योगस्य महत्वम्

+3 Arts D.S.E.- IV Project

A Project Report Submitted inpartial fulfillment of Degree of Bachelor of Arts(Sanskrit Hons)

Submitted By

Group - C

Sl. No.	*Name Of Students*	*Roll No.*	*Regd. No.*
1.	Smrutirekha Behera	1708B19019	02681/19
2.	Smrutirekha Rana	1708B19020	02682/19
3.	Sushree Sangita Pradhan	1708B19021	02683/19
4.	Trishna Rani Pal	1708B19022	02684/19
5.	Ushashree Rana	1708B19023	02685/19

Under the guidance of

Mrs.Pinakshi Panda

(Lecturer in Sanskrit)

Nilamani Mahavidyalaya,Rupsa,Balasore

Affliated to

F.M.University,Vyasabihar,Balasore

Session: 2021-22

PROFORMA FOR EVALUATION OF DISSERTATION /PROJECT WORK

OF SIXTH SEMESTER EXAMIANTION-2022

Sl No.	Name	Roll No	Regd No.	Full Mark	Dissertation/Project Work Marks		Viva Voce Marks		Total Marks
					F.M.	M.S.	F.M.	M.S.	
01	Smrutirekha Behera	1708B19019	02681/19	100	75	70	25	17	87
02	Smrutirekha Rana	1708B19020	02682/19	100	75	70	25	22	92
03	Sueshree Sangita Pradhan	1708B19021	02683/19	100	75	70	25	16	86
04	Treishna Rani Pal	1708B19022	02684/19	100	75	70	25	21	91
05	Ushashree Rana	1708B19029	02685/19	100	75	70	25	22	92
~~06~~				~~100~~	~~75~~		~~25~~		

Pinakshi Panda 28/06/22
Signature of the Internal

Debasish Day 28.06.22
Signature of the External

DECLARATION

We , Smrutirekha Behera , Roll No.1708B19019 , Regd.No. 02681/19, Smrutirekha Rana , Roll No. 1708B19020 , Regd, No. 02682/19 , Sushree Sangita Pradhan , Roll No. 1708B19021 , Regd, No. 02683/19 ,Trishna Rani Pal , Roll No. 1708B19022 , , Regd, No. 02684/19,, Ushashree Rana , Roll No. 1708B19023 , , Regd, No. 02685/19 do hereby certify that the thesis/project before entitled " **योगस्य महत्वम्** " being submitted to Nilamani Mahavidyalaya , Rupsa , Balasore , Odisha for the award of Bachelor of Arts , is an Original piece of work done by us and the same has not been submitted elsewhere for any other academic degree on any other College/University .

CERTIFICATE

This is to Certify that the Project report entitled "योगस्य महत्वम्" submitted by Group – C for the award of bachelor of Arts from Nilamani Mahavidyalaya , Rupsa , Balasore , is a Bonafide record of work carried out by them under my guidance . Neither this Dissertation / Project report nor any part of it has been submitted to any degree or academic award elsewhere .

Pinakshi Panda

Signature of the Supervisor

Mrs. Pinakshi Panda

(Lecturer in Sanskrit)

Nilamani Mahavidyalaya, Rupsa, Balasore

ACKNOWLEDGEMENT

We would like to express our appreciation to Mrs. Pinakshi Panda , Lecturer in Sanskrit for hre guidance choosing our candidature . Without her valuable assistance , this work could not have been completed .

Finally we would also like to thanks Mrs. Nilima Patra , Reader in Sanskrit for :he r sincerely help .

We also thankful to our parents and friends for their support in the completion of this work .

Group – C
6th Semister
Department Of Sanskrit

Sl.No.	Name	Signature of the Students
1	Smrutirekha Behera	Smrutirekha Behera.
2	Smrutirekha Rana	Smrutirekha Rana.
3	Sushree Sangita Pradhan	Sushree Sangita Pradhan.
4	Trishna Rani Pal	Trishna Rani Pal
5	Ushashree Rana	Ushashree Rana.

NILAMANI MAHAVIDYALAYA , RUPSA , BALASORE

-ସୂଚୀପତ୍ର-

ପରିଚ୍ଛେଦ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଉପକ୍ରମ	୧ - ୭
ଦ୍ଵିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗର ଇତିହାସ,ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ପ୍ରକାର	୮ - ୧୩
ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ଵ	୧୪ - ୧୬
ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ	ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ	୧୭ - ୧୮
ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଗୀତାରେ ଯୋଗ ଓ ଭୋଗ	୧୯ - ୩୨
ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ	ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ	୩୩ - ୩୮
ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ	ଉପସଂହାର	୩୯

୩. କର୍ମର ଅନ୍ତରାଳରେ ସତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିବା

ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ ପ୍ରବଣ ହେତୁ ତାର ଶରୀର ସହିତ ମନ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାଏ ,କିନ୍ତୁ ମନର ଗତି ଯଥେଷ୍ଟ ଦ୍ରୁତତର ,ତେଣୁ ମନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଏହା ହିଁ ଯୋଗ । ମନ ଏକ ଦର୍ପଣ ପରି ,ତେଣୁ ବସ୍ତୁ ଏଥିରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ ,ଅର୍ଥାତ ମନ ବିଷୟ ଆଡକୁ ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମନକୁ ବିଷୟରୁ ନିବୃତ କରିବା ହେଉଛି ଯୋଗ ।

ଯୋଗର ପରିଭାଷା

ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ଯୋଗ ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ଶବ୍ଦ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି । **ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ :-** "ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ",ଅର୍ଥାତ ମନର ପ୍ରବୃତ୍ତି ବନ୍ଦ କରିବା ହେଉଛି ଯୋଗ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି :-

"ଯୋଗାଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ " ଯୋ.ସୁ - ୧/୨

ମନର ପ୍ରବୃତ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଛି ଯୋଗ । ମନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବିବେକ । ଯେତେବେଳେ ବାହ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକ ବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି , ମନ ସେହି ଜ୍ଞାନକୁ ପ୍ରାଣକୁ ପଠାଇଥାଏ । ଆତ୍ମା ଏକ ସାକ୍ଷୀ ମନୋଭାବ ସହିତ ଦେଖେ । ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଅହଂକାର ବିଷୟକୁ ସ୍ଥିର କରେ ଯାହା କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଭାବନା ଆଣିଥାଏ । ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିଛବିକୁ ବୃତ୍ତି କୁହାଯାଏ ।

ଯୋଗର ଅର୍ଥ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି -

ତଦା ଦ୍ରଷ୍ଟୁ ସ୍ୱରୂପେଽବସ୍ଥାନଂ - ୧/୩

ଯୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୱେଷଣକାରୀଙ୍କ ମନ ଚେତନା ରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗକୁ ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି ।

୧. ସଂପ୍ରଜ୍ଞାତ ଯୋଗ

୨. ଅସଂପ୍ରଜ୍ଞାତ ଯୋଗ

ସଂପ୍ରଜ୍ଞାତ ଯୋଗ ରେ ତମୋଗୁଣ ,ଗୌଣତମ ରୂପରେ ଥାଏ , ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ବିବେକ କ୍ଷତି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ ।

ଅସଂପ୍ରଜ୍ଞାତ ଯୋଗ ରେ ସତ୍ତା ମନ ବାହାରୁ ସମସ୍ତ ତିନୋଟି ଗୁଣର ଫଳାଫଳ ହେବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ। ପୁରୁଷ ଶୁଦ୍ଧ କୈବଲ୍ୟ ପରମାତ୍ମା ସ୍ୱରୂପ ଅବସ୍ଥିତି ହୋଇଥାଏ ।

ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ ଅନୁଯାୟୀ -

ପୁରୁଷପ୍ରକୃତ୍ୟୋର୍ବିୟୋଗେବ ଯୋଗ ଇତ୍ୟମିଧିୟତେ ।

ଅର୍ଥାତ ପୁରୁଷ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ପାର୍ଥ୍ୟକ୍ୟକୁ ସ୍ଥାପନା କରି ପୁରୁଷର ସ୍ୱରୂପରେ ଅବସ୍ଥିତ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ ।

ମହର୍ଷି ଯାଜ୍ଞବଲକ୍ୟ -

" ସଂଯୋଗ ଯୋଗ ଇତ୍ୟୁକ୍ତ ଜୀବାତ୍ମପରମାତ୍ମନୋ" ।

ଅର୍ଥାତ ଜୀବାତ୍ମା ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ମିଳନର ଅବସ୍ଥାର ନାମ ହେଉଛି ଯୋଗ ।

କଠୋପନିଷଦ ରେ ଯୋଗ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଏ –

"ଯଦା ପଞ୍ଚବତିଷ୍ଠନତେ ଜ୍ଞାନାନି ମନସା ସହ,
ବୁଦ୍ଧିଶ୍ଚ ନ ବିଚେଷ୍ଟତି ତାମହୁ ପରମାଂ ଗତିମ ।
ତାଂ ଯୋଗମୀତି ମନ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ଥିରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଧାରଣାମ,
ଅପ୍ରମତ୍ତସ୍ତଦା ଭବତୀ ଯୋଗ ହି ପ୍ରଭାବାପ୍ୟୟୋ" ॥

(କଠୋପନିଷଦ ୨/୩/୧୦-୧୧)

