂଜାରେ ୨୪ ମୁଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମୁଦ୍ରା ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଉପଚାର ପୂଜା ପରେ -----

କବଚ ଯୁଦ୍ଧରେ ସୈନିକ ଶରୀର ରକ୍ଷାପାଇଁ ଧାତୁ ଓ ଚର୍ମ ନିର୍ମିତ ସାଞ୍ଜୁ ପରିଧାନ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଶୀତ ତଥା ବର୍ଷାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦେହରେ ଶୀତ ଓ ବର୍ଷାଲୁଗା ଭାଙ୍ଗି ଥାନ୍ତି ଏସବୁ ଏକ ପ୍ରକାର ସାଞ୍ଜୁ ବା ଶରୀରର ଆଚ୍ଛାଦନ ବା କବଚ । ଏ ତ ଗଲା ଭୌତିକ ଶରୀର ରକ୍ଷା , ମାତ୍ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର କବଚରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଥାଏ । କବଚ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ୧- ଅକ୍ଷରଶକ୍ତି କବଚ , ଯାହାର ସ୍ଥରଶରେ, ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଅକ୍ଷରରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଦେବତା ଅଧିଷ୍ଠାନ କରିଥାନ୍ତି ସେହି ସେହି ଦୈବୀଶକ୍ତିର କବଚ ମନୁଷ୍ୟର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶରୀରର ରକ୍ଷା କରଥାନ୍ତି । ୨- ନ୍ୟାସ ଶକ୍ତି କବଚ, ଯାହାର ସ୍ଥରଶରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିବ୍ୟରୂପକୁ ନିଜ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ନ୍ୟାସ କରାଯାଇ ଶରୀରର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ବିଜ୍ଞାନ ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର କବଚ ମନ୍ତ୍ର ସଙ୍କଳନ କରାଯାଇଛି ।

ଧ୍ୟାନ ଧ୍ୟାନ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ୧- ଅକ୍ଷର ଧ୍ୟାନ ଓ ୨- ଶାକ୍ତଧ୍ୟାନ । ଅକ୍ଷର ଧ୍ୟାନର ମନ୍ତ୍ରାବଳି ତଥା ନ୍ୟାସ, ଶାକ୍ତ ଧ୍ୟାନର ମନ୍ତ୍ର , ବିଜ୍ଞାନ ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଧ୍ୟାନରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତା ହୃଦୟ ସିଂହାସନରେ ଆସୀନ ଓ ତାଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରଶକ୍ତିର ଅକ୍ଷରାବଳି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନଅଙ୍ଗକୁ ଜାଗ୍ରତକରୁଛି ଓ ମହାଶକ୍ତିର କୀରଣରାଶି ସମଗ୍ରଶରୀର ତଥା ସମସ୍ତ ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ଆଲୋକିତ କରୁଛି । ବାହ୍ୟ

ଆକାଶ ସଦୃଶ ଅନ୍ତର ଆକାଶ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍କାର ରହିଛି ଓ ମାତାଙ୍କର ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ରୂପି ସୂର୍ଯ୍ୟସମ ତେଜୋମୟ ଜ୍ୟୋତି ଅନ୍ତଃଆକାଶରେ ଉଦୟ ହୋଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଧ୍ୟାନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମାତାଙ୍କ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତିର ଜ୍ୟୋତି ନିଜର ଅନୁଭବ ପରିସରକୁ ଆସିବାକୁ ଲାଗିବ, ଶ୍ୱେତ ରଙ୍ଗର ଜ୍ୟୋତି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ରଶ୍ମି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ପରମାଣୁ କେନ୍ଦ୍ରର ବିଲକ୍ଷଣତା ଏତେ କୌତୁହଳାତ୍ମକ ଯେ ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟ , ଗତିବିଧି ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଆକଳନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ଯେଉଁ ଦିଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆଶା, ଆକାଂକ୍ଷା ଓ କାମନା ରଖିଥାଏ , ସେହି ଦିଗରେ ଏହି ପରମାଣୁ ଶକ୍ତି ଶରୀରର ସମସ୍ତଶକ୍ତିକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଦିଏ । ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଅନ୍ତରକ୍ଷୁ ଓ କଳ୍ପନା ସମସ୍ତ ରହିଯାଏ ତାର କାମନା ପୂରଣ ପାଇଁ । ସାରାଂଶ ହେଲା ମସ୍ତିଷ୍କର ପରମାଣୁ ଶକ୍ତିକୁ କୌଣସି ଦିଗରେ ନିୟୋଜନ କରିବାର ନାମ ଧ୍ୟାନ । ପ୍ରଥମେ ମନରେ ଭାବନାର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ , ସେହି ଭାବନାକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବାକୁ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ଓ ପରେ ଏକାଗ୍ରତାର ତୁମ୍ଭକ ଶକ୍ତି ଆକର୍ଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ପ୍ରକଟହୋଇ ଅଭିଳକ୍ଷିତ ତତ୍ତ୍ୱକୁ କାହିଁ କେଉଁ ଅନ୍ତରାଳରୁ ଟାଣି ନେଇ ଆସେ । ଏହା ହିଁ ଧ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ । ତେଣୁ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଶରଣାପନ୍ନ ହେବାର କାମନା ମନରେ ଉଦ୍ରେକ ହେବା ଉଚିତ । ପରେ ପରେ ଏହି କାମନା ଏକାଗ୍ରତାରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପ୍ରକୃତି ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ବ୍ରହ୍ମସ୍ପୁରଣା ଆଦ୍ୟାଶକ୍ତି ଗାୟତ୍ରୀ ଆକର୍ଷିତ ହେବେ ଓ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଅପାରଶକ୍ତି ନିଜ ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ ।

ମନ୍ତ୍ର ଜପ କଲାବେଳେ ଧ୍ୟାନ କରା ଯାଇପାରେ ମାତ୍ର ଧ୍ୟାନରେ ସାମାନ୍ୟ ନିମଗ୍ନତା, ଜପରେ ବ୍ୟାଘାତ ଜନ୍ମାଇ ପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ

ଜପକୁ ମୁଖ୍ୟ କରି ଧ୍ୟାନକୁ ଗୌଣ କରି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଧିରେ ଧିରେ ଜପ ଓ ଧ୍ୟାନ ଏକ ସମୟରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯିବ । ଏହି ଜପରେ ଓଠ ହଲିବ, କଣ୍ଠରୁ ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରିତ ହେଉଥିବ ମାତ୍ର ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶୁଣିପାରିଲେ ବି ତାହା ବୁଝି ପାରୁ ନ ଥିବେ । ଯଦି ଜପ କାଳରେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ ତେବେ ଏକାନ୍ତ ତଥା କୋଳାହଳ ରହିତ ଶାନ୍ତ ବାତାବରଣ ସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟଥା କେବଳ ଜପ କରୁଥିଲେ ଆରାମ କୁର୍ଷି ଉପରେ ଶୋଇ ହେଉ କି କାନ୍ଥ କି ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ଆଉଜି କରି ହେଉ କି ବାହାରେ ପଦ ଚାରଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ ହେଉ ଜପ କରା ଯାଇ ପାରିବ । ଜପର ପଦ୍ଧତି, ନିୟମ, ସମୟ, ସ୍ଥାନ, ଆଭୂଷଣ ଓ ଆସନାଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମନୋମୟ କୋଶ ସାଧନାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି ।

ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଜପ କରିବାକୁ ହେଲେ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଆସନରେ ବସିବ ଓ ଶିର ଗ୍ରୀବା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ପଦ୍ମାସନ ବା ସୁଖାସନରେ ବସିବ । ସବୁ ସମୟରେ ଶରୀରରକୁ ଶିଥିଳ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ଶରୀରରେ ଜୀବନ ନାହିଁ । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ କୋଳରେ ପାପୁଲି ଉପରେ ପାପୁଲି ରଖି ବସିବାକୁ ହେବ । ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ମୁଦ୍ରିତ ରହିବା ଉଚିତ । ଧ୍ୟାନରେ କଳ୍ପନା କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ସର୍ବତ୍ର ନିଳ ଆକାଶ ହିଁ ଆକାଶ । ଏହିପରି ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ ଯେତେବେଳେ ଭାବନା ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସୁଦୂର ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସମ ଏକ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ନକ୍ଷତ୍ର ରୂପରେ ମାତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ନେତ୍ରରେ ସ୍ଥିର ଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟସମ ପ୍ରକାଶମାନ ଏହି ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ନକ୍ଷତ୍ର ଅଧିକ ସମୟ ଧ୍ୟାନରେ ରହିବା ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଏହା ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବ, ଆକାରରେ ବଡ଼ ହେବ ଓ ତେଜ ପ୍ରଖର ହେବ । ଯେପରି କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ରକୁ ଚାହିଁଲାପରେ

