

# मन को शांत करने का सहज तरीका है मेडिटेशन

- गतांक से आगे... सारा दिन कोई काम नहीं हुआ। लोग भी इतना परेशान करते हैं ना। फिर दोष डाल दिया दूसरे पर। कई बार लोग बच्चों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार परिस्थितियों पर दोष डाल देते हैं। परिस्थिति ही ऐसी थी, क्या करें? पाँच मिनट गुस्से से, दो घण्टे की अगर कार्य क्षमता जलती हो तो पाँच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घण्टे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है।

इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर फिर दिनचर्या को आरंभ करो। आठ घंटे तक आपकी मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेंगी, उलटा-पुलटा बोलने वाले लोग भी आयेंगे। जब आपके अन्दर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है तो उस चीज़ को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेंगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मेडिटेशन कर लें तो सारी रात में भी शांति से नींद आयेंगी। आप इसका प्रयोग करके देखो, क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया हुआ है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन की प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे।

तीसरा है एक्सरसाइज़। मन के लिए एक्सरसाइज़ कौन सी है? पॉज़ीटिव थिंकिंग की एक्सरसाइज़ उसको देना होगी। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती

बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है नेगेटिव सोचने की। आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने नेगेटिव विचार आ जाते हैं। कहाँ गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहीं एक्सीडेंट

आऊटपुट अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन, यही निकलेगा। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं श्रद्धापूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। इससे आऊटपुट होगा कि अपने व्यवहार में भी अंडरस्टैंडिंग हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेंगी। आपसी सम्बन्धों में अच्छी अंडरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे

और गृहस्थ जीवन सुखी हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन कर श्रद्धा से सुनेगा और सुनाएगा तो तू सर्व पापों से मुक्त हो जाएगा। तो ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को फ्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। तो समझो कि अपने मन को क्या अच्छा लगता है? मन को हमेशा ज्ञान की बातें, आध्यात्मिक बातें अच्छी लगती हैं। मन को कभी भी फालतू बातें अच्छी नहीं लगती हैं। लेकिन हम क्या करते हैं, नित्य उसको फालतू बातें परोसते जाते हैं। इसलिए मन चिड़चिड़ा हो जाता है। क्योंकि जो उसको पसंद नहीं वो उसको क्यों दे रहे हैं? उसको जिसमें रूचि है वो चीज़ें उसको दें तो मन प्रसन्न रहने लगेगा। ज़्यादा प्रभाव नहीं भी हो रहा हो, लेकिन कुछ समय तक उसका प्रभाव चलता ही है। ज्ञान की एवं अच्छे सतसंग की बातें मन में अध्ययन करें तब मनुष्य के अंदर परिवर्तन आता है।

- क्रमशः

**हमें पॉज़ीटिव विचारों की एक्सरसाइज़ मन को करानी होगी। वो अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तब होगा जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया जायेगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार।**



-डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

तो नहीं हो गया? कहीं हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है? तो कहाँ-कहाँ विचार पहुँच जाते हैं! कितने नेगेटिव विचार आते हैं! इसीलिए जहाँ नेगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन की प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। हमें पॉज़ीटिव विचारों की एक्सरसाइज़ मन को करानी होगी। वो अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तब होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया जायेगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार। अगर इनपुट ही नेगेटिव है तो विचार की प्रोसेस नेगेटिव चलेगी और

## योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ

- पेज 4 का शेष

### मन को एक तरफ लगाना ही मनमनाभव

योग में मगन अवस्था निर्भर है लगन पर। लगन निर्भर है इच्छाओं पर। इच्छा क्या है? हमारे मन का सम्बंध कइयों से जुड़ा हुआ है। कई वस्तुओं में आसक्ति है, आकर्षण है, उसी का नाम सामूहिक रूप से इच्छा है। कुछ न कुछ वहाँ से चाहिये, उनसे कुछ उम्मीद रखी हुई है, कुछ सहारा, कुछ आधार वहाँ का लिया हुआ है। मन को उन सबसे निकालकर एक तरफ लगाना, इसी को मनमनाभव कहते हैं। मन वहाँ जाता है जहाँ मनुष्य की इच्छा हो। तो मनमनाभव भी कैसे होंगे! जब हमारी इच्छा यही होगी कि मुझे एक बाप को याद करना है, उसी से ही सबकुछ पाना है। एक परमपिता परमात्मा, दूसरा न कोई। यही इच्छाशक्ति का दूसरा नाम है।

### श्रेष्ठ संकल्पों की स्मृति ही योग

विचार शक्ति, संकल्प शक्ति। योग क्या है? श्रेष्ठ संकल्पों की स्मृति। हमारे ये संकल्प जितने तीव्र होंगे, उतना हमारा योग भी तीव्र होगा। ये श्रेष्ठ संकल्प हैं याद के संकल्प। इन संकल्पों में और कोई विकल्प मिश्रित नहीं होंगे। ऐसा नहीं, एक संकल्प आ गया कि मैं आत्मा हूँ, दूसरा आ गया कि मैं डॉक्टर हूँ, मुझे डिस्पेन्सरी जाना है। तो हमारा योग कैसे लगेगा। योग करने बैठ गये, योग करना आरंभ किया, उतने में याद आया कि आज तो मुझे रसोई में जाकर खाना बनाना है। यह योग नहीं हुआ। योग है जिसमें एक संकल्प की धारा होती है। धारा में अंतर नहीं होता, निरंतरता होती है। तेल की धारा में अंतर नहीं होता। तेल की बूंद एक से एक मिली हुई रहती है। निरंतर गिरता रहता है। ये जो संकल्प हैं, वो एक से एक जुटे हुए हैं।

