

মনের অবস্থা কত প্রকার ও কিকি?

প্রশ্ন :- মনের অবস্থা কত প্রকার ও কিকি?

উত্তর :- যোগশাস্ত্রে বলা হয়েছে যে মানুষের সবচেয়ে বড় সমস্যা হল 'মনের বৃত্তি'।

তাই যোগসূত্রে প্রথম সূত্র হল — যোগস্য চিত্তবৃত্তিনিরোধ।

এই মনে হাজারো জন্মের আসক্তি, অহংকার, কাম, ক্রোধ, লোভ, ইত্যাদি সঞ্চিত থাকে, যাকে সঞ্চিত কর্ম বলে। এই সঞ্চিত কর্মও আমাদের ন্যূনতম এবং এর থেকে সামনের দিকও নির্ধারিত হয়।

এই মনের পাঁচটি অবস্থা আছে।

এই চিত্ত বা মানসিক অবস্থার পাঁচটি রূপ হল:-- 1. ক্ഷিপ্ত 2. মূৰ্খ 3. বক্শিপ্ত 4. একাগ্র 5. নরিদ্ধ

1. ক্ক্ষিপ্ত :- ক্ক্ষিপ্ত 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. বক্ক্ষিপ্ত:--- বক্ক্ষিপ্ত অবস্থায়, মন কিছুক্ষণের জন্য একটি বিষয়ে নিযুক্ত থাকে, কিন্তু মুহূর্তের মধ্যে এটি অন্য দিকে চলে যায়। মানসিক অবস্থা ক্ক্ষণে ক্ক্ষণে পরিবর্তিত হয়।

4. একাগ্র:--একাগ্র অবস্থায়, মন একটি বিষয়ে দীর্ঘ সময়, নরিদ্ধ থাকে। এই পর্যায়েটি যোগের অবস্থিতি হওয়ার দিকের প্রথম ধাপ।

5. নরিদ্ধ :--- নরিদ্ধ অবস্থায়, মনের সমস্ত প্রবৃত্তি বর্জিত হয়ে যায় এবং মন তার স্বাভাবিক স্থিতিশীল, শান্ত অবস্থায় ফিরে আসে। অর্থাৎ, একজন ব্যক্তির নিজেকে হওয়ার সম্পূর্ণ অনুভূতি রয়েছে। তার উপর থেকে মন-মগজে ঘোরাকরো করা মগে দূর হয়ে যায় এবং সে সম্পূর্ণ জাগ্রত হয়ে দ্রষ্টা হয়। এটাকে যোগের সমাধি অবস্থাও বলা হয়।