যোগ দর্শন ও শিক্ষা

ডঃ জগ মোহন বাসন্তীয়া
গঙ্গাধরপুর মহাবিদ্যামন্দির

হিন্দু ধর্মের ছয়টি প্রধান গোঁড়া দর্শনের মধ্যে একটি। প্রাচীন, মধ্যযুগীয় এবং বেশিরভাগ আধুনিক সাহিত্যে প্রায়শই কেবল যোগ হিসাবে হিন্দু ধর্মের যোগ বিদ্যাকে বোঝানো হয়। এটি হিন্দু ধর্মের সাংখ্যা দর্শনের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত। শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে নিজেকে আরও উন্নত করার জন্য যোগ দর্শন নিয়মতান্ত্রিক অধ্যয়ন ভারতীয় দর্শনের অন্যান্য সমস্ত স্কুলকে প্রভাবিত করেছে। পতঞ্জলির যোগসুত্রগুলি হিন্দু ধর্মের যোগ বিদ্যালয়ের একটি মূল পাঠ্য।

সাংখ্যার মত হিন্দু ধর্মের যোগ বিদ্যালয়ের জ্ঞাতত্ব বিজ্ঞান নির্ভরযোগ্য জ্ঞান অর্জনের মাধ্যম হিসাবে ছয়টি প্রমণার উপর নির্ভর করে। এর মধ্যে রয়েছে প্রত্যয়ক (উপলব্ধি), আনুমা (অনুমান) এবং সবদা (নির্ভরযোগ্য উত্সের শব্দ / সাক্ষ্য)। যোগবিদ্যার রূপকগুলি সাংখ্য দর্শনের মতো একই দ্বৈতবাদী ভিত্তিতে নির্মিত। মহাবিশ্বটি সংহ্য-যোগ দর্শনের দুটি বাস্তবতার সমন্বয়ে রূপান্তরিত: পুরুষ(চেতনা) এবং প্রকৃতি (পদার্থ)। জীবকে একটি জীব বলে একটি রাজ্য হিসাবে বিবেচনা করা হয় যেখানে বিভিন্ন উপাদান, ইন্দ্রিয়, অনুভূতি, ক্রিয়াকলাপ এবং মনের সংমিশ্রণে পুরুষকে কোনও না কোনও রূপে প্রকৃতির সাথে আবদ্ধ করা হয়। ভারসাম্যহীনতা বা অজ্ঞতার অবস্থার সময়, এক বা একাধিক উপাদান অন্যকে অভিভূত করে, একরকম বন্ধন তৈরি করে। এই বন্ধনের সমাপ্তিকে হিন্দু ধর্মের যোগ এবং সাংখ্যাদি উভয় দর্শনে মুক্তি বা মোক্ষ বলে।

হিন্দু ধর্মের যোগ দর্শনে "ব্যক্তিগত, তবুও নিষ্ক্রিয়, দেবতা" বা "ব্যক্তিগত দেবতা" (ঈশ্বর) ধারণাটি অন্তর্ভুক্ত করে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত নীরশ্বরবাদী / নাস্তিক সাংখ্যার দর্শন থেকে পৃথক। সাংখ্যা দর্শন টি মোক্ষের জন্য জ্ঞান (জ্ঞান) একটি পর্যাপ্ত উপায় বলে মনে করলেও যোগ দর্শন টি বোঝায় যে সাংখ্যার জ্ঞানের দিকে মনোযোগের সাথে পদ্ধতিগত কৌশল এবং অনুশীলন বা ব্যক্তিগত পরীক্ষা-নিরীক্ষা মোক্ষর জন্য একটি পথ। যোগা দর্শনটি পরীক্ষামূলক রহস্যবাদের এক রূপ, আর অদ্বৈত বেদতন্ত্রবাদবাদী ব্যক্তিত্ববাদের একধরণের এই পার্থক্যের সাথে যোগ, হিন্দু ধর্মের অদ্বৈত বেদন্ত দর্শনের সাথে একাধিক কেন্দ্রীয় ধারণা ভাগ করে নিয়েছে। অদ্বৈত বেদান্ত এবং হিন্দু ধর্মের অন্যান্য দর্শন গুলি যোগের বিভিন্ন শিক্ষা এবং কৌশলগুলি গ্রহণ করে।

