

## हमारे जीवन में चित्र का मैकेनिज़म...

जीवन में चित्र का बहुत बड़ा महत्व है। बच्चा जब पढ़ाई के लिए पहली बार कक्षा में जाता है, तो उसको सिखाने के लिए एक चित्र दिया जाता है। चित्र के साथ संलग्न करके उसको वो चीज़ बताई जाती है। ठीक वैसे ही हमारे जीवन में भी हर जगह, हर पल चित्र को ही देखकर हमारी ज़िन्दगी संवरती है और बिगड़ती भी है। मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों के अनुसार जैसे स्मृति से हमारी वृत्ति और दृष्टि का गहरा सम्बन्ध है, वैसे ही हमारे चरित्र का सम्बन्ध हमारे चित्र से है। मनोपरिवर्तन और जीवन परिवर्तन में चित्र का बहुत महत्व है। अब हमारे जीवन को चित्र का मैकेनिज़म कैसे प्रभावित करता है, ये जानने की कोशिश करते हैं...

आप देखेंगे, मनुष्य बहुत क्रोध करता है, वासना में आता है या लोभ में आता है, मोह में आता है, तब भी उसके सामने चित्र आता है। जब वो उनसे उपराम रहता है, या वो उनसे छूटा हुआ रहता है, तब भी उसके सामने चित्र आता है। किसी मनोवैज्ञानिक ने कहा है कि, 'मनुष्य के विचार पहले मन में चित्र के रूप में हुआ करते हैं।' शब्द की उत्पत्ति बाद में होती है, लेकिन पहले पहले मनुष्य के सामने चित्र आता है। मिसाल के तौर पर एक व्यक्ति कुर्सी पर बैठकर खाना खाता है, उसे संकल्प आता है कि वह एक ऊँची जगह पर भोजन की थाली रखकर खाना खाये। तो उसके मन में चित्र आता है कि कुछ ऐसा पत्थर जैसा हो, उसकी चार टांगों हों, उसको ऐसा बना दिया जाए, उसकी लम्बाई इतनी हो, चौड़ाई इतनी हो तो कैसा होगा! 'मेज' नाम उसका बाद में पड़ता है। ऐसा

कहा जाता है कि, 'आवश्यकता आविष्कार की जननी है।' पहले आवश्यकता महसूस हुई, फिर उसका आविष्कार किया गया। जब वो चीज़ बन गई तो ज़रूरी है उसे नाम देना, जब वो प्रयोग में गयी तो उसे किसी नाम से तो बुलाना पड़ेगा ना।

बच्चा भी बोलना बाद में सीखता है, भाषा बाद में सिखाई जाती है, लेकिन व्यक्तियों व वस्तुओं के चित्र पहले दिखाना शुरू किया जाता है। चित्र हमारे मन में अंकित हो जाते हैं। मन 'चित्र' की ही भाषा समझता है। उसका प्रभाव छोड़ जाता है। हमें ये देखना चाहिए कि क्या हम इस सिद्धान्त का प्रयोग अपने जीवन में मनोपरिवर्तन के लिए कर रहे हैं? इस मैकेनिज़म का राजयोग में भी हम उपयोग करते हैं। जैसे कि हम किसी को भी विडियो से प्रेजेन्टेशन कर दिखाते हैं तो सामने वाले को याद भी रहता है और समझ में भी आता है। हम अगर वाणी से बताने या समझाने की कोशिश करते हैं, तो वो उतना समझ ही नहीं पाते। विडियो या चित्र के माध्यम से हम उनको समझाते हैं तो वे सहज और स्पष्ट समझ जाते हैं। उसको 'मुँह बोलती तस्वीर' कहा जाता है। आज आप देखते हैं कि लोग ज़्यादा टीवी

