॥ শ্রীহরি ॥
বসুদেবসুতং দেবং কংসচাণূরমর্দনম্।
দেবকীপরমানন্দং কৃষ্ণং বন্দেজগদগুরুম্।।

|| শ্রীমদ্ভগবদগীতা বিবেচন সারসংক্ষেপ ||

অধ্যায় 8: অক্ষরব্রহ্মযোগ

2/3 (শ্লোক 8-13), শনিবার, 30 ডিসেম্বর 2023

ব্যাখ্যাকার: গীতা বিশারদ ড: সঞ্জয় মালপাণী মহাশয়

ইউটিউব লিঙ্ক: https://youtu.be/hCpOrAgvo-U

মৃত্যুর জ্ঞানই মুক্তির পথ

গুরু বন্দনা ও প্রদীপ প্রজ্জ্বলনের মধ্য দিয়ে এই চমৎকার অষ্টম অধ্যায়ের আলোচনা শুরু হয়। অষ্টম অধ্যায়ে মৃত্যু সম্পর্কে বলা হয়েছে, কীভাবে মৃত্যুকে সহজলভ্য করা যায় এবং মৃত্যুর সময় কি কি ধ্যান করা উচিত যাতে ঈশ্বর লাভ করা যায়। রাবণের নাভি কুম্ভ এ যে অমৃত ছিল তা ভগবান শ্রীরাম বিভীষণের নির্দেশে বিদ্ধ করেছিলেন। রাবণের পতন ঘটলে ভগবান রাম তাঁর কাছে এসে বললেন, তুমি অত্যন্ত জ্ঞানী হয়েও আমার প্রতি শত্রুতা করলে কেন? শত্রুতা কারো জন্য ভালো নয় এবং আপনি যেভাবে আমার প্রতি শত্রুতার কথা বলেছেন তা অত্যন্ত নিন্দনীয়। আপনি অত্যন্ত জ্ঞানী হয়েও আমার প্রতি শত্রুতা করলেন কেন?? আপনি যদি আমার কাছে কিছু চাইতেন, বন্ধুত্বপূর্ণভাবে চাইতে পারতেন, তাহলে কেন আমার প্রতি শত্রুতা দেখালেন? রাবণ বললেন, আমি জ্ঞান চাইলে অন্য কোথাও থেকে পেতে পারতাম কিন্তু আমি ঈশ্বরের হাতে মৃত্যু চাই যাতে আমি মোক্ষ পেতে পারি এবং আমি কেবল শত্রুতা করেই তা পেতে পারি। রাবণ বা কংসের মতো দুষ্টরাও ভগবানের হাতে মরে বা মৃত্যুর সময় ভগবানের সামনে থেকে মোক্ষ লাভ করে। তাই শেষ মূহুর্তে ভগবানকে মনে রাখলে মোক্ষ নিশ্চিত। ভগবান শ্রী কৃষ্ণ অর্জুনকে বলেন যে যিনি মৃত্যুর সময়ও ভগবানের ধ্যান করেন, তিনিই ভগবানকে লাভ করেন।

নচিকেতার গল্প আছে। নচিকেতা ঋষি উদ্দালকের পুত্র এবং ঋষি উদ্দালক যজ্ঞ করছিলেন এবং সেই যজ্ঞে প্রচুর পরিমাণে দান করছিলেন। দান করা সেই যজ্ঞের একটি বাধ্যতামূলক প্রয়োজন ছিল, তাই ঋষি তার যা কিছু ছিল এবং তার সমস্ত গরু ব্রাহ্মণদের দান করেছিলেন। নচিকেতার এসব ভালো লাগেনি। নচিকেতা জিজ্ঞেস করলেন, বাবা, আপনি যে গরুগুলো দান করছেন, তার মধ্যে কিছু বৃদ্ধ হয়ে গেছে, দুধ দেয় না, দেবেও না, সেগুলো অকেজো, তাহলে আপনি কেন এমন গরু দান করছেন, এটা ঠিক নয়। তখন উদ্দালক ঋষি বললেন, এই যজ্ঞের জন্য আমাকে সবকিছু দান করতে হবে, তাই এই গরুগুলো অকেজো জেনেও আমাকে এগুলো দান করতে হবে। তখন নচিকেতা বললেন, আপনার যা আছে সব দান করেননি, আপনার কাছে একটা জিনিস রেখেছেন। উদ্দালক ঋষি জিজ্ঞেস করেন আমার কাছে কি রেখেছি? নচিকেতা বলল- আমি আপনার ছেলে, আপনি আমাকে দান করেননি। আমাকে আপনি কাকে দান করেছেন বলুন। তারপর একটি শিশু বারবার এই প্রশ্ন করায় ঋষি খুব রেগে যান। উদ্দালক ঋষি ক্রুদ্ধ হয়ে হাতে জল নিয়ে বললেন, ঠিক আছে, আমি তোমাকে যমকে দান করব। নচিকেতা ঋষি উদ্দালককে প্রণাম করলেন এবং পিতার আদেশ মেনে যমলোকে গেলেন। যখন তিনি যম লোকের কাছে গেলেন, দারোয়ানরা তাকে ফটকে থামিয়ে দিয়ে বলল যে নশ্বর জগতের কেউ এখানে আসতে পারবে না। এটা

