मन को दबाओ नहीं, समझाओ

● ब्रह्माकुमार साहनी, साकेत नगर, भोपाल

इच्छा, कामना एवं संकल्प करना मन की स्वाभाविक प्रक्रिया है, फिर क्या इस प्रक्रिया को रोका जा सकता है अथवा इस पर अंकुश लगाया जा सकता है? अनुभव कहता है कि कोई इच्छा अथवा कामना यदि दबाई जाती है तो वह उस समय भले ही दब जाये लेकिन कालान्तर में कई गुणा अधिक बलवती हो कर हमारे मन-मस्तिष्क पर छा जाती है। इसलिए हम इच्छाओं-कामनाओं अथवा मन के सकल्पों को दबाएँ नहीं बल्कि मन को विवेकपूर्वक समझा कर नई दिशा दें।

सुन्दर चीज़े देंगे तो गन्दी को छोड़ देगा

जैसे एक छोटा चंचल बच्चा किसी हानिकारक अथवा गंदी चीज़ को खिलौना समझ कर खेल रहा है और हम उस के कल्याणार्थ चाहते हैं कि वह उसे छोड़ दे। इसके लिए तो उस बच्चे को समझा-बुझाकर एक सुन्दर-सा नया खिलौना देना होगा। तब वह बच्चा खुशी-खुशी उस गंदे, हानिकारक खिलौने को छोड़ देगा। लेकिन यदि बच्चे को भय दिखाकर अथवा बलपूर्वक खिलौना छीनने की कोशिश की जाएगी तो या तो बच्चा खिलौना देगा नहीं और यदि किसी तरह दे भी देगा तो हमारी अनुपस्थिति में पुनः उसे ढूँढ़कर, उसी से खेलने लगेगा। बस, यही स्थिति हमारे चंचल मन रूपी बच्चे की भी है। उसे कहीं से यदि ज़बरदस्ती हटाया जाएगा तो वह अधिक बलपूर्वक उसी ओर जाएगा।

मन को विवेक रूपी बाँध से रोकें

जैसे नदी में आई बाढ़ की दिशा, बांध आदि बनाकर बदल दी जाती है जिससे जन और धन की हानि भी नहीं होती और जल का जन-कल्याणकारी कार्यों में सदुपयोग भी कर लिया जाता है, ठीक उसी प्रकार, हम अपने मन को विवेक रूपी बांध से नियंत्रित कर उसे सही दिशा दें जिससे कि वह नकारात्मक और व्यर्थ संकल्पों के बदले सकारात्मक, शुद्ध एवं पवित्र संकल्प करे। विषय चिंतन मन का बहुतकाल का अभ्यास-सा बन गया है। मन का यह भी स्वभाव है कि वह जिस वस्तु में अथवा चिंतन में लग जाता है तो उसे सहज छोड़ना नहीं चाहता है इसलिए हम मन को विषय चिंतन से हटा कर परमात्म चिंतन में लगाने के लिये धीरज, स्नेह और विवेक से काम लें।

मन को समझाएँ, न कि दबाएँ

हम मन को लक्ष्य दें कि वह विकारी प्रवृत्तियों को छोड़ कर शान्ति, प्रेम एवं आनंद के मौलिक स्वरूप को पुनः धारण करे। मन को समझा-बुझाकर अभ्यास एवं वैराग्य से परमात्मा के चिंतन में लगायें, न कि उसे धमकाएँ अथवा दबाएँ। दिन में दो-तीन बार और विशेष अमृतवेले यह अभ्यास करायें, तो मन स्वयं ही परमात्म-स्मृति में अभ्यासरत होने लगेगा।

मन के ईश्वरीय स्मृति में लग जाने से अलौकिक शक्ति प्राप्त होगी। विस्मृति, स्मृति में बदलने लगेगी। तीसरा नेत्र खुल जायेगा और स्वयं की, अपने पिता की और अनादि ड्रामा की पहचान प्राप्त होने से सदाकाल के लिए अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूलने का भाग्य प्राप्त होगा। मन को सहज रीति से ईश्वर में लगाने की निःशुल्क शिक्षा स्थानीय प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से प्राप्त हो सकती है। ❖

विशेष सूचना

नए वर्ष 2014-15 के लिए ज्ञानामृत पत्रिका का वार्षिक शुल्क 100/- रहेगा। एकाउंट के हिसाब से अप्रैल से चूंकि नया वर्ष शुरू होता है इसलिए अप्रैल 2014 से बनने वाले नए सदस्यों से शुल्क 100/- वार्षिक लिया जाएगा।