ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ

(କୋଷ, ଚକ୍ର, କୁଣ୍ଡଳିନୀ)

ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ

ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ପ୍ରାଣ ବିଦ୍ୟା ବିଷୟରେ ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଜାଣିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

Any part of the material contained in this book should not be used in any form by any publisher, author, and editor without permission from the publisher of this book, to do so would be a violation of the Copyright Act.

Title: Prana Tattva (Koshas, Chakras, Kundalini) (Odia)

Author: Anand Kumar Singh (Yogi Anand Ji)

Publisher:

Self-Published

Printer: Bhargava Press,

11/4, Bai ka Baag, Zero Road, Prayagraj, Uttar Pradesh – 211003

Edition: First

ISBN: 978-93-5566-116-6

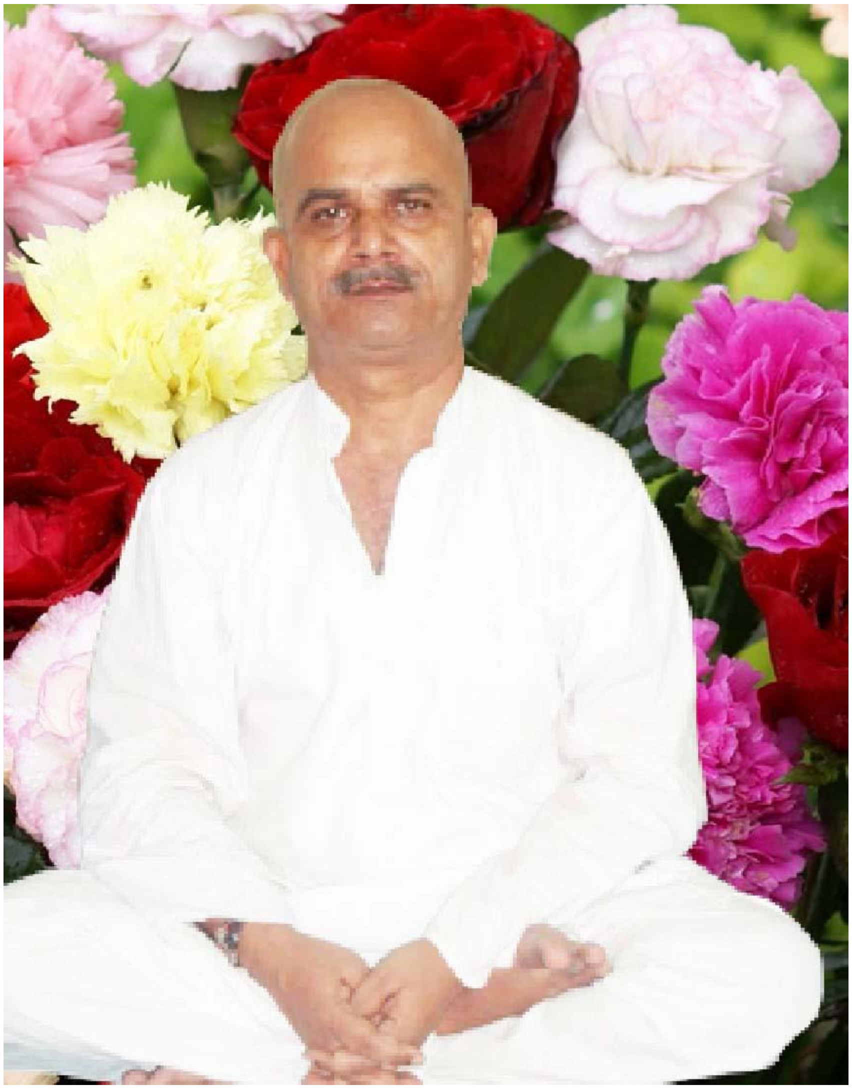
© Writer

anandkyogi@gmail.com

http://www.kundalinimeditation.in/

http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog

https://www.fb.com/sahajdhyanyog/



ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ସଂ.	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
1.	ଅନୁବାଦକଙ୍କ କଲମରୁ	**viii**
2.	ଉପକ୍ରମଣିକା	**ix**
3.	ସତ୍ୟ ବଚନ	**xi**
	ଭାଗ-୧	
4.	ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ	**2**
	ଭାଗ-୨	
5.	ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସୃଷ୍ଟି	**31**
6.	ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ	**33**
7.	ସମଗ୍ର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ବିସ୍ତାରିତ ରହିବା	**34**
8.	ଇଞ୍ଜିନିୟର ବ୍ରହ୍ମା	**35**
9.	ପ୍ରାଣୀ	**35**
10.	ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣର କାର୍ଯ୍ୟ	**37**
11.	ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିବା ଅନୁସାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା	**42**
12.	ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ	**49**
13.	ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ମଧ ମସ୍ତିଷ୍କର ଜୀବିତ ରହିବା	**50**
14.	ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ନ ହେବା	**52**
15.	ମୃତ୍ୟୁ ପରେ, କ୍ଷୁଧା ଓ ତୃଷାର ଅନୁଭୂତି	**54**
16.	ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସହାୟତାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା	**58**
17.	ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନ୍ୟରେ କିଛି ଦେବତାମାନଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି	**61**

18. ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା 63

19. ବୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ରୂପରେ କୁଣ୍ଡଲିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ 66

20. ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାତ 68

21. ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା 73

22. ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା 77

23. ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଭୋଜନର ମହତ୍ତ୍ୱ 79

24. ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଦୂର କରିବା 82

25. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ନିର୍ମିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିନାଶ ନ ହେବା 85

26. ପ୍ରାଣର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ 89

27. ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ କ୍ରିୟା ହେବା 92

28. ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯମିତ କରି ରଖିବାର ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ 95

29. ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମର ଅନୁଭୂତି ନହେବା 100

ଭାଗ-୩

30. ପ୍ରାଣକୁ କେମିତି ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା 104

31. ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଫଳରେ 122

32. ଚକ୍ର 127

33. ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର 147

34. ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା 152

35. କୁଣ୍ଡଲିନୀ-ଶକ୍ତି 158

36. କୋଷ 193

37. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ 196

38. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ 199

39. ମନୋମୟ କୋଷ 201

40. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ 201

41.	ଅନ୍ନମୟ କୋଷ	**202**
42.	କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଶୁଦ୍ଧତା	**205**
43.	ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବସ୍ଥା	**210**
44.	ଉପସଂହାର	**224**

ଅନୁବାଦକଙ୍କ କଲମରୁ

ଏହି ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦ କରିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ, ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୁଁ ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବ ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଆନନ୍ଦଜୀଙ୍କ ଶ୍ରୀ-ଚରଣରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଅଛି । ଯୋଗକୁ ନିଜ ଜୀବନର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି, କଠୋର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସିଞ୍ଚିତ କରି, ତହିଁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାମାଣିକ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ ଆମର ସମାଜକୁ ବାସ୍ତବିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟ କରୁଛନ୍ତି ତଥା ଏହି ମାର୍ଗକୁ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ଯୋଗୀଜୀଙ୍କର ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ଅଟେ । ସାଧନାରେ ନିଜର ଗହନ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗବେଷଣାର ଆଧାରେ ବଳିଷ୍ଠ ଲେଖନୀ ଚାଳନା କରି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀ, ଜିଜ୍ଞାସୁ ତଥା ପାଠକମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଦୁର୍ଲଭ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ଅଟେ ।

ମୁଁ କିଛି ବର୍ଷରୁ ଗୁରୁଜୀଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ସାଧନା କରିଆସୁଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଳ ରଚନା ହିନ୍ଦୀ ଅଟେ । ତେଣୁ ଭାଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାକୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧାକୁ ଉପଲବ୍ଧିକରି ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଭାଷାନ୍ତର କରାଯାଇଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଳ ରଚନା ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ "**ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ**" ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ ମାଗଣାରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଭାଷାନ୍ତର ସମୟରେ ମୁଁ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ ତ୍ରୁଟି ସଂଶୋଧନ କରିବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ତଥାପି ଅନୁବାଦ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟରେ ହୋଇଥିବାରୁ ତ୍ରୁଟି ସାମ୍ଭାବ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ତ୍ରୁଟିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଁ ନିଜେ ବହନ କରୁଅଛି । ଭାଷାନ୍ତର ଜନିତ ତ୍ରୁଟି ତଥା ଅନ୍ୟ ସଂଶୟ ସମୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଳ ରଚନା ଅନୁସରଣୀୟ ଅଟେ । ମୋ ଦ୍ୱାରା ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଚରଣ କମଳରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଅନୁବାଦ ପୁସ୍ତକଟି ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଲାଭାନ୍ୱିତ କରିବ, ଏହା ମୋର ଆଶା ତଥା ବିଶ୍ୱାସ ।

- ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ଉପକ୍ରମଣିକା

ମୋର ସାଧନା କାଳରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଦେଖିଅଛି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ ତ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଉଚିତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଧକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ହେତୁ ତାହାର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ; ଯଦିଓ ଆମମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ ପ୍ରାଣର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସାଧନାର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୁଁ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ କିଛି ଆଲୋକପାତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି ।

ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ କେବଳ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ପ୍ରାଣର ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି, ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତାହାର ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଅଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଅନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଅଛି, କିଭଳି ଭାବରେ ପରା-ପ୍ରକୃତି ନିଜର ସୃଜନ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ, ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀର ରୂପକ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥାପୂର୍ବକ କ୍ରିୟା କରୁଅଛି, ଜନ୍ମଠାରୁ ମୋକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ଭୂମିକା, ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର ପ୍ରଭାବ, କୋଷ, ଚକ୍ର ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯାଇଅଛି ।

ଅନେକ ସାଧକ ନିଜର ଜିଜ୍ଞାସାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସାଧନାରେ ପ୍ରଗତି କରିବା ପାଇଁ ମୋତେ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଉତ୍ତର ଦେବା ସଂମ୍ଭବ ନହେବା କାରଣରୁ ମୁଁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ସୂଚନା ସେମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ପହଞ୍ଚାଇବାର ଉଦ୍ୟମ କରିଅଛି । ଆଶା କରୁଛି ପାଠକମାନେ ଏହି ପୁସ୍ତକରୁ ଉପକୃତ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧିକରି ତାହାକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବେ ।

- ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ସତ୍ୟ ବଚନ

ସୃଷ୍ଟିଠାରୁ ପ୍ରଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱହିଁ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱୟଂ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ଆକାଶ-ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ (ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ନିଜର ରଚନା କରିଥାଏ । ଏହି ରଚନା ଅନୁସାରେ ଭିତରେ-ବାହାରେ ସମାନ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଜୀବନ ଦାୟିନୀ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରୁଅଛି । ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତି, କ୍ରିୟା-ଶକ୍ତି, ବିଦ୍ୟୁତ-ଶକ୍ତି, ଦାହିକା-ଶକ୍ତି, ଆକର୍ଷଣ-ଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଯେଉଁଠାରେ ଶକ୍ତି ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ସେହିଠାରେ ଏହି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ହିଁ ସ୍ୱରୂପ ରହିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥିବା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ସୁଚାରୁ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ନିରୋଗ ଏବଂ ପ୍ରଖର ବୁଦ୍ଧିରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱଠାରେ ମଳିନତା ଆସିଯାଏ, ତେବେ ସେ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଷ୍ଟ ରଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯାହା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା ଏହାର ଉପରେ ସିଧା-ସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯିଏ ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯମିତ କରି ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି, ସେ ନିଜର ଏହି ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କରି ନେଇଛନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲି ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହେବାର କ୍ରମଶଃ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଶେଷରେ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ବୁଝି ନପାରି ସଂଯମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେ ଅଜ୍ଞାନତା

କାରଣରୁ ଏହି ଭ୍ରମ ଯୁକ୍ତ ସଂସାରରେ ତୃଷ୍ଣାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଜନ୍ମ-ଜୀବନ-ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ, କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଅସଫଳତାର କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ନଦେବା । ଯିଏ କଠୋର ଅନୁଶାସନରେ ରହି ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ନେଇଛନ୍ତି, ସେ ସଫଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ସଂକ୍ଷେପରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ କହିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧତାର ମହତ୍ତ୍ୱ କେବଳ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରୁଥିବା ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଛି, କାରଣ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରଭାବ ଉଭୟ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

- ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ଭାଗ–1

ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ

ଯେଉଁମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆହାର-ବିହାର ନିୟମିତ ଭାବରେ ଉତ୍ତମ ଅଟେ, ସ୍ୱଭାବ ଯାହାଙ୍କର ସରଳ ତଥା ସତ୍ୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସର ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ପୁରୁଷମାନେ ହିଁ ପ୍ରାଣାୟାମର ସ୍ୱାମୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ପୁରୁଷମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ କରୁଛନ୍ତି, ସେହିମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ପୁରୁଷମାନେ ସବୁ ଦିନ ପାଇଁ ନିଜକୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ; ତଥା ନିଜର ମନ ଭିତରେ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ-ଲାଭର ନୁହେଁ ବରଂ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପରେ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶର ଭାବନା ହେବା ଉଚିତ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଗୁରୁକୂଳ ମାନଙ୍କରେ ସ୍ୱୟଂ ଗୁରୁ ନିଜର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଉଥିଲେ । ସେଠାରେ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଗୁରୁକୁଳର କାର୍ଯ୍ୟ, ମୌନ-ବ୍ରତ, ଉପବାସ, ମନ୍ତ୍ର-ଜପ କରିବା ଇତ୍ୟାଦିର ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଥିଲା, ସେଥିପାଇଁ ସେହି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଶୀଘ୍ର ପଡୁଥିଲା ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚିତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିଲା । ଗୁରୁଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସି ନଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରାରବ୍ଧ କାରଣରୁ କିଛି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବା କଷ୍ଟ ଆସିଯାଏ, ତେବେ ଗୁରୁ ସେହି ଅବରୋଧକୁ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଦୂର କରି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସକାରୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ସହାୟତା ନନେଇ ପ୍ରଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ କୁହନ୍ତି, "ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସରେ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ଅଛି ? ପୁସ୍ତକରେ ଯେମିତି ଲେଖା ହୋଇଛି ସେମିତି ତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛି" । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ନାଡ଼ିର ଶୁଦ୍ଧତା ଆସି ନଥାଏ ଓ ମନରେ ଚଞ୍ଚଳତା ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧ ନହେବା କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ପାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣ ବିଦ୍ୟାର ସୂକ୍ଷ୍ମତାକୁ ଜାଣିଥିବା ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ବା ଯୋଗୀ ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସମୟର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଏମିତି ଗୁରୁ ଅଥବା ଯୋଗୀ ଜନ-ସାଧାରଣରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଥାନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଅନେକ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ବକ୍ତୃତା ଦେବାରେ ତ ନିପୁଣ ଅଟନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସ ନଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସାଧକମାନେ ସଦ୍-ଗୁରୁ (ପ୍ରକୃତ ଗରୁ)ଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନେ ଅନଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗୁରୁ ରୂପରେ ବାଛି ନେଇଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ଅନଭିଜ୍ଞ ଗୁରୁଙ୍କ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଫଳାଫଳ କିଛି ମଧ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏମିତି ଗୁରୁମାନେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏପରି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ବୋଲି ମାନି ନିଅନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଶିଷ୍ୟମାନେ ନିଜକୁ ଅଜ୍ଞାନତାର ବନ୍ଧନରେ ଏତିକି ମାତ୍ରାରେ ବାନ୍ଧି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏମିତି ଅନ୍ଧ-ବିଶ୍ୱାସୀ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି କେତେ ହୋଇଛି, ତେବେ ସେହି ଶିଷ୍ୟମାନେ ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିର ନାମରେ କହିବେ ଯେ, ଆମର ଗୁରୁଦେବ ଆମର ଉପରେ ଅପାର ଅନୁଗ୍ରହ ରଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ସାଂସାରିକ ସଫଳତା ଦେଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ମୁଁ ଏପରି ଅନେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଆଧାତ୍ମିକ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଭ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାର ସାଧକ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି; ତଥାପି ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ସେପରି ଅବସ୍ଥା ଅଛି ।

ଯେଉଁ ଯୋଗୀ ଅଥବା ମହାପୁରୁଷଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଉଚ୍ଚ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି

ନାହାଁନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ । କେବଳ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ଅମୁକ ଗୁରୁଙ୍କର ଏତିକି ଶିଷ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଦୀକ୍ଷା ନେଇଯିବି, ଏହା ଆଦୌ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ପଥରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବିଷୟରେ କହିପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ କିଭଳି ଆଗକୁ ପ୍ରଗତି କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ନିବେଦନ କରି ପାରିବେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମୁଁ ଏପରି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଏତିକି ସଂଖ୍ୟାରେ ଅଛନ୍ତି ଯେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଅବକାଶ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । କେବଳ ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ପ୍ରାରବ୍ଧ କାରଣରୁ ଶିଷ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଯାଏ, ତେବେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବିଷୟରେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇ ସମାଧାନ କରାଇ ନେବା ଉଚିତ । ସଦ୍‌ଗୁରୁ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଶିଷ୍ୟର ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂରକରିବାର ଉପାୟ କହିବେ ଅଥବା ଶକ୍ତିପାତ କରି ସେହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଦେବେ ।

ସଦ୍‌ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ମିଳନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ଗୁରୁ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତି, ତେଣୁ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ଜୀବନ-ଯାପନର ଶୈଳୀକୁ ଦେଖି ଶିଷ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ଦେହରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଅତି କଠୋର ପରୀକ୍ଷାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ, ଏଭଳି ସମୟରେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ବିବେକର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ, ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁଙ୍କର ସମ୍ମୁଖରେ ଶରଣାର୍ଥୀ ହୋଇଯିବା ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଟେ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ଶିଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞାନତା ଏବଂ ଅହଂକାର ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ସୁଅବସର ବୃଥାରେ ଚାଲି ଯିବ । ଜୀବନର ଏପରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ସରଳ, ଶାନ୍ତ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ତର୍କ-ବିତର୍କର ବୁଦ୍ଧିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଦେବା ଉଚିତ । ବେଳେବେଳେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ସବୁକିଛି ଜାଣି ମଧ୍ୟ କିଛି ନ ଜାଣିଲା ପରି ଅଭିନୟ କରନ୍ତି; ଏପରି

ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଂସାରିକ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କଠାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରସାଦର ଇଚ୍ଛା ରଖୁଥିବା ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଗୁରୁଙ୍କର ଶରଣରେ ଚାଲିଯିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ କଥାର ସର୍ବଦା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ- "ଆପଣଙ୍କୁ କେମିତି ଏବଂ କିଏ ଗୁରୁ ରୂପରେ ମିଳିବେ, ଏହା ସ୍ୱୟଂ ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବକାଳର କର୍ମ ନିଶ୍ଚିତ କରିବ" । ଏହି କାରଣରୁ କିଛି ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଅତି ସହଜରେ ମିଳିଯାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ବହୁତ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କିଛି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଖୋଜିବା ପରେ ଗୁରୁ ମିଳିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁ ମିଳି ନଥାନ୍ତି, ସେମାନେ କେବଳ ଘୁରି ବୁଲୁଥାନ୍ତି । କିଛି ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଗୁରୁ ତ ମିଳି ଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ସେମାନେ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ସବୁକିଛି ଆପଣଙ୍କର କର୍ମର ଫଳ ଅଟେ, ତେଣୁ ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ଜୀବନରେ ଭଲ କାମ କରନ୍ତୁ, ଯାହାଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ । କେବଳ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ହିଁ ନିଜର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଦୁଃଖରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ସଂସାରର ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ କାରଣ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଆସନ ଲଗାଇ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ । ଅତିକମ୍‌ରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଆସନ ସିଦ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଆସନ ସିଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆସନ ସିଦ୍ଧ ନକରି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ କରାଯିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କୋଳାହଳ ଇତ୍ୟାଦି ନଥିବ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଖୋଲା ପରିବେଶରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପବନର ପ୍ରବଳ ପ୍ରବାହ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଶରୀରକୁ କୋଣସି ପ୍ରକାରର ଆଘାତ କରୁ ନଥିବ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କେବେ ମଧ୍ୟ ଏପରି

ସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯେଉଁଠାରେ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁର ଅଭାବ କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧର ଅନୁଭବ ହେବ, କାରଣ ସେଠାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ । ଏମିତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁରେ ଥିବା ଦୂଷିତ କଣିକା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଜମା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ସାଧକ ତାଙ୍କର ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦିନକୁ ତିନିଥର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମୂଳ-ବନ୍ଧ ଅବଶ୍ୟ ଲଗାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅପାନ ବାୟୁ ସବୁବେଳେ ଉପର ଅଭିମୁଖୀ ରହିଥାଏ, ଫଳସ୍ୱରୂପ ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ ଉଚିତ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିକୃତି ଓ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରୋଗ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶୀଘ୍ର ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତିନି ବନ୍ଧର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ବାୟୁ ସିଧାସଳଖ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇଥାଏ । ଦୂଷିତ ବାୟୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତରେ ମିଶି ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ପରିପାକ ତନ୍ତ୍ରର ଉପରି ଭାଗ- ଅମାଶୟରେ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ବାୟୁ ହାକୁଟି ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ, ଏହା ଦୂଷତ ବାୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତନଳୀ (ଅନ୍ତ୍ର) ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ବାୟୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଫାଟକ- ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ବାୟୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁର ରୂପାନ୍ତରଣ ହିଁ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରାଣ, ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ବାୟୁକୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଅଟକାଯାଏ ଓ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାପରେ ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦୁଇଟିର ସମ୍ପର୍କର ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୃତ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଦୁଇଟି ଶରୀରର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଅଂଶରୁ ବାହାରି ଯାଇଛନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ- ସେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଆସିଛନ୍ତି, ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ନାଭି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଏକ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧଳା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସୂତା-ଭଳି (ସମ୍ପର୍କ-ସୂତ୍ର) ତା' ସହିତ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର) ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଛି । ନାଭିର କ୍ଷେତ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଜୀବନଚକ୍ର ସହିତ ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏମିତି ଦେଖାଯାଏ । ଏହା କେବଳ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ଯେ, ସେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବସି ଧ୍ୟାନ କରୁଅଛି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ-ସୂତ୍ର ଥିବାର ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ଉଭୟ ଶରୀର ନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅଲଗା-ଅଲଗା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ-ସୂତ୍ର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ-ସୂତ୍ର ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହି ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମ୍ପର୍କ-ସୂତ୍ର ରହିଥାଏ ଏହା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ହିଁ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ ।

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଯଦି ପଚରାଯାଏ ଯେ, ଚିତ୍ତ ଉପରେ ରହିଥିବା ମଳିନତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ଉପାୟ କ'ଣ ଅଟେ, ତେବେ ସେ କହିବେ ଯେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚିତ୍ତର ମଳିନତାକୁ ଶୀଘ୍ର ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ମଇଳା ପୋଷାକକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଯେମିତି ସାବୁନ୍ ର ବ୍ୟବହାର ଯାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଚିତ୍ତରେ ରହିଥିବା ମଳିନତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ତର ପରିଷ୍କାର ହେବା ପରେ ମନ ଆପେ ଆପେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତକୁ ନିର୍ମଳ (ପରିଷ୍କାର) କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତକୁ ନିର୍ମଳ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ସେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ମନ ଓ ଚିତ୍ତ ମଳିନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ମଧ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ମଳିନ ଥାଏ, ତାହାର ବିଚାର ମଧ ନିମ୍ନ ମାନର ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନ ମାନର ବିଚାର ରଖୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ ମଧ ଅଧର୍ମରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସେ ସଂସାର ସହିତ ଆସକ୍ତ ହୋଇ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ କୁହାଯାଇଛି- "ପ୍ରାଣାୟାମ ଠାରୁ ବଡ଼ କୌଣସି ତପ ନାହିଁ" ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନିଜ ଭିତରେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମତାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସାଂସାରିକ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପରମ ଶାନ୍ତିର ଅବସ୍ଥାକୁ ହାସଲ କରିପାରିବେ । ଯୋଗର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଆସନ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ସାଧନାର ମାନସିକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ମାଧ୍ୟମ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗକାରୀ ଅଟେ; ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ମାଧ୍ୟମ ଓ ମାନସିକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଶରୀର ଓ ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ଅଧିକ ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଏତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ଯେ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ତଥା ଶରୀରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଅଥବା ରୋଗମାନଙ୍କଠାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ, କେବଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ସହିତ ମାନସିକ ସମାନତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ପାଇଁ ମଧ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାମ-କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ-ମୋହ, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ଈର୍ଷା-ଘୃଣା, ଅହଂକାର-ଦୁଃଖ ଇତ୍ୟାଦି ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ

ଅଶାନ୍ତିର ବହୁତ ବଡ଼ କାରଣ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ବିକୃତିର ଅବସ୍ଥିତ ଚିତ୍ତରେ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମନର ସ୍ତରରେ ଏ ସବୁର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ମଳିନତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ସଫା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଜ୍ଞାନ ପୂର୍ବକ ଆଚରଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଯେପରି ଅଗ୍ନିକୁ ଧୂଆଁ ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ, ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ମେଘ ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ, ଦର୍ପଣର ସ୍ୱଚ୍ଛତାକୁ ମଇଳା ଢ଼ାଙ୍କି ଦିଏ, ସେହିପରି ଭାବରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଭରି ରହିଥିବା ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶକୁ ଏଥିରେ ରହିଥିବା ଅଶୁଦ୍ଧତା (କାମ-କ୍ରୋଧ, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ଈର୍ଷା-ଘୃଣା, ଆସକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ତମୋଗୁଣ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିକୃତି) ଢ଼ାଙ୍କି ଦେଇଥାଏ । ମାନସିକ ସମତାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଳ (ଅଶୁଦ୍ଧତା) କୁହାଯାଏ କାରଣ ଏମାନେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶକୁ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହି ମଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, "ଶ୍ୱାସବାୟୁର ସାଧାରଣ ଗତିକୁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ କରି ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଚଳାଇବା ଅଟେ" । ସାଧାରଣ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁର ଗତି ଏହି ପ୍ରକାରରେ ହୋଇଥାଏ- ପ୍ରଥମେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଏ, ପୁଣି ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରେ ଅଟକି ଥାଏ, ପୁଣି ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ, ପୁଣି ଅଟକି ଥାଏ, ପୁଣି ଭିତରକୁ ଯାଏ, ପୁଣି ଅଟକି ଥାଏ, ପୁଣି ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ଏହି ସାଧାରଣ କ୍ରମ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ (ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ଭିତରକୁ ନେବା) ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ (ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବା) ଉଭୟ ଗଭୀର ଓ ଦୀର୍ଘ (ଲମ୍ବା) ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବାର ଅବଧି ଏତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଏହାର ତୁଳନାରେ ସାଧାରଣ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁର ଅଟକିବାର ଅବଧି ବନ୍ଦ ନ ହେବା ସଂଗେ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ନେବାର ତିନୋଟି ଚରଣକୁ ଯଥାକ୍ରମେ- ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ କୁହାଯାଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଛି । ସେହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମରେ ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକ ମଧ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

ପୂରକ- ଶ୍ୱସବାୟୁ ଭିତରକୁ ନେବାକୁ ପୂରକ କୁହାଯାଏ । ପୂରକ କେବେ ମଧ ପାଟି ଦେଇ କରାଯାଏ ନାହିଁ, ସର୍ବଦା ନାକ ଦେଇ କରିବା ଉଚିତ (ଶୀତଳୀ ଓ ଶୀତକାରୀ ପ୍ରାଣାୟାମରେ ମୁହଁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ନିଆଯାଇଥାଏ) । ନାକ ଦେଇ କରିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଛିଦ୍ର (ନାକ ପୁଡ଼ା) କିମ୍ୱା ଗୋଟିଏ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ କରିବା ଉଚିତ । ନାକର ଡାହାଣ ଛିଦ୍ର (ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା) କିମ୍ୱା ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା, ଏହା ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

କୁମ୍ଭକ- ପୂରକ ଦ୍ୱାରା ଭିତରକୁ ନିଆଯାଇଥିବା ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ଭିତରେ ରୋକିବାକୁ କୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ । ପୂରକ ପରେ କରାଯାଉଥିବା କୁମ୍ଭକକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କୁମ୍ଭକ (ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ) କୁହାଯାଏ ।

ରେଚକ- ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ରେଚକ କୁହାଯାଏ । ନାକର ଉଭୟ ପୁଡ଼ାରୁ ଅଥବା ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ାରୁ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାର ଅଛି, ଏହା ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

କୁମ୍ଭକ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ- ୧. ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ, ୨.ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ । ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ସମୟରେ ନିଆ ଯାଉଥିବା ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ରୋକା ଯାଇଥାଏ । ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ ସମୟରେ ରେଚକ ପରେ (ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ସାରିବା ପରେ) ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ବାହରେ ରୋକା ଯାଇଥାଏ । କିଛି କ୍ଷଣ ଅଟକିବା ପରେ ପୂରକ କରାଯାଏ । ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକର ଏହିସବୁ ପ୍ରଭେଦ କାରଣରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଁ ଅନେକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତି ଯେ, ପୂରକ, ରେଚକ ଓ କୁମ୍ଭକର ଅବଧି କେତେ ହେବା ଉଚିତ; ଅର୍ଥାତ୍ ଏସବୁର ମଧ୍ଯ ଅନୁପାତ ହେବା ଉଚିତ । ପୂରକର ଅବଧି ଯେତେ କରାଯିବ, ତା'ର ଚାରି ଗୁଣ ସମୟ କୁମ୍ଭକ ହେବା ଉଚିତ, ପୂରକର ଦୁଇ ଗୁଣ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରେଚକ କରିବା ଉଚିତ । ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକର ଅନୁପାତ ୧:୪:୨ ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ଅନୁପାତକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ମୋର ସାଧନା ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବେଳେ ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନୁପାତ ପ୍ରତି କେବେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନାହିଁ କାରଣ ମୁଁ ବହୁତ କଠୋର ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହିପରି କ୍ରମବଦ୍ଧ ଅନୁପାତର ଅନୁସରଣ କରିବା ପ୍ରାୟତଃ ଅସମ୍ଭବ ଥିଲା କାରଣ ମୁଁ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଓ ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକକୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଜାୟ ରଖି ପାରିବି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅନୁପାତର ଅନୁସରଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମୁଁ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀର ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟର ହେବ, ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା ମଳିନତା ସେତେ ବେଶି ଜଳି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବ ତଥା ସେତେ ଅଧିକ ନାଡ଼ି ପରିଷ୍କାର ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀର ଚିତ୍ତ ଓ ମନ ଭିତରେ ସେତିକି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିବ । କୁମ୍ଭକର ଅବଧି ଯେତେ ବେଶି ହେବ, ସେତେ ବେଶି ଅବଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ସ୍ଥିର ରହିବ । ମନର ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ଏହାକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି- କୁମ୍ଭକର ଅଧିକ ରୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ । ତେଣୁ ମୁଁ ମୋର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ଅବଧିକୁ ଅଧିକ ରୁ ଅଧିକ ବଢ଼ାଇବା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଶରୀରରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଗୋଟିଏ କାରଖାନା ପରି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ

କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି । ଏହି ଶରୀରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡଠାରୁ ବାହାରିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଶରୀର ରୂପକ କାରଖାନାକୁ ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀର ପରି ଏହି କାରଖାନାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟ-ବଡ଼ ଯନ୍ତ୍ର-ପାତି (ଅଙ୍ଗ) ଓ ଯନ୍ତ୍ରର ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ଅଂଶ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ-କେନ୍ଦ୍ର (ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ) ଠାରୁ ତା'ର (ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି) ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରବାହିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ (ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି) ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି; ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପରିଚାଳନ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡଠାରୁ ବାହାରି ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ରରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଆସିଯାଏ ଅଥବା ତାରରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ପ୍ରବାହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଯାଏ, ତେବେ କାରଖାନା ଚାଲିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ, ଯଦି ମସ୍ତିଷ୍କ କିମ୍ବା ମେରୁଦଣ୍ଡରେ କିମ୍ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିକୃତି ଆସିଯାଏ; ଅଥବା ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ ଯେ ସେମାନେ ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରବାହିତ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯିବେ, ତେବେ ଶରୀରର ସେହି ଅଙ୍ଗ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ନାହିଁ; ଅଥବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ଏହିପରି, ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ ହେବାର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେବ, ତାହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଜଣା ଅଛି ।

ଆମର ପାଚନକ୍ରିୟା, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ଏପରିକି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଏହି ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ନାଡ଼ିଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ଚାଳିତ ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତିର ପ୍ରବାହ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରବାହିତ ହୋଇ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବ ନାହିଁ, ତେବେ ତାହାର ଜୀବନର କ୍ରିୟାକଳାପ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି- ଯଦି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହେ ଓ ତାରଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ପାଦିତ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌କୁ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳଗୁଡ଼ିକୁ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ଯୋଗାଉଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯଦି

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତର ପ୍ରବାହରେ ଠିକ୍ କ୍ଷମତା ନଥାଏ, ତେବେ ସେହି ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ରଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିବ ନାହିଁ । ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତରେ କ୍ଷମତା (ପ୍ରବାହ) ପୂରା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏବେ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ବୁଝି ଯାଇଥିବେ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କ୍ଷରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ନିରନ୍ତର ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କ୍ଷରିତ କରନ୍ତି, ଯଦି କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଏହି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ଓ ପରେ ସ୍ୱୟଂ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଭିତରର କ୍ରିୟା କଳାପ ଓ ପ୍ରାଣର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ମନ୍ଥର ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଲାଗିଯାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେତିକି ନାଡ଼ିଗୁଡିକ ଅଟନ୍ତି, ଯାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ମୁଁ ଏବେ-ଏବେ ଏଠାରେ କଲି ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଥିବା ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଅଙ୍ଗ ଗୋଷ୍ଠୀ (ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଜାଲ ଓ ଗ୍ରନ୍ଥି) ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ତ ବହନ କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ରକ୍ତ ବହନ କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ହୃଦୟ, ଧମନୀ ଏବଂ ଶିରା । ଧମନୀ ରକ୍ତ ବୋହି ନେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଶିରା ରକ୍ତକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଧମନୀ ଓ ଶିରାକୁ ସଂଯୋଗ କରୁଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ରକ୍ତ ନେବା ଓ ପୁଣି ଫେରାଇ ଆଣିବାର ପରିଚାଳନାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକର ଜାଲରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ-ପ୍ରଣାଳୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ।

ଶରୀରର ରକ୍ତ ବହନ କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କରେ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି, ତାହା ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଉତ୍ତମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯଦି ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଉତ୍ତମ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିରେ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ, ତେବେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିକୃତି କିମ୍ବା ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରରେ ଥିବା ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଉତ୍ତମ ହେବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ପାଇଁ ଶରୀର, ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ନାମକ ପ୍ରାଣ-ବର୍ଦ୍ଧକ ଉପାଦାନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଓ ଯେଉଁଥିରେ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ହେଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ସେହି ରକ୍ତକୁ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମୟରେ ଭିତରକୁ ନିଆ ଯାଉଥିବା ବାୟୁରୁ ଆମକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିଥାଏ । ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ପୋଷଣ କରୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳରୁ ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ଥାଉ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗମାନେ ଯେତିକି ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ସେତିକି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆମର ରକ୍ତ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ରକ୍ତ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ନାହିଁ, ଫଳସ୍ୱରୂପ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ଓ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଯିବେ । ସେହିଭଳି, ଆମେ ଯେତେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନା କାହିଁକି, ଯଦି ଆମର ପାଚନକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ହେବ ନାହିଁ । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ହଜମ ହୋଇଥିବା ଭୋଜନରୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ରସ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ରକ୍ତକୁ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଉପାଦାନ କମ୍ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଫଳରେ ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଭୋଜନର ଅନେକ ଅଂଶ ବୃଥା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶରୀର, ନିର୍ମଳ ଓ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ପରିପାକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଯଦି ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଓ ଅମାଶୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଉପାଦାନ ମିଳିବ ନାହିଁ, ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଅନାବଶ୍ୟକ

ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ମିଶିଯିବେ, ଶରୀରରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନାମକ ଗ୍ୟାସ ପ୍ରାୟତଃ ସୃଷ୍ଟି ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଯାହାର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ଭାବରେ ହେଉଅଛି, ତାହାର ରକ୍ତବାହିନୀ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଅନାବଶ୍ୟକ ଗ୍ୟାସକୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ନେଇଯାଏ ଓ ସେଠାରେ ଏହି ଗ୍ୟାସ ନିଶ୍ୱାସରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ଭାବରେ ହେଉ ନାହିଁ, ତେବେ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଭୋଜନରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉ ଥିବା ଖାଦ୍ୟର ହଜମ କ୍ରିୟା ହେବା ପରେ ଅନେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ରହି ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ମଳତ୍ୟାଗ ସମୟରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଭୋଜନର ହଜମ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ଅନ୍ତନଳୀ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହେଉଥିବା ଉପଯୋଗୀ ରସ କମ୍ ପରିମାଣରେ ତିଆରି ହେବ । ରସ ଯେତେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ତିଆରି ହେବ, ସେତିକି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ବାହାରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ବହୁ ପରିମାଣରେ ମଳ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯିବ । ଏହି ମଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ରସ ମଧ୍ୟ ମିଶି ରହିଥାଏ, ଯାହା ଶୋଷିତ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ । ଏହିପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜନର ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ମିଳିପାରି ନଥାଏ ।

ଯଦି ଅନ୍ତନଳୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହଜମ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ତେବେ ମଳ ବୃହଦନ୍ତ୍ର କିମ୍ବା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଠାରେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହାନିକାରକ ଗ୍ୟାସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହାନି କାରକ ଗ୍ୟାସ୍ ଭିତରେ ଭିତରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ଦୂଷିତ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ବୃକ୍କ (Kidneys) ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା କିଛି ହାନି କାରକ ଓ ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ମୁତ୍ର ରୂପରେ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିଥାଏ । ଯଦି ବୃକ୍କ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାମ କରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ଶରୀର ପାଇଁ ହାନି କାରକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ହିଁ ରହିଯିବେ । ଏଭଳି ହାନି କାରକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କର ସନ୍ଧି-ସ୍ଥଳରେ (ହାଡ଼ର ଗଣ୍ଠି) ରହିଯାଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଗଣ୍ଠିବାତର ସମସ୍ୟା ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ବୃକ୍କରେ ନିଶ୍ଚୟ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହିଥିବ । ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ

ଏଠାରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଓ ଉଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଏ ଉଭୟ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଅମାଶୟର ନିରୋଗତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଯାଇ ମୁଁ ଏ ସବୁ କହିଲି ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଛାତି ଭିତରେ ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀ ଓ ବୃକ୍‌କ ପେଟ ଭିତରେ ରହିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ନେବା ସମୟରେ ପେଟ ଭିତରର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ତଳ-ଉପର ହେଉଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତନଳୀ ଓ ବୃକ୍‌କ ନିରନ୍ତର ଆନ୍ଦୋଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟଙ୍କୁ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସହୟତା ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ପୂରକ, ରେଚକ, କୁମ୍ଭକ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଆନ୍ଦୋଳନ ଆହୁରି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ପୂର୍ବରୁ କୋଣସି ସ୍ଥାନରେ ରକ୍ତ ଜମା ହୋଇ ଯାଇଥିବ, ତେବେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ବାରମ୍ବାର ଚାପ ପଡ଼ିବା ଯୋଗୁଁ ଜମା ହୋଇ ରହିଯାଇଥିବା ରକ୍ତ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ତନଳୀ ଓ ବୃକ୍‌କର କାର୍ଯ୍ୟ-ପ୍ରଣାଳୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ଓ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ଓ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଥରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ଏମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରୁହନ୍ତି । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ହେବା ଫଳରେ ଅନ୍ତନଳୀ ଓ ବୃକ୍‌କ ନିଜ-ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଆହୁରି ଭଲ ଭାବରେ କରିଥାନ୍ତି ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ହିଁ ଅଟେ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉଚିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ନମନୀୟ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିସ୍ତାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତନଳୀ ଓ ବୃକ୍‌କକୁ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନାମକ ଦୂଷିତ ଗ୍ୟାସ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ତନଳୀ, ବୃକ୍‌କ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶରୀରରୁ ମଳ ବାହାର କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ଏହି ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅମାଶୟ, ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଯକୃତ୍ (Lever) ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏ ସବୁଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଛାତି (ବକ୍ଷ ସ୍ଥଳ) ପାଖର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଓ ପେଟ ପାଖର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥାକ୍ରମେ ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକ ଭିତରେ ଶକ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜଠରାଗ୍ନି ଶିଥିଳ ହୋଇଥାଏ ଓ ବାୟୁର ବିକୃତି (କଫ, ବାତ, ପିତ୍ତ)ର ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ୍‌ରେ ଚର୍ବି କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଜମା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ଅଟେ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଦୋଷଗୁଡିକ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏ ସବୁକୁ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନରେ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଆପଣାଇ ନେଇଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଧମନୀରେ ଥିବା ରକ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିଥାଏ, ସେତିକି ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମିଳିପାରି ନଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜ ଭିତରକୁ ବହୁତ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଛାତି (ବକ୍ଷ ସ୍ଥଳ) ଓ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀର ଶରୀର ଆଳସ୍ୟ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କେବଳ ଏହାର ଅଧାଭାଗରେ ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଅନ୍ୟ ଭାଗ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଅବଶିଷ୍ଟ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭାଗରେ ବାୟୁର ଚଳ-ପ୍ରଚଳ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଓ ସେହି

କ୍ଷେତ୍ରର ଛିଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ ନିଆ ଯାଏ, ତେବେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛିଦ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସଫା ହୋଇଯିବେ । ଏହା ଫଳରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଜୀବାଣୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଆମ ଭାରତର ଯୋଗୀମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି, ପ୍ରାଣାୟାମ ରୂପକ ଯେଉଁ ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗଗୁଡିକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ଦମନ କରି ପାରିବା କିମ୍ବା ମୂଳପୋଛ କରି ପାରିବା । କିନ୍ତ ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଆମେ ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଶସ୍ତ୍ରର ପ୍ରୟୋଗ କରୁ ନାହୁଁ । ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ ହଜାର-ହଜାର, ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡୁଛନ୍ତି । ବଡ଼ ସହରରେ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଅନେକ ଲୋକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ପାଖରେ ଧାଡ଼ି ଲଗାଇ ଅପେକ୍ଷା କରୁଛନ୍ତି, ନିଜର କଷ୍ଟ ଉପାର୍ଜିତ ଧନର ବହୁତ ବଡ଼ ଅଂଶ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଲାଳନ-ପାଳନର ଉଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଗଣାର ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଆପଣାଇ ନେଇ ନଥାନ୍ତି । ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଶଯ୍ୟା ଉପରେ ପଡ଼ି ରହି ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ଚିତ୍କାର କରୁଥିବେ, ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବିଚଳିତ କରିବେ, ଧନର ଅଭାବ କାରଣରୁ ଋଣ ନେବା ଉଚିତ ମନେ କରିବେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅବକାଶ ସମୟରେ ତାସ୍ ଖେଳିବା ଓ ବ୍ୟର୍ଥ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପସନ୍ଦ କରିବେ, ନିଜର ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଦୁଃଖୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କହିବା ପସନ୍ଦ କରିବେ, ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନେବେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୌବନାବସ୍ଥାରୁ ସଂଯମିତ ହୋଇ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ସେ ନିଜର ଜୀବନରେ ନୀରୋଗ ରହିବେ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଋଷି,ମୁନି, ତପସ୍ୱୀମାନେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଆପଣାଇ ନୀରୋଗ ଭାବରେ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ ।

ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଯଦି ଆମ ଦେଶର ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଜଟିଳତା ଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନ ନୀରୋଗ ହୋଇ ବ୍ୟତୀତ କରି ପାରିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଲାଭ ହୋଇପାରେ ଯେ, ଆମ ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ବଜେଟ୍ କମ୍ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଦେଶବାସୀ ମଧ୍ୟ ନୀରୋଗ ରହିବେ । ଅନେକ ରୋଗ ଅଛି ଯେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇନାହିଁ । ଏପରି ରୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଶରୀରକୁ ଆସିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା ଠାରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ପଢ଼ାଯିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ ।

ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ମାନବ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗ, ଧମନୀ ଏବଂ ଶିରାରେ କମ୍ପନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି ଓ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କଠାରେ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ରକ୍ତ ମିଳିଲେ ହିଁ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ଗତି ଅତି ଦ୍ରୁତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଭଲ ରକ୍ତ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ, ଫଳରେ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ମଣିଷ ଶରୀରର ଶକ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ଓ ମୂଳ ଉତ୍ସ, ଏହାପରେ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ହେଉଛି ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଏହା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି । ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ମସ୍ତିଷକର ହୁଅନ୍ତୁ ସେ ସବୁ ଶକ୍ତିର ବାହକ ମାତ୍ର ଅଟନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ଏହି ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ଗଭୀର ଭାବରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ଭିତରକୁ ନେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଶିରା ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦୟରୁ ନିର୍ମଳ ରକ୍ତ ଧମନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି, ଉଡ୍ଡିୟାନ

ବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଶକ୍ତି ଓ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କର ଆଖପାଖରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସାଧରଣତଃ ଧୀର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହି ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହର ଗତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ରିବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ ଏକାସଂଗରେ କରାଗଲେ ପିଠିର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଡ଼ି ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ଯଥାକ୍ରମେ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଡ଼ି ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ଗତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ତ୍ରିବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରାଣାୟାମ ସମୟରେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହ ସେତେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ହେବ ନାହିଁ ଯେତିକି ତ୍ରିବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସରେ ହୋଇଥାନ୍ତା । ତେଣୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡିକରେ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହକୁ ଦ୍ରୁତ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରିବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ ।

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ, ଯୋଗୀ ଓ ତପସ୍ୱୀମାନେ ଶରୀର ଭିତରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଥିଲେ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଅନେକେ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ଏତେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ମନେ କରୁଥିଲେ ଯେ, ସେମାନେ ଏହାପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବିଚାର କରୁନଥିଲେ । ମୁଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ମୋର ଅନୁଭବରୁ କହୁଅଛି- "ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଶରୀରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କାର୍ଯ୍ୟ-କଳାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହି ଶରୀରକୁ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଥାଏ" ।

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି- ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଈଶ୍ୱର ନିଶ୍ଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଶ୍ୱାସ ଦେଇ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ କାହିଁକି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ନେବି ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ କାହଁକି ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଅଟକାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିବି ? ଏମିତି ଅଜ୍ଞ ମଣିଷମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ମହତ୍ତ୍ୱ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅଜ୍ଞାନତା ପୂର୍ଣ୍ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନେ ଏମିତି ଭୁଲ ମତାମତ ଦେଉଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କେବେ ମଧ୍ୟ ସମାଜର ହିତ ସାଧନ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଲୋକମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.) ଏବଂ ଦମା (ଶ୍ୱାସ ରୋଗ) ଭଳି ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ପ୍ରାଣାୟାମର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ତିମ କ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର କ୍ରିୟା ଅନବରତ ଚାଲୁଥାଏ । ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର କାର୍ଯ୍ୟ ନାକର ଉଭୟ ଛିଦ୍ରରେ ଏକ ସମୟରେ ସମାନ ରୂପରେ ହୋଇ ନଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ନାକର ଉଭୟ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ସମାନ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନଥାଏ ଏବଂ ସମାନ ଭାବରେ ବାହାରକୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରି ନଥାଏ । ନାକର ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର ଦେଇ, ଅନ୍ୟ ଛିଦ୍ର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ଶ୍ୱାସବାୟୁର ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇଥାଏ । ନାକର ଡାହାଣ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଆଯିବାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ନେବା କୁହାଯାଏ । ଯଦି ନାକର ବାମ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ନେବା କୁହାଯାଏ । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ସମାନ ଭାବରେ ଚାଲେ, ତେବେ ଏହାକୁ ସୁଷୁମ୍ନାର ଚାଲିବା କୁହାଯାଏ । ନାକର ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ରକୁ ବନ୍ଦ ରଖି ଯଦି ଅନ୍ୟ ଛିଦ୍ରରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ବାହାରକୁ ଛଡ଼ା ଯାଏ, ତେବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଜଣା ପଡ଼େ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସର ପ୍ରବାହ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲୁଅଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସର ପ୍ରବାହ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲୁ ନାହିଁ, ଏମିତି ଲାଗେ ଏହି ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଶ୍ୱାସବାୟୁ କମ୍ ବାହାରୁଛି ।

ନାକର ଉଭୟ ଛିଦ୍ର ଦେଇ ବିଷମ ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧାରଣ ମଣିଷର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ବିଷମ ଭାବରେ ଚାଲିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଉପରେ ବିଷମତାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଦେଇ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଯିବା-ଆସିବା କରୁଥାଏ, ତେବେ ସେହି ନାଡ଼ି ବେଶି ଚାଲୁଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ନାଡ଼ି କମ୍ ଚାଲୁଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ନାଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର

ଉପରେ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥାଏ । କମ୍ ଚାଲୁଥିବା ଅନ୍ୟ ନାଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଉପରେ କମ୍ ପଡ଼ିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିର ପ୍ରକୃତି ଉଷ୍ଣ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ିର ପ୍ରକୃତି ଥଣ୍ଡା ଅଟେ । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲୁଅଛି, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରକୃତି ଉଷ୍ଣ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଉଷ୍ଣତାର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଷ୍ଣ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲେ, ତେବେ ଶରୀର ଉପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାନ ଭାବରେ ଯେମିତି (ଉଷ୍ଣ କିମ୍ବ ଥଣ୍ଡା) ରଖାଯିବ, ତାହା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ଦେଖାଯିବ କିମ୍ବା ରୋଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବ ।

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ବେଶି ଚାଲୁଥାଏ, ତେବେ ସେ ପ୍ରାୟତଃ ରୋଗମୁକ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି, କାରଣ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଉଷ୍ଣତାର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପରିପାକ କ୍ରିୟା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ପରିପାକ କ୍ରିୟା ସୁଚାରୁ ରୂପରେ ଚାଲିଥାଏ କାରଣ ପେଟରେ ଥିବା ଜଠରାଗ୍ନିକୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେବା ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ମୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କହିବି ଯେ, ସାଧକମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ସମାଜର ଅନେକ ଲୋକ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ନାଡ଼ି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନେଇଥାନ୍ତି; ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ବେଶି ଚାଲୁଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ଶୁଭ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଯାତ୍ରା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ନାଡ଼ି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନେଇଥାନ୍ତି, ତା'ପରେ ଯାତ୍ରା କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ପୂର୍ବ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଏହି କଥା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ । ଯାତ୍ରାର ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲିବା ଶୁଭ ମନେ କରାଯାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲିବାର ଅପେକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ, କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଶୀତଦିନ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚଳାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଭିତରେ ଉଷ୍ଣତା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ଥଣ୍ଡାର ଅନୁଭବ କମିଯାଏ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ (Low Blood Pressure) ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ବେଶି ଚାଳିବା ଭଲ ଅଟେ ।

ଯଦି ମଣିଷର ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲେ, ତେବେ ତାହାର ଶରୀରରେ ବିକୃତି ଦେଖାଯିବାର ଭୟ ରହିଥାଏ । ଏହି ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଏପରି ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି କମ୍ ଚାଳିବ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଳିବ । ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଳିଲେ ପରିପାକ କ୍ରିୟାକୁ ବେଶି ସହାୟତା ମିଳେ ନାହିଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଠରାଗ୍ନି ଦୁର୍ବଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ଅଧିକ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବ, ସେହି ସମୟରେ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚଳାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଥଣ୍ଡାର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (High Blood Pressure) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଚଳାଇବା ଲାଭ ଦାୟକ ଅଟେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହେବା ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉଗ୍ର ଅଟେ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଉଷ୍ଣତାର ଅନୁଭୁତି ହେଉଅଛି, ଅଧିକ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଚଳାଇବାର ପ୍ରୟାସ ଆରାମ ଦାୟକ ହେବ ।

ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିର ଚାଳିବା ବିଷୟରେ ମୁଁ ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ଚାଳିବା ବିଷୟରେ କହିବି- ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ନାଡ଼ି ଭଳି ଚାଳି ନଥାଏ, ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ବନ୍ଦ ପରି ରହିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିବାହିନୀ ନାଡ଼ି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଶରୀରରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ଦୁଇଟିଯାକ ନାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଏହି ଉଭୟ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୁଦ୍ଧ ରଖି ସମାନ ଭାବରେ ଚଳାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ଶକ୍ତିବାହିନୀ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବେ, ସେତେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚିବ । ଯଦି ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର

ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିବ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ମିଳି ପାରିବ, ଫଳରେ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ନିରୋଗ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ପାରିବେ । ତେବେ ଏହି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରହିବ ।

