

পতঞ্জলি রাজযোগ(পতঞ্জলি যোগসূত্র)-অষ্টাঙ্গ মার্গ'

পতঞ্জলি রাজযোগ হলো যোগের একটি প্রাচীন ব্যবস্থা, যা ঋষি পতঞ্জলি প্রণীত পতঞ্জলি যোগসূত্র-এর উপর ভিত্তি করে প্রতিষ্ঠিত। এই যোগের আটটি ধাপ বা 'অষ্টাঙ্গ মার্গ' হলো যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণ, ধ্যান এবং সমাধি। এই আটটি ধাপের মাধ্যমে মনকে নিয়ন্ত্রণ করে উচ্চতর আধ্যাত্মিক স্তরে পৌঁছানোই হলো রাজযোগের মূল উদ্দেশ্য।

পতঞ্জলি যোগসূত্র অনুসারে, যোগ হলো "চত্বর্ত্তির নিবারণ"। এটি মূলত একটি প্রাচীন সংস্কৃত পাঠ্য যা যোগের তত্ত্ব ও অনুশীলনকে ব্যাখ্যা করে এবং আত্ম-উপলব্ধি ও আধ্যাত্মিক বিবর্তনের পথ দেখায়। এর মূল ধারণাগুলি মধ্যযুগে রাজযোগের অষ্টাঙ্গ বা আটটি ধাপ এবং কবৈল্য বা মুক্তি লাভ।

পতঞ্জলি রাজযোগের মূল বিষয়গুলো

পতঞ্জলি যোগসূত্র: ঋষি পতঞ্জলি - যোগের তত্ত্ব ও অনুশীলনের উপর 195টি সূত্রের একটি সংকলন তৈরি করেন, যা পতঞ্জলি যোগসূত্র নামে পরিচিত।

অষ্টাঙ্গ মার্গ: এই যোগের আটটি ধাপকে একসঙ্গে 'অষ্টাঙ্গ মার্গ' বলা হয়।

1. যম: এটি নৈতিক নিয়মাবলির সমষ্টি যা আমাদের বাইরের জগতের সঙ্গে আচরণের নির্দেশ দেয়। এতে পাঁচটি নীতি রয়েছে: অহিংসা (অহিংসা), সত্য (সত্যবাদিতা), অস্‌তয়ে (অচুরি), ব্রহ্মচর্য (সংযম) এবং অপরিগ্রহ (অসংগ্রহ)।

2. নিয়ম: এটি আত্ম-শৃঙ্খলার অনুশীলন, যা ব্যক্তিগত আচরণ ও অভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত। এতে আছে শৌচ (শুদ্ধতা), সন্তোষ (সন্তুষ্টি), তপ (তপস্যা), স্বাধ্যায় (আত্ম-অধ্যয়ন) এবং ঈশ্বর প্রণয়ান (ঈশ্বরের প্রতি সমর্পণ)।

3. আসন: এটি শারীরিক ভঙ্গি, যার লক্ষ্য হল মনকে স্থিতি ও আরামদায়ক রাখতে সক্ষম হওয়া। পতঞ্জলি যোগশাস্ত্রে আসন হলো আধ্যাত্মিক উন্নতির একটি ধাপ, যেখানে শরীরের মাধ্যমে মনকে শান্ত ও স্থিতিশীল করে উচ্চতর ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করা হয়।

4. প্রাণায়াম:- এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ এবং প্রাণশক্তির সম্প্রসারণ। প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের ওপর নিয়ন্ত্রণ। 'প্রাণ' বলতে শ্বাসের শক্তি বা জীবনশক্তিকে বোঝানো হয়, এবং 'আয়াম' মানে নিয়ন্ত্রণ। পতঞ্জলি মতে, প্রাণায়াম হলো সচেতনতা বৃদ্ধি এবং মনকে শারীরিক ও মানসিক বিভ্রান্তি থেকে মুক্ত করে গভীর ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করা। এটি শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিতে বরিতি তৈরি করে মনকে উচ্চতর অবস্থায় নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

5. প্রত্যাহার: পতঞ্জলি যোগসূত্র অনুসারে, প্রত্যাহার হল যোগের পঞ্চম অঙ্গ, যা ইন্দ্রিয়গুলোকে বাহ্যিক বস্তু থেকে ফিরিয়ে নেওয়া এবং মনকে ভেতরের দিকে চালিত করাকে বোঝায়। ইন্দ্রিয়গুলিকে বাইরের জগত থেকে প্রত্যাহার করে

