ধ্যান

ঐশ্বরিক ক্ষমতা

অখন্ড সংস্করণ

শিবেন্দু ঘোষ

পুনশ্চ

নমঃ সূচি

যোগ-তত্ত্ব	১৯
"ওম"	২২
চক্রে ধ্যান	২৭
এক নজরে চক্র	২৮
পদ্ধতি-১	২৯
আপনার উপলব্ধি	৩১
পদ্ধতি-২	৩২
পদ্ধতি-৩	৩৪
পদ্ধতি-৪	৩৬
পদ্ধতি-৫	৪০
পদ্ধতি-৬	৪৩
পদ্ধতি-৭	৪৫
পদ্ধতি-৮	৪৮
পদ্ধতি-৯	৫০
পদ্ধতি-১০	৫৩
পদ্ধতি-১১	৫৫
পদ্ধতি-১২	৬১
পদ্ধতি-১৩	৬৮

পদ্ধতি-১৪	৬৯
পদ্ধতি-১৫	৭১
পদ্ধতি-১৬	৭২
পদ্ধতি-১৭	৭৪
পদ্ধতি-১৮	৭৫
পদ্ধতি-১৯	৭৬
পদ্ধতি-২০	৭৮
পদ্ধতি-২১	৮০
পদ্ধতি-২২	৮০
পদ্ধতি-২৩	৮১
পদ্ধতি-২৪	৮২
পদ্ধতি-২৫	৮৪
পদ্ধতি-২৬	৮৪
পদ্ধতি-২৭	৮৬
পদ্ধতি-২৮	৮৬
পদ্ধতি-২৯	৮৮
পদ্ধতি-৩০	৮৯
পদ্ধতি-৩১	৯১
পদ্ধতি-৩২	৯৩
পদ্ধতি-৩৩	৯৪

সংক্ষেপে যোগ-তত্ত্ব

যোগের আটটি অঙ্গ

1. যম—অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য ও অপরিগ্রহ —এইগুলিকে যম বলে।
2. নিয়ম---শৌচ, সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বরপ্রণির্বান এই পাঁচ প্রকার ক্রিয়ার নাম নিয়ম।
3. আসন—শরীর স্থির, চিত্ত স্থির করে সুখে উপবেশন করার নাম আসন।
4. প্রাণায়াম—শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি ভঙ্গ করার নামই প্রাণায়াম।
5. প্রত্যাহার—ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতঃ ভোগ্য বিষয়ের প্রতি ধাবিত হয়। সেই বিষয় থেকে তাদের প্রতিনিবৃত্ত করাকে প্রত্যাহার বলে।
6. ধারণা—চিত্তকে কোন দেব-দেবীর প্রতিমূর্তিতে আবদ্ধ করে রাখার নাম ধারণা।

7. ধ্যান-ধারণা দ্বারা ধারণীয় পদার্থে চিত্তের যে একাগ্রতা ভাব জন্মে, তার নাম ধ্যান। চিত্ত দ্বারা আত্মার স্বরূপ চিন্তা করাকে ধ্যান বলে। পরমব্রহ্মের ধ্যান করার নাম

নির্গুন ধ্যান। সূর্য, গণপতি, শিব প্রভৃতি দেবতার ধ্যানকে সগুণ ধ্যান বলে।

8. সমাধি—ধ্যান গাঢ় হলে ধ্যেয়বস্তু ও আমি এরূপ জ্ঞান থাকে না। এই লয় অবস্থাকেই সমাধি বলে।

চারপ্রকার যোগ

1. মন্ত্রযোগ—মন্ত্রজপ করতে করতে যে মনোলয় হয়, তার নাম মন্ত্রযোগ।

2. হঠযোগ—হ শব্দে সূর্য এবং ঠ শব্দে চন্দ্র, হঠ শব্দে চন্দ্র—সূর্যের একত্রে সংযোগ। অপানবায়ুর নাম চন্দ্র এবং প্রাণবায়ুর নাম সূর্য। প্রাণ ও অপানবায়ুর একত্র সংযোগের নাম হঠযোগ।
3. রাজযোগ—সংসারী লোকের কাছে কষ্টসাধ্য।
4. লয়যোগ—চিত্তকে যেকোন পদার্থের উপর সন্নিবিষ্ট করে একত্রিত হওয়াকে লয়যোগ বলে।

‘‘ওম’’

আমরা যে সকল শব্দ শুনি তাদের মধ্যে কিছু শব্দের হিলিং স্পন্দন রয়েছে। হিলিং স্পন্দন হল আপনার শারীরিক স্পন্দনকে সঠিক করতে সাহায্যকারি স্পন্দন। ‘‘অউম’’ শব্দটি এই অদ্ভুত স্পন্দনের ক্ষমতা রাখে।

মুণ্ডকোপনিষদ বলছে ‘‘ওঁ’’ শব্দের মাত্রা চারটি, তিনটি অক্ষর অ, উ, ম এবং চতুর্থটি অমাত্রা বা নির্বাক বলা যেতে পারে। সে ক্ষেত্রে চতুর্থ মাত্রাকে আমরা শব্দের পর্যায়ভুক্ত করতে পারি না কাজেই একে বর্ণনা বা কল্পনা করা সহজসাধ্য নয়, আমরা একে নিরাকার ব্রহ্মের প্রতীক হিসাবেই মনে করে থাকি। এই ‘অমাত্রা’র সৃষ্টি স্থিতি অথবা লয় বলে কিছুই নেই। ফলে এর বন্ধন বা মুক্তি কিছুই নেই।

এই তথ্যের সমর্থন বাইবেলে পাওয়া যায় যেখানে বলা আছে ‘‘আদিতে শুধুই ছিল শব্দ, শব্দ ব্রহ্মে নিহিত ছিল এবং শব্দই ব্রহ্ম রূপে বিরাজমান ছিল।’’

অতএব সব কিছুর উৎস স্থল হচ্ছে সেই চরম ‘‘ওঁ’’।