



ધ્યાન ઓ એકાગ્રતા

ধ্যান ও একাগ্রতা

শ্রীমায়ের 'প্রশ্ন ও উত্তর' এবং বাণী থেকে সংকলিত

রূপান্তর

কলকাতা

○ প্রথম সংস্করণ
শ্রীমায়ের ১২৫তম জন্মবার্ষিকী

○ ষষ্ঠ মুদ্রণ
শ্রীঅরবিন্দের ১৪৫তম জন্মবার্ষিকী

○ সংকলন, অলংকরণ ও সম্পাদনা
রত্নাকর সেনগুপ্ত

© শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম ট্রাস্ট
শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম, পণ্ডিচেরী

○ প্রকাশক ০০ রত্নাকর সেনগুপ্ত
রূপান্তর
প্রযত্নে: কৃষ্ণকিশোর দাস, শ্রীবর্ধন পল্লী,
পো: ঠাকুরপুকুর, কলকাতা - ৭০০০৬৩

○ প্রকাশনা সহায়তা ০০ জয়দীপ চক্রবর্তী

○ ডি.টি.পি ও ডিজাইন ০০ এমিনেন্ট প্রিন্টিং ওয়ার্কস
৩৮, গড়িয়াহাট রোড (দক্ষিণ)
কলকাতা - ৭০০ ০৩১

○ মুদ্রণ ০০ প্রিন্ট ও প্রোসেস
১৫/৫, কে. বি. সরণি
কলকাতা - ৭০০ ০৮০

○ স্ক্যান ০০ ক্যাপস্ মাইক্রোগ্রাফিক্স
৮/৩বি, লীলা রায় সরণী, কলকাতা - ৭০০ ০১৯

○ ৪০ টাকা

স্মারক :

য্যান ও একাগ্রতা সম্বন্ধে শ্রীঅরবিন্দ

ইংরাজী ভাষায় ধ্যানের (dhyana) ভারতীয় ভাবটিকে প্রকাশ করবার জন্য দুটি শব্দ ব্যবহৃত হয় “meditation” এবং “contemplation” । Meditation বলতে সঠিক অর্থে বোঝায় একটি ধারাবাহিক ভাবধারার উপর মনের একাগ্রতা, যে ভাবগুলি একটি মাত্র বিষয়কে প্রকাশ করে থাকে । Contemplation অর্থ মানসস্তরে একটি নির্দিষ্ট বিষয়বস্তু, প্রতিচ্ছবি কিংবা ভাবকে চিন্তা করা যাতে একাগ্রতার শক্তির সাহায্যে স্বাভাবিকভাবেই ঐ বিষয়বস্তু, প্রতিচ্ছবি অথবা ভাবটি সম্পর্কে জ্ঞান উদ্ভূত হয় । এই দুটিই হল ধ্যানের (dhyana) বিভিন্ন রূপ, কারণ ধ্যানের মূল নীতিই হল মানসিক একাগ্রতা তা সে একাগ্রতা চিন্তার মাধ্যমেই হোক, কিংবা কোন সূক্ষ্মদর্শন হোক অথবা জ্ঞানের মাধ্যমেই হোক ।

ধ্যানের (dhyana) আরও অন্যান্য রূপও আছে । বিবেকানন্দ তাঁর একটি রচনায় তোমাদের উপদেশ দিয়েছেন চিন্তাগুলি থেকে পিছনে সরে দাঁড়াতে, চিন্তাগুলি যেমনভাবে আসছে ঠিক তেমন ভাবেই তাদের মনের মধ্যে আসতে দাও এবং নিজে শুধু তাদের লক্ষ্য করে যাও এবং দেখ তাদের রূপটি কেমন । একে বলা যেতে পারে নিজেকে দেখার মধ্য দিয়ে একাগ্রতা (concentration in self-observation) ।

