Sanatan Dharma

পতঞ্জলি রাজযোগ(পতঞ্জলির যোগসূত্র)-অষ্টাঙ্গ মার্গ'

পতঞ্জলির রাজযোগ হলো যোগের একটি প্রাচীন ব্যবস্থা, যা ঋষি পতঞ্জলি প্রণীত পতঞ্জলির যোগসূত্র-এর উপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত। এই যোগের আটটি ধাপ বা 'অষ্টাঙ্গ মার্গ' হলো যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণ, ধ্যান এবং সমাধি। এই আটটি ধাপের মাধ্যমে মনকে নিয়ন্ত্রণ করে উচ্চতর আধ্যাত্মিক স্তরে পৌঁছানোই হলো রাজযোগের মূল উদ্দেশ্য।
পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, যোগ হলো "চিত্তবৃত্তির নিবারণ"। এটি মূলত একটি প্রাচীন সংস্কৃত পাঠ্য যা যোগের তত্ত্ব ও অনুশীলনকে ব্যাখ্যা করে এবং আত্ম-উপলব্ধি ও আধ্যাত্মিক বিবর্তনের পথ দেখায়। এর মূল ধারণাগুলির মধ্যে রয়েছে রাজযোগের অষ্টাঙ্গ বা আটটি ধাপ এবং কৈবল্য বা মুক্তি লাভ।
পতঞ্জলির রাজযোগের মূল বিষয়গুলো
পতঞ্জলির যোগসূত্র: ঋষি পতঞ্জলি- যোগের তত্ত্ব ও অনুশীলনের উপর 195টি সূত্রের একটি সংকলন তৈরি করেন, যা পতঞ্জলির যোগসূত্র নামে পরিচিত।
অষ্টাঙ্গ মার্গ: এই যোগের আটটি ধাপকে একসঙ্গে 'অষ্টাঙ্গ মার্গ' বলা হয়।

1. যম: এটি নৈতিক নিয়মাবলির সমষ্টি যা আমাদের বাইরের জগতের সঙ্গে আচরণের নির্দেশ দেয়। এতে পাঁচটি নীতি রয়েছে: অহিংসা (অহিংসা), সত্য (সত্যবাদিতা), অস্তেয় (অচুরি), ব্রহ্মচর্য (সংযম) এবং অপরিগ্রহ (অসংগ্রহ)।

2. নিয়ম: এটি আত্ম-শৃঙ্খলার অনুশীলন, যা ব্যক্তিগত আচরণ ও অভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত। এতে আছে শৌচ (শুদ্ধতা), সন্তোষ (সন্তুষ্টি), তপ (তপস্যা), স্বাধ্যায় (আত্ম-অধ্যয়ন) এবং ঈশ্বর প্রণিধান (ঈশ্বরের প্রতি সমর্পণ)।

3. আসন: এটি শারীরিক ভঙ্গি, যার লক্ষ্য হল মনকে স্থির ও আরামদায়ক রাখতে সক্ষম হওয়া।পতঞ্জলির যোগশাস্ত্রে আসন হলো আধ্যাত্মিক উন্নতির একটি ধাপ, যেখানে শরীরের মাধ্যমে মনকে শান্ত ও স্থিতিশীল করে উচ্চতর ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করা হয়।

4. প্রাণায়াম:- এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ এবং প্রাণশক্তির সম্প্রসারণ।প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ। 'প্রাণ' বলতে শ্বাসের শক্তি বা জীবনশক্তিকে বোঝানো হয়, এবং 'আয়াম' মানে নিয়ন্ত্রণ। পতঞ্জলির মতে, প্রাণায়াম হলো সচেতনতা বৃদ্ধি এবং মনকে শারীরিক ও মানসিক বিভ্রান্তি থেকে মুক্ত করে গভীর ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করা। এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিতে বিরতি তৈরি করে মনকে উচ্চতর অবস্থায় নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

5. প্রত্যাহার: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, প্রত্যাহার হল যোগের পঞ্চম অঙ্গ, যা ইন্দ্রিয়গুলোকে বাহ্যিক বস্তু থেকে ফিরিয়ে নেওয়া এবং মনকে ভেতরের দিকে চালিত করাকে বোঝায়। ইন্দ্রিয়গুলিকে বাইরের জগত থেকে প্রত্যাহার করে