ঋগ্বেদ অবশ্য যোগ দর্শনের মধ্যযুগীয় বা আধুনিক সময়ের মতো একই অর্থ বা প্রসঙ্গের সাথে বর্ণনা করে না। যে অনুশীলনগুলির পরে প্রাথমিকভাবে হিন্দু ধর্মের যোগ দর্শনের অংশ হয়ে উঠেছিল, তার প্রাথমিক উল্লেখগুলি প্রাচীনতম উপনিষদ বৃহদারণ্যক উপনিষদে তৈরি করা হয়। গ্যাভিন প্লাবন এটিকে অনুবাদ করেছেন, "... শান্ত ও ঘন হয়ে যাওয়ার পরে নিজের মধ্যে নিজেকে (*আত্মমান*) উপলব্ধি করা যায়।" প্রাণায়ামের চর্চা (সচেতনভাবে শ্বাসকে নিয়ন্ত্রিত করে) বৃহদারণ্যক উপনিষদের স্তবক ১.২.২৩ তে বর্ণিত হয়েছে, এবং প্রত্যাহারের অনুশীলন (নিজের ইন্দ্রিয়ের সমস্ত বিষয় নিজের দিকে মনোনিবেশ করে) চন্ডোগ্য উপনিষদের স্তবক ৪.১৫ তে বর্ণিত হয়েছে। কাঠ উপনিষদ, খ্রিস্টপূর্ব প্রথম সহস্রাব্দের মাঝামাঝি থেকে আগত, ২.6.। এর মধ্যে ২.6.১৩ পদে আত্ম-জ্ঞানের পথে যাওয়ার পরামর্শ দেয় এবং এই পথটিকে *যোগ বলে অভিহিত করে*।

হিন্দু ধর্মের যোগ বিদ্যার কথা অন্যান্য বৈরাগ্যবাদী দর্শন গুলি যেমন বৈসেখ সূত্র, নিয় সূত্র এবং ব্রহ্ম সূত্রের ভিত্তি গ্রন্থে উল্লেখ করা হয়েছে, যা সূচিত করে যে, খ্রিস্টপূর্ব প্রথম সহস্রাব্দে যোগ দর্শনের প্রচলন ছিল। এটি অন্যান্য ভারতীয় দর্শনের দ্বারা প্রভাবিত হয়েছিল । উদাহরণস্বরূপ, হিন্দু ধর্মের সাংখ্য দর্শন, যোগ এবং অভিধর্ম দর্শনের ধারণাগুলির

মধ্যে অনেকগুলি সমান্তরাল রয়েছে, বিশেষত খ্রিস্টপূর্ব দ্বিতীয় শতাব্দী থেকে খ্রিস্টপূর্ব প্রথম শতাব্দী পর্যন্ত লারসন উল্লেখ করেছেন। হিন্দু ধর্মের সাংখ্য দর্শন থেকে, যোগসূত্রগুলি প্রকৃতি এবং পুরুষ (দ্বৈতবাদ) এর "প্রতিবিম্বিত বিচক্ষণতা" (অধ্যাবসায়) গ্রহণ করেছেন, এর রূপক যুক্তিবাদ, পাশাপাশি নির্ভরযোগ্য জ্ঞান অর্জনের জন্য এর তিনটি জ্ঞানতত্ত্বের পদ্ধতি অবলম্বন করেছেন।

সাংখ্য দর্শনের সাথে হিন্দু দর্শনের যোগ দর্শন সবচেয়ে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। উভয়ই, মূল ধারণাগুলি দুটি বাস্তবতা অন্তর্ভুক্ত: *পুরুস* এবং *প্রকৃতি* । *পুরুসকে* সেই বাস্তবতা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা খাঁটি চেতনা এবং চিন্তা বা গুণাবলী থেকে বঞ্চিত। *প্রকৃতি* হ'ল অভিজ্ঞতাগত, অভূতপূর্ব বাস্তবতা যার মধ্যে পদার্থ এবং মন, সংবেদনশীল অঙ্গ এবং পরিচয়ের সংজ্ঞা অন্তর্ভুক্ত থাকে (স্ব, আত্মা)। উভয় দর্শনই একটি জীবকে পদার্থ এবং মনের মিলিত করার জন্য রাখা হয়। যোগ বিদ্যা সাংখ্য বিদ্যার চেয়ে *পুরুষের* জ্ঞানতত্ব, অধিবিদ্যা এবং নীতিশাস্ত্র সম্পর্কিত মতামতগুলিতে পৃথক।

