ধ্যানযোগ

নিষ্কাম কর্মযোগের পরিপূর্ণন সাফল্য লাভের জন্য পরমপুরুষ শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে ধ্যানযোগের উপদেশ দিয়েছেন। বিষয়ভাবনাকে সম্পূর্ণ ভাবে বর্জন করে আত্মসংযমপূর্বক পরমাত্মায় চিত্ত স্হির করেই কর্মযোগী সাফল্যলাভ করতে পারেন।

কর্মযোগী আত্মবিশুদ্ধতার জন্য শুদ্ধভূমিতে যোগাসনে উপবিষ্ট হয়ে ধ্যানযোগ সাধন করবেন। ধ্যানযোগে সাধকের চিত্ত যখন বিষয়ভাবনা মুক্ত হয়ে পরমাত্মায় লগ্ন হয়, তখন সাধকচিত্ত নিবাত প্রদীপশিখার মতো পরমাত্মায় লাভ করে, যোগী তখন কোন অবস্হাতেই বিচলিত হন না — যোগিনা যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ।

যোগসেবা তথা ধ্যানযোগের অভ্যাসের দ্বারা যোগীর চিত্ত পরমাত্মাতেই স্থিতি লাভ করে। যৌীর চিত্ত পরমাত্মার স্বরূপ লাভ করা মাত্রই তাঁর মন বিষয়ভাবনা থেকে সম্পূর্ণ নিরুদ্ধ হয়ে যায়। যোগী তখন পরমাত্মায় শান্তভাবে অবস্থান করেন, এবং নিজ আত্মাতেই সন্তুষ্ট থাকেন। যোগীর তখন আত্ম সাক্ষাৎকার ঘটে—যত্র চৈবাত্মনাত্মানং পশ্যন্নাত্মনি তুষ্যতি।

ধ্যানাবিষ্ট যোগী পরমাত্মায় স্হিত হয়ে যে আনন্দ লাভ করেন তা আত্যন্তিক, সাত্ত্বিক রাজসিক বা তামসিক আনন্দ নয়। এই আনন্দ অতীন্দ্রিয়—কোন ইন্দ্রিয়ের দ্বারা এই আনন্দের অনুভব হয় না। সচ্চিদানন্দস্বরূপ এই আনন্দ একবার অনুভূত হলে সাধক কোনভাবেই তা থেকে বিচলিত হন না, চিরদিনই সেই আনন্দের সাথেই যুক্ত থাকেন—ন চৈবায়াং স্থিতশ্চলতি তত্ত্বতঃ।

আত্মজ্ঞান শ্রেষ্ঠজ্ঞান। আত্মজ্ঞান লাভ করে যোগী পরম আনন্দ প্রাপ্ত হন। পার্থিব কোন আনন্দই আত্মজ্ঞান জনিত আনন্দের সমতুল্য নয়। পরমাত্মার প্রাপ্তির পর সাধক হয়ে যান পূর্ণকাম, আত্মকাম, আপ্তকাম। পূর্ণকাম, আত্মকাম, আপ্তকাম যোগী জাগতিক যে কোন ঐশ্বর্যকে তুচ্ছ জ্ঞান করেন।

এই আত্মজ্ঞান লাভ করে যোগী জাগতিক যে কোন দুঃখকে সহজেই অতিক্রম করতে পারেন। আত্মজ্ঞানে স্থিত হয়ে যোগী অত্যন্ত ভয়ানক ও অসহনীয় দুঃখেও নিজের স্থিতিতে সর্বতোভাবে অচল ও অটল থাকেন।

আত্মজ্ঞানী এই অপার্থিব আনন্দ যোগের মাধ্যমেই লাভ করতে পারেন। শ্রীভগবান্ এই যোগকে ‘দুঃখসংযোগবিয়োগ’ বলে উল্লেখ করেছেন। আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও অধিদৈবিক—মুনষ্যজীবনে এই ত্রিবিধ দুঃখ থাকে।

জাগতিক যে কোন কর্ম—প্রাথমকভাবে তা যতই সুখের বলে প্রতীত হোক না কেন, পরিণামে দুঃখদায়ক। জন্ম-প্রিয়সংযোগ-সম্পদ্ প্রাপ্তি-জাগতিক আনন্দের সকল উৎসই পরিণতিতে দুঃখকে ডেকে আনে। তাই মনুষ্যজীবনমাত্রেই দুঃখসংযোগ। যোগ জীবাত্মার পরমাত্মাতে স্থিতি, ইহা মানুষের দুঃখসংযোগকে বিনাশ করে। যোগদর্শনে দুঃখের কারণকে বলা হয়েছে– 'দ্রষ্টদৃশ্যয়োঃ সংযোগঃ হেয়হেতুঃ'। 'হেয়' দুঃখ। অবিদ্যাজনিত কারণে দ্রষ্টা ও দৃশ্যের সংযোগ দুঃখ উৎপন্ন হয়। যোগের ফলে, পরমাত্মার সাথে জীবাত্মার সংযোগ জীবের দুঃখের অবসান হয়। পরমাত্মার প্রাপ্তিই যোগ।

ধ্যানযোগের বা অভ্যাসযোগের কথাও গুরুত্ব দিয়ে বলা হয়েছে। গীতায় অষ্টযোগাঙ্গরূপ অভ্যাসযোগ বা রাজযোগও বর্ণিত হয়েছে। গীতার মতে, অভ্যাসযোগে সাধন সম্পূর্ণ করতে হ'লে সাধককে নিরাসক্ত হ'য়ে কর্ম করতে হবে। যোগদর্শনের প্রতিষ্ঠাতা মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর 'যোগসূত্রের' সমাধিপাদের দ্বিতীয় সূত্রে যোগের বর্ণনায় বলেছেন: ''যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ'' – অর্থাৎ চিত্তের (বুদ্ধি, অহঙ্কার ও মন) বৃত্তি সমূহকে অর্থাৎ জ্ঞানাত্মক বা ভাবাত্মক বৃত্তি সকল (প্রমণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি) এবং পঞ্চক্লেশ (অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ) প্রভৃতি অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হ'য়ে বিবেকজ্ঞান লাভের জন্য চিত্তবৃত্তি নিরোধের উপায় বা তত্ত্ব ও প্রয়োগমূলক উপায় হিসাবে অষ্টযোগাঙ্গের (যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি) সাধনার দ্বারা আত্মসাক্ষাৎকার বা মুক্তি সম্ভব। গীতায়ও শ্রীকৃষ্ণ চিত্তবৃত্তি নিরোধরূপ অষ্টযোগাঙ্গ বা রাজযোগ বা ধ্যানযোগের দ্বারা মুক্তির কথা বলেছেন।