

## मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

ये तो हम सभी जानते हैं कि हमें पॉजिटिव थिंकिंग करनी चाहिए। जागृति हरेक के अन्दर है। परन्तु ये पॉजिटिव थिंकिंग कौन करता है? कहाँ से होती है? और अगर पॉजिटिव थिंकिंग नहीं चलती है तो उसका कारण क्या है? उसको खत्म करने की विधि क्या है?

आत्मा की तीन शक्तियाँ हैं मन, बुद्धि और संस्कार। ये तीनों आत्मा के साथ ही शरीर में प्रवेश होती है और तीनों आत्मा के साथ ही इस शरीर से चली जाती है। मन क्या चीज है, मन

है आत्मा की संकल्प शक्ति का दूसरा नाम, जो आध्यात्मिक शक्ति है हम सबके भीतर, जिसको आत्मा कहा। उसका स्थान है और उसका कार्य है विचार चलाना। जितने भी विचार चलते हैं, मन के अन्दर ही चलते हैं और उन विचारों के आधार पर ही हमारी मानसिक स्थिति बनती है। मन के और भी कर्तव्य हैं, खाली सोचना नहीं है। हमारे भीतर जो भी फीलिंग्स आती हैं, महसूस जो भी हम कर सकते हैं, एक एक विचारों को चाहे वो अच्छे विचार हों, चाहे बुरे विचार हों, वो महसूस भी मन करता है। विचारों को क्रियेट करना, जो रचनात्मकता है वो भी मन के अन्दर समायी हुई है। मन काफी कुछ इमैजिन भी कर सकता है, रचनात्मकता के साथ-साथ बहुत कुछ देख सकता है और उसके अन्दर इच्छा शक्ति समायी हुई है। जब भी मन के अन्दर इच्छा उत्पन्न होती है कि ये करें या ना करें, तो ये इच्छा शक्ति भी मन के पास ही है। स्मृति जो है वो भी हमारे मन के अन्दर ही है। जो याददाश्त है, कई बातों के जो पूर्व अनुभव हैं, उन अनुभवों को जब याद करने का प्रयत्न करते हैं, ये याद करने की भी मन

की शक्ति है। और साथ ही साथ अनुभव करने की शक्ति भी मन के पास है। तो खाली मन का सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ साथ कुछ क्रियायें भी मन की शक्ति की है इसीलिए मन एक बहुत महत्वपूर्ण आत्मा का अंग कहो या

**खाली मन का सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ साथ कुछ क्रियायें भी मन की शक्ति की है इसीलिए मन एक बहुत महत्वपूर्ण आत्मा का अंग कहो या आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहो। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है।**



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहो। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है। तभी श्रीमद् भगवद् गीता के अन्दर में भी यही कहा कि आत्मा का शत्रु और मित्र अगर है तो वो मन है। जब मन मित्र बन जाता है तो मन अच्छे से अच्छे अनुभव करा देता है लेकिन जब वो नकारात्मक चिन्तन करके अपना शत्रु बन जाता है तब भी हम अपने आप में बहुत हीनता की भावना को महसूस करते हैं। जीवन में कभी-कभी डिप्रेस्ड हो जाते हैं वो भी उसी कारण से। तो इसीलिए मन को मित्र बनाने की कला जिसको मॉडर्न लैंग्वेज में कहा आर्ट ऑफ पॉजिटिव

थिंकिंग। सकारात्मक विचार करेंगे तो जरूर मन अपना मित्र बन जायेगा। वो मन एक तूफानी घोड़े के रूप में दर्शाया है। कई प्रकार की उपमार्यों मन के लिए दी गई हैं। किसी ने कहा मन चंचल है, एक बन्दर के जैसा है। किसी ने कहा मन तूफानी घोड़े जैसा है, जिसको कन्ट्रोल करना बहुत मुश्किल है। किसी ने कहा एक तूफानी बच्चे जैसा है, चंचलता करता रहता है। ऐसी अनेक प्रकार की उपमार्यों मन की दी गई हैं। लेकिन आज हम आपको

एक बात बताते हैं कि मन बहुत सुन्दर चीज है। मन ना तो तूफानी घोड़ा है, ना तो चंचल बच्चा है और ना ही एक चंचल बन्दर है, जो उछल कूद करता रहता है। अब वो उछल कूद करता है, तूफान मचाता है वो इसलिए क्योंकि हमने मन को समझा नहीं है। जिस दिन हम मन को समझ जायें, उसकी शक्ति को समझ जायें, उसकी क्षमता को समझ जायें उसके बाद उस मन को चलाना आसान हो जाता है। सिर्फ उसको क्या चाहिए, ये समझ लेना चाहिए। जैसे एक तूफानी बच्चा है, खूब चंचलता करता है, तूफान मचाता है, पड़ोसी उसको दस चीजें देता है तो भी वो मानता नहीं और भी चीजें उठा उठाकर फेंकता है। लेकिन जब उसकी माँ आती है तो उसको पता है कि इस बच्चे को इस वक्त क्या चाहिए। ये क्यों तूफान मचा रहा है, उसको वही चीज उठाकर दे देती है, उसकी चंचलता समाप्त हो जाती है, शांत हो जाता है। क्योंकि माँ ने बच्चे की साइकोलोजी को समझा है। इसलिए उसको वही चीज मिल जाने से वो शांत हो जाता है।

- क्रमशः

## यह जीवन है...

**सड़क कितनी भी साफ हो... धूल तो हो ही जाती है,  
इंसान कितना भी अच्छा हो...  
भूल तो हो ही जाती है।  
मैं अपनी ज़िन्दगी में हर किसी को अहमियत देता हूँ... क्योंकि जो अच्छे होंगे वो साथ देंगे...  
और जो बुरे होंगे वो सबक देंगे।  
ज़िन्दगी जीने के लिए सबक और साथ दोनों जरूरी होते हैं।**

