যোগদর্শন
~ সম্পাদক ~
জনার্দন কর্ণ

ACCESSION No.
DATE date - 06-09-2025

যোগদৰ্শন

(যোগৰ নিৰ্বাচিত প্ৰবন্ধ সংকলন)

DISTRICT INSTITUTE OF EDUCATION & TRAINING, CHARAIDEO
ESTD 1996

~ সম্পাদক ~
জনাৰ্দন বৰা

'যোগদৰ্শন'ৰ সম্পাদনাৰ আঁৰত,

মুখ্য উপদেষ্টা : শ্ৰীযুত মনদ্বীপ চেতিয়া

মুখ্য সম্পাদক : জনাৰ্দন বড়া

সহকাৰী সম্পাদিকা : সংগীতা বৰুৱা
দীপশিখা ফুকন

বেটুপাত অলংকৰণ : জুৰি দুৱৰা

অলংকৰণ আৰু
অংগসজ্জা : জিন্মী গহঁকীয়া
কংকনা বৰুৱা

অক্ষৰ বিন্যাস : পাৰ্থ প্ৰতিম বড়া
ধীৰাজ মিলি
মৌচুমী বড়া

সদস্য / সদস্যা : অনুজ কুমাৰ বড়া
সুৰুজ গগৈ
নিতামনি মাকলাৰী
কপিল কোঁৱৰ

জিলা শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান,
চৰাইদেউ, সোণাৰি

কৃতজ্ঞতা স্বীকাৰ

এই প্ৰবন্ধ সংকলনটি যুগুতোৱাত যাৱতীয় সা-সুবিধা আৰু মূল্যবান দিহা-পৰামৰ্শৰে আমাক কৃতাৰ্থ কৰা চৰাইদেউ জিলা শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান, সোণাৰিৰ অধ্যক্ষ শ্ৰীযুত বিমান চন্দ্ৰ দত্ত দেৱলৈ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিছো। সংকলনটি প্ৰস্তুতকৰণত ছাঁৰ দৰে লাগি থাকি ভুল-ত্ৰুটিবোৰ আঙুলিয়াই দিয়াত মুখ্য ভূমিকা পালন কৰা শ্ৰীযুত বিনীতা গগৈ বাইদেউক এই সুযোগতে ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিছো। জিলা শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান, চৰাইদেউ, সোণাৰিৰ সকলো বিভাগীয় জেষ্ঠ প্ৰবক্তা, প্ৰবক্তা মণ্ডলীৰ ওচৰত কৃতজ্ঞ নহৈ নোৱাৰিলো, আমাক বিভিন্ন ধৰণৰ দিহা-পৰামৰ্শৰে উপকাৰ দিয়াৰ বাবে। তদুপৰি ডয়েট, চৰাইদেউ, সোণাৰিৰ সমূহ পৰিয়াল বৰ্গ আৰু সহ-প্ৰশিক্ষাৰ্থীসকলৰ ওচৰত আমি অৰ্থাৎ সম্পাদনা সমিতি বিশেষ ভাৱে কৃতজ্ঞ, কাৰণ তেওঁলোকৰ মূল্যবান প্ৰবন্ধৰাজি আৰু সহায়-সহযোগিতাৰ অবিহনে এই প্ৰবন্ধ সংকলনটি বোধহয় প্ৰস্তুত হৈ নুঠিলহেঁতেন।

ধন্যবাদেৰে

সম্পাদনা সমিতি

সম্পাদকীয় একাষাৰ

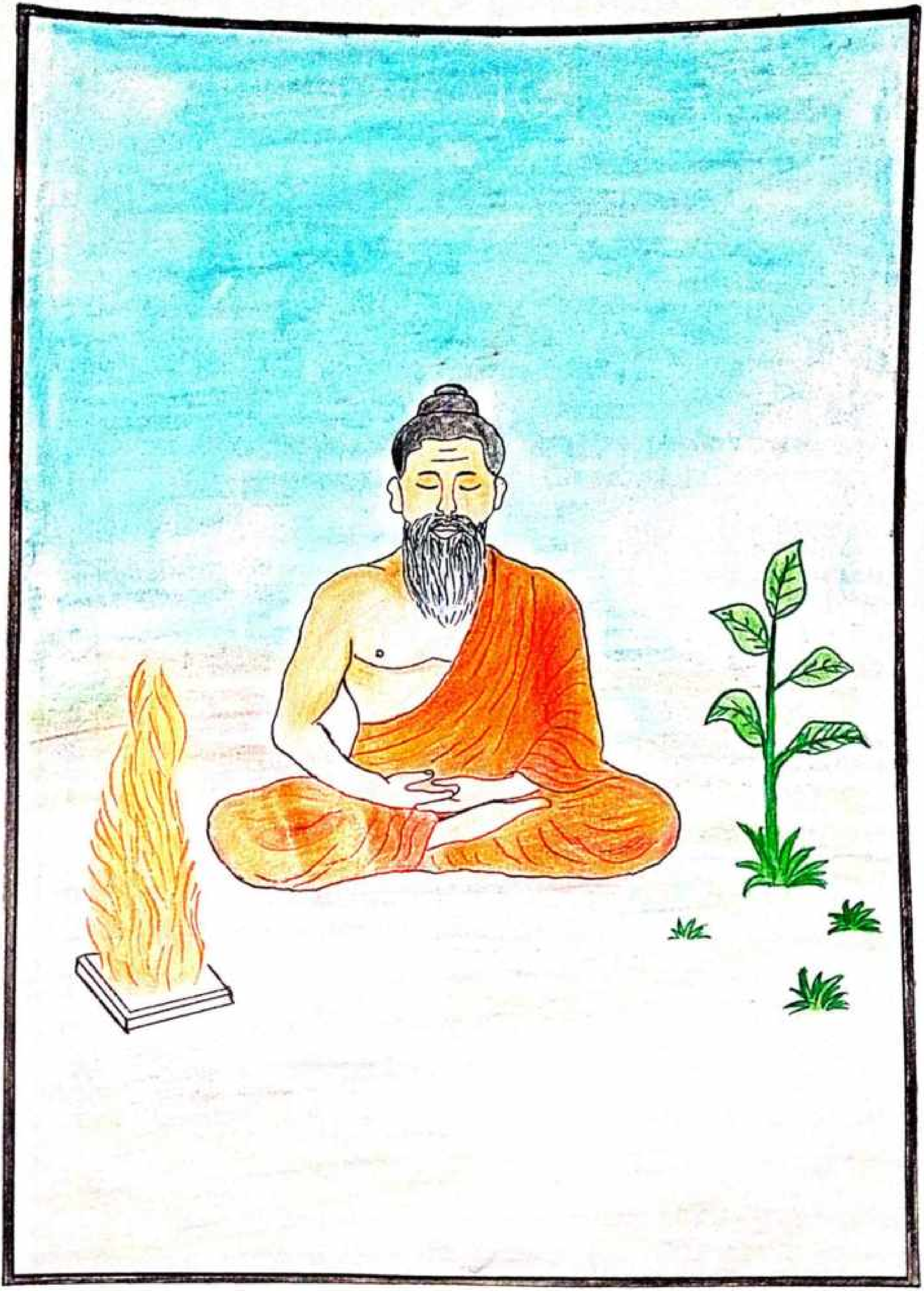
সাহিত্য হৈছে এটা জাতি, এটা অনুষ্ঠানৰ দাপোনস্বৰূপ। সাহিত্য হৈছে এক প্ৰকাৰৰ জীৱন বীক্ষা, ভাৱৰ লগত ভাষাৰ অপূৰ্ব সমাহাৰ ঘটাই বিষয়বস্তুৰ সুন্দৰ পৰিৱেশন ৰীতিৰে পাঠকৰ মনত এক নান্দনিক পৰিতৃপ্তিৰ সঞ্চাৰ কৰিব পাৰে সাহিত্যই। যিহেতু আঁকিলেই ছবি নহয়, গুণ গুণালেই গান নহয়, ককাঁল ভঙা মানেই নাচ নহয়। ঠিক সেইদৰে আমি জিলা শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰতিষ্ঠান, চৰাইদেউৰ দ্বিতীয় ষাণ্মাসিকৰ (২০২৪-২৬ বৰ্ষৰ) নকৈ অংকুৰিত হোৱা লেখকে 'যোগ দিৱস'ৰ লগত সংগতি ৰাখি প্ৰকাশ কৰিবলগীয়া গ্ৰন্থ 'যোগ দৰ্শন'ৰ গতি আওজিয়েই যোগৰ ওপৰত এক মৌলিক চিন্তাক দৰ্শনৰ সুন্দৰতাৰ বোল সানি আমি মনদীপ চেতিয়া চাৰৰ দিহা-পৰামৰ্শত প্ৰকাশ কৰিবলৈ লৈছোঁ।

"যোগ হৈছে সৰ্বাংগীন স্বাস্থ্যৰ বিজ্ঞান, কিন্তু ঔষধ ব্যৱস্থা হৈছে কেৱল ৰোগ সম্পৰ্কীয় বিজ্ঞান।"
— ড° জনচ চক্ৰ (নবেল বঁটা বিজয়ী)

যোগ - ভাৰতৰ বৈদিক সংস্কৃতিৰ প্ৰাচীনতম ও এক

সূচীপত্ৰ

ক্ৰমিক নং	নিৰ্বাচিত প্ৰবন্ধসমূহ	পৃষ্ঠা নং
১	যোগৰ পৰিচয় আৰু যোগৰ ইতিহাস	১-৪
২	যোগৰ সংজ্ঞা, যোগৰ উৎপত্তি, যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য, যোগৰ শ্ৰেণীবিভাজন।	৫-১১
৩	যোগৰ ধাৰণা, যোগৰ প্ৰকাৰ আৰু যোগৰ প্ৰধান পন্থাসমূহ	১২-১৯
৪	অষ্টাংগ যোগ	২০-২৮
৫	বিভিন্ন ধৰণৰ যোগৰ পৰিচয়	২৯-৩৭
৬	কৰ্মযোগ	৩৮-৪৩
৭	হঠযোগ	৪৪-৫০
৮	ভক্তিযোগ	৫১-৫৭
৯	ৰাজযোগ	৫৮-৬১
১০	আসন, প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা, বন্ধ আৰু ক্ৰিয়াৰ ধাৰণাসমূহ	৬২-৬৭
১১	যোগৰ পৰিসৰ	৬৮-৭১
১২	ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগ	৭২-৭৯
১৩	বিদ্যালয়ত যোগ শিক্ষাৰ গুৰুত্ব	৮০-৮৬
১৪	যোগ শিক্ষাত শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ ভূমিকা	৮৭-৯০
১৫	আধুনিক জীৱনযাত্ৰাত যোগাভ্যাসৰ প্ৰয়োজনীয়তা	৯১-৯৪
১৬	যোগ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ ঐক্যৰ পথ	৯৫-৯৭
১৭	যোগৰ পৰিচয় আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা	৯৮-১০২
১৮	যোগ আৰু স্বাস্থ্য	১০৩-১০৫



যোগৰ পৰিচয় আৰু যোগৰ ইতিহাস

-শ্ৰীৰামণি বৰুৱা
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

শৰীৰ আৰু মনক প্ৰণালীবদ্ধভাৱে প্ৰশিক্ষণ দি শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত সংহতি আৰু ঐক্য স্থাপন কৰাই হৈছে যোগ। ইংৰাজী 'Yoga' শব্দটো সংস্কৃত যুজ (Yuj) শব্দৰ পৰা আহিছে। যুজ শব্দটোৰ অৰ্থ হ'ল মিলন বা একত্ৰিকৰণ।

ঋক্‌বেদত কৈছে - "যুজ্যতে অনেক ইতি যোগ:।" লগ লগাই একত্ব অৰ্থাৎ সমত্ব স্থাপন কৰাই হৈছে যোগ। এই মিলন, সমতা স্থাপনৰ পৰিধি বৰ ব্যাপক। সকলো নকৰাত্মক ভাব যেনে - ঘৃণা, ঈৰ্ষা, দ্বেষ আদিৰ পৰা মুক্ত হৈ সকলোৰে লগত প্ৰেম মৰম ভালপোৱা, বুজাবুজি সহযোগিতা, সহানুভূতি আদি ভাৱেৰে উদ্বুদ্ধ হৈ সকলো মানুহৰ লগত সকলো পৰিস্থিতিতে সমতা ৰক্ষা কৰাই হৈছে যোগ। ই ব্যক্তিৰ শৰীৰত আৰম্ভ হৈ ব্ৰহ্মাণ্ডত পৰিব্যাপ্ত হয় আৰু অনন্তত পৰিসমাপ্তি ঘটে। প্ৰাথমিক অৱস্থাত ই শৰীৰৰ বিভিন্ন প্ৰণালী আৰু সেই অংগ সমূহৰ পৰস্পৰৰ মাজত সমতা ৰক্ষা কৰি ঐক্যবদ্ধভাৱে কাৰ্য্য সম্পাদন কৰা, গোটেই শৰীৰত একতা স্থাপন কৰি শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত সমন্বয় সাধন কৰা, আৰু তাৰ পিছত ক্ৰমে বহিঃজগতত পৰিয়ালৰ মাজত ওচৰ-চুবুৰীয়া গাঁও, সমাজৰ পৰস্পৰৰ মাজত এৰা ধৰা বুজা পৰা প্ৰেম-প্ৰীতিৰে ঐক্য আৰু সমতা স্থাপন কৰা মানৱ সমাজ আৰু প্ৰকৃতি জগতৰ জীৱ-জন্তু, পশু-পক্ষীৰ মাজত একত্ব উপলব্ধি কৰা আৰু সৰ্বশেষত সৰ্বত্ৰে আত্মাৰ অভেদহীনতা বুজি

আৰু উপলব্ধি কৰি আত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ মাজত একত্ৰে উপলব্ধি কৰাকে যোগ বুলি কোৱা হয়। এই অৱস্থা পাবৰ বাবে মানুহে যি শাৰীৰিক মানসিক, নৈতিক, আধ্যাত্মিক পদ্ধতি অৱলম্বন কৰে সেয়াই হ'ল যোগ পদ্ধতি।

যোগৰ সংজ্ঞা :

শৰীৰ আৰু মনক প্ৰণালীবদ্ধ ভাৱে প্ৰশিক্ষণ দি শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজতে সংহতি আৰু ঐক্য স্থাপন কৰাই যোগ।

ঋষি পতঞ্জলিৰ মতে, "যোগ : চিত্ত বৃত্তি নিৰোধ :"– যোগ মনৰ বৃত্তিবোৰ নিৰোধ কৰাৰ উপায়।

গীতাৰ মতে, "সমত্বম যোগ উচ্যতে"

উপৰোক্ত প্ৰথম দুটা সংজ্ঞাৰ অন্তিম অৱস্থাত উপনীত হ'বলৈ হ'লে আমি আমাৰ মনটো সকলো অৱস্থাতে সমতা বজাই ৰাখিব পাৰিব লাগিব। জীৱনৰ সুখ-দুখ, হৰ্ষ–বিষাদ, জয় পৰাজয় সকলো অৱস্থাতে সমত্ব বজাই ৰখাই যোগ আৰু ইয়াৰ বাবে এক মুক্ত আৰু কলুষতাবিহীন মনৰ প্ৰয়োজন। মনৰ সেই সুন্দৰ প্ৰকৃত অৱস্থাত উপনীত হবলৈ হ'লে যিবোৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক প্ৰক্ৰিয়া তথা পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিব লগীয়া হয় সেই আটাইখিনিকে যোগ বোলা হয়।

যোগৰ ইতিহাস :

প্ৰাচীন কালৰে পৰা ভাৰতীয় সভ্যতাৰ যোগে এক অনবদ্য স্থান দখল কৰি আহিছে। যোগাসন বা যোগ বা যোগবিদ্যা হৈছে এবিধ দৈহিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক দিশক সাঙুৰি লোৱা ভাৰতীয় পৰম্পৰাগত মূলৰ ৰীতি, হিন্দু, বৌদ্ধ আৰু জৈনধৰ্মৰ মাজত বিভিন্ন তৰহৰ যোগ বিদ্যাৰ অনেক ঠাল-ঠেঙুলি, ৰীতি–নীতি তথা উদ্দেশ্য প্ৰচলিত আছে। ইয়াৰ

সবাতোকৈ উল্লেখ যোগ্য হ'ল হঠ যোগ আৰু ৰাজ যোগ।

যোগৰ বিষয়ে উল্লেখ থকা সবাতোকৈ পুৰণি গ্ৰন্থসমূহৰ পৰা যোগবিদ্যাৰ সময়ক্ৰমৰ বিষয়ে স্পষ্টভাৱে জনা নাজায়। কিছুমান গ্ৰন্থ যেনে - হিন্দুসকলৰ উপনিষদ বা বৌদ্ধ ধৰ্মৰ পালী ভাষাত লিখা ধৰ্মশাস্ত্ৰ কিছুমানত যোগৰ বিষয়ে প্ৰথম উল্লেখ আছে। পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰসমূহ খৃষ্ট জন্মৰ প্ৰায় পাঁচশ বছৰৰ ভিতৰতেই লিখা হৈছিল। যদিও বিংশ শতিকাতহে ই প্ৰসাৰতা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল। খৃষ্টিয় ১১ শতিকাত হঠ যোগৰ পুথিসমূহ আৱিৰ্ভাৱ হৈছিল তান্ত্ৰিক পন্থাৰ পৰা।

স্বামী বিবেকানন্দৰ সফলতাৰ পাছত ঊনৈশ শতিকাৰ শেষৰ ভাগত আৰু বিংশ শতিকাৰ আৰম্ভণিৰে পৰা বিভিন্ন সময়ত ভাৰতবৰ্ষৰ যোগচায্য সকলে পশ্চিমীয়া দেশ সমূহত যোগ বিদ্যাৰ প্ৰচাৰ কৰে। ১৯৮০ ৰ দশকত পাশ্চাত্যৰ দেশ সমূহত শৰীৰচৰ্চা অংগ হিচাপে জনপ্ৰিয় হয়। অৱশ্যে ভাৰতীয় পৰম্পৰাগত যোগ কেৱল এক শৰীৰ চৰ্চাৰ অংগ হিচাপে জ্ঞান কৰা নহয় ইয়াৰ এক আধ্যাত্মিক আৰু ধ্যানৰ প্ৰাণ থকা বুলি বিবেচনা কৰা হয়। তদুপৰি সাংখ্য দৰ্শনৰ লগত বহু মিল থকা যোগ হ'ল হিন্দু ধৰ্মৰ ছয়টা মূল ধাৰাৰ এটা যাৰ নিজস্বেই এক নিজকীয়া মীমাংসা প্ৰণালী আৰু তত্ত্ব আছে।

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য :

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হ'ল —

১/ যোগৰ চৰম লক্ষ্য হ'ল পৰমাত্মাৰ লগত জীৱাত্মাৰ মিলন।

২/ পতঞ্জলিৰ মতে পঞ্চক্লেশৰ নিবাৰণ। পঞ্চক্লেশ হ'ল অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিৱেশ।

৩/ সৰ্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধন কৰা । মানৱৰ পাঁচ প্ৰকাৰৰ উপাদান থকা - শাৰীৰিক, প্ৰাণিক, মানসিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিকতাৰ বিকাশ সাধন কৰা ।

৪/ বিশ্বশান্তিৰ পৰিৱেশ ৰক্ষা কৰা আৰু গঢ়ি তোলা ।

৫/ সকলো বন্ধনৰ পৰা মুক্ত হোৱা ।

৬/ বিভিন্ন ধৰণৰ অলৌকিক শক্তি প্ৰাপ্ত হোৱা ।

৭/ মানসিক ৰোগ মানসিক চাপ, মানসিক উদ্বেগ হতাশাগ্ৰস্ততাৰ পৰা মুক্ত হোৱা ।

৮/ ধাৰণা শক্তি, চিন্তা শক্তি, স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি কৰা ।

৯/ ৰোগমুক্ত এখন সুস্থ সমাজ গঢ়ি তোলা ।

যোগ হৈছে ভাৰতৰ এক প্ৰাচীন সাধনাপ্ৰথা, যাৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ সমন্বয় ঘটোৱা । ই কেৱল ব্যায়াম নহয় ই এটা জীৱন শৈলী । যোগৰ ইতিহাস আমাৰ সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যৰ এক মূল্যৱান অংশ, যিয়ে আজিও মানৱ জীৱনৰ সামগ্ৰিক উন্নয়নৰ বাবে অতিকৈ প্ৰাসংগিক ।

———— ○ ————

যোগৰ সংজ্ঞা, যোগৰ উৎপত্তি, যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য, যোগৰ শ্ৰেণী বিভাজন

– টিমটিমি হাজৰিকা
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

যোগৰ সংজ্ঞা : সাধাৰণতে যোগ শব্দটো বিভিন্ন অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যোগ শব্দটো সামান্যত : সম্বন্ধবাচক। অৰ্থাৎ ই সাধাৰণতে 'মিলন হোৱা বা সংযোগ' বুজায়। যোগ শব্দটো সংস্কৃত 'যুজ' ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। 'যুজ' ধাতুৰ অৰ্থ হ'ল একেলগে কৰা বা মিলন। এটা সংখ্যাৰ লৈতে আন এটা সংখ্যাৰ মিলন হ'লে তাৰ নাম যোগ হয়। দাৰ্শনিক অৰ্থত জীৱাত্মাৰ লৈতে পৰমাত্মাৰ আধ্যাত্মিক মিলনেই যোগ। যাজ্ঞবল্ক্যয়ো এই অৰ্থতে যোগ শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰিছে। অমৰকোষ আৰু মহাভাৰতত যোগ শব্দটো 'উপায়' অৰ্থত ব্যৱহৃত হৈছে। শ্ৰীমদ্ভাগৱদ গীতাতো যোগ শব্দটো মাধ্যম বা উপায়ৰ অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ঋষি পতঞ্জলিৰ মতে, "যোগঃ চিত্ত বৃত্তি নিৰোধঃ" – যোগ মনৰ বৃত্তিবোৰ নিৰোধ কৰাৰ উপায়।

গীতাৰ মতে, "সমত্বম যোগ উচ্যতে" – সমতাকে যোগ বুলি কোৱা হয়।

বাচস্পতিমিশ্ৰদেৱে অতি সুন্দৰভাৱে যোগৰ সূত্ৰ ব্যাখ্যা কৰি কৈছে যে সংযোগ অৰ্থত যোগ শব্দৰ প্ৰয়োগ হোৱা নাই, যোগশাস্ত্ৰত যোগ শব্দৰ অৰ্থ হৈছে সমাধি (যুজ সমাধৌ ইত্যস্মাদ্ ব্যুৎপন্নঃ সমাধ্যৰ্থঃ, ন তু যুজিৰ্ যোগে ইত্যস্মাৎ (সংযোগাৰ্থ ইতি)। অৰ্থাৎ পতঞ্জলিৰ যোগ দৰ্শনৰ মতে যোগ শব্দৰ বা যোগৰ অৰ্থ হ'ল এটি আভ্যন্তৰীণ প্ৰণালী

যাৰ জৰিয়তে মনটো এক স্থিৰ বা শান্ত অৱস্থালৈ গতি কৰে আৰু সমাধিত অৱস্থান কৰে।

<u>যোগৰ উৎপত্তি :</u>

যোগৰ আদি উৎস সম্বন্ধে পণ্ডিতসকলৰ মাজত বিভিন্ন মত প্ৰচলিত। কিন্তু সিন্ধু সভ্যতাৰ খনন কাৰ্যৰ সময়ত উদ্ধাৰ হোৱা বিভিন্ন যোগমগ্ন মূৰ্তি তথা যৌগিক ভংগীমাত বনিত নানান চলি, মোহৰ আদিয়ে প্ৰমাণ কৰে যে, সিন্ধু সভ্যতাৰ যুগতো যৌগিক ক্ৰিয়াবস্তু বা যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰচলন আছিল। মহাদেৱ শিৱৰ মুখৰ পৰাই যোগশাস্ত্ৰৰ উৎপত্তি হোৱা বুলি এটা মতবাদো ব্যাপকভাৱে ধৰ্মীয় বিশ্বাসত প্ৰচলিত।

সিন্ধু সভ্যতাৰ পৰবৰ্তী কালৰ বৈদিক সভ্যতাৰ যুগতো 'যোগ' শব্দৰ উল্লেখ পোৱা যায়। বৈদিক সাহিত্যত পৰোক্ষ বা অপৰোক্ষ ভাৱে যোগ সম্পৰ্কে অভিহিত হৈছে। সেই যুগতো যে যোগ পদ্ধতিৰ প্ৰচলন আছিল তাৰ আভাস বৈদিক শাস্ত্ৰসমূহত পোৱা যায়। যোগ শব্দটো ঋকবেদত বিভিন্ন অৰ্থত ব্যৱহৃত হৈছে যেনে সংযোগ কৰা, একেলগ কৰা, আহৰণ কৰিব লোৱাৰা, সমন্ধ আহৰণ কৰা, দমন বা সাধন ইত্যাদি।

উপনিষদৰ যুগত যোগ সম্পৰ্কে স্পষ্ট ধাৰণা বিকশিত হোৱা দেখা যায়। উপনিষদৰ মতে যোগাভ্যাস হ'ল যথাৰ্থ সত্তা সম্পৰ্কীয় সত্যজ্ঞানৰ চেতনাপূৰ্ণ আত্মিক অনুসন্ধান। এই ক্ষেত্ৰত ধ্যান তথা একাগ্ৰতাক ইয়াৰ চাবি-কাঠী বুলি কোৱা হৈছে।

পানিনিৰ লিখনিত যোগশাস্ত্ৰৰ পাৰিভাষিক অৰ্থৰ এক অনন্য বিৱৰণ পোৱা যায়। তেওঁ 'যোগ' শব্দটো সম্বন্ধ বা সংযোগ আৰু সমাধিৰ অৰ্থত ব্যৱহাৰ কৰিছে।

ভাৰতীয় বিখ্যাত মহাকাব্য মহাভাৰততো যোগৰ উল্লেখ আছে। মহাভাৰতত 'যোগ' শব্দটো মাধ্যম বা উপায় অৰ্থত

ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। মহাভাৰতত ধাৰণা আৰু প্ৰাণায়ামৰ স্পষ্টভাৱে উল্লেখ পোৱা যায়। এই মহাকাব্যত তপস্বীসকলে চমৎকাৰী শক্তি লাভ কৰিবলৈ যোগ সাধনা কৰাৰ কথা বাৰে বাৰে কোৱা হৈছে। মহাভাৰতৰ ভীষ্মপৰ্বৰ অন্তৰ্গত 'শ্ৰীমদ্ভাগৱদগীতাতো যোগবিষয়ক আলোচনা পোৱা যায়। শ্ৰীমদ্ভগৱদ গীতাৰ উপদিষ্ট কৰ্মযোগ, জ্ঞানযোগ ভক্তিযোগ, ধ্যানযোগ, বিভূতিযোগ আদি সকলো যোগ যোগ-লক্ষণৰ অন্তৰ্গত। গীতাত 'যোগ'ৰ অৰ্থ বিশ্লেষণ কৰি কোৱা হৈছে যে, যোগ হ'ল সেই অৱস্থা যিত এজন মানুহক অত্যন্ত দুখ বা কষ্টয়ো লৰাব নোৱাৰে বা ভাঙি পেলাব নোৱাৰে। গীতাৰ গীতাৰ মনৰ সমত্বক 'যোগ' বুলি কোৱা হয়।

ভাৰতীয় সংস্কৃতিৰ অন্যতম প্ৰধান আশ্ৰয় পুৰাণ গ্ৰন্থ-সমূহতো যোগ-পৰম্পৰাৰ উল্লেখ পোৱা যায়। পুৰাণৰ মতে যোগ হ'ল মনৰ পৰিবৰ্তনসমূহক বাধা দিয়াৰ এটি প্ৰক্ৰিয়া বা প্ৰণালী।

বৌদ্ধ ধৰ্মৰ প্ৰৱৰ্তক গৌতম বুদ্ধ আৰু জৈন ধৰ্মৰ প্ৰৱৰ্তক মহাবীৰ জৈনক পতঞ্জলিৰ পূৰ্ববৰ্তী বুলি কোৱা হয়। তেওঁলোকৰ দৰ্শনতো যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰভাৱ দেখা যায়। বৌদ্ধ সূত্ৰসমূহত ধ্যান আৰু সমাধিৰ কথা উল্লেখ আছে। বৌদ্ধমত অনুসৰি শ্ৰদ্ধা, শক্তি, বিচাৰ, একাগ্ৰতা তথা বুদ্ধি এই পাঁচটা উপা-য়ৰ বা গুণ ধাৰণ কৰিব পাৰিলে যোগৰ লক্ষ্য প্ৰাপ্তি কৰিব পাৰি।

উক্ত আলোচনাৰ পৰা ক'ব পাৰি যে, ভাৰতবৰ্ষত যোগচৰ্চা বা যোগ সাধনাৰ ধাৰা পৰম্পৰাগতভাৱে প্ৰাচীন কালৰে পৰা বিদ্যমান। সেয়েহে ইয়াৰ প্ৰধান উৎস, উৎপত্তি বা স্থিতি সম্পৰ্কে এক নিৰ্দিষ্ট মত পোষণ কৰাটো কঠিন।

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ঃ

যোগ পৰম্পৰা প্ৰাচীন কালৰে পৰা ভাৰতীয় আধ্যাত্মিক সাধনাৰ এক অন্যতম বিশিষ্ট পদ্ধতি হিচাপে পৰিগণিত হৈ আহিছে যোগশাস্ত্ৰত মানসিক, শাৰিৰীক তথা অধ্যাত্মিক উন্নতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা হৈছে। যোগবিদ্যাই আবহমান কালৰে পৰা মানুহৰ জীৱনৰ সৰ্বাংগীন উন্নতি বা উৎকৰ্ষতা সাধনৰ ওপৰত আলোকপাত কৰি আহিছে আৰু ইয়েই যোগশাস্ত্ৰ বা যোগবিদ্যাক এক সুকীয়া বৈশিষ্ট্যক প্ৰদান কৰিছে। ভাৰতীয় যোগবিদ্যা মতে মানুহৰ অস্তিত্বৰ মুঠ পাঁচটা স্তৰ আছে - শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিক। এই স্তৰকেইটাৰ এটাৰো যদি যথোচিত উন্নতি বা বিকাশ নহয় তেনেহ'লে মানুহৰ সৰ্বাংগীন উন্নতি সম্ভৱ নহয়। উপনিষদত এই পাঁচটা স্তৰক অন্নময় কোষ, প্ৰাণময় কোষ, বিজ্ঞানময় কোষ, মনোময় কোষ আৰু আনন্দময় কোষ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে।

