

SELF-STUDY MATERIAL

VALUE ADDED COURSE (VAC) ON **YOGA AND WELLNESS**

(Course Code: VAC0600602)

Prepared by:

Dr. Gopal Kumar Sarma
Associate Professor in Economics
Baosi Banikanta Kakati College
Nagaon, Barpeta, Assam

(This study material has been prepared and edited by the course instructor using various online educational resources and digital tools for drafting and formatting.)



যোগৰ পৰিচয়

১. ভূমিকা

যোগ প্ৰাচীন ভাৰতত উৎপত্তি হোৱা অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ দাৰ্শনিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰম্পৰা। শতাব্দীৰ পৰা শতাব্দী ধৰি যোগ এক বিস্তৃত চিন্তাধাৰা আৰু অনুশীলনৰ ব্যৱস্থালৈ বিকাশ লাভ কৰিছে, যাৰ মূল লক্ষ্য হৈছে দেহ, মন আৰু আত্মাৰ সামঞ্জস্যপূৰ্ণ বিকাশ। বৰ্তমান সময়ত যোগ বিশ্বৰ বহু দেশত কেৱল আধ্যাত্মিক অনুশাসন হিচাপে নহয়, শাৰীৰিক স্বাস্থ্য, মানসিক সমতা আৰু আবেগিক সুস্থতা বজাই ৰখাৰ এক কাৰ্যকৰী পদ্ধতি হিচাপেও ব্যাপকভাৱে অনুশীলন কৰা হয়।

“যোগ” শব্দটো সংস্কৃত ধাতু “যুজ্ (yuj)”ৰ পৰা উৎপন্ন হৈছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে সংযোগ কৰা, একত্ৰ কৰা বা সংহত কৰা। দাৰ্শনিক অৰ্থত যোগে ব্যক্তিগত আত্মা (আত্মা) আৰু বিশ্বচেতনাৰ (ব্ৰহ্ম) মাজত সংযোগ স্থাপনক বুজায়। অধিক বিস্তৃত অৰ্থত, যোগে দেহ, মন আৰু চেতনাৰ একত্ৰকৰণক সূচায়, যাৰ ফলত আত্মজ্ঞান আৰু অন্তৰীণ সামঞ্জস্য লাভ কৰা যায়।

আধুনিক সময়ত বহুতে যোগক মূলত শাৰীৰিক আসন আৰু ব্যায়ামৰ সৈতে সম্পৰ্কিত বুলি ভাবিলেও, প্ৰাচীন ভাৰতীয় ধাৰণাত যোগৰ অৰ্থ বহুত বিস্তৃত। ইয়াত নৈতিক নীতি-নিয়ম, মানসিক শৃঙ্খলা, ধ্যান-অভ্যাস আৰু দাৰ্শনিক চিন্তন অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। বহুতো প্ৰাচীন গ্ৰন্থত যোগৰ ধাৰণা আলোচনা কৰা হৈছে আৰু আত্মজ্ঞান তথা মুক্তি লাভৰ বিভিন্ন পদ্ধতি উপস্থাপন কৰা হৈছে।

এই সকলো গ্ৰন্থৰ ভিতৰত *পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ* যোগদৰ্শনৰ অন্যতম সুসংগঠিত আৰু প্ৰভাৱশালী ব্যাখ্যা হিচাপে গণ্য কৰা হয়। তথাপিও, যোগৰ ধাৰণা কেৱল এই গ্ৰন্থতে সীমাবদ্ধ নহয়। যোগসংক্ৰান্ত চিন্তা আৰু অনুশীলন উপনিষদ, ভাগৱত গীতা, যোগ-যাজ্ঞবল্ক্য, যোগ-বাসিষ্ঠ, হঠযোগ প্ৰদীপিকা, ঘেৰণ্ড সংহিতা আৰু শিৱ সংহিতা আদি বহু গুৰুত্বপূৰ্ণ গ্ৰন্থতো উল্লেখ আছে। এই সকলো গ্ৰন্থই যোগ পৰম্পৰাৰ বৈচিত্ৰ্য আৰু সমৃদ্ধি স্পষ্টভাৱে প্ৰদৰ্শন কৰে।

এই অধ্যায়ত যোগৰ অৰ্থ আৰু ধাৰণাৰ সামগ্ৰিক আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত যোগৰ বিভিন্ন প্ৰাচীন ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ কৰাৰ লগতে কিয় পতঞ্জলিৰ যোগব্যৱস্থাক প্ৰায়ে যোগদৰ্শনৰ মূল কাঠামো হিচাপে গণ্য কৰা হয় সেই বিষয়টোও ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।



২. যোগৰ অৰ্থ আৰু ধাৰণা

যোগৰ ধাৰণাত বহুতো দিশ আছে। ইয়াত দাৰ্শনিক, মনোবৈজ্ঞানিক, নৈতিক আৰু ব্যৱহাৰিক সকলো দিশ অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। সৰ্বাধিক বিস্তৃত অৰ্থত, যোগ হৈছে এনে এক অনুশাসন যিয়ে মানুহক নিজৰ মন নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা আৰু নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰিব পৰা ক্ষমতা প্ৰদান কৰে। প্ৰাচীন ভাৰতীয় দৰ্শনৰ মতে মানুহৰ মন প্ৰায়ে কামনা-বাসনা, অনুভূতি আৰু ইন্দ্ৰিয়গত অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা বিচলিত হয়। এই অস্থিৰতাই মানুহক আভ্যন্তৰীণ শান্তি আৰু আত্মজ্ঞান লাভ কৰাৰ পৰা বঞ্চিত কৰে। যোগে এই অস্থিৰতা দূৰ কৰাৰ আৰু মানসিক স্পষ্টতা লাভ কৰাৰ উপায় প্ৰদান কৰে।

বিভিন্ন দাৰ্শনিক পৰম্পৰাই যোগৰ বিভিন্ন সংজ্ঞা প্ৰদান কৰিছে। ইয়াৰ ভিতৰত অন্যতম বিখ্যাত সংজ্ঞা পতঞ্জলিৰ পৰা আহিছে-

“যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ” (Yogaś Citta Vṛtti Nirodhaḥ) । ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে, “যোগ হৈছে মনৰ বিক্ষোভ বা পৰিৱৰ্তনৰ নিবাৰণ।” এই সংজ্ঞা অনুসাৰে যোগ মূলত এক মানসিক শৃঙ্খলা, যাৰ লক্ষ্য হৈছে মনৰ বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰা।

অন্য এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ব্যাখ্যা ভাগৱত গীতাত দেখা যায়, য’ত যোগক সমতা আৰু কৰ্মত দক্ষতা হিচাপে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। গীতাত যোগক জীৱনৰ এক সমন্বিত পদ্ধতি হিচাপে উপস্থাপন কৰা হৈছে, য’ত কৰ্ম, জ্ঞান আৰু ভক্তিৰ মাজত সামঞ্জস্য স্থাপন কৰা হয়।

উপনিষদীয় পৰম্পৰাত যোগ মূলত ধ্যান-অভ্যাস আৰু ব্যক্তিগত আত্মা আৰু পৰম সত্যৰ একত্ৰ উপলব্ধিৰ সৈতে সম্পৰ্কিত।

সেয়েহে, যোগক নিম্নলিখিত ধৰণে বুজিব পাৰি—

- মন নিয়ন্ত্ৰণৰ এক শৃঙ্খলা
- আধ্যাত্মিক উপলব্ধিৰ এক পদ্ধতি
- নৈতিক আৰু শাৰীৰিক বিকাশৰ এক ব্যৱস্থা
- অন্তৰীণ সামঞ্জস্য আৰু মুক্তিৰ পথ



৩. যোগ-চিন্তাৰ প্ৰাৰম্ভিক উৎস

যোগৰ ধাৰণা পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ আগতেই অস্তিত্ব লাভ কৰিছিল। ভাৰতীয় বহুতো প্ৰাচীন দাৰ্শনিক গ্ৰন্থত যোগসংক্ৰান্ত চিন্তা আৰু অনুশীলনৰ উল্লেখ পোৱা যায়। এই প্ৰাচীন গ্ৰন্থসমূহে যোগৰ দাৰ্শনিক ভিত্তি আৰু অনুশীলনৰ বিভিন্ন পদ্ধতি বিকাশ কৰাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰিছে।

৩.১ উপনিষদত যোগ

উপনিষদসমূহত যোগসংক্ৰান্ত ধাৰণাৰ প্ৰথম দৃষ্টান্তসমূহ পোৱা যায়। এই গ্ৰন্থসমূহত ধ্যান, আত্ম-শাসন আৰু ব্যক্তিগত আত্মা আৰু বিশ্বসত্তাৰ মাজৰ একতাৰ উপলব্ধিৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।

