



International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)

A Peer-Reviewed Bi-monthly Bi-lingual Research Journal

ISSN: 2349-6959 (Online), ISSN: 2349-6711 (Print)

ISJN: A4372-3142 (Online) ISJN: A4372-3143 (Print)

Volume-VII, Issue-V, September 2021, Page No. 40-48

Published by Scholar Publications, Karimganj, Assam, India, 788711

Website: <http://www.ijhsss.com>

DOI: 10.29032/ijhsss.v7.i5.2021.40-48

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন : একটি দার্শনিক সমীক্ষা

Chandan Kumar Mondal

Assistant Teacher, Saknara High School (H.S.), Purba Bardhaman, West Bengal, India

Abstract:

In this paper I want to highlight yoga practice for prevention of corona virus disease (Covid-19). Covid-19 is a new viral disease; which has spread all over the world. As a result, modern lifestyle affects our health and mentality with negativity. The way to get rid of this problem is to practise Yoga. Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition. The word "yoga" is derived from the Sanskrit root 'yuj' meaning "to join", or "to yoke", or "to unite". According to Yogic scripture, the practice of yoga leads to the union of individual's consciousness with the universal consciousness. The great sage Maharishi patanjali systematised and codified the existing yogic practices, its meaning and its related knowledge through patanjali's "Yoga Sutras". Yoga is fantastic remedy for overcome problems that modern man is facing in his daily life. It embodies unity of mind and body; thought and action; and a holistic approach to health and wellbeing. yoga is not about exercise but to discover the fulfillment of our duties and self knowledge which ultimately leads one to 'Moksha' or 'kaivalya'. In this way the practice of yoga is blossoming and growing more vibrant with each passing day.

KeyWords : Covid-19 disease, chittabhumi, chittavrittis, chittavrttiniodhah, Astanga yoga, Moksha or Kaivalya.

ভূমিকা : আধুনিক মানুষ তার দৈনন্দিন জীবনে কিছু নেতিবাচক জীবনযাত্রার জন্য যেসব সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে, সেগুলি আমাদের দৈহিক ও মানসিক বিকাশে ব্যাঘাত ঘটচ্ছে। এমনকি চিকিৎসা বিজ্ঞানও এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাইনি। যার প্রকৃষ্ট উদাহরণ হল 'করোনা ভাইরাস' (Covid-19)। এই ভাইরাস থেকে মুক্তির জন্য এখন পর্যন্ত যে সমস্ত টিকা (Vaccine) বা ঔষুধ (Medicine) আবিষ্কার হয়েছে, সেগুলি এই ভাইরাসকে প্রতিহত করতে কতটা কার্যকরী, সে বিষয়ে চিকিৎসা বিজ্ঞানীদের মধ্যে সন্দেহ রয়েছে। এই কারণে ভারত সরকারের আয়ুষ মন্ত্রক (Govt. Of India, Ministry of Ayush) এই ভাইরাস থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য যোগ অনুশীলনের নির্দেশ দিয়েছেন। কেননা যোগ মন এবং শরীরের মধ্যে সামঞ্জস্য বজায় রাখে। যোগ মন এবং শরীর, মানুষ এবং প্রকৃতি, ব্যক্তিগত চেতনা ও সর্বজনীন চেতনার মধ্যে একটি নিখুঁত সম্প্রীতির দিক পরিচালনা করে। শুধু তাই নয়, এটি শরীরের অত্যাবশ্যক শক্তি বাড়াতে এবং মানসিক চিন্তার বিকাশে সহায়তা করে। আমার এই সমীক্ষাটি মূলত মহর্ষি পতঞ্জলির 'রাজযোগ', মহর্ষি স্বাতারাম বর্ণিত 'হঠযোগ', '-শিবসং-হিতা', 'ঘেরন্ড সংহিতা', 'যোগিষাজ্জবল্য', 'যোগভাষ্য' 'দত্তাত্রেয়সংহিতা'

(যোগরহস্যম), প্রভৃতি গ্রন্থে যেসব যোগ প্রণালী ও অনুশীলনের বর্ণনা করা হয়েছে তার ওপর নির্মিত। যার মাধ্যমে আমি যোগ দর্শনের সুর সবার মাঝে ছড়িয়ে দেওয়ার প্রচেষ্টা করেছি মাত্র।

করোনা ভাইরাস : ২০১৯ সালের ৩১ শে ডিসেম্বর চিনের উহান শহরে (Wuhan City in China) প্রথম এই ভাইরাস শনাক্ত করা হয়েছিল। ২০২০ সালের ৯ই জানুয়ারী বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর নাম দেয় কোভিড-১৯। ‘কোভিড’-এর অর্থ করোনা ভাইরাস ডিজিজ। ২০১৯ সালে এটি প্রথম শনাক্ত হয়েছিল বলে একে ‘১৯’ বলা হয়। ব্যাঙের ছাতার মতো অসংখ্য প্রোটিন স্পাইক থাকে এই ভাইরাসের গায়ে, দেখতে লাগে অনেকটা কাঁটার মুকুটের মতো, তাই অনেক বিজ্ঞানী এর নাম দিয়েছেন মুকুট ভাইরাস বা করোনা ভাইরাস।^১

লক্ষণ (Symptoms) : করোনা ভাইরাসের তিন রকমের লক্ষণ দেখা যায়।^২ যথা- (i) খুব সাধারণ লক্ষণ : জ্বর, শুষ্ক কাশি, ক্লান্তি। (ii) কম সাধারণ লক্ষণ : গলা ব্যথা, ডাইরিয়া, মাথা ব্যথা, স্বাদ ও গন্ধহীনতা। (iii) গুরুতর লক্ষণ : শ্বাসকষ্ট হওয়া, বুকে ব্যথা বা চাপ অনুভব হওয়া ইত্যাদি।

