

हम सभी बहुत सारे ऐसे जो प्रेरकवक्ता हैं और यूट्यूब पर बहुत सारे ऐसे मोटिवेशनल स्पीकर्स को सुनते हैं जो हमेशा कहते हैं कि अपने अन्तरमन या अपने सब्कोन्शियस माइंड को हील करो। अब ये सब्कोन्शियस माइंड की हीलिंग से आपका पूरा जीवन बदल जायेगा। आप जो चाहते हैं वो हो जायेगा। इसकी पॉवर को जानें आदि-आदि।

बहुत सारी बातें ऐसी हम सुनते हैं। लेकिन आज तक हमने इसकी एक बात को नहीं समझा कि हम सब्कोन्शियस माइंड को या अपने अन्तरमन को सक्रिय कैसे करें! कैसे इसका उपयोग करें! तो कई बार इस पर एक विचार चलता है मन में कि अन्तरमन जैसे कोई चीज़ एग्जिस्ट ही नहीं करती या है ही नहीं। अब ये प्रश्न सुन के आपको लगा होगा कि अभी तक तो सभी ये कहते हैं कि अन्तरमन है। सब्कोन्शियस माइंड है और आप ये एक नई चीज़ बता रहे हैं। नई चीज़ नहीं है, है पुरानी लेकिन हमने कभी समझा नहीं।

अन्तरमन जो हमारा सब्कोन्शियस माइंड है इसे आप ऐसे समझो जैसे आपने एक हाथ में घड़ी पहनी है और बहुत लम्बे समय से आप पहनते आये हैं। ये आपका अन्तरमन है। सब्कोन्शियस माइंड ही है। ये आपको याद नहीं है लेकिन आप नैचुरल कर रहे हो। लेकिन किसी ने आपको कह दिया कि आपने

# अन्तरमन की कहानी

लेफ्ट हैंड में इतने समय से घड़ी पहनी है ना तो अब आप इसको राइट में पहनो, तो आपको फायदा होगा। तो जैसे आपने राइट में पहना ये आपका कॉन्शियस माइंड हो गया या आपका ये चेतन मन

जैसे आप घर के बाहर बैठे हुए हैं और थोड़ी देर बाद आपको नींद आ जाती है और कोई आपके घर में प्रवेश कर जाता है तो प्रवेश करते ही आपको पता नहीं चला लेकिन अगर अन्दर वो चला गया,



हो गया। वो अवचेतन मन और ये हमारा चेतन मन हो गया। अब अगर आपने इसे लगातार पहना तो आपकी चेतना हो गई। इसका मतलब कॉन्शियसली मैंने इसको पहनना शुरू कर दिया। अब ये सारी बातें बहुत समय से हम जो करते हैं वो हमारा अन्तरमन ही है। लेकिन उसमें थोड़ा-सा भी परिवर्तन करते हैं और चेतना से करते हैं तो उसको हम चेतन मन कहते हैं।

कुछ नुकसान कर दिया तो कहते कि क्या कर रहे थे, जी सो गये। ऐसे हम सभी अपने जीवन में सोये हुए हैं। हमारे सामने जो हो रहा है, आस-पास जो हो रहा है, इधर-उधर जो हो रहा है ये सब हम देख रहे हैं और ये नैचुरल तरीके से हमारे अन्दर जाता जा रहा है। और हमारा ध्यान उसपर नहीं जाता है। कुछ दिन में जब वो हमारे संस्कारों में आता है तो कहते

कि ये मैंने कब किया? ये तो मैंने कभी किया ही नहीं! ऐसे कैसे ये हमारे अन्दर संस्कार बन गये! तो आप इसे इस तरह से समझ लें आज कि एक है मुझे

प्यास लगी है, अब प्यास लगी है और आपके सामने पानी का एक गिलास रख दिया जाये तो पानी को देखकर आपकी प्यास नहीं बूझेगी। जब तक आप पानी को पियेंगे नहीं। ऐसे ही भोजन है, भूख लगी है। जब तक भोजन आपके सामने रखा है तो उसको देखकर आपका पेट नहीं भरेगा। भोजन को खाने से पेट भरेगा ना! ऐसे ही हम सबकी स्थिति है।

हरेक चीज़ महसूसता चाहती है, फीलिंग चाहती है। एक फील के साथ कोई चीज़ हम करते हैं तो हमारे अन्दर चला जाता है। तो फिर वो हमारे संस्कारों में आकर हमारे से वही सारी चीज़ें कराता है जो आप चाहते हैं। तो हमारा अन्तरमन, हमारे चेतन मन के साथ काम करता है लगातार। जैसे अगर मैं कोई भी चीज़ को चेतना के साथ करना शुरू करूंगा तो हर दिन जैसे मैंने आज वो काम किया तो कल वो अवचेतन मन हो जायेगा, सब्कोन्शियस हो जायेगा। फिर आज कुछ अच्छा किया, अगर हर रोज़ कुछ अच्छा-अच्छा करता जाता हूँ तो हर दिन वो हमारा अन्तरमन बनता जा रहा है। और हर दिन जो हमारा अन्तरमन बनता है वही संस्कार ही तो हमें सुख देते

