ଓଁ ଶ୍ରୀ ସାଇରାମ

ବୈଦିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ମନ୍ତ୍ର ଆଧାରିତ ପ୍ରକଳ୍ପ

(ଶ୍ରବଣ, ମନନ, ନିଧିଧ୍ୟାସନ)

"ଗତିରିତି ପାଦୟୋଃ

ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପଦେଷ୍ଟା

ଇଂ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ନାୟକ

ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପସ୍ଥାପକ

ସୁଶାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର

କ୍ର.ସଂ	ସୂଚୀପତ୍ର	ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା
୦୧	ସମର୍ପଣ	୦୧
୦୨	ସୂଚୀପତ୍ର	୦୨
୦୩	ପ୍ରକଳ୍ପର ନାମ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ନଗରସଙ୍କୀର୍ତ୍ତନ	୦୩
୦୪	ବେଦମନ୍ତ୍ର	୦୪
୦୫	ପ୍ରକଳ୍ପର ରୂପ	୦୫
୦୬	ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରାମାଣିକତା	୦୬
୦୭	ଉପଭୋକ୍ତା, ଶ୍ରୀସତ୍ୟସାଇ ସଂଗଠନର ଭୂମିକା, ଶ୍ରୀସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଓ ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତି	୦୯
୦୮	ଉପସଂହାର	୧୦
୦୯	ଗ୍ରନ୍ଥସୂଚୀ ଓ ସମର୍ପଣ	୧୨

କୃତଜ୍ଞତା ଜ୍ଞାପନ -Acknowledgement :-

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟ ସାଇବାବାଙ୍କର ଦିବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନିଜକୁ ଏକ ବାଳବିକାଶ ଛାତ୍ର /ଛାତ୍ରୀ ଭାବରେ ସାମିଲ ହେବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିବାରୁ ,ଭଗବାନ ବାବାଙ୍କୁ ମୋର କୋଟି କୋଟି ପ୍ରଣାମ ।

I express my deep sense of gratitude to BHAGBAN BABA for giving me great opportunity to be a part of His MISSION as a BALVIKASH student.

କେନ୍ଦ୍ରର ଯେଉଁ ଗୁରୁଜୀ ,ଗୁରୁମା ମାନେ ଏହି project ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ମୋ ହୃଦୟର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶରୁ ଭକ୍ତିପୂତ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଉଛି ।

I also express my deep sense of gratitude to my Guruji and Guruma of our Balviksh centre ,who have helped me in preparing the project.

ମୁଁ ମୋର ବାପାମାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ,କାରଣ ସେହି ମାନଙ୍କର ପ୍ରେରଣାରେ ମୁଁ ଆଜି ସତ୍ୟସାଇ ବାଳବିକାଶ ନାମକ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପାଠଶାଳାର ଛାତ୍ର ହୋଇ ପାରିଛି ।

I Express my heartly thanks to my parents who has guided me in preparing this project.

ସୁଶାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର
ବାଳବିକାଶ କେନ୍ଦ୍ର – ନିଳଗିରୀ ସମିତି,ବାଲେଶ୍ୱର
ଗ୍ରୁପ୍ ଗ – ତୃତୀୟ ବର୍ଷ

୧) ପ୍ରକଳ୍ପର ନାମ :- "ଗତିରିତି ପାଦୟୋଃ"- ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନମ୍

୨) ପ୍ରକଳ୍ପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :- ସୂର୍ଯ୍ୟ ସକଳ ଆରୋଗ୍ୟ ଓ ସୃଜନଶୀଳ ଶକ୍ତିର ଆଧାର । ଉଷାକାଳରେ ଓ ଗୋଧୂଳି ଲଗନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାମଣ୍ଡଳ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୁଏ ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ ବିଶେଷ କରି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କର ମାନ ପ୍ରଜ୍ଞାନ ଓ ଧି-ଶକ୍ତି ଅଧିକ ସୃଜନଶୀଳ କର୍ମ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ନାମ କରୁଥିବା କର୍ମ ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ମାନବ ଜୀବନକୁ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନରେ ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସାଧନା ।