প্রতিরোধ ও চিকিৎসা (Prevention and Treatment) : সাবান, বা অ্যালকোহল জাতীয় কিছু দিয়ে হাত ঘষে পরিষ্কার করতে হবে। কাশি বা হাঁচি হয় এমন ব্যক্তির কাছ থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা যাবে না। শারীরিক অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকতে হবে, কোনো অবস্থাতেই বাড়ি থেকে বের হওয়া যাবে না। যদি জ্বর, কাশি বা শ্বাস নিতে সমস্যা হয় তবে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

একটি ভালো বায়ুচলাচল রুমে নিজেকে পৃথকভাবে, অর্থাৎ ১৪ দিনের জন্য ‘Home quarantine’- এ থাকতে হবে। রোগী এবং রোগীর পরিচর্যাকারী উভয়কে N-95 Mask (Triple layer Medical Mask) ব্যবহার করতে হবে। পর্যাপ্ত হাইড্রেশন বজায় রাখতে বিশ্রাম নিতে হবে। প্রতিদিন শরীরের তাপমাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং প্রতিদিন একটি pulse Oximeter দিয়ে অক্সিজেন পর্যবেক্ষণ করা দরকার।^৩ তবে আমাদের প্রত্যেকের মনে রাখা উচিত, এই ভাইরাস স্থান, কাল ভেদে চরিত্র বদল করে। সেজন্য এই ভাইরাসে কেউ আক্রান্ত হলে প্রথমেই চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী তার চিকিৎসা করাতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া এবং এই ভাইরাসের লক্ষণগুলিকে এড়িয়ে চললে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে। বর্তমানের এই আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থা বা এই ভাইরাসকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য যে সব কৌশল অবলম্বন করা হয়েছে, সেসব কৌশল পদ্ধতি ব্যর্থ হওয়ার কারণে সারা বিশ্ব যোগ অনুশীলন বা যোগশাস্ত্রের চর্চা ও চর্চা- উভয়েরই গুরুত্ব দিয়েছে।

যোগ কী এবং অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন:- সংস্কৃত ‘যুজ্’ ধাতুর উত্তর ‘ঘञ্’ প্রত্যয় যোগে ‘যোগ’ শব্দের উৎপত্তি। ‘যুজ্’ ধাতুর অর্থ সমাধি, সংযোগ প্রভৃতি। যোগ ভাস্কর্যকার ব্যাসদেব বলেছেন- ‘যোগঃ সমাধিঃ’।^৪ অর্থাৎ যোগ শব্দের অর্থ সমাধি। শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতায় শ্রী কৃষ্ণ বলেছেন—‘যোগঃ কর্মসু কৌশলম্’।^৫ অর্থাৎ কর্মের কৌশলই যোগ। যাজ্ঞবল্ক্য জীবাত্মা ও পরমাত্মার যে সংযোগ, তাকেই যোগ বলেছেন (সংযোগা যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মাপরমাত্মনোঃ)।^৬ কিন্তু মহর্ষি পতঞ্জলির মতে, Yoga dose not mean union but spiritual effort to attain perfection thought the control of the body, senses and mind, and

through right discrimination between purusa and prakrti,।¹ পতঞ্জলির মতে - 'যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ'।^২ অর্থাৎ চিত্তবৃত্তির নিরোধ হল যোগ।

