SUṢAMĀ : Multidisciplinary Research Journal ISSN: 3107-4529
(International Peer-Reviewed & Refereed Journal)
Vol. 1, Special Issue, (December) 2025

স্বাস্থ্যসচেতনতায় যোগ ও আয়ুর্বেদ

Sampriti Mukherjee
Research Scholar
Central Sanskrit University
Bhopal Campus, Bhopal, Madhya Pradesh, India
Email: sampriti0112@gmail.com

Abstract: "শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্"[1] মহাকবি কালিদাস প্রণীত কুমারসম্ভব মহাকাব্যে পার্বতীর প্রতি মহাদেবের এই কথন পূর্ণাঙ্গরূপে উপযুক্ত। শরীরই ধর্ম পালনের প্রথম সাধন। একজন সুস্থ সবল ব্যক্তিই কেবলমাত্র ধার্মিক, সামাজিক ও ব্যক্তিগত কর্তব্যের পালন সঠিকভাবে করতে সক্ষম হন। রোমান কবি ভার্জিলের বিখ্যাত মন্তব্য "সবচেয়ে বড় সম্পদ হলো স্বাস্থ্য" অর্থাৎ আমাদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা আমাদের কাম্য। যদি একজন ব্যক্তির প্রচুর অর্থ, সাফল্য বা বস্তুগত আরাম থাকে, তবুও সে যদি অসুস্থ থাকে তবে সে কখনোই সুখী জীবনযাপন করতে পারেনা কারণ স্বাস্থ্যই হল প্রকৃত সম্পদ। সুস্বাস্থ্য আমাদের জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে সাহায্য করে। বর্তমান সময়ে নানা ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সচেতনতার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হচ্ছে। কারন আমরা ঠকে শিখতে ভালোবাসি। এ স্বাস্থ্যকে সুস্থ রাখার কথা বহু প্রাচীনকালেই ভারতের ইতিহাসে বিদ্যমান ছিল সেই বিষয়ই পুনরুদ্ধারের চেষ্টা চলছে বর্তমানে। কি এমন কি বর্তমান পাঠ্যক্রমেও সেসব বিশেষভাবে যুক্ত করার পরিকল্পনা করা হচ্ছে এবং প্রায় অনেকাংশেই আমরা সফলও হয়েছি। স্বামী বিবেকানন্দ একবার সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার প্রসঙ্গে বলেছিলেন "গীতা পাঠের চেয়ে ফুটবল খেলা শ্রেয়"—এটার অর্থ হল তিনি প্রকারান্তরে শারীরিক কসরতকেই গুরুত্ব দিয়েছেন। কারণ, শারীরিক সুস্থতা থেকেই মানসিক বিকাশ পরিপূর্ণ হবে। তাহলে অতিসহজেই গীতার মর্মবাণী আমরা উপলব্ধি করতে পারব। আর এই শারীরিক সুস্থতার জন্য যোগের ভূমিকা অনস্বীকার্য। শুধু যোগ কেন বলবো?- আয়ুর্বেদ তো আমাদের রন্ধ্রে রন্ধ্রে সমাহিত। ত্রিধাতু মিশ্রিত আমাদের এই শরীরে যোগ ও আয়ুর্বেদের ভূমিকা অকল্পনীয়। সুস্বাস্থ্যের কামনায় এই দুইয়ের প্রতি আমাদের সমানভাবে গুরুত্ব দেওয়া উচিত। কারণ, বাত, পিত্ত ও কফের সমতা সঠিকভাবে থাকতে পারে নিয়মিত যোগাভ্যাসের কারণে। তাই সুস্থ শরীর গঠনে বাল্যকাল থেকেই যোগের প্রতি সচেতন হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক। তদুপরি প্রাত্যহিক জীবনযাত্রায় ও খাদ্যাভাসে আয়ুর্বেদকে অনুসরণ করতে পারলেই দেহ ও মননের সর্বাঙ্গীন বিকাশ পরিপূর্ণরূপে সম্ভবপর হবে যা কিনা পরবর্তী প্রজন্মের জন্যও সুখপ্রদায়ক।

Keywords: ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা, NEP, অষ্টাঙ্গ যোগ, আয়ুর্বেদের আটটি স্থান, অষ্টাঙ্গ আয়ুর্বেদ, আয়ুর্বেদের উপাঙ্গ।

ভূমিকা—

অত্যাধুনিক যন্ত্রচালিত এই বর্তমান সময়ে আমরা প্রত্যেকেই ইঁদুর দৌড়ে শামিল। ক্রমশ ছুটেই চলেছি এক কৃত্রিমতায় পরিপূর্ণ ভবিষ্যতের দিকে, যা এককথায় আমাদের কাম্য নয়। বর্তমান প্রজন্মের এই প্রতিযোগিতায় ভরা দিনলিপি বড়ই নিষ্পন্দ। এই Gen Z এবং Gen Alpha নামক বর্তমান প্রজন্মটি মূলত বেড়ে উঠেছে ইন্টারনেটের মাধ্যমে। তাদের দুনিয়ায় সচ্ছলতা বেশি AI এর। কিন্তু তা সত্ত্বেও এই Gen Z রা অনেক বেশি অনেক বেশি মুক্তমনা। মানসিক, শারীরিক, আর্থ-সামাজিক প্রায় সব ক্ষেত্রেই তাদের চিন্তাধারা বেশ প্রশংসনীয়। কিন্তু বর্তমান সময়ে অত্যধিক যান্ত্রিক সংগের কারণে তাদের শারীরিক স্বাস্থ্য বিঘ্নিত হচ্ছে। অল্প বয়স থেকেই নানা রকমের রোগের শিকার হতে হচ্ছে বর্তমান তরুণ প্রজন্মকে। ফলস্বরূপ এই শারীরিক অসুস্থতার প্রভাব পড়ছে মনে। আর তার ফলে উজ্জ্বল ভবিষ্যতের গতিধারায় পড়ছে ভাটা। আর সেটাই তো স্বাভাবিক। কারণ, শরীর আর মন তো একে অপরের পরিপূরক। তাই সর্বপ্রথম স্বাস্থ্য বিষয়ে নজর দেওয়া আমাদের প্রাথমিক এবং মুখ্য কর্তব্য। এই স্বাস্থ্য বিষয়ে WHO এর উক্তি হলো— "a state of complete physical, mental and social well-being and not madly merely the

