

মহামারী প্রতিরোধে যোগের ভূমিকা

ভূপেন্দ্রচন্দ্র দাস ও বিপ্লব বারিক

সংক্ষিপ্তসার: ঔষধের দ্বারা মানুষের রোগারোগ্য হয় কিন্তু সবক্ষেত্রে অ্যালোপ্যাথিক, হোমিওপ্যাথিক, আয়ুর্বেদিক বা অন্য তন্ত্র বা পদ্ধতির ঔষধের সাহায্যে মানুষকে অকাল মৃত্যুর হাত থেকে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করা যায় না। যৌগিক চিকিৎসা যেমন রোগ আরোগ্য করতে পারে, তেমনি ভাবী রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করার ক্ষমতাও এর অসাধারণ। ঋষিদের আবিষ্কৃত এই সহজসাধ্য যৌগিক ক্রিয়ার অনুষ্ঠান ও নিয়মপথ্যাতি পালন করলে করোনাসহ সর্বব্যধিমুক্ত দেহলাভ করা যায় ও উন্নত মনের অধিকারী হওয়া যায়। হঠযোগ বিশেষভাবে জোর দেয় দেহশুদ্ধির ওপর। দেহ শুদ্ধ হলেই মনও শুদ্ধ হবে। এই শুদ্ধ মনই আত্মোপলব্ধির সহায়ক। হঠযোগের দুটি শাখা আছে, যেমন- লয়যোগ ও স্বরোদয় যোগ। স্বরোদয় যোগের লক্ষ্য শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর আধিপত্য বিস্তার করা। আসন, প্রাণায়াম ও অন্যান্য যৌগিক ক্রিয়া দ্বারা শরীরে রোগারোগ্যর ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, প্যাংক্রিয়াজ ও অন্যান্য দেহযন্ত্রগুলি সক্রিয় হয়ে ওঠে ও আমাদের পাচনতন্ত্রের সমস্ত সমস্যা দূর হয়। স্থূল শরীরের সাথে সাথে সূক্ষ্মশরীর ও মনের জন্যও অনিবার্য হল এই যোগ। মহামারী বলতে এক্ষেত্রে প্রধানতঃ করোনা, সেই সঙ্গে অন্য মহামারীও বুঝতে হবে। করোনা মহামারী প্রতিরোধে সুস্থ ব্যক্তির দিনচর্যা বলতে গিয়ে এই প্রবন্ধে সুস্থাস্থ্যের পরিচয় ও উপায়ের কথা বলা হয়েছে এবং সুস্থতার জন্য তিনটি স্তম্ভ যথা- আহাৰ, নিদ্রা ও ব্রহ্মচর্যের কথা বলা হয়েছে। তাছাড়া এই মহামারীর প্রতিকারের কথা বলতে গিয়ে যোগগুরুগণের ব্যবস্থাপত্র অনুসারে বস্তিক্রিয়া ও তদনুসঙ্গী আসনমুদ্রাদি, প্রাণায়াম ও অন্যান্য যৌগিক ক্রিয়ার কথাও এতে আলোচনা করা হয়েছে।

বীজশব্দ: করোনা, যোগ, হঠযোগ, আসন, মুদ্রা, প্রাণায়াম, দেহ, মন, আত্মা, আহাৰ, নিদ্রা ব্রহ্মচর্য, ঔষধ, নিয়ম, পথ্য।

বিজ্ঞানের বলে মানুষ আজকাল অসাধ্য সাধন করেছে। মানুষ উর্দ্ধ আকাশে উড়ছে। চন্দ্রলোকে, শুক্র ও মঙ্গলগ্রহে যাওয়ার পরিকল্পনা মানুষ রূপায়িত করেছে ইত্যাদি। কিন্তু এই মানুষই আবার করোনা ইত্যাদি মহামারীর অধীন হয়ে অসহায় জীবন-যাপন করছে— এটা মানুষের পক্ষে অগৌরবেরও। মানুষকে এই অগৌরবের হাত থেকে রক্ষা করা যায় কিনা—এই ভাবনায় আমাদের দেশ ভারতসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ টীকা আবিষ্কারের চেষ্টা করছে এবং এতে তারা সফলও হয়েছে।

কোভ্যাক্সিন (Covaxin) ভারতের প্রথম দেশীয় কোভিড-১৯ টীকা ভারত বায়োটেক কোম্পানি Indian Council of Medical Research (ICMR)-National Institute of Virology (NIV)-এর সহায়তায় আবিষ্কার করেছে। এবং ভারতবাসী এর ব্যবহারও শুরু করে দিয়েছে।^১ কোভিসিল্ড (Covishield) অর্থাৎ The Oxford Astra-Zeneca Vaccine স্থানীয়ভাবে প্রস্তুত করেছে The Serum Institute of India এবং এটি হল পৃথিবীর বৃহত্তম টিকা প্রস্তুতকারক কোম্পানি।^২ Zycov-D নামক তৃতীয় প্রকার Covid-19 টীকা আবিষ্কার করতে যাচ্ছে Zydus Cadila Health Care কোম্পানি।^৩ এই কোম্পানী এর মধ্যে তৃতীয় ট্রায়াল শেষ করেছে। এর Managing Director-এর মতে এই কোম্পানি তাদের টীকা উৎপাদন ক্ষমতার বেশী অর্ডার পাচ্ছে বিভিন্ন দেশ থেকে।

এই প্রসঙ্গে উল্লেখযোগ্য হল যে বাবা রামদেবের Patanjali Research Institute ‘Coronil Kit’, ‘Coronil and

Swasari' নামক আয়ুর্বেদিক ঔষধ Covid-19-এর চিকিৎসার জন্য আবিষ্কার করেছেন। আচার্য বালকৃষ্ণ, এম ডি (আয়ুর্বেদ) দাবী করেন যে এই কোম্পানিতে প্রস্তুত উক্ত আয়ুর্বেদিক ঔষধ দ্বারা Covid-19 রোগী ৩ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে আরোগ্য লাভ করবে।