মনের মধ্যে ফিরিয়ে আনা।এটি বাহ্যিক জগত থেকে মনোযোগ সরিয়ে নিজের ভেতরের বা আত্মিক জগতকে অনুভব করার প্রক্রিয়া।প্রত্যাহার অনুশীলনের মাধ্যমে মন শান্ত হয় এবং গভীর ধ্যানের জন্য উপযুক্ত হয়ে ওঠে।

6. ধারণা: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, "ধারণা" হল মনকে একটি নির্দিষ্ট বস্তু বা স্থানে স্থির ও কেন্দ্রীভূত করার প্রক্রিয়া, যা যোগের আটটি অঙ্গের একটি। এটি ধ্যানের প্রথম ধাপ, যেখানে মনকে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে আবদ্ধ রাখা হয়। মনের বিক্ষিপ্ততাকে কমিয়ে এনে কোনো একটি বস্তুতে মনকে কেন্দ্রীভূত করা।একটি নির্দিষ্ট বস্তুর উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা, যেমন একটি মূর্তির উপর বা একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে।এটি একটি এমন অবস্থা যেখানে মন একাগ্র হয় এবং শুধুমাত্র একটি বিষয়ের উপর কেন্দ্রীভূত থাকে, যা প্রথম ধাপে 'ধারনা' হয়।

7. ধ্যান: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, ধ্যান (ধ্যানম) হল একটি নির্দিষ্ট বস্তুর উপর অবিরাম ও নিরবিচ্ছিন্ন চিন্তার প্রবাহ যা একাগ্রতার একটি পর্যায়। এটি "অষ্টাঙ্গ যোগের" সপ্তম অঙ্গ এবং এটি ধারনা (একসাধন) এর পর আসে, যার লক্ষ্য হল সমাধি (পরম স্তরের একীকরণ) অর্জন করা। ধ্যান হলো একটি বস্তুর উপর মনকে স্থির রাখা, যেখানে চিন্তা একটি অবিরাম ধারার মতো প্রবাহিত হয়। ধ্যানের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো সমাধি বা উচ্চতর আধ্যাত্মিক জ্ঞান অর্জন করা, যা মনকে সকল বিক্ষেপ থেকে মুক্ত করে। এটি যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, এবং ধারনার পর আসে এবং সমাধির পূর্ববর্তী ধাপ।

8. সমাধি: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, "সমাধি" হল চিত্ত বা মনের সব বৃত্তি বা পরিবর্তনকে স্থির ও শান্ত করার পর যে গভীর উপলব্ধি ও আত্ম-উপলব্ধির অবস্থা হয়, সেটি। এটি যোগের অষ্টম ও চূড়ান্ত অঙ্গ, যেখানে যোগী নিজের সত্তা বা 'দ্রষ্টা'কে তার বাহ্যিক বিষয় বা 'দৃশ্য' থেকে আলাদা করে বিশুদ্ধ চেতনার মধ্যে স্থির হতে পারেন। একে সরাসরি এবং নির্ভরযোগ্য উপলব্ধির অবস্থা বলা হয়। ধ্যান গভীরতর হলে মন, ধ্যানকারী এবং ধ্যেয় - এই তিনের একত্ব হয়, যা গভীর আধ্যাত্মিক উপলব্ধি নিয়ে আসে।এই অবস্থায় যোগী নিজের আসল সত্তা বা আত্মাকে উপলব্ধি করতে পারেন।এটি অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ অঙ্গ, যা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যানের পরে আসে।এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে যোগী মানসিক ও শারীরিক সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হয়ে এক গভীর শান্তি ও প্রসারণ অনুভব করেন।

পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, সমাধি হলো প্রধান 5 প্রকার --> ভাব সমাধি, সবীজ সমাধি, নির্বীজ সমাধি, ধর্মমেঘ সমাধি **এবং মহাসমাধি।**