ଅର୍ଥାତ ଯେତେବେଳେ ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମନ ସହିତ ସ୍ଥିର ହୁଏ ଏବଂ ମନ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବୁଦ୍ଧି ସହିତ ଏକତ୍ରିତ ହୁଏ , ସେହି ଅବସ୍ଥା କୁ 'ପରମଗତି' କୁହାଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡିକର ସ୍ଥିର ଧାରଣା ହେଉଛି ଯୋଗ , ଯେତେବେଳେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡିକ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ , ସେତେବେଳେ ଭଲ ସଂସ୍କୃତିର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଅପ୍ରାକୃତିକ ସଂସ୍କୃତିର ବିନାଶ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଚେତନାଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧିର ନାମ । ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଭାଷାରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଭଗବତ ଉପଲବ୍ଧ । ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ ,ମାନସିକ ,ଭାବପ୍ରବଣତା ,ବୁଦ୍ଧି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ସର୍ବବିଧ ବିକାଶ ସାଧନା କରିବା ହିଁ ଯୋଗ ।

ମୈତ୍ରାୟଣୀ ଉପନିଷଦ -

" ଏକତ୍ୱଂ ପ୍ରାଣମନ ସୋରିନ୍ଦ୍ରୀୟାଣାଂ ତଥୈବଚ ।

ସର୍ବଭାବ ପରିତ୍ୟାଗୋ ଯୋଗ ଇତ୍ୟଭିଧିୟତେ" ॥

ଅର୍ଥାତ ପ୍ରାଣ ମନ ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗୁଡିକ ଏକ ହୋଇ ଏକାଗ୍ରବସ୍ଥା କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ,ବାହ୍ୟ ବିଷୟରୁ ବିମୁଖ ହୋଇ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କୁ ମନରେ ଓ ମନକୁ ଆତ୍ମାରେ ଜଡିତ କରାଇ ପ୍ରାଣ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇଯିବ ହି ଯୋଗ ।

ଯୋଗଶିଖୋପନିଷଦ -

"ଜୋ ପାନପ୍ରାଣୟୋରେକ୍ୟ ସ୍ୱରଜୋରେ ତସୋସ୍ତଥା,

ସୂର୍ଯ୍ୟଚନ୍ଦ୍ରମସୋଯୋଗ ଜୀବାତ୍ମାପରମାତ୍ମନୋ ।

ଏବଂ ତୁନ୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଜାଲସ୍ୟ ସଂଯୋଗ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ" ॥

ଅର୍ଥାତ ନିଜକୁ ଓ ପ୍ରାଣକୁ ଏକତ୍ୱ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥାତ ପିଙ୍ଗଳା ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଅର୍ଥାତ ଇଡାସ୍ୱର କୁ ସଂଯୋଗ କରି ତଥା ପରମାତ୍ମା ସହିତ ଜୀବାତ୍ମାର ମିଳନ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ ।

ଲିଙ୍ଗ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ - ଲିଙ୍ଗ ପୁରାଣରେ ମହର୍ଷି ବ୍ୟାସ ଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ -

" ସର୍ବାର୍ଥ ବିଷୟ ପ୍ରାପ୍ତିରାତ୍ମନୋ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ" ।

ଅର୍ଥାତ ଆତ୍ମାକୁ ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଯିବା କୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଅଗ୍ନିପୁରାଣ ଅନୁସାରେ -

ଆତ୍ମମାନସପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଶିଷ୍ଟ ଯା ମନୋଗତି ତସ୍ୟା ବ୍ରହ୍ମଣି ଯୋଗ ଇତ୍ୟଭିଧିୟତେ । ଅଗ୍ନିପୁରାଣ-(୩୭୯) ୨୫

ଅର୍ଥାତ ଯୋଗ ହେଉଛି ମନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥା , ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟର ମନରେ ଆତ୍ମାକୁ ବା ନିଜଠାରେ ମନକୁ ସଂଯମ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ଆସିଯାଏ ,ସେତେବେଳେ ତାର ବ୍ରମହାଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ହୋଇଯାଏ ।

ସଂଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବ୍ରମହାଙ୍କର ସମରୂପତା ନିଜ ଭିତରେ ଆସିଯିବା।

ଅଗ୍ନିପୁରାଣରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଏହି ଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଜାଜ୍ଞବଲକ୍ୟ ସ୍ମୃତିର ଯୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଭିତରେ କୌଣସି ଭିନ୍ନତା ନାହିଁ ।

ବୃତ୍ତିନିରୋଧ ହେଲେ ହିଁ ମନ ବ୍ରମହାଙ୍କୁ ସହିତ ସଂଯୋଗ ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣ -

"ଜଷ୍ଟମତ୍ଵଂ ଦ୍ଵୟରତ୍ର ଜୀବାତ୍ମପରମାତ୍ମନେ, ।

ସା ନଷ୍ଟସର୍ବସକଳ୍ପ ସମାଧିରାମି ଯତେ ॥

ପରମାତ୍ମନେଯୋଢ଼ଯମ ବିଭାଗପରନ୍ତପ ।

ସ ଏବ ତୁ ପରୋ ଯୋଗ ସମାଶାଙ୍କ ଥିତସ୍ତବ" ॥

ଏଠାରେ ପ୍ରଥମେ ଲୋକରେ ଜୀବାତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ସମତା କୁ ସମାଧି କୁହାଯାଇଛି । ତାପରେ ଲୋକରେ ପରମାତ୍ମା ଓ ଆତ୍ମାର ଅଭିନ୍ନତା ହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସମାଧି ହିଁ ଯୋଗ ଅଟେ । ବୃତ୍ତିନିରୋଧ ଦ୍ଵାରା ହିଁ ଜୀବାତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମା ଙ୍କର ସମତା ଓ ଅଭିଭାଗ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କଥା ନଷ୍ଟସର୍ବସଂକଳ୍ପ ଦ୍ଵାରା କୁହାଯାଇଛି ।

ହଠଯୋଗ ପ୍ରଦୀପିକା ଅନୁସାରେ -

" ସଲିଳେ ସୈନ୍ଧବଂ ଯଦ୍ବତ ସାମ୍ୟ ଭଜତି ଯୋଗତ, ।

ତଥାତ୍ମମନ ସୋରେକ୍ୟ ସମାଧିରଭି ଧୀୟତେ" ॥

ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଲୁଣ ଜଳ ସହିତ ମିଶି ଜଳରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ , ଠିକ ସେହି ପ୍ରକାରେ ଯେତେବେଳେ ମନବୃତ୍ତିଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ,ସେତେବେଳେ ସେ ଆତ୍ମ ସହିତ ଏକତ୍ଵ ପ୍ରାପ୍ତ କୃତହେ । ମନର ଏହି ଅବସ୍ଥାର ନାମ ସମାଧି ଅଟେ ।

ଆତ୍ମା ଓ ମନ ର ଏକତା ସମାଧୀର ଫଳ ଅଟେ , ମାତ୍ର ଏହା ସମାଧୀର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେ । ଠିକ ସେହିପରି ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଏକତା ଯୋଗ ନୁହେ ବରଂ ଯୋଗର ଫଳ ଅଟେ ।

ସ୍ଵାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନିଜର ବିବର୍ତ୍ତନ କୁ ଏକମାତ୍ର ଜୀବନରେ ସୀମିତ କରି ଅର୍ଥାତ କିଛି ମାସ , କେତେ ଦିନ ବା କେତେ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ହିଁ ଯୋଗ । ଯୋଗ ହେଉଛି ଚେତନା ଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧିର ନାମ ।

ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଭାଷାରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଭଗବତ ଉପଲବ୍ଧ । ମନୁଷ୍ୟର ଶାରୀରିକ ,ମାନସିକ ,ଭାବପ୍ରବଣତା ,ବୁଦ୍ଧି ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ସର୍ବବିଧ ବିକାଶ ସାଧନା କରିବା ହିଁ ଯୋଗ । ତାଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଯୋଗ

ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ୫ଟି ଦିଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ।

ଯୋଗର ଇତିହାସ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ପ୍ରକାର

ଯୋଗ ଏକ ଚିରନ୍ତନ ବିଜ୍ଞାନ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତା ଯୋଗକୁ ଅବ୍ୟୟ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରେ ।

"ଇମଂ ବିବସ୍ୱତେ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ତବାନହମବ୍ୟୟମ" ।

ଯୋଗର ଇତିହାସ ମାନବ ଇତିହାସ ଠାରୁ ଅର୍ବାଚୀନ ନୁହେ । ଭାରତ ଭୂମିରେ ଯୋଗ ଗୁରୁ - ଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରାରେ ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସିଛି । ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି 'ଯୋଗସୂତ୍ର' ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗକୁ ଲୋକାର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ତେବେ ପରମ୍ପରା ହିରଣ୍ୟ ଗର୍ଭକୁ ଯୋଗର ଜ୍ଞାତା ରୂପରେ ଚିତ୍ରଣ କରିଥାଏ କପିଳ 'ସାଂଖ୍ୟସୂତ୍ର' ପ୍ରଣେତା । ସେ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ରେ ଜ୍ଞାନୀ ନିଶ୍ଚୟ , କିନ୍ତୁ ସେ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରଣୟନ କରି ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ହିଁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବେ ସଂସାରରେ ଯୋଗର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ ।