জ্ঞানতত্ব (Epistomology))

যোগ দর্শন উপলব্ধি, অনুমান এবং নির্ভরযোগ্য সাক্ষ্যকে জ্ঞানের তিনটি নির্ভরযোগ্য মাধ্যম হিসাবে বিবেচনা করে। *সাংখ্য* দর্শনের মতো যোগ দর্শনও প্রত্যক্ষ ধারণা (অনুভূতি উপলব্ধি), *অনুমনা* (অনুমান), এবং *শব্দ সপ্তাচরণ* (*শাস্ত্রের* মৌখিক সাক্ষ্য) জ্ঞানের একমাত্র বৈধ উপায় বা *প্রমান হিসাবে বিবেচনা করে* । হিন্দুধর্মের অন্যান্য কয়েকটি দর্শনএর মতো যেমন অদ্বৈত বেদান্ত , যোগ নিম্নলিখিত তিনটি *প্রমাণ* গ্রহণ করেন নি: *উপমাতা* (তুলনা ও সাদৃশ্য), *আর্থপাট্টি* (পরিস্থিতি থেকে প্রাপ্ত) বা *অনুপলব্ধি* (অ-উপলব্ধি, নেতিবাচক / জ্ঞানীয় প্রমাণ) ।

- ***প্রত্যয়ক*** (সত্য) অর্থ উপলব্ধি। এটি দু ধরণের: বাহ্যিক এবং অভ্যন্তরীণ। বাহ্যিক উপলব্ধি পাঁচটি ইন্দ্রিয় এবং পার্থিব বস্তুর মিথস্ক্রিয়া থেকে উদ্ভূত হিসাবে বর্ণনা করা হয়, যখন অভ্যন্তরীণ ধারণাটি এই দর্শন দ্বারা অন্তর্নিহিত, মন হিসাবে বর্ণনা করা হয়। সঠিক উপলব্ধি করার জন্য চারটি প্রয়োজনীয়তা চিহ্নিত করেছে: *ইন্দ্রিয়ার্থাসনিকর্স* (যে *কোনও বিষয় নিয়ে কোনও সংজ্ঞাগত* অঙ্গ দ্বারা প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা, যা কিছু পড়াশুনা করা হচ্ছে), *অব্যপদেশে* (অ-মৌখিক; সঠিক), *অভ্যাভচারা* (*ভ্রমন* করে না; সঠিক উপলব্ধি পরিবর্তিত হয় না, বা প্রতারণার *ফলও* হয় না কারণ কারও সংবেদনশীল অঙ্গ বা পর্যবেক্ষণের মাধ্যম *হ'ল ভ্রমন* , ত্রুটিযুক্ত, সন্দেহভাজন) এবং *বৈবাস্যাত্মক* (সুনির্দিষ্ট; সঠিক ধারণা উপলব্ধি সন্দেহের রায়কে বাদ দেয় না হয় হয় সমস্ত বিবরণ পর্যবেক্ষণে ব্যর্থতার কারণে, বা কারণ কোনও পর্যবেক্ষণের সাথে মিশ্রণ মিশ্রিত করে এবং কোনটি পর্যবেক্ষণ করতে চায় তা পর্যবেক্ষণ করে, বা যা পর্যবেক্ষণ করতে চায় না তা পর্যবেক্ষণ না করা)। অভ্যন্তরীণ ধারণা ধারণাগুলির মধ্যে রয়েছে *প্রতিভা* (অন্তর্দৃষ্টি), *সম্মিলক্ষনপ্রত্যক্ষ* (*মহাবিশ্বের কাছে* অনুভূত নির্দিষ্টকরণ থেকে অন্তর্ভুক্তির এক রূপ), এবং *জ্ঞানলক্ষনপ্রত্যক্ষ* (এর বর্তমান অবস্থা পর্যবেক্ষণ করে 'গবেষণার *বিষয়গুলির* পূর্ববর্তী প্রক্রিয়া এবং পূর্ববর্তী অবস্থার উপলব্ধির রূপ)।
- ***আনুমা*** (প্রায়) এর অর্থ অনুমান। এটিকে কারণ প্রয়োগ করে এক বা একাধিক পর্যবেক্ষণ এবং পূর্ববর্তী সত্য থেকে নতুন সিদ্ধান্তে পৌঁছানো এবং সত্য হিসাবে পৌঁছানো হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। ধোঁয়া এবং অনুমানক আগুন পর্যবেক্ষণ *অনুমানার* একটি উদাহরণ। অনুমানের পদ্ধতিটি ভারতীয় গ্রন্থগুলিতে তিনটি অংশ নিয়ে *বোঝানো হয়েছে*: *প্রতিজ্ঞা* (হাইপোথিসিস), *হেতু* (একটি কারণ) এবং *ধর্মতন্ত*।
- ***আব্বদা*** (শব্দ) অর্থ শব্দের উপর নির্ভর করা, অতীত বা বর্তমানের নির্ভরযোগ্য বিশেষজ্ঞদের সাক্ষ্য। সঠিক জ্ঞান অর্জনের এই *উপায়টি* হয় কথ্য বা লিখিত, তবে *সাবদা* (শব্দ) এর মাধ্যমে। উৎস*টির* নির্ভরযোগ্যতা গুরুত্বপূর্ণ, এবং বৈধ জ্ঞান কেবল নির্ভরযোগ্য উৎসের *সাবদা* থেকেই আসতে পারে।