ପ୍ରାର୍ଥନା -

ହିନ୍ଦୁ

ମୁସଲିମ୍

ଖ୍ରୀଷ୍ଟିୟାନ୍

ବୌଦ୍ଧ

ଶିଖ୍

୩) ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନ :- କୀର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତିଭାଗୀକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ ଓ ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । ଏହା ହିଁ ଏହାର ପୁରସ୍କାର । ଏହା ଅସମ୍ମାନଜନକ ନୁହେଁ :ସମାଜସେବା ଓ ଆତ୍ମ - ସହାୟତାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ରୂପ । ନିଜର ଭାଗ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଚଳିତ, ଦ୍ୱିଧାଗ୍ରସ୍ତ ବା ସଂଶୟୀ ହୁଅ ନାହିଁ । ତୁମ ସତ୍ତାର ଉପଲବଧି କରିବାକୁ ଆକୁଳ ହୁଅ; ସେହି ଆକୁଳତା ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୂରକରୁଥିବା ଅଟଳ ପ୍ରୟାସ ଓ ଭଗବତ୍ କୃପାରେ ବିଭୂଷିତ କରିବ । ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଅନୁଭୂତିରୁ ଜାତ ଅଧିକାର ବିନା ଉପଦେଶ ଦିଅ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର

ଦୋଷ ଖୋଜନାହିଁ, ତୁମ ନିଜର ଦୋଷ ଖୋଜ । ଭଲପାଅ, ସହଯୋଗ କର, ସାହାଯ୍ୟକର, ସେବା କର ।

"ନାମସ୍ମରଣକୁ ନଗର ସଂକୀର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଏହାର ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ପରିଣାମ ରହିଛି । ତୁମେ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଲୋକମାନେ ଦ୍ୱେଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ, କାମୁକ ଚିତ୍କାର କରିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ଆଦର ଶୂନ୍ୟ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ବେଳେ ଅହିତକର ସ୍ପନ୍ଦନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ କଳୁଷିତ କରେ । ବାତାବରଣକୁ ନିର୍ମଳ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ଲୋକମାନେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ସ୍ପନ୍ଦନଗୁଡିକର ପ୍ରସାରଣ କରିବାକୁ ହେବ । ଦଳେ ଉତ୍ତମ ନରନାରୀ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ପ୍ରେମର ସୁଗନ୍ଧି ଓ ନିନାଦରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଗବାନଙ୍କ ନାମ କୀର୍ତ୍ତନ କରି ରାସ୍ତାର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରୁ ଆର ମୁଣ୍ଡକୁ ଯିବାବେଳେ ତାହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ନିର୍ମଳ କରିଦିଏ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶ୍ୱାସଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ତାହାକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ। ଏହା ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଘରମାନଙ୍କରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରବଣରେ ଭଗବାନଙ୍କର ମଧୁର ନାମ ଏବଂ ହୃଦୟରେ ଭଗବାନଙ୍କର କମନୀୟ ରୂପ ରଖି ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।"

ସତ୍ୟସାଇ ସଂଗଠନରେ ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନ

୪) କେଉଁ ବେଦମନ୍ତ୍ର ଉପରେ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଆଧାରିତ :-

"ଗତିରିତି ପାଦୟୋଃ" ॥

ଅଥର୍ବ ବେଦର "ଗତିରିତି ପାଦୟୋଃ" ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦ ଭୃଗୁବଲ୍ଲୀ ଦଶମ ଅଧ୍ୟାୟରୁ ଆସିଅଛି ।

