অষ্টাঙ্গ যোগ (Aṣṭāṅga Yoga)

1.1 ধাৰণা (Concept)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগৰ ধাৰণাটো প্ৰাচীন ভাৰতীয় ঋষি পতঞ্জলিয়ে *যোগসূত্ৰত* সুশৃংখলভাৱে ব্যাখ্যা কৰিছে। "অষ্টাঙ্গ" শব্দটো দুটা সংস্কৃত শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে—"অষ্ট" অৰ্থাৎ আঠ আৰু "অঙ্গ" অৰ্থাৎ অংগ বা অংশ।
সেই অনুসাৰে, অষ্টাঙ্গ যোগৰ অৰ্থ হৈছে "যোগৰ আঠটা অংগ", যি আধ্যাত্মিক আৰু মানসিক বিকাশৰ আঠটা পৰস্পৰ সংযুক্ত স্তৰক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে।
আধুনিক সময়ত যি যোগক কেৱল শাৰীৰিক ব্যায়াম বুলি ধৰা হয়, তাৰ বিপৰীতে অষ্টাঙ্গ যোগ হৈছে এক সমগ্ৰ দাৰ্শনিক আৰু প্ৰায়োগিক ব্যৱস্থা, যিয়ে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহক একত্ৰিত কৰে—

- নৈতিক শৃংখলা
- ব্যক্তিগত আচৰণ
- শাৰীৰিক স্বাস্থ্য
- শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ
- ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ
- মানসিক একাগ্ৰতা
- ধ্যান
- আধ্যাত্মিক উপলব্ধি

সেয়ে, ই কেৱল এটা ব্যায়াম পদ্ধতি নহয়, বৰং দেহ, মন আৰু চেতনাৰ মাজত সামঞ্জস্য স্থাপন কৰাৰ বাবে এক সম্পূৰ্ণ জীৱন পদ্ধতি।

1.2 অষ্টাঙ্গ যোগৰ সামগ্ৰিক স্বৰূপ (Holistic Nature)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগ এই বুজাবুজিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি গঢ় লৈ উঠিছে যে মানুহৰ জীৱন বহুস্তৰীয়, যেনে—

- শাৰীৰিক স্তৰ (দেহ)
- মানসিক স্তৰ (মন)
- নৈতিক স্তৰ (আচৰণ)
- আধ্যাত্মিক স্তৰ (চেতনা)

এইবোৰৰ যিকোনো এটাত অসামঞ্জস্য সৃষ্টি হ'লে দুখ, চাপ আৰু অসন্তোষ জন্মে। যোগৰ আঠটা অংগ এই সকলো স্তৰত সামঞ্জস্য পুনৰ প্ৰতিষ্ঠা কৰাৰ বাবে গঢ়ি তোলা হৈছে।
উদাহৰণস্বৰূপে, নৈতিক বিচ্যুতি মানসিক অস্থিৰতা সৃষ্টি কৰে, শাৰীৰিক দুৰ্বলতাই একাগ্ৰতা হ্ৰাস কৰে, আৰু শৃংখলাৰ অভাৱে আৱেগিক অস্থিতিশীলতা জন্মায়।
সেয়ে, অষ্টাঙ্গ যোগে ধাপে ধাপে প্ৰতিটো স্তৰ সমাধান কৰি এক সুশৃংখল পদ্ধতি প্ৰদান কৰে।
এই আঠটা অংগ পৃথক নহয়, বৰং ইহঁত একে-অন্যৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল আৰু ধাপে ধাপে আগবঢ়া এক প্ৰণালী। প্ৰতিটো অংগে পিছৰ অংগৰ বাবে ভিত্তি প্ৰস্তুত কৰে।
অষ্টাঙ্গ যোগৰ আঠটা অংগ হৈছে **যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি।**

1.3 আঠটা অংগৰ যুক্তিসংগত ধাৰা (Logical Flow)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগৰ গঠন মানৱ বিকাশৰ এক বৈজ্ঞানিক বুজাবুজি প্ৰতিফলিত কৰে—

- **প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় স্তৰ (নৈতিক ভিত্তি)ঃ** যম আৰু নিয়মৰ মাধ্যমে আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু চৰিত্ৰ শুদ্ধিকৰণ কৰা হয়।
- **তৃতীয় আৰু চতুৰ্থ স্তৰ (শাৰীৰিক আৰু প্ৰাণশক্তিৰ নিয়ন্ত্ৰণ)ঃ** আসন আৰু প্ৰাণায়ামে দেহ স্থিৰ কৰে আৰু শক্তি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।
- **পঞ্চম স্তৰ (ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ)ঃ** প্ৰত্যাহাৰৰ মাধ্যমে বাহ্যিক বিঘ্ন হ্ৰাস কৰা হয়।
- **ষষ্ঠ আৰু সপ্তম স্তৰ (মানসিক শৃংখলা)ঃ** ধাৰণা আৰু ধ্যানৰ মাধ্যমে একাগ্ৰতা আৰু ধ্যান বিকাশ পায়।
- **অষ্টম স্তৰ (আধ্যাত্মিক উপলব্ধি)ঃ** সমাধিৰ মাধ্যমে চূড়ান্ত চেতনাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰা যায়।

এই ধাপসমূহে দেখুৱায় যে যোগ হৈছে এক ধাপে ধাপে আগবঢ়া পৰিৱৰ্তন প্ৰক্ৰিয়া, যি বাহ্যিক নিয়ন্ত্ৰণৰ পৰা আভ্যন্তৰীণ উপলব্ধিলৈ লৈ যায়।

2. যম (Yama) — নৈতিক নিয়ম (Ethical Restraints)

2.1 যমৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থ (Concept and Meaning of Yama)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগৰ ব্যৱস্থাত যম হৈছে প্ৰথম আৰু মৌলিক অংগ। "যম" শব্দটো সংস্কৃত ধাতু *"যম"*ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে নিয়ন্ত্ৰণ কৰা, সংযম কৰা বা নিয়মিত কৰা।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

যমে ব্যক্তি এজনৰ আচৰণক সমাজ আৰু আন লোকৰ সৈতে সম্পৰ্কৰ ক্ষেত্ৰত নিয়ন্ত্ৰণ কৰা নৈতিক নিয়মসমূহক বুজায়। ইয়াক যোগৰ নৈতিক ভিত্তি বুলি গণ্য কৰা হয়, কিয়নো নৈতিক শুদ্ধতা অবিহনে যোগৰ উচ্চ স্তৰত উপনীত হোৱা সম্ভৱ নহয়।

- ই বাহ্যিক নিয়ম নহয়, বৰং অন্তৰ্নিহিত নৈতিক মূল্যবোধ
- চিন্তা, বাক্য আৰু কৰ্ম—তিনিটো ক্ষেত্ৰতেই প্ৰযোজ্য
- ব্যক্তি আৰু সমাজৰ মাজত সঠিক সমন্বয় স্থাপন কৰে

2.2 যমৰ স্বৰূপ (Nature of Yama)ঃ
পতঞ্জলিয়ে যমক "মহাব্ৰত" বুলি উল্লেখ কৰিছে, অৰ্থাৎ ই এক বিশ্বজনীন নৈতিক নিয়ম। ই সময়, স্থান বা পৰিস্থিতিৰ দ্বাৰা সীমাবদ্ধ নহয়। সকলো ধৰ্ম আৰু সংস্কৃতিৰ মানুহৰ বাবে সমানভাৱে প্ৰযোজ্য। ই কেৱল ধৰ্মীয় শিক্ষা নহয়, বৰং এক সৰ্বজনীন নৈতিক জীৱন-পদ্ধতি

2.3 পাঁচটা যম (The Five Yamas)ঃ পতঞ্জলিয়ে পাঁচটা যম নিৰ্ধাৰণ কৰিছে, যিবোৰ মানুহৰ আচৰণৰ বিভিন্ন দিশ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

2.3.1 অহিংসা (Ahimsa)ঃ অহিংসাৰ অৰ্থ হৈছে চিন্তা, বাক্য আৰু কৰ্মত কোনো ক্ষতি নকৰা। ই কেৱল শাৰীৰিক হিংসা পৰিত্যাগ নহয়, বৰং কটুভাষণ, ৰাগ আৰু নেতিবাচক চিন্তাৰো বৰ্জন। ই দয়া, সহানুভূতি আৰু মৰম বৃদ্ধি কৰে। অহিংসাই সকলো জীৱৰ মাজত আন্তঃসংযোগৰ ধাৰণাক প্ৰতিফলিত কৰে। আনক আঘাত দিলে নিজৰ মানসিক শান্তিও বিঘ্নিত হয়। আধুনিক সমাজত ই শান্তি আৰু সহাৱস্থানৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়।

2.3.2 সত্য (Satya)ঃ সত্য মানে চিন্তা, বাক্য আৰু কৰ্মত সততা বজাই ৰখা। কেৱল সত্য কথা কোৱা নহয়, বৰং প্ৰৱঞ্চনাও বৰ্জন কৰিব লাগে। সত্যই যাতে আনৰ ক্ষতি নকৰে, সেইদৰে প্ৰয়োগ কৰিব লাগে। সত্যই ব্যক্তি আৰু বাস্তৱৰ মাজত সামঞ্জস্য সৃষ্টি কৰে। ই বিশ্বাস, সততা আৰু নৈতিক নেতৃত্বৰ ভেটি স্থাপন কৰে।

