

পতঞ্জলির যোগসূত্রানুসারে যোগ এবং বর্তমানসময়ে যোগের ভূমিকা

Manas Barman

SACT-1, Department of Sanskrit,
Cooch Behar College, Cooch Behar,
West Bengal, 736101

Email Id: manasbarman691@gmail.com

সারাংশ (Abstract):-

যোগ হল শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার অন্যতম উপায়। বর্তমান সময়ে ভারতে উদ্ভূত এই যোগের ব্যাপকতা সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। আধুনিক যুগে অতিরিক্ত ব্যস্ততার কারণে ও অনৈতিক জীবনশৈলীর কারণে মানুষ আজ বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে। বিভিন্ন সমস্যার মোকাবিলা করতে গেলে শরীর ও মনের সুস্থতা অত্যাবশ্যিক। শরীর ও মনকে সুস্থ রাখতে যোগের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। যোগ-সাধনার মাধ্যমে যোগীরা নানাপ্রকার অলৌকিক শক্তির অধিকারী হন। দৈনন্দিন জীবনে যোগাভ্যাসের মাধ্যমে একজন সাধারণ মানুষও মনের শান্তি বজায় রাখতে সক্ষম হতে পারে। মনের শান্তিতেই শরীর সুস্থ থাকে এবং যে কোনো কাজ সঠিকভাবে সফল হয়। যোগ হল প্রাচীন ভারতীয় মুনি-ঋষিদের কঠোর সাধনার ফল। প্রাচীনকাল থেকেই মুনি-ঋষি, সাধু-সন্ন্যাসী, যোগী-তপস্বীরা কঠোর যোগসাধনার বলেই সিদ্ধি লাভ করতেন। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর “যোগসূত্র” নামক গ্রন্থে যোগ, যোগসাধনা এবং যোগের ভূমিকা ইত্যাদি বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন। তিনি অষ্টাঙ্গ যোগের সাধন প্রণালী বিষয়ে বিশেষরূপে আলোকপাত করেছেন। যোগের মাধ্যমে মানুষ কিভাবে তার মনকে বশীভূত করবে সেই বিষয়ে গীতাতোও আলোচনা রয়েছে।

Keywords: -যোগসূত্র, যোগের সংজ্ঞা, অষ্টাঙ্গযোগ, গীতায় যোগ, যোগের প্রাসঙ্গিকতা।

ভূমিকা :-

আদিকাল থেকেই যোগের প্রচলন চলে এসেছে। যোগাভ্যাসের প্রয়োজনীয়তা থেকেই যোগদর্শনের প্রতিষ্ঠা। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগদর্শনের প্রবক্তা। যোগাভ্যাস যোগদর্শনের একটি বৈশিষ্ট্য। মানুষের মুক্তির একমাত্র কারণ হল বিবেকজ্ঞান। আত্মাকে দেহ, মন, বুদ্ধি প্রভৃতি থেকে পৃথক বলে জানার নামই হল বিবেকজ্ঞান। যোগাভ্যাসের দ্বারাই সেই বিবেকজ্ঞান লাভ করা যায়। সাংখ্যদর্শনের ন্যায় যোগদর্শনেও বিবেকজ্ঞানকেই মোক্ষলাভের উপায় বলা হয়েছে। আবার সংসারের জন্মমৃত্যুর আবর্তন থেকে মুক্তিলাভের জন্য যোগসাধকেরা যোগের মাধ্যমে সাধনায় প্রবৃত্ত হতেন।

যোগসূত্র :-

মহর্ষি পতঞ্জলি রচিত “যোগসূত্র” যোগদর্শনের প্রথম ও মূল গ্রন্থ । পতঞ্জলির “যোগসূত্র” চারটি পাদে বা পরিচ্ছেদে বিভক্ত । যথা – সমাধিপাদ , সাধনপাদ , বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ । প্রথম পাদে ৫১ টি সূত্র , দ্বিতীয় পাদে ৫৫ টি সূত্র , তৃতীয় পাদে ৫৬ টি সূত্র এবং চতুর্থ পাদে ৩৩ টি সূত্র আছে । যোগসূত্রে মোট সূত্র সংখ্যা ১৯৫ টি ।

সমাধিপাদে যোগের স্বরূপ , প্রকার ও লক্ষ্য আলোচিত হয়েছে । সাধনপাদে সমাধিলাভের উপায় হিসাবে ক্রিয়াযোগ , বিভিন্ন ক্লেশ , কর্মফল , ত্রিবিধ দুঃখ , তার কারণ , নিবৃত্তি ও নিবৃত্তির উপায় আলোচিত হয়েছে । বিভূতিপাদে যোগের অন্তরঙ্গ দিক এবং যোগের মাধ্যমে লব্ধ নানা অলৌকিক শক্তি প্রভৃতি আলোচিত হয়েছে । কৈবল্যপাদে কৈবল্য বা মুক্তির স্বরূপ ও প্রকার , পুরুষের সত্তা আলোচিত হয়েছে ।

যোগের সংজ্ঞা :-

‘যোগ’ শব্দের সাধারণ অর্থ ‘যুক্ত হওয়া’ । মহর্ষি পতঞ্জলি ‘যোগ’ শব্দটিকে সাধারণ অর্থে ব্যবহার করেননি । যোগসূত্রে ‘যোগ’ শব্দটিকে পতঞ্জলি বিশেষ অর্থে, “সমাধি-যোগ” অর্থে, ব্যবহার করেছেন । যোগের লক্ষণ প্রসঙ্গে পতঞ্জলি বলেছেন –

যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ । (যোগসূত্র ১/২)

অর্থাৎ যোগ হচ্ছে চিন্তবৃত্তির নিরোধ । তাই পতঞ্জলিসম্মত যোগের অর্থ জানতে হলে প্রথমে চিন্তা ও তার বৃত্তি সম্বন্ধে জানতে হবে । সাংখ্যদর্শনের বুদ্ধি , অহংকার ও মন – এই তিনটি তত্ত্বকে একত্রে যোগদর্শনে চিন্তা বলা হয়েছে । এই তিনটি তত্ত্বের বিকার বা বৃত্তিই হচ্ছে চিন্তবৃত্তি । যোগের অবস্থায় উপনীত হতে চিন্তের মলিনতা দূর হওয়া প্রয়োজন । চিন্তা সম্পূর্ণরূপে নির্মল হলেই আত্মার চৈতন্যস্বরূপতা প্রকট হয় এবং কৈবল্য বা সমাধিযোগ লাভ হয় । এককথায় বলা যায় , চিন্তবৃত্তিকে যোগাভ্যাসের মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে নিরোধ করে মানুষের কৈবল্যপ্রাপ্তির পথ নির্দেশই যোগদর্শনের মুখ্য উদ্দেশ্য ।

অষ্টাঙ্গ যোগ

যম

যম হল হিন্দুধর্মের নৈতিক নিয়ম ও নৈতিক বাধ্যতামূলক হিসেবে ভাবা যেতে পারে । যোগসূত্রে পতঞ্জলি দ্বারা তালিকাভুক্ত পাঁচটি যম হল:

অহিংসা সত্যাস্তেয়-ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ । ২/৩০ ।

1. অহিংসা (अहिंसा): অহিংসা, অন্য জীবের ক্ষতি না করা
2. সত্য (सत्य): সত্যবাদিতা, অমিথ্যা-
3. অস্তেয় (अस्तेय): চুরি না করা
4. ব্রহ্মচর্য (ब्रह्मचर्य): সতীত্ব, বৈবাহিক বিশ্বস্ততা বা যৌন সংযম
5. অপরিগ্রহ (अपरिग्रह): অলোভ-, অসম্পত্তিহীনতা-

কীভাবে এবং কেন উপরের প্রতিটি আত্ম-সংযম একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। উদাহরণ স্বরূপ, পতঞ্জলি বলেছেন যে অহিংসা এবং অন্যকে আঘাত না করার গুণ (অহিংসা) শত্রুতা পরিত্যাগের দিকে নিয়ে যায়, এমন অবস্থা যা যোগীকে সকলের সাথে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক বন্ধুত্বের পরিপূর্ণতার দিকে নিয়ে যায়, সবকিছু।

নিয়ম

পতঞ্জলির যোগ পথের দ্বিতীয় উপাদান হল নিয়ম, যার মধ্যে রয়েছে পুণ্যময় অভ্যাস ও পালন। সাধন পাদের ৩২ নং শ্লোকে নিয়মগুলিকে এইভাবে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে:

শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ । ২/৩২।

1. শৌচ (शौच): বিশুদ্ধতা, মন, বাচন ও শরীরের পরিষ্কারতা
2. সন্তোষ (सन्तोष): তৃপ্তি, অন্যের গ্রহণযোগ্যতা, অতীত পেতে বা পরিবর্তন করার জন্য নিজের পরিস্থিতিকে মেনে নেওয়া, নিজের জন্য আশাবাদ
3. তপস (तपस्): অধ্যবসায়, তপস্যা, স্বশৃঙ্খলা-
4. স্বাধ্যায় (स्वाध्याय): বেদ অধ্যয়ন, আত্ম অধ্যয়ন, আত্মপ্রতিফলন-, নিজের চিন্তা, বক্তৃতা ও কর্মের আত্মদর্শন
5. ঈশ্বরপ্রণিধান (ईश्वरप्रणिधान): ঈশ্বরের মনন সর্বোচ্চ সত্তা/ঈশ্বর), ব্রহ্ম, সত্য আত্ম, অপরিবর্তনীয় বাস্তবতা

যমের মতো, পতঞ্জলি ব্যাখ্যা করে যে কীভাবে এবং কেন প্রতিটি নিয়ম ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, শ্লোক ২.৪২-এ, পতঞ্জলি বলেছেন যে সন্তুষ্টির গুণ এবং অন্যদের (সন্তোষ) হিসাবে গ্রহণ করার গুণ সেই অবস্থায় নিয়ে যায় যেখানে আনন্দের অভ্যন্তরীণ উৎসগুলি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, এবং আনন্দের বাহ্যিক উৎসগুলির জন্য লালসা বন্ধ হয়ে যায়।

আসন

আসন হল এমন ভঙ্গি যা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য ধরে রাখতে পারেন, আরাম, স্থির, আরামদায়ক ও গতিহীন থাকতে পারেন। পতঞ্জলি বলেছেন, স্থির ভাবে সুখে বসে থাকাই হলো আসন -

স্থিরসুখমাসনম্ ১২/৪৬।

যোগসূত্র কোনো নির্দিষ্ট আসনের তালিকা করে না। পতঞ্জলির সূত্র নিয়ে আলোচনা করা সেকেন্ডারি গ্রন্থে বলা হয়েছে যে বসা ধ্যানের জন্য সঠিক ভঙ্গির প্রয়োজন হল বুক, ঘাড় ও মাথা খাড়া রাখা (সঠিক মেরুদণ্ডের ভঙ্গি)। সূত্রের সাথে সংযুক্ত ভাষ্যে বারোটি উপবিষ্ট ধ্যানের ভঙ্গি প্রস্তাব করে: পদ্মাসন (পদ্ম), বীরাসন (বীর), ভদ্রাসন (মহিমাম্বিত), স্বস্তিকাসন (ভাগ্যবান চিহ্ন), দণ্ডাসন (কর্মা), সোপাশ্রয়াসন (সমর্থিত), পর্যঙ্কাসন (শয্যাশালা), ক্রৌঞ্চ-নিষাদাসন (বসা বগলা), হস্তানিষদনাসন (বসা) উষ্ট্রনিষদনাসন (উপবিষ্ট উট), সমসংস্থানাসন (সমানভাবে ভারসাম্যপূর্ণ) ও স্থিরসুখাসন (যেকোন গতিহীন ভঙ্গি যা একজনের আনন্দের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ)।

এক হাজার বছর পরে, হঠাৎ যোগ প্রদীপিকা শিবের শেখানো ৮৪টি আসনের উল্লেখ করেছে, যার মধ্যে চারটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বলে উল্লেখ করেছে: সিদ্ধাসন (সিদ্ধ), পদ্মাসন (পদ্ম), সিংহাসন (সিংহ), ও ভদ্রাসন (মহিমাম্বিত), এই চারটি এবং এগারোটি অন্যান্য আসনের কৌশল বর্ণনা করে। ধুনিক যোগব্যায়ামে, আসনগুলি বিশিষ্ট ও অসংখ্য, পূর্বের কোনো যোগব্যায়ামের মত নয়।

প্রাণায়াম

প্রাণায়াম হল শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ, সংস্কৃত প্রাণ (শ্বাস) ও আয়ম (সংযম) থেকে। কাজিত ভঙ্গি অর্জন করার পরে, শ্লোক ২.৪৯ থেকে ২.৫১ প্রাণায়াম, সচেতনভাবে শ্বাস নিয়ন্ত্রনের অনুশীলনের সুপারিশ করে (শ্বাস নেওয়া, সম্পূর্ণ বিরতি, নিঃশ্বাস ও খালি বিরতি)। এটি বিভিন্ন উপায়ে করা হয়, যেমন সময়ের জন্য শ্বাস নেওয়া ও তারপরে নিঃশ্বাস স্থগিত করা, নিঃশ্বাস ত্যাগ করা ও তারপর পিরিয়ডের জন্য শ্বাস নেওয়া স্থগিত করা, শ্বাস-প্রশ্বাস ও শ্বাস-প্রশ্বাস ধীর করে, অথবা সচেতনভাবে শ্বাসের সময় ও দৈর্ঘ্য পরিবর্তন করে (গভীর, ছোট শ্বাস নেওয়া)।

প্রত্যাহার

প্রত্যাহার হল দুটি সংস্কৃত শব্দ প্রতি (বিরুদ্ধ বা বিপরীত) ও আহার (কাছে আনা, আনা) এর সংমিশ্রণ। প্রত্যাহার একজনের সচেতনতার মধ্যে আঁকছে। এটি বাহ্যিক বস্তু থেকে সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা প্রত্যাহার করার প্রক্রিয়া। এটি আত্ম নিষ্কাশন ও বিমূর্তকরণের পদক্ষেপ। প্রত্যাহার সচেতনভাবে সংবেদনশীল জগতের দিকে চোখ বন্ধ করছে না; এটি সচেতনভাবে সংবেদনশীল জগতের মনের প্রক্রিয়াগুলিকে বন্ধ করে দিচ্ছে। প্রত্যাহার বাহ্যিক জগতের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া বন্ধ করতে, আত্ম-জ্ঞানের সন্ধানে মনোযোগ আকর্ষণ করতে এবং নিজের অভ্যন্তরীণ জগতের সহজাত স্বাধীনতা অনুভব করার ক্ষমতা দেয়।

পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ পরিকল্পনার প্রথম চারটি অঙ্গ থেকে যোগের অভিজ্ঞতার পরিবর্তনকে প্রত্যাহার চিহ্নিত করে যা বাহ্যিক রূপকে নিখুঁত করে, শেষ তিনটি অঙ্গে যা যোগীর অভ্যন্তরীণ অবস্থাকে নিখুঁত

করে: বাইরে থেকে ভিতরে, শরীরের বাইরের গোলক থেকে আত্মার অভ্যন্তরীণ গোলকের দিকে চলে যায়।

ধারণা

ধারণা মানে একাগ্রতা, অন্তর্মুখী ফোকাস এবং মনের একমুখীতা। শব্দের মূল হল ধর, যার অর্থ "ধারণ করা, বজায় রাখা, যোগের ষষ্ঠ অঙ্গ হিসাবে, মনের নির্দিষ্ট অভ্যন্তরীণ অবস্থা, বিষয় বা বিষয়ের উপর মনকে ধারণ করে। মন মন্ত্র, অথবা শ্বাস/নাভি/জিহ্বার উর্ধ্বা/যেকোন স্থান, অথবা বস্তু পর্যবেক্ষণ করতে চায়, অথবা মনের ধারণা/ধারণার উপর স্থির থাকে। নকে ঠিক করা মানে এক-বিন্দু ফোকাস, মনের প্রবাহ ছাড়াই, এবং এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে ঝাঁপ না দিয়ে।

ধ্যান

ধ্যান-এর আক্ষরিক অর্থ "চিন্তা, প্রতিফলন" এবং "গভীর, বিমূর্ত ধ্যান"। ধ্যান চিন্তা করছে, ধারণা যা কিছু উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেছে তার প্রতিফলন। যোগব্যায়ামের ষষ্ঠ অঙ্গে যদি কেউ ব্যক্তিগত দেবতার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, ধ্যান হল তার মনন। যদি বস্তুর উপর একাগ্রতা থাকে, তবে ধ্যান হল সেই বস্তুর অ-বিচারহীন, অ-অহংকারপূর্ণ পর্যবেক্ষণ। যদি ফোকাস ধারণা/ধারণার উপর থাকে, তবে ধ্যান সেই ধারণা/ধারণাটিকে তার সমস্ত দিক, রূপ ও পরিণতিতে বিবেচনা করছে। ধ্যান চিন্তার নিরবচ্ছিন্ন ট্রেন, জ্ঞানের স্রোত, সচেতনতার প্রবাহ।

ধ্যান অবিচ্ছেদ্যভাবে ধারণার সাথে সম্পর্কিত, একটি অন্যটির দিকে নিয়ে যায়। ধারণা হল মনের অবস্থা, ধ্যান হল মনের প্রক্রিয়া। ধ্যান ধারণা থেকে আলাদা যে ধ্যানকারী সক্রিয়ভাবে তার ফোকাসের সাথে নিযুক্ত হয়। পতঞ্জলি চিন্তনকে (ধ্যান) সংজ্ঞায়িত করেছেন মনের প্রক্রিয়া হিসেবে, যেখানে মন কোনো কিছু উপর স্থির থাকে এবং তারপর "জ্ঞানের অভিন্ন পরিবর্তনের কোর্স" থাকে। আদি শঙ্কর, যোগসূত্রের উপর তার ভাষ্যে, ধ্যানকে ধারণা থেকে আলাদা করেছেন, ধ্যানকে যোগ অবস্থা হিসাবে ব্যাখ্যা করে যখন সেখানে শুধুমাত্র "বস্তু সম্পর্কে অবিরাম চিন্তার ধারা থাকে, বিভিন্ন ধরনের অন্যান্য চিন্তার দ্বারা নিরবচ্ছিন্ন.. একই বস্তু"; ধরনা, শঙ্করা বলেন, একটি বস্তুর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হয়েছে, কিন্তু একই বস্তু সম্পর্কে এর অনেক দিক এবং ধারণা সম্পর্কে সচেতন শঙ্কর যোগীর উদাহরণ দেন যে সকালের সূর্য তার তেজ, রঙ এবং কক্ষপথ সম্পর্কে সচেতন হতে পারে; ধ্যানাবস্থায় যোগী একা সূর্যের কক্ষপথ নিয়ে চিন্তা করে, উদাহরণস্বরূপ, তার রঙ, উজ্জ্বলতা দ্বারা বাধা না দিয়ে বা অন্যান্য সম্পর্কিত ধারণা।

সমাধি

সমাধি আক্ষরিক অর্থ হল "একত্র করা, যোগ দেওয়া, মিলিত হওয়া, মিলিত হওয়া, সম্প্রীতিপূর্ণ সমগ্র, সমাধি"। সমাধিতে, যখন কোন বস্তুর উপর ধ্যান করা হয়, তখন শুধুমাত্র সচেতনতার বস্তু

উপস্থিত থাকে,এবং সচেতনতা যে ধ্যান করছে তা অদৃশ্য হয়ে যায়। সমাধি দুই প্রকার, সম্প্রজ্ঞাত সমাধি, ধ্যানের বস্তুর সমর্থনে, এবং অসমপ্রজ্ঞা সমাধি, ধ্যানের বস্তুর সমর্থন ছাড়াই।

গীতায় যোগ :-

ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণের মুখনিঃসৃত 'শ্রীমদ্ভগবদগীতা' যেন পুরোটাই একটি যোগের গ্রন্থ। ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণ গীতায় যোগ প্রসঙ্গে বলেছেন-

যোগস্থঃ কুরু কৰ্মাণি সঙ্গং ত্যক্ত্বা ধনঞ্জয় ।

সিদ্ধ্যসিন্দোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে ॥ ২/৪৮ ॥

হে ধনঞ্জয় , তুমি আসক্তি ত্যাগ করো এবং সিদ্ধি-অসিদ্ধিতে সমবুদ্ধিসম্পন্ন থেকে যোগস্থ হয়ে কর্তব্য-কর্ম করো । এই সমত্বকেই যোগ বলা হয় । এর দ্বারা এখানে ভগবান 'যোগ' পদের পারিভাষিক অর্থ জানিয়েছেন । অর্থ হল যে , যোগ এখানে সমত্বেরই নাম এবং যে কোনো সাধন দ্বারা সমত্ব লাভ হলেই সে যোগী হয় । অতএব কর্মযোগী হওয়ার জন্য তোমার সমভাবে স্থিত হয়ে কর্ম করা উচিত ।

অর্জুন যখন কুরুক্ষেত্র যুদ্ধে নিজের আত্মীয়দের দেখে বিচলিত হয়ে পড়ে তখন শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে চারটি যোগের কথা বলেছেন- ১. কর্মযোগ ২. জ্ঞানযোগ ৩. ধ্যানযোগ ৪. ভক্তিযোগ । শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে সবসময়ের জন্য তার মনকে স্থির রাখার উপদেশ দিয়েছেন ।

বর্তমান সময়ে যোগের প্রাসঙ্গিকতা :-

বর্তমান সময় হোক আর প্রাচীনকালই হোক 'যোগ' শব্দটি যেন আমাদের পরিচিত । মানব জীবনের প্রতিটি পদেই যেন যোগের ভূমিকা লক্ষ্য করা যায় । আমরা ছোটবেলায় যে বিভিন্ন ধরনের খেলাধূলা করতাম সেটাও একটি যোগের অঙ্গ ছিল । এখন প্রত্যেক ঘরে ঘরেই মোবাইল চলে আসাতে ছোটো বড়ো কারোরই খেলাধূলায় সময় নেই । পূর্বে গুরুকুল গুলিতে মাদুর পেতে মাটিতে গুরু-শিষ্য একসাথে বসে যে পড়াশোনা করত সেখানেও বিভিন্ন আসন, প্রাণায়াম হতো । এখন আমরা বেশি আধুনিক মানুষ । তাই বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয়, বিশ্ববিদ্যালয় সব জায়গাতেই চেয়ার,টেবিল , ব্রেঞ্চের ব্যবহার করছি । আমাদের ভারতীয় সংস্কৃতি ছিল যোগের পরিপূরক । আমরা আমাদের ভারতীয় সংস্কৃতি ভুলে পাশ্চাত্য সংস্কৃতিকে নিজের করে নিয়েছি । আমরা আমাদের ভারতীয় সংস্কৃতি ভুলে গিয়েছি কিন্তু আমাদের দেশে উদ্ভূত যোগকে যেন নিজের করে নিয়েছে । অতিরিক্ত আধুনিক হওয়ার কারণে মানব জীবন থেকে কোথায় যেন যোগ বিষয়টি বিলীন হওয়ার পথে । সেই জন্যই হয়তো আমরা এখন যোগের গুরুত্ব অনুভব করছি এবং ২১ই জুন দিনটিকে বিশ্ব যোগ দিবস হিসাবে পালন করছি । বিশ্ব যোগ দিবস যেন বর্তমান সময়ে নাট্যমঞ্চের মতো হয়ে গেছে । ২১ই জুন দিনটিতেই শুধু ঘটা করে নাটকীয়তার মাধ্যমে বিশ্ব যোগ দিবস হিসাবে পালন করব আর সারা বছর ধরে অনৈতিক জীবনযাপন করব । যোগ শব্দটি সারা বছর ধরে কারো মুখে আর শোনা যায় না । যেমনটি করা হয় - ৫ই জুন বিশ্ব পরিবেশ দিবস , মাদার্স ডে , ফাদার্স ডে , ইত্যাদি । ৫ই জুন বিশ্ব পরিবেশ দিবসে ঘটা করে নাটকীয়তার মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের গাছ লাগানো হয় । সেদিনটাতেই শুধু ছোটো বড়ো সবার মুখেই শ্লোগান হয়- একটি গাছ একটি প্রাণ , গাছ লাগান প্রাণ বাঁচান । আর সারা বছর ধরেই শুরু হয় বিভিন্ন গাছ কাঁটার ধুম ।

দৈনন্দিন জীবনে বিমূর্ত যোগব্যায়াম হল শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে আটটি স্তরের বিকাশের সমন্বয়ে গঠিত অনুশীলনের একটি পদ্ধতি। যখন শরীর শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে, তখন মন পরিষ্কার, মনোযোগী এবং চাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। এটি প্রিয়জনের সাথে সংযোগ স্থাপন এবং সামাজিকভাবে সুস্থ সম্পর্ক বজায় রাখার স্থান দেয়। আপনি যখন সুস্থ থাকেন তখন আপনি আপনার অভ্যন্তরীণ আত্মার সাথে, অন্যদের সাথে এবং আপনার চারপাশের সাথে অনেক গভীর স্তরে যোগাযোগ করেন, যা আপনার আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যকে যুক্ত করে। "যোগ" শব্দটি সংস্কৃত থেকে এসেছে এবং এর অর্থ "যোগদান করা, একত্রিত হওয়া"। যোগ ব্যায়ামের একটি সামগ্রিক প্রভাব রয়েছে এবং শরীর, মন, চেতনা এবং আত্মাকে ভারসাম্যের মধ্যে নিয়ে আসে। "দৈনন্দিন জীবনে যোগব্যায়াম" এর প্রধান লক্ষ্যগুলি হল শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, সামাজিক স্বাস্থ্য, আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য, আত্ম-উপলব্ধি বা আমাদের মধ্যে ঈশ্বরের উপলব্ধি। এই লক্ষ্যগুলি অর্জিত হয় সমস্ত জীবের জন্য ভালবাসা এবং সাহায্য, জীবনের প্রতি শ্রদ্ধা, প্রকৃতি এবং পরিবেশের সুরক্ষা, একটি শান্তিপূর্ণ মানসিক অবস্থা, পূর্ণ নিরামিষ আহার, বিশুদ্ধ চিন্তাভাবনা এবং ইতিবাচক জীবনধারা, শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন, সকলের জন্য সহনশীলতা। জাতি, সংস্কৃতি এবং ধর্ম। যোগিক কৌশলগুলি একজনের সামগ্রিক কর্মক্ষমতা উন্নত করতে পরিচিত। প্রাণায়াম হল যোগব্যায়ামের একটি গুরুত্বপূর্ণ, অথচ অল্প পরিচিত অংশ। সম্প্রতি অবধি, যোগিক শ্বাস-প্রশ্বাসের এই শিল্প এবং বিজ্ঞান অন্যান্য প্রাচীন ভারতীয় শিল্পের মতো সাধারণ মানুষের কাছে প্রায় সম্পূর্ণ অজানা ছিল। প্রাণায়াম কৌশলগুলি এই তিনটি প্রধান শক্তি চ্যানেল সহ নাড়িগুলিকে শুদ্ধ করতে কাজ করে।

সহায়ক গ্রন্থপঞ্জী :-

১. ড. দেবকুমার দাস, সংস্কৃত সাহিত্যের ইতিহাস, ত্রয়োদশ সংস্করণ-১৪২১, প্রকাশক- সদেশ ১০১সি, বিবেকানন্দ রোড , কোলকাতা-৭০০০০৬
২. দীপক কুমার বাগচী , ভারতীয় দর্শন , চতুর্থ সংস্করণ-২০১৪ , প্রগতিশীল প্রকাশক ৩৭এ, কলেজ স্ট্রীট কলকাতা- ৭০০০৭৩
৩. স্বামী ভর্গানন্দ কর্তৃক অনূদিত পাতঞ্জল যোগদর্শন ,৫ম পুনর্মুদ্রণ কার্তিক ১৪২৫, প্রকাশক- স্বামী নিত্যমুক্তানন্দ উদ্বোধন কার্যালয় , ১ উদ্বোধন লেন , বাগবাজার , কলকাতা- ৭০০০০৩
৪. ড. সমরেন্দ্র ভট্টাচার্য , গৌতম মুখোপাধ্যায়, ভারতীয় দর্শন , পঞ্চম সংস্করণ-২০১৯,প্রকাশক-বুক সিগ্নিকেট প্রাইভেট লিমিটেড ,৩৫ কলেজ স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০৭৩
৫. শ্রীপূর্ণচন্দ্র বেদান্তচূষণ সাংখ্যভূষণ সাহিত্যাচার্য সঙ্কলিত পাতঞ্জল দর্শন ,প্রথম প্রকাশ,দ্বিতীয় মুদ্রণ-মে ২০০৫, প্রকাশক- পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষত

৬.

https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%85%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%99%E0%A7%8D%E0%A6%97_%E0%A6%AF%E0%A7%8B%E0%A6%97

৭. জয়দয়াল গোয়েন্দকা , অনুবাদিকা- গায়ত্রী বন্দ্যোপাধ্যায়, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর-
২৭৩০০৫