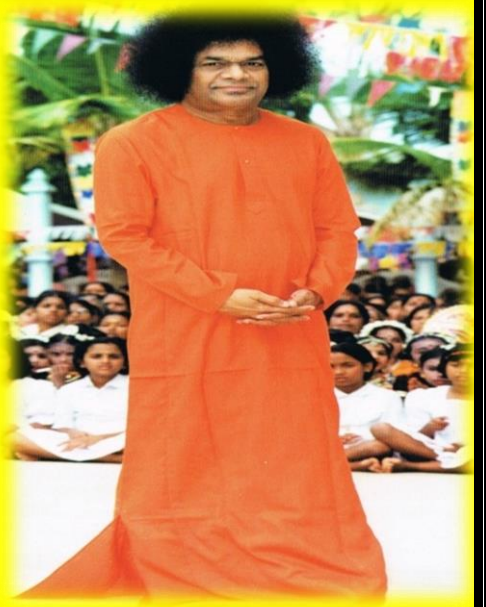
୫) ପ୍ରକଳ୍ପର ରୂପ :-

ସୁପ୍ରଭାତମ୍ ପରେ ନଗର ସଂକୀର୍ତ୍ତନର ସମୟ ଆସେ । ଏଥିରେ ଭକ୍ତମାନେ ଧାଡି ହୋଇ ରାସ୍ତାରେ ଭକ୍ତି ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ସହ ନାମ କୀର୍ତ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି । ଗଭୀର ଭକ୍ତି ଓ ସମର୍ପଣ ଭାବ ସହିତ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଗାନ କରିଥାନ୍ତି । ତାହାର ଭକ୍ତି ,ରାଗ , ତାଳ , ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ର ସଂହତି କେବଳ ଗାୟକମାନଙ୍କ ଠାରେ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ପବିତ୍ର ଐଶ୍ୱରୀୟ ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ । ଭୋର୍ ସମୟରେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର କାକଳି ସହିତ ମନ୍ଦ, ମଧୁର , ଶୀତଳ ,ସମୀରଣ ପ୍ରଶାନ୍ତି ନିଳୟମ୍ ଭିତରେ ବୋହିଯାଉଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମନ୍ଦିର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱ ନଗର ସଂକୀର୍ତ୍ତନର ସଂଗୀତ ମୂର୍ଚ୍ଛନା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ଅନୁଭୂତି ଆଣିଦେଇଥାଏ ।

ଭଗବାନ ଯେତେବେଳେ ଦଶବର୍ଷର ହୋଇଥିଲେ , ସତ୍ୟନାରାୟଣ ରାଜୁ ବା ସତ୍ୟ ହିସାବରେ ପରିଚିତ ଥିଲେ ,ନିଜ ସମବୟସ୍କ ଦଳେ ବାଳକଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ଭଜନ ଗାନ କରୁଥିଲେ । ସେମାନେ ଏହାକୁ ଶ୍ରୀ ପାଣ୍ଡୁରଙ୍ଗା ଭଜନ ନାଁରେ ନାମିତ କରିଥିଲେ ।

ସତ୍ୟର ଚିତ୍ତ ଚୋରା ରୂପରେ ବିମୁଗ୍ଧ ଏହି ଦଳ ଏକ ପ୍ରକାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି, ହାତରେ ପତାକା ଧରି ଝାଞ୍ଜ ବା ଗିନି ବଜାଇ ଗାଁର ଗଳି - ଉପଗଳି ବାଟଦେଇ ଭଜନ ଗାନ କରୁଥିଲେ । ଗୋଟିଏ ଉଚ୍ଚ ଦୀପ ସ୍ଥାପନା କରି ତା' ଚାରି ପାଖରେ ବିରାଟ ବୃତ୍ତାକାର ରେ ଭାବ , ରାଗ ଓ ତାଳ ରକ୍ଷା କରି ଭଜନ ବୋଲୁଥିଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ପୁଟପର୍ତ୍ତି ଗ୍ରାମର ଚତୁର୍ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ଥିବା ହଇଜା , ବସନ୍ତ ଭଳି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପି ବହୁ ଜନଜୀବନ ହରଣ କରୁଥାଏ ।କିନ୍ତୁ ପୁଟପର୍ତ୍ତିର ଅଧିବାସୀମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ନିରାପଦରେ ଓ ସୁଖରେ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି ।