মনের মধ্যে ফরিয়ে আনা। এটি বাহ্যিক জগত থেকে মনোযোগ সরিয়ে নিজের ভেতরের বা আত্মিক জগতকে অনুভব করার প্রক্রিয়া। প্রত্যাহার অনুশীলনের মাধ্যমে মন শান্ত হয় এবং গভীর ধ্যানের জন্য উপযুক্ত হয়ে ওঠে।

6. ধারণা: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, "ধারণা" হল মনকে একটি নির্দিষ্ট বস্তু বা স্থানে স্থির ও কেন্দ্রীভূত করার প্রক্রিয়া, যা যোগের আটটি অঙ্গের একটি। এটি ধ্যানের প্রথম ধাপ, যেখানে মনকে একটি নির্দিষ্ট বিষয়ে আবদ্ধ রাখা হয়। মনের বিক্ষিপ্ততাকে কমিয়ে এনে কোনো একটি বস্তুতে মনকে কেন্দ্রীভূত করা। একটি নির্দিষ্ট বস্তুর উপর মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা, যখন একটি মূর্তির উপর বা একটি নির্দিষ্ট বিন্দুতে। এটি একটি এমন অবস্থা যেখানে মন একাগ্র হয় এবং শুধুমাত্র একটি বিষয়ের উপর কেন্দ্রীভূত থাকে, যা প্রথম ধাপে 'ধারণা' হয়।

7. ধ্যান: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, ধ্যান (ধ্যানম) হল একটি নির্দিষ্ট বস্তুর উপর অবিরাম ও নরিনবচ্ছিন্ন চিন্তার প্রবাহ যা একাগ্রতার একটি পর্যায়। এটি "অষ্টাঙ্গ যোগের" সপ্তম অঙ্গ এবং এটি ধারণা (একসাধন) এর পর আসে, যার লক্ষ্য হল সমাধি (পরম স্তরের একীকরণ) অর্জন করা। ধ্যান হলো একটি বস্তুর উপর মনকে স্থির রাখা, যেখানে চিন্তা একটি অবিরাম ধারার মতো প্রবাহিত হয়। ধ্যানের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো সমাধি বা উচ্চতর আধ্যাত্মিক জ্ঞান অর্জন করা, যা মনকে সকল বিক্ষেপে থেকে মুক্ত করে। এটি যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, এবং ধারণার পর আসে এবং সমাধির পূর্ববর্তী ধাপ।

8. সমাধি: পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, "সমাধি" হল চিত্ত বা মনের সব বৃত্তি বা পরিবর্তনকে স্থির ও শান্ত করার পর যে গভীর উপলব্ধি ও আত্ম-উপলব্ধির অবস্থা হয়, সেটি এটি যোগের অষ্টম ও চূড়ান্ত অঙ্গ, যেখানে যোগী নিজের সত্তা বা 'দ্রষ্টা'কে তার বাহ্যিক বিষয় বা 'দৃশ্য' থেকে আলাদা করে বিশুদ্ধ চৈতন্যের মধ্যে স্থির হতে পারেন। একে সরাসরি এবং নিঃস্বার্থে উপলব্ধির অবস্থা বলা হয়। ধ্যান গভীরতর হলে মন, ধ্যানকারী এবং ধ্যে - এই তিনের একত্ব হয়, যা গভীর আধ্যাত্মিক উপলব্ধি নিয়ে আসে। এই অবস্থায় যোগী নিজের আসল সত্তা বা আত্মাকে উপলব্ধি করতে পারেন। এটি অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ অঙ্গ, যা যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যানের পরে আসে। এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে যোগী মানসিক ও শারীরিক সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হয়ে এক গভীর শান্তি ও প্রসারণ অনুভব করেন।

পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, সমাধি হলো প্রধান 5 প্রকার --> ভাব সমাধি, সবীজ সমাধি, নরীবীজ সমাধি, ধর্মমগ্ধ সমাধি এবং মহাসমাধি।

***. ভাব সমাধি ---> ভাব সমাধি হল আনন্দময় চৈতন্যের একটি অবস্থা যা কখনও কখনও একটি আপাতদৃষ্টিতে স্বতঃস্ফূর্ত অভিজ্ঞতা হতে পারে, তবে এটি সাধারণত দীর্ঘ সময়ের ভক্তিমূলক অনুশীলনের চূড়ান্ত পরিণতি হিসাবে স্বীকৃত। এটি

"উচ্চতর প্রাণীদের" উপস্থিতির মাধ্যমে উদ্ভূত হয়। এক উত্তজেনাপূর্ণ অবস্থাকে নির্দেশ করে, যা আবেগকে এক-পয়েন্টে একাগ্রতা (সমাধি) তে প্রবাহিত করার মাধ্যমে অর্জিত হয়। যার সময়, অনুশীলনকারী ভক্তিমূলক আনন্দ অনুভব করেন। "ভাব" পরমানন্দ ও আত্মসমর্পণের মজোজকে বোঝায়, যা একজনকে 'ইস্ট দবে' (ভক্তির বস্তু) প্রতি ভক্তির পরপিক হওয়ার দ্বারা প্ররোচিত হয়। ভক্তি যোগে, তবে, ভাব নিয়ন্ত্রিত বা দমন করা হয় না, বরং ভক্তিতে রূপান্তরিত হয় এবং প্রভুর প্রতি প্রবাহিত হয়।" এটি "অভ্যন্তরীণ অনুভূতি" যা সঠিক অনুশীলনের মাধ্যমে মনের অন্যান্য অনুভবের মতো বকাশ করা প্রয়োজন। ভাব সম্পূর্ণরূপে পরপিক হলেই সাধক (আধ্যাত্মিক সাধক) "ভাব সমাধি" অনুভব করেন। ভাব সমাধিতে মানুষের ক্রিয়াকলাপ, যমেন পরমানন্দে নাচ, কারো কারো কাছে খুব অদ্ভুত লাগতে পারে।

***.সবীজ সমাধি----->সবীজ সমাধি এর প্রধান 6টি প্রকার হলো:-----

- 1.প্রত্যয় সমাধি :-এই ধরনের সমাধিতে ধ্যানের একটি বস্তু বা 'প্রত্যয়' থাকে।
- 2.সম্প্রজ্ঞাত সমাধি : এখানে চৈতন্যের একটি একক স্তরে প্রত্যয় লীন হয়।
- 3.সাবিতরিক সমাধি: এখানে একটি নির্দিষ্ট বা সূন্য নির্দিষ্ট বস্তুর উপর মন নবিন্দ থাকে।
- 4.সবচার সমাধি: এখানে সূক্ষ্ম বা বম্মিত বস্তুর উপর মন নবিন্দ থাকে।
5. সবকিল্প সমাধি: সবকিল্প সমাধি হলো নবিকিল্প সমাধি লাভের আগের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়, যখন যোগী ধ্যানের মাধ্যমে গভীর একত্ব অনুভব করতে শেখে। সবকিল্প সমাধিতে মন কেবল অন্তরে আত্ম সম্পর্কে সচেতন-এটা বহির্জগত সম্পর্কে সচেতন নয়। শরীর ট্রান্সলেকি অবস্থায় আছে, কিন্তু চৈতন্য তার মধ্যে তার আনন্দময় অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণরূপে উপলব্ধি করে। আনন্দ/সবকিল্প সমাধিতে সেই আনন্দের অভিজ্ঞতা, সেই সাত্ত্বিক প্রবাহ, অন্য কোনো বৃত্তির দ্বারা নিষ্প্রভ, বা চিন্তা, সেই পরমানন্দ প্রাপ্তির আনন্দের সচেতনতাকে রক্ষা করে।
6. অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি(নবিকিল্প সমাধি) : এই সমাধিটিও সবীজ সমাধির একটি অন্তিম বা শেষ অংশ।

নবিকিল্প সমাধি 2 প্রকার =কেবলা নবিকিল্প সমাধি এবং সহজ নবিকিল্প সমাধি।

a)কেবলা নবিকিল্প সমাধি:- কেবলা নবিকিল্প সমাধি অস্থায়ী

b)সহজ নবিকিল্প সমাধি:-এই অবস্থাটি অন্তর্নহিতভাবে সমাধির চেষ্টে জটিল বলে মনে হয়, কারণ এতে জীবনের বহির্ন দিক জড়িত, যমেন বাহ্যিক কার্যকলাপ, অভ্যন্তরীণ নসিত্বতা এবং তাদের মধ্যে সম্পর্ক। এটিকে আরও উন্নত অবস্থা বলে মনে হচ্ছে, যেহেতু এটি সমাধির আয়ত্তের পরে আসে।

***.নবীজ সমাধি(কবৈল্য)---->সবীজ সমাধির পরবর্তী পর্যায় হলো নবীজ সমাধি।

পতঞ্জলির যোগসূত্র অনুসারে, নবীজ সমাধি বা কবৈল্য হলো প্রকৃতি থেকে সম্পূর্ণ বচিহ্ন এবং অজ্ঞানতা ও জাগতিক অভিজ্ঞতার উর্ধ্বে থাকা এক চূড়ান্ত অবস্থা। এটি মন ও চৈতন্যের সমস্ত বকার বা বৃত্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার একটি অবস্থা, যখন কেবল শুদ্ধ চৈতন্য বা আত্মাই অবশিষ্ট থাকে। এটি যোগের

সর্বোচ্চ লক্ষ্য, যখনে যোগী আর কোন পার্থক্য বস্তুর প্রতি আসক্ত থাকে না। এই অবস্থা অজ্ঞতা এবং এর ফলে সৃষ্ট সমস্ত দুঃখ থেকে মুক্তি দিয়ে, যা আত্ম-উপলব্ধি ও কবৈল্যের দিকে পরিচালিত করে। নরীবিজ সমাধি অষ্টাঙ্গ যোগের শেষ ধাপ, যখনে যম, ন্যায়, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যান সম্পন্ন করার পর এই চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানো যায়। নরীবিজ সমাধি হলো সেই অবস্থা যখনে মন গভীর একাগ্রতায় নিমজ্জিত হয়, কিন্তু কবৈল্য হলো সেই চূড়ান্ত পর্যায়ে যখনে যোগী প্রকৃতির বন্ধন থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হন। পতঞ্জলির যোগসূত্রের চূড়ান্ত লক্ষ্য হলো কবৈল্য, যখনে পুরুষ (আত্মা) প্রকৃতি থেকে সম্পূর্ণভাবে পৃথক হয়ে যায়। এটি নরীবিজ সমাধির ফলস্বরূপ অর্জিত হয়।

পাঁচটি দুর্দশা:- অবদ্যা (অজ্ঞান), অস্মৃতি (অহংকার), রাগ-দ্বেষ (প্রমে এবং ঘৃণা) এবং অভিনির্বেশ (জীবনকে আঁকড়ে থাকা) ধ্বংস হয় এবং কর্মের বন্ধন বিনষ্ট হয়-এটি মোক্ষ দেয় (জন্ম ও মৃত্যুর চাকা থেকে মুক্তি)। আত্মজ্ঞানের আবরিভাবের সাথে সাথে অজ্ঞতা দূর হয়। মূল-কারণ অদৃশ্য হওয়ার সাথে সাথে অজ্ঞানতা, অহংবোধ ইত্যাদিও অদৃশ্য হয়ে যায়।"

নরীবিজ সমাধি বা কবৈল্য লাভের মাধ্যমে মোক্ষ লাভ হয়, যখনে অহংবোধ ও সংস্কার বলিপ্ত হয়ে যায় এবং ব্যক্তির সমগ্র সর্বজনীন চেতনার সাথে এক হয়ে যায়। এই অবস্থায় মনের সমস্ত সংস্কার বলিপ্ত হয়ে যায়, যার ফলে নতুন করে জন্ম ও পুনর্জন্মের চক্র থেকে মুক্তি লাভ হয়। শূন্যতার উপর একাগ্রতা-আত্ম-প্রজ্ঞার আগুনকে শোষণ করতে সক্ষম হয়, যা শরীর-আবদ্ধ প্রবণতার বীজকে ধ্বংস করে। এর ফলে জন্ম-মৃত্যুর চক্র থেকে মুক্তি পাওয়া যায় এবং পরম জ্ঞান বা ঋতম্ভর প্রজ্ঞা অর্জন করা সম্ভব হয়। নরীবিজ সমাধি এমন একটি অবস্থা যখনে মন ও বুদ্ধি সম্পূর্ণরূপে ব্রহ্মে লীন হয়ে যায়। এই সমাধিতে অহংবোধ সম্পূর্ণভাবে বলিপ্ত হয়। এটি একটি স্বতঃস্ফূর্ত ও আধ্যাত্মিক আনন্দের অবস্থা।

নরীবিজ সমাধি লাভ = কবৈল্য লাভ, অহংবোধের বলিপ্তি, মোক্ষ লাভ, ঋতম্ভর প্রজ্ঞা অর্জন, সৃষ্টিকর্তা বা সর্বজনীন চেতনার সাথে একীভবন, পুনর্জন্ম থেকে মুক্তি, পূর্ণসত্যদ্রষ্টা, সত্যের জ্ঞান অর্জন, ধর্মস্থিতি বা ব্রাহ্মস্থিতি, ধর্ম সমাধি লাভ, সমস্ত মানসিক বীজ (কর্মফল, বাসনা) ধ্বংস হওয়া এবং চূড়ান্ত সঙ্কল্প ত্যাগ ও বিষয়ের প্রতি অনাসক্ত লাভ, অবচিল আনন্দ লাভ করা।

নরীবিজ সমাধি অর্জন সরাসরি কবৈল্যের দিকে নিয়ে যায়, যা রাজযোগের চূড়ান্ত লক্ষ্য। কবৈল্য হল বাস্তবতার সাথে চরিত্র মলিনের স্থায়ী অবস্থা, যখনে যোগী তাদের প্রকৃত স্ব উপলব্ধি করেন এবং সমস্ত মায়া এবং ভবিষ্যতের কর্ম থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হন।

***. ধর্মমধ্যে সমাধি:-----> নরীবিজ সমাধির পর ধর্মমধ্যে সমাধি হয়, যখনে নরীবিজ সমাধির মাধ্যমে অর্জিত মানসিক স্থায়িত্ব ও জ্ঞানকে কাজে লাগিয়ে সম্পূর্ণ পরম সত্যে উপনীত হওয়া যায়। নরীবিজ সমাধিতে কোনো বস্তুর উপর মন নবিদ্ধ থাকে না, বরং মন সম্পূর্ণ শূন্য হয়ে যায়। এর পর, যখন এই শূন্য মন জ্ঞান ও বাস্তবতার একটি "মধ্যে" পরিণত হয়, তখন ধর্মমধ্যে সমাধি অর্জিত হয়। এটি নরীবিজ সমাধির পরবর্তী ধাপ। যখন মন "নরীবিজ" অবস্থায় থাকে, তখন সেই

মন 'পুরুষের জ্ঞান' এবং বাস্তবতার এক "মঘে" তৈরি করে, যার ফলে ধর্মমঘে সমাধি লাভ হয়। এই অবস্থায়, ভক্ত পরম জ্ঞান লাভ করে এবং তাকে আর ধর্মের পথ থেকে বচিযুত হওয়ার ভয় থাকে না। নরীবিজ সমাধি হলো একটি অন্তর্বর্তী অবস্থা, যখন মন শূন্য হয়ে যায়। এই শূন্য মনই ধর্মমঘে সমাধির মাধ্যমে পরম জ্ঞানের "মঘে" তৈরি করে, যা চূড়ান্ত মুক্তি এনে দেয়। ধর্ম-মঘে সমাধি হলো যোগের চূড়ান্ত পর্যায়, যখন যোগী যখন সমস্ত আকাঙ্ক্ষা এবং সর্বজ্ঞতার মতো বিষয় থেকে উদাসীন হয়ে যান, তখন এই চরম ও চূড়ান্ত একাগ্রতা লাভ করেন। এর পরে, পূর্বের সঞ্চিত কর্মফল এবং সংকল্পের মঘে সম্পূর্ণভাবে ধুয়ে যায়, এবং যোগীর মন এক চরম শুদ্ধ অবস্থা লাভ করে, যা নরীবাণ বা মোক্ষের দিকে নিয়ে যায়। এই সমাধির ফলে যোগীর পূর্বের সঞ্চিত কর্মফল (সঞ্চিতা) নষ্ট হয়ে যায় এবং নতুন কর্মের বন্ধন তৈরি হয় না। যোগীর মন 'পুরুষ' এবং 'প্রকৃতি'-র মধ্যে একটি ধ্রুব এবং চূড়ান্ত বৈষম্যমূলক জ্ঞান লাভ করে। এটি এমন এক অবস্থা যখন যোগী আর বাহ্যিক জগত থেকে কোনও শক্তি বা ফলাফলের প্রতি আকৃষ্ট হন না। এই সমাধির মধ্য দিয়ে যোগী এক চূড়ান্ত জ্ঞান লাভ করেন, যাকে আলোকিত প্রসামখ্যান বা 'ধর্মের বৃষ্টি-মঘে' বলা হয়। এমনকি সর্বোচ্চ জ্ঞান, সর্বজ্ঞতা এবং সর্বশক্তিমানতার প্রতিও যোগী উদাসীন হয়ে পড়েন, কারণ এই জ্ঞানগুলোও তাঁর কাছে তুচ্ছ হয়ে যায়। ধর্ম-মঘে সমাধির পরে, যোগী সম্পূর্ণভাবে সমস্ত বন্ধন থেকে মুক্তি লাভ করেন এবং মোক্ষ বা নরীবাণ লাভ করেন।