তবে সবক্ষেত্রে ঔষধের সাহায্যে মানুষকে অকাল-মৃত্যুর হাত থেকে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করা যায় না— এর প্রত্যক্ষ প্রমাণ আমরা অনেক সময়ই দেখতে পাচ্ছি। একমাত্র ভারতীয় যোগবিদ্যার সাহায্যে মানুষ এই ব্যাধি, জরা, অকাল মৃত্যু এবং করোনার মত মহামারী জয় করতে পারে। এর প্রমাণ হল 'যোগবলে রোগারোগ্য'— এই গ্রন্থটি। এই বিখ্যাত গ্রন্থের রচয়িতা আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহারাজ। তাঁর মতে ঔষধ চিকিৎসার মত প্রাকৃতিক চিকিৎসা-পদ্ধতিরও ক্ষমতা সীমাবদ্ধ। এই পদ্ধতি সাময়িকভাবে রোগ দূর করে, কিন্তু ভাবী রোগাক্রমণ প্রতিরোধে খুব বেশী সহায়তা করতে পারে না; দেহের দুর্বল যন্ত্রগুলিকে স্থায়ী সবলতা প্রদান করতে পারে না। অথচ যৌগিক চিকিৎসার বৈশিষ্ট্য এই যে— এটি যেমন রোগ আরোগ্য করতে পারে, তেমনি ভাবী রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করার ক্ষমতাও এর অসাধারণ। যৌগিক আসন, মুদ্রা ও প্রাণায়াম অভ্যাসে পেশী, ধমনী, গ্রন্থি, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস প্রভৃতি দেহপরিচালক যন্ত্রগুলি এমন সবলতর হয়, এমন প্রাণবান হয়ে ওঠে যে কোন রোগবিষ বা কোন রোগবীজানুই দেহে প্রবেশ করে বৃদ্ধি পাওয়ার সুযোগ পায় না। এই জন্যই যৌগিক চিকিৎসা সমগ্র চিকিৎসা-প্রণালীর শীর্ষস্থানে অধিষ্ঠিত হওয়ার যোগ্য। আমাদের ও পূর্বপুরুষ ঋষিদের আবিষ্কৃত এই যোগবিজ্ঞান সমগ্র বিশ্বের বিস্ময়ের বস্তু, সমগ্র বিশ্বের পক্ষেই অমূল্য সম্পদস্বরূপ।^৪

এছাড়া স্বামী কুবলয়ানন্দ প্রতিষ্ঠিত আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন যোগ ইন্সটিটিউট কৈবল্যধাম, লোনাবালা, পুনে-৪১০৪০৩, মুম্বাইতে অবস্থিত। এই প্রতিষ্ঠানও উচ্চপর্যায়ের যৌগিক গবেষণা, প্রশিক্ষণ (training) ও চিকিৎসা ইত্যাদিতে নিয়োজিত আছে। এই প্রতিষ্ঠান সরকারী ও বেসরকারী সংস্থার সহায়তায় ভারত ও সারা পৃথিবীর মানুষের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা সমাধানের জন্য অঙ্গীকারবদ্ধ।

রোগ-আরোগ্য করার চেয়ে রোগ সৃষ্টি হতে না দেওয়ার ব্যবস্থা করাই চিকিৎসা শাস্ত্রের লক্ষ্য হওয়া উচিত। মানুষকে এই লক্ষ্যে পৌঁছিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা একমাত্র যৌগিক ক্রিয়ারই আছে। পাঁচ বৎসরের শিশু থেকে নব্বই বৎসরের বৃদ্ধ পর্যন্ত সকল বয়সের সকল নরনারীর উপযোগী সহজ সহজ যৌগিক ক্রিয়া আছে। আহা-বিহারে সংযত থেকে, সুষম-পথ্য বা আদর্শ পথ্য গ্রহণ করে মাঝে মাঝে কিছু সময় যৌগিক আসন, মুদ্রা ও প্রাণায়ামাদির অনুষ্ঠান করলে আমরণ দেহকে নীরোগ রাখা যায়, আমরণ যৌবনকে অটুট রাখা যায়। ঋষিদের আবিষ্কৃত এই সহজসাধ্য যৌগিক ক্রিয়ার অনুষ্ঠান ও নিয়মপথ্যাদি পালন করলে করোনা সহ সর্বব্যামুক্ত দেহ লাভ করা যায়, জরা ও অকাল মৃত্যু জয় করা যায়, উদার ও উন্নত মনের অধিকারী হওয়া যায়।

দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যলাভের জন্য যোগশাস্ত্রে বিশেষ সর্ধক স্বাস্থ্যসম্মত পদ্ধতির কথা বলা হয়েছে। যোগশাস্ত্রে এই পদ্ধতির নাম হল ক্রিয়াযোগ। প্রত্যেক যোগানুরাগী যার এখনো দেহ-মনের সমতা বা সুস্থতা লাভ হয়নি তার উচ্চতর যোগাভ্যাসের পূর্বে অবশ্যই ক্রিয়াযোগের পাঠ বা অভ্যাস করা উচিত।^৫

যোগশাস্ত্র চিকিৎসাশাস্ত্র নয়, এটি অধ্যাত্ম-বিজ্ঞান বা আত্মদর্শনশাস্ত্র। এই জন্যই রোগের কারণ বর্ণনা এবং রোগে নিয়মপথ্য বিধির উল্লেখ যোগ গ্রন্থের পক্ষে নিষ্প্রয়োজন। রোগের কারণ ইত্যাদি বর্ণনা করতে হলে চিকিৎসাশাস্ত্রের সহায়তা নিতে হয়। আয়ুর্বেদশাস্ত্র যোগশাস্ত্রেরই সহোদর কনিষ্ঠ ভ্রাতা। এই জন্য রোগের কারণ ইত্যাদি বিশ্লেষণে আয়ুর্বেদকে অনুসরণ করা হয়।