absence of disease or infirmity" অর্থাৎ শুধুমাত্র অসুস্থ না থাকাটা 'স্বাস্থ্য' নয় বরং জীবনের সব ক্ষেত্রে সামগ্রিক সুস্থতা অর্থাৎ মানসিক ও সামাজিক সুস্থতাও এর অন্তর্ভুক্ত। আর এই সুস্থতা ও দীর্ঘ জীবন লাভের জন্য মানুষ সৃষ্টির শুরু থেকেই প্রকৃতির পূজারী। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে ভারতে মানুষ প্রকৃতি ও পরিবেশের ঘনিষ্ঠ পর্যবেক্ষণ থেকে এই জ্ঞান অর্জন করেছে যে প্রকৃতির সাথে সখ্যতার তাৎপর্য দীর্ঘায়ুর প্রাপ্তি যা কিনা যথার্থ যোগাভ্যাস ও আয়ুর্বেদীয় পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারলেই সম্ভব। এই যোগ আর আয়ুর্বেদের জ্ঞান নিহিত আছে ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরায়। বর্তমান সময়ে 'ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা' বিষয়টি বহুল চর্চিত। বিভিন্ন শ্রেণীর পাঠ্যক্রমে, গবেষণামূলক কাজে ইত্যাদিতে এটি এখন মুখ্য বিষয়। কারণ পুরাতনকে নতুন রূপে দেখবার সাধ জেগেছে আমাদের মনে। বিশেষত দৈনিক জীবনযাত্রায়, শিক্ষায়, বিজ্ঞান মনস্কতায় যেখানে প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞান আধুনিক বিশ্বের জটিল থেকে জটিলতম সমস্যার সমাধানে প্রাসঙ্গিক কাঠামো এবং নৈতিক দিশা দেখাচ্ছে তাই আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থায় (NEP 2020) এটির অন্তর্ভুক্তির প্রয়াস করা হয়েছে। তরুন প্রজন্ম যাতে ভারতীয় ঐতিহ্য ও আধ্যাত্মিকতার সাথে নিজেকে পুনঃ নিমজ্জিত করে সমৃদ্ধ করে তুলতে পারে।

ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা এক অমৃতময় ধারা, যার ভাণ্ডার বহু রাজি রত্নে সমৃদ্ধ। সেগুলির মধ্যে অন্যতম হলো যোগ। প্রকৃত অর্থে ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা ও যোগ একই অপরের পরিপূরক; যেখানে ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা হল বিশাল ভান্ডার সেখানে যোগ হলো সেই ভান্ডার থেকে জ্ঞান আহরণ ও প্রয়োগের একটি শক্তিশালী পদ্ধতি, যা একজন ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিকতার পূর্ণাঙ্গ বিকাশে সহায়তা করে। এক কথায় যোগ শরীর, মন ও আত্মার মধ্যে সমন্বয় স্থাপন করে আভ্যন্তরীণ স্থিতিতে পরিবর্তন আনতে পারে। ফলস্বরূপ আত্মোপলব্ধির সোপান উন্মোচিত হয়। এই যোগেরই বিশেষ আটটি অঙ্গ একজন ব্যক্তির সর্বাঙ্গীন বিকাশে বিশেষ সহায়ক, যা অষ্টাঙ্গ যোগ নামে পরিচিত। তার বিস্তারিত আলোচনা ক্রমশ প্রকাশ্য। অপরদিকে আয়ুর্বেদ হল ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরার অন্য আর এক অমূল্য রত্ন। আয়ু সংক্রান্ত তথ্য ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে দীর্ঘায়ু লাভের উপায় যার মধ্যে নিহিত তা হল আয়ুর্বেদ। প্রকৃত অর্থে আয়ুর্বেদ হল জীবনের বিজ্ঞান। প্রকৃতি, মহাবিশ্বের উপাদান তথা পঞ্চমহাভূতের গড়ে উঠেছে মানবদেহ। রোগ নিরাময়ের চেয়ে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করা উচিত। আর সেটি সম্ভব হবে আয়ুর্বেদের পন্থা অনুসরণ করতে পারলেই। এই আয়ুর্বেদ শুধুমাত্র একটি চিকিৎসা পদ্ধতি নয় বরং প্রকৃতির সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে জীবনকে উপভোগ করার এক বিশেষ সোপান। ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরায় আয়ুর্বেদ হল একটি প্রায়োগিক ও বৈজ্ঞানিক ধারা, যা প্রাচীন ভারতের আধ্যাত্মিক ও দার্শনিক চিন্তাভাবনার ফসল। এই আয়ুর্বেদের মূল ভিত্তি ছিল ঋগ্বেদ ও অথর্ববেদ। চিকিৎসাক্ষেত্রকে বিশেষভাবে সমৃদ্ধ ও পরিপুষ্ট করে তুলেছে অষ্টাঙ্গ আয়ুর্বেদ। এই আয়ুর্বেদের হাত ধরেই আমরা জানতে পারি প্রকৃতি ও মানুষের নির্ভেজাল সখ্যতা।

ভারতের প্রাচীন ও সমৃদ্ধময় ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান হল ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা, যার মধ্যে বেদ, উপনিষদ, দর্শন, বিজ্ঞান, শিল্পকলা ইত্যাদির মূল রসদ সমাহিত। এই ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরার মধ্যে যে 'জ্ঞান' শব্দটি রয়েছে তার শব্দগত বিচার প্রথমেই পরিষ্কার করে নেওয়া দরকার। সংস্কৃত ধাতু জ্ঞা-এর সঙ্গে ল্যুট্ প্রত্যয় যোগে নিষ্পন্ন হয়েছে জ্ঞান শব্দটি। অক্ষরগত দিক দিয়ে ছোট হলেও গাম্ভীর্যে ও গুরুত্বের যথেষ্ট অর্থবহুল। এক কথায় জ্ঞান হল কোন বিষয় সম্পর্কে তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক শিক্ষালাভ। এটি অর্জিত হয় শিক্ষা, উপলব্ধি, সংযোগ ও যুক্তির মাধ্যমে। সর্বোপরি ভারতীয় দর্শনের এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হল এই জ্ঞান, যা পরম সত্য বা ব্রহ্মের সাথে তুলনীয়। প্রাচীন ভারতীয় পরম্পরা যে ভিত্তির উপর এখনো পর্যন্ত অটুটভাবে দাঁড়িয়ে রয়েছে তা হলো এই জ্ঞানকে ভিত্তি করে। ভারতীয় জ্ঞান বিবিধ প্রকারের। তার মধ্যে মুখ্য দুই হলো— 1.আত্মজ্ঞান, যাকে