## रखालों के आईने में...

**सभी को सुख देने की क्षमता, भले ही आपके हाथ में न हो, किन्तु किसी को दुःख न पहुँचे, यह तो आप के हाथ में ही है। हमेशा दूसरों का साथ दें, पता नहीं ये पुण्य ज़िन्दगी में कब आपका साथ दे जाए।**

**किसी की बातों के हम कई भाव निकाल सकते हैं, लेकिन जो बात जिस भाव से बोली गई हो, अगर हम उस बात का ठीक वही भाव उठाते हैं... तो यह समझ भी हमारी समझदारी का पैमाना तय कर सकती है।**

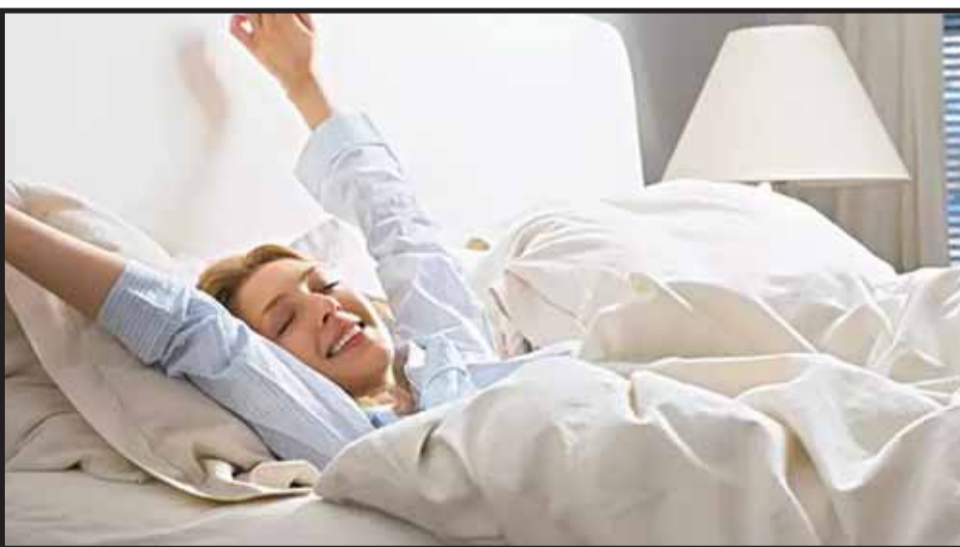
## सुबह नींद से उठने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण है

### सोने की सही और गलत दिशा

आपका दिल और आपका शरीर विज्ञान का एक अहम पहलू है। वह स्टेशन जो शरीर में जीवन भरता है, जो अगर न हो, तो कुछ नहीं होता, आपकी बाईं ओर से शुरू होता है। भारत में हमेशा यह संस्कृति रही है कि जागने के बाद आपको अपने दाहिनी ओर करवट लेकर फिर बिस्तर छोड़ना चाहिए। जब आपका शरीर आराम की एक खास अवस्था में होता है, तो उसकी मेटाबॉलिक क्रिया धीमी हो जाती है। जब आप जागते हैं, तो शरीर अचानक सक्रिय हो जाता है। इसलिए आपको अपने दाहिनी ओर करवट लेकर फिर उठना चाहिए क्योंकि कम मेटाबॉलिक सक्रियता में अगर आप अचानक बाईं करवट लेते हैं तो आप अपने दिल के तंत्र पर दबाव डालेंगे।

हथेलियाँ रगड़नी चाहिए और अपनी हथेलियों को अपनी आंखों पर रखना चाहिए। कहा जाता है कि ऐसा करने पर

पहलुओं से जुड़ी सारी नाड़ियाँ सजग हो जाती हैं। शरीर को हिलाने से पहले आपका शरीर और दिमाग दोनों सक्रिय होने चाहिए।



आपको भगवान दिख सकते हैं। लेकिन इसका सम्बंध भगवान के दिखने से नहीं है। आपके हाथों में नाड़ियों का एक भारी जाल है। अगर आप अपनी हथेलियाँ रगड़ते हैं, तो सभी नाड़ियाँ सक्रिय हो जाती हैं और शरीर तत्काल सजग हो जाता है। सुबह जगने पर भी अगर आप सुस्त महसूस करते हैं तो ऐसा करके देखिए, आपका पूरा शरीर तत्काल सजग हो जाएगा। तत्काल आपकी आँखों और आपकी इंद्रियों के दूसरे

आपको सुस्त नहीं उठना चाहिए, इसका उद्देश्य यही है।

### सुबह उठ कर मुस्कुराएं

किसे देख कर? किसी को नहीं! क्योंकि आपका सुबह उठना अपने आप में एक बड़ी बात है। लाखों लोग ऐसे हैं जो कल रात सोये और आज सुबह नहीं उठे, लेकिन आप और मैं सुबह उठ गए। क्या यह बड़ी बात नहीं है! इसलिए मुस्कुराएं।

### नींद से उठने के बाद यह करें

पारंपरिक रूप से आपसे यह भी कहा जाता है कि सुबह उठने से पहले आपको अपनी



हल्द्वानी-नैनीताल(उत्तराखंड)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. बी.सी. सती, ब्र.कु. बलराम तलरेंजा, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सुरेन्द्र भुटयानी, ए.टी.आई. नैनीताल के पूर्व डायरेक्टर पी.एस. कुटयाल तथा अन्य।