OM 7 INITIAL_Page 1 and 2 10-07-2014 21:36 Page 6

मानसिक संतुलन

मनुष्य का सारा प्रयत्न दु:खों से मुक्ति के लिए होता है। उसकी सारी कल्पनाएं, सारी योजनाएं, सारे प्रयास केवल दु:ख से छुटकारा पाने के लिए होते हैं। अध्यात्म साधना का भी एकमात्र उद्देश्य यही है कि दु:ख से पूरा छुटकारा मिल जाए। यदि दु:ख मुक्ति नहीं होती है तो अध्यात्म की साधना व्यर्थ है।

दुनिया में लोग कहते हैं कि यदि दु:ख से मुक्त होना है तो फिर हम कुछ काम करें। आँखें मूंदकर ध्यान में क्यों बैठें? निकम्मे क्यों बैठें? निकम्मे बैठने से पदार्थों की प्राप्ति नहीं होती और पदार्थों के अभाव में दु:ख नहीं मिट सकता। ध्यान में बैठे रहना इस दृष्टि से निकम्मापन है। इससे दु:खमुक्ति कैसे हो सकती है?

सभी लोग यह मानते हैं कि परिश्रम के बिना दु:ख मिट नहीं सकता। भूख लगती है वह रोटी खाने से मिट जाती है। सर्दी लगती है कपड़े से वह मिट जाती है। भूख दु:ख है, सर्दी दु:ख है। इसको मिटाने का उपाय है- रोटी और कपड़ा। यह एक वास्तविकता है। यह आज के युग की सच्चाई है। इस वास्तविकता को समझकर हम दु:खों को कम करने का प्रयत्न करें, कष्टों को मिटाएं। यह प्रश्न वे व्यक्ति उठाते हैं, जो यह मानते हैं कि पदार्थ सुख देने वाले हैं।

आध्यात्मिक व्यक्ति इच्छा रखने से कभी इन्कार नहीं करता किंतु वह उसे मात्र आवश्यकता पूर्ति का साधन मानता है, सुख प्राप्ति का नहीं ।

परंतु जो व्यक्ति आध्यात्मिक हैं, उनका कहना है-पदार्थ बीमारी का इलाज करने वाले हैं, किंतु सुख देने वाले नहीं। रोटी खाने से सुख कहाँ मिलता है? पेट में भूख की पीड़ा पैदा होती है और वह रोटी खाते ही कुछ समय के लिए शान्ति हो जाती है। इसे लोगों ने सुख मान लिया है। समय बीतते ही फिर भूख लगती है और पीड़ा प्रारम्भ हो जाती है। फिर रोटी खाते हैं और पीड़ा शांत हो जाती है। यह क्रम जीवनपर्यन्त चलता है। यह कैसा सुख है? यह तो बीमारी हुई। उसकी चिकित्सा की, बीमारी दब गयी।

आध्यात्मिक व्यक्ति का मानना है कि सुख वह है, जिसका परिणाम, जिसकी परिणति सुखद हो। परिणाम में जो दु:ख पैदा न करे, वही वास्तव में सुख है। वर्तमान में जो सुखद अनुभूति का कारण बनता है किंतु परिणाम में वह दु:ख देता है तो समझ लेना चाहिए कि वह सुख नहीं है। सुख वही है जो वर्तमान में भी सुख देता हो और परिणाम-काल में भी सुख देने वाला हो।

तनाव दु:ख पैदा करता है। तनाव आवेग पैदा करता है। अधिकांश तनाव आवेग से उत्पन्न होते हैं। तनाव में होने का अर्थ है आवेग में होना और आवेग में होने का अर्थ है तनाव में होना। तनाव से शक्तियां क्षीण होती हैं। तनाव की स्थिति में व्यक्ति गालियां देने लग जाता है, चिड़चिड़ा हो जाता है। तनाव में क्या-क्या नहीं होता, जो नहीं होने का होता वह भी हो जाता है।

मानसिक तनाव शारीरिक संतुलन को बिगाड़ देता है। सब कुछ असंतुलित हो जाता है। तनाव से केवल आवेग ही पैदा नहीं होते, बीमारियां भी पैदा हो जाती हैं। शरीर में तनाव पैदा होता है तब रक्त की गति में तीव्रता आ जाती है, हृदय की धड़कन बढ़ जाती है जिससे अनेक प्रकार की परेशानियां उत्पन्न हो जाती हैं। तनाव सारे दु:खों का मूल है। तनाव से मुक्त होने का अर्थ है- क्रोध से मुक्त होना, मन से मुक्त होना, माया से मुक्त होना तथा लोभ से मुक्त होना। तनाव से ये विकार पैदा होते हैं और विकारों से फिर तनाव होता है यह चक्र चलता ही रहता है और व्यक्ति इस चक्र में फंसा रहता है। वह सारे दु:खों को झेलता जाता है, दु:ख भोगता है, पीड़ा अनुभव करता है।

इन बीमारियों का मूल कारण बनता है मन और व्यक्ति दोष देता है शरीर को, शरीर कमज़ोर है, शरीर के परमाणु रोगग्रस्त हैं आदि। बीमारी मन पैदा कर रहा है और दोषी बन रहा है शरीर। यह कैसा न्याय है !

आज शरीर और मन की बीमारी को संयुक्त नाम दिया गया है-साइकोसोमेटिक अर्थात् मनोदैहिक बीमारी। मनोदैहिक बीमारियां बहुत ही जटिल होती हैं, आज का मानव इनसे ग्रस्त है और उसके कष्ट बढ़ते ही चले जाते हैं। अपने ही अज्ञान के कारण हम इन रोगों को उत्पन्न कर रहे हैं।

रोगों का एक निमित्त कारण भोजन भी है। भोजन के विषय में भी हमारा अज्ञान है। वह मिटता है तो बहुत सारे रोग उत्पन्न ही नहीं होते और जो उत्पन्न हो चुके हैं, वे भी धीरे-धीरे नष्ट हो जाते हैं। भोजन से दु:ख कम होता है तो बढ़ता भी है। जितने पोषक द्रव्य हैं, उनमें पोषक तत्वों के साथ-साथ अपोषक तत्व भी हैं। आयुर्वेद के आचार्यों ने स्पष्टता से लिखा है कि विश्व में ऐसा एक भी पदार्थ नहीं है, जो केवल अमृत हो या केवल विष हो। रोग-निवारण के लिए दवाइयां ली जाती हैं तो क्या इनके साथ शरीर में विष नहीं जाता? दवाई से लाभ है तो हानि भी है। केवल मात्रा-भेद पर हम किसी को फायदेमंद और किसी को हानिकारक मान लेते हैं। हम सुख के नाम पर, प्रियता के नाम पर सारे दु:ख झेल रहे हैं।

समस्या यह है कि सुख का झरना हमारे भीतर बह रहा है और हम उसकी खोज बाहर कर रहे हैं। दो प्रकार की खोजें हैं। एक है आवश्यकता-पूर्ति की खोज और दूसरी है सुख की खोज। आवश्यकता की पूति पदार्थ से ही संभव है, अध्यात्म से वह नहीं हो सकती। सुख की प्राप्ति अध्यात्म से ही संभव है, पदार्थ से नहीं हो सकती। आज मनुष्यों ने आवश्यकता-पूर्ति के क्षेत्र को सब कुछ मान लिया है, दु:खों से छुटकारा देने वाला मान लिया। यदि इससे सुख की पूर्ति होती तो आज का व्यक्ति सबसे अधिक सुखी होता। आज विज्ञान ने जितने पदार्थ उपलब्ध कराए हैं, वे अनगिनत हैं फिर भी मनुष्य दु:खी है, उसे सुख नहीं मिला है। बल्कि जिन मनुष्यों को अधिक पदार्थ उपलब्ध हैं, वे ही अधिक पागल होते हैं। वे ही अधिक आत्महत्या करने वाले होते हैं, वे ही अधिक अनिद्रा के शिकार होते हैं। उन लोगों में ही अपराध की वृत्ति अधिक होती है। इन सब रोगों का एक ही कारण है-पदार्थों की अधिक उपलब्धि।

अध्यात्म की साधना आवश्यकता-पूर्ति के लिए नहीं है। शरीर है तो उसकी कुछ मांगें भी हैं। परिवार है तो उसके प्रति कुछ दायित्व भी है। आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कमाना भी आवश्यक होता है। एक आध्यात्मिक व्यक्ति इस बात से कभी इन्कार नहीं करता किंतु वह उसे मात्र आवश्यकता पूर्ति का साधन मानता है सुख प्राप्ति का नहीं। आध्यात्मिक व्यक्ति कर्म करता है, आजीविका के साधन जुटाता है, किंतु कर्म से जो दु:ख उत्पन्न होता था, उस दु:ख की भावना से बच जाता है। वह समझ जाता है कि सुख का मार्ग अलग है और आवश्यकता पूर्ति का मार्ग अलग। इस समझ से मानसिक संतुलन प्राप्त होता है। आज के युग की बहुत बड़ी समस्या है मानसिक असंतुलन। मन कभी खुशी से भर जाता है तो कभी दु:ख से भर जाता है। कभी यह विश्वास से पूर्ण होता है तो कभी अविश्वास की सारी सीमाएं लांघ जाता है।

अध्यात्म-साधना के द्वारा हम मानसिक संतुलन को प्राप्त कर सकते हैं। मानसिक संतुलन का अर्थ है-न राग न द्वेष, केवल समभाव। हम साक्षीद्रष्टा बन जाते हैं। सुख की खोज का प्रयोग इतना लाभदायी है कि वह हमारे दैनिक जीवन में बाधा नहीं डालता। वह आवश्यकता पूर्ति के साथ आने वाले विष को धो डालता है, जीवन को पवित्र बनाता है।

- ब्र.कु. शोभिका, शांतिवन

काठमाण्डू-नेपाल। रानीवारी उपसेवाकेन्द्र के नये भवन का शिलान्यास करते हुए माननीय कानून, न्याय, संविधान सभा तथा संसदीय मामला मंत्री नरहरी आचार्य। साथ हैं ब्र.कु. राज, ब्र.कु. रामसिंह तथा अन्य।

झालावाड़-राज.। माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना।

सिविल लाइंस-इटावा। सेवाकेन्द्र पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के अंतर्गत उ.प्र.भाजपा प्रदेश उपाध्यक्षा सरिता भदौरिया, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।

कोल्हापुर। गीता पाठशाला की वर्षगांठ पर केक कटिंग करते हुए श्रीमती खानविलकर, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. प्रतिभा व ब्र.कु. शकुंतला।

वर्धा-महा.। विधायक सुरेशभाऊ देशमुख को उनके जन्मदिन के अवसर पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माधुरी। साथ हैं ब्र.कु. स्वप्निल।

संगमनेर-महा.। संगमनेर कॉलेज के प्राचार्य डॉ. के.के. देशमुख को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. छोटेलाल। साथ हैं ब्र.कु. भारती व ब्र.कु. पद्मा।