

যোগেই রোগের মুক্তি

শচীন্দ্র নাথ হালদার

স্বাস্থ্য মানব জীবনের অমূল্য সম্পদ। জীবনের সমৃদ্ধি এবং সাফল্যের জন্য সুস্বাস্থ্য একটি পূর্বশর্ত। কিন্তু আমাদের অসচেতনতার জন্য সঠিক সময়ে স্বাস্থ্যের যথাযথ পরিচর্যা করতে না পারায় আমরা অসময়ে নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হই। রোগের প্রবণতা আমাদের দেহের একটি স্বাভাবিক প্রবৃত্তি। যোগময় জীবন পরিচালিত করলে আমরা সুস্থ, সবল, কর্মময় এবং দীর্ঘজীবন লাভ করতে পারি। এ যুগে মানুষের ১১৬ বছর বয়স পর্যন্ত বাঁচা সম্ভব। যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনকে আরও দীর্ঘায়িত করতে পারি।

চার হাজার বছরেরও বেশি আগে ঋষি পতঞ্জলি এ যোগ আবিষ্কার করেন। সে সময় যোগকে একটি গুপ্তবিদ্যা এবং গুহ্যতম তত্ত্ব হিসেবে বিবেচনা করা হতো। ফলে আধিকারিক যোগীরা উপযুক্ত শিষ্য-শিষ্যা বা পুত্র-কন্যা ছাড়া অন্যকে যোগশিক্ষা দিতেন না। যোগীদের সংকীর্ণ দৃষ্টিভঙ্গির কারণে কালক্রমে এ যোগ বিলুপ্ত হয়। বর্তমানকালে স্বামী বিবেকানন্দ যোগকে জনসমক্ষে সর্বসাধারণের শিক্ষার জন্য প্রচার করেন। বর্তমানে জনসাধারণের স্বাস্থ্য সচেতনতার জন্য যোগ পৃথিবীব্যাপী জনপ্রিয় হয়ে উঠছে। জনসচেতনতা বৃদ্ধির জন্য প্রতিবছর ২১ জুন “আন্তর্জাতিক যোগ দিবস” পালিত হচ্ছে। যোগ একটি অসাম্প্রদায়িক চেতনা। সকল ধর্মের এবং বর্ণের মানুষের যোগ করার অধিকার আছে।

যোগ বলতে আমরা সাধারণত রাজযোগ বুঝে থাকি। রাজযোগ আট ভাগে বিভক্ত। যথা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধ্যান, ধারণা ও সমাধি। রাজযোগ ধর্মবিজ্ঞান। রাজযোগ অনুশীলনে ধর্মের যাবতীয় খুঁটিনাটি বিষয়ে বিজ্ঞানসম্মত উত্তর প্রদানে যোগী সক্ষম। প্রাণায়ামের যে অংশে প্রাণের স্থূল প্রকাশসমূহের বাহ্য উপায়ের দ্বারা জয় করার চেষ্টা করা হয় তাকে পদার্থ বিজ্ঞান বলে, আর প্রাণায়ামের যে অংশ মনঃশক্তিরূপ প্রাণের বিকাশগুলিকে মানসিক উপায়ের দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করা হয় তাকে রাজযোগ বলে।

ধর্ম প্রত্যক্ষানুভূতির উপর প্রতিষ্ঠিত। সকল ধর্মাচার্যই সৃষ্টিকর্তাকে দেখেছেন। তারা প্রত্যেকেই আত্মদর্শন করেছেন। সকলেই নিজ নিজ ভবিষ্যৎ দেখেছেন এবং অনন্ত স্বরূপ অবগত হয়েছেন। প্রত্যক্ষানুভূতি ছাড়া কেউই ধার্মিক হতে পারে না। যে বিজ্ঞানের দ্বারা এ সকল অনুভূতি হয় তার নাম যোগ।

