

द्वितीय अध्याय
सत्रसु दैनन्दिन कुरुत वैज्ञानिक दृष्टिभङ्गी

সত্ৰৰ দৈনন্দিন কাৰ্যত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভংগী

সামাজিক জীৱনত গৃহস্থী ঘৰ এখনত বিভিন্ন কাম-কাজ প্ৰতি দিনেই সম্পন্ন কৰাৰ দৰে সত্ৰৰ পৰিৱেশতো তেনে কিছু দৈনন্দিন কাৰ্য পালিত হয়। সাধাৰণতে সকলো সত্ৰতে দুই ধৰণৰ মানুহ থাকে এফালে সত্ৰৰ ভকতসকল, আনফালে সত্ৰৰ শিষ্য বা ৰাইজ। দুইখিনি মানুহৰ মাজতো নিত্য কৰ্মৰ পাৰ্থক্য দেখা যায়। গৃহস্থীঘৰ এখনৰ দৰেই ভকতসকলে জীৱন-যাপন কৰে। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলে ব্যক্তিগত জীৱনৰ কাম-কাজ আৰু সত্ৰৰ সামূহিক কাম-কাজ দৈনন্দিন পালন কৰে। নিত্য-নৈমিত্তিক পালিত এই কৰ্মসমূহৰ বৈজ্ঞানিক বিচাৰ কৰিবৰ বাবে কৰ্মবোৰক দুইধৰণে ভাগ কৰিব পাৰি— সত্ৰৰ নিত্য পালিত কৰ্ম আৰু ভকতসকলৰ ব্যক্তিগত জীৱনৰ নিত্য পালিত কৰ্ম।

২.১ সত্ৰৰ নিত্য পালিত কৰ্মত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভংগী

সত্ৰৰ নিত্য পালিত কৰ্ম বুলিলে সত্ৰৰ নামঘৰ, মণিকূট, পদশিলা, ভিঠি আদি স্থানত সম্পন্ন কৰা কাৰ্যসমূহকে বুজা যায়। এনেবোৰ কৰ্ম সামূহিকভাৱে পালিত কৰ্ম। এই কৰ্মসমূহ কৰিবলৈ যাওঁতে নিৰ্দিষ্ট কিছুমান আচাৰ-ৰীতি পালন কৰা হয়। “আচাৰ আৰু ৰীতি-নীতিয়েই ধৰ্ম নহয়। কিন্তু ধৰ্ম সাধনাৰ অৱলম্বন বা পথ স্বৰূপে কিছুমান আচাৰ-ৰীতিৰ প্ৰয়োজনৰ কথা উলাই কৰিব নোৱাৰি।... আচাৰ নিশ্চয় ধৰ্ম হ'ব নোৱাৰে, কিন্তু সকলো ধৰ্মৰ ক্ষেত্ৰতে ইয়াৰ প্ৰচলন দেখা যায়”(গোস্বামী ১১৭)। সত্ৰ ভেদে কিছুমান সুকীয়া স্থান আছে। সেই স্থান সমূহত পৃথক কিছু কৰ্ম কৰা হয়। তলত আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত প্ৰচলিত নিত্য পালিত কৰ্মসমূহৰ আলোচনা আগবঢ়োৱা হ'ল।

২.১.১ প্ৰাতকৰ্ম— সত্ৰত নিত্য কাম-কাজ আৰম্ভ হয় সূৰ্যোদয়ৰ পূৰ্বে। সূৰ্য উদয়ৰ আগতেই সত্ৰৰ ঘাই দেউৰী, পূজাৰী, আন আন ভকত সকলে শোৱাপাটী ত্যাগ কৰে। ঘাই দেউৰীয়ে সত্ৰৰ মূল আসন, মণিকূট, পদশিলা, ভিঠি আদিত চাকি-বস্তি লগাই প্ৰান্ত গীত গায়। ডবাদাৰীয়ে ডবা বজায়। তাৰ পাছতহে সত্ৰৰ পৰৱৰ্তী কাম-কাজ আৰম্ভ হয়।

বৰপেটা সত্ৰত মুখ্য দেউৰীয়ে চাকি বস্তি জলায়। প্ৰাতঃ গীত দেউৰীয়ে নিজে গায়। এই কাম বৰপেটা সত্ৰত সূৰ্য উদয়ৰ আগতেই কৰা হয়। অৱশ্যে চাকি-বস্তি জ্বলোৱাৰ আগতেই ভিঠি, পদশিলা গৃহ মচি কাচি শুদ্ধি কৰা হয়। বৰপেটা সত্ৰৰ কীৰ্ত্তন ঘৰত আগদিনা ৰাতিয়েই সকলো কাম-কাজ কৰাৰ পাছত মচি-কাচি শুদ্ধি কৰা হয়। তাৰ পাছত কোনো দেউৰী, বা আন ব্যক্তিক সত্ৰৰ কীৰ্ত্তন ঘৰত প্ৰবেশ কৰিব দিয়া নহয়। দেউৰীয়ে চাকি-বস্তি লগোৱাৰ সময়তে পূজাৰী আহি মণিকূটৰ বিগ্ৰহ ধূৰাই পখলাই চাফ-চিকুণ কৰে। মন্ত্ৰপাঠ কৰি পূজাৰ কাম আৰম্ভ কৰা হয়। পৰৱৰ্তী সময়ত বিভিন্ন ব্যক্তিসকলে ভিঠিসমূহত সেৱা কৰে লগতে মণিকূটৰ বিগ্ৰহৰ সন্মুখত সেৱা কৰি পদজল গ্ৰহণ কৰে।

আউনীআটী সত্ৰত মণিকূটৰ দায়িত্বত থকা পূজাৰী, দেউৰীয়েই পুৱাৰ চাফ-চিকুণ কাম-কাজ কৰে। অৱশ্যে আউনীআটী সত্ৰত প্ৰাতঃ গীত পূৰ্বতে সোনকালেই গোৱা হৈছিল যদিও আজিকালি নিৰ্দিষ্ট এটা সময় বান্ধি থোৱা আছে, সেয়ে বৰ্তমান পুৱা ৮ বজাতহে সত্ৰৰ কাম-কাজ আৰম্ভ কৰা হয়। বৰপেটা সত্ৰৰ দৰেই আউনীআটী সত্ৰটো মণিকূটত থকা বিগ্ৰহৰ স্নান কৰাই শুদ্ধি কৰা হয়। বিগ্ৰহৰ কাপোৰ পূজাৰীয়ে প্ৰতিদিনে সলনি কৰে। অৱশ্যে এই কাম-কাজবোৰত নিৰ্দিষ্ট মন্ত্ৰপাঠ কৰা হয়। আউনীআটী সত্ৰত ভিঠি নাই। কিন্তু মণিকূটত নিৰ্মালি দিয়াৰ পাছতে পূজাৰী আৰু বৰ দেউৰীয়ে সত্ৰাধিকাৰ গৃহত সত্ৰাধিকাৰক নিৰ্মালি প্ৰদান কৰে। তাৰ পাছতহে অন্য ব্যক্তিয়ে নিৰ্মালি গ্ৰহণ কৰিব পাৰি।

গড়মূৰ সত্ৰটো প্ৰাতঃ কাম-কাজ আউনীআটী সত্ৰৰ লগত মিল দেখা যায়। মাত্ৰ গড়মূৰ সত্ৰত বিগ্ৰহৰ লগতে গুৰু আসন আছে। নামঘৰ বা মণিকূটৰ চাফ-চিকুণতা নিৰ্দিষ্ট বিষয়ববীয়াই সমাপন কৰে।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ প্ৰাতঃ কৰ্মত দেখা যায় যে দেউৰী বা ভকতসকলে পুৱা উঠি প্ৰাতঃ গীত গোৱাৰ লগে লগে বাকী ভকত সকলে শুৱাপাটী ত্যাগ কৰে। সত্ৰত ভকতসকলে পুৱা উঠা কাৰ্যটো স্বাস্থ্য সন্মত দিশ। পুৱাৰ শান্ত শীতল বায়ুত অধিক পৰিমাণে অক্সিজেন থাকে সেয়ে তেনে বায়ু সেৱণ কৰাতো স্বাস্থ্য সন্মত দিশ। সেয়ে এই কাৰ্যটো সত্ৰৰ পৰিৱেশত বিজ্ঞানসন্মত দিস হিচাপে দেখা পোৱা যায়। অৱশ্যে সত্ৰসমূহত পদজল গ্ৰহণ আৰু

মূৰ্তি স্নান এই কাৰ্যবোৰ যুক্তি বহিৰ্ভূত। তথাপিও বৰপেটা সত্ৰৰ পূজাৰীয়ে ক'ব বিচাৰে যে “বিগ্ৰহ জীৱন্ত হৈ থাকে সেয়ে সাধাৰণ জীৱন যাপনৰ দৰেই বিগ্ৰহতো স্নান কৰোৱা হয়। দৈনিক জীৱনত যেনেকৈ মানুহে প্ৰতিদিনে নতুন সাজ সলায় তেনেদৰে বিগ্ৰহক নতুন সাজ দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়”(পূজাৰী ১৭/১০/২০২০, ০৭:০০)। অৱশ্যে শিল বা ধাতুৰ মূৰ্তিৰ প্ৰতি এনে ব্যৱস্থাত কোনো যুক্তি দেখা নাযায়। ই মাত্ৰ আধ্যাত্মিকতাতে সীমাবদ্ধ। আনহাতে পদজল দিয়াৰ কাৰ্যতো বিজ্ঞান সন্মত নহয়। তুলসী স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল কিন্তু বিগ্ৰহ ধোৱা পানীত তুলসী, দুবৰি, চাউল দি সেই পানী সেৱণ কৰাতো স্বাস্থ্যৰ পক্ষে হানিকাৰক। কিন্তু সত্ৰৰ দৈনন্দিন কাৰ্যত এই ব্যৱস্থা দেখা পোৱা যায়। অৱশ্যে ভক্তসকলেও বিশ্বাসতেই এই পানী গ্ৰহণ কৰে। বৰপেটা আৰু আউনীআটীত থকা এই ব্যৱস্থাক বাস্তৱ সন্মত দিশ বুলি ক'ব নোৱাৰি।

শংকৰদেৱ আছিল মূৰ্তি পূজাৰ বিৰোধী। কিন্তু আউনীআটী আৰু বৰপেটা সত্ৰত বৰ্তমান মূৰ্তি পূজা কৰাৰ লগতে নাম প্ৰসঙ্গ কৰা কাৰ্যতো মন কৰিবলগীয়া। অৱশ্যে এই মূৰ্তি পূজাৰ প্ৰচলনৰ ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যে বজাই প্ৰতিষ্ঠা কৰা সত্ৰসমূহত দান-দক্ষিণা, সম্পত্তি সত্ৰৰ নামত দিছিল। কিন্তু সত্ৰাধিকাৰ বা আনে সেই সম্পত্তি কাঢ়ি ল'ব নোৱাৰাকৈ বজাই সত্ৰত একোটা মূৰ্তিৰ নামতে সত্ৰৰ ভূমি দান কৰিছিল। যেনে বৰপেটা সত্ৰত কলীয়া গোঁসাই, আউনীআটীৰ গোবিন্দ মহাপ্ৰভু, গড়মূৰ সত্ৰৰ বংশীবদন নামৰ মূৰ্তিৰ নামতহে সত্ৰৰ ভূমিবোৰ আছে। অৱশ্যে বৰপেটা সত্ৰত পূৰ্বতে মূৰ্তি পূজা কৰা নহৈছিল। বজাই দান দিয়া মূৰ্তি বৰপেটাসত্ৰ পৰিচালনাৰ কাৰ্যালয়তহে আছিল। কিন্তু পৰৱৰ্তী সময়তহে মূৰ্তি স্থাপন কৰি পূজাৰ ব্যৱস্থা হ'ল।

(ক) প্ৰসঙ্গ

সত্ৰৰ পৰম্পৰাত নাম-প্ৰসঙ্গ এক ধৰা-বন্ধা নীতি। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ মাসিক কাৰ্য বা সত্ৰৰ অন্যান্য কাৰ্য, প্ৰসঙ্গৰ পাছতহে আৰম্ভ কৰা হয়। “নবিধ ভক্তিৰ ভিতৰত শংকৰদেৱে শ্ৰৱণ আৰু কীৰ্তনৰ ওপৰতে অধিক গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে। ভক্তি সাধনৰ বাবে ভগৱানৰ নাম-গুণ, শ্ৰৱণ আৰু কীৰ্তন কৰা অতি সহজ উপায়। গতিকে এই ক্ষেত্ৰত নাম বুলিলে ভগৱানৰ নাম, যশ-চৰিত্ৰ কীৰ্তন কৰাকে বুজায়”(গোস্বামী ৩২)। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটাসত্ৰ অনুষ্ঠানত ভগৱানৰ নাম-চৰ্চা বা প্ৰসঙ্গৰ অনুষ্ঠান কৰা হয়। সত্ৰত

প্ৰতিদিনে চৈধ্য প্ৰসঙ্গৰ ব্যৱস্থা থাকে। “নামঘৰত শ্ৰৱণ-কীৰ্ত্তন আৰু বন্দনাৰ প্ৰাধান্য থাকে। প্ৰসঙ্গ বুলি ক’লে মূলতঃ নাম-কীৰ্ত্তন, ভাগৱত ব্যাখ্যা, পদ পাঠ, গায়ন-বায়নৰ খোল তাল আৰু ওজা প্ৰসঙ্গৰ কথা বুজায়। মূলতঃ এই পাঠ প্ৰসঙ্গৰ বিবিধ ভাগ অনুসৰি পুৰা, বিয়লি আৰু গধূলি পুনৰাবৃত্তি হৈ চৈধ্য প্ৰসঙ্গ বা দ্বাদশ প্ৰসঙ্গৰ লেখত চিহ্নিত হৈ পৰে। এই প্ৰসঙ্গসমূহৰ ক্ৰম আছে। নাম-কীৰ্ত্তনৰ পিছত ভাগৱত আৰু পদ পাঠ, তাৰ পিছত খোল প্ৰসঙ্গ। ওজা প্ৰসঙ্গ গধূলি প্ৰসঙ্গৰ অন্তৰ্ভুক্ত। নামৰ অন্ততহে ভাগৱত গায়”(পী.গোস্বামী ৮২)। অৱশ্যে সকলো সত্ৰতে প্ৰসঙ্গৰ ক্ৰম বেলেগ বেলেগ হয়।

আউনীআটা সত্ৰত বৈৰাগী নামেৰে প্ৰসঙ্গৰ আৰম্ভণি কৰা হয়। প্ৰসঙ্গ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে পূজাৰীয়ে বৰ কাঁহ বজায়। বৈৰাগী নাম গাওঁতে লগত তাল সংগত কৰা নহয়। বৈৰাগী নামবোৰত কৃষ্ণৰ বৃন্দাবন সম্পৰ্কীয় গীত পৰিৱেশন কৰা হয়। বৈৰাগী নামৰ শেষত কীৰ্ত্তনৰ নাম গাই নাম সামৰা হয়। ইয়াৰ পাছতেই বুঢ়া নাম পৰিৱেশন কৰা হয়। এই নামবোৰ গহীনভাৱে গোৱা বাবে আৰু তাত্ত্বিক দিশৰ কথা অৱতাৰণা কৰা বাবেও বুঢ়া নাম বোলা হয়। এই নামৰ পাছতেই বৰনাম আৰম্ভ হয়। প্ৰধান বা মূল অৰ্থত বৰ নাম কোৱা হয়। প্ৰতিদিনে চাৰিটা ঘোষা গোৱা হয়। অৱশ্যে নৈমিত্তিক কৰ্মত এটা ঘোষা বেছিকৈ দিয়া হয়। বৰ নামত তাল বজোৱা হয়। বৰ নামৰ সামৰণিৰ পাছতেই ভাগৱতীয়ে ভাগৱত পাঠ আৰু ব্যাখ্যা কৰে। তাৰ পাছতে পদ পাঠ অৰ্থাৎ পদ ভাগৱত বা গুৰু চৰিত আৰু পুৰাণ আদি পাঠ কৰা হয়। পদ পাঠৰ পাছতে গায়ন-বায়নে খোল প্ৰসঙ্গ কৰে। খোল প্ৰসঙ্গৰ পাছতেই বিয়লি প্ৰসঙ্গ কৰা হয়। এই প্ৰসঙ্গত তাল বজায় নাম গায় আৰু বিয়লি পাঠকে দশম আদি পদ পুথি পাঠ কৰে। পুৰাৰ দৰেই ভাগৱতীয়ে পুনৰ ভাগৱত ব্যাখ্যা কৰে। অৱশ্যে পুৰাৰ বাগৰ সৈতে বিয়লি বাগ পৃথক। বিয়লি পুনৰ বৈৰাগী নাম গোৱা হয়। এই বৈৰাগী নামত বৃন্দাবনৰ কৃষ্ণৰ লীলাৰ সামৰণি অংশ আৰু ঘৰলৈ ঘূৰি অহা অংশহে বৰ্ণনা থাকে। পুৰাৰ দৰেই বিয়লিও বুঢ়া নাম গোৱা হয়। এই বুঢ়া নাম সন্ধ্যা সময়তো গোৱা হয়। বুঢ়ানামৰ অন্তত দেউৰীয়ে আৰতি কৰে। তাৰ পাছতে বৰ নাম লগোৱাই তাল প্ৰসঙ্গ কৰে। তাৰ পাছতেই পুনৰ পদ পাঠ কৰা হয়। শেষত খুটিতাল বজাই ওজাই ওজা প্ৰসঙ্গ কৰে। ইয়াতেই চৈধ্য প্ৰসঙ্গৰ সামৰণি পৰে।

এই চৈধ্য প্ৰসঙ্গৰ বাহিৰেও আউনীআটী সত্ৰত পুৰা খোল-প্ৰসঙ্গৰ পাছতেই পাঁচতীয়া পালনাম আৰু সন্ধ্যা ডবা মৰাৰ পাছত শিশুসকলৰ আৰতি গীত পৰিৱেশন কৰা হয়।

গড়মূৰ সত্ৰত প্ৰসঙ্গৰ ক্ৰম আউনীআটী সত্ৰতকৈ কিছু পৃথক। পুৱাৰ ভাগতেই পাঁচটা ঘোষাৰে পুৱতীৰ নাম গায়। তাৰ পাছতে বৰগীত, গুণমালাৰ নাম আৰু বৈৰাগী নাম গোৱা হয়। তাৰ পাছতে বৰনাম তাল সংগত কৰি গোৱা হয়। সত্ৰাধিকাৰে বা ভাগৱতীয়ে ভাগৱত পাঠ কৰে। পাঠকে গুৰু চৰিত পাঠ কৰে। গায়ন-বায়নৰ দ্বাৰা খোল প্ৰসঙ্গ কৰা হয়। নাম লগোৱা সকলে পাল নাম গায়। এনেদৰেই বিয়লি প্ৰসঙ্গ কৰা হয়। তাৰ পাছতেই নাম লগোৱাই পদ পাঠ কৰে আৰু বৈৰাগীৰ নাম গায়। সন্ধ্যা আৰতি আৰু বৰগীত পৰিৱেশন কৰা হয়। তাৰ পাছত তাল বজাই নাম প্ৰসঙ্গ আৰু পদ পাঠ কৰা হয়। শেষত ওজাই ওজা প্ৰসঙ্গ কৰে। এই দৰেই গড়মূৰ সত্ৰত চৈধ্য প্ৰসঙ্গ সামৰা হয়।

