

যোগ : প্রতিদিনের সু-অভ্যাস

ড. বন্দনা দাস

সহ অধ্যাপিকা, সংস্কৃত বিভাগ,
গভ. জেনারেল ডিগ্রি কলেজ, সিমুর

বিষয়সার :

ইতস্তত বিক্ষিপ্ত সহস্রমুখী সূর্যকিরণকে আতসকাঁচে কেন্দ্রীকৃত করলে কাঁচের নিম্নে থাকা দাহ্যবস্তুকে দগ্ধ করে কিন্তু কাঁচের পার্শ্ববর্তী স্থানে অগ্নিসংযোগ ঘটে না। তেমনই ইন্দ্রিয়পথে বহির্গত ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে বিক্ষিপ্ত ও বহুস্থানে ব্যাপ্ত মনস্তত্ত্বকে যদি প্রযত্নের দ্বারা একত্রিত করা যায় তাহলে সেই মন থেকে সৃষ্ট বুদ্ধিতত্ত্বের অগ্রস্থিত যে কোনো বস্তুকেই বোধগম্য করা সম্ভব হবে। প্রকৃতিই হল সকল জ্ঞানের মূল। বুদ্ধিমান মানুষেরা প্রকৃতিকে অনুভব করে তার থেকে জ্ঞান অর্জন করে বুদ্ধি সহকারে তারই অনুরূপ এক একটি দৃশ্য আবিষ্কার করেন। প্রকৃতিকে অনুকরণ ভিন্ন সম্পূর্ণ নতুন সৃষ্টি করার সামর্থ্য মানুষের নেই। এই প্রকৃতি বাহ্য ও আভ্যন্তর ভেদে দ্বিবিধ। এই দুই প্রকৃতিকে সঠিকভাবে জানলে তবেই প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় আমরা সঠিক দিশা খুঁজে পাই। অন্যথায় প্রকৃতির ভারসাম্য রক্ষায় অকৃতকার্যতা বশতঃ জীবনচালনা ব্যহত হবে। প্রকৃতিকে জানতে হলে তার সঙ্গে যুক্ত হতে হবে। একাত্মতা ভিন্ন অনুভব হতে পারে না। এই একাত্মতাই হল 'যোগ'। 'যুজ্' ধাতুর উত্তর ঘঞ প্রত্যয়ে যোগ শব্দটি গঠিত হয়েছে, যার অর্থ হল যুক্ত হওয়া। কোনো সত্তাকে সঠিক রূপে জ্ঞাত হলে এই জ্ঞান থেকে আনন্দ লাভ হয়। আর যার সত্তায় সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড সত্তাবান, যিনি সমস্ত আনন্দের আধার তাঁর সাথে যুক্ত হ'য়ে থাকলে সর্বদা আনন্দের অধিকারী হওয়া যায়। এই আনন্দের উপলব্ধিকে চিরন্তন করার জন্য আমাদের কর্মপদ্ধতিকে সেইভাবে নিয়ন্ত্রিত করতে হবে সেভাবে উন্নত মনীষা ও প্রজ্ঞা সম্পন্ন ঋষিগণ যাদের বোধে প্রাকৃতিক সত্তা সহজ ও সাবলীলভাবে প্রতিভাত হয়ে আছে, তাঁদের কথিত শাস্ত্রীয় ব্যাখ্যায়। এই শাস্ত্রীয় আশ্রিত গ্রন্থের মধ্যে বর্তমানে আমরা মহামুনি পতঞ্জলি প্রণীত 'যোগদর্শনের' আলোকে 'যোগ' নামক সুঅভ্যাসকে প্রতিদিনের জীবনচালনার পাথেয় করলে যোগের নিয়ত অনুশীলনের দ্বারা সুসংযত মনের অধিকারী হয়ে উঠতে পারব, যা আমাদের সুকর্মা করে তুলবে।

সূর্যকিরণে একটি অর্ককাস্তমণি বা আতস কাঁচ ধরে তার নীচে কিছু কাগজ বা তুলো রাখলে কিছুক্ষণের মধ্যে দেখি নিম্নস্থ দাহ্য পদার্থগুলি পুড়ে যাচ্ছে। কিন্তু পুড়ল কেন ? ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত সহস্রমুখী বিরলাবয়ব সূর্যকিরণ আতস কাঁচের শক্তিতে কেন্দ্রীকৃত হওয়ায় তার কেন্দ্রস্থানটি অগ্নিরূপে পরিণত হল। তেমনই ইন্দ্রিয়পথে বহির্গত ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ে বিক্ষিপ্ত ও

বহুস্থানে ব্যাপ্ত বুদ্ধিতত্ত্বকে যদি প্রযত্নের দ্বারা একত্রিত করা যায় তাহলে সেই পুঞ্জীকৃত বা কেন্দ্রীভূত বুদ্ধিতত্ত্বের অগ্রস্থিত যে কোনো বস্তু সহজেই বোধগম্য হবে। প্রকৃতিই মানুষের সফল অভিজ্ঞতার মূল। প্রকৃতিই সকল শিক্ষার আদর্শ শিক্ষক। প্রকৃতিই বিজ্ঞানগৃহের প্রবেশদ্বার। বুদ্ধিমান মানুষেরা প্রকৃতি পুস্তকের এক একটি অক্ষর পাঠ করেন, আর বুদ্ধি সহকারে তারই অনুরূপ এক একটি দৃশ্য আবিষ্কার করেন। প্রকৃতির অনুকরণ ভিন্ন মানুষের সম্পূর্ণ নতুন সৃষ্টি করার সামর্থ্য নেই। আমরা যে বাস্পীয়মান, ব্যোমযান, তড়িত-যন্ত্র প্রভৃতি দেখে আশ্চর্য্য হই। নতুন সৃষ্টি মনে করে উৎফুল্ল হই, বস্তুতঃ তা নতুন কিছু নয়। সমস্তই স্বভাবের বা প্রকৃতির অনুকরণমাত্র। প্রকৃতির প্রাকৃতিক স্বভাবের অনুকরণের দ্বারাই আমরা শিক্ষালাভ করি। এই শিক্ষালাভে মানুষের সাথে প্রকৃতি বা বিধতার যোগের প্রয়োজন হয়। কোনো কিছুর সাথে যুক্ত না হলে তার থেকে জ্ঞান লাভ হয় না। 'যোগ'-শব্দটি 'যুজ্'-ধাতু জাত, যার অর্থ হল যুক্ত হওয়া। রিপূজয়ী জ্ঞানী মানুষই হোক বা সাংসারিক নশ্বর মোহে আচ্ছন্ন অজ্ঞানী মানুষই হোক জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসারে আনন্দের সঙ্গে যুক্ত হয়ে থাকার প্রয়াসে সদা তৎপর আনন্দময়তাই জীবাত্মা ও পরমাত্মার যোগের একমাত্র ফল। দেহধারণ ভিন্ন যেমন প্রারম্ভ কর্মফলের ভোগ হয় না, তেমনিই দেহদ্বারাই জীবাত্মাকে পরমাত্মার সঙ্গে যুক্ত হতে হয়। এই যুক্ত হবার কর্মকৌশলকেই 'যোগ' বলা হয়। কর্ম করতে হলেই ইন্দ্রিয়ের প্রয়োজন হয়, আর ইন্দ্রিয়গণকে কর্ম করতে সাহায্য করে মন। আবার মন আত্মার সাথে যুক্ত হয়ে থাকলে তবেই মন ইন্দ্রিয়গণের নিয়ন্ত্রক হয়, নতুবা নয়। সুতরাং এখানেও জ্ঞানোৎপত্তিতে আত্মা-মন-ইন্দ্রিয় বিষয়ের যোগ প্রয়োজন হচ্ছে।

আমরা যে এতক্ষণ বিশ্লেষণী চিন্তাভাবনার দ্বারা কোনো বিশেষ বিষয়কে প্রতিপন্ন করার চেষ্টা করছি এই কারণে চিন্তা থেকেই দর্শনশাস্ত্রের উদ্ভব হয়েছে। 'দর্শন' শব্দটির মূল ধাতু 'দৃশ্' অর্থাৎ দেখা হলেও সার্বিকভাবে আমরা দেখে দেখে বোঝা বা বুঝে বুঝে দেখা বলতে পারি। এই দেখা ও বোঝার লক্ষ্যবস্তু হল সত্য। এই সত্যের দর্শন সকল বোধে সমান না হলেও বিধির বিধানের মাপকাঠি সকলের ক্ষেত্রেই সমান। বিধাতার বিধির প্রকৃতি যাদের বোধে তথা উন্নত মনীষায় সহজ ও সাবলীলভাবে কার্য-কারণের নিরিখে তথা বাস্তবের অভিজ্ঞতায় প্রতিভাত হয় এবং তাঁদের সেই প্রাপ্ত জ্ঞানকে সমাজের কল্যাণের উদ্দেশ্যে যাঁরা প্রদান ক'রে গেছেন বা ক'রে চলেছেন তাঁদেরকেই আমরা ঋষি সংজ্ঞায় সংজ্ঞায়িত করে থাকি।

স্রষ্টা ও সৃষ্টির বিধিমাফিক অস্তিত্বের স্বীকৃত ধারা দৃষ্টিভেদে ভিন্নতাহেতু যে ভিন্ন ভিন্ন দর্শনশাস্ত্রের উদ্ভব হয়েছে তার মধ্যে মহর্ষি পতঞ্জলীর ভাববোধে প্রতীয়মান জগতের কল্যাণকারী সত্যচেতনা, যা মানুষের জীবনধারাকে অজ্ঞতার ব্যভিচারিতা থেকে যুক্ত করে সুস্থ, সবল, উন্নত ও দীর্ঘায়ু করতে অন্যতম প্রধান সহায়ক কৌশল যাকে 'যোগদর্শন' নামে অভিহিত করা হয়েছে। গীতার মহর্ষি ব্যাসদেবের ভাবনায় অর্জুনের প্রশ্নে শ্রীভগবানের মুখে যে সত্য উদ্ঘাটিত হয়েছে তার প্রতিটি অধ্যায়ের নামে 'যোগ' শব্দটি বিদ্যমান, অর্থাৎ সুকর্মা হতে হলে আমাদের যোগের কৌশল জানতে হবে, তবেই প্রতিদিন জীবনযাত্রায় সত্যকে উপলব্ধি করতে পারব।

মহর্ষি পতঞ্জলী সত্যের সাধনে তথা সঠিক কর্মপদ্ধতিকে আয়ত্ত করার জন্য 'যোগ' নামক অনুশাসনবাদের উপদেশ দিয়েছেন। তিনি 'যোগ' শব্দের অর্থ করেছেন "যোগশ্চিন্তবৃত্তি-নিরোধঃ" অর্থাৎ চিন্তবৃত্তির নিরোধই হল যোগ। প্রথমে জানতে হবে চিন্ত কি ? বেদান্তদর্শনের ঋষিগণের মতে চিন্ত হল - অনুসন্ধানাত্মিকা অন্তঃকরণবৃত্তি। বাহ্যেচ্ছিত্ব দ্বারা যেমন বাহ্যিক বস্তুর জ্ঞান লাভ হয়। তেমনই অন্তঃকরণ বা অন্তরিন্দ্রিয়ের কাজ হল বাহ্যবিষয়ের জ্ঞানে অনুভবে সহায়তা করে উপলব্ধির দ্বারা অভ্যাসের দ্বারা জ্ঞানকে স্মৃতিতে সঞ্চিত করে রাখা। আবার সুখ, দুঃখ প্রভৃতি অনুভবকে উপলব্ধি করাও অন্তরিন্দ্রিয়ের কাজ। কার্যভেদে একই অন্তঃকরণ ভিন্ন ভিন্ন নামে অভিহিত হয়। এখানে চিন্ত হল মনের সেই অবস্থা যখন আমরা চিন্তা করি বা অনুসন্ধান করি। এই চিন্তারূপ পটভূমিতে যাচিত বা অযাচিত বহু বিষয় (বাহ্য) আমাদের ব্যস্ত করে রাখে। ফলস্বরূপ আমরা নিজের স্বরূপ অনুসন্ধানে অবহেলা করে ফেলি। সেই কারণে অসংযত ষড়রিপুজাত প্রবৃত্তির বশবর্তী হয়ে অজ্ঞানান্বিত হয়ে নিমজ্জিত হই। অতএব চিন্তভূমিতে বাহ্যবিষয়ের চিন্তাগুলিকে অপ্রধানীভূত করে তোলার প্রয়াসই হল 'চিন্তবৃত্তির নিরোধ'। 'নিরোধ' শব্দের দ্বারা 'সম্পূর্ণরূপে রুদ্ধ করা' হলে চিন্তের স্বাভাবিক প্রবণতাকেই ক্ষুণ্ণ করা হয়, যা কিনা অসম্ভব। কিন্তু বিবেকবোধের দ্বারা আগ্রহাতিশয়ই চিন্তভূমির পরিণামস্বরূপ বাহ্যবিষয়ের স্ফুটগুলিকে গৌণ করে তোলে। অর্থাৎ সঠিক বিবেকবোধ জাগ্রত হলেই চিন্তভূমিকে বাহ্যিক চিন্তা থেকে গৌণীভূত করে আত্মস্বরূপ উপলব্ধিতে আগ্রহশীল করে তোলা যায়। এ প্রসঙ্গে মহামুনি পতঞ্জলি বলেছেন - "অভ্যাস-বৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ"। অর্থাৎ নিয়ত অভ্যাস ও আসক্তিহীনতা (বৈরাগ্যের) দ্বারাই চিন্তবৃত্তিকে নিরোধ (অফ্রয়োজনীয় চিন্তারাজি থেকে যুক্ত) করা যায়। সুতরাং বিবেকবোধ জাগ্রত হলেই এই নিয়ন্ত্রণ সম্ভব। আর অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারাই বিবেকবোধ জাগ্রত হয়। 'অভ্যাস' শব্দের ব্যাখ্যায় বলেছেন - "তত্র স্থিতৌ যতোহ্ভ্যাসঃ"। অর্থাৎ চিন্তকে ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য বিষয়ের চিন্তা থেকে যুক্ত অবস্থায় আনার জন্য তথা নিরুদ্ধ করার জন্য প্রযত্নই হল অভ্যাস। আবার বৈরাগ্য হল - "দৃষ্টানুশ্রবিকবিষয়-বিতৃষ্ণস্য বশীকার-সংজ্ঞা বৈরাগ্যম্"। অর্থাৎ ইহলৌকিক ও পারলৌকিক ভোগে (প্রয়োজনাতিরিক্ত মোহে) আসক্তিশূন্যতা। মহর্ষি পতঞ্জলীর মতে আটটি সাধনা বা যোগের যথার্থরূপে আয়ত্তীকরণের দ্বারাই চিন্তভূমিতে আগত বিষয়গুলির যথার্থ বা অযথার্থতা স্বীকারে সক্ষম হওয়া যায়। যথা - "যম-নিয়মাসন-প্রাণায়াম-প্রত্যাহার-ধারণা-ধ্যান-সমাধায়োহষ্টাবঙ্গানি।" (২/২৯) অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটি যোগাঙ্গ। এখানে যম হল - অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চুরি না করা), ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ। নিয়ম হল - শুচিতা, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঔশ্বর প্রণিধান। আসন হল স্থিরভাবে সুখে বা আরামে বসে থাকা। প্রাণায়াম হল আসনে সিদ্ধ হলে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ। চক্ষুরাদি বাহ্যেচ্ছিত্বের সংযম হল প্রত্যাহার। চিন্তকে কোনো বিশেষ ক্ষেত্রে ধারণ করাই হল ধারণা এবং ধারণীয়া ক্ষেত্রে যদি চিন্তের একাগ্রতা জন্মে তখন তাকে ধ্যান বলা হয়। সেই ধ্যান যখন কেবলমাত্র ধ্যেয়বস্তুকেই উদ্ভাসিত বা প্রকাশিত করবে তখন জীবাত্মার দেহজ্ঞান বিলুপ্ত হয়ে স্ব-স্বরূপে অর্থাৎ পরমাত্মার সঙ্গে যোগযুক্ত হয়ে যাবে (ভেদজ্ঞান লুপ্ত হয়ে যাবে), তখন তাকে সমাধি বলা হয়। পতঞ্জলী বলেছেন - আগে ধারণা, পরে ধ্যান ক্রমে তার পরিপাকে

সমাধি হয়। এই প্রক্রিয়া ত্রিতয়ের মূলে উত্তেজক ও বুদ্ধি পরিকারক ইচ্ছাশক্তির বিদ্যমানতা আছে। এই কর্মের সুকৌশলকে যারা আত্ত করতে পারেন তথা যোগের অঙ্গগুলির সাধনা করে কর্মপদ্ধতিকে জ্ঞান হন তাদের যোগী বলা হয়। এই যোগীরা শিক্ষার দ্বারা, অভ্যাসের দ্বারা ঐ তিন প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক করে থাকেন অর্থাৎ স্বাভাবিক কার্যের ন্যায়ায়ত্ত করা।

সমস্ত যোগশাস্ত্রের ফলিতার্থ এই যে সিদ্ধিলাভের প্রতি সংযমই মূল কারণ। সংযমের দ্বারা সমস্ত ইচ্ছাধিকার পূর্ণ হয়। সংযমের গুঢ় তত্ত্বানুসন্ধানে ব্রতী হয়ে মহামুনি পতঞ্জলী ছয় ব্যক্তির নিকট শিক্ষা গ্রহণে উপদেশ দিয়ে বলেছেন – পিঙ্গলা নামক বেশ্যা, কুরর নামক পক্ষী, অজগর নামক সর্প, মৃগাশ্বেষী ব্যাধ, শরনির্মাতা শিল্পী ও অবিবাহিতা কুলনারী – এই ছয় ব্যক্তির বা জীবের নিকট গুহ্যজ্ঞান তিনি শিখেছেন। অর্থাৎ এই ছয় প্রকার ভিন্ন ভিন্ন প্রাণীর স্বাভাবিক প্রকৃতি থেকে সংযমের শিক্ষা করা উচিত। এরূপ সমগ্র গ্রন্থের চারটি অধ্যায় জুড়ে অভ্যাস ও বৈরাগ্য যোগের বিভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গীর আঙ্গিকে বিচার করে প্রভূত উপায়ের ব্যাখ্যা আমরা পেয়ে থাকি। ফলকথা সঠিক কর্মপদ্ধতিকে অবলম্বন করে কার্যসাধনের পদ্ধতিই হল যোগ। সহজভাবে যোগশাস্ত্রকে ব্যাখ্যা করে সর্বসাধারণের বোধগম্য করার জন্য আমরা এক্ষেত্রে বেদান্তশাস্ত্রের সাহায্য নিয়ে বলতে পারি যে, চিত্তভূমি নামে খ্যাত মনের যে বৃত্তি, যাকে বেদান্তদর্শন মনের অনুসন্ধানাত্মক কার্যের মাধ্যম হিসাবে বিবেচনা করেছেন, তা মনেরই বিশেষ অবস্থা। এই মন যদি সংযত হয় তাহলে মনের সকল অবস্থাতই সংযত হবে। গীতায় ব্যাসদেবের ভাবনায় অর্জুনের মুখে মনের স্বরূপ বলা হয়েছে –

“চঞ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণং প্রমাথি বলবদ্ধচম্।

তস্যাহং নিগ্রহং মন্যে বায়োবিব সুদুষ্করম্।।”

অর্থাৎ হে কৃষ্ণ, মন অত্যন্ত চঞ্চল, বিক্ষোভকারী, দৃঢ় ও শক্তিশালী। সুতরাং একে বশে রাখা বায়ুকে নিরুদ্ধ করার মতই দুষ্কর। এই সংশয়ের উত্তরে উপায়স্বরূপ মহর্ষি ব্যাসদেব শ্রীভগবানের মুখে বলেছেন –

“অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।

অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেন চ গৃহ্যতে।।” (৬.৩৫)

অর্থাৎ মন নিঃসন্দেহে চঞ্চল এবং একে বশে রাখা দুষ্কর হলেও অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা একে বশে আনা যায়।

এখানে অভ্যাসযোগের মধ্যে খাদ্যাভ্যাসকে প্রাধান্য দিতে হবে। কারণ ছান্দোগ্যোপনিষদানুসারে খাদ্যের সূক্ষ্মতম অংশ মনে পরিণত হয় (৬.৫.১)। অর্থাৎ মনকে অন্নময় বলা হয়েছে। অন্নগ্রহণের পার্থক্য হেতু গীতায় প্রকৃতিজাত গুণের ত্রিবিধ সত্তার উল্লেখ করা হয়েছে। সত্ত্ব, রজ ও তম – এই তিনধরণের প্রকৃতিসম্পন্ন মানুষের ত্রিবিধ আহার যথাক্রমে সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক খাদ্যের প্রতি আসক্তির উল্লেখ করা হয়েছে। সুতরাং মনের প্রকৃতির উপর খাদ্যগ্রহণের গুরুত্ব

অপরিসীম। আবার গুরুর উপদেশ শ্রবণের দ্বারা নীতিজ্ঞানের অভ্যাস করাও অভ্যাস যোগের অন্যতম সহজ উপায়। কঠোপনিষদে জীবাত্মাকে রথস্বামী, দেহকে রথ, বুদ্ধিকে সারথি, মনকে লাগাম ও ইন্দ্রিয়গণকে অশ্ব ও ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়সমূহকে অশ্বদের গমনের পথ বলা হয়েছে (১.৩.১-২) অর্থাৎ মন যেমন ইন্দ্রিয়গণকে নিয়ন্ত্রণ করে তেমনি মনকে নিয়ন্ত্রণ করে বুদ্ধি আবার বুদ্ধির নিয়ন্ত্রক হলেন জীবাত্মা ও জীবাত্মার নিয়ন্ত্রক পরমাত্মা। মনের গতিকে তখনই সংযত করা সম্ভব যখন পরমাত্মার সঙ্গে যোগযুক্ত জীবাত্মার বুদ্ধি বিবেকগণ হয় তখনই বিবেকবান্ বুদ্ধির দ্বারা অভ্যাস ও বৈরাগ্য যোগের মাধ্যমে সমাহিত মন সুসংযত হয় এবং মনের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত ইন্দ্রিয়গুলিও সংযত হয় - এরূপ কঠোপনিষদে বলা হয়েছে (১.৩.৬)।

অতএব মনের ভারসাম্য রক্ষাকারী যথাযথ ও পরিমিত খাদ্যগ্রহণ করলে তদনুযায়ী সংযত মনের সৃষ্টি হবে। এর ফলে সংযত মনের দ্বারা অভ্যাস ও বৈরাগ্যরূপ যোগের সাধনার দ্বারা কর্মসিদ্ধি লাভ হবে। অন্যথা অসংস্কৃত মন দ্বারা যতরকমেরই সাধনা করা হোক না কেন তা কোনো রকমেই ফলবতী করা যাবে না। যোগের অষ্টাঙ্গের সাধনার জন্য যোগ্য মনেরও প্রয়োজন হয়। আর সেই শুদ্ধসত্ত্ব মনের উৎপত্তি হয় আহারশুদ্ধি থেকে - “আহারশুদ্ধৌ সত্ত্বশুদ্ধিঃ” (ছান্দোগ্যোপনিষদ্ - ৭.২৬.২)।

সুতরাং প্রতিদিনের কর্মের মধ্যে দিয়েই আমাদের অভ্যাসযোগ ও বৈরাগ্যযোগের সাধনা করতে হয়। কর্মময় জগতে কর্ম পরিত্যাগ করে কেউই ক্ষণকাল থাকতে পারে না। সেই কর্মের সিদ্ধির জন্য প্রতিদিনের জীবন-যাপনের মধ্যে যোগের অষ্টাঙ্গের সাধনা অব্যাহত রাখতে হবে। শাস্ত্রের কাঠিন্যকে ত্যাগ করে সহজ ভাষায় বলা যেতে পারে যে, প্রতিদিনের জীবনচলনার প্রতি পদক্ষেপে আমাদের যম-নিয়মাদি অষ্টসাধনায় সুসংহত মনের দ্বারা সিদ্ধি লাভ করে আত্মচৈতন্যকে সচ্চিদানন্দময় পরমাত্মার সঙ্গে যোগযুক্ত রাখতে পারলে আমাদের ভেদজ্ঞান দূরীভূত হবে এবং আমাদের দ্বারা পরিবেশ ও সমাজ উপকৃত হবে।

গ্রন্থপঞ্জী :

- ১। ঘোষ বাহাদুর রায় যজ্ঞেশ্বর (সম্পাদক), 'পাতঞ্জল যোগদর্শন', ১৯৮৮ ষষ্ঠসংস্করণ, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, কলিকাতা।
- ২। পাল বিপদভঞ্জন, 'বেদান্তসারঃ', ১৯৯৪, সংস্কৃত পুস্তক ভাণ্ডার, কলিকাতা।
- ৩। লোকেশ্বরানন্দ স্বামী, 'উপনিষদ্ - প্রথম ভাগ', ২০১৩ সপ্তম মুদ্রণ, আনন্দ পাবলিশার্স, কলিকাতা।
- ৪। লোকেশ্বরানন্দ স্বামী, 'উপনিষদ্ - দ্বিতীয় ভাগ', ২০১২ চতুর্থ মুদ্রণ, আনন্দ পাবলিশার্স, কলিকাতা।
- ৫। বেদান্তবাগীশ শ্রীকালিবর, 'পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট', ১২৯১ বঙ্গাব্দ, শ্রীহীরালাল টেলে কর্তৃক প্রকাশিত, কলিকাতা।
- ৬। ভর্গানন্দ স্বামী, 'পাতঞ্জল যোগদর্শন', ২০২৩, উদ্বোধন কার্যালয়, কলিকাতা।