পতঞ্জলির দর্শনে 'মন', 'বুদ্ধি' ও 'অহংকার'- প্রকৃতির এই বিকার গুলি একসঙ্গে চিত্ত শব্দের দ্বারা অভিধেয়। প্রকৃতিজাত চিত্ত প্রকৃতির মতোই ত্রিগুণাত্মক (সত্ত্ব, রজ; ও তমঃ) হলেও চিত্ততে সেরূপ ত্রিগুণ সাম্যাবস্থায় থাকে না, যে রূপ মূল প্রকৃতিতে সাম্যাবস্থায় থাকে। প্রতিটি গুণই একে অপরকে অভিভূত করে নিজের কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠায় ব্যস্ত থাকে। এর থেকেই চিত্তের 'ক্ষিপ্ত', 'মূঢ়', 'বিক্ষিপ্ত', 'একাগ্র', ও 'নিরুদ্ধ,'—এই পাঁচটি সহজ বা স্বাভাবিক অবস্থার সৃষ্টি হয়, এগুলিকে একত্রে 'চিত্তভূমি' বলা হয়। এদের মধ্যে ক্ষিপ্ত, মূঢ় ও বিক্ষিপ্ত - অবস্থায় যোগ সম্ভব না হলেও একাগ্র ও নিরুদ্ধ অবস্থায় যোগ সম্ভব হয়।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে, 'বৃত্তয়ঃ পঞ্চতম্যঃ 'ক্লিষ্টাক্লিষ্টাঃ'।^৩ অর্থাৎ পাঁচ প্রকার মনোবৃত্তি ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট ভেদে দুই প্রকার। যোগের সময় এই দুই বৃত্তিকে নিরুদ্ধ করতে হয়। পাঁচ প্রকার মনোবৃত্তি বা জ্ঞানাত্মক চিত্তবৃত্তি গুলি হলঃ- 'প্রমাণ-বিপর্যয়-, বিকল্প-, নিদ্রা- স্মৃতিয়ঃ'।^৪ অর্থাৎ প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা, ও স্মৃতি হল চিত্তবৃত্তি। প্রমাণ তিন প্রকার - প্রত্যক্ষ, অনুমান, ও আগম। বিপর্যয় হল মিথ্যাজ্ঞান। যেমন- রজ্জুতে সর্পভ্রম। বিষয় না থাকলেও শব্দ জ্ঞানের প্রভাবে যে বৃত্তি উৎপন্ন হয় তার নাম বিকল্প। যেমন আকাশকুসুম, নরশৃঙ্গ প্রভৃতি। নিদ্রা হল সুষুপ্তি। স্মৃতি হল অনুভূত বিষয়ে স্মরণ। এই সমস্ত চিত্ত বৃত্তিরই নিরুদ্ধ করতে হবে। কেননা চিত্তের সঙ্গে পুরুষের সংযোগ হেতু চিত্তের সমস্ত বৃত্তি পুরুষে নিবেশিত হয়। পুরুষ স্বচ্ছ, কেবল, নির্গুণ মাত্র। এই কারণে স্বচ্ছ পুরুষের সুখ, দুঃখ, মোহ প্রভৃতির চিত্ত বৃত্তি প্রতিবিম্বিত হলে পুরুষ তাদের সঙ্গে সারূপ্য (identification) লাভ করে নিজেকে সুখী, দুঃখী মনে করে। আসলে পুরুষের সুখ, দুঃখ কিছুই নেই। যোগের দ্বারা চিত্ত বৃত্তি নিরুদ্ধ হলে আর পুরুষের বৃত্তির ছায়া নিপতিত হয় না। তখন পুরুষ নিজের স্বরূপে অবস্থান করে ('তদ্রা দুষ্ট্বঃ স্বরূপেহবস্থানম্ বৃত্তি সারূপ্যমিতরত্র')।^৫

এখন প্রশ্ন হল এই চিত্তবৃত্তির নিরোধের উপায় কি? এর উত্তরে পতঞ্জলি বলেছেন- 'অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাং তন্নিরোধঃ'।^৬ অর্থাৎ অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তবৃত্তির নিরোধ হয়। চিত্তকে স্থির রাখার যত্ন যাতে রাজস ও তামস বৃত্তি উদয় না হয়, এইরূপ যত্নবিশেষকে পতঞ্জলি অভ্যাস বলেছেন ('তত্র স্থিতৌ যতোহভ্যাসঃ')।^৭ অন্যদিকে দৃষ্ট ও শাস্ত্র প্রতিপাদ্য এই উভয় বিষয়েই সম্পূর্ণরূপে নিস্পৃহ হতে পারলে 'বশীকার' নামক বৈরাগ্য জন্মে ('দ্রষ্টানুশ্রবিক বিষয়বিতৃষ্ণস্য বশীকারসংজ্ঞা বৈরাগ্যম্')।^৮

এই অভ্যাস ও বৈরাগ্য কিন্তু একদিনে সম্ভব হয় না। বার বার যত্নপূর্বক যমনিয়মাদি যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করলে চিত্তের একাগ্রতা আসে, এর ফলে চিত্ত দৃঢ় ও অবিচল থাকে। যোগাঙ্গ অনুষ্ঠানের দ্বারা চিত্তের মলিনতা বিনষ্ট হলে কিভাবে মোক্ষসাধক উৎকৃষ্ট জ্ঞান জন্মে তা মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর 'যোগসূত্র' গ্রন্থে অষ্টাঙ্গ যোগ অনুশীলনের উপদেশ দিয়েছেন- 'যমনিয়মাসনপ্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যানসমাধয়োহষ্টাঙ্গনি'।^৯ অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি-এই আটটি যোগের অঙ্গ।

১) যম : যোগসূত্রে 'অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ'।^{১০} অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহ- এই পাঁচটি সাধনকে একসঙ্গে যম বলা হয়। অহিংসা হল কায়িক, বাচিক ও মানসিক -এই তিন রকমের হিংসা থেকে বিরত থাকা। সরল হয়ে, ছল পরিত্যাগ করে, দুরভিসন্ধি বর্জন করে, চিত্তসংযম করে

সব সময় বাক্য ও মন উভয়কেই ব্যক্ত করার জন্য সত্যনিষ্ঠ হলে, তবেই আমাদের চিত্ত যোগ লাভের জন্য উপযুক্ত হবে। কিন্তু সত্যের আশ্রয় ত্যাগ করলে যোগ সাধন ব্যর্থ হয়। অস্তেয় হল সমস্ত রকমের চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ। ব্রহ্মচার্য হল-কাম আচরণ ও কাম চিন্তা থেকে বিরত থাকা। অপরিগ্রহ হল- প্রাণধারণ বা শরীরকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয় ছাড়া অপয়োজনীয় বিষয়ে ভোগবৃত্তি ত্যাগ করতে হবে। ‘হঠযোগ প্রদীপিকা’ ও ‘যোগিয়াঙ্গবক্ষ্য’ গ্রন্থে- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচার্য, দয়া, আর্জব (সারল্য), ক্ষমা, ধৃতি (ধৈর্য্য), পরিমিত ভোজন ও শৌচ - এই দশ প্রকার যমের উল্লেখ আছে।^{১৭ (ক.খ)}

