



**श्रीरामपुर।** पूर्व राष्ट्रपति माननीय अब्दुल कलाम जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मंदा साथ में ब्र.कु. गीतांजली तथा अश्विनी।



**पूणे।** डायबीटिस के कार्यक्रम में मंच पर ब्र.कु. सरिता, डा. श्रीमन्त साहू, प्रताप राव जी पवार, ब्र.कु. झामरे।



**भीलवाड़ा।** सड़क परिवहन एवं रेल मंत्री डॉ. सी.पी. जोशी को ज्ञान सरोवर राजनैतिक सम्मेलन का निमन्त्रण देते हुए ब्र.कु. तरूणा।



**बोरिवली-प्रभुउपवन।** आई.टी. प्रोफेशनल्स के लिए आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए राजेश अग्रवाल, सेक्रेटरी आई.टी. महाराष्ट्र सरकार, अजय पारेख, अध्यक्ष, ट्रेड एसोसिएशन ऑफ़ इन्फोर्मेशन टेक्नोलॉजी, ब.कु. दिव्यप्रभा तथा अन्य।



**ऐलनाबाद-हरिचाणा।** आठ दिवसीय अलविदा तनाव कार्यक्रम में शुभकामनाएं देते हुए सुभाष गोयल, प्रधान अग्रवाल सभा, ऐलनाबाद, तथा मंच पर आसीन हैं बी.के. विजया, बी.के. कमलेश तथा अन्य।



**पोरबंदर।** वर्ल्ड नो टोबैको डे पर "मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत" अभियान को हरी झंडी देती बी.के. दमयन्ती साथ में बी.के. गीता, निखिल पारीख-अध्यक्ष, रोटरी क्लब पोरबंदर, जोशी-अधीक्षक, प्रोहीवीशन डी., बी.के. डॉ. प्रताप, तथा अन्य।

## “मन को संयमित रखें”

ब्र.कु. रावानी - अश्विनी

मनुष्य का मन जब तक इच्छाओं में फंसा रहता है, तब तक मनुष्य की उपयोगिता एवं उसकी शक्ति प्रकट नहीं होती। इसलिए यह आवश्यक है कि अध्यात्मिक जीवन का चिंतन किया करें। वैराग्य ऐसे चिन्तन का नाम है, जिससे हम लोकोत्तर जीवन की कल्पना व सत्य जानने का प्रयास करते हैं। मन, बुद्धि, चित्त आदि शक्तियां मनुष्य को इसलिए मिली हैं कि मनुष्य अपना पारमार्थिक उद्देश्य हल कर सके। भगवान कृष्ण ने गीता में वैराग्य को मनोनिग्रह का उपाय बताया है। महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र में वैराग्याभ्यास से मन का निरोध होता है यह सूत्र लिखा है। मन जैसा मित्र नहीं। वह भोग आत्म तृप्ति के लिए करता है। यदि अपना ज्ञान बढ़ाकर उसे बड़े सुख, उच्च अध्यात्मिक लक्ष्य का ज्ञान कराया जा सके तो मन उधर भी हँसी-खुशी से चल देगा।

स्वामी विवेकानन्द, रामतीर्थ, शंकराचार्य, दयानन्द आदि को भी उलूकृत जीवन की ओर प्रेरित करने वाले उनके मन ही थे। मनोबल जगाया जा सके, उसे मित्र बनाया जा सके तो जो काम कठिन तपस्या से सम्पन्न नहीं हो पाता वह क्षण भर में मन के सहयोग से सफल हो सकता है। मन को सदगुणी बनाने के लिए विवेकशील होना आवश्यक है। विचार, विवेक, वैराग्य वस्तुतः एक ही क्रम में अनेक श्रृंखलाएँ हैं। विचार का अर्थ है मन को स्थिर व आलसी न रहने देना। अच्छे विचारों को ग्रहण करना व बुरे विचारों का त्याग ही विवेक है। विचार और विवेक की इसी दशा में जब आत्मा के रहस्य अनुभव करने की ओर इसे संयोजित कर दिया जाता है तो वैराग्य का अभ्यास होने लगता है। विचार, विवेक के द्वारा जब उसकी अनुभूति हो जाए तो सांसारिक तृष्णाओं, इच्छाओं, धारणाओं को हटाकर आत्मा तत्व के चिन्तन की दिशा में अग्रसर करने का अभ्यास किया जा सकता है। जितना प्रखर अभ्यास होगा वैसा ही वैराग्य पारलौकिक जीवन के प्रति संवेदना का भाव जाग्रत होने लगेगा। तब मन यह स्वीकार कर लेगा कि परलोक ही सत्य है, आत्मा ही अमरता है फिर मन से झंझट करने की आवश्यकता नहीं रहेगी, मन मित्र बन जायेगा।

मन समस्त इन्द्रियों में प्रधान है क्योंकि जब इन्द्रियों विषयों से जुड़ती हैं तो मन का संयोग उन इन्द्रियों के साथ अवश्य रहता है। जैसे मनुष्य में चिन्ता, भय, आशंका, असन्तोष, ईर्ष्या, द्वेष, उद्वेग, आत्मग्लानि, अपराधवृत्ति की मनः स्थिति हो तो उसके पूरे शरीर का हाँका बिगड़ जाएगा। उसकी इन्द्रियों व शारीरिक अवयवों में अनेक बिमारियां घर कर लेगी। शरीर तन्त्र मन के अनुसार चलता है। मन आधि से, तन व्याधि से यदि प्रसित हो जाए तो उससे उत्पन्न विपत्तियां आप की ही देन मानी जायेंगी क्योंकि मन से होता है मानना और बुद्धि से जानना।

जो व्यक्ति विवेक सम्पन्न मन को वश में करने वाला व शुद्ध होता है वह देवता पद को प्राप्त होता है। मन पर अंकुश लगाने के लिए चिन्तन-मनन के अलावा एकाग्रता, बीती को बिसारना, भविष्य के लिए निश्चिन्ता, अधिक इच्छाएं न करना भी सहायक होते हैं क्योंकि मन कभी निरर्थक नहीं बैठता, वह कभी सोचता है, कभी योजनाएं बनाता है, मनुष्य के शरीर से परे इन्द्रियों, इन्द्रियों से परे मन, मन से परे बुद्धि, बुद्धि से परे आत्मा और आत्मा के द्वारा ही शिव परमात्मा से सामीप्य

## तीन प्रकार के कर्म

भगवान ने साथ-साथ तीन प्रकार के कर्म बताए हैं। जिसमें सतोप्रधान कर्म कौन से हैं? जो यज्ञ कर्म हैं, आत्म शुद्धिकरण अर्थ कर्म और आसक्ति, राग, द्वेष से रहित कर्मफल की चाह के बिना किया जाता है, वह सात्विक कर्म है। राजसिक कर्म कौन से हैं? जो कर्म अपनी इच्छा पूर्ति के लिए परिश्रम युक्त जहाँ मेहनत भी करता है इंसान और अहंकार युक्त है, उस अहंकार में आकर किसी को दुःख भी दे देता है। वह रजोगुणी कर्म है। जिस कर्म का परिणाम हानि हो और अपने सामर्थ्य को देखे बिना, विचारे बिना, मोह अज्ञान वश किया गया कर्म वह तामसिक कर्म है? कई बार कई लोग परिणाम को सोचते नहीं हैं और कर लेते हैं। बिना बिचारे, उसके परिणाम को सोचते भी नहीं हैं और फिर दुःखी होते हैं। तो ये कर्म तामसिक कर्म माना गया है। इस प्रकार से ये तीन कर्म का भेद बताया है।

फिर कर्त्ता के तीन प्रकार के भेद का वर्णन किया गया है। जो व्यक्ति संग-दोष से मुक्त, अहंकार रहित, दृढ़ संकल्पधारी और उत्साह पूर्वक अपना कर्म करता है और सफलता असफलता में अविचलित रहता है, वह सात्विक कर्त्ता है। कर्त्तापन का जो भाव है उसमें व्यक्ति अहंकार से मुक्त, संगदोष से मुक्त और जो करता है दृढ़ संकल्प के आधार से करता है। क्योंकि दृढ़ता में ही सफलता है। उसे करने में भी उसको उत्साह आता है। वह सात्विक कर्त्ता है।

जो व्यक्ति कर्म और कर्मफल के प्रति आसक्त होकर फलों का भोग करना चाहता है। सदैव ईर्ष्या वा लोभी है, अपवित्र और सुख-दुःख से विचलित होता रहता है वह राजसिक कर्त्ता है।

तीसरा प्रकार जो कर्त्ता ज्ञान के विरुद्ध कार्य करता है, अर्थात् समझ के विरुद्ध कार्य करता है। चंचल चित्त वृत्ति वाला है, असभ्य, घमण्डी, रूढ़, दूसरे के कार्य में बाधा पहुंचाने वाला, सदैव खिन्न, आलसी,

## गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



दीर्घ सूत्री है, वह फिर कर लेंगे, बाद में कर लेंगे, देखा जायेगा ये कर्त्ता तामस कर्त्ता है।

ये जो तीन प्रकार के भेद, चाहे ज्ञान के भेद, चाहे कर्म के भेद, चाहे कर्त्ता के भेद या त्याग के भेद, ये सब बताते हैं कि हमारी जीवन शैली, किस शैली में जा रही है? ये जैसे एक प्रकार का सम्पूर्ण आईना भगवान ने हमारे सामने रखा है। जहाँ हम अपने आप को देखे कि हम कौन सी श्रेणी में चले जाते हैं। हम अपने आप में परिवर्तन करना चाहे तो ये परिवर्तन भी संभव है। आईना जब सामने है, तो परिवर्तन करना आसान हो जाता है। इस प्रकार से कर्त्ता की बुद्धि भी तीन प्रकार की है। वो तीन प्रकार की बुद्धि कौन सी है?

जो बुद्धि प्रवृत्ति और निवृत्ति कर्त्तव्य और अकर्त्तव्य, भय और अभय तथा बंधन और मुक्ति को यथाथ समझती है, वह बुद्धि सात्विक बुद्धि है। उसी के साथ जो बुद्धि धर्म और अधर्म, कर्त्तव्य-अकर्त्तव्य, के भेदों को यथावत नहीं जानते हैं, वह राजसी बुद्धि हैं। दुविधा की हालत में फंसे रहते हैं। ये करे, ये करे, ऐसा करे वैसा करे, ऐसा नहीं करे वो राजसी बुद्धि है। तामसी बुद्धि अज्ञान अंधकार के वशीभूत होकर, अधर्म को धर्म मान लेता है। धर्म को अधर्म मानता है और सदैव विपरीत दिशा में प्रयत्नशील रहता है, वह है तामसी बुद्धि। तो इस प्रकार तीन प्रकार की बुद्धि मनुष्य के अंदर स्पष्ट की गई है। कैसी प्रकृति से, कैसी बुद्धि, उसकी बनती है। तीन प्रकार की धारणायों की शक्ति बतलायी है।

जो योगाभ्यास द्वारा अव्यभिचारी धारणा से अपने मन, प्राण और इंद्रियों के कार्य कलापों को वश में रखते हैं। वह सात्विक धारणा है। जहाँ सम्पूर्ण अपनी इंद्रियों के ऊपर अनुशासन है, वह सात्विक धारणा है। जिस वृत्ति से मनुष्य धर्म, अर्थ तथा काम के फलों में लिप्त बना रहता है, वह राजसी धारणायें हैं। दुर्बुद्धि पुरुष जिस धारणा के द्वारा स्वप्न, भय, शोक, विषाद और मद को नहीं त्यागता है वह धारणा तामसी है। तो इस प्रकार तीन प्रकार की धारणा शक्ति वाले भी इस संसार में लोग हैं। - कमला..