যোগে চিত্তশুদ্ধি হয় এবং সাক্ষাৎ মুক্তি লাভ হয়। প্রকৃতিতে নিয়ন্ত্রণ করাকে যোগীরা নিজ কর্তব্য বলে মনে করেন। যোগীরা মন যাতে পবিত্র থাকে এমন খাবার খেতে হবে। যোগী অধিক বিলাসিতা এবং কঠোরতা দুইই পরিত্যাগ করবেন। অতিভোজনকারী, একান্ত উপবাসী, অধিক জাগরণকারী, অধিক নিদ্রালু, অতিরিক্ত কর্মপরায়ন অথবা একেবারে নিষ্কর্মা এদের মধ্যে কেউই যোগী হতে পারেন না।

মানবদেহ একটি জটিল বায়োক্যামিক্যাল সংমিশ্রণে পরিচালিত হয়। দেহের অসংখ্য গ্রন্থি এবং অর্গান থেকে অসংখ্য প্রকারের রস নির্গত হয়ে দেহকে পরিচালিত করে। সঠিকভাবে এবং সঠিক পরিমাণে রস নিসৃত হলেই আমরা স্বাস্থ্যবান থাকি এবং এর অন্যথা হলেই আমরা রোগাক্রান্ত হই। যোগ অনুশীলনে বিভিন্ন গ্রন্থি থেকে রস নিঃসরণে সমতা বিধান করে। ফলে আমাদের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত হয়।

যোগ মন নিয়ন্ত্রণে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে। মন আত্মার যন্ত্র বিশেষ। এর দ্বারা আত্মা বাহ্য বিষয় গ্রহণ করে থাকে। মনের আবার অন্তর্দৃষ্টি আছে এবং এ শক্তিবলে মানুষ নিজ অন্তরের গভীরতম প্রদেশ দেখতে পারে। এ অন্তর্দৃষ্টি শক্তি লাভ করাই যোগীর উদ্দেশ্য। মনের সমুদয় শক্তিকে একাগ্র করে ভিতরের দিকে ফিরিয়ে ভিতরে কি হচ্ছে তা যোগী জানতে চায়। যোগীরা বিশ্বাস করে যে মনের একটি উচ্চাবস্থা আছে। যুক্তিতর্কের উর্ধ্বে এ জ্ঞানাতীত অবস্থা। এ উচ্চাবস্থায় যোগী তর্কের অতীত এক পরমার্থ জ্ঞান বা অতিনিদ্রিয় জ্ঞান লাভ করে। যোগীরা মনে করেন মানব মনের শক্তি অসীম।

মন নিয়ন্ত্রণের প্রথম সোপান কিছুক্ষণের জন্য চুপ করে বসে থাকা এবং মনকে নিজের মত করে ভাবতে দেওয়া। ধীরভাবে অপেক্ষা করে মনের গতি লক্ষ্য করতে হবে। জ্ঞানই শক্তি। যতক্ষণ জানা না যায় মন কি করেছে ততক্ষণ মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারা যাবে না। মনে অনেক খারাপ চিন্তা আসবে। কিন্তু কিছুদিন পর পর্যবেক্ষণ করলে দেখা যাবে খারাপ চিন্তা ক্রমশঃ কমে আসছে। আরও কয়েক মাস পর আরও কমে আসবে এবং অবশেষে মন সম্পূর্ণ বশীভূত হবে। কিন্তু প্রতিদিন আমাদের ধৈর্যের সাথে অভ্যাস করতে হবে।

আমরা জ্ঞাতসারে যে সমস্ত কাজ করে থাকি তাকে বিচারবুদ্ধির ক্ষেত্র বলা হয়। একটি ক্ষুদ্র বৃত্তের মধ্যেই মানুষের বিচারবুদ্ধি নড়াচড়া করতে বাধ্য। তার বাইরে যেতে পারে না। সৃষ্টিকর্তা আছেন কিনা, অবিনাশী আত্মা আছে কিনা, জগতের নিয়ন্তা পরম চৈতন্যময় কেহ আছেন কিনা যুক্তি এ সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে না অথচ এ সকল প্রশ্নের যথাযথ উত্তর না পেলে মানব জীবন উদ্দেশ্যহীন হয়ে পড়ে। মানব জীবনের নীতি, আত্মার অমরত্ব, সৃষ্টিকর্তা, প্রেম ও সহানুভূতি, সাধুত্ব, নিঃস্বার্থতা এবং মহৎ সত্যগুলি যুক্তিতর্কের বাহির থেকে আসে।

আমাদের জীবনের চরম লক্ষ্য এ আত্মার সাক্ষাৎ উপলব্ধি করা। আমরা আত্মাকে উপলব্ধি করতে পারি না কারণ তা প্রকৃতি, মন ও শরীরের সাথে মিশে আছে। চিত্তহৃদে যতদিন একটি তরঙ্গ থাকবে, ততদিন আত্মার প্রকৃত স্বরূপ অনুভব হবে না। আত্মার স্বরূপ তিনটি। আত্মা সত্যস্বরূপ, আত্মা জ্ঞানস্বরূপ এবং আত্মা আনন্দস্বরূপ। আত্মা যখন নিজ স্বরূপে নিজ মহিমায় অবস্থান করবে তখনই আমরা জানতে পারব আত্মা মিশ্র বা যৌগিক পদার্থ নয়, আত্মাই জগতের একমাত্র নিত্য, অমিশ্র, মৌলিক পদার্থ। সুতরাং আত্মার জন্মও নেই, মৃত্যুও নেই। আত্মা অমর, অবিদ্বন্দ্ব, নিত্য, চৈতন্যময়, সত্যস্বরূপ।

আত্মার উন্নতির বেগ বৃদ্ধি করে বিরূপে অল্প সময়ের মধ্যে মুক্তিলাভ করা যায় তা যোগবিজ্ঞানের লক্ষ্য এবং উদ্দেশ্য। প্রকৃতির অনন্ত শক্তিভান্ডার থেকে আমরা শক্তি গ্রহণ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে কিরূপে শীঘ্র সিদ্ধিলাভ করা যায় যোগীরা তার উপায় উদ্ভাবন করেছেন। রাজযোগ বিজ্ঞান আমাদের শিক্ষা দেয় কিভাবে একাগ্রতা শক্তি লাভ করে শক্তি সঞ্চয়ের ক্ষমতা বৃদ্ধি করা যায়।

শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টাই প্রাণায়াম। যোগীর জন্য প্রাণ সাধনার বস্তু এবং রোগীর জন্য প্রাণ ঔষধি। প্রাণায়ামের ক্রিয়া তিনটি। যথা- রেচক, পূরক ও কুম্ভক। শ্বাস বাইরে বের করে দেয়া অর্থাৎ নিঃশ্বাসকে রেচক বলে। দেহের মধ্যে শ্বাস গ্রহণ করাকে পূরক বলে এবং দেহের মধ্যে বা দেহের বাইরে শ্বাস ধরে রাখাকে কুম্ভক বলে। গৃহীদের খুব বেশি কুম্ভক করা উচিত নয়। এতে ক্ষতি হতে পারে। অনেকে মনে করেন প্রাণায়াম শ্বাসপ্রশ্বাসের ব্যায়াম আসলে তা নয়। যোগের ৯৫% থেকে ৯৯% লাভ প্রাণায়াম এবং ধ্যানেরই হয়ে থাকে। প্রাণায়ামে সিদ্ধ হলে যোগীর নিকট অনন্ত শক্তির দরজা খুলে যায়। তিনি তখন অষ্টসিদ্ধি লাভ করেন। অষ্টসিদ্ধি হলো- **অনিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, বশিত্ব, ঈশিত্ব এবং কামবসায়িত্ব (সত্য সংকল্পতা)**। অষ্টসিদ্ধি লাভ হলে জগতের সকল শক্তি ক্রীতদাসের মত যোগীর আদেশ পালন করে। প্রাণকে যিনি জয় করেছেন সমস্ত জগৎ তিনি জয় করেছেন। তার আদেশে মৃত দেহে প্রাণের সঞ্চারণ হতে পারে। প্রাণবায়ুর সাথে অপান বায়ুর মিলন ঘটায় তিনি তখন ইচ্ছা মৃত্যু লাভ করতে পারেন। আত্মদর্শন লাভ করলে মৃত্যু ভয় এবং দুঃখ কষ্ট আর থাকে না। অরিষ্ট নামক মৃত্যু লক্ষণগুলির ওপর মনসংযোগ করলে যোগী মৃত্যুর সময় জানতে পারেন।

চিন্তার একমুখিতাই ধ্যান। ধ্যানাবস্থা মানবজীবনের সর্বোচ্চ অবস্থা। ইতর প্রাণীর সুখ ইন্দ্রিয়ে, মানুষের সুখ বুদ্ধিতে এবং দেবমানব ধ্যানেরই আনন্দ লাভ করেন। ধ্যান জ্ঞান অর্জনের উপায়। যখন জ্ঞান লাভ হতে থাকে তখন একটির পর আর একটি করে সাতটি পর্যায়ে আসতে থাকে। প্রথম অবস্থায় যোগী বুঝতে পারেন যে তিনি জ্ঞান লাভ করেছেন। প্রথম অবস্থায় অসন্তোষের ভাব চলে যাবে। দ্বিতীয় অবস্থায় সমস্ত দুঃখ চলে যাবে।

তৃতীয় অবস্থায় পূর্ণজ্ঞান লাভ করবেন। ৪র্থ অবস্থায় সমস্ত কর্মের অবসান হবে। পঞ্চম অবস্থায় চিত্ত বিমুক্তি অবস্থা আসবে। ৬ষ্ঠ অবস্থায় আত্মজ্ঞান হবে এবং ৭ম অবস্থায় যোগী বুঝতে পারবেন যে আত্মরূপে কেবল আমরাই ছিলাম। মন বা শরীরের সাথে আত্মার কোন সম্পর্ক নেই। আত্মা একাকী, নিঃসঙ্গ, সর্বশক্তিমান, সর্বব্যাপী ও সদানন্দ।

দীর্ঘস্থায়ী গভীর ধ্যানকে সমাধি বলে। সমাধিতে গিয়ে সাধক মহাজ্ঞানী হয়ে উঠতে পারেন। এ সমাধিতেই সাধক অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎ দেখে থাকেন। সমুদয় মন যখন একটি মাত্র তরঙ্গরূপ পরিণত হয় মনের এ একরূপতার নামই সমাধি। এ সমাধিতেই সাধকের আত্মদর্শন হয়।

