मन को जीतने की अन्य युक्तियां

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

मानव की एक शुभ इच्छा यह होती है कि जिस मार्ग, युक्ति अथवा साधना से उसे लाभ हुआ है, वह दूसरों को भी बताये ताकि वे भी लाभान्वित हों। मुझे कई स्थानों पर भी जाने का अवसर प्राप्त होता रहा है जहाँ जाप के लिए मंत्र अथवा 'नाम' देने की प्रथा है और जहाँ यह शिक्षा दी जाती है कि वह मंत्र किसी को बताया न जाये। रटुआ तोता बनना तो मुझे सदा अस्वीकार रहा ही है, पर 'किसी को न बताने' का आदेश तो खटकता ही रहा है। मुझे जिस संस्था से मनजीत बनने की युक्तियों का ज्ञान हुआ है, उनकी शिक्षा तो यह है कि ये युक्तियां सबको बताई जायें ताकि अधिक से अधिक मनुष्यात्मायें लाभान्वित हो सकें। अतएव, दूसरों के कल्याण के निमित्त बनने की स्वाभाविक इच्छा और उक्त आदेश को लेकर इस लेख की रचना हुई।

मनजीत बनना मासी जी के घर में जाने के समान सहज नहीं है। मनजीत बनने से सर्वोत्तम पद प्राप्त होता है- मनुष्य जगतजीत, जीवनमुक्त देवतापद पाता है। अतएव याद रहे कि मनजीत बनने की जिन युक्तियों का यहाँ उल्लेख किया गया है। वे स्वयं गीता के भगवान, त्रिलोकीनाथ परमात्मा ही से प्राप्त हुई हैं। उस परमपिता परमात्मा ही की कृपा-प्रसाद के रूप में इन युक्तियों द्वारा जो अतीन्द्रिय सुख प्राप्त हुआ है, जो स्थाई एवं वास्तविक शान्ति उपलब्ध हुई है और जो भविष्य का सौभाग्य प्राप्त हो रहा है, उसका अनुभव एवं साक्षात्कार मेरे हृदय के भीतर गुदगुदी करता, मेरे मस्तिष्क को बारम्बार प्रेरता है कि अन्य भाईयों तथा बहनों को भी ये युक्तियां बताऊं ताकि मेरे समान नहीं, मुझ से भी अधिक उनको भी अपार खुशी हो, वे भी कृत्य-कृत्य हो जायें।

मेरी यही धारणा है कि इन युक्तियों के बिना मन सम्पूर्ण रीति से जीता ही नहीं जा सकता। साथ में मेरा यह न्योता है कि यह युक्तियां स्वयं ज्ञानस्वरूप, सर्वशक्तिवान, अव्यक्तमूर्त परमात्मा के बिना अन्य कोई अपने पुरुषार्थ, गवेषणा इत्यादि के बलबूते पर सोच ही नहीं सकता, खोज ही नहीं पा सकता।

मेरे अनुभव में आई कुछ युक्तियां

1. स्वरूप का परिचय

जब किसी मनुष्य को यह मालूम हो जाता है कि वह वास्तव में अमुक पिता की सन्तान है, अमुक देश का निवासी है, अमुक धर्म वाला है और वर्तमान समय वह अपने को जिस पिता की सन्तान समझता है, जिस देश का निवासी मानता है, जिस धर्म से अपना सम्बन्ध जोड़ता है, वह उसकी भूल है तो मनुष्य अपने जीवन के वर्तमान तरीके को त्याग कर, कुमार्ग को छोड़कर अपने वास्तविक स्वरूप में आने लगता है।

> मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है कि मनुष्य जैसा सोचता है वैसा ही स्वभाव, गुण, कर्म वाला बनता है। पर जब मनुष्य अपने असली स्वरूप, अपने कुल, अपने देश को जान जाता है, वो स्मृतियां जाग्रत हो जाती हैं। उनकी सोच, बोल, चाल-चलन वैसा ही होने लगता है। तब वो अपनी वास्तविक स्मृतियां आने से व्यर्थ की सोच से छूट जाता है। तो ऐसी कौन सी स्मृतियां हों जो हम बाह्य वातावरण के प्रभाव से मुक्त रह सकें...