ধ্যানের এই রূপটি আবার একটি ভিন্ন রূপের মধ্যে নিয়ে যায়, সেটি হল মনকে সম্পূর্ণভাবে চিন্তাশূন্য করে ফেলা যাতে মন হয়ে ওঠে একটি খাঁটি জাগ্রত শূন্যস্থান, আর সাধারণ মানব মনের চিন্তা ভাবনার থেকে রক্ষা পাবার ফলে তখন দিব্যজ্ঞান মনের সেই শূন্য স্থানটিতে নেমে আসতে পারে এবং নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পারে, সে নেমে আসে একটি কালো ব্ল্যাকবোর্ডে সাদা খড়ি দিয়ে লিখবার মতই স্পষ্টতা নিয়ে । তুমি দেখবে যে গীতা এই সমস্ত মানসিক চিন্তা সমূহ প্রত্যাহার করাকে যোগের অন্যতম একটি উপায় হিসেবে বলেছে , এমনকি এই পদ্ধতিটিকে অন্য সব পদ্ধতির তুলনায় বেশী গুরুত্ব দিয়েছে । এই পদ্ধতিটিকে বলা যেতে পারে মুক্তির জন্য ধ্যান (dhyana of Liberation), কারণ এটি মনকে তার যান্ত্রিক চিন্তা করবার পদ্ধতিটির প্রতি ক্রীতদাসত্ব থেকে মুক্ত করে দেয় এবং মনকে তার ইচ্ছামত চিন্তা করতে কিংবা না করতে অনুমোদন করে, মনের যেমন খুশী এবং যখন খুশী সে চিন্তা করতে পারে, অথবা মন তার নিজের চিন্তাকে নিজে নির্বাচন করে নিতে পারে কিংবা সে চলে যেতে পারে সকল চিন্তার উর্ধ্বে সত্যের বিশুদ্ধ রূপের মাঝে যাকে আমাদের দর্শনে বলা হয় বিজ্ঞান (vijñana) ।

মানব মনের পক্ষে meditation হল সর্বাপেক্ষা বেশী সহজ পদ্ধতি, কিন্তু ফলাফলের দিক থেকে আবার সবচেয়ে বেশী সীমাবদ্ধ; contemplation হল আরও বেশী শক্ত, কিন্তু তার ফলাফল হল ব্যাপক; নিজেকে দেখা (self-observation) এবং চিন্তার প্রবাহ থেকে মুক্তিলাভ (Liberation from the chains of Thought) হল সর্বাপেক্ষা বেশী কঠিন কাজ, কিন্তু এদের ফলাফল হল আবার সবচেয়ে বেশী প্রসারিত এবং ব্যাপকতর। এইসব পদ্ধতিগুলির মধ্য থেকে একজন তার নিজের প্রবণতা এবং সামর্থ্য অনুযায়ী যে কোন একটিকে নির্বাচন করতে পারে। সঠিক পদ্ধতিটি হল সবগুলিকেই ব্যবহার করা, প্রত্যেকটি পদ্ধতিকে তার নিজস্ব স্থানটিতে এবং তার নিজস্ব বিষয়বস্তুর জন্য ব্যবহার করতে হবে; কিন্তু এর জন্য প্রয়োজন একটি সুপ্রতিষ্ঠিত বিশ্বাস, দৃঢ়তর ধৈর্য এবং যোগের পথে আত্মনিয়োগ করবার জন্য একটি সুবিশাল সঙ্কল্পের শক্তি।

*

ধ্যানের পক্ষে অপরিহার্য বাহ্যিক শর্ত বলতে তেমন কিছু নেই, কিন্তু ধ্যানের সময় একাকীত্ব এবং নির্জনতা, সেইসঙ্গে দেহের নিশ্চল অবস্থা ধ্যানের পক্ষে সহায়ক, কখনও কখনও প্রারম্ভিক শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে অনেকটাই প্রয়োজনীয়। কিন্তু বাহ্যিক অবস্থাবলীর দ্বারা নিজেকে সীমাবদ্ধ করে তোলা উচিত নয়। একবার ধ্যান করবার অভ্যাসটি তৈরী হয়ে গেলে, সর্বঅবস্থার মধ্যে ধ্যান করতে পারা সম্ভব, শায়িত অবস্থায়, উপবিষ্ট হয়ে, চলমান অবস্থায়, একাকী থাকাকালীন, দলবদ্ধ অবস্থায়, নীরবতার মধ্যে অথবা কোলাহলের মাঝে ইত্যাদি।

ধ্যানের আন্তর শর্তগুলির মধ্যে সর্বপ্রথম অপরিহার্য শর্ত হল ধ্যান করবার প্রতিবন্ধকতাগুলির বিরুদ্ধে নিজের সঙ্কল্প শক্তিকে একাগ্র করে তোলা, যেমন মনের এদিক ওদিকে উদ্দেশ্যহীনভাবে ঘুরে বেড়ান, অমনোযোগীতা, নিদ্রা, শারীরিক এবং স্নায়ুগত ধৈর্যের অভাব এবং অস্থিরতা ইত্যাদি।

দ্বিতীয় শর্ত হল যে স্থানটি থেকে চিন্তা এবং আবেগসমূহ উত্থিত হয়, সেই আন্তর চেতনার (Citta) মধ্যে একটি ক্রমবর্ধমান শুদ্ধতা এবং স্থিরতার প্রকাশ, অর্থাৎ বাধাসৃষ্টিকারী সকলরকম প্রতিক্রিয়া থেকে মুক্তিলাভ, যেমন ক্রোধ, দুঃখ, হতাশা, পার্থিব ঘটনাবলীর বিষয়ে উদ্বেগ ইত্যাদি। মানসিক পূর্ণতা এবং নৈতিকতা সর্বদাই একে অন্যের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে সংযুক্ত থাকে।

• • •

একাগ্রতা (concentration) হল চেতনাকে সংহত করে তোলা এবং হয় তা একটি বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত হয়ে কিংবা একটিমাত্র বিষয়মুখী হয়ে, যেমন ভগবান;

আবার একটি বিন্দুতে সংহত না হয়ে, সত্তার সমগ্র অংশকে পরিব্যাপ্ত করেও একটি সংহত অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। ধ্যানের (meditation) ক্ষেত্রে এইভাবে চেতনাকে গুটিয়ে আনাটা অপরিহার্য নয়, ধ্যান করবার সময় একজন শুধুমাত্র অচঞ্চল মনে একটি বিষয়কে নিয়ে চিন্তা করতে পারে কিংবা চেতনার মধ্যে কি আসছে তা লক্ষ্য করে যেতে পারে এবং তার মধ্যে নিজেকে নিযুক্ত করতে পারে।

*

একাগ্রতার অর্থ চেতনাকে একটি স্থানে কিংবা একটি বিষয়বস্তুতে, একটি মাত্র অবস্থায় প্রতিষ্ঠিত করা। ধ্যান (meditation) বিভিন্ন বিষয়ে পরিব্যাপ্ত হতে পারে, যেমন ভগবানের বিষয়ে চিন্তা করা, গভীরতম আবেগ অনুভূতিগুলি গ্রহণ করা এবং তাদের বিচার বিশ্লেষণ করা, প্রকৃতির মধ্যে কি ঘটছে এবং কি কাজ করছে তা লক্ষ্য করা ইত্যাদি।

*

আমাদের যোগে একাগ্রতা বলতে বোঝায়, চেতনার একটি নির্দিষ্ট অবস্থার মধ্যে (যেমন, শান্তি) কিংবা নির্দিষ্ট ক্রিয়ার মধ্যে (যেমন, আত্মপূহা, সঙ্কল্প, মায়ের সংস্পর্শে আসা, মায়ের নাম নেওয়া) সুপ্রতিষ্ঠিত হওয়া; আর ধ্যান (meditation) হল আন্তর মনের সত্যকার জ্ঞান অর্জন করবার জন্য বিভিন্ন বস্তুর প্রতি দৃষ্টিনিষ্কোপ।



সূচী

	পৃষ্ঠা
❑ স্থিরতা-অচঞ্চলতা-শান্তি-নীরবতা	৯
❑ কেমন করে চেতনাকে বিশাল করতে হবে	১৫
❑ চিন্তারাজির সংযম	১৮
❑ মনঃসংযোগ	২২
❑ প্রত্যাহার	২৬
❑ তোমাকে শাস্ত হতে হবে	২৮
❑ নীরবতার অনুশীলন	৩১
❑ শুধু নীরবতার মধ্যেই পরস্পরকে বোঝা সম্ভব	৩৩
❑ একাগ্রতা ও লেখাপড়া	৩৫
❑ চৈতন্যদর্পণ	৩৮
❑ নিজেকে লক্ষ্য করা	৪১
❑ কেমন করে সমালোচনাতে নির্বিকার থাকা যায়	৪৩
❑ কল্পনার নিয়ন্ত্রণ	৪৫
❑ শান্তিকে আহ্বান	৪৯
❑ নির্দেশিকা	