### योग का दूसरा नाम ही निश्चयात्मक संकल्प

आत्मा के, परमात्मा के, परमधाम के, स्वधर्म के, स्व-स्थिति के। इनके बारे में हमारे संकल्प हों। दूसरे कोई संकल्प ना आयें। ये शक्तिशाली संकल्प हो, अखंड संकल्प हो, निश्चयात्मक संकल्प हो। योग का दूसरा नाम ही निश्चय है। 'मैं आत्मा हूँ', यह सिर्फ

संकल्प नहीं है, यह निश्चय है। इसमें ही निश्चयात्मक रूप में स्थित होना है कि मैं आत्मा हूँ। जब हम निश्चयात्मक रूप से संकल्प करेंगे तभी अनुभव होगा। वैसे ही साधारण संकल्प से अथवा सिर्फ ये सोचने से कि मैं आत्मा हूँ, इससे अनुभव नहीं होगा। अगर किसी को योग में अनुभव नहीं होता है, माना उसने योग में जो भी संकल्प किया, निश्चयात्मक संकल्प नहीं किया, अर्थात् उसके संकल्पों में निश्चय ही नहीं था। इसलिए योग में हमारे निश्चयात्मक संकल्प हों ताकि हम अनुभव कर सकें।

### सद्विवेक की जागृति से ही योग की गहराई

तीसरा है विवेक शक्ति, जिसको हम निर्णय शक्ति भी कहते हैं। जब तक हमारा सद्विवेक जागृत न हो, हमने निर्णय न किया हो कि यह संसार अब विनाश होने वाला है, यह नर्क बन चुका है, यह आसुरी संसार है, यह तमोप्रधान हो चुका है, यह निःसार हो चुका है और हमको जाना सतयुग की ओर जहाँ सुख का भण्डार है, हमको जाना है वापिस घर, समय आ चुका है, तब तक हम योग की गहराई में जा नहीं सकते, अनुभव कर नहीं सकते। मम्मा हमेशा यही सुनाती थी कि समय अपना फैसला दे रहा है, भगवान अपना फैसला दे रहा है, अब तुम भी अपना फैसला करो कि करना क्या है। जब तक कोई मनुष्य अपने जीवन में अंतिम निर्णय नहीं लेता, तब तक कार्य पूर्ण रूप से आरंभ नहीं होता। अगर होता भी है तो ठीक ढंग से नहीं होता। जिसका मन अस्थिर होगा, हिलने-डुलने वाला होगा, वह व्यक्ति खुद ही मूँझा हुआ होगा कि क्या करूँ क्या न करूँ, क्या सही है और क्या गलत। इसीलिए जिसका जितना प्रबल निर्णय है, जिसमें जितना यह विवेक जागृत हो चुका है, जिसमें ये ज्ञान की बातें ठोस रीति से बैठ गई हैं, आप देखेंगे, उसमें योग की पराकाष्ठा भी उतनी ही रहेगी। जिस दिन उसके मन में बाबा के बारे में, आत्मा के बारे में या किसी ज्ञान के विषय में संशय होगा, आप देखेंगे उस दिन उसकी स्थिति डावाडोल होगी। इसीलिए सशक्त योग के लिए हमारी विवेक शक्ति और हमारी निर्णय शक्ति अटल हो। योग में अनुभव करने के लिए हमारी इच्छाशक्ति, विचार शक्ति, निर्णय शक्ति साथ देगी। हम परिवर्तन चाहते हैं, कैसा परिवर्तन चाहते हैं, किस तरह का चाहते हैं, ये सब को प्राप्त करने के लिए तीनों शक्तियों को उसी तरह से, उसी लगन से और उतनी ही स्पष्टता से होना ज़रूरी है। ये योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ हमारे सम्पूर्ण हो जाते हैं। तो आप भी देखिये कि आप जो कर रहे हैं और जो पाना चाहते हैं वो प्राप्त हो रहा है?

## यह जीवन है...

आपको दुनिया के लोगों से सम्मान तभी मिल सकता है, जब आपकी वाणी में विनम्रता हो। आपके पास कितना भी धन दौलत होगा, परंतु यदि आपकी वाणी में मधुरता व विनम्रता ना हो तो दुनिया आपको कभी सम्मान नहीं देगी। क्योंकि दुनिया कभी आपका आपके धन के कारण सम्मान नहीं करती, बल्कि दुनिया तो आपकी मधुरता व विनम्रता के कारण ही आपका सम्मान करती है। यदि आप सम्मान या आदर चाहते हैं तो सबसे पहले आप अपनी वाणी में विनम्रता व प्यार लाएं।

## ख्यालों के आँदने में...

कोई भी आपके साथ बुरा नहीं कर सकता, आपके किसी न किसी संकल्प, बोल या कर्म ने उन्हें ऐसा करने पर विवश किया है। इसलिए परिस्थितियों को दोष देना छोड़ अपने मन की स्थिति को बदलने की मेहनत करो।

जब हम किसी भी विषय को महीनता से समझ, अपने अहंकार को किनारे रख, अपना सही निर्णय या मत देते हैं, तो लोगों के बीच हमारा दिल से सम्मान स्वाभाविक हो जाता है।



चरखी दादरी-हरियाणा। धूम्रपान निषेध दिवस पर उधम सिंह जैन, सिविल हॉस्पिटल में लगाई गई प्रदर्शनी में उपस्थित हैं डॉ. प्रेमलता, डिप्टी सिविल सर्जन सुनैना प्रोवर, एम.एस. अनीता गुलिया, डी.पी.एम. संजय, डी.एम.ई.ओ. जोगिन्दर मूर तथा अन्य।