मन का हो विकास

मन का निग्रह अभ्यास और वैराग्य से होता है। अभ्यास फर्ज होता है, अर्जित नहीं। वैराग्य स्वाभाविक होता है, कृतज्ञ नहीं। योग के पतंजलि ने यही कहा है। 'अभ्यास और वैराग्य से मन का निरोध होता है। अभ्यास करते-करते निरोध की अन्तिम सीढ़ी तक पहुँच जा सकता है। अभ्यास से लब्ध नहीं होता तो पुरूषार्थ निष्फल हो जाता। अभ्यास से जो कल नहीं थे, आज बन सकते हैं।

मन का विकास कैसे हो यह सबका रहता है। प्रारंभिक स्टेज : यह पहली भूमिका है। इसमें साधक ध्यान करना प्रारम्भ करता है और मन को जानने का प्रयत्न करता है। तब अनुभव होता है कि मन चंचल है। कई बार नये लोग मेडिटेशन करने लगते हैं तो कहते हैं जब मैं ध्यान नहीं करता तब तो मन स्थिर लगता है। ध्यान में जब अधिक चंचल हो जाता है, यह क्यों?इसका सीधा सा उत्तर है कि जब आप ध्यान नहीं करते थे उस समय मन स्थिर था, यह भ्रांति है, अंकन में भूल है। ध्यान करने की स्थिति में आ गये तब अनुभव हुआ मन चंचल होता है। गाँव के बाहर अकुरडी है। हजारों उस पर चलते हैं, पर दुर्गंध की अनुभूति नहीं होती। उसकी सफाई के लिये कुरेदने पर बदबू भभक उठती है। क्या पहले दुर्गन्ध आती थी ? नहीं, जमा हुआ ढेर था दुर्गन्ध दबी हुई थी। मन की भी यही प्रक्रिया है। मन में विचारों के, मान्यताओं के ओर धारणाओं के संस्कार जमे पडें हैं। अनुभव नहीं होता कि मन चंचल है। जब मन को साधने का प्रयत्न करते हैं तब उसकी चंचलता समझने का अवसर मिलता है।बहुत लोगों का कहना है कि माला जपते समय मन की चंचलता बढ़ती है तब फिर माला जपने से क्या लाभ? सामयिक में घरेलू काम अधिक याद आते हैं, इसका कारण क्या है चमार से पूछा गया -'क्या तुम्हें चमड़े की दुर्गन्ध आती है?' उत्तर मिला - नहीं।' बात भी सत्य है। यदि चमार को दुर्गन्ध की अनुभूति होने लग जाए तो उसका जीना दुभर बन जाए। दूसरे व्यक्ति को दुर्गन्ध आ सकती है, पर चमार को नहीं। चंचलता के वातावरण में रहने से चंचलता की अनुभूति नहीं होती। दूसरी भूमिका में जाने से चंचलता की अनुभूति होती है।

दूसरी स्टेज - जो चंचलता आती है वह बुराई नहीं है, विकास की ओर प्रमाण का पहला शुभ सुकुन है। चंचलता का विस्फोट या उभार आए तो भी घबराएं नहीं, अन्तिम दिनों में स्थिरता की अनुभूति होने लगेगी। दीया बुझता है, उस समय अधिक टिमटिमाता है। चींटी के पंख आने का अर्थ है मृत्यु की निकटता।

