

# Eight-fold method of Yoga

Date - 8/05/20

স্বাধীয়াৰ আধ্যাত্মিক অথবা 'জীবাণু'ক পৰমাত্মাৰ লগত সংযোগ লক্ষ্য কৰি পটঞ্জলিৰে যোগ-মাৰ্গক এক জীৱন পদ্ধতিৰ ৰূপ দিছে। যোগ-সাধনাৰ দ্বাৰা উলভি উক্ত উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ বাবে আঠটা যোগৰ অনুশীলনৰ প্ৰয়োজন। ইয়াকে যোগাঙ্গ বোলে। ইয়াক 'অষ্টাঙ্গ যোগ' বুলিও কোৱা হয়।

**① যম (Yama, Abstinence):** যম অৰ্থাৎ তৰ্ক-সংযম। সংযম জ্ঞানে হৈছে স্বাধীয়া, মন আৰু কৰ্মৰ সংযম। যোগ-সাধনাৰ ক্ষেত্ৰত সংযম অনিবাৰ্য। অহিংসা, সত্য, অশুভ, ব্ৰহ্মচৰ্য আৰু অপৰিগ্ৰহ এই কেইটাক যম বোলে।

অহিংসা - ভাৱ, বাক্য আৰু কৰ্মৰে কোনো জীৱকে দুখ, কষ্ট, পীড়া ইত্যাদি নকৰাকে অহিংসা বোলে।

সত্য - বাস্তৱৰ লগত বাক্যৰ মিলন থকাকে সত্য বোলে। সত্য সামগ্ৰিক আৰু চিৰন্তন উভয় প্ৰকাৰৰ হ'ব পাৰে।

অশুভ - পৰদ্ৰব্য বা মানৱ ~~বস্তু~~ প্ৰত্যাধিকাৰৰ বস্তু হ'ব নকৰাকৈ অশুভ।

ব্ৰহ্মচৰ্য - আত্মাৰ ভৌতিক স্বাধীয়াত আক্ৰমণে আত্মা থাকে। এই ভৌতিক তত্ত্বক ভাৰতীয়াত্মিক তত্ত্বলৈ আকৰ্ষণ কৰকৈ ব্ৰহ্মচৰ্য।

**② নিয়ম (Niyama):** দেহ মন, ইন্দ্ৰিয়াদি শুদ্ধ কৰাৰ বাবে যিবিলাক নিত্য-নৈমিত্তিক আচাৰ ব্যৱহাৰ লালন কৰা হয়, তাকে নিয়ম বোলে। নিয়ম 5 প্ৰকাৰৰ -

শৌচ - স্বাধীয়া আৰু চিত্তক শুদ্ধ আৰু লব্ধ কৰকৈ শৌচ। শৌচ দুই প্ৰকাৰৰ - সাধাৰণিক আৰু জ্ঞানাত্মিক শৌচ।

সন্তোষ - যি লাভ হৈছে তাতোই মনৰ আনন্দ প্ৰসূত্ববোধেই সন্তোষ।

তপ - তপ জ্ঞানে হৈছে তপস্যা কৰা। সাধ্য-সাধনৰ ক্ষেত্ৰত সাধাৰণিক আৰু জ্ঞানাত্মিকভাৱে সীমাহীন কষ্ট প্ৰীতি কৰকৈ তপ বোলে।