রূপক

যোগ বিদ্যার রূপকবিদ্যা আবার সাংখ্য দর্শনের মতো দ্বৈতবাদের এক রূপ। এটি চেতনা এবং পদার্থ, স্ব / আত্মা এবং দেহকে দুটি পৃথক বাস্তব হিসাবে বিবেচনা করে। সাংখ্য-যোগ বিশ্বাস করেন যে *পুরুষকে নির্জীব* বিশ্বের সূত্র হিসাবে বিবেচনা করা যায় না, কারণ একটি বুদ্ধিমান নীতি নিজেকে অচেতন জগতে রূপান্তর করতে পারে না। এই রূপকত্ব বহুবচনাত্মিক আধ্যাত্মবাদ, দ্বৈতবাদের ভিত্তিতে নির্মিত বাস্তবতার এক রূপ।

হিন্দু ধর্মের যোগ দর্শন সাংখ্য থেকে গুয়ের তত্ত্বটি গ্রহণ করে। গুয়াস তত্ত্বে বলা হয়েছে যে তিনটি গুণ (সহজাত প্রবণতা, গুণাবলী) সমস্ত প্রাণীর মধ্যে পৃথক অনুপাতে উপস্থিত রয়েছে এবং এই তিনটি *হ'ল সত্ত্ব গুণ* (সদর্থক, গঠনমূলক, সুরেলা), রাজস গুণ (আবেগ, সক্রিয়, বিভ্রান্ত) এবং *তমস* গুণ (অন্ধকার, ধ্বংসাত্মক, বিশৃঙ্খল)। এই তিনটি প্রতিটি প্রাণীর মধ্যে উপস্থিত রয়েছে তবে বিভিন্ন অনুপাতে রয়েছে এবং প্রাণীদের মৌলিক প্রকৃতি এবং মনস্তাত্ত্বিক স্বভাব এই তিনটি *গুনের* তুলনামূলক অনুপাতের ফলস্বরূপ।

নীতি শাস্ত্র (Axiology)

হিন্দু দর্শনের যোগ বিদ্যালয়ের পাঠ্যগুলিতে নীতি শাস্ত্র-এর মধ্যে ইতিবাচক মূল্যবোধের পর্যবেক্ষণ এবং নেতিবাচক বর্জনের মধ্য দিয়ে মূল্যবোধের তত্ত্ব উভয়ই অন্তর্নিহিত এবং বহির্মুখী দৃষ্টিভঙ্গি থেকে পরমানন্দ সম্পর্কে একটি নান্দনিক তত্ত্ব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। পর্যবেক্ষণ করা মানগুলিকে নিয়ামাস বলা হয়, আর এগুলি এড়াতে হবে তা যোগ দর্শনে উল্লেখ করা আছে।

যোগ দর্শনের ষাট টিরও বেশি প্রাচীন ও মধ্যযুগীয় যুগের গ্রন্থগুলি মূল্যবোধ নিয়ে আলোচনা করে। গ্রন্থগুলির মধ্যে নির্দিষ্ট তত্ত্ব এবং মূল্যবোধের তালিকা পরিবর্তিত হলেও, গ্রন্থগুলির বেশিরভাগই মূলত আলোচিত নৈতিক ধারণাগুলির মধ্যে *অহিংসা*, *সত্য*, *অস্তেয়*, *স্বধ্যা*, ব্রহ্মচর্য এবং অপরিগ্রহ।

