

# শ্রী অরবিন্দ ও যোগশিক্ষা : জীবন বিকাশের দুটি স্তম্ভ

শ্রীকান্ত হাজারা

## Abstract

Aurobindo's philosophy of life. He says there are some auspicious powers in every human being, this auspicious power is the Almighty Paramatma or Brahman. The main purpose of all educational endeavors in personal life is to find and develop that auspicious power. And Yoga is the means by which one harmonizes the subtle parts of potential and helps one realize the Supreme. Therefore, in Sri Aurobindo's philosophy of education and philosophy of life, one discusses how the Supreme Brahman is realized in the person through yoga and the harmony of the soul with the soul is presented in Samasaka. Following Aurobindo, an attempt has been made to present the form of Paramatma or Supreme Brahman, and compare it with the traditional idea in Yoga Shastra on the form of Paramatma and Jivatma. I try to point out how Sri Aurobindo's philosophy of life has evolved into human philosophy. In this paper I undertake a critical approach to how yoga education can curb the mind of the student and present the subject of qualified education and its relevance in Sri Aurobindo's view.

**Keywords :** *Aurobindo, Yoga Education, Human Development, Pillar.*

## প্রস্তাবনা

ভারতীয় শিক্ষা ও সমাজ আর্ষ সভ্যতার সময় থেকে নানা পথ অতিক্রম করে এসেছে, কখনও সমন্বয় গ্রহণ করেছে কখনও বা বিক্ষোভমুখর পরিবেশের সঙ্গে সামিল হয়েছে। এই আর্ষ সভ্যতা আর্ষাবর্তকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠেছিল। যার উত্তরে হিমালয়, মধ্যভাগে বিক্ষ্য গিরি, পূর্ব ও পশ্চিমে সমুদ্রবেষ্টিত ভূভাগ। এই আর্ষ সভ্যতা বৈদিকযুগের পরবর্তী সময়কাল তথা আনুমানিক খ্রীস্টপূর্ব দুই সহস্রাব্দকে নির্দেশ করে। মূলত উত্তর পশ্চিম অঞ্চল দিয়ে আর্ষরা এদেশে প্রবেশ করে ও আর্ষ সভ্যতার প্রতিষ্ঠা করে। উনিশ ও বিশ শতকের যুগসন্ধিক্ষণে, যিনি ভারতীয় স্বদেশাত্মার বাণীমূর্তি রূপে পূর্ণ প্রকাশিত হয়েছিলেন তিনি হলেন ঋষি অরবিন্দ। একদিকে তিনি জাতীয় নেতা, অন্যদিকে তিনি একজন দার্শনিক, স্বপ্নদ্রষ্টা ও সত্যের পূজারী। তাঁর শিক্ষাভাবনা তাঁর দর্শনচিন্তার উপরেই প্রতিষ্ঠিত। তিনি শিক্ষাধারণায় পাশ্চাত্যমুখী হলেও ভারতবর্ষের প্রাচীন

ঐতিহ্যের সঙ্গে পরিচিত হয়েছিলেন। মাত্র সাত বছর বয়সে তিনি ইংল্যান্ড গমন করেন ও দীর্ঘ ১৪ বছর অতিবাহিত করে কেমব্রিজ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে শিক্ষা লাভ করেন এবং গ্রীক, ল্যাটিন, স্প্যানিশ, ফরাসী, ইতালি প্রভৃতি ভাষায় পারদর্শী হয়ে ওঠেন। পরে ভারতে ফিরে তিনি বরোদারাজের অধীনে চাকুরী গ্রহণ করেন। পরবর্তীকালে তিনি ইংরাজি ভাষার অধ্যাপক হন এবং বঙ্গভঙ্গের প্রাক্কালে স্বদেশী ও বয়কট আন্দোলনে যোগদান করেন। এরপর পরাধীন ভারতবর্ষকে স্বাধীন করার সংকল্প নিয়ে তিনি স্বাধীনতা সংগ্রামেও যোগদান করেন।

শ্রীঅরবিন্দের মতে অজ্ঞানতা বলে কিছু নেই, প্রত্যেক ব্যক্তির অন্তরে রয়েছে জ্ঞানের ভান্ডার যা উন্মোচন সম্ভব বোধের স্বচ্ছতার দ্বারা। তিনি মনে করতেন, শিক্ষা হবে জীবনের ভিত্তি এবং সেটি হবে যৌগিক প্রক্রিয়ার উপর প্রতিষ্ঠিত। শিক্ষার লক্ষ্য হবে ব্যক্তি জীবনের সমস্ত দিকগুলির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধন করা। তাঁর কথায়, ‘Integral Education aims at integrating the material and spiritual dimension of personality.’ তিনি এটাও মনে করতেন ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, নৈতিক, সামাজিক, নান্দনিক সমস্ত দিকের পূর্ণ সুসম বিকাশ হওয়া আবশ্যিক এবং শারীরিক কর্ম ও যোগশিক্ষা শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য আবশ্যিক অঙ্গ হওয়া উচিত অর্থাৎ যথার্থ যোগচর্চার মাধ্যমেই দৈহিক ও মানসিক বিকাশ সম্ভব। কারণ জীবন বিকাশ ও উন্নতির দিকে অগ্রসর হওয়ার একমাত্র মাধ্যম হল যোগশিক্ষা। তাই তিনি দীপ্ত কণ্ঠে বলেছেন ব্যক্তির সমগ্র জীবনী হল যোগ। এই যোগের মাধ্যমেই ব্যক্তি তথা শিক্ষার্থী আধ্যাত্মিক সাধারণ লক্ষ্য হিসাবে মোক্ষলাভের পথকে সুগম করে তুলতে পারবে। শ্রীঅরবিন্দ বলেছেন – ‘In the right view of both life and yoga, all life is either consciously or subconsciously a Yoga.’ অর্থাৎ জীবন ও যোগের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমেই মানুষের সমস্ত জীবন হয় সচেতন অথবা অবচেতনভাবে পরিচালিত হয়। তাই যোগ হল এমন একটি স্তম্ভ যা ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের ক্ষেত্রে অপরিহার্য বিষয় হিসেবে পরিগণিত হবার অবকাশ রাখে।