২) নিয়ম : যোগসূত্রে- ‘শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ’^{১৮} অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান-এই পাঁচটিকে একত্রে ‘নিয়ম’ বলা হয়। শৌচ হল দেহ ও মনের শুচিতা বা শুদ্ধতা। এই শৌচ হল দুই প্রকার - বাহ্য শৌচ ও আন্তর শৌচ। জল, মাটি, গোময় শরীরে প্রলেপ, পবিত্র জলে প্রতিদিন স্নান করা এবং পবিত্র খাদ্য ভোজন হল বাহ্য শৌচ এবং কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ প্রভৃতি থেকে মুক্তি হল আন্তরশৌচ। অর্থাৎ শরীর ও মন শুদ্ধ বা শুচিতা হলে অমৃত নামক চেতন আত্মা বা আধ্যাত্মিক তেজ শুদ্ধ ও সবল হবে। সন্তোষ হল তৃপ্তি। বিনা চেষ্টায় যা সাধন হবে, তাতেই পরিতৃপ্ত থাকতে হবে। ভাষ্যকার ব্যাসদেব বলেন, ক্ষুধাতৃষ্ণা, শীতউষ্ণ, মৌনাবলম্বন এইরূপ দ্বন্দ্ব বিষয়কে সহ্য করা হল তপস্যা।^{১৯} উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়ন বা ওঁ-কার জপকে স্বাধ্যায় বলে। পরমগুরু পরমেশ্বরে সমস্ত কর্ম অর্পন করার নাম ঈশ্বর প্রণিধান।

যম এবং নিয়ম হল স্ব-অনুশাসন মূলক গুণাবলী (Self-disciplinary quality)। যে কেউ তার নিজস্ব আধ্যাত্মিক বিকাশের জন্য যম-নিয়মের আচার-আচরণ পালন করে থাকেন। আর আত্ম উপলব্ধি হলে তার মন, কর্ম ও আচরণে একটি মানবিক এবং শারীরিক সমতা প্রতিষ্ঠিত হয়। Hand Sanitizar, handwash প্রভৃতির দ্বারা বাহ্য শৌচ এবং Social Distance- এই আন্তর শৌচের মাধ্যমে করোনা ভাইরাসের প্রতিরোধ সম্ভব হয়। Hospital বা বাড়িতে Quarantine Process বা পৃথকীকরণ অবস্থায় থাকাকালীন করোনা আক্রান্ত ব্যক্তির মনের এক ঘেঁয়েমি বা উদ্বেগ দূর করে, মনের প্রশান্তি বা স্থিতি বজায় রাখার জন্য উপনিষদ, গীতা প্রভৃতি মোক্ষশাস্ত্র অধ্যয়ন বা স্বাধ্যায় নিয়ম পালন করেন।

৩) আসন : পতঞ্জলির মতে, ‘স্থিরসুখমাসনম্’^{২০} অর্থাৎ যে প্রণালীতে স্থির বা নিশ্চলভাবে সুখে আসীন থাকাই হল আসন। আসনের শিক্ষা ও অনুশীলন শুধুমাত্র পুঁথিগত বিদ্যা অর্জনে নিজের প্রচেষ্টায় সম্ভব নয়, এরজন্য গুরুর নিকট প্রশিক্ষণ নিতে হয়। আসনের অনুশীলনে দেহের নিয়ন্ত্রণ ও মনের একাগ্রতা সাধন সম্ভব হয়। ভাষ্যকারের মতে, আসন প্রতিষ্ঠালাভ করলে বা আসন জয় লাভ করলে যোগী শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বের দ্বারা কখনো অভিভূত হন না।^{২১} যোগ দর্শনের বিভিন্ন গ্রন্থে (যেমন- ‘যোগভাষ্য’, ‘হঠযোগ প্রদীপিকা’, ‘যোগিয়াঙ্গবক্ষ্য’, ‘শিবসংহিতা’, ‘ঘেরণ্ড সংহিতা’) বিভিন্ন প্রকার আসন ও তার প্রণালীর বর্ণনা পাওয়া যায়। এখানে কয়েকটি আসনের নাম উল্লেখ করা হল- পদ্মাসন, ভদ্রাসন, বীরাসন, সিংহাসন, ময়ূরাসন, স্বস্তিকাসন, গোমুখাসন, ধনুরাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, উষ্ট্রাসন, উত্তান মণ্ডুকাসন, ভূজাঙ্গাসন, যোগাসন, শবাসন, সিদ্ধাসন প্রভৃতি।

৪) প্রাণায়াম : পতঞ্জলির মতে, ‘তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োগ্যতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ’^{২২} অর্থাৎ পূর্বোক্ত আসন জয় হলে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি সংযত করা হল প্রাণায়াম। তাঁর মতে প্রাণায়াম তিন প্রকার। যথা-বাহ্যবৃত্তি বা