***.ভাব সমাধি----> ভাব সমাধি হল আনন্দময় চেতনার একটি অবস্থা যা কখনও কখনও একটি আপাতদৃষ্টিতে স্বতঃস্ফূর্ত অভিজ্ঞতা হতে পারে, তবে এটি সাধারণত দীর্ঘ সময়ের ভক্তিমূলক অনুশীলনের চূড়ান্ত পরিণতি হিসাবে স্বীকৃত। এটি

"উচ্চতর প্রাণীদের" উপস্থিতির মাধ্যমে উদ্ভূত হয়। এক উত্তেজনাপূর্ণ অবস্থাকে নির্দেশ করে, যা আবেগকে এক-পয়েন্টেড একাগ্রতা (সমাধি) তে প্রবাহিত করার মাধ্যমে অর্জিত হয় যার সময় অনুশীলনকারী ভক্তিমূলক আনন্দ অনুভব করেন। "ভাব" পরমানন্দ ও আত্মসমর্পণের মেজাজকে বোঝায় যা একজনের 'ইষ্ট দেবে' (ভক্তির বস্তু) প্রতি ভক্তির পরিপক্ক হওয়ার দ্বারা প্ররোচিত হয়। ভক্তি যোগে, তবে, ভাব নিয়ন্ত্রিত বা দমন করা হয় না, বরং ভক্তিতে রূপান্তরিত হয় এবং প্রভুর প্রতি প্রবাহিত হয়"। এটি "অভ্যন্তরীণ অনুভূতি" যা সঠিক অনুশীলনের মাধ্যমে মনের অন্যান্য অনুষদের মতো বিকাশ করা প্রয়োজন।ভাব সম্পূর্ণরূপে পরিপক্ক হলেই সাধক (আধ্যাত্মিক সাধক) "ভাব সমাধি" অনুভব করেন। ভাব সমাধিতে মানুষের ক্রিয়াকলাপ, যেমন পরমানন্দে নাচ, কারো কারো কাছে খুব অদ্ভুত লাগতে পারে।

***.সবীজ সমাধি------>সবীজ সমাধি এর প্রধান 6টি প্রকার হলো:--------

1.প্রত্যয়সমাধি:-এই ধরনের সমাধিতে ধ্যানের একটি বস্তু বা 'প্রত্যয়' থাকে।

2.সম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি: এখানে চেতনার একটি একক স্তরে প্রত্যয় লীন হয়।

3.সাবিতর্ক সমাধি: এখানে একটি নির্দিষ্ট বা সুনির্দিষ্ট বস্তুর উপর মন নিবিদ্ধ থাকে।

4.সবিচার সমাধি: এখানে সূক্ষ্ম বা বিমূর্ত বস্তুর উপর মন নিবিদ্ধ থাকে।

5. সবিকল্প সমাধি: সবিকল্প সমাধি হলো নির্বিকল্প সমাধি লাভের আগের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়, যেখানে যোগী ধ্যানের মাধ্যমে গভীর একত্ব অনুভব করতে শেখে। সবিকল্প সমাধিতে মন কেবল অন্তরের আত্মা সম্পর্কে সচেতন-এটা বহির্জগত সম্পর্কে সচেতন নয়। শরীর ট্রান্সলেকি অবস্থায় আছে, কিন্তু চেতনা তার মধ্যে তার আনন্দময় অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণরূপে উপলব্ধি করে।সানন্দ/সবিকল্প সমাধিতে সেই আনন্দের অভিজ্ঞতা, সেই সাত্ত্বিক প্রবাহ, অন্য কোনো বৃত্তির দ্বারা নিষ্প্রভ, বা চিন্তা, সেই পরমানন্দ প্রাপ্তির আনন্দের সচেতনতাকে রক্ষা করে ।

6. অসম্প্ৰজ্ঞাত সমাধি(নির্বিকল্প সমাধি) : এই সমাধিটিও সবীজ সমাধির একটি অন্তিম বা শেষ অংশ।