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ଯୋଗର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ । ବୈଦିକ କାଳରୁ ଯୋଗର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଥିବାର ବହୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ଋକବେଦ,ଯଜୁର୍ବେଦ,ସାମବେଦ,ଅଥର୍ବବେଦ ରେ ଯୋଗ ଶବ୍ଦ ଓ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ବହୁଳ ଉଲ୍ଲେଖ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାଣ ଓ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ବିବରଣୀ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରାଣକୁ ଆୟତ୍ତ କଲେ ମାନବ ସୁଖୀ ହୁଏ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ମିଳେ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ।

ମହେଞ୍ଜୋଦାରୋ ,ହରପ୍ପା ସଭ୍ୟତାର ଅବଶେଷରୁ ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ । ଏହି ସଭ୍ୟତା ଯେ ବୈଦିକ ସଭ୍ୟତା ଥିଲା ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ବିଦ୍ୱାନ ସହମତ ।ଉପନିଷଦ କାଳରେ ଯୋଗର ବିଶେଷ ପ୍ରସାର ହୋଇସାରିଥିଲା ।

ଏଗାରଟି ପ୍ରାଚୀନ ଉପନିଷଦରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ୟତମ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପନିଷଦ କଠୋପନିଷଦ ରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅର୍ଥାତ ମନର ନିଶ୍ଚଳତାକୁ ଯୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

" ତାଂ ଯୋଗମୀତି ମନ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ଥିରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଧାରଣାମ୍"

ଯାହାକୁ ପତଞ୍ଜଳି 'ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିନିରୋଧ' ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । କଠୋପନିଷଦ୍ ରେ ମଧ୍ୟ ନାଡ଼ୀ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ହୃଦୟରେ ନାଡ଼ୀ ସଂଖ୍ୟା ଶହେ ଏକ ,ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ନାଡ଼ୀ ହିଁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ

ସବୁ ନାଡ଼ୀ ମୃତ୍ୟୁ ପଥକୁ ଟାଣି ନେଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ଵେତାଶ୍ଵେତ ଉପନିଷଦରେ ଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ । ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନ , ଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ଯୋଗୀର ଯୋଗସିଦ୍ଧିର ଲକ୍ଷଣ ଇତ୍ୟାଦିର ବିବରଣୀ ମିଳେ । ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ ଉପନିଷଦରେ ଓଂ କାରର ବିଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦରେ ପ୍ରାଣରେ ମହତ୍ଵ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

୦ ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ(ଇତିହାସ ଗ୍ରନ୍ଥ) କାଳର ଯୋଗ

ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୫୦୦ ବା ତତଃପୂର୍ବ ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ ସମୟକୁ ଯୋଗ ଅତି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇ ସାରିଲାଣି । ଭଗବଦ ଗୀତା ଏହି କାଳର ରଚନା । ଏଥିରେ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସଞ୍ଜୟ ବହୁ ଦୂରରୁ ଯୁଧ ର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ପାରୁଥିଲେ ଓ ଧୃତରାଷ୍ଟ୍ରଙ୍କୁ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରି କହିପାରୁଥିଲେ । ଏହା 'ଦୁରଦୃଷ୍ଟି' ନାମକ ଯୋଗସିଦ୍ଧି । ଅର୍ଜୁନ ଭଗବାନ ଙ୍କର ବିଶ୍ଵରୂପ ଦର୍ଶନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଏକ ଯୋଗସିଦ୍ଧି । ମହାଭାରତ ଯୁଧରେ ପୁତ୍ର ର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗ ସମାଧି ଅବସ୍ଥାରେ ବସିଥିଲେ ଓ ବ୍ରହ୍ମଲୋକକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ରାମାୟଣରେ ହନୁମାନ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ଅତି ବୃହତ ହୋଇ ପାରୁଥିଲେ , ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ 'ଅଣିମା' ଓ 'ମହିମା' ନାମକ ଦୁଇଟି ଯୋଗସିଦ୍ଧି । ରାମାୟଣରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅଛି ଯେ ଅଗସ୍ତଙ୍କ ଆଶ୍ରମରେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତ୍ରୁତା ନଥିଲା । ଏହା ଅଗସ୍ତନ୍ୟଙ୍କର ଅହିଂସା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦ୍ଵାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ଉଲ୍ଲେଖରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ଯେ ରାମାୟଣ ଓ ମହାଭାରତ କଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ ଅତି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇ ସାରିଥିଲା ।

୦ ପୁରାଣକାଳ ଓ ଅର୍ବାଚୀନ ଉପନିଷଦ କାଳର ଯୋଗ

ଏହା ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଜନ୍ମର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳ ଅଟେ ଓ ବହୁ ଶତାବ୍ଦୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପ୍ତ । ଏହି ସମୟରେ ରଚିତ ଗ୍ରନ୍ଥ ମାନଙ୍କରେ , ଅର୍ଥାତ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାଣ ମାନଙ୍କରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ବାଚୀନ ଉପନିଷଦ ମାନଙ୍କରେ ଆସନ , ପ୍ରାଣାୟାମ ,ମୁଦ୍ରା ,ବନ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦିର ବିଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସମୟ ବେଳକୁ ହଠଯୋଗର ପ୍ରସାର ହୋଇସାରିଲାଣି ।

୦ ମଧ୍ୟକାଳରେ ଯୋଗ

ମଧ୍ୟକାଳରେ ହଠଯୋଗର ପ୍ରସାର ବିଶେଷ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲା । ଏଥିରେ ନାଥ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଥିଲା ।ସ୍ୱାମୀ ଗୋରଖନାଥ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଅନୁଗାମୀ ମାନେ ହଠଯୋଗର ବିଶେଷ ପ୍ରସାର କରିଥିଲେ । ସ୍ୱାମୀ ରାମ ଓ ଯୋଗୀ ଘେରଣ୍ଡ ହଠଯୋଗର ପୁସ୍ତକମାନ ପ୍ରଣୟନ କରିଥିଲେ । ହଠଯୋଗର ଶରୀର ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଗଲା ,କିନ୍ତୁ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିନିରୋଧ ବା ସମାଧି ଏହାର ଅନ୍ତିମ ସୋପାନ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଗଲା ।

୦ ଆଧୁନିକ କାଳ ଓ ଯୋଗ

ଆଧୁନିକ କାଳରେ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ ,ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ , ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ , ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ , ମାତା ଆନନ୍ଦମୟୀ ପ୍ରମୁଖ ମହାଯୋଗୀଙ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଥିଲା ।

ବିଗତ କେତେ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ ଭାରତର ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛି , କିନ୍ତୁ ଏକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ବିଜ୍ଞାନ ପରିବର୍ତ୍ତେଏକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବେ ଅଧିକ ଆଦୃତ ହୋଇଛି । ଏହାର ବ୍ୟବସାୟୀକରଣ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗର ଅପମିଶ୍ରଣ ହେଉଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି । ଏଥିପ୍ରତି ଅଧିକାଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡିବ , ନହେଲେ ଯୋଗର ବିକାଶ ସ୍ଥାନରେ ହୁଏତ ଯୋଗର ବିନାଶ ହୋଇପାରେ ।

୦ ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୧.ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

୨.ସୃଜନଶୀଳତା ବିକାଶ କରିବା ।

୩.ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ।

୪.ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇବା ।

୫.ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ କରିବା ।

୬.ଶରୀର ରୋଗ ମୁକ୍ତି ହେବା ।

୭.ମନୁଷ୍ୟର ଦିବ୍ୟ ରୂପାନ୍ତରଣ ହୋଇଥାଏ ।

୦ ଯୋଗର ପ୍ରକାର

ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯୋଗ ଆଠ ପ୍ରକାର ର ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି ।

ସେଗୁଡିକ :-

୧. ହଠଯୋଗ

୨.ଲୟଯୋଗ

୩.ରାଜଯୋଗ

୪.ଭକ୍ତିଯୋଗ

୫.ଜ୍ଞାନଯୋଗ

୬.କର୍ମଯୋଗ

୭.ଜପଯୋଗ

୮.ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ

ହଠଯୋଗ

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ହଠଯୋଗର ସିଦ୍ଧ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଘେରି ରହିଥିଲେ । ସେ ନିଜ ଶିଷ୍ୟ ଚନ୍ଦ୍ରକପାଳିଙ୍କୁ ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବୁଝେଇବା ପାଇଁ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ଘେରଣ୍ଡ ସଂହିତା ପୁସ୍ତକ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ହଠଯୋଗର ଏକ ପ୍ରାମାଣିକ ଏବଂ ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ପାଠ୍ୟ ।

ଲୟଯୋଗ

'ଆନନ୍ଦ ତଃ ପଶ୍ୟନ୍ତି ବିଦ୍ୱାନସସ୍ତେନ ଲୟେନ ପଶ୍ୟନ୍ତି'

ସେହି ଶିକ୍ଷିତ ପୁରୁଷ ମାନେ , ତାଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଭାବରେ ଦେଖି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଅବଶୋସିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ତାପରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ମୋର ମନ ନୁହେଁ , ବରଂ ସମସ୍ତ ଜଗତ ଏଥିରେ ଅବଶୋସିତ । ଏହି ଆତ୍ମା ହେଉଛି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆତ୍ମା , ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ, ଏହା ହେଉଛି ଲୟ ଯୋଗ ।

ରାଜଯୋଗ

ସ୍ମୃତିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯୋଗର ସମସ୍ତ ମାଧମ ମଧ୍ୟରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ହେବା ଏବଂ ଯୋଗର ସମସ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ରାଜା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ରାଜଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ରାଜଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ପାଠ ହେଉଛି ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ଯୋଗଦର୍ଶନ । କୁହାଯାଏ ଯେ ମନର ଅସ୍ଥିରତା ,ଯୋଗ ଏବଂ ସିଦ୍ଧ ଯୋଗର ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ଦିଗ ,ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରି ବୁଦ୍ଧି ସ୍ଥିର କରି ଆତ୍ମାକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ମିଶ୍ରଣ କରିବାର ଆଧାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବ୍ରହ୍ମା ନିଜେ ବେଦ୍ ମାଧମରେ କହିଥିଲେ ।

କେତେକ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ରାଜା ଯୋଗକୁ ୧୬ କଳା ଅର୍ଥାତ ୧୬ଟି ଅଙ୍ଗ ସହିତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିଛନ୍ତି । ସାତ ପ୍ରକାରର ଜ୍ଞାନ ଅଛି ,ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଧାରଣା - ପ୍ରାକୃତି ଧାରଣା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଧାରଣା , ୩ ପ୍ରକାରର ଧ୍ୟାନ - ବିରାଟ ଧ୍ୟାନ , ଈଶା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଚାରି ପ୍ରକାର ର ସମାଧି -ଦୁଇଟି ସବିଚାର ଏବଂ ଦୁଇଟି ନିର୍ବିଚର ଯଥା ବିତର୍କନୁଗତ , ବିଚାରନୁଗତ .ଆନନ୍ଦାନୁଗତ ଏବଂ ଅସ୍ମିତାନୁଗତ । ଏହି କ୍ରମରେ ଆଧାତ୍ମିକ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଜଣେ ରାଜଯୋଗୀ ତାଙ୍କର ରୂପପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଜୀବନରେ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଭକ୍ତିଯୋଗ

ନିଷ୍କାମ କର୍ମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କର୍ମ କରିବା ବେଳେ ଜଣେ କର୍ମର ଫଳାଫଳ ପାଇଁ ଇଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଭକ୍ତିର ପାଠ ଅନୁସରଣ କରି , ସନ୍ଧାନକାରୀ ନିଜେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ଗୀତା ରେ କୁହାଯାଇଛି -

'ପତ୍ରଂ ପୁଷ୍ପ ଫଳଂ ତୋୟଂଯ ମେଂ ଭକ୍ତ୍ୟ ପ୍ରୟଃଛତି

ଅର୍ଥାତ ପତ୍ର,ଫୁଲ,ଫଳ,ଜଳ,ଇତ୍ୟାଦି କୌଣସି ଭକ୍ତ ତାର ଭଲ ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ତାକୁ ଅତି ଆନନ୍ଦରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଜ୍ଞାନଯୋଗ

ଏ ସଂସାରରେ ଜ୍ଞାନ ଅପେକ୍ଷା କୌଣସି ଜିନିଷ ଅଧିକ ପବିତ୍ର ନୁହେଁ । ଗୀତାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ -

'ନହୀ ଜ୍ଞାନେନ ସଦୃସାଂପବିତ୍ରମିହ ବିଧ୍ୟତେ ।

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଜ୍ଞାନ ଅଛି -

୧.ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ବା ବିଜ୍ଞାନ

୨.ଆଧାତ୍ମିକ ଜ୍ଞାନ ବା 'ଜ୍ଞାନ'

କର୍ମଯୋଗ

"ଯଜ୍ଞାର୍ଥା କର୍ମଣନ୍ୟତ୍ର ଲୋକୋୟଂ କର୍ମବନ୍ଧନ ଗୀତା ତସ୍ୟ କର୍ମ କୌନ୍ତେୟ ମୁକ୍ତାସଙ୍ଗ ସମାଚାର " । ଯୋଗ ଏବଂ ସିଦ୍ଧ ଯୋଗର ଧାରଣା ଦିଗ ; ଏହି ଜଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଧା,ତେଣୁ ହେ ଅର୍ଜୁନ ତୁମେ କର୍ମ କର । ଆତ୍ମା ବଳିଦାନ କର୍ମରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ , କ୍ଷେତରେ ଖାଦ୍ୟ କର୍ମ , ହେ ଅର୍ଜୁନ ତୁମେ ସଂକୋଚ ବିହୀନ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କର ,କାରଣ ଯୋଗୀମାନେ ଆତ୍ମା ଶୁଦ୍ଧତା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିବ । କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳରୁ ଛୁଟି ନ ପାଇଲେ କୌଣସି ମୁକ୍ତି ନାହିଁ ।

ଜପଯୋଗ

ଜପ ଏକ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ବା ଏକ ମନ୍ତ୍ର ର ନାମ ଅଟେ । ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଯୋଗର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ ଅଂଶ କେବଳ ଜପ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି କାଳିଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସରେ ଅନନ୍ତ ଶାନ୍ତି , ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଅମରତା ମିଳିପାରିବ । ଜପ କରିବା ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଏକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ,ପବିତ୍ରତା,ପ୍ରେମ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ସହିତ କରାଯିବ ଉଚିତ । ଜପଯୋଗ ଠାରୁ କୌଣସି ଯୋଗ ବଡ ନୁହେ । ଏହା ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶନି ସିଦ୍ଧ ,ଭକ୍ତ ଭାମୁକଟ ଦେଇପାରିବ ।

ଅଷ୍ଟାଂଗଯୋଗ

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ଦର୍ଶନ " ଅଥଯୋଗ ଅନୁଷ୍ଠନାମ" ଶବ୍ଦରୁ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।ଏଥିରୁ ଏହା ସ୍ୱଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ ଜୀବନର ଆଦର୍ଶରେ ଅନୁଶାସନକୁ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ବିକାଶ ଆଠଟି କ୍ରମରେ ଘଟିଥାଏ ,ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଂଗଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଅଷ୍ଟାଂଗଯୋଗ ଅଧୀନରେ ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱ

ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ ଏବଂ ଦର୍ଶନରେ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱୀକୃତ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉନ୍ନତି ଓ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମିତ୍ତ ଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ମହତ୍ତ୍ୱ କୁ ପ୍ରାୟତ ସମସ୍ତ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ଧାର୍ମିକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମୁକ୍ତ କଣ୍ଠରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଦର୍ଶନରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବମାନ୍ୟ ଯେ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ ବୋଲି ମଣୁଥିବାବେଳେ ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର କ୍ରିୟାତ୍ମକ ମାର୍ଗକୁ ନିରୂପଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯୋଗଦର୍ଶନ ଏହି ଲକ୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପଦ୍ଧତି କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗକୁ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲୌକିକ ଏବଂ ଅଲୌକିକ କଲ୍ୟାଣର ପ୍ରାପ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ । ସତ୍ୟ , ଅହିଂସା , ଆସ୍ତେୟ ,ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ ରୂପ ଯମର ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ନୈତିକ ଚରିତ୍ର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ହେବା ସହିତ ସମାଜ ଏବଂ ସଂସାରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଭୋଗ - ଲୋଲୁପତା , ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ଆଦି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ ।ଶୌଚ ,ସନ୍ତୋଷ ,ତପ,ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ରୂପ ନିୟମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୌତିକ , ମାନସିକ , ଏବଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।ଧ୍ୟାନ ,ଧାରଣ ଏବଂ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ଏକାଗ୍ରତା ଠାରୁ ନିର୍ବିଷୟ ଚିତ୍ତ ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ସାଧକ ଶେଷରେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ଏକ ଆତ୍ମା ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମାଧୀରେ ବା ଆତ୍ମା ଉପଲବ୍ଧି ରେ ସମାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ନିମିତ୍ତ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମାର୍ଗ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟଜୀବନ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ଓ ଜୀବନରେ ସତ୍ୟ - ଶିବ - ସୁନ୍ଦର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଯୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମାନବତାର ପ୍ରାପ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରର ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ।

ଧ୍ୟାନର ପରିପକ୍ୱ ଅବସ୍ଥା ହିଁ ଯୋଗ ।ଯୋଗ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନେକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଶ୍ରୀମଦ ଭଗବଦ ପୁରାଣ ଏବଂ ଶ୍ରୀମଦ ଭଗବଦ ଗୀତା ରେ ଯୋଗ କୁ ଜ୍ଞାନ ,କର୍ମ,ଏବଂ ଭକ୍ତି ସହିତ ଯୋଗ କରି ତିନି ପ୍ରକାରର ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଅଗ୍ନିପୁରାଣରେ କ୍ରିୟା ଯୋଗକୁ ମୋକ୍ଷରେ ର କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ବ୍ରହ୍ମ ବୈବର୍ତ୍ତ ପୁରାଣରେ ଇଡା,ସୁଷୁମ୍ନା ,ଏମଧା,ପିଙ୍ଗଳା ,ନଳିନୀ ଏବଂ ଧୁରା ଏହି ୬ ଟି ନାଡୀ ସହିତ ଷଟଚକ୍ର ମୂଳାଧାର ,ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନ, ମଣିପୁର,ଅନାହତ,ବିଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଆଜ୍ଞା ଚକ୍ରର ନିରୂପଣ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଯୋଗ -ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ନିରୂପଣ କରାଯାଇଛି ।

ଗୀତାର ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯୋଗର ବିସ୍ତାର ପୂର୍ବକ ବର୍ଣ୍ଣନା ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଯୋଗ ନିଜର ସାମାନ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ତଥାପି ଧ୍ୟାନଯୋଗ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବୈରାଗ୍ୟ ନାମକ ସାଧନା ଏବଂ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ମଧ୍ୟ ଗୀତାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ର ଆଦି ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭ ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ ମହାଭାରତରେ ମିଳିଥାଏ । ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ପୁରାଣରେ ମଧ୍ୟ ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭଙ୍କୁ ଯୋଗର ଜ୍ଞାତା ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଯୋଗାସୂତ୍ରର ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ରରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଅନୁଶାସନ ପାଦ ଦ୍ୱାରା ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ମଧ୍ୟ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି ଯେ ସେ କୌଣସି ନବୀନ ଶାସ୍ତ୍ରର ରଚନା କରିନାହାନ୍ତି , ପୂର୍ବରୁ ଉପଦିଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କୁ ସୂତ୍ରବଦ୍ଧ କରିବାରେ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଅର୍ଥରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ଯୋଗ ପାଦର ବ୍ୟୁତ୍ପତ୍ତି ମୂଳକ ଅର୍ଥ -

ଯୁଜ ସମାର୍ଥୌ (ଦିବାଦୀଗଣିୟ,ଆତ୍ମନେପଦି)+ଘଞ୍

ଯୁଜ ର ଯୋଗେ (ରୁଦ୍ଧଦିଗଣିୟ,ଉଭୟପଦି)+ଘଞ୍

ଯୁଜ ସଂଜମନେ (ଚୁରାଦିଗଣିୟ,ପରସ୍ମୈୟପଦି)+ଘଞ୍

ସଂସ୍କୃତ ବାଙ୍ମୟରେ ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅର୍ଥରେ ମିଳିଥାଏ । ସାଂଖ୍ୟ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଯୋଗର ଅଭୀଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ସମାଧି ଅଟେ ।ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ବିଚାରଧାରା ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କୁ ଏକତ୍ର କରି ଏହାକୁ ସୂତ୍ର ବଦ୍ଧ କରିଛନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଦର୍ଶନରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ଏହି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଛି କାରଣ ସମସ୍ତ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତିକୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ ବୋଲି ମାନୁଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର କ୍ରିୟାତ୍ମକ ମାର୍ଗକୁ ନିରୂପଣ କରନ୍ତି ନାହି । ଯୋଗଦର୍ଶନ ଏହି ଲକ୍ଷକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ପଦ୍ଧତି କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଅଷ୍ଟାଂଗଯୋଗକୁ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲୌକିକ ଏବଂ ପରଲୌକିକ କଲ୍ୟାଣର ପ୍ରାପ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ ।

ସତ୍ୟ,ଅହିଂସା,ଆଃସ୍ତେୟ,ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ ରୂପେ ଯମର ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ନୈତିକ ଚରିତ୍ର ଉଜ୍ଜଳ ହେବା ସହିତ ସମାଜ ଏବଂ ସଂସାରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଭୋଗ - ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର,ଲୋଲୁପତା ଆଦି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । ଶୌଚ ,ସନ୍ତୋଷ ,ତପ,ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ରୂପ ନିୟମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୌତିକ , ମାନସିକ , ଏବଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।ଧ୍ୟାନ ,ଧାରଣ ଏବଂ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତର ଏକାଗ୍ରତା ଠାରୁ ନିର୍ବିକ୍ଷୟ ଚିତ୍ତ ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ସାଧକ ଶେଷରେ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମନର ମଳିନତା ଦୂର ହୁଏ , ଦୂରୀଭୂତ ହୋଇଯାଏ ବିଷୟ ବାସନା ,ରିପୁଗଣ ହୋଇଯାନ୍ତି ଅଧୀନ । ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ମନର ପବିତ୍ରତା । କାରଣ ଯୋଗ ଦର୍ଶନରେ ରହିଛି ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ । ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାୟୋଗିକ ମୂଲ୍ୟ ବହନ କରୁଥିବା ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଦର୍ଶନ । ଯୋଗ ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମର ବିରୋଧାଚରଣ କରେ ନାହିଁ , ବରଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ,ମନ,ପ୍ରାଣ ଇତ୍ୟାଦିର କ୍ରିୟାକୁ ସମନ୍ୱିତ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରି ଯୋଗ ସାଧନା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।ଏହା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏକ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଚିତ୍ତ ବିକ୍ଷୋଭର ଅବସାନ ଘଟେଇ ହ୍ରାସ କରିପକାଏ ମାନସିକ ଚାପ । ତେଣୁ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସମତା ବିରାଜମାନ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ସମ୍ଭାବନା ଆଶାତୀତ ଭାବରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ , ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ମନର ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଖୁବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ , କିନ୍ତୁ ମନର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ ଅନୁକୂଳ ମାନସିକ ପରିବେଶ ଓ ଅନୁକୂଳ ପାଠ ଯୋଗାଇ ଦେବାରେ ସମର୍ଥ । ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗସାଧନାର ସେବାକୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ବୁଦ୍ଧିମତାର କାର୍ଯ୍ୟ ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଓ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରର ବିଧିବଦ୍ଧ ପ୍ରଣୟନ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିଲା । ତାଙ୍କ ରଚିତ ଗ୍ରନ୍ଥର ନାମ 'ଯୋଗସୂତ୍ର' ।ସୂତ୍ର କାରରେ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ଟି 'ଯୋଗୀର ଭିତ୍ତିଗ୍ରନ୍ଥ' । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏହା ଉପରେ ଠିଆ ହେଲା ବିଶାଳ ଯୋଗ ସାହିତ୍ୟ , ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାକୁ ଆଧାର କରି ତଥା ଏହାର ଏକାଦଶକୁ ଆଧାର କରି ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବିକଶିତ ହେଲା ।ଯୋଗସୂତ୍ର ୪ ଟି ପାଦରେ ବିଭକ୍ତ । ଏଥିରେ ସୂତ୍ରସଂଖ୍ୟା ୧୯୫ । ଏହା ଯୋଗର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ପ୍ରାମାଣିକ ଗ୍ରନ୍ଥ । ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗ ଜ୍ଞାନର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥିବ । ସ୍ୱୟଂ ପତଞ୍ଜଳି ହିଁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ଯୋଗସୂତ୍ରର ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ରରେ ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ଅଥଯୋଗାନୁଶାସନମ' । ଅନୁଶାସନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ - 'ଶିଷ୍ଟାସ୍ୟ ଶାସନମ' ଅର୍ଥାତ ପୂର୍ବେ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଥିବା ଜ୍ଞାନର ପୁନରୁପଦେଶ ।

ସଂସାରରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ବା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ । ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ମୁମୁକ୍ଷୁତ ବା ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବାପାଇଁ ଆକାଙ୍କ୍ଷା ଜାତ କରାଇବାକୁ ହୁଏ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ରାଜଯୋଗ ବା ଧ୍ୟାନଯୋଗ ବା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ ।

ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ୮ଗୋଟି ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରି ଶିଖରଦେଶର ପହଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ।ତେଣୁ ମୂଳ ପାହାଚ ଚଢିବା ପାଇଁ ମୌଳିକନୀତିନିୟମମାନ ପାଳନ କଲେହିଁ ଯୋଗରୂପକ ସିଡିରେ ପାଦଦେବ ସମ୍ଭବ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ମତରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତିକାମୀ ସାଧକର ପ୍ରଥମ ଓ ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ନିଜର ପ୍ରକୃତିକୁ ନିର୍ମଳ ଓ ସ୍ବଚ୍ଛ କରିବା ପାଇଁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଗୁଣଗୁଡିକ ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ପାଦରେ ସଦଗୁଣର ଆହରଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ। ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ପାଞ୍ଚଗୋଟି ମୌଳିକ ଗୁଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ପାଞ୍ଚଗୋଟି ସଦଗୁଣରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଗଲେ ସାଧକ ଅନ୍ୟସମସ୍ତ ସଦଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ଅନାୟାସରେ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ଅଷ୍ଟାଂଗଯୋଗରେ ଏହି ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଗୁଣର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି 'ଯମ' , ଦ୍ବିତୀୟରେ 'ନିୟମ' , ତୃତୀୟରେ ' ଆସନ' ,ଚତୁର୍ଥରେ 'ପ୍ରାଣାୟାମ' , ପଂଚମରେ 'ପ୍ରତ୍ୟାହାର', ଷଷ୍ଠରେ 'ଧାରଣା' , ସପ୍ତମରେ 'ଧ୍ୟାନ' ଏବଂଅଷ୍ଟମରେ ' ସମାଧି' ।

ଯମ

ଏହି ଶବ୍ଦ ମୂଳସଂସ୍କୃତ ଧାତୁ 'ଯମ' ରୁ ଆସିଛି।ଯାହାର ଅର୍ଥ ସଂଯମ। 'ଅହିଂସା ସତ୍ୟସ୍ତେୟଅପରିଗ୍ରହ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଯମା' । ଅର୍ଥାତ ଯମର ୫ ଗୋଟି ବିଭାଗ ରହିଛି।ସେଗୁଡିକହେଲା - ଅହିଂସା,ସତ୍ୟ,ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ,ଆସ୍ତେୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ। ଏହି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସାଧକ ନିଜର ପ୍ରବୃତ୍ତି ବାସନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ। ସଂଯମତା ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକସ୍ଥିରତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ଲାଭକରିଥାଏ।

ଅହିଂସା :- ଅପର ବା ନିଜର ଅନିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବା ବା କହିବା ବା ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଅହିଂସା କୁହାଯାଏ। ଏହାକୁ ୨ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି (i) ପରହିଂସା (ii) ସ୍ୱହିଂସା

ପରହିଂସା - ଅନ୍ୟକୁ କ୍ଷତି ପହଂଚାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେବା ବା ବାକ୍ୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ସମାଲୋଚନା କରିବାକୁ ପରହିଂସା କୁହାଯାଏ।

ସ୍ୱହିଂସା – ନିଜର ଅମଙ୍ଗଳ ଚିନ୍ତା କରିବା କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବହେଳା ଓ ଆତ୍ମହତ୍ୟାଦି ବିଷୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସ୍ୱହିଂସା କୁହାଯାଏ।

ଅହିଂସା ଏକମାତ୍ର ଗୁଣ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ ସଦଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ତଥା ସନ୍ଥରେ ପରିଣତ କରିଦେଇଥାଏ। କୌଣସି ପ୍ରାଣୀକୁ ଆଘାତ କରିବା ,ଦୁଃଖଦେବା ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ସତ୍ୟ :- ସତ୍ୟରେ ପରିପୂର୍ଣ ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଅ , ସତ୍ୟର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ ବା ବିକଳ୍ପ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରନାହିଁ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ:- ମନ,ବାକ୍ୟ ଓ କର୍ମରେ ପବିତ୍ର ହୁଅ।ବୀର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ସଂରକ୍ଷିତ ହେଲେ ଓଜଶକ୍ତିର ପରିଣତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଉଜଶକ୍ତି , ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ କରାଏ।

ଆସ୍ତେୟ:- ଆସ୍ତେୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚୋରି ନକରିବା। ଅନ୍ୟର ବସ୍ତୁକୁ କଦାପି ଆପଣାର କରିହେବ ନାହିଁ। ପଡୋଶୀଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି କଦାପି ହଡପ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଅନ୍ୟ ଲୋକର ହକ ଅଧିକାରରୁ ତାଙ୍କୁ ବଂଚିତ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ଅପରିଗ୍ରହ :- କୌଣସି ସୌଖିନ ବା ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେ। ଅଳ୍ପ ବସ୍ତୁରେ ଚଳିଯିବା କୁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ।

ଯୋଗର ଏହି ପ୍ରଧାନ ଓ ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଗଲେ ଜୀବନରେ ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରେମ ,ନିଷ୍କାମ , ସେବାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଯିବ , ଠିକ ଏକ ସନ୍ଥର ଜୀବନ ପରି ଜୀବନଧାରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ରାଜଯୋଗର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ।

ନିୟମ :-

ମନୁଷ୍ୟର ଦୈନନ୍ଦିନ ଚଳଣିରେ କେତେକ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମକୁ ଯୋଡ଼ିଦେବାରେ ପଦ୍ଧତି। ଶୌଚ ,ସନ୍ତୋଷ, ତପ,ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ,ଓଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।ଏହା ପାଳନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସକାରୀକୁ ଈଶ୍ୱରମୁଖି କରାଇବା।

ଶୌଚ :- ଶୌଚହେଉଛିପରିଚ୍ଛନ୍ନତା – ଉଭୟ ବାହ୍ୟସୁଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ତଶୁଦ୍ଧି। ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।ତେଣୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ପବିତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ , ଯେପରି ତାର ପବିତ୍ର ପ୍ରଭାବ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ। ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ରଖିବାକୁ ହେବ।

ଆମର ପୂର୍ବ ସୁରୀମାନେ ଆହାରକୁ ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ସେଗୁଡିକହେଲା - ସାତ୍ତ୍ୱିକ ,ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ। ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଉପରେ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।ଯଦି କେହି ଅତି ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ,ତାର ନାଳ ରକ୍ତ ଝାଡା ହବ। ବାୟୁକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗଣ୍ଠିଦରଜ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି କେହି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ପାନ କରେ ତାର ମନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହେ ନାହିଁ। ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣ ଆମ ଶରୀରରେ ଚରିଯାଇ ତାର ଗୁଣ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।

ପରିଛନତା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ କରାଇଥାଏ। ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିଲେ ମନ ନିର୍ମଳ ଓ ପରିଷ୍କାର ରହିବ।

ସନ୍ତୋଷ :- ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହେଲା ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା। ଏହା ଏକ ଅସରନ୍ତି ଭୋଜି।

ସନ୍ତୋଷ କଣ ?

ଏହା ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର। ମନୁଷ୍ୟ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ କଣ ଶ୍ରେୟ ଏବଂ କଣ ପ୍ରେୟ।ସବୁକିଛି କ୍ଷୟଶିଳ। ଭଗବାନ ଯାହା ଦିଅନ୍ତି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ।ଯାହା ମିଳୁଛି ବା ମିଳିଛି ସେଥିରୁ ଆନନ୍ଦ ଉଠାଇବା ଉଚିତ। ମନର ଦରିଦ୍ର ପଣିଆ କଦାପି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ। ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି ରହିଥାଏ। ସର୍ବଦା ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିଲେ ଶତ୍ରୁତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ଶତ୍ରୁତା ରୁ ଇର୍ଷା, ଅସୂୟା, ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ପ୍ରତିକୂଳ ଭାବନା ର ଜାତ ହୋଇଥାଏ। ସନ୍ତୋଷ ମନକୁ ନିର୍ମଳ କରିଥାଏ।

ତପ :-

ତପର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତତେଇବା ବା ଜଳେଇବା। ଏହାର ଉଷ୍ମତା ର ସନ୍ଦେଶ ଦିଏ। ଯାହାର ଅର୍ଥ ଅଗ୍ନିଯୁକ୍ତ। ଅଗ୍ନି ହେଉଛି ସଂସାରରେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବିଶୁଦ୍ଧକାରୀ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଆଲୋକିତ କରିଥାଏ। ତପ ହେଉଛି ଏକ ଗୁଢ ପଦ୍ଧତି ଯାହା ମନୁଷ୍ୟର ମନର ମୂଳକୁ ପୋଡିପକାଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ଦୀପ୍ତି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶୁଦ୍ଧତାର ଚେତନା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକୁ ଚାହିଁ ତପ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ବିଭିନ୍ନ ମଣିଷଙ୍କ ପାଇଁ ମନର ପ୍ରକାର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସାର୍ବଜନୀନ ତପ ବୋଲିକିଛି ନାହିଁ। ଉପବାସ ରହି ଆତ୍ମସଂଯମ କରିବା ଏକ ଧାର୍ମିକ ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ତପସ୍ୟା ଯାହାକୁ ସମସ୍ତ ସାଧୁ ,ସାଧକ ଓ ସନ୍ୟାସୀ ମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଜମନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୋଲି ମାନିନିଅନ୍ତି ,ଯେଉଁମାନେ ମୋକ୍ଷାକାଂକ୍ଷୀ ଅଟନ୍ତି। ଅବାଞ୍ଛନିୟ ଲାଳସାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଓ ଅନୁଭବ କରିବା ହେଉଛି ମହାନତପ। ଏହା ସ୍ୱଭାବକୁ ନିର୍ମଳକରେ। ତେଣୁ ତପର କାମ ହେଲା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସଂଯମ କରିବା ଏବଂ ନିଜ ଭିତରେ ବିଶୁଦ୍ଧତାର ଅଗ୍ନି ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ କରିବା।ବାହ୍ୟ ତପ ହିସାବରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ତ୍ୟାଗ କରିବା ତମୋ ଗୁଣସାଧକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ। ସତ୍ୟରେ ଲାଗି ରହିବା ହିଁ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତପ।

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ :-

ନିଜେ ପଢିବା ହିଁ ସ୍ୱାଧାୟ। ପୁସ୍ତକ ପଠନ ସ୍ୱାଧାୟର ଏକ ଅତି ଗଭୀର ,ବୁଦ୍ଧି ଯୁକ୍ତ କାରଣ ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟକ ଅନୁଭୂତି ତାର ଏକ ଛାପ ଛାଡିଯାଏ ଯାହା ଗୋଟିଏ ଦାଗ ହୋଇ ରହିଯାଏ , ସେହି ଦାଗ ବିଜେ ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ,ଯାହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ମାନସିକତା ସହ ଗ୍ରହଣ କରେ ନିଜର ବାସନା ଅନୁରୂପ। ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରତିକୂଳ ବାସନ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ। ଯାହା ତାର ବ୍ୟବହାରିକ ଜୀବନରେ ମନରେ ଦେଖାଦିଏ। ତେଣୁ ସ୍ୱାଧାୟ ହେଉଛି ତାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି। ସ୍ୱାଧାୟ କରିକରି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ନିଜେ ମଜ୍ଜିଗଲେ ନିଜର ଭାବନା ସମ୍ପୂର୍ଣ ରୂପେ ଦିବ୍ୟତ୍ୱ ରେ ଲାଗିରହିଯାଏ। ତାହା ଏକ ପ୍ରକାରର ସବିକଳ୍ପ ସମାଧି ମଧ୍ୟ। ଯହିଁରେ ଅନୁଭବର ଜ୍ଞାନ ଉଦୟ ହୁଏ। ସକାଳ ସାଂସାରିକ ଧରଣର ଦ୍ୱାରରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ମନ ଆଧାତ୍ମିକ ଧାରଣାରେ ଦ୍ରବିଭୁତ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ମନକୁ କୁଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେବାନାହିଁ।

ସ୍ୱାଧାୟ ହେଉଛି ପରୋକ୍ଷ ସତସଂଗ, ଯାହା ଆମକୁ ଶାଶ୍ୱତ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ , ଯାହା ଦିବ୍ୟଦ୍ରଷ୍ଟା ଋଷିମାନେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଯାଇଛନ୍ତି।

ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ଏହା ଆମର ସମନ୍ୱୟତା ଆଣେ ଏବଂ ମନକୁ ଏକ ନୂତନ ରୂପ ପ୍ରଦାନ କରେ ,ଯାହାକୁ ସଂସ୍କାର ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ପରଦା ହୋଇ ବାଟ ଓଗାଳିଥାଏ।

ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ :-

ଏହା ଏକ ଉଚ୍ଚତର ପଦ୍ଧତି। ଯମ ଓ ନିୟମ ଆଧାତ୍ମିକ ଜୀବନରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥଳ, ଯାହାକୁ ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ହେବ। ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନର ଅର୍ଥ ହେଲା ନିଜକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଠାରେ ସ୍ଥାପିତ କରିବା, ଅର୍ଥାତ ଅହରହ ଦିବ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତିର ଚେତନା ରେ ବୁଡି ରହିବା। ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ କହିଲେ ନିରନ୍ତର ଉପାସନାଯୁକ୍ତ ଭକ୍ତି , ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିନୟଭାବରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବା। ଫଳରେ ଅହଂକାର ରହିବା ନାହିଁ। ତଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହ ମିଳିତ ହେବପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହେବା। ଈଶ୍ୱର ସର୍ବତ୍ର ବିଦ୍ୟମାନ –ଏହି ଭାବନା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ ହେବା ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ତାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଏକ ହୋଇଯିବାର ଏକ ଚମତ୍କାର ଉପାୟ।

ଆସନ :-

ଯେକୌଣସି ଦୃଢ ଓ ଆରାମଦାୟକ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ହିଁ ଆସନ। ଏକ ସ୍ଥିର ଆସନ ମନକୁ ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ। ଆସନ ଉପରେ ଦକ୍ଷତା ଆସିଗଲେ ଦ୍ୱୈତ୍ୟଭାବନା , ଗରମ-ଥଣ୍ଡା ବା ଅନ୍ୟ ବିରୋଧାତ୍ମକ ଭାବନା ନିଜକୁ କବଳିତ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ତାହେଲେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ ନିଜର ଏକ ଶରୀର ରହିଛି। ନିଜକୁ ଏକାଦି କ୍ରମେ ଗୋଟିଏ ଆସନରେ ୩ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସିବାକୁ ହେବ। ଏହାକୁ 'ଆସନଜୟ' କୁହାଯାଏ।

ଧ୍ୟାନପାଇଁଆସନ : - ପଦ୍ମାସନ , ସିଦ୍ଧାସନ , ସୁଖାସନ – ଏଗୁଡିକ ମୁଖ୍ୟ ଧ୍ୟାନାସନ ଅଟନ୍ତି।

ସକାଳେ ପ୍ରତିଦିନ ୧୫ରୁ୨୦ ମିନିଟ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ, ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଆସନ କରିବା ଉଚିତ। ବୁଢ଼ାଲୋକ, ବାଳକ, ନାରୀମାନେ ସମସ୍ତେ ଆସନ କରିପାରିବେ। ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍ଣ ଲୋକମାନେ କେତେକ ସହଜ ଆସନ ଶେଯରେ ଶୋଇରହି କରିପାରିବେ।ନାରୀମାନେ ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ଥିବେ ଏବଂ ମାସିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବେ ତେବେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

ସାଧାରଣ ସୂଚନା :- ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳେ ଏକ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କୋଠରୀରେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ। ଅଭ୍ୟାସ ନିୟମିତ କରିବାକୁ ପଡିବ। ପ୍ରଥମେ ଆସନ କରିସାରି ତାପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ। ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଚଡି , ଲେଙ୍ଗୁଟି , କୌପୀନ ପିନ୍ଧିବାକୁ ହେବ। ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅନ୍ୟୁନ ୩୦ମିନିଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପରେ ସ୍ନାନ , ଜଳପାନ, କରାଯାଇପାରେ। ଅଧିକ କ୍ଳାନ୍ତି ହେବାଯାଏ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ। ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରାଣକୁ ବାହାର କରିଦିଏ ; କିନ୍ତୁ ଆସନ ପ୍ରାଣକୁ ଭିତରକୁ ପଠାଏ।

ପ୍ରାଣାୟାମ :-

ପ୍ରାଣକୁ ଆୟାମ କରିବା ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟାମ ,ଯାହା ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୂରକଃ , ଶ୍ୱାସରୋଧ କରି ରଖିବା କୁ କୁମ୍ଭକ ଓ ଶ୍ୱାସତ୍ୟାଗ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ରେଚକ କୁହାଯାଏ। ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡିବାର ବ୍ୟବଧାନ ହିଁ କୁମ୍ଭକ।

ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ନିର୍ବିଶେଷରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ମନୁଷ୍ୟ ଦିନ ଭିତରେ ମୋଟ ୨୧,୬୦୦ ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନା କରିଥାଏ ।ଜଣେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ମିନିଟ କୁ ୧୫ ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ- ୧ : ଯେକୌଣସି ଆସନରେ ଆରାମରେ ବସି ମୁଣ୍ଡ , ବେକ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା କରି ଡାହାଣ ହାତ ବୁଢା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ନାକପୁଡା ବନ୍ଦ କରି ଆରାମପୂର୍ବକ ଯଥାସମ୍ଭବ ବାମପଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।ଏହା ୬ ଥର ଯାଏ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ- ୨ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ନାକପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଶ୍ୱାସରୋଧ କର ନାହିଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର ।ଏପରି ୬ ଥର କର ।ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର । ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୩ କିମ୍ବା ୪ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ଅଭ୍ୟାସ- ୩: ବାମ ନାକପୁଡାରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଡାହାଣ ନାକପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର । ତାପରେ ଡାହାଣ ପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ବାମପଡା ଦେଇ ତ୍ୟାଗ କର ।ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର । ଏପରି ୬ ଥର କରାଯାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ- ୪: ଅଭ୍ୟାସ ୩ କୁ ଏକ ମାସ ଯାଏ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆରାମରେ ଶ୍ୱାସରୋଧ କରି ରଖ । ଏହାକୁ କୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ । କୁମ୍ଭକ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପ୍ରଦାୟକ ; କିନ୍ତୁ ଅତି ଧୀର କ୍ରମରେ ଏହାକୁ ଛାଡ଼ି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବ ଉଚିତ । ଏହାର ଅନୁପାତ ୧:୪:୧ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୧୬:୬୪:୩୨ ଗଣିବା ଯାଏ କରାଯାଇପାରେ ।

ଭସ୍ତ୍ରିକା :- ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନ ଆସନରେ ସିଧା ବାସ । ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର ଓ ତ୍ୟାଗ କର । ତାପରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଧୀରେ ଛାଡିଦିଅ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ।ଏହା ୬ ଥର କରାଯାଏ । ଭସ୍ତ୍ରିକା ଶରୀର ର ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶୀତଦିନେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

କପାଳଭାତି :- ଏହା ଭସ୍ତ୍ରିକା ପରି , କିନ୍ତୁ କେବଳ ଖୁବ ଜୋରରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରାଯାଇ ଥାଏ । ଏହା ଶ୍ୱାସତନ୍ତ୍ର କୁ ସଜାଡି ଦିଏ ଏବଂ ନାସାରନ୍ଧ୍ରକୁ ସଫା କରେ ।

ଉଜ୍ଜାୟୀ :- ଧୀରେ ଧୀରେ ସହଜ ଭାବରେ ଦୁଇ ପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଆରାମରେ ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ , ଶ୍ୱାସରୋଧ କରି ରଖ ଏବଂ ଦୁଇପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ଓ ତ୍ୟାଗ କଲାବେଳେ ସ୍ୱର ନଳୀକୁ ସଂକୁଚିତ କର , ଯେପରି ଏକ ମୃଦୁ ସମତାଳିକ ଶବ୍ଦ ବାହାରିବ । ଏହା ଉଜ୍ଜାୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ଶିତ୍କାରୀ :- ଜିଭକୁ ଉପରପଟକୁ ମୋଡି ଦିଅ ।ଯେପରି ତାର ଅଗ୍ରଭାଗ ତାଳୁ ମୂଳକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ହିସ ହିସ ଶବ୍ଦ କରି ପାଟିବାଟେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଶ୍ୱାସରୋଧ କର । ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ଜିଭ ସଳାଡି ଦିଅ ଏବଂ ନାକପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର । ଶିତ୍କାରୀ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରେ ।

ଶୀତଳୀ :- ଜିଭକୁ ଓଠ ଆଗକୁ ଟିକିଏ ଲମ୍ବାଇଦେଇ ୨ କଡରୁ ମୋଡି ନାଳୀପରି କର । ସେହି ନଳୀ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ହିସ ହିସ ଶବ୍ଦ କରି ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଶ୍ୱାସରୋଧ କର । ପାଟି ବନ୍ଦ କରି ଜିଭ ସଳାଡି ଦିଅ ଏବଂ ନାକପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର । ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରେ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦ :- ବାମପୁଡା ଦେଇ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କର । ଦୁଇ ନାକପୁଡା ବନ୍ଦ କରି ଆରାମରେ ଶ୍ୱାସରୋଧ କରି ରଖ । ତାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କର । ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷ ଗୁଡିକୁ ସଫା କରେ ଓ ଶକ୍ତିମନ୍ତ କରେ ।

ବନ୍ଧତ୍ରୟ ପ୍ରାଣାୟାମ :- ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ପେଟରୋଗ ଭଲ କରେ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ । ଏହା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଓ ଅର୍ଶ ରୋଗ ଭଲ କରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର :

ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ଅପହରାଇ ଆଣିବାର ପଦ୍ଧତି ର ନାମ ପ୍ରତ୍ୟାହାର । ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ ପଦ୍ଧତି । ଏହା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ବାହ୍ୟ ପ୍ରବୃତିକୁ ରୋଧ କରେ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହେଲେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସି ଯୋଗରେ ସଫଳତା ପାଏ ନାହିଁ ।ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କୁ ସଂଯତ କଲେ ମନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ବନ୍ଧାପଡିଯାନ୍ତି ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର କିପରି ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ?

ସବୁଠାରୁ ଅଶାନ୍ତ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଠାରୁ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ କର । ଧୀର ଭାବରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁରୁ ଦୁରେଇ ନିଅ । ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଅଲଗା କରିଦିଅ । କେନ୍ଦ୍ର ସହ ମିଳିତ ହେବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ । ତା ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନେ ଗୋଟିଏ ବଣୁଆ ଷଣ୍ଢ ପରି ବାରମ୍ବାର ପ୍ରିୟବସ୍ତୁ ଆଡକୁ ଧାଇଁବେ । ବାରମ୍ବାର ସେମାନଙ୍କୁ ଟାଣି ଆଣ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାରରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ:-

ସ୍ଥିରତାହୀନ ଆସନ , ଅତ୍ୟଧିକ କଥାବାର୍ତା , ସାଂସାରିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ଅତ୍ୟଧିକ ମିଳାମିଶା , ଅଧିକ ଶ୍ରମ ,ଗରିଷ୍ଠ ଆହାର , ଅତ୍ୟଧିକ ଚାଲିବା , ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଅଧିକ କୌତୁହଳି ହେବା - ଏ ସବୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ବାଧା ଆଣନ୍ତି ।

ଧାରଣା :

ଏକାଗ୍ରତା ହିଁ ଧାରଣା । ମନକୁ ଏକ ବାହ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ବା ଅନ୍ତରସ୍ଥ ବିନ୍ଦୁରେ ଏକାଗ୍ର କରିବ ହିଁ ଧାରଣା ।ଏକାଗ୍ରତା ସମ୍ପୂର୍ଣ ଭାବେ ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହା ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖ କରାଇବାର ପ୍ରୟାସ । ନିଜ ମନକୁ ୧୨ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା କରିପାରିଲେ - ଏହାର ନାମ ଧାରଣା । ସେହିପରି ୧୨ ଟି ଧାରଣା ରେ ଧ୍ୟାନ ହୁଏ । ସେହିପରି ୧୨ ଧ୍ୟାନରେ ସମାଧି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ।

ଏକାଗ୍ରତା କିପରି କରିବ ?

ବୁଦବୁଦ ପରି ଉଠୁଥିବା ଭାବନାଗୁଡିକ ନିରବ କରିଦିଅ । ଉଦ୍ବେଳିତ ଭାବପ୍ରବଣତା କୁ ଶାନ୍ତ କର । ତାପରେ ଯାଇ ଏକାଗ୍ରତା ସମ୍ଭବ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଏକ ସ୍ଥୁଳରୂପ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆରମ୍ଭ କର । ଦିନରେ ୩ ରୁ ୪ ଥର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ବସ । ସକାଳ ୮ ଟା,ଅପରାହ୍ନ ୪ ଟା , ରାତି ୮ ଟା । ଭକ୍ତ ମାନେ ହୃଦୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ରତା କରିଥାନ୍ତି ।

ଏକାଗ୍ରତାର ସହାୟକ ସୂଚନା : -

ଏକାଗ୍ରତା ପାଇଁ ଏକ ଶାନ୍ତ ମନ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟମିତତା ରକ୍ଷା କର । ସମାନ ସ୍ଥାନରେ , ସମାନ ସମୟରେ , ଭୋର ୪ ଟା ବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ କର । ପ୍ରାଣାୟାମ,କାମନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କୁ କମାଇଦେବା , ବୈରାଗ୍ୟ , ନୀରବତା , ଏକାନ୍ତବାସ ,ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସଂଯମ, ଜପ , କ୍ରୋଧ ଜୟ , ଉପନ୍ୟାସ ,ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପାଠ ଓ

ସିନେମା ଦେଖା ବନ୍ଦ କରିବ ଆଦି ଏକାଗ୍ରତାର ସହାୟକ କରିଥାଏ । ଜପ ଓ କୀର୍ତ୍ତନ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ ଘଟାଏ । ଏକାଗ୍ରତା ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଲଗାତାର ଅଭ୍ୟାସ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣ ନିୟମ :- ମନ କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଏକାଗ୍ରତା ଅଭ୍ୟାସ କର ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ ମନ ସହିତ ଲଢେଇ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଜୀବନରେ ସଫଳ ହେବେକୁ ଚାଁହୁଥିଲେ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବା ଉଚିତ । ଏହା ଆଧାତ୍ମିକ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ।

ଧ୍ୟାନ :-

ଧେୟ ବସ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଖଣ୍ଡ ଚିନ୍ତା ହିଁ ଧ୍ୟାନ । ଏକାଗ୍ରତାରୁ ଧ୍ୟାନ ର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏକାଗ୍ରତା ଧ୍ୟାନରେ ଲୀନ ହୋଇଯାଏ । ଯୋଗ ସିଡିର ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ସପ୍ତମ ସୋପାନ । ଏକାଗ୍ରତା , ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି - ଏଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସାଧନା । ଏକାସଙ୍ଗେ ଏକାଗ୍ରତା ,ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଅଭ୍ୟାସ କୁ 'ସମ୍ୟମ' କୁହାଯାଏ ।

ଧ୍ୟାନ କିପରି କରାଯାଏ :-

ପ୍ରାତଃ ୪ ଟାରୁ ୬ ଟା ମଧ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଧ୍ୟାନ କର । ସେହି ସମୟରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତ ଥାଏ । ମନ ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ ଥାଏ ।ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୋଠରୀ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ନମିଳିଲେ ପରଦା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ କୋଠରୀରେ କଣକୁ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । ସାଧନାର ପ୍ରତ୍ୟକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନକୁ ବିନିଯୋଗ କର । ଶେଷ ସୀମାକୁ ନଯାଇ ସର୍ବଦା ମଧ୍ୟମ ପଥକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ସଗୁଣ ଧ୍ୟାନ :-

ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମନ ନିଜର ଇଷ୍ଟଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ଏହା ସଗୁଣ ଧ୍ୟାନ । ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ ସ୍ମରଣ କରି ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ , ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ , ପବିତ୍ର , ମୁକ୍ତ ବୋଲି ତାଙ୍କର ରୂପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ସମୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ । ତାଙ୍କର ରୂପ ଉପରେ ଆପାଦ ମସ୍ତକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତା କରାଯାଏ ।

ନିର୍ଗୁଣ ଧ୍ୟାନ :-

ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଔଜ୍ଜ୍ୱଲ୍ୟ , ଚନ୍ଦ୍ରମା ର ଶୀତଳତା ତାରକାମାନଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ହୋଇଥାଏ । ସମୁଦ୍ରର ଯାକ ଯମକ ଓ ସିମାହୀନତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କରି ନିଜକୁ ସମୁଦ୍ର ସହିତ ଏକାକାର କରିଦିଅ ଏବଂ ନିରବ ହୋଇଯାଅ ।