

মানসিক-চাপ নিয়ন্ত্রণে ও সমাজসংস্কারে পতঞ্জলি যোগসূত্রের অষ্টাঙ্গযোগের মহত্ব

Dr. Darin Sarkar

Assistant Professor & H.O.D., Department of Sanskrit, Dr. Meghnad Saha College, Itahar, Uttar
Dinajpur, W.B.-733128

[Email ID - darinsarkarraj@gmail.com](mailto:darinsarkarraj@gmail.com)

একবিংশ শতাব্দীর এই গতিশীল যুগে মানুষ বাহ্যিক ও বৈষয়িক উন্নতির চরম শিখরে আরোহণ করলেও, তার অভ্যন্তরীণ শান্তি ও মানসিক ভারসাম্য ক্রমান্বয়ে বিনষ্ট হচ্ছে। বিশ্বজুড়ে প্রতিযোগিতা, উচ্চাকাঙ্ক্ষা এবং যান্ত্রিক জীবনযাত্রার ফলে জন্ম নিচ্ছে তীব্র মানসিক চাপ (Stress), উদ্বেগ (Anxiety) এবং অবসাদ (Depression)। এর সমান্তরালে সমাজে দেখা দিচ্ছে নৈতিক অবক্ষয়, পারস্পরিক কলহ, হিংসা এবং অসহিষ্ণুতা। ব্যক্তিজীবনের এই মানসিক বিপর্যয় এবং সমষ্টিগত জীবনের সামাজিক বিশৃঙ্খলা দূর করতে প্রাচীন ভারতীয় দর্শনের উপযোগিতা আজ বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত।

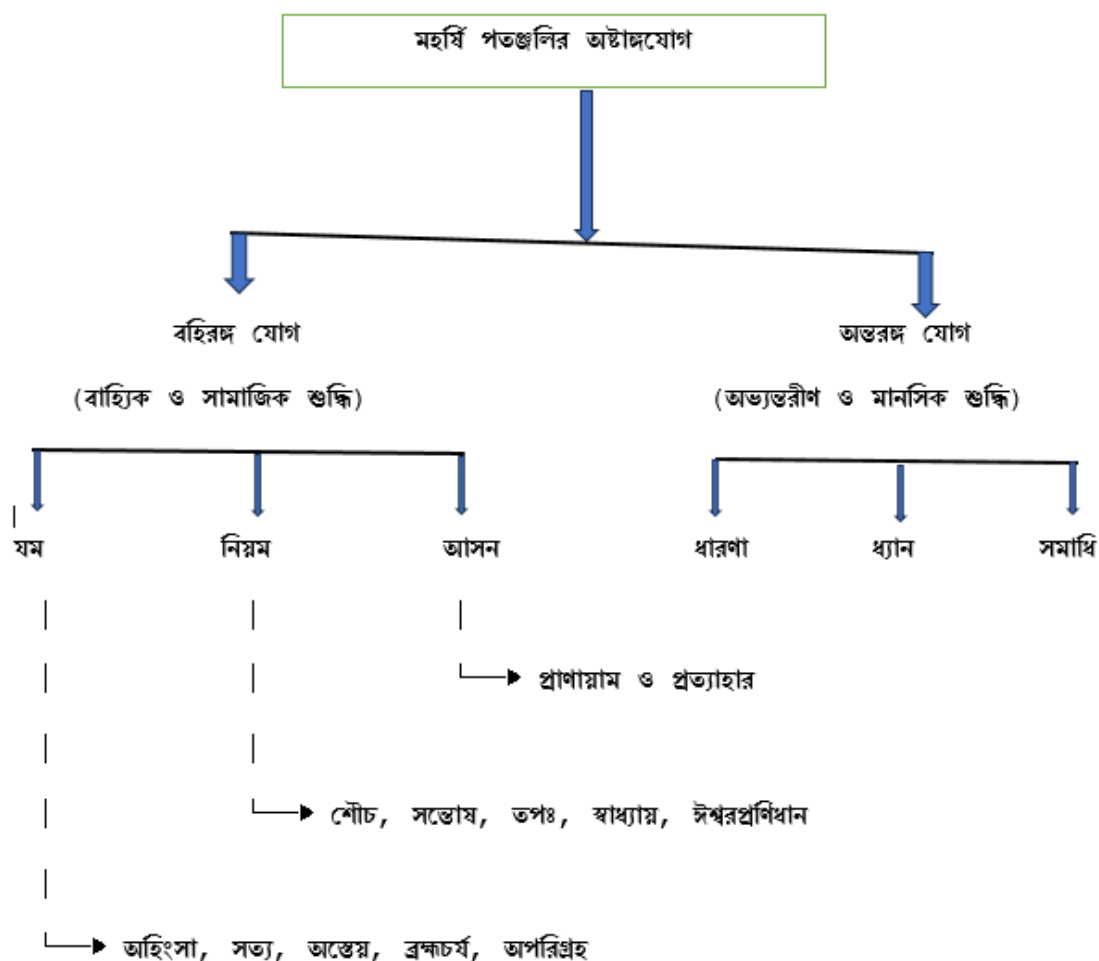
খ্রিস্টপূর্ব দ্বিতীয় থেকে চতুর্থ শতকের মধ্যবর্তী সময়ে মহর্ষি পতঞ্জলি মানবমনকে নিয়মতান্ত্রিকভাবে পরিচালনা করার জন্য এবং পরম মোক্ষ বা কৈবল্য লাভের উদ্দেশ্যে সংকলন করেন তাঁর কালজয়ী গ্রন্থ ‘পতঞ্জলি যোগসূত্র’। এই গ্রন্থে তিনি যোগকে সংজ্ঞায়িত করেছেন এভাবেঃ যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ॥ (যোগসূত্র - ১.২) অর্থাৎ চিন্তের (মনের) অনিয়ন্ত্রিত বৃত্তিসমূহের বা তরঙ্গরাজির সম্পূর্ণ নিবৃত্তিই হলো যোগ।

মনকে শান্ত করার এবং মানুষের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক জীবনের মধ্যে একটি নিখুঁত ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য তিনি যে আটটি ধারাবাহিক বৈজ্ঞানিক সোপানের নির্দেশ দিয়েছেন, তাকেই বলা হয় অষ্টাঙ্গযোগ। এই অষ্টাঙ্গযোগ কেবল আধ্যাত্মিক সাধনার পথ নয়, বরং এটি সমসাময়িক বিশ্বের মানসিক স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার এবং একটি সুস্থ, অহিংস সমাজ গঠনে অত্যন্ত শক্তিশালী ভূমিকা পালন করতে পারে।

অষ্টাঙ্গযোগঃ

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রের সাধনপাদে অষ্টাঙ্গযোগের আটটি অঙ্গের নাম স্পষ্টাক্ষরে উল্লেখ করেছেন: যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োঃষ্টাবঙ্গানি॥ (যোগসূত্র - ২.২৯) অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি—এই আটটি হলো যোগের অঙ্গ। এই আটটি অঙ্গকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা হয়, যথা বহিরঙ্গ যোগঃ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম ও প্রত্যাহার এগুলি মানুষের শরীর, ইন্দ্রিয় এবং সামাজিক আচরণকে শুদ্ধ করে।

অন্তরঙ্গ যোগঃ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। এগুলি সরাসরি মানুষের মন, বুদ্ধি ও চেতনার গভীরে প্রবেশ করে পরম শান্তি প্রদান করে।



১. যমঃ সামাজিক শৃঙ্খলা ও নৈতিক সংস্কারের ভিত্তিঃ

যম হলো মানুষের বাহ্যিক বা সামাজিক আচরণের নীতিসংহিতা, যা সমাজসংস্কারে সরাসরি ভূমিকা রাখে। মহর্ষি পতঞ্জলি পাঁচটি যমের কথা বলেছেন অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৩০) অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চুরি না করা), ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ (প্রয়োজনের অতিরিক্ত সঞ্চয় না করা)—এই পাঁচটি হলো যম।

অহিংসাঃ (Non-violence) কায়মনোবাক্যে কোনো জীবের ক্ষতি না করাই হলো অহিংসা। সমাজে হিংসা, যুদ্ধ এবং অপরাধ দমনে এর চেয়ে বড় হাতিয়ার নেই। অহিংসাপ্রতিষ্ঠায়াং তত্সমিধৌ বৈরত্যাগঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৩৫) অর্থাৎ মানুষ যখন অহিংসায় প্রতিষ্ঠিত হয়, তখন তার চারপাশের সমস্ত শত্রুতা ও হিংসাত্মক পরিবেশ দূর হয়ে যায়। এটি মানসিক পরিশুদ্ধিকারকতা কমিয়ে মনের ভেতরের ক্ষোভ বা চাপ দূর করে।

সত্যঃ (Truthfulness) মন ও বাণীতে সত্যতা বজায় রাখা। মিথ্যা মানুষের অবচেতনে একটি অপরাধবোধ সৃষ্টি করে, যা মানসিক চাপের অন্যতম প্রধান উৎস। সত্যপ্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়াস্বাশ্রয়ত্বম্॥ (যোগসূত্র - ২.৩৬) অর্থাৎ সত্যপরায়ণ মানুষের সমাজ দুর্নীতিমুক্ত হয় এবং পারস্পরিক বিশ্বাসের এক মজবুত কাঠামো তৈরি হয়।

অস্তেয়ঃ (Non-stealing) অন্যের হকের বা দ্রব্যের ওপর লোভ না করা এবং তা আত্মসাৎ না করা। অস্তেয়প্রতিষ্ঠায়াং সর্বরত্নোপস্থানম্॥ (যোগসূত্র - ২.৩৭) অর্থাৎ এটি সমাজে অর্থনৈতিক বৈষম্য ও চুরির মানসিকতা রোধ করে এক সুশৃঙ্খল পরিবেশ তৈরি করে।

ব্রহ্মচর্যঃ (Continenence/Self-restraint) ইন্দ্রিয়সংযম ও শক্তির অপচয় রোধ করা। আধুনিক যুগে পর্নোগ্রাফি বা অনিয়ন্ত্রিত ভোগবিলাসের ফলে যুবসমাজের যে নৈতিক স্বলন ঘটছে, তা রোধে ব্রহ্মচর্য অপরিহার্য। ব্রহ্মচর্যপ্রতিষ্ঠায়াং বীর্যলাভঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৩৮) অর্থাৎ এটি মানসিক দৃঢ়তা ও শারীরিক জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে চরম আত্মবিশ্বাস এনে দেয়।

অপরিগ্রহ (Non-possessiveness) ভোগবাদী মানসিকতা ত্যাগ করে প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তু সঞ্চয় না করা। অপরিগ্রহহৈর্ঘ্যে জন্মকথন্তাসংবোধঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৩৯) অর্থাৎ আজকের যুগের ‘কনজিউমারিজম’ বা অতিরিক্ত ভোগের আকাঙ্ক্ষাই মানুষের মানসিক অশান্তি ও পরিবেশ দূষণের মূল কারণ। অপরিগ্রহ মানুষকে সন্তুষ্ট হতে শেখায় এবং সমাজে সম্পদের সুষম বন্টন নিশ্চিত করে।

২. নিয়মঃ ব্যক্তিগত চরিত্রের বিকাশ ও মানসিক সুস্থতা

নিয়ম হলো একজন ব্যক্তির নিজস্ব জীবনধারা ও আত্মশুদ্ধির আচরণবিধি। এটি ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ জগতকে শান্ত রাখে। শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়ৈশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৩২) অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায় এবং ঈশ্বরপ্রণিধান— এই পাঁচটি হলো নিয়ম।

শৌচঃ যা আধ্যাত্মিক ও মানসিক অর্থাৎ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং সমাজ সংস্কারে এর প্রভাব বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ পরিচ্ছন্নতা নেতিবাচক চিন্তা দূর করে মনকে প্রফুল্ল রাখে যা সমাজকে দূষণমুক্ত ও স্বাস্থ্যকর করতে সাহায্য করে।

সন্তোষঃ যা আছে তা নিয়েই তৃপ্ত থাকা অপ্রাপ্তির বেদনা ও হীনম্মন্যতাজনিত মানসিক চাপ এক নিমেষে দূর করে। অশুভ প্রতিযোগিতা ও সামাজিক অপরাধ কমায়।

তপঃ জীবনের কঠিন পরিস্থিতিতেও ধৈর্য ও অনুশাসন বজায় রাখা সহনশীলতা বাড়ায়, ফলে প্রতিকূলতায় মানুষ ভেঙে পড়ে না। সমাজে কর্তব্যপরায়ণ ও শৃঙ্খলাবদ্ধ নাগরিক তৈরি করে।

স্বাধ্যায়ঃ আত্মানুসন্ধান ও সংগ্রহের পাঠ্যমন কে উচ্চতর চিন্তায় ব্যস্ত রাখে, ফলে বিষণ্ণতা গ্রাস করতে পারে না। কুসংস্কারমুক্ত, জ্ঞানভিত্তিক বিবেকী সমাজ গড়ে তোলে।

ঈশ্বরপ্রণিধানঃ পরম শক্তির কাছে অহংকার সমর্পণ করা ‘আমি’ এবং ‘আমার’ এই অহংবোধের পতন ঘটিয়ে মনকে দৃষ্টিভ্রামুক্ত করে। মানুষের মধ্যে ভ্রাতৃত্ববোধ ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত করে।

৩. আসনঃ শারীরিক সুস্থতা ও স্থিরতার সোপানঃ

সাধারণত মানুষ যোগ বলতে কেবল আসন বা কসরতকেই বোঝে, কিন্তু পতঞ্জলির দর্শনে আসন হলো অষ্টাঙ্গযোগের একটি অংশ মাত্র যা শরীরকে ধ্যানের উপযোগী করে। মহর্ষি পতঞ্জলি আসনের অত্যন্ত সরল ও গভীর সংজ্ঞা দিয়েছেন: স্থিরসুখমাসনম্॥ (যোগসূত্র - ২.৪৬) অর্থাৎ যা শরীর ও মনকে দীর্ঘক্ষণ স্থির এবং আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে পারে, তাই আসন।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে আসনের ভূমিকাঃ

মানসিক চাপ সরাসরি আমাদের শরীরে প্রভাব ফেলে (যথা: পেশীর শক্ত হয়ে যাওয়া, পিঠে বা ঘাড়ে ব্যথা, উচ্চ রক্তচাপ) আসন অনুশীলনের মাধ্যমে শরীরে কোর্টিসল (Cortisol) নামক স্ট্রেস হরমোনের ক্ষরণ হ্রাস পায় এবং এন্ডোরফিন নামক আনন্দের হরমোন বৃদ্ধি পায়। এটি স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রকে (Autonomic Nervous System) শান্ত করে এবং শরীরকে শিথিল (Relax) হতে সাহায্য করে।

সমাজসংস্কারে আসনের ভূমিকাঃ

একটি সুস্থ ও কর্মক্ষম সমাজ গঠনে নাগরিকদের সুস্থতা প্রথম শর্ত। মাদকাসক্তি হ্রাস এবং যুবসমাজের অলসতা দূর করে তাদের ইতিবাচক শারীরিক শ্রমে নিযুক্ত করতে আসনের কার্যকারিতা অপরিণীম্য।

৪. প্রাণায়ামঃ শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ ও মনের স্থিরতাঃ

শ্বাস এবং মনের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড়। মানুষ যখন ক্রুদ্ধ বা উদ্ভিগ্ন থাকে, তখন তার শ্বাসের গতি দ্রুত হয়ে যায়। আবার মন শান্ত থাকলে শ্বাসও ধীর হয়। পতঞ্জলি বলেছেন: তস্মিন সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৪৯) অর্থাৎ আসনের স্থায়িত্ব লাভের পর শ্বাস ও প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিকে নিয়ন্ত্রণ বা বিচ্ছেদ করার প্রক্রিয়াই হলো প্রাণায়াম।

[উদ্বেগ/মানসিক চাপ] —► [দ্রুত ও অগভীর শ্বাস] —► [মস্তিষ্কে অক্সিজেনের অভাব ও অস্থিরতা]



[শান্ত মন ও হরমোন ভারসাম্য] ◀— [ধীর ও গভীর শ্বাস] ◀— [স্নায়ুতন্ত্রের শিথিলকরণ]

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে মহত্বঃ

অনুলোম-বিলোম, ভ্রামরী এবং কপালভাতির মতো প্রাণায়াম মস্তিষ্কের বাম ও ডান গোলার্ধের মধ্যে সামঞ্জস্য বিধান করে। এটি ভেগাস নার্ভকে (Vagus Nerve) উদ্দীপিত করে হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক করে এবং তাৎক্ষণিকভাবে মানসিক উদ্বেগ ও রাগ কমিয়ে দেয়।

সমাজসংস্কারে মহত্বঃ আবেগপ্রবণ হয়ে মানুষ সমাজে বহু অপরাধ বা দাঙ্গা ঘটিয়ে ফেলো। প্রাণায়ামের মাধ্যমে মানুষের আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, যার ফলে তাৎক্ষণিক রাগের বশে সামাজিক বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করার প্রবণতা বহুলাংশে হ্রাস পায়।

৫. প্রত্যাহারঃ ইন্দ্রিয় সংযম ও মানসিক অন্তর্মুখিতাঃ

আধুনিক তথ্যপ্রযুক্তির যুগে মানুষ প্রতিনিয়ত সোশ্যাল মিডিয়া, বিজ্ঞাপন এবং বাহ্যিক উদ্দীপনার দ্বারা আক্রান্ত। এর ফলে মন সবসময় বহির্মুখী ও চঞ্চল থাকে। এই সমস্যার সমাধান হলো প্রত্যাহার। স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্য স্বরূপানুকর ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ॥ (যোগসূত্র - ২.৫৪) অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহকে তাদের বাহ্যিক বিষয় বা ভোগ থেকে গুটিয়ে নিয়ে চিত্তের বা ভেতরের স্বরূপের অভিমুখী করাই হলো প্রত্যাহার।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণেঃ বাহ্যিক জগতের অপ্রয়োজনীয় তথ্য ও নেতিবাচকতা (যেমন হিংসাত্মক খবর বা সোশ্যাল মিডিয়ার তুলনা) থেকে মনকে দূরে রেখে প্রত্যাহার আমাদের মানসিক শক্তি সঞ্চয় করতে শেখায়।

সমাজসংস্কারেঃ এটি মানুষের অন্ধ অনুকরণ করার কুপ্রবৃত্তি এবং মাত্রাতিরিক্ত জড়বাদী ও ভোগবাদী মানসিকতা থেকে সমাজকে রক্ষা করে অপরাধের হার কমায়।

৬. ধারণাঃ মনঃসংযোগ ও ফোকাস বৃদ্ধিঃ

বহির্মুখী জগত থেকে মনকে ভেতরে আনার পর, তাকে কোনো একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে বা কেন্দ্রে স্থির করার নামই হলো ধারণা। দেশবন্ধুশ্চিত্তস্য ধারণা॥ (যোগসূত্র - ৩.১) অর্থাৎ চিত্ত বা মনকে কোনো একটি নির্দিষ্ট স্থানে বা বিষয়ে আবদ্ধ বা কেন্দ্রীভূত করার নামই ধারণা।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে: মাল্টিটাস্কিং এবং মনোযোগের অভাব আধুনিক জীবনে মানসিক অবসাদের অন্যতম কারণ। ধারণা অনুশীলনের মাধ্যমে মন একমুখী হয়, যার ফলে কাজের দক্ষতা বাড়ে এবং কাজের চাপজনিত উদ্বেগ দূর হয়।

সমাজসংস্কারে: লক্ষ্যহীন যুবসমাজকে সঠিক পথে চালিত করতে এবং ছাত্রছাত্রীদের পড়াশোনায় একাগ্রতা বাড়াতে এটি এক অনন্য হাতিয়ার।

৭. ধ্যানঃ মানসিক প্রশান্তি ও আত্মসচেতনতাঃ

ধারণার পরবর্তী এবং গভীরতর স্তর হলো ধ্যান ধারণায় যেখানে মনকে জোর করে একটি বিষয়ে ধরে রাখতে হয়, ধ্যানে সেখানে মন স্বতঃস্ফূর্তভাবে সেই বিষয়ের সাথে একাত্ম হয়ে বয়ে চলে। তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম। (যোগসূত্র - ৩.২) অর্থাৎ সেই ধ্যেয় বিষয়ে জ্ঞানের বা চিন্তাবৃত্তির একমুখী অবিচ্ছিন্ন প্রবাহই হলো ধ্যান।

[ধারণা]

[ধ্যান]

[সমাধি]

মনকে একটি বিন্দুতে স্থির চিন্তাবৃত্তির অবিচ্ছিন্ন প্রবাহ জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয় বস্তুর

করার চেষ্টা (বিচ্ছিন্ন) (যেমন পাত্রে তেল ঢালার মতো) একাত্মতা (পূর্ণ একত্ব)

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে ধ্যানের মহত্ত্বঃ

আজকের চিকিৎসা বিজ্ঞানও স্বীকার করেছে যে মাইন্ডফুলনেস বা ধ্যান (Meditation) মানুষের মস্তিষ্কের ‘অ্যামিগডালা’ (যা ভয় ও উদ্বেগের জন্য দায়ী)-র আকার ছোট করতে এবং ‘প্ৰিফ্রন্টাল কর্টেক্স’ (যা সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে)-এর কার্যক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটি মানুষকে গভীর মানসিক শান্তি ও মানসিক স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) প্রদান করে।

সমাজসংস্কারে ধ্যানের মহত্ত্বঃ

ধ্যানস্থ মন কখনো অন্য কারও ক্ষতি করতে পারে না। সমাজে প্রেম, করুণা ও সহানুভূতি বিস্তারে ধ্যানের ভূমিকা অপরিমিত। এটি বিশ্বজনীন ভ্রাতৃত্ববোধ গড়ে তোলে।

৮. সমাধিঃ পরম আনন্দ ও অহং-এর অবসানঃ

অষ্টাঙ্গযোগের চূড়ান্ত সোপান হলো সমাধি। এখানে সাধক নিজের ক্ষুদ্র ‘অহং’ বা অস্তিত্ব হারিয়ে মহাজাগতিক চেতনার সাথে এক হয়ে যান। তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ॥ (যোগসূত্র - ৩.৩) অর্থাৎ যখন ধ্যানের মাধ্যমে কেবল ধ্যেয় বস্তুর অর্থই প্রকাশিত হয় এবং মনের নিজস্ব রূপ যেন শূন্য হয়ে যায়, সেই অবস্থাই হলো সমাধি।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে: সমাধি হলো সমস্ত প্রকার মানসিক দুঃখ ও কল্কেশের চূড়ান্ত অবসান। এটি মানুষকে এমন এক পরম আনন্দের (Bliss) সন্ধান দেয়, যার পর জাগতিক কোনো ক্ষতি বা শোক মানুষকে বিচলিত করতে পারে না।

সমাজসংস্কারে: সমাধিপ্ৰাপ্ত বা উচ্চ আত্মোপলব্ধিসম্পন্ন মানুষই সমাজে মহাত্মা, বুদ্ধ বা বিবেকানন্দের মতো সমাজসংস্কারক হিসেবে আবির্ভূত হন, যাঁরা নিঃস্বার্থভাবে মানবজাতির কল্যাণে নিজেদের উৎসর্গ করেন।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে অষ্টাঙ্গযোগের সামগ্রিক প্রভাবঃ

আধুনিক প্রতিযোগিতামূলক জীবনে মানসিক চাপ বা ‘স্ট্রেস’ একটি নীরব ঘাতক। কর্মক্ষেত্রের চাপ, সামাজিক অস্থিরতা এবং ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তা মানুষের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করছে। এই পরিস্থিতিতে মহর্ষি পতঞ্জলি

বর্ণিত 'অষ্টাঙ্গযোগ' কেবল একটি প্রাচীন দর্শন নয়, বরং মানসিক চাপ মুক্তির একটি অত্যন্ত কার্যকর ও বৈজ্ঞানিক জীবনপদ্ধতি হিসেবে বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। আটটি স্তরের সমন্বয়ে গঠিত এই যোগপদ্ধতি মানুষের শরীর, মন ও আত্মাকে পুনরুজ্জীবিত করে সামগ্রিক সুস্থতা প্রদান করে।

অষ্টাঙ্গযোগের-ধারণাঃ 'অষ্টাঙ্গ' শব্দের অর্থ আটটি অঙ্গ বা ধাপ। পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুযায়ী এই আটটি ধাপ হলো: যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। এগুলোকে মূলত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়—বহিরঙ্গ যোগ (প্রথম পাঁচটি) যা শরীর ও ইন্দ্রিয়কে নিয়ন্ত্রণ করে এবং অন্তরঙ্গ যোগ (শেষ তিনটি) যা সরাসরি মন ও চেতনার গভীরে কাজ করে।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে অষ্টাঙ্গযোগের ধাপভিত্তিক প্রভাবঃ

১. যম ও নিয়ম (নৈতিক ও ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা): যম (অহিংসা, সত্য, আন্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ) এবং নিয়ম (শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বর-প্রণিধান) মানুষের চিন্তাভাবনাকে ইতিবাচক করে তোলে। জীবনের প্রতি 'সন্তোষ' বা তৃপ্তিবোধ মানুষের অতিরিক্ত লোভ ও ঈর্ষা কমায়। এর ফলে সামাজিক দ্বন্দ্ব ও অপরাধবোধ দূর হয়, যা মানসিক শান্তির মূল ভিত্তি গড়ে তোলে।

২. আসন (শারীরিক সুস্থতা ও হরমোন নিয়ন্ত্রণ): মানসিক চাপের সরাসরি প্রভাব পড়ে আমাদের শরীরে। পেশি শক্ত হয়ে যাওয়া, পিঠ বা ঘাড়ে ব্যথার মতো সমস্যা যোগাসনের মাধ্যমে দূর হয়। বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত যে, নিয়মিত আসন করলে শরীরে 'করটিসল' (Cortisol) নামক স্ট্রেস হরমোনের স্রবণ কমে এবং 'এন্ডোরফিন' ও 'সেরোটোনিন' এর মতো ফিল-গুড হরমোন বৃদ্ধি পায়, যা মনকে তাৎক্ষণিক প্রফুল্ল করে।

৩. প্রাণায়াম (শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে স্নায়ুতন্ত্রের নিয়ন্ত্রণ): মানসিক চাপের সময় মানুষের শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত ও অগভীর হয়ে যায়। প্রাণায়াম বা নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাসের অভ্যাস আমাদের 'প্যারাসিমপ্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেম' (Parasympathetic Nervous System)-কে সক্রিয় করে। এটি হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক করে, রক্তচাপ কমায় এবং মস্তিষ্কে অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়িয়ে উদ্বেগ ও প্যানিক অ্যাটাক নিমেষেই প্রশমিত করে।

৪. প্রত্যাহার (মানসিক ক্লাস্তি দূরীকরণ): বর্তমান যুগে অতিরিক্ত তথ্য এবং সোশ্যাল মিডিয়ার কোলাহল মানসিক চাপের অন্যতম বড় কারণ। প্রত্যাহার হলো বাহ্যিক উদ্দীপনা বা ইন্দ্রিয় থেকে মনকে গুটিয়ে নেওয়ার প্রক্রিয়া। এটি মস্তিষ্কে এক ধরনের 'ডিজিটাল ডিটক্স' বা বিশ্রাম দেয়, যা মানসিক ক্লাস্তি দূর করতে অত্যন্ত সহায়ক।

৫. ধারণা ও ধ্যান (চিন্তার স্থিরতা ও মস্তিষ্কের পরিবর্তন): বিক্ষিপ্ত মনকে একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে স্থির করা হলো ধারণা এবং তার গভীর রূপই হলো ধ্যান। ধ্যান মানুষকে বর্তমান মুহূর্তে বাঁচতে শেখায়, যা অতীত বা ভবিষ্যৎ নিয়ে তৈরি হওয়া দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি দেয়। আধুনিক নিউরোসায়েন্স দেখিয়েছে যে, নিয়মিত ধ্যানের ফলে মস্তিষ্কের 'অ্যামিগডালা' (যা ভয় ও চাপের জন্য দায়ী) সংকুচিত হয় এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়ে।

৬. সমাধি (পরম প্রশান্তি): এটি অষ্টাঙ্গযোগের চূড়ান্ত স্তর। এখানে সাধক নিজের অহংকার ও সব ধরনের মানসিক বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে এক পরম আত্মিক শান্তি লাভ করেন। এটি মানসিক স্তরের এমন এক অবস্থা যেখানে কোনো ক্ষোভ, ভয় বা অবসাদের অস্তিত্ব থাকে না।

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার অর্থ এই নয় যে জীবন থেকে সমস্যা উধাও হয়ে যাবো বরং অষ্টাঙ্গযোগ মানুষকে যেকোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতে শান্ত ও স্থির থাকার অভ্যন্তরীণ শক্তি জোগায়। এটি শরীরকে শিথিল করে, শ্বাসকে ধীর করে এবং মনকে ফোকাসড করে। তাই মানসিক চাপমুক্ত একটি সুস্থ, সুন্দর ও ভারসাম্যপূর্ণ সমাজ গঠনে অষ্টাঙ্গযোগের চর্চা বর্তমান সময়ে অপরিহার্য।

সমাজসংস্কারে অষ্টাঙ্গযোগের প্রাসঙ্গিকতা ও আধুনিক প্রয়োগঃ

একবিংশ শতাব্দীর মানবসমাজ যখন প্রযুক্তিগত উৎকর্ষের চূড়ায়, ঠিক তখনই নৈতিক অবক্ষয়, পারস্পরিক অবিশ্বাস এবং তীব্র মানসিক অস্থিরতা সমাজকে গ্রাস করছে। সমাজে অপরাধ প্রবণতা, দুর্নীতি এবং অসহিষ্ণুতা বৃদ্ধির এই ক্রান্তিলগ্নে মহর্ষি পতঞ্জলি বর্ণিত ‘অষ্টাঙ্গযোগ’ (Ashtanga Yoga) অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক। সাধারণত যোগকে ব্যক্তিগত আধ্যাত্মিক সাধনা বা শারীরিক সুস্থতার মাধ্যম মনে করা হলেও, এর সামাজিক গুরুত্ব অপরিমিত। অষ্টাঙ্গযোগের নৈতিক মূলভিত্তি এবং মনস্তাত্ত্বিক রূপান্তর সমাজকে ভেতর থেকে সংশোধন বা সংস্কার করার একটি শক্তিশালী হাতিয়ার।

সমাজসংস্কারে অষ্টাঙ্গযোগের প্রাসঙ্গিকতাঃ সমাজ গঠিত হয় ব্যক্তির সমন্বয়ে। ব্যক্তির চরিত্রের রূপান্তর ছাড়া সমাজসংস্কার অসম্ভব। অষ্টাঙ্গযোগের প্রথম দুটি স্তর—‘যম’ ও ‘নিয়ম’ সরাসরি সামাজিক ও ব্যক্তিগত মূল্যবোধের সাথে যুক্ত, যা সমাজ গঠনে নিচের ভূমিকাগুলো পালন করে:

1. অহিংসা ও সামাজিক সম্প্রীতিঃ ‘যম’-এর প্রথম নীতি হলো অহিংসা। চিন্তা, বাক্য ও কর্মে অহিংস হওয়ার এই শিক্ষা সমাজে বিদ্যমান হিংসা, যুদ্ধ এবং জাতিগত হানাহানি দূর করে সম্প্রীতি বজায় রাখতে সাহায্য করে।
2. দুর্নীতি ও অপরাধমুক্ত সমাজঃ ‘অস্তেয়’ (চুরি না করা) এবং ‘অপরিগ্রহ’ (অতিরিক্ত সম্পদ জমা না করা) নীতি দুটি আধুনিক বস্তুবাদী সমাজের লোভ দূর করে। মানুষ যখন নিজের প্রয়োজনের অতিরিক্ত ভোগ করা বন্ধ করবে, তখন সমাজ থেকে দুর্নীতি ও কালোবাজারি দূর হবে।
3. নারীর মর্যাদা ও সুস্থ যুবসমাজঃ ‘ব্রহ্মচর্য’ বা ইন্দ্রিয় সংযমের শিক্ষা সমাজে যৌন অপরাধ, নারীর প্রতি সহিংসতা এবং পর্নোগ্রাফির মতো ব্যাধি থেকে যুবসমাজকে রক্ষা করতে অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক।
4. সামাজিক সন্তোষঃ ‘নিয়ম’-এর অন্তর্গত ‘সন্তোষ’ (তৃপ্তিবোধ) মানুষের অপ্রাপ্তির ক্ষোভ কমায়। এর ফলে সামাজিক প্রতিযোগিতা ও অপরাধমূলক কর্মকাণ্ড হ্রাস পায়।

আধুনিক সমাজে অষ্টাঙ্গযোগের প্রয়োগঃ বর্তমান যুগের জটিলতা নিরসনে অষ্টাঙ্গযোগের আটটি ধাপকে আধুনিক বিভিন্ন ক্ষেত্রে সফলভাবে প্রয়োগ করা সম্ভবঃ

1. শিক্ষাব্যবস্থায় প্রয়োগ (Value Education): আধুনিক শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অষ্টাঙ্গযোগের ‘ধারণা’ (Concentration) এবং ‘ধ্যান’ (Meditation) যুক্ত করা জরুরি। এটি শিক্ষার্থীদের মনোযোগ বাড়ায় এবং কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে নৈতিক ভিত্তি (যম ও নিয়ম) তৈরি করে।
2. কর্পোরেট ক্ষেত্রে চাপ মুক্তি (Workplace Wellness): কর্পোরেট সেক্টরে অতিরিক্ত কাজের চাপ ও প্রতিযোগিতা কমাতে ‘আসন’ ও ‘প্রাণায়াম’ প্রয়োগ করা হচ্ছে। এটি কর্মীদের দক্ষতা বাড়ানোর পাশাপাশি কর্মক্ষেত্রে সুস্থ ও সহযোগিতাপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করে।
3. ডিজিটাল ডিটক্স ও ‘প্রত্যাহার’: আধুনিক যুগে মানুষ সোশ্যাল মিডিয়া এবং তথ্যের জোয়ারে দিশেহারা। অষ্টাঙ্গযোগের ‘প্রত্যাহার’ (ইন্দ্রিয় সংবরণ) তত্ত্বকে আধুনিক ‘ডিজিটাল ডিটক্স’ হিসেবে প্রয়োগ করে তরুণ প্রজন্মকে মানসিক অবসাদ ও আসক্তি থেকে রক্ষা করা যায়।
4. অপরাধ সংশোধন ও পুনর্বাসন: কারাগারগুলোতে কয়েদিদের মানসিকতার পরিবর্তনে যোগাভ্যাস ও ধ্যান ইতিবাচক ফল দিচ্ছে। অপরাধীদের ভেতরের স্ফোভ শান্ত করে তাদের পুনরায় সমাজের মূল শ্রোতে ফিরিয়ে আনতে এটি কার্যকরী।
5. পরিবেশ রক্ষায় ‘অপরিগ্রহ’: জলবায়ু পরিবর্তন এবং পরিবেশ ধ্বংসের মূলে রয়েছে মানুষের অতিভোগের মানসিকতা। অষ্টাঙ্গযোগের পরিবেশবান্ধব ও পরিমিত জীবনধারা চর্চা সমাজে টেকসই উন্নয়নের (Sustainable Development) পথ দেখায়।

মূল্যায়নঃ মহর্ষি পতঞ্জলি প্রদর্শিত অষ্টাঙ্গযোগ কেবল কোনো নির্দিষ্ট ধর্ম বা গোষ্ঠীর আচার-অনুষ্ঠান নয়, বরং এটি সমগ্র মানবজাতির জন্য একটি সার্বজনীন জীবনদর্শন ও মানসিক চিকিৎসাবিজ্ঞান। আধুনিক বিশ্বের বস্তুবাদী অন্ধ দৌড় থেকে মানুষকে ফিরিয়ে এনে তার অন্তরাত্মার সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা এই যোগসূত্রের রয়েছে।

ব্যক্তিগত স্তরে মানসিক চাপ ও উদ্বেগের অবসান ঘটিয়ে এবং সমষ্টিগত স্তরে নৈতিক ও সামাজিক মূল্যবোধের পুনরুজ্জীবন ঘটিয়ে একটি শান্তিময় বিশ্ব গড়ে তুলতে অষ্টাঙ্গযোগের মহত্ব আজ ও আগামী দিনেও অনস্বীকার্য। তাই আসুন, আমরা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে অষ্টাঙ্গযোগের এই অমৃত বাণী ও অভ্যাসকে ধারণ করি এবং সমাজকে এক সুন্দর বাসযোগ্য ভূমিতে পরিণত করি।

মহর্ষি পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগ কেবল মাদুরে বসে শরীর চর্চার বিষয় নয়, এটি একটি সামাজিক বিপ্লবের দর্শন। এটি ব্যক্তিকে সুনামগরিতে পরিণত করার মাধ্যমে একটি শান্ত, বৈষম্যহীন ও প্রগতিশীল সমাজ বিনির্মাণের পথ দেখায়। আজকের অস্থির সমাজকে ধ্বংসের হাত থেকে বাঁচাতে এবং মানবিক মূল্যবোধের পুনরুত্থানে অষ্টাঙ্গযোগের আধুনিক প্রয়োগ ও রাষ্ট্রীয় পৃষ্ঠপোষকতা অপরিহার্য।

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জীঃ

- আরণ্য, হরিহরানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, কলিকাতা – ২০১৫.
- অভেদানন্দ, স্বামী. যোগদর্শন ও যোগসাধনা, শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ - ১৯৪৮.
- ভর্গানন্দ, স্বামী, পাতঞ্জল যোগদর্শন, কলিকাতা – ২০১৮.
- ভট্টাচার্য, ড. সমরেন্দ্র, ভারতীয় দর্শন বুক সিভিকিট প্রাইভেট লিমিটেড, কলিকাতা - ২০১৮.
- স্বামী শ্রী ব্রহ্মালীনমুনি, পাতঞ্জলযোগদর্শন, চৌখম্মা প্রকাশন, বারাণসী 221001.
- শাস্ত্রী ভট্টাচার্য, শ্রীদিনেশচন্দ্র, ষড়দর্শনঃ যোগ, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষৎ, কলিকাতা - ২০০৬.
- শর্মা, শ্রী পূর্ণচন্দ্র (সঙ্কলিত) পাতঞ্জল দর্শন, কলিকাতা – ১৮৯৮.
- বন্দ্যোপাধ্যায়, কনকপ্রভা, সাংখ্য-পাতঞ্জল দর্শন, সাহিত্য সংস্থা, কলিকাতা – ১৯৬১.
- বাগচী, দীপক কুমার, ভারতীয় দর্শন, প্রগতিশীল প্রকাশক, কলিকাতা – ২০১০.
- বেদান্তবাগীশ, শ্রীকালিবর, পাতঞ্জল দর্শন ও পরিশিষ্ট, ভিক্টোরিয়া প্রেস, কলিকাতা-১২৯১.