2.3.3 অস্তেয় (Asteya)ঃ অস্তেয় মানে আনৰ সম্পত্তি বা অধিকাৰ অবৈধভাৱে গ্ৰহণ নকৰা। ই কেৱল কেৱল চুৰি নহয়, বৌদ্ধিক অসততা, সম্পদৰ অপব্যৱহাৰ, সময় নষ্ট কৰা আদিও ইয়াৰ অন্তৰ্গত। ই আনৰ অধিকাৰ আৰু মৰ্যাদা ৰক্ষা কৰে। আধুনিক সমাজত নৈতিক অৰ্থনীতি আৰু ন্যায়সংগত প্ৰতিযোগিতাৰ বাবে ই অত্যন্ত গুৰুত্বপূৰ্ণ।

2.3.4 ব্ৰহ্মচৰ্য (Brahmacharya)ঃ ব্ৰহ্মচৰ্যৰ অৰ্থ হৈছে ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ আৰু জীৱনত সংযম। ব্ৰহ্মচৰ্যই ভোগ-বিলাস নিয়ন্ত্ৰণ, উপভোগত সংযম আৰু অতিৰিক্ততা পৰিহাৰ নিৰ্দেশ কৰে। ই মানসিক আৰু শাৰীৰিক শক্তি সংৰক্ষণ কৰে আৰু উচ্চ লক্ষ্যৰ দিশে মনোনিৱেশত সহায় কৰে।

2.3.5 অপৰিগ্ৰহ (Aparigraha)ঃ অপৰিগ্ৰহ মানে অতিৰিক্ত সম্পদ সংগ্ৰহ নকৰা আৰু আসক্তি পৰিহাৰ কৰা। অপৰিগ্ৰহৰ মূল বৈশিষ্ট্য সমূহ হ'লঃ

- সৰল জীৱনধাৰা
- বস্তুগত আসক্তিৰ পৰা মুক্তি
- সংযম আৰু সন্তুষ্টি

আসক্তিয়ে চিন্তা আৰু ভয় বৃদ্ধি কৰে। অপৰিগ্ৰহে মানসিক স্বাধীনতা, পৰিৱেশ সংৰক্ষণ আৰু অন্তৰিক সন্তুষ্টি বৃদ্ধি কৰে।

2.4 অষ্টাঙ্গ যোগত যমৰ গুৰুত্ব (Importance of Yama)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰথম অংগ হিচাপে যমে ব্যক্তি জীৱনত নৈতিকতা আৰু শৃংখলা প্ৰতিষ্ঠা কৰি সমগ্ৰ যোগ সাধনাৰ এক দৃঢ় ভিত্তি প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ গুৰুত্ব তলত আলোচনা কৰা হ'লঃ

a) ভিত্তি স্বৰূপঃ যম অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰথম ধাপ হিচাপে সম্পূৰ্ণ যোগ প্ৰণালীৰ ভিত্তি গঢ়ি তোলে। এই নৈতিক নিয়মসমূহে ব্যক্তি জীৱনৰ আচৰণ আৰু চিন্তাধাৰাক সঠিক দিশত নিৰ্দেশ কৰে, যাৰ ওপৰত পৰৱৰ্তী যোগ অনুশীলনসমূহ নিৰ্ভৰশীল।
b) সামাজিক সামঞ্জস্যঃ যমৰ নীতি অনুসৰণ কৰিলে ব্যক্তি সমাজত শান্তি, সহমৰ্মিতা আৰু সহযোগিতাৰ মানসিকতা বিকাশ কৰে। ফলস্বৰূপে সংঘাত হ্ৰাস পাই, এক সুস্থ আৰু সুসংগঠিত সমাজ গঢ়ি উঠে।
c) মানসিক শুদ্ধতাঃ যমে মানুহৰ নেতিবাচক গুণ যেনে লোভ, দ্বেষ, ঈৰ্ষা আদি কমাই আনে। ইয়াৰ ফলত মন শান্ত, পৰিষ্কাৰ আৰু স্থিৰ হৈ উঠে, যি যোগ অনুশীলনৰ বাবে অত্যন্ত প্ৰয়োজনীয়।
d) আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণঃ যম পালন কৰাৰ জৰিয়তে ব্যক্তি নিজৰ আৱেগ, ইচ্ছা আৰু আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকে। এই আত্ম-শাসন ব্যক্তি জীৱনত স্থিৰতা আৰু সমতা আনে।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

e) উচ্চ সাধনাৰ বাবে প্ৰস্তুতিঃ যমে যোগৰ পৰৱৰ্তী ধাপসমূহ যেনে নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম আদি অনুশীলনৰ বাবে মানসিক আৰু নৈতিক ভিত্তি প্ৰস্তুত কৰে, যাৰ ফলত উচ্চতৰ আধ্যাত্মিক সাধনা সহজ হয়।
f) সৰ্বজনীন প্ৰাসংগিকতাঃ যমৰ নীতিসমূহ কেৱল কোনো এটা ধৰ্ম বা সংস্কৃতিৰ মাজতেই সীমাবদ্ধ নহয়; ই বিশ্বৰ সকলো সমাজৰ বাবে প্ৰযোজ্য নৈতিক মূল্যবোধ প্ৰদান কৰে, যিয়ে মানৱ সমাজত সমন্বয় আৰু শান্তি স্থাপন কৰে।

2.5 সমালোচনামূলক দৃষ্টিভংগী (Critical Perspective)ঃ যদিও যমে নৈতিক মানদণ্ড প্ৰদান কৰে, তথাপি বাস্তৱ জীৱনত ইয়াৰ প্ৰয়োগত কিছুমান প্ৰত্যাহ্বান দেখা যায়। সেইবোৰ হ'লঃ

- সত্য আৰু অহিংসাৰ মাজত দ্বন্দ্বঃ কেতিয়াবা সঁচা কথা কোৱা মানুহক আঘাত কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত সত্য আৰু অহিংসাৰ মাজত সংঘাত সৃষ্টি হয়। এই ক্ষেত্ৰত সাৱধানতা আৰু সংবেদনশীলতা অতি প্ৰয়োজনীয়।
- প্ৰতিযোগিতাৰ চাপঃ আধুনিক জীৱনত তীব্ৰ প্ৰতিযোগিতাই মানুহক কেতিয়াবা অসত্য বা অনৈতিক আচৰণৰ দিশে ঠেলি দিয়ে, যাৰ ফলত যমৰ নীতিসমূহ পালন কঠিন হৈ পৰে।
- ভোগবাদী জীৱনধাৰাঃ বস্তুবাদী আৰু ভোগবাদী চিন্তাধাৰাই মানুহক অধিক লোভী আৰু আত্মকেন্দ্ৰিক কৰি তোলে, যি যমৰ মূল মূল্যবোধৰ বিপৰীত।

সেয়ে, যমৰ নীতিসমূহ কঠোৰভাৱে নহয়, বৰঞ্চ সচেতনতা, সমতা আৰু পৰিস্থিতি অনুসৰি বুদ্ধিদীপ্তভাৱে প্ৰয়োগ কৰা উচিত, যাতে ই বাস্তৱ জীৱনত অধিক কাৰ্যকৰী আৰু প্ৰাসংগিক হৈ থাকে।

3. নিয়ম (Niyama)- ব্যক্তিগত অনুশাসন (Personal Observances)

3.1 নিয়মৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থ (Concept and Meaning of Niyama)ঃ

অষ্টাঙ্গ যোগৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত নিয়ম হৈছে দ্বিতীয় অংগ, যি যমৰ পিছত অৱস্থিত। যমে যেতিয়া আন লোকৰ সৈতে আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, নিয়মে তেতিয়া ব্যক্তিৰ অন্তৰ্জীৱন আৰু আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে।

"নিয়ম" শব্দটো সংস্কৃত *"নি"* (অন্তৰমুখী) আৰু *"যম"* (নিয়ন্ত্ৰণ) শব্দৰ পৰা আহিছে। সেয়ে নিয়মৰ অৰ্থ হৈছে নিজৰ অন্তৰ্জীৱন, চিন্তা আৰু আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা।

- ই আত্ম-শৃংখলা আৰু অন্তৰিক বিকাশক গুৰুত্ব দিয়ে
- ব্যক্তিগত উন্নয়নৰ ভিতৰৰ পৰা আৰম্ভ হয়
- বাহ্যিক নিয়ম (যম)ৰ সৈতে মিলি সম্পূৰ্ণ পৰিৱৰ্তন আনে

3.2 নিয়মৰ স্বৰূপ (Nature of Niyama)ঃ

নিয়ম হৈছে এক শৃংখলাবদ্ধ অভ্যাসসমষ্টি, যিয়ে -

- আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে
- মন আৰু দেহ শুদ্ধ কৰে
- আধ্যাত্মিক মনোভাৱ শক্তিশালী কৰে
- ব্যক্তিগত উন্নয়ন আৰু আভ্যন্তৰীন পৰিশোধনৰ পথ প্ৰস্তুত কৰে