রেচক হল- শ্বাস ত্যাগ করে, তাকে বাইরে স্থাপন করা। আভ্যন্তরবৃত্তি বা পূরক হল- বাইরের বায়ু গ্রহণ করে শরীরের মধ্যে পূর্ণ করা। স্তম্ভবৃত্তি বা কুম্ভক হল- রেচক ও পূরক কিছুই না করে দেহস্থ বায়ুকে ধরে রেখে শরীরের মধ্যে রুদ্ধ করা। ‘দত্তায়েয়সংহিতা’ (যোগরহস্যম্) গ্রন্থে, পঞ্চ প্রাণের সংযত অবস্থানকেই প্রাণায়াম বলা হয়েছে (প্রাণানামুপসংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি স্মৃতঃ)।^{২০} এটি তিন প্রকার যথা লঘু, মধ্য ও উত্তরীয়। ‘ঘেরন্ড সংহিতা’য় পূরক, কুম্ভক ও রেচক-এই ত্রিবিধ প্রাণায়ামে এক থেকে একশত পর্যন্ত মাত্রা আছে, এই মাত্রা অনুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ -বিংশমাত্রা, ষোড়শমাত্রা এবং দ্বাদশমাত্রা। কুম্ভক আট প্রকার যথা: সহিত, সূর্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভঙ্গিকা, ভ্রামরী, মূর্ছা ও কেবলী।^{২১} ‘যোগিয়াজ্ঞবল্ক্য’ গ্রন্থে প্রাণ ও অপান বায়ুর পরস্পর সংযোগকে প্রাণায়াম বলা হয়েছে (‘প্রাণাপানসমায়োগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ’)।^{২২} ‘হঠযোগ প্রদীপিকা’য় রেচক, পূরক ও কুম্ভক-এই তিন প্রকার প্রাণায়াম স্বীকার করা হয়েছে। কুম্ভক প্রাণায়াম আবার দ্বিবিধ, যথাঃ সহিত ও কেবল। সহিত কুম্ভক আবার দুই প্রকার, যথা- রেচকপূর্বক ও পূরণ পূর্বক।^{২৩} ‘শিবসংহিতা’য় বলা হয়েছে যে, যখন সাধকের প্রাণায়াম সিদ্ধি হয় তখন যোগীর অল্পনিদ্রা, অল্পমূত্র, ব্যধিহীনতা, অকাতর্য লাভ হয় এবং যোগীগণের শরীরে ঘর্ম, কৃমি, কফ, লালা প্রভৃতি জন্মায় না।^{২৪} এই প্রাণায়ামের ফলে যোগীর বিবেকজ্ঞানের প্রতিবন্ধক কর্মসকল এবং ক্লেশ ক্রমশ ক্ষয় প্রাপ্ত হয়ে জ্ঞানের দীপ্তি প্রকাশ পায়।

৫) প্রত্যাহার : পতঞ্জলির মতে, ‘স্বস্ববিষয়সম্প্রয়োগাভাবে চিত্তস্বরূপানুকারণ ইতীন্দ্রিয়াণং প্রত্যাহারঃ’^{২৫} অর্থাৎ প্রত্যেক ইন্দ্রিয় নিজের বিষয় ত্যাগ করে অবিকৃত অবস্থায় চিত্তের অনুগত থাকা হল প্রত্যাহার। মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্যের মতে, ‘ইন্দ্রিয়ানাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ। বলাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্চতে’।^{২৬} অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতই ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হয়ে থাকে, সেই বিষয় থেকে তাদেরকে বল পূর্বক নিবৃত্ত করে অন্তর্মুখ করাই হল প্রত্যাহার। ‘ঘেরন্ড সংহিতায়’ বলা হয়েছে যে, প্রত্যাহার বিজ্ঞানমায়েই কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য-এই ষড়রিপু বিনাশ করে। মন যে কোনো বিষয়ে চঞ্চল (যেমন- কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুগন্ধ, কি দুর্গন্ধ, কি তিজ্জ, কি কষায়) হোক না কেন, প্রত্যাহারের প্রভাবে সেই সেই বিষয় থেকে নিবৃত্ত হয়ে আত্মার বশীভূত হয়।^{২৭}

৬) ধারণা : পতঞ্জলির মতে, ‘দেশবন্ধশ্চিত্তস্য ধারণা’।^{২৮} অর্থাৎ চিত্তকে দেশবিশেষে বন্ধন করা হল ধারণা। ভাস্করার মতে, নাভিচক্রে, হৃৎপদ্মে, মস্তকস্থ-জ্যোতি, নাসাগ্রে, জিহ্বাগ্রে প্রভৃতি আধ্যাত্মিক দেশে চিত্তকে স্থির করাকে ধারণা বলে।^{২৯} যাজ্ঞবল্ক্যের মতে, যম-নিয়মাদি গুণবিশিষ্ট হয়ে মনের যে আত্মাতে অবস্থিতি তাই হল ধারণা (‘যমাদিগুণযুক্তস্য মনসঃ স্থিতিরাত্মনি। ধারণেত্ব্যচ্যতে সন্ডিঃ শাস্ত্রতাৎপর্যবেদিভিঃ’)।^{৩০} তাঁর মতে ভূমি, জল, তেজ, বায়ু ও আকাশ-এই পাঁচটি তত্ত্বে পঞ্চদেবতাকে ধারণ করা হয় বলে ধারণা পাঁচপ্রকার।^{৩১} এই পাঁচ প্রকার ধারণা সঠিক স্থানে পালন করলে মনুষ্য দেহ, বাত, পিত্ত, কফ প্রভৃতি রোগ বিনষ্ট হয়ে, শরীরে পূর্ণতা প্রাপ্তি হয়।

৭) ধ্যান: পতঞ্জলির মতে, ‘তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্’।^{৩২} অর্থাৎ সেই ধারণীয় পদার্থে চিত্তবৃত্তির একতানতা জন্ম হলে তাকে ধ্যান বলে। ধারণার ক্ষেত্রে চিত্তার বিচ্ছেদ ঘটে, কিন্তু ধ্যান হল অবিচ্ছিন্ন চিন্তাপ্রবাহ। ধ্যান শক্তির বলে সাধক যে কোন বিষয় অবলম্বন করে ধ্যান করতে পারেন। যাজ্ঞবল্ক্যের মতে,

