

যোগের সংযুক্তিকরন তত্ত্ব

বিপ্লব মণ্ডল^{1*}

^{1*} সহকারী অধ্যাপক, শারীরশিক্ষা বিভাগ, গভর্নমেন্ট কলেজ অফ ফিজিক্যাল এডুকেশন ফর উইমেন, দিনহাটা।
Email Id: biplab.mondal.720@gmail.com

সংক্ষিপ্তসার:

যোগের মূল বিষয়টি হল সংযুক্তিকরন, এখানে লেখক বলতে চেয়েছেন যে মানব জীবনে চরম লক্ষ্যে উপনীত হওয়ার জন্য সর্বপ্রথম মনকে সত্ত্ব গুণের অধিকারী করে সম্পূর্ণ রূপে মনকে ব্যক্তির আয়ত্তে আনতে হবে এবং সেখানে যোগের বিভিন্ন ধাপ বা পদ বা কার্য পদ্ধতিগুলির সাহায্য নিতে হবে এবং মনকে নিজ বশীভূত করে একদম শান্তভাবে এনে একমুখী করে নিজস্ব লক্ষ্যে চালনা করতে হবে। শরীর, প্রাণ ও প্রকৃতির সাথে সংযোগকারী মন মধ্যস্থকারী হিসাবে সর্বদা বিরাজ করবে।

প্রাসঙ্গিক শব্দসমূহ: সংযুক্তিকরন, মন, শরীর, প্রাণ, প্রকৃতি

ভূমিকা:

যে প্রক্রিয়ায় ব্যক্তির মন প্রাণ ও শরীরের মধ্যে ঐক্যতান এনে প্রকৃত তথা মহাবিশ্বের সমস্ত অবস্থার সাথে সংযোগ স্থাপনের মধ্য দিয়ে মহাবিশ্বের সমস্ত অবস্থার জ্ঞান আহরণ করিয়ে, ব্যক্তিকে বিশ্বরূপ দর্শন করানো এবং আত্মার সাথে পরমাত্মার সম্পর্ক স্থাপনের পদ্ধতি যে তত্ত্বের উপর দাঁড়িয়ে আছে তাকেই যোগের সংযুক্তিকরন তত্ত্ব বা **connecting theory** বলে এবং সংযুক্তিকারী মাধ্যম হিসাবে মনকে ব্যবহার করা হয়

এই সংযুক্তিকরন- এর তত্ত্ব যে সমস্ত বিষয়ের উপর দাঁড়িয়ে আছে সেগুলি হল-

- i. প্রকৃতি ও তার চারপাশ (মূলত পৃথিবীর কথা বলা হচ্ছে)
- ii. মহাবিশ্ব (পৃথিবী ব্যতীত)
- iii. মন
- iv. শরীর
- v. আত্মা (আমিভূ)
- vi. নিয়ম অনুসারে ঘটে যাওয়া ঘটনার বিবরণ (জ্ঞান)
- vii. সংযুক্তিকরন

বিশ্বরূপ দর্শন ও পরমাত্মা সাথে মিলন কথা দুটির সাদৃশ্যতা

যোগ কৃষ্টিতে যুক্তিকরণের কথা বারবার বলা হয়েছে এবং প্রতিটি পদক্ষেপে ওই নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্থাৎ বিশ্বরূপ দর্শন বা পরমাত্মার সাথে ব্যক্তির আত্মার যোগসূত্র বা মিলন বা মিলিত বা বিলীন করার কথা

বলা হয়েছে। এবং ওই সমস্ত ধাপগুলির কার্যকারিতা গুলো সর্বদা প্রতিটি ধাপের সমগ্র কার্যাবলীর সাথে সামঞ্জস্য বিধান করে চলে তাই সব ক্ষেত্রেই ধাপগুলিকে ব্যাখ্যা করতে গেলে ধাপগুলির উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদান গুলি সম্পর্কে একইরকম ভাবে জানা দরকার।

মহর্ষি পতঞ্জলি ধাপগুলিকে ৮ (আট) ভাগে ভাগ মহর্ষি পতঞ্জলি আট ভাগে ভাগ করেছেন এবং সেগুলিকে অষ্টাঙ্গ যোগ হিসেবে তুলে ধরেছেন, যার প্রথম পাঁচটি হঠযোগের অন্তর্গত আর বাকি তিনটি রাজযোগের মধ্যে বিবেচনা করা হয়।

আবার আয়ুর্বেদের মতে মানব জীবনের সমগ্র অংশ জুড়ে পাঁচটি বিষয় বা উপাদান সর্বদা প্রভাবিত করে চলেছে। সেই বিষয়গুলিকে যোগের পাঁচটি অঙ্গ উপাদান হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে পাঁচটি অঙ্গ বা উপাদান গুলি হল –

- i. জল
- ii. বায়ু
- iii. পৃথিবী
- iv. অগ্নি ও
- v. আকাশ

বিশ্বরূপ দর্শন বা পরমাত্মার সাথে মিলনের যে প্রক্রিয়া তা একই ভাবে দেখানো হয়েছে। বিশ্বরূপ দর্শন বলতে:

সমগ্র মহাজাগতিক ঘটে চলা ঘটনাগুলি মহাবিশ্বের নিয়ম মেনে নিজস্ব গতিতে ঘটে চলেছে। আদি অনন্তকাল ধরে সেগুলি হয়ে এসেছে এবং আগামী দিনগুলিতে ঘটে চলবে জগত কারো দ্বারা চালিত নয় সৃষ্টিকর্তা যেভাবে সমস্ত কিছু সাজিয়েছেন সেভাবেই চলছে। পৃথিবীতে বসবাসকারী সমস্ত জীব ও জড় তারই অঙ্গুলিহেলনে চলছে। এই সংসারে এমন কেউ নেই যে তার নির্দেশের বাইরে গিয়ে কাজ করে। অতিক্ষুদ্র জীবাণুর আচরণ, কাজ সব তার দ্বারা নির্ধারিত, তাইতো পৃথিবী নামক এক সংসার সৃষ্টি করে সেখানে বিশ্ব জগতের সমস্ত সুখ বিদ্যমান দেখে প্রকৃত স্বর্গ বানিয়েছেন। তাই বহু তপস্যার পর এই পৃথিবীতে মানব জীবন পাওয়া যায়। এই অমৃত তুল্য জীবন গুলিতে এক নিজস্বতা থাকে যা আত্মার অস্তিত্বকে জানান দেয় এবং আরো বিশেষ ভাবে বললে প্রত্যেকে ঈশ্বরের প্রতিনিধি হিসাবে পৃথিবীতে বিরাজ করছে। তাইতো যতজন ব্যক্তি এই পৃথিবীতে সাধারণ মানুষ থেকে অতি মানব হিসাবে নিজেদের তুলে ধরেছেন তারা প্রত্যেকে প্রতিটি জীবের মধ্যে ঈশ্বরের অবস্থান লক্ষ্য করেছেন। অর্থাৎ খুব সহজ ভাষায় প্রতিটি জীবের মধ্যে ঈশ্বর বা পরমাত্মা বিরাজ করছেন এই অবস্থান কেবলমাত্র দিব্যদৃষ্টিতেই মানুষ দেখতে পায়। দিব্যদৃষ্টি লাভ প্রতিনিয়তঃ যোগাভ্যাস দ্বারা সম্ভব হয়। ঈশ্বর প্রতিটি মানুষকে এই ক্ষমতা প্রদান করেছেন। এই সমস্ত ক্ষমতা প্রত্যেকের মধ্যে সুপ্ত অবস্থায় থাকে এবং প্রয়োজনে সেগুলি জাগানো যায়।

তাই বিশ্বরূপ দর্শন মানুষকে সমগ্র বিশ্বের স্বাভাবিক অবস্থার কথা আগাম জানান দেয়। বর্তমানে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলি বহু আগেই ঘটে গেছে আমরা এখন শুধুমাত্র নাটকের চরিত্রগুলি উপস্থাপন করে চলেছি। একইভাবে আত্মার সাথে পরমাত্মার মিলন বা সংযোগ হলে আমাদের দিব্যদৃষ্টি উন্মোচিত হয় যা সমগ্র বিশ্ব জগতের প্রকৃত অবস্থা কে সামনে আনে এবং তার চাক্ষুষ করায় এবং সেখানেও একই অবস্থা আমরা দেখতে পাই, তাই বিশ্বরূপ দর্শন বা চরম বাস্তবতাকে চাক্ষুষ করাকে মোক্ষলাভ বলা হয়েছে। এই ধাপে কোন সাধারণ মানুষ উন্নীত হলে সে অতি মানবে পরিণত হয় এবং তার এই পৃথিবীর মায়া জালে আবদ্ধ থাকার প্রয়োজন হয় না। তার কাছে পৃথিবীতে থাকা আর না থাকা দুটোই অর্থহীন হয়ে পড়ে এবং সে নিজেকে এক নির্জীব বস্তু হিসেবে তুলে ধরার প্রক্রিয়াতে মেতে ওঠে। কারণ তার দিব্যদৃষ্টিতে তার অবস্থান সে চাক্ষুষ করে ফেলেছে।

উপরোক্ত ভাব প্রত্যেক সাধারণ মানুষের মধ্যে এলে পৃথিবী শান্ত শীতল হয়ে যাবে। যার ফলে পৃথিবীর স্বর্গ সুখ উপলব্ধি করা সম্ভব হবে না অর্থাৎ এই জগতের প্রয়োজন ফুরাবে। ঈশ্বর চান না তাইতো বৈষম্যতা সর্বদা বিরাজ করছে। প্রয়োজনে এই বৈষম্যতা কমানো বা বাড়ানোর মধ্য দিয়ে এর স্থিতিশীলতা বজায় রেখে চলবে।

মানুষ তার কর্মপ্রচেষ্টা তে সে প্রতিনিয়ত সব ধরনের রহস্য উন্মোচনে অগ্রসর হয়ে চলেছে। সর্বোচ্চ শক্তি লাভের আশায় সব ধরনের পন্থা অবলম্বন করে চলেছে। যোগ একটি পন্থা ও বা পথ যা মানবজীবনকে চরম উৎকর্ষতার বা মহামানব হওয়ার পথ দেখায়। এই যুগে এই পথগুলোকে বিভিন্নভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে যেগুলোকে আমরা যোগের অঙ্গ বলি। আলোচনার সুবিধার্থে এখানে কেবলমাত্র আয়ুর্বেদ ও পতঞ্জলি বর্ণিত অঙ্গগুলি নিয়ে আলোচনা করা হল-

বৈদিক বিজ্ঞান অনুসারে আত্মার জীব দেহ ধারণ করলে দেহটি একটি নির্দিষ্ট সত্ত্বাতে পরিণত হয় এবং আত্মপ্রকাশ ঘটে। জীবদেহ প্রকৃতির দান, মূলত পঞ্চভূত বা পাঁচটি উপাদান দ্বারা প্রকৃতির সৃষ্টি, আর প্রকৃতির অংশ হিসেবে জীব দেহটিও পঞ্চ উপাদানে তৈরি, যোগশাস্ত্রে বৃহৎ অংশজুড়ে এই জীব দেহ বা শরীরের উপর চর্চার কথা বলা হয়েছে। কেবলমাত্র মন সর্বোচ্চ সাধনা মূল লক্ষ্যে অর্থাৎ মোক্ষলাভ পরমাত্মার সাথে সংযোগ বা বিশ্বরূপ দর্শন করতে অক্ষম হয়। মন, প্রাণ, শরীরকে সাধনার উপযোগী করে সঠিক যোগ অভ্যাস এর মধ্য দিয়ে, ব্যক্তিসত্তার চরম বিকাশের মধ্য দিয়ে মহা বিশ্বের সর্বোচ্চ শক্তির সম্মুখে আসা যায়। তাই প্রকৃতির পাঁচটা উপাদান যেমন সমানভাবে যোগসাধনায় প্রভাব রাখে তেমনি যোগের মূল অঙ্গ গুলিও একই রকম প্রভাব রাখে। আটটি অঙ্গ হল- i)যম ii)নিয়ম iii)আসন iv)প্রাণায়াম v)প্রত্যাহার vi)ধারণা vii)ধ্যান viii)সমাধি

তাই সর্বপ্রথম মনকে তার সত্ত্ব অবস্থায় এনে একদম শান্ত স্নিগ্ধ করে চরম ক্ষমতা সম্পন্ন করতে হবে এবং মনকে সর্বদা একমুখী রাখতে হবে। কারণ বাহ্যিক অবস্থা ও ইন্দ্রিয়গুলি সজাগ থাকলে ও যদি মন ওই বস্তুটির ওপর নিবাস না করলে প্রথম কাজ হচ্ছে মনকে সত্ত্বগুণে সমৃদ্ধ করে মনের মধ্যে

শান্তভাব আনা এবং সময়মত নির্দিষ্ট গতিপথে চালনা করা। এই গতিপথের মধ্য দিয়ে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে উপনীত হওয়া।

তথ্যসূত্র:

1. <https://www.jugantor.com/todays-paper/sub-editorial/61274>
2. <https://www.exoticindiaart.com/book/details/kriyayoga-pranayama-bengali-mze667/>
3. <https://www.exoticindiaart.com/book/details/patanjali-yoga-darshan-bengali-nzp291/>
4. <https://forms.gle/5x1RnHDpFsP2nPPY7>