নিম্নবর্ণিত প্রাণায়াম ও আসন নিয়মিত অনুশীলন করলে দেহের সংশ্লিষ্ট রোগের নির্মূল হয়। কোভিড-১৯ প্রতিরোধে প্রাণায়াম খুবই কার্যকরী। প্রাণায়াম এবং আসন অনুশীলনের সময় যথাযথ পদ্ধতি, সময় এবং কৌশল অবলম্বন করতে হবে। **অনুলোপ বিলোম প্রাণায়াম-** অনুলোপ বিলোম প্রাণায়ামের ফলে দেহের স্নায়ুতন্ত্র, শ্বাসতন্ত্র প্রভৃতির মুখ্য লাভ হয় এবং দেহের সার্বিক কল্যাণ হয়। আমরা স্বাভাবিক প্রশ্বাসে ৫০০-১০০০ মিলি লিটার অক্সিজেন গ্রহণ করি। কিন্তু গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণের ফলে প্রতিবার আমরা ৫,০০০-১০,০০০ মিলি লিটার অক্সিজেন গ্রহণ করি। ফলে আমাদের দেহে অক্সিজেন পূর্ণ হয়ে উঠে এবং আমরা নিরোগের পথে যাত্রা শুরু করি; **ভস্টিকা প্রাণায়াম-** ভস্টিকা প্রাণায়ামে শ্বাসতন্ত্র, ফুসফুস, হৃদয়জনিক রোগ, ঠাণ্ডা, নিমুনিয়াসহ বৃকের ভিতরের যাবতীয় রোগের নির্মূল হয়; **কপালভাতি প্রাণায়াম-** লিভার, কিডনি, প্যানক্রিয়াস, মেয়েদের জরায়ুসহ যাবতীয় রোগ নির্মূল হয়; **মধুমেহ (ডায়াবেটিক)-** প্রচলিত ধারণা যে মধুমেহ সারাজীবনের রোগ। এ রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় কিন্তু নির্মূল করা যায় না। যোগাভ্যাস এ প্রচলিত ধারণাকে মিথ্যা প্রমাণ করে। নিম্নবর্ণিত আসন/প্রাণায়াম নিয়মিত অনুশীলনে মধুমেহ সম্পূর্ণ নিরাময় হয়। (ক) মধুকাসন (খ) যোগ মুদ্রাসন (গ) গোমুখাসন (ঘ) বক্রাসন (ঙ) জানুশিরাসন (চ) পশ্চিমোখাসন (ছ) উষ্ট্রাসন (জ) তোলাজ্ঞাসন (ঝ) পবনমুক্তাসন (ঞ) শশংকাসন এবং (ট) কপালভাতি প্রাণায়াম; **থাইরয়েড-** (ক) শীতকরা প্রাণায়াম, (খ) উজ্জয়ী প্রাণায়াম, (গ) ভ্রমরী প্রাণায়াম, (ঘ) সিংহাসন; **উচ্চ রক্তচাপ-** (ক) শীতলী প্রাণায়াম (খ) শীতকরা প্রাণায়াম (গ) চন্দ্রভেরী প্রাণায়াম (ঘ) অনুলোম বিলোম প্রাণায়াম (ঙ) ভস্টিকা প্রাণায়াম (চ) কপালভাতি প্রাণায়াম (ছ) শ্বাসন; **নিম্নরক্তচাপ-** (ক) সূর্যতেরী প্রাণায়াম (খ) শ্বাসন; **কোমরের/পিঠের/ঘাড়ের ব্যাথা-** আধুনিক ফিজিওথ্যাপি মূলক যোগাসনের অনুকরণে ব্যবস্থা গ্রহণ করে থাকে। (ক) মর্কটাসন (খ) ভূজ্ঞাসন (গ) সলভাসন (ঘ) সেতুবন্ধনাসন (ঙ) নৌকাসন (চ) উত্তিত পদাসন (ছ) পদবৃত্তাসন এবং (জ) ঘাড়ের ম্যাসেজ; **পেটের সমস্যা-** (ক) উত্তিত পদাসন (খ) পবনমুক্তাসন (গ) ভূজ্ঞাসন (ঘ) সলভাসন (ঙ) সেতুবন্ধনাসন (চ) নৌকাসন; **শূলতা/ওজন হ্রাস-** (ক) ত্রিকোনাসন (খ) কোনাসন (গ) জানুশিরাসন (ঘ) পশ্চিমোখাসন (ঙ) উত্তিত পদাসন (চ) পদবৃত্তাসন (ছ) হস্তপদাসন (জ) দ্বিচক্রিকাসন।

যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে যাবতীয় রোগ নির্মূল করা সম্ভব। তাই আজ আন্তর্জাতিক যোগ দিবসে পৃথিবীর সকল মানুষ যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে সুস্থ, সবল, কর্মক্ষম এবং দীর্ঘজীবন লাভ করুক এটাই প্রত্যাশা।

#

১৬.০৬.২০২১

পিআইডি ফিচার

লেখক : প্রাক্তন মহাপরিচালক, বাংলাদেশ ফিল্ম আর্কাইভ।