ষষ্ঠ অধ্যায়

সূচীপত্র

ধ্যান-যোগ ১১১

যোগারূঢ় অবস্থা ১১২

শত্রু মন ও বন্ধু মন ১১২

যোগী মনকে পরমাত্মায় নিমগ্ন করেন ১১৬

ইন্দ্রিয় সংযম ও যোগসমাধি ১১৭

ব্রহ্মভূত অবস্থা ১১৯

যথার্থ যোগী কৃষ্ণভাবনাময় ১২০

যোগসাধনে অর্জুনের অক্ষমতা ঃ মন অতি চঞ্চল ১২১

অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মনসংযম ১২২

যোগভ্রষ্ট ব্যক্তির গতি ১২৩

ভগবৎ-ভাবনাময় যোগীই শ্রেষ্ঠ যোগী ১২৬

ষষ্ঠ অধ্যায়

ধ্যানযোগ

সংক্ষিপ্তসার

এই অধ্যায়ে, অষ্টাঙ্গ যোগের মাধ্যমে কিভাবে মন ও ইন্দ্রিয়সমূহকে বিষয়ভোগের চেষ্টা থেকে সংযত করা যায়, ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তা ব্যাখ্যা করছেন। ইন্দ্রিয়বেগে অস্থির মনকে সংযত না করতে পারলে, আমাদের নিজের মনই নিজের পরম শত্রুতে পরিণত হয়, কারণ তা আমাদের পারমার্থিক প্রগতি রুদ্ধ করে। অর্জুন জিজ্ঞাসা করলেন, কিভাবে অত্যন্ত দুর্বার দুর্দম মনকে বশীভূত করা যেতে পারে। উত্তরে শ্রীকৃষ্ণ ব্যাখ্যা করলেন, আহার-বিহারে সংযত হয়ে অভ্যাস ও বৈরাগ্য অনুশীলনের দ্বারা বুদ্ধিকে পরমাত্মায় সমাহিত করার মাধ্যমে মনকে বশীভূত করা যায়। এই রকম যোগারূঢ় অবস্থায় যোগী সমস্ত ইন্দ্রিয়বেগ, মনের যাবতীয় জড় ভোগবাসনা, সমস্ত পাপ ও কলুষ থেকে মুক্ত হন, তিনি শুদ্ধ ও ব্রহ্মভূত হন। এই পারমার্থিক প্রচেষ্টা এতই মঙ্গলজনক যে, এতে কোন ব্যর্থতা নেই। অল্পমাত্র অভ্যাস করে বিচ্যুত হলেও জন্ম-জন্মান্তর ধরে সেই শুভ সংস্কার আমাদের উন্নত করতে থাকে এবং ক্রমশ যোগী ভগবৎ-ধাম প্রাপ্ত হন। যথার্থ যোগী কৃষ্ণভাবনাময়। যিনি অন্তরে পরমাত্মারূপে শ্রীকৃষ্ণের ধ্যান করেন, তিনিই শ্রেষ্ঠ যোগী।

● যোগারূঢ় অবস্থা

শ্লোক ১-৪

পরমেশ্বর ভগবান বললেন—হে পাণ্ডব! যথার্থ যোগী বা সন্ন্যাসী হচ্ছেন তিনি, যিনি ফলাকাঙ্ক্ষাশূন্য হয়ে কর্ম করেন; যিনি কর্মত্যাগ করেন তিনি নন। সন্ন্যাস আর যোগ একই কথা, কারণ ইন্দ্রিয়সুখ ভোগের বাসনা ত্যাগ না করলে যোগী হওয়া যায় না। এইভাবে সমস্ত জড় সুখভোগের সঙ্কল্প যিনি ত্যাগ করেছেন, তাঁকে যোগারূঢ় বলা হয়। এই অবস্থায় কর্তব্যকর্মের কোন বাধ্যবাধকতা থাকে না, কিন্তু নবীন যোগীদের নিষ্কাম কর্মই উত্তম সাধন।

বিশ্লেষণ

যোগ হচ্ছে ভগবানের সঙ্গে যুক্ত হওয়ার পন্থা। প্রথমে সংযত জীবনযাপন করে ইন্দ্রিয়সুখের সঙ্কল্প ত্যাগ করে যোগানুশীলনের মাধ্যমে যোগী পূর্ণ মানসিক সমতা লাভ করেন। কিন্তু কৃষ্ণভাবনাময় ভক্ত শুরু থেকেই এই স্তর লাভ করতে পারেন। শ্রীকৃষ্ণের ধ্যান ও স্মরণে তিনি মগ্ন থাকেন এবং সর্বদা তাঁর সেবায় নিয়োজিত থাকেন। ফলে শুরু থেকেই ভক্ত সমস্ত প্রাকৃত জড় কার্যকলাপ থেকে বিরত হয়েছেন বলে গণ্য করা হয়। কৃষ্ণভাবনার অমৃত আস্বাদনের ফলে তাঁর জড় বিষয়ভোগের প্রতি কোন আসক্তি থাকে না। এই রকম ভক্তই যথার্থ সন্ন্যাসী বা যোগী। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু প্রার্থনা করেছেন, "হে জগদীশ্বর! আমি ধন কামনা করি না, অনুগামী কামনা করি না, সুন্দরী স্ত্রী কিংবা যশও কামনা করি না। জন্ম-জন্ম ধরে আমি যেন তোমার প্রতি অহৈতুকী ভক্তি লাভ করি।"

যোগকে একটি সিঁড়ির সঙ্গে তুলনা করা হয়েছে, যার সাহায্যে ক্রমশ অধ্যাত্মমার্গের চরম স্তরে উপনীত হওয়া যায়। এর প্রথম সোপানটি হচ্ছে '**যোগারুরুক্ষু**' (যোগের মাধ্যমে আরোহণ করতে ইচ্ছুক) এবং সর্বোচ্চ সোপান হল '**যোগারূঢ়**' অবস্থা। এই সিঁড়ির ক্রমগুলি হচ্ছে জ্ঞানযোগ, ধ্যানযোগ এবং ভক্তিযোগ।

● শত্রু মন ও বন্ধু মন

শ্লোক ৫-৬

হে অর্জুন! মন জীবের বন্ধুও হতে পারে, শত্রুও হতে পারে। মনের দ্বারা নিজেকে জড়-বন্ধন হতে মুক্ত করা উচিত। আত্মাকে মন দ্বারা অধঃপতিত করা উচিত নয়। যিনি মনকে জয় করেছেন, মন তাঁর পরম বন্ধু। কিন্তু যে তা করতে পারেনি, মন তাঁর পরম শত্রু।

বিশ্লেষণ

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ প্রত্যেক জীব-হৃদয়ে পরমাত্মারূপে বিরাজ করেন। যোগী তাঁর মনকে সমস্ত ইন্দ্রিয় সুখভোগ-কল্পনা এবং সমস্ত জড়-জাগতিক দ্বন্দ্বভাব থেকে মুক্ত করে অন্তরস্থ পরমাত্মায় সমাহিত করেন।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে তিন স্তরে উপলব্ধি করা যায় — নির্বিশেষ জ্যোতি বা ব্রহ্মরূপে, সর্বভূতে বিরাজমান পরমাত্মারূপে এবং স্বয়ং ভগবান-রূপে। জ্ঞানীরা ব্রহ্মে আসক্ত, যোগী পরমাত্মায় আসক্ত। তাই জ্ঞানী, যোগী উভয়েই পরোক্ষভাবে আংশিক কৃষ্ণভাবনাময়, কারণ ব্রহ্ম ও পরমাত্মা ভগবান শ্রীকৃষ্ণের আংশিক প্রকাশ। তাই যিনি ভগবান শ্রীকৃষ্ণের ভক্ত হবার সৌভাগ্য লাভ করেছেন, বুঝতে হবে তিনি জ্ঞানী ও যোগীর স্তরও অতিক্রম করেছেন।

লৌকিক বিদ্যা, পাণ্ডিত্য, মেধা বা আনুষ্ঠানিক যোগক্রিয়ার দ্বারা পরমতত্ত্ব ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে জানা যায় না। তাই **ভক্তিরসামৃতসিন্ধুতে** (পূর্ব ২/২৩৪) বলা হয়েছে ঃ

অতঃ শ্রীকৃষ্ণনামাদি ন ভবেদ্ গ্রাহ্যমিন্দ্রিয়ৈঃ।
সেবোন্মুখে হি জিহ্বাদৌ স্বয়মেব স্ফুরত্যদঃ।।

"জড় ইন্দ্রিয়ের দ্বারা কেউই ভগবানের নাম, রূপ, গুণ ও লীলার দিব্য প্রকৃতি উপলব্ধি করতে পারে না। ভগবানের সেবা করার মাধ্যমে যখন দিব্য চেতনার উন্মেষ হয়, তখন ভগবানের নাম, রূপ, গুণ ও লীলার চিন্ময় স্বরূপ অনুভূত হয়।"

ভক্ত শ্রীকৃষ্ণের শরণাগত। শুদ্ধ ভক্তির প্রভাবে তাঁর মন সমস্ত জড় কামনা হতে মুক্ত, নিষ্কলুষ ও প্রশান্ত হয়। তিনি নির্বিকার ও সর্বভূতে সমদর্শী হন।

● জিতেন্দ্রিয় যোগারূঢ় ব্যক্তির লক্ষণ

শ্লোক ৭-১০

জিতেন্দ্রিয় ও প্রশান্ত যোগারূঢ় ব্যক্তি পরমাত্মাকে উপলব্ধি করতে পেরেছেন। তিনি শীত-উষ্ণে, সুখ-দুঃখে এবং সম্মান-অপমানে অবিচলিত থাকেন। যে যোগী শাস্ত্রজ্ঞান ও তত্ত্ব অনুভূতিতে পরিতৃপ্ত, যিনি চিন্ময় স্তরে অধিষ্ঠিত ও জিতেন্দ্রিয় এবং যিনি মৃৎখণ্ড, প্রস্তর ও সুবর্ণে সমদর্শী, তিনি যোগারূঢ় বলে কথিত হন।

যিনি সুহৃৎ, মিত্র, শত্রু, উদাসীন, মধ্যস্থ, মৎসর, বন্ধু, ধার্মিক ও পাপাচারী— সকলের প্রতি সমবুদ্ধি, তিনিই শ্রেষ্ঠতা লাভ করেন।

যোগারূঢ় ব্যক্তি সর্বদা একান্তে অবস্থিত হয়ে মনকে সমাধি-যুক্ত করবেন। তিনি বিষয়-বাসনা বর্জন করবেন এবং ফলাকাঙ্ক্ষা রহিত হবেন।

বিশ্লেষণ

বহিরঙ্গা মায়াশক্তির প্রভাবে মন যতদিন মোহাচ্ছন্ন থাকে, ততদিন মন ইন্দ্রিয়-প্রবেগের দ্বারা পরিচালিত হতে থাকে। যোগাভ্যাসের মাধ্যমে মনোবেগ সংযত করে মনকে অন্তরে বিরাজিত পরমাত্মার আদেশ পালনে নিযুক্ত করাই যোগাভ্যাসের সার্থকতা। মনকে ভগবানের বশ্যতা স্বীকার করানোই যোগাভ্যাসের প্রকৃত উদ্দেশ্য। তখন মন বহিরঙ্গা মায়াশক্তির কবল-মুক্ত হয়ে ভগবানের অন্তরঙ্গা শক্তির দ্বারা পরিচালিত হতে থাকে ও কৃষ্ণভাবনাময় হয়। এইভাবে যোগী অপ্রাকৃত স্তরে উন্নীত হন। মায়িক জড়-স্তর সুখ-দুঃখাদি দ্বৈত-ভাব-পূর্ণ। অপ্রাকৃত, চিন্ময় স্তরে চিদ্বৈচিত্র্য থাকলেও জড়ীয় দ্বৈততা নেই। সেজন্য ভগবদ্ভাবনাময় যোগী আপেক্ষিক ও দ্বন্দ্বাত্মক জড় জগতের শীত-উষ্ণ, সুখ-দুঃখ, মান-অপমানে বিচলিত হন না। এই অবস্থাকে বলা হয় ব্যবহারিক সমাধি বা ভগবৎ-তন্ময়তা।

কৃত্রিম ভাবে এই সমাধি লাভ করা যায় না। কেবল দ্বন্দ্বাত্মক জড়-বাস্তবতা বিস্মৃত হওয়াই 'সমাধি' নয়, বহু যোগ-সম্প্রদায় যা জনসাধারণকে শিখিয়ে থাকে। মনকে জড়-ইন্দ্রিয়ের সম্পূর্ণ প্রভাব-মুক্ত করতে হলে ভগবানের নাম-রূপ-গুণ-লীলায় আকৃষ্ট করতে হয়। মন তখন জড়ভাব-শূন্য হয়ে অপ্রাকৃত স্থিতি লাভ করে। কেবল পাণ্ডিত্য বা শ্বাসের কসরত দ্বারা, কিংবা 'বিন্দু' বা 'শূন্য' ধ্যান-দ্বারা কেউই এইরকম উচ্চস্থিতি লাভ করতে পারে না। এজন্য শুদ্ধ নির্মলাত্মা ভগবৎ-তত্ত্ববেত্তা কৃষ্ণভাবনাময় মহাত্মার নিকট থেকে ভগবৎ-তত্ত্ব বিজ্ঞান লাভ করতে হয়। তিনিই শ্রেষ্ঠ যোগী, যিনি সবচেয়ে প্রগাঢ়ভাবে ভগবানের সংগে যুক্ত। সর্বতোভাবে ভগবৎ-তত্ত্ববেত্তা কৃষ্ণভক্তই যথার্থ আত্মসংযমী, কারণ তিনি সম্পূর্ণভাবে শ্রীকৃষ্ণের শরণাগত ও জড় ইন্দ্রিয়তর্পণের আকাঙ্ক্ষা থেকে মুক্ত। লৌকিক জ্ঞান ও কর্মের সংগে যাঁর কোনো সম্পর্ক নেই — তিনি সম্পূর্ণভাবে অপ্রাকৃত স্তরে অধিষ্ঠিত। তিনিই 'যোগারূঢ়'। জাগতিক বিদ্যা মনোগত কল্পনামূলক জ্ঞান মোহাচ্ছন্ন মানুষের কাছে স্বর্ণের মতো মূল্যবান প্রতিভাত হয়, কিন্তু অপ্রাকৃত স্তরে অধিষ্ঠিত ভগবদ্ভাবনাবিষ্ট যোগীর কাছে তা এক টুকরো পাথরের চেয়ে আদৌ দামী নয়।

সর্বব্যাপ্ত ব্রহ্ম হচ্ছে ভগবানের দেহনির্গত রশ্মিছটা। সকল চিদ্বিভাবের উৎস

হচ্ছেন পরম পুরুষোত্তম ভগবান। চেতন বস্তু ব্যক্তিত্বহীন নয়, সেইজন্য সর্বব্যাপ্ত ব্রহ্ম, পরম চেতন পরম পুরুষ হতেই অভিব্যক্ত হয়, তা ভগবৎ-বিগ্রহ হতে বিনিঃসৃত চিন্ময় জ্যোতি-প্রভা। সর্বভূতে বিরাজমান পরমাত্মা শ্রীকৃষ্ণের আংশিক প্রকাশ। ঠিক যেমন হাজার হাজার মণি-রত্ন-স্ফটিকে একই সূর্য প্রতিবিম্বিত হয়, তেমনই সর্বভূতে শ্রীকৃষ্ণ পরমাত্মারূপে বিরাজ করেন; এজন্য পরমাত্মা অবিভক্ত অবিভাজ্য। প্রত্যেক জীবের হৃদয়ে বিরাজিত পরমাত্মার রূপ শঙ্খ-চক্র-গদা-পদ্মধারী চতুর্ভুজ শ্রীবিষ্ণু। যাঁরা ব্রহ্মের অনুধ্যানে আসক্ত, তাঁদের বলা হয় 'জ্ঞানী', অর্থাৎ তাঁরা জড়বস্তুর অতীত চিন্ময় বস্তু-তত্ত্বের অস্তিত্ব সম্বন্ধে প্রথম আভাস লাভ করছেন, সেজন্য মূঢ় জড়বাদীদের থেকে তাঁরা শ্রেষ্ঠ। যাঁরা পরমাত্মার ধ্যানে আবিষ্ট তাঁরা 'ধ্যানী' বা 'যোগী' বলে কথিত হন। পরোক্ষভাবে জ্ঞানী ও যোগীগণ ভক্তিযুক্ত সেবা না করলেও আংশিকভাবে কৃষ্ণভাবনাময়, তবে তাঁদের উপলব্ধি পূর্ণ নয়। সবকিছুই শ্রীকৃষ্ণে আশ্রিত, এবং শ্রীকৃষ্ণকে জানাই উপলব্ধির পূর্ণতা। তাই কৃষ্ণভক্তই সর্বশ্রেষ্ঠ যোগী, কেননা তিনি ব্রহ্ম, পরমাত্মা সহ ভগবৎ-তত্ত্বের পরিপূর্ণ উপলব্ধি লাভ করেছেন।

মনকে সর্বদা ভগবান শ্রীকৃষ্ণে একাগ্র করা যোগীর প্রথম কর্তব্য—ক্ষণকালের জন্যও শ্রীকৃষ্ণকে বিস্মৃত না হয়ে নিরন্তর তাঁর স্মরণ করা উচিত, মনকে তাঁর চিন্তায় একাগ্র করা উচিত। এই অবস্থাকে বলা হয় সমাধি। এই অবস্থা লাভের জন্য নির্জনে বাস করা উচিত এবং জড় বিষয়-রূপী উপদ্রব থেকে দূরে থাকা উচিত। যা ভগবৎ-প্রাপ্তির অনুকূল তা গ্রহণ করা উচিত এবং যা প্রতিকূল তা বর্জন করা উচিত। ভোগবাসনা বা বিষয় বাসনা পরিত্যাগ করা কর্তব্য। সকলের পক্ষে কঠিন হলেও যিনি শ্রীকৃষ্ণের নিকট সম্পূর্ণভাবে আত্মোৎসর্গ করেছেন, তাঁর নিকট তা সহজ। তিনি সবকিছুই শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করেন, কেননা তিনি জানেন যে সবকিছুই শ্রীকৃষ্ণের সম্পত্তি। শ্রীল রূপ গোস্বামীপাদ ব্যাখ্যা করেছেন যে, সব কিছুকে কৃষ্ণ-সম্বন্ধ যুক্ত করে কেবল অনুকূল বিষয়টুকু গ্রহণ করাকেই বলা হয় **যুক্ত বৈরাগ্য**। কেবল দেহের অনিত্যতার কথা ভেবে বিষয় ত্যাগের চেষ্টাকে বলা হয় **ফল্গু বৈরাগ্য**—এই ধরণের বৈরাগ্য-ভাবের অন্তরালে সুপ্ত থাকে বৃহত্তর ভোগ বাসনা।

কৃষ্ণভাবনাময় ভগবদ্ভক্ত কোন কিছুই নিজের বলে দাবী করেন না, সব কিছু নিজে ভোগ করার জন্য লালসা করেন না। জড় বিষয়-সম্পদকে তিনি শ্রীকৃষ্ণের সেবায় ব্যবহার করেন। ভগবদ্ভক্ত ব্যতীত তিনি কারোর সঙ্গ করার প্রয়োজন মনে করেন না। সেজন্য কৃষ্ণভাবনাময় ভক্তই পরম যোগী।

● যোগী মনকে পরমাত্মায় নিমগ্ন করেন

শ্লোক ১১-১৫

এর পর যোগাভ্যাসের পদ্ধতি বর্ণনা করে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বললেন, যোগী শুদ্ধ আসনে স্থিরভাবে উপবিষ্ট হবেন। ইন্দ্রিয় ও চিত্তবৃত্তিকে নিয়ন্ত্রিত করে, তিনি নাসাগ্রে মনকে একাগ্র করবেন। তিনি ব্রহ্মচর্য ব্রতে স্থিত হয়ে প্রশান্ত ও ভয়শূন্য চিত্তে মনকে সমস্ত জড় বিষয় থেকে প্রত্যাহার করবেন। এরপর তিনি তাঁর হৃদয়ে আমার ধ্যান করে মনকে আমাতে সমাহিত করবেন। এইভাবে তিনি যোগ অভ্যাস করবেন। এইভাবে দেহ-মনের বহির্মুখ কার্যকলাপ সংযত করে নিয়ত যোগ অভ্যাসের ফলে যোগী জড়বন্ধন হতে নির্মুক্ত হয়ে শান্তি লাভ করেন এবং আমার ধাম প্রাপ্ত হন।

বিশ্লেষণ

যথার্থ যোগী তাঁর হৃদয়ে অবস্থিত চতুর্ভুজ বিষ্ণু বা পরমাত্মার ধ্যান করেন। সেই জন্য শ্রীকৃষ্ণ বলছেন, যথার্থ যোগী *মচ্চিত্তঃ, মৎপরঃ* —"তিনি সর্বদা আমার ধ্যান করেন।"

আজকাল দেশে-বিদেশে বহু যোগাভ্যাস কেন্দ্র গড়ে উঠেছে। কিন্তু সেগুলি ভগবান শ্রীকৃষ্ণের ধ্যানে গুরুত্ব আরোপ করে না। ফলে তাদের সমস্ত প্রয়াস কেবল অনিত্য জড় দেহটির উন্নতি আর পরমায়ু বৃদ্ধির প্রচেষ্টা ছাড়া আর কিছু নয়। যোগ-এর অর্থই হচ্ছে পরমাত্মা, ভগবানের সংগে যুক্ত হওয়া, চোখ বন্ধ করে প্রহেলিকা দর্শন বা অলৌকিক শক্তি অর্জন যোগের উদ্দেশ্য নয়।

শ্রীকৃষ্ণ বলছেন সংযত হতে হবে; বিষয় বাসনা রহিত হতে হবে। ব্রহ্মচর্য ব্রত পালন করতে হবে। কিন্তু আমরা দেখি ভোগলোলুপ ইন্দ্রিয়সুখ-পরায়ণ ব্যক্তি কিছু দৈহিক ব্যায়াম আর শ্বাসের কসরত করে মনে করছে যে, তারা এইভাবে অচিরেই ভগবান হয়ে যাবে — ব্রহ্ম হয়ে যাবে।

যথার্থ যোগী *মৎপরঃ, মচ্চিত্তঃ* — কৃষ্ণভাবনাময়। তাঁর মন সর্বদা কৃষ্ণচিন্তায় নিমগ্ন — *স বৈ মনঃ কৃষ্ণপদারবিন্দয়োঃ*। ফলে তাঁর অন্তর থেকে জড়াসক্তি, ভোগবাসনা আপনা হতেই অন্তর্হিত হয়।

যোগের অন্তিম লক্ষ্য হচ্ছে ভগবৎ-ধাম, বৈকুণ্ঠধাম প্রাপ্তি — শূন্যে বিলীন হওয়া নয়। কারণ জীবাত্মা শ্রীকৃষ্ণের অংশ, আর অংশ যখন পূর্ণের সেবা করে, তখন নিত্য স্থিতি লাভ হয়। ভক্তিযোগ পরিপূর্ণভাবে কৃষ্ণভাবনাময় হবার পন্থা, যার মাধ্যমে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের পরম চিন্ময় ধামে তাঁর অপ্রাকৃত আনন্দময় সান্নিধ্য লাভ করা যায়।

বৃহন্নারদীয় পুরাণে বলা হয়েছে যে, কলিযুগের মানুষ স্বল্পায়ু, পরমার্থ সাধনে সামর্থ্যহীন এবং রোগ-শোকাদি নানা রকম উৎকণ্ঠায় সর্বদাই উপদ্রুত; তাই এই সব মন্দভাগ্য মানুষের পরমার্থ সাধনের শ্রেষ্ঠ পন্থা হচ্ছে হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র সংকীর্তন করা। বিবাদ ও শঠতায় পরিপূর্ণ এই কলিযুগে ভগবানের দিব্যনাম সংকীর্তন ব্যতীত আর কোন গতি নেই।

● **ইন্দ্রিয়-সংযম ও যোগসমাধি**

শ্লোক ১৬-১৭

অতি ভোজনকারী বা অনাহারী, অতি নিদ্রাপ্রিয় বা নিদ্রাহীন — এদের কেউই যোগী হওয়ার উপযুক্ত নয়। আহার, নিদ্রা ইত্যাদি যিনি পরিমিতরূপে করেন, তিনি যোগাভ্যাসের দ্বারা দুঃখ জয় করতে সমর্থ হন।

বিশ্লেষণ

আহার, নিদ্রা, ভয় ও মৈথুন—দেহের এই প্রবৃত্তিগুলি নিয়ন্ত্রিত না করলে, তা পরমার্থ সাধনের বাধা হয়ে দাঁড়ায়। ভগবান মানুষের আহারের জন্য শাক-সব্জি, ফল, মূল, শস্যদানা, দুধ প্রভৃতি বহু রকম সাত্ত্বিক আহারের ব্যবস্থা করেছেন। কিন্তু যে ব্যক্তি জিহ্বার তাড়নায় পশু ভক্ষণ করে, বা ধূমপান, মদ্যপান প্রভৃতি নেশা করে, সে পাপ সঞ্চয় করে। তার চেতনা কলুষিত হয় এবং পবিত্রতাশূন্য হয়ে সে কেবল অধঃপতিত হতে থকে। তামসিক আহারের ফলে সে পাপ ও অজ্ঞানতার অন্ধকারে নিমজ্জিত হয়। পক্ষান্তরে ভক্ত সমস্ত সাত্ত্বিক খাদ্যদ্রব্য ভগবানকে নিবেদন করে কেবল প্রসাদ গ্রহণ করেন। এইভাবে তাঁর উদর ও জিহ্বা আপনা থেকেই পরিতৃপ্ত ও সংযত হয়। অতিরিক্ত ঘুম পারমার্থিক উন্নতির বাধা। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৬ ঘণ্টা ঘুমই যথেষ্ট। কৃষ্ণভক্ত নিরন্তর কৃষ্ণানুশীলন করেন, তিনি সময় নষ্ট করতে চান না। হরিদাস ঠাকুর প্রতিদিন তিন লক্ষ নামজপ করতেন এবং সামান্য সময় আহার-নিদ্রার জন্য বরাদ্দ রাখতেন। শ্রীল রূপ গোস্বামী কেবল ২ ঘণ্টা নিদ্রা যেতেন এবং সর্বক্ষণ কৃষ্ণভাবনায় মগ্ন থাকতেন।

শ্লোক ১৮-২৩

যোগী যখন সমস্ত জড়বাসনায় নিস্পৃহ হয়ে মনকে সংযত করে আত্মায় অবস্থান করেন, তখন তিনি যোগযুক্ত অবস্থা লাভ করেন। বায়ুহীন স্থানে নিষ্কম্প দীপশিখার মতো যোগীর চিত্তও অবিচলিত থাকে। তিনি শুদ্ধ হৃদয়ে আত্মাকে উপলব্ধি করে আত্মাতেই পরম আনন্দ লাভ করেন—এই অবস্থাকে বলা হয় যোগসমাধি। এই

অবস্থা লাভ হলে অন্য কোন লাভ এর চেয়ে বেশি মনে হয় না, তখন গুরুতর দুঃখেও চিত্ত বিচলিত হয় না। জড় বিষয়ের সংযোগ বিয়োগজনিত দুঃখ হতে এই হচ্ছে প্রকৃত মুক্তি, এবং এই হচ্ছে অষ্টাঙ্গ-যোগের সিদ্ধির অবস্থা।

বিশ্লেষণ

যোগী যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে মনকে এমনভাবে সংযত করেন যে, কোন জড় বাসনা তাঁর মনকে বিক্ষুব্ধ করতে পারে না। তিনি অপ্রাকৃত আনন্দ অনুভব করে বিষয়ে অনাসক্ত হন। কিন্তু দোষের নিধি এই কলিযুগে মানুষ অত্যন্ত অধঃপতিত। ধ্যানযোগ বা জ্ঞানযোগ অনুশীলনে সাফল্য লাভ এই যুগে অত্যন্ত কঠিন। ভক্তিযোগ অত্যন্ত সহজ, আনন্দময় এবং সকলের সুসাধ্য। ভক্তিযোগের পন্থা হচ্ছে—শ্রবণ, কীর্তন, স্মরণ প্রভৃতি ভক্তির অঙ্গগুলি অনুশীলনের মাধ্যমে ইন্দ্রিয় ও মনকে জড় কলুষমুক্ত এবং কৃষ্ণভাবনাময় করা। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু এই অবস্থাকে বলেছেন, *চেতোদর্পণমার্জনম্*—চিত্তরূপ দর্পণকে পরিষ্কার করা। যার ফলে সংসাররূপ দুঃখের দাবানল অচিরেই নির্বাপিত হয়—*ভবমহাদাবাগ্নিনির্বাপণম্*।

আধুনিক যুগে ভগবৎ-বিমুখ মানুষ সস্তা প্রশংসার জন্য যোগ অভ্যাস করে এবং নানারকম সিদ্ধি বা ম্যাজিক দেখিয়ে অজ্ঞ লোককে বিভ্রান্ত করে। কেউ কেউ আবার নিজেকে অবতার বলে জাহির করে। আসলে এরা কেউই যোগী নয়। আমাদের তাই এই যুগের জন্য নির্দিষ্ট ভক্তিযোগ নিষ্ঠা সহকারে অনুশীলন করা উচিত, যার মাধ্যমে অষ্টাঙ্গ-যোগের ফল আপনা থেকেই লাভ করা যায়।

● ব্রহ্মভূত অবস্থা

শ্লোক ২৪-২৮

মনে সব সময় ইন্দ্রিয়ভোগের কামনা ও বাসনার সংকল্প জাগে। ফলে মন সব সময় চঞ্চল, অস্থির থাকে। বিশ্বাস, ধৈর্য ও অধ্যবসায় সহকারে বুদ্ধির দ্বারা মনকে স্থির করতে হয়। সমস্ত সংকল্প ত্যাগ করে, মনকে জড় বিষয় হতে প্রত্যাহৃত করে আত্মায় নিবিষ্ট করতে হয় এবং এইভাবে সমাধিস্থ হতে হয়। তখন যোগীর চিত্ত রজোবৃত্তি রহিত হয়। তিনি সমস্ত কলুষ ও পাপ থেকে মুক্ত হয়ে প্রশান্ত হন। এইভাবে তিনি ব্রহ্মভূত অবস্থা প্রাপ্ত হন এবং ব্রহ্ম-সংস্পর্শরূপ পরম সুখ আস্বাদন করেন।

বিশ্লেষণ

মন সব সময় সুখভোগের নানা ইচ্ছা-সংকল্প করে চলেছে। বুদ্ধির সাহায্যে মনকে যোগী সংযত করেন। ভক্তিযোগী তাঁর মন ও ইন্দ্রিয়গুলির কার্যকলাপকে ইন্দ্রিয়গণের অধীশ্বর হৃষীকেশের (শ্রীকৃষ্ণের) সেবায় নিযুক্ত করেন। তার ফলে তাঁর চিত্ত ভোগবাসনা ও পাপকলুষ থেকে মুক্ত হয়। যিনি এইভাবে ইন্দ্রিয়গণকে বশীভূত করেছেন, তিনি 'গোস্বামী'। যে তা পারে না, সে 'গোদাস'— ইন্দ্রিয়ের দাস।

ব্রহ্মভূত অবস্থা বলতে বোঝায় জড়-গুণাতীত পূর্ণ চিন্ময় অবস্থা। আমরা এই নশ্বর দেহকে 'আমি' বলে মনে করছি। কেন? কারণ আমরা জড় বিষয় ভোগ করতে চাই। তাই আমাদের চেতনা জড় কলুষে আচ্ছন্ন হয়েছে। আমরা শ্রীকৃষ্ণকে ভুলে গিয়েছি, নিজেদের শাশ্বত স্বরূপ বিস্মৃত হয়েছি। কিন্তু মনকে যখন আনন্দের সমুদ্রস্বরূপ ভগবানের চরণারবিন্দে নিবদ্ধ করা হয়, তখন মন জড়-গুণমুক্ত হয়ে চিন্ময় বা ব্রহ্মভূত হয়। তখন আমরা ভগবানের সঙ্গে আমাদের নিত্য সম্পর্ক জানতে পারি। এই অপ্রাকৃত সম্পর্ক উপলব্ধিকে বলা হয় **ব্রহ্ম-সংস্পর্শ।**

মন এবং ইন্দ্রিয়ের স্বভাবই হচ্ছে কিছু না কিছুতে যুক্ত থাকা। জোর করে মনকে শূন্য করা যায় না, ইন্দ্রিয়গণকে কর্মবিরত করা যায় না। তাই ইন্দ্রিয়গুলিকে যখন দিব্য ভগবৎ-সেবায় নিয়োগ করা হয়, এবং নিত্য শ্রবণ-কীর্তন-স্মরণাদি ভক্ত্যাঙ্গ অনুশীলনের মাধ্যমে মন যখন শ্রীকৃষ্ণের চরণকমলে একাগ্র হয়, তখন মন থেকে নিকৃষ্ট জড় বাসনা দূর হয়। মনে চিন্ময় আনন্দানুভূতি হয়, এবং চেতনা শুদ্ধ, চিন্ময় হয়ে ওঠে। এই হচ্ছে 'ব্রহ্ম-সংস্পর্শ'। সমস্ত ইন্দ্রিয়ের কার্যকলাপকে ভগবানের সেবায় নিযুক্ত করার এই পন্থা আমাদের নিত্য স্বরূপের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ, কারণ স্বরূপত আমরা নিত্য কৃষ্ণদাস। শ্রীমদ্ভাগবতে শুদ্ধ ভক্ত মহারাজ অম্বরীষের সর্বেন্দ্রিয় দ্বারা ভগবৎ-সেবামূলক কার্যকলাপ এইভাবে বর্ণনা করা হয়েছে— মহারাজ অম্বরীষ তাঁর মনকে শ্রীকৃষ্ণের চরণারবিন্দের ধ্যানে মগ্ন করেন *(স বৈ মনঃ কৃষ্ণপদারবিন্দয়োঃ)*, তিনি তাঁর কথাকে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের অপ্রাকৃত লীলা বর্ণনায় নিযুক্ত করেন *(বচাংসি বৈকুণ্ঠগুণানুবর্ণনে)*, তিনি হস্ত দ্বারা ভগবানের মন্দির মার্জনা করেন *(করৌ হরের্মন্দিরমার্জনাদিষু)*, কর্ণ দ্বারা তিনি ভগবানের গুণ এবং লীলাবিলাসের কথা শ্রবণ করেন। তিনি চক্ষু দ্বারা ভগবানের রূপ দর্শন করেন, এবং ত্বক ইন্দ্রিয় দ্বারা ভগবদ্ভক্তের গাত্র স্পর্শ করেন। তিনি ঘ্রাণেন্দ্রিয় দ্বারা ভগবানের শ্রীপাদপদ্মে অর্পিত তুলসীর ঘ্রাণ গ্রহণ করেন *(ঘ্রাণং চ*

তৎপাদসরোজসৌরভে শ্রীমত্তুলস্যা), জিহ্বা দিয়ে ভগবৎ-প্রসাদের স্বাদ গ্রহণ করেন *(রসনাং তদর্পিতেং,* তাঁর পদযুগল দ্বারা তিনি বিভিন্ন তীর্থে ও ভগবৎ-মন্দিরে গমন করেন, মস্তক দিয়ে ভগবানকে প্রণতি নিবেদন করেন *(শিরো হৃষীকেশপদাভিবন্দনে),* এবং সমস্ত কামনাকে তিনি ভগবানের সেবায় নিযুক্ত করেন।

● যথার্থ যোগী কৃষ্ণভাবনাময়

শ্লোক ২৯-৩২

যিনি প্রকৃত যোগী, তিনি যোগযুক্ত হয়ে সর্বভূতে আমাকে দর্শন করেন। এই রকম যোগীর কাছে কখনও আমি অদৃশ্য হই না, তিনিও আমার দৃষ্টির অগোচর হন না।

যে যোগী আমাকে সর্বভূতে পরমাত্মারূপে বিরাজমান জেনে একাগ্রচিত্তে আমার ভজনা করেন, তিনি সর্বাবস্থায় আমাতেই অবস্থান করেন।

হে অর্জুন! যিনি সকলকে নিজের মতো দেখেন এবং জীবের সুখ-দুঃখকে নিজের সুখ-দুঃখ বলে মনে করেন, আমার মতে তিনিই সর্বশ্রেষ্ঠ যোগী।

বিশ্লেষণ

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাঁর স্বয়ংরূপে তাঁর পরম ধামে নিত্যকাল অবস্থিত। কিন্তু একই সঙ্গে তিনি সর্বব্যাপক। তিনি সর্বভূতে, প্রতিটি জীব-হৃদয়ে শঙ্খ-চক্র-গদা-পদ্মধারী চতুর্ভুজ বিষ্ণু বা পরমাত্মারূপে বিরাজিত। প্রকৃত যোগী যখন এই উপলব্ধি লাভ করেন, তখন তিনি সর্বদা ও সর্বত্র ভগবৎ-দর্শন করেন এবং অনন্যচিত্তে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের ভজনা করেন।

কৃষ্ণভাবনাময় ভক্ত ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সঙ্গে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক স্থাপন করেন। এইভাবে তাঁর মধ্যে ভগবৎ-প্রেমের প্রকাশ হয় তিনি কৃষ্ণপ্রেমাবিষ্ট হয়ে সব কিছুই কৃষ্ণময় দেখেন। এই অবস্থায় জীব তার নিত্য অমৃতস্বরূপ লাভ করে। *ব্রহ্মসংহিতায়* বলা হয়েছে, 'প্রেমাঞ্জন দ্বারা রঞ্জিত ভক্তিচক্ষু-বিশিষ্ট সাধুরা যে অচিন্ত্য গুণ-বিশিষ্ট শ্যামসুন্দর শ্রীকৃষ্ণকে হৃদয়ে অবলোকন করেন, সেই আদি পুরুষ গোবিন্দকে আমি ভজনা করি' (*ব্রহ্মসংহিতা* ৫/৩৮)।

কৃষ্ণভাবনাময় ভক্ত কেবল নির্জনে ধ্যান করে নিজের স্বার্থের কথা ভাবেন না। তিনি দেখেন, কিভাবে জীব ভগবানের সঙ্গে তার নিত্য সম্পর্কের কথা ভুলে গিয়ে অবিরাম দুঃখক্লেশে জর্জরিত হচ্ছে। তাই তিনি সকলকে

কৃষ্ণভাবনার অমৃতময় আনন্দ আস্বাদন করাতে চান। তিনি কোন জীবকে হিংসা না করে সকলের কল্যাণে ব্রতী হন। তিনি সকলকে ভগবদ্ভক্তি লাভের মাধ্যমে জড়-বন্ধন হতে মুক্ত হতে উৎসাহিত করেন। সেই জন্য তিনি প্রাণপণে কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচার করেন। তাই তিনিই হচ্ছেন শ্রেষ্ঠ পরোপকারী এবং ভগবানের প্রিয়তম সেবক। শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন, 'কৃষ্ণভাবনা প্রচারকারী ভক্তের চেয়ে ত্রিভুবনে আমার কেউ প্রিয়তর নেই'— ন চ তস্মান্মনুষ্যেষু কশ্চিন্মে প্রিয়কৃত্তমঃ (*শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা* ১৮/৬৯)।

● যোগসাধনে অর্জুনের অক্ষমতা ঃ মন অতি চঞ্চল

শ্লোক ৩৩-৩৪

তখন অর্জুন বললেন—হে মধুসূদন! তুমি যে যোগ উপদেশ করলে, তা আমার পক্ষে সাধন করা সম্ভব বলে মনে হচ্ছে না। কারণ হে কৃষ্ণ! মন অত্যন্ত চঞ্চল ও প্রবল বিক্ষোভ সৃষ্টিকারী। এই রকম মনকে জড় বিষয় থেকে নিবৃত্ত করে বশীভূত করা বায়ুকে বশীভূত করার থেকেও কঠিন বলে আমার মনে হয়।

বিশ্লেষণ

কঠ উপনিষদে (১/৩/৩-৪) বলা হয়েছে "এই দেহরূপ রথের আরোহী হচ্ছে জীবাত্মা, বুদ্ধি হচ্ছে সেই রথের সারথি, মন হচ্ছে তার বল্গা এবং ইন্দ্রিয়গুলি হচ্ছে ঘোড়া।" বুদ্ধির নির্দেশে মন পরিচালিত হওয়া উচিত। কিন্তু মন এতই অসংযত ও শক্তিশালী যে, তা বুদ্ধির উপরও প্রভাব বিস্তার করে তাকে আচ্ছন্ন করে। মনকে সংযত করা অত্যন্ত কঠিন, এমন কি বেগবতী বায়ুর থেকেও বাসনা-তাড়িত অস্থির মনকে বশীভূত করা কঠিন। আর মনকে বশীভূত না করতে পারলে অষ্টাঙ্গযোগ সাধন করা অসম্ভব। সেই জন্য অর্জুনের মতো মহারথীও স্বীকার করছেন যে, এই অষ্টাঙ্গযোগ সাধন করা তাঁর পক্ষে সম্ভব নয়।

অর্জুন যে সময় এই কথা বলছেন, সেটি হচ্ছে আজ থেকে ৫০০০ বছর আগে, যখন পরিবেশ অনুকূল ছিল। তা হলে তখন অর্জুনের মতো মহাবীরও যদি

শব্দার্থ ঃ যোগারূঢ় — যোগযুক্ত অবস্থায় আরূঢ় বা উপনীত; **নিধি** — আধার, ভাণ্ডার; **ব্রহ্মভূত অবস্থা** — চিন্ময় ভাব প্রাপ্তি; **গোস্বামী** — ইন্দ্রিয়সমূহের প্রভু; **নির্বিশেষবাদী** — যাঁরা মনে করেন ভগবানের কোন আকার বা উপাধি নেই; **গোদাস** — ইন্দ্রিয়গণের আজ্ঞাপালনকারী দাস।

সেই সময়ে অষ্টাঙ্গযোগ সাধনের সক্ষম না হন, এই কলিযুগের নানা সমস্যায় জর্জরিত দুর্দশাগ্রস্ত মানুষ কিভাবে অষ্টাঙ্গযোগ সাধন করবে?

শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু আমাদের জন্য মনকে দমন করার অত্যন্ত সহজ ও আনন্দময় উপায় দান করেছেন। তা হচ্ছে দৈন্যতার সঙ্গে নিরন্তর হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন করা; মনকে শ্রীকৃষ্ণের সেবায় নিয়োজিত করা। তাহলেই মন বাসনা-বিক্ষোভ হতে মুক্ত হয়ে প্রশান্তি ও স্থিতি লাভ করে।

● অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মনঃসংযম

শ্লোক ৩৫-৩৬

তখন ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বললেন—হে মহাবাহো! মন অত্যন্ত চঞ্চল, একে নিয়ন্ত্রণ করা খুব কঠিন। কিন্তু নিয়মিত অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা মনকে বশীভূত করা নিশ্চয়ই সম্ভব। কিন্তু যার মন অসংযত, তার পক্ষে আত্ম-উপলব্ধি অর্জন করা অত্যন্ত কঠিন।

বিশ্লেষণ

মনকে সংযত করতে না পারলে পরমার্থ-তত্ত্ব উপলব্ধি করা সম্ভব নয়। এখন কলিযুগ, তাই ধ্যানযোগ, তীর্থবাস, তপশ্চর্যা প্রভৃতি কঠোর বিধিনিয়ম পালন করা কঠিন। একমাত্র সহজ পন্থা হচ্ছে কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলন করা। নিষ্ঠার সঙ্গে কৃষ্ণকথা শ্রবণ করলে, অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ ভোজন করলে মন ক্রমশঃ শ্রীকৃষ্ণের প্রতি আসক্ত হয় এবং জড় বিষয়ে আসক্তি দূর হয়। এই হচ্ছে যথার্থ বৈরাগ্য। এইভাবে মন সম্পূর্ণভাবে সংযত হয়, কারণ ভগবানের অপ্রাকৃত লীলাকথা শ্রবণ-কীর্তনের ফলে মনের গভীরে থাকা সমস্ত কলুষ ও ভোগপ্রবৃত্তি সমূলে বিদূরিত হয়; যা লোক দেখানো যোগ-সাধনার দ্বারা লাভ করা অসম্ভব।

● যোগভ্রষ্ট ব্যক্তির গতি

শ্লোক ৩৭-৩৯

অর্জুন জিজ্ঞাসা করলেন—হে কৃষ্ণ! যদি কেউ শ্রদ্ধা সহকারে এই আত্ম উপলব্ধির পন্থা গ্রহণ করেন এবং অনুশীলন করতে থাকেন, কিন্তু পরবর্তীকালে জাগতিক আসক্তির ফলে এই পথ থেকে বিচ্যুত হন এবং পূর্ণ সিদ্ধি অর্জন করতে না পারেন, তা হলে তাঁর কি গতি হয়? হে কৃষ্ণ! সেই ব্যক্তি কি জাগতিক ও পারমার্থিক — উভয় সাফল্য থেকে বঞ্চিত হয়ে ছিন্ন মেঘের মতো একেবারে হারিয়ে যায়? হে কৃষ্ণ! কেবল তুমিই আমার এই সংশয় দূর করতে পার, আর কেউ নয়। তাই দয়া করে পূর্ণরূপে এই সন্দেহের নিরসন কর।

বিশ্লেষণ

জড় বন্ধন হতে মুক্ত হবার জন্য তিনটি মার্গ রয়েছে— জ্ঞানযোগ, অষ্টাঙ্গ যোগ ও ভক্তিযোগ। জ্ঞানযোগ, অষ্টাঙ্গযোগ সহজসাধ্য নয়, বিশেষত এই যুগে, এবং অধ্যবসায়ের সঙ্গে অগ্রসর হলেও ভগবৎ-উপলব্ধির এই সব পন্থা হতে পতন হতে পারে। কারণ মায়া নানাভাবে আমাদের প্রলোভিত করে। ধন-জন-যশ-ইন্দ্রিয়তৃপ্তি প্রভৃতি অস্থায়ী মায়িক বিষয়ের আকর্ষণে পদস্খলনের সমূহ সম্ভাবনা থাকে। ভক্তিযোগ অত্যন্ত সহজ পথ, কারণ ভগবান তাঁর শরণাগত ভক্তের দায়িত্বভার নিজে গ্রহণ করেন, তাঁর ভক্তকে কৃপা করে তিনি স্বয়ং উদ্ধার করে থাকেন; তাই ভক্ত অনেক নিরাপদ। কিন্তু এই সব পারমার্থিক পথ থেকে ভ্রষ্ট হলে, বিচ্যুত হলে সাধকের কি গতি হয়? আকাশে ভেসে বেড়ানো মেঘখণ্ডের মতো তিনি কি বিনষ্ট হন? অর্জুন তা জানতে ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে প্রশ্ন করলেন।

শ্লোক ৪০-৪৫

অর্জুনের এই প্রশ্নের উত্তরে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বললেন—হে পার্থ! যিনি কল্যাণকর পারমার্থিক পথ অবলম্বন করেছেন, পূর্ণ সিদ্ধি না পেলেও তাঁর কখনও অধোগতি হয় না। এই জগতে কিংবা পরলোকে কোথাও তাঁর কোন দুর্গতি হয় না। এই রকম যোগভ্রষ্ট ব্যক্তি উচ্চতর পুণ্যাত্মাদের জন্য নির্দিষ্ট স্বর্গাদি লোকে অনেক বৎসর সুখে বাস করেন। তারপর তাঁরা শ্রী ও শুচিসম্পন্ন ব্রাহ্মণ বা বণিকের গৃহে অথবা জ্ঞানবান যোগীগণের কুলে অত্যন্ত দুর্লভ জন্ম লাভ করেন। তখন তিনি বিগত জন্মে যেখানে শেষ করেছিলেন সেখানে থেকে পুনরায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে যোগসাধনা শুরু করেন। আগের জন্মের থেকে অধিক প্রযত্ন করে তিনি ক্রমশ পাপমুক্ত, বিশুদ্ধ হন। এইভাবে বহু জন্মের শুভ সংস্কারের দ্বারা তিনি পূর্ণ সিদ্ধি প্রাপ্ত হন ও পরম গতি লাভ করেন।

বিশ্লেষণ

অষ্টাঙ্গযোগেরও পরম পরিণতি কৃষ্ণভাবনা, কারণ কৃষ্ণভাবনাময় স্থিতিই হচ্ছে জীবের নিত্য স্থিতি। তাই অষ্টাঙ্গযোগের পরম উদ্দেশ্য হচ্ছে কৃষ্ণভাবনার অমৃত পূর্ণরূপে লাভ করা। যিনি যোগপন্থার দ্বারা ভগবৎ-তত্ত্বজ্ঞান লাভের চেষ্টা করেন, সেই চেষ্টাও মঙ্গলজনক। এক জীবনে সফল না হলেও এই প্রচেষ্টা কখনই বিফলে যায় না। পরের জন্মে তিনি শুচি ও শ্রী অর্থাৎ ঐশ্বর্যশালী গৃহে ভক্ত পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন, যাতে তিনি পুনরায় তাঁর অধ্যাত্ম অনুশীলন সহজে শুরু

করতে পারেন। পূর্ব সংস্কারবশতঃ তিনি যেন আপনা থেকেই পরমার্থ-মার্গে আগ্রহী হয়ে ওঠেন।

মানুষকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়— সংযত ও উচ্ছৃঙ্খল। যাঁরা শাস্ত্রনির্দেশ অনুসারে জীবন যাপন করেন তাঁরা সংযত। এই রকম সংযত শ্রেণীর মানুষকে তিনভাগে ভাগ করা যায় ঃ

(১) কর্মী — যাঁরা শাস্ত্রনির্দেশ পালন করে জড় সুখ ভোগ করছেন। কর্মীরা আবার সকাম ও নিষ্কাম—এই দুই শ্রেণীতে বিভক্ত।

(২) মুক্তিকামী — যাঁরা জড় বন্ধন হতে মুক্ত হতে চান।

(৩) ভগবদ্ভক্ত — যাঁরা ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সেবায় নিয়োজিত।

সংযত শ্রেণীর মানুষ পরমার্থ সাধনে ব্রতী হয়। আর কিছু মানুষ এতই ইন্দ্রিয়তৃপ্তি ও জড় ভোগবাসনায় আচ্ছন্ন যে, তারা পরজন্ম, পারমার্থিক সিদ্ধি প্রভৃতির কোন তোয়াক্কা করে না। এরা উচ্ছৃঙ্খল পর্যায়ভুক্ত তারা অনেক সভ্য ও শিক্ষিত হতে পারে, অনেক ধনী ও ক্ষমতাশালী নেতা হতে পারে, তবু তারা চরমে কোন মঙ্গল লাভ করে না। কেবল আহার, নিদ্রা, ভয় (প্রতিরক্ষা বা নিরাপত্তা) আর মৈথুন (যৌনসঙ্গ)—এই চারটি পাশবিক প্রবৃত্তির মাধ্যমে তারা সুখ খোঁজে, আর দুঃখ-দুর্দশায় নিয়ত জর্জরিত হয়।

অন্য দিকে সামান্য পারমার্থিক প্রয়াসও কখনই বিফলে যায় না। *স্বল্পমপ্যস্য ধর্মস্য ত্রায়তে মহতো ভয়াৎ* — স্বল্পমাত্র ধর্মানুশীলনও পতন, অমঙ্গল প্রভৃতি মহাভয় থেকে রক্ষা করে। এই আশ্বাসবাণী ভগবান শ্রীকৃষ্ণের। অধ্যাত্ম-সাধনার ফল কখনও নষ্ট হয় না, বরং বহু জন্ম ধরে তা সঞ্চিত থাকে। এই সব শুভ সংস্কারের প্রভাবে জীবন ক্রমশ উন্নত হয় এবং শেষে চরম সিদ্ধি লাভ হয়।

সসাগরা পৃথিবীর অধীশ্বর মহারাজ ভরত, যাঁর নাম অনুসারে পূর্বের ইলাবৃতবর্ষের নাম হয়েছে ভারতবর্ষ, তিনি শেষ জীবনে সংসার ত্যাগ করে বনে পরমার্থ সাধনায় ব্রতী হন। কিন্তু একটি হরিণ-ছানার স্নেহবন্ধনে পড়ে তিনি মৃত্যুকালে হরিণটির চিন্তা করতে থাকেন। ফলে তিনি একটি হরিণ-দেহ প্রাপ্ত হন। কিন্তু তাঁর অধ্যাত্ম-চেতনা লুপ্ত হয়নি; পরবর্তীতে তিনি ব্রাহ্মণগৃহে জন্মগ্রহণ করেন এবং সিদ্ধি লাভ করে পরম ভাগবত ভক্তে পরিণত হন।

উন্নত যোগীগণ পুণ্যকর্ম করে স্বর্গাদি লোকে সুখভোগের চেষ্টায় সময় নষ্ট করেন না, তাঁরা সরাসরি কৃষ্ণভাবনামৃত গ্রহণ করেন— যা হচ্ছে সর্বোচ্চ পারমার্থিক স্তর। কৃষ্ণভাবনামৃত এতই শক্তিশালী যে, তা সাধন করলে সমস্ত যাগ-

যজ্ঞ ও তপস্যার ফল বিনা প্রয়াসে প্রাপ্ত হওয়া যায়। শ্রীমদ্ভাগবতে বলা হয়েছে, "হে ভগবান! চণ্ডালকুলে জন্মগ্রহণ করেও যদি কেউ তোমার অপ্রাকৃত নাম কীর্তন করেন, তবে বুঝতে হবে যে, তিনি পারমার্থিক জীবনে অত্যন্ত উন্নত। যিনি ভগবানের নাম করেন, তিনি সবরকমের তপস্যা, যাগ-যজ্ঞ, তীর্থস্নান এবং শাস্ত্র অধ্যয়ন সমাপন করেছেন (শ্রীমদ্ভাগবত ৩/৩৩/৭)।" শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর মহান ভক্ত হরিদাস ঠাকুর ছিলেন যবন, কিন্তু কেবল ভগবানের দিব্যনাম সমন্বিত মহামন্ত্র— *হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে। হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে হরে।।* — কীর্তন করার ফলে তিনি একজন মহাভাগবত বৈষ্ণবরূপে জগৎ-বিখ্যাত হন। তিনি শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর অত্যন্ত প্রিয় পাত্র হয়ে পরম মর্যাদাসম্পন্ন হন।

● ভগবৎ-ভাবনাময় যোগীই শ্রেষ্ঠ যোগী

শ্লোক ৪৬-৪৭

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে আরও বললেন, সমস্ত রকম তপস্বী, জ্ঞানী এবং সকাম কর্মীদের থেকে যোগী শ্রেষ্ঠ। তাই হে অর্জুন! তুমি যোগী হও। আর যিনি শ্রদ্ধাবান চিত্তে মদ্‌গত হয়ে আমার ভজনা করেন, অন্তরে আমাকেই চিন্তা করেন এবং অন্তরঙ্গভাবে আমার সঙ্গে যুক্ত, তিনিই সকল যোগীগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ যোগী।

বিশ্লেষণ

এখানে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অত্যন্ত স্পষ্টভাবে ঘোষণা করেছেন—কোন্ যোগী শ্রেষ্ঠ। তপস্বী, কর্মী ও জ্ঞানী—এঁদের থেকে অষ্টাঙ্গযোগী শ্রেষ্ঠ। কিন্তু এই অষ্টাঙ্গযোগী থেকে শ্রেষ্ঠ যোগী কে? ভগবান বলছেন, "যিনি আমার ভজনা করেন, যিনি মদ্‌গত চিত্ত এবং যিনি হৃদয়ে আমাকে স্মরণ করেন।" আদর্শ যোগী হচ্ছে ভগবানের ভক্ত; তিনি হৃদয়ে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের ধ্যান করেন।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণ হচ্ছেন শ্যামসুন্দর। ভগবানের নীলাভ দিব্য অঙ্গকান্তি, তাঁর উজ্জ্বল প্রসন্ন মুখমণ্ডল, তাঁর মণিরত্নভূষিত বসন, তাঁর ফুলমালা-শোভিত সুন্দর বক্ষস্থল প্রভৃতি সকলের মন হরণ করে। শ্রীনৃসিংহ, শ্রীরামচন্দ্র প্রভৃতি তাঁর বিভিন্ন অবতার রয়েছে এবং তিনি স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণরূপেও অবতীর্ণ হন। তাঁর বিভিন্ন লীলাবিলাস অনুসারে তিনি বিভিন্ন নামে অভিহিত হন— যশোদানন্দন, গোবিন্দ, বাসুদেব, শ্রীকৃষ্ণ ইত্যাদি। তিনি সব কিছুর পরম আদর্শ— আদর্শ সন্তান, আদর্শ পতি, আদর্শ সখা, আদর্শ প্রভু। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ সকল ঐশ্বর্যে পূর্ণ, সকল গুণাবলীতে ভূষিত। যিনি এইভাবে ভগবানকে উপলব্ধি করেন, তিনিই সমস্ত

যোগীদের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। ভক্তিযোগ হচ্ছে ভগবানকে পরিপূর্ণরূপে উপলব্ধি করার প্রত্যক্ষ পথ। ভক্তিযোগ সমস্ত যোগ সাধনার চরম পরিণতি। যিনি ভক্তিযোগী, বুঝতে হবে যে, তিনি রাজযোগ, ধ্যানযোগ, জ্ঞানযোগ, কর্মযোগ প্রভৃতি বিভিন্ন যোগের সমস্ত স্তর ইতিমধ্যে অতিক্রম করেছেন। সম্পূর্ণরূপে যিনি কৃষ্ণভাবনাময়, তিনি বৈদিক শাস্ত্রের চূড়ান্ত জ্ঞান আপনা থেকেই লাভ করেন। শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে (৬/২৩) বলা হয়েছে—

যস্য দেবে পরা ভক্তির্যথা দেবে তথা গুরৌ।
তস্যৈতে কথিতা হ্যর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাত্মনঃ॥

"যে সমস্ত মহাত্মারা ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ও গুরুদেবের প্রতি ঐকান্তিক ভক্তি লাভ করেছেন, তাঁদের কাছে সমস্ত বৈদিক জ্ঞানের সম্পূর্ণ তাৎপর্য প্রকাশিত হয়।"

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার 'ধ্যানযোগ' নামক ষষ্ঠ অধ্যায় সমাপ্ত।

এই অধ্যায়ের কয়েকটি নির্বাচিত শ্লোক ঃ

১

যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু।
যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা॥

যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যাঁর নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনিই যোগ অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত জড়-জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন। —শ্লোক ১৭

২

প্রাপ্য পুণ্যকৃতাং লোকানুষিত্বা শাশ্বতীঃ সমাঃ।
শুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোঽভিজায়তে॥

যোগভ্রষ্ট ব্যক্তি পুণ্যবানদের প্রাপ্য স্বর্গাদি লোকসকলে বহুকাল বাস করে সদাচারী ব্রাহ্মণদের গৃহে অথবা শ্রীমান্ ধনী বণিকদের গৃহে জন্মগ্রহণ করেন। —শ্লোক ৪১

শব্দার্থ ঃ মহাবাহো — মহা শক্তিশালী বাহু যাঁর, সেই অর্জুন; **অষ্টাঙ্গযোগ** — আটটি অঙ্গ (যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি) সমন্বিত যোগসাধন।

৩

যোগিনামপি সর্বেষাং মদ্‌গতেনান্তরাত্মনা।
শ্রদ্ধাবান্ ভজতে যো মাং স মে যুক্ততমো মতঃ॥

যিনি শ্রদ্ধা সহকারে মদ্‌গত চিত্তে আমার ভজনা করেন, তিনিই সবচেয়ে অন্তরঙ্গ ভাবে আমার সঙ্গে যুক্ত এবং তিনিই সমস্ত যোগীদের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। সেটিই আমার অভিমত। —শ্লোক ৪৭

অনুশীলনী—৬

১। সঠিক উত্তরটি বেছে টিক (✓) চিহ্ন দিন ঃ

ক) চঞ্চল, অস্থির মনকে শান্ত করার একমাত্র উপায় হচ্ছে—

- [ ] চোখ মুদ্রিত করে প্রতিদিন শূন্যকে ধ্যান করা।
- [ ] অনেক অর্থ উপার্জন করে তা নিরাপদে সঞ্চয় করা।
- [ ] বুদ্ধির সাহায্যে মনকে ভগবৎ কথা শ্রবণ-কীর্তনে নিয়োজিত করা।
- [ ] অনেক রকম যোগাসন অভ্যাস করা।

খ) যিনি অধ্যাত্ম অনুশীলন করতে করতে সেই পথ হতে বিচ্যুত হন—

- [ ] তিনি চিরতরে অধঃপতিত হন।
- [ ] তিনি মৃত্যুর পর শ্রী-মণ্ডিত ও শুচিময় উন্নত পরিবারে জন্মান এবং আবার পরমার্থ সাধনে নিযুক্ত হন।
- [ ] তিনি অতি শীঘ্র প্রাণত্যাগ করেন এবং মৃত্যুর পর নরকগামী হন।

গ) কলিযুগের নিয়ত সমস্যাপীড়িত মানুষের জন্য একমাত্র সাধনপথ হচ্ছে—

- [ ] বিভিন্ন দেব-দেবীর পূজা করা।
- [ ] অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলন করা।
- [ ] শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু-প্রবর্তিত আনন্দময় সংকীর্তন যজ্ঞ অবলম্বন করা।
- [ ] ব্রহ্মজ্ঞান লাভের জন্য জ্ঞানমার্গ অভ্যাস করা।

ঘ) ভগবান শ্রীকৃষ্ণের বাণী অনুসারে তিনিই সমস্ত যোগীগণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ যিনি—

- [ ] নিষ্ঠা সহকারে নিরাকার ব্রহ্মের ধ্যান করে নিজের অস্তিত্ব বিলোপের চেষ্টা করছেন।

☐ অষ্টাঙ্গ যোগানুশীলন করে নানা অলৌকিক শক্তি লাভ করেছেন।

☐ যোগানুশীলনের মাধ্যমে সমস্ত চিন্তা থেকে মুক্ত করে মনকে শূন্য করে দিতে সমর্থ।

☐ পূর্ণ কৃষ্ণভাবনাময় চিত্তে ভগবানের ভজনা করেন, এবং অন্তরে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের চিন্তা করেন।

২। সত্য-মিথ্যা নির্ধারণ করুন ঃ

☐ ক) তিনিই শ্রেষ্ঠ যোগী, যিনি সব সময় নির্বিশেষ ব্রহ্মের চিন্তা করেন।

☐ খ) অষ্টাঙ্গ-যোগীও পরোক্ষভাবে কৃষ্ণভাবনাময়।

☐ গ) যোগ সাধনার মাধ্যমে যে কেউ ভগবান হয়ে যেতে পারে।

☐ ঘ) মনকে নিয়ন্ত্রণ করার একমাত্র উপায় হচ্ছে ধ্যানযোগ।

☐ ঙ) কৃষ্ণভক্ত মনকে ভগবৎসেবায় নিয়োগ করার দ্বারা জড় বিষয়ে অনাসক্ত হতে পারেন।

☐ চ) যোগ সাধনার মাধ্যমে পূর্ণ ভগবৎ-উপলব্ধি লাভ করা যায়।

☐ ছ) ভক্তিযোগ ধ্যানযোগের থেকে নিকৃষ্ট।

৩। শূন্যস্থান পূরণ করুন ঃ

ক) যোগ সাধনার মাধ্যমে অর্জিত সর্ব্বোচ্চ অবস্থা হচ্ছে _____ অবস্থা।

খ) যোগসাধনা শুরুকালীন যোগীর প্রাথমিক অবস্থাকে বলা হয় _____ অবস্থা।

গ) মনের দ্বারা চিন্ময় আনন্দানুভূতি লাভের স্তরকে বলা হয় _____ অবস্থা।

ঘ) _____ হচ্ছে সমস্ত যোগ সাধনার চরম পরিণতি।

ঙ) _____ মন হচ্ছে জীবের পরম শত্রু।

চ) জীবের পতনের কারণ হচ্ছে জড় বিষয়ে _____।

ছ) ভারতবর্ষের পূর্বের নাম ছিল _____।

৪। সংক্ষিপ্ত উত্তর দিন ঃ

ক) দেহরূপ রথের বর্ণনা করুন।

খ) যোগকে সিঁড়ির সঙ্গে তুলনা করা হয়েছে, সেই সিঁড়ির তিনটি ভাগ কি কি?

গ) মহারাজ ভরতের দৃষ্টান্তটি কি?

ঘ) যোগভ্রষ্ট কাকে বলে? কেন কেউ পতিত হয়?

ঙ) যোগভ্রষ্ট ব্যক্তি কেমন গৃহে জন্মগ্রহণ করেন?

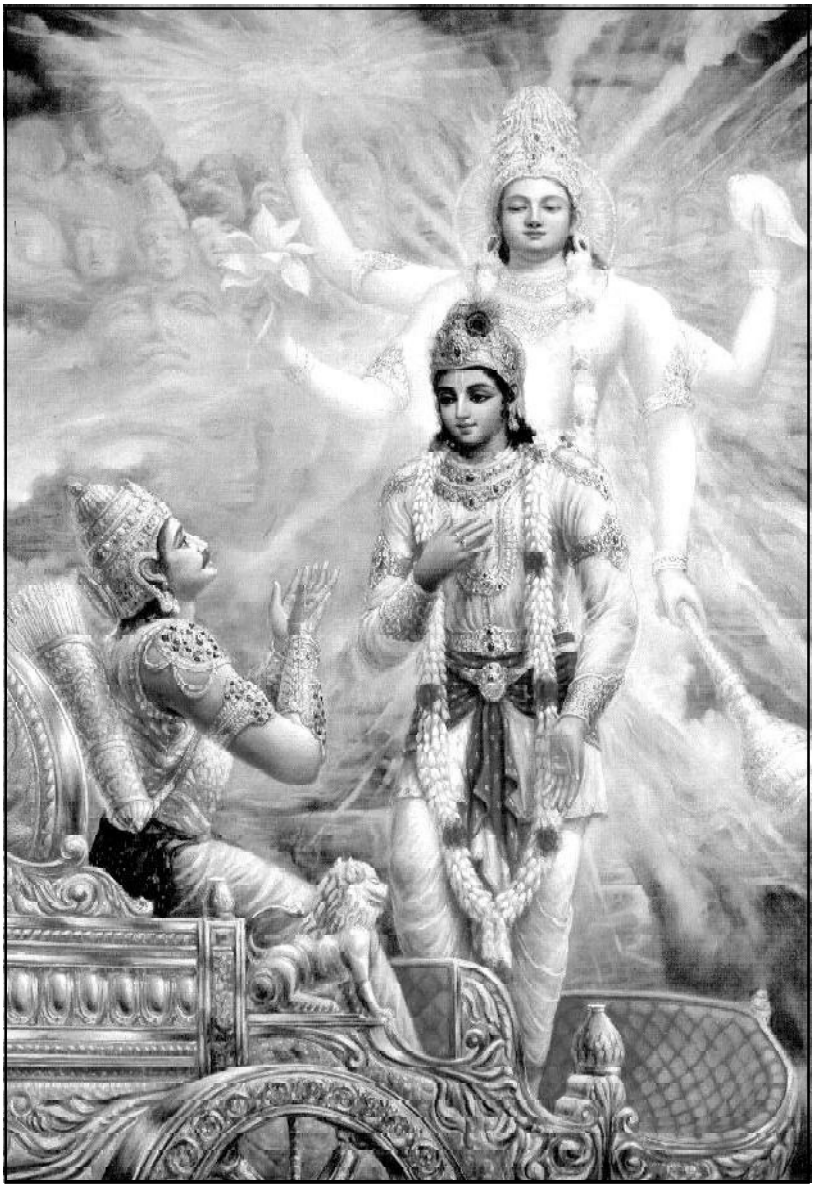
চ) বৈদিক জ্ঞান কার মধ্যে প্রকাশিত হয়?

ছ) নিষ্কম্প দীপশিখার উদাহরণের দ্বারা কি বোঝানো হয়েছে?

জ) কেন অর্জুন যোগ সাধনায় তাঁর অক্ষমতা প্রকাশ করেছেন?
ঝ) মনের সঙ্গে বায়ুর কেন তুলনা করা হয়েছে?
ঞ) শ্রীকৃষ্ণের আরও চারটি নাম বলুন।

৫। যথাযথ উত্তর দিন ঃ

ক) কারও মন কিভাবে তার বন্ধু ও শত্রু হতে পারে?
খ) নির্বিশেষ ব্রহ্মবাদী জ্ঞানী ও পরমাত্মার অন্বেষণকারী যোগী কিভাবে পরোক্ষভাবে কৃষ্ণভাবনাময়?
গ) যোগারূঢ় ব্যক্তির লক্ষণ কি?
ঘ) 'যুক্ত বৈরাগ্য' এবং 'ফল্গু বৈরাগ্য' কাকে বলে? 'জ্ঞানী', 'ধ্যানী' ও 'কৃষ্ণভক্ত'— এঁদের মধ্যে শ্রেষ্ঠ যোগী কে? কেন?
ঙ) 'ব্রহ্ম-সংস্পর্শ' বলতে কি বোঝায়?
চ) কোন্ যোগ অবলম্বন করলে ভগবানকে পূর্ণরূপে উপলব্ধি করা যায়? কেন?
ছ) কলিযুগে মানুষের অবস্থা কেমন? এই যুগের জন্য নির্দিষ্ট পরমার্থ-পন্থা কি?
জ) শ্রেষ্ঠ যোগী কে?
ঝ) মহারাজ অম্বরীষ কিভাবে কৃষ্ণভাবনা অনুশীলন করতেন?
ঞ) আহার-নিদ্রা সংযম কেন প্রয়োজন? কিভাবে আহার করলে ইন্দ্রিয়-মন সংযত হয়?
ট) সর্বশ্রেষ্ঠ পরোপকারী কে? কেন? কোন্ ভক্ত শ্রীকৃষ্ণের সব চেয়ে প্রিয়তম?
ঠ) সংযত শ্রেণীর মানুষ কয় প্রকার ও কি কি?
ড) জড়বন্ধন মুক্ত হবার তিনটি মার্গ কি কি? এর মধ্যে কোন্ মার্গের মাধ্যমে ভগবৎ-তত্ত্বের পূর্ণ-উপলব্ধি সম্ভব? কেন?
ঢ) যোগসমাধি কাকে বলে?
ণ) যোগভ্রষ্ট ব্যক্তির কি গতি হয়?
ত) সমস্ত যোগের চরম স্তর কি? কিভাবে তা লাভ করা যায়? এই বিষয়ে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর অবদান কি?
থ) ভক্তিযোগের মাধ্যমে কিভাবে মন ও ইন্দ্রিয়কে সম্পূর্ণ সংযত ও বশীভূত করা যায়?
দ) ভগবান শ্রীকৃষ্ণের রূপ-গুণ বর্ণনা করুন।
ধ) এই অধ্যায়ের তিনটি শ্লোক মুখস্থ বলুন।



পরমেশ্বর ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে তাঁর চতুর্ভুজ রূপ প্রদর্শন করালেন
এবং অবশেষে তাঁর দ্বিভুজ শ্যামসুন্দর রূপ দেখালেন।