मनुष्य का कोई बच्चा, भेड़ियों द्वारा उठाया जाने पर और उनकी संगत में रहने पर उनके समान बन ही जाता है क्योंकि उसे अपने स्वरूप, स्वधर्म, स्वदेश, स्वमान इत्यादि का परिचय ही नहीं होता। परन्तु जब उसे यह निश्चयात्मक ज्ञान करा दिया जाये कि वह भेड़िया नहीं वरन मनुष्य है और उसके कर्त्तव्य भेड़ियों जैसे नहीं बल्कि मनुष्यों के कर्त्तव्यों जैसे होने चाहिए तो उसकी बोल-चाल, खाने-पीने में रात-दिन का अन्तर पड़ जाता है। इसी प्रकार जब मनुष्यात्मा निश्चयात्मक रीति से जान जाती है कि वह देह नहीं, आत्मा है; देह के पिता की सन्तान नहीं वरन आत्मा के अविनाशी पिता परमात्मा की सन्तान है; परमात्मा की सन्तान होने के नाते उसका स्वधर्म तो पवित्रता और शान्ति है; उसकी आदिम अवस्था तो कर्मातीत है और उसका निजी अविनाशी देश परलोक है तो उसका मन कोई ऐसा संकल्प नहीं करता जो अपवित्र हो, अशान्ति उत्पन्न करने वाला हो, कर्मबन्धन में लाने वाला हो, ईश्वरीय लक्षणों के विपरित हो। अर्थात् उस मनुष्य का मन अच्छे मार्ग पर लग जाता है और वशीभूत हो जाता है, वह अपने स्वरूप की तथा पिता परमात्मा की याद में लग जाता है। तब उसकी खुशी अथाह हो जाती है क्योंकि वह असत्य निश्चय को छोड़कर सत्य निश्चय में स्थित होता है। जब उसकी बुद्धि में सत्य का निश्चयात्मक ज्ञान-बल आ जाता है तो वह मन को असत्य से मोड़ती है। पहले जो असत्य निश्चय होने के कारण उसका मन प्रकृति के विषय और विकारों में भागता था अब वहाँ से हटकर अपने आदि स्वरूप में स्थित हो जाता है क्योंकि उस जैसी मस्ती और उस जैसा स्थाई सुख और किसी तरीके से नहीं हो सकता। मनुष्य का स्वधर्म तो है ही शान्ति और पवित्रता। अतएव इसकी पहचान रहने पर उससे कोई अपवित्र और अशान्तिकारी कर्म हो ही नहीं सकता।

2. अपने कुल की पहचान

आप देखते हैं कि मनुष्य जो कार्य करता है जिस प्रकार से रहता-सहता है, वह प्रायः अपने कुल की मर्यादा के अनुसार होता है। अपनी-अपनी जाति अथवा नसल के अनुसार ही मनुष्य कर्म करने का प्रयत्न करते हैं। उदाहरण के रूप में एक उच्च कुल का व्यक्ति एक अशिक्षित एवं नीच जाति के व्यक्ति से विवाह नहीं करना चाहता।

'रघुकुल रीति यही चली आई' के अनुसार सब का प्रयत्न यही रहता है कि वह कोई ऐसा अनिच्छत कर्म न करे जिससे उनका वंश कलंकित हो। अपने कुल की मर्यादा को भूलने अथवा उल्लंघन करने पर ही मनुष्य अकर्त्तव्य कर बैठता है, अशुभ सोच बैठता है। अतएव यदि किसी मनुष्य को उसकी उच्च परम्पराओं की एवं कुल की मर्यादा की, धर्म-वंश की पहचान कराई जाये तो उसका मन सन्मार्ग पर आ जाता है।

स्वामी दयानन्द जब राजा के पास गये तो वह वेश्याओं के नृत्य-विलास में ही विलीन था। वह अपनी दिनचर्या को अपनी कुल की मर्यादा के विपरीत व्यतीत करता था। स्वामी जी ने उसे वेश्याओं के साथ विलासता में फँसा देखकर कहा - "शेर का कुतिया के साथ निवास?" बस, इन शब्दों को सुनकर राजा के खून की बूंद-बूंद में ज्वाला जाग उठी। एक ही ठोकर से वह चेत गया क्योंकि अपनी जिस वंश-मर्यादा को वह भूलने के कारण अकर्त्तव्यों में लग गया था, उसकी स्मृति उसे दिला दी गई।

परन्तु सर्वोत्तम कुल है देवताओं का कुल। हम भारतवासी वास्तव में देवतावंशी हैं, हम श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण, श्रीसीता-श्रीराम इत्यादि देवी-देवताओं की सन्तानें हैं। नहीं, नहीं हमारा अपना आदि सनातन धर्म देवी-देवता धर्म था। परन्तु जन्म-मरण में आते-आते, समय के प्रभाव से हम अपने वास्तविक धर्म-कर्म, असल-नसल को भूल गये थे। अब पुनः इस स्मृति में स्थित हो जाने से कि - "मैं तो देवता धर्म का हूँ। मैं तो वास्तव में देवता था। मेरा वंश तो वह सर्वोत्तम वंश था कि जिसके प्रमुख राज्य-राजेश्वरों का पूजन आज तक भी भारत के करोड़ों मन्दिरों में होता है। देवता तो सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी, मर्यादा पुरुषोत्तम, अहिंसा-प्रधान थे; मैं तो अपने वर्तमान दूषित कर्मों से कुल मर्यादा के विपरीत कर्म कर अपने कुल को कलंकित करने वाला बन गया हूँ; पूज्य से पुजारी और विकारी बन गया हूँ..." ऐसा सोचने पर मनुष्य को उत्साह, बल एवं लक्ष्य मिलता है और वह पुनः दिव्य सोचता है, दिव्य कर्त्तव्य करता है अर्थात् देवता हो जाता है। देवता बनने का अर्थ ही है मनजीत बनना। अतएव मनुष्यात्मा को, भारतवासियों को, यह ज्ञान प्राप्त करना चाहिए कि उनका आहार, विहार, व्यवहार, विचार, आचार देवताओं समान होने चाहिए।