ধ্যানমাত্রাস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু'।^{১৩} অর্থাৎ মনোমধ্যে আত্মস্বরূপের চিন্তা করাই ধ্যান। এই ধ্যানই বন্ধ ও মুক্তি-উভয়ের কারণ হয়।'

৮) সমাধিঃ- পতঞ্জলির মতে, 'তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপ শূন্যমিব সমাধিঃ'।^{১৪} ধ্যান যখন শুধুমাত্র ধ্যেয়বস্তুকেই উদ্ভাসিত বা প্রকাশিত করে 'আমি ধ্যান করছি'- এই প্রকার ভেদজ্ঞান শূন্য অবস্থা হল সমাধি। ধ্যান গভীর হলে সমাধি হয়। সমাধির অবস্থায় ধ্যেয় বস্তুমাত্রই প্রকাশিত হয়। ধ্যাতা, ধ্যান ও ধ্যেয়ের ভেদ লুপ্ত হয়ে যায়। এই কারণে সমাধিতে ধ্যানের ও ধ্যান কর্তার কোন জ্ঞান থাকে না। চিত্ত তখন ধ্যেয় বস্তুতে লীন হয়ে, ধ্যেয় স্বরূপই প্রাপ্ত হয়। যাঙ্কবল্ক্যের মতে, 'সমাধি সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ব্রহ্মণ্যেব স্থিতিবা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ'।^{১৫} অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমভাবাবস্থা হল সমাধি। যখন জীবাত্মা কেবল ব্রহ্মবস্তুতে অবস্থান করে, সেই অবস্থা হল সমাধি। 'ঘেরণ্ড সংহিতা' অনুযায়ী, 'ঘটাঙ্কিমং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি। সমাধিং তদ্বিজাণীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ'।^{১৬} অর্থাৎ শরীর থেকে মন ভিন্ন করে পরমাত্মার সঙ্গে সমভাবাপন্ন করাই হল সমাধি। এই সমাধি দ্বারাই মুক্তিলাভ হয়। পতঞ্জলির মতে 'সম্প্রজ্ঞাত' ও 'অসম্প্রজ্ঞাত'—ভেদ সমাধি দুই প্রকার। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে চিত্ত একটি বিষয়ে নিবিষ্ট হয় এবং বিষয়টি প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞাত হয় বলে চিত্তবৃত্তি অবলুপ্ত হয় না। বিষয়বীজ থেকেই যায়। কিন্তু সম্প্রজ্ঞাত সমাধির দ্বারা চিত্ত যখন বিষয় থেকে মুক্ত হয় তখন অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির উদয় হয়। এই অবস্থায় বিষয়ের কোন অস্তিত্ব থাকে না বলে চিত্ত বৃত্তির পুনরুৎপত্তি হয় না। চিত্ত তখন দক্ষবীজের ন্যায় শক্তিশূন্য হয়ে পড়ে। এইরূপ সমাধিই হল অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই রূপ সমাধিতে পুরুষ প্রকৃতির সকল প্রকার সংযোগ ছিন্ন করে নিজ নিজ রূপে অবস্থান করে প্রকৃতির বন্ধন থেকে মুক্ত হয়ে পুরুষ জন্ম-মরণ ও সুখ-দুঃখকে অতিক্রম করে কেবল্য প্রাপ্ত হয়। এইরূপ কেবল্যপ্রাপ্তিকে যোগদর্শনে 'মোক্ষ' বলা হয়।

ভারত সরকারের আয়ুষ মন্ত্রক প্রতিরোধ, পুনর্বাসন এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য যোগ অনুশীলনের কিছু নির্দেশ দিয়েছেন, যার দ্বারা করোনা ভাইরাসকে প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়:-^{১৭}

যোগের নাম	কি করা উচিত	কি করা উচিত নয়	যোগ অনুশীলনের সুবিধা
১) আসন (standing, sitting and lying position)	শ্বাস প্রশ্বাস সচেতনতার সাথে ধীরে ধীরে আসন প্রস্তুত করতে হবে। যারা cardiac patients তারা যোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। আসন করার সময় বুকের প্রসারণ ঘটাতে হবে।	যাদের cardiac disorder, পেটের হার্নিয়া, প্রদাহের আলসার, সাম্প্রতিক পেটের অস্ত্রপাচার এই ধরনের রোগীরা এই আসন এড়িয়ে চলুন।	উষ্ট্রাসন, ত্রিকোনাসন, ভূজাঙ্গাসন, উত্তান-মুক্তাসন, সরলা মৎস্যায়ন, বক্রাসন প্রভৃতি আসন অভ্যাস করলে বুকের প্রসারণ ঘটে, হৃদপিণ্ড ফুসফুসের কার্যকারী বৃদ্ধি পায়।
২) প্রাণায়াম (নাদিশোধন, উজ্জয়ী, ভ্রামরী)	প্রাণায়াম করার সময় শ্বাস ধীর, স্থির ও নিয়ন্ত্রণ হওয়া উচিত। এটি জোর পূর্বক বা সীমাবদ্ধ করা উচিত নয়।	কোন cardiac disorder হলে কয়েকবার পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করুন এবং	নাদিশোধন প্রাণায়াম বা বিকল্প নাসারঞ্জ শ্বাস sympathetic activity হ্রাস করে এবং স্নায়ু উত্তেজনা কে উদ্দীপিত করে এবং

