

## ॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारसंक्षेप ॥

### अध्याय 6: आत्संयमयोग

2/3 (श्लोक 13-19), रविवार, 20 नवम्बर 2022

ब्याख्याकार: गीता विशारद ड: आशु गोयेल महाशय

इউटीउव लिंक: <https://youtu.be/YXjXEiYk6Og>

## ध्यानयोग ओ तार विधि

दीप प्रज्ज्वलन एवं भगवान श्रीकृष्णेर स्तुतिर सार्थे विवेचन सत्रेर शुभारम्भ हय। भगवानेर मङ्गलमय कृपाय आज् आमरा पुनराय गीताजीर चिन्तन करछि। वर्तमान अध्यायति खुबई महत्त्वपूर्ण। एति आत्संयमयोग आवार ध्यानयोग - दुई नामेई परिचित। एथाने भगवान श्रीकृष्ण ध्यानयोग ओ तार विधि विषयक आलोचना करेछेन। गीतार एई एकटि अध्यायेई ध्यानयोगेर चिन्तन करा हयेछे।

ध्यानयोगेर आलोचनार आगे ध्यान की, एति भालोभावे बोव्णार चेष्टा करते हवे। पतञ्जलि र योगदर्शने अष्टाङ्ग योगेर कथा बला हयेछे। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा एवं समाधि - एई आटि हलो योगेर सोपान वा सिँडि। यमेर आवार पाँचटि अङ्ग- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य ओ अपरिग्रह। नियमेर ओ पाँचटि अङ्ग - शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय ओ ईश्वर प्रनिधान। जीवने एई दशटि गुण यखन आयत्त हवे तखन आसनेर अभ्यास सहजेई हवे। आसन सिद्धि र अभ्यास करते हवे। शास्त्रकाररा बलेछेन, कोन आसने बसवे सेटा वडे कथा नय। स्वस्तिकासन, सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन वा वज्रासन - ये कोनो एकटि आसने बसे ध्यान करा येते पारे, एते तेमन कोनो तारतम्य नेई। तवे आसने स्थिर हये कतटा समय बसते पारि सेटाई गुरुत्वपूर्ण। यदि तूमि तिन घन्टा एकटाना हेलदोल विना बसते ना पारो तवे तोमार आसन सिद्ध हयेछे बला यावे ना। एखन प्रश्न हलो एकटाना किभावे बसबो? सत्य हलो एई ये आमरा यखन ध्यानयोग द्वारा ईश्वर प्राप्ति करते चाई, ताँ अनुभव करते चाई तखन एकथा ईच्छिक থাকे ना। आसन सिद्धि छाड़ा केउ परमात्माके प्राप्त करते पारि ना। यम, नियम, आसनेर पर आसे प्राणायाम। आजकाल प्राणायाम बलते अनेके स्वास्थ्य सशक्तीय समस्यार निदानके बोव्णेन। एर माध्यमे ई लाभ अवश्यई पाओया यय। किन्तु प्राणायामेर मूल अर्थ प्राणके संयमित करा, प्राणके नियन्त्रणे आना। आमादेर श्वसन प्रक्रिया स्वाभाविक छन्दे चलते থাকे। आपनि यदि मिनिटे १५ बार श्वसनि ते पारेन तवे बुवते हवे आपनि सुख् आछेन। आपनार श्वसनहार १५ अपेक्षा बेशि हले बुवते हवे आपनार स्वास्थ्य ठिक नेई। प्राणायामेर अभ्यासे श्वसनहार १५ बारेर कम हते থাকे। केउ यदि छयमास वा एकवछर एकटाना प्राणायामेर अनुशीलन करते থাকेन तखन तनि निःश्वास प्रश्वासेर गतिके नियन्त्रण करते पारेन। आमरा यखन श्वसनि ई तखन ता नाभि पर्यन्त याओया उचित। विशेष कथा हलो ये सब प्राणीर श्वसनहार यत कम तादेर आयु तत बेशि। यदि ओ ब्रह्माजी आमादेर आयु देन। मने राखते हवे तनि वर्ष हिसावे नय श्वसन हिसावे आयु दान करेन, आपनि यदि द्रुत निःश्वास प्रश्वास चालाते থাকेन आपनार आयु आगे शेष हये यावे। यत धीरे श्वसन नेओया यय तत आयु वृद्धि पाय। मुनि ऋषिरा दीर्घ समय श्वसन रोध करे रेखे तपस्या करेन। अनेक तपस्वी एक वछर पर्यन्त श्वसन रोध करे राखते पारेन। ताई ताँ दीर्घ आयु र अधिकारी हन, ४००-५०० वछर एमनकि

হাজার বছর বেঁচে থাকেন। মাতা পার্বতী শিবজীকে সন্তুষ্ট করার জন্য নিজের শ্বাসরোধ করে রেখেছিলেন। প্রাণায়ামে শ্বাসের উপর নিয়ন্ত্রণ আসে। যে যোগী নিজের শ্বাসের গতি যতটা কম করতে পেরেছেন তিনি তত বেশি সিদ্ধি লাভ করতে সক্ষম। সিদ্ধযোগীরা অন্তর্দৃষ্টিরও অধিকারী, তাঁরা স্বভাবকবিও বটে। আপনি যদি মীরাবাইকে দেখেন, সুরদাসজীকে দেখেন, তুলসীদাসজীকে দেখেন, রহিম-রুসমানজীকে দেখেন, তাঁরা সবাই অল্পবয়সেই কবি হয়েছিলেন। তাঁদের কবিত্বের সিদ্ধি প্রাণায়ামের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে এসে যায়। প্রাণায়ামে এরকম আরও অনেক সিদ্ধি এসে যায়।