3.3 পাঁচটা নিয়মঃ নিয়ম মুলতঃ পাঁচ প্ৰকাৰৰ। সেইবোৰ তলত আলোচনা কৰা হ'ল।

- **শৌচ (Śaucha)ঃ** শৌচ মানে বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীন শুচি বা পবিত্ৰতা। বাহ্যিক শুচিয়ে দেহ, পৰিৱেশ আৰু জীৱনশৈলীৰ পৰিচ্ছন্নতা নিৰ্দেশ কৰে আৰু আনহাতে আভ্যন্তৰীন শুচিয়ে চিন্তা, অনুভূতি আৰু মানসিক বিশুদ্ধতাক বুজাই। ই মনৰ অশুদ্ধতা দূৰ কৰে, একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে আৰু শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰে।
- **সন্তোষ (Santoṣa)ঃ** সন্তোষ মানে যি আছে তাত সন্তুষ্টি লাভ কৰা। ই অলসতা নহয়, বৰং ই মানসিক স্থিৰতা আৰু ইচ্ছাৰ নিয়ন্ত্ৰণ। ই লোভ, অসন্তোষ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে আৰু মানসিক আৰু আভ্যন্তৰীণ শান্তি বৃদ্ধি কৰে।
- **তপ (Tapas)ঃ** তপ মানে শৃংখলা, অধ্যৱসায় আৰু আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ। তপ মানে কষ্ট সহ্য কৰা, নিয়মিত অনুশীলন আৰু আত্ম-উন্নয়নৰ প্ৰতি প্ৰতিশ্ৰুতি। ই ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু লক্ষ্যপ্ৰাপ্তিত সহায় কৰে।
- **স্বাধ্যায় (Svādhyāya)ঃ** স্বাধ্যায় মানে আত্ম-অধ্যয়ন আৰু শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন। আত্ম-অধ্যয়নে নিজৰ চিন্তা আৰু আচৰণৰ মূল্যায়ন নিৰ্দেশ কৰে। ঠিক তেনেদৰে, শাস্ত্ৰ অধ্যয়নৰ জৰিয়তে জ্ঞান আৰু বুজাবুজি বৃদ্ধি হয়। ই আত্ম-সচেতনতা আৰু বৌদ্ধিক বিকাশ বৃদ্ধি কৰে।
- **ঈশ্বৰ প্ৰণিধান (Īśvara Praṇidhāna)ঃ** ইশ্বৰ প্ৰণিধান মানে উচ্চ শক্তিৰ প্ৰতি আত্মসমৰ্পণ। ইশ্বৰ প্ৰণিধানে অহংকাৰ হ্ৰাস কৰে, ফলৰ ওপৰত অতিৰিক্ত আসক্তি গঢ়ি নোতোলে আৰু

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

জীৱনত উদ্দেশ্যবোধ গঢ়ি তোলে। ই আভ্যন্তৰীন শান্তি, বিনয় আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশ বৃদ্ধি কৰে।

3.4 অষ্টাঙ্গ যোগত নিয়মৰ গুৰুত্ব (Importance of Niyama)ঃ অষ্টাঙ্গ যোগত নিয়মৰ গুৰুত্ব সমূহ তলত আলোচনা কৰা হ'লঃ

a) ব্যক্তিগত শৃংখলা বিকাশঃ নিয়মে ব্যক্তি জীৱনত আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ আৰু নিয়মিততাৰ গুণ বিকাশ কৰে। দৈনন্দিন জীৱনত শৃংখলাবদ্ধ আচৰণে মন আৰু দেহক এক সুসংগঠিত পথত ৰাখে, যাৰ ফলত ব্যক্তি অধিক মনোযোগী আৰু দায়িত্বশীল হৈ উঠে।

b) দেহ আৰু মনৰ শুদ্ধতাঃ নিয়মৰ অন্তৰ্গত *শৌচ* আৰু *তপ*ৰ মাধ্যমেৰে ব্যক্তি বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীন দুয়ো দিশে শুদ্ধতা লাভ কৰে। ই দেহক সুস্থ আৰু মনক বিশুদ্ধ কৰি যোগ সাধনাৰ বাবে উপযোগী পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে।

c) আৱেগিক সামঞ্জস্যঃ *সন্তোষ* বা সন্তুষ্টিৰ গুণে মানুহক নিজৰ অৱস্থাত সুখী থাকিবলৈ শিকায়। ই অতিৰিক্ত ইচ্ছা আৰু অসন্তোষ কমাই মানসিক স্থিৰতা আৰু শান্তি প্ৰদান কৰে।

d) আত্ম-সচেতনতাঃ *স্বাধ্যায়*ৰ জৰিয়তে ব্যক্তি নিজৰ ভিতৰৰ চিন্তা, আচৰণ আৰু স্বভাৱ বুজিবলৈ সক্ষম হয়। এই আত্ম-অধ্যয়নে আত্ম-জ্ঞান বৃদ্ধি কৰি ব্যক্তি উন্নতিৰ পথত আগবঢ়ায়।

e) আধ্যাত্মিক দিশঃ *ঈশ্বৰ প্ৰণিধান*ৰ মাধ্যমে ব্যক্তি নিজৰ কৰ্ম আৰু চিন্তাক এক উচ্চ আধ্যাত্মিক লক্ষ্যৰ সৈতে সংযোগ কৰে। ই অহংকাৰ হ্ৰাস কৰি ভক্তি আৰু সমৰ্পণৰ মানসিকতা বিকাশ কৰে।

f) উচ্চ স্তৰৰ প্ৰস্তুতিঃ নিয়মে যোগৰ পৰৱৰ্তী ধাপসমূহ যেনে আসন, প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ বাবে এক দৃঢ় ভিত্তি প্ৰস্তুত কৰে।

3.5 তুলনাঃ যম বনাম নিয়ম (Yama vs Niyama)ঃ

a) স্বৰূপঃ যম হৈছে নৈতিক নিয়মসমূহৰ সমষ্টি, যিয়ে মানুহৰ সঠিক-ভুল আচৰণ নিৰ্ধাৰণ কৰে। তাৰ বিপৰীতে নিয়ম হৈছে ব্যক্তিগত অনুশাসন, যিয়ে ব্যক্তি জীৱনত শৃংখলা আৰু উন্নতিৰ দিশত পথ প্ৰদৰ্শন কৰে।

b) কেন্দ্ৰবিন্দুঃ যম মূলতঃ সমাজমুখী, অৰ্থাৎ ই সমাজত অন্য মানুহৰ সৈতে কেনেদৰে আচৰণ কৰিব লাগে সেইটো শিকায়। কিন্তু নিয়ম ব্যক্তিমুখী, যিয়ে নিজৰ অন্তৰজগত আৰু ব্যক্তিগত উন্নতিৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে।

c) দিশঃ যম বাহ্যিক দিশৰ সৈতে সম্পৰ্কিত, অৰ্থাৎ ই বাহ্যিক আচৰণ আৰু সামাজিক সম্পৰ্ক নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। আনহাতে নিয়ম আভ্যন্তৰীন দিশৰ সৈতে জড়িত, যিয়ে ব্যক্তিৰ মন, চিন্তা আৰু অন্তৰগত বিকাশক প্ৰভাৱিত কৰে।

d) কাৰ্য্যঃ যমে মূলতঃ আচৰণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু মানুহক অনৈতিক কাৰ্য্যৰ পৰা দূৰত ৰাখে। নিয়মে চৰিত্ৰ গঢ়ে, যিয়ে ব্যক্তি জীৱনত ইতিবাচক গুণ আৰু মূল্যবোধৰ বিকাশ ঘটায়।

3.6 সমালোচনামূলক দৃষ্টিভংগী (Critical Perspective)ঃ

যদিও নিয়ম ব্যক্তিগত আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ, আধুনিক জীৱনত কিছুমান প্ৰত্যাহ্বান দেখা যায়-

- প্ৰতিযোগিতামূলক পৰিৱেশত সন্তোষ বজাই ৰখা কঠিন
- নিয়মিত শৃংখলা বজাই ৰখা কঠিন
- আধ্যাত্মিক আত্মসমৰ্পণৰ ধাৰণা বিভিন্নভাৱে ব্যাখ্যা কৰা হয়।

4. আসন (Āsana)- শাৰীৰিক ভঙ্গী (Physical Postures)

4.1 আসনৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থ (Concept and Meaning of Āsana)ঃ "আসন" শব্দটো সংস্কৃত ধাতু "আস্"ৰ পৰা আহিছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে বহা বা স্থিৰভাৱে অৱস্থিত হোৱা। অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰেক্ষাপটত আসন মানে এনে শাৰীৰিক ভঙ্গী, যি দেহত স্থিৰতা, আৰাম আৰু সমতা প্ৰদান কৰে।

পতঞ্জলিয়ে যোগসূত্ৰত আসনৰ সংক্ষিপ্ত সংজ্ঞা দিছে- **"স্থিতসুখমাসনম"** অৰ্থাৎ যি ভঙ্গী স্থিৰ আৰু আৰামদায়ক, তাকেই আসন বোলা হয়।

