

मन को ठबल बनाने की दृष्टिकोण

-ब्र.कु. नेहा

शहर के फुटपाथ पर चलते वक्त एक मनुष्य जब दूसरे मनुष्य के साथ टकराता है तो सामने वाला आदमी कहता है : ``जरा देख कर चलो``। वो मनुष्य कहता है: ``मैं अभी एक संत से मिलकर आ रहा हूँ। मैं भिन्न-भिन्न प्रकार के अनिष्टों से घिरा हुआ हूँ। मैंने संत की सलाह ली और उसने कहा: ``बिना देखे चलो``।

दूसरे मनुष्य ने कहा, मुझे भी संत ने सलाह दी थी: ``जरा देखकर चलो``। आप ऐसा करो, आप दोनों सलाह को योग्य रीति से उपयोग करके देखो।

शेर थोड़ा चलने के बाद चले हुए रास्ते के अंतर का बारीकी से अवलोकन करता है और ``देखकर फिर चलता है``।

थोड़ा सावधानी और थोड़ा सा ध्यान, परिस्थिति का मूल्यांकन करने की क्षमता और खतरे का पूर्वानुमान प्राप्त करने की सूझबूझ मनुष्य को अनेक मुश्किलों से बचा सकती है।

दो आदमी जब एक दूसरे से टकराते हैं, तब सर्व साधारण उक्ति होती है: ``दिखता नहीं है? अंधे हो क्या?``

ऐसे समय पर हम यह बात भूल जाते हैं कि सामने वाले व्यक्ति से जो हम अपेक्षा रखते हैं, हम खुद उस रीति से बात करते हैं क्या?

हम अपने मन को महकते पुष्पों की वाटिका के बदले 'जंगल' बना देते हैं। मन में विस्तारित ये जंगल ही मनुष्य को जंगली बना देता है। मनुष्य में बसा हुआ देवत्व 'सद्भाव' बनाना चाहता है और छिपा हुआ दानत्व उसे शैतानियत के जंगल में धकेल देने का काम करता है। बहुत से लोग ज़्यादा देवत्व को स्वीकार कर 'अति सज्जन' बन जाते हैं तो दूसरी ओर कई लोग शैतानियत का सहारा ले स्वयं में बसे हुए देवत्व का दमन कर देते हैं।

जीवन में जब संतुलन और उदात्त दृष्टिकोण का समन्वय होता है, तब प्रसन्नता की भूमिका तैयार होती है।

मनुष्य प्रसन्नता को वस्तुओं में ढूँढता है। परिणामस्वरूप उनकी अपेक्षायें अतृप्त रहती हैं। प्रसन्नता मन और हृदय की विशालता का विषय है।

विचारक रोबिन शर्मा ने कुछ अच्छी

आदतों के बारे में कहा है -

1. आप सर्व कार्य निपुणता और निष्ठा के साथ सर्वोत्कृष्ट रीति से संयोजित करें।
2. लोगों के साथ संबंधों को अपने जीवन में सर्वोच्च स्थान प्रदान करें।
3. विपरीत परिस्थितियों का स्वयं के पक्ष में उपयोग कर अपनी जीवन शैली को और ज़्यादा सुंदर बनायें।
4. सुबह जल्दी उठें।
5. आप जितना कर सकते हो उससे कम वायदा करें, और किये हुए या दिये हुए वायदे का ज़्यादा अच्छी रीति से पालन करें।
6. नया-नया सीखने की तृष्णा वाले इन्सान



आप छोटे-छोटे कार्य किस तरह करते हो, वो आप बड़े कार्य कैसे करोगे उसका आगाज़ करते हैं। ``देख कर चलने`` का भी यही मर्म है। सर्वोत्तम बनने के लिए आप संकल्प करें, प्रमाणिकता बढ़ायें, जब अण्डे को बाहर से तोड़ देते हैं तो एक ज़िन्दगी खत्म हो जाती है, लेकिन अण्डा अंदर से टूटता है तो ज़िन्दगी की शुरुआत होती है। ध्यान रखें, महानता का आरंभ हमेशा अंदर से होता है।

बनें।

7. दिन के आरंभ के पूर्व 60 मिनट का समय स्वप्नों को देखने व चिंतन करने में, योजनायें बनाने में व अंगत सफूर्ति बनाये रखने वाले कार्यों के लिए निकालें।

आप छोटे-छोटे कार्य किस तरह करते हो, वो आप बड़े कार्य कैसे करोगे

रही थी।''

मेजबान ने उसे मठ से बाहर टेल दिया। कुछ मिनट बाद उसने देखा कि वह भिक्षु मठ के बाहर मील का पत्थर पूज रहा था। मेजबान ने हैरानी से पूछा:- अरे! कुछ देर पहले तो तुम बुद्ध की मूर्ति जला रहे थे और अब तुम एक मील का पत्थर पूज रहे हो?

भिक्षु ने कहा - ``मेरे भीतर का बुद्ध पूजा करना चाह रहा था``। प्रबाध, बौद्धिकता का ऐसा भाव है जिसे सूर्ख तर्क से समझा नहीं जा सकता। हमें जीवन के बारे में चिंता करने की बजाए उसे समृद्ध बनाने पर ध्यान देना चाहिए। भविष्य या अतीत पर चिंतन करने

उसका आगाज़ करते हैं। ``देख कर चलने`` का भी यही मर्म है। सर्वोत्तम बनने के लिए आप संकल्प करें, प्रमाणिकता बढ़ायें, प्रमाणिकता के भय से कायरतापूर्ण निष्क्रियता अपना प्रगति के द्वार बंद करने के बराबर है। अनिष्टता के सामने घुटने टेकने के बजाय साहस अपनाकर एक योद्धा की तरह लड़ते-लड़ते वीरगति को प्राप्त होना ज़्यादा बेहतर है।

``बिना देखे चलने`` का अर्थ यह नहीं है कि जीवन को अंधकारमय बना लें। मुसीबत के समय भयग्रस्त बन परिणाम के प्रति शंकाशील बन पीछे हटते रहेंगे तो खाई में गिरने की स्थिति निर्माण होगी।

``बिना देखे चलने`` का मतलब निंदा, स्तुति और व्यर्थ आक्षेपों को जानकर आत्म-मूल्यांकन करते चलना है। इन सबको महत्व देकर प्रगति के चेतक बन छलांग लगाकर आगे बढ़ना ही आत्मबल बनाये रखने का श्रेष्ठ उपाय है।

धुन्ध मनुष्य को स्पष्ट रूप से देखने में अड़चन पैदा करती है, उसी तरह यह धुन्ध अपने जीवन विषयक 'दर्शन' में बाधक बनती है।

संबंध का अर्थ:- एक दिन सागर ने नदी से पूछा: ``तू मुझे कब तक मीठा पानी देती रहेगी?`` नदी ने इसपर जवाब दिया: ``जब तक तुझमें मिठास नहीं आ जाती तब तक``। यही संबंध है।

थोड़ा विचार करें:- एक वृक्ष की लकड़ी से माचिस की एक लाख दीयासलाई बनती है, लेकिन माचिस की एक दीयासलाई एक लाख वृक्षों को भस्मीभूत कर देती है। इसी तरह एक नकारात्मक विचार या कुशंका हजारों स्वप्नों को भस्मीभूत कर देते हैं।

कुछ तो मिलेगा - जब आप किसी पर विश्वास रखते हैं तो बिना किसी शंका के उसपर भरोसा रखकर देखो। ऐसा करने से आपको जीवन का बोध होगा या बहुत अच्छा विश्वसनीय साथी

मिलेगा।

भीतर से शुरुआत - जब अण्डे को बाहर से तोड़ देते हैं तो एक ज़िन्दगी खत्म हो जाती है, लेकिन अण्डा अंदर से टूटता है तो ज़िन्दगी की शुरुआत होती है। ध्यान रखें, महानता का आरंभ हमेशा अंदर से होता है।



काठमाण्डू। नेपाल की नवनिर्वाचित प्रथम महिला राष्ट्रपति श्रीमती विद्या भण्डारी को बधाई एवं ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. किरण व अन्य ब्र.कु. भाई बहन



हल्दवानी। मेडिकल कॉलेज में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. स्वामीनाथन, ब्र.कु. नीलम, बी.सी. सती, व अन्य।



दिल्ली-पालम। सैनिक अस्पताल दिल्ली कैंट में मरीजों को शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की जानकारी देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरोज, हॉस्पिटल के कमांडेंट मेजर जनरल डॉ. संजीव चोपड़ा, ब्रिगेडियर पी.एम. अलियस व अन्य।



जयपुर-अर्जुन नगर। दीपशिखा रिजनल कॉलेज में ``मूल्य शिक्षा में आध्यात्मिकता`` विषय पर बच्चों को सम्बोधित करने के पश्चात् प्रिन्सीपल डॉ. अमन जैन को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना।



रामगंजमंडी-कोटा(राज.)। पुलिस उप अधीक्षक चन्दनदान बारहट को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शीतल।

की बजाए वर्तमान पर ध्यान देना चाहिए।

(7). विश्वास पद्धति का रूपांतरण:- राजयोग का अर्थ है विश्वास पद्धति में बदलाव। कोई व्यक्ति बाहरी हालात का सामना कैसे करेगा यह उसकी सोच पर ही निर्भर करता है। एक ही हालात में लोगों के मन व प्रतिक्रिया एक सी नहीं होती है। उनके विश्वास तरंग में अंतर होने से ही ऐसा होता है।

आत्मा, परमात्मा, कर्म का नियम, शश्वत संसार का नाटक, आदि का ज्ञान ही किसी भी व्यक्ति की विचारधारा को सकारात्मक व आशावादी बनाता है। राजयोग की मदद से तनावपूर्ण स्थितियों में भी मन की स्थिरता व सहजता पाई जा सकती है।

राजयोग का... - पेज 6 का शेष

को देखने लगते हैं। जिससे हमारे चरित्र व आचरण में भी बदलाव आता है। इस कहानी पर ध्यान दें:-

सर्दियों की ठंडी रात थी। एक भिक्षु मठ में रुका। मेजबान ने उसे जगह तो दे दी लेकिन उसने देखा कि भिक्षु ने आग जलाने के लिए बुद्ध की लकड़ी से बनी मूर्ति जला रखी थी। उसने गुस्से से कहा - ``क्या पागल हो गए हो? आग तापने के लिए बुद्ध की मूर्ति जला दी!``

भिक्षु ने कहा - ``मेरे अंदर बैठे बुद्ध को सर्दी लग