

## আধুনিক ভারতবর্ষের সামাজিক প্রেক্ষাপটে যোগের অবস্থান ও প্রয়োগের ব্যাখ্যা

Dr. Biplab Mondal<sup>1,\*</sup>, Saumitra Karmakar<sup>2</sup> and Dr. Nazrul Islam Mallick<sup>3</sup>

<sup>1\* & 2</sup> Dept. of Physical Education, Government College of Physical Education for Women, Dinhat, India;

email: biplab.mondal.720@gmail.com

<sup>3</sup> Assistant. Prof, Dept of Physical Education, Government Physical Education College for Women,

Hooghly, Email Id: nazrulmallick@gmail.com

### সংক্ষিপ্তসার

ব্যস্ততম আধুনিক জীবনে যোগের অবস্থান ও তার প্রয়োগগুলি ঠিক কিভাবে হচ্ছে তা জানা একান্ত প্রয়োজন। প্রাচীন শিক্ষা ব্যবস্থার প্রভাব বর্তমান শিক্ষা ব্যবস্থায় প্রতীয়মান। আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থায় যুবসমাজের নিজস্ব সত্ত্বাগুলির বিকাশের পদ্ধতিগুলি তুলে ধরার চেষ্টা করা হয়েছে। সঙ্গে সঙ্গে বিশ্ব শান্তি ও মানবতার প্রতীক হিসাবে যোগ শিক্ষার গুরুত্বের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। এই আধুনিক সমাজেও ঈশ্বর, আত্মা ইত্যাদির আলোচনা যে কাঙ্ক্ষিত তা বর্তমান শিক্ষা ব্যবস্থায় প্রতিটি অনুচ্ছেদে বারবার প্রতিফলিত হয়েছে। তাই যোগ ভারতবর্ষের মানব সমাজের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হিসাবে বারবার প্রমাণিত হয়েছে।

**প্রাসঙ্গিক শব্দসমূহ:** যোগ, সত্ত্বা আত্মা, ঈশ্বর যোগ শিক্ষা, বিশ্বশান্তি,

### ভূমিকা

ভারতবর্ষ যোগের দেশ, প্রতিটি ভারতবাসীর জীবনে যোগের প্রভাব রয়েছে। সমাজের প্রতিটি স্তরের মানুষ এর দ্বারা পরিবেষ্টিত হয়ে রয়েছে এবং ব্যবহারিক জীবনে, তাদের আচরণে সেগুলি প্রকাশিত হয়। এর মাধ্যমে আমাদের সামাজিক মেলামেশা তে যোগ কৃষ্টি প্রতিফলিত হয় এবং সর্বোপরি দেশের সামগ্রিক কৃষ্টির মাপকাঠি এই যোগ কৃষ্টি দ্বারা নির্ধারিত হয়। যোগ কৃষ্টি দ্বারা গঠিত মানব জীবনের বিভিন্ন দিক শারীরিক,-মানসিক, প্রাক্ষেভিক ও সামাজিক এতটাই সুগঠিত ও পরিণত হয়েছে যে তাদের মধ্যে অনাদিকাল ধরে চলে আসা মৌলিক ও মানবিক নীতিগুলি কোনোভাবেই অর্জিত হয় না, যা মনুষ্যজাতির রক্ষাকবচ হিসেবে কাজ করে। তাইতো ভারতবাসী আজও সমগ্র বিশ্ববাসীর কাছে মানবতার পাঠ শেখায়। কবি চন্দীদাস- এর এ কথা সর্বদা আমরা স্মরণ করে থাকি, ‘সবার উপরে মানুষ সত্য তাহার উপরে নাই’ ।

### ভারতবর্ষের সামাজিক প্রেক্ষাপটে যোগের অবস্থান

➤ যোগ মানবতার আদর্শকে তুলে ধরে

দীর্ঘ অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে মানুষ উপলব্ধি করেছে দলগত বা সমাজ কেন্দ্রিক জীবন ছাড়া মানব জাতির অস্তিত্ব অসম্ভব। তাই তো মানুষকে দুটি দিক সর্বদা সমান ভাবে গুরুত্ব দিতে হয়, ব্যক্তিকেন্দ্রিক ও সমাজ কেন্দ্রিক। সামাজিক স্বার্থ ভুলে মানুষ এককেন্দ্রিক চিন্তা ভাবনায় নিমজ্জিত হলে সমাজ তথা দেশ এক গভীর মানবিক সঙ্কটের সম্মুখীন হয়। যা মানব জাতির পক্ষে বিপজ্জনক হয়ে দাঁড়ায়। যোগ শিক্ষা মানুষকে মানবতার পাঠ পড়ায়, প্রকৃত তথ্য বারবার সামনে আনে এবং প্রকৃত সত্য সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান দান করে। তাইতো যুগে যুগে মহাপুরুষরা এসেছেন এবং মানবজাতির প্রকৃত ধর্মের ব্যাপারে সচেতন করে গেছেন। সর্বোপরি এক জাতি এক প্রাণের কথা বলেছেন কবি সত্যেন্দ্রনাথ দত্তের লেখা তাই ধ্বনিত হয়েছে, ‘মানুষে মানুষে নাইকো বিশেষ নিখিল জগৎ ব্রহ্মময়’। এই ব্রহ্মশক্তি যদি মানুষের মধ্যে জাগ্রত হয়, তাহলে বাইরের কোন উপাদানের কুপ্রভাব মানব জাতির মধ্যে থাকবে না এবং মানব জাতির ধর্ম পালন করবে। তাই যোগ শিক্ষা বারবার ব্রহ্মশক্তির জাগরণের কথা বলেছে এবং ব্রহ্মশক্তি পাওয়ার উপায়ও বলে দিয়েছে।

### ➤ মানব জাতির বিভেদ চেতনা

এককেন্দ্রিক স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য মানুষ সর্বদা প্রলোভিত হয়, এটি মানুষের একটি প্রবণতা এবং এই প্রবণতা কে হাতিয়ার করে কিছু স্বার্থান্বেষী মানুষজন ধর্ম কে সামনে রেখে সেই সমস্ত এককেন্দ্রিক মানুষ বা জাতির স্বার্থ রক্ষার নামে হিংসা-বিদ্বেষ, ঘৃণা তৈরিতে লিপ্ত হয়েছে। পৃথিবীর সর্ব ক্ষেত্রে মানবজীবন বিপদসংকুল করে তুলেছে এবং ভয় দেখানো, খুন-জখম, সন্ত্রাস ইত্যাদি চালিয়ে যাচ্ছে। যোগ শিক্ষা মানুষের মনুষ্যত্ব কে সর্বদা সজাগ রাখে এবং ঐ সমস্ত মানব জাতিকে প্রত্যক্ষভাবে হিংসা-বিদ্বেষ, সন্ত্রাস, রাহাজানি থেকে বিরত করার শিক্ষাদান করে। তাইতো ভারতবাসী কোনদিন হিংসা সন্ত্রাসে বিশ্বাস রাখেনি এবং আজ পর্যন্ত কোনো দেশ বা জাতির উপর আক্রমণ করেনি। বিশ্ব শান্তি প্রক্রিয়ায় সর্বদা সামনের সারিতে থেকে নেতৃত্ব দিয়ে গেছে এবং এখনও যাচ্ছে।

### ➤ ভারতবর্ষ, হিন্দু ধর্ম ও যোগ

ধর্ম নয় কর্ম, ধর্ম নয় মানুষ, ধর্ম নয় সমাজ, ধর্ম নয় দেশ, ধর্ম নয় এই পৃথিবী, তথা মহাবিশ্ব। এই মহাবিশ্বে মানুষ হচ্ছে অতি ক্ষুদ্র থেকে ক্ষুদ্রতর যার অস্তিত্ব রক্ষা করাটাই এক অতি আশ্চর্য বিষয়। অত্যন্ত উন্নত সাধু ও সৎ বা পবিত্র নাহলে পৃথিবীতে মনুষ্যরূপে থাকা যায় না, তাইতো মানবজাতি পৃথিবীর উত্তম জাতিতে পরিণত হয়েছে এবং সেজন্যই সমগ্র পৃথিবীর জীবজগতের জীবন নিয়ন্ত্রণের চাবিকাঠি তাদের অধীনস্থ আছে। তাই বারবার এ কথা স্মরণ করানো হয় যে হে মানব তোমার মৌলিক সামাজিক নীতি গুলি পালন করো ঐগুলি তোমার আসল ধর্ম এর বাইরে তোমার করার কিছুই নেই, এর থেকে পদচ্যুত হলে তোমার জাত, ধর্ম সব ধ্বংস হয়ে যাবে। তাই তো হিন্দু ধর্মে বারবার বলা হয়েছে মানুষ আগে তারপর ধর্ম অর্থাৎ “মানব ধর্মই শ্রেষ্ঠ ধর্ম” মানুষের জন্য ধর্ম, ধর্মের জন্য মানুষ নয়, কবি কালিদাসের কথায়, “মানুষই দেবতা গড়ে দাড়ি কৃপার পরে করে দেব মহিমা নির্ভর”।

প্রতিটি ধর্মগ্রন্থে বারবার মানবতার জয়গান গাওয়া হয়েছে এবং বারবার এটাও বোঝানো হয়েছে পৃথিবীর যা কিছু সৃষ্টি সব মানুষ কেন্দ্রিক, তাদেরকে ভালোভাবে বেঁচে রাখার জন্য সব কিছুই রচনা। যোগ হল হিন্দুধর্মের পৃষ্ঠপোষক যোগ সাধনার মধ্য দিয়ে হিন্দুত্ব লাভ করা যায়। এর মূল কথা হলো ঈশ্বর দর্শন, ঈশ্বরের সেবা ও ঈশ্বরের প্রতি প্রেম। ধর্মে প্রতিটি জীবকে ঈশ্বরের রূপ হিসেবে দেখানো হয়েছে। তাই প্রতিটি জীবকে যে নিঃস্বার্থ প্রেম করে, সেবা করে, তারই তো ঈশ্বর এর আরাধনা হয়। তাইতো স্বামী বিবেকানন্দের বাণী “বহুরূপে সম্মুখে তোমার ছাড়ি কোথা খুঁজিছ ঈশ্বর, জীবে প্রেম করে যেইজন সেইজন সেবিছে ঈশ্বর”। বর্তমান পৃথিবীর সার্বিক প্রেক্ষাপটে ভারতবর্ষ একটি জাতি হিসাবে প্রতিটি অন্য দেশবাসীর কাছে মানবতার আদর্শের কথা তুলে ধরে যাচ্ছে। ভারতবর্ষ যেমন নিজেকে রক্ষা করে যাচ্ছে সঙ্গে সঙ্গে অন্য দেশের মানব সমাজের প্রতি দায় দায়িত্ব সমস্ত কিছু নিঃশব্দ পালন করে যাচ্ছে। রাজনৈতিক দলগুলি আজ ক্ষমতায় আছে তো কাল নেই কিন্তু এই মানুষগুলো যারা দেশকে পরিচালিত করছে তারা তো এক নির্দিষ্ট সময় ব্যাপী দেশের তথা মানব জাতির সেবায় নিয়োজিত আছে এবং মানবকল্যাণ করে যাচ্ছে যা প্রতিটি ধর্মের মূল কথা হিসাবে রচিত আছে।

### আধুনিক সমাজ ব্যবস্থায় যোগের প্রয়োগ পদ্ধতি

ভারতবর্ষের আধুনিক জীবনযাত্রায় এর সার্বিক দিক গুলি প্রয়োগ পুনরায় অবশ্যস্বাভাবী হয়ে উঠেছে। বর্তমান যন্ত্রনির্ভর জীবন মানব সমাজের মৌলিক মেনে চলার নীতি গুলির উপর আঘাত হানার ফলে একদিকে যেমন শরীর ভেঙে পড়ছে তেমনি মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারছেন না। সামাজিক পরিকাঠামো গুলি দুর্বল হয়ে পড়ছে এবং নেতিবাচক প্রক্লেভ গুলি মাথাচাড়া দিচ্ছে, তাই মানব সমাজকে পুনরায় শক্তিশালী করতে এবং সমস্ত মানব জাতিকে বাঁধার জন্য যোগ কে পুনরায় মূলমন্ত্র করে তুলতে হবে। কিন্তু বর্তমান প্রেক্ষাপট চর্চা করলে পুরাতন পদ্ধতিতে চলা শিক্ষাব্যবস্থা কোনোভাবেই এই সমাজের কাছে সার্বিকভাবে গ্রহণ করা সম্ভব হবে না। তাই যুগোপযোগী যোগশিক্ষা ব্যবস্থার কথা আমাদের ভাবতে হবে এবং তার প্রয়োগগুলি সঠিকভাবে সর্বস্তরে করতে হবে। অষ্টাঙ্গ যোগ কে সামনে রেখে সেই মতো একটি যোগ শিক্ষা ব্যবস্থার ধারণা উপস্থাপন করা হল।

#### 1. যম

বর্তমান যুগে আমাদের সবথেকে সমস্যা হচ্ছে ভোগবাদ। আগে মানুষ দুইবেলা ভালোভাবে খেতে পড়তে পারলে খুশি থাকতো কিন্তু বর্তমানে ভোগবিলাসীতার লালসায় মানুষের চাহিদা এমন জায়গায় পৌঁছে গেছে যে মানুষের সমগ্র সত্ত্বার সন্তুলন নষ্ট হচ্ছে যা তার স্বাভাবিক জীবন যাপনে ব্যাঘাত ঘটাবে। অস্বাভাবিক চাহিদা মেটাবার জন্য বিপথে যেতে পিছুপা হচ্ছেনা। ক্ষণে ক্ষণে হিংসা প্রবৃত্তির জন্ম নিচ্ছে, মিথ্যাচার করছে, অবৈধভাবে পাওয়ার বাসনা জাগছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপনের জন্য কাম শক্তির উপর নিয়ন্ত্রণ হারাচ্ছে, অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে যাচ্ছে যা তার অন্তঃশক্তিকে ক্ষয়িত করছে এবং এক অনিশ্চিত সম্পদ, সম্মানের দিকে ধাবিত হচ্ছে। এই সমস্ত দোষ ত্রুটি গুলি

কেবলমাত্র অষ্টাঙ্গ যোগের যম এবং এর পাঁচটি নীতি অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ পালন করলে আমরা মুক্তি পাব।

উপরোক্ত পাঁচটি যমের নীতি বা পথকে খুব গুরুগম্ভীর শোনাতেও এইগুলি যে কোন অবস্থাতে পালন করা সবার পক্ষে সম্ভব।

## 2. নিয়ম

আধুনিক জীবনে এই 'নিয়ম' টি শুধুমাত্র আমাদের শৃঙ্খলা পরায়নতা রক্ষার জন্য খুব সহজেই ব্যবহার করা যায়। সামাজিকভাবে কৃতকার্য পূর্ণ জীবন গুলি লক্ষ্য করলে আমরা তাদের শৃংখলাবদ্ধ জীবন কি দেখতে পাবো। তাদের কথাবার্তা, চালচলন, ভাবভঙ্গি, পোশাক-পরিচ্ছদ, কাজের প্রতি দায়বদ্ধতা, নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির থাকা, অধ্যবসায়, বড়দের প্রতি সম্মান প্রদর্শন ইত্যাদি তাদেরকে অন্য মানুষজনের থেকে পৃথক করে। অষ্টাঙ্গ যোগের দ্বিতীয় অঙ্গ নিয়ম -এর সমস্ত নীতিগুলি অর্থাৎশৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান যথাযথভাবে পালন করা হচ্ছে তাই শুধুমাত্র যোগ শিক্ষার্থী না হয়েও ঐ সমস্ত মানুষ জনের জীবন দর্শনগুলি অনুসরণ করলে আমরা শৃংখলাবদ্ধ হব এবং সামাজিক বিকারগ্রস্ততা অনেকখানি দূরীভূত হবে।

## 3. আসন

শরীরকে সময় উপযোগী, সক্রিয় ও গতিশীল রাখার জন্য বর্তমানে বিভিন্ন শারীরিক কার্যাবলীর যেমন বিভিন্ন ধরনের দৌড়, ওজন নিয়ে ব্যায়াম, নমনীয়তা বৃদ্ধিকারী ব্যায়াম, হাটা ইত্যাদি খুব সহজে করা যায়। তবে সময় কম থাকলে আসনের জুড়ি মেলা মুশকিল। কেবলমাত্র 12 পদক্ষেপ বিশিষ্ট সূর্য নমস্কার পাঁচ থেকে দশ বার সারাদিনে একবার দুইবার করলে শরীরকে সর্বদা তরতাজা রাখা যায়। এছাড়া সাধারণের ব্যবহারের জন্য 32 টি আসনের কথা বলা হয়েছে, তবে নিয়ম করে সূর্য নমস্কার এর পর পদ্মাসন, বজ্রাসন, চক্রাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, সর্বাঙ্গাসন, ধনুরাসন ইত্যাদি করলে শরীরকে সব বয়সে যথেষ্ট সক্রিয় ও সতেজ রাখা যায়।

## 4. প্রাণায়াম

পরিবেশের বায়ু দূষণের মাত্রা এমন জায়গায় পৌঁছেছে যে ভারতবর্ষের কোন কোন জায়গায় যেমন দিল্লি এবং এর লাগোয়া অঞ্চলগুলিতে শীতকালে মানুষের পক্ষে বসবাস করা মুশকিল হয়ে পড়ে। যে উপাদানের দ্বারা আমাদের প্রাণের অস্তিত্ব বর্তমান থাকে সেই উপাদান অর্থাৎ বিশুদ্ধ অক্সিজেনের অভাব আমাদের জীবন যাপনের উপর সাংঘাতিক প্রভাব বিস্তার করেছে। প্রতিনিয়ত প্রাণায়াম অভ্যাস শরীরের অক্সিজেন সরবরাহের পরিমাণ স্বাভাবিক রাখে তেমনি শ্বসনতন্ত্রের কার্যকারিতা প্রভূত পরিমাণ বৃদ্ধি করে যা আপৎকালীন অবস্থায় শরীরের অক্সিজেন সরবরাহের মাত্রা স্বাভাবিক রাখতে সক্রিয় থাকে। তাই শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিকতা বজায় রাখার জন্য প্রাণায়াম অভ্যাস খুব জরুরী, তবে সর্বসাধারণের জন্য অনুলোম বিলোম বা কিছু সহজ প্রাণায়াম প্রতিনিয়ত অভ্যাস করা যেতে পারে এবং এর দ্বারা প্রাণায়াম এর ফলগুলি সমানভাবে পাওয়া যাবে।

## 5. প্রত্যাহার

অপ্রাসঙ্গিক বস্তু, বিষয়, চাহিদা, কথাবার্তা, চলচলন থেকে নিজেকে বিরত করে সত্ত্বার নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ আনা কেই প্রত্যাহার বলে। ব্যক্তি সচেতন ও সচেষ্টি হলে সে তার উপর নিয়ন্ত্রণ পায়। এই নিয়ন্ত্রণের উপায় হলো আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে নিজের বা নিজের ইচ্ছামত সামাজিক নিয়ম অনুসারে চালিত করা। বর্তমান রঙিন সমাজ ব্যবস্থায় নিজের উদ্দীপক গ্রহণের যন্ত্রগুলি কে নিয়ন্ত্রণ করা খুব কঠিন। প্রতিটি অবস্থাকে যদি সহজভাবে দেখি এবং সরলীকরণ করি তাহলে আমাদের কাছে প্রতিটি সামাজিক অবস্থা খুব সহজ ও একই বলে মনে হবে। ওই পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের উপর নিয়ন্ত্রণ ও সব অবস্থার সরলীকরণকেই প্রত্যাহার বলে। বহির্জগতের অতিরিক্ত ও অপ্রাসঙ্গিক অবস্থা থেকে নিজেকে সরিয়ে নেওয়া বা কোন ভাবেই প্রভাবিত না হওয়াকেই প্রত্যাহার বলে।

## 6. ধারণা

বর্তমান জীবনে নিজের কর্ম কে নিজের মধ্যে ধারণ করা প্রয়োজন। জীবনের প্রতিটি স্তরে প্রতিটি মুহূর্তে ব্যক্তির জন্য সমাজ দ্বারা নির্ধারিত কিছু দায়িত্ব বা কাজ দেওয়া আছে। সেই সমস্ত কাজ বা দায়িত্বগুলি দ্রুততার সাথে বুঝে যত্নসহকারে সেগুলি যথাযথভাবে সময়মতো সম্পন্ন করা প্রয়োজন। এই দায়িত্বগুলির প্রতি নিজস্ব দায়বদ্ধতাকে যোগের ভাষায় ধারণা বলা হচ্ছে। অর্থাৎ দায়িত্বটুকু নিজের মধ্যে নিমজ্জিত করা হচ্ছে এবং সেই কর্মযজ্ঞে এই দায়িত্ব ব্যতীত অন্য কিছুর কথা কল্পনা করা হচ্ছে না। এর মধ্য দিয়ে ব্যক্তি তার কর্ম সাফল্যের দিকে এগিয়ে যায়। এই দায়িত্ব ও কর্তব্য, দয়া-মায়্যা, প্রেম, নিষ্ঠা পরায়নতা, ঈশ্বর সাধনার মধ্য দিয়ে লক্ষ্যে সর্বদা অবিচল থাকার বা সত্ত্বার মধ্যে ধারণ করে চলা ধ্যানের সমান।

## 7. ধ্যান

খুব সহজ ভাবে বললে কোন একটি বস্তু বা বিষয়ে মনোযোগী হওয়া এবং সেই বস্তু বা বিষয় সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান অর্জন করাকেই ধ্যান বলে। যোগসাধনায় ধ্যান বলতে অষ্টাঙ্গ যোগের সপ্তম ধাপের কথা বলা হয়েছে, যেখানে একটি নির্দিষ্ট আসনের উপ বেষ্টন করে সত্ত্বার মনের মধ্যে ধারণ করা পরমাত্মার সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা। আর সাধারণ জীবনের ধ্যান হচ্ছে মনের মধ্যে ধারণ করা বিষয় সম্পর্কে দীর্ঘ সময় ধরে একমনে ভাবা। এই সময় বাহ্যিক বস্তু বা বিষয় বা উপাদান ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারবেনা। ব্যক্তির কাছে এই ধারণ করা বিষয় ছাড়া অন্য কিছু মনের মধ্যে আসবেনা। বস্তু বা বিষয় সম্পর্কে সার্বিক জ্ঞান অর্জনের পর সেই কর্ম যজ্ঞের বিষয়বস্তুতে নিজেকে বিলীন করে দেওয়া কে সমাধি বলে। বাস্তব বা সাধারণ জীবনে কোন একটি বস্তু বা বিষয়কে কেন্দ্র করে ধ্যান মগ্ন হয়ে পড়াটা খুব খুব কঠিন কাজ কারণ ধ্যানের জন্য যে পরিবেশ-পরিস্থিতি দরকার হয় তা সাধারণ জীবন যাপনের পাওয়া যায় না। তাই সাধারণ জীবনে কর্মযজ্ঞে शामिल হওয়ার সময় শুধু কর্মকে প্রাধান্য দিয়ে তার মধ্যে নিজেকে নিমজ্জিত করলে অন্য সমস্যা তার কর্মযজ্ঞকে কম বাধা প্রাপ্ত করে।

## 8. সমাধি

যে কর্মযজ্ঞে আকৃষ্ট হয়ে তার মধ্যে সত্ত্বা शामिल হয়েছে, যাকে ধ্যান-জ্ঞান করে নিজের করে নেওয়া হয়েছে, যে পথ ব্যক্তিকে তার চরম লক্ষ্যের দিকে নিয়ে যাচ্ছে, যেখানে ব্যক্তির ইন্দ্রিয় গুলি কর্মযজ্ঞের বশীভূত হয় নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে চালিত হচ্ছে, যেখানে শরীর মন প্রাণ আত্মা এক বিন্দুতে এসে মিলেমিশে একাকার হয়েছে, যেখানে আরাধ্য বিষয় সম্পর্কে জ্ঞান আহরণ ব্যতীত অন্য কিছু সত্ত্বাকে স্পর্শ করতে পারে না, যেখানে আরাধ্য বিষয়ের মধ্যে ঈশ্বর বা পরমাত্মা বা বাস্তবতাকে চাক্ষুষ করতে পারে, যেখানে সত্ত্বা ঈশ্বর ভাবে বিভোর হয়ে থাকে সেই অবস্থা হল সমাধি।

## উপসংহার

যুব সমাজ আগামী দিনের ভবিষ্যৎ এবং মানবজাতির ধারক ও বাহক। সুস্থ-সবল যুবসমাজ দেশ তথা পৃথিবীর সমগ্র মানব জাতির গর্বা। তাই সুস্থ, সবল, সক্রিয়, সজাগ, ইতিবাচক ও গতিসম্পন্ন যুব সমাজ গড়ার জন্য যোগ শিক্ষা আবশ্যিক। যোগের মধ্য দিয়ে সত্ত্বার মধ্যে আত্মচেতনা, আত্মবিশ্বাস, আত্মবিকাশ বৃদ্ধির মধ্য দিয়ে আত্ম জ্ঞানের বিকাশ ঘটায়। নিজের সম্পর্কে সম্পূর্ণ ধারণা তৈরি করতে পারে, সেইসঙ্গে সত্ত্বার জীবনের মূল লক্ষ্যের সাথে পরিচয় ঘটে এবং সেই লক্ষ্যে উপনীত হওয়ার জন্য সর্বদা অবিচল থাকে। ব্যবহারিক জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপের ওঠাপড়া গুলি চাক্ষুষ করায় এবং সেগুলি নিয়ন্ত্রণ করে, স্বাভাবিক জীবনযাপনে সহায়তা করে। ঋষি পতঞ্জলি দ্বারা বর্ণিত অষ্টাঙ্গ যোগের আধুনিক জীবনযাত্রায় যুগোপযোগীভাবে ব্যবহার অত্যাাবশ্যিক এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তা ঘটে চলেছে।

## 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>