

আধুনিক জীবনে যোগের প্রাসঙ্গিকতা : একটি সমীক্ষা

সমর খাঁড়া

শোখার্থী, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় (সংস্কৃত বিভাগ)

Email ID : samarkhnr@gmail.com

সারসংক্ষেপ : 'নাস্তি সাংখ্যসমং জ্ঞানং, নাস্তি যোগসমং বলম্' ইহ জগতে লৌকিক এবং পারলৌকিক দৃষ্টিতে সমস্ত শাস্ত্রেরই গুরুত্ব অপরিসীম। উক্ত হয়েছে- 'পাতঞ্জলং চ কাণাদং সর্বশাস্ত্রোপকারকং' অর্থাৎ সমগ্র দর্শনশাস্ত্রে সম্যক ব্যুৎপত্তি যেমন ন্যায়-বৈশেষিক দর্শন অপেক্ষিত, তদ্রূপ তত্ত্বসাক্ষাৎকারে পরম আবশ্যিক যোগদর্শন। এবং এই সাক্ষাত্ ক্রিয়া যোগাভ্যাস ব্যতীত কোনো প্রকারেই সম্ভব নয়। অতএব যোগের মহত্ত্ব যে সর্বাতিশয় তা নিশ্চিতরূপে বলা যায়। ভারতীয় অন্যান্য দর্শন মূলত সৈদ্ধান্তিক কিন্তু যোগদর্শন শুধু সৈদ্ধান্তিকই নয় তার সাথে সাথে ব্যবহারিকও। যোগের এই তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক দিকগুলি মানব সমাজের অভূতপূর্ব কল্যাণ সাধন করেছে এবং ভবিষ্যতেও একই ভাবে মানুষের কল্যাণ করে যাবে।

সূচক শব্দ : অষ্টাঙ্গ যোগ, যম, আসন, মহাভারত, উপনিষদ, মোক্ষ।

ভূমিকা : বিভিন্ন ভারতীয় দর্শন সম্প্রদায়ের মধ্যে যোগদর্শনের স্থান অন্যতম। মহাভারতে উক্ত হয়েছে- ন তু যোগমৃতে প্রাপ্তং শাক্য সা পরমাগতি। আমাদের সবারই জ্ঞাতব্য যে ভারতীয় দর্শন সমূহের চরম লক্ষ্য হল ত্রিবিধ দুঃখনিবৃত্তি। আর দুঃখের ঐকান্তিক এবং আত্যন্তিক নিবৃত্তি হল কৈবল্য। শ্রুতিতেও ঋত জ্ঞানান্ন মুক্তি: প্রতিপাদিত হয়েছে। পরন্তু যোগদর্শনে সম্প্রজ্ঞাত যোগের দ্বারা বিবেকখ্যাতি এবং অসম্প্রজ্ঞাত যোগের দ্বারা নিঃশ্রেয়স সিদ্ধির উল্লেখের মাধ্যমে যোগই যে মুক্তির সাধনমার্গ তা বর্ণিত হয়েছে। যোগদর্শনের মাহাত্ম্য শ্রীমদ্ভগবৎগীতাতে উপদিষ্ট হয়েছে-

