

'চত্বিত্বত্বত্ব

যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে যে মানুষের সবচেয়ে বড় সমস্যা হল 'মনের বৃত্তি'।
তাই যোগসূত্রে প্রথম সূত্র হল — যোগস্য চত্বিত্বত্বত্বনিরোধ।
এই মনে হাজারো জন্মের আসক্তি, অহংকার, কাম, ক্রোধ, লোভ, ইত্যাদি সঞ্চিত থাকে, যাকে সঞ্চিত কর্ম বলে। এই সঞ্চিত কর্মও আমাদের ন্যিতি এবং এর থেকে সামনের দিকও নির্ধারণিত হয়।
এই মনের পাঁচটি অবস্থা আছে।
এই চত্বিত্ব বা মানসিক অবস্থার পাঁচটি রূপ হল:-- 1. ক্ষপ্তি 2. মূৰ্খ 3. বক্ক্ষপ্তি 4. একাগ্র 5. নরুদ্ধ

1. ক্ষপ্তি :- ক্ষপ্তি অবস্থায় মন ক্রমাগত এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে ধাবিত হয়। এই জাতীয় ব্যক্তি চিন্তাভাবনা এবং কল্পনায় পূর্ণ।
2. মূৰ্খ:- মূৰ্খতাপূর্ণ অবস্থায় ঘুম, অলসতা, বিষাদ, নরুৎসাহ প্রভৃতি প্রবণতা বা অভ্যাস প্রাধান্য পায়।
3. বক্ক্ষপ্তি:--- বক্ক্ষপ্তি অবস্থায়, মন কছুক্ষণের জন্য একটি বিষয়ে ন্যিক্ত থাকে, কিন্তু মুহূর্তের মধ্যে এটি অন্য দিকে চলে যায়। মানসিক অবস্থা ক্ষণে ক্ষণে পরিবর্তিত হয়।
4. একাগ্র:--একাগ্র অবস্থায় মন একটি বিষয়ে দীর্ঘ সময় নরুদ্ধ থাকে। এই পর্যায়েটি যোগের অবস্থতি হওয়ার দিকের প্রথম ধাপ।
5. নরুদ্ধ :--- নরুদ্ধ অবস্থায় মনের সমস্ত প্রবৃত্তি বলীন হয়ে যায় এবং মন তার স্বাভাবিক স্থতিশীল, শান্ত অবস্থায় ফিরে আসে। অর্থাৎ, একজন ব্যক্তির নজিকে হওয়ার সম্পূর্ণ অনুভূতি রয়েছে। তার উপর থেকে মন-মগজে ঘোরাকরো করা মঘে দূর হয়ে যায় এবং সে সম্পূর্ণ জাগ্রত হয়ে দ্রষ্টা হয়। এটাকে যোগের সমাধি অবস্থাও বলা হয়।