

## শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়

প্রব্রাজিকা অমলপ্রাণা

শুটো দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।  
নাত্যুচ্ছিতং নাতিনীচং চৈলাজিনকুশোত্তরম্ ॥ ১১  
তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।  
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে ॥ ১২  
গীতার ষষ্ঠ অধ্যায়ে ধ্যানাভ্যাস সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। উপরিউক্ত শ্লোকদুটিতে যোগসাধনের নিমিত্ত করণীয় বিষয়গুলির বিবরণ দেওয়া হয়েছে।  
যোগাভ্যাসকারী ব্যক্তি পবিত্র স্থানে অতি উচ্চ বা অতি নিম্ন নয় এমন স্থির আসন, কুশের উপর প্রথমে মৃগচর্ম ও তার উপর বস্ত্রাচ্ছাদন দ্বারা প্রস্তুত করে, সেই আসনে উপবিষ্ট হয়ে চিত্ত এবং ইন্দ্রিয়ের ক্রিয়াগুলি সংযত করে একাগ্রমনে আত্মশুদ্ধির জন্য যোগ অভ্যাস করবেন।  
এখানে প্রথমেই শুচিতার উপর প্রাধান্য দেওয়া হয়েছে। আসন স্থাপনের স্থানটি সর্বাগ্রে শুদ্ধ ও পবিত্র হওয়া প্রয়োজন। আসনটি হবে স্থির, নিশ্চল, কারণ সেটি নড়বড়ে বা দোলায়মান হলে উপবিষ্ট ব্যক্তির চিত্তবিক্ষেপের কারণ হবে। তৃতীয়ত আসনটি যাতে অতি উচ্চ বা অতি নিম্ন না হয় সেদিকে বিশেষভাবে দৃষ্টিপাত করা প্রয়োজন। কারণ উচ্চাসন থেকে কোনও কারণে পড়ে গেলে দেহ আঘাতপ্রাপ্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আবার নিম্ন স্থানে জল জমে থাকার বা মশামাছি থাকার সম্ভাবনা। তাই নাতিউচ্চ নাতিনিম্ন শুদ্ধস্থানে স্থির আসন স্থাপন করে তাকে প্রথমে কুশ, তারপর মৃগচর্ম এবং তার উপর কোমল বস্ত্র আচ্ছাদন

করে, যোগী ওই আসনে উপবেশন করবেন এবং ইন্দ্রিয়বৃত্তিগুলি নিরুদ্ধ করে মন একাগ্র করতে সচেষ্ট হবেন। মন একাগ্র হলে স্বাভাবিকভাবেই চিত্তশুদ্ধি ঘটে এবং অন্তঃকরণ ঈশ্বরচিত্তায় নিয়োজিত হয়। আবার শুদ্ধচিত্তে শুদ্ধ আত্মার প্রতিবিম্ব দৃষ্ট হয়। অন্তর্নিহিত পরব্রহ্মের সঙ্গে সংযোগস্থাপনই যোগসাধনের একমাত্র উদ্দেশ্য।

সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরং।  
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশ্শচানবলোকয়ন্ ॥ ১৩  
প্রশান্তাত্মা বিগতভীর্ব্রহ্মচারিব্রতে স্থিতঃ।  
মনঃ সংযম্য মচ্ছিত্তো যুক্ত আসীত মৎপরঃ ॥ ১৪  
যোগাভ্যাসকারী ব্যক্তি মেরুদণ্ড, গ্রীবা ও মস্তক সরল এবং নিশ্চলভাবে ধারণ করে স্থির হয়ে এবং কোনওদিকে দৃকপাত না করে স্বীয় নাসিকাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ করবেন ও প্রশান্তচিত্তে সম্পূর্ণ ভয়রহিত হয়ে ব্রহ্মচর্যব্রতে স্থিত থেকে মনকে সংযত করে মচ্ছিত্ত ও মৎপরায়ণ হয়ে উপবেশন করবেন।

কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্ অচলং—মেরুদণ্ড, ঘাড় ও মাথা সরল ও নিশ্চলভাবে ধারণ করতে হবে। কারণ দেহ বেঁকে থাকলে সুষুম্নার সঙ্গে মস্তিস্কের সংযোগ বাধাপ্রাপ্ত হয়। তা যোগাভ্যাসের পরিপন্থী। আবার সামনে ঝুঁকে থাকলে নিদ্রাভিভূত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। দেহ স্থির না হলে মনের চাঞ্চল্য ঘটে। কারণ শরীরের যেকোনও চাঞ্চল্যই মনের উপর অবশ্য প্রভাব বিস্তার করে।