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ିରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ହାସଲ ନ କରିଛନ୍ତି, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ନାଡ଼ି ଅସମାନ ରୂପରେ ଗତି କରୁଥିବେ । ଯେତେବେଳେ ସମଗ୍ର ନାଡ଼ି ସମୁଦାୟର ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ସେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ନିଜ ନିଜର ଅସମାନ ଗତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସମଗତିରେ ଚାଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବେ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ସମାନ ଭାବରେ ଚାଲିବେ, ସେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉପରେ ପଡ଼ିବ । ଏହି ସମୟରେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଚାଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ଚାଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଯେତିକି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ, ସେହି ସମୟ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ବହୁତ ଗୁରତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ହୋଇଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା ଭିତରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବେଶ କରି ଗତି କଲେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯିବ, ଏହି ସମୟରେ ସେ ସଂସାରିକ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏମିତି ଭାବନ୍ତୁ, ଯେମିତିକି ସେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିମା ସଦୃଶ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ହୋଇ ନଥାଏ, ଏହା ସାଧକ ମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ସୁଷୁମ୍ନା ଭିତରେ ପ୍ରାଣର ପ୍ରବେଶ କରି ଗତି କରିବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ସାଧକର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଥିବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଅନୁଭବ ଆଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଲେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ସମୟରେ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ନିଜ ଭିତରେ ଗତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହି ଗତି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ ଓ କ୍ଷଣିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣର ପ୍ରଭାବ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରଭାବ ଏତେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ

ଘଟିଥାଏ ଯେ, ଏମିତି ଭାବନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ପ୍ରାଣର ଝଟକା ପରି ମନେ ହେବ ଏବଂ ଉଭୟ ନାଡ଼ିର ଗତି ନିଜ ଭିତରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ନାକ ପୁଡ଼ାର ସ୍ୱର ବଦଳିବା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ କାରଣ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ନାକର ଉଭୟ ଛିଦ୍ରଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପଚରାଯାଏ ଯେ, ନାକର କେଉଁ ପୁଡ଼ା କମ୍ ଚାଲୁ ଅଛି ଓ କେଉଁ ପୁଡ଼ା ବେଶି ଚାଲୁ ଅଛି । ନାକର ଡାହାଣପୁଡ଼ା ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ବାମପୁଡ଼ା ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଚାଲୁ ଥିଲେ ନାକର ଡାହାଣପୁଡ଼ା ବା ଡାହାଣ ସ୍ୱର ଚାଲୁ ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଚାଲୁ ଥିଲେ ବାମପୁଡ଼ା ବା ବାମ ସ୍ୱର ଚାଲୁ ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଡ଼ି ରହିଥାଏ- (୧) ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି (୨) ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି, ଓ (୩) ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି । ଏହି ତିନୋଟି ନାଡ଼ି ମଧ୍ୟରୁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ମୁଖ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ନାଡ଼ି ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ଏହି ନାଡ଼ିର ତଳମୁଣ୍ଡ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ନିକଟରେ ରହିଥାଏ ଓ ଉପରମୁଣ୍ଡ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରରେ ଅବସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ସାତଟି ଚକ୍ର ଏହି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ନାଡ଼ି ମେରୁଦଣ୍ଡର ତଳଭାଗର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରଠାରୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଅଂଶରେ ଥିବା ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ। ଏହାର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଏବଂ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଅବସ୍ଥିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ିକୁ ଯୁକ୍ତ ଚାର୍ଜ (Positive Charge) ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ିକୁ ବିଯୁକ୍ତ ଚାର୍ଜ (Negative Charge) ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ମଝିରେ ଥିବା ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଯୁକ୍ତ ଚାର୍ଜ କିମ୍ବା ବିଯୁକ୍ତ ଚାର୍ଜ ଉଭୟ ନୁହେଁ, ଏହା ନିରପେକ୍ଷ (Neutral) ଅଟେ । ତେଣୁ ଏହି ନାଡ଼ି ସବୁଠୁ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉଭୟ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ିକୁ ନିଜ ଅଧୀନରେ ରଖିଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ିର ସମଗତି ଓ ବିଷମ ଗତିର ପ୍ରଭାବ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଚକ୍ର ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଓ ସମସ୍ତ ଚକ୍ର ପରସ୍ପର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଚକ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କ୍ରମ ସୁଷୁମ୍ନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବା ସମୟରେ ଏହି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ସହାୟତାରେ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଏହି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପଥକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣାଇ ଚାଲିଥାଏ । ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟର ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ସର୍ବଦା ବିଷମ ଗତିରେ ଚାଲିଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି ତାଙ୍କର ଶରୀରରେ ଏହି ଉଭୟ ନାଡ଼ିର ଗତିରେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ବିଷମତା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସାଧକ ଦୀର୍ଘ ସମୟରୁ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିଆସୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ଉଭୟ ନାଡ଼ିର ଗତି ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସମ ଭାବରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଉଭୟ ସ୍ୱର (ଉଭୟ ନାଡ଼ିର ଗତି) ରେ ଅଧିକ ବିଷମତା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ଉଭୟ ସ୍ୱର (ଉଭୟ ନାଡ଼ି) ବିଷମ ଗତିରେ ଚାଲେ, ସେତେବେଳେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରବୃତ୍ତି ସଂସାର ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ରହିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଭୋଗ କରିବା ଏବଂ ସେହି ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ମନ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ଯେତେବେଳେ ଉଭୟ ସ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ବିଷମାବସ୍ଥା ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀର ପ୍ରବୃତ୍ତି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସଂସାରରୁ ବିମୁଖ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବାରେ ଲାଗେ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନର ଗତି ଭୋଗ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ନଯାଇ ନିଜ ଭିତରେ ଅଟକିବରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ଅଛନ୍ତି, ସେହି ସାଧକଙ୍କର ସ୍ୱର ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁତ କମ୍ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ସମାନ (ସମ) ଭାବରେ ଚାଲିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ସ୍ୱରର ଗତି ସମାନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିରେ ପ୍ରାଣ ଗତି କରୁଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଆସିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିକୁ ଦେବପଥ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ଉନ୍ମୁଖ (ସଂସାର ମୁହାଁ) ରହିଥିବ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ସ୍ୱରର ଗତି ବିଷମାବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରବାହ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ରହିବ,

ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ସ୍ୱର ଆପେ ଆପେ ସମାନ ଭାବରେ ଚାଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବେ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତି ମଧ୍ୟ ମନ୍ଥର ହୋଇଯିବ । ଉଭୟ ସ୍ୱରର ଗତି ଯେତେବେଳ ସମାନ ସଦୃଶ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଭିତରେ ପ୍ରାଣ ଗତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ମୁଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖିବି- ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଭିତରେ ପ୍ରାଣର ଗତି ଉପରକୁ ସେତିକି ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବ, ଯେତିକି ଅଭ୍ୟାସୀର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଥିବ । ଯେତେବେଳେ ସୁଷୁମ୍ନାର ତଳ ଭାଗରେ (ମୁହଁ ରେ) ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା ଲାଗିବ, ସେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଏମିତି ବୁଝିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, ସୁଷୁମ୍ନାରେ ଏବେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିଅଛି, ତେବେ ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ସୁଷୁମ୍ନା ଭିତରେ ଭିତରେ ହିଁ ଉପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଯିବ, କିନ୍ତୁ ଏମିତି କଦାପି ହେବ ନାହିଁ । ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ । ଏହି ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଯୋଗୀଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେବାର ସମୟ ଆସିଥାଏ । ତା'ପରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ କ୍ରମ ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଅସୀମିତ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱାମୀ ହୋଇ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିଥାନ୍ତି । ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ବିଷମ ଗତିରେ ଚାଲୁଥିବା ସ୍ୱରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ସ୍ୱର ଗୁଡ଼ିକର ଗତି ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଲାଭ ନେବା ପାଇଁ ଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ବଦଳାଇବାର କ୍ରିୟାକୁ ଶିଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି କ୍ରିୟା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ । ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ।

୧. ନାକର ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବେଶି ଚାଲୁଅଛି, ତାହାର ବିପରୀତ ପୁଡ଼ାକୁ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପ ପକାଇ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଅଧିକ ଚାଲୁଅଛି, ସେହି ପୁଡ଼ାରୁ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଭିତରକୁ ନେବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେହି

ପୁଡ଼ାକୁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବନ୍ଦ କରି (ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ) ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ୱାସକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ । ପୁଣି ଏହି ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ାରେ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି, ତା'ର ବିପରୀତ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ; ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରୁ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ବାହାର କରିଛନ୍ତି ସେହି ପୁଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ାରେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି କ୍ରମଶଃ କିଛି ସମୟ କରିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ାରେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଏହି କ୍ରିୟା କଲେ ନାକ ପୁଡ଼ାର ସ୍ୱର ବଦଳି ଯିବ ।

୨. ଯେଉଁ ପୁଡ଼ା ବେଶି ଚାଲୁଅଛି, ନାକର ସେହି ପୁଡ଼ାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ତୁଳାର ଗୋଲା-ସଦୃଶ ତିଆରି କରି ଲଗାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଲା ଏପରି ହେବା ଉଚିତ ଯେ, ଯେମିତି ଏହା ନାକର ବେଶି ଭିତରକୁ ଯିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ନାକକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି କରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ତୁଳାର ଗୋଲା ଲଗା ଯାଇଛି, ସେହି ପୁଡ଼ା ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଉ, ଯେମିତିକି ତା' ଦେଇ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଟିକିଏ ମଧ୍ୟ ଭିତରକୁ ଯିବ ନାହିଁ । ଆରମ୍ଭରେ ଟିକିଏ ବ୍ୟାକୁଳତା ଆସିବ, ପରେ ପରେ ଅନ୍ୟ ପୁଡ଼ା ସରଳ ଭାବରେ ଚାଲିବାରେ ଲାଗିବ । ଥଣ୍ଡା ଜନିତ ରୋଗ ସମୟରେ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୩. ନାକର ଯେଉଁ ପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଅଧିକ ଚାଲୁଅଛି, ସେହି କଡ଼ରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶୋଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ଫଳରେ ସରଳରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ନାକ ପୁଡ଼ାର ସ୍ୱର ବଦଳି ଯିବ । ଥଣ୍ଡା ଜନିତ ରୋଗ ସମୟରେ ଏହି କ୍ରିୟା ଲାଭ ଦାୟକ ହେବ, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ନାକର ସ୍ୱର ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସ୍ୱର ବଦଳାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୧. ଅଧିକ ଶୀତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ବେଶି ଚଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

୨. ଅଧିକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ (ମେ, ଜୁନ୍ ମାସରେ) ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ଚଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

୩. ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ (ବଦ ହଜମି) ର ସମସ୍ୟା ଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭବରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, କିମ୍ବା ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି ଅଧିକ ଚଳାଇ ନେବା ଉଚିତ । ଭୋଜନ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ବାମ କଡ଼ରେ କିଛି ସମୟ ଶୋଇଯିବା ଉଚିତ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ଶୋଇ ରହିବା ଉଚିତ । କିଛିଦିନ ଏମିତି କଲେ ଫଳାଫଳ ମିଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ ।

୪. ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଭିତର ଚାପି ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରାହେଉଥିବ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଚାପି ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଆମେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା, ବୃଦ୍ଧମାନେ କହୁଥିଲେ ଯେ, ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବୋଧହୁଏ ସେହି ପୂର୍ବଜମାନେ ଏହି ସବୁ ଜାଣିଥିବେ, କିନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ ଜିଣି ନଥିବେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ପ୍ରାଣ-ବିଜ୍ଞାନ ଲୁଚି ରହିଛି, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ଅପାନ ବାୟୁ ତୀବ୍ର ଗତିରେ କାମ କରୁଥାଏ ଏବଂ ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ଓ ସମାନ ବାୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଅପାନ ବାୟୁର ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦିଓ ସାଂସାରିକ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥିବା ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବିକାଶ ଲାଭ କରି ନଥାଏ, ତଥାପି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ନିମ୍ନଭାଗର ତିନୋଟି ଚକ୍ର ଅଞ୍ଚଳର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ, ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ । ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ କାମ କରୁଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥାଏ ।

ଭାଗ–2

1. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସୃଷ୍ଟି

ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରକୃତି ନିଜକୁ କାରଣ ସ୍ୱରୂପରେ ରଚନା କରିଥାଏ, ତା'ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ୱରୂପରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ସ୍ୱରୂପରେ ରଚନା କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ପ୍ରକୃତି (ଅପରା ପ୍ରକୃତି) ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ- (୧) କାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ, (୨) ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ, (୩) ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ । ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ନିର୍ମାଣ ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଜୀବ, ଚିତ୍ତ ଉପରେ ହେଉଥିବା ଗତିବିଧି ଅନୁସାରେ ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଗୁଣମାନଙ୍କର ବିଷମତା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତ କ୍ରମଶଃ ବର୍ହିମୁଖ ହୋଇ ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍କାର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ସେ ଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ତୃଷ୍ଣା, ମୋହ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନତାର କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଜ୍ଞାନତା ରହିଥିବ, ସେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଏହିପରି ସଂସ୍କାର ତିଆରି ହୋଇ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହେଉଥିବ ।

ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ଚିତ୍ତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱଭାବ ସ୍ପନ୍ଦନ କରିବା ବା କମ୍ପନ କରିବା ଅଟେ । ଏହି କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ସର୍ବଦା ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ପନ୍ଦନର ପ୍ରଭାବ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକୁ ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, କାରଣ କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ବୃତ୍ତାକାର (ଗୋଲାକାର) ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ପନ୍ଦନ କାରଣରୁ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ପନ୍ଦନ (କମ୍ପନ) ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଶେଷରେ, ଆଖିଦ୍ୱାରା

ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପି ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରି ନିଅନ୍ତି, ଏହାପରେ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ବିଷୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅନୁଭୂତି କରାଇ ଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିଥାଏ ।

ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସର୍ବଦା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉପସ୍ଥିତି ରହିଥାଏ- (୧) ଚିତ୍ତରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା, (୨) ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର (କର୍ମାଶୟ ବା ସଂସ୍କାର)ର ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା । ଏହି ଉଭୟ (ବୃତ୍ତି ଓ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା) ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ରହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟର ପରିପୂରକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣର ସ୍ପନ୍ଦନ ଚିତ୍ତରେ ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଧାରଣ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣୀମାନେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରୁହନ୍ତୁ, ଯେକୌଣସି ଅବସ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ କିନ୍ତୁ, ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା କେବେହେଲେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଚିତ୍ତର ସଂରଚନା ହିଁ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ତିଆରି ହୋଇଅଛି । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥିବ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥିବ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥିବ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା ସଂସ୍କାର ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବ । ଯଦି ପ୍ରୟାସ କରି ଏହି ଉଭୟ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଆଯାଏ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଆପେ ଆପେ ଅଧିକାର ଆସିଯିବ । ଉଭୟ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟ ବିନା ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ ଅଟନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଆଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟାମ । ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଉପରେ ଅଧିକାର ପାଇବା ପାଇଁ ହେଲେ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣକୁ ନିଜ ଅନୁସାରେ ଚଳାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅଟକିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ।

2· ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଚତୁର୍ଥ ପାହାଚ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଅର୍ଥାତ୍ ଉଭୟ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ବହିରଙ୍ଗ ଓ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଧନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଯଦି ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଯାଏ, ତେବେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଠାରେ ତ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହା ସହିତ ଶରୀରରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କ ଉପରେ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହିସବୁ ପ୍ରାଭାବିତ ହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସହିତ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉ ନଥିବା ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଆଖି ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଦେଖା ଯାଏ ନାହିଁ କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଅଟେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥୂଳ ଆଖି ଦେଖି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ଆଖି କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଦେଖିପାରିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟ ଧରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ର ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ମାତ୍ରାରେ ଚିତ୍ତର ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେବ, ସେତେ ମାତ୍ରାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତା’ ପରେ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା’ ପରେ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ଥିବା ଅଶୁଦ୍ଧତା ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶ କ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତା’ ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଜକର ସୂତ୍ର । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ବହୁତ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ସମଗ୍ର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ବିସ୍ତାରିତ ରହିବା

ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କହିଲି ଯେ, ପ୍ରକୃତି ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ରଚନା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ଏହି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଗୁଣମାନଙ୍କର ବିଷମାବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ପୃଥ୍ୱୀ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ପୃଥ୍ୱୀ ତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବେଶି ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏହା ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦା(ଠୋସ୍‌ତା) କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଣମାନଙ୍କଠାରେ ବିଷମାବସ୍ଥା ହେବା କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ତତ୍ତ୍ୱ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପ୍ରକଟ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ୱିତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱଠାରେ ଘନତ୍ୱ ଓ ତମଗୁଣର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ବିସ୍ତୃତି ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟାପକତା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଠୋସ୍‌ତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ୱିତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱଠାରେ ତମଗୁଣର ପରିମାଣ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଓ ହାଲୁକା (ଉଶ୍ୱାସ) ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ଧକାର ଓ ଭାରି ଲାଗିବା ତମଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ ।

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ପୃଥ୍ୱୀ ତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ରିକ୍ତତା (ଖାଲି)କୁ କୁହାଯାଏ । ଏହି

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱଠାରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକୃତିର ରଚନା ହୋଇଅଛି । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୃଷ୍ଟି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ମୂଳତଃ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

4. ଇଞ୍ଜିନିୟର ବ୍ରହ୍ମା

ପ୍ରକୃତି (ଅପରା)ର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା (କାରଣ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, ସ୍ଥୂଳ) ଅର୍ଥାତ୍ କାରଣ ଜଗତ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଓ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ, ଏଠାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବା ଯେଉଁ ଚଉଦଟି ଲୋକ (ଚଉଦ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ) ଅଛି, ଏହିଠାରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ (ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଓ ମୃତ୍ୟୁ) ଇତ୍ୟାଦିର ସ୍ଥିତି ଓ କ୍ରିୟା ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପଦ୍ଧତିରେ ହେଉଅଛି । ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା ହିଁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବଜାୟ ରଖିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ବୁଝନ୍ତୁ- ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଏକ ବଡ଼ କାରଖାନା ସଦୃଶ, ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା ଏହି ବିଶାଳ କାରଖାନାର ଇଞ୍ଜିନିୟର ଅଟନ୍ତି, ଏହି କାରଖାନା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ଚାଲୁଅଛି । ଏହି ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ସୃଷ୍ଟିର ରଚୟିତା କୁହାଯାଏ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଦୀପରୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୀପ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ କରାଯାଇଥାଏ, ସେହିଭଳି ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା ଚିତ୍ତର ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

5. ପ୍ରାଣୀ

ଏହି ପ୍ରକୃତି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପରେ ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ, ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ରୂପରେ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ । ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ରୂପକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଯାହା ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ତାହା ଶରୀର ରୂପକ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଯେମିତି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ, ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର

ମଧ୍ୟ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ଉଚ୍ଚକୋଟିର ସାଧକ ଏହାର ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା କାରଣରୁ ଜଗତ ତିନି ପ୍ରକାରର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେହିଭଳି ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତିନି ପ୍ରକାରର ଶରୀର ଘନତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟାପକତା ଅନୁସାରେ ନିଜ-ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଦେବୀ-ଦେବତା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଏହି ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିର କେନ୍ଦ୍ର ବା ଚକ୍ର ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ଅଟନ୍ତି । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଏହି ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଯାଇ ପାରିବ, ତା'ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବ । ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ-କଳାପ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ରୂପୀ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ-କଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଉଭୟ ପିଣ୍ଡ (ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ଓ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡ) ର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣୀ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ପ୍ରାଣର ଆଧାରରେ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ । ଏହା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ହେଉ କିମ୍ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର କିମ୍ବା କାରଣ ଶରୀରରେ ହେଉ, ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତିର ଯାହା ଅବସ୍ଥା ଥାଏ, ତାହା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥିବ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥିବ । ତାହାର ଶରୀର ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ରହୁ ଅଥବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ରହୁ, ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

୬. ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣର କାର୍ଯ୍ୟ

ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାର ଶରୀର ଚଳ-ପ୍ରଚଳ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ ରହେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ପାଖେଇ ଆସେ । ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ନିଜର ପରିବାର ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ହରାଇବାର ଭୟ କଷ୍ଟ ଦେବାରେ ଲାଗେ । ଦୁର୍ବଳ ମନ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟମାନେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ସ୍ମରଣ କରି ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ, କାରଣ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଅଲଗା କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାଣ ହିଁ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ,ଏହି ପ୍ରାଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରୁ ସୀମିତ ହୋଇ ହୃଦୟ ଆଡ଼କୁ ଆସିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ତାପରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣ ହୃଦୟରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏହି ପ୍ରାଣକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ନେଇଯାଇ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ନିଜର ସମ୍ପର୍କ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଦିଏ । ସେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଅଲଗା ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସହିତ ନିଜର ସମ୍ପର୍କ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ପାଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନିଜ ଭିତରକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥିବା ଶରୀର ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ କ୍ରିୟା କରୁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ଚାପ ପକାଇ ପ୍ରାଣ ହୃଦୟରେ ଏକତ୍ର ହେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରୁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଝିଙ୍କି ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ, କାରଣ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାଣ ହିଁ କରାଇଥାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କାରଣରୁ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ସେ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସହ୍ୟ କରି ନ ପାରିବା କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ତା'କୁ ଦେଖାଯାଏ-ଘୋର ଅନ୍ଧକାର ଅଛି, ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ପବନ ବହୁଅଛି,

ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଝଡ଼-ବତାସ କିମ୍ବା ପ୍ରବଳ ବାତ୍ୟା ଆସି ଯାଇଛି, ସେ ସେହି ବାତ୍ୟାରେ ଓଲଟପାଲଟ ହୋଇ ଉଡୁଛନ୍ତି, ଚାରିଆଡ଼ ଅନ୍ଧକାର ଦେଖା ଯାଉଅଛି । ଏହାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚେତା ଫେରିବାରେ ଲାଗେ କାରଣ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ଝିଙ୍କାଝିଙ୍କି (ଟଣାଓଟରା) କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଏହାପରେ ସେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ତା'ର ଚେତା ଆସିଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଜ୍ଞାତ ହୁଏ- ମୁଁ ମରି ଯାଉଥିଲି, ମୋତେ ସେହି ସମୟରେ ଘୋର କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା, ମୁଁ ଅନ୍ଧକାରରେ ଉଡ଼ି ଚାଲିଯାଉଥିଲି । ମରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏହିପ୍ରକାରର ଅନେକ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଶରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ତ ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କାରଣ ସେ ଦେଖିଥାଏ ଯେ ନିଜର ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ର, ଭାଇ-ପୁତୁରା, ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ।

ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ଝିଙ୍କି ହେବାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ୍ୟ କରିପାରୁ ନ ଥିବା କାରଣରୁ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ସମୟରେ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ବହୁଥିବା ପବନ, ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାତ୍ୟା, ଝଡ଼-ବତାସ କିମ୍ବା ବାତ୍ୟା ଭଳି ଯେଉଁ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ତାହାର କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଝିଙ୍କି ହେବା, କାରଣ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କ ଦେଇ ଯେଉଁ ପ୍ରାଣ ଝିଙ୍କି (ଟାଣି) ହୋଇ ହୃଦୟ ଆଡ଼କୁ ଆସିଥାଏ, ତାହା ବାତ୍ୟା ଭଳି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ (ଶରୀରରେ) ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁ ସ୍ଥୂଳ ଆଖିରୁ ଝିଙ୍କି ହେଉଥିବା ସମୟରେ ତାହାର ଦେଖିବାର ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଆଖି-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଆଖି-ଇନ୍ଦ୍ରିୟଠାରୁ ଅଲଗା ହେବାପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଥାଏ, ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ଘୋର ଅନ୍ଧକାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଏହି ଅବସ୍ଥାର ମନୁଷ୍ୟର ଚେତା ଫେରି ଆସିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଦିବସର ଆଲୋକରେ ମଧ୍ୟ ସେ ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାବା ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି ସମୟରେ ଆଖିର ଦେଖିବାର ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ବେଳେବେଳେ ଦେଖିବାର ଶକ୍ତି ଫେରି ଆସିଥାଏ । କାନର ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ପ୍ରାଣ ଝିଙ୍କି ହେଲେ ଶୁଣିବା

କ୍ଷମତା ସମାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଶୁଣିବା ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା'ପରେ ସେ ବ୍ୟକୁଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶୁଣି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହାପରେ କାନର ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ, ସେ ପୁଣି ଶୁଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

କିଛି ସମୟ ପରେ, ପୁଣି ପ୍ରାଣର ଝିଙ୍କି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିବା ପରେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ପୁଣି ପୂର୍ବ ପରି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଘୋର ଅନ୍ଧକାର ଅଛି, ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ବହୁଅଛି, ବାୟୁର ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ସାଇଁ-ସାଇଁ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଉଛି । ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ମଧ୍ୟ ବୁଝାପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେହି ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ବାୟୁରେ ନିଜକୁ ଓଲଟପାଲଟ ହୋଇ ଏକୁଟିଆ ଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ- ସେ ପଙ୍କୁଆ ଭୂମିରେ (ଦଲ୍‌ଦଲିରେ) ଫସି ଯାଇଛନ୍ତି, ଆଗ ରାସ୍ତା ଅବରୁଦ୍ଧ ଅଛି । ଏଭଳି ଦେଖାଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି, କିଛି ମଣିଷମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସନଳୀରେ କଫ ଜମା ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ତାକୁ ମୃତ୍ୟୁସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବାପାଇଁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣ ତାକୁ ଏହାର ପଙ୍କୁଆ ଭୂମିରେ ଫସି ରହିବା ପରି ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣ କେତେବେଳ ଝିଙ୍କି ହୋଇଥାଏ ତ କେତେବେଳେ ପ୍ରାଣର ଝିଙ୍କିହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଶେଷରେ, ସେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗକରି ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗକରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବାହାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଆହୁରି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସେ ଦେଖନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ତାଙ୍କର ଶବ (ମୃତ ଶରୀର) ପାଖରେ କାନ୍ଦୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଶୋକ ବ୍ୟକ୍ତ କରୁଛନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ସେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି କରିପାରିବେ ନାହିଁ, କେବଳ ସେ ଏମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ କେହି ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାପରେ ମୃତକର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ।

ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ- କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯାଇଥିଲେ, ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଗତିକରି ଆଗକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା । ପୁଣି ତାଙ୍କୁ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଦେଖାଗଲା, ସେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଆଗକୁ ଯାଉଥିଲେ, ସୁଡ଼ଙ୍ଗର ଅନ୍ୟପାର୍ଶ୍ୱରୁ ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତା'ପରେ ସେ ନିଜର ମୃତ ଶରୀରକୁ ଫେରି ଆସିଲେ । ସେତେବେଳକୁ ତାଙ୍କର ମୃତଦେହକୁ ପରିବାର ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ମଶାଣିକୁ ନେଇ ସାରିଥିଲେ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ମୃତ ଶରୀରକୁ ମଶାଣିର ଚିତାରେ ରଖି ସାରିଥିଲେ ଓ ପୋଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ମଶାଣିର ଚିତା ଉପରେ ଉଠି ବସି ପଡ଼ିଲା । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଷୟରେ କୁହାଯାଏ ଯେ, ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ମରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବିତ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେ ମରି ଯାଇଥିଲା ତାକୁ ଏଭଳି ଅନୁଭବ ଆସିଥଲା । ବେଳେବେଳେ ଏହା ସହିତ ମେଳ ଖାଉଥିବା କିଛି ଘଟଣା ବିଦେଶରୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ଯେ, ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତି ମରି ଯାଇଥିଲା, ଦୁଇ ଚାରି ଦିନ ପରେ ସେ ପୁଣି ଜୀବିତ ହୋଇଗଲେ । ସେ ମୃତ୍ୟୁ ପରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ଓ ଦୃଶ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି । ବେଳେବେଳେ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ଯେ, ଅମୁକ ମନୁଷ୍ୟ ମରି ଉପର ଲୋକକୁ ଗଲେ, ଆଗରେ ଜଣେ ମହାପୁରୁଷ ସିଂହାସନ ଉପରେ ବସିଥିଲେ, ସେ ମୋତେ ଦେଖି କହିଲେ ଏହାଙ୍କୁ କାହିଁକି ଆଣି ଅଛ, ଏହାଙ୍କୁ ଆହୁରି ଜୀବିତ ରହିବାର ଥିଲା, ଏହାକୁ ଛାଡ଼ିକି ଆସ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ନେଇ ଆସ । ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ କିଛି ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ଅଟେ- ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯାହା ସବୁ କହିଥାନ୍ତି ତାହା ସତ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କୁ ଏଭଳି ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ବାହ୍ୟ ଶରୀର ନିଶ୍ଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ନଥାଏ । ତାଙ୍କର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ବୁଝନ୍ତି ଯେ ସେ ମରି ଯାଇଛନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ତାଙ୍କର ପୁଣି ଚେତା ଫେରି ଆସିଥାଏ । ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ସେ ମରିବାପରେ ପୁଣି ଜୀବନ ଲାଭ କରି ଫେରି ଆସିଛନ୍ତି । ଏହି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ମରି ନଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ (କାରଣ ଅବସ୍ଥା) ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏମିତି ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ଗତିଶୀଳ ନ ହେବା କାରଣରୁ ହୃଦୟର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କିଛି ଅଂଶ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ମୃତ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ସେତେ ହୋଇ ନାହିଁ ଯେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଏହି ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣି ହେବ । ଏମିତି ଘଟଣା ଘଟିବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ କ୍ରିୟା କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି, ପ୍ରାଣବାୟୁର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ବହୁତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ କାମ କରୁଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷିତ କରି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମୁଁ ଏପରି ଏକ ସତ୍ୟ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜାଣିଅଛି ଯାହା ଜଣେ ସାଧକର ପିତା ମୃତ୍ୟୁର ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପରେ କହିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ରଙ୍କୁ କହିଲେ- "ମୁଁ ମରି ନଥିଲି, ମୁଁ ସେତେବେଳେ ଜୀବିତ ଥିଲି, କିନ୍ତୁ ତୁମେ ସମସ୍ତେ ମୋତେ ମୃତ ଭାବି ମୋର ଶରୀରକୁ ପୋଡ଼ି ଦେଇଥିଲ" । ସେହି ସାଧକ ଜଣକ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ (ମୋର ଗୁରୁମାତାଙ୍କୁ) ମିରଜ (ମହାରଷ୍ଟ୍ର)ରେ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ମୁଁ ଥିବା ସମୟରେ ଏହି କଥା କହିଥିଲେ । ସେହି ସାଧକ ଜଣକ ଦିଲ୍ଲୀର ବାସିନ୍ଦା ଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ସେ ଏହି କଥା ମୋତେ ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ, କାରଣ ତାଙ୍କ ସହିତ ମୋର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁତା ଥିଲା । ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ କିଛି ଘଟଣା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଦେଖିଅଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନେ ମୃତ ଘୋଷଣା କରିଦେଲେ, ରୀତିନୀତି ଅନୁସାରେ ପୁରୋହିତ (ବ୍ରାହ୍ମଣ) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ କର୍ମକାଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ କରିଦିଆଗଲା, କିନ୍ତୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜୀବିତ ହୋଇ ଗଲେ । ପୁଣି ସେ ପାଞ୍ଚ-ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଲେ । ଏମିତି ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରାଣ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଟକିରୁହେ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା କରେ ନାହିଁ ।

7. ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିବା ଅନୁସାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ପ୍ରାଣ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥିବାର ସ୍ଥାନ ଅନୁସାରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇଥାଏ ଯେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ କାମ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ଏସବୁକୁ ଅଲଗା-ଅଲଗା ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ପ୍ରାଣ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ଏସବୁର ନାମ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଅଟେ- ୧. ପ୍ରାଣ ୨. ଅପାନ ୩. ବ୍ୟାନ ୪. ସମାନ ୫. ଉଦାନ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣର ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ଉପପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ନାମ ହେଉଛି- ୧. କୂର୍ମ ୨. ନାଗ ୩. କୃକଳ ୪. ଦେବଦତ୍ତ ୫. ଧନଞ୍ଜୟ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଦଶ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣ ଅଛି । ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଅନ୍ୟତ୍ର ଲେଖିବା ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରୋଟି ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ଚାରୋଟି ଦ୍ୱାରର ନାମ ହେଉଛି- ୧. ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ୨. ନେତ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ୩. ମୁହଁ ଦେଇ ୪. ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ । ଏହି ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରୁଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁର ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ଗତି ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମଳଦ୍ୱାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପାନବାୟୁ କାମ କରିଥାଏ । ଏହି ଅପାନବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବାୟୁ ସର୍ବଦା ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ମୁହଁ ଓ ନେତ୍ରଦ୍ୱାର ଦେଇ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଓ ସମାନ ବାୟୁର ବେଶି ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁ ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରିଥାଏ । ସମାନ ବାୟୁ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିଲେ ଉଦାନ

ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାନ ବାୟୁ ଶିର(ମୁଣ୍ଡ) କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ମୃତାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଳଦ୍ୱାରରୁ ବାହାରିଥାଏ, ସେହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରୁଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିବାର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିବାରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଶେଣ୍ରୀରେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଆସିଥାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା ଅସତ୍ୟମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଯେମିତିକି- ମିଛ କହିବା, ଧୋକାଦେବା, ଚୋରି କରିବା, ଅସାଧୁତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ କଷ୍ଟ ଦେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିନ୍ଦା କରିବା, ଅକାରଣରେ ଇର୍ଷା-ଦ୍ୱେଷ ଓ ଘୃଣାକରିବା, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନରେ ସର୍ବଦା ଲିପ୍ତ ରହିବା, ବ୍ୟଭିଚାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏମିତି କର୍ମ କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସର୍ବଦା ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ସର୍ବଦା ଅଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ, ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁପରେ ସର୍ବଦା ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା (ମୃତ୍ୟୁ ପରର) ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଭୋଗ କରିବାକୁହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହିପରି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିରେ ହେବ ଅଥବା ହେବ ନାହିଁ ଏହା କହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ଅଟେ, କାରଣ ଏହି ଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ ଓ ଗୁରୁଣ୍ଡୁଥିବା (ଜଳୀୟ ପ୍ରାଣୀ ଇତ୍ୟାଦି) ଶରୀରରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା କର୍ମର ଫଳ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୃତ୍ୟୁସମୟରେ ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୁହଁ ଓ ନେତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବାହାରିଥାଏ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଅଜ୍ଞାନତାହେତୁ ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ବାସନା ଦେହକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁଲୋକରେ ଭଟକିଥାନ୍ତି, ପୁଣି ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଆସିଲେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଆସନ୍ତି ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ସଂସାରରେ ଆସକ୍ତ ହୋଇ ପୁଣ୍ୟ କର୍ମରେ ରୁଚି ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟର ସେବା ଓ ପରୋପକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗି

ରହିଥାନ୍ତି । ଧର୍ମ-ଅଧର୍ମ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟ, ମିଶ୍ରିତ କର୍ମ କରି ଈଶ୍ୱର ପରାୟଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଧର୍ମ-ଅଧର୍ମ, ପାପ-ପୁଣ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁପରେ ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମିଳିବାପରେ ପିତୃଲୋକର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସେଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, ସେଠାରେ କେବଳ ସୁଖର ହିଁ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେଠାରେ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ କେବଳ ପୁଣ୍ୟ କର୍ମମାନଙ୍କର ହିଁ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପୁଣ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାପରେ ଜନ୍ମ ନେବା ପାଇଁ ନୀମ୍ନକୁ ପତନ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କର୍ମାନୁସାରେ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଦରିଦ୍ର କିମ୍ବା ଧନୀ ପରିବାରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, କିଛି ପିଲାମାନେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କଲାମାତ୍ରେ ସୁଖ-ସୁବିଧା, ଧନ-ସମ୍ପଦ ଇତ୍ୟାଦିରେ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କିଛି ପିଲାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ଏମିତି ପରିବାରରେ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେମାନଙ୍କୁ ପେଟପୂରା ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ କର୍ମମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚକୋଟିର ସାଧକ ଓ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରି ନଥାଏ । ଯୋଗୀମାନେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରକୁ ନେଇଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା କରି ନିଜର ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରକରି ନିଜ ଲୋକକୁ ଚାଲିଯାଇଥାନ୍ତି ଓ ସେଠାରେ ଅବସ୍ଥାନ କରନ୍ତି । ପ୍ରାଣକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ ସେମାନେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ଘଣ୍ଟା-ଘଣ୍ଟା ଧରି) ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ରଠାରେ ଅଟକାଇ ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣର ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତ(ଝଟକା) ଲାଗିଥାଏ, ଏହି ଝଟକା ସହିତ ପ୍ରାଣକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଉଦାନ ବାୟୁ କାମ କରିଥାଏ । ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଲୋକକୁ ନେଇଯିବା ଉଦାନ ବାୟୁର ସ୍ୱଭାବ

ଅଟେ । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣ ବିଜ୍ଞାନରେ ଉଦାନ ବାୟୁର ଭୂମିକା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଯୋଗୀମାନେ ଏହି ଉଦାନ ବାୟୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଗତିର ହିଁ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ଯାହାର ପ୍ରାଣ ଅଧିକାଂଶ ରୂପରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବ, ମୃତ୍ୟୁପରେ ତାହାର ଅଧୋଗତି ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅପାନ ବାୟୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଏପରି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ କେବେହେଲେ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ନଥାନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେମିତି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଓ ଯେମିତି କର୍ମ କରିଥାଏ ତାହାର ସେମିତ ପ୍ରଭାବ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ସହିତ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଭଲ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଣ କର୍ମାନୁସାରେ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଚକ୍ର ମଧ୍ୟ ବିକଶିତ ହୋଇ ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ, ତେବେ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧତା ରହିବ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଓ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କମ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁପରର ଗତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ଅପାନ ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପୁଣ୍ୟବାନ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୁହଁ କିମ୍ବା ନେତ୍ର ଦ୍ୱାର ଦେଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ବାସନା ଦେହକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବାସନା ଦେହ ପାରଦର୍ଶୀ ଆବରଣ ସଦୃଶ

ହୋଇଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର କାରଣରୁ ଏହି ବାସନା ଦେହ (ଶରୀର) ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବାସନା ଦେହର ବୟସ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏଣେ-ତେଣେ ବୁଲିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ବାସନା (ଇଚ୍ଛା) ଓ ନିଜର ଘର-ପରିବାର, ସମ୍ପର୍କୀୟ,ବନ୍ଧୁ-ବାନ୍ଧବ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ପ୍ରତି ମୋହ ଏମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଭୋକ-ଶୋଷ କାରଣରୁ ଦୁଃଖୀ ରହିଥାନ୍ତି କାରଣ ଭୋକ-ଶୋଷ ଏମାନଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁପରେ ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ନିଜର ଘର-ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆସକ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଟକିବାପରେ ମଧ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କର ଆସକ୍ତି ନିଜର ଘର-ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଏହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ବାସନା ଦେହରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗତି (ଉପର ଆଡ଼କୁ) କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ପ୍ରଥମେ ଭୁବର ଲୋକକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଭୁବର ଲୋକରେ ନିଜର କିଛି ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମ ଭୋଗ କରିବା ପରେ ପିତର (ପିତୃ) ଲୋକକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପିତର ଲୋକରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନ ଥାଏ, କେବଳ ସୁଖର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାର ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ କର୍ମାଶୟର ଫଳ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ପୁଣ୍ୟ କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣ୍ୟର ପ୍ରଭାବରୁ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଏଠାରେ ଭୋକ-ଶୋଷର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପୁଣ୍ୟ କ୍ଷୀଣ ହେବାପରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଗ କରିବା ପରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଭୂ-ଲୋକକୁ ଆସି ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କର୍ମାନୁସାରେ ଗରିବ ଓ ଧନୀ ପିତାମାତାଙ୍କଠାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ନିଜର କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲି ଦେଇଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଖୋଲି ଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲି ନାହିଁ, ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିଥାଏ । ଏହି ସାଧକମାନଙ୍କର ଜୀବାତ୍ମା ବାସନା ଦେହକୁ ଯାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଅତିଶୀଘ୍ର

ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରିଥାଏ । ଏମିତି ସାଧକ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ମହର ଲୋକ କିମ୍ବା ଜନଲୋକକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେଠାରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯା'ନ୍ତି, କାରଣ ସେହି ଲୋକର ଏମିତି ନିୟମ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିଯାଇଛି ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଇଛି, ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରା ଦେଇ ବାହାରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଉଦାନ ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାନ ବାୟୁର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି- ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଯୋଗୀ ବା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକକୁ ନେଇଯିବା । ଏହି ଉଦାନ ବାୟୁ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱଲୋକକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଯୋଗୀ ସେଠାରେ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଉଚିତ ସମୟ ଆସିଲେ କିମ୍ବା ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ଭୂ-ଲୋକକୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଯା'ନ୍ତି । କର୍ମାନୁସାରେ ନିଜର ମାତାଙ୍କ ଗର୍ଭରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଉଚିତ ସମୟ ଆସିଲେ ପୁଣି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ଦୁର୍ଘଟଣା ହେତୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଗତି ପ୍ରାୟତଃ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଶବ୍ଦ ଲେଖିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯଦି କୌଣସି ସାଧକର ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସୁଅଛି, ତେବେ ସେ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ ନାହିଁ । ଏହା ହୋଇପାରେ ଯେ ମାତ୍ର କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବାସନା ଦେହ (ଶରୀର)କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଏହି ବାସନା ଦେହରୁ ଶୀଘ୍ର ମୁକ୍ତି ଲାଭ କରିବେ, ପୁଣି ସେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବେ । କିନ୍ତୁ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ବାସନା ଦେହରେ ଭଟକିଥାଏ । ତା'ପରେ ନିଜର କର୍ମାନୁସାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ବାହାରିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବାସନା ଦେହ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଭିତରେ ସାଂସାରିକ

ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତିର ଭାବ ସେତେ ମାତ୍ରାରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ, ଯେଉଁ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ବୟସ ୮-୧୦ ବର୍ଷର ହୋଇଥାଏ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଶୀଘ୍ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଅଥବା ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ କାରଣରୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ଶୀଘ୍ର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏମିତି ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ଇତ୍ୟାଦି ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବାସନା ଦେହକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର କର୍ମଭୋଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅଟେ । ସେମାନେ କେବଳ ସେମାନଙ୍କର କର୍ମର ଫଳ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବାତ୍ମା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗମନ କରିଯାଇଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବାତ୍ମା ହିଁ ବାସନା ଦେହକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରି ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସନା ଦେହରେ ଭଟକିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କର ଜୀବନରେ ଯେତେ ଅସୁବିଧା ବା କଷ୍ଟ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଯନ୍ତ୍ରଣା ସବୁକୁ ସହ୍ୟକରି ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହିସବୁ କଷ୍ଟର କାରଣ ତାଙ୍କ ନିଜ ଦ୍ୱାରା କାରାଯାଇଥିବା କର୍ମ ହିଁ ଅଟେ । ଏମିତି କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରି ସମାପ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଏମିତି କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଏହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ନିଜର ଶରୀରକୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ତ୍ୟାଗ କରିବାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଅସୁବିଧାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳି ନଥାଏ । କାରଣ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରି ହିଁ ନଷ୍ଟ କରାଯଇଥାଏ । ଯଦି ଚିତ୍ତରେ ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମର ମାତ୍ରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁପାତରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଘୋର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୪. ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ

ଶରୀର ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣକୁ ପାଞ୍ଚ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣର ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ଉପ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହି ପାଞ୍ଚ ଉପ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ । ଏହି ପ୍ରାଣ ଉଦାନ ନାମକ ପ୍ରାଣର ସହାୟକ (ଉପ) ପ୍ରାଣ ଅଟେ । ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଟେ । ଉଦାନ ବାୟୁ ମୁଣ୍ଡର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ କାମ କରିଥାଏ । ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନେ ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁର ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ କରିଥାନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଭିତରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ, ଆମର ଏଠାରେ ଶବକୁ ଜଳାଇବା ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଦାହ ସଂସ୍କାର କରାଯିବା ସମୟରେ କପାଳ କ୍ରିୟା କରିବାର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଥା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ସେହି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗକୁ କାଠର ଚାପ ଦ୍ୱାରା ଛିଦ୍ର କରାଯାଇଥାଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏଠାରେ ଥିବା ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ ବାହାରି ଯିବ । ଆଜିକାଲି କପାଳ କ୍ରିୟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ଯେ, ଶବ ଦହନ କରିବା ସମୟରେ କାହିଁକି ଏମିତି କ୍ରିୟା କରାଯାଇଥାଏ । ଧନଞ୍ଜୟ ପ୍ରାଣ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

୨.ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଜୀବିତ ରହିବା

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଇତ୍ୟାଦିମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ନିଜ ଭିତରେ ସ୍ଥିର କରିଦିଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଚ୍ଛେଦ କରିଦେଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଏହାପରେ କୁହାଯାଏ ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଗଲା । ହୃଦୟ ସ୍ପନ୍ଦନର ବନ୍ଦ ହେବା ଉପରେ ମୃତ୍ୟୁର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ୟ କିଛି ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ହୃଦୟର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ନ ଥାଏ; ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଜୀବିତ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୋଡ଼ି ରହିଥାଏ, ଯଦିଓ ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷିତ କରିଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର (ମୃତକର) ଶରୀରକୁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଜଳାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଜାଣିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା- ଦିଲ୍ଲୀର ଜଣେ ସାଧକର ପିତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ଘୋଷଣା ଏହି ପ୍ରକାରରେ ହେବାପରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କର ଶରୀରରକୁ ଜଳାଇ ଦେଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରି ନ ଥିଲେ । ତା'ପରେ ତାଙ୍କର ପିତା ନିଜର ପୁତ୍ର (ସାଧକ) ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରି କହିଲେ- "ତୁମେମାନେ ମୋତେ ଜୀବନ୍ତ ଜଳାଇ ଦେଲ, ସେହି ସମୟରେ ମୋର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ନ ଥିଲା" । ମୁଁ ଏମିତି ଆଉ ଏକ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଜାଣିଅଛି- ଏହା ୧୯୯୯ ମସିହାର କଥା । ମୁଁ ଜଣେ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ କୌଣସି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗ୍ରା (ଉ.ପ୍ର.) ସହରକୁ ଯାଇଥିଲି । ସେଠାରେ ୯-୧୦ ବର୍ଷର ଜଣେ ମୃତ ଝିଅର ଜୀବାତ୍ମା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥିଲା, ଏହି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ୱୟଂ ସେହି ଜୀବାତ୍ମା କରିଥିଲା । ସେହି ଝିଅ ଜଣକ ନିଜର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟର ସମସ୍ତ ଘଟଣା କହିଥିଲା- "ମୁଁ ମରି ନ

ଥିଲି, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ମୋତେ ମୃତ ଭାବି ଚେତାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାର ଶରୀରରକୁ ଭୂମିରେ ପୋତି ଦେଇଥିଲେ" । ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କହିଲି ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ ନାହିଁ । ମୁଁ ସେହି ଝିଅର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା କହିବା ଆରମ୍ଭ କରିବାରୁ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କଲେ । ସେହି ଝିଅ ନିଜ ପରିବାରର ଆହୁରି ଅନେକ କଥା କହିଥିଲା । ତା'ପରେ ମୁଁ ସେଠାରୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଗଲି ।

ଅନେକ ମନୁଷ୍ୟମାନେ କୁହନ୍ତି- ମୋର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇଥିଲା, ପୁଣି ମୁଁ ମୋର ଶରୀରକୁ ଫେରି ଆସିଲି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ସେହି ସମୟର କିଛି ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାନ୍ତି- ମୃତ୍ୟୁପରେ ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲି, ମୋତେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହେଉଥିଲା, ଏହି ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଥିଲା, ଯେମିତିକି ଆଲୋକର ଅଥବା ଅନ୍ଧକାର ଯୁକ୍ତ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ରାସ୍ତାରେ ମୁଁ ଆଗକୁ ଚାଲିଯାଉଥିଲି, ଆଗରେ ଆଲୋକ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଅଥବା ଦୂରରେ ପ୍ରକାଶ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହେଉଥିଲା ଇତ୍ୟାଦି; ମୋତେ ଯମଦୂତ ଉପରକୁ ନେଇଗଲେ, ସେଠାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଅଣାଗଲା, ମୁଁ ମୋର ଶରୀରକୁ ପୁନର୍ବାର ଆସିଗଲି । ଏହିପ୍ରକାରର ଘଟଣା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ, ଅଥବା ହୃଦୟର ସ୍ପନ୍ଦନ ନ ହେବା ସହିତ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ହୃଦୟର ଗତି ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିଥାଏ । ସେ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ଘଟଣା ସମୟରେ ସମାଜର ଲୋକମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିବାପରେ ପୁଣି ଜୀବନ୍ତ ହୋଇଗଲେ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣର ଗତି ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ଆସିଯାଇଥାଏ, ଯେମିତି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଯୋଗ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା ହେଉଛି- ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ଯାଇ ନାହିଁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଥବା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅଛି, ଏହା ଜାଣି ପାରିବା କେବଳ ବହୁତ କଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ଅସମ୍ଭବ ପରି ଅଟେ । ବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେତେ ହୋଇପାରିନାହିଁ ଯେ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି

ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କିଛି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇ ପାରିବ । କେବଳ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧକ କିମ୍ବା ଯୋଗୀ ଏହି ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ପାରିବେ ଅଥବା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇ ପାରିବେ, କାରଣ ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ କରି ସାରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ଗବେଷକ ଅପେକ୍ଷା ଯୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ ।

10. ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ନ ହେବା

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସଦୃଶ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ । ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିଥାଏ । ସେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର କଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଅଟନ୍ତି । ସେମାନେ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଓ ସେ ସବୁର ଉପଭୋଗ କରିବାରେ ନିଜର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ମନୁଷ୍ୟମାନେ କେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯତ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ; ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପ୍ରାଣର ଅଧୀନ ହୋଇ ନିଜର ଜୀବନ ବିତାଇଥାନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭୂତ କରାଯାଉଥିବା କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ଝିଙ୍କି ହୋଇ ହୃଦୟରେ ଏକତ୍ର ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ୍ୟ କରି ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ; ଏହି କ୍ରିୟା ଚାଲି ରହିଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି, ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଓ ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରାଣକୁ ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବାର ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହେବ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ସାମାନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଉଚ୍ଚ ହେବ । ତାଙ୍କୁ ବାସନା ଦେହରେ କମ୍ ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଯୋଗରେ ଉଚ୍ଚ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହାଙ୍କର କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ରର ତଳ ସ୍ତରର ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ, ସେମାନେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଜୋର୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଝଟକା ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇଯାଏ; ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଅଛି ଏହା ପରର ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଅଛନ୍ତି, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଦିଅନ୍ତି । ମୁଁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହିଁବି- ଯୋଗୀମାନେ ଯେତେ ଯୋଗ ସାଧନା କଲେ ମଧ, ସମସ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଣର ସାମାନ୍ୟ ଝଟକା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଲାଗିବ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତାରତମ୍ୟ ରହିଥାଏ; ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣର ସାମାନ୍ୟ ଝଟକା ଅବଶ୍ୟ ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ସବୀଜ ସମାଧିର ପରାକାଷ୍ଠା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ନିର୍ବୀଜ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ

ସେମାନଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗିଥାଏ ଯେମିତି ସେମାନେ ନିଜ ଉପରେ ଥିବା ଆବରଣକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉଛନ୍ତି ।

11. ମୃତ୍ୟୁ ପରେ, କ୍ଷୁଧା ଓ ତୃଷାର ଅନୁଭୂତି

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ଅନୁସାରେ ମୃତାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଜଳର ତର୍ପଣ କରଯାଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ବିଶେଷ ପଦ୍ଧତିର ଅବଲମ୍ବନ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅଡ଼କୁ ପାଣି ଢ଼ାଳି ସଙ୍କଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି- ଏହି ଜଳ ମୃତାତ୍ମାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଉ ଏବଂ ଆତ୍ମଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଅନ୍ତ୍ୟେଷ୍ଟିକ୍ରିୟା ମଧ କରାଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ, ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ମାଧମରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସତ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଅଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି, କାରଣ ଏହା କାହିଁକି କରାଯାଏ କିମ୍ବା କାହିଁକି କରାଯାଉଛି ତାହା ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଷୟଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଅଟେ- ମୃତାତ୍ମାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ ଦିଆଯାଉଛି ଯାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ତାଙ୍କର କ୍ଷୁଧା ଓ ତୃଷାର ପୀଡ଼ା ଶାନ୍ତ ହେବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୁଧା ଓ ତୃଷା ଜନିତ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ସେ ତୃପ୍ତ ହୋଇ ଯିବେ ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି- କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମୃତାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ କି ? ଉତ୍ତର- ଯଦି ମୃତାତ୍ମାକୁ ଭୋଜନ ଦେବା ପାଇଁ ମାଧମ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ସେତେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିବ ଯେମିତିକି ସେ ନିଜର ଯୋଗବଳ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଭୋଜନଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭୋଜନକୁ ଅଲଗା କରି ମୃତାତ୍ମା ପାଖକୁ ପଠାଇ ପାରୁଥିବେ, ତେବେ ମୃତାତ୍ମାକୁ ଭୋଜନ ଓ ପାଣି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ, ଅଧିକାଂଶ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଯେଉଁମାନେ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏପରି ଶକ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସେତେ ଯୋଗବଳ ଅଥବା ତପୋବଳ ନଥାଏ ।