নির্বিকল্প সমাধি 2 প্রকার =কেবলা নির্বিকল্প সমাধি এবং সহজ নির্বিকল্প সমাধি।

a)কেবলা নির্বিকল্প সমাধি:- কেবলা নির্বিকল্প সমাধি অস্থায়ী

b)সহজ নির্বিকল্প সমাধি:-এই অবস্থাটি অন্তর্নিহিতভাবে সমাধির চেয়ে জটিল বলে মনে হয়, কারণ এতে জীবনের বিভিন্ন দিক জড়িত, যেমন বাহ্যিক কার্যকলাপ, অভ্যন্তরীণ নিস্তব্ধতা এবং তাদের মধ্যে সম্পর্ক। এটিকে আরও উন্নত অবস্থা বলে মনে হচ্ছে, যেহেতু এটি সমাধির আয়ত্তের পরে আসে।

***.নির্বীজ সমাধি(কৈবল্য)---->সবীজ সমাধির পরবর্তী পর্যায় হলো নির্বীজ সমাধি।

পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, নির্বীজ সমাধি বা কৈবল্য হলো প্রকৃতি থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছেদ এবং অজ্ঞানতা ও জাগতিক অভিজ্ঞতার উর্ধ্বে থাকা এক চূড়ান্ত অবস্থা। এটি মন ও চেতনার সমস্ত বিকার বা বৃত্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার একটি অবস্থা, যেখানে কেবল শুদ্ধ চেতনা বা আত্মাই অবশিষ্ট থাকে। এটি যোগের

সর্বোচ্চ লক্ষ্য, যেখানে যোগী আর কোন পার্থিব বস্তুর প্রতি আসক্ত থাকে না। এই অবস্থা অজ্ঞতা এবং এর ফলে সৃষ্ট সমস্ত দুঃখ থেকে মুক্তি দেয়., যা আত্ম-উপলব্ধি ও কৈবল্যের দিকে পরিচালিত করে। নির্বীজ সমাধি অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ ধাপ, যেখানে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যান সম্পন্ন করার পর এই চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানো যায়। নির্বীজ সমাধি হলো সেই অবস্থা যেখানে মন গভীর একাগ্রতায় নিমজ্জিত হয়., কিন্তু কৈবল্য হলো সেই চূড়ান্ত পর্যায় যেখানে যোগী প্রকৃতির বন্ধন থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হন। পতঞ্জলির যোগসূত্রের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো কৈবল্য, যেখানে পুরুষ (আত্মা) প্রকৃতি থেকে সম্পূর্ণভাবে পৃথক হয়ে যায়। এটি নির্বীজ সমাধির ফলস্বরূপ অর্জিত হয়।
পাঁচটি দুর্দশা:- অবিদ্যা (অজ্ঞান), অস্মিতা (অহংকার), রাগ-দ্বেষ (প্রেম এবং ঘৃণা) এবং অভিনিবেশ (জীবনকে আঁকড়ে থাকা) ধ্বংস হয় এবং কর্মের বন্ধন বিনিষ্ট হয়-এটি মোক্ষ দেয় (জন্ম ও মৃত্যুর চাকা থেকে মুক্তি)। আত্মজ্ঞানের আবির্ভাবের সাথে সাথে অজ্ঞতা দূর হয়। মূল-কারণ অদৃশ্য হওয়ার সাথে সাথে অজ্ঞানতা, অহংবোধ ইত্যাদিও অদৃশ্য হয়ে যায়।"।
নির্বীজ সমাধি বা কৈবল্য লাভের মাধ্যমে মোক্ষ লাভ হয়., যেখানে অহংবোধ ও সংস্কার বিলুপ্ত হয়ে যায় এবং ব্যক্তি সমগ্র সর্বজনীন চেতনার সাথে এক হয়ে যায়। এই অবস্থায় মনের সমস্ত সংস্কার বিলুপ্ত হয়ে যায়., যার ফলে নতুন করে জন্ম ও পুনর্জন্মের চক্র থেকে মুক্তি লাভ হয়। শূন্যতার উপর একাগ্রতা-আত্মা-প্রজ্ঞার আগুনকে শোষণ করতে সক্ষম হয় যা শরীর-আবদ্ধ প্রবণতার বীজকে ধ্বংস করে।এর ফলে জন্ম-মৃত্যুর চক্র থেকে মুক্তি পাওয়া যায় এবং পরম জ্ঞান বা ঋতম্ভর প্রজ্ঞা অর্জন করা সম্ভব হয়।নির্বীজ সমাধি এমন একটি অবস্থা যেখানে মন ও বুদ্ধি সম্পূর্ণরূপে ব্রহ্মে লীন হয়ে যায়। এই সমাধিতে অহংবোধ সম্পূর্ণভাবে বিলুপ্ত হয়। এটি একটি স্বতঃস্ফূর্ত ও আধ্যাত্মিক আনন্দের অবস্থা।
নির্বীজ সমাধি লাভ = কৈবল্য লাভ, অহংবোধের বিলুপ্তি, মোক্ষ লাভ, ঋতম্ভর প্রজ্ঞা অর্জন, সৃষ্টিকির্তা বা সর্বজনীন চেতনার সাথে একীভবন, পুনর্জন্ম থেকে মুক্তি, পূর্ণসত্যদ্রষ্টা, সত্যের জ্ঞান অর্জন, ধৰ্মস্থিতি বা ব্রাহ্মস্থিতি, ধৰ্ম সমাধি লাভ, সমস্ত মানসিক বীজ (কর্মফল, বাসনা) ধ্বংস হওয়া এবং চূড়ান্ত সঙ্কল্প ত্যাগ ও বিষয়ের প্রতি অনাসক্তি লাভ , অবিচল আনন্দ লাভ করা।
নির্বীজ সমাধি অর্জন সরাসরি কৈবল্যের দিকে নিয়ে যায়., যা রাজযোগের চূড়ান্ত লক্ষ্য। কৈবল্য হল বাস্তবতার সাথে চিরন্তন মিলনের স্থায়ী অবস্থা, যেখানে যোগী তাদের প্রকৃত স্ব উপলব্ধি করেন এবং সমস্ত মায়া এবং ভবিষ্যতের কর্ম থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হন।

