

আত্মহত্যার প্রতিরোধে অষ্টাঙ্গযোগ বিমর্শ

* দীপঙ্কর বর্মণ

সারসংক্ষেপ :

বর্তমান দৈনন্দিন জীবনে বৈজ্ঞানিক প্রযুক্তিবিদ্যার অকল্পনীয় উন্নতির লক্ষ্যে ক্রমশ মানুষ ধাবিত হচ্ছে বস্তু- জগতের দিকে। বাহ্যিক জগতের বিষয় পঞ্চেন্দ্রিয়ের দ্বারা জানা গেলেও অভ্যন্তরীণ জগতকে জানার একমাত্র সহায় মন। কিন্তু সময়ভাবে মানুষ আধ্যাত্মিক চিন্তা হতে ক্রমশ সরে গিয়ে ক্ষণিকের বিষয় সুখে মত্ত। বাহ্য-অভ্যন্তরীণ বিষয়ের সঙ্গে জৈবিক, মনোবৈজ্ঞানিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক- একাধিক কারণে ব্যক্তির জীবনে নানাবিধ সমস্যার আগম ঘটে। ক্রমশ এই সমস্যাগুলি জটিল আকার ধারণ করে। ব্যক্তি আবেগ তাড়িত হয়ে দুঃখ, বেদনা ও কষ্টের দ্বারা বিষণ্ণতার স্বীকার হয়। মানসিক ভাবে বিপর্যস্ত মানুষ এগুলি হতে মুক্তির উপায় স্বরূপ আত্মহত্যা এটাই একমাত্র পথ, এরূপ স্থির করে। বর্তমানে গোটা বিশ্বে প্রতিনিয়ত এরূপ অপমৃত্যু ঘটেই চলেছে। এখন প্রশ্ন হলো যে, আত্মহত্যা প্রতিরোধের উপায় কি? ভারতীয় প্রাচীন যোগশাস্ত্রের মাধ্যমে আত্মহত্যা হতে মুক্তির উপায় রয়েছে কি? ভারতীয় দার্শনিক পরম্পরায় মহর্ষি পতঞ্জলি প্রণীত যোগসূত্র গ্রন্থে অষ্টাঙ্গযোগের উল্লেখ রয়েছে। মূলত অষ্টাঙ্গযোগের সাধনের দ্বারা মোক্ষ প্রাপ্তি মূল লক্ষ্য হলেও এই অষ্টাঙ্গযোগকে আধুনিক মনোবিজ্ঞান মানুষের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক বিকাশের উপায় হিসাবে চিহ্নিত করেছে। আলোচ্য গবেষণা প্রবন্ধটিতে অষ্টাঙ্গযোগের মোক্ষসাধনমার্গ আদৌ আত্মহত্যা হতে মুক্তির উপায় হতে পারে কি? এই বিষয়ক দার্শনিক ও মনস্তাত্ত্বিক অনুসন্ধানে অষ্টাঙ্গযোগের যৌক্তিকতা ও প্রামাণিকতা নির্ণয়ের প্রয়াস করা হয়েছে।

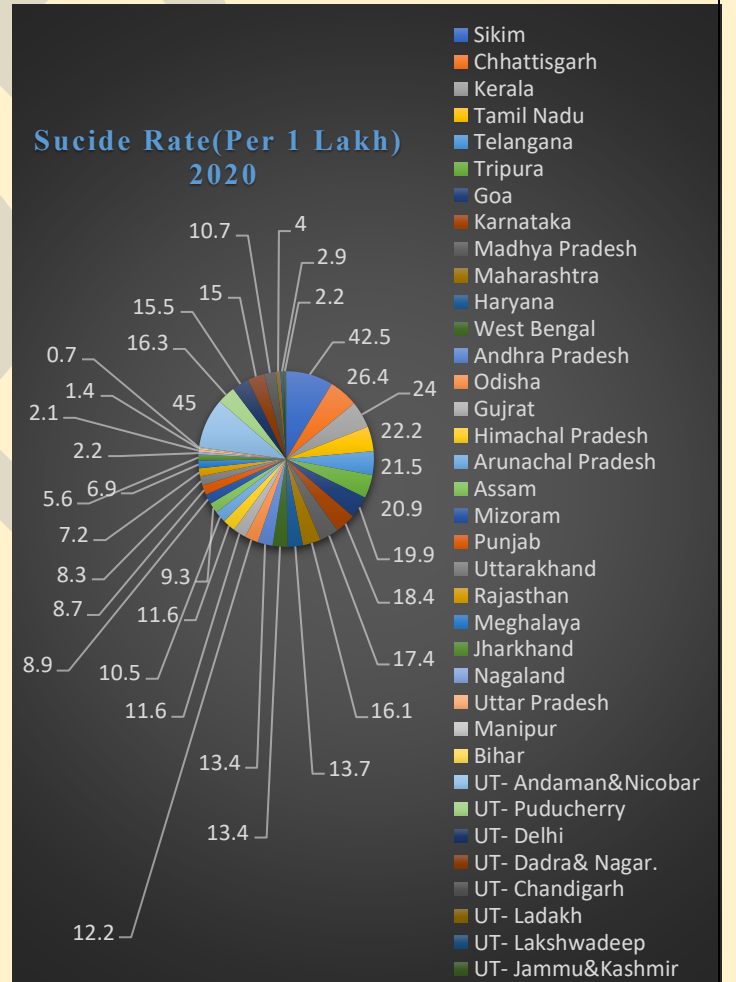
সূচক শব্দ : হতাশা, বিষণ্ণতা, তরঙ্গ, বল, ত্রিগুণ, ষড়-রিপু, অসংগতি, Cortisol, Alpha Brain, PTSD, Schizophrenia Spectrum, অষ্টাঙ্গযোগ, কুণ্ডলীনি, কৈবল্য।

