



ଭୟ, ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିବ **ଝମକ**



କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅବା ବୈଠକରେ ଯୋଗଦେବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଦୂର ଯାତ୍ରାରେ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ବାରମ୍ବାର ମନକୁ ଅକାରଣରେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରର ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଗ୍ରାସ କରୁଛି କି? ମନରେ ଭୟ ସଂଚାର ହେଉଛି, ଅସଫଳ ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଆସୁଛି କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଓ ପ୍ରତିକାର ଜାଣିବା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭମାନ କାମ ହେବ । ଏପରି ଆଶଙ୍କାନ୍ୱିତ ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ଏହା କ୍ରମେ ଶରୀର ତଥା ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଆଡ଼କୁ ଚାଣିନେଇଥାଏ । ତେବେ ଏପରି ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରିବା, ଅବା ଏଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଲାଗି ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ତଥା ଲାଲ୍ କିତାବରେ କେତୋଟି ବିଶେଷ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାରରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିପାରିବ ଝମକ ବିଶେଷ ମନ୍ତ୍ରର ଜପ ।



ସନାତନ ଧର୍ମରେ, ଅଧିକ ମାସ ବା 'ମଳ ମାସ'କୁ ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶେଷ, ପବିତ୍ର ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାସ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ମାସ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ମାସ ଗୁହାଣ୍ଡର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ । ଏହି ମାସରେ ଉପବାସ ଏବଂ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ପୂଜା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଣ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଏହି ବର୍ଷ, ମଳ ମାସ ୧୭ ମଇ ୨୦୨୨ ରୁ ୧୫ ଜୁନ୍ ୨୦୨୨ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ।



ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ମାସ

ଏହା କେବଳ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ମାସ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନ ଓ ଆତ୍ମଚିନ୍ତନର ବିଶେଷ ଅବସର ମନେକରାଯାଏ । ସେତେବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଗୋଟିଏ ରାତ୍ରିରୁ ଅନ୍ୟ ରାତ୍ରିକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ 'ମଳ ମାସ' କୁହାଯାଏ । ପ୍ରତି ମାସ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ରାତ୍ରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ମାସରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ରାତ୍ରିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ତାହା 'ମଳ ମାସ' କୁହାଯାଏ । ଏହି ପବିତ୍ର ମାସରେ କିଛି କାମ କରିବା ବର୍ଜିତ ଥାଏ ।