देखते रहते हैं। हम उन्हें किसी कार्यक्रम में बुलाते हैं तो वे आते ही नहीं। लेकिन उन्हें विडियो दिखाते हैं तब वे उठने का ही नाम नहीं लेते। आजकल टी.वी. की बहुत लत पड़ी हुई है। समय आयेगा जब टी.वी. देखना एक एडिक्शन के रूप में अखबारों में छपेगा। आजकल हम सुनते हैं कि महिलाओं में मोटापा बढ़ता जा रहा है, उसके लिए टी.वी. एक बहुत बड़ा कारण है। हमारी बहुत सारी नेगेटिव थिंकिंग और बुरे कर्मों की बुनियाद, टी.वी. परमात्मा इसको टी.बी. कहते हैं। टी.वी. भी एक चित्र है, वह चित्र ही पतन का कारण बन रहा है, और चित्र ही उत्थान का कारण बनते हैं। यह बड़ा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है, लेकिन लोगों ने उसके प्रति ध्यान नहीं दिया, जितना हमें परमात्मा ने ध्यान खिंचवाया। अब इसका हम प्रयोग कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में अनुभव के आधार से जानते हैं।

जैसे परमात्मा ने हमें बताया कि बच्चे, जैसे सूर्य है। जैसे ही हमने सूर्य शब्द कहा, वैसे ही आपके मस्तिष्क में सूर्य का चित्र आ गया। जैसे सूर्य है, चन्द्रमा है, उनके आसपास लाइट है, जिसको प्रकाश का आभामण्डल कहते हैं, वह बहुत ही स्पष्ट दिखाई देता है, और



देखने में बहुत ही अच्छा लगता है। परमात्मा ने कहा कि बच्चे आप ऐसे समझो जैसे कि सूर्य या चन्द्रमा लाइट के ऑर्ब में हैं, वैसे मैं भी लाइट के ऑर्ब में हूँ। परमात्मा ऑर्ब को कार्ब भी कहते हैं। हमेशा अपने को ऐसे समझो या मन में यह चित्र लाओ अभ्यास के लिए, कि मैं एक ज्योतिर्बिन्दु आत्मा हूँ, मेरे पास एक प्रकाश का आभामण्डल है। योगाभ्यास में इससे बहुत बड़ी मदद मिल सकती है। चित्र का चरित्र पर प्रभाव पड़ता है। अतः हम चलते-फिरते यह याद रखें।

### राजयोग में चित्र का प्रयोग कैसे किया जाए

अगर आप ऐसा अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता हूँ, मैं लाइट स्वरूप हूँ, मैं हड्डी मांस का नहीं हूँ, मैं तो प्रकाश का बना हूँ, मैं तो लाइट और माइट हूँ। तो यह शिकायत कि हमारी आत्माभिमानि स्थिति नहीं रहती, खत्म हो जाएगी। कभी इस तरह, कभी दूसरी तरह अभ्यास करते रहें। हम जब योगी को दर्शाते हैं, तो एक योगी का चित्र प्रकाश के आवरण में होता है, चारों तरफ लाइट से घिरा है, प्रकाश के सागर में है, और उसपर लाइट उतर रही है। इसका बहुत लोग अनुभव करते हैं, और आपने भी कभी

इस तरह का अनुभव किया होगा। इस तरह के योग के चित्र हमें योग करने में, योगी जीवन बिताने में बहुत सहयोग देते हैं, और योग में उस तरह के अनुभव करने की प्रेरणा देते हैं। अगर आप इस तरह के चित्र को बार-बार अपनी दिनचर्या में उसी स्मृति में लाते हो, तो वैसे ही आपकी मनोस्थिति बन जाती है।