ତା ମଧ୍ୟରେ କଳା କଳା ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ ସେପରି ଧ୍ୟାନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ତେଜୋମୟ ପିଣ୍ଡ କିଛି ସମୟ ଧ୍ୟାନରେ ସ୍ଥିର ରହିବା ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ସ୍ୱରୂପ ଅସ୍ପଷ୍ଟରୁ ସ୍ପଷ୍ଟତର ହେବ ଓ ଜଣାଯିବ ସତେ ଯେପରି ମାତା ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ , ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଅଧିକ ଚୈତନ୍ୟ , ହାସ୍ୟମୟୀ ହୋଇ ଭକ୍ତକୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଦେବାର ଭାବ ପ୍ରକଟ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବରୁ ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଛବି କିଛି ସମୟ ଦେଖିବା ପରେ ଚକ୍ଷୁ ମୁଦ୍ରିତ କରି ଧ୍ୟାନରେ ସେହି ଛବି ମାନସ ପଟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ସେହି ଛବି ଦୃଶ୍ୟପଟକୁ ଆସିଯିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କାରଣ ପଡୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବସିଲେ ଯେପରି ଉତ୍ତାପ ଅନୁଭବ ହୁଏ , ମାତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ତେଜ ମାନସପଟରେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେଲେ ସେହିପରି ଉତ୍ତାପ ଅନୁଭବ ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ସେହି ତେଜଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃକରଣ ଉଦ୍ଭାସିତ ହେବାକୁ ଲାଗିବ ଓ ସତ୍‌ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ରହ୍ମତେଜ ଝିଲିମିଲି ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ତେହି ତେଜଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମା ଉପରୁ ସମସ୍ତ କଳ୍ପକ୍ଷୟା ଦୂରିଭୂତ ହୋଇଯିବ ଓ ସାଧକ ନିଜକୁ ନିର୍ମଳ, ନିର୍ଭୟ, ନିଷ୍ଠାପ, ନିରଳସ ଓ ଅନାସକ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଲାଗିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ତେଜ ଦୃଶ୍ୟପଟରେ ଦୋଳାୟୀତ ହେବାର, ରଙ୍ଗ ବିରଙ୍ଗ ତାରକାଖଣ୍ଡ ଏପଟ ସେପଟ ହେବାର, ଜ୍ୟୋତି ଚକ୍ରାକାର ଘୁରିବାର ଓ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଏହି ଜ୍ୟୋତିଖଣ୍ଡ ଭାସି ଆସୁଥିବାର ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହେବାକୁ ଲାଗିବ । ଏହାସବୁ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ତେଜ ପ୍ରଭାବର ଲକ୍ଷଣ .ଓ ମନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଜାଗରିତ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ତେଣୁ ଏଥିରେ ବିଚଳିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଗାଢ଼, ପୁଷ୍ପ ଓ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ଏହି ତେଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ସ୍ଥିର

ହୋଇଯିବ । ଏହା ହିଁ ସିଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥା । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ଜଣାଯିବ ସାଧକର ମନ ପ୍ରାଣ ଓ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସାଧକର ରୁଚି, ଆଚାର , ବ୍ୟବହାର, ମନୋଭାବ, କାର୍ଯ୍ୟ, ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଧ୍ୟାୟ ସବୁ ପରମାର୍ଥ ପ୍ରଧାନ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଉପରୋକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଧ୍ୟାନ ।

ସ୍ତୋତ୍ର ପଠନ ଗାୟତ୍ରୀ ସ୍ତୋତ୍ର ପଠନ, ପୂଜନର ଏକ ଅଙ୍ଗ । ସ୍ତୋତ୍ରକୁ ଗାୟତ୍ରୀ ଅଷ୍ଟକ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଜଗୃହକୁ ପାଛୋଟି ଆଣିଲେ , ତାଙ୍କୁ ଆବାହନାଦି ମୁଦ୍ରାରେ ଆସନରେ ବସାଇ ପାଦ୍ୟ ଅର୍ଘ୍ୟ ଦେଇ , ତାଙ୍କ ଗୁଣ ଗାନ କରି ସମୁଚିତ ମହତ୍ତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ନିଜ ଗୃହ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ପରିଚୟ କରାଇ ଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କୁ ପୂଜା କଲାବେଳେ ମାତାଙ୍କର ସ୍ତୋତ୍ର ପାଠ କରାଯିବାର ବିଧାନ ରହିଛି । ଏହି ସ୍ତୋତ୍ରପାଠ କେବଳ ମାତାଙ୍କର ବିଶେଷତା, ମହତ୍ତ୍ୱ, ଗରୀମା ଓ ଗୁଣାତ୍ମକ ବର୍ଣ୍ଣନା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ମୁନି ରକ୍ଷିମାନେ ମାତାଙ୍କର ବିଶେଷତା, ମହତ୍ତ୍ୱ, ଗରୀମା ଓ ଗୁଣାଦି କାର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସ୍ତୋତ୍ର ରୂପେ ସଂକଳିତ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ସେହି ସ୍ତୋତ୍ର ପାଠ ମାତାଙ୍କ ପୂଜନ ସମୟରେ ପଠିତ ହେବା ପୂଜନର ବିଧି ରୂପେ ପରିଚିତ ।

୪ – ଶାପବିମୋଚନ

ପ୍ରକାଶ ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଉକ୍ତୀଳନ ଓ ଶାପ ବିମୋଚନର ପରିଭାଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିସ୍ତାର କରି କୁହାଯାଇଛି । ତାହା ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମା ବଶିଷ୍ଠ ଓ ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ପଦବୀ ବିଭୂଷିତ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ, ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସନାରେ ବା ବିଶେଷ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା, ତାଙ୍କରି ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଉପାସନାର

ବିଧି ବିଧାନ ପାଳନ କରିବା ହିଁ ଶାପ ବିମୋଚନ ପଦବାଚ୍ୟ । ପୁରାଣ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ, ମନ୍ତ୍ରରେ ଶାପବିମୋଚନ କରିବା ବିଧାନ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଉଛି ଯାହା ବିଜ୍ଞାନ ପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଛି ।

୫- ଜପ

ପୂଜନ କରି ସାରିଲାପରେ ଜପ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଥିବା ବିଧିରେ ଜପ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ଜପ ସମୟରେ ଦିପ ଜଳୁଥିବା ଉଚିତ ଓ ବତୀ ଲିଭି ଯାଇଥିଲେ ଅର୍ଦ୍ଧଜଳା ବତୀ ବିସର୍ଜନ କରି ସେହି ଘୃତରେ ନୁତନ ବତୀ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଜପ ଓ ଧ୍ୟାନରେ ମନୋ ନିବେଶ କରିବାର ଅର୍ଥ ଦୌଡୁଥିବା ମନକୁ ନିଜ ଆୟତରେ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ।

ବିଧାନ ଅଛି ଚାଳିଶ ଦିନରେ ୧୨୫୦୦୦ ଜପ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ମାତ୍ର ଗାୟତ୍ରୀ ପରିବାର ଆଶ୍ୱସନା ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଅଶକ୍ତ ଓ ରୁଗ୍ଣ ସାଧକ ୬୦ ଦିନରେ ଜପ ସମାପ୍ତ କରି ପାରନ୍ତି । ୪୦ ଦିନରେ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦୈନିକ ୨୯ମାଳା ଜପ କରାଯିବ ଓ ୬୦ ଦିନରେ ଜପ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଦୈନିକ ୨୦ ମାଳା ଜପ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ୯ ଦିନରେ ୨୫୦୦୦ ଜପ କରିବାର ମଧ୍ୟ ବିଧାନ ରହିଛି । ମନେ ରଖିବେ ଯେ କୌଣସି ଦିନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବନ୍ଦ କଲେ ତା ପରଦିନ ଜପ ସଂଖ୍ୟା ଭରଣା କରି ଜରିମାନା ସ୍ୱରୂପ ଆଉ ଏକମାଳା ଅଧିକ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଧ୍ୟାନର ବିଧି ଆଗରୁ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରକରଣରେ କୁହା ଯାଇଛି । ସେହିପରି ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ ।

୬- ହବନ

ପୂଜନ ସରିଲା ପରେ ପୁରୋହିତ ବିଧିରେ ଜପର ଦଶମାଂଶ ହବନ କରିବାକୁ ହେବ ଅଥବା ଅତି କମ୍ ରେ ୧୦୮ ଆହୁତି ହବନ କରାଯାଇ ପାରେ । ହବନ କର୍ମରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ , ସେ ସବୁ ମିଳି ପାରିଲେ ଉତ୍ତମ , ନଚେତ୍ ତା ମଧ୍ୟରୁ ଯେତେ ମିଳି ପାରିଲା, ସେଥିରେ କାମ ଚଳାଇ ନିଆ ଯାଇ ପାରେ । ଏହି ଯଜ୍ଞରେ କର୍ମକାଣ୍ଡ ବ୍ରାହ୍ମଣର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ସାଧକ, ଯାହାର ହବନ ପ୍ରଣାଳୀର ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଥିବ, ସେ ନିଜେ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ହବନ କ୍ରିୟା କରି ପାରିବ । ହବନ ବିଧି, ହବନ କୁଣ୍ଡର ଆୟତନ ଓ ନିର୍ମାଣ ବିଧି, ହବନର ସାତ ପ୍ରକାର ସମିଧ, ବ୍ରହ୍ମା ବରଣ, ସମିଧ ପ୍ରକରଣ ଓ ହବନ କ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦି ଯଜନପଥେ ଖଣ୍ଡରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞ ପ୍ରକରଣରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ପୁରୁଷରଣ ତଥା ପୂଜନ କ୍ରିୟା କୌଣସି ଗୁଣାତ୍ମକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରିଥାନ୍ତି । ସତ ରଜ ଓ ତମୋଗୁଣ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଗୁଣାତ୍ମକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରା ଯାଉଥିବ, ସେହି ଅନୁସାରେ ଜପମାଳା , ପୁଷ୍ପ, ସମିଧ , ସାଧକର ବେଶ ଓ ପୂଜନ ସମୟରେ ସାଧକର ମୁଖର ଦିଗ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥିର କରା ଯାଇ ଥାଏ ।

ଏହାପରେ ୭-ତର୍ପଣ, ୮-ମାର୍ଜନ, ୯- ବିସର୍ଜନ , ଅର୍ଘ୍ୟଦାନ ଓ ସର୍ବୋପରି ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୋଜନ ବିଧାନ ଅନୁସାରେ କରି ପାରିଲେ ଗାୟତ୍ରୀ ପୁରୁଷରଣର ବିଧି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ବୋଲି ମନେ କରାଯିବ । ତର୍ପଣ ମାର୍ଜନ କ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ବାମମାର୍ଗୀ କ୍ରିୟାରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର

କୌଣସି କୌଣସି ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗୀ କ୍ରିୟାରେ ତର୍ପଣ ମାର୍ଜନ କ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ କରା ଯାଇପାରେ ।

୯ ବିସର୍ଜନ

ପୁରୁଷରଣ କର୍ମରେ ଆବାହନ ସହିତ ତର୍ପଣ ମାର୍ଜନାଦି ଉପରାନ୍ତ ବିସର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ । ବିସର୍ଜନ ସମୟରେ ସଂସ୍କୃତରେ ହେଉ ବା ନିଜ ଅନ୍ତର ଭାଷାରେ ହେଉ ନିବେଦନ କରିବେ—

