NIRVAN SUTRA

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର

ଶବ୍ଦ ଓ ପରିଭାଷା

ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ପାଇଁ ସୁସଂଗଠିତ ସାଧକ-ଶବ୍ଦକୋଷ • ୧୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁସାରେ • ଆବଶ୍ୟକ ଦୃଶ୍ୟ ମାନଚିତ୍ର ସହ

NIRVAN DHAM • SEEKER EDITION

ଶବ୍ଦ କେବଳ ସଙ୍କେତ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବରେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ।

ଏହି ଶବ୍ଦକୋଷ ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ରର ୧୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଆଧାରିତ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରମ୍ପରାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦର ଏକମାତ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଅର୍ଥ ଅଛି ବୋଲି ଏଠାରେ ଦାବି କରାଯାଉନାହିଁ। ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏହି କୋର୍ସରେ ଶବ୍ଦଟି କେଉଁ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି ତାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ରଖିବା।

> **ପଢ଼ିବାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଦ୍ଧତି:** ପରିଭାଷାକୁ ମୁଖସ୍ଥ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶବ୍ଦଟି ପଢ଼ି ଦେଖନ୍ତୁ—ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭବର କେଉଁ ଦିଗକୁ ସୂଚାଉଛି? ଯେଉଁଠାରେ ଶବ୍ଦ ଓ ଅନୁଭବର ସମ୍ପର୍କ ଭଙ୍ଗିଯାଏ, ସେଠାରୁ ସତ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ ଆରମ୍ଭ ହେଉ।

୦୧ • ପ୍ରଥମେ କ୍ରମକୁ ବୁଝନ୍ତୁ

ଅଜ୍ଞାନରୁ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୭ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏକ ଶିକ୍ଷା-କ୍ରମ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ବର ମୂଳ ଭେଦଗୁଡ଼ିକୁ ଛାଡ଼ି ପଢ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୦୨ • ‘ଜାଣିବା’ କେଉଁ ଅର୍ଥରେ?

ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ସୂଚନା, ବୌଦ୍ଧିକ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ସ୍ପଷ୍ଟ ପରିଚୟ—ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକ କଥା ନୁହେଁ।

୦୩ • ଅନୁଭବ ପ୍ରତି ସାବଧାନ

ଶାନ୍ତି, ଆଲୋକ, ଆନନ୍ଦ, ଶୂନ୍ୟତା କିମ୍ବା ସମାଧି ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ଯାହା ଆସେ-ଯାଏ ତାହାକୁ ଏଠାରେ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ ମନାଯାଏ ନାହିଁ।

୦୪ • ଜୀବନରୁ ପଳାୟନ ନୁହେଁ

ଅଦ୍ୱୈତର ଅର୍ଥ ଶରୀର, ସମ୍ପର୍କ, ସୀମା, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାରିକ ଭେଦ ମିଟାଇଦେବା ନୁହେଁ। ସ୍ପଷ୍ଟତା ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଉତରିବା ଦରକାର।

ମାନଚିତ୍ର 01

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ରର ୧୭-ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ

ଏହା ଏମିତି ସିଢ଼ି ନୁହେଁ ଯେ ଆଗକୁ ଗଲେ ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଛାଡ଼ିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପୂର୍ବ ଭେଦକୁ ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ କରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ବୁଝାମଣା ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଉତରେ।

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 01
ଅଜ୍ଞାନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 02
ଜିଜ୍ଞାସା

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 03
ବିବେକ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 04
ବୈରାଗ୍ୟ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 05
ଶ୍ରବଣ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 06
ମନନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 07
ନିଦିଧ୍ୟାସନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 08
ନେତି-ନେତି

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 09
ସାକ୍ଷୀଭାବ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 10
ଅନୁଭବ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 11
ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 12
ଆତ୍ମବିଚାର

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 13
ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 14
ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 15
ଅଜ୍ଞେୟତା

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 16
ଶୂନ୍ୟତା ଓ ମୌନ

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 17
ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଜୀବନ

ପାଞ୍ଚଟି ଶିକ୍ଷା-ଭାଗ

- ୦୧-୦୪ • ପରିଚୟ ଓ ଆସକ୍ତିର ଯାଞ୍ଚ
- ୦୫-୦୭ • ଶୁଣିବା, ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା, ସ୍ଥିର ହେବା
- ୦୮-୧୨ • ଦ୍ରଷ୍ଟା-ଦୃଶ୍ୟରୁ ଆତ୍ମବିଚାର
- ୧୩-୧୫ • ଆତ୍ମା, ବ୍ରହ୍ମ ଓ ଅଜ୍ଞେୟତା
- ୧୬-୧୭ • ମୌନରୁ ସହଜ ଜୀବନ

ମାନଚିତ୍ର 02

ଚାରିଟି ମୂଳ ଭେଦ - ସମଗ୍ର କୋର୍ସର ମେରୁଦଣ୍ଡ

ଗୋଲମାଳ ହେଲେ ଏହି ଚାରି ଭେଦକୁ ଫେରନ୍ତୁ। ଶବ୍ଦକୋଷର ଅଧିକାଂଶ ଶବ୍ଦ ଏହି ଭେଦଗୁଡ଼ିକର ଗଭୀର ସ୍ତର ଖୋଲେ।

ସୂଚନା ≠ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ

ବସ୍ତୁ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କିମ୍ବା ଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଓ ଜ୍ଞାତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିହ୍ନିବା ଏକ ନୁହେଁ।

ଦୃଶ୍ୟ ≠ ଦ୍ରଷ୍ଟା

ଶରୀର, ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ସ୍ମୃତି ଏବଂ 'ମୁଁ'-ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ କିଏ ଜାଣେ?

ଅନୁଭବ ≠ ସତ୍ୟ

ଅନୁଭବ ଆସେ-ଯାଏ; କୋର୍ସ ସେହି ଆଧାରକୁ ଯାଞ୍ଚ କରେ ଯେଉଁଠି ଅନୁଭବ ଉଠେ ଓ ଲୟ ହୁଏ।

ଅଦ୍ୱୈତ ≠ ବ୍ୟବହାରର ନାକାର

ଏକ ଆଧାରର ପରିଚୟ ମାନେ ବ୍ୟକ୍ତି, ସମ୍ପର୍କ, କର୍ମ, ସୀମା ଓ ଦାୟିତ୍ୱର ବ୍ୟବହାରିକ ଭେଦ ମିଟାଇବା ନୁହେଁ।

01

ଅଜ୍ଞାନ

ପରିଚୟର ଭୁଲ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ମୁଁ କେଉଁ ଧାରଣା ଆଧାରରେ ନିଜକୁ ପରିଚିତ କରୁଛି?

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର

01

ଏହି ୧୭-ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୋର୍ସର ନାମ। ଏହାର ଫିଲ୍ମଗୁଡ଼ିକ ଅଜ୍ଞାନରୁ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ଞାନମାର୍ଗକୁ କ୍ରମକ୍ରମେ ଖୋଲିଥାଏ; ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଦଶଟି ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ଫିଲ୍ମ ଅଛି।

ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ

01

ବୁଝାମଣା, ଅନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପରିଚୟ ଦ୍ୱାରା ସତ୍ୟକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବାର ମାର୍ଗ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ ନୁହେଁ; ସୂଚନା, ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭବକୁ ଯେ ଜାଣେ ତାକୁ ପରିଚୟ କରିବା।

ଜ୍ଞାନ

01

ସନ୍ଦର୍ଭ ଅନୁସାରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ସୂଚନା କିମ୍ବା ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ସ୍ପଷ୍ଟ ପରିଚୟ। ପୁସ୍ତକରୁ ତଥ୍ୟ ଜଣାଯାଏ; ଜ୍ଞାନମାର୍ଗ ପଚାରେ—ଏହାକୁ ଜାଣୁଥିବା କିଏ?

ସାଧନା

01

ଶ୍ରବଣ, ମନନ, ନିରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣାରେ ରହି ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ଜୀବନରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା। ନୂତନ 'ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ' ପରିଚୟ ତିଆରି କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ।

ସାଧକ

01

ଯିଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠାରେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଯାଞ୍ଚ କରେ। ସାଧକ ହେବା କୌଣସି ପଦବୀ ନୁହେଁ; ଶୁଣିବା, ଯାଞ୍ଚ କରିବା, ଦେଖିବା ଏବଂ ନିଜ ଭୁଲକୁ ମାନିବା ଏହାର ଆରମ୍ଭ।

ସ୍ୱରୂପ / ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ

01

ଶରୀର, ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ସୃଷ୍ଟି ଓ ସାମାଜିକ ଭୂମିକା ବଦଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ମୂଳ ଜାଣିବାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜଣାଯାଏ, ତାହା। ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ। ଏହା ନୂଆ କିଛି ପାଇବା ନୁହେଁ।

ଅଜ୍ଞାନ

01

ନିଜର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ନ ଚିହ୍ନି ନିଜକୁ କେବଳ ଶରୀର, ମନ, କାହାଣୀ କିମ୍ବା ଛବି ମନିବା। ଏହା ଅଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ; ପରିଚୟର ଭୁଲ।

ବସ୍ତୁର ଅଜ୍ଞାନ

01

କୌଣସି ବାହ୍ୟ ତଥ୍ୟ, କୌଶଳ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନ ଥିବା। ପଢ଼ିବା, ପଚାରିବା କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସରେ ଏହା ପୂରଣ ହୋଇପାରେ।

ଜ୍ଞାତାର ଅଜ୍ଞାନ

01

ଅନେକ କିଛି ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ 'ମୁଁ' କିଏ ତାହା ଯାଞ୍ଚ ନ କରି ସେହି 'ମୁଁ'କୁ ଶରୀର-ମନ କିମ୍ବା ସ୍ୱ-ଛବି ସହ ସମାନ କରିଦେବା।

ଶିଖିତ ପରିଚୟ

01

ନାମ, ଭୂମିକା, ପ୍ରଶଂସା, ଆଲୋଚନା ଓ ସ୍ମୃତିରୁ ତିଆରି 'ମୁଁ ଏମିତି' ଭାବର ଛବି। ଯାହା ଶିଖା, ବଦଳୁଥିବା ଓ ଦୃଶ୍ୟ—ତାହା କି ଅବଦଳ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇପାରେ?

ଅହଂକାର

01

କେବଳ ଗର୍ବ ନୁହେଁ; 'ମୁଁ ଏହି ଶରୀର-ମନ', 'ମୁଁ କର୍ତ୍ତା', 'ଏହା ମୋ ଅନୁଭବ' କହୁଥିବା 'ମୁଁ'-ଭାବ। ବ୍ୟବହାରିକ ବ୍ୟକ୍ତି ରହେ; ତାକୁ ସମଗ୍ର ସ୍ୱରୂପ ମନିବା ବନ୍ଧନ ହୁଏ।

ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଭାବ

01

ସୀମିତ ଛବିକୁ 'ମୁଁ' ମନିବାରୁ ଉଠୁଥିବା 'ମୋ ଭିତରେ କିଛି କମ୍' ନିଷ୍କର୍ଷ। ପରେ ମନ ପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ବସ୍ତୁ, ସଫଳତା, ସ୍ୱୀକୃତି କିମ୍ବା ଅନୁଭବରେ ଖୋଜେ।

ଇଚ୍ଛା 01

କୌଣସି ବସ୍ତୁ, ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ଫଳର ଚାହିଦା। ‘ଏହା ମିଳିଲେ ମୁଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବି’ ଭାବ ଯୋଡ଼ିଲେ ଏହା ବନ୍ଧନକାରୀ ହୁଏ।

ଭୟ 01

ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ, ସମ୍ପର୍କ, ଛବି କିମ୍ବା ସଫଳତା ହରାଇଲେ ‘ମୁଁ’ ଭାଙ୍ଗିଯିବି ବୋଲି ଆଶଙ୍କା। ବ୍ୟବହାରିକ ସାବଧାନତା ଓ ଭୁଲ ପରିଚୟକୁ ରକ୍ଷା କରୁଥିବା ଭୟ ଭିନ୍ନ।

ତୁଳନା 01

ଅନ୍ୟର ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ସଫଳତା ଦ୍ୱାରା ନିଜ ମୂଲ୍ୟ ମାପିବା। ତଳେ ‘ମୁଁ ଏକ ସଫଳତା କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଛବି’ ଭାବ ଥାଇପାରେ।

ଦୁଃଖ 01

ବେଦନାଦାୟକ ଅନୁଭବ ଏବଂ ‘ମୁଁ ହିଁ ଏହି ଦୁଃଖ’ ପରିଚୟର ଭେଦ। କୋର୍ସ ପୀଡ଼ାକୁ ନାକାରେ ନାହିଁ; ପଚାରେ—ଜ୍ଞାତା କି ଏହି ଅନୁଭବରେ ସୀମିତ?

ରସି-ସାପ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ 01

ଅଳ୍ପ ଆଲୋକରେ ରସିକୁ ସାପ ଭାବି ଭୟ ସତ୍ୟ ଲାଗିପାରେ, ଯଦିଓ ସାପ ଥିଲା ନାହିଁ। ଆଲୋକ ନୂତନ ରସି ତିଆରି କରେ ନାହିଁ; ଭ୍ରମ ଦୂର କରେ।

02

ଜିଜ୍ଞାସା

ପ୍ରଶ୍ନର ଭିତରକୁ ମୁଖ ଘୁଞ୍ଚିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ମୁଁ ଅଧିକ ସୂଚନା ଖୋଜୁଛି କି ନିଜ ସତ୍ୟକୁ?

ସାଧାରଣ କୌତୂହଳ

02

ନୂତନ ସୂଚନା ଜାଣିବାର ଇଚ୍ଛା। ଏହା ଉପଯୋଗୀ, କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତର ପରବର୍ତ୍ତୀ ତଥ୍ୟକୁ ନେଇଯାଇପାରେ; ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜିଜ୍ଞାସା ସେହି ସୂଚନାର ଜ୍ଞାତା ପାଖକୁ ଫେରେ।

ବେଦାନ୍ତ / ଉପନିଷଦ

02

ଆତ୍ମା, ବ୍ରହ୍ମ, ଅଜ୍ଞାନ ଏବଂ ମୁକ୍ତିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶିକ୍ଷାପରମ୍ପରା ଓ ମୂଳ ଗ୍ରନ୍ଥ। ସେମାନଙ୍କ ଶବ୍ଦ ନାରା ନୁହେଁ, ନିଜ ଅନୁଭବ ଯାଞ୍ଚର ସଙ୍କେତ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜିଜ୍ଞାସା

02

‘ମୁଁ କିଏ?’, ‘ଯାହା ବଦଳେ ନାହିଁ ସେ କଣ?’ ଭଳି ପ୍ରଶ୍ନର ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଅନୁସନ୍ଧାନ। ଧାର କରା ଉତ୍ତରରେ ପ୍ରଶ୍ନ ବନ୍ଦ ନ କରି ଅନୁଭବରେ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଏ।

ଅଦ୍ୱୈତ

02

ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟକୁ ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମୂଳ ସତ୍ତାରେ ବିଭାଜନ ନ କରୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟି। ଏଠାରେ ଆତ୍ମା ଓ ବ୍ରହ୍ମର ଅଭେଦ ମୁଖ୍ୟ; ବ୍ୟବହାରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବସ୍ତୁର ଭେଦ ରହେ।

ଠିକ୍ ପ୍ରଶ୍ନ

02

ଯେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ, ଜୀବନ୍ତ ଅନୁଭବ ସହ ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଶେଷରେ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା ପାଖକୁ ଫେରେ। ଯେପରି ‘ମୋକ୍ଷ କେବେ?’ ଠାରୁ ‘ମୋକ୍ଷ ଚାହୁଁବା କିଏ?’

ମୁମୁକ୍ଷୁତ୍ୱ

02

ଅଜ୍ଞାନର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ନିଜ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ଜାଣିବାର ଗଭୀର ଇଚ୍ଛା। କିନ୍ତୁ ‘ମୁଁ ମୁକ୍ତ ହେବି’ ଭାବର ନୂଆ ପରିଚୟକୁ ମଧ୍ୟ ପରେ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର।

ସନ୍ଦେହ / ଶଙ୍କା

02

କୌଣସି ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ ମନର ଅସ୍ପଷ୍ଟତା। ଏହାକୁ ଦମନ କିମ୍ବା ସବୁକିଛି ନାକାରା ନୁହେଁ; ମନନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶଙ୍କାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଏ।

ବନ୍ଧନ

02

ବଦଳୁଥିବା ପରିଚୟ, ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଫଳ ଉପରେ ନିଜ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ନିର୍ଭର ବୋଲି ମନିବା। ମୂଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବନ୍ଧନ ଭୁଲ ଆତ୍ମପରିଚୟ ସହ ସଂପୃକ୍ତ।

ଗୁରୁ

02

ଏହି କୋର୍ସରେ ଶାସ୍ତ୍ର ବୁଝୁଥିବା ଏବଂ ସାଧକ ନ ଦେଖିପାରୁଥିବା ଭୁଲକୁ ସୂଚାଉଥିବା ଯୋଗ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ। ଗୁରୁ ସାଧକଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ; ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି।

ମୋକ୍ଷ / ମୁକ୍ତି

02

ଅଜ୍ଞାନରୁ ତିଆରି ଭୁଲ ପରିଚୟ ଓ ତାର ବନ୍ଧନର ଅବସାନ। ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀ ଖାସ ଅନୁଭବ ପାଇବା ନୁହେଁ।

ଶାସ୍ତ୍ରର

02

ବିଶେଷତଃ ଉପନିଷଦ ଓ ବେଦାନ୍ତ ଶିକ୍ଷା, ଯାହା ଅନୁସନ୍ଧାନର ମାନଚିତ୍ର ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ। ମାନଚିତ୍ର ଦିଗ ଦେଏ; ଅର୍ଥକୁ ବୁଝି ନିଜ ଅନୁଭବରେ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଦରକାର।

03

ବିବେକ

ବଦଳୁଥିବା ଓ ଜାଣୁଥିବାର ଭେଦ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ — ଯାହା ବଦଳୁଛି ଏବଂ ଯେ ଏହି ବଦଳକୁ ଜାଣୁଛି—ଦୁଇଟି କି ଏକ?

ବିବେକ 03

ନିତ୍ୟ-ଅନିତ୍ୟ ଏବଂ ଦ୍ରଷ୍ଟା-ଦୃଶ୍ୟର ସ୍ପଷ୍ଟ ଭେଦ। କେବଳ ଚତୁରତା କିମ୍ବା ତର୍କ ନୁହେଁ; ନିଜ ଅନୁଭବରେ ବଦଳୁଥିବା ଓ ତାକୁ ଜାଣୁଥିବାକୁ ଅଲଗା ଦେଖିବା।

ବୁଦ୍ଧି 03

ଚିନ୍ତା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରୁଥିବା ମନର ଦିଗ। ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକରଣ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଚିନ୍ତା ଓ ନିଷ୍କର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ; ତେଣୁ ଶେଷ ଜ୍ଞାତା ନୁହେଁ।

ନିତ୍ୟ 03

ଯାହା କୌଣସି ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ସହ ଆସେ-ଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଯେଉଁଠି ବଦଳୁଥିବା ଅନୁଭବ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ଏଠାରେ ଏହା ଜାଗରୂକତା ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଅନୁଭବ ପ୍ରତି ନୁହେଁ।

ଅନିତ୍ୟ 03

ଯାହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ବଦଳେ ଏବଂ ଶେଷ ହୁଏ—ଶରୀରର ଅବସ୍ଥା, ଚିନ୍ତା, ଭାବନା, ଭୂମିକା ଓ ସୁଖଦ ଅନୁଭବ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନାକାରିବା ନୁହେଁ, ସ୍ଥାୟୀ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଆଧାର ନ ମନିବା।

ଦ୍ରଷ୍ଟା / ଦୃକ୍ 03

ଯେ ଦେଖେ କିମ୍ବା ଜାଣେ। ଅନୁସନ୍ଧାନ ବସ୍ତୁରୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ମନ ଏବଂ ଶେଷରେ ସେହି ଜାଗରୂକତା ପ୍ରତି ଯାଏ ଯାହା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଶ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ।

ଦୃଶ୍ୟ 03

ଯାହା ଦେଖା, ଅନୁଭୂତ କିମ୍ବା ଜଣାଯାଇପାରେ—ଶରୀର, ଚିନ୍ତା, ସ୍ମୃତି, ଭାବନା ଏବଂ 'ମୁଁ'-ଚିନ୍ତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଦୃଶ୍ୟ ମାନେ ଅମୂଲ୍ୟ ନୁହେଁ; କେବଳ ଜଣାଯାଉଛି।

ତଥ୍ୟ 03

ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇପାରୁଥିବା କଥା। ପ୍ରକୃତ ତଥ୍ୟକୁ ତାହା ଉପରେ ଥିବା ଭୟ, ଅର୍ଥ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ କଳ୍ପନାରୁ ଭିନ୍ନ କରିବା ବ୍ୟବହାରିକ ବିବେକ।

ଧାରଣା / ବ୍ୟାଖ୍ୟା 03

ମନ ଶିଖି ନେଇଥିବା ଅର୍ଥ, ଯେପରି 'ଆଲୋଚନା ମାନେ ମୁଁ ବିଫଳ'। ଏହା ସତ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, ନ ହୋଇପାରେ; ସତ୍ୟ ମନିବା ପୂର୍ବରୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ।

ବିଶ୍ୱାସ 03

ନିଜର ଯାଞ୍ଚ ବିନା ଗ୍ରହଣ କରା ଉକ୍ତି। ଶ୍ରଦ୍ଧା ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଖୋଲା ରହେ; ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯାଞ୍ଚକୁ ଏଡ଼ାଏ।

କଳ୍ପନା 03

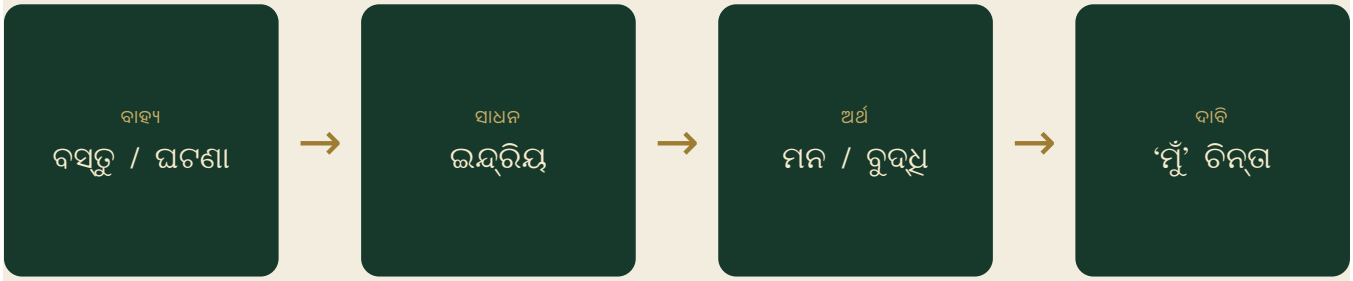
ମନ ତିଆରି କରା ଛବି କିମ୍ବା ସମ୍ଭାବନା। ରସି ଉପରେ ସାପ କଳ୍ପନା ପରି ତାହାର ଭାବନାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ସତ୍ୟ ହୋଇପାରେ; ତଥାପି ଏହା ଯାଞ୍ଚିତ ତଥ୍ୟ ନୁହେଁ।

ସତ୍ୟ 03

ଏଠାରେ ବେଦାନ୍ତିକ ଅର୍ଥରେ ଯାହା ନିଜ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆଧାରରେ ନିର୍ଭର ନୁହେଁ ଏବଂ ବଦଳୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବାତିଲ ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହା କ୍ଷଣିକ ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ତଥ୍ୟସତ୍ୟରୁ ଭିନ୍ନ।

ଦୃଶ୍ୟରୁ ଦ୍ରଷ୍ଟା ପ୍ରତି

ଏହି ମାନଚିତ୍ର ମନର ଭିତରେ ଆଉ ଜଣେ ଛୋଟ ଦର୍ଶକକୁ ବସାଏ ନାହିଁ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣା ସ୍ତରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ପଚାରେ—ଜାଣିବା ସ୍ୱୟଂ ମଧ୍ୟ କି ସେହି ଶ୍ରେଣୀର?



ଏସବୁ କେଉଁଠି ଜଣାଯାଉଛି?

ଜାଣିବା / ଜାଗରୂକତା

ଜାଗରୂକତା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଶ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଭାବେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସେ ନାହିଁ; ଏହି ଦ୍ରଷ୍ଟା-ଦୃଶ୍ୟ ବିବେକର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଦିଗ।

04

ବୈରାଗ୍ୟ

ସଂସାରରେ ରହି ଭିତରର ସ୍ୱାଧୀନତା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ମୋ ପୂର୍ଣ୍ଣତା କୌଣସି ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଫଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛି କି?

ରାଗ 04

ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି, ଭୂମିକା କିମ୍ବା ଫଳ ସହ ଏପରି ଚିପକିବା ଯେ ଶାନ୍ତି ଓ ପରିଚୟ ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର ଲାଗେ। ଉପଭୋଗ କିମ୍ବା ଯତ୍ନ ନିଜେ ରାଗ ନୁହେଁ।

ନିରାଶା / ଉଦାସୀନତା 04

ଆଘାତ ପରେ ମନ ଭାରୀ କିମ୍ବା ବନ୍ଦ ହେବା। ବୈରାଗ୍ୟ ଏଥିରୁ ଭିନ୍ନ—ବୁଝାମଣାରୁ ଆସୁଥିବା ସ୍ୱାଧୀନତା, ଯେଉଁଠି ଜୀବନ, କର୍ମ ଓ ପ୍ରେମ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ରହେ।

ବୈରାଗ୍ୟ 04

ରାଗର ପକଡ଼ରୁ ଭିତରର ସ୍ୱାଧୀନତା। ପରିବାର, କାମ କିମ୍ବା ଜଗତ ଛାଡ଼ିବା ନୁହେଁ ଏବଂ ଭାବନାହୀନତା ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ।

ଇଚ୍ଛାର ଦମନ 04

ଇଚ୍ଛାକୁ ବୁଝିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଜୋରକରି ଦବାଇବା। ଗଭୀର ଯାଞ୍ଚ ଦେଖେ—ଏହି ଇଚ୍ଛା କି ସ୍ଥାୟୀ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଉଛି?

ଆସକ୍ତି 04

ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ ମୋର ଭିତର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା ସହ ଚିପକିବା; ହରାଇବାର ଭୟ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଇଚ୍ଛା ବଢ଼ିପାରେ।

ଭୋଗ 04

ସୁଖଦ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅନୁଭବର ଉପଭୋଗ। ଏହା ଅସ୍ଥାୟୀ ଆରାମ ଦେଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭିତରର ଅପୂର୍ଣ୍ଣତା ଧାରଣାକୁ ନିଜେ ଦୂର କରେ ନାହିଁ।

ପ୍ରେମ 04

ଅନ୍ୟଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରତି ଖୋଲା ଯତ୍ନ। ପ୍ରେମକୁ ମାଲିକାନା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରୁ ଭିନ୍ନ କରାଯାଏ; ସୁସ୍ଥ ସୀମା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରେମବିରୋଧୀ ନୁହେଁ।

ପଲାୟନ / ବାହ୍ୟ ତ୍ୟାଗ 04

ପରିସ୍ଥିତିଠାରୁ ଦୂରେଇବା କେବେ କେବେ ବ୍ୟବହାରିକ ଭାବେ ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ତାହା ବୈରାଗ୍ୟ ନୁହେଁ। ବାହାରେ ତ୍ୟାଗ କରିଲେ ମଧ୍ୟ ଭିତରେ ଆସକ୍ତି ରହିପାରେ।

05

ଶ୍ରବଣ

ଶିକ୍ଷାକୁ ନିଜ ଉପରେ ଲାଗୁ କରି ଶୁଣିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏହି ଶିକ୍ଷା ମୋ ନିଜ ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ କଣ କହୁଛି?

ଶ୍ରବଣ 05

ଯୋଗ୍ୟ ଗୁରୁ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ପାଖରୁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାକୁ ଧ୍ୟାନରେ, ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପୁନଃପୁନଃ ଶୁଣିବା। କେବଳ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା କିମ୍ବା ମନେ ରଖିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା 05

ଶିକ୍ଷା ଓ ଗୁରୁଙ୍କୁ ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ମନିଥିବା ଖୋଲା ଭରସା। ପ୍ରଶ୍ନ ବନ୍ଦ କରିବା ନୁହେଁ; ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଜାଗା ଦେବା।

ମହାବାକ୍ୟ 05

ଉପନିଷଦର ପ୍ରମୁଖ ବାକ୍ୟ, ଯାହା ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନ ଦେଇ ଆତ୍ମା ଓ ବ୍ରହ୍ମର ଏକତା ପ୍ରତି ସିଧା ସଙ୍କେତ କରେ।

‘ତତ୍ତ୍ୱମସି’ 05

‘ତୁମେ ସେହି’। ‘ସେହି’ ସମଗ୍ରର ଆଧାର ପ୍ରତି ଏବଂ ‘ତୁମେ’ ସୀମିତ ଶରୀର-ମନ ନୁହେଁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣୁଥିବା ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତି ସୂଚାଏ।

ଶମ 05

ମନର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ବିକ୍ଷେପକୁ ସମ୍ଭାଳିବାର କ୍ଷମତା। ଚିନ୍ତା ସହ ଯୁଦ୍ଧ ନୁହେଁ; ଶ୍ରବଣ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ମନକୁ ଉପଲବ୍ଧ ରଖିବା।

ଦମ 05

ଇନ୍ଦ୍ରିୟର ସଂଯମ—ଦେଖିଥିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ପଛରେ ତୁରନ୍ତ ନ ଦୌଡ଼ି ଧ୍ୟାନକୁ ସଚେତନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

ଉପରତି 05

ଅନାବଶ୍ୟକ ବାହ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ଚଞ୍ଚଳତାରୁ ନିବୃତ୍ତି, ଯାହାରେ ମନ ଉଚିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଥିର ହୋଇପାରେ। ଜଗତରୁ ଇଚ୍ଛାମତେ ପଳାଇବା ନୁହେଁ।

ତିତିକ୍ଷା 05

ଅସୁବିଧା, ବିରୋଧ ଓ ବଦଳୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଭାସି ନ ଯାଇ ସହିବାର ପକ୍ୱତା। ପ୍ରକୃତ କ୍ଷତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାୟ ନିରବରେ ସହିବା ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ।

ସମାଧାନ 05

ବୁଦ୍ଧି ଓ ଧ୍ୟାନର ଥିରତା ଯାହା ପୁନଃପୁନି ମୂଳ ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ଫେରେ। ଏହା ଷଟ୍ସମ୍ପତ୍ତିର ‘ସମାଧାନ’; ବିଶେଷ ସମାଧିଅନୁଭବ ସହ ଗୋଟେ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଛଅ ଅନୁଶାସନ 05

ଶମ, ଦମ, ଉପରତି, ତିତିକ୍ଷା, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମାଧାନ—ଶୁଣିବା ଓ ବୁଝିବା ପାଇଁ ମନକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଗୁଣ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ଶ୍ରେଷ୍ଠତାର ପ୍ରମାଣ ନୁହେଁ।

06

ମନନ

ଶୁଣା ଶିକ୍ଷାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ମୋର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶଙ୍କା କଣ, ଏବଂ ଯାଞ୍ଚ ଟାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରୁଛି କି?