### সাধারণ অর্থে যোগ :

সংস্কৃত ‘যুজ্’ ধাতু হতে ‘যোগ’ শব্দটি নিস্পন্ন, যার অর্থ সংযুক্ত করা, নিয়ন্ত্রণ করা, মিলিত করা। তাই যোগ শব্দটির আক্ষরিক অর্থ যুক্ত করা, ঐক্যবদ্ধ করা, সংযোগস্থাপন করা ইত্যাদিকে বোঝায়। যোগ শব্দটি প্রথম উল্লিখিত হয়েছে কঠোপনিষদে। উক্ত গ্রন্থে যোগ শব্দটির অর্থ ইন্দ্রিয় সংযোগ ও মানসিক প্রবৃত্তিগুলির উপর নিয়ন্ত্রণ স্থাপনের মাধ্যমে চেতনার সর্বোচ্চ স্তরে উন্নীত হওয়া। যোগ ধারণার বিবর্তন যে সকল গ্রন্থে বিধৃত

## TRIVIUM

হয়েছে, সেগুলি হল উপনিষদসমূহ, মহাভারত (ভগবদগীতা), পতঞ্জলি যোগসূত্র প্রভৃতি।

ইংরেজি ‘Yoke’ (জোয়াল) শব্দটিও একই ধাতু থেকে নিস্পন্ন হয়েছে। অর্থাৎ জোয়ালে আবদ্ধ প্রাণীদের মত কোন কার্য যুক্ত হওয়া বা আবদ্ধ থাকা। সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু লাভের জন্য শারীরিক ও মানসিক যে প্রচেষ্টা তাই যোগ নামে অভিহিত। যদি অতি মানসিক কোনো আত্মিক শক্তির (Psychic powers) বিকাশ কারও লক্ষ্য হয়ে থাকে তাহলে সেই ব্যাপারে যোগের কোনও একটি বিভাগকে উপায়রূপে গ্রহণ করা যেতে পারে। আত্মসংযম, জীবাশ্ম ও পরমাত্মার মিলন, ঈশ্বরানুভূতি অথবা আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতার উদ্দেশ্যে মনকে উপযোগী করে গঠিত করবার জন্যই এই পদ্ধতি। পতঞ্জলি তার সাধনপাদ এর দ্বিতীয় সূত্রে যোগের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন ‘যোগশিচন্তবৃত্তিনিরোধঃ’ অর্থাৎ যোগের মাধ্যমেই চিত্তের অর্থাৎ মনের বৃত্তির নিরোধ তথা নিবৃত্তি ঘটে। যোগ শব্দটি হিন্দুশাস্ত্রকাররা বিভিন্ন ভাবে ব্যবহার করেছেন, যেমন –

প্রথমত: ‘যোগ’ শব্দে যে কোনও দুটি পদার্থের মিলনকে বোঝায়। যেমন দুধের সঙ্গে জলের মিলনকে উদাহরণ হিসেবে উল্লেখ করা যেতে পারে।

দ্বিতীয়ত: একটি পদার্থের সঙ্গে অপর পদার্থের সংমিশ্রণকে যোগ বলা হয়। এক্ষেত্রে প্রাথমিকভাবে সিমেন্টের সঙ্গে বালির মিশ্রণের কথা বলা যেতে পারে।

তৃতীয়ত: কয়েকটি কারণে পারস্পরিক সম্বন্ধের যে ফল তাকে যোগ বলে। এখানে বৈবাহিক বন্ধনের কথা উদাহরণ হিসেবে স্থাপন করা যেতে পারে। এটিও এক রকমের যোগ।

চতুর্থত: সৈনিক অথবা অন্য কোন পদে নিযুক্ত ব্যক্তিদের যথাযথ সুশৃঙ্খল বিন্যাসকে বা সাজসজ্জাকে যোগ বলে। স্বাধীনতা দিবসে ও প্রজাতন্ত্র দিবসে সুশৃঙ্খল সৈনিকদের যে উপস্থাপন তা এক প্রকার যোগ।

পঞ্চমত: নতুন কোন সত্যকে আবিষ্কারের কোন যুক্তি, বিচার ও প্রয়োগ পদ্ধতিকে যোগ বলে। গবেষণা কক্ষে কোনো বিষয় আবিষ্কারের যে প্রয়োগ পদ্ধতি তাও এক প্রকার যোগ বলা চলে।

ষষ্ঠত: কোনও শব্দের দ্বারা নির্দিষ্ট কোন ভাব প্রকাশের নাম যোগ। আত্মা বা আত্মপোলক্কি একটি শব্দ, এর মাধ্যমে যে ভাবের প্রকাশ ঘটে তা যোগের সমতুল।

## শ্রী অরবিন্দ ও যোগশিক্ষা : জীবন বিকাশের দুটি স্তম্ভ

সম্মত: কারও অধিকৃত সম্পদের সংরক্ষণকে যোগ বলে। জমি-জায়গা প্রভৃতি অধিকৃত সম্পত্তির সংরক্ষণকে যোগ বলা যায়।

অষ্টমত: এক বস্তুকে অপর বস্তুতে রূপান্তরিত করাকে যোগ বলা হয়।

নবমত: এক ব্যক্তির সঙ্গে অপরের অথবা মানবের সঙ্গে ঈশ্বরের সন্মিলনকে যোগ বলে। জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনকে যোগ বলে।

দশমত : কোন বিষয়ের প্রতি চিন্তাশক্তিকে প্রবাহিত করাকে যোগ বলে। ঈশ্বরের প্রতি মনোনিবেশকে এক্ষেত্রে যোগ হিসেবে উল্লেখ করা যেতে পারে।

একাদশত: ধ্যান-ধারণা অভ্যাসের দ্বারা চিন্তার ক্রিয়াশক্তিকে নিয়ন্ত্রিত করাকে যোগ বলে। এক্ষেত্রে পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগের কথা উল্লেখ করা যেতে পারে।

সুতরাং এই একটিমাত্র শব্দ ললিতকলা, বিজ্ঞান, মনস্তত্ত্ব, দর্শন, ধর্ম প্রকৃতি বিভিন্ন বিষয়ের অগণিত সংজ্ঞাকে অন্তর্ভুক্ত করেছে। উল্লেখ্য এই যোগের মাধ্যমেই শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধিত হয়।

### অরবিন্দ ও যোগচিন্তা :

অরবিন্দ ভাববাদী দর্শনে বিশ্বাসী ছিলেন। কারণ তাঁর ধারণা অজ্ঞানতা বলে কিছু নেই। প্রত্যেক ব্যক্তির অন্তরে রয়েছে জ্ঞানের ভাণ্ডার, যার উন্মোচন সম্ভব যথার্থ আত্মপোলন্ধির মাধ্যমে। তিনি মনে করতেন ব্যক্তির দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক সত্তাপুলি এমন ভাবে বিকাশ ঘটতে হবে যাতে তার আধ্যাত্মিক শক্তি সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশ ঘটে। তাঁর শিক্ষাচিন্তায় তার মূল বক্তব্যগুলি পরিস্ফুট হয়েছে। প্রত্যেকের মধ্যে কিছু সন্তাবনা ও স্বর্গীয় বা ঐশ্বরিক দিক আছে, সেই স্বর্গীয় বা ঐশ্বরিক দিককে খুঁজে বের করতে হবে, বিকশিত করতে হবে ও তার যথাযথ ব্যবহার করতে হবে। এই স্বর্গীয় বা ঐশ্বরিক দিককে অর্জন করা যায় আত্মিক-শৃঙ্খলার দ্বারা, যাকে শ্রীঅরবিন্দ যোগ নামে আখ্যায়িত করেছেন। অরবিন্দের মতে যোগ বলতে একজন সন্ন্যাসীর ঈশ্বরের কাছে যাবার জন্য অন্য জীবনে উপনীত হওয়াকে বোঝায় না। এক্ষেত্রে তিনি বলতে চেয়েছেন সন্ন্যাসী ছাড়াও সাধারণ মানুষও এই যোগসাধনা করতে পারে। যদি কোন ব্যবসায়ী যোগ করবেন বলে মনে করেন তাহলে তিনি তার কাজকে স্বর্গীয় বলে মনে করবেন। তিনি অর্থ উপার্জনের জন্য কোন খারাপ কিছু অনুশীলন করবেন না। শ্রীঅরবিন্দ মূলত যোগের মাধ্যমে সমন্বয়ী শিক্ষাকে উপস্থাপনে সচেষ্ট হয়েছেন। কারণ তিনি মনে করেন, যোগের মাধ্যমেই ব্যক্তির দৈহিক শৃঙ্খলা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ আসবে। দেহ এবং শক্তির

## TRIVIUM

সঞ্চালনের মাধ্যমে সুসংহত বিকাশ সাধন হবে। তিনি আরো মনে করেন, যোগের মাধ্যমেই দৈনিক সীমাবদ্ধতাগুলি জয় করতে হবে এবং দৈহিক চেতনাকে জাগ্রত করবে ব্যক্তি নিজেই। তাঁর ধারণা যোগের মাধ্যমেই শারীরিক অস্থিরতা নিয়ন্ত্রিত হবে। একাগ্রতা অর্জনের জন্য আসন এবং প্রাণায়মের অনুশীলনে ব্যক্তি তথা শিক্ষার্থীরা ব্রতী হবে। মানুষের অসংলগ্ন যৌন প্রবৃত্তি ও অপসংহতি মূলক আচরণ নিয়ন্ত্রিত হবে এই যোগের মাধ্যমে। তিনি মনে করতেন যোগের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর মানসিক শক্তির বিকাশ যেমন ঘটবে, তেমনি আধ্যাত্মিক চিন্তাও ব্যক্তির মধ্যে বিকশিত হবে এবং যোগ সাধনা মানুষকে কষ্ট থেকে মুক্তির সন্ধান দেবে, মোক্ষলাভে উন্নীত করবে। শ্রীঅরবিন্দের ধারণা যোগের মাধ্যমেই শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ হওয়া সম্ভব, অর্থাৎ শারীরিক বিকাশ, আধ্যাত্মিক বিকাশ, মানসিক বিকাশ, সামাজিক বিকাশ, বৌদ্ধিক বিকাশ, ভাষাগত বিকাশ, নৈতিক বিকাশ ইত্যাদি দিকগুলি ব্যক্তির মধ্যে বিকশিত হবে। এক্ষেত্রে পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগের মূল উদ্দেশ্যের সঙ্গে শ্রীঅরবিন্দের যোগের বহুলাংশে মিল পাওয়া যায়।

### জীবন বিকাশের বিভিন্ন স্তর :

পরিবর্তনশীলতা প্রকৃতির একটি বিশেষ ধর্ম। প্রকৃতির অন্তর্ভুক্ত মানুষের জীবনও তাই প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল। শিশু জন্মসূত্রে কতগুলি সম্ভাবনা পেয়ে থাকে, বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে তার দৈহিক, মানসিক, প্রাক্শাভিক, সামাজিক ইত্যাদি সম্ভাবনগুলি আপন গতিতে ধীরে ধীরে বিকশিত হতে থাকে, যাকে জীবন বিকাশ বলা হয়। মানব জীবনের বিকাশ প্রক্রিয়া ধারাবাহিক, কিন্তু তা সব বয়সে একভাবে চলে না। বিভিন্ন বয়সের মানুষের বিকাশজনিত পরিবর্তন সাধিত হয়। তা সঠিক অনুধাবনের জন্য বিকাশের ধারাকে অনুশীলন করা দরকার। নিম্নে ব্যক্তির জীবন বিকাশের বিভিন্ন স্তরগুলি আলোচিত হল।

### হিন্দুশাস্ত্রানুসারে মানবজীবন বিকাশ –

- ◆ শৈশব বা কুমারাবস্থা (জন্ম থেকে ৫ বছর)।
- ◆ বাল্য বা পৌগণ্ডাবস্থা (৫ বছর থেকে ১০ বছর)।
- ◆ কৈশোর বা কিশোরাবস্থা (১০ বছর থেকে ১৫ বছর)।
- ◆ যৌবনাগম (১৫ বছর থেকে আরম্ভ)।

শ্রী অরবিন্দ ও যোগশিক্ষা : জীবন বিকাশের দুটি স্তর

রুশোর মতে মানবজীবন বিকাশ -

- ◆ শৈশবকাল (১ বছর থেকে ৫ বছর)।
- ◆ বাল্যকাল (৫ বছর থেকে ১২ বছর)।
- ◆ কৈশোরকাল (১২ বছর থেকে ১৫ বছর)।
- ◆ যৌবনকাল (১৫ বছর থেকে ২০ বছর)

জে. পিকুনােসের মতে মানবজীবন বিকাশ -

- ◆ প্রাক-ভূমিষ্ঠ স্তর (মাতৃ ভ্রণ থেকে জন্মের পূর্বকাল পর্যন্ত)।
- ◆ সদ্যোজাত স্তর (জন্মের পর থেকে চার সপ্তাহ)।
- ◆ প্রারম্ভিক শৈশব স্তর (১ মাস থেকে দেড় বছর)।
- ◆ প্রান্তীয় শৈশব স্তর (দেড় বছর থেকে আড়াই বছর)।
- ◆ প্রারম্ভিক বাল্য স্তর (আড়াই থেকে পাঁচ বছর)।
- ◆ মাধ্যমিক বাল্য স্তর (৫ বছর থেকে ৯ বছর)।
- ◆ প্রান্তীয় বাল্য স্তর (৯ বছর থেকে ১২ বছর)।
- ◆ যৌবনাগমের স্তর (১২ বছর থেকে ২১ বছর)।
- ◆ প্রাপ্তবয়স্ক স্তর (২১ বছর থেকে ৭০ বছর)।
- ◆ বার্ধক্য (৭০ বছর থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সময়কাল)।

আর্নেস্ট জোনসের মতে মানবজীবন বিকাশ -

- ◆ শৈশব (জন্ম থেকে ৫ বছর)।
- ◆ বাল্যকাল (৫ বছর থেকে ১২ বছর)।
- ◆ কৈশোর (১২ বছর থেকে ১৮ বছর)।
- ◆ প্রাপ্তবয়স্ক (১৮ বছর থেকে পরবর্তী কাল)।

বর্তমানে প্রচলিত মানবজীবন বিকাশের স্তর সমূহের বিবরণ। যথা-

## TRIVIUM

**শৈশবকাল**– শৈশবকালকে দুটি স্তরে ভাগ করা যায়। যথা– প্রারম্ভিক শৈশবকাল (Early Infancy) ও প্রান্তীয় শৈশবকাল(Late Infancy)। জন্ম থেকে পাঁচ বা ছয় বছর পর্যন্ত সময়কালকে শৈশবকাল বলে। এই সময় স্ত্রোনেন্দ্রিয় ও কমেন্দ্রিয়ের সমন্বয় দেখা যায়। অনুকরণ করার প্রবণতা ও প্রাক্ষোভিক বিকাশ লক্ষ্য করা যায়।

**বাল্যকাল** – সাধারণত পাঁচ বছরের পরবর্তী সময় থেকে ১১/১২ বছর সময়কালকে বাল্যকাল বলা হয়। বাল্যকালকে দুটি পর্যায়ে ভাগ করা যায়। প্রাথমিক বাল্যকাল (Early Childhood) ও প্রান্তীয় বাল্যকাল (Late Childhood)। এই সময় মানসিক বিকাশ উন্নত হয় এবং কাল্পনিক ও বাস্তব বিষয় ফারাক করতে পারে। নৈতিক, প্রাক্ষোভিক ও সামাজিক মূল্যবোধ সংগঠিত হয়।