উদাহৰণস্বৰূপে, কঠ উপনিষদত মানুহৰ দেহক এখন বথৰ সৈতে তুলনা কৰা হৈছে। ইয়াত, ইন্দ্ৰিয়সমূহক ঘোঁৰা, মনক লাগাম আৰু বুদ্ধিক বথচালক হিচাপে বৰ্ণনা কৰা হৈছে। এই উপমাই স্পষ্টকৈ দেখুৱায় যে আত্মজ্ঞান লাভ কৰিবলৈ হ'লে ইন্দ্ৰিয় আৰু মনৰ নিয়ন্ত্ৰণ অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়।

পৰৱৰ্তী সময়ত ৰচিত কিছুমান উপনিষদ, যাক সাধাৰণতে যোগ উপনিষদ বোলা হয়, তাত ধ্যানপদ্ধতি, শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ আৰু মনোনিবেশৰ বিভিন্ন অনুশীলনৰ বিষয়ে বিশদ বিৱৰণ পোৱা যায়।

৩.২ ভাগৱত গীতাত যোগ

ভাগৱত গীতাত যোগৰ এক বিস্তৃত দাৰ্শনিক ব্যাখ্যা উপস্থাপন কৰা হৈছে। ইয়াত বিভিন্ন আধ্যাত্মিক পথৰ সমন্বয় ঘটাই যোগক এক সমতাপূৰ্ণ আৰু শৃঙ্খলিত জীৱনধাৰা হিচাপে বৰ্ণনা কৰা হৈছে।

গীতাত যোগৰ কেইবাটাও ৰূপৰ আলোচনা কৰা হৈছে, যেনে—

- কৰ্ম যোগ – নিঃস্বার্থ কৰ্মৰ যোগ
- জ্ঞান যোগ – জ্ঞান আৰু বোধৰ যোগ
- ভক্তি যোগ – ভক্তি আৰু সমৰ্পণৰ যোগ
- ধ্যান যোগ – ধ্যানৰ যোগ



ভাগৱত গীতাৰ এক বিখ্যাত উপদেশ হৈছে “সমত্বং যোগ উচ্যতে” (Samatvam yoga uchyate)

ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে “সমতা বা মানসিক সাম্যই হৈছে যোগ।” গীতাৰ মতে যোগ কেৱল ধ্যান বা একান্ত আধ্যাত্মিক অনুশীলন নহয়। ইয়াৰ ভিতৰত নৈতিক কৰ্ম, জ্ঞান আৰু ভক্তিৰ সমন্বিত অনুশীলনো অন্তৰ্ভুক্ত।

৪. পতঞ্জলিৰ বাহিৰে অন্যান্য প্ৰাচীন যোগ-গ্ৰন্থ

সময়ৰ সৈতে বিভিন্ন গ্ৰন্থত যোগদৰ্শন আৰু যোগ-অনুশীলনৰ বিষয়ে অধিক বিস্তৃত আলোচনা কৰা হৈছে। এই গ্ৰন্থসমূহে যোগৰ বিভিন্ন পৰম্পৰা আৰু অনুশীলনৰ বিকাশত গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদান আগবঢ়াইছে।

৪.১ যোগ-যাজ্ঞবল্ক্য (Yoga-Yājñavalkya)

যোগ-যাজ্ঞবল্ক্য হৈছে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰাচীন যোগ-গ্ৰন্থ। এই গ্ৰন্থখন ঋষি যাজ্ঞবল্ক্য আৰু দাৰ্শনিক গাৰ্গীৰ মাজত হোৱা সংলাপৰ আকাৰত উপস্থাপন কৰা হৈছে। এই গ্ৰন্থত ধ্যান, শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ আৰু বিভিন্ন যোগ-অনুশীলনৰ বিষয়ে বিস্তৃত ব্যাখ্যা দিয়া হৈছে। ইয়াত যোগৰ কেইবাটাও গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ আলোচনা কৰা হৈছে, যেনে—

- নৈতিক শৃঙ্খলা
- শাৰীৰিক আসন
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ
- ধ্যান-অনুশীলন

এই গ্ৰন্থত পতঞ্জলিৰ যোগব্যৱস্থাৰ সৈতে সাদৃশ্য থকা অষ্টাঙ্গ যোগৰ ধাৰণাও বিৱৰণসহ ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।

৪.২ যোগ-বাসিষ্ঠ (Yoga-Vāsīṣṭha)

যোগ-বাসিষ্ঠ হৈছে এক দাৰ্শনিক গ্ৰন্থ, যি ঋষি বাসিষ্ঠ আৰু শ্ৰী ৰামচন্দ্ৰৰ মাজত হোৱা সংলাপৰ ৰূপত ৰচিত। এই গ্ৰন্থত যোগদৰ্শন আৰু অদ্বৈত বেদান্তৰ ধাৰণাৰ সমন্বয় দেখা যায়। অন্যান্য ব্যৱহাৰিক যোগ-গ্ৰন্থৰ দৰে ইয়াত মূলত শাৰীৰিক অনুশীলনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হোৱা নাই। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে ইয়াত চেতনা, বাস্তৱতাৰ স্বৰূপ আৰু মনৰ প্ৰকৃতিৰ বিষয়ে গভীৰ দাৰ্শনিক আলোচনা কৰা হৈছে।



এই গ্ৰন্থৰ মতে—

- জগতৰ অভিজ্ঞতা গঢ়ি তোলাত মনৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা আছে।
- জ্ঞান আৰু ধ্যানৰ জৰিয়তে মুক্তি লাভ কৰিব পাৰি।

ইয়াত বিশেষকৈ এই কথাটোত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে যে সত্য উপলব্ধি কৰিবলৈ হ'লে মনৰ নিয়ন্ত্ৰণ অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়।

৪.৩ হঠযোগৰ গ্ৰন্থসমূহ

মধ্যযুগত যোগৰ শাৰীৰিক আৰু শৰীৰ বিজ্ঞানৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা বহুতো গ্ৰন্থ ৰচিত হয়। এই গ্ৰন্থসমূহ সাধাৰণতে হঠযোগ পৰম্পৰাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত। এই পৰম্পৰাৰ কেইখনমান গুৰুত্বপূৰ্ণ গ্ৰন্থ হৈছে—

- হঠযোগ প্ৰদীপিকা (১৫শ শতাব্দী)
- ঘেৰণ্ড সংহিতা
- শিৱ সংহিতা

এই গ্ৰন্থসমূহত বিভিন্ন যোগ-অনুশীলনৰ বিৱৰণ দিয়া হৈছে, যেনে—

- শাৰীৰিক আসন (আসন)
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ (প্ৰাণায়াম)
- শক্তি নিয়ন্ত্ৰণৰ পদ্ধতি (মুদ্ৰা আৰু বন্ধ)
- শুদ্ধিকৰণ পদ্ধতি

এই অনুশীলনসমূহৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে দেহ আৰু মনক উন্নত ধ্যানৰ অৱস্থাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা।

৫. পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ আৰু ইয়াৰ সুসংগঠিত কাঠামো

যোগসম্পৰ্কীয় বহুতো গ্ৰন্থৰ ভিতৰত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ এক বিশেষ স্থান দখল কৰে। এই গ্ৰন্থখন আনুমানিক খ্ৰীষ্টপূৰ্ব দ্বিতীয় শতিকাৰ পৰা খ্ৰীষ্টীয় চতুৰ্থ শতিকাৰ ভিতৰত কোনো এক সময়ত ৰচিত হৈছিল বুলি ধৰা হয়। ইয়াত সংক্ষিপ্ত আৰু সুসংগঠিত ৰূপত যোগদৰ্শনৰ ব্যাখ্যা আগবঢ়োৱা হৈছে।



যোগসূত্রত মুঠ ১৯৬টা সূত্র (কিছুমানৰ মতে ১৯৫ টা সূত্র) আছে। এই সূত্রসমূহ চাৰিটা অধ্যায়ত বিভক্ত। সেইবোৰ হৈছে-

১. সমাধি পাদ (Samādhi Pāda): এই অধ্যায়ত ধ্যান আৰু মনোনিবেশৰ স্বৰূপ আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত যোগৰ মূল ধাৰণা আৰু লক্ষ্যৰ ব্যাখ্যা দিয়া হৈছে। লগতে মনৰ প্রকৃতি, মনৰ অস্থিৰতা আৰু মন শান্ত কৰাৰ উপায়সমূহো এই অধ্যায়ত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।

২. সাধনা পাদ (Sādhana Pāda): এই অধ্যায়ত যোগ-অনুশীলনৰ ব্যৱহাৰিক দিশসমূহ আলোচনা কৰা হৈছে। ইয়াত যোগ-সাধনাৰ বিভিন্ন পদ্ধতি আৰু অনুশীলনৰ বিৱৰণ দিয়া হৈছে।

