

मन रूपी घोड़े की दिशा बदलें तो मन वश में होगा

एक बहुत सुंदर कहानी याद आती है कि एक व्यक्ति के पास बहुत ही हिष्ट-पुष्ट घोड़ा था। लेकिन कोई उस घोड़े को वश नहीं कर पाता था। कई राज्यों से गुजरते हुए वह जब एक राज्य में आया तो राजा को खबर मिली कि एक बहुत ही हिष्ट-पुष्ट घोड़ा है लेकिन वश में नहीं होता। जो उसको वश में करेगा उसको वो घोड़ा फ्री में मिल जायेगा। राजा ने ऐसे ही एक भरे मैदान के अंदर अपने उस्तादों को बुलाया और कहा कि जो इस घोड़े को वश में करेगा उसको राजा के तरफ से इनाम मिलेगा। कई उस्ताद आये उसको वश में करने के लिए, लेकिन जैसे ही नज़दीक जाते थे वो उछालकर के फेंक देता था या सामने से आक्रमण कर देता था। घोड़ा वश में नहीं हो रहा था। सारे उस्ताद जब फेल हो गए, घोड़े को वश में करने के लिए, तो राजा उदास हो गया कि हमारे राज्य में ऐसा कोई नहीं है, जो घोड़े को वश में कर सके। राजकुमार काफी देर से बैठकर देख रहा था यह सारा दृश्य। उसने राजा से कहा अगर मुझे अनुमति दें तो मैं इस घोड़े को वश में करना चाहता हूँ। राजा ने कहा कि जब इतने उस्ताद नहीं कर पाए, तुम तो अभी छोटे हो, तुम कैसे वश कर सकोगे? राजकुमार ने कहा, मैं इसे वश में करूँगा। मुझे अपने में विश्वास है। राजा ने कहा ठीक है, तुम घोड़े को वश में करो और आगे बढ़ो। राजकुमार काफी देर से देख रहा था कि घोड़ा वश में क्यों नहीं हो रहा? घोड़े को ऐसी दिशा में खड़ा किया गया था, जहाँ से उसकी परछाई लम्बी दिखती थी। जैसे कोई व्यक्ति आगे से या पीछे आता था, घोड़े को वश में करने के लिए तो उसकी परछाई को

देखकर घोड़ा भड़क उठता था। इसलिए पीछे से अगर कोई जाता था तो पीछे लात मार देता था और आगे से कोई जाता था तो उस पर टूट पड़ता था। सर्वप्रथम राजकुमार ने क्या किया? धीरे-धीरे घोड़े की दिशा को बदली किया। इस तरह से बदली किया कि घोड़े की परछाई भी पीछे गिरे। जो आये उसकी परछाई भी पीछे गिरे। फिर पीछे से जाकर इस घोड़े को वश में कर लिया। सबसे पहले उसकी लगाम अपने हाथ में ली और घोड़ा वश में हो गया। ठीक इसी प्रकार मन घोड़ा है और इस मन रूपी घोड़े को वश में करने के लिए सबसे पहले उसकी दिशा बदलना ज़रूरी है। आज जिस दिशा में हमने अपने मन को खड़ा कर रखा है, उससे मन कभी-भी वश में नहीं होगा। वो कौन-सी दिशा में है कि जहाँ परछाई गिरती है, आशायें, तृष्णायें, इच्छायें, ये सारी परछाई है जिसको प्राप्त करने में मन लगा हुआ है। जितनी इच्छायें, तृष्णायें उसके सामने हैं उतना वो भड़कता रहता है, उछलता रहता है, कूदता रहता है, भ्रमण करता रहता है इसलिए सबसे पहले इस घोड़े की दिशा को बदलना आवश्यक है। अध्यात्मिकता हमें यही समझ देती है कि किस प्रकार हम अपने मन की दिशा को परिवर्तन करें। एक सकारात्मक दिशा की ओर उसको खड़ा करें। उसके बाद इंद्रियों को अनुशासित करें। फिर उसके ऊपर सवार

हो जायें। बुद्धि की लगाम हाथ में खींच लो तो मन रूपी घोड़ा वश में हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को यही विधि बतलाया। तुम आत्मा इतनी श्रेष्ठ और शक्तिशाली हो, इतनी बलवान हो, लेकिन सबसे पहले घोड़े की दिशा को बदलना ज़रूरी है। जब तक उसको बदलेंगे नहीं मन वश में नहीं होगा। इस तरह से तीसरा अध्याय समाप्त होता है। चौथे अध्याय में ज्ञान, कर्म, सन्यास, योगबल आदि आते हैं। आत्मा परमात्मा तथा इन दोनों से सम्बन्धित दिव्य ज्ञान का कार्य है,

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



शुद्ध करना। ऐसा ज्ञान कर्मयोग का फल है। इस अध्याय में परमात्मा गीता के प्राचीन इतिहास को इस भौतिक जगत में बार-बार अपने अवतरण की महत्ता तथा सतगुरु के पास जाने की आवश्यकता का उद्देश्य बताते हैं। पहले श्लोक से लेकर अट्ठाहरवें श्लोक तक सगुण भगवान का प्रभाव और कर्मयोग के विषय का वर्णन है। ज्ञानसूर्य इस अविनाशी योग को कल्प के आरंभ में विवश मनुष्य को कहते हैं। विवश मनुष्य अर्थात् संस्कार रहित मनुष्य को कहते हैं।

हे मानव 'मन' को - पेज 2 का शेष...

फिर वो मनुष्य सारी ज़िंदगी अहंकार के सृजन, संवर्धन और संरक्षण में लगा देता है। पहले हर एक परिस्थितियों में स्वं को अहंकार तृप्त हो ऐसा सच्चा व झूठा प्रयास करता है। फिर अहंकार ज़्यादा से ज़्यादा पुष्ट हो, ऐसा प्रयत्न करता है।

और उसके बाद उसका जीवन का एक मात्र लक्ष्य बन जाता है कि खुद का अहंकार किस तरह तृप्त हो। परिणाम में उनका सारा जीवन ज्ञान विमुख, ध्यान विमुख और कल्याण विमुख बनकर सिर्फ अहंकार सन्मुख बनकर रहता है।

इसी तरह अहंकार सन्मुख बनने के कारण व्यक्ति जीवन की सभी बातों से दूर हो जाता है। जैसे रावण मंदोदरी जैसी सुशील पत्नी की सलाह को ठुकराता है और विभीषण जैसे धर्मनिष्ठ भाई को धुत्कारता है। इसलिए ऐसा होता है कि अहंकार को बनाये रखने के लिए उसके विपरीत आने वाले किसी भी व्यक्ति को निर्दयता से दूर कर देता है।

श्रीमद्भगवद् गीता में प्रायोजित यह आलस्य रहित शब्द यह बहुत ही सार गर्भित है। उसके बाद कहा है कि आसन और ध्यान को करना चाहिए। उसका अर्थ यह होता है कि योग और श्वास पर विजय प्राप्त करना चाहिए। उसके

बाद आता है वैराग्य और अभ्यास। चित्त में वैराग्य धारण रखने से ही काम पूरा नहीं होता परंतु उसके लिए बारंबार अभ्यास की ज़रूरत पड़ती है। एक बार वैराग्य की चिंगारी जलती है और फिर बुझ जाती है, तो वह व्यक्ति सच्चा वैराग्य ले नहीं सकता। जैसे कितनी ही बातों में प्रैक्टिस की ज़रूरत होती है। तालीम की ज़रूरत होती है। उसी तरह वैराग्य को भी बरंबार घुटना पड़ता है। ऐसा ही सुंदर भाव 'महाभारत' में महर्षि वेदव्यास के मुख से सुनने को मिलता है। इसमें श्रीकृष्ण कुरुक्षेत्र की युद्ध भूमि पर अर्जुन को उपदेश देते हैं और कहते हैं -

“असंशय महाबाहो मनो दुर्विगृहं चलाम्।
अभ्यासेन नुं कौन्तैय वैराग्येण च गुह्यते।।”
‘हे अर्जुन! मन निःसंदेह चंचल और कुटिलता

के वश होता है, परंतु उसे अभ्यास और वैराग्य वश में रख सकते हैं।”

इसीलिए वैराग्य और अभ्यास करने के बाद मन को लक्ष्य की ओर स्थिर करना चाहिए। और तभी मनुष्य मुक्ति प्राप्त कर सकता है। मन के विषय में विचार करें तो स्वाभाविक रीति से तुकाराम और एकनाथ का स्मरण हो जाता है। तुकाराम ने उनके 'अभंग गाथा 137' में कहा है कि 'जो मन मैला होगा तो काशी में गंगा स्नान करने से क्या लाभ! अर्थात् कि मन में मलिनता होगी तो गंगास्नान भी मानव को पवित्र नहीं कर सकता। और फिर भी मनुष्य की यह लीला देख 'एकनाथ की भागवत में रंग' में एकनाथ कहते हैं कि मन ही मन का धोतक, मन ही मन का साधक, मन ही मन का बाधक और मन ही मन का घातक।



सुनाम-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग, समाज सेवा प्रभाग एवं ग्राम प्रभाग के होने वाले कार्यक्रम का पंजाब के माननीय मुख्य मंत्री सरदार प्रकाश सिंह बादल, राय सभा मेम्बर सुखदेव सिंह ढिंडसा, वित्त मंत्री माननीय परमिंदर सिंह ढिंडसा को निमंत्रण देने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. बनारसी शाह माउंट आबू, ब्र.कु.विजया, ब्र.कु.मीरा, डॉ. एस.पी. सिंह एवं विजय भाई।



दिल्ली-लोधी रोड। नीति आयोग, भारत सरकार के अधिकारियों हेतु 'तनाव मुक्त जीवन शैली' विषय पर कार्यशाला कराते हुए ब्र.कु. गिरीजा व ब्र.कु. पीयूष। कार्यक्रम का आनंद लेते हुए प्रतिभागी।



सुनी-शिमला(हि.प्र.)। 'अलविदा तनाव... सुखी गृहस्थ जीवन' विषय पर अयोजित कार्यक्रम में आयी मुख्य अतिथि पूर्व सांसद रानी प्रतिभा सिंह को ईश्वरीय सैगात देते हुए ब्र.कु.शकुंतला तथा राजयोग विशेषज्ञा एवं अंतर्राष्ट्रीय स्ट्रेस फ्री मैनेजमेंट ट्रेनर ब्र.कु.उषा तथा ब्र.कु.प्रकाश।



मऊ-उ.प्र.। विश्व हिन्दु परिषद के स्वर्ण जयंती कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं डॉ. प्रवीण तोगडिया, स्वामी चिन्मियानंद जी, अयोध्या, डॉ. अल्का राय व अन्य।



दिल्ली-नंगली विहार। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर दीप प्रज्वलन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में निगम पार्षद शशीप्रभा सोलंकी, प्रिन्सीपल ममता जिन्दल, डॉ. अनीता गुप्ता, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. मंजू व फूल सिंह भाई।



मण्डी-गोविन्दगढ़। नवनिर्वाचित एम.सी. सुरेश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साक्षी।



पोखरा-नेपाल। राष्ट्रीय औद्योगिक व्यापार मेला के अवसर पर आयोजित 'जीवन मूल्य आध्यात्मिक प्रदर्शनी' में अर्थमंत्री डॉ. रामशरण महत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा तथा अन्य।