

পতঞ্জলি যোগসূত্র /পতঞ্জলি যোগ দর্শন

"পতঞ্জলি যোগসূত্র /পতঞ্জলি যোগ দর্শন"

পতঞ্জলির যোগসূত্র হল যোগের তত্ত্ব ও অনুশীলনের উপর সংস্কৃত সূত্র। মহর্ষি পতঞ্জলি সম্পর্কে মহর্ষি পতঞ্জলি ছিলেন আদি শেষের অবতার - অসীম মহাজাগতিক সর্প যার উপর ভগবান বসিণ্ডু বশিঁরাম ননে । তাঁকে যোগসূত্রের সংকলক হিসাবে বিবেচনা করা হয়, পাশাপাশি তিনি পাণিনির অষ্টাধ্যায়ীর একটি ভাষ্যের লেখক, যা মহাভাষ্য নামে পরিচিত।

1st শ্লোক 33-এ, পতঞ্জলি আমাদের অন্যদের প্রতি বিচারবোধের চারটি প্রতিষেধক প্রদান করেছেন। এগুলো হল মতৈরী (প্রমে), করুণা (করুণা), মুদতি (আনন্দ), এবং উপক্শনম (সমতা) । বটৌধধরমে, এই মনোভাবগুলিকে চারটি অপরমিষে বা চারটি অসীম চিন্তা হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

কয়েক হাজার বছর আগে, যখন পৃথিবীর অধিকাংশ সভ্যতার বিকাশ সেইভাবে ঘটেনি, তখন এই ভারতভূমিতেই জন্ম নিয়েছিলেন এক মহান মহর্ষি, মহর্ষি পতঞ্জলি যখন মানুষ নিজের অসত্যত্ব খুঁজে চলছিল নরিন্তর, বিশ্ব ডুবে ছিল অজ্ঞানতার অন্ধকারে, তখন মহর্ষি পতঞ্জলি বুঝে গিয়েছিলেন মানুষের মন আর চতেনার একাঙ্গকিতা। জীবনে আসল চালকিা শক্তি শুধু যে দেহে নয়, মনও এই সত্যটি তিনি উপলব্ধি করতে পরেছিলেন এবং লপিবিদ্ধ করতে রেখেছিলেন উত্তরসূরীদে জন্ম। পুষ্মতির শুঙ্গ সংস্কৃত ব্যাকরণবিদ পতঞ্জলির পৃষ্ঠপোষকতা করেছিলেন। পুরাণ অনুসারে, তাঁর রাজত্বকাল 36 বছর স্থায়ী হয়েছিল।

তাঁর রচনা এই গ্রন্থের নাম 'যোগসূত্র' একটি ধ্রুপদী যোগপাঠ একটি ছোট্ট গ্রন্থ, কিন্তু যার ভিতরে লুকিয়ে আছে মানুষের মন, আত্মা আর জীবনে চূড়ান্ত সত্যকে বোঝার এক অসাধারণ বিজ্ঞান। যোগসূত্রের রয়েছে মোট 195-196 টি সূত্র। সংক্ষিপ্ত এই বাক্যগুলোর মধ্যে তিনি মানুষের মন, আত্মা এবং জীবনে প্রকৃত অর্থকে ব্যাখ্যা করেছিলেন। পুরো গ্রন্থটি চারটি অংশে বিভক্ত সমাধি পদ, সাধনা পদ, বিভূতি পদ এবং কবৈল্য পদ যখন যোগের উদ্দেশ্য, অনুশীলনের পথ, গভীর উপলব্ধি এবং চূড়ান্ত মুক্তির কথা বলা হয়েছে।

পতঞ্জলি যোগকে সংজ্ঞায়িত করেছিলেন এই অমর বাক্যে "যোগশ্চিৎতবৃতি নরিনোঃ"

তিনি "অষ্টাঙ্গ যোগ"-এর কথা বলেন যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি এই আটটি ধাপের মাধ্যমে মানুষ ধীরে ধীরে নিজের ভিতরে শক্তিকে উপলব্ধি করতে পারে।

প্রথম দুটি অঙ্গ, যম এবং নিয়ম, আমাদের চারপাশের জগৎ এবং আমাদের অন্তরে সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে বসবাসের জন্য নীতিগত নির্দেশিকা প্রদান করে। বিশেষ করে, যমগুলি আমরা কীভাবে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করি তার উপর আলোকপাত করে, পাঁচটি মূল অনুশীলন প্রদান করে যা আমাদের সম্পর্কের মধ্যে শান্তি এবং করুণা লালন করে।

পতঞ্জলির যোগসূত্র চারটি গ্রন্থ বা পদ নিয়ে গঠিত: সমাধি (চিন্তা, জ্ঞানার্জন), সাধনা (অনুশীলন), বিভূতি (সিদ্ধি, প্রকাশ), এবং কবৈল্য (পরমতা, মুক্তি) পদ।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে কয়টি যম আছে?