***.মহাসমাধি----->যোগী ঐতিহ্যে, মহাসমাধি, "মহান" এবং চূড়ান্ত সমাধি, মৃত্যুর মুহূর্তে নিজের দেহকে সচেতনভাবে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে ত্যাগ করার কাজ। উপলব্ধিকৃত ও মুক্ত (জীবনমুক্ত) যোগী বা যোগিনী যিনি সহজ নরীবকিল্প-নরীবিজ সমাধির অবস্থা অর্জন করেছেন তারা সচেতনভাবে তাদের দেহ থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন এবং গভীর, সচেতন অবস্থায়, মৃত্যুর মুহূর্তে জ্ঞানলাভ করতে পারেন সমাধির অবস্থায়। প্রাচীন যোগীগণ ব্রহ্মরন্ধ্র ভেদে করে দেহত্যাগ করতে পারতেন।

কোনো শারীরিক কষ্ট ছাড়াই প্রশান্ত মৃত্যুবরণ করাকে যোগবলে দেহত্যাগ বলা হয়। যোগবলে দেহত্যাগ কেবল একটি শারীরিক বিদায় নয়, এটি আধ্যাত্মিক ক্রমতার একটি প্রকাশ। এতে জীবনের শেষ মুহূর্তেও যোগীর ন্যিন্ত্রণ থাকে এবং তিনি মৃত্যুর ওপর নিজের ইচ্ছা কার্যকর করতে পারেন।

কিছু ব্যক্তি, তাদের অনুসারীদের মতে, তাদের মহাসমাধির দিন ও সময় আগেই ঘোষণা করেছেন।

কভাবে রাজযোগ অনুশীলন করবেন:

1. নৈতিক ভিত্তি গড়ে তুলুন: যম এবং ন্যিম অনুশীলন করে আপনার জীবনযাত্রাকে শুদ্ধ ও নৈতিক করুন।
2. স্থিতি অর্জন করুন: ন্যিমতি আসন এবং প্রাণায়ামের মাধ্যমে শরীর ও মনকে শান্ত করার অভ্যাস করুন।
3. মনোযোগ বৃদ্ধি করুন: প্রত্যাহার, ধারণা এবং ধ্যানের অনুশীলন করে মনকে

নযি.ন্ত্রণ করতে শখ্বিন।

4. সমাধরি দকি়ে অগ্রসর হন: নযিমতি অনুশীলনরে মাধ্যমে সর্বোচ্চ আধ্যাত্মকি অবস্থার দকি়ে এগযি়ে যান।

রাজযোগ এমন ঁকটি পথ যা শুধুমাত্র শারীরকি ব্যায়ামরে মধ্যহে সীমাবদ্ধ নয়,, বরং আত্ম-নযি.ন্ত্রণ, নৈতিকিতা ঁবং ধ্যান সহ ঁকটি সম্পূর্ণ জীবনধারার উপর জোর দযে।

*. লক্ষ্য:-- রাজযোগরে লক্ষ্য হলো শরীর ও মনকে ঁকটি সুস্থ ও স্থতিশীল অবস্থায় নযি়ে আসা, যাতে যোগী আত্ম-উপলব্ধি বা মোক্ষ লাভ করতে পারে।