বৰপেটা সত্ৰত চৈধ্য প্ৰসঙ্গৰ কাম-কাজ তিনি প্ৰসঙ্গত সামৰা হয়। পুৱাৰ প্ৰসঙ্গ, বিয়লি প্ৰসঙ্গ আৰু ৰাত্ৰি প্ৰসঙ্গ। পুৱাৰ প্ৰসঙ্গ আৰম্ভ হয় বৰগীত, ভটিমা, উপদেশ, ঘোষা, কীৰ্ত্তন, আৰু পাঠৰ জৰিয়তে সমাপন হয়। বিয়লি প্ৰসঙ্গত আগপাঠ, শেষ পাঠ, ঘোষা আৰু উপদেশ কৰা হয়। ৰাত্ৰি প্ৰসঙ্গত গুৰুভটিমা, বৰগীত ঘোষা কীৰ্ত্তন আৰু পাঠৰ পিছতে প্ৰসঙ্গ শেষ হয়।

“প্ৰসঙ্গসমূহ পাঁচ প্ৰক্ৰিয়াৰে সম্পন্ন হয়, (১) মানস, (২) নিবিড়, (৩)বীৰ, (৪) উপাংগ আৰু (৫) উৎসৱ।

মানসঃ মনে চিন্তা কৰা। প্ৰসঙ্গ কৰাৰ আগত নামলগোৱা, পাঠক আদিয়ে আসন চৰ্চাৰ পিছতেই বিষয়বস্তু আৰু ভগৱন্তৰ ৰূপ-গুণ চিন্তা কৰি ল'ব লাগে। মানসিকভাৱে তন্ময় হোৱা যি ব্যৱস্থা সিয়েই মানস প্ৰসঙ্গ।

নিবিড় : ধীৰ, স্থিৰ, সমাহিত চিত্তেৰে কৰা প্ৰসঙ্গ। এনে পদ্ধতিত নামৰ ডাকনি বা ঘোষণা আৰু গধূৰভাৱে গোৱা নাম পৰে।

বীৰ : হাত-চাপৰি বজাই কৰা প্ৰসঙ্গ।

উপাংগ : হালি জালি উলাহেৰে তাল বজাই কৰা প্ৰসঙ্গ। বৰনাম, সবছ্ৰা নাম, কীৰ্ত্তনীয়া নাম এই প্ৰসঙ্গৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

উৎসৱ : থিয় হৈ কৰা প্ৰসঙ্গ । ভোৰ-তাল লৈ গোৱা থিয় নাম, থিয় নাম আৰু খোল-তাল লৈ গোৱা গায়ন-বায়নৰ প্ৰসঙ্গ” (পী.গোস্বামী ৮২)। এই দৰে সাধাৰণতে প্ৰসঙ্গ কৰা হয়।

প্ৰসঙ্গ শব্দৰ অৰ্থ হ’ল ‘প্ৰ’ মানে শ্ৰেষ্ঠ বা ডাঙৰ ‘স’ সংস্কৃত উপসৰ্গ মতে সৈতে বা সৰ্বাঙ্গৰ সহিতে, ‘ঙ্গ’ য়ে লগত কৰা কাৰ্য অৰ্থাৎ সৰ্বাঙ্গৰ সৈতে শ্ৰেষ্ঠ কৰ্ম কৰাকে বুজায়। সত্ৰৰ ভকতবৃন্দই পুৱাৰ পৰা ৰাতিলৈকে নিৰ্দিষ্ট সময় অনুসৰি কৰা আধ্যাত্মিক চিন্তা-চৰ্চাৰ কাৰক প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠান। এই প্ৰসঙ্গৰ জৰিয়তে শৰীৰ আৰু মন উৎকৰ্ষ সাধনৰ প্ৰক্ৰিয়া জড়িত হৈ থাকে। যাক বিজ্ঞানসন্মত দিশ বুলিব পাৰি।

কেৱল সত্ৰীয়া সংস্কৃতিতে নহয় বহু ধৰ্মীয় দৰ্শনত বা যৌগ বিজ্ঞানত ‘প্ৰে’ অৰ্থাৎ প্ৰাৰ্থনা কৰিবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ অৰ্থ আত্ম নিবেদন তথা শৰীৰক সংযমী কৰি এক চিন্তে ধ্যান কৰা। এই কাৰ্যৰ লগত প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানৰ সাদৃশ্য আছে। “শ্ৰৱণ-কীৰ্ত্তন-স্মৰণ তিনিওৰে সমন্বয়েই প্ৰসঙ্গ। শ্ৰৱণ আৰু কীৰ্ত্তনৰ অঙ্গঙ্গী সম্পৰ্ক। মানুহৰ সহজাত প্ৰবৃত্তি আৰু ইন্দ্ৰিয় সংযম কৰি কায়-বাক্য-মন-চিন্তা স্থিৰপূৰ্বক ভগৱন্তৰ ভজনা কৰিবলৈ প্ৰসঙ্গৰ প্ৰয়োজন। পঞ্চ-কৰ্মেন্দ্ৰিয়, পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্ৰিয়, মন বুদ্ধি-চিন্তা-অহংকাৰ এই চৈধ্য ইন্দ্ৰিয়ৰ সংযমার্থে চৈধ্য প্ৰসঙ্গ”(মজুমদাৰ ১৬৮)। সত্ৰসমূহত দৈনন্দিন কৰা এই প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানে মানসিক স্থিৰতা অনাৰ ক্ষেত্ৰত ভূমিকা লয়। সেয়েহে সত্ৰৰ প্ৰসঙ্গ দিশতো এফালৰ পৰা যুক্তিসংগত বুলিব পাৰি।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন অনুষ্ঠানৰ লগত জড়িত এই প্ৰসঙ্গৰ লগত বিভিন্ন ধৰণৰ ৰীতি-নীতি জড়িত হৈ থাকে। প্ৰসঙ্গ কৰা ব্যক্তিজন নিৰ্দিষ্ট স্থানত বহি নাম-চৰ্চা কৰে আৰু পালি সকলে তেওঁ গোৱা নাম দোহাৰে। এই নাম গোৱা ব্যক্তিজনৰ ওচৰত পানীৰ লোটা আৰু চৰিয়া থাকে। যাতে তেওঁ হাত ধুৱ পাৰে। সত্ৰৰ পুথি-পাঁজিবোৰ সাঁচিপাত হোৱাৰ বাবে বিভিন্ন সাৱধানতা সত্ৰীয়া সমাজত দেখা যায়। প্ৰসঙ্গৰ লগত জড়িত এই পৰম্পৰা বিজ্ঞানসন্মত। অপৰিষ্কাৰ, লেতেৰা হাতেৰে সাঁচিপাতৰ পুথি চুলে সহজতে পুথি নষ্ট হ’ব পাৰে সেয়েহে এই পুথিবোৰ চোৱাৰ আগতে হাত ধুই পৰিষ্কাৰ হ’বলৈ নাম-লগোৱা, পাঠকৰ কাষত এটা চৰিয়া আৰু পানীৰ লোটা দিয়াৰ নীতি আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰতো আছে।

প্ৰসঙ্গৰ “নাম গাওঁতে বহাৰ যি ব্যৱস্থা ইও সম্পূৰ্ণ বিজ্ঞানসন্মত। সত্ৰত নাম গোৱা ভকতসকল বহে এখন ঢৰা বা কঠত। কুঁহিলা, গোগোল, যি তৃণাসন বা বাঁহৰ চাৰি ভকত বহিবৰ বাবে তৈয়াৰ কৰা হয়, এইজাতীয় আসনসমূহত পৰ্যাপ্ত দাহিকা শক্তি নিহিত হৈ থাকে। ফলত পাচন ক্ৰিয়া প্ৰখৰ কৰাত ই ইন্ধন যোগায়। আনহাতে কঠত বা ঢৰাত বহি যেতিয়া নাম গায়, তেতিয়া সাধাৰণতে পদ্মাসনত, সুখাসনত বহি নাম লোৱা নিয়ম। এনে অৱস্থাত নাভিমণ্ডলৰ ওপৰ ভাগত থকা পাচন যন্ত্ৰক তেজৰ দ্ৰুত সঞ্চালন প্ৰক্ৰিয়াই অধিক সক্ৰিয় কৰি তোলে। এই সময়ত তলৰ অংশ প্ৰায় জঠৰ হৈ থাকে, ওপৰ অংশতহে তেজৰ সঞ্চালন ক্ষিপ্ৰতৰ হয়”(পী.গোস্বামী, “বৈভৱ” ৩৪২)।

নাম-প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানত পোন প্ৰথমেই তাল বজাই নাম গোৱা নহয়। এই ক্ষেত্ৰত দেখা যায় যোৰেৰে হাত চাপৰি বজাই নাম গোৱা হয়। হাত চাপৰি বজালে আঙুলিত চাপ পৰে আৰু সিৰা-উপসিৰাত তেজৰ গতি বৃদ্ধি হয়। এই ফালৰ পৰা এইয়া এক শাৰীৰিক ব্যায়াম বুলি ক’ব পাৰি। আনহাতে শৰীৰ সুস্থ হ’লেহে মন সুস্থ হ’ব। সেয়ে আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন পৰিৱেশিত সত্ৰীয়া প্ৰসঙ্গ কাৰ্যটো বিজ্ঞানসন্মত এক উল্লেখযোগ্য কাৰ্য। বৰপেটা সত্ৰত প্ৰতিদিনে পুৱা ৬ বজাত প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠান আৰম্ভ হয়। বৰপেটা সত্ৰৰ প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানত পাঠক বা নামলগোৱাজন নিৰ্দিষ্টকৈ থাকে। লগত সঙ্গত কৰে দৈনিক প্ৰায় ৩০০ৰো অধিক ভকতে। বিভিন্ন প্ৰান্তৰ পৰা অহা ভকতসকলে এই প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানত ভাগ লয়। ইয়াৰ ৯০ শতাংশ ভকত বয়োজ্যেষ্ঠ। ভকতসকলে প্ৰসঙ্গ কৰাৰ আগত বৰপেটা সত্ৰৰ পদ্ম আতাৰ আদি ভিঠি, মথুৰা আতাৰ ভিঠি আদি স্থানত মূৰ দুৱাই আৰু কীৰ্ত্তন ঘৰত সাত বাৰ খোজকাঢ়ি পদক্ষিণ কৰে। এনে কাৰ্যৰ ফলত দৈনিক এক ব্যায়ামৰ দৰে তেওঁলোকৰ শৰীৰত তেজৰ চলাচল বৃদ্ধি হয়। ইয়াৰ উপৰিও মানসিক প্ৰশান্তি এই সত্ৰৰ প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানত দেখা পোৱা যায়। বৃদ্ধ বয়সত অকলশৰীয়া হোৱা অনুভৱ বিভিন্ন প্ৰান্তৰ ভকতসকলৰ লগত হোৱা সাক্ষাৎকাৰে দূৰ কৰে। ফলত তেওঁলোকৰ মনত এক মানসিক তৃপ্তি লাভ কৰে। অৱশ্যে আউনীআটা সত্ৰ বা গড়মূৰ সত্ৰত এই দৃশ্য প্ৰতিদিনে দেখা নাযায়। কেৱল নৈমিত্তিক কৰ্ম আদি প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠানতহে ভকতসকল প্ৰসঙ্গত বহে।

বৰপেটা সত্ৰত পুৱা ভাগতে গোপিনীসকলে প্ৰসঙ্গ কৰে। অৱশ্যে এই প্ৰসঙ্গ কীৰ্ত্তনঘৰৰ

দক্ষিণ দিশত বাৰান্দাত বহি কৰা হয়। বৰপেটা সত্ৰত মহিলা সকলক সোমাবলৈ নিদিয়াৰ এক পৰম্পৰা আছে। সেয়ে গোপিনীসকলে বাৰান্দাৰ পৰাই সেই প্ৰসঙ্গ কৰে। সত্ৰত মহিলা সোমাবলৈ নিদিয়া কাৰ্য অ-বৈজ্ঞানিক, অযুক্তিকৰ। জন প্ৰবাদ মতে মথুৰাদাস বুঢ়া আতাৰ পত্নীয়ে মাধৱদেৱ কেৱলীয়া হোৱা বাবে কীৰ্ত্তনঘৰৰ বাহিৰতে থাকিছিল সেয়ে বৰ্তমানো তেনে ব্যৱস্থাবে পৰম্পৰা ৰখা হৈছে। কিন্তু এই প্ৰবাদটোৰ ভিত্তি নাই। অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত স্থানীয় মহিলাসকলে কীৰ্ত্তনঘৰৰ ভিতৰত সোমোৱাৰ ইচ্ছা প্ৰকাশ কৰা দেখা নাযায়।

(খ) শৰণ আৰু ভজন

শৰণ আৰু ভজন সত্ৰৰ দৈনন্দিন নৈতিক কাৰ্য। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত শৰণ আৰু ভজন দিয়াৰ ব্যৱস্থা আছে। শৰণ সত্ৰাধিকাৰে প্ৰদান কৰে আৰু ভজন বুঢ়াভকত বা ৰাজমেধি সকলে প্ৰদান কৰে। “শৰণ শব্দৰ অৰ্থ সংস্কাৰ। সম্ উপসৰ্গৰ লগত কৃ খাতু ঘঞ প্রত্যয় যোগ হৈ সংস্কাৰ হৈছে। স্কুল সূক্ষ্ম দুটি সংস্কাৰ আছে। স্কুল শব্দৰ অৰ্থ শৰীৰ আৰু সূক্ষ্ম শব্দ অৰ্থ চিত্ত। শৰীৰ তথা দেহ সংস্কাৰ হ'ব পাৰে পানী মাটিৰে, প্ৰসাধন সামগ্ৰীৰে আৰু চিত্ত সংস্কাৰ হ'ব পাৰে ভগৱৎ নামেৰে। এই দুই প্ৰক্ৰিয়াৰে সংস্কৃত হোৱাৰ পিছত যেতিয়া কায়-মন-বাক্যৰে চৰণত আশ্ৰয় ল'ব সেয়ে হ'ব শৰণ” (পী. গোস্বামী ৩৫)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত আধ্যাত্মিক দিশৰ পৰা শৰণক প্ৰথম কাৰ্য হিচাপে বিবেচনা কৰে। শৰণ ল'লেহে মনুষ্য জীৱন সাৰ্থক হোৱাৰ দৰে অনুভৱ কৰে বা সমাজত মাংগলিক কাৰ্যত আগভাগ ল'বলৈ দিয়া হয়। “একশৰণ নামধৰ্মৰ প্ৰধান অংগ শৰণ ব্যৱস্থা। নিগুৰ্ণ ব্ৰহ্ম স্বৰূপ কৃষ্ণত সৰ্বস্ব অৰ্পণেই হ'ব শৰণ। শৰণবিহীন ব্যক্তিক সমাজত অশৰণীয়া বা হৰি বিমুখ ৰূপে চিহ্নিত কৰা হয়। সত্ৰ সমাজৰ যেই কোনো সজ কাৰ্যৰ বাবে শৰণীয়া হোৱা অপৰিহাৰ্য”(মহন্ত ৬০)। শৰণ দিয়া কাৰ্যটোও সত্ৰৰ এক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি। অসংস্কাৰী ব্যক্তিক সংস্কাৰী কৰাৰ একমাত্ৰ উপায় আছিল শৰণ। কাৰণ মানুহ সমাজ প্ৰিয়। সমাজক বাদ দি মানুহে চলিব নোৱাৰে গতিকে অসংস্কাৰী মানুহক সমাজৰ গহীনা লৈ সংস্কাৰ কৰিছিল শৰণ পদ্ধতিৰ দ্বাৰা। শৰণৰ জৰিয়তে মানুহ এজনক নৈতিক শিক্ষা প্ৰদান কৰা হয়। যি নৈতিক শিক্ষাৰে মানুহজনে সুস্থভাৱে এখন সমাজত বসবাস কৰিব পাৰে। অৰ্থাৎ শৰণৰ প্ৰক্ৰিয়াটো লগত প্ৰধানকৈ জ্ঞান

প্ৰদান কৰা কৰা দিশটো জড়িত হৈ থাকে। ভগৱৎ ভক্তিৰ কথা শৰণত উল্লেখ থাকে। ভাগৱত এক জ্ঞানৰ ভাণ্ডাৰ। ভাগৱত বা অন্য ধৰ্মীয় গ্ৰন্থৰ আগত শৰণ দিয়া কাৰ্যই জ্ঞান প্ৰদান কৰাকে বুজায়। সেয়ে সত্ৰৰ শৰণ কাৰ্যটো এক বিজ্ঞানসন্মত যুক্তি- যুক্ততা আছে। অৱশ্যে বৰ্তমান কেৱল পৰম্পৰা হিচাপে শৰণ ব্যৱস্থাটো গ্ৰহণ কৰাটো অযুক্তিকৰ।

শৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰ পাছতে গুৰুৱে শিষ্যত্ব গ্ৰহণ কৰি গুৰুৰ বিদ্যা শিষ্যক যিমান পাৰি দিয়াৰ ব্যৱস্থা আছিল। এই কথা শংকৰদেৱ, মাধৱদেৱ বা তেওঁলোকৰ শিষ্যসকল প্ৰধান উদাহৰণ। কিন্তু বৰ্তমান তেনে কাৰ্য দেখা পোৱা নাযায়। কেৱল পৰম্পৰা হিচাপেহে শৰণ-ভজনৰ ব্যৱস্থা সমাজত আৰু আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত প্ৰচলিত আছে। বৰ্তমান সত্ৰকেইখনত মাত্ৰ এদিনহে গুৰু শিষ্য সাক্ষাৎ হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। তেনেস্থলত শংকৰদেৱৰ যি আদৰ্শ বা চিন্তা শৰণ ভজনত নিহিত আছিল সেয়া বৰ্তমান নাই বুলিব পাৰি।

২.২ সত্ৰৰ ভকতসকলৰ ব্যক্তিগত নিত্য কৰ্তব্য

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলে দৈনন্দিন বিভিন্ন কাৰ্যৰ মাজেৰে নিজৰ সত্ৰীয়া জীৱন পৰিচালিত কৰা দেখা যায়। সত্ৰৰ সামূহিক স্থানৰ লগতে ভকতসকলে থকা গৃহ কৰ্ম আৰু শৰীৰ সাধনা দিশবোৰ ব্যক্তিগত নিত্য কৰ্তব্য হিচাপে ধৰা হয়। সত্ৰৰ পৰিৱেশত ভকতৰ ব্যক্তিগত নিত্য কৰ্তব্য ধৰা-বন্ধা নিয়ম হিচাপে আলোচিত তিনিওখনসত্ৰতে পালন কৰা দেখা যায়।

আউনীআটী সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত বিশেষকৈ কেৱলীয়া ভকতসকলৰ মাজতহে এই নীতিবোৰ সীমাবদ্ধ হৈ থাকে। অৱশ্যে বৰপেটা আৰু গড়মূৰ সত্ৰৰ গৃহস্থী ভকতসকলেও কিছু সংখ্যক নীতি পালন কৰে। বিশেষকৈ সত্ৰৰ নিৰ্দিষ্ট দায়িত্বত থকা ভকতসকলে এই নীতি মানি চলে। সত্ৰীয়া ভাষাত ইয়াক সদাচাৰ বুলি কোৱা হয়। “সদাচাৰ মানে সদ+আ+চৰ্+ঘঞ=সদাচাৰ। সদ মানে ভাল বা শুদ্ধ আচৰন কৰাই সদাচাৰ। অন্যপ্ৰকাৰে সৎ লোকে বা সাধু লোকে আচৰণ কৰি যোৱা কাৰ্যকে সদাচাৰ বোলে” (ন.গোস্বামী ৪৮৪)। সদাচাৰ শব্দই শুদ্ধি বা পবিত্ৰতাক বুজায়। মানুহে শুদ্ধি দুই ধৰণে হয়— অন্তৰঙ্গ শুদ্ধি আৰু বহিৰঙ্গ শুদ্ধি। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশে মানুহক শুদ্ধি কৰিবলৈ যত্ন কৰা দেখা যায়। সেয়া ধৰ্মৰ দিশেৰে নহওঁক কিয় মানুহক সৎ

পথত অৱস্থান কৰোঁৱাতো আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ এক প্ৰধান উদ্দেশ্য বুলিব পাৰি। সেয়ে সত্ৰৰ নীতি অনুসৰি সত্ৰীয়া ভকতসকলে এই সদাচাৰ মানি চলিব লগা হয়।

“বাহ্যশৌচ মানে বহি ইন্দ্ৰিয়ৰ পবিত্ৰতা। দৈহিক অংগ-প্ৰত্যংগ আদিৰে (কাণ, নাক, হাত, ভৰি, চকু, শিৰ, মুখ আদিৰে) ভগৱন্তৰ প্ৰিয় কাৰ্য কৰা আদিয়েই বাহ্য শৌচ। কাণেৰে হৰি কথা শ্ৰৱণ, বাক্যৰ দ্বাৰা হৰি কীৰ্ত্তন আৰু ভগৱৎ নিবেদিত প্ৰসাদ গ্ৰহণ, ভৰিৰে হৰি মন্দিৰলৈ, গুৰুৰ গৃহলৈ গমন, চকুৰে ভগৱৎ মূৰ্তি দৰ্শন বা ভগৱন্ত ভক্ত আৰু গুৰু দৰ্শন, হাতেৰে হৰি মন্দিৰ মাৰ্জন, হৰিৰ প্ৰিয়কৰ্ম কৰণ, শিৰেৰে ভগৱৎ বন্দন বা সেৱা কৰণ, ভগৱন্তৰ পদধূলা গ্ৰহণ, নাকেৰে ভগৱৎ নিবেদিত পত্ৰ-পুষ্পাদিৰ গন্ধ গ্ৰহণ, কায়েৰে ভগৱৎ পাদাধুত গংগা আদিত বা দৈহিক বাহ্য পবিত্ৰ কৰিব পৰা নদীত স্নান কৰা আদিয়েই বাহ্য শৌচ বাহ্যসাধন”(ন. গোস্বামী ৪৮৫)। বাহ্যশৌচৰ দ্বাৰা ব্যক্তি এজনক সদাচাৰী কৰাৰ যত্ন কৰা দেখা যায়। সত্ৰৰ আচাৰ ৰীতি সম্পৰ্কীয় দিশটো বাহ্যশৌচৰ লগত জড়িত।

বাহ্য শুদ্ধিয়েহে অন্তৰঙ্গ শুদ্ধিত মনোনিৱেশ কৰাব পাৰে। অন্তৰঙ্গ শুদ্ধিত ব্যক্তি এজনৰ জ্ঞানমাৰ্গ জড়িত হৈ থাকে। “শৰণ ভজনৰ দ্বাৰা মন আৰু বুদ্ধিৰে ভক্তি আচৰণ কৰি অন্তৰ শুদ্ধ কৰাকে আভ্যন্তৰ শৌচ বা আচাৰ বোলা হয়। বেদান্তৰ সিদ্ধান্ত মতে ‘শম, দম, তিতিক্ষা, উপৰতি, শ্ৰদ্ধা আৰু একাগ্ৰতা— এই ছটাক অন্তৰঙ্গ শৌচ বুলি কোৱা হয়। মন শুদ্ধিৰ বাবে আভ্যন্তৰ শৌচ অধিক প্ৰয়োজনীয় হ’লেও প্ৰথম আচৰণীয় বাহ্য শৌচৰ প্ৰয়োজনীয়তা নুই কৰিব নোৱাৰি। স্নান, পাণ, আচৰণ আদি বাহ্যিক ক্ৰিয়াসমূহ নিত্য কৰ্মৰূপে আচৰণ কৰি মানসিক ভাৱে প্ৰস্তুত হ’লেহে আভ্যন্তৰ শৌচ সহজে গ্ৰহণীয় হয়। সেই বাবেই সত্ৰত সদাচাৰ বা বাহ্যিক শৌচক বিশেষভাৱে গুৰুত্ব দিয়া হয়”(অ.গোস্বামী ১১২)। সত্ৰীয়া পৰম্পৰাত বাহ্য শৌচ আৰু অন্তৰঙ্গ শৌচত কৰিবলগা কৰ্মৰ পৰা এটা কথা স্পষ্ট যে মানুহৰ দৈহিক অংগ-প্ৰত্যংগবোৰে যাতে সদা সৎ চিন্তা কৰে তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়। আনৰ অপকাৰ, বেয়া কথা নকয়, নুশুনে, বেয়া স্থানত প্ৰবেশ নকৰে, বেয়া দৃশ্য চকুৰে নাচায় কাৰণ সদা শুনি থকা দেখি থকা বেয়া কৰ্মই ব্যক্তিগত জীৱনত ক্ৰিয়া কৰিব পাৰে। সেয়ে সত্ৰৰ ভকতসকলে যাতে বাহ্যিক ফালৰ পৰা সদাচাৰী হয় সেয়ে উক্ত দিশবোৰ সত্ৰীয়া পৰম্পৰাত এজন ভকতক পালন কৰিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়া হয়।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ “বৈষ্ণৱসকলৰ মাজত আচাৰ-ৰীতি প্ৰৱৰ্তনৰ মৌলিক উদ্দেশ্য আছিল — নিকা কৰা। দেহ, মন, দৃষ্টিভংগী, চৰিত্ৰ, ব্যৱহাৰ-আচৰণ, ব্যক্তি আৰু সমাজৰ সকলোকে খোৱা-পিন্ধা, চলন-ফুৰণৰ ক্ষেত্ৰতো কিছুমান কথা ধৰা-বন্ধা কৰি দিয়া হৈছিল। যাৰ সামান্য স্খলন ঘটিলেই শাস্তি, দণ্ড বা প্ৰায়শ্চিত্তমূলক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰাৰ প্ৰথা আছিল। দণ্ড দিয়া, দণ্ড ভৰা কথাটো সেয়েহে একালত বৰ প্ৰচলন আছিল। উশৃঙ্খলতাৰ অৱসান ঘটাবলৈকে তেনে ব্যৱস্থা কৰা হৈছিল। দণ্ডৰ প্ৰথা উঠি যোৱাত সমাজত উদণ্ডৰ সংখ্যা বৃদ্ধি পাইছে। পৰিশীলিত এখন সমাজৰ বান্ধত থাকি ব্যক্তিয়ে, ঐহিক পাৰমাৰ্থিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ অৰ্থে শৃঙ্খলিত জীৱন-যাপন কৰি বাহিৰে-ভিতৰে শুদ্ধ হ’বলৈ শিকোৱাৰ উদ্দেশ্যেৰেই নীতি-নিয়ম আৰু আচাৰৰ প্ৰৱৰ্তন হয়”(গোস্বামী ১১৮)। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলে দৈনন্দিন জীৱনৰ কাৰ্যসমূহক চাৰিটা অৱস্থাৰ মাজেৰে পালন কৰে। আউনীআটী সত্ৰৰ সত্ৰাধিকাৰ পীতাম্বৰদেৱ গোস্বামীৰ মতে সেয়া হ’ল— ধুতি, বিশুদ্ধি, বাহী আৰু চুৱা। অৱশ্যে নিকা সংহতি সত্ৰত ধুতি শব্দৰ ঠাইত ‘সজ’ আৰু বিশুদ্ধি শব্দৰ ঠাইত ‘ফুৰা’ শব্দ ব্যৱহাৰ হয়। এই ব্যৱস্থা সত্ৰত কেতিয়াৰ পৰা চলি আহিছে তাৰ কোনো তথ্য পোৱা নাযায়। অৱশ্যে বৰ্তমান কিছু নীতি সীমিত হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। অৱশ্যে এই চাৰিটা অৱস্থাৰ পালন বৰ্তমানো সত্ৰসমূহত আছে। তলত সেইসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ’ল।

২.২.১ বাহী অৱস্থা

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ দৈনন্দিন কাৰ্য আৰম্ভ হয় সূৰ্যোদয়ৰ লগে লগে। নিৰ্দিষ্ট বিষয়-বাব অনুসৰি কৰ্মবোৰ কৰা হয়। শয্যা ত্যাগ কৰি শৌচাচাৰ কৰাৰ আগমূৰ্তলৈকে এইছোৱা সময়ক বাহী অৱস্থা বোলে।

সূৰ্যোদয়ৰ লগে লগে চাৰি-পাটী ত্যাগ কৰাটো সত্ৰৰ ধৰা-বন্ধা নীতি। শয়ন কক্ষ ত্যাগ কৰি মুখ-হাত ধুই, হাত-ভৰি তিয়াই শৌচাচাৰ কৰালৈকে নিজৰ গৃহত অৰ্থাৎ বহাৰ বাহী কৰ্ম যেনে- ঠাই সৰা, ঠাই মচা, বাচন-বৰ্তন ধোৱা আৰু গৰু-গাই পৰিচৰ্যা কৰা আদি কৰ্ম সম্পন্ন কৰা হয়। বাহী অৱস্থাত ভকতে ভোজন কক্ষতো প্ৰৱেশ নকৰে। বাহী অৱস্থাতে ভকতজনৰ বাহী অৱস্থাৰ কৰ্ম থাকিলে সমাপন কৰে। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ এই কৰ্মৰ

লগত সামাজিক ঘৰুৱা জীৱনৰ লগত সাদৃশ্য আছে। সত্ৰকেইখনৰ ভকতসকলে বৰ্তমানো এই কৰ্ম কৰি আছে। বাহী অৱস্থাত কৰা কৰ্মবোৰ লক্ষ্য কৰিলে দেখা যায় যে— এই কৰ্ম বিলাক অপৰিষ্কাৰ অৱস্থাত কৰিব লগা কৰ্ম। সেয়ে পৰিষ্কাৰ হোৱাৰ আগতেই এই কৰ্মখিনি সমাপন কৰা হয়।

২.২.২ চুৱা অৱস্থা

শৌচাচাৰ কৰিবলৈ যোৱাৰ পৰা গা- ধোৱালৈকে এই চোৱা সময়ক অশুচি (চুৱা) অৱস্থা বোলে। চুৱা অৱস্থাত দন্ত মাজন, শৌচাচাৰ, তৈলমাদন আৰু স্নান কৰ্ম কৰা হয়। পূৰ্বতে দন্ত মাজন বকুল, সৰা, নিম আদিৰ ঠাৰিৰে কৰিছিল। বৰ্তমান আধুনিক দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। “দন্তধাৰন নকৰিলে দাঁতৰ গুৰিত আৰু ভিতৰ ভাগত মলি বন্ধ হয়, ইয়াৰ পৰিণামে দন্তৰোগ আৰু তজ্জাতী অন্যান্য ৰোগেও দেখা দিয়ে। দাঁত ভালে নাথাকিলে যকৃতত প্ৰতিক্ৰিয়া হয়। হজম শক্তি কমি যায়, পেটৰ অসুখ হয়। দাঁতৰ লগত মূৰ আৰু চকুৰ নিকট সম্বন্ধ। দাঁতৰ অসুখত মূৰৰ আৰু চকুৰো অসুখ হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে”(ন.গোস্বামী ৪৮৯)। পূৰ্বতে শৌচাচাৰ গৃহৰ পৰা বাহিৰত বহু দূৰৈত কৰা নিয়ম আছিল, কিন্তু বৰ্তমান বহাৰ কাষতে শৌচাচাৰ ব্যৱস্থা হ'ল। শৰীৰৰ ভিতৰত বন্ধ হৈ থকা খাদ্যাৱশিষ্ট আৱৰ্জনাৰো দূৰ কৰাৰ একমাত্ৰ উপায় শৌচাচাৰ। ই এক স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া। সত্ৰীয়া পৰিৱেশত ই স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়া হ'লেও কিছু নীতিৰ মাজেৰে শৌচাচাৰ কৰাৰ নিয়ম আছিল। দৈনিক শৌচাচাৰ কৰাটো নিয়ম। সাধাৰণতে মানুহ নোযোৱা কিছু দূৰত্ব স্থানতহে শৌচাচাৰ কৰা ৰীতি আছিল। যাতে তাৰ বীজাণুৱে স্বাস্থ্য অপকাৰ নকৰে। শৌচাগাৰত মুখ বন্ধ বা কথা পাতিব নাপায়। এই নীতি আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত আজিও আছে। বৰ্তমান অৱশ্যে বহাৰ কাষতে স্থায়ী শৌচাগাৰ নিৰ্মাণ কৰা হৈছে। শৌচাগাৰত কথা ক'লে বা মুখ মেলিলে মুখ আৰু নাকৰ ভিতৰেদি শৌচ গন্ধ প্ৰৱেশ কৰি স্বাস্থ্যৰ অপকাৰ সাধন কৰে। সেয়ে কথা নপতাটো এক নীতি আৰু বিজ্ঞানসন্মত কাৰ্য। শৌচ ক্ৰিয়াৰ সম্পন্ন কৰি মাটি পানী লোৱাৰ ব্যৱস্থা আছিল। মাটিৰে বেয়া বীজাণু নাশ আৰু দুৰ্গন্ধ নোহোৱা কৰিছিল। বৰ্তমান এনে ব্যৱস্থা নোহোৱা হ'ল। যিহেতু আধুনিক সময়ত বিভিন্ন চাবোন বা দ্ৰব্যৰে হাত চাফা কৰাৰ

ব্যৱস্থা হ'ল আৰু সেয়া সহজে উপলব্ধ। মাটি পানী লোৱাৰ পাছতহে স্নান কৰাৰ নিয়ম। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ এই ৰীতিবোৰ আছিল সম্পূৰ্ণ বাস্তৱ সন্মত কাৰ্য।

২.২.৩ ধূতি অৱস্থা

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত স্নান কৰি পৰিষ্কাৰ বস্ত্ৰ পৰিধান কৰাৰ পৰা ধূতি অৱস্থা আৰম্ভ হয়। উপাসনা কৰ্ম, ভোজন ক্ৰিয়া, সামূহিক কাম-কাজ কৰালৈকে আৰু সন্ধ্যা পুনৰ স্নান কৰি ৰাতিৰ ভোজন প্ৰক্ৰিয়া সম্পন্ন হোৱালৈকে এই সময়ছোৱাক ধূতি অৱস্থা বোলা হয়।

সত্ৰত স্নান কাৰ্য এক প্ৰকাৰৰ প্ৰধান কৰ্তব্য। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত স্নান বিধি সম্পূৰ্ণ জলবায়ুক কেন্দ্ৰ কৰি গঢ়ি উঠা যেন অনুভৱ হয়। ভাৰতবৰ্ষ গ্ৰীষ্ম প্ৰধান দেশ হোৱাৰ বাবে শীতল জলবায়ুত স্নান কৰিলে শৰীৰ ক্ষতি নহয়। সেয়ে সত্ৰত স্নান কাৰ্যটো ধৰাবন্ধা কৰাৰ অন্তৰালটো আন এক দৃষ্টিভংগী জড়িত হৈ আছে। ভকতসকলে স্নান কৰি ধূতি বস্ত্ৰ পৰিধান কৰি মূৰ আঁচুৰি নিজৰ উপাসনা স্থলিত প্ৰৱেশ কৰে। উপাসনা স্থলিত আসন গ্ৰহণ কৰি শৰীৰৰ দ্বাদশ স্থানত তিলক ধাৰণ কৰাটো নিয়ম। নিজৰ দেহ শুদ্ধি কৰি ধ্যান ধাৰণা সমষ্টিৰে গুৰু ব্ৰহ্মক মানসিক পথঃ তত্ত্বৰে পূজা কৰে আৰু শৰণ ভজন আদি গুৰু বাক্য চাৰিবাৰকৈ উচ্চাৰণ কৰি গুৰুসেৱা কৰা হয়।

ইয়াৰ পাছতে ভকতসকলে সামূহিক নাম কীৰ্তনত অংশ গ্ৰহণ কৰে। নামঘৰত গৈ শ্ৰৱণ কীৰ্তনত ভাগ লয়। তাৰ পাছতে নামঘৰ প্ৰদক্ষিণ কৰা নিয়ম বা বৰপেটা সত্ৰত পদশিলা গৃহত সেৱা জনায়। প্ৰসঙ্গৰ শেষত প্ৰসাদ বিতৰণ কৰে তাৰ পাছতহে ভোজন কৰ্ম কৰা নিয়ম। এই ধূতি অৱস্থাত সামূহিক ক্ষেত্ৰতে আৱদ্ধ থাকিব লাগে নহ'লে পুনৰ স্নান কৰিব লগা হয়। “স্নানান্তে ভগৱৎ অৰ্চন বা জপ কৰাটো সৰ্বশাস্ত্ৰসন্মত। জপ কৰিলে চিন্তা শুদ্ধ হয়। জপ কাৰ্যত ভগৱৎ নাম মন্ত্ৰোচ্চাৰণ কৰা হয়। যি মন্ত্ৰ ‘মননাৎ ত্ৰায়তে যস্মাৎ তস্মাৎ মন্ত্ৰ উদাহতঃ’ অৰ্থাৎ যি মননৰদ্বাৰা পৰিত্ৰাণ হয়, তাকে মন্ত্ৰ বুলি কয় বা যাৰ পৰা মনন, চিন্তন আৰু ধ্যানৰ দ্বাৰা দুখ-দুৰ্গতিৰপৰা নিবৃত্তি লাভ কৰি পৰমানন্দ সুখ প্ৰাপ্তি হয় সেয়ে মন্ত্ৰ। হৰিনাম জপ, কীৰ্তন আদি বাক্য ইন্দ্ৰিয়ৰ

কাম। বাক ইন্দ্ৰিয় প্ৰাণৰদ্বাৰা সঞ্চালন হয়। প্ৰাণ বাক্য দুয়ো একত্ৰে সংযোগ হোৱাৰ কাৰণে নাম জপ কৰিলে শাৰীৰিক আৰু মানসিক, উভয়ৰপৰাই লাভ হয়”(ন.গোস্বামী ৫০৯)। কীৰ্ত্তন কৰা বা ধ্যান কৰা, সামূহিক কাম-কাজ কৰা, বন্ধন প্ৰকৰণ কৰাৰ আগত স্নান কৰা অৰ্থাৎ সত্ৰীয়া ভাষাত ধুতি অৱস্থা কৰা কৰ্মত বিজ্ঞান সন্মত দিশ জড়িত হৈ আছে। সত্ৰত ধ্যান কৰা আৰু শ্ৰৱণ-কীৰ্ত্তন কৰা এক বিজ্ঞান ভিত্তি আছে। ভক্তি কৰিবৰ বাবে ন-বিধ ভক্তিৰ কথা পোৱা যায়। তাৰ ভিতৰত শ্ৰৱণ-কীৰ্ত্তনক শ্ৰেষ্ঠ বুলি কোৱা হয়। ভক্তিৰ আন সাতটা প্ৰক্ৰিয়াত জ্ঞান অৰ্জনৰ দিশ নাথাকে কেৱল শ্ৰৱণ কীৰ্ত্তনেই জ্ঞান অৰ্জনৰ একমাত্ৰ উপায়। সেয়ে শ্ৰৱণ-কীৰ্ত্তন কৰাটো বিজ্ঞান সন্মত দৃষ্টিভংগী বুলিব পাৰি।

২.২.৪ বিশুদ্ধি অৱস্থা

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দিনৰ চাউল সিজোৱা খোৱাৰ পাছৰ পৰা সন্ধিয়া গা-পা ধোৱা সময়লৈকে এই সময়ছোৱাক বিশুদ্ধি অৱস্থা বুলি কোৱা হয়। এই সময়ত সত্ৰৰ ভকতসকল মুকলিভাৱে ফুৰিব পাৰে। এই সময়ত সত্ৰৰ যুৱক ভকতসকলে শিক্ষা গ্ৰহণৰ বাবে যায়। সত্ৰৰ ভিতৰত থকা সকলে ধৰ্মীয় গ্ৰন্থ আদি অধ্যয়ন কৰে। বিভিন্ন কাম-কাজ উপাৰ্জনৰ লগত জড়িত কাম-কাজ আদিসমূহ এই সময়তে কৰা হয়। বিয়লি প্ৰসঙ্গৰ আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে বিশুদ্ধি অৱস্থাৰ সামৰণি পৰে।

সত্ৰীয়া জীৱন-শৈলীত এইদৰেই ব্যক্তিগত জীৱনৰ দৈনন্দিন কাৰ্য সমাপন হয়। ব্যক্তিগত জীৱনৰ কৰণীয় ৰীতি-নীতিবোৰ বৰ্তমান বৰপেটা, আউনীআটী আৰু গড়মূৰ সত্ৰটো পালনীয় হৈ আছে।

২.২.৫ দৈনন্দিন অনুশীলন

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ সামূহিক কাম-কাজ, ব্যক্তিগত কাম-কাজৰ লগতে অনুশীলন আন এক উল্লেখযোগ্য কাৰ্য। প্ৰতিটো দিনতে সত্ৰত সত্ৰীয়া বিভিন্ন দিশত অনুশীলন হয়। নাম লগোৱা, পাঠক, গায়ন-বায়ন, ওজা আদিৰ অনুশীলন হয়। ইয়াৰ

ভিতৰতে নামৰ চৰ্চা, ৰাগ-গীতৰ তাল-মান, পদ-সঞ্চালন, মুদ্ৰা প্ৰয়োগ, মাটি আখৰা আদি প্ৰাথমিকভাৱে অনুশীলন চলে।

আউনীআটী আৰু গড়মূৰ সত্ৰত সন্ধ্যা প্ৰাৰ্থনাৰ পিছত, আনহাতে বৰপেটা সত্ৰত আবেলি অনুশীলন আৰম্ভ হয়। অনুশীলনৰ জৰিয়তে নতুন প্ৰজন্মক শিক্ষা প্ৰদান কৰা হয়। পৰৱৰ্তী সময়ত যাতে সত্ৰৰ কাম-কাজ ন-শিকাৰুসকলে চলাব পাৰে। অনুশীলনসমূহ সত্ৰৰ আখৰা গৃহত বা বহাৰ নিৰ্দিষ্ট স্থানত হয়। অনুশীলন সমাপ্ত হোৱাৰ পাছত স্বীকৃতি দিলেহে ন-শিকাৰুৱে সামূহিক স্থানত পৰিৱেশনৰ সুযোগ লাভ কৰে।

২.২.৬ হস্তশিল্পৰ চৰ্চা

আউনীআটী আৰু বৰপেটা সত্ৰত অন্যান্য কাম-কাজৰ লগতে আজৰি সময়ত হস্তশিল্পৰ চৰ্চা কৰে হয়। ইয়াৰ ভিতৰত কাঠ, বাঁহ-বেতৰ নিৰ্মান কৰা নাও, জপা কৰণী, সিংহাসন, গছা, খুন্দনা, চালপীৰা, তামুলীপীৰা, নাওপেৰা, বিচনী, গুৰু আসন আদি। হেঙুল হাইতাল বোলোৱা মুখা স্থাপত্য ভাস্কৰ্য, ভাওনাৰ সা-সঁজুলি, পোছাক, ৰং আদি সত্ৰসমূহত দৈনন্দিন চৰ্চা কৰা হয়।

সত্ৰসমূহত দৈনন্দিন কৰা নৈতিক নীতিসমূহক বৈজ্ঞানিক পৰ্যালোচনা কৰিলে দেখা যায় যে প্ৰায়বোৰ দিশ স্বাস্থ্যৰ লগতে জড়িত। “Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease of or infirmity” (K.Park 13).

অৰ্থাৎ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক ভাৱে সুস্থ ব্যক্তিকহে সুস্থ স্বাস্থ্য বুলি অভিহিত কৰা হয়। কেৱল দেহত ৰোগ নথকা অৱস্থাক সুস্থ স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী বুলি কোৱা নহয়। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলৰ মাজত থকা দৈনন্দিন কৰ্মৰ লগত জড়িত ৰীতি-নীতিবোৰৰ মাজত পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতা দিশটো প্ৰতিফলিত হৈ আছে। মানুহ যে পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতাৰে থাকিলেহে শৰীৰ সুস্থ হৈ থাকে। সেই দিশটো আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ৰীতিৰ মাজেৰে পৰিচালনা কৰা দেখা যায়। সুস্থ দেহত হে সুস্থ চিন্তাৰ অৱকাশ থাকে। সেয়ে সুস্থ হৈ থকাৰ একমাত্ৰ উপায় পৰিষ্কাৰ - পৰিছন্নতা। ফ্ৰেংক এণ্ডেল নামৰ এজন

স্বাস্থ্যবিজ্ঞানীয়ে লিখিছে—“উনৈশ শতিকাৰ শেষৰ দশকত এই কথা সন্দেহাতীতভাৱে প্ৰমাণিত হ’ল যে মানুহ বেছিভাগ ৰোগত আক্ৰান্ত হয় নিজৰ শৰীৰটো আৰু নিজৰ পৰিৱেশটো পৰিষ্কাৰ কৰি নৰখাৰ ফলত । কেৱল শৰীৰটো পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিয়ে বহুতো ৰোগৰ আক্ৰমণৰ পৰা হাত সাৰি থাকিব পাৰি” (বৰগোহাঞিঃ ২২)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত স্বাস্থ্যৰ যত্ন বহু আগতেই আৰম্ভ হৈছিল। সামূহিক স্থানত যোৱাৰ আগত গা-ধোৱা, অপৰিষ্কাৰ কাম একেলগে কৰা, পুনৰ অপৰিষ্কাৰ অৱস্থাত ভাল কাপোৰ-কানি চুলে পুনৰ কাপোৰ ধোৱা, ভোজন কক্ষত প্ৰৱেশ নকৰা আদি কাৰ্যবোৰ এই সকলোবোৰৰ মাজত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা দিশটো জড়িত হোৱা দেখা যায়। সেয়ে বিভিন্ন সময়ত আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত বাহিৰৰ পৰা প্ৰৱেশ কৰা ব্যক্তিৰ সৈতে সত্ৰৰ ভকত সকলক দূৰত্ব বজায় থাকিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়ে, হাতেৰে তেওঁলোকে দিয়া দ্ৰব্য গ্ৰহণ নকৰে। অৱশ্যে পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা এই দিশটো কালক্ৰমত পৰম্পৰা হৈ ৰীতি-নীতিলৈ পৰ্যৱেশিত হোৱা দেখা যায়।

আলোচিত সত্ৰকেইখনত শাৰীৰিকভাৱে স্বাস্থ্যৰ যত্নৰ দিশতো দেখা যায়- প্ৰাণায়াম আৰু আসনৰ অভ্যাস কৰা কাৰ্যৰ দ্বাৰা। প্ৰাণায়াম আৰু আসন (ধ্যানৰ বিৱৰণীত পোৱা যায়) আদি পতঞ্জলিৰ যোগ সূত্ৰ বা ৰাজযোগৰ অন্তৰ্গত। ইয়াৰ মাজতেই স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু চিকিৎসাৰ বিষয় নিহিত হৈ আছে।

‘যমনিয়মাসন প্ৰত্যাহাৰ ধাৰণাধ্যান সমাধয়োহ ষ্টাবঙ্গানি। যোগ সূঃ ২/২৯’(আৰণ্য ১৮২)

অৰ্থাৎ- যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি। এই অষ্ট অংগযুক্ত মাৰ্গ ৰাজযোগৰ অষ্টমাৰ্গীয় দৰ্শনৰ সৈতে একে।

‘অহিংসা সত্যাস্তে ব্ৰহ্মচৰ্যা পৰিগ্ৰহা যমাঃ যোগঃসূঃ২/৩০’(আৰণ্য ১৮৩)

চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিৰে অষ্টাংগ যোগ হ’ল— যম মানে সত্য, অহিংসা, অস্তে, অপৰিগ্ৰহ আৰু ব্ৰহ্মচৰ্য।

‘শৌচসন্তোষত পঃ স্বাধ্যাশ্বেৰ প্ৰণিধানানি নিয়মাঃ যোগঃ সূঃ ২/৩২’(আৰণ্য ১৮৭)

অৰ্থাৎ নিয়ম মানে শৌচ, সন্তোষ তপ স্বাধ্যা আৰু ঈশ্বৰৰ প্ৰণিধান। অষ্টাংগ যোগ দৰ্শনৰ

যম আৰু নিয়ম পালনে ব্যক্তিক সামাজিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত সুস্থতা প্ৰদান কৰা। সেইদৰে প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা আৰু ধ্যানৰ অভ্যাসে মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰদান কৰে। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰতো অষ্টাংগ যোগৰ অভ্যাস কৰি সামাজিক, শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে সুস্থ স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হোৱাৰ অভ্যাস কৰে।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত পৰিৱেশিত দৈনন্দিন প্ৰসঙ্গৰ মাজতো বিশেষ শৈলী সংযোজন হৈ আছে। প্ৰসঙ্গৰ লগতে দেহৰ অংগী-ভংগীবোৰ আৰু আসন লোৱাৰ ব্যৱস্থাক শাৰীৰিক ব্যায়াম বুলিব পাৰি। নাম প্ৰসঙ্গৰ নিয়মিত অভ্যাসে শাৰীৰিক সুস্থতা প্ৰদান কৰিব পাৰে। প্ৰসঙ্গৰ নাম পৰিৱেশনতো নিৰ্দিষ্ট লয়ত পৰিৱেশন কৰা হয়। নাম গাওঁতে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ গতি ৰুদ্ধ কৰা হয়। এই প্ৰক্ৰিয়াৰে প্ৰসঙ্গৰ ঘোষা পদ গোৱা হয়। পতঞ্জলি মতে বিৰাম প্ৰক্ৰিয়াৰ এক সুনিৰ্দিষ্ট নিদেৰ্শনাই প্ৰাণায়াম'তস্মিন, সতি শ্বাস-প্ৰশ্বাস যোগতি বিচ্ছেদঃ প্ৰাণায়ামঃ যোঃ সূঃ ২/৪৯' (আৰণ্য ২০০)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন চলি অহা গীত-মাত, নাম-কীৰ্ত্তনৰ লগত জড়িত হাত চাপৰি, অংগ সঞ্চালন, তাল সঞ্চালন, থিয় নাম, নাগাৰা নাম আদিৰ অভ্যাসে শৰীৰত ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। “যোগৰ দ্বাৰা মগজুৰ শ্ৰীবৃদ্ধিৰ লগতে দেহৰ হৰম'নসমূহক স্বাভাৱিক হিচাপে বৰ্তি থকাত সহায় কৰে, দেহত তেজৰ সঞ্চালন বৃদ্ধি কৰে, ৰক্তৰ চৰ্বীৰ মাত্ৰা আৰু গ্লুক'জৰ মাত্ৰা সুযম কৰে”(দেওৰজা ১৮২)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন কাৰ্য আৰম্ভ কৰে প্ৰাৰ্থনাৰ জৰিয়তে। প্ৰাৰ্থনা এক প্ৰকাৰৰ মনৰ ব্যায়াম। সত্ৰত দৈনিক তিনিধৰণৰ ব্যায়ামৰ ব্যৱস্থা আছে, শাৰীৰিক, মানসিক আৰু দৈহিক। মানসিক ব্যায়ামৰ একমাত্ৰ উপায় অৱলম্বন কৰিছিল প্ৰাৰ্থনা আৰু গীত-মাতসমূহে।

ডাঃ এলেকছিছ কেৰেল নামৰ চিকিৎসকৰ মতে—“প্ৰাৰ্থনা মানে কেৱল উপাসনা নহয়। প্ৰাৰ্থনাই মানুহৰ মনত যি শক্তি জাগ্ৰত কৰে তাতকৈ ডাঙৰ শক্তি আন একো নাই।...প্ৰাৰ্থনাই মানুহৰ শাৰীৰিক, উৎসাহ উদ্দীপনা বৃদ্ধি কৰে, বুদ্ধিক তীক্ষ্ণ কৰে, সহিষ্ণুতা বৃদ্ধি কৰে”(বৰগোহাঞি ১৭)। প্ৰাৰ্থনাৰ জৰিয়তে নৈতিক দায়বদ্ধতা বৃদ্ধি হয়। স্বাস্থ্য বেয়া হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত মানসিক

অশান্তিয়ে বহু সময়ত ক্ৰিয়া কৰে। মনলৈ অহা দুঃচিন্তাই জীৱনৰ গতিপথ সলনি কৰে। এইক্ষেত্ৰত আৰোগ্য কৰা একমাত্ৰ উপায় মনক শান্ত কৰা। প্ৰাৰ্থনাৰ জৰিয়তেও এই দিশত ফলপ্ৰসূ হ'ব পাৰি। সেয়ে আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন প্ৰাৰ্থনাৰ যি ব্যৱস্থা ই মানসিক প্ৰশান্তিৰ এক উপযুক্ত ঔষধ। কিন্তু যান্ত্ৰিকভাৱে মন্ত্ৰ উচ্চাৰণ, পূজা-পাতল কৰিলে মানসিক উৎকৰ্ষ সাধন হ'ব নোৱাৰে।

২.৩ সত্ৰৰ খাদ্যাভ্যাসত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত দৈনন্দিন যেনেদৰে বিভিন্ন ৰীতিৰ মাজেৰে জীৱন অতিবাহিত কৰে তেনেদৰে খাদ্যাভ্যাসৰ ক্ষেত্ৰতো নিৰ্দিষ্ট সত্ৰৰ পৰিধিৰ মাজতে আৱদ্ধ হৈ থাকে। মানুহে গ্ৰহণ কৰা খাদ্যৰ প্ৰভাৱ শৰীৰ, মন তথা সমাজখনত পৰে। “জীৱই যি দ্ৰব্য ভক্ষণ কৰি জীয়াই থাকে, তাকে খাদ্য বুলি ধৰা হয়। খাই জীয়াই থকা দ্ৰব্যবোৰক আকৌ ভক্ষণীয় আৰু অভক্ষণীয় দুটা ভাগত ভাগ কৰাও দেখা যায়। সেইবাবে কোনোৱে ভক্ষণীয়বোৰক খাদ্য আৰু অভক্ষণীয়বোৰক অখাদ্য বুলি গণ্য কৰিও মান নিৰ্ণয় কৰা হয়। অভক্ষণীয় দ্ৰব্যৰ প্ৰতিক্ৰিয়াত শৰীৰ, মন জৰ্জৰিত হৈ দেহৰ গাঁথনি ভাঙি চুৰমাৰ হোৱা দেখা যায়। জীৱ-জন্তুৰ ক্ষেত্ৰত অভক্ষ্য ভক্ষণ কৰা প্ৰায়ে দেখা নাযায়। সিহঁতে ভগৱানৰ দ্বাৰা প্ৰদত্ত ঘ্ৰাণ বা স্বাদ শক্তিৰ দ্বাৰাই অভক্ষণীয় দ্ৰব্যবোৰ চিনি লয়। তেন্তে, সুস্থ শৰীৰ আৰু মানসিকতাৰে জীয়াই থাকিবলৈ যিবোৰ পুষ্টিযুক্ত আহাৰ গ্ৰহণ কৰা হয় তাকেই খাদ্য বুলি গণ্য কৰা উচিত”(দাস ১০২)। খাদ্যই মানুহক উত্তেজিত কৰি মনত প্ৰভাৱ পেলাব। সুস্থ খাদ্যই শৰীৰ সুস্থ কৰি ৰাখিব পাৰে। শৰীৰত পুষ্টি সাধন কৰে খাদ্যই। শৰীৰৰ লাগতীয়াল উপাদান পুষ্টিৰ খাদ্যইহে যোগান ধৰে। পৃথিৱীৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত থকা খাদ্য সম্ভাৰৰ মাজত শৰীৰত লাগতীয়াল দ্ৰব্যসমূহ প্ৰয়োজনীয় হিচাবে থাকে বাবে মানুহে সেই খাদ্য খাই জীৱন ধাৰণ কৰিব পাৰে। “ আহাৰে গঠন কৰে শৰীৰ, ৰক্ষা কৰে স্বাস্থ্য, তৈয়াৰ কৰে স্বভাৱ। শৰীৰ, স্বাস্থ্য আৰু স্বভাৱৰ মাজত তিনিওৰে পৰিপূৰক সম্বন্ধ আছে। সুঠাম শৰীৰ, নিৰোগী স্বাস্থ্য আৰু স্বভাৱ বিশুদ্ধ নহয় তেনে সেই শৰীৰ আৰু স্বাস্থ্য ঘৃণীয়া হ'ব। পৰিশীলিত, সদাচাৰী, সংযমী, শিষ্টাচাৰী, নিৰহংকাৰী, সৰ্বজনপ্ৰীতি স্বভাৱেহে মানুহক

পৰিমার্জিত জীৱন দান কৰিব পাৰে, মানুহক সুন্দৰ কৰি তুলিব পাৰে”(পী.গোস্বামী,“বৈভৱ” ২৯২)।

সুস্থ শৰীৰে সুস্থ চিন্তা কৰিব পাৰে। সুস্থ চিন্তা কৰিবৰ বাবে সুস্থ মনৰ অধিকাৰী হ'ব লাগিব। সেয়ে মনক সুস্থ কৰি ৰাখিবলৈ হ'লে খাদ্যসত্তাৰ সেই ধৰণে খোৱা প্ৰয়োজন। সাধাৰণতে শৰীৰত প্ৰয়োজনীয় খাদ্য উপাদানসমূহ—“শক্তিকাৰক(Energy giving), শৰীৰ নিৰ্মাণকাৰক(Body building), শৰীৰ ৰক্ষক (Protective), জৈৱ ৰাসায়নিক কাৰ্যত ব্যৱহৃত দ্ৰব্য (Elements for metabolism), যোগাত্মক ক্ৰিয়াৰ বাবে ব্যৱহৃত মণিক (Mineral) ক্ষুদ্ৰমণিক (Trace elements), ভিটামিনচ্ (Vitamins) আদি। ...শৰ্কৰা (Carbohydrate) স্নেহ পদাৰ্থ (Protein) বা চানা, চৰ্বী বা তেল (Fat oil), ভিটামিন, মণিক (Mineral) বা খনিজ পদাৰ্থ ক্ষুদ্ৰমণিক (Trace Elements) , এন্টি অক্সিডেণ্ট (Anti oxident) আৰু পানী”(দাস ১০৩)।

সত্ৰীয়া পৰম্পৰাত সুষম আহাৰ বা আহাৰ গ্ৰহণৰ কিছু বিধান আছে। যিবোৰ সত্ৰীয়া ভকতসকলে পালন কৰে।

“সত্বাৎ সংজায়তে জ্ঞানম্

ৰজসো লোভ এৰচ

প্ৰমাদ মোহৌ তমসো

ভৱতু অজ্ঞানম্ এৰচু

অৰ্থাৎ, সাত্বিক আহাৰৰ পৰা জ্ঞান, ৰাজসিক আহাৰৰ পৰা লোভ আৰু তামসিক আহাৰৰ পৰা প্ৰমাদ, মোহ আৰু অজ্ঞান ভাৱ উৎপন্ন হয়”(পী.গোস্বামী,“বৈভৱ” ২৯৩)। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলৰ মাজত তিনিধৰণৰ আহাৰ কথা প্ৰচলন আছে সেয়া হ'ল— সাত্বিক, ৰাজসিক আৰু তামসিক। এই তিনি আহাৰৰ ভিতৰত সাত্বিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰাতো সত্ৰ পৰিৱেশৰ এক পৰম্পৰা। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰপৰিৱেশত বিশ্বাস বা প্ৰচলিত যে ৰাজসিক আহাৰে দম্ভ, অহংকাৰ, বিদ্ৰোহ, ভ্ৰষ্টাচাৰ আদি বঢ়ায়। তামসিক আহাৰে খং, উত্তেজনা, অশান্তি, ৰোগ আৰু দয়াহীন মানসিকতাৰ সৃষ্টি কৰে। “সাত্বিক আহাৰে

দেহলৈ শ্ৰী আৰু মনলৈ শুদ্ধতা আনে। সেয়ে এই আহাৰক সত্ৰীয়া পৰিৱেশত সুষম আহাৰ বুলি কোৱা হয়। শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাহজাতীয় খাদ্য আৰু গাখীৰ এই শ্ৰেণীৰ খাদ্য। এই আহাৰ সহজে হজম হয় আৰু তেজত বিষাক্ত পদাৰ্থ উৎপন্ন হোৱাৰ সম্ভাৱনা নাথাকে। সতেজ ফলমূল আদিত প্ৰচুৰ পৰিমাণে থকা অশান্তিনাশক (Anti oxident) দ্ৰব্যই দেহ আৰু মনক শান্ত কৰে” (দাস ১০৩)।

সাধাৰণতে সমাজত চলি থকা খাদ্যাভ্যাস আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশটো গ্ৰহণ কৰা হয় কিন্তু তাতো কিছুমান বিচাৰ কৰি। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত পুৰাভাগত অসমীয়া জলপান ব্যৱহাৰ কৰা হয়। জলপান হিচাপে কোমল চাউল, দৈ বা এঁৱা গাখীৰ আৰু গুড় বা চেনিৰে সৈতে খোৱা হয়। এই জলপান সত্ৰৰ ভকত সকলে নিজেই প্ৰস্তুত কৰে। কোমল চাউলৰ লগতে চিৰা, সান্দহ, পিঠা আদি জলপানো আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ব্যৱহৃত হয়। জলপান খোৱাৰ পাছতেই ভাত খোৱাৰ ব্যৱস্থা। “গো-দুগ্ধ পিত্তনাশক তথা বহুব্যাধি নিৰামক। মহিষ দুগ্ধ বা দৈ বেছি উপকাৰী নহয়। যজ্ঞ বা তঞ আনুষংগিক কাৰ্যৰ কাৰণে পঞ্চগ্ৰহে প্ৰয়োজন আছে। কোনো পিত্তৰোগীয়ে প্ৰাতঃ স্নানৰ পাছত অধিক গো-দুগ্ধ পান কৰি থাকিলে পিত্তপ্ৰশমন হোৱাটো নিশ্চিত। গো-দুগ্ধৰ লগত নিমখ লৈ পান কৰাটো নিষিদ্ধ। ইয়াক ‘ক্ৰিয়াদুগ্ধ’ বুলি কয়, অৰ্থাৎ এনে কৰিলে খাদ্যত বিষক্ৰিয়া হয়। বৃদ্ধহাৰীত স্মৃতিত কৈছে—“ক্ষীৰংব লৱনোন্মিশ্ৰং ক্ৰিয়.....” (ন.গোস্বামী ৫১৫)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা কীৰ্ত্তন ঘৰত নাম-প্ৰসঙ্গ কৰাৰ পাছতহে ভোজনৰ পাক ধৰা হয়। বিয়লি বেলা লঘু আহাৰ গ্ৰহণ কৰা হয়। ৰাতিলৈ সুষম আহাৰ গ্ৰহণ কৰে। অসমৰ সমাজ জীৱনত প্ৰধান আহাৰ হ’ল ভাত। যিহেতু অসমত ধানৰ খেতি বেছি। কিন্তু আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ইয়াৰ লগতে মাহজাতীয় খাদ্য, ফল-মূল, পিঠাগুৰি, গাখীৰ আদি গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়।

অসমৰ সমাজত আমিষ আৰু নিৰামিষ ভোজনৰ ব্যৱস্থাটো প্ৰচলিত। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত মাছ-মাংসৰ ব্যৱহাৰ দেখা নাযায়। অৱশ্যে বৰ্তমান কিছু কিছু সত্ৰত মাছৰ ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত আমিষ

আহাৰ ব্যৱহাৰত নহয়। আমিষ আহাৰবোৰ মাছ, মাংস, কণী আদি। কিছুমান পাচলিও আমিষ খাদ্যৰ ভিতৰত পৰে যেনে— পিয়াজ, কোমোৰা আদি। এই দ্ৰব্যবোৰে তেজত নাইট্ৰিক, চালফিউৰিক, ফ্ৰুফৰিক ইউৰিক এচিড বৃদ্ধি কৰে। এই এচিডবোৰ মানুহৰ দেহত বহু অনিষ্ট কাৰী। আমিষ আহাৰ ভক্ষণৰ ফলত ৰক্তৰ চঞ্চলতা হয় আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ গতি অত্যধিক হয়। ভোজনকাৰীজন উত্তেজিত হৈ পৰে বা সহজে খং উঠা, সুস্থ চিন্তা কৰিব নোৱাৰা ধৰণৰ হয়। সত্ৰৰ পৰম্পৰাই মানুহক এক পৰিশীলিত সমাজ গঢ়াৰ যত্ন কৰা দেখা যায় সেয়ে তেনে সমাজত এক পৰিশীলিত খাদ্য গ্ৰহণ কৰাটো এক ধৰণৰ বিজ্ঞানসন্মত দৃষ্টিভংগী। সেয়ে আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত নিৰামিষ আহাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। নিৰামিষ আহাৰত প্ৰচুৰ পৰিমাণে স্নেহ বা চানা জাতীয় পদাৰ্থ থাকে। নিৰামিষ আহাৰত থকা চানা বা স্নেহ পদাৰ্থ শৰীৰে সহজে হজম কৰিব পাৰে। সেয়ে এনে পদাৰ্থ সত্ৰীয়া সমাজত গ্ৰহণীয় হিচাপে লোৱা দেখা যায়। “সাধাৰণতে নিৰামিষ খাদ্য সহজে হজম হয় আৰু হজমৰ পিছত উপাদানসমূহ অতি সোনকালে শৰীৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। নিৰামিষ খাদ্য সম্পূৰ্ণ হজম হ'বলৈ ৪ ঘণ্টাৰ পৰা ৭ ঘণ্টা সময় লাগে। ইয়াৰ বিপৰীতে জন্তুৰ মাংস হজম হ'বলৈ ২৫-৩০ ঘণ্টা পৰ্যন্ত সময় লাগে। মাংস বেয়া বিধৰ, অৰ্থাৎ বেছি আঁহ আৰু চৰ্বী থকা হ'লে সমস্ত আন্ত্ৰিক ক্ষেত্ৰ অতিক্ৰম কৰিবলৈ ২/৩ দিন পৰ্যন্ত লাগিব পাৰে। ফলত বদ হজম হোৱা দেখা যায়। হজম শক্তি দুৰ্বল হলে মাংস হজম নহ'বও পাৰে। মাংসত কম ঘনত্বৰ চৰ্বী (Lowdensity lipid LDL) প্ৰচুৰ পৰিমাণে থকাৰ বাবে মাংস ভোজীৰ ৰক্তবাহী নলী-নলিকাৰ বেৰত (Walls of arteries and arterioles) জমা হৈ তেজৰ সৰবৰাহ বন্ধ কৰে। ফলত মগজু, কলিজা, বৃক্ক আদি যন্ত্ৰ বিকল হৈ পৰে”(দাস ১০৪)।

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত গ্ৰহণ কৰা নিৰামিষ খাদ্য শৰীৰৰ বাবে লাগতীয়াল পদাৰ্থ হিচাপে দেখা যায়। নিৰামিষ খাদ্য দ্ৰব্যসমূহ ঔষদি গুণযুক্ত সেয়ে হয়তু নজনাকৈয়ে বেমাৰৰ পৰা বাচি থাকে। “বিজ্ঞানী সকলে আৱিষ্কাৰ কৰিছে যে আমাৰ শৰীৰত উৎপন্ন হোৱা মুক্ত অক্সিজেন এটি অনিষ্টকাৰী মৌল। এই মুক্ত মৌলবোৰ শৰীৰৰ কোষবোৰৰ বাবে (বিশেষকৈ স্নায়ুকোষ,) বেচি অনিষ্টকাৰী। মুক্ত মৌলৰ পৰিমাণ বাঢ়ি গৈ থাকিলে কোষবোৰক উত্তেজিত কৰি ধ্বংস কৰে। অধোগামী বেমাৰৰ ই এটা প্ৰাৰম্ভিক প্ৰক্ৰিয়া। ফল-মূল, শাক-পাচলিত

প্ৰচুৰ মুক্ত মৌল বিৰোধী পদাৰ্থ থাকে। মুক্ত মৌল বিৰোধী পদাৰ্থই মুক্তমৌলবোৰক নিষ্ক্ৰিয় কৰি আমাক কৰ্কট বা অধোগামী বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰে”(দাস ১০৪)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ব্যৱহৃত সাত্ত্বিক আহাৰৰ লগতে প্ৰতিদিনে ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰসাদ শৰীৰৰ বাবে এক লাগতীয়াল খাদ্য। “মহাপুৰুষীয়া সমাজত নাম-কীৰ্ত্তনৰ অন্তত ঈশ্বৰৰ উদ্দেশ্যে আগবঢ়োৱা যি প্ৰসাদ ভকতসকলৰ মাজত বিতৰণ কৰা হয়, সি সমগ্ৰ বিশ্বতে অনন্য। কল, বুট, মগু, নাৰিকল, আদা, চাউল আদিৰে প্ৰস্তুত কৰা এই কেঁচা প্ৰসাদৰ দ্বাৰা ভকতসকলৰ খাদ্য সমৃদ্ধিত হোৱাটো নিশ্চিত কৰিছিল”(ভূঞা ৩৬৬)। সেয়ে বিজ্ঞানভিত্তিক সুস্বাদু আহাৰৰ এটা পৰম্পৰা সত্ৰ-সমাজত প্ৰচলিত হৈ আছিল আৰু আজিও বৰ্তি আছে। অৱশ্যে এই বিজ্ঞানসন্মত কথাখিনিকে বীতিৰ মাজেৰে আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত প্ৰচলিত হৈ আছে।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ খাদ্যাভ্যাসৰ উপৰিও ৰান্ধনীজনে ভোজন ৰন্ধন কৰিবলৈ যাওঁতে বিভিন্ন নীতি অৱলম্বন কৰিব লাগে। ৰান্ধনী শালাত সাধাৰণতে যিকোনো ব্যক্তি প্ৰৱেশ নিষেধ। ৰন্ধন শালাত পৰিশীলিত বস্ত্ৰৰে পৰিধান কৰি সোমায়। সেই সময়ত অন্য ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহে।

“ভোজন গ্ৰহন কৰাকলৈও সত্ৰত কিছুমান ধৰা-বন্ধা নীতি আছে। তিথিভেদে খাদ্যাখাদ্য বিচাৰ আছে।

কুণ্ঠাণ্ডে চাৰ্থহানিঃ স্যাৎসুহৃৎয়াং নস্মৰেদ্ধৰিঃ।

বহুশত্ৰুঃ পটোলে স্যান্ধনহানিস্ত মূলকে।।

কলঙ্কী জাতে বিল্বে তিৰ্য্যগযোনিশ্চ নিশ্বকে।

তালে শৰীৰ নাশঃ স্যানানাৰিকেলে চ মুৰ্খতা।।

তুস্বী গোমাংস তুল্যাসাং কলস্বী গোবধাত্মিকা।

শিস্বী পাপকৰী প্ৰোক্তা পুতিকা ব্ৰহ্মঘাতিকা।

বাৰ্তাকৌ সুতহানিঃ স্যাচ্চিৰৰোগী চ মাষকে।

মহাপাপকৰং মাংসং প্ৰতিপদাদিষু বজ্জৰ্ৎয়ে।।

অৰ্থাৎ— প্ৰতিপদত কুণ্ডাও(কোমোৰা) খালে অৰ্থহানি তথা ব্ৰনাদি ক্লেদ ৰোগ হয়। দ্বিতীয়ত বৃহতী (তিতা ভেকুৰী) খালে হৰি স্মৰণৰ অযোগ্য আৰু অৰ্বুদ ৰোগ হয়। তৃতীয়ত পটল ভক্ষণ কৰিলে শত্ৰু বৃদ্ধি আৰু বাতৰক্ত হয়। চতুৰ্থীত মূলা ভক্ষণ কৰিলে ধনহানী তথা আমৰাত হয়। পঞ্চমীত বিল্ব (বেল) ভক্ষণে কলংক তথা পিত্ত আদি ৰোগ জন্মে। ষষ্ঠীত নিম্ব অৰ্থাৎ নিমপাত ভক্ষণে পক্ষীযোনিপ্ৰাপ্ত তথা গলগণ্ড (গৰল) হয়। সপ্তমীত তাল ভক্ষণে শৰীৰ বিনাশ অৰ্থাৎ ৰক্তপিত্ত আদি ৰোগ হয়। অষ্টমীত নাৰিকল ভক্ষণে মূৰ্খতাপ্ৰাপ্ত আৰু অজীৰ্ণ ৰোগ হয়। নৱমীত অলাবু (লাও) ভক্ষণে গোমাংস তুল্য আৰু বাতশ্লেষ্মা ৰোগ হয়। দশমীত কলমী অৰ্থাৎ কলমৌ শাক ভক্ষণে গোবধ তুল্য পাপ আৰু অলপিত্ত হয়। একাদশীত শিম তথা উৰহী ভক্ষণে পাপ তথা জ্বৰ হয়। দ্বাদশীত বাৰ্তাকু (বেঙেনা) ভক্ষণে সূত হানি তথা কণ্ডুৰোগ আৰু খজুৰতি হয়। চতুৰ্দশীত মাসকলাই (মাটিমাহ) ভক্ষণে চিৰৰোগ হয় আৰু পূৰ্ণিমা, অম্বাৰস্যাত মাংস ভক্ষণে মহাপাপ তথা শ্লেষ্মা আদি ৰোগ হয়।

এনেকৈ বহুতো তিথিভেদে খাদ্যাখাদ্যৰ বিচাৰ আছে। ৰাতি শাক-পাতজাতীয় বস্তু খোৱা উচিত নহয়। খালে পিত্তৰোগ কুপিত হয়। সেইদৰে শুকান শাক আদি খোৱাও নিষিদ্ধ।...ত্ৰয়োদশী তিথিৰ দিনা বেঙেনাত পোক হয়। পোকৰ সৈতে খালে খৰ-খজুৰতি ৰোগ জন্মে। এনেকুৱা নিষেধাত্মক বাক্যসমূহ প্ৰতিক্ষেত্ৰতেই পালনীয়। ৰবিবাৰ আৰু বৃহস্পতিবাৰৰ দিনা মাছ আৰু মচুৰ মাহ অভক্ষ্য। ৰবিবাৰৰ দিনা মচুৰমাহ খালে বহুমূত্ৰ ৰোগ হয়, শৰীৰ অত্যন্ত গৰম হয়, মস্তিষ্কত উত্তেজনা বাঢ়ে আৰু আনুষঙ্গিক বহুতো ৰোগে দেখা দিয়ে। মঙলবাৰ আৰু শনিবাৰে তিতা খোৱাও অনুচিত। খালে বায়ুৰোগ আৰু তজ্জাতী ৰোগ উৎপত্তি হয়। অম্বাৰস্যাত, পূৰ্ণিমা, একাদশী, সংক্ৰান্তি আদি তিথিত ভাত খাব নালাগে”(ন.গোস্বামী ৫২১-৫২২)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত কি পাত্ৰত কি আহাৰ খাব, কেনেদৰে গ্ৰহণ কৰিব এই সম্পৰ্কীয় কিছুমান বিধি প্ৰচলিত আছে। “সত্ৰীয়া পৰম্পৰাত খোৱাৰ সময়ত ওপৰলৈ চাব নাপায়। তলমূৰকৈ খাব লাগে। ইয়াৰ প্ৰবাদ আছে—‘জ্ঞানীক ভাত দিলে তলমূৰকৈ খায়, অজ্ঞানীক ভাত দিলে চালে-বেৰে চায়”(বুঢ়াভকত ১৭/১০/২০২০, ০৯:০০)। খোৱা পাত্ৰ এৰি আন ঠাইলৈ উঠি যাব নাপায়। কিবা কাৰণত উঠি গ’লে পুনৰ সেই উচ্ছিষ্ট আহাৰ

খাব নাপায়। ৰাতি দৈ-গাখীৰ খাব নাপায়, ‘নঙে মা দধি ভোজনম’। কাঁহ পিতলৰ পাত্ৰত দৈ গাখীৰ থ’ব নাপায়। সত্ৰীয়া পৰিৱেশত মাটিৰ চৰুমলা বা কাঠৰ পাত্ৰতহে দৈ গাখীৰ খোৱা নিয়ম। কাঁহৰ বাটিত নাৰিকলৰ পানীও থ’ব নাপায়। এই বিলাকৰ পৰিনামত খোৱা দ্ৰব্য দূষিত হয় বুলি বিশ্বাস। কাঁহৰ পাত্ৰত এনে খোৱা দ্ৰব্য থ’লে কঁহ উঠে। টেঙা, খাৰ, তিতা আদি খোৱাৰ বিশেষ প্ৰথা আছে যদিও ইয়াতো বাধা আছে। দুবিধ টেঙা একেলগে খাব নাপায়; এৰা গাখীৰ খাই টেঙা খাব নাপায়; বাহী সিদ্ধ বস্তু পিছদিনা খাব নাপায়; কোমোৰা, জাতিলাও পঠালিকৈ কাটিব নাপায়” (পী.গোস্বামী ১১২)। এই পৰম্পৰা অসমীয়া সমাজ ব্যৱস্থাতো দেখা পোৱা যায়।

সুষম আহাৰ যেনেদৰে দেহৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ, তেনেদৰে পৰিমিত ৰূপত খাদ্য গ্ৰহণ কৰাটো এক স্বাস্থ্যকৰ দিশ। খাদ্য গ্ৰহণত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, পবিত্ৰতাও আন এক আৱশ্যকীয় দিশ। সেয়ে খাদ্য গ্ৰহণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰতো সত্ৰসমূহত নিৰ্দিষ্ট ৰীতি দেখা যায়। আহাৰ গ্ৰহণ কৰোঁতাই হাত-মুখ ধুইহে আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ নিয়ম। ভোজন কৰাৰ সময়ত পৰস্পৰে স্পৰ্শ নকৰাকৈ ভোজন কৰাটো নিয়ম। স্পৰ্শ হলেই লঘোন দিব লগা হয়। “সকলো মানুহ নিৰোগী নহয়। প্ৰতিজনৰে শৰীৰত এটা নহয় এটা ৰোগ আছেই। কাৰোবাৰ সংক্ৰামক ৰোগো নথকা নহয়। এনে এটা পৰিস্থিতিত ভোজনৰ সময়ত স্পৰ্শাদি কৰি থাকিলে পৰস্পৰৰ শৰীৰত ৰোগ বিনিময় হোৱাৰ বা সংক্ৰমণ হোৱাৰ আশংকা থাকে। খাদ্যৰ যোগেদি ৰোগ সম্প্ৰসাৰণ সহজে হয়। গতিকে স্পৰ্শা-স্পৰ্শী নোহোৱাকৈ লঘোন দিব লগাৰ অজুহাত দেখুৱাই এনে ৰীতি ৰখা হৈছে” (ন.গোস্বামী ৫২৫)। ভোজন কৰাৰ আগতে ভোজন কৰা স্থান মচি লব লাগে। ভোজনৰ অন্ততো পুনৰ ঠাইখন মচিব লগা হয়। ভোজনৰ স্থানত মুখৰপৰা অন্ন পৰে বাবে সেই ঠাই দূষিত হয়। পৰিষ্কাৰ নকৰিলে ৰোগ সংক্ৰমণ হোৱাৰ অৱকাশ থাকে। সেয়ে এই নীতি সত্ৰৰ পৰিৱেশত দেখা যায়। ইয়াৰ উপৰিও সত্ৰত ভোজন কৰোঁতাই নিজৰ পাত্ৰটো ধুই থব লগীয়া হয়। ইয়াৰ লগতো একেটা কথাই আছে। পৰিষ্কাৰৰ বাবে মূলতঃ এই কাৰ্য কৰা হয়। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত পালিত এই কাৰ্যসমূহ বাস্তৱসন্মত দিশ বুলিব পাৰি।

শুদ্ধ অন্নই ভৌতিক শৰীৰ গঠনৰ সমান্তৰালভাৱে অন্তৰঙ্গ শৰীৰ নিৰ্মাণ কৰে। শৰীৰ নিৰ্মাণৰ প্ৰয়োজনীয় অংগ-পতংগৰ বীজ খাদ্যৰ পৰাই সৃষ্টি হয়। লগতে সৃষ্টি হয় মানসিক প্ৰবৃত্তি,

জ্ঞান কোষ বা বিচাৰ বুদ্ধি চিন্তাৰ বিকাশ। সেয়ে শুদ্ধ কোষ সৃষ্টিৰ বাবে আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত যি ধৰণৰ সাত্বিক আহাৰৰ প্ৰচলন আছিল আৰু বৰ্তমানো আছে সেয়া কেৱল বাহিৰৰ সমাজখনতকৈ নিয়ম কাঠা বেলেগকৈ দেখুৱাবলৈ নহয়। যাতে সুস্থ শৰীৰৰ অধিকাৰী হৈ সুস্থ চিন্তা সমাজত গঢ়ি তুলিব পাৰে সেয়েহে সত্ৰৰ পৰম্পৰাত এক পৰিশীলিত খাদ্যাভ্যাস প্ৰচলিত হৈ থকা দেখা যায়। অধিক ভোজনে মানুহক এলেছ্ৰা কৰি তুলে সেয়েহে সত্ৰত লঘু আহাৰ প্ৰায় গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়। “বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিৰে নিৰামিষ খাদ্য উত্তম খাদ্য হিচাবে স্বীকৃত হৈছে। চিন্তা শক্তিৰ উচ্চস্তৰত উপনীত হোৱা বহুকেইজন বিজ্ঞানী, সাহিত্যিক, মহামানৱ নিৰামিষ ভোজী আছিল। হিচাবৰ কেইগৰাকীমান ব্যক্তি হ’ল— লিওনাৰ্ড-ডা-ভিঙ্গি, চক্ৰেটিছ, প্লেটো, নিউটন, চেক্সপিয়েৰ, ডাৰউইন, আইনষ্টাইন, লিওটলষ্টয়, জৰ্জ বণাৰ্ডশ্ব আৰু চি.ভি.ৰমণ, মহাত্মা গান্ধী আদি” (দাস ১০৩)। এইফালৰ পৰা আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ খাদ্য প্ৰক্ৰিয়া সম্পূৰ্ণৰূপে স্বাস্থ্যকৰ তথা বিজ্ঞানভিত্তিক বুলিব পাৰি।

২.৪ সত্ৰীয়া সাজ-পাৰ আৰু কথন ভংগীত বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভংগী

দৈনন্দিন জীৱন চৰ্যাত যেনেদৰে বিভিন্ন ৰীতি-নীতিৰ মাজেৰে সত্ৰীয়া জীৱন অতিবাহিত কৰা দেখা যায়, ঠিক তেনেদৰে কিছুমান নিৰ্দিষ্ট সাজ-পাৰ আৰু কথন শৈলী আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ চৌহদত লক্ষ্য কৰা যায়। অসমৰ সমাজ ব্যৱস্থাতো এই সাজ-পাৰ আৰু কথন শৈলীৰ প্ৰভাৱ আছে। “সত্ৰীয়া জীৱনত বস্ত্ৰ পৰিধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত পাট, মুগা আৰু কপাহী কাপোৰৰ ব্যৱহাৰ বেছি। সত্ৰত ধুতি অৱস্থাত পাট-মুগা কাপোৰ অধিক ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰ কাৰণ-পাট মুগাৰ কাপোৰ কপাহী কাপোৰতকৈ পৰিষ্কাৰ হৈ থাকে। ইপৰিত্ৰ আৰু শুচি ভাৱ ৰক্ষা কৰে” (পী.গোস্বামী ১১৫)। অৱশ্যে বৰ্তমান পাট-মুগা কাপোৰৰ ঠাইত কপাহী কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকত সকলৰ মাজত ব্যৱহৃত প্ৰধান বস্ত্ৰ— ধুতী, চেলেং আৰু গামোচা। বিশেষকৈ সামূহিক স্থান যেনে— কীৰ্ত্তনঘৰ, প্ৰসঙ্গ অনুষ্ঠান, সমূহীয়া নাম, আতাগৃহ আদিত প্ৰৱেশ কৰোঁতে এই তিনিবস্ত্ৰ পৰিধান কৰে। অন্যান্য সময়ত ধুতি চেলেঙৰ লগতে কামিজ আদি ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

পুৱাৰ ভাগত স্নান কৰাৰ পাছত “ধৌত বস্ত্ৰ অৰ্থাৎ ধূতি কাপোৰ পিন্ধিব লাগে। সেই কাপোৰ বেলেগে ৰখা হয় আৰু তিতা কাপোৰসহ তিতাগাৰে থকা জনৰ বাহিৰে তাক কোনেও নোচোৱে অথবা অন্য কাপোৰ-কানিৰ লগতো তাক একেলগ কৰা নহয়। ধূতি বা সজ কাপোৰৰ লগত সংলগ্ন কোনো বস্তু চুৱা গাৰে চুলেও সি চুৱা হয়”(গোস্বামী ১২০)।

ৰাতি শোৱা সময়ত পিন্ধা বস্ত্ৰ পিছৰ দিনা স্নান কৰোঁতে ধুৱা লগা হয়। সেই বস্ত্ৰ বাহি বা চুৱা হিচাপে ধৰা হয়। ৰন্ধন কৰোঁতে যি বস্ত্ৰ পৰিধান কৰা হয় সেয়া বাকী সময়ত পৰিধান কৰা নহয়। ভাত খোৱা সময়তো সেই বস্ত্ৰ সলাই অন্য বস্ত্ৰ পৰিধান কৰিহে আহাৰ গ্ৰহণ কৰে। সজ গাৰে বাহি বিছনা বা দিনৰ ভাগত ৰাতি শুৱা বিচনাখনত যদি চুৱা হয় বা শুৱা বা তেনেকাৰ্য কৰা হয় পিন্ধি থকা বস্ত্ৰ পুনৰ তিয়াব লাগে। এই কাৰ্যসমূহ উদাসীন ভকতসকলৰ মাজত দেখা যায়।

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰ পৰম্পৰাত বস্ত্ৰ সংস্কাৰ কৰাও নিৰ্দিষ্ট বিধান আছে। “ বস্ত্ৰ সংস্কাৰ সম্প্ৰতি দুই প্ৰকাৰৰ। সেয়া হৈছে- খাৰ দি গৰম পানীত কানি-কাপোৰ সিজোৱা, আধুনিক কালত চাবোনেৰে কানি-কাপোৰ সংস্কাৰ কৰা। আগৰ কালত কল গছৰ পাত, ঠাৰি, ধানখেৰ আদি পুৰি ছাই কৰি জাহ দি সেই পানীৰে কাপোৰ সিজাই বস্ত্ৰ সংস্কাৰ কৰা হয়। কানি-কাপোৰ সিদ্ধ কৰিলে সিদ্ধ কৰোঁতাজন অপবিত্ৰ হয় কাৰণ কাপোৰত মানুহৰ তেজ-পুঁজ, প্ৰস্ৰ আদি লাগি থাকে। সেইবোৰ সিদ্ধ কৰাৰ লগে লগে অপবিত্ৰ হ’ব। সেই কাৰণে বস্ত্ৰ সংস্কাৰ কৰোঁতাসকলৰ গৃহ অভ্যন্তৰত প্ৰৱেশ নিষেধ। বিপৰীতে পাগপাত্ৰ মাৰ যাব। সংস্কাৰ কৰোঁতাজনে মুখত গামোচা বান্ধি ল’ব লাগে, নতুবা লঘোন দিব লগা হয়। কাৰণ উক্ত অপবিত্ৰ কানি-কাপোৰৰ পানী মুখত পৰা মানেই তেজ-পুঁজ আদি খোৱা। সেইবাবে এই নিয়ম”(ন.গোস্বামী ৫০৬)। অৱশ্যে আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত নিৰ্দিষ্ট নৈমিত্তিক কৰ্ম, বিহু, উৎসৱ, তিথি আদিৰ দিনত বস্ত্ৰ সংস্কাৰ কৰা বাধা আছে।

সত্ৰৰ ভকত হিচাপে প্ৰতি গৰাকী ভকতে দৈনন্দিন জীৱনত ধূতি, চেলেং গামোচা আদিৰ ব্যৱহাৰ কৰাটো আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ এক পৰম্পৰা। পৰিশীলিত সাজ-পাৰ সত্ৰৰ চৌহদৰ ভিতৰত ব্যৱহাৰ হয়, সত্ৰৰ পৰিৱেশত মানুহৰ চিন্তা-চেতনাক সত্য, শুদ্ধ কৰোৱাৰ উদ্দেশ্যে। সেয়ে সত্ৰ পৰিৱেশত শুভ্ৰ বস্ত্ৰ পৰিধান কৰা দেখা যায়। শুভ্ৰ বস্ত্ৰই মনলৈ

পৰিত্ৰতা আনে। ইয়াৰ উপৰিও সত্ৰৰ সকলো ভকতৰ মাজত একে ৰূপ অৰ্থাৎ কোনো উচ্চ-নীচৰ যাতে প্ৰভাৱ নাহে সেয়ে সকলোকে একেৰূপতা বা সমতা বুজাবলৈকে একেধৰণৰ সাজ-পাৰ প্ৰচলন কৰিছিল। আনহাতে সেই সময়ৰ সমাজ ব্যৱস্থাত সহজে উপলব্ধ বস্ত্ৰক সত্ৰসমূহত ব্যৱহাৰ কৰিছিল। সত্ৰ প্ৰতিষ্ঠা কৰা সময়ত আধুনিক সাজ-পাৰ প্ৰচলন নাছিল। সেয়ে সকলো মানুহে বা সাধাৰণ শ্ৰেণীৰ মাজত প্ৰচলিত সাজ-পাৰকে সত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিছিল।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰ পৰিৱেশত প্ৰচলন হোৱা সাজ-পাৰ বিজ্ঞানসন্মত। নাম গাওঁতে ভকতসকলে ধূতি, চেলেং, গামোচা পৰিধান কৰিব লাগে। “ধূতি শব্দৰ অৰ্থ হৈছে ধৌত অৰ্থাৎ সংস্কাৰ, চাদৰখন দয়াৰ প্ৰতীক। তিনি বস্ত্ৰ থকাৰ সময়ত গামোচাখন প্ৰেমৰ প্ৰতীকৰূপে গণ্য কৰা হয়। কিন্তু এই গোটেই বস্ত্ৰকেইপদ শুভ্ৰ। শুভ্ৰ বস্ত্ৰই সাত্ত্বিক ভাৱ সৃষ্টি কৰে। সাত্ত্বিকতাই আনে মানসিক প্ৰশান্তি। প্ৰশান্ত মনে মানুহক স্থিৰ কৰি তোলে, লগে লগে দৃঢ়মনাও কৰে। ইয়াৰ উদাহৰণ— এজন ডাক্তৰ কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি। ডাক্তৰজনে ৰোগীক চিকিৎসা কৰা সময়ত বা অস্ত্ৰোপচাৰ কক্ষত প্ৰৱেশ কৰাৰ মুহূৰ্তত বগা গাউন পিন্ধাটো বাধ্যতামূলক কথা। সেইখিনি সময়ত ডাক্তৰে চিকিৎসা কটা-ছিঙা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত মনটো স্থিৰ হৈ থাকিব লাগিব তেতিয়াহে সুফল পাব। ভকতগৰাকীৰ ক্ষেত্ৰতো একে কথাই খাটে”(পী.গোস্বামী, “বৈভৱ” ৩৪১)। ভকত এজনৰ মন স্থিৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সত্ৰীয়া সাজপাৰৰ দিশটো জড়িত হৈ আছে। দেউৰী বিলনীয়াই প্ৰসাদ বিতৰণ আদি কাৰ্য কৰোতে গামোচাৰে মুখ বান্ধি লোৱাৰ নিয়ম, লগতে ৰান্ধনীয়ে ৰন্ধাৰ সময়ত মুখ বান্ধিহে ৰন্ধাৰ নিয়ম। এনে কাৰ্য আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত বৰ্তমানো এৰাই চলা দেখা নাযায়। এই কাৰ্যটো আধুনিক মাস্ক পৰিধানৰ সৈতে সাদৃশ্য আছে। খাদ্য বিলোৱা সময়ত যাতে নাক আৰু মুখৰ পৰা থু বা বেয়া পদাৰ্থ খাদ্যত মিহলি নহয় তাৰ বাবে দেউৰী বিলনীয়াই মুখত মাস্ক সদৃশ গামোচাখনে নাক মুখ ঢাকি লোৱাৰ নিয়ম।

সজ অৱস্থাত সত্ৰৰ বাহিৰলৈ কামত গ'লে আহি পুনৰ সেই সাজ পাৰ সলাই তিয়াব লাগে, লগতে স্নান কৰিহে ভিতৰত সোমাব লাগে। এই কাৰ্যতো দেখা যায় যে বাহিৰত বিভিন্ন স্থানত বিভিন্ন মানুহৰ সংস্পৰ্শই মানুহক অপৰিত্ৰ কৰি তুলে। তাৰ পৰা সহজে ৰোগ বিয়পিব

পাৰে সেয়েহে তেনে অৱস্থাত পিন্ধা বস্ত্ৰ তিয়াই দিহে পাছত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। সাম্প্ৰতিক প্ৰেক্ষাপটত এনে কাৰ্যৰ গুৰুত্ব দেখা যায়।

বৰ্তমান সময়ত সত্ৰৰ বাহিৰলৈ গ'লে ভকতসকলে আধুনিক কামিজ আদিৰ ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। গড়মূৰ সত্ৰ গৃহস্থী হোৱা বাবে গৃহস্থী ভকত সকলে অন্যান্য কামত ধূত্ৰি পৰিৱৰ্তে আধুনিক পেণ্ট, চোলা ব্যৱহাৰ কৰে। তেনেদৰেই বৰপেটা সত্ৰৰো গৃহস্থী ভকতসকলে অন্যান্য আধুনিক সাজ -পাৰ পৰিধান কৰে। অৱশ্যে সত্ৰৰ অনুষ্ঠান, সমূহীয়া কাৰ্য আদিত পূৰ্বৰ ধাৰা প্ৰচলন দেখা যায়।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ সদাচাৰৰ লগত বাক্য বচনৰ এক পৰম্পৰা সত্ৰ-সমাজত প্ৰচলিত হৈ আছে। “ পৱিত্ৰ বাণী বা পৱিত্ৰ বাক্যই অন্তৰো পৱিত্ৰ কৰে। মুখেৰে যিকোনো বাক্য উচ্চাৰণ কৰিলে বা জপেৰে কিছুমান অসঙ্গত বাক্য প্ৰয়োগ কৰি থাকিলে মানুহৰ অন্তৰ কলুষিত হয়। সেই কাৰণেই পূৰ্বকালৰ প্ৰসিদ্ধ মুনিসকলে বাক্ সংযম কৰিছিল অৰ্থাৎ কম কথা কৈছিল। বাক্ সংযম কৰিব পাৰিলে মানুহ বাক্‌সিদ্ধ হয়”(ন.গোস্বামী ৫২৯)। সত্ৰীয়া ৰীতিৰ মাজত বাক্ সংযম দিশত মনোনিৱেশ কৰা দেখা যায়। অসমৰ সাধাৰণ সমাজত প্ৰচলিত ভাষাৰ তুলনাত এক সুকীয়া শৈলীৰ প্ৰচলন সত্ৰসমূহৰ কথন শৈলীত আছে। সেয়ে এনে শৈলীটোকে সত্ৰীয়া কথন শৈলী বুলিব পাৰি। বৈষ্ণৱ ধৰ্ম প্ৰচাৰ কৰা শংকৰদেৱ, মাধৱদেৱৰ ৰচনাৰ মাজত প্ৰকাশ পোৱা কিছু ভাষা সত্ৰীয়া পৰিৱেশত প্ৰচলন হৈ থাকিল। ইয়াক আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত পৰম্পৰা হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰি আহিছে। “উদাহৰণস্বৰূপে সত্ৰত ব্যৱহৃত কিছুমান শব্দ বা বাক্য আছে সেইবোৰ হ'ল—‘তোমৰা চাউল সিজোৱা ধৰা গ'লনে? তোমৰা কোনফালেনো যোৱা যায়?’, ‘তোমৰাসৰে আমাৰ দোষদায় মাৰ্জনা কৰা যাওক’, ‘এতিয়া যোৱা যাওক’, ‘এয়া চাউল সিজোৱা ভোজন কৰা যাওক’, ‘তোমৰানো ক'ৰ পৰা অহা হৈছে’, ‘এই ভাগি ধৰাহওক, অহা যাওক যোৱা যাওক, খোৱা যাওক ইত্যাদি বহুতো ব্যৱহৃত সত্ৰীয়া বাক্য সত্ৰত বৰ্তি আছে”(ন.গোস্বামী ৫৩০)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ইজনে সিজনক মাতিলে ‘ৰাম’ বুলি সম্বোধি মাতে। সত্ৰাধিকাৰ বা অধিকাৰক, প্ৰভু, ঈশ্বৰ, আতা আদিৰ সম্বোধনেৰে মতা দেখা যায়।

ভকতসকলৰ মাজত মাত-কথাৰ আদান-প্ৰদানত আতা, আতৈ, দেউ, বাপু, বাপ আদিৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বৰ্তমানৰ ভকতসকলে যদিও অসমীয়া ভাষাকে ব্যৱহাৰ কৰে তথাপি তেখেতসকলৰ কথন ভংগীত আদৰ্শগত বিনয় ঠাঁচ শুনিবলৈ পোৱা যায়। এই বিনয় কথনশৈলীৰ মাজত সৰ্বসাধাৰণ মানুহৰ কথন শৈলীতকৈ ভক্তিভাৱ, মানৱতাবোধ আৰু আৱেগময় প্ৰকাশ ঘটে। শংকৰ-মাধৱৰ ৰচনাৰীতিৰ মাজত বা পৰৱৰ্তী সন্তসকলৰ ৰচনাৰ মাজত বৰ্তমান সত্ৰত প্ৰচলিত ৰীতিৰ দৰে এক বাক্‌ধাৰা পোৱা যায় যেনে- “আৰু একদিনা খেৰসুতি মাতৃ বোলে বাপুঃ তুমি মোৰ বংশধৰ নাতিঃ আগলৈ সন্ততি নাই এটি কন্যা জোৰো ঃ গুৰুবোলে মাতৃ বিবাহ কৰালো গুচিল কৃষ্ণৰ কৃপাহে সি জঞ্জাল ন পাতো আৰু ॥ সুনি আই মনকষ্টে ৰহিল, পাছ দিনা বংশৰ ভূঞা ৰামখা ৰূপখা গাভুঁখা কেতাই খা বুঢ়াখা ঃ হৰিখা বৃদ্ধ মতাই আনি সবাকে হেৰাই ধৰালে ॥ তেহে গুৰুজনে সবাৰে বাক্য পেলাব নপাৰি কষ্টেৰে বোলে বাৰু”(নেওগ ২১০)। বৰ্তমান আউনীআটী, গড়মূৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰতো এনে কথনশৈলী ব্যৱহাৰ হয়। ভকতীয়া সমাজৰ এটা পৰিচয় সহজ-সৰল ভাষাৰ ব্যৱহাৰ। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত বৰ্তমানো এনে কথন ৰীতি শূনা যায় যেনে- “প্ৰসঙ্গত বহিব হ’ল, পাঠ আৰু একখ্যা বাঢ়ক, সেৱকীয়ে আঁঠু লৈছে, ৰাইজে প্ৰসাদ পাইছে, প্ৰসাদ লওকচোন, অনুগ্ৰহ কৰি এইফালে আসন গ্ৰহণ কৰিব লাগিছিল, চাউল সিজোৱা মুঠি ধৰি যোৱাহেঁতেন ভাল আছিল ইত্যাদি। মান্যৰ্থ কথনশৈলী এনেধৰণৰ— গা-ভাগ তিওৱা হ’লনে? বাপজনা বা কেতিয়া অহা হ’ল? এইফালে বা কোন দিনা যোৱা হ’ল। অনুগ্ৰহ হে কৰিব লাগে। চাহটোপা ল’বহে লাগে। গুৱাভাগ ভাঙক”(অ.গোস্বামী ১৩৪)। আধ্যাত্মিক পৰিৱেশ গঢ় দিয়াৰ লগতে শান্তিময় জীৱনশৈলীৰ বাবেই আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত এনে এক আৱেগময় ভাষাৰ প্ৰচলন হৈ আছে।

“পৃথিৱীত যতপ্ৰকাৰ শাণিত স্মৃতিক্ষা অস্ত্ৰ আছে সকলোৰে ভিতৰত শব্দ অস্ত্ৰ সকলোতকৈ চোকা। ‘কথাতে কটা যায়, কথাতে বঁটা পায়’ বুলি কয়। ‘ভাতৰ তিতা সহিব পাৰি মাতৰ তিতা সহিব নোৱাৰি।’ এইবোৰ বুঢ়ালোকৰ সাৰৱ্ৰা বচন। শব্দক সেইদেখি শব্দব্ৰহ্ম বোলে”(হাজৰিকা ৩৬৫)। মানুহৰ মাতৃষাৰতে পৰম শক্তি বিচাৰি পায়। সেয়ে সু বচন, সত্য কথা, অমায়ক কথোপকথন আদিক সকলো মানুহে আকোৱালি লয়। সু-বচন, সু-ভাষণ দিব পৰা ব্যক্তিক সমাজত আগস্থান

দিয়া হয়। সেয়ে তাৰ অভ্যাস সত্ৰ পৰিৱেশত সৰুৰে পৰা ভকতসকলক দিছিল। “সত্ৰলৈ ভকত ল’ৰা যেতিয়াই ঘৰৰ পৰা অনা হয় তেতিয়াই বহুত সৰু হৈ থাকে। সত্ৰলৈ অহাৰ পাছদিনাৰ পৰাই তেওঁ যিজন ভকতৰ লগত থাকিব তেখেতে সত্ৰৰ ভকত সকলক কেনেদৰে মাতিব, সত্ৰৰ নীতি বচন আদি শিকোৱা হয়। সৰু অৱস্থাতে এই অমায়িক, সত্য বচন শিকোৱা বাবে ভৱিষ্যৎ তেনে ভকতৰ মাজত কটু বচন শুনিবলৈ পোৱা নাযায়। সেয়ে নিৰ্দিষ্ট বয়সৰ পাছত সত্ৰলৈ ভকত অনা নহয়”(ৰূপৰাম ১/০৫/২০২১, ২:০০)।

ভাষা হ’ল ভাৱ আদান-প্ৰদানৰ এক উপযুক্ত মাধ্যম। ভাষাত ব্যৱহৃত শব্দ আৰু কথনশৈলী দ্বাৰা বক্তাৰ ভাৱ আৰু মনস্তত্ত্ব প্ৰকাশিত হয়। ভাষাৰ কথনশৈলীৰ জৰিয়তে বুজিব পাৰি ক’তাই কি অৰ্থত কথাষাৰ কৈছে। ভাষা কোৱাৰ ভাৱ-ভংগীতে খং, সুখ-দুখ, হতাশা নিহিত হৈ থাকে। একেটা কথাকে কেইবাধৰণে প্ৰকাশ কৰিব পাৰি। মাত্ৰ তাৰ কোৱাৰ ধৰণ অলপ সলনি হ’লেই ভাৱৰ প্ৰকাশভংগী সলনি হয়। এই ক্ষেত্ৰত সত্ৰৰ ভকতসকলৰ যি ভাষা তাৰ মাজত সদায় এক ভাৱযুক্ত কথনশৈলী দেখা পোৱা যায়। বিনয়, নম্ৰভাৱেই সত্ৰত অসমীয়া ভাষাটো ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। উচ্চ বাক্য, উত্তেজনা, খং আদিয়ে মানুহক ক্ষতি কৰে। এনেবোৰ কথাৰ প্ৰতি সদা সচেতন হৈ ভকতসকলে তেওঁলোকৰ ভাৱ প্ৰকাশ কৰা দেখা যায়।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ ভকতসকলৰ কথনশৈলীৰ মাজত মন কৰিবলগীয়া এটা দিশ ডাঙৰ সৰু সকলোকে একে জ্ঞান কৰি সম্বোধন কৰা। সত্ৰত ব্যৱহৃত এনে কথন শৈলীৰ পৰম্পৰাই মানুহক সহজে আকৰ্ষণ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও বাস্তৱসন্মত দৃষ্টিভংগীৰে চালে দেখা যায় যে সত্ৰৰ পৰিৱেশত বক্তৃত্তা দিয়া শৈলীৰ অনুশীলন হৈছিল। বহু ভকতৰ মাজত ভাগৱত ব্যাখ্যা কৰাৰ কৌশল এক প্ৰকাৰৰ বক্তৃত্তা অনুষ্ঠানৰ দৰে। ভিন্ন মানুহক বক্তাৰ কথাৰে মোহিত কৰি ৰাখিব পৰা কাৰ্যটো এক কলা। আধুনিক শিক্ষা ব্যৱস্থাত বৰ্তমান বক্তৃত্তা দিয়া, কথা কোৱাৰ কৌশলৰ প্ৰশিক্ষণ দিয়া হয় বা আনুষ্ঠানিক ভাৱে শিক্ষা গ্ৰহণ কৰাৰ ব্যৱস্থা আছে। ব্যক্তিৰ লগত সাক্ষাৎকাৰ লোৱা, বুদ্ধি দীপ্ত কথা কোৱা আদিৰ বাবে বৰ্তমান শিক্ষা লাভ কৰিবলৈ যোৱা দৃশ্যৰ ফালৰ পৰা এটা কথা নিশ্চিত কৰিব পাৰি যে মধ্য যুগতে সত্ৰসমূহত সাৱলীল কথা কোৱাৰ যি কৌশল আৰম্ভ হৈছিল সেয়া আছিল বিজ্ঞান সন্মত তথা সমাজ গ্ৰহণীয় দিশ। সত্ৰসমূহৰ এনে

ব্যৱস্থাৰ ফলত সত্ৰৰ ভকতসকলে সমাজৰ বিভিন্ন ধৰ্মীয় আলাপ আলোচনাত আগভাগ ল'ব পাৰিছিল।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত ব্যৱহৃত কথোপকথনসমূহ গীত, পদ, ঘোষা আদিৰ মাজত দেখা পোৱা যায়। সত্ৰীয়া কথনশৈলীত কথাই কথাই ব্যৱহৃত আন এক দিশ ফকৰা যোজনা। অসমীয়া সমাজত ভকতীয়া ফকৰা হিচাপে এটা ভাগ সমাজত মুখে মুখে প্ৰচলিত হৈ থকা দেখা যায়। সত্ৰৰ ভকতসকলৰ কথোপকথনৰ মাজতো কথাৰ প্ৰসঙ্গত ভকতীয়া ফকৰা শুনিবলৈ পোৱা যায়। ফকৰায়োজনাসমূহত সাধাৰণতে অ-প্ৰকাশিত অৰ্থ থাকে, অৰ্থ সহজবোধ্য নহয়। বহুক্ষেত্ৰত পাৰমাৰ্থিক ভাব-ব্যঞ্জক অৰ্থ নিহিত হৈ থাকে। সত্ৰতে ব্যৱহৃত কিছুমান ভকতীয়া ফকৰাৰ উদাহৰণ—

“ৰাইজ বুলিলে ৰজা

ভকত বুলিলে চৈতন্য।।”

“বায়নৰ ঘৰৰ বিড়ালেও ৰাও দিয়ে।”

“বগলী ভকত গ'ল বিড়াল তপস্বী হ'ল।”

“হস্তীৰো পিচলে পাও, সজ্জনৰো বুৰে নাও।”

“নকৈও নোৱাৰো ফটামুখ ক'লেও লাগে ভকতৰ দোষ।”

“ভকতীয়া কথনশৈলীৰ মাজত ব্যৱহাৰ হোৱা সৰ্বনামপদ বিভক্তি পুৰুষবাচক শব্দই কথনশৈলী সুশ্ৰাব্য কৰি তোলে। যেনে— তোৰাসমস্ত, আপোনাৰ, আমাকলাগি, আমাত, মোহোৰ, তেৰাসৰ, তেঁৰা, মত্ৰিও, হামাক ইত্যাদি”(অ.গোস্বামী ১৩৯)।

আধুনিক সময়ত অসমীয়া ভাষাই বহুদূৰ অতিক্ৰম কৰিলে সেয়েহে সত্ৰৰ কথন শৈলীতো ইয়াৰ প্ৰভাৱ নপৰাকৈ থকা নাই। বৰ্তমান নৱপ্ৰজন্মৰ ল'ৰাভকতসকলৰ মাজত শিষ্টাচাৰী কথনশৈলী কিছুপৰিমাণে ম্লান হোৱা পৰিলক্ষিত হৈছে। সেয়ে সত্ৰৰ ভকতে ক'ব খোজে যে “বৰ্তমান সমাজ উশুংখলতাৰ আন এক কাৰণ কথনশৈলী, কথা ক'ব নজনা বা ভাৰ ভাষা সাৱলীল নোহোৱাটো। যদিহে সত্ৰৰ ভাৰ ভাষা সমাজে গ্ৰহণ কৰিলে হেতেন সমাজখনত বহুতো উশুংখলতা দূৰ হ'লহেতেন”(শিশুৰাম ২৮/১০/২০২০, ১১:০০)। তথাপিও অসমীয়া ভাষা ব্যৱহাৰৰ মাজতে

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত এক সুকীয়া কখনশৈলী বৰ্তমানো শুনা যায়।

২.৫ অন্যান্য

উল্লিখিত বিভিন্ন কাৰ্য-কলাপসমূহ আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত দৈনন্দিন পালন হোৱাৰ লগে লগে আন কিছুমান ৰীতি-নীতি বা বিধি ব্যৱস্থা ভকতসকলে দৈনিক পালন কৰে।

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত সত্ৰৰ ভকতসকল চলিবৰ বাবে বহু পৰিমাণৰ অৰ্থৰ প্ৰয়োজন হয় বা লাগতীয়াল বয়-বস্ত্ৰৰ প্ৰয়োজন হয়। তাৰ বাবে সত্ৰসমূহত আধ্যাত্মিক পৰিৱেশৰ লগতে কৃষি-কাৰ্য সম্পাদন কৰা পৰিলক্ষিত হয়। অসমৰ প্ৰাথমিক জীৱিকা বুলিলে কৃষিৰ কথাই আহে। কৃষি উৎপাদিত সামগ্ৰীৰ দ্বাৰাই সমাজসমূহে জীৱন নিৰ্বাহ কৰি আহিছে। সত্ৰসমূহতো বহু পৰিমাণৰ কৃষি ভূমি আছে। সত্ৰৰ ভকতসকলক বা প্ৰতিখন বহাক নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণৰ কৃষিভূমি কৃষি কৰিবলৈ ভগাই থোৱা থাকে। সেই কৃষিভূমিত সত্ৰৰ ভকতসকলে বিভিন্ন ধৰণৰ খেতি কৰে— ধান খেতি, কুঁহিয়াৰ, শাক-পাচলি আদিৰ খেতি কৰে। প্ৰয়োজনীয় খিনি ৰাখি বাকী উৎপাদিত সামগ্ৰী বজাৰত বিক্ৰী কৰা হয়। আউনীআটা, গড়মূৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত বৃহৎ পৰিমাণৰ কৃষিভূমি আছে। আটাইকেইখন সত্ৰতে কৃষিকাৰ্য সম্পাদন কৰা হয়।

“মহাপুৰুষ দুজনাৰ তেৰাসৰে কৃষিকাৰ্যৰদ্বাৰা জীৱিকা নিৰ্বাহ কৰা আৰু সত্ৰ পৰিচালনা কৰাৰ কথা চৰিতসমূহৰপৰা ইংগিত পোৱা যায়। শংকৰদেৱৰ চাৰিজন কৃষিকাৰ্যৰ কাৰণে নিয়োজিত ব্যক্তি আছিল। ধ্বজা আতৈ উক্ত চাৰিজনৰে অন্যতম ব্যক্তি। শংকৰদেৱৰ পিতৃ এজনা ভূমিপতি বা জমিদাৰী লোক আছিল, যাক শিৰোমণি ভূঞা বুলি কয়। ভূঞা মানে মাটিৰ অধিকাৰী। মাধৱদেৱ উদাসীন হৈও নিজে কৃষি কৰিছিল। ধানখেতি কৰি শংকৰদেৱক ন-চাউল লগোৱা আৰু শাক-পাচলিৰ খেতি কৰি অগ্ৰভাগ দিয়া কাৰ্যই মাধৱদেৱকো এগৰাকী সুদক্ষ কৃষক বুলি ক’ব পাৰি। দুজনাগুৰুৰ প্ৰধান সহকৰ্মী নাৰায়ণ দাস ঠাকুৰ আতাও এগৰাকী ভাল কৃষক”(ন.গোস্বামী ৫৩৩)। এই কথাই এটা কথাই প্ৰতিপন্ন কৰে কেৱল ধৰ্ম কাৰ্য কৰিবলৈ সত্ৰসমূহ প্ৰতিষ্ঠা কৰা নাছিল। কাম কৰিলেহে জীৱন নিৰ্বাহ কৰি থকা সহজ বা অন্যান্য কৰ্মত মনোনিৱেশ কৰিব পাৰি সেই কথা

সত্ৰীয়া গুৰুসকলে বা ভকত সকলে কৰা কৃষি কৰ্মৰ জৰিয়তে প্ৰতিষ্ঠা কৰিব পাৰি। বৰ্তমানো আউনীআটী আৰু গড়মূৰ সত্ৰৰ ভকতসকলে নিজে কৃষিকৰ্ম কৰি আছে। কিন্তু বৰপেটাসত্ৰত বহু কৃষিভূমি সত্ৰৰ ওচৰৰ মুছলমানলোকসকলে খেতি কৰে। অৱশ্যে এটা কথা স্পষ্ট বৰপেটা সত্ৰ বিশেষকৈ কৃষি কাৰ্যৰ লগতে জড়িত আছিল। সত্ৰীয়া ভকত “শ্ৰীৰাম আতাই বৰপেটা সত্ৰৰ ওচৰতেই এখন উদ্ভিদ উদ্যান পাতিছিল সেইখন এতিয়াও বিভিন্ন ধৰণৰ ফলমূলে ভৰি আছে। আজৰি সময়ত শ্ৰীৰাম আতাই সেই উদ্যানখনত ফল-মূলৰ গছ ৰুইছিল”(বুঢ়াভকত ১৮/১০/২০২০, ১০:০০)। কৃষি কৰ্মও সত্ৰৰ দৈনন্দিন কাৰ্যৰ ভিতৰতে পৰে অৱশ্যে সেয়া ভকতসকলৰ ব্যক্তিগত কাৰ্যৰ লগতহে জড়িত হৈ থাকে। আধ্যাত্মিক শিক্ষাৰ লগতে কৃষি কৰ্ম কৰা সত্ৰৰ ভকতসকলৰ উল্লেখযোগ্য নিদৰ্শন।

স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰতো শয়ন কাৰ্যই প্ৰভাৱ পেলায়। দৈনন্দিন শয়ন কাৰ্য এক সহজাত প্ৰবৃত্তি তথাপিও শয়ন কাৰ্যক এক পৰিশীলিত গতিৰে পৰিচালনা কৰি স্বাস্থ্যৰ বাবে উপযোগী হোৱাকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশতো শয়ন কাৰ্য সম্পৰ্কে বিভিন্ন বিধি ব্যৱস্থা আছে। দিনত শয়ন কৰাটো সত্ৰত বাধা আছে। অৱশ্যে ৰোগী মানুহ আদিয়ে শয়ন কৰিব পাৰে। কেতিয়াবা হঠাৎ দিনত ভকতে শয়ন কৰিলে ৰাতি হোৱা পালেং(বিছনা)ত শুৱ নাপায়। অস্থায়ী ঢৰা পাৰি বা ব্যৱস্থা কৰিহে শুৱ লাগে। শুই উঠি সামূহিক স্থানলৈ গ'লে, ভাত ৰান্ধিব লগা হ'লে পুনৰ স্নান কৰিব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা দিশটো জড়িত।

ৰাতিৰ প্ৰসঙ্গৰ পাছত ভাত ৰান্ধি ভোজন কৰা পাছতে শয়ন কৰা নিয়ম। “বাওঁ নাকেদি শ্বাস প্ৰবাহিত হোৱাৰ সময়ত শয়ন কৰাটো ভাল। শয়ন বেলিকা বাঁওফালে কাটি হৈ নিজৰ নাভিত মন ৰাখি শয়ন কৰা উচিত। এনে নিয়মে চলিলে সোনকালে টোপনি আহে, সুনিদ্ৰা হয়, স্বপ্নদোষ নহয় আৰু নিয়মৰ লৰচৰ নহ'লে ৰাতি স্বপ্নও নেদেখে, খাদ্য হজম হয়। সোঁফালে কাটি হৈ ল'লে যকৃতত চাপ পৰে। ইয়াৰ কাৰ্য সুন্দৰভাৱে নচলে, সহজতে খাদ্য হজম নহয়। বাঁওফালে কাটি হৈ শুলে সোঁফালে নাকত শ্বাস প্ৰবাহিত হ'বলৈ ধৰে। তেতিয়া অগ্নিকাৰ্য খুব তীব্ৰভাৱে চলে আৰু স্বাস্থ্যৰ অনেক উপকাৰ হয়। খাদ্যদ্রব্য তেতিয়া সুন্দৰকৈ জীৰ্ণ হোৱাত সহায়ক হয়।

খাদ্য জীৰ্ণ নহ'লে শৰীৰৰ কোনো অঙ্গই পুষ্ট নহয়। অন্ন অজীৰ্ণ ৰোগীৰ হৃদপিণ্ডৰ ক্ৰিয়া ভালে নাথাকে, পেটত বায়ু জমা হয়, হৃৎপিণ্ড দুৰ্বল হয় ইত্যাদি”(ন.গোস্বামী ৫৪০)।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত পালিত গমন বিধি এক উল্লেখযোগ্য দিশ। সত্ৰত 'সজ' অথবা 'ফুৰা' এটা নিৰ্দিষ্ট সময় আছে। পুৱাৰ ভাগৰ সামূহিক কাম-কাজ কৰি ভোজন গ্ৰহণ কৰাৰ পাছতেই এই সময় আহে। এই গমন বিধিত নিৰ্দিষ্ট কিছুমান ৰীতি পালন কৰা হয়। সত্ৰৰ পৰা বাহিৰলৈ গ'লে পুনৰ সত্ৰত আহি গা ধুৱা লগা হয়। সত্ৰলৈ প্ৰৱেশ কৰা সময়ত জোতা-চেঙেল সত্ৰৰ বাহিৰতে থৈ আহিব লাগিব, সত্ৰাধিকাৰকে ধৰি সত্ৰৰ ভকতসকলেও এই বিধি মানি চলে। আউনীআটী, গড়মূৰ আৰু বৰপেটা কেউখন সত্ৰতে প্ৰৱেশদ্বাৰৰ বাহিৰতে জোতা-চেঙেল খুলি প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে। অৱশ্যে হাত-মুখ ধুবৰ বাবেও নিৰ্দিষ্ট স্থান থাকে। আনহাতে সত্ৰৰ ভকতসকলেও সত্ৰৰ বাহিৰলৈ গ'লে বিভিন্ন মানুহৰ সংস্পৰ্শত থাকে তথা নানান বীজাণুযুক্ত ঠাইত ভ্ৰমি অহা বাবে শৰীৰ বস্ত্ৰ দূষিত হয়। সেয়েহে আহি স্নান কৰাটো নিয়ম। এই বিধি সত্ৰৰ এক বৈজ্ঞানিক পৰম্পৰা। বিভিন্ন সময়ত হোৱা ৰোগ ব্যাধিয়ে এই কথা প্ৰতিপন্ন কৰি আহিছে। শেহতীয়াকৈ হোৱা সমগ্ৰ বিশ্বতে যি কভিড' মহামাৰীয়ে দেখা দিছে সেইসম্পৰ্কে ডাক্তৰ তথা বিজ্ঞানীসকলৰ পৰামৰ্শ আছিল যে সকলো মানুহৰ সংস্পৰ্শৰ পৰা আঁতৰত থাকিব লাগে। বাহিৰৰ পৰা আহি হাত-মুখ ধুই ঘৰৰ ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰিব লাগে আদি নিয়মবোৰ লক্ষ্য কৰিলে দেখা যায় যে সেই নিয়মবোৰ সত্ৰপৰিৱেশত পূৰ্বৰে পৰা প্ৰচলিত হৈ আছে। অৰ্থাৎ এই নিয়মবোৰ আছিল বিজ্ঞানসন্মত। এনেধৰণৰ আন কিছুমান বিধি সত্ৰত আছে—

- ◆ মুখত হাতৰ আবৰণ নিদিয়াকৈ হামি নুতুলিব।
- ◆ উচ্চহাস্য নকৰিব যাতে মুখৰ থু আনৰ গাত পৰে।
- ◆ পথত প্ৰস্ফাৰ নকৰিব।
- ◆ বাহিৰৰ পৰা অহা মানুহক কাষৰ পৰা সংস্পৰ্শ নকৰা।
- ◆ সামূহিক কাম কাৰ্যত বস্ত্ৰ বা ঠাই মচি-কাচি কৰ্মত লগোৱা।

এনেধৰণৰ বিধিবোৰ আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত সততে

লক্ষ্য কৰা যায়। ইয়াৰ মাজত বিজ্ঞানসন্মত ধাৰা প্ৰৱাহিত হৈ আছে। অৱশ্যে বহুলোকে ইয়াক প্ৰকৃত অৰ্থৰ পৰা আঁতৰি থাকি সত্ৰৰ নিয়ম বা ৰীতি বুলিয়ে পালন কৰে।

প্ৰস্ৰাৱকো শৌচাচাৰৰ দৰে অপৰিষ্কাৰ, অপৰিত্ৰ বুলি ধৰা হয়। সেয়ে প্ৰস্ৰাৱ কৰা কাৰ্যকো আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰত কিছুমান বিধিৰে পালন কৰে। শৌচাচাৰ কৰা সময়তে অৰ্থাৎ বাহি অৱস্থাতে প্ৰস্ৰাৱ কৰা নিয়ম। প্ৰস্ৰাৱ য'তে ত'তে কৰিব নালাগে বিশেষকৈ যিবোৰ স্থানত মানুহৰ সঘন অহা-যোৱা হয়। ইয়াৰ পৰা ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। প্ৰস্ৰাৱ কৰি স্নান কৰিহে সামূহিক স্থানত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে। অৱশ্যে আজি-কালি নিৰ্দিষ্ট প্ৰস্ৰাৱ কৰা স্থান হোৱাৰ বাবে কেৱল হাত-ভৰি ধুই ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰা দেখা যায়। বহি প্ৰস্ৰাৱ কৰাটো সত্ৰীয়া আন এক বিশেষ নিয়ম। সত্ৰৰ ভকতসকলে এই নিয়ম পালন কৰে, বৰ্তমানো কৰি আছে। থিয় হৈ প্ৰস্ৰাৱ কৰিলে বল প্ৰয়োগ হয় আৰু মূত্ৰঘটিত ৰোগ উৎপন্ন হ'ব পাৰে। সেই বাবে বহি প্ৰস্ৰাৱ কৰা উচিত। এই ফালৰ পৰা এই নিয়ম যুক্তিসংগত।

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰম্পৰাত ব্ৰত পালনৰ এক বিশেষ ৰীতি আছে। প্ৰসঙ্গকৰ্তা, পাঠক, নামলগোৱা আদিয়ে নিজৰ কাৰ্যৰ আগত আহাৰ গ্ৰহণ নকৰে। শৰণ, ভোজনৰ আগদিনা ৰাতি উপবাসে থাকিব লগা হয়। আউসী, একাদশী তিথিত সত্ৰৰ ভকতসকলে ব্ৰত পালন কৰা হয়। অষ্টমী তিথিত ব্ৰত পালন কৰা হয়। এই ব্ৰত পালন কাৰ্যৰ কোনো ধৰণৰ বিজ্ঞান সন্মত যুক্তিযুক্ততা দেখা নাযায়। অৱশ্যে নামলগোৱা, পাঠক, প্ৰসঙ্গকৰ্তাই আহাৰ গ্ৰহণ নকৰা কাৰ্যটো খাদ্য প্ৰক্ৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰা কাৰ্যকো বুজায়। কাৰ্য কৰাৰ সময়ত যাতে শৌচ বা প্ৰস্ৰাৱ আদি নহয় তাৰ বাবে সত্ৰসমূহে তেনেদৰে সাৱধানতা অবলম্বন কৰে।

আউনীআটা সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত অবিজ্ঞান সন্মত আন এক কাৰ্য অম্বুবাচীৰ সাত। আহাৰ মাহৰ ৭ তাৰিখৰ পৰা এই সাত লগা কাৰ্য আৰম্ভ হয়। পৃথিৱী ৰজস্বলা হয় এই সময়তে সেয়ে এই কেইদিন হলাকৰ্ষণ, ভূমিখনন আদি কাৰ্য কৰা নহয়। লগতে সত্ৰৰ সামূহিক স্থান আদিত নৈতিক প্ৰসঙ্গও কৰা নহয়। সত্ৰীয়া পৰম্পৰাত এই কাৰ্য এক অযুক্তিকৰ।

বৰপেটা সত্ৰত সত্ৰৰ চৌহদত এজোপা কেলি কদম আছে। সেই কদম জোপাত দৰ্শনাৰ্থীসকলে আৰু ওচৰৰ গৃহস্থী ভকতসকলে কীৰ্ত্তনঘৰলৈ আহিলে সাত পাক ঘূৰি যায়। এই

সাতপাক ঘুৰা কাৰ্যটো সঠিক উত্তৰ পোৱা নগ'ল। “ভগৱান কৃষ্ণই কদম গছত উঠি বাঁহী বজাইছিল বাবেই তাক মানুহে শ্ৰদ্ধা কৰে”(বুঢ়া ভকত ১৮/১০/২০২০, ১০:২০)। এই কথাষাৰ অযুক্তিকৰ। কিন্তু মানুহবোৰে লোককথাৰ বিশ্বাসতে প্ৰতি দিনে এই কাৰ্য কৰে।

বৰপেটা সত্ৰত আন কেইটামান পৰম্পৰা দৈনিক চলি থাকে সেয়া হ'ল নিমখ দান আৰু বদলা আতা ভিঠিত চেনি দান। এই কাৰ্যটো পৰম্পৰা হিচাপে প্ৰতিদিনে চলি আহিছে। ভকতসকলে নিমখ আৰু চেনি দান কৰে। জনপ্ৰবাদ আছে লোণ দান, সোণ দান সমান। সেয়ে লোণ দান দিয়াৰ এক পৰম্পৰা বৰপেটা সত্ৰত আছে। মনৰ কামনা পূৰণ হোৱাৰ এক বিশ্বাস ইয়াত জড়িত হৈ আছে। অৱশ্যে সত্ৰত উঠা নিমখ আৰু চেনি ভকতৰ মাজত দান দিয়ে। এই কাৰ্য কেৱল বিশ্বাসৰ ওপৰতেই প্ৰচলিত।

আউনীআটী সত্ৰ, গড়মূৰ সত্ৰ আৰু বৰপেটা সত্ৰৰ পৰিৱেশত প্ৰচলিত দৈনন্দিন কাৰ্যসমূহক সত্ৰৰ ভকতসকলে পৰম্পৰাগতভাৱে সুচাৰুৰূপে পালন কৰি আহিছে। অৱশ্যে ভকতসকলৰ মাজত আলাপ-আলোচনা কৰি জানিব পাৰি যে প্ৰায় সংখ্যকে কেৱল পৰম্পৰা বা সত্ৰৰ নীতি ব্যৱস্থা বুলিয়েই এই পৰম্পৰা পালন কৰি আহিছে। বিশেষকৈ গুৰু দুজনাই দিয়া সংস্কৃতি হিচাপে তেওঁলোকে এই দৈনন্দিন কাৰ্য পূৰ্বনিদ্ধাৰিত বিধি ব্যৱস্থাবে পালন কৰা দেখা যায়। অৱশ্যে তাৰ মাজতে দুই এজন ভকতে বৈজ্ঞানিক তত্ত্বৰ সৈতে তাৰ বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিছে। তথাপিও জনবিশ্বাস দিশটো বেছি পৰিমাণে তেওঁলোকৰ মাজত শিপাই আছে। বৰ্তমান সময়ত আধুনিক শিক্ষাৰে শিক্ষিত হৈয়ো তেওঁলোকৰ মাজত লোকবিশ্বাস দিশসমূহ জড়িত হৈ আছে। সৰু অৱস্থাৰ পৰাই সেই পৰিৱেশত ডাঙৰ হোৱাৰ বাবেই হয়তো কেৱলীয়া ভকতসকলৰ মাজত তেনে বিশ্বাস বিশেষ ভাৱে দেখা পোৱা যায়।

প্ৰসঙ্গ পুথি

আৰণ্য, শ্ৰীমদ্ হৰিহৰানন্দ। *পাতঞ্জলি যোগদৰ্শন*। ১৯৮৮খ্ৰী।

গোস্বামী, অৰুণ কুমাৰ (সম্পা.)। *সত্ৰ সুবাস*। আউনীআটী সত্ৰ প্ৰকাশন। ২০১৮।

গোস্বামী, কেশৱানন্দ। *সত্ৰ সংস্কৃতিৰ ৰূপৰেখা*। বনলতা প্ৰকাশন। ২০১৪।

গোস্বামী, নাৰায়ন চন্দ্ৰ। *সত্ৰীয়া সংস্কৃতি স্বৰ্ণৰেখা*। লয়াছ বুক ষ্টল। ১৯৯৪।

গোস্বামী, পীতাম্বৰ দেৱ। *চিন্তা-বৈভৱ*। এ.কে প্ৰকাশন। ২০১৯।

গোস্বামী, পীতাম্বৰ দেৱ। *সত্ৰীয়া উৎসৱৰ পৰিচয় আৰু তাৰ্পৰ্য*। কৌস্তভ প্ৰকাশন। ২০০২।

দাস, নোমল চন্দ্ৰ। *বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিৰে শঙ্কৰী আদৰ্শত খাদ্য বিচাৰ আৰু স্বাস্থ্য*। কৃষ্ণ-সূৰ্য্য। সম্পা.
কৈলাশ দাস। ২০০২।

দেওৰজা, মনোজ কুমাৰ সম্পা.। *কৃষ্ণ কথামৃত*। স্মৃতিগ্ৰন্থ শ্ৰীমন্ত শংকৰদেৱ সঙ্ঘ-সংখ্যক।
২০১৯।

নেওগ, মহেশ্বৰ (সম্পা.)। *গুৰু চৰিতকথা*। চন্দ্ৰ প্ৰকাশ। ২০২১।

পূজাৰী, বৰপেটা সত্ৰ।

বৰগোহাঞি, হোমেন। *স্বাস্থ্যৰ সাধনা*। ষ্টুডেন্ট্‌চ ষ্ট'ৰচ। ২০০৯।

বুঢ়াভকত, হোমেন। বৰপেটা সত্ৰ।

ভূঞা, বিপ্লৱজ্যোতি(সম্পা.)। *সভ্যতা ১*। বহু আনন্দ প্ৰকাশ। ২০২১।

মজুমদাৰ, তিলকচন্দ্ৰ। *সত্ৰ দৰ্পন*। মজুমদাৰ পুথি প্ৰকাশন। ২০০৫।

মহন্ত, নিৰুপমা। *সত্ৰ সংস্কৃতিৰ ৰূপছায়া : আচাৰ-ৰীতি আৰু উৎসৱ-অনুষ্ঠান*। কোঁৱৰপুৰ বৰখাত
পাৰ সত্ৰ। ২০০১।

ৰূপৰাম, বুঢ়া ভকত। বদলা সত্ৰ। নাৰায়ণপুৰ।

শিশু ৰাম পাচনি। আউনীআটী সত্ৰ। উত্তৰ হাটী।

*K.Park.Preventive and social medicine. Banarsidas Bhanot Publi-
cation. 2009.*