	প্রাথমিক ভাবে কয়েকটি পুনরাবৃত্তি দিয়ে অনুশীলন শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে পুনরাবৃত্তির সংখ্যা বাড়ান। যদি সম্ভব হয় তবে শ্বাস প্রশ্বাসের জন্য ১:২ অনুপাত বজায় রাখুন।	ধীরে ধীরে পুনরাবৃত্তির সংখ্যা বাড়ান। প্রাথমিক পর্যায়ে ধরে রাখার অভ্যাস করবেন না। নাক ও কানের সংক্রামক ব্যক্তি ড্রামারী প্রাণায়াম এড়িয়ে চলুন।	চাপ ও উদ্বেগ কে হ্রাস করে। উজ্জয়ী প্রাণায়াম শরীরের অক্সিজেন সম্পৃক্তি বৃদ্ধি করে। ড্রামরি প্রাণায়ামে চাপ থেকে মুক্ত হওয়া যায় এবং উদ্বেগ, রাগ এবং হাইপার অ্যাক্টিভিটি দূর করতে সাহায্য করে। গুন গুন শব্দের অনুরণনের প্রভাবে মন ও স্নায়ুতন্ত্রের উপর শান্ত প্রভাব সৃষ্টি করে।
৩) প্রত্যাহার (যোগ নিদ্রা)	অনুশীলনের সময় প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী সচেতনতার সাথে মানসিকভাবে অনুসরণ করুন। অনুশীলন করার সময় চোখ বন্ধ রাখুন এবং শরীরের নড়াচড়া এড়িয়ে চলুন।	না বলা পর্যন্ত কোন ভাবেই চোখ খোলা যাবে না। ঘুমানো যাবে না। অনুশীলনের সময় মনের মধ্যে কোন প্রশ্নের উদয় হলেও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন না। এইভাবে ধীরে ধীরে অনুশীলনের সময় কাল বাড়ান।	সহানুভূতিশীল উত্তেজনা হ্রাস, মানসিক যন্ত্রনা হ্রাস এবং ঘুমের মান উন্নত হয়। শরীরকে সতেজ ও মনকে শান্ত রাখতে সাহায্য করে।
৪) ধারণা ও ধ্যান	প্রথম যোগার্থীদের ধ্যানের সময় সেই স্থানে নিঃশ্বাস পর্যবেক্ষণ করার জন্য শান্ত সঙ্গীত বাজানো যেতে পারে। যতক্ষণ আপনি এটি অনুশীলন করতে পারেন।	চোখ খোলা রাখা উচিত নয়। শরীর যাতে কম্পন অনুভূত না হয়।	ধ্যান cortisol level কমাতে এবং alpha brain এর তরঙ্গ বাড়িয়ে উদ্বেগ এবং চাপ কমাতে সাহায্য করে। শরীরকে স্থিতিশীল করে এবং মনকে শান্ত করে 'neuro-endocrine system'-এর কার্যকারিতা ভারসাম্য করে, যার ফলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ধ্যান 'আত্ম-উপলব্ধির' দিকে আমাদেরকে পরিচালনা করে।

পরিশেষে আমরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি যে, যোগ উপদ্রষ্ট এই অষ্টাঙ্গযোগ সাধনার অনুশীলন আজকের পৃথিবীতে শুধুমাত্র যে প্রাসঙ্গিক তা বলা যায় না। বরং এটি অবশ্যপালনীয় হিসাবে গৃহীত হওয়া দরকার। কারণ যোগরূপ প্রদীপের অনির্বাণ পবিত্র আলোই করোনা ভাইরাসকে প্রতিহত করে জীবনকে আলোকিত করে তুলবে।

তথ্যসূত্র: -

১/ ডাঃ অমিতাভ ভট্টাচার্য, বর্তমান পত্রিকা, ৪ ঠা জুলাই রবিবার, ২০২১, পৃঃ-০৬

২) https://www.google.com/search?kgmid=/g/11j2cc_qll&hl=en-IN&q=Coronavirus&kgs=e23df33bef6e2ed3&shndl=0&source=sh/x/kp/osrp/4&enrtpoint=sh/x/kp/osrp (Pdf download 06.08.2021)