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମୃତାତ୍ମା ନିକଟକୁ ଭୋଜନ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ କେବଳ ଟଙ୍କା-ପଇସାର ଲୋଭରେ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ କରୁଛନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସାୟ ପରି ହୋଇଯାଇଛି । ଯୋଗର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ସ୍ଥୂଳ ଭୋଜନଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭୋଜନକୁ ଅଲଗା କରିପାରିବେ । ମୁଁ ଭାବୁଛି- ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ପ୍ରକାରର ପୁରୋହିତ କର୍ମ କରିବ ନାହିଁ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭୋଜନ ପ୍ରଦାନ କରିବାର କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିବେ ନାହିଁ, ମୃତାତ୍ମା ସ୍ଥୂଳ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କ (ମୃତାତ୍ମା) ପାଇଁ ଭୋଜନର କାର୍ଯ୍ୟ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ଯୋଗୀ ଅଥବା ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଭକ୍ତ ବା ସାଧକ ହିଁ କରିପାରିବେ । ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥକୁ ଅଲଗା କରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥକୁ ଜୀବାତ୍ମାକୁ ଦେଇପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ସାଧକ ପାଖରେ ଥାଏ । ଏମିତି ସାଧକ ଯଦି ଜୀବାତ୍ମାକୁ ଭୋଜନ ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ, ତେବେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଏବଂ ଜୀବାତ୍ମାର ଭୋକ-ଶୋଷ ଶାନ୍ତ ହେବ । ଏମିତି ପ୍ରୟୋଗକାରୀ ସାଧକର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହେବେ, କାରଣ ତାଙ୍କୁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଦେଖିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ଭୋଜନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ଅଥବା ହେଲା ନାହିଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କହିପାରିବେ ଯେ, ଏହି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଭୋକ-ଶୋଷ ଲାଗେ କାହିଁକି, ଏବେ ତ ସେ ମରି ସାରିଛନ୍ତି ! ଏହାର ଉତ୍ତର ହେଉଛି- ମନୁଷ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁର କ୍ରିୟା ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ଶରୀର ଭିତରର ପ୍ରାଣ ଝିଙ୍କି ହୋଇ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ, ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ମୃତ୍ୟୁପରେ ବାସନା ଦେହର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଭୋକ ଓ ଶୋଷର କାରଣରୁ ଜୀବାତ୍ମା

ଭଟକିଥାଏ । ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ତାଙ୍କୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ବିଷୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଜ୍ଞାନ ଅଥବା ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଏ, ସେହି ସମୟରୁ ଭୋକ-ଶୋଷରେ ଯୁକ୍ତ ଏହି ଦୁଃଖୀ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ସେହି ସାଧକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଗଲେ ସାଧକଙ୍କୁ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତି । ଯଦି ସାଧକ ଜଣେ ଜୀବାତ୍ମାକୁ ଭୋଜନ କରାଇଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଅନେକ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଆସିଯାଆନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଫେରାଇ ଦିଆଯିବା ଭଲ ଅଟେ । ଯଦି ଏମିତି କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ସମସ୍ତ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ପ୍ରାଣର ଆଧାରରେ ଜୀବିତ ରହନ୍ତି, ସେହି କାରଣରୁ ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଣୀ କୁହାଯାଏ । ଅପରା-ପ୍ରକୃତିର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ଅବଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ପ୍ରାଣୀ ପ୍ରତିଦିନ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଓ ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି, ଯେମିତିକି- ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ, ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ଓ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚାଲୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ । ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକର ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଅନେକ ଦିନ ପରେ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ପିଣ୍ଡଦାନ ଦେବାର ବିଧାନ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶଧରମାନେ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଉଚିତ ବା ନିଶ୍ଚିତ ସମୟରେ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ପାରିବେ । ପୂର୍ବକାଳରେ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନେ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲେ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ତପସ୍ୟା ଓ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟତୀତ ହେଉଥିଲା । ଏମିତି ତପସ୍ୱୀ ଓ ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଙ୍କଳ୍ପ ମାତ୍ରକେ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯାଉଥିଲା ।

ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକରେ ଥିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଭୋକ ଓ ଶୋଷର ଅନୁଭୂତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକଠାରୁ

ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନର ହୋଇଥାଆନ୍ତୁ ନାଁ କାହିଁକି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭୋକ-ଶୋଷର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ମହରଲୋକ, ଜନଲୋକ, ତପଲୋକ ଓ ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ କେବେ ନା କେବେ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଏହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ନିଜର ଯୋଗବଳକୁ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଅଥବା ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ନିଜର ଇଚ୍ଛିତ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରକଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ରକଟ ହୋଇଥିବା ପଦାର୍ଥ ତାଙ୍କର ଯୋଗବଳ ଅଟେ, କାରଣ ଯୋଗବଳ ଦ୍ୱାରା ସେହି ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ପଦାର୍ଥ ଯୋଗବଳର ରୂପାନ୍ତରିତ ରୂପ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଶୀଘ୍ର ଭୋକ ହୋଇ ନଥାଏ । ବରଂ, ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ଥରେ ଭୋକର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ନିଜର ଯୋଗବଳ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ କରିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଖାଇ ତୃପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଥରେ ୧୯୯୫ ମସିହାରେ, ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ସାଧକ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଜୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ- "ସ୍ୱାମୀଜୀ, କ'ଣ ଅପଣଙ୍କୁ ଭୋକ-ଶୋଷର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯଦି ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭୋଜନ କେଉଁଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ" ? ସ୍ୱାମୀଜୀ ସ୍ମିତ ହାସ୍ୟ କରି କହିଲେ- "ହଁ, ଆମ ସମସ୍ତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଭୋକ-ଶୋଷ ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବହୁତ ସମୟ ପରେ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଭୋକ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ଯୋଗୀ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ତୃପ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି" । ସାଧକ ପୁଣି ପଚାରିଲେ- "ସ୍ୱାମୀଜୀ ! ଆପଣ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ-ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରନ୍ତି, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି" । ସ୍ୱାମୀଜୀ କହିଲେ- "ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ପ୍ରକଟ କରୁଅଛି, ଏତିକି କହିବା ମାତ୍ରକେ ତାଙ୍କ ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ସେଓ ଆସିଗଲା" । ସେ ସେଓ ଦେଖାଇ କହିଲେ- "ଏହି ସେଓ ଦେଖୁଅଛ" । ସାଧକ କହିଲେ- "ଜୀ, ସ୍ୱାମୀଜୀ" । ସ୍ୱାମୀଜୀ କହିଲେ- "ମୋର ହିଁ ଯୋଗବଳ ସେଓ ରୂପରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଅଛି; ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଝିଲ, ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ଯୋଗବଳକୁ ହିଁ ଖାଇଥାନ୍ତି" । ସ୍ୱାମୀଜୀ ଅତି ସରଳରେ ସେହି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହା ବୁଝାଇ ଦେଇଥିଲେ ।

ଏହି ସ୍ୱାମୀଜୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ତପଲୋକରେ ରହୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଆଶ୍ରମ "ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଆଶ୍ରମ" ନାମରେ ଋଷିକେଶରେ ଅଛି । ଏହି ସ୍ୱାମୀଜୀ ହିଁ ଜଣେ କମ୍ ବୟସର ସାଧକଙ୍କୁ ବୁଝାଉଥିଲେ । ସେ ୧୯୬୩ରେ ସମାଧି ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ, ଏହି ସ୍ୱାମୀଜୀ ମୋର ଦାଦାଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ମୋର ଗୁରୁମାତା ଏହି ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କର ଶିଷ୍ୟା ଅଟନ୍ତି । ଏହି ସ୍ୱାମୀଜୀ ମୋତେ ଓ ତ୍ରିକାଳଙ୍କୁ ବହୁତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେଇଛନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମୋର କୁଟୀର ଏହାଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ତିଆରି ହୋଇଅଛି ।

12. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସହାୟତାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଯେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଭୂଲୋକକୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣବାୟୁର ସହାୟତାରେ ଗତି କରି ଭୂଲୋକକୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାନ୍ତି । କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅଛି, ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମାନୁସାରେ ସ୍ୱୟଂ ଜଣା ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ ଅଥବା ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ନିଜର ଆଗାମୀ ମାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସି ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଶରୀରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗତି କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମା ମାତାଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ମାଗିଥାନ୍ତି । ମାତା ସେହି ଜୀବାତ୍ମାଙ୍କୁ ନିଜ ଗର୍ଭରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରି ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମା ମାଁ ଙ୍କ ଶରୀର ପାଖରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହନ୍ତି, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମା ପାଇଁ ଶରୀରର ଉଚିତ ନିର୍ମାଣ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ମାଁ ଓ ଜୀବାତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଉଭୟଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମାଁ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧିକା ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଜାଣି ଯିବେ ଯେ, ଅମୁକ ଜୀବାତ୍ମା ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ କଥା ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ ସଂସାରୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ସାଧିକା ହୋଇ ନଥିବାରୁ ସେମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି ।

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଲୋକରୁ ଆସିଥିବା ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଜାଣିଥାନ୍ତି ଯେ, ସେ ପୃଥିବୀରେ କେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକର ଗର୍ଭରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉପର ଲୋକର କିଛି ଜୀବାତ୍ମାମନେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି ଯେ, ସେମାନେ ଭୂଲୋକର କେଉଁଠାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ସେମାନେ କର୍ମର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱୟଂ ସେଠାରୁ ଗତି କରି ନିଜର ମାଁ ପାଖକୁ ଆସିଯାଆନ୍ତି, ଏପରି ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ (ମାତା-ପିତା) ସହିତ ଜୀବାତ୍ମାର କିଛି ପ୍ରତିଶତ କର୍ମ ଖାପ ଖାଇଥାଏ, ସେହିଠାରେ ସେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମ ସଜାତୀୟ (ସମାନ ସଦୃଶ) ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ବିରୋଧୀ କର୍ମ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଘରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ନଥାଏ, ଏହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ କିଛି ବିଶେଷ କାରଣରୁ ନିଜ ସହିତ ବିଜାତୀୟ କର୍ମ ଥିବା ମାତାପିତାଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବାତ୍ମା ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନଙ୍କର ମାତା-ପିତା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ କର୍ମ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବେଳେବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ପୁତ୍ର ଦ୍ୱାରା ମାତା-ପିତାଙ୍କୁ ଘୋର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ପଡୁଅଛି କିମ୍ବା ମାତା-ପିତା ଦ୍ୱାରା ପୁତ୍ରକୁ ଦୁଃଖ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଅଛି । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବାତ୍ମା ନିଜର ମାଁ ର ଶରୀରର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଏହା ପରେ ହିଁ ଗର୍ଭ ଭିତରେ ଥିବା ନିଜର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଜୀବାତ୍ମାର ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବିକାଶ ହୋଇ ନଥିବା କାରଣରୁ ଜିବାତ୍ମା ଶାନ୍ତ କିମ୍ବା ସୁଷୁପ୍ତ ସଦୃଶ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ହଲଚଲ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଜୀବାତ୍ମାର ଶରୀରର ମାତାର ଶରୀରର ଦ୍ୱାରା ପୋଷଣ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଆଧାରରେ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଜୀବାତ୍ମା ପୁଣ୍ୟ କର୍ମରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ସେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟ ସଂସାରର ଅନୁଭୂତି କରିବେ ଅଥବା ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ । ଯଦି ମାତା ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧିକା

ହୋଇଥିବେ, ତେବେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରକରରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ତା' ଉପରେ ମନ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରିବେ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସେହି ସନ୍ତାନ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିବ ।

ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ସମୟରେ ମାତୃ ଶରୀରରେ ଅପାନ ବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅପାନ ବାୟୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା କାରଣରୁ ହିଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ତେଜସ୍ୱୀ ଜୀବାତ୍ମାଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ବିଷୟରେ ଅଳ୍ପ ଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ କାରଣରୁ ସେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି, ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ବିଷୟରେ ଆଉ ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅସହନୀୟ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବତ୍ମାଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମଗ୍ର ଜୀବନରେ ପୁଣି କେବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ଭୁବର ଲୋକରୁ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଭୁବର ଲୋକରୁ ତଳକୁ ଗତି (ପତନ ହେବା) କରିବା ସମୟରେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇ- ଯାଆନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ମୂର୍ଚ୍ଛିତ ସଦୃଶ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ, ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚାଲୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଶରୀରରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ହୋଇଥାଏ । ବୃକ୍ଷଲତା ମଧ୍ୟ ଜୀବଧାରୀ ଅଟନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଦ୍ରା ସଦୃଶ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । କେତେକ ଗଛର ଆୟୁଷ ବହୁତ ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ, ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ଭୂଲୋକରେ ଏହି ଶରୀରରେ (ବୃକ୍ଷ ବା ଗଛ) ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବୃକ୍ଷଲତାରେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନତା ରହିଥାଏ ।

13. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ କିଛି ଦେବତାମାନଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି

ମୁଁ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ, ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚାଲୁଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ଶରୀରରେ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ରହିଥାଏ । ବୃକ୍ଷଲତାରେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ରହିଥାଏ । ଭୂଲୋକରେ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ରହିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ରହିଥାଏ । ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନ୍ୟରେ ଦେବତା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦେବାତାମାନେ ସ୍ୱର୍ଗ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟନ୍ତି । ଯେପରିକି- ଇନ୍ଦ୍ରଦେବ, ଅଗ୍ନିଦେବ, ବରୁଣଦେବ, ଅଶ୍ୱିନୀ କୁମାର, ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ରହୁଥିବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଏବଂ ଅପ୍ସରାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟନ୍ତି । ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନେ ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱଭାବ ଉର୍ଜାବାନ ତଥା ଦହନ ଶକ୍ତିର ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିକୁ ବରଦାନ ଦେବାର କ୍ଷମତା ରହିଥାଏ ।

ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରୁ ବହତ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ, ତେଣୁ ଏମିତି ପ୍ରାଣୀମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବା କିଛି ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ନାମ ହେଉଛି- ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀ, ଶ୍ରୀ କାର୍ତ୍ତିକେୟ ଜୀ , ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଜୀ, ଶ୍ରୀ ପବନ ଦେବ ଜୀ, ଇତ୍ୟାଦି । ଶ୍ରୀ ଗଣେଶଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ମାତା ପାର୍ବତୀଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି ଏବଂ ସେ ସମସ୍ତ ଦେବତାମାନଙ୍କର (ଯେଉଁମାନେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ ହୋଇଛନ୍ତି) ପୂଜନୀୟ ମଧ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ସେହି କାରଣରୁ ଯେକୌଣସି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟର ଆରମ୍ଭରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଶୀ ଗଣେଶଙ୍କର

ପୂଜା କରାଯାଇଥାଏ । ମାତା ପାର୍ବତୀ ସ୍ୱୟଂ ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କର ଅଂଶ ଅଟନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୃଷ୍ଟିର ରଚନା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାଙ୍କର ବ୍ୟାପକତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ଦେବତା ଶକ୍ତିରେ ଏହାଙ୍କ ସମକକ୍ଷ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରଠାରେ ବିରାଜମାନ ରହିଥାନ୍ତି, କାରଣ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଦେବତା ଅଟନ୍ତି । ସେ ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳରେ ବିରାଜନମାନ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ବିକଶିତ ହେଲେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀଙ୍କର ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । ମୋ ଦ୍ୱାରା ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପୁସ୍ତକ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନରେ ପଢ଼ି ପାରିବେ- ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱରା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରୁଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ମୋତେ ଶେଷ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ।

ଶ୍ରୀ କାର୍ତ୍ତିକେୟଜୀଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରୁ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି । ସେ ଦେବତାମାନଙ୍କର ସେନାପତି ଥିଲେ । ସେ ମୋତେ ମୋର ସାଧନା ସମୟରେ ଅନେକ ଥର ଦର୍ଶନ ଦେଇଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁକୁ ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରି ନାହିଁ । ମୋର ଏହାଙ୍କ ସହିତ ବେଶି ସମ୍ପର୍କ ନଥିଲା । ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଜୀଙ୍କୁ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରୁ ହୋଇଅଛି । ଏହାଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ଏକାଦଶ ରୁଦ୍ରଙ୍କର (ଶଙ୍କର) ଶରୀରରୁ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ଏହାଙ୍କୁ ରୁଦ୍ରାବତାର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ସେ ମାତା ଅଞ୍ଜନୀ ଦେବୀଙ୍କର ଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ, ସେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେବା ଓ ଭକ୍ତି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ମୋର ଓ ଶ୍ରୀ ହନୁମାନ ଜୀଙ୍କର ବହୁତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଅଛି । ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଉଚିତ ମନେକରୁ ନାହିଁ । ସେ ମୋତେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁଢ଼ ବିଷୟରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି, ତେଣୁ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଗୁରୁ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାଏ । ସେ ମୋର ଶୁଭ-ଚିନ୍ତକ ଅଟନ୍ତି । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମୟରେ ମୁଁ ଏହାଙ୍କର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ମଧ୍ୟ କରିଅଛି ।

ବାୟୁ ଦେବତା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱାମୀ ଅଟନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥାନୁସାରେ ସେ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ଇନ୍ଦ୍ରଦେବଙ୍କର ଆଦେଶାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମୟରେ ମତେ ଏହାଙ୍କର ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥିଲା । ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର ଶେଷ ସମୟରେ ବାୟୁ ଦେବତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ କୁନ୍ତି, ପୁତ୍ର ଭିମଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିଲେ । ଭିମ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲେ, ଏହାର କାରଣ ବାୟୁ ଦେବତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ଥିଲା । ଏହାଙ୍କର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ଆଧିକ୍ୟ ସର୍ବଦା ରହୁଥିଲା ।

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରୁ କେବଳ ତିନୋଟି ଦେବତାଙ୍କର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ଏହି ତିନି ଦେବତା ଏହି ସୃଷ୍ଟିର ନାୟକ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୃଷ୍ଟି (ଅପରା-ପ୍ରକୃତି) ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ଏହି ଦେବତାମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଜୀ, ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଜୀ ଏବଂ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଜୀ । ଏମାନଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ । ନାରାୟଣ (ଈଶ୍ୱର)ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଜୀ ଏବଂ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଜୀଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ପରମ ଶିବ (ଈଶ୍ୱର)ଙ୍କଠାରୁ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଜୀଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି ।

14. ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା

ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେହି କର୍ମର କର୍ମାଶୟ ତାହାର ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏହି କର୍ମାଶୟ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରିଥାଏ । ତା'ପରେ ମନୁଷ୍ୟ ସେହି କର୍ମକୁ ଭୋଗ କରିବାରେ ଲାଗେ । କର୍ମ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ପୁଣି ନୂତନ କର୍ମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଏହି କ୍ରମ ସର୍ବଦା ଚାଲିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ବକାଳର କର୍ମ ଭୋଗ କରୁଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି କର୍ମମାନଙ୍କୁ ଭୋଗ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ

ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଭୋଗ କରାଯାଇଥିବା କର୍ମମାନଙ୍କର ପୁଣି କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୋଇ ଚିତ୍ତରେ ଏକତ୍ର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ତାହାର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମମାନଙ୍କର କର୍ମାଶୟ (ସଂସ୍କାର) ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହି କର୍ମାଶୟ (ସଂସ୍କାର) ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ- ୧. ସଂଚିତ ରୂପରେ, ୨. ପ୍ରାରବ୍ଧ ରୂପରେ । ସଂଚିତ କର୍ମାଶୟକୁ ଏହି ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟକୁ (ସଂସ୍କାର) ଏହି ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟ ପ୍ରଧାନତଃ ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ଉପର ସ୍ତରରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଏହି କର୍ମାଶୟ ବୃତ୍ତାକାର ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିବା କାରଣରୁ ଏମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତି ବୋଲି ମଧ କୁହାଯାଇଥାଏ । ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର କର୍ମାଶୟକୁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ କୁହାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କରାଯାଉଥିବା କର୍ମକୁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ କୁହାଯାଏ । କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମମାନଙ୍କର କର୍ମାଶୟ, ସଂଚିତ କର୍ମାଶୟ ଏବଂ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟରେ ମିଶି ଯାଆନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥାନୁସାରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ଯେ, କେଉଁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟରେ ମିଶିବ ଏବଂ କେଉଁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ ସଂଚିତ କର୍ମାଶୟରେ ମିଶିବ । ଯେଉଁ କର୍ମ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଥାଏ ସେହି କର୍ମକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ କର୍ମ ସଂଚିତ କର୍ମମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଥାଏ ତା'କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସମସ୍ତ କର୍ମାଶୟ (ପ୍ରାରବ୍ଧ ଓ ସଂଚିତ) ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ଅବସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସଂସ୍କାରମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଚିତ୍ତର ଭୂମି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି କମ୍ପନ କରିବା । ତେଣୁ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ସର୍ବଦା କମ୍ପନ (ସ୍ପନ୍ଦନ) ହେବା କାରଣରୁ ଉପର ସ୍ତରରେ ଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ (ସଂସ୍କାର) ବାହାରକୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ତେଜସ୍ ରୂପର ହୋଇଥାଏ । ତେଜସ୍ ରୂପରେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା

ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖ ହେବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ଆସିଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରି ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଚିତ୍ତରେ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଗଲେ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ (କର୍ମାଶୟ) ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମ କରାଯିବ, ସେତେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ ରହିବ । ପ୍ରାଣକୁ ଅଟକାଇ ଦେଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରୁଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅଟକିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବୃତ୍ତି ଉପରେ ଥିବା ତମୋଗୁଣ ଜଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ତମୋଗୁଣ କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତା ଆସିଥାଏ । ଅଧର୍ମ ଓ ପାପଯୁକ୍ତ କର୍ମ କଲେ କର୍ମାଶୟ ତମୋଗୁଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଫଳ କ୍ଳେଶ (ଦୁଃଖ) ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରକାରର ମଳିନତା ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏମିତି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକରେ ତମୋଗୁଣ କମ୍ ହେଲେ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ତମୋଗୁଣ ବେଶି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ଉଭୟ କର୍ମାଶୟ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ପର୍ଯ୍ୟାୟବାଚୀ ଭଳି ଶବ୍ଦ ଅଟନ୍ତି, ଏହି ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ବୃତ୍ତାକାର ରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହେଉଥିବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ବୃତ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା କାରଣରୁ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ (ପ୍ରକାଶ) ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି ।

15. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ରୂପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ

ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଯେତେବେଳେ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗମନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଉଚିତ ସମୟ ଆସିବା ପରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ବିରାଜମାନ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ, ଗୁରୁଙ୍କ ବିନା ଏହି ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ଅଭ୍ୟାସୀର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଅଛି । ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହାର ସ୍ୱରୂପରେ ପ୍ରଧାନତଃ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏମିତି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଏମିତି ମନେ କରନ୍ତୁ ଯେମିତିକି କୌଣସି ଗରମ ବସ୍ତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ଉପରକୁ ଚଢୁଅଛି । ଜାଗ୍ରତ ହେଲା ପରେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗ୍ରାସ କରିବା ଏହାର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଏହି ଉଭୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବେଳେ-ବେଳେ ଜଳାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଆଗକୁ ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପରର ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ, ପୁଣି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରକୁ ଖୋଲି କିଛି ସମୟ ରହିଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରୁ ଓଲଟି ଯାଇ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସି ତଳ ଆଡ଼କୁ ନୂତନ ରାସ୍ତା ତିଆରି କରି ହୃଦୟ (ଅନାହତ) ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯାଏ, ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲି ରହିଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ନିଜର ଗତି ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହେବାପରେ ଏହା ସାଧକର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର

ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶ ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ତା'ପରେ ସେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶ କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିର ଦର୍ଶନ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ଅନ୍ୟ ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଭଳି ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ତାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସବୁ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଋତମ୍ଭରାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବାପରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ଶିଖରକୁ ପହଞ୍ଚିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ତାହା କର୍ମାଶୟର ବୀଜ ରୂପକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଏ । ଶେଷରେ ଜୀବ ସହିତ ସହସ୍ରଦଳ କମଳ ଉପରେ ସଙ୍ଗିନୀ ରୂପରେ ପାର୍ଶ୍ୱରେ (ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱ) ବସିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ ହେବାପରେ ଏମିତି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା କହିବି- ମୁଁ ଏଠାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ମାତ୍ର କିଛି ଶବ୍ଦରେ ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିଷୟରେ ଲେଖି ଦେଇଅଛି । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନ୍ମରେ ସମାଜଦ୍ୱାରା ଅନେକ କଷ୍ଟ, ଅସୁବିଧା ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଉପସ୍ଥିତ କରାଇ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ସହିତ ଏମିତି ଘଟିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସାଧକ ନିଜର ଚିତ୍ତକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ଏସବୁ ଘଟିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଭିତରେ ବୈରାଗ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନେକ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମାଶୟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କ୍ଲେଶଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସଂସାର, ଘର-ପରିବାର ଏବଂ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପର-ବୈରାଗ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ସମୟରେ

ଏବଂ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅଜ୍ଞାନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶକ୍ରମ ନିଜର ଅନ୍ତିମ ସୀମାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଏହି ସବୁ ଘଟିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କରିଦିଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।

16. ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାତ

ସମସ୍ତେ ଦେଖିଥିବେ କିମ୍ବା ଜଣିଥିବେ ଯେ, ଉଚିତ ସମୟ ଆସିବାପରେ ଗୁରୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟକୁ ଦୀକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି, କିମ୍ବା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେ ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ସେତେବେଳେ ସେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଶିଷ୍ୟର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଶକ୍ତିପାତ ରୂପରେ ଚୈତନ୍ୟମୟ ଶକ୍ତି ଶିଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାମାନଙ୍କରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତା'ପରେ ସାଧକର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କେବଳ ସେହି ଗୁରୁମାନେ ଯେଉଁମାନେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯୋଗବଳ ଏକତ୍ର କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଏହି ଯୋଗବଳ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇଥାନ୍ତି । ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ରୂପାନ୍ତର ହିଁ ତେଜ ରୂପରେ ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ର ଭାଗରୁ ସର୍ବଦା ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆପେ-ଆପେ ହେଉଥାଏ, ତେଣୁ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଯାହାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେତେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବ, ସେ ସେତେ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିପାରିବେ । ଯାହାର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଅଛି ସେ ଶକ୍ତିପାତ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଶକ୍ତିପାତର ନିୟମ ହେଉଛି- ନିଜର ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଅନ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ କରିଦେବା । ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଅନ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କିମ୍ବା ଅଶୁଦ୍ଧ ତତ୍ତ୍ୱର ସାହାଯ୍ୟରେ ଇଚ୍ଛାନୁସରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ସେହି ମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ଭକ୍ତିମାର୍ଗରେ ଚାଲିଥାନ୍ତି, ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରକାରର ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଯୋଗମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ନିର୍ମଳତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଯେତେ ନିର୍ମଳ ହେବ ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସେତେ ନିର୍ମଳ ହେବ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ଅଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ସେତେ ବେଶି ନିର୍ମଳ ହେବ; ଏହି କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ତେଣୁ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କଠାରେ ସଂଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବହୁତ ବେଶି ଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ତରେ ନିର୍ମଳତା ଆସିଥାଏ ଏବଂ ଯୋଗବଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ନିର୍ମଳତାର ଅଧାରରେ ହିଁ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ସେତେ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିବ । ବ୍ୟାପକତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରୁ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଉଅଛି । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେଲେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଯେତେ ବେଶି ବଢ଼ିବ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ସେତେ ବେଶି ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ।

ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ, ଉପବାସ, ଦାନ, ସେବା, ଭକ୍ତି, କଠୋର ପ୍ରାଣାୟାମ, ମନ୍ତ୍ର ଜପ, ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ସତ୍ୟ ନିଷ୍ଠା ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହାୟକ ଅଟନ୍ତି ।

ଏହି ସବୁ ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କଲେ ସାଧକଙ୍କର ଆଗକୁ ମାର୍ଗ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତାର ପରିମାପକ ଯେତେ ବେଶି ହେବ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ସେତେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବେ । ଏମିତି ଯୋଗୀ ଯଦି ନିଜର ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ସଂଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ ଶିଷ୍ୟର ଶରୀରରେ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ତାଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପରେ ସେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ । ସଙ୍କଳ୍ପ ବଳରେ ହିଁ ଏହି ସୃଷ୍ଟିର ରଚନା ହୋଇଅଛି । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିରେ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଳ ନିହିତ ଥାଏ ଯେ, ତାହା ଦ୍ୱାରା ଯେକୌଣସି ସାଧକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ସହାୟତା କରାଯାଇ ପାରିବ । ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରି ଓ ଶୀଘ୍ର ବିକାଶ କରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରା ଯାଇ ପାରିବ । ତାଙ୍କର ସାଧନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଗକୁ ଶୀଘ୍ର ଅତିକ୍ରମ କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିର ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପହଞ୍ଚାଯାଇ ପାରିବ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଉଦାହରଣ ବହୁତ ମଳିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ମୋର ସାଧକମାନଙ୍କ ସହିତ ଏମିତି କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଧକର କର୍ମକୁ ଗରୁଙ୍କୁ ବହନ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଉଦାହରଣ-କୌଣସି ଏକ ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ଅଛି, ଏହାପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯଦି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ (ଗୁରୁ) ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶୀଘ୍ର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ସାଧକର ଗୋଟିଏ ବର୍ଷର କର୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି ସେହି କର୍ମ କିଏ କରିବ !

ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ତେବେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଶଦ ଭାବରେ ବୁଝିଥିବେ । ଯଦି ଏମିତି ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କେବଳ ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାର ଭ୍ରାନ୍ତି ରହିଥିବ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକତଃ ଏମିତି ହିଁ ହେଉଛି । ଅଧିକାଂଶ ମାର୍ଗଦର୍ଶକମାନେ ପ୍ରତାରଣା ହିଁ

ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସାଧକମାନେ ଭ୍ରମିତ ରହିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ଯୋଗର ସ୍ଥିତି ଖରାପ ଅଛି ଏବଂ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ କିମ୍ବା ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉ ନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ପାଗଳ ପରି ଏଠାରେ-ସେଠାରେ ଘୁରି ବୁଲନ୍ତି ଯେ, କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସ ନ କରି ଅର୍ଥାତ୍ କେଉଁ ଗୁରୁଙ୍କଠାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯିବ, ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ଏମିତି କୌଣସି ମନ୍ତ୍ର ମିଳିଯାଉ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଟଙ୍କା-ପଇସା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ଓ ସେ ଧନୀ ହୋଇଯିବେ । ଏମିତି ଲୋକମାନେ ସର୍ବଦା ପ୍ରତାରିତ ହିଁ ହୋଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ଆଜିକାଲି ଗୁରୁ କିମ୍ବା ବାବା ବେଶରେ ଅନେକ ଛଦ୍ମବେଶି ମିଳିଯିବେ । ସମାଜକୁ ଠକିବାପଇଁ ସେମାନେ ଏମିତି ଛଦ୍ମବେଶ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶକ୍ତିପାତ ତିନି ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଇଥାଏ- ୧. ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା, ୨. ନେତ୍ର ଦ୍ୱାରା, ୩. ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ।

୧. ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା – ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧକର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିପାତରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବାହାରି ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ସାଧକର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଗୁରୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାରେ ଦୁର୍ବଳ ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହି ଉପାୟରେ ଶକ୍ତିପାତ ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ବାହାର କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ଶିଷ୍ୟର ଶିଷ୍ୟର ଶରୀରରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ଶକ୍ତି ଏପଟ ସେପଟକୁ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ ।

୨. ନେତ୍ର ଦ୍ୱାରା- ନେତ୍ର (ଆଖି) ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଯଥାକ୍ରମେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଠାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅତିକମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଏବଂ ସାମାଧିର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯାହାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଅଛି, ସେ ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିପାତ କରିବେ ତେବେ ଠିକ୍ ହେବ, ନଚେତ୍ ସଫଳତା ମିଳିବା ଟିକିଏ

କଷ୍ଟକର ହେବ । ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହିପ୍ରକାରରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ଗରୁପଦରେ ବସିବା ପାଇଁ ହେଲେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିପାତର ଗୋଟିଏ ଲାଭ ହେଉଛି ଯେ, ଗୁରୁ ନିଜର ସ୍ଥାନରେ ବସି ଦୂରରେ ବସିଥିବା ଯେକୌଣସି ସାଧକ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପାରିବେ । ସେହି ସାଧକ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପଇଁ ତାଙ୍କୁ ସାଧକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ ।

୩. ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା- ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଗୁରୁଙ୍କୁ ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚିତ୍ତ ଯେତେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବେ, ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ସେତେ ବ୍ୟାପକତା ଆସିବ । ଚିତ୍ତ ଓ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାରରେ ହିଁ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ବଳବାନ (ଶକ୍ତିଶାଳୀ) ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବର୍ଷର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମୟରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ବ୍ୟାପକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଗୁରୁ ପୃଥିବୀର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସି ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ପାରିବେ ।

ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ସଙ୍କଳ୍ପ କରାଯାଏ ତାହା ହେଉଛି ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଏକ ଏକତ୍ରିତ ରୂପ । ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ)ର ପ୍ରଧାନତାରେ ଗଠିତ । ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧତା (ସତ୍ୱଗୁଣ) ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା (ତମୋଗୁଣ) ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ମନ ଓ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବୃତ୍ତି ଅଟେ । ତେଣୁ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି- 'ପ୍ରାଣାୟାମଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କୌଣସି ତପ ନାହିଁ' ।

17. ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରବାକୁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣବାୟୁର ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି ଅଟେ । ପ୍ରାଣବାୟୁର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲେ, ସଫଳତା ମିଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିଲେ ଅନ୍ତଃକରଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ମୋର ଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକ **"ଯୋଗ୍ କୈସେ କରେଁ"** (ଯୋଗ କେମିତି କରିବା) ରେ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ସିଦ୍ଧି ବ୍ୟୁତ୍‌ଥାନ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ, ତେଣୁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ପାଇଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଟେ । ତେଣୁ, ଏହାଠାରୁ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରତାରଣା ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ବୁଦ୍ଧିମାନ ସାଧକ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରରେ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ କଥା ମୁଁ ସ୍ପଷ୍ଟ କହିବି- ଏହି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧକକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ କିଛି ସିଦ୍ଧି ଆପେ ଆପେ ମିଳି ଯାଇଥାଏ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ପୂର୍ବକାଳର ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବକାଳରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାଁନ୍ତି, ସେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ମିଳି ନଥାଏ । ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ- ୧. ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଉଚିତ ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ ସ୍ୱଯଂ ମଳିଯାଇଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ୨. କିଛି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସାଧନାର ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କେବଳ

ସେତେବେଳେ ଏପରି ସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରାଯାଇ ପାରିବ, ନଚେତ୍ ଏସବୁ ହାସଲ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆପେ-ଆପେ ସିଦ୍ଧି ମିଳି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସାରିଥାନ୍ତି । ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନରେ ଚାଲିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସି ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରଲୋଭନର କବଳରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର କବଳରେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ସାଧନା ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ କିମ୍ୱା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପତନ ହୋଇଯିବ । ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗବଳଦ୍ୱାରା ହିଁ କାମ କରିଥାନ୍ତି । ଯୋଗବଳ ସମାପ୍ତ ହୋଇଗଲେ ସିଦ୍ଧିର କାମ କରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସାଧକଦ୍ୱାରା ଉପାର୍ଜିତ ସବୁକିଛି ଚାଲି ଯାଇଥାଏ । ମୋର ସାଧନା କାଳରେ ମୋତେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା, ମୁଁ ମଧ୍ୟ କୌତୂହଳ କାରଣରୁ ଏହି ସଦ୍ଧିମାନଙ୍କଠାରୁ କାମ ହାସଲ କରିଥିଲି । ପୁଣି ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ (ଗୁରୁ ମାତା) ଙ୍କ କହିବା କାରଣରୁ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କଠାରୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଦୂରେଇ ଗଲି । ଏହି ସିଦ୍ଧି କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବା ଠାରୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସିଦ୍ଧି ସାଧକର ସାଧନାରେ ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମୁଁ ଏହିପରି କିଛି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରୁଅଛି । ମୁଁ ଗୋଟିଏ କଥା ପୁଣି କହିବି- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ସିଦ୍ଧି ମିଳେ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରାପ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଧକ ଯେତେ ପ୍ରୟାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ ନାହିଁ । ସାଧନା କାଳରେ ଦୂର-ଦର୍ଶନ, ଦୂର-ଶ୍ରବଣ, ବାଚାସିଦ୍ଧି, ପୂର୍ବାଭାସ (ଭବିଷ୍ୟତର ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦିର ଜ୍ଞାନ ହେବା) ଇତ୍ୟାଦି ସିଦ୍ଧି ଆପେ-ଆପେ ମିଳିଯାଇଥାଏ । ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରୟାସ କରବାକୁ ପଡ଼େ

ନାହିଁ । ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ସିଦ୍ଧି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟିର ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ଅନ୍ୟ ସାଧକଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ହୋଇ ନଥାଏ । ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟିରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାର କ୍ଷମତାରେ ଅନ୍ତର ହୋଇଥାଏ, ଏମିତି ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ କରାଯାଇଥିବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ; ଏହି କାରଣରୁ ସମସ୍ତ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ଅନ୍ତର(ପାର୍ଥକ୍ୟ) ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ସିଦ୍ଧି ନିଜ ଉଦ୍ୟମଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ, ଏହାପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ କତେକ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରିଅଛି, ତେଣୁ ମୁଁ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଉ ଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଜିକାଲି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ମିଳିବେ ନାହିଁ । ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମୋତେ ଜଣେ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ସହେଯାଗ କରିଥିଲେ, ସେହି କାରଣରୁ ମୁଁ ସେହି ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମୋର ଗୁରୁ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିଥାଏ ।

ମୁଁ ଏଠାରେ ମୋ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି- ମୋତେ କିଛି ଦିବ୍ୟ-ଶକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ବରଦାନ ମଧ୍ୟ ମିଳିଅଛି । ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ୧୯୯୬ ମସିହାରେ ଜଳଗାଁଓ ଏବଂ ପୁଣେ ସହରର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ସବୁ ବରଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, ଏହାପରେ ମୁଁ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଏହି ବରଦାନକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଲି । ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧି ବିଷୟରେ କିଛି ଲେଖୁଅଛି- ବେକରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ନାଡ଼ି ଅଛି, ଏହି ନାଡ଼ି ଏବଂ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଅଛି ଯେ, ଯଦି କେହି ଏହାକୁ ସଂଯତ କରିଦେବେ, ତେବେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଭୋକ ଓ ଶୋଷ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ଆଦୌ କେବେ ମଧ୍ୟ ଭୋକ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ଏତିକି ଅବଶ୍ୟ ହେବ ଯେ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବ । ଏହି ନାଡ଼ିର ଗଠନ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରାର କୁଶଳ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭୋକ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମୁଁ ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହିଁ । ମୋର ଜଣେ ମିତ୍ର ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ଜିଭକୁ ପାଟିର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଅଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି, ବେକର ଛିଦ୍ର ଉପରକୁ କରିବା

ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରୁ ଝରୁଥିବା ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଗାଢ଼ ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ ଜିଭର ଅଗ୍ରଭାଗ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଗାଢ଼ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଗ ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ମୁଁ ଉଚିତ ମନେ କରୁ ନାହିଁ । ଏହି ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ମୋ ପାଖରେ ବହୁତ କିଛି ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ କିଛି ଲାଭ ମିଳିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସମାଜକୁ ଭଲ ସନ୍ଦେଶ ମଧ୍ୟ ଯିବ ନାହିଁ । ମୋ ପାଖରେ ଏହି ବିଷୟରେ କିଛି ଲେଖା ଲିଖିତ ଆକାରରେ ରଖା ହୋଇଅଛି । ସେହି ସବୁ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ମୋର ସାଧନା ସମୟ ୧୯୯୫ ରୁ ୧୯୯୬ ମଧ୍ୟ ସମୟର ଅଟେ । ସେହି ଲେଖାଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ସମାଜର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ରହି ଅନେକ ଗବେଷଣା କରିଅଛି । ସେହି ଅନୁସନ୍ଧାନ ସମୟରେ ମୋତେ ସମାଜଦ୍ୱାରା ପରିହାସର ପାତ୍ର ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ତେଣୁ ମୁଁ ବୁଝିଲି ଯେ, ଏହି ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ମୋ ସହିତ ଚାଲିଯିବ ଏବଂ ଏହା ଉଚିତ ମଧ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ମୋରି ପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ମୌନ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ 'ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ' ରେ ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଅଳ୍ପ କିଛି ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ଅବଧି ବହୁତ ବେଶି ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କୁମ୍ଭକର ଅବଧି ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରାୟତଃ ଭୋଜନ ଅଳ୍ପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜିଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ସମାଧିର ପରାକାଷ୍ଠା ପରେ ହିଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରର ମାତ୍ରା ବହୁତ କମ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସଂସାରରେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ହିଁ ମିଳିବେ, ତେଣୁ ଏହି ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁପ୍ତ ଏବଂ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ । ଏହି ବିଦ୍ୟାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନ ହେବା କାରଣରୁ ଅନେକ ଅଜ୍ଞ

ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁକୁ ମିଥ୍ୟା ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଆଜିକାଲି ଏହି ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦିଓ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ଏହି ବିଦ୍ୟାକୁ ଜାଣିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ ରହନ୍ତି ।

୧୪. ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା

ଆମ ସମାଜରେ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଥା ଅଛି ଯେ, ଯେତେବଳେ କୌଣସି ମନ୍ଦିରରେ ନୂତନ ମୂର୍ତ୍ତି (ପ୍ରତିମା) ସ୍ଥାପିତ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର କାର୍ଯ୍ୟ ପୁରୋହିତ, ଅନ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ- ଯେଉଁମାନେ ପୌରୋହିତ୍ୟ କରୁ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଘରେ ନୂତନ ପ୍ରତିମାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥାଏ । ସେଠାରେ କେବଳ ଘରର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି (ଅଗ୍ରଣୀ ବ୍ୟକ୍ତି) ହିଁ ପ୍ରତିମାର ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥାନ୍ତି । ଆଦି କାଳରୁ ଆମ ସମାଜରେ ଏହି ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳି ଆସୁଅଛି ।

ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- ପ୍ରାଣକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଦେବା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିଦେବା । ମନ୍ଦିର କିମ୍ବା ଘରକୁ ଅଣା ଯାଇଥିବା ନୂତନ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଚୈତନ୍ୟମୟ କରିବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପଥରର ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ପ୍ରାଣକୁ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର) ପ୍ରବାହିତ କରାଇ ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ ମୂର୍ତ୍ତି କୁହାଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ପଥର କିମ୍ବା ମାଟିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ଭିତରେ ଦିବ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଇ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ଏବେ ଜାଣିବାର ବିଷୟ ହେଉଛି- ଏମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ ଅଟେ କି ? କ'ଣ ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ? ମୁଁ ଭାବୁଛି ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ଯେକୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର ଏହି ଯେଉଁ କର୍ମ-କାଣ୍ଡ ଅଛି, ତାହା ଆମର ପୂର୍ବ-ପୁରୁଷ ଅର୍ଥାତ୍ ଋଷି, ମୁନି, ଯୋଗୀ, ତପସ୍ୱୀ ଏବଂ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଇତ୍ୟାଦି ମାନେ କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଗଲେ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସେହି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷମାନେ ତପସ୍ୟା ଓ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ବିଜ୍ଞାନରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ କ୍ରିୟା ଥିଲା । ପୂର୍ବ-କାଳର ବ୍ରାହ୍ମଣ ପୁରୁଷମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଥିଲେ, କାରଣ ସେମାନେ ଆଜୀବନ ତପସ୍ୟା କରୁଥିଲେ, ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ କରୁଥିଲେ, ସତ୍ୟ ନିଷ୍ଠ ହେବା ସହିତ ସଂଯମିତ ମଧ୍ୟ ରହୁଥିଲେ । ଏହିପରି ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥିଲା ଏବଂ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସଫଳ ଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ କେଉଁଠି-କେଉଁଠି ବର୍ଣ୍ଣନା ମିଳିଥାଏ ଯେ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ଦେବୀ କିମ୍ବା ଦେବତା ପ୍ରକଟ ହୋଇଗଲେ ଏବଂ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେଇ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିରେ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ (ଅଦୃଶ୍ୟ) ମଧ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର ହେବା କାରଣରୁ ସେହି ଦେବତା ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିରୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ସେହି ଦେବତା ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ।

ଆଜିକାଲିର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ଅଟନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପଥର କିମ୍ବା ମାଟିର ମୂର୍ତ୍ତିରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସଜୀବ ମାଁସର ପିଣ୍ଡରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିବାରେ ସମର୍ଥ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଏକ ନିର୍ଜୀବ ପଥରର ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ କେମିତି ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିପାରିବେ ? କାରଣ ସେମାନେ କେବେ ହେଲେ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ କରି ନଥାନ୍ତି, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ତପସ୍ୟା କରି ନଥାନ୍ତି, ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହୋଇ ନଥାଏ । ତେବେ ପୁଣି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ କେମିତି ? କେବଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିରେ କୋଣସି ପ୍ରକାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ନଥାଏ, ସଂସାରୀ

ମନୁଷ୍ୟ ଏ ସବୁ ଜାଣିଥାଏ । ସେମାନେ ଏତେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞ ନୁହନ୍ତି ଯେ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନାହାଁନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତଥାପି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ-ପ୍ରତିଷ୍ଠାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବହୁତ ହର୍ଷୋଲ୍ଲାସରେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ରାହ୍ମଣମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ କରାଇ, ଦକ୍ଷିଣା ଦେଇ ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅଜ୍ଞାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ କେବଳ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଓ ସେ ସବୁକୁ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥରେ ଅତିବାହିତ କରିଛନ୍ତି, କେବେ ମଧ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଯାଇ ନାହାଁନ୍ତି, ସେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚ-ଶ୍ରେଣୀର ଭକ୍ତ, ଉଚ୍ଚ-ଶ୍ରେଣୀର ସାଧକ ଏବଂ ଯୋଗୀମାନେ ହିଁ କରି ପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏତେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ ଯେ, ସେମାନେ ପଥରର ମୂର୍ତ୍ତି ଭିତରେ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରି ପାରିବେ । ଏମିତି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ହିଁ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାର ସୁପାତ୍ର ଅଟନ୍ତି । ଯେଉଁ ମୂର୍ତ୍ତିମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି, ଅନେକ ସମୟ ବିତିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ମୂର୍ତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆଜି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ସଂଚାରରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ଏମିତି ମୂର୍ତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜାଗ୍ରତ ମୂର୍ତ୍ତି କୁହାଯାଏ । ଜାଗ୍ରତ ମୂର୍ତ୍ତି ପାଖରେ ପୂଜା-ଅର୍ଚ୍ଚନା, ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରାଗଲେ ଅବଶ୍ୟ ଉଚିତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଜାଗ୍ରତ ମୂର୍ତ୍ତି ପୂଜନୀୟ ଅଟେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଜାଗ୍ରତ ମୂର୍ତ୍ତି ଅଛି । ବୁଦ୍ଧିମାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିମାନଙ୍କର ଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଏମିତି ସ୍ଥାନକୁ ଅବଶ୍ୟ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

୧୨. ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଭୋଜନର ମହତ୍ତ୍ୱ

ସାଧନା କାଳରେ ଜଣେ ସାଧକ ପାଇଁ ଭୋଜନ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଭୋଜନରେ ସାଧକ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ତାହାର ଶରୀରରେ ପଡ଼ିଥାଏ, କାରଣ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର

ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ମୁଁ ଆହୁରି ବିଶଦ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିବି ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବଳୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ତାଙ୍କର ମନ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଓ ଚିତ୍ତ ଯେଉଁଭଳି ହେବ ବଳୟ ମଧ୍ୟ ସେଭଳି ହେବ । ବଳୟ ଆମର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା କରିବା ବ୍ୟତିତ ବାହ୍ୟ ଦୁଷ୍ଟ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥା'ନ୍ତି । ଏଠାରେ ଶୁଦ୍ଧତାର ଅର୍ଥ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଅଟେ । ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଥିବା ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତର ପ୍ରବାହ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ହୋଇଥାଏ, ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ହେବା କାରଣରୁ ମୁଖ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ତା'ପରେ ସାଧକର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନୀରୋଗ ରହିଥାଏ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନର ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ପଡୁଥିବା କାରଣରୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ । ନିର୍ମଳ ଚିତ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ନିର୍ମଳ ହୋଇଥାଏ । ତମୋଗୁଣରେ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ବିଚାରରେ ମଳିନତା ଏବଂ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଆସିଥାଏ, ଏମିତି ମନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, କ୍ରୋଧୀ ଏବଂ ଅଧର୍ମରେ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ, ତେବେ ମଳିନତାରେ ଯୁକ୍ତ ଥିବା ଚିତ୍ତର ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ପାପରେ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏପରି ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି- ଯଦି ତାମସିକ ଭୋଜନ କରାଯାଏ ତେବେ ଶରୀରରେ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ତମଗୁଣ ସାଧକର ସାଧନା ମାର୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜିଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ସାଧକ ନୁହେଁ, ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ ।

ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ଅନୁସାରେ କୋଷ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ଅଟେ । ୧. ଅନ୍ନମୟ କୋଷ, ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ୩. ମନୋମୟ କୋଷ, ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ, ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଅନୁସାରେ ହିଁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧ

ଅଟେ, ତେବେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବ କାରଣ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତେଣୁ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଥିବା ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଯଦି ଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ଆଗକୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅଶୁଦ୍ଧ ରହିବ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ଭୋଜନ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଅନୁସାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଯେମିତି ହୋଇଥାଏ ମନ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ- "ଜୈସା ଖାଓଗେ ଅନ୍ନ, ୱେସା ବନେଗା ମନ" । ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନ ଯେମିତି କରିବ, ମନ ସେମିତି ହେବ ।

ସାଧକଙ୍କୁ ବଜାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୁରେଇ ରହିବା ଉଚିତ, କାରଣ ବଜାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଆମକୁ ଜଣା ନଥାଏ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ କେମିତି ଅଟେ, ସେ କେମିତି କର୍ମ କରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ତା'ର ବିଚାର କେମିତି ଥିଲା, ଇତ୍ୟାଦି, ଏସବୁର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ତାଙ୍କଠାରେ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂସ୍କାର ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ । ସେହି ସଂସ୍କାର ସବୁର ପ୍ରଭାବ ସାଧକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ସଂସ୍କାର (ଭୋଜନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର) ଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ମଳିନ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ଯେ, ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ବିଚାର ଭଲ ହେବା ଉଚିତ । ତେଣୁ, ଯଦି ସେହି ସମୟରେ ସେ ମନ୍ତ୍ରୋଚ୍ଚାରଣ କରିବେ ତେବେ ଭଲ ହେବ । ଭୋଜନ ଉପରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ସାଧକ ସ୍ୱୟଂ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ

କରିବେ ତେବେ ସେହି ଭୋଜନ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଅଟେ । ସାଧକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୋଜନ ପରମ ପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକ ଭଲ ଭାବରେ ସାଧନା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଭୋଜନ ସେ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି କୌଣସି ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ସାଧକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭୋଜନ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବେ ତେବେ ତାଙ୍କର ବିଚାର ବଦଳିବାରେ ଲାଗିବ ।

20· ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଦୂର କରିବା

ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ତାହାର ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଦୂଷିତ ହେବା କାରଣରୁ ଶରୀର ଭିତରର ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ବିଘ୍ନ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ସେମାନେ ଉଚିତ କ୍ଷମତା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର ଭିତରେ ଅନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପରେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରାଣକୁ ସର୍ବଦା ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଶରୀର ଭିତରର ଅଙ୍ଗ ସୁଚାରୁ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ଶରୀରରେ ସେହି ଅଙ୍ଗ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସେହି ରୋଗକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଧନର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରିଥାଏ । ଏହାଠାରୁ ଉତ୍ତମ ହେଉଛି ପ୍ରାଣକୁ ଦୂଷିତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସାଧାକଙ୍କୁ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଧି ମଧ୍ୟ ଶିଖି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସେହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି

ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଦେଇଥିବା ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ଯାଇ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଏହି ଔଷଧର ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ମଣିଷ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେହି ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଧନର ହାନି ନ ହେବ ।

କିଛି ରୋଗକୁ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଏମିତି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଏମିତି ରୋଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାଂଘାତିକ ହୋଇଥାଏ, ଏସବୁର ନିରାକରଣ ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏପରି କିଛି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାର କର୍ମାଶୟ ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଏମିତି ଭାବରେ ରହିଥାଏ ଯେ, ସେ ସବୁକୁ ଭୋଗ କରି ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରିକି ଡାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଉପଶମ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି, କେବଳ ସେହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଚାଲି ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ନିରାକରଣ କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଧନ-ସମ୍ପଦ ଇତ୍ୟାଦିର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗୁରୁ, ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧକ, ଭକ୍ତ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଯାହାଙ୍କର ଶରୀର ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଅଛି, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗର ନିରାକରଣ କରିପାରିବେ, କାରଣ ରୋଗୀର ଶରୀର ଭିତରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ଶରୀରର କୌଣସି ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଅଙ୍ଗ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରୁ ନଥାଏ । ଯଦି ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଠିକ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି ରୋଗୀକୁ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ସମତଳ ଭୂମିରେ ମସିଣା କିମ୍ବା ଦରି ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ଏହା ଉପରେ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧଳାରଙ୍ଗର ଚାଦର ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ରୋଗୀକୁ ପିଠିର ଭାରରେ ସିଧା ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ଶବାସନ ଭଳି ହେବା

ଉଚିତ । ରୋଗୀକୁ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଈଶ୍ୱରଙ୍କଠାରେ ମନ ଲଗାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ରୋଗ ଠିକ୍ ହେଉଛି ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପରେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ଏମିତି ବିଚାର କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଏବେ ଆପଣ ନିଜର ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ନିଜର ମୁହଁ ଠାରୁ ୧ ଫୁଟ୍ ରୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଦୂରତାକୁ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'କୁ ଏକାଗ୍ର ଭାବରେ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ- ତୁମ ଭିତରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବାହାରକୁ ବାହାରୁ, ତା'ପରେ ରୋଗୀର ମୁହଁ ପାଖକୁ ନିଜର ପାପୁଲିକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ଶରୀରଠାରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାପୁଲିର ଦୂରତା ୩-୪ ଇଞ୍ଚ ହେବା ଦରକାର, ରୋଗୀର ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ରୋଗୀର ମୁହଁ ଠାରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନିଅନ୍ତୁ । ପାପୁଲିକୁ ମୁହଁରୁ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ନେବା ସମୟରେ ନିଜର ପାପୁଲିରୁ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ବାହାର କରି ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ମୁହଁ ଭିତରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ କୁହନ୍ତୁ- "ହେ ରୋଗ ! ତୁମେ ଦୂର ହୋଇ ଯାଅ, ଏହି ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କର, ତୁମେ ବ୍ରହ୍ମର ଶକ୍ତି ଅଟ" । ହାତର ପାପୁଲିକୁ ରୋଗୀର ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଜା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ନିଜର ପାପୁଲିକୁ ରୋଗୀର ଶରୀରଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଇ ଝଟକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏହି କ୍ରିୟା ୫-୭ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଏହି କ୍ରିୟା କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନ ପରେ ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉନ୍ନତି ହେଉଥିବାର ଆପଣ ଦେଖି ପାରିବେ ।

ରୋଗୀର ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ସମୟରେ ରୋଗ ଯେମିତି ନିଜର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ ନ କରୁ କିମ୍ବା ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ ନ କରୁ, ସେଥିପାଇଁ ରୋଗ ଦୂର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ଉପଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚାରି ପାଖରେ କବଚ ତିଆରି କରି ନେବା ଉଚିତ କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ରର ଜପ କରି ଆବରଣ ତିଆରି କରି ନିଜ ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣାଇ ଛୋଟ-ଛୋଟ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ରୋଗ ପାଇଁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି

ପ୍ରକାରରେ ଉପଚାର କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ କିଛି ଦିନ ପରେ ରୋଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ।

21. ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ନିର୍ମିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିନାଶ ନ ହେବା

ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ କରିଥାଏ । ଏହି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି : ୧. କାରଣ ଅବସ୍ଥା, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା, ୩. ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରକୃତି (ଅପରା) କାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତିରେ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ଏହାପରେ ପୁଣି ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଯେତେବେଳେ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରାଥମିକ ରୂପରେ ତମଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ରହି ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛୁ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ : ୧. କାରଣ ଶରୀର, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ୩. ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ କାରଣ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ଏହି ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ତା'ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହେଲା । ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ବହିର୍ମୁଖ ହେଲେ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ଏହି କାରଣରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର

ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଉଭୟ (ଶରୀର ଏବଂ ଜଗତ)ର ନିର୍ମାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଉଭୟଙ୍କର ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଘନତ୍ୱ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତିରେ ଗୁଣମାନଙ୍କର ବିଷମାବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରକୃତିରେ କାରଣ ଜଗତରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରୁ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବଦା କ୍ରିୟା କରୁଥାନ୍ତି । ବହିର୍ମୁଖତା ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟାପକତା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ କାରଣ ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ, କାରଣ ଶରୀରଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର କମ୍ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଘନତ୍ୱ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ଦୃଢ଼ତା (ନିଦା)କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ସମାପ୍ତ ଭଳି ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଏହା କେବଳ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ଥାଏ, କାରଣ ଏହାର ଘନତ୍ୱ କମ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ର ମାତ୍ର ଅଟେ । ଏହାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ କରାଇ ଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଥିବା କାରଣରୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ହିଁ ସବୁ କିଛି କରୁଅଛି ।

ଯଦି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗକୁ କାଟି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତାହା କଟି ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ । କଟି ଥିବା ଅଙ୍ଗ କିଛି ସମୟ ପରେ ନିର୍ଜୀବ ପରି ହୋଇଯାଏ । ଯଦି କଟି ଥିବା ଅଙ୍ଗ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଫଡ଼୍‌ଫଡ଼୍ କରେ, ତେବେ ଏହି କ୍ରିୟା ତା' ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ସେହି ଅଙ୍ଗ, ମାଂସ ପିଣ୍ଡ ସଦୃଶ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଏମିତି କ୍ରିୟା ହୋଇ ନଥାଏ । ଯଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ କାଟି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭଳି ତାହାର କଟା ହୋଇଥିବା ଅଙ୍ଗ ନିର୍ଜୀବ ପରି ହୋଇ ନଥାଏ, ବରଂ ଉଭୟ ପୁଣି ଥରେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) କାରଣରୁ ଏମିତି

ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବ ବ୍ୟାପକ ହେବା କାରଣରୁ ଏବଂ ଏହାର ନିର୍ମାଣରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଥିବା କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ କାଟି ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସବୁର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ କରାଇଥାଏ ।

ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଏମିତି କ୍ରିୟା ହୋଇ ନଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବାରମ୍ବାର ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଶେଷରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଳୟ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ବୀଜ ରୂପରେ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସ୍ୱୟଂ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ବୀଜ ରୂପରେ ପରା-ପ୍ରକୃତି ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଅନନ୍ତ କାଳ ପରେ ଯେତେବେଳେ ସୃଷ୍ଟିର କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବୀଜ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବା ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଉଚିତ ସମୟ ଆସିଲେ ସେଠାରେ ଥିବା ଜୀବମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ତା'ପରେ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ପୁଣି ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ଭିତରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କ୍ରମ ଚାଲୁଥିବ ।

ଆପଣ ଭାବି ପାରନ୍ତି ଯେ, "କ'ଣ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ" ? ଉତ୍ତର – "ଗୋଟିଏ ସମୟ ପରେ ଏହାର ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତ ହୋଇଥାଏ" । ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରିବେ, ତେବେ ଶେଷରେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମ ଆସିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ତାଙ୍କର ଯୋଗାଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ଜଳି ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିବାର କୌଣସି କାରଣ

ନଥାଏ । ନିର୍ବୀଜ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ (ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ) ନିଜର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମାଶୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଚିତ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ(ଆଲୋକିତ) ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତରେ ସଂସାରର ବୀଜ ସମୂଳେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ପରା-ପ୍ରକୃତିରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟର ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥାଏ । ଏହା ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନିଜ ଅଧିନକୁ ନେଇ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସନା ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇ ଭଟକିବା ପରେ କର୍ମର ଅଧୀନ ହୋଇ ଭୁବର ଲୋକକୁ ଯାଇଥାଏ, ସେଠାରେ କର୍ମାନୁସାରେ ତା'କୁ ଘୋର କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରିଅଛି । ସେଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସୂଚନା ସବୁକୁ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ପାରିବି ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ସବୁ କଥାକୁ ପଢ଼ି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ସାହାଯ୍ୟରେ କରୁଥିଲି । ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ଶବ୍ଦ ଲେଖୁଅଛି- ମୁଁ କିଛି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଦେଖିଲି, ସେମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଉଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ଖଣ୍ଡରେ କାଟି ଦିଆ ଯାଉଥିଲା, ତା'ପରେ କଟି ଥିବା ଅଙ୍ଗ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ କାରଣରୁ ଅସହ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଚିତ୍କାର କରିବାର ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଉଥିଲା, କିନ୍ତୁ କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ମୁଁ ଏମିତି ସବୁ ହେଉଥିବାର ଅନେକ ଥର ଦେଖିଲି ।

କିଛି ଦିନ ପରେ ମୁଁ ଜଣେ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତିଙ୍କୁ ପଚାରିଲି- "ବାରମ୍ବାର କାଟି ଦିଆଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କାହିଁକି ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଉଛି" ? ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ଜଣକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- "ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ କାରଣରୁ ଏମିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣକୁ ଖଣ୍ଡ-ଖଣ୍ଡ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ତାହା ତ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ ତା'କୁ କେମିତି କଟାଯାଇ ପାରିବ ! ତାହାର

ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱାରା ହିଁ ରହିଥାଏ । ଯଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଜଳାଯାଏ କିମ୍ବା ଅଗ୍ନି (ନିଆଁ) କୁଣ୍ଡରେ ପକାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଜଳି ପାଉଁଶ (ନଷ୍ଟ) ହୋଇ ଯାଏ ନାହିଁ କାରଣ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱକୁ କେମିତି ନଷ୍ଟ କରିପାରିବ ! ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଆଧାର ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ, ତେଣୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଯେମିତି ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ନଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ ସେମିତି, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ନଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।”

ଭୁବର ଲୋକରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ କଠୋରରୁ କଠୋର ଦଣ୍ଡ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେହି ଶରୀରର କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଦଣ୍ଡ ରୂପରେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାର ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମାଶୟର ନାଶ କରାଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଜୀବାତ୍ମା ଭୂଲୋକକୁ ଆସିଥାଏ ।

22. ପ୍ରାଣର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ

ଶରୀରକୁ ଜୀବିତ ରଖିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହିଁ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁ ହିଁ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଏହା ଜୀବିତ ରଖିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମୁଁ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ଏହି ସମଗ୍ର ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ରଚନା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ (ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଆଧାରରେ ପ୍ରାଣ ବାୟୁର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ନାମ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଏହି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପାଞ୍ଚଟି ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଥାଏ । ସେ ସବୁ ହେଲା- ୧. ପ୍ରାଣ, ୨. ଅପାନ. ୩. ବ୍ୟାନ, ୪. ସମାନ, ୫. ଉଦାନ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣର ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ଉପ (ସହାୟକ) ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ନାମ ହେଉଛି- ୧. ନାଗ,

୨. କୂର୍ମ, ୩. କୃକଳ, ୪. ଦେବଦତ୍ତ, ୫. ଧନଞ୍ଜୟ । ଏହି ଦଶଟି ପ୍ରାଣ ପ୍ରଧାନ ଏବଂ ସହାୟକ ରୂପରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

୧.ପ୍ରାଣ- ଏହା ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ହୃଦୟ କମ୍ପନ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଶେଷ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରାଣ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୨. ଅପାନ- ଅପାନ ବାୟୁ ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଏହି ବାୟୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିଥାଏ । ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଏହି ଅପାନ ବାୟୁ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୩. ବ୍ୟାନ- ଏହି ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ସମାନ ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ-ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

୪. ସମାନ- ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ପେଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହଜମ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

୫. ଉଦାନ- ଉଦାନ ବାୟୁ ବେକ ଠାରୁ ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସାଧକ କିମ୍ବା ଯୋଗୀମାନେ ଏହି ଉଦାନ ବାୟୁର ବେଶି ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧକର କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ଏହି ଉଦାନ ବାୟୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯୋଗୀପୁରୁଷମାନେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଉଦାନ ବାୟୁର ସାହାଯ୍ୟରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକକୁ ଗମନ କରିଥାନ୍ତି ।

୬. ନାଗ- ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ବାନ୍ତି କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୭.କୂର୍ମ- ଏହି ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବା ଓ ଖୋଲିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ପଲକ ପକାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୮. କୃକଲ- ଏହି ପ୍ରାଣ ଛିଙ୍କିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୯. ଦେବଦତ୍ତ- ଏହି ପ୍ରାଣ ହାଇ ମାରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧୦. ଧନଞ୍ଜୟ- ଏହି ପ୍ରାଣ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର ଭିତରେ ରହିଥାଏ ।

ଅପାନ ବାୟୁ ବିଷୟରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ଅଛୁ ଯେ, ଏହା ସର୍ବଦା ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ଜନ୍ମ (ପ୍ରସବ) ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ମଳ-ମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ତେବେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ନିଜର ସାଧାରଣ ପ୍ରକୃତିକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଅଞ୍ଚଳରେ କ୍ରିୟା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ମୂଳ-ବନ୍ଧ ଏବଂ ସିଦ୍ଧାସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ନିଜର ସାଧରଣ ସ୍ୱଭାବ (ପ୍ରକୃତି) ଅଧୋମୁଖୀ ହେବାକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଉଡ୍ଡିୟାନ ବନ୍ଧ ସମୟରେ ସମାନ ବାୟୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହଜମ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ର ଗତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଏବଂ ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ ସମୟରେ ବ୍ୟାନ ବାୟୁ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ସକ୍ରିୟ (କ୍ରିୟାଶୀଳ) ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିବା ପରେ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ସମୟରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଉଦାନ ବାୟୁ ଉପରର ଲୋକକୁ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

23. ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ କ୍ରିୟା ହେବା

ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ କେବଳ ଯେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ରୋଗ ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣ ମଣିଷମାନଙ୍କ ସହିତ ଏମିତି ଘଟିଥାଏ । ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର ପ୍ରଭାବ ସାଧକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ସାଧକଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଅନେକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ସୂଚନା ନଥାଏ, ତେଣୁ ସେମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ କୁଶଳତାର ସହିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭରେ କିଛି ମାସ କିମ୍ବା କିଛି ବର୍ଷ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହୋଇ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ବିତିଯିବା ପରେ ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ବସି ରହିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ କ୍ରିୟା ହେବା ଜାରି ରହିଥାଏ । ସାଧକ ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମାନି ନେଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କର ସଫଳତାର ସୂଚକ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିବ । ବେଳେବେଳେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅତି ଜୋର୍‌ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଜୋର୍‌ରେ ହାତ ହଲାଇଥାନ୍ତି, ବେଳେବେଳେ ଜୋର୍‌ରେ ପାଟି କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା କରନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ସାଧକର ଶରୀର ଯେତେବେଳେ ଥକି ଯାଏ, ସେ ପୁଣି ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସି ଯାଆନ୍ତି । ଏହା ପରେ ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ

ଆରାମ ମିଳିବା ପରେ ପୁଣି ସେହି ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । କେବଳ ଏହି କ୍ରମ ଚାଲି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ନିଆଯାଏ ।

ଅନେକ ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବାର ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି, ଯଦିଓ ଏହା ସେମିତି କିଛି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହା କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ ନୁହେଁ ବୋଲି ସାଧକଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କ'ଣ ବୁଝାଇବେ, ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ ! ଅନେକ ଅଜ୍ଞାନ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କହିଥାନ୍ତି ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଖରାପ କରିଦିଏ, ସାଧକ ପାଗଳ ହୋଇଯାଏ, ଇତ୍ୟାଦି । ଏମିତି ମାର୍ଗଦର୍ଶକମାନେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ କଳଙ୍କିତ (କୁଖ୍ୟାତ) କରି ରଖିଛନ୍ତି । ଏମାନେ ତ ନିଜେ ଅଜ୍ଞାନର ଅନ୍ଧକାରରେ ବୁଡ଼ି ରହିଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟର କ'ଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ !

ସାଧକମାନଙ୍କ ସହିତ ଘଟୁଥିବା ଏହି ସବୁ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଜାଣିଅଛି, ଏହାର କାରଣ ପ୍ରାଣର ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅଟେ । ତେଣୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ସେ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ବୁଝାଇବେ କିମ୍ବା ନିଜେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଶକ୍ତିପାତ କରି ସାଧକର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ । କିନ୍ତୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ଭିତରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ସୂଚନା ରହିବା ଏବଂ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଯୋଗବଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ମୋ ବିଷୟରେ ଲେଖିବି- ମୋ ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସାଧକ କେବେ ମଧ୍ୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା କରି ପାରିବ ନାହିଁ, ଏହାର ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଁ ନିଜେ ବହନ କରିଥାଏ । ଯଦି ସାଧକଙ୍କୁ ପ୍ରାଣର ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ମୁଁ ନିଜେ ସେହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସାଧକର ମାର୍ଗ ଆଗକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ମୁଦ୍ରା ହେବା ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ, ସେ ସବୁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ସେହି ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକର କିଛି-ନା-କିଛି ଅର୍ଥ ଥାଏ; ଏହି ସବୁ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆପେ ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ, ଏବେ ମୁଁ ଟିକିଏ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ କହୁଛି । ଅନନ୍ତ କାଳରୁ କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି କର୍ମାଶୟରେ ଥିବା ତମୋଗୁଣ କାରଣରୁ ମଳିନତାର ପ୍ରଭାବ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଏହି ତମୋଗୁଣୀ ମଳିନତା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଭିତରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ଭରି ରହିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ମଳିନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ଭରି ରହିଥିବା ତମୋଗୁଣ ହିଁ ସାଧକ ପାଇଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜିଥାଏ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବା ଉଚିତ, କିନ୍ତୁ ତମଗୁଣ କାରଣରୁ ଏହାର ସ୍ଥାନରେ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ଅଶୁଦ୍ଧ (ମଳିନ ବା ଅପରିଷ୍କାର) ପ୍ରାଣବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଏହି ଅଶୁଦ୍ଧତା ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ମଳିନତା ଭରିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ସକ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ସକ୍ରିୟ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା (ମଳିନତା) କାରଣରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରାଣରେ ମଳିନତା ମିଶି ରହିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ନିଜକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ସେ ଅସମର୍ଥ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଏହି ସବୁ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ଥକି ଯାଆନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସି ଯାଆନ୍ତି ।

ଏହି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି- ସାଧକଙ୍କୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନି ଥର କଠୋର ଭାବରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରର ମଳିନତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଧିକ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ସାଧକ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ବନ୍ଦ କରି ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଯିବା ଉଚିତ, ଯାହାଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ତା'ପରେ ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ, ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ । ଏଥିରେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ବେଶି ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଭାବରେ ସଂଯମିତ ହୋଇ ଏହି ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣାଇ ନିଅନ୍ତୁ,

ତେବେ ଏହି କ୍ରିୟା ସବୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଗୁରୁ ସାଧକ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିବା ଉଚିତ ।

24. ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯମିତ କରି ରଖିବାର ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ମନୁଷ୍ୟର ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ଦେଖି ଏମିତି ଅନୁମାନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମନୁଷ୍ୟର ମୃତ୍ୟୁ ଏକା ଥରକେ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ; ସେ ବାରମ୍ବାର ମୃତ୍ୟୁର ଅବସ୍ଥା ନିକଟକୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପୁଣି ଫେରି ଆସିଥାଏ । ତା'ର ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣ ଏକା ଥରକେ ଟାଣି ହୋଇ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତା'କୁ ଆଭାସ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତା'ର ଆସକ୍ତି ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସେ ନିଜର ପରିବାର ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ, "ବର୍ତ୍ତମାନ ଏମାନେ ସଭିଏଁ ଛାଡ଼ି ହୋଇ ଯିବେ, ମୁଁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆହୁରି କରି ଦେଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା, ନିଜର ପୁତ୍ରର ଏହି ସୁବିଧା ଆହୁରି କରିଥାନ୍ତି ତେବେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା" । ଏହି ପ୍ରକାରର ଆସକ୍ତି ଏତେ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ ଯେ ମୃତ୍ୟୁରେ ମଧ୍ୟ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅବରୋଧ ଭଳି ସ୍ଥିତି ଆସି ଯାଇଥାଏ, ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତି କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଟାଣି ହୋଇ ଏକତ୍ରିତ ହେବାର କ୍ରିୟା କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି

ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ତ ହୋଇଥାଏ, ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ମାନସିକ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଳେବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ଆସକ୍ତି ଅଧିକ ଥାଏ, ତା'କୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିଛି ବୃଦ୍ଧ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଦେଖିଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରୁଥିଲେ, ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ମୃତ ଘୋଷିତ କରି ଦିଆଗଲା । ବ୍ରାହ୍ମଣ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କର୍ମ-କାଣ୍ଡ କରି ଦିଆ ଗଲା, କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ସେ ପୁଣି ଜୀବିତ ହୋଇଗଲେ । ପୁଣି ଦୁଇ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁତ ଆରାମରେ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେ, ଏହା ପରେ ପୁଣି ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଗଲା । ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ-ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ନିଜର ପୁତ୍ରକୁ ଦେଖିବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିଲା, ତାହାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏତେ ବଳବାନ ଥିଲା ଯେ ସେ ମୃତ୍ୟୁର ନିକଟକୁ ଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବିତ ହୋଇଯାଇଥିଲା, ଏମିତି ତା' ସହିତ ଦୁଇ ଥର ହୋଇଥିଲା । ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ-ଲୋକର ପୁଅ ଯେତେବେଳେ ତା ପାଖକୁ ଆସିଲା, ତା' ପରେ ତା'ର ମୃତ୍ୟୁ ବହୁତ ଆରାମରେ ହୋଇଗଲା । ଏହା ୧୯୯୧-୧୯୯୨ ମସିହାର ଘଟଣା ଅଟେ, ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ମିରଜ ଆଶ୍ରମ (ମହାରଷ୍ଟ୍ର) ରେ ଥିଲି । ମୋ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧି ଅତି ତୀବ୍ର ଭାବରେ କାମ କରୁଥଲା, ସେ ସିଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଏହି ଘଟଣାକୁ ଦେଖିଥିଲି । ୨୦୦୦ କି.ମି. ଦୂରରେ ଥିବା ଗୋଟିଏ ପରିଚିତ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା ।

ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରାଣମାନଙ୍କୁ ସଂଯମିତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବ, ତେବେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମିଳୁଥିବା ଲାଭ ବିଷୟରେ କିଛି ଜଣା ନଥିବା କାରଣରୁ ଏ ସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ଯୁବାବସ୍ଥାରୁ ଶେଷ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ପ୍ରାଣାୟାମ ଭଲ ଭାବରେ କଠୋରତା ପୂର୍ବକ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବହୁତ ବଡ଼ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଜୀବନରେ ନିରନ୍ତର କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିପକ୍ୱତା ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ତାଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏଇଆ ନୁହେଁ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଜୀବନ ଜିଇଁବା ପାଇଁ ଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ସେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବା କାରଣରୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ସଂସାରରୁ ଆସକ୍ତି ଦୂର ହେବାରେ ଲାଗେ । ସେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଥାଏ । ସେ ଜାଣିଥାଏ ଯେ, ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ, ତେବେ ସେଥିରେ ଦୁଃଖ କରିବାର କାରଣ କ'ଣ ଅଛି । ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଣ ସହଜରେ ହୃଦୟ ଆଡ଼କୁ ଗତିକରି ଏକତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଗ୍ଲାନି ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ ନାହିଁ । ହୋଇପାରେ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଦୁଃଖ ବ୍ୟକ୍ତ କରୁଥିବେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁଃଖ ହେଉ ନଥିବ । ସେ ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାରେ ଲାଗିବ । ମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ତିମ ସମୟରେ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ତା'ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଠାରୁ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଥାଏ । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାସନା-ଦେହରେ ରହନ୍ତି ନାହିଁ, ଶୀଘ୍ର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରିଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରଭାବ ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଓ ମୃତ୍ୟୁପରେ ବହୁତ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବା ସହିତ ଶରୀର ଭିତରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ବିଳମ୍ବରେ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ସମୟକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଗକୁ ଠେଲି ଦେଇ ପାରିବେ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସମାଧିର ମଧ୍ୟ

ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିବା ଉଚିତ, ତେବେ ଏମିତି ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କର ମନ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଶରୀର ଭିତରେ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ତାଙ୍କୁ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ଯେ ତାଙ୍କର ମନ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ଦୁଇ-ତିନି ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ଅଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ମାତ୍ର କିଛି ବିରଳ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ **ମହାବିଦେହାବସ୍ଥା** କୁହାଯାଏ । ନିଜର ଶରୀରରକୁ ତାଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗେ, ଯେପରି ସେହି ଶରୀର ମୋର ନୁହେଁ, ମୁଁ ଶରୀରରେ ନାହିଁ, ବରଂ ମୁଁ ଶରୀରଠାରୁ ଦୂରରେ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ସେ ପାଦରେ ଚାଲନ୍ତି ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗେ – ମୁଁ ମୋର ଶରୀରରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଅଛି, ତା' ଠାରୁ ଗୋଟିଏ ମିଟର ଦୂରରେ ଚାଲୁଅଛି । ସେହି ସମୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ମାଂସର ଏକ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ । ଏହା ମାଟିର କଣ୍ଢେଇ ପରି ଆପେ ଆପେ ଚାଲୁଅଛି । ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ରହିଯାଏ ନାହିଁ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ନିଜର ଶରୀର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ନହେବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭୟ ହୋଇ ନଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଅସିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ ସେ ନିଜକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ମନେ କରିଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କେବଳ ଏତିକି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ମୋତେ ୧୯୯୬-୯୭ ମସିହାରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ମୁଁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ଅଛି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା କାରଣରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ମୃତ୍ୟୁ ଯେମିତି ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଇଥାଏ, ଏହି ଅବସ୍ଥାର ସାଧକ ଉପରେ ସେମିତି ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରି ନଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଧୋକା ଦେଇ ପାରିବେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ ତାଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ଆସିଥାଏ, ତେବେ ସେହି ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ସହମତି ରହିଥାଏ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଭଳି ସମାନ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ । ସେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟରେ ସମ୍ପର୍କ ବିଚ୍ଛେଦ କରିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଲୋକ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋକି ପାରିବେ । ପ୍ରାଣକୁ ସଂଯମିତ କରିବା ଫଳରେ ଏମିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଆଦିକାଳରେ ବେଳେବେଳେ ଋଷି-ମୁନିମାନେ ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତକରି ଯୋଗାଗ୍ନିଦ୍ୱାରା ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରକୁ ଜଳାଇ ଭସ୍ମ (ପାଉଁଶ) କରି ଦେଉଥିଲେ । ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଜ୍ଞାନ ପୂର୍ବକାଳରେ ତପସ୍ୱୀ, ଋଷି, ମୁନି, ଯୋଗୀ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେଏହି ପ୍ରାକାରର ଜ୍ଞାନ କାହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି, ମୋତେ ଜଣା ନାହିଁ । ଏହି ବିଦ୍ୟା ଗୁପ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ପୂର୍ବକାଳର ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମନେ ପଡୁଅଛି । ଦେବତାମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ସକାଶେ ଋଷି ଦଧୀଚି ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଗତିକୁ ବନ୍ଦ କରି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇଥିଲେ, କାରଣ ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ଅସ୍ଥିର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା । ତାଙ୍କର ଶରୀରର ଅସ୍ଥି ସାଧାରଣ ମଣିଷଙ୍କ ଭଳି ନଥିଲା, ବରଂ ତାଙ୍କର ଶରୀରର ଅସ୍ଥି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଦିବ୍ୟତା ସହିତ ତେଜ ଯୁକ୍ତ ଥିଲା । ଏଭଳି କାହିଁକି ଥିଲା, ଏଠାରେ ଲେଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୁରାଣ ପଢ଼ିଲେ ଏହି ଘଟଣା ମିଳିଯିବ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏମିତି କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି କ୍ରିୟା କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ହୋଇପାରିବ ଯାହାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ହେବାର ଅଛି । ଯଦି କେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା, ଶରୀରରେ ନିଆଁ ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା, କିମ୍ବା ଶରୀରରକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି କରାଯାଇଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଜୀବିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

25. ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମର ଅନୁଭୂତି ନହେବା

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଶରୀର ଭିତରେ ଗରମର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ବହୁତ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ଗରମ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ କୁମ୍ଭକର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ, କାରଣ ପ୍ରାଣକୁ ରୋକି ରଖିବା କାରଣରୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ଭିତରେ ଗରମ ବହୁତ ବଢ଼ିଯିବା କାରଣରୁ କଷ୍ଟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନରେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ଅବଧି କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଶୀତ ଦିନରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଆରାମ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ଶରୀର ଉପରେ ଥଣ୍ଡାର ପ୍ରଭାବ କମିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ କରାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନ ଭଳି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ବରଂ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁମ୍ଭକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବାୟୁକୁ ଭରି ତା' ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ତେବେ ଚାପ ଅନୁସାରେ ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଏମିତି କଥା ଲେଖିବା ପାଇଁ ଯାଉଛି ଯାହାକୁ ପଢ଼ି ଶୀଘ୍ର ବିଶ୍ୱାସ ହେବ ନାହିଁ । ସାଧକ ଯେତେବେଳେ **ମହାବିଦେହାବସ୍ଥା**କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ସାଧକର ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲି ଆସୁଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ଅବଧି ତିନି ମିନିଟ୍ କିମ୍ବା ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଯେ, ସେହି ସମୟ ମେ-ଜୁନ୍ ର ସମୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଗରମର ଅନୁଭୂତି ହେବ ନାହିଁ । **ମହାବିଦେହାବସ୍ଥା** ସମୟରେ ସାଧକ ନିଜକୁ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତି ନକରି

ଶରୀରଠାରୁ ୨-୩ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ ସେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ନାହାଁନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲୁଅଛି, ଆପେ ଆପେ କ୍ରିୟା କରୁଅଛି, ମୁଁ ନିଜକୁ ଏହାଠାରୁ ଦୂରେ ଅନୁଭୂତି କରୁଅଛି, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ସେ ମେ-ଜୁନ୍ ମାସରେ ଖରାରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବେ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରାର ପ୍ରଭାବ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ଗରମ ପବନ ବହୁଥିବ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଏହି ପବନ ଆଘାତ କରୁଥିବ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଗରମ ପବନର ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ପ୍ରାଣାୟାମର ବହୁତ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଭିତରର ତାପମାତ୍ରା ଏତେ ବେଶି ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ବାହାରର ତାପମାତ୍ରାର ପ୍ରଭାବ ହିଁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ମୁଣ୍ଡ ଭିତର ମଧ୍ୟ ଗରମ ଭରି ରହିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ କହିବାର ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ । ସେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ସର୍ବଦା ନୀରବରେ ରହନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଶରୀରର ତ୍ୱଚା (ଚର୍ମ) ଅନୁଭୂତି କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ବାୟୁର ସ୍ପର୍ଶର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ତ୍ୱଚା ନାମକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ପର୍ଶର ଅନୁଭୂତି କରିପାରେ ନାହିଁ । **ମହାବିଦେହାବସ୍ଥା** କାରଣରୁ ସ୍ୱୟଂ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଅନୁଭୂତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣରୁ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ବୃକ୍ଷଲତାକୁ ଦେଖି ପବନର ପ୍ରବାହର ଅନୁମାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ବହୁତ ବିଚିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ କଥା ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଅନେକ ଘଟଣା ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସେ ସବୁ ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହା ମୋର ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଅଟେ ।

ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି- ଏହା ୧୯୯୭-୧୯୯୮ ମସିହାର କଥା ଅଟେ । ସେ ସମୟରେ ମୁଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ମୁଁ କଠୋରତାର ସହିତ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ମୋର ଗୋଟିଏ କୁମ୍ଭକ ତିନି ମିନିଟ୍‌ରୁ ବେଶି ହେଉଥିଲା ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଥରର ଅଭ୍ୟାସରେ ୧୨ଥର ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଥିଲି । ଭୋଜନ ନାମରେ ଶୁଖିଲା ରୋଟି ଖାଉଥିଲି । ରୋଟି ସହିତ ଲୁଣ, ଗୁଡ଼, ଚିନି, ପନିପରିବା, ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଉ ନଥିଲି । କେବଳ

ଗୋଟିଏ ଥର ଅପରାହ୍ନରେ ଖାଉଥିଲି ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ମୋତେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ମୋତେ ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲା ଏବଂ ଆମର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ମାଂସର ପିଣ୍ଡରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବାର ଅନଭୂତି ହେଉଥିଲା । ତାହା ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲୁଅଛି । ପ୍ରଚଣ୍ଡ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତାପର ଅନୁଭୂତି ନହେବା କାରଣରୁ ଚର୍ମ କଳା ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ପ୍ରବାହ ହେଉଥିବା ପବନର ଅନୁଭୂତି ହେଉ ନଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ଗଛର ଡାଳଗୁଡ଼ିକୁ ଦୋହଲୁଥିବାର ଦେଖୁଥିଲି, ତେବେ ଜାଣୁଥିଲି ଯେ ପବନ ବହୁଅଛି । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ମୋତେ ନିଜର ଲାଗୁ ନଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି କେହି ମୋତେ କିଛି କହୁଥିଲେ ତେବେ ମୁଁ ଚୁପ୍ ରହୁଥିଲି । କେହି ଯଦି ମୋତେ କହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ, ତେବେ ମୁଁ ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲି । ମୋର ଏପରି ଅବସ୍ଥା ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥିଲା । ଏହାପରେ ମୁଁ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ଟିକିଏ କମ୍ କରିଦେଲି ଏବଂ ଭୋଜନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲି । ତା'ପରେ ଭୋଜନ କରିବା କାରଣରୁ ଜଡ଼ତା ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା, ତେଣୁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଧୀରେ-ଧୀରେ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଗରମର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମସ୍ତ ସାଧକଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ, ବିରଳ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାଗ–3

ପ୍ରାଣକୁ କେମିତି ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ, ସେ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ କେମିତି ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବେ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣକୁ କେମିତି ଶୁଦ୍ଧ ରଖାଯାଏ । ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଲେଖିଛି ଯେ ଯଦି ପ୍ରାଣରେ ଅଶୁଦ୍ଧତାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଅନିୟମିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଶରୀର କୋଣସି ନା କୌଣସି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସି ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ତାହାର ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସୁଖ ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁଖୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେ ଏହି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ । ଯଦି ଆମେ ଯେକୌଣସି ରୋଗର ମୂଳକୁ ଯିବା, ତେବେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବା ଯେ ଶରୀରର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସେହି ଅଙ୍ଗ ଖରାପ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହିପ୍ରକାରର ତ୍ରୁଟିଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା ଏବଂ ତା'କୁ ପୁଷ୍ଟ କରିବା ପଇଁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଶୁଦ୍ଧ-ଅଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାରେ ଭୋଜନର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଭୋଜନ କରିବ, ତାହାର ପ୍ରାଣ ସେହି ପ୍ରକାରର ହୋଇଯିବ । ଯଦି ଭୋଜନ ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅଟେ, ତେବେ ଭୋଜନର ପ୍ରଭାବ କାରଣରୁ ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିବ । ଯଦି ଭୋଜନ ତାମସିକ ଅଟେ, ତେବେ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଭୋଜନର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହାପରେ ତମୋଗୁଣ କାରଣରୁ ପ୍ରାଣରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଭୋଜନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ମଣିଷ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ସେମାନେ କିଛି ମଧ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଅଧିକ ଭଜା ଏବଂ ଲଙ୍କା-ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନ ପସନ୍ଦ

କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଭୋଜନ ବିଳମ୍ବରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ଭଜା ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଅନ୍ତନଳୀର ହଜମ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଅନ୍ତନଳୀକୁ ଭୋଜନରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ରସକୁ ଶୋଷିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀ ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଜା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତର ସ୍ତରରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଆବରଣ ପ୍ରଲେପ ଭଳି ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅନ୍ତନଳୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତା’ପରେ ଭୋଜନ ହଜମ ହେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ, ସମସ୍ତେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସୁପାଚ୍ୟ (ହଜମ ଯୋଗ୍ୟ) ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତନଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ-ପ୍ରଣାଳୀ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚାଲିବ । ସେଥିପାଇଁ ତମୋଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଭୋଜନରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ଏମିତି ଭୋଜନ ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦେଇ ନଥାଏ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବନରୁ ମଣିଷକୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଡ଼ି-ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାବନ୍ତି- ବିଡ଼ି-ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଲେ କ’ଣ କ୍ଷତି ହୋଇଯିବ ? ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖ, ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ସେବନ କରୁଅଛି । ତା’ର ତ କିଛି କ୍ଷତି ହେଉନାହିଁ । ବିଡ଼ି ଓ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଲେ ଶରୀରରେ ସତେଜତା ଆସିଥାଏ, ଥକ୍କାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଯେ ତମାଖୁର ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ନିକୋଟିନ୍‌ର କଣିକା ରକ୍ତରେ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ରକ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଶରୀରରେ ସତେଜତା ଆସିଗଲା । ଏହିପ୍ରକାରରେ ଶରୀରରେ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଖରାପ ହେବା ସହିତ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ମାତ୍ରରେ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଜଣେ ସାଧକର ସାଧନା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରତିବନ୍ଧକର କାମ କରିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ବଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳୁଅଛି । ଏସବୁର ସେବନ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅନେକ ବାବାମାନେ

ଚିଲମର ସେବନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି- "ଏହାର ସେବନ ତ ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ଏହାକୁ ସେବନ କରିବା ପରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ" । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି ଚିଲମର ସେବନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାରାତ୍ମକ ଅଟେ । ଏହାର ନିଶା କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ବଡ଼ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଶାର ଅବସ୍ଥାକୁ ସମାଧି ବୋଲି ବିବେଚନା କରିନିଅନ୍ତି । ଏମିତି ବାବାମାନଙ୍କଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଚିଲମର ଧୂଆଁ ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷିତ କରିଥାଏ । ସେହି ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଚିଲମର ଧୂଆଁର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜରେ ନିଶା ରୂପି ପ୍ରଦୂଷଣର ବିସ୍ତାର କରିଚାଲିଛନ୍ତି ।

ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିଥାନ୍ତି- "ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ଚିଲମର ସେବନ କରନ୍ତି, ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ଦୁଦୁରାର ସେବନ କରିଥାନ୍ତି, ଶରୀରରେ ପାଉଁଶ ଲଗାଇ ରଖିଥାନ୍ତି, ଶ୍ମଶାନରେ ରହନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି" । ମୋ ପରି ଯୋଗୀମାନେ ବହୁତ ଖରାପ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, କାରଣ ଏମାନେ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମିତି କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସେବନ କରୁଥିବା ତାମସିକ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି । କୌଣସି ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭଲ ଅଟେ ବୋଲି କହିବେ ନାହିଁ । ସମାଜର ଅନେକ ବୁଦ୍ଧିମାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ କେହି ଭୁଲ ନ ବୁଝୁ, ସେଥିପାଇଁ ମାତ୍ର କିଛିବ୍ୟକ୍ତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଧର୍ମ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସେମାନେ ଏମିତି କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜରେ ପ୍ରଚାର କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ଦୁଦୁର ଭକ୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ଦୁଦୁରା ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଥିଲା, ତେଣୁ ତାଙ୍କର ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ କିଛି ଲୋକ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଦୁଦୁରା ଅର୍ପଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଆସ୍ଥା ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପୂଜାରେ ଦୁଦୁରା ଅର୍ପଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯଦି ପଚରାଯାଏ- ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଦୁଦୁରା ଖାଇପାରିବ କି ? ଯଦି ଖାଇପାରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କୁ କାହିଁକି ଏହି ପ୍ରକାରର ଫଳ ଅର୍ପଣ କରୁଅଛ ? ଜଣେ ମଣିଷ ହୋଇ ତୁମେ ସେଓ, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ପସନ୍ଦ

କରୁଅଛ, କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ସୃଷ୍ଟିର ନାୟକ ଅଟନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଉତ୍ପତ୍ତି ପରମ ଶିବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି କିମ୍ବା ପରମ ଶିବଙ୍କଠାରୁ ସେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ପରମ ପବିତ୍ର ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଏମିତି ପ୍ରକାରର ନିକୃଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ କି? ତାଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି ଏବଂ ସେ ସୃଷ୍ଟିର ବ୍ୟବସ୍ଥାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି, କ'ଣ ସେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ କରିପାରିବେ? ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ତାମସିକ ଗୁଣ ସମ୍ପନ୍ନ ବୋଲି ଚିତ୍ରିତ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଥା ସମାଜରେ କେବେଠାରୁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି, ସେ କଥା ମୁଁ ଜାଣି ନାହିଁ । ଏହି ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖା ମିଳିଯିବ, ଏହା ମୁଁ ଜାଣି ଅଛି ।

ଆମ ସମାଜରେ ଗୋଟିଏ ପରମ୍ପରା ଅଛି- ଯେତେବେଳେ କାହା ସହିତ ଭେଟ ହୁଏ, ତେବେ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ କରମର୍ଦ୍ଦନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରି ରଖନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଧିକ ଘନିଷ୍ଠ କିମ୍ବା ଯାହାକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଉଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥାରେ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ପ୍ରେମର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରେମର ସହିତ ସାକ୍ଷାତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ସାକ୍ଷାତଦ୍ୱାରା ପ୍ରେମ ଏବଂ ଜଣେ ଆଉ ଜଣକ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଦେବା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ଆଚରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭିବାଦନ କଲେ, ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ନିଜର ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାରରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହା ସାଧକ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ମୁଁ କହୁ ନାହିଁ ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନ କର ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନ କରିବା ଉଚିତ; କାରଣ ଆମ ସମାଜରେ ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନ କରିବା ଆମକୁ ପୂର୍ବପୁରୁଷ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୂତ୍ରରେ ମିଳିଅଛି ଏବଂ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମଧ୍ୟ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ପରସ୍ପର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ କରମର୍ଦ୍ଦନ କରିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଆଲିଙ୍ଗନ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ପରସ୍ପର ଶରୀରର ପ୍ରାଣବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ଜଣକର ଅନ୍ୟର ଶରୀର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ । ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠିର ସମ୍ମୁଖରୁ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କିରଣ ବାହାରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ କର୍ମାଶୟ ଅନୁସାରେ ହିଁ ତାଙ୍କର ଶରୀରରୁ ଏହି କିରଣ ବାହାରିଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରୁଛନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ମିଥ୍ୟା କହିବା, ଚୋରି କରିବା, ଅନ୍ୟକୁ ଠକିବା, କିଛି କାରଣ ନଥାଇ ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କରିବା, ଅଧର୍ମ ଉପାୟରେ ଧନ ଉପାର୍ଜନ କରିବା, ଚରିତ୍ରହୀନ ହେବା, ତାମସିକ ଭୋଜନ କରିବା, ଇତ୍ୟାଦି; ତେବେ ତାଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ସର୍ବଦା ଅଶୁଦ୍ଧ ରହିବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରଦୂଷିତ ଖରାପ କିରଣ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି, ନିଜ ଜୀବନରେ ନିଜର ପରିଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ଉପାର୍ଜିତ ଧନର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ସତ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି, ଚରିତ୍ରବାନ ଅଟନ୍ତି, ଚୋରି କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସର୍ବଦା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରନ୍ତି, ତାମସିକ ଭୋଜନରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି, ଅନ୍ୟର ସମ୍ମାନ କରିଥାନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି, ଏହି ପ୍ରକାରର ଗୁଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା କିରଣ ସର୍ବଦା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ମଣିଷମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବହୁତ ଭଲ ଅଟେ ।

ଯେତେବେଳେ ପରସ୍ପର କରମର୍ଦ୍ଦନ କରିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା କିରଣ ଜଣକର ଅନ୍ୟର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ମନୁଷ୍ୟର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷତି ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଟେ- ଅନ୍ୟର ଶରୀରର ଅଶୁଦ୍ଧତା ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଶରୀରର ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱରା ମଣିଷର ଜୀବନରେ ବହୁତ ବଡ଼

ତଫାତ ଆସିଥାଏ, କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ମନୁଷ୍ୟର କର୍ମ ଅନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଭିତରକୁ ମନ୍ଦ ପ୍ରକୃତିର କର୍ମ ପ୍ରବେଶ କରି ଯାଇଥାଏ, କିଛି ସମୟ ପରେ ତାହା ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଏହିପରି ଭାବରେ କୌଣସି ରୋଗୀ ସହିତ ଭେଟ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ନଚେତ୍ ରୋଗୀର କିଛି କର୍ମାଶୟ ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଆସିଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାରଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ଆଚରଣ ପ୍ରତି ସାଧକ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ଜାଣି ଶୁଣି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ବଜାରରେ, ଭିଡ଼ରେ, ଭ୍ରମଣ ବା ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ପଡୁଅଛି, ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ମନ ଭିତରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କିମ୍ବା ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ସମାଜରେ ରହିବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏଥିରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କେହି ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ସମୟରେ ନିଜକୁ ଯେତେ ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ, ସେତେ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଅଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସଂଯମର ପାଳନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଊର୍ଜାଃ(ଶକ୍ତି) ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଦୂରରୁ ହିଁ ଅନ୍ୟକୁ ନମସ୍କାର ବା ପ୍ରଣାମ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଏପରି ସାଧକ ଅନ୍ୟ ସହିତ କରମର୍ଦ୍ଦନ କରିବେ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାତରୁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆସୁଥିବାର ସେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ସବୁ ବୁଝି ପାରିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧତା ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ମନରେ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନରେ ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିଲେ ସାଧକର ଚଞ୍ଚଳତା, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ସମାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଅଶୁଦ୍ଧ ମନରେ ଚଞ୍ଚଳତା ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଆଳସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ମନ ଅଶୁଦ୍ଧ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଅଧର୍ମ ସହିତ ଯୁକ୍ତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ, କାରଣ ମନ

ଅଶୁଦ୍ଧ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିତରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଚାର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ସଂସାରରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇ ନିଜ ଭିତରେ ଭଲ ଗୁଣ ଓ ଅନ୍ୟ ଭିତରେ ମନ୍ଦ ଗୁଣ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଚାର ଆସେ ନାହିଁ । ସେ ସର୍ବଦା ଧର୍ମପରାୟଣ ହୋଇ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଚାର ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ରୁଚି ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପରାୟଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅଶୁଦ୍ଧ ମନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ପ୍ରତି ବିମୁଖ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ବିରୋଧୀ ହୋଇଥାଏ । ସେ କାହାରି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବନା ରଖେ ନାହିଁ । ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୁଲ ଭାବି ତାହାର ନିନ୍ଦା କରିଥାଏ । ଯଦିଓ ସେ ସ୍ୱୟଂ ନିନ୍ଦାର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ।

ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାଧନା ମାର୍ଗରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ସଫଳତାର କାରଣ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ପୁଣ୍ୟ କର୍ମରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ, ସେ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଅଧିକାଂଶତଃ ସଫଳତା ମିଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ପ୍ରାଣ ଯେତେ ବେଶି ଶୁଦ୍ଧ ରହିବ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ସେତେ ବେଶି ନିର୍ମଳ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ଅଶୁଦ୍ଧତା ଜଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ଚିତ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଣ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ମଳିନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମଳିନ ଚିତ୍ତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ କର୍ମ କରିବାରେ କେବେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ରଖେ ନାହିଁ, କାରଣ ସେ ଅଧର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏମିତି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ ଯାହାର ପ୍ରାଣ ଉପରେ ସିଧା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନେକ ଉପାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ବିଷୟରେ ଜଣେ ନିପୁଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କଠାରୁ ଶିଖି ନେବା ଉଚିତ । ଆରମ୍ଭରେ କିଛି ସମୟ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଘରେ ବସି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ପ୍ରାଣରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସାରା ଜୀବନ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ । ଏମିତି ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ, ମୁଁ ଏତେ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛି, ମୋର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛି, ଏବେ ମୋତେ ଆହୁରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ! ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବି- ଯଦି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରା ଯିବ ନାହିଁ ତେବେ ପ୍ରାଣ ପୁଣି ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଯିବ, କାରଣ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା, ପ୍ରଦୂଷଣ ଦ୍ୱାରା, ଜନ ଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଦ୍ୱାରା, ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା, କରମର୍ଦ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା, ଶରୀରର କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା (ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ) ପ୍ରାଣରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି, ନବଯୁବକମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ଅନେକ ଘଟଣା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ଯେ, ଅମୁକ ଯୁବକ ଜଣକ କୌଣସି ଝିଅ ପ୍ରତି ଅଶ୍ଳୀଳ ବ୍ୟବହାର କରିଛି । ବେଳେବେଳେ କିଛି ଯୁବକ ଏକା ସଙ୍ଗରେ ମିଶି ଝିଅମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଭଦ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ ଭୁଲ ସନ୍ଦେଶ ଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ନବଯୁବକ କାମ-ବାସନାରେ ପୀଡ଼ିତ ଅଟନ୍ତି । ଏସବୁର କାରଣ ହେଉଛି- "ଏମିତି ଯୁବକମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଳିନ ରହିଥାଏ, ଚିତ୍ତ ମଳିନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବାସନା ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ" । ଏମିତି ଯୁବକମାନେ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି କାମ-ବାସନା ଉପରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରବେ । କଠୋର ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା କାମ-ବାସନା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତମଗୁଣ ଓ ରଜଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଦୁର୍ବଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତମଗୁଣ କମ୍ ହେଲେ ସଂସ୍କାରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତମଗୁଣର ପରିମାଣ କମ୍ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରଜଗୁଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱରା ସେହି ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବର ଆକ୍ରମଣତା ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ କାମ-ବାସନାର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ରହିଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ରଖିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକାରର ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ପ୍ରକଟ ହେବ ନାହିଁ । ଉଲ୍ଲେଖ ଥାଉ ଯେ,

କାମ-ବାସନାର ସଂସ୍କାର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତର ଗଭୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ-ବାସନା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଚାର ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଭିତରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ କାମ-ବାସନାକୁ ପୂରା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଇଚ୍ଛାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଏମିତି ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ବିଚାର କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟମାନେ କଠୋରତାର ସହିତ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକ ଓ ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ବିଧିକୁ କୌଣସି ନିପୁଣ ଅଭ୍ୟାସୀଠାରୁ ଶିଖି ନେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକର ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଉଚିତ, ସର୍ବଦା ସୁସଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣ ଯେତେ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବ, ଖରାପ ବିଚାର ସେତେ କମ୍ ଆସିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଭାବରେ ବ୍ୟତୀତ ହେବ, କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ବିଚାର ଅନୁସାରେ ହିଁ ନିଜର ଜୀବନ ଜିଇଁବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ମଧ୍ୟ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ବିଚାର ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନ କୋଟୀର ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ବିଚାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ରହିଥାଏ । ଦୁର୍ବଳ ମନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ବଳିଷ୍ଠ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅନ୍ତରରୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ କୌଣସି କଠୋର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ସେ ଭିତରୁ ଡରୁଆ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କର ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରହି ନଥାଏ ଯେ, ସେ ଅମୁକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ କିମ୍ବା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ଯେତେ ବେଶି କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ମନ ମଧ୍ୟ ସେତେ

ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞ ହୋଇଥାଏ । ମନ ବଳିଷ୍ଠ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାଣ ସହିତ କ'ଣ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି ? ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ପ୍ରାଣର ସିଧାସଳଖ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଣର ଗତି ଧୀର ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ଗଭୀର ଭାବରେ ନେଉଥିବା କାରଣରୁ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଅଧିକ ଅଂଶ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଅନ୍ତିମ ସ୍ଥାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ପ୍ରାଣରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦୂଷିତ ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ଅନୁଚିତ ଚିନ୍ତାରେ ମଗ୍ନ ରହିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଦୂରରୁ ସ୍ତ୍ରୀ-ଲୋକ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଜୀବନଯାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଅଶୁଦ୍ଧ ବିଚାର ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସର ଗତି ସ୍ୱଳ୍ପ (ଅଗଭୀର) ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ନୁହେଁ, ବରଂ ଶରୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୟସ କମ୍ ଅଛି, ସେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଯୁବାବସ୍ଥା କାରଣରୁ ନୂତନ ଭଳି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ବୟସ ୪୦ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ଉଭୟ ବାହାର ପଟରୁ ଏବଂ ଭିତର ପଟରୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଚେହେରାରେ କୁଞ୍ଚନ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଯୁବକ ଭଳି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ନୀରୋଗ ମଧ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି, କାରଣ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେତା ପୁରୁଷଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭଲ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ତାଙ୍କର ମନ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ ଓ ସେ ସଂଯମୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମିତ ନୁହେଁ, ସେମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଦାସ ହୋଇ ନିମ୍ନମାନର ଜୀବନଯାପନ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ସକାଳ ସମୟରେ ଏମିତି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାଣୟାମ କରିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଠାରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ବୃକ୍ଷଲତା ଥିବ କିମ୍ବା ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ହୋଇଥିବ କାରଣ ସେପରି ସ୍ଥାନରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବେଶି ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ସେହି ସ୍ଥାନରେ କେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ

କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଆସେ ନାହିଁ । ବନ୍ଦ ସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠାରେ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ପରି ଅନଭୂତ ହୁଏ, ସେଠାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଅଛି ସେଠାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସକାଳ ସମୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରଦୂଷଣ କମ୍ ଥାଏ, ତେଣୁ ସେହି ସମୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ । ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରିରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଶରୀର ଭିତରର ପ୍ରାଣବାୟୁର ଶୁଦ୍ଧତା ସାମାନ୍ୟତଃ ଅଧିକ ଥାଏ, କାରଣ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସଂୟମ ଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଅଛି, ସେହି ସବୁ ସଂୟମ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି । ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଏହାର ସିଧା-ସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଗୃହସ୍ଥମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ପାଳନ କରିବା ଆହୁରି କଷ୍ଟକର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ନୁହେଁ ଯେ, ଏହାକୁ ପାଳନ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ସୁଖ-ସୁବିଧାରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଧନୀ ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଏହା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟାୟ ଉପାୟରେ ଧନ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ସଙ୍କୋଚତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରା ନଯିବ, ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଧନୀ ହେବା ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ ଅଟେ । ଏହା ପାଇଁ ଲୋକମାନେ ଅସତ୍ୟର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ବେଳେବେଳେ ଅକାରଣରେ ଅନ୍ୟକୁ ବାଧ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସନ୍ତୋଷ ନାମକ କିଛି ମଧ୍ୟ ନଥାଏ ଯେ ସେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବେ । ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଜପ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନଥାଏ । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି- ଈଶ୍ୱର କେଉଁଠାରେ ଅଛନ୍ତି, ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଦେଖିଛି କି, କେହି ମୋତେ ଦେଖାଇଲା ପରେ ମୁଁ ମାନିବି ଯେ ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି, ଯଦି ଈଶ୍ୱର ଥିବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ସେ କ'ଣ ମୋତେ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଦେବେ, ଇତ୍ୟାଦି । ଯେଉଁ ସାଧକ ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଲାଗିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଉପାହାସ କରିବାରେ

ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ସ୍ୱଭାବ ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଯାଏ । ଯାହାର ବିଚାରରେ ନିମ୍ନତା ଥାଏ, ତା' ଭିତରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା କେଉଁଠାରୁ ଆସିବ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ତମଗୁଣ ଓ ରଜଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ସର୍ବଦା ମଳିନତା ରହିଥାଏ । ମନ ମଳିନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରାଣବାୟୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଶ୍ଚତ ଭାବରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଣ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହିପରି ମଣିଷମାନେ ହିଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପରେ ଏମାନେ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଯମ-ନିୟମର ପାଳନ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାଣୟାମର ବହୁତ ବେଶି ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନ କହିଥାନ୍ତି- ମୁଁ ଅନେକ ଦିନରୁ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱରା ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କହିବି ଯେ, ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ କେଉଁଠି-ନା-କେଉଁଠି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତ୍ରୁଟି ରହିଥିବ । ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ, ଆପଣ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଅଧିକ ମଳିନତା ରହିଥାଏ ସେମାନ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ହିଁ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ତ ପଡ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ମଳିନତା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବା କାରଣରୁ ଏହାର ପ୍ରାଭାବ ଶୀଘ୍ର ଜଣା ପଡ଼େ ନାହିଁ, କାରଣ ମଳିନତାର ସ୍ତର ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜମି ରହିଥାଏ । ଏଭଳି ସେତେବେଳେ ଘଟିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ପୂର୍ବକାଳରେ (ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରେ) ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି, ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ବହୁତ ବେଶି ରହିଥାଏ, ତୃଷ୍ଣା ଏବଂ ଇଚ୍ଛାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନଯାପନ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ମଳିନ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ସେ ମୋହ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ତମଗୁଣରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ବହୁତ କମ ରହିଥାଏ ।

ଏଣୁ ଅଭ୍ୟାସୀକୁ ନିଜର ଚିତ୍ତକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗିଯାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରହିବା ଉଚିତ । ତାଙ୍କୁ ଏମିତି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେଉ ନାହିଁ। ଶୁଦ୍ଧତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆସିଥାଏ, ଅନ୍ୟ ସହିତ ତୁଳନାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ମିଳିବ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ପ୍ରସନ୍ନତାରେ ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ବୟସ ବଢ଼ି ଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ରୋଗର ଶିକାର କମ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ଏବଂ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାକୁ ଆପଣାଇଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସଫଳତା ଶୀଘ୍ର ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଚିନ୍ତିତ ଏବଂ ଦୁଃଖୀ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଥାସମ୍ଭବ କୃତ୍ରିମ ରୂପରେ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଲାଗୁଛି ଯେ ତାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଫଳତା ମିଳୁ ନାହିଁ, ଅସୁବିଧା ଏବଂ ବାଧାବିଘ୍ନ ଇତ୍ୟାଦି ଆସୁଅଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟାନୁସାରେ ଦାନ ଏବଂ ପରୋପକାରେ ଲାଗିଯିବା ଉଚିତ । ପରୋପକାର, ସେବା, ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଆପଣାଇ ନେବା ଉଚିତ । ପରୋପକାର ଏବଂ ସେବାରେ ବହୁତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ; ଏହା ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ ଆସିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣର ଅଶୁଦ୍ଧତାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ତାହାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଯାହାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଏହି

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ପ୍ରାଣରେ ବହୁତ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । କାରଣ ହେଉଛି- ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୋଇଥିବା ମନର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ତମୋଗୁଣର ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସାଧାରଣ କଥା ଅଟେ । ଏହି ଲଗାମହୀନ ଭଳି ପଳାୟନ କରୁଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ-ନିଜର ପଦ୍ଧତିରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ରଖିବା ଉଚିତ, ଅର୍ଥାତ୍ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଶାସିତ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଅନୁଶାସିତ ହୋଇଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଜର ସାଧାରଣ ସ୍ୱଭାବ ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖତା ଆସିବା ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆପେ-ଆପେ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ପୂର୍ବ କାଳରେ ତପସ୍ୱୀମାନେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଶାସିତ କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ଦେଉଥିଲେ । ତା'ପରେ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ଯାହାର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ହୋଇଯାଇଛି, ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏକ ବଡ଼ ସଫଳତା ନିଜ ନାମରେ କରି ପାରିଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ସମାଜରେ କିଛି ମଣିଷ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବେ, ଯାହାଙ୍କର ମିଛ କହିବା ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ମିଥ୍ୟାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାରେ ବିନା କାରଣରେ ମିଥ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ମିଛ କହିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖ ଲାଗି ନଥାଏ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ- ତୁମେ କାହିଁକି ମିଛ କହିଲ, ତେବେ ସେ ଉତ୍ତର ଦେବେ- ମିଛ କହିଦେଲି ଯେ କ'ଣ ହୋଇଗଲା ? ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ ମଧ୍ୟ ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସଫଳ ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ଚିତ୍ତ ମଳିନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯାହାର ଚିତ୍ତ ଅଧିକ ମଳିନ ହୋଇଥାଏ, ସେ କେବଳ ମିଛ କହି ନଥାଏ, ବରଂ ତାହାର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ମନୁଷ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅସାମାଜିକ ପଦ୍ଧତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ସେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭୁଲ୍ ବୋଲି ଭାବି ନଥାଏ । ଏହାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଭରି ଯାଇଥାଏ ଯେ, ଯୋଗର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ

ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ତେବେ ସେ ହତାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମିଛ କହିବା ଏପରି ଏକ ପାପ ଅଟେ ଯେ, ଯଦି ଏମିତି କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ପାପର ପିତା ଅଟେ; ତେବେ ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ, କାରଣ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରତାରଣା ବା ଧୋକା ଦେଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବଳୟ ଦ୍ୱାରା ଅଶୁଦ୍ଧ କରିଥାନ୍ତି ।

ସର୍ବଦା ସତ୍ୟର ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ । ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ତପସ୍ୟା ଅଟେ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଅବଶ୍ୟ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସୀ ହେବା ଉଚିତ । ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ସମାଜଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟା ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇ ପାରେ, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ମାର୍ଗ ଅବରୁଦ୍ଧ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ଆମ ସମାଜରେ ଯେତେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗୀ ଓ ଭକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହିପରି ମହାପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ସତ୍ୟନିଷ୍ଠାରୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ବିରତ ହୋଇ ନାହାଁନ୍ତି । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ସର୍ବଦା ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି, କାରଣ ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ, ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ନିର୍ମଳ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ୟର ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଅତି ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଥାଏ । ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପୂର୍ବରୁ ଶୁଦ୍ଧତା ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଠିକ୍ ବିପରୀତ, ମିଥ୍ୟା କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ପ୍ରଭାବ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼େ ନାହିଁ; କାରଣ ତାହାର ଚିତ୍ତ, ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକ ମଳିନତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସଂଯମ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ସମାନ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ଜାଣି ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଭାବିଥାଏ- "ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିବାରେ ଲାଗିଲା । ମୋତେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅନେକ ବର୍ଷ ବିତି ଗଲାଣି, କିନ୍ତୁ ସଫଳତା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳି ନାହିଁ । ତା'ପରେ ସେ ନିଜର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ । ଗୁରୁଜୀ ମୋ ଉପରେ କାହିଁକି କୃପା କରୁ ନାହାଁନ୍ତି ? ଅନ୍ୟ ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ କୃପା କରୁଛନ୍ତି" । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଆଉ କ'ଣ ବା ଚିନ୍ତା କରି ପାରିବ ? ଏହା ତାହାର ମଳିନତା ଅଟେ ଯେ, ସେ ତାହାର ଶୁଭ ଚିନ୍ତକ ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଚିହ୍ନ ଲଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି

ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଏପଟ-ସେପଟ ହେବାରେ ହିଁ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ କେବଳ ନିଜର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ନିଜ ଜୀବନରେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସତ୍ୟର ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ପିଲା-ଛୁଆମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ମିଥ୍ୟା କହିବାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ପିଲାମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ଦେଖିଥାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ମାଁ-ବାପା ମିଛ କହୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ମୁଁ କାହିଁକି ମିଥ୍ୟାକୁ ଏଡ଼ାଇବି ? ଧୀରେ-ଧୀରେ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ମିଛ କହିବା ଶିଖିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଯଦିଓ ସମାଜରେ ତାଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ କେହି କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସମାଜର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପଛରୁ କହିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପରିବାର ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କର ନାହିଁ, ସେଠାର ସମସ୍ତେ ମିଛ କୁହନ୍ତି ।

ମନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ମନ୍ତ୍ର ସ୍ୱୟଂ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ଯଦି ମନ୍ତ୍ର ଲୟ-ବଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ, ତେବେ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଓ ମନ ବ୍ୟତୀତ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବାତାବରଣରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଶୀଘ୍ର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନ୍ତ୍ରକୁ ଧ୍ୱନି ବାହାର କରି ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହ ଧ୍ୱନିର ସୀମା କେତେ ହେବା ଉଚିତ, ତାହା ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁ ହିଁ କହି ପାରିବେ । ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବାର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଥାଏ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ସାଧକ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ । ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ଉପାୟରେ ଧ୍ୱନି ବାହାର କରି ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନିରୁ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ତରଙ୍ଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ସେହି ତରଙ୍ଗ ସ୍ଥୂଳ ରୂପର ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ବ୍ୟାପକ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ତରଙ୍ଗର ପ୍ରଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ତରଙ୍ଗର ସମ୍ବନ୍ଧ ସିଧାସଳଖ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଥାଏ । ଯଦି ବହୁତ ବେଶି ମାତ୍ରରେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରାଯାଏ, ତେବେ ବାତାବରଣର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ

ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରଭାବ ସେହି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ ଯେଉଁମାନେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆସି ଯାଆନ୍ତି ।

ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ, ତେବେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଶରୀର ଭିତରେ ଗରମର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଏହା ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଶରୀର ଭିତରେ ଉତ୍ତାପର ବୃଦ୍ଧି ହେବା କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାଣକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ଅର୍ଥାତ୍ ରେଚକ କରି ଦିଏ, କାରଣ ଶରୀର ଭିତରେ ଗରମ ଏବଂ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭୂତି ଏମିତି କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନେକ ସାଧକଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ ଯେ, ସେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ କୁତୁକୁତୁ ଭଳି ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୁଣ୍ଡରେ ଚାପ ପକାଇ ଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ଏତେ ମାତ୍ରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅଶାନ୍ତର ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ସେ ଭାବନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ଯାଉଛି, ସେଠାରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ପଡୁଅଛି, ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯିବ । ବେଳେବେଳେ ସାଧକ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଭାବିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଛି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡରେ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କଷ୍ଟ ଏତିକି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ ଯେ ଧ୍ୟାନ ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ସେ ନିଜର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରି ବସି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ପ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହାର ଅର୍ଥ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଭୁଲରେ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ସାଧକ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି ।

ସାଧକର ମୁଣ୍ଡରେ ଏହି ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ତାହାର କାରଣ ହେଉଛି- ଆରମ୍ଭରେ ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ, ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ସବୁଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଆଯାଇ ନଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଭରି ରହିଥାଏ, ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ ଏସବୁ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ଏହାପରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବା ଫଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଭିତରକୁ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତମଗୁଣ କାରଣରୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ଶୁଦ୍ଧତା

ଆସିବାରେ ଲାଗେ । ପ୍ରାଣ ଯେଉଁ ସମୟରେ ନାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକର ଅଶୁଦ୍ଧତା ଦୂର କରି ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର ସଂଚାର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାଣ ଗମନ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡର ସେହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଗତି କରୁଥିବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅଜ୍ଞାନତାରେ ବଶ ହୋଇ ତାଙ୍କର ଅମୁକ ଚକ୍ର କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଛି ଅର୍ଥାତ୍ ଖୋଲି ଯାଇଛି ବୋଲି ବୁଝିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜେ ନିଜେ ବୁଝି ନିଅନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ଚକ୍ର କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ି ଗୁଡ଼ିକରେ ଏପଟ-ସେପଟ ଗମନ କରିପାରେ ନାହିଁ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ସାଧକ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସବୁ କଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ହିଁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ପାରିବେ ।

ଯଦି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ, ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣାର ନିବାରକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟମର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା କିମ୍ଵା ପ୍ରାଣର ଚାପ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ ହେବାରେ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପୁଣି ଏହିପରି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ କଠୋରତାର ସହିତ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହେଉଅଛି, ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଅଧିକ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ହିଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣକୁ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ଭୋଜନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଫଳରେ

ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ପ୍ରାଣ ଅଶୁଦ୍ଧତାରେ ଯୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତକୁ ନିଜର ମନେକରି ସ୍ଥୂଳ-ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା, ଭୋଗ କରିବା ଏବଂ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ସେମିତି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରାଣକୁ ଅଶୁଦ୍ଧ ଶ୍ରେଣୀରେ ହିଁ ରଖାଯିବ, କାରଣ ସମଗ୍ର ଜଗତରେ ତମଗୁଣର ହିଁ ବ୍ୟାପାର ଚାଲୁଅଛି । ତମଗୁଣକୁ ହିଁ ଅଶୁଦ୍ଧତା କୁହାଯାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣକୁ ଶୁଦ୍ଧତା କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ପରୋପକାର, ସେବା, ଭକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଏମିତି ପ୍ରକାରର କର୍ମ କରିଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ କର୍ମାନୁସାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଗୁଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ନୀରୋଗ ରହିଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସାଧରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ କମ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଫଳରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟତଃ ରୋଗ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଯେକୌଣସି ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏମିତି କିଛି ରୋଗ ଅଛି ଯେ, ଯଦି କୃତ୍ରିମ ରୂପରେ (ଶକ୍ତିପାତ କରି) ରୋଗୀର ଶରୀର ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଏ, ତେବେ ରୋଗ ଠିକ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ । ତେଣୁ, ସାଂସାରିକ ଜୀବନ ହେଉ କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ହେଉ, ଉଭୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାଣର ଭୂମିକା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛନ୍ତି । ବଡ଼-ବଡ଼ ସହରରେ ପ୍ରଦୂଷଣ ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଯାନବାହାନ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ସେଥିରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷଣ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଶିଳ୍ପକ୍ଷେତ୍ର (କଳ-କାରଖାନା) ଗୁଡ଼ିକରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ

ପ୍ରଦୂଷଣ ବ୍ୟାପୀ ଥାଏ । ସେଠାକାର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ବହୁତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅନେକ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଶ୍ୱସକ୍ରିୟା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ଏବଂ ଆଜ୍‌ମା ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଦୂଷଣ ଜନିତ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଅଧିକ ଥିବା ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ କମ୍ ଯାଆନ୍ତୁ କିମ୍ବା ନାକ ଉପରେ କପଡ଼ା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଦିନକୁ ତିନି ଥର ପ୍ରାଣାୟାମ ଅବଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସଠିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟଥା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥିବା ଛିଦ୍ର ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଛିଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ଖୋଲା ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ହୃଦୟକୁ ଅଧିକ ଅକ୍‌ସିଜେନ୍ ଯୋଗାଯାଇ ଶରୀରର ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚାଯାଇ ପାରିବ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ସହିତ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ, କାରଣ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ଥାଏ । ଏହି ଉଭୟଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ଚିତ୍ତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ଯେ, ସେ ନିଜର ମନ ଏବଂ ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବେ । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ଏମିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ଭଲ (ଶୁଦ୍ଧ) ହୋଇଥାଏ । ତପସ୍ୟା ଏବଂ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀମାନେ ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ର କରି ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ମନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗେ । କିଛି ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି ଲୋକ ସ୍ୱଭାବରେ ବହୁତ ଖରାପ ଏବଂ ନିମ୍ନ ବିଚାରର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ସବୁର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ମନ ଅଧିକ ଅଶୁଦ୍ଧ (ତମୋଗୁଣୀ) ହୋଇଥାଏ । ମନର ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ

ନିମ୍ନତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଇଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ ଯେତେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ, ସେତେ ଅଧିକ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିବ । ମନ ସ୍ଥିର ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମନର ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ବହୁ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ, ସଫଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ସହିତ ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିର ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନରେ ସବୁ ଠାରୁ ବେଶି ସ୍ଥିରତା ସମାଧି ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାରରେ ହିଁ ମନରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଥାଏ, କାରଣ ମନକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାଣ ଠାରୁ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାଣକୁ ହିଁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ଅଛି, ତେବେ ମନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯିବ । ମନ ଯେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ମନ ଭିତରେ ସେତେ ବେଶି ବ୍ୟପକତା ଆସିବ । ସାଧକ ପାଇଁ ମନ ବ୍ୟାପକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ସମସ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନେ ଦେଖିଥିବେ- ସେମାନଙ୍କର ସଦ୍‌ଗୁରୁ ଦୀକ୍ଷା ଦେବା ସମୟରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି । ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଶକ୍ତିପାତ ରୂପରେ କେବଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ସ୍ୱରୂପ ଯୋଗବଳ ଅଟେ । ଏହି ଯୋଗବଳକୁ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ) ଶିଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତି, ତା'ପରେ ତାହା ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାରରେ ହିଁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କିଛି ଗୁରୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମାର୍ଗକୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ଗୁରୁ କେବଳ ଦୀକ୍ଷା ଦେବା ସମୟରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି, ତା'ପରେ ସେ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କାରଣ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଏତେ ବେଶି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେ କାହା କାହା ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବେ । କିଛି ଗୁରୁ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି

ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ସାମୂହିକ ରୂପରେ ଶହ-ଶହ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସମ୍ମୁଖରେ ବସାଇ, ନିଜେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କହିଥାନ୍ତି- ତୁମେ ସମସ୍ତେ ଅମୁକ ମନ୍ତ୍ରର ଜପ କର, ତା'ପରେ ସେ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ବତାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ସେହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ଗୁରୁ ମନ୍ତ୍ର ମନେକରି ସେହି ମନ୍ତ୍ରର ଜପ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କେତେ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ମୁଁ ଜାଣି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏତିକି ଅବଶ୍ୟ ଜାଣିଛି ଯେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଗୁରୁମାନଙ୍କର ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ମତେ ମିଳିଲେ । ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ସାଧନା କରି ୧୫ ବର୍ଷ ବିତିଗଲା, କିନ୍ତୁ ଉନ୍ନତିର ନାମରେ ଶୂନ୍ୟ ଥିଲେ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଗୁରୁ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଶକ୍ତିପାତରେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ତାଙ୍କ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇଥାଏ ଏହା ସମସ୍ତେ ବୁଝି ପାରୁଥିବେ । ଗୁରୁ ଯେମିତି ଶିଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେମିତି, ଉଭୟ ପରସ୍ପର ଉପରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଥାନ୍ତି । ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ; ଗୁରୁ ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଯୋଗବଳ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇଥାଏ, ସେହି ଯୋଗବଳ ଶିଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଯୋଗବଳ ଶିଷ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଏବଂ ସହାୟକ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗକୁ ପ୍ରସସ୍ତ କରିଥାଏ । ଯଦି ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ ହିଁ କରାଯାଇ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଦୂରରୁ କୌଣସି ଏକ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଜପ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି, ତେବେ ଶିଷ୍ୟ ଜଣକ ସେହି ମନ୍ତ୍ରର ଯେତିକି ଜପ କରିବେ, ସେତିକି ହିଁ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଏମିତି ଶିଷ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମରେ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତକରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଗୁରୁ ପଦରେ ବସିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ୍ୟତା ଥାଏ । ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂ କେତେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କେବଳ ସନ୍ଥର ବେଶ ଧାରଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସେ ଯୋଗର କେଉଁ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି, ତାହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସେହି ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ହିଁ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଯେତେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ, ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସେତିକି ବ୍ୟାପକ ହେବ । ଚିତ୍ତର ବ୍ୟାପକତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ହିଁ ଶକ୍ତିପାତରେ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ଶକ୍ତିପାତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ଶକ୍ତିପାତ

ବେଶି ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଗୁରୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଉର୍ଜ (ଯୋଗବଳ) ଦୁଇ-ତିନି ଜଣ ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପରେ କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହା ଭିନ୍ନ କଥା ଅଟେ ଯେ ଶକ୍ତିପାତ ତ କରାଗଲା, ଶିଷ୍ୟ ଭିତରକୁ କେତେ ଶକ୍ତି (ଯୋଗବଳ) ପ୍ରବେଶ କଲା, ସେହି ଅନୁସାରେ ସାଧକର ସାଧନାରେ (ଅଭ୍ୟାସରେ) ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

କେତେକ ଗୁରୁ ଯେଉଁମାନେ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସାଧକମାନେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ସଙ୍କଳ୍ପ ଏତେ ବଳଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର କର୍ମ ମଧ୍ଯ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଙ୍କୁ ଏମିତି ଭଲ ଗୁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଗୁରୁ ପ୍ରାୟତଃ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ମହାପୁରୁଷମାନେ ଗୁପ୍ତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେ ଯାହା ଉପରେ କଲ୍ୟାଣ କରିବାକୁ ମନସ୍ଥ କଲେ, ତାଙ୍କୁ କଲ୍ୟାଣ କରିଦେଲେ ଏବଂ ନିଜ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିଗଲେ । ଏହା ଆଉ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ଯେ ସେ ଆଉ ଥରେ ସାକ୍ଷାତ କରିବେ । କେତେକ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଗୁରୁ ଏମିତି ମଧ୍ଯ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ସେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିଥାନ୍ତି, ତାପରେ ସବୁ ଦିନ ପାଇଁ ଚୁପ୍ ହୋଇ ରୁହନ୍ତି । ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ଏମିତି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗବଳର କେବେ ମଧ୍ଯ ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ସେ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧର କୌଣସି ମାପକାଠି ନଥାଏ କାରଣ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତର ଅଜ୍ଞାନତାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ କରି ସାରିଥାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର ହୋଇଅଛି । ସେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନିଜର ଅଧିନରେ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ଚକ୍ର

ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା ତିନୋଟି ରୂପରେ କରିଥାଏ- ୧. କାରଣ ଜଗତ, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ, ଏବଂ ୩. ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ । ସେହିପରି ଭାବରେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ତିନୋଟି ଶରୀରର ହୋଇଥାଏ- ୧. କାରଣ ଶରୀର, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ଏବଂ ୩. ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି । ଉଭୟ ସମାନ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହେବା କାରଣରୁ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ନିଜ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ କାରଣ ଶରୀର ଏବଂ କାରଣ ଜଗତ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା କଥା । ତେଣୁ, କୁହାଯାଏ ଯେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପିଣ୍ଡ ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ ଏବଂ ଶରୀର ରୂପକ ପିଣ୍ଡ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ, ଉଭୟଙ୍କର ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ଯାହା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପିଣ୍ଡରେ ଅଛି ତାହା ଶରୀର ରୂପକ ଛୋଟ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ (ସୂକ୍ଷ୍ମ) ବିକାଶ କରିବେ, ତେବେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପିଣ୍ଡର ବିକାଶ ଆପେ ଆପେ ହୋଇଯାଏ ଅଥବା ହେବାରେ ଲାଗେ ।

ଯେତେବେଳେ କାରଣ ଜଗତଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ କାରଣ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ତମୋଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କାରଣ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ସୀମା ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ତମଗୁଣ ବହିର୍ମୁଖ ହେବା ଫଳରେ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି ଅର୍ଥାତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତରେ ତମଗୁଣ ବହିର୍ମୁଖ ହେବା କାରଣରୁ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚ ଭୂତର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚ ଭୂତରୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ତେଣୁ, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ଏତେ ଅଧିକ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ଯେ ସମଗ୍ର ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ

ତମଗୁଣର ହିଁ ବ୍ୟାପାର ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଘନତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥାଏ । ସୃଷ୍ଟିର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ରମଶଃ ଧୀରେ-ଧୀରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ମାତ୍ର ପ୍ରକାଶ ରୂପରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ସୀମା ବହୁତ କମ୍ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ କେବଳ ଶରୀର ବୋଲି ମନେକରି ଥାଏ । ସେହିପରି କାରଣ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ଏହା ଘନତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟାପକତା, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମତା ଏବଂ ଘନତାରେ ତିନି ଗୁଣର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କାରଣ ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବେଶି ଅଟେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶି ଅଟେ, ତେଣୁ ଏହି ଶରୀର ଘନତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଅଛି ଅର୍ଥାତ୍ ଧୀରେ-ଧୀରେ ବ୍ୟାପକତା କମ୍ ହୋଇ ଯାଉଅଛି ।

ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପିଣ୍ଡରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି, ସେହି ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଏହି ଶରୀର ରୂପକ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଅଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଅଛି, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଚକ୍ର କିମ୍ବା ପଦ୍ମ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ସାତଟି ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ବାସ୍ତବରେ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଛୋଟ-ଛୋଟ ଚକ୍ର ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ସାତୋଟି ଚକ୍ର ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଅଛି । ଏହି ସାତଟି ଚକ୍ରରେ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାପକତା ଏବଂ ଘନତ୍ୱରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଯେପରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ଘନତ୍ୱ ସ୍ତରରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାରରେ ଏମାନଙ୍କର ବିକାଶକ୍ରମରେ, ବ୍ୟାପକତାରେ ଭିନ୍ନତା ରହିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତ ତମଗୁଣଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ

ମଧ୍ୟ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅନୁଭୂତି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ନୁହେଁ । ସେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବୋଲି ମନେକରି ଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଆଭାସ ନହେବା କାରଣରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ବିଷୟରେ କୋଣସି କଥା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ସବୁର କାରଣ ହେଉଛି ତମଗୁଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅଜ୍ଞାନତା । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅନଭୂତି ନହେବା କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତମୋଗୁଣ ରୂପକ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆବୃତ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚକ୍ର ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ଅବିକଶିତ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରି ନଥାଏ । ସେଥପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଧନ-ସମ୍ପଦ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ସଂସାରରେ ଅନ୍ଧ ପରି ବୁଲୁଅଛି, ଯଦିଓ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଧନର ଭଣ୍ଡାର ତାହାର ଶରୀର ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଛି । ଏହି ଧନ ଭଣ୍ଡାରର କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଏବଂ ବାହାର ପଟର ତାଲା ପକାଇବା ପରେ ଏହା ଉପରେ ବସି ଯାଇଛି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବାଡ଼େଇ ଚିତ୍କାର କରି କହୁଛି- "ମୁଁ ଗରିବ ଅଟେ, ମୁଁ ଦରିଦ୍ର ଅଟେ" । ଆରେ ! ତୁମେ କିପରି ଗରିବ ଅଟ, ତୁମେ କୁବେରଠାରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶି ଧନବାନ ଅଟ, ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଭିତରର ଆଖି ଖୋଲ ଏବଂ ସଦ୍‌ଗୁରୁଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠି ଧରି ଚାଲ, ଗୁରୁକୃପା ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଧନ ଭଣ୍ଡାରର କବାଟ ଖୋଲ, ତା'ପରେ ଦେଖିବ ଯେ, ତୁମେଁ ରାଜାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ରାଜା ଅର୍ଥାତ୍ ମହାରାଜା ଅଟ । ଭିକାରୀମାନଙ୍କ ଭଳି କାହିଁକି ଦୟନୀୟ ଭାବରେ ଏପଟ-ସେପଟ ହେଉଅଛ ? ଯଦି ସାଂସାରିକ ଧନ-ସମ୍ପଦ (ଟଙ୍କା-ପଇସା ଇତ୍ୟାଦି) କିଛି ମିଳିଯାଉଛି, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପଭୋଗ କେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରି ପାରିବ ? ବଡ଼-ବଡ଼ ରାଜା-ମହାରାଜାମାନେ ମଧ୍ୟ ଆସି ଚାଲିଗଲେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଧନ-ସମ୍ପଦ ଏହିଠାରେ ହିଁ ରହିଗଲା, ସେହି ଧନ କୌଣସି କାମରେ ଆସିଲା ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ତା'କୁ ନେଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଏହି ଧନ ଯାହା ତୁମ ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଛି, ଯଦି ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନେବ, ତେବେ ତୁମେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଏଠାରେ

ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବ ଏବଂ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ତୁମ ସାଥିରେ ଯିବ, ସେହି ସମୟରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକରେ ତୁମର କାମରେ ଆସିବ ।

ଶରୀର ଭିତରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ଥିବା ସାତଟି ଚକ୍ର ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଟେ- **୧.** ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, **୨.** ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, **୩.** ନାଭି ଚକ୍ର, **୪.** ହୃଦୟ ଚକ୍ର, **୫.** କଣ୍ଠ ଚକ୍ର, **୬.** ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର **୭.** ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ।

୧. ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମେରୁଦଣ୍ଡର ସବୁଠାରୁ ଶେଷ ଭାଗରେ, ଯାହା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ଟିକିଏ ଉପରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ମଳଦ୍ୱାରର ପଛ ଭାଗ ପାଖରେ ରହିଥାଏ ।

୨. ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଟିକିଏ ଉପରେ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପଛ ଭାଗରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୩. ନାଭି ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ନାଭିର ପଛ ଭାଗରେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୪.ହୃଦୟ ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ହୃଦୟର ପଛ ଭାଗରେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୫. କଣ୍ଠ ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ବେକର ସ୍ଥାନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୬. ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ଭୃକୁଟି ମଧ୍ୟର ସାମାନ୍ୟ ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୭. ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମୁଣ୍ଡର ସବୁଠାରୁ ଉପରି ଭାଗରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

ଏହି ସମସ୍ତ ଚକ୍ର ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଦେବତା ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ କରେ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହାର ଶରୀରରେ ଥିବା ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସେସବୁର ବିକାଶ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥାନରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା ବ୍ୟାପି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ, ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିର ଲାଭ ନେଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତାହାକୁ ଯେଉଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ମାନବ ଜୀବନ ମିଳିଥିଲା, ସେ ତାହାର

ସଦୁପେଯାଗ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହେବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ବିକାଶକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଭିତରେ ବିକାଶ ଅନୁସାରେ ଦିବ୍ୟତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଶୁଦ୍ଧତାର ଆବରଣ ବା ସ୍ତର ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତାହା ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ଅଶୁଦ୍ଧତା ଜଳି ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଶୁଦ୍ଧତା (ତମଗୁଣ)ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କମ୍ ହେବା ପରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ବିକାଶକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତା'ପରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରି ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ସେହି ଚକ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଗୁଣ ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଣ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ପରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ଖୋଲିଥାଏ । ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶ ହୋଇ ଖୋଲିବାର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଅନୁଭବ କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଆଦୌ କିଛି ଅନୁଭବ, ଅନୁଭୂତି ହୋଇ ନଥାଏ । କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅନୁଭୂତି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ, ଚକ୍ର କିଭଳି ଭାବରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରୁଅଛି । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ କମଳର ଫୁଲ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଇଥାନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେମିତି-ଯେମିତି ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେମିତି-ସେମିତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆସୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଏହି ଚକ୍ର ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାଁନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଖୋଲିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, କେବଳ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭରେ ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ସହଜାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସିଥାଏ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲିକୁ କୋଳରେ ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଜର ମନକୁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରରେ ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, ତେବେ ଆରମ୍ଭରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇ ନଥାଏ । ତା'ପରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରି ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରହିବା ପରେ ମନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର ଉପରେ

ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କର କାଳ୍ପନିକ ସ୍ୱରୂପ ଉପରେ ମନକୁ ଅଟକାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିପରି ଭାବରେ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅପାନ ବାୟୁ, ଯାହା ସର୍ବଦା ଅଧୋଗତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିଲା, ତାହା ନିଜର ସାଧରଣ ସ୍ୱଭାବକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହିଠାରେ ଧ୍ୟାନ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ଏମିତି ବୁଝିବା କଥା । ପ୍ରଥମେ ଅପାନ ବାୟୁ ନିମ୍ନମୁଖତାକୁ ତ୍ୟାଗକରି ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତା'ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଅପାନ ବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆହୁରି ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ପରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ତମଗୁଣ କାରଣରୁ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେଉଥିଲା , ତାହା ଧୀରେ-ଧୀରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ଚକ୍ରର ଅଶୁଦ୍ଧତା କମ୍ ହେବା ପରେ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚକ୍ର ଧୀରେ-ଧୀରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ, ତା'ପରେ ଏହି ଅପାନ ବାୟୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗେ ।

ଯେତେବେଳେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଏହି ଚକ୍ରର ସ୍ୱରୂପ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏମିତି ଦେଖାଯାଏ, ଯେମିତିକି ଗୋଲାପର ଅବିକଶିତ ଛୋଟ-ନୂତନ କଢ଼ି ତଳକୁ ମୁହଁ କରି ରହିଅଛି, ଯେମିତିକି ଏବେ-ଏବେ କଢ଼ିର ଛୋଟ ଆକାର ତିଆରି ହୋଇଅଛି । ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର କମଳର କଢ଼ ରୂପରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଚକ୍ର ଅବିକଶିତ ରୂପରେ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ତମଗୁଣ (ମଳିନତା)ର ଆବରଣ ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଅପାନ ବାୟୁ ଅଧୋଗତିକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗତି କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଅପାନ ବାୟୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର କ୍ଷେତ୍ରର ମଳିନତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକର ମନ ଦୁଇ-ତିନି ମିନିଟ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ,

ତେବେ ମଧ୍ୟ ମଳିନତା ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକର ମନ ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ, ବରଂ ଏପଟ-ସେପଟ ବୁଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେଲେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ମଳିନତାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସ୍ଥିର ରହିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ନିମ୍ନମୁଖୀ ଛୋଟ ଅବିକଶିତ କଢ଼ି ଧୀରେ-ଧୀରେ ମୋଟା ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଏହି କ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଆସିବା ପରେ ଏହି କଢ଼ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉପର ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସିଧା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କଢ଼ର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେହି କଢ (କଳି) ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସିଧା ହୋଇଥାଏ ସେହି ସମୟରେ କଢ଼ି ମୋଟା ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହି କଢ଼ ବିକାଶ ଲାଭ କରି ଫୁଲରେ ପରିଣତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ସେତେବେଳେ ସାଧକକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ କଢ଼ର ପାଖୁଡା ଖୋଲିବା ସମୟ ଆସିଗଲାଣି । ଏହି କଢ଼ ଭିତରେ ଚାରୋଟି ପାଖୁଡା ରହିଥାଏ, ତା'ପରେ କ୍ରମଶଃ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଖୁଡା ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ଆସିଲେ ଚାରୋଟି ଯାକ ପାଖୁଡା ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ଏହି କମଳର ଚାରୋଟି ଯାକ ପାଖୁଡା ଖୋଲିଯିବାକୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଖୋଲିବା କୁହାଯାଏ କିମ୍ବା ବିକଶିତ ହେବା କୁହାଯାଏ । ଏହି ବିକାଶର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅପାନ ବାୟୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଚକ୍ରକୁ ଶୀଘ୍ର ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦିନକୁ ଦୁଇ-ତିନି ଥର ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ତ୍ରିକୋଣ ରହିଥାଏ । ସେହି ତ୍ରିକୋଣ ମଧ୍ୟରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେହି ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲାଖି ହୋଇ ସାଢ଼େ ତିନି ଥର (ତିନିଥର ଏବଂ ଅଧା) ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସେହି ସମୟରେ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ସାଧନାର ଆରମ୍ଭରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ

ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣ ହୋଇ ନଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ତଳର କିଛି ଚକ୍ର ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର ସମୟ ଆସିଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କିଛି ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରି ନିଅନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ସମୟ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା (ଆଘାତ) କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପରେ ଲାଗିଥାଏ, ତା'ପରେ ତାହା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଜାଗ୍ରତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା ସୁଷୁମ୍ନାରେ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲିଥାଏ, ତା'ପରେ ନିଜର ମୁହଁରୁ ଲାଞ୍ଜକୁ ବାହାର କରିଥାଏ । କିଛଦିନ ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ ବିଶଦ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏମିତି ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ କେବଳ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବର ଅନେକ ଜନ୍ମରୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିଆସୁଛନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସ୍ୱଚ୍ଛ କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ତମୋଗୁଣୀ କର୍ମାଶୟମାନଙ୍କର ଆଧିକ୍ୟ ନଥାଏ, ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ସମ୍ପ୍ରତି (ଏବେ ଏବେ) ସାଧନାର ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତା ବହୁତ ବେଶି ପରିମାଣରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ଦେଖାଯିବାରେ ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ପ୍ରକାରରେ ସଫଳତା କଥା ମଧ୍ୟ ବୁଝିବା ଉଚିତ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ସମୟର ସଂସ୍କାର ସହଯୋଗ ଅଥବା ବିରୋଧ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେବା ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତା'ପରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ତାହା ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ । ଏହିଠାରେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଚକ୍ର (ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର) ଭଳି କ୍ରିୟା ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସାଧକ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଏହି ଚକ୍ରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରି ବିକାଶ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର

ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା କେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବ, ଏହାର ସମୟ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହେଁ । ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅଶୁଦ୍ଧତା (ମଳିନତା)କୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେବ ଏବଂ ଚକ୍ରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବାରେ ଲାଗିବ, ସେତେ ଶୀଘ୍ର ତାହାର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଚକ୍ର ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇ ବିକଶିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ସ୍ଥାନରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ସେହି କାରଣରୁ ଏହି ଚକ୍ରର ପ୍ରଭାବ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସମ୍ଭବ ଅଟେ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଏହି ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ କାମେଚ୍ଛା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଚାର ଆସିବ । କିନ୍ତୁ ଚକ୍ର ବିକଶିତ ହୋଇଯିବା ପରେ ମନ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ଛଅ ଦଳ (ପାଖୁଡ଼ା) ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଜୀ ବିରାଜମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ମୂଳାଧାର ଏବଂ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ବିଶେଷ ଅନୁଭବ ଆସି ନଥାଏ, ପ୍ରୟତଃ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏହିଠାରେ ଗତି କରୁଅଛି । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆହୁରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ନାଭି ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏହି ଚକ୍ରରେ ମଧ ପୂର୍ବ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଭଳି କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେମିତି ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ଏବଂ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିଲା, ଠିକ୍ ସେମିତି ଏହି ଚକ୍ରରେ କ୍ରିୟା ହୋଇ ବିକାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କିଛି ଅନୁଭବ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେମିତିକି- ତାଙ୍କୁ ଦୂରରେ ଜଳୁଥିବା ନିଆଁ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଏମିତି ଲାଗିଥାଏ, ଯେମିତିକି ସମ୍ମୁଖ ପଟରେ ଦୂରରେ ନିଆଁର ଉଚ୍ଚ-ଉଚ୍ଚ ତରଙ୍ଗ ଉପରକୁ ଉଠୁଅଛି । ବେଳେବେଳେ ସାଧକ ନିଜକୁ ନିଆଁ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । ନାଭିର ସ୍ଥାନରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଥିବା କାରଣରୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ସେହି ଜଠରାଗ୍ନି ବହୁତ ତେଜ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ବାୟୁର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଏହି ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅଟକି ରହିଛି ଅଥବା ଗତି କରୁଅଛି ଏବଂ ନାଭିର କ୍ଷେତ୍ର ଗରମ-ଗରମ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥବା କମଳରେ ଦଶଟି ପାଖୁଡ଼ା ରହିଥାଏ ଏବଂ

ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଜୀ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ଚକ୍ର ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ, ତା'ପରେ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କିଛି ଦିନ ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ମନ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଉତ୍ସୁକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଏଠାରେ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରାଣର ଅନୁଭୂତି ତ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଅନୁଭବ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯେମିତିକି- ସବୁଜିମାରେ ଭରପୁର ପର୍ବତ, ଉଚ୍ଚ ଗଛଗୁଡ଼ିକ ପାହାଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି, ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ବେଗରେ ବହୁଅଛି, ବାୟୁର କାରଣରୁ ଗଛ ହଲୁଅଛି, ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣି ବହୁଅଛି, ଝରଣାର ପାଣି ଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ରୁ ତଳକୁ ପଡୁଅଛି, ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ବରଫରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାହାଡ଼ ଚାରିଆଡ଼ରେ ବ୍ୟାପି ରହିଛି, ଚନ୍ଦ୍ର ଆଲୋକର ରାତି ଅଛି ସାଧକ ସେହିଠାରେ ବିଚରଣ କରୁଅଛି, ଗାଁର ଚଲାପଥ ଅଛି, ସେହି ଚଲାପଥରେ ସାଧକ ନିଜେ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଉଛନ୍ତି, ସବୁଜ କ୍ଷେତ ଅଛି, ଆକାଶ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଅଛି, ଆକାଶରେ ଧଳା ମେଘ ଖଣ୍ଡ-ଖଣ୍ଡ ହୋଇ ଭାସୁଅଛି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ସାଧକକୁ ଲାଗିଥାଏ- ହୃଦୟ ଚକ୍ର ବହୁତ ଭଲ ଅଟେ, ଏଠାରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଭଲ-ଭଲ ଆନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହିଠାରେ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଦେବଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । କେହି-କେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଥର ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରଗାଢ଼ ଭାବନା ଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏତେ ଆନନ୍ଦ କେବେ ଆସି ନଥାଏ, ଯେତିକି ଏହି ସମୟରେ ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ହୃଦୟ ଚକ୍ରର କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦୟ ଆସିଥାଏ, ଏଠାରେ ସ୍ପନ୍ଦନର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଚିତ୍ତରେ ଯେଉଁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହୋଇଥାଏ, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ହୃଦୟରେ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକର ପ୍ରସନ୍ନତା ବହୁତ ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଠାରେ ରହେ ନାହିଁ, କାରଣ ହୃଦୟ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେବାପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର

ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଭଗବତ ଗୀତାରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳିଥାଏ- "କିଛି ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନେ ଅପାନକୁ ପ୍ରାଣରେ ହବନ କରିଥାନ୍ତି", ଏହା ସେହି ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଅପାନ ବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କର ମିଶ୍ରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅପାନ ସହିତ ସେହି ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ, ଯେମିତି ନାଭି ଚକ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ସମାନ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଅପାନ ବାୟୁ ସହିତ ମିଶି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତା'ପରେ ଉଭୟ ଅପାନ ଏବଂ ସମାନ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଯାଇ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ତା'ପରେ ଏହିଠାରେ ତିନି ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣବାୟୁ ମିଶି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ।

ହୃଦୟ ଚକ୍ରରେ ବାର ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ରୁଦ୍ର (ଶଙ୍କରଜୀ) ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ର ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପରେ ଏହି ଚକ୍ରଠାରୁ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ବାୟୁ କିଛି ଦିନ ପରେ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ପାଖକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରାଣବାୟୁ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟତଃ କିଛି ମାସର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଗ ଆଗକୁ ବନ୍ଦ ହେବା କାରଣରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଗ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ନାମରେ ଶୂନ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଯୋଗର ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ତ୍ରୁଟି ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆଚରଣ ସାଧନାର ଅନୁକୂଳ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସଫଳତା ମିଳି ନଥାଏ । କଣ୍ଠ ଚକ୍ରରେ ଅଟକି ରହିଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅନେକ ବର୍ଷର ସାଧନା ପରେ ହିଁ ଉପରକୁ ଯାଇ ପାରିଥାଏ । କେହି-କେହି ସାଧକଙ୍କର କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲେ ନାହିଁ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ସଂସାର ପ୍ରତି ତୃଷ୍ଣା, ମୋହ, ଆସକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସମାପ୍ତ ହୋଇ ନଯାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ସମୟ ଆସେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ

ଭିତରର ମଳିନତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ନହୁଏ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିବ ନାହିଁ, ସେ ଏହିଠାରେ ହିଁ ଅଟକି ରହିବେ ।

ଯେଉଁ ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ସାଧନା କଣ୍ଠ ଚକ୍ରରେ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩-୪ ଘଣ୍ଟା ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତାର ମାତ୍ରା ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଅନେକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ବେକ ପଛକୁ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ବେଳେ-ବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ, ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗ ପିଠିରେ ଲାଗିଯିବ, କାରଣ କଣ୍ଠରେ ପ୍ରାଣ ଅଟକି ରହିଥିବା କାରଣରୁ ପ୍ରାଣ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଚାପ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଆଗକୁ ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଚାପ ଉପର ଆଡ଼କୁ ହେବା କାରଣରୁ ବେକ ପଛ ପଟକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ବେକ ପଛ ପଟକୁ ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେଠାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକ ପଛ ପଟକୁ ଓଲଟି ପଡ଼ି ଯାଆନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ପ୍ରାଣ ଅଟେ । ପ୍ରାଣର ଆଗକୁ ମାର୍ଗ ବନ୍ଦ ହେବା କାରଣରୁ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଚାପ ଏତିକି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀର ଶରୀର ପଛ ପଟକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଏ ଏବଂ ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକ ପଛ ପଟରେ ଓଲଟି ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧକ ପଛ ପଟରେ କିଛି ବିଛାଇ ନେବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଆଘାତ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।

କଣ୍ଠ ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣ ଅଟକିଯାଏ, କାରଣ ଏଠାରେ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଛି, ଯାହା ଆଗର ରାସ୍ତାକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖିଥାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିର କାରଣରୁ ପ୍ରାଣ ଆଗକୁ ଗତି କରି ପାରେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବ ନାହିଁ, ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ଗ ଆଗକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ସାଧରଣତଃ କିଛି ବର୍ଷ ଅବଶ୍ୟ ଲାଗିଥାଏ । ଅନେକ ସାଧକ ଏହି ଜୀବନରେ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଖୋଲିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏହି କଣ୍ଠ ଚକ୍ରରେ ଅଟକି ରହନ୍ତି । ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର ଅଟେ ଯେ ସେ କେତେ ବର୍ଷରେ ଏହି ଚକ୍ରକୁ ଖୋଲି ପାରିବେ । ସାଧକ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହି ଚକ୍ର କଷ୍ଟରେ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ସମୟରେ ଗୁରୁନିଷ୍ଠ, ବ୍ରହ୍ମନିଷ୍ଠ ଏବଂ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ

ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । କେତେକ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ସ୍ଥାନ ଅଛି । ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ସମସ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ, କେବଳ କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରୁ ଉଚ୍ଚ କୋଟୀର ସାଧକ ହୋଇ ଆସୁଛନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ର ଉପରେ ଥିବା କମଳରେ ୧୬ (ଷୋହଳ) ପାଖୁଡା ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଜୀବ ଅଟେ । ଏହି ଷୋହଳ ପାଖୁଡାରେ ଦେବୀମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ, ସେମାନେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ବିରାଜମାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ବାସନାର ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ବେଳ-ବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ବାସନା ଝିଅ କିମ୍ବା ମହିଳା ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବା ଉଚିତ ।

କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ସମୟ ବିତିଯାଏ ଅଥବା କଣ୍ଠଚକ୍ର ଟିକିଏ ଖୋଲିଯାଏ, ତେବେ ସେହି କମଳର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପାଖୁଡା ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ କଣ୍ଠଚକ୍ରର ଟିକିଏ ଅଂଶ ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ରହୁଥିବା ପ୍ରାଣରୁ ଅଳ୍ପ ପ୍ରାଣ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ତା'ପରେ ସେହି ପ୍ରାଣ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେ ବୋଧ ହୁଏ ତାଙ୍କର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ପୁଣି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର ପ୍ରାଣ କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅଟକି ରହିଛି । ଏମିତି ସମୟରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କଠାରୁ ପଚାରି ବୁଝି ନେବା ଉଚିତ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଅଥବା ତାଙ୍କର ଗୁରୁଦେବ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ତା'ପରେ ଯେତେବେଳେ ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ କଣ୍ଠଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହା କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସହାୟତାରେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଶୀଘ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ସାଧନା କଣ୍ଠଚକ୍ର ଉପରେ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ନିଜ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଦେଖାଯଇଥାଏ । ସେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରକୁ ଚାଲି ଯାଉଛନ୍ତି । ତା'ପରେ ଅନୁଭବ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେ ବିଚାର କରନ୍ତି- "ମୋତେ ବାରମ୍ବାର ସୁଡ଼ଙ୍ଗ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଉଛି ? ମୁଁ ଏହା

ଭିତରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିବାରେ ଲାଗୁଛି” । ଏହି ପ୍ରକାରର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଅନୁଭବ ପ୍ରୟତଃ ଦେଖାଯାଏ । ଅନୁଭବରେ ପ୍ରଥମେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରେ ଆପେ ଆପେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି, ତା’ପରେ ତାଙ୍କୁ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅନ୍ଧକାର ଦେଖାଯାଏ । ସାଧକଙ୍କ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିବା ପରେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରର ଅନ୍ଧକାର ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ତା’ପରେ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ଧକାର ବଦଳରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଆଲୋକ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗେ । ଏମିତି ଲାଗେ ସତେ ଯେମିତି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପ୍ରକାଶ ସୁଡ଼ଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର କାନ୍ଥରୁ ବାହାରୁଅଛି । ଏହି ସମୟରେ ସେ ନିଜକୁ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରେ ଆଗକୁ ଯାଉଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । ଆଗରେ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ବନ୍ଦ ଥାଏ, ସେଠାରେ ସେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବନ୍ଦ ସ୍ଥାନକୁ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । କିଛି ସମୟ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ସେହି ବନ୍ଦ ସ୍ଥାନ କମ୍ପନ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଯେମିତିକି ସେଠାରେ ଭୂମିକମ୍ପ ଆସିଯାଇଛି । ଆଗରେ ଥିବା ବନ୍ଦ ରାସ୍ତା ଭାଙ୍ଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ହୋଇ ଅନେକ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ସାଧନା କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଯଥାସମ୍ଭବ କରିବା ଉଚିତ । ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚକ୍ର ଖୋଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ, କାରଣ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା କଣ୍ଠଚକ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ କମ୍ପନ ହୋଇଥାଏ ସେହି କମ୍ପନ ଏହିଠାରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କମ୍ପନ କାରଣରୁ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ କାରଣ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ମାନଙ୍କର ଗୁଚ୍ଛ ଭଳି ଅଟେ । କମ୍ପନ ଦ୍ୱାରା ନାଡ଼ିମାନଙ୍କର ଗୁଚ୍ଛ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟଥାର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ନାଡ଼ିମାନଙ୍କର ଗୁଚ୍ଛ ଖୋଲିବା ସମୟରେ ଏହି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଆଖି ଭୂ-ଲମ୍ବ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଭୂ-

ସମାନ୍ତର ଭାବରେ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ। ଏହାର ଦର୍ଶନ ବେଳେ-ବେଳେ ଆପେ-ଆପେ ହୋଇଥାଏ।

କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବା ପରେ ଅଟକି ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉପରକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ବେକ ପାଖ କ୍ଷେତ୍ର ପୋଲା (ଫମ୍ପା) ଭଳି ହୋଇଯାଇଛି। ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉପରକୁ ଯାଇ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏମିତି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ- "ଯେପରି ପ୍ରାଣବାୟୁ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସି ସେଠାରେ ଭରି ଯାଇଛି"। ତାଙ୍କୁ ଏହି ସୟରେ ଭୃକୁଟୀର ମଧ୍ଯ ଭାଗର ଟିକିଏ ଉପରେ କୁତୁ-କୁତୁ ଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ। ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନରେ ଏମିତି ଅନୁଭୂତି କେବେ ମଧ୍ଯ ହୋଇ ନଥାଏ। ସେ ନିଜେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଖୁସିର ଅନୁଭୂତି କରନ୍ତି। ପ୍ରାଣ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସି ବିକାଶର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ। ଏହିଠାରେ ମଧ୍ଯ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଥାଏ। ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ପ୍ରଥମରୁ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ପୁଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତା'ପରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗିଥାଏ- ଯେମିତିକି କେହି ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ରାମ୍ପୁଡି ଦେଉଛି।

ଏଠାରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ଯ ଧୀରେ-ଧୀରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣ (ଶକ୍ତିଶାଳୀ) ହେବାରେ ଲାଗେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ। କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବା ସମୟରେ ହିଁ ଖୋଲିଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ତା' ଭିତରେ ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ। କିଛି ସାଧକଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ସେହି ସମୟରେ ଖୋଲିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ। ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା କହିବି- କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ଦେଖିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନଥାଏ। କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ବହୁତ ତୀବ୍ର ଗତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ବିଶଦ ଭାବରେ ଦେଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ଏମିତି ସାଧକ ଗୁରୁପଦ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ଏମିତି ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରେ କଠୋର ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି। ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରେ ସାଧନା କରି ନଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିଯିବା ପରେ ମଧ୍ଯ ଦେଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ।

ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ଯୋଗୁଁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟିର ଯୋଗ୍ୟତା ଅଲଗା-ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ସମସ୍ତ ସାଧକ ଗୁରୁପଦରେ ବସିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ସାଧନା ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣର ଚାପ କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ମସ୍ତକରେ ବ୍ୟଥା ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ବେଳେ-ବେଳେ ଆପେ ଆପେ କୁତୁ-କୁତୁର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ଭୃକୁଟୀର ମଧ୍ୟ ଭାଗର କ୍ଷେତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରି ଲାଗିଥାଏ । ତୀବ୍ର ଗତିରେ ସାଧନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳରେ ଦୁଇଟି ପାଖୁଡା ଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଶିବ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ରାମ୍ପୁଡ଼ି ହୋଇଯାଉଛି ଏବଂ ଧ୍ୟାନବସ୍ଥା ସମୟରେ ବେଳେ-ବେଳେ ଉଭୟ ଆଖି ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇ ଯାଉଛି । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ, ଆଖି ଭାଙ୍ଗି ଟାଣି ହୋଇ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିଯିବ ।

କିଛି ସମୟ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଏ, ତା'ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଆଡ଼କୁ ଗମନ କରିଯାଏ । ହଁ, ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଏ, ଏହା ପରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନୋଟି ଅଲଗା-ଅଲଗା ମାର୍ଗ ହୋଇଯାଏ- ୧. ସିଧା ମାର୍ଗ, ୨.ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ, ୩.ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ ।

ସିଧା ମାର୍ଗ- କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ସିଧା ଉପର ଆଡ଼କୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ କରି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ- ଏହି ମାର୍ଗ କଣ୍ଠଚକ୍ରରୁ ସମ୍ମୁଖ (ମୁଖ) ଆଡ଼କୁ ଯାଇ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ, ତା'ପରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରଠାରୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଯାଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ- କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିତର ଦେଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ମିଶି ଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏହି ତିନୋଟିଯାକ ମାର୍ଗରେ ଗତି କରି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବା ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସହଜରେ ସିଧା ମାର୍ଗ ଏବଂ ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ ଦେଇ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ ବନ୍ଦ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ସେହି ମାର୍ଗ ଦେଇ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶସ୍ତ କରାଯାଇ ଥାଏ, ତା'ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସହଜରେ ଏହି ମାର୍ଗ ଦେଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ତିନୋଟିଯାକ ମାର୍ଗ ଦେଇ ଆଗକୁ ଗତି କରି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧରେ ଏକତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ଉପରି ଭାଗରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଉଦାନ ବାୟୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ କୁତୁ-କୁତୁ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରାଣର ଚାପର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ପ୍ରାଣର କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ସମାଧି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଲାଗିଥାଏ- ମୁଁ ସମାଧିରେ ବସି ରହିବି । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀର ବସିବାର ସମୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସାଧକର ସାଧନା ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ରକୁ ଖୋଲିପାରେ ନାହିଁ, ଏହି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରର ସଂରଚନା ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

ଏଠାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନାଦ ଶୁଣାଯାଏ । ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ମୋତେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ନାଦ ଶୁଣାଯାଇଥିଲା । ନାଦ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦଶ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ନାଦମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହେଉଛି **'ମେଘନାଦ'** । ସାଧକଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଏମିତି ଲାଗେ, ଯେପରି ମେଘ ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ଗର୍ଜନ କରୁଛି । ଯେପରି ବର୍ଷା ସମୟରେ ମେଘ ଗର୍ଜନ କରିଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନି

ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟର ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭଳି କିଛି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ସତେ ଯେପରି ଆକାଶରେ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱର କ୍ଷେତ୍ର ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଦ୍ୱାରରେ ଅଟକି ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସାଧନା ଉଗ୍ର ହୋଇଥିବା ସାଧକ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଚେତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଯାହାର ସାଧନା ମନ୍ଥର ଗତିରେ ଚାଲୁଥାଏ, ତାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଏମିତି ହୋଇ ନଥାଏ, ସେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିଥାନ୍ତି । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପରେ ବାଦଲ ପରି ଗର୍ଜନ କରୁଥିବା ନାଦ **(ମେଘନାଦ)** ଶୁଣାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ଯିବା ପରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରେ ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ରରୁ ବାହାରି ତଳକୁ ଆସିଯାଏ ସେହି ସମୟରେ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଆରମ୍ଭରେ ପ୍ରାଣ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ତଳକୁ ଆସିଯାଏ । ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ପରେ ପ୍ରାଣ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରେ ଅଟକିବାରେ ଲାଗେ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ସମାଧିରେ ବସିବାର କ୍ଷମତା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ ସେହି ସମୟରେ ସମୟର ଆଭାସ ହୁଏ ନାହିଁ, ଦୁଇ-ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅତି ଆରମରେ ବିତି ଯାଏ । ଏହା ପରେ ସମୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ ।

ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା କହୁଛି- ଯେତେବେଳେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ- ବହୁତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପ୍ରକାଶ ସର୍ବତ୍ର ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇଛି କିମ୍ବା ବିସ୍ତାର ଲାଭ କରିଅଛି, ସେ ସେହି ପ୍ରକାଶରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି ପ୍ରକାଶରେ ସ୍ନାନ କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି ପ୍ରକାଶ ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ନଥାନ୍ତି । ସତେ ଯେପରି କୋଟି କୋଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଫାଟି ଯାଇଛି ଅଥବା କୋଟି କୋଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏକତ୍ର ଚମକୁଛନ୍ତି, ସେ ସହି ପ୍ରକାଶରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଭ୍ରମିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି- ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରି ସାରିଛି, ତାଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ କୋଟି କୋଟି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ଅଟେ, ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଭିତରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି । ସେ ଅଜ୍ଞାନତାର ବଶ ହୋଇ ଏହାକୁ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବାର ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରି ସାରିଛି, ଆଉ ମୋତେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେବି-ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଯାହାକୁ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ବିବେଚାନା କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଅହଂକାରର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସଶକ୍ତ ବୃତ୍ତି ଅଟେ, ଯାହା ଏହି ରୂପରେ ଦେଖା ଯାଉଅଛି । ଏହା ସେହି ବୃତ୍ତି ଅଟେ ଯାହା ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିଲା, ସେହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ବୃତ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ସେହି ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, କାରଣ ଏହି ବୃତ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ପ୍ରକାରର ଭ୍ରମରେ ଅଛନ୍ତି ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଭିତରେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ପ୍ରବେଶ କରି ରଖେ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଠାରେ ଓଲଟି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେଠାରୁ ଫେରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତାହା ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଦେଇ ତଳ ଆଡ଼କୁ ତାଲୁର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେଇ ନିଜର ନୂତନ ମାର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଧୀରେ-ଧୀରେ ହୃଦୟ (ଅନାହତ ଚକ୍ର) କୁ ଆସିଯାଏ । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିଜର ଗତିକୁ ତ୍ୟାଗକରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ଏହା ପରେ ତାହା ନିଜର ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱରୁପକୁ ତ୍ୟାଗକରି ବାୟୁ ରୂପରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ, ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ଶରୀରରେ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସୀର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଅନାହତ ଚକ୍ରକୁ (ହୃଦୟକୁ) ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାହା ସେହି କ୍ଷେତ୍ରର ବାୟୁକୁ ଶୋଷିବାରେ ଲାଗେ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ

ବିଚିତ୍ର ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଏମିତି ମାତ୍ର କିଛି ଥର ହିଁ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହେବା ପରେ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କଠାରେ ଗୁରୁପଦରେ ବସିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଯାଇଥାଏ । ସେ ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାତ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହୋଇ ନାହିଁ ଏବଂ ଯଦି ଅଧିକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯିବ, ତେବେ ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାତକର୍ତ୍ତାର ଯୋଗବଳ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ବାହାର କରିବାର କ୍ଷମତା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଯେକେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁ ପଦରେ ବସି ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏମିତି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା କେତେ ହେବ, ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର

ଅଭ୍ୟାସୀର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜୀବନର ଶେଷ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଏପରି ଅଭ୍ୟାସୀ ଜଣେ ଗୁରୁ ଭାବରେ ନିଜର ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର କର୍ମାଶୟ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସେ ଗୁରୁ ପଦରେ ବସନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ନିରନ୍ତର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରହନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହେବା ପରେ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଆହୁରି ବହୁତ ଦୂର ଯାତ୍ରା କରିବା ବାକି ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଭାବନ୍ତୁ- ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ସମୟ ଆସିଯାଇଛି । ଏହା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅନେକ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେହିସବୁ ଜନ୍ମ ଗୁଡ଼ିକରେ ତାଙ୍କୁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରାଇ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହାପରେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଥାଏ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବାକୁ ହିଁ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ଖୋଲିବା ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଜୀବନର ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ ଅଟେ । ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ଖୋଲିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତି (ଅପରା)ର ବାସ୍ତବତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ଉଦୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ସତ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟାକୁ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଅବିଦ୍ୟା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବିଦ୍ୟାକୁ

ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶକୁ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ଶେଷରେ ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଏ । ଏହାକୁ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଷ କେବଳ ନିଜର ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ହିଁ ପ୍ରେମ କରିଥାଏ । ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେବାପରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି, ଏହାପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଶକ୍ତିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ତାଙ୍କର ସମକକ୍ଷ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯୋଗୀପୁରୁଷ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମାଶୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମାଶୟ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଏହି କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମାଶୟ ସଂସାରର ବାସ୍ତବତାର ଉପଲବ୍ଧି କରାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଘର-ପରିବାର, ପଡ଼ୋଶୀ, ଗାଁ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କଠାରୁ ଭୀଷଣ ଅପମାନ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମିଳିଥାଏ । ସମାଜ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ସବୁକିଛି ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସଂସାରର ବାସ୍ତବତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଘର-ପରିବାରର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନିଜର ନୁହେଁ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ କଷ୍ଟ ଭୋଗ ଦେଇ ଗତି କରୁଛି । ଏହା ଫଳରେ ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସବୁକୁ ଭୋଗ କରିବା ପରେ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମାଶୟ ଗୁଡ଼ିକର ନାଶ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପରେ ପର-ବୈରାଗ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମକୁ ଭୋଗ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ମାନସିକ କଷ୍ଟ ତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଈଶ୍ୱର କିମ୍ବା ନିଜର ସ୍ୱରୂପର ଚିନ୍ତନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସାଂସାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ, ଯୋଗୀ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଭିତରୁ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି କ୍ଷଣିକ ସମୟ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ପରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ

ତାଙ୍କର ବିଚାର ବଦଳି ଯାଇଥାଏ । ସଂସାର ଦ୍ୱାରା ଯାହା କିଛି ଭଲ-ମନ୍ଦର ବ୍ୟବାହାର ହେଉଅଛି, ତାହା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସହିତ ହେଉଅଛି, ମୋ ସହିତ ହେଉ ନାହିଁ, ମୁଁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନୁହେଁ, ଏମିତି ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ।

ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମଗ୍ର ସଂସାରରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଥିବା ଯୋଗୀ କେତେ ଅଛନ୍ତି, ମୁଁ ଏହା ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ଥାଏ, ତାହାର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ବିବେକ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଆତ୍ମା ଏବଂ ଚିତ୍ତର ପାର୍ଥକ୍ୟର ଜ୍ଞାନ କରାଇଥାଏ । ଏହା ପରେ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପରା-ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ କିଛି ସମୟ ପରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ଉଦୟ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ- ଆକାଶରେ ଗୋଲାପ ଫୁଲର କଢ଼(କଳି) ଭଳି ବହୁତ ବଡ଼ କଳି ଅଛି, ଏତେ ବଡ଼ କଢ଼ ସେ ନିଜ ଜୀବନରେ କେବେ ଦେଖି ନଥାନ୍ତି । ସେହି କଢ଼ ବିକଶିତ ହେଉଅଛି, ଏହାର ବିକଶିତ ହେବା ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବେଳେ-ବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେ କୌଣସି ବିଶାଳ ଫୁଲର ପାଖୁଡାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ସମାଧି ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ ଏବଂ ଆଖି ଖୋଲି ଯାଏ । ଅନୁଭବରେ ଯାହା ଦେଖାଯାଏ- ତାହା ସହସ୍ରଦଳ କମଳର ଉପରେ ଆଗକୁ ଚାଲିବା ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ତାହାର (ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର) ବିକାଶ ହେଉଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ ଅନୁଭବ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଆସିଥାଏ ଯେ, ସେ ଫୁଲର ପାଖୁଡା ଉପରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । କିଛି ମାସ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ, ଶିବ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସେହି ଫୁଲର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଥିବାର ଦେଖିଥାନ୍ତି । ବିକଶିତ ହେବାପରେ ଏହି ଫୁଲ ସମଗ୍ର ଆକାଶରେ (ଅନ୍ତରିକ୍ଷରେ) ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଆକାଶ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଯେତେ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୃଷ୍ଟି (ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି) ଯାଇଥାଏ, ଏହି ଫୁଲର ପାଖୁଡା ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଫୁଲ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ସେହି ବିକଶିତ ଫୁଲ ଉପରେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ବସିଥିବାର ଦେଖିଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ସେ ନିଜକୁ ଏକାକୀ ବସିଥିବାର ଦେଖିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ

କିଛି ସମୟ ପରେ ନିଜର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ବସିଥିବାର ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଜୀବେଶ୍ୱରର ଉପାଧିରେ ଭୂଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଉପରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥା, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରଥମେ ଅନୁଭବ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଏହାପରେ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ତାଙ୍କ ଭିତରକୁ ଆସିଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଉପର ଲିଖିତ ଅବସ୍ଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ, ଏହି ସ୍ଥିତି କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଆସିଥାଏ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷଣିକ ସମୟ ପାଇଁ ଗତି ହୋଇଥାଏ । ଗତି ଏବଂ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଗତିର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- "ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ, ପୁଣି ଫେରି ଆସିବା ଅଟେ" । ସ୍ଥିତିର ଅର୍ଥ – "ବିନା ପ୍ରୟାସରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ରହିବା ଅଟେ" । ସ୍ଥିତି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଯେମିତି- ସନ୍ଥ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର, ଆଦିଗୁରୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ, ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ୨୦୦୧ ମସିହାଠାରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୭ ବର୍ଷରୁ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର କ୍ରମ ବିକାଶର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଅଛି, ତଥା ସମାଜର କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୂପରେ କଲ୍ୟାଣ ମଧ୍ୟ କରୁଅଛି । ସମାଜର ଯେଉଁ କଲ୍ୟାଣ କରୁଅଛି, ସେ ସବୁ ମୋର ଅଭ୍ୟାସର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ହିଁ ଆସୁଅଛି । ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ମୋ ଭିତରେ କିଛି ପ୍ରେରଣା ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଯାହା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ହୋଇଥାଏ, ତାହାର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ମୁଁ କାହାରି ଆଦେଶ କିମ୍ବା ଚାପରେ ପଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ।

ସାଧକଗଣ ! ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ସଂରଚନା ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ବେଶି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଏହି ଚକ୍ର ବିକାଶ ହେବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ, କାରଣ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ନିଜର ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଚିତ୍ତ ରେ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟାକୁ ନଷ୍ଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳର ପାଖୁଡା ଗୁଡ଼ିକୁ କେହି ମଧ୍ୟ ଗଣି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ଅନେକ ପାଖୁଡ଼ା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ସେହି

ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାଲୁଥିବାର ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଜ୍ଞାନର ପରିସର ଅଟେ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ବିକଶିତ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗୀଙ୍କ ଭିତରେ ଅବିଦ୍ୟା ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ବିକଶିତ ହେବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ସମଗ୍ର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ଆସକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବୈରାଗ୍ୟଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୀ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ସେ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣରେ ଲାଗି ରହନ୍ତି ଏବଂ ସେ ସମାଜ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିଛି ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଚୁପ୍ ହୋଇ ଗୁପ୍ତ ରୂପରେ ନିଜର ଜୀବନ-ଯାପନ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଯୋଗୀ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିରୁଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ନିରୁଦ୍ଧାବସ୍ଥାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବଢ଼ିଥାଏ । ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରରେ ଏକ ହଜାର ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ସ୍ୱୟଂ ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା

1. ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ମଳଦ୍ୱାରଠାରୁ ଟିକିଏ ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସର୍ବନିମ୍ନ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ଟିକିଏ ଉପରେ, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରଶସ୍ତ ସ୍ଥାନ ଅଛି ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଚାରୋଟି (୪) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ତତ୍ତ୍ୱ – ଏହି ଚକ୍ରରେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ ।

୪. ବାୟୁର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ଅପାନ ବାୟୁର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

୫. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଜୀ ନିବାସ କରିଥାନ୍ତି ।

2. ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପଛ ଭାଗରେ ଏବଂ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଟିକିଏ ଉପରେ (ଦୁଇ ଆଙ୍ଗୁଳି) ଅବସ୍ଥିତ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଛଅ (୬) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ତତ୍ତ୍ୱ –ଏହି ଚକ୍ରରେ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ ।

୪. ବାୟୁର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ବ୍ୟାନ ବାୟୁର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

୫. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମା ଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

3· ନାଭି ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ନାଭିର ପଛ ଭାଗରେ ରହିଥାଏ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଦଶ (୧୦) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ତତ୍ତ୍ୱ- ଏହି ଚକ୍ର ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

୪. ବାୟୁର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ସମାନ ବାୟୁର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

୫. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

4· ହୃଦୟ ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ହୃଦୟର ପଛ ଭାଗରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ବାର (୧୨) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ତତ୍ତ୍ୱ – ଏହି ଚକ୍ରରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ ।

୪. ବାୟୁର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

୫. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ରୁଦ୍ର ଅଟନ୍ତି ।

5· କଣ୍ଠ ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର କଣ୍ଠ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଷୋହଳ (୧୬) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ତତ୍ତ୍ୱ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ ।

୪. ବାୟୁର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଉଦାନ ବାୟୁର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ ରହିଥାଏ । ଏହା ମୁଣ୍ଡରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୫. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଜୀବ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

6. ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ଭୃକୁଟୀର ମଝିରୁ ଟିକିଏ ଉପରେ ରହିଥାଏ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଦୁଇ (୨) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ଦେବତା- ଭଗବାନ ଶିବ ଏହି ଚକ୍ରରେ ବିରାଜମାନ ରହନ୍ତି ।

7. ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର

୧. ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ- ଏହି ଚକ୍ର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ସବୁଠାରୁ ଉପରି ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

୨. କମଳ- ଏହି ଚକ୍ରରେ ଏକ ହଜାର ଦଳ (ପାଖୁଡା) ବିଶିଷ୍ଟ କମଳ ରହିଥାଏ ।

୩. ଦେବତା- ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ତା'ପରେ ଉଚିତ ସମୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅପାନ ବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ତଳର ଚାରୋଟି ଚକ୍ର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭି ଚକ୍ର ଏବଂ ହୃଦୟ ଚକ୍ର ଖୋଲିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର କିମ୍ବା ଚକ୍ର ଖୋଲି

ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଅଶୁଦ୍ଧତା (ତମଗୁଣ) ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିବା ଅଟେ, କାରଣ ଏମିତି ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ସେମାନଙ୍କର ସାଧନା ଭଲ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ ଏବଂ ପୂର୍ବ-ଜନ୍ମର ସାଧନା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଚକ୍ର ଖୋଲିବା ସମୟର ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏଭଳି ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ କଠୋର ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଶରୀର ଭିତରର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖାଯିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଅନେକ ସାଧକଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ନିଜର ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଚକ୍ର ଖୋଲିବା ସମୟର ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ଯେ ତାଙ୍କର ସାଧନାରେ କାହିଁକି ଉନ୍ନତି ହେଉ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ସେମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ହେଉଥାଏ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକ ମଧ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସାଧନାର ଆରମ୍ଭ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ, ତଥାପି ସେମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ, ଯୋଗରେ ମୋର ଅବସ୍ଥା ଏହା ଅଟେ, ଯଦିଓ ଏମିତି ହୋଇ ନଥାଏ । ମୁଁ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ କିମ୍ୱା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ଯେମିତି ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣବାୟୁଦ୍ୱାରା ଏହି ନିଷ୍କ୍ରିୟପ୍ରାୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ବିଚାର କରିଥାଏ ଯେ, ତାହାର ଅମୁକ ଚକ୍ର ଖୋଲିଗଲା ଅଥବା ଖୋଲୁଅଛି, କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଏମିତି ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଭ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କୁ

ପଚାରି ବୁଝିନେବା ଉଚିତ ଅଟେ, ସେ ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରିବେ । ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ି ମେରୁଦଣ୍ଡର କ୍ଷେତ୍ରରୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଜାଲ ଭଳି ବିଛାଇ ହୋଇଛନ୍ତି । ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେଲେ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଧ୍ୟାନରେ ବସନ୍ତି ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର-ଜପ ଓ ତ୍ରାଟକ କରନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହଲଚଲ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରାଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରର ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣର ହଲଚଲ ହେବାର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ଅଥବା ଏପଟ-ସେପଟରେ ପ୍ରାଣ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ମନକୁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରଠାରେ ଏକାଗ୍ର କରାଯାଏ । ସେଠାରେ ଥିବା ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକର ମସ୍ତକ (ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର)ରେ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତର ଅନୁଭୂତି, ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୁତୁକୁତୁ ଲାଗିବା, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ଭାବେ ଯେ, ମୋର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ସେହିପରି, ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ-ନାଡ଼ିମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ ସାଧକ ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ମୋତେ ଅନେକ ସାଧକ (ଦଶରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ) କହିଲେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । କିଛି ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇ କହିଲେ ଏବଂ କିଛି ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ କହିଲେ ଯେ, ଆମର ସାତଟିଯାକ ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ଅଥବା ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଲି ଯେ, ତୁମର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ନାହିଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଭ୍ରମ ହୋଇଯାଇଛି, ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସାଧକ ମୋ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗି ଦେଲେ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ବୁଝାଇବା ପସନ୍ଦ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଜଣେ ଭଦ୍ରଲୋକ ଅତ୍ୟଧିକ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ, ସେ ମୋ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗି ଦେଲେ ଏବଂ ମୋର ବିରୋଧ ମଧ୍ୟ

କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ, କାରଣ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହି ଦେଇଥିଲି ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେ ଭ୍ରମରେ ଅଛନ୍ତି, ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଏଭଳି ସଫଳତା ମିଳେ ନାହିଁ, ଏମିତି ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାଣବାୟୁ କାରଣରୁ ହେଉଅଛି ।

ସାଧକଗଣ ! ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭ୍ରମ ଧାରଣାରେ ରହିଛନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ଏହାପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଖୋଲିଥାଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଜୀବନ-ଯାପନ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ହିଁ ବଦଳି ଯାଇଥାଏ, କାରଣ ସେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଏହି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ଏମିତି ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ଅସମ୍ଭବ ପ୍ରାୟ ଅଟେ, କାରଣ ସେମାନେ ନିଜକୁ କିଛି ନା କିଛି ଉପାୟରେ ଲୁଚାଇ ରଖିଥାନ୍ତି ଅଥବା ଦେଖିବାରେ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ପରି ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ସାଧନା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରି ନଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସହସ୍ରାର ଖୋଲିବା ବିଷୟରେ କହିଥାନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି, ତେବେ ଏହାର ଯୋଗ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଋଷି, ମୁନି ଏବଂ ତପସ୍ୱୀମାନେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଙ୍ଗଲରେ ରହି କଠୋର ସାଧନା କରୁଥିଲେ, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲୁ ନଥିଲା; ବହୁତ କମ୍ ଯୋଗୀଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଥିଲା । ଅନନ୍ତ ଜନ୍ମମାନଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ସେହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାପରେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଥାଏ । ପ୍ରକୃତିର ମଧ୍ୟ କିଛି ନିୟମ ଥାଏ । ସେହି ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଥବା ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମାନିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିବା ପରେ ସାଧକ ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ମୋର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ '**ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ**' ଏବଂ ତୃତୀୟ ପୁସ୍ତକ '**ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ**'ରେ ବିସ୍ତାର ଭାବରେ ଲେଖା ହୋଇଅଛି । ମୋର ଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକ '**ଯୋଗ କୈସେ କରେଁ**' ରେ ମୋର ନିଜର ଅନୁଭବ ଲେଖା ହୋଇଛି । ସେଥିରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଲେଖା ହୋଇଅଛି । ଯେତେବେଳେ ମୋର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିଲା, ସେହି ସମୟଠାରୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଥିରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳିଯିବ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ କରି ଲେଖୁଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ କରି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ଲେଖିବା ପାଇଁ ପଡୁଅଛି, କାରଣ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି । ଅନେକ ସାଧକ ଏବଂ ଜିଜ୍ଞାସୁ ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆମ ଦେଶ ଭାରତ ଓ ଭାରତ ବାହାର ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଇ-ମେଲ୍ ଏବଂ ଫେସ୍‌ବୁକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ କହିଥାନ୍ତି- "ଗୁରୁଜୀ, ମୋତେ ମଧ୍ୟ ମୋର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରାଇବାର ଅଛି" । ଏମିତି ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରେରଣ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏମିତି ଭାବରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାଧକଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତା'ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ଅବସ୍ଥା ଆସିଥାଏ । କେବଳ ଶବ୍ଦଦ୍ୱାରା କହିବା ମାତ୍ରକେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଆଜିକାଲି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର (ଭିଡିଓ) ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ମିଳିଯିବ । ସେହି ସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁତ କମ୍ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ । କିଛି ଲୋକ ଏଭଳି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ କରି ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ରଖିଛନ୍ତି, ଯାହା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନାମରେ ଥଟ୍ଟା ଭଳି ଲାଗୁଅଛି । ଯଦି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାତାମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ ଯେ ସେମାନେ କେତେ ବର୍ଷରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ କେବେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସାଧନା ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ

ବାସ୍ତବ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କ ଧାରଣା କେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ, ତାହା କହିବା ମୁସ୍କିଲ ଅଟେ । ମୁଁ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ମନେକରିଥାନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି, ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ କ୍ରିୟା କରୁଥିଲା, ସେମାନେ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ବୋଲି ମନେ କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କଲି ଯେ ଆପଣଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ନାହିଁ, ଆପଣ ଭ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି; ଆପଣ କୌଣସି ଭଲ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ବିଷୟରେ ତାଙ୍କଠାରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ତେବେ ଭଲ ହେବ । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମୋର କଥା ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେହି ଜଣେ ମତେ ହିଁ କହିଦେଲେ, "ପ୍ରଥମେ ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ, କ'ଣ ଆପଣଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ଅଛି ? ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ" । ତାଙ୍କର କଥା ଶୁଣିବା ପରେ ମୋତେ ଟିକିଏ ହସ ଲାଗିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁଁ କଣ ବା ଉତ୍ତର୍ ଦେବି, ସେଥପାଇଁ ମୁଁ ଚୁପ୍ ରହିବା ଉଚିତ ମନେକଲି ।

କିଛି ନୂଆ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ତର୍କ-ବିତର୍କ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜେ ନିଜକୁ ସାଧକ କହିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଦେଖିଅଛି କିଛି ଲୋକ ଦୁଇ-ଚାରି ମାସ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସି ଯାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ବନାଇ ନଥାନ୍ତି କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଗୁରୁର କୌଣସି ମହତ୍ତ୍ୱ ନଥାଏ, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ-ଖ-ଗ-ଘ ମଧ୍ୟ ଶିଖି ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ଯୋଗୀ ମନେକରନ୍ତି । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟର ଦୋଷ, ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ନପଚାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ, ଏମିତି ହୋଇଥାଏ, ସେମିତି ହୋଇଥାଏ, ଆପଣ ଭୁଲ କହୁଛନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଅନେକ ବର୍ଷର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଯଦି ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଅ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ । କାହାକୁ କିଛି କହିଦେବା ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ନୁହେଁ । ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ହେବ ଯଦି କେହି ଅନ୍ୟ ସାଧକଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି

ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ପଥରେ ଅଗ୍ରସର କରାଇ ପାରିବେ । ସମାଜରେ କିଛି ଏମିତି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ମିଳି ଯାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବା ମାତ୍ରକେ କିଛି ନା କିଛି ଦୋଷ ବାହାର କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ବାହାର କରିବା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ରୂପରେ ସର୍ବଦା ଦୁଃଖୀ ରହିଥାନ୍ତି, କାରଣ ଅନ୍ୟର ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ସହ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଯଦି କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ସହିତ ଏଭଳି ଘଟଣା ଘଟେ, ତେବେ ଏହି ବିଷୟରେ ଖରାପ ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାହାର (ନିନ୍ଦକର) କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନେକରି ଅନ୍ୟକୁ ହେୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ନିନ୍ଦକର ପ୍ରକୃତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ତାହାର ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତାର ଆବରଣ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ, ସେ ଏଭଳି କରିଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମୁଁ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏହି କାରଣରୁ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କଲି, କାରଣ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜରେ କେବେ-ନା-କେବେ ନିଶ୍ଚୟ ମିଳିଯିବେ । ତେଣୁ, ସର୍ବଦା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ଉଚିତ ଦୂରତା ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ନିଜର ସାଧନାରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧାରଣ କରି ଲାଗିରହିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବରୋଧ ଆସିବ ନାହିଁ । କିଛି ଏମିତି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସାଧନା ସହିତ ବହୁ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ସାଧନା କରି ନିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି ବୋଲି ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି । କିଛି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେମିତିକି- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ହାଇ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେଶର୍) ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ, ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କିଛି ଅନ୍ୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଭେଟ ହୋଇଅଛି । ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ କିମ୍ବା ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି ଏବଂ ସେହି କାରଣରୁ ଏସବୁ ହେଉଅଛି । ଏମିତି ସମୟରେ ମୁଁ ଚୁପ୍ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଉତ୍ତର ଦେବି କାରଣ ସେମାନେ ସତ୍ୟକୁ ସହ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥବା ସ୍ୱୀକାର କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ମୋତେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା କହିବାର ଅଛି-

କିଛି ଏମିତି ସାଧକ ମଧ୍ୟ ମିଳିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣକୁ ହିଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବୋଲି ବିଚାର କରିବାର ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ସତ୍ୟ କଥା କୁହାଯାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ମାନିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହି କାରଣରୁ ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ତ କହିଥାଏ- ଏମିତି ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ କାମର ଅଟନ୍ତି, ଯିଏ ସାଧକର ପ୍ରାଣର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ଏବଂ କୁହନ୍ତି ତୁମର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଯାଇଛି । କାରଣ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସତ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ, ତା'କୁ ତାହାର ଭ୍ରମକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳି ଯାଆନ୍ତି ।

ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ଆମ ସମାଜରେ ଭଲ ଗୁରୁଙ୍କର ଅଭାବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କ'ଣ କରାଯାଇ ପାରିବ, ସେହି ଭଲ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ନକଲି ଗୁରୁ ମଧ୍ୟ ମିଶି ଯାଇଛନ୍ତି, କାରଣ ଆଜିକାଲି ଗୁରୁମାନଙ୍କର ବ୍ୟାବାସାୟ ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ଚାଲୁଅଛି । ଗୁରୁ ହେବା ପରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସୁଖ-ସୁବିଧା ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ସେ ନିଜେ ଏଭଳି ସୁଖ-ସୁବିଧା ଅର୍ଜନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ଜୀବନ ଆରମରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସହିତ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ଖ୍ୟାତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏମିତି ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର କଥା ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏପରି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ ଯେ, ଏତେ ବର୍ଷ ପରେ ତୁମକୁ କ'ଣ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି, ତେବେ ଉତ୍ତର ମିଳିଥାଏ ଯେ ଆମର ଗୁରୁଦେବ ସାକ୍ଷାତ ଭଗବାନ ଅଟନ୍ତି । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାହାଠାରୁ ଶୁଣିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଉତ୍ତର ଶୁଣି କ୍ରୋଧିତ ହୋଇଯିବେ । କିଛି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ବିଚାର ଥାଏ ଯେ, ମୋତେ ଯୋଗ କରିବାର କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି, ଶେଷରେ ଆମର ଗୁରୁଦେବ ସବୁକିଛି ଦେଇ ଦେବେ, କାରଣ ସେ ବହୁତ ସମର୍ଥ ଅଟନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଜୀବନ ଅତିବାହିତ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଏମିତି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ଅମୁକ

ସନ୍ଥଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଅଟେ, ମୋର ଗୁରୁଦେବ ଈଶ୍ୱର ତୁଲ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅନୁଗ୍ରହ କେବେ-ନା-କେବେ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିଯିବ ।

ଅନେକ ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପରେ ହିଁ ପ୍ରଶ୍ନଚିହ୍ନ ଲଗାଇ କୁହନ୍ତି ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ କେଉଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖା ହୋଇଛି । ମୁଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପଚାରୁଅଛି- ଯଦି ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ଆଜିକାଲି ହଜାର-ହଜାର ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ମାର୍ଗରେ କାହିଁକି ଲାଗିଛନ୍ତି ? ଅନେକ ସନ୍ଥ-ପୁରୁଷ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ନିଜ-ନିଜର ଅନୁଭବ ଲେଖିଛନ୍ତି । କିଛି ସନ୍ଥଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଅନୁଭବ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ିଅଛି ଏବଂ ମୋର ଅନେକ ଗୁରୁ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଥିଲା, ଏହା ବହୁତ ପୂର୍ବର କଥା ଅଟେ । ଯଦି କୌଣସି ଜଣେ ସନ୍ଥ ପୁରୁଷ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ କରି ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ କ'ଣ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଉପସ୍ଥିତି ସମାପ୍ତ ହୋଇଗଲା ? ଆଜିକାଲି ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମିଳିଯିବ, ଯେଉଁଥିରେ ଲୋକମାନେ ନିଜ-ନିଜର ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କହୁଛନ୍ତି । ବେଳେ-ବେଳେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଧର୍ମ ସହିତ ମଧ୍ୟ ଏହି ବିଷୟକୁ (କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ) ଯୋଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ମୋତେ ଅନେକ ଥର ପଚରାଯାଇଛି- ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶବ୍ଦ ନାହିଁ ଏବଂ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶବ୍ଦର ନାମ ନେଇ ନାହାଁନ୍ତି । ଉତ୍ତର – ସେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ମାର୍ଗ ଅବଲମ୍ବନ କରି ନଥିବେ, ସେହି କାରଣରୁ ସେ ନିଜର ପ୍ରବଚନରେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ କହି ନଥିବେ । ଶୁଣିଅଛି ଯେ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଜୀ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କିଛି କହି ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ କ'ଣ ଈଶ୍ୱର ନାହାନ୍ତି ? ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କହିଥାନ୍ତି ଯେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷରେ ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇ ନାହିଁ । ଉତ୍ତର- ଯଦି କୌଣସି ଏକ ମାର୍ଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇ ନାହିଁ, ତେବେ କ'ଣ ସେହି ମାର୍ଗକୁ ଆପଣାଇ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ନାହିଁ ? ସାଧକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବ ।

ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀର ଭିତରେ ଯେଉଁ ସବୁ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରୟା ହୋଇଥାଏ, ସେ ସବୁ ମଧ୍ୟରୁ ଯାହାର ଯେଉଁ ମାର୍ଗ ଅଟେ ସେ ସେହି ଆଡ଼କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଭାବ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଭାବ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନୁଭବ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ସେହି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ସେହି କାରଣରୁ କିଛି ଯୋଗୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ଯୋଗୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ନାହାଁନ୍ତି। ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କରିବା ପାଇଁ ଅଥବା ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ପଇଁ ନିଜ-ନିଜର ମାର୍ଗ ଅଟେ। ଯାହାକୁ ଯେଉଁ ମାର୍ଗ ପସନ୍ଦ ଆସିଲା ସେ ସେହି ମାର୍ଗକୁ ଆପଣାଇନେଲେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ତ୍ରୁଟି ବାହାର କରିବା ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥାନ୍ତି। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତମାନେ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟର ତ୍ରୁଟି ବାହାର କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି, ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ସାଧକ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ସତ୍ୟ ହେଉଛି, ତ୍ରୁଟି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ରହିଥାଏ କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଳିନତାରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିଥାଏ।

ଗୀତାପ୍ରେସ୍ (ଗୋରଖପୁର ଉ.ପ୍ର.) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକାଶିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ ହୋଇଥିବା ମିଳିଯିବ। ସେହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ିଲେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣା ପଡ଼ିଯିବ ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ କେଉଁ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକରେ ଲେଖା ହୋଇସାରିଛି। କିଛି ଶହ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ମହାରଷ୍ଟ୍ରର ମହାନ ସନ୍ଥ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱର ଜୀ, ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱରୀରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଆଜିକାଲି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଲେଖା ଅନେକ ପୁସ୍ତକରେ ମିଳିଯିବ। ଅନେକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଅନେକ ସନ୍ଥ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହିତ ମୋର ଭେଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଅଛି। ସେମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ଥିଲା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରାକରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଥିଲା। ମୁଁ ଦେଖିଅଛି ଯେ, ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଥିବା କିଛି ଲୋକ ସମାଜରେ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଏହି ପ୍ରକାରର ହୋଇଯାଇଛି। ପୂର୍ବକାଳରେ ଯୋଗ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନେକ ଗୁପ୍ତ କଥା ଲେଖାଯାଉ ନଥିଲା। ଏହି ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଅନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ। ଗୁରୁ ଯେଉଁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚନା କରୁଥିଲେ,

ତାଙ୍କୁ ହିଁ ଏହି ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ । ଏହିପରି ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣୀ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକରେ କେବେ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ ନାହିଁ । ମୁଁ ମୋର ଲେଖାଗୁଡ଼ିକରେ କିଛି କଥା ସ୍ୱଷ୍ଟ ଲେଖି ଦେଇଛି, କିନ୍ତୁ ଏମିତି ଅନେକ କଥା ଅଛି ଯାହାକୁ ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଲେଖାରେ ଲେଖି ନାହିଁ ଏବଂ କେବେ ମଧ୍ୟ ଲେଖିବି ନାହିଁ । ମୁଁ କାହାକୁ ଟିକିଏ ବତାଇ ଦେଇଛି, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ବତାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ତାହାର ଯୋଗ୍ୟତା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ଯୋଗରେ ଏମିତି ଅନେକ ବିଦ୍ୟା ଅଛି ଯାହା ସର୍ବଦା ଗୁପ୍ତ ହିଁ ରହିବ । ସେହି ବିଦ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗ୍ୟ ପାତ୍ର ନମିଳିବା କାରଣରୁ ଏବଂ କଳିଯୁଗର କାରଣରୁ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଭୂ-ଲୋକରେ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ଏମିତି ଯୋଗୀ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏମିତି ବିଦ୍ୟା ଅଛି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ନୀରବ ରହିଥାନ୍ତି । ମୋତେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିଲେ ନାହିଁ, ଯିଏ କେବଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରୁଥିବେ ଏବଂ ସେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଅଥବା ନିଜ ସ୍ୱରୂପକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିବେ । ଅନେକ ସାଧକ ମିଳିଲେ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କେଉଁଠି-ନା-କେଉଁଠି ଲୁଚି ରହିଛି ।

ଆଜିକାଲି ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ବହୁତ ଅଭାବ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏକ କଠୋର ସତ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଯୋଗ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ରହିଛି । ଯଦି ଶିଷ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥାଏ । ମୁ ମୋର କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଯୋଗ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚାହିଁଲି, କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ କାରଣ ସେହି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର କର୍ମ ମୋ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସିଗଲା । ସେଥିପାଇଁ ଶିଷ୍ୟ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିଲେ ନାହିଁ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ସଂସାର ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିଲା । ମୁଁ ଏଥିରେ କ'ଣ କରି ପାରିବି, ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଭୋଗ କରିବାର ଅଛି, ତା'ପରେ ମୁଁ ଶାନ୍ତ ହୋଇଗଲି । କାରଣ ଚିତ୍ତରେ ରହିଥିବା ସଂସ୍କାର କେବେ, କାହିଁକି ଏବଂ କିପରି ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ, ସେ ବିଷୟରେ କିଛି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ, ଯେଉଁମାନେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ପଚାରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ କାହିଁକି ମିଳେ ନାହିଁ ଅଥବା ଅମୁକ ସନ୍ଥ ଏହି ବିଷୟରେ କାହିଁକି କିଛି କହି ନାହାଁନ୍ତି,

ତେବେ ଏହାର ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ସେହି ସନ୍ଥ ଦେଇ ପାରିବେ ଯେ ସେ ଏହି ବିଷୟରେ କାହିଁକି କହି ନାହାଁନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ସନ୍ଥ ପୁରୁଷମାନେ ଏହି ସଂସାରରେ ନାହାଁନ୍ତି । ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି- କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଲେଖା ଯଜୁର୍ବେଦରେ ମିଳିଯିବ, ଏମିତି ମୁଁ କେବେ ପଢ଼ିଥିଲି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଲହରୀ, ଯୋଗ କୁଣ୍ଡଲ୍ୟୁପନିଷଦ, ଲଳିତା ସହସ୍ରନାମ, ଯୋଗ ଶିଖୋପନିଷଦ, ଷଟ୍‌ଚକ୍ର ନିରୂପଣମ୍, ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା, ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ଏବଂ ତନ୍ତ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଗୀତା ପ୍ରେସ (ଗୋରଖପୁର, ଉ.ପ୍ର.) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବ । ସନ୍ଥ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱରଜୀ ଜ୍ଞାନେଶ୍ୱରୀରେ ବହୁତ ଭଲ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ।

ପୂର୍ବକାଳରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ସନ୍ଥ-ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହେଲା, ସେମାନେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ସେଭଳି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅନେକ ସାଧକମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଅଛି, ସେହି ସମସ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ନିଜ-ନିଜ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଅନୁଭୂତି ହେଉଅଛି । ମୁଁ ନିଜେ ଅନେକ ସାଧକମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରିଅଛି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ୧୯୯୨ ମସିହାଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରୁଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ, ଯାହାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଅଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସଂସ୍କାର ଅନୁସାରେ, ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହେଉଅଛି । ସେହି କାରଣରୁ ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହେବ । କିଛି ଏମିତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଜାଗ୍ରତ ହେବା ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ, ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନଥିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି । ମୁଁ ମୋର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ'ରେ ଏହା ଲେଖିଅଛି । ଏମିତି ମୁଁ ୧୯୯୨ ରେ ଦେଖିଥିଲି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଭାରତର ଗାୟକ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ୟୁରୋପର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଟନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ପରା ପ୍ରକୃତିରେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଯୋଗର ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ମହାକୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତ ରୂପରେ ଜୀବମାନଙ୍କର (ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର) ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ମୂଳ ନିବାସ ସ୍ଥାନ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଅଟେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଜୀବର ସଙ୍ଗିନୀ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଜୀବ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏହି ଲୋକରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ନିଜ ସହିତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସଙ୍ଗରେ ଆଣି ଆସିଥାଏ । ସେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର, କଣ୍ଠଚକ୍ର, ହୃଦୟ ଚକ୍ର, ନାଭିଚକ୍ର ଏବଂ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ଦେଇ ଆସି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ତ୍ରିକୋଣ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ସାଢ଼େ ତିନିଥର ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଶୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଜୀବ ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଜୀବତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବ, ସେସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଜୀବତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ରହିଥିବ ।

ଯେତେବେଳେ ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭିଚକ୍ର, ହୃଦୟ ଚକ୍ର, କଣ୍ଠଚକ୍ର ଏବଂ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର ଦେଇ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଜୀବତ୍ୱକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବ ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ପରେ ସେ ନିଜର ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେଲେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ କରି ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରିବା ପରେ ହିଁ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଏହାପରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରରେ ସର୍ବଦା ବିରାଜମାନ କରି ରହିଥିବା ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଯାଏ । ତା'ପରେ ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଦୂରେଇ ଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଜୀବକୁ ଜୀବେଶ୍ୱର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତ ମିଳନ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ସଂସାରର ବୀଜ କିଛି-ନା-

କିଛି ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବା ପରେ ଅବିଦ୍ୟା ମୂଳରୁ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ସଂସାରର ବୀଜ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିରୁଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଏ । ସଂସାରର ବୀଜ ନଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତ ମିଶିଯାଏ । ଏହାକୁ ଶିବ ଏବଂ ଶକ୍ତିଙ୍କର ମିଳନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଏହାପରେ ଜୀବ ଶିବତ୍ୱ ପଦରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କାହିଁକି ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଜନ୍ମରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତି ମିଶିଯାଏ ନାହିଁ କାହିକି ? ଉତ୍ତର- ଏହାର କିଛି କାରଣ ରହିଛି, ମୁଁ ତା'କୁ ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଅଛି । ଜୀବ ପ୍ରକୃତିର ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ କହିଥାଏ- "ଏହି ସଂସାର ମୋର ଅଟେ"; ଏହି ଅଜ୍ଞାନତା ହିଁ ଜୀବକୁ ଜୀବତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇଥାଏ । ଯଦି ଭଲ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଯେ, କ'ଣ ଏହି ସଂସାର (ଅପରା-ପ୍ରକୃତି) ମୋର ଅଟେ, ତେବେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ଏହି ସଂସାର ଆପଣଙ୍କର ନୁହେଁ ଏବଂ ଆପଣ ଏହି ସଂସାରର ମାଲିକ ନୁହଁନ୍ତି । ଏହି ସଂସାର ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି, ସେହି ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତଠାରେ ତିନୋଟି ଗୁଣ ନିଜ-ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ସଂସାର ପ୍ରକୃତିର ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ, ଏହି ପ୍ରକୃତିର ମାଲିକ ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି । ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି- "ହେ ଅର୍ଜୁନ! ମୋର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପ୍ରକୃତି ଅଛି, ୧. ପରା-ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ୨. ଅପରା-ପ୍ରକୃତି । ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକୃତି ମୋ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛନ୍ତି, ମୁଁ ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିନାହିଁ" । ଅର୍ଥାତ୍ ଈଶ୍ୱର ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି, ଈଶ୍ୱର ହିଁ ପ୍ରକୃତିର ସ୍ୱାମୀ ଅଟନ୍ତି । ତଥାପି ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଜୀବ ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ମନେକରିବାର ଭୁଲ କରିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ତାହାର ନୁହେଁ ତାକୁ ନିଜର ମନେ କରିଥାଏ । ଏହାପରେ ସେ

ପତନକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ସୀମିତ ରହିଯାଏ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ମନେକରେ । ତା'ପରେ ତା' ଭିତରେ ସଂସାର ପ୍ରତି ମୋହ-ମମତା, ନିଜ-ପର, ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ଲୋଭ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଅଧୀନ ହୋଇ ଅବିଦ୍ୟ ସହିତ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିବାରେ ଲାଗେ । ଏହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଜୀବନ ବ୍ୟାପି ଅବିଦ୍ୟା ସହିତ ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତିଆରି ହୋଇ ତାହାର ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ତାହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ କର୍ମାନୁସାରେ ମିଳିଥାଏ, ପୂର୍ବ ସମୟର କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଅଧୀନ ହୋଇ ମନଷ୍ୟ ନିଜର ଇଚ୍ଛାପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଲାଗି ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଇଚ୍ଛା କେବେ ସମାପ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଏହି କ୍ରମ ଜାରି ରହିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନ୍ମରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ଦାସ ହୋଇ ଜୀବନ ବିତାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାରକୁ ନିଜର ମନେକରି ଆଜୀବନ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେ ଭୁଲିଯାଏ ଯେ ଆରମ୍ଭରେ ସେ ବାସ୍ତବରେ କ'ଣ ଥିଲା । ଏବେ ଭୁଲରେ ନିଜକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଜୀବ ଅନନ୍ତ ଜନ୍ମ-ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବିଦ୍ୟାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସଂସାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାଏ । ଚିତ୍ତରେ ଅନନ୍ତ ଜନ୍ମଗୁଡ଼ିକର ଅନେକ ସଂସ୍କାର (କର୍ମାଶୟ) ଲାଗି ରହିଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତା (ତମଗୁଣ)ର ଆବରଣ ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ, ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ଏହି ତମୋଗୁଣର ଆବରଣ ତଳେ ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ହିଁ ସତ୍ୟ ମନେକରେ ।

ଏହି ସଂସାରରେ ଦୁଃଖ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନାହିଁ, କାରଣ ପ୍ରକୃତି ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅଟେ । ପ୍ରତି କ୍ଷଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଅଛି ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱରୂପ (ସ୍ଥିର) ରହିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଉପଭୋଗ ସର୍ବଦା ସମାନ ରୂପରେ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଆଜି ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ମୋର ଅଟେ, କାଲି ତାହା ଅନ୍ୟ କାହାର

ହୋଇଯିବ । ତଥାପି ମନୁଷ୍ୟ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ସର୍ବଦା ପାଇଁ ନିଜର କରି ରଖିବାକୁ ପାଗଳ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସର୍ବଦା ଦୁଃଖର ଅନଭୂତି କରୁଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବାତ୍ମା ଅଜ୍ଞାନତାରେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଅସତ୍ୟକୁ ସତ୍ୟ ଏବଂ ଅବିଦ୍ୟାକୁ ବିଦ୍ୟା ବୋଲି ବୁଝିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସେ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନକରି, ଗୁରୁ ଏବଂ ସନ୍ଥପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରବଚନ ଶୁଣି, ଇତ୍ୟାଦିଠାରୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକତାକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ, ତେବେ ତାହାର ନିଜର ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନ ତାହାର ମାର୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇ ପଥରୁଦ୍ଧ କରନ୍ତି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ସମୟରେ କଠୋର ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ତେବେ ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଏବଂ ମନର ମଳିନତା (ତମଗୁଣ) କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଟିକିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ଟିକିଏ ସରଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କେବଳ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ କହିପାରିବେ ଯେ, ଏହା ପରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ତଥା ମାର୍ଗରେ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ବତାଇବେ । ତଥାପି ଯଦି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୂର ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡ଼ିକୁ ହଟାଇ ଦେବେ । ଏମିତି ଶିଷ୍ୟ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି ଯାହାକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି, କାରଣ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କିଛି ଅଗ୍ରଗତି କରାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ପରମଶିବଙ୍କ ସହିତ ମିଳନ ହୋଇପାରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ତେବେ ଜୀବର ଜୀବତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହେବ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ନିଜର ପ୍ରାଣକୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ସାଧକଙ୍କୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ବର୍ହିମୁଖତାକୁ ଶାନ୍ତକରି ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା'ପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱାମୀ ମନ ଅଟେ । ଯଦି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆପେ-ଆପେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ମନକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ

ସ୍ଥିର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମନର ଗତି ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ତେବେ ମନ ସ୍ଥିର ରହିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସାଧାରଣ ସ୍ୱଭାବକୁ (ବହିର୍ମୁଖତାକୁ) ତ୍ୟାଗକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଲାଭ ନେବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ ।

ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏକ ଆସନ ତିଆରି କରିନେବା ଉଚିତ । କୁଶ କିମ୍ବା କମ୍ବଳର ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଆସନ ଭଲ ଅଟେ । ଆସନ ଉପରେ ଧଳା ରଙ୍ଗର କପଡ଼ା ବିଛାଇ ନେବା ଉଚିତ । ନିଜର ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଇଷ୍ଟ ଚୟନ କରି ନିଅନ୍ତୁ ଅଥବା କୌଣସି ଦେବତାଙ୍କୁ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ରୂପରେ ବାଛି ନିଅନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କର ମାନସିକ ପୂଜା ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ବାଛି ନିଅନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଇତ୍ୟାଦି ନଥିବ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଆସୁଥିବ ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଯେମିତି ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ପରି ଅନୁଭୂତି ହେଉ ନଥିବ । କାହାରିକୁ ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦର ଗୁରୁ ବାଛି ନିଅନ୍ତୁ, ଯିଏ ଏହି ମାର୍ଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିବେ ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିବେ । ଗୁରୁ ଜଣେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତାଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । କୋଠରିର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ଏକ ଛୋଟ ମନ୍ଦିର ତିଆରି କରି ସେଠାରେ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କର ଫଟୋ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ ଅଥବା କାନ୍ଥରେ ଟାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖନ୍ତୁ, ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଇଷ୍ଟଙ୍କର ଫଟୋ ଆପଣଙ୍କର ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସେହିଠାରେ ଆସନ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେହି ଆସନ ଉପରେ ସହଜାସନ ଲଗାଇ ବସି ଯାଆନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୁକ୍ତକରି କୋଳରେ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖନ୍ତୁ- ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ଉଚିତ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜର ଉଭୟ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦକରି ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କର ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ । ମନକୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତନ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ମନ ଏପଟ-ସେପଟ ହେବାରେ ଲାଗିବ, ତା'କୁ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, କିଛି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ମନ କାହିଁକି ଏପଟ-ସେପଟ ହେଉଛି

ଚିନ୍ତାକରି ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୁଣି ମନକୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଇଷ୍ଟଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତନ କରନ୍ତୁ, ବାରମ୍ବାର ଏହି କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରେ ଅଧ-ଘଣ୍ଟା ବସିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆରମ୍ଭରେ ମନ ସ୍ଥିର ହେବ ନାହିଁ, କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ, ମନ ସ୍ଥିର ନ ହେଉ । କିନ୍ତୁ ମନକୁ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କଠାରେ ଲଗାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଦିନକୁ ତିନି ଥର କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବ । ସମୟ ମିଳିଲେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ଏବଂ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନରେ ଅବଶ୍ୟ ବସିବା ଉଚିତ, ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ଦିନ ପରେ ଧ୍ୟାନ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଧ୍ୟାନ ଲାଗିବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଭାଗରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ, ଯେମିତିକି ଟିକିଏ ଗରମ ବୁଦ୍‌ବୁଦ (ଫୋଟକା) ସେଠାରେ ରହିଛି, ଅଥବା ସେଠାରେ ଗୋଲ-ଗୋଲ ହୋଇ ବୁଲୁଛି । କୌଣସି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହାର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ, କେହି କେହି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅଟେ । ତା'ପରେ ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ବସନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ବେଳେ-ବେଳେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧକଙ୍କୁ ଏକା ପ୍ରକାରର ଅନଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅନୁଭୂତି ୨୦-୨୫ ଦିନ ଅଥବା ଗୋଟିଏ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ପରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହାର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହାର ବିକାଶ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଯାଏ, ତା'ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉପରକୁ ଗତି କରିଥାଏ । କିଛି ଦିନ ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ । ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଚାରୋଟିଯାକ ପାଖୁଡା ଖୋଲିଯାଏ ।

ପ୍ରାଣବାୟୁ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରକୁ ଆସିବାପରେ ଏଠାରେ କିଛି ଦିନ ଅଟକି ରହେ। ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ସେହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଚକ୍ରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା ତମଗୁଣକୁ ଅପସାରଣ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ତମଗୁଣ (ମଳିନତା) ଅପସାରିତ ହୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ। କିଛି ଦିନ ପରେ ସେହି କଳି ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ସିଧା ହୋଇ ଖେଳିବାରେ ଲାଗେ। କମଳର ସମସ୍ତ ପାଖୁଡା ଏକାସଙ୍ଗରେ ଖୋଲି ନଥାଏ, ବରଂ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ହୋଇ ଖୋଲିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ କମଳର ସମସ୍ତ ପାଖୁଡା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖୋଲିଯାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ଚକ୍ରର ଖୋଲିବା କୁହାଯାଏ। ଏହି ଚକ୍ରରେ ଛଅ ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ। ଏହା ପରେ କିଛି ଦିନ ପରେ ପୁଣି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉପରକୁ ଗତି କରିଥାଏ।

କିଛି ଦିନ ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ନାଭିଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ। ଏହା ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏହିଚକ୍ରରେ ଥିବା ମଳିନତାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଚକ୍ରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବାରେ ଲାଗେ, ସେହି ସମୟରେ ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଚକ୍ରର ବିକାଶ ହେଉଥାଏ ସେହି ସମୟରେ କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ କାରଣ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଠରାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ସେହି ଜଠରାଗ୍ନି ଆହୁରି ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ହଜମ କରିବାର ଶକ୍ତି ଆହୁରି ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ। କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ତାହାର ନାଭିଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ। ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳରେ ଦଶଟି ପାଖୁଡା ରହିଥାଏ। ଏହାପରେ ଏହିଠାରୁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଯାଏ।

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ବାୟୁର ଗୋଲାକାର ବୁଲ୍‌ବୁଲା ଉପରକୁ ଉଠୁଥିବା ଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ରାଣବାୟୁ ଟିକିଏ ଗରମ ଭଳି ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ। ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଅଟକି ରହେ ଅଥବା ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବେଳେବେଳେ ଝାଳ ବହିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ବହୁତ ଖୁସିର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ କାରଣ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଭଲ-ଭଲ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ। ସେ ଏପରି ଅନୁଭବ କେବେ

ଦେଖି ନଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେ କେବେ ସମୟ ମିଳିବ ଏବଂ ମୁଁ ଧ୍ୟାନରେ ବସି ଅନୁଭବଗୁଡ଼ିକର ଆନନ୍ଦ ନେବି । କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଅନୁଭବ ଆସେ ନାହିଁ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଏଇଆ ନୁହେଁ ଯେ ତାଙ୍କର ସାଧନା ଆଗକୁ ବଢୁ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଆଗକୁ ଯିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଅନୁଭବର ଆନନ୍ଦ ମିଳିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଥିବା କମଳ ବାର (୧୨) ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ ଅଟେ ।

ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉପରକୁ ଗତିକରି କଣ୍ଠଚକ୍ରର ପାଖକୁ ଆସିଯାଏ । ହୃଦୟ ଚକ୍ର ଭଳି ଏହି ଚକ୍ରରେ ଆନନ୍ଦ ଆସେ ନାହିଁ, ଏହିଠାରେ ଅନୁଭବ ବହୁତ କମ୍ ଆସିଥାଏ । କିଛି ଦିନର ଅନ୍ତରାଳରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଜଟିଳ ଚକ୍ର ଅଟେ, କାରଣ ଆଗାମୀ ପଥ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥିଦ୍ୱାରା ଅବରୋଧିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି କାରଣରୁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଆଗକୁ ଗତି କରି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହିଠାରେ (କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ) ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ବହୁ ବର୍ଷ ଲାଗି ଯାଏ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ଜନ୍ମରେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସାଧକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ ବସନ୍ତି । ସାଧକଙ୍କୁ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ତାଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ- "ସେ କୌଣସି ଏକ ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଭିତରେ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଆଗରେ ବନ୍ଦ ଅଛି । ବେଳେ-ବେଳେ **ଓଁ** ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ" । ଯଦି ସାଧକ ଉଗ୍ର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ତୀବ୍ର ଗତିରେ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ବେକ ପଛକୁ ଯିଇଥାଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସାଧକ କିଛି ମାସ ଅଥବା କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତା'ପରେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ସମୟ ଆସିଥାଏ ।

ସାଧକ କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଆହୁରି କଠୋର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାଣ ଆହୁରି ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ସୁଷୁମ୍ନାନାଡ଼ିର ତଳ ଭାଗରେ ଚାପ ପକାଇବାରେ ଲାଗେ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣବାୟୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇ ସୁଷୁମ୍ନାନାଡ଼ିର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ଅଥବା ସେଠାରେ

ଧକ୍କା ଦେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେବେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଥିବା ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା ଲାଗିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ କିଛି ଦିନ ପରେ ଆଖି ଖୋଲିବାରେ ଲାଗେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ (ଆଖି ଖୋଲାଥିବା) ରହିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ସାଧନା ସମୟରେ ଆପେ-ଆପେ ଭସ୍ତ୍ରିକା ଚାଲିଥାଏ । ସେହି ଭସ୍ତ୍ରିକାକୁ ସାଧକ ବନ୍ଦ କରିପାରେ ନାହିଁ କାରଣ ଏହି କ୍ରିୟା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ହେଉଥାଏ । ସାଧକଙ୍କର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସାଧନା ପରେ ପ୍ରାଣରେ ଯେତେବେଳେ ଆହୁରି ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ, ତେବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ନିଜର ମୁହଁରୁ ଲାଞ୍ଜକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଲାଞ୍ଜ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବାହାରି ଯିବା ପରେ ଲାଞ୍ଜ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଝୁଲି ଶିବଲିଙ୍ଗ ସହିତ ଲାଗି ରହିଥାଏ ।

ଏହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଆପେ-ଆପେ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ସାଧନା ଉଗ୍ର ଅଟେ ତେବେ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଜୋର୍‌ରେ ଲାଗିବ । ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ଆପେ-ଆପେ ଜୋର୍‌ରେ ଲାଗିବା ଭଲ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ତଳ ଭାଗରେ ପ୍ରାଣର ଆହୁରି ବେଶି ଚାପ ପଡ଼ିବ, ଏହାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ଜଠରାଗ୍ନି ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବେଳେ-ବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀର ମୂଳବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଆପେ-ଆପେ ଲାଗିଯାଏ । ମୂଳବନ୍ଧ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ଲାଗିଲେ ପ୍ରାଣର ଚାପ ମଧ୍ୟ ମୂଳାଧାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶି ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗେ, ଏହାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । କିଛି ସାଧକଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆପେ-ଆପେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଅଥବା ଗୁରୁ ଶକ୍ତିପାତ କରି ସାଧକମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରି ଦିଅନ୍ତ, ତା'ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଛିଡ଼ା ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଚଉଡ଼ା କରି ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଟିକିଏ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଥିବା ଜଡ଼ତାକୁ ଭକ୍ଷଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଯେ, ସେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଜଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ତା'ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ

ଚୈତନ୍ୟତାକୁ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଛି, ତା'ହାର ଭୋଜନ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଜାଗ୍ରତ ହେବାମାତ୍ରେ ଜଡ଼ତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଅନ୍ୟକାରଣ ହେଉଛି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ । ଅଗ୍ନିରେ ଦହନ କରିବା ଶକ୍ତି ନିହିତ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଜଡ଼ତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଚୈତନ୍ୟତାର ବିସ୍ତାର ହେବା କାରଣରୁ ଏହି ଚକ୍ରରେ ଦିବ୍ୟତା ଆସିଥାଏ । ଏମିତି ବୁଝନ୍ତୁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଚକ୍ରକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରି ବିକାଶ କରିଦେଲା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ନିଜର ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରି ଆଗକୁ ଗତି କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଜଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗେ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ସ୍ଥାନ ଗରମ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଛି ଅଥବା ଅଙ୍ଗାର ଭଳି କିଛି ରଖା ହୋଇଛି । କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଏମିତି ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧତା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅନେକ ସାଧକ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ହିଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ବିବେଚନା କରିବାର ଭୁଲ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରାଣର ଗତି ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଗତି ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ସାମାନ୍ୟ ଗରମ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ଅଧିକ ଗରମ ଅଟେ । ପ୍ରାଣବାୟୁର ଅନୁଭୂତି ବୁଦ୍‌ବୁଦ (ଫୋଟକା) ଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସର୍ପ ସହିତ ସମାନ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଗତି କରିଥାଏ ଏବଂ ଗରମର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରଥମେ ଗରମ ପତଳା ରେଖା ଉପର ଆଡ଼କୁ ଚଢୁଅଛି, ଏମିତି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ଭସ୍ତ୍ରିକା ଚାଲିବାରେ ଲାଗେ । ମୂଳବନ୍ଧ ଏବଂ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ଆପେ-ଆପେ ଲାଗିଯାଏ । ଅନୁଭବରେ ସାଧକଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିଙ୍କର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ସ୍ୱରୂପରେ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତିକି ଜଣେ ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ନାଲି (ଲାଲ୍) ରଙ୍ଗର ସାଢ଼ି ଏବଂ ବ୍ଲାଉଜ୍ ପିନ୍ଧି, ସାଢ଼ିରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତାରା ଲାଗିଅଛି, ସୁନାର ସୁନ୍ଦର ମୁକୁଟ ପିନ୍ଧି ସମ୍ମୁଖରେ ଅଥବା ମହାକାଶରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛନ୍ତି । ବେଳେ-ବେଳେ ମହାକାଶରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବାର, ତାଙ୍କର ତିନୋଟି ଯାକ ନେତ୍ର ଖୋଲାଅଛି, ସାଧକ ଏମିତି ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସେ ଛୋଟ ବାଳିକା ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ହଳଦିଆ ଅଥବା ସୁବର୍ଣ୍ଣ ରଙ୍ଗର ନାଗୁଣୀ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ, ତାରା ଏବଂ ବାଦଲ ନଥିବ, ସେହି ଆକାଶରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବିଜୁଳି ସ୍ୱରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆକାଶରେ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗର ଉପରେ ଏକ ବିଶାଳ ଖୋଦିତ ହୋଇଥିବା କବାଟ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ । ପାଣି ଉପରେ, ଜଳାଶୟ ଉପରେ ନାଗୁଣୀ କୁଣ୍ଡଳୀକରି ବସିଅଛି ଏବଂ ଜୋରରେ ଫୁତ୍‌କାର କରୁଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ସାଧକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ବିଷୟରେ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ପଚାରି ବୁଝିନେବା ଉଚିତ । ସେ ନିଜର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟିର ପ୍ରୟୋଗ କରି ସାଧକଙ୍କୁ କହିଦେବେ ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଅଛି ଅଥବା ହୋଇନାହିଁ, କାରଣ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଗୁରୁ ହିଁ ଜାଗ୍ରତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଭିନ୍ନ ଅଟେ ଯେ, ଯଦି ଗୁରୁଙ୍କ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ନାହିଁ ତେବେ କଣ କୁହାଯିବ, ତେବେ ଏମିତି ସନ୍ଥଙ୍କୁ ଗୁରୁ କରାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ସନ୍ଥ ଏହି ମାର୍ଗରେ ପରିପକ୍ୱ ଅଟନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଗୁରୁ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ଥିବା ଜଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ସାଧକ ଭିତରେ କାମେଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହି ସମୟରେ ସାଧକ ବିଚାର କରିଥାଏ- "ମୋ ଭିତରେ ମଳିନ ବିଚାର କାହିଁକି ଆସୁଅଛି ? ଏମିତି ଦୂଷିତ ବିଚାର ପୂର୍ବରୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଆସି ନଥିଲା, ବର୍ତ୍ତମାନ କାହିଁକି

ଆସୁଅଛି” ? ଉତ୍ତର –“ଏହି ପ୍ରକାରର ଦୂଷିତ ବିଚାର ଆସିବାର କାରଣ ଏହା ହେଉଛି ଯେ, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ସମୟରେ କିଛି ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତର ଉପର ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ଆସିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କ ଭିତରେ କାମ-ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକାର ଆସିଥାଏ” । ଏହି ସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଜ୍ଞାତାବଶ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଓଲଟପାଲଟ ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କାରଣରୁ ଏମିତି ଦୂଷିତ ବିଚାର ଆସୁଅଛି, କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କାମ-ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ତା’ପରେ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ରରେ ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଚୈତନ୍ୟତା କାରଣରୁ ଏହି ଚକ୍ରରେ ଦିବ୍ୟତା ଆସିଯାଏ, ତା’ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗେ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ନାଭିଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯାଏ । ନାଭିଚକ୍ରକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏହି ଚକ୍ରର ଜଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗେ । ଯଦି କୁଣ୍ଡଳିନୀର ସ୍ୱରୂପ ଉଗ୍ର ଅଟେ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀର ପେଟ ଭିତରେ ନିଆଁ ବିସ୍ତାର ହେବା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଚକ୍ର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ଗରମ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେବା କାରଣରୁ ହଜମ କ୍ରିୟା ତୀବ୍ର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକ ଯାହା ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ସେ ସବୁ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇ ଭସ୍ମ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଶୌଚକ୍ରିୟା କରିବା ପାଇଁ ବିଳମ୍ବରେ ଯିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କର ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ଲାଗେ, ତେବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆହୁରି ଗରମ ହୋଇଯାଏ । କିଛିଦିନ ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ନାଭି ଚକ୍ରରେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ତା’ପରେ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ଚକ୍ରରେ ରହିଥାଏ କାରଣ ସେହି ଚକ୍ରର ଜଡ଼ତାକୁ ନଷ୍ଟକରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତା’ପରେ ସେହି ଚକ୍ରରେ ଦିବ୍ୟତା ଆସିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ରରୁ ଅନ୍ୟଚକ୍ର

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ପାଇଁ ବେଶି ସମୟ ଲାଗେ ନାହିଁ, କାରଣ ଉଭୟ ଚକ୍ରର ମାର୍ଗରେ (ଦୂରତାରେ) ସେ ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ତେବେ ପୂର୍ବର ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଭଳି ଅଶୁଦ୍ଧତାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ହୃଦୟ ଚକ୍ରରେ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଆହୁରି ଭଲ-ଭଲ ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । ଅନୁଭବରେ ଦିବ୍ୟତା ରହିଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀ ବହୁତ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ହୃଦୟ ଚକ୍ରରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ନିଜର ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିବା ପରେ ସେ ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାର୍ଗରେ ଯିବାରେ ଲାଗେ ଅର୍ଥାତ୍ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଅଭିମୁଖେ ଗତି କରିଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ପାଖକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର କର୍ମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିଥାଏ ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କେତେ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ଏଭଳି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କଣ୍ଠଚକ୍ରର ଟିକିଏ ପୂର୍ବରୁ ଅଟକି ଯାଇଥାଏ, କାରଣ କଣ୍ଠଚକ୍ରର ମାର୍ଗ ଆଗକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ ଥାଏ । ଅବରୁଦ୍ଧର କାରଣ ସେଠାରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଟେ । ଗ୍ରନ୍ଥି ହିଁ ଏହି ମାର୍ଗକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରି ରଖିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ତମଗୁଣରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ଅଟକି ରହିଥାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥିର କାରଣରୁ ପୂର୍ବରୁ ସାଧକ କଷ୍ଟ ପାଉଥାଏ, କାରଣ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ବେକ ପଛକୁ ଯାଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗ ପିଠିରେ ଲାଗିଯାଏ । ଏପଟରେ, ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଗରମ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କଣ୍ଠଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଇଛି ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବ । ମୁଁ କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଜାଣିଛି ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଅନେକ ବର୍ଷରୁ କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ନିଜର କଣ୍ଠଚକ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲି ପାରି ନାହାଁନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସାଧକ ଏହି ମୃତ୍ୟୁଲୋକରୁ ମଧ୍ୟ ଯାଇ ସାରିଛନ୍ତି । ଯଦି ସାଧକ କଠୋରତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ କଣ୍ଠଚକ୍ର କିଛି ବର୍ଷରେ ଖୋଲିଯିବ । ପ୍ରଥମେ ଏଠାରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିଥାଏ, ଏହାପରେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବାର ସମୟ

ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଗ୍ରନ୍ଥି ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକର ଗୁଚ୍ଛ ଅଟେ । ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ ଏହାର ଖୋଲିବାର ସମୟ ଆସିଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସଂସାର ପ୍ରତି ସାଧକର ବିଚାର ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଏହା ପରର କ୍ଷେତ୍ର ବହୁତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ମନକୁ ଆହୁରି ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଷ୍ଠା ବହୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଏବଂ ପରିଶ୍ରମୀ ମଧ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଅତି କମ୍‌ରେ ଚାରି ଘଣ୍ଟା ସାଧନା ଏବଂ ତିନି ଥର ପ୍ରାଣାୟାମ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ।

ସାଧକଗଣ ! ମୁଁ ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଲେଖିଛି- କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇ କଣ୍ଠଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଯାତ୍ରା କରିପାରେ ନାହିଁ କାରଣ ଆରମ୍ଭରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବା ପରେ ସେହି ଶିବ-ଲିଙ୍ଗକୁ ଆସି ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ, ଏକାଗ୍ରତା ଭଙ୍ଗ ହେବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଫେରିଆସି ନିଜର ସ୍ଥାନ (ଶିବ-ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ)କୁ ଆସି ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ସାଧକ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ଧ୍ୟାନ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ମନ କିଛି କ୍ଷଣ ହିଁ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ, ତା'ପରେ ମନ ସ୍ଥିର ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯାଏ । ମନ ସ୍ଥିର ହେବା ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ ହେବା ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ ସେତିକି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବାପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ତା'ପରେ ସେହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା କମଳର ପାଖୁଡାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରାଯାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଦିବ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରାଯାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବେଶି ସମୟ ଲାଗିଯାଏ । କମଳର ପାଖୁଡାଗୁଡ଼ିକ ଦିବ୍ୟତାରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ କାରଣ ଏହି ପାଖୁଡାଗୁଡ଼ିକ ଦେବୀ-ଦେବତା କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧିର ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ଯେଉଁ ସାଧକ ଏହି ଦେବୀ-ଦେବତାମାନଙ୍କ ଏବଂ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଧରଣରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସାଧନା କରନ୍ତି, ଉଚିତ ସମୟ ଆସିଲେ

ତାଙ୍କୁ ସେହି ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୋତେ ମଧ୍ୟ ମୋର ସାଧନା କାଳରେ କିଛି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ମୁଁ ସେସବୁଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନେଇଥିଲି । ତା'ପରେ ମୁଁ ସେହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତ ମଧ୍ୟ କରି ଦେଇଥିଲି କାରଣ ଏସବୁ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ସାଧକର ମାର୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଟନ୍ତି, ସେଥପାଇଁ ମୁଁ ଏସବୁଠାରୁ ବିମୁଖ ହୋଇ ଯାଇଥିଲି ।

ମୋର ସାଧନା ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ଚାଲୁଥିଲା, ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଏହା ୧୯୮୯ ମସିହାର କଥା ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ସାଧନା ପାଇଁ ମୋତେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଡାକିଥିଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଜୁନ୍ ମାସରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଇଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ନିଜର ଘରେ ରହୁଥିଲେ, ସେତେବେଳେ ଆଶ୍ରମ ତିଆରି ହୋଇ ନଥିଲା । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ (ଗୁରୁ ଦେବ)ଙ୍କ ପାଖରେ ମୁଁ ବହୁତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ସେଠାରେ ମୋତେ ଦୂର-ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଦୂର-ଶ୍ରବଣ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସିଦ୍ଧି ଆପେ-ଆପେ କାମ କରୁଥିଲା । ବାସ୍ତବରେ, ଏହି ସିଦ୍ଧି ବହୁତ ଭଲ ଥିଲା, ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନର ଦୃଶ୍ୟ ଅତି ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା ଏବଂ ସେହି ଦୃଶ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସ୍ୱର ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଉଥିଲା । ଏହି ସିଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା ଗୁପ୍ତ ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅତି ସ୍ୱଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା । ଲାଗୁଥିଲା ଯେମିତି ପୁରା ଦୃଶ୍ୟ ମୋ ସମ୍ମୁଖରେ ଘଟୁଅଛି । ଏହାର ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ମୋତେ ବାଚା-ସିଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା, ସେ ସମୟରେ ମୁଁ ମିରଜ ଆଶ୍ରମରେ ରହୁଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ମୋତେ ସାଧରଣ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରି କହିବାକୁ ପଡୁଥିଲା, ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ପ୍ରାୟତଃ ମୌନ ରହୁଥିଲି । ଏହି ବାଚା-ସିଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମୁଁ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ କାମ ମଧ୍ୟ ନେଇଅଛି, ତା'ପରେ ମୁଁ ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଲି । ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଯୋଗବଳ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । କେବେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର କବଳରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଏହା ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ ।

ସାଧକ ଯେତେବେଳେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ବହୁତ ଚାପ ପକାଇ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗଳାରେ ଥିବା ଗ୍ରନ୍ଥି ମାର୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସାଜିଥାଏ,

ତେଣୁ ପ୍ରାଣର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବେକ ପଛ ପଟକୁ ଚାଲିଯାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗ ପିଠିରେ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉପର ଆଡ଼କୁ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଉପର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏଠାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଗରମ ହେଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଗଳାରେ ବହୁତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ପ୍ରାଣ ଏକତ୍ର ହେବା କାରଣରୁ ବେକ ଫୁଲିଯାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକ ପଛକୁ ଖସିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆହୁରି ବଢ଼ିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ପୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗେ । ଯେତେବେଳେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବାର ସମୟ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ କିଛିଦିନ ପରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିଯାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବାକୁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ, ସେ ବିଷୟରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନାହିଁ । କିଛି ବର୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଏବଂ ବେଳେ-ବେଳେ ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ସାଧକର ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିଯାଏ ନାହିଁ । ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୋଲିବା ପରେ ବେକର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଆରାମ ମିଳିଯାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେ ନିଜର ମୁହଁ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ ଧକ୍କା ଦେଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।

କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ କଣ୍ଠରେ ଅଟକି ରହିଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉପରୁ ଚାଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉପରକୁ ଯାଏ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସିଧାସଳଖ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ । କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ଅଛି । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗରେ କ୍ରମଶଃ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇ ନଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ଯେମିତିକି ମସ୍ତକରେ ବହୁତ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଭରି ଯାଇଛି । ବେଳେବେଳେ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟଥାର (ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଭଳି) ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ତିନୋଟିଯାକ ମାର୍ଗରେ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ପଶ୍ଚିମ

ମାର୍ଗ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କଣ୍ଠ ଭିତରର କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଟିକିଏ ଚଉଡ଼ା କରି ଦେଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କଣ୍ଠଚକ୍ରର ଉପରେ ଥିବା ମାର୍ଗରେ ଆରାମରେ ଗତି କରିପାରିବ । ଆଉ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସହଜରେ ଉପରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଲାଗେ, ଯେମିତିକି କଣ୍ଠଚକ୍ରର କ୍ଷେତ୍ର ଭିତର ପଟରୁ ଫମ୍ପା (ପୋଲା) ହୋଇଯାଇଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ତିନୋଟିଯାକ ମାର୍ଗରେ କ୍ରମଶଃ ଅଳ୍ପ-ଅଳ୍ପ ଗତି କରି ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ହେଉଛି- ୧. ସିଧା ମାର୍ଗ, ୨. ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ, ୩. ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ ।

ସିଧା ମାର୍ଗ- କଣ୍ଠଚକ୍ରର ଠିକ୍ ଉପର ଆଡ଼କୁ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ରହିଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ରହିଛି । କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ସିଧା ଉପର ଆଡ଼କୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ଗକୁ ସିଧା ମାର୍ଗ କୁହାଯାଏ ।

ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ- କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ମୁହଁ ପଟରୁ (ସମ୍ମୁଖ ଭାଗରୁ) ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାର୍ଗକୁ 'ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ' କୁହାଯାଏ ।

ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ- କଣ୍ଠଚକ୍ରଠାରୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗରେ ଥିବା ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତର ଦେଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସିଧା ମାର୍ଗ ଏବଂ ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ ଦେଇ ବହୁତ ସହଜରେ ଗମନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଗମନ କରିବା ପାଇଁ ବେଶି ସମୟ ମଧ୍ୟ ଲାଗେ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ପୂର୍ବ ମାର୍ଗ ଦେଇ ଗମନ କରି ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ସିଧା ମାର୍ଗ ଦେଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଯାଏ, ଏହାର ଅନୁଭୂତି ସାଧକଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ, ଏହି ମାର୍ଗକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଖୋଲିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଇ ଧୀରେ-ଧୀରେ ମାର୍ଗ ତିଆରି କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗରେ କିଛି ହେଉଥିବାର

ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ଅଳ୍ପ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, କାରଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସେହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଟକି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଟିକିଏ ଗରମ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ ଜୋର୍‌ରେ ଆଗକୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ଧକ୍କା ଦେଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଗରମ-ଗରମ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବା ଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଗକୁ ମାର୍ଗ ତିଆରି କରିଥାଏ ।

ଯାହାର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉଗ୍ର ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉଗ୍ର ସ୍ୱାଭାବର ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିତରେ ମାର୍ଗ ତିଆରି କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟମ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ କେବଳ ଅଳ୍ପ-ଟିକିଏ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ କିଛି ଗରମ-ଗରମ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆ ହେବା ଭଳି ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବ ଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିଥାନ୍ତି । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସମାନ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ସାଧକର ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାର ଉପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ବେଗ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କର ସାଧନା ଶୀଘ୍ର ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବା ସାଧକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଭାବରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବା ସାଧକ ଗୁରୁପଦରେ ବସି ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ଗୁରୁପଦରେ ବସିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବେଶି ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାଧକ ଗୁରୁପଦରେ ବସି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉଗ୍ର ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ମିଳିଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଯଥାକ୍ରମେ ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ପାଇଁ ତାକୁ ବେଶି ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସିଧାମାର୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଗମନ କରିଥାଏ । ପଶ୍ଚିମ ମାର୍ଗକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଅନେକ ମାସର ସମୟ ଲାଗିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର କମଳ ଦୁଇ ପାଖୁଡା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏଠାରେ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ପୁଷ୍ଟ ହେଲେ ସାଧକଙ୍କ ଭିତରେ କିଛି ବିଶେଷତ୍ୱ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରକୁ ଆସିଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ତିନି ମାର୍ଗ ଦେଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ । ତା'ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ତିନିମାର୍ଗରେ ଗମନ କରି ଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ ଏବଂ ଚୈତନ୍ୟତା ପ୍ରସାରିତ କରିଦିଏ । ତା'ପରେ ସିଧାମାର୍ଗକୁ ଆପଣାଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରକୁ ଆସିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଆସି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରେ ଚାପ ଦେବାରେ ଲାଗନ୍ତି ।

ସାଧକଗଣ ! ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଖୋଲିଯାଏ, କିନ୍ତୁ କେବଳ କିଛି ସାଧକଙ୍କ ହିଁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦେଖିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କରି ପାରିଥାଏ । ଅନେକ ସାଧକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ତାହା ସାଧକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଦେଖିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ସେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିନାହାଁନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ମଳିନ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରାୟତଃ ଏମିତି ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ସାଧକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ରହିଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି କାହିଁକି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହିଁ ? ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ପୂର୍ବଜନ୍ମଗୁଡ଼ିକରେ ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଂସ୍କାର ବହୁତ କମ୍ ରହିଥାଏ, କାରଣ ଏହିଭଳି ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମପଦାର୍ଥ ଦେଖିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଥିବା ସାଧକ ପାଖରେ ଏତିକି କ୍ଷମତା ଥାଏ ଯେ, ସେ ନିଜର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖିପାରିବେ ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ତାଙ୍କୁ ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମୁଁ ଉପରେ ଲେଖିଛି ଯେ, କଣ୍ଠ ଚକ୍ରଠାରୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ରଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନୋଟି ମାର୍ଗ ଅଛି । ଏହି ତିନୋଟି ମାର୍ଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଯଥାକ୍ରମେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରିଥାଏ । ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗ ଅଛି- **'ଚତୁର୍ଥ ମାର୍ଗ'** । ଏହି ଚତୁର୍ଥ ମାର୍ଗକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକମାନେ ବହୁତ କମ୍ ଜାଣିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ ମଧ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ଏହି ମାର୍ଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସାଧରଣତଃ ଗତି କରେ ନାହିଁ । ଏହି ବିଷୟରେ କେବଳ ଅଭିଜ୍ଞ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହିଁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ଚତୁର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ମାତ୍ର ଦୁଇ-ଚାରିଥର ନେଇଥାନ୍ତି । କେଉଁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଚତୁର୍ଥ ମାର୍ଗରେ ନେବାର ଅଛି ଏହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ସ୍ୱୟଂ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଦୁଇ-ତିନିଥର ଗମନ କରାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସାଧକର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକଙ୍କୁ ବହୁତ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଚତୁର୍ଥମାର୍ଗରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଗମନ କରାଇବା ସମୟରେ ବହୁତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ଚତୁର୍ଥମାର୍ଗ ନାଭିଚକ୍ରଠାରୁ ସିଧା ହୃଦୟକୁ ଯାଇଥାଏ । ନାଭିଚକ୍ରର କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଗୋଟିଏ ନାଡ଼ି ହୃଦୟକୁ (ଅନାହତ ଚକ୍ର) ଯାଇଥାଏ । ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏହି ନାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ଗମନ କରି ହୃଦୟ (ଅନାହତ ଚକ୍ର) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ତା'ପରେ କିଛି କ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରେ ହାଲୁକା-ହାଲୁକା (ଛୋଟ-ଛୋଟ) ସଂସ୍କାର ନଷ୍ଟ କରି ଦିଏ । ଏହା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କେବେ ମଧ୍ୟ ଏହି ମାର୍ଗର ପ୍ରୟୋଗ କରେ ନାହିଁ କାରଣ ଏହାପରେ ତାହା କଣ୍ଠଚକ୍ରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ମୁଁ ମୋର ସାଧକମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ସକାଶେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଥରେ-ଦୁଇ ଥର ଅବଶ୍ୟ ନେଇଥାଏ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କର ଅଂଶ ଅଟେ ଏବଂ ଶକ୍ତି-ସ୍ୱରୂପା କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏହି ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେ ସ୍ୱୟଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ମାତା ଅଟେ । କେହି ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ନିଜ

ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କୌଣସି ଏକ ମାର୍ଗରେ ଚଳାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ନିଜର ମାର୍ଗରେ ସ୍ୱୟଂ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ଅଛି । ମୁଁ ଏଠାରେ ଯେଉଁ ଚତୁର୍ଥ ମାର୍ଗ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କଲି ତାହା କେବଳ ବିଶେଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହିଁ କରି ପାରିବେ । ସମସ୍ତେ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଜଣା ନଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଅଛି, ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଫଳରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଦୁଇ-ତିନି ଥର ଗମନ କରିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗ ଦେଖାଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରର ସଂରଚନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏହାକୁ ଖୋଲିପାରେ ନାହିଁ । ଏଠାରେ ସାଧକଙ୍କର ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ନାଦ ମଧ୍ୟ ଶୁଣାଯାଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଏଠାରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ନାଦ ଶୁଣାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ଦଶଟି ନାଦ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଅନ୍ତିମ ନାଦ ଅଥବା ଦଶମ ନାଦ **'ମେଘନାଦ'** ଅଟେ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମେଘର ଗର୍ଜନ ଶୁଣାଯାଏ । ଯେମିତି ବର୍ଷାଦିନରେ ମେଘ ଗର୍ଜନ କରିଥାଏ, ସେହି ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନି ଶୁଣାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବତା ହେଉଛି ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ଘର୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ତନ୍ମାତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସାଧକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନାଦ ଅଥବା ଧ୍ୱନି ଶୁଣାଯାଏ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରର କ୍ଷେତ୍ର ଅହଂକାର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ ।

ସାଧକ କଠୋରତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିରହିଥାଏ, ତା'ପରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବା ପୂର୍ବରୁ **'ମେଘନାଦ'** ଶୁଣାଯାଏ ଏବଂ ଅନୁଭବରେ ତାଙ୍କୁ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ଲୋହିତ ବା ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ ଆକାଶରେ ଦେଖାଯାଏ । ସାଧକ ବିଚାର କରେ- ଏହି ଲୋହିତ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଏ, ଯେମିତି ଉଦୟମାନ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ଅଟେ । ଏହି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ ଆକାଶରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ପ୍ରାଣର ସହଯୋଗ କାରଣରୁ ଅଥବା ପ୍ରାଣର ଚାପ ଯୋଗୁଁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରେ ନିଜର ମୁହଁ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ପ୍ରହାର କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ ହଲିବାରେ

ଲାଗେ । ଏହି ଗୋଲକ ହଲୁଥିବାର ଅଥବା କମ୍ପନ କରୁଥିବାର ସାଧକ ଦେଖିଥାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ମୁହଁର ବିଦ୍ଧ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଯେମିତି ଗରମ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ (ଛୁଞ୍ଚି)ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ବିଦ୍ଧ ହୋଇଗଲା, ସେତେବେଳେ ସେହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ କମ୍ପନ କରିବାରେ ଲାଗେ । ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ବୁଝିବା ଉଚିତ କିଛି ସମୟ ପରେ ତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିଯିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରକୁ ଖୋଲିଦିଏ, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଲାଗେ- "ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ଜୋର୍-ଜୋର୍‌ରେ ଗରମ-ଗରମ ଛୁଞ୍ଚି ବିଦ୍ଧ କରାଯାଉଛି, ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଆଉ କିଛି ମନେପଡ଼େ ନାହିଁ" । କିଛି ଘଣ୍ଟା ବିତିଯିବା ପରେ ସେ ସଚେତନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି, ସେ ବେହୋସ ଭଳି ଅବସ୍ଥାରୁ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆସିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଦ୍ୱାରରେ ଅଟକି ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଭିତରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବା ସମୟରେ କିଛି ସାଧକଙ୍କର ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ଆସେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କୁ କେବଳ ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ଯେ, ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଭିତରେ କ୍ଷିପ୍ର ଗତିରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଭରିଯାଉଛି, ସେହି ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ କୁତୁକୁତୁ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ହଁ, ପ୍ରାଣର ଅନୁଭୂତିରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଲକ୍ଷଣତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତିନି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉଗ୍ର ଥିବା ସାଧକ ବେହୋସ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୋଲକ ଦେଖାଯାଏ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ମାତ୍ରକେ ସେହି ଗୋଲକର ବିସ୍ଫୋରଣ ହୋଇଯାଏ । ସାଧକ ଅନୁଭବରେ ଦେଖନ୍ତି- ଯେପରି ହଜାର ହଜାର ସୂର୍ଯ୍ୟର ଏକ ସଙ୍ଗରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହେଉଅଛି, ବହୁତ ତେଜ ପ୍ରକାଶ

ଚତୁଃଦିଗରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ସେହି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜକୁ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ସେ ସେହି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଛିଡ଼ାହୋଇ ଆଲୋକର ସ୍ନାନ କରୁଛନ୍ତି, ଏମିତି ତେଜ ପ୍ରକାଶ ସେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସାଧକ ଏଠାରେ ଭ୍ରମିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଭ୍ରାନ୍ତିଦ୍ୱାରା ଭାବି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ଏହା ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ମୁଁ ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଭିତରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଅଛି ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରୁଅଛି । ସେ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ବିବେଚନା କରି ନିଅନ୍ତି ଯେ ମୋର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଗଲା, ମୋତେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଗଲା, ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସମସ୍ତ କଥା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହି ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜ ପ୍ରକାଶ ଅହଂକାରର ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସଶକ୍ତ ବୃତ୍ତି ଅଟେ । ସେହି ବୃତ୍ତି ହିଁ ଏହି ସ୍ୱରୂପର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଏହି ସଶକ୍ତ ବୃତ୍ତିର ସହଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧକମାନେ ଭ୍ରମରେ ନପଡ଼ନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଏସବୁ ଲେଖିଲି, କାରଣ ମୁଁ କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଜାଣିଛି ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ବ୍ରହ୍ମ-ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ବିବେଚନା କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ତାଙ୍କ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ଅଟେ । ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଲମ୍ବା ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏଠାରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଟକି ରହେ ଏବଂ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଶୁଦ୍ଧକରି ଚୈତନ୍ୟତା ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ସାମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଭିତରେ ଟିକିଏ ମୁହଁ କରି ରହି ପୁଣି ତଳକୁ ଫେରିଆସେ । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସେହି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ପୁଣି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଫେରିଆସେ । ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଲାଞ୍ଜ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ତା'ପରେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଆଡ଼କୁ କରି ଗମନ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ରଖିବାର ବିଷୟ ହେଉଛି- କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ପୂର୍ବପରି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସେ ନାହିଁ । ବରଂ କଣ୍ଠଚକ୍ରର ସିଧା ଉପରେ ଥିବା ସିଧା ମାର୍ଗର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ । ତା'ପରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରରୁ

ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଆଡ଼କୁ ଯାଇଥାଏ । ସାଧକ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିବା ପରେ ଉଚିତ ସମୟରେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଯାଏ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ, ତଥାପି କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଏହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସମୟ ଅଟକି ରହେ; ଏହାକୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଓଲଟିବା କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଓଲଟି ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଦିବ୍ୟ-ଦୃଷ୍ଟି ଆହୁରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସାଧକଙ୍କ ଭିତରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବହୁତ ବେଶି ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଟକି ରହିବା ପରେ ନୂତନ ମାର୍ଗ ତିଆରି କରି ତଳକୁ ଆସିଥାଏ । ତାଲୁ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ରହିଥାଏ, ସେହି ଚକ୍ର ଦେଇ ଆସି ହୃଦୟ (ଅନାହତ ଚକ୍ର)କୁ ଆସିଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରୁ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଦେଇ ହୃଦୟକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥିବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶୀଘ୍ର ଆସିଯାଏ; ହୋଇପାରେ ବର୍ଷେ-ଦୁଇ ବର୍ଷ ଲାଗିଯିବ, ଏହା ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ମଧ୍ୟମ ସ୍ୱଭାବର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ତିନି-ଚାରି ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଏ । ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସମୟର ଅନୁମାନ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କିଛି ସାଧକ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ଖୋଲିବା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ଥିର କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଅଭ୍ୟାସ କରି ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରଠାରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱହୋଇ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭି ଚକ୍ର, ହୃଦୟ ଚକ୍ର, କଣ୍ଠ ଚକ୍ର, ତା'ପରେ ସିଧା ମାର୍ଗ ଆପଣାଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପୁଣି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରୁ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସିଥାଏ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରଠାରୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରି ହୃଦୟକୁ ଆସିଥାଏ । ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯିବା ପରେ ପୁଣି ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରକୁ ଲେଉଟି ଆସେ ଏବଂ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ଲମ୍ବ ସାଧକର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରଠାରୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବହୁତ ଅଧିକ ଲମ୍ବା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ଲମ୍ବା ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ତା'ପରେ ମୂଳାଧାରକୁ

ଫେରି ଆସିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ, ତା'ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ । ତାହାର ଗତି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ କାରଣ ତାହା ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ଉତ୍ତପ୍ତ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସଦୃଶ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହା ନିଜର ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱରୂପକୁ ତ୍ୟାଗକରି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ପରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିକାଶ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ।

ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ସେହି ସମୟରେ ଏହା ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି- ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହୋଇ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସାଧକଙ୍କୁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହେବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ସାଧକ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ପାରିବେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିର ଗତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ କାରଣ କୁଣ୍ଡଳିନି-ଶକ୍ତି ଗତି କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥାଏ । ତାହା ସାଧକଙ୍କର ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବାୟୁ ରୂପରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସତ୍ୟ ହେଉଛି- ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ସମୟ ଆସି ଯାଇଛି ଯେ ସାଧକ ନିଜର କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ନଷ୍ଟ କରି ପାରିବେ, ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆହୁରି କଠୋର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । କର୍ମାଶୟ ଯେତେ ଅଧିକ ନଷ୍ଟ ହେବ, ସାଧକଙ୍କୁ ସେତେ କମ୍ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେଥିପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରହିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ସାଧକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜନ୍ମରେ ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ଥିର କରିବେ, ତେବେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଖୋଲିବ । ଏମିତି କୌଣସି ପରିମାପ ନାହିଁ ଯେ, ସାଧକଙ୍କୁ କେତୋଟି ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଓ ତା'ପରେ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମ

ହେବ । ଏହା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ସାଧକଙ୍କୁ କଠୋର ସାଧନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରାକରି ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାପରେ ସାଧକର ଚିତ୍ତରେ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଯାଏ । ଏହି କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଘୋର କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି କଷ୍ଟ ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ସମାଜର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦେଇଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ଏହି ସଂସାରର ବାସ୍ତବିକତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଆପଣାର ଥିଲେ ଅଥବା ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଆପଣାର ମନେ କରୁଥିଲି ସେମାନେ ମୋର ନୁହଁନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଆସେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ନିଜର ସମସ୍ତେ ବିରୋଧୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ସମାଜରୁ ସାଧକଙ୍କୁ ଯେତେ ଅଧିକ କଷ୍ଟ ମିଳିବ, ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଧୀରେ-ଧୀରେ ସେତେ ଅଧିକ ନିର୍ମଳ ହେବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରି ଏବଂ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସବୀଜ ସମାଧିରେ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା'ପରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ସମୟ ଆସିଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିବା ଅବିଦ୍ୟାର ନାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ସେହି ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର କମଳର କଢ଼ିର ବିକାଶ କ୍ରମ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଏହି କଢ଼ିର ବିକାଶ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ସମଗ୍ର ଆକାଶରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ସମୟରେ ଆକାଶର କ୍ଷେତ୍ର ଯେତିକି ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମଗ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ କମଳର ପାଖୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବା ଦେଖାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଆକାଶ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ବେଳେ-ବେଳେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ନିଜେ ନିଜକୁ କମଳର ପାଖୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାଲୁଥିବାର ଦେଖିଥାନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ କିଛି ସମୟ ପରେ ପରମଶିବ ଏବଂ ଆଦିଶକ୍ତି ସହସ୍ରଦଳ କମଳର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ବସିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଆସେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସାଧକ ଏହି ସହସ୍ରଦଳ କମଳର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ନିଜକୁ ବସି ଥିବାର

ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାନ୍ତି । ସାଧକର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସୁନ୍ଦରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ବିରାଜମାନ ରହିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଜୀବକୁ ଜୀବେଶ୍ୱର କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକର ଯୋଗ୍ୟତା ବହୁତ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅନୁଭବରେ ସାଧକ ନିଜକୁ ସହସ୍ରଦଳ କମଳର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ବିରାଜମାନ କରିଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ଆସିଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଅନୁଭବରେ ଯେଉଁ ଯୋଗ୍ୟତା ଦେଖାଯାଏ ତାହା **ଗତି** ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ **ସ୍ଥିତି** ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଅଳ୍ପ କିଛି ପୂର୍ବରୁ ପୁଣି ଆଉ ଥରେ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଭିତରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ମୁହଁ ଏହି ନାଡ଼ିର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମୁଣ୍ଡରେ ହୋଇଥାଏ । ସେ ନିଜର ମୁହଁରୁ ବହୁତ ଛୋଟ-ଛୋଟ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକର ପିଣ୍ଡ (ପିଣ୍ଡର ଆକୃତି ମଟର ଚଣା ସହିତ ସମାନ ଭଳି) ତଳ ଆଡ଼କୁ ପକାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ବୀଜ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବା ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଆଉ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତିର ସ୍ୱରୂପ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପାରଦର୍ଶୀ ବାୟୁ ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ଆଉ ଏହି ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

କୋଷ

କୋଷର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆବରଣ ଅଥବା ଖୋଲପା । ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ (ଆତ୍ମା)ର ଉପରେ ପାଞ୍ଚଟି ଆବରଣ ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇଅଛି- ୧. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ, ୨. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ, ୩. ମନୋମୟ କୋଷ, ୪. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ୫. ଅନ୍ନମୟ କୋଷ । ଏହି ଆବରଣ ଗୁଡ଼ିକର କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ନିଜର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପର (ଆତ୍ମାର) ଅନୁଭୂତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱରୂପକୁ ଭୂଲିଯାଇଛି, ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରକୁ (ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ) ନିଜର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପ ବୋଲି ମନେ କରୁଛି । ଆଜୀବନ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ବର୍ହିମୁଖୀ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ କେବେ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ ନ ହେବା କାରଣରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ସ୍ଥୂଳ-ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସଂସାରରେ ଭଟକିଥାଏ ଏବଂ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ, ତେବେ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ନିଜର ଚେତନ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଆବରଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି, ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରି ମାନବଠାରୁ ମହାମାନବ ହୋଇ ପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଆବରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପିଆଜ ଆବରଣରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିଥାଏ, ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଆବରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅପସାରଣ କରି ଚାଲିବେ, ତେବେ ପିଆଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିବ ନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ପିଆଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଆବରଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ନିହିତ ଅଛି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବରେ ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ବିକାଶ କରାଗଲେ ଗୋଟିଏ ସମୟ ଏଭଳି ଆସିବ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆପଣ ଏହି ଆବରଣ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବେ, ସେହି ସମୟରେ

ଆପଣ ନିଜର ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ଯିବେ । ଚାରୋଟି ପ୍ରକାରରେ ଶରୀରକୁ ବିବେଚନା କରାଯାଏ- ୧. ମହାକାରଣ ଶରୀର, ୨. କାରଣ ଶରୀର, ୩. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ୪. ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର । ଏହି ଶରୀର ଆବରଣ ମାତ୍ର ହିଁ ଅଟେ । ସେହିଭଳି ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର କୋଷ ଅଛି- ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ (ଆତ୍ମା)ର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଆବରଣର ନାମ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅଟେ, ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଆବରଣର ନାମ ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଆବରଣର ନାମ ହେଉଛି ମନୋମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଆବରଣର ନାମ ହେଉଛି ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଉପରେ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ଆବରଣର ନାମ ହେଉଛି ଅନ୍ନମୟ କୋଷ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ହିଁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥାଏ, ସେହି କାରଣରୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ୟ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ବ୍ୟାପକତା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ସୀମା ଅନନ୍ତ ଅଟେ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଉପରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଲାଗି ରହିଥାଏ ବା ଘୋଡ଼ାଇ ରହିଥାଏ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେହି କାରଣରୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ସୀମା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଭିତରେ ରହିଥାଏ, କାରଣ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତା (ବିସ୍ତାର) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଉପରେ ମନୋମୟ କୋଷ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମନୋମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ମନୋମୟ କୋଷର ସୀମା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ମନୋମୟ କୋଷ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ନିଜ ଭିତରେ ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଥାଏ, କାରଣ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତା ମନୋମୟ କୋଷଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୋମୟ କୋଷ ଉପରେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ମନୋମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱଠାରୁ ବେଶି ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ସୀମା ମନୋମୟ କୋଷର ସୀମାଠାରୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ମନୋମୟ କୋଷ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ କାରଣ ମନୋମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତା ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତାଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଉପରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥାଏ, ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ସୀମା ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ସୀମା ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ରୂପରେ ହିଁ ରହିଯାଇଛି ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତା ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ବ୍ୟାପକତା ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ମନୋମୟ କୋଷ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ମନୋମୟ କୋଷ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ମନୋମୟ କୋଷ ଅପେକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ମନୋମୟ କୋଷଠାରୁ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷଠାରୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି କୋଷର ଶୁଦ୍ଧତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଥାଏ ।

1. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ

ପ୍ରକୃତି ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରକୃତି ଦୁଇଟି ସ୍ୱରୂପ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ୧. ପରା-ପ୍ରକୃତି, ୨. ଅପରା-ପ୍ରକୃତି । ପରା-ପକୃତିରେ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି, ସାମ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ରହିବା କାରଣରୁ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହୁଏ ନାହିଁ, ଏହି କାରଣରୁ ପରା ପ୍ରକୃତି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଅଟେ । ଏଠାରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଉଭୟ ରଜଗୁଣ ଓ ତମଗୁଣ ଲେଶ ମାତ୍ର ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ପରା-ପ୍ରକୃତି ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ହେବା କାରଣରୁ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ସର୍ବଦା ନିଜର ବିଶୁଦ୍ଧତାରେ ଯୁକ୍ତ ରହିଥାଏ, କାରଣର ଗୁଣମାନଙ୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହିଁ ହୋଇ ନଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରକୃତି ହାଲୁକା ଲାଗିବା, ପ୍ରକାଶ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ସମ୍ବନ୍ଧ ଏହି ପରା-ପ୍ରକୃତିରେ ରହିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନ-ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ପରା-ପ୍ରକୃତିରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ରହିଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ, ଅମୁକ ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ସ୍ଥିତ ଅଛନ୍ତି ।

ପରା-ପ୍ରକୃତିକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱର ସମ୍ବନ୍ଧ ପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାହାକୁ ଈଶ୍ୱର, ଭଗବାନ ଏବଂ ସଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତା'କୁ ଜୀବ କୁହାଯାଏ । ତେଣୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ କୁହାଯାଏ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇ ସାରିଥାଏ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅବିଦ୍ୟାର ମୂଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମୟ ନିକଟ ହୋଇଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷ ହିଁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ଲେଖିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଏହି ବିଷୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ନହେଉ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ଅଳ୍ପକିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଧ୍ୟାନରେ ମୋତେ ବହୁତ ଅନନ୍ଦ ଆସୁଅଛି, ସେମାନେ ଏହା ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଏହି ଅନନ୍ଦ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଆସୁଅଛି, ସେହି ସମୟରେ

ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଟିକିଏ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ଏହି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ କ୍ଷଣିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅନ୍ତର୍ଗତର ସାଧନା କୁହାଯିବ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ- ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥର ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ କହିଥାନ୍ତି, ଅମୁକ ବସ୍ତୁ ବହୁତ ଭଲ ଥିଲା, ସେଥିରେ ଆନନ୍ଦ ଆସିଗଲା । ଯେମିତି- ରସଗୁଲା କିମ୍ବା ସେଓ ଖାଇବା ପରେ କହିଥାନ୍ତି ଯେ, ଏହାକୁ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦ ମିଳିଲା ଏବଂ ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ବୁଲିବା ପରେ ହିଁ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହା ଆନନ୍ଦ ନୁହେଁ, କେବଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସୁଖ ଅଟେ, କାରଣ ସୁଖ ଭୋଗ କରିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଏହାର କାରଣ ଅବିଦ୍ୟା ଅଟେ ।

ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି- ଥରେ ଯାହାକୁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଯିବ, ତେବେ ସର୍ବଦା ତାଙ୍କୁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ହେବ ଅର୍ଥାତ୍ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସର୍ବଦା ପାଇଁ ଆନନ୍ଦରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷମାନେ କଦାପି ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ହୁଏତ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ମନେକରି ପାରନ୍ତି ଯେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖୀ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ଯେତେ ଅପମାନ କରାଯାଏ, ଯଦି ତାଙ୍କର ଶରୀରରକୁ ଆଘାତ କରାଯାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ସେ ସମୁଦ୍ର ପରି ଶାନ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି । ହଁ, ସେ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ କ୍ରୋଧିତ ମନେ ହୁଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ଭିତରୁ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେମିତି ସମୁଦ୍ରରେ ଉଚ୍ଚ-ଉଚ୍ଚ ତରଙ୍ଗ ଉଠିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଗଭୀରରେ ତାହା ସର୍ବଦା ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟାକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଜ୍ଞାନ ସହିତ ତାଙ୍କର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏଭଳି ମହିମା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ଅଟେ ।

ଚିତ୍ତରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟା କେବଳ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ସତ୍ୟକୁ ପୁରଣ କରିଥାଏ, ଏହାର ଅବିଦ୍ୟା ସହିତ ବୀରୋଧାଭାସ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର (ଚିତ୍ତ) ଶୁଦ୍ଧତାର ଚରମ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହା ବ୍ୟାପକ ହେବାରେ ଲାଗେ ଅଥବା ବ୍ୟାପକତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପରା-ପ୍ରକୃତିର ଅବତରଣ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ବିକାଶ ହେବା ପରେ ସେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ- ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ସବୀଜ ସମାଧିରେ ନିପୁଣ ହେବା ପରେ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ; ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୀଜ ସମାଧିରେ ନିପୁଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇନାହିଁ, ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବ ଏବଂ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯିବ । ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅହଂକାର ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଅହଂକାର ସହିତ ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାଏ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅହଂକାର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ନିର୍ମଳ ଚିତ୍ତ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇସାରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଭୂମିରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ସେହି ଭୂମି ଭାଙ୍ଗି ସାରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତିର ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ନଷ୍ଟ ସଦୃଶ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ବନ୍ଧନର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ । ତା'ପରେ ଯୋଗୀ (ଅଭ୍ୟାସୀ) ଈଶ୍ୱରଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରେରିତ ହୋଇ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଗୁପ୍ତ ରୂପରେ, ଆଉ ବେଳେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାର କିଛି ଯୋଗୀ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି, କିଛି ଯୋଗୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁପ୍ତ ରୂପରେ ରହି ନିଜର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅର୍ଥାତ୍ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ

ଚିତ୍ତରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଜୀବକୁ ଜୀବନ ଚକ୍ରର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ଏହାପରେ ସେ ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ସର୍ବଦା ବିଷମାବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ବିଷମାବସ୍ଥାର କାରଣ ତିନୋଟି ଗୁଣ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ନିଜ-ନିଜ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି, କେବେ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତି ନାହିଁ, ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟକୁ ଦମନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଅପରା ପ୍ରକୃତିରେ ସର୍ବଦା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥରେ ନ୍ୟୁନାଧିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କୁହାଯାଏ । ସୃଷ୍ଟିର ସୃଜନ ସମୟରେ ବହିର୍ମୁଖ ହେବା କାରଣରୁ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଏହାପରେ ଶେଷରେ ନିଦା (ଘନତ୍ୱ)କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚ-ଭୂତଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ତମୋଗୁଣର ପ୍ରାଥମିକତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସମସ୍ତ ବ୍ୟାପାର ଚାଲିଥାଏ ।

2· ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ

ଯେତେବେଳେ ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱର ସମ୍ବନ୍ଧ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତା'କୁ ଜୀବ କୁହାଯାଏ । ଜୀବର ଚିତ୍ତ ଏହି ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜର ସୃଜନ କରିଥାଏ :- ୧. କାରଣ ଅବସ୍ଥା, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା, ୩. ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା । ପାଞ୍ଚଟି କୋଷ ମଧ୍ୟରୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଚାରୋଟି କୋଷ ଏହି ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାଏ, ତା'ପରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଅନ୍ୟ ତିନି କୋଷ ବିଦ୍ୟମାନ ରହନ୍ତି । ମୁଁ ଏହାକୁ ଟିକିଏ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବି- ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-

ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇ ସାରିଛି ଏବଂ ପରା-ପ୍ରକୃତିର ଅବତରଣ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଆସିବାରେ ଲାଗିଲାଣି, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତକୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହିଁ କୁହାଯିବ, କାରଣ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇ ନାହିଁ, ଏମିତି ମଳିନ ଚିତ୍ତକୁ ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତ କୁହାଯିବ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ଅବିଦ୍ୟାର ନଷ୍ଟ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମହାକାରଣ ଶରୀର ହିଁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଅଟେ । କାରଣ ଶରୀର (ଚିତ୍ତ)ର ସମ୍ବନ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ଏହାକୁ ଅତି ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ କହିଲି, କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ କଥିତ ଭାଷାରେ ଚିତ୍ତକୁ ହିଁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ, କାରଣ ଚିତ୍ତ ଯେତେବେଳେ ପରମ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି କରାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କେବଳ ଜୀବନମୁକ୍ତ ପୁରୁଷର ଚିତ୍ତ ହିଁ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଚାଲୁଅଛି, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କୁ ସବୀଜ ସମାଧିର ନିପୁଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ବର୍ତ୍ତମାନ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛି । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇ ନଥିବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଅବିଦ୍ୟା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତାଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ମଧ୍ୟ ନ୍ୟୁନ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଭୂମି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ପରେ ଚିତ୍ତରେ ନୂତନ କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରକାଶରେ ସେହି କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଅହଂକାର ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାଏ ।

୩. ମନୋମୟ କୋଷ

ମନୋମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏହି କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ମନରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ବିକାର ଇତ୍ୟାଦି ଆସିଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ, ଏହି କାରଣରୁ ମନ ସର୍ବଦା ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ । ନୂତନ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏହି କୋଷଠାରୁ ବହୁତ ଅବରୋଧ ଆସିଥାଏ, କାରଣ ସେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଚଞ୍ଚଳ ହେଉଥିବା ମନ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ପଳାୟନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅବିଦ୍ୟା ଏବଂ ତମୋଗୁଣଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ତ ମନୋମୟ କୋଷର ପ୍ରଭାବରେ ସଂଶୟ, ଶୋକ ଏବଂ ମୋହ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ମନୋମୟ କୋଷ ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମଳିନ ହୋଇଥିବା ମନୋମୟ କୋଷର ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।

4. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ

ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ପାଞ୍ଚ-ପ୍ରାଣ ଏବଂ ପାଞ୍ଚ-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଆସିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଜୀବିତ ରହିଥାନ୍ତି, ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହିଁ ଭୋକ ଏବଂ ଶୋଷର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷରେ ହିଁ କ୍ରିୟାଶକ୍ତି ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱ (ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରରେ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ଯଦି ପ୍ରାଣ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି, ତେବେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥାପୂର୍ବକ କ୍ରିୟା ସଂପାଦିତ ହେବ । ତେବେ ସେହି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ନୀରୋଗ

ରହିବ । ଯଦି ପ୍ରାଣ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ସେହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ଲାଗି ରହିବ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

5· ଅନ୍ନମୟ କୋଷ

ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଉତ୍ପନ୍ନ ଅନ୍ନର ରସରୁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ଏହାର ପାଳନ-ପୋଷଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ହିଁ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତାହାର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳଶରୀର ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଅଛି, ତେଣୁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାନ୍ତି ।

ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପ୍ରଥମ ଆବରଣ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ହୋଇଥାଏ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଉପରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଉପସ୍ଥିତ (ବିଦ୍ୟମାନ) ହୋଇଥାଏ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଉପରେ ମନୋମୟ କୋଷ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ମନୋମୟ କୋଷ ଉପରେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଉପରେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଚାରୋଟି କୋଷ ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଘନତ୍ୱ କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିଥାଏ। ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ହିଁ ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ଦେଖାଯାଏ, ତେଣୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଏହି ସବୁ ଆବରଣଗୁଡ଼ିକ (କୋଷଗୁଡ଼ିକ)ର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ ।

ସାମାନ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଚାରୋଟି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ସେମାନେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ହିଁ ସତ୍ୟ ମାନିଥାନ୍ତି, ଅନ୍ୟ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ ନକରି ସ୍ଥୂଳ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ମଳିନତା କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଭୂତି କରିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ଏହି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ, ତେବେ ଏମାନେ ବୁଝିବାକୁ (ସ୍ୱୀକାର) କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ଏହି ସବୁ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଅସତ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅଜ୍ଞାନତାର ମୂଳ ଏତେ ଗଭୀର ପ୍ରଦେଶକୁ ଯାଇଥାଏ ଯେ, ଏମାନେ ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର ମଧ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତାର ବହୁତ ମୋଟା ଆବରଣ ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶୁଣିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ କୁତର୍କ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ-ନିଜକୁ ଅଜ୍ଞାନତାରେ ଏତିକି ମାତ୍ରାରେ ବାନ୍ଧି ଦେଇଥାଏ ଯେ, ଯାହା ସ୍ଥୂଳ ନେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ କେବଳ ତାହାକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି ମାନିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରୀୟ ସତ୍ତାର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏଭଳି ମଳିନ ବୁଦ୍ଧିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ଅଟେ । ସେମାନେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତର ହୋଇଥାଏ- ଈଶ୍ୱରୀୟ ସତ୍ତା ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଥିବ, ମୋର ସେ ସବୁ ସହିତ କ'ଣ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି, ମତେ ତ ମୋର ପରିବାରର ପ୍ରତିପୋଷଣ କରିବାର ଅଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପଶୁମାନଙ୍କ ପରି ଭୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରି ମୃତ୍ୟୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ।

କେତେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଅବରୋଧ ଆସିବା ପରେ ନିରାଶ ହୋଇଯାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତିକୂଳ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । କିଛି ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ଥାଏ- ଯଦି

ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଏ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ବୋଧ ହୁଏ କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସାଂସାରିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଲୁଚି ରହିଥାଏ । ମୁଁ ଏମିତି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏସବୁର କାରଣ ହେଉଛି- ଆଜିକାଲିର ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ସମାଜରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ମିଳିପାରୁ ନାହିଁ, ଏହି କାରଣରୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି କେହି ଏହି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଦେଖାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଘର-ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଅବରୋଧ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣମାନେ କହିବେ, "ଆପଣ କୋଷର ବିଷୟରେ କହୁଥିଲେ, ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଷୟ ଆସିଲା କିପରି" । ମୁଁ ଏହା କହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି, "ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯମ-ନିୟମ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରା ନଯିବ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଅନୁଭୂତି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପରେ ଯେଉଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ମିଳିବ ନାହିଁ" । ତେଣୁ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ସମୁଚିତ ଲାଭ ନେବା ପାଇଁ ହେଲେ ଏସବୁର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରି ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଶୁଦ୍ଧ କରି ନିଏ, ତେବେ ସେ ମାନବଠାରୁ ମହାମାନବ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସଂସାରର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏହାପାଇଁ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହାପରେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ଏହାପରେ ଏହି ଦୁଃଖ ରୂପକ ସଂସାରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ଏହାପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧିର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ କ୍ରମଶଃ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତା'ପରେ କ୍ରମଶଃ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ ।

କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଶୁଦ୍ଧତା

ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ପଞ୍ଚମ କୋଷ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଅଟେ; ଏହା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଘନତ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ କୋଷ ଅଟେ, ତେଣୁ ଘନତା(ଦୃଢ଼ତା)କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ହିଁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ଅନ୍ନର ରସଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ନରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଜ ଏବଂ ବୀର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ପାଳନ-ପୋଷଣ ଅନ୍ନଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ନମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଉଚିତ ମାତ୍ରାର ଭୋଜନ ସୁପାଚ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପାଚନ କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିଥାଏ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ଠିକ୍ ରହିବାଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ନିରୋଗ ରହିଥାଏ । ଏହି ଶରୀର ନିରୋଗ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଭୋଜନ (ଅନ୍ନ)ର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଭୋଜନ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ସହିତ ଉଚିତ ଆସନଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ଅଟେ । ଆସନଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁକୁ ସ୍ଥିର କରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏଥି ପାଇଁ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ଆସନରେ ବସିଯିବା ଉଚିତ, ତା'ପରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାକରି, ମନକୁ ଭ୍ରୂକୁଟୀ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଏହି ପ୍ରକାରରେ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିବ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିବ ।

ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ପାଞ୍ଚଟି ପ୍ରାଣ ଏବଂ ପାଞ୍ଚଟି ସୂକ୍ଷ୍ମ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଆସିଥାଏ, ଏହି ପଞ୍ଚପ୍ରାଣ ଉଭୟ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଏବଂ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି, କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଟନ୍ତି । ପ୍ରାଣମୟ

କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେଲେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ, ତାହା ପ୍ରାଣ ଉପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ଅର୍ଥାତ୍ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହେବ, ତାମସିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଅଶୁଦ୍ଧ (ତମୋଗୁଣୀ) ହେବ । ସେହି କାରଣରୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଧିକ ଭଜା (ଛଣା) ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣୟାମଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ପ୍ରାଣ ଉପରେ ପ୍ରାଣୟାମର ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରବା ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ି-ଚନ୍ଦ୍ରନାଡ଼ି ପ୍ରାଣାୟାମ (ଅନୁଲୋମ-ବିଲୋମ) ଏବଂ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ, ଏସବୁର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ମନୋମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ମନ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ-ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଆସିଥାନ୍ତି । ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ମନକୁ ପ୍ରାଣଠାରୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଚଞ୍ଚଳ ହେବା ମନର ବିକାର ଅଟେ ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ସର୍ବଦା ଏପଟ-ସେପଟକୁ ଗମନ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କେବେ ଏହି ପଦାର୍ଥରେ ଏବଂ କେବେ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଭ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରାଣର ଗତିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମନର ଗତି ମଧ୍ୟ ଆପେ-ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରାଣୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଚିତ୍ତର ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକଠାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗେ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ମନରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ମନରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ସ୍ଥିର ରହିବ ମନରେ ସେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବ । ମନ୍ତ୍ରଜପଦ୍ୱାରା, ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତନଦ୍ୱାରା, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ

ମନରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ମନୋମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ଏକାଠି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, ତେବେ ମନୋମୟ କୋଷ ଶୀଘ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ।

ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅହଂକାର ଆସିଥାଏ । ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ, ଅଭ୍ୟାସୀ ସମାଧିର ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ସେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷରେ ସେତେ ଅଧିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବେ, ସେତେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହି କୋଷରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବ । ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ସୀମା ସବୀଜ ସମାଧିର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅହଂକାର ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଜନ୍ମର ଅଭ୍ୟାସରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ; ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ତେବେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତା'କୁ ସଂସାରର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସେ ନିଜର ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାଏ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ତା'କୁ କଷ୍ଟ ମିଳିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ ମଧ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ସେ ଅନନ୍ତକାଳରୁ ଏହି ସଂସାର ଏବଂ ସାଂସାରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ନିଜର ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ଆସିଥାଏ, ଏହି ଭ୍ରମ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେ ହିଁ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିବ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ଏହି ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାଏ, କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର କବଳରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସିଦ୍ଧିର ସଫଳତା ଏବଂ ବିଫଳତା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଛୋଟ-ବଡ଼ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସେ ନିଜର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟ ସେହି ସିଦ୍ଧିରେ ନଷ୍ଟ କରି

ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତିର ମାର୍ଗରେ ଅଥବା ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଅବରୋଧ ସ୍ୱରୂପ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ବୁଦ୍ଧିମାନ ସାଧକ ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର କବଳରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ। ସେ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକର ମୋହକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଆଗକୁ ଗମନ କରନ୍ତି, ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଚିତ୍ତ ଆସିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ସବୀଜ ସମାଧିରେ ନିପୁଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଚିତ୍ତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅବିଦ୍ୟାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକର ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରବାହ ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ନିରନ୍ତରତା ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ, ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖତା ରହିଥାଏ ଅଥବା ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରବାହର ନିରନ୍ତରତା ଭଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ବ୍ୟୁଥାନର ସଂସ୍କାର (ସଂସାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ) ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ପୁଣି ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଯାଏ । ପୁଣି ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପର-ବୈରାଗ୍ୟ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲିଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ବ୍ୟୁଥାନର ସଂସ୍କାର ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ, କାରଣ ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକର ଉପାଦାନର କାରଣ ଚିତ୍ତ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରବାହର ନିରନ୍ତରତା ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଏହା ଘଟିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ସେ ସଂସାର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତନ କରିବାରେ ଲାଗେ, ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରବାହ ଚିତ୍ତରେ ପ୍ରବାହିତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହିପ୍ରକାରରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାର ଅବଧି ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ

ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ସେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ କୁହାଯାଏ । ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ସମୟରେ ସାଧକର ଚିତ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତ (ପରା-ପ୍ରକୃତି)ରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବିଶୁଦ୍ଧତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସେ ଆନନ୍ଦର ସ୍ୱରୂପ ଅଟନ୍ତି । ଜୀବର ଚିତ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିଷମାବସ୍ଥାରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପରିଣାମୀ (ବିଷମାବସ୍ଥାର) ଚିତ୍ତ ଅବିଦ୍ୟାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଚିତ୍ତରେ ଦୁଃଖ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ରହି ନଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ଚିତ୍ତରେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ବ୍ୟୁଥାନର ସଂସ୍କାର ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଦୁଃଖ ସ୍ୱରୂପ (ସାଂସାରିକ) ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ସାଧକ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଯାଆନ୍ତି ।

ଶରୀର ଚାରି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ- ୧. ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ୩. କାରଣ ଶରୀର, ୪. ମହାକାରଣ ଶରୀର । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ; ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ, ଏହାର ରଙ୍ଗ ରକ୍ତ ପରି ଲାଲ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅହଂକାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଆସିଥାନ୍ତି, ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା ଅଟେ । କାରଣ ଶରୀରର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଚିତ୍ତ ଆସିଥାଏ, ଏହାର ରଙ୍ଗ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହାଲୁକା ନୀଳ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ମହାକାରଣ ଶରୀର ଈଶ୍ୱର (ସଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ)ଙ୍କୁ କୁହାଯାଏ, ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ପରା-ପ୍ରକୃତି ସହିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ରଙ୍ଗ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହାଲୁକା ନୀଳ ରଙ୍ଗର ବିଲକ୍ଷଣତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବିଶୁଦ୍ଧତାରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଜୀବର ଚିତ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଭୟଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରାଧାନ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ବିଶୁଦ୍ଧତା ରହିଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ଆନନ୍ଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ସମୟରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅବସ୍ଥା

ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧତାର ଅନୁଭୂତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧତାର ଚରମତା ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇ ସାରିଛି, କେବଳ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ହିଁ ପ୍ରାଣବାୟୁର ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବେ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର କ୍ରିୟା ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ରୂପରେ ଚାଲିଥାଏ, କେବେ ମଧ୍ଯ ପ୍ରାଣକୁ ନିଜ ଅନୁସାରେ ଚଳାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାଁନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣବାୟୁର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ କେମିତି ଜ୍ଞାନ ହୋଇ ପାରିବ ! ବରଂ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତନା ଭୋଗ କରିବା ପରେ ପୁଣି ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଶରୀର ପାଇବେ ତାହା କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ତାଙ୍କୁ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ଗୁରୁଣ୍ଡିଚାଲୁଥିବା ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପରି ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କାରଣରୁ ତାଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଶରୀରଦ୍ୱାରା କେବଳ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ଫଳ ଭୋଗ କରାଯାଇଥାଏ, ଏହି ଶରୀରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନୂତନ କର୍ମ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏକମାତ୍ର ମାନବ ଶରୀର ହିଁ ଏମିତି ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କର୍ମ କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ତଥାପି ଅନେକ ଅଜ୍ଞାନ ମନୁଷ୍ୟ ଆଜୀବନ ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆଡ଼କୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିଜ ଅନୁସାରେ ଚଲାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ମୁଁ ମୋର ଲେଖା ଏବଂ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର (ଭିଡ଼ିଓ) ମାଧ୍ୟମରେ କହିଛି- ସାଧକର ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀର ସ୍ୱରୂପ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ତାହାର ହୃଦୟରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିଜର ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱରୂପକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ-ଶକ୍ତି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ ସାଧକର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ତେବେ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କାରଣରୁ ଯୋଗବଳ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଭିତର ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କାରଣ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ମଳିନତାର ନାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ସାଧକର ଶରୀରର ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଯେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ, ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ କାରଣ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ କାରଣ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା ନିରନ୍ତର ଚାଲିଥାଏ, ତା'ପରେ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଯେତେବେଳେ ସେ ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ, ତେବେ କିଛି ବର୍ଷର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ସାଧକ ସବୀଜ ସମାଧିର ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ସବୀଜ ସମାଧିର ଚରମ ସୀମାରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧତାର ଚରମ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ତେବେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଋତମ୍ଭରା-

ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ପ୍ରସାରିତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବା ପରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହାର ସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଯାଏ । ତାଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଭୂମିର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ (ହଜାର ହଜାର ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି) ପ୍ରଜ୍ଞା ଦେଖାଯାଏ, ସେହି ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରକାଶର କିରଣ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ତାହାର ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହି କିରଣ ଏତିକି ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ତାହା ଚିତ୍ତର ଭୂମିକୁ ଭେଦ କରି ଉପର ଆଡ଼କୁ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ସାଧକର ମୁହଁରେ ସେହି କିରଣ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁହଁରେ ପ୍ରକାଶର କିରଣ ପଡ଼ିବା ମାତ୍ରକେ ହିଁ ସାଧକର ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସାଧକ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ଯେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କିରଣର ସ୍ୱରୂପ ଏତିକି ବିଲକ୍ଷଣତାରେ ଯୁକ୍ତ ଥିଲା, ତାହା ଚିତ୍ତର ଭୂମିକୁ ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଭେଦ କରି ଉପର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆସିଗଲା, ତା'ପରେ ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଲା, ଏବଂ ତା'ପରେ ତାଙ୍କର ସମାଧିର ଭଙ୍ଗ ହୋଇଗଲା । ଏମିତି ସୂର୍ଯ୍ୟ ସେ କେବେ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ନଥିଲେ କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ ଆକାଶରେ ଚମକିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭୂମିର ତଳେ ଚମକୁଥିଲା ଏବଂ ତାହାର କିରଣ ମୁହଁ ଆଡ଼କୁ ଆସୁଥିଲା ।

ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ (ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା) ସାଧକର ମୁଖରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାର ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଏମିତି ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ବୃତ୍ତି ଅର୍ଥ ସ୍ୱରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ତାହାର ନିରନ୍ତରତା ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଭଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ସର୍ବଦା ଘଟେ ନାହିଁ । କାରଣ ଆରମ୍ଭରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା କେତେବେଳେ ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ତ ଆଉ କେତେବେଳେ ଜଳାଶୟର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ । ତାହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଚିତ୍ତର ଭୂମିକୁ ଏବଂ ଜଳାଶୟର ପାଣିକୁ ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଭେଦ କରି ସାଧକର ମୁହଁରେ ଆସି ପଡ଼ିଥାଏ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ପ୍ରଥମେ ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦେଖାଯାଏ, ତା'ପରେ ଛୋଟ ଅଥବା ବଡ଼ ଜଳାଶୟର ତଳ ଭାଗରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି କେବଳ ଅଳ୍ପ ଥର ପାଇଁ ଘଟିଥାଏ, ତା'ପରେ ଆକାଶରେ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ଯାହା ସବୁଠାରୁ

ବେଶି ଘନତ୍ୱର ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା କ୍ଷେତ୍ର ହୋଇଥାଏ ସେଥିରେ ଅଧିକ ଘନତ୍ୱ ହେବା କାରଣରୁ ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ତମଗୁଣଦ୍ୱାରା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ନିଜର ଅଧିକାରରେ ନେଇଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାହାର ତମଗୁଣ କମ୍ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ, ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶର ବିସ୍ତାର ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇପାରିବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେହି କ୍ଷେତ୍ର ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇପାରିବ ।

ମୁଁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, ଏହି ବିଷୟରେ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ଲେଖିବାପାଇଁ ଚାହୁଁଅଛି । ମନୁଷ୍ୟଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍କାର (କର୍ମାଶୟ) ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହି ଭୂମିରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ- ୧. ସଂଚିତ କର୍ମ, ୨. ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମ ।

ସଂଚିତ କର୍ମ- ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତର ତଳ ପୃଷ୍ଠରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଏହି କର୍ମାଶୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମ- ଚିତ୍ତର ଉପରି ଭାଗରେ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ଏହି କର୍ମାଶୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର କର୍ମ ମଧ୍ୟ ଅଛି, ଏହାକୁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ କୁହାଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ ନୂତନ କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେହି ନୂତନ କର୍ମଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ କୁହାଯାଏ । କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟର କିଛି ଭାଗ ସଂଚିତ କର୍ମରେ ମିଶିଯାଏ, ଏହି ପ୍ରକାରର କର୍ମାଶୟ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମଗୁଡ଼ିକରେ ଭୋଗ କରାଯାଏ । କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ବଳକା କର୍ମାଶୟ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ମିଶିଯାଏ, ପୁଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ କ୍ରିୟମାଣ କର୍ମ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ସମସ୍ତ କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ ।

ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ନିର୍ମାଣ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ସ୍ପନ୍ଦନ (କମ୍ପନ) କରିବା । ତେଣୁ ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ସେଠାରେ ସର୍ବଦା ସ୍ପନ୍ଦନ (କମ୍ପନ) ହୋଇଥାଏ । ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ଏହି କର୍ମାଶୟ (ସଂସ୍କାର) ବୃତ୍ତି ରୂପରେ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଏହାପରେ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରି ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ତା'ପରେ ଏହି ଧାରଣ କରିବା ବିଷୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅବଗତ କରାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଏହାର ସ୍ୱରୂପରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଅଖିଦ୍ୱାରା ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ତେଜସ୍ (ପ୍ରକାଶ) ରୂପରେ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବୃତ୍ତି ବାୟୁ ରୂପରୁ ତେଜସ୍ ରୂପକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ । ବୃତ୍ତି ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଧୀରେ-ଧୀରେ ସ୍ଥୂଳତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅନ୍ତର୍ମୁଖତା ବଢ଼ିଲେ ସୂକ୍ଷ୍ମତା ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିଥାଏ, ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପକତାରେ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା ଫଳରେ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱଠାରୁ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ ।

ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭରେ ମାତ୍ର କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ଚିତ୍ତରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଚିତ୍ତର ମଳିନତା (ଅଜ୍ଞାନତା) ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଶୁଦ୍ଧତା (ଜ୍ଞାନ) ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ସମୟ ଆସିଥାଏ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରକାଶରେ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କ୍ରମଶଃ ହୋଇଥାଏ । ଏହି

ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଥାଏ- ୧. ସାମାନ୍ୟ ରୂପ, ୨. ବିଶେଷ ରୂପ । ପ୍ରଥମେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ, ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱ, ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱ, ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ପୁଣି ଶେଷରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ଏହାପରେ ବିଶେଷ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପରେ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି ଅଭ୍ୟାସୀର ଆସକ୍ତି ସମାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ଅବିଦ୍ୟା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସ୍ଥାନ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଏହି କ୍ରିୟା ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ, ଶେଷରେ ଅବିଦ୍ୟାର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରିଦିଏ, ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର କରିଦିଏ, ସାଧକର (ଜୀବନ-ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷର) ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ସେ ଜୀବରୁ ଜୀବେଶ୍ୱର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶିବତ୍ୱ ପଦକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜେ ନିଜକୁ ସହସ୍ରଦଳ କମଳର ଉପରେ ବସିଥିବାର ଦେଖିଥାଏ, ତାଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସ୍ତ୍ରୀ ରୂପରେ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବିରାଜମାନ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ଭୂ-ଲୋକରେ ବେଶି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରାରବ୍ଧ ବେଗରେ ରହିଥିବା ଶରୀର ପୁଣି ଖସିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରିଦିଆଯାଏ, ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଲୋକକୁ (ପରା-ପ୍ରକୃତିକୁ) ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ପୁଣି କେବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆଉ କିଛି କାରଣ ରହିଯାଏ ନାହିଁ । ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କାରଣ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟା ଅଟେ । ଅବିଦ୍ୟା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ କର୍ମାଶୟର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ଅବିଦ୍ୟା ହିଁ କର୍ମାଶୟ ଗୁଡ଼ିକର ଜନନୀ ଅଟେ । ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଅବିଦ୍ୟାକୁ ମୂଳରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କିରିଦିଏ । ତେଣୁ ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ସେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ନିଜର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସରତ ରହିବେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବେ ।

ଚିତ୍ତର ଭୂମିର ନିର୍ମାଣ ସେହି ସମୟରେ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆଦିକାଳରେ ଯେତେବେଳେ ଜୀବ ସଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ (ଈଶ୍ୱରଙ୍କ)ଠାରୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଅପରା-ପ୍ରକୃତିକୁ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଜୀବର ଭିତରେ ଭାବ ଆସିଥାଏ- "ଏହି

ପ୍ରକୃତି ମୋର ଅଟେ” । କିନ୍ତୁ ଅପରା ପ୍ରକୃତିର ସ୍ୱାମୀ ଈଶ୍ୱର ଅଟନ୍ତି । ଅପରା-ପ୍ରକୃତିକୁ ନିଜର ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବା ଜୀବର ଅଜ୍ଞାନତା (ଅବିଦ୍ୟା) ଅଟେ, ସେହି ସମୟରେ ତାହାର ଚିତ୍ତରେ ଭୂମିର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଯାଏ । ଭୁମିର ନିର୍ମାଣରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ତାହା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ (ସଂସ୍କାର) ଚିତ୍ତର ଭୂମିରେ ସ୍ଥିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପୁଣି ଏହି କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା କାରଣରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି ସଂସ୍କାରଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଏହି କର୍ମର ଫଳକୁ ଭୋଗ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ନୂତନ କର୍ମ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ନୂତନ କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ଏହି କର୍ମାଶୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ବାହାରକୁ ଆସିବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଜନ୍ମ, ଜୀବନ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରର ଘୂରି ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତରେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମାଶୟ ରହିଥିବ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ କାରଣ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକର କାରଣରୁ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରି, ଚିତ୍ତକୁ କର୍ମାଶୟ ରହିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ଅଜ୍ଞାନତା (ଅବିଦ୍ୟା) ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥିବ, ଚିତ୍ତରେ ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହେଉଥିବ । ଅବିଦ୍ୟାକୁ କେବଳ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ହିଁ ନଷ୍ଟ କରିପାରିବ କାରଣ ଏହା ଅବିଦ୍ୟାର ବିରୋଧୀ ଅଟେ । ପ୍ରଜ୍ଞା, ଅବିଦ୍ୟାକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ କରି ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର କରିଦିଏ, ଶେଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସୀଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୁଏ ନାହିଁ କାରଣ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମେ ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱର ସାମାନ୍ୟ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ତା’ପରେ କିଛି ସମୟ ପରେ ବିଶେଷ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ ରୂପ ତାହାକୁ କୁହାଯାଏ ଯେଉଁ ପରମାଣୁରେ କୌଣସି ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ତତ୍ତ୍ୱର ନିଜ-ନିଜର ପରମାଣୁ ରହିଥାଏ, ସେହି ପରମାଣୁର ସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱର ପରମାଣୁଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଜଳ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଥମେ ସାମାନ୍ୟ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ ବିଶେଷ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅଗ୍ନି ତତ୍ତ୍ୱର ଉଭୟ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କ୍ରମଶଃ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ଉଭୟ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କ୍ରମଶଃ ହୋଇଥାଏ । ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଶେଷ ରୂପର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ବହୁତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ମଧ୍ୟ ପରମାଣୁ ରହିଥାଏ । ମୋତେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବା ସମୟରେ ଏହାର କେବଳ ଗୋଟିଏ ପରମାଣୁ ଦେଖାଯାଇଥିଲା, ତାହାର ଆକାର ଟୋପା ବା ବିନ୍ଦୁ ପରି ଥିଲା । ଗୋଟିଏ ପରମାଣୁ ହେବା କାରଣରୁ ଏଥିରେ ଶୂନ୍ୟତା ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବା ସମୟରେ ଏକାସଙ୍ଗରେ ଅନେକ ପରମାଣୁ ଦେଖାଯାଏ ।

ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଯିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ, ସେହି ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯିବା ସହିତ ସମାଧି ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଶବ୍ଦ କେଉଁଠାରୁ ଶୁଣାଯାଉଛି । ପୁଣି କିଛି ଦିନ ପରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ, ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ ଯେମିତି କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ବିସ୍ଫୋରଣ ହୋଇଯାଇଛି । ସେତେବେଳେ ସାଧକ ଦେଖିଥାଏ- ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଭୂମିରେ ଗର୍ତ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି, ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ସେହି ଗର୍ତ୍ତର ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସେହି ଗର୍ତ୍ତର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିର୍ମଳ ଆକାଶ ଦେଖାଯାଏ । ତଳେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିର୍ମଳ ଆକାଶ ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇ ବିଚାର କରନ୍ତି- ତଳେ ମଧ୍ୟ ଆକାଶ ଅଛି, ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆକାଶ ଅଛି ! ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗିଥାଏ, କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗି ଛିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ହୋଇଯାଏ । ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ

ତତ୍ତ୍ୱର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅନୁସାରେ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶେଷରେ ଭୂମି ଭାଙ୍ଗି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ରହେ ନାହିଁ, ସେହି ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଏହି ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ କର୍ମାଶୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର କର୍ମାଶୟ ତିଆରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ଜୀବନ-ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷର ଚିତ୍ତରେ ଅବିଦ୍ୟାର ଅନୁପସ୍ଥିତ ହେବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବାର କିଛି ସମୟ ପରେ, ଏହା ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସଦୃଶ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଏ, ଯେମିତି ସକାଳେ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହୋଇ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ଅନୁସାରେ ଆକାଶରେ ପ୍ରଜ୍ଞା ଉପର ଆଡ଼କୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଆକାଶ ଚିତ୍ତାକାଶ ଅଟେ । ଚିତ୍ତ ଯେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ସେତେ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ସେତେ ଅଧିକ ତେଜସ୍ୱୀ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ଚିତ୍ତରେ ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ପରେ ଶେଷରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ସାଧକ ଭିତରେ ପରା-ପ୍ରକୃତିର ଅବତରଣ ହେବାରେ ଲାଗେ । ସାଧକ ଭିତରେ ପରା-ପ୍ରକୃତିର ଅବତରଣ ଯେତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତି (ଅପରା-ପ୍ରକୃତି) ସେତେ ଅଧିକ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ମଧ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଚିତ୍ତକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ, ତା'ପରେ ଶେଷରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛ କାଚ ପରି ଚମକିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷ ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିଥାଏ । ଶେଷରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସ୍ଫଟିକ ମଣି

ସଦୃଶ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପରା-ପ୍ରକୃତିର ଅବତରଣ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଶିବତ୍ୱର ପଦବୀ ପ୍ରଦାନ କରିଦିଆଯାଏ, କାରଣ ସେ ଏହାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବଙ୍କୁ ଜୀବେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ସାଧକଗଣ ! ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ବିଷୟରେ ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ '**ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ**'ରେ ଲେଖିଅଛି । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବିସ୍ତାର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବାପରେ ପ୍ରକୃତିର ବାସ୍ତବତାର ଜ୍ଞାନ ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତି ମୋହ ଏବଂ ଆସକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପର-ବୈରାଗ୍ୟର ଭାବ ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗେ । ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ନିରୁଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ସଂସାରଠାରୁ ବହୁତ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କଷ୍ଟ ନିଜର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଜ୍ଞାତ ହୋଇଯାଏ ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସେ ନିଜର ମନେ କରୁଥିଲେ ସେମାନେ ନିଜର ନୁହଁନ୍ତି । ଏମିତି ଏକ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେ କେବଳ ଏକୁଟିଆ ରହିଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେ ସେହି ସମୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ନିଜର ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି ।

ମୋତେ କିଛି ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକ ମିଳିଲେ ଯେଉଁମାନେ କହୁଥିଲେ- "ମୋର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି " । ମୁଁ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ବୁହତ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କଲି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ମୋ କଥା ବୁଝିଲେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ନିରନ୍ତର କହି ଚାଲିଥିଲେ ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲା ଅଛି । ମୋ ଦ୍ୱାରା ବୁଝାଯିବା ପରେ ସାଧକମାନେ ଅବଶ୍ୟ ବିରକ୍ତଭାବ ଦେଖାଇଲେ, କାରଣ ମୁଁ କହିଦେଇଥିଲି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ନାହିଁ । ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଁ ଅବଶ୍ୟ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିବା

ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ସାଧକ ପାଇଁ ସଂସାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ପ୍ରୟୋଜନ ରହିଯାଏ ନାହିଁ। କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗକରି ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ, କ୍ଲେଶାତ୍ମକ କର୍ମଗୁଡ଼ିକୁ ଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ସଂସାର ଦ୍ୱାରା (ସମାଜ ଦ୍ୱାରା) ଏବଂ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟ ମିଳିଥାଏ । ଏହାପରେ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟର ସମୟ ଆସିଯାଏ । ସାଧକଗଣ ! ମୁଁ ମୋର ବାକ୍ୟକୁ ପୁଣି ଥରେ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ବିକାଶ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଖୋଲିଥାଏ, ତାହା ଜ୍ଞାନର ପରିଧି ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତରେ ମୂଳସହିତ ଅବିଦ୍ୟାର ନାଶ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସମଗ୍ର ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ବ୍ୟାପିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ପୁଣି ଏହି ସଂସାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କିଛି ପ୍ରୟୋଜନ ରହେ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କାରଣ ଚିତ୍ତରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟା ହିଁ ଅଟେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଋତମ୍ଭରା-ପ୍ରଜ୍ଞା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅବିଦ୍ୟାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ ।

ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର କ୍ରମ ବିକାଶ ଅନେକ ବର୍ଷରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବା ପରେ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଅବଦ୍ୟାର ମୂଳ ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ, ଏହି ଅବିଦ୍ୟାକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ନଷ୍ଟ କରି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଅନନ୍ତ କାଳରୁ ସମସ୍ତ ଜୀବ ଭ୍ରମରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ, ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପ୍ରକୃତିରେ ଆସକ୍ତ ହୋଇ କର୍ମ କରି ଆସିଥାନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ଗହ୍ୱର ଏବଂ ଛିଦ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ ଅବିଦ୍ୟାର ମୂଳ ଗଭୀର ଭାବରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଭୂମି ନଷ୍ଟ ହେବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିଯାଏ । ଏହାର ଆଉ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି ଚିତ୍ତରେ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରବାହର ନିରନ୍ତରତାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଥାଏ । କାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଚିତ୍ତରେ ବ୍ୟୁଥାନର ସଂସ୍କାର ପ୍ରକଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଜ୍ଞାନର ନିରନ୍ତର ପ୍ରବାହରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସୀ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେତେବେଳେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସୀ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣର କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ସେ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିସାରିଥାନ୍ତି ।

ଯେତେବେଳେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିବା (ବିକଶିତ ହେବା)ର ସମୟ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଆକାଶରେ ବହୁତ ବଡ଼ ଓ ମୋଟା ନିମ୍ନମୁଖୀ କଢ଼ି (ଗୋଲାପ ଫୁଲର କଢ଼ ସଦୃଶ) ଦେଖାଯାଏ । କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଏହି କଢ଼ ଆହୁରି ମୋଟା ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା'ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇ ବିକଶିତ ହୁଏ, ବିକଶିତ ହେବା ସମୟରେ ଏହାର ପାଖୁଡା ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗେ । ଅନେକ ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଏହି ମୋଟା କଢ଼ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ସହସ୍ରଦଳ କମଳ ସମଗ୍ର ଅପରା-ପ୍ରକୃତିରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚାଲି-ଚାଲି ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନେକ ଥରେ ଆସିଥାଏ । ଏହାପରେ କଢ଼ି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିବା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେ ବହୁତ ବଡ଼ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ଉପରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେ ଫୁଲର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ- ଫୁଲର ମଧ୍ୟ ଭାଗର ଚାରୋଟି ପାଖୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ଅଛି, ସେ ସବୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖୋଲି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସେହି ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର ବିକାଶ ଲାଭ କରି ଖୋଲିଯିବ । ସେହି ଚାରୋଟି ପାଖୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତପ୍ତ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ସମାନ ରଙ୍ଗର ଜଣେ ପୁରୁଷ ବସିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଶରୀରକୁ ସେହି ଚାରୋଟି ପାଖୁଡ଼ା ଢ଼ାଙ୍କି ରଖିଛନ୍ତି । ଏମିତି ପ୍ରତୀତ ହୁଏ ଯେମିତିକି ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକ କିଛି ସମୟ ପରେ ବିକଶିତ ହୋଇଯିବ । ଏହାର ଅର୍ଥ କହି ଦେଉଛି- ଚାରୋଟି ପାଖୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ବସିଥିବା ପୁରୁଷ ସ୍ୱୟଂ ଅଭ୍ୟାସୀ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକଗଣ ! ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନାହିଁ, ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ହିଁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଶୈଳୀ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ହୋଇଯାଏ, ସେ ସଂସାରର ସୁଖ ସୁବିଧାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିସାରିଥାନ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସେ ସମାଜଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରରେ ରହିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଘୋର କଷ୍ଟରେ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ସମାଜର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କୁ ତିରସ୍କାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏସବୁର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ, ସେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚାଲିଥାନ୍ତି ।

ମୋତେ ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକ ମିଳିଲେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କହିବାର ଥିଲା- "ଆମର ସାତଟି ଯାକ ଚକ୍ର ଖୋଲା ଅଛି" । ମୁଁ ଏହା ଶୁଣି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇଯାଏ ଯେ ଏମାନେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ! ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କହିଲି ଯେ, ଆପଣଙ୍କର ସାତଟି ଚକ୍ର ଖୋଲି ନାହିଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଭ୍ରାନ୍ତି ହୋଇଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ମୋର କଥା ତାଙ୍କୁ ବୁଝା ପଡ଼ିଲା ନାହିଁ । ସେହି ସାଧକମାନେ ମୋର କଥା ତ ଶୁଣିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଉତ୍ତରରେ କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । ମୁଁ ଅସତ୍ୟ କହିପାରି ନଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଚିନ୍ତାକଲି- ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଆଉ କ'ଣ ବା କହିବି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ମୋ କଥା ବୁଝି ପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭ୍ରାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ, କାରଣ ସେମାନେ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଭ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ (ଧ୍ୟାନ କଲେ) ସାଧକର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟାନରେ ବସିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ମସ୍ତକରେ ଓଜନିଆ ଲାଗେ ଏବଂ ବ୍ୟଥା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ କୁତୁକୁତୁର ଅନଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା କିଛି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗଲା ଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସମସ୍ତ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ସଂଯମତାର ସହିତ ସାଧନା କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ, ଶରୀର ହାଲୁକା ଲାଗିବା, ଅନୁଭବ ଆସିବା, ବନ୍ଧ ଲାଗିବା, କିଛି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି । ଆହୁରି କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥିବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶତଃ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ପ୍ରାଣବାୟୁର କ୍ରିୟାଶୀଳତାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ସାଧକ ବିବେଚନା କରି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଇଛି ଏବଂ ଏହା ତାହାର ଅନୁଭୂତି ଅଟେ । ଏହି ବିଚାରକୁ ସେମାନେ ନିଜ ଭିତରେ ଦୃଢ଼ କରି ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖିଛି- କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭ୍ରମ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନେ ବିବେଚନା କରି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଇଛି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ବହୁତ ବଡ଼ ଭୁଲ୍‌ରେ ରହନ୍ତି । ସତ୍ୟ ହେଉଛି, ସେମାନେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ମହିଁମା ବିଷୟରେ ଜାଣି ନାହାଁନ୍ତି । ମୁଁ କିଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଜାଣିଛି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ନଥିଲା ଏବଂ ଆଉ କିଛିଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଖୋଲି ନାହିଁ, ତଥାପି ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲା ଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି ହେଉଅଛି । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ବିକଶିତ ହୋଇଯାଏ, ତାଙ୍କ ଭିତରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ବିଲକ୍ଷଣ ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଏମିତି ଯୋଗୀ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ହୋଇଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏମିତି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ଯାହାଙ୍କ ଉପରେ କୃପା କରି ଦିଅନ୍ତି, ତାଙ୍କର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କଲ୍ୟାଣ ହୋଇଯାଏ । ମୁଁ ଏଠାରେ ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ, କାରଣ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ସେହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଏକ ଅଦମ୍ୟ ସତ୍ୟ ଲେଖୁଛି- "ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏହି ପୃଥିବୀରେ ମାତ୍ର କିଛି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ଯୋଗୀ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛନ୍ତି" । ମୁଁ ଏହାର ଆଗକୁ ଆଉ କିଛି ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ ।

ଉପସଂହାର

ଅଜ୍ଞାନତାରେ ବଶ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିନାହିଁ । ଏହା ପଛର ବହୁତ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ଆମର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସମୟରେ ଅନେକ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଯିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱ ନାହିଁ । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ କହିଥାଏ- "ବ୍ୟସ୍ତତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନରେ ଏସବୁ ପାଇଁ ତା' ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ" । ମୁଁ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- "ମହତ୍ତ୍ୱ ବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରି ନିଅ, ଯେମିତିକି- କୌଣସି ଏକ ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଲୋକ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କରିବା ପାଇଁ, ଅକାରଣରେ ଏଣେ-ତେଣେ ବୁଲିବା ପାଇଁ, ଛୁଟି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଆଳସ୍ୟ ଭାବରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ, ଟିଭିରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା ପାଇଁ, ତାସ୍ ଖେଳିବା ପାଇଁ, ଅନାବଶ୍ୟକ ରୂପରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଇତ୍ୟାଦି । ସମୟ ମିଳିଲେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନାହିଁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନର ପରେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ମୃତ୍ୟୁପରେ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଭୋଗ କରିବାକୁ ଥିବା ଜୀବନ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଚ୍ଚ ଲୋକର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ" ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କିଛି ଅଭାବର ଅନୁଭୂତି ହେଉଅଛି, ସେହି ଅଭାବ ଆମର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ । ପିଲା ଦିନରୁ କାହଁକି ଏମିତି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ- ମୁଁ କିଏ, ମୁଁ କେଉଁଠାରୁ ଆସିଅଛି, ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କ'ଣ ଅଟେ, ମୃତ୍ୟୁପରେ କେଉଁଠିକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ ? ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିବେ, ଯେଉଁମାନେ କୁହନ୍ତି- ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ, ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଜୀବନ ନାହିଁ, ଯଦି ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଛି, ତେବେ ତାହା ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ କାହିଁକି ? ଏମିତି କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ, ଦୋଷ ଆମର ଶିକ୍ଷାର ଅଟେ, ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସମୟରେ ଏସବୁ କାହିଁକି କୁହାଯାଉ ନାହିଁ । ପୂର୍ବ କାଳରେ ଗୁରୁକୁଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା, ସେଠାରେ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ

ଶରୀରର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଦିଆ ଯାଉଥିଲା, ତା'ପରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଯାଉଥିଲା ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ସେହି ସମୟର ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଆନ୍ତରିକ ରୂପରେ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହେଉଥିଲେ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହଁନ୍ତି । ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି, "ପ୍ରକୃତିରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆପେ ଆପେ ହେଉଅଛି" । ମୁଁ କହିବି- ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପରିବାରକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଚଲାଇବା ପାଇଁ ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ (ପ୍ରଧାନ) ରହିଥାନ୍ତି, ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ ବିନା ପରିବାର ଚାଲିପାରେ ନାହିଁ, କୌଣସି ଦେଶକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିବା ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ମନ୍ତ୍ରୀ ରହିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରକ ଈଶ୍ୱର କାହିଁକି ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ? ଯଦି ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଘରର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଆନ୍ତା ଯେ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ, ତନ୍ମାତ୍ରା, ଅହଂକାର, ଚିତ୍ତ, ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ କ'ଣ ଅଟେ, ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ପାଇଁ କୁହାଯାଆନ୍ତା, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠନ୍ତା ନାହିଁ ଯେ, ଈଶ୍ୱର ଅଛନ୍ତି ଅଥବା ନାହାଁନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ କେବଳ ୭ ରୁ ୯ ପ୍ରତିଶତ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ପାରିଥାଏ, ମସ୍ତିଷ୍କର ଶେଷ ଭାଗ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ୭ ରୁ ୯ ପ୍ରତିଶତ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ କରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି ଯେ, ପ୍ରକୃତିର କେହି ସ୍ୱାମୀ (ଈଶ୍ୱର) ନାହାଁନ୍ତି । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିଜର ମସ୍ତିଷ୍କର ୯୦ ରୁ ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ବିକାଶ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ତା'ପରେ ଅଜ୍ଞାନତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସ୍ୱୟଂ ବନ୍ଦ କରି ଦେବେ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିନେବ, ତେବେ ତାହାର ସମସ୍ତ ଶଙ୍କା ସ୍ୱୟଂ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ନିଜର ବୁଦ୍ଧିର ସୀମା ଯେତେ ହୋଇଥାଏ କେବଳ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତକୁ ମନୁଷ୍ୟ ସତ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଥାଏ, ବୁଦ୍ଧିର ସୀମା ବାହାରର ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେହି

ସମୟରେ ତାକୁ ସମସ୍ତ ସତ୍ୟ, ମିଥ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ, ଯିଏ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସତ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ, ପ୍ରଥମେ ସେମାନେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ନିଜର ବିକାଶ କରିବା ଉଚିତ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ତଥା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କେମିତି ଜାଣି ପାରିବେ । ପ୍ରଥମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଯିବ ।

ମୁଁ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି, ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଜାଣି ନାହାଁନ୍ତି । ଯେଉଁ ସମୟରୁ ମୁଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଆସିଅଛି, ସେହି ସମୟଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଅନେକ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖିଅଛି, ସେମାନେ ସମୟ ବାହାର କରି ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାର ପ୍ରୟାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏପରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମୋତେ ଏଭଳି ସାଧକମାନେ ମଧ୍ୟ ମିଳିଲେ, ଯେଉଁ ମାନଙ୍କଠାରେ ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ଅଛି, ପରିଶ୍ରମୀ ମଧ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ମଧ୍ୟ ହେଉଅଛି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ତେଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ନାହାଁନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ସାଧକ କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହାଁନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ପ୍ରାଣାୟାମର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, ତେବେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ଯେମିତି- କୌଣସି ଏକ ବୃକ୍ଷର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସେଥିରେ ଶୀଘ୍ର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଖତ ଏବଂ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ, ସେହିପରି ଭାବରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶି ଅଟେ । ଯିଏ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛନ୍ତି, ସିଏ ସବୁ କିଛି ବୁଝିଛନ୍ତି । ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିଅଛି ଏବଂ ଏହାକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଟିକିଏ କଠିନ ବିଷୟରେ ଲେଖା ଯାଇଅଛି, କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ବିଷୟରେ

ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଟିକିଏ କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା । ଜନ୍ମଠାରୁ ମୋକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶି ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱର ସାରମର୍ମ ଜାଣି ସାରିଛନ୍ତି, ସେ ଚିତ୍ତ ପରିଛନ୍ନତାର ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଜୀବନ ଧନ୍ୟ ଅଟେ, ତାଙ୍କର ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରିବା ସାର୍ଥକ ଅଟେ ।

ମୁଁ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଲେଖିଛି- ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ମୂଳ ରୂପରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ) ହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ପୁଣି ଶେଷରେ ପ୍ରଳୟ ସମୟରେ ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଏକତ୍ର କରିନିଏ ଏବଂ ଏହାପରେ ସ୍ୱୟଂ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ବୀଜ ରୂପରେ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଯାଏ । ତା'ପରେ ଅପରା-ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ପରା-ପ୍ରକୃତିରେ ବୀଜ ରୂପରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେହି ସମୟରେ କେବଳ ଈଶ୍ୱର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି ।

ହେ ସାଧକଗଣ !

"ସୃଷ୍ଟିଠାରୁ ପ୍ରଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଜନ୍ମଠାରୁ ମୋକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସର୍ବଦା ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ (ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ) ହିଁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ଏକ କାରଖାନା ସଦୃଶ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରୁ ବାହାରିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଶରୀରରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ପହଞ୍ଚାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଏହି ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ" ।

-ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

Email id:anandkyogi@gmail.com

Facebook: http://www.fb.com/sahajdhyanyog

Website: http://www.kundalinimeditation.in/

YouTube: http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog

ISBN 978-93-5566-116-6

9 789355 661166