DYK 01
Exam. Code : YOI

যোগ দর্শন

ডিপ্ল'মা পাঠ্যক্রম

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

বিষয় বিশেষজ্ঞ মণ্ডলী

ড° মুক্তা বিশ্বাস, অধ্যাপিকা, সংস্কৃত বিভাগ, গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়, গুৱাহাটী

ড° অনিল শর্মা, অধ্যাপক, চৰকাৰী আয়ুর্বেদিক মহাবিদ্যালয় আৰু চিকিৎসালয়, গুৱাহাটী

যোগাচার্য্য শুভাশিষ কৰ, সঞ্চালক পূর্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী।

সমন্বয়ৰক্ষী ঃ ড° ইন্দ্রানী ডেকা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

অন্তৰা মহন্ত বৰুৱা, সহকাৰী অধ্যাপিকা, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

প্রস্তুতি গোটৰ সদস্য

অধ্যায়	*অৱিহণা যোগাইছে*
১-৪	**যোগবিদ বিকাশ নাৰায়ণ শর্ম্মা** সমন্বয়ৰক্ষী ভাৰতীয় যোগ সংস্কৃতি আৰু যোগ চিকিৎসা কেন্দ্র, গুৱাহাটী

সম্পাদনা ঃ

বিষয়বস্তু সম্পাদনা	ঃ	**মাধন বৰা** অংশকালীন সহকাৰী অধ্যাপিকা, যোগ বিভাগ, কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ চৰকাৰী মহাবিদ্যালয় আৰু পূর্বাঞ্চল যোগ মহাবিদ্যালয়, গুৱাহাটী।
ভাষা সম্পাদনা	ঃ	**গীতাঞ্জলি মেধি,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়
গাঁথনিক সম্পাদনা	ঃ	**অন্তৰা মহন্ত বৰুৱা,** কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

চেপ্তেম্বৰ, ২০২০

This Self learning Material (SLM) of the Krishna Kanta Handique State Open University is made available under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 License (international) : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

কৃষ্ণকান্ত সন্দিকৈ ৰাজ্যিক মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ৰ হৈ পঞ্জীয়কৰ দ্বাৰা মুদ্রিত আৰু প্রাকশিত ।

মুখ্য কার্যালয় ঃ পাটগাওঁ, ৰাণী গেট, গুৱাহাটী- ৭৮১০১৭; Web : www.kkhsou.in

উপ-মুখ্য কার্যালয় ঃ হাউচ্‌ফে'ড কমপ্লেক্স, দিচপুৰ, গুৱাহাটী - ৭৮১০০৬

এই শিক্ষণ সামগ্রী প্রস্তুতিৰ বাবে আর্থিক অনুদান আগবঢ়োৱা
দূৰ শিক্ষা ব্যুৰো, বিশ্ববিদ্যালয় অনুদান আয়োগৰ ওচৰত বিশ্ববিদ্যালয় কৃতজ্ঞ

পাঠ্যবিষয়ৰ পৰিচয়

এই 'যোগ দর্শন' পাঠ্যবিষয়টি হ'ল যোগৰ স্নাতক পর্যায়ৰ ডিপ্লমা পাঠ্যক্রমটোৰ প্রথম পাঠ্যবিষয়। এই পাঠ্যবিষয়টিত যোগ দর্শনৰ পৰিচয়, পাতঞ্জল যোগদর্শনৰ বিৱৰণ, ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয় আৰু হঠযোগৰ সম্পর্কে আলোচনা কৰা হৈছে। এই পাঠ্যবিষয়টিত মুঠতে চাৰিটা অধ্যায় অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে।

প্রথম অধ্যায়ত যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ, যোগৰ উৎপত্তি, যোগৰ সাহিত্য, যোগৰ বিভিন্ন শ্রেণী, যোগৰ লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ইত্যাদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়টিত পতঞ্জলি মুনিৰ দ্বাৰা ৰচিত যোগসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

তৃতীয় অধ্যায়টিত যোগগুৰু ঘেৰণ্ড মুনিয়ে ৰচিত ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব। ইয়াত যোগৰ বিভিন্ন প্রকৰণ সম্পর্কে আলোচনা কৰা হৈছে। পাঠ্যবিষয়ৰ চতুর্থ অর্থাৎ শেষৰ অধ্যায়টিত হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ হঠযোগ প্রদীপিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

এই পাঠ্যবিষয়টি অধ্যয়ন কৰোঁতে মূল পাঠৰ লগে লগে সোঁ তথা বাঁওফালে কিছুমান আয়তাকাৰ বাকচ লক্ষ্য কৰিব পাৰিব। এইবোৰে আপোনাক মূল পাঠত উল্লেখ কৰা দৰকাৰী ধাৰণাসমূহ সৰল অর্থত বুজি পোৱাত সহায় কৰিব। 'জানি থোৱা ভাল' বাকচবোৰৰ যোগেদি আপুনি মূল পাঠৰ সৈতে জড়িত কিছু গুৰুত্বপূর্ণ তথ্যৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব। আকৌ 'অগ্রগতি নিৰীক্ষণ' যোগে আগবঢ়োৱা প্রশ্নসমূহে অধ্যয়নৰ অগ্রগতি সম্পর্কে স্বপৰীক্ষণৰ সুবিধা প্রদান কৰিব। অধ্যয়নৰ লগে লগে উক্ত প্রশ্নৰ উত্তৰসমূহ লিখি শেষত দিয়া 'অগ্রগতিৰ খতিয়ান'ৰ সৈতে ৰিজাই চোৱাটো অধিক লাভদায়ক হ'ব। অধ্যায়বোৰৰ শেষত 'আৰ্হি প্রশ্ন' হিচাপে কেইটিমান আৰ্হি প্রশ্ন তুলি দিয়া হৈছে। অধ্যায়টিত আলোচিত বিভিন্ন ধাৰণাসমূহৰ বিষয়ে বিস্তৃত অধ্যয়নৰ বাবে 'অধিক জানিবলৈ' শিতানত উল্লেখ থকা গ্রন্থসমূহ সাৰথি স্বৰূপ। আপুনি বিশদভাৱে কোনো বিষয় জানিবলৈ হ'লে সেইকেইখন অধ্যয়ন কৰিব পাৰিব।

বিষয়সূচী

অধ্যায় ১ ঃ **যোগ দর্শনৰ পৰিচয়** **৫-১৯**

দর্শনৰ সংজ্ঞা; যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ; যোগৰ উৎপত্তি; যোগৰ সাহিত্য; যোগৰ শ্রেণীবিভাজন; যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

অধ্যায় ২ ঃ **পাতঞ্জল যোগ দর্শনৰ পৰিচয়** **২০-৩২**

পাতঞ্জল যোগদর্শন ঃ যোগদর্শনৰ প্রণেতা পতঞ্জলি, পতঞ্জলিৰ যোগসূত্র, চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ, চিত্তবৃত্তি আৰু চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়, সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগ, ক্লেশ আৰু ক্লেশ বিচাৰ, ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ, যোগাঙ্গসমূহ

অধ্যায় ৩ ঃ **হঠযোগ প্রদীপিকাৰ পৰিচয়** **৩৩-৫৫**

হঠযোগৰ প্রদীপিকাৰ চমু পৰিচয় ঃ হঠযোগ পৰম্পৰা, হঠযোগৰ লগত ৰাজযোগৰ সম্পর্ক, হঠযোগ অভ্যাসৰ স্থান নির্বাচন, যোগৰ প্রতিবন্ধক, যোগৰ সহায়ক; যম আৰু নিয়ম; আসন; মিতাহাৰ; প্রাণায়াম; ষট্‌ক্রিয়া; মুদ্রাবন্ধ - শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা; সমাধিক্রম

অধ্যায় ৪ ঃ **ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয়** **৫৬-৭১**

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমুবিৱৰণ; যোগৰ সপ্তসাধন ঃ শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ, নির্লিপ্তি

প্রসঙ্গ পুথি ঃ (পাঠ্য বিষয়ৰ আটাইকেইটা অধ্যায়ৰ বাবে) **৭১-৭২**

অধ্যায় ১ ঃ যোগ দর্শনৰ পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

১.১ উদ্দেশ্য

১.২ পৰিচয়

১.৩ দর্শনৰ সংজ্ঞা

১.৪ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ

১.৫ যোগৰ উৎপত্তি

১.৬ যোগৰ সাহিত্য

১.৭ যোগৰ শ্রেণীবিভাজন

১.৮ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

১.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

১.১০ অধিক জানিবলৈ

১.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

১.১২ আৰ্হি প্রশ্ন

১.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- যোগৰ উৎপত্তি সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগ বিষয়ক বিভিন্ন পণ্ডিত আৰু যোগ-সাহিত্যৰ বিষয়ে এটি চমু আভাস পাব
- যোগৰ বিভিন্ন শ্রেণী বিভাগৰ বিষয়ে জানিবলৈ সক্ষম হ'ব
- যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে জানিব।

১.২ পৰিচয়

'যোগ দর্শনৰ পৰিচয়' শীর্ষক এই অধ্যায়টি পাঠ্যবিষয়ৰ প্রথম অধ্যায়। এই অধ্যায়টিত দর্শনৰ সংজ্ঞা, যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ, উৎপত্তি, যোগৰ সাহিত্য আৰু যোগ পণ্ডিত সকল, যোগৰ বিভিন্ন শ্রেণী, যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ইত্যাদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। সেয়ে অধ্যায়টি পঢ়ি আপুনি যোগ বিষয়টোৰ এটি সামগ্রিক আভাস পাব।

১.৩ দর্শনৰ সংজ্ঞা

যোগ ভাৰতীয় দর্শনৰ এটা ভাগ। সেইবাবে যোগৰ বিষয়ে জনাৰ আগতে দর্শন শব্দৰ অর্থ জানি থোৱা ভাল। সংস্কৃত দৃশ ধাতুৰ পৰা উদ্ভৱ হোৱা দর্শন শব্দৰ আভিধানিক অর্থ হৈছে দেখা বা চোৱা। অৱশ্যে 'দর্শন'ৰ অর্থ দেখা বা চোৱা হলেও ইয়াৰ অর্থ সাধাৰণভাৱে দেখা চোৱা অর্থত সীমিত নাথাকি ই জীৱন আৰু জগতৰ গভীৰ তত্ত্ব উপলব্ধি কৰাৰ অর্থ বহন কৰিছে। অর্থাৎ, দর্শন হ'ল বিষয়সমূহ যুক্তিগত আৰু পদ্ধতিগতভাৱে চিন্তা কৰাৰ এটা কৌশল। জীৱন ভাৱনা, ৰহস্য উদ্‌ঘাটন আৰু প্রশ্নবোৰৰ সদুত্তৰ বিচাৰি জীৱন আৰু জগতৰ পর্য্যবেক্ষণ তথা ব্যাখ্যাৰ দ্বাৰা মূল সত্যত উপনীত হোৱাৰ বাবে কৰাৰ প্রচেষ্টাই হ'ল 'দর্শন'ৰ মূল লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য। 'দর্শন'ৰ ইংৰাজী প্রতিশব্দ হ'ল Philosophy। এই "Philosophy" শব্দটো আকৌ গ্রীক শব্দ "Philos" আৰু "Sophos" শব্দৰ পৰা নির্গত হোৱা। 'Philos' ৰ অর্থ হ'ল অনুৰাগ বা আসক্তি আৰু 'Sophos' ৰ অর্থ হ'ল 'জ্ঞান' বা সত্য। গতিকে জ্ঞানৰ প্রতি থকা অনুৰাগেই হ'ল "Philosophy"।

অৱশ্যে ভাৰতীয় দর্শন সাহিত্যৰ মূল লক্ষ্য হ'ল "মোক্ষ" প্রাপ্তিৰ বাবে উপায় নির্ণয় কৰা। 'পাশ্চাত্য'ৰ দৰে কেৱল মাত্র এটি 'বিষয়' (Subject) নহৈ ভাৰতীয় দর্শন প্রকৃততে হৈ পৰিছে এটি 'আধ্যাত্মবিদ্যা'। সেইফালেৰে ভাৰতীয় দর্শন শাস্ত্রক মোক্ষশাস্ত্র বুলিও কোৱা হয়।

১.৪ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ

সাধাৰণতে যোগ শব্দৰ দ্বাৰা আমি দুটা বা একাধিক বস্তু বা সংখ্যাক লগ লগোৱাৰ কথা বুজাও। কিন্তু যোগ দর্শনত কেৱল মাত্র লগ লগোৱা বা এককীকৰণেই যোগ নহয়। যোগ দর্শন অনুযায়ী যোগৰ পৰিভাষা বহু ব্যাপক। যোগ দর্শন মতে জীৱাত্মাৰ লগত পৰমাত্মাৰ মিলনক যোগ বুলি কোৱা হয়। এই মিলনৰ ভাৰ ব্যক্তিৰ অন্তৰত আৰম্ভ হৈ বিশ্বব্রহ্মাণ্ডলৈ পৰিব্যাপ্ত হয় আৰু অনন্তত পৰিসমাপ্তি ঘটে। কেৱল দুটা সত্বাৰ মিলনেই যোগ নহয়। এই মিলনৰ ফলাফলো নেতিবাচক নহৈ ইতিবাচক হ'ব লাগিব। লগ লগোৱা আৰু লগ লগাই একত্বকৰণ ঘটোৱাই হ'ল যোগ । ঋক্‌বেদত কৈছে "যুজ্যতে অনেন ইতি যোগঃ"।

এই যোগ শব্দটো সংস্কৃত "যুজ" ধাতুৰ পৰা আহিছে। 'যুজ' শব্দৰ অর্থ হ'ল একত্ব বা একত্রিতকৰণ ঘটোৱা মিলন ঘটোৱা। ইয়াত 'যোগ' শব্দৰ দ্বাৰা জীৱাত্মাৰ সৈতে পৰমাত্মাৰ মিলনৰ কথাকে বুজোৱা হৈছে।

মদ্ভগৱদ্‌গীতাৰ ব্যাখ্যা অনুসৰি কামনা বাসনা সকলো আসক্তি জয় কৰি, জয় পৰাজয়ৰ, সফলতা বা বিফলতা আদি বিষয়ত কোনো আসক্তি নেদেখুৱাই, হর্ষ-বিষাদ সকলোতে সমদৃষ্টি

ৰাখি কাম কৰি যোৱাই হ'ল যোগ। আকৌ, মদ্ভগৱদ্‌গীতাত কোৱা হৈছে যে কর্মত অগ্রসৰ হওঁতে যিসকলে বুদ্ধিৰ যুঁৱলিৰে সৈতে কর্মসাধনাক বান্ধিব জানে, তেওঁলোক সকলো পাপ পূণ্যৰ পৰশৰ পৰা মুক্ত। সেয়েহে মদ্ভগৱদ্‌গীতাত যোগক সুশৃংখলাৱদ্ধ কর্মকুশলতা বুলিও কোৱা হৈছে — "যোগ কর্ম্মসু কুশলম"—(মদ্ভগদ্‌গীতা ৫০)। একেদৰে পতঞ্জলিয়ে তেওঁৰ বিখ্যাত গ্রন্থ 'যোগসূত্র'ত যোগ শব্দটো একত্ব অর্থত ব্যৱহাৰ নকৰি 'প্রযত্ন' অর্থত ব্যৱহাৰ কৰিছে। তেওঁৰ মতে চিত্তৰ বৃত্তিবোৰ নিৰোধকৰণৰ উপায়ৰ নামেই হ'ল 'যোগ'।

চিত্ত হৈছে মন, বুদ্ধি আৰু অহঙ্কাৰৰ সমষ্টিগত ৰূপ। এই চিত্তক প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা, স্মৃতি আদি বৃত্তিবোৰে ঘেৰি ৰখাৰ ফলত চিত্ত বিকৃত হয়। এইবোৰ বৃত্তিৰ পৰা চিত্তক মুক্ত কৰিব নোৱাৰিলে আমি আত্ম-উপলব্ধিৰ গৰাকী হ'ব নোৱাৰোঁ। পতঞ্জলি মুনিয়ে এই বৃত্তিবোৰক লেকাম লগোৱা আৰু নিৰোধৰ বাবে কিছুমান উপায় বর্ণনা কৰিছে। সুশৃঙ্খলাবদ্ধ প্রশিক্ষণ, কঠোৰ অনুশাসন আৰু নিষ্ঠাপূর্ণ অনুশীলনে ব্যক্তিৰ অন্তর্নিহিত প্রতিভাৰ পূর্ণ বিকাশৰ দ্বাৰা শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক, বৌদ্ধিক আৰু নৈতিক উৎকর্ষ সাধন কৰাই জীৱনৰ চৰম লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে।

১.৫ যোগৰ উৎপত্তি

যোগ হৈছে সমগ্র বিশ্বৰ মানৱ সমাজলৈ ভাৰতীয় সভ্যতাৰ অনবদ্য উপহাৰ। যোগৰ উৎপত্তি সন্দর্ভত পণ্ডিত সকলে ভিন্ন মত আগবঢ়াইছে।

যোগৰ উৎপত্তি সম্পর্কে পণ্ডিতসকলৰ মতৰ ভিন্নতা থাকিলেও কেতবোৰ ঐতিহাসিক সমলৰ ভিত্তিত বিচাৰ কৰি চালে দেখা যায় যে যোগৰ উৎপত্তি স্থান হৈছে এই ভাৰতভূমি।

যোগচর্চা ভাৰতত কেতিয়াৰ পৰা আৰম্ভ হৈছিল কোৱা টান যদিও বেদ, উপনিষদ, আৰণ্যক আদিত থকা লিখনিসমূহৰ পৰা এইটো সহজেই অনুমেয় যে ভাৰতত যোগ সংস্কৃতি প্রাক্ বৈদিক যুগৰ পৰাই বিদ্যমান। এই যোগ বিদ্যাক মহাভাৰতত সনাতন আৰু মদ্ভাগৱদগীতাত পুৰাতন বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে। এইফালৰপৰা দেখা যায় যে যোগবিদ্যা অতি প্রাচীন বিদ্যা।

তদুপৰি, শেহতীয়াকৈ পুৰাতত্ত্ব বিভাগে সিন্ধু সৰস্বতী উপত্যকাত চলোৱা খনন কার্যত অতি উন্নত সভ্যতাৰ চানেকী বহন কৰা চহৰৰ ভগ্নাৱশেষ উদ্ধাৰ কৰিছে। তাত প্রায় ২০০০ টাতকৈ অধিক এনে কিছুমান চীল মোহৰ আৰু শিলত কটা মূর্তি পাইছে যিবোৰত পদ্মাসন, সিদ্ধাসন আদিত বহি ধ্যান মগ্ন হৈ থকা মানুহৰ প্রতিকৃতি আছে। এইবোৰ ভগ্নাৱশেষৰ মাজত যোগৰ আদিগুৰু বুলি গণ্য কৰা 'শিৱ'ৰ মূর্তি খোদিত মোহৰো আছে। এনে ধৰণৰ চীল মোহৰ, শিলত কটা মূর্তি আদি মেচ'পটেমীয়া আদি ঠাইতো উদ্ধাৰ হৈছে। এই ভগ্নাৱশেষৰপৰা উদ্ধাৰ হোৱা শিলা মূর্তি, বিভিন্ন চীল-মোহৰ আদিৰ পৰা এইটো অনুমান কৰা হৈছে যে সিন্ধু উপত্যকাৰ

সভ্যতা বিশ্বৰ আটাইতকৈ পুৰণি সভ্যতা আছিল আৰু সেই সময়ৰ সমাজ ব্যৱস্থাত যোগ বিদ্যাই এক বিশিষ্ট স্থান অধিকাৰ কৰিছিল। তদুপৰি বিভিন্ন দেৱ-দেৱী, যোগ ভংগীমাত খোদিত শিলামূৰ্তি, চীল-মোহৰ আদিৰ পৰা এইটোও অনুমান কৰা হৈছে যে ভাৰতবৰ্ষত খ্ৰীষ্টাব্দপূৰ্ব ৭০০০ বছৰ বা তাৰো আগৰেপৰা যোগবিদ্যাৰ প্ৰচলন আছিল।

ইতিহাসে ঢুকি নোপোৱা দিনৰ পৰাই যে ভাৰতীয় সভ্যতাত যোগ বিদ্যাৰ প্ৰচলন আছিল এই বিষয়ে বিশ্বৰ যোগ গৱেষকসকলো প্ৰায় একমত। এই যোগবিদ্যা আছিল গুৰুকেন্দ্ৰিক। শিষ্য সকলে দূৰ্গম হাবি জংঘল, পৰ্বতৰ গুহা বা আশ্ৰমত গুৰুৰ প্ৰত্যক্ষ তত্ত্বাৱধানত থাকি যোগবিদ্যা আহৰণ কৰিছিল।

প্ৰাচীন কালত ভাৰতীয় সমাজ ব্যৱস্থাত যোগৰ বৰ আদৰ আছিল। ধৰ্ম্ম, সামাজিক ৰীতি-নীতি, শিক্ষা-সংস্কৃতি, দৰ্শন, মতবাদ সকলোতে যোগৰ প্ৰভাৱ পৰিছিল। পতঞ্জলিৰ পূৰ্বৱৰ্ত্তী নিৰীশ্বৰবাদী মহাবীৰ জৈনে প্ৰৱৰ্ত্তন কৰা জৈন ধৰ্ম আৰু গৌতম বুদ্ধই প্ৰৱৰ্ত্তন কৰা বৌদ্ধ ধৰ্মত যোগৰ প্ৰভাৱ অপৰিসীম। এই ধৰ্মতো যোগক মোক্ষ প্ৰাপ্তিৰ অপৰিহাৰ্য অংগ বুলি বিবেচনা কৰা হৈছে। ভাৰতীয় সভ্যতাত আনকি যোগচৰ্চা অৰিহনে দেৱতাসকলেও মুক্তি পাব নোৱাৰে বুলি মতবাদ আছে।

সিন্ধু সভ্যতাৰ পৰৱৰ্ত্তীকালৰ বৈদিক যুগতো যোগ বিদ্যাৰ চৰ্চা আছিল। ভাৰতবৰ্ষত আৰ্যসকলৰ আগমন খ্ৰীঃ পূৰ্ব ১৫০০ বা তাৰ ওচৰা ওচৰি সময়ত হৈছিল। আৰ্য সকলৰ প্ৰাচীনতম ধৰ্মগ্ৰন্থ ঋক্‌বেদৰ ৰচনা কাল খৃঃ পূঃ ১৫০০ ৰ পৰা খৃঃ পূঃ ১০০০ ৰ মাজভাগ বুলি ঠাৱৰ কৰা হৈছে। এই গ্ৰন্থতো যোগ পদ্ধতিৰ অভ্যাসৰ কথা উল্লেখ আছে। বৈদিক যুগত যোগ চৰ্চাৰ দুটা ধাৰাৰ প্ৰচলন আছিল। এটা ধাৰা অনুযায়ী বৈদিক যুগত ব্ৰাহ্মণ-পুৰোহিত সকলে যাগ-যজ্ঞ আদি কৰ্মকাণ্ডৰ অংগ হিচাপে প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যান চৰ্চা কৰিছিল। আনটো ধাৰা আছিল ধৰ্মৰ লগত সম্পৰ্ক নৰখাকৈ ঋষি-মুনিসকলে চৰম সত্য উপলব্ধিৰ বাবে কৰা উচ্চাঙ্গ আধ্যাত্মিক যোগচৰ্চা। সেইসময়ৰ ৰাজনৈতিক বাতাবৰণ যোগচৰ্চাৰ বাবে সিমান অনুকূল নাছিল। তথাপিতো ব্ৰাহ্মণসকলে যোগ পৰম্পৰা এৰাই চলা নাছিল। সেইসময়ত আৰ্যসকলৰ বাবে সৃষ্টি চাৰি আশ্ৰমৰ অন্তিম আশ্ৰম 'সন্ন্যাস'ত যোগৰ আদৰ্শ, জীৱনধাৰা সন্নিৱিষ্ট হৈ আছিল। আনকি সেইসময়ত যাগ-যজ্ঞ কৰা ব্ৰাহ্মণ-পুৰোহিত সকলতকৈ ধ্যান, তপস্যা আদি কঠোৰ যোগ সাধনা কৰা সিদ্ধ ঋষি-মুনিসকলৰহে সমাজত বিশেষ আদৰ আছিল।

মহাকাব্যৰ যুগত যোগৰ চৰ্চাই যথেষ্ট গুৰুত্ব পাইছিল। সেই সময়তো যোগবিদ্যা এক গুৰুকেন্দ্ৰিক বিদ্যা আছিল। ভাৰতীয় মহাকাব্য "মহাভাৰতত" স্পষ্ট কৈ একাধিকবাৰ যোগ পৰম্পৰাৰ কথা উল্লেখ আছে। এই মহাকাব্যৰ আদিপৰ্ব, শল্যপৰ্ব অনুশাসন পৰ্ব আৰু শান্তিপৰ্বত 'যোগ'ৰ উল্লেখ পঢ়িবলৈ পোৱা যায়।

মহাকাব্যৰ পাছত উপনিষদৰ যুগতো যোগচর্চাৰ যথেষ্ট গুৰুত্ব আছিল। মৈত্রায়ণীয় উপনিষদত যোগৰ প্রণালীসমূহৰ বিষয়ে প্রথমে পদ্ধতিগতভাবে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত যোগৰ প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধ্যান, ধাৰণা, সমাধি আদিৰ আলোচনা অন্তর্ভুক্ত কৰা হৈছে। এই উপনিষদত যোগৰ বিষয়ে কৰা আলোচনাই পতঞ্জলিৰ বিখ্যাৎ গ্রন্থ যোগসূত্রৰ ভেটি নির্মাণ কৰিছিল বুলি বিখ্যাৎ জার্মান পণ্ডিত জর্জ ফির্ডৰেষ্টাইনে দাবী কৰে।

যদিও পতঞ্জলিৰ পূর্বৱর্তী উপনিষদবোৰত যোগ বিষয়ক আলোচনা কৰা হৈছিল, সেইবোৰ পূর্ণাঙ্গ যোগশাস্ত্র নাছিল। কিয়নো তাত যোগসম্পর্কীয় আলোচনা মুখ্য নহৈ আনুষঙ্গিক আৰু গৌণ আছিল। পতঞ্জলিয়ে পোন প্রথমবাৰৰ বাবে 'যোগসূত্র'ৰ মাধ্যমত যোগ বিষয়ত সকলোবোৰ দিশ সামৰি বিতংভাবে আলোচনা কৰিছিল বাবে এই গ্রন্থখনকেই পূর্ণাঙ্গ যোগশাস্ত্রৰ মর্যাদা দিয়া হয়। এই গ্রন্থখনি প্রায় ২০০০ বছৰৰ পূর্বে ৰচনা কৰা হৈছিল বুলি পণ্ডিতসকলে অনুমান কৰে। তেওঁৰ পৰৱর্তী বহু যোগাচার্যই পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা অনুপ্রাণিত হৈ কেইবাখনো যোগ বিষয়ক উপনিষদ ৰচনা কৰিছিল। সেইবোৰ ধর্ম নিৰপেক্ষ আছিল।

ভাৰতবর্ষত যোগচর্চাৰ ইতিহাসত খ্রীষ্টীয় সপ্তম শতিকাৰ পৰা সপ্তদশ শতিকাৰ সময়খিনি আছিল যথেষ্ট গুৰুত্বপূর্ণ। এই সময়ছোৱাত হঠযোগে জনপ্রিয়তা লাভ কৰে। এই সময়খিনিতে 'হঠ' যোগচর্চাক মৎস্যেন্দ্রনাথ, গোৰক্ষনাথ, স্বামী স্বাত্মাৰাম, ঘেৰণ্ড মুনিয়ে ইমান উচ্চস্তৰলৈ লৈ যায় যে আজি গোটেই বিশ্বই এই যোগ বিদ্যাক আঁকোৱালি লৈছে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ দর্শন শব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ যোগ শব্দৰ আভিধানিক অর্থ কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ পতঞ্জলিৰ মতে যোগ শব্দৰ অর্থ কি ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৪ ঃ যোগ পৰম্পৰাৰ প্ৰচলন কেতিয়াৰ পৰা হৈছিল বুলি কোৱা হয়?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৫ ঃ যোগ দৰ্শনৰ প্ৰাচীনতম গ্ৰন্থ কি? গ্ৰন্থখন কোনে ৰচনা কৰিছিল?

.....

.....

১.৬ যোগৰ সাহিত্য

যোগৰ প্ৰাচীনতম গ্ৰন্থ হিচাপে পতঞ্জলি মুনিয়ে ৰচনা কৰা পতঞ্জলি যোগসূত্ৰখন সকলোৰে দ্বাৰা সমাদৃত গ্ৰন্থ। পতঞ্জলিৰ এই যোগসূত্ৰক ভিত্তি কৰিয়েই বিভিন্ন ভাষ্যকাৰে ভাষ্য লিখিছে। সেই ভাষ্যবোৰৰ সকলোবোৰ বৰ্তমান উপলব্ধ নহয়। খৃষ্টীয় চতুৰ্থ শতিকাত ব্যাসদেৱে যোগতত্ত্ববোৰৰ ব্যাখ্যা দাঙি ধৰি 'ব্যাসভাষ্য' লিখিছিল। তেওঁৰ পাছত বাসস্পতি মিশ্ৰ আৰু বিজ্ঞান ভিক্ষুৱে যোগৰ সিদ্ধান্তবাদ সহজে বুজি পোৱাকৈ ব্যাসভাষ্যৰ 'তত্ত্ববৈশাৰদী টীকা' আৰু 'যোগবার্তিক' নামেৰে দুখন ভাষ্য ৰচনা কৰিছিল। ৰজা ভোজে দশম শতিকাত 'ভোজবৃত্তি' নামেৰে এখন টীকা গ্ৰন্থ লিখিছিল। বিভিন্ন সময়ত 'যোগসূত্ৰ'ক লৈ বিভিন্ন ভাষ্য লিখা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল ঃ

১। ভাৱগনেশৰ 'যোগসূত্ৰদীপিকা'

২। ৰামানন্দৰ 'মনি প্ৰভাবৃত্তি'

৩। সদাশিৱৰ 'যোগ সুধাকৰবৃত্তি'

৪। নাৰায়ণতীৰ্থৰ 'যোগসিদ্ধান্তচন্দ্ৰিকা' আৰু 'সূত্ৰাৰ্থবোধিনী'

৫। হৰিহৰানন্দ আৰণ্যকৰ 'ভাস্বতী'

৬। গনেশ দীক্ষিতৰ 'বৃত্তি'

৭। নাগেশ ভট্টৰ 'ছায়াব্যাখ্যা'

৮। অনন্ত পণ্ডিতৰ 'চন্দ্ৰিকা'

৯। বলদেৱ মিশ্ৰৰ 'যোগপ্ৰদীপিকা'।

ইয়াৰ উপৰি যোগ বিষয়ক আন কেইখনমান গুৰুত্বপূৰ্ণ আগম সাহিত্য হ'ল — শিৱ সংহিতা, গোৰক্ষ সংহিতা, হঠযোগ প্ৰদীপিকা।

ঘেৰণ্ড সংহিতা ঃ শিৱসংহিতা, হঠযোগ প্রদীপিকা আদি গ্রন্থবোৰত আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম, ষট্‌কর্ম আদি বিভিন্ন যৌগিক প্রক্রিয়াৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। যোগৰ প্রণালী আৰু তত্ত্বসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা পৰৱৰ্ত্তী কালৰ কেইখনমান গুৰুত্বপূর্ণ উপনিষদ হ'ল—

১) কঠ
২) শ্বেতাশ্বতৰ
৩) মৈত্রী
৪) শাণ্ডিল্য
৫) যোগতত্ব
৬) ধ্যানবিন্দু
৭) হংস
৮) মণ্ডল ব্রাহ্মণ
৯) নাদবিন্দু
১০) যোগকুণ্ডলিনী
১১) যোগ চূড়ামণি আদি

যোগ পণ্ডিত সকল (পৌৰাণিক)

১) পতঞ্জলি
২) ব্যাস
৩) বাচস্পতি মিশ্র
৪) ৰজা ভোজ
৫) বিজ্ঞান ভিক্ষু
৬) গনেশ দীক্ষিত
৭) নাৰায়ণতীর্থ
৮) নাগেশ ভট্ট
৯) সদাশিৱ আদি

যোগ পণ্ডিত সকল (আধুনিক)

১) স্বামী ৱিৱেকানন্দ
২) ৰামতীর্থ
৩) শিৱানন্দ
৪) বাল গঙ্গাধৰ তিলক
৫) মহাত্মা গান্ধী
৬) ৰমন মহর্ষি
৭) ঋষি অৰবিন্দ
৮) যোগেন্দ্র
৯) স্বামী সত্যানন্দ সৰস্বতী
১০) স্বামী শিৱানন্দ সৰস্বতী আদি

১.৭ যোগৰ শ্রেণীবিভাজন

মানুহৰ মন তিনিটা উপাদানেৰে গঠিত —

১। চিন্তা ২। আৱেগ আৰু ৩। ইচ্ছা।

এই উপাদান কেইটাৰ প্ৰাৱল্যমতে মানুহক চিন্তাশীল, আৱেগিক আৰু উদ্যোগী এই তিনি শ্ৰেণীত ভগাব পাৰি।

মদ্ভগৱদ্গীতাত এই তিনি শ্ৰেণীৰ মানুহৰ উপযোগী হোৱাকৈ তিনিবিধ যোগৰ উল্লেখ আছে। সেইমতে চিন্তাশীল মানুহৰ বাবে জ্ঞানযোগ, আৱেগ প্ৰধান মানুহৰ বাবে ভক্তিযোগ আৰু উদ্যোগী নাইবা কৰ্ম কৰি ভালপোৱা সকলৰ বাবে কৰ্মযোগ উত্তম বুলি কোৱা হৈছে। ইয়াৰোপৰি গীতাত আৰু এক শ্ৰেণী যোগৰ কথা কোৱা হৈছে। সেয়া হ'ল ধ্যানযোগ বা ৰাজযোগ।

আকৌ শিৱসংহিতাত যোগক চাৰি ভাগত ভগোৱা হৈছে — ১) মন্ত্ৰযোগ ২) লয়যোগ ৩) হঠযোগ আৰু ৪) ৰাজযোগ।

মন্ত্ৰযোগ ঃ প্ৰণৱ মন্ত্ৰ বা ওঁকাৰ মন্ত্ৰ বা ইষ্টদেৱতাৰ মন্ত্ৰ নিৰন্তৰ জপ কৰি থাকিলে যি লয় হয় সেয়াই মন্ত্ৰ যোগ।

লয়যোগ ঃ লয়যোগ হৈছে ধ্যানৰ অতি পৌৰাণিক পদ্ধতি। এই লয় শব্দটো সংস্কৃত শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে, ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল বিলীন হোৱা। লয় যোগ অভ্যাসকাৰীয়ে মানৱৰ মূলাধাৰ অথবা স্বাধিষ্ঠানৰ চক্ৰৰ পৰা আৰম্ভ কৰি যি 'সাতচক্ৰ' আছে তাত ধ্যান মগ্নভাৱে থাকিলে চিত্ত লয় হয়, সেইয়াই লয়যোগ।

হঠযোগ ঃ হঠযোগ হৈছে এনে এটি যৌগিক পদ্ধতি যিটোৱে আন্তঃসম্পৰ্কযুক্ত বিভিন্ন অনুষ্ঠান, যেনে— আসন কৰাৰ লগতে, মুদ্ৰা, প্ৰাণায়াম আদিৰ দ্বাৰা মনৰ স্থৈৰ্য্য আৰু দৃঢ়তা বৰ্দ্ধন কৰাৰ লগতে শৰীৰ সুস্থ ৰাখি শৰীৰ আৰু মনক ৰাজযোগ অভ্যাসৰ বাবে যোগ্য কৰি তোলে। সেয়ে হঠযোগৰ অন্যতম প্ৰৱক্তা স্বামী স্মাত্মাৰামে হঠযোগক ৰাজযোগৰ অভ্যাসৰ প্ৰথম ঢাপ বুলি অভিহিত কৰিছে।

ৰাজযোগ ঃ ৰাজযোগ হ'ল সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ আৰু সৰ্বোৎকৃষ্ট যোগ পদ্ধতি। সেয়ে এই যোগ পদ্ধতিক ৰাজযোগ বুলি কোৱা হয়। ৰাজযোগে মানুহৰ মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিক সকলো দিশতে উৎকৰ্ষ সাধনত সহায় কৰে। ৰাজযোগক অষ্টাঙ্গ যোগ বুলিও জনা যায়।

ৰাজযোগৰ শ্ৰেষ্ঠত্ব ঃ

ভাৰতীয় দৰ্শন মতে প্ৰতিগৰাকী মানুহৰ চিন্তাশক্তি, বোধশক্তি আৰু অনুভৱ ক্ষমতা একে নহয়। প্ৰতিগৰাকী মানুহৰ পচন্দ, অপচন্দ, ভাল পোৱা, বেয়া পোৱা একে নহয়। সেইবাবে ভাৰতীয় মানুহৰ মনৰ উদাৰতা আৰু উন্মুক্ততাৰ প্ৰতিচ্ছবি ৰূপে ভাৰতীয় সাধনাৰ ক্ষেত্ৰত একাধিক সাধনা ধাৰাৰ নিৰ্দেশনা পোৱা যায়।

ভাৰতীয় সাধন পন্থাৰ প্ৰতিটো মতবাদকেই সমান মৰ্যাদা প্ৰদান কৰা হ'লেও আমি জানো যে এটা সময়ত ভাৰতত বিভিন্ন দৰ্শনৰ মতাদৰ্শকলৈ পণ্ডিতসকলৰ মাজত বিতৰ্ক চলিছিল। তেওঁলোকে নিজ নিজ মতবাদৰ শ্ৰেষ্ঠত্ব প্ৰতিপন্ন কৰিবলৈ আপ্ৰাণ চেষ্টা কৰিছিল। পতঞ্জলিৰ যোগদৰ্শনৰ আগত 'ৰাজ' শব্দৰ সংযোজনৰ ক্ষেত্ৰত পণ্ডিতসকলৰ শাস্ত্ৰ-বিচাৰ আৰু তৰ্ক-বিতৰ্কৰ ইংগিত পোৱা যায়। শেষত পক্ষটোৱে তৰ্কত পৰাজিত পতঞ্জলি মুনিৰ দৰ্শনক শ্ৰেষ্ঠ বুলি মানি ল'বলৈ বাধ্য হৈছিল। 'ৰাজযোগদৰ্শন'ৰ সৈতে যুক্ত হৈ থকা 'ৰাজ' শব্দটো এদিনত অহা নাই। বহু যুগ বহু পণ্ডিতে কৰা বিচাৰ-বিশ্লেষণৰ অন্তত পতঞ্জল যোগ-দৰ্শনৰ শিৰত এই শব্দটো সংযোজিত হৈছিল।

ভাৰতীয় সাধন পন্থাত বুদ্ধি প্ৰধান আৰু চিন্তাশীল মানুহৰ উপযোগী হিচাপে জ্ঞানযোগ, আৱেগ প্ৰৱলসকলৰ বাবে ভক্তি যোগ, কৰ্মৰ প্ৰতি থকা আগ্ৰহৰ ফালৰপৰা কৰ্মযোগ আৰু যুক্তিবাদীতা তথা বিচক্ষণতাৰ প্ৰত্যক্ষ ফল লাভত বিশ্বাসী সকলৰ বাবে ৰাজযোগৰ কথা কোৱা হৈছে।

সাধাৰণতে দেখা যায় যে ব্ৰহ্মতত্ব বা ঈশ্বৰতত্ব ব্যাখ্যাৰ ক্ষেত্ৰত ভক্তিযোগপন্থী সকলে বুদ্ধিৰে নহয়, কেৱল মনৰ আৱেগৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হৈ বিশুদ্ধ ভক্তিৰ জৰিয়তে ঈশ্বৰৰ সৈতে একাত্ম হোৱাৰ প্ৰয়াস কৰে। বিশুদ্ধ ভক্তিভাৱ হ'ল ভক্তি যোগৰ প্ৰাথমিক চৰ্ত্ত। আকৌ, কৰ্মযোগত জ্ঞান বা ভক্তিক গুৰুত্ব নিদি কেৱল নিষ্কাম কৰ্মত মনোনিৱেশ কৰাৰ কথা কোৱা হয়। আকৌ বুদ্ধি প্ৰাৱল্য থকা ব্যক্তি সকলে বিচাৰ-বুদ্ধি আৰু জ্ঞানেৰে ঈশ্বৰক বুজিবলৈ বা অনুধাৱন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা এই সাধনপন্থা কেইটাত কেৱলমাত্ৰ স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিবোৰেহে গুৰুত্ব পাইছে। ইয়াত অন্যান্য প্ৰবৃত্তি, যেনে— শাৰিৰীক, মানসিক আদি প্ৰবৃত্তিবোৰক গুৰুত্ব দিয়া হোৱা নাই। এইক্ষেত্ৰত ৰাজযোগ অনন্য। ৰাজযোগত মানুহৰ অস্তিত্বৰ যি পাঁচটা স্তৰ আছে, সেই আটাইকেইটা স্তৰৰ ওপৰত সমানে গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।

জ্ঞানমাৰ্গৰ অদ্বৈত বেদান্ত দৰ্শনত কেৱল মাত্ৰ ব্ৰহ্মাক সত্য বুলি স্বীকাৰ কৰি জগতক এক 'মায়া' বুলি কোৱা হৈছে। আনকি আমাৰ শৰীৰটোকো 'মায়া' বুলিয়ে গণ্য কৰা হয়।

ভক্তি মাৰ্গতো দেহক গুৰুত্ব দিয়া হোৱা নাই। কেৱল ঈশ্বৰৰ প্ৰতি থকা অকৃত্ৰিম ভক্তিয়েই হ'ল ভক্তিমাৰ্গৰ প্ৰধান চালিকা শক্তি। একেদৰে কৰ্মযোগতো শৰীৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদি, ব্যক্তিগত লাভালাভত জোৰ নিদি আৰু ফলাফলত গুৰুত্ব নিদি নিষ্কাম কৰ্মৰ ওপৰত মনোনিৱেশ কৰা হৈছে।

কিন্তু ৰাজযোগে বিশ্বাস কৰে যে শৰীৰক অৱজ্ঞা কৰি ব্যক্তিৰ সৰ্বাঙ্গীন বিকাশ সম্ভৱ নহয়। অৱশ্যে নিষ্কাম কৰ্ম যদিও দেহকেন্দ্ৰিক তাত বুদ্ধিবৃত্তি, হৃদয়বৃত্তি আৰু দেহাতীত

'অৰূপ'ৰ সংবেদন স্পষ্ট নহয়। দেহ আৰু মনৰ সৰ্বাঙ্গীন বিকাশ কেৱল মাত্ৰ ৰাজযোগতহে সম্ভৱ। শাৰিৰীক উৎকৰ্ষ সাধন মানুহৰ অস্তিত্বৰ একমাত্ৰ চৰ্ত নহয়। শৰীৰৰ লগতে মানসিক; আধ্যাত্মিক আৰু বৌদ্ধিক আদি গুণবোৰৰ উৎকৰ্ষ সাধন মানুহৰ অস্তিত্বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ চৰ্ত। মানুহৰ অস্তিত্বৰ পাঁচটা স্তৰ হ'ল— শাৰিৰীক, মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিক স্তৰ। ৰাজযোগৰ বাহিৰে বাকীবোৰ সাধন পন্থা হৈছে কেৱল ধৰ্মীয় ৰীতি-নীতি, অনুশাসন আদি মানি চলা আৰু এই পন্থা বিষয়ক শাস্ত্ৰবোৰত নিৰ্দ্দেশ কৰা মতে সেইবোৰ অনুসৰণ কৰি আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন কৰাৰ উপায়। ৰাজযোগে মানৱ অস্তিত্বৰ আটাইকেইটা দিশকে সাঙুৰি লৈছে। শৰীৰ আৰু মনৰ এক অঙ্গাঙ্গী সম্পৰ্ক আছে। সেয়ে শৰীৰ অসুস্থ হলে মনবোৰো অসুস্থ হয় আৰু মন বেয়া থাকিলে শৰীৰো বেমাৰী হয়। মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰতে আধ্যাত্মিক উন্নতি বা অধোনতি নিৰ্ভৰশীল। মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰতো আৱেগিক আৰু বৌদ্ধিক সংবেদনশীলতাই যথেষ্ট প্ৰভাৱ পেলায়।

মানুহৰ অস্তিত্বৰ প্ৰাথমিক চৰ্ত্ত হ'ল শাৰিৰীক উপস্থিতি। শৰীৰক বাদ দি আমি আমাৰ ইচ্ছা পূৰণ কৰিব নোৱাৰো। ৰাজযোগত শৰীৰক সেয়ে যথেষ্ট গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা হৈছে। এটি সুস্থ শৰীৰ প্ৰাপ্তিৰ বাবে আসন, প্ৰাণায়াম আদি অনুষ্ঠান কৰাৰ বিষয়ত ৰাজযোগে দিহা দিছে। শাৰিৰীক অস্তিত্বৰ এই প্ৰথম স্তৰটোক অন্নময় কোষ বুলি চিহ্নিত কৰা হৈছে। পৰৱৰ্তী স্তৰটো হৈছে প্ৰাণময় কোষ। এই কোষৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ বাবে ৰাজযোগত শ্বাস -প্ৰশ্বাস ক্ৰিয়া হিচাপে প্ৰাণায়াম আদি ক্ৰিয়াৰ দিহা দিয়া হৈছে। অন্নময় কোষৰ উৎকৰ্ষৰ দ্বাৰা শাৰিৰীক উন্নতি আৰু প্ৰাণময় কোষৰ দ্বাৰা প্ৰাণশক্তি বিস্তাৰিত হৈ উঠিলেও এগৰাকী ব্যক্তিয়ে অস্তিত্বৰ ক্ষেত্ৰত পূৰ্ণতা নাপায়। বৰং শাৰিৰীক শক্তিৰে বলীয়ান হৈ উঠাৰ দম্ভত তেওঁ সমাজক অনাকাঙ্খিতভাৱে অপকাৰহে কৰিব। এইক্ষেত্ৰত হৃদয় বৃত্তি বিকাশৰ বাবে মনোময় কোষৰ উৎকৰ্ষ সাধনৰ বিষয়ে ৰাজযোগে পৰামৰ্শ আগবঢ়াইছে । হৃদয়বৃত্তি বিকাশ হলে ব্যক্তিয়ে অন্য ব্যক্তিৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাশীল হ'ব আৰু প্ৰীতিপূৰ্ণভাৱে বিকশিত হ'ব। মানুহৰ মনত বেলেগক উপকাৰ কৰি ভালপোৱা আদি ভাৱবোৰো বিকশিত হৈ উঠিব।

আকৌ, বুদ্ধিবৃত্তিৰ বিকাশ নহ'লেও ব্যক্তিয়ে পৰিপূৰ্ণতা নাপায়। বুদ্ধিবৃত্তিৰ অপৈণত অৱস্থাত ব্যক্তিয়ে পৰৰ বুদ্ধিৰ দ্বাৰা বিপথে পৰিচালিত হোৱাৰ সম্ভৱনা থাকে। গতিকে বিজ্ঞানময় কোষৰ উন্নতিৰ দ্বাৰা মানুহৰ হৃদয় বৃত্তিসমূহে পৰিপূৰ্ণতা প্ৰাপ্ত কৰে। ৰাজযোগ দৰ্শনত বিজ্ঞানময় কোষৰ উন্নতি এক গুৰুত্বপূৰ্ণ চৰ্ত। এই চৰ্ত অনুযায়ী সাধকে নিজ জ্ঞানৰ প্ৰসাৰতা বঢ়োৱাৰ বাবে বিভিন্ন শাস্ত্ৰ আৰু পুথি-পাজি অধ্যয়ন কৰাৰ লগতে বিভিন্ন বিষয়ৰ পণ্ডিত ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শত থাকি নজনা বিষয়ত জ্ঞান আহৰণৰ পথ নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰে।

শেষত, আনন্দময় কোষৰ উন্নতিৰ ধাৰণা ৰাজযোগৰ অন্যতম চৰ্ত। মানৱ চেতনাৰ সৰ্ব্বোচ্চ অনুভূতি হল আধ্যাত্মিক আনন্দৰ সংবেদনশীলতা। এই আনন্দময় কোষৰ বিকাশৰ মাধ্যমত ৰাজযোগে মনত আনন্দ অনুভূতি প্ৰাপ্তিৰ পথ নিৰ্দেশা আগবঢ়াইছে।

যৌগিক ক্ৰিয়াৰ মাধ্যমত নিৰ্দেশ কৰা প্ৰয়োগবিধি আৰু কৌশলবোৰৰ জৰিয়তে এগৰাকী ব্যক্তিক পৰিপূৰ্ণ জীৱনৰ অনুভূতি লাভ কৰিব পাৰে। এনেদৰে ৰাজযোগে মানৱ জীৱনৰ অস্তিত্বৰ চৰ্ত হিচাপে আৰোপিত স্তৰ পাঁচটাৰ বিকাশত সম্পূৰ্ণ গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিছে তথা যম, নিয়ম, আসন- প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধ্যান, ধাৰণা আৰু সমাধি আদি উপায়ৰ সহায়েৰে শাশ্বত আনন্দ প্ৰাপ্তিৰ দিক্ নিৰ্দেশনা দিছে। এই বৈশিষ্ট্যটো কেৱল ৰাজযোগতহে বিৰাজমান। সেয়ে পতঞ্জলি মুনিৰ অষ্টাঙ্গযোগক ৰাজযোগ বুলি কোৱা হয় আৰু এই ৰাজযোগক অন্যান্য যোগ পদ্ধতিতকৈ শ্ৰেষ্ঠ বুলি যুক্তিযুক্ততভাৱে দাবী কৰা হয়।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ৬ ঃ যোগসূত্ৰৰ দুগৰাকী ভাষ্যকাৰৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৭ ঃ যোগ মূলতঃ কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

প্ৰশ্ন নং ৮ ঃ পৌৰাণিক আৰু আধুনিক যুগৰ দুগৰাকী যোগ পণ্ডিতৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ৯ ঃ যোগৰ প্ৰণালী আৰু তত্ত্ববোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ৫ খন গুৰুত্বপূৰ্ণ উপনিষদৰ নাম লিখক।

.....

.....

১.৮ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য

যোগৰ প্ৰধান লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য হ'ল ব্যক্তিক শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক তথা আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ সাধনৰ দ্বাৰা সৰ্বাঙ্গীন বিকাশ সাধনত সহায় কৰা। ভাৰতীয় যোগ দৰ্শন অনুযায়ী

ব্যক্তিৰ অস্তিত্বৰ পাঁচটা স্তৰ আছে। স্তৰ কেইটা হ'ল — শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক, বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিক। এই স্তৰ কেইটাৰ আটাইকেইটা স্তৰৰ উৎকর্ষ সাধন হ'ল যোগ দর্শনৰ প্রধান লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য। কিয়নো, যদি এই পাঁচটা স্তৰৰ এটাও দুর্বল বা ৰুগ্ন হয় তেন্তে ব্যক্তিৰ সর্বাঙ্গীন উন্নতি সম্ভৱ নহয়। শাস্ত্র অনুযায়ী এই পাঁচটা স্তৰক সুস্থ কৰি ৰখাৰ বাবে অন্নময় আৰু প্রাণময় কোষৰ উন্নতি সাধন কৰা উচিত। মনোময় কোষৰ উন্নতিৰ দ্বাৰা হৃদয় বৃত্তিৰ যথাযথ বিকাশ সাধন হয়। বিজ্ঞানময় কোষৰ উন্নতিৰ দ্বাৰা বৌদ্ধিক দিশত বিকাশ সাধন হয়। ব্যক্তিক শ্বাশ্বত আনন্দ অনুভূতি লাভত সহায় কৰিবলৈ আনন্দময় কোষৰ বিকাশ সাধনত গুৰুত্বপ্রদান কৰা হৈছে আৰু সেইমতে পথ নির্দ্দেশনা আগবঢ়োৱা হৈছে। অর্থাৎ এগৰাকী ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ পৰিপূর্ণ বিকাশৰ বাবে প্রয়োজনীয় আটাইকেইটা সাধনত জোৰ দিয়া হয়, যদিও যোগ সাধনৰ মূল লক্ষ্য হ'ল মানুহক নির্বীজ সমাধিৰ মাধ্যমত চিত্তবৃত্তি নিৰোধ কৰি প্রকৃত আত্মস্বৰূপত অৱস্থান কৰোৱা। কিন্তু ইয়াৰ গৌণ উদ্দেশ্য বহুমুখী। ভোগবাদক কেন্দ্র কৰি নৈতিকভাবে স্খলিত আজিৰ বিশ্বত ভূলুণ্ঠিত হৈছে মানৱতাবাদ। সংকীর্ণ মানসিকতা আৰু অতি যান্ত্রিকতাবাদে সমগ্র মানৱ সভ্যতাক ধ্বংসৰ গৰাহলৈ ঠেলি নিছে। এনে বিপর্যয়ৰ সময়ত আশাৰ সঞ্চাৰ কৰিছে যোগ বিদ্যাৰ প্রতি মানৱ সমাজৰ ক্রমবর্দ্ধমান আকুলতাই। কিয়নো এই যোগবিদ্যাই কেৱল মাত্র এটি দর্শন আৰু আধ্যাত্মিকতাৰ উৎকর্ষ সাধনৰ আহিলা হিচাপে ব্যৱহৃত নহৈ আজিৰ বিশ্বত সকলো ক্ষেত্রতে সমাদৰ লভিছে। চিকিৎসা বিদ্যাই হওক কিম্বা ক্রীড়া বিদ্যাই হওক কিম্বা ব্যৱসায় বাণিজ্যিই হওক সকলোতে যোগৰ প্রভাৱ পৰিলক্ষিত হৈছে। মানসিক প্রশান্তি আৰু শাৰিৰীক উৎকর্ষ সাধনৰ বিশ্বস্ত আহিলা হিচাপে যোগবিদ্যাই বিশ্বৰ সর্বত্র সমাদৃত বিষয়ৰ ৰূপ লৈছে। ফলত যোগ বিদ্যাই সকলো ধর্মীয় আৰু সামাজিক বাধ্য বাধকতাৰ প্রাচীৰ ভাঙি বিশ্বত বিজয় ধ্বজা উৰুৱাবলৈ সক্ষম হৈছে।

গতিকে, এখন ৰোগ-শোক, দুখ, দুর্দশা ৰহিত, দুর্নীতি আৰু অপৰাধমুক্ত, ভ্রাতৃত্ববোধেৰে বান্ধ খাই থকা এখন নিকা আৰু আনন্দময় সুখী সমাজ নির্মাণ কৰাই হ'ল যোগৰ মূলমন্ত্র। যোগৰ সহায়ত মানৱীয় সাধাৰণ অনুভৱে ঢুকি নোপোৱা উচ্চতমচৈতন্য স্তৰক উপলব্ধি কৰিব পাৰি। সেয়ে যোগবিদ্যা কায়াশুদ্ধি আৰু চিত্তশুদ্ধিৰ উত্তম মাধ্যম হিচাপে পৰিগনিত হৈছে। বিশ্বত যোগৰ ক্রমবর্দ্ধমান জনপ্রিয়তাৰ বাবে ই হৈ পৰিছে বিভিন্ন ব্যৱসায়িক প্রতিষ্ঠানৰ দৃষ্টিনন্দন বিজ্ঞাপনৰ এক আহিলা।



১.৯ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো—

- যোগ ভাৰতীয় দর্শনৰ এটা ভাগ।

- দর্শন শব্দটো সংস্কৃত 'দৃশ' ধাতুৰ পৰা আহিছে। ইয়াৰ অর্থ হ'ল দেখা পোৱা বা চোৱা।
- সংস্কৃত 'যুজ' ধাতুৰ পৰা যোগ শব্দৰ উৎপত্তি হৈছে। ইয়াৰ আভিধানিক অর্থ হ'ল মিলন বা সংযোগ। দার্শনিক পৰিভাষাই হৈছে জীৱাত্মাৰ সৈতে পৰমাত্মাৰ মিলন।
- যোগ পৰম্পৰাৰ ইতিহাস বহু হাজাৰ বছৰ পুৰণি।
- যোগ মূলতঃ চাৰি প্ৰকাৰৰ ঃ লয় যোগ, মন্ত্ৰ যোগ, হঠ যোগ আৰু ৰাজ যোগ। ইয়াৰোপৰি মদ্ভগৱদ্গীতাত কর্মযোগ, ভক্তিযোগ আৰু জ্ঞানযোগকো যোগদর্শনৰ অন্তর্গত বুলি কোৱা হৈছে।
- যোগচর্চাৰ ফলত ব্যক্তিৰ শাৰীৰিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আৱেগিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকর্ষ সাধন হয়।
- যোগদর্শনৰ পৰিসীমাত চিকিৎসা, স্বাস্থ্য, দর্শন, আধ্যাত্মিকতা লাভৰ সাধনা, ক্ৰীড়া, বিজ্ঞাপন আদি প্ৰায় সকলো বিষয়ৰে অন্তর্ভুক্তি ঘটিছে।



১.১০ অধিক জানিবলৈ

১) K.P. Bahadur : The Wisdom of Yoga, Reprint Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi

২) Mukta Biswas : Samkhya Yoga Epistemology, D.K. Printword (P) Ltd. New Delhi

৩) Swami Pabitrananda : Common Sense about Yoga, Advita Ashram, Kolkata.

