मन वश करने तथा बुद्धि दिव्य करने का उद्देश्य

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कोई भी प्रयत्न करने से पूर्व मनुष्य पहले उसका फल समझना चाहता है। अतएव यह भी पूछने योग्य प्रश्न है कि मन को वश करने से प्राप्ति क्या होगी?

इसके उत्तर में एक प्रसिद्ध उक्ति है कि मन को जीतने से मनुष्य जगतजीत बनता है अथवा राज्यपद पाता है। दिव्य-बुद्धि धारण करने से मनुष्य देवता बनता है, मन की परेशानी से बचता है। मन को सन्मार्ग पर चलाने के कारण मनुष्य को सुख और शान्ति होती है। दूसरे शब्दों में यूं भी कहा जा सकता है कि मन वश करने से मनुष्य जीवनमुक्त देवपद अथवा स्वराज्य पद पाता है, ज़ालिम मौत के पंजे से छूटकर अमरत्व की ओर अर्थात् इस मृत्युलोक से निकलकर देवलोक(स्वर्ग) में जाता है। यही तो सर्वोत्तम प्राप्ति है जो कि प्रत्येक मनुष्य चाहता है।

मन को जानने की आवश्यकता

कुछ भी हो, यह तो प्रायः सभी जानते हैं कि मन को वश करना अच्छा है। परंतु लोग यह नहीं जानते कि मन है क्या वस्तु! यहाँ तक कि जो लोग मनोवैज्ञानिक कहलाते हैं, वे भी आज तक मन की कोई विवेक-संगत परिभाषा नहीं दे सके। ऐसी स्थिति में विचार की बात है कि मन को जाने बिना मन को भला वश कैसे किया जा सकता है?

मान लीजिए, किसी घर में एक चोर चोरी कर लेता है। रात्रि का समय है। अन्धकार छाया हुआ है। घर वाले चोर भांप कर शोर मचाते हैं। "चोर पकड़ो, चोर पकड़ो" की आवाज़ करते हैं। मोहल्ले वाले भी इकट्ठे हो जाते हैं। इधर-उधर देखते, खोजते और चिल्लाते जाते हैं कि - "चोर पकड़ो, भागने न पाये।" किन्तु उनमें से किसी को भी चोर की पहचान नहीं है। अथवा, चोर को पकड़ने की शक्ति-साहस किसी में भी नहीं। या, वह लोग स्वयं ही चोर की चोरी में सम्मिलित हैं। तो क्या चोर पकड़ा जा सकेगा!

ठीक इसी प्रकार जबकि मनुष्यों को मन के स्वरूप की पहचान नहीं, जबकि उनकी बुद्धि में अज्ञान-अंधकार छाया हुआ है, जबकि सभी मनुष्यों का अपना-अपना मन रूपी चोर भी वश में नहीं तो भला मन कैसे वश किया जा सकेगा? मन रूपी चोर को कौन पकड़ सकेगा? किसकी बुद्धि में इतना ज्ञान-बल है? आज तो सभी यह कहकर संतुष्ट हो जाते हैं कि मन तो वायु के समान है। इसे वश करना मनुष्य के सामर्थ्य के बाहर की बात है।

मन क्या है

अल्पज्ञ मनुष्यात्माओं द्वारा आजकल प्रचलित मत तो यह है कि मन एक प्रकृतिकृत सूक्ष्म सत्ता है। मानो, एक सूक्ष्म अन्तः इन्द्रिय(अन्तःकरण) है, जिससे आत्मा शरीर द्वारा कर्म करती है। परंतु विचार की बात है कि जड़ प्रकृतिकृत सत्ता में संकल्प, विकल्प, कल्पना, संस्कार इत्यादि तो चैतन्य सत्ता के लक्षण हैं। अतएव यह तो स्वयं आत्मा ही की योग्यताएं हैं।

लोग प्रायः कहते भी हैं कि परमात्मा ने सृष्टि रचने का संकल्प किया। तब प्रश्न है कि यदि संकल्प किसी प्रकृतिकृत मन की क्रिया है तो क्या परमात्मा ने कोई प्रकृतिकृत मन धारण किया हुआ है? इसी प्रकार, परमात्मा को परम बुद्धिवान अथवा बुद्धिवानों की बुद्धि कहा जाता है। तब प्रष्टव्य(पूछने योग्य) है कि यदि बुद्धि कोई प्रकृतिकृत पदार्थ है तो क्या परमात्मा की बुद्धि के सम्बंध में यह समझा जाये कि उसने कोई प्रकृतिकृत पदार्थ धारण किया हुआ है?

इसमें सन्देह नहीं कि आत्मा शरीर के आधार से रहित इस कर्मक्षेत्र अथवा व्यक्त जगत के पार अपने मुक्तिधाम में होती है तो मन और बुद्धि अर्थात् संकल्प, विकल्प, तर्क, विवेक, स्मृति, ध्यान इत्यादि योग्यतायें तिरोभावित(लीन) होती हैं। इसमें भी संशय नहीं कि संकल्प-विकल्प आदि आत्मा के शरीर धारण करने पर ही प्रादुर्भावित होते (उठते) हैं क्योंकि शरीर से रहित होने पर मुक्तिधाम में तो आत्मा को कर्म ही नहीं करना होता। परंतु ये योग्यतायें अथवा शक्तियाँ हैं तो स्वयं आत्मा ही की।

अतएव, सार रूप में यह याद रहे कि मन तो आत्मा के संकल्प, विकल्प, चिंतन इत्यादि योग्यताओं एवं क्रियाओं को कहते हैं और बुद्धि आत्मा ही की विवेक, निश्चय, धारणा, ज्ञान इत्यादि शक्ति एवं योग्यता को कहते हैं।

मन वश करने से क्या अभिप्राय

मन और बुद्धि का जो परिचय दिया गया है, उससे स्पष्ट है कि बुद्धि द्वारा मन वश करने का अर्थ है ज्ञान-बल द्वारा संकल्पों को कम करना और सन्मार्ग पर लगाना। याद रहे कि इस कर्मक्षेत्र पर मनुष्य कर्मों के बिना तो रह नहीं सकता और इस कारण संकल्पों के बिना भी जीवन व्यतीत नहीं कर सकता। निर्संकल्प अवस्था में तो आत्मा केवल मुक्तिधाम में ही रह सकती है। अतएव, मन वश करने का अभिप्राय यह नहीं कि प्राणायाम आदि किन्हीं कृत्रिम क्रियाओं या उपायों द्वारा मनुष्य शरीर से कर्म करना बन्द कर दे, बल्कि मन के वशीकरण का अर्थ यह है कि मन दूषित वृत्तियाँ छोड़ दे, कुमार्ग का त्याग कर दे, चंचल न हो और दिव्य गुणों, दिव्य कर्मों तथा ईश्वरीय ज्ञान का चिंतन करने वाला हो।

मन को नियंत्रण में लाने के उद्देश्य से श्वांस रोक कर मन को जड़ नहीं करना बल्कि श्वासों-श्वास मन को परमात्मा की याद में लगाना है क्योंकि जन्म-जन्मांतर के विकर्म इसी से भस्म होंगे और सच्ची कमाई भी ऐसा करने से होगी। मन को हठ-क्रियाओं द्वारा 'जड़' करने के सिवा इसके कि उतने समय के लिए कृत्रिम शांति मिल जाये, और कोई कमाई नहीं होती।

हठ-क्रियाओं से मनजीत नहीं बन सकते

ऊपर के स्पष्टीकरण से यह निष्कर्ष निकलता है कि धूप में बैठ कर गर्मी को सहन करने, निरंतर कई दिन तक उपवास करने, नदी में एक टांग पर खड़े रहने, सिर के बाल नोचवाने इत्यादि से मन को नहीं जीता जा सकता। ये सब क्रियायें तो अज्ञान-जनित हैं क्योंकि परमात्मा ने यह सृष्टि इसलिए नहीं रची कि मनुष्य जान-बूझ कर दुःख भोगे। दूसरे, यह तो साधारण समझ की बात है कि मन की कुवासनायें अज्ञान ही के कारण हैं। अतः अब उसे ठीक मार्ग पर लाने के लिए ज्ञान की आवश्यकता है, न कि हठ की। जब किसी बच्चे की बुद्धि में यह तथ्य बैठ जाता है कि आग में हाथ डालने से हाथ जल जाता है तो वह हाथ को आग की ओर नहीं बढ़ाता। इसी प्रकार जब मनुष्य की बुद्धि में यह बात आ जाती है कि अमुक संकल्प, वाक्य अथवा कर्म से दुःख होता है और अमुक से सुख, तो मन ऐसे कर्म नहीं करता जिनसे दुःख हो। यदि बुद्धि में कर्त्तव्य-अकर्त्तव्य का ज्ञान होते हुए भी मन अकर्त्तव्य की ओर जाता है तो समझना चाहिए कि अभी बुद्धि ने रहस्य को पूर्ण रीति समझा नहीं और कि बुद्धि-योगबल की कमी है क्योंकि यदि सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा से मनुष्यात्मा का योग हो तो परमात्मा योगयुक्त की बुद्धि में शक्ति भर देता है, मनुष्य का मन वश हो जाता है।

मन को वश करने का उपाय

मन को वश करने का उपाय बड़ा सहज है। इसका प्रयोग वृद्ध, बालक, स्त्रियाँ सभी कर सकते हैं। यह उपाय है- सहज ज्ञानयोग, कर्मयोग। यदि एक सप्ताह तक निरंतर कोई मनुष्य स्वयं गीता के भगवान, योगेश्वर शिव द्वारा दिये जा रहे ज्ञान का श्रवण-मनन करे और सहज योग का अभ्यास करे तो निश्चित ही मन वश करने की युक्ति उसके हाथ लग सकती है।

राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। नववर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए सुभाष चन्द्र गर्ग,डीजीएम,नाबार्ड बैंक, अमरजीत,हुंडई मोटर्स, अंजेला गोयन्का,सी.ए. तथा राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।

बैंगकॉक-थाइलैंड। योगा संस्कृतम यूनिवर्सिटी,फ्लोरिडा के पी.एच.डी. स्टूडेंट्स के ब्रह्माकुमारीज़ के सुखुमवित सेवाकेन्द्र में आने पर समूह चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. अमरजीत कौर दूवा,पी.एच.डी. स्कॉलर,डिपार्टमेंट ऑफ आयुर योगा,योगा संस्कृतम यूनिवर्सिटी,फ्लोरिडा यू.एस.ए.। इस रिसर्च का उद्देश्य ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग का जीवन में खुशी और संतुष्टि पर क्या प्रभाव पड़ता है ये पता लगाना है। इस रिसर्च के परिणामस्वरूप ये सिद्ध हुआ है कि राजयोग जीवन में सकारात्मक ऊर्जा और खुशी को बढ़ाता है। इसलिए ये सभी के स्थिर मन एवं स्थिर जीवन के लिए बहुत आवश्यक बताया गया।

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रत्नाबांधा रोड स्थित हरदिया साहू समाज भवन में 9 दिवसीय निःशुल्क 'अलविदा तनाव' शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की मुख्य वक्ता ब्र.कु. पूनम दीदी ने अध्यात्म को जीवन शैली में अपनाकर हम किस तरह तनाव से मुक्त रह सकते हैं ये बताया। कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर ब्र.कु. सरिता दीदी, क्षेत्रीय विधायिका श्रीमति रंजना साहू, नगर निगम के महापौर विजय देवांगन, दैनिक सांध्य प्रखर समाचार पत्र के संपादक दीपक लखोटिया आदि गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

चित्तौड़गढ़-राज.। सेवाकेन्द्र की 25वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में पार्षद शैलेन्द्र सिंह शक्तावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा दीदी।

छपरोली-बागपत(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ व दिल्ली गांधीनगर से आए बालेस जैन द्वारा आयोजित रजाई कंबल वितरण कार्यक्रम में उपस्थित हैं छपरोली नगर पालिका के चेयरमैन संजीव खोखर, व्यापार मंडल के अध्यक्ष प्रमोद जैन, छज्जूपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, छपरोली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बीना बहन तथा अन्य।

ब्रह्मपुर-बड़ा बाज़ार(ओडिशा)। ओपीटीसीएल के जी.एम. चित्तरंजन बेहेरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बसंती बहन।

गांधीनगर से.28-गुज.। महानगर महिला मोर्चा द्वारा भारत के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्म दिन के उपलक्ष्य में प्रशंसनीय कार्य कर रहीं महिलाओं को अटल पुरस्कार से सम्मानित करने एवं आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत तिरंगा यात्रा कार्यक्रम का स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आयोजन हुआ। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी,संचालिका,ब्रह्माकुमारीज़,गांधीनगर को 'अटल पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए मेयर हितेश मकवाना तथा शहर के भाजपा प्रमुख रुचिर भट्ट। इस अवसर पर महिला मोर्चा की प्रमुख प्रिया पटेल, प्रदेश महिला मोर्चा उप प्रमुख एवं उत्तर ज़ोन महिला मोर्चा प्रभारी अरुना बहन, डिप्टी मेयर प्रेमल सिंह गोल, स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन जशवंत पटेल, महामंत्री कनुभाई, धर्मेन्द्र सिंह, दंडक भगिनी तेजल बहन, पक्ष की नेता पारुल बहन, प्रदेश महिला मोर्चा उप प्रमुख चंद्रिका बहन, वर्षा बहन शुक्ल, ब्र.कु. कृपल बहन आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में अन्य आठ सराहनीय कार्य करने वाली महिलाओं को भी अटल पुरस्कार से सम्मानित किया गया।