পতঞ্জলি দ্বারা তালিকাভুক্ত পাঁচটি *যম হ'ল*:

1. *অহিংসা* (*অহিংসা*): অহিংসতা, *অন্য জীবিত প্রাণীদের ক্ষতি করে না*
2. সত্য (সত্য): সত্যবাদিতা, অ-মিথ্যা
3. *অস্তেয়* (অস্টে): অ-চুরি করা
4. ব্রহ্মচার্য (ব্রহ্মাচরণ): ব্রহ্মচর্য, নিজের সঙ্গীর সাথে প্রতারণা করা
5. অপরিগ্রহ (আপরিগ্রাহ্য): অ-আভারিস, অ-অধিগ্রহণ

পতঞ্জলি, ব্যাখ্যা করেছেন যে উপরোক্ত প্রতিটি স্ব-সংযোজন কীভাবে এবং কেন একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ, যে অন্যের প্রতি অহিংসা ও অহঙ্কারের গুণ (আহিংসা) শত্রুতা ত্যাগ করার দিকে পরিচালিত করে, এমন এক রাজা যা যোগীকে সকলের সাথে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক সার্থকতার সিদ্ধির দিকে নিয়ে যায়।

যোগ *বিদ্যায়* মূল্যবোধের তত্ত্বের *নিয়ম* অংশে *পুণ্যপূর্ণ* অভ্যাস, আচরণ এবং পর্যবেক্ষণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যোগসূত্রে নিয়মের তালিকা রয়েছে:

1. শৌচ : বিশুদ্ধতা, মনের এবং শরীরের।
2. সন্তুষ্টি: সন্তুষ্টি, অন্যের গ্রহণযোগ্যতা, নিজের জন্য আশাবাদ।

3. তাপস : অধ্যবসায়, কঠোরতা।
4. স্বধ্যায় : বেদের অধ্যয়ন, স্ব-অধ্যয়ন, স্ব-প্রতিবিম্ব, নিজের চিন্তা-চেতনা, বক্তৃতা এবং ক্রিয়াকলাপের অন্তর্মুখি।
5. ঈশ্বরপ্রধানঃ ঈশ্বর (পরম সত্তা, ব্রাহ্মণ , সত্য স্ব, অপরিবর্তনীয় বাস্তবতা) এর ধ্যান।

যমের মতোই, পাতঞ্জলি ব্যাখ্যা করেছেন যে উপরোক্ত *নিয়মের* প্রতিটি কীভাবে একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ, পতঞ্জলি বলেছেন যে অন্যের সন্তুষ্টি ও গ্রহণযোগ্যতার গুণ সেই রাজ্যে নিয়ে যায় যেখানে আনন্দের অভ্যন্তরীণ উৎস সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ, এবং আনন্দদায়ক বাহ্যিক উৎসগুলির জন্য তৃষ্ণা বন্ধ হয়ে যায়।

অষ্টাঙ্গিক যোগ , হ'ল পতঞ্জলির ধ্রুপদী যোগের শ্রেণিবিন্যাস, যেমনটি তাঁর *যোগসূত্রে রয়েছে*। তিনি আটটি অঙ্গকে যম (বিসর্জন), নিয়ম (পালন), আসন (অঙ্গভঙ্গি), প্রাণায়াম (শ্বাস), প্রত্যাহার (প্রত্যাহার), ধারণা (ঘনত্ব), ধ্যান (ধ্যান) এবং সমাধি (শোষণ) হিসাবে সংজ্ঞা দিয়েছেন।

1. যস

যম হিন্দু ধর্মে নৈতিক নিয়ম এবং নৈতিক অপরিহার্য হিসাবে বিবেচনা করা যেতে পারে যোগসূত্র ২.৩০ তে পাতঞ্জলি তালিকাভুক্ত পাঁচটি যম হ'ল:

1. *অহিংসা (অহিংসা)*: অহিংসতা , *অন্য জীবিত প্রাণীদের ক্ষতি করে না*
2. সত্য (সত্য): সত্যবাদিতা, অ-মিথ্যা
3. *অস্তেয়* (অস্টে): অ-চুরি করা
4. ব্রহ্মচার্য (ব্রহ্মাচরণ): ব্রহ্মচর্য, নিজের সঙ্গীর সাথে প্রতারণা করা
5. অপরিগ্রহ (আপরিগ্রাহ্য): অ-আভারিস, অ-অধিগ্রহণ