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়ামের পর আসে প্রত্যাহার। প্রত্যাহার হলো প্রতিটি ইন্দ্রিয়ের আহার। যম পালন সঠিক হলে, নিয়ম ঠিক হলে, আসন সিদ্ধ হলে, প্রাণায়ামের অভ্যাস ঠিকমতো চলতে লাগলো, এরপর আপনাকে ধ্যানে মনঃসংযোগ করতে হবে। আমি চোখ দিয়ে কি দেখবো, কানে কি শুনবো, মুখে কি বলবো, কি খাবো, কি খাবো না, কি স্পর্শ করবো, কিরকম ঘ্রাণ নেবো, নিজের পাঁচ ইন্দ্রিয়কে আমি কি প্রকার আহার দেবো বা দেবো না তার উপর নিয়ন্ত্রণই হলো প্রত্যাহার।

এরপর আসে ধারণা। প্রথম পাঁচটি বহিঃরঙ্গ সাধনার পর ধারণা, ধ্যান ও সমাধি হলো অন্তিম তিনটি অন্তরঙ্গ সাধন। যতক্ষণ আমাদের বহিঃরঙ্গের সাধন সিদ্ধ না হয় ততক্ষণ অন্তরঙ্গ সাধন সিদ্ধ হতে পারে না। আমরা প্রথম পাঁচটি সিঁড়ি ছেড়ে শেষের সিঁড়িতে উঠতে পারি কি ! পরমশ্রদ্ধেয় স্বামী শরণানন্দজী মহারাজ বলেছেন, যিনি যথাসময়ে তার বিদ্যুৎ -এর বিল জমা দিতে পারেন না তিনি কখনো ধ্যান করতে পারেন না। স্বামীজীর এই কথার তাৎপর্য হলো -যার বাহ্যিক জীবন ব্যবস্থিত নয় তিনি অন্তরের জীবন কিভাবে ব্যবস্থিত করবেন।

ধারণা কি - এটি অনেক মহত্ত্বপূর্ণ বিষয়। তাই একে বোঝা খুবই জরুরি। ধারণার অর্থ হলো কোন পদ্ধতিতে ধ্যান করতে হবে। আমাদের অনেক জন্মের সংস্কার রয়েছে, ঐ সংস্কার অনুযায়ী আমি কোন সম্প্রদায়ের মধ্যে বড় হয়েছি, আমার গুরু পরম্পরা, পারিবারিক শাস্ত্র পরম্পরা, স্বভাব, শ্রদ্ধা, বিশ্বাস, ভক্তি কি প্রকার, মিত্রমহল কেমন, যে সমাজে রয়েছি তার প্রভাব - এই সব কিছুর উপর নির্ভর করে ধারণা গড়ে ওঠে। ভিন্ন ভিন্ন ধারণার কারণে ধ্যানের পদ্ধতি ভিন্ন হয়। ধ্যানের সিদ্ধি তখনই আসবে যখন আমি একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি ধরে সারাজীবন অনুশীলন করে যাবো।

ধ্যানের বিষয়ে তিনটি কথা - ধ্যাতা, ধ্যান আর ধ্যেয়। ধ্যাতা হলেন যিনি ধ্যান করেন, ধ্যান হলো বিধি বা পদ্ধতি, ধ্যেয় হলো ধ্যানের মাধ্যমে আপনি যে লক্ষ্য প্রাপ্ত করতে চান। এখন কেউ যদি এ ব্যাপারে বলেন একটি পদ্ধতিতে ধ্যান লাগতে কত সময় লাগে, তার নির্দিষ্ট কোনো সময়সীমা নেই। ধ্যাতার কত জন্মের পূর্বাভ্যাস রয়েছে কে বলতে পারে ! পূর্ববর্তী জন্মে যদি একভাবে ধ্যান করে আসা যায় তবে তার প্রভাব এই জন্মে পাওয়া যায়। এমনও হতে পারে মূহুর্তের মধ্যে কারও ধ্যান লেগে যায় আবার কারো ধ্যান লাগতে গোটা জীবন কেটে যায়। রাজা জনকজী তাঁর গুরু অষ্টাবক্রকে শর্ত দিয়েছিলেন যে আমি ঘোড়ার এক রেকাবে পা রেখে দ্বিতীয় পা রাখতে যতটা সময় লাগে তার মধ্যে যেন আমার ধ্যান লেগে যায়। এর বেশি সময় আমার পক্ষে দেওয়া সম্ভব নয়। গুরুজী বলেন, হে রাজন ! এটা সম্ভব, তবে এর জন্য গুরুদক্ষিণা দিতে হবে। তারা ঘোড়াশালে গেলেন। অষ্টাবক্র জিজ্ঞাসা করলেন, হে রাজন কি গুরুদক্ষিণা দেবেন? রাজা বললেন, আমার রাজ্য আপনাকে দিতে চাই। গুরুজী বলেন, এই রাজ্য আপনার নয়, আপনার পূর্বপুরুষদের। আমাকে এমন কিছু দেবেন যা একান্তই আপনার নিজের। অনেক বিচার করে জনকজী বলেন, একমাত্র আমার মন আছে যা আপনাকে দিতে পারি। অষ্টাবক্র বলেন, বেশ ! তাই আমাকে অর্পণ করো। রাজা জনক সংকল্প করে তাঁর মন গুরু অষ্টাবক্রকে দান করলেন। গুরুজী বললেন, আপনি ঘোড়ার রেকাবে এক পা রাখুন। রাজা তাই করলেন। এরপর জিজ্ঞাসা করলেন, এবার কি করবো ? অষ্টাবক্রজী বললেন, হে রাজন ! আপনার মন তো আমাকে দিয়ে দিয়েছেন, তাহলে এখন কোনো সংকল্প বিকল্প বিচার করার কথা তো আপনার থাকার নয়। জনক তাঁর নিজের ভুল বুঝতে পারলেন। অষ্টাবক্র তাঁর মাথায় হাত রেখে শক্তিপাত করলেন। এটি করতেই রাজা জনকের অন্য পা দ্বিতীয় রেকাবে চলে গেল এবং তিনি ধ্যানে সমাহিত হয়ে গেলেন এ সকল ব্যাখ্যা অষ্টাবক্র গীতায় লেখা আছে।

