BA Major Course
Physical Education
NEP 4th Semester

The Topic of Discussion

3.1 Historical aspect of the yoga philosophy-Ancient period/Indus Valley Civilization, Vedic period , Pre-classical Era, classical Era, post classical period , Modern period.

যোগ দর্শনের ঐতিহাসিক দিক - প্রাচীন যুগ/সিন্ধু সভ্যতা, বৈদিক যুগ, প্রাক-ধ্রুপদী যুগ, ধ্রুপদী যুগ, উত্তর-ধ্রুপদী যুগ,আধুনিক যুগ

Presented by
Shikha Khatun
Department of Physical Education

যোগ দর্শনের ঐতিহাসিক বিকাশ হাজার হাজার বছর ধরে বিস্তৃত, বিভিন্ন সময়কালে বিকশিত হয়েছে, প্রতিটি সময়কাল তার সমৃদ্ধ ঐতিহ্যে অবদান রেখেছে। নীচে নির্দিষ্ট সময়কালে যোগ দর্শনের একটি সংক্ষিপ্ত সারসংক্ষেপ দেওয়া হল:

1. প্রাচীন যুগ / সিন্ধু সভ্যতা (প্রায় ৩৩০০-১৯০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ)

প্রসঙ্গ:- যোগব্যায়ামের মতো অনুশীলনের প্রাচীনতম প্রমাণ সিন্ধু সভ্যতায় পাওয়া যায়, বিশেষ করে মহেঞ্জো-দারো এবং হরপ্পার মতো স্থান থেকে প্রাপ্ত প্রত্নতাত্ত্বিক নিদর্শনগুলিতে।

মূল বৈশিষ্ট্য: - ধ্যানের ভঙ্গিতে মূর্তিগুলিকে চিত্রিত সীলমোহরগুলি (যেমন, "পশুপতি সীলমোহর", যা আড়াআড়ি পায়ের ভঙ্গিতে একটি আদি-শিবের মতো মূর্তি দেখায়) আদি-যোগিক অনুশীলনের ইঙ্গিত দেয়। এই অনুশীলনগুলিতে সম্ভবত ধ্যান এবং ধর্মীয় ভঙ্গি জড়িত ছিল, সম্ভবত প্রাথমিক আধ্যাত্মিক বা শামানিক ঐতিহ্যের সাথে যুক্ত। কোনও লিখিত রেকর্ড নেই, তাই ব্যাখ্যাগুলি শিল্পকর্মের উপর নির্ভর করে, যা শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলার উপর ফোকাস নির্দেশ করে।

দার্শনিক তাৎপর্য:- এই সময়কাল যোগব্যায়ামের মূলকে ধ্যান এবং ধর্মীয় অনুশীলন হিসাবে ইঙ্গিত করে, সম্ভবত আত্ম-উপলব্ধি এবং ঐশ্বরিক সংযোগের প্রাথমিক ধারণার সাথে যুক্ত।

২. বৈদিক যুগ (প্রায় ১৫০০-৫০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ)

প্রসঙ্গ:- বৈদিক যুগ সংস্কৃত ভাষায় রচিত হিন্দুধর্মের প্রাচীনতম পবিত্র গ্রন্থ বেদের রচনা দ্বারা চিহ্নিত। যোগ দর্শন আধ্যাত্মিক ও ধর্মীয় কাঠামোর মধ্যে রূপ নিতে শুরু করে।

মূল বৈশিষ্ট্য: - *ঋগ্বেদ* এবং অন্যান্য বেদ তপস্যা (তপস্যা), ধ্যান (ধ্যান) এবং মন্ত্র পাঠের মতো অনুশীলনের কথা উল্লেখ করে, যা যোগ অনুশীলনের পূর্বসূরী। - রত (মহাজাগতিক শৃঙ্খলা) ধারণা এবং আচার-অনুষ্ঠান ও ধ্যানের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক জ্ঞান অর্জন যোগের দার্শনিক ভিত্তির ভিত্তি স্থাপন করে। *উপনিষদ* (প্রায় ৮০০-৫০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দের শেষের বৈদিক গ্রন্থ) আত্মা (আত্ম) এবং ব্রহ্ম (সর্বজনীন চেতনা) এর মতো ধারণাগুলি প্রবর্তন করে, ধ্যান এবং আত্মদর্শনের মাধ্যমে আত্ম-উপলব্ধির উপর জোর দেয়।

দার্শনিক তাৎপর্য: -এই যুগে যোগ মূলত একটি আধ্যাত্মিক শৃঙ্খলা যার লক্ষ্য অহংকে অতিক্রম করে আত্মা ও ব্রহ্মের ঐক্য উপলব্ধি করা, যার কেন্দ্রীয় অনুশীলন হল ধ্যান এবং আচার-অনুষ্ঠান।

৩. প্রাক-ধ্রুপদী যুগ (প্রায় ৫০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ-২০০ খ্রিস্টাব্দ)

প্রসঙ্গ:- এই যুগে *উপনিষদ*, *ভগবদগীতা*, এবং প্রাথমিক বৌদ্ধ ও জৈন গ্রন্থের মতো গ্রন্থগুলিতে যোগিক চিন্তাভাবনার বৈচিত্র্য দেখা যায়, যা একটি বিস্তৃত আধ্যাত্মিক দৃশ্যপটকে প্রতিফলিত করে।

মূল বৈশিষ্ট্য: - *উপনিষদ* (যেমন, কথা, শ্বেতাশ্বতর) ধ্যানমূলক অনুশীলন এবং মুক্তির (মোক্ষ) উপায় হিসেবে যোগের ধারণা সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করে। "যোগ" শব্দটি স্পষ্টভাবে প্রকাশিত হয়, যা ব্যক্তি সত্তার সাথে সর্বজনীনতার মিলনের কথা উল্লেখ করে।
ভগবদ গীতা (প্রায় ৪০০-২০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ) যোগের একাধিক পথের পরিচয় দেয়: - জ্ঞান যোগ (জ্ঞানের পথ), ভক্তি যোগ (ভক্তির পথ), কর্ম যোগ (নিঃস্বার্থ কর্মের পথ), এবং ধ্যান যোগ (ধ্যানের পথ)। বৌদ্ধ ও জৈন ঐতিহ্য ধ্যান এবং নৈতিক জীবনযাত্রার উপর জোর দেয়, যোগিক অনুশীলনকে প্রভাবিত করে।

দার্শনিক তাৎপর্য: -যোগ মুক্তির একটি কাঠামোগত পথ হয়ে ওঠে, যা নীতিগত, ধ্যানমূলক এবং ভক্তিমূলক অনুশীলনকে একীভূত করে, আত্ম-শৃঙ্খলা এবং আধ্যাত্মিক অন্তর্দৃষ্টির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

৪. *ধ্রুপদী যুগ (প্রায় ২০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ-৫০০ খ্রিস্টাব্দ)

প্রসঙ্গ:- এই যুগকে পতঞ্জলির **যোগসূত্র* (প্রায় ২০০ খ্রিস্টপূর্বাব্দ-৪০০ খ্রিস্টাব্দ) যোগ দর্শনের কোডিং দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে, যা যোগকে একটি সুসংগত দার্শনিক কাঠামোতে পদ্ধতিগত করে।

প্রধান বৈশিষ্ট্য: - পতঞ্জলির যোগসূত্র যোগের আটটি অঙ্গ (অষ্টাঙ্গ যোগ) রূপরেখা প্রদান করে:
১. যম (নৈতিক সংযম)
২. নিয়ম (পালন)
৩. আসন (ভঙ্গি)

৪. প্রাণায়াম (শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ)

৫. প্রত্যাহার (ইন্দ্রিয় ত্যাগ)

৬. ধারণ (একসাধন)

৭. ধ্যান (ধ্যান)

৮. সমাধি (আবিষ্কার/আলোকিতকরণ)।

যোগকে "চিত্ত-বৃত্তি-নিরোধ" (মানসিক ওঠানামার অবসান) হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, যা সুশৃঙ্খল অনুশীলনের মাধ্যমে মুক্তি (কৈবল্য) অর্জনের লক্ষ্যে কাজ করে। এই সময়কাল যোগকে *সাংখ্য* দর্শনের সাথে একীভূত করে, পুরুষ (চেতনা) এবং প্রকৃতি (বস্তু) এর মধ্যে দ্বৈতবাদের উপর জোর দেয়।

দার্শনিক তাৎপর্য:- ধ্রুপদী যুগ যোগকে আধ্যাত্মিক মুক্তির একটি নিয়মতান্ত্রিক, সুশৃঙ্খল পথ হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করে, যা শারীরিক, মানসিক এবং নীতিগত অনুশীলনের ভারসাম্য বজায় রাখে।

৫. *ধ্রুপদী-পরবর্তী যুগ (প্রায় ৫০০ খ্রিস্টাব্দ – ১৭০০ খ্রিস্টাব্দ)

প্রসঙ্গ:- তন্ত্র, ভক্তি এবং হঠ যোগ ঐতিহ্যের উত্থানের সাথে সাথে যোগ বৈচিত্র্যময় হয়ে ওঠে, ব্যবহারিক কৌশল এবং বৃহত্তর অ্যাক্সেসযোগ্যতার উপর জোর দেয়।

মূল বৈশিষ্ট্য: - তান্ত্রিক যোগ দ্বৈততা অতিক্রম করে ঐশ্বরিক ঐক্য অনুভব করার জন্য কুণ্ডলিনী (আধ্যাত্মিক শক্তি জাগরণ), মন্ত্র, যন্ত্র এবং আচার-অনুষ্ঠানের মতো অনুশীলন প্রবর্তন করে। শরীরকে শুদ্ধ করতে এবং ধ্যানের জন্য প্রস্তুত করার জন্য শারীরিক কৌশল (আসন, প্রাণায়াম, মুদ্রা, বন্ধন) এর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে *হঠ যোগ* আবির্ভূত হয়। মূল গ্রন্থগুলির মধ্যে রয়েছে *হঠ যোগ প্রদীপিকা* (প্রায় ১৫ শতক) এবং *ঘেরান্ডা সংহিতা*।

ভক্তি যোগ* প্রাধান্য লাভ করে, মুক্তির পথ হিসেবে ব্যক্তিগত দেবতার (যেমন, কৃষ্ণ, শিব) প্রতি ভক্তির উপর জোর দেয়, যেমনটি *ভক্তি সূত্র* এর মতো গ্রন্থে দেখা যায়। শঙ্করাচার্যের মতো চিন্তাবিদদের মাধ্যমে যোগ অদ্বৈত বেদান্তের (দ্বৈতবাদী দর্শনের) সাথে একীভূত হতে শুরু করে।

দার্শনিক তাৎপর্য:- যোগ আরও ব্যবহারিক এবং অন্তর্ভুক্তিমূলক হয়ে ওঠে, হঠ যোগ আধুনিক শারীরিক অনুশীলনের ভিত্তি স্থাপন করে এবং তন্ত্র শরীরকে আধ্যাত্মিক হাতিয়ার হিসেবে জোর দেয়।

৬. আধুনিক যুগ (প্রায় ১৮০০ খ্রিস্টাব্দ-বর্তমান)

প্রসঙ্গ:- যোগব্যায়াম বিশ্বব্যাপী প্রচারের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে, ঐতিহ্যবাহী অনুশীলনগুলিকে আধুনিক প্রভাবের সাথে মিশ্রিত করছে, বিশেষ করে ভারতীয় যোগীদের প্রচেষ্টা এবং পাশ্চাত্য গ্রহণের মাধ্যমে।

মূল বৈশিষ্ট্য: - উনিশ শতক: স্বামী বিবেকানন্দের মতো অগ্রগামীরা ১৮৯৩ সালের বিশ্ব ধর্ম সংসদের মতো অনুষ্ঠানে *রাজযোগ (পতঞ্জলির পদ্ধতি) এবং জ্ঞানযোগের উপর জোর দিয়ে পশ্চিমা বিশ্বে যোগব্যায়াম প্রবর্তন করেন।

২০ শতক: -টি. কৃষ্ণমাচার্য, বি.কে.এস. আয়েঙ্গার, পট্টভী জোইস এবং স্বামী শিবানন্দের মতো শিক্ষকরা আসন এবং প্রাণায়ামের উপর মনোযোগ দিয়ে হঠ যোগকে জনপ্রিয় করে তোলেন।

হঠ যোগ আধ্যাত্মিক লক্ষ্যের পাশাপাশি শারীরিক সুস্থতার উপর জোর দিয়ে আয়েঙ্গার, অষ্টাঙ্গ এবং ভিন্যাসের মতো আধুনিক শৈলীতে বিকশিত হয়। পশ্চিমা বিশ্বে যোগব্যায়াম ধর্মনিরপেক্ষ হয়ে ওঠে, প্রায়শই স্বাস্থ্য, চাপ উপশম এবং ফিটনেসের উপর মনোযোগ দেয়, যদিও কিছু ঐতিহ্যে আধ্যাত্মিক দিকগুলি টিকে থাকে।

সমসাময়িক যোগ:- মননশীলতা-ভিত্তিক যোগব্যায়াম থেকে শুরু করে ফিটনেস-ভিত্তিক শৈলী পর্যন্ত বিভিন্ন অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত করে। যোগব্যায়াম বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত, ২০১৫ সালে আন্তর্জাতিক যোগ দিবস প্রতিষ্ঠিত হয়।

দার্শনিক তাৎপর্য:- আধুনিক যোগব্যায়াম শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক মাত্রার ভারসাম্য রক্ষা করে, বিশ্বব্যাপী প্রেক্ষাপটের সাথে খাপ খাইয়ে নেয় এবং আত্ম-উপলব্ধি এবং মুক্তির প্রাচীন লক্ষ্যে নিহিত থাকে।

সারাংশ

সিন্ধু উপত্যকা:- আদি-যোগিক ধ্যান অনুশীলন।

বৈদিক:- ধ্যান এবং আত্ম-অনুসন্ধান সহ আধ্যাত্মিক এবং আচার-অনুষ্ঠানের ভিত্তি।

প্রাক-ধ্রুপদী:- বিবিধ পথ (জ্ঞান, ভক্তি, কর্ম, ধ্যান যোগ)।

ধ্রুপদী:- পতঞ্জলির যোগ সূত্রের মাধ্যমে পদ্ধতিগত অষ্টাঙ্গ যোগ।

ধ্রুপদী-উত্তর:- ভক্তি ভক্তি সহ ব্যবহারিক হঠ এবং তান্ত্রিক যোগ।

আধুনিক: -বিশ্বব্যাপী বিস্তার, আধ্যাত্মিক এবং ধর্মনিরপেক্ষ লক্ষ্যের সাথে শারীরিক অনুশীলনের মিশ্রণ।

প্রতিটি সময়কাল পূর্ববর্তী, যোগ দর্শনের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়, সময়ের সাংস্কৃতিক এবং আধ্যাত্মিক চাহিদার সাথে খাপ খাইয়ে নিয়ে, বর্তমান বিশ্বব্যাপী উপস্থিতিতে পরিণত হয়।

THANK YOU