जैसे हमारे आध्यात्मिक गीत बजते हैं, वैसे ही अपने चित्रों का प्रयोग भी हम करते हैं, उन्हें अपने ऊपर लागू करेंगे तो हमारे पुरुषार्थ में तीव्रता आयेगी। जैसा आपके मन में चित्र आता है, वैसे आपकी स्थिति बनती जाती है। आप विशेष स्थान पर योग करने बैठे हो, लेकिन वहाँ आप नहीं रहते, आप तो ब्रह्माण्ड में, या परमात्मा के सानिध्य में रहते हैं। ये जो स्थिति बनी, किस आधार पर बनी? चित्र के आधार से ना। परमात्मा भी कई बार हमें कहते हैं, समझा? समझने का अर्थ क्या है, मनोविज्ञान में कहते हैं कि समझने से पहले देखा जाता है, अर्थात् पहले देखना होता है, फिर समझना होता है। इसका बहुत बड़ा महत्व होता है। पहले मन की आँख से देखा जाता है और बुद्धि से समझा जाता है। इसको कहते हैं साक्षात्कार। जब तक मनुष्य मन की आँख से देखता नहीं है, तब तक उस बात को नहीं समझता। इसलिए कहा जाता है कि समझना और देखना, आँख का इतना महत्व है। इसलिए परमात्मा भी कहते हैं कि आपकी आँखें विकारी हो चुकी हैं, आँखें धोखा देती हैं। अगर हमारी आँखें, दृष्टि, वृत्ति पवित्र हो जाए तो सृष्टि भी पवित्र हो जाएगी। नई सृष्टि का निर्माण हमारी दृष्टि के परिवर्तन से होता है। हमारे अंतर्मन के परिवर्तन से नई सृष्टि का निर्माण होगा। अभी हमारा अंतर्मन क्या देखता है? परमात्मा को देखता है, परमधाम को देखता है, शरीर में आत्मा को देखता है, स्वर्ग को देखता है। इसलिए देखने का बहुत महत्व है। देखना और समझना, ये सिक्के के दो पहलू हैं। इसलिए अगर योग में ऐसे चित्रों का प्रयोग करेंगे, तो परमात्मा को याद करना सहज होगा।

कई भाई बहन कहते हैं कि आज मेरा मन ऐसा हो गया कि योग लगा ही नहीं। क्यों नहीं लगा? वह परमधाम का, अपने स्वरूप का चित्र देख रहा था, या उसका मन और कहीं भटक रहा था? चित्त का स्थिर होना या भटकना, यह चित्र से सम्बन्धित है। यह बात अगर समझ लें और प्रयोग में लाते रहें तो यह हमारे योग में सहायक हो सकता है। इस संदर्भ में परमात्मा हमें रोज़ मुरली में भिन्न भिन्न तरीके की युक्तियाँ बताते हैं कि आपकी मनो-अवस्था कैसी होनी चाहिए, हमारी दृष्टि कैसी होनी चाहिए, हमारा फरिश्ता स्वरूप कैसा होना चाहिए, ये सब चित्रण किया हुआ है। तो अगर हम अपने जीवन में श्रेष्ठतम चित्र को अच्छी तरह से देखें और समझें और उनको अपने जीवन में लायें तो हम अपना लक्ष्य सहज ही प्राप्त कर सकते हैं। तो चित्र का हमारे जीवन में सीधा सम्बन्ध हमारे चरित्र से है। जैसा चित्र आप देखेंगे वैसे चरित्र आपका बनेगा।



**जम्मू कश्मीर।** राज्यमंत्री अजय नंदा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ हैं ब्र.कु. रविन्दर तथा अन्य।



**फर्रुखाबाद-बीबीगंज।** रक्षाबंधन के कार्यक्रम में सदाकत हुसैन मौलाना, शहर ईमाम को राखी बांधते हुए ब्र.कु.मंजू। साथ हैं दयानंद मिश्रा, एस.एस.पी., श्री श्री 1008 स्वामी महेश योगी महाराज, अरुण प्रकाश तिवारी, ददुआ, अध्यक्ष ब्राह्मण समाज तथा ब्र.कु.रंजना।



**दिल्ली-राजौरी गार्डन।** वेद प्रकाश शर्मा, बैंक मैनेजर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.शक्ति।



**रादौर-हरियाणा।** रक्षाबंधन पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक श्याम सिंह राणा तथा ब्लॉक समिति के चेयरमैन शशि दुरेजा को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. राज तथा ब्र.कु. राजू।



**चन्दौली-मुगलसराय।** पुलिस अधीक्षक संतोष कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरोज। साथ हैं ब्र.कु.अनिता।



**दिल्ली-हरिनगर।** के. गणेशन, डी.जी. एंड रजिस्ट्रार, न्यूजपेपर्स ऑफ इण्डिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालू बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुशांत।