

# मन की उलझन को आओ समझें...

संसार का कोई भी क्षेत्र हो, चाहे वो ज्ञानमार्ग हो, भक्तिमार्ग हो या व्यवसायिक कोई क्षेत्र हो, हर स्थान पर कुछ न कुछ प्रतिस्पर्धा करनी ही होती है। क्योंकि महान सभी नहीं होते, लाखों में कोई एक-दो होते हैं। जो भी महान बनते हैं वो ऐसे तो नहीं बन जाते ना, उसके लिए उन्होंने कितनी तकलीफें सही होंगी, कितने दर्द सहे होंगे तब जाकर उनके ऊपर महानता का लेबल लगा होगा। अब हम चाहते हैं कि हमें भी कोई लेबल मिले इस दुनिया में, लेकिन दर्द सहना नहीं चाह रहे हैं।

अगर हम इसकी शुरुआत एक छोटे स्तर से करें तो कह सकते हैं कि जब हम विद्यार्थी होते हैं तो उस समय हमारे पास बहुत सारे सपने होते हैं और सपने ऐसे होते हैं जिनकी कोई कल्पना भी नहीं कर सकता। लेकिन कोई भी सपना पूरा तब तक नहीं होगा जब तक आपके अंदर उसे पूरा करने की योग्यता नहीं होगी। और हम सब का ध्यान क्या होता है कि फुल टाइम सपने के बारे में तो सोच रहे होते हैं

लेकिन कर्म वैसा नहीं करते। चलो यदि आप स्टुडेंट हो और आपने लक्ष्य बना भी लिया कि मुझे ये सब पाना है तो

हिसाब से चलकर तो नहीं बढ़ सकते ना! उदाहरण के लिए यदि हमारे पास सात सब्जेक्ट्स हैं और उसमें से हमें

**सभी को आप देखें तो ज्यादातर सबकी मानसिकता यह है कि सभी अपने आप को उलझाना नहीं चाहते बल्कि आसानी से कहीं एक ठिकाना मिले और सिर्फ और सिर्फ जितना काम करें उसी हिसाब से उनको उसका पारिश्रमिक मिले। अभी तक तो विश्व में ऐसा कोई हुआ नहीं है जो नौकरी करके महान बना हो या बहुत पैसे वाला हो गया हो। आज महान वो है या धनवान वो है जिसने व्यापार किया है, जो निरंतर अपने धन और धन में होने वाली वृद्धि को देखता रहा है। हम चाहते हैं कि सबकुछ हमारे पास हो और मेहनत करना नहीं चाहते, तो कैसे आएगा सबकुछ हमारे पास!**

वो सब तब मिलेगा जब आप पढ़ाई करोगे। अब पढ़ाई के समय ही आप कमाई सोचेंगे तो ठीक नहीं है ना। और आज यही हो रहा है। जिस समय हमें जो काम करना चाहिए वो हम नहीं कर रहे हैं। क्योंकि हमारा मन सिर्फ और सिर्फ सबकुछ देखना ही चाहता है, मज़ा लेना चाहता है और जब उसे पढ़ने के लिए कह दो तो उसे दर्द होता है। लेकिन जीवन में आगे हम मन के

पाँच में इन्ट्रेस्ट है तो आप पाँच तो पढ़ लेंगे बाकि दो छोड़ देंगे। लेकिन पास होने के लिए तो सातों ही सब्जेक्ट्स में पास होना ज़रूरी है। आज यही हो रहा है कि हम इन्ट्रेस्ट देख रहे हैं लेकिन दर्द को सहना नहीं चाह रहे। अब इसके लिए करें क्या? क्योंकि पढ़ना तो है न सबकुछ। तो इसके लिए एक शब्द में हम कहें तो कह सकते हैं कि करने के लिए एक बहुत बड़ी वजह

चाहिए, परपज़ चाहिए, फितूर चाहिए, एक उद्देश्य चाहिए, तब जाकर हमारी बुद्धि यानी परपज़ द्वारा हमारा मन काबू में आयेगा। जैसे ही वो मज़े की तरफ भागेगा वैसे ही उसका उद्देश्य यानी बुद्धि उसे खींच कर अपने लक्ष्य पर लायेगी। मुझे कुछ करना है, मुझे कुछ अच्छे से अच्छा करना है तो उसके लिए मुझे पढ़ना है। मुझे अपने पापा के लिए, अपने परिवार के लिए या समाज के लिए नहीं पढ़ना है, मुझे अपने लिए पढ़ना है। जैसे ही आप इस परपज़ को अपनायेंगे तो आपका मन आपके काबू में आ जायेगा, उसके बाद आप जो करना चाहो कर सकते हो।

आज सभी देखो कैसे गलत ट्रैक पर जा रहे हैं। जब उनके जीवन का कोई उद्देश्य नहीं है तो करेंगे क्या। जैसे मोबाइल फोन अपने आप में ही एक बहुत अच्छा टूल है, लेकिन यदि उस टूल का गलत इस्तेमाल होगा तो हमारे लिए वो नुकसानदेह होगा। यदि हम कम्प्यूटर पर थोड़ी देर के लिए मेल चेक करने बैठते हैं और मेल चेक करने में कितना समय लगता है, आधा घंटा, एक घंटा उसके बाद क्या होगा, आपके सामने अब कुछ रहा नहीं तो, अलग साइट खुल जाएगी, कुछ और देखने लग जाएंगे। आज यही हो रहा

है। सबने पैसा तो कमाया और कमा भी रहे हैं, उससे घर खरिदा, गाड़ियाँ खरीदी, बैंक



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

बैलेंस बनाया, लेकिन उसके आगे कुछ करने के लिए नहीं है तो करेंगे क्या, गलत रास्ते पर ही जायेंगे ना! या तो शराब पीयेंगे या नशा करेंगे या फिर अन्य शारीरिक गतिविधियों में शामिल होंगे। क्योंकि उस पैसे का यूज़ तो होना चाहिए ना। इसलिए चाहे स्टुडेन्ट्स हों या इस दुनिया के किसी भी क्षेत्र का कोई व्यक्ति हो यदि उसके पास जीवन का कोई उद्देश्य नहीं है वही आज गलत कर रहा है, अपने काम पर फोकस नहीं है। अब आप कहेंगे कि उद्देश्य को ढूँढ़ें कैसे। तो इसका उत्तर बहुत आसान है कि इस दुनिया में अपने जीने की वजह ढूँढ़ना ही जीवन है। जिसमें आपका भी कल्याण हो, समाज का भी कल्याण हो और वो दुनिया को रचनात्मकता की तरफ ले जाये ना कि गिरावट की ओर, इसी को जीवन का सही उद्देश्य कहेंगे।

**प्रश्न:** मैं 20 वर्ष से ज्ञान में हूँ, मैं ये जानना चाहता हूँ कि सेवाओं की फील्ड में कौन सी बातें विघ्न डालती हैं और जो लोग सेवाओं में विघ्न डाल रहे हैं उनकी गति क्या होगी?

**उत्तर:** मनुष्य का स्वार्थ और मैं-पन, उसकी मान-शान की कामना और छोटे विचार ही ईश्वरीय सेवाओं में विघ्नों के कारण बनते हैं। एक मनुष्य सोचता है कि मैं जो चाहूँ वही सब करूँ, मेरा ही नाम हो, केवल मैं ही ये कार्य करूँ, केवल मैं ही आगे बढ़ूँ, ये इच्छाएँ जिन्हें स्वार्थ कहा जाता है, वहाँ के वायब्रेन्स को निगेटिव कर देती हैं, जिससे संगठन में एकता नहीं रहती और सभी दूर दूर जाने लगते हैं।

जहाँ अभिमान है या मैं-पन है वहाँ मनुष्य दूसरे को सम्मान नहीं देता। वह दूसरों की योग्यताओं का लाभ नहीं उठाता। वह दूसरों को आगे बढ़ता देख खुश नहीं होता, इससे ईश्वर के इस महान कार्य में विघ्न पड़ते हैं। इस महान कार्य को निर्विघ्न रखने के लिए हम एक-दूसरे के सच्चे मित्र बनकर रहें, दूसरों को आगे बढ़ता देख प्रसन्न हों, ये कार्य भगवान का है, हम तो केवल निमित्त हैं। इस भाव को बढ़ाते चलें तो

सेवायें निर्विघ्न रहेंगी।

जो लोग सेवा में सहयोग देते हैं उनका पदमगुणा पुण्य जमा होता है, परंतु जो लोग सेवा में विरोध भाव रखते हैं और कहीं

न कहीं विघ्न डालते हैं और दूसरों को भी सहयोग देने से रोकते हैं अथवा अपनी अपवित्रता या क्रोध के कारण वातावरण को भारी करते हैं वे अत्यंत पाप के भागी बनते हैं और उन्हें कभी भी ईश्वरीय सहयोग नहीं मिलता।

**प्रश्न:** मेरा नाम सुनीता है। मैं विशाखापाटनम से हूँ। मुझे हमेशा एक संकल्प उठता है कि हमारे देश में अंदर से भी और बाहर से भी आतंकी हमले होते रहते हैं। क्या हम सभी ब्राह्मण मिलकर योग के वायब्रेन्स देकर इसे रोक नहीं सकते?

**उत्तर:** ये कलियुग का अंतिम चरण है। श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है कि ऐसे लोग अपने और अपने कुल के विनाश के लिए ही उत्पन्न होते हैं। बढ़ता हुआ आतंकवाद विनाश का ही एक संकेत है।

योग में तो अनंत शक्तियाँ हैं, इससे दूसरों के मन को भी बदला जा सकता है और बुद्धि को भी, इससे हम दूसरों की हिंसक भावना और क्रोध को बदल सकते हैं। परंतु आवश्यकता इस बात की है कि सामूहिक रूप से शक्तिशाली योगाभ्यास करके उन सभी मनुष्यात्माओं को श्रेष्ठ वायब्रेन्स दिये जायें क्योंकि हैं तो वे भी भगवान की ही संतान। उनमें भी श्रेष्ठ भाव समाये होते हैं, अच्छे वायब्रेन्स से उनके अंदर के अच्छे इंसान को जगाया जा सकता है।

आप एक योगी आत्माओं का समूह बना लें और प्रतिदिन एक ही समय एक घंटा पावरफुल योगाभ्यास करें और संकल्प करें कि इन सभी हिंसक वृत्तियों वाले मनुष्यों के मन सबके प्रति

प्रेम, सद्भावना और अहिंसक वृत्ति से भर जाये। इसका परिणाम बहुत ही सुखद होगा और जल्दी ही ऐसी घटनाएं कम होते होते समाप्त हो जायेंगी।

**प्रश्न:** मेरा प्रश्न है कि ब्राह्मण आत्माओं के मनोविकार कितने समय में नष्ट होंगे- 7 दिन में, एक वर्ष में, 30-40 वर्ष में या मृत्यु के समय?

**उत्तर:** विकारों का सम्बन्ध समय से नहीं, साधना से है। चाहे कोई 100 वर्ष ब्राह्मण रहे, परन्तु यदि आत्मा साधना नहीं करती तो मनोविकार विदाई नहीं लेते। लम्बे काल की साधना के उपरान्त ही मनुष्य काम, क्रोध पर विजय प्राप्त कर सकता है।

इसके लिए स्मृति स्वरूप होना आवश्यक है। परन्तु यदि किसी का लक्ष्य हो और मन में दृढ़ता हो तो किसी

विकार को तत्काल भी छोड़ा जा सकता है, परन्तु उसके सूक्ष्म अंश को समाप्त करने के लिए लम्बी साधनाएं करनी ही पड़ेंगी।

**प्रश्न:** मुझे ये जानना है कि एकाग्रता बढ़ाने के लिए किन-किन धारणाओं की आवश्यकता है व हमें क्या-क्या त्याग करना चाहिए? मैं एक विद्यार्थी हूँ। पढ़ाई व राजयोग दोनों में आगे जाना चाहता हूँ।

**उत्तर:** एकाग्रता बढ़ाने के लिए मन में श्रेष्ठ विचारों का होना आवश्यक है तथा बुद्धि पूर्णतः स्वच्छ रहे। आज टी.वी. चैनल्स ने, अनेक गंदी पत्र-पत्रिकाओं ने तथा फिल्मों ने मनुष्य की बुद्धि की स्वच्छता को नष्ट कर दिया है। इसलिए विद्यार्थी को इनसे जितना हो सके बचना चाहिए।

बुरे साथियों का संग करना, बढ़-चढ़कर उनके मध्य बातें करना व कुछ गलत आदतें सीखकर युवक एकाग्रता को नष्ट कर देते हैं, इनसे बचना चाहिए।

जो लक्ष्य जीवन में लेकर चले हैं, उस पर सम्पूर्ण रूप से ध्यान हो। पढ़ाई में अच्छे अंक लाने हैं, तो बस इधर-उधर न देखें। राजयोग में कुशलता पानी है तो अन्तर्मुखी रहें, खान-पान शुद्ध हो, चित्त सरल रहे, व्यर्थ की बातों में रहने की रुचि न हो, हर बात को सहज भाव से लें और सवेरे उठकर योगाभ्यास अवश्य करें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

**Peace of Mind**  
DD इन्फोवैट  
की टूरन के  
DTH पर  
GOD TV में  
और DISH TV  
पर GODTV चैनल पर भी फ्री पीस ऑफ  
माइंड चैनल शाम को 7.30 pm से  
10.00pm तक देख सकते हैं अधिक  
जानकारी के संपर्क करें...  
Cell: 8104 777111/941415 1111

**आज का पुरुषार्थ**  
**कथा सरिता**  
**7 राजयोग**  
**कथा सरिता**  
**हेपिनेस इन्डेक्स**  
**कथा सरिता**  
**राजयोग मेडिटेशन**  
**मन की बातें**

**Peace of Mind**  
For Cable & DTH +91 8104777111  
TATA SKY 192  
airtel digital TV 686  
VIDEOCON 497  
RELIANCE 171  
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83\*E