- ৩) https://www.google.com/search?kgmid=/g/11j2cc_qll&hl=en-IN&q=Coronavirus&kgs=e23df33bef6e2ed3&shndl=0&source=sh/x/kp/osrp/4&enrpoint=sh/x/kp/osrp (Pdf download 06.08.2021)
- ৪/ পাতঞ্জল দর্শন, যোগভাষ্য—১/১, পৃঃ-০৩
- ৫/ শ্রীগীতা, সাংখ্যযোগ -২/৫০, পৃঃ-৬৩
- ৬/ যোগিয়াঙ্গবক্ষ্যম্, যোগতত্ত্ব প্রশ্ন-১/৪৩, পৃঃ-০৯
- ৭/ A Critical Survey of Indian Philosophy. Yoga – Chapter Ten, p.169
- ৮/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, সমাধিপাদ- ১/২, পৃঃ-৩৮
- ৯/ তদেব, সমাধিপাদ-১/৫, পৃঃ-৪১
- ১০/তদেব, সমাধিপাদ-১/৬, পৃঃ-৪২
- ১১/ তদেব, সমাধিপাদ-১/৩-৪, পৃঃ-৪০
- ১২/ তদেব, সমাধিপাদ-১/১২, পৃঃ-৪৫
- ১৩/ তদেব, সমাধিপাদ-১/১৩, পৃঃ-৪৬
- ১৪/ তদেব, সমাধিপাদ-১/১৫, পৃঃ-৪৭
- ১৫/ তদেব, সাধনপাদ-২/২৯, পৃঃ-১০২
- ১৬/ তদেব, সাধনপাদ-২/৩০, পৃঃ-১০২
- ১৭/ (ক) Hatha Yoga Pradipika, chapter -1, verse 16 (ii), p.56
- (খ) যোগিয়াঙ্গবক্ষ্যম্ যোগতত্ত্ব প্রশ্ন-১/৪৯, পৃঃ-১১
- ১৮/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, সাধনপাদ- ২/৩২, পৃঃ-১০৫
- ১৯/ পাতঞ্জল দর্শন, যোগভাষ্য -২/৩২, পৃঃ-১৪৬
- ২০/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, সাধনপাদ-২/৪৬, পৃঃ-১১৩
- ২১/ পাতঞ্জল দর্শন, যোগভাষ্য -২/৪৮, পৃঃ-১৬৪
- ২২/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, সাধনপাদ-২/৪৯, পৃঃ-১১৫
- ২৩/ যোগশাস্ত্র, যোগাধ্যায়-৩৯, পৃঃ-২৬৬
- ২৪/ তদেব, প্রাণায়াম প্রয়োগ-৪৫, পৃঃ-৩৭০
- ২৫/ যোগিয়াঙ্গবক্ষ্যম্, ষষ্ঠ অধ্যায়, প্রাণায়াম-২, পৃঃ-৪০
- ২৬/ Hatha yoga pradipiaka, chapter -2, verse-71, p. 268
- ২৭/ যোগশাস্ত্র, শিবসংহিতা, তৃতীয় পটল- ৫৩-৫৪, পৃঃ-৫২
- ২৮/ পাতঞ্জল দর্শনে ও যোগ পরিশিষ্ট, সাধনপাদ- ২/৫৪, পৃঃ-১১৯
- ২৯/ যোগিয়াঙ্গবক্ষ্যম্, সপ্তম অধ্যায়, প্রত্যাহারঃ-২, শ্রী , পৃঃ-৫৬
- ৩০/ যোগশাস্ত্র, চতুর্থ অধ্যায়, প্রত্যাহার যোগ -১-৫, পৃঃ-৩৫৯-৩৬০
- ৩১/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, বিভূতিপাদ-৩/২, পৃঃ-১২১
- ৩২/ পাতঞ্জল দর্শন, যোগভাষ্য-৩/১, পৃঃ-১৭৪
- ৩৩/ যোগিয়াঙ্গবক্ষ্যম্, অষ্টম অধ্যায়, ধারণা -২, পৃঃ-৬৩
- ৩৪/ তদেব, ধারণা-৫, পৃঃ-৬৪

- ৩৫/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, বিভূতিপাদ-৩/২, পৃঃ-১২৩
৩৬/ যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্, নবম অধ্যায়, ধ্যানম-২, পৃঃ-৭০
৩৭/ পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট, বিভূতিপাদ -৩/৩, পৃঃ-১২৩
৩৮/ যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্, দশম অধ্যায়, সমাধিঃ- ২, পৃঃ-৭৮
৩৯/ যোগশাস্ত্র, ঘেরঙ সংহিতা, সপ্তমোপদেশঃ (সমাধিযোগ) -৩, পৃঃ-৩৯০
৪০/ Guidelines for yoga practitioners for covid-19, Ministry of Ayush, Govt of India, p. 5-6

গ্রন্থপঞ্জী

- শর্মা, পূর্ণচন্দ্র। পাতঞ্জল দর্শন। কলকাতা : পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৫
- দেবশর্মা, কালীবর। পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ পরিশিষ্ট। কলিকাতা : শ্রী হীরালাল টোল দ্বারা প্রকাশিত, ১২৯১ বঙ্গাব্দ
- ভট্টাচার্য, শ্রী দীনেশচন্দ্র। ষড়দর্শন : যোগ। কলকাতা : পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ, ২০০৬
- ঘোষ, শ্রীজগদীশচন্দ্র। শ্রীগীতা। কলকাতা : প্রেসিডেন্সি লাইব্রেরী, ২০১৮
- মুখোপাধ্যায়, উপেন্দ্রনাথ। যোগশাস্ত্র। কলিকাতা : বসুমতী সাহিত্য মন্দির, ১৯৫৬
- ভট্টাচার্য, শ্রী সুরেন্দ্রমোহন। যোগতত্ত্ব বারিধি। কলিকাতা : বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার, ১৩১৬ বঙ্গাব্দ
- মুখোপাধ্যায়, শ্রী উপেন্দ্রনাথ। যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্। কলিকাতা : বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার, ১৩১৮ বঙ্গাব্দ
- পাল, শ্রীমহেশচন্দ্র। হঠযোগ প্রদীপিকা। কলিকাতা : বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার, ১৮১০ শকাব্দ
- Swami Muktibodhananda. Hatha Yoga Pradipika. Munger, Bihar : Yoga Publication Trust, 2016.
- Sharma, Chandhar. A Critical Survey of Indian Philosophy. Delhi : Motilal Banarsidass Publication Private Limited, 2016.
- Suramrji Karunaratne, Herath Bandarage Minrupa. ‘Yoga Therapy for Immunomodulation (Prevent and Cure) of Covid-19. International Journal of health Science and Rsearch. Vol.11, Issue: 2, 2021, 130-140
- Guidelines for yoga practitioners for Covid-19, Ministry of Ayush, Govt. of India, New Delhi-110023. (<http://ayaush.gov.in>. pdf download 6.8.2021)