ତ୍ରାଟକ

ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ତ୍ରାଟକ

ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ, ଯାହାର ଆଦିକାଳ ଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରଠାରେ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ସାଂସାରିକ ବ୍ୟବହାରରେ କୁଶଳତାର ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇଅଛି ।

ତ୍ରାଟକ

Tratak

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ

First Edition

ISBN 978-93-5361-558-1

●

ଲେଖକ - ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

© Writer- Yogi Anand Ji

●

ପ୍ରକାଶକ : ସ୍ୱ-ପ୍ରକାଶିତ
Publisher: Self-Published

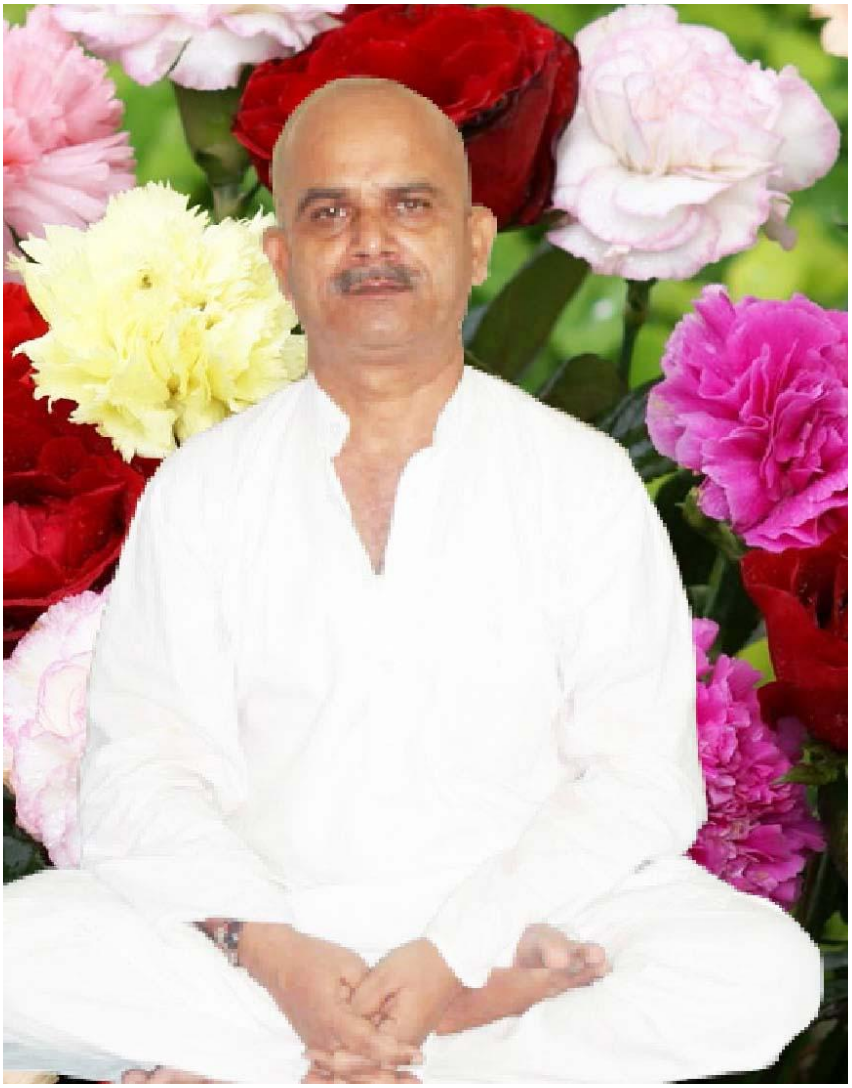
ମୁଦ୍ରଣ: ଭାର୍ଗବ ପ୍ରେସ୍,
୧୧/୪, ବାଇ କା ବାଗ, ଜିରୋ ରୋଡ୍, ପ୍ରୟାଗରାଜ୍, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ-୨୧୧୦୦୩
Printer: Bhargava Press,
11/4, Bai ka Baag, Zero Road, Prayagraj, Uttar Pradesh – 211003

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	vii
2.	ପ୍ରସ୍ତାବନା	viii
3.	ନିବେଦନ	x

ଭାଗ-୧

4.	ତ୍ରାଟକର ମହତ୍ତ୍ୱ	1
5.	ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ	11
6.	ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ	27

ଭାଗ-୨

7.	ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ	40
8.	ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	41
9.	ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	50
10.	ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	52
11.	ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	54
12.	ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	58
13.	ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	61
14.	ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଏବଂ ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	63
15.	ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ	67

ଭାଗ-୩

16. ତ୍ରାଟକର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ କେମିତି ହେବେ 75
17. ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ 90
18. ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କେମିତି କରିବେ 94

ଭାଗ-୪

19. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା 105
20. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା 109
21. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ-ପ୍ରେତର ବାଧାମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିବା 112
22. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦୂର କରିବା 116
23. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା 120
24. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ 121
25. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା 125
26. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ତେଜସ୍ୱୀ ହେବା 129
27. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଢାଇବା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ 132
28. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଆଖି ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା 136
29. ଭିଡ଼ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ 138
30. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ 141
31. ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ 143
32. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିବା 144
33. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା 146
34. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ବିକାର (ବାତ) କୁ କମ କରିବା 147
35. ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ 148
36. ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ 151
37. ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର କାମ ବାସନା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ 152
38. ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା କେମିତି କରିବେ 154

39. ରାତ୍ରି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ 156
40. ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟା ସିଦ୍ଧ ହେବା 158
41. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରିବା 159
42. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ବଦଳାଇବା 161
43. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗବଳର ଆବଶ୍ୟକତା 164
44. ଛାୟା ପୁରୁଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟସ କରିବା 166

ଭାଗ-୫

45. ପୂର୍ବକାଳରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ 167
46. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କର କାମଦେବକୁ ଭସ୍ମ କରିବା 167
47. ବାଳିଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ବାରମ୍ବାରା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା 168
48. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ମୁଚୁକନ୍ଦଙ୍କର କାଳଯବନକୁ ଜଳାଇ ଭସ୍ମ କରିବା 170
49. ଗାନ୍ଧାରୀ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ନିଜ ପୁତ୍ରର ଶରୀରକୁ ବଜ୍ର ସମାନ କରିଦେଲେ 171
50. ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ 172
51. ଲେଖରା ଶେଷରେ 175

ଅନୁବାଦକଙ୍କ କଲମରୁ

ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦ କରିବାର ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ, ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୁଁ ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବ ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ ଙ୍କ ଚରଣରେ କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ କରୁଅଛି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧନାଦ୍ୱାରା ଅଭିଷିକ୍ତ ହୋଇ, ଲୁପ୍ତ ପ୍ରାୟ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତଥ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସମାଜକୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା, ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଦୁର୍ଲଭ ଅଟେ । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସମାଜରେ ଏମିତି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ରୁଚି ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରୁଅଛନ୍ତି । ସମାଜର ଏଭଳି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ସମୟରେ ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ଅଟେ । ସେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନକୁ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଅତିବାହିତ କରି ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚି, ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରକୃତ ପ୍ରାମାଣିକ ଜ୍ଞାନଦ୍ୱାରା ଏହି ମାର୍ଗରେ ରୁଚି ରଖୁଥିବା ଜିଜ୍ଞାସୁ ତଥା ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ବାସ୍ତବିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରୁଅଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ତାଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତଗତ ସାଧନାରୁ ନିସୃତ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ପାଠକ ତଥା ସାଧକ ମାନଙ୍କର ହୃଦୟରେ ଗଭୀର ରେଖାପାତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଯେ, ଜୀବନରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ଉପଲବ୍ଧି କରିବାର ବାକି ରହିଯାଇଅଛି ।

ମୁଁ କିଛି ବର୍ଷରୁ ଗୁରୁଜୀଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ସାଧନା କରିଆସୁଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଳ ରଚନା ହିନ୍ଦୀ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ ପଢ଼ିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବାରୁ ମୁଁ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମନେ କରୁଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକର ମୂଳ ରଚନା 'ତ୍ରାଟକ' ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଭାଷାନ୍ତର ସମୟରେ ମୁଁ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ ତ୍ରୁଟି ମାର୍ଜିତ କରିବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ତଥାପି ଅନୁବାଦ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟରେ ହୋଇଥିବାରୁ ତ୍ରୁଟି ସାମ୍ଭାବ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ତ୍ରୁଟିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ମୁଁ ନିଜେ ବହନ କରୁଅଛି । ଅନୁବାଦ ଜନିତ ତ୍ରୁଟି ତଥା ଅନ୍ୟ ସଂଶୟ ସମୟରେ ମୂଳ ରଚନା ଅନୁସରଣୀୟ । ମୋ ଦ୍ୱାରା ପୂଜ୍ୟ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଚରଣ କମଳରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଅନୁବାଦ ପୁସ୍ତକଟି ପାଠକମାନଙ୍କୁ ଲାଭାନ୍ୱିତ କରିବ, ଏହା ମୋର ଆଶା ତଥା ବିଶ୍ୱାସ ।

-ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ତଥା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯେଉଁ ଗବେଷଣା କରିଅଛି, ସେହି ସବୁକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ସୂଚିତ କରିଅଛି । ଏହି ବିଦ୍ୟାର କେହି ଦୁରୁପଯୋଗ କରି ନପାରନ୍ତୁ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ମୋର ଲେଖନୀ ଚାଳନା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି । ତ୍ରାଟକର ଗୁପ୍ତବିଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହିଁ କୁହାଯାଇଥାଏ, ଏହି ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ଧ୍ୟାନ ରଖା ଯାଇଅଛି । ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ମୋର ଲେଖିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ଭ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ସାଧକମାନେ ଏହା ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ତଥା ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିଯିବେ । ଏହାପାଇଁ କେମିତି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ଅଭ୍ୟାସରେ ସାଧକ ନିଜକୁ କେମିତି ପରିପକ୍ୱ କରିବେ, ତଥା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କିଭଳି କରିବେ, ଏହାକୁ ମୁଁ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ଅନୁସାରେ ବୁଝାଇଅଛି । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ବଳରେ ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଦୂରରେ ବସି କରିଥାଏ । ମୁଁ ଚାହୁଁଛି ଯେ, ଆପଣମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୁର୍ଲଭ ତଥା ଗୁପ୍ତବିଦ୍ୟାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନିପୁଣ ଓ ପାରଙ୍ଗତ ହୋଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ କରନ୍ତୁ ।

ବହୁତ ବଡ଼ ଗର୍ବର ବିଷୟ ଯେ, ଏହି ବିଦ୍ୟାର ଆବିଷ୍କାର ଏବଂ ବିକାଶ ପୂର୍ବକାଳରେ ଆମ ଦେଶର ଋଷି, ମୁନି ଓ ଯୋଗୀମାନେ କରିଥିଲେ । ଅନେକ ସମୟ ଅତିବାହିତ ହେବାପରେ ଏହି ବିଦ୍ୟାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ଜାଣି ଓ ଏହାକୁ ଆପଣାଇ ଅନ୍ୟକୁ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରୁଅଛି । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ` ବିନା ମାର୍ଗଦର୍ଶକରେ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପକିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରି ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କେମିତି ଖୋଲି ପାରିବେ, ଏହାର ପ୍ରୟାସରେ ଲାଗି ରହିଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପରି ଶେଷରେ ଅସଫଳ ହେବାଦ୍ୱାରା ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ବିଷୟର ନିବାରଣ ଏହି ଲେଖାରେ ଭଲ ଭାବରେ କରାଯାଇଅଛି । ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ଶକ୍ତିପାତ କରିବା, ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା, ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କେତେ ଯୋଗ୍ୟତା ହେବା ଦରକାର, ଏହିସବୁ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ କୁହାଯାଇଅଛି ।

ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକାଳରେ କେବଳ ମୁନି,ଋଷି ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ କରୁନଥିଲେ, ଦେବତାମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କେଉଁଠାରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ରୂପରେ, କେଉଁଠାରେ ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ, କେଉଁଠାରେ ସଂହାର ରୂପରେ କରାଯାଇଅଛି । ଏହି ବିଜ୍ଞାନରେ ଯିଏ ଯେତିକି ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିଲେ, ସମୟ ଅନୁସାରେ ସିଏ ସେତିକି ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ କେମିତି ଉନ୍ନତି ଉନ୍ମୁଖ ହେବ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖା ଯାଇଅଛି । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠକରି ଗଢ଼ି ତୋଳନ୍ତୁ, ଏହା ମୋର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଅଟେ ।

-ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ନିବେଦନ

ପ୍ରିୟ ପାଠକଗଣ ! ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ଆହୁରି ତିନୋଟି ପୁସ୍ତକ ଲେଖିଅଛି, ଯାହାକୁ ପାଠକମାନେ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରି ଅଛନ୍ତି । ମୋର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ **'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ'**, ଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକ **'ଯୋଗ କେମିତି କରିବା'** ଏବଂ ତୃତୀୟ ପୁସ୍ତକ 'ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ' ଅଟେ । 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ' ଏବଂ 'ଯୋଗ କେମିତି କରିବା' ଏହି ଦୁଇଟି ପୁସ୍ତକ ୧୯୯୯ ମସିହାରେ ଲେଖିଥିଲି । ତୃତୀୟ ପୁସ୍ତକ 'ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ' ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ଲେଖିଥିଲି । ଏହି ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କୁ ଲେଖିବାର ପ୍ରେରଣା ମୋତେ ଆଦିଗୁରୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଜୀ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ମୁଁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଜୀ ଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହିଲି- "ପ୍ରଭୁ, ମୋର ଭିତରେ ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ନାହିଁ ଯେ ଯୋଗ ଉପରେ କିଛି ଲେଖିବି, ଯୋଗ ଉପରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ" । ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଜୀ କହିଲେ- "ଆପଣ, ନିଜେ ନିଜକୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ବୋଲି କାହିଁକି ଭାବୁଛ, ତୁମେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ, ତୁମ ଭିତରେ ଲେଖିବା କ୍ଷମତା ସ୍ୱତଃ ଆସିଯିବ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯୋଗରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ, ମୋର ଆଶୀର୍ବାଦ ତୁମ ସହିତ ଅଛି" । ମୁଁ ଯୋଗ ଉପରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲି । ୧୯୯୪ ମସିହାରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଥିଲି । ପ୍ରାୟ ୪-୫ ବର୍ଷରେ ଉଭୟ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ' ଏବଂ 'ଯୋଗ କେମିତି କରିବା' ଲେଖି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦେଲି । ଉଭୟ ପୁସ୍ତକ ଲେଖିବା ପରେ ମୋତେ ଲାଗିଲା ଯେ, ଯୋଗ ଉପରେ ଲେଖା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇନାହିଁ । ଯୋଗ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତା'କୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ମୋତେ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, କାରଣ ତୃତୀୟ ଲେଖା ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଲେଖିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ମୋର ନ ଥିଲା, କାରଣ ସେତେବେଳେ ମୋତେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥିଲା । ମୋତେ ଜଣା ଥିଲା ଯେ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିଯିବ । କୌଣସି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରତୀକ୍ଷା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଯେ ତାଙ୍କୁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ କେତେ ବର୍ଷ ଲାଗିଯିବ, କାରଣ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର କ୍ଷମତାର ଆଧୀନ ନୁହେଁ । ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଜଣାଥିଲା ଯେ ମୋତେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ମୋର ଏହି ଜନ୍ମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ଏହାପରେ ମୁଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି, କାରଣ ମୋତେ ଜଣାଥିଲା ଯେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ନ କରିଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ସଂଯମ ଓ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସର କାରଣରୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା, ଅର୍ଥାତ୍ ମୋର ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା। ଏହାର (ପ୍ରଜ୍ଞା) ପ୍ରକାଶରେ ମୋର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା ଅଜ୍ଞାନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଲା। ପ୍ରାୟ ୧୦ ବର୍ଷର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ମୋତେ ଏମିତି ଲାଗିଲା ଯେ ମୁଁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ବିଷୟରେ ଲେଖି ପାରିବି। ତେବେ ୨୦୧୦ ମସିହାରେ ମୁଁ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲି। ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ଏହି ଲେଖା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା। ପୂରା ଲେଖିବା ପରେ ମୋତେ ଲାଗିଲା ଯେ ମୁଁ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖା ପୂରା ଲେଖିଅଛି, ଏବେ ମୋତେ ଲେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନୁଭୂତି ହେଉ ନଥିଲା। ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ କଲି ଯେ ଏବେ ମୋତେ ଲେଖିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, କାରଣ ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛି ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି, ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିଦେଲି ଯେ ମୁଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଉ ଲେଖିବି ନାହିଁ।

ମୁଁ ନିଜକୁ ଲେଖିବା କାର୍ଯ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ ମନେକଲି, କାରଣ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଅନୁସାରେ ଲେଖି ସାରିଅଛି, ଏବେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ନୂଆ ନାହିଁ, ମୁଁ ଏମିତି ବିଚାର କଲି ତଥା ମୋର କୌଣସି ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ଇଚ୍ଛା ମଧ୍ୟ ନଥିଲା। ପ୍ରକୃତିର ନର୍ଦ୍ଦେଶାନୁସାରେ ପାଞ୍ଚଜଣ ସାଧକ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ କିଛି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ ନବ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଲାଗିଲି। ମୁଁ ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିନେଇଥିଲି ଯେ, ମୁଁ ଆଶ୍ରମ ସ୍ଥାପନ କରିବି ନାହିଁ କିମ୍ବା ବେଶୀ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବି ନାହିଁ। ମାତ୍ର କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ କଠୋରତାର ସହିତ ସଂଯମ ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇ ସେମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଲାଗିଲି। ୨୦୧୫ ମସିହାରେ କିଛି ସାଧକ ମୋ ପାଖରେ ନିବେଦନ କଲେ- "ଗୁରୁଜୀ, କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି କରି ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ଅପଲୋଡ୍ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ଅନେକ ସାଧକଙ୍କର ଅବଶ୍ୟ କିଛି ନା କିଛି କଲ୍ୟାଣ ହେବ"। ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମୁଁ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କର କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଲି ନାହିଁ, ପୁଣି କିଛିଦିନ ପରେ ସାଧକମାନେ ମୋତେ କହିଲେ- "ଗୁରୁଜୀ, ଆପଣ କୃପାକରି ଗୋଟିଏ ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ, ଏହି ଭିଡ଼ିଓରେ ଜଣେ ସନ୍ଥ ଜୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି"। ସାଧକମାନଙ୍କର କହିବା କାରଣରୁ ମୁଁ ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୋଇଗଲି। ସେହି ଭିଡ଼ିଓ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉପରେ ଥିଲା। ଜଣେ ସନ୍ଥ ଜୀ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଭୁଲ କହୁଥିଲେ। ତାଙ୍କର କଥା ଶୁଣି ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇଗଲି ଯେ, ସନ୍ଥପୁରୁଷ ଜଣକ ଆଦିଶକ୍ତି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଏମିତି ଶବ୍ଦ କହୁଛନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ସମାଜକୁ ଭୁଲ ସନ୍ଦେଶ

ଯିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସମାଜର ଅନଭିଜ୍ଞ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଭୁଲ ଧାରଣା ତିଆରି ହେବ । ମୋତେ ଏମିତି ଲାଗିଲା ଯେ, ସନ୍ଥ ପୁରୁଷ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଅତିକମରେ ଭୁଲ ସନ୍ଦେଶ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଚାର କରିବା ପରେ ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ କହିଲି- "ଯଦି ତୁମମାନଙ୍କର ଏହି ବିଷୟରେ, ଇଚ୍ଛା ଅଛି ଯେ ସଂସାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଜଣାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ, ତେବେ ମୁଁ ଏହାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି" । ହଁ, ମୁଁ ଏହା କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ ମୁଁ ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଅଛି, ସେହି ସମସ୍ତଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେଉଅଛି ତଥା କିଛି ସାଧକ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ର କରିଅଛନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ସେହି ସାଧକମାନେ ମୋତେ ନିବେଦନ କରିଥିଲେ ଯେ, ମୁଁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ସତ୍ୟ କଥା ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବି । ମୋର ତରଫରୁ ସମ୍ମତି ମିଳିବା ପରେ ସେହି ସାଧକମାନେ ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି କରିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେଲେ, ପୁଣି ଏହାବିଷୟରେ କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି କରାଗଲା । ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଲି- ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ ରହିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉପରେ କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି ହେବାପରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଆଗଲା ଯେ, କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯିବ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉପରେ ହିଁ ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି ହେବାର ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଯୋଗରେ ତ୍ରାଟକର ଉପଯୋଗୀତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଗଲା । ସାଧକମାନେ ସେହି ଭିଡ଼ିଓମାନଙ୍କୁ ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଅପଲୋଡ୍ କରିଦେଲେ । ସତ୍ୟକୁ ସମାଜର ସମ୍ମୁଖରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକରି ମୁଁ ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି କରିଥିଲି । ମୋ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ସତ୍ୟ ବଚନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ସମାଜର ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କ ଉପରେ କେତେ ପଡ଼ିବ, ଏହା ଭବିଷ୍ୟତ କହିବ ।

କିଛିଦିନ ପରେ ମୋତେ କୁହାଗଲା- "ଗୁରୁଜୀ, ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଭିଡ଼ିଓମାନଙ୍କୁ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରୁଅଛନ୍ତି" । ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଭିଡ଼ିଓ ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ପ୍ରଥମେ ଅପଲୋଡ୍ କରାଯାଇଥିଲା, କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକ ର ଭିଡ଼ିଓ ବେଶୀ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ରୁ ଅଧିକ ଲୋକମାନେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ସାଂସାରିକ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ

ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ । ଲୋକମାନଙ୍କର ଉତ୍ସୁକତାକୁ ଦେଖି ମୁଁ ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍ ଏବଂ ଫେସ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ପ୍ରଶ୍ନକରୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉତ୍ତର ଦେବାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲି । ମୁଁ ଉଚିତ ସମୟରେ ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାରେ ଲାଗିଲି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କର ନିରାକରଣ କରିବାର ଲାଭ ମିଳୁଅଛି, ଏମିତି ମୋତେ ପ୍ରଶ୍ନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କହିଲେ । କେବଳ ଭାରତ ନୁହେଁ, ବିଦେଶରେ ଥିବା ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେଇ ଏହି ବିଷୟ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରୁଅଛି । ଅନେକ ଦେଶମାନଙ୍କର ସାଧକମାନେ ମୋତେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥିବେ, ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉଚିତ ସମୟରେ ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ଦେଇଅଛି । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମିତି କରିବି, ପୁଣି ଏଥିରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ହୋଇଯିବି । କାରଣ ମୁଁ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ସବୁକିଛି ତ୍ୟାଗ କରିଅଛି, ମୋତେ ନିଜର ମଧ୍ୟ ସାଧନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ଲାଗୁଅଛି, ମୁଁ ଅଧିକ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବାରେ ଲାଗିଲିଣି, ମୋର ସାଧନାରେ ଅବରୋଧ ଆସିଲାଣି, ମୋ ଭଳି ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏତିକି ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଭିଡ଼ିଓ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଆସିବା କାରଣରୁ, ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ କଲି ଯେ, ଏହି ବିଷୟରେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାରେ ପ୍ରୟାସ କରିବି । ଆମେ ଏହାପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ଭିଡ଼ିଓ ତିଆରି କଲୁ । ଏହି ଭିଡ଼ିଓମାନଙ୍କରେ ସେହିସବୁ କଥାମାନଙ୍କୁ କହିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଗଲା, ଯାହାକୁ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସୁକ ରହିଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭିଡ଼ିଓ ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଲାଗିଲା, ମୋ ପାଖକୁ ଅନେକ ଲୋକମାନଙ୍କର ସନ୍ଦେଶ ଆସିଲା ଓ ସେମାନେ ପଚାରଲେ- "ଯଦି ଆପଣ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଆମକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଏହି ପୁସ୍ତକ କେଉଁଠାରେ ମିଳିବ, ଆମେ କିଣିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛୁ" । ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ଲେଖି ନଥିଲି । ମୁଁ ମୋର ପ୍ରଥମ ପୁସ୍ତକ '**ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ**'ରେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ୭-୮ପୃଷ୍ଠା ହିଁ ଲେଖିଅଛି, ଏତିକି କମ୍ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହି ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାରଭାବରେ ଲେଖାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଅନେକ ଲୋକ ମୋତେ ପଚାରିଲେ- ଆପଣ ଭିଡ଼ିଓରେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଓ ବିସ୍ତାରଭାବରେ ବୁଝାଇ ଅଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ତଥା ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟହିଁ ବହୁତ ଲାଭ ହେଉଅଛି । ଆପଣ ସମୟ ବାହାରକରି ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଅବଶ୍ୟ କିଛି ଲେଖିବାର କୃପା କରନ୍ତୁ । ଆମ ସମସ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କର ଏମିତି ଇଚ୍ଛା ଅଛି ।

ପ୍ରିୟ ପାଠକଗଣ ! ମୁଁ ଆରମ୍ଭରୁ ଲେଖିଅଛି, ମୁଁ ଲେଖିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କିଛିବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ସମାପ୍ତ କରି ଦେଇଥିଲି ତଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥିଲି- ଏବେ କୌଣସି ବିଷୟରେ ଲେଖିବି ନାହିଁ । ଅନେକ ସାଧକ ତଥା

ଜିଜ୍ଞାସୁମାନଙ୍କର କହିବା କାରଣରୁ ଏବେ ସମୟ ବାହାର କରି ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବି । ହଁ, ମୁଁ ଏହା କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ ୧୯୯୧ ମସିହା ଠାରୁ ୧୯୯୭-୯୮ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, ଅଭ୍ୟାସର ସହିତ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲି । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝିବାର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିଲା, ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାର ଅବସର ମିଳିଲା । ଏବେ ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାଏ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତ୍ରାଟକକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିବି, ଯାହାଦ୍ୱରା ସାଧକମାନେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଭଲଭାବରେ ପରିଚିତ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ଭାଗ-୧

ତ୍ରାଟକର ମହତ୍ତ୍ୱ

ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ, ଯାହାର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ବିକାଶ ଆମର ଋଷି, ମୁନି ଏବଂ ତପସ୍ୱୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଅଛି । ଏହି ଦେଶର ପବିତ୍ର ଭୂମିରେ ସର୍ବଦା ହିଁ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷ ମାନେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦେଶକୁ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଦେଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ଯୋଗୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କାରଣ ଜଗତର ଶେଷ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି, ଏହିଭଳି ଜୀବନମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ଯୋଗୀ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କରି, ଅର୍ଥାତ୍ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷର ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ କରି ଜ୍ଞାନରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି; ତଥା ଏହି ସତ୍ୟକୁ ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଅବସ୍ଥିତ କରିପାରିଛନ୍ତି । ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଥିବା ମାର୍ଗ ବା ଶୈଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ହିଁ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକ ଶବ୍ଦ "ତ୍ରି" ଏବଂ "ଟକ" ର ମିଶ୍ରଣରେ ତିଆରି ହୋଇଅଛି । ବସ୍ତୁତଃ ଶୁଦ୍ଧ ଶବ୍ଦ "ତ୍ର୍ୟାଟକ" ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ସାଧକ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ମନକୁ ସଂଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ତେବେ ସେହି କ୍ରିୟାକୁ ତ୍ର୍ୟାଟକ କୁହାଯାଏ, ତ୍ର୍ୟାଟକ ଶବ୍ଦ ଆଗକୁ ଯାଇ "ତ୍ରାଟକ" ରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ତ୍ରାଟକର ଅର୍ଥ – "କୌଣସି ଏକ ପଦାର୍ଥ ବା ବସ୍ତୁକୁ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଖି ମିଞ୍ଜି-ମିଞ୍ଜି ନ କରି ସ୍ଥିର ବା ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖି ରହିବା ଅଟେ" । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ସ୍ୱଭାବ ଏହା ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେ ଯେତେବେଳଯାଏ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ, ସେତେବେଳ ଯାଏ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଆଖି ମିଞ୍ଜି-ମିଞ୍ଜି କରୁଥିବ । କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଆଖି ମିଞ୍ଜି-ମିଞ୍ଜି ନ କରି (ପଲକ ନ ପକାଇ) ଅନବରତ ଭାବରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ବା ଦୃଶ୍ୟକୁ ଦେଖି ପାରିବ ନାହିଁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ବାହାର ପରତରେ ପବନର ଧକ୍କା ବା ବାୟୁର ପ୍ରଭାବ ନ ପଡ଼ିବ । ପଲକପକାଇବା

ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ବାହାରସ୍ତର ଓଦା ରହିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ସୁରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ତଥା ବାୟୁରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧୂଳିକଣା ପ୍ରଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।

ଆଖିର ପଲକ ବାରମ୍ବାର ଆପେ ଆପେ ମିଞ୍ଜି-ମିଞ୍ଜି ହେଉଥାଏ । ପଲକ ପକାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣ ନିଜେ ନିଜେ କରିଥାଏ । ଭୌତିକ ଶରୀରରେ ବ୍ୟବସ୍ଥାପୂର୍ବକ କ୍ରିୟା ହେବାରେ ପ୍ରାଣ ହିଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଭୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଏବଂ ଭୌତିକ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ହିଁ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ଥୂଳରୂପ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପରେ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସତ୍ୟତ ଏହାହିଁ ଯେ; ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ କରି, ନିଜର ରଚନା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକୃତି ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରଚନା କରିଥାଏ - ପ୍ରଥମ କାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂକ୍ଷ୍ମଅବସ୍ଥାରେ, ତଥା ତୃତୀୟ ସ୍ଥୂଳସ୍ୱରୂପ (ଅବସ୍ଥାରେ); ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରକୃତି କାରଣରୂପରେ କାରଣଜଗତ ରୂପରେ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତ ରୂପରେ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳରୂପରେ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ପ୍ରକୃତି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ସେହିପରି ଭାବରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ – ୧. କାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ କାରଣ ଶରୀର, ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମଅବସ୍ଥାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ୩. ସ୍ଥୂଳଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଭିତରେ କାରଣ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଠାରୁ କାରଣ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଭିତରେ କାରଣ ଶରୀର ବ୍ୟପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ସହିତ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ଏବଂ କାରଣ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ସ୍ଥୂଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ କାରଣ ରୂପର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଓ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ସର୍ବଦା ଜଡ଼ିତ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳଚକ୍ଷ୍ୟୁ ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବା କାରଣ ଜଗତ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ, କାରଣ ଏମାନଙ୍କର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ନ ହେବା କାରଣରୁ ସେ ନିଜକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ବୋଲି ମାନି ନେଇ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ଘନତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବକ କ୍ରିୟା

କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଏହାର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଶରୀର ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଆସିଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ସନ୍ତୁଳନକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରଖିବା ପାଇଁ, ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ଯୋଗୀମାନେ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ନାମ ଦେଇ ଅଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହିଁ ପ୍ରାଣ ମୁଖ୍ୟରୂପରେ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରରେ ଭୌତିକ ଶରୀରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ପାଞ୍ଚଟି ନାମ ଅଛି । ନାମ ଏହି ପ୍ରକାରର – ୧. ପ୍ରାଣ ୨. ଅପାନ ୩. ବ୍ୟାନ ୪. ସମାନ ୫. ଉଦାନ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ-ଗୋଟିଏ ଉପପ୍ରାଣ ଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ପାଞ୍ଚଟି ଉପପ୍ରାଣ ଅଛି । ଏହି ଉପପ୍ରାଣ ମାନଙ୍କର ନାମ ଏହି ପ୍ରକାରର- ୧. ନାଗ ୨. କୂର୍ମ ୩. କୃକଳ ୪. ଦେବଦତ୍ତ ୫. ଧନଞ୍ଜୟ । ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଏହା ଯେ, ଏଠାରେ ଯେଉଁ କୂର୍ମ ନାମକ ଉପପ୍ରାଣ ଅଛି, ସେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ରହି ପଲକ ଝପକାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କୂର୍ମ ନାମକ ପ୍ରାଣ ହିଁ ଆମ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ପଲକ ଝପକାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାରଣରୁ, ଜନ୍ମ ଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଲକ ଝପକୁଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କାରଣରୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିରନ୍ତର ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଚାଲୁଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହି ପ୍ରାଣର ସ୍ୱଭାବକୁ ରୋକିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ତଥା କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆମର ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଣକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣାୟାମ, ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ଆଜିକାଲି ଆମର ସମାଜରେ ଅନେକ ସଂସ୍ଥା ଅଛି, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଶିଖାଯାଉଅଛି ଅଥବା ଲେଖକମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଆମର ପରାମର୍ଶ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଆପଣ କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ଯିଏକି ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପାରଙ୍ଗତା ହାସଲ କରିଅଛନ୍ତି, ତାହା ଅତି ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ଆପଣ ବିଚାର କରୁଥିବେ ଯେ, ତ୍ରାଟକ ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମର କଣ ସମ୍ବନ୍ଧ ? ମୁଁ ଉତ୍ତର ଦେବି- ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପଲକ ଝପକାଇବାକୁ ରୋକିବାର ଅଛି । ପଲକ ଝପକାଇବାର କାମ ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଆଖି ଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ସର୍ବଦା ବାହାରକୁ ବାହାରୁ ଥାଏ, ଏବଂ

ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଚତୁଃଦିଗରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଦୃଶ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଏହାପରେ ସେହି ଦୃଶ୍ୟର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରବାହକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରାଣର ବହୁତ ବଡ଼ ଭୂମିକା ରହିଅଛି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଉଚିତ ରୀତିଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣକୁ ଅଟକାଇ ନିଜ ଅନୁସାରେ ଚଳାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ତଥା କିଛି ସମୟ କୁମ୍ଭକଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବେ, ତେବେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ବିଶେଷ ପରିଣାମ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ସଂସାରରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ରାତି-ଦିନ କଠୋର ପରିଶ୍ରମରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଯେତିକି ଇଚ୍ଛା ସେତିକି ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କଲେ ମଧ୍ୟ, ତାହାର ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ସମାପ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କଲାପରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ସେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରିଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ତିମ ସମୟ ବୃଦ୍ଧା-ବସ୍ଥାରେ ତୃଷ୍ଣାରେ ଯୁକ୍ତହୋଇ ମାନସିକ କ୍ଲେଶର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ; କାରଣ ତାହାର ଭୌତିକ ଶରୀର ପୂର୍ବଭଳି ସମାନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ରହି ନଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ କେବଳ ଇଚ୍ଛା ହିଁ ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସେ ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ତ୍ତି କରିପାରେ ନାହିଁ । ହଁ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ନିଜର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ମନ୍ତବ୍ୟ ଆରୋପିତ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ତାହାର ପରାର୍ମଶ ମାନି ନଥାନ୍ତି; ତା' ଅନୁସାରେ କାମ ନକରନ୍ତି; ସେତେବେଳେ ସେ ଘରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଏ । ବୃଦ୍ଧା-ବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଏମିତି ହିଁ ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୌତିକ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟ-କ୍ଷମ ଥିଲା, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରସଦୃଶ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଅସମର୍ଥତା ଯୋଗୁଁ କିଛି ବି କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥାଏ । ତୃଷ୍ଣାଯୁକ୍ତ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର କାରଣରୁ କେବଳ ଦୁଃଖୀ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ସାରାଜୀବନ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ଦାସ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ କ'ଣ ବା ମିଳିଲା ? ଯଦି ଏହିସବୁ କଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ଶାନ୍ତହୋଇ ବିଚାର କରାଯାଏ; ତେବେ ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ବ୍ୟର୍ଥରେ ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଗଲା, ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଜନ ଏବଂ ପ୍ରଜନନର କାର୍ଯ୍ୟତ ପଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ପଶୁ ମଧ୍ୟରେ

ଅନ୍ତର ବା କ'ଣ ରହିଲା ? କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଏମିତି ଏକ ପ୍ରାଣୀ ଅଟେ, ଯାହାର ପାଖରେ ଏମିତି ସମ୍ପତ୍ତି ରହିଛି, ଯାହାକି ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ । କୁହାଯାଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୃଷ୍ଟିରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ଏମିତି ପ୍ରାଣୀ ଅଟେ, ଯିଏକି ନିଜର ବିବେକର ବିକାଶ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଥାଏ ତଥା ନିଜର ସ୍ୱରୂପକୁ ପାପ୍ତ କରିପାରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ପରମ ଶାନ୍ତିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରେ । ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ଦାସ ମନୁଷ୍ୟ ଇଚ୍ଛାକଲେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅସୀମିତ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଅଧିକାରରେ ନେଇପାରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ମନ ଭିତରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିପାରିବ । ଚଞ୍ଚଳ ହେଉଥିବା ମନକୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିପାରିବ । ମନକୁ ସ୍ଥିର ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିପାରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ହିଁ ନିଜ ଭିତରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିପାରେ ବା ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିପାରେ । ନିଜ ଭିତରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ କେତେବେଳେ ବି ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବରେ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରି ନଥାଏ । ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶତ୍ରୁ ଅଟେ ଏବଂ ଏହି ମନ ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ମିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ମନ, ଯାହାକି ଏତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭ୍ରମ ରୂପୀ ସଂସାରରେ ଭଟକୁଅଛି, ସେହି ମନ ଏବେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି ହେବାର କାରଣ ମନ ହିଁ ଅଟେ । ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ସମାପ୍ତ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହି ମନ ସୁଖର ଅନୁଭୂତି କରାଇଥାଏ । ମନ ଏକ ହିଁ ଅଟେ, କେବଳ ମନର ଅବସ୍ଥା ବଦଳିଯିବା କାରଣରୁ ତା'ର ଭିତରର ଅନୁଭୂତି ବଦଳି ଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଚାହିଁଲେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ପ୍ରୟାସ ନୁହେଁ, ପରନ୍ତୁ ସଂଯମିତ ହୋଇ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେ ଯାଇ ଏମିତି ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ, ନହେଲେ ତ ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଭ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ମନ ଏହି ନଶ୍ୱର ସଂସାରର ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଏପଟ ସେପଟ କରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବ,ଏହି ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟାପାର ଏହି ସଂସାରରେ ଅନନ୍ତ କାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲି ରହିଥିବ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ଯୋଗଦାନ 'ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଉପାୟ ହିଁ ଅଟେ' । ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିନା ସଂସାରର କେହିବି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେଯାଇ ତାହାର ମାନବ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସଫଳ ହେବ । ମନୁଷ୍ୟପାଇଁ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନ ଶୀଘ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ବହୁତ ବେଶୀ

ସଂଯମର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିର ଆବିଷ୍କାର ଏବଂ ବିକାଶର ଶ୍ରେୟ ଆମର ପୂର୍ବକାଳର ଯୋଗୀ, ଋଷି, ମୁନି ଇତ୍ୟାଦିମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱର ଲୋକମାନେ ଆପଣେଇଛନ୍ତି । ଯଦିଓ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସର ପଦ୍ଧତିରେ ଅବଶ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେଇଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମୂଳରୂପରେ ଆଦିକାଳର ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଯାହା ବତାଇଛନ୍ତି, ତାହା ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସର ପଦ୍ଧତିରେ ଭିନ୍ନତା ପରେ ମଧ୍ଯ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ହିଁ ଅଟେ- " ଦୃଷ୍ଟିକୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥଉପରେ ସ୍ଥିରକରିବା ବା ବାନ୍ଧିବା" ।

ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ସଂଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ବହୁତ ବେଶୀ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ମନରେ ବ୍ୟାପକତା ଆସିବା କାରଣରୁ ବିଚାରମାନଙ୍କର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ସମାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ଯଦି ମନର ସ୍ତରରେ ଟିକିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ସଂଶୋଧନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯଦି ସେଥିରେ ବ୍ୟାପକତା ଆସିବାକୁ ଲାଗେ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଆନନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି ହେବାକୁ ଲାଗିବ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟସୀଙ୍କୁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ନିୟମ-ସଂଯମ ଅନୁସାରେ ତଥା ଅନୁଶାସନରେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ତେବେଯାଇ ଏମିତି ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ମନରେ ବ୍ୟାପକତା ଆସିବାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଅସାଧାରଣ ରୂପରେ ଗୁଣମାନଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ତଥା ବିଲକ୍ଷଣତା ଆସିବାକୁ ଲାଗିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳଜଗତ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ମିଳିବାରେ ଅଥବା ଏହା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ତଥା ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତି ବହୁ ମାତ୍ରରେ ବଢ଼ିଯିବା କାରଣରୁ ସେ ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ଯ କରିପାରିବ । ସେ ସମାଜରେ ପରୋପକାର ମଧ୍ଯ କରିପାରିବ । ଏହି ପରୋପକାର ଉଭୟ ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛନ୍ତି, ସେହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ମଧ୍ଯ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଅଛନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଦ୍ୟମାନ ହେବାର ସ୍ଥାନ ମଧ୍ଯ ନିଶ୍ଚିତ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡ ବୃହତ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡ କ୍ଷୁଦ୍ର ପିଣ୍ଡ ଅଟେ । ଯାହା ବଡ଼ ପିଣ୍ଡରେ ରହିଛି, ତାହା ଛୋଟ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ଯ ରହିଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ମନୁଷ୍ୟ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡର

ତାରତମ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡ ସହିତ ସର୍ବଦା ରହିଥାଏ । ଯେମିତି-ଯେମିତି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ସ୍ଥିରକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଯାଏ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତା'ର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ତଥା ତା' ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଓ କାରଣ ଜଗତ) ର ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥୂଳଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେମିତି-ଯେମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରାଯାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ କରାଯାଏ, ସେମିତି-ସେମିତି ତା' ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତର ବିକାଶ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜ୍ଞାନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଜଗତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରଧାରୀ ଜୀବାତ୍ମା ମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଏହି ଦିବ୍ୟ ଜୀବାତ୍ମା ମାନଙ୍କ ଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ, ତା'ପରେ ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଦିବ୍ୟାତ୍ମା କେବେ-କେବେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଉପରେ କୃପା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଯେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ସମାପ୍ତ ହୁଏ, ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ବର୍ତ୍ତମାନ ତଥା ପୂର୍ବଜନ୍ମ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଇଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରେ, ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ମନେ ହେଲେ କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାରେ ନେଇଯାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ତା'ଙ୍କର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କୁ ଅଥବା ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଇ ପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସୂଚନା ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟ ତାହାର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ପୂର୍ବକାଳର ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ କରାଯାଇଥିବା କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍କାରମାନଙ୍କ କାରଣରୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଯେ, ମୁଁ ଅମୁକ (କୌଣସି) ଜନ୍ମରେ ଏହି ପ୍ରକାରର କର୍ମ କରୁଥିଲି, ମୋର ପରିବାର ଏମିତି ଥିଲା, ସେହି ଜନ୍ମର ପ୍ରମୁଖ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ଦେଖେଇବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା, ମନର ଶୁଦ୍ଧତା, କଠୋର ସଂଯମୀ ଏବଂ ତ୍ରାଟକରେ ପାରଙ୍ଗତତା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟତା ଆସିଥାଏ ।

ସ୍ଥୂଳଶରୀର ତ ଅସ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥିବା ମାଂସ ଏବଂ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କର ଜାଳ, କିଛି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି । ଏହାର ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛନ୍ତି । ଏହି ଗୁପ୍ତ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ରହିଥା'ନ୍ତି । ଏହି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଚକ୍ର କୁହାଯାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ମାନଙ୍କଠାରେ ବିରାଜମାନ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଥବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକରେ ପାରଙ୍ଗତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା କରିପାରିବ, ଅଥବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିପାରିବ । ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭି ଚକ୍ର ତଥା ହୃଦୟ ଚକ୍ର ସହଜରେ ଖୋଲିଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଉପରର ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ ଯୋଗ୍ୟତା ହେବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ତେବେଯାଇ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣକରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ଉପରର ଚକ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଖୋଲିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପାରଙ୍ଗତ ତଥା ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ପାରଙ୍ଗତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଯେ, ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଏବଂ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ର ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଖୋଲି ଦେଇ ପାରିବ । ହଁ, ମୁଁ ଏତିକି ଅବଶ୍ୟ କହିପାରିବି ଯେ, ଏହି ଭୂ-ଭାଗରେ ଏମିତି ଯୋଗୀ ଏବେ ଅଛନ୍ତି, ଯଦି ସାଧକ ସୁପାତ୍ର ଅଟେ, ତେବେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିଦେଇ ପାରିବେ ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିପାରିବେ । ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଖୋଜି ପାରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ଏମିତି ଯୋଗୀ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖିଥା'ନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପାଠକଗଣ ! ଉପରର ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବାର ଇଚ୍ଛାକରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ତ୍ରାଟକରେ ପାରଙ୍ଗତ ହେବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହାପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର, ପ୍ରାଣ, ମନ, ଅହଂକାର ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାରରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହେବ । ଏହି ବିକାଶ ଏମିତି ହେବ ଯାହା କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ସେ ଗବେଷଣାର ଛାତ୍ର ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି । ମୋର କହିବାର ଅର୍ଥ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ସାଂସାରିକ ଜ୍ଞାନଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରକାରର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ମୁଁ ଏତିକି କହିପାରିବି ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏମିତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ଯାହାକି ଅନ୍ୟ ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଚାର କରିବା- ବୁଝିବା, ଦେଖିବା- ଶୁଣିବା, ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ ହେବା ଫଳରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି

ପ୍ରାକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଏହି କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚ କୋଟୀର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ବିଲକ୍ଷଣତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ହେବା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପାରଙ୍ଗତ ହୋଇଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ, ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂସାର ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ତୃଷ୍ଣା ଇତ୍ୟାଦି ଶକ୍ତିହୀନ ହେବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି ତଥା ଅହଂକାର ମଧ୍ୟ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ତ୍ୟାଗକରି ବ୍ୟାପକ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ,ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଈର୍ଷା, ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଅଧିକାର କରି ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ସ୍ୱୟଂ ତା'ଙ୍କର ପ୍ରାଣ ବାୟୁ ଅଟେ, କାରଣ ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ନିଜ ଭିତରେ ଅତୁଟ ସମ୍ପର୍କ ରହିଅଛି । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ଫଳରେ ପ୍ରାଣର ଗତି କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ, ଯଦି ପ୍ରାଣକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଶାସିତ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମନ ମଧ୍ୟ ଏକାଗ୍ର ହେବାରେ ଲାଗେ, ଏହାଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିପାରିବ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ସେ ଅନ୍ୟକୁ ଲାଭ ଦେଇ ପାରିବ ତଥା ଅନ୍ୟକୁ ହାନି ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରିବ । ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ କରୁଥିବା ଅନେକ ଲୋକ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମର ସମାଜରେ କିଛି ବିକୃତ ବୁଦ୍ଧି ଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନେ ତ୍ରାଟକର ଦୁରୁପଯୋଗ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ଏମିତି ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ଦୁରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଜ୍ଞାନ ବା ସାଦା-ସିଧା ଲୋକମାନେ ଠକାମୀର ଶୀକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । କୌଣସି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ଦୁରୁପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; ନ ହେଲେ ତା'କୁ ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଜ କର୍ମର ଫଳ ଦଣ୍ଡ ରୂପରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ ।

ଗୁରୁ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସନ୍ଥପୁରୁଷ ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରବଚନ କରନ୍ତି, ପ୍ରବଚନ ଶୁଣିବାକୁ ଆସିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ତ୍ରାଟକ ଏମିତ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜର ବିକାଶ କରଥାଏ, ଏହାପରେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏମିତି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି, କାରଣ ତେବେ ଯାଇ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ତା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ଆଦିକାଳରେ ଅନେକ ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଅଛି, ଏମିତି ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପାରଙ୍ଗତ ଅଟେ, ତେବେ ସେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବାହାରକୁ ବାହାର କରିପାରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସଙ୍କଳ୍ପ କରି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କଠିନ ରୁ କଠିନ ଅଭିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ପୂର୍ବକାଳରେ ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନରେ ମଧ୍ୟ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଅଛି । ଗୁରୁ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଅନେକ ଗୁରୁ ନିୟମିତ ରୂପରେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟମାନେ ନିଜର ସାଧନା ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଉଅଛି । ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ପ୍ରୟୋଗ କର୍ତ୍ତାମାନେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ନିବାରଣ କରୁଅଛନ୍ତି । କିଛି ପ୍ରୟୋଗ କର୍ତ୍ତା ଅନ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କିଛି ପ୍ରୟୋଗ କର୍ତ୍ତା ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ସିଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ଏହାର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରଣ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କେବଳ ଅଳ୍ପମାତ୍ର ସଂୟମିତ ଓ ଅନୁଶାସିତ ହୋଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଛୋଟ-ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରୟୋଗର ପରିଣାମ ଶୀଘ୍ର ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସାମାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ ଆସିଲେ ରୋଗୀମାନେ ଶୀଘ୍ର ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ଏଥିରେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ମିଳିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧମାନଙ୍କର ଅନେକ ଦୁଃଷ୍ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ସତ୍ୟ ତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଆମେ ସାମାନ୍ୟ ଭୌତିକ କଷ୍ଟ (ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି) ଆସିଲେ ଶୀଘ୍ର କଷ୍ଟର ଉପଶମ କରିବାର ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଉ । ଯଦି କୌଣସି ଯୋଗୀ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ପଚରାଯାଏ ଯେ-'କ'ଣ ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରହଣ କରିବେ' ? ତେବେ ବୋଧହୁଏ ସେ ଉତ୍ତର ଦେବେ ଯେ- 'ମୁଁ ଟିକିଏ କଷ୍ଟ ସହ୍ୟ କରିନେବି, ମାତ୍ର ଏମିତି ଔଷଧ ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିବି ନାହିଁ' । କାରଣ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷଙ୍କ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ଶୁଦ୍ଧହେବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଯେ, ଏହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ଇଂରାଜୀ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଡୁଅଛି, ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡୁଅଛି । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକାମାନଙ୍କୁ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ କ୍ରୀୟାଶୀଳ କରିଥାନ୍ତି, କାରଣ ପ୍ରଥମରୁ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଅଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସୁଷୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିରହିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ କରୁଛନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି କରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ବରଂ ସେ ତ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧର ପ୍ରଶଂସା କରିବେ ଏବଂ କହିବେ ଯେ ଅମୁକ ଔଷଧ ବା ଗୋଲି ବହୁତ ବଢ଼ିଆ, ଖାଇବାର ୧୫-୨୦ ମିନିଟ ପରେ ମୋତେ କଷ୍ଟରୁ ଆରାମ ମିଳିଗଲା । ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ ରୋଗରୁ ଆରାମ ମିଳିଥାଏ, ତ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ରୋଗରେ ପ୍ରୟୋଗ କରା ଯାଇଥିବା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ୟ ତ ଏହାଯେ, କୌଣସି ବି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ କମ୍ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆମର ଏଠାରେ ଯୋଗର ପଦ୍ଧତିରେ ଅନେକ ରାସ୍ତା ଅଛି, ଯଦି ତା'ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହାଦ୍ୱାରା କେବଳ ଛୋଟ-ଛୋଟ ନୁହେଁ ବଡ଼-ବଡ଼ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଲାଗି ନଥାଏ । ରୋଗମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ଅଟେ, ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଟଙ୍କା ପଇସାର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ନ ଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କିଛି ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଦେଶରେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଉପଚାର କାରାଯାଉଅଛି । କିଛି ରୋଗ ଡାକ୍ତର ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ତା'କୁ ତ୍ରାଟକକର୍ତ୍ତା ମାତ୍ର କିଛି ସମୟରେ ଠିକ୍ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ କେବଳ ଲାଭ ହିଁ ଲାଭ ଅଛି, କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ବା ହାନି ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଠିକ୍ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଆମର ଏଠାରେ ଆଦିକାଳ ଠାରୁ ଚାଲିଆସୁଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କେବଳ ଆମର ଦେଶ ନୁହେଁ; ବରଂ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶ ଏହାକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଅନେକ ଭିଡ଼ିଓ ମିଳିଯିବ । ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ତ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନେକ ଭିଡ଼ିଓ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଏହି ଭିଡ଼ିଓ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ତା'ର ଉପଯୋଗୀତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଯାଇ ଅଛି । ଆମର ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ କିଛି ଭିଡ଼ିଓ ମିଳିଯିବ । ଏହା ଅତିରିକ୍ତ ବଜାରରେ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବାର ସୂଚନା ମୋତେ ଦିଆଯାଇଅଛି, କାରଣ ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ କାହାଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ପସ୍ତକ ପଢ଼ି ନାହିଁ ।

ଆଜିକାଲି ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଅଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଗୁରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତିବି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁପଦରେ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ ତଥା ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ବୋଧହୁଏ ଏମିତି ଗୁରୁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିବେ ଅଥବା ସେ ତ୍ରାଟକର ଉପଯୋଗୀତା ବିଷୟରେ ଜାଣି ନଥିବେ । ମୋ ମତରେ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ତଥା ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭିଜ୍ଞ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ମିଳିବ । ଯେଉଁ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ, ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଜଣେ-ଜଣେ

କରି ଶକ୍ତିପାତ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରେ ଏତିକି ସମୟ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ ଯେ, ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣେ-ଜଣେ କରି ଶକ୍ତିପାତ କରିବେ । ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସବୁଠୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯେ, ସେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବେ । ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଦଶହଜାର ହେଉ ଅଥବା ଏକଲକ୍ଷ ହେଉ, ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଶକ୍ତିପାତଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକମାର୍ଗ ଶୀଘ୍ର ଆଗକୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ଆସୁଥିବା ଅବରୋଧ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଏକା ସମୟରେ ଜଣେ ସାଧକ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସାଧକ ଉପରେ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଭାବରେ ଶକ୍ତିପାତ ଗୁରୁଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଉ ଥିବା ଶକ୍ତିପାତ ଦ୍ୱରା ଗୁରୁଙ୍କର ଯୋଗବଳ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ଗୁରୁଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା କାରଣରୁ ଶକ୍ତିହୀନତା ତଥା କ୍ଲାନ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଯୋଗବଳ ବହୁତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ ।

ଯଦି ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଏ, ତେବେ ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକମାନଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ପ୍ରଶସ୍ତ ହେବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅବରୋଧ ମଧ୍ୟ ସରଳତାରେ ଦୂର ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ସାଧକ ଶୀଘ୍ର ଆଗକୁ ନ ବଢ଼ି ପାରିବା କାରଣରୁ ତା'କୁ ଅଧିକ ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ଯାଇ ତା'କୁ ଉପରର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ଅନେକ ଗୁରୁ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ସେମାନେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ ହିଁ କରନ୍ତି ନାହିଁ, କେବଳ ପ୍ରବଚନ ଶୁଣାଇ ଥା'ନ୍ତି । ମୁଁ ଏମିତି ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ସେମାନେ ଯେତିକି ଉପାର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି, ତହିଁରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ, ନ ହେଲେ ଶିଷ୍ୟ କରିବାର ଅର୍ଥ ହିଁ କ'ଣ ରହିବ ? ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେବା ସେତେବେଳେ ସାର୍ଥକ ହେବ, ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଠୋର ସଂଯମ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆପଣାଇନେବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରେରିତ କରୁଥିବେ ତଥା ଶକ୍ତିପାତ କରୁଥିବେ । ନିଜର ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବତାଯାଇଥିବା ମାର୍ଗରେ ଚାଲି, ଗୁରୁ ପ୍ରସାଦ ରୂପରେ କିଛି ନା କିଛି କୃପା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଶିଷ୍ୟର ଅଧିକାର ଅଟେ । ଗୁରୁଦେବଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ସେ

ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିଛି-ନା-କିଛି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରସାଦ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେବେ ଯାଇ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟର ସମ୍ବନ୍ଧ ଭଲ ଭାବରେ ସ୍ଥାପିତ ରହିପାରିବ । ଯଦି ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ତେବେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯେ, ଦୃଢ଼ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବଳିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଶକ୍ତିପାତ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ମୁଁ ମଧ୍ୟ କିଛି ବର୍ଷରୁ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ରହି ଆସୁଛି, ସେଥିପାଇଁ ଏମିତି ଶବ୍ଦ ଲେଖିବାର ସାହସ କରୁଅଛି ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସହରକୁ ଯାଇଥାଏ । ମୋତେ ଅନେକ ସାଧକ ମିଳନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଅନ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ଅନେକ ସାଧକ ମୋତେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ମୋର ପଚାରିବାରେ ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି- 'ମୁଁ ଅମୁକ ସନ୍ଥଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଅଟେ, ମୁଁ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ସହିତ ସାମ୍ନା-ସାମ୍ନି ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ଗୁରୁଦେବଙ୍କ ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ମୋ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବାପାଇଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ' । ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଶିଷ୍ୟ ଥିଲେ ସେ ସମସ୍ତ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ସାଧକ ବା ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଗୁରୁଦେବଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ନିଜର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକକ୍ଲେଶ ବା ଅବରୋଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନ ଜଣାଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମସ୍ୟା କେମିତି ଦୂର ହେବ? ଏହି କାରଣରୁ ଏମିତି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ବହୁତ ବିଳମ୍ବରେ ଧିରେ-ଧିରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । କିଛି ସାଧକ ତ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କର ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ ଗୁରୁ କରିଥାନ୍ତି, କିଛି ସାଧକ ଆଧ୍ୟତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସିଯାଇଥାନ୍ତି, ତଥା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଛାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ତାଙ୍କୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମିଳିପାରିଲା ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅଳ୍ପ ନୁହେଁ, ଆଧିକ୍ୟ ଅଛି । ତଥାପି କିଛି ଗୁରୁଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ଶିଷ୍ୟ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପଡୁଅଛି । କୌଣସି ବି ଗୁରୁ ଲକ୍ଷ-ଲକ୍ଷ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କେମିତି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ? କେମିତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରି ପାରିବେ ? ଏହି ସମସ୍ୟା ସହିତ ମୁଁ ପରିଚିତ ଅଛି । ମୁଁ ଏହା କହିବି ଯେ, ଶିଷ୍ୟ ସେତିକି କରିବା ଦରକାର ଯେତିକିଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । କେବଳ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବା ଗୁରୁଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ପରିଚାୟକ ନୁହେଁ, ବରଂ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶିଷ୍ୟ ତିଆରି କରିବାରେ ହିଁ ଗୁରୁଙ୍କ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ସେମାନେ ଏମିତି ଗୁରୁଙ୍କର ଚୟନ କରନ୍ତୁ , ଯିଏକି ସେମାନଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମସ୍ୟା ମାନଙ୍କର ସମାଧାନ କରିପାରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି ।

ମୁଁ ଏବେ ଏଠାରେ ଜଣେ-ଦୁଇଜଣ ସନ୍ଥଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାପାଇଁ ଚାହିଁବି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ତ୍ରାଟକର ଅନେକ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ, ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବକ୍ତାଙ୍କର ବିଷୟରେ କହିବି ଯିଏକି ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ, ସେ ଏକାନ୍ତରେ ନିଜ ଆଶ୍ରମରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ଯଦି ମୁଁ କହିବି ଯେ, ତାଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଭଲ ଅଭ୍ୟସ ଥିଲା, ତେବେ କିଛି ଭୁଲ ହେବ ନାହିଁ । ସେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରୁଥିଲେ । ଏହି କାରଣରୁ ସାଧକ ତଥା ଯେକୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଯାଉଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ବହୁତ ଭଲ ପ୍ରବଚକ ମଧ୍ୟ ଥିଲେ, ତାଙ୍କର ସ୍ୱରରେ ଜାଦୁ ଥିଲା, ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାରେ ତାଙ୍କର କୌଶଳ ବହୁତ ଭଲ ଥିଲା । ତ୍ରାଟକର ସେ ଜଣେ କୁଶଳ ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଆମେରିକା ଗଲେ, ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ ତ୍ରାଟକର କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଆବାଜର ଜାଦୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବାରେ ଲାଗିଲା, ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅନେକ ଆମେରିକାବାସୀ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଗଲେ । ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମେରିକାର ଶିଳ୍ପପତି ଏବଂ ବିତ୍ତଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଥିଲେ । ଏମିତିବି ସମୟ ଆସିଲା ଯେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆମେରିକାରେ ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଖ୍ୟାତି ବଢ଼ିବାରେ ଲଗିଲା । ତାଙ୍କର ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ଏତିକି ବଢ଼ିଯାଇଥିଲା ଯେ, ଅନେକ ଆମେରିକୀୟ ଜନତା ତାଙ୍କର ପଛେ-ପଛେ ରହୁଥିଲେ ତଥା ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇ ଥିବା ମାର୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲୁଥିଲେ । ମୁଁ ଏଠାରେ ଲେଖିବି ଯେ, ତାଙ୍କର ତ୍ରାଟକର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ମୁଁ ଉଲ୍ଲେଖ କଲି । ମୋର ତାଙ୍କ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, କେବଳ ତାଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତାର ଗୁଣଗାନ କଲି । ସେ ଦର୍ପଣ ଏବଂ ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲେ ।