দিশশচানবলোকয়ন—কোনও দিকেই দৃষ্টিপাত করা চলবে না। চোখ বিভিন্ন বস্তু দেখতে থাকলে মন একাগ্র হতে পারে না।

সংপ্ৰেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং—স্বীয় নাসিকাগ্রে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখতে হবে, অর্থাৎ চক্ষু অর্ধনির্মীলিত থাকবে। কারণ চক্ষু উন্মীলিত থাকলে সামনের দৃশ্য দৃষ্টিগোচর হয় এবং তা চিত্তচাঞ্চল্যের কারণ হতে পারে। অপরদিকে চক্ষু নির্মীলিত রাখলে নিদ্রিত হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা থাকে। তাই চক্ষু অর্ধনির্মীলিত রাখাই শ্রেয়।

স্থিরঃ—আসনে বসে শরীর, মন ও ইন্দ্রিয়ের সকল ক্রিয়া বন্ধ করার চেষ্টা করতে হবে।

প্রশান্তাত্মা—মন শান্ত, নিরুদ্ধেগ ও অবিচলিত রাখা একান্ত প্রয়োজন।

বিগতভীঃ—এখানে শ্রীভগবান নির্ভয়তাকে প্রাধান্য দিয়েছেন। কারণ ভয় থেকেই অশান্তির উদ্ভব হয়। যাঁরা সমগ্র মনপ্রাণ ঈশ্বরের পায়ে অর্পণ করেছেন তাঁদের কোনও ভয় নেই। উপনিষদে অভীঃ শব্দ বহুস্থানে উচ্চারিত হয়েছে। স্বামীজীও এই শব্দটির উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেছেন।

রামপ্রসাদ তাঁর গানে বলেছেন—“অভয়পদে প্রাণ সাঁপেছি, আমি আর কি যমের ভয় রেখেছি।” অর্থাৎ যিনি অভয় প্রদান করেন, তাঁরই শ্রীপাদপদ্মে যে-যোগী প্রাণ অর্পণ করেছেন তিনি সকল ভয়ের উর্ধ্ব বিচরণ করেন। মৃত্যুভয় তাঁর কাছে তুচ্ছ।

ব্রহ্মচারিব্রতে স্থিতঃ—এর অর্থ হল সর্বপ্রকার ইন্দ্রিয়সুখ আস্বাদনের ইচ্ছা সম্পূর্ণ পরিত্যাগ করা, জিতেন্দ্রিয় হওয়া। এমন ব্যক্তির চিত্ত সর্বরসস্বরূপ ভগবানের আনন্দ ভিন্ন অন্য কোনও আনন্দ উপভোগের প্রতি ধাবিত হবে না।

মনঃ সংযম্য মচ্ছিন্ত—মনকে সংযত করে সমস্ত চিন্তাবৃত্তি শ্রীভগবানের চিন্তাতেই মগ্ন করতে হবে।

মৎপরঃ—তিনি সর্বশ্রেষ্ঠ, পরমশ্রেয় বস্তু, তাঁর চেয়ে শ্রেষ্ঠ জগতে আর কিছু নেই—এ-বুদ্ধি স্থির করে ভগবান ব্যতীত অন্য জাগতিক বিষয় থেকে মন নিবৃত্ত করতে হবে।

এইসব অভ্যাসের দ্বারা যোগী চিত্ত একাগ্র করে ধ্যানাভ্যাস করবেন।

এর পরবর্তী শ্লোকে যোগী কীভাবে মনঃসংযম দ্বারা যোগাভ্যাসে নিরত থেকে পরম শান্তি লাভ করেন, সেকথা বলা হয়েছে।

যোগীর যোগসাধনার একমাত্র উদ্দেশ্য পরমাত্মার সাক্ষাৎকার। তাই তিনি সকল জাগতিক বিষয় থেকে মনকে সংযত করে সেই পরব্রহ্মের চিন্তায় নিয়োজিত করবেন। সদা অর্থাৎ নিরন্তর নিয়মিতভাবে তিনি যোগসাধনা অভ্যাস করবেন। এই অভ্যাসে যেন এতটুকু শিথিলতা না আসে। এই অভ্যাস এমনই যে, কোনও কারণবশত তাকে বাদ দিলে পুনরায় ফিরিয়ে আনা কষ্টসাধ্য হয়। তাই মনের একটি অংশ যেন সর্বদা ঈশ্বরের চিন্তায় নিমগ্ন থাকে।

লোকশিক্ষার্থে শ্রীশ্রীসারদা দেবী একদিন জৈনক সাধুকে এই অভ্যাস সম্পর্কে বলেছিলেন, “আমি আগে রাত তিনটার সময় উঠে প্রাতঃ ধ্যান করতুম। একদিন শরীর ভালো না থাকায় আলস্যবশত করলুম না। তা কদিন বন্ধ গেল। সেজন্য ভালো কাজ করতে গেলে খুব যত্ন ও রোক চাই।” আর একবার জৈনক ভক্তের উদ্দেশে শ্রীশ্রীমা বলেছিলেন, “জপধ্যান সব যথাসময় আলস্যত্যাগ করে করতে হয়।” মা ও লক্ষ্মীদিদি যখন দক্ষিণেশ্বরে থাকতেন, তখন শ্রীশ্রীঠাকুর ভোররাতে নহবতের পাশে এসে ডাকতেন, “ও লক্ষ্মী ওঠরে ওঠ... আর কত ঘুমুবি... গঙ্গাজল মুখে দিয়ে মার নাম কর, ধ্যানজপ আরম্ভ করে দে।” ঘুম ভাঙে নি মনে করলে তিনি দরজার নিচে জল ঢেলে দিতেন, তখন বিছানা ভেজার ভয়ে তাঁরা উঠে পড়তেন। অধ্যাত্মসাধনা করতে হলে কেমন দৃঢ় অভ্যাস হওয়া উচিত, তা শিক্ষাদানের জন্যই ঠাকুরের এই আচরণ।

যিনি সর্বদা মনকে এভাবে ভগবৎসান্নিধ্যে যুক্ত রাখেন, তিনি সেই পরমবস্তুর চিন্তা করতে করতে তার সঙ্গে একাত্ম হয়ে যান। যেমন স্বামীজী ধর্ম সন্মুখে বলেছেন, Being and Becoming। অর্থাৎ তা-ই হয়ে যাওয়া। জলবিন্দু সিঁধুতে পড়লে যেমন তার সিঁধুত্ব প্রাপ্তি হয়, তেমনি যোগী নিরন্তর ব্রহ্মচিন্তা করে পরব্রহ্মে যুক্ত থাকলে, সেই ধ্যানাভ্যাসের ফলস্বরূপ পরমশান্তি লাভ করেন।

নাত্যশাস্ত্র যোগোহস্তি ন চৈকান্তমনশ্চতঃ।

ন চাতিস্বপ্নশীলস্য জাগ্রতো নৈব চার্জুন ॥ ১৬

হে অর্জুন, যিনি অত্যধিক আহার করেন বা একান্ত অনাহারী, তাঁর যোগ হয় না এবং অতিশয় নিদ্রালু বা অতি জাগরণশীলেরও যোগ হয় না।