3. प्रभु-चिन्तन

यह एक मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है कि मनुष्य जैसे सोचता है वैसे ही गुण, कर्म, स्वभाव वाला बनता है। इस सिद्धान्त के अनुसार यदि मनुष्य श्वास-श्वास परमात्मा के गुणों, उसके दिव्य कर्मों तथा उसकी सम्पत्ति की याद में रहे तो वह भी दिव्य मन औद दिव्य बुद्धि वाला अर्थात् देवता बन जाता है।

एक राजपुत्र को यह निश्चय और याद होने के कारण कि वह राजकुमार है, स्वभावतया खुशी, साहस, धन-खुमारी रहती ही है। इसी प्रकार यदि कोई मनुष्यात्मा निश्चयपूर्वक मनन करती है - "मैं तो सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा की सन्तान हूँ, मैं तो त्रिलोकीनाथ परमात्मा का बच्चा हूँ, सारे ब्रह्माण्ड के स्वामी का बालक हूँ - तो उसकी मस्ती, आनन्द, अतीन्द्रिय सुख और शक्ति के अनुभव का पारावार नहीं रहता और उसकी दिनचर्या में परिवर्तन आ जाता है क्योंकि जो अपने को परम पवित्र परमात्मा की सन्तान निश्चय करता है, वह अपवित्र क्योंकर होगा, जो अपने को शान्तिस्वरूप पिता की सन्तान मानता है वह क्यों अशान्त होगा?

4. परमधाम की स्मृति

जब किसी को यह मालूम हो जाये कि - "अब मैं जिस देश में हूँ यह एक नाटक मंच है, कर्मक्षेत्र है। यहाँ तो खेल-खेल कर मुझे वापिस अपने धाम में लौटना है तो उसे इस व्यक्त जगत के विषयों में आसक्ति कैसे होगी? यहाँ के व्यक्तियों में मोह क्यों होगा? वह तो इस सृष्टि से न्यारा, इसका साक्षी होकर अपना खेल पूरा करेगा। इस प्रकार उसकी वृत्तियाँ उपराम हो जायेंगी, उसका मन वश हो जायेगा।

आगरा-नवपुरा(उ.प्र.)। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में किसान भाइयों को सम्मानित करने के पश्चात् उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु बहन।

छोटा उदेपुर-कवांट(गुज.)। राष्ट्रीय किसान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'किसान सम्मेलन' में नव निर्वाचित सरपंच श्रीमति शीला बेन महेश भाई राठवा तथा ग्राम पंचायत के चुने हुए अन्य सदस्यों का स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. डॉ. मोनिका बहन,संचालिका,छोटा उदेपुर सेवाकेन्द्र तथा ब्र.कु. हेमा बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका उपस्थित रहे।

दिल्ली-मजलिस पार्क। राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका एवं दिल्ली ग्राम विकास प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़ की संयोजिका ब्र.कु. राजकुमारी दीदी, किसान मोर्चा के जनरल सेक्रेटरी संजय राघव, राष्ट्रीय प्रवक्ता अरविंद कुमार, जिला अध्यक्ष अनुराग शुक्ला समेत आठ पदाधिकारी, दिल्ली ग्राम विकास प्रभाग के संयोजक जयप्रकाश भाई तथा बड़ी संख्या में किसान एवं अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

बैरिया-उ.प्र.। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में किसान भाइयों को सम्मानित करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. समता बहन तथा ब्र.कु. अजय भाई।

आस्का-ओडिशा। राष्ट्रीय किसान दिवस पर गंजम जिले में यौगिक खेती पद्धति के अनुसार फूलों की खेती करने वाले सर्वश्रेष्ठ किसान ब्र.कु. लक्ष्मी नारायण भाई को सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवाती बहन। साथ हैं ब्लॉक एग्रीकल्चर ऑफिसर बसंत कुमार देव तथा ब्र.कु. सत्यप्रिय भाई।

बिहार शरीफ-नालंदा(बिहार)। किसान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में शॉल एवं गुलदस्ता भेंट कर किसान भाइयों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. अनुपमा बहन तथा ब्र.कु. पूनम बहन।