প্রশ্ন 3 ঋষি অরবিন্দের মতে অখণ্ড যোগ (Integral yoga) কী? অখণ্ড যোগের স্বরূপ আলোচনা করো।

উত্তর

ঋষি অরবিন্দের মতে অখণ্ড যোগ

ভারতীয় আধ্যাত্মিক দর্শনের চিন্তাধারা অনুসারে মানবজীবনের সর্বোচ্চ লক্ষ্য মোক্ষলাভ, দুঃখের ঐকান্তিক ও আত্যন্তিক নিবৃত্তি এবং মোক্ষলাভের নানা পথ আছে। যেমন জ্ঞানযোগ, কর্মযোগ, ভক্তিযোগ, স্বামীজির রাজযোগ, হঠযোগ ইত্যাদি। কিন্তু ঋষি অরবিন্দ তাঁর 'দিব্য জীবন' গ্রন্থে বলেছেন মানুষের আধ্যাত্মিক ক্রমবিকাশের সর্বোচ্চ লক্ষ্য হল এক অদ্বয় সচ্চিদানন্দ ব্রহ্মের বিশ্বচেতনায় একাত্ম হওয়া। একমাত্র অখণ্ড যোগের মাধ্যমে এই লক্ষ্যে উপনীত হওয়া সম্ভব।

অখণ্ড যোগ

যে যোগসাধনার মাধ্যমে যোগী তার পূর্ণ বিকাশ লাভ করে, পূর্ণতা লাভ করে, সমগ্র বিশ্বের সঙ্গে একাত্ম অনুভব করে এবং সচ্চিদানন্দ পরমব্রহ্মের বিশ্বচেতনায় মিশে একত্ব ব্রহ্মত্বপ্রাপ্ত হয়, তাকে বলা হয় অখণ্ড যোগ।

অখণ্ড যোগের স্বরূপ

'যোগ'-এর তাৎপর্য

যুজ্ + ঘঙ্ = যোগ

'যুজ্' ধাতুর উত্তর 'ঘঙ্' প্রত্যয় যোগে 'যোগ' শব্দটি উৎপন্ন হয়েছে। 'যুজ' ধাতুর অর্থ সংযোগ, তাই বুৎপত্তিগত অর্থে 'যোগ' শব্দের অর্থ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ।

কিন্তু ঋষি অরবিন্দ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগকে যোগ বলেননি। কেন-না সংযোগ হয় দুটি পৃথক স্থানে অবস্থিত ভিন্ন দুটি দ্রব্যের মধ্যে। অরবিন্দের মতে জীবাত্মা ও পরমাত্মা ভিন্ন নয়—এক ও অভিন্ন, তাই তাদের মধ্যে সংযোগ সম্ভব নয়। এই যোগের অন্য অর্থ আছে তা হল অখণ্ড যোগ।

'অখণ্ড যোগ'-এর তাৎপর্য

অরবিন্দের মতে এক, অদ্বয়, সচ্চিদানন্দ পরমব্রহ্ম হল মূলতত্ত্ব। পরম তত্ত্ব আনন্দের জন্য, লীলার জন্য বহুরূপে বিবর্তত হতে, প্রকাশিত হতে চাইলেন। এই অখণ্ড চেতনাকে বহুরূপে প্রকাশিত হতে হলে বহু আধার প্রয়োজন। এই জন্য পরমব্রহ্ম নিজেকে বহু বিচিত্র আকারে জড়দেহে বিবর্তিত করলেন। সৃষ্টি হল জড়জগৎ, বহু বৈচিত্র্যপূর্ণ জীবজগৎ ও বহু মানুষের জড়দেহ। তিনি নিজের চেতনাকে এই জড়দেহে আবদ্ধ করলেন। জড়দেহ থেকে সৃষ্টি হল প্রাণ। নিজের অতিমানস সত্তাকে দেহে আবদ্ধ করলেন সৃষ্টি হল মন এবং পরমাত্মা দেহের মধ্যে আবদ্ধ হলেন, তার নাম হল জীবাত্মা।

এইভাবে একই পরমব্রহ্ম বহুরূপে প্রকাশিত হলেন। কোনো একজন মানুষের মধ্যে অসীম, অনন্ত, সচ্চিদানন্দ পরমেশ্বর সংকুচিত হয়ে আবদ্ধ আছেন। যেমন একটি বীজের মধ্যে সমগ্র বৃক্ষটি সূক্ষ্মভাবে নিহিত থাকে। যেমন, জলহাওয়ার মাধ্যমে বীজের মধ্যে নিহিত বৃক্ষটি ক্রমে বিকশিত হয়ে পূর্ণবৃক্ষের রূপ ধারণ করে, পূর্ণতা পায়, তেমনই মানুষের মধ্যে সূক্ষ্মভাবে অবস্থিত পরমাত্মার পূর্ণ বিকাশ যোগসাধনার মাধ্যমে সম্ভব।

যোগসাধনার মাধ্যমে কোনো একজন যোগী যদি মোক্ষলাভ করেন, পূর্ণতা লাভ করেন, পরমাত্মার সঙ্গে মিলিত হন তখন তাকে অখণ্ড যোগ বলা যাবে না। কেন-না এক্ষেত্রে একক ব্যক্তি পূর্ণ বিকাশ লাভ করে।

Scanned with CamScanner

সমগ্র জগতের বিকাশ এখানে ঘটেনি। যদি সকল মানুষ, সকল প্রাণী,সমগ্র জগৎ পূর্ণ বিকশিত হয়ে পুনরায় পরমব্রহ্মে মিলিত হয়ে অখণ্ড সত্তায় পরিণত হলে তবেই সেই যোগকে বলা হয় অখণ্ড যোগ।

মনের এবং জীবাত্মার পূর্ণ বিকাশ

মানুষ দেহ, মন ও জীবাত্মার সমন্বয়ে গঠিত একক সত্তা। মানুষকে পূর্ণতা লাভ করতে হলে, পূর্ণ বিকশিত হতে হলে দেহ, মন ও জীবাত্মার বিকাশ প্রয়োজন। কোনো একটিকে বাদ দিয়ে অন্যটির বিকাশ সম্ভব নয়। যদি যোগের মাধ্যমে দেহ, মন ও জীবাত্মার পূর্ণ বিকাশ ঘটে তবে সেই যোগ হবে অখণ্ড যোগ।

দেহের পূর্ণ বিকাশ

মানুষের লক্ষ্য দিব্যজীবন লাভ। এই জন্য প্রয়োজন তার মধ্যে কুণ্ডলীকরণ, চিৎশক্তির জাগরণ ও পূর্ণ বিকাশ। চেতনার পূর্ণ বিকাশের জন্য জড়দেহের পরিবর্তন ও বিকাশের প্রয়োজন। আধারের পরিবর্তন প্রয়োজন, কারণ যোগসাধনার জন্য দেহ অপরিহার্য। দেহের উন্নতি হলে জড় শরীর হয়ে উঠবে পরম চিৎ পুরুষের পূর্ণ অভিব্যক্তির যোগ্য বাহন।

চৈত্য পুরুষের পুষ্টিসাধন

মানুষের সত্তার মধ্যে অন্তময় পুরুষ, প্রাণময় পুরুষ ও মনোময় পুরুষের মধ্যে দ্বন্দ্ব চলতে থাকে। এই দ্বন্দ্বের নিরসনের জন্য প্রয়োজন শক্তিশালী চৈত্য পুরুষের। চৈত পুরুষের পুষ্টির জন্য প্রয়োজন জন্মজন্মান্তরে সৎ কর্মের মাধ্যমে অভিজ্ঞতা অর্জন ও যোগসাধনা। এর ফলে বিকাশের অগ্রগতি হবে।

অতিমানস সত্তায় উত্তরণ

যোগসাধনার দ্বারা অবিদ্যাসৃষ্ট হিরন্ময় পাত্র দূরীভূত হয়। তখন জীবাত্মা ও মন তার অতিমানস সত্তায় মিলিত হয়। ব্যক্তি, যোগী দিব্যজীবন লাভ করে।

দিব্যজীবন লাভ

যোগসাধনার দ্বারা যোগী দিব্যজীবন লাভ করে। দিব্যজীবনপ্রাপ্ত অতিমানসিক জীব দেহ ও মনের ক্ষুদ্র সীমা অতিক্রম করে এমন এক সত্তায় পরিণত হয়, যার ফলে তার সমগ্র দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন হয়ে যায় আধ্যাত্মিকতায়। বিশ্বের সর্বশক্তি তার নিজের শক্তি। এইরূপ দিব্য মানুষের চেতনা অনন্ত হলেও তার প্রকাশ সীমাবদ্ধ। তাই দিব্যজীবন যোগীর সর্বোচ্চ লক্ষ্য হতে পারে না।

সমন্বয়ীকরণ

অখণ্ড যোগের লক্ষ্য কোনো একজন বা কয়েকজন যোগীর পূর্ণ বিকাশ নয়, অখণ্ড যোগের লক্ষ্য সার্বিক, সামগ্রিক বিকাশ। এর অর্থ সকল মানুষের সকল জীবের সকল জড়জগতের পরিপূর্ণ বিকাশ। এই সামগ্রিক বিকাশ হলেই জড়জগৎ, জীবজগৎ ও মানবজগৎ সবাই আবার পরমব্রহ্মের এক বিশ্বচেতনায় মিলিত হয়, বহু হয়ে ওঠে এক, কোনো ভেদ থাকে না। তাই অখণ্ড যোগের লক্ষ্য সার্বিক একত্ব হওয়া, পুনরায় সমগ্র জগৎ পরমব্রহ্মে একত্ব হওয়া।

যোগ ও অখণ্ড যোগের পার্থক্য

[a] পতঞ্জলি প্রমুখের দর্শনে, যোগকে মানবজীবনের সার্বিক লক্ষ্য মোক্ষলাভের উপায় রূপে বর্ণনা করা হয়েছে। অষ্টাঙ্গিক যোগ সাধনা করলে যোগী মোক্ষলাভ করতে পারবেন।

Scanned with CamScanner

অপরপক্ষে, শ্রীঅরবিন্দ প্রবর্তিত অখণ্ড যোগ মানবজীবনের চরম লক্ষ্য, শুধু তাই নয় জড়জগতের, জীবগজতের বিকাশের চরম লক্ষ্য। তাই অখণ্ড যোগ লক্ষ্য লাভের উপায় নয়, স্বয়ং লক্ষ্য।

[b] যোগসাধনার দ্বারা কেবল ব্যক্তি-মানুষের মুক্তি লাভ করা যায়। সমগ্র মানুষের মুক্তিলাভ হয় না, সম্ভবও নয়, সমগ্র জীবজগৎ, জড়জগতের মুক্তির প্রশ্নই ওঠে না। তাই যোগ ব্যক্তি-মানুষের লক্ষ্যলাভের উপায়।

অন্যদিকে, অখণ্ড যোগে ব্যক্তি-মানুষের মুক্তি নয়, হয় সার্বিক মুক্তি। অর্থাৎ সকল মানুষের, সকল জীবের সকল জড়জগতের সার্বিক বা পূর্ণ বিকাশ ঘটে। যার ফলে সব কিছুই পরমব্রহ্মে মিলিত হয়ে , সমন্বয় প্রাপ্ত হয়ে একত্ব প্রাপ্ত হল।

মূল্যায়ন: শ্রীঅরবিন্দের অখণ্ড যোগের চিন্তাধারা ভারতীয় দর্শনের আধ্যাত্মিক জগতে এক অভিনব সংযোজন। এই চিন্তাধারায় ব্যক্তি লক্ষ্য নয়, সমগ্র বিশ্বজগতের বিকাশের কথা বলা হয়েছে। সমগ্র বিশ্বের মধ্যে ঐক্যসাধনের কথা বলা হয়েছে। বিশ্বকে অনন্তের লীলা নিকেতন রূপে বর্ণনা করা হয়েছে। এই কারণেই অখণ্ড যোগকে অন্য সব কিছু থেকে উন্নত, স্বতন্ত্র ও অভিনব—এই মর্যাদা দেওয়া হয়েছে।

Scanned with CamScanner