

**मन एक दर्पण है, मन एक पर्दा है जिसमें अपनी तस्वीर तथा अपने विचारों रूपी चित्रों को हम देखते हैं। लेकिन इस दर्पण में जो हम तस्वीर देख रहे होते हैं, क्या वह तस्वीर सही मायने में अपना रूप हमें सही दिखा रही होती है? वो चित्र जो हमारे मन के पर्दे पर, हमारे एहसासों को, हमारी भावनाओं को उजागर करते, क्या उसे हम सही कह सकते हैं? क्योंकि जो हम हैं वो शायद दिखते नहीं हैं, और जो दिखते हैं वो असल में हम हैं नहीं। बड़ी उलझन है अपने आपको समझने की।**

बदलती तस्वीर और उसे बनाने वाले कलाकार जब भी इसे बनाते हैं, तो शायद यह सोचकर बनाते होंगे कि मैं इंसान के अंदर की सारी भावनाओं

को जनमानस के सामने लाकर रख दूंगा। कहीं कुछ हद तक वे तस्वीरें बोलती हैं और कहीं न कहीं मानवता को थोड़ा बहुत उजागर भी करती हैं। लेकिन सम्पूर्ण मानव की तस्वीर रुपहले पर्दे पर ले आना, ये किसी के वश की बात नहीं। मानव कितने रूप बदलता, कितने तरह से अलग-अलग व्यवहार करता वो सिर्फ और सिर्फ मानव और उसका मन जानता है। हम और आप भी उसी वर्ग में शामिल हैं। कभी मन को अच्छा लगता है, कभी बुरा लगता है, कभी बहुत खुश होता है, कभी बहुत नाराज़ होता है, लेकिन ये सारी चीज़ें होती हैं या घटित होती हैं तो हमारे द्वारा ही ना। करने वाले भी हम, कराने वाले भी हम, तो जो कुछ भी अंदर हमारे मन के पर्दे पर आता, वो हमारा ही है, ना कि किसी और की वजह से है। यदि ऐसा होता कि किसी और की वजह से हम ईर्ष्या, द्वेष व नफरत करते तो शायद हमारा भाग्य दूसरे ही तय करते। जब वो सोचते तो हम सोचते और जब वो ईर्ष्या करते तो हम भी ईर्ष्या करते।

मन एक ऐसा जाल(पैराडॉक्स) है जिसमें जाल भी हम खुद हैं और मकड़ी भी खुद ही हैं। क्योंकि जाल विचारों का हम बुनते हैं और उसमें फिर अपने आपको मकड़ी बनाकर खुद ही फंसा देते हैं। परमात्मा ने हमें सोचने, समझने की एक शक्ति दी,

उसके बाद हमें धरती पर भेजा। शायद इसलिए ऐसा किया होगा कि हम पहले सोचें, उसको समझें, फिर

आधार से हम अपना व्यवहार बदलते। लेकिन जब हम खुद ही अपने मन को नहीं समझ पा रहे, तो दूसरे के मन

## मन के झरोखे से...



कर्म करें। लेकिन हम आज गलत विचारों के कारण पहले कर्म कर लेते हैं, बाद में सोचते हैं। कारण उसका एक है कि मन हमारा दसों इंद्रियों के वश में है। जो इंद्रिय हमें जो चित्र या चरित्र दिखाती है उसी के अनुरूप हम कर्म करते हैं, क्योंकि गलत और सही को समझने की क्षमता हमारे अंदर लेश मात्र है, इसलिए उसके परिणाम को हम उतना तरजीह नहीं देते और कह देते कि ऐसा तो चलता ही है। अगर इंद्रियां हमें सत्य दिखातीं, जैसे आँख से जब देखा, कान से जो सुना, वो मन रूपी पर्दे पर आता और उसके

के पर्दे पर जो तस्वीर आई वो उसके चेहरे पर रिफ्लेक्ट हुई और उसी का तस्वीर आपने खींचा और वैसा ही मान लिया उसे। जबकि वो ऐसा नहीं है, उसके मन में भी शांति, धीरज, प्रेम का निवास है और आपके मन में भी ऐसा है, लेकिन सारे गलत काम इंद्रियों के वश होने के कारण हो रहे हैं। जिन तस्वीरों को आप देखते हैं वो दरअसल उनकी वही तस्वीरें हैं जो उन्होंने अपनी इंद्रियों के वश होकर किया हुआ है। और आप वही तस्वीर खींचकर उनके बारे में वैसा ही भाव रखने लग जाते हैं, जो कि सरासर

अपने साथ भी अन्याय है और उ न ा ट े 5 साथ भी अन्याय ही है। इसलिए हम आपको एक सलाह



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

देना चाहते हैं कि आपका मन बहुत सालों से एक ही चीज़ को करते-करते आदी हो गया है, और उसे वही सही लगता है, लेकिन आप सोचिए, अगर वो सही होता तो आपको थोड़ी भी तकलीफ होती, दुःख होता, समस्या आती, नहीं ना।

इसलिए मन को हमें वही दिखाना है जो हमारी अपनी निजी पूंजी है। दूसरे शब्दों में कहें तो हम शांत, चित्त, आनंद स्वरूप हैं। तो हमारा मन इसी का सम्पूर्ण स्वरूप है जिसे मन, बुद्धि सहित आत्मा की उपाधि देते हैं। आत्मा सबकी मन, बुद्धि सहित ही है, बस सबसे पहले हमें अपने मन की तस्वीर में परिवर्तन करना है। जहां पर यहां-वहां के चित्र, चरित्र भरे हुए हैं उसमें शांति, प्रेम, पवित्रता का चित्र व चरित्र भरना है, तो हमारे दर्पण में तस्वीर भी ठीक दिखाई देगी और मन के पर्दे पर चित्र भी सही तरीके वाले आयेंगे।

**प्रश्न:** आज मनुष्य के सामने बहुत सारी समस्याएं आती हैं, लेकिन वो उनमें उलझकर रह जाता है, उसे समझ नहीं आता कि किस तरह इन समस्याओं को हल करें, ऐसी कौन सी युक्ति है जिससे इन समस्याओं पर विजय पाया जा सकता है।

**उत्तर:** हम सर्वप्रथम स्वयं को रोज़ सवेरे-सवेरे याद दिलाया करें कि हमें अपनी शक्तियों को भूलना नहीं है। हम भगवान के बच्चे हैं, तो भगवान की बहुत सारी शक्तियाँ, उसके बहुत सारे गुण हमारे अंदर हैं। हमने उनको दबा दिया है या उनको महत्व ही नहीं दिया है, या हमें दूसरी चीज़ें बहुत आकर्षित करने लगी हैं। आजकल समाज में यह तो छोटी चीज़ है, यह बड़ी अल्प है जो हमें संतुष्ट नहीं कर पा रही है, हमारी वासनाओं को कहीं न कहीं बढ़ा रही हैं।

उनको एक तरफ रखकर थोड़ी देर के लिए भी आत्म-चिंतन की ओर सोच लें और सवेरे-सवेरे इस रूप से 15 मिनट, आधा घण्टा अपने को ऊर्जावान बनाने में दें, अपने को चार्ज करें। अपने का अर्थ हम आत्मा से करते हैं और जनसाधारण की भाषा में मन से, बुद्धि से, यह हमारी बहुत बड़ी शक्तियाँ हैं।

शक्तियों का वास मन में ही होता है और बुद्धि जो सर्वश्रेष्ठ चीज़ है, जिसमें विवेक भरा हुआ है, जिसमें हर समस्या के समाधान का विवेक है - दब गया है कहीं न कहीं, उसे भी हम ज़रा इमर्ज करें, जागृत करें तो हमारे मन में इतनी

शक्तियाँ हैं, हमारी बुद्धि में इतना विवेक है कि हम हर बड़े से बड़े चैलेंज को भी पार कर सकते हैं और मनुष्यों ने ही तो किया भी है।

मनुष्य अपनी ब्रेन की शक्तियों का केवल 8 या 10 % ही यूज़ करता है, और जो सारी शक्तियाँ हैं वे सुषुप्त हैं। अध्यात्म के माध्यम से या जो विशेष अभ्यास आप करते हैं, उनके माध्यम से अपनी शक्तियों को जागृत कर दें, तो शायद जिन समस्याओं में हम बहुत ज़्यादा परेशान हो जाते हैं, घबरा जाते हैं, या फिर हम अपने जीवन का अंत करने की सोचने लगते हैं, हमारे लिए बिल्कुल चींटी जैसी प्रतीत होगी।

लोगों ने माना कि ब्रेन की शक्तियाँ जो मनुष्य थोड़ी यूज़ करता है, उसका कारण यह है कि बहुत सारी उसकी शक्तियाँ मिसयूज़ करता है, वेस्ट करता है। इसका एक आसान सा तरीका लोगों के पास है, तरीका कहा जाये या एक गलत आदत है

वेस्ट थिंकिंग, नेगेटिव थिंकिंग।

अगर मनुष्य सारे दिन में 5 बार भी रुक कर देख ले कि 'मैं क्या सोच रहा हूँ' तो सीधा उत्तर मिलेगा कि हम व्यर्थ सोचते हैं, इससे हमारे ब्रेन की बहुत सारी शक्तियाँ वेस्ट होती हैं, यानी हम उसका मिसयूज़ कर रहे हैं। यदि हम इन शक्तियों का मिसयूज़ न करें, नेगेटिव न सोचें तो निश्चित रूप से वो शक्तियाँ हमारे श्रेष्ठ कार्यों में यूज़ होंगी। हमारी कार्य क्षमता बढ़ जायेगी।

**प्रश्न:** मैं एक टीचर हूँ, स्कूली घंटों के दौरान मुझे विद्यार्थियों को किसी भी विषय को समझाने के लिए बहुत ज़्यादा बोलना पड़ता है, और कई बार डांट-डपट करना या चिल्लाना भी पड़ता है। ये सब मेरे ईश्वरीय ज्ञान मंथन में रुकावट बनते हैं और मुझे अंतर्मुखी नहीं होने देते। ये जैसे कि मेरा पूरा ही दिन खराब कर देते हैं, मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर:** आजकल के बच्चे भी ऐसे हैं, उन्हें डिसीप्लिन में लाने के लिए ये सब करना पड़ता है, लेकिन आपको जानना चाहिए कि इस थकान के बाद बहुत अच्छा मेडिटेशन करेंगे तो वो खोई हुई एनर्जी आपको फिर से प्राप्त हो जाएगी। हो क्या रहा है- मैं बहुत थक गयी, घर लौटी तो बहुत थक गयी, यह क्या जो मुझे मिल गया है। सारा दिन चिल्लाना, बच्चों को पढ़ाना।

यह विचार ही आपको थका रहा है। ठीक है ज्यूटी करके आई ओ.के., यह मेरा कर्तव्य है, बच्चों को डिसीप्लिन करना, उनपर चिल्लाना पड़ता है। इसका भी एक तरीका अपना लेना चाहिए। वो अंदर से न

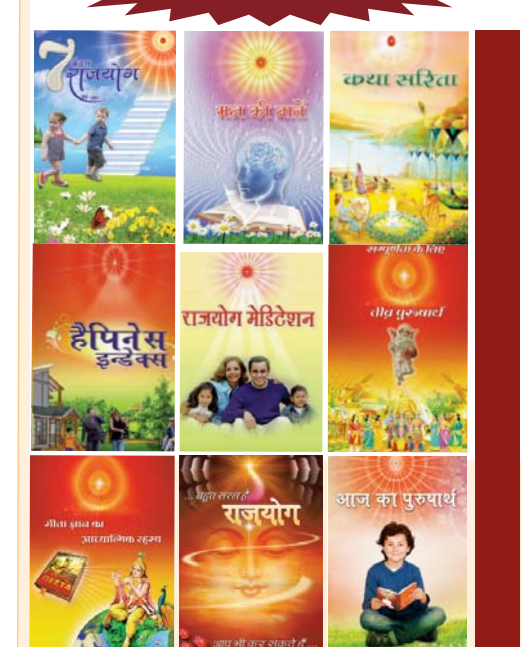
हो यानि वो क्रोध था, वो अशांति हमारे अंदर न चली जाये। बच्चे अनुशासन में नहीं हैं, शोर मचा रहे हैं, ऐसी-वैसी शरारत कर रहे हैं, ये तो बच्चों के साथ होता ही है, इसको बहुत सहज भाव से लें। हम सब भी बच्चे थे, क्या-क्या करते रहते थे। ये सब चीज़ें होती हैं। मैं तो यही कहूंगा कि इन सब चीज़ों को सीरियसली नहीं लें, क्योंकि यही चीज़ें आपको थका रही हैं। बहुत हल्के रहें, अपने प्रोफेशन को भी एंजॉय करें। टीचिंग लाईन तो बहुत अच्छी लाईन है।

बच्चे केवल वो नहीं सीखते जो आप उनको पढ़ा रहे हैं, वे जीवन से बहुत कुछ सीखते हैं। असली प्रेरणा तो जीवन है। मैं तो यही कहूंगा कि अगर एक शिक्षक बहुत अच्छी मनोस्थिति में है और वो जब अपनी क्लास में प्रवेश करेगा और बच्चों पर अपनी नज़र डालेगा तो अनेक बच्चे एकाग्रचित्त हो जाएंगे। यह स्पीरिच्युअल पावर है तो इनको एंजॉय करना चाहिए। और बिल्कुल ऐसा मन बना लें कि जब घर आएंगे तो बहुत ही सुंदर तरीका है आधा घंटा मेडिटेशन करें, रिलैक्स हो जाएं, ब्रेन को भी रिलैक्सेशन उससे मिलेगी और इससे आपको बहुत अच्छी एनर्जी प्राप्त होगी, थकान सारी समाप्त हो जाएगी।

बच्चों को थोड़ी-थोड़ी स्पीरिच्युअल नॉलेज अवश्य दें। कोई भी सब्जेक्ट आप पढ़ा रहे हैं, थोड़ी-थोड़ी मोरल एज्युकेशन की, वैल्यु एज्युकेशन की, जीवन जीने की कुछ बातें अवश्य सिखाएं। ऐसा नहीं वो टीचर से डर रहे हैं या दबाव महसूस कर रहे हैं। वो टीचर को अपना एक अच्छा अभिभावक, हमें कुछ टीच करने वाली, जीवन की शिक्षा देने वाली, जीवन को कैसे एंजॉय करें, यह बताने वाले समझें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

### उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA Sky 192 airtel 686 VIDEOCON 497 RELIANCE 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83°E

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111