অধ্যায় ৪ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

4.1 উদ্দেশ্য
4.2 পৰিচয়
4.3 *হঠযোগ প্রদীপিকা*— এটি চমু পৰিচয়
4.4 হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পর্ক
4.5 হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্য
4.6 হঠযোগ পৰম্পৰা
4.7 হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচন
4.8 যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহ
4.9 যোগৰ সহায়কসমূহ
4.10 যম আৰু নিয়ম
4.11 আসন
4.12 মিতাহাৰ
    4.12.1 যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য
4.13 হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ
4.14 প্রাণায়াম
    4.14.1 প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা
    4.14.2 নাড়ী শুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৱ
    4.14.3 কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম
    4.14.3 যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল
    4.14.5 প্রাণায়ামৰ ভেদ
4.15 ষট্ক্রিয়া
    4.15.1 ধৌতি
    4.15.2 বস্তি
    4.15.3 নেতি
    4.15.4 ত্রাতক
    4.15.5 নৌলি
    4.15.6 কপালভাতি
4.16 গজকৰণী ক্রিয়া
4.17 কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ
    4.17.1 অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাসপ্রণালী আৰু উপকাৰিতা

4.18 কুণ্ডলিনী শক্তি
4.19 সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য
4.20 মুদ্রাবন্ধ— শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা
4.21 দশমুদ্রাৰ অভ্যাসপ্রণালী
4.22 অমৰোলী মুদ্রা
4.23 সমাধিক্রম
4.24 নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব
4.24.1 নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী
4.24.2 নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা
4.25 নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল
4.26 অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ
4.27 অধিক জানিবলৈ
4.28 অগ্রগতিৰ খতিয়ান
4.29 আৰ্হি প্রশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টো অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ *হঠযোগ প্রদীপিকা* সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কৰ বিষয়ে জ্ঞান পাব
- হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- হঠযোগ পৰম্পৰাৰ সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়ক সম্পর্কে অৱগত হ'ব
- বিভিন্ন ধৰণৰ আসন তথা প্রাণায়াম সম্পর্কে বিস্তাৰিত জ্ঞান পাব
- হঠযোগত উল্লিখিত খাদ্যাভ্যাস আৰু মিতাহাৰ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- ষট্ক্রিয়াৰ বিভিন্ন প্রকৰণ আৰু কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ সম্পর্কে বিস্তাৰিত জ্ঞান পাব
- কুণ্ডলিনী শক্তি আৰু সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্যৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব
- দশমুদ্রাৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত জ্ঞান লাভ কৰিব
- সমাধিক্রমৰ স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব
- নাদানুসন্ধান সম্বন্ধে বিস্তাৰিতভাৱে জানিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰা *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ এখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। এই গ্রন্থৰ অন্তর্গত বিষয়সমূহ শিক্ষার্থীসকলৰ সুবিধার্থে এই অধ্যায়ত সহজভাৱে উপস্থাপন কৰা

হৈছে। এই অধ্যায়ত হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পৰ্কৰ বিষয়ে আলোকপাত কৰি যোগ পৰম্পৰাত হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ কথা বিশদভাৱে আলোচনা কৰা হৈছে। হঠযোগ প্রদীপিকাৰ চাৰিটা অধ্যায়ত সন্নিৱিষ্ট বিষয়সমূহ যেনে হঠযোগ পৰম্পৰা, যম আৰু নিয়ম, যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়কসমূহ, আসন, প্রাণায়াম, ষট্‌কর্ম, কুম্ভক, কুণ্ডলিনী শক্তিৰ জাগৰণ, সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য, দশ মুদ্রা, সমাধি, নাদোপসনা বা নাদানুসন্ধান ইত্যাদিৰ বিষয়ে সৰল আৰু চমু আলোচনা এই অধ্যায়টোত আগবঢ়োৱা হৈছে। এই অধ্যায়টো অধ্যয়নৰ জৰিয়তে শিক্ষার্থীসকলৰ মনত হঠযোগৰ বৈশিষ্ট্য তথা ইয়াৰ বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে এক স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিব।

৪.৩ *হঠযোগ প্রদীপিকা*— এটি চমু পৰিচয়

স্বাত্মাৰামৰ *হঠযোগ প্রদীপিকা* এখন উল্লেখযোগ্য যোগগ্রন্থ। হঠ মানে ইচ্ছা শক্তি (will power), অধ্যৱসায় (perseverance), দৃঢ়তা (resoluteness) ইত্যাদি। গতিকে হঠযোগ হ'ল এইবোৰ গুণক বিকাশ কৰাৰ মাধ্যম। 'হঠ' শব্দটো দুটা বর্ণৰে গঠিত হৈছে 'হ' আৰু 'ঠ'। 'হ' বর্ণৰ বিভিন্ন অর্থ আছে যেনে— মুনি, আত্মা বা পুৰুষ, সূর্য্য, প্রাণ ইত্যাদি। 'ঠ' বর্ণই প্রকৃতি, চিত্ত, চন্দ্র, অপান ইত্যাদিক বুজায়। যোগ শব্দৰ অর্থ হ'ল সংযোগ বা মিলন (union)। গতিকে হঠযোগ হ'ল প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ, চিত্ত আৰু আত্মাৰ, চন্দ্র আৰু সূর্য্যৰ, প্রাণ আৰু অপানৰ সংযোগ বা মিলন (এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্যচন্দ্রাখ্যায়োঃ প্রাণাপানয়োৰৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগঃ ইতি হঠযোগস্য লক্ষণ; সিদ্ধম— ব্রহ্মানন্দটীকা 1û1)। *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ ব্যৱহাৰিক প্রণালী বর্ণিত এখন সুন্দৰ গ্রন্থ। এই গ্রন্থ অধ্যয়নৰ জৰিয়তে বা এই গ্রন্থানুসাৰে হঠযোগ অনুশীলনৰ মাধ্যমেৰে সাধকে কায়িক সুস্থিৰতাৰ লগতে আত্ম সাক্ষাৎকাৰ লাভ কৰে। বি কে এছ আয়েংগাৰে *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* পাতনিত কৈছে যে 'হঠযোগ হ'ল আধ্যাত্মিক বিকাশৰ পথত থকা প্রতিবন্ধকতা নেওচি যোৱাৰ মাধ্যম। ই মানসিক তথা শাৰীৰিক আৰু শাৰীৰিক তথা আধ্যাত্মিক বিজ্ঞান যি নৈতিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক, শাৰীৰিক আৰু বৌদ্ধিক বিষয়সমূহ আলোচনা কৰে।'

হঠযোগ প্রদীপিকা চাৰিটা খণ্ডত বিভক্ত। প্রত্যেকটো খণ্ডকে উপদেশ শব্দৰে নামাংকিত কৰা হৈছে। প্রথম খণ্ডত (প্রথমোপদেশত) যম, নিয়ম, আসন আৰু খাদ্যৰ বিৱৰণ পোৱা যায়। দ্বিতীয় খণ্ডত প্রাণায়াম আৰু ষট্‌কর্মৰ বিষয়ে বর্ণনা আছে। তৃতীয় খণ্ডত মুদ্রা, নাদ আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিৰ বিষয়ে আছে আৰু চতুর্থ খণ্ডত প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বর্ণনা পোৱা যায়। এই গ্রন্থত সর্বমুঠ 390টা শ্লোক আছে। ইয়াৰে ভিতৰত প্রায় ছল্লিশটা (40) আসনৰ লগত জড়িত, এশদহটা (110) প্রাণায়ামৰ লগত জড়িত, এশপঞ্চাশটা (150) মুদ্রা, বন্ধ আৰু ষট্‌কর্মৰ লগত জড়িত আৰু বাকীখিনি প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ লগত জড়িত। হঠযোগৰ প্রদীপিকাৰ প্রণেতা স্বাত্মাৰামৰ সময় বাৰশৰ পৰা পোন্ধৰশ শতিকাৰ মাজত, যোগগুৰু স্বাত্মাৰামৰ *হঠযোগ প্রদীপিকা* যোগসূত্র, যোগ উপনিষদ, পুৰাণ, ভগৱদ্‌-গীতা আদিৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ দৰে এই গ্ৰন্থত যোগৰ সাতটা অংগ (সাধনৰ) কথা কোৱা হোৱা নাই। ইয়াত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ নিচিনাকৈ যোগৰ আঠটা অংগই স্বীকাৰ কৰা হৈছে। *হঠযোগ প্রদীপিকা* মূলতঃ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ আধাৰত বিৰচিত যোগৰ ব্যৱহাৰিক অনুশীলনৰ তাৎপর্যসমৃদ্ধ এখন উৎকৃষ্ট গ্ৰন্থ।

৪.৪ হঠযোগৰ সৈতে ৰাজযোগৰ সম্পর্ক

হঠযোগ প্রকৃততে ৰাজযোগৰ সমগোত্রীয় যোগবিদ্যা। যোগৰাজোপনিষদত মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগক যোগৰ চাৰিটা প্রকাৰৰ বুলি কোৱা হৈছে— 'মন্ত্রযোগলয়শ্চৈৱ ৰাজযোগো হঠস্তথা যোগাশ্চতুর্বিধ ঃ প্রোক্তো যোগিভিঃ তত্ত্বদর্শিভিঃ'। যদিও হঠযোগ ৰাজযোগৰ দৰেই যোগৰ এটি প্রকাৰ কিন্তু *হঠযোগপ্রদীপিকাত* হঠযোগক ৰাজযোগ সাধনাৰ প্রাৰম্ভিক পদক্ষেপ বুলি কোৱা হৈছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* প্রথম তিনিটি শ্লোকত এই কথা স্পষ্টভাৱে উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগগুৰু স্বাত্মাৰামে প্রথম শ্লোকতে হঠযোগক ৰাজযোগ বিদ্যাত উপনীত হোৱাৰ খটখটী বুলি অভিহিত কৰিছে। তেওঁ কৈছে 'শ্রী আদিনাথায় নমোহস্তু তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগ বিদ্যা ûবিভ্রাজতে প্রোন্নতৰাজযোগমাৰোঢ়োমিচ্ছোৰধিৰোহিণীৱ ûû–1û1'। অর্থাৎ অতিশয় উন্নত ৰাজযোগ বিদ্যাত উন্নতি কৰিবলৈ আগ্রহী ব্যক্তিসকলৰ বাবে জখলাসদৃশ হঠযোগবিদ্যা যিজনে জানে, সেই আদিনাথক মোৰ অর্থাৎ 'যোগী স্বাত্মাৰামৰ' প্রণাম। গ্রন্থৰ দ্বিতীয় শ্লোকতো হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কক উল্লেখ কৰি কোৱা হৈছে যে হঠযোগ বিদ্যাৰ আধাৰ হ'ল ৰাজযোগবিদ্যা। সেয়েহে কেৱল মাত্র ৰাজযোগৰ বাবেহে হঠযোগৰ উপদেশ দিয়া হৈছে বা বর্ণনা কৰা হৈছে (কেৱলং ৰাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে-1û2)।ব্রহ্মানন্দ টীকাত কোৱা হৈছে যে হঠবিদ্যাৰ মুখ্য ফল ৰাজযোগৰ প্রাপ্তিহে, সিদ্ধি নহয়। (হঠবিদ্যায়া ৰাজযোগ এৱ মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি কেৱলপদস্যাভিপ্রায়ঃ— ব্রহ্মানন্দ টীকা 1û2)। সেয়েহে ৰাজযোগ ৰূপ ফলসমন্বিত হঠযোগ এই গ্রন্থখনৰ বিষয় বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (এতেন ৰাজযোগ ফলসহিতো হঠযোগোহস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ— ব্রহ্মানন্দ টীকা, 1û2)।

হঠযোগ প্রদীপিকাৰ তৃতীয় শ্লোকতো হঠযোগক জ্ঞানৰ মাধ্যম বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াত কৈছে যে বিভিন্ন মতৰ প্রভাৱৰ ফলত যি ৰাজযোগক নাজানে তেওঁলোকৰ বাবে কৃপাময় স্বাত্মাৰামে *হঠযোগ প্রদীপিকা* ৰচনা কৰিছে 'ভ্রান্ত্যা বহুমধ্বান্তে ৰাজযোগমজানতাম্ûহঠ প্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মাৰামঃ কৃপাকৰঃûû—1û3'। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে ৰাজযোগ বিদ্যাত সিদ্ধি লাভ কৰিবলৈ হঠযোগ বিদ্যা অনিবার্য (হঠং বিনা ৰাজযোগং ৰাজযোগং বিনা হঠঃ ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তঃ সমভ্যসেৎ ûû–2û36)।

৪.৫ হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ গোপনীয়তাৰ তাৎপর্য

ভাৰতীয় যোগ সাধনাৰ পৰম্পৰাত শাৰীৰিক আৰু মানসিক ক্রিয়া কর্মমূলক সাধনাৰ পন্থা হিচাপে হঠযোগে এক বিশেষ স্থান অধিকাৰ কৰিছে। হঠযোগ হ'ল সকলো ধৰণৰ তাপৰ

(কষ্টৰ) নাশক আৰু সকলো ধৰণৰ যোগৰ আধাৰ। যোগী স্বাত্মাৰামে এইকথা *হঠযোগ প্রদীপিকাত* স্পষ্টভাৱে উল্লেখ কৰিছে 'অশেষ তাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ ûঅশেষযোগ যুক্তা-নামাধাৰকমঠো হঠঃ—ûû1û10'। ব্রহ্মানন্দটীকাৰ মতে এই তাপ বা দুঃখ তিনিপ্রকাৰৰ— আধ্যাত্মিক (শাৰীৰিক আৰু মানসিক), আধদৈৰিক (গ্রহাদিজনিত) আৰু আধিভৌতিক (ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিত)। এই তিনিও ধৰণৰ দুখৰ নিবাৰক হ'ল হঠযোগ। পুনৰ হঠযোগক সকলো যোগৰ আধাৰ বুলি কোৱা হৈছে। সকলো যোগ বুলি কওঁতে মন্ত্রযোগ, কর্মযোগ আদিক বুজাইছে (তথা হঠঃ অশেষ যোগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্মযোগাদিযুক্তাস্তেষামাধাৰভূতঃ কমঠঃ এৱম্—ব্রহ্মানন্দ টীকা, 1û10)। গতিকে হঠযোগ হ'ল সংসাৰৰ দুঃখেৰে পীড়িত সকলৰ আশ্রয়স্থল আৰু যোগীসকলৰ বাবে যোগৰ শ্রেষ্ঠ আধাৰ।

হঠযোগৰ গুৰুত্ব অপৰিসীম। সেয়েহে হঠযোগ প্রদীপিকাত এই যোগক পৰম গোপনীয় বিদ্যা বুলি কৈছে। অণিমা, মহিমা আদি সিদ্ধিৰ বাবে আৰু মোক্ষৰ অভিলাষী যোগীৰ বাবে এইটো এটা অত্যন্ত গুপ্ত বিদ্যা (সিদ্ধিমণিমাদ্যৈশ্বর্যমিচ্ছতা যদ্বা সিদ্ধিং কৈৱলসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্চতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পৰমত্যন্তংগোপ্য গোপনীয় গোপেনার্হাস্তীতি—ব্রহ্মানন্দটীকা, 1û11)। এই বিদ্যাক যদি গোপন কৰি ৰাখিব পৰা যায় তেন্তে ই বীর্যবর্তী (ফলদায়ক) হয় অন্যথা অজিতেন্দ্রিয়, শমগুণৰহিত, মুক্তিত অসমর্থ, দোষমুক্ত যিজনে ইয়াক গোপন কৰি ৰাখিব নোৱাৰি প্রকাশ কৰে তেওঁৰ ক্ষেত্রত সেই বিদ্যা নির্বীযা অর্থাৎ ফলৱর্তী নহয়। সেয়েহে হঠযোগ প্রদীপিকাত স্পষ্টভাৱে কৈছে—

"হঠবিদ্যা পৰং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা¼
ভৱেদ্বীর্যবতী গুপ্তা নিবীর্যা তু প্রকাশিতা¼½¼ (1û11)।

উল্লেখযোগ্য যে কেৱল জিতেন্দ্রিয়, শমগুণযুক্ত, মুক্তি লাভত সমর্থ, দোষশূণ্য আৰু হঠযোগক গুপ্ত কৰি ৰাখিব পৰাজনকহে এই বিদ্যা প্রদান কৰা উচিত (জিতাক্ষায় শান্তায় সক্তায় মুক্তৌ বিহীনায় দোষৈৰসক্তায়মুক্তৌûঅহীনায় দোষেতৰৈৰুক্তকর্ত্রে প্রদেয়ো ন দেয়ো হঠশ্চেতৰ-স্মৈûû—ব্রহ্মানন্দটীকা-1û11)। অর্থাৎ যোগ্য ব্যক্তিকহে এই বিদ্যা প্রদান কৰা উচিত।

৪.৬ হঠযোগৰ পৰম্পৰা

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত হঠযোগৰ স্বৰূপ, গুৰুত্ব আদি আলোচনা কৰাৰ লগতে হঠযোগৰ পৰম্পৰা সম্পর্কেও বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত 34 (চৌত্রিশ) জন মুখ্য হঠযোগীৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। তেওঁলোকৰ নাম সমূহ হ'ল— 1) আদি নাথ, 2) মৎস্যেন্দ্রনাথ, 3) শাৱৰ, 4) আনন্দ ভৈৰৱ, 5) চৌৰঙ্গী, 6) মীননাথ, 7) গোৰক্ষনাথ, 8) বিৰূপাক্ষ, 9) বিলেশয়, 10) যোগী মন্থান, 11) যোগী ভৈৰৱ, 12) সিদ্ধি, 13) বুদ্ধ, 14) কন্থড়ি, 15) কোৰণ্টক, 16) সুৰানন্দ, 17) সিদ্ধিপাদ, 18) চর্পটি, 19) কানেৰী, 20) পূজ্যপাদ, 21) নিত্যনাথ, 22) নিৰঞ্জন, 23) কপালি, 24) বিন্দুনাথ, 25) কাকচণ্ডীশ্বৰ, 26) আল্লাম, 27) প্রভুদেৱ, 28) ঘোডা, 29) চোলী, 30) টিণ্টিন, 31) ভানুকী, 32) নাৱদেৱ, 33) খণ্ড্র, 34) কাপালিক

(হঠযোগ প্রদীপিকা 1û5–9)। হঠযোগ পৰম্পৰাৰ মূল বা প্রথম হঠযোগী হিচাপে শিৱৰ নাম উল্লেখ কৰা হৈছে। ব্রহ্মানন্দ টীকাত শিৱৰ পৰা নাথ সম্প্রদায় সৃষ্টি হৈছে বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াত মৎস্যেন্দ্রনাথক আদিনাথৰ শিষ্য বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (আদিনাথঃ শিবঃ সর্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি। মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথ শিষ্যঃ— ব্রহ্মানন্দটীকা 1û5)। মৎস্যেন্দ্রনাথৰ পিছত শাৱৰ, আনন্দ ভৈৰৱ আদি হঠযোগীসকলৰ নাম পোৱা যায়। এইদৰে হঠযোগ পৰম্পৰা শিৱৰ পৰা আৰম্ভ হৈগ পিছৰ হঠযোগীসকলৰ মাজত প্রচলিত হৈ আছে।

৪.৭ হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য স্থান নির্বাচন

হঠযোগ প্রদীপিকাত হঠযোগ অভ্যাস কৰিবলৈ যথোপযুক্ত স্থানৰ নির্বাচনৰ কথা কোৱা হৈছে। ইয়াত হঠযোগৰ অনুশীলনৰ বাবে উপযুক্ত স্থান নির্বাচন কৰি তাত মঠ নির্মাণ কৰি হঠযোগৰ অভ্যাস কৰিব লাগে বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। যথোপযুক্ত স্থান সন্দর্ভত কোৱা হৈছে যে সুশাসিত, আৰু ধার্মিক দেশত য'ত সহজে ভিক্ষা পোৱা যায় আৰু যি দেশত নিৰুপদ্রৱ সাধনা কৰিব পৰা যায় তেনে ধৰণৰ স্থানত মঠ নির্মাণ কৰি যোগীয়ে হঠযোগ সাধনা কৰিব লাগে। পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে সাধকৰ যোগাভ্যাসৰ আসনৰ পৰা চাৰিহাতমান ঠাইৰ ভিতৰত যাতে শিলা, অগ্নি আৰু পানী নাথাকে সেই কথাৰ প্রতি বিশেষ ধ্যান দিব লাগে। অর্থাৎ সুশাসিত, অনায়াসে ভিক্ষা লাভ হোৱা, চোৰ-ব্যাঘ্র আদিৰ উপদ্রৱৰহিত, শীতোষ্ণাদিবিকাৰ ৰহিত স্থানত মঠ নির্মাণ কৰি একান্তভাৱে সাধকে হঠযোগ সাধনা কৰিব লাগে (সুৰাজ্যে ধার্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিৰুপদ্রৱে)ûû ধনুঃ প্রমাণপর্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জিতেûûএকান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনাûû–1û12)।

হঠযোগৰ অভ্যাসযোগ্য মঠৰ লক্ষণ সন্দর্ভত হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে এই মঠ—1) অল্পদ্বাৰ অর্থাৎ সৰু দ্বাৰ বিশিষ্ট, 2) খিড়ীকি ৰহিত, 3) এন্দুৰ-নিগনি আদিৰ গাত বর্জিত, 4) গৰুৰ গোবৰেৰে লেপ দিয়া 5) স্বচ্ছ, 6) মহ-মাখি আদিৰ পৰা সুৰক্ষিত, 7) বহিঃভাগ মণ্ডপ, বেদী, কুঁৱা আদিৰে শোভিত, 8) চতুর্দিশ বেষ্টিত হ'ব লাগে। তাৰোপৰি এই মঠ অত্যন্ত উচ্চ স্থানত বা নিম্নস্থানত হ'ব নালাগে অর্থাৎ সাধনাৰ বাবে উপযুক্ত মঠটি সুৰক্ষিত, স্বচ্ছ, নির্মল, দৃষ্টিনন্দক আৰু সুবিধাপ্রদ হ'ব লাগে। এনে ধৰণৰ মঠত সকলো চিন্তা বর্জন কৰি গুৰুৰ উপদিষ্ট মার্গেৰে সাধকে যোগাভ্যাস কৰিব লাগে (এবং বিধে মঠে স্থিতা সর্বচিন্তাবিবর্জিতঃûû গুৰুৱপদিষ্টমার্গেন যোগমেৰ সমভ্যসেত্ûû–1û14)।

৪.৮ যোগৰ প্রতিবন্ধকসমূহ

*হঠযোগ প্রদীপিকা*গ্রন্থত যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত থকা প্রতিবন্ধকসমূহ উল্লেখ কৰা হৈছে। এই প্রতিবন্ধকসমূহ হ'ল— অত্যাহাৰ (অতিভোজন), প্রয়াস (অধিক পৰিশ্রম হোৱা ব্যাপাৰ বা

কাম), প্রজল্প (বেছিকৈ কথা কোৱা), নিয়মগ্রহ (শীতল জলেৰে প্রাতঃস্নান, কেৱলমাত্র ৰাতিহে ভোজন বা ফলাহাৰ গ্রহণ), জনসংগ (অধিক মানুহৰ সংগ), লৌল্য (চঞ্চলতা)। এই প্রতিবন্ধকসমূহে যোগ বিনাশ কৰে (অত্যাহাৰঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পোনিয়মগ্রহঃûû জনসংগশ্চ লৌল্যং চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতিûû–1û15)।

৪.৯ যোগৰ সহায়কসমূহ

যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত প্রতিবন্ধক থকাৰ দৰে যোগৰ সহায়ক গুণো আছে। যোগৰ অনুশীলনত সহায় কৰা এই ছয়বিধ গুণৰ স্পষ্ট বর্ণনা *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* প্রথমোপদেশত দিয়া হৈছে। যোগৰ সহায়কসমূহ হ'ল— 1) উৎসাহ, 2) সাহস, 3) ধৈর্য্য, 4) তত্ত্বজ্ঞান, 5) নিশ্চয়, 6) জনসংগ পৰিত্যাগ। এই ছয়বিধ গুণৰ দ্বাৰা যোগ শীঘ্রে সিদ্ধ হয়। (উৎসাহাৎ-সাহসাদ্ধৈর্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎûûজনসংগপৰিত্যাগাৎষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতিûû–1û16)।

৪.১০ যম আৰু নিয়ম

ঘেৰণ্ড সংহিতা আৰু *হঠযোগ প্রদীপিকা* হঠযোগৰ দুখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। *ঘেৰণ্ড সংহিতাত* যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে একো উল্লেখ নাই। কিন্তু *হঠযোগ প্রদীপিকাত* যম আৰু নিয়মৰ উল্লেখ আছে। এই গ্রন্থৰ প্রথমোপদেশত 'অথ যমনিয়মাঃ' শীর্ষনামত যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। অৱশ্যে যোগৰ অংগ হিচাপে যম-নিয়মৰ স্পষ্ট উল্লেখ এই গ্রন্থত পোৱা নাযায়। কাৰণ ইয়াত আসনকহে যোগৰ প্রথম অংগ হিচাপে স্বীকৃতি দিয়া হৈছে— 'হঠাৎ প্রথমাংগত্বাদাসনং পূর্বমুচ্যতে—1û17′ । তথাপি পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ আধাৰত ৰচিত হোৱাৰ বাবে হঠযোগ প্রদীপিকাত যম আৰু নিয়মক সমূলাংশে বাদ নিদি সিহঁতৰ উল্লেখ কৰা হৈছে। অৱশ্যে যোগসূত্রত উল্লেখ থকা পাঁচবিধ যম আৰু পাঁচিবিধ নিয়মৰ বিপৰীতে হঠযোগ প্রদীপিকাত দহবিধ যম আৰু দহবিধ নিয়মৰ বর্ণনা আছে।

- **যম ঃ** *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে দহবিধ যম হ'ল 1) অহিংসা (কায়-মনো-বাক্যে হিংসাৰ পৰিত্যাগ), 2) সত্য (মিথ্যাৰ পৰিত্যাগ), 3) অস্তেয় (চোৰ নকৰা), 4) ব্রহ্মচর্য (কামনা-বাসনাৰ পৰিত্যাগ, 5) ক্ষমা (সহনশীলতা), 6) ধৃতি (ধৈর্য্য), 7) দয়া (কৃপা), 8) আর্জৱ (শব্দত সৰলতা), 9) মিতাহাৰ (পৰিমিত আহাৰ), 10) শৌচ (আভ্যন্তৰীণ আৰু বাহ্যিক শুচিতা)। পাতঞ্জল *যোগসূত্রৰ* পঞ্চযমৰ 'অপৰিগ্রহ'ক *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* দশযমৰ ভিতৰত অন্তর্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই। পাতঞ্জল *যোগসূত্রৰ* পঞ্চযম হ'ল অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য আৰু অপৰিগ্রহ। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* দশযমসম্পর্কীয় শ্লোকটো হ'ল— 'অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্যং ক্ষমা ধৃতিঃûû দয়াবর্জং মিতাহাৰঃ শৌচং চৈৱ যমা দশûû'
- **নিয়ম ঃ** *হঠযোগ প্রদীপিকাত* উল্লেখ থকা দহটা নিয়ম হ'ল— তপ (যথাবিহিত উপবাস আদিৰ পালন), সন্তোষ (মনসন্তোষ্টি), আস্তিক্য (ঈশ্বৰ তথা পৰলোক সম্বন্ধে বিশ্বাস

থকা), দান (উপযুক্ত স্থানত বা ব্যক্তিক বস্তু প্রদান), ঈশ্বৰপূজন (ঈশ্বৰৰ আৰাধনা কৰা), সিদ্ধান্তবাক্য শ্ৰৱণ (বেদৰ সিদ্ধান্ত বাক্য শুনা), হ্ৰী (অকার্য্যত লাজ), মতি (বুদ্ধি), তপ (শীতোষ্ণাদি সহ্য কৰা), হুতম্ (হোম)। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* দহ নিয়মৰ ভিতৰত *যোগসূত্ৰৰ* শৌচ আৰু স্বাধ্যায়ক অন্তর্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই। পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্ৰ* অনুসৰি পঞ্চ নিয়ম হ'ল— শৌচ, সন্তোষ, তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্রণিধান। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* নিয়মসম্পর্কীয় শ্লোকটি তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

'তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বৰপূজনম্।।
সিদ্ধান্তবাক্যশ্ৰৱণং হ্ৰীমতী চ তপো হূতম্ ¼¼
নিয়মা দশ সংপ্রোক্তা যোগশাস্ত্রবিশাৰদৈঃ¼¼'



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ হঠ শব্দৰ অর্থ কি?

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* কোনে ৰচনা কৰিছিল? এই গ্রন্থত কেইটা অধ্যায় আৰু কিমানটা শ্লোক আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ হঠযোগৰ সাধনাৰ লগত জড়িত দুজন হঠযোগীৰ নাম লিখক।

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ হঠযোগৰ সাধনা প্রথমে কোনে কৰিছিল?

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ যোগৰ দুটা প্রতিবন্ধক আৰু দুটা সহায়কৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কেইটা যম আৰু কেইটা নিয়ম স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৪.১১ আসন

হঠযোগ প্রদীপিকাত আসনক যোগৰ প্রথম অংগ বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। এই আসনৰ অনুশীলনে দৈহিক তথা মানসিক স্থিৰতা প্রদান কৰে তথা অংগ-প্রত্যংগসমূহক লঘুত্ব প্রদান কৰে। (হঠস্য প্রথমাংগত্বাদাসনং পূর্বমুচ্যত।। কুর্যাত্তদাসনং স্থৈর্যমাৰোগ্যং চাংগলাঘৱম্ ûû–

1û17)। তমোগুণে অংগসমূহ গুৰু কৰি তোলে। আসনৰ অনুশীলনে তমোগুণ নাশ কৰি অংগসমূহ লঘু কৰি তোলে (অংগানাং লাঘৱং লঘূত্বং গৌৰৱৰূপ তমোধর্মনাশকত্ব-মপ্যেতেনোক্তম্ — ব্রহ্মানন্দ টীকা—1û17)। পুনৰ আসনে ক্ষুধা বৃদ্ধি পোৱাত বাধা প্রদান কৰে (চকাৰাৎক্ষুদ্‌বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যম্— ব্রহ্মানন্দ টীকা—1û17)।

বশিষ্ঠ আদি মুনি আৰু মৎস্যেন্দ্র আদি যোগীয়ে প্রায় চৌৰাশীটা আসনৰ বিষয়ে যদিও কৈ গৈছে কিন্তু *হঠযোগ প্রদীপিকাত* স্বাত্মাৰামে কেইবিধমান আসনৰ বিষয়েহে বর্ণনা কৰিছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* উল্লিখিত পোন্ধৰবিধ আসনৰ বিষয়ে তলত বর্ণনা কৰা হ'ল—

- **স্বস্তিকাসন ঃ** দুই জানু আৰু উৰুৰ মধ্যপ্রদেশত দুই ভৰিৰ পদতল লগাই সাৱধানেৰে বহিলে স্বস্তিকাসন হয়। (জানুর্বোৰংতৰে সম্যক্‌কৃত্বা পাদতলে উভে¼ ঋজুকায় ঃ সমাসীন ঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতেûû 1-19)।
- **গোমুখাসন ঃ** বাঁও ককালৰ কাষত সোঁ গেৰোহা আৰু সোঁ ককালৰ কাষত বাঁও গোৰোহা ৰাখিলে দেহৰ আকৃতি গোমুখৰ দৰে হয়। সেয়েহে এই আসনক গোমুখাসন বুলি কোৱা হয়। (সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ¼ দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতিøûû -1û20)।
- **বীৰাসন ঃ** বাঁও উৰুত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুত বাঁওভৰি ৰাখিলে বীৰাসন হয় (একং পাদং তথৈকস্মিন্বিন্যসেদুৰুণি স্থিতম্ ûû ইতৰস্মিন্তথা চোৰুং বীৰাসনমিতীৰিতম্ ûû-1û21)।
- **কূর্মাসন ঃ** গুহ্যদ্বাৰ দুই ভৰিৰ গোৰোহাৰে ব্যুৎক্রমত অর্থাৎ বিপৰীত ক্রমেৰে গুহ্যদ্বাৰ চেপি ধৰি সাৱধানেৰে বহিলে কূর্মাসন হয় (গুদং নিৰুদ্ধ্য গুল্‌ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেন সমাহিতঃ ¼ কূর্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগবিদো বিদুঃûû -1û22)
- **কুক্কুটাসন ঃ** পদ্মাসনত বহি সোঁ উৰু আৰু জংঘাৰ মাজেৰে বাঁওহাত সুমু�ৰাই হাত দুখনৰ তলুৰা মাটিত ৰাখি শৰীৰ উপৰৰ পিনে তুলি ধৰিলে কুক্কুটাসন হয় (পদ্মাসনং তু সংস্থাপ্য জানুর্বোৰংতৰে কৰৌ¼ নিরেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনম্ ûû -1û23)।
- **উত্তান কূর্মাসন ঃ** কুক্কুটাসন কৰি দুই হাতেৰে কান্ধ ধৰি কাছৰ দৰে উত্তান কৰিলে তাকে উত্তান কূর্মাসন বোলে (কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সম্বন্ধ্য কন্ধৰাম্। ভৱেৎ কূর্মবদুত্তান এতদুত্তানকূর্মকম্— 1û24)।
- **ধনুৰাসন ঃ** দুই ভৰিৰ দুয়ো বুঢ়া আঙুলি দুই হাতেৰে ধৰি কাণলৈকে ধেনুৰ দৰে আকর্ষণ কৰি আনিলে ধনুৰাসন হয়। (পাদাংগুষ্ঠৌ তু প্যণিভ্যাং গৃহীতা শ্রৱণাবধি ûû ধনুৰাকর্ষণং কূর্যাদ্ধনুৰাসনমুচ্যতেûû -1û25)।
- **মৎস্যেন্দ্রাসন ঃ** বাঁও ভৰিৰ উৰুমূলত সোঁভৰি ৰাখি বাঁওহাতেৰে সোঁ জানু বেষ্টন কৰি বাঁও গোৰোহাৰ ওপৰত ৰাখি বাঁও ভৰিক সোঁ জানুৰ বাহিৰৰ দিশে বেষ্টন কৰি মুখ ঘূৰাই অৱস্থান কৰিলে মৎস্যেন্দ্রাসন হয়। এই আসন ইয়াৰ বিপৰীত ক্রমতো কৰিব পৰা যায়। দুই ভৰিৰে ক্রিয়া সম্পন্ন হ'লে আসনটিৰ এক মাত্রা সম্পূর্ণ হয় (বামোৰুমূলার্পিতদক্ষপাদং

জানোর্বহিবেষ্টিতবামপাদম্ ûû প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎপৰিবর্তিতাংগঃ শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ûû1–26)।

মৎস্যেন্দ্রাসনৰ ফলাফলৰ বিষয়েও হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে এই আসনৰ নিয়মতি অভ্যাস কৰিলে মানুহৰ জঠাৰাগ্নি বাঢ়ে, কঠিন বেমাৰ ভাল হয়, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয় আৰু তালুৰ ওপৰত স্থিত চন্দ্র স্থিৰ হয় অর্থাৎ অমৃত ক্ষৰণ বন্ধ হয়। (মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠৰপ্রদীপ্তিং প্রচণ্ডৰুগ্মমণ্ডল খণ্ডনাস্ত্রম্ ûûঅভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনী প্রবোধং চন্দ্রস্থিৰত্বং চ দদাতি ûû1–27)।

- **পশ্চিমতানাসন ঃ** দুই ভৰিক একেলগে মাটিত ৰাখি দণ্ডৰ নিচিনাকৈ সন্মুখলৈ প্রসাৰিত কৰি দুই হাতেৰে দুই ভৰিৰ অগ্রভাগ ধৰিলে আৰু দুয়ো আঠুৰ ওপৰত কপাল স্থাপন কৰি অৱস্থান কৰিলে পশ্চিমতানাসন হয়।

এই আসন কৰিলে প্রাণৰূপ বায়ু পশ্চিমবাহী হয় অর্থাৎ সুষুম্নানাড়ীত প্রাণ প্রবাহিত হয়, উদৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় আৰু পেটৰ মেদ দূৰ হয়। এই আসনে মানুহক সম্পূর্ণভাৱে আৰোগ্য কৰি তোলে (ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং পবনং পশ্চিমাবহিনং কৰোতি ûû উদয়ং জঠৰানলস্য কুর্যাদুদৰে কার্শ্যমৰোগতাং চ পুংসাম্ ûû–1û29)।

- **ময়ূৰাসন ঃ** মাটিত দুই হাতৰ তলুৱা থৈ দুই হাতৰ কিলাকুটি নাভিৰ দুই কাষে স্থাপন কৰি শৰীৰ দণ্ডৰ দৰে ওপৰলৈ উঠালে ময়ূৰাসন হয় (ধৰামবষ্টভ্য কৰদ্বয়েন তৎকুর্পৰস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ ûûউচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ স্যান্ময়ূৰমেতদ্ প্রবদন্তি পীঠম্ ûû–1û30)।

এই আসন অভ্যাস কৰিলে গুল্ম, জলোদৰ, প্লীহা আদিৰ বিকাৰ নোহোৱা হয়। ই বাত, পিত্ত, কফ আদিৰ বিকাৰ নোহোৱা কৰে, অলসতা নোহোৱা কৰে, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰে আৰু কালকূট (বিষ) নাইকিয়া কৰে।

- **শৱাসন ঃ** ভূমিত ওপৰলৈ মুখ কৰি অর্থাৎ পিঠি মাটিত লগাই মৃতদেহৰ দৰে শুই থাকিলে শৱাসন হয়। শৱাসন কৰিলে পৰিশ্রম নাইকিয়া হয় আৰু চিত্তই বিশ্রাম লাভ কৰে। অর্থাৎ শৱাসন কৰিলে চিত্ত স্থিৰ হয়। শৱাসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* এইদৰে কৈছে ঃ "উত্তানং শৱবদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছৱাসনম্ ûû শৱাসনং শ্রান্তিহৰং চিত্তবিশ্রান্তিকাৰকম্ ûû 1–32"।

- **সিদ্ধাসন ঃ** হঠযোগৰ প্রথম সাধক শিৱই যদিও চৌৰাশীটা আসনৰ বিষয়ে কৈছে স্বাত্মাৰামে হঠযোগ প্রদীপিকাত এই চৌৰাশীটা আসনৰ মাজত চাৰিটা আসনক শ্রেষ্ঠ আসন বুলি কৈছে। সেই চাৰিটা শ্রেষ্ঠ আসন হ'ল— সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন আৰু ভদ্রাসন। এই চাৰিটাৰ মাজত আকৌ সিদ্ধাসন উত্তম (সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্ ûû তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎসিদ্ধাসনে সদাûû1–34)। সিদ্ধাসনৰ দুটা প্রকাৰ হঠযোগ প্রদীপিকাত বর্ণনা কৰা হৈছে।

মৎস্যেন্দ্রনাথৰ মতে গুহ্যদ্বাৰ আৰু লিংগমূলৰ মাজভাগৰ যোনিস্থানক বাঁও ভৰিৰ

গোৱোহাৰে চেপি ধৰি লিংগস্থানৰ উপৰিভাগত সোঁভৰি থৈ হৃদয়ৰ ওচৰত থুতুৰিটো স্থাপন কৰি স্থিত হৈ বহিব লাগে আৰু ইন্দ্রিয় সংযত কৰি অচলভাৱে দুই ভ্রূৰ মধ্যভাগত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে সিদ্ধাসন হয়।

অন্যযোগীসকলৰ মতে লিংগৰ ওপৰত বাঁও ভৰিৰ গোৱোহা ৰাখি বাঁও ভৰিৰ ওপৰত সোঁ গোৱোহা স্থাপন কৰি বহিলে সিদ্ধাসন হয়।

সিদ্ধাসনক বহুকে বজ্রাসন বুলি কয়, আন বহুতে ইয়াক মুক্তাসন বুলি কয়, আকৌ কোনো কোনোৱে ইয়াক গুপ্তাসন বুলি কয় (এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহুৰন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ ûûমুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পৰে ûû–1û37)।

সিদ্ধানৰ শ্রেষ্ঠত্বৰ বিষয়ে হঠযোগ প্রদীপিকাত কৈছে যে কেৱল সিদ্ধাসন কৰিলেই আন আসনৰ অভ্যাসৰ অবিহনেও সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি। আত্মধ্যান কৰা মিতাহাৰী যোগীয়ে বাৰ বছৰলৈকে সিদ্ধাসন কৰিলে সিদ্ধি লাভ কৰে (আত্মধ্যায়ী মিতাহাৰী যাবদ্দ্বাদশবৎসৰম্ ûûসদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ûû–1û40)। সিদ্ধাসনত সিদ্ধি লাভ কৰিলে আন সকলো আসনৰ ফল লাভ হয়। সিদ্ধাসনৰ সমান আন আসন নাই। (নাসনং সিদ্ধসদৃশং)। এই আসনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে এই আসন কৰিলে বাসত্তৰ হাজাৰ নাড়ীৰ মল শোধন হয়। সিদ্ধাসনৰ অনুশীলনৰ ফলত মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰ বন্ধ কোনো কষ্ট নকৰাকৈ উৎপন্ন হয়। সিদ্ধাসনক সেয়েহে সকলো আসনৰ ভিতৰত মুখ্য আসন বুলি কোৱা হৈছে (মুখ্যং সর্বাসনেত্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ —1û38)।

- **পদ্মাসন ঃ** বাঁও উৰুৰ ওপৰত সোঁভৰি আৰু সোঁ উৰুৰ ওপৰত বাঁও ভৰি থৈ হাত দুখনক পিঠিৰ ফালৰ পৰা ঘূৰাই আনি সোঁ হাতেৰে বাঁও ভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি আৰু বাঁওহাতেৰে সোঁভৰিৰ বুঢ়া আঙুলি দৃঢ়ভাৱে ধৰি হৃদয়ৰ পৰা চাৰি আঙুলি ব্যৱধানত থুতুৰিটো স্থাপন কৰি নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিলে পদ্মাসন হয়।

মৎস্যেন্দ্রনাথে পদ্মাসনৰ অভ্যাস প্রণালীৰ কথা অলপ বেলেগ ধৰণে কৈছে। তেওঁৰ মতে হাত দুখন পিছফালৰ পৰা ঘূৰাই নানি সন্মুখৰ ভাগেৰে দুই গোৱোহাৰ ওপৰত স্থাপন কৰিব লাগে। অর্থাৎ দুই ভৰি উত্তান কৰি উৰুত স্থাপন কৰি বা দুই ভৰিৰ পৃষ্ঠভাগক উৰুদেশত সংযুক্ত কৰি ভৰিৰ তলুৱাক ওপৰৰ পিনে ৰাখি হাত দুখনক উৰুৰ মাজত উত্তান (পোন) কৰি ৰাখিব লাগে। তাৰ পিছত নাসাগ্রত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰি জিভাৰে ৰাজদন্তৰ মূলদেশ স্পর্শ কৰি ওপৰৰ পিনে ঠেলি বক্ষদেশত থুতুৰিটো লগাই ৰাখি লাহে লাহে অপান বায়ুক আকর্ষণ কৰিলে পদ্মাসন হয়।

এই পদ্মাসন সর্বব্যাধি বিনাশক আৰু কেৱল বুদ্ধিমানজনেহে এই পৃথিৱীত পদ্মাসনত সিদ্ধি লাভ কৰে (ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাধিবিনাশনম্ ûûদুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুৰি ûû–1û47)। অপান বায়ুক অভ্যাসেৰে ওপৰলৈ টানি নি আৰু পুৰক প্রণায়ামেৰে প্রাণ বায়ুক তললৈ ঠেলি ইষ্ট দেৱতাৰ ধ্যানসহ দৃঢ়ভাৱে পদ্মাসনৰ

অনুশীলন কৰিলে কুণ্ডলিনী শক্তিৰ প্ৰভাৱত উত্তম জ্ঞানৰ প্ৰাপ্তি হয়। কুণ্ডলিনীৰ বোধ হ'লে সুষুম্নাৰ মাৰ্গেৰে প্ৰাণবায়ু ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত প্ৰৱেশ কৰে আৰু চিত্তই স্থিৰতা লাভ কৰে। চিত্তস্থিৰ হ'লে আত্মসাক্ষাৎকাৰ হয়। এনে কৰিলে সাধকে মুক্তি লাভ কৰে, তাত কোনো সংশয় নাই (পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বাৰেণ পুৰিতম্ ûû মাৰুতং ধায়য়দ্যস্তু স মুক্তৌ নাত্ৰ সংশয়ঃ ûû–1û49)।

- **সিংহাসন ঃ** আমাৰ দেহৰ অণ্ডকোষৰ তলত থকা 'সীবনী'ৰ দুয়ো কাষে দুই ভৰিৰ গোৰোহা (অণ্ডকোষৰ সোঁ কাষত বাঁও ভৰিৰ গেৰোহা আৰু বাঁও কাষত সোঁ ভৰিৰ গোৰোহা) স্থাপন কৰি হাতৰ আঙুলিবোৰ সম্প্ৰসাৰিত কৰি হাত দুখনক দুই জানুৰ ওপৰত ৰাখি মুখ মেলি জিভা বহিৰ কৰি একাগ্ৰচিত্তে নাসাগ্ৰত দৃষ্টি নিবদ্ধ কৰিব লাগে। এই আসনক সিংহাসন বুলি কোৱা হয়। (গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যা পাৰ্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ûû দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাংগুলীঃ সম্প্ৰসাৰ্য চ ûû ব্যাত্তবক্ত্রো নিৰীক্ষেত নাসাগ্ৰং সুসমাহিতঃ ûû–1û51)।

  সিংহাসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্ৰদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে সিংহাসন শ্ৰেষ্ঠ যোগীৰ দ্বাৰা পূজিত উত্তম আসন। সিংহাসন অনুশীলন কৰিলে মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰবন্ধৰ সন্মিলিত সুফল পোৱা যায়। (সিংহাসনং ভবেৎ পূজিতং যোগিপুংগৱৈঃ ûû বন্ধত্ৰিতয়সংধানং কুৰুতে চাসনোত্তসম্ ûû–1û52)।
- **ভদ্ৰাসন ঃ** আমাৰ দেহৰ অণ্ডকোষৰ তলত 'সীবনী'ৰ দুয়ো কাষে দুই ভৰিৰ গোৰোহা (অণ্ডকোষৰ বাঁওফালে বাঁও গোৰোহা আৰু সোঁফালে সোঁ গোৰোহা) স্থাপন কৰি দুই হাতেৰে ভৰি দুখনক স্থিৰ আৰু দৃঢ়ভাৱে ধৰি অৱস্থান কৰিলে ভদ্ৰাসন হয় (গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পাৰ্শ্বয়োঃক্ষিপেৎ ûû সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে ûû–1û53Ê, পুনৰ পাৰ্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং বদ্ধ্বা সুনিশ্চলম্ûû ভদ্ৰাসনং ভবেতেদৎসৰ্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ ûû–1û54)।

  গোৰক্ষনাথে এই আসনৰ অভ্যাস কৰিছিল বাবে এই আসনক গোৰক্ষাসন বুলিও কোৱা হয়। এই আসনে সকলো ব্যাধি নাশ কৰে (ভদ্ৰাসনং ভবেতেদৎসৰ্ব্বব্যাধিবিনাশম্— 1û54)। সাধকে এই আসন তেতিয়ালৈকে অনুশীলন কৰিব লাগে যেতিয়ালৈকে তেওঁ কষ্ট বা পৰিশ্ৰান্ত অনুভৱ নকৰে (গোৰক্ষাসনমিত্যাহুৰিদং ৱৈ সিদ্ধযোগিনঃûû এৱমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্ৰো বিগতশ্ৰমঃ ûû–1û55)।

৪.১২ মিতাহাৰ

হঠযোগ প্ৰদীপিকাত যোগীৰ বাবে পৰিমিত, স্নিগ্ধ, নিয়মিত তথা উচিত আহাৰৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে। ব্ৰহ্মচাৰী, মিতাহাৰী, ত্যাগী তথা যোগপৰায়ণ ব্যক্তিয়ে হঠযোগত এবছৰৰ ভিতৰতে সিদ্ধি লাভ কৰে বুলি ইয়াত উল্লেখ কৰা হৈছে। (ব্ৰহ্মচাৰী মিতাহাৰী ত্যাগী যোগপৰায়ণঃûû অব্দাদূৰ্দ্ধ্বং ভবেৎসিদ্ধো নাত্ৰকাৰ্যা বিচাৰাণা ûû–1û57)। উদৰৰ এক চতুৰ্থাংশ বাদ দি ঈশ্বৰৰ

প্রীতিৰ উদ্দেশ্যে যি অতি স্নিগ্ধ আৰু মধুৰ আহাৰ গ্রহণ কৰা হয় তাকে মিতাহাৰ বোলে (সুস্নিগ্ধ মধুৰাহাৰশ্চতুর্থাংশ বিবর্জিতঃ ûûভুজ্যতে শিৱসংপ্রীত্যৈ মিতাহাৰঃ স উচ্যতে ûû–1û58)। জ্যোৎস্না টীকাৰ মতে উদৰৰ দুই ভাগ অন্নৰে, একভাগ পানীৰে ভর্তি কৰিব লাগে আৰু চতুর্থভাগ প্রাণবায়ুৰ চলাচলৰ বাবে খালী কৰি ৰাখিব লাগে। ('দ্বৌ ভাগৌ পূৰয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূৰয়েৎ ûবায়োঃ সংচাৰণার্থায় চতুর্থমবশষয়েৎ ইতি — জ্যোৎস্না টীকা, 1û58)।

৪.১২.১ যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগীয়ে মিতাহাৰ গ্রহণ কৰিব লাগে বুলি কোৱাৰ লগতে যোগীৰ খাদ্যৰ তালিকাত কি কি অন্তর্ভুক্ত কৰিব লাগে আৰু কি কি বর্জন কৰিব লাগে সেই বিষয়েও সুন্দৰ বর্ণনা পোৱা যায়। এই প্রসংগত যোগীৰ বাবে অপথ্য খাদ্যৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত হোৱা সামগ্রী সমূহ হ'ল— কটু, অম্ল, তীক্ষ্ণ, লৱণ, উষ্ণ খাদ্য, শাক, তেল, তিল, সৰিয়হ, মদ, মাছ, ছাগলী আদিৰ মাংস, দৈ ঘোল, ক'লা মাহ, বগৰী, হিং, নহৰু, পিঁয়াজ আদি (কট্বম্লতীক্ষ্ণলৱণোষ্ণহ্বীতশাকসৌবীৰতৈলতিলসর্ষপমদ্যমৎস্যান্ ûû আজাদিমাংসদধিতক্রকূলল্থকোলপিণ্যাকহিগুলশুনথদ্যপমথ্যমাহুঃûû —1û59)। ইয়াৰ বাহিৰেও আন কিছুমান দ্রব্যও যোগীৰ বাবে অপথ্য যেনে— এবাৰ ঠাণ্ডা হৈ যোৱাৰ পিছত পুনৰায় গৰম কৰি লোৱা ভাত, দাইল, ৰুটি আদিৰ দৰে খাদ্য, বিনা ঘিউৰ ৰুক্ষ পদার্থ, অতিৰিক্ত নিমখ, টেঙাযুক্ত খাদ্য, কুৎসিৎ অন্ন, শাক, উৎকট খাদ্য যেনে— জলকীয়া আদি (ভোজনমহিতং বিদ্যাৎপুনৰস্যোষ্ণাকৃতং ৰুক্ষম্ ûû অতিলৱণমম্লযুক্তং কদশনশাক্যেট্কটং বর্জ্যম্ ûû –1û60)। এইবোৰ খাদ্য যোগীয়ে বর্জন কৰিব লাগে।

যোগীৰ বাবে পথ্যৰ তালিকাত অন্তর্ভুক্ত হোৱা খাদ্যসমূহ হ'ল — গম, শালি ধানৰ চাউল, যৱ, ষষ্টিক, পৰিত্র অন্ন, গাখীৰ, ঘিউ, মিচিৰি, মাখন, চেনি, মধু (মৌ), পটল, পঞ্চশাক, মণ্ড দাইল, পৰিষ্কাৰ পানী ইত্যাদি (গোধূমংশাল্যি যবষষ্টিকশোভনান্নংক্ষীৰাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনিûû শুংঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং মুদ্রাদিদিব্যমুদকংচ যমীন্দ্রপথ্যম্ ûû–1û62)। যোগীয়ে পুষ্টিকৰ, সুমধুৰ, স্নিগ্ধ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য, ঘিউৰ ভোজন, মনৰ পৰা ভালপোৱা খাদ্য আৰু যোগীৰ যোগসাধনাৰ বাবে শাস্ত্রবিহিত উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ কৰিব লাগে (পুষ্টং সুমধুৰং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্ ûû মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচৰেৎ ûû–1û63)।

৪.১৩ হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগী স্বাত্মাৰামে হঠযোগত কেনেকৈ সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰি বা কোনে সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে ইত্যাদিৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰিছে। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে আসন,

নানাধৰণৰ কুম্ভক আৰু মুদ্রা হঠযোগসিদ্ধিৰ বাবে অত্যাৱশ্যকীয়। ইয়াত কোৱা হৈছে যে হঠযোগত যুৱক, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, দুর্বল বা ৰোগগ্রস্ত আদি সকলোৱেই সিদ্ধি লাভ কৰিব পাৰে। এই ক্ষেত্রত যোগসিদ্ধিৰ চর্ত হ'ল ঐকান্তিক ধৈর্যসহকাৰে অনলসভাৱে যোগ আৰু যোগাংগ সমূহৰ অনুশীলন কৰিব লাগিব (যুৱা বৃদ্ধোহতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্বলোপি বা ûû অভ্যাসাৎসিদ্ধিমাপ্নোতি সর্বযোগেভ্যতংদ্রিতঃ ûû–1û64)। যোগাভ্যাস নকৰাকৈ কেৱল যোগশাস্ত্রৰ অধ্যয়ন কৰিলে কেতিয়াও যোগসিদ্ধি নহয় (ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে—1û65) অর্থাৎ যোগাংগ সমূহৰ অভ্যাসেই যোগসিদ্ধিৰ একমাত্র মাধ্যম (ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃস্যাদক্রিয়স্য কথংভবেৎûû–1û65)।

পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে কেৱল মাত্র যোগীৰ উপযুক্ত বেশভূষা কৰিলে আৰু যোগবিষয়ক বার্তালাপ কৰিলেও যোগসিদ্ধি নহয়। কেৱল মাত্র ক্রিয়া অর্থাৎ যোগৰ অনুশীলনহে যোগসিদ্ধিৰ কাৰণ (ন বেশধাৰণং সিদ্ধেঃ কাৰণং ন চ তৎ কথাûû ক্রিয়ৈব কাৰণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃûû–1û66)।

হঠযোগ সাধনাত সিদ্ধি লাভ কৰিলে সাধকৰ দেহ আৰু মুখমণ্ডলত কিছুমান লক্ষণ প্রকাশিত হৈ পৰে। এইবিলাকক 'হঠযোগ সিদ্ধিলক্ষণম্' বা 'হঠযোগলক্ষণম্' বা 'হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকম্' বুলি কোৱা হয়। শৰীৰৰ কৃশতা, মুখৰ প্রসন্নতা, উত্তমৰূপে নাদ শ্রৱণৰ ক্ষমতা, চকুৰ উজ্জ্বলতা আৰু নির্মলতা, শৰীৰৰ আৰোগ্যতা, দেহস্থ নাড়ীবোৰৰ নির্মলতা ইত্যাদি লক্ষণসমূহ হঠযোগসিদ্ধি হ'লে প্রকাশিত হয়। ইয়াৰ উপৰিও এই যোগ সিদ্ধিত ধাতুৰ ক্ষয়ৰোধ হয় আৰু উদৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় অর্থাৎ হজম শক্তি বাঢ়ে। *হঠযোগ প্রদীপিকা*ৰ দ্বিতীয়োপদেশৰ শেষত হঠযোগসিদ্ধিজ্ঞাপকৰ বিষয়ে এইদৰে কোৱা হৈছে— 'বপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা নাদস্ফুৰত্বং নয়নে সুনির্মলেûû আৰোগতা বিন্দুজয়োহগ্নিদীপনং নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠযোগলক্ষণম্ûû–2û78¼'



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৭ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোন কোন আসনক শ্রেষ্ঠ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ কোনটো আসনক গোৰক্ষাসন বুলি কোৱা হয়?

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ যোগীৰ বাবে দুবিধ উচিত আৰু দুবিধ অনুচিত খাদ্যৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ যোগসাধনাত সাফল্য লাভৰ একমাত্র চর্ত কি?

.....

৪.১৪ প্রাণায়াম

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগাংগবোৰৰ অনুশীলন ক্রম অনুযায়ী কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। সেই অনুসৰি প্রথমে আসন, তাৰ পিছত প্রাণায়াম (কুম্ভক) আৰু তাৰ পিছত মুদ্রা অভ্যাস আৰু শেষত নাদৰ অনুসন্ধান (চিন্তন)। *হঠযোগ প্রদীপিকা* অনুসৰি 'আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং কৰণং তথাûû–1û56¼ পুনৰ কোৱা হৈছে যে অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠেûû–1û57′¼ গতিকে আসনৰ পিছত উপযুক্ত গুৰুৰ তত্ত্বাৱধানত প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে (গুৰুপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্সমভ্যসেৎ—2û1)। ব্রহ্মা আদি দেৱতাসকলেও কালভয়ত প্রাণায়ামৰ অভ্যাস কৰিছিল 'ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিদশাঃ পৱনাভ্যাসতৎপৰাঃûûঅভূৱন্নন্তকভয়াত্তস্মাৎ পৱনমভ্যসেৎ—2û39¼ প্রাণায়াম অনুশীলন কৰিলে দেহ আৰু মনে সুস্থিৰতা লাভ কৰাৰ লগে লগে ফলভয়ো দূৰ হয়। সেয়েহে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে 'যাবদ্বদ্ধো মৰুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিৰাকূলম্ ûûযাবদ্দৃষ্টির্ভ্রূবোর্মধ্যে তাৱৎকালভয়ং কুতঃûû–2û40′¼ অর্থাৎ যেতিয়ালৈকে শৰীৰত বায়ু আবদ্ধ থাকে অর্থাৎ কুম্ভক অৱস্থাত প্রাণবায়ু শৰীৰত অৱস্থান কৰে, যেতিয়ালৈকে চিত্ত সমাধি অৱস্থাত নিমগ্ন থাকে আৰু দুই ভ্রূৰ মাজত দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে তেতিয়ালৈকে কালৰ ভয় ক'ত? গতিকে প্রাণায়মৰ অভ্যাস অতি গুৰুত্বপূর্ণ। প্রাণায়াম অনুশীলনৰ সময়ৰ ক্ষেত্রত কোৱা হৈছে যে সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু মাজৰাতি এই চাৰিবাৰ অশীতি পর্যন্ত (80) প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে (প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্ধৰাত্রে চ কুম্ভকান্ûû শনৈৰশীতিপর্যন্তং চতুর্বাৰং সমভ্যসেত্ ûû–2û11)।

৪.১৪.১ প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা

প্রাণায়াম অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সাধকৰ প্রাণবায়ু নিশ্চল বা স্থিৰ হয় আৰু চিত্তও স্থিৰ হয়। প্রাণবায়ু আৰু চিত্ত স্থিৰ হ'লে যোগী দীর্ঘকাল পর্যন্ত জীয়াই থাকিব পাৰে। গতিকে কুম্ভকৰ মাধ্যমত শৰীৰত প্রাণবায়ুৰ অৱস্থান বৃদ্ধি কৰি দীর্ঘজীৱন লাভ কৰিব পাৰি। *হঠযোগ প্রদীপিকাত* সেয়েহে কোৱা হৈছে 'চলে ৱাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎûû যোগী স্থানুত্বমাপ্নোতি ততোবায়ুং নিৰোধয়েৎûû–2û2'। প্রাণবায়ু যেতিয়ালৈকে দেহত থাকে তেতিয়ালৈকে মৃত্যু নহয়, গতিকে যোগী স্বাত্মাৰামে প্রাণবায়ুনিৰোধ ৰূপ প্রাণায়াম কৰিবলৈ উপদেশ দিছে। (যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাৱজ্জীৱনমুচ্যতেûûমৰণং তস্যনিষ্ক্রান্তাতিস্ততো বায়ুং নিৰোধয়েৎûû–2û3]¼

প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে শৰীৰৰ পৰা ঘাম ওলায়। এই ঘাম মছি নেপেলাই শৰীৰত তেলৰ দৰে মালিছ কৰিলে শৰীৰে দৃঢ়তা আৰু লঘূতা লাভ কৰে। অর্থাৎ প্রাণায়ামৰ সঠিক অনুশীলনৰ ফলত শৰীৰ দৃঢ় আৰু লঘু হয় 'জলেন শ্রমজাতেন

গাত্রমর্দনমাচৰেৎûûদৃঢ়তা লঘূতা চৈৰ তেন গাত্রস্য জায়তেûû–2û13'।

৪.১৪.২ নাড়ীশুদ্ধি আৰু উন্মনীভাৰ

হঠযোগ প্রদীপিকাত মলশুদ্ধিক হঠযোগসিদ্ধিৰ জনক বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যেতিয়ালৈকে নাড়ী মলেৰে পৰিপূর্ণ হৈ থাকে তেতিয়ালৈকে সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে বায়ু চলাচল কৰিব নোৱাৰে (মলাকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ মধ্যগঃ—2û4)। গতিকে প্রাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে নাড়ীশুদ্ধি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। যেতিয়া সকলো মলযুক্ত নাড়ী শুদ্ধ হৈ পৰে তেতিয়াই যোগীয়ে প্রাণায়াম কৰিবলৈ সক্ষম হয় (শুদ্ধমেতি যদা সর্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্ ûû তদৈৰ জায়তে যোগী প্রাণাসংগ্রহেণ ক্ষমঃ ûû–2û5)। সুষম্নানাড়ীৰ মলশোধনৰ বাবে যোগীয়ে বুদ্ধিৰে সাত্বিকভাৱে প্রাণায়াম কৰিব লাগে (প্রাণায়ামং ততঃ কুর্যান্নিত্যং সাত্বিকয়া ধিয়াûû–2û6)।

হঠযোগ প্রদীপিকাত সুষুম্না নাড়ীৰ মলশোধনৰ উপায়ো বর্ণনা কৰা হৈছে। এই ক্রিয়া কৰিবলৈ বদ্ধপদ্মাসনত বহি ইড়া (চন্দ্রনাড়ী)ৰে প্রাণবায়ু গ্রহণ কৰি নিজৰ শক্তি অনুযায়ী ধাৰণ কৰি অর্থাৎ কুম্ভক প্রাণায়াম কৰি সূর্যনাড়ীৰে (পিংগলা) ৰেচন কৰিব লাগে অর্থাৎ এৰি দিব লাগে— 'বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূৰয়েৎûû ধাৰায়িত্বা যথশক্তি ভূয়ঃ সূর্যেণ ৰেচয়েৎÈÈ– 2û3′¼ ইয়াৰ পিছত এই প্রক্রিয়াটো ওলোটাকৈ আকৌ কৰিব লাগে অর্থাৎ সূর্য্য (সোনাকেৰে) প্রাণ বায়ু ধাৰণ কৰি লাহে লাহে উদৰ পূর্ণ কৰি বিধি অনুসৰি কুম্ভক কৰি বাঁও নাকেৰে (চন্দ্র) ৰেচন কৰিব লাগে (প্রাণং সূর্যেণ চাকৃষ্য পূৰয়েদুদৰং শনৈঃûû বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ ৰেচয়েৎ ûû–2û8)। এইদৰে প্রাণবায়ু চন্দ্রমাৰে পূৰণ আৰু কুম্ভক কৰি সূর্যৰে ৰেচন কৰিলে আৰু সূর্যৰে পূৰণ আৰু কুম্ভক কৰি চন্দ্রমাৰে ৰেচন কৰাৰ নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে যোগীৰ নাড়ীৰ মল তিনিমাহৰ ভিতৰত শুদ্ধ হৈ নির্মল হয়। এইদৰে যোগশাস্ত্রত বর্ণিত বিধি অনুযায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে নাড়ীৰ মল দূৰ হয় আৰু প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে চলাচল কৰিব পাৰে। এই অৱস্থাত প্রাণবায়ুৰ সঞ্চাৰণত মনলৈ স্থিৰতা আহে। সুষুম্নানাড়ীত প্রাণসঞ্চাৰ হোৱাকে উন্মনীভাৰ বুলি কোৱা হয়। হঠযোগ প্রদীপিকাত সেয়েহে কোৱা হৈছে মলযুক্ত নাড়ী বিদ্যামান থাকিলে উন্মনীভাৱৰ সঞ্চাৰ নহ'ব বা মোক্ষৰূপ কার্যসিদ্ধি নহ'ব।— 'মলাকুলাসু নাড়ীষু মাৰুতো নৈৰ মধ্যগঃûû কথং স্যাদুন্মনীভাৱঃ কার্যসিদ্ধিঃ কথং ভৱেৎÈûû–2û4'। এই উন্মনীভাৰ বা মনোন্মনী ভাৱৰ বিষয়ে পুনৰ এইদৰে কোৱা হৈছে— 'বিধিবৎপ্রাণসংযামৈনাড়ীচক্রে বিশোধিতে ûû সুষুম্নাবদনং ভিত্বা সুখাদ্বিশতি মাৰুতঃ ûû– 2û41

মাৰুতে মধ্যসঞ্চাৰে মনঃ স্থৈর্য্যং প্রজায়তে ûû যো মনঃ সুস্থিৰীভাৱঃ সৈৱাৱস্থা মনোন্মনীÈûû–2û42′

অর্থাৎ সকলো নাড়ী ভালকৈ শোধন হ'লে প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীত সুখেৰে প্রৱেশ কৰে আৰু তেতিয়া মন স্থিৰ হৈ যায় আৰু মনৰ এই স্থিৰতাকে মনোন্মনী অৱস্থা বুলি কোৱা হয়।

৪.১৪.৩ কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম প্রাণায়াম

হঠযোগ প্রদীপিকাত কনিষ্ঠ, মধ্যম আৰু উত্তম — এই তিনি প্রকাৰৰ প্রাণায়াম তথা এইবোৰৰ লক্ষণৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে। যি প্রাণায়ামত ঘামৰ উৎপন্ন হয় সেই প্রাণায়াম কনিষ্ঠ (নিকৃষ্ট) প্রাণায়াম। দেহত কম্পন উৎপন্ন হ'লে মধ্যম প্রাণায়াম আৰু ব্রহ্মৰন্ধ্রৰূপ উত্তম স্থানৰ প্রাপ্তি হ'লে উত্তম প্রাণায়াম হয়— 'কনীয়সি ভবেৎস্বেদঃ কম্পো ভৱতি মধ্যমেûû উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎûû– 2û12'। জ্যোৎস্না টীকাৰ মতে লিংগপুৰাণ অনুসৰি কনিষ্ঠ প্রাণায়ামৰ মাত্রা বাৰ, মধ্যম প্রাণায়ামৰ মাত্রা চৌৱিশ আৰু উত্তম প্রাণায়ামৰ মাত্রা ছয়ত্রিশ।

৪.১৪.৪ যুক্ত তথা অযুক্ত প্রাণায়ামৰ স্বৰূপ আৰু ফলাফল

হঠযোগ প্রদীপিকাত এটি সুন্দৰ উপমাৰ সহায়ত প্রাণায়ামৰ অভ্যাসৰ প্রণালীৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে যিদৰে সিংহ, হাতী বা বাঘক লাহে লাহে বশ কৰা হয় ঠিক সেইদৰে প্রাণায়ামৰ অনুশীলনতো প্রাণবায়ুক লাহে লাহে বশীভূত কৰিব লাগে অন্যথা সেই বায়ু সাধকৰ প্রাণৰ হর্তা হৈ পৰিব পাৰে— 'যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্য শনৈঃ শনৈঃûû ততৈৱ সেবিতো বায়ুৰণ্যথা হন্তি সাধকম্ûû– 2û15'।

যুক্ত আৰু অযুক্ত প্রাণায়াম আহাৰাদিৰ লগত জড়িত। প্রাণায়াম অভ্যাসৰ প্রাথমিক অৱস্থাত গাখীৰ আৰু ঘিউযুক্ত অন্নহে গ্রহণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ পিছত অভ্যাস আগুৱাই গ'লে পিছলৈ খাদ্য বিধিসমূহ শিথিল কৰিব পৰা যায়— 'অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীৰাজ্যভোজনম্ûû ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্নিয়মগ্রহঃûû– 2û14'। যুক্ত প্রাণায়াম সম্পর্কে জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কৈছে— 'আহাৰাদিযুক্তিপূর্বকো জালন্ধৰাদিবন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে'। অর্থাৎ আহাৰাদি যুক্তিপূর্বক আৰু জালন্ধৰবন্ধাদি যুক্তি বিশিষ্ট প্রাণায়ামক যুক্ত প্রাণায়াম বোলে। যুক্ত প্রাণায়ামৰ অনুশীলনে সর্বৰোগ ক্ষয় বা বিনাশ কৰে (প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্বৰোগক্ষয়ো ভৱেৎ—2û16)। পুনৰ যুক্তিৰহিত (ওপৰত উল্লেখ কৰা যুক্তিসমূহ নথকা) প্রাণায়ামক অযুক্ত প্রাণায়াম বোলে। অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত সকলো ৰোগৰ উৎপত্তি হয় (অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্বৰোগসমুদভৱঃ—2û16)। জ্যোৎস্না টীকাত অযুক্ত প্রাণায়ামৰ বিষয়ে এইদৰে কৈছে— 'অযুক্ত উক্তযুক্তিৰহিতো যোহভ্যাসমদ্যুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্বৰেযগসমুদ্ভৱঃ সর্বেষাং ৰোগানাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ।।'

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত উৎপন্ন হ'ব পৰা বেমাৰৰ এখন তালিকা উল্লেখ কৰা হৈছে। এই তালিকামতে অযুক্ত প্রাণায়ামৰ ফলত বায়ুৰ প্রকোপৰ ফলত হিক্কা (হিকটি) শ্বাস, কাহ, মূৰৰ বিষ, কাণৰ বিষ, চকুৰ বেমাৰ আদিৰ সৃষ্টি হয়,—

'হিক্কা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিৰঃ কর্ণাক্ষিবেদনাঃûû'

ভবন্তি বিবিধা ৰোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ ûû– 2û17'

হঠযোগ প্রদীপিকাত কুম্ভক, পূৰক বা ৰেচকৰ ক্ষেত্রত প্রাণায়ামক যুক্তভাৱে পৰিচালিত কৰিব লাগে বুলি কোৱা হৈছে।

৪.১৪.৫ প্রাণায়ামৰ ভেদ

হঠযোগ প্রদীপিকাত প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ বুলি কোৱা হৈছে— ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। পুনৰ কুম্ভক দুইধৰণৰ—সহিত আৰু কেৱল (প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো ৰেচক পূৰককুম্ভকৈঃ ûû সহিতঃ কেৱলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ ûû –2û31)। প্রাণায়ামৰ সংজ্ঞা জ্যোৎস্না টীকাত অতি সুন্দৰভাৱে এইদৰে দিছে 'প্রাণস্য শৰীৰান্তসংচাৰিবায়োৰায়মনং নিৰোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ'। অর্থাৎ শৰীৰৰ অন্তঃসঞ্চাৰি বায়ুৰ অৱৰোধৰ আয়ামেই প্রাণায়াম। উদৰৰ পৰা বায়ুক নাকেদি সম্পূর্ণভাৱে বাহিৰলৈ উলিয়াই দিয়া বা ৰেচন কৰাটো ৰেচক প্রাণায়াম। বাহিৰৰ পৰা নাকেৰে বায়ু টানি লৈ উদৰ পূর্ণ কৰাটো পূৰক প্রাণায়াম আৰু নাসিকাত স্থিত বায়ুক নিশ্চয়ভাৱে ধাৰণ কৰাটোৱেই কুম্ভক প্রাণায়াম।

কুম্ভকৰ দুই ধৰণৰ ভেদ হ'ল সহিত কুম্ভক আৰু কেবল কুম্ভক (কুম্ভকো দ্বিবিধঃ সহিতঃ কেৱলশ্চেতি— জ্যোৎস্না টীকা, 2û31)। সহিত কুম্ভক আকৌ দুবিধ— ৰেচক পূর্বক আৰু পূৰক পূর্বক। ৰেচকপূর্বক সহিত কুম্ভক ৰেচক প্রাণায়ামৰ পৰা অভিন্ন অর্থাৎ ৰেচকপূর্বক কুম্ভক ৰেচক প্রাণায়ামৰ সৈতে একেই। পুনৰ পূৰক পূর্বক সহিত কুম্ভক পূৰক প্রাণায়ামৰ সৈতে একেই (তত্র ৰেচক পূর্বকো ৰেচকপ্রাণায়ামদভিন্নঃ। পূৰকপূর্বকঃ কুম্ভকঃ পূৰকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ— জ্যোৎস্না টীকা, 2û31)।

কেৱল কুম্ভকৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কৈছে যে ৰেচক আৰু পূৰকক এৰি দি সুখেৰে যি বায়ু ধাৰণ কৰা হয় তাকেই কেৱল কুম্ভক বোলে (যাবৎকেৱলসিদ্ধিঃ স্যাৎসহিতং অৱদভ্যসেৎ ûû ৰেচকং পূৰকং মুক্তা সুখং যদ্বায়ু ধাৰণম্ ûû–2û32)। কেৱল কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে ত্রিলোকত একোৱেই দুর্লভ হৈ নাথাকে। কেৱল কুম্ভকৰ মাধ্যমেৰে যেনেকৈ ইচ্ছা কৰা যায় তেনেকৈ প্রাণবায়ু ধাৰণ কৰিব পাৰি—

'ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ûû

শক্ত কেৱলকুম্ভেণ যথেষ্টং বায়ুধাৰণাৎûû –2û34'

কেৱল কুম্ভকৰ অভ্যাসৰ ফলত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়, সুষুম্না নাড়ীৰ পথ বাধামুক্ত হয় আৰু হঠযোগত সিদ্ধি লাভ হয়।

৪.১৫ ষট্‌ক্রিয়া

মেদবহুল শ্লেষ্মাৰ দ্বাৰা অধিকভাৰে পীড়িত ব্যক্তিসকলৰ বাবে প্রাণায়ামৰ আগত ষটক্রিয়াৰ অনুশীলন আৱশ্যক। অৱশ্যে যিসকলৰ শৰীৰত মেদ বা শ্লেষ্মা অধিক নাথাকে তেওঁলোকৰ বাবে এই ষটক্রিয়া আৱশ্যক নহয়—

‘মেদঃ শ্লেষ্মাধিকঃ পূর্বং ষট্‌কর্মাণি সমাচৰেৎûû
অন্যস্তু নাচৰেত্তানি দোষাণাং সমভাৱতঃûû –2û21¼

এই ষট্‌ক্রিয়া হ’ল— ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলি আৰু কপালভাতি (ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা ûû কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্ কর্মাণি প্রচক্ষতে ûû—2û22)। যোগমার্গত এই ছয়টা যোগ কর্মৰ সমাহাৰক ষট্‌ক্রিয়া বুলি অভিহিত কৰা হয়। এই ষট্‌কর্মক পৰম গোপনীয় বুলি আখ্যা দিয়া হৈছে। ষট্‌কর্মৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে ষট্‌কর্মই দেহৰ শোধন কৰে (কর্মষট্‌কমিদং গোপং ঘটশোধন কাৰকম্— 2û23)। এই ষট্‌ক্রিয়াৰ অনুশীলন কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়, কফ দূৰ হয় তথা শৰীৰৰ স্থূলতা দূৰ হয়। এই ষট্‌ক্রিয়া অনুশীলন কৰি প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সোনকালে যোগসিদ্ধি হয় ‘ষট্‌কর্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ û্রাণায়ামং ততঃ কুর্যাদনায়াসেন সিধ্যতি ûû –2û36”।

৪.১৫.১ ধৌতি

হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসৰি চাৰি আঙুলিমান প্রস্থবিশিষ্ট আৰু পোন্ধৰ হাত দীঘল তিতা বস্ত্র গুৰুৰ উপদেশ মতে লাহে লাহে গিলি পেটত ভৰাই পুনৰ পেটৰ পৰা উলিয়াই আনিলে তাকে ধৌতি বোলে। এই ধৌতি কর্মৰ অনুশীলন কৰিলে কাহ, প্লীহা, কুষ্ঠ, বিশ ধৰণৰ কফৰ বিকাৰ আদি ৰোগ দূৰ হয়— ‘কাসশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফৰোগাশ্চ বিংশতিঃ ûû’ ধৌতিকর্মপ্রভাৱেন প্রযান্ত্যেৱ ন সংশয় ûû—2û25′′।

৪.১৫.২ বস্তি

ষট্‌ক্রিয়াৰ দ্বিতীয় ক্রিয়া বস্তিত প্রথমতে গুহ্যদেশত বাঁহৰ নল সুমুৱাই পানীত নাভিলৈকে ডুবি উৎকটাসনত বহিব লাগে। ইয়াৰ পিছত গুহ্যদেশ আকুঞ্চন কৰি পেটৰ ভিতৰত পানী ভৰাই লৈ সেই পানী নৌলি ক্রিয়াৰ মাধ্যমত পেটৰ ভিতৰত চালনা কৰি গুহ্যদেশেৰে সেই পানী পুনৰ বাহিৰ কৰি দিলে তাকে বস্তি বোলে।

বস্তি ক্রিয়াৰ অনুশীলন কৰিলে গুল্ম, প্লীহা, জলোদৰ আৰু বাত-পিত্ত কফৰ পৰা উৎপন্ন সকলো বেমাৰ নোহোৱা হয়। ইয়াৰ অভ্যাস কৰিলে ধাতু, ইন্দ্রিয় আৰু

অন্তঃকৰণৰ প্রসন্নতা বৃদ্ধি হয়, শৰীৰৰ কান্তি বাঢ়ে আৰু সকলো দোষ দূৰ হয়— ‘গুল্মপ্লীহোদৰং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ ûûবস্তিকর্মপ্রভাবেন ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ ûû– 2û27’।

৪.১৫.৩ নেতি

আধা হাত মান পৰিমাণৰ মসৃণ সূত্র নাকৰ বিন্ধাৰে সুমুৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে তাকে নেতি বুলি কোৱা হয়। এই নেতিক্রিয়া কপালশোধিনী আৰু দিব্যদৃষ্টি প্রদায়িনী। নেতি কৰিলে সকলো বেমাৰ সোনকালে ভাল হয়— ‘কপালশোধিনী চৈৰ দিব্য দৃষ্টিপ্রদায়িনী ûûজত্রুধ্বজাতৰোগৌধং নেতিৰাশু লিংহতি চ ûû–2û30’।

৪.১৫.৪ ত্রাটক

চকুৰ পতা নজপোৱাকৈ কোনো এটা সূক্ষ্ম লক্ষ্য বিন্দু বা লক্ষ্য পদার্থত একাগ্র হৈ চকুৰ পানী নোলোৱালৈকে একে দৃষ্টিৰে চাই থকা ক্রিয়াটোৰ নামেই হ’ল ত্রাটক। এই ত্রাটকৰ অনুশীলন কৰিলে দৃষ্টি শক্তি বাঢ়ে, সকলো প্রকাৰ চকুৰ বেমাৰ দূৰ হয় আৰু তন্দ্রা দূৰ হয়— ‘মোচনং নেত্ররোগানাং তন্দ্রাদীনাং কপাটকম্ ûûযত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ûû –2û32′।

৪.১৫.৫ নৌলি

দুয়োটা কান্ধ নমাই দি (অৱনত কৰি) সন্মুখৰ পিনে হালি উদৰক পানীৰ আবর্তৰ দৰে বাঁও আৰু সোঁ পিনে সঞ্চালিত কৰিলে সেই ক্রিয়াক নৌলি বুলি কোৱা হয়। এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰিলে সকলো ধৰণৰ হজমৰ সমস্যা নোহোৱা হয়, অজীর্ণতা দূৰ হয়, পৰিপাক ভাল হয় আৰু সর্বপ্রকাৰৰ বাতদোষ দূৰ হয়— ‘মংদাগ্নিসংদীপন পাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকাৰী সদৈৰ ûû অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়া মৌলিৰিয়ংচ নৌলিঃ ûû –2û34′।

৪.১৫.৬ কপালভাতি

কমাৰৰ ভস্ত্রাই যেনেকৈ বাহিৰৰ বায়ু টানি ভিতৰত প্রৱেশ কৰাৰ ঠিক পিছতেই সেই বায়ুক আকৌ বাহিৰ কৰি দিয়ে সেইদৰে সবেগে পূৰক আৰু ৰেচক কৰিলে তাকে কপালভাতি বুলি কোৱা হয়। সবেগে কৰা এই কপালভাতিৰ অভ্যাসৰ ফলত সকলো ধৰণৰ কফৰ দোষ নাইকিয়া হয়— ‘ভস্ত্রাবল্লোহকাৰস্য ৰেচপূৰৌ সংসভ্যসৌ ûû কপালভাতির্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী ûû –2û35′।

৪.১৬ গজকৰণী ক্রিয়া

হঠযোগ প্রদীপিকাত গজকৰণী ক্রিয়াৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। যি ক্রিয়াৰ মাধ্যমেৰে যোগীসকলে অপান বায়ুক ডিঙি বা কণ্ঠত উত্তোলিত কৰি উদৰৰ অন্ন আৰু তৰল পদার্থক বমি কৰি উলিয়াই দিয়ে সেই ক্রিয়াক গজকৰণী বুলি কোৱা হয়— 'উদৰগতপদার্থমুদ্বংমতি পৱনমপানমুদীর্য কণ্ঠনালে ûû ক্রমপৰিচয়বশ্যনাড়িবক্রা গজকৰণীতি নিগ্যদতে হঠজ্ঞৈঃ ûû –2û38′। এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰিলে শৰীৰৰ নাড়ীবোৰ যোগীৰ বশীভূত হয় আৰু নাড়ীশুদ্ধি হয়।

৪.১৭ কুম্ভকৰ শ্রেণীবিভাগ

কুম্ভক বা বায়ুধাৰণ প্রাণায়ামৰ আঠটা প্রকাৰৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* বর্ণনা কৰা হৈছে। আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভক হ'ল— সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকৰী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা আৰু প্লাবনী (সূর্যভেদমুজ্জায়ী সীৎকৰী শীতলী তথা ûû ভস্ত্রিকা ভ্রামৰী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্টকুম্ভকাঃ ûû –2û44]। কুম্ভকৰ অনুশীলনৰ ক্ষেত্রত ইয়াত কোৱা হৈছে যে পূৰকৰ অর্থাৎ বায়ুগ্রহণৰ অন্তত জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিব লাগে আৰু কুম্ভকৰ (বায়ুধাৰণৰ) শেষত কিন্তু ৰেচকৰ (বায়ুত্যাগৰ) আগত উড্ডীয়ান অভ্যাস কৰিব লাগে— 'পূৰকান্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালন্ধৰাভিধঃ ûû কুম্ভকান্তে ৰেচকাদৌ কর্তব্যস্তাড্ডিয়ানকঃ ûû– 2û45′¼ এনেধৰণৰ ক্রিয়াৰ ফলত সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ু প্রৱেশ কৰাত সুবিধা হয়। এই ক্ষেত্রত *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে মূলাধাৰ আকুঞ্চিত কৰি অতি সোনকালে কণ্ঠ সংকোচন কৰি মধ্যদেশত (নাভিদেশত) পশ্চিমফালৰ পৰা (পিঠিৰ ফালৰ পৰা) বায়ু আকর্ষণ কৰিলে প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী বা সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰে— 'অধস্তাৎকুঞ্চনেনাশু কণ্ঠোসংকোচনে কৃতে ûû মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়িগঃ ûû– 2û46′। সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ুৰ প্রবাহেই কুম্ভক প্রাণায়াম সাধনাৰ মূল লক্ষ্য। ইয়াত পুনৰ কোৱা হৈছে যে যিজন যোগীয়ে মূলবন্ধ মুদ্রাৰ দ্বাৰা অপান বায়ুক ওপৰলৈ উঠাই প্রাণবায়ুক পূৰকৰ মাধ্যমত ডিঙিৰ তললৈ লৈ যায় তেওঁ জৰাৰ পৰা মুক্তি পায় তথা তেওঁৰ দেহ সদায়েই ষোল্ল বছৰীয়া তৰুণৰ দৰে হৈ থাকে— 'অপানমূর্ধ্বমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠদধো নয়েৎ ûû যোগী জৰাবিমুক্তঃ সন্ যোড়শাব্দৱয়াভবেৎ ûû –2û47'।

৪.১৭.১ অষ্টকুম্ভকৰ অভ্যাস প্রণালী আৰু উপকাৰিতা

হঠযোগ প্রদীপিকাত আঠ ধৰণৰ কুম্ভক প্রাণায়ামৰ অনুশীলনৰ প্রণালী তথা এইবোৰৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। তলত প্রত্যেকৰে অভ্যাস প্রণালী আৰু উপকাৰিতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল—

- *সূর্যভেদ ঃ* সুখপ্রদ আসনত বহি যোগাভ্যাসকাৰীয়ে সিদ্ধাসন আদিৰ অনুষ্ঠান কৰিলৈ সোঁ নাকেৰে লাহে লাহে বাহিৰৰ বায়ু আকর্ষণ কৰি কেশ আৰু নখাগ্রৰ

পৰা ঘাম বাহিৰ নোলোৱা পর্যন্ত কুম্ভক কৰি লাহে লাহে বাঁও নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিলে সূর্যভেদ কুম্ভক হয়।

এই প্রাণায়ামৰ অনুশীলন কৰিলে মস্তক শোধন হয়, বাত দোষ দূৰ হয়, উদৰৰ কৃমি দোষ দূৰ হয়। সূর্যনাড়ীৰে পূৰক আৰু কুম্ভক কৰি চন্দ্রনাড়ীৰে ৰেচনৰ জৰিয়তে কৰা সূর্যভেদ কুম্ভক প্রাণায়াম যোগীসকলে উত্তম বুলি কয়— ‘কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃত্ ûû পুনঃ পুনৰিদং কার্যং সূর্যভেদনমুত্তমম্ ûû –2û50′।

- *উজ্জায়ী ঃ* মুখ বন্ধ কৰি কণ্ঠৰ পৰা হৃদয়লৈকে স্পর্শ কৰি যোৱাকৈ ইড়া আৰু পিংগলানাড়ীৰে লাহে লাহে বায়ু আকর্ষণ কৰি লৈ সূর্যভেদ কুম্ভকৰ দৰে বায়ু অৱৰোধ কৰি (কুম্ভক কৰি) ইড়া নাড়ীৰে (বাঁও নাকেৰে) ৰেচন কৰিলে উজ্জায়ী কুম্ভক প্রাণায়াম হয়।

এই কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়, দেহৰ জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয়, সকলো নাড়ীৰ দোষ দূৰ হয় তথা আমি পান কৰা পানীৰ দোষ, উদৰৰ দোষ আৰু ধাতুৰ দোষ দূৰ হয়। এই কুম্ভক খোজ কাঢ়ি বা থিয় হৈও কৰিব পাৰি। এই কুম্ভকৰ উপকাৰিতা সম্বন্ধে হঠযোগ প্রদীপিকাত এইদৰে কৈছে— ‘শ্লেষ্মদোষহৰং কণ্ঠে দেহানলবিবর্ধনম্ ûû নাড়ীজলোদৰাধাতুগতদোষবিনাশনম্ গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্যমুজ্জায়াখ্যং তু কুম্ভকর্ম।। –2û52–53′¼

- *সীৎকৰী ঃ* সীৎকৰী কুম্ভকত দুই ওঠৰ মাজত জিভাক সংলগ্ন কৰি ‘সীৎ সীৎ শব্দেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰি পূৰক কৰিব লাগে আৰু পিছত কুম্ভক কৰি নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এই কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে দ্বিতীয় কামদেৱৰ নিচিনা হয় অর্থাৎ ৰূপ আৰু কান্তিত কামদেৱৰ সমান হয়— ‘সীৎকাং কুর্যাত্তথা বক্রে ঘ্রাণেনৈৱ বিজৃংভিকাম্ ûû এৱমভ্যাসযোগেন কামদেৱো দ্বিতীয়কঃ ûû–2û54′¼ সীৎকাৰ অভ্যাস কৰা যোগীজনৰ ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, আলস্য আদি নোহোৱা হয়, দেহৰ বল বৃদ্ধি হয়, দেহৰ আৰু ভূমণ্ডলৰ সকলো ধৰণৰ উপদ্রৱ নাইকিয়া হয়— ‘ভবেৎসত্ত্বং চ দেহস্য সর্বোপদ্রৱবর্জিতঃ ûû অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিণ্ডলে ûû –2û56′।

- *শীতলী ঃ* শীতলী কুম্ভকত চৰাইৰ ওঠৰ দৰে মুখ কৰি জিভা ওঠৰ বাহিৰ কৰি বায়ু টানি পূৰক কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত সূর্যভেদ কুম্ভকৰ দৰে কুম্ভক কৰি (বায়ুধাৰণ কৰি) দুই নাসাৰন্ধ্রেৰে লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। শীতলী কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে বহু বেমাৰ যেনে গুল্ম, প্লীহা, জ্বৰ, পিত্তৰোগ আদি দূৰ হয় আৰু ভোক-পিয়াহ দূৰ হয় আৰু সাপ আদিৰ বিষৰ কাৰণে হোৱা বিকাৰ দূৰ হয়— ‘গুল্মপ্লীহাদিকান্ ৰোগান্ জ্বৰং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্ ûû বিষাণি শীতলীনাম্ কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি ûû –2û58।

- *ভস্ত্রিকা ঃ* ডিঙি, কান্ধ আৰু ৰাজহাড় পোন কৰি পদ্মাসনত বহি মুখ বন্ধ কৰি নাকৰ এটি ৰন্ধ্ৰৰে সযত্নে কপালৰ পৰা হৃদয় আৰু কণ্ঠলৈকে বায়ু সংলগ্ন কৰি সশব্দে ৰেচন কৰিব লাগে। ৰেচনৰ পিছতেই আকৌ লগে লগেই হৃদয়পদ্মলৈকে সবেগে বায়ু পূৰণ কৰিব লাগে। সবেগে ৰেচক আৰু পূৰকৰ এই প্ৰক্ৰিয়াটোক ভস্ত্রিকা বোলে। কমাৰ শালৰ 'ভস্ত্রা'ক কমাৰে যিদৰে সবেগে পৰিচালনা কৰে তেনেকৈ ভস্ত্রা কুম্ভক প্ৰাণায়ামতো অভ্যাসকাৰীয়ে সবেগে আৰু বাৰে বাৰে ৰেচন আৰু পূৰণ কৰিব লাগে— 'পুনর্বিৰেচয়েত্তদ্বৎ পূৰয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ûû যথৈৱ লোহাকাৰেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে ûû –2û62′।

  সবেগে কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে সহজে শৰীৰ পৰিশ্ৰান্ত হৈ পৰে। শৰীৰ পৰিশ্ৰান্ত হ'লে সোঁ নাকেৰে পূৰক কৰি বায়ুৰে উদৰ পৰিপূৰ্ণ কৰিব লাগে। তাৰ পিছত বুঢ়া আঙুলিৰে সোঁ নাক আৰু অনামিকা তথা কনিষ্ঠা আঙুলিৰে বাঁও নাক সজোৰে চেপি বন্ধ কৰিব লাগে। নাক বন্ধ কৰাৰ সময়ত তর্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলি দুটা ভাঁজ লাগি কৰতল স্পৰ্শ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত বিধিপূৰ্বক কুম্ভক কৰি বাঁও নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে।

  এই কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰিলে বাত-পিত্ত-শ্লেষ্মাৰ দোষ দূৰ হয়, হজম শক্তি বাঢ়ে আৰু কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্ৰত হয়— 'বাতপিত্তশ্লেষ্মাহৰং শৰীৰাগ্নিবিবর্ধনম্। কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্ৰং পবনং সুখদং হিতম্ û ব্ৰহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ûû –2û65–66′।
- *ভ্ৰামৰী ঃ* ভ্ৰমৰ বা ভোমোৱাৰ শব্দৰ দৰে শব্দ কৰি সজোৰে পূৰক কৰি আকৌ ভ্ৰমৰীৰ দৰে শব্দ কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিলে ভ্ৰামৰী কুম্ভক হয়— 'বেগাদ্ ঘোষং পূৰকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং ৰেচকং মন্দমন্দম্ ûû –2û68'।

  এই কুম্ভকৰ অভ্যাসৰ ফলত মনত অবর্ণনীয় আনন্দৰ সৃষ্টি হয়— 'যোগীন্দ্ৰাণামেৱমভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা ûû –2û68′।
- *মূৰ্চ্ছা ঃ* পূৰকৰ অন্তত গাঢ়তৰ ভাৱে অর্থাৎ দৃঢ়ভাৱে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্ৰা অভ্যাস কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিলে মূৰ্চ্ছা কুম্ভক হয়। ই সুখ প্ৰদায়ক— 'পূৰকান্তে গাঢ়তৰং বধ্বা জালন্ধৰং শনৈঃ ûû ৰেচয়েন্মূৰ্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূৰ্চ্ছা সুখপ্ৰদা ûû –2û69′।
- *প্লাবনী ঃ* শৰীৰৰ মাজত প্ৰবর্তিত অর্থাৎ পূৰিত আৰু অতিশায়িত বায়ুৰে উদৰ পৰিপূৰ্ণ কৰিলে পানীতো পদুম ফুলৰ পাতৰ দৰে অনায়াসে ভাহি থাকিব পাৰে। ইয়াকে প্লাবনী কুম্ভক বোলে— 'অন্তঃ প্ৰবর্তিতোদাৰমাৰুতাপূৰিতোদৰঃ পয়স্যগাধেঽপি সুখ্যাত প্লবতে পদ্মপত্ৰৱৎ'ûû— 2û70′¼



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১১ ঃ প্রাণায়াম কেতিয়া কেতিয়া অনুশীলন কৰিব লাগে?

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ উন্মনীভাৱ বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ প্রাণায়াম কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ গজকৰণী ক্রিয়া বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কেইটা কুম্ভক স্বীকাৰ কৰা হৈছে? সেইবোৰ কি কি?

.....

.....

৪.১৮ কুণ্ডলিনী শক্তি

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত যোগাভ্যাসত কুণ্ডলিনী শক্তিৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্যৰ কথা বর্ণনা কৰা হৈছে। কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগৰ মূল আধাৰ। সেয়েহে এই গ্রন্থত কুণ্ডলিনী শক্তিৰ মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি এইদৰে কৈছে যে— সর্পকূলৰ নায়ক শেষনাগ বা অনন্তনাগ যেনেকৈ বন, পর্বত আদিকে কৰি সমগ্র পৃথিৱীৰ আশ্রয় সেইদৰে কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগ তন্ত্রৰ আধাৰ— 'সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধাৰোহহি নায়কঃ ûûসর্বেষাং যোগতন্ত্রণাং তথাধাৰো হি কুণ্ডলী – 3û1'।

জ্যোৎস্না টীকাত কোৱা হৈছে যে কুণ্ডলিনীবোধ নহ'লে বা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত নহ'লে সকলো যোগৰ উপায়সমূহ ব্যর্থ কাৰণ সকলো যোগতন্ত্রৰ আধাৰ এই কুণ্ডলিনী— 'সর্বেষাং যোগানাং তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগাপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাংধাৰশক্তিৰাশ্রয়ঃ কুণন্ডলীবোধং বিনা সর্বযোগোপায়ানং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাৱঃ— জ্যোৎস্নাটীকা 3û1'¼

গুৰুৰ কৃপাত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হ'লে সকলো পদ্ম অর্থাৎ ষট্ চক্র ভেদ হয় আৰু সকলো গ্রন্থি (ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণু গ্রন্থি তথা ৰুদ্র গ্রন্থি) প্রকাশিত হৈ পৰে— 'সুপ্তা গুৰুপ্রসাদেন যদা জাগর্তি কুণ্ডলী ûû তদা সর্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োহপি চ ûû – 3û2'। কুণ্ডলিনী শক্তি

প্রবুদ্ধ হোৱাৰ ফলাফলৰ বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকাত* পুনৰ কৈছে যে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হ'লে প্রাণবায়ু অনায়াসে সুষুম্নাত প্রৱেশ কৰে, চিত্ত নিৰালম্বন হয় আৰু কালক অতিক্রম কৰে অর্থাৎ মৃত্যুক অতিক্রম কৰে— 'প্রাণস্য শূণ্যপদবী তদা ৰাজপথায়তে û তদা চিত্তং নিৰালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ –3û3′।

৪.১৯ সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য

সুষুম্না নাড়ী হ'ল সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম লাভৰ মূল দ্বাৰ। সুষুম্না নাড়ীৰ মুখত সুষুম্নাৰ দ্বাৰক আধাৰ কৰি সুপ্ত অৱস্থাত থকা কুণ্ডলিনী সক্তি জাগ্রত হ'লে সুষুম্না নাড়ীত প্রাণবায়ু প্রৱেশ কৰে। সুষুম্না নাড়ীৰ দ্বাৰমুখক আৱৰি থকা মূলাধাৰ চক্রত সুপ্ত অৱস্থাত থকা কুণ্ডলিনীক মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ দ্বাৰাহে জাগৃত কৰিব পৰা যায়। কুণ্ডলিনী জাগৃত হ'লে উর্ধ্বমুখে গতি কৰে।

'সুষুম্না'ৰ সাতটা সমার্থক শব্দ হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত উল্লেখ কৰিছে। সেইবোৰ হ'ল— সুষুম্না, শূন্যপদবী, ব্রহ্মৰন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাম্ভবী আৰু মধ্যমার্গ— 'সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মৰন্ধ্রং মহাপথঃ ûû শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকৰাচকাঃ ûû –3û4′।

৪.২০ মুদ্রাবন্ধ — শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা

কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হ'বৰ বাবে *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত দহটা প্রধান মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে দিহা দিয়া হৈছে। এই দহটা মুদ্রা অনুশীলন কৰিলে জৰা-মৰণ নাশ হয়। দশমুদ্রা হ'ল— মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচৰী, উড্ডীয়ান, মূলবন্ধ, জালন্ধৰ বন্ধ, বিপৰীতকৰণী, বজ্রোলী আৰু শক্তিচালনী—

'মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচৰী ûû
কৰণী বিপৰীত্যাখ্যা বাজ্রোলী শক্তিচালনম্ ûû
ইদং হিমুদ্রাদশকং জৰামৰণশনম্ ûû 3û6–7′।

এই দহটা মুদ্রাৰ গুৰুত্ব আৰু মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কৈছে যে এই দহটা মুদ্রাৰ কথা আদি নাথ শিৱৰ মুখৰ পৰা নির্গত হৈছে। এই দশমুদ্রাই অষ্ট ঐশ্বর্য (অণিমা, মহিমা, গৰিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রকাশ্য, ঈশিত্ব আৰু বশিত্ব) প্রদান কৰে আৰু এই দশ মুদ্রা কপিল আদি সিদ্ধসকলৰ বৰ প্রিয়। পুনৰ মৰুত আদি দেৱতাসকলৰ বাবেও দুর্ল্লভ এই দশমুদ্রা— 'আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্যপ্রদায়কম্ ûû বল্লভৈ সর্বসিদ্ধানাং দুর্লভং, মৰুতামপি ûû –3û8′। এই দশমুদ্রা পৰম গোপনীয়।

৪.২১ দশমুদ্রাৰ অভ্যাস প্রণালী

কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰিবলৈ প্রয়োজন হোৱা দহটা মুদ্রাৰ অভ্যাস প্রণালী তথা এইবোৰৰ অনুশীলনৰ উপকাৰিতাৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত বিস্তৃত বিৱৰণ পোৱা যায়।

দশমুদ্রাৰ বিষয়ে তলত বর্ণনা কৰা হ'ল—

- **মহামুদ্রা ঃ** মহামুদ্রাত বাঁওভৰিৰ গোৱোহাৰে যোনিস্থানক চেপি ধৰি আৰু সোঁভৰি সন্মুখৰ ফালে প্রসাৰিত কৰি দুয়ো হাতৰ আঙুলিৰে সোঁভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিক ধৰিব লাগে। তাৰ পিছত কণ্ঠত জালন্ধৰ বন্ধ মুদ্রা কৰি বায়ুক উর্ধ্বত ধাৰণ কৰিব লাগে। এনে কৰিলে কুণ্ডলীৰ আকৃতিত সুপ্ত হৈ থকা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ দণ্ডৰ দৰে সৰল বা চিধা হৈ যায়—

  'পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণম্ ûû
  প্রসাৰিতং পদং কৃত্বা ধৰাভ্যাং ধাৰয়েদ্দৃঢ়ম্ ûû
  কণ্ঠে বন্ধং সমাৰোপ্য ধাৰয়েদ্বায়ুমূর্ধ্বতঃ ûû
  যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকাৰঃ প্রজায়তে ûû –3û10–11'।

  এইদৰে জালন্ধৰ বন্ধ আৰু মূলবন্ধ মুদ্রা কৰি বায়ুক উর্ধ্বত অর্থাৎ সুষুম্না নাড়ীত প্রৰেশ কৰোৱাৰ পিছত লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। খৰকৈ বায়ু ৰেচন কৰিলে বলহানি হ'ব পাৰে। এই প্রসংগত জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কৈছে— ততস্তদনন্তৰং শনৈঃ শনৈৰ্ৱৰেচয়েৎ। বায়ুমিতি সম্বধ্যতে বেগতস্তু বেগান্ন ৰেচয়েৎ। বেগতো ৰেচনে বলহানি প্রসংগৎ— 'জ্যোৎস্না টীকা, 3û13'। বাঁওভৰি যোনিস্থানত চেপি ধৰি মহামুদ্রা অভ্যাস কৰাৰ পিছত সোঁভৰিৰে একেই ক্রমত মহামুদ্রা অভ্যাস কৰিব লাগে। এইদৰে এই ক্রিয়া দুয়ো ভৰিৰে সমানসংখ্যক অভ্যাস কৰিব লাগে।

  এই মুদ্রাৰ অনুশীলন কৰিলে মহাক্লেশ (অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ, অভিনিৱেশ) আৰু মৰণ আদি দোষ দূৰ হয়। মহাক্লেশক নষ্ট কৰাৰ বাবে এই মুদ্রাৰ নাম মহামুদ্রা (মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মৰণাদয়ঃ ûû মহামুদ্রাং চ তেনৈৱ বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ûû –3û14)। মুহামুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে কুষ্ঠ, গুদাবর্ত, যক্ষ্মা, গুল্ম, অজীর্ণতা আদি বেমাৰ ভাল হয়— 'ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত গুল্মাজীর্ণপুৰোগমাঃ ûû তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যাতি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যসেৎ ûû –3û17'।

- **মহাবন্ধ ঃ** মহাবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাসত প্রথমতে বাঁওভৰিৰ গোৱোহাক যোনিস্থানত লগাই সোঁ ভৰিক বাঁও উৰুৰ ওপৰত থ'ব লাগে। তাৰ পিছত পূৰক কৰি থুতৰিক হৃদয়ক দৃঢ়ভাৱে লগাই জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা কৰিব লাগে আৰু যোনিক আকুঞ্চিত কৰি অর্থাৎ মূলবন্ধ কৰি কুম্ভক প্রাণায়াম কৰিব লাগে। তাৰ পিছত বায়ু লাহে লাহে ৰেচন কৰিব লাগে। এইদৰে বাঁও অংগত এই ক্রিয়াৰ অভ্যাস কৰাৰ পিছত সোঁ অংগত সেই একেই ক্রিয়া কৰিব লাগে। এইদৰে বাঁও আৰু সোঁ দুই অংগতে এই ক্রিয়াৰ সমান সংখ্যক অভ্যাস কৰিব লাগে।

  এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ক্ষেত্রত আন এটি মতো পোৱা যায় যে জালন্ধৰ বন্ধত কণ্ঠৰ সংকোচন নকৰি মুখৰ সন্মুখৰ দাঁতকেইটাত জিভাক সংলগ্ন কৰিব লাগে অর্থাৎ জালন্ধৰ বন্ধৰ কণ্ঠৰ সংকোচনৰ পৰিৱর্তে ৰাজদন্তৰ ওপৰত স্থিত জিভাৰ বন্ধই বেছি প্রশস্ত কিয়নো

এই বন্ধই সুষুম্না নাড়ীক বাদ দি আন সকলো নাড়ীৰ প্ৰাণবায়ুৰ উৰ্দ্ধগমন প্ৰতিৰোধ কৰে। সেয়েহে এই মহাবন্ধ মহাসিদ্ধি প্ৰদায়ক— 'মতমত্র তু কেষাং চিৎকণ্ঠবন্ধং বিবর্জয়েৎ ûû ৰাজদন্তজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি ûû অয়ং তু সর্বনাড়ীনামূৰ্ধ্বং গতিনিৰোধকঃ ûûঅয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃÈÈ –3û22–23′¼

এই মুদ্রাৰ অনুশীলন কৰিলে কালপাশ (মৃত্যুৰ বন্ধন) ছিন্ন হয় আৰু ভ্রূৰ মধ্যত অৱস্থিত শিৱস্থান লাভ কৰিব পাৰি— 'কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ ûû ত্রিবেণীসংগমং ধত্তে কেদাৰং প্রাপয়েন্মনঃûû –3û24′

- **মহাবেধ ঃ** মহাবন্ধ মুদ্রাত অৱস্থান কৰি প্ৰথমতে একাগ্ৰ চিত্তৰে পূৰক প্ৰাণায়াম কৰি জালন্ধৰ মুদ্রাৰ জৰিয়তে প্ৰাণ, অপান আদি বায়ুৰ উৰ্দ্ধ আৰু অধোগতিক প্ৰাণায়ামেৰে নিৰুদ্ধ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত দুয়ো হাত সমান আৰু সৰলভাৱে মাটিত ৰাখি মাটিত দুই নিতম্বক তাড়িত কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত লাহে লাহে ৰেচক কৰিব লাগে। এই ক্ৰিয়া কৰিলে ইড়া আৰু পিংগলাক অতিক্ৰম কৰি প্ৰাণবায়ু সুষুম্নাত প্ৰৱেশ কৰে। হঠযোগ প্ৰদীপিকাত মহাবেধৰ বৰ্ণন কৰি এইদৰে কোৱা হৈছে— 'মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূৰকমেকধীঃ ûûÂবায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়াûû সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সং তাড়য়েচ্ছনৈঃûû পুট্টদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুং স্ফুৰতি মধ্যগঃ ûû –3û26–27′।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে জৰা আৰু বেমাৰ নষ্ট হয় তথা বার্দ্ধক্যজনিত চালৰ কোঁচ খোৱা, চুলি পকা আৰু অংগ কম্পন বন্ধ হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসে আণিমাদি মহাসিদ্ধি প্ৰদান কৰে— 'মহাবেধোহয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ûû বলীপলিতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ûû –3û29′¼ মহাবেধ মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান নকৰিলে মহামুদ্রা আৰু মহাবন্ধ মুদ্রা নিস্ফল হয়। এই তিনিটা মুদ্রা একেলগে কৰিলে জৰা আৰু মৃত্যুৰ বিনাশ হয়, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় তথা অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বৰ্য লাভ হয়। এই তিনিটা মুদ্রা পৰম গোপনীয়— 'ত্রতত্রয়ং মহাগুহ্যং জৰামৃত্যু বিনাশনম্ ûû Âৱহ্নিবৃদ্ধিকৰং চৈৰ হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্ ûû– 3û30′¼ এই তিনিটা মুদ্রা প্রতিদিনে প্রতিপ্রহৰত আঠবাৰকৈ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে। এই তিনি মুদ্রা পূণ্যদায়ক।
- **খেচৰী ঃ** জিভা ওলটাই ওপৰৰ পিনে কপালৰ ছিদ্রত লগাই ভ্রূমধ্যত দৃষ্টি স্থিৰ কৰাই হ'ল খেচৰী মুদ্রা— 'কপালককুহৰে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপৰীতগা ûû ভ্রূবোৰংতর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভৰতি খেচৰীûû –3û32′।

খেচৰী মুদ্রাৰ সিদ্ধিৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে জিভাৰ তলত শিৰাৰ ছেদন কৰিলে, আঙুলিৰে ধৰি বাঁও আৰু সোঁপিনে জিভা পৰিৱৰ্তিত কৰিলে আৰু জিভাৰ দোহন কৰিলে জিভা দীর্ঘ হয় তথা ভ্রূমধ্য স্পর্শ কৰিব পৰা হয় আৰু তেতিয়াই খেচৰী মুদ্রা সিদ্ধি হয়, 'ছেদনছালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্ধয়েত্তাবৎ ûû সা যাবৎভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচৰীসিদ্ধিঃ ûû –3û33′।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে ধাতুৰ বিষমতাৰূপ ব্যাধি আৰু মৃত্যুৰ পৰা তথা বৃদ্ধাবস্থা

আদিৰ পৰা আৰু সর্প-বৃশ্চিক আদিৰ বিষৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰিব পাৰে। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে ৰোগ, মৰণ, তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা আদি জয় কৰিব পৰা যায়। এই মুদ্রাই অটুত ব্রহ্মচর্য ৰক্ষা কৰাত তথা বীর্যধাৰণত সহায় কৰে। যাৰ অভ্যাসৰ ফলত চিত্ত (অন্তঃকৰণ) ভ্রূকুটিৰ মধ্যৰূপ আকাশত বিচৰণ কৰে আৰু জিভা ভ্রূকুটিৰ মধ্যত বিচৰণ কৰিব পাৰে সেই মুদ্রাকে সিদ্ধসকলে খেচৰী বুলি অভিহিত কৰিছে— 'চিত্তং চৰতি যে যস্মাজ্জিহ্বা চৰতি খে গতা ûû তেনৈষা খেচৰী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিৰূপিতাûû –3û41′।

- **উড্ডীয়ানবন্ধ ঃ** যি মুদ্রাৰ মাধ্যমত প্রাণবায়ু সুষুম্নাৰ মধ্যস্থ আকাশত (সুষুম্না নাড়ীত) প্রবিষ্ট হয় সেই মুদ্রাক মৎস্যেন্দ্রনাথ আদি যোগীসকলে উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা বুলি কৈছে— 'বদ্ধোয়েন সুষম্নায়াং প্রাণস্তুড্ডীয়তে যতঃ তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোহয়ং যোগিডিঃ সমুদাহৃতঃ ûû –3û55'। এই মুদ্রা অভ্যাস কৰোতে যত্ন কৰি নাভিৰ ওপৰ আৰু তলভাগসহ সমগ্র উদৰ ভিতৰৰ ফাললৈ আকর্ষণ কৰি পিঠিৰ পিনে লগাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে— 'উদৰে পশ্চিমং তানং নাভেৰূর্দ্ধং চ কাৰমায়েৎ ûû উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুতংগকেসৰী' –3û57। এই উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা মৃত্যুনাশক। এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে বৃদ্ধও তৰুণৰ দৰে হৈ থাকে— 'অভ্যসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোহপি তৰুণায়তে—3û58′¼ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রাৰ অভ্যাস ছমাহ পর্যন্ত কৰিলে মৃত্যুক জয় কৰিব পাৰি (যন্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেৱ ন সংশয়ঃ —3û59)। এই মুদ্রাক সকলোতকৈ উত্তম মুদ্রা বুলি অভিহিত কৰা হৈছে কিয়নো এই মুদ্রা দৃঢ় হ'লে স্বাভাৱিক মুক্তি প্রদান কৰে। (সর্বেষামেৱ বন্ধানামুত্তমো হ্যড্ডিয়ানকঃûû উড্ডীয়ানে দৃঢ়বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাৱিকী ভৱেৎûû –3û60]
- **মূলবন্ধ ঃ** মূলবন্ধ মুদ্রাত গোৱোহাৰে যোনিস্থানক চেপি ধৰি গুহ্যদেশৰ সংকোচন কৰি অপান বায়ুক ওপৰৰ ফালে আকর্ষণ কৰিব লাগে— 'পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড়্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্গুদম্ ûû অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোহভিধীয়তে ûû –3û61′ এইমুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে অপান বায়ু সুষুম্নাত প্রৱেশ কৰে। জ্যোৎস্না টীকাত মূলস্থান যাৰ দ্বাৰা বন্ধন হয় তাকে মূলবন্ধ বুলি কৈছে— 'যোগিনো যোগোভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থে প্রাহুঃ— জ্যোৎস্না টীকা, 3û62'। শুদ্ধ ৰীতিৰে এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে প্রাণ আৰু অপান বায়ুৰ তথা অনাহত আৰু বিন্দু ধ্বনিৰ একত্বপ্রাপ্তি হয় আৰু যোগস্থিতি হয়— প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতাম্ ûû গত্বা যোগস্য সংমিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ûû –3û64′¼ এই মূলবন্ধ মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ ফলত দেহত সঞ্চিত সূত্র আৰু মলৰ ক্ষয় হয় আৰু বৃদ্ধও যুৱকৰ দৰে হৈ পৰে, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰে আৰু জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয়।
- **জালন্ধৰ বন্ধ ঃ** কণ্ঠক আকুঞ্চন কৰি থুতৰিটো হৃদয়ত (বক্ষসমীপত) চাৰি আঙুলিমান নিলগত দৃঢ়ভাৱে স্থাপন কৰাকে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা বোলে। এই মুদ্রা জৰা আৰু মৃত্যু বিনাশক— 'কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্ছিবুকং দৃঢ়ম্ ûû বন্ধোজালন্ধৰাখ্যোয়ং

জৰামৃত্যুবিনাশকঃ ûû –3û70′। জালন্ধৰবন্ধৰ অর্থ বিশ্লেষণ কৰি কোৱা হৈছে যে যি মুদ্রাই বন্ধ শিৰা (নাড়ী) সমূহৰ জালক বান্ধে আৰু কপালৰ ছিদ্ৰৰূপ নভৰ জলক (অমৃতক) প্রতিবন্ধ কৰে তাকে জালন্ধৰবন্ধ বুলি কোৱা হয়। এই জালন্ধৰ বন্ধ কণ্ঠত হোৱা বিকাৰৰ নাশক। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে— 'যস্মাচ্ছি ৰাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধোগন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহৰস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি।— জ্যোৎস্না টীকা, 3û71′

এই মুদ্রাৰ অভ্যাস কৰিলে পূর্বোক্ত অমৃত জঠৰাগ্নিত নপৰে আৰু অন্য নাড়ীত বায়ুৰ গমন নহয়। মূলবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ আৰু জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা একেলগে অভ্যাস কৰিলে প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীত প্রৱেশ কৰি ব্রহ্মৰন্ধ্রত অৱস্থান কৰে।

- **বিপৰীতকৰণী ঃ** বিপৰীতকৰণী মুদ্রাৰ গুৰুত্ব বর্ণনা কৰি গোৰক্ষনাথে কৈছে যে নাভিপ্রদেশত অগ্নিৰূপ সূর্যস্থিত আৰু তালুৰ মূলত অমৃতৰূপ চন্দ্রমা স্থিত। অধোমুখ হৈ থকা চন্দ্রমাৰ পৰা যি অমৃত বর্ষণ হয় উর্ধ্বমুখ হৈ থকা সূর্য্যই সেই অমৃতক গ্রাস কৰে। ইয়াৰ ফলত দেহত বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি হয়। গতিকে এনে মুদ্রা কৰিব লাগে যাৰ দ্বাৰা অমৃত নষ্ট নহয়, 'তদুক্তং গোৰক্ষানাথেন— নাভিদেশেস্থিতো নিত্যং ভাস্কৰো দহনাত্মকঃ। অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ। বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো প্রসত্যুর্ধ্বমুখো ৰবিঃ। কৰণংতচ্চ কর্তব্যং যেন পীযুষমাপ্যতে ûû ইতি— জ্যোৎস্না টীকা, 3û77¼

সূর্যৰ গ্রাসৰ পৰা চন্দ্রৰ সুধাক ৰক্ষা কৰিবলৈ যোগশাস্ত্রত তালুস্থানৰ অৱস্থান তলৰপিনে আৰু নাভিস্থান ওপৰৰ পিনে থকা এক ভংগিমা ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এই মুদ্রাই বিপৰীতকৰণী মুদ্রা। গুৰুৰ উপদেশৰ দ্বাৰা এই মুদ্রা লাভ কৰিব পাৰি। *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত সেয়েহে কৈছে— 'উর্ধ্বং নাভেৰধস্তালোৰুর্ধ্বং ভানুৰধঃ শশী ûû কৰণী বিপৰীতাখ্যা গুৰুৰাক্যেন লভ্যতে ûû –3û79′। এই মুদ্রা নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি হয় (নিত্যমভারে ছমাহপর্যন্ত ইয়াৰ অভ্যাস কৰিলে যৌৱনাৱস্থা প্রাপ্তি হয় আৰু মৃত্যুজয় হয়।
- **বজ্রোলী ঃ** অটুত বীর্যধাৰণ বা অটুত ব্রহ্মচর্য ৰক্ষাৰ বাবে যোগশাস্ত্রত বজ্রোলি মুদ্রা ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। *হঠযোগী প্রদীপিকা* গ্রন্থত বীর্যধাৰণ বা বিন্দুধাৰণক জীৱন আৰু বিন্দুপতনক মৃত্যু আখ্যা দিয়া হৈছে আৰু বিন্দুসংৰক্ষণ কৰা জনে মৃত্যুক জয় কৰিব পাৰে বুলি কোৱা হৈছে— 'এবং সংৰক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ûû মৰণং বিন্দুপাতেন জীৱনং বিন্দুধাৰণাৎ ûû –3û88′¼ দেহত বিন্দু পতন নোহোৱাকৈ স্থিৰ হৈ থাকিলে কালভয় নহয় বুলি কোৱা হৈছে— 'যাবদ্বিন্দুঃ স্থিৰো দেহে অবৎকালভয়ং কুতঃ 3û89′¼

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে নাৰী-পুৰুষৰ যৌন মিলনৰ সময়তো বীর্য সংৰক্ষণ কৰিব পৰা যায়। অৱশ্যে কিছুমান যোগীৰ মতে বীর্য সংৰক্ষণৰ বাবে যৌনমিলনৰ কোনো প্রয়োজন নাই। বজ্রোলী মুদ্রাৰ বর্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে স্ত্রীসংগৰ পিছত বীযক্ষৰণ হ'লে লিংগৰ আকুঞ্চন কৰি বীর্যক উর্ধ্বদিশে আকর্ষণ কৰিলে বজ্রোলী মুদ্রাৰ সিদ্ধি হয়— 'মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্ধ্বাকুঞ্চনমভ্যসেৎ ûûপুৰুযোহপ্যথৰা নাৰী

বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ–3û85′¼ পুনৰ ইয়াত কোৱা হৈছে যে স্ত্রীৰ যোনিত বীর্য পতিত হোৱাৰ আগতেই বজ্রোলী মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰি বীর্যক ওপৰৰ পিনে আকর্ষণ কৰিব লাগে। আৰু যদি বীর্য যোনিত পতিত হৈ যায় তেনেহ'লে সেই বীর্যক আৰু স্ত্রীৰ ৰজঃক ওপৰৰ পিনে আকর্ষণ কৰি ৰক্ষা কৰিব লাগে— 'নাৰীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্ধ্বমাহৰেৎ ûû চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্ধ্বমাকৃষ্য ৰক্ষয়েৎ ûû 3û87′।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত দেহত সুগন্ধৰ সঞ্চাৰ হয়— 'সুগন্ধো যোগিনো দেহে জয়তে বিন্দুধাৰণাৎ।— 3û89¼

- **শক্তিচালন ঃ** যি মার্গেৰে ব্রহ্মস্থানলৈ যাব পাৰি সেই সুষুম্না মার্গৰ দ্বাৰত কুণ্ডলিনী শক্তিয়ে বিৰাজ কৰে। যোগসাধনাত যি মুদ্রাৰ দ্বাৰা নিদ্রিত কুণ্ডলিনী শক্তিক জাগৃত কৰি সুষুম্না মার্গত উর্ধ্বগামী কৰি তোলা যায়, সেই মুদ্রাক শক্তিচালন বুলি কোৱা হয়। এই কুণ্ডলিনী শক্তিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল—কুটিলাংগী, কুণ্ডলিনী, ভুজংগী, শক্তিৰীশ্বৰী, কুণ্ডলী আৰু অৰুন্ধতী— 'কুটিলাংগী কুণ্ডলিনী ভুহঙ্গী শক্তিৰীশ্বৰী ûû কুণ্ডল্যৰুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্যায়বাচকঃ ûû –3û104′

  শক্তিচালন মুদ্রা কৰিবলৈ প্রথমতে বজ্রাসনত বহি দুয়ো হাতেৰে গোৱোহাৰ অলপ ওপৰত ভৰি দুটাক ধৰিব লাগে। তাৰ পিছত সেই ভৰি দুটাৰে কন্দৰ ওপৰত হেঁচা দিব লাগে— 'সতি বজ্রাসনে পাদৌ কৰাভ্যাং ধাৰয়েদ্দৃঢ়ম্ ûû গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়তে ûû– 3û114′¼ উল্লেখযোগ্য যে মূলাধাৰৰ পৰা বাৰ আঙুলিমান ওপৰত চাৰি আঙুলি দীঘল আৰু চাৰি আঙুলিমান বহল কোমল শুভ্রবর্ণৰ আৰু বস্ত্রেৰে বেষ্টিত যেন এটুকুৰা ঠাই আছে। ইয়াকে কন্দস্বৰূপ বা কন্দস্থান বুলি কোৱা হয়— 'উর্ধ্বং বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তাৰং চতুৰংগুলম্ûûমৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাম্বৰ লক্ষণম্' ûû – 3û113′¼

  কুণ্ডলিনী শক্তিক অতি সোনকালে আৰু সহজে জাগৃত কৰিবৰ কাৰণে বজ্রাসনত বহি শক্তিচালনী মুদ্রা কৰি ভস্ত্রা কুম্ভক কৰিব লাগে বুলি কোৱা হৈছে— 'বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্ ûû কুর্যাদনন্তৰং ভস্ত্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ûû –3û114′¼ নাভিৰ আকুঞ্চলৰ ফলত নাভি দেশত অৱস্থিত সূর্যৰ আকুঞ্চন হয় আৰু তাৰ ফলত কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত হৈ উঠে বুলি হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত কোৱা হৈছে। এই প্রসংগতে জ্যোৎস্না টীকাত এইদৰে কোৱা হৈছে— 'ভানোর্নাভিদেশস্থস্য সূর্যস্যাকুঞ্চনকর্যাৎ। নাভেৰাকুঞ্চনেনৈৰ তস্যাকুঞ্চনচং ভৱতি। ততো ভানোৰাকুঞ্চনাৎকুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ। — জ্যোৎস্না টীকা, –3û116′¼ কুণ্ডলিনী শক্তি চালিত হ'লে মৃত্যুভয় নোহোৱা হয়— 'মৃত্যুবক্রগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ — ûû 3û116′¼

  এই কুণ্ডলিনী শক্তি চালিত হ'লে যোগী কাহ-শ্বাস-জ্বৰা আদি ৰোগৰ পৰা মুক্ত হয়, কালৰ ওপৰত বিজয় লাভ কৰে, অণিমা-মহিমা আদিত সিদ্ধি লাভ কৰে, মৃত্যুক জয় কৰে আৰু বাসত্তৰ (72) হাজাৰ দেহস্থ নাড়ীৰ মল শোধন হয়। কুণ্ডলীক সঞ্চালন কৰি

ভস্ত্রা কুম্ভকৰ নিয়মিত অভ্যাস কৰিলে যমৰ ভয় (মৃত্যুৰ ভয়) নাথাকে অর্থাৎ যোগীৰ দেহ ত্যাগৰ প্রক্রিয়াটো নিজৰ অধীন হৈ পৰে— 'কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্যাদ্বিশেষতঃ ûû এৱমভ্যাসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃûû –3û122′

৪.২২ অমৰোলী মুদ্রা

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত দশমুদ্রাৰ ভিতৰত অমৰোলী মুদ্রাৰ উল্লেখ নাথাকিলেও বজ্রোলী মুদ্রাৰ বর্ণনাৰ পিছত 'অথামৰোলী' শীর্ষক নামকৰণেৰে অমৰোলী মুদ্রাৰ বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত কোৱা হৈছে যে কাপালিক মতবাদত অমৰোলী মুদ্রা প্রসিদ্ধ— 'নিষেব্যতে শীতলমধ্যধাৰা কাপালিকে খণ্ডমতেহমৰোলী— 3û96′¼ অমৰোলী মুদ্রাৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে নাসিকাৰ ছিদ্রৰ জৰিয়তে অমৰী (শিবাম্বু) নিত্য পান কৰিলে আৰু মৈথুনত প্রতিদিনে বজ্রোলীৰ অভ্যাস কৰিলে সেই মুদ্রাক কাপালিকসকলে অমৰোলী বুলি কয়— 'অমৰীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্বন্দিনেদিনে ûû বজ্রোলীমভ্যসেৎসম্যগমৰোলীতি কথ্যতে ûû –±3û97′¼ অমৰোলী মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ মাধ্যমত নির্গত হোৱা চন্দ্রমাৰ অমৃত বিভূতিৰ লগত মিলাই শৰীৰৰ শিৰ, কপাল, নেত্র কান্ধ, কণ্ঠ, হৃদয়, হাত আদি উত্তম অংগত ধাৰণ কৰিলে মানুহে দিব্যদৃষ্টি লাভ কৰে— 'অভ্যাসান্নিঃ সৃতাং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ ûû ধাৰয়েদুত্তমাংগেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ûû –3û98′

৪.২৩ সমাধিক্রম

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত আসন, কুম্ভক তথা মুদ্রাৰ বর্ণনাৰ পিছত 'সমাধিক্রম'ৰ কথা কোৱা হৈছে। এই সমাধি মৃত্যু নাশক, সুখৰ উপায়স্বৰূপ আৰু পৰম ব্রহ্মানন্দৰ জনক। সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল— ৰাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমৰত্ব, লয়, তত্ব, শূন্যাশূন্য, পৰম্পদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিৰালম্ব, নিৰঞ্জন, জীৱনমুক্তি, সহজা, তুর্যা আদি। সমাধিৰ স্বৰূপ বর্ণনা কৰি হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে আত্মা আৰু মনৰ একতাই সমাধি— 'তথাত্মমনসোইৰৈক্যং সমাধিৰভিধীয়তে ûû –4û5′¼ অর্থাৎ যেতিয়া আত্মাত ধাৰণ কৰা মন আত্মস্বৰূপ প্রাপ্ত হয়, তেনে আত্মা আৰু মনৰ ঐক্যক সমাধি বুলি কোৱা হয়। জ্যোৎস্না টীকা অনুসৰি— 'আত্মনি ধাৰিতং মন আত্মাকাৰং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোৰৈক্যং সমাধিৰভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ— জ্যোৎস্না টীকা, 4û5–6–7′¼ সেইদৰে জীৱাত্মা পৰমাত্মাৰ ঐক্যও সমাধি য'ত সকলো সংকল্প নষ্ট হয়— 'তৎসমং চ দ্বয়োৰৈক্যং জীৱাত্ম পৰমাত্মনোঃ ûû প্রনষ্টসংকল্পঃ সমাধি সোহভিধীয়তে ûû –4û7′¼

সমাধিৰ অভ্যাস কৰিলে প্রাৰব্ধকর্মৰ অনুভৱ হয় আৰু কালকে (মৃত্যুক) জয় কৰিব পাৰি। সমাধিৰ সিদ্ধি হ'লেহে অমৰোলী, বজ্রোলী, সহজোলী আদি মুদ্রাৰ সিদ্ধি হয়। *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* মতে মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লেহে মোক্ষ প্রাপ্তি হয়— 'প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্যো ûû মোক্ষং স গচ্ছতি নৰো ন কথংচিন্যঃ ûû– 4û15′¼ যেতিয়া প্রাণ আৰু মন

দুয়োৰে লয়ত ভাৱনা বিশেষ ৰূপ সমাধি হয় আৰু অন্তঃকৰণৰ দ্বাৰা আত্মসাক্ষাৎকাৰ হয় তেতিয়া পুৰুষ জীৱন্মুক্ত হৈ যায়। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কৈছে— 'প্রাণমনসোর্লয়ে সতি ভাৱনাবিশেষৰূপসমাধিসহকৃতেনান্তঃ কৰণেনাবাধিততাত্মসাক্ষাৎকাৰো ভৱতি তদা জীৱন্নেৱ মুক্তঃ পুৰুষো ভৱতি— জ্যোৎস্না টীকা, 4û16′¼ বশিষ্ঠই এই প্রসংগতে কৈছে প্রাণীৰ প্রাণ আৰু চিত্ত দুয়ো অবিনাভাৱী আৰু দুয়োৰে সম্পর্ক পুষ্প আৰু সুগন্ধ তথা তিল আৰু তেলৰ দৰে। দুয়োৰে (প্রাণ তথা চিত্তৰ) বিনাশ হ'লে মোক্ষ প্রাপ্তি হয়— 'তদুক্তং বাশিষ্ঠে— অবিনাভাৱিনী নিত্যং জন্তুনাং প্রাণচেতসী। কুসুমাদেৱন্মিশ্রে তিলতৈল ইবাস্থিতেûû কৰুতশ্চ বিনাশেন কার্যং মোক্ষাখ্যামুত্তমম্ ûû –জ্যোৎস্না টীকা, 4û24′¼

৪.২৪ নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত সমাধিক্রমত বর্ণিত লয় সাধনৰ তত্ত্ব আৰু প্রণালীৰ আলোচনাত নাদানুসন্ধান আৰু নাদোপাসনাৰ কথা উল্লিখিত হৈছে। 'নাদ' শব্দৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনি' আৰু নাদোপাসনাৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনিৰ উপাসনা বা অনুসন্ধান'— 'নাদস্যানাহতধ্বনেৰূপাসনমনুসন্ধানৰূপং সেৱনমুচ্যতে কথ্যতে'। মন আৰু প্রাণৰ লয়ৰ ক্ষেত্রত *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে ইন্দ্রিয়ৰ নাথ বা অধিপতি হ'ল মন, মনৰ নাথ প্রাণ, প্রাণৰ নাথ মনৰ লয় আৰু মনৰ এই লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি— 'ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মাৰুতঃ ûû মাৰুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ –4û29′¼ মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লে পৰমানন্দ তথা জীৱন্মুক্তিৰূপ সুখ অনুভূত হয়— 'মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দ সংপ্রবর্ততে— 4û30′¼

যোগসাধনাৰ ক্ষেত্রত তত্ত্বগত জটিলতাৰ পৰা মুক্ত এটি সহজ আৰু সৰল সাধনাৰ ধাৰা হ'ল নাদোপাসনা। নাদোপাসনাৰ গুৰুত্ব বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে যিসকলৰ বাবে তত্ত্ব জ্ঞান সম্ভৱ নহয় তেনে মূঢ় বা মূর্খসকলৰ বাবে গোৰক্ষনাথে নাদোপাসনাৰ কথা কৈছে— 'অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্ ûû প্রোক্তং গোৰক্ষানাথেন নাদোপাসনমুচ্যতেûû 4û65′¼ আদিনাথ মহাদেৱে এককৌটি পঁচিশ লাখ সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধনৰ কথা কৈছে। তাৰ ভিতৰত নাদানুসন্ধান সর্বোত্তম বা মুখ্যতম — 'শ্রী আদিনাথেন সপাদকৌটিলয়প্রকাৰাঃ কথিতা জয়ন্তি ûû নাদানুসন্ধানকমেকমেৱ মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ûû –4û66'।

৪.২৪.১ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী

নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী বর্ণনা কৰি *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কৈছে যে প্রথমতে মুক্তাসন বা সিদ্ধাসনত বহি লৈ শাম্ভৱী মুদ্রা কৰি একাগ্রচিত্তে সোঁ কাণেৰে সুষুম্না নাড়ীত স্থিত নাদ শ্রৱণ কৰিব লাগে— 'মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধ্যায় শাম্ভৱীম্ ûû শৃণোয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃûû –4û67′। ত্রিপুৰসাৰসমুচ্চয় গ্রন্থত

এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে যে সাধকে প্রথমে উন্মুক্ত ভ্রমৰসমূহৰ, তাৰ পিছত পৱনযুক্ত বাঁহীৰ, তাৰ পিছত বায়ু আৰু সমুদ্রৰ শব্দতুল্য ধ্বনিৰ, তাৰ পিছত গর্জন কৰা মেঘৰ দৰে গম্ভীৰ শব্দ শুনা পাব। এই অনাহত নাদ শ্রৱণ কৰাৰ ক্ষেত্রত দুই হাতৰ দুই বুঢ়া আঙুলিৰে দুই কাণ, দুই তর্জনীৰে দুই চকু, দুই মধ্যমাৰে দুই নাসাৰন্ধ্র আৰু দুয়ো অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰে মুখ আচ্ছাদন কৰিলে প্রাণায়ামৰ জৰিয়তে সুষুম্নাৰ মাজত স্পষ্ট নির্মল নাদধ্বনি শুনিবলৈ পোৱা যায়। *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত এই প্রসংগত এইদৰে কৈছে— 'শ্রৱণপুটনয়নযুগলঘ্রাণমুখান্যাং নিৰোধনং কার্যম্ ûû শব্দসুষুম্না-সৰণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তেনাদঃ –4û68′¼

৪.২৪.২ নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা

নাদানুসন্ধানত চাৰিটা অৱস্থা বা পর্যায় আছে— আৰম্ভাৱস্থা, ঘটাৱস্থা, পৰিচয়াৱস্থা আৰু নিষ্পত্তি অৱস্থা— 'আৰম্ভশ্চ ঘটশ্চৈৰ তথা পৰিচয়োহপি চ ûû নিষ্পত্তিঃ সর্বযোগেষু স্যাদৱস্থাচতুষ্টয়ম্ ûû –4û69′

- *আৰম্ভাৱস্থা ঃ* অনাহত চক্রত বিদ্যমান ব্রহ্মগ্রন্থিৰ যেতিয়া প্রাণায়ামৰ অভ্যাসত ভেদ হয় তেতিয়া হৃদয় দেশত উৎপন্ন আনন্দজনক বিচিত্র ভূষণধ্বনি দেহৰ মাজত শুনা যায়। এই অৱস্থাই হ'ল নাদসাধনাৰ প্রথম অৱস্থা বা আৰম্ভাৱস্থা, 'ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদোহ্যানন্দঃ শূণ্য সম্ভৱঃûû বিচিত্রঃ ক্কণকো দেহেহনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ –4û70′¼ যোগীৰ হৃদয়াকাষত যেতিয়া নাদৰ আৰম্ভ হয় তেতিয়া যোগীয়ে দিব্যদেহ আৰু তেজোযুক্ত (তেজস্বী) শৰীৰ লাভ কৰে। তেওঁৰ শৰীৰৰ পৰা দিব্যগোন্ধ প্রকাশিত হয় আৰু তেওঁ সম্পূর্ণ নিৰোগী হৈ উঠে।
- *ঘটাৱস্থা ঃ* নাদসাধনাৰ দ্বিতীয় পর্যায় ঘটাৱস্থাত প্রাণবায়ু যেতিয়া অপান, নাদ আৰু বিন্দুৰ লগত এক হৈ মধ্যচক্র বা বিশুদ্ধ চক্রগামী হয় তেতিয়া যোগাভ্যাসকাৰী আসনত দৃঢ় হয়, জ্ঞানী হয় আৰু দেৱতুল্য হৈ উঠে— 'দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভৱতি মধ্যগঃ ûû দৃঢ়মনোভৱেৎ যোগী জ্ঞানী দেৱসমস্তদা ûû –4û ′।

  এই পর্যায়ত ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদৰ পিছত কণ্ঠচক্রত অৱস্থিত বিষ্ণুগ্রন্থিৰ ভেদ হোৱাৰ ফলত কণ্ঠাকাশত আৰু বহু সম্মিলিত নাদৰ মাজত পৰমানন্দসূচক ভেৰী শব্দ বা ঢাকৰ শব্দ শুনা যায়।
- *পৰিচয়াৱস্থা ঃ* নাদানুসন্ধানৰ পৰিচয়াৱস্থাৰূপী তৃতীয় পর্যায়ত ভ্রূকুটিৰ মধ্যৰূপ আকাশত মাদলৰ শব্দ শুনা যায় আৰু সেই অৱস্থাত প্রাণবায়ু অণিমাদি সিদ্ধিৰ আশ্রয়স্থলৰূপ ভ্রূমধ্যস্থ আকাশত গতি কৰে— 'তৃতীয়য়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়োমর্দ্দলধ্বনিঃ ûû মহাশূন্যং তদায়াতি সর্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্ ûû –4û74′′¼

  এই পৰিচয়াৱস্থাত চিত্তৰ আনন্দক অতিক্রম কৰি মনত সহজানন্দৰ উদ্ভৱ

হয় আৰু তাৰ পিছত যোগী বায়-পিত্ত আদি বিকাৰৰ পৰা, আধ্যাত্মিকাদি দুঃখৰ পৰা জ্বৰ আদি ব্যাধিৰ পৰা, ক্ষুধা-বুভুক্ষা-নিদ্রা ইত্যাদিৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰে— 'চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভৱঃ ûû দোষদুঃখজৰাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জিতঃ ûû –4û75′¼

- *নিষ্পত্ত্যৱস্থা ঃ*নাদানুসন্ধানৰ চতুর্থ পর্যায় নিষ্পত্তি অৱস্থাত প্রাণ ব্রহ্মৰন্ধ্রত প্রৱেশ কৰাৰ ফলত বাঁহীৰ আৰু বীণাৰ শব্দৰ নিচিনা শব্দ হয়। অর্থাৎ এই অৱস্থাত আজ্ঞাচক্রত অৱস্থিত ৰুদ্রগ্রন্থিক ভেদ কৰি প্রাণাবায়ু ভ্রূমধ্যস্থিত শিৱপীঠত (শিৱস্থানত) উপস্থিত হয়— 'ৰুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্বা শর্বপীঠগতোহনিলঃ ûû নিষ্পত্তৌ বৈণৱঃ শব্দঃ ক্কণদ্বীণাক্কণো ভৱেৎûû –4û76′¼ এই নিষ্পত্তি অৱস্থাত বিষয় আৰু বিষয়ী একীভূত হৈ যায় অর্থাৎ ধ্যেয় বিষয়ৰ লগত অন্তঃকৰণ একাকাৰ হৈ যায়। চিত্তৰ এই একাগ্রতাক ৰাজযোগ বুলি কোৱা হয়। যোগী এই অৱস্থাত সৃষ্টি-সংহাৰৰ কর্তাৰূপ ঈশ্বৰতুল্য হৈ পৰে —

  'একীভূতং তদা চিত্তং ৰাজযোগাভিধানকম্ûû
  সৃষ্টিসংহাৰকর্তাসৌ যোগীশ্বৰসমো ভৱেৎûû –4û77′

৪.২৫ নাদানুসন্ধানৰ বৈশিষ্ট্য তথা ফলাফল

নাদানুসন্ধানৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* কোৱা হৈছে যে নাদানুসন্ধান কৰিলে অখণ্ড সুখ প্রাপ্ত হয় আৰু এই সুখ প্রকৃততে ৰাজযোগৰ পৰা পাব পাৰি— অন্ত বা মাস্ত বা মুক্তিৰত্রৈবাখণ্ডিতং সুখমûû লয়োদ্ভৱমিদং সৌখ্যং ৰাজযোগাদবাপ্যতেûû –4û78′¼ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থত কোৱা হৈছে যে প্রাণৰ নাথ হ'ল মন আৰু মনৰ লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি। মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লে এক অনির্বচনীয় আনন্দৰ উদ্ভৱ হয় আৰু জীৱন্মুক্তি ৰূপ সুখ হয়— 'মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সংপ্রবর্ততে ûû –4û30′¼ যোগী স্বাত্মাৰামৰ মতে তুর্যাৱস্থাখ্য ৰাজযোগ পদ প্রাপ্তিৰ বাবে অল্পবুদ্ধিৰ লোকসকলে ভ্রূমধ্যত ধ্যান কৰিব লাগে। নাদৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা চিত্তবিলয়ে সোনকালে আৰু সহজে প্রতীতি জন্মায়। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্রসংগতে কোৱা হৈছে— 'ৰাজযোগপদং তুর্যাৱস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্বোক্তভ্রূমধ্যধ্যানৰূপঃ সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামল্পবুদ্ধীনামপি কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সংদধাতীতি প্রত্যয়সংধায়ী প্রতীতিকৰো জায়তে প্রাদুর্ভৱতিûû –জ্যোৎস্না টীকা, 4û80′¼

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত পুনৰ কোৱা হৈছে যে নাদানুসন্ধানৰ আনন্দ কেৱল গুৰুৰ দয়াৰ দ্বাৰাহে প্রাপ্ত কৰিব পাৰি— 'আনন্দমেকং বচসামগম্যং জানাতি তং শ্রীগুৰুনাথ একঃ ûû —4û81′¼ যোগীয়ে হাতৰ আঙুলিৰে কর্ণৰন্ধ্র বন্ধ কৰিলে এক অনাহত ধ্বনি শুনা পায়। এই অনাহত ধ্বনিয়ে অস্থিৰ চিত্তক স্থিৰাৱস্থা প্রদান কৰে। তুর্যাৱস্থা নোপোৱালৈকে এই অনাহত ধ্বনিয়ে চিত্ত স্থিৰ কৰে। নাদানুসন্ধানৰ ফলত বাহিৰৰ শব্দ আবৃত্ত হৈ পৰে আৰু নাদৰ অভ্যাসকাৰী

যোগীয়ে চিত্তৰ চঞ্চলতাৰূপ সৰ্ববিক্ষেপক জয় কৰি আত্মানন্দৰূপ সুখ লাভ কৰে— 'অভ্যস্যমানো নাদোহয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্ ûû পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভৱেৎ ûû –4û83′¼

নাদাভ্যাস কৰিলে প্ৰথমতে নানাবিধ উচ্চনাদ (সমুদ্ৰ, মেঘ আদিৰ তুল্য) শুনিবলৈ পোৱা যায় আৰু তাৰ পিছত অভ্যাসৰ অগ্ৰগতিৰ লগে লগে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম শব্দও শুনা যায়— 'শ্ৰূয়তে প্ৰথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্ ûû ততোহভ্যাসে বৰ্ধমানে শ্ৰূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ûû – 4û84′¼ নাদাভ্যাসৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত শুনিবলৈ পোৱা উচ্চৰ পৰা সূক্ষ্ম বিভিন্ন ধৰণৰ নাদৰ কথা *হঠযোগ প্ৰদীপিকাত* উল্লেখ কৰিছে। সেই অনুসৰি ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত প্ৰাণবায়ু আদিৰ শব্দ শুনা যায়, সমুদ্ৰ, ডাৱৰ, ডাঙৰ ঢাক আদিৰ শব্দ শুনা যায়, ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত বায়ুৱে স্থিৰতা লাভ কৰিলে মাদল আৰু শংখৰ পৰা উৎপন্ন শব্দ শুনা যায় আৰু ঘণ্টা, কাঁহ আদিৰ শব্দ সদৃশ শব্দ শুনা যায়। ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত বহুসময় ধৰি প্ৰাণবায়ু স্থিৰ হৈ থাকিলে সৰু ঘণ্টা, নুপুৰ, বাঁহী, বীণা, ভোমোৰা আদিৰ শব্দৰ দৰে শব্দ দেহৰ মাজত শুনা পোৱা যায়।

যোগী স্বাত্মাৰামে *হঠযোগ প্ৰদীপিকা*গ্ৰন্থত পুনৰ কৈছে যে মেঘ আদিৰ দৰে উচ্চধ্বনি শুনিলেও তাৰ মাজত সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম যি শব্দ শুনা যাব তাৰ চিন্তন কৰিব লাগে কাৰণ সূক্ষ্মনাদে চিত্তক স্থিৰতা প্ৰদান কৰে। জ্যোৎস্না টীকাত এই প্ৰসংগতে কৈছে— 'মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্ৰূয়মাণে আকৰ্ণ্যমানে সত্যপি তত্ৰ তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎসূক্ষ্মতৰমতিসূক্ষ্মং নাদমেৰ পৰামৃশেচ্চিন্তয়েৎ সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিৰস্থায়িত্বাত্তত্ৰাসক্তচিত্তশ্চিৰং স্থিৰমৰ্ভৰেদিতি ভাৱঃ ûû— জ্যোৎস্না টীকা 4û87′¼ নাদোপাসনাৰ ক্ষেত্ৰত মনক স্থিৰ কৰিব লাগে অৰ্থাৎ এবাৰ উচ্চ নাদত আৰু এবাৰ সূক্ষ্ম নাদত মনক নিবিষ্ট হ'বলৈ দিব নালাগে। ঘন বা সূক্ষ্ম যি নাদতেই প্ৰথমে মন মগ্ন হয় সেই নাদতেই মন স্থিৰ হৈ পৰে আৰু সেই নাদৰ লগতেই লয় প্ৰাপ্ত হয়— 'যত্ৰ কুত্ৰাপি বা নাদে লগতি প্ৰথমং মনঃ ûû তত্ৰৈৱ সুস্থিৰীভূয় তেন সাৰ্ধং বিলীয়তে ûû –4û89′¼ সেয়েহে ৰাজযোগৰ অভিলাষী যোগীক আন সকলো চিন্তা বাদ দি নাদৰ অনুসন্ধান কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হৈছে— 'সৰ্বচিন্তা পৰিত্যজ্য সাৱধানেন চেতসা ûû নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্ৰাজ্যমিচ্ছতা ûû –4û93′¼

নাদানুসন্ধানৰ ফলাফলৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰি পুনৰ কোৱা হৈছে যে নাদে মনৰ অন্যত্ৰ বিষয়াদিৰ প্ৰতি থকা গতি, লিপ্সা বা আসক্তিক ৰুদ্ধ কৰে, সেয়েহে নাদোপাসনা অত্যাৱশ্যকীয়। নাদানুসন্ধানত প্ৰবৃত্ত চিত্ত নাদৰ লগত লীন হৈ যায়, 'নাদে প্ৰৱৰ্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ûû –4û98′¼

নাদানুসন্ধানৰ ফলত পাপনাশ হয় আৰু নিৰ্গুণ চৈতন্যত চিত্ত আৰু মৰুৎ লীন হৈ যায় অৰ্থাৎ মন আৰু প্ৰাণ ব্ৰহ্মত লীন হয়— 'সদা সৰ্বদা নাদানুসন্ধানানুচিন্তনাৎপাপসংচয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়তে নশ্যন্তি নিৰঞ্জনে নিৰ্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্ৰুৱং চিত্তমাৰুতৌ মনঃ প্ৰাণৌ বিলীয়তে বিলীনৌ ভৱতঃ ûû জ্যোৎস্না টীকা, 4û105′¼ এইদৰে উন্মনীভাৱ প্ৰাপ্ত হোৱা যোগী সকলো অৱস্থা বিনিৰ্মুক্ত, সকলো চিন্তা বিবৰ্জিত হৈ সকলো বৃত্তি নিৰোধৰূপী যোগত প্ৰবিষ্ট হৈ জীৱন্মুক্তি লাভ কৰে। পাতঞ্জলৰ *যোগসূত্ৰত* এই অৱস্থাক সৰ্ববৃত্তিনিৰোধাৱস্থা বুলি কোৱা হৈছে য'ত দ্ৰষ্টাই নিজৰ স্বৰূপত অৱস্থান কৰে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৬ ঃ কুণ্ডলিনী শক্তি কি? কুণ্ডলিনী শক্তিক কিদৰে জাগৃত কৰিব পাৰি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ সুষুম্নাৰ যিকোনো পাঁচটা সমার্থক শব্দ লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৯ ঃ নাদৰ অর্থ কি? নাদানুসন্ধানৰ স্তৰ কেইটা আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২০ ঃ মনৰ লয় ক'ত হয়?

.....

প্রশ্ন নং ২১ ঃ আদি নাথৰ মতে কিমানবিধ লয়ৰ সাধন আছে? সেইবোৰৰ ভিতৰত সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধন কি?

.....

.....



৪.২৬ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

- হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ *হঠযোগ প্রদীপিকা* সম্পর্কে এটি স্পষ্ট ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।
- হঠ শব্দৰ অর্থ সম্পর্কে জানিলো।
- হঠযোগ আৰু ৰাজযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্কৰ বিষয়ে জানিলো।
- হঠযোগৰ গুৰুত্ব আৰু যোগৰ প্রতিবন্ধক তথা সহায়ক সম্পর্কে জানিব পৰা গ'ল।
- হঠযোগ পৰম্পৰা সম্পর্কে আৰু যম তথা নিয়ম সম্বন্ধে ধাৰণা লাভ কৰিলো।
- আসন, মিতাহাৰ, মুদ্রা, প্রাণায়াম, আৰু ষট্‌ক্রিয়াৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ভাবে জানিলো।
- গজকৰণী ক্রিয়াৰ বিষয়ে অৱগত হ'লো।

- কুম্ভকৰ অর্থ আৰু শ্রেণীবিভাজন সম্বন্ধে বিস্তাৰিত ভাবে জানিলো।
- সুষুম্না নাড়ীৰ তাৎপর্য আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিৰ জাগৰণৰ বৈশিষ্ট্যৰ বিষয়ে জানিব পৰা গ'ল।
- দশমুদ্রাৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ধাৰণা লাভ কৰিলো।
- সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু তাৎপর্যৰ বিষয়ে জানিব পৰা গ'ল।
- নাদানুসন্ধানৰ বিষয়ে বিস্তাৰিত ধাৰণা গঢ়ি উঠিল।



৪.২৭ অধিক জানিবলৈ

1] স্বামী যোগেশ্বরানন্দ সরস্বতী ঃ *সচিত্র হঠযোগ প্রদীপিকা*, শিৱানন্দ যোগাশ্রম, কলকাতা

2] স্বামী বিজ্ঞানানন্দ সরস্বতী ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা*, উমাচল প্রকাশনী, গুৱাহাটী।

3] স্বাত্মাৰামযোগীন্দ্র ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* (শ্রীযুত ব্রহ্মানন্দ বিৰচিত জ্যোৎস্নাটীকা আৰু মিহিত চন্দ্রকৃত ভাষা টীকাৰ সহিত), ক্ষেমৰাজ শ্রীকৃষ্ণ দাস, মুম্বাই, 1874¼

4] যোগেন্দ্র স্বামী স্বাত্মারাম ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* (আলোক ব্যাখ্যা সহিতঃ, ব্যাখ্যাতা পরমহংস স্বামী অনন্ত ভারতী, সম্পাদিকা শ্রীমতী সোমা সাগর, চৌখম্বা অরিয়েণ্টেলিয়া।

5] *Hathayoga Pradipika* of Yoga Swami Svatmarama, forwarded by BKS Iyengar, commentary by Hans Ulrich Ricker, Translated by Elsy Becherer, The Aquarian Press, 1992.



৪.২৮ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'হঠ' মানে ইচ্ছাশক্তি, অধ্যৱসায়, দৃঢ়তা ইত্যাদি। হঠ শব্দটো দুটা বর্ণৰে গঠিত —'হ' আৰু 'ঠ'। 'হ' বর্ণৰ বিভিন্ন অর্থ আছে যেনে— মুনি, আত্মা বা পুৰুষ, সূর্য, প্রাণ আদি। 'ঠ' বর্ণই প্রকৃতি, চিত্ত, চন্দ্র, অপান ইত্যাদিক বুজায়। যোগ মানে মিলন। গতিকে হঠযোগ মানে প্রকৃতি আৰু পুৰুষৰ, আত্মা আৰু চিত্তৰ, চন্দ্র আৰু সূর্যৰ, প্রাণ আৰু অপানৰ সংযোগ।

২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰিছিল। এই গ্রন্থত চাৰিটা অধ্যায় আৰু মুঠ 390 টা শ্লোক আছে।

৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ সাধনাৰ লগত জড়িত দুজন হঠযোগীৰ নাম হ'ল— মৎস্যেন্দ্র নাথ আৰু গোৰক্ষনাথ।

৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগৰ সাধনা প্রথমে আদিনাথ শিৱই কৰিছিল।

৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগৰ দুটা প্রতিবন্ধক হ'ল— অত্যাহাৰ (অধিক ভোজন) আৰু প্রয়াস (অধিক পৰিশ্রম হোৱা ব্যাপাৰ বা কাম। যোগৰ দুটা সহায়ক হ'ল— উৎসাহ আৰু সাহস।

৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* দহটা যম আৰু দহটা নিয়ম স্বীকাৰ কৰা হৈছে। দহটা যম হ'ল— অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, ক্ষমা, ধৃতি, দয়া, আর্জৱ, মিতাহাৰ, শৌচ। দহটা নিয়ম হ'ল — তপ, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, ঈশ্বৰ পূজন, সিদ্ধান্তবাক্য শ্রৱণ, হ্রী, মতি, তপ, হোম।

৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থৰ মতে সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন আৰু ভদ্রাসন শ্রেষ্ঠ আসন।

৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সিংহাসনক গোৰক্ষনাথে অভ্যাস কৰিছিল বাবে এই আসনক গোৰক্ষাসন বুলি কোৱা হয়।

৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগীৰ বাবে দুবিধ উচিত খাদ্য (পথ্য) হ'ল— গম আৰু শালিধান। যোগীৰ বাবে দুবিধ অনুচিত খাদ্য (অপথ্য) হ'ল কুৎসিৎ অন্ন আৰু শাক।

১০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগসাধনাত সাফল্য লাভৰ একমাত্র চর্ত হ'ল যোগাংগসমূহৰ অভ্যাস।

১১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃ কাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু মাজৰাতি অশীতি পর্যন্ত (৪০) প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে।

১২ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যোগশাস্ত্রত বিহিত বিধি অনুযায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে নাড়ীৰ মল দূৰ হয় আৰু প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীৰ মার্গেৰে চলাচল কৰিব পাৰে। এই অৱস্থাত প্রাণবায়ুৰ সঞ্চাৰণত মনলৈ স্থিৰতা আহে। সুষুম্না নাড়ীত প্রাণ সঞ্চাৰ হোৱাকে উন্মনীভাৱ বুলি কোৱা হয়।

১৩ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ— ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। কুম্ভক আকৌ দুই ধৰণৰ— সহিত কুম্ভক আৰু কেৱল কুম্ভক।

১৪ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ যি ক্রিয়াৰ মাধ্যমেৰে যোগীসকলে অপান বায়ুক ডিঙি বা কণ্ঠত উত্তোলিত কৰি উদৰৰ অন্ন আৰু তৰল পদার্থক বমি কৰি উলিয়াই দিয়ে সেই ক্রিয়াক গজকৰণী বুলি কোৱা হয়।

১৫ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকাত* আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভক স্বীকাৰ কৰা হৈছে। সেইকেইটা হ'ল— সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকৰী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা আৰু প্লাবনী।

১৬ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সকলো যোগৰ মূল আধাৰ হ'ল কুণ্ডলিনী শক্তি। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৃত নহ'লে যোগৰ উপায়সমূহ ব্যর্থ।

সুষুম্না নাড়ীৰ দ্বাৰমুখক আৱৰি থকা মূলাধাৰ চক্রত সুপ্ত অৱস্থাত থকা

কুণ্ডলিনী কেৱল অভ্যাসৰ দ্বাৰাহে জাগৃত কৰিব পৰা যায়।

১৭ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ হ'ল— ৰাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমৰত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য, পৰমপদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিৰালম্ব, নিৰঞ্জন, জীৱনমুক্তি, সহজা, তর্যা আদি।

১৮ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ সুষুম্নাৰ পাঁচটা সমার্থক শব্দ হ'ল— শূন্যপদবী, শাম্ভৱী, ব্রহ্মৰন্ধ্র, মহাপথ আৰু শ্মশান।

১৯ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ 'নাদ'ৰ অর্থ হ'ল 'অনাহত ধ্বনি' আৰু নাদোপাসনাৰ অর্থ হ'ল— অনাহত ধ্বনিৰ উপাসনা। নাদানুসন্ধানত চাৰিটা পর্যায় বা অৱস্থা পোৱা যায়। সেইকেইটা হ'ল— আৰম্ভাৱস্থা, ঘটাৱস্থা, পৰিচয়াৱস্থা আৰু নিষ্পত্যৱস্থা।

২০ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ মনৰ লয় হয় নাদক আশ্রয় কৰি অর্থাৎ নাদত মনৰ লয় হয়।

২১ নং প্রশ্নৰ উত্তৰ ঃ আদি নাথৰ মতে এককৌটি পঁচিশ লাখ সর্বোৎকৃষ্ট লয়ৰ সাধন আছে। তাৰ ভিতৰত নাদানুসন্ধান মুখ্যতম বা সর্বোত্তম।



৪.২৯ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ মিতাহাৰ বুলিলে কি বুজা? যোগীৰ বাবে পথ্য আৰু অপথ্যসমূহৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ যোগাভ্যাসত নাড়ীশুদ্ধিৰ তাৎপর্য কি?

প্রশ্ন ৩ ঃ উন্মনীভাৰ বুলিলে কি বুজক?

প্রশ্ন ৪ ঃ যুক্ত আৰু অযুক্ত প্রাণায়াম বুলিলে কি বুজা যায় লিখক।

প্রশ্ন ৫ ঃ প্রাণায়ামৰ বিভিন্ন ভেদ সম্পর্কে লিখক।

প্রশ্ন ৬ ঃ ষট্ক্রিয়া বুলিলে কি বুজা? ষট্ক্রিয়া বা ষট্কর্ম সম্বন্ধে এটি প্রৱন্ধ প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ৭ ঃ অষ্টকুম্ভকৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ৮ ঃ দশমুদ্রা কি কি। যিকোনো পাঁচটা মুদ্রাৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

প্রশ্ন ৯ ঃ অমৰোলী মুদ্রা দশমুদ্রাৰ অন্তর্গতনে? এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলাফল কি?

প্রশ্ন ১০ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* অনুসৰি সমাধিৰ সংজ্ঞা লিখক। সমাধিক্রমৰ ওপৰত এটি চমুটোকা লিখক।

প্রশ্ন ১১ ঃ নাদানুসন্ধানৰ চাৰিটা অৱস্থা বিষযে লিখক।

প্রশ্ন ১২ ঃ নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী আৰু ফলাফল সম্বন্ধে এটি টোকা প্রস্তুত কৰক।

(খ) চুটি প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা* গ্রন্থ সম্পর্কে এটি চমুটোকা প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ ৰাজযোগ আৰু হঠযোগৰ পাৰস্পৰিক সম্পর্ক সম্বন্ধে এটি চমুটোকা প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ হঠযোগৰ গুৰুত্ব কি?

প্রশ্ন ৪ ঃ হঠযোগৰ পৰম্পৰা সম্পর্কে এটি চমুটোকা লিখক।

(গ) ৰচনাধর্মী প্রশ্ন

প্রশ্ন ১ ঃ যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়কসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

প্রশ্ন ২ ঃ *হঠযোগ প্রদীপিকা*গ্রন্থত যম আৰু নিয়মক মূল যোগাংগ হিচাপে স্বীকাৰ কৰা হৈছেনে? যম আৰু নিয়মৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকা* অনুসৰি এটি আলচ যুগুত কৰক।

প্রশ্ন ৩ ঃ যোগী স্বাত্মাৰামে কেইবিধ আসনৰ বিষয়ে *হঠযোগ প্রদীপিকাত* আলোচনা কৰিছে? সেইবোৰ কি কি? এইবোৰৰ ভিতৰত মুখ্য বা শ্রেষ্ঠ চাৰিটা আসনৰ বিষয়ে বহলাই লিখক।

*** ***** ***