हैं। तो क्यों न हम अपने मन में चैतन्य रूप से, कॉन्शियसली इस बात को डालें, बार-बार डालें कि मैं ये हूँ- मैं पॉवरफुल हूँ, मैं शक्तिशाली हूँ, मैं अच्छा हूँ। लेकिन एक फील के साथ डालना। जैसे आज पानी और भोजन का उदाहरण दिया। उसको फील करके जब डालेंगे तो धीरे-धीरे वही मन आपका बहुत शक्तिशाली आपसे व्यवहार करायेंगा। और उसी बात को इतना ज़्यादा आप अनुभव करने लग जाओ जैसे ये हमारा जीवन है।

तो अन्तरमन कुछ नहीं है। हमारा चेतन मन ही हर दिन अन्तरमन हो जाता है। तो चेतन मन ही कभी अन्तरमन है, कभी अन्कोन्शियस माइंड है, कभी सब्कोन्शियस माइंड है, कभी कॉन्शियस माइंड है। कॉन्शियस माइंड ही सबकुछ है। और कॉन्शियस माइंड से भी ऊपर एक चीज़ है उसे कहते हैं कॉन्शियसनेस। तो जब मैं एकदम चैतन्यता के साथ जीना शुरू करूंगा, अलर्टनेस के साथ जीना शुरू करूंगा तो हमारा अन्तरमन क्या हमारा जीवन ही बदल जायेगा। तो इस तरह से इस बात को हम इस्तेमाल करके अपने जीवन को बदल सकते हैं।



डॉ. कु. अनुज भाई, दिल्ली

**प्रश्न : सतगुरु बिगड़ी को बनाते हैं, हमारी बिगड़ी को भी क्या वो बनायेंगे? और इसके लिए हमें क्या करना होगा?**

**उत्तर :** पहली चीज़ यही लोगों की कि स्थूल दृष्टि रही है कि काम बिगड़ गया, बिजनेस बिगड़ गया, बच्चे बिगड़ गये, और कोई उलझने आ गई उसको ठीक

कर दें परमसद्गुरु, ये काम भी उनकी ओर से होता है। लेकिन पहली बात तो ये थी कि हमारा जीवन ही बिगड़ गया। हमारी मानसिक स्थिति बिगड़ गई। हमारी प्युरिटी नष्ट हो गई, मनोविकारों ने हमारे चारों ओर घेराव डाल लिया है। ये बिगड़ी, पहले परमात्मा इस बिगड़ी को बनाते हैं। यानी हमें, यानी मनुष्यात्माओं को, अपने बच्चों को ठीक करते हैं, सुधारते हैं। जब हममें सुधार आ जाता है तो हममें वो पॉवर आ जाती है कि हम अपनी बिगड़ी को बना सकें। और अगर हममें वो पॉवर नहीं आई तो हम योगयुक्त होकर, परमसद्गुरु की मदद प्राप्त करके बिगड़ी को बना लेते हैं। यहाँ हमें बहुत अच्छी साधनायें करनी होंगी। क्योंकि जैसे मैं बार-बार कहता आ रहा हूँ कि कोई मनुष्य अपनी बिगड़ी को लेकर अपने गुरु के पास जाता है, गुरु अपनी शक्ति से वो बात ठीक कर देता है। लेकिन कल फिर उसकी बिगड़ जाती है फिर वो गुरु के पास जाता है, फिर बिगड़ जाती है फिर वो गुरु के पास जाता है। तो एक तरह से ये कमजोरी हो गई और गुरु भी कहाँ तक मदद करेगा! कहेगा कि तुम रोज़ ही बिगाड़ कर आ जाते हो, बस पूरा हो गया आपका काम। परमसद्गुरु हमें ऐसा कर देता है- शक्तिशाली बन जाओ, एक तो तुम्हारी बिगड़े ही नहीं और अगर मान लो तुम्हारा भाग्य बिगड़ गया तो उसको तुम ठीक करना जानते हो। वो हमें आर्टिस्ट बना देता है। तुम्हारे चित्र में कोई गड़बड़ाहट आ जाये तो तुम मेरे पास दौड़े न आओ। खुद ही ठीक कर लो।

**प्रश्न : गुरु का निंदक ठौर न पाये ऐसा कहा जाता है, कि अगर गुरु की निंदा की तो हमें तीनों लोकों में कहीं भी ठिकाना नहीं मिलेगा। इसीलिए कई लोग डरते हैं कि हमने एक गुरु किया हुआ है यदि हम दूसरे के पास जायेंगे, ज्ञान सुनोगे, बैठेंगे तो हमारे गुरु की निंदा हो जायेगी और हमें कहीं ठौर नहीं**

बुरे काम करते रहें। मान लो अच्छे गुरु का शिष्य है और शराब पीता है तो लोग कहेंगे कि देखा उसके गुरु ने उसे ये भी नहीं सिखाया। तो ये है गुरु की ग्लानि। और परमसद्गुरु की ग्लानि ये है कि उसने पवित्रता का मार्ग दिखाया, उसने प्युरिफिकेशन का मार्ग दिखाया तो हम उसपर चलते रहें। अगर हम उसको तोड़ते हैं तो वो सूक्ष्म रूप में जैसे सद्गुरु की निंदा होती है। और ठौर न मिलना माना उन आत्माओं की सद्गति नहीं होती। अगर किसी को अपने गुरु में बहुत अच्छी भावना है और उनका गुरु सचमुच ग्रेट है और उनको उनसे बहुत कुछ सुख, शांति, आनंद, प्रेम मिल रहा है तो उन्हें छोड़ने की कोई ज़रूरत नहीं क्योंकि वो भी भगवान की संतान हैं, वो भी अच्छे कार्यों में लगे हुए हैं। अब बात यही है कि उस गुरु के पास भगवान मिलने के लिए जाते थे तो जब भगवान मिलने आ गया हो तो उससे मिलना तो चाहिए ना! फिर गुरु के पास गये थे प्रभु मिलन के लिए, फिर प्रभु मिलन होने लगा तो कहें कि मैं तो गुरु के पास ही रहूँगा, प्रभु मिलन नहीं। तो फिर ये तो बहुत बड़ी मिस्टेक हो गई। तो भले ही गुरु को सम्मान दो, उनकी आज्ञाओं पर चलो, उनसे अपना नाता रखो, लेकिन परमसद्गुरु की दिखाई गई राह पर चलने से बहुत महान बन जायेंगे और सर्व श्रेष्ठ गति जिसको मुक्ति या जीवन मुक्ति कहते हैं उसके अधिकारी बनेंगे। कई लोग ये बात भी उठाते हैं कि हमारे गुरु जो ज्ञान देते हैं वो ही ज्ञान हमें यहाँ दिया जा रहा है। वो भी हमें अच्छाई की ओर ले चलते हैं। यहाँ पर भी अच्छाई का मार्ग दिया जा रहा है तो लोग थोड़ा-सा डिफ्रेंस नहीं कर पाते कि जो ज्ञान वहाँ मिल रहा है वही तो यहाँ मिल रहा है तो फिर सबकुछ छोड़ने की क्या ज़रूरत है। बात सिर्फ ज्ञान मिलने की

नहीं है। देखिये ज्ञान को कोई अगर गहराई से अध्ययन करेगा तो उनको पता चलेगा कि वहाँ जो ज्ञान दिया जा रहा था वो ज्ञान जहाँ समाप्त हो गया वहाँ से परमसद्गुरु का ज्ञान प्रारम्भ होता है। मोटे रूप से लोग देखते हैं कि वो भी कहते हैं कि विकारों को छोड़ो, अच्छे कर्म करो, यहाँ भी वही बात कही जा रही है। ये तो बाह्य स्वरूप है केवल ज्ञान, ईश्वरीय ज्ञान जो स्वयं भगवान दे रहे हैं। देखिए भगवान जब गाइड करेगा तो उनकी गाइडेन्स वो नहीं होंगी जो मनुष्य कर रहे हैं, वो उनसे सुपर क्वालिटी की हो जायेगी। इसलिए वो बात नहीं है, ज्ञान की बहुत अच्छी तरह स्टडी करें तो पता चलेगा कि बहुत गुह्य ज्ञान परमसद्गुरु से मिल रहा है उसे अपनाते से वो ज्ञान भी जो वहाँ मिल रहा था उसको जीवन में धारण करना सहज हो जाता है। बात यही होती है। मान लो वही ज्ञान दिया भी जा रहा हो तो कौन से ज्ञान को हम जीवन में अपना पा रहे हैं, किसकी आज्ञाओं पर चलकर हम अपने जीवन को निर्विकारी बना रहे हैं और किसकी आज्ञाओं पर चलकर हम जैसे के जैसे ही हैं। सुन तो रहे हैं कि शराब पीना बहुत खराब है लेकिन पीते ही जा रहे हैं। पीते हुए भी कह रहे हैं कि शराब पीना बड़ा खतरनाक है। तो ये अन्तर हमें स्पष्ट रूप से अनुभव करना होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खूबी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

**उपलब्ध पुस्तकें**

**जो आपके जीवन को बदल दे**

**राजयोगी डॉ. सुरज भाई**

**मन की बातें**