

স্বানুশাসনে গীতা

Rabindranath Bar

Ph.D Research scholar at Rashtriya Sanskrit sansthan(D.U)

Guruvayoor Campus, kerala

সংক্ষিপ্তসার –

ব্যক্তির বৃহত্তম রূপ হল সমাজ। তাই ব্যক্তি যদি সুশৃঙ্খল হয় তাহলে সমাজ ও সুশৃঙ্খল হবে। আর এই শৃঙ্খলাময় সমাজ নিয়ে সংগঠিত হয় এক সুশৃঙ্খলবদ্ধ রাষ্ট্র বা দেশ। সুশৃঙ্খল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হওয়া যায় আহারের মধ্যদিয়ে – ‘অন্নময়ং হি সৌম্য মনঃ’¹ অর্থাৎ আহার যেমন হয়ে থাকে মন ও সেইরূপ হয়। মানুষের ব্যক্তিত্ব বিস্তৃতভাবে চারটি মৌলিক শ্রেণিবিভাগে বিভক্ত করা যায়, যথা – সক্রিয় (কর্মযোগ), মানসিক (ভক্তিয়োগ), ঐচ্ছিক বা ইচ্ছাকৃত (রাজযোগ), এবং স্বজ্ঞাত (জ্ঞানযোগ)। ব্যক্তিত্বের পরিচায়ক ব্যক্তির কর্মই। মানব জীবন কর্মের ভিত্তির ওপর প্রতিষ্ঠিত। এই কর্ম কে যজ্ঞে পরিণত করতে হবে। এর জন্যে প্রয়োজন সংযম। সত্যতার সূচনা লগ্ন থেকেই দৈহিক শক্তি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন শরীরচর্চা সূত্রপাত হয়। ‘রাজবিদ্যা রাজগুহ্যং’ গীতার এই বাণীকে পাথেয় করে ব্যক্তি তার সম্পূর্ণ জীবনকে এক শৃঙ্খলাময় ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারে। যোগ হল মানসিক অবস্থার নিয়ন্ত্রন বা যোগ হল মনের ভারসাম্য বা মনের স্থিরতা। দেহ, মন ও আত্মার সুসংহত ও সামগ্রিক উন্নতিসাধনের প্রক্রিয়া হল যোগ – ‘যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ’²। এই চিত্তবৃত্তিনিরোধের আটটি ধাপ বা সোপান সম্পর্কে পতঞ্জলি বলেছেন ‘যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ো...’³ অর্থাৎ ইয়ম্ বা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, এবং সমাধি। এর মধ্যে প্রথম পাঁচটি সোপানকে বহিরঙ্গ সাধন বলা হয় ও শোষ তিনটি সোপানকে অন্তরঙ্গ বা সংযম বলা হয়। ব্যক্তির ব্যবহারিক জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে যে সমস্যা, তার সমাধানের সুস্পষ্ট এবং সহজ নির্দেশ রয়েছে গীতায়। অতএব জীবনকে প্রকৃত সুন্দর এবং মৃত্যুকে যথার্থ মহিমাময় করে তুলতে হলে গীতার উপদেশের গুরুত্বকে অস্বীকার করবার দুঃসাহস আশা করি কারোরই হবে না। অতএব ভগবানশ্রীকৃষ্ণ প্রদত্ত উপদেশ কে পাথেয় করে ব্যক্তি চলতে পারলে জীবন অবশ্যই সুন্দর ও সাবলীল হবে সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই।

শব্দসূচক - অষ্টাঙ্গযোগ, যম্, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধ্যান, ধারণা, সমাধি।

¹গীতা রসামৃত পৃ-৫০৭।

²পাতঞ্জলদর্শন (সমাধিপাদ-২)

³পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-২৯)

স্বানুশাসনে গীতা

ব্যক্তির বৃহত্তম রূপ হল সমাজ। তাই ব্যক্তি যদি সুশৃঙ্খল হয় তাহলে সমাজ ও সুশৃঙ্খল হবে। আর এই শৃঙ্খলাময় সমাজ নিয়ে সংগঠিত হয় এক সুশৃঙ্খলবদ্ধ রাষ্ট্র বা দেশ। সুশৃঙ্খল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হওয়া যায় আহারের মধ্যদিয়ে – ‘অন্নময়ং হি সৌম্যমনঃ’⁴ অর্থাৎ আহার যেমন হয়ে থাকে মন ও সেইরূপ হয়। অন্নের সূক্ষ্ম সারভাগ অনুযায়ী মন বা অন্তঃকরণের সংস্কার তৈরি হয়। দ্বিতীয় ভাগ থেকে বীর্য, তৃতীয় ভাগ থেকে রক্ত ইত্যাদি এবং চতুর্থ স্থূল ভাগ থেকে মলাদি তৈরি হয়ে দেহ থেকে নির্গত হয়। তাই আহার শুদ্ধিতে মন ও শুদ্ধ হয় – ‘আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ’⁵ □ তাতে তিন প্রকার আহারের কথা উল্লেখ আছে, যথা সাত্ত্বিকাহার, রাজসিকাহার ও তামসিকাহার। কেবলমাত্র সাত্ত্বিকাহারের মাধ্যমেই সুশৃঙ্খল ব্যক্তিত্বের অধিকারী হওয়া সম্ভব □

মানুষের ব্যক্তিত্ব বিস্তৃতভাবে চারটি মৌলিক শ্রেণিবিভাগে বিভক্ত করা যায়, যথা – সক্রিয় (কর্মযোগ), মানসিক (ভক্তিয়োগ), ঐচ্ছিক বা ইচ্ছাকৃত (রাজযোগ), এবং স্বজ্ঞাত (জ্ঞানযোগ) □ ব্যক্তিত্বের পরিচায়ক ব্যক্তির কর্মই। মানব জীবন কর্মের ভিত্তির ওপর প্রতিষ্ঠিত। এই কর্ম কে যজ্ঞে পরিণত করতে হবে। এর জন্যে প্রয়োজন সংযম। সমস্ত চেতনা বুদ্ধি এবং চিন্তাকে সুসংবদ্ধ, সুবিন্যস্ত এবং সুপরিকল্পিত ভাবে যজ্ঞ, দান, এবং তপের ধারাবাহিকতার পথে পরিচালিত করে কর্মের সর্বোচ্চ আদর্শে উপনীত হতে হবে। এই সত্যই যথার্থভাবে গীতার তৃতীয় অধ্যায়ে প্রতিপাদিত হয়েছে। কর্মযোগ বলতে বোঝায় একটি কর্ম যা ধ্যানমগ্ন সচেতনতাসম্পন্ন অভ্যন্তরীণ মনোভাবের সঙ্গে সঠিক উপায়ে সঞ্চালিত হয়। এটি ভগবদগীতায় নিষ্কাম কর্মফল বা নিঃস্বার্থ সেবা হিসেবে বর্ণিত হয়েছে। বলা হয়েছে – ‘কর্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন’⁶ অর্থাৎ কোনো কাম ফলের আশা না করে কর্ম করতে হবে। অনাসক্ত ভাবে কর্ম করে গেলে যে ঈশ্বরোপলব্ধি হয়, একথা গীতায় স্পষ্ট ভাষায় উল্লিখিত হয়েছে।

ব্যক্তির বাচন ভঙ্গিতে প্রকাশিত হয় তার জ্ঞানের গভীরতা। ভগবদগীতায় তৃতীয় অধ্যায়ে বর্ণিত হয়েছে জ্ঞানযোগ। জ্ঞানযোগ হল যোগের কঠিনতম পথ। ইচ্ছা ও বুদ্ধির অনন্য মিলনে এই যোগ সম্পন্ন হয়। বুদ্ধির প্রখরতা, যান্ত্রিক সংগঠন বিশ্লেষণের তীক্ষ্ণতায় এই যোগ একজন মানুষকে বিচক্ষণ বা জ্ঞানী ব্যক্তিতে পরিণত করে। ধর্মগ্রন্থ ও বেদান্তের শিক্ষার মাধ্যমে মানুষ তার নিজস্ব প্রকৃতি অনুসন্ধানের জন্য তাদের মনকে ব্যবহার করে। নিজের সামর্থ্য অনুসারে লাভ-লোকসানের নির্ণয় করে এই কর্মে প্রবৃত্ত হওয়াই হল জ্ঞান যোগ। এই মার্গের সাধক জানেন যে, আজ আমার

⁴গীতা রসামৃত .পৃ-৫০৭।

⁵গীতা রসাসূত্র .পৃ-৫০৮।

⁶শ্রীমদ্ভগবদগীতা-(২।৪৭)

এই স্থিতি, এরপর এই ভূমিকায় পৌঁছোব এবং তারপর স্বরূপ লাভ করব। নিজ স্থিতিতে অবগত হয়ে চলেন, সেইজন্য এদের জ্ঞানমার্গী বলা হয়। ধ্যানের মাধ্যমে আমরা মনের গভীরে প্রবেশ করি, আমরা উচ্চ এবং উচ্চতর মাত্রার জট খুলে সমাধান করতে পারি। এটি হল জ্ঞান বা উপলব্ধি। অনুসন্ধানের একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে জ্ঞানযোগ আমাদের ভিতরের প্রকৃতির কাছে নিয়ে আসে এবং এর ফলে উদ্দীপ্ত বা স্বজ্ঞাত জ্ঞান এবং প্রসারিত সচেতনতার জাগরণ ঘটে।

"যাদৃশী ভাবনা যস্য সিদ্ধির্ভবতি তাদৃশী"⁷ অর্থাৎ যে যাহা ভাবে সে তাহাই পায়। ব্যক্তির শ্রদ্ধা আসে ভক্তির মাধ্যমে। গীতার দ্বাদশতম অধ্যায়ে বর্ণিত হয়েছে ভক্তিযোগ। এই পথ বিশেষ করে যাদের প্রক্ষোভ বা আবেগমূলক আচরণ দেখা যায় তারা আহ্বান করে থাকে। ভক্তিযোগী ভালোবাসা বা প্রেমের শক্তিতে প্রধানত অনুপ্রেরণা পায় এবং ভালোবাসা বা প্রেমের প্রতিমূর্তি হিসেবে ভগবান বা ঈশ্বর কে দেখে থাকেন। প্রার্থনা, পূজা এবং আচারানুষ্ঠানের মাধ্যমে তারা নিজেদেরকে ঈশ্বরের কাছে সমর্পণ করে, ধারাবাহিকভাবে এবং নিঃশর্ত ভালোবাসা বা ভক্তি তার আবেগকে উত্তেজিত করে। ভক্তিযোগের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ হল ঈশ্বরের প্রশস্তিমূলক গান গাওয়া বা স্তব করা বা ভজনগীত করা। ভক্তি শব্দের অর্থ হল প্রেম, পূজা, উপাসনা করা, পরিবেশন করা। এ ছাড়াও ভক্তিযোগকে আবেগমূলক সংস্কৃতির পথ বলা হয়, কারণ এটি আমাদের মধ্যে সহানুভূতি, নিষ্ঠা ও সেবার গুণাবলি বিকশিত করে। এটি আমাদের ভক্তিমূলক পথের মাধ্যমে আমাদের মানসিক বা আবেগমূলক জীবনীশক্তি প্রকাশ করতে সক্ষম হয়। ভক্তিযোগের নয়টি পদ্ধতি রয়েছে। যথা –

শ্রবণং কীর্তনং বিশ্লেষণং স্মরণং পাদসেবনম্।
অর্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনম্।⁸

রাজযোগ - সভ্যতার সূচনা লগ্ন থেকেই দৈহিক শক্তি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য বিভিন্ন শরীরচর্চা সূত্রপাত হয়। 'রাজবিদ্যা রাজগুহ্যং' গীতার এই বাণীকে পাথেয় করে ব্যক্তি তার সম্পূর্ণ জীবনকে এক শৃঙ্খলাময় ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারে। যোগ হল মানসিক অবস্থার নিয়ন্ত্রন বা যোগ হল মনের ভারসাম্য বা মনের স্থিরতা। যোগ হল চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায়, যোগ হল সমাধি, যোগ হল পরমাত্মার সঙ্গে জীবাত্তার মিলন। দেহ, মন ও আত্তার সুসংহত ও সামগ্রিক উন্নতিসাধনের প্রক্রিয়া হল যোগ – 'যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ'⁹ □ যোগশাস্ত্র মতে চিত্ত পাঁচ প্রকার। যথা – ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। রাজযোগের প্রবর্তক ঋষি পতঞ্জলির মতে চিত্ত নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আত্মোপলব্ধিই মুক্তি লাভের উপায়। কিন্তু চিত্তকে সর্বাত্মক চেতনার অভিমুখে আনা সহজ কাজ নয়। পতঞ্জলি এই চিত্তকে শুদ্ধ, শান্ত স্থিরীকৃত করে আত্মোপলব্ধির