এই সংজ্ঞাই দুটা মূল গুণৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে-

- **স্থিত (Sthira)ঃ** অস্থিৰতা নথকা
- **সুখ (Sukha)ঃ** কোনো চাপ নোহোৱা

সেয়ে, আসনৰ উদ্দেশ্য কেৱল ব্যায়াম নহয়; বৰং ধ্যানৰ বাবে উপযুক্ত স্থিৰ আৰু সুসম দেহ গঢ়ি তোলা।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

4.2 আসনৰ প্ৰকাৰ (Types of Āsanas)ঃ
যদিও পতঞ্জলিয়ে আসনৰ বিশদ ভাগ কৰা নাই, পিছৰ পৰম্পৰাত ই কেইবাটাও ভাগত বিভক্ত কৰা হৈছে—

- **ধ্যানমূলক আসন (Meditative Āsanas)ঃ** দীঘল সময় ধৰি বহি ধ্যান কৰাৰ বাবে ব্যৱহৃত হয়। উদাহৰণস্বৰূপে, পদ্মাসন, সুখাসন। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হ'ল মেৰুদণ্ড পোনাই ৰখা, স্থিৰতা আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি।
- **বিশ্ৰামমূলক আসন (Relaxative Āsanas)ঃ** দেহক বিশ্ৰাম আৰু পুনৰুদ্ধাৰৰ বাবে সহায় কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, শবাসন, মকৰাসন। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হ'ল চাপ হ্ৰাস কৰা আৰু স্নায়ুতন্ত্ৰ শিথিল কৰা।
- **শাৰীৰিক/সাংস্কৃতিক আসন (Physical/Cultural Āsanas)ঃ** দেহৰ গতি, টান আৰু শক্তি বৃদ্ধিৰ সৈতে জড়িত। উদাহৰণস্বৰূপে, ত্ৰিকোণাসন, ভূজঙ্গাসন, তাড়াসন। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হ'ল নমনীয়তা, শক্তি আৰু সমতা বৃদ্ধি।

4.3 আসনৰ শাৰীৰিক উপকাৰিতা (Physiological Benefits of Āsana)ঃ আসনে দেহৰ বিভিন্ন জৈৱিক প্ৰণালীৰ ওপৰত ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়:

- পেশীৰ শক্তি আৰু নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে, কঠিনতা হ্ৰাস কৰে আৰু সঠিক ভঙ্গী বজাই ৰাখে।
- মেৰুদণ্ড পোন কৰি ৰাখে, সন্ধিৰ গতিশীলতা বৃদ্ধি কৰে আৰু অস্থি-সন্ধি সমস্যাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।
- ৰক্ত চলাচল উন্নত কৰে, অক্সিজেনৰ যোগান বৃদ্ধি কৰে আৰু হৃদযন্ত্ৰ সুস্থ ৰাখে।
- হাওঁফাওৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাস অধিক কাৰ্যক্ষম কৰে।
- স্নায়ুতন্ত্ৰ শান্ত কৰে, চাপ হ্ৰাস কৰে আৰু মানসিক স্বস্তি প্ৰদান কৰে।

4.4 আসনৰ মানসিক উপকাৰিতা ঃ আসন কেৱল শাৰীৰিক নহয়; ই মানসিক আৰু আৱেগিক ক্ষেত্ৰতো গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলায়—

- উদ্বেগ আৰু মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰে
- মনোযোগ উন্নত কৰে
- একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে
- মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি কৰে

4.5 বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাঃ আধুনিক বিজ্ঞানেও আসনৰ উপকাৰিতা সমৰ্থন কৰে। আসনে কৰ্টিছল (stress hormone) হ্ৰাস কৰে। নমনীয়তা আৰু বিপাক বৃদ্ধি কৰে। মগজুৰ কাৰ্যক্ষমতা উন্নত কৰে আৰু মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰে

4.6 আধুনিক জীৱনত প্ৰাসংগিকতা (Relevance in Modern Lifestyle)ঃ
বৰ্তমানৰ নিষ্ক্ৰিয় জীৱনশৈলীত মানুহে পিঠিৰ বেদনা, স্থূলতা, ক্লান্তি আদি সমস্যাত ভোগে। আসনে শাৰীৰিক সক্ৰিয়তা বৃদ্ধি কৰে, শক্তিৰ স্তৰ উন্নত কৰে আৰু দেহ সুস্থ আৰু সক্ষম ৰাখে। ই বিশেষকৈ শিক্ষাৰ্থী, কাৰ্যালয় কৰ্মচাৰী আৰু বৃদ্ধ লোকৰ বাবে অত্যন্ত উপকাৰী।

4.7 অষ্টাঙ্গ যোগত আসনৰ গুৰুত্ব (Importance of Āsana)ঃ
আসনে যোগপথত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে, কিয়নো ই দেহ আৰু মনক উচ্চ স্তৰৰ অনুশীলনৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে—

- **শাৰীৰিক ভিত্তিঃ** সুস্থ আৰু শক্তিশালী দেহ প্ৰদান কৰে
- **মন-দেহ সংযোগঃ** দেহৰ স্থিৰতা আৰু মনৰ শান্তিৰ মাজত সামঞ্জস্য স্থাপন কৰে
- **ধ্যানৰ প্ৰস্তুতিঃ** দীঘল সময় ধৰি বহি ধ্যান কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে
- **চাপ হ্ৰাসঃ** শাৰীৰিক আৰু মানসিক উত্তেজনা হ্ৰাস কৰি স্বস্তি প্ৰদান কৰে

5. প্ৰাণায়াম (Prāṇāyāma)
5.1 প্ৰাণায়ামৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থঃ "প্ৰাণায়াম" শব্দটো দুটা সংস্কৃত শব্দৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে—

- **প্ৰাণ (Prāṇa)ঃ** জীৱনীশক্তি বা প্ৰাণশক্তি
- **আয়াম (Āyāma)ঃ** বিস্তাৰ, নিয়ন্ত্ৰণ বা প্ৰসাৰণ

সেয়ে, প্ৰাণায়াম মানে হৈছে শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণৰ জৰিয়তে জীৱনীশক্তিৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু বিস্তাৰ।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

যোগদৰ্শনত শ্বাস কেৱল জৈৱিক প্ৰক্ৰিয়া নহয়; ই মানসিক অৱস্থা, আৱেগ আৰু চেতনাৰ সৈতে গভীৰভাৱে সংযুক্ত। পতঞ্জলিৰ মতে, প্ৰাণায়াম হৈছে শ্বাস গ্ৰহণ, ত্যাগ আৰু ধাৰণৰ নিয়ন্ত্ৰণ, যিয়ে মন শান্ত কৰে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।

5.2 শ্বাস আৰু মনৰ সম্পৰ্কঃ যোগৰ এটা মূল নীতি হৈছে- "শ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ মানে মন নিয়ন্ত্ৰণ।"

- দ্ৰুত শ্বাস উদ্বেগৰ সৈতে সম্পৰ্কিত
- ধীৰ আৰু গভীৰ শ্বাস শান্তিৰ সৈতে সম্পৰ্কিত
- শ্বাস আৰু মন পৰস্পৰ সম্পৰ্কযুক্ত

নিয়ন্ত্ৰিত শ্বাসে মানসিক অস্থিৰতা হ্ৰাস কৰে, আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে। সেয়ে, প্ৰাণায়াম আসন আৰু ধ্যানৰ মাজৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ সেতু হিচাপে কাম কৰে।

5.3 প্ৰাণায়ামৰ উপাদানসমূহঃ প্ৰাণায়াম এক শৃংখলাবদ্ধ প্ৰক্ৰিয়া, যাৰ কেইবাটাও ধাপ আছে—

- **পূৰক (শ্বাস গ্ৰহণ)ঃ** পূৰক মানে ধীৰ, গভীৰ আৰু নিয়ন্ত্ৰিতভাৱে শ্বাস লোৱা। ই দেহত শক্তি প্ৰদান কৰে আৰু সজাগতা বৃদ্ধি কৰে।
- **কুম্ভক (শ্বাস ধাৰণ)ঃ** শ্বাস ধৰি ৰখা কাৰ্যক কুম্ভক বোলা হয়। ই প্ৰাণশক্তি স্থিৰ কৰে, মন শান্ত কৰে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।
- **ৰেচক (শ্বাস ত্যাগ)ঃ** ধীৰ আৰু নিয়ন্ত্ৰিতভাৱে শ্বাস ত্যাগ কৰা কাৰ্যক ৰেচক বোলে। ই বিষাক্ত পদাৰ্থ বাহিৰ কৰে আৰু দেহ শিথিল কৰে।
- **শূন্যক (বাহ্যিক ধাৰণ)ঃ** শ্বাস ত্যাগৰ পিছত শ্বাস ধৰি ৰখা অভ্যাসক শূণ্যক বুলি কোৱা হয়। ই আভ্যন্তৰীন সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

5.4 প্ৰাণায়ামৰ অনুপাতঃ পৰম্পৰাগত যোগত শ্বাসৰ অনুপাত সাধাৰণতে **১ ঃ ৪ ঃ ২**। শ্বাস গ্ৰহণ = ১ একক, ধাৰণ = ৪ একক আৰু শ্বাস ত্যাগ = ২ একক। এই প্ৰক্ৰিয়াই শ্বাসৰ সামঞ্জস্য বজাই ৰাখে, হাওফাওৰ কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু একাগ্ৰতা উন্নত কৰে।