विवेकानंद ने रामाकृष्ण परमहंस से कहा –गुरूदेव! वासना का इतना उभार आ रहा है कि मैं अपने को संभालने में सक्षम नहीं हूँ।' गुरू ने उत्तर दिया – बहुत अच्छा है।' विवेकानंद – अच्छा कैसे है, जबकि मन चंचल हो रहा है ? परमहंस - तुम्हारी वासना मिट रही है। जो जमा हुआ पड़ा था, वह निकल रहा है। ध्यान में चंचलता आए उसे छोड़ दो, दबाने का प्रयत्न मत करो। जिसका निरोध किया जाता है वह अधिक चंचल हो जाता है जिसका विरोध किया जाता है वह स्वत: शांत हो जाता है। मन को दबाना नहीं ज्ञान प्रकाश से समझाकर उसकी गति को मोडना होता है। रोकने का प्रयत्न मत करो। तुम जागरूक होकर देखते रहो वह कितना तेज दौड़ रहा है? तीव्र गति में दौड़ने वाली मोटर को ब्रेक लगाने से क्या होगा? 105 डिग्री बुखार को एक साथ उतारने से खतरा ही होता है। मन की गति को दबाओ नहीं। मन की गति को जागरूक होकर देखते रहो। मन को खुला छोड़ दो। बच्चे को बाँधने से न आप काम कर सकेंगे और न वह टिक सकेगा। बच्चे को खुला छोड़ने से आप भी काम कर सकेंगे, जरा-सा ध्यान रखें। मन को न रोकने से आप देखेंगे, कभी वह चंचल है तो कभी शांत। दूसरी स्टेज कभी मन शांत रहना कभी चंचल। लक्ष्य के साथ सम्बन्ध – यह तीसरी स्टेज में लक्ष्य को साधना। लक्ष्य के साथ चिपकना। मन को ध्येय के साथ चिपकाना यानि उसके साथ सम्बन्ध स्थापित करना। अभ्यास करने-करने मन इस भूमिका पर आ जाता है।

चौथी स्टेज है लीन होना – लीन के बदली सुलिन कहना उचित होगा। सुलिन का अर्थ है – ध्येय में लीन हो जाना जैसे दूध में चीनी घुल जाती है। घुलने से चीनी का अस्तित्व समाप्त नहीं होता अपितु उसमें दिलाना हो जाता है। दूध में मिठास चीनी का अस्तित्व बताता है। इस भूमिका में मन ध्येय में लीन हो जाता है, मन को ध्येय से भिन्न नहीं देख सकते। योग की भाषा में इसे समरसी भाव और समपत्ति कहा है। जहां ध्येय और ध्याता भी एकात्मकता सध जाती है। वह सूलिन भूमिका है। पतंजलि ने इसका कुछ भिन्नता से प्रतिपादन दिया है।

पहली स्टेज में मन का उतार-चढ़ाव रहता है, वहाँ आनन्द नहीं है। दूसरी स्टेज में एक प्रकार के थोड़े से आनंद का अनुभव होता है। जो भौतिकता में नहीं मिलता। तीसरी स्टेज में बहुत आनंद मिलता है। सुलीन की भूमिका में बहुत ही यानि परमानंद की अनुभूति होती है। कुछ लोग पदार्थों में सुख और आनंद की कल्पना करते हैं वास्तव में पदार्थ के बिना जो आत्मा में आनंद की अनुभूति होती है वह पदार्थों से नहीं होती।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मनन-चिन्तन से मनमनाभव में सहज स्थित हो सकते हैं

प्रश्न -दादी जी आपके क्लासेज सभी को अच्छे लगते हैं, क्या ये मनन का वरदान आपको पहले से ही प्राप्त है ?

दादीजी -यह तो आप जानते ही हैं कि ज्ञान देने वाला ज्ञान सागर बाप है, परन्तु बलिहारी ब्रह्मा बाबा की है जिसने हमें ज्ञानामृत पिला पिलाकर इतना शीतल और शान्त बनाया। जिससे ज्ञान के सिवाय और कोई बात बुद्धि में रहती नहीं। तीस वर्ष पहले जब बाबा अमृतसर आए थे तो मुझे पूछा कि बच्ची -तुम सबेरे-सबेरे क्लास के पहले विचार सागर मंथन करती होंगी ? वैसे तो नियम प्रमाण मैं मनन नहीं करती थी, लेकिन उस दिन से शुरू किया और वह वरदान मुझे बाबा से मिल गया।

प्रश्न -दादी जी, बाबा की मुरली सुनते समय आपकी स्थिति कैसी रहती है ?

दादीजी -मुझे शुरू से ही बाबा की मुरली से बहुत प्यार है, मैं एकदम देही-अभिमानी होकर बाबा के सम्मुख बैठती हूँ जिससे मुरली सुनते समय बुद्धि मुरलीधर बाप से ही जुटी रहती है। मुरली के महावाक्य सुनते समय उसका रस और शक्ति अनुभव करती हूँ जिससे रूहानी मस्ती चढ़ती है। वास्तव में मुरली हमारे लिए दवाई भी है जिसको सुनने और सुनाने से दुआएं भी मिलती है। मुरली हमारे बुद्धि का ताला खोलती है, हिम्मत बढ़ाती है, विघ्नों को हटाती है, औरों की ग्रहचारी हटाने के लिए हमें युक्तियां देती है। कई प्रकार के राज और साज समझने से हमें बेहद खुशी मिलती है। मैं ज्ञान में थोड़ा लेट आई थी, तो मैने बाबा से पूछा था कि -बाबा मैं आगे बढ़ने के लिए कौन सा पुरूषार्थ करूं ? तो बाबा ने कहा था -बच्ची, मुरली बार-बार पढ़ती रहो। इस युक्ति ने मुझे बहुत मदद की। कई बार बाबा मुझे मुरली रिपीट कराने को भी कहते थे जिससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ता था।

प्रश्न -दादी जी, आप मनन कैसे करती थीं ?

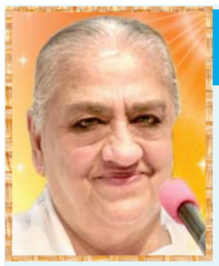
दादीजी -मुरली सुनने से ज्ञान का सार बुद्धि में रहता है। मनन करते समय मैं अपनी बुद्धि को एकदम शान्त में ले जाती हूँ जिससे बुद्धि बाबा की शक्तियों के प्रभाव में रहती है। उस समय सहज ही गहरी बातें इमर्ज होती हैं। जिस पर मनन करना होता है, उस पर लम्बे समय तक चिन्तन चलता रहता है। बहुत अच्छे प्वाइंट्स भी बाबा टच कराते रहते हैं। सदा मनन का अभ्यास करते रहने से उसकी गहराई बढ़ती रहती है और साथ-साथ उन बातों का अनुभव भी होता रहता है।

प्रश्न -दादी जी, क्या योगाभ्यास करते समय भी मनन करना आवश्यक है ?

दादीजी - वास्तव में योग का सम्बन्ध ज्ञान के मनन चिन्तन से है। जिनकी बुद्धि दिन भर फालतू ख्यालातों में रहती है, उनको योगाभ्यास में विघ्न पड़ सकता है। उनको विशेष मनन करके फिर योगाभ्यास करने की मेहनत करनी पड़ती है। अगर हम अपनी बुद्धि व्यर्थ बातों से अलग रखते हैं, तो योगाभ्यास करते समय मनन करने की आवश्यकता नहीं होती है। विशेष हम दिन भर के कार्य व्यवहार के प्रभाव से भी बुद्धि को निर्लिप्त रखें। यह भी बचाव है जिससे जब चाहे बाबा को याद कर सकते हैं।

प्रश्न -दादी जी, मनन-चिन्तन का मन-बुद्धि पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

दादी जी - मनन-चिन्तन से मन सहज ही मनमनाभव में स्थित रहने लगता है। मन में सदा पवित्र और शक्तिशाली संकल्प का प्रवाह बहता रहता है जिससे श्रेष्ठ कर्म करने की प्रेरणा मिलती रहती है। मन व्यर्थ बातों से मुक्त होने से ज्ञान-सागर में डुबकी लगाकर अमूल्य ज्ञान-रत्न प्राप्त करने में व्यस्त रहता है जिससे बुद्धि रूपी झोली भरपूर रहती है। बुद्धि दिव्य और दूरांदेशी बनती है। बुद्धि व्यर्थ से मुक्त रहने से 'योगबल क्या है' महसूस कर सकती है जिससे पुराने संस्कारों को सहज परिवर्तन कर सकते हैं। सच्चे अतिन्द्रिय सुख का अनुभव सहज होगा।



दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

दुख देने वाले मन को बाबा ने खुशी वाला मन बना दिया

हम सभी बाबा के बच्चे सदैव यह सोचते हैं कि हम हरेक को बाप समान बनना है। और यही बापदादा की हम सभी बच्चों में शुभ आशायें हैं। तो बाबा ने भिन्न-भिन्न रूप से हम सबका अटेंशन खिंचवाया है कि तुम सभी बच्चे बाप समान बनो। और सभी ब्राह्मणों के मन में यह उमंग है कि जो बाबा कहता है वह हम करके ही दिखायेंगे। तो अब ये बाबा की शुभ आशा कि बच्चे मेरे समान बनें यह पूर्ण कैसे होगी ? इसके लिए हरेक पुरूषार्थी अपनी-अपनी रीति से पुरूषार्थ तो कर रहे हैं लेकिन पुरूषार्थ में विशेष अटेंशन क्या रखें जिससे हमारी अव्यक्त स्थिति ज्यादा समय रहे।

तो हम सबने बाप समान बनने का लक्ष्य रखा है, बाप समान बनना माना अव्यक्त फरिश्ता बनना। क्योंकि ब्रह्मा बाबा इस समय अव्यक्त फरिश्ते रूप में हैं। और दूसरा बाप समान बनना अर्थात् निराकार आत्मा समझ, इस शरीर में प्रवेश कर कर्म करने वाला बनना। क्योंकि निराकार शिवबाबा इस समय जो पार्ट बजा रहे हैं वह सिर्फ निराकार का पार्ट नहीं बजा रहे हैं लेकिन निराकार साकार में प्रवेश हो अपना पार्ट बजा रहे हैं। ऐसे निराकार सो साकार में आकर पार्ट बजाना। इसके लिए बाबा कहते बच्चे जैसे मैं अवतरित होता हूं, तो मैं समझता हूं यह मेरा शरीर नहीं है लेकिन मैं यह शरीर लोन लेकर पार्ट बजाने के लिए आता हूं और फिर चला जाता हूं। जैसे मैं अपना शरीर नहीं समझता हूं लेकिन मैं समझता हूं मैं अवतरित हुआ हूं। इसी रीति यदि निराकार बाप समान बनना है तो हम भी यही अभ्यास करें। ब्राह्मण बनते ही जो मन से पहला वायदा किया कि आज से ये तन, ये मन, ये धन जो भी है वह सब तेरा। तो जो चीज जिसको दी जाती है उसकी हो जाती है। तो पुराना दु:ख देने वाला मन हमने बाबा को दे दिया और बाबा ने परिवर्तन करके हमको कितना बढ़िया खुशी वाला मन दे दिया। तो जब कहा कि तभी तेरा-तो तुम्हारा तो रहा ही नहीं, अब मैं जैसे भी शरीर को चलाने के लिए आपको डायरेक्शन दूं वैसे इसे चलाओ। सदैव यही समझो कि मैं आत्मा बाबा के दिए हुए लोन के शरीर में प्रवेश होकर सेवा के लिए निमित्त हूं। तो जब आपको यह स्मृति रहेगी कि मेरा नहीं है, यह लोन लिया हुआ शरीर है तो फिर मेरे-मेरे में जो फंसते हैं, मेरे के कारण देह अभिमान ज्यादा आता है तो जब मेरा फाउण्डेशन ही खत्म हो गया तो देह का भान क्यों आएगा ? तो देह मेरी है ही नहीं, बाबा ने टेम्प्रेरी दिया है। मैं ब्राह्मण आत्मा हूं, शूद्र आत्मा मर गई। तो जब शूद्र जीवन से मर गये, नया जीवन हो गया तो यही समझो कि मैं ब्राह्मण आत्मा अवतरित हुई हूं-बाबा के दिए हुए लोन के शरीर में तो फिर बाप समान स्थिति हो जाएगी। तन लोन पर बाबा ने दिया लेकिन मैं तो आत्मा ही हूं ना ? आत्मा तो निराकार है। तो जैसे शिवबाबा निराकार है वैसे मैं आत्मा भी निराकार हूं, ब्राह्मण आत्मा हूं। जब ये स्मृति रहेगी तो हम निराकार बाप समान हो जाएंगे। अवतार माना ऊपर से उतरे हुए और अवतार आते हैं श्रेष्ठ धर्म की स्थापना करने के लिए। कभी भी कोई अवतार बुरा काम करने के लिए नहीं आता। हम ब्राह्मण भी धर्म स्थापन के लिए, विश्व परिवर्तन का कार्य करने के लिए अवतरित हुए हैं। यह स्मृति आपको स्वत: ही निराकार बाप समान बनाएगी। सिर्फ स्मृति को चेंज करो। स्मृति से वृत्ति चेंज हो जाएगी। फाउण्डेशन है स्मृति। जैसी स्मृति होगी वैसी स्थिति होगी, वैसी वृत्ति होगी। तो हम अपने को समझें कि यह भी लोन लिया हुआ मेरा शरीर है। निमित्त बाबा ने सेवा अर्थ दिया है। यह मेरा नहीं है। जहां मेरापन नहीं होता वहां कभी भी ममता नहीं होती है।