Sanatan Dharma

মনের অবস্থা কত প্রকার ও কি কি?

প্রশ্ন :- মনের অবস্থা কত প্রকার ও কি কি?
উত্তর :- যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে যে মানুষের সবচেয়ে বড় সমস্যা হল 'মনের বৃত্তি'। তাই যোগসূত্রের প্রথম সূত্র হল – যোগস্য চিত্তবৃত্তি নিরোধ।
এই মনে হাজারো জন্মের আসক্তি, অহংকার, কাম, কাম, ক্রোধ, লোভ, ইত্যাদি সঞ্চিত থাকে, যাকে সঞ্চিত কর্ম বলে। এই সঞ্চিত কর্মও আমাদের নিয়তি এবং এর থেকে সামনের দিকও নির্ধারিত হয়।
এই মনের পাঁচটি অবস্থা আছে ।
এই চিত্ত বা মানসিক অবস্থার পাঁচটি রূপ হল::-- 1. ক্ষিপ্ত 2. মূর্খ 3. বিক্ষিপ্ত 4. একাগ্র 5. নিরুদ্ধ
1. ক্ষিপ্ত :- ক্ষিপ্ত অবস্থায় মন ক্রমাগত এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে ধাবিত হয়। এই জাতীয় ব্যক্তি চিন্তাভাবনা এবং কল্পনায় পূর্ণ।
2. মূর্খ:- মূর্খতাপূর্ণ অবস্থায় ঘুম, অলসতা, বিষাদ, নিরুৎসাহ প্রভৃতি প্রবণতা বা অভ্যাস প্রাধান্য পায়।
3. বিক্ষিপ্ত:--- বিক্ষিপ্ত অবস্থায়, মন কিছুক্ষণের জন্য একটি বিষয়ে নিযুক্ত থাকে, কিন্তু মুহূর্তের মধ্যে এটি অন্য দিকে চলে যায়। মানসিক অবস্থা ক্ষণে ক্ষণে পরিবর্তিত হয়।
4. একাগ্র:--একাগ্র অবস্থায় মন একটি বিষয়ে দীর্ঘ সময় নিবদ্ধ থাকে। এই পর্যায়টি যোগের অবস্থিত হওয়ার দিকের প্রথম ধাপ।
5. নিরুদ্ধ :--- নিরুদ্ধ অবস্থায় মনের সমস্ত প্রবৃত্তি বিলীন হয়ে যায় এবং মন তার স্বাভাবিক স্থিতিশীল, শান্ত অবস্থায় ফিরে আসে। অর্থাৎ, একজন ব্যক্তির নিজেকে হওয়ার সম্পূর্ণ অনুভূতি রয়েছে। তার উপর থেকে মন-মগজে ঘোরাফেরা করা মেঘ দূর হয়ে যায় এবং সে সম্পূর্ণ জাগ্রত হয়ে দ্রষ্টা হয়। এটাকে যোগের সমাধি অবস্থাও বলা হয়।

Published on: Jul, 27 2023 08:42