5.5 প্ৰাণায়ামৰ প্ৰকাৰসমূহঃ

- **নাড়ী শোধনঃ** স্নায়ুতন্ত্ৰৰ সমতা ৰক্ষা কৰে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।
- **ভাস্ত্ৰিকাঃ** শক্তি, হাওফাওৰ ক্ষমতা আৰু বিপাক বৃদ্ধি কৰে।
- **উজ্জায়ীঃ** মন শান্ত কৰে আৰু মনোনিৱেশ বৃদ্ধি কৰে।
- **কপালভাতিঃ** দেহ পৰিষ্কাৰ কৰে আৰু মন সজীৱ কৰে।
- **ভ্ৰামৰীঃ** উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে আৰু মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি কৰে।

5.6 শাৰীৰিক উপকাৰিতাঃ প্ৰাণায়ামে দেহৰ বিভিন্ন প্ৰণালীত ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায়:

- হাওফাওৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।
- হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে আৰু ৰক্তসঞ্চালন উন্নত কৰে।
- দেহক শিথিল অৱস্থাত আনে আৰু চাপ হ্ৰাস কৰে।
- হৰমোনৰ সমতা বজাই ৰাখে।

5.7 মানসিক উপকাৰিতাঃ প্ৰাণায়মৰ মানসিক উপকাৰিতাও আছে। ই চাপ আৰু উদ্বেগ হ্ৰাস কৰে, আৱেগিক স্থিৰতা বৃদ্ধি কৰে, চিন্তাৰ স্বচ্ছতা বৃদ্ধি কৰে আৰু একাগ্ৰতা উন্নত কৰে।

5.8 দৈনন্দিন জীৱনত প্ৰাসংগিকতাঃ

- চাপ, উদ্বেগ আৰু মনোযোগৰ অভাৱ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে
- অধ্যয়ন বা কামৰ আগতে কৰিব পাৰি
- গভীৰ টোপনিৰ বাবে উপকাৰী

5.9 সীমাবদ্ধতা আৰু সাৱধানতাঃ

- অতিৰিক্ত জোৰ প্ৰয়োগ কৰা উচিত নহয়।
- সঠিক পদ্ধতি মতে শিকিব লাগে।
- আৰম্ভণিতে শিক্ষকৰ তত্বাৱধানত অনুশীলন কৰা উচিত।
- ভুল পদ্ধতিত প্ৰাণায়ম কৰিলে মুৰ ঘূৰিব পাৰে, অস্বস্তি অনুভৱ কৰিব পাৰে আৰু দেহত অসামঞ্জস্যতাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

5.10 অষ্টাঙ্গ যোগত প্ৰাণায়ামৰ গুৰুত্বঃ অষ্টাঙ্গ যোগত প্ৰাণায়ামৰ এক বিশেষ গুৰুত্ব আছে।

- **দেহ আৰু মনৰ সংযোগঃ** শ্বাস নিয়ন্ত্ৰণে দেহ আৰু মনৰ মাজত সমন্বয় সৃষ্টি কৰে।
- **মানসিক অস্থিৰতা নিয়ন্ত্ৰণঃ** চিন্তা আৰু আৱেগ স্থিৰ কৰে।
- **ধ্যানৰ প্ৰস্তুতিঃ** ধাৰণা আৰু ধ্যানৰ বাবে উপযুক্ত অৱস্থা সৃষ্টি কৰে।
- **প্ৰাণশক্তি বৃদ্ধিঃ** দেহত শক্তি, সজাগতা আৰু আভ্যন্তৰীন সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে।

6. প্ৰত্যাহাৰ (Pratyāhāra)

6.1 প্ৰত্যাহাৰৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থঃ “প্ৰত্যাহাৰ” শব্দটো দুটা সংস্কৃত শব্দৰ পৰা আহিছে—

- **প্ৰতি (Prati)ঃ** উভতি অহা বা আতৰ হোৱা।
- **আহাৰ (Āhāra)ঃ** গ্ৰহণ কৰা।

সেয়ে, প্ৰত্যাহাৰৰ অৰ্থ হৈছে বাহ্যিক বস্তুৰ পৰা ইন্দ্ৰিয়সমূহ আঁতৰাই অনা। ই অষ্টাঙ্গ যোগৰ পঞ্চম অংগ আৰু বাহ্যিক অনুশীলনৰ পৰা অন্তৰ্মুখী অনুশীলনলৈ গমনৰ সূচনা কৰে।

- ই ইন্দ্ৰিয়সমূহক বাহ্যিক উদ্দীপনাৰ পৰা আঁতৰায়
- শাৰীৰিক আৰু মানসিক অনুশীলনৰ মাজত সেতুৰ ভূমিকা পালন কৰে
- মনক বাহ্যিক জগতৰ পৰা আঁতৰাই অন্তৰ্মুখী কৰে

6.2 প্ৰত্যাহাৰৰ স্বৰূপঃ মানুহ সদায় ইন্দ্ৰিয়ৰ জৰিয়তে বিভিন্ন উদ্দীপনাৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হয়। যেনে, চকুৰ দ্বাৰা দৃশ্য, কাণৰ জৰিয়তে শব্দ, নাকৰ দ্বাৰা গোন্ধ, জিভাৰ জৰিয়তে স্বাদ আৰু ত্বক বা ছালৰ জৰিয়তে স্পৰ্শ। এইবোৰ উদ্দীপনাই মনক বিভ্ৰান্ত কৰে, ইচ্ছা সৃষ্টি কৰে আৰু একাগ্ৰতা বিঘ্নিত কৰে। প্ৰত্যাহাৰে ইন্দ্ৰিয় নিয়ন্ত্ৰণ আৰু অন্তৰ্মুখী মনোনিৱেশ শিকায়।

6.3 ধ্ৰুপদী উদাহৰণ-কাছৰ দৃষ্টান্তঃ ভাৰতীয় দৰ্শনত প্ৰত্যাহাৰৰ এক জনপ্ৰিয় উদাহৰণ হৈছে কাঁছ। কচ্ছপে নিজৰ অংগসমূহ যিদৰে খোলাৰ ভিতৰত লৈ যায়, তেনেদৰে যোগীয়ে ইন্দ্ৰিয়সমূহ বাহিৰৰ পৰা আঁতৰায়। ইয়াৰ গুঢ়াৰ্থ হ'ল- ইন্দ্ৰিয়সমূহ কাম কৰি থাকে কিন্তু মন বাহ্যিক বস্তুৰ সৈতে সংযুক্ত নহয়। ই দমন নহয়, সচেতন নিয়ন্ত্ৰণ

6.4 প্ৰত্যাহাৰৰ প্ৰক্ৰিয়াঃ প্ৰত্যাহাৰ মূলতঃ মনোযোগ নিয়ন্ত্ৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
সাধাৰণ অৱস্থাঃ বাহ্যিক বস্তু → ইন্দ্ৰিয় → মন → প্ৰতিক্ৰিয়া
প্ৰত্যাহাৰৰ অৱস্থাঃ বাহ্যিক বস্তু → ইন্দ্ৰিয় → মন (কোনো আসক্তি বা প্ৰতিক্ৰিয়া নাই)
এই অৱস্থাত—

- ব্যক্তিয়ে উপলব্ধি কৰে কিন্তু প্ৰতিক্ৰিয়া নকৰে
- নিৰ্লিপ্তভাৱে পৰ্যবেক্ষণ কৰে
- আৱেগিক সম্পৃক্ততা নাথাকে

ইয়ে মানসিক শৃংখলা আৰু অন্তৰিক শান্তি বৃদ্ধি কৰে আৰু ধ্যানৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে।

6.5 প্ৰত্যাহাৰৰ ব্যৱহাৰিক কৌশলঃ

- **ইন্দ্ৰিয় সচেতনতাঃ** কোনো প্ৰতিক্ৰিয়া নকৰাকৈ অভিজ্ঞতা লক্ষ্য কৰা।
- **ইন্দ্ৰিয়ৰ অধিক ব্যৱহাৰ হ্ৰাসঃ** মোবাইল, টিভি আদি কম ব্যৱহাৰ কৰা।
- **শ্বাস সচেতনতাঃ** শ্বাসৰ ওপৰত মনোযোগ কেন্দ্ৰিত কৰা।
- **ধ্যানৰ প্ৰস্তুতিঃ** নিৰৱ পৰিৱেশত বহি বাহ্যিক সম্পৃক্ততা হ্ৰাস কৰা।

6.6 অষ্টাঙ্গ যোগত প্ৰত্যাহাৰৰ গুৰুত্ব (Importance of Pratyāhāra)ঃ

- **সেতু স্বৰূপঃ** আসন আৰু প্ৰাণায়ামৰ পৰা ধাৰণা আৰু ধ্যানলৈ সংযোগ কৰে।
- **বিঘ্ন নিয়ন্ত্ৰণঃ** মনক বিভ্ৰান্তিৰ পৰা ৰক্ষা কৰে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।
- **আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ বিকাশঃ** ইচ্ছা আৰু প্ৰবৃত্তি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব শিকায়।
- **একাগ্ৰতাৰ প্ৰস্তুতিঃ** শান্ত আৰু বিঘ্নমুক্ত মন সৃষ্টি কৰে।