৩. বিভূতি পাদ (Vibhūti Pāda): এই অধ্যায়ত গভীৰ যোগ-অনুশীলনৰ ফলত লাভ হোৱা বিশেষ ক্ষমতা বা সিদ্ধিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে।

৪. কৈবল্য পাদ (Kaivalya Pāda): এই অধ্যায়ত যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য মুক্তি বা কৈবল্যৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। ইয়াত আত্মা আৰু প্রকৃতিৰ সম্পর্ক আৰু মুক্তিৰ অৱস্থাৰ আলোচনা কৰা হৈছে।

অষ্টাঙ্গ যোগ (Aṣṭāṅga Yoga)

পতঞ্জলিৰ অন্যতম গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদান হৈছে অষ্টাঙ্গ যোগৰ ধাৰণা। অষ্টাঙ্গ যোগ মানে হৈছে যোগৰ আঠটা অঙ্গ বা ধাপ। এই আঠটা অঙ্গ হৈছে—

১. যম (Yama) – নৈতিক নিয়ম বা সামাজিক সংযম
২. নিয়ম (Niyama) – ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা
৩. আসন (Āsana) – শাৰীৰিক ভংগী বা আসন
৪. প্রাণায়াম (Prāṇāyāma) – শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ
৫. প্রত্যাহাৰ (Pratyāhāra) – ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ সংযম
৬. ধাৰণা (Dhāraṇā) – মনোনিবেশ
৭. ধ্যান (Dhyāna) – গভীৰ ধ্যান
৮. সমাধি (Samādhi) – আধ্যাত্মিক একাগ্ৰতাৰ চূড়ান্ত অৱস্থা



এই ব্যৱস্থাই আধ্যাত্মিক বিকাশৰ বাবে এক ধাপেধাপে আগবঢ়া পদ্ধতি প্ৰদান কৰে। ইয়াত প্ৰথমে নৈতিক শৃঙ্খলা আৰু ব্যক্তিগত নিয়মৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ধ্যান আৰু আত্মউপলব্ধিৰ চূড়ান্ত অৱস্থালৈকে যাত্ৰা কৰা হয়।

কিয় পতঞ্জলিৰ যোগক প্ৰায়ে মূল ব্যৱস্থা বুলি গণ্য কৰা হয়

যদিও যোগৰ ধাৰণা বহুতো গ্ৰন্থত উল্লেখ আছে, তথাপিও পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰক প্ৰায়ে যোগদৰ্শনৰ মুখ্য বা প্ৰধান কাঠামো হিচাপে গণ্য কৰা হয়। ইয়াৰ কেইবাটাও কাৰণ আছে।

১. সুসংগঠিত উপস্থাপনঃ পতঞ্জলিয়ে যোগদৰ্শনক অতি সুসংগঠিত আৰু স্পষ্ট ৰূপত উপস্থাপন কৰিছে। সূত্ৰশৈলীৰ সংক্ষিপ্ত বাক্যসমূহৰ মাজত জটিল দাৰ্শনিক ধাৰণাসমূহ সুসংহতভাৱে প্ৰকাশ কৰা হৈছে।

২. দাৰ্শনিক ভিত্তিঃ যোগসূত্ৰত সাংখ্য দৰ্শনৰ বহুতো ধাৰণা অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। সাংখ্য দৰ্শনে পুৰুষ (চেতনা) আৰু প্ৰকৃতি (ভৌতিক জগত)ৰ মাজৰ সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰে। এই দাৰ্শনিক ভিত্তিয়ে যোগ-অনুশীলনৰ বাবে এক সুস্পষ্ট তাত্ত্বিক কাঠামো প্ৰদান কৰে।

৩. মনোবৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণঃ পতঞ্জলিৰ মন-সম্পৰ্কীয় বিশ্লেষণ অত্যন্ত গভীৰ আৰু উন্নত। এই গ্ৰন্থত মনৰ বিভিন্ন অৱস্থা, মনোনিবেশৰ বাধা আৰু সেইবোৰ অতিক্ৰম কৰাৰ পদ্ধতিৰ বিষয়ে বিশদ আলোচনা কৰা হৈছে। সেই অৰ্থত যোগসূত্ৰক এক প্ৰাথমিক মনোবৈজ্ঞানিক বিজ্ঞান হিচাপেও বিবেচনা কৰা যায়।

৪. পৰৱৰ্তী পৰম্পৰাত প্ৰভাৱঃ পতঞ্জলিৰ যোগব্যৱস্থাই পৰৱৰ্তী বহুতো যোগ-পৰম্পৰাৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলাইছে। যদিও কিছুমান পৰৱৰ্তী গ্ৰন্থত শাৰীৰিক অনুশীলনৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়া হৈছিল, তথাপিও ধ্যান আৰু মন-শৃঙ্খলাক চূড়ান্ত লক্ষ্য হিচাপে গ্ৰহণ কৰা হৈছিল।

৬. পতঞ্জলিকেই একমাত্ৰ যোগৰ মূল ভিত্তি বুলি ধৰা সীমাবদ্ধতা

যদিও পতঞ্জলিৰ যোগব্যৱস্থা অত্যন্ত প্ৰভাৱশালী, তথাপিও এইটো মনত ৰখা প্ৰয়োজন যে যোগ এক বহুমুখী আৰু বিকাশমান পৰম্পৰা। বিভিন্ন গ্ৰন্থ আৰু দাৰ্শনিক পৰম্পৰাই যোগৰ বিভিন্ন দিশৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে।

উদাহৰণস্বৰূপে—

- ভাগৱত গীতাত নৈতিক কৰ্ম আৰু ভক্তিৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।



- হঠযোগৰ গ্ৰন্থসমূহত শাৰীৰিক অনুশীলন আৰু শক্তি-সম্পৰ্কীয় পদ্ধতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।
- বেদান্ত দৰ্শনত আত্মজ্ঞান আৰু আত্মসত্তাৰ উপলব্ধিৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে।

সেয়েহে, পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰক যোগৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ কাঠামো হিচাপে বুজিব লাগিব। কিন্তু ইয়াক যোগৰ একমাত্ৰ আৰু চূড়ান্ত ব্যাখ্যা বুলি ধৰা উচিত নহয়। যোগৰ ইতিহাস আৰু পৰম্পৰা পৰ্যালোচনা কৰিলে দেখা যায় যে এইটো বিভিন্ন দাৰ্শনিক চিন্তা আৰু অনুশীলনৰ সমন্বয়ত বিকাশ লাভ কৰা এক সমৃদ্ধ পৰম্পৰা।

৭. উপসংহাৰ

যোগ এক বহুমুখী পৰম্পৰা, যাৰ ভিতৰত দাৰ্শনিক চিন্তা, নৈতিক শৃঙ্খলা, শাৰীৰিক অনুশীলন আৰু আধ্যাত্মিক উপলব্ধি সকলো অন্তৰ্ভুক্ত। উপনিষদ, ভাগৱত গীতা, যোগ-যাজ্ঞবল্ক্য, যোগ-বাসিষ্ঠ আৰু হঠযোগৰ বিভিন্ন গ্ৰন্থত যোগৰ ধাৰণা আৰু অনুশীলনৰ আলোচনা পোৱা যায়।

এই সকলো গ্ৰন্থৰ ভিতৰত পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ বিশেষভাৱে গুৰুত্বপূৰ্ণ, কাৰণ ইয়াত যোগদৰ্শনৰ এক সুসংগঠিত আৰু সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা আগবঢ়োৱা হৈছে। পতঞ্জলিয়ে যোগক মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণৰ এক প্ৰক্ৰিয়া হিচাপে ব্যাখ্যা কৰি অষ্টাঙ্গ যোগৰ পদ্ধতি উপস্থাপন কৰিছে। এই ব্যৱস্থাই শতাব্দীৰ পৰা শতাব্দী ধৰি যোগ-পৰম্পৰাৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলাইছে।

কিন্তু যোগৰ বিস্তৃত ইতিহাসে দেখুৱায় যে এইটো কেৱল এক স্থিৰ বা একমাত্ৰ ব্যৱস্থা নহয়। বৰং ই বহুতো দাৰ্শনিক চিন্তা আৰু অনুশীলনৰ সমন্বয়ত বিকাশ লাভ কৰা এক গতিশীল আৰু বৈচিত্ৰ্যপূৰ্ণ পৰম্পৰা। এই বৈচিত্ৰ্য বুজি পালে আমি যোগক কেৱল কিছুমান কৌশল বা ব্যায়াম হিচাপে নহয়, বৰং ভাৰতীয় সভ্যতাৰ এক গভীৰ বৌদ্ধিক আৰু আধ্যাত্মিক ঐতিহ্য হিচাপে উপলব্ধি কৰিব পাৰোঁ।



পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ প্ৰথম পাঁচটা সূত্ৰ

পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ পৰিচয়

পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰ যোগদৰ্শনৰ অন্যতম প্ৰামাণিক আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰাচীন গ্ৰন্থ। এই গ্ৰন্থত যোগক এক মানসিক শৃঙ্খলা, আধ্যাত্মিক বিকাশ আৰু মুক্তিৰ পথ হিচাপে সুসংগঠিতভাৱে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। ইতিহাসবিদসকলৰ মতে এই গ্ৰন্থখন আনুমানিক খ্ৰীষ্টপূৰ্ব ২০০ বছৰ আৰু খ্ৰীষ্টীয় ৪০০ বছৰৰ মাজত কোনো এক সময়ত ৰচিত হৈছিল। ইয়াত মুঠ ১৯৬টা সূত্ৰ (সংক্ষিপ্ত বাক্য) আছে।

পৰম্পৰাগতভাৱে যোগসূত্ৰখন চাৰিটা অধ্যায় বা “পাদ”ত বিভক্ত। প্ৰতিটো অধ্যায়ে যোগদৰ্শনৰ এক বিশেষ দিশ ব্যাখ্যা কৰে আৰু সাধকক তাত্ত্বিক জ্ঞানৰ পৰা আধ্যাত্মিক মুক্তিলৈ আগবঢ়াব পথ দেখুৱায়।

১. সমাধি পাদ (Samādhi Pāda)

প্ৰথম অধ্যায় সমাধি পাদত মুঠ ৫১টা সূত্ৰ আছে। এই অধ্যায়ত যোগৰ মৌলিক স্বৰূপ, সংজ্ঞা আৰু উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই অধ্যায়টো আৰম্ভ হয় যোগৰ বিখ্যাত সংজ্ঞাৰে “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ” অৰ্থাৎ, “যোগ হৈছে মনৰ বিক্ষোভ বা পৰিৱৰ্তনৰ নিবাৰণ।”

এই অধ্যায়ত ধ্যান আৰু মনোনিবেশৰ বিভিন্ন অৱস্থা ব্যাখ্যা কৰা হৈছে, যিবোৰে সাধকক সমাধি বা গভীৰ ধ্যানৰ অৱস্থালৈ লৈ যায়। লগতে এই অধ্যায়ত মনৰ স্বৰূপ, মনৰ অস্থিৰতাৰ কাৰণ আৰু মানসিক শান্তি লাভ কৰাৰ পদ্ধতি আলোচনা কৰা হৈছে। এইদৰে সমাধি পাদে যোগপথৰ দাৰ্শনিক আৰু মনোবৈজ্ঞানিক ভিত্তি স্থাপন কৰে।

২. সাধনা পাদ (Sādhana Pāda)

দ্বিতীয় অধ্যায় সাধনা পাদত মুঠ ৫৫টা সূত্ৰ আছে। এই অধ্যায়ত যোগৰ ব্যৱহাৰিক অনুশীলনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। “সাধনা” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলন বা আধ্যাত্মিক প্ৰচেষ্টা। এই অধ্যায়ত সেই পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা কৰা হৈছে, যাৰ দ্বাৰা সাধকে নিজৰ দেহ আৰু মন শুদ্ধ কৰি যোগপথত আগবাঢ়িব পাৰে।

এই অধ্যায়তেই বিখ্যাত অষ্টাঙ্গ যোগ (আঠটা অঙ্গ)ৰ আলোচনা কৰা হৈছে—

১. যম – নৈতিক সংযম
২. নিয়ম – ব্যক্তিগত নিয়ম



3. আসন – শাৰীৰিক আসন
4. প্ৰাণায়াম – শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ
5. প্ৰত্যাহাৰ – ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ
6. ধাৰণা – মনোনিবেশ
7. ধ্যান – গভীৰ ধ্যান
8. সমাধি – একাগ্ৰতাৰ চূড়ান্ত অৱস্থা

এই অনুশীলনসমূহৰ দ্বাৰা সাধকে ধীৰে ধীৰে আত্ম-শাসন, মন-নিয়ন্ত্ৰণ আৰু আধ্যাত্মিক সচেতনতা লাভ কৰে।

৩. বিভূতি পাদ (Vibhūti Pāda)

তৃতীয় অধ্যায় বিভূতি পাদত মুঠ ৫৬টা সূত্ৰ আছে। এই অধ্যায়ত গভীৰ ধ্যানৰ ফলত উদ্ভৱ হোৱা বিশেষ ক্ষমতা বা বিভূতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হৈছে। এই ক্ষমতাসমূহ ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধিৰ সমন্বিত অনুশীলনৰ ফলত উৎপন্ন হয়। এই তিনিটা একেলগে সম্যাম (Samyama) নামেৰে পৰিচিত।

এই অধ্যায়ত কোৱা হৈছে যে বিশেষ বস্তু বা তত্ত্বৰ ওপৰত গভীৰ মনোনিবেশ কৰিলে বিশেষ জ্ঞান বা ক্ষমতা লাভ হ'ব পাৰে। কিন্তু ইয়াত একে সময়তে এই সতৰ্কবাণীও দিয়া হৈছে যে এই শক্তিসমূহৰ প্ৰতি অধিক আসক্তি সাধকৰ চূড়ান্ত লক্ষ্যৰ পৰা বিভ্ৰান্ত কৰিব পাৰে।

৪. কৈবল্য পাদ (Kaivalya Pāda)

চতুৰ্থ আৰু শেষ অধ্যায় কৈবল্য পাদত মুঠ ৩৪টা সূত্ৰ আছে। এই অধ্যায়ত যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য কৈবল্য বা মুক্তিৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।

কৈবল্য মানে হৈছে পুৰুষ (বিশুদ্ধ চেতনা)ৰ প্ৰকৃতি (ভৌতিক জগত)ৰ সকলো বন্ধনৰ পৰা সম্পূৰ্ণ মুক্তি। এই অধ্যায়ত চেতনাৰ স্বৰূপ, কৰ্মৰ প্ৰভাৱ আৰু মনৰ সম্পূৰ্ণ শুদ্ধিকৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া আলোচনা কৰা হৈছে। যেতিয়া মনৰ সকলো বিক্ষোভ সম্পূৰ্ণভাৱে নাশ হয়, তেতিয়া ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰকৃত আত্মাৰ উপলব্ধি কৰে। এই অৱস্থাকেই আধ্যাত্মিক স্বাধীনতাৰ চূড়ান্ত ৰূপ বুলি ধৰা হয়।



A) পতঞ্জলি যোগসূত্র ১ঃ অথ যোগানুশাসনম্ (Atha Yogānuśāsanam)

অনুবাদ : “এতিয়া যোগৰ শিক্ষাৰ আৰম্ভণি।”

সূত্রৰ শব্দসমূহৰ ব্যাখ্যা

এই সূত্রটো বুজিবলৈ ইয়াৰ মূল শব্দসমূহ বুজা প্ৰয়োজন। এই সূত্রত তিনিটা গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দ আছে—অথ (atha), যোগ (yoga) আৰু অনুশাসনম্ (anuśāsanam)।

১. অথ (अथ): “অথ” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে “এতিয়া” বা “এই মুহূৰ্তত”। সংস্কৃত সাহিত্যত গুৰুত্বপূৰ্ণ দাৰ্শনিক গ্ৰন্থ আৰম্ভ কৰাৰ সময়ত সাধাৰণতে “অথ” শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা এক শুভ আৰম্ভণি সূচিত হয়।

এই সূত্রৰ প্ৰসংগত “অথ” শব্দটোৱে এইটো সূচায় যে—

- এতিয়া যোগৰ শিক্ষাৰ আৰম্ভণি হৈছে
- শিক্ষাৰ্থী এতিয়া এই জ্ঞান গ্ৰহণ কৰিবলৈ প্ৰস্তুত
- আৰু তেওঁ এখন শৃঙ্খলাবদ্ধ শিক্ষাৰ পথত প্ৰৱেশ কৰিছে

সেয়েহে “অথ” শব্দটো কেৱল সময়ৰ সূচক নহয়, ই আধ্যাত্মিক অনুশীলনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰম্ভণিকো বুজায়।

২. যোগ (योग): “যোগ” শব্দটো এক বিস্তৃত অৰ্থ বহন কৰে। যোগসূত্রৰ প্ৰসংগত “যোগ” মানে হৈছে—

- মন আৰু চেতনাৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ এক পদ্ধতি
- আত্মজ্ঞান লাভ কৰাৰ এক শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলন

এইখিনিতে উল্লেখযোগ্য যে যোগ কেৱল শাৰীৰিক ব্যায়াম বা আসনৰ মাজতে সীমাবদ্ধ নহয়। পতঞ্জলিৰ মতে যোগ মূলত মন নিয়ন্ত্ৰণৰ এক পদ্ধতি।

পৰৱৰ্তী সূত্রত (যোগশ্চিন্ত্তবৃত্তিনিৰোধঃ) যোগৰ অধিক স্পষ্ট সংজ্ঞা দিয়া হৈছে।

৩. অনুশাসনম্ (अनुशासनम्): “অনুশাসনম্” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে—

- শিক্ষা
- নিয়মিত অনুশাসন



- শৃঙ্খলাবদ্ধ দিক-নির্দেশনা

এই শব্দটোৱে এইটো সূচায় যে যোগ এক সুসংগঠিত জ্ঞানব্যৱস্থা। এই জ্ঞান প্ৰাচীন পৰম্পৰাৰ জৰিয়তে শিক্ষক আৰু শিষ্যৰ মাজত প্ৰচাৰিত হৈ আহিছে।

ইয়াৰ অৰ্থ এইটোও যে যোগৰ অনুশীলন শৃঙ্খলা, নিয়ম আৰু সঠিক দিশ-নির্দেশনা অনুসৰি কৰিব লাগে।

দাৰ্শনিক তাৎপৰ্য

এই আৰম্ভণি সূত্ৰটোৱে সমগ্ৰ যোগসূত্ৰৰ বাবে এক প্ৰাৰম্ভিক ঘোষণা হিচাপে কাম কৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা স্পষ্টকৈ জনোৱা হয় যে এতিয়াৰ পৰা যোগৰ শিক্ষা আৰম্ভ হৈছে। “অনুশাসনম্” শব্দৰ ব্যৱহাৰে এইটোও বুজায় যে যোগ কেৱল এক সাধাৰণ কাৰ্যকলাপ নহয়। ই এক শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলনৰ পথ, যাৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে নিজৰ মন আৰু জীৱনক পৰিবৰ্তন কৰিব পাৰে।

সূত্ৰটোৰ মূল ভাব

সংক্ষেপে ক’বলৈ গ’লে, এই সূত্ৰটোৱে যোগদৰ্শনৰ আৰম্ভণি ঘোষণা কৰে আৰু পাঠকক আগতীয়া সূত্ৰসমূহত বৰ্ণনা কৰা দাৰ্শনিক আৰু ব্যৱহাৰিক শিক্ষাৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে। অৰ্থাৎ, এই সূত্ৰটো সমগ্ৰ যোগসূত্ৰৰ ভূমিকা বা প্ৰৱেশদ্বাৰ।

B) পতঞ্জলি যোগসূত্ৰ ২ঃ যোগাশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধ (Yogaś Citta Vṛtti Nirodhaḥ)

অনুবাদঃ “যোগ হৈছে মনৰ বিক্ষোভ বা পৰিবৰ্তনৰ নিবাৰণ।”

এই সূত্ৰটো পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সংজ্ঞা বুলি গণ্য কৰা হয়। ইয়াত সংক্ষিপ্তভাৱে যোগৰ মূল লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।

সূত্ৰটোৰ শব্দসমূহৰ ব্যাখ্যা

এই সূত্ৰটোৰ সম্পূৰ্ণ অৰ্থ বুজিবলৈ ইয়াত ব্যৱহৃত তিনিটা গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দ বুজা প্ৰয়োজন। সেইবোৰ হৈছে— চিত্ত (citta), বৃত্তি (vṛtti) আৰু নিৰোধ (nirodha)।

১. চিত্ত (चित्त): “চিত্ত” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে মন বা মানসিক ক্ষেত্ৰ। যোগসূত্ৰৰ প্ৰসংগত চিত্ত মানে হৈছে মানুহৰ সমগ্ৰ মানসিক ব্যৱস্থা, যাৰ জৰিয়তে মানুহে—

- চিন্তা কৰে



- উপলব্ধি কৰে
- স্মৃতি সংৰক্ষণ কৰে
- আৰু বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰে।

চিত্ৰৰ উপাদান তিনিটা- মন, বুদ্ধি আৰু অহংকাৰ। এই তিনিওটাৰ দ্বাৰা মানসিক ক্ষেত্ৰ গঠন হয়।
চিত্ৰৰ ভিতৰত বিভিন্ন মানসিক কাৰ্য অস্তৰ্ভুক্ত থাকে, যেনে—

- উপলব্ধি আৰু জ্ঞান
- চিন্তা আৰু যুক্তি
- স্মৃতি আৰু কল্পনা
- অনুভূতি আৰু আবেগ

সেয়েহে, চিত্ত হৈছে সেই মানসিক ক্ষেত্ৰ যাৰ দ্বাৰা মানুহে বাহ্যিক জগত আৰু নিজৰ
অন্তৰ্জগতৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰে।

২. বৃত্তি (বৃত্তি): “বৃত্তি” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে চলন, কাৰ্যকলাপ বা পৰিৱৰ্তন। মনৰ ক্ষেত্ৰত বৃত্তি
মানে হৈছে মনত উদ্ভৱ হোৱা বিভিন্ন মানসিক ধাৰণা বা চিন্তাৰ ধাৰা। এইবোৰ বিভিন্ন ৰূপত
দেখা যায়, যেনে—

- চিন্তা আৰু ধাৰণা
- কামনা আৰু আসক্তি
- সন্দেহ আৰু চিন্তা
- মতামত আৰু সিদ্ধান্ত
- স্মৃতি আৰু কল্পনা

কাৰণ মন সদায় সক্ৰিয় থাকে, সেয়েহে এই ধাৰণাৰ বৃত্তিসমূহ অবিৰতভাৱে উদ্ভৱ হৈ থাকে। এই
অস্থিৰতাই মানুহক বাস্তৱতাক স্পষ্টভাৱে বুজিবলৈ বাধা দিয়ে।

৩. নিৰোধ (নিৰোধ): “নিৰোধ” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে নিয়ন্ত্ৰণ, সংযম বা নিবাৰণ। যোগৰ প্ৰসংগত
নিৰোধ মানে জোৰকৈ চিন্তা দমন কৰা নহয়। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে নিয়মিত অনুশীলনৰ জৰিয়তে



মনৰ অস্থিৰ চলন ধীৰে ধীৰে শান্ত কৰা। যেতিয়া মনৰ বিক্ষোভ কমি আহে, তেতিয়া মন স্থিৰ আৰু স্পষ্ট হয়। সেই অৱস্থাত গভীৰ মনোনিবেশ আৰু ধ্যান সম্ভৱ হয়।

সূত্ৰটোৰ সামগ্ৰিক অৰ্থ

এই তিনিটা শব্দ একেলগে ধৰি ক'লে সূত্ৰটোৰ অৰ্থ হৈছে—যোগ হৈছে সেই প্ৰক্ৰিয়া যাৰ মাধ্যমেৰে চিত্তৰ সকলো বৃত্তি নিয়ন্ত্ৰিত হয় আৰু মানুহে নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি কৰে।

যেতিয়া মন শান্ত আৰু স্থিৰ হয়—

- বাস্তৱতাক অধিক স্পষ্টকৈ দেখা যায়
- মন গভীৰ একাগ্ৰতাৰ বাবে উপযুক্ত হয়
- আৰু ব্যক্তিয়ে গভীৰ আত্মসচেতনতা অনুভৱ কৰে।

সেয়েহে, পতঞ্জলিৰ মতে যোগ মূলত মন নিয়ন্ত্ৰণৰ এক শৃঙ্খলাবদ্ধ পদ্ধতি।

সূত্ৰটোৰ তাৎপৰ্য

এই সূত্ৰটোৱে সমগ্ৰ যোগদৰ্শনৰ মূল সংজ্ঞা প্ৰদান কৰে। ইয়াত স্পষ্টকৈ কোৱা হৈছে যে যোগৰ লক্ষ্য কেৱল শাৰীৰিক অনুশীলন নহয়।

যোগৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য হৈছে—

- মনক স্থিৰ কৰা
- মানসিক একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰা
- আৰু চেতনাৰ উচ্চ অৱস্থালৈ আগবঢ়া।

এই সূত্ৰৰ দ্বাৰাই পতঞ্জলিৰ যোগব্যৱস্থাৰ কেন্দ্ৰীয় ধাৰণা স্থাপন কৰা হৈছে।

C) পতঞ্জলি যোগসূত্ৰ ৩: তদা দ্ৰষ্টু: স্বৰূপে'বস্থানম্ (Tadā Draṣṭuḥ Svarūpe'vasthānam)