⁷পাতঞ্জল-দর্শন পৃ- ৩৭।

⁸পৌর্ণমাসী পৃ- ৫৩।

⁹পাতঞ্জলদর্শন (সমাধিপাদ-২)

অতিচেতন অবস্থায় পৌঁছানোর জন্য আটটি সোপানের নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। তাই রাজযোগকে অষ্টাঙ্গযোগও বলা হয়। যদিও অষ্ট মানে আট এবং অঙ্গ মানে দেহের প্রত্যঙ্গ অর্থাৎ তারা সবাই একই দেহশিক্ষার অন্তর্গত ও প্রতিটি অপরিহার্য। কিন্তু এই দেহশিক্ষার নির্দিষ্ট যুক্তিসম্মত ধাপ আছে। নির্দিষ্ট ক্রমানুসারে সাজানো এই আটটি ধাপ বা সোপান সম্পর্কে পতঞ্জলি বলেছেন 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়ো...'¹⁰ অর্থাৎ ইয়ম বা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, এবং সমাধি। এর মধ্যে প্রথম পাঁচটি সোপানকে বহিরঙ্গ সাধন বলা হয় ও শোষ তিনটি সোপানকে অন্তরঙ্গ বা সংযম বলা হয়।

যম - যম ও নিয়ম চরিত্র গঠনের সাধন। এদুটির অভাবে কোনো সাধনাই সাফল্য লাভ করতে পারে না। ছাত্রজীবনে যম উপলব্ধি করতে পারলেই নিয়মের ধাপে ওঠা সম্ভব। মানব মনের চঞ্চলতার মূল কারণ হল আশা-আকাঙ্ক্ষা। রাজযোগের প্রথম মার্গ ইয়ম বা যম হল আশা আকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণের উপায়। এর জন্য যে পাঁচটি পথ অবলম্বনের কথা বলা হয়েছে। পতঞ্জলি মতে যম হল 'অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্য্যাপরিগ্রহা যমাঃ'¹¹ □ অহিংসা বলতে কোনো আঘাত বা হত্যা নয় এমন বোঝায়। ব্যাপকভাবে এর অর্থ হল মহাজাগতিক প্রেম। বাক্য ও মনের মিথ্যাশূন্যতাকে বলে সত্য। চৌর্ষের অভাবকে বলে অস্তেয়। ইন্দ্রিয়দোষশূন্যতাকে বলে ব্রহ্মচর্য্য। ভোগসাধনে বিষয়ের অস্বীকারকে বলে অপরিগ্রহ।

নিয়ম- রাজযোগের দ্বিতীয় মার্গ হল নিয়ম। নিয়ম হল ব্যক্তিজীবনে অনুসরণ যোগ্য পাঁচটি নির্দেশ। এ নির্দেশ সম্পর্কে পতঞ্জলি বলেছেন- 'শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ'¹² □ শৌচ হল বিশুদ্ধতা বা প্রাকৃতিক কর্মাদির প্রতি শ্রদ্ধা। শৌচের গভীরতম এবং সবচেয়ে সূক্ষ্ম দিক হল চিন্তাধারা ও অনুভূতির বিশুদ্ধতা। সন্তোষ হল তৃপ্তি। পৃথিবীতে পেয়েছি তাতেই খুসি থাকা। তপঃ হল কৃচ্ছসাধন বা কঠোর সংযম। বিলাসিতা এবং আধুনিক সমাজের আরাম ইত্যাদি সকল সুবিধা আমরা নিয়ে থাকি, যা আমাদের মনকে নরম ও দুর্বল করে তোলে। সর্বোচ্চ তপস্যা হল ঈশ্বর বা ঐশ্বরিক শক্তির জন্য ধ্যান। স্বাধ্যায় হল আত্মাধ্যায় বা আত্মপরিচয় বা শাস্ত্রপাঠ। এর মূল অনুশীলন হল যৌগিক ধর্মগ্রন্থ অধ্যয়ন করা, বিভিন্ন মনীষীদের জীবনী সম্পর্কিত লিখিত বই অধ্যয়ন করা, যে গুলি আমাদের অনুপ্রেরণা জোগায়। ঈশ্বর প্রণিধান হল ঈশ্বরের কাছে আত্মসমর্পণ করা।

¹⁰পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-২৯)

¹¹পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-৩০)

¹²পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-৩২)

আসন - রাজযোগের তৃতীয় মার্গ হল আসন বা বসার ভঙ্গি। যোগাসনের জন্য বিশেষভাবে প্রয়োজন মেরুদণ্ড সোজা করে স্বাধীনভাবে বসার সক্ষমতা। মাথা, ঘাড়, ও বুক এক সরলরেখায় সন্নিবিষ্ট রাখার জন্য বিভিন্ন ধরনের আসনের অনুশীলন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় যা শারীরিক ভারসাম্য ও মানসিক প্রশান্তি যোগায়। পতঞ্জলি বলেছেন 'স্থিরসুখামাসনম'¹³ অর্থাৎ যে আসনে বসলে একাসনে স্থির হয়ে সুখপূর্বক অনেকক্ষণ বসে থাকতে পারা যায় সেটাই হল আসন। আসনকে সাংস্কৃতিক, শিথিলকরণ, এবং ধ্যানমগ্ন ভঙ্গি হিসেবে শ্রেণীবিভাগ করা যেতে পারে। যেমন – শবাসন, মকরাসন, পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, বজ্রাসন, সুখাসন ইত্যাদি। উল্লিখিত আসন অনুশীলনের দ্বারা অহমিকাভাব কমাতে এবং আনন্দদায়ক ও ব্যক্তিত্ব বিকশিত করতে সাহায্য করে।

প্রাণায়াম - অষ্টাঙ্গযোগের চতুর্থ মার্গ হল প্রাণায়াম। 'তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যগতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ'¹⁴ অর্থাৎ শ্বাস ও প্রশ্বাসের গতিকে যখন বিচ্ছেদ করে দেওয়া হয়, তখন তাকে প্রাণায়াম বলা হয়। বিচ্ছেদ মানে নিয়ন্ত্রণ করা। আক্ষরিক অর্থে প্রাণায়াম হল নিশ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে দেহের মধ্যে প্রাণের নিয়ন্ত্রণ। প্রাণায়ামের তিনটি মূল অংশ হল – পূরক, কুম্ভক এবং রেচক। নাসারন্ধ্রদিয়ে বাতাস টেনে নেওয়াকে বলা হয় পূরক। শ্বাস নোওয়ার পর নাসারন্ধ্র বন্ধ করে ভিতরে বাতাস আবদ্ধ করে রাখাকে বলা হয় কুম্ভক এবং নাসারন্ধ্র দিয়ে ধীরে ধীরে বাতাস কে ছাড়াকে বলা হয় রেচক। সাধারণত প্রাণায়ামকে আমরা গুরুদেবকৃপা এবং নিজেদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে বৈজ্ঞানিক রীতি ও আধ্যাত্মিক বিধি দ্বারা বিভিন্ন ভাগে ভাগ করে থাকি। যেমন – ভঙ্গিকা প্রাণায়াম, কপালভাতি প্রাণায়াম, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম, ভ্রামরী প্রাণায়াম, নাড়ী শোধন প্রাণায়াম, সীতকারী প্রাণায়াম, মূর্ছা প্রাণায়াম ইত্যাদি।

প্রত্যাহার - রাজযোগের পঞ্চম মার্গ হল প্রত্যাহার। 'স্বস্ববিষয়সম্প্রয়োগাভাবে চিত্তস্বরূপানুকারণ ইতীন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ'¹⁵ - অর্থাৎ প্রত্যাহার হল ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে মনকে যুক্ত না করা। প্রত্যাহার হল জ্ঞানেন্দ্রিয় সংযম। ইন্দ্রিয় সংযমের মাধ্যমে জ্ঞান বৃদ্ধি করা। প্রত্যাহার মানে সমস্ত পার্থিব সুখানুভূতি থেকে ফিরে থাকা, সমস্ত রকমের পাওয়ার ইচ্ছাকে সংযত করা। বেদান্তে প্রত্যাহারকে শম, দম, উপরতি ও তিতিক্ষা বলা হয়েছে। শম ও দম মানে অন্তরিন্দ্রিয় ও বহিরিন্দ্রিয়ের নিয়ন্ত্রণ। কিন্তু যোগে প্রত্যাহারের ব্যাখ্যা অন্যভাবে করা হয়। ইন্দ্রিয় ও ইন্দ্রিয়ের বস্তু একই জিনিস। যেমন – দুধ দুধের সাথে মিশে যায়, তেল তেলের সাথে মিশে যায়, ঠিক তেমনি আমাদের চক্ষু ইন্দ্রিয় আছে, এর প্রবণতাই হল সুন্দর দৃশ্যের সাথে এক হয়ে যাওয়া। ভালোবাসার মানুষকে দেখার জন্যে আমি বহুদূর গেলাম, ওখানে গিয়ে তাকে দেখতে পেয়ে আমার যে চক্ষু