ଏବେ ମୁଁ ଆମ ଦେଶର ଜଣେ ମହାନ ସନ୍ଥଙ୍କ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି । ସେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆମେରିକୀୟ ବାସୀଙ୍କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଆକର୍ଷିତ କରିଥିଲେ । ସେହି ସନ୍ଥଙ୍କର ନାମ ହେଲା- ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଜୀ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କୁ ସମଗ୍ର ଭାରତବାସୀ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛନ୍ତି । ଏହା ସେହି ସମୟର କଥା, ଯେତେବେଳେ ଆମେରିକୀୟମାନେ ଭାରତ ଦେଶକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖୁ ନଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଭାରତକୁ ଦରିଦ୍ର ଦେଶ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ୧୮୯୩ ମସିହାରେ ସ୍ୱମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଗୋଟିଏ ସମ୍ମୀଳନୀ ପାଇଁ ଆମେରିକା ଯାଇଥିଲେ, ତାଙ୍କୁ ସେହି ସମ୍ମୀଳନୀରେ ଭାଷଣ ଦେବା ପାଇଁ ମାତ୍ର କିଛି ମିନିଟ୍ ହିଁ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସ୍ୱାମୀ

ବିବେକାନନ୍ଦଜୀ ମଞ୍ଚ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଏକ ଦୃଷ୍ଟି ଚାଳନା କରି, ବକ୍ତୃତା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଏବଂ ସମଗ୍ର ଆମେରିକାବାସୀ ମନ୍ତ୍ରମୁଗ୍ଧ ହୋଇ ତାଙ୍କର ଭାଷଣ ଶୁଣିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଏହା ଥିଲା ତାଙ୍କର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ପଦ୍ଧତିର ସଫଳ ପରିଣାମ । ବିବେକାନନ୍ଦଜୀଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଭାଷଣ ଆମେରିକାବାସୀଙ୍କୁ ଅକାଟ୍ୟ ମନେ ହେଲା । ଏହାପରେ ସେଠାରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଅନୁଯାୟୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଗଲେ ।

ଆଜିକାଲି ଆପଣମାନେ ଜାଦୁଗରମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଥିବେ । ସେମାନେ ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଜାଦୁବିଦ୍ୟା ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଜାଦୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ କିଛିତ ହାତର କରାମତି ଥାଏ । ଯାହାକୁ ଦର୍ଶକମାନେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିଛି ଜାଦୁ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ତ୍ରାଟକର ହିଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ, ସମ୍ମୋହିତ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ତାହା ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଯାହା ନିଜର ଇଚ୍ଛା ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଜାଦୁଗର ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ- ଜାଦୁଗର ନିଜର ହାତରେ ଦଉଡ଼ି ଧରିଥିବ, କିନ୍ତୁ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଯିବ ଯେ ସେ ସାପ ଧରିଅଛି, ଇତ୍ୟାଦି । ଜାଦୁଗର ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ନ କରି କିଛି ମଧ୍ୟ ଜାଦୁ ଦେଖାଇ ନଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ସମ୍ମୋହନ ଦ୍ୱରା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ତାହା ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା ବାସ୍ତବିକ ନୁହେଁ । ଧ୍ୟାନ ରଖିବା କଥା ଯେ, ହାତର କରାମତି ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପକାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଜାଦୁମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବିକତା ବୁଝିଯିବେ, ତେବେ ଆପଣ କହିବେ ଯେ- "ଏହି ଜାଦୁଗରମାନେ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରୁ ଅଛନ୍ତି" ।

ଆଜିକାଲି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୋହନ କ୍ରିୟା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କରାଯାଉଅଛି । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତ୍ରାଟକରେ ଭଲ ଭାବରେ କୌଶଳତା ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯେ ମୁଁ ଜଣେ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ଏବଂ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମୁଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରିଅଛି, ସମ୍ମୋହନ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏହି ବିଷୟକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମୁଁ ୧୯୯୩ ମସିହାରେ କିଛି ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲି । ଏହି ପ୍ରୟାସରେ ସଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବିଷୟରେ ମୋର କିଛି ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ସମ୍ମୋହନରେ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ, ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସମୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି, ଏହି ସମୟ ମୋ ପାଖରେ ନ ଥିଲା । ସମ୍ମୋହନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଦେଶର ଅନେକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି ।

ଏବେ ମୁଁ ନିଜ ବିଷୟରେ କିଛି ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି, କାରଣ ମୁଁ ମଧ୍ୟ (କୌଣସି ସମୟରେ) ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁଠାରେ ଏବଂ କେମିତି ପ୍ରେରଣା ମିଳିଲା ତାହା ଲେଖୁଅଛି । ମୁଁ ମୋର ଗୁରୁମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନେଉଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ସେଠାରେ (ମିରଜ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର) ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉ ନଥିଲା କିମ୍ବା ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ କିଛି ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଉ ନଥିଲା । ମୋର ଗୁରୁ ମାତା "ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ"ର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରାଉଥିଲେ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ୍ୟ ରୂପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ଚିଠିପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧକମାନଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ତଥା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ଏଠାରେ ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ଏମିତି ଲେଖିବାର ମୋର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏହା ଯେ, ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀମାତାଜୀ (ମୋର ଗୁରୁମାଁ) ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଉ ନଥିଲେ । ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି- ଏହା ୧୯୯୧ ମସିହାର ଶେଷ ସମୟର କଥା । ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ଗୁରୁମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରମ ମିରଜ (ମହାରଷ୍ଟ୍ର) ରେ ରହୁଥିଲି । ଥରେ ଆଶ୍ରମରେ କିଛି ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉଥିଲା, ସେହି ସମୟରେ ଅନେକ ସାଧକ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନେ ଆଶ୍ରମକୁ ଆସିଥିଲେ । ଅପରାହ୍ନ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନେ ଧ୍ୟାନକକ୍ଷରେ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲି । କିଛି ସମୟ ପରେ ଧ୍ୟାନ କକ୍ଷରେ କିଛି କୋଳାହଳ ଯୋଗୁଁ ମୋର ଧ୍ୟାନ ଭଗ୍ନ ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ଦେଖିଲି ଯେ ଜଣେ ସାଧିକାଙ୍କୁ କିଛି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହେଉଥିଲା । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ନିଜ ସ୍ଥାନରୁ ଉଠି, ଆମ ସମସ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯାଇ, ସେହି ସାଧିକାଙ୍କ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚିଲେ ଓ ତାଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି, ହେଉଥିବା କ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଦ କଲେ, ତାପରେ ଫେରିଆସି ନିଜ ଆସନରେ ବସିଗଲେ ।

ମୁଁ ଦେଖିଲି- ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ସେହି ସାଧିକାଙ୍କପାଖକୁ ଯାଉଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ସେ ଧ୍ୟାନରେ ବସିଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକରାଇ ଚାଲୁଥିଲେ, ଧ୍ୟାନରେ ବସିଥିବା ସାଧକଙ୍କ କାରଣରୁ ତା'ଙ୍କୁ ସତର୍କତା ପୂର୍ବକ ଆଗକୁ ଯିବାପାଇଁ ପଡୁଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ ମୋ ମନ ଭିତରେ ବିଚାର ଆସିଲା- "କ'ଣ ଏମିତି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ଗୁରୁମାତା ନିଜ ଆସନରେ ହିଁ ବସିରହିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ଚାଲି ଯିବାଆସିବା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ଦୂରରେ ରହି ଶକ୍ତିପାତ କରିବେ" ? ଧ୍ୟାନ ସମାପ୍ତ ହେବାପରେ ଧ୍ୟାନ କକ୍ଷରୁ ବାହାରକୁ ଆସି ଏହି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ମୋତେ କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ବିଷୟରେ ସ୍ୱୟଂ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ଯେ, ଏମିତି

କରିବା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି ସୂଚନା ମୋତେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଥିଲା । ସେତେବେଳେ ମୋର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥିଲା, ସେ ସମୟରେ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ସେତେବେଳେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନ ଥିଲି, ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ପଚାରିଲି- "ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ, ଆପଣ ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ କିଛି ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବାର କୃପା କରନ୍ତୁ, ତଥା ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ କିଛି କୁହନ୍ତୁ, ମୁଁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଅଛି " । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ କିଛି ସମୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ କହିଲେ- "ଆନନ୍ଦ କୁମାର, ତୁମର ସାଧନା ବହୁତ ଭଲ ଚାଲୁଅଛି, ତୁମେ ଗୋଟିଏ ହିଁ ମାର୍ଗର ଅନୁସରଣ କର, ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କର । ତ୍ରାଟକ ଏକ ଭଲ ଜିନିଷ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ, ମୁଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଏହା ବିଷୟରେ କିଛି କୁହେ ନାହିଁ । କାରଣ ଏମିତିବି ସାଧକମାନେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ବାହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯିବ ତେବେ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ ନାହିଁ " ।

କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରିବା ଛାଡ଼ିଦେଲି, କାରଣ ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରୁଥିଲି । କଠୋର ସାଧନା କାରଣରୁ ଅନ୍ନ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିଲି । କିଛିଦିନ ପରେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ପୁଣି ତ୍ରାଟକର ସ୍ମରଣ ହେଲା । ଏବେ ମୋତେ ଆଚମ୍ଭିତ ଲାଗିଲା, କାରଣ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଷୟରେ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲି, କିନ୍ତୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ମରଣ ହେବା କାରଣରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ ତ୍ରାଟକର ସ୍ମରଣ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଏହା ପରେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ବିଷୟରେ ହିଁ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିଲି, ମୋତେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବହୁତ ସମୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ ମୁଁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲି ଯେ, ମୋତେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଏହାପାଇଁ ନେଲି କାରଣ ମୋତେ ଜଣା ଥିଲା ଯେ, ଭବିଷ୍ୟତରେ ମୋତେ କିଛି ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଛି । ଏମିତି ସୂଚନା ମୋତେ ପ୍ରକୃତି ଅନେକ ଥର ଦେଇଅଛି । ମୁଁ ସେହି ସମୟରେ ତ ବୁଝି ପାରିନଥିଲି ଯେ, ମୋତେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କିନ୍ତୁ ଏତିକି ବିଶ୍ୱାସ ଅବଶ୍ୟ ଥିଲା ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମୋତେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଅଛି । ଏବେ ମୁଁ ଚିନ୍ତା କଲି ଯେ ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଛି କରିବାର ଅଛି, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ଆଧାତ୍ମିକ ରୂପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତେବେ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ସଂପାଦନ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବରୋଧ ବା କଠିନତା ଆସିବ ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ତଥା ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ମଧ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ କଲି ଯେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କିଛି-କିଛି ଅବଶ୍ୟ କରିବି । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଥିଲା ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେମିତି କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କିଏ କରିବେ ? ଅବଶ୍ୟ ଏତିକି ଜଣା ଥିଲା ଯେ, ମୋର ଗୁରୁମାତା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ସେ ନିଜେ କରି ନାହାନ୍ତି ତଥା ଏହା ବିଷୟରେ ସେ କିଛି କୁହନ୍ତି ନାହିଁ ମଧ୍ୟ । ମୋର ଏମିତି ଭାବନା-ଚିନ୍ତାରେ କିଛି ଦିନ ବିତିଗଲା ଯେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ମୁଁ କାହାକୁ ପଚାରିବି, କିଏ ମୋତେ ଏହା ବିଷୟରେ କିଛି କହିବେ । ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ କଲି ଯେ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମୁଁ ସମାଧିର ସାହାଯ୍ୟ ନେବି । ମୋତେ ଏହା ଜଣା ଥିଲା ଯେ ମୁଁ ଅନେକ ଜନ୍ମରୁ ଯୋଗୀ ହୋଇ ଆସୁଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆସୁଅଛି । ଯଦି ମୁଁ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, ତେବେ ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଜନ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବି, କାରଣ ସେହି ଅଭ୍ୟାସର ସଂସ୍କାର ମୋର ଚିତ୍ତରେ ଅବଶ୍ୟ ଅବସ୍ଥିତ ରହିଥିବ । ଯେତେବେଳେ ସେହି ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତରେ ପ୍ରକଟ ହେବେ, ତେବେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଠାରୁ ଅବଶ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମିଳିବ । ଏହା ଚିତ୍ତର ନିୟମ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ କେହି ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ କୌଣସି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଉଚିତ ସମୟ ଆସିବା ପରେ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତର ତଳସ୍ତରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର (ପ୍ରାରବ୍ଧ ସଂସ୍କାର) ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଉପର ସ୍ତରକୁ ଆସିଯାଇ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଁ ଯଦି ପୂର୍ବ ଜନ୍ମରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, ତେବେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସର ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତର ଉପରସ୍ତରକୁ ଆସି ମୋର ଅଭ୍ୟାସରେ ସହଯୋଗୀ ହେବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୋତେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିବି ତେବେ ମୋତେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିବ ।

ପ୍ରକୃତିର ଏହା ନିୟମ ଅଟେ ଯେ, ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତେବେ ତାର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ଉପରସ୍ତରକୁ ଆସି ସେହି ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ନାହିଁ, ତେବେ ବିଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ପ୍ରକଟ ହୋଇ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅବରୋଧ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଦେଖାଯାଇ ଅଛି ଯେ, ଅନେକ ସାଧକ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ମାସ-ମାସ ତଥା ବର୍ଷ-ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ସାଧନାରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ମାର୍ଗ ଅଳ୍ପ କିଛି ଅଭ୍ୟାସରେ ଆଗକୁ ପ୍ରସସ୍ତ

ହୋଇଯାଏ । ଏମିତି ସାଧକ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ପୂର୍ବକାଳରେ (ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କରେ) ସାଧନା କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବିଗତ ଜନ୍ମମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଭ୍ୟାସରେ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ସାଧକ ଏମିତି ବି ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ସମସ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କ ସାଥିରେ ରହି ସମାନ ନିୟମମାନଙ୍କର ପାଳନକରି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିନଥାଏ, ଅଥବା ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ କମ୍ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ସ୍ପଷ୍ଟ କାରଣ ହେଉଛି ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସାଧନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାର ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ନାହିଁ; ବରଂ ବିଜାତୀୟ ସଂସ୍କରା ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହେବା କାରଣରୁ ସଫଳତା ଶୀଘ୍ର ମିଳିପାରେ ନାହିଁ, ଅଥବା ସେମାନଙ୍କର ମାର୍ଗରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବରୋଧ ଉପସ୍ଥିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟକୁ ସର୍ବଦା ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦିଓ ଏହି ପ୍ରକାରର କର୍ମର ଫଳ ଏବେ ମଳିନଥାଏ, କିନ୍ତୁ କେବେ ନା କେବେ ଏହି କର୍ମମାନଙ୍କର ଫଳ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିବ । ଭଲ କର୍ମମାନଙ୍କର ଫଳ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ରଖିବା ମନୁଷ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଯଦି ଭଲ କର୍ମମାନଙ୍କର ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି ନ ହେଲା, ତେବେ ଭଲ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଏହାପରେ ସେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କାମ କରିବାରେ ଲାଗେ, ଯେଉଁଥିରେ ଶୀଘ୍ର ହିଁ ଧନ ଲାଭ ହେବ । ଏହାପାଇଁ ତାକୁ ଦେଶର ନିୟମ ଅଥବା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମମାନଙ୍କର ବିରୁଦ୍ଧରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଡୁନା କାହିଁକି, ସେ କରିବା ପାଇଁ ପଛଘୁଞ୍ଚା ଦେଇ ନ ଥାଏ । ଏମିତି କାମ କରିବାର ଫଳ କେବେ ନା କେବେ ଭୋଗ ତ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ଯେତେବେଳେ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼େ, ସେତେବେଳେ ସେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କୁହେ ଯେ- ମୁଁ ତ ଏମିତି କର୍ମ କରିହିଁ ନାହିଁ, ଯେତିକି କଷ୍ଟ ମୋତେ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡୁଅଛି ।

ମୁଁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି, ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା, କାରଣ ଯଦି ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜକୁ ନିଜେ ପଚାରିବ, ତେବେ ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ଉତ୍ତର ମିଳିବା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲି । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମିଳିଥାଏ, ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ତଥା ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ସାଧକ ରହିଛନ୍ତି । ଯଦି ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସହିଁ କରିନାଁହାନ୍ତି, ତେବେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମୋର କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଗୁରୁ ନ ଥିଲେ ଏବଂ ମୁଁ ମଧ୍ୟ କେବେ କାହାରିକୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଷୟରେ କିଛି ପଚାରି ନାହିଁ । ମୁଁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନେଉଥିଲି ଅଥବା ମୋତେ ସୂଚନା ମିଳି ଯାଉଥିଲା, ଏହାର ଅନୁସାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ହଁ, ମୁଁ ମୋର ଗୁରୁଦେବ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରିଥିଲି । ମୁଁ ଆହୁରି ଟିକିଏ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବି- ଏହି ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ସାଧନା ବହୁତ ଉଗ୍ରତାର ସହିତ କରୁଥିଲି । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୧୮ଘଣ୍ଟା ସାଧନା କରୁଥିଲି । ଏହି ୧୮ଘଣ୍ଟାର ଧ୍ୟାନ ଦିନକୁ ଚାରି ଥରରେ କରୁଥିଲି । ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିଲି, ଏଥିରେ ଟିକିଏ ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲି । ରାତ୍ରି ୧.୩୦ ରୁ ୩.୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଉଥିଲି । ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରୁ ନଥିଲି, ସକାଳେ ଗୋଟିଏ କପ (୧୦୦ ମି.ଲି.) କ୍ଷୀର ଏବଂ ଦୁଇଟି କଦଳୀ ଖାଉଥିଲି, ଏତିକି ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲି । ଅନ୍ୟର ହାତରେ ତିଆରି ଭୋଜନ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନଥିଲି, ଅନ୍ୟର ହାତରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ପାଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଉ ନଥିଲି । ମୋର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବହୁତ ଉଗ୍ର ଥିଲା ତଥା ମୋର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବହୁତ ତୀବ୍ର ଗତିରେ କାମ କରୁଥିଲା । ଏଭଳି ଉଗ୍ର ସାଧନା କରିବା ସାଙ୍ଗରେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଏବେ ଆପଣ ବୁଝିଯାଇଥିବେ ଯେ, ମୋର ଧ୍ୟାନ ତନ୍ମାତ୍ରାମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ଚଲୁଥିଲା ତଥା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମତାକୁ ଦେଖାଇବାରେ ସମର୍ଥ ଥିଲା । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଗ୍ର ଥିଲା ।

ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାର୍ଟ (କାଗଜ) ର ବ୍ୟବହାର କରି ନଥିଲି । କୋଠରୀ ଭିତରେ ଥିବା କାନ୍ଥରେ ଏକ ଚିହ୍ନ ଲଗାଇ ଦେଇଥିଲି, ତାହା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ତ୍ରାଟକ କରିବା ପାଇଁ ମୋର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସମୟ ନଥିଲା, ଯେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ମିଳି ଯାଉଥିଲା, ସେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଏହିପରି ଭାବରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୋର ତିନି ପ୍ରକାରର ଲାଭ ହେଲା । ପ୍ରଥମ- ମୋର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ- ମୋର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଅତିଶୀଘ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥିଲା, ଏମିତି ମୁଁ ଭାବୁଛି । ତୃତୀୟ- ମୋର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବହୁତ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଗଲା, ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଥିଲା ଯେ, ମୋର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବହୁତ ଉଗ୍ର ଥିଲା । ଉଗ୍ର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ମୋର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ରୀୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସି ଯାଇଥିଲା । ଏହା ବିଷୟରେ ମୋର ଗୁରୁଦେବ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଜଣା ଥିଲା । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ

ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ମୁଁ କିଛି ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିଥିଲି, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖ ମୁଁ ଏଠାରେ କରିବି ନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ମୋର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କିଛି ଗୁପ୍ତ କଥା ଅଟେ । ଏହାର ସୂଚନା କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ କିଛି ଗୁପ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମୋତେ କୌଣସି ଏକ ସାଧକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସକାଳ ୫.୩୦ରେ ଡାକିଥିଲେ, ସେହି ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ କାହାକୁ କହିନାହିଁ ଯେ, ମୋର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିଲା ? କିଛିବର୍ଷ ପରେ କେହି ଜଣେ ମୋତେ ଫୋନରେ ପଚାରିଲେ- "ଆନନ୍ଦ କୁମାର, ୧୯୯୨-୯୩ ମସିହା ରେ ତୁମଠାରୁ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ କ'ଣ କାମ ନେଉଥିଲେ ?"

କେବେ-କେବେ ମୁଁ ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି, କିନ୍ତୁ, ସମୟ କମ୍ ହେବା କାରଣରୁ ଦୀପକ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କମ ହିଁ କରୁଥିଲି । କାରଣ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ମୋର ଆଖିର ପଲକ ଉପରେ କ୍ଷତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଉଥିଲା । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ମୋ ଉପରେ ଶୀଘ୍ରତାର ସହିତ ପଡୁଥିଲା । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ଯେକୌଣସି ବି ମନୁଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶୀଘ୍ର ଜାଣି ଯାଉଥିଲି । ୧୯୯୨ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ମାସର କଥା ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି । ଜଳଗାଁଓ (ମହାରଷ୍ଟ୍ର) ର ସାଧକମାନଙ୍କ ଅନୁରୋଧ କାରଣରୁ ମୋତେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ମିରଜ ରୁ ପୁନା ଦେଇ (ସେଠାରେ ରହି) ଜଳଗାଁଓ ନେଇ ଆସିଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଜଳଗାଁଓରେ ଜଣେ ସାଧିକାଙ୍କ ଘରେ ରହିଥିଲି । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ରଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଥିଲେ । ମୁଁ ସାଧିକାଙ୍କ ଘରୁ ସକାଳ ୬ଟା ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ବାହାରି ଯାଉଥିଲି ଏବଂ ରାତ୍ରି ୧୧ଟା-୧୨ଟାରେ ଆସୁଥିଲି । ଦିନ ତମାମ ଜଳଗାଁଓ ସହରରେ ସାଧକ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶୁଥିଲି, ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ମୋତେ ନିଜ ପାଖକୁ ଡାକୁଥିଲେ । ଡାକିବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଥିଲା ଯେ -ସେହି ସାଧକ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନେ ମୋତେ ସାଂସାରିକ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ପଚାରୁଥିଲେଏବଂ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତର ଶୀଘ୍ର ଦେଇ ଦେଉଥିଲି, ଏଣୁ ସମସ୍ତ ଭାଇ-ଭଉଣୀମାନେ ମୋତେ ବହୁତ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ । ସାଧକମାନଙ୍କ ମିତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରୁଥିଲେ । ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଜାଣି ନଥିଲି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତର ଦେଇଦେଉଥିଲି ।

ଏମିତି ତୀବ୍ର ଗତିରେ ସଠିକ ଉତ୍ତର ଦେଇ ପାରିବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଥିଲା- ମୋର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି । ମୁ ଉତ୍ତର ଦେବା ସମୟରେ କେବେ-କେବେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିର ମଧ୍ୟ

ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲି । ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ମସ୍ତକକୁ କିଛିକ୍ଷଣ ଦେଖୁଥିଲି ତ କେବେ-କେବେ ତାର ହୃଦୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରୁଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମିଳିଯାଉଥିଲା । ସେହି ଉତ୍ତରକୁ ମୁଁ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କହି ଦେଉଥିଲି । କାହାରି ବିଷୟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁପ୍ତ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ମୋ ପାଇଁ ସାଧାରଣ କଥା ଥିଲା । କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ଏହି ସବୁ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲି । ସେହି ସମୟରେ ମୋର ଗୁରୁଦେବ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ କେହି ଜଣେ ଏହି ସବୁ କଥା ବିଷୟରେ କହିଦେଲେ ଯେ, ଆଜିକାଲି ଆନନ୍ଦ କୁମାର ଏହି ପ୍ରକାରର କାମରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ କେହି ଜଣେ ସାଧକ କହିଲେ ଯେ, ମୋତେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ଡାକିଛନ୍ତି । ମୁଁ କିଛି ସମୟ ପରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲି । କାରଣ ମୋର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ରହିବାସ୍ଥାନର ଦୂରତା ପ୍ରାୟ ୫ କ.ମି. ରୁ ୭ କି.ମି. ଥିଲା । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ପଚାରିବା କାରଣରୁ ମୁଁ ସମସ୍ତ କଥା କହିଦେଲି । ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀ ମୋତେ କହିଲେ- ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଉତ୍ତମ ସାଧକ ଅଟ, ତୁମର ସାଧନା ଉଗ୍ର ହେବା କାରଣରୁ କିଛିବି ବତାଇବାରେ ସମର୍ଥ ଅଟ, କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବ- "କାମ ପଡ଼ିଲେ ସମସ୍ତେ କ୍ଷୀରରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତ, ଘିଅର ଦୀପକରେ ଆରତୀ କରନ୍ତି, ପରେ କ୍ଷୀରରେ ପଡ଼ିଥିବା ମାଛି ଭଳି ବାହାରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ।" ଏହି ସବୁ ଶବ୍ଦ ମୋତେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ମନେ ପଡୁଅଛି । ଏହାର କିଛି ଦିନ ପରେ ମୁଁ ମୋର ଘର କାନପୁର (ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ) ଆସିଗଲି । ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ମାସ ରହି ଦିଲ୍ଲୀ ଦେଇ ପୁଣି ମିରଜ (ମହାରଷ୍ଟ୍ର) ଆସିଗଲି ।

ମୁଁ ଏବେ ଘରୁ ଫେରିଆସି ପୁଣି କଠୋର ସାଧନା ଏବଂ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗିଗଲି । ଏବେ ମୁଁ ସେହି ଆଶ୍ରମରେ ରହି କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଗୁପ୍ତରୂପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଲାଗିଲି । ଏହି ବିଷୟରେ ମୁଁ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ଜଣାଇ ନ ଥିଲି ଯେ, ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଅଛି । କିଛି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଆଶାରେ ହିଁ ମୁଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିଲି । ମୋର ଏହି ସବୁ ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିଲା । କିଛିଦିନ ପରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ଜଣା ପଡ଼ିଗଲା ଯେ, ଆଶ୍ରମରେ ଆନନ୍ଦ କୁମାର ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିଲା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ମୋତେ ସୀଧାସଳଖ ମଧ୍ୟ କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲି । ସ୍ୱୟଂ ସାଧକମାନେ ନିଜେ ମୋତେ ପ୍ରର୍ଥନା କରୁଥିଲେ, ତେବେ ମୁଁ ଏମିତି କରୁଥିଲି । ମୁଁ ସାଧକମାନଙ୍କ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଉଠାଇଥିଲି, ଅର୍ଥାତ୍ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରିଥିଲି । ମୋର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ବିଚାରରେ ପ୍ରଭେଦ ଦେଖା ଦେବାରେ ଲାଗିଲା । ମୁଁ ଲଗାତାର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଆଧାତ୍ମିକ ଲାଭ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ

କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲି, ଏହି ପ୍ରୟୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ପ୍ରୟୋଗ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କରୁଥିଲି । ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି ତଥା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅନ୍ୟ ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ କରୁଥିଲି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଅନେକ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ମୁଁ ଏମିତି ହିଁ ଚାହୁଁଥିଲି, ତେଣୁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲି । ଏହାପରେ ୧୯୯୩ ମସିହା ଅପ୍ରେଲ ମାସରେ ମିରଜ ଆଶ୍ରମ ଛାଡି ମୋର ନିଜ ଗ୍ରାମକୁ ଚାଲି ଆସିଲି ।

ମୁଁ ମୋର ପୈତୃକ ଗ୍ରାମ କାନପୁର (ଉ.ପ୍ର.) ଆସି ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି, ମୋର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଥିଲା । ଏଠାକୁ ଆସି ମୁଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ରାତ୍ରି ସମୟରେ ଖୋଲା ଆକାଶ ତଳେ ଶୋଉଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ରାତ୍ରି ୧୨ଟା ରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଆକାଶରେ ଯେଉଁ ତାରା ସବୁଠୁ ବେଶୀ ଚମକୁ ଥିଲା ସେହି ତାରା ଉପରେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିଲି । ବେଳେ-ବେଳେ ମୁଁ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି, ତା’ ପରେ ଶୋଇଯାଉଥିଲି । କେବେ-କେବେ ସମୟ ମିଳିଲେ ଗ୍ରାମର ବାହାରେ ଥିବା ବୃକ୍ଷମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିଲି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ (ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ) ଏବଂ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସର୍ବଦା କରୁଥିଲି । ଘରେ ମୋତେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କାମ କରିବାକୁ ପଡୁ ନଥିଲା, ତେଣୁ ମୁଁ ପୂରାପୁରି ଭାବରେ ନିଜର ସମୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟତୀତ କରୁଥିଲି ।

୧୯୯୩ ମସିହା ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ମୋତେ ଶାକମ୍ଭରୀରେ ଥିବା ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥିଲା, ମୁଁ ସେଠାକୁ ଯାଇଥିଲି । ଏହି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଶାକମ୍ଭରୀ, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ସହାରନପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ଅଛି । ଏହି ଆଶ୍ରମରେ ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଛି, ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ପଢ଼ାଯାଏ । ଏହା ବାରଣାସୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ର ଏକ ଶାଖା ଅଟେ । ଏଠାରେ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠ ପଢ଼ାଯାଉଥିଲା । ବେଦ ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରନ୍ଥମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଗୁରୁକୁଳ ଯେମିତି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏଠାରେ ଅଛି । ଏହି ଆଶ୍ରମର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମୋତେ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ଏଠାରେ ମୁଁ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଏଠାରେ ଉଦୟ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲେ, କାରଣ ଆଶ୍ରମ ପାହାଡ଼ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ବୃକ୍ଷ (ଗଛ)ର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ରୁ ଅଧିକ କରୁଥିଲି ତଥା ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ

ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲି । କିଛି ସମୟ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରାଉଥିଲି ତଥା ଗଣିତ ମଧ୍ୟ ଅଧ୍ୟାପନା (ପଢ଼ାଉଥିଲି) କରୁଥିଲି । ମୁଁ ଆଶ୍ରମରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପାରିଶ୍ରମିକ ନେଉ ନଥିଲି । ଆଶ୍ରମ ତରଫରୁ ମୋତେ ରହିବା-ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇ ଦିଆଯାଇ ଥିଲା ।

ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଆଶ୍ରମରେ ରହିବା ପରେ ମୁଁ ଆଶ୍ରମ ଛାଡ଼ି ମୋର ପୈତୃକ ଗ୍ରାମ କାନପୁର ଆସିଗଲି । ଆଶ୍ରମର ଅଧକ୍ଷ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କର ବହୁତ ଇଚ୍ଛା ଥିଲା ଯେ, ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆହୁରି ଆଶ୍ରମରେ ରୁହେ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଚାଲି ଆସିଲି । ଏଠାକୁ ଆସି ଗ୍ରାମର ବାହାରେ ଗୋଟିଏ କୁଡ଼ିଆ ତିଆରି କରି ରହିବାରେ ଲାଗିଲି । ଏଠାରେ ମୁଁ ୧୯୯୫ ମସିହାରୁ ୧୯୯୮ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ଏବେ ମୋର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ମୋତେ ଲାଗିଲା ଯେ, ଏବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । କାରଣ ମୋର ଆଖିରେ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ହେବାରେ ଲାଗିଥିଲା, ସେହି କ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବା ମୋ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ଭବ ନ ଥିଲା । ଏହି କ୍ରିୟାର ହେବା କାରଣରୁ ମୋତେ ସମାଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ କଠିନ ହେଉଥିଲା । ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିଦେଲି ଏବଂ କେବଳ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି ।

ଯୋଗରେ ମୋର ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ହୋଇ ଯାଇଥିଲା, ତଥା ମୋର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏବେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲି । ଏମିତି ପ୍ରୟୋଗମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କାହାକୁ କିଛି କହୁ ନଥିଲି, ସଂସାରୀ ପୁରୁଷମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ କିଛି ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରୁ ନଥିଲେ । ବେଳେ-ବେଳେ ମୁଁ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କିଛି ବିଷୟରେ ବତାଇ ଦେଉଥିଲି ତଥା ଅପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଉଥିଲି, ଯେମିତିକି ତାଙ୍କୁ ମୋର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନ ମିଳୁ । କେବେ-କେବେ ଏମିତିବି କିଛି ଅବସର ଆସିଲା ଯେ, କିଛି ଲୋକମାନେ ମୋ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ କଲେ ଯେ ଅମୁକ କାର୍ଯ୍ୟ ମୋର କାରଣରୁ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଁ ସେହି ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ଦେଉଥିଲି । ମୁଁ ଚାହୁଁ ନଥିଲି ଯେ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ମୋତେ ଜାଣନ୍ତୁ ଯେ ମୁଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଲି ଅଥବା କରି ପାରିବି । ହେ ପାଠକଗଣ ! ସର୍ବଦା ମନେରଖ- "କେବେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚରରେ ଆସିବା ଭଳିଆ ପରୋପକାର କର ନାହିଁ ଯେମିତିକି ଲୋକମାନେ ତୁମକୁ ଜାଣିବେ, ସ୍ତୁତି କରିବେ, ତଥା ତୁମକୁ ସମ୍ମାନର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବେ" । ଆପଣଙ୍କୁ ଯଦି ପରୋପକାର କରିବାର ଅଛି, ତେବେ ଏଭଳି ଭାବରେ ପରୋପକାର କରନ୍ତୁ,ଯେମିତିକି ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଉ ଏବଂ

ସେ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନ ପାରନ୍ତୁ ଯେ କେହି ଜଣେ ତାଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁପ୍ତ ରହି ପରୋପକାର କରିବା ଉଚିତ । ଭଲ ସାଧକ ହେବାପାଇଁ ହେଲେ ଏହା ଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ମ ଅଟେ, ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ଅଟେ, ଇତ୍ୟାଦି । ଅନେକ ଲୋକ ଏମିତି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ପରୋପକାରର ଗୁଣଗାନ କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି ।

ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖି ସାରିଛି ଯେ, ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ମିରଜ ଆଶ୍ରମରେ ଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କୁ ସାଧକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ପଦ୍ଧତିକୁ ଦେଖି ମୋ ଭିତରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିଲା । ଏହାର କିଛଦିନ ପରେ ବିନା ଗୁରୁରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଥିଲି । ୧୯୯୨ମସିହା ଠାରୁ ୧୯୯୮ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲି । ଗୋଟିଏ କଥା ଧ୍ୟାନ ରଖିବାର ଯୋଗ୍ୟ ଯେ, ମୁଁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯୋଗର ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଅଛି । ଆପଣ ଏହା ମୋର ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପଢ଼ି ପାରିବେ । ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିଅଛି । ଯେଉଁ ପରୁଷ ଯୋଗୀ ହୋଇ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କାରଣରୁ ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ମୋର ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ, ସେତେବେଳେ ମୋତେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନଥାଏ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କରିଥାଏ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାପାଇଁ ହେଲେ ତ୍ରାଟକରେ ନିପୁଣ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ମୁଁ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କରେ ନାହିଁ, କେବଳ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ

ତ୍ରାଟକର ଅର୍ଥ ହେଲା- ଯେତେବେଳେ ସାଧକ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥାଏ, ତେବେ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ତ୍ର୍ୟାଟକ କୁହାଯାଏ, ତ୍ର୍ୟାଟକ ଶବ୍ଦ ପରେ ତ୍ରାଟକ ରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ- କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ଏକ ଲୟରେ ଦେଖି ରହିବା । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାହାର ଦୃଷ୍ଟି କୌଣସି ବି ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ମାତ୍ର କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ହିଁ ଲଗାତାର ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହାପରେ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିର ସମ୍ମୁଖକୁ ଅନ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖିବା ସମୟରେ ତାର ପଲକ ଅଟକିଯାଇ ଝପକି ଥାଏ, ଏହାକୁ ଦ୍ଵାଟକ କୁହାଯାଏ । ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥକୁ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ଦେଖିଥାଏ, ତାକୁ ଏକଟକ କୁହାଯାଏ । ଏଭଳି ସେତେବେଳେ ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଅଚାନକ କୌଣସି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଭଳିଆ ଦୃଶ୍ୟ ବା ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଯାଏ, ଅଥବା ଅନ୍ତଃକରଣକୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଲା ଭଳିଆ ପଦାର୍ଥ ବା ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ଯାହା ବିଷୟରେ ସେ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ଯ କରି ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ କୌତୁହଳ କରିଦେବା ଭଳିଆ ଅଟେ, ତେବେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଏକଟକ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଏକଟକ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇ ନଥାଏ, ବରଂ ସେ ସ୍ୱଙ୍ଗ ଆପେ ଆପେ ଏକଟକ ଦେଖିଥାଏ । ତେବେ କୁହାଯାଏ- "ମୁଁ ଅମୁକ ବସ୍ତୁକୁ ଏକଟକ ଦେଖୁଥିଲି, ମୋର ପଲକ ମଧ୍ୟ ଝପକି ନଥିଲା" । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା ପଦାର୍ଥକୁ କୌଣସି ବି ଭାବ ନରଖି ପ୍ରୟତ୍ନପୂର୍ବକ ନିରନ୍ତର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖୁଥାଏ, ତେବେ ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ତ୍ରାଟକ କୁହାଯାଏ । ଅଖିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରୁଥିବା ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କାରାଯାଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ତ୍ରାଟକର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ଅଧିକ ଅଟେ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରେ ମନକୁ ସଂୟମିତ କରି ଅନ୍ତର୍ମୂଖୀ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୂଖୀ ନ ହୋଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ରଜଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା ହେବା କାରଣରୁ ମନ ଭିତରେ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳତା ରହିଥାଏ, ଚଞ୍ଚଳହେବା କାରଣରୁ ମନ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥରୁ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଯିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାଏ । ଆପଣ

ଯଦି ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବେ, ତେବେ ତାହା କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବ ନାହିଁ । ଆପଣ ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଅଟକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତାପରେ ତାକୁ ଯଦି କହିବେ- ମନ ତୁ ଏହି ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସମୟ ଅଟକି ରୁହ- ଏପଟ ସେପଟ ନ ହୁଅ । ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣା ବି ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ଯେ, ମନ କେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ପଳାଇଗଲା । କିଛି ସମୟ ପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ, ମନକୁ ତ ମୁଁ ଅମୁକ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ରହିବା ପାଇଁ କହିଥିଲି, କିନ୍ତୁ, ଜଣା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଲାନି ଯେ, କେବେ ତାହା ବଜାରକୁ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ, ମିତ୍ରମାନଙ୍କ ପାଖକୁ, ବନ୍ଧୁ-ବାନ୍ଧବମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଳାଇ ଗଲା । ଏହି ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥିବା ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରା ଯାଇଥାଏ ।

ଏବେ ଟକିଏ ମନ ବଷୟରେ ଜାଣିବା । ମନ କାହିଁକି ଏମିତି କରେ ? ଏହାବି ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯେ, ମନ ଏପଟ ସେପଟ ହେବା କାରଣରୁ ଆପଣଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ରୁହେ ନାହିଁ, ଆପଣ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ମନ କୌଣସି ଜାଗାକୁ ଚାଲିଗଲେ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂ ନିଜକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି । ଏହାବି ମନେ ରଖିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଯେ, ଆପଣ କ'ଣ ଦେଖୁଥିଲେ, ଯଦିଓ ସ୍ଥୂଳବସ୍ତୁ ସେହିଠାରେ ହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯଦି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ମନକୁ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିବେ, ତେବେ ତାହା କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ଏପଟ-ସେପଟ ଚାଲିଯିବ । କାରଣ ତାକୁ ଅନ୍ୟତ୍ର ପଳାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି । ମନ ଯେଉଁ-ଯେଉଁ ବିଷୟ ଉପରକୁ ଯିବ, ସେହି ବିଷୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ଦେବ, ଆପଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଭୁଲି ଯିବେ ଯେ, ଅପଣ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ ଉପରେ ବସିଛନ୍ତି । କିଛି ସମୟପରେ ମନେ ପଡ଼ିବ, ଆପଣ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ବସିଛନ୍ତି । ଆପଣ ପୁଣି ମନକୁ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଲଗାଇବେ, କିନ୍ତୁ, ମନ ପୁଣି ଏପଟ-ସେପଟକୁ ଯିବ, କାରଣ ତାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ।

ମନ କାହିଁକି ଏପଟ-ସେପଟ ଯାଇଥାଏ, କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ରୁହେ ନାହିଁ ? ଆମେ ଏହାକୁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ବୁଝୁ- ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ବି ପ୍ରକାରର କର୍ମ କରିଥାଏ, ତେବେ ସେହି କର୍ମଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଅଥବା କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାରର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ : ଏକ- ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟ, ଦୁଇ- ସଞ୍ଚିତ କର୍ମାଶୟ । ଯେଉଁ କର୍ମାଶୟ ଚିତ୍ତର ଉପର ସ୍ତରରେ ପ୍ରଧାନରୂପରେ ରହିଥାଏ, ତା'କୁ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମାଶୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି କର୍ମାଶୟମାନଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଯେଉଁ କର୍ମାଶୟ

ଚିତ୍ତର ନିମ୍ନସ୍ତରରେ ସୁଷୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ତା'କୁ ସଞ୍ଚିତ କର୍ମାଶୟ କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମରେ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ସ୍ୱଭାବ ଅଟେ-"ସ୍ପନ୍ଦନ କରିବା" ଅଥବା ଚିତ୍ତରେ ସର୍ବଦା ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥାଏ । ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା କାରଣରୁ କର୍ମାଶୟ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ (କର୍ମାଶୟ) ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଥାଏ । ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରୁ ଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଦୃଶ୍ୟ ବା ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଏହି ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେବେଠାରୁ ଚିତ୍ତ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ ଆସିଅଛି, ତେବେଠୁ ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଅଛି, ଏବଂ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥିବ ମଧ୍ୟ । ଏହାର କାରଣ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଚିତ୍ତ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଅଛି, ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ସ୍ପନ୍ଦନ କରିବା ବା କମ୍ପନ କରିବା । ସେଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ନିରନ୍ତର ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଥାଏ । ସ୍ପନ୍ଦନ ବା କମ୍ପନ ହେବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବା କର୍ମାଶୟଗୁଡ଼ିକ (ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ) ଉପରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପନର ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ଚିତ୍ତର ଭୂମିରୁ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କର ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର କମ୍ପନର ଶକ୍ତି ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଯେମିତି କମାଣରୁ ତୀର ବାହାରିବା ସମୟରେ ତୀର ଉପରେ କମାଣର ଶକ୍ତି ଲାଗି ରହିଥାଏ ଏବଂ ତୀର ଆଗକୁ ଗତି କରିଥାଏ, ଏହି ପ୍ରକାରରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ବୁଝନ୍ତୁ ଯେ, ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ କମ୍ପନ ହେବାର ଶକ୍ତି ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏହି ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଅହଂକାର, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ- ଯେଉଁ ବୃତ୍ତି ଏହା କହେ- ମୁଁ ଏମିତି କରିଦେବି ଅଥବା କରିପାରିବି, ତାହା ଅହଂକାର ରୂପକ ବୃତ୍ତି ଅଟେ । ଯେଉଁ ବୃତ୍ତି ଏହା କହେ- ମୋତେ ଏମିତି କରିବା ଉଚିତ ଅଥବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ତାକୁ ବୁଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ବୃତ୍ତି ଇଚ୍ଛା କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ, ତାକୁ ମନ କୁହାଯାଏ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ଆଖିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଧାରଣ କରନ୍ତି, ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ କରାଇଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ମନ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ଇଚ୍ଛିତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ, ଏହାପରେ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବୋଧହୁଏ ପାଠକମାନେ ଟିକିଏ ବୁଝି ପାରିଥିବେ ଯେ, ମନ କାହିଁକି ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ଏହି କ୍ରିୟା ତ ଚିତ୍ତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସବୁବେଳେ ହେଉଥିବ । ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନ ସାମାନ୍ୟ ରୂପରେ କେବେ ବନ୍ଦ ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଧି ମାଧ୍ୟମରେ ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିରୁଦ୍ଧ କରି ଦିଆ ନଯାଇଛି । ଏହା କେବଳ ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନୀ ପୁରୁଷ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇ ସାରିଅଛି । ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ସମ୍ପନ୍ନ ଯୋଗୀ ଭୂ-ଲୋକରେ ନଥିବା ସଙ୍ଗରେ ସମାନ । ମନକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ମିଳିଥାଏ, ମନ ଏବଂ ପ୍ରାଣର ନିଜ ଭିତରେ ନିବିଡ଼ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଅଛି, ଉଭୟ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟର ପୂରକ ଅଟନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରାଣର ଗତିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ମନ ଆପେ ଆପେ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯଦି ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର କରି ଦିଆଯାଏ (ଅଟକାଯାଏ), ତେବେ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଗତି ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ହୋଇଯାଏ, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଗତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ତାହା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ସ୍ଥିର ରୁହେ ନାହିଁ, ତାହା ସର୍ବଦା ସାଂସାରିକ ଭୋଗର ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥାଏ । ସେହି ପଦର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରୟାସରତ ହେଉଥାଏ । ଏମିତି ମନରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ନାମକୁ ମାତ୍ର ବା ଲେଶ ମାତ୍ର ରହିଥାଏ, ରଜଗୁଣର ମାତ୍ରା ପ୍ରଧାନ ରହିଥାଏ, ତମଗୁଣ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମିଶ୍ରିତ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ତାମସିକ ଭୋଗ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଉପରକୁ ଅଧିକ ଯିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସ୍ଥିର ରହିବା, ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ପସନ୍ଦ ଲାଗି ନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସଙ୍କୁଚିତ ସୀମା ସମ୍ପନ୍ନ ମନକୁ କ୍ଷୁଦ୍ରମନ, ଲଘୁମନ, ବହିର୍ମୁଖୀ ମନ ଇତ୍ୟାଦି ନାମରେ ମଧ୍ୟ ନାମିତ କରାଯାଇ ଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ବହିର୍ମୁଖୀ ମନର ଦାସ ହୋଇ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କର ପୂର୍ତ୍ତିରେ ଲଗାଇ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ସାରା ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରିଦେଇ ଥାଏ ।

ତ୍ରଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଧୀରେ-ଧୀରେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗେ, ତଥା

ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ରଜଗୁଣ ତଥା ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ରଜଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବାଦ୍ୱାରା ତାର ଚଞ୍ଚଳତା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ ତଥା ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ଫଳରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆଳସ୍ୟ ତଥା ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ବଦଳିବାରେ ଲାଗେ । ଅଭ୍ୟାସୀର ବିଚାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ । ମନ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ଆସିବାରେ ଲାଗେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ମନ ସଶକ୍ତ ଏବଂ ବଳବାନ ହେବା ଫଳରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ନିର୍ଭିକତା ବା ନିଡରତାର ବିଚାର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିନାହିଁ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା'ର ମନ ଶକ୍ତିହୀନ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇ ରହିଥାଏ, ତା'ର ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବଳ ରହି ନଥାଏ । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରି ନଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟର ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଇ ଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ସଙ୍କଳ୍ପଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଆଧାତ୍ମିକ, ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପରେ, ସ୍ଥୂଳରୂପରେ ଅନେକ ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ଏମିତି ବିଲକ୍ଷଣତା ଆସିଯାଇଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଧନର ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ- ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସେ କେମିତି ? ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଯେତେବେଳେ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ମନ ଚତୁଃଦିଗରେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ରହିଥାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ତେଜସ୍ ରୂପରେ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଉପରେ ବ୍ୟାପି ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱରୂପ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହେବା କାରଣରୁ ମନ ଶକ୍ତିହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ; କାରଣ ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତ ରହିଥାଏ, ଏହି ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ମନ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ମୋହ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହିସବୁ ମନର ଦୁର୍ବଳତା ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ତେଜସ୍ ରୂପୀ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହେଉଥିବା କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ର ହୋଇଯାଏ । ଏକତ୍ର ହେଉଥିବା କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ଗୋଟିଏ

ସ୍ଥାନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଟକି ରୁହନ୍ତି, ତେବେ ମନ ଶୁଦ୍ଧ, ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ସଶକ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେମିତି- ସୂର୍ଯ୍ୟର ବିଛୁରିତ ହେଉଥିବା କିରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ରିତ କରାଗଲେ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନିଆଁ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ,ବିଛୁରିତ ହେଉଥିବା କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ନିଆଁ ଲାଗିପାରେ ନାହିଁ, କାରଣ ବିଛୁରିତ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏତିକି ସାମର୍ଥ୍ୟ ନଥାଏ ଯେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମନକୁ ବୁଝିବା କଥା । ବିଛୁରିତ ହେଉଥିବା ମନ ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ର ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକରରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ପତଳା କାଠିକୁ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗି ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ପତଳା କାଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବାନ୍ଧି, ତାକୁ ଯଦି ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ତେବେ ଆପଣ ଭାଙ୍ଗି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ସଙ୍ଗଠିତ କାଠି ଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥା'ନ୍ତି ।

ତେଜସ୍ୱରୂପୀ ମନକୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଅଟକାଯାଏ ବା କେନ୍ଦ୍ରିତ କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ତ ମାତ୍ର କିଛି କ୍ଷଣ ହିଁ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଚଞ୍ଚଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ପ୍ରାଣର ଗତି ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗେ । ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଗତି କମ୍ ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ରଜଗୁଣ ଏବଂ ତମଗୁଣ ମଧ୍ୟ କମ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ (ମନ) ଶୁଦ୍ଧ ହେବା କାରଣରୁ ବ୍ୟାପକ ହେବାରେ ଲାଗେ, ଏହା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ର ଅଧିକ ହେବା ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ କରିଥାଏ, କାରଣ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରକାଶକ ବା ହାଲୁକା ହେବା ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ପ୍ରଣର ଗତି କମ୍ ହେବା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ପନ୍ଦନ (କମ୍ପନ) ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପରିର୍ତ୍ତବନ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଅଛି । ଏହି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ତିନି ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।

ଏହି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତିନି ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା କରିଥାଏ ତଥା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ହେଲେ- ୧. ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ, ୨. ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ, ୩. ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ, ୪.ଜଳତତ୍ତ୍ୱ, ୫. (ପୃଥ୍ୱୀ)ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ । ତିନି ଗୁଣ ହେଲେ- ୧.ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ୨. ରଜଗୁଣ ୩.ତମଗୁଣ । ତିନୋଟି ଯାକ ଗୁଣ କେବେ ମଧ୍ୟ ଏକାକୀ ରୁହନ୍ତି ନାହିଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥରେ ତିନୋଟି ଯାକ ଗୁଣ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ସର୍ବଦା ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସୂକ୍ଷ୍ମରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥରେ ବା ପରମାଣୁରେ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତିନୋଟି ଗୁଣ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ତଥା ଗୁଣମାନଙ୍କ କାରଣରୁ ହିଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରା ପ୍ରକୃତିରେ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରକୃତିର ଭୋଗ କରିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତିନି ଗୁଣ ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା କଥା ଯେ- ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ତ୍ତାଭାବରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇ କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ଏହି ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସଂସ୍କାର ଉଚିତ ସମୟରେ ବୃତ୍ତାକାର ଭାବରେ ଚିତ୍ତର ଉପର ସ୍ତରକୁ ଆସିଯାଇଥାଏ; ତେବେ ଏହାକୁ ବୃତ୍ତି କୁହାଯାଏ । ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡିକରେ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପରେ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତିନି ଗୁଣ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ବୃତ୍ତିରେ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ତତ୍ତ୍ୱ କମ୍ ହେବା ଅଥବା କୌଣସି ଗୁଣର ଅନୁପସ୍ଥିତ ହେବା, ଏମିତି ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ପ୍ରକୃତିର ସଂରଚନା ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ତଥା ତିନି ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ହୋଇଅଛି । ହଁ, ଏମିତି ଅବଶ୍ୟ ହୁଏ ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାର ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ବି ଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ବା ବେଶୀ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ଅନୁସାରେ ସଂସ୍କାର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ସଂସ୍କାରରେ ମଧ୍ୟ ଗୁଣମାନଙ୍କର ମାତ୍ରା ଅଳ୍ପବହୁତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ- କେହି ଯଦି ପରୋପକାର, ସେବା ଅଥବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର କର୍ମାଶୟରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବ, ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବ । ଯଦି କେହି ହିଂସା, ଦୁଷ୍ଟାମି, ଅପରାଧିକ କର୍ମ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାର କର୍ମାଶୟରେ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବ, ତଥା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଲେଶମାତ୍ର ରହିବ ।

ରଜଗୁଣ ତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, କାରଣ ସମସ୍ତ କର୍ମ ରଜଗୁଣର ସହାୟତାରେ ହିଁ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ବେଳେ-ବେଳେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତମଗୁଣ ଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଲେ ରଜଗୁଣର

ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଯେମିତି ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସେବନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ତମଗୁଣ ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ; ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ତା ଉପରେ ଆଳସ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ତ ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ଏବଂ ରଜଗୁଣ ମଧ୍ୟ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରବୃତ୍ତି ସବୁବେଳେ ଅଧର୍ମ ଆଡ଼କୁ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ, ତେବେ ରଜଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେମିତି- ସମାଧିର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀର ଚିତ୍ତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅଭ୍ୟାସୀର ଚିତ୍ତ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ରହିଥାଏ ତଥା ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱ ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ରହିଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ରଜଗୁଣ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଗୋଟିଏ- ସଂସାର ପ୍ରତି ବିରକ୍ତ ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟ- ସଂସାର ପ୍ରତି ଲିପ୍ତ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥିବା ଚିତ୍ତ ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଲିପ୍ତତା ଆଡ଼କୁ ଉନ୍ମୁଖ ରହିଥାଏ ।

ଏବେ ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ ଯେ, ଏଠାରେ କର୍ମାଶୟ ଏବଂ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କାହିଁକି ଲେଖୁଅଛି ? ହଁ, ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ନ ଜାଣିଛେ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ବୁଝିପାରିବା ନାହିଁ । ମୁଁ ପ୍ରକୃତି ବିଷୟରେ ଲେଖିଛି ଯେ, ଛୋଟରୁ ଛୋଟ ପରମାଣୁ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ତଥା ତିନି ଗୁଣ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥାନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ସମାଧିର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖି ପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗର ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥା'ନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ସଫଳତା ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ରଜଗୁଣ ଏବଂ ତମଗୁଣ କ୍ଷୀଣ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରକାଶକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ବୃତ୍ତି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବା ନିର୍ମଳତାର କାରଣରୁ ବୃତ୍ତିରେ ବିଦ୍ୟମାନ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ନିର୍ମଳ

ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ହିଁ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ- ତାଙ୍କର ଆଖିରୁ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ କିରଣ ବାହାରକୁ ବାହାରୁ ଅଛି, ସେ ସମସ୍ତ କିରଣ ସେହି ବସ୍ତୁର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି, ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଅଥବା ଏମିତି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେହି ବସ୍ତୁର ଆଖ-ପାଖରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଆକୃତି ତିଆରି ହେଉଅଛି, ଏହି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ବା ଗୋଲାକୃତି ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱକୁ ଦର୍ଶାଇ ଥାଏ । ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଅନେକ ଥର ଲେଖିଅଛି- ମନ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ଆଖିଦ୍ୱରା ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗର କିରଣ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ ଯାହା ପ୍ରଥମରୁ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିଲା । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା- ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିରେ ତୀକ୍ଷ୍ଣତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଆଖିକୁ ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦେଖିବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ବୃତ୍ତିରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଚଞ୍ଚଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଞ୍ଚଟିଯାକ ତତ୍ତ୍ୱର ନିଜନିଜର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ପୃଥ୍ୱୀତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ, ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ସବୁଜ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଲାଲ, ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଧୂମ୍ର (ଧଳା) ବା ପାଉଁଶିଆ ତଥା ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳନୀଳ ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜଣାଯାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ପରେ କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସ ବଢିବା ପରେ ସବୁଜରଙ୍ଗ, ଲାଲରଙ୍ଗ, ଧୂମ୍ରରଙ୍ଗ, ନୀଳରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । କୌଣସି- କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସବୁଜରଙ୍ଗ ଏବଂ ଧୂମ୍ରରଙ୍ଗ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବାର ପଦ୍ଧତିରେ କିଛି ଅନ୍ତର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯେମିତି- ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ- ଆଖିରୁ କିରଣ ବାହାରି ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଅଛି । ବିନ୍ଦୁର ଆଖ ପାଖରେ ଗୋଲଗୋଲ ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ର ସଦୃଶ ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ବିନ୍ଦୁର ଆଖ-ପାଖରେ ହଳଦିଆରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତି (ଅପରା ପ୍ରକୃତି) ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ଆସିଲା ଅଥବା ସଂରଚନା ହେଲା ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେଲା, ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରୁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରକଟ୍ୟ ହେଲା ବା ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା, ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱରୁ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେଲା, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱରୁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେଲା, ଜଳତତ୍ତ୍ୱରୁ ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେଲା, ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱରୁ କୌଣସୀ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହେଲା ନାହିଁ, ଏହା ଶେଷ ନିବ୍ଦା ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ । ଏଠାରେ ମୁଁ ପ୍ରାକଟ୍ୟ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, ପ୍ରାକଟ୍ୟ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ପ୍ରକଟ ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଟେ । ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱ କୌଣସି ଏକ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରକଟ ହେଉଥବା ତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ତଥା ପରିସୀମା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସେହିଠାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା କାରଣରୁ ତଥା ଘନତ୍ୱ ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ପରିସୀମା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ ବ୍ୟାପକତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରୁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେଇଥିପାଇଁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ସୀମା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ, ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ତଥା ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ନିବ୍ଦା ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱରୁ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଘନତ୍ୱ ଅଧିକ ହେବା କାରଣରୁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ନିବ୍ଦା ହୋଇଥାଏ ତଥା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ବେଶୀ ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ନିବ୍ଦା ଅଟେ । ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ, ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ, ତେଣୁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି, ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ ନିବ୍ଦା ଅଟେ, କାରଣ ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ବେଶୀ ଅଟେ । ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ବ୍ୟାପକତା ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ବେଶୀ ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ପୃଥ୍ୱୀବୀତତ୍ତ୍ୱ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ, ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ, ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଭିତରେ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱ, ଯେଉଁ ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଅଛି, ସେହି ତତ୍ତ୍ୱଠାରୁ ତା'ର ଘନତ୍ୱ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱର ଘନତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ପ୍ରକଟ ହେବା ସମୟରେ ନିଦା (ଦୃଢ଼ତା) ର ଆଧାରରେ କ୍ରମଶଃ ଜଡ଼ତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ସୀମା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ତଥା ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ, ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ, ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଏହି କାରଣରୁ ପ୍ରକୃତି ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ରଚନା କରିଥାଏ କାରଣ, ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଶୂନ୍ୟ ଅଟେ ।