পাঁচটি যম হল অহিংসা (অহিংসা), সত্য (সত্য), অস্তয়ে. (চুরনি না করা & পরশ্রীকাতরতা ত্যাগ), ব্রহ্মচর্য (সংযম & বীর্য ধারণ & নারী সঙ্গ ত্যাগ ) এবং অপরগ্রহ (দান গ্রহণ না করা & সঞ্জ্চয়. নয়.)।

পতঞ্জলির পাঁচটি নিয়ম কী কী?

এই পাঁচটি নীতি হল শট্টাচা (বশিুদ্ধতা), সন্তোষ (তৃপ্তি), তাপস (আত্ম-শৃঙ্খলা), স্বাধ্যায়. (আত্ম-অধ্যয়ন), এবং ঈশ্বরপ্রণয়ান (একটি উচ্চ শক্তির কাছে আত্মসমর্পণ) ।

সাত প্রকার যোগাসন?

যোগের সাত প্রকার কী কী? যোগের সমৃদ্ধ ঐতিহ্য বিভিন্ন ধরণের যোগব্যায়াম প্রদান করে, প্রতিটি ভিন্ন লক্ষ্য পূরণ করে - শারীরিক সুস্থতা, মানসিক স্বচ্ছতা, অথবা আধ্যাত্মিক জাগরণ। সাতটি প্রধান প্রকার - হঠ, অষ্টাঙ্গ, ভিন্যাসা, আয়ংগার, বক্রিম, কুণ্ডলিনী এবং যনি - সুস্থতার অনন্য পথ প্রদান করে।

প্রাণায়াম আট প্রকার কী কী?

প্রাণায়ামের নিয়মিত অনুশীলন কমেোরসিপেটরগুলির সংবদনশীলতাকে সংশোধন করতে পারে এবং মনকে শান্ত ও শান্ত করে তোলে। নাড়ীশোধন, সূর্যভদেন, উজ্জয়.ি, শীতলী, ভ্রমরী, ভাস্ত্রিকা, সহতি ও কবেলী প্রাণায়াম হল গুরুত্বপূর্ণ প্রাণায়াম অনুশীলন করা।

পতঞ্জলির মতে প্রাণায়াম কী?

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে, প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করার অবস্থা, শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ হয়ে যাওয়া যা ঈশ্বরের সাথে একত্ব উপলব্ধির উচ্চতর চেতনার অবস্থা । এই পর্যায়ে যেখানে আমরা প্রাণের সাথে পুরোপুরি এক (এক) হয়ে যাই, আমরা প্রাণের উপর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ লাভ করি। এটা শুধু একটি প্রাচীন গ্রন্থ নয়, এটি ভারতের জ্ঞান, প্রজ্ঞা এবং মানবসভ্যতার প্রতি আমাদের অবদানের এক উজ্জ্বল প্রমাণ। যখন পাশ্চাত্য বিশ্ব আজ যোগকে তাদের জীবনের অংশ করে নিয়েছে, তখন গর্বের সঙ্গে বলা যায়, এই জ্ঞানের জন্ম এই ভারতই। হাজার বছর আগে আমাদের ঋষিরা মানুষের মনের রহস্য বুঝেছিলেন, এবং সেই জ্ঞান আজও সমানভাবে প্রাসঙ্গিক। যোগসূত্র আমাদের মনে করিয়ে দেয়, ভারত শুধু একটি দেশ নয়, এটি এমন এক সভ্যতা, যা পুরো পৃথিবীকে শিখিয়েছে কীভাবে নিজের ভিতরের শক্তিকে চিনতে হয়, কীভাবে সত্যিকারের শান্তি খুঁজে পাওয়া যায়। এই উত্তরাধিকার আমাদের গর্ব, আমাদের পরিচয়।