যোগসাধনায় সিদ্ধ হওয়ার পর মনকে শরীর থেকে পৃথক করা অতি সহজেই সম্ভব হয়। কিন্তু যিনি যোগাভ্যাসকারী, তাঁর মন শরীরের সঙ্গে যুক্ত। যেহেতু শরীর ও মনের মধ্যে নিবিড় সংযোগ রয়েছে, তাই সর্বদাই শরীর সম্বন্ধে সংযত থাকা প্রয়োজন। অতিরিক্ত ভোজন করলে শরীরের সকল শক্তি ওই খাদ্য পরিপাক ক্রিয়াতেই ব্যয় হয়। তাই অতিভোজন যোগাভ্যাসকারীর পক্ষে অনুচিত। শরীরকে সুস্থ, সবল, নীরোগ ও সাধনভজনের উপযুক্ত রাখার জন্য যতটুকু আহার্য প্রয়োজন, যোগী সেটুকুই গ্রহণ করবেন। কিন্তু অতিরিক্ত কৃচ্ছসাধন করে খুব কম আহার করাও উচিত নয়। কারণ তা শরীরকে দুর্বল করে দেয়। শরীর দুর্বল হলে স্বাভাবিকভাবেই মনও দুর্বল হয়ে পড়ে। দুর্বল স্বাস্থ্যহীন শরীরমনের দ্বারা ধ্যানধারণা করা দুষ্কর। তাই শ্রীশ্রীঠাকুর ও শ্রীশ্রীমা কেউই অতিরিক্ত কৃচ্ছসাধনের পক্ষপাতী ছিলেন না। ঠাকুর বলতেন, কলিযুগে অন্নগত প্রাণ। নারকেল শুকিয়ে গেলে যেমন খোলা থেকে শাঁস আলাদা হয়ে যায়, তেমনি যোগীও যোগসাধনায় সিদ্ধিলাভ করলে তার শরীর থেকে মন পৃথক হয়ে যায়। কিন্তু যতক্ষণ না সে-অবস্থা লাভ হয়, ততক্ষণ তো মন শরীরের সঙ্গে যুক্ত থাকে। তাই মনকে ধ্যানোপযোগী রাখতে যেটুকু আহার্য শরীরকে দেওয়া উচিত, তা অবশ্যই দিতে হবে।

শরীরের ক্লান্তি দূর করে তাকে সুস্থ, সতেজ ও সুদৃঢ় রাখতে যতটুকু নিদ্রার প্রয়োজন তা অবশ্যই যোগী অভ্যাস করবেন। এটুকু বিশ্রাম না নিলে শরীরমন ভালো থাকে না এবং ধ্যানকালে নিদ্রাভিভূত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। অপরদিকে অতিনিদ্রায় তমোগুণ বৃদ্ধি পায় ও মন অলস হয়। যোগাভ্যাসকালে নিদ্রার আবেশ আসে। কিন্তু যোগীর প্রয়োজন সদাজাগ্রত, সচেতন, অতন্দ্র মন। তাই খুব কম বা অতিরিক্ত নিদ্রা দুটিই তার পক্ষে পরিত্যাজ্য।

পরবর্তী শ্লোকে আহার-বিহার কতটা পরিমিত থাকলে যোগাভ্যাস সহজ হয় তার বর্ণনা দিয়েছেন শ্রীভগবান :

যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু।

যুক্তস্বপ্নাববোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা ॥ ১৭

যিনি পরিমিত আহার-বিহার করেন, পরিমিত কর্ম করেন, পরিমিতরূপে নিদ্রিত ও জাগ্রত থাকেন, তাঁর যোগ দুঃখনিবারক হয়।

ভগবান বুদ্ধ উপমা দিয়ে বলতেন, বীণার তার খুব শক্ত করে বাঁধতে গেলে ছিঁড়ে যাবে। আবার আলগা করে বাঁধলে শ্রুতিমধুর হবে না। তাই মধ্যপন্থা অবলম্বনে শ্রুতিমধুর হওয়ার উপযোগী করে ওই তার বাঁধতে হবে। যোগসাধনার ক্ষেত্রেও আহাৰনিদ্রা সম্পর্কে ওইরকম মধ্যপন্থা অবলম্বন করাই শ্রেয়।

জীবনের প্রতিটি কর্মই যোগসাধনার সহায়ক হওয়া উচিত। অত্যন্ত কঠোরতা করলে সাধনার রস বা আনন্দ অনুভূত হয় না, সাধন কেবল কর্তব্যপালন হয়ে দাঁড়ায়। তাই মনের প্রস্তুতির জন্য সবকিছু নিয়মিত ও পরিমিতভাবে করা উচিত। এখানে বিহার শব্দের অর্থ আমোদপ্রমোদ বা ক্রীড়া নয়, কেবল কিঞ্চিৎ বিরতি। অতিরিক্ত পরিশ্রমে শরীর শ্রান্ত, বিশ্রামকাতর হয়। তাই অতিরিক্ত শ্রম করা উচিত নয়। চার-পাঁচ ঘণ্টা নিদ্রা সকলেরই প্রয়োজন। যিনি সর্ববিষয়ে পরিমিত, তাঁর যোগসাধনা শারীরিক ও মানসিক সকল দুঃখের অবসান ঘটায়। সর্বাবস্থায় তিনি সংযত হয়ে মনকে ঈশ্বরমুখী করতে সক্ষম হন।

কী অবস্থায় যোগীকে যোগে সুপ্রতিষ্ঠিত বলা যেতে পারে, পরবর্তী শ্লোকে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তারই আলোচনা করেছেন।

মানবমন স্বভাবতই বহিমুখী। যখন যোগসাধনার দ্বারা এই বহিমুখী চিন্তের সকল চঞ্চলতা দূর হয় এবং সর্বপ্রকার জাগতিক কামনাবাসনা পরিত্যাগ করে যোগী চিন্তকে সংযত ও ভগবৎ-অভিমুখী করতে পারেন, তখন তিনি আত্মাতেই স্থিতিলাভ করেন। এরকম আত্মচিন্তায় মগ্ন যোগীর মন তৈলধারার মতো ঈশ্বর-অভিমুখে প্রবাহিত হতে থাকে। বিজ্ঞানসম্মতভাবে এবং লৌকিক আচার-আচরণ লক্ষ্য করলে আমরা দেখি

যে, অশুদ্ধ জিনিসকে শুদ্ধ করতে গেলে তাকে আঙুনে পুড়িয়ে নেওয়া হয়। তেমনি আত্মচিন্তায় মগ্ন যোগীর মনের সকল বৃত্তি ব্রহ্মবিদ্যারূপ অগ্নিতে ভস্মীভূত হয় এবং তিনি যোগে সুপ্রতিষ্ঠিত হন।

আত্মচিন্তারত যোগীর মন কেমন হবে, তার উদাহরণস্বরূপ পরবর্তী শ্লোকটির অবতারণা করা হয়েছে।

যথা দীপো নিবাতস্থো নেপ্তে সোপমা স্মৃতা।

যোগিনো যতচিত্তস্য যুঞ্জতো যোগমাশ্রনঃ ॥ ১৯

বায়ুহীন স্থানে দীপশিখা যেমন চঞ্চল হয় না, আত্মচিন্তায় মগ্ন সংযতচিত্ত যোগীর মনও ঠিক তেমনি নিস্পন্দ ও নিশ্চলভাবে অবস্থিত থাকে।

ধ্যানযোগে প্রতিষ্ঠিত যোগীর মনকে একটি প্রজ্বলিত দীপের শিখার সঙ্গে তুলনা করা হয়েছে। বায়ুবর্জিত স্থানে প্রদীপ জ্বালিয়ে রাখলে তার শিখা যেমন আন্দোলিত হয় না, তেমনি আত্মচিন্তারত যোগীর চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ থাকায় তাঁর মন কামনাবাসনা দ্বারা বিচলিত হয় না। এটিই ধ্যান অভ্যাসের প্রাথমিক পর্ব। ইন্দ্রিয়ের দ্বারগুলি রুদ্ধ হওয়ায় মন সম্পূর্ণ অন্তর্মুখী হয়। বিষয়বাসনা থেকে নিবৃত্ত এইরকম মন সহজেই ধ্যেয়বস্তুতে লীন হয়, কারণ মন শূন্যভাবে অবস্থান করতে পারে না, সর্বদাই একটি অবলম্বন চায়। পরব্রহ্মের চিন্তায় নিমগ্ন হয়ে সেই মন তদাকারাকারিত হয়ে যায় ও তার ফলস্বরূপ নিষ্কম্প দীপশিখার মতো অচঞ্চলভাবে অবস্থান করে।

যত্রোপরমতে চিত্তং নিরুদ্ধং যোগসেবয়া।

যত্র চৈবাত্মনাত্মানং পশ্যনাত্মনি তুয্যতি ॥ ২০

সুখমাত্যস্তিকং যত্তদ্বুদ্ধিগ্রাহ্যমতীন্দ্রিয়ম্।

বেত্তি যত্র ন চৈবায়ং স্থিতশ্চলতি তত্ত্বতঃ ॥ ২১

যে-অবস্থায় ধ্যানযোগ অভ্যাসের দ্বারা নিরুদ্ধ চিত্ত সর্ববৃত্তিশূন্য হয় এবং যে-অবস্থায় আত্মাতেই আত্মাকে দর্শন করে আনন্দ ও পরিতৃপ্তি লাভ হয়, ইন্দ্রিয়ের অগোচর কেবল শুদ্ধবুদ্ধিগ্রাহ্য পরমানন্দের যে-নিরতিশয় সুখ যোগী অনুভব করেন এবং যে-অবস্থায় সর্বদা স্থিতিলাভ করে আত্মস্বরূপ থেকে বিচলিত হন না, তাই যোগ শব্দবাচ্য জানবে।

বর্হিমুখী মনের স্বাভাবিক প্রবৃত্তি বিষয়সুখপানে

ধাবিত হওয়া। তাকে নিগ্রহ করে, আত্মস্বরূপে প্রতিষ্ঠিত করা অত্যন্ত কঠিন। জেলে যেমন উত্তাল সমুদ্রে ছোটো ডিঙি নিয়ে মাছ ধরার কৌশল দীর্ঘদিন অভ্যাসের দ্বারা আয়ত্ত করে, বর্হিমুখী মনকে অন্তর্মুখী করে আত্মস্বরূপে যুক্ত করার সংগ্রামেও তেমনি সর্বদা নিরন্তর প্রচেষ্টা দ্বারা জয়ী হওয়া সম্ভব। এরকম যোগাভ্যাসকারীর মন বিষয়সম্ভোগ থেকে নিবৃত্ত হয় এবং চিত্তবৃত্তি নিরুদ্ধ হয়। এর ফলে তিনি শুদ্ধসত্ত্ব অন্তঃকরণের দ্বারা অর্থাৎ আত্মার দ্বারা প্রত্যক্চৈতন্য আত্মাকে সাক্ষাৎ করেন। পরমানন্দস্বরূপ আত্মাতেই আত্মশক্তির এই দর্শনহেতু তিনি পরিতৃপ্ত হন। সুতরাং দ্রষ্টা, দৃশ্য এবং দর্শনক্রিয়া এই তিনটিই হলেন সেই এক আত্মা।

এইরকম আত্মদর্শন কেবলমাত্র শুদ্ধবুদ্ধির গোচর, ইন্দ্রিয়ের অগোচর। কেনোপনিষদ্ বলছেন,

যচ্চক্ষুষা ন পশ্যতি যেন চক্ষুঃষি পশ্যতি।

তদেব ব্রহ্ম ত্বং বিদ্ধি নেদং যদিদমুপাসতে ॥ ১।৭

অর্থাৎ তিনিই ব্রহ্ম যাঁকে চোখ দিয়ে দেখা যায় না, কিন্তু যাঁর শক্তিতে চোখ দেখে। এই ব্রহ্ম ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য ও সকলের উপাস্য জগৎ থেকে স্বতন্ত্র।

যেহেতু আত্মশক্তি শুদ্ধসত্ত্বে প্রতিষ্ঠিত, তাই এই আত্মদর্শন কেবলমাত্র রজো-তমোবিহীন শুদ্ধসত্ত্বাত্মিকা বুদ্ধির গোচর। একবার আত্মদর্শন হলে যোগী নিরতিশয় আনন্দ লাভ করেন। আত্মানন্দে নিমজ্জিত হওয়ার সুখানুভূতি যিনি লাভ করেছেন, তাঁর সেই সুখস্মৃতিই বারবার জাগরিত হয়ে মনকে সেই আনন্দস্বরূপ থেকে আর বিচলিত হতে দেয় না। এইরকম পরমানন্দে সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়াকেই যোগযুক্ত অবস্থা বা যোগারূঢ় অবস্থা বলা হয়। যেমন তরঙ্গায়িত জলে নিচের বস্তুগুলি দেখা যায় না, কেবলমাত্র স্থির হলেই তা দেখা যায়, তেমনি প্রতিটি মানুষের মধ্যে সচ্চিদানন্দস্বরূপ আত্মা সর্বদা জাগ্রত রয়েছেন, কিন্তু কামনাবাসনার দ্বারা চিত্ত কলুষিত থাকায় আত্মার প্রতিবিশ্ব ধারণ করার শক্তি সব মানুষের থাকে না। যোগাভ্যাস দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হলে শুদ্ধমনে শুদ্ধ আত্মার প্রতিবিশ্ব দেখা যায় এবং যোগী ইন্দ্রিয়াতীত আনন্দের অধিকারী হয়ে যোগারূঢ় অবস্থা লাভ করেন। (ক্রমশঃ)