ସଂସ୍କୃତରେ ଦେବୀଙ୍କ ବିସର୍ଜନ ମନ୍ତ୍ର—

ଉତ୍ତମେ ଶିଖରେ ଦେବୀ ଭୂମ୍ୟାଂ ପର୍ବତ ମୁର୍ଦ୍ଧନୀ

ବ୍ରାହ୍ମଣେଭ୍ୟା ହ୍ୟନୁଜ୍ଞାତା ଗଚ୍ଛଦେବୀ ଯଥା ସୁଖଂ ॥

ବା

ନିଜର ଅନ୍ତର ଭାଷାରେ ବିସର୍ଜନ -

‘ହେ ଭକ୍ତିଦାୟିନୀ, ବିପଦନାଶିନୀ, ଭୟହାରିଣୀ, ପାପନାଶିନୀ, ସଂସାର ତାରିଣୀ ମା ମୋର ପୂଜାଅନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣକରି ଏବେ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ଭଗବତୀ ନିବେଦନ ସ୍ୱୀକାର କରି ପୂଜା ସ୍ଥଳରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଗମନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି ।’

୧୦-ଅର୍ଘ୍ୟଦାନ

ପୁରୁଷରଣ କର୍ମ ସମାପନ ପରେ ବଳକା ଜଳ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ଅଥବା ଏହି ବଳକାଜଳ କୌଣସି ଖୋଲା ମୁଖବାଲା ପାତ୍ରରେ ରଖି

କୌଣସି ଗାଇକୁ ପିଆଇବା ଉଚିତ କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନରେ
ଜାଳିଦେବା ଉଚିତ ।

// ଏକବର୍ଷର ଗାୟତ୍ରୀ ଉଦ୍ୟାପନ ବିଧି //

ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ
ବାଧା ବିଘ୍ନ ଆସିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଜୀବନର ଚଳା ପଥରେ ମନୁଷ୍ୟ ନା
ପାଦେ ଆଗେଇପାରେ ନା କୌଣସି ଉପାୟରେ ଉକ୍ତ ବାଧା ବିଘ୍ନ ହଟାଇବାକୁ
ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ରହିଯାଏ କେବଳ କିଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିମୁହ୍ୟ ହୋଇ ।
ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିବାରେ, ସାମାଜିକ ଦାୟାତ୍ବ ବହନ କରିବାରେ,
ପାରିବାରୀକ ଉତ୍ତରଦାୟାତ୍ବ ବହନ କରିବାରେ ଆସୁଥିବା ବାଧା ବିଘ୍ନ ବା
କଠିନତା ଦୂର କରିବାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ବ୍ୟସ୍ତବିବ୍ରତ ହୋଇଯାଏ ଯେ
ମନେକରେ ତାର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଅବକ୍ଷୟ ହୋଇ ଯାଇଛି ଓ ନିଜକୁ ଶ୍ରାନ୍ତ କ୍ଳାନ୍ତ
ଅନୁଭବ କରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ସେ ସର୍ବଦା ଶୟନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାକୁ
ଛାଡ଼ିକ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଳ୍ପଶକ୍ତି ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ବିବ୍ରତ ରହିବା
ସ୍ବାଭାବିକ । ପୁନଃ ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ସର୍ବୋପରି ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା
ପାଇଁ ଅବିଚଳିତ ଚିତ୍ତ, ସ୍ଥିର ମନ ଓ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।
ସବୁ ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ
ଉଦ୍ୟାପନ , ଅତି ସହଜ ଓ ସରଳ ଉପାୟ । ବୁଝା ବୁଝା ପାଣିରେ ବଡ଼
କଳସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାପରି, ଶକ୍ତି ଓ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ସାଧନା ଗଢ଼ିତ
ହୋଇ କେତେ ଦିନରେ ଏକ ବୃହତ ସାଧନା ଜମା ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଏହି

ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଦୃଷ୍ଟିରେରଖି, ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ କେତେକ ମନୋକାମନାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି, ପଣ୍ଡିତ ମହୋଦୟ ୪୦ ଦିନର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ କାରୀକା, ନବ ଦିନର ଲଘୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ କାରୀକା ଏକବର୍ଷ ଉଦ୍ୟାପନ କାରୀକାର ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ତତ୍କାଳୀନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଉପରୋକ୍ତ ତିନି ପ୍ରକାର ଅନୁଷ୍ଠାନ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ପରି ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରି ପାରିବେ । ଉପବିତ ପରିବର୍ତ୍ତେ ମହିଳାମାନେ ଗଳାରେ କଣିକା ଧାରଣ କରିବେ ।

ପ୍ରତି ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରେ ବା ପ୍ରତି ଅମାବାସ୍ୟାରେ ଉଦ୍ୟାପନ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରେ । ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସର୍ବାଦୌ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏକବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଦିନ ଉଦ୍ୟାପନ ଉଦ୍ୟାପନ କରିବାକୁ ହେବ । ଉଦ୍ୟାପନ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନିୟମରେ କରିବାକୁ ହେବ ।

୧- କୌଣସି ସୁଯୋଗ୍ୟ, ସଦାଚାରୀ ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟା ନିପୁଣ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ବ୍ରାହ୍ମା ରୂପେ ବରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ତାଙ୍କରି ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବାକୁ ହେବ । ବରଣ ସମୟରେ ଅନ୍ନ, ବସ୍ତ୍ର, ପାତ୍ର ଓ ଦକ୍ଷୀଣା ଦେବାକୁ ହେବ ।

୨- ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ବା ଅମାବାସ୍ୟାଦିନ, ବ୍ରହ୍ମା , ସାଧକର ନିବାସ ସ୍ଥଳରେ ରହି ସାଧକକୁ ସାଧନାରେ ସହାୟତା କରିବ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସାଧକ ପରି ସାଧନା କରିବାକୁ ହେବ ଓ ସାଧନାର ସମସ୍ତ ନୀତି ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ଦୁର୍ଦ୍ଦିନୀ ସାଧନା ମିଶି ଏକ ସର୍ବାଙ୍ଗପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନା ହେବ ।

୩- ସାଧନା ଦିନ ଉଭୟ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ସାଧକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବେ ।

୪- ଏହି ଦିନ ଉଭୟେ ଉପବାସ ରହିବେ ବା ନିଜ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଓ

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଏକବାର ଅନ୍ନାହାର ବା କେବଳ ଫଳାହାର ବା ଫଳାହାର ଓ ଦୁଗ୍ଧାହାର ବା କେବଳ ଦୁଗ୍ଧାହାର କରି ରହିବାକୁ ହେବ ।

୫- ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରକରଣରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ତପ ମଧ୍ୟରୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ କୌଣସି ତପ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଦିନ ପୁରୁଷଙ୍କପାଇଁ ଶ୍ଳଶୃଙ୍ଖେଦନ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁସଜ୍ଜିତ କେଶ ବନ୍ଧନ ବାରଣ ଅଛି ।

୬- ଏହି ଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନାଦି ଶୌଚହୋଇ ପୂଜାରେ ବସିବ । ପ୍ରଥମେ ଗାୟତ୍ରୀ ସନ୍ଧ୍ୟା କରି ସାରିଲା ପରେ ଏକ ଆସ୍ଥାନରେ ଗାୟତ୍ରୀ ପ୍ରତୀମା ବା ଫଟୋ ରଖି, ଘୃତଦିପ ଲଗାଇ ଧୂପ ଦିପ ଫୁଲ ଚନ୍ଦନ ଅକ୍ଷତ ଜଳ ଓ ମିଷ୍ଟାନ ସହିତ ପୂଜା କରିବା ଉଚିତ । ତାପରେ ସାଧକ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନକରି ମନେ ମନେ ନମସ୍କାର କରିବ । ସେହିପରି ବ୍ରହ୍ମା ମଧ୍ୟ ଯଜମାନକୁ ଧ୍ୟାନ କରି ମନେ ମନେ ଆଶୀର୍ବାଦ କରିବେ । ତାପରେ ଦଶମାଳା ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଜପ ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ପ୍ରତୀମା ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ମାଟି ସରାରେ ଅଗ୍ନି ରଖି ଘୃତମିଶ୍ରିତ ଧୂପ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେପରି ଧୂପର ସୁଗନ୍ଧ ଜପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବଳବତ୍ତର ରହିବ ।

୭- ଜପ ସରିଗଲା ପରେ କର୍ପୁର ବା ଘୃତ ଦିପରେ ଆରତୀ କରବାକୁ ହେବ । ତାପରେ ଦେବୀଙ୍କୁ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ଭୋଗ ଲଗାଇ ପ୍ରସାଦ ସ୍ବରୂପ ଭୋଗ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବଣ୍ଟନ କରିଦେବେ ।

୮- ପୂଜା ପରେ ପୂଜା ପାତ୍ରର ବଳକା ଜଳ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ରୂପେ ଦେଇ ଦେବେ ।

୯- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁସ୍ଥାନ ହୁଇ ଘଣ୍ଟା ଲାଗିପାରେ । ପୁନଃ ପକ୍ଷର ଦିନପରେ ଏତିକି ସମୟ ଦୈନନ୍ଦିନ କର୍ମ ସୂଚିରେ ରଖି ଦେଲେ ସାଧନାରେ କୌଣସି ବାଧା ନ ଆସିପାରେ । ଯଦି ସାଧନା ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚିର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

ନ ହୋଇ ପାରେ, ତେବେ ସାଧନା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇ ପାରିବ । ବ୍ରହ୍ମା ଓ ସାଧକ ଉଭୟଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଚି ଅନୁସାରେ ପ୍ରାତଃ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରା ଯାଇପାରେ ।

