

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

संसार की कोई भी चीज़ पाना असंभव नहीं है। लेकिन उस असंभव को संभव कर पाना इतना आसान भी नहीं है। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि कोई भी चीज़ जब हम शुरू करते हैं किसी चीज़ पर कार्य करने के लिए थोड़े दिन करते, बड़े उमंग-उत्साह से करते, फिर छोड़ देते। इसलिए कार्य असंभव हो जाता। आपने महान आत्माओं से ये बात तो सुनी होगी ना कि असंभव शब्द हमारे शब्दकोश में नहीं है। ऐसा उन्होंने शायद इसलिए ही कहा होगा कि कार्य की निरंतरता उस असंभव लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करती थी।

मन के ऊपर विजय पाने के लिए हम आपको एक सरल युक्ति, एक सरल तकनीक बताना चाहेंगे। आपको पता है कि हमारे पास पाँच इनपुट डिवाइसेस हैं जिसे आप आम भाषा में ज्ञानेन्द्रियाँ कहते हैं, जो क्रमशः आँख, नाक, कान, त्वचा और जिह्वा है। इन्हीं पाँचों से हमारे अंदर, अर्थात् हमारे मन में बातें आती रहती हैं। इन पाँचों में दो इनपुट डिवाइसेस ऐसे हैं जिनसे सबकुछ हो रहा है, सबकुछ माना सबकुछ। इस बात पर हम इसलिए दबाव दे रहे हैं, क्योंकि ये हमने अनुभव किया है। आपको हम बता दें कि कोई भी चीज़ सोचने से पहले हम उसे देखते हैं, अर्थात्

देखना ही सोचना है। इसी तरह कोई भी बात सुनते हैं, लेकिन सुनने के बाद उस चीज़ की तस्वीर हम अपने अंदर बनाते हैं, और वो हमारे अंदर पक्की हो जाती है। आप अपने साथ हुए अनुभव से भी इस बात को समझ सकते हैं कि आज हम सबसे ज़्यादा, जो कुछ किसी ने दिखाया, या



सुनाया, या फिर आपने देखा या सुना, उसके आधार से ही हमारे अंदर परिवर्तन, अर्थात् अलग-अलग तरह की मान्यताएँ बनती हैं। जैसे किसी व्यक्ति से आप एक बार घृणा करने लग गये, और ये घृणा अगले पाँच महीने तक लगातार होती रही, फिर एक साल, फिर दो साल, फिर तीन साल, आप सोचो क्या होगा? वो इतना गहराई से बैठ गया आपके अंदर कि उसको निकालना मुश्किल है। जब भी वो व्यक्ति आपके सामने आयेगा, घृणा नैचुरल आपसे बाहर आयेगी, आपको इसके लिए कोई प्रयास नहीं करना पड़ेगा। ये है नकारात्मकता, ऐसे

हमारे अंदर बहुत सारी बातें, नफरत की, ईर्ष्या की, वैर-विरोध की, जात-पात की, भाषा-रंग भेद की इतनी गहराई से भरी है, कि उसे निकालना मुश्किल है। कारण कि हमें सिर्फ वही दिखाया गया, वही सिखाया गया और सुनाया गया। इसी को यदि हम इतिहास में जाकर देखें, तो इसका पॉजिटिव आस्पेक्ट भी है, जिसमें राजपुताना मायें अपने बच्चों को देश-भक्ति, देश-प्रेम, राज्य से प्रेम, साहस, धैर्यता, गम्भीरता आदि को दिखाने के लिए उन्हें वीरों की कहानियाँ सुनाते, या फिर उनके ऐसे पोस्टर या पिक्चर दिखाते जिससे उनके अंदर वही भावना समय प्रति समय घर करती गई और वे महान बन गए।

अब आपको करना क्या है? कि जो भी आपने इन आँखों व कानों से देखा व सुना है, उसे वहीं तक सीमित कर दें। लगाम लगा दें उन अखबारों पर, टी.वी. पर, फिल्मों पर, मोबाइल पर, इससे होगा क्या, कि आपके अंदर किसी भी व्यक्ति या परिस्थिति के मान्यताएँ पक्की नहीं होंगी और आप जो अपने आपको बनाना चाहते हैं, उस भावना को पिक्चर फॉर्म में अपने मन के पर्दे पर लाकर उसका प्रयोग करें। आप सोचो कि यदि तीन साल, पाँच आपने घृणा और नफरत को जगह दी, इसे अगर आप पाँच महीने भी जगह दे देंगे तो आप महान बन जायेंगे।



डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। सहदेव पुंडीर को पुनः विधायक बनने की बधाई देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. सार्थक।



फिरोज़पुर कैंट-पंजाब। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वज लहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सतीश कुमार अग्रवाल, जिला सत्र न्यायाधीश, के.के. गोयल, जज, कमल शर्मा, बी.जे.पी कार्यकारिणी सदस्य, डी.पी. चन्दन, चेयरमैन, प्लानिंग बोर्ड, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य वरिष्ठ जन।



पोखरा-नेपाल। भूकम्प ग्रसित क्षेत्र गोरखा में राजयोग भवन के शिलान्यास कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.परणिता, ब्र.कु.शैलेषराज, ब्र.कु.शंकर, अमरज्योति मा.वि.वि. के प्रधानाध्यापक गोविंद खनाल, नयाँ शक्ति नेपाल के क्षेत्रीय संयोजक हरिशरण आचार्य, डॉ.कालु शर्मा तथा अन्य।



बरवाला-पंचकुला(हरियाणा)। महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई शिव संदेश शांति यात्रा में सभी को ईश्वरीय संदेश देते हुए डेरा बस्सी व बरवाला के ब्र.कु. भाई बहनें।



आगरा-शास्त्रीपुरम। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम का उद्घाटन करने के बाद परमात्म स्मृति में टीयर्स संस्था की डायरेक्टर बहन रीता अग्रवाल, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. शालिनी गुप्ता, इंस्पेक्टर हरिशंकर जी, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



फतेहगढ़-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान प्रजापिता ब्रह्माबाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए मिथलेश जी, पूर्व नगरपालिका चेयरमैन, कायमगंज, सक्री भाजपा नेत्री। साथ हैं ब्र.कु. सुमन।

परमात्मा ने सिखाया... - पेज 2 का शेष

और आसन) को बहुत महत्व देते हैं और सामान्य लोग तो इन्हीं को योग समझते हैं।

सोचने की बात है कि जबकि पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग माना है तब प्राणायाम और आसन की ओर ध्यान देना भी तो गोया चित्त की वृत्तियों को एक ही लक्ष्य में स्थित करने के बजाय उसकी वृत्ति देहाकार बनाने के तुल्य ही है? जब चित्त की हरेक वृत्ति को हमें समाप्त कर देना है, तब चित्त को इन शारीरिक क्रियाओं में भी हम क्यों लगायें? जबकि आत्मा को स्वरूप में स्थित करना ही योग, तदा द्रष्टु स्वरूपे अवस्थानम है, तब हम आत्मिक स्थिति का अभ्यास क्यों न करें, देह-भान की ओर ले जाने वाली शारीरिक क्रियायें क्यों करें?

पतंजलि आदि का यह मन्तव्य है कि ये चित्त की वृत्तियों का निरोध करने में सहायक हैं, परंतु उसने दूसरी ओर यह भी तो कहा है कि अभ्यास और वैराग्य से चित्त विराम होता है और उसने स्वयं ही कहा है कि 'अभ्यास' नाम 'लक्ष्य में चित्त को स्थित' करने का है। तो जबकि ईश्वर-प्रणिधान से, अर्थात् ईश्वरीय स्मृति के अभ्यास से तथा ज्ञान द्वारा वैराग्य से मन एकाग्र अथवा समाधिस्थ हो सकता है, तब इन शारीरिक क्रियाओं की क्या आवश्यकता है?

पतंजलि ने तो स्वयं ही निर्बीज समाधि के दृष्टिकोण से इन साधनों को बहिरंग माना है। उसने यह भी कहा है कि "विदेह और प्रकृति-लय योगियों को जन्म से ही असम्प्रज्ञात समाधि का, अर्थात् उच्चतम स्थिति का लाभ हो जाता है। तब प्रकृति और दैहिक बातों की ओर ध्यान देने की बजाय क्यों न विदेह और प्रकृति से पर-अवस्था (आत्म-स्थिति) में टिकने का अभ्यास किया जाये? तो कहने का भाव यह है कि यदि हठ-क्रियाओं के न होने के कारण, सुगमता के कारण तथा चित्त ही को महत्व देने के कारण पतंजलि-कृत योग को 'राजयोग' नाम दिया गया है, तब तो परमपिता परमात्मा शिव द्वारा बताये गये योग को 'सहज राजयोग' कहना सही है क्योंकि उसमें तो अन्य हठ क्रियाओं के अतिरिक्त प्राणायाम और आसन भी नहीं है और चित्त का भी प्रज्ञा अथवा बुद्धि द्वारा, यानि ज्ञान द्वारा ही वश करने का अभ्यास है।



मनोहरथाना-राज.। बागबागेश्वर महाशिवरात्रि मेले में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् एस.डी.एम. अभय खरारी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा। साथ हैं थाना प्रभारी चैयरमैन प्रहलाद सिंह तथा अन्य।



मोहम्मदी-उ.प्र.। गीता पाठशाला में योग कक्ष का उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष दुर्गा मेहरोत्रा, ब्र.कु. अनुराधा, ब्र.कु. अशोक तथा अन्य।



कानपुर-बर्वा(उ.प्र.)। लोको पायलट रनिंग रूम एन.सी.रेलवे जूही कानपुर में 'तनावमुक्त जीवन' विषय पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में लोको इंस्ट्रक्टर बनारसी भाई, राघवेंद्र प्रताप सिंह, ए.डी.ई.ई., ओ.पी., सी.एन.बी., ब्र.कु. दुलारी, ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. डॉ. राकेश तथा अन्य।