

মানসিক প্রশান্তিতে যোগের ভূমিকা।

Sabyasachi Banerjee, State Aided College Teacher, Department of Sanskrit,

Kaliachak College, Email id - sabyasachibanerjee5390@gmail.com

সারাংশ - জ্ঞানীর কাছে এই সংসার নিতান্তই অবাঞ্ছিত, তাই জগৎ ও জীবনের সত্যকে সঠিক ভাবে উপলব্ধি করার মাধ্যম হলো দর্শন। পৃথিবীর মধ্যে আমাদের এই ভারতবর্ষই মূলতঃ প্রধানতঃ দর্শনচিন্তার প্রসবভূমি। সেই সূদূর অতীত কাল থেকেই নানা ঋষির উপলব্ধি নানা দার্শনিক মতবাদ জাতির জীবনকে প্রাণরসে সঞ্জীবিত করে তুলেছে। যোগদর্শন তাদের মধ্যেই একটি। চিত্তবৃত্তির নিরোধকেই যোগ বলে। চিত্তভূমি পাঁচ প্রকার - ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র এবং নিরুদ্ধ। গীতায় অর্জুন শ্রীকৃষ্ণকে বলেছেন - সদাগতি বায়ুকে যেমন স্থির করা দুঃসাধ্য সেইরূপই বিষয়ে বিষয়ে প্রধাবিত চিত্তকে শান্ত করাও সুকঠিন কর্ম। এর পরিপ্রেক্ষিতে শ্রীকৃষ্ণও অর্জুনকে বলেছেন - অভ্যাস এবং বৈরাগ্যের দ্বারা সেই মনকে অবশ্যই বশে রাখা যায়। আমাদের বর্তমান জীবনেও বিভিন্ন কারণে চিত্ত ও মন সর্বদা অস্থির থাকে। তাই এই অস্থির চিত্তকে নিরসনের জন্য যোগদর্শনের গুরুত্ব অপরিসীম। আমি আমার এই পেপারের মধ্যে দিয়ে যোগদর্শনের সেই প্রাসঙ্গিক দিকগুলিই তুলে ধরার চেষ্টা করবো।

কীওয়ার্ড - চিত্তাবস্থা, প্রশান্তি, যোগ।

ভূমিকা - শরীর ও মনকে নিজের কর্তৃত্বের অধীন করতে চাইলে যোগ করা আবশ্যিক। আমাদের বিভিন্ন ধর্মগ্রন্থ, শাস্ত্র আমাদের সেই পথই দেখায় যে কিভাবে আমরা সঠিক নিয়মানুসারে যোগের মাধ্যমে শরীর ও মনের ওপর কর্তৃত্ব লাভ করতে পারবো। মোক্ষলাভের বিভিন্ন সাধন থাকলেও যোগদর্শন মতে যোগ শ্রেষ্ঠ উপায়। আমাদের চিত্ত সর্বদাই চঞ্চল তাই এই চঞ্চল চিত্তকে শান্ত করবার জন্য আমাদের ভাষ্যকার পাঁচ প্রকার চিত্তাবস্থার বর্ণনা দিয়েছেন, সেগুলো হলো - ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র এবং নিরুদ্ধ। এই

চিত্তবৃত্তির নিরোধের উপায়ই হলো যোগ। একাগ্র চিত্ত ব্যক্তিই যোগসাধনে সক্ষম কারণ ক্ষিপ্ত ও মূঢ়ভূমিক ব্যক্তি যোগের অনধিকারী। চিত্তের মূঢ়াবস্থা বলতে বোঝায় -

" তমঃসমুদ্রে মগ্নং নিদ্রাবৃত্তিভাবিতং মূঢ়মিতি গীয়তে ।।"¹

অর্থাৎ তমের প্রকর্ষতাবশতঃ চিত্ত যখন মোহগ্রস্ত হয়ে থাকে তখন সেই মোহ থেকে নিবৃত্তি সাধনের জন্য যোগের প্রয়োজন।

প্রস্তাবিত পদ্ধতি-

এই গবেষণার জন্য বিশ্লেষণমূলক পদ্ধতির সঙ্গে আমি বর্ণনামূলক পদ্ধতি ব্যবহার করেছি। বিভিন্ন প্রাথমিক ও মাধ্যমিক উৎস থেকে তথ্য সংগ্রহ করা হয়েছে।

পর্যালোচনা -

সর্বপ্রথমে আমাদের জানা দরকার যোগের পরিভাষা কি?এই নিয়ে বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন মতামত পোষণ করা হয়েছে। যোগশাস্ত্রের ভাষ্যকার শ্রীব্যাসদেব যেমন বলেছেন - "যোগঃ সমাধিঃ, সেইরকম যোগিরাজ যাজ্ঞবল্ক্য বলেছেন - " সংযোগো যোগো ইত্যুক্তো জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ।।" শ্রীমদ্ভগবদগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যোগ সম্বন্ধে বলেছেন -" যোগঃ কর্মসু কৌশলম্" অর্থাৎ কোনো কাজে নৈপুণ্য অর্জনের নাম যোগ।

বর্তমান সমাজজীবনে যে সমস্যাটির মধ্যে আমরা সবাই পরি সেটি হলো আমরা কোনো বিষয়ে নিজের মনকে বেশীক্ষণ কেন্দ্রীভূত করে রাখতে পারি না। তাই মনের গতিকে নিষ্ক্রিয় করবার জন্য অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দরকার হয়। তাই বলা হয়েছে-

" অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ ।।"²

স্বামী বিবেকানন্দও যোগ প্রসঙ্গে বলেছেন -

" Through practice comes yoga, through yoga comes knowledge, through Knowledge love, and through love bliss."

ঈশ্বরের আটটি প্রকৃতির মধ্যে মন হলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই এই প্রসঙ্গে বলা হয়েছে -

" ভূমেরাপোহনলোবায়ুঃ খং মনোবুদ্ধিরেব চ ।

অহংকার ইতীয়ং মে ভিন্না প্রকৃতিরষ্টধা ।।³

শ্রীমদ্ভগবদগীতায় আমরা মনকে ছয় ইন্দ্রিয়রূপে স্বীকার করেছি। এই প্রসঙ্গে বলা হয়েছে -

" মমৈবাংশো জীবলোকে জীবভূতঃ সনাতনঃ ।

মনঃ ষষ্ঠানীন্দ্রিয়াণি প্রকৃতিস্থানি কথ্যতি ।।⁴

এছাড়াও অর্জুন রণভূমিতে যখন মানসিক দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হয় তখনও শ্রীকৃষ্ণ আত্মার অমরতা ও নশ্বরতা নিয়ে যে উপদেশ দিয়েছিলেন তাতে তাঁর মানসিক দ্বন্দ্বও মিটে যায়। এই প্রসঙ্গে শ্রীভগবান্ বলেছেন -

" নষ্টো মোহঃ স্মৃতির্লব্ধা ত্বৎপ্রসাদান্ময়াচ্যুত ।

স্থিতোহস্মি গতসন্দেহঃ করিষ্যে বচনং তব ।।(১৮।৭৩)⁵

সাধারণত আমরা মনের গতিপ্রকৃতিকে লক্ষ্য করি না। কিন্তু আমরা মনকে নিষ্ক্রিয় করতে চাইলে সে কি কি রূপে চালিত হয় সেই বিষয়টি লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। এই বৃত্তিগুলিকে বশীভূত করতে চাইলে যে চেষ্টার প্রয়োজন তার নাম অভ্যাস। এই প্রসঙ্গে পাতঞ্জল যোগদর্শনে বলা হয়েছে -

" তত্র স্থিতৌ যত্নোহভ্যাসঃ ।।"⁶

মনের এই চঞ্চলতা এত সহজে দূর করা সম্ভব নয় কারণ জন্মের পর থেকেই আমরা মনের এই খেলায় সারাক্ষণ মেতে থেকেছি। তাই অনন্ত জন্মের এই অভ্যাসকে বন্ধ করতে চাইলে আমাদের দৃঢ় প্রতিজ্ঞ

হতে হবে যে আমরা অবিরাম মনের এই চিন্তা বন্ধ রাখার চেষ্টা করবো। আর তার জন্যই আমাদের কঠোর অভ্যাসের প্রয়োজন।

স্বামী বিবেকানন্দের একটি উক্তি থেকে মনের একাগ্রতা প্রসঙ্গে একটি সম্যক ধারণা পাই। তিনি বলেন -

" We claim that concentrating the powers of the mind is the only way to knowledge. In external science, concentration of mind is- putting it on something external; and in internal science, it is -drawing towards one's Self. We call this concentration of mind yoga... The yogis claim a good deal. They claim that by concentration of the mind every truth in the universe becomes evident to the mind, both external and internal truth."

তাই হিন্দুধর্মে শিক্ষা শুরুর পর্যায়ে প্রথমেই গায়ত্রীর উপাসনার কথা বলা হতো। অর্থাৎ এর মাধ্যমে আমরা মনকে একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে স্থির করে সাধনা করতে পারবো। বর্তমান দিনেও আমরা অনেকেই কোনো নির্জন স্থানে বসে মনকে একাত্ম করার চেষ্টা করলেও সকলের পক্ষে তা হয়ে উঠা সম্ভবপর হয় না। এর প্রধান কারণ হলো অভ্যাস। এইজন্য যোগদর্শনে দুই প্রকার সমাধির কথা বলা হয়েছে - সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত। তাই যোগদর্শনে বলা হয়েছে যারা পরম উৎসাহে সাধনা করেন তারা খুব সহজেই কৃতকার্য হন। এই প্রসঙ্গে বলা হয়েছে -

"তীব্রসংবেগানামাসন্নঃ।।"⁷

তাই আত্মনিয়ন্ত্রণের জন্য বৈরাগ্য ও মনোসংযমের উপায় অবলম্বন করা খুবই মহত্বপূর্ণ। আর এই কারণেই শরীররূপী রথে আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে সংযমে রাখাও ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। তাই এই প্রসঙ্গে শ্রীভগবান্ বলেছেন -

" ইন্দ্রিয়াণাং হি চরতাং যন্মনোহনুবিধীয়তে।

তদস্য হরতি প্রজ্ঞাং বায়ুর্নাবমিবাস্তসি।।"

তাই আমাদের উচিত যোগের মাধ্যমে আমাদের মনকে কেন্দ্রীভূত করা যাতে আমরা খুব সহজেই এই বর্তমান জীবনে খুশির ছোঁয়া পেতে পারি।

উপসংহার - ভারতীয় সভ্যতার মূল সুর ছিল - 'Plain living and high thinking '। কিন্তু যতই সময় অতিবাহিত হচ্ছে ততই আমরা ঠিক এর উল্টো পথেই অগ্রসর হয়ে চলছি। আর তার ফলেই বর্তমান জীবনযাত্রাতে পদে পদে আমরা বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি। এই সমস্ত কিছুই সমাধান বহু পূর্বেই আমাদের ঋষিগণেরা শাস্ত্রে লিখে গেছেন কিন্তু আমরা আধুনিক হতে গিয়ে সেই বিষয়গুলি সম্বন্ধে জানা ছেড়ে দিয়েছি। এরফলে আজ প্রায় সকলেই মানসিক কিংবা শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি। তাই আমাদের উচিত আমাদের শাস্ত্রগুলিতে যে পন্থা দেখানো হয়েছে তার সম্বন্ধে সচেতন ভাবে জানা এবং বর্তমান জীবনযাত্রায় সেগুলিকে ব্যবহার করা। তাই যদি আমরা বর্তমান দিনে সুখম আহারের সঙ্গে সঙ্গে নিয়মমত যোগাভ্যাস করি তাহলে আমরা অতি সহজেই এই সমস্ত মানসিক ও শারীরিক যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পেতে পারবো এবং নিজেদের চিন্তাভাবনাকে আরও আধুনিকমনস্ক করে তুলতে পারবো।

তথ্যসূত্র -

1. ভারতীয় দর্শন, পৃষ্ঠা -২০৫।
2. পাতঞ্জল যোগসূত্র, পৃষ্ঠা -৩।
3. গীতায় আত্মসংগলন ও মহাভারত: একটি নিবিড় পাঠ, পৃষ্ঠা -৭৪।
4. তদেব, পৃষ্ঠা - ৭৪।
5. শ্রীমদ্ভগবদগীতা যথাযথ, পৃষ্ঠা - ৫৭০।
6. পাতঞ্জল যোগসূত্র, পৃষ্ঠা - ৩।
7. তদেব, পৃষ্ঠা -৮।

বিবলিওগ্রাফি -

১. শ্রীমদ্ভগবদগীতা, অনুবাদক- গোয়েন্দকা জয়দয়াল, গীতাপ্রেস, গোরক্ষপুর, ২০০৯।
২. 'শ্রীমদ্ভগবদগীতা, অনুবাদক- স্বামী শ্রীমৎভক্তিচারু, ভক্তিবৈদান্ত বুক ট্রাস্ট, সপ্তম সংস্করণ, ২০১২।
৩. 'পাতঞ্জল যোগসূত্র', ব্যাখ্যাতা- প্রেমেশানন্দ স্বামী, উদ্বোধন কার্যালয়, জ্যৈষ্ঠ ১৪২২।
৪. ভারতীয় দর্শন, ডঃ বিপদভঞ্জন পাল, সংস্কৃত পুস্তক ভান্ডার, প্রথম প্রকাশ - সেপ্টেম্বর, ২০১৪।