* রিসার্চ স্কলার, সংস্কৃত বিভাগ, এস কে বি ইউ

ভূমিকা:

ভারতীয় দার্শনিক পরম্পরায় মীমাংসা, ন্যায় ও স্মৃতিদর্শনকে একত্রে ত্রয়ী দর্শন বলা হয়। এই তিনটি দর্শনকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা- পূর্ব ও উত্তর মীমাংসা দর্শন, ন্যায় ও বৈশেষিক দর্শন এবং সাংখ্য ও পাতঞ্জল যোগ দর্শন। দার্শনিক পরম্পরার নিরিখে এই ষড়্-বিধ আস্তিক দর্শনের মধ্যে সাংখ্য দর্শন প্রাচীনতম যা মহামুনি কপিল মহারাজ রচিত ও যোগসূত্রকার হলেন মহর্ষি পতঞ্জলি। সাংখ্য ও পাতঞ্জল দুটি হলো যোগদর্শন। এই দৃষ্টিভঙ্গির নিরিখে এই শাস্ত্রদুটিকে সমানতন্ত্র দর্শনও বলা হয়ে থাকে। মহর্ষি কপিল পুরুষ ও প্রকৃতি তত্ত্বাদির মোট পঞ্চবিংশতি তত্ত্বের মাধ্যমে তিন প্রকার দুঃখ নিবৃত্তির উপায়ের কথা বলেছেন। কিন্তু যোগসূত্রকার পতঞ্জলি দেখিয়েছেন যে, শুধু তত্ত্ব জ্ঞান দ্বারা মোক্ষের প্রাপ্তি সম্ভব নয়। তাই তিনি সমাধি স্বরূপ আলোচনা ও তাঁর ব্যবহারিক উপায়সমূহের বর্ণনাও করেছেন। ভারতীয় অন্যান্য দর্শন যেখানে সৈদ্ধান্তিক, কিন্তু যোগদর্শন সিদ্ধান্তের সঙ্গে সঙ্গে ব্যবহারিক বিজ্ঞানও। এই সমানতান্ত্রিক সাংখ্য দর্শনের ব্যবহারিক

চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানোর বিজ্ঞান এই যোগসূত্র। এই দর্শনের ব্যবহারিক জ্ঞান জীবনের দুঃখ হতে মোক্ষ প্রাপ্তির পর্যায়ে জীবনকে পৌঁছে দিতে সক্ষমতা প্রদান করে। আধুনিক সমাজ যতই আধুনিক থেকে আধুনিকতার স্তরে তরাঙ্কিত হয়েছে, মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গিরও পরিবর্তন



ঘটেছে।

Government of India, National Crime
Bureau Record 2020

বর্তমানে আধুনিক ব্যবহারিক ব্যতিব্যস্ত জীবনে জ্ঞানের চর্চার অবক্ষয়ের সাথে সাথে ক্রমাগত জ্ঞানের জগত হতে মানুষ আজ বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছে। অনৈতিকতা ও নেতিবাচক জীবন যাপনে মানুষ আজ বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন। মানুষ মনস্তাত্ত্বিক সমস্যাবলীর বন্ধনে বিপর্যস্ত। দৈহিক ও মানসিক সমস্যার মোকাবিলায় গোটা বিশ্বে হতাশা ও বিষণ্ণতায় প্রতিনিয়ত অসংখ্য মানুষ আত্মহত্যার মার্গ অবলম্বন করছে। জনসংখ্যার বৃদ্ধির সাথে সাথে পর্যাপ্ত কর্মসংস্থানের অভাব, আর্থিক অনটন এই হতাশা ও বিষণ্ণতার পথকে আরো সুগম করে তুলছে। দৈনন্দিন জীবনে অবাঞ্ছিত খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক ব্যায়ামাদির অভাবে শারীরিক ও মানসিকভাবে মানুষ আজ বিপর্যস্ত। একাধিক সমস্যার সম্মুখীন হয়ে হতাশাগ্রস্ত মানুষ সঠিক পথ হিসেবে অবাঞ্ছিত মৃত্যুকে বরণ করে নিচ্ছে। ন্যাশনাল ক্রাইম রেকর্ডস ব্যুরো (NCRB) রিপোর্ট অনুযায়ী ভারতবর্ষের প্রায় ১৫৩,০৫২

আত্মহত্যার বিবরণ রেকর্ড করা হয়েছে।¹ পূর্ববর্তী ২০১৯ সাল থেকে প্রায় ১০% বৃদ্ধি ঘটেছে (১৩৯,১২৩)। ২০১৫ সালের সর্বোচ্চ আত্মহত্যার হারের শীর্ষস্থানে তিনটি রাজ্য যথাক্রমে- পণ্ডিচেরি, সিকিম ও আন্দামান-নিকোবর দ্বীপপুঞ্জ। সর্বনিম্ন আত্মহত্যার হার বিহারে। ২০২০ সালে শীর্ষ স্থানে যে তিনটি রাজ্য রয়েছে তা যথাক্রমে- আন্দামান-নিকোবর দ্বীপপুঞ্জ, সিকিম ও ছত্তিশগড়। এই আত্মহত্যার বিষয়টি মনোবৈজ্ঞানিক যা প্রাচীনকালে দর্শনশাস্ত্রের একটি শাখা ছিল।² কোন ব্যক্তির ইচ্ছাকৃত ভাবে মৃত্যুবরণ করাই আত্মহত্যা।³ এই মনোবৈজ্ঞানিক ক্রিয়াটি একাধিক বিষয়ে সংঘটিত হতে পারে। যেমন- “Anxiety Disorder, Depressive Disorder, Bipolar and Related Disorder, Schizophrenia Spectrum, Trauma- and Stressor-Related Disorder, Neurodevelopment Disorder, Substance Related and Addictive,

¹ ["Chapter 2, Suicides in India" \(PDF\). Government of India. National Crime Records Bureau. 2020. p. 5. Archived \(PDF\) from the original on 2022-07-24. Retrieved 24 July 2022.](#)

² ভারতীয় দর্শনশাস্ত্র কা ইতিহাস, ড. ন. কি. দেবরাজ. পৃঃ- ১২.

³ [Stedman's Medical Dictionary \(28th ed.\). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2006. ISBN 978-0-7817- 3390-8](#)

Feeding and Eating Disorder”⁴ ইত্যাদি। এই অস্বাভাবিক আচরণ, দৈহিক ও মানসিক অসংগতি আত্মহত্যাকারী ব্যক্তিদের শরীরে দেখা যায়।⁵ মনোবৈজ্ঞানিক বিচ্যুতির ব্যবহারিক বিষয়ে আত্মহত্যাকারী ব্যক্তির মনে একাধিক তরঙ্গ ওঠে। প্রতিটি তরঙ্গই ব্যক্তিটিকে একাধিক কার্যে নিয়োগ করায়। যোগসূত্রকার পতঞ্জলি এদের চিত্তভূমি বলেছেন। “অথ যোগানুশাসনম্”⁶ সূত্রের যোগভাষ্যে বলা হয়েছে- “ক্ষিপ্তং মূঢ়ং বিক্ষিপ্তম্ একাগ্রং নিরুদ্ধমিতি চিত্তভূময়ঃ।” এই পাঁচ প্রকার চিত্তভূমির মধ্যে চিত্ত স্বভাবতঃ অস্থির, ধৈর্যের ও ধীশক্তির অভাব হিংসাদির প্রকোপে যে চিত্ত পরিপূর্ণ তাই ক্ষিপ্তভূমি। আত্মহত্যার পথগামি ব্যক্তিদের মধ্যে থাকে না কোনও সঠিক তত্ত্বচিন্তা (বুদ্ধির) প্রয়োগের ক্ষমতা যা মূঢ়ভূমির আবদ্ধতার বিষয়। এরূপ একাধিক চিন্তের দ্বন্দ্বের সাথে ব্যক্তিগত, সামাজিক, অর্থনৈতিক প্রতিকূলতায় ক্রমশ অসুখী, অস্থিরতা ও অতৃপ্তি মনের অভ্যন্তরে গভীর

ছাপের সঙ্গে ব্যক্তির জীবন হয়ে ওঠে বিষাদগ্রস্ত ও বেদনাদায়ক যা মূল্যহীন জীবন এরূপ সংকেত ক্রমাগত মস্তিষ্কে প্রেরণ করে। বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানি Carl Jung বলেছেন- *How can I be substantial without casting a shadow? I must have a dark side too if I am to be whole; and by becoming conscious of my shadow I remember once more that I am a human being like any other, (Jung, 1933, p. 40).* মহর্ষি পতঞ্জলি বিষাদগ্রস্ত চিন্তের একাধিক বৃত্তির নিরোধ ও যোগের দ্বারা মুক্তির পথ দেখিয়েছেন- “যোগশ্চিন্তবৃত্তিনিরোধঃ”⁷।

কারণ চিন্তবৃত্তির নিরোধ বা যোগ সর্বশ্রেষ্ঠ মানসিক বল যার অভাবে আত্মহত্যাকারীদের জীবন হানি ঘটে। শাস্ত্রে বলা হয়েছে- “নাস্তি সাংখ্যসমং জ্ঞানং নাস্তি যোগসমং বলম্” সাংখ্যের তুল্য জ্ঞান নাই, যোগের তুল্য বল নাই। এখন প্রশ্ন হলো যে, আত্মহত্যাকারীর এই বলের প্রয়োজন কি? আসলে

⁴ Psychology, NCERT Text book, p-69.

⁵ Wang H, Naghavi M, Allen C, Barber RM, Bhutta ZA, Carter A, et al. (GBD 2015

Mortality and Causes of Death Collaborators) (October 2016).

⁶ পাতঞ্জল যোগদর্শন, সমাধিপাদ- ১.১

⁷ পাতঞ্জল যোগদর্শন, সমাধিপাদ- ১.২

আত্মহত্যাও একপ্রকারের বৃত্তি। এই বৃত্তিরগুলির নিরোধই মানসিক বল যা অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা সম্ভব।^৪ এই বল এক অভীষ্ট বিষয়ে চিত্তকে এককেন্দ্রিক করে, ধৈর্যশক্তির বৃদ্ধি ঘটায়। ত্রিগুণাত্মিক চিত্তে রজ ও তমঃ গুণের আধিক্যবশত চিত্তের সাম্যের ব্যঘাত ঘটে। যার ফলস্বরূপ সামান্য ও স্বাভাবিক অবস্থা হল এই চিত্তভূমি। মহর্ষি পতঞ্জলি মতে “বৃত্তয়ঃ পঞ্চতযাঃ ক্লিষ্টাংক্লিষ্টাঃ”^৯- অর্থাৎ পাঁচ প্রকারের মনের বৃত্তি আবার ক্লিষ্ট ও অক্লিষ্ট ভেদে দুটি। জ্ঞানাত্মক পাঁচ প্রকারের মনের বৃত্তি প্রমাণ-বিপর্যয়-বিকল্প-নিদ্রা-স্মৃতি। বিপর্যয় বৃত্তি হলো মিথ্যা জ্ঞান। অর্থাৎ যা নয় এরূপ ভ্রান্ত জ্ঞান। ভ্রান্ত জ্ঞান হলো বস্তুর অবস্ত, নিরাকারের আকার, অদৃশ্য অবাঞ্ছিত অলিক কল্পনা। এগুলিকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় ‘Schizophrenia Spectrum Disorders’ বলা হয়। এই রোগের কারণে মানুষ অবাঞ্ছিত শব্দ প্রত্যক্ষণ (Auditory Hallucination) করে। নিরাকারের আকার

অর্থাৎ দর্শনগত প্রত্যক্ষণ (Visual Hallucination) এর কারণে বহু মানুষ আবেগহীনতায় ভোগে ও ক্রমশ ইচ্ছাশক্তির হ্রাস ঘটে। পতঞ্জলি যোগদর্শনে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা বৃত্তিগুলি নিরোধ করার কথা উল্লেখ করেছেন। অতএব বৃত্তিগুলি হলো সমগ্র মনোগত ব্যাধির প্রবেশ পথ। এই প্রবেশ পথকে অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা দীর্ঘদিন অষ্টাঙ্গযোগানুষ্ঠানের ফলে চিত্তের একাগ্রতা জন্মায়।

আত্মহত্যার একাধিক কারণ : মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গিতে আত্মহত্যার একাধিক কারণ রয়েছে। যার মধ্যে জৈবিক (biological factors), মনোবৈজ্ঞানিক (psychological factors) তথা আন্তঃ ব্যক্তিগত বা সমাজ সংস্কৃতিমূলক কারণ অন্যতম।^{১০} আত্মহত্যার পথগামী ব্যক্তির জৈবিক কারণ ব্যক্তির আচরণের সমস্ত অংশকে প্রভাবিত করে। এই জৈবিক কারণের একাধিক বিস্তারিত রূপ রয়েছে।

^৪ পাতঞ্জল যোগদর্শন, সমাধিপাদ- ১.১২

^৯ পাতঞ্জল যোগদর্শন, সমাধিপাদ- ১.৫

^{১০} Daray F.M., Mann J.J., Sublette M.E. How lipids may affect risk for suicidal

behavior. *J. Psychiatr. Res.* 2018;104:16–23. doi: 10.1016/j.jpsychires.2018.06.007. [[PMCFree article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]

বংশগত ত্রুটিপূর্ণ জিন (Fault Genes)¹¹, মানব শরীরের অন্তর্করা গ্রন্থির ভারসাম্যহীনতা ও অপুষ্টি মানুষের শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধিকে ব্যাহত করে। এই সমস্যাগুলি পরবর্তী সময়ে ব্যাপক আকার ধারণ করে যা আত্মহত্যার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়। জৈব রাসায়নিক ও শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়া কলাপের ব্যাঘাতের ফলে মনোবৈজ্ঞানিক অসংগতির সঙ্গে সঙ্গে মানবদেহের একটি নিউরোন হতে অন্য নিউরোনে সম্পর্ক স্থাপনের সমস্যা সৃষ্টি হয়। এছাড়াও (genetic factors) বংশগত কারণে ব্যক্তির স্বাভাবিক সক্ষমতা সাথে সাথে বৌদ্ধিক ক্ষমতা বিষয়টিও জড়িত। অর্থাৎ ব্যক্তির সম্পূর্ণ বিকাশ লাভ অসম্পূর্ণ থাকে যা আত্মহত্যার পথকে প্রশস্ত করে। এছাড়াও মনোবৈজ্ঞানিক একাধিক অসংগতি যেমন- 'Anxiety, Specific Phobia, Panic Disorder'- ইত্যাদির ফলে ব্যক্তির মনে উদ্বেগ সৃষ্টি করে। এই সমস্ত মানসিক ব্যাধিগুলির মধ্যে সবচেয়ে বেশি প্রভাব বিস্তার করে 'বিষণ্ণতা' বা 'Depression'। বিষণ্ণতা বলতে ব্যবহারিক দৈনন্দিন জীবনে কোন কাছের মানুষের অনুপস্থিতি বা ব্যক্তির

বিচ্ছেদের পর মনের পরিস্থিতিকে বোঝায়। এটি দীর্ঘস্থায়ী হলে ব্যক্তির মন কোনকিছুর আগ্রহ ও আনন্দ হারিয়ে ফেলে। ক্রমাগত ওই ব্যক্তির বিষণ্ণতায় দেহের ওজন এর পরিবর্তন, ঘুমের সমস্যা, ক্লান্তি, চিন্তনের অক্ষমতা যা আত্মহত্যা ও মৃত্যুর প্রেষণা জাগায়। আত্মহননকারী ব্যক্তি প্রচণ্ড আবেগবশত ভাবেন যে- এই সমস্যাগুলি হতে মুক্তির একমাত্র পথ আত্মহত্যা যা তাকে মুক্তি দিতে সক্ষম, তাই স্থির করে। এছাড়াও খাদ্যাভ্যাস ও বিভিন্ন মাদকদ্রব্য সেবন আত্মহত্যার বিষয়টিকে ত্বরান্বিত করে। মদ, হেরোইন ও কোকেন সেবন এরপর গাড়ি চালানোর ফলে অবাঞ্ছিত মৃত্যু ঘটে। এতে থাকা ইথাইল অ্যালকোহল রক্তে মিশে যায় এবং কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রে পৌঁছায় যা স্নায়ুতন্ত্রের গতিকে রুদ্ধ করে ক্রমশ স্নায়ু কোষগুলি শিথিল হয়ে পড়ে। যার ফলস্বরূপ কোন বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে ব্যক্তি অক্ষম হয়। অযথা আবেগপ্রবণ, চিৎকার চেঁচামেচি ও আক্রমণাত্মক হয়ে পড়ে। যা অবাঞ্ছিত মৃত্যুকে স্বাগত জানায়।

¹¹ The Neurobiological Basis of Suicide: Genetic factors and Suicidal Behavior- Clement C. Zai, Vincenzo de luca...

উপরি উল্লিখিত একাধিক কারণে ব্যক্তির স্ব-ইচ্ছাকৃত বা একাধিক মনোবৈজ্ঞানিক ব্যাধির ফলস্বরূপ অকাল মৃত্যু ঘটে থাকে। এই অবাঞ্ছিত মৃত্যুকে সঠিক জীবনযাপন, খাদ্যাভ্যাস, শরীরচর্চা ও ব্যায়ামাদির দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে অষ্টাঙ্গযোগের কথা বলেছেন। আত্মহননকারী ব্যক্তির যে জৈবিক, মনোবৈজ্ঞানিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বিষয়গুলির কারণে আত্মহত্যার পথগামী হয়, এই অষ্টাঙ্গযোগের দ্বারা তার নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। অতএব আত্মহত্যা একাধিক কারণে ঘটলেও এই সকল কারণের একটি মূলকারণ হলো চিন্তের মলিনতা। এই মলিনতা দূর হলেই ব্যক্তির মনে জ্ঞানের উদয় ঘটে। এর জন্য প্রয়োজন যোগানুশীলন অর্থাৎ আট প্রকার যোগাঙ্গের অনুশীলন। মহর্ষি পতঞ্জলি যোগসূত্রে যোগাঙ্গের নাম উল্লেখ করে বলেছেন-“যম-নিয়মাসন-প্রাণায়াম-প্রত্যাহার-ধারণা-ধ্যান সমাধয়োরহষ্টাবঙ্গানি।”¹² নিম্নে এই অষ্টাঙ্গযোগের অনুশীলনের দ্বারা আত্মহত্যার প্রতিরোধ এর উপায় বর্ণনা করা হল।

(১) যম : “অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ”। অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য

ও অপরিগ্রহ- এই পাঁচটি সাধনকে একসঙ্গে ‘যম’ বলা হয়। শাস্ত্রে রয়েছে “মা হিংস্যাৎ সর্বভূতানি” অর্থাৎ কোন ভূতের প্রতি হিংসনা করা। কিন্তু আত্মহননকারী ব্যক্তি নিজেই নিজের প্রতি হিংসাপরায়ণ ও নিজেকে হনন করে। অনেক সময় থাকে না অন্য প্রাণির প্রতি অহিংসা যাকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় ‘Conduct Disorder and Antisocial Behaviour’ বলা হয়। ‘Dissociative Disorder’- এর ফলে চিন্তা ও আবেগের মধ্যে ব্যক্তি সংযোগ হারিয়ে ফেলে, যার ফলে অবাস্তব বিষয়ে সত্যের বিপরীত জ্ঞান জন্মায়। অতএব ‘যম’ সাধন এর মধ্যদিয়ে কায়মনোবাক্যে সত্যনিষ্ঠ, চৌর্যবৃত্তি পরিত্যাগ করে, ব্রহ্মচর্যের দ্বারা সংযতেন্দ্রিয় জীবনযাপন আত্মহত্যার প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। ‘বিষণ্ণতা’ বা ‘Depressive disorder’ রোগীদের কোন বিষয়ে আগ্রহ-আনন্দের হ্রাস, দুঃখ, বেদনা- ইত্যাদি লক্ষণ দৃশ্য হয় যা অপরিগ্রহে বর্জনীয়। কোন কিছু অপ্রাপ্তির দুঃখ, অযাচিত বিষয়ের আকাঙ্ক্ষা, হিংসাদি হতে সংযমাত্মক জীবনযাপন আত্মহত্যার মানসিকতার প্রতিরোধ করে।

(২) নিয়ম: যোগসূত্রে “শৌচসন্তোষতপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি

¹² পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ- ২.২৯

নিয়মাঃ”¹³ অর্থাৎ শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ইশ্বর প্রণিধান- এই পাঁচটিকে একত্রে ‘নিয়ম’ বলা হয়। ‘শৌচ’ বলতে প্রতিটি ব্যক্তির বাহ্য ও অভ্যন্তরের চিত্তের মলিনতা দূরীকরণকে বোঝায়। পবিত্র আহার গ্রহণ, শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা নিয়মিত কর্তব্য। পচা, দুর্গন্ধ, মাদকদ্রব্য সেবনে অস্বাভাবিকরূপে শরীরের উত্তেজনার সৃষ্টিকরে যা ‘Substance Related and Addictive Disorders’- এর কারণ যা আত্মহত্যা প্রবণতাকে বাড়িয়ে দেয়। কোন বিষয়ে ‘সন্তোষ’ বা সন্তুষ্টি না থাকলে মনে অশান্তির জন্ম নেয় কারণ “ন জাতু কামঃ কামানামুপভোগেন শাম্যতি। হবিষা কৃষবর্থেব ভূয় এবাভিবর্ধতে।”¹⁴ কেবলমাত্র কাম্য বিষয়ের প্রতি তপঃ বা তপস্যার অপ্রাপ্তি দুঃখের কারণ হয় যা ‘Anxiety Disorder’- এর রূপ নেয়। ক্রমাগত স্বাধ্যায়ের মাধ্যমে সকল প্রকার কর্মের ফল ইশ্বরে অর্পণ করে চিত্তের শান্ত্যাব বজায় রাখা সম্ভব।

যম এবং নিয়ম প্রতিটি ব্যক্তির স্ব-অনুশাসন মূলক গুণাবলী। এইদুটি ব্যক্তির জীবনধারণকে সঠিক দিশা দেখায় ও মনকে

করে তোলে পবিত্র। আচার-আচরণ এর পরিবর্তন ঘটিয়ে আত্মউপলব্ধির ফলে ব্যক্তি শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্যের সমতা আত্মহত্যার পথকে রুদ্ধ করতে সহায়তা করে।

(৩) আসন : যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “স্থিরসুখমাসনম্” অর্থাৎ নিশ্চল ও সুখবহ (উপবেশন) আসন। ‘Major Depressive’- মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে দেখা যায় যে ক্লান্তিভাব, ঘুমের সমস্যা, দেহের ওজন হ্রাস, কোন কিছু চিন্তার অক্ষমতা, উৎকর্ষা ও মৃত্যু-আত্মহত্যার ইচ্ছা। এই চিত্ত চাঞ্চল্য কারি অভিঘাত গুলি নিরশন আসন দ্বারা করা সম্ভব। কারণ আসন অভ্যাসে ধৈর্য্য বৃদ্ধি ও চিত্তে স্থিরতা আসে। যোগসূত্রে বলা হয়েছে- “ততো দ্বন্দ্বানভিঘাতঃ”¹⁵ অর্থাৎ শীত-উষ্ণাদি বিষয় হতে অধিক আর ক্লেশ আসে না। গীতায় বলা হয়েছে-

“সমঃ শত্রৌ চ মিত্রে চ তথা
মানাপমানয়োঃ।

শীতোষ্ণসুখদুঃখেষু সমঃ
সঙ্গবিবর্জিতঃ।”¹⁶

(৪) প্রাণায়াম : “তস্মিন্ সতি
শ্বাসপ্রশ্বাসযোগ্যতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ”-
অর্থাৎ আসন জয় হলে পর নিশ্বাস-প্রশ্বাস ও

¹³ তদেব- ২.৩২

¹⁴ মনুসংহিতা- ২.৯৪

¹⁵ পাতঞ্জল যোগদর্শন, সাধনপাদ- ২.৪৮

¹⁶ গীতা- ১২.১৮

তাদের গতির যে রোধ, তা হলো প্রাণায়াম। মানবদেহে প্রাণায়ামের ফলে ‘Panic Disorder’- এর সমস্যা হতে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। প্রাণায়ামের ধীরগতির শ্বাসপ্রশ্বাসে মনের শিথিলতা জন্মায়। শ্বাসনালী পরিশুদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ফুসফুসের পেশির কার্যকারিতা বৃদ্ধি ঘটে। ভ্রামরি প্রাণায়ামে গুণগুণ শব্দের দ্বারা সৃষ্ট কম্পন মানসিক চাপ, উদ্বেগ, উত্তেজনা ও রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে। উজ্জয়ী প্রাণায়াম দেহের অক্সিজেনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় ও শীতলি প্রাণায়ামে উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে।¹⁷ অপরদিকে কপালভাতি প্রাণায়াম পাচনতন্ত্রকে শক্তিশালী করে।¹⁸ ভারতীয় চিকিৎসা শাস্ত্রে মানবদেহের সকল প্রকার ব্যাধির মূলে বাত, পিত্ত ও কফ- এই তিনটির অ-সামঞ্জস্যতাই মূলকারণ বলা হয়েছে। প্রাণায়ামের দ্বারা ব্যাধিহীনতা ও কফ এর নিয়ন্ত্রণ করা

সম্ভব।¹⁹ অতএব আত্মহত্যার যেসব শারীরিক ও মানসিক কারণ রয়েছে নিয়মিত প্রাণায়াম অভ্যাসের দ্বারা সেগুলির নিরোধ করা সম্ভব।

সুদর্শন ক্রিয়াযোগ (Sudarshana Kriya Yoga)- এক ধরনের চিকিৎসা পদ্ধতি। বর্তমান সময়ে একাধিক ব্যাধির উপশমে এর প্রয়োগ করা হয়। দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা কমখরচে পীড়ন, উদ্বেগ, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) কে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। বর্তমান সময়ে আমেরিকায় কুণ্ডলীনি যোগ (Kundalini Yoga)- এর মাধ্যমে মানসিক রোগের চিকিৎসা করা হয়। Institute for Non-linear Science, California- বিশ্ববিদ্যালয়ে আমেরিকায় কুণ্ডলীনি যোগকে Obsessive-Compulsive Disorder চিকিৎসার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হচ্ছে।²⁰

¹⁷ Sengupta P. Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. International Journal of preventive medicine [Internet]. 2012 [cited 25 August 2022]; 3:444-58.

¹⁸ June INTERNATIONAL DAY OF YOGA INTERNATIONAL DAY OF YOGA Common Yoga Protocol, Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and

Homoeopathy (AYUSH) [Internet] 4th Revised Edition, May 2019. [Cited: 2022 Aug 17] Available from: <http://mea.gov.in/images/pdf/common-yoga-protocol-english.pdf>

¹⁹ যোগশাস্ত্র, শিবসংহিতা, তৃতীয় পটল- ৫৩-৫৪, পৃঃ- ৫২

²⁰ Kundalini Yoga Meditation Techniques for the Treatment of Obsessive-Compulsive

(৫) প্রত্যাহার : যোগসূত্রে প্রত্যাহার বিষয়ে বলা হয়েছে-“স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্যস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ” অর্থাৎ নিজ নিজ বিষয়ে অসংযুক্ত হলে ইন্দ্রগুলি চিত্তের সরূপের মত হওয়াই প্রত্যাহার। ইন্দ্রগুলি যে বিষয়গুলির প্রতি ধাবিত হয় চিত্তের সরূপের ন্যায় সেই বিষয়ে ধাবিত না করে চিত্তের অনুগামি করা। ইন্দ্রগুলি বহির্মুখী হলে চিত্তের চাঞ্চল্যতা সৃষ্টি করে। যার উৎকর্ষার আবেগে মানব দেহে ষড়্-রিপুর জন্ম নেয়। যা থেকে আসে অশান্তি, একাকিত্ব। এগুলির বিনাশের জন্যই প্রয়োজন প্রত্যাহার। ঘেরঙসংহিতায় বলা হয়েছে যে-

“অথাৎ সংপ্রবক্ষামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্।
যস্য বিজ্ঞান মাত্রেণ
কামাদিরিপুনাশনম্।।”²¹

(৬) ধারণা : পতঞ্জলির মতে “দেশবন্ধুচিত্তস্য ধারণা”²² অর্থাৎ চিত্তকে কোনও দেশে সংস্থিত রাখাই ধারণা। যোগভাষ্যে বলা হয়েছে- নাভিচক্রে, হৃদয়পদ্মে, মস্তকস্থ-জ্যোতি, নাসাগ্রে, জিহ্বাগ্রে- ইত্যাদি দেশেতে অথবা বাহ

বিষয়ে চিত্তের বৃত্তিমাত্রের দ্বারা স্থিরতা, তাই ধারণা। কোন একটি দেশেতে চিত্ত স্থির করলে বৃত্তিশূন্যতা দেখা দেয়। ফলস্বরূপ চিত্ত শান্ত, উদ্বেগহীন, প্রশান্ত হয়। এরূপ চিত্তের মধ্যে প্রবেশ করতে পারে না কোনও মানসিক ব্যাধি, যা আত্মহনন রোধের সহায়ক।

(৭) ধ্যান : “তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানম্”- অর্থাৎ তাতে (ধারণাতে) প্রত্যয়ের (চিত্তের জ্ঞানবৃত্তির) যে একতানতা (একটানা প্রবাহ) তাই ধ্যান।²³ ধারণাতে যে চিত্তার বিচ্ছেদ ঘটে, ধ্যানে তা ঘটে না। ধ্যানে অবিচ্ছিন্ন তৈলধারার ন্যায় বায়ুনিরুদ্ধ কম্পনহীন মোমবাতির শিখার মতো, চিত্তের সঙ্গে বিষয়ের সংযোগ হয়। যাজ্ঞবল্ক্যের মতে- “ধ্যানমাত্মস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু।”²⁴ অর্থাৎ মনের মধ্যে আত্মস্বরূপের চিন্তা করাই ধ্যান। এই ধ্যানই বন্ধন ও মুক্তির মূলকারণ। এই ধ্যানের ব্যবহারিক প্রয়োজনীয়তা বর্তমান মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিতে স্বীকারও করা হয়েছে। মানসিক চাপ, উদ্বেগ, হতাশা, যন্ত্রণা

and OC Spectrum Disorders. David S. Shannahoff-Khalsa, 2003.

²¹ ঘেরঙ সংহিতা- ৪.১

²² পাতঞ্জল যোগদর্শন, বিভূতিপাদ-১, পৃঃ- ১৭৫

²³ পাতঞ্জল যোগদর্শন, বিভূতিপাদ-২, পৃঃ- ১৭৬

²⁴ যোগিয়াজ্ঞবন্ধ, নবম অধ্যায়, ধ্যানম-২, পৃঃ- ৭০

ইত্যাদি হ্রাস করতে²⁵ ও শান্তি, আত্মবিশ্বাস, সুস্থতা বৃদ্ধিতে ধ্যানের গুরুত্ব অপরিসীম। মানবদেহে 'Cortisol Level' কে নিয়ন্ত্রণে রেখে 'Alpha Brain' এর তরঙ্গকে বাড়িয়ে মানসিক চাপ ও উদ্বেগকে কমাতে সহায়তা করে ধ্যান। 'Neuro-endocrine system'- কে নিয়ন্ত্রণ করে মানবদেহতে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ঘটায়।

(৮) সমাধি : “তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ”²⁶ অর্থাৎ সেই ধ্যানই (যখন) তার বিষয় মাত্র প্রকাশে (নিজ) স্বরূপ শূন্য মতো হয়, তা হল সমাধি। ধ্যান করতে করতে ব্যক্তির মধ্যে কেবল ধ্যেয়বস্তুতেই নিমগ্ন হয়ে ‘আমি ধ্যান করছি’ এরূপ জ্ঞানশূন্য অবস্থায় ধ্যেয়বিষয়েই চিন্তের স্থিরতাকে সমাধি বলা হয়ে থাকে। সমাধি বললেই ধারণা ও ধ্যান তার মধ্যেই অন্তরভুক্ত থাকে। এতেই ধ্যাতা, ধ্যান ও ধ্যেয় এর ভেদাভেদ বিলুপ্ত হয়। যাজ্ঞবল্ক্য মতে-

“সমাধি সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।

ব্রহ্মণ্যেব স্থিতিবা সা সমাধিঃ
প্রত্যগাত্মনঃ।।”²⁷

অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থা হল সমাধি। যখন জীবাত্মা কেবল ব্রহ্মবস্তুতে অবস্থান করে, সেই অবস্থা হল সমাধি। ‘ঘেরণ্ডসংহিতায়’ বলা হয়েছে, “ঘটাঙ্কিন্ণং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি। সমাধিঃ তদ্বিজানীয়াদ্ মুক্তং সংজ্ঞোদশাদিভিঃ”²⁸ অর্থাৎ শরীর থেকে মনকে আলাদা করে পরমাত্মার সঙ্গে সমানভাবে অবস্থান করাই হল সমাধি। এই সমাধি মুক্তিলাভের একমাত্র উপায়। পতঞ্জলির যোগসূত্রে ‘সম্প্রজ্ঞাত’ ও ‘অসম্প্রজ্ঞাত- দুই প্রকার সমাধির ভেদে এর কথা বলা হয়েছে। সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে একটি বিষয়ে চিত্ত নিমগ্ন হয় এবং বিষয়টির জ্ঞানও প্রকৃষ্টরূপে হয় বলে চিত্তবৃত্তিগুলির অবলুপ্তি ঘটে না। বিষয় ও বিষয়ি বোধজ্ঞান সাধকের থেকেই যায়। কিন্তু সম্প্রজ্ঞাত সমাধির প্রক্রিয়া চলতে থাকলে চিত্ত ও বিষয়বৃত্তির মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। চিত্ত বিষয় হতে মুক্ত হয়, ঠিক তখনই অসম্প্রজ্ঞাত সমাধির উদয় হয়। সাধক প্রকৃতির বন্ধন

²⁵ For the 14th Dalai Lama the aim of meditation is "to maintain a very full state of alertness and mindfulness, and then try to see the natural state of your consciousness."

²⁶ পাতঞ্জল যোগদর্শন, বিভূতিপাদ-৩, পৃঃ-১৭৭

²⁷ যোগিযাজ্ঞবল্ক, দশম অধ্যায়, সমাধি- ২, পৃঃ-৭৮

²⁸ যোগশাস্ত্র, ঘেরণ্ড সংহিতা, সপ্তমোপদেশঃ (সমাধিযোগ)- ৩, পৃঃ- ৩৯০

থেকে মুক্ত হয়ে পুরুষ সুখ-দুঃখ, জন্ম-
মরণকে অতিক্রম করে কৈবল্য প্রাপ্তি লাভ
করে।

গ্রন্থপঞ্জি :

- Ahuja, Niraj. *A short textbook of Psychiatry*. 7. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (p) LTD, 2011. English.
- Cowen, Philip, et al. *Short oxford Textbook of Psychiatry*. 7. Great Clarendon Street: Oxford University Press, 2018. English.
- Feldman, Robert S. *Understanding Psychology*. India: McGraw Hill, 2012. English.
- Shannahoff-Khalsa, David S. "Kundalini Yoga Meditation Techniques for the Treatment of Obsessive-Compulsive and OC Spectrum Disorder." *International Journal of Neuroscience* (2003): 369-382. english.
- Sinha, Charu Chandra. *Monobignan or Psychology*. kolkata: Messrs Gurudas Chatterjee and sons, n.d. Bengali.
- আরণ্যক, শ্রীমদ্ হরিহরানন্দ. *পাতঞ্জল যোগদর্শন*. কলিকাতা: পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ১৯৮৮. বাংলা.
- ভর্গানন্দ, স্বামী. *পাতঞ্জল যোগদর্শন*. তৃতীয়. কলিকাতা: উদ্বোধন কার্যালয়, ২০০৪. বাংলা.
- মহারাজ, শ্রী স্বামীজী. *ঘেরণ্ড সংহিতা*. মধ্যপ্রদেশ(দতিয়া): শ্রী প্রীতাম্বরী পীঠ, ২০০৩.

- মুখোপাধ্যায়, শ্রী উপেন্দ্রনাথ. *যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্*. কলিকাতা: বঙ্গীয় সাহিত্য পরিষৎ গ্রন্থাগার , ১৩১৮ বঙ্গাব্দ.
- মণ্ডল, অরিন্দম. "পাতঞ্জল যোগদর্শন এবং যোগ পরম্পরা- এক অধ্যয়ন." *প্রতিধ্বনি দ্যা ইকো* ৯.১ (২০২০): ১২-২৪. বাংলা.