7. ধাৰণা (Dhāraṇā)

7.1 ধাৰণাৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থঃ “ধাৰণা” শব্দটো সংস্কৃত ধাতু “ধৃ”ৰ পৰা উদ্ভৱ হৈছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে ধৰি ৰখা, সমৰ্থন কৰা বা বজাই ৰখা। অষ্টাঙ্গ যোগত ধাৰণা মানে হৈছে মনক এটা নিৰ্দিষ্ট বিন্দুৰ ওপৰত স্থিৰভাৱে ধৰি ৰখা। পতঞ্জলিয়ে ধাৰণাৰ সংজ্ঞা এনেধৰণে দিছে, **“দেশবন্ধঃ চিত্তস্য ধাৰণা”।** অৰ্থাৎ মনক কোনো নিৰ্দিষ্ট স্থান বা বস্তুত বান্ধি ৰখা।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

ই যোগৰ ষষ্ঠ অংগ। ই স্থায়ী মনোযোগ আৰু মানসিক স্থিৰতা বিকাশ কৰে। ধাৰণাই গভীৰ মানসিক অনুশীলনৰ আৰম্ভণি সূচায়।

7.2 ধাৰণাৰ স্বৰূপঃ মানুহৰ মন স্বাভাৱিকভাৱে অস্থিৰ, বিভ্ৰান্ত আৰু সদায় পৰিবৰ্তনশীল। এই মনটোক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবেই ধাৰণাৰ প্ৰয়োজন হয়। ধাৰণাই মানসিক বিভ্ৰান্তি হ্ৰাস কৰে। মনক এটা বিন্দুত স্থিৰ ৰাখিবলৈ শিকায় আৰু মনোযোগ আৰু সচেতনতা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে

7.3 মনোনিৱেশৰ বস্তুঃ ধাৰণাত মন এটা নিৰ্দিষ্ট বস্তুত কেন্দ্ৰিত হয়। এই বস্তু বিভিন্ন ধৰণৰ হ'ব পাৰে- বাহ্যিক বস্তু (এখন ছবি), অভ্যন্তৰীণ বস্তু (শ্বাস) আৰু ধাৰণামূলক বস্তু (শান্তি)।

7.4 ধাৰণাৰ প্ৰক্ৰিয়াঃ ধাৰণা এক শৃংখলাবদ্ধ প্ৰক্ৰিয়া।

- মনোনিৱেশৰ বাবে এটা বস্তু নিৰ্বাচন কৰা
- সেই বস্তুত মনোযোগ ধৰি ৰখা
- মন বিভ্ৰান্ত হ'লে পুনৰ সেই বস্তুলৈ ঘূৰাই অনা

7.5 মনোযোগ আৰু ধাৰণাৰ পাৰ্থক্যঃ
মনোযোগ স্বাভাৱিক, স্বল্পকালীন আৰু অস্থিৰ। কিন্তু ধাৰণা প্ৰশিক্ষিত, দীঘলীয়া আৰু স্থিৰ। ধাৰণাত অধিক নিয়ন্ত্ৰণ আৰু কম পৰিবৰ্তন থাকে, কিন্তু মনোযোগ কম নিয়ন্ত্ৰণশীল।

7.6 অষ্টাঙ্গ যোগত ধাৰণাৰ গুৰুত্বঃ

- **অন্তৰ্মুখী যোগৰ আৰম্ভণিঃ** প্ৰত্যাহাৰৰ পিছত মানসিক অনুশীলন আৰম্ভ হয়
- **ধ্যানৰ ভিত্তিঃ** ধাৰণা অবিহনে ধ্যান সম্ভৱ নহয়
- **মানসিক স্থিৰতাঃ** বিভ্ৰান্তি হ্ৰাস কৰি স্পষ্টতা আৰু ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি কৰে
- **চিন্তা নিয়ন্ত্ৰণঃ** এটা চিন্তাত মন কেন্দ্ৰিত কৰি অপ্ৰয়োজনীয় চিন্তা বৰ্জন কৰে

7.7 ধাৰণা বনাম প্ৰত্যাহাৰঃ

- প্ৰত্যাহাৰ → ইন্দ্ৰিয় আঁতৰোৱা
- ধাৰণা → মনক এটা বস্তুত স্থিৰ কৰা

প্ৰত্যাহাৰে বিভ্ৰান্তি আঁতৰায়, ধাৰণাই একাগ্ৰতা সৃষ্টি কৰে।

7.8 ধাৰণা বনাম ধ্যান (Dhāraṇā vs Dhyāna)ঃ

- ধাৰণা → চেষ্টা সহ একাগ্ৰতা
- ধ্যান → অবিৰত আৰু স্বাভাৱিক মনোযোগ

ধাৰণা আৰম্ভণিৰ স্তৰ, কিন্তু ধ্যান উন্নত স্তৰ।

7.9 ধাৰণাৰ অনুশীলনত প্ৰত্যাহ্বানঃ মনৰ অস্থিৰতা, অধিক চিন্তা আৰু বাহ্যিক বিভ্ৰান্তি
সমাধানঃ নিয়মিত অনুশীলন, কম সময়ৰ পৰা আৰম্ভ কৰা আৰু নিয়ন্ত্ৰিত পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰা।

7.10 ধাৰণাৰ উপকাৰিতা (Benefits of Dhāraṇā)ঃ

- **জ্ঞানগত উপকাৰিতাঃ** স্মৃতি, মনোযোগ আৰু শিক্ষণ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে
- **আৱেগিক উপকাৰিতাঃ** চাপ হ্ৰাস আৰু আৱেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে
- **ব্যৱহাৰিক উপকাৰিতাঃ** অধ্যয়ন আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত সহায় কৰে

7.11 আধুনিক জীৱনত প্ৰাসংগিকতাঃ

- ডিজিটেল বিভ্ৰান্তি হ্ৰাস কৰে।
- উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি কৰে।
- মনৰ স্বচ্ছতা আৰু স্থায়ী মনোযোগ বৃদ্ধি কৰে।

8. ধ্যান (Dhyāna)

8.1 ধ্যানৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থঃ
"ধ্যান" শব্দটো সংস্কৃত ধাতু "ধ্যৈ"ৰ পৰা আহিছে, যাৰ অৰ্থ হৈছে মনন কৰা, চিন্তা কৰা। অষ্টাঙ্গ যোগত ধ্যান মানে হৈছে এটা নিৰ্দিষ্ট বস্তুৰ ওপৰত অবিৰত আৰু বিঘ্নহীন মনোযোগৰ ধাৰা।

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

পতঞ্জলিয়ে ধ্যানৰ সংজ্ঞা এনেধৰণে দিছে, **"তত্র প্রত্যয় একতানতা ধ্যানম্"।** অর্থাৎ কোনো এটা বস্তুৰ ওপৰত চিন্তাৰ অবিৰত ধাৰা। ই যোগৰ সপ্তম অংগ। ই ধাৰণাৰ পিছৰ উন্নত স্তৰ। ধ্যানে অবিৰত আৰু স্থিৰ সচেতনতা বিকাশ কৰে।

8.2 ধ্যানৰ স্বৰূপঃ ধাৰণাত মনোযোগ ৰাখিবলৈ চেষ্টা লাগে, কিন্তু ধ্যানত মনোযোগ স্বাভাৱিকভাৱে অবিৰত হৈ পৰে। ধ্যানত-

- মনোযোগ মসৃণ আৰু ধাৰাবাহিক হয়
- কোনো বিঘ্ন বা বাধা নাথাকে
- কোনো চেষ্টা বা সংগ্ৰাম নাথাকে

এয়া এক প্রবাহিত নদীৰ অবিৰত ধাৰাৰ সৈতে তুলনা কৰা হয়।

8.3 ধাৰণাৰ পৰা ধ্যানলৈ ৰূপান্তৰঃ ধ্যান ধাৰণাৰ স্বাভাৱিক পৰিণতি। ধাৰণাত মনোযোগ চেষ্টা সহ আৰু বিঘ্নযুক্ত হয়। অনুশীলনৰ জৰিয়তে এই চেষ্টা ধীৰে ধীৰে কমি যায়। মনোযোগ মসৃণ আৰু অবিৰত হয়। যেতিয়া চেষ্টা নাইকিয়া হয় আৰু ধাৰাবাহিকতা আৰম্ভ হয়, তেতিয়া ধাৰণা ধ্যানলৈ ৰূপান্তৰিত হয়।

8.4 ধ্যানৰ প্রক্রিয়াঃ ধ্যান ধাৰণাৰ ভিত্তিৰ ওপৰত গঢ় লৈ উঠে। মনোনিৱেশৰ বস্তু ইতিমধ্যে নির্বাচিত। মনোযোগ অবিৰতভাৱে বজাই ৰখা হয়। ই কোনো বিঘ্ন নোহোৱাকৈ সচেতনতা চলি থাকে। সময়ৰ সৈতে পর্যবেক্ষক আৰু বস্তুৰ মাজৰ প্ৰভেদ হ্রাস পায়। ইয়ে গভীৰ একত্রিত অৱস্থা সৃষ্টি কৰে।