- ଦୁର୍ଗା ମନ୍ତ୍ର:** ଓଁ ଦୁଃ ଦୁର୍ଗାୟେ ନମଃ । ଏହି ମନ୍ତ୍ର କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ବିଚାରରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ ନାହିଁ, ପରନ୍ତୁ ପରିବେଶରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଉର୍ଜାକୁ ଦୂର କରିଦେଇଥାଏ । ଶତ୍ରୁଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଲାଗି ଦୁର୍ଗା ମନ୍ତ୍ର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ସଦୃଶ କାମ ଦିଏ । ବିଶ୍ୱାସ ତଥା ନିଶ୍ଚାର ସହ ଦୁର୍ଗା ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରନ୍ତୁ ଏହାର ସୁଫଳ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ନିଶ୍ଚୟ ।
- ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର:** ଓଁ ଭୃଗୁଃ ସ୍ୱଃ ଚନ୍ଦ୍ରବିହରୀରେଣାଃ, ଭର୍ଗୋଦେବସ୍ୟ ଧାମହି ଧୂୟୋ ଯୋ ନଃ ପ୍ରତୋଦୟାତ୍ । ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର କେବଳ ନକାରାତ୍ମକ ଉର୍ଜାକୁ ଦୂରେଇ ଦିଏ ନାହିଁ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବା ସହ ଭଲ-ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପରଖ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଦିଏ ।
- ହନୁମାନ୍ ମନ୍ତ୍ର:** ଓଁ ହନୁ ହନୁମତେ ନମୋ ନମଃ । କୌଣସି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ମନ ବିଚଳିତ ହେଉଛି, ତର ତର ଲାଗୁଛି ଏବଂ ଅସହଜ ବୋଧ ହେଉଛି ତେବେ ହନୁମାନ୍ ମନ୍ତ୍ର ନିଶ୍ଚୟ ଜପ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ସକାରାତ୍ମକତା ଉର୍ଜା ସ୍ରୋତର ପ୍ରବାହ କରିଥାଏ ।
- ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର:** ଓଁ ବ୍ରହ୍ମାୟକ୍ ସକାମେତ ସୁରାକ୍ଷିଂ ପୁଷ୍ପବର୍ଷନମ୍ । ଉର୍ବାରକମିବ ବନ୍ଧନାନ୍, ମୃତୋର୍ମୁକ୍ତାୟ ମାମୃତାତ୍ । ଭଗବାନ୍ ଶିବଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମନ୍ତ୍ର ଭୟ, ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ତଥା ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ସଙ୍କଟ ଆଦିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଅଟେ ।
- ହନୁମାନ୍ ଚାଳିସା:** ହନୁମାନ୍ ଚାଳିସା ପାଠ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା, ଆଶଙ୍କା ଦୂର ହେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଜପକାରୀଙ୍କୁ ସକଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ: 'ମଳ ମାସ' ଏକ ପବିତ୍ର ମାସ, ତେଣୁ ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ମାଂସାହାର ଖାଦ୍ୟ ସମେତ ଯେ କୌଣସି ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ମାସ ସାରା କେବଳ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ନଚେତ, ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ ।

କ୍ରୋଧ ଓ ଅପମାନ: କ୍ରୋଧ ଓ କାହାର କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅପମାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଏଭଳି କରିବା ଫଳରେ ନକାରାତ୍ମକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ମାସ ଶୁଭ ବିଚାର ଓ ଜୀବନରେ ନକାରାତ୍ମକତା ଆଣିଥାଏ ।

ଶୁଭ ଏବଂ ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟ: ବିବାହ, ବ୍ରତ, ନିର୍ବନ୍ଧ, ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ପୁସ୍ତକ, ଉଷବ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହି ମାସରେ ଏହି ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶୁଭ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ ନାହିଁ ।

କାହାକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଫେରାନ୍ତୁ ନାହିଁ: ଏହି ମାସରେ କାହାକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଫେରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାହାଠାରୁ ଟଙ୍କା ଚୋରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଠକେଇରେ ଲିପ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ ।

ଉପବାସ ଏବଂ ବ୍ରତ: ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ମାସରେ କୌଣସି ଉପବାସ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ବ୍ରତ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ଉଷବର ଶେଷ ବା ସମାପନ ବିଧି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କରନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ କାମ, ମିଳିଥାଏ ପୁଣ୍ୟ ମଳ ମାସ ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆଶୀର୍ବାଦ ଆଣିଥାଏ । ଏହି ପବିତ୍ର ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ପୂଜା କରନ୍ତୁ । 'ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ବାସୁଦେବାୟ' ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରନ୍ତୁ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ପାଖରେ ଦୀପ ଜଳନ୍ତୁ । ଗରିବଙ୍କୁ ଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ



ପ୍ରମୁଖ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ:

- ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ:** ବାହ୍ୟ ସାଧନ (ଖ୍ୟାତି, ଧନ) ରୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁଖମଣ୍ଡଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ।
- ଅନୁଭୂତିଶାଳି:** କଠୋର ବିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖେ ।
- ସଂଯୋଗ:** ନିଜ ସହିତ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ, ପ୍ରକୃତି ସହିତ କିମ୍ବା ଏକ ଉଚ୍ଚ ଚେତନା (ଇଶ୍ୱର, ବିଶ୍ୱ ଚେତନା) ସହିତ ଏକ ଗଭୀର ସଂଯୋଗକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।
- ଉଦ୍ଧାନ:** ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ସେବା ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ମାଧ୍ୟମରେ ଶକ୍ତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା, କ୍ରୋଧ କିମ୍ବା ଲୋଭ ପରି ମୂଳ ପ୍ରବୃତ୍ତିରୁ ଦୂରରେ ।
- ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ**
- ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା:** ଧ୍ୟାନ, ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସମାଗମ ଚାଷ କରିବା ।
- ସେବା (କର୍ମ ଯୋଗ):** ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- କୃତଜ୍ଞତା:** ଅସିଦ୍ଧ ସରଳ ଚମତ୍କାରକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।
- ପ୍ରକୃତି:** ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଗତ ସହିତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ।
- ଆତ୍ମ-ଯତ୍ନ:** ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ର ଭାବରେ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବା ।
- ମନନଶାଳତା:** କର୍ତ୍ତାମାନର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଉଚ୍ଚ ସଚେତନତା ।
- ପଥ ଏବଂ ପରମ୍ପରା (ଉପାଦାନଗଣ)**
- ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ:** ଭକ୍ତି (ଭକ୍ତି), ଜ୍ଞାନ (ଜ୍ଞାନ), କର୍ମ (କର୍ମ), ରାଜା (ଧ୍ୟାନ) ।
- ଇସଲାମ (ସୂଫିବାଦ/ତାସାୱୱିୟ):** ଆତ୍ମ-ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଆଲ୍ଲାଙ୍କ ନିକଟତର ।

ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥ ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁସନ୍ଧାନର ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯାତ୍ରା, ଯାହା ଭୌତିକ ଜଗତ ବାହାରେ ଗଭୀର ଅର୍ଥ, ସଂଯୋଗ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖୋଜୁଛି, ଧ୍ୟାନ, ସେବା, କୃତଜ୍ଞତା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିଫଳନ ପରି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ସାମିଲ କରି ଶାନ୍ତି, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପ୍ରେମ ପରି ସଦ୍‌ଗୁଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ଅଧିକ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ଅସିଦ୍ଧ ସହିତ ଏକତାର ଭାବନାକୁ ନେଇଯାଏ, ଯାହା ଅସ୍ଥିରତା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ସଂଗଠିତ ଧର୍ମଠାରୁ ଭିନ୍ନ ।



କିପରି ଆରମ୍ଭ କରିବେ:

- ଅନ୍ତରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ:** ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏବଂ ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ଉନ୍ନତ କରନ୍ତୁ:** ଆନନ୍ଦ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସେବା କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିଯୋଜିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଅନୁଷ୍ଠାନ କରନ୍ତୁ:** କ'ଣ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ହୁଏ ତାହା ଦେଖିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ (ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରକୃତି ପଦଯାତ୍ରା, ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର କାର୍ଯ୍ୟ) ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ସମର୍ପିତ କରନ୍ତୁ:** ରୁଝନ୍ତୁ ଯେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଟେନିସ୍‌ମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ପୃଥକ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାକୁ ବିସ୍ତୃତ ଏବଂ ସମ୍ପାଦନ ସହିତ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ଉପାୟ । ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମନ-ଶରୀର ଅଭ୍ୟାସ, ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ମନ୍ତ୍ର, କିମ୍ବା ମାନସିକତା ଭଳି କୌଣସି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇ ଚାପ, ଚିନ୍ତାକୁ କମାଇବା ଏବଂ ବିଶ୍ରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ, ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶରୀର ଧ୍ୟାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ପ୍ରାଚୀନ ମୂଳ ସହିତ ଏକ ବହୁମୁଖୀ ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହା ନିମ୍ନ ଭକ୍ତଚାପ, ଉଚ୍ଚ ମନୋଭାବ ଏବଂ ଦାର୍ଢ଼ାକାଳୀନ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତ ପରିଚାଳନା ଭଳି ଭାଗ ପ୍ରଦାନ କରେ, ଯାହା ଆତ୍ମ ଏବଂ ସରଳ କୌଣସି ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