যোগসূত্র প্রণেতা পতঞ্জলি অনন্তদেবের (অনন্তনাগের) অবতার। এই পতঞ্জলি যোগদর্শন, মহাভাষ্য ও চরক নামক বৈদিক-গ্রন্থ রচনা করেছেন। মহাভাষ্য হল পাণিনি ব্যাকরণের ফণিভাষ্য। মৎস্যাবতারে শ্রীহরি বেদ উদ্ধার করার সময় সেই স্থানে অনন্তনাগ ষড়ঙ্গযুক্ত বেদের অন্তর্গত আয়ুর্বেদ লাভ করেন। কোনও এক সময়ে ঐ (শেষ/অনন্ত) নাগ ভূমণ্ডলের বৃত্তান্ত জানার জন্য চরের ন্যায় এসে দেখেন, লোকগুলি ব্যাধিগ্রস্ত হয়ে নানাভাবে কষ্ট পাচ্ছে, তারা রোগযন্ত্রণায় ইতস্ততঃ ধাবিত ও মৃতপ্রায় (মরণোন্মুখ)

হচ্ছে, এরকম দেখে অনন্তদেব দয়াযুক্ত হয়ে তাদের প্রতিকারের উপায় চিন্তা করেছিলেন। তিনি কোনও এক বেদবেদান্তবেত্তা প্রসিদ্ধ মুনির পুত্ররূপে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি চরের ন্যায় অলক্ষিতভাবে এসেছিলেন; এই জন্য তিনি চরক নামে পৃথিবীতে বিখ্যাত হন। পল্লগরাজ বা সর্পগণের রাজা পল্লগরাজ অনন্তদেব যোগশাস্ত্র দ্বারা চিত্তের, পদশাস্ত্র ব্যাকরণের বা মহাভাষ্যের দ্বারা ভাষার ও বৈদ্যক শাস্ত্র (আয়ুর্বেদশাস্ত্র) দ্বারা শরীরের মল (ব্যাধি) অপহরণ করেছেন।^৬

‘যোগ’ শব্দের অর্থ জীবাঙ্গার সাথে পরমাঙ্গার যোগ বা মিলন, ভক্ত ও ভগবানের মিলন। মানুষ হিসাবে এটাই হল আমাদের পরম লক্ষ্য; সুতরাং সৃষ্টির নাগপাশ থেকে মুক্ত হয়ে আত্মস্বরূপ আত্মদান অর্থাৎ পরমাঙ্গার মাঝে অবগাহনের সাধনার নামই যোগ। এই মিলনের জন্য দেহকে সুস্থ থাকা বিশেষ প্রয়োজন।

আমাদের দেশের যোগশাস্ত্র দুইটি ধারায় বিভক্ত। একটি ধারার নাম রাজযোগ, আর একটি ধারার নাম হঠযোগ। রাজযোগের বিস্তৃত বিবরণ আছে পাতঞ্জল যোগদর্শনে। পাতঞ্জল দর্শন চারটি পাদ বা অধ্যায়ে বিভক্ত— সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ। “যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ”^৭ চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হলে মন-বুদ্ধি স্থির ও শান্ত হয়ে সমাধি অবস্থা লাভ করলে আত্ম-সাক্ষাৎকার সম্ভব। সাধককে সমাধি অবস্থা লাভ করতে হলে যতরকম বাধাবিল্লের সাথে সংগ্রাম করতে হয় তার বিবরণ পাওয়া যায় সমাধিপাদে। “তদা-দ্রষ্টঃ স্বরূপেহবস্থানং”^৮ —এই তৃতীয় যোগসূত্রের সাথে দ্বিতীয় যোগসূত্রের একত্রে অর্থ করে “দ্রষ্টঃ স্বরূপাবস্থিতিতেহুশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধো যোগঃ” অর্থাৎ যে চিত্তবৃত্তিনিরোধটি দ্রষ্টার বা আত্মার স্বরূপে অবস্থানের কারণ হয়, তাকে যোগ বলে। ক্ষিপ্ত, মুঢ় ইত্যাদি অবস্থায় চিত্তবৃত্তির নিরোধগুলি ঐরকম নয়, তাতে আত্মার স্বরূপে অবস্থান হয় না। সম্প্রজ্ঞাত অবস্থায় সাত্ত্বিক বৃত্তি থাকে বলে আত্মার স্বরূপে অবস্থান না হলেও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি অবস্থায় হয়ে থাকে। সম্প্রজ্ঞাত থেকেই অসম্প্রজ্ঞাতের উৎপত্তি হয়। সুতরাং সম্প্রজ্ঞাত সমাধি আত্মার স্বরূপাবস্থানের কারণ।

‘যোগ’-এর আর একটা অর্থ হল সমন্বয় (harmony)। যেমন, একটা বীনা থেকে স্বর্গীয় সুর উথিত হয় একমাত্র যখন এর তারগুলি উপযুক্তরূপে একত্রে সংমিশ্রিত হয়ে সমন্বিতভাবে বাজে। তাই যোগ হল ‘সঙ্গতি’ বা সমন্বয়। সুস্বাস্থ্যের আনন্দ সকল বা সমস্ত শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়ার মধ্যে সমন্বয়ের উপর নির্ভর করে।^৯

সাধনপাদে পাই আমরা সাধনার বিবরণ। ইচ্ছা করলেই চিত্তবৃত্তি নিরোধ করা যায় না। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান প্রভৃতি সাধনার অঙ্গ। এইসব আত্মশুদ্ধির সাধনায়, মনঃশুদ্ধির সাধনায় সিদ্ধ না হলে আত্মসাক্ষাৎকার হয় না।

সাধনার দ্বারা মনকে বশ করতে পারলে আমরা বহুপ্রকার অলৌকিক শক্তির অধিকারী হতে পারি, সৃষ্টি-রহস্য জানতে পারি। ইচ্ছামত এই জগৎ ত্যাগ করে অন্যান্য উর্ধ্বলোকে বিচরণ করতে পারি, ইচ্ছামত অদৃশ্য হতে পারি, অপরের মনোভাব জানতে পারি। এরকম নানা প্রকার অলৌকিক শক্তি আয়ত্ত করার প্রণালী আছে বিভূতিপাদে। মন বুদ্ধির রাজ্য অতিক্রম করে আত্মস্বরূপে অবস্থিতি, ভাগবতস্বরূপে অবস্থিতির প্রণালী বর্ণিত হয়েছে— কৈবল্যপাদে। সুতরাং রাজযোগ বিশেষভাবে জোর দিয়েছে মনঃশুদ্ধির সাধনার উপর।

কিন্তু হঠযোগ বিশেষভাবে জোর দিয়েছে দেহশুদ্ধির উপর। দেহশুদ্ধির সাধনায় সিদ্ধ না হলে মনঃশুদ্ধি সুসম্পন্ন হয় না— এটাই হঠযোগের অভিমত। ‘শরীরমাদ্যং খলু-ধর্ম-সাধনম’-শরীরই সাধনার ভিত্তিভূমি। এই ভিত্তিভূমি যদি সুদৃঢ় হয়, তবেই এই ভিত্তির উপর উচ্চস্তরের জীবনসৌধ, দিব্য জীবনের আকাশচুম্বী সৌধ গড়ে তোলা সম্ভব। সুতরাং হঠযোগের মতে দেহটা যন্ত্র আর দেহকে ধারণ করে আছেন আত্মারূপী যন্ত্রী। যদি দেহস্থ স্নায়ু, পেশী ও গ্রন্থির কার্যকারিতা স্বাভাবিক থাকে, দোষমুক্ত থাকে, তা হলে এই দেহযন্ত্রের ভিতরে আত্মার দেবভাব, ভাগবতভাব প্রকাশ হয়ে উঠবে। আর এই দেহযন্ত্রে ত্রুটি থাকলে দেহ-মন পাশবিক ভাবেরই লীলাভূমি হয়ে উঠবে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়— যকৃতের (liver) ক্রিয়া স্বাভাবিক না থাকলে মানুষের মেজাজ হয় খিটখিটে, ব্যবহার হয় রুদ্ধ, কর্কশ। পিত্তগ্রন্থি (sex gland) স্বাভাবিক না থাকলে, অতিক্রিয় বা স্বল্পক্রিয় হলে মানুষ হয় অত্যধিক

কামুক ও স্বার্থপর। মঙ্গলগ্রন্থি (thymus gland) দোষযুক্ত হলে মানুষ হয় চোর-ডাকাত ও নরঘাতক। শিবসতী গ্রন্থি (pituitary gland) দোষযুক্ত হলে মানুষ হয় ক্ষুদ্রচেতা, পরছিদ্রায়েষী, নির্দয়, ঘুষখোর, কালোবাজারী। এই জন্যই দেহশুদ্ধি না হলে, দেহ রোগমুক্ত ও নির্দোষ না হলে মনঃশুদ্ধি সম্ভবপর নয়, দেবমনের অধিকারী হওয়া সম্ভব হয় না। এজন্যই হঠযোগ জোরের সঙ্গে ঘোষণা করছে— পৃথিবীর কোন মানুষই খারাপ নয়, আমরা যাদের খারাপ বলে মনে করি তারা দুর্নীতি-পরায়ণ হওয়া সত্ত্বেও খারাপ নয়, তাদের দেহযন্ত্র, দেহগ্রন্থি প্রভৃতির ক্রিয়া দোষযুক্ত হয়েছে বলেই কুকাজ, কুচিন্তা তাদের দ্বারা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। নির্দোষ পথ্য এবং যোগের ক্রিয়াদির সাহায্যে দেহযন্ত্রের এই ত্রুটি অনায়াসে সংশোধন করে এদের ভাল করা যায়। এই জন্যই হঠযোগ দেহশুদ্ধির উপর বিশেষভাবে জোর দিয়েছে। দেহ শুদ্ধ হলেই মনও শুদ্ধ হবে। এই শুদ্ধ মনই আত্ম-স্বরূপোপলব্ধির সহায়ক।

হঠযোগের আরো দুটি শাখা আছে। একটির নাম *লয়যোগ* এবং অপরটির নাম *স্বরোদয়যোগ*। লয়যোগে আছে মনকে একাগ্র করার নানাপ্রকার আনন্দদায়ক সহজ পস্থা। স্বরোদয়যোগের লক্ষ্য শ্বাসপ্রশ্বাসের উপর আধিপত্য বিস্তার করা। ঈড়া ও পিঙ্গলার উপর প্রাধান্য স্থাপিত হলে ঈড়া ও পিঙ্গলার শ্বাস ইচ্ছামত নিয়ন্ত্রণ করে দেহকে চিরদিন ব্যাধিমুক্ত রাখা যায়। সুশম্মার উপর আমাদের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা স্থাপিত হলে মনকে ইচ্ছামত একাগ্র করে ধ্যানের উচ্চভূমিতে আরোহন করতে পারি। আমাদের পার্থিব মনকে দেবমনে রূপান্তরিত করতে পারি। সুশম্মা অবলম্বনেই মূলাধারে অবস্থিত কুন্ডলিনীশক্তিকে সহস্রারে উত্থাপিত করে সাধক আত্মার অনন্তস্বরূপ, সচ্চিদানন্দময় স্বরূপ আনন্দন করে। স্বরোদয় যোগের নিয়মে যাত্রার সময় নির্ধারিত করলে সবরকম দুর্ঘটনা থেকে আত্মরক্ষা করা যায়। এই স্বরোদয় যোগের সাহায্যে গুণবান পুত্র-কন্যা লাভ করা যায়; পূর্বেই মৃত্যুর সংবাদ জানা যায়।

এখন আমরা মানব শরীরে যোগের প্রভাব নিয়ে আলোচনা করবো। আমরা পূর্বেই যোগের অর্থ নিয়ে আলোচনা করেছি। অন্যভাবে যোগের অর্থ হল নিজের চেতনা বা অস্তিত্বের বোধ। নিজের ভেতরে নিহিত শক্তিকে বিকশিত করে তুলে পরম চেতন্য আত্মার সাক্ষাৎকার হয়। এই যৌগিক প্রক্রিয়াতে বিভিন্ন প্রকার ক্রিয়ার বিধান আছে। যোগের অন্তর্গত হল অষ্টাঙ্গযোগ, যেমন— যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।^{১৩} এই অষ্টাঙ্গযোগে সিদ্ধ ব্যক্তি কৈবল্যলাভ করেন। অষ্টাঙ্গযোগের সহযোগী হল হঠযোগের ষট্‌কর্ম। এই সব ক্রিয়া দ্বারা আমাদের সুপ্ত চেতনা শক্তির বিকাশ হয়। সুপ্ত (dead) তন্তুগুলি পুনরায় জেগে ওঠে এবং নতুন তন্তু কোষের (cells) নির্মাণ হয়। যোগের সূক্ষ্ম ক্রিয়াগুলি দ্বারা আমাদের সূক্ষ্ম স্নায়ুতন্ত্রকে তৎপর করে তোলা হয়, যার ফলে সেগুলোতে সঠিকভাবে রক্ত সঞ্চালন এবং নতুন শক্তির বিকাশ হতে থাকে। যোগ দ্বারা রক্ত সঞ্চালন পূর্ণরূপে সম্যক রীতিতে হতে থাকে এবং শরীর বিজ্ঞানের সিদ্ধান্ত হচ্ছে এই যে শরীরের সংকোচন এবং প্রসারণ হওয়ায় শরীরের শক্তির বিকাশ হয় এবং রোগের নিবৃত্তি হয়। যোগাসন দ্বারা এই প্রক্রিয়া আরও সহজ হয়ে ওঠে। আসন এবং প্রাণায়াম দ্বারা শরীরের গ্রন্থি এবং মাংসপেশীগুলিতে আকর্ষণ-বিকর্ষণ, আকৃষ্ণন-প্রসারণ এবং শিথিলীকরণের ক্রিয়া দ্বারা শরীরের রোগ আরোগ্যের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। রক্তবাহী ধমনী এবং শিরাগুলোও সুস্থ হয়ে ওঠে। সুতরাং আসন এবং অন্য যৌগিক ক্রিয়া দ্বারা প্যাংক্রিয়াজ সক্রিয় হয়ে ওঠে; ইনসুলিন সঠিক মাত্রায় তৈরী হতে শুরু করে; যার ফলে ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ দূর হয়ে যায়। পাচনতন্ত্রের স্বাস্থ্যের ওপর গোটা শরীরের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। সব রোগের মূল কারণই হচ্ছে পাচনতন্ত্রের অসুস্থতা। এমনকি হৃদরোগ (heart disease) এর মত ভয়ঙ্কর রোগের কারণও পাচনতন্ত্রের অসুস্থতার ফলে হতে দেখা যায়। যোগ দ্বারা পাচনতন্ত্র সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হয়ে ওঠে, হাঙ্কা এবং স্ফূর্তিদায়ক হয়ে ওঠে। যোগ দ্বারা হৃদয়রোগের মত ভয়ঙ্কর রোগের হাত থেকেও মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

যোগাভ্যাসের দ্বারা ফুসফুসে পূর্ণ বায়ুর প্রবেশ হয়, যার ফলে ফুসফুস সুস্থ হয়ে ওঠে এবং হাঁপানি, শ্বাসকষ্ট, এলাজী ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। ফুসফুসে যখন সুস্থ বায়ুর প্রবেশ ঘটে; তখন তার থেকে হৃদয়ও শক্তি লাভ করে। এইভাবে করোনা আক্রান্ত ব্যক্তিও শ্বাসকষ্ট থেকে মুক্তি পাবে। যৌগিক ক্রিয়া দ্বারা মেদের (fat) পাচন হয়ে শরীরের ভার কমে যায় এবং শরীর সুস্থ, সুডৌল এবং সুন্দর হয়ে ওঠে। শুধু তাই নয়, স্থূল শরীরের সাথে সাথে সূক্ষ্ম শরীর এবং মনের জন্মও

অনিবার্য হল এই যোগ অনুশীলন। যোগ দ্বারা ইন্দ্রিয় এবং মনের ক্রিয়াশক্তি বৃদ্ধি পায়, যম-নিয়মাদি অষ্টাঙ্গযোগের অভ্যাসের দ্বারা সাধক অসৎ, অবিদ্যার অন্ধকার থেকে মুক্ত হয়ে নিজের দিব্য স্বরূপ, জ্যোতির্ময়, আনন্দময়, শান্তিময় পরম চেতন্য আত্মা এবং পরমাত্মা পর্যন্ত পৌঁছতে সক্ষম হয়ে ওঠেন।

করোনা মহামারী প্রতিরোধে সুস্থ ব্যক্তির দিনচর্যা: উক্ত প্রবন্ধে মহামারী বলতে প্রধানতঃ করোনাকে বোঝানো হয়েছে, সেইসঙ্গে অন্য মহামারীকেও বোঝানো হয়েছে। করোনা হল একটি ভাইরাস পরিবার। যার সদস্যরা মানুষ ও প্রাণীদের আক্রান্ত করে। Covid-19 হল ডিসেম্বর ২০১৯-এ চীনে আবিষ্কার হওয়া নতুন ভাইরাস।^{১১} এই ভাইরাস করোনা পরিবারের অন্তর্ভুক্ত।

সুস্থ্যই হল সুখের মূল। সুস্থ্য থাকা জীবনে সবকিছু আছে, নয়তো কিছুই নেই। সুস্থ্য কি? ঔষধ ও শল্য চিকিৎসার প্রসিদ্ধ গ্রন্থ সূত্র-এ ঋষি লিখেছেন:

সমদোষাঃ সমাগ্নিষ্চ সমাধাতুমতক্রিয়াঃ।

প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনঃ স্বস্থইত্যাভিধীয়তে।। (সু-সু-১৪/৪১)^{১২}

যে ব্যক্তির তিনটি দোষ বাত, পিত্ত এবং কফ সমান হয়, জঠরাগ্নি সমান (নাতি মন্দ না অতি তীব্র) হয়, শরীরকে ধারণ করা সপ্ত ধাতু-রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা এবং বীর্য সঠিক অনুপাতে থাকে, মল-মূত্রের ক্রিয়া সম্যক প্রকারে হয় এবং দশ ইন্দ্রিয় (চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক, বাক, পানি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ), মন এবং মনের কর্তা আত্মাও প্রসন্ন হয়, এমন ব্যক্তিকেই সুস্থ বলা হয়। ঋষিরা সুস্থ শব্দের অনেক ব্যাপক এবং বৈজ্ঞানিক পরিভাষা দিয়েছেন। এই সুস্থতাকে লাভ করার জন্য আহার, নিদ্রা এবং ব্রহ্মচর্য হচ্ছে তিনটি স্তম্ভস্বরূপ।

ত্রয়োপস্তম্ভা আহারনিদ্রাব্রহ্মচর্যমিতি। (চরক-সু. ১১/৩৪)^{১৩}

অর্থাৎ এই তিনটি আধার, যার উপরে এই শরীর টিকে আছে।

গীতায় যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন:

যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেস্তস্য কর্মসু।

যুক্ত স্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা।। (ভগবদ্গীতা-৬/১৭)^{১৪}

যিনি পরিমিতরূপ আহার-বিহার করেন, পরিমিতরূপ কর্মচেস্তা করেন, পরিমিতরূপে নিদ্রিত ও জাগ্রত থাকেন, তাঁর যোগ দুঃখনিবর্তক হয়।

অর্থাৎ যোগীর আহার, বিহার, কর্ম, নিদ্রা, জাগরণ— সকলই পরিমিত হওয়া প্রয়োজন। এক্ষেত্রে ‘বিহার’ অর্থ কি? এর দ্বারা ভ্রমণ, আমোদজনক ক্রীড়া এই সব বুঝায়। যোগীর এতে প্রয়োজন কি? বস্তুতঃ আহার-বিহার, নিদ্রা ও কাজ-কর্ম, সকল বিষয়েই মিতাচারী হতে হবে। এক্ষেত্রে কারো কারো মতে মন ভাল রাখার জন্য পরিমিত মাত্রায় ঘরোয়া খেলা (ক্যারাম) ইত্যাদির কথা বলা হয়েছে।

এই অতিমারীরূপ আবহাওয়ায় বা অন্য সময়েও ভোরে ৫টায় ঘুম থেকে উঠে ‘যোগবলে রোগারোগ্য’ অনুসারে সহজ বস্তিক্রিয়া ও তদনুসঙ্গী আসন মুদ্রাদি অভ্যাস করতে হবে।^{১৫} তারপর বাবা রামদেবের মতে ভাস্কিকা প্রাণায়াম (৫-১০ মিনিট), কপালভাতি (৫-১০ মিনিট), অনুলোম বিলোম (৫-১০ মিনিট), বাহ্য প্রাণায়াম— এই পাঁচটি প্রাণায়াম এবং ভ্রমণ প্রাণায়াম (যোগবলে রোগারোগ্য) অনুশীলন করতে হবে। যদি উক্ত ছয়টি প্রাণায়াম অনুশীলন করতে অসুবিধা হয় তাহলে সহজ প্রাণায়াম নং ১,২,৩,৪,৫,৬ (যোগবলে রোগারোগ্য) এবং ভ্রমণ প্রাণায়াম অনুশীলন করতে হবে।

সন্ধ্যায়-পশ্চিমোত্তান আসন, উড্ডীয়ানবন্ধ মুদ্রা, যোগমুদ্রা, শশঙ্গাসন, (এই ৪টি আসন অথবা সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, সূর্যনমস্কার,

পবন মুক্তাসন), ভ্রমণ প্রাণায়াম (কমপক্ষে ১৫ মিনিট-৩০ মিনিট) অভ্যাস করতে হবে। দুইবেলা উক্ত ক্রিয়াগুলি করা সম্ভব না হলে একবেলাতেই সবগুলি করা যেতে পারে। তবে দুইবেলা করলে তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যায়।

উপরোক্ত সহজ বাস্তবিক্রিয়া বলতে বোঝায় যা ভোরে নিদ্রাভঙ্গের অব্যবাহিত পরেই কোষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য অনুষ্ঠান করতে হয়। এক লিটার ঈষৎ গরম জলের (অসুবিধা হলে ঠাণ্ডা জলে) সঙ্গে এক ছটাক বা কমপক্ষে ১টা লেবুর রস মিশিয়ে পান করতে হবে। তারপর দেহী না করে ৩/৪ মিনিট বিপ্রীতকরণী মুদ্রা অভ্যাস করতে হবে। এরপর ৪/৫ বার ময়ূরাসন বা ৫/৬ বার শলভাসন অভ্যাস করতে হবে। তারপর ৪/৫ বার পদহস্তাসন অভ্যাস করতে হবে। বস্তিক্রিয়ার আসনগুলি অবশ্যই করা উচিত। উল্লিখিত প্রাণায়াম ও আসনগুলির সবগুলি করা খুবই অসুবিধা হলে কমপক্ষে ৩টি ভস্ত্রিকা ইত্যাদি প্রাণায়াম, ৩টি আসন, ৪টি সহজ প্রাণায়াম করা উচিত। তাড়াতাড়ি ফল পেতে গেলে সবগুলি করতে পারলে ভাল হয়। শুধু আসন, প্রাণায়াম ইত্যাদি করলেই তাদের ফল ঠিকভাবে পাওয়া যায় না, যদি তার সঙ্গে সঙ্গে সঠিক নিয়মে আহার বা নিয়ম পথ্যের ব্যবস্থা না করা হয়, এটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ তাই নিচে পরিমিত আহার বা নিয়ম পথ্যের একটি ধারণা দেওয়ার চেষ্টা করছি।

আহার: (Yoga Institute, Mumbai-এর Dr. Hansaji Yogendra ও Baba Ramdev'র মতানুসারে) আহার দ্বারা ব্যক্তির শরীরের নির্মাণ হয়। আহারের প্রভাব শুধু শরীরের উপরেই নয়, মনের ওপরেও পড়ে।^{১৬} এই অতিমারীরূপ-আবহাওয়ায় (বা অন্য সময়েও) চার বার আহার গ্রহণ অল্প অল্প পরিমাণে করার কথা বলা হয়েছে। সকালে আমরা ইমিউনিটি বুস্টিং গ্রীন টি (সম্ভব হলে) গ্রহণ করতে পারি। বা যার যেমন অভ্যাস অনুসারে দুধের সাথে হলুদ মিশিয়ে খেতে পারি। তাছাড়া ১ গ্লাস গরম জলে লেবুর রস মিশিয়ে খেতে পারি। ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ আমলকি প্রত্যেকেই গ্রহণ করতে পারে। এছাড়া Immunity বাড়ানোর জন্য আদা, রসুন, পুদিনা পাতার রস, তুলসী পাতার রস, তেজপাতা ভিজানো জল গরম করে খেজুর, কিসমিস, চীনা বাদাম, কাঠবাদাম, ছোলা, নিমপাতা ইত্যাদি ভিজিয়ে খাওয়া যেতে পারে। যার যেটা সহ্য হয় সেই অনুসারে, বয়স ও হজম শক্তি ও সামর্থ্য অনুসারে পরিমাণ নির্দিষ্ট করে এগুলি গ্রহণ করা যেতে পারে। প্রাতঃরাশের (Breakfast) সময় বা অন্য খাওয়ার সময়েও সহজপাচ্য খাওয়ার খেতে হবে। যেমন ছানা, ভুটা খাওয়া যেতে পারে। যার যার পছন্দ অনুসারে পোহা, উখমা ইত্যাদি প্রাতঃরাশ হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে। প্রাতঃরাশের প্রথমে আমরা প্রধানমন্ত্রী মোদীর সুপারিশ করা আয়ুর্বেদিক বিভিন্ন উপাদানে (মধু, তুলসী, গোলমরিচ ইত্যাদি) তৈরী প্রতিরোধ ক্ষমতাবর্ধক কাড়া (Kadha) অথবা অন্য প্রকার কাড়া প্রতিরোধ ক্ষমতাবর্ধক হিসাবে গ্রহণ করতে পারি। প্রাতঃরাশের দুই ঘন্টা পরে ফল খাওয়া যেতে পারে; বিশেষ করে তিনপ্রকার ফল, যথা— ১) কলা ২) নারকেল ও ৩) ঋতু অনুযায়ী অন্য ফল যখন যেটা পাওয়া যায়, যেমন আম, জাম ইত্যাদি। তাছাড়া দুধ, দই, স্যালাড ইত্যাদি যথাসময়ে গ্রহণ করা যায়। ১২টা থেকে ১টার মধ্যে আমরা দ্বিপ্রাহরিক আহার (Lunch) এর সময় নির্ধারণ করতে পারি। সকল যোগ গুরুগণ সাত্ত্বিক ও সুষম পথ্য গ্রহণ করার কথা বলেছেন। যার উপর ভিত্তি করে স্বাস্থ্যবান জাতি গড়ে ওঠে। সাত্ত্বিক ও সুষম পথ্যে এক-তৃতীয়াংশ অল্পজাতীয় খাদ্য ও দুই-তৃতীয়াংশ ক্ষার জাতীয় খাদ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে। সবুজ শাক-সজ্জী বেশী পরিমাণে, সম্ভব হলে ভাত রুটির চেয়েও বেশী পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। যোগীদের মতে, মাংস, ডিম-সাত্ত্বিক খাদ্য নয়। তাই এগুলি যারা যথাসম্ভব কম গ্রহণ করে প্রোটিন ইত্যাদির ঘাটতি ডাল, বাদাম ইত্যাদির দ্বারা পূরণ করতে পারেন। যারা পারবেন না তারা পরিমিত মাত্রায় মাংস, ডিম খাবেন। লবণের পরিবর্তে সৈন্ধব লবণ ব্যবহার করতে পারলে ভাল হয়।

রাত্রিকালীন আহার (Dinner)-এর আগে সন্ধ্যা ৬/৭টার দিকে বা যথাসময়ে প্রত্যেকের নির্দিষ্ট রুটিন অনুসারে ভেজিটেবিল স্যুপ গ্রহণ করা যেতে পারে। এছাড়া যার যার পছন্দ অনুসারে দ্বিপ্রাহরিক আহার বা নৈশকালীন আহারের সময় টমেটো, গাজর সবুজ শাক-সজ্জী সহ খিচুড়ি ইত্যাদি গ্রহণ করা যেতে পারে। তাছাড়া আমাদের প্রত্যেককেই tension না করে আনন্দময় বা সদর্থক মনোভাব সম্পন্ন হতে হবে। কারণ মনের সঙ্গে দেহের স্বাস্থ্য ভাল রাখার ওতোপ্রোতভাবে বিশেষ সম্বন্ধ আছে।