তপস্বিभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।

कर्मिभ्योऽधिका योगी तस्माद्योगी भवार्जुन।।ⁱ

বর্তমানে যোগশাস্ত্রের উপযোগিতা সম্পূর্ণ চরাচর জগতে সমাদৃত। সর্ববিধশাস্ত্র যোগের উপযোগিতা নির্বিরোধে স্বীকার করে। কেবল ভারতবর্ষেই নয়, সমগ্র বিশ্বে যোগ মহৌষধ রূপে স্বীকৃত। বেদ, উপনিষদ, মহাভারত, গীতাди গ্রন্থে যোগবিদ্যা অধ্যাত্মবিদ্যা, পরাবিদ্যা, ব্রহ্মবিদ্যা, প্রভৃতি নামে অভিহিত। যদি পুরুষ সতত যোগাভ্যাসে নিরত থাকে তবে তিনি জন্ম-মৃত্যু অতিক্রমকারী অমৃতরূপিনী যোগবিদ্যায় উন্নীত হন। 'स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्'ⁱⁱ- এই গীতাবচনানুসারে যোগধর্ম যত কিঞ্চিৎ অনুষ্ঠিত হলেও মহৎ সংসার ভয় হতে রক্ষা করে। সম্প্রতি যোগ অত্যন্ত ব্যাপক একটি বিষয়। বেদাদী শাস্ত্রে সর্বত্রই যোগের চর্চা করা হয়ে থাকে, তথাপি মহর্ষি পতঞ্জলিকৃত যোগদর্শনে যোগের বিষয় সমূহ বিস্তার পূর্বক আলোচিত হয়েছে। বিভিন্ন উপনিষদে যোগের সংখ্যা বিষয়ে মতভেদ রয়েছে। তার মধ্যে ক্রিয়াযোগ, ভক্তিযোগ,

কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, রাজযোগ, হঠযোগ, মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, ধ্যানযোগ, সিদ্ধিযোগ, ব্রহ্মযোগ প্রভৃতি উল্লেখনীয়।

ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে যোগ অত্যন্ত চর্চিত একটি বিষয়। বিভিন্ন দর্শনে যোগ শব্দটি ভিন্ন ভিন্ন অর্থে গৃহীত হয়েছে। যোগ শব্দটির উৎপত্তি দুটি শব্দ থেকে হয়েছে বলে মনে করা হয়- 'যুজির্ যোগে' এবং 'যুজ্ সমাধৌ'। পতঞ্জলির *যোগসূত্রে* 'যুজ্ সমাধৌ' অর্থটিকেই গণ্য করা হয়। সংস্কৃতে একটি কথা আছে 'নাসী মুনির্যস্য মতং মিন্ণং' এই ব্যাপারে যে সবাই একমত হয়েছেন তা নয়, তবে সকলেরই একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য আছে। তন্মধ্যে একদল বলবেন- জীবাাত্রার সঙ্গে পরমাাত্রার মিলনই যোগ, অন্যদল বলবেন- শিবের সঙ্গে শক্তির মিলনই যোগ, কেউ বলবেন- জীবের সঙ্গে শিবের মিলনই যোগ। আর একটি বিশেষ অর্থ যেটি পণ্ডিতদের সমাদৃত সেটা হল 'যুজ্ সমাধৌ'। আবার এই যে 'যুজ্ সংযমনে' পতঞ্জলি যোগদর্শনে ধারণা ধ্যান ও সমাধি এই তিনটিকেই একত্রে সংযম বলা হয়। বিভিন্ন দর্শন শাস্ত্রে যোগ শব্দের ভিন্ন অর্থ গ্রহণ করলেও মহর্ষি পতঞ্জলির মতে যোগ হল-'যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ'ⁱⁱⁱ অর্থাৎ যোগ হল চিত্তবৃত্তির নিরোধ। *মহাভারত* এবং *যাজ্ঞবল্ক্যমুনির* মতে যোগের আদিপ্রবক্তা হলেন হিরণ্যগর্ভ। পরন্তু এই হিরণ্যগর্ভ কে ছিলেন? এই রূপ জিজ্ঞাসিত হলে সংহিতা ব্রাহ্মণ উপনিষদাদি শাস্ত্রে যোগশাস্ত্রের আদি প্রবক্তা হিরণ্যগর্ভই হলেন আদি বিদ্বান কপিল তা জ্ঞাত হওয়া যায়। *শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ্* ভাষ্যে 'কপিলোঽগ্রজ' এইরূপ পুরাণবচনে কপিলমুনি হিরণ্যগর্ভরূপে আখ্যাত হয়েছেন। *মহাভারতে* বলা হয়েছে 'অগ্নিঃ স কপিলো নাম সাংস্কৃত্যযোগ প্রবর্তকঃ'^{iv}। *যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিতে* উক্ত হয়েছে 'হিরণ্যগর্ভা যোগস্য বক্তা নান্য পুরাতনঃ'^v। যোগপরম্পরা আগম ও নিগম এই ধারাদ্বয়ে প্রবাহিত। তার মধ্যে আগম পরম্পরার প্রবর্তক হলেন ভগবান শিব। এই ধারা হঠযোগ তন্ত্রযোগ পাশুপতযোগ সিদ্ধযোগ নামে প্রবাহিত হয়ে নাথসম্প্রদায়ের মৎস্যেন্দ্রনাথ গোরক্ষনাথ প্রভৃতি অন্যান্য ৮৪ জন যোগী ছিলেন। অপরদিকে নিগমমার্গ বেদ প্রতিপাদক। উপনিষদ হল বেদের অন্তিম ভাগ। যোগ শব্দের স্পষ্টতর প্রয়োগ *শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে* পাওয়া যায়।

যোগের উদ্দেশ্য : যোগের উদ্দেশ্য হল আমাদের জীবনধারার সামগ্রিক বিকাশ বা বলা ভালো জীবনের সর্বাঙ্গীন বিকাশ। সর্বাঙ্গীন বিকাশ অর্থে শারীরিক মানসিক ও আধ্যাত্মিক বিকাশ কে বুঝতে হবে। আধুনিক যুগে বিজ্ঞানের আবশ্যিকতা যেমন অপরিহার্য ঠিক তেমনই যোগের। যোগ হল এমন এক সাধনবিজ্ঞান যার দ্বারা জন্ম-জন্মান্তরের সংস্কার ক্ষীন হয়ে যায়। শারীরিক এবং মানসিক ব্যাধি, স্বাস্থ্যহীনতা, কুবিচার অথবা কুসংস্কার থেকে মুক্তি তথা সুসংস্কার ও সুবিচার দ্বারা ব্যক্তিত্বের বিকাশে যোগের প্রভাব অপরিসীম। যোগের প্রভাবে দিব্য জীবন তথা আত্মদর্শন বা আত্ম সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে মোক্ষ প্রাপ্তি সম্ভব হয়। কোন কোন গ্রন্থে যোগের উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলা হয়েছে যে-

দ্বিজসেবিত শাস্ত্রস্য শ্রুতিঃ কল্যতরো ফলম্।

শামন ভব তাপস্য যোগং ভজত সত্তমা।। (গোরক্ষ সাংহিতা)

অর্থাৎ বেদরূপী কল্প বৃক্ষের ফল এই যোগশাস্ত্র। এই শাস্ত্র সেবনের দ্বারা সংসারের ত্রিবিধ তাপ শমন হয়। *শিব সংহিতাতে* উক্ত হয়েছে-

যস্মিন্ জ্ঞাতং সর্বমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্।

तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यच्छास्य भावितम्।^{vi}

যা জানলে এই সংসার জ্ঞাত হওয়া যায় এইরূপ যোগশাস্ত্র জানার জন্য পরিশ্রম করা প্রয়োজন। সুতরাং অন্যশাস্ত্র জানার কোন আবশ্যিকতা নেই। যোগশাস্ত্রের অধ্যয়নের মুখ্য উদ্দেশ্য হল এমন ব্যক্তিত্বের নির্মাণ করা এমন যোগী বা ঈশ্বর ভক্ত নির্মাণ করা যার ভাবনাত্মক আদর্শ দিব্য মানবতা, দিব্য যোজনা, দিব্য আকাঙ্ক্ষার স্তর থেকেও অনেক উচ্চতম। তিনি সাধারণ মানুষের তুলনায় অনেক বেশি উৎকৃষ্ট এবং সামর্থ্যবান হয়। যোগবিদ্যার বিবিধ বিষয়ের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করলে দেখা যায় যে মহর্ষি পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বারা শরীর শুদ্ধির সাথে সাথে চরিত্রশুদ্ধির কথাও উল্লেখ করেছেন। অষ্টাঙ্গ যোগের উদ্দেশ্য হল চরিত্র শুদ্ধির মধ্য দিয়ে স্থূল শরীরের বিকর্ষণ সমূহ দূরীভূত করা। যম নিয়মাদি আমাদের ব্যবহার এবং চরিত্রকে শুদ্ধ সাত্ত্বিক এবং নির্মল করে। আর ব্যবহারশুদ্ধি না হলে কোনো সাধনাতেই প্রবৃত্তি হয় না। আর তা না হলে মানুষের সর্বাঙ্গীন বিকাশ তথা পরম লক্ষ্য প্রাপ্তিও সম্ভব হয় না। অপরদিকে মহর্ষি পতঞ্জলিকৃত *যোগসূত্রে* বর্ণিত ত্রিায়াযোগের উদ্দেশ্য হল কর্মযোগ ভক্তিযোগ ও জ্ঞানযোগ এর প্রাপ্তি। এই প্রকারে কর্ম জ্ঞান ও ভক্তির সমন্বয় মানুষের জীবনে আবশ্যিক যা মানব জীবনের ক্লেশ কলুষতা চিন্তা পীড়া নিবারণ করে সমাধি প্রাপ্তির সহায়ক হয়। বর্তমান আধুনিক যুগে যোগের উদ্দেশ্য শারীরিক অথবা মানসিক স্বাস্থ্য প্রাপ্তি, ধন অর্জন, শারীরিক সৌন্দর্য প্রাপ্তি, যশ প্রাপ্তি পর্যন্ত সীমিত রয়ে গেছে। পরন্তু এই সমস্তই হল গৌণ। যোগের প্রধান তথা মুখ্য উদ্দেশ্য হল সেই পরম তত্ত্বের প্রাপ্তি। তিন পুরুষার্থের পূর্তির মাধ্যমে শেষ পর্যন্ত মুক্তি বা মোক্ষ লাভই হল যোগের চরম উদ্দেশ্য।

যোগের মহত্ত্ব : মানবজাতি বর্তমানে বিকাশের বিভিন্ন সোপানে বিজয় প্রাপ্তি করেছে। যে সমস্ত কার্য একসময় অসম্ভব মনে হতো আজ তা কেবল সম্ভবই নয় অনেক সুলভ হয়েছে। আজ আমরা নিজেদেরকে যতই আধুনিক এবং সুসংস্কৃত মনে করি না কেন মানসিক এবং আধ্যাত্মিক দিক থেকে আমরা সুখী হতে পারিনি। নৈতিক মূল্যবোধের অবক্ষয়ই এর প্রধান কারণ। যোগ আমাদের এই সমস্যা থেকে মুক্তির পথ দেখায়, প্রথমত শরীর বিভিন্ন মুদ্রার দ্বারা আত্মার সাথে পুনঃ আত্মার পরমাত্মার সাথে মিলনই যোগ। এই যোগবিদ্যা প্রাচীনকাল থেকে আজ পর্যন্ত যোগীগণের হৃদয়ে পবিত্র মন্দাকিনী প্রবাহের ন্যায় অবিরত প্রবাহিত হয়ে আসছে। এই বিদ্যা আমাদের মুনি ঋষিগণ প্রদত্ত এমন এক সাধনবিজ্ঞান যা সমস্ত মানব জাতিকে উদ্ধার করতে সমর্থ। এই যোগবিদ্যার দ্বারাই আত্মার পরমাত্মার সাথে মিলন সম্ভব। ব্যক্তিত্বকে যদি সুসংস্কৃত সুসম্মত করা যায় তাহলে তা কেবল যোগের দ্বারাই সম্ভব-‘অতঃ কৈবল্য প্রাপ্তিরৈব যোগস্য লক্ষ্যমস্ति’। যোগ হলো মানবজাতির সেই দিব্য চক্ষু যার দ্বারা সৃষ্টির গূঢ়তম রহস্য জানা সম্ভব। সেই জন্য যাঞ্জবক্ষ্যস্মৃতিতে বলা হয়েছে- ‘অয়ং তু পরমো ধর্মো যত্ যোগিনাৎমদর্শনম্’^{vii}। অতএব যোগানুষ্ঠান অবশ্য কর্তব্য। মহর্ষি পতঞ্জলি সমাধি বা যোগ সাধনার উপায় স্বরূপ আটটি অঙ্গের উপস্থাপনা করেছেন যা অষ্টাঙ্গ যোগ নামে পরিচিত। এই আটটি অঙ্গ হল যথাক্রমে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি। পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগ মূলত কিভাবে একটা অর্থবহ সুস্থ এবং উদ্দেশ্য মূলক জীবনযাপন করতে পারা যায় সেই সম্পর্কে নির্দেশিকা হিসেবে কাজ করে। এই যোগানুষ্ঠানগুলি নৈতিক আচরণ ও সুশৃংখলার মধ্য দিয়ে আধ্যাত্মিক প্রকৃতি গঠনে সহায়তা করে। বর্তমান সময়ে নানা প্রকার সুখ সুবিধা বিভিন্ন প্রকার

ভৌতিক সাধন সামগ্রী থাকা সত্ত্বেও আজ মানুষ পূর্বের তুলনায় অধিক রোগগ্রস্ত। বর্তমানে মানুষ পূর্বের তুলনায় অধিক ধন-সম্পদ তথা চিকিৎসাব্যবস্থার সুযোগ সুবিধা ভোগ করলেও বিভিন্ন প্রকার রোগে জরাজীর্ণ হয়ে পড়ছে। এর অন্যতম প্রধান কারণ হল আমাদের আধুনিক বিলাসিতাপূর্ণ জীবন। আর এর থেকে মুক্তির একমাত্র পথ হল নিয়মিত যোগাভ্যাস। তাই সুস্থ স্বাভাবিক জীবন, জটিল রোগব্যাধিমুক্ত জীবনের জন্য যোগের অনুশীলন দরকার। ঋষি মনীষীরাও সেই যুগে জীবনের সাথে যোগকে অঙ্গীভূত করেছিলেন এবং জীবনের পরমপ্রাপ্তিকে খুঁজে পেয়েছিলেন। পরবর্তীকালে এই জ্ঞান ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য জ্ঞানাকারে গ্রন্থবদ্ধ করেছিলেন। যোগের এই অনুশাসন পদ্ধতি অনুসরণ করলেই দৈনন্দিন জীবনে সুখ, শান্তি, তৃপ্তি, প্রেম এবং আধ্যাত্মিক জীবনে সমাধি তথা যোগসিদ্ধির জন্য প্রাথমিক পদক্ষেপ রূপে কাজ করে। যোগের আটটি অঙ্গের মধ্যে তৃতীয় যোগাঙ্গ অর্থাৎ আসন মানুষের জীবনের জটিল রোগ ব্যাধি নির্মূল করে। মহর্ষি পতঞ্জলি যম ও নিয়মের পর তৃতীয় অঙ্গ হিসেবে আসনের উল্লেখ করেছেন। কিন্তু কতিপয় বিদ্বান্ আসনকে প্রথম অঙ্গ রূপে স্বীকার করেছেন। হঠযোগে আসনকে প্রথম অঙ্গ রূপে উল্লেখ করা হয়েছে। মহর্ষি পতঞ্জলি আসনের লক্ষণ করেছেন-‘স্থিরসুখম্ আসনম্’ অর্থাৎ দেহের সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে স্থির রেখে নিশ্চিতভাবে সুখজনক অবস্থায় উপবেশনই হল আসন। *তেজোবিন্দু উপনিষদে* প্রাপ্ত বিবরণ মতে আসন হল সেই স্থিতি যাতে চিরকাল সুখপূর্বক উপবেশন করে ব্রহ্মচিন্তন করা যায়-

সুখেনৈব भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम्।

আসনং তদ্বিজানীয়াদন্যৎসুখবিনাহানম্।^{viii}

আসনের সংখ্যা ও প্রকার বিষয়ে বিভিন্ন শাস্ত্রে ভিন্ন ভিন্ন মতপার্থক্য দেখা যায়। সর্বসম্মতভাবে ৮৪ প্রকার আসনের উল্লেখ পাওয়া যায়। *হঠযোগপ্রদীপিকা*কার স্বাত্মারাম যোগী কেবল 15 প্রকার আসনের বর্ণনা করেছেন, তথাপি তারও অতীষ্ট আসনের সংখ্যা ৮৪। যদিও এই ৮৪ প্রকার আসনের মধ্যে তিনি চার প্রকার আসনকে শ্রেষ্ঠ বলে গণ্য করেছেন। যোগশাস্ত্রে আসনকে যৌগিক ব্যায়ামও বলা হয়। আসন অভ্যাসের দ্বারা শরীরের স্থিরতা আসে তথা বল বৃদ্ধি পায়। নিয়মিত আসন অভ্যাস করলে শরীরে রক্ত সঞ্চালন ব্যবস্থিত হয় তথা অনেক প্রকার রোগের উপশম হয়। যেমন গোমুখাসন নিয়মিত অভ্যাস করলে হাত, পা, হাঁটু, কোমরের সম্বন্ধিত রোগ থাকলে তার নিরাময় হয়। এছাড়াও অধিক অক্সিজেন গৃহীত হয় বলে ফুসফুসের রোগ, টি বি প্রভৃতি রোগ থেকেও মুক্তি পাওয়া যায়। পদ্মাসন অভ্যাস করলে সমস্ত প্রকার ব্যাধি দ্রবীভূত হয়, কারণ এই আসন কফ পিত্ত বায়ুর সাম্যবস্থা বজায় রেখে দেহকে সুস্থ সতেজ রাখে। বীরাসন নিরন্তর অভ্যাস হেতু সাহস ধৈর্য ও শক্তির স্ফূর্তি হয়ে অনিদ্রা এবং অতীনিদ্রার মতো রোগের হাত থেকে মুক্ত হওয়া যায়। এই আসন ধনুর্বিদদের জন্য খুবই উপকারী। সিংহাসন অভ্যাস করলে ব্রহ্মচর্য ক্ষরণে সহযোগ প্রাপ্তি ঘটে, এছাড়াও মুখ, জিহ্বা, দাঁত, গলা প্রভৃতি অঙ্গসম্বন্ধিত রোগের নিরাময় হয়। আবার কেবল সুস্থ স্বাভাবিক জীবনই মানুষের অভিপ্রেত নয়। মানুষ মাত্রই নির্বিশেষে সকল প্রাণীরই প্রয়োজন হল হৃদয় গুহায় প্রবিষ্ট সেই পরম সত্যকে জেনে বা জানার মধ্য দিয়ে মুক্তি বা মোক্ষলাভ। প্রতিটি

উপনিষদেই এই তত্ত্ব আলোচিত হয়েছে। কিন্তু তারা ভিন্ন ভিন্ন দিক নির্দেশ করেছে, যেমন ঈশোপনিষদে জ্ঞান-কর্মের সমুচ্চয়ের মাধ্যমে, ছান্দোগ্যে উদদীপ্ত উপাসনা, মুন্ডকো ও মাণ্ডুক্যোপনিষদে প্রণব অর্থাৎ ওম্ কারের উপাসনার কথা বলা হয়েছে। কিন্তু যোগ সেই পরম তত্ত্বে উপনীত হওয়ার সোপান মার্গ নির্দেশ করেছে যা কেবল অনুশীলন বা সাধনার মধ্য দিয়েই সম্ভব- Yoga is the practical application of knowledge. যেমন রাজযোগে স্বামী বিবেকানন্দ বলেছেন, কেউ যদি জ্যোতির্বেতা হতে চাই আর বসিয়া বসিয়া কেবল জ্যোতিষ জ্যোতিষ বলিয়া চিৎকার করে তাহলে সে কখনোই জ্যোতিষ শাস্ত্রে অধিকারী হইবে না। তার জন্য তাকে মানমন্দিরে গমনপূর্বক দূরবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে গ্রহ নক্ষত্রাদির গতিবিধি এবং তদবিষয়ে পর্যালোচনা করতে হবে। তবেই সে জ্যোতির্বিদ হতে পারবে। এছাড়াও সমাজ তথা প্রকৃতির সাথে যোগের নিবিড় সম্বন্ধ রয়েছে। যোগের অহিংস আদর্শ সমাজের সর্বত্র সহিষ্ণু ভাবধারা সৃষ্টির মাধ্যমে সকল জীবের প্রতি সমান প্রেম ভালবাসার প্রেরণা দেয়। সমাজকে নিষ্কাম কর্মমার্গে প্রেরিত করা এবং ধর্ম-বর্ণ-জাত-পাত নির্বিশেষে বিশ্বের সামগ্রিক কল্যাণ সাধনে ব্রতী হওয়ায় যোগের ভূমিকা অনন্য।

পরিশেষে বলা যায় যোগ চর্চার উপকারিতা আজ বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। উন্নততর জীবনযাত্রার সন্ধানে পেতে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের মানুষ যোগচর্চা করছেন। যোগের প্রতি বিশ্বজুড়ে সার্বজনীন আকর্ষণকে স্বীকৃতি দিয়ে রাষ্ট্রসংঘ প্রতিবছর একুশে জুন তারিখটিকে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস হিসেবে গ্রহণ করেছেন। আর এই ভাবেই যোগ মানুষের সর্বাঙ্গীন বিকাশে চরিত্র নির্মাণ, চিকিৎসা বিজ্ঞান, সামাজিক উত্থান, রাষ্ট্রোন্নয়ন এবং বিশ্ব কল্যাণ ভাবনার বিকাশ থেকে পরমাত্মতত্ত্ব সাক্ষাৎকারের এক অপ্রতিম সাধন এই যোগ।

উল্লেখপঞ্জি

-
- ⁱ গীতা. ৬/৪৬।
 - ⁱⁱ তদেব, ২/৪০।
 - ⁱⁱⁱ যোগসূত্র. ১/২।
 - ^{iv} মহাভারত. ১১/৩/৪৯।
 - ^v যোগিযাজ্ঞবল্ক্য. ১২/৫।
 - ^{vi} শিবসংহিতা ১/২৭।
 - ^{vii} যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতি ১/৮।
 - ^{viii} তেজোবিন্দুপনিষদ ১/২৫।

গ্রন্থপঞ্জি :

অভেদানন্দ (স্বামী)। *যোগদর্শন ও যোগসাধনা*। শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ, ১৯৪৮। মুদ্রিত।

আরণ্য। হরিহরানন্দ। *পাতঞ্জল যোগদর্শন*। কলকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্যপুস্তক পর্ষদ, ২০১৫ (সপ্তম সংস্করণ)।

ত্রিপাঠী, যদুপতি। *ভারতীয় দর্শন পরিচয়*। কলকাতা: বি এন পাবলিকেশন্স, ২০১৫ (অষ্টম সংস্করণ)।

বাগচী। দীপক কুমার। *ভারতীয় দর্শন*। কলকাতা: প্রগতিশীল প্রকাশক, ২০১০ (মুদ্রিত)।

বিবেকানন্দ (স্বামী)। *রাজযোগ*। কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৬৪ (পঞ্চদশ সংস্করণ)।

ভর্গানন্দ (স্বামী)। *পাতঞ্জল যোগদর্শন*। কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ২০১৮ (পঞ্চম সংস্করণ)।

রামসুখ দাস (স্বামী)। *শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা* (বাংলা ভাষায় সাধক সঞ্জীবনী পরিশিষ্ট সহিত)। গোরক্ষপুর: গীতাপ্রেস, ২০২২।