অনুবাদ: “তেতিয়া দৰ্শক (আত্মা) নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত অৱস্থিত হয়।”

সূত্ৰটোৰ ব্যাখ্যা

এই সূত্ৰটো পূৰ্বৱৰ্তী সূত্ৰ (যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ)ৰ ফলাফল ব্যাখ্যা কৰে। যেতিয়া মনৰ বিক্ষোভ বা বৃত্তিসমূহ নিয়ন্ত্ৰিত হয়, তেতিয়া এক গভীৰ পৰিবৰ্তন ঘটে। সেই অৱস্থাত ব্যক্তিৰ প্ৰকৃত আত্মসত্তা স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ পায়।



এই সূত্রটোৰ অৰ্থ বুজিবলৈ তিনিটা গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দ বুজা প্ৰয়োজন— তদা (tadā), দ্ৰষ্টুঃ (draṣṭuḥ) আৰু স্বৰূপে’স্বস্থানম্ (svarūpe’vasthānam)।

১. তদা (তদা): “তদা” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে “তেতিয়া” বা “সেই সময়ত।” ইয়াত “তদা” শব্দটোৱে পূৰ্বৱৰ্তী সূত্ৰত বৰ্ণনা কৰা অৱস্থাক সূচায়। অৰ্থাৎ, যেতিয়া মনৰ সকলো বিক্ষোভ বা অস্থিৰতা নিয়ন্ত্ৰিত হয়, তেতিয়াই এই অৱস্থা উদ্ভৱ হয়।

এইদৰে এই শব্দটোৱে এক কাৰণ-ফল সম্পৰ্ক বুজায়—

- মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা → আত্মাৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ প্ৰকাশ পোৱা।

২. দ্ৰষ্টুঃ (দ্ৰষ্টু:): “দ্ৰষ্টা” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে দেখোঁতা, সাক্ষী বা পৰ্যবেক্ষক। যোগদৰ্শনৰ মতে এই “দ্ৰষ্টা” হৈছে মানুহৰ বিশুদ্ধ চেতনা বা প্ৰকৃত আত্মা। এই চেতনা মন আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন অৱস্থাৰ পৰা পৃথক।

মনত বিভিন্ন ধৰণৰ চিন্তা, অনুভূতি, স্মৃতি আৰু কল্পনা উদ্ভৱ হয়। কিন্তু এই সকলো অভিজ্ঞতাৰ নীৰৱ সাক্ষী হৈছে দ্ৰষ্টা। সাধাৰণ জীৱনত মানুহে নিজৰ চিন্তা আৰু অনুভূতিকেই নিজৰ সত্তা বুলি ভাবি লয়। কিন্তু যোগদৰ্শনৰ মতে প্ৰকৃত আত্মা এই মানসিক পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নহয়।

৩. স্বৰূপে’স্বস্থানম্ (স্বৰূপে’স্বস্থানম্)

“স্বৰূপে’স্বস্থানম্” শব্দযুগলৰ অৰ্থ হৈছে নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত স্থিত হোৱা।

- স্বৰূপ মানে নিজৰ মৌলিক বা প্ৰকৃত স্বভাৱ।
- অৱস্থানম্ মানে স্থিত হোৱা বা দৃঢ়ভাৱে অৱস্থিত থকা।

এইদৰে এই শব্দযুগলে এনে এক অৱস্থাক বুজায় য’ত দ্ৰষ্টা নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত স্থিত থাকে আৰু মনৰ বিক্ষোভৰ দ্বাৰা আৱ প্ৰভাৱিত নহয়।

সূত্রটোৰ সামগ্ৰিক অৰ্থ

যেতিয়া মনৰ সকলো অস্থিৰতা আৰু বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰিত হয়, তেতিয়া মানুহে নিজৰ প্ৰকৃত আত্মাৰ উপলব্ধি কৰে। সেই অৱস্থাত ব্যক্তি নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি বা মনৰ পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে নিজকে একাত্ম বুলি ভাবি নাথাকে। তাৰ পৰিৱৰ্তে তেওঁ উপলব্ধি কৰে যে তেওঁ হৈছে সেই বিশুদ্ধ চেতনা, যি মনৰ সকলো অভিজ্ঞতাৰ সাক্ষী।



সূত্রটোৰ তাৎপৰ্য

এই সূত্রটো যোগ-অনুশীলনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ফলাফল বৰ্ণনা কৰে। যোগৰ লক্ষ্য কেৱল মন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা নহয়; ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে ব্যক্তিক নিজৰ প্ৰকৃত আত্মাৰ উপলব্ধিলৈ লৈ যোৱা।

যেতিয়া মন সম্পূৰ্ণ শান্ত হয়—

- ব্যক্তি অধিক স্পষ্ট সচেতনতা লাভ কৰে
- আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায়
- আৰু আত্মাৰ প্ৰকৃত স্বৰূপ উপলব্ধি হয়।

সেয়েহে এই সূত্রটোৱে দেখুৱায় যে যোগৰ চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হৈছে দ্ৰষ্টাক নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত স্থিত কৰা।

D) পতঞ্জলি যোগসূত্র ৪: বৃত্তিসাৰুপ্যমিতৰত্ৰ (Vṛtti Sārūpyam Itaratra)

অনুবাদ: “অন্য সময়ত দ্ৰষ্টাই মনৰ বৃত্তিসমূহৰ সৈতে নিজকে এক বুলি ভাবি লয়।”

সূত্রটোৰ ব্যাখ্যা

এই সূত্রটো মানুহৰ সাধাৰণ মানসিক অৱস্থাৰ বৰ্ণনা কৰে। পূৰ্বৱৰ্তী সূত্ৰত যি আদৰ্শ অৱস্থাৰ কথা কোৱা হৈছিল য’ত দ্ৰষ্টা নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত অৱস্থিত থাকে, এই সূত্ৰত তাৰ বিপৰীত অৱস্থাৰ ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। অৰ্থাৎ, যেতিয়া মন নিয়ন্ত্ৰিত নহয়, তেতিয়া মানুহৰ চেতনা মনৰ বিভিন্ন পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে একাত্ম হৈ পৰে।

এই সূত্রটো ভালদৰে বুজিবলৈ ইয়াৰ তিনিটা গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দৰ অৰ্থ বুজা প্ৰয়োজন— বৃত্তি (vṛtti), সাৰুপ্য (sārūpyam) আৰু ইতৰত্ৰ (itaratra)।

১. বৃত্তি (vṛtti): “বৃত্তি” শব্দটোৱে মনৰ বিভিন্ন ধৰণৰ চলন বা কাৰ্যকলাপক বুজায়। ইয়াৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত

- চিন্তা
- অনুভূতি
- স্মৃতি
- কল্পনা



- কামনা
- মতামত

মনৰ এই ধৰণৰ কাৰ্যকলাপ সদায় চলি থাকে। সেয়েহে মানুহৰ মন অধিকাংশ সময়ত অস্থিৰ আৰু সক্ৰিয় হৈ থাকে।

২. সাক্ষপ্য (সাক্ষ্যম্)

“সাক্ষপ্য” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে একেই ৰূপ গ্ৰহণ কৰা বা নিজকে তাৰ সৈতে এক বুলি ভাবা। এই সূত্ৰৰ প্ৰসংগত ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে দ্ৰষ্টা বা চেতনাই মনত উদ্ভৱ হোৱা চিন্তা আৰু অনুভূতিসমূহৰ সৈতে নিজকে এক বুলি ভাবি লয়। উদাহৰণস্বৰূপে—

- মানুহে কয়, “মই খঙাল হৈ আছো।”
- বা “মই সুখী।”

বাস্তৱত এইবোৰ হৈছে মনৰ অস্থায়ী অৱস্থা। কিন্তু মানুহে এই অনুভূতিসমূহক নিজৰ সত্তাৰ সৈতে এক কৰি দেখে।

৩. ইতৰত্ৰ (ইতৰত্ৰ)

“ইতৰত্ৰ” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে “অন্য সময়ত”। ইয়াত ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে সেই সকলো সময় যেতিয়া মন শান্ত আৰু স্থিৰ অৱস্থাত নাথাকে। সাধাৰণ জীৱনত মন খুব কম সময়ত সম্পূৰ্ণ শান্ত থাকে। সেয়েহে এই ধৰণৰ আত্ম-চিনাক্তকৰণ প্ৰায়েই ঘটে।

সূত্ৰটোৰ সামগ্ৰিক অৰ্থ

যেতিয়া মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰিত নহয়, তেতিয়া দ্ৰষ্টা মনৰ বিভিন্ন কাৰ্যকলাপৰ সৈতে জড়িত হৈ পৰে। এই অৱস্থাত মানুহে নিজৰ চিন্তা, অনুভূতি আৰু অভিজ্ঞতাসমূহকেই নিজৰ প্ৰকৃত সত্তা বুলি ধৰি লয়। ফলত মানুহে নিজৰ প্ৰকৃত আত্মা বা বিশুদ্ধ চেতনাৰ উপলব্ধি কৰিব নোৱাৰে।

সূত্ৰটোৰ তাৎপৰ্য

এই সূত্ৰটোৱে সেই মৌলিক সমস্যাটো বুজাই দিয়ে, যাক সমাধান কৰিবলৈ যোগ-অনুশীলন প্ৰয়োজন। সাধাৰণতে মানুহে নিজৰ চিন্তা, নিজৰ অনুভূতি, নিজৰ কামনা আৰু ইচ্ছা এইবোৰকেই নিজৰ সত্তা বুলি ভাবি লয়। কিন্তু যোগদৰ্শনৰ মতে এইবোৰ কেৱল মনৰ অস্থায়ী অৱস্থা।



যোগৰ অনুশীলনৰ জৰিয়তে মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি। তেতিয়া দ্ৰষ্টা পুনৰ নিজৰ
প্ৰকৃত স্বৰূপত অৱস্থিত হ'ব পাৰে, যিটো পূৰ্বৱৰ্তী সূত্ৰত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। এইদৰে এই
সূত্ৰটোৱে সাধাৰণ মানসিক অৱস্থা আৰু যোগৰ লক্ষ্যৰ মাজৰ পাৰ্থক্য স্পষ্টকৈ দেখুৱায়।

E) পতঞ্জলি যোগসূত্ৰ ৫ঃ বৃত্তয়ঃ পঞ্চতয়ঃ ক্লিষ্টাঃক্লিষ্টা (Vṛttayah Pañcatayah
Kliṣṭā'kliṣṭāḥ)

অনুবাদঃ “মনৰ বৃত্তিসমূহ পাঁচ প্ৰকাৰৰ হয়, আৰু সেয়া দুখদায়ক (ক্লিষ্ট) বা অদুখদায়ক (অক্লিষ্ট)
হ'ব পাৰে।”

সূত্ৰটোৰ ব্যাখ্যা

এই সূত্ৰটোত পূৰ্বৱৰ্তী সূত্ৰসমূহত আলোচনা কৰা মনৰ বৃত্তি (mental modifications)ৰ বিষয়ে
অধিক বিশ্লেষণ আৰম্ভ কৰা হৈছে। যোগক মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ বুলি সংজ্ঞা দিয়াৰ পিছত,
পতঞ্জলিয়ে এতিয়া সেই বিক্ষোভসমূহৰ প্ৰকাৰসমূহ বৰ্ণনা কৰিছে।

এই সূত্ৰ অনুসাৰে মনৰ কাৰ্যকলাপ মূলত পাঁচটা প্ৰধান ৰূপত দেখা যায়। এই বৃত্তিসমূহ
কেতিয়াবা মানুহৰ দুখ আৰু অশান্তিৰ কাৰণ হয়, আৰু কেতিয়াবা ই মানসিক স্পষ্টতা আৰু
জ্ঞান লাভত সহায়ক হয়।

এই সূত্ৰটো ভালদৰে বুজিবলৈ ইয়াত থকা গুৰুত্বপূৰ্ণ শব্দসমূহৰ অৰ্থ বুজা প্ৰয়োজন।

১. বৃত্তয়ঃ (বৃত্তয়ঃ): “বৃত্তয়ঃ” শব্দটোৱে মনৰ বিভিন্ন ধৰণৰ চলন, কাৰ্যকলাপ বা মানসিক ধাৰণাক
বুজায়। এইবোৰ হৈছে সেই মানসিক প্ৰক্ৰিয়াসমূহ যাৰ দ্বাৰা মানুহে বিভিন্ন অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতি
সঁহাৰি জনায়। উদাহৰণস্বৰূপে, চিন্তা, উপলব্ধি, স্মৃতি, কল্পনা, ইত্যাদি।

এই সকলো মানসিক কাৰ্য মনৰ ভিতৰত সদায় উদ্ভৱ হৈ থাকে আৰু মানুহে বাস্তৱতাক
কেনেকৈ উপলব্ধি কৰে তাৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়।

২. পঞ্চতয়ঃ (পঞ্চতয়ঃ): “পঞ্চতয়ঃ” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে পাঁচ প্ৰকাৰৰ। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে মনৰ
বৃত্তিসমূহক পাঁচটা ভিন্ন শ্ৰেণীত বিভক্ত কৰিব পাৰি। পৰৱৰ্তী সূত্ৰত এই পাঁচটা প্ৰকাৰ স্পষ্টকৈ
উল্লেখ কৰা হৈছে। সেইবোৰ হৈছে:

- প্ৰমাণ (Pramāṇa) – সঠিক জ্ঞান
- বিপৰ্যয় (Viparyaya) – ভুল জ্ঞান বা ভ্ৰম



- বিকল্প (Vikalpa) – কল্পনা
- নিদ্রা (Nidrā) – নিদ্রা বা টোপনি
- স্মৃতি (Smṛti) – স্মৰণ বা স্মৃতি

এই পাঁচটা বৃত্তিয়েই মনৰ কাৰ্যকলাপৰ প্ৰধান ৰূপ।

৩. ক্লিষ্ট (ক্লিষ্ট): “ক্লিষ্ট” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে দুখদায়ক, কষ্টদায়ক বা অশান্তি সৃষ্টি কৰা। এই ধৰণৰ মানসিক অৱস্থাসমূহ সাধাৰণতে অজ্ঞতা, আসক্তি, অহংকাৰ আৰু ভয় বা দ্বেষ আদিৰ সৈতে সম্পৰ্কিত। এইবোৰে মানুহৰ মনত দুখ, বিদ্ৰান্তি আৰু অস্থিৰতা সৃষ্টি কৰে।

৪. অক্লিষ্ট (অক্লিষ্ট): “অক্লিষ্ট” শব্দটোৰ অৰ্থ হৈছে অদুখদায়ক বা অশান্তি সৃষ্টি নকৰা। এই ধৰণৰ মানসিক অৱস্থাসমূহ সাধাৰণতে স্পষ্ট জ্ঞান, সমতা আৰু মানসিক স্থিৰতা আদি বিকাশত সহায় কৰে। অৰ্থাৎ, একে ধৰণৰ মানসিক কাৰ্য কেতিয়াবা বাধা সৃষ্টি কৰিব পাৰে, আৰু কেতিয়াবা আধ্যাত্মিক উন্নতিত সহায় কৰিব পাৰে।

সূত্ৰটোৰ সামগ্ৰিক অৰ্থ

এই সূত্ৰ অনুসাৰে মনৰ কাৰ্যকলাপ পাঁচটা প্ৰধান ৰূপত দেখা যায়। এই বৃত্তিসমূহ কেতিয়াবা মানুহৰ দুখ আৰু অস্থিৰতাৰ কাৰণ হয়, আৰু কেতিয়াবা মানসিক স্পষ্টতা আৰু জ্ঞান লাভত সহায় কৰে। এই শ্ৰেণীবিভাগ বুজি পালে সাধকে মনৰ কাৰ্যকলাপসমূহ অধিক স্পষ্টভাৱে লক্ষ্য কৰিব পাৰে।

সূত্ৰটোৰ তাৎপৰ্য

এই সূত্ৰটোৰ গুৰুত্ব হৈছে যে ইয়াত প্ৰথমবাৰৰ বাবে মনৰ বৃত্তিসমূহক এক সুসংগঠিত ধৰণে শ্ৰেণীবদ্ধ কৰা হৈছে। যেতিয়া সাধকে এই বিভিন্ন মানসিক অৱস্থাসমূহ চিনাক্ত কৰিব পাৰে, তেতিয়া তেওঁ মনৰ কাৰ্যপ্ৰণালী বুজিবলৈ সক্ষম হয়। ইয়াৰ ফলত মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ পথ অধিক স্পষ্ট হয়।



Let Us Sum Up

পতঞ্জলিৰ যোগসূত্ৰৰ প্ৰথম পাঁচটা সূত্ৰ যোগদৰ্শনৰ মৌলিক ভিত্তি স্থাপন কৰে। প্ৰথম সূত্ৰত যোগৰ শিক্ষাৰ আৰম্ভণি ঘোষণা কৰা হৈছে। দ্বিতীয় সূত্ৰত যোগৰ মূল সংজ্ঞা দিয়া হৈছে, য'ত যোগক মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ বুলি ব্যাখ্যা কৰা হৈছে। তৃতীয় সূত্ৰত কোৱা হৈছে যে মন শান্ত হ'লে ব্যক্তি নিজৰ প্ৰকৃত আত্মাৰ উপলব্ধি কৰে। চতুৰ্থ সূত্ৰত সাধাৰণ মানুহৰ অৱস্থা বৰ্ণনা কৰা হৈছে, য'ত মানুহে নিজৰ চিন্তা আৰু অনুভূতিকেই নিজৰ সত্তা বুলি ভাবি লয়। পঞ্চম সূত্ৰত মনৰ বৃত্তিসমূহক পাঁচ প্ৰকাৰত বিভক্ত কৰা হৈছে আৰু কোৱা হৈছে যে এই বৃত্তিসমূহ কেতিয়াবা দুখৰ কাৰণ হয় আৰু কেতিয়াবা জ্ঞান লাভত সহায় কৰে। এই সূত্ৰসমূহে যোগদৰ্শনৰ মূল উদ্দেশ্য আৰু মানসিক শৃঙ্খলাৰ গুৰুত্ব স্পষ্টকৈ বুজাই দিয়ে।

মূল ধাৰণা (Key Ideas)

সূত্ৰ ১ঃ অথ যোগানুশাসনম্

- যোগৰ শিক্ষাৰ আৰম্ভণি ঘোষণা কৰা হৈছে।
- “অথ” শব্দটোৱে এক শুভ আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰম্ভণিক সূচায়।
- যোগ এক শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলন আৰু দাৰ্শনিক জ্ঞানব্যৱস্থা।

সূত্ৰ ২ঃ যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ

- যোগৰ মূল সংজ্ঞা প্ৰদান কৰা হৈছে।
- যোগ মানে মনৰ বিক্ষোভ বা পৰিৱৰ্তন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা।
- যোগৰ মূল লক্ষ্য হৈছে মানসিক স্থিৰতা আৰু একাগ্ৰতা লাভ কৰা।

সূত্ৰ ৩ঃ তদা দ্ৰষ্টুঃ স্বৰূপেঃস্বস্থানম্

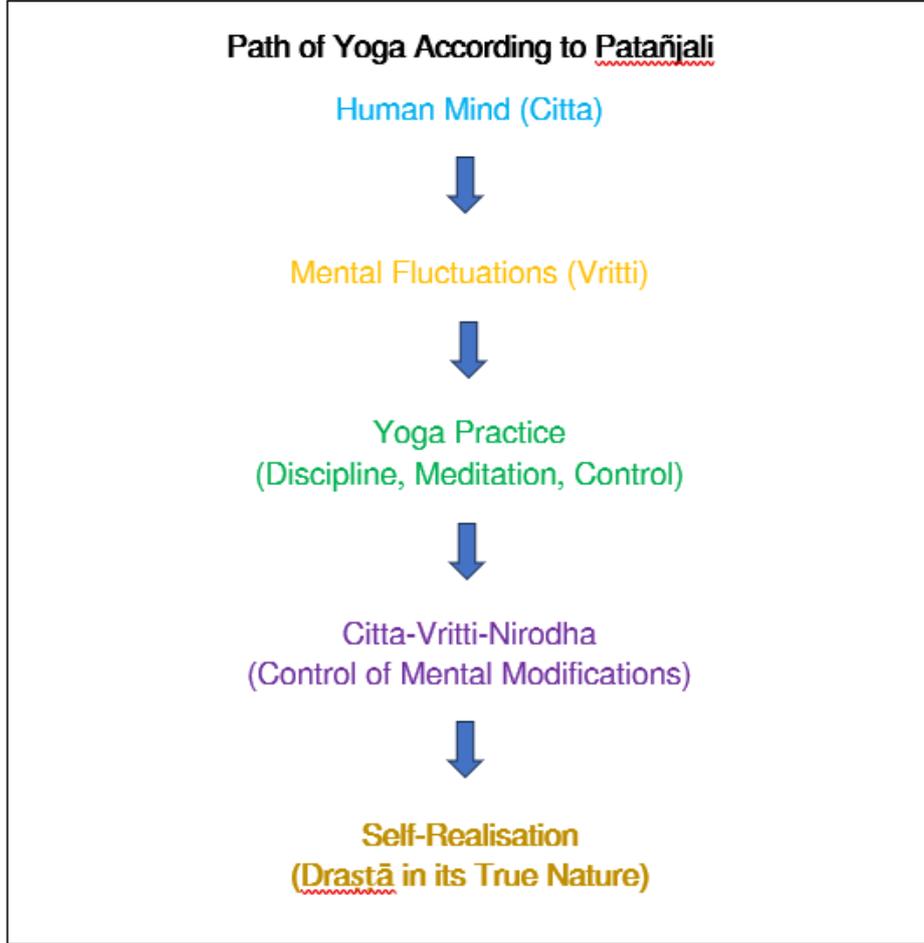
- মন শান্ত হ'লে ব্যক্তি নিজৰ প্ৰকৃত আত্মাৰ উপলব্ধি কৰে।
- দ্ৰষ্টা (আত্মা) নিজৰ প্ৰকৃত স্বৰূপত অৱস্থিত হয়।

সূত্ৰ ৪ঃ বৃত্তিসাৰুণ্যমিতৱম্

- সাধাৰণ অৱস্থাত মানুহে নিজৰ চিন্তা আৰু অনুভূতিকেই নিজৰ সত্তা বুলি ভাবে।
- মনৰ বিক্ষোভৰ সৈতে আত্মা ভুলকৈ একাত্ম হৈ পৰে।

সূত্ৰ ৫ঃ বৃত্তয়ঃ পञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः

- মনৰ বৃত্তি পাঁচ প্ৰকাৰৰ।
- এই বৃত্তিসমূহ দুখদায়ক (ক্লিষ্ট) বা অদুখদায়ক (অক্লিষ্ট) হ'ব পাৰে।



Glossary (গুরুত্বপূৰ্ণ শব্দৰ অৰ্থ)

শব্দ	অৰ্থ
যোগ (Yoga)	দেহ, মন আৰু চেতনাৰ সামঞ্জস্য স্থাপন কৰা এক শৃঙ্খলাবদ্ধ অনুশীলন
চিত্ত (Citta)	মানুহৰ মানসিক ক্ষেত্র বা মনৰ সমগ্র ব্যৱস্থা
বৃত্তি (Vṛtti)	মনৰ বিভিন্ন চলন, চিন্তা বা মানসিক পৰিৱৰ্তন
নিৰোধ (Nirodha)	মনৰ বিক্ষোভ নিয়ন্ত্ৰণ বা নিবাৰণ
দ্রষ্টা (Draṣṭā)	বিশুদ্ধ চেতনা বা আত্মা যি সকলো অভিজ্ঞতাৰ সাক্ষী
স্বৰূপ (Svarūpa)	আত্মাৰ প্রকৃত স্বভাৱ
ক্লিষ্ট (Kliṣṭa)	দুখ বা অশান্তি সৃষ্টি কৰা মানসিক অৱস্থা
অক্লিষ্ট (Akliṣṭa)	দুখ সৃষ্টি নকৰা বা আধ্যাত্মিক উন্নতিত সহায় কৰা অৱস্থা
সমাধি (Samādhi)	গভীৰ ধ্যান আৰু একাগ্ৰতাৰ চূড়ান্ত অৱস্থা
সাধনা (Sādhana)	আধ্যাত্মিক অনুশীলন বা শৃঙ্খলাবদ্ধ প্ৰচেষ্টা



Practice Questions

Short Answer Questions (2 Marks)

1. “অথ” শব্দটোৰ অৰ্থ কি?
2. পতঞ্জলিৰ মতে যোগৰ সংজ্ঞা কি?
3. “চিত্তবৃত্তি” বুলিলে কি বুজায়?
4. “দ্রষ্টা” শব্দটোৱে কাক সূচায়?
5. মনৰ বৃত্তি কেইটা প্ৰকাৰৰ?
6. “ক্লিষ্ট” আৰু “অক্লিষ্ট” মানে কি?

Descriptive Questions (5 Marks)

1. “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিৰোধঃ” সূত্ৰটোৰ অৰ্থ আৰু তাৎপৰ্য ব্যাখ্যা কৰা।
2. “তদা দ্ৰষ্টুঃ স্বৰূপে অৱস্থানম” সূত্ৰটোৰ ব্যাখ্যা কৰা।
3. পতঞ্জলিৰ মতে মানুহৰ সাধাৰণ মানসিক অৱস্থা কেনেকুৱা?
4. মনৰ বৃত্তি পাঁচ প্ৰকাৰ বুলি কয় কোৱা হৈছে ব্যাখ্যা কৰা।