ମାନବ ଶରୀର ଏକ ରଥ ସଦୃଶ । ଯହିଁରେ ବୁଦ୍ଧି ସାରଥି, ଦଶ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଘୋଡା, ମନ ଲଗାମ ତଥା ରଥି ସ୍ୱୟଂ ଆତ୍ମା, ତାହା ପ୍ରକଟିତ ଜଗତର ସ୍ଥାନ ଓ କାଳ ଭିତରେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଆବାସକୁ ଗତି କରୁଛି ।ଜୀବନର ଏହି ଯାତ୍ରାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ସାରଥି ରଥିଙ୍କ ପାଖରେ ସମର୍ପିତ ହେବ ।



ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ନୀତି ଓ ରୀତିରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ତାହାକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ତାଙ୍କର ଖ୍ୟାତି ସୁଦୂର ପ୍ରସାରିତ ହେବ ହିଁ ହେବ । କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ,କର୍ମ ପ୍ରେମର ସହ ପାଳନ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଭଗବାନ ରୁଦ୍ର ତିନି ଭୁବନରେ ଅଖଣ୍ଡ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛନ୍ତି । ସେ ହିଁ ପ୍ରେମ ଓ ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରେମର ସହ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରନ୍ତି ବୋଲି ତାଙ୍କ ଶରୀର କେବେହେଲେ କ୍ଷୟ ହୁଏ ନାହିଁ , ସେ ଚିର ଯୌବନ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରେମ ପୁର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ ଶରୀରରେ ଟେଲିମରାସେ ନାମକ ଏନ୍ ଜାଇମ୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତାହା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଟେଲି ମୋରେସ୍ ର ଅବକ୍ଷୟ କୁ ଦୂର କରେ । ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପବିତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଭୟପ୍ରଦ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଗୁଣର କୌଣସି ହେତୁ ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ସ୍ୱଭାବ ସହଜାତ । ଶ୍ରୀ ରୁଦ୍ରକଙ୍କ ସେନାନୀ ମଧ ସଦା ମଣ୍ଡିତ। ଶାନ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାବସ୍ଥାନ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯିଏ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହେବ ସେ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିଭୂତ କରନ୍ତି ।

୬)ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରାମାଣିକତା –

ଶାସ୍ତ୍ର ପ୍ରମାଣ :- ହରିଭଜନ ବିନା ସୁଖ ଶାନ୍ତି ନେହିଁ
ହରିନାମ ବିନା ଆନନ୍ଦ ନେହିଁ ।

କୀର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଯଶୋଗାନ। ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଏକ ଗାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା , ଯାହା ଓଠ ବା ଜିହ୍ୱାରୁ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ହୃଦୟରୁ ଜାତ ହୁଏ । ଏହା ଭଗବାନଙ୍କର ଯଶ ସ୍ମରଣ କରିବା ବେଳେ ହୃଦୟରୁ ନିଃସୃତ ହେଉଥିବା ଆନନ୍ଦମୟ ଆହ୍ଲାଦର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅଟେ। ଏହା ଆନ୍ତରିକ ଆହ୍ଲାଦର ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ଅଟେ । ଅନ୍ୟମାନେ କରୁଥିବା ନିନ୍ଦା ବା ପ୍ରଶଂସା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ଶ୍ରୋତାମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ବା ଅନୁମୋଦନ ଚାହେଁ ନାହିଁ । ଏହା ନିଜର ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ, ନିଜର ସନ୍ତୋଷ ପାଇଁ, ନିଜର ଖୁସି ପାଇଁ ଗାନ କରାଯାଏ। ଏହି ମହାନ୍ ପ୍ରକାରର କୀର୍ତ୍ତନ ହିଁ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ନାମ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ।

94th Birthday Celebrations of Bhagawan Sri Sathya Sai Baba at Brindavan Ashram, Bangalore.