ভাৰতীয় যোগবিদ্যাত অন্নময় আৰু প্ৰাণময় কোষৰ উন্নতিৰ জৰিয়তে শাৰীৰিক সুস্থতা, তথা ৰোগবিহীন দীৰ্ঘজীৱন লাভ, মনোময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত হৃদয়বৃত্তিৰ যথাযথ বিকাশ, বিজ্ঞানময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত বুদ্ধি, চেতনা আৰু মেধাৰ উৎকৰ্ষ সাধন আৰু আনন্দময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত শাশ্বত আনন্দ অনুভূতি লাভৰ পন্থাৰ নিৰ্দেশ দিয়া হৈছে। যোগ সাধনাৰ মূল উদ্দেশ্য নিৰ্বীজ সমাধিৰ মাধ্যমত চিত্তবৃত্তি নিৰোধ কৰি প্ৰকৃত আত্মস্বৰূপত অৱস্থান কিন্তু ইয়াৰ গৌণ উদ্দেশ্য বহুমুখী। মানসিক আৰু শাৰীৰিক সংবৰ্দ্ধন, দাৰ্শনিক প্ৰজ্ঞাপ্ৰাপ্তি, অধ্যাত্মিক চেতনা বিকাশ, প্ৰকৃত জ্ঞান লাভ আৰু চিত্তৰ মূল স্বৰূপৰ পৰিচয়ৰ জৰিয়তে এটি সুস্থ আৰু সুস্থিৰ জীৱনৰ দিগদৰ্শন ইয়াৰ গৌণ উদ্দেশ্যৰ অন্তৰ্গত।

যোগৰ শ্ৰেণীবিভাজন :

অন্তঃকৰণ সমন্বিতে ইন্দ্ৰিয়ৰে সৈতে বুদ্ধিৰ যি সংযোগ বিষয় ভোগৰ কাৰণস্বৰূপ, সেই সংযোগ হৈছে সমস্ত অনৰ্থ বা দুঃখৰ মূল কাৰণ আৰু সেই সংযোগৰ পৰা বিয়োগ বা বিচ্ছিন্নতাৰ দ্বাৰা সমস্ত দুঃখৰ নিবৃত্তি সম্ভৱ আৰু সেই বিয়োগেই হৈছে যোগ। যোগৰ বিষয়ে এই ব্যাখ্যা আগবঢ়াইছে ভগৱান শংকৰাচাৰ্যই। শিৱসংহিতাৰ মতে যোগ চাৰি প্ৰকাৰৰ— ① মন্ত্ৰযোগ ② লয়যোগ ③ হঠযোগ ④ ৰাজযোগ।

① মন্ত্ৰযোগ :

প্ৰণৱ অৰ্থাৎ ওঁকাৰ নাইবা অন্য কোনো ইষ্ট মন্ত্ৰ নিৰন্তৰ জপ কৰি শকাত যি লয় সেয়া হৈছে মন্ত্ৰযোগ।

② লয়যোগ :

শৰীৰৰ অভ্যন্তৰস্থ যোগশাস্ত্ৰ বৰ্ণিত মূলাধাৰ স্বাধিষ্ঠান আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি সহস্ৰাৰ চক্ৰবুহত চিত্তৰ যি লয় সেয়াই লয়যোগ। এই যোগত কুণ্ডলী আৰু চক্ৰসাধনৰ পৰম্পৰা ৰক্ষা কৰা হয়।

③ হঠযোগ :

আসন, মুদ্ৰা, প্ৰাণায়াম আদিৰ দ্বাৰা যোগ সাধনা কৰি মনৰ স্থৈৰ্য্য, দৃঢ়তা আদি বৰ্দ্ধনৰ বাবে শৰীৰ আৰু মনক ৰাজযোগৰ উপযোগী কৰিবলৈ কৰা যোগেই হঠযোগ। 'হঠ' শব্দৰ "হ" য়ে প্ৰাণক বুজায় আৰু "ঠ" ই চিত্তক বুজায়। হঠযোগত বৰ্ণনা কৰা আসন প্ৰণালীয়ে দেহক জটিলতা তথা চিত্তক একাগ্ৰতা প্ৰদান কৰে। হঠযোগ সাধনৰ দ্বাৰা যোগীয়ে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যোগবিভূতি বা সিদ্ধি লাভ কৰে।

④ ৰাজযোগ ঃ

ৰাজযোগ হ'ল মন তথা মন সম্বন্ধীয় আবেগ-অনুভূতি দমন কৰাৰ এক প্ৰচেষ্টা । ৰাজযোগ স্ব - নিয়মানু-বৰ্তিতা ৰক্ষা কৰাৰ এক মাধ্যম । ৰাজযোগক অষ্টাংগ যোগ বুলিও কোৱা হয় । ৰাজযোগত শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত থকা অংগাংগী সম্পৰ্কৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হৈছে । সেয়েহে ৰাজযোগে শাৰীৰিক আৰু মানসিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ জৰিয়তে এক স্থিৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে । 'ৰাজ'ৰ অৰ্থ হ'ল ৰজা । গতিকে ৰাজযোগ হ'ল সকলো প্ৰকাৰৰ যোগৰ ভিতৰত সৰ্বোত্তম যোগ । ৰাজযোগ প্ৰধানতঃ ধ্যানৰ জৰিয়তে মনৰ শক্তিক দমন, সংৰক্ষণ আৰু উচিত ব্যৱহাৰ কৰাৰ উপায় দিয়ে । ৰাজযোগ সাধনাত সাধকে শাৰীৰিক, মানসিক, আবেগিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক বিকাশ কৰিবলৈ সক্ষম হয় । সকলোবোৰ যোগৰ ভিতৰত ৰাজযোগক শ্ৰেষ্ঠ বুলি কোৱা হয় ।

শিৱসংহিতাত স্পষ্টভাৱে এই চাৰি প্ৰকাৰৰ যোগৰ কথা কোৱা হৈছে তথাপি বহুতে কৰ্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ আদিকে যোগৰ ভাগ বুলি মত পোষণ কৰে ।

কৰ্মযোগে সঠিক মাৰ্গত শুদ্ধ কৰ্মৰ জৰিয়তে মানসিক প্ৰশান্তি লাভ কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে । কৰ্মযোগত নিষ্কাম কৰ্মৰ জৰিয়তে ঈশ্বৰ লাভৰ সাধনৰ নিৰ্দেশ কৰা হয় ।

ভক্তিযোগ হ'ল প্ৰেম বা ভক্তিভাৱেৰে ভগৱানৰ চৰণত আত্মসমৰ্পন । ভগৱানৰ প্ৰাৰ্থনা বা ভগৱানৰ প্ৰতি উৎসৰ্গিত শাস্ত্ৰসন্মত ক্ৰিয়া ইত্যাদি ভক্তিযোগৰ মূল বৈশিষ্ট্য । ভক্তিযোগত ঈশ্বৰ বা ভগৱানৰ প্ৰতি ভক্তি নিবেদনৰ জৰিয়তে চূড়ান্ত আধ্যাত্মিক উপলব্ধিত উপনীত হোৱা যায় আৰু ই য়েই মুক্তিৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে ।

জ্ঞানযোগ হ'ল আত্মজ্ঞান বা ব্ৰহ্মজ্ঞানৰ চৰ্চাৰ জৰিয়তে কৰা যোগ। পৰমজ্ঞানৰ দ্বাৰা মুক্তি লাভ কৰাৰ মাধ্যম হ'ল জ্ঞানযোগ। জ্ঞানযোগত কোনো ধৰণৰ বাহ্যিক আচাৰ - অনুষ্ঠানৰ বিধি - ব্যৱস্থা নাই। প্ৰকৃত আত্মিক জ্ঞানৰ চৰ্চাই এই যোগৰ মূল বৈশিষ্ট্য। জ্ঞানযোগে সাধকক পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মতা অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে আৰু ইয়াৰ জৰিয়তে সাধক নিৰ্বিকল্প সমাধিলৈ গতি কৰে।

বৰ্তমান সমাজত স্খলিত নৈতিকতা, পতিত মানৱতা, অন্ধ মানসিক আৰু যান্ত্ৰিকতাই সমাজখনক বিপৰ্যয়ৰ ফালে ঠেলি দিছে। এই বিপৰ্যয়ৰ মাজত আশাৰ বেঙুনি স্বৰূপ হৈ পৰিছে যোগবিদ্যা। কিয়নো যোগদৰ্শন শাস্ত্ৰ এই ক্ষেত্ৰত ব্যৱহৃত হৈছে একেধাৰে বিশিষ্ট দৰ্শন হিচাপে আধ্যাত্মিকতা লাভৰ উপায় হিচাপে, চিকিৎসাবিদ্যা হিচাপে, ঔষধবিদ্যা হিচাপে, মানসিক প্ৰশান্তিৰ উৎস হিচাপে তথা শাৰীৰিক স্বাস্থ্যবৰ্দ্ধনৰ বা সংপুষ্টিৰ আহিলা হিচাপে। সেয়েহে দেশ তথা বিদেশৰ ঠায়ে ঠায়ে গঢ় লৈ উঠিছে যোগ সাধনাৰ আশ্ৰম। কিয়নো কেৱল যোগশাস্ত্ৰইহে প্ৰদান শাৰীৰিক আৰু মানসিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ মহৌষধ। এক কথাত ক'বলৈ গ'লে যোগৰ সহায়ত মানৱীয় অনুভৱৰ সাধাৰণ সীমাই ঢুকি নোপোৱা চৈতন্যৰ উচ্চতম স্তৰক উপলব্ধি কৰিব পাৰি। ভাৰতীয় যোগদৰ্শন শাস্ত্ৰ কায়শুদ্ধি আৰু চিত্তশুদ্ধিৰ উত্তম মাধ্যম হিচাপে পৰিগণিত হৈছে। সেয়েহে আমি প্ৰত্যেকেই যোগচৰ্চা কৰাটো অতি আৱশ্যক বুলি বিনা দ্বিধাই ক'ব পাৰি।

যোগৰ ধাৰণা, যোগৰ প্ৰকাৰ আৰু যোগৰ প্ৰধান পন্থাসমূহ

— পৰিনিতা বৰফুকন
- দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

যোগ শব্দটি সংস্কৃত শব্দ 'যুজ'(Yuj) ৰ পৰা অহিছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে সংযোগ বা মিলন। যোগৰ অৰ্থ হৈছে আত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ মিল বা জীৱ আৰু ঈশ্বৰক একত্ৰিত কৰা। এটি আধ্যাত্মিক আৰু শাৰীৰিক অনুশীলন যি মানসিক শান্তি আত্মজ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভৰ বাবে কৰা হয়।

যোগৰ মাধ্যমে, এক ব্যক্তি নিজৰ মনৰ শান্তি, শাৰীৰিক সুস্থতা আৰু আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভৰ উদ্দেশ্য বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া, ধ্যান, শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ আৰু আসন ইত্যাদি অনুশীলন কৰে।

যোগাসন বা যোগ হৈছে এবিধ দৈহিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক দিশক সাঙুৰি লোৱা ভাৰতীয় পৰম্পৰাগত সাধনাৰ ৰীতি। হিন্দু বৌদ্ধ আৰু জৈন ধৰ্মৰ মাজত বিভিন্ন তৰহৰ যোগবিদ্যাৰ অনেক ঠাল ৰৈবুলি, ৰীতি-নীতি তথা উদ্দেশ্য প্ৰচলিত আছে। ইয়াৰ ভিতৰত সবাতোকৈ উল্লেখযোগ্য হল হঠ যোগ আৰু ৰাজ যোগ।

যোগৰ বিষয়ে উল্লেখ থকা সবাতোকৈ পুৰণি গ্ৰন্থসমূহৰ পৰা যোগবিদ্যাৰ সময়ক্ৰমৰ বিষয়ে স্পষ্টভাৱে জনা নাযায়। কিছুমান গ্ৰন্থ যেনে হিন্দুসকলৰ উপনিষদ বা বৌদ্ধধৰ্মৰ পালী ভাষাত লিখা ধৰ্মশাস্ত্ৰ কিছুমানত যোগৰ বিষয়ে প্ৰথম উল্লেখ পোৱা যায়। পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰসমূহ খ্ৰীষ্টজন্মৰ প্ৰায় পাঁচশ বছৰৰ ভিতৰতেই লিখা হৈছিল যদিও বিংশ শতিকাতেই ই জনপ্ৰিয়তা লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছিল। খ্ৰীষ্টীয় ১১ শতিকাত হঠ যোগৰ পুথিসমূহ আবিৰ্ভাৱ হৈছিল তান্ত্ৰিক পন্থাৰ পৰা।

স্বামী বিবেকানন্দৰ সফলতাৰ পাছত ঊনৈশশ শতিকাৰ শেষৰ ভাগত আৰু বিংশ শতিকাৰ আৰম্ভণিৰে পৰা বিভিন্ন সময়ত ভাৰত বৰ্ষৰ যোগাচাৰ্য্যসকলে পশ্চিমীয়া দেশসমূহত যোগবিদ্যাৰ প্ৰচাৰ কৰে। ১৯৮০ ৰ দশকত পাশ্চাত্যৰ দেশসমূহত শৰীৰচৰ্চাৰ অংগ হিচাপে জনপ্ৰিয় হয়। অৱশ্যে ভাৰতীয় পৰম্পৰাত যোগ কেৱল এক শৰীৰ-চৰ্চাৰ অংগ মাত্ৰ জ্ঞান কৰা নহয়, ইয়াৰ এক আধ্যাত্মিক আৰু ধ্যানৰ প্ৰাণ থকা বুলি বিবেচনা কৰা হয়। তদুপৰি সাংখ্য দৰ্শনৰ লগত বহু মিল থকা যোগ হ'ল হিন্দুধৰ্মৰ ছয়টা মূল-ধাৰাৰ এটা যাৰ নিজৰেই এক সুকীয়া মিমাংসা প্ৰণালী আৰু তত্ত্ব আছে।

কৰ্কটৰোগ, স্কিযোফ্ৰেনীয়া, হাপানী, হৃদৰোগ আদিৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ সুফলতাৰ বিষয়ে বহুতো পৰীক্ষা নিৰিক্ষা কৰা হৈছে। এনে পৰীক্ষাসমূহৰ ফলাফল এতিয়াও স্পষ্টভাৱে নিৰ্ণয় কৰিব পৰা হোৱা নাই। আনহাতে কৰ্কটৰোগৰ ক্ষেত্ৰত কিছুমান পৰীক্ষাৰ পৰা জনা গৈছে যে যোগাভ্যাস কৰাৰ ফলত কৰ্কটৰোগ হোৱাৰ প্ৰৱণতা কমি যোৱা আৰু কৰ্কটৰোগীৰ মনস্তাত্বিকভাৱে ৰোগ নিৰাময় কৰাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে।

যোগাৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে:

① দেহৰ আৰু মনৰ সুস্থতা: শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে সুস্থ আৰু শক্তিশালী হোৱা।

(ii) আধ্যাত্মিক উন্নতি: আধ্যাত্মিক দিশত প্ৰগতি লাভ কৰা আৰু পৰম সত্যৰ সান্নিধ্য লাভ কৰে।

(iii) স্ব-চিন্তা আৰু আত্মজ্ঞান: নিজৰ প্ৰকৃত সত্ত্বাক চিনি পোৱা আৰু তাৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰা।

(iv) শান্তি আৰু সমৰ্থন: জীৱনৰ সকলো দিশত অন্তৰ্নিহিত শান্তি আৰু সমৰ্থন লাভ কৰা।

যোগৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে নিজৰ পৰিস্থিতিত দৃষ্টিশীলতা দয়া আৰু সাহস বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

যোগৰ বিভিন্ন -প্ৰকাৰ বা শাখা :

যোগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰ বা শাখা আছে, যিবোৰ বিভিন্ন উদ্দেশ্য আৰু প্ৰয়োগৰ ওপৰত আধাৰিত। প্ৰধান যোগৰ পন্থাসমূহৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা এই যোগৰ প্ৰকাৰসমূহ হৈছে শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশৰ পথ। ইয়াৰ আলোচনা তলত উল্লেখ কৰা হৈছে :-

১ হঠযোগ (Hatha Yoga) :

হঠযোগ হৈছে শাৰীৰিক যোগৰ এক প্ৰকাৰ, যাৰ মাধ্যমে দেহৰ শক্তি আৰু শক্তিশালীকৰণৰ উপায় প্ৰদান কৰা হয়। হঠযোগত শাৰীৰিক আসন, শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ (প্ৰাণায়াম), আৰু ধ্যানৰ মাধ্যমে দেহৰ সুস্থতা আৰু মনৰ শান্তি সাধন কৰা হয়। এই পন্থা শাৰীৰিক শুদ্ধতা, শক্তি আৰু শিথিলতা প্ৰদান কৰে।

২ কুণ্ডলিনী যোগ (Kundalini Yoga) :

কুণ্ডলিনী যোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিৰ অন্তৰ্নিহিত শক্তি বা কুণ্ডলিনী শক্তিক উন্মোচন আৰু তাৰ দ্বাৰা আধ্যাত্মিক উত্থান লাভ কৰা। এই পন্থা প্ৰাণায়াম, ধ্যান মন্ত্ৰ জপ আৰু বিশেষ আসনৰ মাধ্যমে কুণ্ডলিনী শক্তিক শান্তি ৰূপে জাগ্ৰত কৰে। কুণ্ডলিনী যোগৰ প্ৰধান লক্ষ্য হৈছে আত্মবিশ্বাস আৰু আধ্যাত্মিক বোধৰ বিকাশ।

৩ ভক্তিযোগ (Bhakti Yoga) :

ভক্তিযোগ হৈছে ঈশ্বৰ বা সৰ্বোচ্চ শক্তিৰ প্ৰতি একনিষ্ঠ ভক্তি আৰু প্ৰেমৰ মাধ্যমে আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন কৰা। এই পন্থাৰ মধ্যে ব্যক্তিৰ দৃষ্টি ঈশ্বৰ বা আধ্যাত্মিক চেতনাত কেন্দ্ৰিত থাকে। ঈশ্বৰলৈ সম্পূৰ্ণ সমৰ্পণ আৰু প্ৰেমৰ পথৰ মাধ্যমে অন্তৰ শান্তি আৰু মুক্তি লাভ হয়।

④ জ্ঞানযোগ :

জ্ঞানযোগ হৈছে জ্ঞান আৰু বোধৰ মাধ্যমে আত্ম-জ্ঞান লাভৰ পন্থা। এই পন্থাত ব্যক্তি আধ্যাত্মিক জ্ঞান আৰু চিন্তা-চেতনাৰ মাধ্যমে সৃষ্টিৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্য বুজি পায়। জ্ঞানযোগৰ মাধ্যমে নিজস্ব সত্বা দেহ, মন আৰু আত্মাৰ মাজৰ পাৰ্থক্য বুজি মুক্তি লাভ কৰা হয়।

⑤ ৰাজযোগ (Raja Yoga) :

ৰাজযোগ হৈছে মনৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু ধ্যানৰ মাধ্যমে আধ্যাত্মিক জ্ঞান বা উন্নতি লাভৰ পন্থা। এই পন্থাৰ মাধ্যমে ব্যক্তি নিজৰ মনক শান্ত আৰু একাগ্ৰ কৰি সৰ্বোচ্চ আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা লাভ কৰে।

⑥ মন্ত্ৰযোগ (Mantra Yoga) :

মন্ত্ৰযোগ হৈছে বিশেষ শব্দ বা মন্ত্ৰৰ অভ্যাসৰ মাধ্যমে আধ্যাত্মিক শক্তি লাভৰ পন্থা। মন্ত্ৰৰ পুনৰাবৃত্তিৰ মাধ্যমে মানসিক শান্তি আৰু শান্তি লাভ কৰা হয়। এই পন্থাত মন্ত্ৰৰ সঠিক উচ্চাৰণ আৰু মনোযোগীভাৱে ধ্যান কৰাটো অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ।

⑦ তন্ত্ৰযোগ :

তন্ত্ৰযোগ হৈছে আধ্যাত্মিক শক্তি লাভৰ জন্য পুৰাণিক নিয়ম আৰু আচাৰ অনুষ্ঠানৰ মাধ্যমে সাধন কৰা। এই পন্থাত ব্যক্তি আত্মসিদ্ধি আৰু শক্তিৰ উন্মোচন কৰিবলৈ বিভিন্ন আধ্যাত্মিক আচাৰ আৰু ধ্যান ব্যৱহাৰ কৰে।

⑧ ব্ৰহ্মযোগ (Brahma Yoga) :

ব্ৰহ্মযোগ হৈছে সৰ্বোচ্চ শক্তিৰ সাথৰ যোগ বা একাত্মতা লাভৰ পন্থা। এই পন্থাত আত্মানুভূমি আৰু আধ্যাত্মিক চেতনাৰ মাধ্যমে ঈশ্বৰ বা সৰ্বোচ্চ সত্তাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰা হয়।

এই যোগৰ প্ৰকাৰসমূহৰ মাধ্যমে এক ব্যক্তি নিজৰ দেহ, মন আৰু আত্মাৰ মধ্যে সমন্বয় সাধন কৰিব পাৰে আৰু আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভৰ উদ্দেশ্যৰ প্ৰতি আগবাঢ়িব পাৰে।

প্ৰধান যোগৰ পন্থাসমূহ :

যোগৰ পন্থা হৈছে এক আধ্যাত্মিক বা মানসিক অনুশীলন যাৰ মাধ্যমে ব্যক্তি নিজৰ আত্মাৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰাৰ চেষ্টা কৰে। এই পন্থাৰ উদ্দেশ্য হৈছে চিত্তৰ পৰিষ্কাৰতা আৰু আত্মাৰ উন্নতি লাভ কৰা। ভাৰতীয় দৰ্শন আৰু ধৰ্মবিশ্বাসত যোগৰ বিশেষ স্থান আছে। যোগৰ বিভিন্ন পন্থা আছে। ঋষি পতঞ্জলি কতৃৰ্ত প্ৰণীত 'যোগসূত্ৰ'ৰ পৰা উদ্ভূত। সেয়া চাৰিটা মূল পন্থাত বিভক্ত :

১) কৰ্মযোগ (Karma Yoga) :

কৰ্মযোগ হৈছে আত্মনিবেদন নিষ্কলঙ্ক কৰ্মৰ মাধ্যমে ঈশ্বৰ বা সৰ্বোচ্চ সত্তাৰ সৈতে একাত্মকতা লাভৰ পন্থা। এই পন্থাৰ মূল সিদ্ধান্ত হৈছে যে, আপুনি যি কৰ্মই কৰক, সেয়া নিৰ্লোভ আৰু নিঃস্বাৰ্থভাৱে ফলৰ প্ৰতি আশা নকৰাকৈ কৰক। কৰ্মযোগৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে নিজৰ কৰ্মৰ মাধ্যমে আত্মা আৰু ঈশ্বৰৰ সৈতে একাত্মতাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰে।

কৰ্ম যোগৰ মূল বিশেষত্বসমূহ :

- নিঃস্বাৰ্থভাৱে কৰ্ম : কৰ্মৰ ফলাফলৰ চিন্তা নকৰাকৈ নিঃস্বাৰ্থভাৱে কৰ্মত নিজকে নিয়োজিত কৰা। ফলত, ব্যক্তি মানসিক শান্তি আৰু মুক্তি লাভ কৰে।
- ঈশ্বৰ প্ৰতি সমৰ্পণ : সকলো কৰ্মক ঈশ্বৰৰ চৰণত সমৰ্পণ কৰাৰ মাধ্যমৰূপে, কৰ্মৰ প্ৰতি এক ধৰ্মীয় দৃষ্টিভংগী ৰখা।
- সত্ কাৰ্যৰ সঞ্চালন : সদা, সদগুণৰ কাৰ্যবোধৰ কৰি, অন্যৰ মঙ্গলৰ বাবে কৰ্ম কৰাৰ, আৰু নিজৰ আত্মাৰ পৰিষ্কাৰতা বৃদ্ধিৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰা।
- সন্তুষ্টি আৰু একাগ্ৰতা : কৰ্মৰ ফলত যে কোনো যন্ত্ৰণা বা দুখৰ পৰা বাচি শান্তি আৰু একাগ্ৰতা ৰখা।

কৰ্ম যোগৰ মাধ্যমে, ব্যক্তিয়ে কৰ্মক ধৰ্মৰ উপাসনা ৰূপে গ্ৰহণ কৰি, জীৱনক এক আধ্যাত্মিক আৰু শান্তিপূৰ্ণ দিশত পৰিচালিত কৰে।

২) জ্ঞান যোগ (Jnana Yoga):

জ্ঞান যোগ হৈছে এক আধ্যাত্মিক পথ যাৰ মাধ্যমে নিজৰ সত্তা আৰু পৰমাত্মাৰ জ্ঞান লাভ কৰা হয়। এই যোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে আত্মাবিশ্লেষণ আৰু জ্ঞানৰ মাধ্যমে মায়া বা অজ্ঞতাৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰা। জ্ঞান যোগত ব্যক্তিয়ে নিজৰ চিত্তৰ গভীৰতাৰ পৰা নিজস্ব সত্তাৰ আৰু বিশ্বৰ সঠিক স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।

জ্ঞান যোগৰ মূল অংশসমূহ:

— আত্ম - অনুসন্ধান : আত্মবিশ্লেষণৰ মাধ্যমে ব্যক্তিয়ে নিজকে চিনি পোৱাটো আৰু নিজস্ব পৰিচয়ক সঠিকভাৱে বুজা।

— বেদান্ত শাস্ত্র অধ্যয়ন : বেদান্তৰ শিক্ষা আৰু তাৰ পৰা শিকাৰ পৰা বিশ্বৰ সঠিক ধাৰণা লাভ কৰা।

— ধ্যান : মনৰ শান্তি আৰু একাগ্ৰতা অৰ্জন কৰাৰ বাবে ধ্যানৰ সাহায্য লোৱা।

— বুদ্ধিৰ উন্নতি : বুদ্ধি আৰু জ্ঞানৰ মাধ্যমে সত্য আৰু মায়াৰ পাৰ্থক্য বুজা।

জ্ঞান যোগত, সাধকক নিজৰ সত্তাৰ সঠিক উপলব্ধি লাভ কৰিবলৈ ব্ৰহ্মাণ্ডৰ মহত্ত্ব আৰু চিৰস্থায়ীত্বৰ ব্যাপাৰে চিন্তা কৰা হয়। জ্ঞান যোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে মায়াৰ পৰ্দা আঁতৰাই আত্মজ্ঞান লাভ কৰা আৰু পৰম সত্যৰ অনুভৱ কৰা।

৩) তন্ত্ৰ যোগ (Tantra Yoga):

তন্ত্ৰ যোগ হৈছে এক বিশেষ আধ্যাত্মিক অনুশীলন যাৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে জীৱনৰ সমস্ত দিশত একতাৰ আৰু পূৰ্ণতা অাহৰণ। তন্ত্ৰ যোগৰ অন্তৰ্গত বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া আৰু প্ৰচেষ্টা থাকিব পাৰে যেনে শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ (প্ৰাণায়াম), ধ্যান আৰু বিশেষ মুদ্ৰা আৰু সদৃশ। তন্ত্ৰ যোগৰ মাধ্যমে, মানসিক শাৰীৰিক আৰু আধ্যাত্মিক অৱস্থাৰ উন্নতি সাধন কৰা হয়।

তন্ত্ৰ - যোগৰ মূলত তিনিটা দিশ থাকে ঃ

- মানসিক অভ্যাস ঃ মনৰ শান্তি আৰু একাগ্ৰতাৰ উদ্দেশ্যে ধ্যান আৰু মন্ত্ৰজপৰ ব্যৱহাৰ ।

- শাৰীৰিক অভ্যাস ঃ ইয়াত শাৰীৰিক মুদ্ৰা আৰু আসন থাকে, যাৰ মাধ্যমে দেহৰ শক্তি সঞ্চালন আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰা হয় ।

- আধ্যাত্মিক অভ্যাস ঃ পৰম ৰহস্যৰ উপলব্ধি , তথা ঈশ্বৰ বা সৃষ্টিকৰ্তাৰ সৈতে একাত্মকতাৰ অভিলাষ ।

তন্ত্ৰ যোগৰ বিশেষত্ব হৈছে যে ই কোনো এক বিশেষ ধৰ্মীয় পৰম্পৰা বা পন্থাৰ পৰা নিৰ্ভৰ নহয়, সেয়া বৌদ্ধ ,হিন্দু আৰু অন্যান্য আধ্যাত্মিক দিশৰ সৈতে সংযুক্ত হ'ব পাৰে ।

8) ভক্তিযোগ (Bhakti Yoga):

ভক্তি যোগ হৈছে এক আধ্যাত্মিক পথ যাৰ মাধ্যমে ব্যক্তি ঈশ্বৰ বা পৰমাত্মাৰ প্ৰতি ভক্তিৰ মাধ্যমে আত্মমুক্তি আৰু আধ্যাত্মিক উন্নতি লাভ কৰে। এই যোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ঈশ্বৰক সৰ্বান্তৰ পৰা প্ৰেম কৰা তেওঁৰ চৰণত নিজকে সমৰ্পণ কৰা আৰু ঈশ্বৰক নিজৰ জীৱনৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হিচাপে গ্ৰহণ কৰে ।

ভক্তি যোগৰ মূল দিশসমূহ ঃ

- ভক্তি আৰু প্ৰেম ঃ ঈশ্বৰ বা পৰমাত্মাৰ প্ৰতি নিঃস্বাৰ্থ প্ৰেম আৰু ভক্তি দেখুৱাই নিজকে ঈশ্বৰৰ সৈতে একাত্ম কৰি তোলা ।

- মন্ত্ৰজপ আৰু দ্ৰষ্টব্য ধৰ্মীয় আচাৰ ঃ সাধক ঈশ্বৰৰ নামৰ মন্ত্ৰ জপ কৰে ,ভক্তি পূৰ্ণ কৰা আৰু সাধাৰণ দৈনন্দিন জীৱনত ধৰ্মীয় আচাৰ অনুসৰণ কৰে ।

- সমৰ্পণ ঃ ঈশ্বৰৰ ইচ্ছাৰ প্ৰতি পূৰ্ণ সমৰ্পণ আৰু তাৰ পৰা কোনো শ্ৰেষ্ঠ ফলৰ আশাৰ পৰা মুক্তি ।

- ধ্যান আৰু পূজা : ঈশ্বৰৰ প্ৰতিনিৰ্বিত পূজা, ধ্যান আৰু সাধনা কৰাটো, যাৰ মাধ্যমে মন, দেহ আৰু আত্মা ঈশ্বৰলৈ নিবেদন কৰে।

ভক্তিযোগৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে আত্মাৰ পৰিষ্কাৰতা আৰু ঈশ্বৰৰ লৈতে একাত্মকতা লাভ কৰা। সাধক ঈশ্বৰক সকলো দিশত পূৰ্ণ বিশ্বাস আৰু ভক্তিৰে ধ্যান কৰে, যাতে তেওঁ আত্মমুক্তি আৰু পৰম শান্তি লাভ কৰিব পাৰে।

অষ্টাংগ যোগ

অংকুমণি গগৈ
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

আমাৰ জীৱনত কেতিয়াবা এনে এক সংকটজনক পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি হয়। য'ত আমাৰ দেহ-মন অস্থিৰ হৈ পাৰে আৰু য'ত নেকি আমাৰ এই অস্থিৰতাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটোও কঠিন হৈ পাৰে। এইখিনিতে ব্যক্তিৰ এই অস্থিৰতাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰাকৈ কোনো এক মাধ্যমৰ প্ৰয়োজনীয়তা আহি পাৰে। এইক্ষেত্ৰত যোগাসন বা যোগাভ্যাসক এক উত্তম মাধ্যম বা কাৰ্য বুলি ক'ব পাৰি; যিয়ে নেকি ব্যক্তিৰ দেহ-মনক একত্ৰ কৰি মানসিক স্থিতি বজাই ৰখাত সহায় কৰে।