আধ্যাত্মিক অথবা পারলৌকিক জ্ঞান ও বলা যেতে পারে। 2. লৌকিক জ্ঞান, যা বেদ, বেদাঙ্গ, স্মৃতি তথা বিভিন্ন লৌকিক শাস্ত্রে নিহিত। অতএব ভারতীয় মনীষা কেবলমাত্র অধ্যাত্মমূলক নয় উপরন্তু এই আধ্যাত্মিকতা তো ভারতীয় জীবনের এক বিশেষ অঙ্গ, যার মাধ্যমে আমরা বিশ্বের সমস্ত প্রশ্নের সমাধান লাভ করতে পারি। স্বার্থপর যা মুক্তি কারক তাকেই শাস্ত্র 'জ্ঞান' বলে মান্যতা দিয়েছে। আত্মসাক্ষাৎকার, মোক্ষ বা কোনোও বিষয়কে যথার্থরূপে জানা সে যাই হোক না কেন তা জ্ঞান ছাড়া সম্ভবপর নয়। কারণ সমস্ত ভারতীয় চিন্তনের আধার হল পরম সত্য স্বরূপ জ্ঞান। গরুড়পুরানে বলা হয়েছে—

"ঋতে জ্ঞানান্ন মুক্তিঃ, জ্ঞানাদেব তু কৈবল্যম্।"[2]

আবার মুক্তিকোপনিষদে বলা হয়েছে—

"জ্ঞানং লব্ধ্বাঽচিরাদেব মামকং ধাম যাস্যতি।"[3]

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা অনুসারে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে জ্ঞানের থেকে পবিত্র কোন বস্তু নেই। যেমনভাবে অগ্নি দ্বারা সব ভস্মীভূত হয় সেরকমভাবেই জ্ঞানরূপ অগ্নিও অজ্ঞানতাকে ভস্মীভূত করে অমৃতরূপ সত্যের সন্ধান দেয়—

"যথৈধাংসি সমিদ্ধোঽগ্নির্ভস্মসাৎ কুরুতেঽর্জুন।
জ্ঞানাগ্নিঃ সর্বকর্মাণি ভস্মসাৎ কুরুতে তথা।।
ন হি জ্ঞানেন সদৃশং পবিত্রমিহ বিদ্যুতে।
তৎস্বয়ং যোগসংসিদ্ধঃ কালেনাত্মনি বিন্দতি।।"[4]

এই জ্ঞান ছাড়া ভারতকে জানা অসম্ভব। সুপ্রাচীনকাল থেকেই জ্ঞানের এই নিরন্তর প্রবাহ আমাদের সমৃদ্ধ করে তুলেছে সমগ্র বিশ্বের কাছে। এই পরম্পরা নির্বাধ গতিতে এগিয়ে চলেছে সভ্যতার শুরু থেকেই, যার ফলস্বরপ বেদ-বেদাঙ্গ-দর্শন-ধর্মশাস্ত্র-যোগ-আয়ুর্বেদ-অর্থশাস্ত্র-খগোলশাস্ত্র-কারুশিল্প ইত্যাদি বিবিধ বিষয়ের প্রতি আগ্রহী হতে পেরেছি আমরা। যার শুরু সেই সহস্র কোটি বছর পূর্বেই। সেই অবিরল জ্ঞানের ধারায় আমরা নতুন ভাবে পুরাতনকে খুঁজে পেয়েছি। এই পরম্পরায় ছেদ বা যতি থাকলে হয়তো ভারতীয় জ্ঞানের, সংস্কৃতির এত কাছে আমরা পৌঁছতে পারতাম না। প্রাচীন ঋষিগণ কর্তৃক মানবকল্যাণ ও পুরুষার্থ চতুষ্টয়ের সিদ্ধি লাভের জন্য যতগুলো শাস্ত্র রচনা করা হয়েছিল তার মধ্যে যোগ এবং আয়ুর্বেদ বিষয়ক শাস্ত্রের মান্যতা প্রথম থেকেই সবথেকে বেশি তার কারণ এই দুটিই শারীরিক ও আত্মিক বিকাশ হেতু সর্বোচ্চ স্থানে অধিষ্ঠিত।

ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরার এক অতি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হল যোগ। এই যোগবিদ্যা ভারতবর্ষের এক অমূল্য রত্ন। যুজ্ ধাতু নিষ্পন্ন এই 'যোগ' শব্দের অর্থ হলো সংযুক্ত হওয়া। বেদ-আরণ্যক-উপনিষদ্-দর্শন-পুরাণাদির জ্ঞান লাভ করতে গেলে যোগারূঢ় হয়েই তা করতে হবে। এই যোগ বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিগত দিক দিয়ে যতই প্রাচীন হোক না কেন এর উপযোগিতা ততোধিক নিত্য ও নবীন। যোগশাস্ত্রের উদ্ভব কাল বিষয়ে মনঃপূত উত্তর না থাকলেও যোগ সংক্রান্ত শাস্ত্র থেকে এটাই প্রমাণিত হয় যে যোগের এই পরম্পরা মহর্ষি পতঞ্জলি বিরচিত যোগসূত্র থেকেও অত্যন্ত প্রাচীন। প্রমাণ স্বরূপ গীতার চতুর্থ অধ্যায় অর্জুনের প্রতি ভগবান শ্রীকৃষ্ণের যোগ বিষয়ক উপদেশ তুলে ধরা যেতে পারে—