***. ধর্মমেঘ সমাধি:------------>নির্বীজ সমাধির পর ধর্মমেঘ সমাধি হয়., যেখানে নির্বীজ সমাধির মাধ্যমে অর্জিত মানসিক স্থায়িত্ব ও জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে সম্পূর্ণ পরম সত্যে উপনীত হওয়া যায়। নির্বীজ সমাধিতে কোনো বস্তুর উপর মন নিবিদ্ধ থাকে না, বরং মন সম্পূর্ণ শূন্য হয়ে যায়। এর পর, যখন এই শূন্য মন জ্ঞান ও বাস্তবতার একটি "মেঘে" পরিণত হয়., তখন ধর্মমেঘ সমাধি অর্জিত হয়। এটি নির্বীজ সমাধির পরবর্তী ধাপ। যখন মন "নির্বীজ" অবস্থায় থাকে, তখন সেই

মন 'পুরুষের জ্ঞান' এবং বাস্তবতার এক "মেঘ" তৈরি করে, যার ফলে ধর্মমেঘ সমাধি লাভ হয়। এই অবস্থায় ভক্ত পরম জ্ঞান লাভ করে এবং তাকে আর ধর্মের পথ থেকে বিচ্যুত হওয়ার ভয় থাকে না।নির্বীজ সমাধি হলো একটি অন্তর্বর্তী অবস্থা, যেখানে মন শূন্য হয়ে যায়। এই শূন্য মনই ধর্মমেঘ সমাধির মাধ্যমে পরম জ্ঞানের "মেঘ" তৈরি করে, যা চূড়ান্ত মুক্তি এনে দেয়।ধর্ম-মেঘ সমাধি হলো যোগের চূড়ান্ত পর্যায়, যেখানে যোগী যখন সমস্ত আকাঙ্ক্ষা এবং সর্বজ্ঞতার মতো বিষয় থেকেও উদাসীন হয়ে যান, তখন এই চরম ও চূড়ান্ত একাগ্রতা লাভ করেন। এর পরে, পূর্বের সঞ্চিত কর্মফল এবং সংকল্পের মেঘ সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে যায়, এবং যোগীর মন এক চরম শুদ্ধ অবস্থা লাভ করে, যা নির্বাণ বা মোক্ষের দিকে নিয়ে যায়। এই সমাধির ফলে যোগীর পূর্বের সঞ্চিত কর্মফল (সঞ্চিতা) নষ্ট হয়ে যায় এবং নতুন কর্মের বন্ধন তৈরি হয় না।যোগীর মন 'পুরুষ' এবং 'প্রকৃতি'-র মধ্যে একটি ধ্রুব এবং চূড়ান্ত বৈষম্যমূলক জ্ঞান লাভ করে। এটি এমন এক অবস্থা যখন যোগী আর বাহ্যিক জগত থেকে কোনো শক্তি বা ফলাফলের প্রতি আকৃষ্ট হন না।এই সমাধির মধ্য দিয়ে যোগী এক চূড়ান্ত জ্ঞান লাভ করেন, যাকে আলোকিত প্রসামখ্যান বা 'ধর্মের বৃষ্টি-মেঘ' বলা হয়।এমনকি সর্বোচ্চ জ্ঞান, সর্বজ্ঞতা এবং সর্বশক্তিমানতার প্রতিও যোগী উদাসীন হয়ে পড়েন, কারণ এই জ্ঞানগুলোও তাঁর কাছে তুচ্ছ হয়ে যায়।ধর্ম-মেঘ সমাধির পরে, যোগী সম্পূর্ণভাবে সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্তি লাভ করেন এবং মোক্ষ বা নির্বাণ লাভ করেন।

***.মহাসমাধি------>যোগিক ঐতিহ্যে, মহাসমাধি, "মহান" এবং চূড়ান্ত সমাধি, মৃত্যুর মুহূর্তে নিজের দেহকে সচেতনভাবে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে ত্যাগ করার কাজ।উপলব্ধিকৃত ও মুক্ত (জীবনমুক্ত) যোগী বা যোগিনী যিনি সহজ নির্বিকল্প-নির্বীজ সমাধির অবস্থা অর্জন করেছেন তারা সচেতনভাবে তাদের দেহ থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন এবং গভীর, সচেতন অবস্থায় মৃত্যুর মুহূর্তে জ্ঞানলাভ করতেপারেন সমাধির অবস্থায় ।প্রাচীন যোগীগণ ব্রহ্মরন্ধ্র ভেদ করে দেহত্যাগ করতে পারতেন।
কোনো শারীরিক কষ্ট ছাড়াই প্রশান্ত মৃত্যুবরণ করাকে যোগবলে দেহত্যাগ বলা হয়।যোগবলে দেহত্যাগ কেবল একটি শারীরিক বিদায় নয়, এটি আধ্যাত্মিক ক্ষমতার একটি প্রকাশ। এতে জীবনের শেষ মুহূর্তেও যোগীর নিয়ন্ত্রণ থাকে এবং তিনি মৃত্যুর ওপর নিজের ইচ্ছা কার্যকর করতে পারেন।
কিছু ব্যক্তি, তাদের অনুসারীদের মতে, তাদের মহাসমাধির দিন ও সময় আগেই ঘোষণা করেছেন।

কিভাবে রাজযোগ অনুশীলন করবেন:

1. নৈতিক ভিত্তি গড়ে তুলুন: যম এবং নিয়ম অনুশীলন করে আপনার জীবনযাত্রাকে শুদ্ধ ও নৈতিক করুন।
2. স্থিরতা অর্জন করুন: নিয়মিত আসন এবং প্রাণায়ামের মাধ্যমে শরীর ও মনকে শান্ত করার অভ্যাস করুন।
3. মনোযোগ বৃদ্ধি করুন: প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যানের অনুশীলন করে মনকে

নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন।

4. সমাধির দিকে অগ্রসর হন: নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে সর্বোচ্চ আধ্যাত্মিক অবস্থার দিকে এগিয়ে যান।

রাজযোগ এমন একটি পথ যা শুধুমাত্র শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, বরং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ, নৈতিকতা এবং ধ্যান সহ একটি সম্পূর্ণ জীবনধারার উপর জোর দেয়।

*. লক্ষ্য:-- রাজযোগের লক্ষ্য হলো শরীর ও মনকে একটি সুস্থ ও স্থিতিশীল অবস্থায় নিয়ে আসা, যাতে যোগী আত্ম-উপলব্ধি বা মোক্ষ লাভ করতে পারে।

Published on: Nov, 26 2025 19:19