নিদ্রা: আমরা আগেই উল্লেখ করেছি একজন যোগীর বা সুস্থ ব্যক্তির সুস্থ থাকার জন্য বা করোনা থেকে বাঁচার জন্য পরিমিত নিদ্রা

প্রয়োজন। একজন সুস্থ ব্যক্তির কমপক্ষে ৬/৭ ঘন্টা ঘুমানো উচিত। বালক এবং বৃদ্ধদের ৮ ঘন্টা ঘুমানো উচিত। রাত্রে তাড়াতাড়ি ঘুমানো অর্থাৎ ১০টা থেকে ১১টার মধ্যে ঘুমান (১০টার মধ্যে হলে সর্বোত্তম) উচিত, দেবী করে ঘুমোতে গেলে ঘুমের সমস্যা দেখা দেয় এবং পরের দিন সকালে তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে ওঠা উচিত। ভোরে তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস ব্যক্তিকে সুস্থ এবং দৈনন্দিন কাজের গতি বৃদ্ধি করে। ছোটবেলা থেকে Regular ঘুমের ঘাটতি হলে আমাদের বিশেষ করে যকৃত-এই গুরুত্বপূর্ণ দেহযন্ত্র দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই আমাদের সঠিক সময়ে নিদ্রার অভ্যাস অবশ্যই করা উচিত।

উপসংহার: আমাদের মূল লক্ষ্য হল রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো। এজন্য প্রত্যহ কোষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য বস্তিক্রিয়া অনুষ্ঠানের পর বেশী সম্ভব না হলেও পূর্বে উল্লেখ করা আসনগুলির মধ্যে কমপক্ষে ২/৩টি আসন, ২/১ টি মুদ্রা, কপালভাতি, অনুলোম বিলোম ইত্যাদি ২/৩ টি প্রাণায়াম অথবা ৪টি সহজ প্রাণায়াম এবং ভ্রমণ প্রাণায়াম আমাদের প্রত্যেকের করা উচিত। দুই বেলা না পারলেও অন্ততঃ একবেলাও যদি নিয়মিত ভাবে নিষ্ঠার সঙ্গে অনুষ্ঠান করতে পারি তবে আমরা প্রত্যেকেই ভাল থাকবো অর্থাৎ আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়তে বাধ্য। তাছাড়া যৌগিক ক্রিয়া অনুষ্ঠানের সঙ্গে সঙ্গে নিয়মিতভাবে সুস্বাদু আহার, ঋতু অনুযায়ী ফল ইত্যাদি ইত্যাদি গ্রহণ, পরিমিত নিদ্রা, সংযম, নিয়ম-শৃঙ্খলা পরায়ণ হওয়া সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

তথ্যসূত্র ও টীকা

- ১। www.bharatbiotech.com/covaxin.html
- ২। www.bbc.com/news/world-asia-india-55748124
- ৩। www.zyducadila.com/public/pdf/covid%2019
Vaccine সম্বন্ধীয় উক্ত তথ্যগুলি দিয়ে আমাদেরকে সহায়তা করেছেন বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়ের Senior Medical Officer ড. সিদ্ধার্থশঙ্কর দাশ MD, এ জন্য আমরা তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞ।
- ৪। শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী: *যোগবলে রোগ-আরোগ্য*, উমাচল প্রকাশনী, ৫৮/১/৭ বি, রাজা দীনেন্দ্র স্ট্রীট, কলকাতা-৬, ১৩৮৩ (বাংলা), পৃ. ১২
- ৫। Swami Kuvalayananda and Dr. S. L. Binekar: *Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods*, Central Health Education Bureau (Directorate of General of Health Services), Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, New Delhi-110002, 1994, p. vii.
- ৬। শ্রীপূর্ণচন্দ্র বেদান্ত চুধু শর্মা, *পাতঞ্জল দর্শন*, পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, ৬-এ রাজা সুবোধ মল্লিক স্কোয়ার, কলিকাতা-৭০০০১৩
- ৭। পতঞ্জলি: *যোগসূত্র-১/২*
- ৮। পতঞ্জলি: *যোগসূত্র-১/৩*
- ৯। Swami Kuvalayananda and Dr. S. L. Binekar: *Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods*, Central Health Education Bureau, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, New Delhi-110002, 1994, p. vi.
- ১০। *যম নিয়মাসনপ্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণা*
ধ্যানসমাধয়োহষ্টাবঙ্গানী।।— *যোগসূত্র-২/২৯*
- ১১। সুমন প্রতিহার: *করোনা ভাইরাস*, কবিতিকা, রাঙামাটি, মেদিনীপুর, পশ্চিম মেদিনীপুর-৭২১১০২, ২০২০, পৃ. ৩২।
- ১২। *সুশ্রুত সূত্র- ১৪/৪১*
- ১৩। *চরক সূত্র-১১/৩৪*
- ১৪। *ভগবদ্গীতা-৬/১৭*
- ১৫। শ্রীমৎ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী: *যোগবলে রোগ-আরোগ্য*, উমাচল প্রকাশনী, ৫৮/১/৭ বি, রাজা দীনেন্দ্র স্ট্রীট, কলকাতা-৬, ১৩৮৩ (বাংলা), পৃ. ৪২৩
- ১৬। *আহারশুদ্ধৌ সত্বশুদ্ধিঃ সত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা স্মৃতিঃ*,
স্মৃতিলঙ্কে সর্বগ্রহীনাং বিপ্রমোক্ষঃ...।।— ছান্দোগ্যোপনিষদ, ৭/২৬/২