Why is 'Nagarsankeerthan' prescribed? Is it done for lack of doing anything useful at that time? Is it to spoil one's sleep in the early morning? It is highly sacred physically, in a worldly sense and even spiritually. It is a highly sacred time, the 'Brahma muhurta'. It is cool in the early mornings with cool breezes. At that time mind will be at peace after a nights' rest. One will be filled with bliss, happiness and peace if one listens to God's name instead of listening to useless and unwanted things from the moment one gets up. Both, the singer and the listener are filled with peace. One would feel contended and happy with oneself when one listens to the Lord's name early in the morning. The moment one gets up, one should sing the glory of the Lord.

ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ସନ୍ଦେଶ

ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ହିଁ ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନ ର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ :-

ଚୈତନ୍ୟ ମହାପ୍ରଭୁ ନଗରକୀର୍ତ୍ତନରେ ନିମଗ୍ନ

Nagar Sankirtan

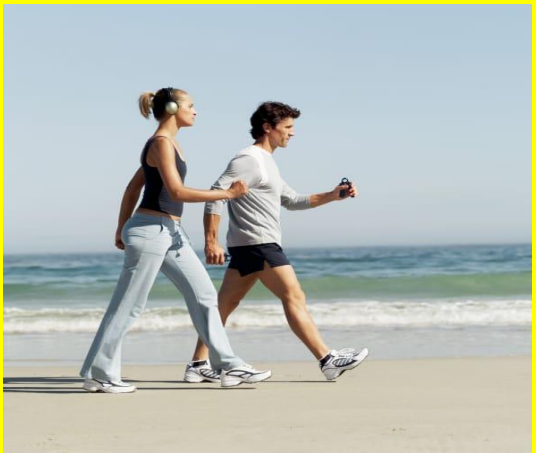
Sankirtan is defined as the congregational chanting of the holy names of Krishna or God. This is the process prescribed in the Vedic literatures for this present age of modernization and technology. Sankritan or Harinam Sankirtan as it is popularly called was introduced in the fifteenth century by Lord Sri Chaitanya Mahaprabhu, who according to the revealed Vedic scriptures, is the incarnation of God. Through this sankirtan movement, He established an unprecedented reformation in the society and established through innumerable examples that this process of chanting is the most effective means of bringing peace on an individual and global level.

ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି ସଂକୀର୍ତ୍ତନ -

ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତିରେ ନଗରକୀର୍ତ୍ତନ

ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ପ୍ରମାଣ :-

"Human brain evolved to support movement. Therefore works best when we are in motion." -Shane Omar (Neuroscientist)
"Stanford University Study shows that creativity of brain enriched 60% more by regular walking." -Stanford University



WALKING

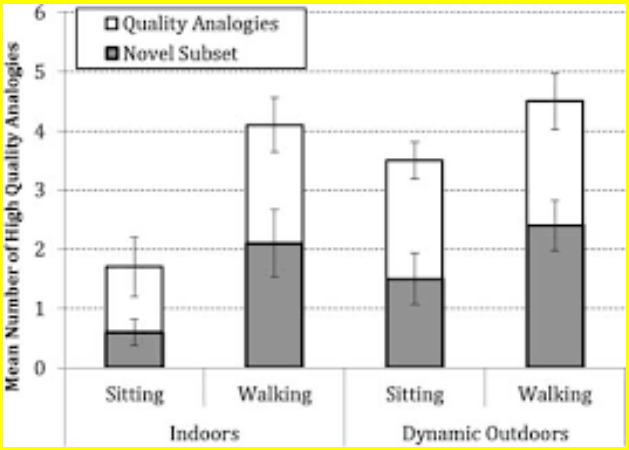
The study found that walking indoors or outdoors similarly boosted creative inspiration. The act of walking itself, and not the environment, was the main factor. Across the board, creativity levels were consistently and significantly higher for those walking compared to those sitting.

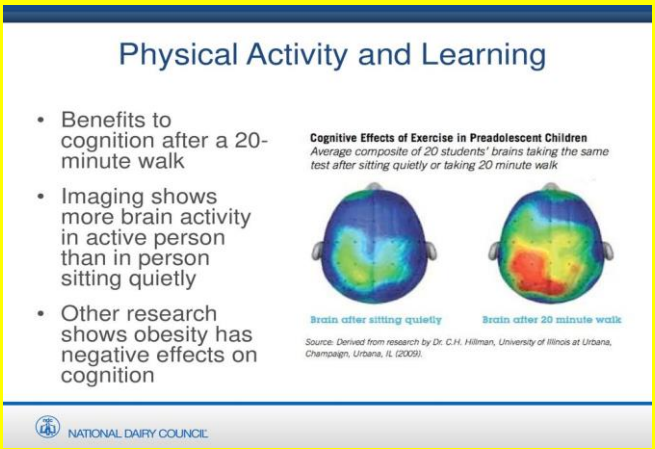
"Many people anecdotally claim they do their best thinking when walking. We finally may be taking a step, or two, toward discovering why," Oppezzo and Schwartz wrote in the study published this week in the *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*.

Walking vs. sitting

Other research has focused on how aerobic exercise generally protects long-term cognitive function, but until now, there did not appear to be a study that specifically examined the effect of non-aerobic walking on the simultaneous creative generation of new ideas and then compared it against sitting, Oppezzo said.

A person walking indoors – on a treadmill in a room facing a blank wall – or walking outdoors in the fresh air produced twice as many creative responses compared to a person sitting down, one of the experiments found.





COGNITIVE EFFECT OF WALKING

୭)ଉପଭୋକ୍ତା:- ସମସ୍ତ ବୃଦ୍ଧ , ଯୁବ, ବାଳକ, ଶିଶୁ, ଯୋଗୀ, ମୁନି, ଋଷି, ସାଧକ ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

୮)ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ସେବା ସଂଗଠନର ଭୂମିକା:- ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ସେବା ସଂଗଠନର ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ବ ଦିନରେ ଯଥା - ଶିବରାତ୍ରୀ, ହୋଲି, ଗୁରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଶକ୍ତି ସ୍ୱରୂପିଣୀ ଦିବସ, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ, ଅବତାର ଦିବସ, ନବରାତ୍ରୀ, ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଜନ୍ମଦିବସ, ବାଳବିକାଶ ଦିବସ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟମାସ, ନବବର୍ଷ ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ, ମାଘ ପଞ୍ଚମୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମୟରେ ଏହି ସଂଗଠନ ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସ୍ଥାପିତ କରିଥାଏ ।

ସତ୍ୟସାଇ ସଂଗଠନର ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବରେ ନଗରକୀର୍ତ୍ତନ

୯) ଯୁଗାବତାର ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଓ ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତି:-

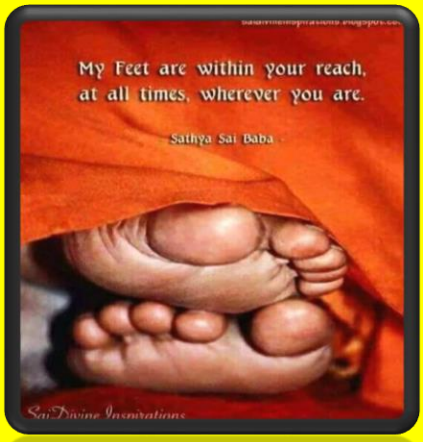
ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇବାବା ସ୍ୱୟଂ ତାଙ୍କ ଆଶ୍ରମର ବାଲକୋନି ଉପରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇ ନଗର ସଂକୀର୍ତ୍ତନ ପରେ ଆରତୀ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଅନନ୍ତ ଦିବ୍ୟପ୍ରେମ କୃପା ବର୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । "ନାମସ୍ମରଣକୁ ନଗର ସଂକୀର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାର ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ପରିଣାମ ରହିଛି ।" ନାମ ସ୍ମରଣ ଓ ସଂକୀର୍ତ୍ତନର ମଧୁର ମୂର୍ଚ୍ଛନା ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ସାର୍ଥକ ନାମ ଗୁଡିକର ଗାନ ଓ ସମୂହ କୀର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ବିମୋହିତ ହେବାବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନିଃସୃତ ହେଉଥିବା ବିଷୟ ବିଷକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର ଓ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ । ଉଭୟରେ ଥିବା ବିଷକୁ ଏହିପରି ଭାବରେ ଶୁଦ୍ଧ ଅମୃତରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ନାମସ୍ମରଣର ପ୍ରଭାବକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ପ୍ରଭୁଙ୍କ ନାମ କୀର୍ତ୍ତନ ବାତାବରଣକୁ ନିର୍ମଳ କରେ। ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ନିଜର ହୃଦୟକୁ ନିର୍ମଳ କରିବା। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବାକୁ ବାହାରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କର । ବାତାବରଣକୁ ନିର୍ମଳ କରିବାରେ ଭଜନର ଭୂମିକା ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସଂକୀର୍ତ୍ତନର ଭୂମିକା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ହେବ । ତୁମ ଘରଭିତରେ ଭଜନ ଗାଇବା ବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ଖିଆଲରେ ନିମଜ୍ଜିତ ରହିପାର ଏବଂ ତୁମେ ସେଥିରୁ ପାଉଥିବା ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିପାର ।

୧୦) ଉପସଂହାର :- ଚାଲିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଏହି ବ୍ୟାୟାମରେ ସମସ୍ତେ ଭାଗ ନେଇ,କିନ୍ତୁ ନାମସ୍ମରଣ ସହ ପାଦରେ ଚାଲିବା ଓ ସେହି ନାମ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କର୍ଣ୍ଣରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ ସର୍ବୋତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶ୍ରବଣ, ମନନ, ନିଧିଧ୍ୟାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରେରିତ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରି ପ୍ରତ୍ୟହ ନଗରସଂକୀର୍ତ୍ତନରେ ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳତା କୁ ଆଧାର କରି **leaflet** ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ବିତରଣ ।

୧୧) ଗ୍ରନ୍ଥ ସୂଚୀ :-

କ୍ର.ସଂ.	ପୁସ୍ତକର ନାମ	ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା	ଲେଖକଙ୍କର ନାମ	ପ୍ରକାଶକ	ପ୍ରକାଶନ ବର୍ଷ
୧	ଶ୍ରୀ ରୁଦ୍ରମ୍		ଇଂ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ନାୟକ	ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ପୁସ୍ତକ ନ୍ୟାସ ,ଓଡିଶା	୨୦୧୪
୨	ନାମ ମହିମା		ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବା	ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ପୁସ୍ତକ ନ୍ୟାସ ,ଓଡିଶା	୨୦୦୪
୩	ସାଂଗଠନିକ ସନ୍ଦେଶ		ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବା	ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ପୁସ୍ତକ ନ୍ୟାସ ,ଓଡିଶା	୨୦୧୮
୪	ତପୋବନମ୍		ଜାନ୍ଧ୍ୟଲା ଭେଙ୍କେଟେଶ୍ୱର ଶାସ୍ତ୍ରୀ	ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ପୁସ୍ତକ ନ୍ୟାସ ,ଓଡିଶା	୨୦୧୭
୭	Google Website				

୧୨)ସମର୍ପଣ :-

ଭଗବାନଙ୍କ ଚରଣ କମଳରେ ମୋର ଶତ କୋଟି ପ୍ରଣାମ ।ମୋର ପ୍ରାର୍ଥନା ଯେ ଭଗବାନ ମୁଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ମୋତେ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତୁ ।