Preface

This book, *The Bhagavad Gita and Integral Yoga*, offers a utilitarian interpretation of Sri Aurobindo's *Essays on the Gita*, a work the Mother once described as a "gold mine." Our task here is to extract that gold—symbolically, the descent of Supreme Will, Wisdom, and Love—from this limitless spiritual treasury.

The Gita emphasizes five key spiritual realizations:

1. **Supra-Cosmic Goal**: It urges the seeker to awaken the Supreme Self and become Brahmabhutah—one with God.
2. **Universal Consciousness**: The Gita calls for the opening of the Cosmic Self—*Vasudeva sarvam iti*—through which the Divine acts universally for the good of all beings (*sarvabhuta-hite ratah*) and upholds the collective progress (*lokasangraha*).
3. **Immanent Divinity**: It affirms the Divine's presence in the human body—*manusim tanumasritam*—as the indwelling Kshara Purusha or Psychic Being. Without recognizing this, the divine meaning of individual existence is lost, and human relationships remain limited and egoistic.
4. **Impersonal Liberation**: The path to perfection lies in increasing impersonality by opening to the Akshara Purusha, the Spiritual Being above the head—identified as the first spiritual necessity for a seeker.
5. **Manifestation of Divine Nature**: The ultimate aim is a complete union of the soul (Jiva) with the Purushottama, as expressed in the formula: "Thou shalt first see all existences without exception in the Self, then in Me"—*atmani atho mayi*—and the suffusion of Purushottama Consciousness into the manifested Divine Nature—*prakritim mamikam*, *svam prakritim*, *madbhava*.

The journey of the soul unfolds in phases:

- **Phase One**: The earth-bound soul oscillates between the three gunas—*tamas* (inertia), *rajas* (desire and action), and *sattwa* (limited harmony and happiness).
- **Phase Two**: The seeker (*jijnasu*) cultivates sattwic nature through self-control, preparing for higher spiritual life beyond the gunas.
- **Phase Three**: Partial openings of the Psychic and Spiritual beings lead to consciousness undulating between the gunas and the *trigunatita* state beyond Nature.

- **Phase Four**: The consciousness moves between the waking trance of the Psychic being (Kshara Purusha) and the non-waking Samadhi of the Spiritual being (Akshara Purusha).
- **Phase Five**: The gulf between these states is bridged, concentration deepens, and the consciousness begins to move between the Supramental/Bliss Self and the Subconscient/Inconscient Self.

This ceaseless movement—from the highest to the lowest planes—is the natural state of an integral Yogi and marks the beginning of his universal action.

An integral sadhak learns four essential lessons from the Gita:

1. **Transcending the Gunas**: He understands the nature and limitations of the three gunas and learns to transcend them by cultivating sattwa. In Integral Yoga, sattwic nature is replaced by equality and Psychic consciousness.
2. **Soul and Spiritual Forces**: He perfects and integrates the fourfold soul forces (*chaturvarna*) and fourfold spiritual powers (*chatwaro manovastatha*), essential for the Yoga of Self-perfection. These forces carry over into future births, aiding in the transformation of the world and the good of all beings.
3. **Consecration and Self-Control**: Self-control is initiated by rejection of lower nature of purified intellect; self-control becomes rigorous with the opening of the Psychic and Spiritual beings, and absolute with the Supramental Self. This leads to surrender beyond all dharmas (*sarvadharman parityajya*) and culminates in comprehensive Divine union (*samagram mam*).
4. **Integral Liberation**: Unlike the Gita's double escape—withdrawal from life and universal action—Integral Yoga renounces both. The Gita's liberation (*Mukti*) is a negative freedom: desirelessness, egolessness, transcendence of dualities, and freedom from the gunas. Integral Yoga complements this with a positive freedom: Universal in soul, Transcendentally one with God and Possession of the highest Divine Nature. This is Integral Yoga's *Mokshya*—Integral Liberation.