ମନନ 06

ଶ୍ରବଣରେ ମିଳିଥିବା ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ସୁସଙ୍ଗତ ତର୍କ, ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଗୁରୁଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିନ୍ତନ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶଙ୍କା ସ୍ପଷ୍ଟ ନ ହୁଏ।

ତର୍କ 06

ବିରୋଧାଭାସ ଓ ଭୁଲ ଧାରଣା ଯାଞ୍ଚର ସାଧନ। ଏହା ରାସ୍ତା ସଫା କରେ; ଜାଗରୂକତାକୁ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ସୁବ୍ୟସ୍ତ କରିବାର ଯନ୍ତ୍ର ନୁହେଁ।

ନିଶ୍ଚୟ 06

ଯାଞ୍ଚ ପରେ ଆସିଥିବା ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଶଙ୍କାମୁକ୍ତ ଦୃଢ଼ ବୁଝାମଣା। ବାକ୍ୟ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ତିଆରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନୁହେଁ।

ଦୃଷ୍ଟି 06

ମନେ ରଖା ନିଷ୍କର୍ଷରୁ ଆଗକୁ, କୌଣସି କଥା ଜୀବନ୍ତ ଭାବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବା। ବୁଝାମଣା ଦୃଷ୍ଟି ହେଲେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ।

ବ୍ୟବହାର / ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ତର 06

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜଗତ ଯେଉଁଠି ବସ୍ତୁରୁ ଭିନ୍ନ କାମ, ବ୍ୟକ୍ତିର ଭୂମିକା, ସମ୍ପର୍କ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ମାନ୍ୟ। 'ସବୁ ଏକ' କହି ଏହି ଭେଦକୁ ମିଟାଇବା ନୁହେଁ।

ପରମାର୍ଥ / ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟର ସ୍ତର 06

ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ବଦଳୁଥିବା ନାମ-ରୂପ ଗୋଟିଏ ଆଧାର ଉପରେ ନିର୍ଭର ଦେଖାଯାଏ। ବ୍ୟବହାର ଓ ପରମାର୍ଥର କଥାକୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ବୁଝନ୍ତୁ।

07

ନିଦିଧ୍ୟାସନ

ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣାରେ ଥିର ହେବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା ଜୀବନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ କିପରି ହେବ?

ନିଦିଧ୍ୟାସନ

07

ଶ୍ରବଣ ଓ ମନନରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ବୁଝାମଣାରେ ପୁନଃପୁନି ସହଜ ଭାବେ ରହିବା, ଯାହାରେ ପୁରୁଣା ଭୁଲ ପରିଚୟର ଅଭ୍ୟାସ ହ୍ରାସ ପାଏ। ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପୁନରାବୃତ୍ତି କିମ୍ବା ଖାସ ଅନୁଭବ ତିଆରି କରିବା ନୁହେଁ।

ପୁରୁଣା ପରିଚୟର ଫେରିଆସିବା

07

ବୁଝାମଣା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରୁ ‘ମୁଁ କେବଳ ଶରୀର-ମନ’ ଭାବ ଫେରିପାରେ। ଏହାକୁ ବିଫଳତା ନ ମନି, ଫେରିଥିବା ପରିଚୟକୁ ମଧ୍ୟ ଜଣା ଘଟଣା ଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ।

ଧ୍ୟାନ

07

ମନକୁ ଥିର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ନିରୀକ୍ଷଣକ୍ଷମ କରୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସ। ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ରରେ ନିଦିଧ୍ୟାସନର କେନ୍ଦ୍ର ନୂଆ ଅନୁଭବ ତିଆରି ନୁହେଁ; ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ପରିଚୟରେ ରହିବା।

ବାସନା

07

ସଂସ୍କାରରୁ ତିଆରି ପୁରୁଣା ମାନସିକ ଝୁକାଉ, ପସନ୍ଦ-ଅପସନ୍ଦ ଓ ଅଭ୍ୟାସଗତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା। ବୁଝାମଣା ପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ଉଠିପାରେ; ତାହା ମାନେ ଜ୍ଞାନ ନାହିଁ ନୁହେଁ।

ଏକାଗ୍ରତା

07

ଧ୍ୟାନକୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ରଖିବାର କ୍ଷମତା। ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଧ୍ୟାନରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧ୍ୟାନ ରହିବା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ।

ସ୍ଥିର ହେଉଥିବା ବୁଝାମଣାର ସଙ୍କେତ

07

କମ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳତା, ଶୀଘ୍ର ସମତାକୁ ଫେରିବା, ସ୍ୱ-ଛବି ରକ୍ଷାର କମ୍ ବାଧ୍ୟତା, ଅଧିକ କରୁଣା ଓ କମ୍ ଶଙ୍କା। ଏଗୁଡ଼ିକ ଦିଗ ସୂଚକ, ପ୍ରମାଣପତ୍ର ନୁହେଁ।

ମାନଚିତ୍ର 04 • ସାଧନାର ତ୍ରୟୀ

ଶ୍ରବଣ → ମନନ → ନିଦିଧ୍ୟାସନ

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ତିନୋଟି ଅଲଗା ଅଭ୍ୟାସ ମନନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଶିକ୍ଷାର ଠିକ୍ ଅର୍ଥ ଶୁଣିବା, ଶଙ୍କା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ଏବଂ ବୁଝାମଣାକୁ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବାକୁ ଦେବା —ଏକ ଧାରା।

ଶ୍ରବଣ

ଶିକ୍ଷାର ଅଭିପ୍ରାୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଶୁଣିବା

→

ମନନ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶଙ୍କାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା

→

ନିଦିଧ୍ୟାସନ

ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣାରେ ପୁନଃପୁନି ରହିବା

ଫଳ: ଦୃଷ୍ଟିର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ମନେ ରଖା ଉତ୍ତର ଧୀରେ ଧୀରେ ଜୀବନ୍ତ ଦେଖିବାରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ସେହି ସ୍ପଷ୍ଟତା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ସମ୍ପର୍କ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ।

08

ନେତି-ନେତି

ଭୁଲ ପରିଚୟ ହଟାଇବାର ଅନୁସନ୍ଧାନ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଯାହା ଦେଖା କିମ୍ବା ଜଣାଯାଇପାରେ—ମୁଁ କି କେବଳ ସେହି?

ନେତି-ନେତି 08

‘ଏହା ନୁହେଁ, ଏହା ନୁହେଁ’: ଯାହା ଦେଖା, ଅନୁଭୂତ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ ତାହାକୁ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ସମାନ ନ ମନିବାର ପଦ୍ଧତି। ଶରୀର, ଭାବନା କିମ୍ବା ଜଗତ ନଷ୍ଟ ନୁହେଁ; ଭୁଲ ‘ମୁଁ’ ପରିଚୟ ହଟେ।

ମନର ବୃତ୍ତି 08

ମନରେ ଉଠୁଥିବା ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା ଭାବନାର ତରଙ୍ଗ। ଏହାକୁ ଦେଖାଯାଏ ବୋଲି ଦ୍ରଷ୍ଟା-ଦୃଶ୍ୟ ଯାଞ୍ଚରେ ଦୃଶ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ପଡ଼େ; ‘ମୁଁ’-ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଏକ ବୃତ୍ତି।

ଶରୀର 08

ଜୀବନ ଓ କାମ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟବହାରିକ ସାଧନ। ଏହାର ସଂବେଦନା ଓ ଅବସ୍ଥା ବଦଳେ ଏବଂ ଜଣାଯାଏ; ‘ମୁଁ କେବଳ ଶରୀର ନୁହେଁ’ ମାନେ ଶରୀରକୁ ଅବହେଳା ନୁହେଁ।

ସ୍ମୃତି 08

ପୂର୍ବ ଅନୁଭବର ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପୁନଃପ୍ରକାଶ, ଯାହା ସହ ନୂଆ ଅର୍ଥ ଓ ଭାବନା ଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ସମଗ୍ର ପରିଚୟକୁ ସ୍ମୃତି କିମ୍ବା ଜୀବନକାହାଣୀ ସମାନ ମନିବା ଯାଞ୍ଚର ବିଷୟ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ 08

ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷମତା ଯାହା ଅନୁଭବକୁ ସୂଚନା ଆଣେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ ସାଧନ; କିନ୍ତୁ ସେହି ସୂଚନାକୁ ଯେ ଜାଣେ ସେ ଅନୁସନ୍ଧାନର କେନ୍ଦ୍ର।

ଭୂମିକା / ଛବି 08

ମାତା, କର୍ମଚାରୀ, ପଣ୍ଡିତ, ସଫଳ କିମ୍ବା ବିଫଳ ଭଳି ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ପରିଚୟ। ବ୍ୟବହାରରେ ଉପଯୋଗୀ, କିନ୍ତୁ ବଦଳୁଥିବା ଓ ଜଣା।

ମନ 08

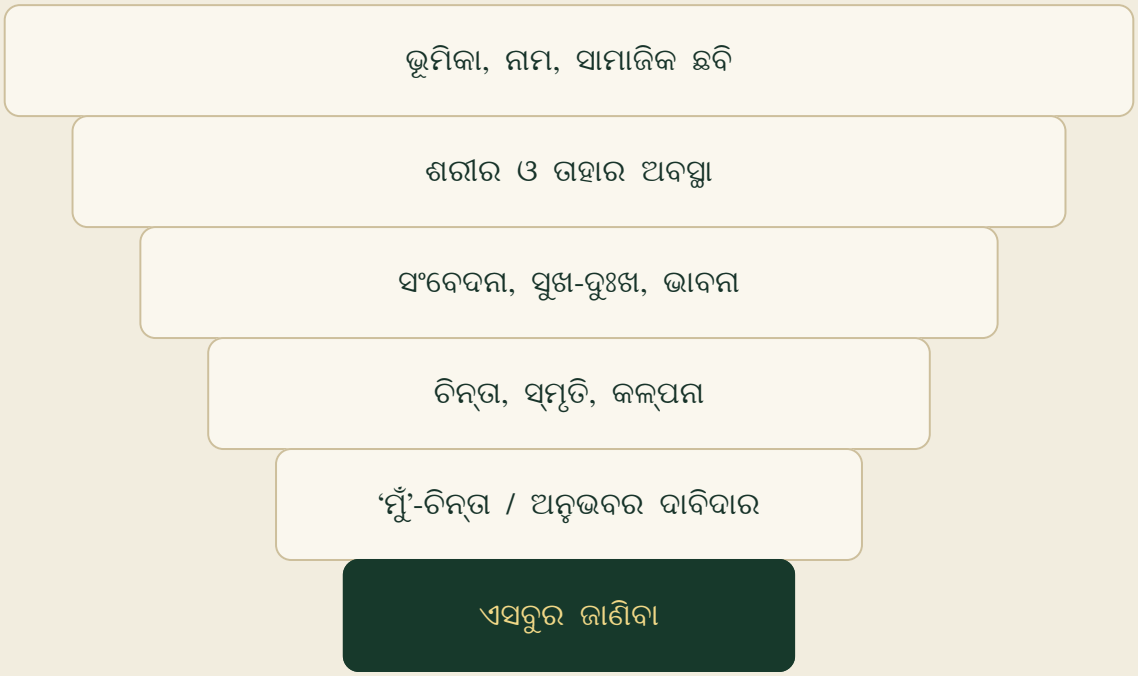
ଚିନ୍ତା, ଇଚ୍ଛା, ଭାବନା ଓ ଅର୍ଥ ତିଆରି କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ। ଶାନ୍ତ ଓ ଅଶାନ୍ତ ଦୁଇ ଅବସ୍ଥା ଜଣାଯାଏ; ତେଣୁ ମନ ବଦଳିବା ମାନେ ଜ୍ଞାତା ବଦଳିବା ନୁହେଁ।

ଜ୍ଞାତା 08

ଯେ ଜାଗରୂକତାରେ ଶରୀର, ମନ, ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଏବଂ ଶୂନ୍ୟତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣାଯାଏ। ତାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦୃଶ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଭାବେ ଧରିବା ମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ନୂଆ ବସ୍ତୁ ଯୋଡ଼ିବା।

ପରିଚୟର ସ୍ତର - କଣ କଣ ଜଣାଯାଇପାରେ?

‘ଏହା ନୁହେଁ’ ମାନେ କୌଣସି ସ୍ତରକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ନୁହେଁ; କେବଳ ତାକୁ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ ସମାନ ନ ମନିବା।



ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ: ନେଞ୍ଚିନତି ନାକାରାର ଦର୍ଶନ ନୁହେଁ। ଶରୀର ଓ ଜଗତ ବ୍ୟବହାରରେ ରହେ; ଯାଞ୍ଚ କେବଳ ‘ମୁଁ କେବଳ ଏହା’ ଭୁଲ ସମୀକରଣର।

09

ସାକ୍ଷୀଭାବ

ଅନୁଭବରେ ହରାଇ ନ ଯାଇ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଅନୁଭବ ବଦଳେ; ଏହି ବଦଳକୁ କିଏ ଜାଣେ?

ସାକ୍ଷୀ 09

ଯେ ଜାଗରୂକତାରେ ସମସ୍ତ ଅନୁଭବ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଏବଂ ଜଣାଯାଏ। ‘ସାକ୍ଷୀ’ ଏକ ସଙ୍କେତ; ମନର ଭିତରେ ବସିଥିବା ଆଉ ଜଣେ ଛୋଟ ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହେଁ।

ଆତ୍ମା / ଆତ୍ମସ୍ୱରୂପ 09

ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତ ଜାଣୁଥିବା ସ୍ୱରୂପ—ବଦଳୁଥିବା ଶରୀର-ମନ ନୁହେଁ, ଜାଗରୂକତା। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପତ୍ତି, କୌଣସି ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା କେବେ କେବେ ମିଳୁଥିବା ଅନୁଭବ ନୁହେଁ।

ସାକ୍ଷୀଭାବ 09

ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ରଖିବା ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜଣାଯାଉଛି। ଭାବନାହୀନତା, ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା କିମ୍ବା ଦାୟିତ୍ୱ ତ୍ୟାଗ ନୁହେଁ।

ସ୍ୱୟଂପ୍ରକାଶ 09

ଯାହାର ଜାଣୁଥିବା ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଆଉ ଜଣେ ଜ୍ଞାତା କିମ୍ବା ଆଉ ଆଲୋକର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଜାଗରୂକତାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଅନନ୍ତ ଭିତର ଦର୍ଶକ ଧରିବା ଦରକାର ନାହିଁ।

ଜାଗରୂକତା / ଚେତନା 09

ମୂଳ ‘ଜାଣିବା’ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଚିନ୍ତା, ସଂବେଦନା, ଭାବନା, ଦୃଶ୍ୟ କିମ୍ବା ଶୂନ୍ୟତା ଜଣାଯାଏ। ଏଠାରେ ଆତ୍ମା ଓ ସାକ୍ଷୀର ଭାଷା ଏହି ଜାଣିବା ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ କରେ।

ସାକ୍ଷୀଭାବର ଅନୁଭବ 09

ଶାନ୍ତ ଦୂରତା କିମ୍ବା ବିସ୍ତୃତ ନିରୀକ୍ଷଣର ଅସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା। ଏହା ଆସେ-ଯାଏ ଏବଂ ଜଣାଯାଏ; ତେଣୁ ଏହାକୁ ସାକ୍ଷୀ ସ୍ୱୟଂ ମନିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

10

ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ପର୍ଯ୍ୟାୟ 10

ଅନୁଭବ

ଘଟଣା ଓ ତାହାର ଆଧାରକୁ ଅଲଗା ଦେଖିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁଭବ କି ସମୟରେ ଆସି-ଯାଉଥିବା ଏକ ଘଟଣା?

ଅନୁଭବ 10

ଯାହା ସିଧାସଳଖ ଅନୁଭୂତ କିମ୍ବା ଜଣାଯାଏ ଏବଂ ସମୟରେ ବଦଳୁଥିବା ଘଟଣା ଭାବେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ। ବିଷୟ, ସାଧନ, ଜାଣିବା ଓ ସ୍ମୃତି ଯୋଡ଼ିଥିବା ଅର୍ଥକୁ ଭିନ୍ନ ଦେଖାଯାଏ।

ସମାଧି 10

ଏଠାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ଧ୍ୟାନ, ଏକାଗ୍ରତା କିମ୍ବା ଶାନ୍ତିର ବିଶେଷ ଅବସ୍ଥା ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆରମ୍ଭ-ଶେଷ ଥିଲେ ସ୍ଥିର ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ସମାନ ନୁହେଁ।

ବିଷୟ 10

ଅନୁଭବରେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁ—ଦୃଶ୍ୟ, ଶବ୍ଦ, ଚିନ୍ତା, ସୁଖ, ଭୟ କିମ୍ବା ଭିତରର ଶାନ୍ତି। ତାପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ସେହି ବିଷୟର ଜ୍ଞାତା ପାଖକୁ ଫେରେ।

ଅନୁଭବ ଓ ସତ୍ୟର ଭେଦ 10

ଅନୁଭବ ହେଉଛି ଯାହା ପ୍ରକାଶ ପାଏ; ସତ୍ୟ ସେହି ଆଧାର ଯାହା କୌଣସି ଏକ ପ୍ରକାଶରେ ନିର୍ଭର ନୁହେଁ। ସୁଖଦ, ଦୁଃଖଦ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ଶାନ୍ତ ସବୁ ଅନୁଭବ ବଦଳିପାରେ।

ଅନୁଭବର ସାଧନ 10

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମନ ଯେଉଁଥିରେ କୌଣସି ବିଷୟ ଅନୁଭବରେ ଆସେ। ସାଧନର ସୀମାକୁ ଜାଗରୂକତାର ସୀମା ମନିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବ 10

ଆଲୋକ, ଶକ୍ତି, ଆନନ୍ଦ, ଗଭୀର ଶାନ୍ତି କିମ୍ବା ସମାଧି ଭଳି ଅସାଧାରଣ ଘଟଣା। ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆସେ-ଯାଏ ବୋଲି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ପ୍ରମାଣ ନୁହେଁ।

11

ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା

‘ମୋତେ ହେଲା’ କହୁଥିବା କିଏ?

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

‘ମୋତେ ହେଲା’ ବୋଲି ଦାବି କରୁଥିବା ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା କିଏ?

ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା 11

ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ତରରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ଅହଂଭାବ ମିଶି ‘ଏହା ମୋତେ ହେଉଛି’ ବୋଲି ଦାବି କରେ। ଏହା ଧାରାବାହିକ ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ‘ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଛି’ ଭାବ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଇପାରେ।

‘ମୁଁ’-ଚିନ୍ତା / ଅହଂବୃତ୍ତି 11

ଶରୀର, ଭୂମିକା, କାମ କିମ୍ବା ଅନୁଭବ ସହ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ‘ମୁଁ କରିଲି’, ‘ମୋତେ ହେଲା’ କହୁଥିବା ମାନସିକ ‘ମୁଁ’। ଆତ୍ମବିଚାର ପଚାରେ—ଏହି ଚିନ୍ତାକୁ କିଏ ଜାଣେ?

କର୍ତ୍ତା / କର୍ତ୍ତାଭାବ 11

ବ୍ୟବହାରର କାମ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ; କିନ୍ତୁ ‘ମୁଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୀମିତ ସତ୍ତା ଭାବେ ସବୁ କିଛି ନିଜେ କରୁଛି’ ଏହି ଭାରୀ ଦାବି କର୍ତ୍ତାଭାବ।

ଭୋକ୍ତା / ଭୋଗକର୍ତ୍ତା 11

ସୁଖ-ଦୁଃଖକୁ ‘ଏହା ମୋତେ ହେଲା, ତେଣୁ ଏହା ମୋତେ ପରିଭାଷିତ କରେ’ ବୋଲି ନିଜର କରୁଥିବା ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା। ଜ୍ଞାତା କି ଏହି ଅନୁଭବରେ ପୂରା ସୀମିତ?

ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା 11

ସାଧାରଣ ଜାଗୁଥିବା ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଠି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ଚିନ୍ତା ଓ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ପ୍ରମୁଖ। ଏହା ଏକ ବଦଳୁଥିବା ଅନୁଭବ-ଅବସ୍ଥା, ଶେଷ ଜ୍ଞାତା ନୁହେଁ।

ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥା 11

ନିଦ୍ରାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଅନୁଭବ-ଜଗତ, ଯେଉଁଠି ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା ଓ ବିଷୟ ରହେ। ଜାଗିଲେ ଦୃଶ୍ୟ ବଦଳେ—ତେଣୁ ବଦଳୁଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ କିଏ ଜାଣେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ।

ସୁଷୁପ୍ତି / ଗଭୀର ନିଦ୍ରା 11

ଯେଉଁଠି ସାଧାରଣ ଅହଂଭାବ ଏବଂ ଜାଗ୍ରତ/ସ୍ୱପ୍ନର ବିଷୟ ପ୍ରକାଶିତ ନୁହେଁ। ‘ମୁଁ’ କି କେବଳ ଜାଗୁଥିବା ମନସିକ ସାମଗ୍ରୀରେ ସୀମିତ ତାହା ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ।

‘ମୋତେ ହେଲା’ ବାକ୍ୟକୁ ଖୋଲି ଦେଖନ୍ତୁ

01 ବିଷୟ + 02 ଇନ୍ଦ୍ରିୟ / ମନ + 03 ଅନୁଭୂତି + 04 ‘ମୋତେ ହେଲା’ + 05 ସ୍ମୃତି / ଅର୍ଥ

ସମଗ୍ର ଶୃଙ୍ଖଳା ଜଣାଯାଏ

ଆତ୍ମବିଚାର ଅନୁଭବକୁ ନାକାରେ ନାହିଁ; ଅନୁଭବ ଉପରେ ମାଲିକାନା ଦାବି କରୁଥିବା ‘ମୁଁ’ର ସ୍ୱରୂପକୁ ଯାଞ୍ଚ କରେ।

ଜାଗ୍ରତ

ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ପ୍ରମୁଖ

ସ୍ୱପ୍ନ

ମନ ନିଜର ଅନୁଭବ-ଜଗତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ

ସୁଷୁପ୍ତି

ସାଧାରଣ ବିଷୟ ଓ ଅହଂଭାବ ଅପ୍ରକାଶିତ

ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ବଦଳେ। ଆତ୍ମା କି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏରେ ସୀମିତ —ଏହା ଅନୁସନ୍ଧାନ।

12

ଆତ୍ମବିଚାର

ପ୍ରଶ୍ନକୁ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା ପାଖକୁ ନେବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଏହି ‘ମୁଁ’ କେଉଁଠାରୁ ଉଠେ ଏବଂ ତାକୁ କିଏ ଜାଣେ?

ଆତ୍ମବିଚାର

12

‘ମୁଁ କିଏ?’କୁ ଶବ୍ଦର ପହେଳି ନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିନ୍ତା ଓ ‘ମୁଁ’-ଦାବିରୁ ତାହାର ଉତ୍ସ ପ୍ରତି ଫେରିବା। ‘ଏହା କାହାକୁ ଉଠିଲା?’—‘ମୋତେ’—‘ମୁଁ କିଏ?’ ଏହାର ପ୍ରାୟୋଗିକ ଦିଗ।

ଚିନ୍ତାର ଉତ୍ସ

12

ଶରୀରରେ ଲୁଚିଥିବା ସ୍ଥାନ ନୁହେଁ; ସେହି ଜାଣିବା ଯେଉଁଠି ‘ମୁଁ’-ଚିନ୍ତା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିନ୍ତା ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ଶରୀରରେ ଅନୁଭୂତ ‘ମୁଁ’-କେନ୍ଦ୍ର ମଧ୍ୟ ଜଣା ଅନୁଭବ।

‘ମୁଁ କିଏ?’

12

ଆତ୍ମବିଚାରର ଦିଗସୂଚକ ପ୍ରଶ୍ନ। ‘ମୁଁ ଶରୀର’ କିମ୍ବା ‘ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ’ ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ; ‘ମୁଁ’ର ଉଦୟ ଏବଂ ତାହାକୁ ଜାଣିବାକୁ ଦେଖିବା।

ଶୂନ୍ୟତା କିମ୍ବା ଭୟ ଆସିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାଞ୍ଚ

12

ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଉତ୍ତର କିମ୍ବା ବିଫଳତା ନ ମନନ୍ତୁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ; ହଳୁକରେ ପଚାରନ୍ତୁ—ଏହାକୁ କିଏ ଜାଣୁଛି? ଭୟ ବଢ଼ିଲେ ଗତି ଧୀର କରନ୍ତୁ।

‘ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ’ର ବୌଦ୍ଧିକ ଉତ୍ତର

12

ଠିକ୍ ବାକ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ମନର ଏକ ଚିନ୍ତା ହୋଇ ରହିପାରେ। ଏହାର ଅର୍ଥକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ, ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଶଙ୍କାମୁକ୍ତ ପରିଚୟରେ ଖୋଲିବା ଦରକାର।

13

ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ

ଯାହା ସଦା ଥିଲା ତାହାର ପରିଚୟ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ — ଆତ୍ମା କି ପାଇବାର ବସ୍ତୁ, ନା ଚିହ୍ନିବାର ସତ୍ୟ?

ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ 13

ନିଜ ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପକୁ ଶରୀର-ମନର ସୀମିତ ପରିଚୟରୁ ପରେ ଜାଗରୂକତା ଭାବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜାଣିବା। ନୂଆ ବସ୍ତୁ, ଶକ୍ତି କିମ୍ବା ଦୁର୍ଲଭ ଅବସ୍ଥା ପାଇବା ନୁହେଁ; ଅଜ୍ଞାନର ଅବସାନ।

କରୁଣା 13

ଅନ୍ୟଙ୍କ ଅନୁଭବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଦୟା ଓ ସ୍ୱେଟିଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା। ନାଟକୀୟ ଦାବି ଠାରୁ କମ୍ ଭୟ, କମ୍ ସ୍ୱ-ଛବି ରକ୍ଷା ଓ ସହଜ କରୁଣା ଅଧିକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ସଙ୍କେତ।

ବୌଦ୍ଧିକ ବୁଝାମଣା 13

ଆତ୍ମା ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ଚିନ୍ତା, ବାକ୍ୟ କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଜାଣିବା। ଶିଖିବାରେ ଉପଯୋଗୀ, କିନ୍ତୁ ପରିଚୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ସମାନ ନୁହେଁ।

ପ୍ରାରବ୍ଧ 13

ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା କର୍ମଫଳର ଧାରା, ଯାହାରେ ଶରୀର-ମନ ଓ କିଛି ଜୀବନ ପରିସ୍ଥିତି ଚାଲିଥାଏ। ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଫଳକୁ ଜାଦୁରେ ମିଟାଏ ନାହିଁ।

ପରିଚୟ, ପ୍ରାପ୍ତି ନୁହେଁ 13

କେହି 'ଆତ୍ମା' ନାମର ନୂଆ ବସ୍ତୁ ପାଉନାହାନ୍ତି। ଭୁଲ ଦୂର ହେଲେ ଯାହା ସଦା ଥିଲା ସେହି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ—ଗଳାରେ ଥିବା ହାରକୁ ପରେ ଖୋଜିବା ପରି।

କର୍ମ / କର୍ମଫଳ 13

ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତରରେ କରା କାମ ଏବଂ ତାହାର ଫଳ। କର୍ତ୍ତାଭାବକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ମାନେ କାମ କିମ୍ବା ଫଳର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ଏଡ଼ାଇବା ନୁହେଁ।

ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ 13

ଶରୀର, ମନ, ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାର ଚାଲିପାରେ; ପୁରୁଣା ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ରହିପାରେ। 'ମୁଁ କେବଳ ଏହା' ପକଡ଼ ହ୍ରାସ ପାଏ।

14

ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ

ଅନେକ ରୂପର ଏକ ଆଧାର

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଆତ୍ମା ଓ ବ୍ରହ୍ମ କି ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ?

ବ୍ରହ୍ମ

14

ଏହି ଅଦ୍ୱୈତ-ବେଦାନ୍ତିକ ଅର୍ଥରେ ଅସୀମ, ଅନ୍ୟ ଆଧାରରେ ନିର୍ଭର ନ କରୁଥିବା ସତ୍ୟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ନାମ-ରୂପର ଆଧାର। ଦୂରରେ ଥିବା ବିଶାଳ ବସ୍ତୁ ଭାବେ ନୁହେଁ।

ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ

14

ନିଜ ଅନୁଭବର ମୂଳ ଜାଣିବା—ଆତ୍ମା—ଏବଂ ସମସ୍ତ ନାମ-ରୂପର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ—ଏହି ପରିଚୟ।

ସତ୍

14

‘ଅଛି’ କିମ୍ବା ଅସ୍ତିତ୍ୱ—ବ୍ରହ୍ମର ଏମିତି ସଙ୍କେତ ଯାହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଧାର ନୁହେଁ। କେବଳ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରହିବା ନୁହେଁ।

ଚିତ୍

14

ଚେତନା କିମ୍ବା ଜାଣିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ ପ୍ରକାଶିତ। ଏହା ବ୍ରହ୍ମର ସହ ଯୋଡ଼ା ଅଲଗା ଗୁଣ ନୁହେଁ; ସ୍ୱରୂପର ସଙ୍କେତ।

ଆନନ୍ଦ

14

ମୂଳ ପୂର୍ଣ୍ଣତା କିମ୍ବା ଅଭାବହୀନତା; ସବୁବେଳେ ଖୁସି ଭାବ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟସୁଖ କିମ୍ବା ଉତ୍ସାହ ନୁହେଁ।

ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ

14

ଅସ୍ତିତ୍ୱ, ଚେତନା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣତା—ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ କରୁଥିବା ତିନି ଦୃଷ୍ଟି। ତିନି ଅଲଗା ବସ୍ତୁ, ଯୋଡ଼ା ଗୁଣ କିମ୍ବା ବିଶେଷ ଅନୁଭବ ନୁହେଁ।

ଆତ୍ମା-ବ୍ରହ୍ମ ଅଭେଦ

14

ବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିର ଜ୍ଞାତା ଆତ୍ମା ଏବଂ ସମଗ୍ରର ଆଧାର ବ୍ରହ୍ମ ସ୍ୱରୂପରେ ଏକା। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହଂକାର ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ନୁହେଁ।

ଉପାଧି

14

ଯେ ସୀମିତ ମାଧ୍ୟମରୁ ଅସୀମ ସୀମିତ ଦେଖାଯାଏ—ବିଶେଷତଃ ଶରୀର-ମନ। ଘଟର ଭିତର ଆକାଶ ଅଲଗା ଲାଗେ, କିନ୍ତୁ ସୀମା ଘଟର, ଆକାଶର ନୁହେଁ।

‘ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ମି’

14

‘ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମ’। ଏଠାରେ ‘ମୁଁ’ ସୀମିତ ଶରୀର, ଭୂମିକା କିମ୍ବା ଗର୍ବିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନୁହେଁ; ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣୁଥିବା ଜାଗରୂକତା।