৪) S. Radhakrishna : India Philosophy Vol. II Oxford University Press, N. Delhi.

৫) S.N. Dasgupta : Yoga as Philosophy and Religion, Motilal Banarsidass, Delhi

৫) যোগবিজ্ঞান পৰিচয় (প্ৰথম খণ্ড) বলী নাৰায়ণ ফুকন।

১.১১ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্ৰশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ দর্শন শব্দটো সংস্কৃত 'দৃশ' ধাতুৰ পৰা আহিছে। ইয়াৰ অর্থ হ'ল চোৱা বা দেখা। ই হ'ল বিষয়সমূহ যুক্তিগত আৰু পদ্ধতিগতভাৱে চিন্তা কৰাৰ এটা কৌশল।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ যোগ শব্দৰ আভিধানিক অর্থ হ'ল মিলন বা সংযোগ।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রত 'যোগ' শব্দটো একত্ব অর্থত ব্যৱহৃত নহৈ প্রযত্ন অর্থত ব্যৱহৃত হৈছে। পতঞ্জলিৰ মতে সকলো প্রকাৰৰ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ নামেই 'যোগ'।

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ সিন্ধু সভ্যতাৰ সময়ৰ পৰা যোগ পৰম্পৰাৰ প্রচলন আছিল বুলি পণ্ডিত সকলে অনুমান কৰে। সিন্ধু সভ্যতাৰ বিভিন্ন খনন কার্যত উদ্ধাৰ হোৱা বিভিন্ন চীল-মোহৰ তথা যৌগিক ভংগীমাত বর্ণিত মূর্ত্তিয়ে সেই সময়ত ভাৰতবর্ষত যোগ পৰম্পৰা প্রচলন থকাৰ ইংগিত দিয়ে।

প্রশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ যোগ দর্শনৰ প্রাচীনতম গ্রন্থ যোগসূত্র। এই গ্রন্থখনি পতঞ্জলি মুনিয়ে ৰচনা কৰিছে।

প্রশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ যোগসূত্রৰ দুগৰাকী ভাষ্যকাৰ হ'ল বিজ্ঞান ভিক্ষু আৰু বাচস্পতি মিশ্র।

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ যোগ মূলতঃ চাৰিপ্রকাৰৰ —

(ক) লয়যোগ (খ) মন্ত্রযোগ (গ) হঠযোগ আৰু (ঘ) ৰাজযোগ

প্রশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ পৌৰাণিক যোগ পণ্ডিত হ'ল পতঞ্জলি আৰু আধুনিক যোগ পণ্ডিত এগৰাকী স্বামী ৰিৰেকানন্দ।

প্রশ্ন নং ৯ ৰ উত্তৰ ঃ যোগৰ প্রণালী আৰু তত্ত্বসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ৫ খন গুৰুত্বপূর্ণ উপনিষদ হ'ল—

(১) কঠ (২) শ্বেতাশ্বতৰ (৩) মৈত্রী

(৪) যোগতত্ব আৰু (৫) ধ্যানবিন্দু



১.১৩ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ যোগৰ সংজ্ঞা আৰু অর্থ সম্বন্ধে চমু টোকা লিখক।

(খ) চুটি প্রশ্ন ঃ

প্রশ্ন ১ ঃ যোগৰ উৎস সম্বন্ধে থকা বিভিন্ন মতামত দাঙি ধৰক ।

প্রশ্ন ২ ঃ যোগৰ শ্রেণী বিভাজনৰ বিষয়ে এটি চমু টোকা লিখক।

(গ) **ৰচনা ধর্মী প্রশ্ন**

প্রশ্ন ১ ঃ ৰাজযোগক কিয় যোগৰ ৰজা বুলি কোৱা হৈছে বহলাই লিখক।

প্রশ্ন ২ ঃ যোগৰ পণ্ডিত সকল আৰু তেওঁলোকৰ দ্বাৰা প্রণিত যোগ সাহিত্যৰ বিষয়ে এটি চমু টোকা লিখক।

প্রশ্ন ৩ ঃ যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য সম্বন্ধে এটি প্রৱন্ধ যুগুত কৰক।

প্রশ্ন ৪ ঃ এগৰাকী ব্যক্তিৰ সামগ্রিক ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত যোগৰ ভূমিকা সম্পর্কে বিষয়ে আলোচনা কৰক।

--oo--

অধ্যায় ২ ঃ পাতঞ্জল যোগদর্শনৰ পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

২.১ উদ্দেশ্য

২.২ পৰিচয়

২.৩ পাতঞ্জল যোগদর্শন

২.৩.১ যোগদর্শনৰ প্ৰণেতা পতঞ্জলি

২.৩.২ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ

২.৩.৩ চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ

২.৩.৪ চিত্তবৃত্তি আৰু চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়

২.৩.৫ সমাধিৰ শ্ৰেণীবিভাগ

২.৩.৬ ক্লেশ আৰু ক্লেশ বিচাৰ

২.৩.৭ ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ

২.৩.৮ যোগাঙ্গসমূহ

২.৪ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

২.৫ অধিক জানিবলৈ

২.৬ অগ্ৰগতিৰ খতিয়ান

২.৭ আৰ্হি প্ৰশ্ন

২.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি—

- যোগদর্শন শাস্ত্ৰৰ প্ৰণেতা পতঞ্জলিৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- যোগ শাস্ত্ৰৰ প্ৰৱৰ্ত্তক সম্পৰ্কে থকা আন আন মত সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- পাতঞ্জল যোগসূত্ৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- চিত্তভূমি আৰু চিত্তবৃত্তিৰ বিভিন্ন ভাগ তথা চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিৰ বিষয়ে এটি ধাৰণা কৰিব পাৰিব
- ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ জানিব পাৰিব

- ক্লেশৰ স্বৰূপ, বিভাগ আৰু ক্লেশ নাশৰ উপায় সম্বন্ধে জানিব পাৰিব
- যোগাঙ্গ বা অষ্টাঙ্গ যোগৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

২.২ পৰিচয়

ভাৰতীয় যোগবিদ্যাৰ মূল চালিকা শক্তি যোগদর্শন আৰু এই যোগদর্শন পতঞ্জলি মুনিৰ দ্বাৰা প্রণিত যোগসূত্রৰ ওপৰত প্রতিষ্ঠিত। এই পাঠ্যবিষয়ৰ দ্বিতীয় অধ্যায়ত পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা ৰচিত যোগসূত্রৰ বিষয়ে এটি ধাৰণা দিব খোজা হৈছে। এই অধ্যায়টোত আপোনালোকক পাতঞ্জল যোগদর্শনৰ চমু আভাস দিব বিচৰা হৈছে। ইয়াত যোগদর্শনৰ প্রণেতা পতঞ্জলি মুনি আৰু তেওঁৰ যোগসূত্রৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। যোগৰ অন্তৰায় স্বৰূপ চিত্তবৃত্তিবোৰৰ নিৰোধৰ উপায় সম্বন্ধেও ইয়াত কিছু কথা আলোচনা হৈছে। মুঠ ১৯৬ টা শ্লোকত ৰচনা কৰা যোগসূত্রৰ মূল বিষয় আৰু সিদ্ধান্তবোৰৰ বিষয়ে এই অধ্যায়টোত আলোচনা কৰা হৈছে।

২.৩ পাতঞ্জল যোগদর্শন

যোগৰ পৰিসৰ আৰু ক্রম বিকাশৰ কথা কবলৈ গ'লে পৌৰাণিক যুগটোকে যোগৰ সাৱৰা সময় বুলি ক'ব পাৰি। এই যুগটোতে মহর্ষি পতঞ্জলিয়ে যোগক এটি স্বাস্থ্যসম্মত আৰু বিজ্ঞানসম্মত ৰূপ দিছিল। পতঞ্জলিৰ আগৰ কালছোৱাত যোগৰ তেনে কোনো প্রণালীবদ্ধ নিয়ম অনুসৰণ কৰা নাছিল। মহর্ষ পতঞ্জলিয়ে যোগৰ ওপৰত সূক্ষ্ম আৰু নিখূতভাৱে নিৰীক্ষণ কৰে, সকলো মানুহৰ উপযোগী হোৱাকৈ 'যোগ-সূত্র'খন বিজ্ঞানসম্মত ভাৱে প্রস্তুত কৰি উলিয়াইছিল। 'পতঞ্জলিৰ যোগসূত্র'খন ১৯৬ সূত্রৰে প্রণালীবদ্ধভাৱে চাৰিটা অধ্যায়ত ভাগ কৰা হৈছে।

২.৩.১ যোগদর্শনৰ প্রণেতা পতঞ্জলি

যোগৰ বিভিন্ন বিচাৰ আৰু সিদ্ধান্তক ব্যায়াকৰণিকভাৱে এক সুশৃংখল, প্রণালীৱদ্ধ আৰু বিজ্ঞানসম্মত ব্যৱস্থাৰ দ্বাৰা অনন্য ৰূপত উপস্থাপন কৰা পতঞ্জলিক 'যোগদর্শনৰ প্রণেতা' বুলি অভিহিত কৰা হৈছে আৰু তেওঁৰ যোগদর্শনক 'পতঞ্জলি যোগ দর্শন' বুলি কোৱা হয়। কিন্তু তেওঁৰ পূর্বৱর্ত্তী যোগী হিৰণ্যগর্ভক যোগৰ আদি প্রৱর্ত্তক বুলি 'যজ্ঞবাল্ক্যস্মৃতিত' উল্লেখ আছে। যোগবিদ্যাৰ অবিনাশী শক্তিৰ বিষয়ে শ্রীকৃষ্ণই প্রথমে সূর্যদেৱতাক পৰামর্শ দিছিল বুলি মদ্ভাগৱদ্গীতাত উল্লেখ থকালৈ চাই কব পাৰি যে পতঞ্জলি মুনিৰ আগতেও ভাৰতবর্ষত যোগ চর্চা হৈছিল। সেয়ে পতঞ্জলি যোগবিদ্যাৰ প্রতিষ্ঠাতা নহয়। তেওঁ মাথোন এক সুপৰিকল্পিত অনুশাসনমূলক বান্ধোনেৰে যোগ বিদ্যাক প্রণালীৱদ্ধ আৰু সুশৃংখলাপূর্ণ অন্যনতা প্রদান কৰিছিল। তেওঁৰ আগৰ লেখকসকলে লিখা যোগ সম্পর্কীয় গ্রন্থবোৰত ইমান সুন্দৰকৈ

প্রণালীৱদ্ধ আৰু বিজ্ঞানসন্মত যোগ বিশ্লেষণ পঢ়িবলৈ পোৱা নাযায়। তদুপৰি এই গ্রন্থবোৰ পূর্ণাঙ্গ ৰূপৰ যোগ গ্রন্থ নাছিল। সেয়ে পতঞ্জলি মুনিক যোগদর্শনৰ প্রণেতা বুলি কোৱাৰ যুক্তিযুক্ততাক নুই কৰিব নোৱাৰি।

মহর্ষি পতঞ্জলিৰ আৰির্ভাৱৰ সময়কলৈ পণ্ডিত সকলৰ মাজত মতভেদ আছে। কিছুমান পণ্ডিতৰ ধাৰণা অনুসৰি খ্রীঃপূঃ ২০০ আৰু কিছুমানৰ মতে খ্রীষ্টীয় দ্বিতীয় শতিকাৰ ভিতৰত মহর্ষিজনাই জন্মলাভ কৰিছিল।

২.৩.২ পতঞ্জলিৰ যোগসূত্র

পতঞ্জলিৰ যোগদর্শন বা যোগসূত্র চাৰিটা পাদ বা ভাগত বিভক্ত আৰু সর্ব্বমুঠ ১৯৬ টা সূত্রত বন্ধা আছে। সেইমতে সমাধিপাদত-৫১টা, সাধনপাদত- ৫৬টা, বিভূতিপাদত- ৫৫টা আৰু কৈবল্যপাদত ৩৪ টা শ্লোক বা সূত্র আছে।

সমাধিপাদৰ সূত্রবোৰৰ জৰিয়তে যোগৰ সংজ্ঞা, চিত্তবৃত্তিৰ বিভিন্ন লক্ষণ আৰু সেইবোৰ নিৰোধৰ উপায়, সমাধিৰ প্রকাৰ আৰু লাভৰ উপায়, ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ আৰু ঈশ্বৰ প্রাপ্তিৰ বাবে ঈশ্বৰৰ প্রণিধান, সবীজ সমাধি আৰু নিবীজ সমাধি আদিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই সমাধিপাদক যোগপাদ বুলিও কোৱা হয়।

সাধনপাদ 'যোগসূত্র'ৰ দ্বিতীয় অধ্যায়। ইয়াৰ সূত্রবোৰৰ জৰিয়তে ক্রিয়াযোগৰ স্বৰূপ আৰু প্রয়োজনীয়তা, পঞ্চক্লেশৰ ধাৰণা আৰু বিনাশৰ উপায়, আত্মজ্ঞান লাভৰ বাবে যোগাঙ্গবোৰৰ অভ্যাস আৰু তাৰ সুফল, অষ্টাঙ্গ যোগৰ যম, নিয়ম, আসন প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

পাতঞ্জল যোগসূত্রৰ তৃতীয় অধ্যায় "বিভূতিপাদ"ত অষ্টাঙ্গ যোগৰ ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত 'সমাধি' লভাৰ পাছত সাধকৰ জীৱনলৈ অহা বিভিন্ন জ্ঞান আৰু বিভূতি প্রাপ্তিৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি এই তিনিটা উপাদানৰ সমষ্টিভূত পাৰিভাষিক সংজ্ঞাই হ'ল সংযম। সংযমৰ লক্ষণ আৰু স্বৰূপৰ বিষয়েও 'বিভূতিপাদ'ত আলোচনা কৰা হৈছে।

কৈৱল্যপাদ 'যোগসূত্র'ৰ চতুর্থটো অধ্যায়। ইয়াত সাধনাৰ চৰম লক্ষ্য কৈৱল্য লাভ বা মুক্তিৰ কথা কোৱা হৈছে। এই পাদত কৈৱল্যৰ স্বৰূপ আৰু প্রকাৰ, পৰলোক পুৰুষৰ সত্তা আদিৰ বিষয়েও আলোচনা কৰা হৈছে।

২.৩.৩ চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্রকাৰ

ভাৰতীয় ষড় দর্শনৰ সাংখ্য আৰু ৰাজযোগ দর্শনত মানুহৰ অন্তঃকৰণক চিত্ত বুলি বর্ণনা কৰা হৈছে। চিত্ত হ'ল মন, বুদ্ধি আৰু অহঙ্কাৰৰ সংমিশ্রণ। এই চিত্ত আকৌ

তিনিটা গুণৰ অধীন। সেই গুণ কেইটা হ'ল— সত্ব, ৰজ আৰু তম। এই গুণবোৰৰ পৰিৱৰ্ত্তন হ'লে চিত্তৰো পৰিৱৰ্ত্তন হয়। চিত্তৰ স্বাভাৱিক অৱস্থাই হ'ল চিত্তভূমি। এই চিত্তভূমি পাঁচ প্ৰকাৰৰ- ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্ৰ আৰু নিৰুদ্ধ। এই পাঁচবিধ প্ৰকাৰে ভিন্ন মানসিক অৱস্থাক সূচায়।

চিত্তত সত্ব, ৰজ আৰু তম এই তিনি গুণৰ প্ৰাবল্য অনুসৰি চিত্তৰ মানসিক অৱস্থা পৰিচালিত হয়। যেতিয়া চিত্তত ৰজো গুণৰ প্ৰাবল্যতা থাকে তেনে অৱস্থাত চিত্ত ক্ষিপ্ত হয়। ক্ষিপ্ত অৱস্থা যোগৰ অনুকূল নহয়, কিয়নো ইয়াত মন আৰু ইন্দ্ৰিয়ৰ সংযম নাথাকে।

যেতিয়া চিত্তত তমোগুণৰ আধিক্য হয়, তেতিয়া চিত্তভূমিত মূঢ় অৱস্থাৰ সৃষ্টি হয়। এই অৱস্থাত কৰ্তব্য আৰু অকৰ্তব্যৰ কোনো বিচাৰ নাথাকে, ব্যক্তি ক্ৰোধৰ বশৱৰ্ত্তী হয়, যোগ বিৰুদ্ধ কাম কৰে আৰু নিদ্ৰা আদিৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ ঘটে। এই অৱস্থাও যোগৰ অনুকূল নহয়। মাদক দ্ৰব্য সেৱন কৰাৰ ফলত এনে ব্যক্তি উন্মত্ত স্বভাৱৰ হয়।

আকৌ চিত্তত সত্বঃগুণৰ অৱস্থান ঘটিলে বিক্ষিপ্ত অৱস্থা বুলি কোৱা হয়। এই অৱস্থাত চিত্ত কিছু সময়ৰ বাবে কোনো এটা নিৰ্দিষ্ট বিষয়ত স্থিৰ হয় যদিও আকৌ মনৰ অস্থিৰতাৰ বাবে সেই অৱস্থাৰপৰা আঁতৰি আহে। অৰ্থাৎ, এই অৱস্থাত মনৰ আংশিক স্থিৰতা থাকিলেও চিত্ত বৃত্তি পূৰ্ণ নিৰুদ্ধ নহয়। চিত্তৰ এই অৱস্থা সাধাৰণতে 'দেৱতা' সকলৰ আৰু যোগ জিজ্ঞাসুসকলৰ হয়। এই অৱস্থাটোও যোগৰ অনুকূল নহয়। কিয়নো, এই অৱস্থাতো চিত্তৰ চঞ্চলতা সম্পূৰ্ণ নোহোৱা হৈ নাযায়।

একাগ্ৰচিত্তে বহিঃ বৃত্তিবোৰক নিৰোধ কৰিব পৰা অৱস্থাই হ'ল 'নিৰুদ্ধ' অৱস্থা। এই অৱস্থাই যোগৰ অনুকূল অৱস্থা। এনে অৱস্থাত চিত্ত কোনো ধ্যেয় বস্তুত নিৰবচ্ছিন্নভাৱে দীৰ্ঘ সময় ধৰি নিৰিষ্ট হৈ থাকে। কোনো অৱস্থাতে চিত্ত বিচলিত হ'ব নোৱাৰে।

চিত্তভূমিৰ ওপৰত উল্লেখ কৰা অৱস্থাৰ ভিতৰত ক্ষিপ্ত আৰু মূঢ় অৱস্থা কোনো কাৰণতে যোগৰ অনুকূল নহয়। বিক্ষিপ্ত অৱস্থা আংশিকভাৱে যোগৰ অনুকূল যদিও একাগ্ৰ তথা নিৰুদ্ধ অৱস্থাই হ'ল যোগৰ বাবে সম্পূৰ্ণ অনুকূল অৱস্থা। যোগ সহায়ক একাগ্ৰ অৱস্থাৰ মাধ্যমত সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি আৰু নিৰোধ অৱস্থাৰ মাধ্যমত অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি লাভ কৰাটো সম্ভৱ।

২.৩.৪ চিত্তবৃত্তি আৰু চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায়

পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰত সমাধিপদৰ দ্বিতীয় শ্লোকত "যোগশ্চিতবৃত্তি নিৰোধ" বুলি ব্যক্ত কৰা হৈছে। চিত্তৰ বৃত্তিবোৰ নিৰুদ্ধ নহ'লে যোগত সফলতা লাভ কৰাটো সম্ভৱ নহয়। চিত্তৰ তিনিটা মুখ্য উপাদান হ'ল — মন, বুদ্ধি আৰু অহঙ্কাৰ। বৃত্তি হ'ল

পৰিণাম বা বিকাৰ। গতিকে চিত্তৰ বিকাৰ অৱস্থাই হ'ল চিত্তবৃত্তি। পতঞ্জলিৰ মতে বৃত্তি পাঁচ প্ৰকাৰৰ, সেইয়া হ'ল — ১) প্ৰমাণ, ২) বিপৰ্যয়, ৩) বিকল্প, ৪) নিদ্ৰা আৰু ৫) স্মৃতি। এই বৃত্তিবোৰৰ কিছুমান ক্লেশযুক্ত আৰু কিছুমান ক্লেশশূন্য।

প্ৰমাণ হ'ল প্ৰথম বৃত্তি। প্ৰমাণ হ'ল এক প্ৰকাৰ জ্ঞানাত্মক বৃত্তি। পুৰুষনিষ্ঠ জ্ঞানৰ দ্বাৰা অজ্ঞাত বিষয়ৰ জ্ঞান পোৱা বা জনাটো হ'ল প্ৰমাণ। এই প্ৰমাণ আকৌ তিনি প্ৰকাৰৰ— ১) প্ৰত্যক্ষ, ২) অনুমান আৰু ৩) আগম।

প্ৰত্যক্ষ প্ৰমাণ হ'ল জ্ঞানেন্দ্ৰিয়ৰ লগত কোনো বস্তুৰ সংযোগৰ ফলত সৃষ্টি হোৱা জ্ঞান।

অনুমান হ'ল প্ৰত্যক্ষ জ্ঞানৰ পাছত সৃষ্টি হোৱা জ্ঞান। অনু মানে পাছত আৰু মানৰ অৰ্থ হ'ল জ্ঞান। আগম হ'ল বিশ্বস্ত ব্যক্তিৰ বাক্যৰ পৰা হোৱা জ্ঞান। মানুহৰ জ্ঞানেন্দ্ৰিয়ৰ লগতে বাহ্যিক জগতৰ কোনো বস্তুৰ সংযোগ হোৱাৰ পাছত মনৰ মাজত সেই বস্তুৰ যি বৃত্তিৰ সৃষ্টি হয় সেয়া প্ৰত্যক্ষ।

আকৌ বিপৰ্যয় হ'ল মিছা বা অসত্য জ্ঞান। এনে জ্ঞানৰ আহৰণে প্ৰকৃত স্বৰূপ প্ৰকট নকৰে। মিথ্যাজ্ঞান আদি তাৰ লক্ষণ।

বিকল্প হ'ল শব্দৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা ভ্ৰম। অৰ্থাৎ শব্দজন্য জ্ঞানৰ প্ৰভাৱত প্ৰতীত হোৱা অলীক বা কাল্পনিক পদাৰ্থ বিষয়ক বৃত্তি হ'ল বিকল্প।

মানসিক সজাগতাৰ অভাৱযুক্ত বৃত্তি হ'ল নিদ্ৰা। অৰ্থাৎ জাগ্ৰত তথা স্বপ্ন বৃত্তিৰ অভাৱৰ কাৰণভূত তমোগুণ বিষয়মূলক বৃত্তিয়েই হ'ল নিদ্ৰা। নিদ্ৰাবৃত্তি সত্ব, ৰজ, তমো এই তিনিটা গুণৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত।

যেতিয়া অনুভূত বিষয়বোৰ আমাৰ মনৰ পৰা একেবাৰে আতৰি নগৈ সংস্কাৰ জ্ঞানৰ অধীন হয় তাকে স্মৃতি বৃত্তি বোলা হয়। ওপৰত উল্লেখ কৰা পঞ্চবৃত্তিৰ প্ৰথম চাৰিটাৰ পৰাই স্মৃতিৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ উপায় ঃ

চিত্তৰ বৃত্তিবোৰৰ নিৰোধৰ বাবে পাতঞ্জল যোগসূত্ৰত দুই ধৰণৰ উপায়ৰ দিহা দিয়া হৈছে— ১) অভ্যাস আৰু ২) বৈৰাগ্য। অভ্যাস হ'ল চিত্তৰ বৃত্তিবোৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে কৰি অহা নিৰন্তৰ প্ৰচেষ্টা। এই অভ্যাসবোৰৰ ফলত ৰাজস আৰু তামস বৃত্তিবোৰ দুৰ্বল হৈ পৰে। ফলত এইবোৰে চিত্তক প্ৰভাৱিত কৰিব নোৱাৰা হয়, চিত্তত একাগ্ৰতা প্ৰতিষ্ঠিত হয়। অসীম শ্ৰদ্ধাৰে সৈতে দীৰ্ঘকাল ধৰি অভ্যাসৰ অনুশীলন কৰিলে অভ্যাস দৃঢ় হয়।

বৈৰাগ্য হ'ল সৰ্বপ্ৰকাৰ ভোগবাদি বৰ্জনৰ নাম। দেখা বা শুনা সৰ্বপ্ৰকাৰৰ বিষয়ৰ, ত্যাগ কৰিব পাৰিলে "বশীকাৰ" নামৰ বৈৰাগ্য ভাবৰ সৃষ্টি হয়। বৈৰাগ্যত

ইহলোক আৰু পৰলোকৰ সকলো প্ৰকাৰৰ ভোগৰ ইচ্ছা ত্যাগ কৰিব লাগে। মনত যেতিয়া তীব্ৰ বৈৰাগ্য ভাবৰ সৃষ্টি হয় তেতিয়া সাধকে সত্ব, তমঃ, ৰজঃ গুণবোৰৰ প্ৰতি বিতৃষ্ণ হৈ সেইবোৰ পৰিত্যাগ কৰিবলৈ সফল হয়। বৈৰাগ্যই পুৰুষৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উদ্‌ঘাটন কৰে।

২.৩.৫ সমাধিৰ শ্ৰেণীবিভাগ

চিত্তবৃত্তি নিৰোধাৱস্থাই হ'ল সমাধি। সমাধিৰ ক্ষেত্ৰত দুটা অৱস্থাৰ কথা স্বীকাৰ কৰা হয়।

সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি ঃ

সম্প্ৰজ্ঞাত শব্দৰ অৰ্থ হ'ল 'সম্যক জ্ঞান পূৰ্বক সমাধি'। অৰ্থাৎ, যি সমাধিত ভাবি থকা বস্তু বা জ্ঞান সম্পূৰ্ণভাৱে লুপ্ত হৈ নাযায় তাকেই সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বুলি কোৱা হয়। এইবিধ সমাধিত চিত্তৰ বৃত্তিবোৰ শূন্য বা নিৰালম্ব হ'লেও তাৰ অস্তিত্ব অস্পষ্ট হৈ থাকে আৰু সেই ভাব্য পদাৰ্থৰ অনুভূতিবোৰো থাকি যায়। এই সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিত বিতৰ্ক, বিচাৰ, আনন্দ আৰু অস্মিতা নামৰ চাৰিবিধ অৱস্থা থাকে।

অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি ঃ

যি সমাধিত চিত্তবোৰৰ বা মানসিক অৱস্থাবোৰৰ বিৰাম বা বিলোপ অভ্যাস কৰা হয় আৰু যাৰ ফলত চিত্তৰ দৃঢ় সংস্কাৰবোৰ মাত্ৰ অৱশিষ্ট থাকে, সেই সমাধিক অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি বুলি কোৱা হয়। চিত্তৰ এই ধৰণৰ নিৰোধ অৱস্থাই অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি। এই সমাধি নিবীজ সমাধি নামেৰে সুপৰিচিত। এই সমাধিৰো আকৌ দুটা ভেদ লক্ষ্য কৰা যায়— ভৱ প্ৰত্যয় আৰু উপায় প্ৰত্যয়। ইয়াৰ ভিতৰত ভৱ প্ৰত্যয় নিম্নস্তৰৰ আৰু উপায় প্ৰত্যয় উচ্চ স্তৰৰ।

ক্লেশ নামৰ উপায় ঃ

যোগ সাধনা বা সমাধি সাধনাৰ ক্ষেত্ৰত ক্লেশবোৰ প্ৰতিবন্ধক স্বৰূপ। ক্লেশ হ'ল এক ধৰণৰ মানসিক পৰ্যায় বা মনোধৰ্ম। অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ আৰু অভিনিৱেশ— এই পাঁচ প্ৰকাৰৰ ক্লেশে সমাধিৰ পূৰ্ণতা প্ৰাপ্তিত বাধাৰ সৃষ্টি কৰে। এইবোৰক যোগত একেলগে পঞ্চ মহাক্লেশ বুলি কোৱা হয়।

এই পঞ্চ মহাক্লেশৰ ভিতৰত অবিদ্যাই হ'ল মূল। ই হ'ল বাকী চাৰিটা ক্লেশৰ আধাৰ। অবিদ্যা হল মিথ্যাজ্ঞান বা ভ্ৰম ই আৰু বাকী চাৰিটা ক্লেশৰ উৎপাদক । অবিদ্যা হ'ল আধ্যাত্মিক জ্ঞানৰ অভাৱ।

পৰৱৰ্ত্তী চাৰিটা ক্লেশৰ ভিতৰত অস্মিতাৰ অর্থ হ'ল অহঙ্কাৰ। অবিদ্যাৰ পটভূমিত অস্মিতাৰ সৃষ্টি হয়।

বৈষয়িক সুখৰ প্রতি থকা অনুৰাগ বা ইচ্ছাই হ'ল ৰাগ। সুখভোগৰ পাছত দ্বেষৰূপ বাসনা চিত্তত থাকে। তাকে দ্বেষৰূপী ক্লেশ বুলি কোৱা হয়। ৰাগ আৰু দ্বেষ মানুহৰ আৱেগ আৰু অনুভূতিৰ লগত জড়িত। ৰাগ সুখভোগৰ প্রতি থকা আসক্তি আৰু দ্বেষ হ'ল হিংসা। ঈপ্সিত বস্তু প্রাপ্তিৰ প্রতি থকা মোহৰ বাবে হিংসা বা ঘৃণাভাৱৰ উৎপত্তি হয়।

অভিনিৱেশ হ'ল মৃত্যুৰ প্রতি পুহি ৰখা ভয়। মৃত্যুভয় বিদ্যান আৰু মূর্খ দুয়োৰো থাকে। পূর্বজন্মৰ মৃত্যুৰ অনুভৱ সংস্কাৰ ৰূপত চিত্তত থাকি যায়। এই যুগ্মবৃত্তি বিশেষৰ নামেই হ'ল অভিনিৱেশ।

২.৩.৬ ক্লেশ আৰু ক্লেশ বিচাৰ

যোগ হ'ল সাধনাৰ লক্ষ্য। কিন্তু ওপৰত উল্লেখ কৰা পঞ্চক্লেশ সমূহে যোগত প্রতিবন্ধকতাৰ সৃষ্টি কৰে। ক্লেশমুক্ত চিত্তত বিবেক খ্যাতি উৎপন্ন নহয়। গতিকে অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্যৰ দ্বাৰা ক্লেশ নাশ কৰাটো অতি আৱশ্যক। এই ক্লেশবোৰ নাশৰ বাবে যোগত দুটা উপায়ৰ কথা কোৱা হৈছে। সেয়া হৈছে —১। ক্রিয়াযোগ আৰু ২। ধ্যানযোগ

তপঃ, স্বধ্যায়, ঈশ্বৰ প্রণিধান ক্রিয়াযোগৰ অন্তর্গত। এই ক্রিয়াবোৰ নিয়মিত ভাবে কৰিলে ক্লেশবোৰ সূক্ষ্ম হৈ পৰে। স্থূলাৱস্থা ধ্যানযোগৰ অগ্নিৰে ক্লেশদগ্ধ বীজ নষ্ট কৰিব পাৰি।

২.৩.৭. ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা আৰু স্বৰূপ

পাতঞ্জল যোগসূত্রত সমাধি লাভৰ উপায় হিচাপে ঈশ্বৰ প্রণিধানৰ কথা কোৱা হৈছে। ঈশ্বৰৰ প্রতি ভক্তিমূলক উপাসনাই হ'ল ঈশ্বৰ প্রণিধান। পাতঞ্জল যোগসূত্র বর্ণিত ঈশ্বৰৰ স্বৰূপ অন্য ধর্মীয় শাস্ত্রত বর্ণিত ঈশ্বৰৰ স্বৰূপতকৈ পৃথক। যোগসূত্রত 'ঈশ্বৰ'ক বিশ্বৰ সৃষ্টি কর্ত্তা, সর্ব্ব শক্তিময়, আলৌকিক শক্তিৰ বাহক বুলি গণ্য কৰাৰ বিপৰীতে "ক্লেশকর্ম বিপাকাশয়ঃ অপৰাপৰামৃষ্টঃ পুৰুষবিশেষ ঈশ্বৰঃ" - অর্থাৎ ক্লেশ, কর্ম, বিপাক আৰু আশয়ে স্পর্শ কৰিব নোৱাৰা পুৰুষ বুলি অভিহিত কৰা হৈছে। ইয়াত 'ক্লেশ' মানে পঞ্চ-ক্লেশৰ কথা কোৱা হৈছে। 'কর্ম' বিভিন্ন ধৰণৰ 'ক্রিয়া' যিবোৰ প্রতিদিনেই জীৱই কৰিব লাগে আৰু এই ক্রিয়াৰ কর্মফলেই হ'ল 'বিপাক'। 'আশয়'ৰ অর্থ হ'ল সংস্কাৰ। ক্রিয়া সম্পাদনৰ পাছত চিত্তত যি কৃত কর্মৰ ভাব থাকি যায় সেয়াই

সংস্কাৰ। 'ঈশ্বৰ' এই ক্লেশ, কর্ম, বিপাক আৰু আশয়ৰ পৰা মুক্ত। তেওঁ কোনো কর্মফল ভুগিব লগীয়া নহয়। তেওঁ পুৰুষবিশেষ আৰু পৰমপুৰুষ। ঈশ্বৰ নিৰতিশয় জ্ঞানসম্পন্ন সর্বজ্ঞ। ঈশ্বৰৰ বাচক হ'ল প্রণৱ বা ওঁকাৰ। ঈশ্বৰৰ বোধক (প্রকাশক) শব্দ এই ওঁকাৰ জপ আৰু তাৰ অর্থ অনুধাৱনৰ মাধ্যমতো সমাধি প্রাপ্তি ঘটিব পাৰে।

২.৩.৮ যোগাঙ্গসমূহ

সমাধিৰ ক্ষেত্রত থকা প্রতিবন্ধকবোৰ দূৰ কৰাৰ বাবে পতঞ্জলিয়ে যোগৰ আঠটা উপায়ৰ কথা বর্ণনা কৰিছে। এইবোৰ হ'ল — যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি। এই আটাইকেইটাক একেলগে অষ্টাঙ্গ যোগ বুলি কোৱা হয়।

১। **যম ঃ** ই হ'ল পতঞ্জলিয়ে বর্ণনা কৰা অষ্টাঙ্গযোগৰ প্রথম সংস্তৰ। ই হ'ল সকলো ধৰণৰ অনৈতিক কার্যৰ পৰা নিজকে আঁতৰাই ৰখা কর্ম। এই 'যম' আকৌ পাঁচ প্রকাৰৰ— ১) অহিংসা, অর্থাৎ কোনোধৰণৰ হিংসা নকৰা বা আঘাত নিদিয়া ২) সত্য, কায়মনোবাক্যে সদায় সত্যত থকা, ৩) অস্তেয় ঃ চৌর্য্যবৃত্তিত জড়িত নথকা, ৪) ব্রহ্মচর্য, অর্থাৎ বীর্য ধাৰণ কৰা বীর্য স্খলিত হবলৈ নিদিয়া আৰু ৫) অপৰিগ্রহ ঃ নিজৰ প্রাপ্যৰ বাদে কোনো অনুগ্রহ বা উপঢৌকন গ্রহণ নকৰা।

২। **নিয়ম ঃ** অষ্টাঙ্গ যোগৰ দ্বিতীয় অংগ। শৃঙ্খলাৱদ্ধভাৱে জীৱনটো গঢ় দি যোগ সাধনাৰ পথত আগুৱাই যাবলৈ কিছুমান নিত্য পালনীয় কর্তব্যক নিয়ম বুলি কোৱা হয়। নিয়মো পাঁচ প্রকাৰৰ—

ক) **শৌচ ঃ** শৌচ অর্থাৎ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা বা শুদ্ধিকৰণ। শৌচক আকৌ তিনি ভাগত ভগাব পাৰি — কায়িক, মানসিক আৰু পৰিৱেশিক।

কায়িক শৌচ আকৌ ২ প্রকাৰৰ— বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ। বাহ্যিকভাৱে পৰিষ্কাৰ হোৱা যেনে — গাধোৱা, হাত ভৰি ধোৱা, স্বচক্ষে দেখা বাহ্যিক পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা আদি এই ভাগত পৰে। আনহাতে, অন্তৰঙ্গ পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ যিবোৰ শৌচকার্য বা শুদ্ধিকৰণৰ কার্যপন্থা লোৱা হয় সেইবোৰেই আভ্যন্তৰীণ বা অন্তৰঙ্গ শৌচ।

খ) **সন্তোষ ঃ** ই হ'ল দ্বিতীয় নিয়ম । সাধাৰণ অর্থত ফলাফললৈ কামনা নকৰি নিষ্ঠাৰে কাম কৰি গৈ যি ফল পায় তাতেই সন্তুষ্ট থকাই হ'ল সন্তোষ।

গ) **তপ ঃ** সফলতাৰ বাবে কঠোৰ সাধনাত বা চেষ্টাত লিপ্ত হোৱাই হ'ল তপস্যা।

ঘ) **স্বাধ্যায় ঃ** অধ্যয়ন কৰা। পবিত্ৰ ধৰ্ম গ্ৰন্থাদিৰ অধ্যয়ন আৰু ইষ্টমন্ত্ৰ বা প্ৰণৱ জনক অধ্যয়ন কৰাকে স্বাধ্যায় বুলি কোৱা হয়।

ঙ) **ঈশ্বৰ প্ৰণিধান ঃ** ঈশ্বৰক স্মৰণ বা প্ৰাৰ্থনা কৰাই হ'ল ঈশ্বৰ প্ৰণিধান।

৩। **আসন ঃ** ই অষ্টাঙ্গযোগৰ তৃতীয় অংগ। "স্থিৰম সুখম আসনম"— অৰ্থাৎ, যি ৰীতিত সুখেৰে আৰু স্থিৰেৰে কোনো দুখ বেদনা নোহোৱাকৈ বহি থাকিব পাৰি সেয়াই আসন।

আসন হ'ল এনে কেতবোৰ শাৰীৰিক ভংগীমা যিবোৰৰ নিত্য অভ্যাস কৰাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰ সৱল, সতেজ আৰু কৰ্মক্ষম হৈ উঠে। শৰীৰৰ জড়তা, দুৰ্বলতা আৰু অস্থিৰতা নোহোৱা হয়।

৪। **প্ৰাণায়াম ঃ** "শ্বাস-প্ৰশ্বাসয়োৰ্গতি বিচ্ছেদ ঃ প্ৰাণায়ামঃ" শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ গতি বিচ্ছেদ বা নিয়ন্ত্ৰণ কৰাকেই পতঞ্জলিয়ে প্ৰাণায়াম বুলি অভিহিত কৰিছে।

৫। **প্ৰত্যাহাৰ ঃ** ইন্দ্ৰিয়ক বাহ্যিক বিষয়ৰ পৰা আঁতৰাই আনি মনৰ অধীন কৰাই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ। বাহ্যিক বিষয়, যেনে— হৃদয় কমল, নাসিকাৰ অগ্ৰভাগ, ভ্ৰূমধ্য আদিত চিত্তক নিৰুদ্ধ কৰি ৰখাই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ।

৬। **ধাৰণা ঃ** বাহ্যিক কিম্বা আভ্যন্তৰীণ বিষয়ত মনক জড়িত কৰোৱাই হ'ল ধাৰণা।

৭। **ধ্যান ঃ** ধ্যেয় বস্তুত চিত্ত নিৰৱচ্ছিন্নভাবে নিৰুদ্ধ থাকিলেই ধ্যানৰ সূচনা হয়। ধাৰণা কালত নাভিচক্ৰাদি স্থানত যি চিত্ত নিৰুদ্ধ হয়, তাতে একাগ্ৰতা প্ৰাপ্তি হোৱাকেই ধ্যান বোলে।

৮। **সমাধি ঃ** ধ্যান যেতিয়া ধ্যেয়ৰূপ হৈ যায় তেতিয়া সমাধি প্ৰাপ্তি ঘটে। এই অৱস্থাত ধ্যেয় বিষয় আৰু ধ্যানৰ ক্ৰিয়া পৃথক হৈ নাথাকে, ৰৱঞ্চ ধ্যানৰ ক্ৰিয়া ধ্যেয়ৰ ৰূপত লীন হৈ যায়।



অগ্ৰগতি নিৰীক্ষণ

প্ৰশ্ন নং ১ ঃ 'যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতি'ত কাক যোগৰ আদি প্ৰৱৰ্তক বুলি কোৱা হৈছে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ অষ্টাঙ্গযোগৰ বিষয়ে 'পতঞ্জলি যোগসূত্র'ৰ কোনটো পাদত উল্লেখ আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ পতঞ্জলি *যোগসূত্রত* কেইটা সূত্র আছে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৪ ঃ পতঞ্জলি *যোগসূত্রত* কেইটা পাদ আছে? পাদকেইটাৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ *যোগসূত্রৰ* কোনটো পাদত কিমানটা সূত্র আছে উল্লেখ কৰক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ বৃত্তি কাক বোলে? বৃত্তি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দুটা উপায়ৰ নাম লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ সমাধি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বুলিলে কি বুজে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কাক বোলে ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১১ ঃ ক্লেশ কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১২ ঃ ক্লেশসমূহ বিনাশ কৰাৰ উপায় কি ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৩ ঃ যোগসূত্ৰত বৰ্ণিত ঈশ্বৰৰ সংজ্ঞা কি?

.....

.....



২.৪ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টো পঢ়ি আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ জানিব পাৰিলো —

- পতঞ্জলিৰ যোগ দৰ্শন চাৰিটা ভাগত বিভক্ত আৰু মুঠ ১৯৬ টা সূত্ৰত বন্ধা আছে।
- চিত্তভূমি পাঁচ প্ৰকাৰত বিভক্ত— ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত এগাগ্ৰ আৰু নিৰুদ্ধ।
- পতঞ্জলিৰ মতে পাঁচ প্ৰকাৰ বৃত্তি হ'ল প্ৰমাণ, বিপৰ্যয়, বিকল্প, নিদ্ৰা আৰু স্মৃতি।
- দুবিধ সমাধিৰ নাম হ'ল সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি আৰু অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি।
- সমাধিৰ ক্ষেত্ৰত থকা প্ৰতিবন্ধকবোৰ দূৰ কৰাৰ বাবে আঠটা উপায় হ'ল যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি



২.৫ অধিক জানিবলৈ

১) অশোক কুমাৰ বন্দোপাধ্যায় (সম্পাদক) — *পাতঞ্জল দৰ্শন,* শ্ৰী বলৰাম প্ৰকাশনী, কলকাতা।

২) ড° বিমলা কৰ্ণাটক (সম্পাদিকা) — *পাতঞ্জলযোগৱদৰ্শনম্,* কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় আৰু ৰত্না পাব্লিকেশন্স, বাৰাণসী।

৩) *Patanjala Yoga Pradeepa (ed) by Omananda Tirtha.* Gita Press, Grorakhpur.



২.৬ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ *যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিত* হিৰণ্যগর্ভক যোগশাস্ত্রৰ আদি প্রৱর্তক বুলি কোৱা হৈছে।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ অষ্টাঙ্গযোগ পতঞ্জলি যোগদর্শনৰ দ্বিতীয় আৰু তৃতীয় পাদ, অর্থাৎ সাধন পাদ আৰু স্থিতি পাদত পোৱা যায়।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ *যোগসূত্রত* ১৯৬ টা সূত্র আছে।

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রত চাৰিটা* পাদ আছে। যেনে — সমাধি পাদ, সাধন পাদ, বিভূতি পাদ আৰু কৈবল্য পাদ। যোগসূত্রৰ মুঠ ১৯৫ টা সূত্র এই চাৰিওটা পাদত বিভক্ত কৰা হৈছে।

প্রশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ পতঞ্জলিৰ *যোগসূত্রৰ* সমাধি পাদত ৫১ টা সূত্র, সাধন পাদত ৫৫ টা সূত্র, বিভূতি পাদত ৫৬ টা সূত্র তথা কৈবল্য পাদত ৩৪ টা সূত্র আছে।

প্রশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ বৃত্তি শব্দৰ তাৎপর্য হ'ল পৰিণাম বা বিকাৰ। গতিকে চিত্তৰ পৰিণাম বা বিকাৰেই হ'ল চিত্তবৃত্তি। বৃত্তি পাঁচ প্রকাৰৰ — প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা আৰু স্মৃতি। ইয়াৰে কিছুমান ক্লেশযুক্ত আৰু কিছুমান ক্লেশশূন্য। অবিদ্যাদি ক্লেশৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা তথা সমস্ত কর্মসংস্কাৰক উৎপন্ন কৰা বৃত্তিবোৰ ক্লিষ্ট। বিবেকখ্যাতি বিষয়ক আৰু গুণ কার্যৰ বিৰোধী বৃত্তিবোৰ অক্লিষ্ট।

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধৰ দুটা উপায় হ'ল — অভ্যাস আৰু বৈৰাগ্য। অভ্যাস হ'ল চিত্তৰ বৃত্তিবোৰক সম্পূর্ণভাৱে দমন কৰাৰ নিৰন্তৰ প্রচেষ্টা বা যত্ন। বৈৰাগ্য হ'ল সকলো প্রকাৰৰ ঐতিহ্য আৰু পৰলৌকিক বিষয়ৰ প্রতি নিস্পৃহ চিত্তৰ বশীকাৰসংজ্ঞক অৱস্থা।

প্রশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ চিত্তবৃত্তি নিৰোধাৱস্থাই যোগ বা সমাধি। সমাধি দুবিধ — সম্প্রজ্ঞাত আৰু অসম্প্রজ্ঞাত। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিত সর্ববৃত্তি নিৰোধ নহয়, কিন্তু অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিত সর্ববৃত্তি নিৰোধ হয়।

প্রশ্ন নং ৯ ৰ উত্তৰ ঃ সম্প্রজ্ঞাত শব্দৰ অর্থ হ'ল 'সম্যক জ্ঞান পূর্বক সমাধি'। অর্থাৎ, যি সমাধিত ভাব্য পদার্থৰ জ্ঞান সম্পূর্ণভাৱে লুপ্ত হৈ নাযায় তাকে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বোলে।

প্রশ্ন নং ১০ ৰ উত্তৰ ঃ সমস্ত বৃত্তি নিৰুদ্ধ হৈ যোৱাৰ পাছত চিত্ত সংস্কাৰৰ শেষৰূপ নিৰোধাৱস্থাই হ'ল অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি।

প্রশ্ন নং ১১ ৰ উত্তৰ ঃ ক্লেশ হ'ল একধৰণৰ মানসিক পর্যায় । ক্লেশ পাঁচ প্রকাৰৰ —অবিদ্যা, অস্মিতা, ৰাগ, দ্বেষ, আৰু অভিনিৱেশ।

প্ৰশ্ন নং ১২ ৰ উত্তৰ ঃ অবিদ্যাদি ক্লেশ নাশৰ বাবে *যোগসূত্ৰত* দুটা উপায়ৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে। ক্ৰিয়াযোগ আৰু ধ্যানযোগ। তপ, স্বাধ্যায় আৰু ঈশ্বৰ প্ৰণিধান ক্ৰিয়াযোগৰ অন্তৰ্গত মাধ্যম যাৰ সহায়ত ক্লেশ নাশ কৰিব পাৰি। ক্ৰিয়াযোগ পালন কৰিলে ক্লেশসমূহ দুৰ্বল হৈ যায় অৰ্থাৎ সেইবোৰৰ স্থূলপৰিণাম নষ্ট হৈ সূক্ষ্ম হৈ পৰে। ধ্যানযোগৰ অগ্নিৰে ক্লেশদগ্ধ বীজ সম্পূৰ্ণ নষ্ট হৈ যায়।

প্ৰশ্ন নং ১৩ ৰ উত্তৰ ঃ যোগসূত্ৰৰ ঈশ্বৰ বিশ্বসৃষ্টিকৰ্তা, সৰ্বশক্তিৰ অধীশ্বৰ, অলৌকিক ক্ষমতা সম্পন্ন কোনো সত্তা নহয়। যোগসূত্ৰ অনুসৰি ক্লেশ, কৰ্তা, বিপাক আৰু আলয় স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰা পুৰুষ বিশেষেই হ'ল ঈশ্বৰ।



২.৭ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) চুটি প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ পতঞ্জলি *যোগসূত্ৰৰ* বিষয়ে এটি টোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ *যোগদৰ্শন* অনুসৰি চিত্তভূমি আৰু ইয়াৰ প্ৰকাৰ সম্পৰ্কে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰক।

(খ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন

প্ৰশ্ন ১ ঃ *যোগদৰ্শনৰ* আধাৰত চিত্তবৃত্তি সম্বন্ধে এটি পৰ্যালোচনা প্ৰস্তুত কৰক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ চিত্তবৃত্তি কিদৰে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি? আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৩ ঃ *যোগদৰ্শনত* থকা ক্লেশৰ স্বৰূপ, শ্ৰেণীবিভাগ আৰু ক্লেশ নাশৰ উপায় সম্বন্ধে আলোচনা কৰক।

প্ৰশ্ন ৪ ঃ *যোগদৰ্শনত* থকা 'অষ্টাংগযোগ' সম্বন্ধে আলোচনা কৰক ।

--oo--

অধ্যায় ৩ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকাৰ পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

৩.১ উদ্দেশ্য

৩.২ পৰিচয়

৩.৩ হঠযোগ প্রদীপিকাৰ চমু পৰিচয়

৩.৩.১ হঠযোগ পৰম্পৰা

৩.৩.২ হঠযোগৰ লগত ৰাজযোগৰ সম্পর্ক

৩.৩.৩ হঠযোগ অভ্যাসৰ স্থান নির্বাচন

৩.৩.৪ যোগৰ প্রতিবন্ধক

৩.৩.৫ যোগৰ সহায়ক

৩.৪ যম আৰু নিয়ম

৩.৫ আসন

৩.৬ মিতাহাৰ

৩.৭ প্রাণায়াম

৩.৮ ষট্‌ক্রিয়া

৩.৯ মুদ্রাবন্ধ - শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা

৩.১০ সমাধিক্রম

৩.১১ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৩.১২ অধিক জানিবলৈ

৩.১৩ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

৩.১৪ আৰ্হি প্রশ্ন

৩.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- হঠযোগৰ উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ হঠযোগ প্রদীপিকা সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- হঠযোগ প্রাদীপিকাত উল্লেখিত যম আৰু নিয়মৰ এক সম্যক ধাৰণা লাভ কৰিব

- হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত উল্লেখ থকা আসনৰ নামৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- হঠযোগত উল্লেখ কৰা খাদ্যাভ্যাস আৰু মিতাহাৰ সম্পর্কে জানিব পাৰিব
- বিভিন্ন ধৰণৰ প্রাণায়াম সম্পর্কে জানিব পাৰিব।
- ষট্ক্রিয়াৰ বিভিন্ন প্রকৰণ সম্পর্কে অৱগত হ'ব
- দশমুদ্রাৰ বিষয়ে জ্ঞান লাভ কৰিব
- সমাধিক্রমৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- নাদানুসন্ধান সম্বন্ধে জানিব পাৰিব।

৩.২ পৰিচয়

যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰা হঠযোগ প্রদীপিকা হ'ল হঠযোগ বিষয়ক এখন উল্লেখযোগ্য আৰু গুৰুত্বপূর্ণ গ্রন্থ। এই গ্রন্থখনি মুঠ চাৰিটা অধ্যায়ত বিভক্ত কৰা হৈছে। এই চাৰিটা অধ্যায়ত সন্নিৰিষ্ট বিষয়সমূহ হ'ল— হঠযোগ পৰম্পৰা, যম আৰু নিয়ম, যোগৰ প্রতিবন্ধক আৰু সহায়ক সমূহ, আসন, প্রাণায়াম, ষট্কর্ম, কুম্ভক, কুণ্ডলিনী শক্তি জাগৰণ, সুষুমা নাড়ীৰ গুৰুত্ব, দশোমুদ্রা, সমাধি, নাদ উপাসনা আদি।

উক্ত বিষয়বোৰৰ অধ্যায়নৰ জৰিয়তে শিক্ষার্থীসকলে হঠযোগ সম্পর্কে এটি ধাৰণা গঢ়ি তুলিবলৈ সক্ষম হ'ব।

৩.৩ হঠযোগ প্রদীপিকাৰ চমু পৰিচয়

হঠযোগ বিষয়ক বহুতো নির্ভৰযোগ্য গ্রন্থ আছে। এই গ্রন্থবিলাকৰ ভিতৰত স্বামী স্বাত্মাৰামে লিখা হঠযোগ প্রদীপিকা হ'ল এখন অন্যতম লেখত ল'বলগীয়া গ্রন্থ। একেদৰে গোৰক্ষনাথৰ গোৰক্ষ সংহিতা, ঘেৰণ্ড মুনিৰ ঘেৰণ্ড সংহিতা, আদি হঠযোগ বিষয়ক আন কেইখনমান উল্লেখনীয় গ্রন্থ। এই গ্রন্থবোৰৰ ৰচনা কাল আছিল খৃষ্টাব্দ ৬ শতিকাৰ পৰা ১৫ শতিকাৰ ভিতৰত । তাৰোপৰি বহু উপনিষদ আৰু পুৰাণতো হঠযোগৰ প্রসংগ পোৱা যায়।

মনৰ শুদ্ধিকৰণৰ বাবে শৰীৰৰ সামগ্রিক বিশুদ্ধিকৰণ পদ্ধতি হিচাপে প্রচলিত হঠযোগ হৈছে শৰীৰ বিশুদ্ধিকৰণৰ এটা বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতি। শৰীৰৰ অন্তৰঙ্গ শুদ্ধিৰ বাবে ছয়টা বিশুদ্ধিকৰণৰ প্রক্রিয়া আছে। এই অন্তৰঙ্গ বিশুদ্ধিকৰণৰ ফলত আমাৰ শৰীৰৰ অন্তস্থ বিভিন্ন অংগগ্রন্থি, শিৰা, উপশিৰা আদি কার্যক্ষম হৈ উঠে। আমাৰ শৰীৰ প্রাণৱন্ত হৈ উঠে।

হঠযোগৰ 'হঠ' শব্দৰ অর্থ হ'ল ইচ্ছা শক্তি, অধ্যৱসায়, দৃঢ়তা আদি। এই গুণবোৰৰ বিকাশ কৰাৰ মাধ্যমেই হ'ল হঠযোগ। আকৌ 'হঠ' শব্দটো দুটা বর্ণৰ সন্ধিত উৎপত্তি হৈছে —

"হ" আৰু ঠ। 'হ'ৰ অর্থ হ'ল সূর্য, প্রাণ আদি আৰু 'ঠ'ৰ অর্থ হ'ল প্রকৃতি। ই চন্দ্র, চিত্ত, আপান ইত্যাদি শব্দবোৰক সূচায়। গতিকে হঠ শব্দৰ অর্থ বিভিন্ন ধৰণেৰে ব্যাখ্যা কৰিব পাৰি। চন্দ্র আৰু সূর্যৰ মিলন বা পুৰুষ আৰু প্রকৃতিৰ মিলন, প্রাণ আৰু আপানৰ মিলন আদিয়ে হ'ল হঠযোগ। ইয়াত চন্দ্র-সূর্যৰ মিলনৰ অর্থ আমি দেখি থকা চন্দ্র বা সূর্যৰ মিলনৰ কথা নহয়।

ইয়াত আমাৰ শৰীৰৰ অভ্যন্তৰস্থ ধনাত্মক শক্তি স্বৰূপ সূর্য আৰু ঋণাত্মক শক্তি স্বৰূপ চন্দ্রৰ মিলনৰ কথা কোৱা হৈছে। হঠযোগৰ অর্থ হ'ল সূর্য স্বৰূপ শৰীৰৰ প্রাণশক্তি আৰু চন্দ্র স্বৰূপ মনৰ মানসিক শক্তিৰ মিলন।

হঠযোগ প্রদীপিকাখন হঠযোগৰ এখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। ইয়াত হঠযোগৰ বিভিন্ন ব্যৱহাৰিক প্রণালীৰ বিষয়ে সুন্দৰকৈ ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। হঠযোগ হ'ল অষ্টাঙ্গ যোগলৈ অতিক্রমণৰ জখলা মাত্র। ই আধ্যাত্মিক বিকাশৰ ক্ষেত্রত থকা সকলো প্রতিবন্ধক নেওচি আগুৱাই যোৱাৰ উত্তম মাধ্যম ।

হঠযোগ প্রদীপিকা চাৰিটা খণ্ডত বিভক্ত আৰু চাৰিটা খণ্ডকে উপদেশ নামেৰে চিহ্নিত কৰা হৈছে। ইয়াৰ প্রথম খণ্ডত যম, নিয়ম, আসন আৰু খাদ্যৰ বিৱৰণ পোৱা যায়। দ্বিতীয় খণ্ডত প্রাণায়াম আৰু ষট্কর্মৰ বিৱৰণ দিয়া আছে। তৃতীয় খণ্ডত মুদ্রা আৰু বন্ধ শক্তিৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে আৰু চতুর্থখণ্ডত প্রত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ বর্ণনা পোৱা যায়। এই গ্রন্থখনত ৩৯০ টা শ্লোক আছে। ইয়াৰে ৪০ টা আসনৰ লগত, ১১০ টা প্রাণায়ামৰ লগত, ১৫০ টা মুদ্রা, বন্ধ আৰু ষট্কর্মৰ লগত তথা বাকী ৯০ টা প্রত্যাহাৰৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ লগত জড়িত। ইয়াত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রৰ দৰে আঠটা অংগৰ কথা স্বীকাৰ কৰা হৈছে।

৩.৩.১ হঠযোগ পৰম্পৰা

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত হঠযোগৰ স্বৰূপ, গুৰুত্ব আদি আলোচনা কৰাৰ লগতে হঠযোগৰ পৰম্পৰা সম্পর্কেও বর্ণনা কৰা হৈছে। ইয়াত ৩৪ (চৌত্রিশ) জন মুখ্য হঠযোগীৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। তেওঁলোকৰ নাম সমূহ হ'ল — ১) আদিনাথ, ২) মৎস্যেন্দ্রনাথ, ৩) শাৱৰ, ৪) আনন্দ ভৈৰৱ, ৫) চৌৰঙ্গী, ৬) মীননাথ, ৭) গোৰক্ষনাথ, ৮) বিৰূপাক্ষ, ৯) বিলেশয়, ১০) যোগী মন্থান, ১১) যোগী ভৈৰৱ, ১২) সিদ্ধি, ১৩) বুদ্ধ, ১৪) কন্থড়ি, ১৫) কোৰন্টক, ১৬) সুৰানন্দ, ১৭) সিদ্ধিপাদ, ১৮) চর্পটি ১৯) কানেৰী, ২০) পূজ্যপাদ, ২১) নিত্যনাথ, ২২) নিৰঞ্জন, ২৩) কপালি, ২৪) বিন্দুনাথ, ২৫) কাকচণ্ডীশ্বৰ, ২৬) আল্লাম, ২৭) প্রভূদেৱ, ২৮) ঘোড়া, ২৯) চোলী, ৩০) টিন্টিন, ৩১) ভানুকী, ৩২) নাৰদেৱ, ৩৩) খণ্ড্র আৰু ৩৪) কাপালিক। 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 আদিনাথ শিষ্য বুলি অভিহিত কৰা হৈছে (আনিদনাথঃ শিবঃ সর্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ)। মৎস্যেন্দ্রনাথৰ পাছত শাৱৰ, আনন্দ ভৈৰৱ আদি হঠযোগীসকলৰ নাম পোৱা যায়। এইদৰে হঠযোগ পৰম্পৰা শিৱৰ পৰা আৰম্ভ হৈ উত্তৰসূৰী হঠযোগীসকলৰ মাজত প্রচলিত হৈ আছে।

৩.৩.২ হঠযোগৰ লগত ৰাজযোগৰ সম্পর্ক

হঠযোগ প্রকৃততে ৰাজযোগৰ সমগোত্রীয় যোগবিদ্যা। যোগৰাজোপনিষদত মন্ত্রযোগ, লয়যোগ, হঠযোগ আৰু ৰাজযোগক যোগৰ চাৰিটা প্রকাৰ বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে যদিও হঠযোগক ৰাজযোগৰ প্রাৰম্ভিক পদক্ষেপ বুলি কোৱা হয়। হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা প্রথম তিনিটা শ্লোকৰ মাধ্যমত স্বাত্মাৰামে এই দাবীৰ সার্থকতা প্রমাণ কৰিছে। প্রথম শ্লোকটোতে তেওঁ হঠযোগক ৰাজযোগ বিদ্যা অতিক্রমণ কৰাৰ খটখটি বুলি উল্লেখ কৰিছে। তেওঁ কৈছে, "অতিশয় উন্নত ৰাজযোগ বিদ্যাত অগ্রগতি লাভৰ বাবে আগ্রহী ব্যক্তিসকলৰ জখলা সদৃশ হঠযোগ বিদ্যা যিজনে জানে, সেই আদি নাথক স্বামী স্বাত্মাৰামৰ প্রণাম।" হঠযোগৰ দ্বিতীয়টি শ্লোকত হঠযোগ বিদ্যাৰ আধাৰ ৰাজযোগ বিদ্যা বুলি কোৱা হৈছে।

হঠযোগ প্রদীপিকাৰ তৃতীয়টি শ্লোকত হঠযোগক জ্ঞানৰ মাধ্যম বুলি কোৱা হৈছে। তেওঁ ইয়াত কৈছে যে বিভিন্ন মতৰ প্রভাৱত যিসকল এতিয়াও ৰাজযোগ সম্পর্কে জ্ঞাত নহয় তেওঁলোকৰ বাবে কৃপাময় স্বাত্মাৰামে হঠযোগ প্রদীপিকা ৰচনা কৰিছে।

৩.৩.৩ হঠযোগ অভ্যাসৰ স্থান নির্বাচন

হঠযোগ প্রদীপিকাত হঠযোগ অভ্যাসৰ বাবে স্থান নির্বাচনৰ পৰামর্শ দি কোৱা হৈছে যে যি দেশ সুশাসিত আৰু ধার্মিক, য'ত সহজে ভিক্ষা পোৱা যায় আৰু যি দেশ উপদ্রৱহীন, যোগ সাধনাৰ বাবে সুচল তেনে ৰাজ্যত মঠ নির্মাণ কৰি যোগীয়ে যোগ সাধনা কৰিব লাগে। ইয়াত যোগাভ্যাসৰ আসনৰ পৰা চাৰিহাতমান ঠাইৰ ভিতৰত যাতে শিলা, অগ্নি আৰু পানী নাথাকে সেই কথাৰ প্রতি ধ্যান দিবলৈ উপদেশ দিয়া হৈছে।

হঠযোগৰ অভ্যাস যোগ্য মঠৰ লক্ষণ সন্দর্ভতো স্বাত্মাৰামে কৈছে যে এই মঠ ১) অল্পদ্বাৰ (সৰুদ্বাৰ) ২) খিৰিকী ৰহিত ৩) এন্দুৰ-নিগনিয়ে গাঁত নখন্দা (বর্জিত),

৪) গৰুৰ গোবৰেৰে লেপ দিয়া, ৫) স্বচ্ছ, ৬) মহ-মাখি আদি কীট পতঙ্গ ৰহিত, ৭) বাহিৰভাগ মণ্ডন, বেদী, কুঁৱা আদিৰে শোভিত আৰু ৮) চাৰিওফালে বেৰ দি বেষ্টন কৰা হ'ব লাগে। আকৌ এই মঠ অতি উচ্চ বা নিম্ন স্থানত নির্মাণ হ'ব নালাগে বুলিও পৰামর্শ দিয়া হৈছে।

৩.৩.৪ যোগৰ প্রতিবন্ধক

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত থকা প্রতিবন্ধকসমূহ উল্লেখ কৰা হৈছে। এই প্রতিবন্ধকসমূহ হ'ল — অত্যাহাৰ (অতিভোজন), প্রয়াস (অধিক পৰিশ্রম হোৱা কাম), প্রজল্প (বেছিকৈ কথা কোৱা), নিয়মগ্রহ (শীতল জলেৰে প্রাতঃস্নান, কেৱলমাত্র ৰাতিহে ভোজন বা ফলাহাৰ গ্রহণ), জনসংগ (অধিক মানুহৰ সংগ) আৰু লৌল্য (চঞ্চলতা)।

৩.৩.৫ যোগৰ সহায়ক

যোগাভ্যাসৰ ক্ষেত্রত প্রতিবন্ধক থকাৰ দৰে যোগৰ কিছুমান সহায়ক গুণো আছে। যোগৰ অনুশীলনত সহায় কৰা এই ছয়বিধ গুণৰ স্পষ্ট বর্ণনা *হঠযোগ প্রদীপিকাৰ* প্রথমোপদেশত দিয়া হৈছে। যোগৰ সহায়কসমূহ হ'ল—১) উৎসাহ, ২) সাহস, ৩) ধৈর্য, ৪) তত্ত্বজ্ঞান, ৫) নিশ্চয় আৰু ৬) জনসংগ পৰিত্যাগ। এই ছয়বিধ গুণৰ দ্বাৰা যোগ শীঘ্রে সিদ্ধ হয়।

৩.৪ যম আৰু নিয়ম

আগতে উল্লেখ কৰি অহা হৈছে যে স্বামী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰা হঠযোগ প্রদীপিকা হৈছে হঠযোগৰ এখন উল্লেখযোগ্য গ্রন্থ। হঠযোগ প্রদীপিকাৰ দৰে ঘেৰণ্ড সংহিতাও হঠযোগৰ এখন অতি গুৰুত্বপূর্ণ গ্রন্থ। দুয়োখন গ্রন্থ হঠযোগৰ বিষয়ে হ'লেও ঘেৰণ্ড সংহিতাত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্রত থকাৰ দৰে যম-নিয়ম উল্লেখ ঘেৰণ্ড সংহিতাত নাই। আনহাতে হঠযোগ প্রদীপিকাত দহবিধ যম আৰু দহবিধ নিয়মৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে।

হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা দহবিধ যম হ'ল ঃ ১) অহিংসা, ২) সত্য, ৩) অস্তেয় (চোৰ নকৰা), ৪) ব্রহ্মচর্য (কামনা-বাসনা পৰিত্যাগ), ৫) ক্ষমা, ৬) ধৃতি (ধৈর্য), ৭) দয়া, ৮) আর্জব (শব্দত সৰলতা), ৯) মিতাহাৰ আৰু ১০) শৌচ। ইয়াত পঞ্চমটো যম 'অপৰিগ্রহ'ৰ বিষয়ে উল্লেখ নাই।

হঠযোগ প্রদীপিকাত থকা দহবিধ নিয়ম হ'ল — ১) তপঃ (যথাবিহিত উপবাস আদি পালন), ২) সন্তোষ (মনৰ সন্তুষ্টি), ৩) আস্তিক্য (ঈশ্বৰ তথা পৰলোক সম্বন্ধে বিশ্বাস), ৪) দান (উপযুক্ত স্থানত বা ব্যক্তিক দান দিয়া), ৫) ঈশ্বৰক পূজা, ৬) সিদ্ধান্তবাক্য শ্ৰৱণ (বেদৰ সিদ্ধান্তসমূহ), ৭) হ্ৰী (অকাৰ্যত লাজ), ৮) মতি (বুদ্ধি), ৯) তপ (শীতোষতাদি সহ্য কৰা) আৰু ১০) হুতম্ (হোম)। ইয়াত 'যোগসূত্ৰ'ৰ শৌচ আৰু স্বধ্যায়ক অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হোৱা নাই।

পতঞ্জলি যোগদর্শনত যম আৰু নিয়মক অষ্টাঙ্গযোগৰ প্রথম আৰু দ্বিতীয় যোগাঙ্গ হিচাপে উল্লেখ কৰা হৈছে। কিন্তু হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগী স্বাত্মাৰামে যম আৰু নিয়মক হঠযোগৰ মূল অঙ্গ হিচাপে স্বীকাৰ নকৰিলেও, হঠযোগৰ বৃহত্তৰ পৰিধিত এই যোগাঙ্গ দুটাক স্বীকৃতি প্রদান কৰা হৈছে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ 'হঠ' শব্দৰ অর্থ কি?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকাৰ ৰচনা কোনে কৰিছিল? এই গ্রন্থত কেইটা অধ্যায় আৰু কেইটা শ্লোক আছে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ হঠযোগ সাধনাৰ লগত জড়িত দুগৰাকী 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 আছে। সেইবোৰ কি কি ?

.....

.....

৩.৫ আসন

বশিষ্ট আদি মুনি আৰু মৎস্যেন্দ্র আদি যোগীয়ে প্রায় চৌৰাশীটা আসনৰ বিষয়ে কৈ গৈছে যদিও হঠযোগ প্রদীপিকাত স্বাত্মাৰামে কেইবিধমান আসনৰ বিষয়েহে বর্ণনা কৰিছে। হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ থকা পোন্ধৰবিধ আসনৰ বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল।

আসনবোৰ হ'ল— স্বস্তিকাসন, গোমুখাসন, বীৰাসন, কুর্মাসন, কুক্কুটাসন, উত্তান কুর্মাসন, ধনুৰাসন, মৎস্যেন্দ্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, ময়ূৰাসন, শৱাসন, সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন, ভদ্রাসন।

স্বামী স্বাত্মাৰামে হঠযোগ প্রদীপিকাত এই আসনবোৰৰ ভিতৰত সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন আৰু ভদ্রাসনক শ্রেষ্ঠ আসন বুলি অভিহিত কৰিছে। ইয়াত সিদ্ধাসনৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে যে সিদ্ধাসন কৰিলে আন আন আসন অবিহনেও সিদ্ধি লভিব পৰা যায়।

৩.৬ মিতাহাৰ

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগীৰ বাবে পৰিমিত, স্নিগ্ধ, নিয়মিত তথা উচিত আহাৰ গ্রহণৰ কথা কোৱা হৈছে। ব্রহ্মচাৰী, মিতাহাৰী, ত্যাগী তথা যোগপৰায়ণ ব্যক্তিয়ে হঠযোগত এবছৰৰ ভিতৰত সিদ্ধি লভে বুলি হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ আছে।

উদৰৰ এক চতুর্থাংশ বাদ দি ঈশ্বৰ প্রীতিৰ উদ্দেশ্যে যি অতি স্নিগ্ধ আৰু মধুৰ আহাৰ গ্রহণ কৰা হয় তাকেই মিতাহাৰ বোলে। হঠযোগ সম্বন্ধীয় জ্যোৎস্না টীকাত উল্লেখ আছে যে উদৰৰ ২ ভাগ অন্নেৰে ভর্ত্তি কৰিব লাগে, বাকী এভাগ পানীৰে পূৰ কৰিব লাগে চতুর্থভাগ প্রাণবায়ুৰ চলাচলৰ বাবে ৰিক্ত কৰি ৰাখিব লাগে।

যোগীৰ পথ্য আৰু অপথ্য ঃ

হঠযোগ প্রদীপিকাত মিতাহাৰৰ লগতে এখন খাদ্য তালিকাও আগবঢ়োৱা হৈছে। এই তালিকাত কোনবোৰ বর্জনীয় আৰু কোনবোৰ গ্রহণীয় আহাৰ তাৰ সুন্দৰ বর্ণনা পোৱা যায়।

গ্রহণীয় খাদ্যৰ তালিকা ঃ গম, শালি ধানৰ চাউল, যৱ, ষষ্টিক, পৰিত্র অন্ন, গাখীৰ, ঘিউ, মিচিৰি, মাখন, চেনি, মধু, পটল, পঞ্চশাক, মগুদাইল, পৰিষ্কাৰ পানী ইত্যাদি।

বর্জনীয় পথ্য সমূহৰ তালিকা ঃ কটু, অম্ল, তীক্ষ্ণ, লৱণ, উষ্ণ খাদ্য, শাক, তেল, তিল, সৰিয়হ, মদ, মাছ, ছাগলী আদিৰ মাংস, দৈ, ঘোল, কলামাট, বগৰী, হিং, নহৰু, পিয়াঁজ আদি।

হঠযোগ সিদ্ধিৰ চর্ত আৰু লক্ষণ ঃ

হঠযোগ প্রদীপিকাত হঠযোগত সিদ্ধি লাভৰ বাবে কিছুমান চর্ত আৰু লক্ষণৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে। সেইমতে আসন, কুম্ভক, মুদ্রাদি অংগবোৰৰ নিয়মিত অনুশীলন কৰাটো অতি আৱশ্যক। হঠযোগত কোৱা হৈছে যে বৃদ্ধ, যুৱক, অতিবৃদ্ধ, দুর্বল বা ৰোগাগ্রস্ত আদি সকলোৱে হঠযোগত সিদ্ধি লভিব পাৰে। এইক্ষেত্রত একমাত্র চর্ত হ'ল ঐকান্তিক ধৈর্যসহকাৰে আৰু একাগ্রতাৰে যোগ আৰু যোগাঙ্গবোৰৰ অনুশীলন। যোগীৰ উপযুক্ত বেশভূষা পৰিধান আৰু যোগবিষয়ক বার্ত্তালাপ কৰিলেই তথা যোগ অনুশীলন নকৰাকৈ যোগ শাস্ত্র অধ্যয়ন কৰিলেই যোগ সিদ্ধি নহয়। কেৱল যোগৰ অনুশীলনহে যোগসিদ্ধিৰ কাৰণ।

হঠযোগ সাধনাত সিদ্ধি লভিলে সাধকৰ দেহ আৰু মুখমণ্ডলত কিছুমান লক্ষণ দেখা দিয়ে। এইবিলাকক যোগ সিদ্ধিলক্ষণম বা যোগসিদ্ধিজ্ঞাপকম বুলি কোৱা হয়। শৰীৰ কৃশতা, মুখৰ প্রসন্নতা, উত্তমৰূপ নাদ শ্রৱণৰ ক্ষমতা, চকুৰ উজ্জলতা আৰু শৰীৰৰ আৰোগ্যতা, দেহস্থ নাড়ীবোৰৰ নির্মলতা আদি গুণবোৰ প্রকাশিত হয়। যোগ সিদ্ধ পুৰুষৰ ধাতু ক্ষয় নহয়, উদৰগ্নি বৃদ্ধি হয় আৰু হজম শক্তি বাঢ়ে।

৩.৭ প্রাণায়াম

হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগাঙ্গসমূহ ক্রম অনুযায়ী অনুশীলন কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হৈছে। সেইমতে প্রথমে আসন, তাৰ পাছত প্রাণায়াম, প্রাণায়ামৰ পিছত মুদ্রা আৰু শেষত নাদৰ অনুশীলন কৰিব লাগে। আসনৰ পাছত উপযুক্ত গুৰুৰ তত্ত্বাৱধানত প্রাণায়াম অভ্যাস কৰাৰ কথা কোৱা হৈছে। প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে দেহ আৰু মনে সুস্থিৰতা লভাৰ উপৰি ফলভয়ো আঁতৰ হয়। স্বাত্মাৰামৰ মতে যেতিয়ালৈ শৰীৰত বায়ু আৱদ্ধ থাকে বা কুম্ভক অৱস্থাত প্রাণবায়ু শৰীৰত অৱস্থান কৰে, যেতিয়ালৈ চিত্ত সমাধি অৱস্থাত নিমগ্ন থাকে আৰু দুই ভ্রূৰ মাজত চিত্ত নিৱদ্ধ থাকে, তেতিয়ালৈ কালৰ ভয় থকাৰ প্রশ্নই উঠিব নোৱাৰে। কোৱা হয় যে দেৱতাসকলেও কাল ভয় জয় কৰিবলৈ প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিছিল।

গতিকে প্রাণায়াম প্রতিদিনেই অভ্যাস কৰাটো অতি আৱশ্যক। প্রাণায়াম অনুশীলনৰ সময়ৰ ক্ষেত্রত কোৱা হৈছে যে সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু

মাজৰাতি এই চাৰিটা কালত ৮০ বাৰ পর্যন্ত প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সুফল পায়।

প্রাণায়ামৰ উপকাৰিতা ঃ প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে প্রাণবায়ু আৰু চিত্ত স্থিৰ হয়।

প্রাণবায়ু স্থিৰ হলে দীর্ঘকাল জীয়াই থাকিব পাৰি। হঠযোগ প্রদীপিকাত বর্ণনা কৰা অনুযায়ী যেতিয়ালৈ দেহত প্রাণবায়ু থাকে তেতিয়ালৈ মানুহৰ মৃত্যু নহয়। সেয়ে প্রাণবায়ু নিৰোধ ৰূপে প্রাণায়াম কৰাৰ দিহা দিয়া হৈছে।

প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে শৰীৰপৰা যি ঘাম ওলায় সেই ঘাম মছি নেপেলাই তেলৰ দৰে মালিচ কৰিলে শৰীৰে দৃঢ়তা আৰু লঘূতা লাভ কৰে।

নাড়ীশুদ্ধি ঃ

নাড়ীশুদ্ধিক হঠযোগ সিদ্ধিৰ অন্যতম কাৰক বোলা হয়। নাড়ী মলযুক্ত হৈ থাকিলে সুষুমা নাড়ীৰে বায়ুৰ চলাচল বাধাপ্রাপ্ত হয়। নাড়ী শোধনৰ দ্বাৰা নাড়ীবোৰৰ শুদ্ধিকৰণ কৰা হয়। প্রাণায়ামৰ আগেয়ে নাড়ী শুদ্ধি কৰিব লাগে।

নাড়ীশুদ্ধিৰ প্রণালী ঃ পদ্মাসন বা অইন ধ্যানাসনত বহি ইড়ানাড়ী (চন্দ্রমানাড়ী) ৰে প্রাণবায়ু গ্রহণ কৰি নিজৰ সামর্থ মতে তাক অন্তৰত ধাৰণ কৰি (কুম্ভক), পিঙ্গলা নাড়ী (সূর্যনাড়ী)ৰে দীঘলকৈ ৰেচন কৰিব লাগে। ইয়াৰ পাছত এই ক্রিয়াটো পুনৰাই ওলোটাকৈ কৰিব লাগে। এইদৰে তিনিমাহমান কৰিলে নাড়ীবোৰ শুদ্ধ হৈ নির্মল হ'ব। যোগশাস্ত্রত বর্ণিত পদ্ধতি অনুযায়ী নাড়ীশুদ্ধি কৰিলে সুষুমা নাড়ীৰ মার্গেৰে প্রাণবায়ু চলাচল কৰিব। ফলত মনত স্থিৰতাৰ ভাৱ আহিব। এই অৱস্থাকে উন্মনীভাৱ বুলি কোৱা হয়।

প্রাণায়ামৰ ভেদ ঃ

হঠযোগ প্রদীপিকাত প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ বুলি উল্লেখ কৰা হৈছে— ৰেচক, পূৰক, আৰু কুম্ভক। কুম্ভক দুই ধৰণৰ - সহিত আৰু কেৱলী কুম্ভক। প্রাণায়ামৰ সংজ্ঞাৰ ক্ষেত্রত জ্যোৎস্না টীকাত কোৱা হৈছে যে, শৰীৰৰ অন্তঃসঞ্চাৰি বায়ুৰ অৱৰোধৰ আয়ামেই প্রাণায়াম। উদৰৰ বায়ু নাকেদি সম্পূর্ণৰূপে বাহিৰ কৰি দিয়াৰ নাম ৰেচক আৰু বাহিৰৰ পৰা বায়ু নাকেদি টানি লৈ উদৰ পূৰ কৰাৰ নাম পূৰক। নাসিকাত স্থিত বায়ুক নিশ্চিতভাৱে ধাৰণ কৰাটোৱে হ'ল কুম্ভক প্রাণায়াম।

কুম্ভকৰ দুটি ভাগ ঃ

সহিত কুম্ভক আৰু কেৱলী কুম্ভক।

সহিত কুম্ভকক আকৌ দুই ভাগত বিভক্ত কৰা হয়।

১) ৰেচক পূর্বক আৰু ২) পূৰক পূর্বক

আনহাতে ৰেচক আৰু পূৰকক ব্যতিৰেকে সুখেৰে বায়ু ধাৰণ কৰা হয় তাকে কেৱলী কুম্ভক বোলে। কেৱলী কুম্ভকৰ অনুশীলনে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰে।

হঠযোগ প্রদীপিকাত আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভকৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল—

সূর্যভেদ ঃ সুখপ্রদ আসনত বহি যোগাভ্যাসকাৰীয়ে সিদ্ধাসন আদিৰ অনুষ্ঠান কৰি লৈ 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।

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।

সীৎকৰী ঃ সীৎকৰী কুম্ভকত দুই ওঠৰ মাজত জিভাক সংলগ্ন কৰি 'সীৎ সীৎ' শব্দেৰে বায়ু আকর্ষণ কৰি পূৰক কৰিব লাগে আৰু পাছত কুম্ভক কৰি নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে। এই কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে সাধক কামদেৱৰ নিচিনা হয়। অর্থাৎ, ৰূপ আৰু কান্তিত ব্যক্তি কামদেৱৰ সমান হয় ।

শীতলী ঃ শীতলী কুম্ভকত চৰাইৰ ওঁঠৰ দৰে মুখ কৰি, জিভা ওঁঠৰ বাহিৰ কৰি জিভাৰ দুয়োকাষ ভাঁজ কৰি বায়ু টানি পূৰক কৰিব লাগে আৰু তাৰ পাছত 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, সাপ আদিৰ বিষৰ কাৰণে হোৱা বিকাৰ দূৰ হয়।

ভস্ত্রিকা ঃ ডিঙি, কান্ধ আৰু ৰাজহাড় পোন কৰি পদ্মাসনত বহি মুখ বন্ধ কৰি নাকৰ এটি ৰন্ধ্রেৰে সযত্নে কপালৰ পৰা হৃদয় আৰু কণ্ঠলৈকে বায়ু সংলগ্ন কৰি সশব্দে ৰেচন কৰিব লাগে। ৰেচনৰ পাছতে আকৌ লগে লগেই হৃদয়পদ্মলৈকে সবেগে বায়ু পূৰণ কৰিব লাগে । সবেগে কৰা ৰেচক আৰু পূৰকৰ এই প্রক্রিয়াটোক ভস্ত্রিকা বোলে। কমাৰ

শালৰ 'ভস্ত্রা'ক কমাৰে যিদৰে সবেগে পৰিচালনা কৰে তেনেকৈ ভস্ত্রা কুম্ভক প্রাণায়ামতো অভ্যাসকাৰীয়ে সবেগে আৰু বাৰে বাৰে ৰেচন আৰু পূৰণ কৰিব লাগে।

সবেগে কুম্ভকৰ অভ্যাস কৰিলে সহজে শৰীৰ পৰিশ্রান্ত হৈ পৰে। শৰীৰ পৰিশ্রান্ত হ'লে সোঁ নাকেৰে পূৰক কৰি বায়ুৰ উদৰ পৰিপূর্ণ কৰিব লাগে। তাৰ পাছত 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 লগাই কৰতল স্পর্শ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত বিধিপূর্বক কুম্ভক কৰি বাঁও নাকেৰে বায়ু ৰেচন কৰিব লাগে।

এই কুম্ভকৰ অনুশীলন কৰিলে বাত-পিত্ত-শ্লেষ্মাৰ দোষ দূৰ হয়, হজম শক্তি বাঢ়ে আৰু কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত হয়।

ভ্রমৰ বা ভোমোৰাৰ শব্দৰ দৰে শব্দ কৰি সজোৰে পূৰক কৰি আকৌ ভ্রমৰীৰ দৰে শব্দ কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰাকে ভ্রামৰী কুম্ভক বোলে।

মূর্চ্ছা ঃ পূৰকৰ অন্তত গাঢ়তাৰ ভাৱে অর্থাৎ দৃঢ়ভাৱে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস কৰি লাহে লাহে বায়ু ৰেচন কৰিলে মূর্চ্ছা কুম্ভক হয়।

প্লাবনী ঃ শৰীৰৰ মাজত প্রবর্তিত অর্থাৎ পূৰিত আৰু অতিশায়িত বায়ুৰে উদৰ পৰিপূর্ণ কৰিলে পানীতো পদুম ফুলৰ পাতৰ দৰে অনায়াসে ভাহি থাকিব পাৰে। ইয়াকে প্লাবনী কুম্ভক বোলে।

ওপৰত বর্ণিত এই আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভকেই হ'ল অষ্ট কুম্ভক।

৩.৮ ষট্‌ক্রিয়া

ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক নৌলি আৰু কপালভাতি— এই ছয়টা ক্রিয়াৰ সমাহাৰক ষট্‌ক্রিয়া বুলি কোৱা হয়। এই ষট্‌ক্রিয়াবোৰ অতি গোপনীয় বুলি কোৱা হয়। এই ক্রিয়াৰ অনুশীলনে দেহৰ শ্লেষ্মা, কফ দূৰ কৰাৰ লগতে শৰীৰৰ স্থূলতা হ্রাস কৰে। এই ক্রিয়াৰ অনুশীলনৰ পাছত প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে সোনকালে যোগসিদ্ধ হয় বুলি কোৱা হৈছে।

আকৌ মেদবহুল শ্লেষ্মাৰ দ্বাৰা পীড়িত ব্যক্তিসকলৰ বাবে প্রাণায়ামৰ আগতে ষট্‌ক্রিয়াৰ অনুশীলন আৱশ্যক যদিও যি সকলৰ শৰীৰত মেদ বা শ্লেষ্মা অধিক নাথাকে তেওঁলোকৰ বাবে ষট্‌ক্রিয়াৰ অনুশীলনৰ আৱশ্যক নাই।

ষট্‌ক্রিয়াৰ অনুশীলন প্রক্রিয়া ঃ

ধৌতি ঃ চাৰি আঙুলিমান প্রস্থ আৰু ১৫ হাত দীঘল তিতা বস্ত্র গুৰুৰ উপদেশমতে লাহে লাহে দীঘলে দীঘলে গিলি পেটলৈ নি পেটৰপৰা পুনৰ উলিয়াই আনিলে ধৌতি ক্রিয়া সম্পাদন হয়। ইয়াৰ ফলত কাহ, প্লীহা, কুষ্ঠ আদি বিশ (২০) ধৰণৰ কফৰ বিকাৰ দূৰ হয়।

বস্তি ঃ গুহ্যদেশত বাঁহৰ নল সুমুৱাই পানীত নাভিলৈকে ডুবি উৎকটাসনত বহিব লাগে। ইয়াৰ পিছত গুহ্যদেশ আকুঞ্চন কৰি পেটৰ ভিতৰত পানী ভৰাই লৈ সেই পানী পুনৰ বাহিৰ কৰি দিলে বস্তি ক্রিয়া সমাপন হয়। এই ক্রিয়াৰ দ্বাৰা গুল্ম, জলোদৰ, বাত-পিত্ত, কফৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা ৰোগৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰি। ধাতু, ইন্দ্রিয় আৰু অন্তঃকৰণৰ প্রসন্নতা বৃদ্ধি পায়। শৰীৰ ক্লান্তি বাঢ়ে আৰু সকলো দোষৰ পৰা নিবৃত্তি পাব পাৰি।

নেতি ঃ আধা হাতমান দীঘল মসৃণ সূত্র নাকৰ বিন্ধাইদি সোমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে নেতি ক্রিয়া হয়। এই ক্রিয়া কপালশোধিনী আৰু দিব্যদৃষ্টি প্রদায়িনী। নেতি ক্রিয়া কৰিলে সকলো বেমাৰ সোনকালে ভাল হয়।

ত্রাটক ঃ চকুৰ পতা নজপোৱাকৈ কোনো এটা বিন্দু বা লক্ষ্য বস্তুত একাগ্রভাৱে চকুৰ পানী নোলোৱাকৈ একে দৃষ্টিৰে চাই থকা ক্রিয়াৰ নামেই হ'ল ত্রাটক। এই ত্রাটকৰ অনুশীলন কৰিলে দৃষ্টিশক্তি বাঢ়ে, চকুৰ ৰোগ আৰু তন্দ্রা দূৰ হয়।

নৌলি ঃ পোন হৈ থাকি দুয়োটা কান্ধ অৱনত কৰি সমুখৰ ফালে হালি উদৰক পানীৰ আৱর্ত্তৰ দৰে বাওঁ আৰু সোঁ পিনে সঞ্চালিত কৰাকে নৌলি বোলা হয়। এই ক্রিয়াৰ ফলত সকলো ধৰণৰ হজম সমস্যা দূৰ হয়। ই বাত ৰোগ নির্মূল কৰে।

কপালভাতি ঃ কমাৰৰ ভস্ত্রাই যেনেকৈ বাহিৰৰ বায়ু টানি ভিতৰত প্রৱেশ কৰোৱাৰ পাছতে ই সেই বায়ু পুনৰাই বাহিৰ কৰি দিয়ে, তদ্রূপ সবেগে পূৰক আৰু ৰেচক কৰিলে কপালভাতি সম্পাদন হয়। ই সকলো ধৰণৰ কফ দোষ নাইকীয়া কৰে।

গজকৰণী ক্রিয়া ঃ যি ক্রিয়াৰ সহায়ত কৰি উদৰৰ অন্ন আৰু তৰল পদার্থক বমি কৰি দিয়া হয় তাকে গজকৰণী ক্রিয়া বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ ফলত নাড়ী শুদ্ধি হয়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৭ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকাত কোন কেইটা আসনক শ্রেষ্ঠ বুলি কোৱা হৈছে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ যোগ সাধনাত সিদ্ধি লাভৰ একমাত্র চর্তটো কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ প্রাণায়াম কোন কোন সময়ত আৰু কিমান বাৰ পর্যন্ত অনুশীলন কৰিব লাগে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ উন্মনী ভাৱ বুলিলে কি বুজে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ প্রাণায়াম কেইধৰণৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ হঠযোগত প্রদীপিকাত কেইটা কুম্ভকৰ উল্লেখ আছে? সেইবোৰ কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ মেদবহুল মানুহে প্রাণায়ামৰ আগতে কি অভ্যাস কৰি ল'ব লাগে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ গজকৰণী ক্রিয়া বুলিলে কি বুজে?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ ষট্ক্রিয়া বুলিলে কি বুজে ? ষট্ক্রিয়া সমূহৰ নামবোৰ লিখক।

.....

.....

৩.৯ মুদ্রাবন্ধ শ্রেণীবিভাজন আৰু উপকাৰিতা

হঠযোগ প্রদীপিকাত কুণ্ডলিনী শক্তিৰ গুৰুত্ব আৰু মহত্বৰ কথা আলোচনা হৈছে। এই কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগতন্ত্রৰ মূল আধাৰ। কুণ্ডলিনী শক্তিৰ মাহাত্ম্যৰ কথা বর্ণনা কৰি হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে যেনেকৈ সর্পমূলৰ নায়ক বা অনন্তনাগ বন, পর্ব্বত আদিকে ধৰি সমগ্র পৃথিৱীৰ আশ্রয় স্থল, সেইদৰে কুণ্ডলিনী শক্তি সকলো যোগতন্ত্রৰ আধাৰ। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত নহ'লে বা কুণ্ডলিনীবোধ নহ'লে সকলো যোগৰ উপায় ব্যর্থ হয়। কাৰণ, কুণ্ডলিনী যোগতন্ত্রৰ আধাৰ। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রত কৰিবলৈ হঠযোগ প্রদীপিকাত দশ মুদ্রাৰ আলোচনা কৰা হৈছে।

এই দশ মুদ্রাবোৰ হ'ল —

১) মহামুদ্রা, ২) মহাবন্ধ, ৩)মহাবেধ, ৪)খেচৰী, ৫)উড্ডীয়ানবন্ধ, ৬)মূলবন্ধ, ৭)জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা, ৮)বিপৰীতকৰণী, ৯)বজ্রোলী আৰু ১০)শক্তিচালিনী।

হঠযোগ প্রদীপিকাত স্বামী স্বাত্মাৰামে দশমুদ্রা গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰি কৈছে যে এই মুদ্রাবোৰৰ কথা আদি নাথ শিৱৰ মুখৰ পৰা নির্গত হৈছে।

১) **মহামুদ্রা ঃ** বাঁওভৰিৰ গোৱোহা যৌনমণ্ডলত হেঁচি ধৰি সোঁভৰিখন সমুখলৈ মেলি দিব লাগে। এতিয়া দুয়োহাতেৰে সোভৰিৰ বুঢ়া আঙুলিত ধৰিব লাগে। এই অৱস্থাত সোঁ আঁঠুৰ পিছফালটো মাটিত লাগি থাকিব। জালন্ধৰবন্ধ অৱলম্বন কৰি উশাহ লোৱাৰ লগে লগে কুঁহু নাড়ীক আকর্ষণ কৰিব লাগে। যিমান সময় সম্ভৱ কুম্ভক অৱস্থাত থকাৰ পাছত নিঃশ্বাস এৰি দিয়াৰ লগে লগে আকর্ষণ ঢিলাই দিব লাগে। অনুৰূপভাবে সোঁভৰিৰ গোৱোহা যৌনমণ্ডলত ৰাখি বাওঁভৰি সম্প্রসাৰণ কৰি পুনৰাবৃত্তিৰে মহামুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে। এই দৰে দহ/বিশ বাৰমান কৰিব পাৰি।

এই মুদ্রাৰ অনুশীলনে পঞ্চ মহাক্লেশ আৰু মৰণ আদি দোষ দূৰ কৰে। মহাক্লেশ নিৰাৰণ কৰে বাবে ইয়াৰ নাম মহামুদ্রা।

২) **মহাবন্ধ ঃ** বাওঁ ভৰিৰ গোৱোহা যৌনস্থানত লগাই, সোঁভৰি বাঁও উৰুৰ ওপৰত স্থাপন কৰিব লাগে। থুঁতৰি কণ্ঠকূপত লগাই জালন্ধৰ বন্ধ পূর্বক উশাহ লৈ শাখা প্রশাখাৰে সৈতে কুঁহু নাড়ী আকর্ষণ কৰি কুম্ভক কৰিব লাগে। তাৰ পাছত ৰেচকৰ সৈতে লাহে লাহে আকর্ষণ ঢিলাই দিব লাগে। এতিয়া সোঁভৰি যোনিমণ্ডলত ৰাখি বাওঁভৰি সোঁউৰুৰ ওপৰত স্থাপন কৰি পূর্বৰ দৰে জালন্ধৰ বন্ধ পূর্বক উশাহ লৈ কুঁহুনাড়ী আকর্ষণ কৰি কুম্ভক অৱস্থাত থকাৰ পাছত লাহে লাহে

ৰেচকৰ সৈতে আকর্ষণ ঢিলাই দিব লাগে। এইদৰে ১০/২০ বাৰ মান মুদ্রাৰ অনুষ্ঠান কৰিব লাগে।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত মৃত্যুৰ বন্ধন (কালপাশ) ছিঙি যায় আৰু ভ্রূৰ মধ্যমত অৱস্থিত শিৱস্থান লাভ কৰিব পাৰি। ই পুৰুষৰ প্রজাপতি গ্রন্থি আৰু তিৰোতাৰ মাতৃগ্রন্থি সৱল কৰি ৰাখে।

৩) **মহাৱেধ মুদ্রা ঃ** পদ্মাসনত অৱস্থান কৰি প্রথমে একাগ্র চিত্তেৰে পূৰক প্রাণায়াম কৰি জালন্ধৰবন্ধ আধোগতিক প্রাণায়ামৰ দ্বাৰা নিৰুদ্ধ কৰিব লাগে। এই অৱস্থাত দুয়োহাত সমান আৰু সৰলভাৱে মাটিত ৰাখি দুই নিতম্বক তাড়িত কৰিব লাগে। তাৰপাছত লাহে লাহে ৰেচক কৰিব লাগে। এই ক্রিয়া কৰিলে প্রাণবায়ু ইড়া আৰু পিঙ্গলা অতিক্রমি সুষুমাত প্রৱেশ কৰে।

এই মুদ্রা অভ্যাস কৰিলে জৰা আৰু বেমাৰ নষ্ট হয়। বার্দ্ধক্যজনিত চালৰ কোঁচ খোৱা, চুলি পকা, অংগ কম্পন আদি নোহোৱা হয়।

৪) **খেচৰী মুদ্রা ঃ** জিভা ওলোটাই ওপৰৰ পিনে কপালৰ ছিদ্রত লগাই ভ্রূমধ্যত দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰিব লাগে। এইয়া খেচৰী মুদ্রা।

খেচৰী মুদ্রাৰ সিদ্ধিৰ বর্ণনা কৰি কোৱা হৈছে যে জিভাৰ তলত শিৰাৰ ছেদন কৰিলে, আঙুলিৰে ধৰি বাওঁ আৰু সোঁপিনে জিভা পৰিৱর্ত্তন কৰিলে আৰু জিভাৰ দোহন কৰিলে জিভা দীঘল ভ্রূমধ্য স্পর্শ কৰিব পৰা হয় তথা তেতিয়াই খেচৰী মুদ্রাৰ সিদ্ধি হয়।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত ধাতুৰ বিষমতাৰূপ ব্যাধি আৰু মৃত্যু, বৃদ্ধাৱস্থা, সর্প-বৃশ্চিক আদিৰ বিষৰ পৰা পৰিত্রাণ পাব পাৰি। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ বলত ৰোগ, মৰণ, তন্দ্রা, নিন্দ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা আদি দূৰ হয়।

৫) **উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা ঃ** যি মুদ্রাৰ মাধ্যমত প্রাণবায়ু সুষুমা নাড়ী প্রবিষ্ট হয় সেই মুদ্রাই উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা বুলি মৎস্যেন্দ্রনাথ আদি যোগীসকলে কৈছে। এই মুদ্রাত অতি যত্নেৰে নাভিৰ ওপৰ আৰু তলভাগসহ সমগ্র উদৰ ভিতৰৰ ফাললৈ আকর্ষণ কৰি পিঠিৰ ফালে লগাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। এই মুদ্রাক মৃত্যু মাতঙ্গকেশৰী মুদ্রা বুলিও কোৱা হয়।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসে মৃত্যুভয় দূৰ কৰে আৰু বৃদ্ধও তৰুণ সদৃশ হৈ পৰে।

৬) **মূলবন্ধ মুদ্রা ঃ** গোৱোহাৰে যৌনমণ্ডল হেঁচি ধৰি গুহ্যদেহ সংকোচন কৰি আপান বায়ুক ওপৰলৈ আকর্ষণ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত আপান বায়ু সুষুমাত প্রৱেশ কৰে। জ্যোৎস্না টীকাত মূলস্থান ইয়াৰদ্বাৰা বন্ধ হয় বাবেই ইয়াক মূলবন্ধ বুলি কোৱা হয়।

এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত শঙ্খিনী নাড়ী শক্তিশালী হয় হৈছে ফলত কোষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়। অর্শ প্রভৃতি ৰোগ নিৰাময় হয়। ইন্দ্রিয় সংযত হয়, বীর্যধাৰণ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, জঠৰাগ্নি বর্দ্ধিত হয়।

৭) **জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা ঃ** কণ্ঠ আকুঞ্চন কৰি থুঁতৰিটো কণ্ঠকূপত দৃঢ়ভাৱে স্থাপন কৰাকে জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা বুলি কোৱা হয়। এই মুদ্রা জৰা আৰু মৃত্যু বিনাশক।

৮) **বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ঃ** বিপৰীতকৰণী মুদ্রাৰ অভ্যাস প্রসংগত স্বামী গোৰক্ষ নাথে কৈছে যে নাভিদেশত অগ্নিৰূপ সূর্যগ্রন্থ আৰু তালুমূলত অমৃতস্বৰূপ চন্দ্রমা স্থিত। অধোমুখ হৈ থকা চন্দ্রমাৰপৰা যি অমৃতবর্ষণ হয় উর্দ্ধমুখ হৈ থকা সূর্যই সেই অমৃতক গ্রাস কৰে। ইয়াৰ ফলত দেহত বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি হয়।

সূর্যৰ গ্রাসৰপৰা চন্দ্রৰ সুধাক ৰক্ষা কৰিবলৈ যোগশাস্ত্রত তালু স্থানৰ অৱস্থান তলৰপিনে আৰু নাভিস্থানৰ অৱস্থান ওপৰ পিনে কৰাৰ বাবে যি ভংগিমা ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তাকেই বিপৰীতকৰণী মুদ্রা বোলা হয়।

৯) **বজ্রোলী মুদ্রা ঃ** অটুত বীর্য ধাৰণ বা ব্রহ্মচর্য্য ৰক্ষাৰ বাবে যোগশাস্ত্রত ব্রজোলি মুদ্রা অভ্যাস কৰাৰ কথা কোৱা হৈছে। হঠযোগত বীর্যধাৰণ বা বিন্দুধাৰণক জীৱন আৰু বিন্দু পতনক মৰণ আখ্যা দিয়া হৈছে। বিন্দুসংৰক্ষণ কৰিব পৰাজনে মৃত্যু জয় কৰিব পাৰে বুলি কোৱা হয়।

হঠযোগত প্রদীপিকাত কৈছে যে নাৰী পুৰুষৰ যৌন মিলনৰ সময়তো বীর্যধাৰণ বা সংৰক্ষণ কৰিব পৰা যায়। অৱশ্যে কিছুমান যোগীয়ে বীর্য সংৰক্ষণৰ বাবে যৌন মিলনৰ প্রয়োজনীয়তাক অস্বীকাৰ কৰিছে। যি নহওক, হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে স্ত্রীসংগমৰ সময়ত বীর্য ক্ষৰণ হ'লে লিংগ আকুঞ্চন কৰি, বীর্য পতন হ'বলৈ নিদি বীর্যক উর্দ্ধদিশে আকর্ষণ কৰিলে ব্রজোলী মুদ্রা সিদ্ধি হয়। এই মুদ্রাৰ অভ্যাসৰ ফলত দেহত সুগন্ধ সঞ্চাৰিত হয়।

১০) **শক্তিচালনী মুদ্রা ঃ** যোগশাস্ত্রত 'শক্তি' শব্দৰ অর্থ কুণ্ডলিনী। যি মুদ্রাৰ দ্বাৰা কুণ্ডলিনী জাগৃত হৈ উর্দ্ধমুখে ধাৱিত হয় তাৰ নামেই শক্তিচালিনী মুদ্রা।

বজ্রাসনত বহি দুয়োহাতেৰে গোৰোহাৰ অলপ ওপৰত ভৰিহালত ধৰিব লাগে। তাৰ পাছত ভৰিদুটাৰে কন্দস্থানত হেঁচা দিব লাগে। এতিয়া শ্বাসৰ সৈতে শাখা-প্রশাখাসহ কুহু আৰু শঙ্খিনী নাড়ীক ওপৰলৈ আকর্ষণ কৰিব লাগে। এই আকুঞ্চন ৫/১০ ছেকেণ্ডমান ধৰি ৰাখি ঢিলাই দি পুনৰাই কৰিব লাগে ।

এই মুদ্রাৰ অনুষ্ঠানে সাধকক কামজয়ী কৰে। সুপ্তিস্থলন ৰোধ হয়। কাহ আৰু শ্বাসজনিত ৰোগৰ পৰা সাধক মুক্ত হয়।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৬ ঃ মুদ্রা বুলিলে কি বুজে ? দশমুদ্রা সমূহৰ নামবোৰ পর্যায়ক্রমে লিখক।

.....

.....

৩.১০ সমাধিক্রম

'হঠযোগ প্রদীপিকা'ত আসন, কুম্ভক, মুদ্রাৰ বর্ণনাৰ পাছত সমাধিক্রমৰ বিষয়ে কোৱা হৈছে। সমাধিৰ স্বৰূপ বর্ণনা কৰি ইয়াত কোৱা হৈছে যে আত্মা আৰু মনৰ একতাই হ'ল সমাধি। এই সমাধিৰ পৰিচয়বাচক শব্দবোৰ হ'ল — ৰাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমৰত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য, পৰম্পদ, অমনস্ক, আহৈত, নিৰালম্ব, নিৰঞ্জন, জীৱনমুক্তি, সহজা, তুর্যা আদি।

সমাধিৰ অভ্যাস কৰিলে প্রাৰব্ধকর্মৰ অনুভৱ হয় আৰু মৃত্যুক জয় কৰিব পাৰি। সমাধিৰ সিদ্ধি হ'লেহে অমৰোলী, বজ্রোলী, সহজোলী আদি মুদ্রা সিদ্ধি হয়। হঠযোগ প্রদীপিকাৰ মতে মন আৰু প্রাণৰ লয় হ'লেহে মোক্ষ প্রাপ্তি ঘটে।

নাদৰ সংজ্ঞা আৰু গুৰুত্ব ঃ

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থত সমাধিক্রমত বর্ণিত লয় সাধনাৰ তত্ব আৰু প্রণালীৰ আলোচনাত নাদানুসন্ধান আৰু নাদোপসনাৰ কথা কৈছে। নাদ শব্দৰ অর্থ হ'ল অনাহত ধ্বনি । গতিকে নাদোপসনাৰ অর্থ হল 'অনাহত ধ্বনিৰ উপাসনা'। তত্বগত জটিলতাৰ পৰা মুক্ত এটি সহজ আৰু সৰল সাধনাৰ ধাৰা হ'ল নাদোপসনা। হঠযোগ প্রদীপিকাত কোৱা হৈছে যে যিসকলে তত্বজ্ঞান বুজি নাপায় তেনে মূঢ় বা মুর্খসকলৰ বাবে গোৰক্ষনাথে নাদোপসনাৰ কথা কৈছে।

নাদানুসন্ধানৰ প্রণালী ঃ

মুক্তাসন বা সিদ্ধাসনত বহি লৈ শাম্ভৱী মুদ্রা কৰি একাগ্রচিত্তে সোঁকাণেৰে সুষুমা নাড়ীতস্থি 'নাদ' শ্রৱণ কৰিব লাগে। সাধকে প্রথমে উন্মুক্ত ভ্রমৰসমূহৰ, তাৰ পাছত পৰনযুক্ত বাঁহীৰ, তাৰপাছত বায়ু আৰু সমুদ্রৰ শব্দতুল্য ধ্বনি, তাৰপাছত মেঘৰ গর্জনৰ দৰে গভীৰ শব্দ

শুনিব। এই অনাহত নাদ শ্ৰৱণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত দুয়ো হাতৰ দুই বুঢ়া আঙুলিৰে কাণ, দুই তৰ্জনীৰে দুই চকু, দুই মধ্যমাৰে দুই নাসাগ্ৰ আৰু দুয়ো অনামিকা আৰু কনিষ্ঠাৰে ওঁঠ ঢাকি সাধকে প্ৰাণায়মৰ জৰিয়তে সুষুমাৰ মাজত স্পষ্ট নিৰ্মল নাদধ্বনি শুনাৰ প্ৰয়াস কৰে।

নাদৰ চাৰিটা অৱস্থা ঃ

নাদানুষ্ঠানত চাৰিটা অৱস্থা আছে —

১) আৰম্ভ অৱস্থা ২) ঘটাৱস্থা ৩) পৰিচয়াৱস্থা ৪) নিস্পত্তি অৱস্থা

আৰম্ভ অৱস্থা ঃ অনাহত চক্ৰত বিদ্যমান ব্ৰহ্মগ্ৰন্থি যেতিয়া প্ৰাণায়ামৰ অভ্যাসৰ ফলত ভেদ হয় তেতিয়া হৃদয়দেশত উৎপন্ন আনন্দজনক বিচিত্ৰ ভূষণধ্বনি দেহৰ মাজত শুনা যায়। এই অৱস্থাই হ'ল নাদসাধনাৰ আৰম্ভ অৱস্থা। যোগীৰ হৃদয়াকাষত যেতিয়া নাদৰ আৰম্ভ হয় তেতিয়া যোগীয়ে দিব্যদেহ আৰু তেজোযুক্ত শৰীৰ লভে। তেওঁৰ শৰীৰপৰা দিব্যগোন্ধ বিয়পে।

ঘটাৱস্থা ঃ নাদ সাধনাৰ দ্বিতীয় অৱস্থা ঘটাৱস্থাত প্ৰাণবায়ু অপান, নাদ আৰু বিন্দুৰ লগত এক হৈ মধ্যচক্ৰ বা বিশুদ্ধ চক্ৰগামী হয়। তেতিয়া যোগী আসনত, জ্ঞানী আৰু দেৱতুল্য হৈ উঠে।

এই পৰ্যায়ত ব্ৰহ্মগ্ৰন্থি ভেদি পাছত কণ্ঠ চক্ৰত অৱস্থিত বিষ্ণুগ্ৰন্থিৰ ভেদ হোৱাৰ ফলত কণ্ঠাকাশত ঢাকৰ শব্দ শুনা যায়।

পৰিচয়াৱস্থা ঃ নাদানুসন্ধানৰ পৰিচয়াৱস্থাৰূপী তৃতীয় পৰ্যায়ত ভ্ৰূকুটিৰ মধ্যৰূপ আকাশত মাদলৰ শব্দ শুনা যায় আৰু সেই অৱস্থাত প্ৰাণবায়ু অণিমাদি সিদ্ধিৰ আশ্ৰয়স্থলৰূপ ভ্ৰূমধ্যস্থ আকাশত গতি কৰে।

এই পৰিচয়াৱস্থাত চিত্তৰ আনন্দক অতিক্ৰমি মনত সহজানন্দৰ উদ্ভৱ হয় আৰু তাৰ পাছত যোগী বায়ু-পিত্ত আদি বিকাৰ, আধ্যাত্মিকাদি দুঃস্ব, জ্বৰ আদি ব্যাধি, ক্ষুধা-বুভুক্ষা নিদ্ৰা ইত্যাদিৰ পৰা মুক্তি লাভ কৰে।

নিস্পত্তি অৱস্থা ঃ নাদানুসন্ধানৰ চতুৰ্থ পৰ্যায় নিস্পত্তি অৱস্থাত প্ৰাণ ব্ৰহ্মৰন্ধ্ৰত প্ৰৱেশ কৰাৰ ফলত বাঁহী আৰু বীণাৰ শব্দৰ নিচিনা শব্দ হয়। এই অৱস্থাত আজ্ঞাচক্ৰত অৱস্থিত ৰুদ্ৰগ্ৰন্থিক ভেদ কৰি প্ৰাণবায়ু ভ্ৰূমধ্যস্থিত শিৱস্থানত উপস্থিত হয়। এই অৱস্থাত বিষয় আৰু বিষয়ী একীভূত হয় অৰ্থাৎ ধ্যেয় বিষয়ৰ লগত অন্তঃকৰণ একাকাৰ হয়।

অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ সমাধিৰ পর্যায়বাচক শব্দবোৰ লিখক।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ নাদৰ অর্থ কি ? নাদানুসন্ধানৰ স্তৰ বা অৱস্থা কেইটা আৰু কি কি ?

.....

.....

৩.১১ অধ্যায়টিৰ পৰা কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টোত আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ আলোচনা কৰিলো—

- হঠযোগৰ অর্থ হ'ল সূর্য স্বৰূপ শৰীৰৰ প্রাণশক্তি আৰু চন্দ্র স্বৰূপ মনৰ মানসিক শক্তিৰ মিলন।
- হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থখন চাৰিটা খণ্ডত বিভক্ত য'ত ৩৯০টা শ্লোক আছে।
- হঠযোগ পৰম্পৰাৰ মূল বা প্রথম হঠযোগী হিচাপে শিৱৰ নাম উল্লেখ কৰা হৈছে।
- হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা দহবিধ যম হ'ল— অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মাচর্য, ক্ষমা, ধৃতি, দয়া, আর্জব, মিতাহাৰ আৰু শৌচ।
- হঠযোগ প্রদীপিকাত পোন্ধৰবিধ আসনৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা আছে।
- হঠযোগ প্রদীপিকাত, ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক এই তিনিধৰণৰ প্রাণায়মৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে।
- হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা দশমুদ্রাসমূহ হ'ল— মহামুদ্রা, মহাবন্ধ মুদ্রা, মহাবেদ মুদ্রা, খেচৰী মুদ্রা, উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা, মূলবন্ধ মুদ্রা, জালন্ধৰ মুদ্রা, বিপৰীতকৰণী মুদ্রা, বজ্রোলী মুদ্রা আৰু শক্তিচালিনী মুদ্রা।



৩.১২ অধিক জানিবলৈ

১) স্বামী যোগেশ্বৰানন্দ সৰস্বতী ঃ সচিত্র হঠযোগ প্রদীপিকা, শিৱানন্দ যোগাশ্রম, কলকাতা।

২) স্বামী বিজ্ঞানানন্দ সৰস্বতী ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা, উমাচল প্রকাশনী, গুৱাহাটী।

৩) স্বাত্মাৰামযোগীন্দ্র ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা (শ্রীযুত ব্রহ্মানন্দ বিৰচিত জ্যোৎস্নাটীকা আৰু মিহিত চন্দ্রকৃত ভাষা টীকাৰ সহিত), ক্ষেমৰাজ শ্রীকৃষ্ণ দাস, মুম্বাই. ১৮৭৪।

৩.১৩ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ 'হঠ' মানে ইচ্ছাশক্তি, অধ্যৱসায়, দৃঢ়তা ইত্যাদি।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা যোগী স্বাত্মাৰামে ৰচনা কৰিছিল। এই গ্রন্থত ৪ টা অধ্যায় আৰু মুঠ ৩৯০ টা শ্লোক আছে।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ সাধনাৰ লগত জড়িত দুগৰাকী হঠযোগীৰ নাম হ'ল — মৎস্যেন্দ্র নাথ আৰু গোৰক্ষনাথ।

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগৰ সাধনা প্রথমে আদিনাথ শিৱই কৰিছিল।

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

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

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকাত চাৰিটা আসনক শ্রেষ্ঠ বুলি কোৱা হৈছে। সেই কেইটা হ'ল—

১) সিদ্ধাসন, ২) পদ্মাসন, ৩) সিংহাসন, ৪) ভদ্রাসন

প্রশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ যোগসাধনাৰ সিদ্ধি লাভৰ একমাত্র চর্ত হৈছে ঐকান্তিক ধৈর্য সহ একগ্রতাৰে যোগ আৰু যোগাঙ্গ সমূহৰ অভ্যাস কৰা।

প্রশ্ন নং ৯ ৰ উত্তৰ ঃ সাধকে প্রতিদিনে প্রাতঃ কাল, মধ্যাহ্ন, সন্ধ্যাকাল আৰু মাজৰাতি— এই চাৰিটা কালত ৮০ বাৰ প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিব লাগে।

প্রশ্ন নং ১০ ৰ উত্তৰ ঃ যোগাশাস্ত্রৰ বিহিত নিয়ম অনুযায়ী প্রাণায়াম অভ্যাস কৰিলে নাড়ীৰ মল দূৰ হয় আৰু প্রাণবায়ু সুষুমা নাড়ীৰ পথেৰে চলাচল কৰিব পাৰে। এই অৱস্থাত প্রাণবায়ুৰ সঞ্চাৰণত মনলৈ স্থিৰতা আহে। সুষুমা নাড়ীত প্রাণ সঞ্চাৰ হোৱাকে উন্মনীভাৱ বুলি কোৱা হয়।

প্রশ্ন নং ১১ ৰ উত্তৰ ঃ প্রাণায়াম তিনিধৰণৰ — ৰেচক, পূৰক আৰু কুম্ভক। কুম্ভক আকৌ দুই ধৰণৰ — সহিত কুম্ভক আৰু কেৱল কুম্ভক।

প্রশ্ন নং ১২ ৰ উত্তৰ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকাত আঠ প্রকাৰৰ কুম্ভক স্বীকাৰ কৰা হৈছে। সেইকেইটা হ'ল — সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, সীৎকৰী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামৰী, মূর্চ্ছা আৰু প্লাৱনী।

প্রশ্ন নং ১৩ ৰ উত্তৰ ঃ মেদবহুল মানুহে প্রাণায়ামৰ আগতে ষট্‌কর্ম অভ্যাস কৰি ল'ব লাগে।

প্রশ্ন নং ১৪ ৰ উত্তৰ ঃ যি ক্রিয়াৰ মাধ্যমেৰে যোগীসকলে অপান বায়ুক ডিঙি বা কণ্ঠত উত্তোলিত কৰি উদৰৰ অম্ল আৰু তৰল পদার্থ বমি কৰি উলিয়াই দিয়ে সেই ক্রিয়াক গজকৰণী বুলি কোৱা হয়।

প্রশ্ন নং ১৫ ৰ উত্তৰ ঃ মানৱ শৰীৰৰ অন্তৰঙ্গ অংগসমূহ পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে যি ছটা ক্রিয়া কৰা হয় সেই ছয় ক্রিয়াক ষট্‌কর্ম বোলা হয়। ষট্‌কর্ম (ক্রিয়া) বোৰ হ'ল — ১) ধৌতি, ২) বস্তি, ৩) নেতি, ৪) ত্রাটক, ৫) নৌলি আৰু ৬) কপালভাতি।

প্রশ্ন নং ১৬ ৰ উত্তৰ ঃ মুদ্রা যোগাসনৰেই এটি প্রকাৰভেদ। মুদ্রাই মূলতঃ বহিঃস্রাবী তথা অন্তঃস্রাৱী গ্রন্থিবোৰক সুস্থ আৰু সৱল কৰি ৰাখে।

হঠযোগ প্রদীপিকাত উল্লেখ কৰা দশোমুদ্রাবোৰ হ'ল ঃ ১) মহামুদ্রা, ২) মহাবন্ধ মুদ্রা, ৩) মহাৱেধ মুদ্রা, ৪) খেচৰী মুদ্রা, ৫) উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা, ৬) মূলবন্ধ মুদ্রা, ৭) জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা, ৮) বিপৰীতকৰণী মুদ্রা, ৯) বজ্রোলী মুদ্রা আৰু ১০) শক্তিচালিনী মুদ্রা। এই দহটি মুদ্রাক একেলগে দশমুদ্রা বুলি কোৱা হয়।

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

প্রশ্ন নং ১৮ ৰ 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— আৰম্ভ অৱস্থা, ঘটাৱস্থা, পৰিচয়াৱস্থা আৰু নিস্পত্তি অৱস্থা।



৩.১৪ আৰ্হি প্রশ্ন

(ক) বস্তুধর্মী প্রশ্ন

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

প্রশ্ন ২ ঃ যোগাভ্যাসত নাড়ীশুদ্ধিৰ তাৎপর্য্য কি ?

প্রশ্ন ৩ ঃ প্রাণায়ামৰ বিভিন্ন ভেদ সম্পর্কে লিখক।

প্রশ্ন ৪ ঃ ষট্ক্রিয়া বুলিলে কি বুজে? ষট্ক্রিয়া বা ষট্কর্ম সম্বন্ধে এটি প্রৱন্ধ প্রস্তুত কৰক।

প্রশ্ন ৫ ঃ অষ্টকুম্ভকৰ বিষয়ে লিখক।

প্রশ্ন ৬ ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা অনুসৰি সমাধিৰ সংজ্ঞা লিখক। সমাধিক্রমৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক।

প্রশ্ন ৭ ঃ নাদানুসন্ধানৰ চাৰিটা অৱস্থাৰ বিষয়ে লিখক।

(খ) 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 আলোচনা 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।

--oo--

অধ্যায় ৪ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয়

অধ্যায় গাঁথনি

৪.১ উদ্দেশ্য

৪.২ পৰিচয়

৪.৩ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমু বিৱৰণ

৪.৪ যোগৰ সপ্তসাধন

৪.৪.১ শোধন

৪.৪.২ দৃঢ়তা

৪.৪.৩ স্থৈর্য্য

৪.৪.৪ ধৈর্য

৪.৪.৫ লাঘৱ

৪.৪.৬ প্রত্যক্ষ

৪.৪.৭ নির্লিপ্তি

৪.৫ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

৪.৬ অধিক জানিবলৈ

৪.৭ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

৪.৮ আৰ্হি প্রশ্ন

৪.১ উদ্দেশ্য

এই অধ্যায়টি অধ্যয়ন কৰি আপুনি —

- যোগগুৰু ঘেৰণ্ড আৰু তেঁওৰ ঘট যোগ সম্পর্কীয় গ্রন্থ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব
- যোগৰ সপ্তসাধনৰ বিষয়ে জানিব পাৰিব।

৪.২ পৰিচয়

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ পৰিচয় এই অধ্যায়টি পাঠ্যবিষয়ৰ অন্তিম অধ্যায়। ভাৰতীয় যোগবিদ্যা অধ্যয়নৰ ক্ষেত্রত ঘেৰণ্ড সংহিতা এখন গুৰুত্বপূর্ণ যোগ গ্রন্থ। এই গ্রন্থখনত যোগৰ বিভিন্ন

প্রকৰণ যেনে— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ, নির্লিপ্তি আৰু প্রাণায়ামৰ চমু আভাস দাঙি ধৰা হৈছে।

৪.৩ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ চমু বিৱৰণ

ঘেৰণ্ড সংহিতা যোগ বিদ্যাৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ যৌগিক গ্রন্থ। ঘেৰণ্ড মুনিৰ অন্যতম শিষ্য চণ্ড কাপালিকে যোগৰ বিষয়ে জানিবলৈ ইচ্ছা ব্যক্ত কৰাত শিষ্যৰ ইচ্ছানুযায়ী মুনিবৰ ঘেৰণ্ডই শিষ্যৰ আগত যোগবিষয়ক দিহা-পৰামর্শ ব্যক্ত কৰিলে। ঘেৰণ্ড মুনিয়ে প্রদান কৰা উপদেশসমূহ এই গ্রন্থখনত লিপিবদ্ধ কৰা হৈছে। সেয়ে গ্রন্থখনিক ঘেৰণ্ডই তেওঁৰ শিষ্য চণ্ড কাপালিকৰ আগত ব্যক্ত কৰা এলানি উপদেশৰ সংগ্রহ বুলিব পাৰি। গ্রন্থখনিক 'ঘেৰণ্ড সংহিতা' বুলি কোৱা হয়। ঘেৰণ্ডই যোগক শ্রেষ্ঠ বল বুলি অভিহিত কৰি কৈছে — "নাস্তি যোগাৎ পৰং বলম"। ঘেৰণ্ডই যোগক ঘটস্থ যোগ বা ঘট যোগ বুলি কৈছে। 'ঘট' শব্দই ইয়াত মানুহৰ শৰীৰক বুজাইছে। যোগবিহীন শৰীৰ জুইত নোপোৱা মাটিৰ কলহ অর্থাৎ ঘটৰ দৰে, য'ত পানী থ'লে পানীৰ ভৰ সহিব নোৱাৰি ঘট ভাঙি ছিণ্ডি চুৰমাৰ হয়। একেদৰে শৰীৰৰূপী ঘটক অগ্নিৰূপী যোগৰ দ্বাৰা দহন কৰিলে শৰীৰ শক্তিশালী হয়। এই দেহৰ শুদ্ধিৰ বাবে তেওঁ সাতবিধ সাধনৰ কথা কৈছে। সেইয়া হ'ল — শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ আৰু নির্লিপ্তি।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সাতটা অধ্যায়ক সাতটা উপদেশ বুলি কোৱা হৈছে। প্রথম উপদেশ (অধ্যায়)ত ষট্কর্মমূলক শোধন, দ্বিতীয় উপদেশত ৩২ টা আসন, তৃতীয় উপদেশত ২৫ টা মুদ্রা, চতুর্থ উপদেশত প্রত্যাহাৰৰ প্রণালী, পঞ্চম উপদেশত প্রাণায়াম, ষষ্ঠ উপদেশত ধ্যান, সপ্তম উপদেশত ছয় প্রকাৰৰ সমাধিৰ বিষয়ে বর্ণনা কৰা হৈছে। উল্লেখ্য যে, ঘেৰণ্ড সংহিতাত প্রত্যাহাৰক প্রাণায়ামৰ আগত ৰখা হৈছে।

এই গ্রন্থৰ প্রণেতাৰ নাম আৰু ৰচনা কৰাৰ সময় আজি পর্যন্ত নিশ্চিত হোৱা নাই। আকৌ, ঘেৰণ্ড নাইবা চণ্ডকাপালিকৰ বিষয়েও একো তথ্য পোৱা নাযায়। হঠযোগ প্রদীপিকাত যোগৰ প্রাচীনতম যোগগুৰুসকলৰ নাম উল্লেখ আছে। সেই তালিকাত থকা চণ্ড কাপালিকেই ঘেৰণ্ড মুনিৰ শিষ্যগৰাকী হয় নে নহয় সেইবিষয়ত পণ্ডিতসকল নিশ্চিত নহয়।

ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ প্রথম অধ্যায়ত ৬০ টা, দ্বিতীয় অধ্যায়ত ৩৮ টা, তৃতীয় অধ্যায়ত ১০০ টা, চতুর্থ অধ্যায়ত ৫ টা, পঞ্চমত ৯৫ টা, ষষ্ঠ অধ্যায়ত ২২ টা, সপ্তম অধ্যায়ত ২৩ টা শ্লোক সহ সর্বমুঠ - ৩৪৩ টা শ্লোক আছে।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ১ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাক কিয় সংহিতা বুলি কোৱা হয়?

.....

.....

প্রশ্ন নং ২ ঃ ঘট বা ঘটস্থ যোগ বুলিলে কি বুজে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৩ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত মুঠতে কেইটা অধ্যায় আছে ?

.....

.....

৪.৪ যোগৰ সপ্তসাধন

শোধনম্ দৃঢ়তা চৈৰ স্থৈর্য্যম ধৈর্য্যম চ লাঘৱম্
প্রত্যক্ষং চ নির্লিপ্তং চ ঘটস্য সপ্তসাধনম্।।

ঘেৰণ্ডই অতি আৱশ্যকীয়ভাৱে কর্মৰ জৰিয়তে জন্ম মৃত্যুৰ আৱর্ত্তত সোমাই পৰা মানৱ শৰীৰৰূপী দেহক (ঘটক) পৰিশুদ্ধ আৰু শক্তিশালী কৰিবলৈ যোগৰ সাতবিধ সাধনৰ ওপৰত জোৰ দিছে। এই সাতবিধ সাধন হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য, লাঘৱ, প্রত্যক্ষ আৰু নির্লিপ্ততা। ঘটযোগৰ এই সাতবিধ সাধন প্রণালীৰ দ্বাৰা দেহশুদ্ধি হয়।

৪.৪.১ শোধন

সপ্তসাধনৰ প্রথম সাধন হ'ল শোধন। এই শোধন ছয় বিধ, যাক একেলগে ষট্কর্ম বুলি কোৱা হয়। ষট্কর্মৰ দ্বাৰা দেহৰ অন্তৰঙ্গ ধৌত হয়। এই ষট্কর্মবোৰ হ'ল — ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক আৰু কপালভাতি।

ধৌতি ঃ ধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ— (১) অন্তর্ধৌতি, (২) দন্তধৌতি, (৩) হৃদধৌতি আৰু ৪) মূল শোধন ধৌতি।

(১) **অন্তর্ধৌতি ঃ** ধৌতিৰ প্রথম স্থানত থকা এই ধৌতি আকৌ চাৰি প্রকাৰৰ—

বাতসাৰ ধৌতি, বাৰিষাৰ ধৌতি, বহ্নিসাৰ ধৌতি আৰু বহিষ্কৃত ধৌতি। ই দেহৰ অন্তৰভাগ, শুদ্ধিকৰণ প্ৰক্ৰিয়া।

(ক) ***বাতসাৰ ধৌতি ঃ*** এই ধৌতি বতাহৰ লগত জড়িত। এই ধৌতিয়ে দেহ শুদ্ধ কৰে। সৰ্বপ্ৰকাৰৰ ৰোগ নিৰাময় কৰে আৰু জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি কৰে। কাউৰীৰ ঠোঁটৰ দৰে মুখখন (ওঁঠ) জোঙা কৰি মুখেৰে যিমান সম্ভৱ বায়ু পান কৰি পাকস্থলীলৈ সঞ্চালন কৰিব লাগে। কিছুসময় পাকস্থলীত উক্ত বায়ু ধৰি ৰাখি পুনৰ মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে।

(খ) ***বাৰিষাৰ ধৌতি ঃ*** বাৰি মানে পানী, যাৰ মানে সূক্ষ্ম পদাৰ্থ। এই ধৌতি অতি গোপনীয়ভাৱে কৰিব লাগে আৰু ই শ্ৰেষ্ঠ ধৌতি। প্ৰথমে ডিঙিলৈকে পানী পান কৰি অলপ সময় সেই পানীক উদৰত পৰিচালনা কৰি অধোদেশে (পায়ু) ৰে বাহিৰ কৰি দিব লাগে।

এই ধৌতিৰ দ্বাৰা দেহৰ অন্ত্ৰত পুঞ্জীভূত মল নিৰ্গত কৰি দেৱ শৰীৰ লাভ কৰিব পৰা যায়।

(গ) ***বহ্নিসাৰ ধৌতি ঃ*** বহ্নিসাৰ ধৌতিৰ আন এটি নাম অগ্নিসাৰ। এই ধৌতি উদৰৰ লগত জড়িত। ই উদৰৰ বিভিন্ন ৰোগ ভাল কৰে। কুম্ভক অৱস্থাত নাভি গ্ৰন্থিক মেৰুদণ্ডত এশবাৰ পৰ্যন্ত লগাব লাগে।

(ঘ) ***বহিষ্কৃত ধৌতি ঃ*** বহিষ্কৃত ধৌতি দুই প্ৰকাৰৰ। প্ৰথমটো হ'ল - কাকীমুদ্ৰা, অৰ্থাৎ কাউৰীৰ ওঁঠৰ দৰে মুখৰ আকৃতি কৰি বায়ু পান কৰি বায়ুখিনি উদৰত অৰ্ধপ্ৰহৰ ৰাখি পায়ুৰে সেই বায়ু উলিয়াই দিব লাগে ।

দ্বিতীয় পদ্ধতিটো জটিল আৰু অতি গোপনীয়। ইয়াত নাভিলৈকে অৱস্থান কৰি পানীত পেট ডুবাই ৰাখি শক্তিনাড়ীক বাহিৰলৈ উলিয়াই আনি ধুই পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে। এই ক্ৰিয়াত মানৱে দেৱতাৰ দৰে শৰীৰ লাভ কৰে।

(২) **দন্তধৌতি ঃ** দন্তধৌতি আকৌ চাৰি প্ৰকাৰৰ—

(ক) দন্তমূল (খ) জিহ্বামূল (গ) কৰ্ণৰন্ধ্ৰদ্বয় আৰু (ঘ) কপালৰন্ধ্ৰ ধৌতি

(ক) দন্তমূল ধৌতি ঃ খাদিৰ ৰস বা মাটিৰে প্ৰত্যেক দিনা পুৰা দন্তমঞ্জন কৰিব লাগে আৰু মল চাফা নোহোৱা পৰ্যন্ত মঞ্জন কৰি থাকিব লাগে।

(খ) জিহ্বামূল ধৌতি ঃ হাতৰ তৰ্জনী, মধ্যমা আৰু অনামিকা আঙুলি একেলগে কৰি মুখত সুমুৱাই দি জিহ্বা মূললৈ অৰ্থাৎ ডিঙিলৈ ঘঁহি ঘঁহি জিভাখন পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে। জিহ্বামূলত মাখন দি জিহ্বাখন মৰ্জন কৰিব লাগে। এই

সময়ত জিহ্বাৰ অগ্রভাগক লৌহযন্ত্রেৰে লাহে লাহে টানি ধৰি ৰাখিব লাগে।

(গ) কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় ধৌতি ঃ কর্ণৰন্ধ্রদ্বয় ধৌতি দৈনিক অনুশীলন কৰিলে নাদান্তৰ প্রকাশিত হয়। হাতৰ তর্জনী আৰু অনামিকা আঙুলিৰ সহায়ত কর্ণকুহৰ চাফা কৰিব লাগে।

(ঘ) কপালৰন্ধ্র ধৌতি ঃ নিতৌ ৰাতিপুৱা শোৱাৰ পৰা উঠি, ভোজনৰ পাছত আৰু আবেলি এই অনুশীলন কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কফৰ বিকাৰ নোহোৱা হয়, নাড়ী নির্মল হয় আৰু দিব্যদৃষ্টি লাভ হয়। সোঁহাতৰ বুঢ়া আঙুলিৰে কপালৰন্ধ্র মার্জন কৰিব লাগে।

(৩) **হৃদধৌতি ঃ** হৃদধৌতি তিনি প্রকাৰৰ— দণ্ড ধৌতি, বমন ধৌতি আৰু বাসৌ ধৌতি। হৃদয়দেশ এই ধৌতিত পৰিষ্কাৰ হয় বাবে ইয়াক হৃদধৌতি বুলি কোৱা হয়। হৃদধৌতি চাৰি প্রকাৰৰ -

দণ্ডধৌতি ঃ ৰম্ভাদণ্ড বা হৰিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয় প্রদেশত লাহে লাহে সুমুৱাই দি উলিয়াই আনিব লাগে। দণ্ড ধৌতি কৰিলে কফ, পিত্ত ৰোগ আৰু হৃদৰোগ দূৰ হয়।

বমন ধৌতি ঃ আহাৰ গ্রহণ কৰাৰ পাছত ডিঙিলৈকে পানী খাই অলপ সময় ওপৰলৈ চাই থাকি বমি কৰি উলিয়াই দিব লাগে। ইয়াৰ ফলত শ্লেষ্মা আৰু পিত্তৰোগ নোহোৱা হয়।

বাসৌ ধৌতি ঃ চাৰি আঙুলিৰ সমান বহল ডোখৰ সূক্ষ্ম বস্ত্র গিলি পুনৰ উলিয়াই আনিব লাগে। ইয়াৰ ফলত গুল্ম, জ্বৰ, প্লীহা, কুষ্ঠ, পিত্ত আদি ৰোগ নাশ হয়।

মূল শোধন ধৌতি ঃ যি প্রক্রিয়াৰে মূল শোধন কৰা হয় তাকে মূল শোধন ধৌতি বুলি কোৱা হয়। হৰিদ্রাৰ মূল বা হালধি গছৰ মূলেৰে বা মধ্যমা আঙুলিৰে গুহ্য দেহ বাৰে বাৰে পানীৰ সহায়ত পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে অন্যথা আপান বায়ু মুক্তভাবে চলাচল কৰিব নোৱাৰে।

এই ধৌতিৰ ফলত কৌষ্ঠকাঠিন্য আৰু অজীর্ণৰোগ দূৰ হয়। হজম শক্তি বাঢ়ে। শৰীৰে পুষ্টি লাভ কৰে।

বস্তি প্রকৰণ ঃ

ষট্কর্মৰ দ্বিতীয় কর্মৰ নাম হ'ল বস্তি। বস্তি দুই ভাগত ভগোৱা হৈছে। ১। জলবস্তি আৰু ২। শুষ্ক বস্তি।

(১) **জলবস্তি ঃ** পৰিষ্কাৰ পানীত নাভিলৈকে নামি উৎকটাসনত অৱস্থান ল'ব লাগে। ইয়াৰ পাছত গুহ্যদেহ বাৰে বাৰে আকুঞ্চন আৰু সম্প্রসাৰণ কৰিব লাগে। ফলত শৰীৰ ৰোগমুক্ত হয় আৰু কামদেৱৰ দৰে ধুনীয়া হয়।

(২) **শুষ্কবস্তি ঃ** পশ্চিমোত্তাসনত অৱস্থান লৈ বস্তিক (পেট) অধোভাগে পৰিচালিত কৰিব লাগে আৰু অশ্বিনী মুদ্রাৰে গুহ্যদেহ আকুঞ্চন আৰু সম্প্রসাৰণ কৰিব লাগে। ফলত কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ হয়, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি পায়, হজম শক্তি বাঢ়ে।

নেতি ঃ

ষট্‌কর্মৰ তৃতীয় অংগ হ'ল নেতিক্রিয়া। এই ক্রিয়াত নাসামূল পৰিষ্কাৰ কৰা হয়। নাকেৰে আধাহাতমান সুক্ষ্ম সূত্র সুমোৱাই দি মুখেৰে উলিয়াই আনিব লাগে।

এই ক্রিয়াৰ দ্বাৰা কফদোষ নিৱাৰণ হয়। নাসামূল পৰিষ্কাৰ হয়। দিব্যদৃষ্টি লাভ হয়।

লৌলিকী ঃ উদৰক অতিবেগেৰে এফালৰপৰা আনফাললৈ সঞ্চালন কৰাৰ নাম লৌলিকী। এই ক্রিয়াৰ ফলত সর্বৰোগ দূৰ হয়, হজম শক্তি বাঢ়ে।

ত্রাটক ঃ চকুৰ পানী নোলোৱা পর্যন্ত অপলকভাৱে কোনো সূক্ষ্ম বস্তুৰ পিনে চাই থকা ক্রিয়াৰ নাম ত্রাটক। ই চকুৰ বেমাৰ ৰোধ কৰে আৰু দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি কৰে।

কপালভাটি ঃ ষট্‌কর্মৰ অন্তিম ক্রিয়া হ'ল কপালভাটি। কপালভাটি তিনিপ্রকাৰৰ— বাতক্রম, ব্যুৎক্রম আৰু শীতক্রম।

ব্যতক্রম কপালভাটি ঃ বাওঁনাকেৰে লাহে লাহে উশাহ লৈ সোঁনাকেৰে ত্যাগ কৰিব লাগে। পুনৰ সোঁনাকেৰে উশাহ লৈ বাওঁনাকেৰে ত্যাগ কৰিব লাগে। মনত ৰখা দৰকাৰ যে উশাহ লোৱাতকৈ উশাহ ত্যাগ কৰাৰ সময় দীঘল হ'ব লাগে।

ব্যুৎক্রম কপালভাটি ঃ নাসাপানৰ দৰে ব্যুৎক্রম কপালভাটিত দুয়ো নাকেৰে পানী টানি মুখেৰে উলিয়াই দিব লাগে। ইয়াৰ ফলত কফৰ বিকাৰ দূৰ হয়।

শীৎক্রম কপালভাটি ঃ ইয়াত মুখেৰে পানী টানি নাকেৰে উলিয়াই দিব লাগে। এই ক্রিয়াই জৰাৰোগ দূৰ কৰে, সু-স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী কৰে, কফৰোগ নিৱাৰণ কৰে।

ওপৰত বর্ণিত কপালভাটি ক্রিয়াত শৰীৰ শুদ্ধ হয়। শৰীৰ তন্ত্রৰ অন্তর্ভাগ আৰু বহির্ভাগ শক্তিশালী হয়। শৰীৰ কার্য্যক্ষম আৰু ৰোগমুক্ত হয়।

৪.৪.২ দৃঢ়তা

ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত সপ্ত সাধনৰ দ্বিতীয়টো সাধন হ'ল দৃঢ়তা। আসন হ'ল দৃঢ়তা প্রাপ্তিৰ প্রধান উপাদান। ঘেৰণ্ড সংহিতাত কোৱা হৈছে যে শিৱই ৮৪ লক্ষ আসনৰ কথা কৈছে আৰু ইয়াৰ ভিতৰত ৮৪ টা আসন শ্রেষ্ঠ। এই ৮৪ টা আসনৰ ভিতৰৰ পৰা ৩২ টা আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী আৰু শুভফলদায়ক।

গুৰুত্বপূর্ণ আসন সমূহঃ

১) সিদ্ধাসন ২) পদ্মাসন ৩) ভদ্রাসন ৪) মুক্তাসন ৫) বজ্রাসন ৬) স্বস্তিকাসন ৭) সিংহাসন ৮) গোমুখাসন ৯) বীৰাসন ১০) ধনুৰাসন ১১) মৃতাসন ১২) গুপ্তাসন ১৩) মৎস্যাসন ১৪) মৎস্যেন্দ্রাসন ১৫) গোৰক্ষাসন ১৬) পশ্চিমোত্তানাসন ১৭) উৎকটাসন ১৮) সঙ্কটাসন ১৯) ময়ুৰাসন ২০) কুক্কুটাসন ২১) কুর্মাসন ২২) উত্তান কুর্মাসন ২৩) মণ্ডুকাসন ২৪) উত্তান মণ্ডুকাসন ২৫) বৃক্ষাসন ২৬) গৰুড়াসন ২৭) বৃক্ষাসন ২৮) শলভাসন ২৯) মকৰাসন ৩০) উষ্ট্রাসন ৩১) ভূজাঙ্গাসন আৰু ৩২) যোগাসন।

৪.৪.৩ স্থৈর্য্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাত থকা তৃতীয় সাধনটো হ'ল স্থৈর্য্য। স্থৈর্য্য প্রাপ্তি হয় মুদ্রাৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰা। ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ তৃতীয় উপদেশত মুদ্রাৰ বিষয়ে আলোচনা হৈছে। ঘেৰণ্ড মুনিয়ে ২৫ বিধ মুদ্রাৰ বিষয়ে কৈছে। সেইবোৰ হ'ল —

১) মহামুদ্রা ২) নাভোমুদ্রা ৩) উড্ডীয়ান বন্ধ মুদ্রা ৪) জালন্ধৰবন্ধ মুদ্রা ৫) মূলবন্ধ ৬) মহাবন্ধ মুদ্রা ৭) মহাবেধ মুদ্রা ৮) খেচৰী মুদ্রা ৯) বিপৰীতকৰণী মুদ্রা ১০) যোনীমুদ্রা ১১) বজ্রোলীমুদ্রা ১২) শক্তিচালিনী মুদ্রা ১৩) তাড়গী মুদ্রা ১৪) মাণ্ডুকী মুদ্রা ১৫) শম্ভাৰী মুদ্রা ১৬) পঞ্চধাৰণা মুদ্রা (পার্থিবী, আম্ভসী, বায়বী, আগ্নেয়ী, আকাশী) মুদ্রা ১৭) অশ্বিনী মুদ্রা ১৮) পাশিনী মুদ্রা ১৯) কাকী মুদ্রা ২০) মাতশ্বঙ্গিনী মুদ্রা ২০) ভূজঙ্গিনী মুদ্রা ২১) পঞ্চৱিংশ্বতি মুদ্রা।

৪.৪.৪ ধৈর্য

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ থকা সপ্তসাধনৰ চতুর্থ সাধনটো হ'ল ধৈর্য। এই ধৈর্যৰ লক্ষণ হ'ল প্রত্যাহাৰ। এইখিনিতে মন কৰিবলগীয়া কথাটো হ'ল অষ্টাঙ্গযোগত পতঞ্জলিয়ে প্রত্যাহাৰক প্রাণায়ামৰ পাছত স্থান দিয়াৰ বিপৰীতে ঘেৰণ্ড মুনিয়ে কিন্তু

প্ৰত্যাহাৰক প্ৰাণায়ামৰ আগত স্থান দিছে। তেখেতে প্ৰত্যাহাৰৰ অৰ্থ, অভ্যাসৰ নিয়ম আৰু গুৰুত্বৰ বিষয়ে এই অধ্যায়ত ব্যাখ্যা কৰিছে।

তেওঁৰ মতে প্ৰত্যাহাৰ হ'ল সকলো বিষয়-বাসনাৰ পৰা নিজৰ চিত্তক সংযমেৰে আঁতৰাই ৰখা। চঞ্চলা আৰু অস্থিৰ চিত্তক নিজৰ বশ কৰাই হ'ল প্ৰত্যাহাৰ। তেওঁ কৈছে যে তিৰস্কাৰ, পুৰস্কাৰ তথা সুশ্ৰাব্য আৰু অশ্ৰাব্য ইত্যাদি ধৰণৰ বিষয়ৰ পৰা চিত্তক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব লাগে। এই প্ৰত্যাহাৰৰ ফলত কাম, ক্ৰোধ, লোভ, মোহ, মদমাৎর্য্য এই ছয় ৰিপু দমন হয়।

৪.৪.৫ লাঘৱ

লাঘৱ হ'ল ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ থকা পঞ্চম সাধন। লাঘৱৰ লক্ষণ হ'ল প্ৰাণায়াম। অৰ্থাৎ, প্ৰাণায়াম কৰিলে শৰীৰ আৰু মন লঘু হৈ পৰে। প্ৰাণায়াম কৰাৰ পূৰ্ব চৰ্ত হ'ল— স্থান, কাল, খাদ্য বা মিতাহাৰ আৰু নাড়ীশুদ্ধি।

উপযুক্ত স্থান নহ'লে প্ৰাণায়াম সফল নহয়। মুনিয়ে দূৰ দেশত, অৰণ্যত, ৰাজধানীত, লোক সমীপত যোগাৰম্ভ নকৰি যি দেশৰ ৰজা ধাৰ্ম্মিক, য'ত খাদ্যবস্তু সুলভ, যি অঞ্চল উপদ্ৰৱহীন, সেই স্থানত গৰুৰ গোবৰেৰে লেপ দিয়া কুটীৰ সাজি যোগাৰম্ভ কৰাৰ নিৰ্দেশনা আগবঢ়াইছে।

কাল নিৰ্ণয়তো মুনিয়ে গুৰুত্ব দিছে। তেওঁৰ মতে হেমন্ত, শীত, গ্ৰীষ্ম আৰু বৰ্ষা ঋতুত যোগাৰম্ভ নকৰি বসন্ত আৰু শৰৎ ঋতুত যোগাৰম্ভ কৰা উচিত।

খাদ্য বা মিতাহাৰ গ্ৰহণতো তেওঁ যথেষ্ট গুৰুত্ব দিছে। তেওঁৰ মতে পৰিমিত আহাৰ গ্ৰহণ নকৰি যোগাৰম্ভ কৰিলে অভ্যাসকাৰী ৰোগাক্ৰান্ত হয়।

মিতাহাৰ সম্পৰ্কীয় উপদেশত তেওঁ নিম্ন লিখিত — খাদ্য তালিকাখন আগবঢ়াইছে —

শালিধানৰ চাউলৰ ভাত, যৱ, মণ্ড তথা মাহৰ দাইল, বুট, কঁঠাল, কচু, বগৰী, পটল, কাচকল, মূলা, বেঙেনা, পঞ্চশাক (বালশাক, কালশাক, পটলাপাট্ৰকা, ৰাশটকা আৰু হিমালোচিকা), কলপৰ্চনা, মানকচু আদি খাব পাৰি। কিন্তু মচুৰ দাইল, নহৰু, পিয়াঁজ, দৈ, ঘোল, তাল, ভাজি, ঔটেঙা, সুৰা, কটু-অম্ল, নিমখীয়া আৰু তিতা খাব নোৱাৰি। খাদ্য কিমান খাব লাগে মুনিয়ে তাৰো দিহা দিছে। তেওঁ কৈছে যি খাদ্য সহজে হজম হয় তেনে খাদ্যহে খাব লাগে। প্ৰাণায়াম কৰাৰ আগতে যোগীয়ে সদায় ক্ষীৰ আৰু গৰুৰ গাখীৰৰ ঘিঁউ গ্ৰহণ কৰিব লাগে। নিতৌ মধ্যাহ্ন আৰু সন্ধ্যা দুবাৰহে ভোজন গ্ৰহণ কৰিব লাগে। আহাৰ নিৰ্মল, সুমধুৰ আৰু স্নিগ্ধ সুৰসপূৰ্ণ হ'ব

লাগে আৰু খাদ্য কেতিয়াও উদৰ পূৰ কৰি খাব নালাগে। উদৰৰ আধাভাগ খাদ্যৰে পূৰ কৰি বাকী তৃতীয়াংশ পানীৰে আৰু বাকী অংশ বায়ু চলাচলৰ বাবে শূন্য কৰি ৰাখিব লাগে।

নাড়ীশুদ্ধি ঃ প্ৰাণায়াম অভ্যাসৰ বাবে নাড়ীশুদ্ধি কৰি ল'বলৈ মুনিয়ে পৰামৰ্শ দিছে। তাৰবাবে কুশাসন, মৃগাচৰ্ম, বাঘৰ ছাল, কম্বল বা মাটিত আদিত পূব বা উত্তৰ দিশলৈ মুখ কৰি বহি ল'ব লাগে। নাড়ীশুদ্ধি নহ'লে মলযুক্ত নাড়ীৰে ভালদৰে বায়ু প্ৰবাহিত হ'ব নোৱাৰে। এই নাড়ীশুদ্ধি আকৌ দুভাগত বিভক্ত। বীজমন্ত্ৰ দি নাড়ী শুদ্ধি কৰিলে সমনু আৰু ধৌতি কৰ্মৰ দ্বাৰা নাড়ী শুদ্ধি কৰিলে নিৰ্মনু হয়।

প্ৰাণায়াম বা কুম্ভকৰ প্ৰকাৰ ভেদ ঃ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত ৮ প্ৰকাৰৰ কুম্ভক বা প্ৰাণায়ামৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে। সেইবোৰ হ'ল ঃ সহিত কুম্ভক, সূৰ্যভেদ কুম্ভক, উজ্জায়ী কুম্ভক, শীতলী কুম্ভক, ভস্ত্ৰিকা কুম্ভক, ভ্ৰামৰী কুম্ভক, মূৰ্চ্ছা কুম্ভক আৰু কেৱলী কুম্ভক।

সহিত কুম্ভকক আকৌ, দুটা ভাগত বিভক্ত কৰা হৈছে— সগৰ্ভ কুম্ভক আৰু নিগৰ্ভ কুম্ভক। বীজমন্ত্ৰ সহ যি কুম্ভক কৰা হয় সেয়া সগৰ্ভ আৰু বীজ মন্ত্ৰ বাদ দি যি কুম্ভক কৰা হয় সেয়া নিগৰ্ভ কুম্ভক।

সূৰ্যভেদ প্ৰাণায়াম ঃ সোঁনাকেৰে বায়ু আকৰ্ষণ কৰি জালন্ধৰ বন্ধ অৱলম্বন কৰি এই বায়ুক কুম্ভক কৰি তেতিয়ালৈকে ধৰি ৰাখিব লাগে, যেতিয়ালৈ মূৰৰ চুলিৰ পৰা নখ পৰ্যন্ত সৰ্ব শৰীৰ ঘামি নুঠে। কুম্ভকৰ পাছত বাওঁ নাকেৰে অখণ্ড বেগত সেই বায়ু ৰেচক কৰিব লাগে। পুনৰাই সোঁ নাকেৰে পূৰক কৰি জালন্ধৰবন্ধ কৰিব লাগে আৰু পূৰ্বৰ দৰে কুম্ভকত থকাৰ পিছত বাওঁ নাকেৰে ৰেচক কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ জৰা-মৃত্যু বিনাশ হয়, কুণ্ডলিনী জাগ্ৰত হয়, জঠৰাগ্নি বৃদ্ধি পায়।

উজ্জায়ী প্ৰাণায়াম ঃ দুয়ো নাকেৰে গভীৰভাৱে বহিস্থিত বায়ু আৰু হৃদয় তথা কণ্ঠেৰে অন্তস্থিত বায়ু আকৰ্ষণ কৰিব লাগে। কুম্ভকৰ জৰিয়তে মুখেৰে প্ৰক্ষালন কৰি সেই বায়ু উলিয়াই দিব লাগে আৰু জালন্ধৰবন্ধ অৱলম্বন কৰিব লাগে। এইয়াই উজ্জায়ী প্ৰাণায়াম।

উপকাৰিতা ঃ কফৰোগ, অজীৰ্ণৰোগ, আম বাত, ক্ষয়বাত, কাঁহ-জ্বৰ, প্লীহা আদিৰপৰা মুক্তি পায়। জৰা-মৃত্যু প্ৰতিহত হয়।

শীতলী ঃ মুখৰ বাহিৰলৈ জিভা উলিয়াই, মুখ জোঙা কৰি, জিভাৰ কাষ ভাঁজ কৰি জিভাৰে বাহিৰৰ বায়ু আকর্ষণ কৰি উদৰ পূর্ণ কৰিব লাগে আৰু দুয়ো নাকেৰে লাহে লাহে ৰেচক কৰিব লাগে । এয়াই শীতলী কুম্ভক।

শীতকালত বা কফৰ প্রাৱল্য থকা ব্যক্তিয়ে এই প্রাণায়াম কৰিব নালাগে।

উপকাৰিতা ঃ অজীর্ণতা, মেদবহুলতা, কফ-পিত্ত ৰোধ হয়। মগজু ঠাণ্ডা ৰাখে।

ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম ঃ এই প্রাণায়ামত কমাৰশালৰ ভস্ত্রিকা যন্ত্রৰ দৰে দুয়ো নাকেৰে বেগেৰে উশাহ লৈ উদৰ পূৰাই পেটৰ ভিতৰত পৰিচালিত কৰি আৰু বেগেৰে দুয়ো নাকেৰে ৰেচক কৰিব লাগে। এইদৰে বিশবাৰমান কৰিব লাগে আৰু ৰেচকৰ পাছত কুম্ভক কৰিব লাগে। এইদৰে ৩ বাৰ কৰিব লাগে।

উপকাৰিতা ঃ কোনো ৰোগ কাষ চাপিব নোৱাৰে। সর্ব ব্যাধি দূৰ হয়। বাত, পিত্ত, কফ ৰোগ দূৰ হয়। হজম শক্তি বাঢ়ে।

ভ্রামৰী প্রাণায়াম ঃ অর্দ্ধৰাত্রি, নির্জন, শান্তিপূর্ণ ঠাইত বহি দুয়ো নাকেৰে বায়ু পূৰক কৰি, কাণ হাতেৰে বন্ধ কৰি, চকু মুদি কুম্ভক কৰিলে সোঁকাণেৰে বিভিন্ন আভ্যন্তৰীণ শব্দ শুনিবলৈ পোৱা যায়। প্রথমে ঝিল্লীৰৱ, বংশীধ্বনি, মেঘগর্জন, ভোমৰাৰ গুণগুণনি আৰু পাছলৈ শঙ্খ, ঘন্টা, কাঁহ আদিৰ শব্দ শুনা যায়। এই কুম্ভক অভ্যাস কৰিলে পাছলৈ হৃদয়ৰ অনাহত ধ্বনি শুনিবলৈ পোৱা যায় আৰু মন বিষ্ণু পৰমপদত লীন হৈ যায়।

মনৰ উদ্বিগ্নতা হ্রাস পায়, চিত্ত বৃত্তি অচঞ্চল হয়।

মূর্চ্ছা কুম্ভক ঃ আৰামেৰে কুম্ভক অভ্যাস কৰি মনক সকলো ধৰণৰ পার্থিৱ বিষয়ৰ পৰা আঁতৰাই আনি দুই ভ্রূৰ মাজ দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰি আত্মাৰ লগত মনক সংযোগ কৰিব লাগে। ইয়াৰ ফলত পৰমানন্দ লাভ হয়।

কেৱলী কুম্ভক ঃ আমাৰ শৰীৰত শ্বাসৰ সময় আৰু নিঃশ্বাসৰ সময়ত সঃ শব্দ উচ্চাৰিত হয়। সেই শব্দ দুটা মিলি 'হংস' বা 'সোঃহম' শব্দ উৎপন্ন হয়। ইয়াক অজপা জপ বোলে। দিন ৰাতি ২১,৬০০ বাৰ এজন মানুহে স্বতঃস্ফূর্তভাৱে এই কার্য কৰি থাকে। এই কুম্ভকত কেৱল কুম্ভকেই থাকে, ৰেচক বা পূৰক নাথাকে। দুয়ো নাকেৰে বায়ু গ্রহণ কৰি কুম্ভকৰ সহায়ত ৬৪ বাৰলৈকে শ্বাস বায়ু ধাৰণ কৰিব লাগে।

এই কুম্ভক সম্ভৱ হ'লে দিনে আঠবাৰ অনুশীলন কৰিব লাগে। তেতিয়াহে কেৱলী কুম্ভকত সিদ্ধি লাভ কৰিব পৰা যায়।

৪.৪.৬ প্রত্যক্ষ

ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ থকা মতে প্রত্যক্ষ হ'ল ষষ্ঠ সাধন। এই প্রত্যক্ষ সাধনৰ লক্ষণ হ'ল ধ্যান। এই শিতানটোত ধ্যানৰ ভূমিকা, শ্রেণীবিভাগ, প্রণালী তথা উপকাৰিতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

ধ্যানৰ প্রকাৰ ঃ

ঘেৰণ্ড সংহিতামতে ধ্যান তিনি প্রকাৰৰ — স্থূল ধ্যান, জ্যোতি ধ্যান আৰু সূক্ষ্ম ধ্যান।

স্থূল ধ্যান ঃ যি ধ্যানত ইষ্টদেৱতা বা পৰমগুৰুকে ধ্যানৰ মূর্তি হিচাপে লোৱা হয় সেই ধ্যানেই স্থুল ধ্যান।

জ্যোতি ধ্যান ঃ যি ধ্যানত তেজোময় ব্রহ্মাক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানক জ্যোতি ধ্যান বোলা হয়।

সূক্ষ্ম ধ্যান ঃ যি ধ্যানত বিন্দুময় ব্রহ্ম আৰু কুণ্ডলিনী শক্তিক চিন্তা কৰা হয় সেই ধ্যানকেই সুক্ষ্ম ধ্যান বুলি কোৱা হয়।

৪.৪.৭ নির্লিপ্তি

নির্লিপ্তি হ'ল ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ সপ্তসাধনৰ অন্তিম অর্থাৎ সপ্তম সাধন । নিলিপ্তিৰ লক্ষণ হ'ল সমাধি। সমাধিৰ স্বৰূপ আৰু প্রকাৰৰ বিষয়ে ইয়াত আলোচনা কৰা হৈছে।

সমাধিৰ সংজ্ঞা আৰু শ্রেণীবিভাগ ঃ

গুৰুৰ প্রতি থকা ভক্তি আৰু কৃপাত সমাধি প্রাপ্তি হয়। সমাধিয়েই যোগৰ শ্রেষ্ঠ পর্যায় বুলি ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ আছে। "শৰীৰপৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত বিলীন হৈ যোৱাৰ নামেই সমাধি।"

সমাধিৰ শ্রেণীবিভাগ

সমাধি ছয় প্রকাৰৰ। সেইবোৰ হ'ল—

১) ধ্যানযোগ সমাধি ২) নাদযোগ সমাধি ৩) ৰসানন্দযোগ সমাধি ৪) লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ৫) ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৬) ৰাজযোগ সমাধি।

সমাধিৰ মাহাত্ম্য বর্ণনা কৰি ঘেৰণ্ড মুনিয়ে কৈছে যে দেহত বান্ধ খাই থকা আত্মাই চৈতন্য। এই চৈতন্য অদ্বিতীয়, নিত্য আৰু পৰমশ্রেষ্ঠ। এই চৈতন্য দেহৰ পৰা ভিন্ন বুলি জানিব পাৰিলে সকলোৱে কামনা বাসনাৰ মুক্ত হ'ব পাৰিব ।



অগ্রগতি নিৰীক্ষণ

প্রশ্ন নং ৪ ঃ *ঘেৰণ্ড মুনিৰ* সপ্তশোধন অনুযায়ী ষট্‌কর্মৰ স্থান কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৫ ঃ ঘেৰণ্ড মুনিৰ সপ্তসাধনবোৰ কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৬ ঃ কপালভাটি বুলিলে কি বুজে? চমুকৈ লিখক? ই কেইভাগত বিভক্ত আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৭ ঃ ধৌতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৮ ঃ অন্তর্ধৌতি বুলিলে কি বুজে ? অন্তর্ধৌতি কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ৯ ঃ মূল শোধন ধৌতি কাক বোলে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১০ ঃ বস্তি প্রকৰণ বুলি কি বুজে ? ই কেইপ্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১১ ঃ নেতি বুলিলে কি বুজে ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১২ ঃ লৌলিকী কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৩ ঃ কপাল ভাতি কি ? কপাল ভাতি কেই প্রকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৪ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত শিৱই পৃথিৱীত কিমানটা আসন থকা বুলি উল্লেখ কৰিছে? ইয়াৰ ভিতৰত কিমানটা আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী বুলি ঘেৰণ্ড সংহিতাত কোৱা হৈছে।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৫ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত কেইপ্রকাৰ মুদ্রাৰ বিষয়ে উল্লেখ আছে।

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৬ ঃ প্রাণায়াম অনুশীলনৰ চৰ্ত্তবোৰ কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৭ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতা অনুসৰি প্রাণায়াম বা কুম্ভক কেইপ্রকাৰৰ আৰু সেইবোৰ কি কি ?

.....

.....

প্রশ্ন নং ১৮ ঃ ধ্যান কেইবিধ আৰু কি কি ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ১৯ ঃ সমাধি মানে কি ?

.....

.....

প্ৰশ্ন নং ২০ ঃ সমাধি কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি ?

.....

.....



৪.৫ অধ্যায়টিৰ পৰা আমি কি শিকিলোঁ

এই অধ্যায়টো পঢ়ি আমি নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ জানিব পাৰিলো —

- ঘেৰণ্ড সংহিতা হ'ল ঘেৰণ্ড মুনিয়ে তেওঁৰ শিষ্য চণ্ড কাপালিকৰ আগত যোগ সম্পৰ্কে দিয়া এলানি উপদেশ।
- ঘেৰণ্ড সংহিতাত মুঠ সাতটা অধ্যায় আছে। সেইয়া হ'ল— শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘৱ, প্ৰত্যক্ষ আৰু নিৰ্লিপ্তি।
- ঘেৰণ্ড সংহিতা মতে ধৌতি মূলতঃ চাৰি প্ৰকাৰৰ। সেইয়া হ'ল— অন্তৰ্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদধৌতি আৰু মূল শোধন ধৌতি।
- ঘেৰণ্ড সংহিতামতে ধ্যান তিনি প্ৰকাৰৰ— স্থূলধ্যান, জ্যোতি ধ্যান আৰু সূক্ষ্ম ধ্যান।
- শৰীৰৰ পৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত বিলীন হৈ যোৱাৰ নামেই হ'ল সমাধি।
- সমাধি ছয় প্ৰকাৰৰ। সেইয়া হ'ল— ধ্যানযোগ সমাধি, নাদযোগ সমাধি, ৰসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি আৰু ৰাজযোগ সমাধি।



৪.৬ অধিক জানিবলৈ

১) Gherendra Samhita : Swami Nirajananda Saraswati

২) Hatha Yoga Pradipika : Swami Muktibodha nanda



৪.৭ অগ্রগতিৰ খতিয়ান

প্রশ্ন নং ১ ৰ উত্তৰ ঃ 'ঘেৰণ্ড সংহিতা' হ'ল ঘেৰণ্ড মুনিয়ে তেওঁৰ শিষ্য চণ্ড কাপালিকৰ আগত যোগ সম্পর্ক দিয়া এলানি উপদেশৰ সংগ্রহ। সেয়ে এই গ্রন্থখনিক সংহিতা বুলি কোৱা হয়।

প্রশ্ন নং ২ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড মুনিয়ে মানৰ শৰীৰটোক মাটিৰ কলহৰ লগত ৰিজাইছে আৰু মাটিৰ কলহৰূপী শৰীৰটোক যোগ ৰূপী অগ্নিৰে দহন কৰি জৰা, ৰোগ, ব্যাধিৰ পৰা মুক্ত ৰখাৰ কথা কৈছে। সেয়ে তেওঁ এই যোগক ঘটযোগ বা ঘটস্থ যোগ বুলি কৈছে।

প্রশ্ন নং ৩ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত মুঠ সাতটা অধ্যায় সন্নিৱিষ্ট কৰা আছে। সেইবোৰ হ'ল— ১) শোধন, ২) দৃঢ়তা, ৩) স্থৈর্য্য, ৪) ধৈর্য, ৫) লাঘৱ, ৬) প্রত্যক্ষ, ৭) নির্লিপ্তিতা।

প্রশ্ন নং ৪ ৰ উত্তৰ ঃ *ষট্‌কর্ম হ'ল ঘেৰণ্ড* সংহিতাত উল্লেখ থকা সপ্তশোধনৰ প্রথম শোধন।

প্রশ্ন নং ৫ ৰ উত্তৰ ঃ ১) শোধন ২) দৃঢ়তা ৩) স্থৈর্য্য ৪) ধৈর্য ৫) লাঘৱ ৬) প্রত্যক্ষ ৭) নিলিপ্তি — এই সাতবিধেই হ'ল ঘেৰণ্ড সংহিতাত বর্ণিত সপ্তশোধন।

প্রশ্ন নং ৬ ৰ উত্তৰ ঃ ষট্‌কর্মৰ অন্তিম ক্রিয়াটো হ'ল- কপালভাতি। এই কপালভাতি অভ্যাস কৰিলে শ্লেষ্মা দূৰ হয়। ই তিনিটা ভাগত বিভক্ত।

১) বাত্‌ক্রম ২) ব্যুৎক্রম, ৩) শীতক্রম

প্রশ্ন নং ৭ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতা মতে ধৌতি মূলতঃ চাৰি প্রকাৰৰ। সেইবোৰ হ'ল - ১) অন্তর্ধৌতি, ২) দন্তধৌতি ৩) হৃদ্‌ধৌতি, ৪) মূলশোধন ধৌতি

প্রশ্ন নং ৮ ৰ উত্তৰ ঃ অন্তর্ধৌতি হ'ল দেহৰ অন্তর্ভাগৰ ধৌতি বা শুদ্ধিকৰণ প্রক্রিয়া । ই চাৰিভাগত বিভক্ত ১) বাত্‌সাৰ, ২) বাৰিষাৰ ৩) বহ্নি বা অগ্নিসাৰ আৰু ৪) বহিষ্কৃত

প্রশ্ন নং ৯ ৰ উত্তৰ ঃ হৰিদ্রামূলেৰে বা হালধি গছৰে মূলেৰে বা বাওঁহাতৰ মধ্যমা আঙুলি গুহ্যদ্বাৰেৰে প্রৱেশ কৰাই বাৰে বাৰে পানীৰে শোধন কৰিব লাগে । এইয়ে মূলশোধন ধৌতি।

প্রশ্ন নং ১০ ৰ উত্তৰ ঃ বস্তি প্রকৰণ হ'ল গুহ্যদেহৰ লগত জড়িত এটি শোধন প্রক্রিয়া। ই দুই প্রকাৰৰ ঃ

১) জলবস্তি ২) শুষ্ক বা স্থলবস্তি

প্রশ্ন নং ১১ ৰ উত্তৰ ঃ নেতি হ'ল নাসামূল পৰিষ্কাৰ কৰা এটি প্রক্রিয়া। নাকেৰে আধাহাত মান দীঘল সুক্ষ্ম সূত্র সুমুৱাই কি মুখেৰে উলিয়াই আনিলে নেতিক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

প্রশ্ন নং ১২ ৰ উত্তৰ ঃ অতি বেগত উদৰক এফালৰপৰা আনফালে সঞ্চালন কৰাৰ নামে হ'ল লৌলিকী। ইয়াৰ ফলত সর্বৰোগ দূৰ হয় আৰু হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন নং ১৩ ৰ উত্তৰ ঃ ষট্কর্মৰ অন্তিম ক্রিয়া হ'ল কপালভাতি। ই তিনিভাগত বিভক্ত ঃ ১) ব্যুৎক্রম কপালভাতি, ২) বাত্ক্রম কপালভাতি আৰু ৩) শীতক্রম কপালভাতি।

প্রশ্ন নং ১৪ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে শিৱই ৮৪ লক্ষ আসনৰ কথা কৈছে। ইয়াৰ ভিতৰত ৩২ টা আসন মানুহৰ বাবে উপযোগী বুলি ঘেৰণ্ড সংহিতাত উল্লেখ আছে।

প্রশ্ন নং ১৫ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত ২৫ বিধ মুদ্রাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা হৈছে।

প্রশ্ন নং ১৬ ৰ উত্তৰ ঃ প্রাণায়াম অনুশীলনৰ চর্তবোৰ হ'ল — ১) স্থান নির্ণয়, ২) কালনির্ণয়, ৩) মিতাহাৰ আৰু ৪) নাড়ীশুদ্ধি

প্রশ্ন নং ১৭ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাত মুঠ ৮ প্রকাৰৰ প্রাণায়ামৰ কথা উল্লেখ কৰা হৈছে। সেইবোৰ হ'ল — ১) সহিত ২) সূর্যভেদ ৩) উজ্জায়ী ৪) শীতলী ৫) ভস্ত্রিকা ৬) ভ্রামৰী ৭) মুর্চ্ছা আৰু ৮) কেৱলী প্রাণায়াম

প্রশ্ন নং ১৮ ৰ উত্তৰ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাই মুঠ তিনি প্রকাৰৰ ধ্যানৰ কথা কৈছে। সেইবোৰ হ'ল —

১) স্থূল ধ্যান ২) জ্যোর্তিধ্যান ৩) সূক্ষ্মধ্যান

প্রশ্ন নং ১৯ ৰ উত্তৰ ঃ শৰীৰৰপৰা মনক পৃথক কৰি পৰমাত্মাৰ লগত বিলীন হৈ যোৱাৰ নামেই সমাধি।

প্রশ্ন নং ২০ ৰ উত্তৰ ঃ সমাধি ছয় প্রকাৰৰ —

১) ধ্যানযোগ সমাধি ২) নাদযোগ সমাধি ৩) ৰসানন্দযোগ সমাধি

৪) লয়যোগ সমাধি ৫) ভক্তিযোগ সমাধি ৬) ৰাজযোগ সমাধি।



৪.৮ আৰ্হি প্ৰশ্ন

(ক) বস্তুধৰ্মী প্ৰশ্ন -

প্ৰশ্ন ১ ঃ ঘটযোগ 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 সংহিতা অনুসৰি যিকোনো দহটা মুদ্ৰাৰ নাম লিখক।

(খ) চুটি প্ৰশ্ন -

প্ৰশ্ন ১ ঃ প্ৰত্যাহাৰৰ বিষয়ে এটি চমুটোকা লিখক।

প্ৰশ্ন ২ ঃ প্ৰাণায়াম শিক্ষাৰ পূৰ্বচৰ্তসমূহ চমুকৈ লিখক।

(গ) ৰচনাধৰ্মী প্ৰশ্ন -

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

প্ৰশ্ন ২ ঃ ঘেৰণ্ড সংহিতাৰ মতে সমাধি মানে কি ? ই কেইপ্ৰকাৰৰ আৰু কি কি ? আলোচনা কৰক ।



প্ৰসঙ্গ পুথি

১) Gherendra Samhita : Swami Nirajananda Saraswati

২) Hatha Yoga Pradipika : Swami Muktibodha nanda

৩) K.P. Bahadur : The Wisdom of Yoga, Reprint Sterling Publishers Pvt. Ltd., New Delhi

৪) Mukta Biswas : Samkhya Yoga Epistemology, D.K. Printword (P) Ltd. New Delhi

৫) *Patanjala Yoga Pradeepa (ed) by Omananda Tirtha.* Gita Press, Grorakhpur.

৬) S.N. Dasgupta : Yoga as Philosophy and Religion, Motilal Banarsidass, Delhi

৭) Swami Pabitrananda : Common Sense about Yoga, Advita Ashram, Kolkata.

৮) S. Radhakrishna : India Philosophy Vol. II Oxford University Press, N. Delhi.

৯) অশোক কুমাৰ বন্দোপাধ্যায় (সম্পাদক) — *পাতঞ্জল দর্শন,* শ্রী বলৰাম প্রকাশনী, কলকাতা।

১০) ড° বিমলা কর্ণাটক (সম্পাদিকা) — *পাতঞ্জলযোগৱদর্শনম্,* কাশী হিন্দু বিশ্ববিদ্যালয় আৰু ৰত্না পাব্লিকেশন্স, বাৰাণসী।

১১) যোগবিজ্ঞান পৰিচয় (প্রথম খণ্ড) বলী নাৰায়ণ ফুকন।

১২) স্বাত্মাৰামযোগীন্দ্র ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা (শ্রীযুত ব্রহ্মানন্দ বিৰচিত জ্যোৎস্নাটীকা আৰু মিহিত চন্দ্রকৃত ভাষা টীকাৰ সহিত), ক্ষেমৰাজ শ্রীকৃষ্ণ দাস, মুম্বাই. ১৮৭৪।

১৩) স্বামী বিজ্ঞানানন্দ সৰস্বতী ঃ হঠযোগ প্রদীপিকা, উমাচল প্রকাশনী, গুৱাহাটী।

১৪) স্বামী যোগেশ্বৰানন্দ সৰস্বতী ঃ সচিত্র হঠযোগ প্রদীপিকা, শিৱানন্দ যোগাশ্রম, কলকাতা

--oo--