**কৈশোরকাল**– সাধারণত ১২ থেকে ১৮ বছর সময়কালকে কৈশোরকাল বলা হয়। এই সময়কালকে ঝড়ঝঞ্ঝার কাল বলা হয়। এই সময় বালক ও বালিকাদের মধ্যে যৌন চাহিদা উপলব্ধ হয়, চিন্তন ও যুক্তি ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। দুঃসাহসিক কার্যে যুক্ত হওয়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়।

**প্রাপ্তবয়স্ককাল**– ১৮ থেকে পরবর্তী কালকে প্রাপ্তবয়স্ককাল বলে। এই সময় ব্যক্তির মধ্যে জৈবিক চাহিদার সঙ্গে সঙ্গে নিরাপত্তার চাহিদা, আত্মপ্রকাশের চাহিদা লক্ষ্য করা যায়। বিমূর্ত চিন্তন করতে পারে।

**জীবন বিকাশের বিভিন্ন ক্ষেত্র :**

মানবজীবনের বিকাশের বিভিন্ন ক্ষেত্র পরিলক্ষিত হয়, যা জীবন বিকাশের সার্বিক চিত্রকে তুলে ধরে। যথা–

**দৈহিক বিকাশ**– ব্যক্তির জীবন বিকাশের অন্যতম দিক হল তার দৈহিক ক্ষেত্র। শরীর তথা দৈহিক বিকাশের ফলেই ব্যক্তি একজন পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে উঠতে পারে। তাই শিক্ষার মূল লক্ষ্যগুলির মধ্যে দৈহিক বিকাশ একটি অন্যতম লক্ষ্য। অরবিন্দ মনে করতেন, সৌন্দর্য হল দৈহিক জীবনের আদর্শ। তাই দৈহিক বিকাশ আবশ্যিক, যা যথার্থ যোগ চর্চার মধ্যেই সম্ভব।

**মানসিক বিকাশ** – জীবন বিকাশের অন্যতম দিক হিসেবে চিহ্নিত করা যায় মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রটিকে। শিক্ষার্থী তথা ব্যক্তির যথার্থ মনের বিকাশের ফলেই তার মধ্যে ইতিবাচক চিন্তন ক্ষমতা ও দৃঢ়চেতা মানসিকতা গড়ে ওঠে। জীবনে একজন সফলতম মানুষ হিসেবে নিজে গড়ে তুলতে পারে। যোগ এমন একটি ধারণা, যেটি চর্চার ফলে

ব্যক্তির মানসিক বিকাশ সাধিত হয়।

**প্রাক্ষোভিক বিকাশ** – জীবন বিকাশের একটি বিশেষ দিক হল প্রাক্ষোভিক বিকাশ। ব্যক্তির মধ্যে রাগ, অভিমান, অনুরাগ, ভালোবাসা– ইত্যাদি বিষয়কে যথার্থ ভাবে নিয়ন্ত্রণ করাই হল প্রাক্ষোভিক বিকাশ। ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের ক্ষেত্রে প্রাক্ষোভিক বিকাশ আবশ্যিক। যোগাভ্যাসের মাধ্যমে ব্যক্তির প্রাক্ষোভিক দিক নিয়ন্ত্রিত হয় ও বিকাশ ঘটে।

**বৌদ্ধিক বিকাশ** – শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হল শিক্ষার্থীর বৌদ্ধিক বিকাশ সাধন। যথার্থ শিক্ষার মাধ্যমেই শিক্ষার্থীর বৌদ্ধিক বিকাশ সম্ভব। বৌদ্ধিক বিকাশের ফলেই শিক্ষার্থী জটিল থেকে জটিলতর কার্য সম্পাদন করতে পারে, যা মানসিক ক্ষমতার অন্যতম একটি দিক। যোগ ব্যক্তির বৌদ্ধিক বিকাশের ক্ষেত্র সুনিশ্চিত করে।

**সামাজিক বিকাশ** – প্রত্যেক ব্যক্তিকে সমাজের বিভিন্ন রীতি-নীতি আদব-কায়দার সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিতে হয়। এক্ষেত্রে ব্যক্তির মধ্যে সামাজিক চেতনার উন্মেষ ঘটানো আবশ্যিক। সর্বোপরি ব্যক্তির হাত ধরেই সমাজের বিকাশ তথা ব্যক্তির নিজের বিকাশ সম্ভবপর হয়। ব্যক্তি সামাজিক ভাবে একজন স্বয়ংসম্পূর্ণ চরিত্র হয়ে উঠতে পারে। যোগ সামাজিক বিকাশের ক্ষেত্রকে প্রভাবিত করে।

**আধ্যাত্মিক বিকাশ** – শিক্ষার্থী তথা ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের ক্ষেত্রে আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষ আবশ্যিক। আধ্যাত্মিকতার মাধ্যমেই ব্যক্তির মধ্যে ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাস ও ঈশ্বর চেতনার উন্মেষ ঘটে, সে একজন পরিপূর্ণ মানুষ হয়ে উঠতে পারে। শ্রীঅরবিন্দ আধ্যাত্মিকতাতেই বেশি বিশ্বাসী, আর এই আধ্যাত্মিকতার উন্মেষের ধারণা যোগের মাধ্যমেই সম্ভব হয়।

**নৈতিক বিকাশ** – জীবনে চলার পথে নীতিবোধ আবশ্যিক। এই নৈতিকতা বিকাশের ফলে একজন ব্যক্তি যথার্থ মানুষ হয়ে উঠতে পারে। ব্যক্তি তার করণীয় কার্য সম্পর্কে সচেতন থাকে ও নীতি বোধ জাগ্রত হয়। যোগ এই জাগরুকতাকে ত্বরান্বিত করে।

**ভাষাগত বিকাশ** – ভাষাগত বিকাশ ব্যক্তির জীবন বিকাশের একটি অন্যতম দিক। যথাস্থানে যথাপোযুক্ত ভাষার প্রয়োগ আবশ্যিক। সঠিক ভাষার প্রয়োগের মাধ্যমেই ব্যক্তি নিজেকে উপস্থাপিত করতে পারে, নিজেকে প্রকাশ করতে পারে। যা শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হিসেবে পরিগণিত।

**ব্যক্তিসত্তার বিকাশ** – জন্মসূত্রে ব্যক্তি কিছু সম্ভাবনা নিয়ে জন্মায়। শিক্ষার কাজ হল সেই



## TRIVIUM

সম্ভাবনার উন্মোচন করা। যাকে এক কথায় ব্যক্তিসত্তার বিকাশ বলা যেতে পারে। ব্যক্তির ব্যক্তিসত্তার বিকাশের মধ্যেই তার ব্যক্তিত্ব ফুটে ওঠে, একজন স্বয়ংসম্পূর্ণ মানুষ হিসেবে সে নিজেকে প্রতিস্থাপিত করতে পারে।

**জ্ঞানমূলক বিকাশ** – জ্ঞানমূলক বিষয়ে অন্বেষণ ব্যক্তিকে একজন অনুসন্ধিৎসু মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। কারণ জিজ্ঞাসা তথা অনুসন্ধানের মাধ্যমেই ব্যক্তির চিন্তন ক্ষমতার বিকাশ ঘটে, যা সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের পরিচায়ক। যোগের মাধ্যমে ব্যক্তির ইন্দ্রিয় সক্রিয় হয়ে ওঠে ও জ্ঞানের বিকাশ সাধন ঘটে।

**অরবিন্দের দৃষ্টিতে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশ :**

শ্রী অরবিন্দের মতে, প্রকৃত শিক্ষা শুধুমাত্র ব্যক্তির জন্য নয়, জাতি ও মানবতা বিকাশেও সমানভাবে কার্যকরী। তিনি মনে করতেন, প্রকৃত শিক্ষা ব্যক্তির অন্তর্নিহিত সত্তার বিকাশ সাধনে সাহায্য করে, যার মধ্যে দিয়ে ব্যক্তি তার সমাজ, মন, আত্মা এবং জীবন সম্পর্কে ধারণা গঠন করবে। শ্রীঅরবিন্দ ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের বিভিন্ন ক্ষেত্রে চিহ্নিত করেছেন যার মধ্যে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের ধারা রচিত।

শ্রী অরবিন্দ মনে করতেন, ব্যক্তির জীবন বিকাশ তখনই পরিপূর্ণ হবে, যখন তার মধ্যে নৈতিক, আধ্যাত্মিক ও ধর্মীয় চিন্তা-ভাবনার উন্মেষ ঘটবে।

তিনি আরো মনে করতেন, শিশুর মধ্যে বিভিন্ন দোষ বা বদভ্যাস ও বিভিন্ন কুসংস্কারকে দূরীভূত করে তার চরিত্রগঠন করতে হবে। যার ফলে ব্যক্তির মধ্যে সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের বীজ রচিত হবে।

অরবিন্দের মতে, ব্যক্তির মধ্যে জীবন বিকাশ তখনই সম্ভব যখন তার মধ্যে স্বাধীনতা ও শৃঙ্খলার ধারণা সংঘটিত হবে ও ব্যক্তির মধ্যে চিত্তশুদ্ধি ঘটবে। যার ফলে তার মানসিক ও নৈতিক অভ্যাস সুসংঘটিত হবে।

অরবিন্দ শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের জন্য স্বতঃস্ফূর্ত মূল্যায়নকে বিশেষভাবে গুরুত্ব দেওয়ার কথা বলেছেন। শিক্ষার্থী নিজেই নিজের অন্তর্নিহিত সত্তাকে বুঝবে, পর্যবেক্ষণ করবে ও নিরপেক্ষ দৃষ্টিভঙ্গি গঠন করবে। ফলস্বরূপ তার সার্বিক জীবন বিকাশ সাধিত হবে।

অরবিন্দের কথায়, প্রকৃত শিক্ষালাভের জন্য শরীর ও মনের সুসংগঠন অতীব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ সুস্থ মন ও সুস্থ শরীর শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশকে সুনিশ্চিত করে। এক্ষেত্রে তিনি বলেছেন যে, শরীর যেমনই হোক না কেন তা দিয়েই শুরু করতে

হবে, আস্তে আস্তে শরীরকে জীবনের উপযুক্ত করে তুলতে হবে। এর জন্য নিয়মিত আহার, নিদ্রা, ব্যায়াম, খেলা-ধূলা ইত্যাদি বিষয়গুলিকে দৃষ্টিতে রাখতে হবে, যার মধ্যে দিয়ে একটি সুসংবদ্ধ ব্যক্তিত্ব রচিত হবে।

শ্রী অরবিন্দ তিনটি চরম সত্য বা নীতিকে বিশ্বাস করতেন, যথা – স্বতন্ত্রতা, সমতা ও প্রয়োজনীয়তা। তিনি মনে করতেন, বিদ্যালয়ের কাজ হল শিক্ষার্থীদের মধ্যে ব্যক্তি স্বতন্ত্রতা, সমতা ইত্যাদি বিষয়ে ধারণা গঠন করা ও পরিপূর্ণ জীবন বিকাশকে সুনিশ্চিত করা।

শ্রীঅরবিন্দ মন অনুশীলনের গুরুত্ব দেওয়ার কথা বলেছেন। কারণ মন হল জ্ঞানের প্রাণ হাতিয়ার। এই মনের যথার্থ বিকাশের মধ্যে দিয়েই ব্যক্তির মানসিক বিকাশ সম্ভব হয়। তাঁর কথায় – ‘The time basis of education is the study of mind of infant, adolescent and adult’.

শ্রীঅরবিন্দ ভাববাদী দার্শনের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখার কথা বলেছেন, কারণ তিনি আধ্যাত্মিকতায় বিশেষ বিশ্বাসী ছিলেন। সঠিক আধ্যাত্মিক চেতনার মধ্যে দিয়েই শিক্ষার্থীর ব্যক্তিসত্তার বিকাশ সাধন হয় ও শিক্ষার্থী একজন সুসংবদ্ধ ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয় ও তার সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশ ঘটে। সুতরাং আলোচ্য অংশের মধ্যে দিয়ে অরবিন্দ যে একটি সমন্বয়ী শিক্ষার কথা বলেছেন তা অনেকাংশেই স্পষ্ট।

### সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশে যোগের প্রাসঙ্গিকতা :

ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধন তখনই সম্ভব, যখন ব্যক্তির প্রতিটি অঙ্গের যথাযথ বিকাশ সাধিত হবে। যোগ হল এমন একটি মাধ্যম যা বর্তমান সময়ে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের ক্ষেত্রে পাথেয় স্বরূপ। যোগের মধ্যে দিয়েই ব্যক্তির মধ্যে সমন্বয়ী ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে। এখানে বর্তমান সময়ে যোগের প্রাসঙ্গিকতার স্বপক্ষে কিছু যুক্তি উপস্থাপিত হল।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির শারীরিক বিকাশ ঘটে থাকে। বিভিন্ন যোগ ক্রিয়ার ফলে ব্যক্তি সুস্থ শরীরের অধিকারী হয় যা সুষ্ঠু ব্যক্তিত্ব গঠনের পরিচয়ক।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মানসিক দৃঢ়তা গড়ে ওঠে। ব্যক্তির মধ্যে ইতিবাচক মনোভাব পরিলক্ষিত হয়, যা পরবর্তী জীবনকে সুষ্ঠু ও স্বাভাবিক রাখতে সক্ষম হয়।

◆ যোগাভ্যাসের মধ্য দিয়ে ব্যক্তির আত্ম উপলব্ধি ঘটে যা ব্যক্তিকে সব রকম দুঃখ, দুর্দশা, ব্যথা, যন্ত্রণার প্রকৃতির উর্ধ্বে নিয়ে যায়, ব্যক্তিকে মোক্ষকামী করে তোলে।

## TRIVIUM

◆ বিভিন্ন যোগের অনুশীলন ব্যক্তির জীবনশৈলীর পরিপূর্ণতা আনে, ব্যক্তি নিজের সম্পর্কে আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলে।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে মূল্যবোধ সংঘটিত হয়, যা ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশের পাথেয় স্বরূপ। যা ব্যক্তির স্বরূপ উপলব্ধিতে সাহায্য করে অর্থাৎ তাঁর কথায় – ‘The education should enable and individual to realise his inner self which is a part of the universal consciousness.’

◆ যোগের সাহায্যে ব্যক্তি মানসিক অস্থিরতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। মানসিক অস্থিরতা নিয়ন্ত্রণের ফলে ব্যক্তি সুব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়।

◆ যোগের মধ্য দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে অহিংস মনোভাব গড়ে ওঠে। ব্যক্তি কায়-মন-বাক্যে সত্যসন্ধানী হয়ে ওঠে।

◆ যোগ ব্যক্তিকে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, অহংকার প্রভৃতি বিকারজনিত বিষয় থেকে দূরে থাকতে সাহায্য করে, যা ব্যক্তিত্বগঠনের একটি অপরিহার্য দিক।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন বিষয়ে সন্তোষজনক মনোভাব তৈরি হয়, অল্পতেই ব্যক্তি সন্তুষ্ট হতে পারে, যা মানসিক বিকাশের বিশেষ দিক।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে ঈশ্বর উপাসনা তথা আধ্যাত্মিক চেতনার উন্মেষ ঘটে।

◆ ধ্যানের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তি তার চিন্তাশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করে, নিজের একাগ্র মনোভাব গড়ে তুলতে সক্ষম হয় যা তার ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়ক হয়ে ওঠে।

◆ বিভিন্ন হঠযোগ ক্রিয়া যথা – যৌতি, বস্তু, নেতি, কপালভাতি ইত্যাদি ক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে শারীরিক শৌচক্রিয়া ঘটায়, যা ব্যক্তির শারীরিক সুস্থতার বাহক।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে চিন্তা শক্তির বিকাশ ঘটে। ব্যক্তি নিজেকে সৃজনশীল হিসেবে গড়ে তুলতে পারে, যার ফলে তার নতুন নতুন উদ্ভাবন ক্ষমতার বিকাশ ঘটে।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে স্মৃতঃস্মৃর্ত শৃঙ্খলা গড়ে ওঠে যা ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব গঠনের উপাদান হিসেবে পরিগণিত হয়।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তি বিভিন্ন মানসিক পীড়া থেকে মুক্ত হয়ে সুস্থ ব্যক্তিত্ব

## শ্রী অরবিন্দ ও যোগশিক্ষা : জীবন বিকাশের দুটি স্তম্ভ

গঠনে সক্ষম হয়ে ওঠে।

◆ যোগের মধ্য দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে আত্মমর্যাদাবোধ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের ধারণা গঠিত হয়। ব্যক্তি নিজেকে একদিন একজন ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব হিসেবে গড়ে তুলতে পারে।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মধ্যে আত্মবোধ, আত্মবিশ্বাসের ভিত্তি গড়ে ওঠে যা ব্যক্তিত্ব গঠনের পরিচয়।

◆ যোগের মধ্যে দিয়ে ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য সুসংবদ্ধ হয়, সে একজন সুষ্ঠু মানসিক স্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে ওঠে।

◆ বয়সক্রমিকালে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন অপসংগতিমূলক আচরণ লক্ষ্য করা যায়। ব্যক্তি যোগের মধ্যে দিয়ে সেই সমস্ত অপসংগতিমূলক আচরণকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। সুতরাং বলা যায় যোগের প্রাসঙ্গিকতা অপরিসীম।

### উপসংহার

শ্রী অরবিন্দের শিক্ষাচিন্তার মধ্যে একদিকে যেমন আধ্যাত্মিকতা দেখা যায়, তেমনি অপর দিকে অধুনিকতার প্রকাশ পরিলক্ষিত হয়। তিনি মানবজীবনের জটিল বিষয়গুলি উপলব্ধি করেছিলেন। তাই তিনি ব্যক্তির সার্বিক বিকাশের দিকে সজাগ দৃষ্টি রাখতে সচেষ্ট হয়েছিলেন এবং জীবন বিকাশের পাথেয় হিসেবে যোগকে আত্মস্থ করার কথা বলেছেন। তিনি মনে করতেন যোগ হল এমন একটি মাধ্যম যার দ্বারা ব্যক্তির দৈহিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক, প্রাক্ষেপিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক বিকাশ সম্ভব। কারণ যোগের মাধ্যমে ব্যক্তির সম্ভাবনাগুলির বহিঃপ্রকাশ ঘটে ও ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ জীবন বিকাশ সম্ভবপর হয়। তাই শ্রীঅরবিন্দকে অনুসরণ করে বলা যায় যোগাভ্যাস সকলের বাঞ্ছনীয় হওয়া উচিত।

### নির্দেশিকা :

১. অনুপ বাগ, শিক্ষায় মনীষীদের অবদান (ত্রিপুরা, শ্রোত প্রকাশন, ২০১৮), পৃ ১১৬।
২. মিহিরকুমার চট্টোপাধ্যায়, শিক্ষাদর্শন ও শিক্ষানীতির রূপরেখা (কলিকাতা, রীতা পাবলিকেশন, ২০১৩), পৃ ৪৬২।
৩. স্বামী অভেদানন্দ, যোগশিক্ষা (কলিকাতা, শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ, ১৯৪৭), পৃ ২০।

## TRIVIUM

৪. স্বামী বিবেকানন্দ, রাজযোগ (কলিকাতা, উদ্বোধন, ২০১৪), পৃ ৮২।
৫. অভিজিৎ কুমার পাল, মহান শিক্ষাবিদগণের কথা (কলিকাতা, ক্লাসিক বুকস, ২০১৪) পৃ ৭০।
৬. অভিজিৎ কুমার পাল, মহান শিক্ষাবিদগণের কথা (কলিকাতা, ক্লাসিক বুকস, ২০১৪) পৃ ৭২।

### গ্রন্থপঞ্জি :

- ১। অজিত দাস। যোগশিক্ষা। কলিকাতা। রীতা, ২০১৭।
- ২। অনুপ বাগ। শিক্ষায় মনীষীদের অবদান। ত্রিপুরা, শ্রোত প্রকাশন, ২০১৮।
- ৩। অভিজিৎ কুমার পাল। শিক্ষাবিদগণের কথা। কলিকাতা, ক্লাসিক বুকস, ২০১৪।
- ৪। অভেদানন্দ। যোগশিক্ষা। কলিকাতা, শ্রীরামকৃষ্ণ বেদান্ত মঠ, ১৯৪৭।
- ৫। নিমাইচাঁদ ঘোড়াই। শিক্ষা মনোবিজ্ঞান। কলিকাতা, সাঁতরা, ২০২০।
- ৬। নীলমণি দাশ। যোগ-ব্যায়াম। কলিকাতা, আয়রনম্যান পাবলিশিং হাউস, ১৩৬৪।
- ৭। পশুপতি ভট্টাচার্য্য। বাংলার মহাপুরুষ। কলিকাতা, মডার্ন বুক এজেন্সী, ১৯৫৫।
- ৮। বিভুরঞ্জন গুহ। শিক্ষায় পথিকৃৎ। কলিকাতা, শোভা, ১৯৫৬।
- ৯। মিহিরকুমার চট্টোপাধ্যায়। শিক্ষাদর্শন ও শিক্ষানীতির রূপরেখা। কলিকাতা, রীতা পাবলিকেশন, ২০১৩।
- ১০। স্বামী বিবেকানন্দ। রাজযোগ। কলিকাতা, উদ্বোধন, ২০১৪।
- ১১। সুজিত পাল। যোগশিক্ষা : আত্ম উপলব্ধি ও বিকাশ। কলিকাতা, আহেলি পাবলিকেশন, ২০১৭।
- ১২। সুশীল রায়। শ্রীঅরবিন্দের দর্শন মন্থনে। বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়, ২০০৭।