অধ্যায় ৩ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

3.1 উদ্দেশ্য

3.2 পৰিচয়

3.3 *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* চমু বিৱৰণ

3.4 যোগৰ সপ্তসাধন

3.5 শোধন

- 3.5.1 ধৌতি
- 3.5.2 বস্তি প্ৰকৰণ
- 3.5.3 নেতি
- 3.5.4 লৌলিকী
- 3.5.5 ত্ৰাতক
- 3.5.6 কপালভাতি

3.6 দৃঢ়তা

- 3.6.1 গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনসমূহ
- 3.6.2 গুৰুত্বপূৰ্ণ আসনৰ অভ্যাসপদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা

3.7 স্থৈর্য্য

- 3.7.1 মুদ্ৰাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল
- 3.7.2 মুদ্ৰাৰ বিৱৰণ

3.8 ধৈর্য্য

- 3.8.1 প্ৰত্যাহাৰযোগ

3.9 লাঘৱ

- 3.9.1 প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় চৰ্তসমূহ
- 3.9.2 প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্ৰকাৰভেদ

3.10 প্ৰত্যক্ষ

- 3.10.1 ধ্যানৰ প্ৰকাৰভেদ

3.11 নিৰ্লিপ্তি

- 3.11.1 সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্ৰেণীবিভাগ
- 3.11.2 ছয়বিধ সমাধিৰ বৰ্ণনা

3.12 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

3.13 অধিক জানিবলৈ

3.14 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
3.15 আৰ্হি প্রশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- যোগগুৰু ঘেৰণ্ড আৰু তেওঁৰ ঘট যোগ সম্পৰ্কীয় গ্রন্থ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়ে জানিব পাৰিব।
- যোগৰ সপ্তসাধনৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- সপ্তসাধনৰ লক্ষণ সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিব।
- ষট্কর্মৰ বিষয়ে বহলাই জানিব পাৰিব
- বত্রিছ প্রকাৰৰ আসনৰ অভাস প্রণালী তথা উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- পঁচিশ প্রকাৰৰ মুদ্রাৰ বিষয়ে জানিবলৈ পাব।
- প্রত্যাহাৰৰ বিষয়ে সবিশেষ জানিব পাৰিব
- প্রাণায়াম অনুশীলনৰ পূর্বচর্তসমূহৰ বিষয়ে আৰু প্রাণায়ামৰ বিভিন্ন প্রকাৰৰ সম্বন্ধে জানিবলৈ পাৰিব।
- ধ্যানৰ বিভিন্ন শ্রেণীবিভাগ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- সমাধিৰ সংজ্ঞা, শ্রেণীবিভাগ আৰু সমাধি অভ্যাসৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জ্ঞান পাব।

৩.২ পৰিচয়

ভাৰতীয় যোগবিদ্যা অধ্যয়নৰ ক্ষেত্রত *ঘেৰণ্ড সংহিতা* এখন অতি গুৰুত্বপূর্ণ গ্রন্থ। এই গ্রন্থখনিত বিভিন্ন যৌগিক প্রকৰণ যেনে ষট্কর্মধৌতি, বস্তি, লৌলিকী, ত্রাটক, নৌলি আৰু কপালভাতি, বিভিন্ন প্রকাৰৰ আসন, মুদ্রা, প্রত্যাহাৰ, প্রাণায়াম, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বিষয়ে অতি সুন্দৰ তথা সবিশেষ বর্ণনা পোৱা যায়। ঘটযোগৰ বর্ণনা এইখন এখন উৎকৃষ্ট গ্রন্থ। হঠযোগৰ মূল গ্রন্থসমূহৰ ভিতৰত প্রধান *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যম আৰু নিয়মৰ ওপৰত গৰুত্ব দিয়া হোৱা নাই। এই অধ্যায়ত *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়বস্তুক শিক্ষার্থীসকলৰ সুবিধার্থে সহজভাৱে উপস্থাপন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰিলে যোগবিদ্যাৰ ব্যৱহাৰিক দিশ সম্বন্ধে এক স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব।

৩.৩ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* চমু বিৱৰণ

যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই চণ্ড্রকাপালিক নামৰ যোগবিদ্যা জানিবলৈ ইচ্ছুক শিষ্য এজনক দিয়া যোগশিক্ষাৰ ভিত্তিতে ৰচিত *ঘেৰণ্ড সংহিতা*। এই গ্রন্থখন যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই যোগৰ বিষয়ে দণ্ডক দিয়া উপদেশৰ সংগ্রহ। সেয়েহে গ্রন্থখনৰ নাম ঘেৰণ্ড সংহিতা। চণ্ডকাপালিয়ে তত্ত্বজ্ঞানৰ

মাধ্যমস্বৰূপ যোগৰ বিষয়ে জানিবলৈ বিচৰাত ঘেৰণ্ডই যোগক এনেদৰে শ্ৰেষ্ঠ বল বুলি অভিহিত কৰে 'নাস্তি যোগাৎ পৰং বলম্'। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যোগক 'ঘট' যোগ বা 'ঘটস্থ যোগ' বুলি কোৱা হৈছে। 'ঘট' বুলিলে সাধাৰণতে কলহ বুজায় কিন্তু ইয়াত ঘট শব্দটোৱে শৰীৰক বুজাইছে। ঘেৰণ্ডই কৈছে— 'আম কুম্ভ ইবাম্ভস্থো জীয়মানঃ সদা ঘটঃûû যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচৰেৎûû' অৰ্থাৎ এই শৰীৰ জুইত নোপো�ৰা কলহৰ দৰে। যিদৰে জুইত নোপো�ৰা কলহে পানী ধৰি ৰাখিব নোৱাৰে বা তাত পানী থলে কলহটো গলি যায় তেনেকৈ এই শৰীৰো ক্ষয়প্ৰাপ্ত হয়। কলহটো জুইত পোৰাৰ দৰে শৰীৰটো যোগৰূপী জুইত পুৰিলেহে ই শক্তিশালী আৰু পৰিশুদ্ধ হৈ পৰে। এই দেহৰ শুদ্ধিৰ বাবে তেওঁ সাতটা সাধনৰ কথা কৈছে, যেনে— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্ৰত্যক্ষ আৰু নিৰ্লিপ্ততা। এই সপ্ত সাধন সাতটা যৌগিক ক্ৰিয়াৰ সমাহাৰ। পতঞ্জলিয়ে বিধান কৰা যোগৰ আঠটা অংগৰ বিপৰীতে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেৱল সাতটা সাধনৰ কথাহে কোৱা হৈছে।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সাতটা অধ্যায়ত জীৱনৰ পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰিবলৈ সাতটা উপায়ৰ উপদেশ দিয়া হৈছে। সেয়েহে অধ্যায়বোৰ প্ৰথমোপদেশঃ, দ্বিতীয়োদেশঃ আদি নামেৰে নামাঙ্কিত কৰা হৈছে। প্ৰথম অধ্যায়ত ষট্‌কৰ্মমূলক শোধনৰ বিষয়ে, দ্বিতীয় অধ্যায়ত বত্ৰিশটা আসনৰ বিষয়ে, তৃতীয় অধ্যায়ত পঁচিশটা মুদ্ৰাৰ বিষয়ে, চতুৰ্থ অধ্যায়ত প্ৰত্যাহাৰৰ পাঁচটা প্ৰণালীৰ বিষয়ে, পঞ্চম অধ্যায়ত প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে, ষষ্ঠ অধ্যায়ত তিনিধৰণৰ ধ্যানৰ বিষয়ে আৰু সপ্তম অধ্যায়ত ছয় প্ৰকাৰৰ সমাধিৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* এটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হ'ল এই গ্ৰন্থখনত পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰৰ* বিপৰীতে প্ৰত্যাহাৰক প্ৰাণায়ামৰ আগত স্থান দিয়া হৈছে।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ প্ৰকৃত সময় আৰু এই গ্ৰন্থৰ প্ৰণেতাৰ নাম আজি পৰ্যন্ত নিশ্চিত হোৱা নাই। তাৰোপৰি ঘেৰণ্ড নাইবা চণ্ডৰ বিষয়েও সবিশেষ একো তথ্য পোৱা নাযায়। অৱশ্যে *হঠযোগ প্ৰদীপিকাত* উল্লেখ থকা (1.4–8 শ্লোক) প্ৰাচীনতম হঠযোগৰ গুৰু সকলৰ তালিকাত কাপালিকাৰ নামটো পোৱা যায়। কিন্তু এইজন কাপালিকা চণ্ডকাপালিক হয় নে নহয় সেইটো নিশ্চিত নহয়। বহু পণ্ডিতৰ মতে *ঘেৰণ্ড সংহিতা* উত্তৰ ভাৰতত ৰচিত। অৱশ্যে এই ক্ষেত্ৰত বহু মতভেদ দেখিবলৈ পোৱা যায়। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্ৰথম অধ্যায়ত 60 টা, দ্বিতীয় অধ্যায়ত 38 টা, তৃতীয় অধ্যায়ত 100 টা, চতুৰ্থ অধ্যায়ত 5টা, পঞ্চম অধ্যায়ত 95টা, ষষ্ঠ অধ্যায়ত 22 টা আৰু সপ্তম অধ্যাত 23টা শ্লোক আছে। *ঘেৰণ্ড সংহিতা* ঘট যোগৰ প্ৰণালীৰ সুসংবদ্ধ অধ্যয়নৰ বাবে এখন গুৰুত্বপূৰ্ণ সহায়ক গ্ৰন্থ।

৩.৪ যোগৰ সপ্ত সাধন

ঘেৰণ্ড সংহিতাত যোগৰ সাতটা সাধন বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই সপ্তসাধন হ'ল (ঘটস্য সপ্তসাধনম্) দেহশুদ্ধি বা কায়শুদ্ধিৰ পদ্ধতি। এই পদ্ধতি হঠযোগ বিদ্যাৰেই অংগ। গতিকে ঘট যোগক হঠ যোগৰেই নামান্তৰ বুলি ক'ব পাৰি। ঘেৰণ্ডই প্ৰাণীৰ দেহৰ বা শৰীৰৰ (ঘটৰ) স্বৰূপ

বৰ্ণনা কৰি কৈছে যে কৰ্ম সংস্কাৰৰ বাবে প্ৰাণীৰ পাৰ্থিব দেহৰ সৃষ্টি হয় আৰু ই (শৰীৰটো) পুনৰ কাৰ্যৰ জনক হৈ পৰে যিয়ে পুনৰ্জন্মৰ আৰ্বতলৈ আত্মাক নিক্ষেপ কৰে আৰু এইদৰে এই জন্ম-মৃত্যু-পুনৰ্জন্মৰ প্ৰক্ৰিয়া চলি থাকে (সুকৃতৈৰ্দুস্কৃতৈঃ কাৰ্যৈৰ্জায়তে প্ৰাণিনাং ঘটঃû ঘটাদুত্পদ্যতে কৰ্ম ঘটিযন্ত্ৰং যথা ভ্ৰমেত্ —1û6)। কৰ্মৰ জৰিয়তে জন্ম আৰু মৃত্যুৰ আবৰ্তত সোমাই পৰা এই দেহক (ঘটক) পৰিশুদ্ধ আৰু শক্তিশালী কৰিবলৈ যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই সাতটা উপায় বা সাধনৰ কথা কৈছে। সেই কেইটা হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈৰ্য, ধৈৰ্য, লাঘৱ, প্ৰত্যক্ষ, নিৰ্লিপ্ততা (শোধনং দৃঢ়তা চৈৱ স্থৈৰ্য্যং ধৈৰ্য্যঞ্চ লাঘৱম্ û প্ৰত্যক্ষঞ্চ নিৰ্লিপ্তঞ্চ ঘটস্য সপ্ত সাধনম্ ûû –1û9) ঘটৰ এই সপ্তসাধনৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে দেহশুদ্ধি হয়। দেহ বিশুদ্ধ হ'লে দীৰ্ঘস্থায়ী হয়। সেয়েহে ঘেৰণ্ডই সপ্তসাধনৰ প্ৰশিক্ষণৰূপী জুইত দেহক পুৰি শুদ্ধ কৰিবলৈ দিছে (যোগনলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচৰেৎ —1û8)। এই সপ্তসাধনৰ লক্ষণসমূহকো অতি সুন্দৰভাৱে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণনা কৰিছে। এই লক্ষণসমূহ হ'ল— ষট্ কৰ্মৰ দ্বাৰা শোধন, আসনৰ দ্বাৰা দৃঢ়তা, মুদ্ৰাৰ দ্বাৰা স্থৈৰ্য, প্ৰত্যাহাৰৰ দ্বাৰা ধৈৰ্য, প্ৰাণায়ামৰ দ্বাৰা লাঘৱ, ধ্যানৰ দ্বাৰা প্ৰত্যক্ষ আৰু সমাধিৰ দ্বাৰা নিৰ্লিপ্ততা। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্ৰথম অধ্যায়ৰ দহ আৰু এঘাৰ সংখ্যক শ্লোকত সপ্তসাধনৰ লক্ষণৰ বিষয়ে এইদৰে কৈছে—

ষট্কৰ্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভৱেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্ৰয়া স্থিৰতা চৈৱ প্ৰত্যাহাৰেণ ধীৰতা ûû –1û10
প্ৰাণায়ামাল্লাঘঞ্চ ধ্যানাৎপ্ৰত্যক্ষমত্মনি।
সমাধিনা নিৰ্লিপ্তঞ্চ মুক্তিৰেৱ ন সংশয়ঃ ûû 1û11



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কি যোগৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২ ঃ 'ঘট' বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৩ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেইটা অধ্যায় আছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে যোগৰ সপ্তসাধন কি কি?

.....

.....

৩.৫ শোধন

সপ্তসাধনৰ প্রথম সাধন শোধন ষট্কর্মৰ জৰিয়তে লাভ কৰিব পাৰি। ষট্কর্ম হ'ল— ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক আৰু কপালভাতি। এই ছয়বিধ যৌগিক ক্রিয়াক একেলগে ষট্কর্ম বুলি কোৱা হয় (ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিলৌলিকী ত্রাটকং তথাঊকপালভাতিশ্চৈতানি ষট্কর্মাণি সমাচৰেৎ –1û12)। এই ষটকর্মৰ প্রত্যেকৰেই আকৌ কেইবাটাও উপবিভাগ আছে।

৩.৫.১ ধৌতি

ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ— অন্তর্ধৌতি, দন্তর্ধৌতি, হৃদধৌতি আৰু মূলশোধন। এই চাৰিধৌতিৰ অনুশীলনে ঘটক (দেহক) নির্মল কৰে (অন্তর্ধৌতির্দন্তর্ধৌতিহৃদর্ধৌতির্মূলশোধনম্ ঊ ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্বন্তু নির্মলম্ —(1û13)।

- *অন্তর্ধৌতি ঃ* ধৌতিৰ প্রথম অন্তর্ধৌতি চাৰিটা উপৰিভাগত বিভক্ত— বাতসাৰ, বাৰিসাৰ, বহ্নিসাৰ আৰু বহিস্কৃত ধৌতি। (বাতসাৰäÂ বাৰিসাৰäÂ বহ্নিসাৰäÂ বহিষ্কৃতম্ঊঘটস্য নির্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা।)
  - বাতসাৰ ধৌতি ঃ অন্তর্ধৌতিৰ প্রথম ক্রিয়া বাতসাৰ ধৌতি বায়ু বা বতাহৰ লগত জড়িত। এই ধৌতিয়ে দেহ শুদ্ধ কৰে, সকলো ৰোগ নিৰাময় কৰে আৰু দেহানল (gastric fire) বৃদ্ধি কৰে (বাতসাৰং পৰং গোপ্যং দেহ নির্মলকাৰণম্ঊ সর্বৰোগক্ষয়কৰং দেহানলবিবর্দ্ধকম্ঊû– 1û16]¼ বাতসাৰ ধৌতিত বাৰে বাৰে বতাহ পান কৰি সেই বায়ু পাকস্থলীলৈ পঠিয়াই দিব লাগে আৰু পাকস্থলী বা জঠৰত কিছুসময় ধৰি ৰাখি পুনৰ মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে।
  - বাৰিসাৰ ধৌতি ঃ বাৰিসাৰ ধৌতি পানীৰ লগত জড়িত। ই সর্বশ্রেষ্ঠ ধৌতি যাৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ মল দূৰ কৰি দেৱশৰীৰ লাভ কৰা যায় (বাৰিসাৰ পৰাং ধৌতিং সাধয়েদ্যঃ প্রযত্নতঃঊমলদেহং শোধয়িত্বা দেৱদেহং প্রপদ্যতে ûû –1û18]¼ এই ধৌতিত ডিঙিলৈকে পানী পান কৰি অলপ সময় সেই পানীক উদৰত পৰিচালনা কৰি অৱশেষত অধোদেশ দি ৰেচন কৰিব লাগে।
  - বহ্নিসাৰ ধৌতি বা অগ্নিসাৰ ধৌতি ঃ বহ্নিসাৰ ধৌতি উদৰৰ লগত জড়িত। ইয়াৰ অনুশীলন কৰিলে উদৰৰ বিভিন্ন বেমাৰ ভাল হয় আৰু জঠৰৰ কার্যক্ষমতা বাঢ়ে (উদৰামযজত্যক্ত্বা জঠৰাগ্নিবিধয়েৎ)। এই অগ্নিসাৰ বা বহ্নিসাৰ ধৌতিক শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ ৰাখি মেৰুদণ্ড বা ৰাজহাড়ত নাভিগ্রন্থিক এশবাৰ লগাব লাগে।

- বহিষ্কৃত ধৌতি ঃ বহিষ্কৃত ধৌতিত দুটা প্রক্রিয়া জড়িত হৈ আছে। প্রথম প্রক্রিয়াত কাকীমুদ্রা অর্থাৎ কাউৰীৰ ওঠৰ দৰে মুখৰ আকৃতি কৰি বায়ু পান কৰিব লাগে আৰু বায়ুখিনি উদৰত অর্ধপ্রহৰ ৰাখি পায়ুপথেৰে উলিয়াই দিব লাগে। ইয়েই বহিষ্কৃত ধৌতিৰ দ্বিতীয় প্রক্রিয়াত নাভিলৈকে পানীত অৱস্থান কৰি শক্তিনাড়ীক উলিয়াই আনি মল দূৰ নোহোৱা পর্যন্ত ধুই পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে। এই প্রক্রিয়াক কোৱা হয় প্রক্ষালন। এই ধৌতি অনুশীলন কৰিলে দেৱতাৰ দৰে শৰীৰ লাভ কৰা যায়।

➢ *দন্তধৌতি ঃ* দন্তধৌতিৰ প্রকাৰসমূহ হ'ল— দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্র ধৌতি।

- দন্তমূলধৌতি ঃ খাদিৰ ৰস বা মাটিৰে প্রত্যেক দিনা পুৱা দাঁতৰ মল সম্পূর্ণ পৰিষ্কাৰ নোহোৱা পর্যন্ত চাফা কৰিব লাগে (নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তৰক্ষাং চ যোগবিৎ)। ইয়েই দন্তমূল ধৌতি।
- জিহ্বামূল ধৌতি ঃ জিহ্বামূল ধৌতিত হাতৰ তর্জনী, মধ্যমা আৰু অনামিকা আঙুলি একেলগে ডিঙিৰ ভিতৰত ভৰাই ঘঁহি ঘঁহি জিভাৰ মূললৈকে চাফা কৰিব লাগে। এই জিহ্বাশোধন প্রক্রিয়াত মাখনেৰে জিভাক বাৰে বাৰে মার্জন আৰু দোহন কৰিব লাগে আৰু জিভাৰ আগভাগক লৌহযন্ত্রেৰে লাহে লাহে টানিব লাগে। সেই জিহ্বাশোধনে ৰোগ আৰু জৰা-মৰণ বিনষ্ট কৰে আৰু দীর্ঘজীৱন প্রদান কৰে (জৰামৰণৰো গাদীন্নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা— 1û29)। ই কফৰ দোষ নোহোৱা কৰে আৰু জিভা দীঘল কৰে।
- কর্ণৰন্দ্রদ্বয়ধৌতি ঃ কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় ধৌতি বা কর্ণধৌতিৰ দৈনিক অনুশীলনৰ ফলত নাদান্তৰ প্রকাশিত হয়। এই ধৌতিত হাতৰ তর্জনী আৰু অনামিকা আঙুলিৰে কর্ণকুহৰ চাফা কৰিব লাগে (তর্জন্যনামিকাযোগান্মার্জয়েৎ কর্ণৰন্ধ্রয়োঃ û নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তৰং প্রকাশয়েৎ— 1û33)।
- কপালৰন্ধ্রধৌতি ঃ কপালৰন্ধ্রধৌতি প্রত্যেক দিনা ৰাতিপুৱা শুৱাৰ পৰা উঠি, ভোজনৰ পিছত আৰু আবেলি অনুশীলন কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কফৰ বিকাৰ নোহোৱা হয়, নাড়ী নির্মল হয় আৰু দিব্যদৃষ্টি লাভ হয় (নাড়ী নির্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে û নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে ûû –1û35)। এই ধৌতিত সোঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে কপালৰন্ধ্র মার্জন অর্থাৎ ঘঁহি ঘঁহি পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।

- *হৃদধৌতি ঃ* হৃদ ধৌতি তিনিপ্রকাৰৰ— দণ্ডধৌতি, বমন ধৌতি আৰু বাসো ধৌতি (হৃদ ধৌতি ত্রিবিধা কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা –1û36)।
  - দণ্ডধৌতি ঃ ৰম্ভাদণ্ড বা হৰিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয় প্রদেশত লাহে লাহে সুমুৱাই আকৌ উলিয়াই আনিব লাগে। ইয়াকেই দণ্ড ধৌতি বোলে। এই ধৌতি অনুশীলন কৰিলে মুখেৰে কফ, পিত্ত, ক্লেদ আদি বাহিৰ হৈ আহে আৰু হৃদৰোগ দূৰ হয় (কফপিত্তং তথা ক্লেদং ৰেচয়েদুর্ধ্ববত্মনাûদণ্ড ধৌতিবিধানেন হৃদৰোগং নাশয়েদ্ধ্রুৱম্ –1û38)
  - বমন ধৌতি ঃ আহাৰ গ্রহণ কৰাৰ পিছত ডিঙিলৈকে পানী ভর্তি কৰি খাই অলপ সময় ওপৰলৈ চাই থাকি বমি কৰি পানীখিনি উলিয়াই দিলে শ্লেষ্মা আৰু পিত্ত ধ্বংস হৈ যায়। ইয়েই বমন ধৌতি।
  - বাসোধৌতি ঃ চাৰি আঙুলিৰ সমান সূক্ষ্ম বস্ত্রক গিলি পুনৰ তাক উলিয়াই আনিলে তাকে বাস (বস্ত্র) ধৌতি বোলে। বাস ধৌতিৰ জৰিয়তে গুল্ম, জ্বৰ, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত আদি নাশ হয় আৰু আৰোগ্য, বল, তথা পুষ্টি লাভ হয়। (গুল্মজ্বৰপ্লীহা কুষ্ঠকফপিত্তং বিনশ্যতি ûআৰোগ্য বলপুষ্টিঞ্চ ভবেৎ তস্য দিনে দিনে ûû –1û41)।
- *মূলশোধন ঃ* অন্ত ধৌতিৰ চতুর্থ ধৌতিৰ নাম মূল শোধন। হৰিদ্রামূলেৰে বা হালধি গছৰ মূলেৰে বা মধ্যমা আঙুলিৰে গুহ্যপ্রদেশ বাৰে বাৰে পানীৰে পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে অন্যথা অপান বায়ুমুক্তভাৱে চলন কৰিব নোৱাৰে। মূলশোধন কৰিলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়, অজীর্ণতা দোষ দূৰ হয়, শৰীৰে কান্তি আৰু পুষ্টি লাভ কৰে আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে (বাৰয়েৎকোষ্ঠকাঠিন্যমার্জীণং নিবাৰয়েৎ ûকাৰণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ বহ্নিমণ্ডল দীপনম্ –1û44)।

৩.৫.২ বস্তি প্রকৰণ

ষট্কর্মৰ দ্বিতীয় কর্মৰ নাম হ'ল বস্তি। বস্তি আকৌ দুই ধৰণৰ— জলবস্তি আৰু শুষ্কবস্তি। পানীত জলবস্তি আৰু স্থলভাগত শুষ্কবস্তি অনুশীলন কৰিব লাগে (জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতাûজলবস্তিং জলে কুর্যাচ্চুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ ûû –1û45)।

জলবস্তিত নাভিলৈকে পানীত অৱস্থান কৰি উৎকটাসন কৰিব লাগে আৰু গুহ্যপ্রদেশ বাৰে বাৰে আকুঞ্চন আৰু সম্প্রসাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত শৰীৰ ৰোগমুক্ত হয় আৰু কামদেৱৰ সমান সুন্দৰ হয় (ভবেৎস্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেৱসমো ভৱেৎ –1û43)।

স্থলবস্তিত পশ্চিমোত্তান আসনত বহি বস্তিক অধোভাগে অর্থাৎ তলৰ পিনে

পৰিচালিত কৰিব লাগে আৰু অশ্বিনীমুদ্রাৰে গুহ্যপ্রদেশক আকুঞ্চন আৰু প্রসাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কোষ্ঠদোষ নোহোৱা হয়, আম বাত দূৰ হয় আৰু জঠৰৰ অগ্নি বাঢ়ে অর্থাৎ হজম শক্তি বাঢ়ে। (এৱমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতেঽ বিবর্দ্ধয়েজ্জঠৰাগ্নিমামবাতং বিনাশয়েৎ ঽঽ–1.49)।

৩.৫.৩ নেতি

ষট্কর্মৰ তৃতীয় কর্ম নেতি এবিধ উল্লেখযোগ্য কর্ম। নেতি প্রক্রিয়াত নাকেৰে আধাহাত মান সূক্ষ্ম সূত্র সোমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিব লাগে। ইয়াৰ ফলত খেচেৰী সিদ্ধ হয়, শ্লেষ্মা দূৰ হয় আৰু দিব্য দৃষ্টি লাভ হয় (সাধনান্নেতিকার্যস্য খেচৰীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎঽকফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ঽঽ –1ঽ51)।

৩.৫.৪ লৌলিকী

অতি বেগত উদৰক এফালৰ পৰা আনফাললৈ সঞ্চালন কৰাৰ নাম লৌলিকী। ইয়াৰ ফলত সর্বৰোগ দূৰ হয় তথা হজম শক্তি বাঢ়ে।

৩.৫.৫ ত্রাটক

ত্রাটক হ'ল চকুৰ পানী নোলোৱা পর্যন্ত অপলকভাৱে কোনো সূক্ষ্ম বস্তুৰ পিনে চাই থকা ক্রিয়া। চকুৰ বেমাৰ ৰোধ আৰু দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিৰ বাবে ই অতি উপযোগী। ইয়াৰ জৰিয়তে শাম্ভৰী মুদ্রা সিদ্ধি হয়। ঘেৰণ্ড সংহিতাত কৈছে—
নিমেষান্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিৰীক্ষয়েৎ। যাবদশ্রূন্ পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ঽঽ –1ঽ53)।

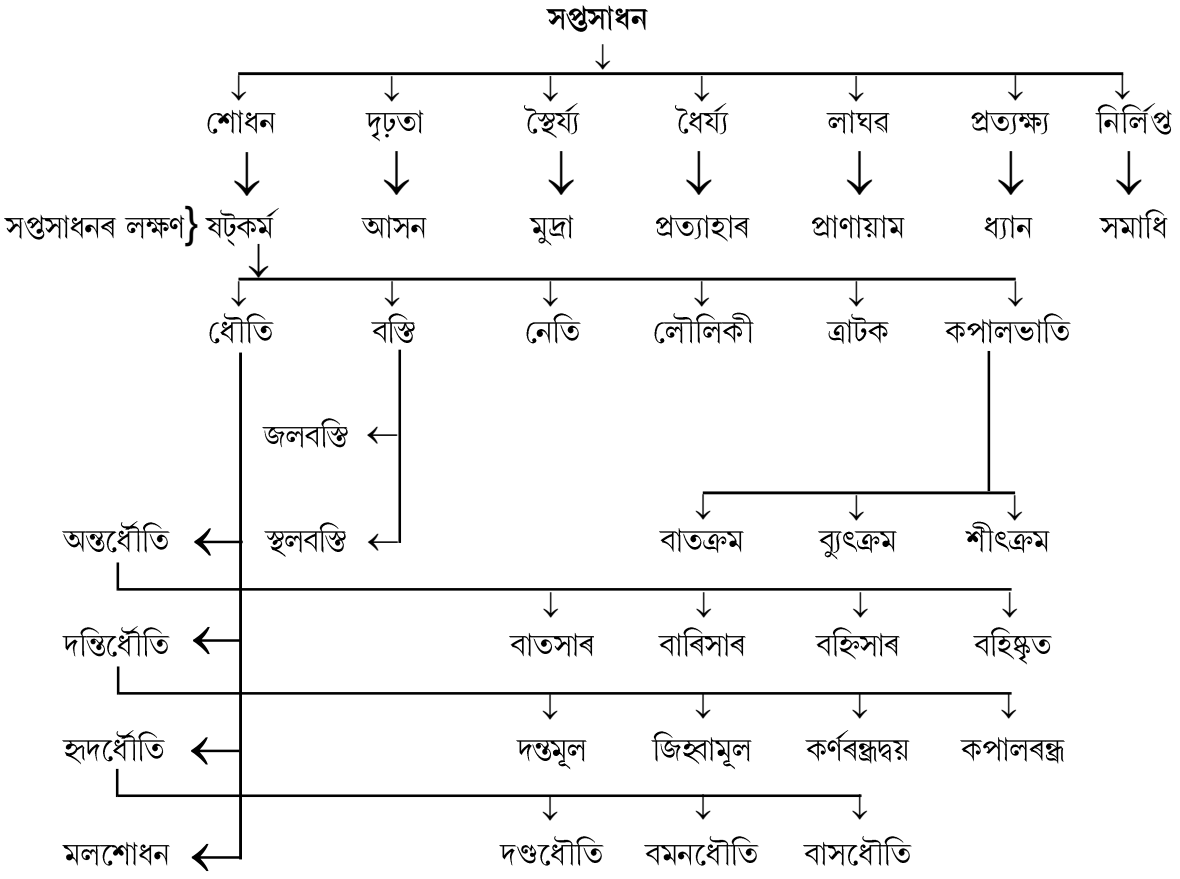
৩.৫.৬ কপালভাতি

ষট্কর্মৰ অন্তিম কর্ম কপালভাতি। এই কপালভাতি বামক্রম, ব্যুৎক্রম আৰু শীৎক্রম নামৰ তিনিটা উপ বিভাগত বিভক্ত। কপালভাতি কৰিলে শ্লেষ্মা দোষ দূৰ হয়। ঘেৰণ্ড সংহিতাত কৈছে— বাতক্রমেণব্যুৎক্রমেণ শীতক্রমেণ বিশেষতঃ ভালভাতিং ত্রিধা কুর্যাৎকফদোষং নিৰাৰয়েৎ ঽঽ –1ঽ55)।

- *বাতক্রম কপালভাতিঃ* বাতক্রম কপালভাতিত বাঁওনাকেৰে উশাহ লৈ সোঁনাকেৰে উশাহ ত্যাগ কৰিব লাগে আৰু সোঁ নাকেৰে শ্বাস লৈ বাঁও নাকেৰে ত্যাগ কৰিব লাগে। অৱশ্যে শ্বাস-নিশ্বাসৰ এই প্রক্রিয়াক বেগেৰে কৰিব নালাগে। সেয়েহে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কোৱা হৈছে— পূৰকং ৰেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ –1ঽ57)।

- *ব্যুৎক্রম কপালভাতি ঃ* ব্যুৎক্রম কপালভাতিত দুয়ো নাকেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে আৰু মুখেৰে পানী লৈ নাকেৰে উলিয়াই দিব লাগে। কফৰ বিকাৰ দূৰ কৰাত ই মহৌষধ (পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবাৰয়েৎ –1û58)।
- *শীৎক্রম কপালভাতি ঃ* শীৎক্রম কপালভাতিত মুখেদি পানী টানি লৈ নাকেৰে উলিয়াই দিয়া হয়। ইয়াৰ ফলত জৰা দূৰ হয়, সুস্বাস্থ্য হয় কফ দোষ দূৰ হয় আৰু কামদেৱৰ দৰে শৰীৰ প্রপ্তি হয় (ন জায়তে বার্দ্ধকং চ জ্বৰা নৈব প্রজায়তে ûভরেৎস্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিৰাৰয়েৎ ûû –1û60)।

ওপৰত বর্ণনা কৰা ষট্কর্ম পালনৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ সম্পূর্ণ শুদ্ধি হয় তথা শৰীৰ তন্ত্রৰ অন্তর্ভাগ আৰু বহির্ভাগ অধিক শক্তিশালী, কার্যক্ষম আৰু ৰোগমুক্ত হৈ উঠে। ইয়াৰ প্রত্যেকটো কর্মই দেৱদেহ প্রদান কৰে অর্থাৎ এইবোৰৰ অনুশীলনে দেৱতাৰ নিচিনা কান্তিপূর্ণ, স্বচ্ছন্দ, ৰোগমুক্ত, তথা জৰা মুক্ত দেহ প্রদান কৰে। ওপৰত আলোচনা কৰা ধৌতিৰ সকলো বিভাগ তলত স্পষ্টভাৱে তালিকাৰ সহায়ত দেখুওৱা হ'ল—





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ ঃ

প্রশ্ন নং ৫ ঃ ষট্‌কর্ম কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ ধৌতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ অন্তর্ধৌতিৰ উপবিভাগ কেইটা আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ দন্ত ধৌতি কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ মূলশোধন কাক বোলে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ বস্তি প্রকৰণ কি ? বস্তি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ নেতি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ লৌলিকী বুলিলে কি বুজা যায় ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ কপালভাতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

৩.৬ দৃঢ়তা

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখিত সপ্ত সাধনৰ দ্বিতীয় সাধন হ'ল দৃঢ়তা। এই দৃঢ়তাৰ লক্ষণ

হ'ল আসন। অর্থাৎ আসনৰ জৰিয়তে দৃঢ়তা লাভ কৰিব পাৰি। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কোৱা হৈছে যে শিৱৰ মতে চৌৰাশী লক্ষ্য আসন আছে। এই পৃথিৱীত যিমান জীৱ-জন্তু আছে আসনৰ সংখ্যাও সিমানেই (আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীৱজন্তৱঃ ûচতুৰশীতিলক্ষাণি শিৱেণ কথিতানি চ ûû –2û1)। অৱশ্যে এইবোৰৰ ভিতৰত চৌৰাশীটা আসন শ্রেষ্ঠ আৰু মানুহৰ বাবে কেৱল বত্রিশটা আসন উপযোগী তথা শুভফলদায়ক।

৩.৬.১ গুৰুত্বপূর্ণ আসনসমূহ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত অতি স্পষ্টভাৱে বত্রিশটা গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ নাম উল্লেখ কৰা হৈছে(2û3–6)। সেইবোৰ হ'ল— সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীৰাসন, ধনুৰাসন, মৃতাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সংকটাসন, ময়ূৰাসন, কুক্কুটাসন, কুর্মাসন, উত্তান কূর্মাসন, উত্তনাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডুকাসন, গৰুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকৰাসন, উষ্ট্রাসন, ভূজঙ্গাসন আৰু যোগাসন।

৩.৬.২ গুৰুত্বপূর্ণ আসনৰ অভ্যাস পদ্ধতি আৰু উপকাৰিতা

- *সিদ্ধাসন ঃ* সিদ্ধাসনত যিকোনো এটা ভৰিৰ এটা গোৱোহা যোনিদেশত চেপি লগাই আনটো গোৱোহা আনি লিংগৰ উপৰিভাগত ৰাখিব লাগে আৰু থুতুৰি হৃদয়ৰ ওপৰত স্থাপন কৰি দুয়ো ভ্রূৰ মধ্যভাগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে। সিদ্ধাসনৰ জৰিয়তে মোক্ষপ্রাপ্তি হয় (মোক্ষবিধায়তেফলকৰং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে –2û7)।
- *পদ্মাসন ঃ* সকলো ৰোগ নাশ কৰিব পৰা পদ্মাসন এটা বিখ্যাত আসন (ব্যাধিবিনাশ নাশনকৰং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে—2û8)। এই আসনত বাঁও উৰুৰ ওপৰত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুৰ ওপৰত বাঁও ভৰি থৈ হাত দুখন পিঠিৰ পিছফালেদি ঘূৰাই আনি ভৰিৰ দুই বুঢ়া আঙুলি দৃঢ়ভাৱে ধৰিব লাগে আৰু বক্ষস্থলত থুতুৰি ৰাখি নাকৰ আগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে।
- *ভদ্রাসন ঃ* সকলো ব্যাধিনাশক ভদ্রাসনত (সর্বব্যাধিবিনাশকম্) অণ্ডকোষৰ তল দেশত দুয়ো গোৱোহা বিপৰীতভাৱে স্থাপন কৰি হাত দুখন পিঠিৰ পিছফালেদি ঘূৰাই আনি হাতৰ আঙুলিৰে ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দুটা ধৰিব লাগে আৰু দৃষ্টি নাসাগ্রত নিবদ্ধ ৰাখিব লাগে।
- *মুক্তাসন ঃ* মূৰ আৰু ডিঙি পোন কৰি পায়ুমূলত বাঁও গোৱোহা সংলগ্ন কৰি সোঁ গোৱোহা তাৰ ওপৰত ৰাখি বহিলে মুক্তাসন হয়। এই আসনে সিদ্ধি প্রদান কৰে। (মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্)।
- *বজ্রাসন ঃ* দুয়ো উৰু বজ্রৰ আকৃতি কৰি ভৰি দুখন গুহ্যপ্রদেশৰ দুয়ো কাষে

স্থাপন কৰি বহিলে বজ্রাসন হয়। ইও সিদ্ধি প্রদান কৰে (বজ্রাসনং ভবেদেতদ্‌যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং –2û12)।

- *স্বস্তিকাসন ঃ* দুয়ো জানু উৰুৰ মাজত দুই ভৰি ৰাখি শৰীৰ পোন কৰি অলসভাৱে বহিলে স্বস্তিকাসন হয়।
- *সিংহাসন ঃ* ভৰিৰ দুই গোৱোহা অণ্ডকোষৰ অধোভাগত পৰস্পৰৰ বিপৰীতভাৱে ৰাখি হাত দুখন দুয়ো আঠুৰ ওপৰত লৈ দুয়ো জানু ভূমিৰ লগত লগাব লাগে আৰু এই অৱস্থাত জালন্ধৰ বন্ধ কৰি নাকৰ আগত দৃষ্টি ৰাখিব লাগে। এই অৱস্থা বা আসনক সিংহাসন বুলি কোৱা হয়। এই আসন সর্বব্যাধিবিনাশক (সিংহাসনংভবেদেতদ্‌ সর্বব্যাধিবিনাশকম্‌ —2û15)।
- *গোমুখাসন ঃ* ভৰি দুখন ভূমিত ৰাখি পিঠিৰ দুয়োকাষত স্থাপন কৰি শৰীৰ গোমুখৰ দৰে আকৃতি কৰি উর্ধ্বমুখ হৈ বহিব লাগে। এই আসনেই গোমুখাসন।
- *বীৰাসন ঃ* যিকোনো এখন ভৰি (সাধাৰণতে সোঁভৰি) আনখনৰ উৰুৰ ওপৰত ৰাখি আনখন ভৰি পিছফালে ৰাখিলে বীৰাসন হয়।
- *ধনুৰাসন ঃ* ভূমিত ভৰি দুখন দণ্ডৰ নিচিনা সমানভাৱে প্রসাৰিত কৰি দুই হাতেৰে পিছফালৰ পৰা দুই ভৰি ধৰি ধনুৰ দৰে কৰিলে ধনুৰাসন হয়।
- *মৃতাসন বা শৱাসন ঃ* শৱৰ দৰে মাটিত পৰি থাকিলে শৱাসন বা মৃতাসন হয়। এই আসন কৰিলে কায়িক শ্রম দূৰ হয় আৰু চিত্তই বিশ্রাম লাভ কৰে (শৱাসনং শ্রমহৰং চিত্তবিশ্রান্তিকাৰণম্‌ – 2û19)।
- *গুপ্তাসন ঃ* দুয়ো জানুৰ মাজত ভৰি দুখন গুপ্তভাৱে ৰাখি তাৰ ওপৰত গুহ্যদেশ স্থাপন কৰিলে গুপ্তাসন হয়।
- *মৎস্যাসন ঃ* মুক্ত পদ্মাসন কৰি দুই কিলাকুটিৰে মূৰ ধৰি ৰাখি পোন হৈ শুই থাকিলে মৎস্যাসন হয়। ই সর্বব্যাধি নাশ কৰে। (মৎস্যাসনন্তু ৰোগহ্যা — 2û21)।
- *পশ্চিমোত্তানাসন ঃ* এই আসনত দুই ভৰিক ভূমিত দণ্ডৰ দৰে প্রসাৰিত কৰি দুয়ো হাতেৰে দুই ভৰিৰ আঙুলি ধৰি দুই আঠুৰ মাজত কপাল লগাব লাগে।
- *মৎস্যেন্দ্রাসন ঃ* উদৰক পিছফালে লোৱাৰ প্রয়াস কৰি বাঁও ভৰি নত কৰি সোঁ আঠুৰ বা জানুৰ ওপৰত ৰাখি তাৰ ওপৰত সোঁহাতৰ কিলাকুটি দি সোঁহাতৰ ওপৰত মুখ ৰাখি ভ্রূ মধ্যত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে মৎস্যেন্দ্রাসন হয়।
- *গোৰক্ষাসন ঃ* যোগীসকলৰ বাবে সিদ্ধিৰ কাৰণ (যোগিনাং সিদ্ধিকাৰণম্‌) এই গোৰক্ষাসনত দুই জানু বা আঠু আৰু দুই উৰুৰ মাজত ভৰিৰ তলুৱা উর্দ্ধগামী কৰি গুপ্তভাৱে ৰাখি হাত দুখনেৰে গোৱোহা দুটাক ঢাকি ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কণ্ঠ সংকোচন কৰি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে।
- *উৎকটাসন ঃ* ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দুটাৰে ভূমি স্পর্শ কৰি গোৱোহা দুটা অৱলম্বনহীন

ভাৰে উত্তোলিত কৰি সেই উত্তোলিত গোৱোহা দুটাৰ ওপৰত গুহ্যপ্রদেশ ৰাখিলে উৎকটাসন হয়।

- *সঙ্কটাসন ঃ* বাঁও ভৰি আৰু বাঁও জানু ভূমিত ৰাখি সোঁ ভৰি দি বাঁও ভৰিক ধৰিব লাগে আৰু দুয়ো হাত দুই জানুৰ ওপৰত ৰাখিলে সঙ্কটাসন হয়।
- *ময়ুৰাসন ঃ* দুইখন হাতৰ তলুৱা মাটিত ৰাখি কিলাকুটি দুটাৰ ওপৰত নাভিৰ দুয়ো কাষ স্থাপন কৰি মুক্তপদ্মাসনৰ দৰে ভৰি দুখন পিছফালে ওপৰৰ দিশে উঠাই দণ্ডৰ দৰে শৰীৰ শূন্যত উঠাই ৰাখিলে ময়ুৰাসন হয়।
- *কুক্কুটাসন ঃ* পদ্মাসনত বহি দুই জানু আৰু উৰুৰ মাজেদি দুই হাত কিলাকুটিলৈকে ভৰাই দুই কিলাকুটিৰ ওপৰত জোৰ দি শৰীৰ ওপৰৰ পিনে উঠাই হাতৰ তলুৱাৰ ওপৰত কুকুৰাৰ দৰে অৱস্থান কৰিলে কুক্কুটাসন হয়।
- *কূর্মাসন ঃ* অণ্ডকোষৰ তলত গোৱোহা দুটাক বিপৰীতভাৱে ৰাখি মূ�ৰ, ডিঙি আৰু দেহ সৰল তথা পোন কৰি বহিলে কূর্মাসন হয়।
- *উত্তান কূর্মাসন ঃ* কুক্কটাসনত বহি দুয়ো হাতেৰে কান্ধ (ডিঙি) ধৰি পিঠি পেলাই কাছৰ নিচিনাকৈ শুই থাকিলে উত্তান কূর্মাসন হয়।
- *বৃক্ষাসন ঃ* সোঁভৰি পকাই বাঁওভৰিৰ উৰুত স্থাপন কৰি বাঁও ভৰিৰ ওপৰত পোনকৈ ভূমিত বৃক্ষ বা গছৰ দৰে থিয় হৈ থাকিলে বৃক্ষাসন হয়।
- *গৰুড়াসন ঃ* দুই উৰু আৰু জংঘা মাটিত থৈ হেঁচি ধৰি দুয়ো আঠুৰ সহায়ত শৰীৰ স্থিৰভাৱে ৰাখি দুই আঠুৰ ওপৰত দুই হাত ৰাখিলে গৰুড়াসন হয়।
- *বৃষাসন ঃ* সোঁভৰিৰ গোৱোহাৰ ওপৰত গুহ্যদেহ স্থাপন কৰি তাৰ বাঁওদিশে বাঁওভৰি ওলোটাই ধৰি ভূমি স্পর্শ কৰিলে বৃষাসন হয়।
- *শলভাসন ঃ* পেট পেলাই শুই বক্ষস্থলত হাত দুখন ৰাখি তলুৱাৰে ভূমি স্পর্শ কৰি ভৰি দুখন শূন্যত আধা হাতমান উঠাই ৰাখিব লাগে। এই আসনৰ নাম শলভাসন।
- *মকৰাসন ঃ* বুকু মাটিত লগাই পেট পেলাই শুই দুই ভৰিক প্রসাৰিত কৰি হাত দুখনৰে (বাহুৰে) মূৰটো ধৰিলে মকৰাসন হয়। ই দেহৰ তাপ বৃদ্ধি কৰে (দেহাগ্নিকাৰং মকৰাসনং তৎ —2û40)।
- *উষ্ট্রাসন ঃ* পেট পেলাই ভূমিত শুই দুই ভৰি ভাঁজ কৰি পিছৰ পিনে আনি দুই হাতেৰে ভৰি দুখন ধৰি উদৰ আৰু মুখ দৃঢ়ভাৱে সংকুচিত কৰি উটৰ দৰে দেহা কৰিলে উষট্রাসন হয়।
- *ভূজঙ্গাসন ঃ* নাভিৰ পৰা ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিলৈকে ভৰিৰ নিম্নভাগ মাটিত লগাই ৰাখি শৰীৰৰ উর্দ্ধভাগ হাতৰ তলুৱাৰ ওপৰত ভৰ দি সাপৰ দৰে ওপৰৰ পিনে উঠাব লাগে। ইয়েই ভূজঙ্গাসন। এই আসন কৰিলে দেহৰ অগ্নি বাঢ়ে আৰু সর্বব্যাধি দূৰ হয়। (দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্বৰোগবিনাশনম্ —2û43)।

- *যোগাসন ঃ* দুই ভৰিৰ তলুৱা উৰ্দ্ধগামী কৰি দুই বিপৰীত আঠুৰ ওপৰত ৰাখিব লাগে আৰু দুই হাতৰ তলুৱাও উৰ্দ্ধগামী কৰি আসনৰ ওপৰত ৰাখি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে যোগাসন হয়। যোগীসকলৰ যোগাভ্যাসৰ বাবে এই আসন আৱশ্যক (যোগাসনং ভৱেদেতদযোগিনাং যোগসাধনে —2û45)।

৩.৭ স্থৈর্য্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তসাধনৰ তৃতীয় সাধন হ'ল স্থৈর্য্য। স্থৈর্য্য প্রাপ্তি হয় মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা। *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* তৃতীয় অধ্যায়ত মুদ্রাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত পঁচিশবিধ মুদ্রাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যাৰ অনুশীলনে যোগীসকলক সাফল্য প্রদান কৰে।

৩.৭.১ মুদ্রাৰ নাম আৰু ইয়াৰ অনুশীলনৰ ফলাফল

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ থকা 25 বিধ মুদ্রা হ'ল— মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জালন্ধৰ বন্ধ, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচৰী, বিপৰীতকৰণী, যোনী, বজ্রোলী, শক্তিচালিনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভৰী, পঞ্চধাৰণা (অধোধাৰণা, পার্থিবী ধাৰণা, আণ্ডসী ধাৰণা, বায়বী ধাৰণা, নভো ধাৰণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী আৰু ভুজঙ্গিনী। এই মুদ্রাসমূহৰ গুণাগুণ বা ফলাফল সম্বন্ধে শিৱই পার্বতীক কৈছিল যে এই মুদ্রাবোৰে যোগীসকলক সুখ প্রদান কৰে আৰু এইবোৰ দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্লভ। পুনৰ এই মুদ্রাবোৰ অত্যন্ত গোপনীয় আৰু সকলোকে ইয়াৰ বিষয়ে শিক্ষা প্রদান কৰা অনুচিত। এইবোৰৰ অনুশীলনে সর্বসিদ্ধি প্রদান কৰে। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কৈছে—

'মুদ্রাণাং পটলং দেৱি কথিতং তৱ সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞাতমাত্রেণ সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়াতে।।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং মস্য কস্যচিৎ।
প্রীতিদং যোগিনীঁষ্ণৈৰ দুর্লভং মৰুতামপি।।
[3û4–5)।

যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই চণ্ডকাপালিক কৈছে যে এই মুদ্রাসমূহৰ অনুশীলনৰ ফলত মোক্ষ লাভ হয়। ই জৰা-মৰণ নাশ কৰে (বল্লভং সর্বসিদ্ধানাং জৰামৰণাশনম্ —3û94)। এই মুদ্রাবোৰৰ পালনে পানী ভয়, বাত ভয় আৰু অগ্নিভয় নোহোৱা কৰে (ন তস্য জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জৰাদিকং তথাঊনাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োৰপি কুতো ভয়মûû –3û98)। কাঁহ, শ্বাস-প্রশ্বাসৰ বেমাৰ, কুষ্ঠ, শ্লেষ্মা, প্লীহাকে আদি কৰি বিশপ্রকাৰৰ ৰোগ এই মুদ্রাৰ পালনে নাশ কৰে (কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং শ্লেষ্মাৰোগাশ্চ বিংশতিঃঊমুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈৰ বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ûû –3û99)।

৩.৭.২ মুদ্রাৰ বিৱৰণ

- *মহামুদ্রা ঃ* গুহ্যপ্রদেশক বাঁও গোৱোহা দি চেপি ধৰি সোঁভৰি সন্মুখৰ পিনে প্রসাৰিত কৰি হাতেৰে ভৰিৰ আঙুলি ধৰি কণ্ঠ সংকোচন কৰি দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে সেই মুদ্রাক মহামুদ্রা বোলে। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে কাঁহ, প্লীহা, অজীর্ণতাকে ধৰি সর্বব্যাধি দূৰ হয় (... নাশয়েৎসর্বৰোগাশ্চ মহামুদ্রা চ সাধনাৎ —3û9)।
- *নভোমুদ্রা ঃ* সাধকে সকলো কর্মতে স্থিৰ আৰু উৰ্ধ্বজিভা হৈ বায়ু ধাৰণ কৰিলে নভোমুদ্রা হয়। ই সকলো ৰোগ বিনষ্ট কৰে (নভোমুদ্রা ভবেদেষাং যোগিনাং ৰোগনাশিনী —3û9)।
- *উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা ঃ* নাভিৰ উৰ্ধ্বভাগ উদৰত আকুঞ্চিত কৰিব লাগে যাতে ই পিছফাল স্পর্শ কৰিব পাৰে। ইয়েই উড্ডীয়ানবন্ধমুদ্রা। এই মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে মোক্ষ লাভ হয় (উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তঃ স্বাভাৱিকী ভৱেৎ— 3û11)।
- *জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা ঃ* কণ্ঠ সংকুচিত কৰি হৃদয়ত থুতুৰি স্থাপন কৰিলে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে ষোল্লবিধ আধাৰ বন্ধ হয়, সাফল্য আহে, সিদ্ধি লাভ হয় আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা মৃত্যুক পৰাজিত কৰিব পাৰি (জালন্ধৰকৃতে বন্ধে ষোড়শাধাৰবন্ধনম্ জালন্ধৰমহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কাৰিণী ûû 3-12)।
- *মূলবন্ধ মুদ্রা ঃ* বাঁওভৰিৰ গোৱোহাৰে গুহ্যদেশ চেপি ধৰি আকুঞ্চন কৰি নাভিগ্রন্থিক ৰাজহাড়ৰ লগত সংযুক্ত কৰিব লাগে আৰু সোঁভৰিৰ গোৱোহা লিংগস্থানত চেপি ধৰিব লাগে। এই মুদ্রাই মূলবন্ধ মুদ্রা। ইয়াৰ অভ্যাসৰ ফলত বায়ু (প্রাণ)ক দমন কৰিব পাৰি। (অভ্যাসাদ্বন্ধনস্যাস্য মৰুৎসিদ্ধির্ভবেৎ ধ্রুৱম্ -3û17)।
- *মহাবন্ধ মুদ্রা ঃ* বাওঁ ভৰিৰ গোৱোহাৰে গুহ্যদেশ চেপি ধৰি নিৰুদ্ধ কৰি সোঁভৰিৰ গোৱোহাৰে বাওঁ গোৱোহাৰ ওপৰত এনে ধৰণে চাপ দিব লাগে যাতে বাঁও ভৰিৰ গোৱোহাই গুহ্যদেশক লাহে লাহে পৰিচালিত আৰু আকুঞ্চিত কৰিব পাৰে। পুনৰ এই অৱস্থানত জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রাত প্রাণ বায়ুক ধাৰণ কৰিব লাগে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা-মৰণ নাশ কৰে আৰু সকলো ইচ্ছা পূর্ণ কৰে। (মহাবন্ধঃ পৰো বন্ধো জৰামৰণনাশনঃ। প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ববাঞ্ছিতম্ —3û20)।
- *মহাবেধ মুদ্রা ঃ* মহাবন্ধ মুদ্রাত উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা কৰি কুম্ভকৰ দ্বাৰা বায়ু নিৰুদ্ধ কৰিলে মহাবেধ মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাই যোগীসকলক সিদ্ধি প্রদান কৰে (মহাবেধ ঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ —3û22)।
- *খেচৰী মুদ্রা ঃ* জিভাৰ তলৰ যি নাড়ীয়ে জিহ্বামূল আৰু জিভাক সংযুক্ত কৰি

ৰাখে সেই নাড়ীক ছেদন কৰি জিভা পৰিচালনা কৰিব লাগে আৰু মাখন লগাই জিভাক লোৰে নির্মিত মন্ত্রেৰে টানিব লাগে। প্রত্যেক দিনাই এনে কৰিলে জিভা দীঘল হয় আৰু জিভাৰে দুই ভ্রূৰ মধ্যৱর্তী স্থান স্পর্শ কৰিব পৰা যায়। এনে কৰিব পাৰিলে খেচৰী সম্পূর্ণ হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিব পাৰিলে মুর্ছা, ভোক-পিয়াহ আলস্য আদিক জয় কৰিব পাৰি। এই মুদ্রাত সিদ্ধি লাভ কৰিলে জুয়ে দগ্ধ কৰিব নোৱাৰে, বায়ুৰে শুষ্ক কৰিব নোৱাৰে, পানীয়ে আদ্র কৰিব নোৱাৰে আৰু সাপেও দংশন কৰিব নোৱাৰে।

- *বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ঃ* মূৰ ভূমিত থৈ দুই হাতৰ তলুৱাত ভৰ দি ভৰি দুখন ওপৰৰ পিনে উঠাই স্থিৰ হৈ থাকিলে বিপৰীতকৰণী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে জৰা-মৰণ নাশ হয় আৰু প্রলয়ৰ সময়তো সাধকৰ ধ্বংস নহয়।
- *যোনি মুদ্রা ঃ* যোনি মুদ্রাত সিংহাসনত বহি দুই হাতৰ দুই বুঢ়া আঙুলিৰে দুই কাণৰ বিন্ধা চেপি বন্ধ কৰিব লাগে আৰু দুই তর্জনী আঙুলিৰে দুই চকু, দুই মধ্যমাৰে দুই নাসাৰন্ধ্র তথা দুই অনামিকা আঙুলিৰে মুখ বন্ধ কৰিব লাগে। তাৰ পিছত কাকী মুদ্রাযোগে প্রাণবায়ুক অপান বায়ুৰ লগত সংযোজিত কৰি শৰীৰৰ ষট্চক্রৰ চিন্তা কৰি 'হুঁ' আং 'হংস' মন্ত্র দুটাৰে নিদ্রিতা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰি জীৱাত্মাৰ লগত সন্মিলিত কুল কুণ্ডলিনী শক্তিক মস্তিষ্কৰ সহস্রদল কমলত উত্তোলিত কৰিব লাগে। এনে কৰিলে সাধকে নিজৰ ব্রহ্মস্বৰূপ উপলব্ধি কৰি ব্রহ্মানন্দ লাভ কৰে। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত সাধকে সিদ্ধি লাভ কৰে আৰু অলপ চেষ্টাতেই সমাধি লাভ কৰে।
- *বজ্রোলী মুদ্রা ঃ* এই মুদ্রাত ভূমিত হাতৰ তলুৱা দুখন স্থিৰভাৱে থৈ ভৰি দুখন আৰু মূৰ ওপৰলৈ উঠাব লাগে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে বল আৰু দীর্ঘায়ু প্রদান কৰে।
- *শক্তিচালনী মুদ্রা ঃ* কটি সূত্রৰে সংযোজিত বগা কোমল সূক্ষ্ম কপাহী বস্ত্রেৰে নাভিদেশ বেষ্টন কৰি গাত ভস্ম সানি সিদ্ধাসনত বহি প্রাণ বায়ুক অপান বায়ুৰ লগত সংযোজন কৰি যেতিয়ালৈকে সুষুম্না নাড়ীৰ ভিতৰত বায়ুৰ প্রৱেশ নহয় তেতিয়ালৈ অশ্বিনী মুদ্রাৰে আকুঞ্চন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত কুম্ভকৰ জৰিয়তে শ্বাস ৰুদ্ধ কৰিব পাৰিলে কুণ্ডলিনী জাগ্রত হৈ উঠে আৰু উর্দ্ধভাগলৈ গতি কৰে। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে জৰা আৰু মৃত্যু নাশ কৰে। ই এবিধ গোপনীয় মুদ্রা (মুদ্রায়ং পৰমা গোপ্যা জৰামৰণনাশিনী – 3û59)।
- *তাড়াগী মুদ্রা ঃ* তড়াগ মানে পুখুৰী। পশ্চিমোত্তান আসনত বহি উদৰক ভিতৰৰ পিনে অর্থাৎ পিঠিৰ পিনে টানি ল'লে পেটত গাতৰ সৃষ্টি হয়। এই মুদ্রাই তাড়াগী মুদ্রা।
- *মাণ্ডুকী মুদ্রা ঃ* মুখ বন্ধ কৰি জিহ্বামূলক উর্দ্ধভাগৰ তালুৰ গাতত চালনা কৰিলে

সহস্ৰদলপদ্মৰ পৰা ক্ষৰিত অমৃত ৰস পান কৰিব পাৰে। ইয়েই মাণ্ডুকী মুদ্রা। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত বার্ধক্য দূৰ হয়, দীর্ঘযৌৱন লাভ হয় আৰু চুলি নপকে (বলিতং পলিতং নৈৱ জায়ুতে নিত্যযৌৱনম্/ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্যানিত্যমাণ্ডুকীম্ –3û63)।

- *শাম্ভৱী মুদ্রা ঃ* দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰি আত্ম-অস্তিত্বক একান্তভাৱে নিৰীক্ষণ (অনুভৱ) কৰাই শাম্ভৱী মুদ্রা। এই শাম্ভৱী মুদ্রাক যিজনে জানে তেওঁ আদিনাথ, নাৰায়ণ আৰু ব্রহ্মাৰ দৰে (স এৱ আদিনাথশ্চ স চ নাৰায়ণঃ স্বয়ম্ ûস চ ব্রহ্মাসৃষ্টিকাৰী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভৱীম্ –3û66)।
- *পঞ্চধাৰণা মুদ্রা ঃ* ঘেৰণ্ড সংহিতাত 5টা ধাৰণা মুদ্রাৰ কথা কোৱা হৈছে সেইবোৰ হ'ল— (ক) পার্থিৱী, (খ) আম্ভসী, (গ) বায়বী, (ঘ) আগ্নেয়ী আৰু (ঙ) আকাশী। এই পঞ্চমুদ্রাত সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰিলে স্বর্গলোক পুনঃ পুনঃ পৰিভ্রমণ কৰিব পাৰি আৰু আকাশতো খোজ কাঢ়িব পৰা শক্তি লাভ হয় (অনেন নৰদেহেন স্বর্গেষু গমনীর্গমম্ ûমনোগতির্ভবেত্তস্য খেচৰত্ব চান্যথাûû – 3û69)।
- *পার্থিবী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* পৃথিৱীতত্ত্বক (পৃথিৱীতত্ত্বৰ ৰং হালধীয়া, বাজমন্ত্র 'ল' কাৰ) হৃদয়ত স্থাপন কৰি কুম্ভকৰ দ্বাৰা প্রাণবায়ুক আৰু চিত্তক তাত পাঁচঘণ্টালৈকে ধাৰণ কৰিলে অধোধাৰণা বা পার্থিবী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত পৃথিৱী জয় কৰিব পাৰি আৰু পৃথিৱী সম্বন্ধীয় কোনো উপাদানৰ পৰা হোৱা ক্ষতিৰ পৰা পৰিত্রাণ পাব পাৰি।
- *আম্ভসী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* হৃদয়ত বাৰিতত্ত্ব (ইয়াৰ বৰণ বগা, আকৃতি চন্দ্রৰ নিচিনা, 'ব' কাৰ বীজ, দেৱতা বিষ্ণু) প্রকাশ কৰি প্রাণ আৰু চিত্তক পাঁচঘণ্টালৈকে তাত ধাৰণ কৰিলে আম্ভসী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত গভীৰ পানীতো মৃত্যুভয় নাথাকে।
- *আগ্নেয়ী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* অগ্নিতত্ত্ব (ইয়াৰ বৰণ ৰঙা, বীজ মন্ত্র 'ৰ', আকাৰ ত্রিকোণ, দেৱতা ৰুদ্র, স্বৰূপ সিদ্ধিদায়ক আৰু প্রকাশময়) হৃদয়ত স্থাপন কৰি চিত্তক আৰু প্রাণক এই তত্ত্বত পাঁচ ঘণ্টাৰ বাবে ধাৰণ কৰিলে আগ্নেয়ী ধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে জুইৰ মাজলৈ নিক্ষেপ কৰা সাধকো জীয়াই থাকে।
- *বায়বী ধাৰণা মুদ্রা ঃ* হৃদয়ত বায়ুতত্ত্বক (এই তত্ত্বৰ বৰণ ক'লা, বীজ 'য' কাৰ, দেৱতা ঈশ্বৰ, গুণসত্ত্ব) স্থাপন কৰি প্রাণ আৰু চিত্তক এই তত্ত্বত পাঁচঘণ্টা ধাৰণ কৰিলে বায়বী ধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে জৰা-মৰণ দূৰ হয়, সাধকে বায়ুত খোজ কাঢ়িব পাৰে আৰু বায়বীয় যিকোনো উপাদানৰ পৰা ক্ষতিগ্রস্ত নহয়।

- *আকাশীধাৰণা মুদ্রা ঃ* আকাশ তত্ত্বক (ইয়াৰ বৰণ সমুদ্রৰ বিশুদ্ধ পানীৰ দৰে, দেৱতা শিৱ, বীজ মন্ত্র 'হ' কাৰ) হৃদয়ত স্থাপন কৰি প্রাণক আৰু চিত্তক এই তত্ত্বত পাঁচঘণ্টা ধাৰণ কৰিলে আকাশীধাৰণা মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে অমৰত্ব আৰু মোক্ষ প্রাপ্তি হয়।
- *অশ্বিনী মুদ্রা ঃ* বাৰে বাৰে গুহ্যদ্বাৰক আকুঞ্চিত আৰু প্রসাৰিত কৰিলে অশ্বিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰি গুহ্যৰোগ বিনষ্ট হয়, বল আৰু পুষ্টি লাভ হয় আৰু অকালমৃত্যু প্রতিহত হয় (অশ্বিনী পৰমা মুদ্রা গুহ্যৰোগবিনাশিনীঊবলপুষ্টিকৰী চৈৰ অকালমৰণং হৰেৎ ûû –3û83)।
- *পাশিনী মুদ্রা ঃ* দুই ভৰি পিঠিৰ পিনে দি কান্ধত তুলি ডিঙিৰ পিছফালে পৰস্পৰৰ লগত পাশৰ দৰে লগ লগালে পাশিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত বল আৰু পুষ্টি লাভ হয় (সা এৱ পাশিনী মুদ্রা শক্তি প্রবোধকাৰিণী ûû –3û84)।
- *কাকী মুদ্রা ঃ* কাউৰীৰ ওঁঠৰ দৰে ওঁঠ কৰি লাহে লাহে বায়ু সেৱন কৰিলে কাকী মুদ্রা হয়। কাক মানে কাউৰী। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে সকলো বেমাৰ বিনাশ হয় (কাকী মুদ্রা ভবেদেষা সর্বৰোগবিনাশিনী –3û86)।
- *মাতঙ্গিনী মুদ্রা ঃ* ডিঙিলৈকে পানীত থাকি নাকৰ ৰন্ধ্রেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াব লাগে আকৌ মুখেৰে পানী টানি নাকেৰে উলিয়াব লাগে। এইটোৱেই মাতঙ্গিনী মুদ্রা। এই মুদ্রাই জৰা মৃত্যু বিনাশ কৰে (মাতঙ্গিনী পৰা মুদ্রা জৰামৃত্যুবিনাশিনী –3û89)।
- *ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ঃ* মুখখন অলপ বহলাই লৈ ডিঙিৰে বায়ুপান কৰিলে ভুজঙ্গিনী মুদ্রা হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত জৰা-মৃত্যু বিনাশ হয়। পুনৰ উদৰৰ সকলো ৰোগ যেনে অজীর্ণতা আদি ভাল হয় (যাবশ্চ উদৰে ৰোগা অজীর্ণাদি বিশেষত্বঃ ûতত্ সর্বং নশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী ûû –3û93)।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে শিৱই আসনৰ সংখ্যা মুঠতে কিমান বুলি কৈছে? ইয়াৰ ভিতৰত কিমান আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেইপ্রকাৰৰ মুদ্রাৰ সম্বন্ধে আলোচনা কৰা হৈছে?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৬ ঃ পঞ্চধাৰণা কি কি?

.....

.....

৩.৮ ধৈর্য্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বৰ্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ চতুৰ্থ সাধন হ'ল ধৈর্য্য। এই ধৈর্য্যৰ লক্ষণ হ'ল প্ৰত্যাহাৰ। প্ৰত্যাহাৰৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে ধৈর্য্য লাভ কৰিব পাৰি। যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই প্ৰত্যাহাৰৰ অৰ্থ, অভ্যাসৰ নিয়ম আৰু গুৰুত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰিছে চতুৰ্থ অধ্যায়ত।

৩.৮.১ প্রত্যাহাৰ যোগ

প্ৰত্যাহাৰ হ'ল সকলো বিষয়-বাসনাৰ প্ৰতি নিজৰ চিত্তক সংযমিত কৰা। অস্থিৰ চিত্তক নিজৰ বশ কৰাই প্ৰত্যাহাৰৰ উদ্দেশ্য। সেয়েহে *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কৈছে— 'যতো যতো নিশ্চৰতি মনশ্চঞ্চলমস্থিৰম্ ûততস্ততো নিয়ম্যৈতদাতমন্যের বশং নয়েতûû −4û2]¼ পুনৰ তিৰস্কাৰ-পুৰস্কাৰ তথা সুশ্ৰাব্য তথা অশ্ৰাব্য ইত্যাদি ধৰণৰ চিত্তক বিচলিত কৰা বিষয়ৰ পৰা চিত্তক নিয়ন্ত্রণ কৰিব লাগে। এই প্ৰত্যাহাৰৰ অভ্যাসৰ ফলত কামাদি ছয় ৰিপুক দমন কৰিব পৰা যায় (যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিৰিপুনাশনম্— 4û1)। সকলো ধৰণৰ মনক বা চিত্তক বিচলিত কৰিব পৰা (সন্তুষ্ট বা বিতুষ্ট কৰিব পৰা) বিষয়ৰ পৰা মনক আতৰাই আনি দমন, শাসন বা নিয়ন্ত্রণ কৰিব পৰাটোৱেই প্ৰত্যাহাৰ।

৩.৯ লাঘৱ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বৰ্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ ভিতৰত 'লাঘৱ' পঞ্চম সাধন। লাঘৱৰ লক্ষণ হ'ল প্ৰাণায়াম। অৰ্থাৎ প্ৰাণায়াম কৰিলে শৰীৰ আৰু মন উভয়ে লঘু হৈ পৰে। প্ৰাণায়াম অভ্যাস কৰিবলৈ প্ৰয়োজনীয় চাৰিটা বিশেষ বিষয়ৰ কথা যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই পঞ্চম অধ্যায়ত বৰ্ণনা কৰিছে। সেইকেইটা হ'ল— স্থান, কাল, খাদ্য আৰু নাড়ীশুদ্ধি (আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহাৰং তথাপৰম্ûনাড়ীশুদ্ধিং ততঃ পশ্চাৎ প্ৰাণায়ামং চ সাধয়েৎ ûû 5−2)

৩.৯.১ প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্রয়োজনীয় চর্তসমূহ

প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় বিষয় বা চর্তসমূহ তলত বৰ্ণনা কৰা হ'ল—

- *স্থান নির্ণয় ঃ* উপযুক্ত স্থান নহ'লে প্ৰাণায়াম সফলীভূত নহয়। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* দূৰ দেশত, অৰণ্যত, ৰাজধানীত বা লোকসমীপত যোগাৰম্ভ নকৰি যিদেশত ৰজা ধাৰ্মিক, খাদ্যবস্তু সুলভ, তথা যি দেশ নিৰুপদ্ৰৱ সেই স্থানত গৰুৰ গোবৰেৰে

লেপ দিয়া কুটিৰ নির্মাণ কৰি তাত প্রাণায়াম কৰিবলৈ দিছে।

- *কাল নির্ণয় ঃ* যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম আৰু বর্ষা ঋতুত যোগাৰম্ভ নকৰি বসন্ত আৰু শৰৎ ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। এই দুই ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰিলে বেছি কষ্ট নকৰাকৈ অতি সহজে সিদ্ধি লাভ হয় (বসন্তে শৰদি প্রোক্তং যোগাৰম্ভং সমাচৰেৎতথাযোগী ভৱেৎ সিদ্ধো ৰোগান্মুক্তো ভৱেদ্ ধ্রুৱম্ ।।৫।।৯)।
- *মিতাহাৰ ঃ* ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে যিজনে পৰিমিত আহাৰ গ্রহণ নকৰি যোগাভ্যাস কৰে তেওঁ বিভিন্ন ৰোগৰ কবলত পৰে তথা যোগত সফলতা প্রাপ্তি নকৰে। (মিতাহাৰং বিনা যস্তু যোগৰম্ভং তু কাৰয়েৎতস্য নানাৰোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্যোগো ন সিধ্যতি।।৫।।১৬)।

  মিতাহাৰ সম্পর্কীয় বর্ণনাত শালিধানৰ চাউলৰ ভাত, যব, মণ্ড তথা মাহৰ দাইল, বুট, কঠাল, কচু, বগৰী, পটল, কাচকল, মূলা, বেঙেনা, কালশাক, বালশাক, কলপচলা, মানকচু আদি খাব লাগে বুলি কৈছে। পুনৰ মচুৰ দাইল, নহৰু পিয়াঁজ, দৈ, ঘোল, তাল, ভাজি, ঔটেঙা, সুৰা ইত্যাদি আৰু কটু-অম্ল-নিমখিয়া আৰু তিক্ত— এই চাৰিধৰণৰ ৰসৰ বস্তু গ্রহণ কৰা অনুচিত। খাদ্য কিমান গ্রহণ কৰিব লাগে তাৰ বর্ণনা কৰি কৈছে যে যি খাদ্য সহজে হজম হয়, খাই ভাল লাগে, স্নেহযুক্ত (স্নিগ্ধ) তেনে খাদ্য যোগীয়ে গ্রহণ কৰা উচিত (লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্ তমনোহভিলষিতং যোম্যং যোগী ভোজনমাচৰেৎ।।৫।।২৯)। প্রাণায়াম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে যোগীয়ে সদায় ক্ষীৰ আৰু গৰুৰ গাখীৰৰ ঘিউ গ্রহণ কৰিব লাগে আৰু মধ্যাহ্ন তথা সন্ধ্যা মাত্র দু বাৰহে ভোজন কৰিব লাগে (আৰম্ভে প্রথমে কুর্যাৎ ক্ষীৰাজাং নিত্যভোজনম্ Ä মধ্যাহ্নে চৈৰ সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচৰেৎ।।৫।।৩২)।

  পুনৰ নির্মল, সুমধুৰ আৰু স্নিগ্ধ সুৰস খাদ্য খাই উদৰৰ আধাভাগ পূর্ণ কৰিব লাগে পানীৰে তৃতীয়াংশ পূর্ণ কৰিব লাগে আৰু বাকী অংশ শূন্য কৰি ৰাখিব লাগে বায়ু চলাচলৰ বাবে। যিবোৰ খাদ্য কঠিন, দুগন্ধযুক্ত, অতি উষ্ণ, অতি শীতল বা যিবোৰ খাদ্যদ্রব্য গ্রহণ কৰিলে পাপৰ সঞ্চাৰ হয় তেনে খাদ্য যোগীয়ে গ্রহণ কৰা অনুচিত।
- *নাড়ীশুদ্ধি ঃ* কুশাসন, মৃগচর্ম ব্যাঘ্রচর্ম, কম্বল বা মাটিত বহি পূর্ব বা উত্তৰ দিশলৈ মুখ কৰি নাড়ীশুদ্ধি কৰাৰ পিছতহে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে। কাৰণ নাড়ীশুদ্ধি নহ'লে মলযুক্ত নাড়ীৰ মাজেদি বায়ু ভালকৈ প্রবাহিত হ'ব নোৱাৰে আৰু সেয়েহে প্রাণায়াম ভালকৈ নহয়। (মহকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ গচ্ছতি – ৫।।৩৫)। গতিকে প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি কৰি প্রাণায়াম কৰিলে তত্ত্বজ্ঞানৰ প্রকাশ হয়। নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকাৰৰ সমনু আৰু নির্মনু। বীজমন্ত্র দি নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে

সমনু নাড়ীশুদ্ধি হয় আৰু ধৌতিকর্মৰ দ্বাৰা নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে নির্মনু হয়। (নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিবিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মনুস্তথাû বীজেন সমনুং কুর্যান্নির্মনুং ধৌতকর্মণাûû –5û36)।

সুমনু নাড়ীশুদ্ধিত প্রথমতে পদ্মাসনত বহি বায়ুবীজ (যং) চিন্তা কৰি এই বীজমন্ত্র ষোল্লমাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে। চৌষষ্ঠি মাত্রা কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰি বত্রিশ মাত্রা জপ কৰি পিঙ্গলা বা সোঁ নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে।

পুনৰ বহ্নিবীজ 'ৰং' ষোল্লবাৰ জপ কৰি সোঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰি চৌষষ্ঠিবাৰ জপ কৰি কুম্ভক অৱস্থাত বায়ু ধাৰণ কৰি লৈ বত্রিশ মাত্রা জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত নাসাগ্রত জোনাকত উজ্জ্বল চন্দ্রৰ ধ্যান কৰি 'ঠং' বীজমন্ত্র ষোল্লবাৰ জপ কৰি বাওঁ নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে আৰু 'ৰং' বীজমন্ত্র চৌষষ্ঠিবাৰ জপ কৰি সুষুম্না নাড়ীত কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে আৰু চিন্তা কৰিব লাগে যে নাসাগ্রৰ চিন্দ্রবিম্বৰ পৰা অমৃতধাৰা প্রবাহিত হৈ আছে আৰু সেই প্রবাহেৰে দেহৰ সকলো নাড়ী ধৌত হৈ আছে। এনে ধৰণে ধ্যান কৰি 'লং' বীজ বত্রিশবাৰ জপ কৰি সোঁ নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে।

এনেদৰে নাড়ীশুদ্ধি হ'লে দৃঢ়ভাৱে আসনত বহি প্রাণায়াম অনুশীলন আৰম্ভ কৰিব লাগে।

৩.৯.২ প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্রকাৰভেদ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ আঠটা প্রকাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল— সহিত, সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভদ্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা, কেবলী। তলত এই অষ্ট কুম্ভকৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল—

- *সহিত কুম্ভক ঃ* সহিত কুম্ভক আকৌ দুই ধৰণৰ— সগর্ভ আৰু নিগর্ভ। বীজ মন্ত্রৰ উচ্চাৰণ সহিত যি কুম্ভক কৰা হয় সেই কুম্ভক সগর্ভ আৰু বীজমন্ত্র বাদ দি যি কুম্ভক কৰা হয় সেই কুম্ভক নির্গর্ভ।

  সহিতো দ্বিবিধ ঃ প্রোক্তঃ সগর্ভনির্গর্ভকঃ সগর্ভো বীজমুচ্চার্য নির্গর্ভো বীজবর্জিতঃ [5û47)।

  - সগর্ভ কুম্ভক ঃ সগর্ভ কুম্ভকত সুখাসনত পূব বা উত্তৰ মুখ হৈ বহি ব্রহ্মাৰ (ব্রহ্মা ৰ বর্ণ ৰঙা, আ কাৰ ৰূপী আৰু ৰজোগুণবিশিষ্ট) ধ্যান কৰিব লাগে আৰু 'অং' বীজমন্ত্র ষোল্লবাৰ জপ কৰি বাঁও নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰিব লাগে। কুম্ভক কৰাৰ আগতে আৰু বায়ু পূৰকৰ শেষত উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। তাৰ পিছত সত্ত্বগুণবিশিষ্ট

আৰু ক'লা বৰ্ণৰ হৰিৰ ধ্যান কৰি ছৌষষ্ঠি (64) বাৰ কুম্ভকেৰে শ্বাস ধৰি ৰাখিব লাগে। তাৰ পিছত তমোময় 'মঁ' বীজ মন্ত্র যুক্ত আৰু ৰজোগুণ বিশিষ্ট শিৱৰ জপ কৰি বত্রিশবাৰ সোঁনাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে আৰু এনেদৰে পিংগলাৰে (সোঁনাক) বায়ু লৈ কুম্ভকৰে ধৰি ৰাখি ইড়া (বাঁওনাক)ৰে ৰেচন কৰিব লাগে। এই প্রক্রিয়া পিছৰ বাৰ ইড়াৰে আৰম্ভ কৰি পিংগলাত শেষ কৰিব লাগে। এনেদৰে অনুলোম-বিলোম প্রক্রিয়াৰে বাৰে বাৰে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে। কনিষ্ঠা, অনামিকা আৰু বুঢ়া আঙুলিৰ সহায়ত গোটেই প্রক্রিয়াটো অভ্যাস কৰিব লাগে।

- নির্গর্ভ কুম্ভক ঃ নির্গর্ভ কুম্ভক হ'ল বীজ মন্ত্র বাদ দি কৰা কুম্ভক। পূৰক, কুম্ভক আৰু ৰেচকৰ অভ্যাসৰ সময়ত একৰ পৰা এশলৈ মাত্রা থাকে (একাদিশতপর্যন্তং পূৰক কুম্ভকৰেচনম্ —5û54)। ইয়াৰে কুৰি মাত্রাৰ প্রাণায়ামক উত্তম, ষোল্ল মাত্রাৰ প্রাণায়ামক মধ্যম আৰু বাৰমাত্রাৰ প্রাণায়ামক অধম বুলি কোৱা হৈছে (উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমাûঅধমা দ্বাদশী মাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ –5û55)।

  অধম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে ঘামৰ সৃষ্টি হয়, মধ্যম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে 'মেৰুকম্প' হয় অর্থাৎ গুহ্যদেশৰ পৰা ব্রহ্মৰন্ধ্রলৈকে মেৰুদণ্ড কঁপিবলৈ ধৰে আৰু উত্তম মাত্রাৰ প্রাণায়াম কৰিলে ভূতল ত্যাগৰ শক্তি জন্মে। প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা খেচৰশক্তি প্রাপ্তি হয়, ৰোগবিনাশ হয়, আধ্যাত্মিক শক্তি উৎপন্ন হয়, মানসিক শান্তি আৰু পৰমানন্দ প্রাপ্তি হয়।

- *সূর্যভেদ প্রাণায়াম ঃ* জালন্ধৰ মুদ্রা অনুশীলন কৰি সোঁনাকেৰে বায়ু পূৰণ কৰি কুম্ভকৰ সহায়ত সেই বায়ু নখ আৰু চুলিৰ পৰা যেতিয়ালৈকে ঘাম নোলায় তেতিয়ালৈকে যত্নৰে ধৰি ৰাখিব লাগে। এইটোৱেই সূর্যভেদ প্রাণায়াম (ধাৰয়েদ্বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধৰৈঃûযাবদ্ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্বন্তু কুম্ভকম্ ûû –5û59)।

  সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ আলোচনা প্রসংগত *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* দশবায়ুৰ কথা কোৱা হৈছে। এই দশবায়ু হ'ল— প্রাণ, অপান, ব্যান, উদান, সমান, ব্যান, নাগ, কূর্ম, কৃকৰ, দেৱদত্ত আৰু ধনঞ্জয় (প্রাণোহপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈৱ চ। নাগ ঃ কূর্মশ্চ কৃকৰো দেৱদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ûû–5û60)। প্রাণবায়ুৰ অৱস্থান হৃদয়ত, অপানৰ গুহ্যদেশত, সমানৰ নাভিত, উদানৰ কণ্ঠত আৰু ব্যান বায়ুৰ অৱস্থান সর্বশৰীৰত। এই পঞ্চবায়ু শৰীৰৰ অন্তৱর্তী বায়ু। নাগাদি বহিঃস্থিত পঞ্চবায়ুৰ ভিতৰত নাগবায়ু উগাৰত, কূর্মবায়ু চকুমেলাত, কৃকৰ বায়ু হাঁচিত,

দেবদত্তবায়ু হামিত আৰু ধনঞ্জয় বায়ু সর্ব শৰীৰত থাকে। এই ধনঞ্জয় বায়ু মৃত্যুৰ পিছতো মৃত শৰীৰত থাকি যায় (ন জহাতি মৃতে ক্বাপি সর্বব্যাপী ধনঞ্জয়— 5û64)। নাগ বায়ুৱে চৈতন্য উৎপাদন কৰে, কূর্মই চকুৰ নিমেষ পৰিচালনা কৰে, কৃকৰ বায়ুৱে ভোক-পিয়াহৰ সৃষ্টি কৰে, দেৱদত্ত বায়ুৱে হামি উঠাত সহায় কৰে আৰু ধনঞ্জয় বায়ুৱে শব্দ উৎপাদনত সহায় কৰে।

সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ ক্ষেত্রত কোৱা হৈছে যে প্রথমে সূর্য্যানাড়ীৰে এই সকলোবোৰ বায়ুক পৃথক কৰি নাভিৰ মূলৰ পৰা উপৰলৈ উঠাই আনি লাহে লাহে অখণ্ডবেগেৰে বাঁও নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত আকৌ সোঁ নাকেৰে বায়ু লৈ ধৰি ৰাখি (কুম্ভক কৰি) বাঁও নাকেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। এই সূর্যভেদ প্রাণায়ামৰ অনুশীলন কৰিলে জৰা-মৃত্যু বিনাশ হয়, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয় আৰু দেহৰ অগ্নি বৃদ্ধি হয়।

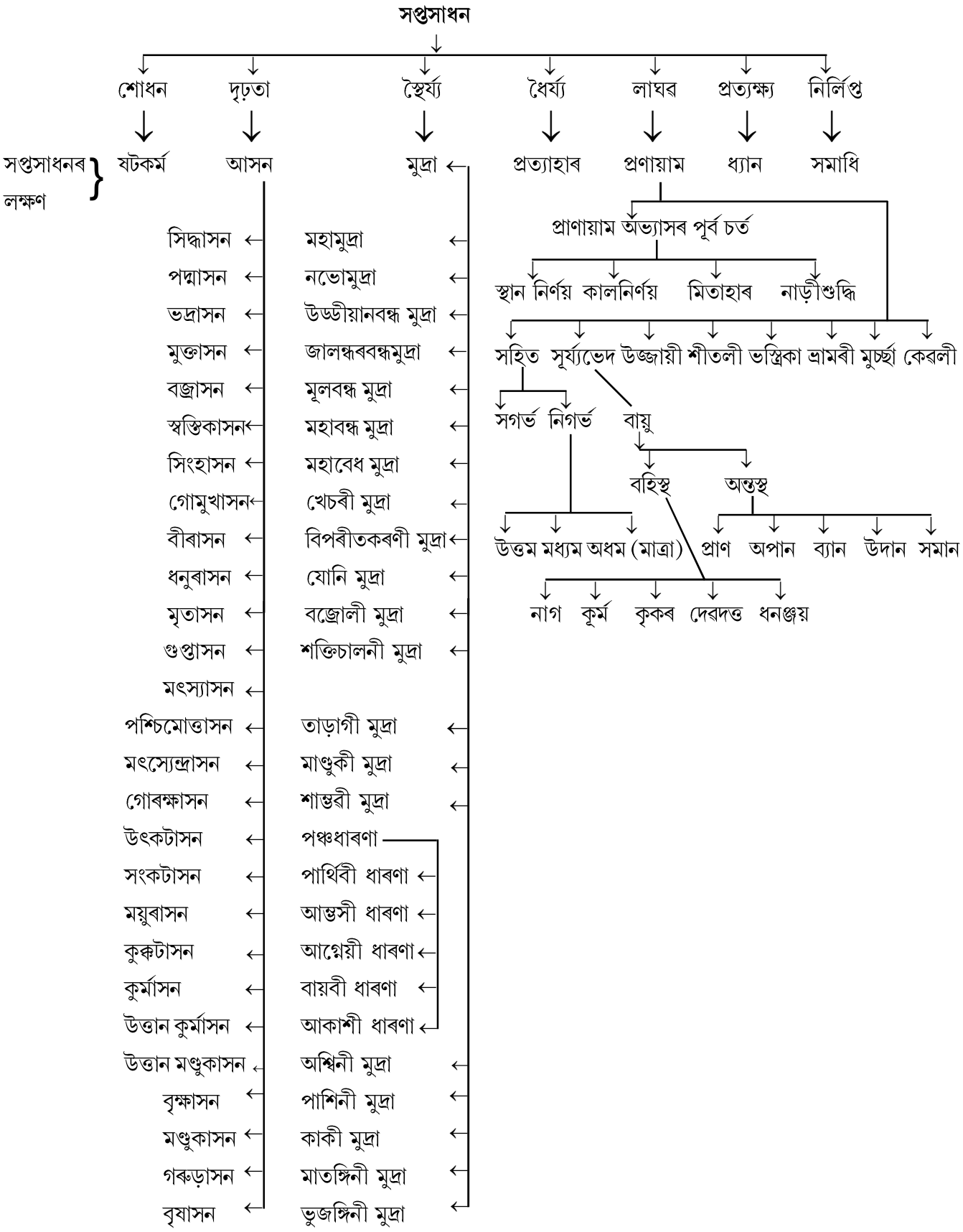
- *উজ্জায়ী প্রাণায়াম ঃ* শৰীৰৰ বহিঃস্থিত বায়ু দুয়ো নাসৰন্ধ্রেৰে আৰু আৰু অন্তঃস্থিত বায়ু হৃদয় তথা গলদেশেৰে আকর্ষণ কৰি কুম্ভক কৰি মুখৰ ভিতৰত ধাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত মুখ প্রক্ষালন কৰি জালন্ধৰ মুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। এনেদৰে নিজৰ সামর্থ অনুসৰি কুম্ভক কৰি বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে। ইয়াকে উজ্জায়ী কুম্ভক বোলে। এই কুম্ভকৰ অনুশীলনে কফৰোগ, অজীর্ণতা, আম বাত, ক্ষয়ৰোগ, কাঁহ, জ্বৰ, প্লীহা আদি ৰোগ বিনাশ কৰে তথা জৰা আৰু মৃত্যুক প্রতিহত কৰে।
- *শীতলী প্রাণায়াম ঃ* জিভাৰ বায়ু আকর্ষণ কৰি লাহে লাহে উদৰ পৰিপূর্ণ কৰাৰ পিছত কিছুসময় সেই বায়ু ধৰি ৰাখি নাকৰ দুই ৰন্ধ্রেৰে ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়েই শীতলী কুম্ভক। এই কুম্ভকৰ অনুশীলনে অজীর্ণতা, শ্লেষ্মাৰোগ আৰু পিত্ত বেমাৰ বিনষ্ট কৰে তথা পৰম সুখ প্রদান কৰে (সর্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলী কুম্ভকম্ শুভম্ ûঅজীর্ণ কফপিত্তঞ্চ নৈৰ তস্য প্রজায়তেûû –5û74)।
- *ভস্ত্রিকা কুম্ভক ঃ* কমাৰশালৰ ভস্ত্রিকা যন্ত্র যেনেদৰে চালিত হয় সেইদৰে নাকৰ দুই ৰন্ধ্রেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰি পেটৰ ভিতৰত চালিত কৰিব লাগে আৰু নাকেৰে খৰকৈ ৰেচন কৰিব লাগে (ভস্ত্রের লোহকাৰাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎûতথা বায়ুং চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ûû –5û75)। এইদৰে বিশবাৰমান বায়ু পৰিচালনা (পূৰণ তথা ৰেচনৰ দ্বাৰা) কৰি কুম্ভক অৱস্থাত ধাৰণ কৰিব লাগে। সূধীসকলে তিনিবাৰ ভস্ত্রিকা কুম্ভক কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত সদায় আৰোগ্য লাভ হয় আৰু কোনো কষ্ট নহয় (ত্রিবাৰং সাধয়েনং ভস্তিকা কুম্ভকং সুধীঃ ûন চ ৰোগো ন চ ক্লেশ আৰোগ্যং চ দিনে দিনে ûû –5û77)।
- *ভ্রামৰী প্রাণায়াম ঃ* আধাৰাতি কোনো প্রাণীৰ শব্দ নোহোৱা নির্জন ঠাইত নিজৰ কাণ হাতেৰে ঢাকি চকু মুদি পূৰক আৰু কুম্ভক কৰিলে সোঁকাণেৰে বিভিন্ন

আভ্যন্তৰীণ শব্দ শুনা যাব। ইয়াৰ ভিতৰত প্ৰথমে ঝিল্লীৰৱ, বংশধ্বনি, মেঘগৰ্জন, ভোমোৰাৰ গুণগুণ ধ্বনি আদি আৰু পিছলৈ ঘণ্টা, কাঁহ, তুৰী, মৃদঙ্গ আদিৰ শব্দ শুনা যাব। এইদৰে সদায় এই কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে শেষত অন্তঃকৰণৰ (হৃদয়ৰ) পৰা মন বা চিত্ত প্ৰকাশক অনাহত শব্দ শুনা যাব আৰু তেতিয়া মন বিষ্ণুৰ পৰমপদত বিলীন হৈ যাব। এই ভ্ৰামৰী কুম্ভকত সিদ্ধি লাভ কৰিলে সাধকে সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰে (এবং ভ্ৰামৰীসিদ্ধিঃ সমাধিসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ –5û82)।

- *মূৰ্চ্ছা কুম্ভক ঃ* আৰামেৰে কুম্ভক অভ্যাস কৰি মনক সকলো ধৰণৰ বৈষয়িক ক্ষেত্ৰৰ পৰা নিবৃত্ত কৰি দুই ভ্ৰূৰ মাজত মনক নিবদ্ধ কৰি আত্মাৰ লগত সংযুক্ত কৰিব লাগে। ইয়াকে মূৰ্চ্ছা কুম্ভক বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ জৰিয়তে পৰমানন্দ লাভ হয়।
- *কেৱলী কুম্ভক ঃ* আমাৰ শৰীৰত শ্বাসৰ সময়ত 'হং' আৰু নিশ্বাসৰ সময়ত 'সঃ' শব্দ উচ্চাৰিত হয়। এই 'হং' কাৰ হ'ল শিৱৰূপী আৰু 'সঃ' কাৰ শক্তিৰূপী। এই শব্দ দুটা মিলি 'হংস' বা 'সোহহম্' হৈছে। ইয়াকে অজপা গায়ত্ৰী বোলে। এটা দিন আৰু ৰাতিত 21,600 বাৰ এজন মানুহে নজনাকৈয়ে অজপা গায়ত্ৰী অনুশীলন কৰে। মূলাধাৰ পদ্মত, হৃদয়ত অৱস্থিত অনাহত পদ্মত আৰু দুই নাকৰ ৰন্ধ্ৰত— এই তিনি ঠাইত অজপা গায়ত্ৰী অনুশীলন (অনুস্থিত) হয়। প্ৰশ্বাস বায়ুৰ দৈৰ্ঘ্যৰ ওপৰত আমাৰ কৰ্মৰ প্ৰকৃতি নিৰ্ভৰ কৰে। দেহৰ ভিতৰত প্ৰাণবায়ুৰ সংযোগতেই 'কেৱলী কুম্ভক' সম্পন্ন হয়। এই কুম্ভকত কেৱল কুম্ভকেই থাকে, ৰেচক আৰু পূৰক নাথাকে। দুই নাকেৰে বায়ু গ্ৰহণ কৰি কেৱলী কুম্ভক কৰিব লাগে। প্ৰথম দিনা এই কুম্ভকৰ অভ্যাসত একৰ পৰা চৌষষ্ঠি বাৰলৈকে শ্বায়বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে (নাসাভ্যাং বয়ুমাকৃষ্য কেৱলং কুম্ভকং চৰেৎûএকাদিচতুঃষষ্ঠিং ধাৰয়েৎপ্ৰথমে দিনে ûû –5û92)।

এই কেৱলী কুম্ভক প্ৰতিদিনে আঠবাৰ অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে। আঠবাৰ অসুবিধা হ'লে প্ৰভাত, মধ্যাহ্ন, সায়াহ্ন, মাজনিশা আৰু শেষনিশা এই পাঁচবাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে। পাঁচবাৰ কৰিবলৈও অসুবিধা হ'লে প্ৰভাত, মধ্যাহ্ন আৰু সায়াহ্নত তিনিবাৰ এই কুম্ভক অনুশীলন কৰিব লাগে। এই কেৱলী কুম্ভকত সিদ্ধি লাভ কৰিলে পৃথিৱীত অসাধ্য একো নাথাকে (কেৱলী কুম্ভকে সিদ্ধে কিন্ন সিদ্ধ্যতিভূতলে —5û95)।

তলত এখন তালিকাৰ সহায়ত আসন, মুদ্ৰা আৰু প্ৰাণায়ামৰ বিভিন্ন বিভাগ উপবিভাগসমূহ দেখুৱাই দিয়া হ'ল—


সপ্তসাধন
শোধন
দৃঢ়তা
স্থৈর্য্য
ধৈর্য্য
লাঘৱ
প্রত্যক্ষ্য
নির্লিপ্ত
সপ্তসাধনৰ লক্ষণ
ষটকর্ম
আসন
মুদ্রা
প্রত্যাহাৰ
প্রণায়াম
ধ্যান
সমাধি
সিদ্ধাসন
পদ্মাসন
ভদ্রাসন
মুক্তাসন
বজ্রাসন
স্বস্তিকাসন
সিংহাসন
গোমুখাসন
বীৰাসন
ধনুৰাসন
মৃতাসন
গুপ্তাসন
মৎস্যাসন
পশ্চিমোত্তাসন
মৎস্যেন্দ্রাসন
গোৰক্ষাসন
উৎকটাসন
সংকটাসন
ময়ুৰাসন
কুক্কটাসন
কুর্মাসন
উত্তান কুর্মাসন
উত্তান মণ্ডুকাসন
বৃক্ষাসন
মণ্ডুকাসন
গৰুড়াসন
বৃষাসন
মহামুদ্রা
নভোমুদ্রা
উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা
জালন্ধৰবন্ধমুদ্রা
মূলবন্ধ মুদ্রা
মহাবন্ধ মুদ্রা
মহাবেধ মুদ্রা
খেচৰী মুদ্রা
বিপৰীতকৰণী মুদ্রা
যোনি মুদ্রা
বজ্রোলী মুদ্রা
শক্তিচালনী মুদ্রা
তাড়াগী মুদ্রা
মাণ্ডুকী মুদ্রা
শাম্ভৰী মুদ্রা
পঞ্চধাৰণা
পার্থিবী ধাৰণা
আম্ভসী ধাৰণা
আগ্নেয়ী ধাৰণা
বায়বী ধাৰণা
আকাশী ধাৰণা
অশ্বিনী মুদ্রা
পাশিনী মুদ্রা
কাকী মুদ্রা
মাতঙ্গিনী মুদ্রা
ভুজঙ্গিনী মুদ্রা
প্রাণায়াম অভ্যাসৰ পূর্ব চর্ত
স্থান নির্ণয়
কালনির্ণয়
মিতাহাৰ
নাড়ীশুদ্ধি
সহিত
সূর্য্যভেদ
উজ্জায়ী
শীতলী
ভস্ত্রিকা
ভ্রামৰী
মুর্চ্ছা
কেৱলী
সগর্ভ
নিগর্ভ
বায়ু
বহিস্থ
অন্তস্থ
উত্তম
মধ্যম
অধম (মাত্রা)
প্রাণ
অপান
ব্যান
উদান
সমান
নাগ
কূর্ম
কৃকৰ
দেৱদত্ত
ধনঞ্জয়

শালভাসন ←
মকৰাসন ←
উষ্ট্রাসন ←
ভূজঙ্গাসন ←
যোগাসন ←



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ প্রাণায়াম অনুশীলনৰ পূর্ব চর্তসমূহ কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* প্রাণায়াম বা কুম্ভকৰ কেইটা প্রকাৰ স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৩.১০ প্রত্যক্ষ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্তসাধনৰ ষষ্ঠ সাধন হ'ল প্রত্যক্ষ। এই প্রত্যক্ষ সাধনৰ লক্ষণ হ'ল ধ্যান। ধ্যানৰ ভূমিকা, শ্রেণীবিভাগ, প্রণালী তথা উপকাৰিতাৰ বিষয়ে সবিস্তাৰিতভাৰে *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* ষষ্ঠ অধ্যায়ত বর্ণনা কৰা হৈছে।

৩.১০.১ ধ্যানৰ প্রকাৰভেদ

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে ধ্যান তিনিধৰণৰ— স্থূলধ্যান, জ্যোতি ধ্যান আৰু সূক্ষ্ম ধ্যান। যি ধ্যানত ইষ্ট দেৱতাক বা পৰমগুৰুকে ধ্যানৰ মূর্তিৰূপে গ্রহণ কৰা হয় সেই ধ্যানক স্থূলধ্যান বোলা হয়। যি ধ্যানত তেজোময় ব্রহ্মক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানক জ্যোতিধ্যান বোলে আৰু যি ধ্যানত বিন্দুময় ব্রহ্ম আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানক সূক্ষ্ম ধ্যান বোলে।

'স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ। স্থূলং মূর্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা। সূক্ষ্ম বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলীপৰদেৱতাûû – 6û1)।

- *স্থূলধ্যান ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত* স্থূলধ্যানৰ দুটা পদ্ধতি বর্ণনা কৰা হৈছে। প্রথম পদ্ধতি অনুসৰি সাধকে প্রথমতে যিকোনো ধ্যানাসনত বহি চকু মুদি হৃদয়ত এখন সুন্দৰ সুধাময় সাগৰ আৰু তাৰ মাজত থকা এটি ৰত্নময় দ্বীপৰ অনুভৱ বা চিন্তা কৰিব লাগে যে সেই ৰত্নদ্বীপ হীৰা, ৰুবী আদিৰে পৰিপূর্ণ ৰত্নময়, যাৰ

চাৰিওফালে ফুলেৰে পূর্ণ কদম্ব বৃক্ষ আছে তথা মালতী, মল্লিকা, নাগকেশৰ, বকুল, পাৰিজাত স্থলপদুম আদি ফুলৰ গছৰ উদ্যান আছে যাৰ সুগন্ধ চাৰিওফালে বিয়পি পৰিছে। সেই উদ্যানৰ মাজত ফল ফুলেৰে পূর্ণ চাৰিশাখাযুক্ত কল্পবৃক্ষ আছে। এই চাৰি শাখাই চাৰিবেদক প্রতিনিধিত্ব কৰিছে। তাত কুলি চৰায়ে গান গাইছে আৰু ভোমোৰাই গুণ গুণ কৰিছে। এই কল্প বৃক্ষৰ মূল ভাগত মহামাণিকেৰে নির্মিত এটি মণ্ডপ আছে আৰু মণ্ডপৰ মাজভাগত এখন মনোৰম বিচনা আছে। সেই বিচনাত গুৰুৰে বর্ণনা কৰাৰ দৰে ৰূপ ভূষণ আৰু বাহন সহিত ইষ্ট দেৱতাই বিৰাজ কৰিছে বুলি চিন্তা কৰি ধ্যান কৰিব লাগে। এই ধ্যানেই স্থূল ধ্যান।

স্থূল ধ্যানৰ আনটো পদ্ধতিত (প্রকাৰন্তৰত) সাধকে বা যোগীয়ে মস্তিষ্কৰ ব্রহ্মৰন্ধ্রত সহস্রাৰ নামৰ যি সহস্রদল পদুম আছে তাৰ বীজকোষৰ ভিতৰত বাৰটা পাহিযুক্ত আন এপাহ বগা বৰণৰ তেজোময় পদুম আছে বুলি চিন্তা কৰিব লাগে। তাৰ বাৰটা পাহিত যথাক্রমে হ, স, ক্ষ, ম, ল, ৰ, ৰ, য়ুং, হ, স, খ, ফ্রেং এই বাৰটা বীজ অৱস্থিত। এই বাৰ পাহিৰ পদুমৰ বীজকোষত অ ক থ এই তিনি ৰেখা আৰু হ, ল, ক্ষ এই তিনি কোণ মিলি এটা ত্রিভূজৰ সৃষ্টি কৰিছে আৰু এই ত্রিভূজৰ মাজত বিৰাজ কৰিছে প্রণৰ বা ওঁম্।

এতিয়া সাধকে চিন্তা কৰিব লাগে যে ইয়াত নাদ আৰু বিন্দুময় এখন মনোৰম পীঠ আছে আৰু পীঠৰ ওপৰত দুটা হাঁহ আৰু এযোৰ পাদুকা বিৰাজিত। এই ঠাইতে বগা শৰীৰযুক্ত, দুই হাত আৰু দ্বিনেত্রবিশিষ্ট, শুক্ল কাপোৰ পৰিহিত, ডিঙিত বগা ফুলৰ মালাযুক্ত আৰু গন্ধ দ্রব্যৰে ৰঞ্জিত গুৰুদেৱে বিৰাজ কৰিছে। তেওঁৰ বাঁওফালে ৰক্তবর্ণা শক্তিয়ে অৱস্থান কৰিছে। এনেদৰে গুৰুৰ ধ্যান কৰিলে স্থূল ধ্যান সিদ্ধ হয়।

- *জ্যোতির্ধ্যান ঃ* মূলাধাৰত কুণ্ডলিনী শক্তিয়ে সাপৰ দৰে অৱস্থান কৰে। সেই ঠাইত জীৱাত্মা প্রদীপ শিখাৰ দৰে অৱস্থান কৰে। সাধকে সেই জ্যোতিময় ব্রহ্মৰ ধ্যান কৰিলে তাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতি ধ্যান বোলে।

জ্যোতি র্ধ্যানৰ আন এটি পদ্ধতিও *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। জ্যোতি র্ধ্যানৰ প্রকাৰন্তৰত কোৱা হৈছে যে দুই ভ্রূৰ মাজত আৰু মনৰ উর্দ্ধভাগত ওঙ্কাৰময় যি জ্যোতি (তেজ) বিৰাজিত সেই জ্যোতিক ব্রহ্মজ্ঞান কৰি ধ্যান কৰিব লাগে।

জ্যোতির্ধ্যান কৰিলে যোগসিদ্ধি লাভ হয় আৰু আত্মপ্রত্যক্ষ হয় (যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিৰাত্মপ্রত্যক্ষমেৰ চ – 6û15)।

- *সূক্ষ্ম ধ্যান ঃ* বহু ভাগ্যৰ ফলত যেতিয়া কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হৈ আত্মাৰ লগত সংযুক্ত হয় আৰু চকুৰ বিন্ধাৰ পথেৰে বাহিৰ হৈ ৰাজমার্গত বিচৰণ কৰে সেই কুলণ্ডিনী শক্তিক সূক্ষ্মতা আৰু চঞ্চলতাৰ বাবে দেখা পোৱা নাযায়। কিন্তু

যোগীয়ে শাম্ভৰী মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰি ধ্যানযোগেৰে এই ক্ষেত্রত সফলতা লাভ কৰিব পাৰে। ইয়াকে সূক্ষ্ম ধ্যান বুলি কোৱা হয়। এই ধ্যান অতি গোপনীয় আৰু দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্লভ (শাম্ভৰীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতিûসূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেৱানামমি দুর্লভম্ ûû –6û20)।

ঘেৰণ্ড সংহিতাত যোগগুৰু ঘেৰণ্ডই কৈছে যে ধ্যানৰ দ্বাৰাহে আত্মসাক্ষাৎকাৰ লাভ কৰিব পাৰি। সেয়েহে ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ (আত্মা সাক্ষাদ্ ভবেদ্ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে ûû –6û22)।

৩.১১ নির্লিপ্তি

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত যোগৰ সপ্ত সাধনৰ অন্তিম সাধন হ'ল নির্লিপ্তি। এই নির্লিপ্তিৰ লক্ষণ হ'ল সমাধি। সমাধিৰ জৰিয়তে নির্লিপ্তি লাভ কৰিব পাৰি। সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু প্রকাৰৰ বিস্তাৰিত আলোচনা ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তম অধ্যায়ত পোৱা যায়।

৩.১১.১ সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণী বিভাগ

সমাধিক ঘেৰণ্ড সংহিতাত শ্রেষ্ঠ যোগ বুলি কৈছে। সমাধি গুৰুৰ প্রতি থকা ভক্তিৰ ফলত আৰু গুৰুৰ কৃপাত প্রাপ্তি হয় (সমাধিশ্চ পৰো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতেûগুৰুঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুৰুভক্তিতঃûû –7û1)। সমাধিৰ সংজ্ঞা *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* এইদৰে দিয়া হৈছে 'ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্যাৎ পৰাত্মনিûসমাধিং তং বিজানীয়ান্মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ ûû– 7û3)। অর্থাৎ শৰীৰৰ (ঘট) পৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত মিলিত কৰাৰ নামেই সমাধি। অর্থাৎ সমাধি হ'ল পৰমাত্মাৰ লগত মনৰ একাত্মতা। পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মবোধ মানে হ'ল নিজকে ব্রহ্ম বুলি অনুভৱ কৰা, তাৰোপৰি নিজকে দুখমুক্ত, নিত্যমুক্ত স্বভাৱবান, সচ্ছিদাননন্দৰূপ যেন উপলব্ধি কৰা (অহং ব্রহ্ম ন চান্যোহস্মি ব্রহ্মৈৱাহং ন শোকভাক্û সচ্চিদানন্দৰূপোহহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাৱবান্ûû –7û4)।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে সমাধি ছয়ধৰণৰ— ধ্যানযোগ সমাধি, নাদযোগ সমাধি, ৰসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৰাজযোগ সমাধি।

৩.১১.২ ছয়বিধ সমাধৰ বর্ণনা

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত ছয়বিধ সমাধিৰ ভিতৰত ধ্যানযোগ সমাধি হয় শাম্ভৰীমুদ্রাৰ জৰিয়তে, নাদযোগ সমাধি হয় খেচৰী মুদ্রাৰ জৰিয়তে, ৰসানন্দযোগ সমাধি হয় ভ্রামৰী কুম্ভকৰ অৱলম্বনত, লয়যোগ সমাধি হয় যোনিমুদ্রাৰ মাধ্যমত,

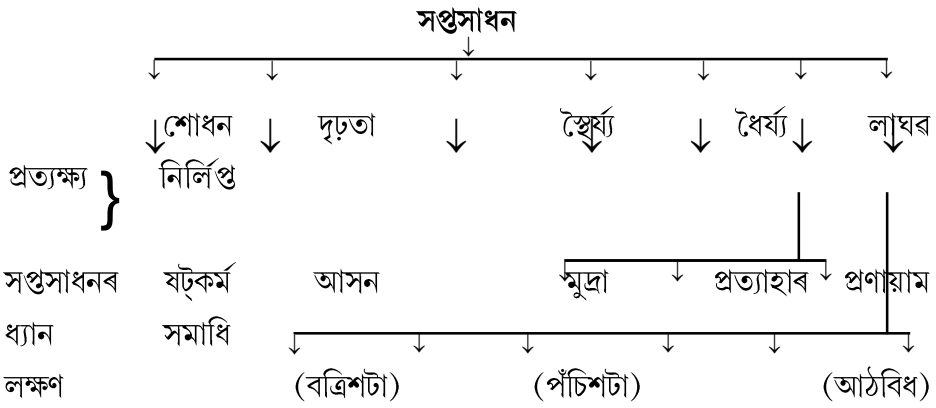
ভক্তিযোগ সমাধি হয় ভক্তিৰ দ্বাৰা আৰু ৰাজযোগ সমাধি হয় মনোমূৰ্চ্ছা নামৰ কুম্ভকৰ অভ্যাস আৰু অনুশীলনৰ জৰিয়তে।

- *ধ্যানযোগ সমাধি ঃ* ধ্যানযোগ সমাধিত প্ৰথমতে শাম্ভৱী মুদ্ৰা অৱলম্বন কৰি আত্মাক প্ৰত্যক্ষ কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত বিন্দুময় ব্ৰহ্মক প্ৰত্যক্ষ কৰি প্ৰত্যক্ষ কৰি মনক সেই বিন্দুত নিয়োজিত কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত আত্মাক (খৰ) আকাশৰ মাজত আৰু আকাশক আত্মাৰ মাজত আনিব লাগে আৰু তেনেদৰে আত্মাক আকাশময় অনুভৱ কৰিলে কোনো বস্তুৱেই বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে। অৰ্থাৎ জীৱাত্মাৰ ব্ৰহ্মলোকময় অনুভৱ কৰি যোগী অবিৰোধময় মুক্ত তথা সদানন্দযুক্ত হ'ব। ইয়াকেই ধ্যানযোগ সমাধি বোলে।
- *নাদযোগ সমাধি ঃ* খেচৰী মুদ্ৰাৰ সাধনা কৰি জিভাক বিপৰীতমুখী কৰি ঊৰ্দ্ধগামী কৰিলে সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰা যায়। এই সমাধিৰ নাম নাদযোগ সমাধি।
- *ৰসানন্দযোগ সমাধি ঃ* ভ্ৰামৰী কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰি শ্বাস লৈ লাহে লাহে ভোমোৱাৰ গুণ গুণনি দৰে শব্দ কৰি শ্বাস বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এতিয়া এই শব্দৰ উৎপত্তিস্থলত মনক নিয়োগ কৰিব লাগে। এই সমাধিৰ নাম ৰসানন্দযোগ সমাধি কাৰণ এই সমাধি কৰিলে চিত্তত আনন্দৰ সঞ্চাৰ হয় আৰু 'সোহম্' (ময়েই সেইটো) এই ভাৱৰ উপলব্ধি হয়।
- *লয়সিদ্ধযোগ সমাধি ঃ* এই সমাধিত যোনি মুদ্ৰা অভ্যাস কৰি সাধকে নিজকে শক্তি বুলি আৰু পৰমাত্মাক পুৰুষ বুলি কল্পনা কৰিব। নিজৰ লগত পৰমাত্মাৰ মিলনক কল্পনা কৰি সাধক আনন্দত আত্মহাৰা হ'ব আৰু পৰমাত্মাৰ লগত অভন্ন ভাৱৰ অনুভৱ কৰিব। তেতিয়াই 'অহং ব্ৰহ্ম' অৰ্থাৎ 'ময়েই ব্ৰহ্ম' এই অদ্বৈত ভাৱৰ অনুভৱ হ'ব। এইটোৱেই লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি।
- *ভক্তিযোগ সমাধি ঃ* ভক্তিযোগ সমাধিত পৰম আনন্দ আৰু ভক্তিৰ সৈতে নিজৰ হৃদয়ত ইষ্টদেৱতাৰ সাধন কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত আনন্দৰ অশ্ৰু উলায় আৰু শৰীৰ পুলকিত হৈ উঠে আৰু চিত্তৰ উদ্‌বোধন হয়। এই সমাধিকে ভক্তিযোগ সমাধি বোলে।
- *ৰাজযোগ সমাধি ঃ* মনোমূৰ্চ্ছা নামৰ কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰি চিত্তক পৰমাত্মাৰ লগত একাত্ম কৰিব লাগে। এনে ধৰণৰ একাত্মবোধৰ ফলত সমাধি সিদ্ধি হয় এই সমাধিৰ নাম ৰাজযোগ সমাধি।

সমাধিৰ মাহাত্ম্য বৰ্ণনা কৰি মহৰ্ষি ঘেৰণ্ডই কৈছে যে দেহত বান্ধ খাই থকা আত্মাই চৈতন্য। এই চৈতন্য অদিত্বীয়, নিত্য আৰু পৰম শ্ৰেষ্ঠ। এই চৈতন্যক দেহৰ পৰা ভিন্ন বা পৃথক বুলি জানিব পাৰিলে সকলোৱে কামনা-বাসনাৰ পৰা মুক্ত হ'ব পাৰি (আত্মা ঘটস্যচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং

পৰম্ûঘটাদ্বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতৰাগং বিবাসনম্ ûû –7û20]। সকলো সংকল্পবর্জিত হ'লে সমাধি সিদ্ধি হয়। এই সমাধিৰ বিষয়ে যি জানে বা সমাধিত সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে তেওঁৰ পুনর্জন্ম নহয় (যং জ্ঞাত্বা ন পুনর্জন্ম জায়তে ভূমিমণ্ডলে— 7û23)।

তলত এখন তালিকাৰ সহায়ত ধ্যান আৰু সমাধিৰ বিভিন্ন বিভাগসমূহ দেখুৱাই দিয়া হ'ল।





অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৯ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* মুঠতে কেইপ্রকাৰৰ ধ্যানৰ কথা কোৱা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২০ ঃ নির্লিপ্তিৰ লক্ষণ কি? নির্লিপ্তি কেনেদৰে লাভ কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২১ ঃ সমাধি বুলিলে কি বুজে?

.....

.....



৩.১২ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* বিষয়ে সবিশেষ জানিব পৰা গ'ল।
- 'ঘটযোগ' সম্পৰ্কে জ্ঞান পোৱা গ'ল। ঘট শব্দৰ অর্থ জানিব পৰা গ'ল।
- সপ্তাংগ যোগৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- ষট্কর্মৰ বিষয়ে বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা গ'ল। ষট্কর্মৰ ধৌতি, বস্তি আদি প্ৰত্যেকটো কর্মৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বর্ণিত বত্রিশ প্ৰকাৰৰ আসনৰ অনুশীলনৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- পঁচিশ প্ৰকাৰৰ মুদ্ৰাৰ অভ্যাসৰ প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰা হ'ল।
- প্ৰত্যাহাৰৰ স্বৰূপ সম্বন্ধে সবিশেষ জ্ঞান পোৱা গ'ল।
- প্ৰাণায়াম শিক্ষাৰ পূর্বচর্ত, বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ প্ৰাণায়াম আৰু এইবোৰৰ অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে জনা গ'ল।
- ধ্যানৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিষয়ে জনা গ'ল।
- সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু বিভিন্ন শ্ৰেণী বিভাজন সম্বন্ধে জ্ঞান পোৱা গ'ল।



৩.১৩ অধিক জানিবলৈ

1) *ঘেৰণ্ড সংহিতা*(ভাষানুবাদসহিতা) ভাষ্যকাৰ ব্ৰহ্মলীন ৰাষ্ট্ৰগুৰু শ্ৰী 1008 শ্ৰী স্বামীজী মহাৰাজ, শ্ৰী পীতাম্বৰ পীঠ, মধ্যপ্ৰদেশ।

2) *যোগশাস্ত্ৰ*(ঘেৰণ্ড সংহিতা), ৰসিক মোহন চট্টোপাধ্যায় (সম্পাদনা), নৰভাৰত পাব্লিশার্স, কলকাতা।

1) *The Gheranda Samhita : A treatise on Hatha Yoga*, translated by Sris Chandra Vasu, Harber Collins, Publishers Limited, 1976.

2) *Gherandra Samhita (Sanskrit-English)*, Srisa chandra Vasu, Sri Satguru Publication, Delhi.

3) *The Gherandra Samhita, The Original Sanskrit and An English translataion*, James Mallinson, Woodstock, NY, 2004.



৩.১৪ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* 'ঘটযোগ'ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'ঘট' শব্দৰ সাধাৰণ অর্থ হ'ল কলহ। কিন্তু ইয়াত ঘট শব্দটোৱে দেহ বা শৰীৰক বুজাইছে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* সাতটা অধ্যায় আছে। প্রথম অধ্যায়ত 60টা, দ্বিতীয় অধ্যায়ত 38 টা, তৃতীয় অধ্যায়ত 100 টা, চতুর্থ অধ্যায়ত 5 টা, পঞ্চম অধ্যায়ত 95 টা, ষষ্ঠ অধ্যায়ত 22 টা আৰু সপ্তম অধ্যায়ত 23 টা শ্লোক আছে।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে যোগৰ সপ্তসাধন হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ আৰু নির্লিপ্তি।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ষট্‌কর্ম হ'ল ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক আৰু কপালভাতি। এই ষট্‌কর্মৰ প্রত্যেকৰে বর্ণনা ঘেৰণ্ড সংহিতাত অতি সুন্দৰভাৱে কৰা হৈছে।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ। সেইবোৰ হ'ল— অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্‌ধৌতি আৰু মূলশোধন। অন্তর্ধৌতি আকৌ চাৰি প্রকাৰৰ— বাতসাৰ, বাৰিসাৰ, বহ্নিসাৰ আৰু বহিষ্কৃত। দন্তধৌতিও চাৰিপ্রকাৰৰ— দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্র। হৃদধৌতি আকৌ তিনি প্রকাৰৰ দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি আৰু বাসধৌতি।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অন্তর্ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ— বাতসাৰ (বতাহৰ লগত জড়িত), বাৰিসাৰ (পানীৰ লগত জড়িত), বহ্নিসাৰ (জুইৰ লগত জড়িত) আৰু বহিষ্কৃত ধৌতি।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ দন্ত ধৌতি পাঁচ প্রকাৰৰ। যেনে— দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূল, কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় আৰু কপালৰন্ধ্রধৌতি। দন্তমূলধৌতি দন্তশোধনৰ লগত, জিহ্বামূলধৌতি জিহ্বামূল শোধনৰ লগত আৰু কপালৰন্ধ্রধৌতি কপালৰন্ধ্র শোধনৰ লগত জড়িত।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হৰিদ্রামূলেৰে বা হালধি গছৰ মূলেৰে বা মধ্যমা আঙুলিৰে গুহ্যপ্রদেশ বাৰে বাৰে পানীৰে শোধন কৰিব লাগে অন্যথা অপান বায়ু মুক্তভাৱে চলাচল কৰিব নোৱাৰে। ইয়াকে মূলশোধন বোলে।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ বস্তি প্রকৰণ গুহ্যপ্রদেশৰ শোধনৰ লগত জড়িত। বস্তি দুই প্রকাৰৰ— জলবস্ত আৰু স্থলবস্তি।

১১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ নাকেৰে আধাহাতমান সূক্ষ্মসূত্র সোমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে সেই প্রক্রিয়াক নেতি বোলে। ইয়াৰ ফলত খেচৰী সিদ্ধ হয়, শ্লেষ্মা দূৰ হয় আৰু দিব্য দৃষ্টি লাভ হয়।

১২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ অতি বেগত উদৰক এফালৰ পৰা আনফাললৈ সঞ্চালন কৰাৰ নাম লৌলিকী। ইয়াৰ ফলত সর্ববোগ দূৰ হয় আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে।

১৩ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ কপালভাতি তিনিপ্ৰকাৰৰ— বাতক্ৰম, ব্যুৎক্ৰম আৰু শীৎক্ৰম কপালভাতি।

১৪ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* শিৱই পৃথিৱীত যিমান জীৱ-জন্তু আছে আসনো সিমান আছে বুলি কৈছে। শিৱৰ মতে আসনৰ সংখ্যা চৌৰাশী লক্ষ।

১৫ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* পঁচিশ প্ৰকাৰৰ মুদ্ৰাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

১৬ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত এবিধ মুদ্ৰা পঞ্চধাৰণা। এই পাঁচটা (পঞ্চ) ধাৰণা মুদ্ৰা হ'ল— পাৰ্থিবী ধাৰণা, আম্ভসী ধাৰণা, আগ্নেয়ী ধাৰণা, বায়বী ধাৰণা, আকাশী ধাৰণা।

১৭ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ পূৰ্বচৰ্তসমূহ হ'ল— স্থাননিৰ্ণয়, কালনিৰ্ণয়, মিতাহাৰ আৰু নাড়ীশুদ্ধি। প্ৰাণায়াম অনুশীলনৰ আগতে এই কেইটা বিষয়ৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰিলে প্ৰাণায়াম সফলীভূত হয়।

১৮ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*মতে প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ আঠটা প্ৰকাৰ আছে। সেইবোৰ হ'ল— সহিত, সূৰ্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্ৰিকা, ভ্ৰামৰী, মূৰ্চ্ছা, কেবলী।

১৯ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* তিনি প্ৰকাৰৰ ধ্যানৰ কথা কোৱা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল— স্থূলধ্যান, জ্যোতিৰ্ধ্যান আৰু সূক্ষ্মধ্যান।

২০ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ নিৰ্লিপ্তিৰ লক্ষণ হ'ল সমাধি। সমাধিৰ জৰিয়তে নিৰ্লিপ্তি লাভ কৰিব পাৰি।

২১ নং প্ৰশ্নৰ উত্তৰ ঃ দেহৰ পৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত মিলিত কৰাৰ নামেই সমাধি। অৰ্থাৎ সমাধি হ'ল চিত্তৰ পৰমাত্মাৰ লগত একাত্মবোধ। সমাধি ছয়বিধ— ধ্যানযোগ সমাধি, নাদযোগ সমাধি, ৰসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৰাজযোগ সমাধি।



৩.১৫ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ ঘট যোগ বুলিলে কি বুজে? 'ঘট যোগ' বৰ্ণনা কৰা ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ বিষয়ে এটি চমু টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ যোগৰ সপ্তসাধন কি কি? সপ্তসাধনৰ গুৰুত্ব কি?

প্ৰশ্ন ৩ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*অনুসৰি ষট্‌কৰ্ম কি কি?

প্ৰশ্ন ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত ষট্‌কৰ্মৰ প্ৰথম কৰ্ম ধৌতিৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰভেদ লিখক।

প্ৰশ্ন ৫ ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* বৰ্ণিত বত্ৰিশটা আসনৰ যিকোনো দহটা আসনৰ অভ্যাস প্ৰণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে লিখক।

প্ৰশ্ন ৬ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতা*নুসাৰে যিকোনো দহটা মুদ্ৰাৰ বিষয়ে লিখক।

(খ) চুটি প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ঃ পঞ্চধাৰণা কি কি? চমুকৈ লিখক।

প্ৰশ্ন ২ঃ প্ৰত্যাহাৰৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ৩ঃ প্ৰাণায়াম শিক্ষাৰ পূৰ্বচৰ্তসমূহ চমুকৈ লিখক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* কেইপ্ৰকাৰৰ প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা হৈছে? যিকোনো পাঁচটা প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰক।

প্ৰশ্ন ২ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* উল্লিখিত দশবায়ুৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ঃ ধ্যানৰ তিনিটা প্ৰকাৰৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

প্ৰশ্ন ৪ঃ *ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ* মতে সমাধি মানে কি? ই কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি? আলোচনা কৰক।

*** ***** ***