এই বিষয়ে সুতীক্ষ্ণ জী মহারাজের আরেকটি উদাহরণ দেওয়া যেতে পারে। তিনি ছিলেন ভগবান শ্রীরামচন্দ্রের পরম ভক্ত। একদিন ভগবান শ্রীরামচন্দ্র সুতীক্ষ্ণজীকে দর্শন দেবার জন্য তাঁর আশ্রমে আসেন। তখন সুতীক্ষ্ণজী ধ্যানরত অবস্থায় শ্রীরাম জীর সাথে একাত্ম ছিলেন। ভগবান সামনে দাঁড়িয়ে আর তিনি কিনা তাঁরই ধ্যানে মগ্ন।

ভগবান শ্রীরামচন্দ্র একবার ভাবেন তাঁর ধ্যান ভঙ্গ করবেন আবার ভাবেন দর্শন না দিয়ে ফিরে গেলে তার খুবই দুঃখ হবে। তিনি কৌশল করে সুতীক্ষ্মজী যে ভগবানের ছবির ধ্যান করছিলেন সেটি সরিয়ে নেন। হঠাৎ ছবি অদৃশ্য হওয়ায় সুতীক্ষ্মজী তার চোখ খুললেন, দেখেন যে ভগবানের ছবির ধ্যান করছিলেন তিনি স্বয়ং তার সামনে দাঁড়িয়ে আছেন। এই দৃশ্য দেখে তার দুচোখ আনন্দাশ্রুতে ভরে গেল।

এই রকম স্বামী বিবেকানন্দ এবং ঠাকুর রামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের একটি কাহিনী রয়েছে। স্বামীজী ঠাকুরকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন, আপনি কি ভগবানকে দেখেছেন? রামকৃষ্ণ জী বলেন, হ্যাঁ, দেখেছি। এবার স্বামীজীর প্রশ্ন - আমাকে দর্শন করাতে পারেন? ঠাকুর বলেন, যেভাবে তুমি আর আমি সামনে বসে আছি ঠিক এভাবেই দর্শন করাতে পারি। চোখ বন্ধ করো। স্বামী বিবেকানন্দ চোখ বন্ধ করতেই ঠাকুর তার মাথায় হাত রেখে শক্তিপাত করেন। মুহূর্তের মধ্যে স্বামী বিবেকানন্দ সমাধি প্রাপ্ত হলেন যা অনেকের কয়েক জন্মের অভ্যাসের ফলে আসে।

রামকৃষ্ণ পরমহংসদেব অন্তিম সময়ে গলায় ক্যান্সার ধরা পড়ে। খুব কষ্ট হচ্ছিল, কিছু খেতে পারছিলেন না। তা দেখে সব শিষ্যরাও খুব দুঃখ পেতেন। একদিন বিবেকানন্দ তাঁকে বলেন, হে ঠাকুর! আপনি তো এত বড় যোগী, আপনার তো এতো সিদ্ধি, আপনি কি ধ্যান লাগিয়ে এই ক্যান্সার সারিয়ে দিতে পারেন না? ঠাকুর মুচকি হেসে বলেছিলেন, আমি ধ্যানে শুধু এই ক্যান্সার কেন পৃথিবীর সব মানুষের ক্যান্সার সারিয়ে দিতে পারি, কিন্তু তার জন্য আমার ইষ্টকে আমার ধ্যান থেকে সরাতে হবে। আমি তা কি করে করতে পারি? স্বামী বিবেকানন্দ বুঝতে পারলেন না যে, ঠাকুর কোথা থেকে ধ্যান সরানোর কথা বলছেন, এটি হলো সিদ্ধ যোগীদের ব্যাপার, তাদের ধ্যান লাগাতে হয় না বরং ধ্যান সরাতে হয়।

ধ্যানের চারটি বিধি - অক্রিয়, সক্রিয়, সবিকল্প এবং নির্বিকল্প। এই চারটি বিধির মধ্যে ধ্যানের সকল নিয়ম সমাহিত রয়েছে। এর যে কোনো একটি বিধি অনুসরণ করলে ধারণা পরিষ্কার হয়ে যায়। যিনি নিজের ধারণাকে বার বার বদলাতে থাকেন তার ধ্যান কখনো লাগে না। প্রথম হলো অক্রিয় ধ্যান, টাট বাবা এর প্রচার করেন। অক্রিয় ধ্যানের অর্থ - কিছুই করবো না, কিছু বিচার করবো না, কিছু বিচার মনে আসবে যাবে - একে রোধ করবো না। আমি শুধু বসবো আর আশেপাশে যা ঘটছে তাকে সাক্ষীভাবে দেখতে থাকবো। কোনো কথায় আগ্রহ দেখাবো না। দ্বিতীয় হলো ট্রাটক ধ্যান, অঙ্ককারে কোনো একটি বিন্দুতে দৃষ্টিকে কেন্দ্রীত করে একটি শব্দের ধ্যান করতে হবে। গুরুদেব যে মন্ত্র বা শব্দ দিয়েছেন তার চিন্তন করতে হবে, সেটি মনে মনেই শুনতে হবে। অভ্যাস করতে করতে একসময় এমন হবে যে ধ্যাতা এবং ধ্যান দুই বিলীন হয়ে শব্দব্রহ্ম অবস্থা প্রাপ্ত হয়ে যাবে, এছাড়া আর কিছুই থাকবে না। এই হলো সমাধি অবস্থা। এরপর আছে ভ্রুকুটি ধ্যান - গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এটির কথাই বলেছেন। দুটি ভ্রুকুটির মধ্যে সুষুন্না নাড়ির অবস্থান, এক হলো আঞ্জাচক্র। এর উপর আপনার ধ্যানকে কেন্দ্রীত করতে হবে। এরপর হলো সাকার ধ্যান। শ্রদ্ধেয় গোয়েঙ্কাজী সাকার ধ্যানের প্রচারক। "প্রভুর সাথে বাক্যালাপ"- বইতে এই বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছেন। এছাড়া আছে প্রকাশ ধ্যান, এর প্রধান কেন্দ্র হলো ভ্রুকুটি বা হৃদয়, যে স্থানটি গুরুদেব বলেছেন, সেখানে প্রকাশের অনুভব করা, প্রকাশ দেখা। এইভাবে এক হৃদয় ধ্বনির ধ্যানও হয়, সোজা হয়ে বসে নিজের হৃদয়ের ধুকপুক শোনা। আরেকটি আছে সোওহম্ ধ্যান। উপনিষদে, রামচরিতমানসে এর বিবরণ পাওয়া যায়। এখানে সোজা হয়ে বসে নাড়ির উপর ধ্যান লাগাতে হয়। শ্বাস নেবার সময় "সোও" এবং শ্বাস ছাড়ার সময় আঞ্জা চক্রে ধ্যান রেখে "হম্" উচ্চারণ করতে হয়। মানসে গোস্বামী জী লিখেছেন "সোহমস্মী ইতিবৃতি অখণ্ডা /দীপশিখা সোই পরম প্রচণ্ডা"।। সোওহম্ একদম পরম প্রচণ্ড হয়ে যায় এবং এর কোন অন্যথা নেই। আরেক প্রকার ধ্যান এখন খুবই প্রচলিত - বিপসনা। আদরণীয় গোয়েঙ্কাজী এই ধ্যানের প্রচার করেন, একে আনাপান ধ্যানও বলা হয়। শ্বাস নিতে নিতে আর ছাড়তে ছাড়তে ধ্যান। সাক্ষীভাবে নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে ধ্যানকে কেন্দ্রীভূত করে এটি করতে হয়। এরপর হলো গুরুমন্ত্রের ধ্যান। গুরু বা কোনো মহাপুরুষের কাছে প্রাপ্ত মন্ত্রকে চোখ বন্ধ করে দেখা। আরেকটি হলো গুরু স্বরূপের ধ্যান, অর্থাৎ গুরুকে পরমাত্মরূপে দেখে তাঁর ধ্যান করা।

ধ্যানমূলং গুরুমূর্তি পূজামূলং গুরুপদম্  
মন্ত্রমূলং গুরুবাক্য মোক্ষমূলং গুরুকৃপা।।

আরেকটি হলো ভগবত লীলা দর্শন ধ্যান। গীতাপ্রেসের সংস্থাপক শ্রীহনুমান প্রসাদ জী পোদার, তাঁর উপাধি ছিল নিত্য লীলা লীন। তিনি যখন ধ্যানে বসতেন তাঁর চোখ খোলা থাকতো, তিনি ভগবানের নানা প্রকার লীলার প্রত্যক্ষ দর্শন করতেন। তিনি যেমন যেমন দর্শন পেতেন তা বলতে থাকতেন এবং একজন চিত্রকর তাই শুনে ঐসব লীলার

চিত্র তৈরি করতেন। গীতা পরিবারের গীতার সব চিত্রই এভাবে তৈরি হয়। এরকমই একটি ভগবতলীলার কথা মহাভারতে পাওয়া যায়। পিতামহ ভীষ্ম তখন শরশয্যায়, ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাঁকে দেখতে তাঁর কাছে এসেছেন ভীষ্ম পিতামহ তখন শ্রীকৃষ্ণের ধ্যানে মগ্ন, ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তা লক্ষ্য করেন। কিছু সময় পরে পিতামহ চোখ খুলে পাশে স্বয়ং ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে দেখে খুব খুশী হলেন। ভগবান জিজ্ঞাসা করেন, আপনি কার ধ্যান করছিলেন? ভীষ্মজী বলেন, আপনারই ধ্যান করছিলাম। এবার ভগবান জানতে চান, আপনি আমার কোন রূপের ধ্যান করছিলেন? পিতামহ ভীষ্ম বলেন, হে কৃষ্ণ! আমি আপনার সেই রূপের ধ্যান করছিলাম, যেখানে আপনি আমার প্রতিজ্ঞা পূরণের জন্য, আমাকে বধ করার জন্য লীলা করছিলেন, লাফ দিয়ে রথ থেকে নেমে রথের চাকা তুলতে গিয়ে প্রণাম করছিলেন, আপনার কপালে চুল এসে পড়ছিলো, আপনি ধুলোমাখা হাতে চাকা তুলে আমার দিকে এগিয়ে আসছিলেন। সূর্যের সোনালি কিরণ আপনার চুলে - আপনার কপালে এসে পড়ছিলো, মনে হচ্ছিল আপনি বুঝি সোনার তিলক পড়ে আছেন। কি অপূর্ব সেই রূপ! হে কেশব! আজকাল আমি আপনার এই স্বরূপেরই ধ্যান করি। ভগবানের কোনো একটি লীলার চিন্তনই ভাগবত লীলার ধ্যান।

আরেকটি আছে ঔঁ-কারের ধ্যান। নিরাকার পদ্ধতির সব সাধক এই প্রকার ধ্যানের প্রয়োগ করে থাকেন। এই ধ্যান আবার দুই ভাবে হয়। ঔঁ- এর দুটি স্বরূপ - এক হলো ঔঁ-এর অক্ষর স্বরূপের ধ্যান আর দ্বিতীয়টি হলো ঔঁ-এর ধ্বনির ধ্যান। দুই পদ্ধতিতেই পরম তত্ত্ব প্রাপ্তি হয়। এছাড়া আছে বিচার ধ্যান। কোনো একটি শ্লোক বা শাস্ত্রবচনের উপর ধ্যানকে যুক্ত করা। আরেকটি হলো কুন্ডলিনী ধ্যান। এছাড়া আছে ভাবনা ধ্যান। আমাদের পূজ্য গুরুদেবজী মহারাজ ঋষিকেশের সাধনা শিবিরে এই প্রকার ধ্যান করে থাকেন। এই ধ্যানে প্রথমে সোজা স্থির হয়ে বসে ভাবনাগুলি স্বামীজী বলতে থাকেন। সেই সব ভাবনা সাধকরা অন্তর দিয়ে অনুভব করার প্রয়াস করেন। আমি স্বচ্ছ, আমি তেজোময়, আমি আনন্দস্বরূপ ইত্যাদি ইত্যাদি। এই রকম আরও অনেক প্রকার ধ্যান আছে। সব ক্ষেত্রেই ধ্যেয়ের সাথে বিলীন হয়ে যাওয়াই ধ্যানের চূড়ান্ত কথা।

ভগবান বলেন কৃশ আদি দিয়ে আসন তৈরি করবে। কৃশের বিশেষত্ব হলো ইহা শীতে ঠান্ডা হয় না আবার গরমের সময় গরম হয় না। দ্বিতীয় হলো মৃগছাল - যা শরীরের শক্তিকে রক্ষা করে। এতে কোনো কীট আসে না। আজকাল অনেকে পশমী বস্ত্রের উপযোগ করেন, তার উপর সুতী বস্ত্র রেখে তিন স্তর বিশিষ্ট আসন তৈরি করবে। এটি খুব বেশি উঁচু হবে না আবার বেশি নিচুও হবে না।

এই রকম আসনে বসে একাগ্র চিত্ত হয়ে নিজের চিত্ত ও ইন্দ্রিয়গুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে মনকে একাগ্র করে অন্তঃকরণের শুদ্ধির জন্য যোগাভ্যাস করবে। আমাদের জানা উচিত আমরা কেন ধ্যান করছি। শ্রীমদ্ভগবতগীতায় ভগবান ধ্যানের উদ্দেশ্য বলতে অন্তঃকরণের শুদ্ধিকে নির্দেশ করেছেন। এছাড়া ধ্যানের আর কোন উদ্দেশ্য থাকতে পারে না।

6.13

**সমং(ঔ)কায়শিরোগ্রীবং(নু), ধারয়ন্নচলং(মু) স্থিরঃ ।  
সম্প্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং(মু) স্বং(নু), দিশশ্চানবলোকয়ন্ ॥13 ॥**

মেরুদণ্ড, মস্তক, গ্রীবাকে সমান ও নিশ্চলভাবে স্থির করে নিজ নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করে, অন্য কোনো দিকে না তাকিয়ে- ১৩

6.13 বিবেচন - আপনার শরীর, মাথা ও মেরুদণ্ডকে এক সরলরেখায় রেখে সোজা হয়ে বসুন। তেত্রিশটি পুঁতিকে এক সরলরেখায় রাখলে যেমন হয়। এভাবে সোজা রাখার তাৎপর্য হলো শরীর যেন বেঁকে বা ঝুঁকে না থাকে।

কোনো প্রকার নড়াচড়া চলবে না। এরপরে ধারণা স্থির করুন, নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিকে স্থির রাখুন। ধ্যানের সময় সাধারণত চোখ বন্ধ রাখা হয়, চোখ খোলা থাকলে ধ্যান হয় না, মনোযোগ এদিক ওদিক ছোটাছুটি করতে পারে। চোখ বন্ধ থাকলেও মনের ভিতর অনেক প্রকার খেয়াল আসতে পারে। তাই ভগবান বলছেন নাসিকার অগ্রভাগে দুই চোখের দৃষ্টিকে নিবদ্ধ রাখতে। এর ফলে আপনার চোখ এতটা বন্ধ থাকবে যে আপনি সামনে কিছু দেখতে পাবেন না, মন অন্য কিছু ভাববার অবকাশ পাবে না। ধ্যানে কোনো প্রতিবন্ধকতা আসবে না।

6.14

**প্রশান্তাত্মা বিগতভী:(র), ব্রহ্মচারিব্রতে স্থিতঃ ।  
মনঃ(স্) সংযম্য মচ্ছিত্তো, যুক্ত আসীত মত্পরঃ ॥14॥**

ব্রহ্মার্চ্য ব্রতে স্থিত, ভয় রহিত ও প্রশান্তচিত্ত যোগী সতর্কতার সঙ্গে মনকে সংযত করে মদগতচিত্ত এবং মৎপরায়ণ হয়ে অবস্থান করবেন। ১৪

6.14 বিবেচন - ব্রহ্মচারী ব্রতে স্থিত হয়ে শান্ত অন্তঃকরণে ভয়রহিত হয়ে মনকে সংযমিত করে আমার ধ্যান করবে। ভগবানের এই কথার তাৎপর্য হলো এই যে এভাবে আপনি যে ধ্যানই করুন না কেন তা আপনার অন্তঃকরণের শুদ্ধি করবে। আপনি মদগতচিত্ত ও মৎপরায়ণ হয়ে উঠবেন।

6.15

**যুঞ্জন্নেবং(ম্) সদাত্মানং(ম্), যোগী নিয়তমানসঃ ।  
শান্তিঃ(ন্) নির্বাণপরমাং(ম্), মত্সংস্থামধিগচ্ছতি ॥15॥**

সংযতচিত্ত যোগী এইভাবে আত্মাকে নিরন্তর পরমেশ্বররূপ আমাতে সমাহিত করে আমাতে স্থিত পরমানন্দের পরাকাষ্ঠারূপ শান্তি লাভ করেন। ১৫

6.15 বিবেচন- ভগবান এরপর ধ্যানের ফলের বিষয়ে আলোচনা করেছেন। তিনি বলেছেন, ধ্যানের মাধ্যমে মনকে বশ করে পরমেশ্বরের স্বরূপে একাত্ম হলে আমার মধ্যে যে পরমানন্দের পরাকাষ্ঠারূপী পরমশান্তি রয়েছে তা প্রাপ্ত হওয়া যায়। যতক্ষণ ধ্যানের অবস্থায় না আসবে ততক্ষণ এই প্রকার পরমশান্তির অনুভব করা যায় না। ধ্যানের পরমাবস্থার রস যিনি একবার আস্বাদন করেছেন তাঁর কাছে সাংসারিক আনন্দ নিতান্তই তুচ্ছ হয়ে যায়। আমার মাঝে মাঝে মনে হয় হিমালয়ের দুর্গম অঞ্চলে বসবাসকারী যোগীদের জীবনে কোনো রসই অবশিষ্ট নেই। বরফের মধ্যে বসে ধ্যান করা, খাবার জায়গা নেই, পান করার জায়গা নেই, ঘুমানোর কোনো ঠিকানা নেই, চারিদিকে জনমানবশূন্য, কথা বলার কেউ নেই। এখানে যারা ধ্যান করেন তাঁরাই এর রস, এর আনন্দ, এর শান্তিকে অনুভব করতে পারেন, তাঁদের কাছে অন্য সব আনন্দ, অন্য সুখ তুচ্ছ মনে হয়। আমরা অনেক সময় কোনো বড় অনুষ্ঠানে যখন যোগ দিতে যাই তখন বাড়ির ছোটরা হয়তো খেলা নিয়ে ব্যস্ত থাকে, বার বার যাবার তাড়া দিলেও তারা তাদের খেলায় মগ্ন থাকে। অনেক সময় বলে আমরা যাবো না, তোমরা যাও। তাদের কাছে অনুষ্ঠানে যাবার আনন্দের চাইতে খেলাটাই বেশি মজার। সন্তদের সম্বন্ধেও এই বিচার কাজ করে। আবার তাঁরা যখন চান আমরাও তাঁদের মতো পরমানন্দ প্রাপ্ত করি তখন আমরা বলি আমাদের সংসারেই অনেক বড় মজা রয়েছে, আমরা এই সব পার্থিব আনন্দেই থাকতে চাই।

6.16

**নাত্যশ্নতস্তু যোগোঃস্তি , ন চৈকান্তমনশ্নতঃ ।  
ন চাতিশ্বপ্নশীলস্য, জাগ্রতো নৈব চার্জুন ॥16॥**

হে অর্জুন ! এই যোগ, যাঁরা অত্যধিক আহার করেন অথবা যাঁরা একান্ত অনাহারী, যাঁরা অতিশয় নিদ্রালু অথবা

অত্যন্ত জাগরণশীল তাঁদের সিদ্ধ হয় না। ১৬

6.16 বিবেচন -ভগবান বলছেন, হে অর্জুন ! যে অধিক ভোজন করে আর যে মোটেই ভোজন করে না, যে অধিক ঘুমায় আর যে মোটেই ঘুমায় না, তারা কেউ যোগী হতে পারে না। অর্থাৎ, মাত্রাতিরিক্ত কোনো কিছুই যোগের অনুকূল নয়।

অতি কা ভলা ন বোলনা, অতি কী ভলী ন চুপ,  
অতি কা ভলা ন বরসনা, অতি কী ভলী ন ধূপ।  
কোনো কিছুই অতিরিক্ত ভালো নয়।

6.17

### যুক্তাহারবিহারস্য , যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু । যুক্তশ্বপ্নাববোধস্য, যোগো ভবতি দুঃখহা ॥17॥

দুঃখনাশক এই যোগ নিয়মিত আহার-বিহারকারী, কর্মে যথাযথ চেষ্টাকারী এবং নিয়মিত নিদ্রা ও জাগরণশীলেরই সিদ্ধ হয়। ১৭

6.17 বিবেচন - ভগবান বলছেন, হে অর্জুন ! কখন কতটুকু খেতে হবে, খাতু অনুসারে খাবে, ক্ষুধা অনুসারে খাবে। কম খাওয়ার অর্থ হলো যুক্তাহার গ্রহণ করা, যুক্ত বিহার করা। যুক্ত কর্ম করার অর্থ নিত্যকার কর্তব্য পালন করার সময় ভগবানের সাথে যুক্ত হয়ে তা করা। আপনি মা হলে সন্তান এবং স্বামীর দেখাশুনা করবেন, বাবা হলে সন্তান ও স্ত্রীর জন্য অর্থোপার্জন করবেন, কিন্তু সকল অবস্থাতেই ভগবানের সাথে যুক্ত থেকে তা করতে হবে।

6.18

### য়দা বিনিয়তং(ঞ) চিত্তম্, আত্মন্যেবাবতিষ্ঠতে । নিঃস্পৃহঃ(স্) সর্বকামেভ্যো, যুক্ত ইত্যুচ্যতে তদা ॥18

চিত্ত যখন একান্তভাবে বশীভূত হয়ে পরমাত্মাতেই অবস্থান করে তখন ভোগে সম্পূর্ণভাবে আকাঙ্ক্ষাশূন্য সেই পুরুষকে যোগযুক্ত বলা হয়। ১৮

6.18 বিবেচন - এইভাবে যোগ অনুশীলনের দ্বারা চিত্ত যখন নিয়ন্ত্রিত হয়, আপন স্বরূপে স্থিত হয়, তখন সকল প্রকার ভোগ ও বাসনা থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

6.19

### য়থা দীপো নিবাতস্শ্বো, নেঙ্গতে সোপমা স্মৃতা । যোগিনো যতচিত্তস্য, যুঞ্জতো যোগমাত্মনঃ ॥19

বায়ুবিহীন স্থানে দীপশিখা যেমন চঞ্চল হয় না, পরমাত্মার ধ্যানে সংযতচিত্ত একাগ্রীভূত চিত্তেরও সেই অবস্থা জানবে। ১৯

6.19 বিবেচন -ভগবান বলছেন, হে অর্জুন ! যেভাবে বায়ুরহিত স্থানে প্রদীপ প্রজ্জ্বলিত হয় না , তেমনি হলো পরমাত্মার ধ্যানে রত যোগীর অবস্থা। যখন আমরা প্রদীপ প্রজ্জ্বলন করি তা স্থির থাকে না, এর শিখা কাঁপতে থাকে, এই অবস্থায় এর চারপাশে কাঁচের আবরণে ঢেকে দিলে এবং উপরে খোলা থাকলে শিখা স্থির হয়ে যায়। একইভাবে এই চঞ্চল মনকে যদি জ্ঞানের, ভক্তির, গুরুকৃপার, গুরুদেবের আজ্ঞা পালনের আবরণ দেওয়া যায়, তবে মন স্থির হয়ে যায়। অর্থাৎ যে সাধনার দ্বারা মন শান্ত হয় মনকে সেই সাধনের বেড়া দিতে হয়। এখানে জলধারা বৃষ্টি আর তৈলধারা বৃষ্টির উল্লেখ করা যায়। যখন আমরা উপরের কোনো একটি পাত্র থেকে নিচের পাত্রে

জল ঢালি তখন জল একটু ছড়িয়ে ছিটিয়ে পড়ে, কিন্তু একই ভাবে ওপর থেকে নিচের পাত্রে তেল ঢাললে তেল এক ধারায় পড়তে থাকে। আমাদের মন হলো জলধারা বৃত্তি সম্পন্ন, একে তৈলধারা সম্পন্ন করে তুলতে হবে, চঞ্চল মনকে শান্ত করতে হবে।

মহর্ষি পতঞ্জলি মনের পাঁচটি অবস্থার কথা বলেছেন, মূঢ়, চিত্ত, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র এবং নিরুদ্ধ। মূঢ় এবং চিত্ত হলো জড়, এদের সম্বন্ধে কোনো কথা নয়। বিক্ষিপ্ত হলো যেখানে অনেক চঞ্চলতা। একাগ্র হলো স্থির আর নিরুদ্ধ হলো অস্তিম অবস্থা।

একাগ্র মনের একটি কাহিনী আছে। ভগবান দত্তাত্রেয় একদিন এক গ্রামের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিলেন। সেখানে এক লোহার তার কামারশালায় একমনে কূটের উপর উত্তপ্ত লোহা হাতুড়ি দিয়ে পিটিয়ে দা, বাটি ইত্যাদি তৈরি করছিলেন। সেই সময় সামনের পথ দিয়ে সেখানকার রাজার এক বর্ণাঢ্য শোভাযাত্রা যাচ্ছিল, বাদকেরা ঢাক-ঢোল, নাকারা ইত্যাদি বাজাচ্ছিলো। পনেরো থেকে কুড়ি মিনিট ধরে সেই মনোরম শোভাযাত্রা গেল। গ্রামের লোকেরা সারিবদ্ধ ভাবে দাঁড়িয়ে তা দেখছিল। লোহার একবারের জন্যও মাথা তুলে সেই দিকে তাকিয়ে দেখলো না। দত্তাত্রেয় সব লক্ষ্য করছিলেন। একটু সময় পরে পিছিয়ে পড়া এক সিপাহি ঐ লোহারকে এসে জিজ্ঞাসা করলে, রাজামশায়ের সওয়ার কোন দিকে এগিয়ে গেছে। লোহার এবার মাথা তুলে বললো, কোন রাজা? আমি তো কিছুই দেখি নি। সিপাহি তাকে একটা আস্ত পাগল ভেবে দ্রুত সামনের দিকে এগিয়ে গেল। এবার দত্তাত্রেয় লোহারের সামনে এসে তাকে দণ্ডবৎ প্রণাম করলেন। তা দেখে লোহার ঘাবড়ে গিয়ে বললে, আরে আরে, মহারাজ করেন কি ! আপনি আমাকে প্রণাম করছেন কেন? দত্তাত্রেয় বললেন, আজ তুমি আমাকে এমন গুরুমন্ত্র দিলে যে তুমি আমার গুরু হয়ে গেলে। আজ আমি তোমার কাছে শিখলাম কিভাবে মনকে কোনো বিষয়ে একাগ্র করলে মন অন্য কিছু দেখতে পায় না। এর কারণে তুমি আমার গুরু হয়ে গেলে।

এরপর হরি শরণম্ ভজন সংকীর্তনের সাথে বিবেচন সত্র সমাপন হলো।

এরপর প্রশ্নোত্তর পর্ব শুরু হলো।

প্রশ্নকর্তা - শশাঙ্ক ভাইয়া

প্রশ্ন - আমি পনেরো মিনিটের বেশি ধ্যান করতে পারি না, এটি কিভাবে বাড়ানো যায় ?

উত্তর - যখন ধ্যান আমাদের শরীরের উপর লেগে থাকে তখন আমাদের বাইরের দিকের টান থাকে, ধ্যান বেশি সময় হবে কি করে? এইজন্য আসন সিদ্ধির কথা বলা হয়। যদি আসন সিদ্ধি হয়ে যায় তখন বাইরের কিছু বিচার করার দরকার হয় না। এইজন্য একাসনে বসে অভ্যাস বাড়াতে হয়। কম করে তিরিশ মিনিট থেকে চল্লিশ মিনিট অভ্যাস তো করতেই হবে।

প্রশ্নকর্তা - বজরঙ্গ ভাইয়া

প্রশ্ন - আমাদের পূর্ব জন্মের কোন কোন বিষয় মনে থাকে, আর কোন কোন বিষয় মনে থাকে না ? যদি আমাদের ধর্ম পরিবর্তন করানো হয় তবে ঐ পরিবর্তনকারীর কি পাপ লাগে ?

উত্তর -কোনো কিছু মনে পড়ে না। চিত্তে বৃত্তিগুলি রয়ে যায়। বৃত্তিও সকলের থাকে না, যদি কিছু থাকে তা আমাদের জীবনে মার্গদর্শন করে। ধর্মান্তরকারীর সব থেকে বেশি পাপ লাগে। কিন্তু যদি কোনো গুরু ধর্মবিরুদ্ধ বা শাস্ত্র বিরুদ্ধ জ্ঞান দান করেন তাকে সব থেকে বেশি পাপ ভোগ করতে হয়।

প্রশ্ন কর্ত্রী - সুরেখা দিদি

প্রশ্ন - যম নিয়মের বিষয়ে কিছু বলুন।

উত্তর -সত্য, অহিংসা, অশ্বেয়, ব্রহ্মচর্য আর অপরিগ্রহ - এই হলো পাঁচ নিয়ম। অশ্বেয় অর্থ চুরি না করা, যে জিনিসে আমার অধিকার নেই তার বাসনা না করা, তার বিষয়ে কামনা না করা। প্রয়োজনের অতিরিক্ত সংগ্রহ না করা হলো অপরিগ্রহ।

প্রশ্নকর্ত্রী - বরখা দিদি

প্রশ্ন - কত সময় পরে প্রকাশচক্র দেখা যায়? কোন সময় ধ্যান করা উচিত ?

উত্তর - ১৫-২০ মিনিট ধ্যানের পর প্রকাশের অনুভূতি হয়, এটি কতসময় স্থায়ী হয় সেটি হলো অধিক মহত্বপূর্ণ। ধ্যান বা মেডিটেশন সকালে ঘুম থেকে উঠেই করা উচিত। সকালে যত আগে উঠবে ধ্যানের পক্ষে তত ভালো বাতাবরণ পাওয়া যায়।

এই রকম জ্ঞানগভী প্রশ্নোত্তরের মধ্যে দিয়ে আজকের বিবেচন সত্র সম্পূর্ণ হলো ।



আমাদের বিশ্বাস যে আপনার এই বিবেচনাটি পড়ে ভালো লেগেছে। দয়া করে নিম্নে দেওয়া লিঙ্কটি ব্যবহার করে আপনার মূল্যবান মতামত দিন -

<https://vivechan.learngeeta.com/feedback/>

**বিবেচন সারটি পড়ার জন্য, অনেক ধন্যবাদ!**

আমরা সকল গীতা সেবী, এক অতুলনীয় প্রত্যাশা নিয়ে, বিবেচনের অংশগুলি বিশুদ্ধ ভাবে আপনার কাছে পৌঁছানোর প্রচেষ্টা রাখি। কোনো বানান বা ভাষারগত ত্রুটির জন্য আমরা ক্ষমাপ্রার্থী।

---

**জয় শ্রীকৃষ্ণ!**

সংকলন: গীতাপরিবার – রচনাশ্রম লেখন বিভাগ

---

**প্রতি ঘরে গীতা, প্রতি হাতে গীতা!!**

আসুন আমরা সবাই গীতা পরিবারের এই ধ্যেয় মন্ত্রের সাথে যুক্ত হয়ে নিজেদের পরিচিত বন্ধুবান্ধবদের গীতাশ্রেণী উপহার হিসাবে পাঠাই।

<https://gift.learngeeta.com/>

---

গীতা পরিবার একটি নতুন উদ্যোগ নিয়েছে। এখন আপনি পূর্বে পরিচালিত সমস্ত ব্যাখ্যার (বিবেচনের) ইউটিউব ভিডিও দেখতে পারেন এবং PDF পড়তে পারেন। অনুগ্রহ করে নিচের লিঙ্কটি ব্যবহার করুন।

<https://vivechan.learngeeta.com/>

---

**॥ গীতা পড়ুন, পড়ান, জীবনে গ্রহণ করুন ॥**  
**॥ ॐ শ্রীকৃষ্ণপর্ণমস্তু ॥**