

# मन को जानिए...मालिक बनिए...

- ब्र.कु. विश्वनाथ

‘मन’ हमारे अंतःकरण का बड़ा ही महत्वपूर्ण घटक है। अंतःकरण के चार घटक माने जाते हैं। प्राचीन साहित्य के हमारे विद्वान विचारकों ने इन घटकों और इनकी प्रवृत्ति तथा शक्तियों का विस्तार से वर्णन किया है। मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त, इन चार घटकों की प्रवृत्तियाँ और शक्तियाँ भी अलग-अलग हैं। मन का कार्य है संदेह करना या संकल्प-विकल्प करना। बुद्धि का कार्य निर्णय, अभिमान या शक्ति संचय तथा चित्त का कार्य चेतनता है। किसी भी व्यक्ति, वस्तु या विचार के आते ही जैसे ही उसकी संवेदना मस्तिष्क को पहुंचती है, मन का कार्य आरंभ हो जाता है। मन अपनी संशयात्मक प्रवृत्ति के द्वारा उस वस्तु के अच्छे और बुरे दोनों ही पक्षों को क्रमशः देखता है। उसकी इच्छाओं को एक तरफ और बुराइयों को दूसरी ओर श्रेणीबद्ध करता जाता है। इन्हीं अच्छे-बुरे विचारों के आधार पर बाद में बुद्धि

का स्वामी हमारा मन ही है। मन ही के आदेश पर ये इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। मन, इन्द्रियों और शरीर के सम्बन्ध में विचारकों ने बड़े सुंदर रूपक के माध्यम से समझाया है कि इस भौतिक शरीर को यदि हम रथ मान लें तो हमारी दस इन्द्रियाँ इस रथ में जुते हुए दस घोड़े और इन घोड़ों की लगाम मन के हाथ में है। अर्थात् मन शरीर रूपी रथ को चलाने वाला सारथी है। इन्द्रियाँ अपने-अपने विषय भोगों में रस लेने की आदी होती हैं। अतः ये रुचि के अनुसार अपने विषयों के आनंद की ओर भागती हैं। आँखें सुंदर दृश्य देखना चाहती हैं। कान मोहक ध्वनि सुनना चाहते हैं। जीभ स्वादिष्ट पदार्थों का आनंद लेना चाहती है। यदि सारथी रूपी मन कमजोर है, तो इन्द्रियाँ रूपी घोड़े अपने आनंद के लिए दौड़ते रहते हैं और इस प्रकार इन्द्रियों की कार्यक्षमताओं का दुरुपयोग होने लगता है। किन्तु यदि मन सबल और सक्षम है तो वह

फिरने की स्वतंत्रता नहीं होगी और नियमानुसार व समय पर ही खाना मिलेगा, यदि वह बच्चा घर में सुख-सुविधाओं में पला है, तो शरीर की सभी इन्द्रियाँ उसके कार्य में बाधा डालेंगी। पांव जाने से मना करेंगे, शरीर कहेगा कि अच्छे-भले आराम से रह रहे हैं, काहे को कष्ट उठाने स्कूल-कॉलेज जाएं। जीभ सोचेगी कि खानपान भी पता नहीं कैसा मिलेगा। आँख-कान सोचेंगे कि अच्छी वस्तुओं को देखने और मन के अनुरूप गीत सुनने के लिए तरस जाएंगे। यह नकारात्मक विकल्प सभी इन्द्रियों को कार्य करने से रोकेंगे और इन्द्रियाँ मन को समझाने का प्रयास करेंगी कि क्यों आराम में खलल डाला जाए।

ऐसी परिस्थिति में मन यदि इन्द्रियों की मान लेता है तो कॉलेज न जाने के बहाने दूढ़ने लगता है। और यदि विवेक से कार्य लेता है कि कॉलेज की पढ़ाई के बाद जीवन सुधर जाएगा। अभी



ओम शान्ति के यथार्थ अर्थ स्वरूप में टिकना, अपने मन को मौन बनाना और मन के डांस के प्रति परमात्मा ने एक मास के लिए जो होमवर्क दिया है, उसे पूरा करते हुए आप अपने मन के डांस का अनुभव ओमशान्ति मीडिया के दिये हुए पते पर संक्षिप्त में लिखकर अवश्य भेजें।



तर्क के आधार पर उस कार्य को करने या न करने का निर्णय लेती है।

मन का स्वभाव बड़ा चंचल है। यह चंचलता मन का एक गुण भी है। इसी चंचलता के कारण ही मन, व्यक्ति, वस्तु या विचारों के बारे में, उनके अच्छे-बुरे गुणों के बारे में दूर तक सोच सकता है। मस्तिष्क में पहले से भरे-पड़े संस्कारों का सहारा लेकर अपने संकल्प, विकल्प को पुष्ट करने का प्रयत्न करता है और इसी प्रवृत्ति के कारण मन प्रायः अंतर्द्वंद्वों से घिरा रहता है।

मन का दूसरा स्वभाव इन्द्रियों के विषयों का भोग करना और उनका आनंद प्राप्त करना है। इसी कारण मन प्रायः सुख की कामना में लगातार कल्पनाओं के पुल बांधता रहता है, भटकता रहता है। कई बार ये कल्पनाएं कोरी कल्पनाएं होती हैं, निर्मूल और अवास्तविक होती हैं, किन्तु मन फिर भी इन अवास्तविक कल्पनाओं में काल्पनिक आनंद प्राप्त करता रहता है।

मन का एक अन्य अति महत्वपूर्ण कार्य है शरीर की इन्द्रियों पर नियंत्रण करना, उन्हें कार्य करने के लिए आदेश देना और उनके कार्यों से प्राप्त सुख का उपभोग करना। इस प्रकार शरीर की दसों इन्द्रियों, पाँच कर्मेन्द्रियों और पाँच ज्ञानेन्द्रियों

इन्द्रियों रूपी घोड़ों की लगाम कसे रखता है। उन्हें इधर-उधर भागने नहीं देता और इस प्रकार इन्द्रियों की शक्तियों का दुरुपयोग रुक जाता है।

मन को सबल बनाने और उस पर अंकुश लगाने का कार्य बुद्धि करती है। बुद्धि का कार्य ही निर्णय और निश्चय करना है। यदि बुद्धि मन को अपने दृढ़ निश्चय के अधीन कर लेती है तो मन इन्द्रियों को भली प्रकार अपने नियंत्रण में रखता है।

बुद्धि द्वारा लिए गए निर्णय के आधार पर मन का कठोर आदेश पाते हैं तो इन्द्रियाँ अनुशासित होकर अपनी सारी शक्तियों को एक ही लक्ष्य पर लगा देती हैं। इस तरह मन, बुद्धि और कर्म की समग्रता से बड़े से बड़ा कार्य भी सरलता से संभव हो जाता है। जबकि ऐसा न होने पर इन्द्रियों की बिखरी हुई शक्ति किसी भी कार्य को कुशलता पूर्वक नहीं कर पाती।

उदाहरण के लिए यदि किसी विद्यार्थी को पढ़ने के लिए घर से दूर किसी कॉलेज में जाना पड़ता है, जहाँ की व्यवस्थाओं के बारे में उसे बताया गया है कि कॉलेज के हॉस्टल में कड़े अनुशासन में रहना पड़ेगा। प्रातःकाल में जागकर तैयार होना पड़ेगा। व्यायाम करना पड़ेगा। समय से अध्ययन करना पड़ेगा। घूमने-

छोटी-छोटी समस्याएं आएंगी किन्तु बाद में जीवन सफल हो जाएगा। इस प्रकार मन यदि अपने लक्ष्य के प्रति सजग और दृढ़ है तो वह इन्द्रियों को आदेश देगा कि परेशानी कितनी भी आए मुझे अपने लक्ष्य में सफल होना ही है। तो सभी इन्द्रियों की शक्ति एक स्थान पर केन्द्रित होकर समूचे कार्यक्रम को करने के लिए ठोस उपाय करेगी और वह कार्य सम्पन्न हो जाएगा।

इन्द्रियों की दया पर जीने वाले कितने छात्र थोड़ी सी परेशानी आते ही या परेशानी की कल्पना मात्र से ही इतने दुःखी हो जाते हैं कि थोड़े से सुख के लिए अपना भविष्य दांव पर लगा देते हैं। कार्य करने से पीछे हट जाते हैं। बहुत से बच्चे हॉस्टलों से घर भाग जाते हैं और बहुत से सैनिक परीक्षा की इन घड़ियों में नौकरी छोड़कर घर भाग निकलते हैं। जबकि मन पर नियंत्रण रखने वाले लोग प्रत्येक कार्य को कुशलता से करते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होते हैं।

अतः किसी भी कार्य की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आपका मन कितना सबल है और इन्द्रियों पर उसकी पकड़ या नियंत्रण कितनी क्षमता के साथ है। इसलिए मन को सदैव सक्षम और नियंत्रित रखें। •



गोरखपुर-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के शुभारंभ के पश्चात् मेयर डॉ. सत्या पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए उपसेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें।



नूह-हरियाणा। सोहना के ब्र.कु. भाई बहनों को मीडिया सेवा करने की ट्रेनिंग देते हुए ब्र.कु. संजय हंस। साथ हैं ब्र.कु. अल्का तथा अन्य।



लहरिसरै-दरभंगा(बिहार)। चैतन्य देवियों की झाँकी में उपस्थित है ब्र.कु. आरती।



अजमेर-राज.। ब्रह्माकुमारीज के द्वारा रेलवे परिसर में स्वच्छता अभियान कार्यक्रम हेतु ब्र.कु. शान्ता को सौगात भेंट करते हुए डी.आर.एम. पुनीत चावला।



राँची-झारखण्ड। आध्यात्मिक झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कृष्ण कुमार, राजस्व परिषद के अधिकारी, मंजुला शर्मा, मुख्य प्रबन्धक, सी.सी.एल., अभिजात घोष, सी.एम.डी., एच.ई.सी., शिव शंकर हरिजन, सिविल सर्जन एवं ब्र.कु. निर्मला।



गया-बिहार। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सुनीता, डॉ. आर. कुमार, डॉ. परबोध, प्रियरंजन जी व अन्य।