



Pratidhwani the Echo

A Peer-Reviewed International Journal of Humanities & Social Science

ISSN: 2278-5264 (Online) 2321-9319 (Print)

Impact Factor: 6.28 (Index Copernicus International)

Volume-XIV, Issue-II, January 2026, Page No. 103-110

Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Sribhumi, Assam, India

Website: <http://www.thecho.in>

DOI: 10.64031/pratidhwanitheecho.vol.14.issue.02W.053



আধুনিক বিশ্বে যোগদর্শনের প্রাসঙ্গিকতা: উপনিষদ্ ও যোগসূত্রের আলোকে

শিক্ষা চ্যাটার্জি, রাজ্য সরকার অনুমোদিত কলেজ শিক্ষক-১, সংস্কৃত বিভাগ, রামপুরহাট কলেজ, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 20.01.2026; Accepted: 26.01.2026; Available online: 31.01.2026

©2026 The Author(s). Published by Dept. of Bengali, Karimganj College, Sribhumi. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

Yoga philosophy is a fundamental component of the ancient Indian philosophical tradition, aiming at mental tranquility, self-purification, and the attainment of liberation. In the present age, human beings are passing through materialism, mental stress, environmental crises, and strained interpersonal relationships. In such circumstances, the teachings of yoga philosophy—mental discipline, pranayama, meditation, and ethical observances—are effective in establishing balance and peace in modern society. The teachings of the Upanishads, Patanjali's Yoga Sutras, and the Bhagavad Gita remain equally relevant today, as they point toward the eternal truths of human life and the path to universal well-being.

Keyword: Yoga philosophy, Patanjali's Yoga Sutras, Ashtanga Yoga, Upanishadic yogic thought, restraint of mental modifications (chitta vritti nirodha), Bhagavad Gita and yoga.

ভূমিকা:

১. যোগদর্শনের মূল উদ্দেশ্য:

পতঞ্জলি যোগসূত্রে যোগের সংজ্ঞা দিয়েছেন— যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ¹ অর্থাৎ চেতনার অস্থিরতা বা চিত্তবৃত্তির নিবৃত্তিই যোগ। এই সূত্রকে পতঞ্জলির যোগশাস্ত্রের মূল সংজ্ঞা বলা হয়। এখানে যোগের অর্থ কেবল আসন বা শারীরিক অনুশীলন নয়, বরং মনের অস্থির প্রবাহকে সংযত করা।

চিত্তে পাঁচ প্রকার বৃত্তি (বৃত্তি)—

- প্রমাণ (প্রমাণ)
- বিপর্যয় (বিপর্যয়)
- বিকল্য (বিকল্য)
- নিদ্রা (নিদ্রা)
- স্মৃতি (স্মৃতি)

যখন এই সব বৃত্তি নিবৃত্ত হয়, তখন আত্মার প্রকৃত স্বরূপ প্রকাশিত হয়। এখানে যোগ মানে হলো মনকে সংযত করে আত্মার প্রকৃত স্বরূপে প্রতিষ্ঠিত হওয়া। আধুনিক যুগে যখন মানসিক চাপ, উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা দিন দিন বাড়ছে, তখন এই সংজ্ঞা সর্বাধিক প্রাসঙ্গিক।

¹ যোগসূত্র ১/২

২. যোগের অষ্টাঙ্গপথ:

পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গযোগের কথা বলেছেন— যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

- যম ও নিয়ম—নৈতিক ও সামাজিক শৃঙ্খলা (যেমন অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, শৌচ, সন্তোষ)।
- আসন ও প্রাণায়াম—শারীরিক ও শ্বাস নিয়ন্ত্রণ।
- প্রত্যাহার ও ধারণা—ইন্দ্রিয় সংযম ও একাগ্রতা।
- ধ্যান ও সমাধি—অন্তরীক্ষ শান্তি ও মুক্তিলাভ।

আধুনিক বিশ্বে শারীরিক অসুখ (হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস), মানসিক অসুখ (ডিপ্রেশন, অ্যানজাইটি) এবং সামাজিক অসঙ্গতি দূরীকরণে এই অষ্টাঙ্গযোগ কার্যকর প্রমাণিত হচ্ছে।

৩. উপনিষদে যোগ:

উপনিষদে যোগকে আত্মজ্ঞানলাভের পথ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে।

- শ্বেতশ্বতরোপনিষদ বলেছে-
ত্রিরুদ্রং স্থায়্য সমং শরীরং হৃদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেহয়।
ব্রহ্মোদ্ভূপেন প্রতরত বিদ্বান্ স্রোতাंसি সর্বাণি ভয়াবহানি ॥²

অর্থাৎ শরীরকে তিন স্থানে সোজা করে (মাথা, গলা ও কোমর), শরীরকে সমানভাবে স্থাপন করে, ইন্দ্রিয়সমূহকে মনে হৃদয়ের মধ্যে স্থাপন করে, জ্ঞানী সাধক ব্রহ্মরূপ নৌকা অবলম্বন করে সমস্ত ভয়ঙ্কর শ্রোত অতিক্রম করুক। এই মন্ত্রে যোগসাধনার ভঙ্গি ও অন্তর্মুখতার প্রক্রিয়া বোঝানো হয়েছে।

- আসন: শরীরকে স্থির ও সোজা রাখতে হবে।
- প্রত্যাহার: মন দ্বারা ইন্দ্রিয়সমূহকে হৃদয়ে স্থাপন করতে হবে।
- অধ্যাত্মিক যাত্রা: এই অবস্থায় যোগী জ্ঞানরূপ ব্রহ্মনৌকায় চড়ে সংসাররূপ ভয়াবহ শ্রোত অতিক্রম করেন। অর্থাৎ, এটি হলো শাস্ত্রীয় *ধ্যান-অভ্যাস* এর প্রাচীন নির্দেশনা।

কঠোপনিষদে আবার বলা হয়েছে- উচ্চিষ্টত জাগ্রত প্রায়্য বরাশ্রিভোধত।³ অর্থাৎ— জাগো, উঠো, সত্যগুরুদের কাছে গিয়ে জ্ঞানলাভ করো। এ নির্দেশনা আধুনিক যুগেও প্রাসঙ্গিক, কারণ ভোগবাদী সংস্কৃতির মধ্যে মানুষকে জাগ্রত হয়ে সত্য অন্বেষণ করতে বলা হয়েছে।

৪. গীতা ও যোগ:

ভগবদ্গীতায় যোগকে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করা হয়েছে। নিষ্কাম কর্মের কথা বলা হয়েছে-

কর্মণ্যেবাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন।
মা কর্মফলহেতুর্ভূর্মা তে সঙ্গীঃস্বকর্মণি ॥⁴

এই শ্লোকে কর্মযোগের মূল নীতি শিক্ষা দেওয়া হয়েছে। মানুষের কর্তব্য হলো সৎভাবে নিজের কর্ম সম্পাদন করা। ফল লাভের বাসনা মানুষকে দাসত্বে আবদ্ধ করে, তাই ফলের প্রতি আসক্ত হওয়া উচিত নয়। কিন্তু আবার কর্ম এড়িয়ে চলা (আলস্য বা নৈরাশ্যবশত)ও ঠিক নয়। আধুনিক যুগে যেখানে মানুষ কর্মক্ষেত্রে

² শ্বেতশ্বতরোপনিষদ ২/৮

³ কঠোপনিষদ ১/৩/১৪

⁴ শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ২/৪৭

প্রতিযোগিতা, সাফল্য ও ব্যর্থতার চাপে দিশাহারা হয়ে পড়ে, সেখানে গীতার এই শিক্ষা বলে— কর্ম করো নিষ্কামভাবে, ফল যাই আসুক, তা গ্রহণ করো সমবৃত্তিতে।
ভগবানের প্রতি প্রেম নিয়ে ভক্তিয়োগের কথা বলা হয়েছে—

অনন্যাশ্চিন্তন্যন্তো মাং য়ে জনা: পর্যুপাসতে ।

তেষাং নিত্যাভিযুক্তানাং যোগক্ষমং মহাম্মহম্ ॥⁵

এই শ্লোকে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ভক্তের প্রতি তাঁর সর্বতোভাবে দায়িত্ব গ্রহণের প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন। অনন্য ভক্তি অর্থাৎ যিনি কেবল ঈশ্বরের ওপর নির্ভর করেন, অন্য কোথাও মন দেন না। যোগ অর্থাৎ যা অভাব, তা পূরণ করা। ক্ষেম অর্থাৎ যা আছে, তা রক্ষা করা। দৈব প্রতিশ্রুতি অর্থাৎ শ্রীকৃষ্ণ নিজে ভক্তের জীবনযাত্রার দায়িত্ব নেন। আধুনিক যুগে মানুষ অনিশ্চয়তা, ভয় ও নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। এই শ্লোক আশ্বাস দেয় ভক্তি ও ঈশ্বরনিষ্ঠ জীবনযাপনে দুশ্চিন্তা দূর হয়, কারণ ঈশ্বর নিজেই ভক্তের রক্ষক।

মনোসংযম ও ধ্যানের বিষয় নিয়ে ধ্যানযোগের কথা বলা হয়েছে—

বন্ধুহ্যাত্মাত্মনস্তস্য যেনাত্মৈবাত্মনা জিত: ।

অনাত্মনস্তু হ্যনুত্তে বর্তাত্মৈব হ্যনুত্ত ॥⁶

অর্থাৎ যে ব্যক্তি আত্মসংযমের দ্বারা নিজের মনকে জয় করেছে, তার আত্মাই তার বন্ধু হয়; কিন্তু যে অসংযত, তার আত্মাই যেন শত্রুর মতো আচরণ করে। এই শ্লোকটি যোগদর্শনের একটি মৌলিক শিক্ষা দেয়: আত্মজয় = আত্মবন্ধু, আত্মঅজয় = আত্মশত্রু। অর্থাৎ, নিজের মন-ইন্দ্রিয়কে জয় করলে ভিতরের শক্তি আমাদের মুক্তির পথে সহায়তা করে, আর যদি মন বশীভূত না হয় তবে সেটিই আমাদের দুঃখের কারণ ও শত্রুর ন্যায় আচরণ করে।

গীতা যোগের বিষয় নিয়ে আরও বলছে— যোগ: কর্মসু কৌহালম্।⁷ অর্থাৎ কর্মে দক্ষতাই যোগ। বর্তমান কর্পোরেট যুগে কর্মক্ষেত্রে মানসিক ভারসাম্য ও দক্ষতা বজায় রাখতে গীতার এই শিক্ষা অত্যন্ত কার্যকর।

৫. আধুনিক বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে যোগ:

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞান যোগের গুরুত্ব স্বীকার করেছে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে—

- প্রাণায়াম ও ধ্যান স্ট্রেস হরমোন কর্টিসল কমায়।
- যোগচর্চা ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করে।
- যোগ মনোযোগ বৃদ্ধি করে এবং ডিপ্রেশন কমায়।

হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের (Harvard Medical School) এক গবেষণায় বলা হয়েছে—

Yoga and meditation practices enhance relaxation response and improve overall wellbeing. (Harvard Health Publishing, 2019)

৬. যোগের সামাজিক ও পরিবেশগত প্রাসঙ্গিকতা:

- যোগ মানুষকে সহিষ্ণু, নৈতিক ও শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন শেখায়।
- সমাজে সহিংসতা, অসহিষ্ণুতা ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব কমাতে এটি কার্যকর।
- পরিবেশ সুরক্ষার ক্ষেত্রেও যোগ মানুষকে প্রকৃতির সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ জীবনযাপন করতে উদ্বুদ্ধ করে।

⁵ ভগবদ্গীতা ৯/২২

⁶ তদেব ৬/৬

⁷ তদেব ২/৫০

৭. যোগ ও মানসিক স্বাস্থ্য: আধুনিক সংকটের প্রাচীন সমাধান:

আধুনিক বিশ্ব প্রযুক্তিতে উন্নত হলেও মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে এক গভীর সংকটের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, বর্তমানে উদ্বেগ (Anxiety), বিষণ্ণতা (Depression) এবং দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ (Chronic Stress) মহামারীর আকার ধারণ করেছে। মানুষ আজ যান্ত্রিক জীবনের হুঁদুর দৌড়ে শামিল হয়ে নিজের অন্তরের শান্তি হারিয়ে ফেলেছে।

মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে অত্যন্ত বৈজ্ঞানিক উপায়ে মনের এই অস্থিরতা দূর করার পথ দেখিয়েছেন। তিনি বলেছেন- অধ্যাসবৈরাগ্যাম্ভ্যা তন্নিয়োঃ^৪ অর্থাৎ, অভ্যাস এবং বৈরাগ্যের মাধ্যমেই চিন্তের অস্থির বৃত্তিসমূহকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

- অভ্যাসের ভূমিকা: নিয়মিত যোগাসন, প্রাণায়াম এবং ধ্যানের চর্চা আমাদের মস্তিষ্কের Neuroplasticity বৃদ্ধি করে। এটি মস্তিষ্কে প্রতিকূল পরিস্থিতিতে শান্ত থাকতে শেখায়। আধুনিক মনোবিজ্ঞানে যাকে 'Exposure Therapy' বা পুনরাবৃত্তিমূলক ইতিবাচক অভ্যাস বলা হয়, যোগের 'অভ্যাস' তত্ত্বটি তারই আদি এবং গভীর রূপ।
- বৈরাগ্যের প্রাসঙ্গিকতা: বৈরাগ্য মানে সংসার ত্যাগ নয়, বরং অনাবশ্যিক আসক্তি থেকে মুক্তি। আধুনিক যুগে সোশ্যাল মিডিয়া বা বস্তুবাদের প্রতি আমাদের যে চরম আসক্তি, তা-ই বিষণ্ণতার মূল কারণ। বৈরাগ্যের শিক্ষা আমাদের শেখায় কীভাবে প্রাপ্তি-অপ্রাপ্তির মাঝেও ভারসাম্য বজায় রাখতে হয়।

আধুনিক মনোবিজ্ঞানের সাথে মেলবন্ধন:

আশ্চর্যের বিষয় হলো, বর্তমানের জনপ্রিয় Cognitive Behavioral Therapy (CBT) বা Based Stress Reduction (MBSR) মূলত যোগেরই আধুনিক সংস্করণ। যোগচর্চার সময় যখন আমরা শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনি (প্রাণায়াম), তখন আমাদের শরীরের Parasympathetic Nervous System সক্রিয় হয়, যা তাৎক্ষণিকভাবে কর্টিসল (Cortisol) হরমোনের মাত্রা কমিয়ে মনকে শান্ত করে। এটি কেবল একটি শরীরচর্চা নয়, বরং একটি 'মানসিক প্রকৌশল' (Mental Engineering), যা মানুষকে একাকীত্ব ও আসক্তির অন্ধকার থেকে আলোর পথে ফিরিয়ে আনে।

৮. যোগ ও শিক্ষা: ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ার হাতিয়ার:

বর্তমান শিক্ষা ব্যবস্থা মূলত তথ্যের বোঝা এবং অসুস্থ প্রতিযোগিতার ওপর ভিত্তি করে দাঁড়িয়ে আছে। এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আত্মবিশ্বাসহীনতা, পরীক্ষার ভীতি এবং বিভ্রান্তি লক্ষ্য করা যায়। অনেক ক্ষেত্রেই শিক্ষার্থীরা অসাফল্যের গ্লানি সহিতে না পেয়ে আত্মহননের মতো পথ বেছে নেয়।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতায় শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে যে অমর বাণী শুনিয়েছিলেন- উদ্ধরেদাত্মনাত্মানং নাম্মানমবসাদয়েৎ।^৯ তা আজকের শিক্ষার্থীদের জন্য মহৌষধ। এর অর্থ হলো: নিজের মাধ্যমেই নিজের উদ্ধার সাধন করতে হবে, নিজেকে কখনও অবসাদগ্রস্ত বা হীনম্মন্য করা উচিত নয়।

^৪ যোগসূত্র ১/১২

^৯ গীতা ৬/৫

শিক্ষাক্ষেত্রে যোগের প্রয়োজনীয়তা

১. একাগ্রতা বৃদ্ধি (Concentration): স্বামী বিবেকানন্দ বলেছিলেন, শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হলো মনের একাগ্রতা অর্জন করা। যোগের 'ধারণা' ও 'ধ্যান' শিক্ষার্থীদের চঞ্চল মনকে শান্ত করে পড়াশোনায় মনোনিবেশ করতে সাহায্য করে।
২. মানসিক স্থিতিস্থাপকতা (Resilience): প্রতিযোগিতামূলক জীবনে হার-জিত থাকবেই। যোগশিক্ষা শিক্ষার্থীদের শেখায় কীভাবে বিফলতাকে মেনে নিয়ে নতুন উদ্যমে ঘুরে দাঁড়াতে হয়।
৩. নৈতিক ও চারিত্রিক উন্নয়ন: যোগের যম (অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ) এবং নিয়ম (শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, স্বাধ্যায়, ঈশ্বর-প্রণিধান) শিক্ষার্থীদের চরিত্রে সততা ও দায়িত্বশীলতা নিয়ে আসে।

৯. যোগ ও নৈতিক মূল্যবোধ: আদর্শ সমাজ গঠনের ভিত্তি:

যোগ দর্শন কেবল শারীরিক কসরত নয়, বরং এটি একটি গভীর জীবনদর্শন। মহর্ষি পতঞ্জলি অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম দুটি স্তর— যম ও নিয়ম—কে নৈতিকতার ভিত্তি হিসেবে স্থাপন করেছেন। বর্তমানের অস্থির ও নৈতিকতা-বিপন্ন সমাজে এই নীতিগুলোর গুরুত্ব অপরিসীম।

যম: সামাজিক আচরণের শুদ্ধিকরণ

যম মূলত আমাদের সামাজিক দায়িত্ব ও অন্যের প্রতি আচরণের নির্দেশিকা।

- অহিংসা (Non-violence): এটি কেবল অস্ত্র ত্যাগ নয়; বরং মনে, মুখে বা কর্মে কারোর প্রতি ঘৃণা পোষণ না করা। আধুনিক সহিংস বিশ্বে সহনশীলতা বৃদ্ধিতে এটিই প্রধান অস্ত্র।
- সত্য (Truthfulness): চিন্তায় ও কর্মে সততা বজায় রাখা। যখন সমাজে মিথ্যার দাপট বাড়ছে, তখন সত্যনিষ্ঠা বিশ্বাসের সেতুবন্ধন তৈরি করে।
- অস্তেয় (Non-stealing): অন্যের সম্পদ বা প্রাপ্য অধিকার হরণ না করা। এটি দুর্নীতিমুক্ত সমাজ গড়ার মূলমন্ত্র।
- ব্রহ্মচর্য (Continence): ইন্দ্রিয় ও মানসিক শক্তির সঠিক ব্যবহার। এটি মানুষকে লক্ষ্যভ্রষ্ট হওয়া থেকে বাঁচায়।
- অপরিগ্রহ (Non-possessiveness): প্রয়োজনের অতিরিক্ত বস্তু সঞ্চয় না করা। এটি আধুনিক যুগের লাগামহীন ভোগবাদকে নিয়ন্ত্রণ করে।

নিয়ম: ব্যক্তিগত শৃঙ্খলা ও আত্মিক উন্নয়ন

নিয়ম পালন করলে একজন মানুষের অভ্যন্তরীণ চরিত্রে শক্তিশালী হয়।

- শৌচ: শরীর ও পরিবেশের পাশাপাশি মনের পবিত্রতা।
- সন্তোষ: যা আছে তাতে তৃপ্ত থাকা। এটি মানুষের অপ্রয়োজনীয় উচ্চাকাঙ্ক্ষা ও মানসিক চাপ কমায়।
- তপ, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণিধান: কঠোর পরিশ্রম, নিয়মিত জ্ঞানচর্চা এবং পরম সত্তার কাছে নিজেকে সমর্পণ করা মানুষকে বিনয়ী ও প্রজ্ঞাবান করে তোলে।

যখন এই নৈতিক মূল্যবোধগুলো একজন ব্যক্তির জীবনে প্রতিফলিত হয়, তখন সমাজ থেকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে অন্যায্য ও অনৈতিকতা দূরীভূত হয়। এটি কেবল ব্যক্তিগত মুক্তি নয়, বরং একটি সুস্থ ও সুন্দর বিশ্ব গঠনের বুনিয়ে দেয়।

১০. যোগ ও পরিবেশ-সচেতনতা: প্রকৃতির সাথে অবিচ্ছেদ্য বন্ধন

আধুনিক বিশ্বে জলবায়ু পরিবর্তন ও পরিবেশ দূষণ যখন মানবজাতির অস্তিত্বের সামনে প্রশ্নচিহ্ন দাঁড় করিয়েছে, তখন যোগ ও উপনিষদীয় দর্শন আমাদের বাঁচার পথ দেখায়। ভারতীয় দর্শনে প্রকৃতিকে 'মা' হিসেবে দেখা হয়েছে এবং এর সাথে মানুষের সম্পর্ককে অবিচ্ছেদ্য বলে মনে করা হয়েছে।

ঈশোপনিষদের শিক্ষা ও পরিবেশ রক্ষা

ঈশোপনিষদে বলা হয়েছে— ইহাৱাস্যমিদং সর্বং যক্তিভ্ৰ জগত্যাং জগত্।¹⁰ অর্থাৎ, জগতের প্রতিটি অণু-পরমাণুতে ঈশ্বরের অস্তিত্ব বিদ্যমান। এই ভাবধারা আমাদের শেখায় যে পরিবেশের কোনো ক্ষতি করা মানে ঈশ্বরেরই অবমাননা করা। যোগী বা সাধক যখন ধ্যান করেন, তখন তিনি নিজেকে প্রকৃতির বাইরের কোনো সত্তা মনে করেন না, বরং নিজেকে মহাবিশ্বেরই এক ক্ষুদ্র অংশ হিসেবে অনুভব করেন।

টেকসই উন্নয়ন ও যোগী জীবনধারা

১. মিতব্যয়িতা ও প্রকৃতি নির্ভরতা: যোগ মানুষকে শেখায় কীভাবে ন্যূনতম সম্পদে সর্বোচ্চ শান্তিতে থাকা যায়। আধুনিক 'Sustainable Development' বা টেকসই উন্নয়নের যে ধারণা, তা যোগের 'অপরিগ্রহ' ও 'সন্তোষ' নীতির মধ্যেই নিহিত।
২. মানসিক দূষণ রোধ: পরিবেশ দূষণের মূল কারণ হলো মানুষের মনের লোভ ও অস্থিরতা। যোগ চর্চার মাধ্যমে যখন মানুষের মন শান্ত হয়, তখন সে প্রকৃতির প্রতি ধ্বংসাত্মক আচরণ বন্ধ করে মমত্ববোধ গড়ে তোলে।
৩. প্রকৃতির সাথে একাত্মতা: বিভিন্ন যোগাসন ও প্রাণায়াম সরাসরি প্রকৃতির উপাদানগুলোর (যেমন: সূর্য, বায়ু, পৃথিবী) সাথে আমাদের সংযোগ স্থাপন করে। এটি মানুষকে যান্ত্রিক জীবন থেকে বের করে প্রকৃতির কোলে ফিরিয়ে আনে।

১১. যোগ ও বৈশ্বিক শান্তি:

বিশ্বে যুদ্ধ, সহিংসতা ও অশান্তি আজও বিরাজ করছে। পতঞ্জলি যোগসূত্রে বলা হয়েছে— মৈত্রী করুণা মুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখপুণ্যাপুণ্যবিষয়াণাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্।¹¹ অর্থাৎ—মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা চর্চার মাধ্যমে মন শান্ত হয়। এই সূত্র শুধু ব্যক্তিগত শান্তির পথই নয়; বরং বিশ্বশান্তিরও চাবিকাঠি। যদি জাতি ও সমাজ এই নীতি গ্রহণ করে, তবে বৈরিতা কমে আন্তর্জাতিক সৌহার্দ বৃদ্ধি পাবে।

অতএব, যোগদর্শন কেবল শরীরচর্চা নয়, এটি একটি সমগ্র জীবনদর্শন—যা মানসিক স্বাস্থ্য, নৈতিকতা, শিক্ষা, পরিবেশ, এবং বৈশ্বিক শান্তির জন্য অপরিহার্য। উপনিষদ, পতঞ্জলি ও গীতার শিক্ষা আজও মানবজাতিকে শান্তি, সুস্থতা ও মুক্তির পথে পরিচালিত করছে।

আধুনিক বিশ্বে যোগদর্শনের প্রাসঙ্গিকতা-

আধুনিক যুগে মানুষের জীবনে উন্নত প্রযুক্তি, ভোগবাদ, প্রতিযোগিতা ও দ্রুতগতির জীবনযাত্রা যেমন আরাম নিয়ে এসেছে, তেমনি অস্থিরতা, মানসিক চাপ ও শারীরিক জটিলতাও বৃদ্ধি করেছে। এই সংকটের প্রেক্ষাপটে যোগদর্শনের প্রাসঙ্গিকতা আরও সুস্পষ্টভাবে ধরা দেয়।

¹⁰ ঈশোপনিষদ ১/১

¹¹ যোগসূত্র ১/৩৩

মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় যোগ-

বর্তমান সমাজে ডিপ্রেশন, উদ্বেগ ও মানসিক চাপ একটি বৈশ্বিক সমস্যা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্যানুযায়ী, প্রতি ৮ জনের মধ্যে প্রায় ১ জন মানসিক অসুস্থতায় ভোগে। পতঞ্জলির সংজ্ঞা যোগাশ্চিত্তবৃত্তিনিবোধ:। এই সমস্যার সমাধান নির্দেশ করে। চিত্তবৃত্তি বা মানসিক অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণে আনা মানেই মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা। ধ্যান ও প্রণায়ামের মাধ্যমে মন শান্ত হয়, ঘুমের গুণমান বাড়ে এবং বিষণ্ণতা অনেকটাই কমে যায়।

শারীরিক স্বাস্থ্য ও যোগ-

যোগ কেবল আধ্যাত্মিক চর্চা নয়, এটি আধুনিক চিকিৎসাশাস্ত্রেরও একটি স্বীকৃত সহায়ক। নিয়মিত যোগাভ্যাস উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও হৃদরোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক। উপনিষদীয় দৃষ্টিকোণ থেকেও দেহকে মন্দির বলা হয়েছে—হাৱীমাদ্যং খ্রলু ধর্মসাধনম্।¹² অর্থাৎ দেহ রক্ষাই ধর্মচর্চার প্রথম শর্ত। তাই শারীরিক সুস্থতার জন্য যোগের চর্চা আধুনিক বিশ্বে এক অপরিহার্য অনুশীলন।

যোগ ও নৈতিকতা-

সমাজে সহিংসতা, অসহিষ্ণুতা, দুর্নীতি ও ভোগবাদ বৃদ্ধি পাচ্ছে। যোগের প্রথম ধাপ যম ও নিয়ম এই সমস্যার সমাধান দেয়। অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, শৌচ, সন্তোষ প্রভৃতি মূল্যবোধ মানুষকে নৈতিক ও সৎ জীবনযাপন শেখায়। এগুলি আজকের সমাজে শান্তি ও সৌহার্দ্য প্রতিষ্ঠার জন্য অপরিহার্য।

বিশ্বজনীন প্রাসঙ্গিকতা-

যোগ কেবল ভারতের সীমিত ঐতিহ্য নয়; এটি আজ একটি বিশ্বজনীন আন্দোলন। জাতিসংঘ ২০১৪ সালে ২১ জুন-কে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস ঘোষণা করেছে। বিশ্বব্যাপী কোটি কোটি মানুষ যোগচর্চার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক শান্তি খুঁজে পাচ্ছেন। এটি প্রমাণ করে যে যোগ কেবল ভারতীয় ঐতিহ্য নয়, বরং মানবজাতির সার্বজনীন সম্পদ।

পরিবেশ ও যোগ

আধুনিক যুগের অন্যতম বড় সংকট হলো পরিবেশদূষণ ও জলবায়ু পরিবর্তন। যোগ মানুষকে প্রকৃতির সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ জীবনযাপন শেখায়। ঙ্গশোপনিষদ্ বলছে—ইহাৱাস্যমিদং সর্ব যক্তিঞ্চ জগত্যাং জগত্।¹³ অর্থাৎ— সমগ্র জগৎ ঙ্গশ্বরময়; তাই প্রকৃতিকে শোষণ নয়, বরং সম্মানের সঙ্গে ব্যবহার করতে হবে।

কর্মক্ষেত্রে যোগের প্রয়োগ

কর্পোরেট জগতে কর্মীরা চরম চাপ ও প্রতিযোগিতার মধ্যে কাজ করেন। গীতার শিক্ষা যোগ: কর্মসু কৌহালম্। এই সমস্যার সমাধান দেয়। কর্মক্ষেত্রে মনোযোগ, দক্ষতা ও সৃজনশীলতা বাড়াতে যোগ এক কার্যকর উপায়। আধুনিক কোম্পানিগুলিও এখন কর্মীদের জন্য যোগ ও ধ্যানের কর্মশালা আয়োজন করেছে। এভাবে দেখা যায়, যোগ কেবল আধ্যাত্মিক মুক্তির উপায় নয়, বরং এটি শারীরিক স্বাস্থ্য, মানসিক প্রশান্তি, নৈতিক শৃঙ্খলা ও সামাজিক সম্প্রীতি বজায় রাখার একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনদর্শন। তাই আধুনিক বিশ্বের নানা সমস্যার কার্যকর সমাধান যোগদর্শনের মধ্যেই নিহিত।

¹² কুমারসম্ভব ৫/৩৩

¹³ ঙ্গশোপনিষদ্ ১

উপসংহার:

যোগদর্শন কেবল প্রাচীন ভারতীয় ঐতিহ্য নয়; এটি আধুনিক বিশ্বের মানসিক, শারীরিক ও আধ্যাত্মিক সমস্যার সমাধানের পথ। উপনিষদ, পতঞ্জলিযোগসূত্র ও গীতার শিক্ষা আজকের মানুষকে পুনরায় ভারসাম্য ও শান্তির পথে ফিরিয়ে আনতে পারে। যোগদর্শনের উদ্দেশ্য কেবল ব্যক্তিগত মুক্তি নয়, বরং একটি সামাজিক, নৈতিক ও বিশ্বজনীন কল্যাণের পথ নির্দেশ করা। মানুষের মৌলিক সমস্যা— অস্থির মন, অশান্ত সমাজ, ভোগবাদী প্রবণতা—কোনো যুগেই পরিবর্তিত হয়নি। আধুনিক সমাজে ভিন্ন মাত্রায় এগুলি নতুন রূপে প্রকাশ পাচ্ছে।

যোগ আমাদের শেখায়—

- অন্তরের শান্তি ছাড়া বাহ্যিক সমৃদ্ধি অর্থহীন।
- প্রকৃতির সঙ্গে ভারসাম্য না রাখলে সভ্যতা টিকে থাকতে পারবে না।
- আত্মসংযম ছাড়া সত্যিকারের স্বাধীনতা অর্জন সম্ভব নয়।

বিশ্বায়নের যুগে যখন সংস্কৃতি, ধর্ম ও জাতির ভেদাভেদ তীব্র হচ্ছে, তখন যোগের শিক্ষা মানুষকে এক সার্বজনীন বন্ধনে আবদ্ধ করতে পারে। উপনিষদ বলেছে—সर्वं खल्विदं ब्रह्म। অর্থাৎ— সমগ্র জগৎ ব্রহ্মময়। এই দর্শন মানুষকে বিভেদ নয়, বরং ঐক্যের পথে পরিচালিত করে। আধুনিক কালে জাতিসংঘ কর্তৃক আন্তর্জাতিক যোগ দিবস স্বীকৃত হওয়া প্রমাণ করে যে যোগ এখন কেবল ভারতীয় নয়, বরং বিশ্বমানবতার অভিন্ন ঐতিহ্য। শারীরিক সুস্থতা, মানসিক প্রশান্তি, নৈতিক সংযম এবং পরিবেশ-সচেতনতার ক্ষেত্রে যোগ এক অপরিহার্য পথপ্রদর্শক। অতএব বলা যায়— যোগদর্শন আজও চিরপ্রাসঙ্গিক। এটি কেবল প্রাচীন সাধনার অবশেষ নয়, বরং আধুনিক বিশ্বের মানসিক, সামাজিক ও আধ্যাত্মিক সমস্যার কার্যকর সমাধান।

তথ্যসূত্র:

1. *যোগসূত্র* অনুবাদ: স্বামী হরিহরানন্দ আরণ্যক। কলকাতা: উদয়ন গ্রন্থাগার, ১৯৯৫।
2. *কঠোপনিষদ* অনুবাদ: স্বামী লোকেশ্বরানন্দ। কলকাতা: রামকৃষ্ণ মিশন ইনস্টিটিউট অফ কালচার, ২০০০।
3. *শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ* অনুবাদ: স্বামী গম্ভীরানন্দ। কলকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ১৯৯২।
4. *ভগবদ্গীতা* অনুবাদ ও ব্যাখ্যা: স্বামী প্রভবানন্দ ও ক্রিস্টোফার ইসারউড। কলকাতা: রামকৃষ্ণ মঠ, ২০০৪।
5. কালিদাস। *কুমারসম্ভব*। সংস্কৃত পাঠ ও বাংলা অনুবাদ। সম্পাদনা: হরপ্রসাদ শাস্ত্রী। কলকাতা: সাহিত্য সংসদ, ১৯৮৫।
6. *ঈশোপনিষদ*। *উপনিষদ সংগ্রহ: প্রথম খণ্ড*। অনুবাদ: স্বামী গম্ভীরানন্দ। কলকাতা: উদ্দীপন প্রকাশনী, ২০০৪।
7. *Harvard Health Publishing. Yoga for Better Health.* Harvard Medical School, 2019.
8. Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice.* 3rd ed., Hohm Press, 2001.