2. নিয়ম

পাতঞ্জলীর যোগ পথের দ্বিতীয় উপাদানটি নিয়ামা, যার মধ্যে গুণাবলী এবং অভ্যাসগুলি ("ডস") অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। [9] [10] সাধনা পদা শ্লোক 32 নিয়ামাসকে তালিকাভুক্ত করেছে: [11]

1. শৌচ : বিশুদ্ধতা, মনের এবং শরীরের।
2. সন্তুষ্টি: সন্তুষ্টি, অন্যের গ্রহণযোগ্যতা, নিজের জন্য আশাবাদ।
3. তাপস : অধ্যবসায়, কঠোরতা।
4. স্বধ্যায় : বেদের অধ্যয়ন, স্ব-অধ্যয়ন, স্ব-প্রতিবিম্ব, নিজের চিন্তা-চেতনা, বক্তৃতা এবং ক্রিয়াকলাপের অন্তর্মুখি।
5. ঈশ্বরপ্রধানঃ ঈশ্বর (পরম সত্তা, ব্রাহ্মণ , সত্য স্ব, অপরিবর্তনীয় বাস্তবতা) এর ধ্যান।

3.আসন

আসন এমন একটি অঙ্গভঙ্গি যা কোনও সময়কালের জন্য ধরে রাখতে পারে, স্বাচ্ছন্দ্য, স্থির, আরামদায়ক এবং অবিচল থাকে। *যোগসূত্রে* কোনও নির্দিষ্ট *আসনের* তালিকা নেই। আরাধ্য যোগসূত্রের ২ .4.87 শ্লোকটির অনুবাদ করেছেন যে,

"অসীমের উপর ধ্যানের সাথে প্রচেষ্টা করে শিথিল হয়ে আসনগুলি সময়ের সাথে নিখুঁত হয়"; এই সংমিশ্রণ এবং অনুশীলন শরীরের কাঁপানো থামিয়ে দেয়। ব্যথা বা অস্থিরতা সৃষ্টি করে এমন কোনও ভঙ্গি যোগিক ভঙ্গি নয়।

4. প্রাণায়াম

কাঙ্ক্ষিত ভঙ্গিমা অর্জনের পরে, সচেতনভাবে শ্বাসকে নিয়ন্ত্রন করার অনুশীলন (পুরো বিরতি, নিঃশ্বাস এবং খালি বিরতি) প্রস্তাব দেওয়া হয়েছে। এটি বেশ কয়েকটি উপায়ে করা হয় যেমন শ্বাস-প্রশ্বাস ও তারপরে একটি সময়ের জন্য নিঃশ্বাস ত্যাগ করে শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শ্বাস-প্রশ্বাস আস্তে আস্তে বা শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় ও দৈর্ঘ্যকে সচেতনভাবে পরিবর্তন করে (যেমন: গভীর, সংক্ষিপ্ত শ্বাস)।

৫.প্রত্যাহার

প্রত্যাহার হ'ল দুটি সংস্কৃত শব্দ : প্রতি-, "বিরুদ্ধে" বা "বিপরীতে" এবং *হরা* বা "কাছে আনুন, আনুন")।এটি বাহ্যিক বস্তুগুলি থেকে সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা প্রত্যাহার করার প্রক্রিয়া। এটি স্ব নিষ্কাশন এবং বিমূর্তনের একটি পদক্ষেপ। প্রত্যাহার সচেতনভাবে সংবেদনশীল জগতের দিকে কারও চোখ বন্ধ করে দিচ্ছে না, এটি সচেতনভাবে নিজের মন প্রক্রিয়াগুলি সংবেদনশীল জগতের দিকে বন্ধ করে দিচ্ছে। প্রত্যাহার একজনকে বাহ্যিক বিশ্বের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া বন্ধ করার ক্ষমতা দেয়, স্ব-জ্ঞান অর্জনের জন্য নিজের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে এবং কারও অন্তর্বিশ্বের স্বাধীনতার সহজাত অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে।