¹³পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-৪৬)

¹⁴পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-৪৯)

¹⁵পাতঞ্জলদর্শন (সাধনপাদ-৫৪)

ইন্দ্রিয়, সে তার চেহারার সঙ্গে এক হয়ে গেল। কিন্তু যখন কোনো কারণে ভালোবাসার মানুষকে পাশে থেকে দেখেও তার চেহারার সাথে এক হবে না তখনই প্রত্যাহার সম্ভব। স্বামীজি বলেছেন – ‘যখন ইন্দ্রিয়গণ সংযত হইবে, তখন যোগী সর্বপ্রকার ভাব ও কার্যকে জয় করিতে পারিবেন, সমগ্র শরীরটাই তাহার বশীভূত হইবে। এই রূপ অবস্থা লাভ হইলেই মানুষ দেহধারণের আনন্দ অনুভব করে। তখনই সে ঠিক ঠিক বলিতে পারে – জন্মিয়াছিলাম বলিয়া আমি সুখী।’

ধারণা - প্রত্যাহারের পরবর্তী মার্গ হল ধারণা। 'দেশবন্ধুশিচিন্তাস্য ধারণা'¹⁶– চিত্তকে দেশবিদেশে বন্ধন করে রাখাকে ধারণা বলে। মনকে একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে অবিচলভাবে ধরে রাখাই হল ধারণা। এরজন্য যোগীরা মেরুদণ্ডের বিভিন্ন অংশে বিভিন্ন প্রকার জ্যোতির্ময় পদ্বের কল্পনা করেন। অর্থাৎ ধারণা হল মানসিক দৃঢ়তা। সমস্ত পাওয়া থেকে বিরত থেকে মানসিক দৃঢ়তা অর্জনের মাধ্যমে মনকে একাগ্র করার পন্থা হল ধারণা। যে কোনো একটি বিষয়ের উপর যখন মনকে অনেকক্ষন ধরে রাখা হয় তখন তাকে বলা হয় ধারণা। আমরা কথায় কথায় বলি – এই বিষয়ে তোমার কোনো ধারণা নেই, এখানে এই ধারণার কথা বলা হচ্ছে না। কিন্তু এটা ঠিক যে, যখন কেউ বলে আপনি কী বলছেন আমি ধারণা করতে পারছি না, তার মানে সে তার কথাতে মন বসাতে পারছে না। এখানে বলতে চাইছে একটা জিনিসের উপরে বেশ কিছুক্ষণ মনকে একাগ্র করে রাখা। যদি বলা হয় ঠাকুরের বিগ্রহের উপর মনকে দুইমিনিটের জন্য একাগ্র করতে, তখন হয়তো একাগ্র করতে পারা যাবে। কিন্তু কিছুক্ষণ পরেই মন ওখান থেকে ছিটকে যাবে, হাজারটা চিন্তার স্রোত এসে ঠাকুরের থেকে মনকে সরিয়ে অন্য দিকে ভাসিয়ে নিয়ে যাবে। যখন বেশ কিছু সময় ধরে ঠাকুরের উপর মনকে একাগ্র করে ধরে রাখা সম্ভব হবে তখন তাকে ধারণা বলা হয়। কোনো একটা দেশে বা অবস্থায় গিয়ে তার নিজের মনকে আটকে দিচ্ছে, তখন তাকে বলা হচ্ছে চিত্তস্য ধারণা। ধারণা মানে একটা জিনিসকে ধারণ করে ধরে রাখা বা রেখে দেওয়া। এখানে চিত্তকে একটা জায়গায় রেখে দেওয়া হল। বলা হচ্ছে এই ধারণা শরীরের ভিতরে হতে পারে আবার শরীরের বাইরে ও হতে পারে। যেমন কেউ হয়তো নিজের নাসাগ্রে মনকে একাগ্র করছে কিংবা দুটি ভ্রুর সংযোগস্থলে বা হৃদপিণ্ডে, যেকোনো জায়গাতেই করা যেতে পারে, একেও তখন ধারণা বলা হয়। যখন একটি জায়গায় মনকে কেন্দ্রিত করা হয় তখন মন তার স্বভাব অনুযায়ী আন্তে আন্তে শান্ত হয়ে যায়। এতে যে যোগ সাধনায় খুব অগ্রগতি হবে এমনটা নয়, কিন্তু মন শান্ত হবে এতে কোনো সন্দেহ নেই। মন শান্ত হলে মানসিক উদ্বেগ এবং উদ্বেগজনিত শারীরিক ব্যাধিগুলিও কমে যাবে।

¹⁶পাতঞ্জলদর্শন (বিভূতিপাদ-১)

ধ্যান - রাজযোগের সপ্তম মার্গ হল ধ্যান। পতঞ্জলি বলেছেন- 'তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম'¹⁷□ মনকে কিছু না পাওয়ার ইচ্ছাকে দূর করার জন্য ধ্যান। যখন গভীরভাবে একটি বিষয়ে চিন্তা করা যায়, যাতে কোনো প্রকার বিঘ্ন না ঘটে। ধ্যান হল গভীর চিন্তায় মগ্ন অবস্থা। অবস্থাটা বাধাহীন জলের প্রবাহের সঙ্গে তুলনীয়। ধারণা দীর্ঘায়িত হলে তাকে ধ্যান বলে। এই অবস্থায় একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে একাগ্রচিত্ত মনের শক্তি কেন্দ্রীভূত হয়ে পড়ে। মন দেহাভ্যন্তরস্থ স্নায়বিক গতি ও মানসিক প্রতিক্রিয়ার উপলব্ধিতে মগ্ন হয়ে পড়ে। ধারণা যখন অনেকক্ষণ ধরে টানা চলতে থাকে তখন তাকে ধ্যান বলা হয়। স্বামীজি এখানে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন, একটি বস্তু বা শরীরের কোনো স্থানে মনকে ধরে রাখার পর শরীর ও মনের সর্বপ্রকারের অনুভূতি ওই অংশ দিয়েই আসতে থাকবে আর এর বাইরে যা কিছু আছে তাদের আর কোনো গুরুত্ব থাকবে না। ধারণা আর ধ্যানের মধ্যে পার্থক্য হল একাগ্রতা ও স্থায়িত্বের মধ্যে। কোনো যোগীর মতে ১২ সেকেণ্ড কোনো জিনিসের উপর মনকে ধরে রাখলে একটি ধারণা হবে, আর এইরকম বারোটা ধারণা হলে হবে ধ্যান এবং বারোটা ধ্যান হলে হবে সমাধি। পদ্ম ফুলের একটি সহজ উদাহরণ দিয়ে ধারণা ও সমাধিকে বোঝানো যেতে পারে। পদ্মফুল হল তন্ত্রের খুব প্রচলিত ধ্যানের বিষয়। কেউ ঠিক করল হৃদয়ে একটা প্রস্ফুটিত পদ্মফুলের উপর মনকে একাগ্র করবে, অর্থাৎ সেই পদ্মফুলের উপর ধ্যান করবে। এখন তার সমস্ত হৃদয় দিয়ে শুধু পদ্মফুলেরই অনুভূতি আসছে। এইবার বারো সেকেণ্ড টানা মনকে যদি ওই পদ্মফুলের উপর ধরে রাখতে পারা যায়, তখন এটি একটি ধারণা হবে। অর্থাৎ বারো সেকেণ্ড ধারণা মানে একটি ধারণা সম্পূর্ণ হল, এই ভাবে চব্বিস সেকেণ্ড ধারণা হওয়া মানে দুটি ধারণা হবে। হৃদয়ে একটি প্রস্ফুটিত পদ্মফুল আছে আর সেখানে কেউ যদি টানা তিন-চারটে ধারণা সম্পূর্ণ করতে পারে, তবে সে ধ্যানের দিকে অনেক এগিয়ে এসেছে। ফলে আস্তে আস্তে তার বাকি সবকিছু বৃত্তি চলে যাবে। এখন তার হৃদয়ে সে যে পদ্মফুল আছে এই বোধটাই আর থাকবে না। তার মানে, তার যে শরীর বোধ, তার হৃদয়ে সে যে পদ্মফুলের ধ্যান করছে এই দেহবোধটাও উড়ে গিয়ে শুধু থাকবে প্রত্যয়, ওই পদ্মফুলটাই আছে এই জ্ঞানটাই শুধু থাকবে। এই পর্যায়টাই হল ধ্যান।

সমাধি - রাজযোগের অন্তিম মার্গ হল সমাধি। সমাধির অর্থ হল মম্মোহ। এটিই যোগের সর্বোচ্চ ধাপ, যেখানে প্রায় আত্মা শরীরের সঙ্গে একত্রে থাকে না। যেখানে মন পার্থিব সবকিছু থেকে দূরে অবস্থান করে, ধীরে ধীরে মানুষের মন জ্ঞানাভিত্তিক চেতনার স্তরে পৌঁছায়। পতঞ্জলি সমাধির ব্যাপারে বলেছেন- 'তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং

¹⁷পাতঞ্জলদর্শন (বিভূতিপাদ-২)

স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ¹⁸□ অর্থাৎ সমাধিতে স্বরূপটাও চলে যায়। আত্মশক্তির উপলব্ধিতে মানুষ মহাজ্ঞানী হয়ে ওঠে।

ব্যক্তির ব্যবহারিক জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে যে সমস্যা, তার সমাধানের সুস্পষ্ট এবং সহজ নির্দেশ রয়েছে গীতায়। অতএব জীবনকে প্রকৃত সুন্দর এবং মৃত্যুকে যথার্থ মহিমাময় করে তুলতে হলে গীতার উপদেশের গুরুত্বকে অস্বীকার করবার দুঃসাহস আশা করি কারোরই হবে না। মানবের দৈনন্দিন জীবনে ষড়রিপু আর পঞ্চেন্দ্রিয়ের গভীর প্রভাব বর্তমান। সেই প্রভাবকে তুচ্ছ করে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের পথে পরমাত্মার সঙ্গে সার্থক মিলনের সুস্পষ্ট নির্দেশ গীতায় বর্তমান। সমস্ত প্রকার আকর্ষণ এবং আকাঙ্ক্ষাকে প্রতিহত করে সম্পূর্ণ নিরাসক্ত ভাবে এগিয়ে যেতে হবে পূর্ণ বিশ্বাস এবং দৃঢ়তার সঙ্গে। অবিচলিত নিষ্ঠার উপদেশ দিয়েছেন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ গীতায়। ভগবানশ্রীকৃষ্ণ প্রদত্ত উপদেশ কে পাথেয় করে ব্যক্তি চলতে পারলে জীবন অবশ্যই সুন্দর ও সাবলীল হবে সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই।

সন্দর্ভ গ্রন্থসূচী-

- ১। শ্রীমদ্ভগবদগীতা – স্বামী রামসুখদাস – গীতাপ্রেস--গোরখপুর – ২০১৭।
- ২। পাতঞ্জলদর্শন – অশোককুমার বন্দ্যোপাধ্যায় – শ্রীবলরাম প্রকাশনী- কোলকাতা – ২০০৪।
- ৩। পৌর্ণমাসী – রাষ্ট্রীয়সংস্কৃতসংস্থানম্ – ২০১৪-১৫।
- ৪। যোগশিক্ষা – ড.দেবাশিস পাল – রীতা বুক এজেন্সি - কোলকাতা – ২০১৮-১৯।
- ৫। গীতা রসামৃত – গীতাপ্রেস - গোরখপুর – ২০০৯।
- ৬। গীতা প্রবোধনী - স্বামী রামসুখদাস – গীতাপ্রেস--গোরখপুর – ২০১৩।
- ৭। গীতা অনুশীলন – শীতল দত্ত – মডার্ন কলাম – কলকাতা – ২০১০।
- ৮। যোগ শিক্ষা – ড. অজিত দাস - রীতা বুক এজেন্সি - কোলকাতা – ২০১৭-১৮। ৯। Raja Yoga – Swami Vivekananda – Brentano's – New York – 1920.
- ১০। Raja Yoga and Patanjali's yoga Aphorisms - Swami Vivekananda- Swami Vivekananda Quotes – 2014.
- ১১। যোগশিক্ষা আত্মউপলব্ধি ও বিকাশ – সু. পাল, উদয় সঙ্কর – আহেলী পাবলিশার্স - কলকাতা – ২০১৮।

¹⁸পাতঞ্জলদর্শন (বিভূতিপাদ-৩)