OM TAT SAT

ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗର ମୁଖବନ୍ଧ

ଏହି ପୁସ୍ତକ, "ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ", ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଗୀତା ଉପରେ ପ୍ରବନ୍ଧର କିମ୍ବା Essays on the Gitaର ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରେ, ଯାହା ଶ୍ରୀ ମା ଥରେ "ସୁନା ଖଣି" ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିଲେ। ଏଠାରେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସେହି ସୁନାକୁ - ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ଭାବରେ, ପରମ ଇଚ୍ଛା, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପ୍ରେମର ଅବତରଣ - ଏହି ଅସୀମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭଣ୍ଡାରରୁ ବାହାର କରିବା।

ଗୀତା ପାଞ୍ଚଟି ମୁଖ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ:

୧. Supra cosmic aim ବିଶ୍ବାତୀତ ଲକ୍ଷ୍ୟ: ଏହା ସାଧକକୁ ପରମ ଆତ୍ମାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବାକୁ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଭୂତ ହେବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରେ - ପରମଙ୍କ ସହିତ ଏକ ହେବା।

୨. ବିଶ୍ବ ଚେତନା: ଗୀତା ବିଶ୍ୱାତ୍ମା - ବାସୁଦେବ ସର୍ବମ ଇତି - ଖୋଲିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରେ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଈଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ସାର୍ବଭୌମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି (ସର୍ବଭୂତ-ହିତେ ରତଃ) ଏବଂ ସାମୂହିକ ପ୍ରଗତି (ଲୋକସଂଗ୍ରହ)କୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି।

୩. ହୃଦୟର ଦିବ୍ୟତା: ଏହା ମାନବ ଶରୀରରେ ଦିବ୍ୟଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରେ - ମାନୁଷୀମ୍ ତନୁମାଶ୍ରୀତମ୍ - ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କ୍ଷର ପୁରୁଷ କିମ୍ବା ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତା ଭାବରେ। ଏହାକୁ ଚିହ୍ନି ନ ପାରି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଦିବ୍ୟ ଅର୍ଥ ହଜିଯାଏ, ଏବଂ ମାନବ ସମ୍ପର୍କ ସୀମିତ ଏବଂ ଅହଂକାରୀ ହୋଇ ରହେ।

4. ନୈର୍ବ୍ୟକ୍ତିକ ମୁକ୍ତି: ସିଦ୍ଧତାର ପଥ ହେଉଛି ଅକ୍ଷର ପୁରୁଷ, ମସ୍ତକ ଉପରେ ଥିବା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସତ୍ତାକୁ ଖୋଲିବା ଦ୍ୱାରା ନୈର୍ବ୍ୟକ୍ତିକ ଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରିବା - ଯାହାକୁ ଜଣେ ସାଧକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି।

5. ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରକାଶନ: ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ସହିତ ଆତ୍ମା (ଜୀବ)ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଶ୍ରଣ, ଯେପରି ଏହି ସୂତ୍ରରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି: "ତୁମେ ପ୍ରଥମେ ଆତ୍ମାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ବିନା ସମସ୍ତ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଦେଖିବ, ତାପରେ ମୋ (ପୁରୁଷୋତ୍ତମ)ମଧ୍ୟରେ" - ଆତ୍ମନି ଅଥୋ ମୟି - ଏବଂ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଚେତନାର ପ୍ରକାଶିତ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ - ପ୍ରକୃତିମ୍ ମାମିକମ୍, ସ୍ୱମ୍ ପ୍ରକୃତିମ୍, ମଦ୍ଭବ।

ଆତ୍ମାର ଯାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ:

ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ: ପୃଥିବୀ-ବନ୍ଧା ଆତ୍ମା ତିନୋଟି ଗୁଣ ମଧ୍ୟରେ ଘୁରିବୁଲେ - ତମସ୍ (ଜଡ଼ତା), ରଜସ୍ (ଇଚ୍ଛା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ), ଏବଂ ସତ୍ତ୍ୱ (ସୀମିତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁଖ)।

• ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ: ସାଧକ (ଜିଜ୍ଞାସୁ) ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକୃତିକୁ ବଢାନ୍ତି, ଗୁଣଠାରୁ ଅଧିକ ଉଚ୍ଚ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି।

• ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ: ଚୈତ୍ୟ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆତ୍ମା ଆଂଶିକ ଖୋଲେ| ଚେତନା ଗୁଣ ଓ ଗୁଣର ଅତୀତ ମଧ୍ୟରେ ଘୁରିବୁଲେ|

• ଚତୁର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ: ଚେତନା ଚୈତ୍ୟ ପୁରୁଷ (କ୍ଷର ପୁରୁଷ) ର ଜାଗ୍ରତ ସମାଧି ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୁରୁଷ (ଅକ୍ଷର ପୁରୁଷ) ର ଅଜାଗ୍ରତ ସମାଧି ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରେ।

• ପଞ୍ଚମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ: ଏହି ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ, ଏକାଗ୍ରତା ଗଭୀର ହୁଏ, ଏବଂ ଚେତନା ଅତିମାନବୀୟ/ଆନନ୍ଦ ଆତ୍ମା ଏବଂ ଅବଚେତନ/ଅଚେତନ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ।

ଏହି ନିରନ୍ତର ଗତି - ସର୍ବୋଚ୍ଚରୁ ନିମ୍ନତମ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ - ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟର ଆରମ୍ଭକୁ ଚିହ୍ନିତ କରେ।

ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗର ସାଧକ ଗୀତାରୁ ଚାରୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷା ଶିଖନ୍ତି:

୧. ଗୁଣକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା: ସେ ତିନୋଟି ଗୁଣର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ସୀମାକୁ ବୁଝନ୍ତି ଏବଂ ସତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କରି ସେଗୁଡିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତି। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗରେ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକୃତି ସମତା ଏବଂ ଚୈତ୍ୟ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ବଦଳାଯାଏ।

୨. ଆତ୍ମା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି: ସେ ଆତ୍ମ-ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଯୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚତୁର୍ଭୁଜ ଆତ୍ମା ଶକ୍ତି (ଚତୁର୍ବର୍ଣ୍ଣ) ଏବଂ ଚତୁର୍ଭୁଜ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶକ୍ତି (ଚତ୍ୱାରୋ ମନୋବସ୍ତଥା)କୁ ସିଦ୍ଧ ଏବଂ ସଂହତ କରନ୍ତି। ଏହି ଶକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଭବିଷ୍ୟତ ଜନ୍ମରେ soul Force ଭାବରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ, ଜଗତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ମଙ୍ଗଳରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

୩. ସମର୍ପଣ ଏବଂ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ: ପବିତ୍ର ବୁଦ୍ଧିର ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରି ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ; ଚୈତ୍ୟ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆତ୍ମା ଉନ୍ମୋଚନ ହେବା ସହିତ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଠୋର ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ଅତିମାନବ ଆତ୍ମାର ଉନ୍ମୋଚନ ଦ୍ବାରା ଏହି ସଂଯମ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ସମସ୍ତ ଧର୍ମ (ସର୍ବଧର୍ମାନ୍ ପରିତ୍ୟଜ୍ୟ) ଠାରୁ ଅଧିକ ଆତ୍ମସମର୍ପଣକୁ ନେଇଯାଏ ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ଦିବ୍ୟ ମିଳନ (ସମଗ୍ରମ ମାମ୍) ରେ ପରିଣାମ ହୁଏ।

୪. ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତି: ଗୀତାର ଦୁଇ ପଳାୟନ - ଜୀବନରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ କାର୍ଯ୍ୟ - ପ୍ରତ୍ୟାହାର। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗରେ ଜୀବନକୁ ଗ୍ରହଣ ଓ ବିଶ୍ବ କର୍ମରେ ଜନ୍ମ ଜନ୍ମ ଧରି ଭାଗ ନିଆଯାଏ| ଗୀତାର ମୁକ୍ତି (ମୁକ୍ତି) ଏକ ନକାରାତ୍ମକ ସ୍ୱାଧୀନତା: ଇଚ୍ଛାହୀନତା, ଅହଂକାରହୀନତା, ଦ୍ୱୈତତାର

ଅତିକ୍ରମଣ, ଏବଂ ଗୁଣରୁ ମୁକ୍ତି। ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ଏହାକୁ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ୱାଧୀନତା ସହିତ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ: (୧) ଆତ୍ମାରେ ଜଗତୀକରଣ, (୨) ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଅତିକ୍ରମଣୀୟ ଭାବରେ ଏକ (୩)ଏବଂ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଦିବ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ଅଧିକାର। ଏହା ହେଉଛି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗର ମୋକ୍ଷ - ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତି।

ଓମ୍ ତତ୍ ସତ୍

ଶ୍ରୀ ମାତୃନିକେତନ ଆଶ୍ରମ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ କେନ୍ଦ୍ର,

ଶ୍ରୀ ମା'ଙ୍କ ଆଦର୍ଶ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିଦ୍ୟାଳୟ

Managed by The Mother's International Centre Trust,
Regd.No-146/24.11.97. ଗ୍ରାମ: ରାମଚନ୍ଦ୍ରପୁର, ସା: କୁକୁଡାଖଣ୍ଡି-୭୬୧୧୦୦
Via: ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଜିଲ୍ଲା: ଗଞ୍ଜାମ, ଓଡିଶା, ଭାରତ
https://www.srimatriniketanashram.com
https://www.srimatriniketanashram.com/education/odia-section