প্ৰাণায়া - প্ৰাণায়া জ্ঞানে হৈছে প্ৰাণায়াৰ্থি ধৰ্মপ্ৰকৃ অধ্যয়ন কৰা।

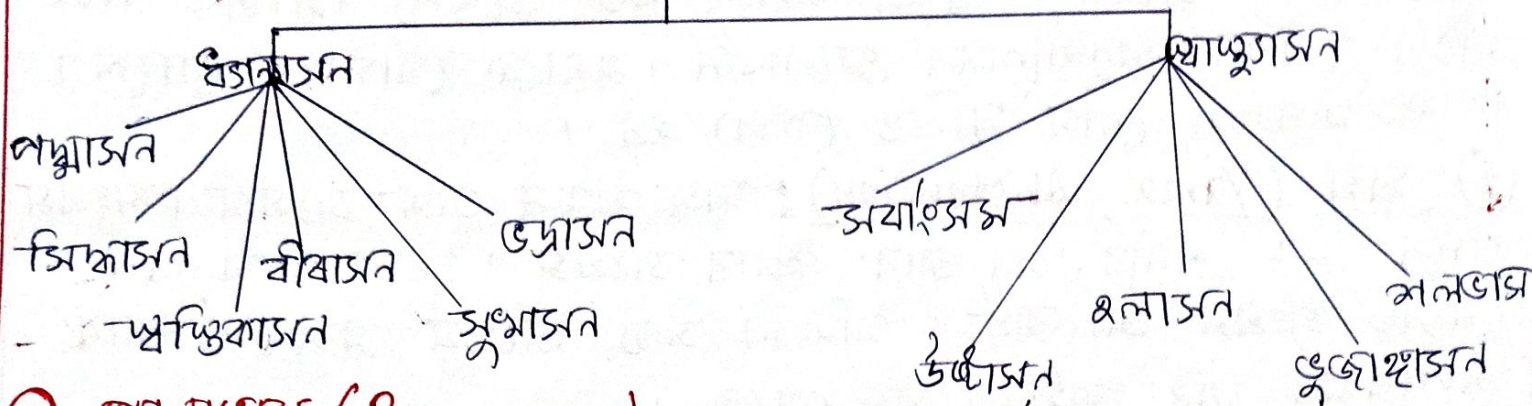
ইশ্বৰ আনিধান - ইশ্বৰ অৰ্থ হৈছে ইশ্বৰত মনোনিবেশ কৰা।

**③ আসন (Asana):** আসনৰ দুটা অৰ্থ আছে। সীমিত অৰ্থত যোগাঙ্গত থকা আসনৰ তিনি ঙ্গসিদ্ধাত স্থিৰ আৰু সুখেৰে

থকা। বহন অৰ্থত আসনৰ অৰ্থ মন - স্বাধীয়া অংগসৌৰক কাৰ্যক্ষম

কথা আৰু প্ৰাণাধ্যায়, ধ্যান, ষ্টান, অস্বাধিৰ চৰ্চাৰ দ্বাৰা পাৰীষিক আৰু  
 জ্ঞানাত্মিক বিকাশ ঘটে। আয়নৰ বিভিন্ন ভাগসমূহ তলত উল্লেখ কৰা হৈছে।

-আয়ন



৪) প্ৰাণাধ্যায় (Pranayama): প্ৰাণাধ্যায়ৰ অৰ্থ হ'ল শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নিয়ন্ত্ৰণ। 'প্ৰাণ' অৰ্থে শ্বাস-প্ৰশ্বাসক বুজায় আৰু 'আধ্যায়' অৰ্থে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নিয়ন্ত্ৰণক বুজায়, সেয়েহে দেহৰ প্ৰাণবায়ুৰ সংঘৰ্ষকো প্ৰাণাধ্যায় বোলে। প্ৰাণাধ্যায়ৰ তিনিটা ক্ৰম আছে - i) পূৰক (Inhalation), ii) ষেৰক (Exhalation) iii) কুন্তুক (Retention), শ্বাস গ্ৰহণক পূৰক, শ্বাস ত্যাগক ষেৰক আৰু শ্বাস গ্ৰহণ কৰি, কিছু সময়ধৰ্মৈকে গ্ৰহণ কৰা বা শ্বাস স্বপ্নি মোহকো কুন্তুক বোলে। কেইবিধমান প্ৰাণাধ্যায় তলত দিয়া হ'ল -

ভাঙ্গিকা, কলানভাতি, প্ৰাণমুখী, শীতলী, সূৰ্যভেদী ইত্যাদি।

৫) প্ৰত্যাহাৰ (Pratyahara): সৰ্বাধিক অৰ্থত ইন্দ্ৰিয় ভোগৰ বিঘ্নৰ প্ৰতি তৃষ্ণা পৰিহাৰ কৰাকে প্ৰত্যাহাৰ বোলে। কল, স্বপ্ন, মৰু, অস্বপ্ন আৰু গন্ধ আৰু পাঁচটা ইন্দ্ৰিয় ভোগৰ বিঘ্ন। অৰ্থাৎ চকুৰে কল দেখা আঁসক্তি, কানেৰে মৰু শুনা আঁসক্তি, নাকোৰে গন্ধ উপভোগ কৰাৰ আঁসক্তি, ত্বিৰোৰে ভূতি লোৱাৰ আঁসক্তি, ছালেৰে অস্বপ্ন লাভে আঁসক্তি হয়। আকৌ মন, বুদ্ধি, অহংকাৰ, ধন-সম্ভক্তি, জ্ঞান-সম্মান, যশ, জেহুলাভে ইত্যাদি ধাৰণীয়া আত্মসাধিক বিঘ্নৰোধৰ প্ৰতি আঁসক্তি বোলে। অৰ্থে ইন্দ্ৰিয়ভোগৰ বিঘ্নৰ প্ৰতি তৃষ্ণা পৰিহাৰ কৰাকে প্ৰত্যাহাৰ বোলে।

৬) ধাৰনা (Dharana, Contemplation): ধাৰনা অৰ্থে মূল 'ধৃ' ধাতুৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে; যাৰ অৰ্থ হৈছে 'ধাৰি ৰখা'। যোগত ধাৰনা অৰ্থে অৰ্থ হ'ল কোনো এক নিৰ্বাচিত চিন্তনীয় বিঘ্নৰে মনক নিয়োজ কৰা। অৰ্থে নিৰ্বাচিত বিঘ্নৰে নিজৰ দেহ কোনো অংশ হ'ব পাৰে বা দেহভাৰ স্মৃতি, এক জাগ্ৰিত হ'ব পাৰে।

৭) ধ্যান (Dhyana, fixed attention): যি নিৰ্দিষ্ট বিষয়ত মন নিয়ন্ত্ৰণ কৰা হ'লে, সেই বিষয়ত অধীৰ, মন, বুদ্ধি একত্ৰিত কৰি চিন্তামগ্ন হোৱাকে ধ্যান বোলে। ধ্যানৰ দ্বাৰা মন একাগ্ৰ হ'লেহে সমাধি উপলব্ধ হয়।

৪) সমাধি (Samadhi): সমাধি মানে মনৰ সনে এক অৱস্থা য'ত বহিৰিক জগতখনৰ সৈতে মনৰ সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়। যি বিষয়ত মনে ঘাৰন কৰে তাকে ঘাৰনা বোলে। ঘাৰনা কৰা বিষয়ত মন নিয়ন্ত্ৰণ হ'লেহে ধ্যান আৰু ধ্যানৰ বলত মনত আত্মাৰ বাহিৰে আৰু আনো জ্ঞান নামাকে; তেতিয়াহে ধ্যান সমাধিত পৰিণত হয়। ঘাৰনা, ধ্যান আৰু সমাধি একেটা বস্তুৰে তিনিকোণীয়া স্তম্ভৰে যোগমাধ্যমত সমাধিক দুই প্ৰকাৰে ভাগ কৰা হৈছে—

- i) সঙ্কল্পহীন সমাধি (Samprajanta Samadhi)— এই সমাধিত ধ্যানৰ দ্বাৰা নিৰ্দিষ্ট বিষয়টোত গভীৰভাৱে মনোনিবেশ কৰিব লগে।
- ii) অ-সঙ্কল্পহীন সমাধি (Asamprajanta Samadhi)— ইয়াত জীয়াত্মা পৰমাত্মাৰ সৈতে বিলীন হয়। ইয়াতে যোগৰ অন্তিম সমাপ্তি হয়।