যমলোক। এখানে আসতে হলে মরতে হবে, কিন্তু তিনি বললেন না, আমাকে যমরাজের সঙ্গে দেখা করতে হবে। তিনি বললেন, যমরাজ কোথাও বাইরে গিয়েছেন, তিনি এলে আমাদের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেবেন। তিনি দুই দিন অবস্থান করেন। তৃতীয় দিনে যমরাজ এলেন। যমরাজ যখন জানতে পারলেন যে, এই ব্যক্তি তিন দিন ধরে ক্ষুধার্ত ও তৃষ্ণার্ত বসে আছে, তখন তিনি বললেন, নচিকেতা, তুমি আমার অতিথি, অতিথির ক্ষুধার্ত বসে থাকা ভালো নয়। এর প্রায়শ্চিত্ত আমাকেই করতে হবে। আমি তোমাকে তিনটি বর দিচ্ছি, তুমি কি চাও জিজ্ঞেস করো। নচিকেতা প্রথম বর চেয়েছিলেন যে তার বাবা অকেজো গরু দান করেছিলেন, তাই তাকে তার পাপ থেকে মুক্তি দেওয়া উচিত। যমরাজ বললেন তথাস্তু! এরপর যমরাজ বললেন আরেকটা বর চাইতে। তখন নচিকেতা বললেন, আমার বাবা আমাকে দান করেছেন, তাই তিনি খুব দুঃখিত এবং কাঁদছেন। আপনি তাকে সেই দুঃখ থেকে মুক্তি দিন। যমরাজ বললেন তথাস্তু। আমি তাঁকে সেই দুঃখ থেকে মুক্ত করবো। আমি তোমাকে তার কাছে ফিরিয়ে দিই। উনার কাছে গেলে উনি দুঃখমুক্ত হয়ে যাবে। তারপর বললেন, ঠিক আছে, এখন তৃতীয় বর চাও। নচিকেতা বললেন আমাকে মৃত্যু জ্ঞান দিন। এত ছোট শিশু মৃত্যুর কাছে জ্ঞান চাইছে! যমরাজ বলেছিলেন, মৃত্যুর জ্ঞানই জীবনের জ্ঞান। যমরাজ বলেন, আমি তোমাকে মৃত্যুর জ্ঞান দিতে পারি না। আমি তোমাকে তিনটি জগৎ- পাতাল, স্বর্গ ও পৃথিবী দান করতে পারি, কিন্তু মৃত্যুর জ্ঞান দিতে পারি না। নচিকেতা বলল, সমস্যা নেই, আমি আপনাকে জিজ্ঞেস করিনি, আপনি নিজেই বলেছিলেন। দিতে না পারলে আমি চলে যাব, কিন্তু যমরাজ দেখলেন না দিলে তাঁর কথা অসত্য হয়ে যায়। যমরাজ যা কিছু দিতে চেয়েছিলেন, নচিকেতা অস্বীকার করলেন। তখন যমরাজ তাকে বললেন ঠিক আছে, আমি তোমাকে মৃত্যু জ্ঞান দিচ্ছি।

আপনারা নিশ্চয়ই দেখেছেন যে, যখনই কোনো মানুষ মারা যান, যে আগুন ঘর থেকে নিয়ে যাওয়া হয়, তাকে নচিকেতা বলে। একে বলা হয় নচিকেতা অগ্নি যা আমাদের বারবার নচিকেতার কথা মনে করিয়ে দেয়। তাই নচিকেতাকে মৃত্যুর জ্ঞান পেতে যমরাজের কাছে যেতে হয়েছিল। যুদ্ধক্ষেত্রে কৃষ্ণ অর্জুনকে একই জ্ঞান দিয়েছিলেন যাতে আমরা জ্ঞান লাভ করতে পারি। ভগবান প্রদত্ত জ্ঞানের অর্থ হল আজ থেকে মৃত্যু পর্যন্ত প্রতি মুহূর্তে আমারই ধ্যান করুন এবং আপনার মন কেবল আমার দিকে নিবদ্ধ থাকবে। সুখ-দুঃখ, যুদ্ধ, সর্বাবস্থায় সর্বত্রই মন ও বুদ্ধি দিয়ে আমাকে স্মরণ কর। শেষে আত্মা যখন দেহ ত্যাগ করে, সেটাও যুদ্ধ। সেই সময়েও তুমি আমাকে স্মরণ করবে, তবেই তুমি আমাকে পেতে পারবে। অর্থাৎ, প্রতি মুহূর্তে, প্রতি মুহূর্তে, প্রতিটি যন্ত্রণা থেকে কেবল ঈশ্বরকে স্মরণ করাই আমাদের মুক্তি দিতে পারে এবং তা কেবল অনুশীলনের মাধ্যমেই আসবে।

৪.৪

অভ্যাসয়োগয়ুক্তেন , চেতসা নান্যগামিনা
পরমং(ম্) পুরুষং(ন্) দিব্যং(ম্), য়াতি পার্থানুচিচয়ন্॥৪॥

হে পার্থ ! অভ্যাসযোগ দ্বারা যুক্ত এবং অনন্য চিত্তে পরমপুরুষের চিন্তন করতে করতে (শরীর ত্যাগকারী ব্যক্তি) তাঁকেই প্রাপ্ত হন॥ ৮॥

হে পার্থ! যোগব্যায়াম অনুশীলনে সজ্জিত হও। তোমার মনে, তোমার চিত্ত, তোমার চেতনায় আমি সব কিছুতেই উপস্থিত। যে ব্যক্তি এই পরমেশ্বর পুরুষোত্তমের কথা চিন্তা করে এবং ভাবতে ভাবতে দেহ ত্যাগ করে, সে কেবল ভগবানকে লাভ করে। যোগ মানে সংযোগ, যোগ মানে দুটি জিনিসের যোগদান। অষ্টাঙ্গ যোগ হল মন ও বুদ্ধিকে সংযোগ করার একটি পদ্ধতি। অষ্টাঙ্গ যোগে এটি ব্যাখ্যা করা হয়েছে কিভাবে ইন্দ্রিয়গুলিকে আসনের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। ভগবদ্গীতা মন ও বুদ্ধিকে সংযুক্ত করার জন্য একটি ধর্মগ্রন্থ। ভগবদ্গীতা জ্ঞান এবং বিজ্ঞান উভয়ই বলে। বিজ্ঞান পরিবর্তনশীল কিন্তু ধর্মগ্রন্থ স্থির। আগে বলা হতো পৃথিবী স্থির এবং সূর্য ঘোরে, কিন্তু পরে জানা গেল সূর্য স্থির এবং পৃথিবী ঘোরে। তাই জ্ঞান চিরন্তন। ধ্যান হল আত্মার উপলব্ধি এবং পরম সুখের প্রাপ্তি কিন্তু এটি ক্রমাগত করতে হবে। এমন নয় যে আমরা ধ্যান করছি এবং আমাদের মনে চিনির মিছরি, লাড্ডু এবং ভবিষ্যতের চিন্তা আসছে। পতঞ্জলিতে জ্ঞানকে আট ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যম মানে সত্য থেকে দূরে থাকা, হিংসা থেকে দূরে থাকা, সংগ্রহের প্রবণতা থেকে দূরে থাকা। কিছু অর্জন করতে হলে কিছু হারাতে হয়, জীবনে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয় এবং নিয়ম মেনে চললেই আমরা সবকিছু অর্জন করি।

একজন মহাজন গুরুদেবের কাছে গিয়ে জিজ্ঞাসা করলেন কিভাবে আমি মোক্ষ লাভ করব? গুরুদেব উত্তর দিলেন যে কিছু ছোট নিয়ম তৈরি করুন, উপবাস, জপ, ধ্যান ইত্যাদি। মহাজন বলল, আমি এসব করতে পারি না। তখন গুরুদেব বললেন, যখনই তিলকের সঙ্গে কাউকে পাবেন, তাকে দেখেই বাড়িতে খাবার খান। তাই মহাজন সেই নিয়ম মেনে চলতে লাগল। প্রতিদিন তিলকের সাথে কারো না কারো সাথে দেখা করতে লাগলেন। তার পরেই তিনি খাবার খেতেন, কিন্তু একদিন তিলকযুক্ত কাউকে না পেয়ে তিনি ভাবলেন, আজ হয়তো তাকে ক্ষুধার্ত থাকতে হবে। তাই নিজেই দোকানে বসলেন। রাতে তিনি যখন দোকানে বসে ছিলেন, তখন কয়েকজন তিলকধারী এসে তাদের দেখে চিৎকার করে বলে, তাদের পাওয়া গেছে, তাদের পাওয়া গেছে, ওই তিলকধারীরা চোর। তাকে পাওয়া গেছে বলে চিৎকার করলেই চোরেরা পালিয়ে যায়। সামান্য নিয়ম মেনে মহাজনের দোকান লুট হওয়া থেকে রক্ষা পেল। তাই নিয়ম মেনে চললে আমাদের জীবনও খুব সহজ ও সুন্দর হবে।

নিয়মে অলৌকিক এবং ভৌতিক উভয় সুবিধা প্রদান করে। আসুন আমরা নতুন বছরে কিছু নিয়ম তৈরি করি যাতে আমরা ভালভাবে যোগব্যায়াম করতে পারি। যে কোন যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম করতে হলে প্রথমে সাধনা করতে হয়। পনের মিনিট প্রাণায়াম করুন, যাতে আমরা সুখ পেতে পারি এবং আমাদের চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। অনেক ধরনের আসন আছে, যেমন পান-অপান, অপান মানে ভারী বাতাস বেরিয়ে যাওয়া এবং পান মানে ভিতরে শ্বাস-প্রশ্বাসে আসা। প্রাণায়ামের অনেকগুলো আসন রয়েছে। ভুজঙ্গাসন, সেতুবন্ধাসন। এই সবই আমাদের শরীরে নমনীয়তা নিয়ে আসে এবং আমরা যদি সোজা হয়ে বসে অভ্যাস করি, তাহলে আমাদের মেরুদণ্ড থেকে পুরো শরীর একত্রিত হয় এবং আটটি চক্রও জাগ্রত হয়, তাই সোজা হয়ে বসে থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং আমাদের শক্তি বৃদ্ধি পায়। সমস্ত যোগব্যায়াম এমন একটি অনুশীলন যা মৃত্যুর সময় আমাদের কাজে লাগবে এবং যখন আমরা মারা যাব, তখন আমাদের মনোযোগ শুধুমাত্র ভ্রূমধ্যে থাকবে। আমরা কাছিম থেকে শিখতে পারি কিভাবে এটি ছয়টি ইন্দ্রিয়কে একত্রিত করে। তাই ধারণা ও ধ্যান করতে হবে এবং তা কেবল অনুশীলনের মাধ্যমেই ঘটবে, তবেই আমরা ঈশ্বরকে খুঁজে পাব এবং ঈশ্বরকে লাভ করব।

8.9

কবিং(ম্) পুরাণমনুশাসিতারম্ ,
অণোরণীয়াংসমনুস্মরেদ্য:
সর্বস্য ধাতারমচিন্ত্যরূপম্
আদিত্যবর্ণং(ন্) তমসঃ(ফ্) পরাত্॥9॥

যিনি সর্বজ্ঞ, অনাদি, সকলের শাসনকর্তা, সূক্ষ্ম থেকে সূক্ষ্ম, সর্বপ্রাণীর পালন-পোষণকারী, সর্বতোভাবে অজ্ঞানের অতীত, সূর্যের ন্যায় স্ব-প্রকাশ অর্থাৎ জ্ঞানস্বরূপ—এইরূপ অচিন্ত্য-স্বরূপের চিন্তন করেন॥ ৯ |

তিনিই সেই ভগবান যাঁর সূর্যের রঙ এবং সোনালী রঙ যাকে ভাবা যায় না। যিনি সবকিছুর উপর শাসন করেন, এমনকি ক্ষুদ্রতমকেও লালন করেন, সূর্যের মতো এবং আলোর মূর্ত প্রতীক এমন ঈশ্বরের কথা চিন্তা করা, "সূর্য যাকে দেখতে পায় না, কবি সে দেখতে পায়", যা সূর্যের কাছেও দৃশ্যমান নয় কিন্তু কবি দেখতে পায়,এমন একজনকে ঈশ্বর চিন্তন করা উচিত। ভাবতে হবে কারণ কবিরা সব কিছু ভেবে কবিতা লেখেন। এইভাবে যখন আমরা কিছু শুনি, তখন স্রোত বাইরের দিকে প্রবাহিত হয়, আমরা বাইরের দিকে তাকাই, বাইরের চিন্তা করি, কিন্তু সেই স্রোতটি যখন ভিতরের দিকে প্রবাহিত হয়, তখন আমরা কিন্তু সেই ধারা যখন ভিতরের দিকে প্রবাহিত হবে তখন সে রাধা হয়ে যাবে। তাই বাইরে থেকে ভেতরে অজুহাত দিতে হবে, আমি রাধা হয়েছি, অর্থাৎ কৃষ্ণের সঙ্গে দেখা করেছি। আমাদের অভ্যন্তরীণভাবে ভাবতে হবে কারণ বেশিরভাগ মন্দির রাধার জন্য নির্মিত। রুকমণির জন্য তৈরি নয়।

আমাদের ভিতরের দিকে ধ্যান করতে হবে এবং এর জন্য আমাদের মনোযোগ ধরণে অর্থাৎ যে কোন একটি ইন্দ্রিয়ের উপর এবং সংবেদনের দিকেও নিবদ্ধ করা প্রয়োজন। অনেক সময় দেখা যায়, নাটকে একজন উপস্থাপক আছেন, তিনি নটকরন কে কিছু বলতে পারেন না, তিনি কেবল দেখতে পারেন। একইভাবে, আমরা

যখন ধ্যানের ভঙ্গিতে থাকি, তখন এমনকি আমাদের পিঠে চুলকানি হলেও, আমাদের এটি আঁচড়াতে হবে না কারণ আমাদের হাত জ্ঞান মুদ্রায় রয়েছে এবং ধীরে ধীরে চুলকানি নিজে থেকেই চলে যায়। অতএব, ধারণা হল একজনের মন এবং ইন্দ্রিয় নিয়ন্ত্রণ করা। শ্বাসের উপর মনসংযোগ করা, তারপরে সংবেদনগুলির উপর মনসংযোগ করা এবং তারপরে চিন্তার উপর মনসংযোগ করা। চিন্তা এত দ্রুত আসে যে একটা চিন্তার পরপরই আরেকটা চিন্তা আসে এবং একটা থেকে আরেকটার মধ্যে শূন্যতায় ভগবান থাকে। কমলাসন প্রস্তুত হলে ওখানে তবে ভগবান থাকবেন। আপনি যতই ধ্যানের দিকে এগিয়ে যাবেন, ধীরে ধীরে সমাধির দিকে যাবেন, আপনি ঈশ্বরকে পাবেন।

8.10

প্রয়াণকালে মনসাঽচলেন ,
ভক্ত্যা য়ুক্তো য়োগবলেন চৈব
ভ্রুবোর্মধ্যে প্রাণমাবেশ্য সম্যক্ ,
স তং(ম্) পরং(ম্) পুরুষমুপৈতি দিব্যম্॥10॥

সেই ভক্তিযুক্ত মানুষ মৃত্যুকালে একাগ্র মনে এবং যোগবলের দ্বারা ভ্রূযুগলের মধ্যে প্রাণকে সম্যকভাবে ধারণ করে (শরীর ত্যাগ করলে), সেই পরম দিব্য পুরুষকে প্রাপ্ত হন॥ ১০ ॥

ভক্তিযুক্ত ব্যক্তির উচিত যোগশক্তির মাধ্যমে ভগবানে মনোনিবেশ করে ভগবানকে তার কপালে প্রতিষ্ঠিত করে এবং সেই অবস্থায় তার জীবন বের হলে সে ভগবানকে লাভ করবে। ভ্রুর যে দরজা আছে তাকে জাগ্রত করতে হয়। ত্রিনেত্রের দরজা যা আমরা কখনো খুলিইনি, কিন্তু এখান থেকে যদি প্রাণ বেরিয়ে আসে তবে তা শ্রেষ্ঠ বলে বিবেচিত হয়। ধীরে ধীরে মনোনিবেশ করা এবং যদি ভ্রু থেকে জীবনীশক্তি বেরিয়ে আসে তবে এটাই ঈশ্বর লাভের পথ।

8.11

য়দক্ষরং(ম্) বেদবিদো বদন্তি,
বিশন্তি য়দ্যতয়ো বীতরাগাঃ
য়দিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্য়ং (ঞ্)চরন্তি ,
তত্তে পদং(ম্) সংগ্রহেণ প্রবক্ষ্যে॥11॥

বেদবিদ্‌গণ যাকে অক্ষর বলেন, বীতরাগ যোগিগণ যাকে প্রাপ্ত করেন এবং যাকে প্রাপ্ত করার আকাঙ্ক্ষা করে ব্রহ্মচর্য পালন করেন, সেই পদ-প্রাপ্তির কথা আমি তোমাকে সংক্ষেপে জানাচ্ছি॥ ১১।

বেদ পণ্ডিতরা অক্ষর কাকে বলে, বীতারাগ যোগীরা কী অর্জন করে এবং সাধকরা তা অর্জনের জন্য ব্রহ্মচর্য অনুসরণ করে তা আমি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করব। পরম গন্তব্য প্রাপ্ত করাই সর্বোচ্চ হয়। আমরা ছোটখাটো বিষয়ে আটকে থাকি যে আমাদের সম্মান করা হয়নি, আমি এই কাজটি করেছি এবং আমাদের ফুলের মালা দেওয়া হয়নি। ছোট পদের কথা মাথায় না রেখে এবং এসবের ঊর্ধ্বে উঠে আমাদেরকে সর্বোচ্চ পদ লাভ করতে হবে, তবেই আমরা ভগবানকে লাভ করব।

8.12

সর্বদ্বারাণি সংয়ম্য , মনো হৃদি নিরুধ্য চ

মূর্ধ্ন্যাধায়াত্মনঃ(ফ্), প্রাণম্ ,আস্থিতো য়োগধারণাম্॥12॥

সমস্ত ইন্দ্রিয়দ্বার রুদ্ধ (সংযত) করে, মনকে হৃদয়ে নিরোধ করে এবং নিজের প্রাণকে মস্তকে স্থাপনা করে যোগধারণে সম্যকরূপে স্থিত হয়ে

আমাদের শরীরে নয়টি দরজা রয়েছে-

1) দুটি চোখ
2) দুটি কান
3) দুটি নাসারন্ধ্র
4) একটি মুখ
5) দুটি প্রস্থান দরজা
এসব নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

ইন্দ্রিয়ের সমস্ত দ্বার বন্ধ করে, চিত্তকে অন্তরে সংযত করে এবং মস্তকে প্রাণ প্রতিষ্ঠা করে যে সাধক যোগ সাধনায় যথাযথভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়, সে মানসিকভাবে এই একটি উচ্চারণ ব্রহ্ম (ওম) উচ্চারণ করে এবং আমাকে স্মরণ করে। একবার এটি ঘটলে, তিনি তার দেহ ত্যাগ করেন এবং পরম অবস্থা লাভ করেন। আমরা চোখ দিয়ে কি দেখছি, কান দিয়ে কি শুনছি, জিভ দিয়ে কি বলছি আর মুখে কি খাচ্ছি? এটাও একটা সংযম। আমরা কি সবকিছু ঠিকঠাক করছি? খারাপ অভ্যাস দমন করতে হবে। দমন করলেই সংযম থাকবে। ধীরে ধীরে অভ্যাসে পরিণত হবে। আমরা আমাদের শক্তি বাইরে ব্যয় করি, কিন্তু এটি ভিতরের দিকে পরিচালিত হতে হবে। আমরা যখন রেগে যাই তখন যার উপর রাগ করি তার কোন ক্ষতি হয় না, বরং আমরা অনেক কষ্ট পাই। অতএব, আমাদের রাগ করা বা আমাদের ইন্দ্রিয়গুলিকে বাহ্যিকভাবে প্রকাশ করা উচিত নয় কারণ এটি আমাদের মনের মধ্যে শক্তি নিয়ন্ত্রণ করে এবং আমাদের ভেতর থেকে শক্তি দেয়।

বাবুরাম নামে এক লোক ছিল। তিনি তার বাবার পিণ্ডদান করছিলেন। দ্বাদশ দিনে পণ্ডিতজী বললেন কিছু সংকল্প কর, কিছু ছেড়ে দাও, ভাত পছন্দ হল না, বললেন আমি ভাত ছাড়ব। একদিন তার স্ত্রী পোলাও তৈরি করে বলল, আমিও খেতে চাই। বউ মনে করিয়ে দিল তুমি ভাত রেখেছিলে, সে বলল আমি ভাত ছেড়ে দিয়েছি, পোলাও নয়। আমরা যদি আমাদের নিজের মনকে বিভ্রান্ত করি এবং মিথ্যা বলি তবে আমরা তা সত্য বলে মনে করি, তাই ইন্দ্রিয়গুলিকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

8.13

ওমিত্যেকাক্ষরং(ম্) ব্রহ্ম, ব্যাহরন্মামনুস্মরন
য়ঃ(ফ্) প্রয়াতি ত্যজন্দেহং(ম্), স য়াতি পরমাং(ঙ্) গতিম্॥13॥

যিনি ওঁ এই এক-অক্ষরব্রহ্ম মনে মনে উচ্চারণপূর্বক আমাকে স্মরণ করতে করতে শরীর পরিত্যাগ করেন তিনি পরমগতি প্রাপ্ত হন। ১৩ ।।

অন্তিম সময়ে ওম জপ করা চূড়ান্ত মোক্ষ দেবে। ওম হল প্রণব, ওমকে সব ধর্মেই ধরা হয়। ওম থেকে মহাবিশ্ব সৃষ্টি হয়েছে। ওম অক্ষরটি ব্রহ্ম। "এক ওমকার সতনাম্"। সনাতন ধর্ম থেকে অনেক ধর্মের উদ্ভব হয়েছে। বৌদ্ধধর্ম হয়েছে, জৈনধর্ম হয়েছে, এইসবের ভাবনায় পার্থক্য আছে কিন্তু ওম সবে এক। জৈনদের প্রার্থনা শুরু হয় এক ওঁকার নবকার দিয়ে, একইভাবে বুদ্ধের প্রার্থনা "বুদ্ধম্ শরণম্ গচ্ছামি" -ও শুরু হয় ওঁ দিয়ে। ওঁ এমন ধ্বনি, অক্ষর, অনাহত।

অনাহাত মানে যা আহত হয় না। যেমন আমরা যদি ক,খ,গ,ঘ, বলি তাহলে গলা থেকে হবে। একইভাবে, ঠোঁট থেকে স্বর ও ব্যঞ্জনবর্ণ, দন্ত্য, অষ্টয়, বের হবে। ওঁ বললে শরীরের কোন অংশ স্পর্শ করা হবে না। এটি অনাহত বা

সম্পূর্ণ ধ্বনি। স্বরবর্ণ এবং ব্যঞ্জনবর্ণ কোনো অঙ্গ দ্বারা স্পর্শ করা হয় কিন্তু ওম নাভি থেকে আসে, তাই এটি আপনাকে ভেতর থেকে আলোকিত করে, আপনাকে শক্তি দেয় এবং আপনাকে আনন্দময় করে। মহাবিশ্ব বিদ্যমান, ওম সর্বব্যাপী। যখন সে নিরাকার হয়ে যায় এবং কোন বাসনা অবশিষ্ট থাকে না, যখন সে ওমকারের সাথে প্রাণ ছুটে যায়, তখন আমরা পরম গতি অর্জন করি। এই কথার মধ্য দিয়ে এই চমৎকার অধ্যায়ের আলোচনা শেষ হলো।

প্রশ্নোত্তর পর্বঃ-

প্রশ্নকর্তা:- কীর্তি দিদি
প্রশ্ন:- উপলব্ধি সম্পর্কে বলুন।
উত্তর:- ধরনার অনেক ধরনের অনুশীলন রয়েছে। যার মধ্যে তথ্য নিজেই একটি অত্যন্ত কার্যকর ব্যবস্থা। আমরা বারবার নিজেদেরকে যা বলি, তা আমাদের মধ্যেই ঘটতে থাকে। আমরা একই ধরণের হয়ে উঠি এবং একইভাবে আচরণ করতে শুরু করি। গবেষক নিজেই একটি পরীক্ষা চালিয়েছিলেন যাতে কিছু শিশুর কপালে বিভিন্ন ব্যক্তির নামের সাথে স্লিপ আটকানো হয়েছিল। যেমন কারও কপালে অমিতাভ বচ্চন, কারও লালু যাদব, কারও লতা মঙ্গেশকর ইত্যাদি এবং কেউ তার কপালে যে স্লিপটি আটকেছিল সে সম্পর্কে কিছুই জানত না।খেলাটি এমন ছিল যে কেউ সেই শিশুটিকে স্লিপে লেখা নাম দিয়ে সম্বোধন করবে না, তবে তার সাথে কেবল তার গুণাবলী বা তার ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে কথা বলবে, তবে অন্যান্য শিশুরা যখন তার সাথে দেখা করত, তখন সে এমন আচরণ করবে যেভাবে নাম রাখা হয়েছে। স্লিপ তার সামনে ছিল. তিনি লতা মঙ্গেশকরকে বলতেন, আপনি এত ভালো গান করেন। তদন্তকারী দেখেন যে, যে মেয়েটির কপালে ঐশ্বরিয়া রাই লেখা আছে তাকে সবাই বলেছে যে তুমি খুব সুন্দর, তুমি একজন বিশ্ব সুন্দরী, আমরা তোমার সাথে একটি ছবি ক্লিক করতে চাই।আপনার স্বাক্ষর দিন, তারপর মেয়েটি নাচ দিয়ে হাঁটতে শুরু করল। কিন্তু যে শিশুটির কপালে লালু যাদব লেখা ছিল তাকে খুঁজে পাওয়া যায়নি, সে নিজেকে লুকিয়ে রেখেছিল কিন্তু আমি তাকে খুঁজে পেয়েছি। তিনি অভিযোগ করতে লাগলেন, আপনি সবার ভালো নাম দিয়েছেন কিন্তু আমাকে একটি পশুর নাম দিয়েছেন। সবাই আমাকে জিজ্ঞেস করে আমি চারা খেয়েছি কিনা? পাঁচ মিনিটের মধ্যে যখন শিশুদের উপর এমন গভীর প্রভাব পড়তে পারে তখন উপলব্ধি করার ক্ষমতা কতই না আশ্চর্যজনক। আমরা যদি প্রতিদিন নিজেকে বলি যে আমরা নম্র, আমরা সুস্থ, তবে ঠিক একই জিনিস আমাদের সাথে ঘটবে। উপলব্ধির প্রধান রূপধরনার প্রধান অভ্যাস হল নিজের মধ্যে দেখা। মূলরূপে ধরনার অনুশীলন হল নিজেকে দেখা।

প্রশ্নকর্তা:- রাজীব লোচন ভাইয়া
প্রশ্ন:- অষ্টাঙ্গ যোগে রেচক, পুরক, কুম্ভক ও ত্রাটক, অনুগ্রহ করে ত্রাটক সম্পর্কে বলুন।
উত্তর:- ত্রাটক অর্থ বিভিন্ন উপায়ে দৃষ্টিশক্তি স্থির করা। প্রাণায়ামের মাধ্যমে যেমন শ্বাস-প্রশ্বাস নিবদ্ধ হয়, তেমনি ত্রাটকের মাধ্যমে চোখ নিবদ্ধ হয়। ত্রাটক-এ, মনোযোগ এক বিন্দু, এক আলোতে নিবদ্ধ করা হয়। ত্রাটকের উদ্দেশ্য ত্রাটকের উদ্দেশ্য হল মনকে স্থির করা।

প্রশ্নকর্তা:- জাক্কা শিব রামদাস ভাইয়া
প্রশ্ন:- আপনি কি সমগ্র শ্রীমদ্ভগবদগীতা নিয়ে আলোচনা করেছেন নাকি ভবিষ্যতে একসাথে করা সম্ভব?
উত্তর:- সঞ্জয় মালপানি ইউটিউবে আপনি সংক্ষেপে এই সব পাবেন। ভব দর্শন নামে জ্ঞানেশ্বরীতে স্বামীজির সম্পূর্ণ সিরিজটিও ইউটিউবে পাওয়া যাচ্ছে।

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 পৌঁছনোর প্রচেষ্টা রাখি। কোনো বানান বা ভাষারগত ত্রুটির জন্য আমরা ক্ষমাপ্রার্থী।

জয় শ্রীকৃষ্ণ!
সংকলন: গীতাপরিবার – রচনাত্মক 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 ||
|| ওঁ শ্রীকৃষ্ণার্পণমস্তু ||