6. ধারনা

ধরনা, যোগের ষষ্ঠ অঙ্গ হিসাবে, নিজের মনকে একটি নির্দিষ্ট অন্তর্নিহিত অবস্থা, বিষয় বা কারও মনের বিষয় ধরে রেখেছে। মন কোনও মন্ত্র , বা কারও নিঃশ্বাস / নাভি / জিহ্বার টিপ / যে কোনও স্থানের উপর স্থির থাকে, বা যে কোনও বস্তু পর্যবেক্ষণ করতে চায় বা তার মনের মধ্যে একটি ধারণা / ধারণা থাকে। মন স্থির করার অর্থ মনের বামন ছাড়াই এবং এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে ঝাঁপিয়ে না পড়ে এক-পয়েন্ট ফোকাস করে।

7. *ধ্যান*

ষষ্ঠ অঙ্গটিতে যদি কোনও ব্যক্তিগত দেবদেবীর প্রতি মনোনিবেশ করা হয় তবে ধ্যানই এর মনন। একাগ্রতা যদি কোনও একটি বস্তুর উপর থাকে, তবে ধ্যানা হ'ল এই বিষয়টির অ-রায়, অ-অহঙ্কারী পর্যবেক্ষণ। যদি ধারণাটি কোনও ধারণা / ধারণার দিকে থাকে তবে ধ্যান সেই ধারণা / ধারণাটি তার সমস্ত দিক, রূপ এবং পরিণতিতে বিবেচনা করছেন। ধ্যান চিন্তার বিরামহীন অবস্থা, জ্ঞানের বর্তমান, সচেতনতার প্রবাহ।

8. সমাধি

সমাধির ধ্যানের বিষয় নিয়ে একাত্মতা। ধ্যানের অভিনেতা, ধ্যানের অভিনয় এবং ধ্যানের বিষয়গুলির মধ্যে যোগের অষ্টম অঙ্গের সময় কোনও পার্থক্য নেই। সমাধি হ'ল আধ্যাত্মিক অবস্থা যখন কারও মন যা ভাবছে তাতে এতটাই শোষিত হয় যে মন তার নিজস্ব পরিচয়ের বোধটি হারিয়ে ফেলে।

যোগ বিদ্যায় ঈশ্বর

যোগ দর্শন ঈশ্বরের ধারণাটিকে অনুমতি দেয়, হিন্দু ধর্মের ঘনিষ্ঠভাবে সাংখ্যার দর্শন থেকে পৃথক, যা নাস্তিক / অ-ঈশ্বরবাদী। অষ্টম শতাব্দীর আদি শঙ্কর মতো হিন্দু বিদ্বান এবং একই সাথে অনেক আধুনিক পণ্ডিতরা যোগ বিদ্যাকে "ঈশ্বরের সাথে সম্য দর্শন" হিসাবে বর্ণনা করেন। *পতঞ্জলির যোগসুত্রগুলি* ১১ টি পদে *ঈশ্বর* শব্দটি ব্যবহার করেছে। *পতঞ্জলীর* যোগ দর্শনে *ঈশ্বর* ধারণাটি "আধ্যাত্মিক মুক্তির পথে যোগিনকে সহায়তা করার জন্য রূপান্তরকারী অনুঘটক বা গাইড" হিসাবে কাজ করে ।

যোগ দর্শনের শিক্ষাগত তাৎপয

১। যোগ দর্শন স্ব-শিক্ষার সাহায্য করে থাকে। কারণ এই দার্শনিক মতবাদটি স্ব-সচেতনতাকে বৃদ্ধি করে থাকে। প্রজ্ঞাকে আমাদের দৈহিক বিকাশে কি ভাবে কাজে লাগানো যায় তা এই দর্শনে সুবিস্তার ভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

২। এই দর্শন স্ব-সচেতনতার উন্নযনের জন্য প্রগতিশীল প্রশিক্ষণ প্রদান করতে পারে এবং আমাদের অস্তিত্ব ও জীবনযাপনের সত্য সম্পর্ক আমাদেরকে শিক্ষিত করে তোলে।

৩। এই দর্শনের দ্বারা ব্যক্তি তার চিত্তকে স্থির করে তুলতে পারে যার ফলে শিক্ষাক্ষেত্রে এই ব্যক্তি তার মনোযোগকে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে পারে।

৪। যারা প্রকৃতপক্ষে নিজের ব্যক্তিত্ব পরিবর্তন করতে চান তারা এই দর্শনের মতাদর্শকে অনুসরণ করে থাকে।

৫। যোগ এবং যোগব্যাযাম চর্চা একটি মানুষের একটি সামগ্রিক ব্যাক্তিত্ব বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে।