



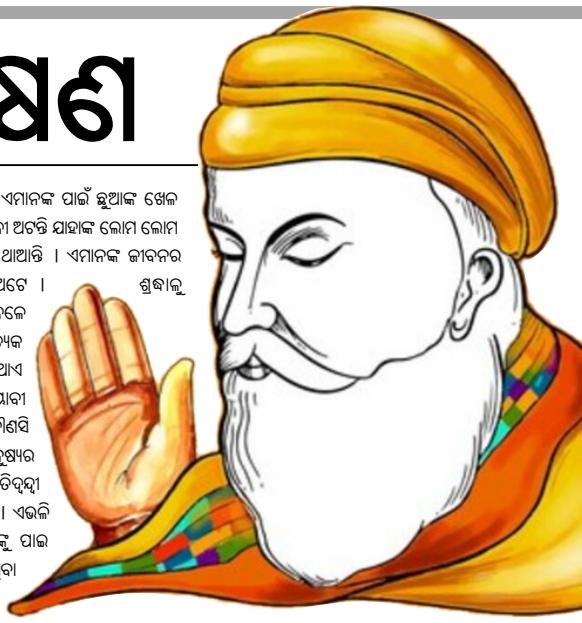
ସାଧକର ଲକ୍ଷଣ

ପାଇଁ ନିଜ ପ୍ରାଣ ଆହୁତି ଦେଲେବୋ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଛୁଆଳ ଖେଅଟେ । ସେହି ମନ୍ତ୍ରସ୍ୟମାନେ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ଅଟେତି ଯାହାଙ୍କ ଲୋମ କୋରେ ସର୍ବବ୍ୟାପା ଉଚାବାନ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଜୀବନମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କରିବ ପ୍ରାସି ହିଁ ଅଟେ ।

ମନ୍ତ୍ରସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେ କେତେବେଳେ ଦୂରରେ ରହିବେ ? କାଳୁ ତ ପ୍ରଥେକ ବୂପରେ ପରମାୟାଙ୍କ ଅନୁଭବ ହିଁ ହୋଇଥାଏ ।

ସେମାନେ ଉପରାକ୍ଷର ରୂପଧାରା ମାଯାବା ଜୀବଙ୍କ ପାଖରେ ନିର୍ଭାବ ରହିଛି । କୌଣସି ଜୀବଧାରାକୁ କଞ୍ଚଦେବା ତ ନାଚ ମନୁଷ୍ୟର ହୃଦୟ ବିଚାର ଅଟେ । ସେ ତ ନିଜର ପ୍ରତିଦ୍ୱାରା ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସଦବିଚାର ରଖନ୍ତି । ଏଭଳି ମନ୍ତ୍ରସ୍ୟମାନେ ବଞ୍ଚି ରହି ପରମାୟାଙ୍କ ପାଇ ଯାଇଛନ୍ତି । ଏଭଳି ଆମ ସାଧନ କମ୍ପୁଟର ସାଧନକ ଧର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶର୍ମା ଆଭାର୍ଯ୍ୟ



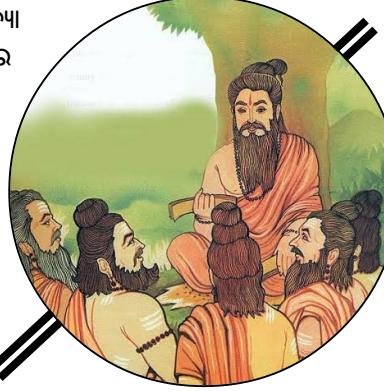
ଗୀତାରେ ରହିଛି
ଆରୋଗ୍ୟର ମନ୍ତ୍ର...



ଗାତା ପଠନ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବିନ୍ଦୁ ପ୍ରକାର ଗୋଗୁରୁ ଉପଶମା ମିଳିପାରେ
ବୋଲି ଭାରତ, ବାଜାଲାଦେଶ, ପାଞ୍ଚପ୍ରାନ୍ତ ଭାରି କିମ୍ବିନ୍ଦୁ ଦେଶର
ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି । ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ହାତାବାଦର
ଓସାରିଆ ଜେନେଗାର ହସ୍ତଶାଲର ତାଙ୍ଗମାନେ ଆମିଲ
ହୋଇ ଗାତାର ଅଣ୍ଣାୟ ଗୁଣ ସମ୍ମରଣେ ଗବେଷଣାମୂଳକ ମତ
ବର୍ଣ୍ଣିଲେ । ଗାତାଯାଂ ଦ୍ୱାରା ତାରକେଟିୟ ଗୋଗୁରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ
ନିର୍ମଳ କବାୟାପରିବ ବୋଲି ସେମାନେ ଦୃଢ଼େଇ ପ୍ରକାଶ
କରିଛନ୍ତି । ଆଧ୍ୟମୂଳକ ମାର୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ନିଷା ଏକାପ୍ରାତାର ସହିତ
ଉଗବତ ଗାତାରୁ ପାଠକଙ୍କେ ବେଳକ ତାରକେଟିୟ ନୁହେଁ ବହୁ
ମାଗାମୂଳକ ରୋଗରୁ ମୁହି ମିଳିପାରିବ । ଗବେଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ
ଗାତା ନକାରାମକ ସିନ୍ତିକୁ କିମ୍ବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଉଗବାନ
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଥସ୍ଵାରୁ ମୁହି ପାଇବା ପାଇଁ ସକାରାମକ
ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଅଞ୍ଚଳୀ ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।
ତାରକେଟିୟ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଏକ
ଦେବମାରା ଯାହାକୁ ମୁହାରୁପରୁ ଭାବେ ଖାଦ୍ୟ ଥଥା ବ୍ୟାଯାମ ଭଳି
ପାରଶରି ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା
ବିଶେଷ ଭାବେ ଦୁଃଖିକା ଯୋଗୁଁ ସମବ ହୋଇଥାଏ । ଉଗବତ
ଗାତାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୈଳୀକୁ ଉପଯୋଗ
କରିପାରିବ ତାରକେଟିୟ ଭଳି ବହୁ ବଂଶକୁଳମିଳ ମାଗାମୂଳକ
ଗୋଗୁରୁ ମୁହି ମିଳିପାରିବ । ଏହିଜିକି ଗାତାର ଅନେକ ଅଣ୍ଣାୟ
ଗଣ ଭରିବହିଁ ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ସମାବର୍ତ୍ତନ ସଂସ୍କାର

ଗୁରୁକୁଳର ସମସ୍ତ ଦିଦ୍ୟା
 ଶିକ୍ଷାର ସମାପନ ପରେ
 ସମାଜକୁ ବା ସ୍ଵରୂପକୁ
 ଫେରାଇ ଆଶିବାକୁ
 ସମାବର୍ତ୍ତନ
 ସଂସ୍କାର କୁହାୟାଏ
 । ଜୀବନ ପଥର
 ସଂଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ
 କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି
 ସଂସ୍କାର କୁହାୟାଏ ।

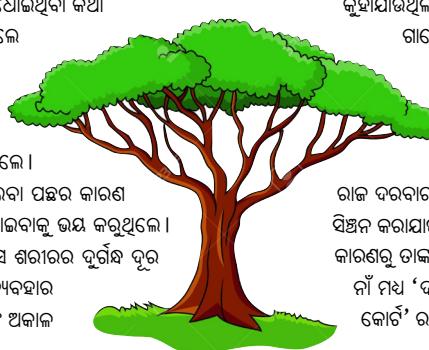


ପ୍ରାଚୀ କରିବାକୁ ତରୁଥୁଲେ ରାଜା

ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଭାଗ
ସଫା ରହିବା ସହ ଶରାର ସୁଲ୍ଲ
ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ
କହାଯାଏ, ନିଯମିତ

ଜୀବନକାଳରେ ମାତ୍ର ଦୁଇଥର ଗାଧୋଇଛନ୍ତି

ଗାଧୋଇଲେ ଶାରାର ଅଧା ଗୋଟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
 ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଦିନରେ ଥରେ କି ଦୂଳଥର
 ସ୍ଵାନ କରନ୍ତି । ହେଲେ କେହି କେବେ ପୂରା ଜୀବନରେ
 କେବଳ ଦୂଳଥର ଗାଧୋଇଥିବା କଥା
 ଶୁଣି ନଥିବେ । ହେଲେ
 ପ୍ରାମର ରାଜା
 ଚନ୍ଦ୍ରଶ ଲୁଳ ତାଙ୍କ
 ଜୀବନକାଳରେ ମାତ୍ର
 ଦୂଳଥର ଗାଧୋଇଥିଲେ ।
 ରାଜାଙ୍କର ନ ଗାଧୋଇବା ପଛର କାରଣ
 ହେଉଛି, ସେ ଗାଧୋଇବାକୁ ଯାଇ କରୁଥିଲେ ।
 ଏପରି ମୁଣ୍ଡରେ ସେ ଶାରାର ଦୂର୍ଗଷ ଦୂର
 କରିବାକୁ ଅତର ବ୍ୟକ୍ତହାର
 ନରଥାନେ । ମିଳାଇ ଆଳକ



ବିଯୋଗ ପରେ କିଙ୍କ ଲୁହ ମାତ୍ର
ଚାରି କର୍ଷ ବୟସରେ
ରାଜାଶାନ୍ତିରେ କସିଲେ । ତେବେ
୧୩ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଫାନ୍ଦରେ



ଅନେକ ବାପା-ମା' ଅଭିଯୋଗ
କରିଛି ତାଙ୍କ ସନ୍ତାନ ବର୍ଷାରା ଏତେ
ଶ୍ରୀମ କରି ବର୍ଷାରା ଲୁଣ ପରାକ୍ଷାରେ ଭଲ
ଜୀବିନ କରି ମଧ୍ୟ, ବାର୍ଷିକ ପରାକ୍ଷା କିମ୍ବା ବୋର୍ଡ
ଆଶାନୁଭୂତ ଫଳ ଆଶି ପାରେନି । ସନ୍ତାନ ଅପେକ୍ଷା
କି ହଁ ମାତ୍ରାଧୂକ ଭାବରେ ନିରାଶ ହୋଇ ଯା'ନ୍ତି ।
ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ଉପରେ ବିରକ୍ତ
ତା' ଉପରେ ଆହୁରି ପରିଶ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ଚାପ
କରି, ମୁଥୀ ଚୁପ୍ଚନ୍ତି କିମ୍ବା କୋଟିର ବ୍ୟକ୍ତ୍ୟା କରିବା
ଦିନେ ଅଧିକାଶ ସମୟରେ ଅଭିଭାବକ ନିଜ ସନ୍ତାନର
ନୟିକ ଚାପ କିମ୍ବା ସମସ୍ୟା ବିଷୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା
କି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେକୋଣିଏ
ଉତ୍ସାହୀର ସୁନ୍ଦର ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଥାଏ
ଗ୍ରାମ ଅଭାବ । ଏହି ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ ହଁ
ବର୍ଷ ସାରାର ପରିଶ୍ରମର ଆଶାନୁଭୂତ
ଫଳ ନିଏ ନାହିଁ ।

ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ କେମିତି ବଡ଼ାଇବେ

ଏକାର୍ତ୍ତା

ଏକାଗ୍ରତା ଅଭାବର କାରଣ

ନିଦ୍ରା ଅଥବା ରାତିରେ ୨-୩ ଘଣ୍ଟାର ସୁଖ ନିଦ୍ରା ମନୀଷ ମନ୍ତ୍ରିଷ୍ଠର
ସୁଖ କାରାବ, ପରିଚାଳନା ଏବଂ ସ୍ଵର୍ଗଶିଥି ପାଇଁ ଜରୁା। ଲଗାତାର
ରାତି ଅନିଦ୍ରା, ଦିନରେ କମ ସମୟ ଶୋଭନ, ନିଦ ପୂର୍ବ ନହେବା ଦ୍ୱାରା
ଛାତ୍ରପ୍ରାଙ୍ଗନ ଧାରେ ଏକାକ୍ରମତା ଆପଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେଣୁ
ସେମାନେ ନା' ଠିକ୍ ଭାବରେ କୌଣସି ବିଶ୍ୱାସକୁ
ବୁଝିପାରନ୍ତି ନା' ପଢି ମନେ ରଖି ପାରନ୍ତି ।
ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଦୁଷ୍ଟିକା: ଅଭିଭାବକ, ଆହ୍ୟା
ଏବଂ ସ୍ମୂଳ ଚରପାରୁ ପରାକ୍ରମେ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ
କରିବାର ଲଗାତାର ଚାପ ଏବଂ ପରାକ୍ରମେ ଭଲ
ରେଜଲ୍ ନ ହେଲେ ଆରକୁ ଉଦ୍‌ଦ୍ୱିଷ୍ଟ ନନ୍ଦ
ହୋଇଯାବାର ତରାଣ, ଛାତ୍ରପ୍ରାଙ୍ଗନ
ମନରେ ଅଭ୍ୟଧିକ ଚାପ ଓ ଚିତ୍ତାର
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅନେକ
ସମୟରେ ଭୟର ମଧ୍ୟ କାରଣ
ହୋଇଥାଏ । ଲଗାତାର ଚାପ ଓ ଚିତ୍ତାରେ

କୁଟୁମ୍ବା ମଣିଷ ଏକାଗ୍ରତା ରଖୁଥାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ପରାମାଣିକ
ଆଶନକୁଳ୍ପ ଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ।
ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଜଳର ଅଧାବ
ଅଭିଭାବକ ଦ୍ୱାରା ପାଠ୍ୟପାଇସ୍ ବାରାମାର ଚରିତା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ
ସମୟରେ ଚାପରେ ରହି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତ୍ତାବକ ଖାଦ୍ୟ
ପ୍ରକଟନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମିଟି ଅଧିକ ସମୟ ପାଠ୍ୟପାଇସ୍ ପାଇଁରେ
କ୍ଷେତ୍ରମାନଙ୍କ କଳ ଗୁହଣର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାରିତି ହୋଇ
ଥାଏ । ପାଠ୍ୟପାଇସ୍ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସ୍କିଲଶିପ୍ ପାଇଁ ଶରୀର
ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକାରର
ଖାଦ୍ୟପାଇସ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ସେମିଟି
ଅନେକ ସମୟରେ ବାରମାର ଶୌଭାଗ୍ୟ
ବିବାର ସମସ୍ୟାରେ ଏତାଗବା ପାଇଁ
ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସିବ୍ର ପରିମାଣର ପାରି
ପିଅନ୍ତିରାନ୍ତି । ଏହା ତିଥିରେବେଳନର
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟପାଇସ୍
ଆଗାମ ପରି, ତିଥିରେବେଳ
ମଧ୍ୟ ପରାମାଣା ଜଳ ନରେ ।