୧୦- ଯଦି କୌଣସି ଥର ଛୁତକ ବା ମୃତକ ଜନିତ ବା ଶାରିରୀକ ଅକ୍ଷମତା ବଶତଃ ବ୍ରହ୍ମା କିମ୍ବା ଯଜମାନ କେହି ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନକରି ପାରନ୍ତି, ତେବେ ତା ପର ଥର ଦୁଇଗୁଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବାକୁ ହେବ ବା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ଅପୁରଣୀୟ କ୍ରିୟା ଯଜମାନ ପୁରଣ କରିବେ ଓ ଯଜମାନଙ୍କ ଅପୁରଣୀୟ କ୍ରିୟା ବ୍ରହ୍ମା ପୁରଣ କରିବେ ।

୧୧- ପୂଣ୍ୟମୀ ବା ଅମାବାସ୍ୟା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକ ନ କରି ପାରିଲେ ବି ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଅଥବା ସ୍ନାନ ପରେ ୪ ମନ୍ତ୍ର ମନେ ମନେ ଜପ କଲେ ଚଳିବ ।

୧୨ ଉଦ୍ୟାପନ ଉଦ୍ୟାପନ ଦିନ ଗାୟତ୍ରୀ ପୂଜନ, ଜପ , ହବନ ଓ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇବା ଉଚିତ । ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ଗାୟତ୍ରୀ ପୁସ୍ତକ ଅଥବା ଦକ୍ଷୀଣା ଦେବା ଉଚିତ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଥିଲେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ରୂପା ବା ତମ୍ବାରେ ଗାୟତ୍ରୀ ପ୍ରତୀମା କରି ପୂଜା କରିବେ ଓ ପ୍ରତୀମା, ବସ୍ତ୍ର , ପାତ୍ର ଓ ଦକ୍ଷୀଣା ଦେଇ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବେ ।

ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଉଦ୍ୟାପନ କରାଗଲା ସେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇଗଲେ ବି ଦେବୀଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ ସକାଶେ ଓ ତାଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଉଦ୍ୟାପନ କାରୀକା ଚାଲୁ ରଖିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଦେବୀ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେ ସେ ଭକ୍ତ ଉପରେ ଅଜସ୍ର ଆଶୀର୍ବାଦ ଅଜାତି ଦେବେ । ଏଥି ପାଇଁ ଗୀତାରେ ଉଗ୍ରବାନଙ୍କର ଉପଦେଶ ଅଛି ଯେ

ଦେବାନ୍ ଭାବୟତାନେନ ତେ ଦେବା ଭାବୟନ୍ତୁ ବଃ

ପରସ୍ପରଂ ଭାବୟନ୍ତଃ ଶ୍ରେୟଃ ପରମବାସ୍ତବ୍ୟଥ । ଅଧ୍ୟାୟ ୩-୧୧

ଏହି ପ୍ରକାରେ ତୁମେ ଦେବତାଙ୍କ ଉପାସନା କଲେ ସେହି ଦେବତାମାନେ ତୁମର ରକ୍ଷା କରିବେ । ଏହିପରି ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଭାବ ଭକ୍ତିର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନରେ ତୁମର ତଥା ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ ସାଧିତ ହୋଇ ପାରିବ ।

॥ ଗାୟତ୍ରୀ ଅଭିଯାନ ସାଧନା ॥

ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ପଞ୍ଚମୁଖୀ କୁହାଯାଏ ଓ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତୀମାର ବି ପଞ୍ଚମୁଖ ଦର୍ଶା ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ପାଞ୍ଚ ଭାଗ ଯେପରି ୧-ଓଁ , ୨- ଭୃଃ,ଭୁବଃ,ସ୍ୱଃ , ୩- ତସ୍ୱବିତୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ , ୪- ଭର୍ଗୋଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି ୫- ଧିୟୋ ଯୋ ନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍ । ସେହିପରି ତିନି ସୂତ୍ର, ମଧ୍ୟଗ୍ରନ୍ଥ ଓ ବ୍ରହ୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ରୂପରେ ଯଜ୍ଞୋପବୀତ ବି ପାଞ୍ଚଭାଗ । ଗଣେଶ, ଭବାନୀ,ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ,ମହେଶ ପ୍ରଭୃତି ଗାୟତ୍ରୀ ପଞ୍ଚ ଭାଗର ଯଥାକ୍ରମେ ପଞ୍ଚ ଦେବତା ଓ ପଞ୍ଚ ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ । ପ୍ରକୃତି ସଞ୍ଚାଳକ ପୃଥ୍ୱୀ ଆଦି ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱ । ଜୀବର ପଞ୍ଚକୋଷ ,ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ପଞ୍ଚକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ,ଚୈତନ୍ୟ ପଞ୍ଚକ (ମନ,ବୁଦ୍ଧି,ଚିତ୍ତ,ଅହଂକାର ଓ ଆତ୍ମା) । ଏହି ସବୁ ପଞ୍ଚ ପ୍ରକୃତି ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତିତ, ପ୍ରେରିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ପଞ୍ଚମୁଖ କଳ୍ପନା କରାଯାଇ ଥିବାର କୁହାଯାଏ । ଏହି

ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଇଶ୍ଵରୀୟ ଶକ୍ତି ମାନଙ୍କର ଏକାଧିକ ମୁଖ୍ୟ, ହସ୍ତ ଚକ୍ଷୁ ଆଦି କୁହା ଯିବାର କିଛି କିଛି ମହତ୍ତ୍ଵ ରହିଛି ।

ପଞ୍ଚମୁଖୀ ମାତାଙ୍କ ଏକ ନୈଷ୍ଠିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯାହାକୁ ଅଭିଯାନ କହନ୍ତି ତାହା ଏକବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚଲକ୍ଷ ଜପ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା । ଏକବର୍ଷର ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ସାଧନା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦେବୀଙ୍କ ସହିତ ତଦାତ୍ମ୍ୟ କରିଦିଏ । ଫଳ ସ୍ଵରୂପ ସାଧକ ନିଜ ଭିତର ବାହାର ସର୍ବତ୍ର ଏକ ଦୈବୀ ବାତାବରଣ ଅନୁଭବ କରେ ।

ଏକବର୍ଷରେ ପାଞ୍ଚଲକ୍ଷ ଜପ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ, ଗାୟତ୍ରୀ ଅଭିଯାନ କୌଣସି ମାସର ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଏକାଦଶୀ ତିଥିରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ । ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଆବିର୍ଭାବ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଦଶମୀର ମଧ୍ୟରାତ୍ରୀରୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଅଭିଯାନ ଏକାଦଶୀରୁ କରିବାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଯେଉଁ ଏକାଦଶୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବ ,ଏକବର୍ଷ ପରେ ସେହି ଏକାଦଶୀରେ ଉଦ୍‌ଯାପନ କରାଯିବ ।

ବିଧି

ମାସର ଦୁଇ ଏକାଦଶୀରେ ଉପବାସ କରିବେ ଓ ଉପବାସରେ ଦୁଗ୍ଧ ଦହି, ଫଳ ଓ ଶାକାହାରାଦି ସାତ୍ତ୍ଵିକ ଆହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଯେ ଏ ପ୍ରକାର ଆହାର କରି କାମ ଚଳାଇ ପାରିବେ ତ ଭଲ ନଚେତ୍ ବାଳକ ବୃଦ୍ଧ ରୋଗୀ , ଗର୍ଭିଣୀ ବା ନିର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦିନରେ ଦୁଇଥର ସାତ୍ତ୍ଵିକ ଆହାର କରି ପାରିବେ । ଉପବାସ ଦିନ ଅଧିକ ଜଳ ପାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରତି ଏକାଦଶୀରେ ୨୪ମାଳା ଜପ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଦିନରେ ୧୦ ମାଳା କରି ଜପ କରିବା ଉଚିତ । ବର୍ଷରେ ଆଶ୍ଵିନ ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦାରୁ ନବମୀ , ଚୈତ୍ର ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦାରୁ ନବମୀ ଓ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦାରୁ ନବମୀ ,ଏହିପରି ତିନି ନବଦୂର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ୨୪୦୦୦ କରି

ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ପୁନଃ ଦଶମୀ ତିଥି ଗାୟତ୍ରୀ ଜୟନ୍ତି ପଡୁଥିବାରୁ , ଏହି ଦିନକୁ ବି ନବଦୂର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରି ଏହାକୁ ଦଶ ଦିନର ଅନୁଷ୍ଠାନ କରା ଯାଇଛି । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ୨୪ ମାଳା ହିସାବରେ ୨୪୦୦୦ ଜପର ବିଧାନ କରାଯାଇଛି ।

ଜପର ହିସାବ --- ବାର ମାସର ଚବିଶ ଏକାଦଶୀ , ଓ ଦିନକୁ ଚବିଶ ମାଳା କରି ୨୪ X ୨୪ = ୫୭୬ ମାଳା, ନବଦୂର୍ଗା ଦଶ ଦିନରେ ଦିନକୁ ୨୪ ମାଳା କରି ହିସାବରେ ୨୪X୧୦X୩୦ = ୭୨୦ ମାଳା, ବର୍ଷରେ ୩୬୫ ଦିନରୁ ୨୪ ଏକାଦଶୀ ଓ ୩୦ ନବଦୂର୍ଗା ଦିନ ବିମୁକ୍ତ କଲେ ୩୦୬ ଦିନରେ ୧୦ ମାଳା କରି ୩୦୬୦ ମାଳା ଓ ପ୍ରତି ରବିବାରରେ ୫ ମାଳା ଅଧିକ ଜପ କରିବାକୁ ବର୍ଷରେ ୪୨ ରବିବାରୁ ୨୨୦ ମାଳା ଜପ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ବର୍ଷରେ ୪୬୧୬ ମାଳା ବା ମାଳାରେ ୧୦୮ ଜପ ହିସାବରେ ସମସ୍ତ ୪୯୭୧୨୮ ଓ ଅବଶିଷ୍ଟ ଜପ ଉଦ୍‌ଯାପନ ଦିବସରେ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତିନି ନବଦୂର୍ଗାରେ ସାଧକ କାମସେବନ, ପଲଙ୍କ ଉପରେ ଶୟନ, ଚୁଲ ଇତ୍ୟାଦି ବାରିକ ଦ୍ଵାରା କଟାଇବା , ଚମଡ଼ାର ପାଦୁକା ବ୍ୟବହାର, ମଦ୍ୟମାଂସ ସେବନ ସର୍ବାଦୌ ବର୍ଜନୀୟ । ମାସକୁ ଥରେ ଶୁକ୍ଳ ଏକାଦଶୀରେ ୧୦୮ ହବନ କରିବା ଉଚିତ । ଅଭିଯାନ ଏକ ଲକ୍ଷଭେଦ । ତେଣୁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ନିଯୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧନା ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ପଥପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଆଲୋଚନା କରି, କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିଘ୍ନରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗ ଉପଲବ୍ଧ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଜପ ସମୟରେ ଭୁକୁଟୀ ମଧ୍ୟଭାଗ ଅଥବା ହୃଦୟରେ ପ୍ରକାଶମାନ ଜ୍ୟୋତି ଅଥବା ଗାୟତ୍ରୀ ଚିତ୍ରପଟ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ସୁତକ,ଯାତ୍ରା,ଅସ୍ଵସ୍ଥ ଆଦି କାରଣରୁ ଯଦି

ଜପ ନ ହୋଇ ପାରିଲା ତେବେ ବିନା ମାଳାରେ ମାନସିକ ଜପ କରା ଯାଇପାରେ । ସାଧକର ସାଧନା ଖଣ୍ଡିତ ନ ହେବା ପାଇଁ ଅଖଣ୍ଡ ଜ୍ୟୋତି ଜ୍ୱଳନ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

॥ ନବଦୁର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ॥

ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ବର୍ଷର ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ଋତୁର ସନ୍ଧି ସମୟକୁ ନବଦୁର୍ଗାର ପୁଣ୍ୟପର୍ବ ବେଳା କହନ୍ତି । ଭୌଗୋଳୀକ ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ତଥା ଜୀବନ ରକ୍ଷକ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ବର୍ଷରେ ଦୁଇ ପ୍ରଧାନ ଋତୁର ମିଳନ ଦୁଇଥର ଆସିଥାଏ , ଆଶ୍ୱୀନ ମାସରେ ଓ ଚୈତ୍ର ମାସରେ । ପ୍ରଥମ ନବଦୁର୍ଗା ସମୟରେ ଶାରଦୀୟ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ନବଦୁର୍ଗାରେ ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗାପୂଜା ହୋଇଥାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା କାଳରେ ଯେପରି ଭୋଜନ, ଶୟନ, ମୈଥୁନ, ଅଧ୍ୟୟନ ଇତ୍ୟାଦି ପଞ୍ଚ କର୍ମ ବର୍ଜନକରି ସନ୍ଧ୍ୟାବନ୍ଧନ ଇତ୍ୟାଦି ପୁଣ୍ୟ କର୍ମ କରାଯାଏ , ସେପରି ନବଦୁର୍ଗାର ନବଦିନ ଅବଧି କାଳରେ ଦେବୀଙ୍କର ପୂଜା ଆରାଧନା ଇତ୍ୟାଦି ପୁଣ୍ୟ କର୍ମ କରାଯାଏ । ମହାମାନ୍ୟ ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରୋମ ଶର୍ମା ମହୋଦୟ ଉଦ୍ଧାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ନବଦୁର୍ଗା ସମୟରେ ଋତୁମାନେ ରଜସ୍ୱାଳା ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେପରି ରଜସ୍ୱାଳା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ପାଇଁ ଆହାର ବିହାର ଆଚରଣ ଓ ବିଚରଣ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ ସେପରି ଏହି ନବଦିନ ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ପୂଜା ପାର୍ବଣର ବିଶେଷ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରାଯାଇଥାଏ । ଆହାର ପାନୀୟ ଆଚରଣ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣୀ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅନିୟମିତତା ଜନିତ ଯେଉଁ ମଳ ବିକାର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜମି ରହିଥାଏ ତାହା ଏହି ସମୟରେ ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା, ସର୍ଦ୍ଦି ଓ

କାଶି ଆକାରରେ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସନ ହୁଏ ବୋଲି ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି, ଏହା ହିଁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ବୋଲି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ସେହି ନିୟମରେ ପୂର୍ବ ଛ ମାସର ଶରୀର ପ୍ରତି ହୋଇଥିବା ଅନିୟମିତତା ଜନିତ ବିକାର , ଏହି ନବଦୁର୍ଗା ଅବଧିରେ ବା ପ୍ରଧାନ ରତ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ , ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସନ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ଉପାସନା, ପୂଜା ଓ ଜପ ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଷ୍ଠାନ କରି ତାର ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ମାନସୀକ ବିକାର ଲାଘବ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଆଶ୍ୱୀନ ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦ ଠାରୁ ନବମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରଦୀୟ ଓ ଚୈତ୍ର ଶୁକ୍ଳ ପ୍ରତିପଦ ଠାରୁ ନବମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସନ୍ତୀୟ ନବଦୁର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଧାନ ଅଛି ।

ଏକ ସମୟରେ ଅନ୍ନାହାର ଏକ ସମୟରେ ଫଳାହାର ବା ଦୁଗ୍ଧାହାର ,ବା ଦୁଇଥର ଦୁଗ୍ଧାହାର କି ଫଳାହାର , ବା ଦୁଇଥର କେବଳ ଦୁଗ୍ଧାହାର , ବା ଦୁଇଥର କେବଳ ଫଳାହାର କରି ଏହି ନବଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ବଶିଷ୍ଠ ଓ ବିଶ୍ୱାମିତ୍ର ରୂପି ଗୁରୁଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ୪୦ ଦିନର ୧୨୫୦୦୦ ଜପର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ନବ ଦିନର ୨୪୦୦୦ ଜପର ଲଘୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ଏକପାଦୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ନବ ଦିନରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ୨୪୦୦୦ ଜପ ଯାହା ଦିନକୁ ୨୭ ମାଳା ହେବ ତାହା ସହଜରେ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଜପ ପରେ ହବନ, ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୋଜନ କରାଇ ନବଦୁର୍ଗା ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବାକୁ ହେବ । ପୁନଃ ବୃଦ୍ଧ, ଛାତ୍ର, ସ୍ୱଳ୍ପ ଜ୍ଞାନବାଲା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପଞ୍ଚାକ୍ଷରୀ ଲଘୁ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରଖିଛନ୍ତି । ତାହା ହେଲା ପ୍ରଣବ ସହିତ ତିନି ବ୍ୟାହୁତି ଯଥା ! ଓଁ ଙୁଃ ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ !

॥ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ॥

ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଙ୍କ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉପଦେଶ, ମନୁଷ୍ୟ ଜଗତ ହିତରେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇ ଥିବାରୁ , ନାରୀ ହେଉ ବା ପୁରୁଷ ହେଉ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି । କାରଣ ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷ ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱୟ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ତେଣୁ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟଙ୍କ ସ୍ଥାନ, ମହତ୍ତ୍ୱ, ଉପଯୋଗୀତା ଓ ଅଧିକାର ସମାନ । ତେଣୁ ନାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରି ପାରିବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ମହିଳା ମାନେ ଗୃହରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ଓ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଇତ୍ୟାଦି ଗୃହର ଯାବତୀୟ କର୍ମ କରୁ କରୁ ସମୟର ତୀବ୍ର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଞ୍ଚାକ୍ଷରୀ ଲଘୁ ଗାୟତ୍ରୀର ବିଧାନ ରହିଛି ଯାହା ମାତ୍ର ! ଓଁ ଭୁଃ ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ ! । ବିଧବା , ସ୍ୱାମୀ ପରିତ୍ୟକ୍ତା , ସଧବା ଓ ବାଳିକା ଓ ଯୁବତୀ ଏହିପରି ତିନି କିସମର ମହିଳା ଅଛନ୍ତି । ପଣ୍ଡିତ ମହୋଦୟ ଏହି ସମସ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଧାନ କହିଛନ୍ତି ।

ବିଧବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧନ ବିଧି---

୧- ପ୍ରାତଃ କାଳରେ ନାତି ଶିତୋଷ୍ଣ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ସମାପନ କରି ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ପାଇଁ ବସିବା ଉଚିତ ।

୨- ପାଖରେ ଜଳଭରା ପାତ୍ର , ବସିବା ପାଇଁ କୁଶାସନ, ଜପ ପାଇଁ ଚନ୍ଦନ କିମ୍ବା ତୁଳସୀର ମାଳା ପ୍ରଶସ୍ତ ।

୩- ଶ୍ଵେତ ବସ୍ତ୍ର ପରିହିତା, ବୃଷଭାରୁଦ, ମାଳା କମଣ୍ଡଳୁ ପୁଷ୍ପକ କମଳପୁଷ୍ପ ଧୂତା ଚତୁର୍ଭୁଜା , ପ୍ରସନ୍ନ ବଦନା ଓ ପ୍ରୌଢାବସ୍ତ୍ରା ଯୁକ୍ତା ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।

୪- ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଜପ କରିବେ ଯେପରି ଓଷ୍ଠ ହଲୁଥିବ , କଣ୍ଠରୁ ଧ୍ବନି ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବ ମାତ୍ର ପାର୍ଶ୍ବସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୁଣି ପାରୁ ନ ଥିବେ । ପ୍ରତିଥର ଅତି କମରେ ୧୦୮ ବା ଏକମାଳା ଜପ କରିବେ ମାତ୍ର ଅଧିକନ୍ତୁ ନ ଦୋଷାୟ ।

୫- ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦିନରେ ଦୁଇଥର , ପ୍ରାତଃ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କରା ଯାଇ ପାରିବ ।

୬- ଏହା ସହିତ ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଥିବା ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ବାପ୍ନ ଅନୁକୂଳ କେତେକ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଦୈନନ୍ଦୀନ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ପାରିଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ ।

ସଧବା ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧନ ବିଧି –

ନିଜର ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସହିତ ନିଜର ପତି ଦେବଙ୍କ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି, ସୁସ୍ଥତା, ପ୍ରସନ୍ନତା, ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଓ ଆର୍ଥିକ ସ୍ବଚ୍ଛଳତା କାମନା କରି ସଧବା ମହିଳା ମାନେ ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ଉପାସନା ପତି ଓ ପିତା କୁଳଦ୍ବୟ ର ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାତଃ କାଳରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ମଧ୍ୟରେ ଉପାସନା କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଉପାସନା କର୍ମ ନ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ ପାନ ବ୍ୟତୀତ କୌଣସି ଆହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୧- ସ୍ନାନ ଶୈତରେ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ କରି , ଶୁଦ୍ଧ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି , ଶୁଦ୍ଧ ବା ପବିତ୍ର ମନରେ ପୂର୍ବକୁ ମୁଖ କରି କୁଶାସନରେ ବସିବା ଉଚିତ ।

-
- ୨- ଚନ୍ଦନରେ କେଶର ମିଶାଇ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଚନ୍ଦନ କୁ ଦୁଇ ପାପୁଲିରେ ଘର୍ଷଣ କରି କପାଳ, ଦୁଇବାହୁ , ବେକରେ ଓ ହୃଦୟରେ ତିଳକ ଗ୍ରହଣ କରିବ ।
- ୩- ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ପ୍ରତୀମା ବା ଫଟୋ ପୂଜା ସ୍ଥାନରେ ରଖି ବିଧିପୁର୍ବକ ପୂଜା କରିବ ।
- ୪- ଏହି ପୂଜାରେ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତୀମା ଉପରେ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଆଉରଣ, ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଫୁଲ, ହବନପାଇଁ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଗୋଘୃତ, ନ ମିଳିଲେ କେଶର ମିଶାଇ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ଚନ୍ଦନ ଗୁଣ୍ଡର ଧୂପ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ ।
- ୫- ଏଥି ଉପରାନ୍ତ ନେତ୍ର ବନ୍ଦ ବା ଅର୍ଦ୍ଧନିମିଳିତ କରି ହଳଦୀ ରଙ୍ଗ ବସ୍ତ୍ର ପରିହିତା, ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ସିଂହାରୁଡ଼ା ଓ ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣର ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ ।
- ୬ ପୂଜାରେ ଯେତେ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବ ତାହା ସମସ୍ତ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ବସ୍ତ୍ର ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ୭ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଅତି କମରେ ଦେବୀଙ୍କର ୨୪ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ଉଚିତ । ଅବସର ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମନକୁ ମନ ଦେବୀଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ଧ୍ୟାନ କରି ପାରନ୍ତି ।
- ୮ ସବୁ ମାସର ପୂର୍ଣ୍ଣମୀରେ ବ୍ରତ ରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ବସ୍ତ୍ର ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର
-

ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣର ସାଧନା କେବଳ ଦାମ୍ପତ୍ୟ

ଜୀବନ ସୁଖମୟ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରା ଯାଇଥାଏ ।

ସନ୍ତାନ ସମ୍ଭବା ନ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ ବିଧି ସମାପନ କରି ଓଦା ବସ୍ତ୍ରରେ ଆସନ ଉପବିଷ୍ଟା ହୋଇ ଶାନ୍ତଚିତ୍ତରେ ସ୍ଥିର ମନରେ ମାତାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଧ୍ୟାନରେ ଅନୁଭବ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ମାତାଙ୍କ ପ୍ରକାଶମାନ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳକୀରଣ ନିଜର ଯୋନିମାର୍ଗ ଦେଇ ଗର୍ଭାଶୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛି ।

ସାଧନାର ପଶ୍ଚାତ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଜଳ ଦେଇ ବଳକା ଜଳରୁ କିଛି ନିଜେ ପାନ କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମହିଳା ସନ୍ତାନ ସମ୍ଭବା ହେବେ ଓ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ ଗର୍ଭ ସ୍ଥିରହୋଇଯିବ । ବେଦମୁର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମାଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅଛି ଯେ କୁମାରୀ ମାନେ ଏପରି ସାଧନାରୁ ବିରତ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ସ୍ନାନ ବିଧିସାରି ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସମ ପ୍ରତୀକ୍ଷା ତେଜର ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଓ ତା ସହିତ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବେ । ଏପରି କଲେ ସନ୍ତାନ ତେଜସ୍ୱୀ, ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବି ହୋଇଥାଏ ।

ସନ୍ତାନସୁଖ ଚାହୁଁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଶୁଦ୍ଧହୋଇ ଶୁଦ୍ଧବସ୍ତ୍ରରେ ଆସନ ଉପବିଷ୍ଟା ହୋଇ ନିଜ କୋଳରେ ସନ୍ତାନକୁ ଧରିବେ । ଗୋଲାପି ପଦ୍ମ ବିଭୂଷିତା , ହଂସବାହିନୀ ଓ ଶଙ୍ଖ ଚକ୍ର ଧାରିଣୀ ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବେ ଓ ମନେ ମନେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ସହିତ ଧିରେ ଧିରେ ସନ୍ତାନ ଉପରେ ଆଜ୍ଞୁଳୀ ଚାଳନା କରିବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କୋଳରେ ଥିବା ସନ୍ତାନର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ଦେଇ ବଳକା କିଛିଟା ସନ୍ତାନ ଉପରେ ଚିଞ୍ଚି ଦେବେ ।

ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର , ସବୁ ମନ୍ତ୍ରର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ସଂସାରର କୌଣସି କର୍ମ , ଅନ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ସାଧିତ ନ ହୋଇ ପାରୁଥିଲେ ତାହା ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ସାଧିତ ହୋଇ ପାରିବ । ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗ ଯୋଗ ସାଧକମାନେ ବେଦୋକ୍ତ ପଦ୍ଧତିର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି , ତାହା ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ସଫଳ ହୋଇ ପାରିବ । ସେହିପରି ବାମମାର୍ଗୀ ତନ୍ତ୍ରସାଧକ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ତନ୍ତ୍ରପ୍ରଣାଳୀ ଆଧାରରେ କରି ପାରନ୍ତି ତାହା ମଧ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ସମାହିତ ହୋଇ ପାରିବ । ପ୍ରାଣୀଜଗତର ସକଳ କାମ୍ୟକର୍ମ ତଥା ସକାମ ପ୍ରୟୋଜନ ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀମାତାଙ୍କ ପ୍ରତଷ୍ଠ ଶକ୍ତି କୁ ସାଧକ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ତାଳିଶ ଦିନରେ ୧୨୫୦୦୦ ଜପର ପୁର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ନବଦିନରେ ୨୪୦୦୦ ଜପର ଲଘୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତାର ମର୍ଯ୍ୟଦା ଅନୁସାରେ ଫଳଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ସାଧନା ଓ ତପଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ଆତ୍ମବଳ ବା ଆତ୍ମତେଜ ଲାଭ କରିଥାଏ ତାହା ତାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ କର୍ମରେ ବନିଯୋଗ କରି ସାଧନା ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ଆତ୍ମବଳ ହେତୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସାଧନା କରି ପାରିବ ତାହା ତା ପାଇଁ ସେତେ ଉତ୍ତମ । ପଣ୍ଡିତ ମହୋଦୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ସାଧକକୁ ଗାୟତ୍ରୀସିଦ୍ଧି ବୋଲି ଗଣନା କରାଯାଏ ।

- ୧- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ ଏକମାଳା କରି ୧୨ ବର୍ଷ ଜପ କଲେ
- ୨- ପ୍ରତ୍ୟହ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ବ୍ରହ୍ମସନ୍ଧ୍ୟା ନବ ବର୍ଷ ସମାପନ କଲେ ।
- ୩- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ପୁର୍ବକ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦୦୦ ଜପ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ କଲେ ।

୪- ୨୪ ଲକ୍ଷ ଜପର ଗାୟତ୍ରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମାପ୍ତ କଲେ ।

୫- ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଜପ ଯଜ୍ଞ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ କଲେ ।

ଏହିପରି ଗାୟତ୍ରୀ ସିଦ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ବା ଏକାଧିକ ତପରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରି ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରକୁ ନିଜ କାମ୍ୟ କର୍ମରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସଫଳତା ଲାଭ କରି ପାରିବେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଗାୟତ୍ରୀ ସିଦ୍ଧିର ପୁଞ୍ଜି ଅଛି ସେ ଏହି ପୁଞ୍ଜିକୁ ଜଗତର ତଥା ଲୋକହିତକର କାମ୍ୟ କର୍ମରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସଫଳତା ଲାଭ କରି ପାରିବେ । କେତେକ କାମ୍ୟକର୍ମରେ ଏହି ତପୋବଳର ପ୍ରୟୋଗ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

// ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ଓ ରୋଗ ନିରାକରଣ //

ରୋଗ ନିରାକରଣ :ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ଓ ତାର ପୌନପୁନୀକ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ ଜନିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଦାନର କାରଣ ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି , ଜଣେ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରି ଓ ନିଜ ତପୋବଳ ପ୍ରଭାବରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗର ନିବାରଣ କରି ପାରିବ । ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ସାଧକ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଉ ନା କାହିଁକି ସେ ମନେ ମନେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରି ରୋଗର ତ ନିବାରଣ କରି ପାରିବ ଓ ତା ସାଥେ ସାଥେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ସହିତ ଅନ୍ୟ ଶରୀରରେ ଆଙ୍ଗୁଳୀ ସଞ୍ଚାଳନ କରି ଅନ୍ୟର ମଧ୍ୟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରି ପାରିବ । ରୋଗ ନିବାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ , ମାତାଙ୍କୁ ମନରେ ଧ୍ୟାନ କରି, ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ସରିଲାପରେ ପରମନ୍ତ୍ର ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗର ନିଦାନ ଅନୁସାରେ ତାକୁ ଏକ ବିଜମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସେ

ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - କଫ ଜନିତ ରୋଗପାଇଁ ‘ ଏ ’ , ଉଷ୍ଣ ପ୍ରଧାନ ପିତ ଜନିତ ରୋଗରେ ‘ ଐ ’ ଓ ବିଷ ତଥା ବାତ ଜନିତ ରୋଗରେ ବିଜମନ୍ତ୍ର ‘ ହୁଁ ’ । ମନ୍ତ୍ର ଜପ ସହିତ ବୃଷଭବାହିନୀ,ହରିତବସ୍ତ୍ରା ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ରୋଗ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ମାତାଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରି ଓ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରି ରୋଗ ଉପସମ କରିବ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ ଲୋକର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧକ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଓ ରୋଗାନୁପାତିକ ବିଜମନ୍ତ୍ର ଜପ ଓ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ଅଙ୍ଗୁଳୀ ସଞ୍ଚାଳନ କରିବେ । ଗାୟତ୍ରୀ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ ଜଳ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ଲେପନ ବା ଛିଟିକା ପକାଇ ପାରିବେ । ତା ସହିତ ତୁଳସୀ, ଗୋଲମରିଚ ଓ ଗଙ୍ଗାଜଳର ବଟା ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ।

ବିଷ ନିରାକରଣ :

ବିଷାକ୍ତ ସର୍ପ,ବିଛା ବା ବିଷାକ୍ତ କୀଟ ଦଂଶନ କରିଥିଲେ, ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ହେବା ସହିତ ବିଷ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଖେଳି ଯିବାକୁ ଲାଗେ ଓ ବିଷ ସମଗ୍ର ଶରୀର ଖେଳିଗଲା ପରେ ହୁଏତ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ସାଧକ, ଯେଉଁ ନାସାରେ ପବନ ଯାଉଥିବ ସେହି ହାତର ପାପୁଲିରେ କିଛି ପିସ୍ତଳ ସମିଧର ହୋମ ଭସ୍ମ ନେଇ ଅପର ହାତ ଅଙ୍ଗୁଳୀରେ ଅଭି ମନ୍ତ୍ରିତ କରି କ୍ଷତ ସ୍ଥାନରେ ୨ ରୁ ୪ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧିରେ ଧିରେ ଘର୍ଷଣ କରିବେ । ଘର୍ଷଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ ହୁଁ ବିଜମନ୍ତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ସହିତ ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣା ଅଶ୍ୱାରୁଢା ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କର ଧ୍ୟାନକରିବେ । କିନ୍ତୁ ସର୍ପଦଂଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିସ୍ତଳ ସମିଧର ହୋମ ଭସ୍ମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ରକ୍ତଚନ୍ଦନ ସମିଧର ହୋମ ଭସ୍ମ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ହୁଁ ବିଜମନ୍ତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ ଘୃତ ପାନ

କରା ଯାଇପାରେ ଓ ଅଭିମନ୍ବିତ ଲାଲ ସୋରିଷର ବଟା ରୋଗୀର ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ଦ୍ଵାରରେ କିଛି କିଛି ଲଗାଇ ଦିଆ ଯାଇପାରେ ।

ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ : ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି ଯେ ମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭାବ, ଅଶକ୍ତି ଓ ଅଜ୍ଞାନ ଆଦି ତିନି ପ୍ରକାର ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ , ଶୁଦ୍ଧତା, ପ୍ରଖରତା ତଥା ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ପନ୍ନତା ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀମାତା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ । ମନ୍ଦବୁଦ୍ଧି, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହିନତା ପାଇଁ ତଥା ଯେଉଁ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ , ପାଠ ମନେ ରଖି ନ ପାରି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି , ସେମାନେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଉପକୃତ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ଏହିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାତଃସ୍ନାନପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରଥମ କୀରଣ ନିଜ ମସ୍ତକ ଉପରେ ପକାଇ, ପୂର୍ବମୁଖରେ ଦକ୍ଷାୟମାନ ହୋଇ , ଅର୍ଦ୍ଧନିମିଳିତ ନୟନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଚାହିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତିନିଥର ଓଁ କହି ୧୦୮ ଥର ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବେ । ତାପରେ ନିଜ ଦୁଇ ପାପୁଲି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଦେଖାଇ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେପରି ଅଗ୍ନି ସମ୍ମୁଖରେ ପାପୁଲି ରହିଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ୧୨ ଥର ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରି ସାରିଲା ପରେ ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଘର୍ଷଣ କରି ଉଷ୍ମ ପାପୁଲିକୁ କର୍ଣ୍ଣ, ନାସା, ନେତ୍ର, ମୁଖ, ଗ୍ରୀବା ଓ ମସ୍ତକ ଆଦି ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ନେବେ ।

ସରକାରୀ କାମରେ ସଫଳତାପାଇଁ: ସରକାରୀ ଅଫିସର କାର୍ଯ୍ୟ, ମାଲି ମକଦ୍ଦମା, ସରକାରୀ ତଥା କୌଣସି କର୍ମରେ ନିଯୁକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ପାଇବାପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ସହାୟ ନେଇ ପାରନ୍ତି । ଏହି ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି କର୍ମ କରିବା ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାଡ଼ିରେ ସ୍ଵର ଥିଲେ ପିତ ବର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୟୋତିର ଧ୍ୟାନ ଓ ବାମ ନାଡ଼ିରେ ସ୍ଵର

ଥିଲେ ସବୁଜ ବର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ୟୋତିର ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ସ୍ୱର ଚାଲୁଥିବା ହସ୍ତର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳୀ ନଖକୁ ଚାହିଁ ମନେ ମନେ ‘ ଓଁ ଭୁଃ ଭୁବଃ ସ୍ୱଃ ମହଃ ଜନଃ ତପଃ ସତ୍ୟମ୍ ’ ଆଦି ସପ୍ତ ବ୍ୟାହୃତି ସହିତ ୧୨ ଥର ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରି କରି ଉପରୋକ୍ତ ଜ୍ୟୋତି ଧ୍ୟାନ କରି ଅଭିଳକ୍ଷିତ କର୍ମରେ ଅଗ୍ରସର ହେଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂରୀକରଣ: ଦରିଦ୍ରତା, ବେକାରୀ, ରଣ, କ୍ଷତି, ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ, ବର୍ଦ୍ଧିତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ଅଚଳି ରହିଥିବା କାମ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆ ଯାଇପାରେ । ମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେଲେ ମନରେ ଯେତେ ପୀଡ଼ା ଦାୟକ ବ୍ୟର୍ଥଚିନ୍ତା ଥିଲେ ବି ନିଜର ମନୋଭୂମି ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ରହି ଥାଏ । କ୍ଷଣେମାତ୍ର ଚିନ୍ତା ଜନିତ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

ଏହି ଦିଗରେ ମାତାଙ୍କ ସାଧନା ପାଇଁ ପିତବସ୍ତ୍ର, ପିତପୁଷ୍ପ, ପିତ ଆସନ, ପିତ ଯଜ୍ଞୋପବିତ, ପିତ ତିଳକ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇପାରେ । ଶ୍ରୀ ବିଜ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ତିନିଥର ଜପ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ତା ସହିତ ପିତାମ୍ବର ଧାରୀ, ଗଜବାହିନୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ । ପିତବର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ପ୍ରତୀକ, ତେଣୁ ଶୁକ୍ରବାର ହଳଦୀମିଶା ତେଲ ଶରୀରରେ ମାଲିଶ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ପିତବର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଆହାର କରିବାକୁ ହେବ । ରବିବାରକୁ ଉପବାସ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଧନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସୁସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ : ଯାହାର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ନ ହେଉଥିବ, ଜନ୍ମହୋଇ ମରି ଯାଉଥିବ, ଗର୍ଭପାତ ହୋଇ ଯାଉଥିବ ବା କେବଳ କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମୁଥିବ , ସେହି ମାତା ପିତା ସର୍ବଦା ଦୁଃଖି ରହୁଥିବେ । କେବଳ ମାତା

ଗାୟତ୍ରୀ ହିଁ ଏହି ଦୁଃଖ ଲାଘବ କରି ପାରିବେ କାରଣ ସନ୍ତାନର ଦୁଃଖ ବା କଷ୍ଟ ମାତା କେବେ ବି ସହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ମାତା ପିତା ଉଭୟ ଦେବୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଆରାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର କରୁଣ ନିବେଦନ କରି ପାରିବେ ।

ମାତା ପିତା ଉଭୟ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନାଦି ନିତ୍ୟ କର୍ମ ସମାପନ ପରେ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଆରାଧନା ପାଇଁ ଆସନରେ ବସିବେ । ନେତ୍ର ବନ୍ଦ କରି ‘ଶ୍ୱେତ ବସ୍ତ୍ରରେ ଭୂଷିତ ହୋଇଥିବା କିଶୋରୀ ବୟସୀ ଓ କମଳ ପୁଷ୍ପ ଧୃତା ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ’ ଧ୍ୟାନ କରିବେ । ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ , ନାସିକାରେ ଯଥାଶକ୍ତି ପ୍ରଶ୍ନାସ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବା ପୁରକ ସମୟରେ ‘ ଐଁ ’ ବୀଜ ତିନିବାର ସମ୍ପୁଟକରି ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଜପ କରିବେ , ପ୍ରଶ୍ନାସ ବାୟୁ ଅନ୍ତର ଭିତରେ ଅଟକ ରଖି ବା କୁମ୍ଭକ କରି ତ୍ରୀବୀର ସମ୍ପୁଟିତ ଐଁ ବୀଜ ସହିତ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବେ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ ବା ରେଚକ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୀବୀର ସମ୍ପୁଟିତ ଐଁ ବୀଜ ସହିତ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବେ । ଏହିପରି ପୁରକ କୁମ୍ଭକ ରେଚକ ଓ ଜପ ଦଶଧର କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଜପ ସମୟରେ ନିଜ ବିୟର୍ଯ୍ୟ କୋଷ ଓ ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ବର୍ଣ୍ଣଜ୍ୟୋତିର ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ କରୁଥିବେ । ଏହା ଫଳରେ ସ୍ୱପ୍ନ, ସୁନ୍ଦର, ତେଜସ୍ୱୀ , ଗୁଣବାନ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ସାଧନା କରୁଥିବା ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରେତ୍ୟକ ରବିବାରକୁ ଶ୍ୱେତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଚାଉଳ, ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦହି ଇତ୍ୟାଦି ଆହାର କରିବେ ।

ଶତ୍ରୁସଂହାର: ରାଗ ଦ୍ୱେଷ, ମାଳୀମକଦ୍ଦମା ଆଦି ତୁଚ୍ଛାଇବା, ଅତ୍ୟାଚାରୀ ଅନ୍ୟାୟୀ ଓ ଆୟଥା ଆକ୍ରମଣକାରୀର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ସଂହାର କରିବା ,

ନିଜମଧ୍ୟରେ ତଥା ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ ମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ନେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଏପରି ସ୍ଥଳେ ‘କ୍ଳାଁ’ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ଚାରିଥର ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ କରି , ରକ୍ତ ଚନ୍ଦନ ମାଳାରେ ପଶ୍ଚିମାଭିମୁଖୀ ହୋଇ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ବିଧେୟ । ଜପ ସମୟରେ କପାଳରେ ଯଜ୍ଞଭସ୍ମ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ ଓ ଉଲ୍ ଆସନରେ ବସିବାକୁ ହେବ । ଲାଲ ବସ୍ତ୍ରଭୂଷିତା, ସିଂହାରୁଡ଼ା, ଖଡ୍ଗହସ୍ତା, ବିକଟାଳ ବଦନା ,ଦୁର୍ଗା ବେଶଧାରୀ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ଦୂରୀକରଣ କରିବାକୁ ହେବ , ପିପଳ ପତ୍ରରେ ,ରକ୍ତଚନ୍ଦନ ସ୍ୟାହିରେ ଅନାର କଳମରେ ଲେଖି , ଜପ ସ୍ଥାନରେ ଓଲଟାଇ ରଖିବ । ପ୍ରତି ମନ୍ତ୍ର ଶେଷରେ ଜଳପାତ୍ରରୁ ଏକ ଚାମଚ ଜଳ ତା ଉପରେ ଦେବ । ଏହିପରି ୧୦୮ ଜପ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯିବ ଓ ଦୈଷ୍ଟ୍ୟ କରିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଯିବ ।

ଭୂତବାଧା ନିବାରଣ : ମନୋ ବୈଜ୍ଞାନୀକ କାରଣ ହେଉ କି ସାଂସାରିକ ବିକୃତି ରୂପେ ପ୍ରେତାତ୍ମାର ଦୌରାତ୍ମ୍ୟ ବା ଭୂତବାଧାର ଉପଦ୍ରବ ହେଉ , ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରି ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କେହି କେହି ଉନ୍ମାଦ ପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଓ କେହି କେହି ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଯେପରି କୌଣସି ଦୁଷ୍ଟ ଆତ୍ମା ତା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରି ଥିବାର ଜଣାପଡେ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭୀଷ ଆକୃତିର ରୂପ ଓ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଅସ୍ୱାଭାବୀକ କ୍ରିୟା ରୂପ ଦେଖା ଯିବାର ମନେକରି ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ପ୍ରଳାପ କରି ଉଠେ ଯେପରି କୌଣସି ଭୂତବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାର ମନେ ହୁଏ ।

ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀ ଯଜ୍ଞ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ସଦ୍‌ଗୁଣୀ ହବନ ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ଵାରା ବିଧି ପୂର୍ବକ ହବନ କରିବାକୁ ହେବ , ରୋଗୀକୁ ହବନ ନିକଟରେ ବସାଇବାକୁ ହେବ ,ହବନାଗ୍ନିରେ ଜଳ ଉଷ୍ମ କରି ରୋଗୀକୁ ପାନ କରିବାକୁ ଦେବେ ଓ ହୋମର ଉତ୍ସ୍ନ ରଖି ତାହାର ହୃଦୟ, ଗ୍ରୀବା, କପାଳ, ନେତ୍ର,କର୍ଣ୍ଣ,ମୁଖ, ନାସିକା ରେ ଲଗାଇ ଦେବେ । ଯଜ୍ଞଭଷ୍ମ କିଛି ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା : ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁକୂଳ କରାଇବା, ଉପେକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରେମଭାବ ବଢାଇବା ଓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗାୟତ୍ରୀ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ । ବଶୀକରଣ, ଘୋର ତାନ୍ତ୍ରିକ କ୍ରିୟାଦ୍ଵାରା ହୋଇଥାଏ , ମାତ୍ର ନିଜ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟକୁ ସଦ୍‌ଭାବନା ପୂର୍ବକ ଆକର୍ଷିତ କରିବାପାଇଁ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ଦକ୍ଷୀଣମାର୍ଗୀ ଯୋଗସାଧନା ଦ୍ଵାରା ହୋଇପାରିବ ।

ଏଥିପାଇଁ ତୀନି ପ୍ରଣବ ଲଗାଇ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଜପ ସମୟରେ ତ୍ରୀକୂଟରେ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ତ୍ରୀକୂଟରୁ ନିସ୍ଫୁଟ ଏକ ନୀଳ ବର୍ଣ୍ଣ ବିଦ୍ୟୁତ ତେଜ ରଶ୍ମି ,ଆକର୍ଷିତ ହେବାକୁ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି , ତାର ଚାରିପଟେ ବୁଲି ତା ଦେହରେ ମିଶିଯାଉଛି । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଅର୍ଦ୍ଧତନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯିବ ଓ ଅନୁକୂଳତାରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ତା ଦେହରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯିବ ।

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପ୍ରତିକୂଳ ବିଚାରଧାରା ନିଷ୍କାସନ କରିବାକୁ ହେବ ତେବେ ଶାନ୍ତଚିତ୍ତରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନୀଳ ଆକାଶରେ ଏକା ଶୋଇ ରହିଥିବାର ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ ଓ ଭାବନା କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି ତା ମନରୁ କୁବିଚାର ହଟାଇ ସୁବିଚାରଧାରା ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆ

ଯାଉଛି । ଏହି ସାଧନା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଥିଳ ଓ ନୀଳ ବସ୍ତ୍ରରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ରକ୍ଷା କବଚ : କୌଣସି ଶୁଭଦିନରେ ଉପବାସ ରଖି କେଶର, କସ୍ତୁରୀ, ଜାଇଫଳ, ଜାଇତ୍ରୀ ଓ ଗୋରୋଚନା ଇତ୍ୟାଦିରେ ତିଆରି ସ୍ୟାହି ଦ୍ଵାରା ଅନାର କଳମରେ , କାଗଜ ବା ଭୂଜପତ୍ରରେ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରଣବ ଯୁକ୍ତ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଲେଖିବ । ଚାନ୍ଦି ତାବିଜରେ ବନ୍ଧ କରି ଧାରଣ କଲେ ସକଳ ପ୍ରକାର ବିପଦ ଆପଦରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ଧାରଣରେ ରୋଗ, ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ, ଶତ୍ରୁ, ଚୋର, ମନ୍ଦଦିନ, କଳହ, ହାନି, ଭୟ, ଦଣ୍ଡ, ଓ ଭୂତପ୍ରେତ ଭୟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । କଂସା ଥାଳିରେ ଏହି ପ୍ରକାର ମନ୍ତ୍ର ଲେଖି ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଦେଖାଇ ଓ ତାକୁ ଧୋଇ ଜଳକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ପାନ କରିବାକୁ ଦେଲେ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୋଇ ସୁଖ ପ୍ରସବ ହୋଇଥାଏ ।

ଖରାପ ବେଳା ବା ଖରାପ ଶକୁନ ନିବାରଣ : କେବେ କେବେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଅଥବା କୌଣସି କାମରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କୁଶକୁନ ଦେଖି କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ମନରେ ସଙ୍କୋଚ ଭାବ ଆସିଥାଏ । ଏପରି ସମୟରେ ଏକମାଳା ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ କରିବା ପରେ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ହେବ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଆଶଙ୍କା ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ ଓ ଅନିଷ୍ଟର ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ । ବିବାହ ବ୍ରତ ଆଦି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟ , ଚନ୍ଦ୍ରମା ଓ ବୃହସ୍ପତି ଆଦିଙ୍କର ବାଧା ରହିଥାଏ ତେବେ ୨୪୦୦୦ଜପ ବାଲା ଲଘୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତ ବାଧା ଦୂର ହୋଇଯିବ ଓ କୌଣସି ଆଶଙ୍କାର ସମ୍ଭାବନା ବି ରହିବ ନାହିଁ ।

ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ନିବାରଣ : ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ କେବେ କେବେ ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥାନ୍ତି , ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ତଥା ଜାଗରଣ ପରେ ବି ତାର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଭୟଭୀତ କରି ଥାଏ । କେତେକ ସମୟରେ ଏପରି ସ୍ୱପ୍ନ କୌଣସି ନଶ୍ୱିତ ଅନିଷ୍ଟର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦଶ ଦଶ ମାଳା ଗାୟତ୍ରୀ ଜପ ଓ ପୂଜା କରିବା କରିବା ବିଧେୟ । ଏହି ସମୟରେ ଗାୟତ୍ରୀ ସହସ୍ର ନାମ ପାଠ ଓ ଗାୟତ୍ରୀ ଚାଳିଶା ପାଠ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଜନିତ ଆଶଙ୍କାର ଅବସାନ ଘଟିଥାଏ ଓ ତା ସହିତ ମନ, ଅନ୍ତର, ଭାବନା ପବିତ୍ର ଓ ନିର୍ମଳ ହେବା ସହିତ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ଆସି ନ ଥାଏ ।

ଅନେକ ବିଷୟରେ ଓ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଧି ସହିତ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କର ଯେଉଁ ଉପଯୋଗ କରା ଯାଇଥାଏ ତାର ବିବରଣ ଏତେ ବିସ୍ତୃତ ଯେ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଦୁଷ୍କର , କେବଳ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରିବା ସହଜ ସାଧ୍ୟ । ଏହି ଦିଗରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକଙ୍କ ଉପଦେଶ ନିଆ ଯାଇପାରେ । ସାଧକ ଓ ଉପାସକ କେବେ ବି ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ଗାୟତ୍ରୀଙ୍କ ମହିମା ଅପାର । ସାଧକ ଓ ଉପାସକ କେବେ ବି ମାତାଙ୍କ ଆଶିର୍ବାଦରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ।

ଓଁ ତତ୍ ସତ୍