

---

VIVEKANANDA COLLEGE, THAKURPUKUR  
KOLKATA – 700063

---

NAAC ACCREDITED 'A' GRADE



**TOPIC: Means of controlling the mind – Meditation  
Difficulties**

**COURSE CODE: CC4**

**PAPER: Self Management in the Gita**

**UNIT: Sec B Unit 2**

**SEMESTER: 2<sup>nd</sup>**

**NAME OF TEACHER: BAISALI DAS**

**NAME OF THE DEPARTMENT: SANSKRIT**

Sem2, CC 4, Sec B Unit II

Means of Controlling the Mind

**Meditation Difficulties.**

অর্জুন উবাচ ৬/৩৪

চञ্চলং হি মনঃ কৃষ্ণা প্রমাথি বলবদ্বটম্।

তস্মাহং নিগ্রহং মন্যে বায়োরিব সুদুষ্করম্।।

হে কৃষ্ণ, মন স্বভাবতই চঞ্চল, ইন্দ্রিয়াদির বিক্ষিপজনক, মহাশক্তিশালী অনমনীয়। তাই আমি মনে করি বায়ুকে আবদ্ধ করা যেমন দুষ্কর তেমন মনকে নিরোধ করা দুঃসাধ্য।

মন অত্যন্ত চঞ্চল। অনেক সাধনার মাধ্যমে ও একে স্থির করা যায়না। মন বায়তুল্য ,একে আবদ্ধ করা অসম্ভব।

শ্রীভগবানুবাচ ৬/৩৫

অসংশয়ং মহাব্রাহ্মী মনৌ দুর্নিগ্রহং চলম্।

অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে।।

শ্রীভগবান বললেন,হে মহাবাহো, মন চঞ্চল, একে নিরোধ করা দুঃসাধ্য কাজ তাতে সংশয় নেই। কিন্তু হে কৌন্তেয় অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা উহাকে বশীভূত করা যায়।

শ্রীকৃষ্ণের মতে মনকে নিরোধ করা দুঃসাধ্য ব্যাপার হলেও অসম্ভব নয়। অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা এই কাজ সম্পন্ন করা যায়। বৈরাগ্য হল অনাসক্তি। সকল প্রকার বিষয় থেকে মনকে নিরোধ করে সংকর্মে নিবিষ্ট করা ই হল বৈরাগ্য। সং চিন্তা ও সংকর্মে অভ্যাসের দ্বারা মন বশে আসে। তাই মন বশীভূত করতে অভ্যাস ও বৈরাগ্য যুগপৎ অনুষ্ঠেয়।

Procedure

श्रीभगवानुवाच ६/११

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः

नान्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोन्तरम्।

परिशुद्ध स्थाने प्रथमतः कुश, तदुपरि व्याघ्रादिर चर्म,तार उपर पट्टबन्ध पेटे अनति उच्च अनति निम्न अचञ्चल आसन स्थापन करबेन।

६/१२

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।

एइ योगासने उपविष्ट हये मनके एकाग्रचित्तु ओ इन्द्रियादिर क्रिया संयत करे चित्तुशुद्धिर जन्य योगभ्यास करबेन।

६/१३

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।

योगभ्यासी ब्यक्ति देहेर मध्यभाग,मस्तक ओ ग्रीवा सरल ओ निस्पन्दन रूपे स्थिर रेखे दृढभावे यन्न सहकारे निजेर नासाग्रे दृष्टि संयत करबेन। एदिके ओदिके ताकाबेन ना।

६/१४

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः॥

এইরূপে চিত্তকে প্রশান্ত করে, ভয় বর্জিত হয়ে, ব্রহ্মচর্যশীল হয়ে মনঃসংযমপূর্বক মৎ পরায়ণ, মদগতচিত্ত হয়ে সমাধিস্থ হবেন।

আত্মশুদ্ধি কিভাবে সম্ভব, কোথায় আসন স্থাপন করা হবে, কিভাবে মনঃ সংযোগ করবে, ইন্দ্রিয়াদির সংযম কিভাবে সম্ভব তা এখানে বলা হয়েছে।

ধ্যানযোগের উদ্দেশ্য হল ব্রহ্মের সহিত একাত্মতা। সব বিষয় থেকে মনকে নিরোধ করে চিত্তশুদ্ধির জন্য ভগবানের চিন্তা ই ধ্যানের মূল উদ্দেশ্য। ধ্যানের উদ্দেশ্য হল পরমাত্মার সাথে মনের স্থিতিকরণ। পবিত্র স্থানে আসন স্থাপন করবেন ও কিভাবে ধ্যান করবেন, দেহের অংশ গুলো র অবস্থান কিহবে সব এই শ্লোকগুলিতে বলা হয়েছে। দেহকে দৃঢ় উন্নত স্থির রেখে এবং কোন দিকে না তাকিয়ে সম্মুখে দৃষ্টি সংযত করে চিত্তশুদ্ধির জন্য যোগভ্যাস করবেন। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ধ্যানের শরীর গত বিধির সাথে মানসিক বিধির ও কথা বলেছেন। ছয়টি বিধির বিধান রয়েছে এখানে যথা প্রশান্তাত্মা, বিগতভী, ব্রহ্মচারিব্রত, সং যম, মৎ পরায়ণ, মদগতচিত্ত। মনকে নিরোধ করে ভয় ভাবনা দূর করে জিতেন্দ্রিয় হয়ে একাগ্রতার সাথে পরমাত্মার সাথে যুক্ত হয়াই ধ্যান। পরমাত্মার সাথে যুক্ত হয়ে পরমাত্মায় বিলীন হয়া এর উদ্দেশ্য। পরমাত্মায় আশ্রিত হবেন পরম আনন্দে।।