ପ୍ରକୃତି ନିଜର ରଚନା ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ କରିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ହେଲେ- ୧. କାରଣ ଅବସ୍ଥା ୨. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା ୩. ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା । କାରଣ ଅବସ୍ଥାରୁ କାରଣ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି, ତଥା ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ବ୍ୟପ୍ତ ରହିଥାଏ, ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଭିତରେ କାରଣ ଜଗତ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ, ଏହି କାରଣ ଜଗତ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ – କାରଣ ଜଗତ ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଭିତରେ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସୀମା କମ୍ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଜଗତ ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ତମଗୁଣ ଅଧିକ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ, ଅଥବା ତମଗୁଣ ବେଶୀ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସୀମା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତଥା ତମଗୁଣ ବେଶୀ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ଆମେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଦେଖିପାରିବା ନାହିଁ, କାରଣ ତାର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ସମସ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ ତମଗୁଣ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ, ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ କେବଳ ଲେଶମାତ୍ର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ବୁଝିବା କଥା । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଭତରେ କାରଣ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତଥା ବ୍ୟପକତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଠାରୁ କାରଣ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତଥା ବ୍ୟାପକତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବୋଲି ଭାବିଥାଏ, ତଥା ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ସ୍ଥୂଳ ଜଗତରେ ତମଗୁଣର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖିଅଛି, ପ୍ରକୃତି ରୂପୀ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ବଡ଼ ପିଣ୍ଡ ଅଟେ, ମନୁଷ୍ୟ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡ କ୍ଷୁଦ୍ର ପିଣ୍ଡ ଅଟେ । ଯାହା ପ୍ରକୃତି ରୂପୀ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଟେ, ତହା ମନୁଷ୍ୟ ରୂପୀ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ- ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଅଛି, ସେହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ମଧ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଶକ୍ତିର କେନ୍ଦ୍ର ରହିଅଛି, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ଦିଆଯାଏ ଅଥବା କ୍ରିୟାଶୀଳ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେହି ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଏହି ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଧାତ୍ମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱରା ଏହାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାନଯାଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ରହିଥିବ ।

ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ ତଥା କାରଣ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ କରିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ଘନତ୍ୱ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟ ସହିତ ସମାହିତ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଦ୍ୱରା କାରଣ ଶରୀରର ବିକାଶ କରାଗଲେ କାରଣ ଜଗତର ମଧ ବିକାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ସ୍ଥୂଳ ଠାରୁ ପ୍ରକୃତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ପ୍ରକୃତି ସ୍ଥୂଳ ଠାରୁ କାରଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ, ସେହିପରି ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟରୁ ଛୋଟ ପରମାଣୁ ମଧ ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ସେହି ପରମାଣୁ

ସ୍ଥୂଳରୂପ ଭଳି ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍, ତା ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ କାରଣ ଅବସ୍ଥାର ପରମାଣୁ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁ ମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବା କଥା । ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ମଧ୍ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଟନ୍ତି । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥ, ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତିନୋଟି ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତଥା ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି- ଆକାଶ ମଧ୍ ତିନି ପ୍ରକାରର । ଏକ- ଭୂତାକାଶ, ଦୁଇ- ଚିତ୍ତାକାଶ, ତିନି- ଚିଦାକାଶ ।

ମୋତେ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ କୁହନ୍ତି- ମୋତେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ନୀଳରଙ୍ଗ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ମୁଁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରି ସାରିଅଛି, ଏବେ କ'ଣ କରିବି ? ଏହି ଯେଉଁ ନୀଳରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଉଅଛି, ତାହା ଭୂତାକାଶର । ଏବେତ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସଂସ୍କାରମାନଙ୍କର ପୁଞ୍ଜ (ବହୁମାତ୍ରା) ଲାଗିରହିଥାଏ, ସେଥିରେ ତ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ ପଡିନାହିଁ ଅର୍ଥାତ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିତ୍ତ ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ମଳିନତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଛି । ଚିତ୍ତକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ମଧ୍ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧତା ଯମ, ନିୟମ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଆସିବ ତଥା ସମାଧିର ମଧ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ତେବେଯାଇ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ଲକ୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ମୁଁ ଲେଖିଅଛି ଯେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଯେତେବେଳେ କୌଣସୀ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ସେତେବେଳ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଗଲା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଲେ କେବେ-କେବେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ (ପ୍ରାୟତଃ) ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର କିରଣ କମ୍ ହିଁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଲାଲରଙ୍ଗର କିରଣ, ହଳଦିଆରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଗଲା ପରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ପ୍ରାୟତଃ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଏବଂ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ କମ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଧୂମ୍ର ଭଳିଆ ହୋଇଥାଏ; କେହି-କେହି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ହାଲୁକା(ଈଷତ୍) ଧଳା ବା ପାଉଁଶିଆ ଭଳିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଶେଷରେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ଈଷତ୍ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୀଳରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ଏତିକି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଭାବି ନେଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏହାଠାରୁ ଅନେକ କିଛି ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିବା ବାକି ରହିଅଛି ।

ଭାଗ-୨

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ

ତ୍ରାଟକ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ । ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶ ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣାଉଛନ୍ତି । ଏହାର ଆବିଷ୍କାର ଏବଂ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଆମର ପୂର୍ବକାଳର ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଦାନ ଅଟେ, କାରଣ ତ୍ରାଟକର ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକାଳରେ କରାଯାଉଥିଲା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ରୂପରେ କରାଯାଉଥିଲା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବ୍ୟତୀତ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରା ଯାଉଥିଲା । ତ୍ରାଟକରେ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ, ଏମିତି ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ହେଉଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗର ଉପଚାର ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିଲା ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସକୁ କୌଣସୀ ବି ଧର୍ମ ବିଶେଷ ସହିତ ଯୋଡ଼ାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ଜାତିର ବିକାଶ ଏବଂ ଲାଭ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମର ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଆପଣାଇ ନେଉଛନ୍ତି । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହେବା, ମନ ଚଞ୍ଚଳତା ତ୍ୟାଗକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା, ଆଖି ସ୍ୱସ୍ଥ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ଭବ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବିଲକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ବିଲକ୍ଷଣତା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରି ନଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନକୁ ବିକସିତ କରିପାରିବ ତଥା ଅନ୍ୟର ଉପକାର ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଅଜିକାଲି ଅନେକ ସଂସ୍ଥା ମାନବ କଲ୍ୟାଣରେ ଲାଗି ରହିଛନ୍ତି ତଥା ଯେତେବେଳେ ଚିକିତ୍ସକ ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର କିଛି ଉପଚାର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱରା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ପରିଣାମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଆଜିକାଲି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଉଅଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତିକୁ ମୁଁ ଏଠାରେ ବୁଝାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରିବି । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କ୍ରମବଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତି

ଅନୁସାରେ କରାଯାଇଥାଏ । ମୁଁ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେ, ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ କ୍ରମବଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରିନଥା'ନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜର ମନ ଅନୁରୂପ ପଦ୍ଧତିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମନ ଅନୁରୂପ ପଦ୍ଧତିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ସେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଅଥବା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସର ପରିଣାମ ଭଲ ଆସେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଏହି ମାର୍ଗର ପରିପକ୍ୱ ଜ୍ଞାତା ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଜଣାଥାଏ ଯେ କେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଏମିତି ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସରେ ସଫଳତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଏମିତି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଏହି ମାର୍ଗ ଏତେ କଠିନ ଅଟେ ଯେ, ଗୁରୁଙ୍କ ବିନା ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଅସମ୍ଭବ ଅଟେ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଇ ନଥାଏ, ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କ୍ରମଶଃ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେଯାଇ, ଯେବେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହି ମାର୍ଗରେ କଠୋର ଯମ-ନିୟମ ପାଳନ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ତେବେ ଯାଇ ସେହି ସାଧକ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି, ନ ହେଲେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅନେକ ସାଧକ ପଥଭ୍ରଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ଅଥବା ମାର୍ଗ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରରେ କ୍ରମଶଃ କରାଯିବା ଉଚିତ- ୧. ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ, ୨.ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ, ୩. ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ, ୪. ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ, ୫. ଦର୍ପଣ ଉପରେ, ୬. ବୃକ୍ଷ (ଗଛ) ଉପରେ, ୭.ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଏବଂ ତାରା ଉପରେ, ୮. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏହାଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାତ୍ର ଦୁଇ-ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ଅଟେ? ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁସାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଗୁରୁ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହେବାର ଅଛି, ତେବେ ଅବଶ୍ୟ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

୧.ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଆରମ୍ଭରୁହିଁ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବଦଳରେ ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ

କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ କେବେ ଶିଖା ଉପରେ, କେବେ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଅଭ୍ୟାସ ସର୍ବଦା କ୍ରମବଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ କରିବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସର କିଛି ନା କିଛି କାରଣ ରହିଥାଏ । ଆପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳେ, ଦ୍ୱି-ପ୍ରହରରେ, ଅପରାହ୍ନରେ ତଥା ରାତ୍ରି ସମୟରେ କରିପାରିବେ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା କଥା ଯେ, ଭୋଜନ କରିବାର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଭୋଜନ କରିବାର ପ୍ରାୟ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ପରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପରିବେ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହା ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯେ, ତାଙ୍କର ଆଖିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗତ ନାହିଁ । ଯଦି ଆଖିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅଛି, ତେବେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାପରେ ରୋଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଠିକ୍ ହେବାପରେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଆଖିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଅଛି, ତେବେ ମଧ୍ୟ ସେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ରୋଗ ଆହୁରି ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ତଥା ଆଖି ଖରାପ ହେବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ନିରୋଗ ଆଖିଦ୍ୱାରା ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ଆସନ ତିଆରି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଆସନ ଶକ୍ତିର କୁପରିବାହୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କୁଶର ଆସନ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ । କମ୍ବଳକୁ ମଧ୍ୟ ଆସନ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । କମ୍ବଳର ପତଳା ସ୍ତର ଲଗାଇ, ତା' ଉପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧଳାରଙ୍ଗର କପଡ଼ା ବିଛାଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପତଳା ସ୍ପଞ୍ଜର ସିଟ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଆସନ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ତା' ଉପରେ ଧଳାରଙ୍ଗର କପଡ଼ା ବିଛା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ଆସନ ବେଶୀ ନରମ ନହେଉ ଅଥବା ବେଶୀ ଟାଣ ନହେଉ ଯେମିତି କି ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧିବ ।

ଏହାପରେ ଆପଣ ବଜାରରୁ ଧଳାରଙ୍ଗର ଚାର୍ଟ କିଣି ନିଅନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ଥିରେ ପିଲାମାନେ (ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ) ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିଥାନ୍ତି, ନୀଳରଙ୍ଗର ସ୍କେଚ୍‌ପେନ (ପେନ୍), ପାରଦର୍ଶୀ ଟେପ୍ (ରଙ୍ଗହୀନ ଟେପ୍) ଏବଂ କଇଁଚି କିଣି ନିଅନ୍ତୁ । ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବାର ଅଛି ସେଠାରେ କୌଣସି

ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ, କୋଳାହଳ ଇତ୍ୟାଦି ହେଉ ନଥିବା ଉଚିତ, କୋଠରୀ ସଫାସୁତୁରା ହେବା ଉଚିତ । କାନ୍ଥ ଓଦାଳିଆ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି କୋଠରୀରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ ଆସୁଅଛି, ତେବେ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । ନହେଲେ କୋଠରୀରେ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଆଲୋକର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଧଳାରଙ୍ଗର ନରମ ରୂମାଳ ଆକୃତିର କପଡ଼ା ନିଜ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି କପଡ଼ା ଶଙ୍ଖମଲମଲ ର ଅଟେ ତେବେ ବହୁତ ଭଲ କଥା । ଖଦଡ କପଡ଼ା ନ ହେବା ଉଚିତ । ଏହା ଅଶ୍ରୁ ପୋଛିବାର କାମରେ ଆସିବ ।

ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବାର ଅଛି, ତାର କାନ୍ଥରେ ଭୂମିଠାରୁ ୧-୨ ଫୁଟ୍ ଉପରେ ଚାର୍ଟ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଅଥବା କାନ୍ଥର ସେତିକି ଉପରେ ଚାର୍ଟ ଲଗାନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଚାର୍ଟର ମଧ୍ୟଭାଗ, ଆସନ ଉପରେ ବସିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ସିଧାରେ ରହିବ । ଏବେ ନୀଳରଙ୍ଗର ସ୍କେଚ୍‌ପେନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାର୍ଟର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ୨ ମିଲିମିଟର ଆକାରର ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ବିନ୍ଦୁ ସଫା ଏବଂ ଗୋଲ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏବେ ଆପଣ ଭୂମିରେ ନିଜର ଆସନ ବିଛାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଚାର୍ଟରୁ ଆସନର ଦୂରତା ୧ ମିଟର ବା ୧.୨୫ ମିଟର ହେବା ଉଚିତ । ଏବେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖିଠାରୁ ବିନ୍ଦୁର ଦୂରତା ୧ ମିଟର ବା ୧.୨୫ ମିଟର ହେବ । ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି ସମାନାନ୍ତର ଦିଗରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେମିତିକି ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ତଳକୁ ବା ଉପରକୁ କରିବା ପାଇଁ ପଡୁ ନଥିବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ପୂରାପୁରି ଭାବରେ ସିଧା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । କୋଠରୀରେ ପ୍ରକାଶ ନା ବେଶୀ ହେବା ଉଚିତ କିମ୍ବା କମ୍ ମଧ୍ୟ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ବାହାର ପଟରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପବନର ପ୍ରବାହ ନ ହେବା ଉଚିତ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଖୋଲା ଆଖିରେ ପବନର ଦୋଳକା ନ ଲାଗିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ ବିଛାଇ ସହଜାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ବସି ଯାଆନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ କଥା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ମେରୁଦଣ୍ଡ ସୀଧା ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନରମ କପଡ଼ାକୁ ସ୍ତର ଲଗାଇ (ମୋଡ଼ି) ମୋଟାକରି ପାଖରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ, ଅଶ୍ରୁ ପୋଛିବାର କାମରେ ଆସିବ । ଏବେ ଆପଣ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ନୀଳ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ପଲକ ଯେମିତି ନଝପକୁ, ପଲକ ନ ଝପକାଇ ସ୍ଥିରଦୃଷ୍ଟିରେ ଲଗାତାର ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖି ରୁହନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ଦେଖିବା ପରେ ଆଖିରେ ଜଳନ (ପୋଡ଼ାଜଳା) ହେବାରେ ଲାଗେ । ଏହି ଜଳନକୁ ହଠପୂର୍ବକ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହ୍ୟକରି ପାରିବେ । ଏବେ ହୋଇପାରେ ଯେ

ଆପଣଙ୍କର ଅଶ୍ରୁ ବୋହିବାରେ ଲାଗିବ, ଆଖି ସାମାନ୍ୟ କୁଣ୍ଡାଇ ମଧ ହୋଇପାରେ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖି ଖୋଲି ପାରିବେ, ଖୋଲି ରଖନ୍ତୁ, ବେଶୀ ଜଳନ ହେବାରେ ଲାଗିଲେ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଆଖି ଦୁଇଟି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସ୍ତର ଲଗାଇ ରଖାଯାଇଥିବା ନରମ କପଡ଼ାରେ ଆଖିରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଶ୍ରୁ ପୋଛି ନିଅନ୍ତୁ, ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ତଥା ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିକୁ କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ; ଯଦି ଆପଣ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦୁଇ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାତାର (ନିରନ୍ତର) ଦେଖିଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଦୁଇ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଉଚିତ । କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରୁ ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହେବା ପରେ, ଆପଣ ପୁଣି ଆଖି ଖୋଲି ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁକୁ ପଲକ ନପକାଇ ଦେଖିବାର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ହୋଇପାରେ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ପଲକ ଝପକି ଯିବ, ଯଦି ମଝିରେ ଏମିତି ହୋଇଯାଏ ତେବେ ମଧ ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରୁହନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରେ ପୁଣି ଜଳନ ହୁଏ, ତେବେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ପୁଣି ପ୍ରଥମ ଥର ଭଳି (ସଦୃଶ) କପଡ଼ାରେ ଅଶ୍ରୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ଅଛି ତେବେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଚାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ର ଜପ ମଧ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏମିତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରେ ଚଞ୍ଚଳତା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର କେବଳ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ତାକୁ ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିନ୍ଦୁ ଅତିରିକ୍ତ କିଛି ବି ଉପସ୍ଥିତ ନାହିଁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧି ବଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ଠିକ୍ ହେବ ।

ଯେତେବେଳେ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ-ତିନି ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ସମୟ ବଢ଼ିଯିବ, ପୁଣି ଆଖିରେ ଜଳନ ମଧ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ । କିଛି ଦିନ

ପରେ ଏମିତି ଲାଗିବ ଯେ, ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେଉଅଛି କିମ୍ବା ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଦାଗ(ଚିହ୍ନ) ତିଆରି ହେଉଅଛି । କେବେ-କେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଲାଗିବ ଯେ ନିଜର ଆଖିରୁ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରି ବିନ୍ଦୁ ଆଡକୁ ଗତି କରୁ ଅଛନ୍ତି ଅଥବା ବିନ୍ଦୁରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛନ୍ତି । ଧୀରେ-ଧୀରେ ବିନ୍ଦୁର ପାଖରେ ହଳଦିଆ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ହୋଇଥିବାର କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖାଯିବ; ଅଥବା କେବେ-କେବେ ଲୁପ୍ତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ହଳିଦିଆ ରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଚିହ୍ନ ତିଆରି ହେବା ଏବଂ ଲୁପ୍ତ ହେବା ଲାଗିରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ହଳଦିଆରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସ୍ଥିର ହେବାର କାରଣ- ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ମନ ଟିକିଏ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଚିହ୍ନ ସ୍ଥିର ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନରେ ସ୍ଥିରତା ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଟିକିଏ ଚଞ୍ଚଳତା ଆସିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଏପଟ ସେପଟ ହଲୁଥିବା ଭଳି ଦେଖାଯାଏ, କେବେ-କେବେ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଘୂରୁଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ କ୍ରିୟା ମନରେ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେବେ-କେବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବିନ୍ଦୁ ଗୋଲ-ଗୋଲ ହୋଇ ନୃତ୍ୟ କରୁଥିବା ଭଳି ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ବିନ୍ଦୁ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଅଛି ତଥା ସ୍ଥିର ଅଛି । ମନ ଭିତରେ ସ୍ଥିରତା ନ ହେବା କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏମିତି ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ ଅଥବା କେବେ-କେବେ ବିନ୍ଦୁର ଭିତରୁ ଅନ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି ବିନ୍ଦୁ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗେ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ କାରଣରୁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ହଳଦିଆରଙ୍ଗର କିରଣ, ହଳଦିଆରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ବା ରିଙ୍ଗ୍ ଭଳିଆ ଗୋଲାକାର କାହିଁକି ଦେଖାଯାଇଥାଏ ? ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖିଅଛି ଯେ- ଏହି ମନ (ବୃତ୍ତି) ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରିଥାଏ; ଅର୍ଥାତ୍ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାନ୍ତି । ଏହି ବୃତ୍ତି ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା ସଂସ୍କାରର ହିଁ ରୂପ ଅଟେ; ଏହି ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ବୃତ୍ତାକାର ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ, ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ ତଥା ଏମାନଙ୍କର ଘନତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ,

ସେତେବେଳେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ରୂପରେ (ତେଜସ୍ ରୂପରେ) ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହାପରେ ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରକୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ବାସ୍ତବିକ ସ୍ୱରୂପ ସମାଧିର ଉଚ୍ଚତମ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏହି ମନ (ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ) ଗୋଲାକାର ବୃତ୍ତ ଆକାରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ତଥା ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । କେବେ-କେବେ ଏହି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଆଖିରୁ କିରଣ ବାହାରୁ ଥିବା ସଦୃଶ ଦେଖା ଯାଇଥା'ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଏହି କିରଣ ଗୁଡିକ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଗୋଲାକାର ରୂପରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ବୃତ୍ତିଗୁଡିକ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହେବା କାରଣରୁ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଟି ଯାକ ରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତିଗୁଡିକର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଶରୀରର ଶୁଦ୍ଧତା, ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ମନର ଶୁଦ୍ଧତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକରେ ସଫଳତା ଏବଂ ଅସଫଳତା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣୀ ସ୍ୱଭାବ ସମ୍ପନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତମଗୁଣୀ ସ୍ୱଭାବର ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସଫଳତା ବିଳମ୍ବରେ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର ଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଶୁଦ୍ଧ ରହିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, ତଥା ପ୍ରଣାୟାମର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବେଳେ-ବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଅସଫଳତାର କାରଣ ଆଖପାଖରେ (ପାର୍ଶ୍ୱରେ) ହେଉଥିବା କୋଳାହଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କାନରେ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଉଥିଲେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏମିତି ସ୍ଥାନରେ କରିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଠାରେ ବାଳକମାନେ, ଗାଡ଼ିମଟର, ରେଡ଼ିଓ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନି ଶୁଣାଯାଉ ନଥିବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କୌଣସୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଯଦି ଧ୍ୱନି ଆସୁଅଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ରାତ୍ରିର ୯ଟା-୧୦ଟା ସମୟ ପରେ କରି ପାରିବେ । କାରଣ ସକାଳେ କୋଳାହଳ ନ ଥାଏ ଏବଂ ରାତ୍ରିରେ ପ୍ରାୟତଃ କମ୍ କୋଳାହଳ ଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଯେବେ ଅଭ୍ୟାସୀ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଲକ ନ ଝପକାଇ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଦେଖି ରହିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କର ମନରେ ଟିକିଏ ସ୍ଥିରତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର

କିରଣ ବା ଚିହ୍ନ ବଦଳରେ, ସବୁଜ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଅଥବା ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମୁଁ ମୋର ଏହି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାଳରେ ଦେଖିଛି ଯେ, ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ବା କିରଣ ବହୁତ କମ୍ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ- ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେଉଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡିକର ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଏହା ନୁହେଁ ଯେ, ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ତ୍ରୁଟି ରହି ଯାଇଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗୋଟିଏ ଆବଶ୍ୟକ କଥା କହିବି – କେବେ-କେବେ କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଇ ନ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଯିବ, ସେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସି ଯାଆନ୍ତୁ, ତାପରେ ସେହି ବିନ୍ଦୁକୁ ବନ୍ଦ ଆଖିରେ ଦେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ବିନ୍ଦୁରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ସେହି ବିନ୍ଦୁ ଅନ୍ଧକାରରେ ଦେଖାଯିବ । ସେହି ସମୟରେ ଏହି ବିନ୍ଦୁ ନିଜର ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରହି ନଥାଏ, ବରଂ ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେବେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ, କେବେ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ, କେବେ ଉପରକୁ ଏବଂ କେବେ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ବିନ୍ଦୁ ଯେଉଁ ଗତି କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଅଛି, ଏହାର ଅର୍ଥ ମନ ଏତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ କିଛି ସପ୍ତାହ ବା କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଲାଗି ରହିବ, ତେବେ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁର ଆଖପାଖରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଅଙ୍କିତ ହେବାର ଦେଖାଯିବ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧ-ଘଣ୍ଟାର ହେବାପରେ ହଳଦିଆ ବା ସବୁଜରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ବଦଳରେ ଇଷତ୍ ଲାଲରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଲାଲରଙ୍ଗର କିରଣ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ସମୟର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅବଶ୍ୟ ଦେଖାଯିବ । ଏହି ରଙ୍ଗର କିରଣର ଅର୍ଥ ହେଲା- ତାଙ୍କୁ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଉଅଛି । ଏହି ଲାଲରଙ୍ଗର କିରଣ ଏବଂ ରଙ୍ଗ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ, ଏହି ରଙ୍ଗ ଆମ ଶରୀରର ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ- ଚାର୍ଟ ଉପରେ ନୀଳବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଅଛି, ଏହି ବିନ୍ଦୁର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଗୋଲ-ଗୋଲ ପ୍ରଶସ୍ତ (ଚଉଡ଼ା) ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେଉଛି, ଏହି ହଳଦିଆରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର ପାଖରେ ଚଉଡ଼ା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର (ରିଙ୍ଗ ଭଳି) ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ,

ଏହାପରେ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଗୋଲ-ଗୋଲ ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲାଲରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଲେ ଏହି ଲାଲରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧୂସର ରଙ୍ଗର (କେହି କେହି ସାଧକଙ୍କୁ ଧଳାରଙ୍ଗର) ବୃତ୍ତାକାର ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଆସେ, ଯେତେବେଳେ ବିନ୍ଦୁର ବାହାର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ କ୍ରମଶଃ ଏହି ସବୁ ରଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକର ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସାଧକ ବହୁତ ବିରଳ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସାଧାରଣ ସାଧକ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ସମ୍ପନ୍ନ ଅଟେ ।

ଅଭ୍ୟାସ ଯେମିତି-ଯେମିତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ସେମିତି-ସେମିତ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ସ୍ୱଭାବ ଆସିବାରେ ଲାଗିବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି-କରି ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱର ଲାଲରଙ୍ଗର କିରଣ ଏବଂ ବିନ୍ଦୁର ଆଖ-ପାଖରେ ଲାଲରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ନଜର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସର ଆହୁରି ବଢ଼ିବାଦ୍ୱାରା ଲାଲରଙ୍ଗ ବଦଳରେ ଧଳା(ପାଉଁଶିଆ) ଧୂସରରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକାରର କିରଣ ବା ଚିହ୍ନ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଇନଥାଏ, ଯେମିତି ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା ଧଳା (ଧୂସର) ରଙ୍ଗ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କିଛି ମାସର ହୋଇଯାଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଆଖିରୁ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯିବ । ଏହି କିରଣ ବହୁତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହୋଇଥାଏ । ନୀଳ କିରଣ ଆଖିରୁ ବାହାରି ବିନ୍ଦୁ ଆଡ଼କୁ ଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିନ୍ଦୁର ଆଖ-ପାଖରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଚିହ୍ନ ତିଆରି ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଆରମ୍ଭରେ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖାଯାଏ, ତା'ପରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଅଦୃଶ୍ୟ ହେବାପରେ ପୁଣି ପ୍ରଥମରୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ସାଧକଙ୍କ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରଙ୍ଗର କିରଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବାହାରି ଥାଏ ତଥା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଯଦି ଅଭ୍ୟସୀ କାନ୍ଥ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରି ଦୂରରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପରେ ପୂର୍ବଭଳି ନୀଳ ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିବ ତଥା ଆଖିରୁ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯିବ ।

କିଛି ଅଜ୍ଞାନ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏତିକି ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭ୍ୟାସୀ ବୋଲି ମାନିବାର ଭୁଲ କରିଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କର ବିଚାର ହୋଇଥାଏ- ମୁଁ ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାରଲିଣି, ମୋତେ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ନିଜର ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯାଉଅଛି । ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ଯ ଏହି କିରଣ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ପାରିବି, ଏହି କାରଣରୁ ଅମୁକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବି, କାରଣ ମୋତେ କୁହାଯାଇଛି- ଏହି ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ଵରା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ଵାରା କୌଣସୀ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଅସଫଳତା ହିଁ ଆସିଥାଏ । ତା'ପରେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଯେ, ମୋ ଦ୍ଵରା ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କାହିଁକି ହେଲା ନାହିଁ ?

ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ କେବଳ ଏତିକି ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବେ, ତେବେ ଅସଫଳତା ମିଳିବା ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ । ଏହାର କାରଣ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ଅଟେ । ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ କହିଛି ଯେ ପ୍ରକୃତି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ; ଏହି ଅବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ପ୍ରଥମ- କାରଣ ଅବସ୍ଥା, ଦ୍ଵିତୀୟ- ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା, ତୃତୀୟ –ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ମଧ୍ଯ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ- କାରଣ ଶରୀର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର । ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ତେବେ କ'ଣ ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ? ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ଏବେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ କରିବାର ଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ ହେବ, ସେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବିକାଶ ମଧ୍ଯ ହେବ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଅର୍ଥାତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବିକାଶ ନ ହୋଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ନୀଳରଙ୍ଗ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଶେଷରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ଯଦି ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନସିକ ରୂପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ଲାଗିବେ । ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ତଥା ଅନ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଘନତ୍ୱ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହି ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ, ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କିରଣ ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ (କ୍ଷମତା) ରଖିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ଵାରା କୌଣସି ବି ପ୍ରକାରର କରାଯିବା ପାଇଁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ରୁହନ୍ତୁ ! ଯଦିଓ ଏହି କିରଣ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ

ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ, ଏହି କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଏବେ ବହୁତ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ ହେବା ପରେ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭକ୍ତିମାର୍ଗର ସାଧକ ଅଟନ୍ତି, ସେ ଯଦି ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ନିଜର ଇଷ୍ଟ ଅଥବା ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦ ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଯଦି ଆରମ୍ଭରୁ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ସରଳ ରହିବ । ଧଳାରଙ୍ଗର ଚାର୍ଟର ମଝିରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଏକ ବିନ୍ଦୁ ରହିଥାଏ । ଚାର୍ଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରହିଥାଏ ତଥା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଡ଼ିଜାଇନ୍ ହୋଇ ନଥାଏ । ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟ ବା ରଙ୍ଗର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କୌଣସି ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ସେହି ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ରରେ ସ୍ଥିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିବ । ଆରମ୍ଭରେ ଟିକିଏ ଅବାଗିଆ ଲାଗିଥାଏ, ପରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଈଷ୍ଟଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଏମିତି କରିବା ଠିକ୍ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଈଷ୍ଟଙ୍କ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅସହଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଯଦି ମୁଁ ମୋର କଥା କହିବି, ତେବେ ମୁଁ ମୋର ଈଷ୍ଟ ଦେବତାଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ମୁଁ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି, ମୋ ପାଇଁ ଉଭୟ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ, ମୁଁ ଦେଖିଛି ଯେ କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ ଯେ- ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କଲେ ମୋତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚେହେରା ଦେଖାଯାଏ, ସେହି ଚେହେରାରେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ, ତଥା କିଛି ଅନ୍ୟ ଡିଜାଇନ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନ ଚଞ୍ଚଳ ରହିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ର କରିବାରେ ଚଞ୍ଚଳତାର ଅନୁଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେମିତି ସାଧକ ଅବଶ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ନିଜର ମନ ପସନ୍ଦ ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର, ଯେଉଁ ମୁଦ୍ରାର ପସନ୍ଦ ଅଟେ, ତାକୁ ବଜାରରୁ କିଣି ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେହି ଫଟୋକୁ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସ୍ଥାନରେ କାନ୍ଥ ଉପରେ ଟେପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ

ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଲଗାଇବାର ପଦ୍ଧତି ଚାର୍ଟ ସହିତ ସମାନ ହେବା ଦରକାର, ଯଦି ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତେବେ ଫଟୋର ଫ୍ରେମ୍ ମଧ୍ୟ କରାଇ ପାରିବେ । ଫଟୋରେ ଦେବତାଙ୍କ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଭୃକୁଟିର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଏକ ଛୋଟ ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରିଦିଅନ୍ତୁ, ତା'ପରେ ସେହି ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ଅଭ୍ୟାସ ସେମିତି କରିବା ଉଚିତ, ଯେମିତି ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ପାଇଁ ଲେଖା ଯାଇଅଛି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଚାହୁଁଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ଇଷ୍ଟଙ୍କ ଫଟୋ ଉପରେ ବିନ୍ଦୁ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଭୃକୁଟି ଉପରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ । ଯଦି ଜଳନ କାରଣରୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁଅଛି, ତେବେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ, ଖୋଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପୁଣି ନରମ କପଡ଼ାରେ ଯାହାକୁ ତୁମେ ପ୍ରଥମରୁ ସ୍ତର ଲଗାଇ (ମୋଡ଼ି) ମୋଟା କରି ରଖିଅଛ, ତାକୁ ହାତରେ ନେଇ ଆଖିରୁ ଅଶ୍ରୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପୋଛି ନିଅ । ସେହି ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ ହେଉଥାଏ, ଜଳନ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖି ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ତଥା କୁଣ୍ଡାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ ଟିକିଏ ବ୍ୟାକୁଳତା ତଥା କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କଷ୍ଟକୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସହ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସିଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ସେ ଫଟୋର ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ରକୁ ବନ୍ଦ ଆଖିରେ ଦେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରେ ବନ୍ଦ ଆଖିରେ ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେବନାହିଁ, କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଆଖିରେ ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହେବାପରେ ପୁଣି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

ଯେଉଁ ସାଧକ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ (ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି) କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କ ସ୍ୱରୂପର କାଳ୍ପନିକ ଚିତ୍ର ଅଜ୍ଞାଚକ୍ର (ଭୃକୁଟି) ଉପରେ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ ତଥା ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ପକାରରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ମନ ଧ୍ୟାନ କରବା ସମୟରେ ଭୃକୁଟି ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାର ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଅଭ୍ୟାସରେ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଦେବତାଙ୍କ ଫଟୋ ଉପରେ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ଆଖିରୁ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ଦେଖା ନ ଯାଇଛି; ତଥା ନୀଳରଙ୍ଗର ପ୍ରକାଶଦ୍ୱାରା ଫଟୋର ସେହିଭାଗ, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ସେହି ଟିକକ ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇ ନ ଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ଫଟୋ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଛାଡ଼ିଦେଇ, ଏହାର ପରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

୩. ଓଁ (ଓମ୍) ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଓଁ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ର ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଓଁ ର ଚିତ୍ର ବଜାରରୁ କିଣି ଆଣିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ତା ଉପରେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଓଁ ର ଚିତ୍ର ବଜାରରେ ବହୁତ ମିଳୁଅଛି । ଚିତ୍ରର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଏକ ଛୋଟ ଓଁ ଲେଖା ହୋଇଥାଏ, ଓଁ ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗୋଲାକାର ରେଖା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ଏହି ରେଖା ଏମିତି ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥାଏ, ଯେମିତିକି ଲେଖା ହୋଇଥିବା ଓଁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ବହୁତ ଦୂରରେ ଅଛି । ଯଦି ଗୋଲାକାର ରେଖାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିବେ ତେବେ ଏମିତି ଲାଗେ, ଯେମିତିକି ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ହଲଚଲ ହେଉଛନ୍ତି । ଏମିତି ଦୃଶ୍ୟ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ, ଯେମିତି ଏହି ଗୋଲାକାର ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ଗତି କରୁଛନ୍ତି । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଏହି ରେଖାମାନଙ୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କିଛି ମଧ୍ୟ ଗତି ହେଉ ନ ଥାଏ । ଏହି ହଲଚଲ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥାଏ । ଆମର ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ତେଜସ୍ ରୂପୀ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରେ କମ୍ପନ ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ, ଏହି ଗୋଲାକାର ରେଖା ମାନଙ୍କର ହଲଚଲ ହେଉଅଛି ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ କିମ୍ୱା ଫଟୋ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରବା ଉଚିତ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଓଁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଠାରୁ ଟିକିଏ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଓଁ ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଗୋଲାକାର ରେଖା ଅଟେ, ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଗୋଲାକାର ରେଖାମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଲାକାର ଦିଗରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରରେ ଘୂରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ହଲଚଲର ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେବେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ (ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ), ତେବେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ହଲଚଲ ଅନୁଭୂତ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଓଁ ର ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଏମିତି ହେବ, ତେବେ ବୁଝିବା କଥା ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ମନ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ଓଁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ କ୍ରମଶଃ ଦେଖାଯିବ । ଏହା ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ

ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯେ, ଏହି ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ କେତେ ଦିନ ପରେ ଦେଖାଯିବ ତଥା କେତେ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ବଦଳିବ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସ ମାସ-ମାସର ହୋଇଯିବ, ତେବେ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ ନିରନ୍ତର କରି ରହିବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ପରେ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଅଥବା ସ୍ୱପ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଓଁ ର ଦର୍ଶନ ହୋଇପାରେ ।

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ନିଜକୁ ନିଜେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ- ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ କେଉଁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ତ୍ରଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ । ଏହାପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ତିନୋଟି ବିକଳ୍ପ ଅଛି- ୧. ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ, ୨. ଦେବତାଙ୍କ ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ, ୩. ଓଁ ର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ତିନି ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ତିନି ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ରରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତିନି ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ପରିଣାମ ଏକା ଭଳିଆ ଅଟେ । ଯଦି ମୁଁ ମୋର କଥା କହିବି- ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତିନି ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ତିନି ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଅଭ୍ୟାସୀ କେବଳ ଓଁ ଲେଖା ଯାଇଥିବା (ଗୋଲାକାର ରେଖା ନ ଥିବା ଚିତ୍ର) ଚିତ୍ର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ।

ସବୁଠୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କରା ଯାଉଅଛି, ଯଦି କେବଳ ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସେହି ପ୍ରାକରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ସାଧକ ଅଟନ୍ତି, ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ଅଥବା ତାଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପାହାଚକୁ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଇଁ ମୋର ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି ଯେ, ଯଦିଓ ସେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗର ସାକ୍ଷାତ୍କାର କରିସାରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ମନ ଅର୍ନ୍ତମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗୁଛି, ତେବେ ଏହା ଭାବନା କରିବାରେ ଭୁଲ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ ହୋଇଗଲେ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଆପଣ ଏବେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି, ଏହି ମାର୍ଗ ବହୁତ ଆଗକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯେ, ଆପଣ ଯେମିତି ଏଥିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ, ପୁଣି ଏହାକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ବୁଝିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତଥା ଏହି

ବିଦ୍ୟାରେ ନିପୁଣ ହେବା ପାଇଁ ହେଲେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜକୁ ଗଭିରତାକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଆୟୁଷ ମଧ୍ୟ କମ୍ ପଡ଼ିଯିବ । ଏହାପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବାକି ରହିଯିବ ।

୪. ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ହୋଇଯାଏ , ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅବରୋଧ (ଜଳନ, ଅଶ୍ରୁ ଇତ୍ୟାଦି) ଆସୁ ନାହିଁ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ । ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ଦେବି - ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏମିତି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ପ୍ରଥମେ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ, ଯଦି ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କୌଣସି ଅବରୋଧ ବିନା ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଯିବ ତେବେ ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ, ତେବେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିପକ୍ୱ ହୋଇଥିବା ସାଧକଙ୍କ ଆଖିର ବାହାର ପରସ୍ତରେ ବାୟୁର ପ୍ରଭାବକୁ ସହ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ଆଖି ଯଦିଓ ଶିଖା ଠାରୁ ୧ମିଟର ବା ୧.୨୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରହିଥାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଶିଖାର ଉଷ୍ଣତାର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ଅବଶ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ମହମବତୀ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି ଅଥବା ଘିଅର ଦୀପକ ଉପରେ । ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ଯେ- ସେହି ପ୍ରକାରର ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଥିରେ ଧୂଆଁ ବାହାରୁ ନଥିବ, କାରଣ କାର୍ବନ୍(ଧୂଆଁ) ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଶ୍ୱାସଦ୍ୱରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବ ତଥା ଆଖିର ବାହ୍ୟ ପରତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ

ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ତେବେ ଘିଅର ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ଏଥିରେ କାର୍ବନ୍ ମନୋକ୍ସାଇଡ ଗ୍ୟାସ ବାହାରି ନଥାଏ ।

ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସବୁବେଳେ ବନ୍ଦ କୋଠରୀରେ କରନ୍ତୁ, ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପବନର ସ୍ରୋତର ପ୍ରଭାବ ନ ପଡ଼ିବା ଦରକାର । ଯଦି ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପବନର ସ୍ରୋତ ଶିଖା ଉପରେ ପଡ଼ିବ ତେବେ ସ୍ରୋତର ପ୍ରଭାବରେ ଦୀପକର ଶିଖା ହଲିବାରେ ଲାଗିବ, ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ ଯେ ଝରକା, କବାଟ ବନ୍ଦ ଅଛି ନା ନାହିଁ, ନ ହେଲେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି କଥାକୁ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ୍ (ଅକ୍ସିଜେନ୍) ମିଳୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୀପକର ଶିଖାର ଉଚ୍ଚତା ଆଖିର ସମାନାନ୍ତରରେ ହେବା ଦରକାର, ଯେମିତି ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଥିଲା । ଦୀପକକୁ କୌଣସି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେମିତିକି ଦୀପକର ଉଚ୍ଚତା ଆଖିର ଉଚ୍ଚତାର ସମକକ୍ଷ ହୋଇ ପାରିବ । ଦୀପକ ଠାରୁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଦୂରତା ଏକ ମିଟର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କୋଠରୀରେ ସାମାନ୍ୟ ଇଷତ୍ (ହାଲୁକା) ପ୍ରକାଶ ହେବା ଉଚିତ । ନରମ ଧଳା କପଡ଼ା ସ୍ତର ଲଗାଇ ନିଜ ପାଖରେ ରଖି ନିଅନ୍ତୁ, ଯେମିତି ରୁମାଲକୁ ମୋଡ଼ି ପାଖରେ ରଖା ଯାଇଥାଏ, ଏହି କପଡ଼ା ନିଜ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । କୋଠରୀ ଭିତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଶବ୍ଦ ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧକ ଏବେ ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଶିଖା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଲା ଯେ, ସାଧକ ଶିଖାର ଶୀର୍ଷରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଖାର ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଅନେକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଶିଖାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ କହିଥାନ୍ତି, ମୁଁ କିନ୍ତୁ ଏମିତି କୁହେଁ ନାହିଁ । ଶିଖାର ଉପର ସ୍ତର (ଶୀର୍ଷ ବିନ୍ଦୁ) ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଲାଗିବ ଯେ, ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ହାଲୁକା-ହାଲୁକା ଗରମ ଲାଗୁଛି । ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଆଖି ଖୋଲା ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ୧୦ ମିନିଟ ପରେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ଜଳନର ଅନୁଭୂତି ହେବାରେ ଲାଗିବ । ସମ୍ଭବତଃ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ପରେ ଜଳନ କାରଣରୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଯିବ । ଏବେ ତାଙ୍କୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେବା କଥା, ଏବଂ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ବସିଯିବା ଉଚିତ,ଶୀଘ୍ର ଆଖି

ଖୋଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଅଶ୍ରୁ ଆସି ଯାଇଛି ତେବେ ଆଖି ଉପରେ କପଡ଼ା ରଖି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଶ୍ରୁ ପୋଛି ନିଅନ୍ତୁ । ଆଖି ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବଳର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିରେ ଜଳନ ହେଉଛି ସେତେବେଳ ଯାଏ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ । ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହେବାପରେ ପୁଣି ଆଉଥରେ ଆଖି ଖୋଲି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶିଖା ତ୍ରାଟକ ଆରମ୍ଭରେ ୨୦-୨୫ ମିନିଟର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବହୁତ ଅଟେ, କାରଣ ପ୍ରଥମରୁ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ସାରିଛି, ତେଣୁ ଶୀଘ୍ର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଖା ତ୍ରଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ ।

ଯେଉଁ ସମୟରେ ସାଧକଙ୍କ ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଶିଖାର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧୂସର ଭଳିଆ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିବ । ଏହି ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଶିଖାର ରଙ୍ଗ ସାଙ୍ଗରେ ସମାନ ଭଳିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଅଟେ । ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖିଅଛି ଯେ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଧଳା ହୋଇଥାଏ, ବାସ୍ତବରେ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ହେବା କାରଣରୁ ସାଧକମାନେ ତାକୁ ଧଳାରଙ୍ଗ କୁହନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଧୂସର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଦୀପକର ଶିଖାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖି ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଏହି ଧୂସର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଶିଖାର ଶୀର୍ଷ ସ୍ତରରେ ଇଷତ୍ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ବଳୟ ତିଆରି ହୋଇଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଶିଖା ତ୍ରାଟକରେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଭଳିଆ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯାଇ ନଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଇଷତ୍ ଛୋଟ ବଳୟ ତିଆରି ହୋଇଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ସାଧକଙ୍କ ଆଖି ତେଜସ୍ୱୀ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ କରନ୍ତି ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଲାଗିବ ଯେ, ସେହି ସାଧକଙ୍କ ଆଖି ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଆଖିର ତେଜସ୍ୱୀ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏବେ ସାଧକଙ୍କୁ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେତେ କରିବାର ଅଛି । ଏମିତି ସାଧାରଣତଃ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ ବହୁତ ଅଟେ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଅଧିକ କରିଥାନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତରେ କିଛି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ ।

ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ କୋଠରୀରେ ହାଲୁକା ପ୍ରକାଶ ହେବା ଦରକାର, ଏମିତି ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖିଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କୋଠରୀରେ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ପ୍ରକାଶ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କ ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ୩୦-୪୦ ମିନିଟର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାପାଇଁ କୋଠରୀରେ ଘନ ଅନ୍ଧକାର ହେବା ଉଚିତ । ଏଭଳି ହେବା ପରେ ଶିଖା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସରେ ଶିଖାର ପ୍ରକାଶର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ପଡ଼ିଥାଏ । ହୋଇପାରେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିଖାର ପ୍ରକାଶ ଆଖିକୁ କଷ୍ଟ ଦେବା ଭଳିଆ ଲାଗିବ । ଏତିକି ଅବଶ୍ୟ ଅଟେ ଯେ, ଯଦି ଅଳ୍ପ ପ୍ରକାଶରେ ୪୦ ମିନିଟର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ତେବେ ଏବେ ଅଭ୍ୟାସର ୨୦ ମିନିଟ ପରେ ହିଁ ଶିଖାର ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସରେ ଆଖି ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ଆହୁରି ଅଧିକ ତେଜସ୍ୱୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଅନେକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ଯେ, ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ ହେଉଛି, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଆଖିରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ, ତଥା ପାଟିରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଭରି ରଖନ୍ତୁ, ପୁଣି ପାଟିର ପାଣି ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏମିତି କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆଖିର ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଯଦି ଆଖିରେ ଜଳନ ବେଶୀ ହେଉଅଛି, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଶୋଇଯାଇ ଆଖି ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପଟି (କପଡ଼ା) ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏମିତି ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ନ ଯାଇଛି । ଏହି ବିଷୟରେ ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ- ଆଖିର ଜଳନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଠିକ୍ ଅଟେ, ଏମିତି କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ସାଧାରଣ ସାଧକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଟେ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ କଠୋର ସାଧନା କରି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତଥା ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ମୋହନ ତଥା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆଖିକୁ ତେଜସ୍ୱୀ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଜଳନକୁ ସହନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଜଳନକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାଁନ୍ତି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ମହାନ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକରେ ଅଭିଜ୍ଞ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଜଟିଳ ତଥା ବଡ କର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

୫. ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସାଧକଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ନିଜର ଚେହେରା ଉପରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କୋଠରୀରେ ହିଁ କରା ଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦର୍ପଣ ନିଅନ୍ତୁ । ତାକୁ କାନ୍ଥରେ ଟାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦର୍ପଣକୁ କାନ୍ଥର ସେତିକି ଉଚ୍ଚତାରେ ଟାଙ୍ଗି ନିଅନ୍ତୁ ଯେମିତିକି, ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆସନ ଉପରେ ବସିବେ ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଦର୍ପଣର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଦେଖାଯିବ । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ଏମିତି ଦର୍ପଣ କାନ୍ଥରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଯାହାର ଫ୍ରେମ୍ ଏମିତି ନ ହେଉ ଯେମିତିକି ତାହାର ଡିଜାଇନ୍ ବା ରଙ୍ଗର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଦର୍ପଣର ଡିଜାଇନ୍ ବେଶୀ ଚିତ୍ରବିଚିତ୍ର ବା ରଙ୍ଗିନ୍ ହେବ, ତେବେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ସାଦା ଫ୍ରେମ୍ର ଦର୍ପଣ ହେବା ଉଚିତ । ଏବେ ଆପଣ କୋଠରୀରେ ଜଳୁଥିବା ଆଲୋକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ କୋଠରୀରେ ଆଲୋକ ଏମିତି ହେବା ଦରକାର, ଯେମିତିକି ଆଲୋକ ସିଧା ଦର୍ପଣରେ ପଡୁନଥିବ । ପ୍ରକାଶ ବେଶୀ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସାଧକଙ୍କ ଚେହେରା ଦର୍ପଣରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ । ଦର୍ପଣରେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯଦି ସାଧକ ଚାହୁଁଥା'ନ୍ତି ତେବେ ଚଉକି ଉପରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧକଙ୍କୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବାଦ୍ୱାରା ତଳେ ପଡ଼ିଯିବାର ଭୟ ରହିଥାଏ । ଆସନ ଉପରେ ବସି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ ।

ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ ଉପରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସୀଧାକରି ବସି ଯାଆନ୍ତୁ, ପୁଣି ନିଜର ଚେହେରାକୁ ଦର୍ପଣରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ସ୍କେଚ୍‌ପେନ୍‌ରେ ଭୃକୁଟିର ମଧ୍ୟର ଟିକିଏ ଉପରକୁ ନିଜର ମସ୍ତକରେ ଛୋଟ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଅଙ୍କିତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଚିହ୍ନର ଆକାର, ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ କରିଥିବା ବିନ୍ଦୁ ସଦୃଶ ହେବା ଦରକାର । ସାଧକଙ୍କୁ ନୀଳରଙ୍ଗର ବିନ୍ଦୁ ନିଜ ମସ୍ତକରେ ଅଙ୍କିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ସାଧକଙ୍କ ରଙ୍ଗ କଳା ଅଟେ, ତେବେ ନୀଳରଙ୍ଗ ବଦଳରେ ଧଳାରଙ୍ଗର ବିନ୍ଦୁ ଅଙ୍କିତ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ହେବ । ଏବେ ସାଧକ ପ୍ରତିବିମ୍ବରେ ନିଜର ଚେହେରାରେ ଥିବା ଭୃକୁଟିର ଟିକିଏ ଉପରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଥିବା ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ

କରନ୍ତୁ । ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ସଦୃଶ ସ୍ଥିର ଦୃଷ୍ଟିରେ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଚାର ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଏମିତି ଲାଗିବ- ଭୃକୁଟିର ଆଖପାଖରେ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରୁ କିଛି କୁତୁକୁତୁ ଭଳିଆ ଲାଗୁଛି, ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ କୁତୁକୁତୁ ଲାଗିବା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିବ ଅଥବା ବନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯିବ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିଖା ତ୍ରାଟକ ଭଳି ଆଖିରେ ଜଳନ ହୋଇ ନଥାଏ । କିଛି ସମୟର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଆଖି ଖୋଲା ରହିବା କାରଣରୁ ନୀରସ ବା ଭାରୀ ଭାରୀ ଲାଗି ପାରେ । ତେବେ ସାଧକଙ୍କୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସି ଯିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଅଶ୍ରୁ ଆସିଯାଇଛି ତେବେ ପୂର୍ବ ଭଳି ନରମ କପଡ଼ାରେ ଆଖିର ଅଶ୍ରୁ ପୋଛି ନିଅନ୍ତୁ । ଶୀଘ୍ର ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ, କିଛି ସମୟ ପରେ ଆଖି ଭାରୀ ଲାଗିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ପରେ ପୁଣି ଆଖି ଖୋଲି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଦିନର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ଲାଗିବ ଯେ, ଭୃକୁଟି ଭିତରେ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ କିଛି ହଲ୍‌ଚଲ୍ ଭଳିଆ ହେଉଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ଚେହେରାର କୁରୂପ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିବ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗିବ ଯେ, ଚେହେରା କଳା ହେବାରେ ଲାଗୁଛି, ଆଖି ଗ୍ୱହର ଭିତରକୁ ଚାଲି ଯାଉଛି ଅଥବା ଆଖିର ସ୍ଥାନରେ ଆଖି ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଚେହେରା ଭୂତ ଭଳି ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଡରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଡର ବା ଭୟ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ଦର୍ପଣରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଚେହେରା ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଚେହେରାର ବାହ୍ୟ ତ୍ୱଚା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ସେତେବେଳେ ଏମିତି ଲାଗିବ- ଚେହେରାରେ କେବଳ ହାଡ଼ମାନଙ୍କର ଆକାର ଅଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟ କିଛି ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ସତ୍ୟତ ଏହା ଯେ, ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କର ଚେହେରାର ବାସ୍ତବିକତା ଦେଖାଯାଉଅଛି । ପୁଣି ତାଙ୍କୁ ସେହି ଚେହେରାରେ କିଛି ଭୟଭିତ କରିବା ଭଳିଆ ଆକୃତି ଦେଖାଯିବ । ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ମୁଖକୁ ଏମିତି ବି ଚେହେରା ଆସିପାରେ ଯାହା ଆପଣ କେବେ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ନଥିବେ । ସାଧକଙ୍କୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ କାମ କରିବା ଉଚିତ । ନିଜର ବାସ୍ତବିକତାକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ତଟସ୍ଥ ହୋଇ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ସାଧକଗଣ ! ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀର ଚେହେରା କେମିତି ଦେଖାଯାଉଛି । ଅର୍ଥାତ୍ କୁରୂପ ଭଳିଆ, ଡ଼ରୁଆ, ଭୂତ ଭଳିଆ ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ ତୁମମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି- ଏମିତି ଚେହେରା କାହିଁକି ଦେଖାଯାଉଅଛି । ଦର୍ପଣର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯଦି ନିଜର

ଚେହେରା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ମନ ସ୍ଥିର ହେଲେ ଦୃଷ୍ଟିରେ ମଧ ତୀକ୍ଷ୍ଣତା ଆସିଥାଏ । ଯାହା ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସ୍ଥୂଳ ଚକ୍ଷୁ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ହିଁ ଦେଖାଯାଇ ଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଚକ୍ଷୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥକୁ ଦେଖି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଏହି ସମୟରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର, ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳର ମଝିର ଅବସ୍ଥା ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ! ତୁମେମାନେ ସମସ୍ତେ ବୁଝି ଯାଇଥିବ ଯେ, ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ ଚେହେରା ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ସେହି ଚେହେରା ତ୍ରାଟକ ସମୟରେ କେମିତି କୁରୂପ ଦେଖାଯାଏ । ବିଚାର କରନ୍ତୁ! ଏହି ସୁନ୍ଦରତା ଭିତରେ କୁରୁପତା, ଏଠାରେ ମୁଁ କେବଳ ଚେହେରା କଥା କହୁଛି । ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସୁନ୍ଦରତା ଭିତରେ କୁରୁପତା ଭରି ରହିଛି । ଏଭଳି ସମସ୍ତ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ ଭାବନ୍ତୁ । ମୁଁ ସେହି ଯୁବକମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା ସୁନ୍ଦରତାର ଚିନ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି, ଅଥବା ତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମନରେ ଖରାପ ବିଚାର ଆଣିଥା'ନ୍ତି, ଏମିତି ନବ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମେ ଦର୍ପଣ ଦ୍ୱାରା ନିଜେ ନିଜର ସୁନ୍ଦରତାକୁ ଦେଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ତାହା କେତେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶୁଛି । ବାସ୍ତବିକତା ପାଖକୁ ଆସିଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସୁନ୍ଦରତା ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ଉଚିତ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ସୁନ୍ଦର ଦେଖା ଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ, ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ତମଗୁଣର ଅଧିକତାର ମିଶ୍ରଣ ଅଟେ । ଏହାକୁ ମନ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ନେତ୍ର ବୁଝିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି । ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରନ୍ତୁ, ସବୁ କିଛି ବୁଝିଯିବେ । ଯାହାର ବିଚାର ସୁନ୍ଦର ଅଟେ ଏବଂ କର୍ମ ଭଲ ଅଟେ ସେ ସୁନ୍ଦର କୁହାଯିବାର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ । ମାଂସ ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଅସ୍ଥିର ଆକାର ସୁନ୍ଦର ଥିଲେ ନୁହେଁ । ମୋର କହିବାର କେବଳ ଏତିକି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ- ଖରାପ ବିଚାର ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଭଲ ବିଚାର ଆଣନ୍ତୁ ।

ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଯେତେବେଳେ ଆହୁରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ, ସେତେବେଳେ ଏହି

ଭୂତଭଳି ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଚେହେରା ଧୀରେ-ଧୀରେ କେବେ-କେବେ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ଚେହେରା ସ୍ଥାନରେ କେବଳ କାଳିମା (କଳା-କଳା) ଭଳିଆ ଦେଖାଯାଏ । କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି କାଳିମା ମଧ୍ୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କିଛି ଅନ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇପାରେ, ତାହା ସ୍ୱୟଂ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସଂସ୍କାର ଅଟେ । ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ, ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ତଥା ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ସ୍ୱୟଂ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଥିବା ସଂସ୍କାର ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକରେ, ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଭଳିଆ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ, ବରଂ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ବାସ୍ତବିକତା ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ବହୁତ ବଡ଼ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକଶିତ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଖୋଲିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ତଥା ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କ କଣ୍ଠ ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଇଛି, ତାକୁ ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିର କ୍ରିୟାଶୀଳତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଭୌତିକ ଶରୀର ହାଲୁକା-ହାଲୁକା ଲାଗିଥାଏ । ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ମନ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ମନର ଚଞ୍ଚଳତା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

୬. ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସାଧକ ବୃକ୍ଷ (ଗଛ) ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେତେ ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରା ଯାଇଅଛି, ସେ ସବୁ ପାଖରେ ଥିବା ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା । ସାଧକଙ୍କ ପାଇଁ ଦୂରରେ ଥିବା ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱରା ସାଧକ ଭିତରେ ଦୂରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣୀ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ଗାଁ ରୁ କିମ୍ବା ସହରରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ପାରିବ । ସହରର ଉଚ୍ଚ-ଉଚ୍ଚ ଅଟ୍ଟାଳିକାମାନଙ୍କ କାରଣରୁ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅସମ୍ଭବ

ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ସହରରେ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉଚିତ ସ୍ଥାନ ମିଳିଯାଏ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ।

ଅଭ୍ୟାସୀ ଗାଁ ରୁ ବାହାର ଦୂର ଏକାନ୍ତକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କୋଳାହଳ, ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ହେଉ ନଥିବ । ସାଧକଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଏମିତି ବୃକ୍ଷର ଚୟନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯାହା ତାଙ୍କ ଠାରୁ ୧ କ.ମି. ଦୂରରେ ଥିବ, ତଥା ବୃକ୍ଷର ଉପର ଭାଗ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥିବ, କାରଣ ବୃକ୍ଷର ଉପର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଭାଗରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ସେତେବେଳେ ଆଖି ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ଯେମିତି ନ ପଡ଼ିବ ସେଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ନ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ସାଧକ ନିଜର ଆସନ ବିଛାଇ ବସି ଯାଆନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ବୃକ୍ଷର ଉପର ଭାଗରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ (ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଭାଗରେ) ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବୃକ୍ଷର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭାଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ବୃକ୍ଷର ଶୀର୍ଷ ଭାଗ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଡାଳପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । କେବଳ ବୃକ୍ଷର ଉପର ଭାଗକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଅଦ୍ଭୁତ ଲାଗିବ, କିନ୍ତୁ ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ । କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲା ପରେ ବୃକ୍ଷର ଉପର ଭାଗରେ, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତାହାର ପଛ ଆକାଶରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବହୁତ ବଡ଼ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ବୃକ୍ଷର ଉପର ଭାଗର ପଛରେ ଆକାଶ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ମୁଁ ଆକାଶର ସେହି ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ କହୁଅଛି । ଆରମ୍ଭରେ ଇଷତ୍ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ବଡ଼ ଆକାରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, ପୁଣି ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କ୍ରିୟା ଚାଲି ରହିଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଦାଗ (ଚିହ୍ନ) ନିରନ୍ତର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହାର ରଙ୍ଗ ବଦଳି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନୀଳରଙ୍ଗର ହୋଇଯାଏ; ପୁଣି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ବଦଳରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ସାଧକଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ସକାଳ

ସମୟ ପରେ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ତେଜ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ତେଜ ପ୍ରକାଶ କାରଣରୁ ଅଭ୍ୟାସ କଷ୍ଟଦାୟୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ବୃତ୍ତାକାର ଚିହ୍ନ ତିଆରି ହେବାରେ ଲାଗେ, ତା'ପରେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ସେହି ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସେ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ନକରି ଆକାଶକୁ କିଛି କ୍ଷଣ ଏକ ଲୟରେ ଦେଖିବେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଆକାଶରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅବଶ୍ୟ ଦେଖାଯିବ, ପୁଣି ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଏହିଭଳି ଆକାଶର ଯେଉଁଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କରିବ, ସେଠାରେ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ ।

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଆଖିଦ୍ୱାରା ମନ, ତେଜସ୍ ରୂପରେ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ରୂପରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କର ମନ ଏହି ପ୍ରକାରର ତେଜ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ସ୍ୱୟଂ ଏହି ସବୁ ଦେଖା ଯାଉଅଛି । ଆରମ୍ଭରେ ମନ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଏବେ ମନ ଏହି ନୀଳ କିରଣ ରୂପରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଶକ୍ତ ହେଉଥିବା ଦେଖା ଯାଉଅଛି । ଏହି ସବୁ ସଂଯମ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ କେବଳ ଆକାଶ ନୁହେଁ, ବରଂ କେବେ-କେବେ କୌଣସିଠାରେ ମଧ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ କାନ୍ଥ ଉପରେ ଅଥବା ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନୀଳରଙ୍ଗର ବଡ଼ ବିନ୍ଦୁ ଅଥବା ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ଏହା ସେତେବେଳେ ହେବ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ମନ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ବା ସ୍ଥାନରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇଯିବ ।

୭. ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଏବଂ ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବନ୍ଦ କୋଠରୀରେ, ପୁଣି ବୃକ୍ଷ ଉପରେ କରିବା ପାଇଁ ଗାଁ ଅଥବା ସହରର ବାହାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଗଲା । ଏବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ରାତ୍ରିର ସମୟରେ ଖୋଲା ଆକାଶ ତଳେ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ବସି କିମ୍ବା ଶୋଇ କରାଯାଇ ପାରିବ । କାରଣ ତାରାମାନେ ତ ରାତ୍ରିର ସମୟରେ ହିଁ ଦେଖା ଯାଇଥା'ନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ଆକାଶରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ନଥିବ, ଅନ୍ଧାରରାତି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସାଧକଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଏମିତି ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁଠାରେ ଖୋଲା ଆକାଶ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦେଖା ଯାଉଥିବ । ଏମିତି ସ୍ଥାନ ଘରର ଛାତ, ଦୁଆର (ଅଗଣା) ଅଥବା ଘର ବାହାରେ ଯେଉଁଠା ଖୋଲାଜାଗା ହୋଇଥିବ । ସହରରେ ଏମିତି ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଟିକିଏ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ । ଗାଁରେ ଏମିତି ସ୍ଥାନ ପାଇଁ

କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ, ସେଠାରେ ଏମିତି ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ମିଳିଯିବ ।

ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ବିଳମ୍ବ ରାତ୍ରିର ସମୟ ବହୁତ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ସେହି ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଶୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ତଥା ନିରବତା ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ସାଧକ ଘରର ଛାତ ଉପରେ ଦରି କିମ୍ବା ମଶିଣା ବିଛାଇ ଆରାମରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଆକାଶକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସେହି ସମୟରେ ଆକାଶରେ ଅନେକ ଅନନ୍ତ ତାରା ଦେଖା ଯାଉଥିବେ । କିଛି ତାରା କମ୍ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତଥା କିଛି ତାରା ବହୁତ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ କିଛି ତାରା ମଧ୍ୟମ ଆଲୋକ ବିଶିଷ୍ଟ ତ କିଛି ତାରା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଆଲୋକ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧକ ଶୋଇ ଉପର ଅଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଦେଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ତାରା ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖା ଯାଉଥିବ, ସେହି ତାରା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟିକୁ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତାରା ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, କେବଳ ସେହି ତାରାକୁ ହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସେହି ତାରା ପାଖରେ ଅନେକ କମ୍ ଆଲୋକ ବିଶିଷ୍ଟ ତାରା ଚକ୍‌ମକ୍ କରୁଥିବେ, ସେହି ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାରା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ ବା ଅଶ୍ରୁ ଆସି ନଥାଏ, ବାତାବରଣ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଥାଏ । ତାରା ଉପରେ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ୨୦-୩୦ ମିନିଟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବହୁତ ଅଟେ, କାରଣ ସେ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାରିଛନ୍ତି ।

ସାଧକ ମାତ୍ର କିଛିଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଦେଖିବେ ଯେ, ତାରା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କଲା ମାତ୍ରକେ ସେହି ତାରାର ପ୍ରକାଶ କମ୍ ହୋଇ ଯାଉଅଛି, ଏମିତି ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତଥା ଅସ୍ୱଷ୍ଟ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗେ । ଏହାର କାରଣ- ସାଧକଙ୍କ ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ସେହି ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣର ସମ୍ମୁଖରେ ତାରାର ପ୍ରକାଶ ତେଜହୀନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଯଦି ସେହି ସମୟରେ କମ୍ ଆଲୋକିତ ହେଉଥିବା ତାରାମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବେ, ତେବେ ସେହି ତାରା ଅଦୃଶ୍ୟ (ଲୁପ୍ତ) ହୋଇଯିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିବ । ଏହି ଗୋଲାକାର ନୀଳ ଚିହ୍ନ କାରଣରୁ ତାରା ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ । ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ସମ୍ମୁଖରେ, ତାରାର ପ୍ରକାଶ ତେଜହୀନ ହୋଇଯାଏ । ତାରାର ପ୍ରକାଶ କିରଣ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ପ୍ରକାଶ କିରଣମାନଙ୍କୁ ଭେଦ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଏବେ ଅଭ୍ୟାସୀ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ତାରା ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ତାରା କମ୍ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ

ନୀଳରଙ୍ଗର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଯେବେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିବ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ତାରା ଆଡ଼କୁ ଦୃଷ୍ଟି ଯିବ ଅଥବା ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କରିବେ, ସେଠାରେ ପ୍ରଥମ ଭଳିଆ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହେବ । ଆକାଶର ସବୁଠାରୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତାରା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର କଲେ ସେହି ତାରା ଲୁପ୍ତ ହୋଇଯିବ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯିବ ।

ସାଧକ ଯଦି ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ରାତ୍ରି ସମୟରେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଚଉକି ଉପରେ ବସି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ । ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁ ଭଳି ଭାବରେ ଶୋଇ କରା ଯାଉଥିଲା, ସେହିଭଳି ଭାବରେ ଚଉକିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏତିକି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଆକାଶରେ ସହଜରେ ତାରା ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ଉପରେ ଥିବା ତାରା ଦେଖିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ମୁହଁ ଉପର ଆଡ଼କୁ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଭଲ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ ତ ଶୋଇକରି ହିଁ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅନ୍ଧକାର ରାତ୍ରିର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ସେତେବେଳେ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ଆକାଶରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁର ସ୍ୱରୂପ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚର ହେଉଥିବ; କିନ୍ତୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ତେବେ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେତେବେଳେ ଚନ୍ଦ୍ରମାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱରୂପ ଦେଖା ଯାଉଥିବ, ସେଥିପାଇଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କମ୍ ସମୟ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ହୋଇ ନଥିବ, ସେହି ସମୟରେ ତାରାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ସାଧକ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ନିଜର ସୁବିଧାନୁସାରେ ଚଉକି ଉପରେ ବସି ଅଥବା ଶୋଇ କରିପାରିବେ । ଚନ୍ଦ୍ରମାଁର କିରଣ ଶୀତଳ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଆଖିରେ ଜଳନ ହୋଇ ନଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଭିତରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ହାଲୁକା ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ହଲୁଥିବାର ବା କମ୍ପନ କରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଲେ କମ୍ପନ ଭଳିଆ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏହି ଯେଉଁ କମ୍ପନ କରୁଥିବା ଭଳିଆ ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ବାସ୍ତବରେ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା କମ୍ପନ କାରଣରୁ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ

ମସ୍ତିଷ୍କରେ କମ୍ପନ ହେବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ସମୟପରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁର ଗୋଲାକାର ସ୍ୱରୂପର ଉପରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିବ । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଆଲୋକ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଛି, ତାହା ହାଲୁକା ଅସ୍ୱଷ୍ଟ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଯିବା ପରେ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁର ସ୍ୱରୂପ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମୟରେ କାମରେ ଆସିଥାଏ ।

ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି- ଏହି କଥା ବୋଧ ହୁଏ ୧୯୭୮-୧୯୮୦ ମସିହା ଭିତର ସମୟର ହୋଇଥିବ । ମୁଁ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୁଧବାର ଦିନ ଜଣେ ସ୍ୱାମୀଜୀ ଦୂରଦର୍ଶନ ମାଧମରେ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଉଥିଲେ । କେହି ଜଣେ ଦର୍ଶକ ସ୍ୱମୀଜୀଙ୍କୁ (ଦୂରଦର୍ଶନ ଷ୍ଟୁଡିଓରେ) ଫୋନ କରି ପଚାରିଲେ- "ସ୍ୱାମୀଜୀ, ଆପଣ ଯେତେବେଳେ କଥା କୁହନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣ ପଲକ ବାରମ୍ବାର କାହିଁକି ପକାଇଥା'ନ୍ତି ?" ସ୍ୱାମୀଜୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- "ଯେଉଁଠାରୁ ମୁଁ କହୁଅଛି, ସେହି କୋଠରୀରେ (ଷ୍ଟୁଡିଓରେ) ସମ୍ମୁଖ ଉପରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଲାଇଟ୍ ଲଗା ଯାଇଅଛି ତଥା କ୍ୟାମେରା ମଧ୍ୟ ଲଗା ଯାଇଅଛି, ଏହି ଲାଇଟ୍‌ମାନଙ୍କର ପ୍ରକାଶ ମୋର ଆଖି ଉପରେ ପଡୁଅଛି । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ କାରଣରୁ ମୋତେ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ପଲକ ଝପକାଇବା ପାଇଁ ପଡୁଅଛି । ଏମିତି ମୁଁ ଯଦି ଚାହିଁବି ୬ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ପଲକ ନ ପକାଇ ଦେଖି ପାରିବି, କାରଣ ମୁଁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି ।" କେହି ଜଣେ ଦର୍ଶକ ଫୋନ କରି ପଚାରିଲେ- "ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ?" ସ୍ୱାମୀଜୀ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- "ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଆଖି ଖୋଲି ମୁଁ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ତାରା ଦେଖି ପାରିବି, ଯେତେବେଳେ ଆକାଶରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଥିବେ ।" ମୋର ଆଜି ମଧ୍ୟ ମନେ ପଡୁଅଛି ସ୍ୱାମୀଜୀ କହିଥିଲେ- "ମୁଁ ଦିନରେ ମଧ୍ୟ ଆଖି ଖୋଲି ତାରା ଦେଖି ପାରିବି ।" ମୁଁ ସେହି ସମୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିଲି- କ'ଣ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସେହି ସମୟରେ ମୋର ଏହା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲି, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ମୋର ଏହି କଥା ମନେ ଥିଲା । ଏହା ପରେ ଯେତେବେଳେ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ମୋତେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା, ତେବେ ମୁଁ ଭାବିଲି- ସ୍ୱାମୀଜୀ ଦୂରଦର୍ଶନରେ ଯାହା କହିଥିଲେ, ତାଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଦିନରେ ତାରା କେମିତି ଦେଖାଯାଇ ପାରେ । କାରଣ ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଆଖି ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି

ଥା'ନ୍ତି । ସେହି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱରୂପକୁ ହିଁ ଢ଼ାଙ୍କି ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ମୋତେ ମଧ୍ୟ ୧୯୯୭ ମସିହାରେ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା । ଜାନୁୟାରୀ-ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ପଡୁ ନଥିଲା । ସୂର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ ଚନ୍ଦ୍ରମା ସଦୃଶ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା, ତଥା ମଇ, ଜୁନ୍ ମାସରେ ସକାଳେ କିଛି ଘଣ୍ଟା, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଢ଼ଘଣ୍ଟା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ତେବେ ମଧ୍ୟ ମୋତେ ଦିନରେ ତାରା ଦେଖାଯାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ବରଂ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁର ସ୍ଥାନରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ଏବେ ସେ ସ୍ୱାମୀଜୀ ନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଗଲାଣି । ମୁଁ ସ୍ୱାମୀଜୀଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଅବଶ୍ୟ ପଚାରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହା ଯାଇଥିବା କେମିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ?

ପାଠକଗଣ ! ମୁଁ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସମୟରେ ବହୁତ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି, ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ତ ମୁଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଅଛି । ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ମୋତେ ଏହି ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ଯେ, ଆମେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଦିନରେ ତାରା ଦେଖି ପାରିବା ନାହିଁ । କାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହି ତାରା, ସୂର୍ଯ୍ୟର ତେଜ ପ୍ରକାଶରେ କେମିତି ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ ?

୮. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସବୁଠାରୁ ଶେଷରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭରୁ କ୍ରମଶଃ ସେହି ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରାଯିବା ଉଚିତ ଯାହାର ମୁଁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛି । ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା କାରଣରୁ ଆଖିକୁ ନିରନ୍ତର ଖୋଲା ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତଥା ଆଖିକୁ ତେଜ ପ୍ରକାଶ ସହ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ, ଆଖିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶକୁ ସହ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତଥା ଆଖିକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ହାନି ହୋଇ ନଥାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶକୁ ଖୋଲା ଆଖିରେ ସହ୍ୟ କରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଯଦି ସାଧକ ଟିକିଏ ଅସାବଧାନ ହେବେ, ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ଆଖିରେ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ମୋ ମତରେ

କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ହିଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସାଧକଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ନ ପଡ଼େ ।

ଆରମ୍ଭରେ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟର ସମୟ ଠିକ୍ ଅଟେ । ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ (ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ତ ହେବାର ଟିକିଏ ପୂର୍ବରୁ) କରିବାର ଉଚିତ ସମୟ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ସକାଳ ସମୟରେ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଠାରୁ ତେଜ ପ୍ରକାଶ ବାହାରି ନଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରକାଶ ମନ୍ଥର (କମ୍) ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, କମ୍ ପ୍ରକାଶରେ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ସର୍ବଦା ମନେ ରଖନ୍ତୁ - ଆରମ୍ଭରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ତେଜ ପ୍ରକାଶରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ନ ହେଲେ ଆଖି ଖରାପ ହେବାର ଭୟ ରହିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସେହି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପରୋପକାର କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କର ବିନ୍ଦୁ, ଶିଖା, ଦର୍ପଣ ଏବଂ ବୃକ୍ଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧି ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ସେମିତି ସାଧକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବାର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ସାଧକଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଏମିତି ସ୍ଥାନ ବାଛିବା ଦରକାର, ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶ ପଡୁ ନଥିବ । କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ (ଖରାରେ) ବସି ନିରନ୍ତର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଯେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରକୁ ଗତି କରୁଥିବ ଏବଂ ପ୍ରକାଶ ତେଜ ହେବାରେ ଲାଗିବ, ସେତେବେଳେ ସାଧକ କୋଠରୀ ଭିତରକୁ ଆସି ଝରକା ଦ୍ୱାରା ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ତେବେ ଭଲ ଅଟେ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଏମିତି ସ୍ଥାନରେ ବସନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଶରୀର ଛାଇରେ ରହିବ, କିନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଦେଖା ଯାଉଥିବ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଶୋଇ କିମ୍ବା ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ।

ଯେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ, ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ

ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ । ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱରୂପକୁ ଦେଖିବାର ଅଛି । ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ସେହି ସ୍ଥାନରେ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଦେଖିବା ସମୟରେ ବଡ଼-ବଡ଼ ଗଛ ଦେଖାଯାଉ ନଥିବ; ଅର୍ଥାତ୍ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବୃକ୍ଷ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅବରୋଧ ଆସୁ ନଥିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଉଦୟ ହେଉଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ, ଯେମିତିକି ମାଟିର (ପୃଥିବୀର) ଭିତରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆକାଶରେ ଉପର ଆଡ଼କୁ ବାହାରି ଚାଲି ଆସୁଅଛି । ଯଦି ଏମିତି ସ୍ଥାନ ମିଳିପାରୁ ନାହିଁ, ତେବେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ, ଯେଉଁଠାରେ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖା ଯାଉଥିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମ ଭଲିଆ ନରମ କପଡ଼ାକୁ ମୋଡ଼ି (ସ୍ତର ଲଗାଇ) ନିଜ ପାଖରେ ଅବଶ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବେ, ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, କାରଣ ପୂର୍ବରୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାରିଛନ୍ତି । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଥମ ଥର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ୧୫-୨୦ ମନିଟ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅଦୃଶ୍ୟ ହେବାର ୧୦ ମିନିଟ ପୂର୍ବରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଆଖି ଉପରେ ପ୍ରକାଶର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ହଁ, ଗୋଟିଏ କଥାର ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ- ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ କାରଣରୁ ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରେ ଲାଗିବ ଅଥବା ପ୍ରକାଶ ସହ୍ୟକରି ହେବ ନାହିଁ, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ ଭାବରେ ତ୍ରାଟକ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ ଭାବରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆଖି ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣର ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସର୍ବଦା ସାବଧାନତାର ସହିତ କରିବା ଉଚିତ ତଥା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ ।

ଯେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, କିଛି ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଉଦୟ ହେଉଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭିତରେ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭିତରେ କିଛି ହଲୁଅଛି; ଅଥବା କମ୍ପନ କରୁଅଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଆକାଶରେ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ବଢ଼ିଥା'ନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଲୋହିତ ରଙ୍ଗ ଧୀରେ-ଧୀରେ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଗୋଲାକାର ସ୍ୱରୂପର ଭିତରୁ ଅଗ୍ନିର ଢ଼େଉ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଅଛି ତଥା ଗୋଲାକାରର ବାହାର ପଟରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠିଲା ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଆକାର ଛୋଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ଲୋହିତ ରଙ୍ଗ

ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭିତରେ ଆଲୋକର ଲହଡ଼ା (ଢ଼େଉ) ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ବାସ୍ତବରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ନ ହୋଇ ଆମର ମନ ଭିତରେ ହେଉଥିବା କମ୍ପନ ଅଟେ । ଏହି କ୍ରିୟା ସାଧକଙ୍କୁ ବିନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ, କାରଣ ଏହା ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ୱରୂପରେ ହେଉଥାଏ । ହଁ, ମୁଁ ଟିକିଏ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି କହିବି ଯେ, ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ସମୟରେ କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ବିନ୍ଦୁ ନୃତ୍ୟ କରୁଥିବା ଭଳିଆ ଦେଖାଯାଏ ଅଥବା କେହି କେହିଙ୍କୁ ବିନ୍ଦୁର ଆଖ-ପାଖରେ ରଙ୍ଗୀନ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ହଲୁଥିବାର ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ସାଧକଙ୍କୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଧୀରେ-ଧୀରେ ସଂୟମିତ ହୋଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ସାଧକ ପାଇଁ ଯେତେ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ, ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଭୟଙ୍କର ହୋଇପାରେ, ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ସର୍ବଦା ସତର୍କତା ପୂର୍ବକ ଅଭ୍ୟାସ ନ କରନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶ ସକାଳେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଆଖି ସୂର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାଶକୁ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହ୍ୟ କରିପାରେ । ଯଦି ସେ ହଠପୂର୍ବକ ଉଗ୍ର ସୂର୍ଯ୍ୟର ତେଜ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରକାଶକୁ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆସିପାରେ, ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ସାଧକଙ୍କ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ନ ପଡୁ , ଏହା ପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ମୁଁ ଏମିତି କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ହଠପୂର୍ବକ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ତ୍ରାଟକ ହଠ ଯୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ ଏହା ବୁଝନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଏମିତି ହଠର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେମିତିକି ଆଖି ହିଁ ଖରାପ ହୋଇଯିବ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସବୁବେଳେ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ହିଁ କରିବା ଉଚିତ । ସେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ବୁଝାଇବେ ।

କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ଆପେ ଆପେ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳେ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସାଧକଙ୍କ ଆଖି ବହୁତ ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଯିବ । ସେହି ସମୟରେ ତା'ର ଆଖିରୁ ନୀଳରଙ୍ଗର ବହୁତ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ବାହାରି ଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ସାଧକଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କାରଣରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ (ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ନଥିବା ସମୟରେ) ପ୍ରାୟତଃ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି କରିବ, ସେଠାରେ ହିଁ ଆଖିଦ୍ୱାରା

ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ବାହାରୁ ଥିବା ଦେଖାଯିବ । ସାଧକ ଯଦି କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବେ ତେବେ କାନ୍ଥରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ସାଧକ ଯଦି ପୁସ୍ତକ କିମ୍ବା ଖବର କାଗଜ ପଢ଼ିବେ ତେବେ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ଉପରେ ଛୋଟ ନୀଳରଙ୍ଗର ଅଥବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବେ କମ୍ ଅଛି, ତେବେ ଅତି ପାଖରୁ (ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ସମୟରେ) ତାଙ୍କୁ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଯଦି କିଛି ବର୍ଷର ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଶୀତଦିନରେ ଦ୍ୱିପହର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁତ ସହଜରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖି ପାରିବେ । ସେହି ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଏମିତି ଲାଗିବ, ଯେମିତି ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ ଚନ୍ଦ୍ରମାଁ ଅଟେ । ତାଙ୍କର ଆଖି ବହୁତ ସୁଖ ପୂର୍ବକ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରକାଶକୁ ସହ୍ୟ କରି ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଅପ୍ରେଲ ମାସରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ତେଜ ଚମକିବାରେ ଲାଗିଥାଏ; ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ହଠପୂର୍ବକ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୯:୦୦-୯:୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଏତିକି ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗି ଯାଇଥାଏ ।

ସାଧକ ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଟିକିଏ କଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସେ ଯାହା ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବେ ଅଥବା ତା'ର ଦୃଷ୍ଟି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଥବା ବସ୍ତୁ ଉପରେ ପଡ଼ିବ, ସେଠାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳରଙ୍ଗର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିବ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଚିହ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସ୍ଥୁଳବସ୍ତୁ ତାକୁ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ, କାରଣ ସେଠାରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯାଏ । ତାଙ୍କୁ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିବ ସେଠାରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିବାର ଦେଖାଯିବ, ଶବ୍ଦ ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱୟଂ ମୋର ଅନୁଭୂତି ଅଟେ; ମୋତେ ସମାଚାର ପତ୍ର ତଥା ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାରେ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା ।

ଅଭ୍ୟାସର ଆଧାରରେ ଏବେ ମୁଁ ମୋର କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କହିବି, କାରଣ ମୁଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରଅଛି, ତେବେ ମୋତେ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥିଲା । ଯଦି ସାଧକ ଦୂରରୁ

କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦେଖିବେ, ତେବେ ସାଧକର ଦୃଷ୍ଟି ତାହାର ମୁଖରେ ପଡ଼ିବ; କାରଣ ମୁଖ ଦ୍ୱାରାହିଁ କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ସେତେବେଳେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟର ମୁହଁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ଚେହେରା ସ୍ଥାନରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ ଗୋଲାକାର ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯିବ । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟକୁ ଚିହ୍ନିବା କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକ ସେହି ମୁଖରୁ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ହଟାଇ ଅନ୍ୟତ୍ର କରିବେ ତେବେ ତାହାର ମୁଖକୁ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ଏମିତି ସାଧକଙ୍କ ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର ଏଭଳି ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକର ଦୃଷ୍ଟି ଆକାଶ, ବୃକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ଅଟ୍ଟାଳିକା ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜ ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯିବ । ଏବେ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସରେ କ'ଣ ଲାଭ ଅଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସଂସାର ବ୍ୟବହାର କଷ୍ଟସାଧ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସ୍ଥୂଳରୂପରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଏମିତି କ୍ଲେଷ ତ ଉଠାଇବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରୂପରେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଅଟେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରୁ ଥିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣହିଁ ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖିଥାଏ । ଏହି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଏତିକି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ଯେ, ଯଦି ଏହାକୁ କୌଣସି ଅନ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ଯେଉଁ ସନ୍ଦେଶ ସାଧକ ଦେବ । ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି କିରଣମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପଚାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ତ୍ରାଟକରେ ମୋର ଅବସ୍ଥା ବହୁତ ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ତେବେ ମୁଁ ମୋର ଅନୁଭୂତିର ଆଧାରରେ ଏମିତି ଲେଖା ଲେଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିଲି । ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଯାହା ଲେଖିଅଛି ତହା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଅଛି, ତଥା ସାଧକମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥିଲି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ମୋତେ ସମାଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ବହୁତ କ୍ଲେଷ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ପଡୁଥିଲା । ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ନୀଳରଙ୍ଗର ଅତ୍ୟନ୍ତ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ସବୁବେଳେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା । ଥରେ ମୁଁ କୋଠରୀର ଝରକାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିଲି । କିଛି ସମୟ ପରେ ଝରକାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା, ତାହା ଆକାଶରେ ଉପରକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲି, ମୁଁ ମୁହଁକୁ ଝରକାର ଅନ୍ୟ ପଟକୁ କରିଦେଲି, ସେହି ସମୟରେ କୋଠରୀ ଭିତରେ ସର୍ବତ୍ର ତେଜ ନୀଳ ପ୍ରକାଶ ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଥିବାର ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ନୀଳ ପ୍ରକାଶ ଭିତରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରକାଶର କଣିକା (ବିନ୍ଦୁ) ଏପଟେ

ସେପଟ ଗତି କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଯେତେବେଳେ ମୁହଁ କଲି ସେତେବେଳେ ମୋତେ ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଥିଲା, ଉପରେ କୋଠରୀର ଛାତ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲା, ଉପରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ତେଜ ନୀଳରଙ୍ଗର ପ୍ରକାଶ ବିଦ୍ୟମାନ ଥିଲା । ମୁଁ କ୍ଷଣିକ ପାଇଁ ଆତୁର ଭଳିଆ ହୋଇଗଲି, ସେତେବେଳେ ମୋର ମୁହଁରୁ ଆବାଜ ବାହାରିଲା- କୋଠରୀର ଛାତ କୁଆଡ଼େ ଗଲା, ମୋତେ କାହିଁକି ଦେଖାଯାଉ ନାହିଁ ? ମୁଁ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାନ୍ତିରେ ବସି ପଡ଼ିଲି । କିଛି ସମୟ ପରେ କୋଠରୀ ଭିତରେ ଥିବା ନୀଳ ପ୍ରକାଶ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ମୋତେ କୋଠରୀର ଛାତ ଦେଖା ଯିବାରେ ଲାଗିଲା । ଏହାପରେ ମୁଁ ଏହି ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିଲି ଯେ, ଆଜି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଏମିତି କାହିଁକି ଦେଖାଗଲା, ମୁଁ ଏହାର ଅର୍ଥ ଶୀଘ୍ର ବୁଝିଗଲି । ଏହାପରେ ମୁଁ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିଲି ଯେ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆହୁରି କରିବା ଉଚିତ ବା ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ, ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଥମ ଅନୁରୂପ ଚାଲିବାରେ ଲାଗିଥିଲା । ପୁଣି ମୁଁ ବିଚାର କଲି- ମୁଁ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ମୋତେ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ଉଚିତ । ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ସମୟ କମ୍ କରିଦେଲି, କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ-ଅଳ୍ପ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲି । ଅଭ୍ୟାସ କମ୍ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ।

ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ ମୋତେ ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଚରମ ସୀମାରେ ଥିଲା, ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଦିନବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଆକାଶକୁ ଦେଖୁଥିଲି, ଆକାଶରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜ ପ୍ରକାଶର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ଏହି ଗୋଲାକାର ପ୍ରାକାଶର ମଝିରେ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଛୁଞ୍ଚି ମୁନ ଆକାରର ପ୍ରକାଶ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ଏହି ପ୍ରକାଶ ସେତେବେଳେ ଦେଖାଯାଉଥିଲା ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଆକାଶକୁ ଦେଖୁଥିଲି । କିନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକାଶ ଦେଖାଯାଉ ନଥିଲା । ସେହି ସମୟରେ କେବଳ ତେଜ ଗୋଲାକାର ନୀଳ ପ୍ରକାଶ ହିଁ ଦେଖା ଯାଉଥିଲା । ଏହି ଛୁଞ୍ଚି ମୁନ ଆକାରର ପ୍ରକାଶ, ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳ ପ୍ରକାଶର ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷଣିକ ସମୟ ପାଇଁ ଦେଖାଯଉଥିଲା; ପୁଣି ଲୁପ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲା । ଏହି ଛୁଞ୍ଚି ମୁନ ଆକାରର ପ୍ରକାଶର ରଙ୍ଗ ଇଷତ୍ ଧଳା ଅଥବା ରଙ୍ଗ ହୀନ ଭଳିଆ ଥିଲା, ଏହି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଛୋଟ ବିନ୍ଦୁ ବହୁତ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ଆକର୍ଷକ ଥିଲା ।

ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖି ସାରିଛି- ବିନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ସମୟରେ : ହଳଦିଆ, ସବୁଜ,

ଲାଲ, ଧୂସର ଏବଂ ନୀଳ ପ୍ରକାଶ କ୍ରମଶଃ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ରଙ୍ଗ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ନୀଳରଙ୍ଗ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ହୋଇଥାଏ, ତଥା କାରଣ ଶରୀର ଏବଂ କାରଣ ଜଗତର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ନୀଳରଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହି ରଙ୍ଗ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଶରୀର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକିଛି ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ତାହା ନିଜ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ହେ ସାଧକଗଣ ! ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମୋତେ କିଛି ବର୍ଷ ଲାଗି ଯାଇଥିଲା । ଏବେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ଅଟେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ସାଧକ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପ କିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରି ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅସଫଳ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଅସଫଳତାର କାରଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିପକ୍ୱ ନହେବା ଅଟେ । ପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ମୁଁ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ'ର ସାଧକ ଅଟେ । ମୋତେ ଯୋଗର ମାଧ୍ୟମରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥର ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ଥିଲା, ତେଣୁ ଏତିକି ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ତ୍ରାଟକର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାପରେ ସାଧକ ଅନ୍ୟର ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବ । ଏହାପାଇଁ ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଅନେକ ସାଧକ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏତିକିରେ ହିଁ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହାଁନ୍ତି । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏଥିରେ ଅଭିଜ୍ଞ ହେବାପାଇଁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଭାଗ-୩

ତ୍ରାଟକର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ କେମିତି ହେବେ

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ତ୍ରାଟକର ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ମୋ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି- ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏହିଭଳି ଭାବରେ କରୁଅଛି, ଅନେକ ସମୟ ହୋଇଗଲାଣି କିନ୍ତୁ ସଫଳତା ମିଳୁ ନାହିଁ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ଭୁଲ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲେ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମିତି ବି ଥିଲେ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରଦୁଷିତ ଥିଲା । ସେମାନେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଚିତ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ମୋ ଜୀବନରେ ମୋତେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ବିଚାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ମିଳିଛନ୍ତି । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ଉନ୍ନତିର ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇଥାଏ ତଥା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଭୌତିକ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତିରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ବିଲକ୍ଷଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ଯାହାର ପ୍ରୟୋଗ ସର୍ବଦା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ କରିବା ପାଇଁ କରିବା ଉଚିତ ।

ମୁଁ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ଭୁଲ ପଦ୍ଧତିରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କିହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ସେମାନେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ କୌଣସି ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ କରନ୍ତୁ, ତେବେ ଉତ୍ତମ ହେବ । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ହିଁ ନିଜକୁ ପରିପକ୍ୱ ମାନି ନେଇଥା'ନ୍ତି, କାରଣ କିଛି ସମୟ ପରେହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ହୋଇଥାଏ- ଏବେ ତ ମୋତେ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ଦେଖା ଯାଉଅଛି, ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ମୋ ଆଖିରୁ ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି, ଏବେ ମୋର ଅଭ୍ୟାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା । କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ସେ କୌଣସି ରୋଗକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ରୋଗୀ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି, ମୋତେ ଏତେବେଳ ଯାଏ ସିଦ୍ଧି ମିଳୁନାହିଁ କାହିଁକି, ଇତ୍ୟାଦି । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସୀ ସ୍ୱୟଂ ଦୁଃଖୀ

ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ କାହିଁକି ଅସଫଳ ହୋଇଗଲି ? ଏମିତି ଦୁଃଖୀ ଅଭ୍ୟାସୀ ମୋତେ ବହୁତ ମିଳିଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଅଛି ।

ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! କେବଳ ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପକିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ କିଛି ହେବନାହିଁ, ଯଦିଓ ଆପଣ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସଂଯମିତ କରି ନେଇ ପାରିବେ । ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଶରୀର ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ସଂରଚନା କେମିତ ଅଟେ ? ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଠାରୁ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ପଡ଼ିଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଅନୁଭବୀ କେମିତି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ? ଅଭ୍ୟାସୀର ଚିତ୍ତରେ ଅନନ୍ତ ଜନ୍ମମାନଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହି କର୍ମାଶୟମାନଙ୍କ କାରଣରୁ ହିଁ ଚିତ୍ତରେ ମଳିନତା ଲାଗି ରହିଥାଏ, ତଥା ଚିତ୍ତ ଉପରେ ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ଥର କାରଣରୁ ଲୋଭ-ମୋହ ଇତ୍ୟାଦି ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଦୁର୍ଗୁଣ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଚିତ୍ତର ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚିତ୍ତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହିଁ ଚିତ୍ତକୁ ବ୍ୟାପକ କରିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ରହିଥିବା ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ, ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ (ମାତ୍ରା) ଅଧିକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଣାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଚିତ୍ତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଠାରୁ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ମଳିନତା ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ ଲେଖିଅଛି ଯେ, ଆମର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ଭିତରେ କାରଣ ଶରୀର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ ହେବା କାରଣରୁ ତାହା ଦୃଢ଼ (ନିଦା) ଅଟେ, କାରଣ ତାହା ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ସୀମିତ ଅଟେ ଏବଂ ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ଏହା ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ସ୍ଥୂଳଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟାପକତା ବହୁତ ବେଶୀ ଅଟେ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ସ୍ଥୂଳ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ, କାରଣ ସ୍ଥୂଳ ଆଖିଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ହିଁ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ତାକୁ

ଦେଖିବା ପାଇଁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିର ଖୋଲା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତକୁ ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ରହିଥାନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଭିତରେ କାରଣ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଘନତ୍ୱ ଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ଅଟେ । ତେଣୁ କାରଣ ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅଟେ । ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକୃତି (ଅପରା) ରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଚିତ୍ତର ନିର୍ମାଣ ମଧ୍ୟ କାରଣ ଜଗତ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଟେ, ତେଣୁ ଚିତ୍ତ ସର୍ବତ୍ର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତର ଭୂମି ଉପରେ ସମସ୍ତ ସଂସ୍କାର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତି ସର୍ବଦା ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ପ୍ରଥମ-କାରଣ ଅବସ୍ଥା, ଦ୍ୱିତୀୟ-ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ତୃତୀୟ-ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା । ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତିର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି, ସେହି ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କିଛି ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ । ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ (ହଲ୍‌ଚଲ୍) ହୋଇଥାଏ, ତାହାର ପ୍ରଭାବ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ରୂପକ ପିଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ହେଉଥିବା ହଲଚଲର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଅନ୍ୟ ଠାରେ ସମାହିତ ରହିଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ଉପର ଲିଖିତ ପଙ୍କ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିନେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତେବେଯାଇ ତ୍ରାଟକର ଗଭୀରତା ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ବୁଝି ପାରିବେ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କରିଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ରୁହନ୍ତି, ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କେମିତି ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବେ, କାରଣ ସେ ନିଜର ବିକାଶ ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ କରିଛନ୍ତି । ଅଜ୍ଞାନତା କାରଣରୁ ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଅଭ୍ୟାସୀ ବୋଲି ମାନି ନେଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ-ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରି ନିଅନ୍ତି ତେବେ ନିଜକୁ ନିପୁଣ ମନେ କରିବାର ଭୁଲ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତେବେ ଯାଇ ସେ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ ।

ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶର ଅର୍ଥ ହେଲା- ସ୍ଥୂଳଠାରୁ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ କରିବା; ଅର୍ଥାତ୍ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର

ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥା, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ କାରଣ ଅବସ୍ଥାର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚିତ୍ତରେ ସ୍ଥିତ ମଳିନତା ହିଁ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଟେ । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ, ଏହି ମଳିନତା କେଉଁଠାରୁ ଆସିଥାଏ, କେଉଁଠାକୁ ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା କ'ଣ ଅଟେ ? ଏହାର କାରଣ- ଯେମିତି ଯେମିତି ଚିତ୍ତ ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେମିତି ସେମିତି ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେମିତି ଯେମିତ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେମିତି ସେମିତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳଜଗତରେ ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର ତମଗୁଣର ପ୍ରଧାନତାରେ ହିଁ ହେଉଅଛି । ଏହି ତମଗୁଣ ହିଁ ମଳିନତା ଅଟେ । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ; କାରଣ ତାହା ହାଲୁକା ଏବଂ ପ୍ରକାଶକ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ପ୍ରକାଶକ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ପ୍ରକାଶର ପ୍ରତିରୋଧକ ଅଟେ, ତାକୁ ଅଶୁଦ୍ଧ କୁହାଯାଏ । ତମଗୁଣ ପ୍ରକାଶର ପ୍ରତିରୋଧକ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ତମଗୁଣ ଭାରୀ, ଆଳସ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ଧକାରର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜ ଭିତରେ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ କରିବାର ସରଳ ଉପାୟ ହେଉଛି ଯେ- ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ଚିତ୍ତ କ୍ରମଶଃ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୌତିକ ପଦାର୍ଥରେ ନିର୍ମିତ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ହେଉଅଛି, ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟାପାର ସ୍ଥୂଳଜଗତରେ ବହିର୍ମୁଖତାକୁ ନେଇ ହେଉଅଛି, ଚିତ୍ତ କ୍ରମଶଃ ବର୍ହର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଶେଷରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବାହାର କରିବାରେ ଲାଗୁଅଛି, ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ଚିତ୍ତକୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିଦିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ ମଳିନତା ଆପେ ଆପେ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଯେଉଁପରି ଭାବରେ ଆରୋହ କ୍ରମରେ ଚିତ୍ତ ପ୍ରକଟ ହେଉଅଛି, ସେହିପରି ଭାବରେ ଅବରୋହ କ୍ରମରେ ଚିତ୍ତକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଏବେ ମୁଁ ଚିତ୍ତର ଆରୋହ କ୍ରମ ବିଷୟରେ କହୁଅଛି- ଚିତ୍ତ, ତିନୋଟି ଗୁଣ ଏବଂ ପାଞ୍ଚଟି ତତ୍ତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଅଛି । ଚିତ୍ତକୁ ଆମେ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟ କହି ପାରିବା । ଚିତ୍ତ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ଭିତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହାର ସୀମା ଅପରା ପ୍ରକୃତିରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ପାର୍ଥକ୍ୟ କେବଳ ଏତିକି ଯେ ପ୍ରକୃତି ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର ଭୋଗର ବସ୍ତୁ ଅଟେ, ତେଣୁ ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ

ଚିତ୍ତ ସହିତ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜୀବର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ହେଉଥିବା ସ୍ପନ୍ଦନ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଜୀବ ସୁଖ ଏବଂ ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଅଲଗା-ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଜୀବମାନଙ୍କର କର୍ମାଶୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହେବା କାରଣରୁ ଅନନ୍ତ ଚିତ୍ତ ପ୍ରକୃତିରେ ବିଦ୍ୟମାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜନିଜ ଭିତରେ ସେମାନଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅଲଗା-ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ ଚିତ୍ତମାନଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ମୂଳ ରୂପରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଅଟେ, କାରଣ ଚିତ୍ତ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି । ଚିତ୍ତରେ ଯେଉଁ ତିନୋଟି ଗୁଣ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥା'ନ୍ତି, ସେ ସବୁ ବିଷମ ପରିଣାମର ହୋଇଥା'ନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ତିନୋଟି ଯାକ ଗୁଣ ସର୍ବଦା ବିଷମାବସ୍ଥାରେ ରହିଥା'ନ୍ତି, ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କ ଠାରେ ସର୍ବଦା ପରିଣାମ ହେଉଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଥାଏ । ରଜଗୁଣ ଏବଂ ତମଗୁଣ ଗୌଣ ରୂପରେ ରହିଥାଏ । ପରିଣାମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ଗୁଣମାନଙ୍କରେ ରଜଗୁଣ କାରଣରୁ କ୍ରିୟା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କ୍ରିୟା ହେବା କାରଣରୁ ତମଗୁଣର ବହିର୍ମୁଖତା ହେବାଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଅହଂକାର ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଅହଂକାରରେ ଗୁଣର ବିଷମାବସ୍ଥା ହେବା କାରଣରୁ ଅହଂକାର ଦୁଇଟି ରୂପରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ୧. ଗ୍ରାହ୍ୟ ରୂପରେ ୨. ଗ୍ରହଣ ରୂପରେ । ଗ୍ରାହ୍ୟ ରୂପରେ ପାଞ୍ଚଟି ତନ୍ମତ୍ରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତନ୍ମତ୍ରା ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ- ଶବ୍ଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ରୂପ, ରସ ଏବଂ ଗନ୍ଧ । ଏହି ତନ୍ମାତ୍ରା ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମଶଃ ଆକାଶ, ବାୟୁ, ଅଗ୍ନି, ଜଳ ଏବଂ ପୃଥିବୀତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରକଟ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ପାଞ୍ଚକୁ ପଞ୍ଚଭୂତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଣାମ ହେଲା, ସେତେବେଳେ ତମଗୁଣର ବହିର୍ମୁଖତା ହେବା ଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ଥୂଳଭୂତମାନଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳଜଗତର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି ତଥା ସ୍ଥୂଳଶରୀରର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଅଛି । ଗ୍ରହଣ ରୂପରେ ଅହଂକାର ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା ଫଳରେ ମନର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି । ମନରେ ଗୁଣମାନଙ୍କର ପରିଣାମ ହେବା ଫଳରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ପ୍ରାକଟ୍ୟ ହୋଇଅଛି । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳଜଗତର ଭୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ତଥା ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟାପାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଗତରେ ହେଉଅଛି । ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଦାସ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ସାରା ଜୀବନ ଇଚ୍ଛାମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ତଥାପି ଇଚ୍ଛା କେବେହେଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନଥାଏ; କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ସମାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଏବେ ମୋର ଶବ୍ଦମାନଙ୍କ ଉପରେ ଟିକିଏ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ- ଚିତ୍ତରେ ପରିଣାମ ହେବା ଫଳରେ କ୍ରମଶଃ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଶେଷରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ରୂପରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଅଛି । ଅହଂକାର ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଗଲା- ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାହ୍ୟ ରୂପରେ, ଅନ୍ୟଟି ଗ୍ରହଣ ରୂପରେ । ଗ୍ରାହ୍ୟ ରୂପରେ ପ୍ରଥମେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ଏବଂ ପରେ ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ, ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତ, ଅହଂକାର ହିଁ ଗ୍ରାହ୍ୟ ରୂପରେ ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅହଂକାରର ଗ୍ରହଣ ରୂପ ଅଟନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଭୋଗ କରୁଅଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ ଅହଂକାର ହିଁ ଅହଂକାରର ଭକ୍ଷଣ କରୁଅଛି । ଅହଂକାର ନିଜେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛି । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି- "ଗୁଣ ହିଁ ଗୁଣ ଭିତରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛି, ଚେତନତତ୍ତ୍ୱ ତ କେବଳ ଦ୍ରଷ୍ଟା ମାତ୍ର ଅଟେ ।" ଏଠାରେ ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜ ଭିତରେ ଗୁଣମାନଙ୍କର କିମ୍ବା ଅହଂକାରର ହିଁ ଅଟେ । କାରଣ ଗୁଣମାନଙ୍କର କାରଣରୁ ହିଁ ସଂସାରରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଅଛି । ଏବେ ଏହା ବୁଝି ଯାଇଥିବେ ଯେ ପ୍ରକୃତି ହିଁ ନିଜ ଭିତରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଅଛି । ଜୀବ ଦୂରରେ ଥାଇ ଆସକ୍ତି କାରଣରୁ ସୁଖ-ଦୁଃଖର ଅନୁଭୂତି କରୁଅଛି । ଚେତନତତ୍ତ୍ୱ ଆତ୍ମା ଦ୍ରଷ୍ଟାମାତ୍ର ଅଟେ । ଚିତ୍ତରେ ହେଉଥିବା ସ୍ପନ୍ଦନ (ବ୍ୟବହାର) ରେ ଆସକ୍ତ ହେଉଥିବା ଜୀବ ଚିତ୍ତକୁ (ସଂସାରର ଭୋଗ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ) ନିଜର ବୋଲି ବୁଝୁଅଛି ।

ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ କହିଅଛି ଯେ ତମଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା କାରଣରୁ ହିଁ ସ୍ଥୂଳଜଗତ (ସଂସାର)ରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଅଛି । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହି ତମଗୁଣର ମାତ୍ରାକୁ କମ୍ କରିବାର ଅଛି । ଯଦି ତମଗୁଣର ମାତ୍ରା କମ୍ କରି ଦିଆଯିବ ତେବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିବ । କାରଣ ତମଗୁଣ ହିଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଅଟେ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଭୋଗ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଲିପ୍ତ ରହିବେ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତେବେ ସାଂସାରିକ ଭୋଗ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ତଥା ଲିପ୍ତତା କମ୍ ହୋଇ ପାରିବ । ମନୁଷ୍ୟ ସଂସାରରେ ଚିତ୍ତର ଆରୋହ କ୍ରମରେ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରୁଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ କ୍ରମଶଃ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବାର ଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏମାନଙ୍କୁ ମୂଳ ସ୍ରୋତରେ କ୍ରମଶଃ ବିଲୀନ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ ଅବରୋହ କ୍ରମ କୁହାଯାଏ । ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କରେ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ମନରେ, ମନକୁ ଅହଂକାରରେ, ଅହଂକାରକୁ ଚିତ୍ତରେ ବିଲୀନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅଭ୍ୟାସୀ ଯେତେବେଳେ ଏହି କ୍ରମରେ ଚିତ୍ତରେ ବିଲୀନ କରିଦେବେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଭିତରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା ଆସିଯିବ । ଚିତ୍ତ ସ୍ୱଚ୍ଛ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯିବ, ତମଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା ସମାପ୍ତ ହୋଇ ନାମକୁ ମାତ୍ର ରହିଯିବ । ଏବେ ଚିତ୍ତ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଧାନତା କାରଣରୁ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଯିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିବ ।

ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ଥିବା ଚିତ୍ତର ସାଧକ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ଥିବା ସାଧକଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ ପ୍ରକୃତି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହେବାରେ ସହେଯୋଗ କରିଥାଏ ଅଥବା ସାଧକଙ୍କ ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ତାଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ତମଗୁଣ ନାମକୁ ମାତ୍ର ଥାଏ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ତମଗୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ସଙ୍କଳ୍ପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନଥାଏ, ଅଥବା ସଙ୍କଳ୍ପରେ ଅବରୋଧ ଆସିଯାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି କିଛି ସାଧକ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କୌଣସୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି, ଅଥବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ ଅମୁକ କାର୍ଯ୍ୟ କାହିଁକି ସମ୍ପନ୍ନ ହେଲା ନାହିଁ, ମୁଁ କାହିଁକି ଅସଫଳ ହୋଇ ଯାଉଛି, ଇତ୍ୟାଦି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଅସଫଳତାର କାରଣ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ହିଁ ଅଟନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ- ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ପରିପକ୍ୱତାର ଅଭାବ ଅଟେ । ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଚିତ୍ତ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନଥାଏ । ସେ ମାନି ନିଏ ଯେ, ମୁଁ ଏତିକି ଅଭ୍ୟାସ କରିସାରି ଅଛି, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ କର୍ମାଶୟର ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିତ୍ତ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏହାପରେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ତଥା ଗୁରୁଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ସାଧକ ଶୀଘ୍ର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ନିପୁଣ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ, ସେତେବେଳେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା ମିଳିଯିବ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଅଧିକତଃ ଅସଫଳତା ହିଁ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବକ ଏଥିରେ ଲାଗି ରୁହନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତି, ତେବେ ଧୀରେ-

ଧୀରେ ସଫଳତା ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତିର ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ସଙ୍କଳ୍ପ କେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ, ତାହା ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତାର ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଯାହା ବନ୍ଦ ରହିଅଛି, ସେସବୁ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକରେ ଭରି ରହିଥିବା ତମଗୁଣ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଶୁଦ୍ଧତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାପକତା ବଢ଼ିଥାଏ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତିକି ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହୋଇ ପାରିବ, ସେତିକି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାରର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ତାଙ୍କୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ସାଧକଙ୍କ ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିବ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ମନ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ତଥା ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ସେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହେବେ । କୌଣସି ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ହେଲେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏମିତି ତେବେ ହେବ, ଯେବେ ସଂଯମିତ ହୋଇ ଯୋଗର ନିୟମମାନଙ୍କୁ ପାଳନ କରି ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ କଠୋରତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ । ସାଧକଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ସାଧକଙ୍କ ସଙ୍କଳ୍ପ ବହୁତ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ନିଜର ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କୁ,ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଆସକ୍ତି ଠାରୁ ହଟାଇ; ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବ, ସେତେବେଳେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା କମ୍ ହୋଇ ଏକାଗ୍ରତା ଆସିବାରେ ଲାଗିବ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ମାର୍ଗର ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଙ୍କର ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଗୁରୁଙ୍କର ବିନା ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରବା ପାଇଁ ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ ନକରି ସମାଧି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ପହଞ୍ଚିବା ବହୁତ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଅଟେ । ଯୋଗ ବିଷୟରେ ସରଳ ଭାଷାରେ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଆଠଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି; ଅଥବା ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ କୁହାଯାଇ ଅଛି, ଏମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ- ୧. ଯମ ୨. ନିୟମ ୩. ଆସନ ୪. ପ୍ରାଣାୟାମ ୫. ପ୍ରତ୍ୟାହାର ୬. ଧାରଣା ୭. ଧ୍ୟାନ ୮. ସମାଧି । ଯମ, ନିୟମର ପାଳନ କଲେ ଚିତ୍ତରେ ପବିତ୍ରତା ଆସିଥାଏ ।

ଯମ: ଶରୀର, ବଚନ ଏବଂ ମନର ସଂଯମକୁ ଯମ କୁହାଯାଏ । ଯମ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ଅଥବା ଏହାର ପାଞ୍ଚ ଭାଗ ଅଛି : ୧. ସତ୍ୟ ୨. ଅହିଂସା ୩. ଆସ୍ତେୟ ୪. ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ୫. ଅପରିଗ୍ରହ । ଅନ୍ତଃକରଣ, ବୁଦ୍ଧି, ମନରୁ କପଟ ରହିତ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ସତ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ଦ୍ୱାରା କାହାରିକୁ କଷ୍ଟ ନ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଅହିଂସା କୁହାଯାଏ । କୌଣସି ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବସ୍ତୁକୁ ବଳପୂର୍ବକ ନ ନେବାକୁ ଆସ୍ତେୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀର, ମନ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟଦ୍ୱାରା କାମ ବିକାର ରହିତ ହେବାକୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁର ଅଧିକ ସଂଗ୍ରହ ନ କରିବାକୁ ଅପରିଗ୍ରହ କୁହାଯାଏ ।

ନିୟମ: ନିୟମ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ୧. ଶୌଚ ୨. ସନ୍ତୋଷ ୩. ତପ ୪.ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ୫. ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ । ଶୌଚର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଶରୀର ଏବଂ ମନର ପବିତ୍ରତା ରଖିବା ହୋଇଥାଏ । ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-କ୍ଷତି ଏବଂ ଅନୁକୂଳ-ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବାକୁ ସନ୍ତୋଷ କୁହାଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ମନଦ୍ୱାରା ସଂଯମିତ ରହି ବ୍ରତ ଇତ୍ୟାଦିର ପାଳନ କରିବାକୁ ତପ କୁହାଯାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ିବାକୁ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ବଚନ ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ରହିବାକୁ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ କୁହାଯାଏ ।

ଆସନ: ଶରୀରକୁ ନିରୋଗ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଶରୀରକୁ ଆସନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଆସନ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ନିଜର ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ଆସନମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ: ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବାକୁ ପ୍ରଣାୟାମ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଭିନ୍ନ

ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ଏହାର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ: ୧.ପୂରକ ୨. କୁମ୍ଭକ ୩.ରେଚକ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ସାଧକର ପ୍ରାଣ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର: ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ, ବିଷୟମାନଙ୍କଠାରୁ ହଟାଇ ନିଜ ଭିତରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ତଥା ଭୋଗ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତି ରହିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ନ ପଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କୁହାଯାଏ । ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସଂୟମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଧାରଣା: ମନକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିଦେବା ଅଥବା ବୃତ୍ତିଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଧାରଣ କରିବାକୁ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ ।

ଧ୍ୟାନ: ଯେତେବେଳେ ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ପ୍ରବାହ ରୂପରେ ମନ ଲାଗିଯାଏ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନ କୁହାଯାଏ, ଏଠାରେ ଧ୍ୟେୟର ନିରନ୍ତର ମନନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସମାଧି: ଧ୍ୟେୟ ବସ୍ତୁର ନିରନ୍ତର ମନନ ଦ୍ୱାରା ତାର ବିଷୟରେ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ସମାଧି କୁହାଯାଏ । ସମାଧି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ୧. ସବୀଜ ସମାଧି ୨. ନିର୍ବୀଜ ସମାଧି ।

ସବୀଜ ସମାଧି- ଏଠାରେ ସଂସାର ବୀଜର ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଏକ- ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି, ଦୁଇ- ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି । ସବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ଦ୍ରଷ୍ଟା, ଦୃଷ୍ଟି, ଦୃଶ୍ୟର ତ୍ରିପୁଟୀ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଶବ୍ଦ (ନାମ) ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରବାହ, ଅର୍ଥ (ରୂପ) ରେ ବିଲୀନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି କୁହାଯାଏ ।

ନିର୍ବୀଜ ସମାଧି- ଏଠାରେ ସଂସାରର ବୀଜ ରହି ନଥାଏ । ଏହାକୁ ନିରୁଦ୍ଧାବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସାଧକଙ୍କୁ ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଜୀବନମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସାଧକ କହିବ ଯେ- "ମୋର ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଅଛି । ଏହି

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ତ୍ରାଟକର କ'ଣ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅଛି ?" ଏହାର ଉତ୍ତର ମୁଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଉଅଛି, କାରଣ ମୁଁ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ମୋର ଜୀବନ ତ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଅଛି । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସ୍ଥୂଳ ଠାରୁ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଠାରୁ ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହାପାଇଁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚିତ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଅବସ୍ଥା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜନ୍ମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଅନେକ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ଯିଏ କେବେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହିଁ, ତାକୁ କେତେ ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ; ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ସାଧକ ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବ, ତେବେ ତା'କୁ ନିଜର ଯୋଗର ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ତ୍ରାଟକରେ ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଅଥବା ଏହା କୁହାଯାଇ ପାରିବ ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଯୋଗର ହିଁ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ, ଯାହା ତାକୁ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବାରେ ଲାଗିଲାଣି, ପ୍ରାଣବାୟୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରୁଅଛି ତଥା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗୁଛି, ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ ତ୍ରାଟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ବଳବାନ ହେବାରେ ଲାଗିବେ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ନିଜେ ନିଜକୁ ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ- ମୁଁ ଏତିକି ସମୟ ଠାରୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଅଛି, କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହେଉନାହିଁ । ଏମିତି ମୋତେ ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ କହିଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି- ଆପଣ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ କ'ଣ ତ୍ରାଟକ କରିଦେଇ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି ଯେ, ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ କରି ନାମ କରିବେ । ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିଜର ବର୍ତ୍ତମାନ ଜୀବନର ବ୍ୟବହାରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ, ତୁମେ କେମିତି ନିଜର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଅଛ ? ଯଦି କେବଳ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ଲଗାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ତ୍ରାଟକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ଜୀବନ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ଜଗତର ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଅତିବାହିତ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଦେବି, ତେବେ ଏମିତି ହେବ ନାହିଁ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧ୍ୟାତ୍ମର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ପାଇଁ

ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳଜଗତର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ଜୀବନ-ଯାପନ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଅଛି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱହୋଇ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଠାରୁ ଉପରକୁ ଯାଉଅଛି, ଯଦି ଏମିତି ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଲୋକମାନଙ୍କର କିଛି ସିମିତ ସହାୟତା କରିପାରିବେ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିଯାଏ, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତଥା ଜାଣିବାର ଶକ୍ତି ଆସି ଯାଇଥାଏ । ଯାହାର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଛି, ଏମିତି ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପନ୍ନ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀର ସାଧକ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହାଙ୍କୁ ଗୁରୁପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନଥାଏ, ଦୂରରୁ ହିଁ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିଦେଇ ପାରିବେ । ଜୀବନମୁକ୍ତ ଯୋଗୀଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏବଂ ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଖି ସାହାଯ୍ୟରେ ଶକ୍ତିପାତ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଯାଇଥାଏ । ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ଏହାକୁ ବୁଝିପାରି ନଥାଏ । ଏମିତି ଯୋଗୀଙ୍କର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର କେହି ସମକକ୍ଷ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ହେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ଯଦି ତ୍ରାଟକରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଯୋଗର ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଯୋଗର ଅବସ୍ଥାନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରୁଛନ୍ତି । ଯେମିତିକି ଅନ୍ୟର ରୋଗର ଉପଚାର କରିବା, ଇତ୍ୟାଦି । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ମୋହନ କରିବା ପାଇଁ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଏହା ବୁଝିବା କଥା ନୁହେଁ ଯେ, ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧକ ବା ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନେ ତ୍ରାଟକର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅନେକ ଯୋଗ୍ୟତା ଆସି ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧକ ଅଥବା ଯୋଗୀ କରିପାରିବେ, ସେହିକାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସୀ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକର ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଏହି ଇଚ୍ଛାଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଉ ତଥା ସେ ଅନ୍ୟର ଚକ୍ର ମଧ୍ୟ ଖୋଲିପାରନ୍ତୁ, ସିଦ୍ଧି କାହିଁକି ମିଳୁ ନାହିଁ, କେବେ ମିଳିବ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପ୍ରକାରର

ଯୋଗ୍ୟତା କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ହେଲାପରେ ଯାଇ ଏହି ସବୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ତ୍ରାଟକର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ ହେବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ପରୋପକାରର ଭାବନା ରଖିବା ଉଚିତ । ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ଆସକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହି ସବୁ ଦୁର୍ଗୁଣ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ଦୁର୍ବଳ କରିଥାନ୍ତି । ତା'ର ବ୍ୟବହାର ନିଜ-ପରର ଭାବନାରୁ ରହିତ ହୋଇ ନିଷ୍କପଟ ହେବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସର୍ବଦା ପରୋପକାର ପାଇଁ ହେବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କେବେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ କଷ୍ଟଦେବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ଠକିବା ପାଇଁ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏମିତି କରିଥାଏ, ତାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଏମିତି ଦୁଷ୍କାମିର ଫଳ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମୁଁ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସମୟରେ ଏମିତି ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଠକାମିର ଶୀକାର ହୋଇଅଛି । ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥିଲି ।

ମୋ ସହିତ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ଘଟିଥିଲା । ଏହା ୧୯୮୫ ମସିହାର କଥା । ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଦିଲ୍ଲୀ ସହରରେ ଚାକିରି କରୁଥିଲି । ଜଣେ ସମ୍ମୋହନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମୋ ଠାରୁ କିଛି ଟଙ୍କା ଠକି ନେଇଥିଲା । ଗୋଟିଏ ଦିନ ମୁଁ ଏବଂ ମୋର ମିତ୍ର ଗପସପ କରି ଚାଲି ଚାଲି ଯାଉଥିଲୁ । କିଛି ଦୂର ଚାଲିବା ପରେ ଏକ ଜନଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ରିକ୍ସାବାଲା ସାଙ୍ଗରେ ଛିଡ଼ାହୋଇଥିଲା । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କର ପାଖଦେଇ ଗଲି ସେତେବେଳେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କହିଲା- "ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ୧୦ଟଙ୍କାର ଖୁଚୁରା ଅଛିତ ମୋତେ ଦିଅନ୍ତୁ, ରିକ୍ସାବାଲାକୁ ଦେବାର ଅଛି" । ମୁଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କହିଲି- "ମୋ ପାଖରେ ୧୦ଟଙ୍କାର ଖୁଚୁରା ନାହିଁ " । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତ କହିଲା- "ଦେଖନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ପକେଟରେ ଥିବ" । ମୋର ମିତ୍ର ମଧ୍ୟ ମୋତେ କହିଲେ- "ଦେଖି ନିଅ, ବୋଧହୁଏ ପକେଟରେ ଥିବ" । ମୁଁ ପକେଟରେ ହାତ ପୁରାଇ ସବୁ ଟଙ୍କା ବାହାର କରିଦେଲି ଏବଂ ତାକୁ ଦେଖାଇ କହିଲି- "ଏହା ୫୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ, ଏହା ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ, ଏହା ୨ଟଙ୍କାର ନୋଟ । ମୋ ପାଖରେ ୭୨ଟଙ୍କା ଅଛି" । ପୁଣି ମୁଁ ଆଗକୁ ଚାଲିବାରେ ଲାଗିଲି, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କହିଲା- "ଆରେ ଭାଇ, ଭଲ ଭାବରେ ପଇସା ରଖ, ୫୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଛି" । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ମୁଁ ଚମକି ପଡ଼ିଲି କାରଣ ମୁଁ ପଇସା ତ ହାତରେ ଧରିଥିଲି । ତଳେ ୫୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ଦେଖି ଚମକି ପଡ଼ିଲି, କାରଣ ସବୁ ପଇସା ମୋ ହାତରେ ଥିଲା । ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ୫୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ତଳୁ ଉଠାଇ ମୋତେ ଦେଇ ଦେଲା, ମୁଁ ମୋ ହାତରେ

ନେଇ ଗଲି । ମୁଁ ୫୦ଟଙ୍କା ହାତରେ ନେଉ ଥିବା ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପୁଣି କହିଲା- "ପଇସା ତ ଭଲ ଭାବରେ ରଖ, ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଛି" । ତା'ର କଥା ଶୁଣି ଏବେ ମୁଁ ଟିକିଏ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲି । ମୋର ମିତ୍ର ଜଣକ କହିଲେ- "ପଇସା କେମିତ ରଖୁଛ, ତଳେ ପଡ଼ିଯାଉଛି" । ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ତଳୁ ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ଉଠାଇ ମୋତେ ପୁଣି ଦେଇ ଦେଲା । ମୁଁ ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତ ଠାରୁ ନେଇ ନିଜ ପକେଟରେ ରଖିଲି ଏବଂ ମିତ୍ରଙ୍କ ସହିତ ଆଗକୁ ଚାଲିଲି ।

ମୁଁ ଆଗକୁ ଚାଲୁଥିଲି, ତେବେ ମୋର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ମୁଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଝଟକା ମାରିଲି, ଏହା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ମୁଁ ମିତ୍ରଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୋଇ ଆଗକୁ ଚାଲୁଥିଲି । ପ୍ରାୟ ୫ ମିନିଟ ପରେ ମୋତେ ପଇସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲା । ମୁଁ ପଇସା ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପକେଟରେ ହାତ ପୁରାଇଲି, କିନ୍ତୁ, ପକେଟରେ ପଇସା ନ ଥିଲା । ଏବେ ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲି, ପଇସା କୁଆଡ଼େ ଗଲା ! ମୋ ପକେଟରେ କେବଳ ୨ଟଙ୍କାର ନୋଟ ଥିଲା । ୫୦ଟଙ୍କାର ଏବଂ ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ନଥିଲା । ମୋତେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତ ମନେ ପଡ଼ିଲା କାରଣ ମୁଁ ପଇସା ମଜଭୁତ୍ ଭାବରେ ଧରିଥିଲି, ତଥାପି ୫୦ଟଙ୍କାର ଏବଂ ୨୦ଟଙ୍କାର ନୋଟ ତଳେ କେମିତି ପଡ଼ିଗଲା ତଥା ସେହି ସମୟରେ ମୋର ମୁଣ୍ଡ କାହିଁକି ବୁଲାଉଥିଲା । ମୁଁ ମିତ୍ରଙ୍କୁ କହିଲି- "ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି କପଟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ମୋ ଠାରୁ ୭୦ଟଙ୍କା ଠକି ନେଲା" । ମୁଁ ମୋର ଘରକୁ (କୋଠରୀକୁ) ଫେରି ଆସିଲି । ପୁଣି ମୁଁ ମୋର ଗୁରୁ ମାତାଙ୍କୁ ପତ୍ର ଲେଖିଲି ।

ମୁଁ ଶ୍ରୀ ଗୁରୁମାତାଙ୍କୁ ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ଲେଖିଲି । ପତ୍ରରେ ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲେଖିଲି- "ମାତାଜୀ, ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ ମୋର ଜୀବନରେ କାହାରିକୁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଠକି ନାହିଁ, ତଥାପି ମୋର ସହିତ କାହିଁକି ଏମିତି ଘଟଣା ଘଟିଲା"? ୨୦-୨୫ ଦିନ ପରେ ଶ୍ରୀ ମାତାଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଠାଯାଇଥିବା ପତ୍ର ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ସେଥିରେ ଲେଖାଥିଲା- "ତୁମ ଭଳିଆ ସାଧକଙ୍କୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଠକିଅଛି, ଏହାର ଫଳ ତାକୁ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡିବ, ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ସତର୍କ ରୁହ" ।

ପାଠକଗଣ,ମୋ ସହିତ ଘଟିଥିବା ଏହି ଘଟଣା ନିରାଟ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମୋତେ ସମ୍ମୋହିତ କରି ମୋ ଠାରୁ ୭୦ଟଙ୍କା ଠକି ନେଇଥିଲା । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ମୋର ଜୀବନରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ସର୍ବଦା ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପରୋପକାର ପାଇଁ କରିଥାଏ । ମୁଁ କେବେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟାକୁ ବେଶୀ

ସମୟ ଦେଇ ନାହିଁ । କେବଳ ସମ୍ମୋହନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୋହନ ଶିକ୍ଷା କରି ଲୋକମାନେ ବ୍ୟାପାର (ବ୍ୟବସାୟ) ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି, ନିଜର ସ୍ୱାର୍ଥ ସିଦ୍ଧ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ବିଦ୍ୟାର ଦୁରୁପଯୋଗ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବୁଝିବା କଥା ଯେ, ତାର ପତନ ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ତଥା ପ୍ରାଣାୟାମ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧକମାନଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, ଲାଲ(ଶୁଖିଲା) ଲଙ୍କା, ଛଣା ଜିନିଷ, ମସଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଅଶୁଦ୍ଧ ଭୋଜନର ପ୍ରଭାବ ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଭୋଜନ କରିଥାନ୍ତି, ଭୋଜନ ତିଆରି କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଂସ୍କାର ତାଙ୍କର ଭିତରକୁ ଚାଲି ଆସିଥାଏ । ଯଦି ଭୋଜନ ଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ, ତେବେ ପ୍ରାଣ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ । ପ୍ରାଣର ଶୁଦ୍ଧ ହେବାଦ୍ୱାରା ମନ ମଧ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ମନକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରାଣ ଠାରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ନିଜ ଅନୁସାରେ ଚଲାଇଲେ ମନ ଉପରେ ଅଧିକାର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ପଲକ ପକାଇବାର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣହିଁ କରିଥାଏ । ପ୍ରଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣମାନଙ୍କୁ ଶୁଦ୍ଧ କରି ଦିଆଗଲେ ତଥା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ପଲକ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରହିବାର ସ୍ୱାଭାବ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ପଲକ ଝପକାଇବାର ପ୍ରାଣର ନାମ କୂର୍ମ ଅଟେ । ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ନିଜ-ନିଜର ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ

ପୂର୍ବକାଳରେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଗୁରୁକୂଳ ଯାଉଥିଲେ । ସେଠାରେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଦୀକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ହେଲା- ପୁସ୍ତକୀୟ ଜ୍ଞାନ କରାଯାଉଥିଲା; ଅର୍ଥାତ୍ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଉଥିଲା, ପରେ ଦୀକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଦୀକ୍ଷାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆସିଥାଏ । ସେଠାରେ ଗୁରୁକୂଳର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରା ଯାଉଥିଲା । ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଦୀକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଦୀକ୍ଷିତ କରିବା ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ନିଜର ଯୋଗବଳ (ଶକ୍ତି) କୁ ଶିଷ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବାହିତ କରାଇବା ଅଟେ । ଯୋଗର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଗୁରୁଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ କରିବା ତଥା ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବତାଯାଇଥିବା ମାର୍ଗରେ ଚଳିବା ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଏମିତି ନାହିଁ, କାରଣ ଆଜିକାଲି ଅଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁପଦରେ ବସିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଗୁରୁ ମାନଙ୍କଠାରେ ଯୋଗ୍ୟତାହିଁ ନଥାଏ । ତଥାପି ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ କରି ନେଇଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ମିଳିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟସାଧ ଅଟେ । ମୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କିଛି ଗୁରୁଙ୍କୁ ଜାଣି ଅଛି, ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କର କିଛି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ, ତା ଉପରେ ବହୁତ କିଛି କୁହନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ସେହି ବିଷୟରେ ଅସତ୍ୟ କଥା ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି ।

ସାଧକଗଣ ! ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଖୋଜି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ତାଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏମିତି ବିଚାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ- "ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର କ'ଣ ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ? ବିନ୍ଦୁ ଅଥବା ଅଗ୍ନି ଶିଖା ଉପରେ ତ ତ୍ରାଟକ କରିବାର ଅଛି, ମୁଁ ଗୁରୁ ବିନା ହିଁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବି" । ଆପଣ ବିନା ଗୁରୁରେ ନିଶ୍ଚୟ ତ୍ରାଟକ କରିନେବେ, ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ବିନା ଗୁରୁରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ କେତେ ସଫଳ ହେଉଛନ୍ତି, ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅନେକ ସାଧକ ମୋ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରି ଅଛନ୍ତି । ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁ, ସାଧକଙ୍କୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ (ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ) ଭାବରେ ବୁଝାଇ ପାରିବେ । ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ ତ ସାଧକ କରିନେବ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଅନୁଭବୀ ପୁରୁଷ ହିଁ କହିପାରିବେ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସାଧକ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ବୁଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା କରିପାରିବ ନାହିଁ ତଥା କାହାରି ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତି ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସମୟରେ ତ୍ରୁଟି ବା ଅବରୋଧକୁ ଗୁରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ପାରିବେ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଗୁରୁ ନିଜେ ସ୍ୱୟଂ ତ୍ରୁଟିମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଯେତେବେଳେ ସାଧକ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର

ରୋଗର ନିବାରଣ କରିଥାନ୍ତି, ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭରେ ଶିଖାଯାଏ ସେତେବେଳେ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ କୌଣସି ରୋଗୀର ରୋଗ ଦୂର କରିବା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ଉପରେ କବଚ ତିଆରି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଏମିତ କରା ନଯାଏ, ତେବେ ଟିକିଏ ଅସାବଧାନ ହେବାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ରୋଗର କିଛି ଅଂଶ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ସେହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସାଧକ ଯଦି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାଧନାରେ ଅବସ୍ଥା ଭଲ ଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ସାଧକ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ସେ ଯଦି ଗୁରୁପଦରେ ବସିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ଅଥବା ଗୁରୁପଦ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ମାଧମରେ ହିଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ସଫଳ ସାଧକ ହେବାକୁ ହେଲେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ବେଶୀ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଭ୍ୟାସ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ, ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ସେତେ ବେଶୀ ମିଳିବ । ଶକ୍ତିପାତ ତିନି ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଇଥାଏ- ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା, ଆଖିଦ୍ୱାରା (ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା) ଏବଂ ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା । ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ ଅନେକାଂଶ ଗୁରୁ କରିଥାନ୍ତି, ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଯୋଗବଳ ଶିଷ୍ୟ ଭିତରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ପ୍ରବେଶ କରିଯାଇଥାଏ । ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରାଗଲେ କିଛିମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ଏପଟ-ସେପଟ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ । ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ ତେବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ଯଦି ଶକ୍ତିପାତ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ହୋଇଥାଏ ତଥା ସାଧକର କଠୋର ସଂୟମ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଶକ୍ତିପାତ କରୁଥବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯିଏ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେ ଶକ୍ତିପାତ ସମୟରେ ଅଧିକ ଯୋଗବଳ ବାହାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ଭୟ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ରିୟ ସାଧକଗଣ ! ମୁଁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥାର ସୂଚନା ଦେବାପାଇଁ ଚାହିଁବି । ମୋତେ କିଛି ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ମୋତେ କହିଲେ- ମୋର ସାତଟି ଯାକ ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି, ମୋତେ ଅମୁକ ଦେବୀ ବା ଦେବତାର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି, ଇତ୍ୟାଦି । ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ମୋତେ ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ବିଷୟରେ କହୁଥିଲେ ତଥାପି ମୋ ଠାରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନେବାପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ମୁଁ ଏମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ବକ

ବୁଝାଇଲି, "ଆପଣଙ୍କର ଏବେ କୌଣସି ଚକ୍ର ଖୋଲି ନାହିଁ, ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭ୍ରାନ୍ତିରେ ଅଛନ୍ତି, ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ " । ମୋର ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଏମାନଙ୍କୁ ଦୁଃଖ ଲାଗିଲା, ସେମାନଙ୍କ ଚେହେରା ଏମିତି ଲାଗୁଥିଲା ଯେମିତିକି ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଁ କୌଣସି ଅପଶବ୍ଦ କହିଦେଲି । ମୋର ଶବ୍ଦର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ କେତେ ପଡ଼ିଲା, ଏହାତ ମୁଁ ଜାଣି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏତିକି ପ୍ରଭାବ ଅବଶ୍ୟ ପଡ଼ିଲା ଯେ, କିଛି ଲୋକ ମୋ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମୁଁ କହୁଛି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଗୁରୁପଦରେ ଅଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଯେବେ ଗୁରୁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନରେ ଭ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟର କ'ଣ ବା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ବିନା ଗୁରୁରେ ହିଁ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଦୂରଦର୍ଶନ, ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଠାରୁ ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖି, ବଜାରର ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି ବା ଶୁଣି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଯୋଗୀ ମଧ୍ୟ ମାନିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ କିଛିଦିନ ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଣମାନଙ୍କର କ୍ରିୟା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତା'କୁ ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଜାଗ୍ରତ ହେବା ବୁଝି ନିଅନ୍ତି । ଯେମିତି ଭୃକୁଟି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ କିଛି ମାସ ପରେ ଭୃକୁଟି ଉପରେ ତଥା ଆଖପାଖର ନାଡ଼ିମାନଙ୍କରେ କିଛି ହଲ୍‌ଚଲ୍ ହେବାର କ୍ରିୟା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଏମିତି ପ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀ ଭାବିନିଏ ମୋର ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଗଲା । ଏହିପରି ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାକୁ ଭାବି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଗଲା । ଏମିତି ଯୋଗ୍ୟତାର ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ତେବେ ସାଧକ ମାନଙ୍କର କ'ଣ ହେବ ? ଯଦି ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ତେବେ ଭ୍ରମର ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ସର୍ବଦା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ, ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଶେଷ ଜନ୍ମରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଖୋଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଜୀବନମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନରେ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଗୁରୁମାନଙ୍କର କହିବା କଥା ହେଉଛି ଯେ, ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱହୋଇ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଉଅଛି, ଯଦିଓ ବାସ୍ତବରେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ । କିଛି ଗୁରୁ ତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ପାଇଁ ପଇସା ମଧ୍ୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ମୁଁ ଦୁଇ ଶବ୍ଦରେ କହିବି, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ ହେବାପରେ ଉଚିତ ଅବସ୍ଥାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର ଅବସର ଆସିଥାଏ । ଏହାପାଇଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ବର୍ଷ

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସାଧନା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ, କାହାରି କୃପାଦ୍ୱାରା ହୋଇ ନଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି- "ମୁଁ ଅମୁକ ଦେବତାର ଅବତାର ଅଟେ, ମୋତେ ଅମୁକ ଦେବତାର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି ଇତ୍ୟାଦି" । ଏମିତି ଭ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁଁ କ'ଣ-କ'ଣ ଲେଖିବି, ସେମାନେ ନିଜେ-ନିଜେ ଯାହା ବୁଝିଛନ୍ତି, ତାହା ନୁହେଁ । ଏହି ସବୁର କାରଣ ହେଉଛି, ସେମାନେ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ସାଧନା କରି ନାହାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ, ତୁମେମାନେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଭ୍ରାନ୍ତିରେ ପଡ଼ନାହିଁ । ଏହାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଖୋଜ । ଏମିତି ବି ଆଜିକାଲି ଅନୁଭବୀ ଗୁରୁ କମ୍ ମିଳିବେ । ଯିଏ ଭଲ ଗୁରୁ ଅଟନ୍ତି, ସେ ପ୍ରାୟତଃ ଚାକ-ଚକ୍ୟ ଦେଖାଇ ନଥା'ନ୍ତି, ବରଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ହିଁ ରୁହନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ଭ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଭଲ ଗୁରୁ ନିଜେ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇ ରଖନ୍ତି । ସେ ସମାଜର ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଈଶ୍ୱରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ପୁଣି ଗୁପ୍ତରୂପରେ ଜୀବନ ବ୍ୟତୀତ କରିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ଯଦି ତୁମକୁ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ମିଳିଯିବେ ତେବେ ସେ ତୁମକୁ ପରଖି ହୀରା ତିଆରି କରିଦେବେ, ନ ହେଲେ କାଚଖଣ୍ଡ ଭଳି ରହିଯିବ । ଗୁପ୍ତବିଧି ଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁକୃପା ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିଖା ଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ଗୁପ୍ତକଥା ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଥାଏ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, କେବଳ ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ଅଭାବ ନାହିଁ, ବରଂ ଯୋଗ୍ୟ ଶିଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅଭାବ ରହିଛି । ଏହାହିଁ ବାସ୍ତବିକତା ଅଟେ ।

ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କେମିତି କରିବେ

କିଛି ଏମିତି ଗୁପ୍ତକଥା ଥାଏ ଯାହାକୁ ଗୁରୁ କେବଳ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଗୁପ୍ତରୂପରେ କହିଥାନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୋଗର ଗୁପ୍ତକଥା ନିଜର ପ୍ରିୟ ଏବଂ ସୁଯୋଗ୍ୟ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହିଁ କହିଥାନ୍ତି । ଏହା ସାର୍ବଜନିକ ରୂପରେ କୁହା ନଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି, ଏମିତି ଗୁପ୍ତବିଦ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗର ସୂଚନା ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଚାଲି ନ ଯାଉ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଗ ମନ୍ଦ କାମ କରିବା ପାଇଁ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସମାଜର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତ ଅଛନ୍ତି । କିଛି ଦୁଷ୍କାମି ସ୍ୱଭାବର ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣରେ ଥାଆନ୍ତି ଯେ, ଏମିତି ଗୁପ୍ତବିଦ୍ୟା ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ସମାଜରୁ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯିବ । ଆଜିକାଲି ଏମିତି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିଯିବେ ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଦୋକାନ ସଜାଇ ବସିଛନ୍ତି । ଦୁଃଖୀ, ସୀଧା-ସରଳ ଲୋକମାନେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତମାନଙ୍କର ଜାଲରେ ଫନ୍ଦିହୋଇ ଠକାମିର ଶୀକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ମୁଁ କିଛି ସାଧାରଣ ପ୍ରୟୋଗ ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଲେଖିବି । ଏହାକୁ ପଢ଼ି ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ, ଅଭ୍ୟାସ ହେବାପରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ପୁଣି ଆଉଥରେ ମୁଁ କହିବି- ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କର ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଅନେକ ସମୟ ବିତିଯାଏ ଏବଂ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ ଏବେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ, ଏହି ଭାବନା ବା ବିଚାର ତାର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ସାଧକ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତୁ । ଯଦି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାପାଇଁ ମନରେ ବ୍ୟାକୁଳତା ବା ଚଞ୍ଚଳତା ଅଛି, ତେବେ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ କରାଯାଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସାଧକର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ବଳବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁର୍ବଳ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଥିବା ସାଧକର ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ହୋଇ ନଥାଏ । ସେହି ସାଧକଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପଶକ୍ତି ବଳବାନ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ତଥା କଠୋରତାର ସହିତ ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ, ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହା ଯାଇଥିବା ମନ୍ତ୍ରର ଜପ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର

ପାଳନ ମଧ୍ୟ କଠୋରତାର ସହିତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହିସବୁ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ, ସାଧକର ଚିତ୍ତ ଯେତିକି ଶୁଦ୍ଧ ହବେ, ତା'ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସେତିକି ବଳବାନ ହେବ ।

ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ଅବଶ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ, ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଠାରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ଅବଶ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଏତିକି ସମୟ ଠାରୁ କମ୍ ସମୟର ଅଭ୍ୟାସ ସାଧକଙ୍କୁ ତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ ।

ଏଠାରେ ମୁଁ ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ କହିବି- କାହାରିକୁ ଜ୍ୱର ହେଉଅଛି, ତାର ଜ୍ୱର କମ୍ କରିବାର ଅଛି ଅଥବା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ଠିକ୍ କରିବାର ଅଛି, ତେବେ ଏହିପରି ଭାବରେ କ୍ରିୟା କରନ୍ତୁ । ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭୂମି ବା ଶଯ୍ୟା ଉପରେ, ମସିଣା ବା କମ୍ବଳ ପକାଇ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀ ମସିଣାରେ ଶବାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଗୌରପୂର୍ବକ ଦେଖନ୍ତୁ, ପୁଣି ଗୁରୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ନିଜ ଉପରେ କବଚ ଧାରଣ କରି ନିଅନ୍ତୁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ରୋଗୀର ରୋଗ ପ୍ରବେଶ କରି ନ ପାରିବ । ପୁଣି ଆଉଥରେ ରୋଗୀର ମୁହଁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କରି "ଓଁ" ର ଦୀର୍ଘ ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ରୋଗୀର ମସ୍ତକରେ ଦୃଷ୍ଟି କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ତାର ମସ୍ତକ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ – "ତୁମର ଜ୍ୱର ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେଉଛି, ଏବେ କିଛି ସମୟ ଭିତରେ ଜ୍ୱର ଦୂର ହୋଇଯିବ" । ପୁଣି ତ୍ରାଟକ କରି ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ପାଦର ପଞ୍ଝାର ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି, ପାଦର ଦୁଇ-ତିନି ଫୁଟ ଦୂରକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ଯାଇ ନିଜର ମୁଣ୍ଡକୁ ଝଟକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ମୁଣ୍ଡ ଝଟକାଇବାର ଅର୍ଥ ହେଲା- ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବାହାରିଥିବା ଜ୍ୱରକୁ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗିବା । ଗୋଟିଏ ଥରର କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଆରମ୍ଭରେ ଏହି କ୍ରିୟା ଅନେକ ଥର କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ତଥାପି ଯଦି ଏହି କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ଠିକ୍ ହେଉ ନାହିଁ ତେବେ କିଛି ଅନ୍ୟଥା ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ପ୍ରଥମ ଥର ଜ୍ୱର ଦୂର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ

ଅସଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ସଫଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଜ୍ୱର ଦୂର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ କରିବେ ତେବେ ଭଲ ଅଟେ, ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟୋଗରେ ପ୍ରଣାୟମର ଆନ୍ତରିକ କୁମ୍ଭକର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବାରମ୍ବାରର ପ୍ରୟାସ ସତ୍ତ୍ୱେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ଦୂର ନ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ତ୍ରୁଟି ରହିଅଛି ।

ମୁଁ ଆଗରୁ ଲେଖି ଅଛି ଯେ, ତ୍ରାଟକର ସାଧକଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଯାଇ ତ୍ରାଟକରେ ନିପୁଣ ହୋଇ ପାରିବେ । କାରଣ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରେ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରିବ ତଥା ଚିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ନିର୍ମଳତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ମହାରଥ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ଭ୍ରମଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ତ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ତ୍ରାଟକ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ବନ୍ଦକରି ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରାଯାଇ ଥାଏ । ଏହାର ଏକାଗ୍ରତାରେ ହିଁ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ମୌନବ୍ରତର ମଧ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ନିଜର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ସାରିଛନ୍ତି, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଯଦି ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଅସଫଳ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିଯିବା ପରେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପୂର୍ବର ଅବସ୍ଥା ଥିବା ସାଧକମାନେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗରେ ସଫଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କାରଣ ଏମିତି ସାଧକ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତର ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକୁ ସିଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ, ତାଙ୍କର ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଲୋଭନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ଅବସ୍ଥାର ସାଧକ ଚାହିଁବେ ତେବେ ଅନ୍ୟ ନୂଆ ସାଧକମାନଙ୍କର ତଳର ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲି ପାରିବେ । ଏମିତି ହେବା ତେବେ ସମ୍ଭବ ହେବ, ଯଦି ଯାହାର ଚକ୍ର ଖୋଲାଯିବାର ଅଛି ସେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିବ ତଥା ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ପ୍ରଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଯୋଗ୍ୟ ପାତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯଦି ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରୁଥିବା, ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବ, ତଥା ଅଧର୍ମୀ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ତେବେ ସେ ଅସଫଳ ହୋଇଯିବେ, କାରଣ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର

ବହୁତ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିପାତ ତା' ଭିତରେ ପ୍ରଭାବୀ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ଅଥବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିରହୋଇ ସାରିଛି, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ତଥା ତାଙ୍କର ଗଣନା ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ସାଧକର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭିଚକ୍ର ଏବଂ ହୃଦୟ ଚକ୍ରକୁ ଅନାୟାସରେ ଖୋଲି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ କଣ୍ଠଚକ୍ରର ସଂରଚନା ବହୁତ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କଠାରେ ସମ୍ମୋହନ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟତା ଆସି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଏତିକି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ମୋହନର କବଳରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ନୂଆ-ନୂଆ ସାଧକ ଅଳ୍ପମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜକୁ ନିପୁଣ ମନେକରିବାର ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ମୋତେ ପଚାରନ୍ତି- "ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ସିଦ୍ଧ କେବେ ହେବ, ତଥା ମୋତେ ସିଦ୍ଧି କେବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ" ? ମୁଁ ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବି- ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ ଯାହା ଅନନ୍ତ ଅଟେ । ଚିତ୍ତରେ ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃତ୍ତି ରହିଥିବ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ସେତେବେଳେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶକ୍ରମ ଚାଲିବାରେ ଲାଗେ, ତଥାପି ପୂର୍ବଜନ୍ମର କର୍ମ ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ତ୍ରାଟକକର୍ତ୍ତା ଯେତେବି ବଡ଼ ଅଭ୍ୟାସୀ ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ କଠୋର ସାଧନା କରି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ଏହା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର କର୍ମାନୁସାରେ ହିଁ, ନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଯେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ଅଥବା ହେବ ନାହିଁ । ମୁଁ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ' ମାର୍ଗର ଯୋଗୀ ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସାଧନା ବିଷୟରେ ହିଁ ଜାଣିଅଛି, ତନ୍ତ୍ରମାର୍ଗ ବିଷୟରେ ମୁଁ ଜାଣି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସାଧନାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ନୁହେଁ; ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ ମୋର ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ । ମୁଁ ଏତିକି ଅବଶ୍ୟ ଜାଣିଛି ଯେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ପାଇଁ ଚିତ୍ତରେ ଶୁଦ୍ଧତାର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ଅନେକ

ଅଭ୍ୟାସୀ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସହିତ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଆଚମ୍ଭିତ କରିପାରିବେ । ଏମାନେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତେବେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଜାଦୁଗର ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରି ନିଜକଥା ମନାଇ ନେଇଥାନ୍ତି, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା କିଛି ନିଶ୍ଚିତ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦେଇଥା'ନ୍ତି, ଛୋଟ-ଛୋଟ କଠୋର ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମଝିରୁ ମୋଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ମୁଁ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲେଖା ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହିଁ ଲେଖୁଅଛି । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସହିତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଅଛି ତଥା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ କରୁଅଛି । ମୁଁ ସମ୍ମୋହନ ବିଷୟରେ ଏହା ପାଇଁ ଲେଖୁନାହିଁ, କାରଣ ଏହା ମୋର ମାର୍ଗ ନୁହେଁ । ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ ଯଦି ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ବହୁତ ଭଲବିଦ୍ୟା ଅଟେ । କିନ୍ତୁ, ଆଜିକାଲି ଏମିତି ଦୁଷ୍ଟ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଭାବ ନାହିଁ, ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ ଅମାନବୀୟ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ସମ୍ମୋହନର ବିଷୟରେ ଲେଖୁନାହିଁ । ଏମିତି ମଧ୍ୟ ମୁଁ ସମ୍ମୋହନର କୁଶଳ ପ୍ରୟୋଗକର୍ତ୍ତା ନୁହେଁ, ତଥାପି ଏହାକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ୧୯୯୩ ଏବଂ ୧୯୯୬ ମସିହାରେ ମୁଁ କିଛି ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲି । ସେହିସବୁ ପ୍ରୟୋଗରେ ମୁଁ ସଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥିଲି । ଏହାପରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କେବେ ମଧ୍ୟ କରିନାହିଁ । ଏମିତି ଭାବନ୍ତୁ ମୁଁ ଏହି ବିଦ୍ୟାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ତ୍ୟାଗ କରିଦେଇଛି ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଆଖିରେ ଏତିକି ତେଜ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯେମିତିକି ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖି ମିଶାଇ ନ ପାରନ୍ତୁ । ଆଖି ମିଶାଇବା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନିଜ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଦେଉ ଅଥବା ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଫେରାଇ ନେଉ । ଯଦି ଏମିତି ହେଉ ନାହିଁ ତେବେ, ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ମୋହିତ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିନାହିଁ । ଏବେ ତ୍ରାଟକର ଆହୁରି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଆପଣଙ୍କ ଆଖିକୁ ଦେଖି ପାରିବେ ନାହିଁ; ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ମିଶାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହନ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ଯେ, ଆପଣ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ କରନ୍ତୁ, ଯିଏକି ରାସ୍ତାରେ ଆପଣଙ୍କ ଆଗରେ ଚାଲୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ତାଙ୍କର ପଛେ ପଛେ ଚାଲୁଛନ୍ତି । ଆଗରେ

ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ପଛଭାଗରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଆଖିରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳ ରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ତାଙ୍କର ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗରେ ଭିତରକୁ ଭେଦକରି ଚାଲିଯିବ । ସେହି ସମୟରେ ଆପଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ମନ ଭିତରେ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ)- ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ- "ରହି ଯାଆନ୍ତୁ, ଆପଣ ରହି ଯାଆନ୍ତୁ, ମୁଁ କହୁଛି ଆପଣଙ୍କୁ ଅଟକିବା ପାଇଁ ହିଁ ପଡ଼ିବ" । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ବାରମ୍ବାର ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ସେ ରହୁ ନାହାନ୍ତି, ଆଗକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଆପଣ ଟିକିଏ ମଧ୍ୟ ହତାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସହିତ ଆପଣ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ । କିଛି ଦିନର ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ଆଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଅଟକି ଯିବେ । ପୁଣି ଆପଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ- "ଆପଣ ପଛକୁ ଦେଖନ୍ତୁ", ଏହି ସନ୍ଦେଶ ବାରମ୍ବାର ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହି ପ୍ରକାରର ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ, ଆଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପଛକୁ ଦେଖି ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଭାବରେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଆସିବ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଆଗରେ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଉଥିବା ସନ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ଲାଗିବେ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଟିକିଏ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ , ସେ କାହିଁକି ଅଟକି ଗଲେ, ପଛକୁ କାହିଁକି ଚାହିଁଲେ ?

ଏହି କ୍ରିୟା ଏହି ପ୍ରକାରରେ ହୋଇଥାଏ- ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ମନ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଶକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି, ସେ ସାଧାରଣ ସଂସାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି, ନିଜର ମନକୁ ସଶକ୍ତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କର ମନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଅଖିଦ୍ୱୟରୁ ବାହାରୁଥିବା ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କିରଣ ମନର ହିଁ ତେଜସ୍ ରୂପ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ତେଜସ୍ ରୂପର ମନ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକର ଲଘୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁର୍ବଳ ମନକୁ ନିଜର ଅଧିକାରରେ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି କଥା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜଣା ପଡ଼ି ନଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କର ସାଙ୍ଗରେ କ'ଣ ହେଉଛି ? ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜର ମନ ଭିତରେ ସଙ୍କଳ୍ପ କରିଥାନ୍ତି, ରହି ଯାଆନ୍ତୁ ଅଥବା ପଛକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇପାରି ନଥାଏ, ବରଂ

ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ମନ ହିଁ ତାଙ୍କର ଶରୀର ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିଛି ଜଣା ପଡ଼ି ନଥାଏ ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇ ବସାଯାଇ ପାରିବ । ସେହି ବସି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଖି ବନ୍ଦକରି ଶୋଇଥିବେ, ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଚେତନା ନ ଥିବ, ଅଥବା ଉଠିକରି ବସିବା ଫଳରେ ସେ ଜାଗ୍ରତ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି ସାଧକ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ମଧ୍ୟ ଖୋଲିଯାଇଛି, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନ୍ୟର ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ କ୍ଷଣିକ ସମୟରେ ଠିକ୍ କରିଦେଇ ପାରିବେ । କାହାରି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ପେଟ ବା ହାତ ବା ଗୋଡ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କଠିନ ହୋଇ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ମୁଁ କରିଅଛି । କିନ୍ତୁ, ଏହା ବିଷୟରେ ମୁଁ କାହାରିକୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ସୂଚିତ କରି ନାହିଁ । ଥରେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୋ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏହା ୧୯୯୩ ମସିହାର କଥା ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ମିରଜ- ମହାରଷ୍ଟ୍ରରେ ମୋର ଗୁରୁମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ରହୁଥିଲି । ମୋତେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତଙ୍କ ସହିତ ବଜାରକୁ ଯିବାପାଇଁ ପଡିଲା । ଆଶ୍ରମ ପାଇଁ କିଛି ଜିନିଷ କିଣିବାର ଥିଲା । ଯିଏ ମୋ ସାଙ୍ଗରେ ବଜାର ଆସିଥିଲେ, ବଜାରରେ ଚାଲି-ଚାଲି ତାଙ୍କର ଗୋଡ଼ର ଏଡି ତଥା ପଞ୍ଝାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଗୋଡ଼ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁଁ ସେ ଚାଲି ପାରୁ ନଥିଲେ । ମୁଁ ପଚାରିଲି- "ଭାଇ, କେଉଁ ଜାଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି" ? ମୋର ଦ୍ୱାରା ଏମିତି ପଚରାଯିବା କାରଣରୁ ସେ ଟିକିଏ ଅସନ୍ତୋଷ ଭାବରେ କହିଲେ- "କେତେ ଥର କହିବି, ଏହି ଜାଗାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି" । ସେ ମୋର ମୁହଁକୁ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଲେ, ପୁଣି ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାର୍ଯ୍ୟରେ ଦେଖାଇ କହିଲେ । ସେ ଯେମିତି ମୋ ଆଡ଼କୁ ଦେଖିଲେ ମୁଁ ମୋର କାମ କରିଦେଲି । କିଛିକ୍ଷଣ ପରେ ସେ କହିଲେ- "ମୋର ଯନ୍ତ୍ରଣା କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଗଲା, ଏବେ ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉନାହିଁ " । ମୁଁ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ କଲି, କିନ୍ତୁ କିଛି କହିଲି ନାହିଁ । ସେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କହିଲେ- "ଆନନ୍ଦ କୁମାର, କୁହନ୍ତୁ ମୋର ଯନ୍ତ୍ରଣା କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଗଲା, ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛି ଆପଣ ମୋର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଠିକ୍ କରିଦେଲେ" । ମୁଁ କିଛି କହିଲି ନାହିଁ, ସେ ଆଶ୍ରମ ଆସି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହା ବିଷୟରେ କହିଲେ । କିନ୍ତୁ, ମୁଁ ତାଙ୍କର କଥାରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲି ନାହିଁ । କାରଣ ମୁଁ ଚାହୁଁ ନଥଲି ଯେ ମୋର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଲୋକମାନେ ଜାଣନ୍ତୁ । ପରୋପକାର କେବେ ସୂଚିତ କରି କରିବା ଉଚିତ

ନୁହେଁ ଏବଂ ସୂଚିତ କରି କରାଯାଇ ନଥାଏ । ପରୋପକାର ତାହା ଅଟେ ଯାହା ଅନ୍ୟକୁ ଜଣା ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ ନାହିଁ ଯେ, କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଗଲା ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିପକ୍ୱ ହେବା ପରେ ସମ୍ମୋହନର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ କିଛି ସାଧକ ସଫଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ସ୍ୱୟଂ ସାଧକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସ, ସଂସାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପଦ୍ଧତି ତଥା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ତାର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତଥା ସେହି ଜନ୍ମମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଘଟଣାମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ଯାହାଙ୍କୁ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଘଟଣା ଦେଖାଇବାର ଅଛି, ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କୁ କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଆଇ ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ପୁଣି ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କର ମନେ ପକାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ତାଙ୍କୁ ସେହି ଜନ୍ମର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହିବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କୁ କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଆଯାଇ ଅଛି; ତାଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଅର୍ଦ୍ଧନିଦ୍ରାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବଜନ୍ମ କେମିତି ମନେ ପଡ଼େ ଅଥବା ସେହି ଜନ୍ମର ଦୃଶ୍ୟ କେମିତି ଦେଖାଯାଏ ? ଏହି ସବୁ ଦେଖାଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି ତା'ର ଚିତ୍ତରେ ଥିବା ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର ତାକୁ ମନେପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେହି କର୍ମମାନଙ୍କର ସଂସ୍କାର ତା'ର ଚିତ୍ତରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେହି ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍କାର ହେଲେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାହା ମନେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ।

କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଆଇ ଦେବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପଦ୍ଧତିର ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି କ୍ରିଷ୍ଟାଲର ବଲ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୋହିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସମ୍ମୋହିତ କରାଯିବାର ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ଶୁଆଇ ଦିଆଯାଏ । ପୁଣି ତା'ର ଆଖିର ସମ୍ମୁଖରେ ଟିକିଏ ଦୂରରୁ ତାଙ୍କ ଉପରେ କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍‌ର ବଲ୍ କୁ ପେଣ୍ଡୁଲମ୍ ଭଳି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଦୋଳାୟମାନ କରି, ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ସନ୍ଦେଶ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରାଯିବାର ଅଛି, ତାଙ୍କୁ ସେହି କ୍ରିଷ୍ଟାଲ୍‌ର ବଲ୍ କୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ କହିଥାନ୍ତି । ପୁଣି ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା କୁହନ୍ତି- "ତୁମକୁ ନିଦ ଆସୁଅଛି, ତୁମକୁ ନିଦ ଆସୁଅଛି, ଏବେ ତୁମେ ଶୋଇଯିବ" । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଖି ନିଦୁଆ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଶୋଇଯିବେ, ପୁଣି ସେ ଶୋଇ ଯାଇଥା'ନ୍ତି । କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇଯିବା ପରେ ପୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତା'କୁ ବାରମ୍ବାର ସନ୍ଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି, ପୁଣି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସଂସ୍କାର ଅନୁସାରେ ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କର ମନେ

ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏଠାରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, କ'ଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତଦ୍ୱାରା ଯାହାସବୁ କୁହାଯାଏ, ସେ ସବୁ କ'ଣ ସତ୍ୟ ଅଟେ ? ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ କହିବା କଠିନ ଅଟେ । ଏହା ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ, କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତରେ କର୍ମାନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍ମାଶୟ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ତମଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ଅଚ୍ଛାଦିତ ଅଟେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦିନ-ରାତି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ କରିଥାନ୍ତି, ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ କୃତ୍ରିମ ନିଦ୍ରାଦ୍ୱାରା କରା ଯାଉଥିବା ସମ୍ମୋହନ କେତେ ସଫଳ ହେବ, ଏହା କୁହାଯିବା କଠିନ ଅଟେ କାରଣ ସେ ସ୍ୱୟଂ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମ୍ମୋହନ ଯେକେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ କରାଯାଇପାରି ନଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଘଟଣାମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ କହିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ସମ୍ମୋହନର ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଉଥିବା କଥାକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯିବ, ମୁଁ ମଧ୍ୟ କହିବି- ହଁ ସତ୍ୟ ହେବ । କିନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏ କଟୁ ସତ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ସତ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ । କାରଣ ସେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର କଥା କହିବା ସମୟରେ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଠାରେ ମନର ବ୍ୟାପାର ଚାଲିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ମନ ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ କହିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସେ ବୁଝି ବିଚାରି ମିଛ କହି ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ମନର କାରଣରୁ ପୂର୍ବକାଳର ମାନସିକ ବିଚାର ମଧ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସି ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ କୁହାଯାଉଥିବା ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଘଟଣା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ସତ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିତ୍ତ ସାତ୍ତ୍ୱିକତା ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର କଥା ପ୍ରାୟତଃ ସତ୍ୟ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିତ୍ତ ତମଗୁଣ ପ୍ରଧାନ ହୋଇଥାଏ ତଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ଅଧର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ କର୍ମ କରୁଅଛି, ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୋହିତ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଉ ଥିବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେମାନେ ମନକୁ ମନ କାଳ୍ପନିକ ଯୋଜନାମାନ ତିଆରି କରୁଥାନ୍ତି ଅଥବା କାଳ୍ପନିକ ବିଚାରରେ ବିମୋହିତ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ବତାଇବାରେ ଅସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ତମଗୁଣୀ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ସେ ସର୍ବଦା ଅନ୍ଧକାର ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ରହିବ । ଏମିତି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଦେଖା ଯାଉଥିବା ଦୃଶ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାଏ; ବରଂ ଅନ୍ଧକାର ଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲେଖୁଅଛି ଯେ ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା

ଏହି ପ୍ରକାରର ସୂଚନାର ମୁଁ ବିରୋଧୀ ନୁହେଁ, ମୁଁ କେବଳ ସତ୍ୟ କହିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି । ମୁଁ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ମୋତେ ମଧ୍ୟ ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକଙ୍କ ପୂର୍ବଜନ୍ମ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ, ମୁଁ ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା କରିଥାଏ ।

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୋହନ କରୁଥିବାର ମୁଁ ଦେଖିଅଛି- ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ୧୪-୧୫ ବର୍ଷର ଗୋଟିଏ ଝିଅପିଲା ଉପରେ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ପୁଣି ତା'କୁ ତାହାର ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ନେଇଗଲେ । ସେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ କହିବାର ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲା । ମୁଁ ସେହି ଝିଅର ଚେହେରାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖୁଥିଲି । ସେହି ଝିଅର ଆଖିର ପଲକ ଧୀରେ-ଧୀରେ ହଲୁଥିଲା ତଥା ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ବିଷୟରେ କହୁଥିଲା, ସେତେବେଳେ ସେହି ଜନ୍ମର ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ କାରଣରୁ ତା'ର ଆଖିରୁ ଅଶ୍ରୁ ବାହାରୁଥିଲା । ମୋ ମତରେ ଏହି ଦୁଇଟି କ୍ରିୟା ନ ହେବା ଉଚିତ । ଭାରତର ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ମୋହନ କରାଗଲା, ସେତେବେଳେ ସେ କହିଲେ ଯେ, ସେ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଜଣେ ବହୁତ ମହାନ ଯୋଗୀ ଥିଲେ । ସବୁବେଳେ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ । ସେ ସବୁବେଳେ ବରଫର ପାହାଡ଼ରେ ହିଁ ନିଜର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲେ । ସେ ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ବ୍ୟତୀତ କରୁଥଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ବଜନ୍ମରେ ଉଚ୍ଚ କୋଟୀର ଯୋଗୀଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ ତାଙ୍କର ଯୋଗ ସହିତ କିଛି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଯୋଗୀ ଭଳି କିଛି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏବେ ଆପଣ କହିବେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଲକ୍ଷଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମରେ କେମିତି ଆସିପାରିବ ? ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚିତ୍ତ ଏବଂ କର୍ମାଶୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିଅଛି ଯେ, କର୍ମର ନିୟମ କ'ଣ ଅଟେ । ଏମିତିବି କର୍ମର ରହସ୍ୟ ବହୁତ ଗହନ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ, ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି-କରି ମୋତେ ଅନେକ ସୂଚନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଅବଶ୍ୟ ମୋତେ ଏତିକି ଜଣା ଅଛି ଯେ, ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମାଶୟରେ ଅନ୍ୟ ସାଂସାରିକ କର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମାଶୟ ଠାରୁ ଜ୍ଞାନର ପ୍ରକାଶ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମାଧିର ସଂସ୍କାର ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ କରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେହି କର୍ମ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହେଉଥିବା କର୍ମାଶୟରୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସଞ୍ଚିତ କର୍ମରେ ମିଶି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କିଛି କର୍ମାଶୟ ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମରେ ମିଶି ଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନ୍ମର କିଛି କର୍ମାଶୟ ଅବଶ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଜନ୍ମମାନଙ୍କରେ ଭୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୋର କହିବାର କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ବିତାଇ ଦେଇଛନ୍ତି, ତହା ମଧ୍ୟ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି, ସେହି ମନୁଷ୍ୟର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାରର ପ୍ରଭାବ ଅବଶ୍ୟ ପଡ଼ିବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ, ଏଠାରେ ସେମିତି କିଛି ହେଉ ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା କଥାର ସଥ୍ୟତା ଉପରେ ମୁଁ କ'ଣ କହିବି ?

ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ ନାହିଁ, ସେ ସାରା ଜୀବନ ସାଂସାରିକତାରେ ବ୍ୟତିତ କରୁଅଛନ୍ତି, ତେବେ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ଭାଗ-୪

୧. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା

ମୋତେ ଅନେକ ସାଧକମାନେ ପଚାରିଛନ୍ତି- "ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କେମିତି ଖୋଲା ଯାଇଥାଏ, ଏହାର ବିଧି କଣ ଅଟେ ? ମୁଁ ଅନ୍ୟର ଚକ୍ର ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି ।" ପ୍ରିୟ ସାଧକଗଣ ! ସର୍ବପ୍ରଥମେ ତୁମମାନଙ୍କୁ ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ତେବେ ତୁମର ଜିଜ୍ଞାସା ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପରେ ସାତୋଟି ଚକ୍ର ଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ନାମ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଟେ- ୧. ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ୨. ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ୩. ନାଭିଚକ୍ର, ୪. ହୃଦୟ ଚକ୍ର, ୫. କଣ୍ଠଚକ୍ର, ୬. ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର, ୭. ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କମଳ, ପଦ୍ମ ବା ଶକ୍ତିର କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ସାଧକଙ୍କୁ କମଳର ଫୁଲ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଠାରେ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସୂକ୍ଷ୍ମଶକ୍ତିମାନ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ସଂରଚନା ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଘନତ୍ୱର ଆଧାରରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥା'ନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ଅନ୍ତର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଦେବତା ଅଲଗା-ଅଲଗା ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ିର ପ୍ରଭାବ ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହିପରି ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମେରୁଦଣ୍ଡର ଶେଷ ଭାଗରେ, ମଳଦ୍ୱାରର ଟିକିଏ ଉପରକୁ ରହିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସବୁଠାରୁ ଶେଷ ଭାଗ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଭାଗର ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଥିବା ଚଉଡା ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଚକ୍ର ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଚାରୋଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଶ୍ରୀ ଗଣେଷଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଟିକିଏ ଉପରେ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପଛ ଭାଗରେ

ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଛଅଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ବ୍ରହ୍ମାଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

ନାଭିଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ନାଭିର ପଛ ଭାଗରେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ୧୦ଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

ହୃଦୟ ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ହୃଦୟର ପଛ ଭାଗରେ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ୧୨ଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ରୁଦ୍ରଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

କଣ୍ଠଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର କଣ୍ଠରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ୧୬ଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ସ୍ୱୟଂ ଜୀବ ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଜୀବର ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।

ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ଭୃକୁଟି ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ଉପରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରରେ ଦୁଇଟି ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ଭଗବାନ ଶିବଜୀ ଅଟନ୍ତି ।

ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର- ଏହି ଚକ୍ର ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ ସ୍ଥିତ ରହିଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଦ୍ୱାରଠାରୁ ଉପରକୁ ରହିଥାଏ । ଏଠାରେ ଏକ ହଜାର ପାଖୁଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ କମଳର ଫୁଲ ରହିଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ରର ଦେବତା ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ ଅଟନ୍ତି ।

ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରଠାରୁ ଉପରର ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଘନତ୍ୱ କ୍ରମଶଃ କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଘନତ୍ୱ କମ୍ ହେବା କାରଣରୁ ବ୍ୟାପକତା କ୍ରମଶଃ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରର ଘନତ୍ୱ ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଘନତ୍ୱ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ଉପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରର ଘନତ୍ୱ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ମନୁଷ୍ୟର ଶେଷ ଜନ୍ମରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚକ୍ର ଜ୍ଞାନର ଆୟତନ ଅଟେ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ଖୋଲିବାର ଅନୁଭୂତି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ,

ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଚକ୍ର ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ କମଳର ଫୁଲ ଭଳି ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହି କମଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଖୁଡ଼ାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତିମାନ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଏହି ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ସାଧକଗଣ ! ଯଦି ଆପଣମାନେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଯେଉଁ ଚକ୍ରକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେହି ଚକ୍ରଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଯିବ ତେବେ ସେହି ଚକ୍ରକୁ ଖୋଲିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ଅନ୍ୟଥା ଖୋଲିପାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ଅପଣଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ସେହି ଚକ୍ରଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇ ଯାଇଛି, ତେବେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ଆସିବ, ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ପଦ୍ଧତି ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ପଦ୍ଧତି ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଆହୁରି ଗୋଟିଏ କଥା ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଚକ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସୁଷୁପ୍ତାବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି ତଥା ତମଗୁଣରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ମଧ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି । ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର କ୍ରମ ବିକାଶ ହେବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେମିତିକି ଗୋଲାପ ଫୁଲର କଢ଼ି ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇନାହିଁ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫୁଲ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବନ୍ଦ କଢ଼ିର ଭିତରେ ପାଖୁଡ଼ା ଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ପୁଣି ଉଚିତ ସମୟରେ ଏହି କଢ଼ି ବିକଶିତ ହୋଇ ଫୁଲରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କଳିର ବିକାଶ ହୋଇ ନାହିଁ, ତେବେ ତାହା ବିକଶିତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବୁଝି ନିଅନ୍ତୁ । ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶକ୍ରମ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଭକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶ କରା ନ ଯାଇଛି, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା କେମିତି ଖୋଲିଯିବ ? ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲା ଯିବାର ଅଛି, ତେବେ ଏହାପାଇଁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦିର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ତ୍ରାଟକର ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ନାହାନ୍ତି, ସେ ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିବା ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ଅଥବା ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଭାବରେ ମହାରଥ ହାସଲ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲି ପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ କେବଳ ଚାରୋଟି ଚକ୍ର ଖୋଲାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ଚକ୍ରଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ- ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭିଚକ୍ର ଏବଂ ହୃଦୟ ଚକ୍ର । ଏହାଠାରୁ ଉପରର ଚକ୍ର ଖୋଲାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମୁଁ କିଛି ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଅଛି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଚକ୍ର ଖୋଲି ନଥାଏ ତଥାପି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ବୁଝି ଥାଆନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଉଗ୍ର ଅଟେ ଏବଂ ତ୍ରାଟକର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ଅଛି, ତେବେ ସେ ନୂଆ ସାଧକ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଚାରୋଟି ଯାକ ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଥବା କିଛି ଦିନରେ ଖୋଲି ପାରିବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଯିବ । ତଥା ଖୋଲା ଯାଇଥିବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ ଥିବା ତମଗୁଣ ତାଙ୍କୁ ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ହିଁ ସାଧକର କର୍ମ ତଥା ତାହାର ଅଶୁଦ୍ଧତାକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ବୋଧହୁଏ ଆପଣମାନେ ମୋର ପଂକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବୁଝି ଯାଇଥିବେ ଯେ, ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲାପରେ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସର ଲାଭ ନିଜକୁ ମିଳିବ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ଲାଭ ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କରି ନାହାନ୍ତି, କେବଳ ତ୍ରାଟକରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି, ତଥା ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛନ୍ତି, ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଚମତ୍କାର କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ମିଳିଅଛି କେବଳ ସାଂସାରିକ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ଭୌତିକ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମରେ ଆସିବ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ସେ ଜୀବିତ ଅଛି । ଏହା ପରର ଯାତ୍ରା ବହୁତ ଲମ୍ବା ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ କର୍ମମାନଙ୍କର ଗଣ୍ଠିଲିର ବୋଝ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ସାଥିରେ ରହିବ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସାଙ୍ଗରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି, ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ସମାଜର କଲ୍ୟାଣ କରିପାରିବେ । ତାଙ୍କର ଭିତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ରହିଥାଏ । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଏମିତି କର୍ମମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଂସାରିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ରମାନଙ୍କରେ ପରୋପକାର କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାଂସାରିକ ଚମତ୍କାର ଦେଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାଙ୍କୁ ନିଜର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ମାନବ କଲ୍ୟାଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲି ସାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଛି, ଏମିତି ସାଧକ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ କଠିନ ରୁ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏମିତି

କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କାହାରିକୁ ଜଣା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ି ନଥାଏ, କାରଣ ସାଧକ କେବଳ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଦେଖିଥାଏ ଏବଂ ମନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସଙ୍କଳ୍ପ କରିଥାଏ । ଜୀବନ ମୁକ୍ତ ଯୋଗୀ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଅଦ୍ଭୁତ କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କରି ପାରିବେ କାରଣ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧତାର ଚରମ ସୀମାରେ ଥାଏ ।

୨. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା

ଅନେକ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସେଥିପାଇଁ କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ରାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ କୌଣସି ଠାରୁ ଶୁଣି ନିଅନ୍ତି ଅଥବା ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗି ଯାଆନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସର କିଛି ଦିନ ପରେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ, ସିଦ୍ଧି କାହିଁକି ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା ନାହିଁ, କେବେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ, ଇତ୍ୟାଦି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ି କିମ୍ବା ଶୁଣି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଲାଳସାରେ ପଡ଼ି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ତ କେବେ ନା କେବେ ଦୁଃଖୀ ହେବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଅନୁଭବୀଙ୍କ ଠାରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ, ତେବେ ଠିକ୍ ହେବ, ନ ହେଲେ ଶେଷରେ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ନ ପଡ଼ିବ । ମୋତେ ତାମସିକ ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ତ ଜଣା ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଏହା ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ଲେଖୁ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଥମେ ଆପଣ ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ମୁଁ ଆଗରୁ ଲେଖି ସାରିଅଛି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଭିତରେ ଆଉ ଦୁଇଟି ଶରୀର ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ଦୁଇ ଶରୀରର ନାମ ହେଲା- ୧. ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ୨. କାରଣ ଶରୀର । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଉଭୟର ସଂରଚନା (ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ) ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଉଭୟଙ୍କର ଘନତ୍ୱ ଏକା ଭଳିଆ ଅଟେ । ଯେମିତି-ଯେମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିଥାଏ, ସେହି ଅନୁସାରେ ତା'ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ତଦାତ୍ମ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଚକ୍ର ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ରମାନଙ୍କର ବିକାଶ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ବିକାଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଳିଆ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ସେହି ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ସେହି ଚକ୍ର ଉପରେ ଥିବା ଶକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଖୋଲିଥାଏ କାରଣ ଶରୀର ଅନୁସାରେ ଏହି ଚକ୍ରର ଘନତ୍ୱ

ଅନ୍ୟ ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ଯେମିତି ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତେବେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବିକଶିତ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ନଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ, ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ ।

ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଚାଲୁଥାଏ, ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ଥୂଳଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ସେହି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରହି ନଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଏହା ବିଷୟରେ ଟିକିଏ ଅବଗତ କରାଇ ଦେବି ଯେ, ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ କେତେବେଳେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୁଅନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଆପେ ଆପେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି, ପୁଣି ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଅଟକି ଯାଏ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଟକି ରୁହେ । ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ କେବଳ ସେହି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରହିଥାଏ, ଯାହା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ ଭିତରୁ ସ୍ୱାର୍ଥ ଏବଂ ଦ୍ୱେଷର ଭାବକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଏମିତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ସାଧକ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାଧନା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ମାର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର ପ୍ରାପ୍ତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସାଧନା କରି ନଥାନ୍ତି, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚେତନ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ଅଥବା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ଇତ୍ୟଦି ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବି- ବୁଝାଇବାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଚାରି ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସିଦ୍ଧି ନିଜର ଚାରା ପକାଇ ନଥାଏ, କାରଣ ତାଙ୍କର ଯୋଗ୍ୟତା ଏତେ ନଥାଏ ଯେ, ସିଦ୍ଧିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବେ, ଏହି ଯୋଗ୍ୟତା ସୂକ୍ଷ୍ମତା ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତାର ଆଧାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସିଦ୍ଧିମାନେ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ସମ୍ମୁଖକୁ ଆସି ଯାଇଥା'ନ୍ତି । ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ସାଧକ ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବରେ ପଡ଼ି ନଥାନ୍ତି । ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ସାଧକ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଉପର ହୋଇ ଯାଇଥା'ନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚେତନ

ତତ୍ତ୍ୱରେ ସ୍ଥିତ ହେବା ଅଥବା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ଅବରୋଧର କାମ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏବେ ମୁଁ ଅବସ୍ଥା ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହି ଅବସ୍ଥା ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସାଧକମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝି ପାରିବେ ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା– ସାଧକଙ୍କ ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ନଥାଏ । ଯଦିଓ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ କଣ୍ଠଚକ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସୁଅଛି । ସେ ଯେତିକି ଅଧିକ କଠୋରତାର ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥା'ନ୍ତି ନା କହିଁକି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା– କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବାର ପରେ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ସୂକ୍ଷ୍ମପଞ୍ଚଭୂତ ଠାରୁ ତନ୍ମାତ୍ରା ମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା– ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲିବା ପରେ, କୁଣ୍ଡଳିନୀର ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା ହୋଇ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥିର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା– କୁଣ୍ଡଳିନୀ ସ୍ଥିର ହେବାଠାରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ଅବସ୍ଥା । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଚିତ୍ତର ଅନ୍ତର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ କର୍ମାଶୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ କର୍ମାଶୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ମୋତେ ମଧ୍ୟ ସିଦ୍ଧିମାନ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲା, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର ସହାୟତାରେ କାମ କରିଥିଲି । ଏସବୁ ବିଷୟରେ ମୁଁ ମୋର ତିନୋଟି ପୁସ୍ତକ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ', 'ଯୋଗ କେମିତି କରିବା', ଏବଂ 'ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାନ' ରେ ଲେଖିଅଛି । ଉତ୍ତମ ସାଧକ ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର କବଳରେ ପଡ଼ି ନଥା'ନ୍ତି କାରଣ ତାଙ୍କୁ ଜଣାଥାଏ ଯେ, ଏହି ସିଦ୍ଧିମାନ ଶେଷରେ ଦୁଃଖଦାୟୀ ଅଟନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ସାଧକଙ୍କୁ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏବେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ଏହି ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ କେତେବେଳେ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବ । ହଁ, ମୁଁ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିବି ଯେ, କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ନିମ୍ନ କୋଟିର ତମଗୁଣର ସିଦ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ସାଧନା କରିବା ଫଳରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ଶୀଘ୍ର ମିଳି ଯାଇଥାଏ । ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ଛୋଟ-ଛୋଟ ତୁଚ୍ଛ ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କର କବଳରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସାଧକଗଣ ! ଗୋଟିଏ ସତ୍ୟ କଥା କହିବି ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣମାନେ ଜାଣି ପାରିବେ ଏବଂ ସତର୍କ ମଧ୍ୟ

ହୋଇଯିବେ। ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଯେଉଁ ଯୋଗ୍ୟତାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଲିଖିଅଛି, ସେହିଯୋଗ୍ୟତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି- "ଯଦି ସାଧକଙ୍କୁ ସେହି ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ସାରିଛି ତେବେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ କାହିଁକି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ?" ଏହାର କାରଣ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା କର୍ମାଶୟ, ଯାହା ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବକାଳର ସଂସ୍କାର ସହେଯାଗ କରିଥାନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ବକାଳର ସଂସ୍କାର ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯାହାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ରହିଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ; ଯାହାର ଚିତ୍ତରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସଜାତୀୟ ସଂସ୍କାର ନଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧି ମିଳି ନଥାଏ । ଯଦିଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ସାଧକଙ୍କୁ ସମାନ ଭଳିଆ ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । କିନ୍ତୁ, ଛୋଟ-ଛୋଟ ତାମସିକ ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏଭଳି କୌଣସି ନିୟମ ନାହିଁ । ଏମିତି ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସଂୟମିତ ହୋଇ ଟିକିଏ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଛୋଟ-ଛୋଟ ତାମସିକ ସିଦ୍ଧି ଅଧିକତଃ ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ପାରିବେ । ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁଙ୍କର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସାଧକଗଣ! ମୁଁ ଗୋଟିଏ ପରାମର୍ଶ ଦେବି- ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କର କବଳରେ ପଡ଼ ନାହିଁ । ଏହା ଦେଖିବାରେ ଲୋଭନିୟ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ, ଶେଷରେ ଏହାର ପରିଣାମ ଦୁଃଖଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନରେ ଭଲ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଲାଗି ରୁହନ୍ତୁ ।

୩. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ-ପ୍ରେତର ବାଧାମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିବା

ଭୂତ-ପ୍ରେତ ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି, ଏହି କଥାକୁ ଆଜିକାଲିର ବିଜ୍ଞାନ ମାନି ନଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ବିଜ୍ଞାନ ଏତେ ବିକାଶ କରି ନାହିଁ ଯେ, ତାହା ଭୂତ-ପ୍ରେତ ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବ। ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ମୋ ଜୀବନରେ ଭୂତ-ପ୍ରେତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଭାବିତ ଥିବା କିଛି ସ୍ଥାନ ଦେଖିଛି । କେବଳ ମୋର ନୁହେଁ ସଂସାରୀ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ପାଖରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଅନେକ ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ତ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ମୋତେ

ଜଣା ନାହିଁ ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା କରି ମୋର କେତେ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାଣି । ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଭିଡ଼ିଓରେ ମଧ୍ୟ କହିଅଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବାତ୍ମା ରହିଥାନ୍ତି । ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ପୁରା କରିବା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଯାଇଥା'ନ୍ତି ତଥା କିଛି ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଆକାରଣରେ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଆଲୋଡିତ (ହଇରାଣ) କରିଥାନ୍ତି ତଥା ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଅଧିକତଃ ଭାବୁକ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ମନ୍ଦବୁଦ୍ଧି ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବାଛିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ବିଚାର ଏବଂ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧିର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଭୋକ ଏବଂ ଶୋଷକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଏହି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ନିଜର ଜାଲରେ ପକାଇଥା'ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ି ନଥାଏ ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଜୀବାତ୍ମା କାରଣରୁ ଏମିତି ବ୍ୟବହାର ହେଉଅଛି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ବିତାଡ଼ିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ବିଧି (ନିୟମ)କୁ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ବିତାଡ଼ିତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହି ବିଧିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ନହେଲେ ଏମିତି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନହେଲେ ବିପଦ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀର ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଅଭ୍ୟାସୀ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଭ୍ୟାସୀ ଭିତରେ ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେମିତିକି ଏହି ଜୀବାତ୍ମା ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବେ, ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇ କଥା ହୋଇ ପାରିବେ । ଯଦି ସେ ଭୋଜନ ଏବଂ ପାଣିର ଇଚ୍ଛା ବ୍ୟକ୍ତ କରୁଅଛି, ତେବେ ତା'କୁ ସମୟ ଦେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଅମୁକ ଦିନରେ ଭୋଜନ କରାଇବୁ, ପୁଣି ତାକୁ ସେହି ଦିନ ତା'ର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଭୋଜନ କରାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କ ସହିତ ସର୍ବଦା ପ୍ରେମ ପୂର୍ବକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ପୁଣି ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମା ମାନଙ୍କଠାରୁ ସଙ୍କଳ୍ପ କରାଇ ନେବା ଉଚିତ ଯେ, ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ପୁଣି କେବେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଆଲୋଡ଼ିତ କରିବ ନାହିଁ ।

କିଛି ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଜୀବାତ୍ମା ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରେମର ଭାଷା ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସାଥିରେ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଧ୍ୟାନ ରହୁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିପଦ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ନିଜ ଉପରେ କବଚ ଧାରଣ କରି ନିଅନ୍ତୁ । କବଚ ଧାରଣ

କରିବା ପରେ ହିଁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମା ସହିତ ସରଳତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ସେ ସରଳତାର ଭାଷା ନବୁଝିଲା, ତେବେ କଠୋରତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ସଙ୍କଳ୍ପ କରି ତାର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁ ଥିବା ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଖର ଭାବରେ ପ୍ରହାର କରନ୍ତୁ ତଥା ଏହି ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗବଳର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ସେହି ଜୀବାତ୍ମା ପଖରେ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଥାଏ, ତା' ଠାରୁ ଅନେକ ଗୁଣ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ, ତେବେ ଯାଇ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ଯଦି ସାଧକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାକୁ ପଳାୟନ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବରଂ ସେହି ଜୀବାତ୍ମାକୁ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାର ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରହାର କରନ୍ତୁ, ଏମିତି ପ୍ରହାର ସେତେବେଳ ଯାଏ କରନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳ ଯାଏ ସେ ଏହା ନକହିଛି ଯେ, ସେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିଶାନ କରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ତା'କୁ କ୍ଷମା ମାଗିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ, ଏହାପରେ ହିଁ ତାକୁ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ।

କିଛି ଜୀବାତ୍ମା ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ତଥା ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଏମିତି ଜୀବାତ୍ମାମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତାମସିକ ଶକ୍ତି ଅଟନ୍ତି । ଏହି ତାମସିକ ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ବହୁତ ଉତ୍ପାତ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂ ଦେଖା ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁ ପ୍ରକଟ କରିଦେଇ ପାରନ୍ତି ଅଥବା ପ୍ରକଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଭୟଭୀତ ବା କଷ୍ଟଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ଘଟାଇବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ଏମିତି ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧରଣ ସାଧକ ଦ୍ୱାରା ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ତଥା ଏମିତି ଘଟଣା ମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣ ସାଧକ ମାନେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ନହେଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଓଲଟା ହୋଇପାରେ । ଏମିତି ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଯୋଗୀ ଅଥବା ଉଚ୍ଚ କୋଟୀର ତାନ୍ତ୍ରିକର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକରେ ଉଚ୍ଚ କୋଟୀର ତାନ୍ତ୍ରିକ ମଧ୍ୟ ବିଫଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ଏମିତି ଶକ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକାରରେ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ । ଯଦି ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ସେ ଏମିତି ଶକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ, ଏମିତି ଯୋଗୀ ଆଜିକାଲି ମିଳିବେ କେଉଁଠି ? ଆଜିକାଲି ତ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗୀ ହୋଇ ବୁଲୁଛନ୍ତି, ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସମାଜ ଜାଣିଛି, ମୁଁ କ'ଣ ଲେଖିବି । ଯିଏ ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି, ସେ ଗୁପ୍ତ ରୂପରେ ରହିଥା'ନ୍ତି । ନିଜେ ନିଜର

ପରିଚୟ ଦେଇ ବୁଲନ୍ତି ନାହିଁ । ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଘଟଣା ସବୁକୁ ଅଙ୍ଗେ ନିଭାଇ ସାରିଅଛି ।

ମୋର ପୁସ୍ତକରେ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଲେଖା ହୋଇଛି । ଅନେକ ଅନ୍ୟ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଲେଖି ନାହିଁ, କାରଣ ଉଚିତ ମନେ କଲି ନାହିଁ ଯେ, ଏହିସବୁ ଲେଖାଯାଉ । ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ହଲେ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳର ସ୍ୱାମୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଯୋଗୀ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଯାହାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉଗ୍ର ସ୍ୱଭାବର ଅଟେ ଏବଂ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଛି, ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ଏମିତି ଯୋଗୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକ ମାଧମରେ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ବାହାର କରି ପ୍ରହାର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏମିତି ଝଗଡ଼ା ବିପଜ୍ଜନକ ଅଟେ । ଯଦି ଯୋଗୀଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗବଳ କମ୍ ଅଛି, ତେବେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ନହେଲେ ବିପଦ ମାଡ଼ି ଆସିବ ।

ସାଧକଗଣ ! ମୁଁ ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ଏହା କହି ନାହିଁ ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ-ପ୍ରେତର ବାଧାମାନଙ୍କୁ କେମିତି ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ ? କେବଳ ମୂଖ୍ୟ ରୂପରେ ବୁଝାଇ ଦେଇଛି । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଏମିତି ବିଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କର ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ, ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ି ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କରେ ସର୍ବଦା ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ତଥା ଟିକିଏ ମାତ୍ର ଭୂଲ୍ ହୋଇଗଲେ କ୍ଳେଶ ଆସିଯାଇ ଥାଏ । ଏମିତି ବିଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, କାରଣ ଏହା ଅଭ୍ୟାସର ବିଷୟ ଅଟେ ।

ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବାଧା ଆସି ନଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବିକାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଓଲଟ- ପାଲଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ଏମିତି ଭାବନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ଭୂତ ପ୍ରେତର ବାଧାଅଛି ଏବଂ ଅଜ୍ଞାନତା ବଶତଃ ତାଙ୍କର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଝଡା-ଫୁଙ୍କା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଅନେକ କପଟୀ ଝଡା-ଫୁଙ୍କା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବସାୟ କରୁ ଅଛନ୍ତି, ମୂର୍ଖ କରି ପଇସା ଠକି ନିଅନ୍ତି । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ । ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଅଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ, କାରଣ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ଶୁଦ୍ଧ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ

ଗୁଡ଼ିକ ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତାଙ୍କର ଦୁଃଖକୁ ଲାଘବ କରି ଦେଇଥାଏ ଅଥବା ଏହି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଛୋଟ-ଛୋଟ ଜୀବାତ୍ମା ମାନଙ୍କଠାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଯାଇ ଥାଏ । ଏହାର କାରଣ- ନୀଳ ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପିଡ଼ିତ କରୁଥିବା ଦୁଷ୍ଟ ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ ନିଜର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାତ୍ମାମାନଙ୍କୁ ବଳ ପୂର୍ବକ ବାହାର କରି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ବିଧିରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଭୂତ-ପ୍ରେତମାନଙ୍କୁ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ, ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ କରାଯାଇ ଥାଏ, ସେହି ବିଧିକୁ ଟିକିଏ ବଦଳାଇ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଉଚିତ ସମୟରେ ଗୁରୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏମିତି ବିଦ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

୪.ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦୂର କରିବା

ବହୁତ ସମୟରୁ ଅନେକ ଦେଶ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗମାନଙ୍କର ଉପଚାର କରି ଆସୁଛନ୍ତି, କାରଣ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରିବାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ମାଗଣାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲିର ମହଙ୍ଗା ଯୁଗରେ ଅନେକ ଗରିବ ବ୍ୟକ୍ତି ପଇସାର ଅଭାବ କାରଣରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରୁ ନାହିନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଯେତିକି ବେଶୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ, ସେତିକି ଭଲ ଅଟେ ।

ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦୁଇଟି ପ୍ରକାରରେ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ: ପ୍ରଥମ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ସ୍ଥୂଳରୂପରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଆସିଥାଏ । କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ, ତଥାପି ମଧ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ବଡ଼ ସହଯୋଗ ହୋଇ ପାରିବ । ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର (ଅପରେଶନ)ରେ ହେଉଥିବା କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତିକୁ କମ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଅଥବା ନ ହେବା ସହିତ ସମାନ କଷ୍ଟ ହେବ । ଯେମିତିକି ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଖଣ୍ଡିଆ-ଖାବରା ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ତା'ର କଷ୍ଟକୁ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଲାଘବ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଅଥବା ସମାପ୍ତ କରି ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଖଣ୍ଡିଆ-ଖାବରା ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର (ମାଂସ,ହାଡ) ଯେଉଁ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଛି ତାକୁ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଠିକ୍

କରାଯାଇ ପାରିବ । ତ୍ରାଟକରେ ପରିପକ୍ୱ ଅଭ୍ୟାସୀ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା ଘା’ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କଲେ, ଘା’ ଠିକ ହେବା ପାଇଁ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧରେ ସହଯୋଗ କରି ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ହେବାରେ ସହଯୋଗ କରିବ । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏମିତି ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଦ୍ୱାରା ପିଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ, ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଘା’ ହୋଇଛି ତାକୁ ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଘା’ ହୋଇଥିବା କ୍ଷେତ୍ର ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଉପରେ ସ୍ଥିତ ଘା’ ମଧ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଠିକ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କାରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଞ୍ଚଭୂତ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଅଛି । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ତା’ ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଲାଗିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଗଡ଼ିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥା’ନ୍ତି କିନ୍ତୁ, ଦେଖିବାରେ ଲାଗେ ଯେ ରୋଗ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ଅଛି । ଯେମିତିକି ଜ୍ୱର ହେବା ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ୟ ରୋଗ । ଯେତେବେଳେ କାହାରିକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ, ଚିକିତ୍ସକ ତାହାର ଜ୍ୱରକୁ ମାପିଥାନ୍ତି ଏବଂ କୁହନ୍ତି ଜ୍ୱର ୧୦୧ ଡିଗ୍ରୀ ବା ୧୦୨ ଡିଗ୍ରୀ ଅଛି । ଚିକିତ୍ସକ ତ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି, ତାହାଦ୍ୱାରା ତ ଜ୍ୱର ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଲୋପେଥିକ୍ ଔଷଧର ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବହୁତ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ଠିକ୍ ହୋଇଗଲା, ତ ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ଖୁସୀ ହୋଇଗଲା । କିନ୍ତୁ ତା’କୁ ଜଣା ନାହିଁ ଯେ ସେ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଖାଇଲା, ତାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ରୋଗ ନିଜକୁ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ସେହି ରୋଗ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟଭାଷାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ ଯେ ସ୍ଥୂଳ ରୂପରେ ପିଡ଼ିତ ଅଟେ । ଏମିତି ସମୟରେ ଯଦି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।

ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସକର ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ରୋଗକୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରି ନଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ଚିକିତ୍ସକ ଠିକ୍ ଔଷଧ ଦେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଠିକ୍ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଝଡା-ଫୁଙ୍କା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବେ-କେବେ ଠିକ୍ ମଧ୍ୟ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯଦିଓ ସେମାନେ ପାଠପଢ଼ି ନଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଶୈଳୀ ବିଚିତ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ରୋଗ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ପୂରାପୁରି ଠିକ୍ ହୋଇ

ଯାଇଥାଏ ।

ମୁଁ ଆଗରୁ ଲେଖଛି ଯେ, ଜ୍ୱର କେମିତି ଠିକ୍ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଗୋଟିଏ ରୋଗକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ଆପଣେଇ ଥା'ନ୍ତି । ଜ୍ଞାନଚକ୍ର ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱରକୁ ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଏମିତି କରାଯାଇ ପାରିବ । ପୂର୍ବରୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ମୁଁ କରିଅଛି । କିଛି କାର୍ଯ୍ୟତ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥିଲା, ଯାହା ଚିକିତ୍ସକ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ କରିପାରୁ ନଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ମୋ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପରେ ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ।

ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି ହେଉଅଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି ଠିକ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଗୋଟିଏ ପ୍ରୟୋଗ ମୁଁ ଜଣେ ସମ୍ବନ୍ଧୀଙ୍କ ଘରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ କରିଅଛି । ଏହା ୨୦୦୦ ମସିହାର କଥା; ମୁଁ ଜଣେ ସମ୍ବନ୍ଧୀଙ୍କ ଘରେ ଥିଲି । ସେତେବେଳେ ମୋତେ କେହି ଜଣେ କହିଲେ- ଅମୁକ ସ୍ତ୍ରୀ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଅଛନ୍ତି, ସେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯୋଗୁଁ ୨ କି.ମି. ଦୂରରେ ଥିବା ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ଯାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର କହିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ତାର ପାଖକୁ ଗଲି । ସେଠାରେ ବହୁତ ଭିଡ଼ ଜମା ହୋଇଥିଲା । ସେ ସ୍ତ୍ରୀ ଜଣକ ଖଟରେ ଶୋଇଥିଲେ ଏବଂ ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ଚିତ୍କାର କରୁଥିଲେ । ମୁଁ ତଙ୍କର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁଲି ତେବେ ମୋତେ କୁହାଗଲା ଏହାଙ୍କର ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଛି । ପ୍ରଥମେ ମୁଁ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଲାଗିଲି ମୋତେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ? କିନ୍ତୁ, ତାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖି ମୁଁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିନେଲି । ମୁଁ ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକକୁ ପେଟର ଭାରରେ ଶୋଇବା ପାଇଁ କହିଲି । ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ତାକୁ ପେଟର ଭାରରେ ଶୁଆଇ ଦେଲେ । ଏହାପରେ ମୁଁ ତାକୁ ଗୌରପୂର୍ବକ ଦେଖିଲି । ପୁଣି ମୁଁ କହିଲି ଏହାଙ୍କୁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହାଙ୍କର ଶରୀରରେ କୌଣସି ବଡ଼ ରୋଗ ଅଛି । ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ଯିବାପାଇଁ ୧୦ମିନିଟ ଲାଗିବ । ମୁଁ ୨୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଦେଉଛି । ସେହି ସ୍ତ୍ରୀ ଜଣକ ପେଟର ଭାରରେ ଶୋଇଥିଲେ, ପିଠି ଭାଗ ଖୋଲା ଥିଲା । ମୁଁ ତାର ପଠି ଉପରେ (ଛାତିର କ୍ଷେତ୍ର) ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଶକ୍ତିପାତ କଲି । ତା'ର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମୟରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା, ସେ ଉଠି ବସିଗଲେ, ଏମିତି ଲାଗୁଥିଲା ଯେମିତିକି ଆଗରୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉ ନଥିଲା । ମୁଁ ତା'ର ପରିବାରର ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ କହିଲି

ଯେ, ଏହାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସକ ପାଖକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ । ମୁଁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଛି । ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଭିଡ଼ର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ, ଦୁଇ ଜଣ ମୋତେ ପଚାରିଲେ- "ଆରେ ଭାଇ ! ଆପଣଙ୍କୁ କେଉଁ ଦେବତା ସିଦ୍ଧ ଅଛି, ଆପଣତ ଶୀଘ୍ର ଏହାଙ୍କୁ ଠିକ୍ କରିଦେଲେ । ଆମେ ସମସ୍ତେତ ବହୁତ ଚେଷ୍ଟାକଲୁ କିନ୍ତୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଠିକ୍ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ।" ଜଣା ପଡୁଛି ଏହାଙ୍କୁ ବହୁତ ବଡ଼ ଭୂତ ଲାଗିଥିଲା, ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ଭୂତକୁ ଦୂର କରିପାରୁ ନଥିଲୁ । ମୁଁ କହିଲି- "ଏହାଙ୍କ ଦେହରେ ଭୂତ ନୁହେଁ, ବହୁତ ବଡ଼ ରୋଗ ଅଛି । ମୋତେ କୌଣସି ଦେବତା ସିଦ୍ଧ ନାହିଁ, ମୁଁ ଯୋଗୀ ଅଟେ, ଶକ୍ତିପାତ କରି ଏହାଙ୍କର ରୋଗ ଠିକ୍ କରି ଦେଇଛି ।" ଏହାର ପରଦିନ ମୁଁ ସେହି ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲି, ନ ହେଲେ ସେହି ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ ମୋତେ ହଇରାଣ କରିଥାନ୍ତେ । ସେହି ଗାଁର ଲୋକମାନେ ଭାବୁଥଲେ ଯେ ମୋତେ କୌଣସି ଦେବତା ସିଦ୍ଧ ଅଛି ।

କେହି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିଛା କାମୁଡ଼ି ଦେଇଥିଲା । ମୁଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବିଛାର ବିଷର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ କମ୍ କରି ଦେଇଥିଲି । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥିଲେ ଯେ, ମୋ ଦ୍ୱାରା ଦେଖିବା ମାତ୍ରେ ହିଁ ଯନ୍ତ୍ରଣା କମ୍ ହୋଇଗଲା । ତା'କୁ କ'ଣ ଜଣା ଯେ ମୁଁ କ'ଣ କରିଥିଲି । ଏହା ମୋର ପ୍ରୟୋଗ ଥିଲା । ମୁଁ ଦୁଇଟି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରୟୋଗ ମୁଁ ୧୯୮୭ ମସିହାରେ କରିଥିଲି । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ବାଳକକୁ ନିରୋଗ କରି ଦେଇଥିଲି । ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ବାଳକକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଲାଗି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ମୁଁ ୨୦୦୦ ମସିହାରେ କରିଥିଲି । ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବାଳକ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରୁ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଥିଲା । ସେ ମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବେ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନାହିଁ । ଏହାକୁ ବିସ୍ତାର ଭାବରେ ମୁଁ ଲେଖୁ ନାହିଁ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଯୋଗବଳର ଭଣ୍ଡାର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ପୁଣି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯିବ । ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ କମ୍ ଅଟେ ଏବଂ ଯୋଗବଳ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ସବୁବେଳେ ଅସଫଳ ହିଁ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ କେବେ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ବିଦ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସମୟ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ଉପକାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ମୁଁ ଏହା ଅବଶ୍ୟ କହିବା

ପାଇଁ ଚାହିଁବି ଯେ, ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରିବା ବଦଳରେ ଟଙ୍କା ପଇସା ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରିବା ଫଳରେ ପରୋପକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆହୁରି ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ପରୋପକାର କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ ।

୫. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଧ୍ୟାନରେ ଶୀଘ୍ର ସଫଳତା

ତ୍ରାଟକ ଯୋଗର ଏକ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମନର ଚଞ୍ଚଳତା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସରେ ମନର ବହୁତ ବଡ଼ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ସାଂସାରିକ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପୟତ୍ନଶୀଳ ରହିଥା'ନ୍ତି । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବଶୀଭୂତ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ତୃପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କରି ଗଢ଼ି ତୋଲିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକାର କରିବା ପାଇଁ ବହିର୍ମୁଖତାକୁ କମ୍ କରିଦେବା ଉଚିତ ଅଥବା ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ । ଏହି ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ମନ ଅଟେ । ଯଦି ମନ ଉପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଆଯାଏ, ତେବେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକାର ଆପେ-ଆପେ ଆସିଯିବ । ମନ ସ୍ୱୟଂ ଚଞ୍ଚଳ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ବନ୍ଦ ହୋଇ ନାହିଁ, ସେତେବେଳ ଯାଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବେ ନାହିଁ ।

ନୂଆ ସାଧକମାନଙ୍କର ସବୁଠୁ ବେଶୀ ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ ଯେ, ତାଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଲାଗୁନାହିଁ । ମନ ସବୁବେଳେ ବାରମ୍ବାର ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥାଏ, ଗୋଟିଏ କ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ନାହିଁ । ମନ ଏକାଗ୍ର ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଲାଗେ ନାହିଁ । ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ଅଛି । ଏକ- ପ୍ରଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା, ଦୁଇ- ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ମନରେ ବହୁତ ସୁଧାର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଭିତରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନର ବାରମ୍ବାର ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିବା ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥା'ନ୍ତି, ତାଙ୍କର ମନ ଅଟକିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ଧ୍ୟାନ

କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ଫଳରେ ଧ୍ୟାନରେ ସଫଳତା ବ୍ୟତୀତ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସନ୍ତୋଷ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ ସର୍ବଦା କରିବା ଉଚିତ । ଧ୍ୟାନ ପରେ ସମାଧି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବେଶୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ମନ ଯେତିକି ବେଶୀ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକାଗ୍ର ହେବ, ସମାଧିର ସମୟ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ବଢ଼ିବ । ନିରନ୍ତର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଭିତରରେ (ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକରେ) ବ୍ୟାପକତା ଆସିବା କାରଣରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ଯେତେ ବେଶୀ ହେବ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଚକ୍ରମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସେହି ଅନୁସାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚକ୍ର ଶୀଘ୍ର ଖୋଲିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିବ ।

ମୁଁ ଦେଖିଅଛି ପ୍ରାୟତଃ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ଗୋଟିଏ ନିଶ୍ଚିତ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ପୁଣି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ଥାଏ- ମୋତେ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଛି, ଏବେ ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଏହା କାହିଁକି ଭୁଲି ଯାଉଛନ୍ତି ଯେ, ଅଭ୍ୟାସୀର ଭୌତିକ ଶରୀର ସର୍ବଦା ଅଶୁଦ୍ଧତା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଯେମିତିକି- ଭୋଜନ କରିବା, ସମାଜରେ ମିଳାମିଶା କରିବା ତଥା ଅନ୍ୟର ସାଥୀରେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ, ତୃଷ୍ଣା ଆଦି ଦ୍ୱାର ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଅଶୁଦ୍ଧତା ଆସିଥାଏ । ଏହି ଅଶୁଦ୍ଧତାର ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ ମଧ୍ୟ ଅଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଅଶୁଦ୍ଧତାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ତଥା ପ୍ରାଣାୟାମ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

୬. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ସାଧକଗଣ ! ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହେବାର ଅଛି ଅଥବା ହେବାପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏବେଠାରୁ ସଂଯମିତ ହୋଇ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅ କାରଣ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଯୋଗ୍ୟତା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତେବେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହୋଇ ପାରିବେ । ଅବଶ୍ୟ ଏତିକି ସ୍ପଷ୍ଟ ଅଟେ ଯେ, ସମସ୍ତ ସାଧକ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ବା ଗୁରୁ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହେବା ପାଇଁ ହେଲେ ସାଧକଙ୍କୁ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିପୁଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ

ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଯୋଗ୍ୟତା ଅନେକ ସାଧକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ପ୍ରଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମତାର ସହିତ ବୁଝିବା ପାଇଁ, ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଏହା ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟୋଗ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେତେବେଳେ ସେ ସ୍ୱୟଂ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ନିଜଠାରୁ କନିଷ୍ଠ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ପ୍ରୟତ୍ନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ନିପୁଣତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଏହା ଲାଗିବ ଯେ, ଏବେ ଏହି ବିଷୟରେ ସେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ଜାଣି ସାରିଛନ୍ତି, ତେବେ ଗୁରୁ ପଦରେ ବସିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଗୁରୁପଦରେ ବସିବାପରେ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବେ, ତେବେ ଅସଫଳ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କୁହାଯିବ । ଶବ୍ଦଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସହଜ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା କଠିନ ଅଟେ । ଯଦି କୌଣସି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ବା ଗୁରୁ ଏହା ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ମୁଁ ତ ଯୋଗ ଏବଂ ତ୍ରାଟକରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ନିପୁଣ ଅଟେ, ତେବେ ଏମିତି ଭାବିବା ଅଜ୍ଞାନତା ଅଟେ, କାରଣ କେହି ମଧ୍ୟ ନିଜେ ନିଜକୁ ଯୋଗରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ । ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ କିଛି ନା କିଛି ଶିଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କିଛି ଦିନ ବା କିଛି ମାସରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନଥାଏ, ବରଂ ତ୍ରାଟକରେ ଭଲ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି କେହି ସାଧକ ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲା ଏବେ ଆଉ ଅଭ୍ୟାସରେ କଣ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଏହା ଚିନ୍ତାକରି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦେଇଛନ୍ତି, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ବନ୍ଦ କରିବାର ୨-୩ ବର୍ଷ ପରେ ନିଜକୁ ଦେଖିବେ ତେବେ ଜଣା ପଡ଼ିବ ଯେ, ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଅଛି । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ନିପୁଣତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ନା କିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ପରେ କିଛି ସାଧକ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସାଧକ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଯୋଗ୍ୟତା ଅତି କମ୍‌ରେ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ହୃଦୟରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ସାରିଥିବ, ତେବେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ପରେ ହିଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଥାଏ । ଏମିତି ଗୁରୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ବିଧି ବୁଝିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତେବେ ଯାଇ ସାଧକ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାର ବିଧି ଜଣା ନାହିଁ, ତେବେ ତାଙ୍କର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କ'ଣ କରିବ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମୟରେ ଏତିକି ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ, ତା'କୁ କେଉଁ ଜାଗାରେ ଏବଂ କେତେ

ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଦରକାର ଅଛି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ସେ କେବଳ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ବା ଜଗତରେ ହିଁ କ୍ରିୟାକଳାପ କରିପାରିବେ । ତ୍ରାଟକର ସାଧକଙ୍କୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ୨-୪ ବର୍ଷର ହୋଇ ନଥାଏ, ଏହା ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ବିରଳ ସାଧକଙ୍କୁ ହିଁ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ସାଧକ ମାତ୍ର କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା କରି ଛାଡି ଦିଅନ୍ତି । କିଛି ସାଧକ ମାତ୍ର କିଛି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା କରିବା ପରେ ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ ଏତିକି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲି ମୋତେ ଏହାଦ୍ୱାରା କ'ଣ ମିଳିଲା । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସାଧକ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଲାଗି ରୁହନ୍ତି, ଯଦିଓ ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ କଷ୍ଟ ଏବଂ ଅବରୋଧର ସମ୍ମୁଖିନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ତଥା ପୂର୍ବଜନ୍ମର କର୍ମାନୁସାରେ ଉନ୍ନତି କରି ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଏମିତି ସାଧକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସମସ୍ତେ ଗୁରୁପଦରେ ବସି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ପୂର୍ବଜନ୍ମ ଠାରୁ ଯୋଗୀ ଅଟନ୍ତି, ତେଣୁ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସଂସ୍କାର କାରଣରୁ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଏମିତି ଯୋଗ୍ୟତା ଆସି ଯାଇଥାଏ । ମୁଁ ଏସବୁ ଏଇଥିପାଇଁ ଲେଖୁଛି ଯେ, ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବେ ଯେ, ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସୀ ଗୁରୁପଦ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଅଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ଅନେକ ମିଳିଯିବେ, ଏହି କାରଣରୁ ଏମାନଙ୍କ ଶିଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସିଧା ସଳଖ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅଟେ, ଅଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ହିଁ କରି ପାରିବ ନାହିଁ, ତେବେ ସେ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଶିଖାଇବ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗୁରୁଙ୍କର ସାଧକ କେତେବି ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ସେ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଗ୍ୟତା ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିନେବେ, କାରଣ ତାଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ପଦ୍ଧତି ହିଁ ଏମିତି ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଁ ଏହି ସୂଚନା ଦେବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଗୁରୁ ଅଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ତା' ଦ୍ୱାରା କରା ଯାଉଥିବା ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ପୁଣି ଗୁରୁ ଦୋଷ ଦେବ ଯେ, ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏମିତି ଅଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ମହିଁମାକୁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି କିଛି ଏମିତି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ମିଳିଯିବେ, ସେମାନେ ଦୂରରୁ ଦେଖି ଛୋଟ-ଛୋଟ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଉଠାଇ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦିଅନ୍ତି । କଠୋର ଧାତୁରେ ନିର୍ମିତ ବସ୍ତୁକୁ ମୋଡି ଦିଅନ୍ତି । ପୂର୍ବକାଳରେ ଆଖିରୁ ବାହାରୁଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଦ୍ୱାରା ନିଆଁ ମଧ୍ୟ ଲାଗାଇ ଦେଉଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ମୁଁ

ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଅଛି ।

ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ତ୍ରାଟକକୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ ତଥା ଯୋଗର ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ନୂଆ ସାଧକ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ବାରମ୍ବାରା ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ଶକ୍ତିପାତ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନର ଗଭୀରତାକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତୁ । ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ଶିଷ୍ୟ ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ହେବ ନାହିଁ, ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ଏହା ପରର ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଗୁରୁ ପୁଣି ସାଧକଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତୁ । ଏମିତି କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲଗାତାର ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଫଳରେ ସାଧକର ଧ୍ୟାନ ଟିକିଏ- ଟିକିଏ ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଗୋଟିଏ କଥାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ, ସାଧକ ସୁପାତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯିଏ ଯୋଗର ନିୟମ ମାନଙ୍କୁ ପାଳନ କରି ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବେ । ଯଦି କୁପାତ୍ର ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର, ତ୍ରାଟକ ଉପରେ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ତଥା ଯୋଗବଳର ଭଣ୍ଡାର ମଧ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗବଳର ଭଣ୍ଡାର ସମାଧି ତଥା ମନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଯୋଗବଳ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନାହିଁ, ତେବେ ପ୍ରାୟତଃ ଅସଫଳତା ହିଁ ଆସିବ ତଥା ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହାନ୍ତି, ସେ ସମାଜରେ ସମ୍ମୋହନର ଚମତ୍କାର ତ ଦେଖାଇ ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ, କୌଣସି ସାଧକଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରିପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ ଖୋଲିପାରିବେ ନାହିଁ । ଯିଏ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ତଥା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଗୁରୁ ପଦରେ ବସିଛନ୍ତି, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ତାଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏମିତି ଗୁରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଦୂରରୁ ସାଧକଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଦେଇ ପାରିବେ । ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ପାଖକୁ ଯିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରାଯିବା ଫଳରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତି ଏପଟ-ସେପଟ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ । ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ ସେହି କରିପାରିବେ, ଯେଉଁ ଗୁରୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରେ ନଥାଏ ।

ଏମିତି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗୁରୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଦୂରରେ ବସି ଆଖି ଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । କାହାରିକୁ ଜଣା ମଧ୍ୟ ପଡେ ନାହିଁ ଯେ, କାହା ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଗଲା । ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଦୂରରେ ବସିଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ଯଦି ଅନାବଶ୍ୟକ କ୍ରିୟା ହେଉଅଛି, ତେବେ ଗୁରୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି, ଏହି କ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଏମିତି ଗୁରୁ ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରି ଦେଇ ପାରିବେ ତଥା ଉଚିତ ସମୟରେ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର, ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ ଚକ୍ର, ନାଭି ଚକ୍ର ତଥା ହୃଦୟ ଚକ୍ର ଖୋଲିଦେଇ ପାରିବେ । ଯଦି ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ଅବରୋଧ ମଧ୍ୟ ଆସି ଯାଇଅଛି ତେବେ ତା'କୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବେ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି- "ସର୍ବଦା ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।" ଯାହାଙ୍କର ହଜାର-ଲକ୍ଷ ଶିଷ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ତଥା ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଟଙ୍କା ପଇସା ନିଅନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଭୂଲରେ ମଧ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏମିତି ଗୁରୁଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ସାଧନାରେ ଉନ୍ନତି କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ ଶିଷ୍ୟ ଭ୍ରମିତ ରୁହନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ କିଛି କ୍ରିୟା ହେଲେ ବୁଝି ନିଅନ୍ତି ଯେ, ତାଙ୍କର ଚକ୍ର ଖୋଲିଗଲା ଏବଂ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି । ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକ ମୋତେ ମିଳିଲେ, ପୁଣି ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇଲି, ତେବେ ଯାଇ ତାଙ୍କୁ ବାସ୍ତବିକତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହେଲା ।

୭. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା

ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କରି ନାହାନ୍ତି, ଏମିତି ସାଧକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ସାଧକ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଭ୍ରମରେ ଯୁକ୍ତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚମତ୍କାର ଦେଖାଇ ପାରିବେ । ଯିଏ କେବଳ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସହିତ ତାଙ୍କର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ, ତେବେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ, ଯେମିତିକି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଠିକ୍ କରିବା । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ନହେବା କାରଣରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଅଥବା ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରି ସାରିଛନ୍ତି, ଏମିତି ସାଧକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ପ୍ରଥମେ ଆପଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ । ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବାର ପ୍ରୟାସ କରୁଅଛି- କୁଣ୍ଡଳିନୀର ମୂଳ ସ୍ୱରୂପ ପରା ପ୍ରକୃତିରେ ଅବ୍ୟକ୍ତ ରୂପରେ

ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଅପରା ପ୍ରକୃତିରେ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ ମନେ କରାଯାଏ । ଏହା ଜୀବମାନଙ୍କର ସଙ୍ଗିନୀ ରୂପରେ ସର୍ବଦା ଜୀବମାନଙ୍କର ସହିତ ରହିଥାଏ, ଏହା ଶକ୍ତିସ୍ୱରୂପା ଅଟେ । ଆଦି କାଳରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଜୀବକୁ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିଲା, ସେତେବେଳେ ତାହାର ପତନ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ଚିତ୍ତ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ଆରୋହ କ୍ରମରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଧାରଣ କରିଲା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର ଭୋଗ କରିପାରିବ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀର ସ୍ଥାନ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ଚିତ୍ତର ବହିର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ର ଏବଂ ହୃଦୟ ଚକ୍ର ଦେଇ ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ବିରାଜମାନ ହୋଇଗଲା । ମୂଳାଧାର ଚକ୍ରରେ ଥିବା ତ୍ରିକୋଣର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲାଖି ହୋଇ ସାଢ଼େ ତିନିଥର (୩ଥର ଓ ଅଧା) ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇ ଶୋଇଗଲା । ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଗୁଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ତିନି ଚକ୍କର ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଅଧା ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । କାରଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ନିଜ ଲାଞ୍ଜକୁ ନିଜ ମୁହଁରେ ପୁରାଇ ରଖିଥାଏ । ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଏବଂ ଚକ୍ର ଉଭୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଆନ୍ତି । ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ଅନୁଭୂତି ସ୍ଥୂଳଶରୀରରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଅଟେ । ଏହାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ ହୋଇନାହିଁ, ସେତେବେଳ ଯାଏ ଅନ୍ୟ ସାଧକଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ କେମିତି ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରିବେ ? ଯଦି କୌଣସି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଏବଂ ସମ୍ମୋହନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଶକ୍ତିର ସ୍ୱାମୀ ନୁହଁନ୍ତି, ତେବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ଏମିତି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କୁହନ୍ତି ଯେ, ମୁଁ ଏତିକି ଟଙ୍କା ନେଇ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିଦିଏ । ପାଠକଗଣ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏମିତି କହୁଛି ଅଥବା ଏମିତି କରୁଛି ଅର୍ଥାତ୍ ଟଙ୍କା ନେଇ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରୁଛି ତେବେ ଆପଣ ତାଙ୍କଠାରୁ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ମୁଁ ଲେଖିଅଛି- "କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିସ୍ୱରୂପା ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ଅଟେ ।" ବହୁତ ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଏହି ଲୋକମାନେ କାଗଜଖଣ୍ଡ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ଅଥବା ଜାଗ୍ରତ କରି ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଅଜ୍ଞାନତା ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବ୍ୟବସାୟର ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ । ବ୍ୟବସାୟ ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁର ହୋଇଥାଏ, ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିର ନୁହେଁ ।

ମୋର ମନେ ପଡୁଅଛି- ବୋଧହୁଏ ଏହା ୧୯୮୮ ମସିହାର ଆଖପାଖର କଥା । ଦିଲ୍ଲୀ ସହରରେ ବହୁତ ପ୍ରଚାର ହେଉଥିଲା, ସଡ଼କ ଉପରେ କପଡ଼ାର ବ୍ୟାନର ଲଗା ହୋଇଥିଲା । ଯେଉଁଠାରେ ଲେଖା ହୋଇଥିଲା "୫୦୦ ଟଙ୍କାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର କରନ୍ତୁ" । ଯିଏ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମୁଁ ତା'ର ନାମ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟ ଟଙ୍କା ପଇସା ବଦଳରେ ଅନେକ ଲୋକ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ କରୁଛନ୍ତି । ମୋ ପାଖକୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ଆସି ପଚାରିଛନ୍ତି- "ଆପଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ପାଇଁ କେତେ ଟଙ୍କା ନିଅନ୍ତି ।" ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କହିଲି- "ମୁଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପଇସା ନେଇ ନଥାଏ, ଏହା ଈଶ୍ୱରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।" ଏହି ପ୍ରକାରର ଆଉ ଗୋଟିଏ ସନ୍ଦେଶ ଆସିଲା- "ଆପଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ବିଷୟରେ କିଛି କହୁ ନାହାଁନ୍ତି । ମୁଁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରୁ ଜାଣିଲି ଯେ, ସେ ଟ.୨୦,୦୦୦ (କୋଡ଼ିଏ ହଜାର ଟଙ୍କା) ରୁ ଟ.୨୫,୦୦୦ (ପଚିଶ ହଜାର ଟଙ୍କା) ନିଅନ୍ତି, ପୁଣି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ମୋ ପାଖରେ ଏତିକି ଟଙ୍କା ନାହିଁ, ଏତିକି ପଇସା ମୁଁ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ପାରିବି ନାହିଁ ।"

ପ୍ରିୟ ପାଠକଗଣ ! ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କରେ ତଥା ଭିଡ଼ିଓ ମାନଙ୍କରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଅଛି । ଆପଣ ଏହି ବିଷୟରେ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଶୁଣି ନିଅନ୍ତୁ । ପୁଣି ଆପଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବୁଝିଯିବେ । ଯିଏ ଏମିତି କର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି । କ'ଣ ସେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ଯେ ଅଭ୍ୟାସ ବିନା ଏହି ପ୍ରକାରରେ କେମିତି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଯିବ ? ଏହା ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ହେବାପରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର ସମୟ ଆସିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଗୁରୁ ଶକ୍ତିପାତ କରି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କରି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ମୁଁ ଏମିତି ଅନେକ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖିଛି, ଯେଉଁମାନେ କୁହନ୍ତି ମୋର ସମସ୍ତ ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ତଥାପି ସେମାନେ ମୋତେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ସହାୟତା ପାଇଁ ଜାଚନା କରନ୍ତି ଯେ ମୋତେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ଜଣେ ନୁହେଁ ଏମିତି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଳିଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କହିବାର ଥିଲା, ସେମାନଙ୍କର ସହସ୍ରାର ଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି । ଏହିପରି ଭାବରେ ଏମିତି ଅନେକ ସଧକ ମିଳିଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କହିବାର ଥିଲା ଯେ, ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ଅଛି ଯଦିଓ ଏମିତି ହୋଇନାହିଁ । ମୁଁ ସେମାନଙ୍କର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲି ଯେ ସେମାନେ ଭ୍ରମିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ତଥା ଗୁରୁମାନେ

ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଭ୍ରମିତ କରି ରଖିଛନ୍ତି । ଅଧିକତଃ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ମାନଙ୍କର ନିଜର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି କୁହନ୍ତି ।

ଏବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ କରିବା ବିଷୟର କିଛି କଥା ହେବା- ଅନ୍ୟର କୁଣ୍ଡଳିନୀକୁ ସେହିମାନେ ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରିବେ, ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଅଛି । ଯାହାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇନାହିଁ, ସେ ଅନ୍ୟର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାଧନା କଣ୍ଠଚକ୍ର ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଚାଲୁଅଛି ତଥା ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଉଗ୍ର ଅଟେ, ଏମିତି ସାଧକ ଅନ୍ୟର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ମଧ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରିବେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଅତିକମ୍‌ରେ ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତେବେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରବେ । କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଜାଗରଣ କୌଣସି ସାଧକ ବା ଯୋଗୀ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କରନ୍ତୁ, କୌଣସି ସମ୍ମୋହନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ଜାଗ୍ରତ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେ ଏହାର ଜାଗ୍ରତ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ କରି ପାରବେ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରାଯିବାର ଅଛି, ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ, କ'ଣ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ପାଇଁ ସେ ଯୋଗ୍ୟ ଅଟନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ କ'ଣ ଯୋଗର ନିୟମ ମାନଙ୍କୁ ପାଳନ କରି ଦିନକୁ ତିନି-ଚାରି ଘଣ୍ଟା ସାଧନା କରିବେ ? ଗୁରୁପଦରେ ବସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ବିଧି ଜାଣିଛନ୍ତି କି ? ସେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସାରିଛନ୍ତି କି, କ'ଣ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି ? ଗୁରୁ ନିଜ ପାଖରେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ବସାଇ ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଶିଷ୍ୟର ଧ୍ୟାନ ଗଭୀର ହୋଇଯିବ, ସେହି ସମୟରେ ଗୁରୁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ, କ'ଣ ପ୍ରାଣ ସୁଷୁମ୍ନା ନାଡ଼ୀର ତଳ ଭାଗର ମୁଖ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଧକ୍କା ଦେଉଅଛି କି ଅଥବା ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛି କି ? ତ୍ରିକୋଣର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଲାଖି ରହିଥିବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି, ଯାହା ଆଖି ବନ୍ଦକରି ଶୋଇଅଛି, ତା' ଉପରେ ପ୍ରାଣର ଧକ୍କା ଲାଗୁଅଛି ଅଥବା ନାହିଁ? କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ସମୟ ଆସି ଯାଇଅଛି ନା ନାହିଁ, ତାହା ଗୁରୁଙ୍କୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାର ଅଛି । ଏବେ ଗୁରୁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶିଷ୍ୟର ମୂଳାଧାର ଚକ୍ର ଉପରେ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତୁ । ପୁଣି କିଛି ସମୟ ପରେ ଦେଖନ୍ତୁ, ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ଥିବା ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଅଛି କି ନାହିଁ, ଯଦି ପ୍ରଭାବ ପଡି ନାହିଁ ତେବେ କିଛି କଥା ନାହିଁ, ପୁଣି ଥରେ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତୁ, ଏଥର କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସେହି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ତଥା ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏମିତି କରିବା ଫଳରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବାରେ ଲାଗିବ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଆଖି ଖୋଲି ଦେଇଥାଏ, ପୁଣି ମୁଁହରେ ଥିବା ଲାଞ୍ଜକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ସାଧକର ସାଧନା ଅନୁସାରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଶିଷ୍ୟର ସହାୟତା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକର କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବାରମ୍ବାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବାରେ ଲାଗିବ ।

କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ ହେବା ସମୟରେ କିଛି ସାଧକଙ୍କୁ ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ, କିଛି ସଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଗୁରୁଙ୍କୁ ପଚାରିବା ଉଚିତ ଯେ ତାଙ୍କର କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ଅଟେ ? କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ଯେ ମୂଳାଧାର ଗରମ ହେଉଅଛି । ମୂଳାଧାରରୁ ଗରମ-ଗରମ ରେଖା ଉପରକୁ ଯାଉଥିବାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେ, ପିଠିରେ ପିମ୍ପୁଡି କାମୁଡ଼ି-କାମୁଡ଼ି ଉପରକୁ ଯାଉଅଛି । କୁଣ୍ଡଳିନୀର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ଆସିଥାଏ । କୁଣ୍ଡଳିନୀ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ' ରେ ଆପଣ ପଢ଼ି ପାରିବେ ।

୮. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ତେଜସ୍ୱୀ ହେବା

ସାଧକଗଣ ! ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ମନର ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରୁ ଥିବା କିରଣ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ବା ସ୍ଥାନ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଅଟେ ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଠାରୁ ବାହାରୁଥିବା କିରଣ ମାନଙ୍କୁ ଯଦି ଯବକାଚ ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଏକତ୍ର କରାଯାଏ ତେବେ ସେହି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଏହି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି ତେବେ ଏମିତି ହୋଇ ପାରି ନଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରୁଥିବ କିରଣ ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା କଥା । ଆଜିକାଲି ଦେଖା ଯାଉଛି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଚଷମାର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧଲୋକ ମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଚଷମାର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି, ଏହାତ ବୁଝି ହୋଇଯାଏ, ତାଙ୍କର

ଶରୀର ବୃଦ୍ଧ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଆଖିର ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, କେବଳ ନବ-ଯୁବକ ନୁହନ୍ତି, ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଚଷମା ପିନ୍ଧୁଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । କେତେ ଦଃଖର କଥା ଛୋଟ ପିଲା ମାନଙ୍କର କମ୍ ବୟସରୁ ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଉଛି । ଯଦି ପୂର୍ବ ସମୟର ବୃଦ୍ଧଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବେ ତେବେ ମନେ ପଡ଼ିବ, ସେମାନେ ଅନ୍ତିମ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରୁ ନଥିଲେ, ଚଷମା ନ ଲଗାଇ ପଢ଼ି ମଧ୍ୟ ପାରୁଥିଲେ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଆଖି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ତେଜସ୍ୱୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଆଖିକୁ ତେଜସ୍ୱୀ କରିବା ପାଇଁ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଟେ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ହାନି ହୋଇ ନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଆଜିକାଲି କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦି ମାନଙ୍କଠାରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ତ ହୋଇଗଲାଣି, ସବୁକାମ ଏହିଥିରେ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଖି ଉପରେ ଏହାର ସ୍କ୍ରିନର ବ୍ରାଇଟ୍‌ନେସ୍ ଏବଂ କନ୍ଟ୍ରାଷ୍ଟର ଦୁଃପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପ-ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଆଖିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀମାନଙ୍କର ଆଖି କେବଳ ତେଜସ୍ୱୀ ନୁହେଁ, ନିରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ୧୦-୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା (ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ)ର ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଚଷମା ଲଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ବଳତା ଆସି ନଥାଏ । ଯଦି ଆଖିକୁ ତେଜସ୍ୱୀ କରିବାର ଅଛି, ତେବେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଖା (ଦୀପଶିଖା) ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଶିଖା ତ୍ରାଟକରେ ଆଖି ତେଜସ୍ୱୀ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଉପରେ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏତିକି ଅଭ୍ୟାସ ଯେତେବେଳେ ସହଜରେ ହୋଇଯିବ, ତେବେ ପ୍ରାୟ ୧୦ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଏମିତି କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀର ଆଖି ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ତେଜସ୍ୱୀ ହୋଇଯିବ । କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ପରେ ସାଧକ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ଆଖିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖନ୍ତୁ, ତେବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ଆଖି ତେଜସ୍ୱୀ ହେବାରେ ଲାଗୁଛି ତଥା ଆଖି ବେଶୀ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗୁଛି ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚଷମା ଲଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁଅଛି ଅଥବା ଲଗାଇ ରଖୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏବେ ଚଷମା ଲଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନାହିଁ, ତାଙ୍କ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁତ ବଡ଼ ଲାଭ ଏହା ହେବ ଯେ, ତାଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଚଷମା ଲଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଆଖି ପୁରାପୁରି ଠିକ୍ ରହିବ । ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେ ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜ ଜୀବନରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି ? ଯଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଆଖି ଉପରେ ବେଶୀ ଚାପ ପଡୁନାହିଁ, ତେବେ ବୋଧହୁଏ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଚଷମାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି, ଲେପଟପ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆଖି ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ପଡ଼ିବା କାରଣରୁ ବହୁତ ସମୟ ପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହା ତାଙ୍କର କାମ କରିବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯେ ସେ କେତେ ଘଣ୍ଟାର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଉପରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଚଷମାର ନମ୍ବର ୧.୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ସେମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଯିବା ଉଚିତ। ପ୍ରତିଦିନ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ। ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ଚିହ୍ନ ଦେଖାଯିବ, ସେତେବେଳେ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିବ । କିଛି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଠିକ୍ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯିବ । ଗୋଟିଏ କଥାର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ- ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ନିରନ୍ତର କରିବା ଉଚିତ । ଅଭ୍ୟାସ ନିରନ୍ତର କରିବା ଉଚିତ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ୨୦-୨୫ ମିନିଟ ସମୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ବାହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଯାହାଙ୍କର ଚଷମାର ନମ୍ବର ୧.୦ ଠାରୁ ୨.୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତାଙ୍କର ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ

କିଛି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡିବ ଅଥବାପଡିବ ନାହିଁ । ହୋଇପାରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚଷମା ଲଗାଇବକୁ ପଡି ନ ପାରେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଚଷମା ଉତୁରିବ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲ୍ୟାପଟପ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଇତ୍ୟାଦିର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ଚଷମା ଉତୁରିବା କଠିନ ଅଟେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଚଷମା ପ୍ରାୟତଃ ଉତୁରି ଯିବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ନିରନ୍ତର ଏହି କାରଣରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଯେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶୀଘ୍ର ଚଷମାର ନମ୍ବର ନ ବଢୁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଚଷମା ଲଗାଉଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହିପରି ଚଷମା ଋଣାତ୍ମକ ନମ୍ବର ବିଶିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସବୁକୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ବୁଝିବା କଥା । କେହି ଜଣେ ମୋତେ ୟୁ-ଟ୍ୟୁବ୍‌ରେ ସନ୍ଦେଶ ଦେଇ ପଚାରିଥଲେ- "ମୋର ଚଷମାର ନମ୍ବର ୪.୦-୪.୫ ଥିଲା, ମୁଁ ଅନେକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କଲି, ମୋର ଚଷମା ଉତୁରିଗଲା । ମୁଁ ବିନ୍ଦୁ ଅଥବା ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହିଁ; ସୀଧା ସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କରିଥିଲି ।" ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି କାହାରିକୁ କୁହେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ସୀଧା ସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଉଚିତ । ମୁଁ ସର୍ବଦା ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି କହିଥାଏ । ପୁଣି ଶେଷରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କରିବା ପାଇଁ କହିଥାଏ । ଯାହାଙ୍କର ଚଷମାର ନମ୍ବର ବେଶୀ ଅଟେ, ଯଦି ସେ ନିଜର ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଖରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଭଲ ଅଟେ । ଚଷମାର ନମ୍ବର ଯେତେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ, ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ସର୍ବଦା ଲାଭ ଜନକ ଅଟେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୯. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ

ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରା ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଚଞ୍ଚଳତା ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ କାରଣ ମନକୁ ସବୁବେଳେ ଏପଟ-ସେପଟ ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ । ଏହି ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ, ଚିତ୍ତରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେବା କାରଣରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଥା'ନ୍ତି । ଚିତ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ । ବହିର୍ମୁଖୀ ହେଉଥିବା ଚିତ୍ତ ସଂସାରେ ଲିପ୍ତ ରହିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଠାରୁ ବୃତ୍ତି ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱର ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ୱାରା ବୃତ୍ତି ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଧକ୍କା ଲାଗିବା କ୍ଷଣି

ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଚତୁଃଦିଗରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କଠାରେ ଲିପ୍ତତା ହେବା କାରଣରୁ ମନ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଅନନ୍ତ କାଳଠାରୁ ଚାଲି ଆସୁଅଛି । ମନ ଯେଉଁ ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଯାଇଥାଏ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ରଜଗୁଣ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ରଜଗୁଣର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଚଞ୍ଚଳ ହେବା ଏବଂ କ୍ରିୟା କରିବା । ଅର୍ଥାତ୍ ମନକୁ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ରଜଗୁଣ ଚଞ୍ଚଳ କରି ଅଛନ୍ତି । ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥିବା ମନ ସଙ୍କୁଚିତ ଏବଂ ସୀମିତ ସୀମାରେ ଆବଦ୍ଧ ରହିଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଭୋଗ ପଦାର୍ଥର ବିଷୟର ଚିନ୍ତାରେ ମଗ୍ନ ଥାଏ ।

ଯଦି ମନକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଅଟକାଇବାର ବା ସ୍ଥିର କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ମନ ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ତ ଦେଖିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ସାଧକ ନିଜ ଭିତରେ କିଛି ନା କିଛି ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏସବୁ ଯିଏ ବିଚାର କରିଥାଏ, ତାହା ମନ ହିଁ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ିଥାଏ, ମନକୁ ଧୀରେ-ଧୀରେ ସ୍ଥିର ହେବାର ଅଭ୍ୟାସ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ରଜଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଦୁର୍ବଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନର ସ୍ଥିର ହେବା ଫଳରେ ପ୍ରାଣର ଗତି ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣର ଗତି କମ୍ ହେବାଦ୍ୱାରା ମନ ଆହୁରି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ମନର ବହିର୍ମୁଖତା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ରଜଗୁଣ ଏବଂ ତମଗୁଣର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପକତା ମଧ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପୁଣି ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ବୃତ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବା ପରେ ତତ୍ତ୍ୱମାନଙ୍କର ରଙ୍ଗ କ୍ରମଶଃ ଦେଖାଯିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ତ୍ରାଟକରେ ଯେତେବେଳେ ସଫଳତା ମିଳିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ବହିର୍ମୁଖତାକୁ ତ୍ୟାଗକରି ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ମନ ମଧ୍ୟ କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସାଧକର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସୁଷୁପ୍ତ ହୋଇ ରହିଥିବା କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି, କାରଣ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ହିଁ ସଂଯୋଜକ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବହିର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାର ପ୍ରୟାସ

କରିବେ, ତେବେ ମନ ମଧ୍ଯ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବାରେ ପ୍ରୟାସ କରିବ । ପୁଣି ମସ୍ତିଷ୍କ ନିଶ୍ଚୟହିଁ ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିବ, କାରଣ ତାହା ସ୍ଥୂଳ ଅଟେ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ମଧ୍ଯ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସାଧକ ଯେମିତି-ଯେମିତି ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ସେମିତି-ସେମିତି ବନ୍ଦ ପଡ଼ିଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଜାଗ୍ରତ ଏବଂ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ସାଧରଣ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ତ୍ରାଟକରେ ପାରଙ୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିବା ସହିତ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ଯ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଲାଭ ଦାୟକ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, କିଛି ମାସପରେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ ଅଥବା କିଛି କଥା ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ, ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ । ଭୁଲି ଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି- ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ, ଯେମିତିକି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପାଠ ପଢ଼ିଥାଏ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦିର କାମ କରିବା ତଥା ଅନ୍ୟ ସାଂସାରିକ ଜ୍ଞାନ ଇତ୍ୟାଦି, ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକା ମାନଙ୍କ ଠାରେ ସେହି ସୂଚନା ରହି ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ମନେ ପକାଇଥାଏ ଯେ ଅମୁକ ଦିନ କ'ଣ କାମ କରିଥିଲେ, ସେହି ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି କୋଷିକା, ଯେଉଁଠାରେ ସେହି ଜ୍ଞାନ ଅଛି, ତାହା କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାହା ମନେ ପଡ଼ିଯାଏ ଯେ, ସେହିଦିନ ଅମୁକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଏହିପରି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଯେତେବେଳେ ପାଠ ପଢ଼ିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପଢ଼ିଥିବା ସବୁକିଛି କୋଷିକାକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମନେ ପକାଇଥାଏ ଯେ ସେହି ସମୟରେ କ'ଣ ପଢ଼ିଥିଲା, ତେବେ ସବୁକିଛି ମନେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ବେଳେ-ବେଳେ ଏମିତି ମଧ୍ଯ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ପୁରୁଣା କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ, ଯେତିକି ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ଯ ମନେ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ । ଏହିଭଳି ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ଯେତେବେଳେ ମନେ ପକାଇଥାଏ ଯେ, ସେ ଆଗରୁ କ'ଣ ପଢ଼ିଥିଲା, ତାହା ମନେ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ସ୍ୱଭାବ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଅନେକ କଥା ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ, ଅଥବା ଯେଉଁ କଥା ଗୁଡ଼ିକ ପୁରୁଣା ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ତାକୁ ଭୁଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ପୁଣି ମନେ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ

ମସ୍ତିଷ୍କର ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା, ଯେଉଁଠାରେ ଏହିସବୁ କଥା ରହିଥାଏ, ସେହି କୋଷିକା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ସେହି କୋଷିକା ନ ଖୋଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା କ୍ରିୟାଶୀଳ ନ ହେବାଦ୍ୱାରା, ସେ ପୁଣି ମନେ ପକାଇ ପାରି ନଥାଏ । ଯଦି ଭବିଷ୍ୟତରେ ସେହି କୋଷିକା କ୍ରୟାଶୀଳ ହୋଇ ଖୋଲିଯାଏ, ତେବେ ସେଥିରେ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ମନେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ଏବେ-ଏବେ ପଢ଼ିଥିଲେ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଭୁଲି ଗଲେ, ମନେ ହିଁ ପଡୁ ନାହିଁ । ଏମିତି ହେବାର କାରଣ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା କ୍ରିୟାଶୀଳ ନ ହେବା ଅଟେ ।

ଅନେକ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବହୁତ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ସମୟ ପୂର୍ବର କଥା ମନେ ରହିଥାଏ ଅଥବା ପ୍ରୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା କଥାଗୁଡ଼ିକ ମନେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି, ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି, ପୁଣି ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହି ସବୁର କାରଣ ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ଅଟନ୍ତି । କାହାରି ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ରହିଥାନ୍ତି, କାହାରି କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଅଥବା ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଅନୁସାରେ କାହାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କାହାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ତାହାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ଯେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର କୌଣସି କୋଷିକାରେ ଜ୍ଞାନ ଭରିଯାଏ, ପୁଣି କୌଣସି କାରଣରୁ ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ଅଥବା ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାପାଇଁ ଅବସର ନ ମିଳିଲେ ତାହା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏମିତି କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ନୂଆ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି, ଯାହାଠାରୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମହିଁ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତାହାର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ପୂର୍ବଭଳି ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ସୁଷୁପ୍ତ ଥିବା କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଜାଗ୍ରତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତିକି ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ ହେବ, ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ହେବ । ସେଥିପାଇଁ ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ । କାରଣର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ ହେବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଅଟେ । ଗବେଷଣା ରତ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ

ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ମସ୍ତିଷ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ମାନଙ୍କୁ ଖୋଲି ଦେଇଥାଏ, ଏହାଫଲରେ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଢ଼ାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ସତେଜ ରହିଥାଏ ।

୧୦. ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଆଖି ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା

ସାଧକ ଯେବେ ତ୍ରାଟକ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ-ଦୁଇ ମିନିଟ ପରେ ତାହାର ଆଖି ମାନଙ୍କରେ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଜଳନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାର କିଛି କ୍ଷଣ ପରେ ଆଖିରୁ ଅଶ୍ରୁ ବାହାରିଥାଏ । ମୁଁ ଆଗରୁ କହି ସାରିଛି, ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଶ୍ରୁ ବାହାରେ, ତେବେ ନରମ କପଡ଼ା ଯାହା ପ୍ରଥମରୁ ମୋଡ଼ି ରଖା ଯାଇଥାଏ, ତାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବା ଅଶ୍ରୁକୁ ପୋଛି ନିଅ । ସେହି ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ହିଁ ରହିବା ଉଚିତ । ଏହାପରେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଆଖିରେ ଜଳନ ହେଉଛି, ତେବେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖରେ ଜଳନ କମ୍ ହୋଇଯିବ । କିଛି ସମୟ ପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପୁଣି ଆଖିଦ୍ୱୟକୁ ଖୋଲି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ପୁଣି ଆଖିରେ ଜଳନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପୁଣି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଅ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖ । ପୁଣି ଆଖିରେ ଜଳନ କମ୍ ହୋଇଗଲେ, ପୂର୍ବଭଳି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କର । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କ୍ରମଶଃ ଏହି କ୍ରିୟା କରିରୁହ, ଏହିପ୍ରକାରରେ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧି ବଢ଼ିଯିବ । ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ ଟିକିଏ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଜଳନ ଟିକିଏ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଜଳନ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟର କିରଣ ସିଧା ଆଖି ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ତଥା ମୁଖରେ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟର କିରଣ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ଆଖି ସହିତ ମୁହଁ ମଧ୍ୟ ଗରମ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ସାଧକ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାର ଆଖିରେ ଜଳନ ରହିଥାଏ ତଥା ଆଖି ଲାଲ ଭଳିଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ କାରଣରୁ ଟିକିଏ କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ମୁଁ କିଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ କହୁଥିଲେ- " ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ, ଆଖିର ଜଳନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, ଆଖି ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ଉଚିତ ତଥା ମୁହଁ ଭିତରେ କିଛି ସମୟ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଭରି ରହିବା ଉଚିତ । ଆଖିକୁ ଧୋଇବାପରେ ଅଥବା ମୁଖରେ ପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ପରେ, ମୁହଁରେ ଭରିଥିବା

ପାଣି ବାହାର କରିବା ଉଚିତ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଖିର ଜଳନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ ।" ତ୍ରାଟକର ପ୍ରାୟତଃ ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମିତି ହିଁ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଅଛି । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ହୋଇଅଛି । ମୁଁ ଅନେକ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଅଛି ତଥା ତ୍ରାଟକର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଅଛି । ମୁଁ ସେହି ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମନା କରି ଦେଇଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ମୋ ଦ୍ୱାରା ଶିଖା ଯାଉଥିବା ସାଧକ କେବେ ମଧ୍ୟ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛିଞ୍ଚନ୍ତି ନାହିଁ ତଥା ଥଣ୍ଡାପଣିରେ ମୁହଁ ଧୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏପରି କରିବାର କାରଣ ହେଉଛି- ସେହି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କର ଜଳନ ସହ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହେବ । ଯଦି ଅନ୍ଧକାରରେ ଅଗ୍ନିଶିଖା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖିରେ ଜଳନ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ, ପୁଣି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ହୋଇ ନଥାଏ, କାରଣ ସାଧକଙ୍କୁ ଜଳନ ସହ୍ୟ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ କରିବେ ତବେ କେବଳ ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ମୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଗରମ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଯଦି ସାଧକଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକରେ ମହାରଥ ହାସଲ କରିବାର ଅଛି ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ସେହି ସମୟରେ ତାକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଗରମକୁ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିବ । ଏହିପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ସବୁବେଳେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହିଁ କରିବା ଉଚିତ, ନଚେତ୍ ଆଖି ଖରାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ସତର୍କତା ପୂର୍ବକ କରିବା ଉଚିତ, ନହେଲେ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଗରମ ବଢ଼ିଯିବା କାରଣରୁ ସାଧକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥାରେ ବସି ରହିଥାଏ, ଆଖି ଖୋଲା ରହି ଯାଇଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଆଖିରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଜଳନ କାରଣରୁ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ- ଏମିତି ସେମାନଙ୍କୁ କରିବା ଉଚିତ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ ହେବାର ଅଛି । ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସାଧକଙ୍କୁ ବେଳେ-ବେଳେ ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତିକି ଆଖିର ବାହାର ସ୍ତରରେ କ୍ଷତ ହୋଇଯାଇଛି କିନ୍ତୁ କ୍ଷତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଖୋଲା ଆଖିରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛିଞ୍ଚିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଆଖିରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜଳନ ହେଉଛି ତେବେ ଏହି ଜଳନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, ଛୋଟ ସାଇଜର ସଫା-ସୁତୁରା କପଡ଼ା ନେଇ,

ଅଥବା ରୁମାଲ୍ ମଧ ନେଇ ପାରିବେ । ଏହି କପଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ପୁଣି ଏହାକୁ ଚିପୁଡ଼ି ପାଣିକୁ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଚଉଡ଼ା ପଟିଭଳି କରି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦକରି, ସେହି ଭିଜା କପଡ଼ା ଆଖି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶାନ୍ତଭାବରେ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୁହନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଆଖିରେ ଜଳନ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ ।

ସାଧକଗଣ ! ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପାରଙ୍ଗତ ହେବାପାଇଁ ଚାହୁଁଛ, ତେବେ ଆଖିରେ ପଣି ଛିଞ୍ଚନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ମୁହଁ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାରର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସାଧକ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପାରିବେ । ଯଦି କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ କେବଳ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଅଟେ ଅଥବା ନିଜର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଠିକ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ମୁହଁରେ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛିଞ୍ଚି ପାରିବେ । କାରଣ ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦୂରଗାମୀ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଗୁରୁପଦର ଇଚ୍ଛା ରଖୁଥିବା ସାଧକମାନେ ଆଖିର ଜଳନକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଗୁରୁଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ (ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ) କରିବା ଉଚିତ ।

୧୧. ଭିଡ଼ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସୀ ଯେତେବେଳେ ବୃକ୍ଷ, ତାରା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପରିପକ୍ୱ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସି ଯାଇଥାଏ । ଦୂରରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜର ପ୍ରଭାବରେ ଆଣିବା ପାଇଁ ଦୂରରେ ଥିବା ବସ୍ତୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଦୂରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ କରିବା ଉଚିତ କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସରେ ସଫଳତା ଟିକିଏ ବିଳମ୍ବରେ ମିଳିଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ପୂର୍ବଭଳି ଅଟେ, ଯାହା ମୁଁ ଆଗରୁ ଲେଖିଅଛି । ଦୂରକୁ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ପଛପଟରୁ ତାର ମୁଣ୍ଡର ପଛ ଭାଗରେ ନିଜର ଆଖିରୁ ବାହାରୁଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣଦ୍ୱାରା ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଣ୍ଡର ପଛଭାଗରେ ସେହି ତେଜସ୍ୱୀ ନୀଳକିରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ସେତେବେଳେ ନିଜର ସନ୍ଦେଶ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପଠାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରେ ତୁମର ସନ୍ଦେଶର ପ୍ରଭାବ ଟିକିଏ ମଧ ପଡ଼ିବ

ନାହିଁ, ବାରମ୍ବାର ସେହି ସନ୍ଦେଶକୁ ପଠାଇବାରେ ଲାଗନ୍ତୁ । ଏମିତି କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ପରେ ସେହିବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗିବ । ଏହିପରି, ଦୂରରୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ, ଏମିତି କରିବାଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ ସଫଳ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ତେବେ ଆପଣ ଦେଖିବେ, ଆପଣ ଯେମିତି ସନ୍ଦେଶ ଦେଉଛନ୍ତି, ସେହିବ୍ୟକ୍ତି ସେମିତି କରୁଛି । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ଆବଶ୍ୟକ କଥା କହିବି- ହୋଇପାରେ, ଏହିପ୍ରକାରର ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତଙ୍କ ଉପରେ ସମାନ ଭଳିଆ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ କିଛିବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ, କିଛିବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଅଶୁଦ୍ଧତା କର୍ମାନୁସାରେ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟୋଗ ଅନେକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ ତେବେ ସଫଳତା ମିଳିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ନିଜର ପ୍ରୟୋଗରେ ଅସଫଳତା ମିଳିଲେ ସାଧକଙ୍କୁ ହତାଶ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; ବରଂ ସଫଳତା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟୋଗରେ ସଫଳତା ଓ ଅସଫଳତା ସ୍ୱୟଂର ଯୋଗ୍ୟତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ- ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି କେତେ ହୋଇଛି, ତାହାର ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧତା କେଉଁ ସ୍ତରରେ ଅଛି, ସଂସାରରେ ତହାର ବ୍ୟବହାର କେମିତି ଅଟେ, ସେ ନିଜର ଭୌତିକ ଜୀବନ କେମିତି ବ୍ୟତୀତ କରୁଅଛି, କ'ଣ ସାଧକ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରୁଅଛନ୍ତି ? ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ କଥା ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁକୂଳ ଅଟେ, ତେବେ ତାହାର ସଙ୍କଳ୍ପ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ । ଉପରେ ମୁଁ ଯେଉଁ ବିଧି ଲେଖିଅଛି, ତାହା ସମ୍ମୋହନ ପାଇଁ ବେଶୀ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଏମିତି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନଥାଏ, ଯେ ସେ ନିଜର ପ୍ରୟୋଗ ଏହି ପ୍ରକାରରେ କରିବେ । ଯୋଗୀ ପୁରୁଷଙ୍କର ମାର୍ଗ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ହୋଇଥାଏ । ଈଶ୍ୱରପ୍ରତି ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୀ ସର୍ବଦା ମାନବ କଲ୍ୟାଣରେ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୀ ପ୍ରବଚନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଭିଡ଼ ଉପରେ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ନିଜର ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାପରେ, ଅର୍ଥାତ୍ ଦେଖିବା ମାତ୍ରକେ ଭିଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରି ନେଇଥାନ୍ତି, ସେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କର ସଫଳ ହେବାର ରହସ୍ୟ ହେଉଛି- ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ଥିବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ କେବଳ ପ୍ରାଣୀଜାତି ମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଅନେକ ଥର ଲେଖିଅଛି ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କୁ ଯୋଗର ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି, ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ତ୍ରାଟକ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି- ତାଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଉପରେ ଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଦ୍ଧ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗୀଦ୍ୱାରା ଏମିତି ବୃତ୍ତି ବାହାରିଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

ମୁଁ ଏମିତି କିଛି ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଜାଣିଛି ଯେତେବେଳେ ସେ ପ୍ରବଚନ କରୁଥିଲେ, ତାଙ୍କର ଆଖିଦ୍ୱାରା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରୁଥିବା ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନତାଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନ ଶୁଣିରହୁଥିଲେ । କିଛି ଯୋଗୀ ନିଜର ପ୍ରବଚନ ଶୁଣାଇବା ସମୟରେ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରୁଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନକୁ ଶିଷ୍ୟମାନେ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣୁଥିଲେ ତଥା ଆନନ୍ଦିତ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିଲେ । ୧୮୯୩ ମସିହାରେ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଜୀ ଆମେରିକା ଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ପ୍ରବଚନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିଡ଼ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥିଲେ । ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନତା ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନକୁ ମନ୍ତ୍ରମୁଗ୍ଧ ହୋଇ ଶୁଣୁଥିଲେ । କିଛି ଲୋକ ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନ ଶୁଣି ଏତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ବାଇବେଲରେ ମଧ୍ୟ ଲେଖା ହୋଇଛି- "ଯୀଶୁ ଯେଉଁ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଥିଲେ, ସମସ୍ତ ଭିଡ଼ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ପଛେ-ପଛେ ଯାଉଥିଲା ।" କିଛି ସନ୍ଥ ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହିନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଅଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା କିରଣ ଦ୍ୱାରା ସଂସାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ସେମାନେ ନିଜର ବୁଦ୍ଧି-ଶୁଦ୍ଧି ଭୁଲି ଯାଉଥିଲେ, ପୁଣି ତାଙ୍କର ଅନୁଯାୟୀ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ।

ସାଧକଗଣ ସବୁବେଳେ ମନେରଖ- ଭିଡ଼ ଉପରେ ଅଥବା ଯେଉଁଠାରେ ଜନ ସମୁଦାୟ ବେଶୀ ଅଛନ୍ତି, ତେବେ ସେଠାରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ ତେବେ କରାଯାଏ, ଯଦି ତୁମକୁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ଆଖିଦ୍ୱାରା ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ବାହାରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି, ଏବଂ ଦୂରରେ ସେହି ନୀଳକିରଣର ଚିହ୍ନ ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଦେଖା ଯାଉଛି, ତେବେଯାଇ ଭିଡ଼ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ । ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କୁ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ କିଛିଦିନ ପରେ ନୀଳରଙ୍ଗର ତେଜସ୍ୱୀ କିରଣ ଆଖିରୁ ବାହାରୁ ଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ନୀଳ କିରଣ ଦ୍ୱାରା କାହାରି ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ସାଧକଙ୍କ

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅନେକ ମାସ ବା ଅନେକ ବର୍ଷର ହେବା ଉଚିତ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି ନୀଳରଙ୍ଗର କିରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ-ଧୀରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତି-ଯେମିତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଯିବ, ସେମିତି-ସେମିତି କିରଣ ଗୁଡ଼ିକର ଚମକ ବଢ଼ିଯିବ । ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ କିରଣହିଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥୂଳତା ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମତାରେ ଭିନ୍ନତା ହୋଇଥାଏ- ଯାହାର ଘନତ୍ୱ ଯେତିକି କମ୍ ହୋଇଯିବ, ତାହା ସେତିକି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଯିବ । ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମତା ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ଅନୁସାରେ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ ।

୧୨. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ

ତ୍ରାଟକ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଲେଖିଅଛି- "ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ ସ୍ଥିର କରିବା ଅଥବା ମନକୁ ବାନ୍ଧିବା ।" ମନର ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ତାହା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ରୁହେ ନାହିଁ, ଏପଟ-ସେପଟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ଅସ୍ଥିର ହେଉଥିବା ମନକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉ ଅଛି ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ମନ ଭିତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଚାର ଆଣିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚିନ୍ତନ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମିତି କରିବ ତେବେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କେମିତି ହେବ । କାରଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ସେହି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସୀ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବେ ଅଥବା ବିଚାର ଆସିବ, ତେବେ ଏହି ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିରୋଧାଭାସ ହୋଇଯିବ । କାରଣ ବିଚାର ଆସିଲେ ମନ ଆହୁରି ଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଯିବ ପୁଣି ତାହା ବନ୍ଦ ହେବ କେମିତି ?

କିଛି ଲୋକ ମୋତେ ପଚାରିଲେ- "ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିପାରିବେ କି" ? ଉତ୍ତର- "ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିପାରିବେ ନାହିଁ " । ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ମନର ଚଞ୍ଚଳତା ବଢ଼ିଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ଏମିତି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିଛିଲୋକ କୁହନ୍ତି –"ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସକରେ, ସେତେବେଳେ ବିଚାର ବହୁତ ଆସିଥାଏ" । ଉତ୍ତରରେ ମୁଁ କହିବି- "ବୋଧହୁଏ ସେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ କରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ନେବା ଉଚିତ" । ଯେଉଁ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯଉଅଛି, ସେହି ସମୟରେ ସାଧକ ଯଦି ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ କେବଳ ବିନ୍ଦୁକୁ ହିଁ ଦେଖିବା ଉଚିତ, ଏପଟ-ସେପଟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଦେଖିବା ଉଚିତ

ନୁହେଁ ତଥା ମନ ଭିତରେ କିଛି ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାହାର ଦୃଷ୍ଟି କେବଳ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ରହିବା ଉଚିତ । ସେହି ସମୟରେ ସେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବିନ୍ଦୁ ଅଛି, ତୃତୀୟ ଅନ୍ୟକିଛି ନାହିଁ । ଏହା ଚିନ୍ତାକରି ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ସ୍ଥିରଦୃଷ୍ଟି ଲଗାଇ ରଖିବା ଉଚିତ ।

କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ମୋତେ କହିଲେ- "ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ବିନ୍ଦୁର ଆଖପାଖରେ କିଛି ଚିତ୍ର ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ" । ସାଧକଗଣ, ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛ, ସେତେବେଳେ ବିନ୍ଦୁ ପାଖରେ କୌଣସି ଚିତ୍ର ଦେଖାଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଯଦି ଚିତ୍ର ଦେଖାଯାଉଛି ତେବେ ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ପରୀକ୍ଷା କରି ନିଅନ୍ତୁ, ସାଧକଙ୍କୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ନିଜର ତ୍ରୁଟି ଅବଶ୍ୟ ଦେଖାଯିବ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱୟଂର ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ସମୟରେ ସେ ନିଜର ତ୍ରୁଟି ଏହା ପାଇବେ ଯେ, ସେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ନିଜ ମନରେ ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି । ସେହି ବିଚାରର ଚିତ୍ର କୌଣସି ସ୍ୱରୂପର ରୂପରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ସଂଯମ ପୂର୍ବକ ଧୀରେ-ଧୀରେ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିବେ ତେବେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ର ଅଥବା ଆକୃତି ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।

ସାଧକଗଣ, ସବୁବେଳେ ମନେରଖ- ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଚାର କର ନାହିଁ, ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତନ କର ନାହିଁ ଏବଂ କୌଣସି ମନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚାରଣ କରନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଉପରେ (ବିନ୍ଦୁ ହେଉ ଅଥବା ଦୀପକର ଶିଖା ଉପରେ ହେଉ ଇତ୍ୟାଦି) କରାଯାଉଛି, ସେହି ସମୟରେ ସେହି ବସ୍ତୁ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଆକୃତି ତିଆରି ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଏହା ସାଧକର ହିଁ ବିଚାର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ସମୟରେ କିଛି ଆକୃତି ଦେଖାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ତା'କୁ ତାର ଚେହେରାର କୁରୁପତା ଦେଖାଯିବ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର କିଛି ଚିତ୍ର ଏବଂ ଆକୃତି ଦେଖାଯିବ । କିଛିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଆକୃତି ଦେଖାଯିବା ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ବେଳେ-ବେଳେ ସାଧକ ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ ନଥାନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିଚିତ୍ର ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରଙ୍ଗ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ରଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ ।

୧୩. ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଯେ କେହି ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଥାଏ, ଯାହାକୁ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମର ଲୋକମାନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାଙ୍କର କହିବାର ଥାଏ- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଅମୁକ ଧର୍ମର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଟେ । ଆମେ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରି ପାରିବୁ ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକ କୌଣସି ଧର୍ମ ବିଶେଷ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖି ନଥାଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଯେକୌଣସି ଧର୍ମର ଲୋକମାନେ କରି ପାରିବେ । ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ୍ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଚାଲୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ, ପାଠ ପଢ଼ିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ ଅଥବା ଅପାଠୁଆ ହେଉ, ୧୦-୧୨ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲା ହେଉ ଅଥବା ୭୦ ବର୍ଷର ବୃଦ୍ଧ ହୁଅନ୍ତୁ, ତ୍ରାଟକ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାନବଜାତି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସାଧକଙ୍କର ଯୋଗରେ ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଅନୁସାରେ ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ସାଧକ ଅନ୍ୟ ସାଧକ ସହିତ ତୁଳନା କରିଥାଏ ଯେ, ମୁଁ ମଧ୍ୟ ସେହି ସାଧକଙ୍କ ସମକକ୍ଷ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, ତଥାପି ତା'ର ଭିତରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା କାହିଁକି ଅଛି ? ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତିର ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ବ୍ୟାପକତା ଅନୁସାରେ ହିଁ ସାଧକର ମନର ଅବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ସାଧକର ମନର ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ହିଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତର ପ୍ରଭାବ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବହୁତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥାନ୍ତି, କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିପାରି ନଥାନ୍ତି । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ- ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ଜୀବନ ଅଟେ । ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ହିଁ ପିଲାମାନେ ଦୁଃସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । କାରଣ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ । ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସେ ପ୍ରାୟତଃ ନିରୋଗ ରହିଥାଏ । ତା'ର ଭିତରେ ନିଡ଼ରତା ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । କାମ-ବାସନାର ବିଚାର ଆଲୋଡ଼ିତ

କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବିଷୟରେ ତାର ବିଚାର ସର୍ବଦା ଭଲ ରହିଥାଏ ତଥା ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ମନରେ ଚଞ୍ଚଳତା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ତଥା କୁଣ୍ଠିତ ବିଚାର ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଶରୀର ଜୀର୍ଣ୍ଣଶୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ଭଳିଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିଦ୍ଵାରା ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଏମିତି ସାଧକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଉଥିବା ଶକ୍ତିପାତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀ ଯେତେବେଳେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପାନୁସାରେ ଯାହାର ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ ହୋଇଥାଏ, ତାର ଭିତରେ ସେହି ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁପଦରେ ବସିବାକୁ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପାରିବେ । ପୂର୍ବକାଳରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ଋଷି, ମୁନି, ତପସ୍ଵୀ ଏବଂ ଯୋଗୀ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତେ କରୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲେ ତଥା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସଫଳ ହେଉଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରୁଥିବା କାରଣରୁ ସେମାନେ ଦିବ୍ୟାସ୍ତ୍ର ମାନଙ୍କର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ନିପୁଣ ଥିଲେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯୋଗୀ ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ତାଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗକୁ ସରଳ କରି ଦେଉଥିଲେ । ଗୃହସ୍ଥ ଧର୍ମରେ ରହି ଯଥା ସମ୍ଭବ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ଯୋଗୀ ଗୃହସ୍ଥରେ ରହି ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଅଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଗୃହସ୍ଥରେ ଆବଦ୍ଧ ସାଧକ ବା ଯୋଗୀ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ଯୋଗୀ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ହେ ଅଭ୍ୟାସୀଗଣ ! ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟର ପାଳନ ଅବଶ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ନିପୁଣ ହୋଇ ପାରିବେ ତଥା ଶିଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସାଧନାରେ ଆସୁଥିବା ଅବରୋଧ ମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ସମାଧାନ କରିପାରିବେ ବା ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବେ ।

୧୪. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିବା

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବିଷୟରେ

ଜାଣିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ସ୍ଥୂଳଶରୀର ଭିତରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ଭିତରେ କାରଣ ଶରୀର ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଥାଏ । ଯେମିତି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ଦୁଇଟି ଆଖିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଟି ଆଖିଥାଏ, ଯାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାରେ ସମର୍ଥ ଅଟେ । ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ ଭୃକୁଟୀ ଉପରେ ଲମ୍ବ ଆକାରରେ ଗୋଟିଏ ଅଖିଥାଏ । ଏହି ଆଖିକୁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ବା ତୃତୀୟ ନୟନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ତୃତୀୟ ନୟନ ବନ୍ଦ ରହିଥାଏ । ଏହି ତୃତୀୟ ନୟନ (ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି) ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି କୁହାଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି, ଏହି ନେତ୍ର ଭିତରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଦିବ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ କ୍ଷମତା ରହିଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ନେତ୍ରକୁ ଖୋଲି ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ, ତେବେ ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ତା ଭିତରେ ଦେଖିବାର କ୍ଷମତା ଆସିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକ ଏହାଦ୍ୱାରା କାମ କରିଥାଏ, ତେବେ ତାହାର ଯୋଗ୍ୟତାନୁସାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଭୂତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇ ପାରିବ ।

ଏହି ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରରେ ମସ୍ତକ ଉପରେ ଥାଏ । ଏହାର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରର ମସ୍ତକର କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିକଶିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ଚାରୋଟି ଚକ୍ର ଖୋଲିଯାଇଥାଏ, ତା'ପରେ ତା'ର ସାଧନା କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ଚାଲିଥାଏ । କିଛିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା କରିବା ପରେ ସାଧକଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ଲମ୍ବଆକାରର ଗୋଟିଏ ଆଖି ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି (ତୃତୀୟ ନୟନ) କୌଣସି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରି ନଥାଏ । ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ସେତେବେଳେ କାମ କରିଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସାଧକର କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସାଧକର ସାଧନା କଣ୍ଠଚକ୍ରରେ ଚାଲୁଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ସେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ, ତେବେ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଶୀଘ୍ର ଖୋଲିବାରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଯେତେବେଳେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଥାଏ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ସାଧକର ସାଧନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ନିୟମିତ ରୂପରେ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ତଥା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇ ଦର୍ପଣ ତ୍ରାଟକ

ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭରେ ଟିକିଏ ଡ଼ର ଲାଗିଥାଏ, କାରଣ ସ୍ୱୟଂ ଅଭୟାସୀଙ୍କୁ ନିଜର କୁରୁପ ଚେହେରା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । କିଛିଦିନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଦର୍ପଣ ଉପରେ କିଛି ଆକୃତି ତିଆରି ହେଉଥିବାର ଏବଂ ଲୁପ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଇ ପାରେ, ଇତ୍ୟାଦି । ଯଦି କୌଣସି ଅଭ୍ୟାସୀ ଚିନ୍ତା କରିବ- ମୁଁ ଦର୍ପଣ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବି, ମୋର ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟି ଖୋଲି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିବ, ତେବେ ଏମିତି ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ ଦିବ୍ୟଦୃଷ୍ଟିକୁ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗମାର୍ଗକୁ ଆପଣାଇବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ପୁଣି କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରି କିଛି ବର୍ଷରେ କଣ୍ଠଚକ୍ର ଖୋଲିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବହୁତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗୁରୁପଦରେ ବସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହିପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେ ଦୂରରୁ ବସି ନିଜର ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।

୧୫. ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା

କିଛି ସାଧକମାନେ ମୋତେ ପଚାରିଲେ- "ତ୍ରାଟକ କରିବାଦ୍ୱାରା ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେଶର ଉପରେ ଏହାର କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ" ? ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହିଁବି – "ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେଶର ଉପରେ ପଡ଼ି ନଥାଏ" । ଯଦି କାହାରି ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେଶର କମ୍ ବା ବେଶୀ ଅଛି, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେଶରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବ । ପ୍ରାଣମାନଙ୍କର ଅନିୟମିତତା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଭିତରରେ ଥିବା ଅବୟବ ମାନଙ୍କର ସନ୍ତୁଳିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗଡ଼ବଡ଼ ଆସିଥାଏ, ଏହି ଗଡ଼ବଡ଼ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଧ୍ୟାନଦେବେ, ଯେତେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସୀ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ, ତେବେ ଯେମିତି ଯେମିତି ଧୀରେ-ଧୀରେ ମନ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଣର ଗତିମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାଣ ମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ ମଳିନତା କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଶୁଦ୍ଧତା ବଢ଼ାବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସତ୍ତ୍ୱଗୁଣ ଅଧିକ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ସୀଧା ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ତଥା ଶରୀରକୁ ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭଲ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାଣମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଚଲାଇଥାନ୍ତି ଅଥବା ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଚଲାଇଥାନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ପ୍ରଥମ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କାନ୍ତିମାନ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ଏବଂ ନିରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବହିର୍ମୁଖତା ସମାପ୍ତ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ମନ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ସ୍ଥିର ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଧୀରେ ଧୀରେ କମ୍ ହୋଇ ସାମାନ୍ୟ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଅଧିକ ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଅଧିକ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଅଧିକ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯଦି ପଲ୍ସରେଟ୍ ମପାଯାଏ, ତେବେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ହେବ ତଥା ଶରୀର ନିରୋଗ ମଧ୍ୟ ହେବ । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ (ଅକ୍ସିଜେନ୍)ର କମ୍ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ତାଙ୍କର ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ଲଡ୍ ପ୍ରେଶର ଦ୍ୱାରା କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ଏହା କହିବି ଯେ, ଆପଣ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦୀପକ ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଉଚିତ । ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅବଶ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ । ଗୁରୁଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବିନା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୬. ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ବିକାର (ବାତ) କୁ କମ୍ କରିବା

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତାକୁ ପ୍ରାପ୍ତହେବ, ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିବେ, ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ବାତ (ବାୟୁ) ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବ, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ବାତ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ କଷ୍ଟର ଅନୁଭୂତି କମ୍ ହେବ । ବାତର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ସବୁଠୁ ବେଶୀ ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗୋଡ଼ର ବାତଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ରହିଥାନ୍ତି । ବାତ ହାଡ଼ମାନଙ୍କର ଖଞ୍ଜାସ୍ଥାନରେ ହୋଇଥାଏ, ବାତ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଖଞ୍ଜାସ୍ଥାନ ଫୁଲି ଯାଇଥାଏ । ବାତ ପ୍ରାୟତଃ ୪୦-୫୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବାୟୁ ବିକାର କୁହାଯାଏ । ଯଦି ବାତ ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଖଞ୍ଜାଥିବା ସ୍ଥାନ ଫୁଲି ଯାଇଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୂପରେ କମ୍ ପଡ଼ିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା କିରଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବ । ଅଭ୍ୟାସୀ ବାତ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ସମୟରେ ସେହିସ୍ଥାନ

ଉପରେ (ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବାତର ପ୍ରଭାବ ଅଛି) ସ୍ଥିରଦୃଷ୍ଟିରେ କିଛି ସମୟ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜମନ ଭିତରେ ସଙ୍କଳ୍ପ କରନ୍ତୁ । ବାତକୁ ଠିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଏହିକ୍ରିୟା ଦିନକୁ ଦୁଇ-ଚାରି ଥର କରନ୍ତୁ । କିଛିଦିନ ପରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନୁଭୂତି ହେବ ଯେ, ତାଙ୍କର କଷ୍ଟ ଧୀରେ-ଧୀରେ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗୁଛି । ଏହି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରତିଦିନ ଶକ୍ତିପାତ କରନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିକ୍ ହୋଇ ନ ଯାଇଛି । ଏହି ସମୟରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶୀତଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୁଁ ଏଭଳି ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ; ପୁଣି ମୁଁ ବେଶୀ ପ୍ରୟୋଗ କରିନାହିଁ ।

୧୭. ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ

ମନୁଷ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କରିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଜାତି ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ନିପୁଣ ଅଟନ୍ତି ତେବେ ସେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ କରି ପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପଶୁ-ପକ୍ଷୀ ପ୍ରଭାବିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ କରା ଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିପାତ ଶୀଘ୍ର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏମିତି ପ୍ରୟୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆବଶ୍ୟକ କଥା ହେଉଛି- ତାଙ୍କ ଭିତରେ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମର ଭାଷା ବୁଝିଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଯେତେ ଅଧିକ ପ୍ରେମ ହେବ, ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ସେତେ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ସଫଳ ହେବ । ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରୁ ବାହାରୁଥିବା ବୃତ୍ତି ତେଜସ୍ ରୂପରେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଏହି ପ୍ରଣୀମାନେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବକୁ ବୁଝି ଯାଇଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ଶାକାହାରୀ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ସଭାବରେ ପଶୁ-ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ବେଶୀ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଲଗାତାର କିଛିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ପଶୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । କିଛିଦିନ ଅଥବା କିଛିମାସରେ ପ୍ରଭାବ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ପ୍ରୟୋଗ ବହୁତ ବିଳମ୍ବରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପ୍ରକାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ସମୟ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଯେକୌଣସି ନୂଆପଶୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଶୀଘ୍ର ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ । ଏହିପରି ଭାବରେ ପରିପକ୍ୱତା ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ, ତେବେ ଏହାର

ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନାହିଁ କାରଣ ପକ୍ଷୀମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବେଶୀ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହନ୍ତି ନାହିଁ । କିଛି ପକ୍ଷୀ ସୀମିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହି ପକ୍ଷୀମାନେ ପାଖକୁ ପ୍ରୟତଃ ଆସିଥାନ୍ତି, ଏଭଳି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ଧୀରେ-ଧୀରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ଲାଗିଲେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଯାଏ । ପାରା ଏବଂ ମୟୁର ପ୍ରଭୃତି ପକ୍ଷୀମାନେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥାନ୍ତି ତଥା ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ପାଖକୁ ମଧ୍ୟ ଆସିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଶିଖାଯାଇ ପାରିବ ।

ହିଂସକ ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ କେତେ ପଡ଼ିଥାଏ, ଏହା ଉପରେ ମୁଁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନାହିଁ । କାରଣ ଏମିତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ମୋ ପାଖରେ ସମୟ ନଥିଲା ତଥା ଏମିତି ପ୍ରୟୋଗ ମୁଁ କେଉଁଠି କରିଥାନ୍ତି, ଏହା ବିଚାର ମଧ୍ୟ କରିପାରି ନଥିଲି । ଏଭଳି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କାଉ, ଚିଲ ଇତ୍ୟାଦି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବୋଧହୁଏ ବହୁତ ବିଳମ୍ବରେ ପଡ଼ିବ । ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ମୁଁ ପ୍ରୟୋଗ କରିନାହିଁ । ମୁଁ ତାହା ଲେଖୁଛି ଯାହା ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି । ମୁଁ କଇଁଛ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, କିଛି ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି । ମୋର କୁଡ଼ିଆ ଆଖପାଖରେ ଗୋଧି ବହୁତ ରୁହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ମୁଁ ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି ।

ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ମୋର ଗୁରୁମାତାଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ରହୁଥିଲି, ସେହି ସମୟରେ ମୋର କଇଁଛ ମାନଙ୍କ ସହିତ ମିତ୍ରତା ହୋଇଯଇଥିଲା । ଆଶ୍ରମ ସହରଠାରୁ ୬-୭ କ.ମି. ଦୂରରେ ଅଛି । ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳ ଚାଷଜମି ଅଟେ, ଚାଷ ଜମିରେ କିଛି ଘର ତିଆରି ହୋଇଥିଲା । ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ଓସାରିଆ କୂଆଁ ଅଛି । ସେହି କୂଆଁରୁ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଖେତରେ ଜଳସେଚନ କରାଯାଏ । ସେହି କୂଆଁରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କଇଁଛ ଥିଲା । ମୁଁ ସେହି କଇଁଛ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥଲି । ସେହି କଇଁଛ ମୋ ପାଖକୁ ଆସିଯାଉଥିଲା । ଯଦି ତା ପାଖକୁ ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଆସି ଯାଉଥିଲା, ତେବେ ସେ ପାଣି ଭିତରକୁ ଚାଲି ଯାଉଥିଲା । ମୁଁ ଏହାରି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପକାଉଥିଲି । ମୁଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୋର ଏବଂ କଇଁଛର ବନ୍ଧୁତା ଦେଖାଇଥିଲି । ମୋର ସାଧକ ବନ୍ଧୁମାନେ ଏହା ଦେଖି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ।

ମୁଁ ମୋର ଗାଁ ଠାରୁ ଅଳ୍ପଦୂର ଜଙ୍ଗଲରେ ୧୯୯୫ ମସିହାରେ କୁଡ଼ିଆ ତିଆରି କରିଥଲି । ସେହି ଅଞ୍ଚଳ ଜଙ୍ଗଲ ହେବା କାରଣରୁ ସେଠାରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ରହୁଥିଲେ । ଏକ- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସର୍ପ, ଦୁଇ-

ଗୋଧି । ଗୋଧି, ଝିଟିପିଟି ପ୍ରଜାତିର ବଡ଼ ଶରୀରର ପ୍ରାଣୀ ଅଟେ । ଏଲିଗେଟର ଠାରୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ଲାଳରେ ବିଷ ଥାଏ । କୁଡ଼ିଆ ପାଖରେ ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ଗୋଧି ରହୁଥିଲା । ମୋତେ ତାକୁ ଡର ଲାଗୁ ନ ଥିଲା, ଯଦିଓ ବିଷଧର ଥିଲା । ଗାଁର ଲୋକମାନେ ତାକୁ ଦେଖି ପଳାଇ ଯାଉଥିଲେ । କିଛିମାସ ପରେ ତାକୁ ଦେଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ସେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସି ବସି ଯାଉଥିଲା । କିଛିଦିନ ପରେ ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ ଏହା ମାଈ ଅଟେ କାରଣ ତାର ପାଞ୍ଚ, ଛଅଟି ଛୁଆ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ସେହି ଛୁଆମାନଙ୍କର ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ଯେ, ସେମାନେ କୁଡ଼ିଆ ଭିତରକୁ ଆସି ଯାଉଥିଲେ । ଏହା ମୋତେ ଭଲ ଲାଗୁ ନଥଲା । ମୁଁ ଭାବୁଥଲି ଯଦି ଭୁଲ ବଶତଃ ମଧ ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗୋଡ଼ ପଡ଼ିଗଲା ତେବେ ଏମାନେ କାମୁଡ଼ି ଦେବେ । କିଛିବର୍ଷ ମଧରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା । ଥରେ ମୁଁ କୁଡ଼ିଆ ଭିତରେ ରୋଷେଇ କରୁଥଲି ସେଠାରେ ବଡ଼ ଗୋଧି ଆସି କବାଟ ପାଖରେ ବସିଗଲା ଏବଂ ମୋତେ ଦେଖିବାରେ ଲାଗିଲା । ଏବେ ମୁଁ ଦ୍ୱାରାଦେଇ ବାହାରକୁ ମଧ ଯାଇପାରୁ ନଥିଲି, କିଛି ସମୟ ପରେ ମୁଁ ତାକୁ ଘଉଡ଼ାଇ ଦେଲି । ଏବେ ତା'କୁ ମୋ ପାଖରେ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା, ଯଦି ମୁଁ ପଲଙ୍କ ଉପରେ ଶୋଇଥାଏ, ତେବେ ପଲଙ୍କର ତଳେ ବସି ଯାଉଥିଲା । ମୋତେ ତାକୁ ଡ଼ର ଲାଗିବାରେ ଲାଗିଲା, ସେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସୁ ଏହା ମୁଁ ସ୍ୱୀକାର କରିପାରୁ ନ ଥିଲି । ଏମିତି ଅନେକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଲା । ମୁଁ ଏହାଠାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ବିଚାର କଲି । ପୁଣି ଏମାନଙ୍କୁ ଧରୁଥିବା ଧରାଳୀ ମାନଙ୍କୁ ଡାକି ଧରାଇ ଦେଲି ଏବଂ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କହିଲି- ଏହାକୁ ବହୁତ ଦୂରକୁ ନେଇ ଛାଡ଼ିଦେବ । ପାଠକଗଣ ! ଏହା ସତ୍ୟ ଘଟଣା ଅଟେ, ମୋର ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବା ଅନେକ ବର୍ଷ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏହି ଗୋଧିମାନେ ଯେତେବେଳେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସୁଥିଲେ ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଏମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥଲି ।

ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅଧିକ କରୁଥିଲି । କିଛିଦିନ ପରେ ପ୍ରଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲା । ଏହି ପକ୍ଷୀମାନେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସି ଯାଉଥିଲେ । ମୋର ଏହିକ୍ରିୟା କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ମୟୁରର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନେଉଳର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଉଭୟ ନିଡ଼ରତାର ସହିତ ଆଖପାଖରେ ବୁଲୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏ ଦିନ ଏକ କୁକୁର ଆସି ମୟୁରକୁ କାମୁଡ଼ି ନେଇଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକଲା । ମୋର ପ୍ରୟାସ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ତାକୁ ଛାଡ଼ିଲା ନାହିଁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଛାଡ଼ିଲା ମୟୁରର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଏହିପରି ଭାବରେ ନେଉଳକୁ ମଧ କୁକୁର ମାରିଦେଲା । ନେଉଳ ମୋ ପାଖକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆସୁଥଲା ପଛରୁ କୁକୁର ଆସି ନେଇଗଲା । ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ତାକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କଲି

ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଉଳ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । କିଛିସମୟ ପରେ ନେଉଳର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ମୋତେ ବହୁତ ଦୁଃଖ ଲାଗିଲା ପୁଣି ମୁଁ ଏହିକାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲି । ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ କଲି, ଏବେ ମୁଁ ଏମାନଙ୍କୁ ଏତେ ପ୍ରେମ କରିବି ନାହିଁ । ତ୍ରାଟକର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବି ନାହିଁ । ମୁଁ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜାଣିଲି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରେମର ଭାଷା ବୁଝିଥାନ୍ତି ।

୧୮. ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସାଧକ ଆରମ୍ଭରେ ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଶିଖୁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜ ଭିତରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି କରିପାରି ନଥାଏ କାରଣ ଏବେ-ଏବେ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ କରିଅଛି । ଅଭ୍ୟାସ କରି ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ସମୟ ବିତିଯାଏ, ତେବେ ଅନୁଭୂତି କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଦେଖିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ପଳକ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବିଳମ୍ବରେ ଝପକିଥାଏ ତଥା ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଆଖିରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିବାରେ ଲାଗିଥାଏ, ଚଞ୍ଚଳତା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହେବାରେ ଲାଗିଥାଏ ତଥା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସେ ଯଦି ନିଜର ଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେବେ, ତେବେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ, ତାଙ୍କର ଶ୍ୱାସର ଗତି କମ ହୋଇ ଯାଇଛି । ହଁ ଏହା ସତ୍ୟ ଅଟେ- ସାଧକର ଶ୍ୱାସର ଗତି କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସୀ ଯଦି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଅଟନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁଅଛି, ସେହି ସମୟରେ ଅନୁଭବୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ଶୁଣିଅଛି କିଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାରେ ମନା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ବରଂ ଏମାନଙ୍କର କହିବାର ଥାଏ- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉପରେ କୌଣସି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ମୁଁ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ସାଧିକାମାନଙ୍କୁ, ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମତ ଦେବାପାଇଁ ଚାହିଁବି- “ଯଦି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଛଅମାସର ହୋଇ ଗଲାଣି, ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ କମ୍ କରିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସତର୍କ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ” । ଏମିତି ୬ଷ୍ଠ ଏବଂ ୭ମ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ୮ମ ମାସରେ ମାତାକୁ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଛାଡ଼ିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଥବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ମତାମତ ନେବା ଉଚିତ । କିଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ କୁହନ୍ତି- ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ରହୁ- ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ, ତେବେ ପ୍ରାଣର ଗତି ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ୮ମ ଏବଂ ୯ମ

ମାସରେ ଶିଶୁକୁ ଅକ୍ସିଜେନର ମାତ୍ରା କମ୍ ମିଳିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ, ଏହାଫଳରେ ଏହାର ଶିଶୁ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ତଥାପି ମୁଁ ଏହା କହିବି – ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷଜ୍ଞତା ପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଭିତରେ ତୀବ୍ର ବିକାଶ କ୍ରମ ଚାଲୁଥାଏ ।

୧୯. ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର କାମ ବାସନା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଯାହାର ମନ ସର୍ବଦା ଚଞ୍ଚଳ ରହୁଅଛି, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ମନ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ମଧ୍ଯ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କର ବହିର୍ମୁଖତା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର ଜନ୍ମ ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତାରେ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଜଳତତ୍ତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାଏ । ଜଳତତ୍ତ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ହେଉଛି- ଜୀଭ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ । ଜୀଭ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ- କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀରରେ ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଧାନତା ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏହାଦ୍ଵାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହିଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ମନୁଷ୍ୟମାନେ ଏହି ଦୁଇଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ଵାରା ବଶୀଭୂତ ରହିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଦୁଇଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ରହିଥାଏ । ଯଦି ଧ୍ୟାନଦେବେ ତେବେ ବୁଝିଯିବେ, ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ କରିବା ପାଇଁ ଚାହିଁଥାଏ, ରୁଖା-ସୁଖା ଭୋଜନ କରିବା ତାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ଭଲ ମିଳୁ, ଏହାପାଇଁ ସାରା ଜୀବନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାଏ । ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟରେ କ'ଣ ଲେଖିବି, ସମସ୍ତ ପ୍ରଣୀ ଏହାର ଅଧୀନରେ ରହିଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଜୀବମାନଙ୍କ ଠାରେ ଚାରି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ପ୍ରବଳ ରହିଥାଏ- ୧.ମୈଥୁନ ୨.ଭୟ ୩.ଆହର ୪.ନିଦ୍ରା । ଏହି ଚାରି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କ ମଧ୍ଯରୁ ମୈଥୁନର ସଂସ୍କାର ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରବଳ ରହିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ଚିତ୍ତରୁ ବାହାରି ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆସିଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟ ତିନି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ଗୌଣ ରୂପରେ ରହିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ମୈଥୁନ ସଂସ୍କାର ପ୍ରଧାନ ରୂପରେ ଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭୟ ଲାଗି ନ ଥାଏ । ବୁଦ୍ଧି ଉପରେ ଅଜ୍ଞାନତାର ପରଦା ଢ଼ାଙ୍କି ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସଙ୍କୁଚିତ ବିଚାରର ମନୁଷ୍ୟ ଅଧର୍ମ ଆଡ଼କୁ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ମନୁଷ୍ୟ ପଶୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ଯ ହୀନକର୍ମ କରିଥାନ୍ତି ପୁଣି ପରେ ଅନୁତାପ କରିଥାନ୍ତି ।

ତ୍ରାଟକର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ସାଧକର ଏହି ପ୍ରକାରର କର୍ମମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ମନ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହେବା କାରଣରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂୟମ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନ ଭିତରେ ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଚାର ଆସିବା କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ମୁଁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦେବି- କାମ ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଣୀମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ଗଭୀରତାର ସହିତ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ନଷ୍ଟ କରାଯାଇ ପାରି ନଥାଏ । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତିମ ଜନ୍ମରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଚିତ୍ତରେ ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞାର ପ୍ରକଟ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ମନୁଷ୍ୟକୁ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଶକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ସଶକ୍ତ ମନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିହିଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂୟମ କରି ପାରିଥାଏ । ଯାହାର ମନ ଚଞ୍ଚଳ ବା ଦୁର୍ବଳ ଅଟେ, ସେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂୟମ କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସରେ ପାରଙ୍ଗତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ତାହାର ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଚାର ମାନଙ୍କ ଉପରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବେ । ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି ଅନ୍ୟର କାମ ବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସଂସ୍କାରକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଅଟକାଇ ଦେଇ ପାରିବେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବିଷୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଭାବରେ ଜ୍ଞାନହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ତଥା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ତେବେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ ନହେଲେ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରିବା ସାଧାରଣ କଥା ନୁହେଁ । ଏତିକି ଯୋଗ୍ୟତା ହେବାପରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ଯେ, ସାଧକ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇଯିବେ । କାରଣ ହେଉଛି- ତାହାର ଯୋଗ୍ୟତା ଉପରେ ସଫଳତା ବିଫଳତା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏମିତି କଥା ପଢ଼ିବାରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ତଥା ଅସମ୍ଭବ ଭଳିଆ ଲାଗିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସତ୍ୟ ଅଟେ ।

ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁର୍ବଳତା କାମବାସନା ଅଟେ, ତାଙ୍କୁ ଅବଶ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ନିୟମିତ ରୂପରେ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କଠୋରତାର ସହିତ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସର୍ବଦା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟାସ

କରିବା ଉଚିତ, ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି- 'ଉଡ଼୍‌ଡ଼ିୟାନ ବନ୍ଧ' । ଉଡ଼୍‌ଡ଼ିୟାନ ବନ୍ଧର ଅଭ୍ୟାସ ନିରନ୍ତର କରିବା ଉଚିତ । କିଛିମାସର ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟାସୀ ଜାଣିବେ, ତାଙ୍କର କାମବାସନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଚାର ଆସିବା ବନ୍ଦ ହେବାରେ ଲାଗୁଛି ।

ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ 'ସହଜ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ' ରେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପାଠରେ ବିସ୍ତାର ଭାବରେ ଲେଖିଅଛି- ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଶକ୍ତିପାତ କରି ତଳକୁ କରାଯାଇ ପାରିବ । କିଛି ନୂଆ ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କୁ ଉପର ସ୍ତରକୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ତ ଯୋଗୀ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଠିକ୍ ଏହିପରି ଭାବରେ କାମବାସନାର ସଂସ୍କାରକୁ ମଧ୍ୟ ତଳକୁ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହିକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ମତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

୨୦. ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସୁରକ୍ଷା କେମିତି କରିବେ ?

ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୋହନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ଯେ ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଆଧ୍ୟାତ୍ମରେ ଇଚ୍ଛା ରଖୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ସମ୍ମୋହକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ସହିତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରହି ନଥାଏ, ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଜାଦୁଗରୀ ଦେଖାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର କଥାକୁ ମନାଇବା ପାଇଁ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ । ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଗ ଭଲକାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେମିତିକି- କାହାରି ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଛି, ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଗଲା ପରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅନୁଭୂତି କମ୍ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ଇତ୍ୟାଦି । ମୁଁ କିଛି ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିଅଛି, ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ମୋହନ ବିଦ୍ୟାର ଅନୁଚିତ ଲାଭ ନେଇଥାନ୍ତି, ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗକରି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଠକି ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଅଧର୍ମଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତାର ମନ ସଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରାଯାଇଥାଏ ସେ ଦୁର୍ବଳ ମନର ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ ଯେ ତା'ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ ହୋଇଅଛି କାରଣ ତା' ଉପରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକାର (ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ର) ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟର ଅଧିନ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହା ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଚାହିଁଥାଏ କାରଣ ତା'କୁ ନିଜର ଚେତନା ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ, କିଛି ଏମିତି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଯଦି

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରାଯାଇ ଅଛି, ତେବେ ତାଠାରୁ ସାଧାରଣ କାମ ତ ନିଆଯାଇ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ତା'ର ସ୍ୱଭାବର ବିପରୀତ କୌଣସି ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟର ସନ୍ଦେଶ ତାକୁ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସମ୍ମୋହନ ଆପେ ଆପେ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇପାରେ । ଯେମିତି- କାହାକୁ ଛୋଟ ସାଧରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯିବ ତେବେ ସେ ତାହା କରିଦେବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି କୁହାଯାଏ ଯେ ଅମୁକ ବ୍ୟକ୍ତିର ହତ୍ୟାକର ତେବେ ତାର ସମ୍ମୋହନ ଭାଙ୍ଗିଯିବ କାରଣ ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୋଇପାରି ନ ଥାଏ । ତାର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଝଟକା ଲାଗିବ, ପୁଣି ସମ୍ମୋହନ ଭାଙ୍ଗିଯିବ । ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା କେଉଁ ସ୍ତରରେ ସମ୍ମୋହନ କରିଅଛି, ଏହାର ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ ।

ସମ୍ମୋହନ ପ୍ରାୟତଃ ଦୁର୍ବଳମନ, ମନ୍ଦବୁଦ୍ଧି ତଥା ଭାବୁକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଭାବୀ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି, କ୍ରୁର ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ତା' ଉପରେ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରିବା ପାଇଁ କହିବେ, ତେବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯିବ, କାରଣ ତାଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣ ପ୍ରଥମରୁ ହିଁ ସମ୍ମୋହନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁଅଛି । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଥମରୁ କହିବେ- ମୁଁ ତୁମଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ସମ୍ମୋହନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁନାହିଁ ତଥା ଏହାର ବିରୋଧୀ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରଭାବ ଶୀଘ୍ର ହେବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯିଏ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀର ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଅଟନ୍ତି, ତାଙ୍କର ବିରୋଧ କରିପାରିବା କଠିନ ଅଟେ । ତ୍ରାଟକରେ ନିପୁଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ଅଧ୍ୟାତ୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚାବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କର ବିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରାଯାଅଛି ଯଦି ସେ ଜାଣିଗଲେ ଯେ, ତାଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କରାଯାଇଅଛି, ତେବେ ସେ ଶାନ୍ତହୋଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସିଯାଆନ୍ତୁ, ନିଜର ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଅନ୍ତୁ, ମନକୁ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗରେ ସ୍ଥିରକରନ୍ତୁ, ପୁଣି ମନ ଭିତରେ କୁହନ୍ତୁ – "ମୁଁ କାହାରିଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ଥିବା ସମ୍ମୋହନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରୁନାହିଁ ।" ପୁଣି ମୁଣ୍ଡକୁ ଜୋରରେ ଝୁଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହି ପ୍ରକାର କ୍ରିୟା ଅନେକ ଥର କରନ୍ତୁ । ଶାନ୍ତହୋଇ ଧ୍ୟାନ ମୁଦ୍ରାରେ ବସି ମନକୁ ସହସ୍ରାର ଚକ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରନ୍ତୁ, ପୁଣି 'ଓଁ' ର ଦୀର୍ଘ ଉଚ୍ଚାରଣ ଲୟବଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ କରନ୍ତୁ । 'ଓଁ' ର ଉଚ୍ଚାରଣ ଧ୍ୱନି ବାହାରକୁ ବାହାରକରି କରନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟପରେ ଆପଣ ମନରେ କୁହନ୍ତୁ- "ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଟେ, ମୋର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କାହାରି ଅଧିକାର ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ " । ଏମିତି ବାରମ୍ବାରା କରିଲେ ନିଜର ମନ ହାଲୁକା ହୋଇଯିବ ।

କିଛି ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା କୁହନ୍ତି ଅଥବା ସେମାନେ ନିଜର ଆଖିକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ କହିଥାନ୍ତି । ଏମିତି ସମୟରେ ଆପଣ କାହାରି ସହିତ ଆଖି ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ; ବରଂ ଆଖିକୁ ଅନ୍ୟ ପାଖକୁ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୋହନ କରିବାର ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ, ଯେଉଁଥିରେ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ ଅର୍ଥାତ୍ ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଅନ୍ୟର ଖୋଲା ଆଖିକୁ ଅପଲକ ନୟନରେ ଅନବରତ ଦେଖି ସମ୍ମୋହିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର କରାଯାଉଥିବା ସମ୍ମୋହନକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝିପାରି ନଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ କାହାରି ଉପରେ ବେଶୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଯାଇ ପାରିବ । ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ରୂପରେ ସମ୍ମୋହନ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । କାହାରି ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, କାହାରି ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଏକାଭଳି ନ ହୋଇ ଭିନ୍ନ-ଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାର ହୋଇଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅଧର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ରହିବ, ମିଛ କହିବ, ଅନ୍ୟର ନିନ୍ଦା କରୁଥିବ, ବଇମାନ ଏବଂ ଚରିତ୍ରହୀନ ଇତ୍ୟାଦି ଦୁର୍ଗୁଣ ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ କମ୍ ପ୍ରଭାବିତ କରି ପାରିବ । ବେଳେ-ବେଳେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଉପରେ ସମ୍ମୋହନ କଲେ ଅସଫଳ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ହେବା ଉଚିତ, ପରୋପକାରୀ ତଥା ଚରିତ୍ରବାନ ହେବା ଉଚିତ । ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରୟୋଗ ସର୍ବଦା ପରୋପକାର ପାଇଁ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମ୍ମୋହନ କରି ଅନ୍ୟକୁ ଠକିଥାନ୍ତି ଅଥବା ଅନୁଚିତ ଲାଭ ନେଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦିନେ ନା ଦିନେ ଶେଷରେ ନିଜର କର୍ମର ଫଳ ଭୋଗ କରିବାକୁ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୨୧. ରାତ୍ରି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନାହିଁ । ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ, ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ସକାଳର ସମୟ ଭଲ ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ବାତାବରଣ ଶାନ୍ତ ଥାଏ, କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଧ୍ୱନି ପ୍ରଦୂଷଣ ନଥାଏ ତଥା କାର୍ବନ୍, କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଟ୍ ର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥାଏ ଏବଂ ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ଥାଏ । ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ଭଲ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସମୟ ଅନ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଅଟେ । ଯେଉଁ ସମୟରେ ସାଧକ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ସେହି

ସମୟରେ ତାହାର ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି କମ୍ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ସମୟରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବେଶୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ମୁଁ ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ରାତି ୧୧ଟା ପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ମନା କରିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ରାତି ୧୧ଟା ପରେ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପୁଣି ସକାଳ ୪ଟା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ, ଅର୍ଥାତ୍ ରାତି ୧୧ଟା ରୁ ସକାଳ ୪ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ି ଯାଇଥାଏ । ତଥା ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନେ ଭ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । କେବେ କେବେ ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସାଧନା କରୁଥିବା ସାଧକମାନଙ୍କୁ ହଇରାଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ଅଥବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବାଧା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିକରି ପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ । ଯେଉଁ ସାଧକମାନେ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଉଚ୍ଚ ଅଟେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସମୟପାଇଁ ମନା ନାହିଁ । ତଥାପି ସତର୍କ ହୋଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ କାରଣ କିଛି ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଷ୍ଟ ସ୍ୱଭାରେ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସୀ ସହିତ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରନ୍ତି । ଯେଉଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏମିତି ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଲଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି, ସେହି ସାଧକମାନେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ । ଏସବୁ ମୁଁ ନୂଆଁ ସାଧକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲେଖିଅଛି । ଯେଉଁ ସାଧକମାନଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମରନ୍ଧ୍ର ଖୋଲି ଯାଇଛି ଅଥବା କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିରହୋଇ ଯାଇଛି ତଥା ଯୋଗବଳର ଭଣ୍ଡାର ଅଛି, ଏମିତି ସାଧକ ନିଡ଼ରତାର ସହିତ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ ତଥା ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ।

କିଛି ଯୋଗୀପୁରୁଷ ମାନେ ରାତ୍ରି ସମୟରେ ହିଁ କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି, କାରଣ ରାତ୍ରି ସମୟରେ ବାତାବରଣ ଶାନ୍ତ ଥାଏ । ତାମସିକ ଶକ୍ତିମାନେ ଏମିତି ଯୋଗୀମାନଙ୍କର କିଛି ମଧ୍ୟ ଅନିଷ୍ଟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଯୋଗୀମାନେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହିଁ ଅଟନ୍ତି । ମୁଁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି । ରାତ୍ରି ୯ଟା- ୧୦ଟା ରୁ ସକାଳ ୬.୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲି । ତାମସିକ ସାଧନା କରୁଥିବା କିଛି ସାଧକ ରାତ୍ରିର ସମୟରେ ହିଁ ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ସେମାନେ ତାମସିକ ଶକ୍ତି ମାନଙ୍କର ଉପାସକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ଧକାର ରାତ୍ରି ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଏମିତି ତାମସିକ ଉପାସକ ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି । ସାଧକଗଣ ! ଅର୍ଦ୍ଧରାତ୍ରି

ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୋତେ ମୋର ସାଧନା କାଳରେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଅନେକ ଅନୁଭୂତି ହୋଇଅଛି ।

୨୨. ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟା ସିଦ୍ଧ ହେବା

ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟା କ'ଣ ଅଟେ ? ସ୍ତମ୍ଭନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- "ସ୍ତମ୍ଭ ସହିତ ସମାନ ସ୍ଥିର କରିଦେବା, ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ରିୟାକୁ ଅଟକାଇ ଦେବା" । ଏହି ପ୍ରକାରର ସିଦ୍ଧି ପୂର୍ବକାଳରେ ଯୋଗୀ ଏବଂ ତପସ୍ୱୀମାନେ ସିଦ୍ଧ କରୁଥିଲେ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏହି ସିଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରୁଥଲେ । ଏହି ସିଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ମିଳିଯିବ । ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସିଦ୍ଧିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିଲା । ଯାହାଙ୍କୁ ଏହି ସିଦ୍ଧିର ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା, ସେ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ନିଜର ବିରୋଧୀ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରି ଦେଉଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ବିଜୟ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ଯାଉଥିଲା ।

ଆଜିକାଲି ଖୋଜିଲେ ଅନେକ ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ମିଳିଯିବେ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ମନ ଉପରେ ଅଧିକାର କରି ପାରିବେ ଅଥବା କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ପରର ଅବସ୍ଥା ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରା ଯାଇଥାଏ, ଏମିତି ବୁଝନ୍ତୁ । କିନ୍ତ ସମ୍ମୋହନକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ସ୍ତମ୍ଭନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିତ୍ତରେ ବହୁତ ଅନ୍ତର ଥାଏ । ସମ୍ମୋହନ କ୍ରିୟା ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ ଅଭ୍ୟାସରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମୋହିତ କରି ପାରିବେ । ତା'ର ଚିତ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ କର୍ମରେ ଅଧର୍ମୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମୋହନରେ କୌଣସି ବାଧା ଆସି ନଥାଏ । କାରଣ ସ୍ଥୂଳ ସଂଯମ ଏବଂ ତ୍ରାଟକର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏମିତି ସମ୍ଭବ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଚିତ୍ତର ଶୁଦ୍ଧହେବା ତଥା ବ୍ୟାପକ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ ।

ପୂର୍ବକାଳରେ ଅନେକ ପୁରୁଷମାନେ ତପସ୍ୟାଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟର ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦକରି ଦେଉଥିଲେ । ଯଦି ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବାଡ଼ିରେ ପ୍ରହାର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି ତେବେ ତାହାର ଭୌତିକ ଶରୀରର କ୍ରିୟାକୁ ଅଟକାଇ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ସ୍ଥୂଳଶରୀରର କ୍ରିୟାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀରର କ୍ରିୟାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ତେଜସ୍ୱୀ

କିରଣ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର କ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥିରକରି ଦେଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର କ୍ରିୟାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ବା ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କର କ୍ରିୟା ଆପେ ଆପେ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ କାରଣ ଯେଉଁ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ଗତିୟମାନ ଦେଖାଯାଏ, ବାସ୍ତବରେ ତା' ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ ଗତିୟମାନ ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମରେ ହେଉଥିବା କ୍ରିୟା ହିଁ ସ୍ଥୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଏହି ସିଦ୍ଧିକୁ ବୁଝନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହାତ ଉପରକୁ କରି ପ୍ରହାର କରିବାର ଅଛି, ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ତା' ଉପରେ ସ୍ତମ୍ଭନ କରି ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ତାହାର ହାତ ଉପରେ ଉଠି ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବ, ପୁଣି ସେ ହଲି ପାରିବ ନାହିଁ, ସେ ମୂର୍ତ୍ତି ଭଳି ସ୍ଥିର ରହିବ । ବହୁଥିବା ପାଣି ଉପରେ ସ୍ତମ୍ଭନ କରିଦେଲେ ପାଣି ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଅଟକିଯିବ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରକୃତିର ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତୁ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଏହି ସିଦ୍ଧି ମାତ୍ର କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଥିଲା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସିଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରୁ ନଥିଲେ ।

ଆପଣମାନେ ପଢ଼ିଥିବେ- ପୂର୍ବକାଳରେ ଦେବତା ମାନଙ୍କର ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରକୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରି ଦିଆ ଯାଇଥିଲା କାରଣ ତାକୁ ବହୁତ ଅହଂକାର ହୋଇ ଯାଇଥିଲା ଯେ, ମୁଁ ଦେବତା ମାନଙ୍କର ରାଜା ଅଟେ । ମୋ ସହିତ ସମାନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କେହି ନାହିଁ । ତେବେ ଜଣେ ଦିବ୍ୟ ପୁରୁଷ ଇନ୍ଦ୍ରକୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରି ଦେଇଥିଲେ । ମହାଭାରତ କାଳରେ ଦୁର୍ଯୋଧନ ଜଳ ସ୍ତମ୍ଭନ କ୍ରିୟାର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲା, କାରଣ ତା'କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ବରଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ ଥିଲା । ଭଗବାନ ଯୀଶୁ ମଧ ସଙ୍କଳ୍ପଦ୍ୱାରା ବାତ୍ୟାକୁ ଅଟକାଇ ଦେଇଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟମାନେ ଭୟଭୀତ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଅର୍ଥାତ୍ ବାତ୍ୟାକୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରି ଶାନ୍ତକରି ଦେଇଥିଲେ ।

ମୁଁ ତ୍ରାଟକର ବହୁତ ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି, କିନ୍ତୁ ସ୍ତମ୍ଭିତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନାହିଁ । ମୋତେ ଏହାର ବିଧି ଜଣାଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଏହା ବିଷୟରେ କିଛି ଲେଖିଦେଲି, କାରଣ ଏହି କ୍ରିୟା ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଏହି କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି ।

୨୩. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରିବା

ଆଜିକାଲି କିଛି ଯୋଗୀପୁରୁଷ ମାନେ ଅଖିଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏମିତି ଯୋଗୀ ଯେଉଁମାନେ ଗୁରୁପଦରେ ବସିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିହିଁ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ନିଜର ସାଧକ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାନ୍ତି । ଆଖିଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ବେଶୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ ଅପେକ୍ଷା ତ୍ରାଟକଦ୍ୱରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯୋଗବଳର ପ୍ରୟୋଗ କରା ଯାଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରି ସାଧକର ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଅନୁଚିତ କ୍ରିୟା ମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଚକ୍ରମାନଙ୍କୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗ୍ରତ କରିବା, ସାଧକର ମାର୍ଗରେ ଆସୁଥିବା ଅବରୋଧ ମାନଙ୍କୁ ହଟାଯାଇ ପାରିବ । ସାଧକର ଅଭ୍ୟାସରେ ଉପରର ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା କରାଯାଇ ପାରିବ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ଯେ, ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ସାଧକ ପାଖକୁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ପାଇଁ ଯିବାପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଦୂରରେ ଥିବା ଅଲଗା-ଅଲଗା ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଯେଉଁଭଳି ଭାବରେ ସାଧକର ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ଉପରେ ଶକ୍ତିପାତ କରି ପ୍ରଭାବିତ କରା ଯାଇଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହି ପ୍ରକାରରେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳ ପଞ୍ଚଭୂତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ଥୂଳବସ୍ତୁ ପ୍ରକଟ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାନ୍ତି; ସେଥିରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ନଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୂଳପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରା ଯାଇଥାଏ, ସେଥିରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମୁଁ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛି ଯେଉଁମାନେ ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରି ଦେଉଥିଲେ ପୁଣି ସେହି ସ୍ଥୂଳ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରୟୋଗ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରୁଥିଲା । ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବା ବସ୍ତୁ ଭ୍ରମରେ ଯୁକ୍ତ ହେଉ ନଥିଲା । ସଂସାରର ଉତ୍ପତ୍ତି ସଙ୍କଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ପୂର୍ବକାଳରେ ଋଷି, ମୁନି, ତପସ୍ୱୀମାନେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ତ୍ରାଟକରେ ବହୁତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି ।

ମୁଁ ଉପରେ ଲେଖିଛି ଯେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥିବା ବସ୍ତୁ ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ ନ ଥିଲା । ସତ୍ୟତ ଏହା ଅଟେ ଯେ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ ଅଟେ । କାରଣ ତାହା ପରିଣାମୀ ଅଟେ । ସବୁବେଳେ ପରିଣାମ ହେବା କାରଣରୁ ତାହାର ସ୍ୱରୂପ ବଦଳୁଥାଏ, ସ୍ୱରୂପ ବଦଳୁଥିବା କାରଣରୁ ଅପରା ପ୍ରକୃତି ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ କୁହାଯାଏ । ମୋର ଏଠାରେ କହିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ, ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବା ବସ୍ତୁ ଜାଦୁଗର ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକଟ କରାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁ ଭଳି ଭ୍ରମଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣ- ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସେଓ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ପ୍ରକଟ

କରି ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଫଳକୁ ଖୁଆଯାଇ ମଧ୍ୟ ପାରିବ । ଏହି ଭଳି ଅନେକ ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକଟ କରାଯଇ ପାରିବ । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଯାଏ, ତେବେ ଏହି ସ୍ଥୂଳ ବସ୍ତୁ ମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ପ୍ରକଟ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆସିଯାଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବକାଳରେ ଯୋଗୀ, ଋଷି, ମୁନି ଏବଂ ତପସ୍ୱୀମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ବସ୍ତୁର ନିର୍ମାଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରଖୁଥିଲେ, ଏମିତି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳିଯିବ । ବିଶ୍ୱକର୍ମା ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ସୁପରିଚିତ । ସୌଭାରି ଋଷି, ମାନ୍ଧତାଙ୍କର ୫୦ଜଣ ଝିଅଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବାପରେ ଏମାନଙ୍କର ରହିବା ପାଇଁ, ରାଜା ମାନ୍ଧତାଙ୍କ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ମହଲର ନିର୍ମାଣ ଜଙ୍ଗଲରେ କରିଦେଇଥିଲେ । ପୁଣି ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜଦ୍ୱାରା ତିଆରି ମହଲରେ ରହିଲେ । ଶେଷରେ ନିଜର ପତ୍ନୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପିତା ମାନ୍ଧତାଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇ ଦେଲେ, ପୁଣିଥରେ ତପସ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଚାଲିଗଲେ ।

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଛୋଟ ଛୋଟ ସିଦ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ (ତାମସିକ) ସିଦ୍ଧ କରି ନିଅନ୍ତି, ସେହି ସିଦ୍ଧି ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା କିଛିବସ୍ତୁ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ଶବ୍ଦ ପଢ଼ିବାରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଲାଗିପାରେ, କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ଅଟେ, ମୁଁ ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜର ସମ୍ମୁଖରେ ହୋଇଥିବାର ଦେଖିଛି । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ବଳରେ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକଟ କରି ନ ଥାନ୍ତି; ବରଂ ଯେଉଁ ତାମସିକ ଶକ୍ତିକୁ ସିଦ୍ଧ କରିଥାନ୍ତି ତା ଦ୍ୱାରା ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସିଦ୍ଧି ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାମର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ପୁଣି ନିଜର କର୍ମାନୁସାରେ ଭୋଗ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗୀ ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ସ୍ୱୟଂ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତା ରହିଥାଏ ।

୨୪. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ବଦଳାଇବା

ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଦ୍ୟା ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କେମିତି କରାଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମଳିବ, ଏହାମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗବଳ ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, କାରଣ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗବଳ ଦ୍ୱାରାହିଁ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ବେଶୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତାକୁ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ

ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହି ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏର କମ୍ ହୋଇଗଲା ଅଥବା କମ୍ ହୋଇ ଯାଉଛି, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ଅସଫଳତା ମିଳିପାରେ । ବେଳେ-ବେଳେ କିଛି ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଯୋଗବଳର ବହୁତ ବେଶୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ନଥାଏ, ଯେମିତିକି ସମ୍ମୋହନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମୁଁ ଯାହା କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛି, ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗବଳର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯଦି ସାଧକ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଯଦି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗବଳ ଲଗାଯିବ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳତା ମିଳିବ ଏବଂ ସେ ସାମାନ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରହିବ । ଯଦି କେବଳ ସମ୍ମୋହନ ଦ୍ୱାରା କାହାରି ବିଚାର ବଦଳାଯାଏ, ତେବେ ଯେତେବେଳ ଯାଏ ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ସେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ରହିବ, ସମ୍ମୋହନର ପ୍ରଭାବ ସରିଗଲା ପରେ ସେହିବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପୁରୁଣା ବିଚାରରେ ଆସିପାରେ । ଯଦି ତାହାର ବିଚାରରେ ଯୋଗବଳ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଇଛି, ତେବେ ତାହାର ବିଚାରରେ ଯୋଗବଳ କାରଣରୁ ଶୁଦ୍ଧତା ଆସିବ, ମଳିନତା ନଷ୍ଟ ହେବାରେ ଲାଗିବ । ଏମିତି ସମ୍ମୋହିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ହୋଇ ନଥାଏ, ତାହାର ବିଚାରରେ ମଳିନତା (ତମଗୁଣ) ରହି ଯାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ହତାଶ ବା ଦୁଃଖୀ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହିପରି ଇର୍ଷା ଏବଂ କ୍ରୋଧର ଆଧିନ ହୋଇ ଅନ୍ୟର ହତ୍ୟା କରିବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ଅଥବା ଅନ୍ୟପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାପାଇଁ ବିଚାର କରିଥାଏ, ତେବେ ଏମିତି ସମୟରେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଆସୁଥିବା ବିଚାରକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ପାରିବ ଅଥବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୋଟିଏ ଥରର ପ୍ରୟୋଗରେ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ଅନେକ ଥର କରିବାପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଏହି ପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ଗଭୀର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସଂସ୍କାର ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପାଇଁ ବେଗ ମଧ୍ୟ ଲଗାଇଥାନ୍ତି, କେବଳ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ ହେବାପାଇଁ ଉଚିତ ସମୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଏମିତି ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କୁ ହଟାଇବା ପାଇଁ ଅଥବା ତଳକୁ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏମିତି ବିଚାର ମାନଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ପକାଯିବା ଉଚିତ, ଏହା ସହିତ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତିପାତ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଲେ ବିଚାର ବଦଳିଯିବ । କିନ୍ତୁ

ଏମିତି କାର୍ଯ୍ୟ ସତର୍କତା ପୂର୍ବକ କରିବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ତକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ପାଇଁ ହୃଦୟରେ ଥିବା ଅନାହତ ଚକ୍ର ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଉଚିତ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସମୟରେ ସଙ୍କଳ୍ପ ଏବଂ କ୍ରିୟାରେ ଭିନ୍ନତା ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ପାଇଁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାପାଇଁ ଚାହୁଁଛି ଏବଂ ଏହାପାଇଁ ଶୀଘ୍ରତା ଦେଖାଉଛି, ତେବେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାହାର ଅଜ୍ଞାଚକ୍ର ଉପରେ ସନ୍ଦେଶ ଦେବା ଉଚିତ- "ତୁମେ ତା ସହିତ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବ ନାହିଁ, ତୁମେ ଜଣେ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଟ, ତୁମେ ତାକୁ କ୍ଷମା କରିଦିଅ" । ଏମିତି ସନ୍ଦେଶ ଦୃଢ଼ତା ପୂର୍ବକ ଦେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ଆଜ୍ଞାଚକ୍ରରେ ରହିଥାଏ । ଶେଷରେ ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ- "ତୁମେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଅ, ତୁମେ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଅ" । ପୁଣି ଟିକିଏ ଶକ୍ତିପାତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ । ଶକ୍ତିପାତ କଲେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ତାହାର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏମିତି କ୍ରିୟା ତିନି ଚାରି ଥର ଅବଶ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ସମ୍ମୋହନ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବେଶୀଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହି ନଥାଏ । ସମ୍ମୋହନ ଭାଙ୍ଗିବା ପରେ ସେହି ବିଚାର ପୁଣି ଆସିପାରେ । ଚିତ୍ତ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଏହିପ୍ରକାରର ସଂସ୍କାର ମାନଙ୍କୁ ତଳସ୍ତରକୁ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ଯାହା ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାର ଅଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପରିସର ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ, କେବଳ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଯୋଗୀ ହିଁ କରି ପାରିବେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବିଧିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲେଖୁନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହିବିଧି ୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ସଫଳ ଅଟେ ।

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏମିତି ବିଚାର ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହଇରାଣ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଚାହୁଁ ନାହାନ୍ତି ଯେ, ଏମିତି ବିଚାର ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଆସୁ ତେବେ ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସମୟରେ ସରଳତାର ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ ତଥା ସଫଳତା ଶୀଘ୍ର ମିଳିଥାଏ, କାରଣ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବିରୋଧି ଭାବରେ ଆସୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିବା ଉଚିତ । ଏହିପରି ଭାବରେ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାରର ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଭୁଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଗୋଟିଏ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ବିଷୟ ହେଉଛି- ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତି ହିଁ ଏମିତି ଅଟେ ଯେ ସେ ଅଧର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି ଅଥବା ସେହି ପ୍ରକାରର ଜୀବନ ବଞ୍ଚୁଅଛି, ତେବେ ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରଭାବ କମ ପଡ଼ିବ । ଏମିତି ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ଅଧର୍ମ ଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବେ, କିନ୍ତୁ କିଛିଦିନ ପରେ ପୁଣି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଲାଗିବେ । କାରଣ ଏମିତି ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଚିତ୍ତ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଳିନ ହୋଇଥାଏ ତଥା ତାଙ୍କର ଜୀବନ ଅଧର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରି ବ୍ୟତୀତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବଦଳାଯାଇ ପାରିବ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି କେବେ କେବେ ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

୨୫. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଯୋଗବଳର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟତଃ ଅଭ୍ୟାସୀ ବିନ୍ଦୁ, ଶିଖା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଳ୍ପକିଛି ଅଭ୍ୟାସ କରିନିଅନ୍ତି, ଏବଂ ବିଚାର କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି ଯେ ଏବେ ଆମେ ତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ନେଇଛୁ, କାରଣ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ, ସବୁଜ ରଙ୍ଗ, ଲାଲରଙ୍ଗ ଓ ନୀଳରଙ୍ଗ ର ଚିହ୍ନ, ବିନ୍ଦୁ ପାଖରେ ତିଆରି ହେବାରେ ଲାଗିଲାଣି ତଥା ଆଖିରୁ ବାହାରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର କିରଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏବେ ମୋତେ ଆହୁରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏବେ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବି । ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ମୋତେ ସମ୍ପର୍କ କରି ପଚାରିଲେ- “ମୋତେ ତ୍ରାଟକ ସିଦ୍ଧି କେବେ ମିଳିବ, ମୋର ସାତଟିଯାକ ଚକ୍ର କେବେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବ” ।

ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ ପ୍ରଥମେ କୌଣସି କୁଶଳ ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ତ୍ରାଟକର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ବିଷୟରେ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବୁଝିନେବା ଉଚିତ । ଅପରା ପ୍ରକୃତି ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ- ସ୍ଥୂଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ କାରଣ ଅବସ୍ଥା । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଭୂତାକାଶ, ଚିତ୍ତାକାଶ ଏବଂ ଚିଦାକାଶ, ତିନି ପ୍ରକାରର ଆକାଶ କୁହାଯାଇଅଛି । ଯଦି ଅଭ୍ୟାସୀ ସ୍ଥୂଳ ଅବସ୍ଥାର ଆକାଶ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରି ସାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏତିକିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ସିଦ୍ଧି କେବେ ମିଳିବ, ଏବେ କାହିଁକି ମିଳୁନାହିଁ, ସାତଟିଯାକ ଚକ୍ର କେବେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବ, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଅଭ୍ୟାସୀ ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣି ନିଅନ୍ତୁ- କେବଳ ଏତିକି ମାତ୍ର ଅଭ୍ୟାସରେ କିଛି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ନଥାଏ । କେବଳ ଏତିକି ଭାବନ୍ତୁ ଯେ ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଛି ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ କିଛି ନୁହେଁ । କାରଣ ହେଉଛି ଚକ୍ର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ, ଯାହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ । ସିଦ୍ଧିମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ରହିଥାଏ ଅଥବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ଏହିସବୁ ଜିନିଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ସହିତ ତାଦାତ୍ମ୍ୟ ହେବ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରକୁ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଯୋଗ (ସମାଧି) ର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଏହାପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିକାଶ ହେବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦୁଇ-ଚାରି ବର୍ଷରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ନଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସୀମାନେ କେବଳ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି, ତାହାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ଅବଶ୍ୟ ମିଳିବ, ଯେମିତିକି ଆଖି ନିରୋଗ ହେବା, ଦୃଷ୍ଟି ଠିକହେବା । ଯଦି କାହାରିକୁ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବାକୁ ପଡୁଅଛି ତେବେ ଲେନ୍ସ ଶୀଘ୍ର ବେଶୀ ହେବ ନାହିଁ, ମନ ଏକାଗ୍ର ହେବ, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଯେଉଁ ସାଧକ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଯୋଗବଳ ମଧ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଯୋଗବଳ ବିନା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଆଧ୍ୟତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ତ୍ରାଟକ ସହିତ ଶକ୍ତିପାତ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବାରେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ତ୍ରାଟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗବଳ ନାହିଁ, ତେବେ କିଛି ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ମାନଙ୍କରେ ସଫଳତା ମିଳିବ ନାହିଁ। ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ଶକ୍ତିପାତ କରାଯାଏ, ସେହି ସମୟରେ ତାହାର ଶରୀରରେ ସେହି ଶକ୍ତି ପ୍ରବେଶ କରି ସୂକ୍ଷ୍ମ କୋଷିକା ମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ରିୟା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଥାଏ, ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି କୋଷିକା ଶୁଦ୍ଧହୋଇ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ, ସ୍ଥୁଳଶରୀର ତ ଯନ୍ତ୍ରମାତ୍ର ଅଟେ ।

ଯୋଗବଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକଙ୍କୁ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ସାଧକମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଧିର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସମାଧିର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ସାଧକଙ୍କୁ ସମାଧିର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ସମାଧି ମାତ୍ର କିଛିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଲାଗିଥାଏ, ଧୀରେ-ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ସମାଧିର ଅବସ୍ଥା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ। ପ୍ରଥମେ ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ, ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ପରିପକ୍ୱ ହେବାପରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗବଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ଅପେକ୍ଷା ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ଯୋଗବଳ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଯାତ୍ରା କରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଯୋଗବଳ ଅଧିକ

ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତଥା ଚିତ୍ତ ଉପରେ ସ୍ଥିତ କର୍ମ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ମନ୍ତ୍ରଜପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଯୋଗବଳ ବଢ଼ିଥାଏ । କିଛି ମନ୍ତ୍ର ଏମିତି ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଯଦି ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଜପ କରଯାଏ, ତେବେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଯୋଗବଳ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ସମାଧି ଅପେକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଯୋଗବଳ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ସାଧକଙ୍କୁ ଯୋଗବଳ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ଅଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ସମାଧି ଅତିରିକ୍ତ ମନ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଜପ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯୋଗବଳ ତେବେ ତୀବ୍ର ଗତିରେ ବଢ଼ିବ, ଯଦି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ ପଦ୍ଧତି ଠିକ ରହିବ । ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ସାଧକଙ୍କୁ ନିଜ ଗୁରୁଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ସବୁ ପ୍ରକାରର ମନ୍ତ୍ର ଯୋଗବଳ ପ୍ରକଟ କରିପାରି ନଥାନ୍ତି । ସାଧକଙ୍କୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଏବଂ ଗୁରୁନିଷ୍ଠ ଅବଶ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

୨୬. ଛାୟା ପୁରୁଷ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

କିଛିଲୋକ ମୋତେ ପଚାରିଲେ- "ଛାୟା ପୁରୁଷ କ'ଣ ଅଟେ, ଏହା ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କିଭଳି ଭାବରେ କରାଯାଇଥାଏ" ? ଏମିତି କୌଣସି ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସୀଙ୍କୁ ଛାୟା ପୁରୁଷ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର) ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବହୁତ ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ନିଜର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏହି ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ରହିଅଛି । ଅନ୍ୟଶବ୍ଦରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ ଯେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବାହାରିଥାଏ, ତାକୁ ଛାୟା ପୁରୁଷ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବିଷୟରେ ମୁଁ ମୋର ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କରେ ତଥା ଭିଡ଼ିଓ ମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ କହିଅଛି । ଏହା ଧ୍ୟାନାବସ୍ଥାରେ ତଥା ସ୍ୱପ୍ନବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ କେବେ-କେବେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତ ବିଷୟରେ ଅନେକ ସୂଚାନା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜୀବାତ୍ମା ବିଦ୍ୟମାନ ରହିଥାନ୍ତି, କିଛି ଅଭ୍ୟାସୀ ଏମାନଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧ କରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ମୋର ସାଧକ ମାନଙ୍କୁ ଛାୟା ପୁରୁଷ ଉପରେ କେବେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇ ନାହିଁ ।

ଭାଗ-୫

ପୂର୍ବକାଳରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ

ଆଦିକାଳ ଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇ ଆସୁଅଛି । ଏମିତି ଶାସ୍ତ୍ର ମାନଙ୍କଠାରୁ ତଥା ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲେଖକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ପୁସ୍ତକ ମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଯିବ । ସୃଷ୍ଟିକାଳ ଠାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତ ଯୋଗୀମାନଙ୍କର ଦେଶ ଭାବରେ ରହିଅଛି । ଯୋଗୀ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ସାଧନା କାଳରେ ସମୟ ସମୟରେ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ଯୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଥିଲେ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଆଧାତ୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ତ କରୁଥିଲେ, ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ସାଂସାରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରୁଥଲେ । ଏମିତି ସେତେବେଳେ କରୁଥିଲେ, ଯେତେବେଳେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିଲା । ମୁଁ ଏଠାରେ ପୂର୍ବକାଳରେ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରୟୋଗର କିଛି ଉଦାହରଣ ଲେଖୁଅଛି ।

୧. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କର କାମଦେବଙ୍କୁ ଭସ୍ମ କରିବା

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ଯେ ଆଦିକାଳରେ ତାରକାସୁର ନାମକ ଜଣେ ଅସୁର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା କାରଣରୁ ଉପଦ୍ରବ କରୁଥିଲା । ଅଧର୍ମରେ ରତ ଥିବା ଅସୁର ଦେବତା ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟ ଦେବାରେ ଲାଗି ରହିଥିଲା । ତାକୁ କେହି ମାରି ପାରିବେ ନାହିଁ, କେବଳ ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ଏବଂ ଆଦିଶକ୍ତିଙ୍କର ଅଂଶଦ୍ୱାରା ଅବତରିତ ପାର୍ବତୀଙ୍କର ପୁତ୍ରହିଁ ମାରି ପାରିବେ । ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ନିଜର ସଙ୍ଗିନୀ ସତୀଙ୍କର ବିୟୋଗରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲି ଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ପାର୍ବତୀଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ବିବାହ କରିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରୁ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା, ତେବେ ବିବାହ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି ଦୁଇ ଜଣଙ୍କର ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ପୁତ୍ରଦ୍ୱାରା ହିଁ ତାରକାସୁର ମରିବାର ନିଶ୍ଚିତ ଥିଲା । ଦୁଃଖୀ ହୋଇଥିବା ଦେବତାମାନେ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରୁ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାର କାର୍ଯ୍ୟ କାମଦେବଙ୍କୁ ଦେଇଦେଲେ । କାମଦେବ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପତ୍ନୀ ରତି ଉଭୟେ ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କୁ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ମଧ୍ୟ କାମଦେବ ଏବଂ ରତି ତାଙ୍କର ସମାଧି ଭଙ୍ଗ

କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଶେଷରେ କାମଦେବ ନିଜର ବିଶେଷ ଧନୁରେ ତୀରର ସନ୍ଧାନ କଲେ । ସେହି ତୀର ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିରେ ଯୁକ୍ତ ଥିଲା । ତୀର ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କର ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲାଗିଲା । ତୀରର ପ୍ରହାର ଦ୍ୱାରା ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କର ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହୋଇଗଲା । ଯଦି ପ୍ରଖର ସମାଧିରେ ବସିଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବଳପୂର୍ବକ ଆଘାତ କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ତାଙ୍କୁ କ୍ରୋଧ ଆସିବ । ଭଗବାନ ଶଙ୍କରଙ୍କ ସମାଧି ଭଙ୍ଗ ହେବାପରେ ତାଙ୍କୁ କ୍ରୋଧ ଆସିଲା, କ୍ଷଣିକରେ ସେ ସବୁ ବୁଝିଗଲେ । କ୍ରୋଧରେ ଆସି ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ନିଜର ତୃତୀୟ ନୟନ ଖୋଲିଦେଲେ । ତୃତୀୟ ନୟନରୁ ବାହାରୁଥିବା ଯୋଗାଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା କାମଦେବର ଶରୀର ଭସ୍ମ ହୋଇଗଲା, ଅର୍ଥାତ୍ କିଛିକ୍ଷଣରେ କାମଦେବ ଜଳି ପାଉଁଶ ହୋଇଗଲା ।

ଏହି ସନ୍ଦର୍ଭରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି- ଯଦି ଭଗବାନ ଶଙ୍କର ଚାହିଁଥାନ୍ତେ ତେବେ ନିଜର ତ୍ରିଶୁଳଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କାମଦେବର ବିନାଶ କରି ପାରିଥାନ୍ତେ । କିନ୍ତୁ ସେ ତୃତୀୟ ନୟନ ଖୋଲି ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରାହିଁ କାମଦେବର ସଂହାର କଲେ । ସେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ତୃତୀୟ ନୟନରେ ହିଁ ତେଜସ୍ ରୂପରେ ପ୍ରକଟ କରି କାମଦେବକୁ ଭସ୍ମ କରିଦେଲେ । ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ଯେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେଉଥିବା ତେଜସ୍ ରୂପରେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ କରାଯାଏ ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ହିଁ ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ଅପେକ୍ଷା ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହେବ । ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସାଧକର ସଂୟମ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

୨. ବାଳିଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ବାରମ୍ବାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା

ତ୍ରେତୟା ଯୁଗରେ କିଷ୍କିନ୍ଧ୍ୟାର ରାଜା ବାଳି ନିଜର ଜୀବନରେ ତ୍ରାଟକର ଅନେକ ଥର ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି । ରାଜା ବାଳି କିମ୍ପ ପୁରୁଷ ଥିଲା, ଏମିତି ମଧ୍ୟ କିମ୍ପ ପୁରୁଷମାନେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅଟନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଜାତି ପୂର୍ବକାଳରେ ଥିଲେ । ପୁଣି ଏହି ଜାତି ବିଲୁପ୍ତ ହୋଇଗଲେ । ରାଜା ବାଳି ଅତ୍ୟନ୍ତ ତପସ୍ୱୀ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କ ଉପାସକ ଥିଲେ, ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ସଂୟମ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥିଲା । ସେ ତ୍ରାଟକରେ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରିଥିଲେ ତଥା ତ୍ରାଟକ ବିଜ୍ଞାନରେ ନିପୁଣ ହେବା କାରଣରୁ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ମହାରଥ ହାସଲ କରିଥିଲେ । ରାଜା ବାଳି ସ୍ୱୟଂ ମଧ୍ୟ ବଳବାନ ଥିଲେ ତଥା ଯୁଦ୍ଧକଳାରେ ମଧ୍ୟ ନିପୁଣ ଥିଲେ । ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ସେ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଉପରେ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ବାହାର କରି ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀର ମସ୍ତକରେ ପ୍ରହାର କରୁଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରହାର କରି ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଓ ମନ ଉପରେ

ଅଧିକାର କରି ନେଉଥିଲେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡୁଥିଲା । ଯଦି କୌଣସି ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଉପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରୂପରେ ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ କରି ନିଆଯାଏ ତେବେ ସେହି ମନୁଷ୍ୟ ମାନସିକ ରୂପରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଅଥବା ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେମିତି ଚାହିଁବ ବିରୋଧୀକୁ ସେମିତି ହିଁ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ, ଯଦିଓ ସେ ଅସିମିତ ବଳର ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି । ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର କେବଳ ଯନ୍ତ୍ରମାତ୍ର ଅଟେ । ଏହା ଭିତରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଅଧିକାର କରି ଯେମିତି ସନ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବ, ସେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟହିଁ କରିବ । କାରଣ ସେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରହି ନ ଥାଏ, ତାର ମନ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଅନ୍ୟର ଅଧିକାର ଥାଏ ।

ତ୍ରାଟକ ବିଦ୍ୟାରେ ନିପୁଣ ରାଜା ବାଳି ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ କେହି ରାଜି ହେଉ ନଥିଲେ । ଯିଏ ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରୁଥିଲା ତାର ପରାଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଥିଲା । ରାଜା ବାଳିଙ୍କର ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ବହୁତ ଭଲ ଉଦାହରଣ ପଢ଼ିବାକୁ ମିଳିଥାଏ- ଲଙ୍କାର ରାଜା ରାବଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ତପସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ବ୍ରହ୍ମାଜୀଙ୍କୁ ପ୍ରସନ୍ନ କରି ବରଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲା ତଥା ରାବଣ ଅନେକ ଆସୁରୀ ବିଦ୍ୟାରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ଅହଂକାରୀ ଏବଂ ଅଧର୍ମୀ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ସେ ଋଷି, ମୁନି ଏବଂ ତପସ୍ୱୀ ମାନଙ୍କୁ ଅକାରଣରେ ହିଁ କଷ୍ଟ ଦେଉଥିଲା । ସେମାନଙ୍କର ତପସ୍ୟାରେ ଅବରୋଧ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିଲା । ଥରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ରାବଣର ସାମ୍ନା ରାଜା ବାଳି ସହିତ ହେଲା । ସେହି ସମୟରେ ରାଜା ବାଳି ସୂର୍ଯ୍ୟୋପାସନାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା । ଅହଂକାରୀ ରାବଣ ସେହି ସମୟରେ ରାଜା ବାଳିକୁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କଲା । ରାଜା ବାଳିର ବାରମ୍ବାର ବୁଝାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ରାବଣ ଉପରେ ପଡ଼ିଲା ନାହିଁ । ସେ ବାରମ୍ବାର ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରୁଥିଲା । ରାବଣ ଭାବିଲା- ବାଳି ଡ଼ରି ଯାଇଥିବା କାରଣରୁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ । ବାରମ୍ବାର ଯୁଦ୍ଧର ଡ଼ାକରା ଶୁଣି ରାଜା ବାଳି ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୋଇଗଲା । ବାଳି ବିଷୟରେ ରାବଣକୁ ଜ୍ଞାନ ନଥିଲା । ବାଳି ଯେମିତି ରାବଣ ପାଖକୁ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଗଲା ସେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ରାବଣ ଉପରେ ପ୍ରହାର କଲା ଓ ରାବଣ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ଲାଗିଲା । ମାନସିକ ରୂପରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ରାବଣ ବାଳି ସମ୍ମୁଖରେ ଛିଡ଼ା ରହି ପାରିଲା ନାହିଁ । ବାଳି ତାକୁ ପରାଜିତ କରି ନିଜର ବାହୁରେ ଚାପିଦେଲା । ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଳିର ବାହୁରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ରାବଣକୁ, ବାଳିକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଲା, ପୁଣି ବାଳି ରାବଣକୁ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲା ।

ରାଜା ବାଳିର ଜୀବନରୁ ଆମକୁ ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସେ ନିଜର ଛୋଟ ଭାଇକୁ ତାଙ୍କର ଭାଗ ଦେଲା ନାହିଁ ତଥା ସେ ତାଙ୍କର ପତ୍ନୀକୁ ମଧ୍ୟ ନେଇ ଯାଇଥିଲା । ତାର ଭାଇ ସୁଗ୍ରୀବ

ନିଜ ଜୀବନର ଅନେକ ବର୍ଷ ଜଙ୍ଗଲରେ ଲୁଚିରହି କଟାଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ସୁଗ୍ରୀବ, ଶ୍ରୀରାମଙ୍କ ସହିତ ମିତ୍ରତା କଲେ । ବାଳିର କର୍ମ ମାନଙ୍କର ଦଣ୍ଡଦେବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀରାମଜୀ ଲୁଚି ରହି ବାଳିର ବଧ କରିଦେଲେ । ଏମିତି ଯୁଦ୍ଧର ନିୟମ ଅଟେ ଶତ୍ରୁକୁ ଲୁଚି ରହି ବଧ କରାଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବାଳିର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତି ତଥା ତାକୁ ମିଳିଥିବା ବରଦାନ କାରଣରୁ; ଅର୍ଥାତ୍ ବରଦାନର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ରଖିବା ପାଇଁ ଶ୍ରୀରାମଜୀ ଏମିତି କରିଥିଲେ । ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ଶକ୍ତିର ଯଦି ଦୁରୁପଯୋଗ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏମିତି ଅଧର୍ମରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥିବା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ଏହାର ଫଳ କେବେ ନା କେବେ ଅବଶ୍ୟ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ସାଧକଙ୍କୁ ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିର ଦୁରୁପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୩. ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ମୁଚୁକନ୍ଦଙ୍କର କାଳଯବନକୁ ଜଳାଇ ଭସ୍ମ କରିବା

ପୂର୍ବକାଳରେ ଇକ୍ଷ୍ୱାକୁ ବଂଶର ରାଜା ମାନ୍ଧାତାଙ୍କର ପୁତ୍ରାଙ୍କ ନାମ ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଥିଲା । ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ନିଜ ସମୟର ପ୍ରତାପୀ ରାଜା ଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଦେବାସୁର ସଂଗ୍ରାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ଦେବତା ମାନଙ୍କର ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ କହିବା କାରଣରୁ ପ୍ରତାପୀ ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଧର୍ମର ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଦେବତା ମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଅସୁର ମାନଙ୍କର ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଯୁଦ୍ଧ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ଦେବତା ମାନଙ୍କୁ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା । ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୁଦ୍ଧ ଚାଲିଥିବା କାରଣରୁ ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଶୋଇପାରି ନଥିଲେ । ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ କହି ସେ ଏକାନ୍ତରେ ଗୋଟିଏ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରକୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଗଲେ । ଶୋଇବା ପାଇଁ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରକୁ ଯିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ତାଙ୍କର ନିଦ୍ରାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବଧାନ ବା ଅବରୋଧ ନ ଆସୁ । ଏହାପରେ ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର ଶେଷ ଭାଗରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀଙ୍କର, ଜରାସନ୍ଧର ମିତ୍ର କାଳଯବନ ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ ହେଲା । ଯୁଦ୍ଧରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ କାଳଯବନକୁ ମାରିଲେ ନାହିଁ । ତା' ସମ୍ମୁଖରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯୁଦ୍ଧଭୂମି ଛାଡ଼ି ପଳାଇବାରେ ଲାଗିଲେ, କାରଣ ସେ କିଛି ଆହୁରି ଲୀଳା କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ପଳାୟନ କରୁଥିବା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର କାଳଯବନ ପଛରୁ ଗୋଡ଼ାଉଥିଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ ଚତୁରତାର ସହିତ କାଳଯବନକୁ ପଛରେ ଦଉଡ଼ାଇ ଦଉଡ଼ାଇ ସେହି ଗୁମ୍ଫା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ଅନେକ ସମୟରୁ ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଶୋଇଥିଲେ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ ନିଜର ପିତାମ୍ବର ଶୋଇଥିବା ମୁଚୁକୁନ୍ଦଙ୍କ ଉପରେ ପକାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ଗୁମ୍ଫାର ଅନ୍ୟପଟରେ ଲୁଚିଗଲେ । କାଳଯବନ ମଧ୍ୟ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲା । କାଳଯବନ ଯେତେବେଳେ ଗୁମ୍ଫା ଭିତରେ ପିତାମ୍ବର ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇଥିବା ମୁଚୁକୁନ୍ଦଙ୍କୁ ଦେଖିଲା, ଭାବିଲା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ପିତାମ୍ବର ଘୋଡ଼ାଇ ହୋଇ ଶୋଇବାର ଅଭିନୟ କରୁଛନ୍ତି ।

କାଳଯବନ ଅଭଦ୍ରତାର ସହିତ ମଚୁକୁନ୍ଦଙ୍କୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭାବି ଉଠାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଜାଗ୍ରତ କରୁଥିବା ସମୟରେ କାଳଯବନ ଶୋଇଥିବା ରାଜାଙ୍କ ସହିତ ଅଭଦ୍ର ଆଚରଣ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲା । ଦୀର୍ଘକାଳରୁ ଶୋଇଥିବା ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ଉଠିଗଲେ କିନ୍ତୁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ନିଦ୍ରା ପୁରା ହୋଇ ନଥିଲା । ତାଙ୍କୁ କାଳଯବନ ବଳ ପୂର୍ବକ ଉଠାଇ ଦେଇଥିଲା । କାଳଯବନର ଏହି ପ୍ରକାରରେ ନିଦ୍ରାଭଙ୍ଗ କରିବା କାରଣରୁ ତାଙ୍କୁ କ୍ରୋଧ ଆସିଲା । ରାଜା ମୁଚୁକୁନ୍ଦ କାଳଯବନକୁ ଦେଖି ଭାବିଲେ ଯେ- ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଅକାରଣରେ ହିଁ ମୋର ନିଦ୍ରା ଭଙ୍ଗ କରିଦେଲା । ଏହାପରେ ମୁଚୁକୁନ୍ଦ ନିଜର ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜର ଆଖିରୁ ଯୋଗାଗ୍ନି ବାହାର କରି କିଛି କ୍ଷଣରେ ତାକୁ ଜଳାଇ ଭସ୍ମ କରିଦେଲେ ।

ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଏମିତି ଘଟଣା ମାନଙ୍କରୁ ଏହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ମିଳିଥାଏ ଯେ, ପୂର୍ବକାଳରେ ରାଜା ମାନଙ୍କର ପୁତ୍ରମାନେ ମଧ୍ୟ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନ ସହିତ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେହି ସମୟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ତ୍ରାଟକ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଥିଲା । ଯଦି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉ ନଥାନ୍ତା, ତେବେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଜଳାଇ କେମିତି ଭସ୍ମ କରି ପାରିବେ ?

୪. ଗାନ୍ଧାରୀ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ନିଜ ପୁତ୍ରର ଶରୀରକୁ ବଜ୍ର ସମାନ କରିଦେଲେ

ମହାଭାରତର କଥା ଅଟେ, ଯେତେବେଳେ ମହାଭାରତର ଯୁଦ୍ଧ ହେଉଥିଲା । କୌରବ ମାନେ ଜଣେ-ଜଣେ ହୋଇ ନିହତ ହେଉଥିଲେ । ଯୁଦ୍ଧର ଅନ୍ତିମ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ କୌରବ ପକ୍ଷରେ କେବଳ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଜୀବିତ ଥିଲା, ସେତେବେଳେ ସେ ନିଜର ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କ ଠାରୁ "ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ", ଏହାର ଆଶୀର୍ବାଦ ନେବା ପାଇଁ ଘରକୁ ଆସିଥିଲା । ସେ ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲା- "ମାତା ! ମୋତେ ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉ, ଏମିତି ଆଶୀର୍ବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ" । ତାର ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀ ଆଶୀର୍ବାଦ ଦେବା ପାଇଁ ମନା କରିଦେଲେ କିନ୍ତୁ ପୁତ୍ର ମୋହରେ ପଡ଼ି ଗାନ୍ଧାରୀ କହିଲେ- "ମୁଁ ତୁମକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ତ ଦେବି ନାହିଁ, ହଁ, କିନ୍ତୁ ତୁମକୁ ଏମିତି ସୁରକ୍ଷା କବଚ ଦେଇ ପାରିବି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଶରୀର ବଜ୍ର ସମାନ ହୋଇଯିବ" । ଏହା ପାଇଁ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ରାଜି ହୋଇଗଲା । ଗାନ୍ଧାରୀ କହିଲେ- "ପ୍ରଥମେ ତୁମେ ଗଙ୍ଗା ସ୍ନାନକରି ନିର୍ବସ୍ତ୍ର ହୋଇ ଆସ, ପୁଣି ମୁଁ ତୁମକୁ କବଚ ପ୍ରଦାନ କରିବି" । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଗଙ୍ଗାରେ ସ୍ନାନ କରିବା ପାଇଁ ଚାଲିଗଲା । ସ୍ନାନ କରିସାରି ଫେରୁଥିବା ସମୟରେ ରାସ୍ତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀଙ୍କ ସହିତ ଭେଟ ହେଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ ସବୁକିଛି ଜାଣିଥିଲେ । ନଗ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଥିବା

ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀଙ୍କୁ ଦେଖି ଲାଜେଇ ଗଲା । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ ପଚାରିଲେ- "ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ, ଏହି ସମୟରେ କୁଆଡ଼େ ଯାଉଛ"? ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ କହିଲା- "ମାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉଅଛି" । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ କହିଲେ- "ମାତାଙ୍କ ପାଖକୁ, ନଗ୍ନାବସ୍ଥାରେ ଯାଉଛ ! ଏବେ ତୁମେ ବାଳକ ନୁହ; ଯୁବକ ଅଟ । କ'ଣ ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଯିବା ଉଚିତ ହେବ" ? ଏତିକି କହି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀ ଚାଲିଗଲେ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଭାବିଲା- ସତ କଥା, ଏମିତି ଅବସ୍ଥାରେ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ କିଛି ବିଚାର କରି ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିନେଲା ଓ ମାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ନିଜର ମାତା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କୁ କହିଲା- "ମାତା ! ଆପଣଙ୍କ ଆଜ୍ଞାନୁସାରେ ଗଙ୍ଗାସ୍ନାନ କରି ଆସି ଯାଇଛି" । ଗାନ୍ଧାରୀ କହିଲେ- "ମୋର ସମ୍ମୁଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯାଅ" । ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ସମ୍ମୁଖରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଗଲା । ଗାନ୍ଧାରୀ ସବୁବେଳେ ନିଜର ଆଖିକୁ କପଡ଼ାରେ ବନ୍ଧକରି ରଖୁଥିଲେ । ସେ ଶିବଭକ୍ତ, ପତିବ୍ରତା ତଥା କଠୋର ସଂଯମ କରୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଯୋଗବଳରେ ଯୁକ୍ତ ଥିଲେ କିନ୍ତୁ ପୁତ୍ର ମୋହରେ ଏସବୁ କରୁଥିଲେ । ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ବନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ଆଖିକୁ ସେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ସମ୍ମୁଖରେ ଖୋଲିଦେଲେ । ପୁଣି ଗାନ୍ଧାରୀ ତ୍ରାଟକ କରି ନିଜର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗବଳ ଆଖିଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନର ଶରୀରକୁ ବଜ୍ର ସମାନ ତିଆରି କରିଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିଥିଲେ, ସେହି ସ୍ଥାନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଗଲା ଅର୍ଥାତ ବଜ୍ର ସମାନ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ଅର୍ଥତ୍ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଜୀଙ୍କର ନୀତି କାମ କରିଗଲା ।

ଏହି ଘଟଣାର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ଯେ, ଯେଉଁ ଗାନ୍ଧାରୀ କଠୋର ସଂଯମ ଏବଂ ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଯୋଗବଳ ଏକତ୍ରିତ କରିଥିଲେ ଅଥବା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ, ସେ ନିଜର ପୁତ୍ରର ମୋହରେ ପଡ଼ି ଅଧର୍ମୀ ପୁତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିଦେଲେ । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ଗାନ୍ଧାରୀର ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରି ନଥିଲା । କାରଣ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନର ଶରୀର ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପରେ ବଜ୍ର ସମାନ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା । ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଧର୍ମ-ଅଧର୍ମର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଏହି ପ୍ରକାରର ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ; ନ ହେଲେ ତାହାକୁ ଶକ୍ତିର ଦୁରୁପଯୋଗ କୁହାଯିବ ।

୫. ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ

ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର ଶେଷ ଭାଗରେ ରାଜା ଶାନ୍ତନୁ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ । ଜଣେ ହେଉଛନ୍ତି ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମତ୍ସ୍ୟ-ଗନ୍ଧା । ଦେବୀ ଗଙ୍ଗା ଠାରୁ ଦେବବ୍ରତ (ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ) ଜନ୍ମ

ହୋଇଥିଲେ । ସେ ବିବାହ ନ କରିବାର ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରିଥିଲେ । ମତ୍ସ୍ୟ-ଗନ୍ଧା ଠାରୁ ଦୁଇଟି ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିଥିଲେ- ପ୍ରଥମେ ବିଚିତ୍ରବୀର୍ଯ୍ୟ, ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଚିତ୍ରଙ୍ଗଦ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କର ଅସମୟରେ ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଗଲା; ସେତେବେଳେ ଯାଏ ଏହି ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ହୋଇ ନଥିଲେ । ବିଚିତ୍ରବୀର୍ଯ୍ୟର ପତ୍ନୀ ମାନଙ୍କର ନାମ ହେଉଛି ଅମ୍ବିକା ଏବଂ ଅମ୍ବାଲିକା । ରାଜଗାଦୀରେ ବସିବା ପାଇଁ କୌଣସି ରାଜକୁମାର ନଥିଲେ । ଏହି ଦୁଇ ରାଣୀଙ୍କଠାରୁ ପୁତ୍ରପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ରାଜମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବେଦବ୍ୟାସଜୀଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଗଲା ।

ବେଦବ୍ୟାସଜୀଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଗଲା । ବ୍ୟାସଜୀ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ରାଜି ହୋଇଗଲେ । ବ୍ୟାସଜୀ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଅମ୍ବିକା ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କଲେ । ସେ ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କର ତେଜକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଭୟର ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ଏହି ବିଷୟରେ ବ୍ୟାସଜୀ ମତ୍ସ୍ୟଗନ୍ଧା (ରାଜମାତା)ଙ୍କୁ କହିଲେ- "ମାତା ! ମୁଁ ଏବେ-ଏବେ ତପସ୍ୟା କରି ଆସିଅଛି, ସେଥିପାଇଁ ଅମ୍ବିକା ମୋର ତେଜ ସହ୍ୟ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜର ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଥିଲେ, ସେଥିପାଇଁ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ର ଅନ୍ଧ ହେବ" । ଅନ୍ଧପୁତ୍ର ରାଜା କେମିତି ହୋଇ ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ରାଜମାତା ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଅମ୍ବାଲିକାକୁ ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇଲେ ତଥା ତାଙ୍କୁ ବୁଝଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା ଯେ, ସେ ଅମ୍ବିକା ଭଳି କରିବେ ନାହିଁ । ଭୟଭୀତ ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଅମ୍ବାଲିକା ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ତେଜକୁ ଦେଖିଲେ, ସେତେବେଳେ ସେ ଆଖିତ ବନ୍ଦ କଲେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ଶରୀରର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ହୋଇଗଲା । ବ୍ୟାସଜୀ ରାଜମାତାଙ୍କୁ କହିଲେ- "ଭୟ କାରଣରୁ ଅମ୍ବାଲିକାର ଶରୀର ହଳଦିଆ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା, ତେଣୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ସନ୍ତାନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବ" । ରାଜମାତା ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଯେ, ଏବେ କ'ଣ କରାଯିବ ? ଏହାପରେ ସେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲେ- ଏବେ ଦାସୀକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ଦାସୀକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଗଲା । ଯେତେବେଳେ ଦାସୀ ବ୍ୟସଜୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା, ସେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଭୟଭୀତ ହେଲା ନାହିଁ । ସେ ବ୍ୟସଜୀଙ୍କର ତେଜକୁ ସହ୍ୟ କରିନେଲା; ସେ ବିଚଳିତ ମଧ୍ୟ ହେଲା ନାହିଁ । ବ୍ୟାସଜୀ ରାଜମାତାଙ୍କୁ କହିଲେ- "ଦାସୀ ଭୟଭୀତ ହେଲା ନାହିଁ, ସେ ମୋର ତେଜକୁ ସହ୍ୟ କରିନେଲା ସେଥିପାଇଁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ପୁତ୍ର ଜ୍ଞାନବାନ ଏବଂ ଯଶସ୍ୱୀ ହେବ, ଧର୍ମ ପରାୟଣ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତ ହେବ" ।

ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର ଶେଷରେ ଏହା ବିଶେଷ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ଥିଲା । ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାରେ ବ୍ୟାସଜୀ ତ୍ରାଟକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥିଲେ । ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱର ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ ମିଶ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ସେହି ବସ୍ତୁର ପ୍ରକଟ କରିଦେଲେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭାଶୟରେ ଭ୍ରୁଣର ବିକାଶ ହୋଇ ପାରିବ । ଏଠାରେ ପାଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱକୁ ପ୍ରକଟ କରି ଦିଆ ଯାଇଛି । ଏହି ଘଟଣାରୁ ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ- ଉଭୟ ରାଣୀମାନେ (ଅମ୍ବିକା ଓ ଅମ୍ବାଳିକା) ବ୍ୟାସଜୀଙ୍କର ତେଜକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରି ନ ଥିଲେ, ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଭୟରେ ହଳଦିଆ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣକର ପୁତ୍ର ଅନ୍ଧ ଓ ଅନ୍ୟର ପୁତ୍ର ରୋଗଯୁକ୍ତ (ଜଣ୍ଡିସ୍‌ରେ) ଥିଲେ । ପୁତ୍ର ଉତ୍ପନ୍ନ ସମୟରେ ମାତାର ଯେମିତି ବିଚାର ହୋଇଥାଏ, ସେମିତି ହିଁ ପୁତ୍ର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଲେଖା ଯାଇଛି ଯେ, ପୁତ୍ରପ୍ରାପ୍ତି ସମୟରେ ମାତାଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବା ଉଚିତ ତଥା କିଛି ଅନ୍ୟ ବିଧି ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ଯେତେବେଳେ ଯୋଗୀପୁରୁଷ ମାନେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧନା କରିଥାନ୍ତି, ତାହାପରେ ତାଙ୍କର ଶରୀର ତେଜରେ ଓତ-ପ୍ରୋତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର କ୍ଷମତା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବହୁତ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଏହି କଥା ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟର ଥିଲା । ବେଦବ୍ୟାସଜୀଙ୍କୁ ଅନେକ ବର୍ଷର ସାଧନା କରିବାର ବହୁତ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଏଠାକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ମୋର କହିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି- "ଯାହାଙ୍କର ପାଖରେ ଯୋଗବଳ ଅଧିକ ଥିବ, ତାଙ୍କର ପାଖରେ ଶକ୍ତିପାତ କରିବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ହେବ । କେବଳ ତ୍ରାଟକର ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସବୁକିଛି ହୋଇଯିବ ନାହିଁ, ବରଂ ଯୋଗବଳର ମହତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଥାଏ" । ସେଥିପାଇଁ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ସାଧକଙ୍କ ପାଖରେ ଯୋଗବଳ କେତେ ଅଛି । ଯୋଗବଳରେ ଯୁକ୍ତ ହେବାପରେ ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଁ ଏଠାରେ ପୂର୍ବକାଳର ପାଞ୍ଚଟି ଉଦାହରଣ ଲେଖି ଜଣାଇବା ପାଇଁ ଚାହିଁଲି ଯେ, ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକାଳରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଉଥିଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ତ୍ରାଟକ ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ, ଯାହାର ବିକାଶ ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବକାଳରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଉଥିଲା ଏବଂ ଆଜିକାଲି ମଧ୍ୟ କରାଯାଉଅଛି । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଲେଖରା ଶେଷରେ

ପ୍ରିୟ ପାଠକଗଣ !

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଯାହା ଲେଖା ହୋଇଛି ତାହା ମୋର ଅଭ୍ୟାସାନୁସାରେ ଲେଖା ଯାଇଅଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସଦ୍ୱାରା ଜାଣିଅଛି ତାହା ଲେଖିଅଛି । ମୁଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତ୍ରାଟକର କଠୋର ଅଭ୍ୟାସ କରିଅଛି; ତେବେଯାଇ ଏହି ସବୁ ସୂଚନା ମୋତେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଅଛି । ମୁଁ ତ୍ରାଟକଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରୟୋଗ କରିଅଛି, ସେହି ପ୍ରୟୋଗ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଅଛି । ଏମିତି ଅନେକ ସୂଚନା ଅଛି ଯାହାକୁ ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, କାରଣ ସେହି ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରକଟ କଲେ ଅଜ୍ଞାନ ମନୁଷ୍ୟ ମାନଙ୍କଦ୍ୱାର ଅନୁଚିତ ଲାଭ ଉଠାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଏହି ବିଦ୍ୟାର ଦୁରୁପଯୋଗ ନ ହେଉ, ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ନାହିଁ । ଏମିତି ଗୁପ୍ତବିଦ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁ-ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଅନ୍ତର୍ଗତରେ ହିଁ କୁହାଯାଇ ଥାଏ ତଥା ସ୍ୱୟଂ ଗୁରୁ ନିଜର ପାଖରେ ଶିଷ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଆଜିକାଲି ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ କରିବା ଉଚିତ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସୀ ସ୍ଥୂଳ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଉଭୟ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ନେଇ ପାରିବ । ମୁଁ ଏହି ବିଷୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଅଛି । ଆହୁରି ଗୋଟିଏ ଥର କହିବି- ଗୁରୁପଦରେ ବସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ବହୁତ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ । ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ମଧ୍ୟ ଏମିତି କରିଅଛି । ମୁଁ ସର୍ବଦା ଦୂରରେ ବସିଥିବା ମୋର ଶିଷ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ତ୍ରାଟକ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପାତ କରିଥାଏ । ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ , ଯୁବକ ମାନଙ୍କୁ, ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ସମାନ ରୂପରେ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ- ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ, ମନର ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂୟମ ଇତ୍ୟାଦି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଏହି ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପୁରୁଷ ହେବାପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଲେଖାର ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ଆବଶ୍ୟକ କଥା ଅବଶ୍ୟ କହିବି- ତ୍ରାଟକର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସୀ ହେବାପାଇଁ ହେଲେ ଏହି ବିଦ୍ୟାରେ ନିପୁଣ ଗୁରୁଙ୍କର ହେବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ କହିବେ ଏବଂ ସେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରି ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିପୁଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ମନର ଚଞ୍ଚଳତା କାରଣରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ଅଧୀନ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଅଜ୍ଞାନତାରେ ବଶହୋଇ ଧର୍ମ-ଅଧର୍ମ ର ଚିନ୍ତା ନକରି, ସାଂସାରିକ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଲାଗି ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନକୁ ସ୍ଥିର କରି ଦିଆଗଲେ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଅଧୀନରେ ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ସର୍ବଦା ବିବେକ ଦ୍ୱାରା ନର୍ଣ୍ଣୟ ନେଇ ସବୁବେଳେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଥାଏ ।

ସ୍ଥିର ମନ ଥିବା ଅଭ୍ୟାସୀ ନିଜେ ନିଜକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରି ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରି କୈବଲ୍ୟ ଉନ୍ମୁଖ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରାଟକର ଅଭ୍ୟାସ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

-ଯୋଗୀ ଆନନ୍ଦ ଜୀ

ISBN 978-93-5361-558-1
9 789353 615581

Email id: anandkyogi@gmail.com

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

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

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