‘ସର୍ବଂ ଖଲ୍ୱିଦଂ ବ୍ରହ୍ମ’

14

‘ଏହି ସବୁ ବ୍ରହ୍ମ’। ଭିନ୍ନ ନାମ-ରୂପ ଗୋଟିଏ ଆଧାରରେ ନିର୍ଭର; ବ୍ୟବହାରିକ ଭେଦ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ତଥାପି ରହେ।

ମାୟା

14

ଅଦ୍ୱୈତ ବେଦାନ୍ତରେ ବ୍ରହ୍ମ-ନିର୍ଭର ସେହି ଶକ୍ତି/ଉପାଧି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ନାମ-ରୂପ, କାରଣ-କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବହୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ ହୁଏ। ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ; ଜଗତ କିଛି ନୁହେଁ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ।

ନାମ-ରୂପ

14

କୌଣସି ବସ୍ତୁର ନାମ ଓ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ଆକାର। ସୁନାର ଅଳଙ୍କାର କିମ୍ବା ମାଟିର ପାତ୍ର ପରି ରୂପ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ, ଆଧାର ଏକ ହୋଇପାରେ।

ସଂସାର / ଜଗତ

14

ଅନୁଭବରେ ପ୍ରକାଶିତ ବଦଳୁଥିବା ନାମ-ରୂପର କ୍ଷେତ୍ର। ବ୍ୟବହାରିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ନିଜ ଆଧାରରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ ମନାଯାଏ ନାହିଁ।

ସତ୍ୟ, ମିଥ୍ୟା, ଅସତ୍ୟ

14

ସତ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବାସ୍ତବ; ମିଥ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ଓ କାମ କରେ କିନ୍ତୁ ଆଧାରରେ ନିର୍ଭର; ଅସତ୍ୟର କୌଣସି ସ୍ତରରେ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ। ମିଥ୍ୟା ମାନେ ‘ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ’ ନୁହେଁ।

ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ

14

ସୀମିତ ନାମ, ରୂପ ଓ ବଦଳୁଥିବା ଗୁଣରୁ ମୁକ୍ତ ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ବ୍ରହ୍ମ। ସତ୍‌ଚିତ୍‌ଆନନ୍ଦ ଯୋଡ଼ା ଗୁଣ ନୁହେଁ; ସେହି ସ୍ୱରୂପର ସଙ୍କେତ।

ସଗୁଣ ଈଶ୍ୱର

14

ମାୟା-ଉପାଧି ସହ ବ୍ରହ୍ମକୁ ଜଗତର କାରଣ, ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ସମଷ୍ଟିବୁଦ୍ଧି ଭାବେ ବୁଝିବା। ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ ଓ ସଗୁଣ ଈଶ୍ୱର ଦୁଇ ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଧୀ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ।

ତ୍ରିପୁଟି

14

ଜ୍ଞାତା, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜ୍ଞେୟର ତ୍ରିପକ୍ଷୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ବ୍ୟବହାରରେ ଚାଲେ; ଅଦ୍ୱୈତ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସତ୍ତା ମନିବାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଏ।

ଜ୍ଞାତା

14

ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ତରରେ ଜାଣୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି। ଗଭୀର ଯାଞ୍ଚ ପଚାରେ—‘ମୁଁ ଜ୍ଞାତା’ ଭାବକୁ ମଧ୍ୟ କିଏ ଜାଣୁଛି?

ଜ୍ଞେୟ

14

ଯାହା ଜଣାଯାଇପାରେ—ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ମନର ଚିନ୍ତା। ଆତ୍ମାକୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜ୍ଞେୟ ବସ୍ତୁ କରିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ମୂଳ ଗୋଲମାଳ।

ଆତ୍ମା ଓ ବ୍ରହ୍ମ - ଦୁଇ ଦୃଷ୍ଟି, ଏକ ଆଧାର

ଅଦ୍ୱୈତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହଂକାରକୁ ବିଶ୍ୱଶକ୍ତି ଦେଉନାହିଁ; 'ମୁଁ'ର ଅର୍ଥ ଉପରେ ଲାଗିଥିବା ଭୁଲ ସୀମାକୁ ହଟାଏ।

ବ୍ୟଷ୍ଟି ଦୃଷ୍ଟି

ଆତ୍ମା

ଶରୀର, ମନ ଓ ଅନୁଭବର ମୂଳ ଜାଣିବା

ସଙ୍କେତ

ସତ୍ • ଚିତ୍ • ଆନନ୍ଦ

ଅସ୍ତିତ୍ୱ, ଜାଣିବା ଓ ମୂଳ ପୂର୍ଣ୍ଣତା

ସମଷ୍ଟି ଦୃଷ୍ଟି

ବ୍ରହ୍ମ

ସମସ୍ତ ନାମ-ରୂପର ଅସୀମ ଆଧାର

ଆତ୍ମା - ବ୍ରହ୍ମ ଅଭେଦ

ଉପାଧିର ଭୂମିକା: ଶରୀର-ମନ ଦ୍ୱାରା ଚେତନା ସୀମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଳି ଦେଖାଯାଏ; ଘଟ ଭିତର ଆକାଶ ସୀମିତ ଲାଗେ। ଦେଖାଯାଉଥିବା ସୀମା ଉପାଧିର, ଆକାଶର ନୁହେଁ।

ସତ୍ୟ, ମିଥ୍ୟା ଓ ଅସତ୍ୟ

ମିଥ୍ୟାକୁ ସରଳ 'ମିଛ' ମନିବା ଅଦ୍ୱୈତର ସାଧାରଣ ଭୁଲ। ଏହି ତିନି ସ୍ତରକୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ।

ସତ୍ୟ	ଯାହା ନିଜ ବାସ୍ତବତା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଆଧାରରେ ନିର୍ଭର ନୁହେଁ। କୋର୍ସର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଉଦାହରଣ: ବ୍ରହ୍ମ।
ମିଥ୍ୟା	ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ଓ କାମ କରେ, କିନ୍ତୁ ନିଜ ଆଧାରରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନୁହେଁ। ସୁନାର ବାଲା ନାମ-ରୂପରେ ବାଲା; ସୁନାଠାରୁ ଅଲଗା ପଦାର୍ଥ ନୁହେଁ।
ଅସତ୍ୟ	ଯାହାର କୌଣସି ସ୍ତରରେ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ନାହିଁ। ପାରମ୍ପରିକ ଉଦାହରଣ: ଖରଗୋଶର ଶିଙ୍ଗ।

ବ୍ୟବହାରିକ ଫଳ: ଜଗତକୁ ମିଥ୍ୟା କହିବା ତାହାକୁ ଅବହେଳା କରିବାର ଅନୁମତି ନୁହେଁ। ଶରୀର, ସମ୍ପର୍କ, ନିୟମ, କାରଣ-କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ରହେ।

15

ଅଜ୍ଞେୟତା

ଜ୍ଞାତା କାହିଁକି ବସ୍ତୁ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଜ୍ଞାତା ନିଜେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜ୍ଞେୟ ବସ୍ତୁ କିପରି ହେବ?

ଅଜ୍ଞେୟତା 15

ଆତ୍ମା କିମ୍ବା ବ୍ରହ୍ମକୁ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପରି ‘ଜ୍ଞେୟ’ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ। ଏହାର ଅର୍ଥ ସତ୍ୟ ସଦା ଅଜଣା ନୁହେଁ; ଜ୍ଞାତା ଅନ୍ୟ ଜ୍ଞାତା ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ—ବସ୍ତୁରୂପେ ଅଜ୍ଞେୟ, ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ୱୟଂପ୍ରକାଶ।

ଅଜଣା 15

ଏବେ ଜଣା ନଥିବା କିନ୍ତୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଜଣାଯାଇପାରୁଥିବା ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ତଥ୍ୟ। ଆତ୍ମା ଏପରି ଲୁଚା ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ ଯାହା ନୂଆ ସୂଚନାରେ ମିଳିବ।

ଅବଧାରଣା 15

ମନର ଧାରଣାତ୍ମକ ଗଠନ ଯାହା ସତ୍ୟ ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ କରିପାରେ। ଉପଯୋଗୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିଜେ ଜଣାଯାଏ; ତାକୁ ଜାଣୁଥିବା ଜାଗରୂକତାର ସ୍ଥାନ ନେଇପାରେ ନାହିଁ।

ଶବ୍ଦର ସୀମା 15

ଭାଷା ବସ୍ତୁ, ଗୁଣ ଓ ସମ୍ପର୍କକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ; ଜ୍ଞାତାକୁ ପୂରା ବସ୍ତୁ କରି ଧରିପାରେ ନାହିଁ। ଶାସ୍ତ୍ରର ଶବ୍ଦ ଭୁଲ ହଟାଇବାର ସଙ୍କେତ।

ବୁଦ୍ଧିର ବିଶ୍ରାମ 15

ସତ୍ୟନିଷ୍ଠ ଯାଞ୍ଚ ପରେ ବୁଦ୍ଧି ବସ୍ତୁ କରିବାର ନିଜ ସୀମାକୁ ଚିହ୍ନି ଅନାବଶ୍ୟକ ଧାରଣାଗତ ପକଡ଼ ଛାଡ଼େ। ଏହା ଆଳସ୍ୟ କିମ୍ବା ବିବେକର ତ୍ୟାଗ ନୁହେଁ।

16

ଶୂନ୍ୟତା ଓ ମୌନ

ଖାଲିପଣର ଅନୁଭବ ପରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବା

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ଶୂନ୍ୟତା କି ଚୂଡ଼ାନ୍ତ, ନା ଶୂନ୍ୟତା ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ?

ଶୂନ୍ୟତା

16

ଏହି କୋର୍ସରେ ପ୍ରଧାନତଃ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତା ନ ଥିବାର ଅନୁଭବାତ୍ମକ ଖାଲିପଣ। ଏହା ବୌଦ୍ଧ ଶୂନ୍ୟତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ତକନିକୀ ପରିଭାଷା ନୁହେଁ। ଖାଲିପଣ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ; ତେଣୁ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଆତ୍ମସ୍ୱରୂପ ନୁହେଁ।

ଚିନ୍ତାର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ବିରତି

16

ଦୁଇ ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟରେ ଛୋଟ ଖାଲି ମୁହୂର୍ତ୍ତ। ଉପଯୋଗୀ ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଆସେ-ଯାଏ; ପ୍ରଶ୍ନ—ଏହାକୁ କିଏ ଜାଣେ?

ବାହ୍ୟ ନିରବତା

16

ଶବ୍ଦ ନ ଥିବା କିମ୍ବା କମ୍ ଥିବା। ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ଏହା ବଦଳେ; ଭିତରର ମୌନ ସହ ସମାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଆନ୍ତରିକ ମୌନ

16

ଯେ ଅସ୍ପଶ୍ୟ ଜାଗରୂକତାରେ ଶବ୍ଦ, ଚିନ୍ତା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ। ଏହା କେବଳ ଶାନ୍ତ ମନର ଅସ୍ଥାୟୀ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ; କୋଳାହଳରେ ମଧ୍ୟ ଚିହ୍ନିହେବ।

ଖାଲିପଣର ଭୟ

16

ସୀମିତ 'ମୁଁ' ହରାଇଯାଉଛି ଭଳି ଭୟ ଖାଲି ଅନୁଭବରେ ଉଠିପାରେ। ତାକୁ ସଫଳତା କିମ୍ବା ବିଫଳତାର ପ୍ରମାଣ ନ କରି ଧୀରେ ଦେଖନ୍ତୁ; ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଗତି କମାନ୍ତୁ।

ଶବ୍ଦର ପାରେ ନୁହେଁ - ଶବ୍ଦ ସହିତ

ବାହ୍ୟ ନିରବତା

ଶବ୍ଦ କମ୍ କିମ୍ବା ନାହିଁ; ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ଶେଷ।

ମାନସିକ ଖାଲିପଣ

ଚିନ୍ତା କମ୍ କିମ୍ବା ନାହିଁ; ଏହା ମଧ୍ୟ ଅସ୍ଥାୟୀ ଅବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ।

ଶୂନ୍ୟତାର ଅନୁଭବ

'କିଛି ନାହିଁ' ଭଳି ଅନୁଭବ; ସେହି ଅନୁଭବ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ, ତେଣୁ ଜାଣିବା ସ୍ୱୟଂ ନୁହେଁ।

ଆନ୍ତରିକ ମୌନ

ଯେ ଜାଣିବାରେ ଶବ୍ଦ, ଚିନ୍ତା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅଭାବ ସମସ୍ତେ ପ୍ରକାଶିତ ଓ ଜଣା।

ମୌନକୁ ଧରିରଖିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମୌନ ଯଦି କେବଳ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ତେବେ ଶବ୍ଦ ଆସିଲେ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର ଶବ୍ଦ ଓ ଶାନ୍ତି ଦୁଇଥିରେ ଉପସ୍ଥିତ ଜାଣିବା ପ୍ରତି ସଙ୍କେତ କରେ।

17

ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ ଜୀବନ

ବୁଝାମଣାର ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଅବତରଣ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ

ସ୍ପଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କ, କାମ ଓ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ କିପରି ଉତରେ?

ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞ

17

ଯାହାଙ୍କର ନିଜ ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ପ୍ରଜ୍ଞା ବଦଳୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର। ଗୀତା ପରମ୍ପରାରେ ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-ହାନିରେ ସମତା ଏହାର ସଙ୍କେତ; ଭାବନା କିମ୍ବା ଶରୀରିକ ପୀଡ଼ାର ଅନ୍ତ ନୁହେଁ।

ସହଜ ଅବସ୍ଥା / ସହଜ ଜୀବନ

17

ପୁନଃପୁନି ନିଜକୁ ଜୋରକରି ସ୍ମରଣ କରାଇବା ବିନା ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣାରୁ ଜୀବନ ଯାପନ। କାମ, ନିଷ୍ପତ୍ତି, ପ୍ରେମ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଚାଲିଥାଏ।

ପ୍ରଜ୍ଞା

17

ପରିପକ୍ୱ, ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା—କେବଳ ସୂଚନା ମନେ ରଖିବାର କ୍ଷମତା ନୁହେଁ। ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞରେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ବୁଝାମଣା ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ସ୍ଥିର।

ମୁକ୍ତ ଜୀବନ

17

‘ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପାଇଁ ମୋତେ କିଛି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ’ ଏହି ଭିତର ଭାର ବିନା ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା, ପ୍ରେମ ଓ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଜୀବନ। ଏହା ନିଷ୍କ୍ରିୟତା କିମ୍ବା ସମାଜରୁ ଦୂରତା ନୁହେଁ।

ସମତା

17

ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଲାଭ-ହାନି, ପ୍ରଶଂସା-ନିନ୍ଦାରେ ନିଜ ମୂଳ ପରିଚୟ ନ ହରାଇ ସମତୁଳିତ ରହିବା। ଭାବନାକୁ ଦବାଇବା ନୁହେଁ; ଭାବନା ଆସିପାରେ କିନ୍ତୁ ସମଗ୍ର ‘ମୁଁ’ ହୁଏ ନାହିଁ।

ତ୍ୱରିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି

ଯେ ଭେଦଗୁଡ଼ିକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୋଲମାଳ ହୁଏ

ସମଗ୍ର ଶବ୍ଦକୋଷର ଛୋଟ ସ୍ମରଣୀ। କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଜଟିଳ ଲାଗିଲେ ପ୍ରଥମେ ଦେଖନ୍ତୁ—ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଏକ କରାଯାଇଛି କି?

ସୂଚନା ≠ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ

ପ୍ରଥମଟି ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ; ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଜ୍ଞାତାର ପରିଚୟ।

ଅଜ୍ଞାନ ≠ ମୂର୍ଖତା

ଜ୍ଞାନମାର୍ଗରେ ଏହା ପରିଚୟର ଭୁଲ।

ଜିଜ୍ଞାସା ≠ ସବୁକିଛି ଉପରେ ସନ୍ଦେହ

ଜିଜ୍ଞାସା ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଖୋଲେ; ସନ୍ଦେହ ଅଟକି ମଧ୍ୟ ପାରେ।

ବିବେକ ≠ ଚାତୁର୍ଯ୍ୟ

ବିବେକ ଦ୍ରଷ୍ଟା-ଦୃଶ୍ୟ ଓ ନିତ୍ୟ-ଅନିତ୍ୟକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ।

ବୈରାଗ୍ୟ ≠ ନିରାଶା କିମ୍ବା ପଳାୟନ

ବୈରାଗ୍ୟ ଭିତରର ପକଡ଼କୁ ଢିଲା କରେ।

ଶ୍ରଦ୍ଧା ≠ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ

ଶ୍ରଦ୍ଧା ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଜାଗା ରଖେ।

ମନନ ≠ ଅନନ୍ତ ଚିନ୍ତା

ମନନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶଙ୍କାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ।

ନିଦିଧ୍ୟାସନ ≠ ମନ୍ତ୍ରର ପରି ପୁନରାବୃତ୍ତି

ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣାରେ ରହିବା।

ନେତି-ନେତି ≠ ଜଗତର ନାକାର

କେବଳ ଭୁଲ 'ମୁଁ କେବଳ ଏହା' ପରିଚୟ ହଟେ।

ସାକ୍ଷୀଭାବ ≠ ଭାବନାହୀନତା

ଭାବନା ରହେ, ତାହାର ଜାଣିବା ମଧ୍ୟ ରହେ।

ଅନୁଭବ ≠ ସ୍ଥାୟୀ ସତ୍ୟ

ଅନୁଭବ ବଦଳେ; ଜାଣିବାର ଅନୁସନ୍ଧାନ ରହିଥାଏ।

ଅନୁଭବକର୍ତ୍ତା ≠ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସାକ୍ଷୀ

'ମୋତେ ହେଲା' ଭାବ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ।

ଆତ୍ମବିଚାର ≠ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ତର

ପ୍ରଶ୍ନ ଧ୍ୟାନକୁ ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା ପାଖକୁ ଫେରାଏ।

ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ≠ ନୂଆ ବିଶେଷ ଅନୁଭବ

ଯାହା ସଦା ଥିଲା ତାହାର ପରିଚୟ।

ଆତ୍ମା-ବ୍ରହ୍ମ ଅଭେଦ ≠ ଅହଂକାରର ମହିମା

'ମୁଁ'ର ଅର୍ଥ ଜାଗରୂକତା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାବିଦାର ନୁହେଁ।

ମିଥ୍ୟା ≠ ଅସତ୍ୟ

ମିଥ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ଓ କାମ କରେ; ଅସତ୍ୟ କେବେ ଥାଏ ନାହିଁ।

ଅଜ୍ଞେୟତା ≠ ଅଜ୍ଞାନ

ପ୍ରଥମଟି ଜ୍ଞାତାର ପ୍ରକୃତି; ଦ୍ୱିତୀୟଟି ଦୂର ହୋଇପାରୁଥିବା ଭୁଲ।

ମୌନ ≠ ଶବ୍ଦର ଅଭାବ

ଏଠାରେ ମୌନ ସେହି ଜାଣିବା ଯେଉଁଠି ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଆସେ।

ସମତା ≠ ଦମନ

ଭାବନା ଜଣାଯାଏ; ତାକୁ ସ୍ଥାୟୀ 'ମୁଁ' କରାଯାଏ ନାହିଁ।



ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ର • ସାଧକ ସଂସ୍କରଣ

ଶେଷ ଶବ୍ଦରେ ଅଟକି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ପରିଭାଷା ପଢ଼ିଲେ—ଏବେ ଦେଖନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଅନୁଭବର କେଉଁ ଦିଗକୁ ସୂଚାଉଛି।

ଜ୍ଞାନମାର୍ଗର ଶବ୍ଦାବଳୀ ସେତେବେଳେ ଜୀବନ୍ତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଶବ୍ଦ ଆପଣଙ୍କୁ ପୁଣି ସିଧା ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଖକୁ ନେଇଯାଏ। ପରିଭାଷା କେବଳ ମନେ ରହିଲା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ବଦଳିଲା ନାହିଁ, ତେବେ ସେ ଏଯାବତ୍ ସୂଚନା। ଶ୍ରବଣ, ମନନ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିରୀକ୍ଷଣରେ ପୁଣି ଖୋଲନ୍ତୁ।

ଏହି ସାଧକ-ସହାୟିକା ନିର୍ବାଣ ସୂତ୍ରର ୧୭ଟି ମୁଖ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଆଧାରିତ। ପରିଭାଷାଗୁଡ଼ିକ ଏହି କୋର୍ସର ସନ୍ଦର୍ଭ ପାଇଁ; ଅନ୍ୟ ଦାର୍ଶନିକ କିମ୍ବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରମ୍ପରା କିଛି ଶବ୍ଦକୁ ଭିନ୍ନ ତକନିକୀ ଅର୍ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ। ଏହା ଫିଲ୍ମ, ଗୁଫ୍ତଗୋ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିରୀକ୍ଷଣର ବଦଳ ନୁହେଁ, ଏକ ସହାୟକ ମାନଚିତ୍ର।