যোগ হৈছে ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক নিয়ন্ত্ৰণ বা অনুশাসনৰ দ্বাৰা জীৱাত্মাক পৰমাত্মাৰ লগত একত্ৰ কৰা বা বিলীন কৰা এক প্ৰক্ৰিয়া বা কাৰ্য। যোগ মনৰ স্থিৰতা তথা মনৰ সৰ্বোচ্চ অৱস্থা, যাক কষ্ট বা আনন্দই টলাব নোৱাৰে। ই জীৱাত্মাক বিশ্বজনীন আত্মা বা পৰমাত্মাৰ লগত সংযোগত ঘটোৱাত সহায় কৰে। পতঞ্জলিৰ মতে চিত্তৰ বৃত্তি নিৰোধৰ উপায়কে যোগ বুলি কৈছে। অৰ্থাৎ অষ্টাংগ যোগ যেনে - যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ সাধনাৰ জৰিয়তে জীৱাত্মাক পৰমাত্মাৰ লগত মিলন ঘটোৱাকে তেওঁ যোগ বুলি কৈছে। তেওঁৰ মতে দ্বিজনে অষ্টাংগ

যোগ সাধনৰ জৰিয়তে চিত্তক বৃত্তিশূন্য কৰিব পাৰিছে তেওঁহে পৰমাত্মাৰ লগত বিলীন হ'ব পাৰিছে। যোগশাস্ত্ৰ অনুসৰি উপযুক্ত জ্ঞান, বিশ্বাস, সংযম, নিষ্ঠাচাৰ আদিৰ জৰিয়তে মনলৈ বৈৰাগ্য ভাব আনিব পাৰিলেহে পুৰুষ বা আত্মাই প্ৰকৃতি তথা মায়া মোহৰ বন্ধনৰ পৰা মুক্ত হ'ব পাৰে। শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰক্ষা মানৱ জীৱনৰ চৰম লক্ষ্য নহয়। তথাপি শৰীৰৰ সংযমৰ দ্বাৰাহে মনৰ সংযম সম্ভৱ বুলি গণ্য কৰা হয়। যোগশাস্ত্ৰই পাৰ্থিৱ দেহাৰ্জক ত্যাগ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে আধ্যাত্মিক জীৱনৰ প্ৰকাশৰ বাবে শৰীৰটোহে প্ৰধান অঙ্গ হিচাপে স্বীকাৰ কৰে। সেয়ে যোগশাস্ত্ৰই শৰীৰ, ইন্দ্ৰিয় আৰু মনৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে আঠ প্ৰকাৰৰ উপায় বা অষ্টাংগ সাধনৰ কথা উল্লেখ কৰিছে, যাক অষ্টাংগ যোগ বুলিও কোৱা হয়। এই অষ্টাংগ যোগ আৰ্হি যোগৰ আঠটা স্তৰৰ সমাহাৰ হৈছে -

I. যম - আত্ম নিয়ন্ত্ৰণ

II. নিয়ম - অনুশাসন

III. আসন - শাৰীৰিক ব্যায়াম

IV. প্ৰাণায়াম - শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণৰ ব্যায়াম

V. প্ৰত্যাহাৰ - ইন্দ্ৰিয়সমূহক বাহিৰৰ বস্তুৰ পৰা আঁতৰাই অনা।

VI. ধাৰণা - একাগ্ৰতা

VII. ধ্যান - একাগ্ৰ আৰু নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে মনক ঈশ্বৰত নিবদ্ধ ৰখা।

VIII. সমাধি: সম্পূৰ্ণ ঈশ্বৰানুভূতি।

I. যম বা যম —

যম বা যম মানে সংযম। অৰ্থাৎ শৰীৰ, মন আৰু কৰ্মৰ সংযম। এই যমৰ অন্তৰ্গত ক্ৰিয়াসমূহ পাঁচপ্ৰকাৰৰ যাক জৈন দৰ্শনত পঞ্চব্ৰত বুলি কোৱা হয়। এই প্ৰকাৰকেইটা হৈছে -- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্ৰহ্মচৰ্য আৰু অপৰিগ্ৰহ।

a. অহিংসা — কোনো জীৱক বধ নকৰা আৰু কষ্ট নিদিয়া, সকলো জীৱৰ প্ৰতি দয়া, মৰম আৰু সহানুভূতিশীল মনোভাব আদিকে বুজায়।

b. সত্য — কেতিয়াও মিছা কথা নোকোৱাটোৱেই হৈছে সত্য। বাস্তৱৰ লগত কথাৰ মিল থকাকে সত্য বুলি কোৱা হয়। যি ব্যক্তি সত্যত প্ৰতিষ্ঠিত তেওঁহে যোগচৰ্চাৰ অধিকাৰী হয়।

c. অস্তেয় — পৰৰ বা আনৰ বস্তু কেতিয়াও চুৰি নকৰাটোৱে হৈছে অস্তেয়।

d. ব্ৰহ্মচৰ্য — বিষয় বাসনা বা গাৰ্হস্থ্য জীৱনৰ মায়া-মোহৰ পৰা আঁতৰত থকাটোৱেই হৈছে ব্ৰহ্মচৰ্য।

e. অপৰিগ্ৰহ — লোভৰ বশৱৰ্তী হৈ আনৰ পৰা অনাৱশ্যক বস্তু গ্ৰহণ নকৰাটোৱেই হৈছে অপৰিগ্ৰহ। অৰ্থাৎ আসক্তি শূন্য হোৱাই অপৰিগ্ৰহ।

এই পাঁচপ্ৰকাৰৰ আচৰণক একেলগে যম বোলে।

II. নিয়ম :

আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক অনুশাসনৰ দ্বাৰা অভ্যাস গঠনৰ বাবে আত্ম- অনুশীলনেই হৈছে নিয়ম। অৰ্থাৎ ধৰ্ম - কৰ্মৰ প্ৰতিপালন, সদাচাৰ পালন আদিয়েই হৈছে নিয়ম। অৰ্থাৎ দেহ, মন আৰু ইন্দ্ৰিয়াদি শুদ্ধ কৰাৰ বাবে যিবিলাক নিত্য নৈমত্তিক কৰ্ম আৰু আচাৰ - ব্যৱহাৰ পালন কৰা হয় তাকে নিয়ম বোলে। এই নিয়ম পাঁচ প্ৰকাৰৰ ; -

a. শৌচ - শৰীৰ আৰু মন নিৰ্মল কৰি ৰখা অৰ্থাৎ শৰীৰৰ বাহিৰ আৰু ভিতৰ ভাগ নিৰ্মল তথা শোধন বা পবিত্ৰ কৰি ৰখাই হৈছে শৌচ। এই শৌচক দুটা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। যেনে : (ক) শাৰীৰিক শৌচ আৰু (খ) আন্তৰিক শৌচ। শৰীৰ নিৰ্মল কৰি ৰাখিবৰ বাবে শৰীৰৰ পৰা ওলোৱা মল - মূত্ৰ, মু - খেকাৰ, ঘাম, শেঙুন আদি ধুই - পখালি পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাকে শাৰীৰিক শৌচ বুলি কোৱা হয়।
সেইদৰে দম্ভ - অহংকাৰ, দৰ্প, অভিমান আদিৰ পৰা মনক মুক্ত কৰি মন, প্ৰাণ আৰু চিত্তৰ পৰিশুদ্ধিকৰণেই হৈছে আন্তৰিক শৌচ।

b. সন্তোষ — প্ৰাপ্ত বস্তুত সন্তুষ্ট হোৱাই হৈছে সন্তোষ।

c. তপ — তপ মানে তপস্যা। অৰ্থাৎ অধিক মাত্ৰাত শীত - তাপ সহ্য কৰা, কঠোৰ ব্ৰত পালন কৰা সৰল জীৱনেই হৈছে তপ।

৪. স্বাধ্যায় — যথাবিধি ধৰ্মগ্ৰন্থ বা আন বিষয়ৰ স্ব-অধ্যয়ন। অৰ্থাৎ বেদ আদিৰ অধ্যয়নেই হৈছে স্বাধ্যায়।

৫. প্ৰণিধান — ঈশ্বৰক নিজকে সঁপি দিয়া, ঈশ্বৰক ধ্যান কৰা বা ঈশ্বৰক প্ৰণিধান তথা ঈশ্বৰক মনোনিৱেশ কৰাই হৈছে প্ৰণিধান।
এই পাঁচ প্ৰকাৰৰ কাৰ্যৰ অনুশীলনকেই নিয়ম বুলি কোৱা হয়।

III. আসন :

আসন হৈছে এনে কিছুমান কাম যিবোৰৰ সহায়ত শৰীৰ আৰু মন সুস্থ সবল কৰি একাগ্ৰ কৰা সম্ভৱ। আসন মানে শৰীৰটোক কিছুমান নিৰ্দিষ্ট ভংগিমাত ৰাখি শৰীৰ আৰু মনৰ সুস্থতা বজাই ৰখাৰ প্ৰয়াস। আসনে শৰীৰৰ অংগ-প্ৰত্যংগবিলাক সু নিয়ন্ত্ৰিত কৰি ৰাখে, মন আনন্দত ৰাখে, ৰোগ নিৰাময় কৰে আৰু আয়ুস বৃদ্ধি কৰে। সাধাৰণতে ভাৰত ভিত্তি কৰি আসনক বহলভাৱে দুটা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। যেনে — I. ধ্যানাসন আৰু II. স্বাস্থ্যাসন।

ধ্যানাসন হৈছে প্ৰাণায়াম বিশেষ। দেহ আৰু মনৰ একাগ্ৰতা বৃদ্ধিৰ বাবে ধ্যানাসন অতি জৰুৰী। ধ্যানাসন হৈছে শৰীৰক স্থিৰ, সুখৰ আৰু আৰামদায়ক স্থিতিত ৰাখি তথা স্নায়ুতন্ত্ৰক সংযত ৰাখি ধাৰণা, ধ্যান, সমাধি আৰু পূজা-প্ৰাৰ্থনা ইত্যাদি সম্পন্ন কৰাৰ বাবে

উপযোগী আসন। পদ্মাসন, স্বস্তিকাসন, বজ্ৰাসন, গোমুখাসন, সিদ্ধাসন, বীৰাসন, সুখাসন, ভদ্ৰাসন আদি ধ্যানাসনৰ অন্তৰ্গত। আনহাতে, যিবোৰ আসনে শৰীৰক পৰিপূৰ্ণভাৱে সুস্থ ৰাখে, যিবোৰে আমাৰ দেহৰ অস্থিবোৰক সুস্থ সবল কৰে, আমাৰ দেহৰ অস্থি সন্ধিসমূহক শিথিল কৰি সুস্থ স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে। সেইবোৰ আসনকে স্বাস্থ্যাসন বোলা হয়। যেনে - ভুজংগাসন, শলভাসন, ধনুৰাসন, মৎস্যাসন, পশংগাসন, উষ্ট্ৰাসন আদি।

IV. প্ৰাণায়াম :

প্ৰাণায়ামৰ অৰ্থ হৈছে শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণৰ উপায়। ই হৈছে অনেধৰণৰ কাৰ্য যাৰ সহায়ত শৰীৰ আৰু মনক একাগ্ৰ কৰিবৰ বাবে উশাহ-নিশাহ নিয়ন্ত্ৰণৰ নিয়ম পালন কৰা হয়। প্ৰাণায়াম বুলিলে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ বিশেষ বিৰতি, বিৰাম আৰু বিচ্যুতি কেইটা বুজা যায়। ই হৈছে প্ৰাণৰ সংযমৰ প্ৰাণায়ামৰ তিনিটা অংগ আছে। যেনে - I. পূৰক, II. কুম্ভক III. ৰেচক

I. পূৰক - ই হৈছে সম্পূৰ্ণৰূপে উশাহ ভিতৰলৈ টানি লোৱা অৱস্থা।

II. কুম্ভক - ই হৈছে শৰীৰৰ ভিতৰত ৰুদ্ধ কৰি ৰখা অৱস্থা। আৰু

III. ৰেচক - ই হৈছে নিৰ্দিষ্ট নিয়ম অনুসৰি উশাহ এৰি দিয়া অৱস্থা।

প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা চিত্তৰ চঞ্চলতা দূৰ হয়, শৰীৰ আৰু মনলৈ দৃঢ়তা আহে। শক্তিকে, শৰীৰ আৰু মনলৈ

একাগ্ৰতা আনিবৰ বাবে প্ৰাণায়াম অপৰিহাৰ্য।

V. প্ৰত্যাহাৰ :

প্ৰত্যাহাৰ মানে ইন্দ্ৰিয়বিলাকৰ কাৰ্যকলাপ বাহ্যিক বিষয়বস্তুৰ পৰা আঁতৰাই আনি অন্তৰ্মুখী কৰা। অৰ্থাৎ ইন্দ্ৰিয়সমূহক দমন কৰি অন্তৰ্মুখী কৰা তথা বিষয়াসক্ত কামনাসমূহৰ প্ৰত্যাহাৰ বা ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ নিৰোধ কৰা। ই ইন্দ্ৰিয়সমূহক বাহ্যিক বস্তুৰ পৰিবৰ্তে চিত্তৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰোৱাকে বুজায়।

VI. ধাৰণা :

ধাৰণা মানে মন বা চিত্তক বিশেষ স্থানত বা এক বিন্দুত নিবিষ্ট কৰা। ধ্যানৰ দ্বাৰা একমাত্ৰ বিষয়বস্তুৰ ওপৰত মনক নিবিষ্ট কৰাৰ অভ্যাসেই হৈছে ধাৰণা। এই বিশেষ স্থান বা বিন্দুটো নিজ দেহৰ শৰীৰৰ কোনো অংশ; যেনে- নাকৰ আগ, চেলাউৰিৰ মাজভাগ, হৃদয়, নাভীচক্ৰ আদিও হ'ব পাৰে, নাইবা চন্দ্ৰ, ধৰ্মগ্ৰন্থ, দেৱতা, শিল, গছ, জন্তু আদিও হ'ব পাৰে। ইয়াৰ যিকোনো বিন্দুত চিত্তক নিবিষ্ট কৰাটোৱেই হৈছে ধাৰণা।

VII. ধ্যান :

ধ্যান মানে বিষয়বস্তুৰ ওপৰত একাগ্ৰ আৰু নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে মনক নিবদ্ধ কৰা তথা মনৰ গভীৰ অনুশীলনেই হৈছে ধ্যান। অৰ্থাৎ যেতিয়া এটা বস্তুৰ ওপৰত অবিৰামভাৱে আৰু বহু সময় ডুবি নিমগ্ন হৈ থাকে তেতিয়া সেই অৱস্থাক ধ্যান বুলি কোৱা হয়। ধ্যান অৱস্থাত ব্যক্তিয়ে অলৌকিক

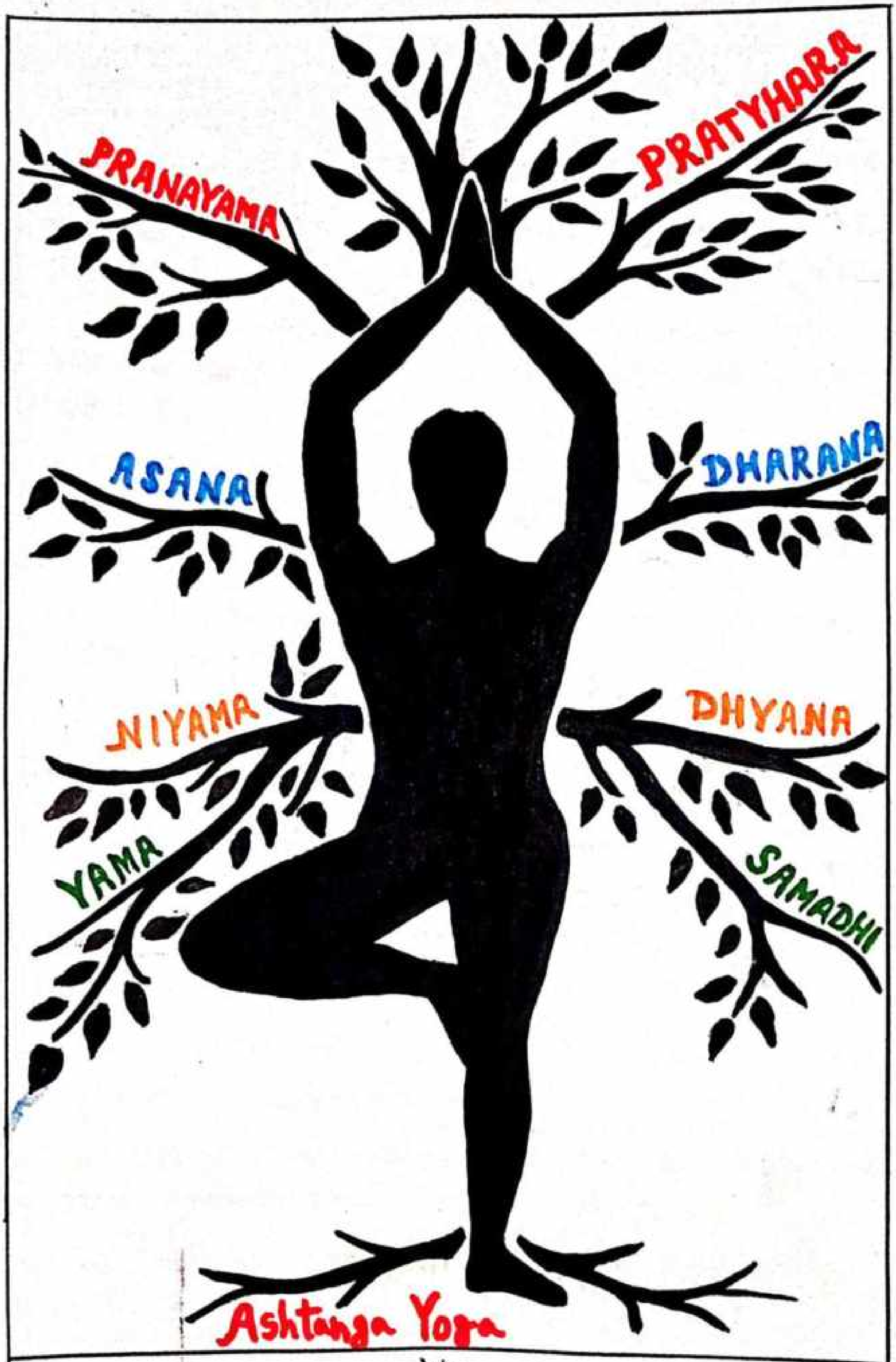
শক্তি লাভ কৰে; যেনে- অদৃশ্য হৈ পৰা, আনৰ মনৰ গোপন ভাব অন্তৰ্জগত দেখা, বন্ধ দুৱাৰেদি ঘৰৰ ভিতৰখন দেখা ইত্যাদি। এনে শক্তি আহৰণৰ প্ৰলোভনে বহু সময়ত পথভ্ৰষ্ট কৰি মোক্ষলাভৰ পৰা বঞ্চিত কৰাৰ আশংকা থাকে। সেয়েহে প্ৰকৃত যোগী তথা ঋষি-মুনিসকলে এনে প্ৰলোভনৰ প্ৰতি উদাসীনতা দেখুৱায়।

VIII. সমাধিঃ

সমাধিত মন বা চিত্ত বিষয়বস্তুৰ সৈতে বিলীন হৈ যায়। অৰ্থাৎ, ইয়াত বাহ্যিক জগতখনৰ লগত মনৰ সম্পৰ্ক সম্পূৰ্ণ ৰূপে বিচ্ছিন্ন হৈ যায়। সমাধি অৱস্থাত পুৰুষ প্ৰকৃতিৰ বান্ধোনৰ পৰা সম্পূৰ্ণ মুক্ত হৈ পৰে। ইয়াত সেয়ে চিত্ত আৰু ধ্যেয় বস্তুৰ মাজত কোনো পাৰ্থক্য নাথাকে। ইয়াত জ্ঞাতা আৰু জ্ঞেয় দুয়ো মিলি যায়।

যোগৰ উল্লেখিত আঠটা উপায় বা অষ্টাংগ সাধনৰ প্ৰথম পাঁচটা উপায়, যেনে- যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম আৰু প্ৰত্যাহাৰক বহিৰংগ সাধন বুলি কোৱা হয় আৰু বাকী তিনিটা উপায় যেনে- ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিক অন্তৰংগ সাধন বুলি কোৱা হয়। যোগশাস্ত্ৰৰ মূলকথা হৈছে মোক্ষ লাভ। ইয়াত মোক্ষ লাভৰ বাবে ঈশ্বৰৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰা হয়। ঈশ্বৰক সৰ্বজ্ঞ, সৰ্বব্যাপ্ত আৰু সৰ্বশক্তিমান বুলি মানি লোৱা হয়।

———o———


PRATYHARA
PRANAYAMA
ASANA
DHARANA
NIYAMA
DHYANA
YAMA
SAMADHI
Ashtanga Yoga

বিভিন্ন ধৰণৰ যোগৰ পৰিচয়

কাব্যশ্ৰী দাস
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হোৱা যোগ শব্দৰ ব্যুৎপত্তিগত অৰ্থ হ'ল সংযোগ সাধন, মিলন, একত্ৰীকৰণ আদি। ঋকবেদৰ মতে 'যুজ্যতে অনেন ইতি যোগ', ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল লগলগাই একত্ৰিত কৰা বা সমতা স্থাপন কৰা। অৰ্থাৎ কিছুমান যৌগিক ক্ৰিয়া অনুশীলনৰ জৰিয়তে ঘৃণা, ঈৰ্ষা, দ্বেষ আদিৰ পৰা মুক্ত হৈ সকলো মানৱৰ লগত প্ৰেম, মৰম, ভালপোৱা, বুজাবুজি, সহানুভূতি আদি আহৰণ কৰি সকলো পৰিস্থিতিতে সমতা ৰক্ষা কৰি চলিবপৰা প্ৰক্ৰিয়াই হৈছে যোগ।

যোগৰ পিতৃস্বৰূপ মুনি পতঞ্জলিয়ে তেওঁৰ যোগ বিষয়ক শাস্ত্ৰ 'পতঞ্জলি যোগসূত্ৰ'ত আগবঢ়োৱা যোগৰ সংজ্ঞাটি হৈছে 'যোগশ্চিত্তবৃত্তি নিৰোধ' যাৰ অৰ্থ চমুকৈ ক'ব পাৰি যে যোগ হ'ল চিত্তৰ পৰিৱৰ্তন আৰু নিবৃত্তি। অৰ্থাৎ মন বা চিত্তক বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বৃত্তি বা পৰিণাম গ্ৰহণৰ পৰা বাৰণ কৰিব পৰা ক্ৰিয়াকলাপ বা পদ্ধতিয়েই হ'ল যোগ। একেষাৰে ক'বলৈ গ'লে শৰীৰ, মন, আত্মাক শৃংখলাবদ্ধভাৱে প্ৰশিক্ষণ দি এই তিনিটাৰ মাজত সংহতি আৰু ঐক্য স্থাপন কৰা প্ৰক্ৰিয়াই হৈছে যোগ।

যোগৰ উপকাৰিতা:

১. সকলো চিন্তা ভাৱনাৰ পৰা মুক্ত কৰি মনৰ শান্তি আৰু শৃংখলাৰ সমতা ৰক্ষাত সহায় কৰে।

২. শাৰীৰিক ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

৩. কৰ্মদক্ষতা আৰু নিপুণতা বৃদ্ধি কৰে।
৪. শৰীৰ - মনৰ সংকুচিত ভাৱ আঁতৰাই শিথিলতা আনে।
৫. সু-স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হোৱাত সহায় কৰে।

যোগৰ ভাগ বা প্ৰকাৰঃ
যোগৰ ভাগ মূলতঃ চাৰিটা –
১. জ্ঞানযোগ
২. ভক্তিযোগ
৩. কৰ্মযোগ
৪. ৰাজযোগ

১. জ্ঞানযোগঃ
যিসকল লোক চিন্তাশীল, বিশ্লেষণপ্ৰিয় তথা অনুসন্ধিৎসু মনৰ, তেওঁলোকে জ্ঞানচৰ্চাৰ দ্বাৰা যোগ সাধনা কৰে। জ্ঞান যোগৰমতে সকলো জ্ঞান আমাৰ মাজতে অন্তৰ্নিহিত হৈ থাকে। জাগতিক নাম, ৰূপ, ৰসৰ ঊৰ্দ্ধত গৈ পৰম সত্য উপলব্ধিৰ মাধ্যমেৰে আমি মোক্ষ লাভ কৰিব পাৰোঁ।
জ্ঞানযোগৰ মূল আহিলা হ'ল চাৰিবিধ।
(ক) বিবেকঃ নিত্য, অনিত্য, স্থায়ী - অস্থায়ী আদিৰ বিচাৰ কৰা অৱস্থা।
(খ) বৈৰাগ্যঃ জাগতিক সুখ, স্বাচ্ছন্দ্যৰ পৰা দূৰত থাকি ওপজা ত্যাগৰ মনোভাৱ।
(গ) ষট্ সম্পত্তিঃ ছয়টা গুণৰ সমষ্টি, যেনে –
I. শমঃ মনৰ প্ৰশান্তি।

II. দম: ইন্দ্ৰিয় সংযম, আত্মসংযম।

III. উপৰতি: জাগতিক লোভ-লালসা আদি ত্যাগ।

IV. তিতিক্ষা: প্ৰতিকূল অৱস্থাতো শান্ত হৈ ৰব পৰা, ধৈৰ্য্য

V. শ্ৰদ্ধা: ঈশ্বৰ বিশ্বাস, সন্মান বা ভক্তি।

VI. সমাধান বা সমাধি: মনৰ একাগ্ৰতা, মনৰ-বাহিৰলৈ গতি কৰা।

(ঘ) মুমুক্ষত্ব: মুক্তিৰ প্ৰতি দৃঢ়বিশ্বাস জন্মা। ইয়াৰ আকৌ তিনিটা অৱস্থা আছে। যেনে –

I. শ্ৰৱণ: বেদ, আচাৰ্য, গুৰুৰ উপদেশ শ্ৰৱণ কৰা

II. মনন: একাগ্ৰতাৰে বেদাচাৰ্য অথবা গুৰুৰ উপদেশ স্মৰণ কৰা।

III. ধ্যান: তুমিয়েই সেইজন, তুমিয়েই সত্য অৰ্থ মহাবাক্য উপলব্ধি কৰা।

২. ভক্তিযোগ:

ভক্তিযোগৰ মূল উপাদান হৈছে প্ৰেম। হৃদয় উজাৰি প্ৰেমভাৱেৰে নিজক সম্পূৰ্ণভাৱে সৰ্বশক্তিমান ভগৱানৰ ওচৰত সমৰ্পণ কৰাই হৈছে ভক্তিযোগ। আৱেগপ্ৰৱণ, ঈশ্বৰবিশ্বাসী, ভক্তিভাৱাপন্ন ব্যক্তিসকলে ভক্তিৰে-আত্মসমৰ্পণ কৰিব পাৰে আৰু সেইসকল লোকে ভক্তিযোগৰ দ্বাৰা যোগ সাধনা কৰিব পাৰে।

৩. কৰ্মযোগ:

উদ্যোগী, কৰ্মপ্ৰিয় তথা সমাজকৰ্মী লোকে কৰ্মৰ যোগেদি কৰা যোগ সাধনাই হ'ল কৰ্মযোগ।

কর্ম কৰোঁতে এইসকল লোকে তলৰ নীতিসমূহ প্ৰয়োগত কৰে —

I. কর্ম কৰোঁতে কৃতকর্মৰ প্ৰতি সদায়ে শুদ্ধ দৃষ্টি গ্ৰহণ কৰা।

II. সকলো কর্মকে ঈশ্বৰৰ সেৱা বুলি গণ্য কৰাৰ লগতে আনন্দত প্ৰদান কৰা।

III. কর্ম অনুসাৰে নীতি - নিয়ম, আচৰণবিধি, প্ৰণালী, শৃংখলা আদি চলা।

IV. "ফলাফল ফলদাতা বিভুৰ হাতত" অৰ্থাৎ হাতত লোৱা কামসমূহৰ কৃতকাৰ্য্যতা আৰু অকৃতকাৰ্য্যতাৰ ভাৰ মনৰ পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিত্যাগ কৰা।

৪. ৰাজযোগ ঃ

মুনি পতঞ্জলিয়ে মানুহৰ সৰ্বতোপ্ৰকাৰ, যেনে- শাৰীৰিক, মানসিক, নৈতিক আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশ সাধন কৰি যোগৰ চৰম লক্ষ্যলৈ আগবঢ়াই নিবৰ বাবে আঠোটা প্ৰণালী নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিছিল। তেখেতৰ দ্বাৰা সু-সজ্জিত এই আঠটা প্ৰণালীক ৰাজযোগ হিচাপে অভিহিত কৰা হয়। ৰাজযোগৰ ক্ষেত্ৰখন অতিকৈ বিশাল। ৰাজযোগত ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য অংগবোৰৰ আৰু বাহিৰে বিষয়বস্তুৰ পৰা মনটোক, ধ্যান - ধাৰণাক যোগৰ দ্বাৰা অন্তৰ্মুখী কৰা যায়। ৰাজযোগৰ আঠোটা প্ৰণালীক আমি ক্ৰমে এইদৰে জানো —

I. যম ঃ যম হৈছে স্বেচ্ছাই পালন কৰা কিছুমান নৈতিক কাৰ্য। পতঞ্জলিৰ মতে যম পাঁচ প্ৰকাৰৰ।

I. অহিংসা: কাৰো অহিত চিন্তা নকৰা।

II. সত্য: কায়মনোবাক্যে সততা পালন কৰা।

III. অস্তেয়: চুৰি নকৰা।

IV. ব্ৰহ্মচৰ্য্য: চিৰ কৌমাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰা।

V. অপৰিগ্ৰহ: নিজৰ প্ৰয়োজনতকৈ অধিক গ্ৰহণ নকৰা।

(খ) নিয়ম:

নিয়ম হৈছে শৃংখলাবদ্ধভাৱে জীৱনটোক গঢ় দি যোগ সাধনাৰ পথত আগবাঢ়ি যাওঁতে নিত্য পালনীয় কিছুমান নৈতিক কৰ্তব্য। নিয়ম পাঁচ প্ৰকাৰৰ -

I. শৌচ: কায়িক, মানসিক আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক শুদ্ধিকৰণ

II. সন্তোষ: কামৰ অন্তত প্ৰাপ্ত হোৱা আত্ম সন্তুষ্টি।

III. তপ: কৰ্মত সম্পূৰ্ণৰূপে লীন হোৱা, শৰীৰ আৰু মনক কাম (ভাৱ)ৰ দ্বাৰা সম্পূৰ্ণ আঁতৰাই সচেতনভাৱে কাম কৰা।

IV. স্বাধ্যায়: গুৰু তথা গ্ৰন্থৰ দ্বাৰা আত্মানুসন্ধান কৰা আৰু আত্ম সংশোধন কৰা।

V. ঈশ্বৰ প্ৰণিধান: নিজৰ আৰাধ্যত সম্পূৰ্ণৰূপে সমৰ্পণ কৰা।

(গ). আসন: আসন হ'ল কিছুমান শাৰীৰিক ভংগী, যিবোৰ শাৰীৰিক ভংগীয়ে ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্থিৰতা নিৰ্ধাৰণ কৰি সুখী অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে। আসনৰ ভাগসমূহ হ'ল -

I. ধ্যানাসন: পদ্মাসন, বজ্ৰাসন, স্বস্তিকাসন আদি

ধ্যানাসনৰ অন্তৰ্গত।

II. স্বাস্থ্যাসনঃ সৰ্বাংগসন, ধনুৰাসন, বজ্ৰাসন, ত্ৰিকোণাসন আদি ওপৰৰ লগত তুলনা কৰা।

III. বিশ্ৰামাসনঃ শৱাসন আৰু মকৰাসন।

আসনৰ উপকাৰিতাসমূহঃ

I. শৰীৰ আৰু মনৰ স্থিৰতা আনে।

II. শৰীৰৰ অস্থিবোৰৰ জড়তা আঁতৰাই শিথিলতা আনে আৰু নমনীয় কৰি তোলে।

III. হাঁওফাঁও, হৃদযন্ত্ৰৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

IV. শৰীৰ আৰু মনক কাৰ্যক্ষম কৰি তোলে।

V. ৰক্তপ্ৰবাহ স্বাভাৱিক কৰি তোলে।

VI. মাংসপেশী সবল কৰে।

VII. পৰিপাক প্ৰণালী আৰু নিষ্কাশন প্ৰণালীৰ অংগসমূহ সবল কৰি কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

(ঘ) প্ৰাণায়াম:

শ্বাস - প্ৰশ্বাসৰ গতি বিচ্ছেদ আৰু নিয়ন্ত্ৰণ কৰা পদ্ধতিক প্ৰাণায়াম বুলি কোৱা হয়। 'প্ৰাণ' আৰু 'আয়াম' শব্দ লগ লাগি প্ৰাণায়াম শব্দৰ সৃষ্টি হৈছে। প্ৰাণায়ামৰ তিনিটা অৱস্থা আছে। যেনে -

I. পূৰকঃ উশাহ লৈ হাঁওফাঁও বায়ুৰে পূৰ্ণ কৰা।

II. কুম্ভকঃ বায়ুৰ গতি স্থিৰ ৰখা অৱস্থা।

III. ৰেচকঃ প্ৰশ্বাসৰ দ্বাৰা হাঁওফাঁওৰ পৰা বায়ু বাহিৰলৈ নিষ্কাশন কৰা।

প্ৰাণায়ামত পূৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচকৰ হাৰ হ'ল ১:৪:২

কুম্ভক তিনি প্ৰকাৰৰ —

I. বাহ্য কুম্ভক : প্ৰশ্বাসৰ পিছত শ্বাস লোৱাৰ্কে ৰখা অৱস্থা।

II. অন্তৰ কুম্ভক : পূৰকৰ পিছত শ্বাস ধৰি ৰখা হয় আৰু ৰেচক লগে লগে কৰা নহয়।

III. কেৱল কুম্ভক : সাধাৰণ গতিত শ্বাস প্ৰশ্বাস লোৱা।

প্ৰাণায়ামৰ প্ৰকাৰসমূহ হ'ল —

১. সূৰ্যভেদ প্ৰাণায়াম
২. কপালভাতি
৩. উজ্জায়ী প্ৰাণায়াম
৪. শীতলী প্ৰাণায়াম
৫. ভস্ত্ৰিকা প্ৰাণায়াম
৬. ভ্ৰামৰী প্ৰাণায়াম
৭. চিৎকাৰী প্ৰাণায়াম
৮. প্লাৱনী প্ৰাণায়াম
৯. কেৱলী প্ৰাণায়াম
১০. মূৰ্চা প্ৰাণায়াম

প্ৰাণায়ামৰ উপকাৰিতা —

I. জীৱনীশক্তিক নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

II. মন শান্ত, স্থিৰ আৰু বিচাৰ স্পষ্ট কৰে।

III. উদাসীনতা দূৰ কৰি মন সতেজ, উজ্জ্বল কৰি তোলে।

IV. হাঁওফাঁও কাৰ্যক্ষম কৰি তোলা।

V. শৰীৰৰ সকলো অংগলৈ ৰক্তপ্ৰবাহ সন্তুলন সঠিক কৰি অংগসমূহৰ জড়তা নোহোৱা কৰে।

(ঙ) প্ৰত্যাহাৰ:

ইন্দ্ৰিয়গ্ৰাহ্য বিষয়বস্তুৰ পৰা নিজৰ মনটোক আঁতৰাই আনি অন্তৰ্মুখী কৰা ক্ৰিয়াই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ। এইসময়ত মন বাহ্যিকতাৰ পৰা আঁতৰি ভিতৰলৈ গতি কৰে।

(চ) ধাৰণা:

ধাৰণা এনে এটি অৱস্থা, য'ত যিকোনো বস্তু বা চিন্তাৰ ওপৰত মন সম্পূৰ্ণৰূপে স্থিৰ কৰি ৰখা হয়।

(ছ) ধ্যান:

ধ্যান ধাৰণাৰ উচ্চ অৱস্থা আৰু ইয়াৰ পৰিসৰ অতি ব্যাপক। ধ্যান হ'ল পেশী আৰু স্নায়ুসমূহ শিথিলকৰণৰ জৰিয়তে আত্মনিয়ন্ত্ৰিতভাৱে অস্থিৰ মনক স্থিৰ কৰাৰ লগতে মনোযোগ একাগ্ৰ কৰাৰ মনোদৈহিক প্ৰক্ৰিয়া।

ধ্যানৰ উপকাৰিতা অনেক। তাৰে কেইটামান হ'ল —

I. মস্তিষ্কৰ প্ৰশান্তি আৰু সচেতনতা বঢ়ায়।

II. চৰ্মৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।

III. অস্থিসমূহ কাৰ্যক্ষম কৰি তুলি সমতা আনে।

IV. মনক শক্তিশালী কৰি নিৰৱচ্ছিন্নভাৱে মনটোক কেন্দ্ৰীভূত কৰাত সহায় কৰে।

V. সৃজনশীলতা বৃদ্ধি কৰে।

VI. ধ্যানে গভীৰ-চিন্তাৰ উদ্ৰেক ঘটাই মনক বৈষয়িক চিন্তাৰ পৰা মুক্ত কৰি অতীন্দ্ৰিয় শক্তিৰ অধিকাৰী কৰি তুলিব পাৰে।

(ঙ) সমাধি:

সমাধি হৈছে ধ্যানৰ পৰিপক্ক অৱস্থা। এই অৱস্থাত প্ৰকৃত সত্য উপলব্ধি হয় আৰু প্ৰকৃত জ্ঞানৰ উদয় হয়।

সামৰণি:

সাধাৰণ মানুহৰ ধাৰণাত সোমাই থকাৰ দৰে যোগ কেৱল আধ্যাত্মিক চৰ্চাৰ বিষয় নহয় আৰু এয়া সৰ্বস্তৰৰ মানুহেই নিজৰ কৰ্মৰ জৰিয়তে সম্পাদন কৰি আছে। লগতে এয়া যে সম্পূৰ্ণ বিজ্ঞানসন্মত অধ্যয়নৰ বিশাল ক্ষেত্ৰ আগুৰি থকা বিষয়, সেই উপলব্ধিৰে, ২০১৪ চনত ভাৰতবৰ্ষৰ মাননীয় প্ৰধানমন্ত্ৰী নৰেন্দ্ৰ মোদী ডাঙৰীয়াৰ আহবানমৰ্মে ৰাষ্ট্ৰসংঘৰ সাধাৰণ পৰিষদে ২১ জুনৰ দিনটো 'আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস' হিচাপে স্বীকৃতি প্ৰদান কৰি বিশ্বৰ সৰ্বত্ৰে পালনৰ দিহা কৰে। যোগৰ জৰিয়তে সকলো নিৰোগী আৰু স্বাস্থ্যবান হৈ দেশৰ সু-নাগৰিক ৰূপে কাম কৰি যাবলৈ সক্ষম হওঁক।

কৰ্মযোগ

কংকনা বৰুৱা
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

হিন্দু দৰ্শনত আধ্যাত্মিক উপলব্ধিৰ চাৰিটা মূল পথৰ ভিতৰত অন্যতম কৰ্মযোগ হৈছে ফলৰ প্ৰতি মোহ নোহোৱাকৈ ধৰ্ম অনুযায়ী কৰা নিঃস্বাৰ্থ কৰ্মৰ অনুশীলন। সংস্কৃত কৰ্ম (কৰ্ম) আৰু যোগ (মিলন) শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা কৰ্মযোগে অনুশাসিত আৰু নিঃস্বাৰ্থ কৰ্মৰ দ্বাৰা ব্যক্তিগত আত্মাৰ পৰমাত্মাৰ সৈতে মিলন বুজায়। আধ্যাত্মিক আকাংক্ষাৰ সৈতে সংসাৰিত কৰ্তব্যৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি পৃথিৱীত জীয়াই থকাৰ সময়ত মুক্তি (মোক্ষ) লাভৰ এক মাধ্যম।
কৰ্মযোগ কেইবাটাও মূল নীতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল। যিয়ে অনুশীলনকাৰীসকলক আত্ম নীতিৰ দিশত যাত্ৰাৰ পথ প্ৰদৰ্শন কৰে। এই নীতিসমূহৰ ভিতৰত বিচ্ছিন্নতা, নিঃস্বাৰ্থতা, কৰ্তব্য, ভক্তি আদি অন্যতম।

১. বিচ্ছিন্নতা:

কৰ্মযোগৰ সাৰমৰ্ম নিহিত হৈ আছে ফলাফলৰ প্ৰতি মোহ নোহোৱাকৈ কৰ্ম সম্পাদন কৰা। ইয়াৰ অৰ্থ কাৰ্য্য ত্যাগ কৰা নহয় বৰঞ্চ পুৰস্কাৰ, সফলতা বা স্বীকৃতিৰ আকাংক্ষাক ত্যাগ কৰা।
ভগৱতত শিকোৱা হৈছে -
" আপোনাৰ নিৰ্ধাৰিত কৰ্তব্য পালন কৰাৰ অধিকাৰ আছে, কিন্তু আপোনাৰ কৰ্মৰ ফলৰ অধিকাৰী নহয়। ফলাফলৰ প্ৰতি মোহ ত্যাগ কৰি অহংকাৰক অতিক্ৰম কৰি আভ্যন্তৰীণ শান্তি অনুভৱ কৰে। এই বিচ্ছিন্নতাই

ব্যক্তিসকলক জগত মানৱ আৰু গুৰুত্ব দিবলৈ অনুমতি দিয়ে।

২. নিঃস্বাৰ্থতা:

কৰ্মযোগত ব্যক্তিগত লাভৰ পৰিবৰ্তে আনৰ লাভৰ বাবে কৰ্ম সম্পাদন কৰাত গুৰুত্ব দিয়া হয়। ই ব্যক্তিজনে কামক ঈশ্বৰৰ প্ৰতি প্ৰসাদ হিচাপে গণ্য কৰি ক্ষমতা আৰু নম্ৰতাৰে মানৱতাৰ সেৱা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে। যেতিয়া কোনোবাই নিঃস্বাৰ্থভাৱে কাম কৰে তেতিয়া অহংকাৰ কমি যায়। যাৰ ফলত আধ্যাত্মিক বৃদ্ধিৰ বাট মুকলি হয়।

৩. কৰ্তব্য:

কৰ্মযোগে ধৰ্ম নামেৰে জনাজাত নিজৰ দায়িত্ব আৰু কৰ্তব্য আন্তৰিকতা আৰু নিষ্ঠাৰে পালন কৰা গুৰুত্বৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। জীৱনত প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ অনন্য ভূমিকা থাকে আৰু স্বাৰ্থপৰ উদ্দেশ্য অবিহনে এই কৰ্তব্যসমূহ কৰিলে মহাজাগতিক ব্যৱস্থাৰ সৈতে মিল খায়। এই অভ্যাসে অনুশাসন আৰু সততাক লালন পালন কৰে।

৪. ভক্তি আৰু আত্মসমৰ্পণ:

কৰ্মযোগত ব্যক্তিজনে কৰ্মক এক পূজাৰ ৰূপ হিচাপে দেখা যায়। নিজৰ কৰ্মক ঐশ্বৰিকতাৰ প্ৰতি উৎসৰ্গা কৰি অনুশীলনকাৰীয়ে আত্মসমৰ্পণ আৰু নম্ৰতাৰ ভাৱৰ উন্মেষ ঘটায়। ইয়াৰ ফলত লৌকিক কামবোৰ পৱিত্ৰ কাৰ্য্যলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। বস্তুগত আৰু আধ্যাত্মিক ক্ষেত্ৰৰ মাজৰ ব্যৱধান দূৰ হয়।

কৰ্মযোগৰ অনুশীলন:

কৰ্মযোগ কেৱল ধৰ্মীয় বা অসাধাৰণ কৰ্মত সীমাবদ্ধ নহয়, ই সঠিক মনোভাব আৰু উদ্দেশ্যৰে কৰা প্ৰতিটো কাৰ্য্যকে সামৰি লয়। ইয়াত কৰ্মযোগক দৈনন্দিন জীৱনত অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ কিছুমান ব্যৱহাৰিক উপায় আগবঢ়োৱা হ'ল –

১. মননশীল কাম: সৰু বা উল্লেখযোগ্য প্ৰতিটো কাম সম্পূৰ্ণ মনোযোগ আৰু নিষ্ঠাৰে সম্পন্ন কৰা। কামক আনৰ সেৱা কৰাৰ সুযোগ হিচাপে গ্ৰহণ কৰা আৰু জীৱনৰ বাবে কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা।

২. সেৱা: সেৱাৰ কাৰ্যত লিপ্ত হওঁক, যেনে আৰ্তজনক সহায় কৰা, স্বেচ্ছাসেৱী কাম কৰা বা সমাজৰ কল্যাণৰ বাবে অৰিহণা যোগোৱা। সত্য সেৱাৰ উৎপত্তি হয় সকলো সত্তাৰ সৈতে একতাৰ অনুভূতিৰ পৰা।

৩. নম্ৰতাৰ খেতি কৰা: সকলো সাফল্য যে ঐশ্বৰিক অনুগ্ৰহৰ দ্বাৰা সম্ভৱ হৈছে সেই কথা স্বীকাৰ কৰা। নম্ৰতাৰে অহংকাৰক পৰিহাৰ কৰা আৰু নম্ৰতাৰ ভাৱত স্থিতি কৰি থকা।

৪. ফলাফল এৰি দিয়া: আশা-আকাংক্ষা এৰি আৰু ফলাফলক সমভাৱে গ্ৰহণ কৰি আত্মসমৰ্পণৰ অভ্যাস কৰা। সফলতা আৰু বিফলতাক বৃহত্তৰ ঐশ্বৰিক পৰিকল্পনাৰ অংশ হিচাপে দেখা যায়।

৫. কৰ্ম আৰু আধ্যাত্মিকতাৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা: কৰ্মযোগে শিকায় যে আধ্যাত্মিকতা দৈনন্দিন

জীৱনৰ বাধা সৃষ্টিকাৰক নহয়। আধ্যাত্মিক নীতিসমূহক কৰ্ম, সম্পৰ্ক আৰু দায়িত্বৰ সৈতে একত্রিত কৰি সম্প্ৰীতি আৰু আভ্যন্তৰীণ শান্তি লাভ কৰিব পাৰি।

কৰ্মযোগৰ উপকাৰিতা:

কৰ্মযোগৰ অভ্যাসে আধ্যাত্মিক আৰু ব্যৱহাৰিক উভয় ধৰণৰ অসংখ্য উপকাৰ সাধন কৰে। সেইবোৰ হৈছে

১. আভ্যন্তৰীণ শান্তি: ফলাফল আৰু অহমিকা, কৰ্ম আসক্তি আৰু শান্তিৰ পোষকতা কৰে। ই মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে। কিয়নো অনুশীলনকাৰী জনৰ ওপৰত বিফলতাৰ ভয় বা সফলতাৰ হেঁচা বা বোজা নহয়।

২. আধ্যাত্মিক বৃদ্ধি: কৰ্মযোগে মন আৰু হৃদয় শুদ্ধ কৰি স্বাৰ্থপৰ বাসনা আঁতৰাই কৰুণা, নম্ৰতা, আত্ম-অনুশাসন আদি গুণৰ বিকাশ কৰে। ই ধ্যান আৰু ভক্তিৰ দৰে গভীৰ আধ্যাত্মিক অনুশীলনৰ বাবে এক ভেঁটি সৃষ্টি কৰে।

৩. সম্পৰ্কৰ উন্নতি: নিঃস্বাৰ্থ আৰু সমভাৱে কাম কৰিলে বুজাবুজি আৰু পাৰস্পৰিক সন্মানৰ পোষকতা কৰি সম্পৰ্ক বৃদ্ধি পায়। ই আনৰ মাজত ঐশ্বৰিক উপস্থিতি দেখাত উৎসাহিত কৰে, যাৰ ফলত অধিক সুষম পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়া-কলাপ হয়।

৪. সমাজলৈ অৱদান: নিঃস্বাৰ্থ সেৱাৰ জৰিয়তে কৰ্মযোগে সমাজৰ উন্নতিত অৰিহণা যোগায়। ই ব্যক্তিসকলক বৃহত্তৰ মংগলৰ বাবে কাম কৰিবলৈ

অনুপ্ৰাণিত কৰে, ইতিবাচকতাৰ বৃদ্ধি কৰে।

৫. অহংকাৰৰ পৰা মুক্তি: ব্যক্তিগত লাভৰ পৰা সামূহিক মংগললৈ মনোযোগ স্থানান্তৰিত কৰি কৰ্মযোগে অহংকাৰক দূৰীভূত কৰে। ইয়াৰ ফলত অনুশীলনকাৰীয়ে বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ সৈতে গভীৰ সংযোগৰ অনুভূতি অনুভৱ কৰিব পাৰে।

আধুনিক জীৱনত কৰ্মযোগ:

আজিৰ দ্ৰুতগতিত চলি থকা পৃথিৱীখনত কৰ্মযোগৰ নীতিসমূহ পূৰ্বতকৈ অধিক প্ৰাসংগিক। নিঃস্বাৰ্থ কৰ্ম আৰু বিচ্ছিন্নতাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াৰ জৰিয়তে আধুনিক সমাজত প্ৰচলিত বস্তুবাদী আৰু ফলাফল-চালিত মানসিকতাৰ প্ৰতি ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰে। কোনোবাই পেছাদাৰী হওক, অভিভাৱক হওক, ছাত্ৰ হওক বা উদ্যোগী হওক, কৰ্মযোগৰ অভ্যাসে দৈনন্দিন কাম কাজত উদ্দেশ্য আৰু অৰ্থৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে - কৰ্মযোগ অনুশীলন কৰা এজন শিক্ষকে পাঠদানক কেৱল এটা কাম হিচাপেহে নহয়, ছাত্ৰ মনক অনুপ্ৰাণিত আৰু লালন-পালনৰ মাধ্যম হিচাপে লয়। এজন ব্যৱসায়ীয়ে সততা আৰু ন্যায়পৰায়ণতাৰে কাম কৰে, কৰ্মচাৰীৰ মংগল বিবেচনা কৰি আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ স্বীকৃতি বা পুৰস্কাৰ আশা নকৰাকৈয়ে মৰম আৰু নিষ্ঠাৰে পৰিয়ালৰ সেৱা কৰে।

নিঃস্বাৰ্থ কৰ্মৰ পথ কৰ্ম যোগ হৈছে এক কালজয়ী আৰু পৰিৱৰ্তনশীল অনুশীলন যিয়ে আধ্যাত্মিকতাক দৈনন্দিন জীৱনৰ সৈতে একত্ৰিত কৰে। বিচ্ছিন্নতা, নিস্বাৰ্থতা, কৰ্তব্য, ভক্তিৰ নীতিত শিপাই থকা ই আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু মুক্তি লাভৰ ব্যৱহাৰিক উপায় আগবঢ়ায়। ভগৱদ্গীতাত গুৰুত্ব দিয়াৰ দৰে কৰ্মযোগে ব্যক্তিক অহংকাৰ আৰু কামনাক অতিক্ৰম কৰি নিজৰ দায়িত্ব আন্তৰিকভাৱে পালন কৰিবলৈ সক্ষম কৰে।

আজিৰ উচ্চাকাংক্ষা আৰু প্ৰতিযোগিতাৰ দ্বাৰা পৰিচালিত পৃথিৱীখনত কৰ্মযোগে এটা সোঁৱৰণী হিচাপে কাম কৰে যে প্ৰকৃত পূৰ্ণতা কৰ্মৰ ফলত নহয় বৰঞ্চ উদ্দেশ্যৰ বিশুদ্ধতা আৰু আনক সেৱা কৰাৰ আনন্দত নিহিত হৈ থাকে। এই পথক আঁকোৱালি লৈ কোনোবাই উদ্দেশ্য, সম্প্ৰীতি আৰু আধ্যাত্মিক জাগৰণৰ জীৱন যাপন কৰিব পাৰে, যিয়ে কেৱল ব্যক্তিগত বিকাশত নহয়, মানৱতাৰ মংগলৰ ক্ষেত্ৰতো অৰিহণা যোগাব পাৰে।

—— ০ ——

হঠযোগ

পাৰ্থ প্ৰতীম বৰা
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

'Yoga' তথা অসমীয়াত 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত 'যুজ' (Yuj) ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। 'যুজ' শব্দৰ অৰ্থ হৈছে যোগ কৰা বা যোৰা লগোৱা বা সংযোগ বা মিলন ঘটোৱা বা একত্ৰিকৰণ কৰা। সংস্কৃত 'যুজ' শব্দৰ সমাৰ্থক শব্দ ইণ্ডোৰোপীয় ভাষাতো পোৱা যায়। যেনে ইংৰাজীত 'Yoga' ক্ৰিয়াটো 'Youg', জাৰ্মান ভাষাত 'Joch', গ্ৰীক ভাষাত 'Zygos', লেটিন ভাষাত 'Jugum', ৰুচ ভাষাত 'Igo' শব্দবোৰ একে অৰ্থতে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। আধ্যাত্মিকতাৰ দিশৰ পৰা তথা যোগৰ পিতৃস্বৰূপ পতঞ্জলিৰ যোগশাস্ত্ৰ অনুযায়ী যোগ মানে 'জীৱাত্মাক, বিশ্বজনীন আত্মা' বা পৰমআত্মাৰ লগত সংযোগ ঘটোৱাই হৈছে যোগ।

মহানিৰ্বাণ তন্ত্ৰ অনুসৰি, "যোগ জীৱাত্মা - পৰমাত্মানো ঐক্যম্" অৰ্থাৎ জীৱাত্মাক পৰমাত্মা বা বিশ্বজনীন আত্মাৰ লগত মিলন ঘটোৱা বা একত্ৰিকৰণ কৰাই হৈছে যোগ। যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যবোৰ হৈছে —

I. জীৱাত্মা আৰু পৰমাত্মাৰ মিলন ঘটোৱা।

II. আমাক সকলো দুখ, চিন্তা, ভাৱনাৰ পৰা মুক্ত কৰি প্ৰকৃত সত্য আৰু জ্ঞানৰ উপলব্ধি কৰি উচ্চ স্তৰৰ অনুভূতি লাভত সহায় কৰা।

III. সকলো চিন্তা - ভাৱনাৰ পৰা মুক্ত কৰি মনটোক প্ৰশান্তিৰ জোৱাৰ কঢ়িয়াই মনত অবিহণা যোগোৱা আৰু সমতা ৰক্ষা কৰা।

IV. শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত স্থিৰতা বজাই ৰখা আৰু সমতা ৰক্ষা কৰা।

V. এক সুস্থ দেহ, মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কৰি তোলাত সহায় কৰা।

VI. কৰ্ম দক্ষতা, কৰ্মক্ষমতা আৰু কৰ্ম নিপুণতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰা।

VII. শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আৱেগিক, নৈতিক, আধ্যাত্মিকভাৱে সুস্থ-সবল ব্যক্তিত্বৰ অধিকাৰী কৰি তোলা।

ওপৰত আহিছো হঠযোগৰ মূল কথাখিনিলৈ। 'হঠ' শব্দটোত 'হ' মানে সূৰ্য আৰু 'ঠ' মানে চন্দ্ৰ। সেয়ে হঠ শব্দই চন্দ্ৰ-সূৰ্যৰ একত্ৰ সংযোগকে বুজায়। চন্দ্ৰৰ দ্বাৰা অপান বায়ু আৰু সূৰ্যৰ দ্বাৰা প্ৰাণ বায়ু বুজায়। সুইৰ ভাৰত প্ৰাণ আৰু অপান বায়ুৰ একত্ৰ সংযোগ কৰাকে হঠযোগ বুলি কোৱা হয়। আন এক মত অনুসৰি 'হ'ৰ অৰ্থ সূৰ্য মানে পিংগলা নাড়ী আৰু 'ঠ'ৰ অৰ্থ ইড়া নাড়ী।

হঠযোগৰ ছয় প্ৰকাৰৰ —

I. আসন

II. প্ৰাণায়াম

III. প্ৰত্যাহাৰ

IV. ধাৰণা

V. ধ্যান

VI. সমাধি

অষ্টাংগ যোগৰ এই চাৰিটা স্তৰেই হঠযোগ সাধনাৰ মুখ্য স্তৰ। শৰীৰ বিশুদ্ধ নহ'লে হঠযোগ সাধন উপযুক্ত নহয়। হঠযোগত সাতবিধ সাধনবিধি বৰ্ণনা কৰা হৈছে। যেনে :- শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈৰ্য্য, ধৈৰ্য্য, লাঘৱ, প্ৰত্যক্ষ আৰু নিলিপ্ত। হঠযোগী অহিংসা পৰায়ণ, সত্যবাদী সৃষ্টিকৰ্তাৰ প্ৰতি অগাধ বিশ্বাসী, জিতেন্দ্ৰিয়, ব্ৰহ্মচাৰী, দয়াশীল, ক্ষমাশীল, দানশীল, সকলো জীৱৰ প্ৰতি সহনশীল, শৌচ সম্পন্ন, মিতভোজী, সংযমী, তপোনিষ্ঠ, ধৰ্মশাস্ত্ৰৰ প্ৰতি আস্থাবান হয়। হঠযোগৰ মাধ্যমেৰে দৈহিক অংগ সঞ্চালন প্ৰক্ৰিয়াত মনোযোগ দিয়া হয় আৰু শৰীৰ সততে সুস্থ কৰি ৰখাৰ চিন্তা কৰা হয়। হঠযোগৰ আসন আৰু মুদ্ৰাই ৰোগ নিবাৰণ, আৰোগ্য লাভৰ ক্ষেত্ৰত উৎকৃষ্ট ফল প্ৰদৰ্শন কৰে। হঠযোগ সম্পৰ্কীয় এক অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ গ্ৰন্থ 'হঠযোগ প্ৰদীপিকা (Hathayoga Pradipika)ত মুঠ চাৰিটা অধ্যায় আৰু ৩৮৯ টা শ্লোকত হঠযোগ সম্পৰ্কে বিশদ ব্যাখ্যা পোৱা যায়।

হঠযোগৰ উপকাৰিতা :

হঠযোগে মানুহৰ দেহ-মানসিক স্বাস্থ্যত যথেষ্ট সু-প্ৰভাৱ পেলায়। হঠযোগ যথেষ্ট উপকাৰী। হঠযোগৰ উপকাৰীতাসমূহ হ'ল -

I. নিয়মীয়াকৈ আৰু উপযুক্তভাৱে হঠযোগ সাধন বা যোগাভ্যাসে শৰীৰৰ গতিশীলতা আৰু শিথিলতা প্ৰদান কৰে যাৰ ফলত আমাৰ দেহ-মানসিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়।

II) হঠযোগ সাধনাৰ ফলত টোপনি ভাল হয় আৰু

মনো - দৈহিক শক্তিৰ গতিশীলতাৰ স্তৰ বৃদ্ধি পায়।

III. হঠযোগ সাধনাই জটিলৰোগ অৰ্থাৎ উৎকণ্ঠা, মনস্তাত্তিক, জটিলতা আদি ৰোগবোৰৰ পৰা মুক্ত হোৱাত সহায় কৰে।

IV. হঠযোগৰ ভংগীমা আৰু শ্বাস - প্ৰশ্বাসৰ কৌশলে আমাৰ শৰীৰৰ গ্লুকজ, ছডিয়াম আৰু কলেষ্টৰেলৰ স্তৰ স্থিৰ ৰখাত সহায় কৰে।

V. হঠযোগ সাধনাই আত্ম - নিয়ন্ত্ৰিত আৰু আত্ম - অনুশাসিত হোৱাত সহায় কৰে।

VI. হঠযোগ সাধনাই খং, হতাশা, উৎকণ্ঠা আৰু চাপমুক্ত কৰাত সহায় কৰে।

VII. হঠযোগ সাধনাই স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি কৰা, শিক্ষাগ্ৰহণ মান উন্নত কৰা, মনোযোগ আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

VIII. হঠযোগ সাধনাই আত্ম উপলব্ধি আৰু মোক্ষ লাভ কৰিব পাৰাকৈ ধ্যানৰ স্তৰলৈ লৈ যোৱাত সহায় কৰে।

<u>হঠযোগৰ অপকাৰিতা:</u>

হঠযোগৰ বহু উপকাৰিতা থাকিলেও ইয়াৰ নিয়মীয়া অনুশীলন আৰু সঠিক নিয়ম অনুযায়ী অনুশীলন নকৰিলে ব্যক্তিৰ দেহ - মানসিক দিশত বিৰোপ প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে।

হঠযোগৰ অপকাৰিতাবোৰ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল -

I. হঠযোগৰ সঠিক অনুশীলনৰ অভাৱে ৰক্তচাপৰ পৰিবৰ্তন ঘটাই দেহ-মানসিক স্বাস্থ্যক নেতিবাচক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।

II. হঠযোগৰ শুদ্ধ অনুশীলনৰ অভাৱত ডিৰিৰ গাঁঠি মোচোকা খোৱা, পেশী সংকোচন হোৱা বা ছিঙি খোৱা আদি সমস্যাৰ উদ্ভৱ হ'ব পাৰে।

III. হঠযোগৰ অশুদ্ধ অনুশীলনে ব্যক্তিক, হতাশা, নিৰাশা, জীৱনৰ প্ৰতি মোহহীনতা, দুঃচিন্তা আদিৰে সৈতে সমস্যাই দেখা দিব পাৰে।

IV. হঠযোগৰ সঠিক অনুশীলনৰ অভাৱত ব্যক্তিৰ খং-ৰাগ বেছি হ'ব পাৰে, মানসিক সমস্যাত ভুগিব পাৰে। হঠাতে মৃত্যু মুখতো পৰিব পাৰে।

হঠযোগৰ অংগসমূহ:

হঠযোগত সাতটা অংগ আছে, যি সাধকক দেহ আৰু মনৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ যোগেদি আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ পথত নিয়া হয়। এই সাতটা অংগ হ'ল -

I. আসন: দেহৰ বিভিন্ন মুদ্ৰা বা আসনৰ অনুশীলন দ্বাৰ জৰিয়তে দেহ শক্তিশালী, নমনীয় আৰু স্ফূৰ্তিপূৰ্ণ হয়।

II. প্ৰাণায়াম: শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া, যি জীৱনশক্তি বা প্ৰাণশক্তিৰ সঞ্চালন আৰু সমতুল্যতা

বজাই ৰাখে।

III. বন্ধ : শক্তি বা প্ৰাণশক্তি কেন্দ্ৰীভূত কৰিবলৈ নিৰ্দিষ্ট অংগসঞ্চালন আৰু মুদ্ৰাৰ ব্যৱহাৰ।

IV. মুদ্ৰা : আধ্যাত্মিক শক্তি সক্ৰিয় কৰিবলৈ বিশেষ মুদ্ৰাৰ (হাত বা দেহৰ ভংগি) প্ৰয়োগ।

V. ষট্‌কৰ্ম : দেহ শুদ্ধি আৰু বিষাক্ত পদাৰ্থ আঁতৰাবৰ বাবে ছয় প্ৰকাৰৰ শুদ্ধিকৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া।

VI. ধ্যান : মনোসংযোগৰ দ্বাৰা গভীৰ ধ্যানৰ প্ৰচেষ্টা, যি আধ্যাত্মিক সজাগতা বৃদ্ধি কৰে।

VII. সমাধি : সাধনাৰ চূড়ান্ত অৱস্থা, য'ত ব্যক্তি আত্মাৰ সৈতে ঐক্য অনুভৱ হয়।

এইবোৰ মাধ্যমেৰে দেহ, মন আৰু আত্মাৰ সম্পূৰ্ণ সমন্বয় আৰু শুদ্ধি সাধন হয়, যি আধ্যাত্মিক মুক্তিৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে।

<u>হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ মাজত থকা সম্পৰ্ক :</u>

হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ মাজত গভীৰ আন্তঃসংযোগ আছে। এই দুয়োটা যোগ শাস্ত্ৰই মানুহৰ মুক্তি আৰু উন্নতিৰ পথ দেখুৱায়, কিন্তু পদ্ধতি আৰু অনুশীলনৰ ক্ষেত্ৰত পাৰ্থক্য থাকে। হঠযোগ মূলত শৰীৰ আৰু প্ৰাণশক্তি নিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত কেন্দ্ৰীভূত, যেতিয়া ৰাজযোগ মনৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু ধ্যানৰ দ্বাৰা মুক্তিৰ পথ দেখুৱায়। হঠযোগক ৰাজযোগৰ প্ৰাৰম্ভিক স্তৰ বুলি ধৰা হয়। ই শাৰীৰিক আৰু মানসিক শুদ্ধিৰ বাবে কাম কৰে। হঠযোগৰ আসন, প্ৰাণায়াম আৰু ষট্‌কৰ্ম শৰীৰক শক্তিশালী

আৰু স্থিৰ কৰি তুলিবলৈ সহায় কৰে। এই যোগৰ উদ্দেশ্য হৈছে শৰীৰক যোগৰ বাবে উপযুক্ত কৰি তোলা। চৰ্চাৰ দ্বাৰা শৰীৰ আৰু মনৰ একাগ্ৰতা আৰু স্থিৰতা লাভ কৰা যায়।

ৰাজযোগ মনৰ ওপৰত পূৰ্ণ নিয়ন্ত্ৰণ অৰ্জনৰ প্ৰক্ৰিয়া। পতঞ্জলিৰ অষ্টাংগ যোগত ধ্যান আৰু একাগ্ৰতাক গুৰুত্ব দিয়াৰ মাজেৰে ৰাজযোগৰ মূল উদ্দেশ্য পূৰ্ণ হয়। মাত্ৰ শুদ্ধ আৰু স্থিৰ শৰীৰ আৰু মনৰ জৰিয়তেই একান্ত ধ্যান সম্ভৱ। ইয়াৰ বাবে হঠযোগৰ চৰ্চাৰ এক অত্যাৱশ্যকীয় পদক্ষেপ।

হঠযোগ ৰাজযোগৰ পূৰ্ণতা লাভৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়। হঠযোগ শৰীৰ, শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু প্ৰাণশক্তি নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে সহায়ক, যাৰ দ্বাৰা ৰাজযোগৰ ধ্যান আৰু মনৰ একাগ্ৰতা সুগম হয়। ইয়াৰ বিপৰীতে ৰাজযোগৰ সাধনাৰ বাবে হঠযোগৰ চৰ্চাশক্তি আৰু স্থিতি প্ৰদান কৰে। এককথাত, হঠযোগ ৰাজযোগৰ শাৰীৰিক পদ্ধতি, আৰু ৰাজযোগ হঠযোগৰ আধ্যাত্মিক অভিব্যক্তি। এই দুয়ো যোগৰ মূল লক্ষ্য একেই আত্মাৰ মুক্তি। হঠযোগে দেহ-মনক শক্তিশালী কৰি ৰাজযোগৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে তৈয়াৰ কৰে। ৰাজযোগে মস্তিষ্ক আৰু চেতনাৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ অৰ্জন কৰি আধ্যাত্মিক চেতনাৰ পৰিপূৰ্ণতাৰ পথ দেখুৱায়।

সংক্ষেপে কবলৈ গলে, হঠযোগ ৰাজযোগৰ ভূমি তৈয়াৰ কৰে। আৰু ৰাজযোগ হঠযোগৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি আধ্যাত্মিক মুক্তিৰ উদ্দেশ্য পূৰ্ণ কৰে।

———o———

ভক্তিযোগ

নিহাৰীকা কোঁৱৰ
২য় ষাণ্মাসিক

ভাৰতীয় দৰ্শনৰ চহকী আৰু বৈচিত্ৰ্যময় পৰম্পৰাত যোগক প্ৰায়ে ব্যক্তিগত আত্মা আৰু চূড়ান্ত বাস্তৱৰ মাজত ঐক্যৰ সৃষ্টি কৰা আধ্যাত্মিক সাধনা হিচাপে বুজা যায়। বহুধৰণৰ যোগৰ ভিতৰত ভক্তি যোগ প্ৰেম আৰু ভক্তিৰ পথ হিচাপে থিয় দিছে। সংস্কৃত শব্দ 'ভক্তি' অৰ্থাৎ ভক্তি বা প্ৰেমৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা ভক্তি যোগ হৈছে এক আধ্যাত্মিক অনুশীলন যিয়ে ঈশ্বৰৰ ওচৰত নিজকে আত্মসমৰ্পন কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে, ঈশ্বৰৰ সৈতে এক অন্তৰংগ আৰু ব্যক্তিগত সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলে। জ্ঞান (জ্ঞান-যোগ) বা কৰ্মৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা অন্যান্য পথৰ দৰে নহয়, ভক্তিযোগে ঈশ্বৰৰ সৈতে গভীৰ আৱেগিক সংযোগক উৎসাহিত কৰে, বিশুদ্ধ প্ৰেম আৰু আত্মসমৰ্পনৰ জৰিয়তে মুক্তি বিচাৰে।

এই লেখাত আমি ভক্তিযোগৰ সাৰমৰ্ম, ইয়াৰ উৎপত্তি অনুশীলন আৰু সাধকসকলৰ জীৱনত ইয়াৰ তাৎপৰ্যৰ লগতে আধুনিক জগতত ইয়াৰ প্ৰাসংগিকতাও অন্বেষণ কৰিম।

ভক্তি যোগৰ উৎপত্তি :

ভক্তিযোগৰ শিপা প্ৰাচীন হিন্দু ধৰ্মৰ পৰাই অনুসন্ধান কৰিব পাৰি যদিও ব্যক্তিগত দেৱতাৰ প্ৰতি ভক্তিৰ ধাৰণা বহু পুৰণি। 'ভক্তি' শব্দটো 'ভজ্' শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা বুলি বিশ্বাস কৰা হয়, যাৰ অৰ্থ হৈছে 'ভাগ কৰা', 'সেৱা কৰা'। ভক্তি সাধনা বৈদিক পৰম্পৰাৰ এক মূল উপাদান হৈ আহিছে আৰু সমগ্ৰ হিন্দু শাস্ত্ৰত ই বিভিন্ন ৰূপত প্ৰকাশ পায়। এক সুকীয়া পথ হিচাপে ভক্তিযোগে অৱশেষত উমৈহতীয়া যুগৰ প্ৰাৰম্ভিক শতিকাবোৰত বিশেষকৈ দক্ষিণ ভাৰতৰ সন্ত আৰু কবিৰ শিক্ষাৰ জৰিয়তে প্ৰাধান্য লাভ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ষষ্ঠ আৰু সপ্তদশ শতিকাৰ ভিতৰত সমগ্ৰ ভাৰতবৰ্ষত বিয়পি পৰা ভক্তি আন্দোলনে আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভৰ আটাইতকৈ শক্তিশালী মাধ্যম হিচাপে প্ৰেম আৰু ভক্তিক গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছিল। ভক্তিযোগৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা প্ৰাথমিক শাস্ত্ৰসমূহৰ ভিতৰত ভাগৱত, ৰামায়ণ, মহাভাৰতৰ লগতে কবীৰ, সন্ত আদিৰ সাধুৰ দ্বাৰা ৰচিত ভক্তিমূলক কবিতা আৰু গীতৰ সমৃদ্ধি আছে।

ভক্তিযোগৰ মূল নীতি ঃ

১) ঈশ্বৰৰ প্ৰতি ভক্তি ঃ ভক্তি যোগৰ মৌলিক নীতি হ'ল ঈশ্বৰৰ কোনো নিৰ্বাচিত ৰূপৰ প্ৰতি গভীৰ, আবেগ) প্ৰেম আৰু ভক্তি । ভক্তিযোগৰ চাবিকাঠি হ'ল ঈশ্বৰৰ প্ৰতি অসংৰক্ষিত আত্মসমৰ্পণ আৰু এই আত্মসমৰ্পণৰ জৰিয়তে আত্মাই মুক্তি লাভ কৰিব পাৰে বুলি বিশ্বাস ।

২) নিঃস্বাৰ্থ প্ৰেম ঃ প্ৰায়ে চৰ্তযুক্ত সাংসাৰিক প্ৰেমৰ বিপৰীতে ভক্তি যোগৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হৈছে ঈশ্বৰৰ প্ৰতি নিঃস্বাৰ্থ প্ৰেম । ভক্তই নিজৰ অহংকাৰ, কামনাক এৰি বিশুদ্ধ ভক্তিৰে ভৰা হৃদয়েৰে সকলো ঈশ্বৰক উৎসৰ্গা কৰে। এই নিঃস্বাৰ্থ প্ৰেমে মানৱ সম্পৰ্কৰ লেনদেন প্ৰকৃতিক অতিক্ৰম কৰি আধ্যাত্মিক বিশুদ্ধতা আৰু ঐশ্বৰিক মিলনৰ আকাংক্ষাত মিলাই থকা এক বন্ধন স্থাপন কৰিব বিচাৰে ।

৩) স্মৰণৰ অভ্যাস ঃ ভক্তিযোগত স্মৰণ বা ঈশ্বৰক স্মৰণ কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয় । এই প্ৰক্ৰিয়া দেৱতাৰ নাম জপ, ভক্তিগীত গোৱা বা ঐশ্বৰিক বৈশিষ্ট্যৰ ধ্যান আদি ৰূপ লব পাৰে । পবিত্ৰ নাম আৰু মন্ত্ৰৰ পুনৰাবৃত্তিয়ে ঈশ্বৰৰ সৈতে এক গভীৰ সংযোগ গঢ়ি তোলাত, মন আৰু হৃদয়ক শুদ্ধ কৰাত সহায় কৰে।

ভক্তি যোগৰ অনুশীলন

১) জপ : ভক্তিযোগৰ অন্যতম আৰু সাধাৰণ অনুশীলন হৈছে কোনো পবিত্ৰ মন্ত্ৰ বা ঈশ্বৰৰ নামৰ পুনৰাবৃত্তি। এইটো নিৰৱে বা উচ্চস্বৰে কৰিব পাৰি, প্ৰাৰ্থনাৰ মালা ব্যৱহাৰ কৰি পুনৰাবৃত্তিৰ গণনা ৰখাত সহায় কৰিব পাৰি। মন্ত্ৰৰ শক্তিয়ে মনক শুদ্ধ কৰি ঈশ্বৰৰ সৈতে অধিক শক্তিশালী সম্পৰ্ক স্থাপন কৰে বুলি বিশ্বাস কৰা হয়।

২) কীৰ্তন (ভক্তিমূলক গায়ন) : সাম্প্ৰদায়িক পৰিৱেশত ঈশ্বৰৰ প্ৰশংসা গোৱা অভ্যাসক কীৰ্তন বোলা হয়। সংগীত আৰু ছন্দময় বাদ্য-যন্ত্ৰৰ সৈতে ঈশ্বৰৰ নাম জপ কৰা হয়। কীৰ্তনে আনন্দ আৰু ঐক্যৰ পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে।

৩) পূজা (ritual worship) : পূজাত পূজাৰ আচৰ. ব্যৱহাৰ কৰা আৰু দেৱতাক প্ৰাৰ্থনা কৰা। পৰম্পৰা আৰু অঞ্চলৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি এই অনুষ্ঠানসমূহ-ৰ বিভিন্নতা থাকে যদিও সাধাৰণতে ফুল, ধূপ, খাদ্য আদিৰ প্ৰসাদ আদি অন্তৰ্ভুক্ত।

৪) ধ্যান : ধ্যান ভক্তিযোগৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। ভক্তসকলে নিজৰ নিৰ্বাচিত দেৱতাৰ ৰূপৰ ওপৰত ধ্যান কৰিব পাৰে বা নিজৰ ঐশ্বৰিক গুণৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব পাৰে।

৫) সৎসং : সৎসংত আধ্যাত্মিক আলোচনাৰ উদ্দেশ্যে সমমনা ভক্তৰ সৈতে একত্ৰিত হোৱা, ভক্তিমূলক

গীতৰ ধ্যান-বক্তৃতা কৰা আৰু সামূহিক পূজা পাতলত অংশগ্ৰহণ কৰাটো জড়িত হৈ থাকে।

ভক্তি যোগৰ প্ৰকাৰ

ভক্তিযোগ এক আকাৰৰ পথ নহয়। ব্যক্তিৰ স্বভাৱ আৰু আধ্যাত্মিক প্ৰয়োজনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি বিভিন্ন ধৰণৰ ভক্তিৰ অনুশীলন কৰিব পাৰি। শাস্ত্ৰত ভক্তিযোগৰ মূল চাৰিটা ৰূপ বৰ্ণনা কৰা হৈছে, সেইকেইটা হ'ল ——

১) সকাম ভক্তি : এই ভক্তিৰ ৰূপত ভক্তই নিৰ্দিষ্ট কামনা বা বস্তুগত উপকাৰৰ বাবে ঈশ্বৰৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰে। এই ধৰণৰ ভক্তি প্ৰথম অৱস্থাত স্বাৰ্থপৰ হ'ব পাৰে যদিও সময়ৰ লগে লগে ই প্ৰেম আৰু ভক্তিৰ অধিক নিঃস্বাৰ্থ ৰূপলৈ বিকশিত হ'ব পাৰে।

২) নিষ্কাম ভক্তি (নিঃস্বাৰ্থ ভক্তি) : ই ভক্তিৰ সৰ্বোচ্চ ৰূপ, য'ত ভক্তই ঈশ্বৰৰ পৰা কোনোসময়তে একো নিবিচা-ৰে। কোনো লৌকিক লাভৰ প্ৰতি মোহ নোহোৱাকৈ কেৱল ঈশ্বৰৰ প্ৰেম আৰু সেৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

৩) স্বাভাৱিক ভক্তি (প্ৰাকৃতিক ভক্তি) : ভক্তিৰ এই ৰূপটো হৃদয়ৰ পৰা স্বতঃস্ফূৰ্তভাৱে উদ্ভৱ হয়। ইয়াৰ বৈশিষ্ট্য হৈছে ঈশ্বৰৰ প্ৰতি এক গভীৰ প্ৰেম যিটো বলপূৰ্বক বা কল্পিত নহয় বৰঞ্চ ভক্তৰ অন্তৰ্নিহিত সত্তাৰ পৰা প্ৰাকৃতিকভাৱে বৈ যায়।

ভক্তিযোগ আৰু মুক্তি :

ভক্তি যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য হৈছে মুক্তি বা মোক্ষ, যিটো হৈছে নিজৰ প্ৰকৃত স্বভাৱৰ আৰু ঈশ্বৰৰ সৈতে সন্মিলন উপলব্ধি কৰা। ভক্তি শিক্ষা অনুসৰি ঈশ্বৰৰ প্ৰতি থকা প্ৰেমে অহংকাৰক দ্ৰবীভূত কৰে, হৃদয়ক শুদ্ধ কৰে আৰু আত্মাক জন্ম-মৃত্যুৰ চক্ৰৰ লগত বান্ধি ৰখা পৃথকতাৰ ভ্ৰমবোৰ আঁতৰাই পেলায়।

ভক্তিযোগৰ জৰিয়তে অনুশীলনকাৰীয়ে মন ইন্দ্ৰিয়ৰ সীমাবদ্ধতা অতিক্ৰম কৰি ঈশ্বৰৰ সৈতে প্ৰত্যক্ষ, ব্যক্তিগত সংযোগ অনুভৱ কৰে। এই মিলনে শান্তি আনন্দ আৰু গভীৰ পূৰ্ণতাৰ অনুভূতি আনে, কিয়নো ভক্তই স্বীকাৰ কৰে যে তেওঁলোক কেতিয়াও তাঁৰ অৰ্থাত সকলো সৃষ্টিৰ উৎসৰ পৰা পৃথক নহয়।

আধুনিক জগতত ভক্তি যোগ

আজিৰ দ্ৰুতবেগী জগতখনত ভক্তিযোগে দৈনন্দিন জীৱনৰ মানসিক চাপ আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ পৰা আশ্ৰয় প্ৰদান কৰে। প্ৰেম, ভক্তি আৰু আত্মসমৰ্পণৰ ওপৰত ইয়াৰ গুৰুত্বই সফলতা, ধন আৰু ক্ষমতাৰ অহংকাৰ চালিত অনুসন্ধানৰ গভীৰ প্ৰতিষেধক প্ৰদান কৰে। ঈশ্বৰৰ সৈতে গভীৰ আধ্যাত্মিক সংযোগ গঢ়ি তুলি ভক্তি যোগ অনুশীলনকাৰীসকলৰ বাবে উদ্দেশ্য, অৰ্থ আৰু আভ্যন্তৰীণ শান্তিৰ অনুভূতি আনে। আধুনিক জগতত ভক্তি যোগ পৰম্পৰাগত পৰিৱেশ যেনে—মন্দিৰ, ভক্তিমূলক সমাৱেশ আৰু দৈনন্দিন জীৱনত ক্ষেত্ৰতো অনুশীলন

কৰিব পাৰি। মন্ত্ৰ জপ, ভক্তিমূলক গায়ন-বায়নত লিপ্ত হোৱা, নিস্বাৰ্থ সেৱা আদিৰ দ্বাৰাৰ অভ্যাস সিকোনো জীৱন শৈলীৰ লগত একত্ৰিত কৰি মানসিক আৰু আবেগিক সুস্থতাক সমৰ্থন কৰা আধ্যাত্মিক ভেটিৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰি।

ভক্তিযোগ হৈছে এক কালজয়ী আৰু সাৰ্বজনীন পথ যিয়ে ভক্তি, প্ৰেম আৰু ঈশ্বৰৰ প্ৰতি আত্মসমৰ্পণৰ জৰিয়তে আধ্যাত্মিক বৃদ্ধিৰ মাৰ্গ আগবঢ়ায়। ই ধৰ্মীয় সীমা অতিক্ৰম কৰি পবিত্ৰতাৰ সৈতে সংযোগ-স্থাপন আৰু আত্মাৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰাৰ এক সহজ অথচ গভীৰ উপায় আগবঢ়ায়। পৰম্পৰাগত ৰূপত জপ, মন্ত্ৰ আৰু আচাৰ-ব্যৱহাৰ, পূজাৰ অনুশীলন হওক বা দৈনন্দিন জীৱনৰ অধিক আধুনিক প্ৰেক্ষাপটত হওক, ভক্তিযোগ শান্তি, আনন্দ আৰু আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভৰ এক শক্তিশালী আহিলা হৈ আছে।

—— o ——

ৰাজযোগ

পল্লৱী দেৱী
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

ৰাজযোগ হৈছে মানৱ জীৱনৰ আত্মিক উন্নতিৰ পূৰ্ণ পথ। ই মাত্ৰ শাৰীৰিক অনুশীলন নহয়, ই মনৰ নিয়ন্ত্ৰণ, আত্মজ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিক মুক্তিৰ উপায়। "ৰাজযোগ" শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে "যোগৰ ৰজা" বা আধ্যাত্মিক অনুশীলনৰ সৰ্বোচ্চ পথ। ই পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰত বৰ্ণিত অষ্টাঙ্গ যোগৰ ওপৰত আধাৰিত, য'ত দেহ, মন আৰু আত্মাৰ মিলনৰ মাধ্যমেৰে মুক্তিৰ পথ প্ৰশস্ত কৰা হয়।

ৰাজযোগৰ মূল অৰ্থ হৈছে মনৰ শৃংখলা আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ মাধ্যমে আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভ কৰা। ইয়াত ধ্যান, মনসংযোগ আৰু আত্মজ্ঞানৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হয়। সেয়ে, ৰাজযোগক আধ্যাত্মিক আৰু মানসিক বিকাশৰ পূৰ্ণাঙ্গ পথ হিচাপে গণ্য কৰা হয়। "ৰাজযোগ শব্দটো দুটা অংশৰ পৰা গঠিত — 'ৰাজা' (ৰজা) আৰু 'যোগ'। অৰ্থাৎ এই যোগ পদ্ধতি হৈছে সকলো যোগৰ মাজত সৰ্বোচ্চ আৰু ৰাজকীয় পথ। ৰাজযোগ মূলতঃ ধ্যানৰ মাধ্যমে মনৰ গভীৰতাত প্ৰৱেশ কৰে আৰু আত্মাৰ সাৰ্থকতা উপলব্ধি কৰিবলৈ সহায় কৰে।

রাজযোগৰ মূল বৈশিষ্ট্যসমূহ :

i) ধ্যানৰ প্ৰাধান্য ।

ii) মনোসংযম আৰু নিজক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ প্ৰয়াস ।

iii) পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰত বৰ্ণিত অষ্টাঙ্গ যোগৰ আঠটা স্তৰ (যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি)ৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত ।

অষ্টাঙ্গ যোগ : অষ্টাঙ্গ যোগ মানে হৈছে যোগৰ এটা পথ, যি মহৰ্ষি পতঞ্জলি সূত্ৰ যোগসূত্ৰত উল্লেখ কৰা হৈছে । অষ্টাঙ্গ শব্দটো দুটা অংশৰ দ্বাৰা গঠিত 'অষ্ট' মানে আঠ আৰু অংগ মানে অংশ। অৰ্থাৎ অষ্টাঙ্গ যোগ মানে আঠমন স্তৰ বা ধাপৰ যোগ, যাৰ দ্বাৰা যোগীৰ জীৱনত শান্তি, স্থিতি আৰু মুক্তি লাভ হয় ।

পতঞ্জলিৰ মতে, মনৰ স্থিতি আৰু আত্মজ্ঞান লাভৰ বাবে এই আঠটা অঙ্গৰ অনুশীলন কৰাটো অতি প্ৰয়োজনীয় । এই আঠটা অংগ হৈছে—

1. যম 2. নিয়ম 3. আসন
4. প্ৰাণায়াম 5. প্ৰত্যাহাৰ 6. ধাৰণা
7. ধ্যান 8. সমাধি

এই আঠটা অঙ্গ একেলগে মানৱ জীৱনক পূৰ্ণতা দান কৰে ।

এতিয়া অষ্টাংগ যোগৰ অংগসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল ——

① যম : "যম" মানে সংযম। ই ব্যক্তিজীৱনৰ নৈতিক আৰু সামাজিক জীৱনক শুদ্ধ আৰু সুশৃংখলিত কৰে। যমৰ পাঁচটা উপাংগ আছে ——

অহিংসা : সকলো প্ৰাণীৰ প্ৰতি কৃপা আৰু মৰম দেখুওৱা।

সত্য : সদায় সত্যবাদী হোৱাৰ অভ্যাস।

অস্তেয় : আনৰ সম্পত্তি বা বস্তু চুৰ নকৰা।

ব্ৰহ্মচৰ্য : ইন্দ্ৰিয়ৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ আৰু পবিত্ৰ জীৱন যাপন।

অপৰিগ্ৰহ : অতিৰিক্ত বস্তুৰ লোভ নকৰা।

② নিয়ম : নিজৰ জীৱনত শৃংখলা আৰু নিয়মিত অভ্যাসৰ সাগৰি বিষয়ে শিকায়। নিয়মৰ পাঁচটা উপাংগ হৈছে ——

শৌচ : শাৰীৰিক আৰু মানসিক শুদ্ধতা।

সন্তোষ : যিকোনো পৰিস্থিতিত সন্তুষ্ট থকা।

তপ : শাৰীৰিক মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে কঠোৰ অনুশীলন।

স্বাধ্যায় : ধৰ্মীয় গ্ৰন্থ পঢ়া আৰু নিজক পঢ়িবৰ চেষ্টা।

ঈশ্বৰ প্ৰণিধান : ঈশ্বৰৰ প্ৰতি বিশ্বাস আৰু আত্ম-সমৰ্পণ।

৩) আসন : আসন হৈছে শৰীৰৰ স্থিৰতা আৰু সুৰক্ষা বজাই ৰখা বিভিন্ন শাৰীৰিক চেষ্টা। ই যোগৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ অংগ।

৪) প্ৰাণায়াম : প্ৰাণায়াম হৈছে প্ৰাণ আৰু আয়ামৰ সংমিশ্ৰণ। ই শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া।

৫) প্ৰত্যাহাৰ : প্ৰত্যাহাৰ হৈছে ইন্দ্ৰিয়ৰ আকৰ্ষণক বহিৰ্মুখী পৰা অন্তৰ্মুখী কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া।

৬) ধাৰণা : ধাৰণা মানে মনৰ একাগ্ৰতা। এটা বস্তু বা বিষয়ৰ ওপৰত মন কেন্দ্ৰিত কৰি ৰখা। ধাৰণাৰ জৰিয়তে মনৰ অস্থিৰতা কমে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি পায়।

৭) ধ্যান : ধ্যান হৈছে গভীৰ ধ্যান বা মনৰ স্থিৰতা। ধ্যানৰ জৰিয়তে যোগীজন নিজৰ অন্তৰৰ গভীৰতালৈ প্ৰৱেশ কৰে।

৮) সমাধি : সমাধি হৈছে যোগৰ চূড়ান্ত অৱস্থা। এই অৱস্থাত যোগীজন নিজৰ আত্মাৰ সৈতে একাত্ম হয়।

অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰাসংগিকতা :

আজিৰ সময়ত অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰাসংগিকতা অধিক। মানসিক চাপ, দ্ৰুত জীৱনৰ গতি আৰু শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ কাৰণেই জীৱন সহজ-সুস্থিৰ কৰিবলৈ অষ্টাঙ্গ যোগ গভীৰ দেখা যায়।

আসন, প্ৰাণায়ম, মুদ্ৰা, বন্ধ আৰু ক্ৰিয়াৰ ধাৰণা

অভিজিৎ গগৈ
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

ভাৰতৰ পৰা উৎপত্তি হোৱা এটা প্ৰাচীন শাস্ত্ৰ যোগৰ লক্ষ্য হৈছে শৰীৰ, মন আৰু আত্মাক সমন্বয় সাধন কৰা। যোগৰ অৰ্থ হ'ল পাৰস্পৰিক বুজাবুজি, সহযোগিতা, সমন্বয়, প্ৰেম আৰু মৰমৰ সৈতে একত্ৰিত হোৱা আৰু সকলো পাৰ্থক্য, সংঘাত, অসন্তুষ্টি আৰু ঘৃণা এৰাই চলি থকা মানৱে একেটা লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ চেষ্টা কৰা। Yoga শব্দটো 'YUZ' শব্দৰ পৰা সৃষ্টি হৈছে, যাৰ অৰ্থই হৈছে একত্ৰিত কৰা। যোগৰ অনুশীলনত শাৰীৰিক সুস্থতা, মানসিক সুস্থতা আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা বিভিন্ন কৌশল সামৰি লোৱা হৈছে। ইয়াৰ ভিতৰত পাঁচটা মূল উপাদান — আসন, প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা, বন্ধ আৰু ক্ৰিয়াই এই সামগ্ৰিক বিকাশৰ সুবিধা প্ৰদান কৰাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।

ASANA (আসন):

সংস্কৃত ভাষাত আসন অৰ্থাৎ 'ভংগী' শব্দই যোগত অভ্যাস কৰা শাৰীৰিক ভংগীমাক বুজায়। ঐতিহাসিকভাৱে আসনসমূহ প্ৰথমে ধ্যানৰ বাবে সুস্থিৰ বহাৰ ভংগীমা হিচাপে উদ্দেশ্য কৰা হৈছিল। আসন কেৱল শাৰীৰিক ব্যায়াম নহয়; শৰীৰ আৰু মনক একাকাৰ কৰাৰ লক্ষ্যৰে মননশীলতা আৰু সচেতনভাৱে

সম্পন্ন কৰা হয়। আসনে শৰীৰক শক্তিশালী কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ লগতে আসনে ৰক্ত সঞ্চালন উন্নত কৰাত সহায় কৰে, মানসিক চাপৰ পৰা উপশম কৰিব পাৰে। আসন অভ্যাস কৰিলে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য ভাল হয় আৰু আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু মনোযোগৰ অনুভূতি গঢ়ি তোলে।

PRANAYAMA (প্ৰাণায়াম):

'প্ৰাণায়াম' শব্দটো সংস্কৃতৰ 'প্ৰাণ' আৰু 'আয়াম' শব্দৰ পৰা আহিছে, যাৰ অৰ্থ ক্ৰমে 'জীৱন শক্তি' আৰু 'বিস্তাৰ'। প্ৰাণায়াম হৈছে যোগৰ এক উশাহ-নিশাহৰ কৌশল য'ত উশাহ-নিশাহক নিৰ্দিষ্ট ধৰণে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা হয়। ইয়াক প্ৰায়ে ধ্যান আৰু আসনৰ দৰে অন্যান্য যোগ অনুশীলনৰ সমান্তৰালভাৱে কৰা হয়। প্ৰাণায়ামৰ লক্ষ্য হৈছে মন আৰু শৰীৰক সংযোগ কৰা। প্ৰাণায়ামে হাঁওফাওঁৰ কাৰ্যক্ষমতা উন্নত কৰা, মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰা, মগজুৰ কাৰ্যকলাপ উন্নত কৰা আদি বহুতো স্বাস্থ্য উপকাৰ কৰে বুলি বিশ্বাস কৰা হয়।

MUDRA (মুদ্ৰা):

'মুদ্ৰা' শব্দটো সংস্কৃত ভাষাৰ পৰা আহিছে আৰু ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে 'ইংগিত', 'চিহ্ন' বা 'মোহৰ'। মুদ্ৰা হৈছে যোগ, ধ্যান আৰু অন্যান্য আধ্যাত্মিক অনুশীলনত ব্যৱহৃত এক প্ৰতীকি হাতৰ ইংগিত। ধ্যান বা প্ৰাণায়াম-ৰ সময়ত প্ৰায়ে মুদ্ৰা ব্যৱহাৰ কৰি একাগ্ৰতা গভীৰ কৰি নিজৰ শক্তিক নিৰ্দিষ্ট উদ্দেশ্যৰে সেতু মিলাই দিয়া হয়।

BANDHA (বন্ধ) :

'বন্ধ' হৈছে সংস্কৃত শব্দ যাৰ ইংৰাজীত অনুবাদ হয় 'লক' বা 'বন্ধ'। ইয়াত মূলতঃ শৰীৰৰ নিৰ্দিষ্ট অংশলৈ শক্তিৰ প্ৰবাহ বন্ধ কৰাৰ যোগ কৌশল-ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে। বন্ধই শৰীৰৰ বিষাক্ত পদাৰ্থ পৰিষ্কাৰ কৰাত সহায় কৰে আৰু চিকিৎসকক সম্পাদনাৰ উচ্চ অৱস্থা লাভ কৰাত সহায় কৰে।

KRIYA (ক্ৰিয়া) :

ক্ৰিয়া হৈছে শুদ্ধকৰণৰ এক প্ৰকাৰ আৰু যোগৰ এক প্ৰধান কৌশল য'ত উশাহ-নিশাহ আৰু শক্তি জড়িত হৈ থাকে। ক্ৰিয়া হৈছে ক্ৰিয়া যোগ ব্যৱস্থাৰ অংশ, যিটো আধ্যাত্মিক বৃদ্ধিৰ পথ। ক্ৰিয়াত শাৰীৰিক আৰু মানসিক দুয়োটা শুদ্ধিকৰণ কৌশল অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হয়, যিয়ে অনুশীলনকাৰীক উচ্চ ধ্যান অৱস্থাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে।

শেষত কব পাৰি যে, আসন, প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা, বন্ধ, ক্ৰিয়া যোগৰ অবিচ্ছেদ্য উপাদান। প্ৰতিটোৱে একেলগে এক বিস্তৃত কাঠামো সৃষ্টি কৰে, যিয়ে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্থিৰতা আৰু আধ্যাত্মিক জাগৰণৰ সৃষ্টি কৰে।

ASANAS

1) Pronelineasanas : 'প্ৰ'ন লাইন আসন' পেট পেলাই শুই থকাৰ সময়ত কৰা যোগাসনৰ ভংগীমাক বুজোৱা হয়, মূলত: ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল পেটটোৱে মাটি স্পৰ্শ কৰি মজিয়াত তললৈ মুখ কৰি থাকে।

a) Makarasana (মকৰ আসন) : ঘৰিয়ালৰ ভংগীমা বুলিও জনাজাত মকৰাসন হৈছে ভৰি দুখন মেলি পেট পেলাই শুই থকা পুনৰুদ্ধাৰকাৰী যোগাসনৰ ভংগীমা। এই আসনে কংকালৰ তলৰ অংশৰ বিষৰ পৰা উপশম পোৱাত সহায় কৰে।

b) Bhujangasana (ভুজাংগাসন) : ভুজাংগাসন, যাক কোৱা হয় কোব্ৰা পজ বুলি, যত পেট পেলাই শুই পিঠিখন খোলা কৰি লয়। ই এটা বেকবেণ্ড যিয়ে বুকু, কান্ধ আৰু পেট মেলি দিয়ে আৰু পিঠি আৰু বাহু শক্তিশালী কৰে।

c) Shalabhasana (শলভাসন): ফৰিং ভংগীমা বুলিও জনাজাত শলভাসন হৈছে মজিয়াত মুখ তললৈ পাৰি থকা অৱস্থাত ভৰি আৰু বাহু তুলি লোৱা যোগাসনৰ ভংগীমা। এই আসনে পিঠি, কান্ধ আৰু বাহুৰ নমনীয়তা আৰু শক্তি বৃদ্ধি কৰে।

(২) Supinelineasanas :

চুপাইন লাইন আসন হৈছে শুই থকা অৱস্থাত কৰা যোগাসনৰ ভংগীমা। এনে কিছুমান যোগাসনৰ উদাহৰণ হ'ল ——

(a) Sawasana (শৱাসন) : শৱাসন হৈছে এনে এক আসন য'ত চকু মুদি পিঠিত শুই থকা আৰু হাত-ভৰি শিথিল কৰি ৰখা হয়। ই হৈছে এটা পুনৰুদ্ধাৰকাৰী ভংগীমা, যিটো প্ৰায়ে যোগাসনৰ শেষত কৰা হয়।

(b) Uttanapadasana : উত্তানপাদাসন বা ভৰি উঠা ভংগীমা হ'ল পিঠিত পৰি ভৰি দুখন ওপৰলৈ বঢ়াই দিয়া যোগাসনৰ ভংগীমা। এই ভংগীমাই মেৰুদণ্ড আৰু পেটৰ পেশী শক্তিশালী কৰে, লগতে কঁকালৰ বিষ কমায়।

(c) Setubandhan asana (সেতুবন্ধন আসন) : ইয়াক ব্ৰীজ পজ বুলিও জনা যায়। ই হৈছে কান্ধৰ সহায়ত পিঠি বেঁকা কৰা যোগাসনৰ ভংগীমা। এই আসনে মেৰুদণ্ডৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।

(d) Halasana (হালাসনা) : ইয়াক নাঙলৰ ভংগীমা বুলিও কোৱা হয়, য'ত পিঠিত শুই ভৰি দুখন মূৰৰ পিছফালে আনি মাটিত লগাই দিয়া হয়। এই আসনে হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰে, পিঠিৰ পেশী, কান্ধ শক্তিশালী কৰে।

যোগ হৈছে মূলতঃ এটা প্ৰাচীন পদ্ধতি যাৰ দ্বাৰা শৰীৰ, মন, আত্মাৰ সমন্বয় সাধন কৰা হয়। ই কেৱল শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ কাৰণে সীমাবদ্ধ নহয়, বৰঞ্চ মানসিক শান্তি, আধ্যাত্মিক উন্নতি আৰু সজাগ জীৱন ধাৰণৰ পথ প্ৰশস্ত কৰে। আসন, প্ৰাণায়াম, মুদ্ৰা, বন্ধ আৰু ক্ৰিয়াৰ যোগে জীৱনৰ প্ৰতি এক ইতিবাচক মনোভাৱৰ গঢ়ি তোলে। সঠিক অনুশীলনে শাৰীৰিক সবল, মানসিক শান্ত আৰু জীৱনক উদ্দেশ্য সম্পন্ন কৰি তোলে।

যোগৰ পৰিসৰ

অংকুৰী বুৰুকন
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

যোগ বা yoga শব্দটো সংস্কৃত 'যুজ' (yuj) শব্দৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। যোগৰ গুৰুত্ব তথা মহত্ত্ব বৰ্তমান সকলোৰে জ্ঞাত। 'যোগ'ৰ গুৰুত্ব তথা মহত্ত্বক বিশ্বই উপলব্ধি কৰিয়েই ৰাষ্ট্ৰসংঘই ২১ জুন তাৰিখটো "বিশ্ব যোগ দিৱস" হিচাপে ঘোষণা কৰিছে। সংস্কৃত 'যুজ' শব্দৰ অৰ্থ হ'ল মিলন বা একত্ৰিকৰণ। ঋকবেদত কৈছে - "যুজ্যতে অনেন ইতি যোগঃ।" লগালগাই একত্ৰ অৰ্থাৎ সমন্বয় স্থাপন কৰাই হৈছে যোগ।

"যোগ" বৰ্তমান কেৱল শাৰিৰীক ব্যায়ামৰ ক্ষেত্ৰতে সীমাবদ্ধ নহয়, বৰঞ্চ ই এক বহুমুখী সম্ভাৱনাৰ ক্ষেত্ৰ হিচাপে বিশ্বজুৰি পৰিচিত। ইয়াৰ পৰিসৰ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণৰ পৰা চিকিৎসা, শিক্ষা আৰু পেছাদাৰী ক্ষেত্ৰলৈ বিস্তৃত।

স্বাস্থ্যক্ষেত্ৰত যোগৰ গুৰুত্বৰ বৰ্তমান সকলোৰে জ্ঞাত। যোগাসনৰ সহায়ত জটিল ৰোগসমূহ যেনে- উচ্চ ৰক্তচাপ, ডায়েবেটিছ, হৃদৰোগ আৰু আৰ্থ্ৰাইটিছৰ দৰে ৰোগসমূহৰ নিৰাময়ৰ বাবেও যোগৰ ব্যৱহাৰ অতি লাভজনক। মানসিক সমস্যা যেনে - উদ্বেগ, ডিপ্ৰেছন, ইনচমনিয়া আদিৰ সমাধানৰ বাবেও যোগক থেৰাপি হিচাপে প্ৰয়োগ কৰা হয়। Fitness Industry যোগৰ প্ৰশিক্ষক হিচাপেও বৰ্তমান কৰ্মসংস্থানৰ সুযোগ পোৱা যায়।

বৰ্তমান বিদ্যালয় আৰু বিশ্ববিদ্যালয়ত যোগ

শিক্ষাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। এই শিক্ষা অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ ফলত যোগৰ প্ৰশিক্ষণৰ লগতে যোগৰ শিক্ষক হিচাপেও বৰ্তমান পেচা গঠন কৰাৰ সুবিধা মুকলি হৈছে।

চিকিৎসাক্ষেত্ৰতো যোগৰ ব্যৱহাৰ বহু পৰিমাণে দেখা পোৱা গৈছে। ফিজিঅ'থেৰাপী আৰু মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসাত যোগৰ ব্যৱহাৰ দেখিবলৈ পোৱা যায়। বিভিন্ন Hospitals আৰু rehabilitation centers ত যোগ প্ৰশিক্ষক হিচাপে কৰ্মসংস্থানৰ বাট মুকলি হৈছে। আয়ুৰ্বেদ আৰু Holistic চিকিৎসাৰ লগত যোগৰ সমন্বয় কৰা হৈছে। বৰ্তমান সময়ত যোগৰ ব্যৱহাৰ আৰু যোগৰ ফলত কৰ্মসংস্থানৰ বাট সকলোৰে বাবে অতি লাভজনক হৈ উঠিছে।

যোগৰ আন এটা অতি উল্লেখনীয় পৰিসৰ বা ব্যৱহাৰ হ'ল - জীৱনশৈলী আৰু আধ্যাত্মিকতা। আজিৰ দৈনন্দিন জীৱনত শৃংখলা মনোযোগ আৰু মনোবল বৃদ্ধিত সহায় কৰে। যোগৰ ব্যৱহাৰত ধ্যান (meditation) আৰু প্ৰাণায়াম (Pranayama) ৰ দ্বাৰা আত্মজ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন হয়। যোগৰ ব্যৱহাৰৰ ফলত জীৱনশৈলীত প্ৰাকৃতিক আৰু যোগভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস, সু-চিন্তা আৰু স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাসৰ প্ৰসাৰ সাধন হয়।

যোগৰ পৰিসৰ বৰ্তমান আন্তৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্যায়লৈকে বিয়পি পৰিছে। প্ৰত্যেক বছৰে ২১ জুন তাৰিখটো "বিশ্ব যোগ দিৱস" হিচাপে উদযাপন কৰি আহিছে। বিভিন্ন NGO আৰু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই 'যোগ'ক প্ৰচাৰ আৰু প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰি আহিছে। বিভিন্ন শিক্ষানুষ্ঠান

যেনে : হিমালয়, ঋষিকেশ আদি যোগ কেন্দ্ৰবোৰে বিদেশৰ পৰাও পৰ্যটকৰ সুযোগ বৃদ্ধি পাইছে। সেই ঠাইসমূহ পৰ্যটকৰ আকৰ্ষণ হৈ পৰাৰ লগতে সেই ঠাইৰ লগত সম্পৰ্কিত আন বৃত্তিধাৰী লোকসকলোও লাভবান হৈছে।

যোগে কৰ্মসংস্থাপনৰ সুযোগ প্ৰদান কৰাও দেখা পোৱা গৈছে। যোগ প্ৰশিক্ষক, যোগ থেৰাপিষ্ট, আৰু ধ্যান গাইড হিচাপে লোকসকলে সুযোগ পোৱা দেখা গৈছে। বৰ্তমান সময়ত যোগক খেল হিচাপে উপস্থাপন কৰি ইয়াৰ বিভিন্ন প্ৰতিযোগিতাও আয়োজন কৰা দেখা পোৱা যায়। যোগ কেন্দ্ৰ, স্বাস্থ্য ক্লাব আৰু ব্যক্তিগত প্ৰশিক্ষণ কেন্দ্ৰ স্থাপন কৰি বিভিন্ন লোকে জীৱিকা উপাৰ্জন কৰি থকা দেখা পোৱা যায় বা যেনেকৈ যোগক জীৱিকা উপাৰ্জনৰ পথ হিচাপে বাচনি কৰিব পাৰি। অনলাইন প্লেটফৰ্মত যোগক পাঠদান আৰু Content সৃষ্টি কৰিও যোগক জীৱিকা উপাৰ্জনৰ পথ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিব পাৰি।

যোগৰ পৰিসৰ অত্যন্ত ব্যাপক আৰু বহুমুখী যাৰ অন্তৰ্ভুক্ত শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, মানসিক শান্তি, আধ্যাত্মিক উন্নতি, চিকিৎসা আৰু পেছাগত কৌশললৈ বিস্তৃত। আধুনিক যুগত যোগ কেৱল শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ ক্ষেত্ৰতে সীমাবদ্ধ নহয়, বৰঞ্চ ই এক পূৰ্ণাংগ জীৱনশৈলী হিচাপে আত্মপ্ৰকাশ কৰিছে।

যোগৰ নিয়মিত অভ্যাসে ব্যক্তিগত সুস্থতা আৰু সুসমন্বিত জীৱনলৈ পথ প্ৰশস্ত কৰে, লগতে

বাণিজ্যিক আৰু পেছাগত দিশটো সম্পৰ্কে সম্ভাৱনাময়। শিক্ষা, চিকিৎসা আৰু স্বাস্থ্য সেৱা ক্ষেত্ৰতো ইয়াৰ প্ৰয়োগ দিনক দিনে বৃদ্ধি পাইছে। যোগে বিশ্বজুৰি এক স্বীকৃতি লাভ কৰিছে।

আধুনিক সমস্যাত মানসিক চাপ, অসুখ-বিসুখ আৰু ব্যস্ততাৰ মাজত যোগ এক পৰিপূৰ্ণ সমাধান হিচাপে আগবাঢ়ি আহিছে। যিয়ে এক সুস্থ, সুখী আৰু শান্তিপূৰ্ণ জীৱন গঠনত সহায় কৰে।

ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগ

প্ৰিয়ংকা শইকীয়া
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

যোগে ব্যক্তিৰ সুস্থ আৰু আকৰ্ষণীয় ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ সাধন কৰাৰ বাবে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে কাম কৰে। অৰ্থাৎ শিল্প আৰু পৰীক্ষামূলক বিজ্ঞানৰ অংশ হিচাপে যোগাভ্যাসে কেইবা হাজাৰ বছৰৰ পৰাই বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে কাম কৰি আহিছে।

প্ৰকৃত বিজ্ঞানত যেনেকৈ নিৰ্দিষ্ট পথ আছে ঠিক তেনেকৈ পতঞ্জলিৰ অষ্টাংগ যোগ যেনে যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি হৈছে যোগৰ প্ৰধান পথ। এই অষ্টাংগ যোগে শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্থিৰতা বজাই ৰখাৰ লগতে আত্মাৰ উপলব্ধিৰ উপায় হিচাপে কাম কৰি মানুহক সুস্থ ব্যক্তিত্ব গঠনত সহায় কৰে। পতঞ্জলিৰ মতে, "মানুহৰ মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰ আদি চিত্তসমূহ তথা ইয়াৰ দ্বাৰা পৰিচালিত বৃত্তিসমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ একমাত্ৰ উপায় হৈছে যোগ।"

শ্ৰীমদ্ভাগৱতত কোৱা হৈছে যে, "যোগ জ্ঞান-বিজ্ঞান আৰু জীৱন-যাপনৰ উৎকৃষ্ট কলা, জীৱনৰ প্ৰকৃত লক্ষ্য, সৎ চিন্তা, আনন্দ প্ৰাপ্তিৰ সাধনা।" সেয়েহে কব পাৰি ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ সৰ্বোৎকৃষ্ট উপাদানটোৱেই হৈছে যোগ। যোগাভ্যাসক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে ব্যাখ্যা কৰিব পাৰি। য'ত কিছুমান নিৰ্দিষ্ট নীতি-নিয়ম সাৰ্বজনীনভাৱে পালন কৰিব লাগে, যিদৰে আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানেও মানুহক শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থ-স্বাস্থ্য সুনিশ্চিত কৰি সুস্থ আৰু গ্ৰহণযোগ্য ব্যক্তিত্ব গঠনৰ বাবে উপযোগী কৰি তোলাৰ বাবে চিকিৎসা পদ্ধতি হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হৈছে।

প্ৰায় ৫০০০ বছৰ পুৰণি এই যোগ পদ্ধতি প্ৰাচীন ভাৰতীয় ইতিহাস, সভ্যতা আৰু সংস্কৃতিৰ এক অনবদ্য অৱদান। যোগাভ্যাস বা যোগ পদ্ধতি প্ৰাচীন ভাৰতীয় ইতিহাস, সভ্যতা আৰু সংস্কৃতিৰ এক অনবদ্য অৱদান। যোগাভ্যাস বা যোগ পদ্ধতি কেৱল আধ্যাত্মিকতাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰশীল নহয়। বৰঞ্চ ই এক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিহে। দৈনন্দিন অভ্যাস, নিয়মানুৱৰ্তিতা আৰু নিয়মীয়া ক্ৰিয়া-কৰ্মৰ যোগেদি প্ৰকৃত ফলাফল লাভ কৰিব পাৰি। দৈনন্দিন যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা আত্মশুদ্ধি কৰাৰ লগতে প্ৰেম, ভালপোৱা, দয়া, ক্ষমা, সহমৰ্মিতা, সহানুভূতি, আত্মবোধ, দেশপ্ৰেমবোধ, সচেতনতা আদি গুণৰ উদ্বুদ্ধ হোৱাত অৰিহনা যোগায়; সিহঁতৰ সুস্থ আৰু আকৰ্ষণীয় ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ বাবে অতি সহায়ক হিচাপে পৰিগণিত হৈ আহিছে। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে যোগাভ্যাসে ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ লগতে সামাজিক ব্যক্তি হিচাপে গঢ়ি তুলিব পৰা গুণাৱলীৰ বিকাশ ঘটায়। যোগাভ্যাসে ব্যক্তিক সহজ-সৰলভাৱে নিয়মানুৱৰ্তিতাৰে জীৱন-যাপন কৰা, খাদ্য, জীৱন-যাপন শৈলী, চলন-ফুৰণ, খোজ-কাটল আদিত সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

যোগাসনৰ বিভিন্ন মুদ্ৰা, আসন তথা ধ্যান-প্ৰাণায়াম আদিয়ে ব্যক্তিৰ সৰ্বতোমুখী বিকাশত সহায় কৰাৰ লগতে শৰীৰৰ ইমিউন প্ৰণালী অধিক শক্তিশালী কৰি তোলে।

সূৰ্য নমস্কাৰ এটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ মুদ্ৰা, যিটো অতি পৌৰাণিক। এই মুদ্ৰাত ১২ বিধ ভংগী আছে। এই মুদ্ৰাত দুৰ্ঘটনা হোৱাৰ সম্ভাৱনাও কম। বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে সূৰ্য নমস্কাৰে ব্যক্তিৰ শৰীৰৰ অংগসমূহ

গ্ৰন্থিসমূহ, যেনে: অধিবৃক্কীয় গ্ৰন্থি, অগ্ন্যাশয় গ্ৰন্থি, পিটুইটাৰী গ্ৰন্থি, থাইৰয়েড গ্ৰন্থি আৰু যৌন গ্ৰন্থিসমূহক শৰীৰত থকা আসনে হৰমোন নিঃসৰণ কৰিব পৰা আৰু হৰমোনৰ বিসংগতি জনিত ৰোগবোৰ নিৰাময় কৰিব পৰাকৈ সক্ষম কৰি তোলে যিয়োগে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব তথা আটাইতকৈ বেছি প্ৰভাৱিত কৰে।

ইতিমধ্যে বিভিন্ন গৱেষণাৰ দ্বাৰা গৱেষকসকলে যোগাভ্যাসক বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ সংগ্ৰহ কৰিছে। যোগাভ্যাস যে এক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি আৰু যোগাভ্যাসৰ যে বৈজ্ঞানিক ভিত্তি আছে তাক মানি ল'বলৈ বাধ্য হৈছে। সূৰ্য নমস্কাৰৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু শৰীৰৰ অংগ সঞ্চালনে ধমনীসমূহ আৰু হৃৎপিণ্ডৰ কোষবোৰলৈ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে অক্সিজেনৰ যোগান ধৰি স্নায়ুকোষ-বোৰক অধিক শক্তিশালী কৰি তোলে। স্নায়ুতন্ত্ৰৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, শিৰা-ধমনীবোৰে তেজ চলাচল কৰিব পৰাকৈ সবল কৰি ৰাখে; ছালৰ উজ্জ্বলতা বঢ়ায় আৰু শৰীৰটো আটিল তথা সুঠাম কৰি তোলে। এনে দিনবোৰে সুস্থ ব্যক্তিত্বক প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰোপৰি যোগাভ্যাসে আমাৰ শৰীৰত উৎপন্ন হোৱা দূষিত পদাৰ্থবোৰ পৰিশোধন কৰা আৰু অপ্ৰয়োজনীয় পদাৰ্থবোৰ শৰীৰৰ বাহিৰলৈ উলিয়াই দিয়া কাৰ্য সম্পাদন কৰে। ঠিক তেনেদৰে হস্ত মুদ্ৰা, যেনে- নমস্কাৰ মুদ্ৰা, জ্ঞান মুদ্ৰা, বায়ু মুদ্ৰা, আকাশ মুদ্ৰা; শূন্য মুদ্ৰা, পৃথিৱী মুদ্ৰা, প্ৰাণমুদ্ৰা, অপান-প্ৰাণ মুদ্ৰা, লিংগ মুদ্ৰা আদিয়েও আমাৰ শৰীৰৰ স্বাস্থ্য আৰু অংগবোৰক প্ৰভাৱিত কৰে। হস্ত মুদ্ৰা ধাৰণ কৰি আমাৰ শৰীৰত বিশেষ বিদ্যুত তাল দিয়া হয়, যিবোৰৰ তাৎক্ষণিক শিৰা, ধমনী আদিৰ

লগত জড়িত। সেয়েহে এনে যোগাই আমাৰ শৰীৰৰ শিৰা, ধমনী আৰু স্নায়ুবোৰ সুস্থ, সবল আৰু শক্তিশালী কৰি তোলে। সকলো আমাৰ শৰীৰৰ অংগবোৰ সবল, সক্ৰিয় আৰু কাৰ্যক্ষম হৈ আমাক বিভিন্ন ৰোগ সমূহৰ সমাধান কৰিব পৰাকৈ সক্ষম কৰি তোলে। ইয়াৰ উপৰিও আমাৰ দেহৰ অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিবোৰত হৰমোন নিঃসৰণ প্ৰক্ৰিয়া সুচাৰুৰূপে চলাত সহায় কৰে, যিটো সুস্থ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ সাধনৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন। তদুপৰি যোগাসনে আমাৰ মেৰু আৰু হাঁড় অস্থিকংকাল কোষসমূহৰ গঠন সঠিকভাৱে হোৱা আৰু আমাৰ মস্তিষ্কই সঠিকভাৱে কাম কৰাত সহায় কৰে। বিভিন্ন আসন যেনে - ধ্যানাসন, পদ্মাসন আৰু বিশ্ৰামাসন আদিৰ নিয়মীয়া আৰু প্ৰণালীবদ্ধ অনুশীলনে আমাৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগত বিভিন্নধৰণে ক্ৰিয়া কৰি আমাক ৰোগ ব্যাধিৰ পৰা মুক্ত কৰে। বিশ্ব-ব্ৰহ্মাণ্ডৰ প্ৰকৃত জ্ঞান বিজ্ঞানৰ অন্বেষণ কৰা, দেহৰ মাংসপেশীৰ সংকোচন আৰু প্ৰসাৰণ ক্ষমতা শক্তিশালী কৰা, সমগ্ৰ কৰ্মাৱলী সঠিকভাৱে পৰিচালিত হোৱা, হাড়ৰ স্নায়ুৰ জোৰা আৰু সন্ধিবোৰৰ মাংসৰ স্থূলীয়া পদাৰ্থৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰি আমাৰ সুস্থ স্বাস্থ্য বজাই ৰখাত সহায় কৰে, যি আমাক সুস্থ ব্যক্তিত্ব বিকাশত প্ৰভাৱিত কৰে।

বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি নিয়মিত প্ৰাণায়ামে আমাৰ দেহৰ হাওঁফাওঁ, হৃদযন্ত্ৰ আৰু অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিসমূহ সবল কৰি পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ অক্সিজেন গ্ৰহণ কৰি দেহত অক্সিজেনৰ পৰিমাণৰ ভাৰসাম্যতা ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে। প্ৰাণায়ামে সমগ্ৰ শৰীৰ

দেহস্থিত ঘাতীয় দূষিত পদাৰ্থ, কাৰ্বন-ডাই-অক্সাইড, মূত্ৰ ঘৰ্ম আদি নিষ্কাশন কৰে আৰু আমাৰ পেশীসমূহৰ শক্তি বৰ্ধন কৰি আমাক সুস্থ দেহ-মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কৰি তোলে। মনে যোগে আমাৰ দেহত মনৰ ভাৰসাম্য ৰাখে। যোগে বিসংগতিবোৰ নাইকিয়া কৰি আমাক সুস্থ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ সাধনত অবিহনা যোগায়।

বিভিন্ন যোগ-ব্যায়াম, যেনে - সূক্ষ্ম-ব্যায়াম, আসন-ব্যায়াম আৰু স্থূল ব্যায়ামবোৰে আমাৰ শৰীৰৰ অংগসমূহৰ জড়তা আৰু সংকোচনশীলতা দূৰ কৰি শৰীৰক নমনীয়তা প্ৰদান কৰে; যি ব্যক্তিৰ সুস্থ দেহ-মানসিক বিকাশৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়।

বিভিন্ন অংগৰ সূক্ষ্ম ব্যায়াম, অৰ্থাৎ হাত, ভৰি, চকু, ডিঙি, কঁকাল আদিৰ পাকিটিবোৰ আৰু চালিবদ্ধ ব্যায়ামে আমাৰ শৰীৰৰ প্ৰত্যেক পেশীসমূহৰ সংকোচন আৰু প্ৰসাৰণ ঘটোৱাত সহায় কৰে। ফলত আমাৰ শৰীৰৰ জড়তা দূৰ হয় আৰু পেশীবোৰ শক্তিশালী হৈ উঠে, শৰীৰৰ শিৰা, ধমনী আদিৰ মাজেৰে তেজ চলাচলৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে; হাড়ৰ জোৰা আৰু গাঁঠিবোৰক অধিক নমনীয় আৰু কাৰ্যক্ষম কৰি তোলে।

সহজ যোগ ব্যায়াম, অৰ্থাৎ ① থিয় হৈ সমতালেৰে আৰু তালবদ্ধভাৱে কৰা ব্যায়াম, যেনে - তাড়াসন, বৃক্ষাসন, চক্ৰাসন, স্থিতিবাচক ব্যায়াম, হস্ত উত্থানাসন, পাদহস্তাসন, পৰ্বতাসন, বীৰভদ্ৰাসন, উৎকটাসন; ② বহি কৰা সহজ আসন, যেনে - শশকাসন, অৰ্দ্ধকূৰ্মাসন, মণ্ডুকাসন,

সুপ্তবজ্ৰাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, জানুশিৰাসন, গোমুখাসন, বকাসন, অৰ্ধমৎস্যেন্দ্ৰাসন, যোগমুদ্ৰা, ময়ূৰাসন, বদ্ধ পদ্মাসন, উত্থিত পদ্মাসন, চক্ৰাসন, বাতায়নাসন আদি আৰু
(৩) এই কেইটা সহজ ব্যায়াম, যেনে - শলভাসন, পৱনমুক্তাসন, উষ্ট্ৰাসন, নৌকাসন, সেতুবন্ধাসন, কৰ্ণপীড়াসন, মকৰাসন, বিপৰীত নৌকাসন, ধনুৰাসন আদিয়ে আমাৰ শৰীৰৰ বাহ্যিক অংগসমূহক প্ৰভাৱিত কৰে। এনে ব্যায়ামে আমাৰ শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ অংগ, যেনে হৃদযন্ত্ৰ, উপ্ত পৰিপাচক তন্ত্ৰ, হজম নিঃসৰণকাৰী গ্ৰন্থিসমূহ পাকস্থলী, যকৃত, কিডনী, হাঁওফাঁও, অগ্ন্যাশয় আদি সবল, সক্ৰিয় আৰু কাৰ্যক্ষম কৰি তোলাত সহায় কৰে। শৰীৰৰ প্ৰতিটো কোষলৈ বিশুদ্ধ ৰক্ত অন্তঃস্ৰাৱী আৰু বহিঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিসমূহ সজীৱ কৰি তোলে; মগজুলৈ অক্সিজেনযুক্ত তেজৰ 'সৰবৰাহ' বৃদ্ধি কৰে, স্নায়ুতন্ত্ৰৰ দক্ষ স্নায়ুৰ গঠন আৰু কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰি আমাক চিন্তাশীল হোৱাৰ যোগ্য পথ মুক্ত কৰি ৰাখে। এইটো কথা স্পষ্ট যে সুস্থ আৰু নিৰোগী শৰীৰতহে সুস্থ আৰু আনন্দদায়ক মনৰ পৰিচায়ক আৰু সুস্থ দেহ মনেহে সুস্থ ব্যক্তিত্ব গঠন আৰু বিকাশত অৰিহণা যোগায়।

এইবোৰৰ উপৰিও অতি জটিল ধৰণৰ যোগ ব্যায়াম, যেনে কুক্কুটাসন, হনুমানাসন, ভদ্ৰাসন, মৎস্যাসন, অৰ্ধ হলাসন, হলাসন, বিপৰীতকৰণী মুদ্ৰা, সৰ্বাংগাসন, শীৰ্ষাসন আদিয়েও বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি মিলাই আমাৰ বিভিন্ন বিভিন্ন অংগসমূহ একেলগে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰি আমাৰ সুস্থ ব্যক্তিত্ব বিকাশত সহায় কৰে। এনে ব্যায়ামে আমাৰ শৰীৰৰ কোষবোৰ অক্সিজেনযুক্ত কৰা, শৰীৰৰ

দেহৰ দূষিত পদাৰ্থবোৰ বাহিৰ উলিয়াই দিয়া, অম্লজানযুক্ত তেজৰ সঞ্চাৰণ কৰা, আমাৰ শৰীৰত থকা সমস্ত স্নায়ুতন্ত্ৰ আৰু অন্তঃস্ৰাৱী গ্ৰন্থিবোৰ অধিক সক্ৰিয় আৰু কাৰ্যক্ষম কৰি তোলা, বন্ধ হৈ পৰা শিৰা বা ধমনীবোৰৰ পথ মুক্ত কৰি দিয়া, হাওঁফাওঁৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা, শৰীৰৰ ধাতুসমূহ আৰু জোৰাবোৰ সঠিক স্থানত সবল আৰু সক্ৰিয় কৰি ৰখা; হাড়ৰ জোৰাবোৰত লচপচ কৰিব পৰাকৈ আংসলেশীয় তৰলকণা সমূহত সংযোজিত হৈ থকা বেদনাদায়ক চাপৰ সংখ্যা কমিলেও যাক লিগামেন্ট বুলি কোৱা হয়, সেইবোৰৰ স্থিতিস্থাপকতা বৃদ্ধি কৰে। ফলত আমি একে-একোটা নিৰোগী, সুস্থ দেহ-মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হৈ উঠিব পাৰোঁ সিহঁতৰ আমাৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত সহায় কৰে।

সুষ্ঠু উপায়ত বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে যোগ বা যোগাভ্যাসে আমাক কাম, ক্ৰোধ, আবেগ, অনুভূতি, স্নেহ-প্ৰীতি, শান্ত মনোভাব, নিঃস্বাৰ্থতা, একাগ্ৰতা, উচ্চ পৰ্যায়ৰ চিন্তা, মেধা তথা স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি কৰা, কাৰ্যক্ষমতা আৰু কাৰ্যদক্ষতা বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে এক নিৰোগী স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হোৱাৰ, সুস্থ আৰু সুন্দৰ জীৱন-যাপন কৰিব পৰাকৈ সুন্দৰ ব্যক্তিত্বৰ অধিকাৰী হোৱাত আমাক সহায় কৰে। প্ৰণালীবদ্ধ আৰু পদ্ধতিগত যোগাভ্যাসে শিক্ষাৰ্থী তথা ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক, নৈতিক, বৌদ্ধিক আধ্যাত্মিক আদি সৰ্বতোমুখী দিশৰ বিকাশ সাধন কৰি সুস্থ ব্যক্তিত্ব গঢ়ি তোলাত সহায় কৰে।

সহায়ক গ্ৰন্থ :

'মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশৰ কিছু প্ৰসংগ' - লেখক • তৰুণ শইকীয়া
• বন্দনা বৰা শইকীয়া
• ড° বেদকুমাৰ কলিতা
• সুৰেন্দ্ৰ দাস

অন্যান্য উৎস :

ইণ্টাৰনেট, Chat GPT

~o~

বিদ্যালয়ত যোগ শিক্ষাৰ গুৰুত্ব

ছুতি চুৰঙা
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

'যোগ' হৈছে প্ৰাচীন ভাৰতীয় দৰ্শনত শিপাই থকা এক প্ৰাচীন হিন্দু শাখা, যি শৰীৰ, মনৰ মাজত সমন্বয় স্থাপন কৰিবলৈ মানসিক, শাৰীৰিক আৰু আধ্যাত্মিক শাখা সম্পৰ্কীয় কাৰ্যকলাপৰ এটা গোট। 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত মূল শব্দ 'yuj' ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে 'সংযোগ কৰা'। শৰীৰ, উশাহ আৰু মনৰ এই সমন্বয় বিভিন্ন ভংগীমা, উশাহ-নিশাহৰ ব্যায়াম, ধ্যান-ধাৰণা আদি ব্যৱহাৰ কৰি প্ৰতিষ্ঠা কৰা হয়। যি মানসিক, আধ্যাত্মিক, শাৰীৰিক আৰু আৱেগিক সুস্থতাক লালন-পালন কৰি সুস্থ জীৱন-যাপনত সহায় কৰে।

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ জীৱনত যোগাসনৰ গুৰুত্ব অধিক। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সামগ্ৰিক বিকাশ সুনিশ্চিত কৰিবলৈ যোগশিক্ষাক পাঠ্যক্ৰমত একত্ৰিত কৰক। যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক অনুশাসিত, মানসিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে অধিক সজাগ হৈ থাকিবলৈ শিকায়। আধুনিক যুগত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল এনে এক ব্যস্ত সময়সূচীত আৱদ্ধ হৈ থাকে যাৰ ফলত নিজৰ মানসিক আৰু শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিবৰ বাবে অতি কম সুযোগহে লাভ কৰে। যোগ শিক্ষাই জীৱনৰ এই বিশৃংখলতাক সামৰি লোৱাই নহয়, ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ স্মৃতিশক্তি ধৰি ৰখাৰ ক্ষমতাও উন্নত কৰে। নিয়মিতভাৱে যোগাসন কৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে শৈক্ষিক-মানসিক চাপৰ পৰা মুক্তি পোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি, অধিক একাগ্ৰতাৰে

খাৰাপসমূহ বৃদ্ধি পায় আৰু অধিক সময় ধৰি ৰাখিব পাৰে।

আনহাতে, দেখা যায় যে বিদ্যালয়সমূহত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে যোগশিক্ষা অতিকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। তলত বিদ্যালয়ত যোগ শিক্ষাৰ কেইটামান গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় আলোচনা কৰা হ'ল -

১) মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস: যোগশিক্ষাই মনক শান্ত কৰাৰ এক সুকীয়া ক্ষমতা প্ৰদান কৰে। বিশেষকৈ যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে। যিসকল ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে প্ৰতিটো সুযোগতে নিজকে শ্ৰেষ্ঠ প্ৰমাণ কৰাৰ অহৰহ চেষ্টাত অধিক মানসিক চাপত ভুগিব লাগে। এইক্ষেত্ৰে নিয়মীয়া যোগাসনে তেওঁলোকৰ বিশৃংখল মনবোৰক শান্ত কৰি তুলিব। এনে শান্তিপূৰ্ণ মন থাকিলে শৈক্ষিক দিশটো তেওঁলোকৰ আৰু উন্নত হোৱাৰ সম্ভাৱনা অতিমাত্ৰা বেছি।

২) স্মৃতিশক্তি আৰু মনোযোগৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি - অধ্যয়নত ADHD ৰোগত আক্ৰান্ত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনোযোগ উন্নত কৰাত যোগ শিক্ষা অতি ফলপ্ৰসূ। দেখা গৈছে যে কেইটামান ক্ষেত্ৰত নিয়মীয়া উশাহৰ লগতে যোগাসনৰ দ্বাৰা ADHD লক্ষণ যেনে, অসাৱধানতা, অতি সক্ৰিয়তা আৰু আৱেগিক নিয়ন্ত্ৰণ বৃদ্ধি কৰা যায়।

৩) লোভবোৰ নিয়ন্ত্ৰণত ফলপ্ৰসূ: ছাত্ৰ-ছাত্ৰীবোৰ অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য বাহিৰা খাদ্য (Fast Food) আৰু অনলাইন গেম খেলাৰ প্ৰতি অতি আকৰ্ষিত হোৱা দেখা যায়। যোগ কৰাত তেওঁলোকে অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰাৰ উৎসাহিত বেছি বা স্থাই স্থাই অনলাইন

বেছি কেলি জীৱন যাপন কৰে। ইয়াৰ ফলত তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰে। তেওঁলোক মোবাইলৰ দৰে আকৰ্ষণ পূৰ্ণ বস্তুৰ অধীন হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে যদিও যোগৰ বিভিন্ন আসনে তেওঁলোকৰ মোবাইলত আৰু নিষ্ক্ৰিয় জীৱন প্ৰতিহত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। এই যোগ শিক্ষাৰ বিভিন্ন আসনবোৰে নিয়মিত তেওঁলোকক সুস্থ আৰু শক্তিশালী জীৱন যাপন কৰাত সহায় কৰে।

৪) নমনীয়তা, ভাৰসাম্য আৰু ভংগীমা উন্নত কৰে :

স্কুললৈ যোৱা লৰা ছোৱালীৰ বহি থকা জীৱনশৈলীৰ বাবে শাৰীৰিক অক্ষমতাই দেখা দিব পাৰে কাৰণ তেওঁলোক বেছিভাগেই অধ্যয়নৰ বাবে টিভি বা কম্পিউটাৰৰ সন্মুখত ডেস্কৰ পিছত সময় বহি থাকে। এই কাৰ্যই শিশুৰ ভংগীমাত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলায়। যোগ শিক্ষাই ভংগীমা, সংশোধন, নমনীয়তা বৃদ্ধি আৰু ভাৰসাম্য উন্নত কৰাত আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূভাৱে সহায় কৰিব পাৰে আৰু এইদৰে তেওঁলোকৰ সমগ্ৰ শৰীৰত ভাৰসাম্যতা আনিব পাৰে।

৫) আত্মনিয়ন্ত্ৰণ বৃদ্ধি কৰে : যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক তেওঁলোকৰ উশাহ-নিশাহ আৰু গতিবিধি দুৰ্ঘটনাক নিপুণভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰি আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ শিক্ষাও দিয়ে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে এবাৰ নিজৰ উশাহ-নিশাহ আৰু গতিবিধি নিয়ন্ত্ৰণৰ কৌশল শিকিলেই তেওঁলোকে অপ্ৰয়োজনীয় কাম নকৰে আৰু ফলস্বৰূপে নিজৰ মন নিয়ন্ত্ৰণৰ মাজেৰে আৰু প্ৰয়োজন সাপেক্ষে যুক্তিসংগত সিদ্ধান্ত লয়।

৬) বিদ্যালয়ত অনুপস্থিতি আৰু তীব্ৰতা হ্ৰাস কৰে :

নিয়মীয়া যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে আভ্যন্তৰীণ শান্তি লাভ কৰে, সুস্বাস্থ্য আৰু সুস্থ স্বভাৱ অৰ্জন কৰে। ফলত তেওঁলোকে নিয়মিতভাৱে স্কুললৈ যাবলৈ অনুপ্ৰাণিত হয়।

৭) আত্মবিশ্বাস আৰু আত্মসন্মান বৃদ্ধি কৰে: যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক শক্তি, সহনশীলতা, আত্মবিশ্বাস আৰু এক গভীৰ মন-দেহ-আত্মাৰ সংযোগ গঢ়াই তোলাত সহায় কৰে। এইদৰে যোগৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰা আত্মবিশ্বাসক অপৰিচিত বাস্তৱ জগতলৈ লৈ যোৱা হয় আৰু ছাত্ৰজনক শক্তিশালী, দয়ালু আৰু গ্ৰহণযোগ্য কৰি তোলে।

এইদৰে স্কুললৈ যোৱা লৰা-ছোৱালীৰ বাবে যোগাসন এক সকলোতকৈ ব্যয়াম কাৰণ ইয়াৰ সুবিধাসমূহ অন্যান্য প্ৰকাৰৰ ব্যায়ামৰ তুলনাত অধিক হয়। যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত অনুশাসন, মূল্যবোধ আৰু স্বাস্থ্যৰ বীজ সিঁচি দিয়াত সহায় কৰে। গতিকে যোগাসন ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে ইয়াৰ অপৰিসীম উপযোগিতাৰ বাবে স্কুলীয়া জীৱনৰ দৈনন্দিন অংশ হ'ব লাগে।

• যোগশিক্ষাক বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলৈ কিছুমান দিশত গুৰুত্ব দিব লাগে। তলত এই সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হ'ল -

১) যোগৰ অনুশীলনৰ বাবে এটা সামঞ্জস্যপূৰ্ণ সময় বাছি ল'ব লাগে আৰু ছাত্ৰৰ দৈনন্দিন সময়সূচীত যোগক অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।

২) শিশুসকলক সাধাৰণ সহজ সহজ যোগাসনবোৰ কৰিবলৈ দিব লাগে।

৩) শিক্ষকসকলে শ্ৰেণীকোঠাত যোগক একত্ৰিত কৰাৰ উদ্দেশ্য সম্পৰ্কে শিশুসকলৰ দৈনন্দিন জীৱনত শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ব্যায়াম অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰে।

৪) শিক্ষকে ইজনে সিজনক সহায় কৰা আৰু গোট হিচাপে কাৰ্যকলাপত লিপ্ত হোৱা অংশীদাৰ যোগাসনসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিলে সম্প্ৰদায় গঠনত সহায়ক হ'ব পাৰে আৰু সহপাঠীসকলৰ মাজত বিশ্বাস বৃদ্ধি পাব পাৰে।

শ্ৰেণীকোঠাত শিশুসকলক কৰাব পৰা উপকাৰী যোগাসনৰ বিষয়ে তলত আলোচনা কৰা হ'ল –

১) তড়াসন:

ক) ভৰি দুখন দুই ইঞ্চিমান দূৰত্ব ৰাখি সোজে সোজে থিয় হওক।

খ) উশাহ লৈ হাত দুখন কান্ধৰ সমতললৈকে ওপৰলৈ তুলিব।

গ) আঙুলিবোৰ আন্তঃসংলগ্ন কৰি হাতৰ কিলাকুটি দুটা বাহিৰলৈ ঘূৰাই দিয়ক।

ঘ) উশাহ লওক, বাহু দুটা ওপৰলৈ আনিব।

ঙ) স্বাভাৱিক উশাহ-নিশাহৰ সৈতে আৰামদায়ক অৱস্থাত গোৰোহা ওপৰলৈ তুলি ভৰিৰ আঙুলিত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰক।

চ) উশাহ এৰি দিয়াৰ লগে লগে পুনৰ প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থালৈ আহিব।

এই যোগাসনে শিশুৰ উচ্চতা বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

২) বৃক্ষাসন :

ক) পোনে পোনে থিয় হওক।

খ) সোঁ ভৰিখন বেঁকা কৰি সোঁ ভৰিখন বাওঁ উৰুৰ ভিতৰফালে ৰাখক।

গ) উশাহ লওক, বাহু দুটা ওপৰলৈ আনি হাতৰ তলুৱা দুটা একেলগে যোগ কৰক।

ঘ) উশাহ এৰিব, হাত আৰু সোঁ ভৰি তললৈ আনিব।

ঙ) প্ৰক্ৰিয়া আনখন ভৰিৰে একেটা ব্যায়াম পুনৰাবৃত্তি কৰক।

• ই ভাৰসাম্য আৰু একাগ্ৰতা বিকাশ কৰে আৰু ভৰিৰ পেশীবোৰক টান কৰে।

৩) অশ্বসঞ্চালন :

ক) বাওঁ ভৰিখন আঁঠুৰ ওপৰত বেঁকা কৰক।

খ) উশাহ লৈ লৈ পিছফালে ঢিলা কৰি মূৰটো পিছলৈ তুলি লওক আৰু ঊৰ্দ্ধ মাথাত চাওক।

• ইয়াৰ ফলত শৰীৰৰ তলৰ অংশ শক্তিশালী হয়। ই মেৰুদণ্ড নমনীয় কৰে, যাৰ ফলত বেকুৰবোৰ ঘাঁটিব পৰা যায়।

৪) মাৰ্জাৰিআসন :

ক) মজিয়াত আঁঠু লৈ হাত দুখন আগলৈ আনি হাতৰ তলুৱাকেইটা মজিয়াত ছুৱা দিব লাগে।

খ) ভৰি দুখন আলগ আঁঠুত থাকিব আৰু হাতৰ তলুৱা দৈৰ্ঘ্যত থাকিব লাগে।

গ) প্ৰক্ৰিয়া সমাপ্ত্য উশাহ লৈ পিছুৱাক, কান্ধৰ মাজত

সুষুম্নাটো নিতম্বলৈ লচওৱা কৰক।

ঘ) প্ৰতিবাৰ উশাহ লওক আৰু পিছফালে বিপৰীত দিশত তোলা কৰক। দেহভাগটো ধনুৰ দৰে বেঁকা হ'ব। মূৰ, ভৰি আৰু বাহু পিছলৈ তোলা কৰি ৰাখিব লাগে। যেনে ওপৰলৈ চাই থাকে।

• ই পিঠিৰ মাংস পেশী দৃঢ় কৰাত সহায় কৰে আৰু পেটৰ অংগ শক্তিশালী কৰে।

৫) শৱাসন :

ক) হাত-ভৰি আৰামেৰে ৰাখি পিঠিটো সমিয়াত ৰখাই শুব লাগে।

খ) শ্বাস অনুসৰি ওপৰলৈ মুখ কৰি চকু দুটা বন্ধ কৰি দিয়া।

গ) সচেতনভাৱে দেহৰ অংগবোৰ শিথিল কৰা।

ঘ) প্ৰাকৃতিক উশাহ-নিশাহৰ প্ৰতি সচেতন হওক আৰু ইয়াক ছন্দময় আৰু লেহেমীয়া হ'বলৈ দিয়ক।

ই অৱসাদ আৰু উত্তেজনা দূৰ কৰাত সহায় কৰে আৰু শৰীৰ আৰু মন উভয়কে জিৰণি দিয়ে আৰু সমস্ত মনোবৈজ্ঞানিক ব্যৱস্থাটোক শিথিল কৰে।

মনঃসংযোগৰ কিছুমান আসন যোগাসনে শ্ৰেণীকোঠত শিক্ষাৰ্থীসকলক কৰাব লাগে। যাতে ভৱিষ্যতে শাৰীৰিক, মানসিকভাৱে সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰে।

যোগ শিক্ষাত শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ ভূমিকা

ইন্দ্ৰাণী দত্ত
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

আমাৰ বৰ্তমান স্কুলীয়া শিক্ষাৰ বেছিভাগ বিষয়ৰ লক্ষ্য কেৱল বৌদ্ধিক ক্ষেত্ৰতে সীমাবদ্ধ থকাৰ বিপৰীতে যোগশিক্ষাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য সম্পূৰ্ণৰূপে আনুক্ৰমিক আৰু মনোশাৰীৰিক বিকাশৰ লগত জড়িত। শিক্ষাৰ্থীক শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতা প্ৰদানেই যোগশিক্ষাৰ মূল উদ্দেশ্য। প্ৰতিজন শিক্ষাৰ্থীক যোগবিদ্যাৰ সুফলসমূহ আহৰণৰ বাবে আকৃষ্ট কৰিব পৰাটোৱেই এজন যোগ শিক্ষকৰ প্ৰথম কৰ্তব্য।

যোগবিদ্যা শিক্ষক তথা শিক্ষয়িত্ৰী হোৱাটোৱেই কঠিন কাম নহয়। কেৱল সাধাৰণ মনোযোগ তথা অভ্যাসৰ বলতেই স্মৃতিশক্তিৰ বিকাশ, বুদ্ধিৰ বিকাশ, মেধা-শক্তিৰ বিকাশ আদি কৌশলসমূহ আয়ত্ত কৰি জীৱনত উন্নতি কৰিব পাৰি। আন বিষয়ৰ শিক্ষাদানৰ লগত যোগ শিক্ষাদানৰ পাৰ্থক্য এইখিনিতেই যে ই এটা হাতে কামে কৰা বিদ্যা। কেৱল উপদেশ দি যোগবিদ্যা প্ৰদান কৰাটো সম্ভৱ নহয়। সেয়েহে যোগ শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীসকলে প্ৰথমে নিজে যোগবিদ্যাৰ প্ৰতি আস্থা আৰু বিশ্বাস স্থাপন কৰিব লাগিব আৰু আপোনাৰ নিজৰ জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিব লাগিব। তেতিয়াহে শিক্ষাৰ্থীক যোগবিদ্যাৰ ভাল বুজিব পৰাকৈ আকৃষ্ট কৰিব পৰা যাব। যোগ যেনেকৈ কোনো জাতি, ধৰ্ম বা সম্প্ৰদায়ৰ সম্পত্তি নহয় তেনেকৈ ধৰ্ম সাধনাৰ বিষয়ো নহয়। যোগ আমা

ধৰ্ম, বৰ্ণ নিৰ্বিশেষে মানুহক শাৰীৰিক আৰু মানসিক প্ৰশান্তি প্ৰদান কৰি উন্নতিৰ শিখৰত আগুৱাই নিয়াৰ অৰ্থে কাম । শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীসকলে যোগবিদ্যাক প্ৰাথমিকভাৱে এক সাৰ্বজনীন স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হিচাপে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজলৈ নিব লাগিব । যোগবিদ্যাৰ সুফলসমূহ যাতে দেশৰ প্ৰতিজন ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে লাভ কৰে, সেই উদ্দেশ্য আগত ৰাখিহে যোগ-বিদ্যাক স্কুলীয়া শিক্ষাৰ লগত সাঙুৰা হৈছে । এই মহান উদ্দেশ্য পূৰণ কৰিবলৈ যাতে শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীসকলে প্ৰথমে অন্তৰত অনুশীলন কৰি তাক সাৰ্থকভাৱে অৱলম্বন কৰিব লাগিব ।

যোগবিদ্যা শিক্ষাদানৰ ক্ষেত্ৰত শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰী-সকলে বিশেষভাৱে মন কৰিবলগীয়া কথা হ'ল যে যোগ শিক্ষাৰ উপস্থাপন শৈলী শিক্ষাৰ্থীকেন্দ্ৰিক আৰু আনন্দদায়ক হোৱা উচিত । শিক্ষাৰ্থীৰ ইচ্ছা, আগ্ৰহ, সামৰ্থ্যৰ প্ৰতি সততে লক্ষ্য ৰাখিহে যোগশিক্ষা প্ৰদান কৰা ভাল । যোগশিক্ষা যিহেতু মূলতে ক্ৰিয়া-কলাপভিত্তিক, ইয়াৰ শিক্ষাদানৰ বাবে উপযুক্ত পৰিৱেশৰো দৰকাৰ । শান্ত আৰু মধুৰ পৰিৱেশৰ মাজেৰে শিক্ষাৰ্থীৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিহে যোগ শিক্ষাদান কৰা ভাল । শৰীৰ আৰু মনৰ শান্ত অৱস্থা যোগশিক্ষা গ্ৰহণৰ বাবে অতিশয় প্ৰয়োজনীয় । বলপূৰ্বকভাৱে যোগশিক্ষা দিব নোৱাৰি । ইয়াৰ বাবে শিক্ষাৰ্থীৰ মানসিক প্ৰস্তুতিৰ দৰকাৰ । এনে ক্ষেত্ৰত শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ আচৰণ-ব্যৱহাৰ মধুৰ আৰু বন্ধুত্বসুলভ হোৱাটো বাঞ্ছনীয় । আনন্দমুখৰ ধৰণৰ প্ৰশিক্ষণে

যোগবিদ্যাৰ প্ৰতি শিক্ষাৰ্থীসকলক বিকৰ্ষণ কৰিব পাৰে। যোগবিদ্যা মূলতঃ গুৰুমুখী বিদ্যা। গতিকে যোগ প্ৰশিক্ষকে পৰিমাৰ্জিত প্ৰাঞ্জল; আন্তৰিকতাপূৰ্ণ নিৰ্দেশনাৰে শিক্ষাৰ্থীৰ মনত এক আবেদনশীল অনুভূতি গঢ়িবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

আন বিষয়ৰ শিক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত শিক্ষাৰ্থীসকলক বুদ্ধিমত্তাৰ পাৰ্থক্যই যেনেকৈ সমস্যাৰ সন্মুখত থিয় দিয়ে, যোগশিক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষকৈ শিক্ষাৰ্থীৰ শাৰীৰিক পাৰ্থক্য সমস্যা হ'ব পাৰে। শাৰীৰিকভাৱে অক্ষম বা দুৰ্বল শিক্ষাৰ্থীক লঘুস্তৰৰ বা নিদানমূলক আসন, প্ৰাণায়াম আদিৰ জৰিয়তে সুকীয়াকৈ যোগশিক্ষা দিয়াৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে। আনকি সৰুসকল ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰথমতে তেওঁলোকৰ নমনীয়তা বৃদ্ধিৰ বাবে প্ৰাথমিক ক্ৰিয়া, পাদ সঞ্চালন, হস্ত সঞ্চালন নাইবা হাত-ভৰিৰ সাধাৰণ ব্যায়াম কৰিবলৈ দিয়া ভাল।

যোগবিদ্যা একেধাৰে শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক আৰু নৈতিক শিক্ষাৰ ভেঁটিস্বৰূপ। যোগবিদ্যাৰ প্ৰয়োগ আৰু চৰ্চাৰ জৰিয়তে স্বাস্থ্যসম্পন্ন নিৰোগী নৈতিকতাৰে সবল আৰু আত্মনিৰ্ভৰ কৰি তোলা যোগশিক্ষাৰ অন্যতম উদ্দেশ্য। এই উদ্দেশ্য পূৰণ কৰিবলৈ হ'লে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে অৱশ্যে প্ৰতিদিনে কমেও ২৫-৩০ মিনিট সময় যোগাভ্যাস কৰাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে। এই কথাৰ গুৰুত্ব তেওঁলোকক যোগ প্ৰশিক্ষক-সকলে উপলব্ধি কৰাব লাগিব। মানুহৰ ভিতৰত থকা প্ৰতিভাসমূহৰ পূৰ্ণ বিকাশ ঘটোৱাত যোগাভ্যাসৰ যে প্ৰভূত ভূমিকা আছে এই কথা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক

অংশগ্ৰহণ কৰাব লাগিব। বস্তুত এবাৰ হ'লেও যোগবিদ্যাক ভাৰত দেশৰ এজন বিশিষ্ট ব্যক্তিৰ লগত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক ভাব বিনিময়ৰ ব্যৱস্থা কৰিলে তেওঁলোকৰ ৰাগ বাঢ়িব আৰু যোগবিদ্যাৰ প্ৰতি মূল্যবোধ সুদৃঢ় হ'ব। বিদ্যালয়ৰ বাৰ্ষিক খেল-ধেমালি প্ৰতিযোগিতাত যোগ আসন অন্তৰ্ভুক্ত কৰিলে এই বিষয়ত ছাত্ৰ-ছাত্ৰী-সকলৰ আগ্ৰহ বৃদ্ধি পাব।

মূলতঃ শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীৰ সংযোগ আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ আগ্ৰহৰ অবিহনে যোগশাস্ত্ৰ শিকন সম্ভৱ নহ'ব। যোগশাস্ত্ৰৰ সফল অধ্যয়নৰ বাবে এজন অভিজ্ঞ শিক্ষকৰ সহযোগিতা একান্তই প্ৰয়োজন।

আধুনিক জীৱনযাত্ৰাত যোগাভ্যাসৰ প্ৰয়োজনীয়তা

— দীপশিখা ফুকন
দ্বিতীয় ষান্মাসিক

"শান্তিৰ মধুৰীত এক যাত্ৰা,
যোগৰ সংস্কৃতি মিলিছু আহিলে
মন আৰু দেহৰ মিলনৰে,
বান্ধিলো চিৰস্থায়ী যৌৱনৰ সম্ভাৰ।"

যোগ দৰ্শনৰ স্ৰষ্টা মহৰ্ষি পতঞ্জলিৰ মতে, "শৰীৰ, ইন্দ্ৰিয় আৰু মনক উপযুক্তভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰি মুক্তি লাভ কৰিবৰ বাবে চলোৱা আধ্যাত্মিক প্ৰচেষ্টাই হৈছে যোগ।"

'Yoga' বা অসমীয়াত "যোগ" শব্দটো সংস্কৃত 'যুজ্' ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। "যুজ্" শব্দৰ অৰ্থ হৈছে যোগ কৰা বা যোৰা লগোৱা বা মিলন ঘটোৱা। আধ্যাত্মিকতাৰ দিশৰ পৰা চাবলৈ যোগৰ পিতৃস্বৰূপ পতঞ্জলিৰ যোগশাস্ত্ৰ অনুযায়ী যোগ মানে 'জীৱাত্মা' আৰু 'বিশ্বজনীন আত্মা' বা পৰমাত্মাৰ লগত সংযোগ ঘটোৱাই হৈছে যোগ অৰ্থাৎ শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক অৱস্থাৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু অনুশাসনৰ দ্বাৰা জীৱাত্মাক পৰমাত্মাৰ লগত একত্ৰ কৰা বা বিলীন কৰাই হৈছে যোগ।

মহানিৰ্বাণ তন্ত্ৰ অনুসৰি, "যোগ জীৱাত্মা - পৰমাত্মাৰ ঐক্য" অৰ্থাৎ জীৱাত্মাক পৰমাত্মা বা বিশ্বজনীন আত্মাৰ।

ঋগ্বেদত উল্লেখ হৈছে "যুজতে অনেন ইতি যোগ", অৰ্থাৎ মন মনাই একত্ৰ বা সমতা স্থাপন কৰাই হৈছে যোগ।

মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে প্ৰণয়ন কৰা যোগশাস্ত্ৰত উল্লেখ কৰা যোগসূত্ৰ মতে "যোগ: চিত্ত বৃত্তি নিৰোধ:" অৰ্থাৎ

যোগ হৈছে মনৰ বা চিত্তবৃত্তি নিৰোধ কৰাৰ কৌশল। ইয়াত চিত্ত (মন) বৃত্তি (পৰিৱৰ্তন) আৰু নিৰোধ (নিবৃত্তি) এই তিনিটা দিশ জড়িত হৈ আছে।

যোগ প্ৰাচীন ভাৰতীয় পৰম্পৰা আৰু সংস্কৃতিৰ এক অনন্য অৱদান। যোগ হ'ল আত্মাক আলোকে এক আধ্যাত্মিক অনুশাসন, যি বিশেষকৈ বিজ্ঞানৰ উপৰত আধাৰিত। ই হ'ল সুস্থ জীৱনৰ কাৰণে এক কলা আৰু বিজ্ঞান। যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা মন আৰু শৰীৰ তথা মানুহ আৰু প্ৰকৃতিৰ মাজত এক উন্নত সন্তুলন ঘটি থাকে। যোগে প্ৰাণৰ সঞ্চাৰ কৰে। ৰোগ প্ৰতিৰোধ আৰু স্বাস্থ্যসন্মত জীৱন যাপনৰ চাবি হৈছে যোগ। বৰ্তমান সময়ৰ ব্যস্ত জীৱনশৈলী মানসিক চাপ আৰু শাৰীৰিক অসুস্থতা আনিছে বাবে যোগৰ প্ৰাসংগিকতা অধিক বৃদ্ধি পাইছে। আধুনিক প্ৰযুক্তি, মোবাইল ইন্টাৰনেটৰ দ্বাৰা বিশ্ব এক মেলনত হৈছে, মানুহৰ জীৱন প্ৰণালী অধিক গতিযুক্ত আৰু জটিলতৰ পৰিৱৰ্তন কৰিছে। এই পৰিস্থিতিত যোগৰ অভ্যাসে শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক স্তৰত এক সুসমন্বয় নিশ্চিত কৰে।

(১) শাৰীৰিক সুস্থতা: আজিকালি বহু লোকে শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ পৰাও বঞ্চিত হ'ব পাৰে, বিশেষকৈ কম্পিউটাৰ স্মাৰ্টফোন আৰু অন্যান্য ডিজিটেল ডিভাইচৰ ব্যৱহাৰৰ বাবে। যোগৰ অনুশীলনে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগ প্ৰত্যংগৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, পেশী শক্তি আৰু নমনীয়তা উন্নত সহায় কৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা মাংসপেশী মজবুত হয় আৰু শৰীৰৰ অভ্যন্তৰীণ অংগবোৰ সঠিক ভাৱে কাম কৰে। যোগৰ কিছু বিশেষ আসন, যেনে সূৰ্য নমস্কাৰ, শবাসন, আৰু প্ৰাণায়াম, শৰীৰৰ শক্তিস্তৰ বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰে।

(২) মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগৰ পৰা মুক্তি: আধুনিক জীৱন যাপনে প্ৰতিযোগিতাৰ অবিৰাম চাপ আৰু উদ্বেগৰ অন্তহীন উৎস লগাই দিয়ে। চাকৰি, পৰিয়ালৰ দায়িত্ব, আৰ্থ-সামাজিক সমস্যা আদিয়ে

মানসিক চাপৰ সৃষ্টি কৰে। যোগাৰ অনুশীলন শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ মাধ্যমে মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ কমায়। ধ্যান আৰু গভীৰ প্ৰশ্বাসৰ অনুশীলনে মস্তিষ্কৰ উপকাৰিতা বৃদ্ধি কৰে আৰু মানসিক সুস্থতা বজায় ৰাখে। ইয়াৰ দ্বাৰা, চিন্তা আৰু উদ্বেগ কমি যায়, আৰু মানসিক শান্তি অনুভৱ হয়।

③ আধ্যাত্মিক উন্নতি: যোগাৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে আধ্যাত্মিক উন্নতি অৰ্জন। যদিও আধুনিক যুগত ইয়াক মুখ্যতঃ শাৰীৰিক আৰু মানসিক সুস্থতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত কৰা হয়, কিন্তু ইয়াৰ গভীৰ আধ্যাত্মিক দিশও আছে। যোগাৰ মাধ্যমে এক ব্যক্তিগত অভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু একতাৰ অনুভৱ সৃষ্টি হয়। ধ্যান, প্ৰাৰ্থনা আৰু গভীৰ প্ৰশ্বাসৰ মাধ্যমে এক ব্যক্তিৰ আত্ম-উন্নতি ঘটে। ইয়াৰ ফলত এক ব্যক্তিৰ আধ্যাত্মিক শক্তি উন্নতি হয় আৰু তেওঁ আত্ম-অন্বেষণৰ পথৰ সফলতা পায়।

④ শাৰীৰিক ব্যাধিৰ পৰা মুক্তি: যোগ এক অন্যতম উপকাৰী চিকিৎসা হিচাপে পৰিগণিত হৈছে। এটি বিশেষত্ব হ'ল যোগাৰ আসনসমূহে শাৰীৰিক ব্যাধিৰ নিৰাময়ত সহায় কৰে। সঠিক যোগ পদ্ধতিৰ মাধ্যমে হাঁপানি, ৰক্তচাপ, পেটৰ সমস্যা আৰু অন্যান্য বহু স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ন্ত্ৰিত কৰিব পৰা যায়।

⑤ আত্মবিশ্বাস আৰু আত্মপ্ৰেম: যোগাৰ অনুশীলনে এক নতুন দৃষ্টিভংগী বিকাশ কৰে। এজন ব্যক্তিয়ে তেওঁৰ দেহ আৰু মনৰ সৈতে সংযুক্ত অনুভৱ কৰে। যাৰ ফলত তেওঁ নিজৰ ওপৰত অধিক বিশ্বাস পায়। যোগাৰ মাধ্যমে আধ্যাত্মিক তথা মানসিক উন্নতি ঘটে, যাৰ দ্বাৰা আত্মসন্মান আৰু আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়। নিজৰ সঠিকভাৱে জানিবলৈ আৰু প্ৰেম কৰিবলৈ যোগে সহায় কৰে।

বৰ্তমান সময়ত যোগাৰ প্ৰয়োজনীয়তা এক অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়। শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক সুস্থতাৰ বাবে যোগ অতি উপকাৰী। ইয়াৰ দ্বাৰা এক আনন্দী আৰু শান্তিপূৰ্ণ জীৱন

প্ৰদান কৰিবৰ লক্ষ্য ৰাখে।

প্ৰধানমন্ত্ৰী নৰেন্দ্ৰ মোদীয়ে আয়ুষ মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰৰ নেতৃত্বত নতুন দিল্লী কৰ্তব্যপথত আয়োজিত যোগ প্ৰদৰ্শনৰ নেতৃত্ব দিছে। সমগ্ৰ বিশ্বৰ কোটি কোটি লোকে হৰ্ষ উল্লাসেৰে 2015 চনত 21 জুনত প্ৰথম আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস পালন কৰে।

যোগঃ শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ ঐক্যৰ পথ

- লক্ষ্মী তাঁতী
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

যোগ হৈছে ভাৰতবৰ্ষত প্ৰায় ৫.০০০ বছৰৰ পূৰ্বে উদ্ভৱ হোৱা এটি প্ৰাচীন আধ্যাত্মিক অনুশীলন, যি বৰ্তমান সময়ত এক বিশ্বজনীন জীৱন শৈলীত পৰিণত হৈছে। 'যোগ' শব্দটো সংস্কৃতৰ 'যুজ' ধাতুৰ পৰা আহৰণ কৰা হৈছে যাৰ অৰ্থ "সংযুক্ত হওঁ" বা "ঐক্য সাধন কৰা"। এই ঐক্য কেৱল শৰীৰৰ মাজতে সীমাবদ্ধ নহয়, ই মন আৰু আত্মাৰ মাজতে এক গভীৰ সংযোগ প্ৰতিষ্ঠা কৰে।

আজি যুগত যুৱ প্ৰজন্মই অধিক ব্যস্ততা আৰু মানসিক চাপৰ মাজত দিন কটায়। এনে পৰিৱেশত যোগ হৈছে এক সুশৃংখল, সজীৱ আৰু শুদ্ধ জীৱনৰ দিশ যিয়ে শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্পষ্টতা আৰু আত্মিক শান্তি একেলগে আনে।

শাৰীৰিক উপকাৰিতা ঃ

যোগৰ বিভিন্ন আসনৰ জৰিয়তে শৰীৰক নমনীয় আৰু শক্তিশালী কৰি তোলে। ইয়াৰ নিয়মীয়া অনুশীলনে সন্ধি-স্থল উন্নত কৰে, মাংসপেশীক দৃঢ় কৰে আৰু দেহৰ সামগ্ৰিক স্থিতিশীলতা বজাই ৰাখে।

বিশেষকৈ মহাবিদ্যালয়ৰ শিক্ষাৰ্থীৰ বাবে, যিসকলে দীঘলীয়া সময় বহি বহি অধ্যয়ন কৰে, যোগ পৃষ্ঠ আৰু হাতৰ বিষ, ক্লান্তি আৰু মাংসপেশীৰ শক্তিহীনতা হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে। কিছুমান বিশেষ আসন যেনে- ভুজঙ্গাসন, তৰ্জনী ভঙ্গী, বীৰভদ্ৰাসন বিভিন্ন অংগৰ গঠন আৰু ৰক্তসঞ্চালন উন্নত কৰে।

যোগে হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য সজীৱ ৰাখে। ই ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, শৰীৰৰ ভিটামিন সঞ্চালন বঢ়ায় আৰু ইমিউন চিষ্টেম মজবুত কৰে।

মানসিক আৰু আত্মিক স্বাস্থ্য:

শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ উপৰিও, যোগ মানসিক শান্তি আৰু আত্মিক স্থিতিত অনন্য। বৰ্তমান সময়ত শিক্ষাৰ্থীসকল মানসিক চাপ, উদ্বেগ, আৰু দুশ্চিন্তাৰ বলত পীড়িত। প্ৰাণায়াম, যি শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া, ই স্নায়ুতন্ত্ৰ শান্ত কৰে আৰু মনৰ উত্তেজনা হ্ৰাস কৰে।

নাড়ী শোধন, ভ্ৰমৰী প্ৰাণায়াম আদিৰ জৰিয়তে মনোসংযোগ বৃদ্ধি হয় আৰু গভীৰ মানসিক প্ৰশান্তি জন্মে। ইয়াৰ ফলস্বৰূপে, অধ্যয়নৰ ক্ষেত্ৰত মনোযোগ, স্মৰণশক্তি আৰু উৎপাদনক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

ধ্যান যোগৰ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগ। ধ্যানৰ দ্বাৰা মানসিক সচেতনতা, আত্মবিশ্বাস আৰু ধৈৰ্য্য বৃদ্ধি পায়। শিক্ষাৰ্থীৰ বাবে এই ধৰণৰ মানসিক দৃঢ়তা এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অস্ত্ৰ।

যোগৰ আধ্যাত্মিক দিশ:

যোগ কেৱল শৰীৰ আৰু মনৰ ব্যায়াম নহয়, ই এক গভীৰ আত্মিক যাত্ৰা। যোগে মানুহক নিজকে গভীৰভাৱে চিনিবলৈ সহায় কৰে, যাৰ দ্বাৰা আত্মবিশ্বাস, সমৰ্থন আৰু মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়।

পতঞ্জলিৰ অষ্টাঙ্গ যোগ, যত যম, নিয়ম, ধ্যান আৰু সমাধি অন্তৰ্ভুক্ত, ই সকলো আধ্যাত্মিক বিকাশৰ দিশে আগবঢ়াই।

এই আধুনিক যুগতো, যত মানুহে বাহ্যিক বস্তুৰ সন্ধানত ব্যস্ত যোগ দৰ্শনে অন্তৰ্দৃষ্টিৰ দিশে আগবঢ়াই নিয়ে।

আধুনিক যুগত যোগৰ প্ৰাসংগিকতা:

আজি, সাৰ্বজনীনভাৱে যোগ গ্ৰহণ কৰা হৈছে। প্ৰতিবছৰ ২১ জুনত অনুষ্ঠিত 'আন্তৰ্জাতিক যোগা দিৱস' ইয়াৰ গ্লোবেল স্বীকৃতিৰ প্ৰতীক। শিক্ষাৰ্থী, কৰ্মচাৰী, গৃহস্থ সকলো স্তৰৰ মানুহৰ বাবে এই অনুশীলনে নতুন আশাৰ দিশ দেখুৱাইছে।

বিশ্ববিদ্যালয় আৰু মহাবিদ্যালয়তো নিয়মীয়া যোগ শিবিৰ, সাপ্তাহিক যোগ অনুশীলন আদি অনুষ্ঠিত হৈ আছে। শিক্ষাৰ্থী সকলে এই অনুশীলনৰ জৰিয়তে উত্তম স্বাস্থ্য, মনোসংযোগ আৰু মানসিক স্থিতি লাভ কৰি আহিছে।

ভৱিষ্যত আৰু শিক্ষাৰ্থীৰ বাবে যোগৰ গুৰুত্ব :

ভৱিষ্যত প্ৰজন্মৰ বাবে, বিশেষকৈ শিক্ষাৰ্থীৰ বাবে, যোগ হৈছে এক আশাৰ স্থান। ই তেওঁলোকক দিশ, শক্তি আৰু দৃষ্টিভংগীৰ উন্নতিৰে সমৃদ্ধ কৰে। ব্যস্ত, উত্তেজনাপূৰ্ণ সময়ত যোগে এক স্থিতি আৰু শৃংখলা প্ৰদান কৰে।

যোগ কোনো সাময়িক অনুশীলন নহয় ই জীৱন শৈলীৰ এক নিৰ্বিকাৰ অংশ। শাৰীৰিক অনুশীলনৰ বাহিৰে, ই মন আৰু আত্মাৰ সংহতি ঘটায়।

মহাবিদ্যালয়ৰ শিক্ষাৰ্থীসকলৰ বাবে, যোগ হৈছে আত্ম-সচেতনতা, ধৈৰ্য, মনোসংযোগৰ উন্নতিৰ এক বিশুদ্ধ পথ। ই নিজৰ সৈতে সংযোগ গঢ়ি তোলে। ই বাহ্যিক দিশে নহয়, আভ্যন্তৰীণ আত্ম-উন্নয়নৰ দিশে যাত্ৰা আৰম্ভ কৰে।

বিশ্ব আজি দ্ৰুত গতিত আগুৱাই আছে। এই দ্ৰুতগতিৰ মাজতো যি আত্ম-শৃংখলা, সুস্থতা, আৰু মনৰ শান্তি বিচাৰে তেওঁলোকৰ বাবে যোগ এক অমূল্য উপহাৰ।

“যোগ কেৱল এক অনুশীলন নহয় - ই হৈছে জীৱন আৰু আত্মাৰ সৈতে মিলনৰ এক সত্য পথ।”

যোগৰ পৰিচয় আৰু ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে যোগচৰ্চাৰ প্ৰয়োজনীয়তা

মৌচুমী বৰুৱা
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

শৰীৰ, মন আৰু আত্মাৰ মাজত ঐক্য আৰু সংহতি স্থাপনেই হৈছে যোগ। মানুহে যেতিয়া মনৰ সমস্ত চঞ্চলতা ত্যাগ কৰি মন বা চিত্তৰ স্থিৰ আৰু শান্ত অৱস্থাপ্ৰাপ্ত হয় সেই অৱস্থাই হৈছে যোগ। যোগ প্ৰাচীন ভাৰতীয় এক বিশেষ পৰম্পৰাগত পদ্ধতি ইয়াক Ancient Science বুলিও কোৱা হয়। যোগ শব্দটো সংস্কৃত 'যুজ্' শব্দৰ পৰা আহিছে। যাৰ অৰ্থ মিলন বা সংযোগ, ঐক্য, সমতা স্থাপন। প্ৰাচীন কালৰে পৰা বৰ্তমানলৈকে মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশ আৰু উন্নত জীৱন যাপনৰ বাবে হিচাপেই যোগ ব্যৱহাৰ হৈ আহিছে।

প্ৰাচীন ভাৰতৰ বহু কাহিনীমতে মুনি প্ৰবৰ পতঞ্জলি যোগপদ্ধতি প্ৰৱৰ্তক। এক কথাত পতঞ্জলিকেই যোগ বিদ্যাৰ পিতৃস্বৰূপ বুলি গণ্য কৰা হৈছে। যোগৰ বিষয়ে সহজ অৰ্থ ভাবে কবলৈ গ'লে "নিৰ্বিকল্প ভাবে কৰ্ম কৰা আৰু কামৰ মাজত চিত্ত বা মনৰ সমাধি পাবেই হৈছে যোগ।

যোগৰ চাৰিটা ভাগ আছে, সেইকেইটা হ'ল- মন্ত্ৰযোগ, হঠযোগ, লয়যোগ আৰু ৰাজযোগ। ইয়াৰ ভিতৰত সকলোৱে মানুহে সহজে গ্ৰহণ কৰিব পাৰা ব্যৱহাৰিক যোগপদ্ধতি হ'ল হঠযোগ। আমি আধুনিকভাৱে যি যোগাভ্যাস কৰোঁ সি মূলতঃ হঠযোগ। যিহেতু ইন্দ্ৰিয়বোৰক শক্তি আৰু ইচ্ছাৰে শাসন বা দমন কৰাৰ পদ্ধতিকেই হঠযোগ বোলে। হঠযোগৰ আসন, মুদ্ৰা, প্ৰাণায়াম আদিৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰা ৰোগ, প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা পাপ। ইয়াত পাপ শব্দই অবিবেক অৰ্থাৎ ধাৰ বিচাৰৰ ক্ষমতা নাই- তাক বুজাইছে। আৰু প্ৰত্যাহাৰৰ দ্বাৰা মানসিক বিকৃতি দূৰ হয়।

মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে বৈজ্ঞানিক ভিত্তিত ক্ৰমান্বয়ে এক পূৰ্ণাংগ যোগ পদ্ধতি প্ৰস্তুত কৰি থৈ গৈছে। তেখেতে 'যোগ সূত্ৰ' নামৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থত যোগৰ আঠটা অংগৰ কথা বৰ্ণনা কৰিছে এনেদৰে - যম, নিয়ম, আসন, ধ্যান, সমাধি, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ ধাৰণাৰ।

অষ্টাংগ যোগৰ প্ৰথম ভাগ হৈছে 'যম' যাৰ অৰ্থ হৈছে শ্ৰেষ্ঠভাৱে মানি চলিবলগীয়া কিছুমান নিয়ম। অৰ্থাৎ যিবোৰৰ কৰ্ম মানৱ পৰিপন্থী, তেনেবোৰ কামৰ পৰা বিৰত থকাই যম। যমৰ আকৌ পাঁচটা অংগ আছে, যাক যম বুলি কোৱা হয়। এই পাঁচটা হ'ল- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্ৰহ্মচৰ্য আৰু অপৰিগ্ৰহ। দ্বিতীয়তে হৈছে নিয়ম। সংযমবদ্ধ আৰু পবিত্ৰ নিশ্চিত ভাৱে জীৱন ধাৰণৰ বাবে পালনীয় কিছুমান নিত্য নৈমিত্তিক কৰ্তব্যই নিয়ম। নিয়মবোৰো পাঁচটা অংগ আছে। সেইকেইটা হ'ল- শৌচ, সন্তোষ,

স্বাধ্যায়, সন্তোষ আৰু ঈশ্বৰ প্ৰণিধান।

তৃতীয় অংগ হ'ল আসন। আসন হ'ল হঠ যোগৰ প্ৰথম অংগ। আসনৰ অৰ্থবৃত্তক—সংজ্ঞা হ'ল স্থিৰতা আৰু সুখ। আসন অভ্যাসৰ ফলত শৰীৰৰ অংগসমূহ সুস্থ, সবল, সক্ৰিয় আৰু কাৰ্যক্ষম হৈ উঠাৰ লগতে দেহৰ দুৰ্বলতা, অস্থিৰতা জড়তা আদি সকলোবোৰ দূৰ হয় আৰু দেহ-মনত সজীৱতা বৃদ্ধি পায়। এই আসন দুই প্ৰকাৰৰ - ধ্যান আসন আৰু স্বাস্থ্যাসন। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, সুখাসন, স্বস্তিক আসন, বজ্ৰাসন, ভদ্ৰাসন আৰু গোমুখাসনেই হ'ল ধ্যানাসন।

চতুৰ্থতে প্ৰাণায়াম। প্ৰাণায়াম হ'ল বায়ু বিস্তাৰ বা অধীন কৰাৰ কৌশল। প্ৰাণায়ামৰ তিনিটা অংগ আছে। সেইকেইটা হ'ল - ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। নিয়মীয়াকৈ শুদ্ধভাৱে প্ৰাণায়াম অভ্যাস কৰিলে দেহৰ ৰোগাদি দূৰ কৰাৰ লগতে ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি হয় আৰু মানসিক প্ৰশান্তি লাভ কৰিব পাৰি।

পঞ্চমতে প্ৰত্যাহাৰ। বাহ্যিক বস্তুত মন নিবিষ্ট কৰিলে সেই বস্তুৰ প্ৰতি আসক্তি উপজে আৰু কামনা জাগে। এনে অৱস্থাত বাহ্যিক কামনা-বাসনাৰ পৰা মনটোক আঁতৰাই আনি ঈশ্বৰত স্থাপন কৰি অন্তৰ্মুখী কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ।

ষষ্ঠতে হ'ব পাৰি ধাৰণা। মুনি-ঋষিৰ মতে দেহৰ মাজত চিত্তক কোনো বিশেষ স্থানত একে ঠাইতে কেন্দ্ৰীভূত কৰি ৰখাৰ অভ্যাসেই হ'ল ধাৰণা।

সপ্তমত আছে ধ্যান। ধাৰণাৰ পৰৱৰ্তী পৰ্যায়েই ধ্যান। ধ্যানৰ বাবে শ্ৰদ্ধা, ভক্তি আৰু বিশ্বাসৰ আৱশ্যক। ইন্দ্ৰিয়ৰ কাম নিৰুদ্ধ হয় আৰু ধ্যান সফল হয়।

অষ্টম সমাধি। অষ্টাংগ যোগৰ অনুশীলনৰ শেষ অৱস্থাটো হ'ল সমাধি। হঠযোগ প্ৰদীপিকাৰ মতে সমাধিত মন ধ্যেয় বস্তুত একেদৰে নিমগ্ন হৈ থাকে, যেনেদৰে নিমখ পানীত মিলি যায়।

• ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে যোগচৰ্চাৰ প্ৰয়োজনীয়তা –

ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত যোগচৰ্চাৰ প্ৰয়োজনীয়তা বহু গুৰুত্ব অসীম।

যোগচৰ্চাৰ ফলত মানসিক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়। যোগচৰ্চাৰ অংগ ধ্যান আৰু প্ৰাণায়ামৰ ফলত মানসিক চাপ আৰু মগজুৰ ভাৱনা শক্তি বৃদ্ধি কৰে, যিয়ে অধ্যয়নত সহায় কৰে।

দৈনন্দিন যোগচৰ্চাই শৰীৰক সবল আৰু নমনীয় কৰে। ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰাত দেখা যায়, যিয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সহজে অসুস্থ নোহোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে। নিতৌ অভ্যাস কৰি থাকিলে দেহৰ ফলত (শৰীৰ সমস্যাবোৰেই) যেনে মূৰৰ বিষ দূৰ কৰিবলৈ সহায়ক হয়।

যোগচৰ্চাই মানসিক শান্তি আনে, যিয়ে মনোযোগ আৰু স্মৰণ শক্তি বৃদ্ধি কৰে। ধ্যান কৰাৰ ভৱিষ্যতে একাগ্ৰতা (focus) বঢ়াই কামৰ মাজত থাকে; যিয়ে পাঠ্যপুথি বুজিবলৈ সহায় কৰে।

নিয়মিত যোগচৰ্চাই অনুশাসন (discipline) আৰু আত্ম সংযম (Self-Control) গঢ়ি তোলে; যিয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিগত আৰু শৈক্ষিক উন্নতি সাধন কৰে।

যোগাভ্যাসে আত্মবিশ্বাস (Self Confidence) বৃদ্ধি কৰে; যিয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ব্যক্তি জীৱন আৰু বিদ্যাৰ্থী জীৱনত সহায়ক হয়। যোগচৰ্চাই যিকোনো

প্ৰতিযোগিতা বা পৰীক্ষাৰ চাপ মোকাবিলা কৰিবলৈ সহায় কৰে। নিয়মিত খেলাধূলাই স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ প্ৰতি আগ্ৰহী কৰি তোলে। সময় পৰিচালনা (Time Management) আৰু আত্ম অনুশাসন (Self discipline) গঢ়ি তোলে।

সেয়ে ক'ব পাৰি যে খেলাবিলাক একেধাৰে শাৰীৰিক, মানসিক, আবেগিক আৰু নৈতিক শিক্ষাৰ ভেটি স্থাপন, খেলা বিষয়ৰ প্ৰসাৰণ কৰি আৰু চৰ্চা কৰি ছাত্ৰ সমাজক এজন নিৰোগী, নৈতিক ভাৱে সবল আৰু আদৰ্শবান ব্যক্তি তুলিব পাৰি। সেয়ে ২০১৪ চনৰ পৰা এই সকলোবোৰ দিশৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি ১১ ডিচেম্বৰ তাৰিখে ২১জুন অৰ্থাৎ উক্ত আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস হিচাপে ঘোষণা কৰে আৰু তাৰ ঠিক পাছৰে পৰা ২০১৫ চনৰ পৰা যোগ দিৱস হিচাপে পালন কৰি আহিছে।

যোগ আৰু স্বাস্থ্য

- প্ৰাৰিতা গগৈ
দ্বিতীয় ষাণ্মাসিক

মানুহৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ এক প্ৰধান উপকৰণ হৈছে যোগ। বৈচিত্ৰ্যময় ভাৰতীয় সংস্কৃতিৰ এক পৰিচয় হিচাপে অতীজৰে পৰা যোগাভ্যাসে প্ৰধান বৰঙণি আগবঢ়াই অহাৰ উল্লেখযোগ্য প্ৰমাণ। আমাৰ শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক শক্তিৰ বিকাশত যোগাভ্যাসৰ প্ৰভূত বৰঙণি আমাৰ জনাই আছে। হিন্দু, বৌদ্ধ আৰু জৈন ধৰ্মৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থত যোগসূত্ৰসমূহৰ বিশেষ উল্লেখ আছে। খ্ৰীষ্টজন্মৰ প্ৰায় পাঁচশ বছৰ আগতেই মহৰ্ষি পতঞ্জলিয়ে ১৯৫টা যোগসূত্ৰৰ সংকলনৰ যোগশাস্ত্ৰৰ উদ্ভাৱন কৰিছিল। বিংশ শতিকাৰ শেষৰ ফালে যোগাভ্যাসে লাহে লাহে গুৰুত্ব লাভ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু আজি চাৰিওফালে ই শাৰীৰিক আৰু মানসিক শক্তি বিকাশৰ এক শক্তিশালী মাধ্যম হিচাপে জনপ্ৰিয়তা অৰ্জন কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে।

বিভিন্ন গৱেষণাৰ দ্বাৰা ইতিমধ্যে প্ৰমাণিত হৈছে যে নিয়মীয়া যোগাভ্যাসে বহু জটিল ৰোগকে ধৰি বিভিন্ন স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত এক উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন কৰে। বৰ্তমান দুখ আৰু বিভিন্ন মানসিক চাপেৰে ভৰা এক পৰিৱেশৰ মাজত বিভিন্ন ব্যক্তি আক্ৰান্ত হৈ থকা দেখা যায়। এই ক্ষেত্ৰত মানসিক প্ৰশান্তি দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত যোগাভ্যাসে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছে। যোগাভ্যাস কেৱল ভাৰততে নহয়, বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত শাৰীৰিক আৰু মানসিক প্ৰশান্তিৰ এক উল্লেখযোগ্য অভ্যাস হিচাপে জনপ্ৰিয়তা লাভিছে।

যোগাভ্যাসে বৰ্তমান শাৰীৰিক আৰু মানসিক প্ৰশান্তিৰ এক মাধ্যম হিচাপে দেশে বিদেশে জনপ্ৰিয়তা অৰ্জিছে। যোগাভ্যাসৰ গুৰুত্ব বিশ্ব সম্প্ৰদায়ে উপলব্ধি কৰাৰ ফলশ্ৰুতিত ২০১৪ চনৰ ১১ ডিচেম্বৰ তাৰিখে ৰাষ্ট্ৰসংঘত গৃহীত এক প্ৰস্তাৱমৰ্মে প্ৰতিবছৰৰ ২১ জুন তাৰিখটো 'আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস' হিচাপে পালন কৰাৰ আনুষ্ঠানিক সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰা হয়।

'Yoga is a healthy Way of Life'; যোগ অভ্যাস কৰাটো একমাত্ৰ শাৰীৰিক ব্যায়ামেই নহয়, ই মানসিক সুস্থতা আৰু সহনশীলতা বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ সূক্ষ্ম অংগ কাৰ্যকাৰিতাত সহায়ক। যোগ অভ্যাসে যিদৰে শাৰীৰিক সুস্থতা আৰু উন্নতি প্ৰদান কৰে, তেনেদৰে নৈতিক উন্নতিৰ লগত ধৰ্মীয় সহানুভূতি দিয়ে।

স্বাস্থ্য মানে শাৰীৰিক, মানসিক, নৈতিক আৰু আধ্যাত্মিক ভাৱে সবল অৱস্থা। যোগেহে আমাক উদ্দীপনাৰে জীৱন ধাৰণ কৰাত প্ৰেৰণা দিব পাৰে। সুষম আহাৰ, পৰ্যাপ্ত আৰাম দিব পাৰিব। সুষম আহাৰ, পৰ্যাপ্ত টোপনি আদিৰ লগত যোগ প্ৰৱণতা কৰে আজিকালি আৱিষ্কৃত ৰোগ যেনে- প্ৰৱণৰ কৰে আজিকালি আৱিষ্কৃত ৰোগ, কৰ্কট আদি ৰোগৰ বহুমূত্ৰ, ৰক্তচাপ, হৃদৰোগ, কৰ্কট আদি ৰোগৰ ঔষধ আৱিষ্কাৰৰ যেতিয়া কৰা নহয়। যিবোৰৰহে ঔষধ আৱিষ্কাৰৰ প্ৰয়োজন কৰা নহয়। নহওক কিয়, বৰ্তমান চিকিৎসা বিজ্ঞানে 'যোগ অভ্যাস' কৰিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়ে। হাত ভৰি আৰু কঁকালৰ বিষ, বহুমূত্ৰ আদি ৰোগ নিৰাময় কৰাত যোগ অভ্যাসে সহায় কৰে। এইক্ষেত্ৰত শৰণ প্ৰকাৰান্তৰে শৰাসন কৰি দুই চাৰিটা আসন অনুশীলন কৰিলে সুফল পাব পাৰি। যে

যোগৰ প্ৰৱণতা বহুত। একমাত্ৰ যোগাভ্যাসৰ দ্বাৰা শৰীৰ আৰু আত্মা দুয়োৰে উন্নতি সাধন কৰিব পাৰি। গীতাত ওই যোগাৰ বিধান দিছে। অলপ খোৱা, অলপ নিদ্ৰা, সকলো বিষয়

চিন্তা, বেয়া কৰ্মৰ পৰা আঁতৰত থাকি প্ৰত্যেকে সু-চিন্তা কৰিব লাগে।

যোগক জীৱনৰ অংগ কৰি ল'লে জীৱন সুখ আৰু শান্তিময় হয়। দুখৰ বিষয় যে বৰ্তমান আমাৰ দেশৰ ১৫ ৰ পৰা ২০ বছৰ বয়সৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে মানসিক ভাৱে হতাশাগ্ৰস্ত হৈ আত্মহননৰ দৰে কাৰ্যও কৰে। পৰীক্ষাৰ ফলাফল বেয়া হোৱা, কৰ্মসংস্থাপন নোহোৱা আদি কাৰণত হতাশ হৈ বহুতো যুৱক যুৱতী মানসিকভাৱে ভাগি পৰে। যোগ অভ্যাসে হতাশাগ্ৰস্তক নিৰাময় কৰিব পাৰে। প্ৰতিদিনে সূৰ্য নমস্কাৰ আৰু অন্য আসন কৰিলে হতাশাৰ সমস্যাৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰি।

ভেজাল খাদ্য খোৱাৰ কাৰণে পেটৰ অসুখ হয়। পৰীক্ষাৰ সময়ত বেছিভাগ কোনো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰে বমি কৰে। নিয়মিত ভাৱে বজ্ৰাসন কৰিলে সুফল পোৱা যায়। এই আসনটো অতি সহজ। আঁঠু কাঢ়ি পিছফালে গোৰোহাৰ ওপৰত বহি দুই বা তিনি মিনিট সময় থাকিব পাৰি। এই বজ্ৰাসন কৰাৰ হয়। অভ্যাস হলে চাৰি-পাঁচ মিনিটলৈকে থাকিব পাৰি। ইজনৰ শক্তি বৃদ্ধি হোৱাৰ মানসিক প্ৰশান্তিও আহিব।

——০——