8.5 ধ্যানৰ প্ৰকাৰসমূহঃ

- **শ্বাস ধ্যানঃ** শ্বাসৰ ওপৰত মনোযোগ দি মন শান্ত কৰা।
- **মন্ত্র ধ্যানঃ** "ওঁ" আদি মন্ত্র পুনৰাবৃত্তিৰ মাধ্যমে একাগ্রতা বৃদ্ধি।
- **বস্তু ধ্যানঃ** কোনো ছবি বা প্রতীকত মনোনিৱেশ।
- **সচেতনতা ধ্যান (Mindfulness)ঃ** চিন্তাসমূহক প্রতিক্রিয়া নকৰাকৈ লক্ষ্য কৰা।
- **আধ্যাত্মিক ধ্যানঃ** উচ্চ চেতনা বা আদর্শৰ ওপৰত মনোনিৱেশ।

8.6 মানসিক ব্যাখ্যাঃ ধ্যান মানে হৈছে অবিৰত মনোযোগ। ই গভীৰ সচেতনতা আৰু মানসিক স্বচ্ছতা বৃদ্ধি কৰে। চাপ হ্রাস আৰু আৱেগ নিয়ন্ত্রণ উন্নত কৰে।

8.7 অষ্টাঙ্গ যোগত ধ্যানৰ গুৰুত্বঃ

- **মূল অনুশীলনঃ** মনক পৰিশোধন আৰু পৰিবর্তন কৰে
- **আন্তৰিক শান্তিঃ** উদ্বেগ আৰু মানসিক অস্থিৰতা হ্রাস কৰে
- **আত্ম-সচেতনতাঃ** চিন্তা আৰু অনুভূতিৰ ওপৰত বুজ বৃদ্ধি কৰে
- **সমাধিৰ প্রস্তুতিঃ** সমাধিৰ দিশে লৈ যায়

8.8 ধ্যানৰ উপকাৰিতাঃ

- চিন্তাৰ স্বচ্ছতা আৰু একাগ্রতা বৃদ্ধি।
- চাপ হ্রাস আৰু টোপনি উন্নত।
- আত্ম-উপলব্ধি আৰু অন্তৰিক শান্তি।

8.9 ধ্যান বনাম ধাৰণাঃ

- ধাৰণা → চেষ্টা সহ একাগ্রতা
- ধ্যান → অবিৰত আৰু স্বাভাৱিক মনোযোগ
- ধাৰণা → বিঘ্নযুক্ত
- ধ্যান → অবিচ্ছিন্ন

8.10 ধ্যান বনাম সমাধি (Dhyāna vs Samādhi)ঃ

- ধ্যানত → পর্যবেক্ষক আৰু বস্তু পৃথক থাকে
- সমাধিত → এই পাৰ্থক্য নাইকিয়া হয়
- ধ্যান → ধ্যান
- সমাধি → সম্পূর্ণ লীনতা

8.11 আধুনিক জীৱনত প্ৰাসংগিকতা (Relevance in Modern Life)ঃ
- শিক্ষাৰ্থী আৰু পেছাদাৰী ব্যক্তিৰ বাবে উপকাৰী
- একাগ্ৰতা আৰু উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি কৰে
- মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰে
- চাপ আৰু উদ্বেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে

9. সমাধি (Samādhi)
9.1 সমাধিৰ ধাৰণা আৰু অৰ্থঃ "সমাধি" শব্দটো সংস্কৃত শব্দ *"সম"* (সম্পূৰ্ণভাৱে), *"আ"* (দিশে) আৰু *"ধা"* (ধৰি ৰখা বা স্থাপন কৰা)ৰ পৰা আহিছে। সেয়ে, সমাধি মানে হৈছে চেতনাৰ সম্পূৰ্ণ একত্ৰীকৰণ বা লীনতা। অষ্টাঙ্গ যোগত সমাধি হৈছে অষ্টম আৰু অন্তিম অংগ, যি আধ্যাত্মিক উপলব্ধিৰ সৰ্বোচ্চ স্তৰক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে।
- এই অৱস্থাত মন সম্পূৰ্ণভাৱে স্থিৰ হৈ পৰে
- পৰ্যবেক্ষক, বস্তু আৰু পৰ্যবেক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াৰ মাজৰ পাৰ্থক্য নাইকিয়া হয়
- কেৱল বিশুদ্ধ সচেতনতা অৱশিষ্ট থাকে

9.2 সমাধিৰ স্বৰূপঃ সাধাৰণ অভিজ্ঞতাত আমি বস্তু উপলব্ধি কৰো। সেইবোৰৰ বিষয়ে চিন্তা কৰো আৰু নিজকে পৃথক অনুভৱ কৰো। কিন্তু সমাধিত এই পৃথকতা সম্পূৰ্ণভাৱে বিলীন হৈ যায়। ইয়াত কোনো বিভ্ৰান্তি নাই, কোনো অহংকাৰ নাই আৰু কোনো দ্বৈততা নাই। ইয়াত কেৱল বিশুদ্ধ চেতনা থাকে।

9.3 ধ্যানৰ পৰা সমাধিলৈ ৰূপান্তৰঃ ধ্যানত মনোযোগ অবিৰত থাকে কিন্তু বস্তুৰ জ্ঞান থাকে, সমাধিত মন আৰু বস্তু এক হৈ যায়। যেতিয়া পৰ্যবেক্ষক আৰু বস্তুৰ মাজৰ পাৰ্থক্য নাইকিয়া হয়, তেতিয়া ধ্যান সমাধিলৈ ৰূপান্তৰিত হয়।

9.4 সমাধিৰ প্ৰকাৰসমূহঃ
- **সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিঃ** ইয়াত ধ্যানৰ বস্তু উপস্থিত থাকে আৰু সচেতনতা থাকে। ই চিন্তা, আনন্দ আৰু সূক্ষ্ম জ্ঞানৰ সৈতে জড়িত।
- **অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধিঃ** ইয়াত কোনো বস্তু বা চিন্তা নাথাকে। কেৱল বিশুদ্ধ চেতনা থাকে।
    - **সবীজ আৰু নিৰ্বীজ সমাধিঃ** সবীজ সমাধিত কিছুমান মানসিক চিহ্ন অবশিষ্ট থাকে। কিন্তু নিৰ্বীজ সমাধিত কোনো চিহ্ন নাথাকে, আৰু মুক্তিলৈ লৈ যায়।

- **কৈবল্যৰ ধাৰণাঃ** কৈবল্য হৈছে যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য, যাৰ অৰ্থ হৈছে সম্পূৰ্ণ স্বাধীনতা বা মুক্তি। এই অৱস্থাত আত্মা সকলো মানসিক বিঘ্নৰ পৰা মুক্ত। চেতনা সম্পূৰ্ণ স্বতন্ত্ৰ আৰু বিশুদ্ধ ৰূপত থাকে। সমাধিয়ে অজ্ঞতা দূৰ কৰে, অহংকাৰ বিলীন কৰে আৰু আত্মাৰ সত্য স্বৰূপ প্ৰকাশ কৰে। এই অৱস্থাই সম্পূৰ্ণ অন্তৰিক স্বাধীনতা আৰু আত্ম-উপলব্ধি প্ৰদান কৰে।

9.6 মানসিক ব্যাখ্যাঃ আধুনিক দৃষ্টিভংগীৰে সমাধিক এক প্ৰকাৰৰ উচ্চতম সচেতনতা হিচাপে বুজা যায়। ইয়াত সম্পূৰ্ণ মনোযোগ আৰু মানসিক স্বচ্ছতা থাকে। মন সম্পূৰ্ণ শান্ত আৰু বিঘ্নমুক্ত হয়। তথাপি, সমাধি কেৱল মানসিক অৱস্থা নহয়, ই আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰৱেশ কৰে।

9.7 অষ্টাঙ্গ যোগত সমাধিৰ গুৰুত্বঃ
- **যোগৰ চূড়ান্ত লক্ষ্যঃ** সকলো অংগ সমাধিলৈ লৈ যায়
- **সম্পূৰ্ণ মানসিক স্থিৰতাঃ** সকলো চিন্তা আৰু বিভ্ৰান্তি দূৰ কৰে
- **আত্ম-উপলব্ধিঃ** আত্মাৰ সত্য স্বৰূপ উপলব্ধি কৰা যায়
- **দুখৰ পৰা মুক্তিঃ** মানসিক বিঘ্ন দূৰ হোৱাৰ লগে লগে দুখৰো অন্ত হয়

9.8 সমাধি বুজাত প্ৰত্যাহ্বানঃ
- শব্দৰে সম্পূৰ্ণভাৱে ব্যাখ্যা কৰা কঠিন
- কেৱল তত্ত্বেৰে বুজা নাযায়
- দীঘলীয়া অনুশীলন প্ৰয়োজন

সেয়ে, সমাধি হৈছে অভিজ্ঞতামূলক, তাত্ত্বিক নহয়

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

9.9 আধুনিক জীৱনত প্ৰাসংগিকতা (Relevance in Modern Life)ঃ
যদিও সমাধি এক উচ্চ আধ্যাত্মিক অৱস্থা, তথাপিও ইয়াৰ নীতি দৈনন্দিন জীৱনত গুৰুত্বপূৰ্ণ। ই আন্তৰিক শান্তি আৰু মানসিক স্বচ্ছতা প্ৰদান কৰে। ব্যক্তিগত উন্নয়ন আৰু আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে। আংশিক অগ্ৰগতিয়েও চাপ হ্ৰাস কৰে, সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে আৰু জীৱনৰ সন্তুষ্টি উন্নত কৰে।

10. অষ্টাঙ্গ যোগৰ আটাইবোৰ অংগৰ সমন্বয়ঃ অষ্টাঙ্গ যোগ এক ধাপে ধাপে আগবঢ়া প্ৰণালী, য'ত প্ৰতিটো অংগে পিছৰ অংগৰ বাবে ভিত্তি প্ৰস্তুত কৰে৷

- **যম আৰু নিয়মঃ** নৈতিক আৰু ব্যক্তিগত শৃংখলা স্থাপন কৰে
- **আসন আৰু প্ৰাণায়ামঃ** দেহ আৰু প্ৰাণশক্তি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে
- **প্ৰত্যাহাৰঃ** ইন্দ্ৰিয়সমূহ আঁতৰাই মন অন্তৰ্মুখী কৰে
- **ধাৰণা আৰু ধ্যানঃ** একাগ্ৰতা আৰু ধ্যান বিকাশ কৰে
- **সমাধিঃ** চূড়ান্ত আধ্যাত্মিক উপলব্ধি আৰু মুক্তি প্ৰদান কৰে

সাৰাংশ (LET US SUM UP)

পতঞ্জলিৰ দ্বাৰা ব্যাখ্যাত অষ্টাংগ যোগ হৈছে মানুহৰ সামগ্ৰিক বিকাশৰ এক সুশৃংখল আৰু সমন্বিত পথ, য'ত নৈতিক, শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক জীৱনৰ সকলো দিশ একেলগে অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। অষ্টাংগ যোগৰ আঠটা অঙ্গ—যম, নিয়ম, আসন, প্ৰাণায়াম, প্ৰত্যাহাৰ, ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি—পৃথক-পৃথক অনুশীলন নহয়; বৰং এইবোৰ পৰস্পৰ সংযুক্ত স্তৰ, যিবোৰে ব্যক্তিক আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ আৰু অন্তৰিক সামঞ্জস্যৰ দিশে আগুৱাই লৈ যায়।

- প্ৰথম দুটা অঙ্গ, যম আৰু নিয়ম, যোগৰ নৈতিক আৰু আচাৰগত ভিত্তি গঠন কৰে। এইবোৰে সামাজিক আচৰণ আৰু ব্যক্তিগত শৃংখলা নিয়ন্ত্ৰণ কৰে, যাৰ ফলত অনুশীলনকাৰীয়ে এক সমন্বিত আৰু দায়িত্বশীল জীৱন-ধাৰা গঢ়ি তোলে। এই মৌলিক মূল্যবোধবোৰ অবিহনে উচ্চস্তৰৰ যোগ-অনুশীলন স্থায়ীভাৱে ধৰি ৰাখিব নোৱাৰি।
- পৰৱৰ্তী দুটা অঙ্গ, আসন আৰু প্ৰাণায়াম, শৰীৰ আৰু জীৱনীশক্তিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। আসনে শাৰীৰিক স্থিৰতা আৰু স্বাস্থ্য প্ৰদান কৰে, আনহাতে প্ৰাণায়ামে শ্বাস-প্ৰশ্বাস নিয়ন্ত্ৰণ কৰি শৰীৰ আৰু মনৰ মাজত সংযোগ স্থাপন কৰে। এই অনুশীলনবোৰে গভীৰ অন্তৰিক নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে প্ৰস্তুতি গঢ়ি তোলে।
- পঞ্চম অঙ্গ প্ৰত্যাহাৰ বাহ্যিক আৰু অন্তৰিক অনুশীলনৰ মাজত এক সেতুৰ দৰে কাম কৰে। ই ইন্দ্ৰিয়সমূহক বাহ্যিক বিভ্ৰান্তিৰ পৰা আঁতৰাই ৰাখে আৰু অনুশীলনকাৰীক ইন্দ্ৰিয়-প্ৰবৃত্তিৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ লাভ কৰিবলৈ সহায় কৰে, যাৰ ফলত মন একাগ্ৰতাৰ বাবে সাজু হয়।
- অন্তিম তিনিটা অঙ্গ—ধাৰণা, ধ্যান আৰু সমাধি—যোগৰ অন্তৰিক বা উচ্চ স্তৰসমূহক প্ৰতিনিধিত্ব কৰে। ধাৰণাই একাগ্ৰ মনোযোগ বিকাশ কৰে, ধ্যানেই সেই মনোযোগক ধাৰাবাহিক ধ্যানত পৰিণত কৰে, আৰু সমাধি হৈছে সম্পূৰ্ণ আত্ম-বিলীনতা আৰু আত্ম-সাক্ষাৎকাৰৰ চূড়ান্ত অৱস্থা।

এইদৰে, অষ্টাংগ যোগে বাহ্যিক শৃংখলাৰ পৰা অন্তৰিক উপলব্ধিলৈ এক ধাপ-ধাপে আগবঢ়া পথ প্ৰদান কৰে, যাৰ চূড়ান্ত লক্ষ্য হৈছে কৈবল্য (মুক্তি)। আধুনিক জীৱনত এই প্ৰণালী অতি প্ৰাসংগিক, কাৰণ ই মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ, মনোযোগ বৃদ্ধি, শাৰীৰিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা আৰু মানসিক-আৱেগিক সামঞ্জস্য লাভ কৰাৰ বাবে ফলপ্ৰসূ উপায় প্ৰদান কৰে।

মূল শব্দসমূহ (KEY TERMS)

- যোগ (Yoga) – শৰীৰ, মন আৰু চেতনাৰ একতা
- অষ্টাংগ যোগ (Aṣṭāṅga Yoga) – যোগৰ আঠ অঙ্গৰ পথ
- যম (Yama) – নৈতিক সংযম (সামাজিক শৃংখলা)
- নিয়ম (Niyama) – ব্যক্তিগত আচৰণ (আত্ম-শৃংখলা)
- আসন (Āsana) – শাৰীৰিক অৱস্থান বা ভংগী
- প্ৰাণায়াম (Prāṇāyāma) – শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ নিয়ন্ত্ৰণ
- পূৰক (Pūraka) – শ্বাস লোৱা (Inhalation)
- কুম্ভক (Kumbhaka) – শ্বাস ধৰি ৰখা (Retention of breath)
- ৰেচক (Recaka) – শ্বাস এৰি দিয়া (Exhalation)
- প্ৰত্যাহাৰ (Pratyāhāra) – ইন্দ্ৰিয়সমূহৰ প্ৰত্যাহাৰ
- ধাৰণা (Dhāraṇā) – একাগ্ৰতা বা মনোযোগ
- ধ্যান (Dhyāna) – ধ্যান বা গভীৰ মনোনিবেশ
- সমাধি (Samādhi) – সম্পূৰ্ণ আত্ম-বিলীনতাৰ অৱস্থা
- কৈবল্য (Kaivalya) – মুক্তি বা চূড়ান্ত স্বাধীনতা
- চিত্ত (Citta) – মন বা মানসিক ক্ষেত্ৰ
- বৃত্তি (Vṛtti) – মানসিক পৰিবৰ্তন বা ওঠা-নমা (modifications)

"This work by Gopal Kumar Sarma is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommmercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

Do Yourself

A. *Questions carrying 1 mark.*

1. What does the term *Aṣṭāṅga* mean?
2. Who explained the concept of Aṣṭāṅga Yoga?
3. What is the meaning of Yama?
4. What is Prāṇāyāma?
5. Define Dhāraṇā.
6. What is Samādhi?
7. What is Ahimsa?
8. What is Santoṣa?
9. What is Pūraka?
10. What is Pratyāhāra?

B. *Questions carrying 2 marks.*

1. Define Aṣṭāṅga Yoga.
2. Name the eight limbs of yoga.
3. Explain the meaning of Yama and Niyama.
4. What is the importance of Āsana?
5. Mention the components of Prāṇāyāma.
6. What is the role of Pratyāhāra in yoga?
7. Distinguish between Dhāraṇā and Dhyāna (briefly).
8. What is Kumbhaka?
9. Explain Santoṣa.
10. What is Kaivalya?

C. *Questions carrying 5 marks.*

1. Explain the concept of Aṣṭāṅga Yoga.
2. Discuss the importance of Yama in yoga practice.
3. Explain the role of Niyama in personal development.
4. Describe the concept and benefits of Āsana.
5. Explain Prāṇāyāma and its components.
6. Discuss the significance of Pratyāhāra.
7. Explain Dhāraṇā and its importance in concentration.
8. Discuss the concept of Dhyāna and its benefits.
9. Explain Samādhi as the highest stage of yoga.
10. Discuss the overall importance of Aṣṭāṅga Yoga in modern life.