"ইমং বিবস্বতে যোগং প্রোক্তবানহমব্যয়ম্।
বিবস্বান্মনবে প্রবাহ মনুরিক্ষাকবেঽব্রবীত্।।
এবং পরম্পরাপ্রাপ্তমিমং রাজর্ষয়ো বিদুঃ।
স কালেনেহ সমতা মোগো নষ্টঃ পরন্তপ।।
স এবায়ং ময়া তেঽদ্য যোগঃ প্রোক্তঃ পুরাতনঃ।
ভক্তোঽসি মে সখা চেতি রহস্যং হ্যেতদুত্তমম্।।"[5]

উপরিউক্ত শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার এই শ্লোক থেকে একটি তথ্য স্পষ্ট যে, ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরাতে যোগের উদ্ভব শ্রুতিকালেই হয়েছিল। যোগেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ দ্বারা উপদিষ্ট গীতা স্বয়ং একটি যোগশাস্ত্র। গীতা অনুসারে যোগ হল একপ্রকার শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক অভ্যাস যা শরীরের সাথে আত্মার সংযোগ সাধন করে। এর দ্বারা ইন্দ্রিয়, প্রাণ, মন এবং বুদ্ধির পরিস্ফুটন হয়। বস্তুত যোগাভ্যাস এর দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থ শরীর এবং শ্রেষ্ঠ মেধাই সুস্থ সমাজ গড়ে তুলতে পারে।

যোগসূত্রকার মহর্ষি পতঞ্জলি 'যোগ' শব্দটির ব্যাখ্যায় বলেছেন— "যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।"[6] অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তি গুলির নীরোধ হল যোগ। এই রোগের দ্বারা আমাদের চিত্তের স্থিতাবস্থা বজায় থাকে। এই চিত্তবৃত্তি নিরোধের এবং সুস্থ শরীর না দেহের মুখ্য উপায় হল অষ্টাঙ্গ যোগ। মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রে যোগের আটটি অঙ্গের বর্ণনা করেছেন—

"যম-নিয়মাসন-প্রাণায়াম-প্রত্যাহার-ধারণা-ধ্যান সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি।।"[7]

মহর্ষি পতঞ্জলির যোগের এই অষ্টমুখী পথটি নৈতিকভাবে শৃঙ্খলাবদ্ধ ও উদ্দেশ্যপূর্ণ জীবনের জন্য কিছু বিধান নিয়ে গঠিত। প্রথম যোগাঙ্গ 'যম' বিষয়ে তিনি বলেছেন— 'অহিংসা সত্যাস্তেয়-ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ।।'[8] অর্থাৎ অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চুরি না করা), ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ (লোভহীনতা) হল যম বা সংযম। আত্মসংযমই একজন ব্যক্তিকে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক বন্ধুত্বের পরিপূর্ণতার দিকে নিয়ে যায়।

মহর্ষি পতঞ্জলির যোগপথের দ্বিতীয় অঙ্গ হল নিয়ম, যার মধ্যে রয়েছে পুন্যময় অভ্যাস ও পালন যেটি ব্যক্তির সার্বিক উন্নতিতে সহায়তা প্রদান করে। পাতঞ্জল যোগসূত্রে নিয়মের পরিভাষায় বলা হয়েছে— 'শৌচ-সন্তোষ-তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি নিয়মাঃ।।'[9]

তৃতীয় যোগাঙ্গ আসন হল এমন একটি ভঙ্গি যা নির্দিষ্ট সময়ের জন্য মন ও ইন্দ্রিয়গুলিকে অভিষ্ট লীন করে। যোগসূত্র কার বলেছেন- 'স্থিরসুখমাসনম্।।"[10] যোগসূত্রে নির্দিষ্ট কোন আসনের উল্লেখ করা নেই। কিন্তু যোগের ব্যাসভাষ্যে আমরা পদ্মাসন, বীরাসন, ভদ্রাসন, দণ্ডাসন ইত্যাদির উল্লেখ পাই। আসনে বসে সুখজনকভাবে মাথা, গ্রীবা ও বুক সমানভাবে উন্নত রাখতে হবে। শ্বেতাশ্বতর উপনিষদে বলা হয়েছে- "ত্রিরুন্নতং স্থাপ্যসমং শরীরং হৃদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য..."।[11] শ্রীমদ্ভগবদগীতা 6/13 তেও রয়েছে-"সমং কায়ঃ শিরোগ্রীবং ধারয়ান্নচলং স্থিরম্..."।[12] সর্বোপরি শারীরিক চেষ্টায় শিথিলতা এবং শূন্যবৎচিন্তনরূপ অনন্তে একাগ্রতা এই দুই দ্বারা আসন সিদ্ধ হয়।

প্রাণায়াম হলো চতুর্থ যোগাঙ্গ। প্রাণায়ামের অর্থ হল প্রাণের আয়াম-প্রাণের সংযম। আসন সিদ্ধ হলে পর নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস ও তাদের গতির যে রোধ তা হল প্রাণায়াম— 'তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসয়োর্গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ।।'[13] এই প্রাণায়ামের মূল ধাপ তিনটি-পূরক (শ্বাস গ্রহণ), কুম্ভক (শ্বাস ধারণ) এবং রেচক (শ্বাস ত্যাগ), যা শ্বাস প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ ও প্রসারের মাধ্যমে শরীর ও মনকে শান্ত করে। তবে যোগ শাস্ত্রে অন্তর কুম্ভক ও বাহ্য কুম্ভক সহ পাঁচটি ধাপের কথাও বলা আছে, যেখানে পূরক, অন্তর কুম্ভক, রেচক এবং বাহ্য কুম্ভক প্রধান। এই প্রক্রিয়াগুলো আয়ত্ত করলে জীবন শক্তি বা প্রাণ বৃদ্ধি পায়।

অষ্ট যোগাঙ্গের মধ্যে পঞ্চম অঙ্গসাধন হলো প্রত্যাহার। সেই প্রত্যাহারের পরিভাষা ও লক্ষণে মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন-"স্ববিষয়াসম্প্রয়োগে চিত্তস্যস্বরূপানুকার ইবেন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহারঃ।।"[14] অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গুলির বিষয়গুলি থেকে বিপরীতমুখীতে ফিরে চলাটাই হলো প্রত্যাহার। বিস্তৃতভাবে বলতে গেলে যোগ সাধনায় অষ্ট অঙ্গ গুলির মধ্যে যথাক্রমে যম-নিয়ম-আসন-প্রাণায়াম গুলির অভ্যাসের পক্কতায় ইন্দ্রিয়গুলিকে তাদের নিজ নিজ বিষয়গুলি থেকে ফিরিয়ে আনার চেষ্টায় ইন্দ্রিয়গুলির বিপরীত হয়ে যাওয়াটা হলো প্রত্যাহার। তাই যোগ যম-নিয়মাদি দ্বারা বীজভাব প্রাপ্ত, প্রাণায়ামে তা অঙ্কুরিত এবং প্রত্যাহারের তা পুষ্পিত।

ধারণা হলো অষ্টাঙ্গ যোগের ষষ্ঠ অঙ্গ। ধ্যেয়বস্তুর আধারে চিত্তের একাগ্রতা হল ধারণা। মহর্ষি পতঞ্জলি বলেছেন— "দেশবন্ধচিত্তস্য ধারণা।।"[15] অর্থাৎ দেশ বিশেষে (নাভিচক্রে, হৃদয়পুন্ডরীকে,

ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থিত জ্যোতি ইত্যাদিতে) চিত্তের স্থিতি হল ধারণা।

ধ্যান হল যোগের সপ্ত অঙ্গ। অবিচ্ছিন্ন তৈলধারার মতো বা বাতাসহীনতায় কম্পবিহীন দীপশিখার মত চিত্রের সঙ্গে বিষয়ের সংযোগ হল ধ্যান। ধ্যানের দ্বারাই চিত্তের প্রশান্তি লাভ হয়। যার ফলে মানসিক বিকাশ পরিপূর্ণতা লাভ করে। ধ্যান প্রসঙ্গে যোগদর্শনকার বলেছেন— "তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানম্॥"[16]

অন্তিম যোগাঙ্গ হল সমাধি। সমাধির পরিভাষা হল— যখন জীবাত্মা মন, বুদ্ধি ও অস্মিতার মিলন সত্তা ভিন্ন অন্য পরম সত্তায় অর্থাৎ কেবলমাত্র পরমাত্মায় স্থিতি লাভ করে তখনকার সেই অবস্থা হল সমাধি— "তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ॥"[17]

এই যোগ ও তার অঙ্গগুলি একটি সুস্থ জীবনযাপনের বৈজ্ঞানিক পন্থা। শরীর ও মনের সঙ্গে মহাজাগতিক চেতনার সংযোগ ঘটায় এই যোগ। যোগব্যায়াম আত্মাকে শুদ্ধ করে এবং ঐশ্বরিক চেতনার সঙ্গে একীভূত হওয়ার পথ দেখায়। আধুনিক যুগের ব্যস্ততম ও চাপপূর্ণ জীবনে যোগ শিক্ষা অত্যন্ত মূল্যবান একটি পদ্ধতি। মানসিক স্বাস্থ্য, আত্মশৃঙ্খলা ও নিয়ন্ত্রণ, মানসিক ভারসাম্য, শারীরিক সুস্থতা এই সব কিছুরই সুসংহত উপায়ে সমাহিত আছে যোগশিক্ষায়।

এরপর আসা যাক আয়ুর্বেদের আলোচনায়। ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা ও আয়ুর্বেদ অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। আয়ুর্বেদ হল এই প্রাচীন ভারতীয় জ্ঞানধারার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ, যা 'জীবনের বিজ্ঞান' নামে পরিচিত। অথর্ববেদের উপবেদ রূপে ভারতবর্ষে আয়ুর্বেদের বিকাশ হয়েছিল। আয়ুর্বেদ 'আয়ু' (জীবন) এবং 'বেদ' (বিজ্ঞান) এই দুটি সংস্কৃত শব্দ থেকে আগত। এটি বিশ্বের প্রাচীনতম টিকে থাকা চিকিৎসাগুলির মধ্যে অন্যতম। প্রায় ৩ হাজার বছর আগে ভারতে এর বিকাশ হয়েছিল। শরীরের উৎপত্তির সাথেই আয়ুর্বেদের জ্ঞান নিহিত আছে। রোগ প্রতিকার হেতু ভৈষজ্যের বিধান, শিশু- চিকিৎসাদি আয়ুর্বেদের বিভিন্ন বিষয় সুপ্র প্রাচীন কাল থেকেই পরম্পরাক্রমে আমাদের সমৃদ্ধ করে চলেছে। আচার্য সুশ্রুত আয়ুর্বেদের নির্বচনে বলেছেন-'আয়ুরস্মিন্ বিদ্যতে,অনেন বা আয়ুর্বিন্দতি।'আয়ুর্বেদ কথাটির অর্থ হল আয়ু সম্বন্ধিত জ্ঞান। এই জ্ঞান সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে কিভাবে জীবন কাটানো যায় তার নির্দেশ দেয়। চরক সংহিতায় বলা হয়েছে—

"সত্ত্বমাত্মা শরীরং চ ত্রয়মেতদ্বিদণ্ডবৎ।
লোকস্তিষ্ঠতি সংযোগাত্তত্র স এবং প্রতিষ্ঠিতম্॥"[18]

অর্থাৎ 'মন, আত্মা ও দেহ' তিনটি স্তম্ভ যার উপর কেবলমাত্র মানুষের নয় জগতেরও অস্তিত্ব নির্ভরশীল। এই মন আত্মা ও দেহের সুসংবদ্ধতাই হলো সুস্বাস্থ্যের চাবিকাঠি। আয়ুর্বেদে এই সুস্বাস্থ্যের সংজ্ঞা লিপিবদ্ধ আছে। সুশ্রুত সংহিতা থেকে গৃহীত স্তবকে বলা হয়েছে, দোষ সমূহের সামঞ্জস্য, স্বাস্থ্যকর অগ্নি, গ্রথিত কোষসমূহের ভালো অবস্থা এবং বিপাকে সৃষ্ট বস্তু থেকে সামঞ্জস্যপূর্ণ বোধশক্তি মন ও আত্মা সমস্ত মিলেই হয় স্বাস্থ্যের অভিব্যক্তি—

"সমদোষঃ সমাগ্নিশ্চ সমধাতুমলক্রিয়ঃ।
প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ স্বস্থ ইত্যভিধীয়তে॥"[19]

আয়ুর্বেদ আমাদের শিক্ষা দেয় কোন কাঠামোর মধ্যে আমরা আমাদের জীবনধারাকে পরিবর্তন করতে পারি যাতে আমাদের দেহ যন্ত্র সবচেয়ে ভালোভাবে পরিচালিত হতে পারবে। কারণ প্রত্যেক মানুষই জন্মগতভাবে আলাদা আয়ুর্বেদের প্রধান বৈশিষ্ট্য হিসেবে এটা ধরে নেওয়া হয়। সেই জন্য প্রত্যেকেই নির্দিষ্ট ধাতু বা প্রকৃতির এবং পরিবেশের সঙ্গে নিজস্ব পদ্ধতিতে প্রতিক্রিয়া করে। দৈহিক স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে আয়ুর্বেদ মানসিক স্বাস্থ্যের বিশেষ ভূমিকার প্রাধান্য দেয়। মন ও শরীরের মধ্যে অঙ্গাঙ্গিক সম্পর্কের কথা আজকাল স্বীকৃত। জায়মান মানসিক-স্নায়ু-রোগ মুক্তি বিজ্ঞানের কাঠামোর মধ্যে আয়ুর্বেদের পুরনো বিভিন্ন স্তবক নতুন ভাবে ব্যাখ্যা করতে পারলে আমরা আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সম্পূর্ণ বিকাশ ঘটাতে সক্ষম হতে পারব। এই যে বারবার শারীরিক ও মানসিক শব্দ দুটির উপর জোর দেওয়া হচ্ছে তার কারণ একটিই

দেহ, মন ও আত্মা এই ত্রিপদের উপর প্রতিষ্ঠিত স্বাস্থ্যবান হওয়ার জন্য শুধুমাত্র দেহ ভালো অবস্থায় থাকলেই চলবে না সঙ্গে সঙ্গে মনটাও ঠিক থাকতে হবে। এ থেকেই উৎপত্তি হয়েছে আধুনিক 'পারিপার্শ্বিক' সহমর্মিতার কথা। এইভাবে বিভিন্ন উপায়ের কথা বলা হয়েছে যাতে আমরা প্রকৃতির সঙ্গে এক হয়ে স্বাস্থ্যসম্মত জীবন কাটাতে পারি। বর্তমানে প্রায়ই ভুল করে আয়ুর্বেদকে গাছ-গাছড়ার সঙ্গে মিশিয়ে ফেলা হয়। প্রকৃতপক্ষে এর পরিধি এতটাই ব্যাপক যে আমাদের আয়ত্তের বাইরে। অন্যান্য বিষয়ের সঙ্গে যোগ ও পঞ্চকর্মও আয়ুর্বেদের অন্তর্ভুক্ত। আয়ুর্বেদের আসল তত্ত্ব পঞ্চ মহা ভূত তত্ত্বের উপর প্রতিষ্ঠিত। এই তথ্য থেকে উঠে এসেছে বিভিন্ন শক্তি বা দোষ বা ধাতুর নিয়ন্ত্রণ। দোষগুলি গ্রথিত কোষসমূহের বিক্রিয়া করে ধাতুর প্রভাবে বিভিন্ন বিপাকীয় বস্তু অর্থাৎ মল তৈরি করে। বিপাকীয় বস্তুগুলির বৈশিষ্ট্য নির্ভর করে আমাদের খাদ্য বস্তুর উপর এবং আমাদের বসবাসের পরিবেশ ও মানসিক অবস্থার উপর। এই সকল অবস্থার যেকোনো রকম পরিবর্তনে আমাদের রোগাক্রান্ত না করেও অসুস্থ করে দিতে পারে। তাই প্রকৃত অর্থে আয়ুর্বেদ কি সেটির জ্ঞান থাকলে অতি সহজেই আমরা সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে পারব। আয়ুর্বেদের মতে মানব দেহের চারটি মূল উপাদান হলো দোষ, ধাতু, মল এবং অগ্নি আয়ুর্বেদে এগুলির বিশেষ তাৎপর্যপূর্ণ ব্যাখ্যা রয়েছে। যা আয়ুর্বৈদিক চিকিৎসার মূল তত্ত্ব হিসেবে পরিচিত। 'দোষ' এর তিনটি মৌলিক উপাদান হল বাত পিত্ত এবং কফ। এই ত্রিদেশের রাসায়নিক বিক্রিয়ার ফলে শরীরের হজম হওয়া পুষ্টির উপজাত দ্রব্য শরীরের সমস্ত স্থানে পৌঁছে কোষ, পেশী, স্নায়ু ইত্যাদি কে শক্তিশালী হতে সাহায্য করে। আর এই ত্রিধাতুর সমতায় কোন সমস্যা দেখা দিলেই শরীর তার সংকেত দিতে শুরু করে। ধাতু গত বৈষম্যের কারণে ও শরীরে নানা রকমের সমস্যা দেখা দিতে পারে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র এই সাত ধাতু সঠিকভাবে মানব দেহটিকে বহন করে চলেছে যা শরীরে পুষ্টি যোগায় এবং মানসিক বৃদ্ধি ও গঠনে সহায়তা করে। দেহের সুস্থতা বজায় রাখার জন্য মলের বর্জ্য পদার্থ শরীরের বাইরে বেরিয়ে আসা অত্যন্ত জরুরি। মল হল শরীরের বর্জ্য পদার্থ ও কিত্ত হল ধাতুর আবর্জনা। অগ্নি নামক দৈহিক আগুনে সাহায্যে শরীরের সমস্ত রাসায়নিক ও পাক সংক্রান্ত কাজ হয়। এই অগ্নি, আমাদের শরীরের একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। মানবদেহের সুস্থতা এবং অসুস্থতা সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে দেহে উপস্থিত উপাদান গুলির ভারসাম্য ও শারীরিক স্থিতির উপর। এই ভাসামের অভাব ঘটতে পারে আমাদের খাদ্যাভ্যাসের ভুলের জন্য বা ত্রুটিপূর্ণ জীবন যাপন বা দৈনন্দিন কুঅভ্যাসের জন্য। বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে উপস্থিত সমস্ত পদার্থই পাঁচটি বিশেষ উপাদানের সমন্বয়ে গঠিত। আয়ুর্বেদের মতে আমাদের মানবদেহ এই পঞ্চমহাভূতের আধারে নির্মিত হয়েছে। পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু এবং মহাশূন্য এই উপাদান গুলি বিভিন্ন মাত্রায় আমাদের দেহে উপস্থিত। এই পাঁচটি উপাদানই পঞ্চমহাভুত নামে পরিচিত। শরীরের সার্বিক বৃদ্ধির জন্য আমরা যে পুষ্টি নেই সে খাদ্যের মধ্যেও এই উপাদানগুলি বিরাজমান। যা শরীরের অগ্নির সাহায্যে পরিপাক হয়ে পুষ্টির যোগান দিয়ে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটায়। এই পঞ্চ মহভুতের সমতা সঠিকভাবে বজায় রাখতে পারলেই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া এমন কিছু কঠিন ব্যাপার নয়। তার জন্য আমাদের আয়ুর্বেদীয় পদ্ধতি অনুসরণ করে চলতে পারলেই হবে। সুস্বাস্থ্যের ঠিকানা আয়ুর্বেদের মূল দুই গ্রন্থ চরক সংহিতা ও সুশ্রুত সংহিতায় প্রকৃষ্ট রূপে বর্ণিত হয়েছে। চরকসংহিতা গুরুত্বপূর্ণ প্রাচীন চিকিৎসা গ্রন্থ গুলোর মধ্যে একটি। চরক সংহিতায় আটটা স্থানের বর্ণনা করা হয়েছে। সেই আটটি স্থান হলো-সূত্র স্থান, নিদান স্থান, বিমান স্থান, শরীর স্থান, ইন্দ্রিয় স্থান, চিকিৎসা স্থান, কল্প স্থান ও সিদ্ধি স্থান। এই স্থানগুলিতে রোগ নিরাময়ের উপায়, সংবলিত পান ও ভোজন, আটটি প্রধান রোগের বিষয়, চিকিৎসা জ্ঞান ও রোগের কারকের বিষয়, গর্ভধান ও মানুষের শরীর রচনার কথা, রোগ নির্ণয় ও রোগের পূর্বাভাসের বিষয়, বিশেষ চিকিৎসা সমূহের এবং সাধারণ চিকিৎসার বিষয়ে আলোচনা রয়েছে। সুশ্রুত সংহিতা ঐতিহাসিকভাবে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শল্যবিদ্যা, যন্ত্রবিদ্যা, যন্ত্রবিদ্যা ও কৌশলের বর্ণনা করা হয়েছে এই সুশ্রুত সংহিতায়, যা

বর্তমানেও আধুনিক বিজ্ঞানের শল্যচিকিৎসায় অনুসরণ করা হয়। সুশ্রুত সংহিতা অস্ত্রোপচারের পদ্ধতি এবং আলোচনার জন্য সবচেয়ে বেশি পরিচিত ছিল। চরক সংহিতা ও সুশ্রুত সংহিতা ধান দিক থেকে পৃথক, এখানে সুশ্রুত সংহিতা অস্ত্রোপচারের ভিত্তি প্রদান করে, দিকে চরক সংহিতা প্রাথমিকভাবে চিকিৎসার ভিত্তি। তৎসত্ত্বেও এই দুই সংহিতা আয়ুর্বেদের মূল স্তম্ভ।

অতীতের জ্ঞানের যথাযথ উপলব্ধির মধ্য দিয়ে বিষয়বস্তু আরো ভালোভাবে বোঝার সুবিধা হয়। কথিত আছে যে দেবরাজ ইন্দ্র ঋষি ভরদ্বাজকে আয়ুর্বেদ শিখিয়েছিলেন। রোগ ও স্বাস্থ্যহীনতাজনিত মানব সমাজের দুঃখ দূর করার পদ্ধতির আলোচনার জন্য ঋষিগণ তুষারাবৃত হিমালয়ের ঢালে সমবেত হয়েছিলেন। মানবজাতির প্রতিনিধি হিসেবে ভরদ্বাজ নির্বাচিত হয়েছিলেন এবং তিনি দেবগনের সামনে এসেছিলেন। মানুষের বুদ্ধির সীমার কথা মনে রেখে ইন্দ্র তাকে আয়ুর্বেদের তথ্যগুলি নিচের আট ভাগে ভাগ করে শিখিয়েছিলেন। সেটি অষ্টাঙ্গ আয়ুর্বেদ নামে পরিচিত। যথাক্রমে—

- **শল্যতন্ত্র** (Surgery and midwifery)
- **শালাক্যতন্ত্র** (Copthamology Including ENT and Dentistry)
- **কায়চিকিৎসা** (General medicine)
- **ভূতবিদ্যাতন্ত্র** (Psyco-therapy)
- **কৌমারভৃত্যতন্ত্র** (Pediatrics)
- **অগদতন্ত্র** (Toxicology)
- **রসায়নতন্ত্র** (Rejenation and Geriatrics)
- **বাজীকরণতন্ত্র** (Virlification, Science of Aphrodisiac and Sexology)

আয়ুর্বেদের আটটি অঙ্গের সঙ্গে আটটি উপাঙ্গেরও বর্ণনা আমরা পাই। মৌলিক সিদ্ধান্ত, রচনাশারীর, ক্রিয়াশারীর, দ্রব্যগুণ, রসশাস্ত্র এবং ভৈষজ্যকল্পনা, রোগবিজ্ঞান স্বস্থবৃত্ত, স্ত্রীরোগ তথা প্রসূতি তন্ত্র এই আটটি উপাঙ্গ আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসা পদ্ধতির সোপান।

নিষ্কর্ষ—

বর্তমান সময়ে আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে আরও পরিপুষ্ট করে তুলতে যোগ ও আয়ুর্বেদের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা এই দুই অঙ্গ অর্থাৎ যোগ ও আয়ুর্বেদ সুপ্রাচীন কাল থেকেই আমাদের দেহ ও মনের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িয়ে রয়েছে। এই যোগ ও আয়ুর্বেদ একই কয়েনের এপিঠ ও ওপিঠ। সুস্থ থাকার জন্য আমাদের বর্তমান ব্যস্ততম জীবনে এই দুইয়ের গুরুত্ব অপরিসীম। রোগ একটি সামগ্রিক পদ্ধতি যা আধুনিক জীবনের বিশৃঙ্খলার মধ্যে ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে। ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা-উভয়কেই উন্নত করে। বাল্যকাল থেকেই এই যোগাভ্যাস এর দ্বারাই আমরা একটি সুন্দর ভবিষ্যৎ পেতে পারি। যোগব্যায়াম আত্মসচেতনতা ও স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। অপরদিকে আয়ুর্বেদ জন্ম লগ্ন থেকেই আমাদের সঙ্গী। ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরার এই বিশেষ এক ধারা আধুনিক জীবনে আরও বেশি করে যেন গুরুত্বপূর্ণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আয়ুর্বেদ মূলত বিজ্ঞান এবং জীবন যাত্রার শিল্পের একটি সুনির্দিষ্ট সমন্বয়। আজ অনেক স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তির কাছে আয়ুর্বেদ একটি সুস্থ জীবন যাত্রার জন্য নতুন মন্ত্র হয়ে উঠেছে। ছাড়া আধুনিক জীবনযাত্রা ও স্বাস্থ্যসেবা বাস্তুতন্ত্রে বিপ্লব আনার এবং ভবিষ্যতের চিকিৎসা ব্যবস্থাকে আরও টেকসই করে তোলার সম্ভাবনা আয়ুর্বেদে রয়েছে। ন্যাশনাল সেন্টার ফর বায়োটেকনোলজি ইনফরমেশনে প্রকাশিত একটি গবেষণা অনুসারে, আয়ুর্বেদ কোষীয় স্তরে সাহায্য করতে পারে এবং কোষ পুনর্জন্মের সম্ভাবনা রাখে। এটি ইঙ্গিত দেওয়া হয়েছে যে মানবদেহের কিছু রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা রয়েছে, কেবল আমরা যেভাবে আমাদের শরীরের চিকিৎসা করি তার মাধ্যমে। শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে নিখুঁতভাবে প্রতিষ্ঠিত আয়ুর্বেদ দীর্ঘদিন ধরে তার মূল্য প্রমাণ করে আসছে এবং তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করার

জন্য বিপুল সংখ্যক মানুষকে আকৃষ্ট করছে। প্রাকৃতিক ও ঐতিহ্যবাহী ওষুধের কার্যকারিতা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির পাশাপাশি গবেষণা কার্যক্রমের বৃদ্ধি এবং বেশ কিছু স্বশিক্ষিত এবং স্বাস্থ্য সচেতন বক্তা ভবিষ্যতে বিশ্বজুড়ে আয়ুর্বেদের পরিধি প্রসারিত করবে বলে আশা রাখছি। পরিশেষে, New Education Policy (2020) ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরাকে আধুনিক শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করার সুপারিশ করেছে। NEP আধুনিক বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির পাশাপাশি ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরা কে যেমন (বেদ, উপনিষদ, দর্শন, যোগ, আয়ুর্বেদ) স্কুল ও উচ্চশিক্ষায় অন্তর্ভুক্ত করার কথা বলেছে। NEP পাঠ্যক্রমকে পাশ্চাত্য প্রভাব মুক্ত করতে ভারতীয় দৃষ্টিকোণ তৈরি করতে চায়,যা প্রাচীন গুরুকুলীয় ব্যবস্থার অনুসরণ করে। NEP 2020 ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরাকে শিক্ষার মেরুদন্ডে পরিণত করে ভারতকে তার নিজস্ব ঐতিহ্য ও আধুনিকতার সমন্বয়ে একটি চির নতুন ও উন্নত ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে চাই যা আমাদের সকলের কাম্য।

Endnotes

1. কালিদাস বিরচিত মেঘদূত- 5.33
2. গরুড় পুরাণ- 16.70
3. মুক্তিকোপনিষদ- 7.15
4. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা- 4.37-38
5. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা- 4.1-3
6. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 1.1
7. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 2.29
8. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 2.30
9. পাতঞ্জল যোগদর্শন - 2.32
10. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 2.46
11. শ্বেতাশ্বতর উপনিষদ্- 2.8
12. শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা- 6.13
13. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 2.49
14. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 2.54
15. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 3.1
16. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 3.2
17. পাতঞ্জল যোগদর্শন- 3.3
18. চরক সংহিতা- 7.46
19. সুশ্রুত সংহিতা- 75.41

Bibliography

- দাস, দেবকুমার, সংস্কৃত সাহিত্যের ইতিহাস, সদেশ, কলকাতা, ১৪১৭ বঙ্গাব্দ
- शर्मा, संञ्जीव कुमार, भारतीय प्रज्ञा, National Book Trust, भारत, वसन्तकुञ्ज, नइ दिल्ली, 2023
- অনূ. স্বামী ভর্গানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, উদ্বোধন কার্যালয়, কলকাতা, ২০০৪
- शर्मा, डाँ उमाशंकर ऋषि, संस्कृत साहित्य का इतिहास, चौखाम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, २०२२
- অনূ. দেবীপ্রসাদ চক্রবর্ত্তী, শারদিনী দাহানুকার, উর্মিলা থাটে, ন্যাশনাল বুক ট্রাস্ট, ইণ্ডিয়া, 2002

Web sources

- www.researchgate.net
- https://rishikeshashtangayogaschool.com
- Https://www.vedantu.com
- https://www.amrita.edu
- https://ijme.in
- bn.wikipedia.org
- sa.wikipedia.org