

मन और माया

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



MyArtists

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन और माया

COPYRIGHT OFFICE

NEW DELHI

Reg. No. L-112/14/2022

Date 07/02/2022

रिसर्च और सेल्फ सर्च (अनुसंधान और आत्म अन्वेषण) हर प्राणी के जीवन के दो आवश्यक भाग हैं। रिसर्च के बिना संस्कृति का विकास नहीं हो सकता और सेल्फ सर्च के बिना संस्कृति का। रिसर्च शिक्षा का आवश्यक भाग है तो सेल्फ सर्च दीक्षा का। रिसर्च और एक्सप्लोरेशन (अनुसंधान और खोज) प्रकृति के भंडार से महत्वपूर्ण जानकारीयों और कीमती संसाधनों को प्राप्त करने के लिए किए जाते हैं। रिसर्च के बिना न हम अपने दिमाग और शरीर को ही समझ सकेंगे और न इनसे जुड़ी समस्याओं का सामना करने के लिए खुद को बेहतर तरीके से तैयार कर सकेंगे। एक्सप्लोरेशन या खोज की अनुपस्थिति में न धरती को ही बेहतर तरीके से जाना जा सकता है और न ब्रह्मांड को ही। वहीं सेल्फ सर्च या आत्म अन्वेषण की अनुपस्थिति में न खुद को ही जाना जा सकता है और न अपने मन को ही। मन को जाने बिना माया को भी नहीं जाना जा सकता क्योंकि माया का सारा ब्लू प्रिंट या डीएनए मन में ही छिपा है। मन के विकसित होते ही माया भी आकार ले लेती है और मन के विलीन होते ही माया भी अदृश्य हो जाती है और ऐसे में सत्य या यथार्थ प्रकाशित हो जाता है।

मन और माया



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

Diary Number : 29560/2021-CO/L

Author's PEN Name : Shunyo

Author's Address :

Dr. Kishlay Gaur

Opposite GIC

Kotwali Road

Deoria – 274001, UP

Mobile : 9336863803

Email : kishlay_euphoria@yahoo.co.in

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



Shunyo

भूमिका

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जानवरों और मनुष्यों के पृथ्वी पर आगमन से पहले भी हवा, पानी, सूर्य, पदार्थ और ऊर्जा थे। साथ ही पेड़-पौधों के रूप में जीवन भी था। उस समय मन नहीं था और यह स्थिति अरबों सालों तक रही। उस समय कोई राजनीति, मान्यता या विचारधारा भी नहीं थी। फिर भी जीवन था और विकसित हो रहा था। फिर जीवन के विकसित होते जानें के साथ मन आया और साथ आई माया और भ्रम भी।

मन और माया का मिलन कुछ ऐसा ही है, जैसे बंदर का दर्पण से मिलना। बंदर दर्पण में खुद को देख कभी उत्सुक होता है, कभी डरता है, कभी डराता है, कभी खीजता है, कभी अभिनय करता है, कभी अपनी ही छवि पर मोहित हो जाता है, कभी दर्पण में जो दिखता है, उससे ही प्यार कर बैठता है। चाहे जो कुछ भी करे लेकिन दर्पण से बंध कर रह जाता है। दर्पण के ठीक पीछे पूरा जंगल है, लेकिन उस पर उसका ध्यान नहीं जा पाता और वह जंगल से चकता चला जाता है। जंगल से जो भी उसे मिल सकता है, उन सबसे वह दूर रह जाता है। जंगल की नस्ल, फूल, पेड़ों की ऊंचाइयां, नदी, पर्वत, फूल, छांव, यात्रा, जानकारियां, जंगल का फैलाव। अपनी छवि पर मोहित होना, उसे जंगल की सुन्दरता से दूर कर देता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/09/2022

दर्पण और जंगल में एक फर्क है। जब वह जंगल को देखता है तो खुद को नहीं देख पाता। इसी कारण वह सतत् आगे बढ़ता चला जाता है। उसका पूरा कौतूहल बस जंगल को जान लेने की ओर रहता है। वहीं जब वह दर्पण में खुद को देखता है, तो जंगल के एक छोटे अक्स के साथ उसे अपना अक्स भी दिखता है। अपना चित्र ही उसे जंगल से मुंह मोड़ लेने को मजबूर कर देता है। दर्पण छवि तो दिखाता है, लेकिन वही दर्पण बन्दर के सामने उसका रास्ता रोककर भी खड़ा रहता है। ठीक वैसे ही जैसे बांध नदी का रास्ता रोककर खड़ा रहता है। बंदर दर्पण में दिख रहे चित्र पर इतना मोहित हो जाता है कि उसे ये व्यवधान भी सुविधा जैसा लगता है। वो जान ही नहीं पाता कि उसके रुक जाने के कारण उसके चारों ओर एक दुनिया बसनी शुरू हो जाती है। जिसका कर्ता धर्ता वो खुद ही हो जाता है। दर्पण के साथ ये छोटी सी दुनिया ही उसकी है। दर्पण के बिना पूरा जंगल बंदर की दुनिया है।

ठीक इसी तरह इंसान के भीतर मन भी है, माया भी है और एक पूरा आकाश है पा लेने को। यदि व्यक्ति के मन और माया का गठबंधन हो गया तो आकाश पहुंच से दूर रह जाता है। मन का बीज बीज ही रह जाता है। ना वो चेतना का पौधा बन पाता है और ना ही आत्मा का वट वृक्ष।

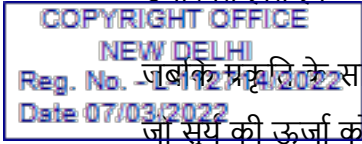


Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दृश्य रूप में पृथ्वी पर दो व्यवस्थाएं मौजूद हैं। एक माया और दूसरी प्रकृति।

दोनों ही चेतन तत्व द्वारा नियंत्रित होती हैं। माया मन से नियंत्रित होती है और बुद्धि तथा अहंकार से प्रभावित होती है। प्रकृति उस चेतन तत्व से नियंत्रित है, जो मन से परे है। उस चेतन तत्व की अनुपस्थिति में पृथ्वी के बाजार में उपभोग करने हेतु ना अन्न होगा, ना फल और ना ही होगी ऑक्सीजन। माया भी जानती है कि व्यक्ति के भीतर का जीवन महत्वपूर्ण है। माया के सभी उपकरण और निर्माण मशीन, भवन, सामानों और दूसरे औजारों के रूप में उपस्थित होते हैं।



जबकि प्रकृति के साधन पृथ्वी पर वनस्पतियों के रूप में उपस्थित होते हैं। वनस्पति जगत ही जीवन का वो रूप है जो सूर्य की ऊर्जा को अवशोषित कर जीवन के दूसरे रूपों को उपलब्ध करवाता है। ऊर्जा को बांधकर उसे भोजन में परिवर्तित करने का काम वनस्पति जगत के रूप में प्रकृति ही करती है। प्रकृति पहले से मौजूद है और माया मानव के उद्विकास के साथ साथ विकसित होती चली गई। प्रकृति में भी जीवन है लेकिन मन का प्रकृति के विकास में कोई योगदान नहीं। प्रकृति ने जो सुविधाएं उपलब्ध करवाईं, धीरे-धीरे मन उन सुविधाओं का उपयोग करते हुए विकसित होता चला गया।



बच्चे बिगड़ जाएं तो ज़िम्मेदारी हो जाते हैं। बच्चे यदि योग्य हों तो संपत्ति और सुविधा हो जाते हैं।

मन के साथ भी ठीक यही स्थिति है। यदि यह अनियंत्रित है, तो ज़िम्मेदारी है। यदि मन संयमी है तो जीवन को सफल करने में पूर्ण सहयोगी हो जाता है। बच्चे मां पिता के निरीक्षण में रहते हैं। इस कारण जब वे किसी ऐसे पथ पर जाते हैं जो मां पिता के हिसाब से ठीक नहीं, तो वे उसे बता सकते हैं और सलाह दे सकते हैं। लेकिन हमारी अपनी इच्छाएं और आदतें तो किसी के भी निरीक्षण में नहीं। इसी कारण जब व्यक्ति खुद गलत राह पकड़ ले तो चेतना मुश्किल हो जाता है। व्यक्ति का मन अपने बच्चों पर नजर रख सकता है लेकिन अपने मन पर नज़र कैसे रखी जाए। व्यक्ति का मन किसी और को ये अधिकार भी नहीं देता। मतलब भीतर ही कोई हो जो ये काम कर पाए। बाहर तो किसी को भी इसकी अनुमति नहीं दी जा सकती। मन अपना जीवन स्वतंत्रता से जीना चाहता है और उसे ये अधिकार भी है। जब तक कि वो किसी की स्वतंत्रता का हनन न करे। जब व्यक्ति स्वयं ही आत्म निरीक्षण और आत्म

र्णय ले तो वो चाहता है कि कोई और उसके अभ्यास में बाधक न बने।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



समाज और विश्व में ऐसे भी द्वंद चलते हैं, जो अपने विचारों और विचारधारा को सही मानने के कारण होते हैं।

इसका अर्थ है, ऐसा मानना कि दूसरी विचारधारा या विचार सही नहीं है और हानिकारक भी है। कुटुंब के अंदर पनपने वाले द्वंद विचारों में तालमेल न बैठने के कारण पैदा होते हैं। समाज में द्वंद इस कारण उभर जाते हैं कि लोग एक दूसरे के रहन सहन के तरीकों, उनकी मान्यताओं और दूसरे समाज के प्रति पूर्वाग्रह से भर जाते हैं। कभी-कभी यह विचार इतने ज्यादा प्रभावी हो जाते हैं कि व्यक्ति अपने स्वभाव को इन विचारों के प्रभाव से अलग नहीं रख

सकता और व्यक्ति के बर्ताव में इनकी झलक दिखाई देने लगती है। ऐसे में दूसरे व्यक्तियों से उसका मतभेद हो जाना स्वाभाविक है। कभी-कभी यह मतभेद विवादों तक पहुंच जाता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L/N/2714/2022
Date 07/03/2022

समाज में ऐसे भी लोग हैं, जो अपने विचारों के प्रभाव में आकर संघर्षों को ऊर्जा नहीं देते बल्कि खुद को विचारों से मुक्त करने के लिए तप करते हैं। इस तप का प्रभाव यह होता है कि कई व्यर्थ की चेष्टाएं, जो व्यक्ति को करनी पड़ती है, उन चेष्टाओं और उनके द्वारा दूसरों और खुद पर पड़ने वाले प्रभाव से व्यक्ति खुद को अलग रख पाता है।



चेतन मन दूसरों का आकार, रूपरेखा और रंग देखकर पसंदीदा और नापसंदीदा का निर्णय कर लेता है।

इनके द्वारा वह इस निर्णय पर पहुंच जाता है कि सामने वाले किस व्यक्ति से वह जुड़ना पसंद करेगा और किससे नहीं। इनके आधार पर व्यक्ति निर्णय कर लेता है कि यदि वरीयता देनी पड़े तो किसे कहां पर रखेगा? चेतन मन में इस तरह के निर्णय लेने की आदत होना निश्चित तौर पर उमंग और उत्तेजना पैदा करता है। चेतन मन की ऐसी सक्रियता और वृत्ति द्वैत के क्षेत्र में अर्थात् दुनिया में उपस्थित विभिन्न विभिन्नताओं और गुणों से उसके बंधन को मजबूत करता है। चेतन मन इन आकर्षणों में अपने लिए अवसर ढूंढता है और इन्हें ही अपने सुख का कारण समझता है। ऐसे सभी स्थान जहां पर उसे अपने आकर्षण की खुराक ना मिले, उसे बोरियत से भरी लगती हैं। इस प्रकार चेतन मन की अपनी प्राथमिकताएं स्पष्ट हैं। अवचेतन में उपस्थित सुंदरता के पैमाने से ही वह हर दिखने वाली वस्तु और व्यक्ति को मापता है। यह पैमाना अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग है। रूप रंग और आकार में व्यक्तियों के लिए आकर्षण के पैमाने अलग-अलग हैं लेकिन चुनाव करना अनुभव की यात्रा का सिर्फ



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

द्वार है। चुनाव कर लेने के बाद से अनुभव की यात्रा शुरू होती है। आकार, रंग-रूप मात्र एक पक्ष हैं, जो समय के साथ बदलते रहते हैं। यह व्यक्ति के जड़ भाग अर्थात शरीर के कुछ गुण मात्र हैं।



सामने वाले व्यक्ति का मन, स्वभाव, महत्वाकांक्षा और उसकी परिस्थितियां कैसी है? यह इस बात का निर्णय करते हैं कि व्यक्ति की बुद्धि किस प्रकार के अनुभवों को प्राप्त करेगी।

जीवन में व्यक्ति की चाहत और उसके सपनों को उसके अनुभव संतुलित करते चलते हैं। चेतन मन व्यक्ति के प्रयासों से संबंधित होता है। यदि अवचेतन मन, चेतन मन के साथ है तो व्यक्ति की सीखने और ग्रहण करने की क्षमता काफी बढ़ जाती है। इसका मतलब यह है कि यदि भीतर सहमति हो तो व्यक्ति के काम करने की क्षमता पर सकारात्मक असर होता है। जिसका सीधा प्रभाव इस बात पर पड़ता है कि व्यक्ति अपने कौशल को कितना ज्यादा बढ़ा पाता है। यदि चेतन मन के प्रयासों का अवचेतन मन साथ ना दे तो फिर उस रास्ते पर आगे कदम उठाना मुश्किल हो जाता है। किसी काम में यदि चेतन और अवचेतन मन दोनों की सहमति हो तो फिर आत्मविश्वास व्यक्ति की मदद करता है। यदि आवेग में आकर कुछ ऐसा निर्णय हो जाए या आवेश में आकर कुछ ऐसी बात मान ली जाए, जो व्यक्ति के अवचेतन के अनुसार नहीं है तो तुरंत ही व्यक्ति को अपनी गलती का एहसास हो जाता है। जिससे गलती को तुरंत सुधारने की सुविधा मिल जाती है। नशे में व्यक्ति कभी कभी एक दूसरे के प्रेम निवेदन को स्वीकार कर लेते हैं और अगले ही दिन इस बात को जान जाते हैं कि गलती हो गई। हमारी पसंद और नापसंद के बीज हमारे अवचेतन में है। अवचेतन मन व्यक्ति के स्वभाव के ज्यादा निकट है, चेतन मन की अपेक्षा।



इच्छाशक्ति व्यक्ति की वो शक्ति है, जो माया द्वारा उपलब्ध कराए गए विकल्पों और अवसरों को नकार देती है।

अर्जित करना और खुद ही प्राप्त हो जाना दो अलग-अलग बातें हैं। खुद कमाना और बिना प्रयास किए मिल जाना, दो अलग-अलग बातें हैं। व्यक्ति जो कुछ भी कमाता है, चाहे वह कम हो या ज्यादा। उसे अपना मानता है और उसे अपने पास सहेज कर रखना चाहता है। लेकिन जो कुछ भी व्यक्ति को दूसरों से बिना प्रयास किए प्राप्त होता है, या तो व्यक्ति का अहंकार जागता है या फिर वह विनम्र बना रहता है। कुछ बातों को वह अहंकार के र स्वकार या अस्वीकार कर देता है और कुछ चीजों को वह विनम्र बने रहकर स्वीकार कर लेता है या



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अस्वीकार कर देता है। अहंकार के वश में आकर व्यक्ति यह देखना चाहता है कि जो कुछ भी उसे दिया गया, वह उसकी योग्यता और कद के अनुसार है या नहीं। वह यह भी देखना चाहता है कि देने वाला सामाजिक पद में उससे छोटा है या बड़ा? वहीं इच्छाशक्ति विनम्रता से भरी होती है। वह सामने वाले के प्रति पूरा आदर रखते हुए चीजों को स्वीकार या अस्वीकार करती है। उन वस्तुओं या अनुभवों को व्यक्ति कमाना चाहता है, जो उसके व्यक्तित्व से जुड़ी हैं।



समर्पण का तात्पर्य है, स्वीकार भाव।

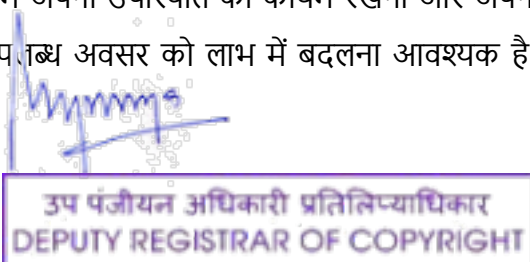


अर्थात् जीवन की घटनाओं और उन परिस्थितियों के लिए स्वीकार भाव, जिनमें व्यक्ति रहता है। इसका तात्पर्य है, व्यक्ति की आंतरिक माया का विरल होना। इसका तात्पर्य सरल होना भी है। समर्पण का तात्पर्य प्रयासहीन या कर्महीन होना नहीं बल्कि कर्म के परिणाम से अपेक्षा ना रखना है। परिणाम के मन मुताबिक ना होने पर भी संतोष रखना है। परिणाम को नहीं बल्कि स्वाभाविक सरलता को प्राथमिकता देना है। समर्पण का तात्पर्य है, प्रयासों में ईमानदारी रखना। समर्पण की स्थिति में व्यक्ति की आकांक्षाएं समाप्त तो नहीं हो जाती लेकिन न्यूनतम अवश्य हो जाती हैं। ऐसी दशा में व्यक्ति जीवन की परिस्थितियों को प्रकृति की व्यवस्था मानकर स्वीकार कर लेता है। यदि माया अप्सरा के समान है तो प्रकृति शिक्षिका के समान। यदि अप्सरा जीवन के अनुभव की ओर ले जाती है तो शिक्षिका उन अनुभवों के निचोड़ की तरफ। जिसे सीख कहते हैं। जब व्यक्ति समर्पण भाव में होता है तो उसका ध्यान अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं से ज्यादा उन परिस्थितियों की तरफ होता है, जिनमें वह और दूसरे व्यक्ति होते हैं। वह जानना चाहता है कि परिस्थितियां व्यक्ति को किस किस तरह से प्रभावित करती हैं?



अपनी स्वाभाविक सरलता को बनाए रखने के लिए अपने ही मन द्वारा खोजे गए लोभ को ना कहना आवश्यक है।

इससे व्यक्ति के ईमान या सत्य निष्ठा को बल मिलता है। यह दूसरे लोगों की भी मदद करता है, जो इस घटना के साक्षी बनते हैं। मन का बहु-सूत्रीय कार्यक्रम है दूसरे लोगों को अपने वश में करना, अनुभवों को एकत्र करना, अपने महत्व को बनाए रखना, अपनी छवि को बेहतर करते रहना, दूसरों से सम्मान की अपेक्षा रखना, उनके जीवन में अपनी उपस्थिति को कायम रखना और अपनी महत्वाकांक्षाओं पर काम करना। ऐसा करने के लिए उपलब्ध अवसर को लाभ में बदलना आवश्यक है क्योंकि हर अवसर एक सीढ़ी की तरह है, जो



व्यक्ति को उसके लक्ष्य तक ले जाती है। ऐसा करने के लिए व्यक्ति को अपने आंख और कान को खुला रखना पड़ता है। ताकि हर एक सूचना में उपस्थित अवसर को वो ढूँढ सके। कई सूचनाओं को एक साथ मिलाकर उन्हें अवसर में बदला जा सके और उस अवसर को लाभ में। लाभ के प्रति व्यक्ति का झुकाव सरलता को अवसरवादिता में बदल देता है और लोभ के प्रति व्यक्ति का रुझान स्वभाव को कुटिल बना देता है।



व्यक्ति उन सभी चीजों से निकटता का अनुभव करता है जो उसके अवचेतन में दबी हैं और उन सभी बातों पर गर्व की अनुभूति करता है, जो उसने चेतन मन के प्रयासों से अर्जित की।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

इसी कारण व्यक्ति अपनी जानकारियों, अनुभवों और कमाई में गर्व का अनुभव करता है। व्यक्ति का चेतन मन आज किए जाने वाले सभी प्रयासों से जुड़ा रहता है। उसके अवचेतन में वे सभी व्यक्ति होते हैं, जिनसे वह अपनापन महसूस करता है। साथ ही वे सभी व्यक्ति भी, जिन्हें किसी कारण से वह नापसंद करता है। अवचेतन मन में दबी इन्हीं सूचनाओं की वजह से व्यक्ति का चेतन मन किसी की तरफ झुकाव और किसी से दुराव महसूस करता है। प्रयासों के परिणाम जो अपेक्षा के अनुसार या उससे कहीं ज्यादा बेहतर आए, व्यक्ति को गर्व करने का अवसर देते हैं। जो भी उपलब्धियां गर्व करने लायक होती हैं, व्यक्ति उन्हें उन लोगों के साथ साझा करना चाहता है, जिन्हें वह अपने अवचेतन मन में खुद से जुड़ा हुआ पाता है। इससे व्यक्ति को लगता है कि वह उन्हें कुछ खुशियां दे पाया, जिन्होंने उसके जीवन संघर्ष में उसका साथ दिया। उसे लगता है कि मेरी उपलब्धियां और कामयाबियां उन लोगों को सबसे ज्यादा खुशी देंगी, जो मेरे अपने हैं और उनसे मिली शाबाशियां मेरे लिए सबसे कीमती होंगी क्योंकि उनकी अपेक्षाएं मुझसे जुड़ी हैं।



मन मेकअप की भांति है, जो यथार्थ को छुपा लेता है।

यदि हमारे भीतर भ्रम के काले बादल छाए हुए हैं तो प्रकाश की किरण की भी पूरी संभावना है। ठीक वैसे ही जैसे वातावरण में बादल और अंतरिक्ष में सूर्य है। जब कभी भी वातावरण से बादल छंट जाते हैं। तब अंतरिक्ष से चली प्रकाश की किरण धरती पर पहुंच सकती है। हम जानते हैं कि बादल आकाश में है और भ्रम हमारे भीतर। यदि अंतरिक्ष में सूर्य है और उसका प्रकाश है तो व्यक्ति के भीतर उपस्थित शून्य में भी प्रकाश की पूरी संभावना है। जब

का आंतरिक आकाश विचारों, कल्पना, स्मृतियों और महत्वाकांक्षा से भरा होता है, तब तक सत्य के री बन रहती है। मन का मेकअप बस अपने रूप और छवि को निखारना चाहता है। क्योंकि वह खुद को



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

रूपवान देखना चाहता है और दूसरों को अपनी बेहतर छवि दिखाना चाहता है। अपने रूप और छवि की माया में उलझा व्यक्ति यथार्थ से चूकता चला जाता है।



मन या तो वर्तमान के आगे चलता है या पीछे। जब यह समय के साथ साम्य में आ जाता है तो मात्र वर्तमान ही बचता है। मन विलीन हो जाता है।

इसका तात्पर्य यह है कि मन वर्तमान के अनुरूप नहीं है। मन सदा कर्ता भाव में रहना चाहता है। सक्रिय रहना चाहता है। सोचना, विचारना, कल्पना करना और फिर कर्म करना चाहता है। एक कर्ता की चाहत है, स्वतंत्रता

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-119714/2022
Date 07/03/2022

आर संसाधन। वहीं दूसरी ओर वर्तमान प्रकृति का क्षेत्र है। वर्तमान में प्रकृति के सभी चक्र अपनी नियत गति से चलते रहते हैं। इन चक्रों के चलने से संसाधन पुनः समृद्ध होते रहते हैं। यह समृद्ध होते संसाधन जीवन को बनाए रखने में अपना योगदान देते हैं। प्रकृति की सारी उत्पादकता वर्तमान में है। मन स्वयं कर्ता है। वर्तमान का क्षेत्र, जहां सब कुछ प्रकृति के चक्र के अधीन ही होता रहता है। वहां पर मन के करने योग्य कुछ भी नहीं। वहां पर मन यदि उपस्थित भी होगा तो सिर्फ द्रष्टा के रूप में। मन की संपदा अतीत में है। मन का कर्तापन आज से है और मन की आशा भविष्य से है। वहीं वर्तमान आत्मनिर्भर है।

माया के प्रभाव में व्यक्ति अपनी शक्ति को कई दिशाओं में व्यय करता चलता है। जैसे जैसे व्यक्ति की शक्ति का हास होता जाता है। वैसे वैसे माया की उस पर पकड़ और मजबूत होती जाती है। क्योंकि माया व्यक्ति के चारों ओर और अवसरों, आकर्षणों और लालसा का एक जाल बुन देती है। व्यक्ति जब माया की वास्तविकता से परिचित होता है तो वह स्थिर होने लगता है क्योंकि व्यक्ति की शक्ति का क्षय रुक जाता है।

इससे व्यक्ति के भीतर की प्रकृति समृद्ध होने लगती है। समृद्ध होती प्रकृति व्यक्ति को स्वयं के उस पक्ष से परिचित करवाती है, जो प्रकृति के ही समान सनातन है। व्यक्ति का वह पक्ष जो माया की ओर ना देखकर प्रकृति की ओर देखता है। भविष्य की ओर ना देखकर वर्तमान की ओर देखता है। नश्वरता की ओर ना देखकर सनातनता की ओर देखता है। व्यक्ति क्षय होती परिधि और अक्षय केंद्र को देख पाता है। धरती पर माया का जाल भी है तो प्रकृति का आश्रय भी है। एक मर्यादावान और तपस्वी स्वभाव का व्यक्ति, माया के जाल को पीछे छोड़ प्रकृति के आश्रय की ओर आगे बढ़ जाता है। जब मन प्रकृति के आश्रय में होता है तो वही आश्रम है।



मन वैचारिक मन का आंतरिक भाग है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

विचारशील मन भावनाएं पैदा करता है। जबकि कल्पनाशील मन उमंग और उत्तेजना पैदा करता है। दोनों ही माया का भाग हैं। कल्पनाशील मन पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के समान ही कल्पना और स्मृतियों से भरा पूरा चलचित्र चलाता रहता है। इसके पास सपने भी हैं, जिन पर वह भविष्य में काम करना चाहता है। इस प्रकार व्यक्ति अपने अतीत और भविष्य दोनों से ही जुड़ा रहता है। इसका तात्पर्य है कि जहां पर उसका शरीर है, वहां पर उसका मन नहीं है। जहां पर वो बैठा है, वहां पर उसका ध्यान नहीं है। जो कुछ भी प्राकृतिक उसके आसपास है, उससे उसका जुड़ाव नहीं है। जो यथार्थ उसके भीतर है, उससे वह दूर है। इस प्रकार कल्पना और विचार मिलकर व्यक्ति को उसके यथार्थ से और वर्तमान में उसकी स्थिति से दूर कर देते हैं। व्यक्ति अपनी कल्पनाओं की चर्चा उन्हीं से करता है जिन्हें वह अपने अत्यंत निकट पाता है या फिर उनसे, जो उसकी बातों को धैर्य पूर्वक सुनने को तैयार हों। जहां तक विचारों की बात है तो पहला मौका मिलते ही व्यक्ति उन्हें व्यक्त करना चाहता है। अपने विचार दूसरों तक

पहुंचना चाहता है। भले ही सामने वाले को इसमें रूचि हो या ना हो।



माया से संबंधित विचार मन को उमंग और कल्पनाएं उत्तेजना से भर देती हैं।

विचारों से भरा और अनुभव से रहित व्यक्ति का मन, उमंग से भरा होता है। क्योंकि उसे लगता है कि हर विचार पर काम किया जा सकता है और हर शिखर को पाया जा सकता है। क्योंकि व्यक्ति विचारों पर काम करने की प्रक्रिया से नहीं गुजरा, इसलिए उसका मन सफलता की उमंग से भरा होता है। क्योंकि व्यक्ति लक्ष्य को पाने में लगने वाले प्रयासों की गहराई से परिचित नहीं होता और ना ही परिचित होता है, उन अच्छे और बुरे अनुभवों से, जो इस प्रक्रिया में उसे मिलते हैं। व्यक्ति को लगता है कि अपनी छाप वह दुनिया पर छोड़ सकता है लेकिन एक बात जिससे वह अनजान होता है। वह यह है कि दुनिया भी अपनी छाप हर एक व्यक्ति पर अनुभव के रूप में छोड़ती है। दुनिया प्राणियों से भरी पड़ी है और वे सभी अपने मन से प्रभावित होते हैं और इसी कारण वे भी अपना प्रभाव दूसरों पर छोड़ना चाहते हैं। जैसे बच्चे खिलौनों की ओर देखकर उमंग से भर जाते हैं। वैसे ही उम्र की तरुणाई में बच्चे दुनिया में उपस्थित आकर्षणों को देखकर उमंग से भर जाते हैं। वे आकर्षण जो व्यक्ति को अवसर के समान प्रतीत होते हैं, मन में उत्तेजना की लहर पैदा करते हैं।



ग्लोबल वॉर्मिंग की समस्या मन द्वारा निर्मित है।



पर्यावरण का सीधा संबंध मानव जनसंख्या से है। जैसे-जैसे इंसानों की जनसंख्या बढ़ती गई, वैसे-वैसे इसका नकारात्मक प्रभाव प्रकृति के संतुलन पर पड़ता गया। हर मनुष्य के भीतर मन है और हर मन को कुछ भूमि की आवश्यकता है। पहले जिस भूमि पर प्रकृति का वास था, मानव ने उस भूमि को साफ करके अपने अधीन कर लिया। प्रकृति सिमटने लगी और मानवीय बस्तियां बसने लगीं। जिससे जमीन पर प्रकृति और सभ्यता के बीच का संतुलन बदलने लगा। मनुष्य की जनसंख्या बढ़ने के साथ-साथ सभ्यता का भी विकास हुआ। समय के साथ साथ यह आधुनिक होती चली गई। आधुनिक सभ्यता पुरातन सभ्यता से ज्यादा ग्रीनहाउस गैसेस, कार्बन और ऊष्मा का उत्सर्जन करने लगी। इसका प्रभाव धरती के वायुमंडल पर पड़ने लगा। जिसका सीधा मतलब है धरती पर हरियाली कम हुई और वातावरण प्रदूषित हो गया। वातावरण की सूर्य की ऊष्मा को सोखने की और हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों को रोकने की क्षमता कम हुई। इससे सूर्य की ऊष्मा धरती पर ज्यादा पहुंचने लगी। धरती पर

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113744/2022
Date 07/03/2022

से जंगल सिमटने लगे। इस कारण धरती की क्षमता कम हुई कि वह इस ऊष्मा को सोख सके। जिसका कुल प्रभाव ग्लोबल वार्मिंग के रूप में आज सामने है।

या तो व्यक्ति का मन दूसरे व्यक्तियों से होड़ लेने में, संघर्ष में या फिर अपने व्यक्तित्व के निर्माण और अपने क्षेत्र की व्यवस्था मजबूत करने में व्यस्त है। या फिर व्यक्ति की चेतना अपने जीवन के प्रयोजन को पहचान कर उस पर काम करने में रत हो जाती है।

व्यक्ति अपनी बुद्धि के माध्यम से विद्या प्राप्त करता है और विज्ञान की समझ को विकसित करता है। अपने मन के माध्यम से वह जीवन के अनुभवों को प्राप्त करता है। लेकिन मन और बुद्धि के परे जीवन का एक और आयाम भी है। जो जीवन के प्रयोजन से जुड़ा है। व्यक्ति के इस आयाम का विकसित होना ठीक वैसा ही है, जैसे कि जीवन के पौधे पर एक नये तने का विकसित होना। अपने प्रयोजन पर काम करते वक्त व्यक्ति को मौका मिलता है कि वह अपने मन को साफ और अपनी भावनाओं को शुद्ध कर सके। क्योंकि प्रयोजन पर काम करना व्यक्ति की चेतना को और विकसित करता है। इस दौरान का समय कुछ ऐसा होता है कि काम मन के माध्यम से होता है, मन के निर्देशों से नहीं। तात्पर्य यह है कि इस दौरान मन ड्राइविंग सीट पर नहीं होता बल्कि ड्राइवर के सहायक की भूमिका में होता है। किस रास्ते पर गाड़ी आगे बढ़ानी है, इसके चयन में इस दौरान मन की कोई भूमिका नहीं होती। इसी कारण मन के रूपांतरण के लिए भी यह उचित अवसर होता है। जब मन सक्रिय अवस्था में नहीं होता, तब उसके रूपांतरण के संभावना ज्यादा बेहतर होती है। वे सभी कर्म जो धीरे-धीरे वृत्तियां बन गईं और वृत्तियां धीरे धीरे आदतों में बदल गईं। इस दौरान व्यक्ति अपनी उन आदतों पर दृष्टि डाल सकता है और व्यर्थ की आदतों को पीछे छोड़ सकता है।



Munim's



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

माया व्यक्ति को अनुभव, उत्तेजना, आकर्षण और पैसे दे सकती है। नहीं दे सकती तो सिर्फ सुख।

व्यक्ति अपने सुख को पीछे छोड़ कर ही माया द्वारा उपलब्ध कराए गए इन सभी विकल्पों की ओर आगे जाता है। जो व्यक्ति का खुद का है, उसे माया उपलब्ध कराए भी तो कैसे? जो व्यक्ति के पास स्वतः ही उपलब्ध है, उसे पाने व्यक्ति माया के पास जाएं भी तो क्यों? जिस धन से व्यक्ति स्वतः ही संपन्न है, उसे कमाने वह माया के पास क्यों जाए? जो वस्तु व्यक्ति के पास घर में उपलब्ध है, उसे खरीदने वह दुकान पर क्यों जाए? उसे पाने तो व्यक्ति को बस अपने घर अर्थात अपनी मूल स्वाभाविक स्थिति में वापस लौटना होता है। माया व्यक्ति को बस अनुभव दे सकती है। हर प्रकार के अनुभव लेकिन सुख हर एक व्यक्ति का मूल स्वभाव है। जन्म लेने से लेकर उस काल तक जब तक

व्यक्ति अपने मन के विचारों पर अमल करना शुरू नहीं कर देता। तब तक वो अपने मूल सुख की स्थिति में ही रहता है। जब तक चेतन मन इतना सबल नहीं हो जाता कि वह अपने निर्णयों को लेने लगे और उस पर अमल होने लगे। तब तक प्राणी अपनी स्वाभाविक उल्लास की स्थिति में रहता है।



मान्यताएं व्यक्ति के अवचेतन मन में उपस्थित होती हैं। व्यक्ति विद्या और जानकारियां अपने चेतन मन के माध्यम से एकत्र करता है। जो उसकी स्मृति और बुद्धि में एकत्र रहती हैं।

मान्यताएं और विद्या दोनों ही व्यक्ति के साथ जीवन भर बनी रहती हैं। बच्चे के मन में जिस तरह की सूचनाएं डाली जाती हैं। उसका मन उसी प्रकार से प्रोग्राम होता जाता है। व्यक्ति का स्वभाव उन सूचनाओं का विरोध करता है जो उसके स्वभाव से मेल नहीं खातीं। हालांकि व्यक्ति के मन में अलग-अलग प्रकार के लोगों के लिए अलग-अलग सूचनाएं दर्ज होती हैं। लेकिन जब भी व्यक्ति दूसरे लोगों से मिलता है तो अपने स्वभाव के तल पर ही मिलता है। व्यक्ति की मान्यताएं उसके द्वारा लिए जाने वाले निर्णयों पर अपना असर डालती हैं। हालांकि ये निर्णय कम महत्वपूर्ण प्रकार के होते हैं। व्यक्ति के चेतन मन द्वारा एकत्र जानकारियां उन निर्णयों पर असर डालती हैं, जो ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। इस प्रकार मन में उपस्थित सूचनाओं का प्रभाव मन द्वारा लिए जाने वाले निर्णयों तक ही सीमित है। व्यक्ति के स्वभाव द्वारा लिए गए निर्णय करुणा, प्रेम, मैत्री भाव और मर्यादा पर आधारित होते हैं। कई बार नफे नुकसान की बौद्धिक गणनाओं पर व्यक्ति का स्वभाव हावी हो जाता है।



वार पैसे सदस्यों का समूह है, जिनका स्वभाव अलग अलग है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सो ये एक अच्छा तरीका है, अलग अलग तरह के मन से परिचित होने का और उनके काम करने के तरीके को मध्यम दूरी और नजदीक से देखने का। संयुक्त परिवार में लोग एक दूसरे से मध्यम दूरी पर होते हैं। मध्यम दूरी से किसी के मन को तो बहुत है अच्छे तरीके से नहीं जाना जा सकता लेकिन मन के स्वभाव पर पड़ने वाले प्रभाव को निश्चित तौर पर देखा जा सकता है। संयुक्त परिवार में जन्म लेने और बड़े होने वाले बच्चे अपने आसपास कई लोगों के जीवन के संघर्षों, उनकी इच्छाशक्ति और संस्कारों को ज्यादा बेहतर तरीके से जान पाते हैं। पति और पत्नी एक दूसरे को सबसे ज्यादा नजदीक से देख पाते हैं। यह सबसे करीबी तरीका है, किसी दूसरे व्यक्ति के मन को देखने का। क्योंकि पति और पत्नी एक दूसरे के जितने रूपों और भावों को देख पाते हैं, वह परिवार में रहने वाले दूसरे व्यक्ति भी नहीं देख पाते। जिस तरीके का अधिकार पति और पत्नी एक दूसरे को देते हैं, वैसा अधिकार वे अपने जीवन में किसी और को नहीं देते। इसी कारण वे एक दूसरे के प्रभाव, उनके भाव और उनके जीवन में समय के साथ आने वाले परिवर्तनों से ज्यादा बेहतर तरीके से परिचित होते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



व्यक्ति के विश्वास उसके अवचेतन मन से संबंधित है। व्यक्ति की बौद्धिकता उसके चेतन मन से संबंधित है।

बुद्धि चेतन मन के माध्यम से ही अपने विषय से जुड़ी जानकारियों और अनुभवों को इकट्ठा करती है। अलग-अलग व्यक्तियों के अवचेतन मन में अलग-अलग विश्वास और मान्यताएं मौजूद होती हैं। विज्ञान और मान्यताओं के बीच घर्षण व्यक्ति के भीतर भी चलता है और समाज में भी। क्योंकि अधिकतर मान्यताएं व्यक्ति को दी गई होती हैं और विज्ञान व्यक्ति खुद अपने प्रयास से अर्जित करता है। अपने विश्वास और मान्यताओं को व्यक्ति बचपन में ही परिवार और समाज से पा लेता है। जबकि समझ के विकसित होते जाने पर व्यक्ति धीरे-धीरे पढ़ाई के माध्यम से विज्ञान की तरफ बढ़ता चला जाता है। इस प्रकार व्यक्ति के अवचेतन मन को खुराक उसका परिवार दे दिया करता है। जबकि चेतन मन को दी जाने वाली खुराक का निर्णय व्यक्ति स्वयं लेता है। व्यक्ति की श्रद्धा उसके अपने अनुभवों से जुड़ी होती है। जो वह अपनी समझ के विकसित हो जाने पर प्राप्त करता है। ऐसे में व्यक्ति की श्रद्धा और उसके विज्ञान में घर्षण नहीं होता क्योंकि दोनों ही चेतन मन द्वारा प्राप्त किया जाते हैं।



व्यक्ति की मातृभाषा उसके अवचेतन मन से जुड़ी होती है।

पन में सीख जाता है। बचपन की यादों के प्रति व्यक्ति का विशेष स्नेह होता है। यही कारण है कि दय के ज्यादा नजदीक होती है। जैसे किसी की मातृभाषा भोजपुरी, तमिल, तेलुगू, गुजराती, मारवाड़ी या



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कुछ और हो सकती है लेकिन अपने समाज और विद्यालय में वह हिंदी भी सीख जाता है क्योंकि समाज में कई लोग इस भाषा को बोलते हैं। टीवी पर कई कार्यक्रम इस भाषा के आते हैं। पढ़ाई का माध्यम अंग्रेजी होने के कारण और अंग्रेजी गानों, किताबों, कार्यक्रमों और फिल्म में रुचि होने के कारण व्यक्ति अंग्रेजी भी जान जाता है। जिससे उसे रोजगार में और अपनी नौकरी और काम में मदद मिलती है। मातृभाषा वो पहली भाषा है, जिसमें व्यक्ति बोलना सीखता है। चूंकि बोलना मन का शौक है, इसलिए वह अलग-अलग भाषाओं में अलग-अलग लोगों से संपर्क साधना चाहता है। इसी कारण दूसरी भाषाओं की जानकारी भी बढ़ाता चलता है। जिससे उसके अपने अवसर बढ़ते जाते हैं। अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए मन सीखने पर भी ज़ोर देता है। जिसका माध्यम बनता है चेतन मन। व्यक्ति की इच्छा और उसकी जानकारियों का सीधा संबंध है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



व्यक्ति की पहचान उसके अवचेतन मन से आती है और उसका व्यक्तित्व उसके चेतन मन से।

हर व्यक्ति के जन्म के साथ उसकी जीवन यात्रा प्रारंभ हो जाती है और साथ ही उपस्थित हो जाती है उसकी पहचान भी। पहचान दो प्रकार की होती है, शारीरिक और मानसिक। शारीरिक पहचान है, उसका अपना शरीर और लिंग। मानसिक पहचान है, उसको दिया गया नाम, उसकी जाति, धर्म, भौगोलिक पहचान, पारिवारिक पहचान। व्यक्ति की मानसिक पहचान उसे दूसरे देते हैं और शारीरिक पहचान देती है प्रकृति। इसके अलावा तीसरी पहचान है, व्यक्तित्व। जिस पर व्यक्ति खुद ही काम करता है। व्यक्तित्व का निर्माण व्यक्ति अपनी बौद्धिक क्षमता, गुणों, कार्यकुशलता, अनुभव, संस्कार, प्रकृति, विचारधारा, मेहनत से करता है। व्यक्ति के कर्म माध्यम बनते हैं, उसके व्यक्तित्व निर्माण का। व्यक्तित्व का कोई लिंग नहीं होता, बस आकार होता है। या तो यह छोटा, मध्यम या वृहद होता है। व्यक्तित्व वो अदृश्य पूंजी है, जो समाज के दिमाग में अंकित होती है। यह पूंजी ही निर्णय करती है कि समाज में व्यक्ति का कद कितना है। चेतन मन खुद के और अन्य व्यक्तियों के कद के प्रति संवेदनशील होता है।



मन को विचलित कर देना बहुत मुश्किल नहीं क्योंकि किसी भी विचार से खुद को जोड़ लेना मन की प्रवृत्ति है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ऐसे विचार जो उमंग और उत्तेजना को बढ़ावा देते हों, वह किसी व्यक्ति में भावना या कल्पना बनकर उतर जाते हैं। इनमें ऐसी सामर्थ होती है कि किसी के मन को विचलित कर सकें। विशेष तौर पर तब, जब व्यक्ति का मन ऐसे विचारों के लिए ग्राही या संवेदनशील हो। जब मन बहुत सक्रिय होता है तो वह अपने आसपास और अपने भीतर उठने वाले हर विचार पर तुरंत ही प्रतिक्रिया देता है। इसकी अपेक्षा मन को शांत और स्थिर करना बहुत मुश्किल है। वे व्यक्ति जिन्हें मुश्किल कार्यों में रुचि है, तो उनके लिए करने लायक ये भी एक टास्क है। परिवार या समाज में अस्थिरता या भ्रम फैलाना, प्रेम बढ़ाने से कहीं ज्यादा आसान है। क्योंकि इसके लिए बस कुछ विषैले विचारों को ही दूसरे लोगों तक पहुंचाना होता है। वो विचार व्यक्ति के अंतस में उतरकर अपनी जगह बना लेता है। जैसे ही व्यक्ति के अंदर अविश्वास पनपता है, दूरियां खुद ही बढ़ने लगती हैं। वहीं सौहार्द बढ़ाने के लिए एक दूसरे पर विश्वास होना जरूरी है। व्यक्ति जब पूर्ण रूप से सुरक्षित महसूस करता है तो वह अवस्था प्रेम की होती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन सुझाव देता रहता है या यूं कहें कि संकल्प लेता रहता है।

चूंकि मन सभी के पास है। अतः सभी के मन में विचार या संकल्प उठते रहते हैं। जब व्यक्ति उस विचार पर काम करना शुरू करता है तो वह पाता है कि कई और व्यक्ति भी ठीक उसी दिशा में काम कर रहे हैं। मन जहां कहीं भी अवसर देखता है, उससे संबंधित विचारों को पैदा करना प्रारंभ कर देता है और फिर उन विचारों से आकार लेता है, एक संकल्प। जो उस अवसर पर काम करके एक व्यवसाय या फिर उद्योग खड़ा करता है। जिससे सफलता और लाभ प्राप्त होता है। यह बात और है कि सारे विचार उत्पादक नहीं होते और सारे संकल्प सफल नहीं हो पाते। परंतु फिर भी हर विचार और संकल्प व्यक्ति को उसके जीवन के लक्ष्य की ओर आगे बढ़ाता है। यदि अवसर, विचार और संकल्प का गठजोड़ ठीक बैठ जाए तो वह निश्चित तौर पर व्यक्ति को सफलता देता है। हालांकि जीवन का प्रयोजन संकल्पों से अलग है और काफी व्यक्तिगत है। जिस किसी को जीवन का प्रयोजन प्राप्त हो जाता है, मात्र वही उस पर कार्य करता है। जीवन का प्रयोजन व्यक्ति की चेतना से जुड़े होने के कारण व्यक्तिगत होता है।



व्यक्ति के अपने मन के नियंत्रण से बाहर निकल कर स्व के नियंत्रण में आने के लिए आंतरिक शक्ति और शील की आवश्यकता होती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन इसी शक्ति पर एकछत्र राज करता है। इसी कारण वह इसे छोड़ना नहीं चाहता। सो खुद को बदल देने का कोई प्रयास आंतरिक गतिरोध पैदा कर देता है। विशेष तौर पर तब जब मन इसके लिए तैयार नहीं है। क्योंकि तब मन को बाहर और भीतर कोई ऐसी समस्या दिखाई नहीं देती। जिसके कारण किसी भी बदलाव को अनुमति दी जाए। किसी और व्यक्ति के दबाव देने पर तो बदलाव ना हो सकेगा। हां दमन या फिर बदलाव का अभिनय अवश्य होगा। यदि मन वैरागी हो और बाहरी भीतरी विभिन्न परिस्थितियों से गुजरने के पश्चात या दैव प्रेरणा से स्वतः ही समर्पित हो जाए तो वो साधक हो जाता है और आत्म मंथन की ओर आगे बढ़ जाता है। मन फिर भी विभिन्न परिस्थितियों में व्यग्र हो जाता है, जो बाहर से दिखाई नहीं देता। जैसे जैसे व्यक्ति अपने भीतर के महादेव या आंतरिक शील को मजबूत करता जाता है, धीरे धीरे उसका मन ' स्व ' में रूपांतरित होने लगता है। मन के रूपांतरण के साथ ही उसके प्रभाव भी क्षीण होने लगते हैं और व्यक्ति के भीतर का दृष्टा भाव आकार लेने लगता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन के प्रभाव में किए गए सभी कर्म कर्मफल को निमंत्रित करते हैं। जो क्रिया और प्रतिक्रिया के नियम के समान है।

क्रिया प्रतिक्रिया के नियम को इस कारण जाना जा सका क्योंकि ये जड़ तत्वों पर काम करता है। यह होते हुए दिखाई देता है। चप्पू चलाने पर नाव आगे बढ़ती है। ब्रेक लगाने पर गाड़ी को झटका लगता है। यदि कोई पत्थर तेज़ गति से पृथ्वी से टकराए तो वो टूट जाता है क्योंकि पृथ्वी भी बराबर और उल्टी दिशा में उतना ही फोर्स पत्थर पर लगाती है, जितना कि पत्थर पृथ्वी पर लगाता है। बंदूक जितनी ताकत से गोली को आगे फेंकती हैं, उतना ही तेज झटका चलाने वाले के हाथ और कंधे पर भी पड़ता है। मतलब कि हर आघात का एक प्रतिघात होता है। जड़ तत्वों के लिए जिसे क्रिया प्रतिक्रिया का नियम कहते हैं। मन के लिए वही कर्मफल का नियम होता है। कर्म फल का नियम कुछ ऐसा है कि मन जो भी काम करता है। वह उस तक लौट कर वापस आ जाता है। क्योंकि प्रकृति की उर्वरा शक्ति हर कर्म को फल में रूपांतरित कर देती है और चूंकि हर व्यक्ति के भीतर और मन के चारों ओर प्रकृति का आवरण होता है। यह फल उस प्रकृति में ही पनपता है और उसे उपलब्ध हो जाता है।



सेवा संबंधित है, मन की एक विशेष अवस्था से।

मन का उर्वर होना आंतरिक रूप से उर्वर होने का परिचायक है। ये वो भाव है, जो भीतरी परिपक्वता के एक पर पाए जाने पर प्राप्त होता है। तब व्यक्ति नर को ही नारायण की सेवा का माध्यम बना लेता है। यह

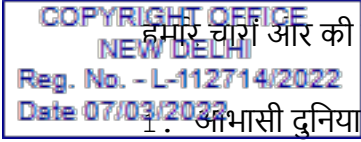


उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

तब प्रकट होता है, जब करुणा जागती है। व्यक्ति यह जान जाता है कि असहाय की सहायता होनी ही चाहिए। जरूरतमंद तक मदद पहुंचनी ही चाहिए। भूख मिटनी चाहिए और प्यास बुझनी चाहिए। जरूरत पड़ने पर इलाज मिलना चाहिए। सेवा को श्रेष्ठतम धर्म कहा गया क्योंकि सेवक पाता बहुत कम है लेकिन देता बहुत ज्यादा है। सेवक को इस बात से फर्क नहीं कि उसे किसी ने क्या दिया बल्कि उसका ध्यान इस बात पर है कि वो कितना कर पाया। सेवक के भीतर की करुणा जब खुद को अभिव्यक्त कर पाती है तो सेवक आत्मसुख का अनुभव करता है।



सब मोह माया है :



हमारे चारों ओर की कई दुनियाएं
1. आभासी दुनिया (इंटरनेट)

2. देश (टेलीविजन) (राजनीति)
3. सपने
4. समाज
5. परिवार
6. पेशा/नौकरी/ व्यापार (कर्म क्षेत्र)
7. जीवन का प्रयोजन (धर्म क्षेत्र)

जैसे जैसे हमारा फैलाव बढ़ता है, माया और विस्तृत होती जाती है। सघन होती जाती है। हम जिस किसी दुनिया के सदस्य होते हैं, उस दुनिया में हम स्वयं काम कर सकते हैं। जिस दुनिया के सदस्य हम नहीं, उस दुनिया में हम बस उम्मीद और अपेक्षा कर सकते हैं या उस दुनिया के बारे में सपने देख सकते हैं। अतः वो दुनिया, हमारी इल्यून या माया का भाग है। जिसमें जितना हम रस लेंगे, उतना ही समय व्यर्थ करेंगे। साथ ही अपनी दुनिया जिसमें हम काम कर सकते हैं, उसके साथ पूर्ण न्याय न कर सकेंगे। व्यक्ति जिस किसी तल से स्वयं को वापस खींच लेता है या उससे निर्लिप्त हो जाता है, उस तल को वो तटस्थता से देख सकता है। इसलिए मन के क्षेत्र में फैलाव है तो सिकुड़ना भी है। विस्तार है तो केंद्रीकरण भी है। विशालता है तो सूक्ष्मता भी है। मन जितना बाहर

फैलता ही जाएगा। जब वो भीतर जाएगा तो उसे सूक्ष्म होना होगा। जिस किसी तल पर व्यक्ति खुद उस तल के बारे में तटस्थ नहीं हो सकता। मन जहां लग जाता है, उसके रंग में रंग जाता है। जब वह



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

खुद को उस तल से दूर ले आता है, तभी वह उस तल के प्रभाव से मुक्त हो सकता है। व्यक्ति जब तक स्व या दृष्टा क्षेत्र में रहता है, तब तक वह अपनी आभा में रहता है। जैसे ही वो अपने क्षेत्र से बाहर निकलता है, प्रभावित होना शुरू हो जाता है। अन्य क्षेत्र उसे आकर्षित कर अपना भाग बना लेते हैं। जिससे वो क्षेत्र ही उसकी पहचान बन जाता है। इस प्रकार व्यक्ति अपनी नैसर्गिक पहचान से दूर हो जाता है।



मन दूसरों के बल से भयातुर होकर उनके निर्देशों का पालन करता है तो अपनी इच्छा शक्ति दूसरों की इच्छा शक्ति का आदर करती है।



जिसकी लाठी, उसकी भैंस। जिसके पास मजबूत लाठी और जिसकी बाजुओं में बल, भैंस उसी की। भैंस तो खुद चुन नहीं करती लेकिन इंसान कर लेता है। जिसके साथ होने में फायदा दिखता है, मन उसके साथ हो लेता है। क्योंकि फायदा चयन है और नुकसान एक बाध्यता। वहीं स्वभाव इच्छाशक्ति से पुष्ट होता है। वह फायदा या नुकसान देखकर चुनाव नहीं करता। क्योंकि वह अपनी इच्छाओं को केंद्र में रखकर निर्णय नहीं करता। इच्छाशक्ति प्रलोभन को दूर रखकर निर्णय लेती है। उसे जहां भी और जिसमें भी यह तटस्थता दिखाई देती है, उसका वह आदर करता है। क्योंकि वह जानता है कि निरपेक्षता अर्जित करनी पड़ती है।

व्यक्ति जो कुछ भी सुनता है, उससे संबंधित चित्र दिमाग में खिंच जाता है। जो कुछ भी देखता है, उससे संबंधित भावना मन में आ जाती है। मन के इसी गुणधर्म का उपयोग करने हेतु कर्मकांड बनाए गए। ताकि किसी माध्यम से बोध, दर्शन और भाव से व्यक्ति का परिचय करवाया जा सके।



मन के लिए जो महत्व विचार, चित्र और भावना का है, व्यक्ति की चेतना के लिए वही महत्व बोध, दर्शन और भाव का है।

कर्मकांड देखे जा सकते हैं और फिर अकेले में उन पर मंथन किया जा सकता है। मंथन से उनके संदेशों को पाया जा सकता है। कर्मकांड संदेशों को एक पीढ़ी से दूसरी और फिर आगे की पीढ़ियों तक पहुंचाने का ज़रिया बन गए। कर्मकांड से ज्ञानकांड में छलांग एक व्यक्तिगत घटना है। कर्मकांड संबंधित हैं, व्यक्ति के मन से और ज्ञान संबंधित है, व्यक्ति की चेतना से। जब भी व्यक्ति उन संदेशों को अपने भीतर ही पा लेता है, ये छलांग लग जाती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्ति को उपस्थित तो माना जाता है लेकिन उपलब्ध नहीं, जब तक कि वो सहज ना हो।

दुनिया में रहते हुए व्यक्ति यदि खुद को प्राप्त कर ले तो यह उपलब्धि है। क्योंकि दुनिया की ओर बढ़ते हुए वह खुद को पीछे छोड़ देता है।

अपने में से दुनिया को निकाल देने पर जो बचता है, वही वो खुद है। वही व्यक्ति का सहज और स्वाभाविक रूप है। वही वह स्थिति है, जब व्यक्ति के भीतर प्रकृति प्रभावी रूप में होती है। अपने भीतर से वासना और कामना को हटाकर सहजता और प्रेम लाना उपलब्धि है।

कहीं किसी जगह पर व्यक्ति शारीरिक रूप से उपस्थित तो होता है लेकिन मानसिक रूप से नहीं, जब तक कि वो सजग न हो। उसका मन या ध्यान उस समय अवचेतन में उपस्थित उसकी रुचि के विषय, स्मृति या कल्पना में हो सकता है। व्यक्ति जब भी दूसरे लोगों के संपर्क में रहता है तो उनकी अपेक्षा होती है कि वह सजग रहे। उनकी बातों पर ध्यान दे और जिस किसी विषय पर चर्चा हो रही है, उसका ध्यान उसी विषय तक सीमित रहे। यदि वह अनमना सा दिखता है तो लोग पूछ लिया करते हैं कि कहां खोए हुए हो? शिक्षक धीरे-धीरे यह बात जान जाते हैं कि किस विद्यार्थी की उनके विषय में रुचि है और किसकी नहीं।



जप चेतन मन और अवचेतन मन दोनों में किया जा सकता है।

अर्थात जप मुंह से बोलकर भी किया जा सकता है और कोई काम करते हुए मन ही मन में जप चलता रह सकता है। चेतन मन से जप अर्थात मन में मंत्र को पढ़ना। मंत्र को पढ़ते हुए मुंह से उसका उच्चारण करना या फिर हाथों से माला को फेरना। इस दौरान व्यक्ति कोई और काम न करके, अपने ध्यान को मंत्र के जप की ओर लगाता है। जब अवचेतन मन में जप चलता है तो व्यक्ति शरीर से कोई काम करता हुआ, अपने चेतन मन को उस काम की ओर लगाता हुआ भी अवचेतन मन से जप को करता रहता है। ऐसे में मंत्र उसके कंठ में चलता रहता है। यह ठीक वैसे ही है जैसे अपना कोई काम करते हुए व्यक्ति कोई गाना गुनगुनाते रहे। जैसे दाढ़ी बनाते वक्त अक्सर लोग गाना गुनगुना दिया करते हैं। जब व्यक्ति भक्ति की ओर बढ़ता है तो वह फिल्मी गाना भी अपने इष्ट को ध्यान में रखते हुए गा सकता है या फिर उसकी जगह कोई भजन या मंत्र। आम तौर पर काम करते वक्त व्यक्ति का ध्यान या तो उसी काम की ओर होता है या फिर उसके मन में कोई विचार या कल्पना चलती रहती है। जप जब अवचेतन में चलता है

र या कल्पना की जगह मंत्र या फिर भजन आ जाता है।




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



भारतीय संस्कृति में भगवान शिव को 'भोले' भी कहा जाता है।

अर्थात वह जिसका अवचेतन मन पानी की तरह साफ और चेतन मन हवा की तरह पारदर्शी है। वह जो सदैव पराचेतन जगत की तरह निर्दोष है। अर्थात उसकी चेतना केंद्रित है। उसके अपने भीतर भी माया की कोई उपस्थिति नहीं अर्थात मन, बुद्धि और अहंकार को जिसने अपने वश में किया हुआ हो। जिसके भीतर ना कोई कामना हो और ना ही कोई वासना। जिसका शरीर तो उपस्थित दिखता हो लेकिन जिसकी चेतना पूर्णतया स्थितप्रज्ञ हो। बुद्धि और मन के आयामों में जिसकी रुचि ना हो। जो पूर्णतया सहज और स्वाभाविक हो। जिसकी चेतना पूर्णतया आसपास में स्थित रहती हो। जो शीलवान हो और अपनी शक्ति को ना तो व्यर्थ करता हो और ना ही व्यय। जिसकी चेतना द्वैत की परिधि से मुक्त हो। जिसका ना तो आरंभ हो और ना ही अंत। जो सुख-दुख, सर्दी गर्मी से परे हो। जो आंतरिक रूप से पूर्णतया दृढ़ हो और बाह्य रूप से इतना सहिष्णु कि द्वैत की परिधि में प्राप्त विष को सहन कर सके। जो इंद्रिय सुखों की तृष्णा से परे हो। जो सत्य स्वरूप हो और आंतरिक रूप से पूर्णतया सुंदर।



चेतन मन आज के कर्म और भविष्य की कल्पनाओं पर काम करने की योजना से संबंधित है।

चेतन मन इस एक क्षण में जो भी सक्रियता हमारे चारों ओर और हमारे भीतर चल रही है, उसके प्रति संवेदनशील होता है। यह आज की स्थिति और भविष्य की योजनाओं को लेकर सक्रिय, सचेत, परेशान, भ्रमित और उत्तेजित हो जाता है। चेतन मन शरीर से सीधे जुड़ा होता है। इसीलिए चेतन मन में चलने वाले वाली गतिविधियां, शरीर के माध्यम से अभिव्यक्त होती हैं। जो भी निर्णय होता है, चेतन मन शरीर के माध्यम से उस पर काम करने लग जाता है। सोते समय चेतन मन निष्क्रिय हो जाता है। इसी कारण शरीर को सात-आठ घंटों का पूरा विश्राम मिल पाता है। यदि चेतन मन सक्रिय रहे तो शरीर को विश्राम मिलना मुश्किल हो जाता है। अनिद्रा में कुछ ऐसी ही स्थिति होती है। चेतन मन शरीर रूपी रथ का घोड़ा है। जब तक यह घोड़ा चलता रहता है, तब तक शरीर भी गतिशील रहता है। चेतन मन व्यक्ति के अंतःकरण में परिधि या बाहर की ओर स्थित होता है। यह व्यक्ति की समझ से जुड़ा रहता है। चेतन मन निर्णयों पर काम करता है। यदि इसे निर्णय लेना पड़े तो यह बस अपने आसपास की परिस्थितियों और अपनी समझ के आधार पर निर्णय ले पाता है। चेतन मन गहराई से निर्णय लेने के लिए नहीं बना है। जैसे चलता हुआ व्यक्ति रास्ते में रुकावट को देखकर उसके बगल से निकल जाता है या फिर बारिश आती

हीं कि नारे खड़ा हो जाता है। यदि गाड़ी पकड़नी हो तो वह ध्यान रखता है कि कौन सी गाड़ी उसकी जाएगी और उस गाड़ी को पहचान कर उसमें सवार हो जाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मानव जीवन का परम लक्ष्य अस्तित्व से अथवा वैश्विक चेतना से पुनः जुड़ना है। वहीं मन का चरम अथवा मायावी लक्ष्य अपने राज्य को स्थापित करना है।

पहला लक्ष्य मन से परे जाने का है और दूसरा लक्ष्य मन के साथ जाने का। जहां तक भी वो ले जाए। परम लक्ष्य अस्तित्व अथवा यथार्थ की ओर ले जाता है और एक चरम लक्ष्य अपने सपनों को पूरा करने की ओर। जब तक व्यक्ति अपनी महत्वाकांक्षा के प्रभाव में है, वह जीवन के चरम की ओर जाता है। जब व्यक्ति अपने जीवन के प्रयोजन पर काम करता है या फिर वह सहजता को उपलब्ध हो जाता है, तब वह जीवन के परम की ओर बढ़ता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112/P/4/2022
Date 07/03/2022

जब व्यक्ति अपनी उत्तेजना से जुड़े अनुभव को प्राप्त करने या फिर अपनी कल्पनाओं को पूरा करने की खुशियों की तरफ बढ़ता है तो वह जीवन के चरम की ओर बढ़ता है। वहीं जो व्यक्ति सहजता के सुख और आनंद की ओर जाना चाहता है तो उसे परम की ओर ही बढ़ना होता है। क्योंकि चरम तो बस अनुभव है जो समय के क्षेत्र में पाया जाता है। वहीं परम एक स्थिति है, जो समय के परे है। इसी कारण यह स्थिति उन प्रभावों से मुक्त है, जो समय के क्षेत्र में उपस्थित होते हैं। इसी कारण आनंद एक ऐसी अवस्था है, जो आरंभ और अंत से मुक्त है। इसी कारण यह असीम है।



दिनचर्या और खानपान के लिए नियम और मन के लिए यम।

मन को नियमों में नहीं बांधा जा सकता। वो भी जब नियम किसी और के बनाए हुए हों। खुद के बनाए नियम भी ज्यादा टिक नहीं पाते। हर साल नया संकल्प लिया जाता है, परन्तु उसे बनाकर रखना मुश्किल हो जाता है। मन को यम (अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह, अस्तेय, ब्रह्मचर्य) से केंद्रित किया जा सकता है। वो भी तब जब व्यक्ति स्वयं ये निर्णय करे। साथ ही इसमें श्रद्धा और दैवीय सहयोग का भी योगदान होता है। कृष्ण के प्रति श्रद्धा और उनके सहयोग के द्वारा ही अर्जुन मन को थाम कर अपने धर्म का निर्वहन करने में सफल हो सके। खुद को साधने के लिए नियम बाहरी व्यवस्था हैं और यम भीतरी। दोनों मिलकर व्यक्ति के स्वभाव को शुद्ध करने में सहायता करते हैं।



मता है, वहीं पर कहीं छिपी हुई निर्ममता भी है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपनी इच्छाओं की पूर्ति और अपनी ममता के वश में आकर मांगी गई मन्त्रों की पूर्ति के लिए ही बलि चढ़ाने की प्रथा को इतना बल मिला। बलवान और धनवान के लिए बलि के रूप में किसी जानवर की हत्या कर देना या करवा देना पूजा के नाम पर कोई कार्यक्रम करने का एक आसान तरीका है। निर्धन व्यक्ति भी ममता के प्रभाव में पैसे इकट्ठे करके ही सही, बलि देने का प्रबंध कर ही लेता है। यदि व्यक्ति मांसाहारी है तो ये एक सुविधा है क्योंकि जिसे भोजन के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है, उसे ही बस चढ़ावे के नाम पर अर्पित कर देना है।

प्रेम के साथ मोह जैसा कोई बंधन नहीं, असीम स्वतंत्रता है क्योंकि प्रेम सृष्टि के कारण से जुड़ा है और कारण शाश्वत है। ना ही कोई बंधन और ना ही कोई सीमा।



मन के भीतर बहुत सारे विचार भरे हुए हैं। वे सारे विचार मिलकर एक निष्कर्ष को जन्म देते हैं। जिसे हम अपना मत कहते हैं।

व्यक्ति उन लोगों को पसंद करता है, जो उसके मत का सत्यापन करते हैं या एक समान मत रखते हैं। विवाद की स्थिति में मुख्यतः दो मत होते हैं, जो एक दूसरे के विपरीत होते हैं। मत मुख्यतः पक्ष और विपक्ष को लेकर होते हैं। व्यक्ति अपने मत से इतना जुड़ जाता है कि अपने लक्ष्यों से उसका ध्यान भटक जाता है। मत से व्यक्ति इतना प्रभावित हो जाता है कि उसे लगता है कि उसके जीवन की सबसे महत्वपूर्ण बातों में से एक उसका मत भी है। मत से ही मतभेद और मतैक्य है और ये दोनों ही व्यक्ति के ध्यान और समय को अपने नियंत्रण में ले लेने के लिए काफी हैं।



पुरुष और स्त्री एक दूसरे के पूरक हैं परन्तु दो मन एक दूसरे के पूरक नहीं।

प्रकृति मन को खुद में स्थान दे सकती है। मन से तारतम्य बैठा सकती है लेकिन मन अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं के वश में हुआ प्रकृति को ही नुकसान पहुंचाता चला जाता है। स्त्री और पुरुष मात्र स्त्री और पुरुष ही नहीं हैं। वे साथ साथ मन भी हैं, अहंकार भी हैं और प्रकृति भी हैं। यदि बात सिर्फ पुरुष और स्त्री जितनी ही होती तो वे एक तस्वीर के दो भाग होते, जो मिल जाने पर तस्वीर को पूरा कर देते। दोनों भागों के मिलते ही समस्या सुलझ जाती। लेकिन जीवन में ऐसा नहीं होता। पुरुष और स्त्री के मिलने पर पूरकता की समस्या तो हल हो

केन व भी अहं का टकराव जन्म ले लेता है तो कभी इच्छाओं और मतों में भिन्नता आ जाती है। कभी जाते हैं तो कभी नहीं मिलते।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



अस्तित्व के लिए पूरी माया बस शून्य है। इसी कारण वह माया के भीतर भी पूरे निर्लिप्त भाव में स्थित रहता है।

अस्तित्व के लिए माया के शून्य होने का कारण वह दृष्टि है, जिससे अस्तित्व माया को देखता है। वहीं एक महत्वाकांक्षी व्यक्ति के लिए माया ही पूरा अस्तित्व है। उसके ऐसा मानने का कारण भी बस एक है, जो है दृष्टि। अर्थात् दोनों की दृष्टि में भेद है। महत्वाकांक्षा देखती है, जड़ता को और अस्तित्व देख सकता है, चेतनतत्व को। दूसरा भेद है कि महत्वाकांक्षा के पास मन और अहंकार दोनों हैं। वहीं अस्तित्व इन दोनों से ही मुक्त है। यही कारण है कि अस्तित्व की दृष्टि सूक्ष्म है और महत्वाकांक्षा की स्थूल। अस्तित्व पूर्ण निर्लिप्त है और महत्वाकांक्षा पूर्ण लिप्त। अस्तित्व की दृष्टि को साक्षी दृष्टि और महत्वाकांक्षा की दृष्टि को पूर्ण कर्ता दृष्टि कहते हैं।



मन इन्द्रियों के माध्यम से भावनाओं को और मज़बूत करता है।

इन्द्रियां जीवित को देखती हैं और उससे ही संपर्क और विभिन्न लेन देन करती हैं। मन जो मानता है, इन्द्रियां उसे और पुष्ट करती हैं। भावनाओं का कारण है, अपनी और दूसरों की सीमितता और परिवर्तन का निश्चित होना। जब दो व्यक्ति सीमित हैं और दोनों ही परिवर्तन के नियमों से बंधे हुए हैं तो भावनाओं का होना स्वाभाविक है। आंखों के माध्यम से मन इन बदलावों को घटित होते अपने सामने देखता है। जिससे भी मन का मोह जुड़ा हो, उसे बदलाव से गुजरते हुए देखना भावनाओं को दावत देता है। खुद को जवानी में देखना और फिर बुढ़ापे में देखना, मन को दो अलग तरीकों से स्पंदित करता है। अपनों को अपने पास देखना और खुद से दूर देखना भी दो अलग तरीकों के स्पंदन देता है। अलग अलग तरीके के वैचारिक स्पंदन पाना भावना में बदलाव का कारण है।



जब तक मन है, तब तक किसी ना किसी रूप में भावनाएं भी हैं।

चेतना मन के शरणागत कैसे होगी? चेतना के लिए सहज शरण है, प्रज्ञा में स्थिति। मन भी गति करता है और चेतना भी। बस दोनों की दिशाएं अलग अलग हैं। मन पदार्थ की ओर गति करता है तो चेतना प्रकाश की ओर विकसित है। मन धरती को पकड़ कर रखना चाहता है तो चेतना अनंत की ओर बढ़ना चाहती है। मन इन्द्रियों के



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

माध्यम से दुनिया की ओर देखता और मोहित होता रहता है। चेतना अंतर्दृष्टि के माध्यम से यथार्थ देखती है और सतत् गुरु की ओर बढ़ना चाहती है।



मन के लिए जगत शरण है तो चेतना के लिए दृष्टा भाव।

मन जीवन की अभिव्यक्ति की ओर जाना चाहता है। उसे बनते, बड़ा होते और फिर सजीव रूप में चलते फिरते देखना चाहता है। तो चेतना जीवन के कारण की ओर जाना चाहती है। उसे जानना चाहती है, जो माया की पहुंच से बाहर और असीम है। मन इन्द्रिय सुख चाहता है तो चेतना आत्मसुख। मोहित हो जाना मन का धर्म है। मन मोहित होता रहता है। मोहित हो जाना, संपर्क बढ़ाना, अपनापन विकसित करना, ऐसा मन जीवन पर्यन्त करता रहता है। व्यक्ति जिन पर मोहित होता है, उनमें से कुछ उसके परिवार में होते हैं और कुछ बाहर। उन बाहर वालों में कुछ को व्यक्ति परिवार का हिस्सा बना लेता है और कुछ को अपने परिवार जैसा ही मानता है। यह जिस पर मोहित होता है, उसे अपना मान बैठता है। उसे अपने साथ बंधन में बांध समय व्यतीत करना चाहता है। मन चाहता है कि वो जिस पर भी मोहित हो, वो किसी और के मोह का विषय ना बने। इसीलिए मोह के साथ आती है, असुरक्षा भी। किसी का किसी पर मोहित हो जाना, औरों के मन में ईर्ष्या के पनपने की वजह बन जाता है। विरोधी या शत्रु जानते हैं कि मोह व्यक्ति को कमजोर कर देता है। इस प्रकार जिनसे हमारा मोह लग जाता है, वही हमारी कमजोरी की वजह बन जाते हैं और ये कमजोरी दूसरों की नज़रों में भी रहती है।



मन खुद को भरता जाता है ताकि धन बना रहे।

मन मकान या बंगले की कल्पना करता है। फिर उस मकान को वास्तविकता में बनाता है। फिर धीरे धीरे उस घर को विभिन्न सामानों से भरता जाता है। जैसा उसकी कल्पना बताती है, वैसे ही वह घर को सजाता जाता है। या फिर जैसा घर भरता जाता है, वैसे ही उसकी कल्पना में भी वो जगह भरती जाती है। इस तरह मन अपने भीतर एक कल्पना लोक और एक विचार लोक का सृजन कर लेता है। मन अपनी कल्पनाओं को ज़मीन पर उतरते देखना चाहता है। इसके लिए वो अपनी सोच और जुगत को और धार देता है। ताकि वह अपनी सभी उम्मीदों को सच होते हुए देख सके। मन चाहता है कि उसकी तिज़ोरी का कोई कोना ऐसा ना हो, जहां धन ना हो और उसके जीवन का कोई कोना ऐसा ना हो, जब उसे चाहने वाले ना हो। उसका धन और उसकी मांग सदैव बनी रहे। मन चाहता है कि



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कहीं कुछ खाली ना छूट जाए। भीतर से तो वो भरा ही रहता है। बाहर अपनी जगह को भी वो भरा ही रखना चाहता है।



मन चाहता है कि जीवन में गर्व करने के क्षण भी आएँ।

इसके लिए वह पैसा खर्च करने, समय लगाने और मेहनत करने के लिए भी तैयार रहता है। जीवन में बहुत सफल और धनवान व्यक्ति भी इसकी इच्छा करते हैं। मन कल्पना में और महत्वपूर्ण सामाजिक मौकों पर अपनी छाप छोड़ना चाहता है। जीवन में जो कुछ भी ऐसे अवसर आएँ हों, जब उसे खुद पर ही गर्व हुआ हो, जब उसने कोई शानदार प्रदर्शन किया हो, जब औरों ने उसे सराहा हो, उसके रूप में और कौशल में रुचि दिखाई हो। मन चाहता है कि वो कुछ ऐसा कमाल करे कि सभी का ध्यान उसकी ओर आश्चर्य और प्रशंसा से खिंच जाए। ऐसे मौके खेल के माध्यम से आएँ या अपनी प्रतिभा, बुद्धि या अपनी कला के द्वारा आएँ। खेल के मैदान में लपका गया सुंदर कैच, खेली गई पारी, दागा गया गोल, जीता गया मैच, किया गया कोई शानदार करतब, किसी प्रतियोगी परीक्षा में पाई गई सफलता, कोई अत्यधिक सराहा गया प्रदर्शन। ऐसे पलों को वह अपनी यादों में बार बार ताज़ा करता रहता है। वह चाहता है कि काश ऐसे पलों को वह दुबारा जी सके। व्यक्ति यदि खुद ऐसा ना कर सके तो अपने बच्चों के माध्यम से ऐसे पलों को देखना चाहता है। इसके लिए वह पूरी मेहनत करता है। ऐसा जीवन जिसमें गर्व के पल ही ना हों, मन के लिए सामान्य जीवन है।



मन बिल्कुल निरंकुश नहीं रह सकता। उस पर प्रकृति नियंत्रण रखती है, कर्मफल के माध्यम से। मन स्वयं को किसी के प्रति उत्तरदायी माने या ना माने लेकिन प्रकृति कर्मफल के माध्यम से उसका उत्तरदायित्व तय कर देती है।

प्रकृति की न्याय व्यवस्था का आधार है, द्वैत की चक्की। इसका एक पाट बाहर है और दूसरा भीतर। बाहरी पाट हैं परिस्थितियाँ, जो बदलती रहती हैं। शारीरिक कष्ट, मुश्किल आर्थिक, सामाजिक, व्यक्तिगत संबंध, राज्य दंड, आदि इसके भाग हैं। ये व्यक्ति को शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक कष्ट देते हैं। भीतरी पाट है भय, डर, दुख, अवसाद। दोनों पाट मिलकर व्यक्ति के अहंकार को पीस देते हैं। तो ऐसा नहीं है कि मन जो भी करे, फल लेखा जोखा नहीं है। बस लेखा जोखा, इतना सूक्ष्म है कि दिखता नहीं है। मन को कर्म करने की तो

लेकिन फल सदैव उसके पक्ष में नहीं आता। व्यक्ति अपने प्रयास का परिणाम तो देख सकता है लेकिन



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अंतिम परिणाम उसके हाथ में नहीं। जैसे बच्चा परीक्षा देकर जान जाता है कि वो पास तो हो जाएगा। परिणाम आने पर अपने नंबर तो देख सकता है, लेकिन वो प्रथम आएगा कि नहीं ये निर्भर करता है कि सवाल कैसे आए थे और दूसरे बच्चों का प्रदर्शन कैसा रहा। हर परिणाम में एक पक्ष परिस्थितियों का भी रहता है, जो व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं।



जैसे जैसे मन भरता जाता है, वो भारी होकर धरती पर फैलता जाता है।

खुद से दूर होते जाने का ही अर्थ है, धरती पर फैलते जाना। जो स्व से दूर है, वो स्वामी से भी दूर है। जो खुद से दूर है वो खुदा से भी दूर है। यदि हवाई जहाज़ के पास मन हो और विचार आए कि ज्यादा से ज्यादा धरती पर कब्ज़ा कर लेना है तो वो अपने सारे पुर्जों और भाग को अलग अलग करके धरती पर बिछा देगा। ऐसे में वो नट, बोल्ट, इंजन, कुर्सी, टायर, धातु का टुकड़ा, कंप्यूटर, पंख, ईंधन, एयकंडिशन आदि तो होगा लेकिन हवाई जहाज़ न होगा। धरती पर यदि फैलना है तो कर्मोद्वियों की तो ज़रूरत होगी और जब तक भोग में आसक्ति है तो ज्ञानोद्वियों की आवश्यकता होगी। भोग की जगह तो धरती ही है क्योंकि भोग के सारे साधन और उपकरण यहीं पर हैं। तो अगर भोग के साधन यहां हैं तो मन इन पर ज़रूर अधिकार करना चाहेगा। पानी से भरा गुब्बारा धरती पर ही चपटा होकर फैल जाता है। धरती के ज्यादा से ज्यादा भाग पर कब्ज़ा कर लेने की कोशिशों की कहानी मानव इतिहास के ज्यादातर पन्नों पर लिखी हुई हैं।



प्रयोग माया को केंद्र में रखकर मन द्वारा किए जाते हैं।

माया सुविधा देती है प्रयोग करने का और मन ठहरा खालिस प्रयोगधर्मी। मतलब यह कि खेल का मैदान और खिलाड़ी दोनों ही तैयार। मन जब भी उपस्थित हो जाता है, माया उसके लिए उपलब्ध हो जाती है। माया के क्षेत्र में सब कुछ उपलब्ध है। खिलाड़ी के लिए खेल का मैदान, वैज्ञानिक के लिए प्रयोगशाला, व्यापारी के लिए बाजार, बच्चों के लिए स्कूल, गृहणी के लिए घर, बीमार के लिए अस्पताल, किसान के लिए खेत, पढ़ने के शौकीनों के लिए किताबें, सिनेमा के शौकीनों के लिए फिल्में, मनोरंजन के लिए एम्यूज़मेंट पार्क, हवा में उड़ने के लिए हवाई जहाज़, जमीन के लिए मोटर कार और पानी पर चलने के लिए नाव, कारीगरों के लिए औजार, खाने के लिए तैयार तरीके के खाने, रहने के लिए झोपड़ी, मकान, बंगला और महल, पहनने के लिए कपड़े, जूते आदि। माया दावत देती है प्रयोग करने और अनुभव बटोरने का। पैसा खर्चने और बहुत कुछ खरीदने



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

का।अलग-अलग तरह के लोगों से मिलने और उन्हें जानने का। हर एक के लिए करने को कुछ ना कुछ जरूर है यहां।



माया बड़ी उच्च कोटि की शिकारी है। ये हमारे भीतर भी है और बाहर भी। ये चारा तो बाहर फेंकती है लेकिन कांटा हमारे भीतर रखती है।

कांटे को चारा भी शिकार की तरह दिखता है। कांटे और चारे के मिलने पर शिकार व्यक्ति स्वयं हो जाता है। अर्थात् माया द्वारा जिसका शिकार किया जा रहा है। उसे लगता है कि शिकारी वही है। अर्थात् शिकार खुद को शिकारी मान खुश हो जाता है ऐसे में शिकार और शिकारी का खेल चलता रहता है। किसी शिकारी प्रवृत्ति के इंसान को जानवरी से भर जंगल में छोड़ दीजिए और उसे छूट दे दीजिए शिकार की। उसे लगेगा कि मनचाही मुराद मिल गई। यही हाल मन का होता है जब वो खुद को दुनिया के बीच पाता है। वास्तव में हमें कोई शिकार नहीं चाहिए। हमें बस कांटा नहीं चाहिए। कांटा ना होगा तो कोई शिकार भी ना होगा। कांटे की प्रवृत्ति है कि वो शिकार को खुद में फंसाने को तैयार रहता है। कांटा दूर होते ही व्यक्ति शिकार और शिकारी के इस खेल से परे हो जाता है। मन ही वह कांटा है, जिसका उपयोग माया हमारा शिकार करने को करती है।



मन से अप्रभावित हो जीवन जीना ही पवित्रता है।

मन से प्रभावित होकर व्यक्ति या तो शुद्ध हो सकता है या फिर अशुद्ध। शुद्धि, अशुद्धि शारीरिक है लेकिन पवित्रता मन से संबंधित है। जो पवित्र है, वो प्राकृतिक है। जो कुछ भी प्राकृतिक या नैसर्गिक है, उसके माध्यम से दिव्यता अभिव्यक्त हो सकती है। मन महत्वाकांक्षी हो जाए तो कुटिल हो जाता है। अहंकारी हो जाए तो जटिल हो जाता है। महत्वाकांक्षा और अहंकार से रहित हो जाने पर भी वासना का कुछ भाग शेष रह जाता है। जैसे जैसे वासना मिटती जाती है, वैसे वैसे मन और पवित्र होता जाता है। जैसे जैसे मन विलीन होने लगता है, वैसे वैसे कर्ता भाव भी विलीन होने लगता है। पवित्र मन कर्ता भाव से रहित होता है। व्यक्ति तब कर्म तो करता है, बस उसका श्रेय नहीं लेता। जिसकी वजह होती है, व्यक्ति की अस्तित्व के बारे में बेहतर जानकारी। प्रकृति के बारे में स्पष्ट बोधा जो व्यक्ति अपने मन के प्रभाव में नहीं, वो दुनिया के प्रभाव में भी नहीं क्योंकि माया मन के माध्यम से ही संपर्क साधती

३.



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन का बुझ जाना अर्थात निराश हो जाना :

असफलता की स्थिति लगातार बनी रहना। कुछ पाने की तीव्र इच्छा रखना लेकिन उसे पाने के लिए आवश्यक गुण धर्म का अनुपस्थित होना। ध्यान जब प्रयास और योग्यता पर होता है तो परिणाम द्वितीयक हो जाता है क्योंकि परिणाम यदि एक जगह प्राप्त ना हो तो कहीं और अवश्य मिल जाता है। लेकिन ध्यान जब सिर्फ इच्छापूर्ति पर हो लेकिन ज़रूरी प्रयास और योग्यता की कमी हो। सिर्फ तीव्र इच्छा ही एक कारण हो, उस लक्ष्य से जुड़ाव का। इस स्थिति में परिणाम दूर ही रहता है। इच्छा भी कभी अपनी सीमा लांघ जाती है और दूसरों से अपेक्षा पाल बैठती है कि तुम ही मुझे मिल जाओ। खुद का जीवन मुझे समर्पित कर दो। अपने जीवन में मुझे स्थान दे दो। अपनी योजनाओं और सपनों का मुझे भाग बना लो। हर एक व्यक्ति अपने अनुसार जीवन जीना चाहता है। किसी को साथ लेना ना लेना उसका अपना निर्णय है। जब तक जीवन इच्छा प्रधान रहता है, तब तक असफलता की भावना दस्तक देती रहती है। जब जीवन कर्मप्रधान हो जाता है तो यह अपने प्रयासों से संतुष्ट होना सीख लेता है।



गुरु शिष्य को माया की परीक्षा हेतु तैयार करते हैं।

आश्रम व्यवस्था में सबसे पहला आश्रम गुरु को ही समर्पित है। ब्रह्मचर्य आश्रम में शिष्य गुरु के साथ रहकर जीवन की, अस्तित्व की और खुद की ज्यादा बेहतर समझ विकसित करता है। गुरु और ब्रह्मचर्य का समबंध है। ये वो आश्रम है, जो गृहस्थ आश्रम के ठीक पहले होता है। गुरु शिष्य को अपनी योग्यता विकसित करने में सहायता करते हैं। ज्ञानी जनों ने कहा है कि बिना गोविंद की कृपा के गुरु नहीं मिलते। जब गुरु आश्वस्त हो जाते हैं, तब शिष्य को गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करने को कहते हैं। गृहस्थ आश्रम में व्यक्ति माया के वास्तविक स्वरूप को देख भी पाता है और अनुभव भी करता है। थोड़े शब्दों में कहें तो आश्रम व्यवस्था में गुरु शिष्य को जीवन की परीक्षा में पास होने के लिए तैयार करते हैं। आधुनिक समय में अध्यापक विद्यार्थी को बौद्धिक परीक्षा के लिए तैयार करते हैं। आधुनिक समय में हमें बस इतना पता है कि परीक्षा सिर्फ पढ़ाई तक सीमित है। जो इसे पास कर गया, उसका जीवन आरामदायक हो गया। क्योंकि वो आजीविका के लिए होने वाले संघर्ष में विजयी हो जाएगा। इससे माता पिता की ज़िम्मेदारी भी पूरी होगी और उन्हें भी आराम होगा।



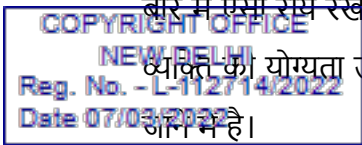
Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

माया व्यक्ति की योग्यता को परखती है।

प्रतियोगी परीक्षाएं व्यक्ति की बौद्धिक, मानसिक और शारीरिक क्षमता को परखती हैं। लेकिन माया परखती है कि व्यक्ति की स्वाभाविक योग्यता कैसी है। वह परखती है कि माया के विभिन्न उतार चढ़ावों से होकर गुजरते हुए व्यक्ति कितना सहज बना रह सकता है। माया के मध्य रहता हुआ व्यक्ति कितना माया का हो पाया और कितना सहज रह पाया। उसके अंतस में माया कितना प्रवेश कर पाई और कितना व्यक्ति खुद को खाली रख पाया? क्या माया व्यक्ति से उसके सहज सुख को ले पाई और उसे उत्तेजना भर पाई? क्या व्यक्ति अपनी शक्ति माया को सौंपता रहा या उसे अस्तित्व को वापस कर सका? क्या व्यक्ति दुनिया में रहते हुए ये जान सका कि " ब्रह्म सत्य जगत मिथ्या " या फिर यही मानकर जीता रहा कि वो भी यहां का और सारे सुख भी बस यहीं के। क्या वो माया के बारे में ऐसी सपना स्वप्नता है कि " एक तू ही धनवान है, बाकी सब कंगाल। " या वो अपनी निधि को भी जान पाया?

व्यक्ति की योग्यता उसके दुनिया से निर्लिप्त रह जाने में है। जैसे कमल की योग्यता उसके कीचड़ से निर्लिप्त रह जाना है।



शिव और शक्ति के एक दूसरे से अलग होने पर मायावी दुनिया विकसित होने लगती है।

शिव और शक्ति के एक हो जाने पर माया सिमट जाती है और यथार्थ उपस्थित हो जाता है। तात्पर्य यह है कि शिव और शक्ति के एक होने पर व्यक्ति की चेतना अद्वैत आयाम में प्रवेश कर जाती है और जब तक शिव और शक्ति में दूरी रहती है, तब तक मायावी जगत अथवा अद्वैत में बनी रहती है। जहां यथार्थ है, वहां माया नहीं हो सकती। माया लोक निचला लोक है जबकि यथार्थ लोक माया से ऊपर है। अर्थ ये है कि चेतना के लिए माया सिमटती भी है और जीव के लिए संपूर्ण संसार जैसी प्रतीत होती है। यथार्थ जगत और माया जगत एक दूसरे से बिल्कुल भिन्न है। माया में जहां हर एक प्राणी दूसरे से अलग दिखाई देता है, वहीं यथार्थ जगत में ये सारे भेद मिट जाते हैं। यथार्थ जगत में यह पता चल जाता है कि मात्र एक परम तत्व ही माया जगत में अलग अलग प्राणियों में, अलग अलग योनियों में, किसी में नर रूप में तो किसी में मादा रूप में अभिव्यक्त होता है। किसी में राजसिक, किसी में सात्विक तो किसी में तामसिक गुण प्रमुखता से व्यक्त होते हैं। सारे भेद प्रकृति के गुणों के कारण ही उपस्थित हैं।



— — — स्वाभाविक वृत्ति है कि वो अतिक्रमण करने में माहिर है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

वो खुद को अतिक्रमण करने से रोक नहीं पाता। वो दुनिया पर चढ़ाई कर सकता है, दूसरों को उनके पद से हटा सकता है, उनसे जीत सकता है, हार सकता है, समझौते कर सकता है, खरीद-बिक्री कर सकता है, छीन सकता है, बख्शीश दे सकता है, बस खुद को बांध कर नहीं रख सकता। खुद को खुद में समेट कर नहीं रख सकता। जब कभी भी ऐसा हो पाए, तब मन मन नहीं रहता। वो रूपांतरित हो जाता है।

अतिक्रमण करता हुआ मन, दूसरों के क्षेत्र में पहुंच जाता है और वहां आघात करके चला आता है। अब जहां आत्मसमान है, वहां पर आत्मविश्वास भी है। आत्मसम्मान पर चोट को आत्मविश्वास सहन नहीं कर पाता और फिर आती है, प्रतिक्रिया। इसी कारण हर अतिक्रमण को विरोध का सामना करना पड़ता है। हल्का या भारी, परन्तु विरोध होता अवश्य है। फिर भी ये मानता कहां है? पा लेने की इच्छा हर विरोध से पार पाने का रास्ता ढूंढ लेती है।

साम साम-सपड-भेद, बांटो और राज करो जैसी विचारधारा लोगों ने सुन और देख रखी है।



मन के लिए समझ अति महत्वपूर्ण है।

मन अपनी समझ से ही आगे बढ़ना चाहता है। अपनी समझ में मन तरह-तरह के तर्कों को सहेजता है। जो वह पढ़कर और अनुभवों से इकट्ठा करता है। अपनी समझ के द्वारा मन अपने चारों ओर एक किले का निर्माण करता है, जो उसे सुरक्षा प्रदान कर सके। कारण यह है कि मन का धाम दुनिया है और दुनिया में लोग एक दूसरे के संपर्क में आते हैं क्योंकि बिना संपर्क में आए दुनिया नहीं चल सकती। संपर्क भी अलग-अलग तरह के लोगों से होता है। कुछ लोगों के तरीके मन को सही लगते हैं और कुछ लोगों के नहीं। अनचाहे लोगों को दूर रखने के लिए मन को कुछ इंतजाम करना पड़ता है। हमारी समझ हमारे आसपास की दुनिया से ही जुड़ी है। वह दुनिया जो डार्विन के अनुसार 'सर्वाइवल आफ द फिटिस्ट' के सिद्धांत पर चलती है अर्थात् जो सबसे मजबूत है, वह सबसे ज्यादा सुरक्षित है। इंसान भी बड़े होते हुए अपनी समझ से इस बात का अनुभव कर लेता है कि दुनिया में एक दौड़ तो चल रही है और अगर समाज के एक विशेष वर्ग में बने रहना है तो इस दौड़ का भाग भी बनना होगा।



हमारे सबसे पहले, मूल और सूक्ष्म अभिभावक तो प्रकृति और परमात्मा ही हैं।

प्रकृति धरती, पानी, अग्नि, वायु और आकाश की व्यवस्था करती है तो परमात्मा के कारण ही अन्न, फल, वार होती है। प्रकृति की अनुपस्थिति में जीवन ना उत्पन्न हो सकता है और न एक क्षण के लिए बना रह परमात्मा के योगदान के बिना भोजन नहीं उपलब्ध हो सकता। जिसके बिना जीवन चलता नहीं रह



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सकता। अभिभावक को ये व्यवस्था करनी होती है कि परमात्मा और प्रकृति द्वारा निर्मित भोजन बच्चे तक पहुंचे। यदि किसी क्षेत्र में अकाल पड़ जाए तो अभिभावक भी असहाय हो जाते हैं।

परमात्मा और प्रकृति का ये योगदान इतना सूक्ष्म है कि मन इसको देख भी नहीं पाता। नहीं देख पाने के कारण ही उसे लगता है कि अनाज की व्यवस्था भी उसी ने की है। उसके जीवन में सब कुछ उसी का किया हुआ और बनाया हुआ है। इसलिए इन सब का श्रेय भी उसी को जाना चाहिए। वहीं यथार्थ यह है कि व्यक्ति कितनी भी कोशिश करे वह अन्न उगा नहीं सकता। व्यक्ति की मेहनत बस पैसे कमाने की है ताकि वह अन्न खरीद सके। अन्न उगाने का काम प्रकृति ही करती है।



हर एक को अपने मन का निवेश करना पड़ता है। अब वो निवेश माया के बैंक में होगा या फिर ध्यान में। माया वो है, जो मन को और सक्रिय कर दे। ध्यान वो है, जो मन को और ठहराव दे।

मन के माया में निवेश से समय की रचना होती है। व्यक्ति अपना मन जितना ज्यादा माया से जुड़ने में लगाएगा, वह अपने लिए और समय की रचना करता है। माया का क्षेत्र समय की परिधि के भीतर है और माया के क्षेत्र में बदलाव ही नियम है। इसका मतलब यह है कि समय के क्षेत्र में रहते हुए व्यक्ति को बदलाव से गुजरना ही पड़ता है। यहां मात्र परिवर्तन ही स्थाई है। इस प्रकार मन का माया में निवेश परिवर्तन में निवेश है। यहां समस्या यह है कि मन खुद में कोई परिवर्तन नहीं चाहता। ना अपनी पहचान में और ना ही अपनी काया में। मन के लिए परिवर्तन से गुजरना कष्टप्रद है। सूरज पूरब में उगता है और पश्चिम में अस्त होता है। यह वास्तविकता है लेकिन यथार्थ में ऐसा कुछ भी नहीं। सूरज अपनी जगह स्थित है। वह ना उगता है और ना ही अस्त होता है।



इसी तरह मन को समय के क्षेत्र में रहते हुए ऐसी बहुत सी बातें दिखाई देती हैं।

जो वास्तविक होती हैं लेकिन यथार्थ में ऐसा कुछ भी नहीं है। मन के लिए जीवन का खेल बस इतना सा है कि वह अपनी बुद्धि और कौशल का उपयोग करके कितने ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक संसाधनों पर नियंत्रण कर सकता है और कितने ज्यादा से ज्यादा मानवीय संसाधनों को अपने निर्देश मानने और सम्मान करने को बाध्य कर सकता है। इसका अर्थ है कि मन की दृष्टि से देखने पर दुनिया संसाधनों, उत्पादों, अपने - पराए, सुंदर - असुंदर, बड़े

और स्टाफ की भीड़ जैसी दिखती है। इन सबके बीच इन्हीं तौर - तरीकों के साथ रहने के लिए एक सतत ज़रूरत होती है। एग्रेस कुछ बड़ा करने का, बड़ा आदमी बनने का, लोगों की नजर में रहने का,



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

आकर्षण या आवश्यकता का केंद्र बनने और बने रहने का और अपनी अगली पीढ़ी को भी इस स्तर तक लाने का। जैसा भी व्यक्ति को दिखता है, वही उसके लिए सच्चाई है। इसलिए अपना जीवन इंसान उसी के अनुसार ढाल लेता है। मन के पास परिस्थिति के अनुसार खुद को ढाल लेने की क्षमता होती है। सुनकर, देखकर, पढ़कर और अनुभव करके व्यक्ति के पास बहुत सी जानकारियां आती हैं, जो व्यक्ति के भविष्य के रास्तों को बहुत हद तक तय कर देती हैं।



मन बताता है कि दूसरों ने क्या नहीं किया? उनसे क्या कहना है और उनसे क्या करवाना है? वहीं विवेक बताता है कि खुद को करना क्या है?

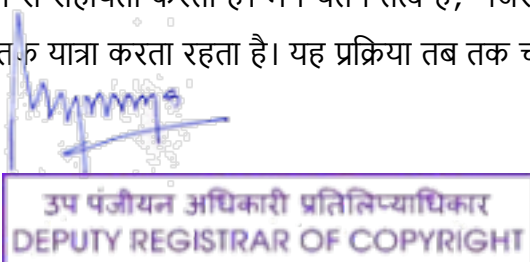


मन के केंद्र में उसकी जगह, उसके अधिकार, उसके लोग और उसकी तरक्की होती है। इन्हें बनाए रखने के लिए उसे और लोगों की ज़रूरत पड़ती है। उन सभी लोगों को वो कुछ जिम्मेदारियां देता है और उम्मीद करता है कि सब काम ठीक तरह से होता रहे। जब उसे लगता है कि काम मन मुताबिक नहीं हो रहा तब वो और सक्रिय हो जाता है। खुद ही फील्ड में आकर काम को अपनी निगरानी में करवाना शुरू कर देता है। वो नजर रखता है कि कौन-कौन लोग उसे सहायता दे रहे हैं और कौन-कौन नहीं दे रहे। वह अपनी दृष्टि उन पर जमा देता है जो उसके हिसाब से सही काम नहीं कर रहे। साथ ही उन कामों पर भी ध्यान देना शुरू करता है, जो बहुत दिनों से अटके हुए हैं। उन कामों को करने के लिए अपनी योजना को तैयार करता है और फिर धीरे-धीरे उस योजना पर काम शुरू करता है। प्रयास यह होता है कि वे सभी रुके हुए काम पूरे हो जाए।



मन और आत्मा दोनों ही व्यक्ति के चेतन तत्व हैं। मन दुनिया का द्वार खोलता है और आत्मा परमात्मा का द्वार। हर एक व्यक्ति के पास दोनों ही मार्ग हैं और दोनों ही जगत हैं, चुन लेने के लिए। व्यक्ति जिधर चाहे, उधर की ओर बढ़ सकता है।

तात्पर्य यह है कि व्यक्ति जिसके प्रभाव क्षेत्र में होता है, उसकी ओर उसकी प्रगति शुरू हो जाती है। यदि मन के नियंत्रण में है तो दुनिया की ओर बढ़ना शुरू कर देता है और यदि आत्मा के प्रभाव में है तो यथार्थ की ओर चलना शुरू कर देता है। मन जड़ तत्वों की ओर तथा व्यक्ति का विवेक उसे चैतन्य की ओर अग्रसर करता है। आत्मा चैतन्य से सहायता करती है। मन चेतन तत्व है, जिसका नाश नहीं होता। यह एक जन्म से दूसरे जन्म में तक यात्रा करता रहता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती है, जब तक कि वो रूपांतरित न हो



जाए। मन रूप में ये चेतन तत्व उपभोक्ता या कंज्यूमर है। प्रकृति रूप में ये चेतन तत्व उत्पादक या प्रोड्यूसर है। चैतन्य रूप में ये इस पूरी प्रक्रिया का एकमात्र कारण है।



बुद्धि मन का विस्तार है।

मन इच्छा करता है और बुद्धि उस इच्छा का पालन करती है। बुद्धि मन की राह सुगम करती है। जो जो मन चाहता है, बुद्धि उसे करने का तरीका खोजती है। बुद्धि से विद्या है। दुनिया से संबंधित विषयों के बारे में जानकारीयां बुद्धि के द्वारा ही इकट्ठी करता है। दुनिया से संबंधित कामों में मन की सहायक बुद्धि ही है। किसी समस्या में मानव पर इंसान बुद्धि के द्वारा बाहर निकालने का रास्ता ढूंढता है। बुद्धि योजना बनाती है ताकि मन को अपनी इच्छा को पूरा करने का रास्ता मिल सके। बुद्धि जटिल प्रश्नों का हल खोजती है। जहां कहीं भी जटिलता आती है, बुद्धि रास्ता सुझाती है। मन ने जो भी सभ्यता बनाई और उसे आधुनिक बनाया, वो सब बुद्धि के माध्यम से ही संभव हुआ। विज्ञान का जो भी विकास हुआ, वो बुद्धि की ही देन है। गाड़ी, नाव, जहाज़, रॉकेट इनके माध्यम से इंसान दूरियों को जल्दी तय करने लगा। इनमे लगी तकनीक बुद्धि द्वारा ही विकसित की गई। चिकित्सा विज्ञान ने भी बुद्धि के द्वारा दवा और उपकरण विकसित किए, ताकि मानव जीवन को और सुरक्षित किया जा सके।



मन विरोध करता है क्योंकि वह किसी दूसरे विचार की जगह, अपने विचार को और किसी अन्य विचारधारा की जगह अपनी विचारधारा को लाना चाहता है।

मन परिवर्तन लाना चाहता है क्योंकि परिवर्तन के माध्यम से वह अपनी छाप छोड़ना चाहता है। पहले आए परिवर्तनों पर भी किसी ना किसी व्यक्तित्व की छाप स्पष्ट दिखाई देती है। अपने आसपास की दुनिया पर अपना प्रभाव छोड़ने के लिए मन को कुछ खास, कुछ अलग तो करना ही पड़ता है। पहले की स्थापित व्यवस्था में कुछ बदलाव तो लाना ही पड़ता है। मन परिवर्तन लाना तो चाहता है लेकिन परिवर्तित होना नहीं चाहता, इसीलिए जड़ता भी उसका एक गुण है। परिवर्तन जब इस प्रकार आ रहा हो कि किसी और की स्थिति और जगह में कोई बदलाव ना आए, तब तक तो उसका स्वागत किया जाता है लेकिन जब परिवर्तन दूसरों की स्थिति को खतरे में डाल दे तब उसका है। किसी के लिए परिवर्तन आना लाभदायक है तो किसी के लिए हानिकारक। जिसे लाभ दिख रहा हो,



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

वह विरोध करने पर भी उतर आता है। इसी कारण दुनिया में विरोध के स्वरो को परिवर्तन का पूर्व सूचक माना जाता है।



मन विभिन्न धारणाएं बना लेता है, जो व्यक्ति के भीतर ग्रंथि या रोग के रूप में ठहर जाती हैं।

जो कुछ भी शरीर, परिवार, समाज और देश में घटित होता है, ये धारणाएं उसी से जुड़ी होती हैं। ये व्यक्ति की भावनाओं, व्यक्तित्व, आत्म विश्वास, आपसी संबंध, काम करने की क्षमता और उमंग को क्षति पहुंचाती हैं। बचपन में बनी धारणाएं व्यक्ति के साथ जीवन भर रह सकती हैं और जीवन भर उसके व्यक्तित्व और भावनाओं पर प्रभाव डालती रह सकती हैं। कुछ धारणाएं बड़े होने पर बनती हैं, जब इंसान किसी बुरे वक्त से गुजरता है या फिर किसी विचारधारा के प्रभाव में इस तरह से आ जाता है कि उसके सोचने और समझने का ढंग एक अलग तरीके से काम करना शुरू कर देता है। इन धारणाओं का प्रभाव निश्चित तौर पर व्यक्ति के जीवन और कर्मों पर पड़ता है। वह खुद कैसा महसूस करता है और उसके व्यवहार से दूसरे कैसा महसूस करते हैं। इन दोनों ही बातों पर इन धारणाओं की छाप रहती है। ये धारणाएं कभी-कभी इंसान को दूसरे इंसानों से काट देती हैं। कभी-कभी यह धारणाएं व्यक्ति के अपने आत्मविश्वास को ही चोट पहुंचाती हैं।



किसी की कही गई बात से, दिखाई देने वाले दृश्य से, मन में उमड़ते हुए विचार से और चित्त में उभरती कल्पनाओं के कारण अंतस्थ में आया परिवर्तन ही भावना कहलाता है।

ये सुखद और दुखद दोनों ही होती हैं। कुछ विचार, घटनाएं या कल्पनाएं मन को बहुत अच्छी लगती हैं और सुखद स्पंदन देती हैं। व्यक्ति उन्हें अपनी स्मृति में ताजा रखना चाहता है ताकि उस भावना को बार-बार अपने भीतर महसूस किया जा सके। इसके विपरीत कुछ ऐसी घटनाएं, कल्पनाएं और विचार होते हैं, जो मन को सुखद भावनाएं नहीं देते। जिन्हें याद करके व्यक्ति सोचता है कि काश ऐसा ना हुआ होता या फिर ऐसा कभी ना हो। भावनाएं या तो अपने ही विचारों के परिणाम स्वरूप पैदा होती हैं या फिर घटने वाली घटनाओं के मन पर पड़ने वाले प्रभाव के कारण। अवसाद या भय की अवस्था में आंतरिक भावना में परिवर्तन आने लगता है, जिसके कारण मन आशंकाओं से भर उठता है। इनमें मन अपने भीतर घटित होने वाले परिवर्तनों के कारण भय से भर जाता है। जब चित्त बनी रहती है, तब तक व्यक्ति इन भावनाओं को बार-बार महसूस करने के लिए बाध्य रहता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



माया के लिए जो स्थान कामना और मोह का है। प्रकृति के लिए वही स्थान करुणा और प्रेम का है।

माया में रहते हुए व्यक्ति को लगता है कि कामना ही उसका भविष्य है और मोह ही उसकी पूंजी है। अतीत से जो कुछ भी सहेज कर मन लाता है, उसे ही अपनी पूंजी समझता है और यही मानता है कि यदि कामना ही ना हो तो फिर भविष्य का क्या औचित्य है। मन तो अतीत से ही आ रहा है और भविष्य की ओर जा रहा है। यदि यह दोनों ही ना हो तो फिर मन के लिए इसके परे है क्या? जब तक भी हम मन के दायरे में रहते हैं, तब तक मोह और

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 12/2022
Date 07/03/2022

कामना, प्रकृति और भविष्य हमारा आवश्यक भाग रहते हैं। कामना और मोह दोनों ही इस बात से संबंधित हैं कि हमारा क्या है? सिर्फ इसी बात को जानना है तो हमारे जीवन का बस एक पक्ष है। वहीं प्रकृति के पास इस बात के जवाब मौजूद हैं कि हम किसके हैं? यदि हम किसी के भी नहीं तो फिर यह हवा, पानी, अनाज, फल, दूध, छाया, स्थान, जन्म, प्रेम, चांदनी, धूप, शक्ति हमें क्यों मिल रहे हैं? वह भी पूरे जीवन भर लगातार बिना मांगे। क्या इनके बिना जीवन संभव होगा? क्या इनकी सहायता के बिना, हम अपनी कामनाओं को पूरा करने के बारे में सोच सकते हैं?



मन इतना सीमित है कि एक समय में किसी एक से ही श्रद्धा रख पाता है।

वहीं आत्मा इतनी विस्तृत है कि एक साथ सभी को बिना गुण दोष देखे हुए स्वीकार कर लेती है। जानवर, सामान्य जान और महात्मा सभी में सत्य के दर्शन कर लेती है। एक से श्रद्धा रखते हुए मन दूसरों पर शंका भी रखता है। मन की ऐसी ही सोच है कि जो मेरा हो गया, वह किसी का नहीं हो सकता। वहीं आत्मा की श्रद्धा जिसमें है, वह सभी में उपस्थित है। सभी में वही व्यक्त हो रहा है। इसलिए किसी एक के चुनाव की कोई बाध्यता नहीं है। बाध्यता वहीं समाप्त हो जाती है, जहां सीमा समाप्त हो जाती है। सीमा के परे बाध्यता का कोई अस्तित्व नहीं। मन जब ईश्वर में आस्था की ओर बढ़ता है, तब पहली बार वह यह बात स्वीकार कर पाता है कि जो एक मेरा है, वह औरों का भी हो सकता है। यहां से मन के रूपांतरित होने की प्रक्रिया शुरू होती है। तब पहली बार उसके अवचेतन में यह बात आती है कि सभी किसी ना किसी तरह से एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। इसके पहले आपसी जुड़ाव जैसी बात का मन के लिए कोई महत्व नहीं।



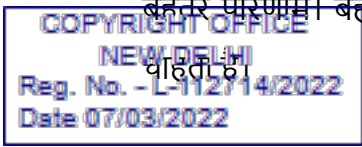
Munim's



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

बीत चुका कल, आज से अलग है। आज, आने वाले कल से अलग है। मन समय को इसी तरह देखता है।

मन कल, आज और कल में कोई समानता नहीं देख सकता। उसके लिए ये तीनों अलग अलग हैं। क्योंकि मन के विचार पल-पल बदलते रहते हैं। कल आज और कल में मन जिन व्यक्तियों के संपर्क में आता है, वे अलग-अलग होते हैं। हर दिन की परिस्थितियां भी एक दूसरे से अलग होती हैं। हर दिन प्रयास को नए सिरे से शुरू करना पड़ता है। रोज मिलने वाले परिणाम भी एक दूसरे से अलग अलग होते हैं। मन जिन भावनाओं को महसूस करता है, वह भी बदलती रहती हैं। हर दिन मन को जिस तरीके की चुनौतियां देता है, वे अलग अलग होती हैं। कैलेंडर हर दिन की तारीख अलग-अलग बताता है। इसी कारण से जो सदैव है अर्थात कल आज और कल तीनों में है, उसे भी मन नहीं देख सकता। मन कल से क्या चाहता है? आज की नकारात्मकता से मुक्ति और कल की उमंग से मिलन। बेहतर परिणाम। बेहतर परिस्थितियां। ज्यादा सम्मान और सुविधाएं। इसी कारण वह हर बीतते दिन से कुछ और



कुछ लोगों को समाज से तो कुछ को धर्म से बाहर कर दिया जाता है।

मन सोचता है कि जो भी हमारा साझा है, वो तुम्हारा कैसे हो सकता है, जब तुमने साझा हितों के विरुद्ध काम किया? इसी कारण समूह कभी कभी विद्वेष में आकर ऐसे निर्णय कर लिया करते हैं। हुक्का पानी बंद अर्थात साथ उठना-बैठना बंद। सामाजिक लाभ से व्यक्ति को वंचित कर देना और धर्म से बाहर कर देने का तात्पर्य है कि धार्मिक पहचान से व्यक्ति को वंचित कर देना। व्यक्ति की धार्मिक पहचान को मान्यता ना देना। समाज का तात्पर्य है, एक जैसे लोग। एक जैसे लोग उन्हें परे रखना चाहते हैं, जो अलग प्रकार के हैं। कभी-कभी राजनीतिक विद्वेष में आकर, अपना हित साधने के लिए लोग समाज के माध्यम से दूसरों को समाज से बेदखल कर दिया करते हैं। एक ही क्षेत्र में एक साथ कई समाज बसते हैं। छोटा समूह होने के कारण आपसी मेलजोल की संभावना ज्यादा होती है। समाज की अपनी पंचायत भी होती है, इस कारण ऐसे निर्णय वहां पर लिए जाते रहे हैं। वहीं सामाजिक धर्मों का आकार बहुत बड़ा होता है। कुछ धर्मों में ऐसी संस्थाएं होती हैं, जो दूसरों को बाहर करने का निर्णय ले सकती हैं। लेकिन कुछ धर्मों में यह हक किसी को नहीं दिया गया कि वह किसी की मान्यताओं और आस्था के बारे में निर्णय ले सके।



ज है, जिसे पनपने के लिए दुनिया उचित वातावरण मुहैया कराती है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन को पनपने के लिए सुविधा और रखरखाव चाहिए, अवसर चाहिए, साधन चाहिए, आकर्षक क्षेत्र चाहिए, लक्ष्य चाहिए और समय चाहिए। सुविधा और रखरखाव उसे मां-बाप और परिवार के रूप में मिल जाते हैं। अवसर उसे पढ़ाई, खेल, कला, व्यापार, कौशल को निखारने के स्थान के माध्यम से मिल जाते हैं। साधन उसे हाथ, पैर, आंख, नाक, कान, जगह, उपकरणों, खिलौनों, इत्यादि के माध्यम से सुलभ हो जाते हैं। अवसर उसे नौकरी, व्यापार और अपने काम धाम का विस्तार करने की करने की जगहों के रूप में, आकर्षक स्थल उसे मनोरंजन और घूमने फिरने की जगहों के रूप में, आसपास का वातावरण और व्यक्ति की परिस्थितियां उसे लक्ष्य दे देते हैं और समय उसे शरीर और स्वास्थ्य के रूप में प्रकृति के माध्यम से मिल जाता है। पृथ्वी वह स्थल है, जहां पर यह सभी कुछ मौजूद है। इसी कारण यहां पर मन को पनपने और विकास करने का अवसर मिलता है। साथ ही साथ यहां पर व्यक्तियों के रूप में मन की उपस्थिति पृथ्वी पर लगभग हर जगह है। इसी कारण आपसी बातचीत,

सुलभ और साथ मिलने की भी बहुत संभावनाएं हैं।



जैसे ही किसी व्यक्ति के भीतर की काली सामने आती हैं। देखने वाले का उस व्यक्ति से मोह टूटने लगता है।

वह यह रूप देख सहम जाता है क्योंकि काली का मूल रूप व्यक्ति को कभी कभी ही देखने को मिलता है। लेकिन उसके भीतर की माया अभी भी सक्रिय रहती है। वह किसी और व्यक्ति की ओर मुड़ जाती है, एक नए मोह का संबंध बनाने के लिए। भीतर की माया तब तक नहीं टूटती, जब तक व्यक्ति का आंतरिक रूपांतरण नहीं हो जाता। काली मन के अनियंत्रित, विध्वंसक पक्ष और प्रकृति की शक्ति से आकार लेती है। अलग-अलग प्रकार के मन प्रकृति की शक्ति का अलग-अलग प्रकार से उपयोग करते हैं। यही कारण है कि मनुष्य की प्रकृति को राक्षसी और दैवीय दो भागों में बांटा गया। यह ठीक वैसे ही है, जैसे किसी ईंधन का उपयोग खाना बनाने में भी किया जा सकता है और विस्फोटक के रूप में भी। यह मन और मन के बीच अंतर की बात है कि कौन इसका उपयोग कैसे करता है? काली और गौरी मन और प्रकृति के मिश्रण से बनने वाली ठीक विपरीत परिस्थितियां हैं। बस मन के सतत रूपांतरण के साथ काली भी गौरी में रूपांतरित हो जाती हैं।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कभी कभी मन में कोई ऐसी बात या विचार आ जाता है, जो हटता नहीं। व्यक्ति नहीं चाहता कि ये विचार मन में आए, लेकिन वो विचार इतना मजबूत होता है, जितना की एक लठ धारी पहलवान।

अब वो जैसा भी प्रभाव उत्पन्न करे, व्यक्ति को उसे सहना पड़ता है। इस विचार के लगातार बने रहने का कारण है, मन का एक समान बने रहना। जब तक मन खुद बदलना प्रारंभ नहीं करता, वह एक ही प्रकार के उद्दीपन देता रहता है। यही कारण है कि एक ही प्रकार के विचारों से व्यक्ति बचपन, जवानी और बुढ़ापे तक जूझता रह सकता है। यह एक ही कक्षा में बने रहने जैसा है। यदि व्यक्ति की वासना वैसी ही बनी रहे, जैसे वह पहले थी तो मन भी वैसा ही बना रहता है। इस अवस्था में व्यक्ति को अपनी आंतरिक शक्ति को बढ़ा कर, खुद को उस दायरे से बाहर निकालना पड़ता है, जिस दायरे में वो समस्या स्थित हैं। अर्थात यदि भागा ना जा सके, पीछा ना छुड़ाया जा सके तो बेहतर है कि एक पौधे के समान अपनी ही जगह पर, ऊपर की ओर विकसित होना प्रारम्भ किया

जा सके तो बेहतर है कि एक पौधे के समान अपनी ही जगह पर, ऊपर की ओर विकसित होना प्रारम्भ किया जाए। धर्म की विभिन्न विधाएं इस काम में मददगार हैं। संयम के अभ्यास से मन बदलता है। क्योंकि संयम से अर्जित शक्ति व्यक्ति को आंतरिक रूप से विकसित होने में मदद करती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2023



जो हमारे पास है, इसका मतलब यह नहीं कि वह हमारा है। जैसे कि शक्ति।

शक्ति मात्र अस्तित्व या परमात्मा की है। जीवन के सभी अनुभव मात्र परमात्मा की शक्ति से ही प्राप्त होते हैं। क्या जीवन का कोई एक अनुभव है, जिसे हम बिना शक्ति खर्च किए पा सकते हो? उत्तर है नहीं। माया हमसे शक्ति लेती है और बदले में हमें अनुभव देती है। साथ ही इस पूरी प्रक्रिया में मजबूत कर देती है, हमारे मन को। जो यह सुनिश्चित करता है कि माया को शक्ति दी जाती रहे और बदले में अनुभव लेने की प्रक्रिया चलती रहे। मन हमारे भीतर माया का प्रतिनिधि है। माया हमें अनुभव देती है और क्योंकि हम प्रकृति के सतत् प्रभाव में हैं, इसी कारण प्रकृति हमें कर्म फल देती रहती है। इस प्रकार अनुभव अकेले नहीं आते। कर्म फलों के साथ ही आते हैं। इसी से कबीर ने कहा कि "शीलवंत सबसे बड़ो, सब रतनन की खान"। जिसने अपनी शक्ति को बचा लिया, उसने अपने सबसे अमूल्य धन को बचा लिया। इस धन को अस्तित्व को समर्पित करने पर ही व्यक्ति परम धन को पाता है। अन्यथा मन के प्रभाव में माया से अनुभवों का लेन और शक्ति का देन, अनचाहे कर्म फलों से प्रभावित रहना, अस्तित्व से ऋण लेना और ऋणी बने रहना चलता रहता है। इस प्रकार व्यक्ति दोनों ही दुनिया में गरीब बना रहता है। असहाय बना रहता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अस्तित्व इस बात को सबसे बेहतर तरीके से जानता है कि हर एक व्यक्ति के भीतर क्या संभावनाएं मौजूद हैं और उन संभावनाओं का सबसे बेहतर उपयोग कैसे किया जा सकता है।

वहीं मन इस बात को लेकर विचार करता रहता है कि मेरे भीतर कितनी सामर्थ्य है और इस सामर्थ्य के माध्यम से क्या-क्या अर्जित किया जा सकता है। अपनी बुद्धि, कौशल और शारीरिक सामर्थ्य से मैं दुनिया से क्या-क्या पा सकता हूँ? इसका अर्थ यह है कि हर व्यक्ति के अंदर दुहरी संभावनाएं मौजूद होती हैं। पहली वे जिनका उपयोग और दोहन व्यक्ति खुद करता है और दूसरी वे जिन पर कार्य अस्तित्व के द्वारा होता है। जब तक व्यक्ति कर्ता भाव में होता है, तब तक वह अपने निर्णय के अनुसार ही जीवन में आगे की ओर बढ़ता है और जब व्यक्ति दृष्टा भाव में स्थित हो जाता है, तब उसके भीतर की संभावनाओं पर अस्तित्व की शक्ति कार्य करती है। इसी कारण व्यक्ति के निर्णय के साथ-साथ उसकी श्रद्धा भी उसके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इससे यह भी पता चलता है कि व्यक्ति एक तरफ तो माया से जुड़ा होता है और दूसरी ओर अस्तित्व से। माया वह जगह है, जहां पर व्यक्ति है और अस्तित्व वह जगह है, जहां से व्यक्ति है। यही कारण है कि इंसान में ही कभी-कभी दिव्यता के दर्शन हो जाते हैं।



गृहस्थ आश्रम से पूर्व माया का लुभावना चेहरा दिखता है।

गृहस्थ आश्रम में ही माया का वास्तविक स्वरूप सामने आता है। ये वास्तविक स्वरूप लुभावने रूप से काफी अलग होता है। अलग का तात्पर्य है रौद्र और कुत्सित होने से। यह एक इंद्रधनुष के अलग-अलग रंगों से परिचित होने जैसा है। यह एक ही व्यक्ति में अलग-अलग भावों के दिखने जैसा है, जो एक दूसरे से बहुत अलग हैं। व्यक्ति उन्हें देखकर अचंभित हो जाता है कि इनमें से वास्तविक और स्थाई कौन सा है? उसे इस बात का भी अनुभव होता है कि कैसे एक भाव तेजी से दूसरे भाव में बदल जाया करता है। कामना, वासना, असुरक्षा, विनम्रता, क्रोध, करुणा सभी एक दूसरे में रूपांतरित होते रहते हैं। वह भी एक ही व्यक्ति में। इनका अनुभव लेने वाला व्यक्ति भी अपने भीतर अलग-अलग भावनाओं को उठते और थमते देखता है। साथ ही माया के भीतर की मां भी गृहस्थ आश्रम में ही दिखाई देती है। वास्तविक स्वरूप के भीतर छुपा करुणामई स्वरूप भी यहीं दिखता है। इस करुणामई स्वरूप के भीतर भी एक रूप है, जो है प्रकाश। इस प्रकार माया को बाहर से भीतर तक जानने के लिए गृहस्थ जीवन का अनुभव ज़रूरी है।



वैदिक विकास के प्रति रुचि और समर्पण ने ही पश्चिम को विकास दिया।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

बुद्धि जीवन का सबसे नया आयाम है। आधुनिक काल और इसमें उपस्थित सभ्यता बुद्धि के कारण ही इतनी विकसित हुई। पिछले 1000 सालों में व्यक्ति के बौद्धिक विकास ने और गति पकड़ी। पश्चिमी सभ्यता अर्थात यूरोप और अमेरिका ने विज्ञान के अलग-अलग क्षेत्रों में समर्पित होकर काम किया। इस विकास के कारण उनकी आर्थिक और सामाजिक प्रगति भी काफी तीव्र हुई। जीवन स्तर उंचा हुआ। शेष दुनिया ने उनसे तकनीक खरीदी। जिसे तकनीकी विकास शेष दुनिया तक भी पहुंचा।

कुछ एशियाई देशों ने भी तकनीक के क्षेत्र में बहुत अच्छा काम किया। जिस आयाम में भी व्यक्ति अपनी रुचि प्रदर्शित करता है और उसके हिसाब से अपनी दिनचर्या और जीवन को ढाल लेता है, वह निश्चित तौर पर विकसित होने लगता है। इस तथ्य का जीवंत उदाहरण तकनीकी विकास के रूप में हमारे सामने है। पूरी दुनिया एक परिवार है। यह भारत का दर्शन है लेकिन दुनिया को ग्लोबल विलेज पश्चिम के तकनीकी विकास ने बनाया। दुनिया ने पश्चिम

के तकनीकी विकास से बहुत कुछ सीखा है। ऐसा नहीं कि पश्चिमी सभ्यता ने पिछले कुछ सौ सालों में समस्याएं नहीं देखीं लेकिन उन्होंने अपना बौद्धिक विकास थमने नहीं दिया।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/09/2022



प्रकृति की हर एक संपदा पर माया अपना अधिकार ठोंक देती है और उन प्राकृतिक संसाधनों का अपनी इच्छानुसार उपयोग करने लगती है।

उन्ही संसाधनों के माध्यम से वह कई आविष्कार करती है और फिर उनका उत्पादन शुरू कर देती है। मन प्रकृति के अनुपस्थिति में ना तो जीवित रह सकता है और ना फल फूल ही सकता है। प्रकृति के रूप में जीवन ही मन को अपनी मायावी दुनिया को विकसित करने की सुविधा देता है। इस प्रकार जीवन का एक स्वरूप ही जीवन के दूसरे स्वरूप को सहायता देता है। मन प्रकृति को भूलकर तो आगे बढ़ सकता है लेकिन उसे छोड़कर आगे नहीं बढ़ सकता। मन यदि प्रकृति को भूला भी रहे तो भी प्रकृति को कोई दिक्कत नहीं। वो सदा की तरह बस अपना काम करती रहती है। मन प्रकृति को ना तो सम्मानित ही कर सकता है और ना ही उसे श्रेय ही दे सकता है क्योंकि प्रकृति के भीतर ऐसा कोई तत्व मौजूद नहीं, जो इस सम्मान के प्रति संवेदनशील हो। उसे सम्मान की और श्रेय की कोई अभीप्सा ही नहीं। वह अपने आप में पूर्ण मगन और मस्त है। मन के लिए तो प्रकृति जीवित और साक्षात देवी है। भले ही मन का ध्यान इस बात पर जाए या ना जाए।



! बहुत महत्वपूर्ण है स्वतंत्रता।

Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन के लिए स्वतंत्रता के बिना रहना ठीक वैसा ही है, जैसे पक्षी के लिए बिना पंखों के रहना। मन स्वतंत्रता के माध्यम से ही दुनिया से परिचित होता है, जैसे पक्षी पंखों के माध्यम से ही आकाश से परिचित होता है। यदि स्वतंत्रता नहीं तो मन माया के क्षेत्र में रहते हुए भी माया से अलग और अपरिचित रह जाता है। यदि स्वतंत्रता ना हो तो सपना कभी भी वास्तविकता में नहीं बदलेगा। जिससे वो अनुभव जो मन पाना चाहता है, उन अनुभवों से मन की दूरी रह जाती है। मन की अपनी योजनाएं धरातल पर नहीं आ पाती। इस दशा में मन चाहे भी तो अपना विकास वैसे नहीं कर सकता, जैसा कि वह चाहता है। अतः उसका सामर्थ्य दबा रह जाता है। मन कुंठित महसूस करता है। ऐसे में वह मन जो सृजन करना चाहता है, घुटन महसूस करता है। काम करने की स्वतंत्रता ही अनुभवहीन को अनुभवी में परिवर्तित करती है। एक स्वतंत्र मन दुनिया से और इसके विषयों से संबंधित जानकारी इकट्ठा कर सकता है। अपने आसपास के क्षेत्र को अपने सपनों के अनुसार सजा सकता है। अपने हितों को ध्यान में रखकर और दूसरों के हितों

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022

की सम्मान करते हुए अपने भविष्य को आकार दे सकता है। अपने चुनाव कर सकता है। अपनी तथा अपनी पीढ़ियों की आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा पर काम कर सकता है।



मन के लिए दुनिया से मूल्यवान और अपने प्राणों से प्रिय कुछ नहीं।

व्यक्ति के भीतर भी माया है, जो माया से जुड़े सपने और विचार पैदा करती है। वास्तविक रूप में माया हमारे चारों ओर बसी दुनिया और दुनियावालों में है। इन्हीं के बीच व्यक्ति के अपने लोग और अपनी संपत्ति स्थित है। इसलिए मन के लिए जो कुछ भी कीमती है, वो दुनिया में है। पुरानी कहावत है कि जान है तो जहान है। जब तक जीवन है तब तक दुनिया से संपर्क है। जैसे जब तक मन है, तब तक माया है। जब मन नहीं तो दुनिया खत्म नहीं। तब भी प्रकृति है। प्रकृति का सौंदर्य है। प्रकृति के दिए हुए उपहार हैं। प्रेम है। संतोष है। यथार्थ है। ध्यान है। निधि है। भक्ति है। यथार्थ के दर्शन तो व्यक्ति की चेतना कर लेती है लेकिन माया से संपर्क शरीर के द्वारा ही संभव है। क्योंकि व्यक्ति की सारी कर्मेन्द्रियां और ज्ञानेन्द्रियां शरीर में ही स्थित है। मन है तो मूल्य है क्योंकि मूल्य का निर्धारण मन द्वारा ही किया जाता है। मन की अनुपस्थिति में सब कुछ अमूल्य है। जो भी नैसर्गिक है, वह अमूल्य है क्योंकि प्रकृति ने उसका कुछ भी मूल्य नहीं लगा रखा। उसका उपयोग किया जा सकता है, वह भी बिना कोई भी मूल्य चुकाए हुए।



और तावस्था परिवर्तन में रुचि रखता है और शरीर अवस्था परिवर्तन में।

Mymms

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यदि मन अपने सक्रिय काल में कुछ भी बदलने में सफल नहीं रहा। ना ही अपने आस पास की परिस्थितियां, ना व्यवस्था और ना ही अपना सामाजिक और आर्थिक स्थान। तब वह प्रश्न पूछने लगता है कि सारे प्रयासों का परिणाम क्या रहा? जीवन स्तर में आए परिवर्तन से ही मन खुद को मापता है। अपनी उपलब्धियां देखना और दूसरों से उसकी तुलना करना मन की आदत है। शरीर के भीतर की जैविक घड़ी अपनी गति से चलती रहती है। जिससे शरीर विकास करता है, परिपक्व होता है और फिर ढलान की ओर बढ़ जाता है। इसका अर्थ यह है कि मानसिक घड़ी और जैविक घड़ी दोनों ही परिवर्तन के प्रति संवेदनशील हैं। यही कारण है कि मन प्राकृतिक स्थानों को धीरे धीरे साफ और समतल करके अपने नियंत्रण में ले लेता है। उस पर नया निर्माण खड़ा करता है और फिर उसमें कुछ व्यावसायिक काम शुरू कर देता है। जैसे जैसे जनसंख्या बढ़ती गई, प्राकृतिक जगहें माया जगत में बदलती गईं। हर व्यक्ति को अपना काम करने के लिए जगह चाहिए और जगह पृथ्वी पर सीमित है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



सफलता और संतुष्टि दोनों का माध्यम शरीर बनता है परंतु दोनों का अनुभव मन ही करता है।

ठीक वैसे ही जैसे चलती तो गाड़ी है लेकिन उसे चलाने वाला कोई व्यक्ति होता है। गाड़ी चलाते हुए व्यक्ति में इस बात का संतोष होता है कि वो यात्रा पर निकल गया है। गाड़ी ठीक चल रही है। ईंधन है, रास्ता उसे पता है और उसका गाड़ी पर नियंत्रण है। मंज़िल पर पहुंच कर उसे लगता है कि सफलतापूर्वक ये रास्ता तय हो गया। ठीक इसी तरह जीवन के सफर में गाड़ी है शरीर। ईंधन है, ऊर्जा और शक्ति। मन द्वारा की जाने वाली जितनी भी यात्राएं हैं और जो भी काम हैं, वो सब शरीर द्वारा ही संभव होते हैं। सड़क पर गाड़ी और जीवन में शरीर का काम है, अपना काम ठीक से करते रहना। कम से कम समस्या देना और ज्यादा से ज्यादा काम करने के लिए तैयार रहना। जैसे लोग महंगी और सुंदर कार खरीद कर यात्रा भी करना चाहते हैं और दूसरे लोगों को आकर्षित भी करना चाहते हैं। वैसे ही लोग शरीर को सुगठित और सुंदर बनाकर मन के सुझाए गए काम भी करना चाहते हैं और दूसरों को आकर्षित भी करना चाहते हैं। ये काम करने के साथ अपनी कद्र बढ़ाने वाली बात है।



काम और वासना से मन संतुष्ट तो होता है परंतु साथ ही व्यक्ति के अंतस में भ्रम भी बढ़ता है।

कामना और वासना पूर्ति के लिए एक बात ज़रूरी है और वो है, मन का लगातार सक्रिय और उत्तेजित रहना। कामना पूर्ति के लिए लगातार नए आने वाले अवसरों पर नजर रखनी पड़ती है और वासना पूर्ति के लिए हर मिलने वाले अवसरों के लिए नए अवसर पैदा भी कर लेता है और वासना पूर्ति के लिए मौके बना लेता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

है। एक सक्रिय और उत्तेजित मन भ्रमित और अस्थिर भी होता है। ये कामना और वासना के साइड इफेक्ट की तरह है। एक सक्रिय मन को अपने निर्णयों को खुद ही लेना पड़ता है क्योंकि स्वभाव कहीं पीछे छूट जाता है लेकिन निर्णय लेते समय उसे संशय भी होता है कि ऐसा करना चाहिए या नहीं। सक्रिय मन व्यक्ति के स्वभाव को नजरअंदाज कर कर्म और उससे संबंधित फलों को पैदा करने की ओर बढ़ जाता है। ऐसे में कई वाद विवाद भी जन्म लेते हैं और व्यक्ति को उन्हें भी संभालने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है। मन को शांत और उदासीन करके कामना और वासना से खुद को अलग किया जा सकता है। इसके साथ ही भ्रम और उससे जुड़ी समस्याओं से भी दूरी बनाई जा सकती है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

जब आस्तित्व किसी को पूर्ण स्वतंत्रता और स्वास्थ्य देता है, तो सबसे मुश्किल होता है, खुद को रोकना।

क्योंकि तभी सबसे ज्यादा संभावना माया की ओर बहक जाने की होती है। इस अवस्था में मन सबसे ज्यादा स्वच्छंद और आत्म विश्वास से भरा होता है। उसे लगता है कि सामने अवसर है और हाथ में मौका। फिर इंतजार किस बात का है। आगे बढ़कर मौके को दोनों हाथों से लपक लिया जाए। जब इंसान लड़कपन में होता है तो कुछ ऐसी ही स्थिति उसके सामने होती है। युवावस्था के हार्मोंस से भरा शरीर और एक तैयार मन। बहक जाना तो ठीक लेकिन अपनी स्थिति से गिर जाने की संभावनाएं ज्यादा होती हैं। इस स्थिति में व्यक्ति की संचित मर्यादा, संस्कार और स्वभाव मदद करता है। यदि लालच बढ़ा हो तो मर्यादा दब जाती है और यदि मर्यादा बढ़ी हो तो लालच दब जाता है। जवानी के पहले चरण पर वासना का वेग ज्यादा हो सकता है लेकिन यह जीवन में आगे भी बना रहता है। यह भी संभव है कि जब वासना का वेग ज्यादा हो तो व्यक्ति के भीतर की मर्यादा भी प्रबल हो। समय के साथ-साथ मर्यादा या शील को व्यक्ति धीरे-धीरे कमजोर भी कर सकता है और मजबूत भी कर सकता है। इन दोनों ही स्थितियों का उसकी आंतरिक प्रगति पर सीधा असर होता है।



अचानक हिंसक हो उठना, लोभ का प्रदर्शन, कड़वी और निंदात्मक बातें करना, अपराध करना। ये सभी मन के निरंकुश और अति सक्रिय हो जाने का परिणाम है।

सी ही स्थिति है, जैसे गाड़ी में एक्सलरेटर तो हो लेकिन ब्रेक ना हो। गाड़ी को भगाया तो जा सकता हो ने की व्यवस्था ना हो। यह भीतरी ब्रेक फेल हो जाने जैसी स्थिति है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति का मन तो



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सरपट भागता है। अनावश्यक क्रिया करने और हर एक बात पर अनावश्यक प्रतिक्रिया देने को तैयार रहता है। किसी के उकसावे में आने को व्यक्ति खुद तैयार रहता है। उसके मुंह से बात पहले निकल जाती है और वह इस पर विचार बाद में कर पाता है कि जो बोला गया, वह उचित था या नहीं। यह ब्रेक फेल जैसी स्थिति ना दूसरों की ही कुछ मदद कर पाती है और न अपनी ही। कुछ स्थितियों में यह खुद व्यक्ति को ही मानसिक और शारीरिक तौर पर परेशान करती है। यदि कम उम्र में व्यक्ति पर इसका कुछ प्रभाव ना भी दिखे तो उम्र बढ़ते जाने के साथ इसका प्रभाव धीरे-धीरे व्यक्ति खुद महसूस करने लगता है। व्यक्ति के आपसी और सामाजिक संबंधों पर भी इस प्रकार के स्वभाव का बुरा असर निश्चित तौर पर पड़ता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन विचार देना है और माया अनुभव।

विचार सदेश है, हमारी भीतरी माया की ओर से। तो अनुभव हैं, माया के क्षेत्र में प्रवेश करना और उसके साथ लेन-देन करना। हमारी भीतरी माया बाहरी माया की ओर दौड़ती है और माध्यम बनते हैं विचार और कल्पनाएं। जब तक हम अपने भीतर की माया के प्रभाव में रहते हैं, तब तक हम भी यही करते रहते हैं। जैसे हम यहां और हमारी मंजिल वहां। यात्री यहां, ठिकाना वहां। पैर यहां और दौड़ वहां तक। विचार, प्रयोग और अनुभव हमारे रोजमर्रा के जीवन का भाग हो जाते हैं। जैसे ही विचारों को हम क्रियान्वित करते हैं या उन पर काम शुरू करते हैं, वे प्रयोग बन जाते हैं और हर प्रयोग का कुछ ना कुछ परिणाम अवश्य होता है। प्रयोगों को करने के लिए प्रकृति का सहयोग लेना ही पड़ता है क्योंकि संसाधन प्रकृति के ही मूल तत्व होते हैं या तत्वों से बने होते हैं। प्रकृति मन द्वारा की गई हर क्रिया को प्रोसेस करती है और उसका जो भी परिणाम हो, वह मन को ही वापस कर देती है। उस परिणाम पर प्रकृति कभी अपना अधिकार नहीं जताती। परिणाम अच्छे हो या बुरे, शुभ हो या अशुभ, वे मन को ही वापस कर दिए जाते हैं। प्रकृति देवी है, वह मन से कुछ स्वीकार नहीं करती। वह मन को बस प्रदान करती है।



माया की पकड़ से छूटना और अपने मन की पकड़ से छूटना, दो अलग अलग बातें हैं।

आत्म साक्षात्कार व्यक्ति को माया की पकड़ से तो छुड़ा देता है लेकिन व्यक्ति जब तक दृष्टा भाव अर्जित नहीं कर लेता, तब तक वह अपने मन की पकड़ में बना रहता है। आत्म साक्षात्कार की अवस्था में भीतरी माया का अर्थात् अहंकार खंडन हो जाता है। अहंकार के गर्भ से आत्मज्ञान जन्म लेता है। अहंकार रूपी गर्भ पीछे छूट जाता है।

खुद की पहचान आ पहुंचती है। शारीरिक और मानसिक पहचान पीछे छूट जाती है। आत्मिक पहचान



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जाग जाती है। दिखाई देने वाली और दूसरों की दी हुई और बताई गई पहचान से मुक्ति प्राप्त होती है। आत्मज्ञान से पूर्ण ज्ञान तक के रास्ते में मन क्रमशः विरल होता जाता है। दृष्टा भाव का तात्पर्य है, स्थितप्रज्ञता। गुरु स्थितप्रज्ञ हैं। जीवन के कष्टों को पूर्ण रूप में अनुभव कर लेने पर और पराजगत की अनुभूति को पा लेने के पश्चात मन भी रूपांतरित हो शून्यता की ओर बढ़ने हेतु तैयार हो जाता है। इसी कारण जीवन में आई हुई समस्याएं, व्यक्ति की अंतर्यात्रा में उसकी सहायता करती हैं क्योंकि वह मन से माया की सुंदर कल्पनाओं की जगह उनकी वास्तविकता का अनुभव, उनके प्रभाव और उनकी स्मृति को स्थापित करती हैं।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 423022
Date 07/03/2022

जीवन के अलग आयामों में अमीरी और गरीबी के मायने अलग अलग हैं।

बुद्धि के आयाम में अमीरी है, तेज़ बुद्धि या बौद्धिक क्षमता।

मन के लिए अमीरी है पैसा, धन, संपत्ति।

अहंकार के लिए संपत्ति है उसका सामाजिक सम्मान, वैभव और प्रभाव।

व्यक्तिगत तौर पर धन है, अच्छा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य।

स्वभाव के लिए संपत्ति है सहजता।

चेतना के लिए धन है शून्यता या दृष्टा भाव।

प्रकृति की संपत्ति है करुणा और प्रेम।

चैतन्य के आयाम में धन है प्रेम, प्रकाश और आनंद।

महादेव की संपत्ति है उनका शील।

राम की संपत्ति है उनकी मर्यादा और उनका धर्म पालन।

लक्ष्मण की संपत्ति है राम का सानिध्य और सेवा।

संपत्ति है, उनका निर्लिप्त भाव और राम के प्रति उनका अगाध प्रेम।

की संपत्ति है, हृदय को पहचान लेने की दृष्टि और समर्पित भक्ति।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन यदि मौन हो जाए तो व्यक्ति के भीतर एक नए आयाम का द्वार खुल जाता है। इस द्वार से एक मार्ग जुड़ा है, जो माया से परे यात्रा का मार्ग है।

मौन से व्यक्ति की सांसारिक संभावनाएं भले ही सीमित हो जाती हों लेकिन उसकी आंतरिक संभावनाओं को बल अवश्य मिलता है। आंतरिक संभावनाएं व्यक्ति के उस आयाम से जुड़ी हैं, जो सामान्य तौर पर सुषुप्त रहता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022

कारण यह है कि व्यक्ति अपने अन्य आयामों जैसे मन और बुद्धि पर कार्य करता रहता है। मौन भी व्यक्ति की खोज का एक भाग है वह खोज जो खुद उससे जुड़ी है। अस्तित्व से जुड़ी है। व्यक्ति की अपनी जड़ों से जुड़ी है। मुनि अपनी वाणी को विराम देता है ताकि उसका मन भी विश्राम कर सके। मन को बोलने में रुचि है क्योंकि वह लोगों को इंगेज करना चाहता है, उनसे बातचीत करना चाहता है। मन के विश्राम करने की स्थिति में व्यक्ति की चेतना, उसके उस आयाम की ओर बढ़ने लगती है, जो अस्तित्व से उसके संबंध को पुनः जोड़ता है। यह आयाम एक मिसिंग लिंक या खोई हुई कड़ी को पुनर्जीवित करने जैसा है। यह व्यक्ति और ईश्वर के मध्य उपस्थित खाई पर पुल बनाने जैसा है। यह वह मार्ग है, जो हर व्यक्ति के भीतर से जाता है।



दुख एक भावना है और मन इसके लिए निश्चित ही संवेदनशील होता है क्योंकि मन हर प्रकार की भावनाओं के लिए संवेदनशील है। । दुख मानसिक पीड़ा है। जब तक मन है, तब तक इसके द्वारा उत्पन्न की गई विभिन्न भावनाएं हैं। साथ ही, तब तक दुख भी है।

क्या दुख एक मानसिक रोग है या फिर यह मन से जुड़ी हुई दूसरी भावनाओं से संबंधित एक बाय प्रोडक्ट है? मन दृश्य में रुचि रखता है। इन दृश्यों से जुड़ी हुई विभिन्न भावनाएं हैं और इन्हीं भावनाओं से जुड़ा हुआ दुख भी है। दुख वो भावना है, जो खुद मन को नापसंद है। मन इससे बचना चाहता है। साथ ही जो पसंदीदा भावनाएं हैं, मन उनको पाना चाहता है। वो भी कुछ इस तरह कि वे सदा मन के साथ बनी रहें। कुछ पाना और कुछ से बचना। इस तरह ये पूरा का पूरा प्रयास है और अपना निर्णय है। पसंद नापसंद, तुलना और चुनाव करना मन का धर्म है।

चेतन कार्यफलों पर मन का कोई नियंत्रण नहीं। इसी प्रकार सुखों को पाने के प्रयास पर मन का अधिकार है परन्तु

उन के लिए बाध्यकारी हैं। गुण होते हैं पदार्थ के। गुणों से पदार्थ की पहचान होती है। वहीं चेतन तत्व का



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

धर्म होता है। जिनसे वो अपने अस्तित्व को बना कर रखना चाहता है। मन का धर्म है विचार, कल्पना, प्रयास, चयन और प्रयोग।



जब शरीर सोता है, तो मन में उपस्थित सूचनाएं सपनों का रूप ले लेती हैं। जब शरीर जागता है, तो मन कल्पनाओं को पूरा करने में लग जाता है।

इसी कारण इस जगत को स्वप्न सरीखा या वास्तविक स्वप्न कहा गया। सपनों को मन में बुनना और फिर उन सपनों को साकार करना। ये है माया और उसके द्वारा निर्मित जगत का एक भाग। दूसरा भाग है वे भावनाएं, जो साक्यता के पूरे समय में भीतर उमड़ती रहती हैं। भावनाएं उस चादर के समान हैं, जो मन को चारों ओर से लपेटे रहती हैं। यदि नींद की कोई व्यवस्था ना होती तो मन की ऐसी सक्रियता से विश्राम पाने की भी कोई व्यवस्था ना होती। शरीर मन की लगातार सक्रियता के प्रभाव को लंबे समय तक संभालने में समर्थ ना हो पाता। मन विचारों को आकार में और आकारों को विचारों में लगातार परिवर्तित करता रहता है और इनके माध्यम से अपनी व्यस्तता को सुनिश्चित कर लेता है। किसी नई जगह जाने पर वहां पर देखे गए आकारों और सुने गए विचारों के हिसाब से मन अपनी नई योजनाओं को आकार देता है और फिर अपने मूल स्थान या काम करने के स्थान पर आकर उन योजनाओं को आकार देने में और विचारों का प्रचार और प्रसार करने में व्यस्त हो जाता है। मन को पसंद है कि वह परिवर्तन के आने का माध्यम बने क्योंकि इसी से व्यक्तित्व का विकास होता है।



जब भी भगवान धरती पर अवतार लेते हैं तो माया द्वारा स्थापित व्यवस्था में आमूलचूल बदलाव होते हैं।

महत्वाकांक्षा और अहंकार का विनाश होता है। इसके लिए या तो युद्ध होते हैं या रक्तहीन क्रांतियां होती हैं। माया की स्थापित व्यवस्था बदल जाया करती है। बुद्ध के अवतार लेने पर कर्मकांड की सुस्थापित व्यवस्था पर भारी आघात हुआ और ज्ञानकांड तथा सनातन व्यवस्था पुनर्स्थापित हुई। समाज में जो महत्व और स्थान अनुष्ठान का हो गया था, वह स्थान और महत्व त्याग, संतोष और ध्यान को पुनः मिला। अनुष्ठान को करने के लिए आर्थिक संसाधन चाहिए और एक पुरोहित, जो अनुष्ठान करवा सके। वहीं ध्यान व्यक्ति, बिना किसी संसाधन और किसी दूसरे की सहायता के स्वयं ही कर सकता है। रामायण और महाभारत काल में बड़े युद्ध हुए। आसुरी तथा महत्वाकांक्षी युद्ध हुए तथा राजा और प्रजा दोनों में मर्यादा स्थापित हुई। ऐसी स्थिति में एक तरफ विध्वंस होता है और

निर्माण भी होता रहता है। रामराज्य आया, साथ ही राम के प्रति भरत, लक्ष्मण और हनुमान की भक्ति



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ने भक्ति मार्ग की स्थापना की। राम के माध्यम से सामान्य प्रजा ने शील का जीवन में महत्व जाना। धर्मराज युधिष्ठिर राजा हुए। साथ ही गीता ज्ञान भी अवतरित हुआ। एक तरफ विष और एक तरफ अमृत प्रकट हुआ। साथ ही प्रकट हुआ प्रेम मार्ग भी।



दृष्टा और माया दोनों का क्षेत्र हमारे भीतर ही है।

ठीक वैसे ही जैसे सूर्य के चारो ओर विभिन्न कक्षाएं हैं। अलग अलग कक्षाएं सूर्य से अलग अलग दूरी पर स्थित हैं। हमारे भीतर का सूर्य है, प्रकाश या परमात्मा। दृष्टा की कक्षा प्रकाश से नजदीक है और माया की कक्षा प्रकाश से दूर। दृष्टा तक प्रकाश माया की अपेक्षा ज्यादा पहुंचाता है, इसी कारण उसकी दृष्टि मायावी दृष्टि से कहीं ज्यादा सूक्ष्म होती है। यह दृष्टि माया की और अस्तित्व की उन सूक्ष्मताओं को देख सकती है, जो एक सामान्य दृष्टि की सामर्थ्य से परे है। एक कर्ता की दृष्टि से माया को देखना कुछ वैसा ही है, जैसे ठंड के दिनों में कोहरे से भरे रास्ते की ओर देखना। जब भी हमारे भीतर कामनाएं और वासनाएं होंगी तो ये दुनिया हमें अलग ही दिखाई देती है। तब इसमें हमें हमारा मात्र लक्ष्य ही दिखाई देगा। हम जो भी देखना चाहते हैं, इस दुनिया में दिखने लगता है। हमें जिस चीज की इच्छा होती है, वह हमारे सामने आने लगता है। नहीं तो मन उन स्थानों की खोज कर लेता है, जहां पर वह बहुतायत में उपस्थित हो। हमारी कामनाएं और वासनाएं देखे हुए, दिखाई देने वाले और कल्पना किये हुए विषयों से ही संबंधित होती हैं। जिसे आंखों से देखा नहीं जा सकता और जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती, वह हमारी कामना और वासना दोनों की ही परिधि से परे होता है।



किसी को प्रतिक्रिया देना अर्थात् उसमें उपस्थित माया को प्रतिक्रिया देना है।

जो है ही नहीं उसे प्रतिक्रिया क्यों? है ही नहीं का तात्पर्य है, जिसका अपना कोई मूल धरातल नहीं। जो प्रकृति के धरातल पर अपना विस्तार करती है। प्रकृति के असहयोग की अवस्था में जीवन नहीं पनप सकता। मन को शरीर प्रकृति ही देती है। जीवन नहीं तो मन का विस्तार भी नहीं। उसकी अपनी कोई पहचान भी नहीं और उसके पैदा होने की संभावना भी नहीं। क्योंकि मन पुरुष या स्त्री के रूप में उपस्थित रहता है। जो अकेले में अपूर्ण है। जो जोड़े में ही पूर्ण है। जब तक कोई अपूर्ण है, तब तक कर्म और प्रतिक्रिया उसकी बाध्यता है क्योंकि तब तक कुआं भी डूब रहा है। पानी भी खुद ही निकालना है और उस पानी की रक्षा भी खुद ही करनी है। मन निंदा और



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उपहास के प्रति विशेष तौर पर संवेदनशील होता है। इस स्थिति में मन कभी कभी उग्र प्रतिक्रिया देने लगता है। सत्य कभी प्रतिक्रिया के प्रति संवेदनशील नहीं होता क्योंकि वो किसी कर्म के लिए भी संवेदनशील नहीं। सत्य मात्र धर्म के प्रति समर्पित है। जो अपने धर्म को पहचान उसके प्रति समर्पित हो गया, वो सत्य के प्रति भी समर्पित हो गया।



मेरा मन कुछ अच्छा खाने का कर रहा है।

मेरा मन अर्थात मेरा और मन दोनों ही अलग अलग हैं। मन अच्छा स्वाद चाहता है इसलिए वो कुछ अच्छी डिश डूढ रहा है। अंग्रेज़ी में इसे कहेंगे कि आई वांट टू ईट समथिंग गुड। भारत में हमेशा से मन से परे भी अपना एक अस्तित्व जाना और बताया गया। इसी कारण मन की इच्छाओं को मन तक ही सीमित रखा गया। 'मेरा' का होना ही ये बतलाता है कि व्यक्ति में कर्ताभाव के अलावा भी संभावनाएं हैं। मन और उसकी इच्छाओं के अलावा भी व्यक्ति का कोई भाग है। जिसके होने की वज़ह कुछ अच्छा खाना या अच्छा अनुभव करना ही नहीं है। वो जीवन में दखल नहीं देता। जीवन से कुछ मांगता भी नहीं। बस जीवन को निर्लिप्त होकर देखता है और जो उसे देना हो, वो देता है। वो बस मनुष्यों को ही नहीं, बल्कि जीवन के दूसरे प्रकारों जैसे जानवरों और पेड़ों की भी विशिष्टता को देखता है। ना मनुष्यों से ही उसे कोई लोभ है, ना जानवरों से और ना ही पेड़ों से। वो बस जीवन को अलग अलग रूपों में व्यक्त होता और उनके योगदान को देखता है। वो इन सभी के माध्यम से व्यक्त होती सुन्दरता को देखता है।



माया के भीतर प्रकृति का प्रेम और सत्य का प्रकाश होता है। इसी कारण एक ही व्यक्ति में किसी को माया की कुटिलता दिख सकती है तो किसी को प्रेम की शीतलता।

दो अलग अलग इंसान एक ही व्यक्ति के बारे में दो बिल्कुल अलग अलग अनुभव बता सकते हैं और दोनों ही अपने-अपने रुख को बिल्कुल सही मानते हैं और उस पर आगे भी कायम रहते हैं। इसकी वजह है दोनों ही व्यक्तियों का उस एक व्यक्ति के अलग-अलग पक्षों से परिचित होना। एक ही व्यक्ति को कोई चालाक इंसान कह सकता है तो उसके बच्चे उसे ममता से सराबोर पिता या माता मान सकते हैं। व्यक्ति अलग-अलग लोगों के सामने अपने अलग-अलग पक्ष भी रखता है। कुछ लोगों से बस नफे नुकसान की बातें तो कुछ लोगों से मित्रवत स्वाभाविक बातें। अपने ए वह अभिभावक की भूमिका में होता है। उनसे उनकी जरूरतों को पूरा करने के बारे में और भविष्य योजनाओं में वह किस प्रकार सहायता कर सकता है, इस बारे में बात करना पसंद करता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



एक व्यक्ति जीवन में रूपांतरित भी हो सकता है। जीवन के एक पक्ष में वो जैसा था, रूपांतरण के बाद दूसरे पक्ष में वह वैसा ना होगा।

मन का इस स्तर पर पहुंच जाना कि उसकी अपनी कोई इच्छा नहीं होती। इस दशा में मन अपने द्वार अस्तित्व के लिए खोल देता है। ऐसे में व्यक्ति की सोच होती है कि जो है सब ठीक है। उसे लगता है कि जो मिला है, वह ठीक है। वह अपने प्रयासों से भी संतुष्ट है। ऐसे में उसकी कोशिशें बंद नहीं होती। चलते रहना वह बंद नहीं करता। अपना काम वह अपने स्वाभाविक तरीके से करता रहता है। वह महत्वाकांक्षी नहीं होता। वो बस अपने क्षेत्र में अच्छा काम करता इसलिए है। अपने काम में वह संतुष्टि ढूंढता है। जीवन में समस्याएं भी आती हैं। उनसे भी वह दो चार होता रहता है। परिवार जो कुछ भी अपेक्षाएं करता है। उसके अनुसार वो बढ़ता जाता है। इन सभी बातों का तात्पर्य यह है कि बाहरी दुनिया में वह बहुत हाथ पैर नहीं मारता। बस समय के प्रवाह के साथ आगे बढ़ता रहता है। इसका तात्पर्य यह भी है कि अपने भविष्य से वह बहुत भरा हुआ नहीं है। उसके भीतर का जो कुछ भी स्थान है, वह अतीत से ही भरा हुआ है। ऐसे में अस्तित्व को उसके भीतर बहुत उर्वरा भूमि मिल जाती है। जिस पर कुछ नैसर्गिक किया जा सके।



माया के परिक्षेत्र में रहते हुए, व्यक्ति कभी कामी होता है और कभी क्रोधी। ये उसका चुनाव नहीं बल्कि मजबूरी है।

माया के क्षेत्र में प्रवेश करना ना करना व्यक्ति का अपना निर्णय है। लेकिन प्रवेश करने और माया में रंगने के पश्चात कामना और क्रोध व्यक्ति के लिए बाध्यकारी हो जाता है। क्योंकि जिसका रंग उसका ही निर्णय। खाना बनाते वक्त कौन-कौन से मसालों का उपयोग किया जाएगा, यह खाना बनाने वाले का अपना निर्णय होता है। काम और क्रोध कब व्यक्ति की आदत बन जाता है, उसे पता ही नहीं चलता। ये दोनों ही व्यक्ति से कुछ इस तरह से जुड़ जाते हैं कि व्यक्ति भूल बैठता है कि जीवन के पहले भाग में वह इन दोनों से ही मुक्त था। इन दोनों ही के साथ रहकर व्यक्ति सहज नहीं रह सकता। वह यह भी नहीं पहचान पाता कि उसकी अपनी कामना और क्रोध ही उसे कष्ट दे रहे हैं। मानता वो यही रहता है कि समस्या दूसरों की ही वजह से है। इसलिए ठीक भी दूसरों को ही करना पड़ेगा। उसे लगता है कि समस्याएं सुलझ जाएंगी, अगर आस पास के लोग समझ जाएं। लेकिन एक ही तरह की परिस्थितियों

अलग व्यक्ति अलग अलग तरीके की प्रतिक्रिया देते हैं। इसका कारण है उनके अलग-अलग भीतरी मा अंतःकरण।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



माया महाठगिनी हम जानी - कबीर

कबीर के पास जो दृष्टि है, उसमें वह माया को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। कबीर संत हैं परन्तु एक सामान्य दृष्टि माया और यथार्थ में भेद नहीं कर सकती। माया हमें हमारे चित्त में जो सपने और जीवन में जो दृश्य दिखाती है, वे पूरी किताब के एक आकर्षक कवर के समान हैं। इस कवर को देखकर इंसान माया की किताब को तो खरीद लेता है लेकिन ये किताब जीवन के तमाम अनुभवों और भावनाओं से भरी है। जो सभी प्रिय नहीं हैं। साथ ही साथ यह इंसान के सुख और उसकी शक्ति को भी ले लेती हैं। कुछ इस तरह से कि माया में घुसकर इंसान खुद को खो देता है। उसो धम रहती है तो बस वह भूमिका, जिसे वह निभा रहा है और खुद को ढूंढने पर उसे शीशे में खड़ा एक इंसान दिखाई देता है। किसी सफर पर निकला इंसान यदि अपने सारे पैसे खो दे, तब भी वो देर सबेर घर वापस पहुंच सकता है। लेकिन अगर वो खुद की पहचान ही खो दे, तो अगर उसके पास पैसे भी हों, तब भी वो घर वापस नहीं लौट सकता। क्योंकि उसकी पहचान के साथ उसका ठिकाना भी खो जाएगा। किसी कवि ने खूब कहा है कि "तुझ संग बैर लगाया ऐसा, रहा ना मैं फिर अपने जैसा"। यदि व्यक्ति अपनी जड़ों को भूल गया तो फिर वो खुद को भी भूल गया। इसके बाद बस वो एक भूमिका या किरदार रह जाता है, जो माया उसे निभाने को दे देती है।



पंडित जी के लिए मंदिर में रहना सहज है, मॉल में वे सहज ना रह सकेंगे। वहीं व्यापारी को मॉल प्रिय है, मंदिर में वे दिन भर न बैठ पाएंगे।

जैसी व्यक्ति की प्रकृति, वैसे ही कर्म में वह रुचि दिखाता है। व्यक्ति अपने स्वभाव से अलग काम करके कभी सामान्य नहीं रह पाता। अपना स्वाभाविक काम करके ही वो संतुष्ट रहता है। पुराने समय में किए जा सकने वाले कामों में बहुत विविधता नहीं थी। व्यक्ति अपना स्वाभाविक काम चुनकर उसमें अपना कौशल विकसित कर लिया करता था और फिर अपनी पीढ़ियों को वही काम सिखा कर सौंप दिया करता था। इसी कारण व्यक्ति का काम और उसकी जाति एक दूसरे के पर्यायवाची होते थे। काम और स्वभाव से ही वर्ण व्यवस्था विकसित हो गई। समय बदलने के साथ साथ किए जा सकने वाले कामों की विविधता भी बढ़ गई। इससे नई पीढ़ी की अपना पारिवारिक काम करने की बाध्यता खत्म हुई। व्यक्ति अपनी आंतरिक प्रेरणा से ही अपने काम का चुनाव करता है। जो पढ़ना चाहता है, उसे व्यापार करना पसंद ना आएगा। जिसकी रुचि कला में है, वह सैनिक का दायित्व ठीक से ना निभा पाएगा।

काम करना पसंद है, वह टीम में अपना सर्वश्रेष्ठ ना दे पाएगा।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



माया के पास जाते हुए व्यक्ति विचारों, भावनाओं और सपनों से भरा होता है। वहीं प्रकृति के पास व्यक्ति विचारहीन और भाव से भरा होता है।

यही कारण है कि जैसे-जैसे माया का विस्तार होता गया, व्यक्ति को भावनाओं से संबंधित समस्याएं ज्यादा आने लगी। व्यक्ति जिस वातावरण में रहता है, उसका प्रभाव उसके अपने मन पर पड़ता है। साथ ही व्यक्ति का मन भी अपने वातावरण पर प्रभाव छोड़ता है। यही कारण है कि कुछ लोग अपने घरों में ज्यादा हरियाली रखना पसंद करते हैं। व्यक्ति चाहता है कि वह अपने रहने की जगह को अपने स्वभाव के अनुसार रखे। कुछ लेखक प्राकृतिक स्थानों पर जाकर रहना पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वहां पर उनकी रचनात्मकता ज्यादा बेहतर तरीके से बाहर आती है। रचना भाव से जुड़ी है और निर्माण भावना से। प्रकृति के बीच व्यक्ति जीवन के उस रूप को देखने जाता है जो सुंदर है, शांत है और संयत है। माया के बीच रहते हुए व्यक्ति जीवन के जैसे रूप को देखता है, वह प्राकृतिक रूप से बिल्कुल अलग है। जीवन का प्राकृतिक पक्ष किसी भी हड़बड़ी में नहीं है। ना ही उसे कहीं पहुंचने की जल्दी है। पेड़ की डालियां अपने स्थान पर ही झूम लिया करती हैं। ना ही वे किसी से कुछ कहना चाहती हैं। उनके जीने के तरीके में ही उनका संदेश छिपा है।



दक्षिणायन अर्थात् चेतना का माया के प्रभाव में होना।

शरीर दो ध्रुवों से मिलकर बना है उत्तर और दक्षिण। उत्तरी ध्रुव सिर की ओर और दक्षिणी ध्रुव गुदाद्वार की ओर होता है। सिर की ओर मुख्यतया ज्ञानेंद्रियां हैं और दक्षिण दिशा की ओर कर्मेन्द्रियां। शरीर के भीतर उपस्थित विभिन्न चक्र दक्षिण दिशा से प्रारंभ होकर उत्तर दिशा की ओर क्रमशः बढ़ते जाते हैं। जैसे दक्षिण दिशा में है मूलाधार और उत्तरी दिशा में है सहस्रार। इन चक्रों के माध्यम से होते हुए शरीर के भीतर उपस्थित शक्ति दक्षिण दिशा से उत्तरी दिशा अर्थात् नीचे से ऊपर की ओर बढ़ती है। इस शक्ति के साथ ही ऊपर उठती है व्यक्ति की चेतना भी। जो प्रारंभ में दक्षिण दिशा की ओर होती है और जैसे जैसे व्यक्ति की आंतरिक प्रगति होती जाती है, वह उत्तर दिशा की ओर बढ़ती जाती है। इस प्रकार चेतना दक्षिणायन से उत्तरायण की ओर गति करती है। अंतरिक प्रगति का मार्ग और

। जैसे जैसे ही यह प्रगति होती जाती है। व्यक्ति के भावों में क्रमशः परिवर्तन आता जाता है। इसी मार्ग से



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

होते हुए व्यक्ति आंतरिक रूपांतरण के विभिन्न चरणों से गुजरता है। व्यक्ति के भीतर का दीपक या प्रकाश इसी चेतना के भीतर उपस्थित होता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन, माया और दिव्यता:

मन और माया के चरे मनुष्य और प्रकृति का एक दैवीय पक्ष भी है। मन पाना चाहता है और दिव्यता बस प्रदान करती है। मन अपनी पहचान को केंद्र में रखकर सारे निर्णय करता है। वहीं दैवीय कृपा अकारण और एक समान है। यदि इंसान के भीतर उसका स्वाभाविक या दैवीय पक्ष ना हो तो दुनिया बस एक बड़े बाज़ार की तरह होगी, लेनदेन ही जिसका एकमात्र नियम होगा। मन का दायरा बस अपनी पहचान और जीवन तक रहने के कारण अति सीमित है। मन के विपरीत दिव्यता खुद को किसी पहचान के दायरे में बांधकर नहीं रखती। इसी कारण उसकी पहुंच सृष्टि में हर जगह है। माया के केंद्र में विचार और कल्पना है तो दिव्यता के केंद्र में करुणा और प्रेम है। व्यक्ति का स्वभाव ही अस्तित्व की दिव्यता को व्यक्ति के भीतर आमंत्रित करता है। स्वभाव उस पात्र के समान है, जो दिव्यता के प्रसाद को धारण करता है। इसी दिव्यता के कारण ही कुछ व्यक्तियों में देवताओं की झलक दिखाई देती है। अस्तित्व का कोई भी अंश, यदि व्यक्ति के भीतर प्रवेश करता है तो निश्चित तौर पर वह दिव्य ही होगा। दिव्यता की अभिव्यक्ति के लिए व्यक्ति को अहंकार शून्य होना होता है। अहंकार और दिव्यता एक साथ नहीं रह सकते।



मन के लिए जीवन का अर्थ है, मन की अपनी उपस्थिति और माया के साथ संपर्क और लेनदेन।

मन यदि जीवन को परिभाषित करेगा तो उसकी पहली शर्त होगी, उसकी अपनी उपस्थिति। दूसरी शर्त होगी, उसके अपने तरीके से रहने की स्वतंत्रता और तीसरी शर्त होगी, दुनिया से उसका संपर्क और मेलजोल। मन को आगना पक्ष तो पता है लेकिन दुनिया का पक्ष पूरी तरीके से समझने के लिए वह दुनिया से मेलजोल बढ़ाना चाहता है।

या से जो कुछ भी चाहत होती है, उसके लिए भविष्य की आवश्यकता होती है। मन का दुनिया के साथ



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जो कुछ भी संपर्क हो चुका है, वह सब स्मृति में दर्ज है। मन आज के दायरे में तो उपस्थित होता है लेकिन वर्तमान में नहीं। मन अपनी उपस्थिति बस आज और भविष्य में देखता है। मन आज के धरातल पर खड़ा होकर भविष्य को अपनी चाहतों के चश्मे से देखता है। मन के लिए आज का तात्पर्य है, सक्रियता की पूरी संभावना। अपनी चाहतों पर काम करने की पूरी आजादी। मन आज के द्वारा माया पर अपनी छाप छोड़ना चाहता है लेकिन माया भी मन पर लगातार अपनी छाप अनुभवों, स्मृतियों और भावनाओं के रूप में छोड़ती रहती है।



व्यक्ति या तो विवशता में या अपनी इच्छा से अपने रहने के स्थान को बदलता रहता है।



मन या तो इस पसंद नहीं करता या फिर इसमें रस लेता है। मन अपनी बुद्धि का उपयोग अपने रहने के स्थान में परिवर्तन करने के लिए करता है। कई बार स्थान परिवर्तन नौकरी की या आजीविका की बाधताओं के कारण किया जाता है। मन के लिए यह स्थिति या तो लाभकारी होती है या नहीं होती। जब तक मन को इस स्थान परिवर्तन में लाभ दिखाई देता है वो सहयोग करता रहता है। मन बिना किसी बंधनों के काम करना चाहता है। यह किसी और से निर्देश लेने के बजाय खुद अपनी योजनाओं को परवान चढ़ाना चाहता है। यदि कोई व्यक्ति अपनी पीढ़ी के साथ ऐसा ना कर पाए तो वह चाहता है कि उसकी अगली पीढ़ी आत्मनिर्भर हो। ताकि वो खुद ही अपने पेशे और रहने के स्थान के बारे में निर्णय ले सके। दुनिया में लोग अलग-अलग जगहों पर, अलग-अलग मौसमों में और अलग-अलग भौगोलिक परिस्थितियों और राजनीतिक व्यवस्थाओं में रहते हैं। उनमें से कुछ जगहें आधुनिकता, सुविधाओं और सुरक्षा के लिहाज से दूसरी जगहों से कहीं ज्यादा विकसित होती हैं। मन अपनी जगह में परिवर्तन करके अपने विकास को और गति देना चाहता है और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना चाहता है।

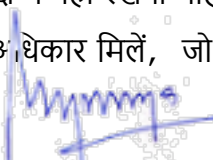


अधिकारों के माध्यम से मन खुशी और संतुष्टि पाना चाहता है। हालांकि सुख का मार्ग संतोष और शील से होकर जाता है।

जीवन में संघर्ष है और यह जीवन की वास्तविकता है। व्यक्ति को अपनी आजीविका कमाने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। अवसर कम और आवेदन करने वाले ज्यादा होते हैं। हर व्यक्ति की बौद्धिक और शारीरिक क्षमता एक दूसरे से अलग होती है लेकिन खुद को सुरक्षित दायरे में रखने की इच्छा सभी में एक समान होती है। मन खुद को किसी भी पक्ष में नहीं रखना चाहता जहां पर कमी है, सम्मान नहीं है और उत्पीड़न है। इसी कारण वह चाहता

इसे अधिकार मिलें, जो सुनिश्चित करें कि वो जीवन के बेहतर पहलुओं से वंचित न रह जाए। पशु




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जगत को जीवन की कड़वी वास्तविकताओं से रोज दो चार होना पड़ता है। उन्हें भोजन पाने के लिए भी दूसरे पशुओं से संघर्ष करना पड़ता है। जंगल में खेती नहीं होती, सभी एक दूसरे के भोजन हैं। जो पशु शाकाहारी हैं, वह भोजन के लिए दूसरों को तो नहीं मारते लेकिन मांसाहारी पशु उनमें अपना भोजन देखते हैं। इसलिए उन्हें अपनी और कुटुंब की सुरक्षा के प्रति चौकन्ना रहना पड़ता है। मनुष्य अपने भोजन के लिए दूसरे मनुष्य को नहीं मारता लेकिन यहां पर आर्थिक, वैचारिक, भावनात्मक और बौद्धिक संघर्ष हर जगह है। मनुष्य दूसरे मनुष्य के माध्यम से अपनी कामना और वासना को निश्चित तौर पर पूरा करना चाहता है। यही कारण है कि सभ्यता में अधिकारों की चर्चा लगभग हर एक जगह पर होती है। सभी खुद को मिले हुए अधिकारों की पूरी तरह रक्षा करना चाहते हैं और उन्हें हाथ से जाने नहीं देना चाहते। वहीं जिन्हें लगता है कि उन्हें उनके अधिकारों से वंचित किया जा रहा है, वे असहयोग, विरोध और संघर्ष का रास्ता चुनते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन जानता है कि वो क्या पाना चाहता है।

बच्चे का मन ऐसा ही होता है। उसे जो भी चाहिए, उसके लिए वो ज़िद कर बैठता है। या फिर अपना मान लेता है। बच्चा जब तक समझदार नहीं है, तभी तक तो वो बच्चा है। बुद्धि के विकसित हो जाने पर बच्चा खुद ही कह देता है कि वो अब बच्चा नहीं रहा। बुद्धि जानती है कि जब कभी किसी से कुछ लिया जाता है तो तुरंत ही सामने वाले के भीतर एक अपेक्षा जागती है, जो जानना चाहती है कि मेरा सामान या पैसा वापस कब मिलेगा या फिर बदले में मुझे क्या मिलेगा? समझदार हो जाने पर मांग तो बनी रहती है। बस ये पता चल जाता है कि हर मांग पूरी नहीं हो सकती क्योंकि हर मांग न्याय संगत और तर्क संगत नहीं होती। दूसरा ये कि अपनी मांग पूरी करने के लिए सामने वाले की अपेक्षा को पूरा करना पड़ता है या मूल्य चुकाना पड़ता है। दूसरे शब्दों में, बचपन में दुनिया एक खेल का मैदान है। जिसमें खेलते खेलते कहीं भी जाया जा सकता है। वहीं बड़े हो जाने पर दुनिया एक बाज़ार है, एक कॉलोनी है और एक संस्थान है। बाज़ार में जाने के लिए पैसा चाहिए। कॉलोनी में जाने के लिए संपर्क चाहिए और संस्थान में जाने के लिए तेज़ बुद्धि।



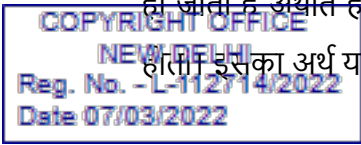
सत्य तक पहुंचने का वह मार्ग सबसे छोटा है, जिस पर मन का सबसे कम अतिक्रमण है। वो है व्यक्ति का स्वाभाविक मार्ग।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ये प्रयासहीनता या सहजता का मार्ग है। सहजता अपने शुद्ध रूप में बनी रहती है अगर व्यक्ति इसे जीवन यात्रा के दौरान सहेज सके। या फिर खो चुकी सहजता को दुबारा पा सके। सहजता का अर्थ है, खुद को दुनिया के रंगों से बचाकर रखना। ताकि अस्तित्व अपने रंग से इसे रंग सके। सहजता ही वह चुनरी है, जिसे मैला हो जाने से साधक बचाना चाहता है। ताकि प्रकाश उसकी धवलता के कारण उसमें से अपनी रश्मियां बिखेर सके। सहजता का वह पक्ष जिसे दुनिया देख पाती है, उसे स्वभाव कहते हैं। सहजता आत्मा का वस्त्र है। सहजता अर्थात मन का बच्चे के समान निर्दोष हो जाना। अगर योग के शब्दों में कहें तो इसे धारणा कहेंगे। धारणा अर्थात स्वाभाविक तल पर जो कुछ भी अर्जित किया, उसे संभाल कर रखना।

सहजता एक बड़े या बूढ़े हो चुके व्यक्ति के मन को भी बच्चों जैसा बना कर रखती है। समय के साथ शरीर तो बूढ़ा हो जाता है अर्थात हार्डवेयर पुराना हो जाता है। लेकिन एक सहज व्यक्ति का अंतःकरण या सॉफ्टवेयर करप्ट नहीं होता। इसका अर्थ यह है कि माया उस पर अपना वह प्रभाव ना छोड़ पाई, जिसके लिए वह जानी जाती है।



जब व्यक्ति मन की अपनी इच्छाओं और आसक्तियों के नियंत्रण में होता है, तब वह शरीर और स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देता है।

क्योंकि इस दशा में मन के लिए महत्व शरीर या स्वास्थ्य का नहीं होता। वह बस किसी प्रकार से अपनी इच्छाओं को पूरा होते हुए देखना चाहता है। चाहे इसके लिए उसे कैसी भी जुगत क्यों न लगानी पड़े। साथ ही आसक्तियों के वश में हुआ, वह अपने मन और शरीर के संतुलन के विरुद्ध काम करता है। ऐसी दशा में मन अपनी भीतरी माया से इतना प्रभावित होता है कि अपने स्वास्थ्य पर उसका कोई ध्यान नहीं रहता। ध्यान रहता है तो बस इतना कि आसक्तियों से कैसे संगत बनाकर रखी जाए। कैसे वह मौके बनाए जाएं, जिनसे आसक्तियों का साथ बना रहे। आसक्तियां संतुलन नहीं जानती। जानती हैं तो बस अति को। हद तक जाने को। अपनी आदतों से मिलने वाले अनुभव को और गहराने को। क्योंकि माया के लिए जीवन में अनुभव से बड़ा कुछ भी नहीं। अलग-अलग अनुभवों में वह गहराई तक उतरना चाहती है। माया के लिए जीवन मंच है और शरीर माध्यम है, उन विभिन्न अनुभवों को समेट लेने का। वास्तविकता यह है कि स्वास्थ्य से जीवन है लेकिन व्यक्ति को लगता है कि आसक्ति ही जीवन है।



— — — — — नियां तो खड़ी कर सकते हैं लेकिन दुख तो अपना मन ही देता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दुख एक आंतरिक अनुभव होता है, जो मन से जुड़ा होता है। संसार से गरीबी और भूख तो फिर भी मिटाई जा सकती है क्योंकि उनके मानक भी सभ्यता के पास हैं। लेकिन दुख तो बिल्कुल व्यक्तिगत अनुभव है और इससे निकलने का प्रयास भी बड़ा व्यक्तिगत है क्योंकि हमारा अपना ही मन हमारी भीतरी भावनाओं पर नियंत्रण रखता है। संसार व्यक्ति की मदद कर सकता है लेकिन उस रास्ते पर व्यक्ति को खुद ही चलना होता है, जो मन से दूर जाता है क्योंकि मन को हम खुद ही मजबूत करते हैं। मन हमारा अपना भाग है और इससे हमारा संबंध किसी तीसरे पक्ष के अतिक्रमण से भी रहित है। मन को संभालने के लिए संयम की ओर जाना होता है। अपने भीतर ही फेरबदल करना होता है। अपना ही घर साफ करना पड़ता है। हमारे वे पक्ष जो मन और माया के प्रभाव में आकर अशक्त हो गए थे, उन्हें ही सशक्त कारण पड़ता है। जीवन की ओर जाते हुए हमारे भीतर जो कुछ भी बदल गया था, उसे वापस लाना पड़ता है। मन की अग्नि को शांत करने के लिए आत्मा के शील को पुनर्जीवित करना पड़ता है। जिन

बातों को पुराना जानकर भूल चुके थे, उन्हें ज़रूरी जानकर अपना पड़ता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



अगर दुखों से मुक्ति पानी है तो आसक्तियों और निरर्थक आदतों से भी मुक्ति पानी ही होगी।

जब तक आसक्तियां रहती हैं, तब तक मन मजबूत होता रहता है। मजबूत मन का व्यक्ति पर नियंत्रण भी मजबूत रहता है। ऐसे में मन जो भी भावनाएं पैदा करेगा, व्यक्ति को उन्हें महसूस करना ही पड़ेगा। मन अपनी पकड़ आसक्तियों के माध्यम से ही बनाकर रखता है। आसक्तियों और आदतों के छूटते जाने के साथ ही व्यक्ति का स्वभाव निखरने लगता है। इस दशा में व्यक्ति जब किसी से मिलता है तो अपनी पूरी उपलब्धता के साथ मिलता है। पूरी उपलब्धता का तात्पर्य है अपनी भावनाओं को परे रखना। पूरी उपलब्धता के साथ मिलना अर्थात् निर्लिप्तता के साथ किसी से मिलना। उस दौरान उसके भीतर कोई भटकाव नहीं होता। उसके भीतर जो कुछ भी भाव है, वह स्पष्ट रूप से उभर कर बाहर आ पाता है। ऐसी दशा में यदि व्यक्ति के भीतर प्रेम है तो वह प्रेम भी बिना बाधा के बाहर आ पाता है। इस दशा में व्यक्ति जो भीतर है, वही बाहर भी होता है। ऐसे में सामने वाला आपके भीतर तक झांक सकता है। ठीक वैसे ही जैसे नदी के किनारे पर पानी यदि साफ हो तो दृष्टि तलहटी तक चली जाती है और देखने वाला मुग्ध हो जाता है। ऐसे में सामने वाले व्यक्ति के लिए भी सरल होता है कि वो अपने मन को खोल कर रख दे।



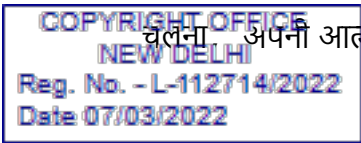
। बल है और ऊर्जा है। साथ ही है कल्पना शक्ति और स्मृति।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ऐसे में मन के पास उत्प्रेरक है और साथ ही है ईंधन भी। अतः मन के पास पर्याप्त कारण हैं, चलते रहने के। कल्पना शक्ति व्यक्ति को भविष्य की ओर चलाती रहती है। मन के पास पुरानी यादें भी हैं, जो व्यक्ति को भविष्य की कल्पना करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। जब तक मन के पास आत्मविश्वास हो, वह हर एक स्थिति में चलता रहता है। गति धीमी तब पड़ती है, जब किसी कारणवश आत्मविश्वास पर चोट पहुंचे। जब तक ऐसा नहीं होता, तब तक मन कोई ना कोई कारण ढूंढ ही लेता है, सक्रिय रहने के लिए। कोई ना कोई कल्पना कर ही लेता है, साकार करने के लिए। कोई ना कोई उत्कंठा कर बैठता है, जानने के लिए। शरीर भूखा होने पर भोजन मांगता है और भोजन मिल जाने पर वह ऊर्जा से भर कर फिर से तैयार हो जाता है, मन से जैसी भी सूचना आ रही है, उसका पालन करने के लिए। चलते रहना ठीक है लेकिन जीवन के प्रयोजन की ओर चलना अर्थात् शून्यता की ओर चलना। ध्यान की ओर चलना। मानसिक स्थिरता की ओर चलना। प्रकृति की ओर चलना और ठहराव की ओर

चलना अपनी आत्मा की ओर चलने जैसा है।



खुद से बातें करने का तात्पर्य है, किसी घटना को याद करना, किसी कल्पना को करना और फिर अपना पक्ष रखना।

कुछ गलतियां, कुछ अरूचिपूर्ण और कुछ ऐसी घटनाएं जो अचानक, बिना किसी उम्मीद के घट गईं और व्यक्ति अपनी बात वहां रख नहीं पाया। कुछ ऐसी सुंदर घटनाएं, जो अचानक हुईं और इससे पहले कि मन कोई प्रतिक्रिया दे पाता, परिदृश्य बदल गया। ऐसी स्थिति में व्यक्ति इन घटनाओं को चाहे - अनचाहे अपनी स्मृति में कई बार जीता है। लेकिन हर बार अलग तरह से। इस बार कल्पनाओं में ही सही, अपनी प्रतिक्रिया देता है। वास्तविक घटना के उलट, कल्पना में वह खुद को बेहतर स्थिति में रखता है। कई बार व्यक्ति ऐसी घटनाओं की चर्चा अपने हित - मित्रों से भी करता है। अपनी बातों के द्वारा घटना का पूरा चित्र खींचता है और फिर अपना पक्ष ज़रूर रखता है, जो वो वास्तविक घटना में नहीं रख पाया था। कभी-कभी अपनी कल्पनाओं में वह भविष्य के चित्र खींचता है। कुछ ऐसी बातें जो वह वास्तविकता में होते हुए देखना चाहता है। जैसे कोई एक्टर बेस्ट एक्टर का अवार्ड पाने की उम्मीद में एक स्पीच तैयार करें और मन में उसकी रिहर्सल करें। ये वह तैयारी है, जो व्यक्ति करना चाहता है ताकि यदि उसे मौका मिले तो वह उस क्षण को यादगार बना सके।



के लिए मन को नहीं अपितु स्वभाव को ढूंढता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन के लिए भ्रम की स्थिति बने रहना लाज़मी है क्योंकि इसे लुभाता है सौंदर्य और काया। इसे अपने साथ चाहिए वे मन, जो अपने काम को लेकर जुनूनी हैं और अपने लक्ष्यों पर भविष्य में काम करना चाहते हैं। साथ ही मन अपनी शरण के लिए एक ऐसे स्वभाव को ढूंढता है, जो सौम्य हो और देखभाल के लिए समर्पित हो। किसी एक व्यक्ति में यह सारी खूबियां एक साथ मिल जाना अत्यंत मुश्किल है। यदि यह सारे गुण और धर्म किसी एक व्यक्ति में मिल भी जाए तो मन उस व्यक्ति को लेकर असुरक्षा की भावना पाल लेता है। क्योंकि स्वभाव चुनाव नहीं करता। वह करुणामई होता है। वह सभी के लिए उपलब्ध होता है। साथ ही व्यक्ति को अपने लक्ष्यों को पाने के लिए सामाजिक संपर्कों को बढ़ाना होता है। ऐसी दशा में साथी के मन का सशंकित हो जाना भी संभव है। ऐसे साथी को पाकर एक संभावना और जाग जाती है और वह है खुद ही हीन भावना से ग्रस्त हो जाना। जब भी व्यक्ति को कोई संपत्ति प्राप्त होती है तो सबसे पहले खुद को योग्य बनाना होता है ताकि उस संपत्ति को संभाला जा सके।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



जीवन का प्रयोजन मन की पहुंच से कहीं ज्यादा गहराई में स्थित है।

मन के पास लक्ष्य तो होते हैं लेकिन साथ ही मन को अपनी कामनाओं और वासनाओं पर भी काम करना पड़ता है। इससे ध्यान और ऊर्जा दोनों ही बंट जाती है। इन दोनों पर काम करते हुए व्यक्ति अपने लक्ष्यों को अपना सबसे ज्यादा समय और ध्यान देता है। वहीं जीवन के उद्देश्य पर काम व्यक्ति की प्रकृति द्वारा किया जाता है। व्यक्ति स्वाभाविक तल पर जो काम करने में सबसे ज्यादा सहज है, वही उसका उद्देश्य है। जैसे कुछ लोग बच्चों का रखरखाव करने में बहुत सहज होते हैं। वहीं जीवन में प्रयोजन के उपलब्ध होने पर व्यक्ति की चेतना की उपस्थिति में प्रकृति के माध्यम से यह कार्य संपन्न होता है। अतः इसे पाने के लिए मन से कहीं ज्यादा गहरा गोता लेना होता है। जीवन के लक्ष्य सतह पर हैं। जीवन का उद्देश्य उससे गहराई में और जीवन का प्रयोजन और गहराई में स्थित होता है। व्यक्ति के अलग-अलग पक्ष, उसके जीवन में अलग-अलग कार्यों को करते हैं। व्यक्ति अपने जीवन में लक्ष्यों पर काम कर रहा है, उद्देश्यों पर या प्रयोजन पर। यह इस बात पर निर्भर करता है कि जीवन में उसका कौन सा पक्ष ज्यादा सक्रिय है। मन, स्वभाव या चेतना।



मन प्रश्न उठाता है। बुद्धि तर्क देती है परन्तु मन तर्क से संतुष्ट तो हो सकता है लेकिन शांत नहीं हो सकता।

मन तर्क के साथ हो लेता है। तर्क के साथ एक नया विकल्प आता है। उत्तर के साथ शांति आती है। विशेषतः खुद ही प्रकट हुआ हो। मन तर्कों को तैयार करता है ताकि जब कभी भी चर्चा हो, उन्हें दूसरों को दिया



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जा सके। यदि मन तर्कवान होगा तो वह शांत कैसे होगा। तर्कों से समझ को तो संतुष्ट किया जा सकता है लेकिन आत्मा को नहीं। आत्मा को चाहिए अपनी सहज स्थिति। उस स्थिति में पहुंचकर प्रश्न भी दूर हो जाते हैं, इसलिए तर्कों की भी आवश्यकता नहीं पड़ती। तर्क तो द्वैत के क्षेत्र में ही चलते हैं। मन शांत तब होता है, जब वह भीतर से इसे महसूस करता है। स्थिरता को महसूस करता है। मन हमारे भीतर का वह संवेदी भाग है जो शरीर, भीतर चलने वाली भावनाओं और दुनिया के प्रति संवेदनशील होता है। जब यह कहीं पर कंपन देखता है या संशय ग्रस्त होता है तो खुद भी कंपित हो जाता है और जब यह चारों ओर शांति देखता है, तब यह स्वयं भी शांत होकर बैठ जाता है। शायद इसीलिए इसे मंकी माइंड भी कहा गया क्योंकि इसकी गतिविधियां बंदर से मिलती जुलती हैं।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन एक मशीन की तरह है। जो बाहर भी सक्रिय रहती है और भीतर भी।

यह बाहर भी कुछ निर्माण कर सकता है और भीतर भी भावनाओं को पैदा कर सकता है। मशीन को चलाने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है, एक स्थिर आधार का होना। यदि स्थिरता ना हो तो मशीन बाहर भी क्षति पहुंचा सकती है और भीतर भी। मन के लिए स्थिरता की भूमि है, आत्मविश्वास। जो भीतर से उपजता है। जब तक मन को लगता है कि उसके भीतर सब कुछ ठीक है। तब तक बाहर वह कोई भी काम करने के लिए तैयार रहता है। तब तक उसे लगता है कि कुछ भी ऐसा नहीं जो वह ना कर सके। व्यक्ति जब ऐसे हालातों से गुजरता है, जो उसे भीतर से प्रभावित करते हों, तब वह इस भीतरी स्थिरता या आत्मविश्वास में कमी का अनुभव करता है। मशीन के लिए दूसरी आवश्यकता है, बिजली की। जब तक मशीन को शक्ति मिलती रहती है, वह चलती रहती है। मन के लिए बिजली का काम करती है, व्यक्ति की भीतरी शक्ति। जो उसे अपनी आत्मा के माध्यम से अस्तित्व से मिलती है। मशीन के लिए तीसरी आवश्यकता है, उसके आसपास की परिस्थितियां। यदि परिस्थितियां ठीक हो तो इसका प्रभाव मशीन पर कम पड़ता है। जिससे मशीन ज्यादा समय तक काम कर सकती है। मन को भी स्वतंत्रता पूर्वक काम करने के लिए बाहरी इंफ्रास्ट्रक्चर और अधिकार चाहिए।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

या तो व्यक्ति जीवन के प्रयोजन की ओर अपना ध्यान केंद्रित रखता है और मन प्रयोजन को पूर्ण करता रहता है। या फिर व्यक्ति भ्रमित रहता है और मन उसे नए नए विचार देता रहता है, जिन्हें पूरा करने की कल्पनाओं में व्यक्ति व्यस्त हो जाता है।

कहा भी गया है कि सपने देखो क्योंकि सपने विचारों में और विचार कर्म में तब्दील हो जाते हैं। मन के लिए यह बिल्कुल सही है क्योंकि मन इसी तरीके से काम करता है। सपने, विचार, कर्म और निर्माण। यह प्रक्रिया चलती रहती है। व्यक्ति जब तक मन के नियंत्रण में रहता है, उसके साथ भी यही होता रहता है। यह हर एक व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता, उसके स्वभाव और उसकी प्रेरणा पर निर्भर करता है कि वह किस तरह के सपने देखता है। हर एक व्यक्ति के सपने अलग-अलग हैं क्योंकि हर एक व्यक्ति की आंतरिक क्षमता और रचना भी अलग-अलग है।

सात्विक, राजसिक और तामसिक, तीनों प्रकार के स्वभाव वाले व्यक्तियों के सपने भी अलग-अलग हैं। इसी कारण तीनों की जीवन दिशा की अलग-अलग है। यदि सात्विकता और बौद्धिक प्रेरणा एक साथ मिल जाए तो यह समाज की महान सेवा कर सकती है। हमने वैज्ञानिकों में ऐसा होते हुए कई बार देखा है।



मन प्रयोग तो ऊर्जा के साथ करता है लेकिन इसका ईंधन शक्ति ही है।

जैसे शरीर को सक्रिय रहने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता है। वैसे ही मन को सक्रिय रहने के लिए शक्ति की आवश्यकता है। शक्ति ही चेतना का भी ईंधन है। मन की गति तेज और मुश्किल से नियंत्रण में आने वाली होती है। मन चेतना का ही विस्तार है। ऊर्जा पदार्थ के मध्य इकट्ठी होकर विभिन्न आकारों की रचना करती है। इन आकारों में मन अपनी रुचि व्यक्त करता है और इनके गुणों को अपनी आदतों में शुमार कर लेता है। क्योंकि शरीर के निर्माण में प्रकृति और परमात्मा का पूर्ण योगदान होता है। इसी कारण शक्ति की उपलब्धता वही सुनिश्चित करते हैं। मन अपनी कामना और वासना पूर्ति के प्रयोग शरीर में उपस्थित शक्ति के भंडार के कारण ही करता है। मन और शरीर की जोड़ी की सक्रियता के बने रहने का कारण शक्ति ही है। इसलिए अस्तित्व यदि मन को यह सुविधा प्रदान ना करे तो मन अपने प्रयोगों को नहीं कर सकता।

मन कभी-कभी अहंकार के वश में आकर भी कुछ ऐसे कर्म कर दिया करता है, जो व्यक्ति की स्मृति पर अंकित हो जाते हैं। ऐसी स्मृतियां भले ही भूली बिसरी हो जाए लेकिन जीवन भर व्यक्ति के साथ ही रहती हैं। अहंकार करने की स्वतंत्रता भी मन को शक्ति के द्वारा ही प्राप्त होती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

माया की यात्रा व्यक्तिगत पहचान से शुरू होती है। पहचान ही वह भूमि है, जिस पर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व की इमारत खड़ी करता है।

व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को बड़ा, बेहतर और आकर्षक बनाना चाहता है क्योंकि माया के क्षेत्र में तुलना सदैव चलती रहती है। माया के क्षेत्र में हर व्यक्ति से उसकी पहचान लगातार पूछी जाती है और इस कारण उसे अपनी पहचान से संबंधित सारी जानकारियों को याद रखना पड़ता है। यथार्थ का क्षेत्र माया के क्षेत्र से इस प्रकार अलग है कि यथार्थ में एकमात्र पहचान सिर्फ सत्य की होती है। इसके अलावा दूसरी कोई भी पहचान उपस्थित नहीं होती। माया में व्यक्ति की पहली पहचान जैविक होती है, जो होता है उसका अपना शरीर। उसकी दूसरी पहचान मानसिक होती है, जो होता है उसका अपना नाम। तीसरी पहचान होती है, उसका व्यक्तित्व। जिसे वो अपने जीवन काल में विकसित करता है। व्यक्ति चाहता है कि उसका व्यक्तित्व इतना प्रभावशाली हो कि लोग उस व्यक्तित्व से जुड़ी जानकारियों को याद रखें। जिससे जब कभी भी वह समूह में जाए तो उसे अपना परिचय ना देना पड़े क्योंकि हीरो अब व्यक्तित्व से परिचित हो जाते हैं तो व्यक्ति के चेहरे और नाम को भी याद रखने लगते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 2-112714/2022
Date 07/09/2022



मन कृष्ण, अर्जुन, घोड़ों और रथ के बीच में भेद नहीं कर सकता।

वो सिर्फ रथ को देखता है और उसकी सुंदरता पर मोहित हो जाता है। शेष तीन मन की दृष्टि से दूर ही रह जाते हैं। ठीक इसी प्रकार मनुष्य में आत्मा है, चेतना है, मन है और शरीर है। मन शरीर को आंखों से देख लेता है और सामने वाले के मन को अपनी समझ की दृष्टि से देख लेता है। शेष दो मन की पहुंच से दूर रहते हैं। शरीर जड़ तत्व है और मन इसे तुरंत पहचान लेता है। जीवन में व्यक्ति का ध्यान अधिकतर दूसरे लोगों की तरफ ही होता है और दूसरों को भी वह अपनी कामना की दृष्टि से देखा करता है। यही कारण है कि ना उसे वास्तविकता ही दिखती है और ना ही यथार्थ। जब तक मन पर कामना और वासना का चश्मा चढ़ा है, तब तक तस्वीर साफ नहीं दिखती। व्यक्ति औरों के साथ समय गुजारने के पश्चात उनके मन को थोड़ा थोड़ा पहचानने लगता है। जिसे वो इंसान को पहचानना कहता है लेकिन अपने मन से वह फिर भी अपरिचित रहता है। अपने शेष तीन चेतन तत्वों को पहचानने के लिए जिस दृष्टि की आवश्यकता है, वह आत्म दर्शन से प्राप्त होती है।



— दैत्य दोनों के पास मन है। बस दोनों की तीव्रता में अंतर है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दैत्य के पास तामसिक मन है। जो अत्यंत उग्र और अनियंत्रित है। जो आवश्यकता पड़ने पर हिंसक और इच्छा होने पर कुटिल हो जाता है। अपनी स्वार्थ सिद्धि और इच्छा पूर्ति के लिए जिसे हिंसा करने में तनिक भी हिचक ना हो। दैत्य का स्वभाव मर्यादित नहीं और ना ही उसका मन संस्कारित है। दैत्य का स्वभाव भी इतना विकसित नहीं कि वह अपने मन को बेहतर तरीके से संभाल पाए। तामसिक स्वभाव को नियंत्रित करने के लिए मन को संस्कारित किया जाता है अर्थात उसमें ऐसी बातें और सूचनाएं डाली जाती हैं। जिससे उसका मन उसे आसानी से बहका ना सके और व्यक्ति खुद पर बेहतर नियंत्रण रख पाए। जिससे वह समाज में दूसरे लोगों के लिए समस्या ना बने और समाज की व्यवस्था को कम से कम चुनौतियां मिलें। मनुष्य का मन भी तामसिक और राजसिक हो सकता है लेकिन उसका स्वभाव दैत्य की अपेक्षा कहीं ज्यादा विकसित होता है। मनुष्य भी विवाद, झगड़े और लड़ाइयां करता है लेकिन वह अनियंत्रित रूप से हिंसा करने से बचता है। मनुष्य के मन को संस्कारित किया जाता है ताकि जो बोध सभ्यता के पास उपस्थित है, उसका उपयोग वो खुद को बेहतर बनाने में कर सके।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



कामनाएं विचार, कल्पना और उत्तेजना का मिला जुला प्रभाव हैं।

इसी कारण वे शक्तिशाली हैं। ये प्रभाव व्यक्ति के बहुत सारे संसाधनों और समय को हजम कर जाता है। जब तक ये प्रभाव अपने मूल घटकों में नहीं टूटता, अर्थात विचार, कल्पना और उत्तेजना अलग अलग होकर शांत नहीं होते। तब तक व्यक्ति अपनी आंतरिक शक्ति को कामनाओं के हाथों खोता रहता है। यह माया की व्यवस्था है, अपने अस्तित्व को बचाए और बनाए रखने की। माया इस नियम पर काम करती है कि किसी व्यक्ति की शक्ति को यदि नियंत्रित कर लिया जाए तो व्यक्ति खुद भी बंधन में आ जाता है। शब्द, चित्र और उत्तेजना मिलकर कामनाओं का पूरा साम्राज्य खड़ा करते हैं। इस साम्राज्य से व्यक्ति के मन का जो जुड़ाव होता है, वह जुड़ाव व्यक्ति को इनसे जीवन भर बांध के रखने के लिए पर्याप्त है। यह जुड़ाव हर जीवन में व्यक्ति के भीतर की माया विकसित कर लेती है। साथ ही चारों ओर की दुनिया इस जुड़ाव को बनाने में मदद करती है। जैसे जैसे विचार और कल्पनाएं शांत होने लगती हैं, कामनाएं भी शांत होने लगती है और व्यक्ति के भीतर संतोष का भाव पैदा होता है। संतोष की स्थिति में व्यक्ति की बहुत सी शक्ति का खर्च रुक जाता है। जिसे व्यक्ति अपने भीतर की माया से कम प्रभावित हो सुख का अनुभव करता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन ही हमारे भीतर का वो भाग है, जो बोलता रहता है और सुनता रहता है।

द्वैत के क्षेत्र में विभिन्नताओं से संबंध जोड़ने की सुविधा उपलब्ध होती है। साथ ही यहां हर व्यक्ति के गुण धर्म अलग-अलग हैं। जितनी विभिन्नता, उतने अवसर। जितने ज्यादा अवसर, उतने ज्यादा संपर्क और फिर उतनी ही ज्यादा बातें। मन बोलता है और मुंह उन बातों को दोहराता रहता है। वहीं प्रकृति शांति से अपने कार्यों को करती रहती है। फसल शांति से उगती रहती है। पेड़ शांति से कार्बन डाई ऑक्साइड सोखते रहते हैं और वातावरण को ऑक्सीजन से समृद्ध करते रहते हैं। बच्चे मां के गर्भ में शांति से आकार लेते रहते हैं। बर्फ शांति से पिघलती रहती है। वाष्पीकरण शांति से होता रहता है। फूल शांति से खिलते रहते हैं। पौधे शांति से ज़मीन से पानी लेते रहते हैं। बारिश की बूंदे एक दूसरे से बातें नहीं करतीं और चुपचाप बदल से धरती तक का सफर तय करती हैं। सूर्य की किरणें शांति से करोड़ों किलोमीटर की दूरी तय कर धरती तक आ जाती हैं। वनस्पतियां शांति से उन किरणों को खुद में समा लेती हैं। पेड़ शांति से फल पैदा करते रहते हैं और शांति से अपनी छांव बिखेरते रहते हैं। हमारे आस पास शांति से एक पूरी दुनिया अपने काम में मग्न रहती है और हमारी दुनिया को सहारा देती है। जो सोचती, बोलती और बात करते हुए एक शांत दुनिया को पहचानने से वंचित रह जाती है।



मन के साथ हमारी यात्रा इतनी आरामदायक नहीं है।

ये हमें किसी ओर धकेलता है तो किसी दूसरी ओर खींचता है। हमें उकसाता है, उत्तेजित करता है, मजबूर करता है, परेशान करता और डराता है। कभी कुछ पाने के लिए हमें दौड़ाता है तो कभी कुछ बचाने के लिए। कभी जिद करता बैठता है कि मुझे बस यही चाहिए। कभी अधीर हो जाता है तो कभी व्यग्र। कभी कुछ ऐसा कह बैठता है, जिससे बाद में शर्मिंदगी होती है। कभी कुछ ऐसा कर बैठता है, जिससे बाद में ग्लानि होती है। कभी सपने देखता है तो उन सपनों को पूरा करने के लिए खोजबीन में जुट जाता है। जानकारियां इकट्ठी करता है। सोचता है कि जरूरी सामान और पैसे कहां से आएंगे? कभी कोई निर्णय ले लेता है और फिर उस रास्ते पर चलकर सामने आने वाली दिक्कतों से दो-चार होता है। हां इस प्रक्रिया में अच्छे या बुरे जो भी मिले, अनुभव मिलते जरूर हैं। जिंदगी की तरफ देखता है और फिर सोचता है कि बाकी सब लोग ठीक जा रहे हैं या फिर मैं ठीक रास्ते पर हूं? कभी यह सोचता है कि मेहनत करना तो ठीक है लेकिन इसका कुछ परिणाम भी मिलता है या नहीं? दूसरों को हंसते देख सोचता है कि वे ही सुखी हैं। कभी कुछ निर्णय ले लेता है और फिर सोचता है कि यह करना ठीक भी रहेगा या नहीं।

में ही समय बर्बाद कर रहा हूं?



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



माया के भीतर यह अनोखी सामर्थ्य है कि वह एक शुद्ध चेतना को यह विश्वास दिला दे कि वो या तो एक नर है या मादा।

यदि इंसान किसी के प्यार में पड़कर शेष सभी कुछ पीछे छोड़कर उसके साथ चला जाता है तो बाहर से वो भले ही धनवान दिखाई दे लेकिन आंतरिक तौर पर उसका पात्र खाली रहता है। कारण यह है कि वो या तो खुद को नर समझता है या मादा। यही जान जो भी उसका पूरक दिखाई दे, उसके साथ बंध बना लेता है। नर या मादा होना वास्तविकता तो है लेकिन यथार्थ नहीं। जब तक जीवन पेड़ पौधों तक सीमित था, तब तक नर और मादा का बंटवारा नहीं था। जीवन जब जानवरों के रूप में विकसित हुआ, तब तक नर और मादा आ चुके थे और जब आधुनिक मानव तक यह विकास यात्रा पहुंची, तब तक नर और मादा के बीच में एक स्पष्ट खाई आ चुकी थी। अब जीवन, जीवन नहीं या तो नर या फिर मादा ही हो सकता था। नर और मादा को प्रकृति ने अलग-अलग सहूलियतें दीं। नर को शारीरिक बल मिला तो मादा को प्रजनन की क्षमता। इस क्रमिक विकास के साथ मन के साथ अहंकार और बुद्धि भी विकसित हुए। हमारी भीतरी माया के विकसित होने के साथ नर या मादा के रूप में हमारी पहचान भी बहुत मजबूत हो गई।



अध्यात्म मन के लिए एक भारी और उबाऊ शब्द है। क्योंकि मन का कार्यक्षेत्र अध्यात्म से बिल्कुल अलग है।

कारण है कि अध्यात्म में ना तो कल्पनाएं हैं और ना ही इन्द्रियों द्वारा पाए जाने वाले अनुभव। इसके परिणाम ना तो देखे जा सकते हैं और ना ही सुनकर कुछ खास समझ में आते हैं। ना तो शोरूम में इसे देखा जा सकता है और ना इसे खरीदा ही जा सकता है। इसे दिखाकर किसी को अपनी ओर आकर्षित भी नहीं किया जा सकता। इसे ना किसी से लिया जा सकता है और न ही इसे किसी को दिया जा सकता है।

पारिवारिक या सामाजिक जैसा इसमें कुछ दिखता नहीं। ना तो इसे पढ़कर या योजना बनाकर पाया जा सकता है। अध्यात्म बात करता है, अस्तित्व से अपना संबंध जोड़ने की लेकिन मन को रुचि है दुनिया में। अध्यात्म कहता है कि गो। मा कहता है कि जुड़ाव को बढ़ाओ। अध्यात्म खुद को जानने की बात करता है। भीतर देखने की



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

बात करता है। वहीं मन दुनिया को जानना चाहता है। दुनियादारी की ओर देखना चाहता है तात्पर्य यह है कि इसमें रस ना लेने के बहुत से कारण हैं। फिर भी हमारा ही एक पक्ष है, जो इसमें रस लेता है, जिज्ञासा व्यक्त करता है।



जैसे लौ मोम को पिघला देती है। वैसे ही प्रेम मन की अशुद्धियों को पिघला देता है।

प्रेम की अनुपस्थिति में मन असुरक्षित महसूस करता है। इस कारण वो कई ऐसे तरीके अपनाता है, जिनसे वो सुरक्षित महसूस कर सके। ये तरीके एक दीवार का निर्माण मन के चारों ओर कर देते हैं। ये दीवार बाहरी दुनिया की अनिश्चितता और परिवर्तनों से मन की रक्षा तो करती है, लेकिन साथ ही ये औरों से घुलने मिलने में एक बाधा के समान भी काम करती है। इससे व्यक्ति रहता तो समाज में है लेकिन सबसे एक नियत दूरी बना कर। यदि प्रेम भीतर ही उपस्थित हो जाए तो व्यक्ति को किसी बाहरी दीवार की ओट की ज़रूरत नहीं रह जाती। प्रेम शाश्वत और सनातन रस है। अर्थात् ये सृष्टि के पहले से है और सृष्टि के साथ भी है। सृष्टि को बनाने और सृष्टि को चलाने वाला भी प्रेम रस है। मन जैसे-जैसे प्रेम से दूर जाता है, वो सावधान होता जाता है, रक्षात्मक होता जाता है, आक्रामक होता जाता है, सशंकित होता जाता है। प्रेम की अनुपस्थिति में उसे दूसरों पर भरोसा करना मुश्किल जान पड़ता है। व्यक्ति जैसे-जैसे परमात्मा से निकटता महसूस करता है, उसकी अशुद्धियां भी समाप्त होने लगती हैं। कारण है, उसके भीतर प्रेम की अनुभूति का बढ़ना।



माया अस्तित्व के रहस्यों को नहीं जानती।

अस्तित्व अर्थात् परमात्मा, दुनिया से उसका संबंध और प्रकृति और अस्तित्व की क्या भूमिका है जीवन की उत्पत्ति, उसके विकास और मानव के क्रमिक उद्विकास में? वास्तव में माया को इन रहस्यों से कुछ लेना देना भी नहीं है। क्योंकि रहस्यों को जानने के लिए खुद को ही रूपांतरित करना पड़ता है। अपने सनातन पक्ष को पुनर्जीवित करना पड़ता है। अस्तित्व के शाश्वत पक्ष से परिचित होना पड़ता है। माया की अपनी बिल्कुल अलग दुनिया है। उसके पास अपने अलग लगाव हैं, जिनमें वह व्यस्त रहती है। जो काम उसकी परिधि में आते हैं, उनमें वह पूरी तरीके से रमी रहती है। उसके पास अपने साधन और उपकरण हैं, जिनके द्वारा वह अपनी इच्छा के क्षेत्रों में अपने ध्यान को लगाना पसंद करती है। माया के पास इतनी विविधता है, गुण हैं, इतनी इच्छाएं और विचार हैं, लालसाएं है कि दिन, साल और जीवन कम पड़ जाएं सभी का अनुभव करने में। इसका अर्थ ये है कि माया को वो धरातल देती है, जिस पर माया अपना विस्तार करती है। लेकिन माया जिस अस्तित्व पर



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

फलती फूलती है, उसी के मूल नियमों का उल्लंघन करती है और इस कारण उसके मूल रस प्रेम और शांति भाव से कटी रहती है।



मन का सतत् प्रयास होता है कि सहज और स्वाभाविक क्षेत्र को पीछे छोड़ा जाए और कल्पनाओं और विचारों के जगत में सक्रिय हुआ जाए।

यही तो है, बड़े हो जाने की निशानी। सहजता तो बच्चों की निधि है। हमने बच्चों को ही सहज होते हुए देखा है। सहजता नैसर्गिक होती है लेकिन बड़प्पन की कमान मन अपने हाथों में थाम लेता है। बड़े हो जाने के साथ आता है, कल्पना भी। जिसे बढ़ावा मिलता है, कल्पनाओं और विचारों से। यदि व्यक्ति अपनी आंतरिक दृष्टि को विकसित कर सके, जिस यथार्थ के दर्शन सुलभ हों तो तो विचारों और कल्पनाओं के विरुद्ध एक प्रतिरक्षा की दीवार तैयार हो जाती है। जो अनावश्यक कल्पनाओं और विचारों को दूर रखती है। क्योंकि जब कल्पना और कर्म की स्थापित चक्रीय व्यवस्था के सामने यथार्थ खड़ा हो जाता है तो व्यक्ति के पास शरण लेने के लिए एक आसरा आ जाता है। क्योंकि इसके पहले तो मामला कुछ ऐसा था कि या तो कल्पना ही दिखती थी या फिर कर्म ही। इसके अलावा और कुछ भी नजरों से होकर गुजरता ना था और ना ही कुछ देखने और सुनने में आता था, जो इसके परे हो। इसके पहले मन के लिए एकमात्र प्रेरणा कल्पना और विचार ही थे।



अकेलेपन का अर्थ है, अपने मन के साथ अकेला रह जाना।

अपनी स्मृतियों, अपनी योजनाओं, अपनी वासनाओं, विचारों, कल्पनाओं और भावनाओं के साथ अकेला रह जाना। मन के सक्रिय काल में युग्म या जोड़े का ना होना अकेलापन है। मन अपनी असुरक्षाओं और डर को दूर रखने के लिए एक साथी की तलाश करता है। मन किसी ऐसे को ढूंढता है जो उसके लिए समर्पित हो। ताकि दो लोग मिलकर जीवन की चुनौतियों का बेहतर तरीके से मुकाबला कर सकें। यदि मन व्यक्ति को अकेलेपन की भावना न दे तो व्यक्ति अकेलापन नहीं, प्रेम का भाव महसूस करता है। मन की अनुपस्थिति में प्रेम उपस्थित हो

न चुंबक का एक ध्रुव है, जो किसी और में अपने पूरक ध्रुव को देखता है। मन की अनुपस्थिति में एकांत हो जाता है। जो अपने भीतर उपस्थित शून्यता की सुंदर अनुभूति कर सकता है। जो मुनि है, उसे



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

एकाकी रहने में समस्या नहीं। क्योंकि उसके भीतर की आंतरिक व्यवस्था कुछ ऐसी है, जो मन पर निर्भर नहीं है। आंतरिक दुनिया को ध्यान की खाद, संयम का पानी और शक्ति की धूप मिलती रहे तो संभावना प्रबल है कि अकेलापन एकांत में रूपांतरित हो जाए।



एक निर्देशक को ऐसा कलाकार चाहिए जो प्रतिभावान हो और अपनी पूरी सामर्थ्य के साथ अपना काम कर सके। इसी प्रकार अस्तित्व को चाहिए दृष्टा और माया को चाहिए कर्ता।

माया को चाहिए कर्ता जो पूर्ण रूप से मोहित हो। क्योंकि कर्ता ही माया जगत को अपने प्रयासों और कल्पनाओं के द्वारा नई ऊँचाइयाँ देता है। ऐसा कर्ता ही माया के द्वारा उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। अस्तित्व कर्ता के कार्य में हस्तक्षेप नहीं करता, क्योंकि वे माया में पूरी तरह से सराबोर हैं। हालांकि अस्तित्व कर्ता को भी अपनी शक्ति और संसाधनों के द्वारा पूर्ण रूप से सहयोग करता है। एक वैरागी की खोज उसे माया की परिधि से बाहर की तरफ ले जाती है। एक मालिक अपने कर्मचारियों से काम के प्रति पूरी निष्ठा चाहता है। उसी तरह अस्तित्व एक साधक से पूर्ण समर्पण चाहता है ताकि उसे दृष्टा में रूपांतरित किया जा सके। एक बैरागी जैसे जैसे जीवन में और गहरे उतरता जाता है, अपने मन द्वारा निर्मित भावनाओं और जीवन की वास्तविकताओं से परिचित होता जाता है। वो एक साधक में रूपांतरित होता जाता है। एक वैरागी को साधक और साधक को द्रष्टा बनने के लिए एक पूरी यात्रा को तय करना होता है।



मन की प्रकृति है, गति और चंचलता।

इसी कारण यह अपने ध्यान को सतत् अलग अलग दिशाओं में लगाता रहता है। इसी कारण सभी विषयों के बारे में इसे कुछ न कुछ जानकारी अवश्य रहती है। हालांकि जब मन का ध्यान किसी एक दिशा में स्थिर हो जाता है, जैसे कि कोई रचनात्मक काम, कला, विज्ञान, तकनीक, खेल वगैरह। तब मन की चंचलता थमती है और व्यक्ति उस दिशा में अपने कौशल को निखारने लग जाता है और विकसित होने लगता है। इस तरह व्यक्ति उस विषय का विशेषज्ञ होने की ओर अग्रसर हो जाता है। मन आत्म विश्वास के द्वारा व्यक्ति की सहायता करता है, जिससे व्यक्ति बढ़ता हुआ दूसरे लोगों को भी अपने विषय और इसकी क्षमताओं से परिचित करवाता है। एक वैज्ञानिक को उसे ऐसे विद्यार्थियों के बीच जाने का मौका मिले, जो उसके विषय में रुचि रखते हों। जिससे उसकी



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जानकारियों अनुभवों और खोजों के बारे में विद्यार्थियों को बताया जा सके। बदले में उन संस्थानों से पैसे भी कमाए जा सके और उन तकनीकों का प्रचार प्रसार हो। साथ ही अपने व्यक्तित्व को एक नई ऊंचाई भी मिले। उसके विषय से उसका भी नाम जुड़ जाए। साथ ही उसकी तकनीक दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोग अपनाएं।



मंत्र का उपयोग मन के प्रभाव को क्षीण करने के साधन के रूप में होता है।

मंत्र मन को दिए हुए एक उपाय के समान है, जो मन को भक्ति, विवेक, प्रेम की तरफ मोड़ता है। क्योंकि मन लगातार विचारों को पैदा करता है, इसी कारण उसे मंत्र रूप में एक साधन दे दिया जाता है ताकि वह विचार की जगह इससे जपता रहे। मंत्र जो भी संदेश दे रहा है उस संदेश से संबंधित कल्पना उसके चित्र में उभरे। मन की कुछ ऐसी व्यवस्था है कि वह लगातार सक्रिय रहता है। इस गुण को पहचान कर ही मंत्र रचे गए ताकि मन को एक उचित मार्ग पर अग्रसर किया जा सके। एक साधक के लिए यह बेहतर स्थिति है कि वह अपने मन के विचारों को सुनने की जगह मंत्र के उच्चारण को सुने। मंत्र मन की असुरक्षा की भावना को कम करके, उसे एक आसरा देते हैं। मंत्रों में बोध, दैवीय गुण, यथार्थ, शरणागत भाव और आशा होती है। इनसे व्यक्ति अपने मन के माध्यम से अस्तित्व के दैवीय पक्ष का आह्वान करता है और अपनी प्रार्थना को उसके समक्ष रखता है। मंत्रों को समझकर बोलने पर बुद्धि भी मंत्र उच्चारण की प्रक्रिया से जुड़ जाती है। जिससे व्याकुलता कम होती है।



वह जो मन और बुद्धि की कक्षाओं से स्वयं को समेट ले, वह संत है।

यदि व्यक्ति प्रखर बुद्धि का स्वामी नहीं, तो बुद्धि को दौड़ाना मुश्किल है। पढ़ाई, व्यापार, आविष्कार, निर्माण सब बुद्धि के दौड़ने से ही संभव है। किसी के लिए बुद्धि दौड़ाना आसान है तो किसी के लिए मुश्किल लेकिन मन को दौड़ाना कोई मुश्किल काम नहीं। मन सोच और सपनों में दौड़ता ही रहता है। मन की दौड़ को थामना मुश्किल है। संत मन की किसी दौड़ का साथी नहीं। उसका प्रयास ही मन की दौड़ से खुद को अलग कर लेने का है। जब मन न दौड़ेगा, तब क्या होगा? तब मौन के आंगन में चेतना का पौधा विकसित होगा। पौधे और संत की प्रवृत्ति एक समान ही हैं। पौधे के ही समान संत भी पूर्ण समर्पित होना चाहता है, अपने आंतरिक विकास के लिए। संत पेड़ पौधे की ही तरह फलों के निर्माण में लगा रहता है। बस चेतना के पौधे पर बोध के फल आते हैं। जिस किसी को इन फलों से ————— हो, वह किसी संतुष्ट व्यक्ति के माध्यम से उन्हें पा सकता है। माया के बीच रहते हुए खुद को खुद तक



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सीमित कर लेना, अस्तित्व की असीमितता को निमंत्रण देना है। जो अपनी हदों को फैलाने में रत नहीं है, वह अनहद की ओर बढ़ रहा है।



काम और क्रोध हमें हमारी ही अग्नि में जलाते हैं, जबकि आत्मसंयम हमारे मन को पकाता है।

जैसे खट्टे फल किसी गर्म स्थान पर रख देने पर पकने लग जाते हैं। वैसे ही मन आत्म संयम की गर्मी पाकर धीरे-धीरे परिपक्व होने लगता है। कच्चे फल और पके फल के स्वाद में जमीन आसमान का अंतर होता है। खट्टे फल को मीठे फल में रूपांतरित होने के लिए एक प्रक्रिया से गुजरना होता है। एक साधक के लिए आत्म संयम वही प्रक्रिया है। जो उसके मन के खट्टेपन को दूर कर उसे मिठास से भर देती है। यदि खुद का मन मिठास से भर जाए तो यह कई और लोगों के जीवन में मिठास घोल देने की सामर्थ्य रखता है। एक पेड़ ना जाने कितने लोगों को ऑक्सीजन, फल और छाया प्रदान करता है। न जाने कितने पक्षियों को आश्रय देता है। न जाने कितनी गिलहरियां उस पर अपना घर बनाती हैं। आत्म रूपांतरण से व्यक्ति अपने साथ-साथ अन्य के जीवन को भी पोषण प्रदान करने के योग्य हो जाता है। जिससे उसका खुद का मन और जीवन उपवन हो जाता है। जिसमें अन्य व्यक्ति विश्राम कर सकते हैं। छाया, संतुष्टि और साथ ही आत्मा का पोषण पा सकते हैं।



मन ब्रह्मांड की ओर रुचि और कौतूहल के साथ देखता है क्योंकि वो मन के लिए अनगिनत संभावनाओं के द्वार खोलता है।

मन गतिशील है, सपनों से भरा है और ब्रह्मांड के पास बहुत सारे ग्रह, उपग्रह और आकाशगंगाएँ हैं। मन एक लक्ष्य को पूरा करने के बाद दूसरे लक्ष्य की ओर देखने लगता है। एक मंजिल तक पहुंच जाने पर दूसरी मंजिल की ओर नज़रें टिका देता है। मन प्रथम आने को बहुत महत्व देता है। वह जानता है कि उसके जैसे सपने कई और लोग भी देखते हैं। इसलिए वह नए-नए ग्रहों को अपनी खोज के दायरे में लाता है और वहां पर सबसे पहले पहुंचकर अपनी बुद्धिमत्ता, तकनीक और साहस का सिक्का जमाना चाहता है। मन के लिए संसाधन बहुत महत्वपूर्ण हैं और संसाधनों की खोज वह पृथ्वी तक सीमित नहीं रखना चाहता। वह चाहता है कि पृथ्वी के बाद अन्य ग्रहों के संसाधनों के उपयोग में लाया जाए। जो भी महत्वपूर्ण है, वहां पर जाया जाए और वहां पर जो भी महत्वपूर्ण है, उसे



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

वहां से लाया जाए। मन की प्रवृत्ति सिकुड़ने की नहीं अपितु फैलने की है और ब्रह्मांड फैलते जाने की सुविधा देता है। जैसे जैसे मन सिकुड़ता जाता है, वैसे वैसे यह रूपांतरित होता जाता है।



जैसे मन का नियंत्रण जानवरों और मनुष्यों पर पूर्ण रूप से है। वैसे ही वैश्विक चेतना की उपस्थिति पूरे ब्रह्मांड के हर एक भाग में एक समान रूप से है।

हर एक प्राणी एक पूरी सृष्टि के समान है। इस सृष्टि के केंद्र में तो व्यक्ति की आत्मा है लेकिन इसका कर्ता-धर्ता मन है। शरीर मन के निर्देशों का पालन करता है। मन जो जो भी और जैसे-जैसे करना चाहता है, शरीर वैसे वैसे करता जाता है। मन पहले पहल तो अपने ही विचारों से शरीर को चलाता रहता है। लेकिन जैसे-जैसे यह भक्ति में रमता है और ध्याय के प्रति समर्पित होता है, वैसे वैसे खुद को प्राप्त बोध और अनुभूतियों के द्वारा शरीर को नियंत्रित करने लगता है। जैसे राम के अनन्य भक्त हनुमान ने कहा कि "राम काज किन्हें बिनु मोहि कहां विश्राम।" अर्थात् मेरा काम बस राम के निर्देशों का पालन करना है। मेरा अपना कोई निर्णय नहीं। बस जो भी काम मुझे मिले, उसे पूर्ण करना है। जैसे हर शरीर में चेतना उपस्थित होती है, वैसे ही ब्रह्मांड भी चेतना से अछूता नहीं है। मन को भले ही ना देखा जा सके लेकिन उसकी सक्रियता शरीर के माध्यम से दिखाई देती है। लेकिन ब्रह्मांडिय चेतना सामान्य स्थिति में मनुष्यों और पशुओं के माध्यम से खुद को अभिव्यक्त नहीं करती। इस कारण उसे और उसकी गतिविधि को सामान्य दृष्टि से देख पाना संभव नहीं।



अपनी आंतरिक संभावनाओं या सात्विक गुण- धर्म में रुचि व्यक्त करना व्यक्ति का स्वभाव है।

अपने रोज़ के कामकाज और तरीकों में व्यस्त रहते हुए भी वह सत्संग, प्रवचन और भजन के माध्यम से उनकी ओर झुकाव दिखलाता है। व्यक्ति समाज में अपनी एक छवि बना कर रखना चाहता है। इस कारण कभी-कभी वह हिचकता है कि जब लोग उसे अपने स्वाभाविक पक्ष में रुचि व्यक्त करते देखेंगे तो उसकी छवि बदलने लगेगी। इसी कारण वह अपने स्वाभाविक कामों को तभी करना चाहता है, जब वह एकांत में हो। स्वभाव कहीं न कहीं खुद को बेहतर बनाना चाहता है हालांकि मन अनेक असुरक्षाओं का और दुनिया की अनिश्चितता का हवाला देकर अपने किले को बनाए रखना चाहता है। वो स्वभाव को किसी तरह की छूट नहीं देना चाहता। इसी कारण यदि अपने मार्ग पर व्यक्ति चलना चाहे तो उसे कई असुरक्षाओं और भय का सामना करना पड़ता है। जो उसके उठते हैं। स्वाभाविक और सहज हो जाना मन का अंत नहीं है, बस रूपांतरण है। विस्तार करता हुए



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन विश्वास से भरा, कभी कभी शरारती और मुखर भी होता है। स्वभाव पर चलते हुए व्यक्ति अपने सनातन आयाम की ओर बढ़ता जाता है। जो जीवन के उद्विकास के साथ, मन के विकास के क्रम में कहीं पीछे छूट गया था।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन प्रयोग धर्मी है। प्रयोग करना उसकी प्रवृत्ति है।

जब तक वह अपने जीवन के प्रयोजन पर अग्रसर ना हो गया हो। तब तक अगर कोई बाधा न हो तो, वो लगभग हर विचार पर काम करके देखना चाहता है कि परिणाम क्या मिलता है? उनमें से कुछ तो काम करते हैं और कई विपरीत परिणाम देने के साथ निष्फल हो जाते हैं। अपनी आजीविका पर काम करते हुए व्यक्ति अपने ध्यान को और अपने समय को तो एक दिशा में लगा देता है लेकिन फिर भी उसका मन प्रयोग धर्मी ही रहता है। वर्चुअल वर्ल्ड हर व्यक्ति के लिए संभावनाओं की एक नई दुनिया लेकर आया है। जिससे यदि व्यक्ति वास्तविक दुनिया में सक्रिय होने के लिए समय ना निकाल पाए तो वह वर्चुअल वर्ल्ड में एक दूसरी पहचान के साथ सक्रिय हो सकता है। इससे वे प्रयोग जो वह अपने जीवन में समय और अवसरों की कमी के कारण नहीं कर पाया, उन पर भी अपने स्मार्टफोन के माध्यम से काम कर सकता है। वर्चुअल दुनिया में ही सही, दूर देश के लोगों से मिल सकता है और बातें कर सकता है। उनसे दोस्ती कर सकता है और उनके बारे में जान सकता है। हालांकि जीवन का प्रयोजन बहुत नियत होता है। विचारों के विपरीत ये सटीक होता है। विचार बदलते रहते हैं, प्रयोजन निश्चित रहता है।



एक आम इंसान के लिए अपनी इच्छाओं को नकार देना कहीं मुश्किल है, दूसरों की विनती को नकार देने से। वहीं प्रकृति के लिए स्थिति बिल्कुल विपरीत है।

प्रकृति देवी का साक्षात स्वरूप है। मनुष्य अपनी आवश्यकता की सभी चीज़े जैसे हवा, पानी, धरती, अग्नि, छाया, धूप, अन्न, फल प्रकृति से ही प्राप्त करता है। प्रकृति मनुष्य से बदले में कुछ भी नहीं मांगती और यदि

वृत्ती, तो भी मनुष्य कभी दे न पाता। क्योंकि मनुष्य के शरीर का कण-कण, उसकी ऊर्जा की हर एक इकाई उसकी शक्ति की हर एक बूंद प्रकृति से ही आती है। इसलिए प्रकृति को कुछ दे पाने की संभावना तो



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उपजती ही नहीं। मनुष्य सिर्फ इतना ही कर सकता है कि जो भी प्रकृति ने दिया उसका अपव्यय करना बंद कर दे और खुद को प्राप्त प्रकृति की संपत्ति का प्रकृति में ही निवेश करे। अपना जीवन प्रकृति सम्मत कर ले। खुद का नियंत्रण हटा कर अपना नियंत्रण अस्तित्व और प्रकृति को सौंप दें। करुणा को साक्षात रूप में प्रकृति में देखा जा सकता है। इंसान के भीतर इच्छाएं उठती हैं और मनुष्य इस मांग को आज्ञा समझ कर पूरी भी करता रहता है। दूसरी तरफ प्रकृति के साथ ऐसा कुछ भी नहीं। मांग की कहीं उपस्थिति नहीं। बस एक सतत चक्र।



जब मन के नियंत्रण में व्यक्ति के ओज की बागडोर चली जाती है तो एक सुखी इंसान भी उत्तेजित और कामनाओं के रूपों में रूपांतरित हो जाता है।



उत्तेजना को बढ़ाने के लिए तो बस विचार और कल्पना चाहिए लेकिन उत्तेजना को थामने के लिए शक्ति चाहिए। ओज ही वह शक्ति है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी उत्तेजना को बढ़ाने और उत्तेजना के चरम पर पहुंचने पर शक्ति के इस स्खलन का अनुभव प्राप्त करता है। अब व्यक्ति कामनाओं का राजा तो बन सकता है क्योंकि उसके पास बहुत संपत्ति है, कामनाओं पर लुटा देने के लिए लेकिन वो सुख से दूर हो जाता है। जैसे जब इंसान के पास पैसा होता है तो खुद को धनी मानता है और जब नहीं होता तो निर्धन समझता है। ठीक वैसे ही जब तक व्यक्ति के पास ओज है, वह ओजस्वी है। जब वह ओज रूप बदलकर कामनाओं की ओर चला जाता है, तब भले ही व्यक्ति कामनाओं के क्षेत्र में अनुभवी हो जाए या अपना एक नाम बना ले लेकिन बात जब शक्ति की आती है तो वह निर्धन महसूस करता है। ओज का अर्थ है, वह शक्ति जो ओम की ओर उठती है। वह शक्ति जिससे व्यक्ति की चेतना का पुष्प आकाश की ओर उठता है। ठीक वैसे ही जैसे कमल तालाब से ऊपर उठकर मुक्त आकाश में विकसित होता है।



दुख के समय में ईश्वर को पुकारा तो जा सकता है और यदि उसकी अनुभूति हो जाए तो ये उसकी कृपा है।

जब हम अपने मन के साथ चलते चले जाते हैं तो काफी समय बाद यह महसूस कर पाते हैं कि हम खुद से बहुत दूर दूर से उड़ी एक बेफिक्री थी। एक मस्ती, जो कहीं पीछे छूट जाती है और खुशियों का पीछा करते-करते गीर्जान पर आ जाते हैं। जहां पर फिक्र भी है और मस्ती की जगह यादों और अनचाही आदतों का एक



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भारी गठुर भी है। जब व्यक्ति अपनी दीनता और हीनता को महसूस कर लेता है, तब वह ईश्वर से प्रार्थना करता है कि इस स्थिति बाहर निकलने का कोई मार्ग सुझाए। अपने विवेक के कारण व्यक्ति जिस स्थिति में पहुंच जाता है, वहां से बाहर निकलने में कोई सहायता प्राप्त हो तो वह ईश्वरीय सहायता जैसी ही लगती है। अनुकूल समय में ध्यान, प्रेम, सेवा, योग, भक्ति और शील के माध्यम से यथार्थ की अनुभूति भी की जा सकती है और ये संभव होता है, अपने अभ्यास से। लेकिन सुख के समय में मन अपना नियंत्रण काबिज़ कर लेता है और व्यक्ति यथार्थ को पीछे छोड़ माया की ओर बढ़ जाता है। दुख के समय में मन व्याकुल होता है। वो ध्यान करे भी तो कैसे? सुख के समय में संचित संयम, कठिनाई के समय में धैर्य को बेहतर कर देता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

व्यक्ति अपने चेतन और अवचेतन मन को अपने स्वभाव द्वारा संतुलित करने की चेष्टा करता रहता है।

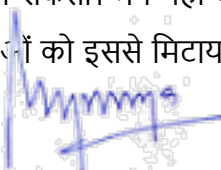
बड़े होने के दौरान अपनी पहचान, उसके विश्वास और दुनिया से जुड़ी बहुत सी जानकारियां व्यक्ति के अवचेतन मन में परिवार और समाज द्वारा डाल दी जाती हैं। जिससे दुनिया और लोगों को देखने की उसकी दृष्टि में अंतर आ जाता है। दूसरा, व्यक्ति के चेतन मन में दुनिया को देख कर बहुत सी भावनाएं, विचार और कल्पनाएं उमड़ती हैं। जैसे ही व्यक्ति शारीरिक तौर पर समर्थ हो जाता है और उसे स्वतंत्रता मिलती है, उसका चेतन मन दुनिया को देख कर उससे संपर्क जोड़ने में जुट जाता है। ऐसे में उसके भीतर बहुत से ऐसे विचार और कल्पनाएं उठती हैं, जो उसके अवचेतन मन की धारणाओं से संबंधित होती हैं लेकिन उसके स्वभाव के अनुरूप नहीं होती। ऐसे में उन सभी विचारों को एक तरफ कर व्यक्ति अपने स्वभाव के अनुसार चलता है। खुद को पाने के बाद, व्यक्ति अपने चेतन और अवचेतन मन को ज्यादा बेहतर तरीके से संतुलित कर सकता है। इस दशा में दृष्टा भाव में स्थित होने की लगन और तीव्र हो जाती है। क्योंकि हर यात्री अपनी मंज़िल तक पहुंचना चाहता है और आंतरिक पथ के यात्री की मंज़िल दृष्टा होना ही है। क्योंकि मंज़िल पर ही विश्राम है।



विवादों को सुलझाना अलग बात है और परिणाम अपने पक्ष में करना अलग।

विवादित और उग्र माहौल में मन व्यक्ति को यह सलाह देता है कि तुम्हारे पास ताकत है। सो ताकत के बल पर समस्या सुलझा लो। ताकत के बल पर परिणाम को अपने पक्ष में किया जा सकता है लेकिन मन की उलझनों को नहीं जा सकता। मन नहीं बताता कि व्यक्ति के पास दृढ़ता और इच्छा शक्ति भी है। अगर सभी नहीं तो समस्याओं को इससे मिटाया जा सकता है। मन बल को प्रमुख मानता है तो आत्मा संयम शक्ति को। हम




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

किसके पक्ष में हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपनी लड़ाई ताकत से लड़ रहे हैं या आंतरिक शक्ति से। बल से परिस्थितियों को एक बार अपने वश में किया जा सकता है लेकिन पारिस्थितिकी को संतुलित करने के लिए आत्म संयम की आवश्यकता पड़ती है। खुद के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए आवश्यक है, इस बात का ध्यान रखना कि हमारी अपनी इच्छापूर्ति और महत्वाकांक्षा हमारी अपनी ही प्रकृति के दोहन पर ना टिकी हो। बल का उपयोग किसी के विरुद्ध ना हो बल्कि अपनी कर्म सिद्धि के लिए हो।



जब तक हमें जीवन का प्रयोजन नहीं पता होता, तब तक मन हमें किसी न किसी या कई दिशाओं में मोड़ ही देना है। हमें हम व्यस्त रहें, सीमित रहें और मन को और मजबूत करते चलें।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/09/2022

इस स्थिति कुएं के मेंढक जैसी है। वह मेंढक चाहे कितनी भी कोशिश क्यों ना करे लेकिन उसके सारे प्रयास एक परिधि के भीतर ही सीमित रहते हैं। अर्थात ऊर्जा तो होती है, शक्ति भी होती है, बस दिशा नहीं होती। जब दिशा ही नहीं होती तो चेष्टा कितनी भी क्यों न की जाए, निरर्थक ही रहती है। एक बेहतर नस्ल का मजबूत घोड़ा, यदि एक बाड़े तक सीमित कर दिया जाए तो वह लंबी दूरियां तय नहीं कर सकता, जिसकी क्षमता उसके भीतर है। ठीक यही स्थिति जीवन के प्रयोजन से रहित व्यक्ति की भी है। ऐसे में व्यक्ति यदि चलना भी चाहे तो उसे उसी लीक पर चलना पड़ता है, जिस लीक पर दुनिया चलती है। ऐसी स्थिति में घूम फिर कर बचता है तो बस अपना मन और उसमें बसी माया। जो व्यक्ति को दुनिया तक खींच कर ले जाती है। जब तक दुनिया ही सामने है, तब तक दुनिया के ही बताए रास्तों पर चलना पड़ेगा। चलते रहने वाला व्यक्ति रुक नहीं सकता। इसलिए जो कोई मार्ग उसके सामने आता है, वह उस पर ही आगे बढ़ता चला जाता है।

जिस व्यक्ति को जिधर भी मोड़ना हो, अस्तित्व उसके अनुसार उसे मार्ग उपलब्ध करा देता है। साथ ही मार्ग मिलने से पहले ही उसे चलते रहने की प्रेरणा से भर देता है। ऐसे में व्यक्ति चलता है, गिरता है, खुद को संभालता है, उठता है और फिर चल पड़ता है। एक जगह असफलता मिले तो दूसरी ओर मुड़ जाता है लेकिन चलना बंद नहीं करता। ऐसा तब तक होता रहता है, जब तक वह अपने जीवन के प्रयोजन को प्राप्त न कर ले।



दुख का विपरीत खुशी नहीं है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दुख का विपरीत है प्रसन्नता। व्यक्ति हर रात अपना खून मच्छरों को पिलाता रह सकता है लेकिन वे नहीं कहते कि बस बहुत हुआ। तुमने हमें खूब भोजन करवाया। अब हम तुम्हें ना काटेंगे। हर रात वो फिर से भूखे हो जाते हैं और अपना पेट भरने आ पहुंचते हैं। ठीक इसी प्रकार मन जब अति सक्रिय हो जाता है, तब उसकी इच्छाएं बढ़ती ही जाती हैं। उसकी भूख कम होने का नाम नहीं लेती।

मन के प्रभाव में व्यक्ति क्रिया करने को बाध्य हो जाता है और प्राप्त हुई हर प्रतिक्रिया दुख का कारण बन जाती है। इसी कारण जब तक मन का व्यक्ति पर मजबूत प्रभाव रहता है, वह कर्म करने, क्रिया करने और प्रतिक्रिया देने को बाध्य रहता है। उसके द्वारा दी गई प्रतिक्रिया एक नई प्रतिक्रिया को निमंत्रित करती है। वहीं शरीर के साथ अपनी समस्याएं हैं। समय बीतने के साथ-साथ यह थकान, कमजोरी और रोगों से ग्रस्त होने लगता है। इसलिए व्यक्ति जब तक मन के प्रभाव में रहता है और शरीर से तादात्म्य बना लेता है, तब तक दुखों के बनने की प्रक्रिया

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

चलती रहती है।
दुःख और प्रसन्नता का संबंध है, ईश्वर से निकटता महसूस करने में। हर वह काम करने में जो सत्य के और निकट लेकर जाता है। हर वह अभ्यास जो मन को ज्यादा स्पष्टता और स्वच्छता देता है। खुशी जुड़ी है, अपनी इच्छाओं और अपेक्षाओं की पूर्ति से। प्रसन्नता जुड़ी है, हर उस काम को करने में, जो व्यक्ति को सत्य के साथ एकाकार करने में सहायता देता है। प्रसन्नता जुड़ी है, अपने सतत अभ्यास से और उन दोषों से दूर रहने से, जो व्यक्ति के चित्त को मलिन करते हैं।



‘मैं’ एक बाड़ा है, परिधि है, बंधन है, सीमा है।

जो असीमित है, वह ‘मैं’ रहित है। ‘मैं’ का संबंध है, खुद के एक अलग इकाई होने की भावना से। जब व्यक्ति को लगता है कि उसका अपना एक अलग अस्तित्व है, तो वह अपने भीतर उपस्थित प्राकृतिक संभावनाओं के द्वार को बंद कर देता है। ऐसी स्थिति में उसका जीवन प्रयास, चेष्टाओं और अपने निर्णयों तक सिमट कर रह जाता है। जब तक ‘मैं’ है, तब तक अपना मत है, मान्यताएं हैं और चेष्टाएं हैं। अतः वह पुरुष, प्रकृति और दैव को खुद से अलग कर लेता है। ऐसे में जीवन से श्रद्धा का अभाव हो जाता है और जो भी विश्वास रहता है, वह सिर्फ अपनी बुद्धि पर। इस दशा में व्यक्ति प्रकृति को सिर्फ संसाधन के रूप में देखता है। ऐसा व्यक्ति खुद में उपस्थित प्रकृति की असीमित संभावनाओं और शक्ति से चूक जाता है। नास्तिक होने और श्रद्धाहीन होने में अंतर है। नास्तिक ईश्वर के अस्तित्व को तो नकार देता है लेकिन ऐसा संभव है कि जीवन में आने वाली हर परिस्थिति को वह स्वीकार

पनी निष्ठा को लेकर आगे बढ़े, ना कि व्यर्थ चेष्टाओं को। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपनी संभावनाओं के



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

द्वार को बंद नहीं करता। आस्तिक, नास्तिक और ज्ञानी में अंतर यह है कि आस्तिक मानता है कि मैं हूँ और ईश्वर भी है। नास्तिक मानता है कि वह है लेकिन ईश्वर नहीं। वहीं ज्ञानी जानता है कि वह नहीं है, है तो बस ईश्वर।



जिस क्षण व्यक्ति मन से पूर्णतया मुक्त हो पूर्ण स्वतंत्र हो जाता है, उसी क्षण उसकी खोज की भी समाप्त हो जाती है।

मन जैसे विस्तार पाता है, वैसे ही सिमटता भी है। जब व्यक्ति का मन नियंत्रण से बाहर जाने लगता है तो उसका प्रभाव उसने व्यवहार पर दिखाई पड़ना शुरू हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को मनबढ़ या मनबदू कहा जाता है। जब तक बच्चों में समझ नहीं आती, वह महंगे और सस्ते सामान में भेद नहीं कर पाते। क्योंकि उन्हें यह भी नहीं मालूम होता कि कौन सी चीज किस काम में आती है, इसलिए उनके लिए चौकी और लैपटॉप एक समान है। जिस प्रकार वे चौकी पर जाकर खड़े हो जाते हैं, वैसे ही वह लैपटॉप पर जाकर भी खड़े हो जाते हैं। मां-बाप हर सामान का मूल्य जानते हैं, इसलिए वे बच्चों को बताते हैं कि कौन सी चीज किस काम आती है और उसे किस प्रकार रखना है। यदि मां बाप बच्चों को ना समझाएं तो पूरा घर बच्चों के लिए खेल के मैदान जैसा है। ऐसे में किसी बाहरी व्यक्ति को बच्चा उत्पाती और मनबढ़ लगता है। कई बार बड़े हो जाने पर भी जब हम दूसरे के सामान का कुछ मूल्य नहीं समझते और दूसरों के साथ अपमानजनक व्यवहार करते हैं तो हमें भी मनबढ़ कहा जाता है। व्यक्ति तब मनचला हो जाता है, जब वो किसी स्त्री से अपनी मर्यादा से बाहर जाकर व्यवहार करे।

मन के रहने तक ही हमारी खोज इसलिए रहती है क्योंकि मन हमें हमारी मूल स्थिति से विस्थापित करता रहता है। विस्थापित होते ही अपनी मूल स्थिति की खोज शुरू हो जाती है। कुछ खोजने वाला लगातार गतिशील रहता है। उसी प्रकार जैसे ही मन गतिशील होता है, खोज स्वतः ही शुरू हो जाती है।

सन्यास लेने से मिलता नहीं। सन्यास एक भाव है, जो परिस्थितियों के साथ तपते तपते स्वयं ही विकसित होता है। ठीक उसी तरह, जिस तरह तालाब में एक कमल विकसित हो जाता है।

सन्यास भाव का उदय दृष्टि की परिपक्वता की निशानी है। जैसे अनाज पक जाने पर खुद को औरों की भूख मिटाने के लिए प्रस्तुत कर देता है। जैसे फल पक जाने पर, पेड़ से अलग होकर खुद को उपलब्ध करा देता है। वैसे ही चेतना जब परिपक्व हो जाती है, तो सन्यास भाव का उदय हो जाता है। जब व्यक्ति योगी हो जाता है अर्थात् दृष्टा भाव में स्थित हो जाता है, तब वह समाज और पर्यावरण के लिए उपयोगी हो जाता है। कभी-कभी गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी व्यक्ति के भीतर सन्यास भाव विकसित हो जाता है। तब गृहस्थ बने रहते हुए भी उसका आचरण सन्यासी

ता है। ऐसे में काम और वासना की संभावनाओं के बीच रहते हुए भी व्यक्ति में समाधि के बीज पनपने वा भाव जागृत होने लगता है। स्वीकार भाव वह वातावरण है, जिसमें सन्यास का पौधा पनपता है।

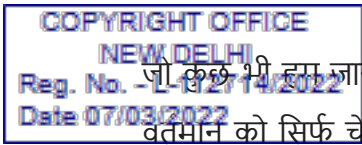


उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सन्यास चेतना की एक विशेष तैयारी है और मन की एक विशेष अवस्था है। सन्यासी मन उस बच्चे जैसा है, जो मां की गोद में ही सुरक्षित महसूस करता है। ऐसे में बच्चा मां के प्राकृतिक स्वभाव को सबसे ज्यादा नजदीकी से देख पाता है। सन्यास दुनिया और दुनियादारी से दूर मां की गोद में वापस लौटने जैसा है। एक सन्यासी वास्तव में कुछ करता नहीं। वह बस देखता है कि उसके भीतर की प्रकृति कैसे काम करती है। ऐसे में वह जान पाता है कि क्षीरसागर में स्थित विष्णु और उनकी सेवा करती लक्ष्मी का क्या तात्पर्य है।



ऐसा क्यों कि सत्य को पाना अज्ञात में छलांग लेने जैसा है?



जो कुछ भी हम जानते हैं, वह मन के माध्यम से ही जानते हैं। वर्तमान को मन के द्वारा नहीं जाना जा सकता। वर्तमान को सिर्फ चेतना के द्वारा ही जाना जा सकता है। वर्तमान और समयहीनता मन की जानकारी से परे हैं।

वर्तमान को आंखों से नहीं देखा जा सकता। मन अपनी जानकारियों को जुटाने के लिए आंखों पर बहुत ज्यादा निर्भर है। इसलिए मन उस आयाम से बिल्कुल अनभिज्ञ है, जिसे वर्तमान कहते हैं। मन उसके बारे में अपनी कल्पनाएं बनाए भी तो कैसे, जिससे वह पूरी तरह अनभिज्ञ है? यही कारण है कि मन अज्ञात से भयभीत और उसका आलोचक हो जाता है। मन हर उस बात से असुरक्षित महसूस करता है जिसे वह जानता नहीं। यही कारण है कि वह अज्ञात की ओर बढ़ने, वैराग्य और ध्यान का विरोध करता है।

सत्य को पाने की यात्रा मन से परे जाने की यात्रा है। मन से परे जाकर ही प्रेम रस को चखा जा सकता है। प्रकाश और प्रेम दोनों ही मन से परे हैं। जानकारी पाने के लिए जानने वाला जरूरी है। जहां पहुंचकर जानकारी और जानकार के बीच का भेद मिट जाए, वहां पर मन नहीं रह सकता। मन की उपस्थिति वहीं पर है, जहां पर जानकारी अलग है और जानकार अलग। जैसे कि कहा जाता है कि गॉड इज लव अर्थात ईश्वर ही प्रेम है। यहां पर ईश्वर और प्रेम के बीच का भेद स्पष्ट नहीं है। दोनों एक दूसरे में घुले मिले प्रतीत होते हैं। ऐसा क्षेत्र जहां पर भेद मिटने लगे, वह मन के लिए अज्ञात है। इसीलिए सत्य को जानना अज्ञात में छलांग लेने जैसा है।

या तो हम उन परिस्थितियों से संघर्ष करते रह सकते हैं, जो मन द्वारा सतत् निर्मित की जाती रहती हैं या फिर हम सीधे मन पर ही काम कर सकते हैं।

या तो हम रावण के बार बार उगने वाले सिर से उलझते रहें। या फिर सीधे रावण की नाभि पर ही ध्यान दें। अर्थात प्रभाव पर भी काम किया जा सकता है और उसके कारण पर भी। प्रभाव उपस्थित तो होता है और एक समय के बाद खत्म हो जाता है लेकिन वह बार-बार पैदा होता रहता है। उसके बार-बार पैदा होने की प्रक्रिया रुकती नहीं,

उसके कारण अनुपस्थित नहीं हो जाता। जैसे कि रावण के सिर तो 10 हैं लेकिन नाभि बस एक है। प्राप्त कर रावण को समाप्त नहीं किया जा सकता। जैसे कि घास कितनी बार ही क्यों ना काटी जाए



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

लेकिन वह फिर से उग आती है क्योंकि उसके बीज धरती के भीतर हैं। जब तक मन की अति सक्रियता है, तब तक वह परिस्थितियां बार-बार पैदा होती रहेंगी जो दुख का कारण बनती हैं। ऐसे में या तो व्यक्ति उन दुखों से ही संघर्ष करता रहे। या फिर किसी वैज्ञानिक या सत्यान्वेषी की तरह उनके कारणों को समझने का प्रयास करे क्योंकि यदि कारण मिल गया तो फिर हमारा काम उसकी औषधि ढूंढने का होगा। ना कि दुखों से संघर्ष करते रहने का। जब भी व्यक्ति कोई ऐसी औषधि ढूंढ लेता है, जो उसकी मदद कर सके तो फिर उसकी ढूंढी औषधि पूरी मानव जाति के लिए उपलब्ध हो जाती है। काफी संभव है कि वह औषधि पहले से उपस्थित हो। बस कालखंड में कहीं पीछे छूट गई हो। औषधि मिल जाने पर सीधे कारण पर काम किया जा सकता है।



मन बिना बोले नहीं रह सकता।

जब तक यह सक्रिय है, बोलता ही रहता है। कल्पना में ही सही यह किसी को अपनी बात सुनाता रहता है। उसे सुनता नहीं, सिर्फ उसे सुनाता है।

बातचीत में तो सामने वाला व्यक्ति भी बोलता है और व्यक्ति ना भी चाहे तो भी उसे सुनना ही पड़ता है लेकिन कल्पनाओं में मन सिर्फ अकेला ही भाषण देता है।

मन के सक्रिय होने पर तरंगे निकलती हैं। यह तरंगे शब्दों के माध्यम से विचारों के रूप में प्रकट हो जाती हैं। विचार भाषा के द्वारा आवाज के रूप में वातावरण तक पहुंच जाते हैं। अर्थात जो तरंग मन से चली, वह गले के द्वारा वातावरण या हवा तक आ जाती है और हवा में गति करते हुए वह औरों के कानों तक पहुंच जाती है। इस तरह तरंग लगातार पैदा होकर हवा तक पहुंचती रहती है। ठीक वैसे ही जैसे मोबाइल टावर तरंगों को हवा में भेजता और हवा से आने वाली तरंगों को पकड़ता रहता है। इस तरह मन और शरीर का जोड़ा एक मोबाइल टावर की तरह काम करता है। अगर मोबाइल टावर काम ना करें तो तरंगों के लेनदेन की सारी प्रक्रिया रुक जाती है। ठीक यही स्थिति व्यक्ति के भीतर भी होती है, जब मन मौन हो जाता है। ऐसी स्थिति में ना संचार ना स्वीकार, न चिढ़ी ना पाती, न देना न लेना, न भेजना ना पाना। मन की तरंग रहित अवस्था ऐसी ही होती है। मन की उपस्थिति ही उसकी सक्रियता से है। यदि मन की सक्रियता थमने लगे तो व्यक्ति धीरे-धीरे समाधि में उतरने लगता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन जब हावी होता है तो स्वतंत्रता घटती है। जब स्वतंत्रता बढ़ती है तो मन सिकुड़ता है।

बाहरी और भीतरी स्वतंत्रता में अंतर है। जब बाहर सब कुछ हमारे मन के अनुसार हो तो हमें लगता है कि हम स्वतंत्र हैं। बाहरी स्वतंत्रता का अर्थ है, मन द्वारा की गई मांगे और भीतरी स्वतंत्रता का अर्थ है, मन से मुक्ति। भीतरी स्वतंत्रता या मुक्ति तभी मिल सकती है, जब व्यक्ति पूर्ण योग्यता विकसित कर ले। जब तक ऐसा ना हो सके, तब तक मन का पूर्ण या आंशिक प्रभाव बना रहता है। बाहरी स्वतंत्रता का अर्थ है, मन मुताबिक जीवन। मन मुताबिक जीवन या व्यवस्था को संभाला जा सके, इसके लिए जरूरी है आत्म-नियंत्रण। क्योंकि मन मुताबिक जीवन एक्सिलरेटर की तरह है और आत्म नियंत्रण ब्रेक की तरह।

मन की अनुपस्थिति में कोई बंधन नहीं होता। इसलिए परतंत्रता और प्रयास जैसे शब्द भी महत्वहीन हो जाते हैं। मन

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 10/07/2022
Date 07/03/2022

के लिए आपसी का अर्थ है, किसी और का नहीं बल्कि अपना अधिकार। मुक्ति का अर्थ है, किसी भी तरह की कोई बाधा नहीं। मुक्ति के मार्ग का बाधक मन ही है। मन की रूचि है, स्वतंत्रता को नियंत्रित करने में। जो स्वतंत्र है, वही दिव्य हो सकता है। दिव्य का अर्थ है, प्रकाश स्वरूप और प्रेम स्वरूप होना।



राग ना होने की स्थिति में द्वेष की संभावना भी कम हो जाती है।

ऐसे में आप किसी को क्षमा करने में ज्यादा समर्थ होते हैं।

द्वेष की जड़ में किसी न किसी प्रकार का राग छिपा है। राग रखना हमारी पसंद है। यह हमारा अपना चुनाव है लेकिन द्वेष हम पर लाद दिया जाता है। लाद देना अर्थात मन का निर्णय कर लेना कि वह खुद में द्वेष को लपेट कर रखेगा। मन का यह निर्णय ही व्यक्ति के लिए द्वेष को पालने की बाध्यता बन जाता है। जब तक मन के पास व्यक्ति की सत्ता की चाबी है, तब तक उसके ना चाहते हुए भी द्वेष मन के किसी ना किसी कोने में उपस्थित रहता है। द्वेष की उपस्थिति में मन से सारे भेदों को गिराना संभव नहीं। समदर्शी होना संभव नहीं। जब तक द्वेष है, भीतर जब तब नकारात्मक भावनाएं उठ ही जाती हैं।

मन में राग होना एक अपनी अलग दुनिया और व्यवस्था बनाने की वजह है। अपनी इस पूरी व्यवस्था या दुनिया को व्यक्ति अपने अहंकार के कवच से सुरक्षित रखता है। यदि इस व्यवस्था पर कोई भी प्रहार हो तो वह द्वेष का कारण हो जाता है। कई बार हमें अपने साथी या बॉस की उन बातों को भी सुनना पड़ता है, जिनमें हमारी कोई रूचि

ठीक उसी प्रकार, हमें अपने मन की भी कई ऐसी बातों को सुनना पड़ता है, जो हमारे लिए स्वाभाविक कई ऐसे विचार, जो खुद हमें भी नागवारा लगते हैं।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



नर्क ऐसा नहीं होता कि जहां पर कोड़े लगाए जाएं, पकोड़े बनाए जाएं, यातना दी जाए, खाने को कीड़े-मकोड़े मिले।

यदि ऐसा ही होगा तो व्यक्ति वहां से निकल भागने की जुगत में लग जाएगा। कोई भी वहां जाना ना चाहेगा और पहुंच जाने पर वहां रुकना ना चाहेगा। माया यदि नरक बनाएगी तो ऐसा ना बनाएगी। उसका नरक कुछ ऐसा होगा

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

कि वहां पर दुख भी होगा, कष्ट भी होगा, दूसरी अनेक परेशानियां भी होंगी लेकिन वहां पर सुंदर स्त्रियों को भी रखा जाएगा। व्यक्ति की कामुकता और मोह को भी जगाया जाएगा। ऐसे में उन कष्टों को झेलता हुआ भी व्यक्ति उस नर्क में ही रहना चाहेगा। कामुकता और मोह को व्यक्ति छोड़ना ना चाहेगा। कष्ट व्यक्ति को नहीं छोड़ेंगे। ऐसे में व्यक्ति कोशिश करेगा कि कष्टों को कम किया जाए और कामुकता को बढ़ाया जाए। वह तरीके ढूंढेगा, अनुसंधान करेगा, औषधियां बनाएगा ताकि कष्टों पर ध्यान ना जाए। ध्यान जाए तो सिर्फ कामुकता पर। व्यक्ति खुद उस कोशिश में लग जाएगा कि कैसे भी करके यहां पर अपनी उपस्थिति को और लंबा किया जाए। यह होगा माया का बनाया नर्क। जहां से व्यक्ति खुद ही बाहर ना निकलना चाहे। यदि वो बाहर निकलना भी चाहे तो उसके पास इतनी शक्ति ना हो कि वह बाहर निकल सके और उसके पास दृष्टि ना हो कि वह बाहर जाने का मार्ग ढूंढ सके।



मन के चार स्तर या परतें:

1. शारीरिक (शारीरिक समस्याएं)
2. मानसिक (उत्तेजना, दुख)
3. भावनात्मक (जुड़ाव)
4. मनोवैज्ञानिक (डर, व्याकुलता)

भौतिक जगत एक अलग आयाम जैसा है। मन शरीर के साथ कुछ इस तरह से जुड़ा होता है कि दोनों को अलग-अलग प्रतीत होता है। मन शरीर को ही 'मैं' कहता है। जैसे तंत्रिकाएं त्वचा के माध्यम से बाहरी वातावरण



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

के संपर्क में रहती हैं। वातावरण में आए किसी भी बदलाव को वह भांप लेती हैं और उससे प्रभावित होती हैं। वैसे ही शरीर की समस्याएं और रोग मन को प्रभावित करते हैं।

मन का एक हिस्सा अतीत की, आज की और भविष्य की परिस्थितियों और उनसे जुड़ी कठिनाइयों के प्रति संवेदनशील होता है। ऐसे में वह उम्मीद, दुख, निराशा और उत्तेजना जैसे मनोभावों को महसूस करता चलता है। मन का झुकाव भावनात्मक जुड़ाव विकसित करने की ओर भी होता है। वास्तव में व्यक्ति की आत्मा जीवन में प्रेम महसूस करना चाहती है। इसके लिए वह कई लोगों के साथ अनेक संबंधों को विकसित करता है। मन इन संबंधों में अपने लिए भी एक भूमिका तलाश कर लेता है। जिस समय आत्मा प्रेम को ढूंढ रही होती है, उस समय मन जुड़ाव बनाने और उन्हें मजबूत करने में व्यस्त रहता है। जब तक कि व्यक्ति की आत्मा इतनी विकसित ना हो जाए कि वह खुद ही प्रेम का उत्पादन करने लगे। तब तक व्यक्ति अपने संबंधों के माध्यम से ही सही, प्रेम को महसूस करने की

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-119714/3032
Date 07/03/2022

कोशिश करता है। मन जो भी जुड़ाव विकसित करता है, उसमें भावनाओं की प्रधानता रहती है। इसी कारण आपसी संबंधों में भावनाओं का उतार-चढ़ाव कई बार देखने को मिलता है। परिवार और प्रेम संबंधों में रहकर, व्यक्ति भावनाओं के ज्वार भाटे को ज्यादा बेहतर तरीके से महसूस कर पाता है।

मनोवैज्ञानिक स्तर मन की भी भीतरी परत है। शारीरिक मानसिक और भावनात्मक उथल-पुथल का प्रभाव इस स्तर पर पड़ता है। मनोवैज्ञानिक स्तर की उथल-पुथल व्यक्ति की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है और उसके आत्मविश्वास पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है। यदि मन में नकारात्मक धारणाएं बन जाए तो वह अवसाद का रूप ले लेती हैं। ऐसी स्थितियां कई व्यक्तियों को शांति की खोज के लिए प्रोत्साहित भी करती हैं। व्यक्ति जानना चाहता है कि इन समस्याओं को सुलझाने के लिए वह खुद कौन-कौन से तरीके अपना सकता है? ऐसी खोज में रत व्यक्ति कई अभ्यासों को अपने जीवन में जगह देता है, जो उसके मन पर और स्वभाव पर काम करना प्रारंभ करते हैं। ऐसे में अनजाने में ही सही व्यक्ति अपने एक छिपे हुए आयाम के दरवाजे पर दस्तक दे देता है।



या तो हम कुछ समय मन से उत्तेजित और

शेष समय स्वयं से खिन्न रहें

या फिर

मन से उदासीन और सुखी रहें।

इसका तात्पर्य है कि व्यक्ति खुद को ऐसी आदतों से दूर रखे, जो उसके भीतर उत्तेजना को बढ़ाती हैं। हो सकता है

उत्तेजना को बढ़ाने वाली आदतों में कम समय का ही निवेश करे लेकिन उसका प्रभाव कहीं ज्यादा लंबे

रहता है। उत्तेजना एक ऐसी बैटरी है, जो बहुत कम समय में चार्ज हो जाती है और डिस्चार्ज होने में लंबा



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

समय लेती है। जब हमें खुद अपनी कोई आदत पसंद नहीं होती तो उसमें रत हो जाने पर हम खुद ही खिन्न महसूस करते हैं।

इससे कहीं ज्यादा बेहतर हम तब महसूस करते हैं, जब हम खुद पर ज्यादा आत्म नियंत्रण रख पाएं और अपनी किसी नापसंदीदा आदत को खुद से दूर रखने में सफल रहें। जब हमारा मन जगत से उदासीन होता है तो हमारी चेतना कहीं ज्यादा सुख की स्थिति में होती है। उदासीन होना निराशा नहीं। जब हम जगत से उदासीन होते हैं तो हमारी आंतरिक आशा को बल मिलता है। व्यक्ति यदि अपने भीतर सुख को महसूस कर पाए तो प्रसन्नता होनी स्वाभाविक है। सुख की स्थिति तभी बनती है, जब व्यक्ति अपने भीतर के संतुलन को साधने में सफल हो और यह छोटी सफलता ही प्रसन्नता का कारण है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



समूह मन का सम्मेलन है।

समूह में उन विचारों का आदान प्रदान होता है, जो अलग-अलग लोगों से जुड़े हैं। इन विचारों को बांटने का अभिप्राय दूसरे के मन पर अपनी छाप छोड़ना है। समूह है तो बातचीत है और एक ही समूह में एक ही वक्त पर कई छोटे-छोटे समूह बन जाते हैं, जो आपस में अपने विचारों को बांटते हैं। समूह में व्यक्ति अधिकतर एक भूमिका में होता है और वह दिखाना चाहता है कि अपनी भूमिका को वो पूरी गंभीरता से ले रहा है। समूह में यह बात नापसंद की जाती है कि लोग साथ बैठे हों और आपस में बात ना हो रही हो। इसलिए अधिकतर लोग आपस में बातचीत करते दिखाई देते हैं। बातचीत मौसम, राजनीति, खेल, विचारधारा, यादें, अनुभव, कयास, समस्याएं, फिल्म, फैशन, व्यापार, पर्यटन, शिक्षा, इतिहास जैसे बहुत सारे विषयों पर हो सकती है। जिसकी जिसमें रुचि हो, वह उस विषय पर बोलना पसंद करता है। प्रयास बस इतना रहता है कि बातचीत चलती रहे। यह उपयुक्त वक्त होता है अपने कपड़े, गहने, जूते और फैशन को दूसरे लोगों के सामने रखने का। समूह एक ऐसी जगह है, जहां पर मन के करने के लिए काफी कुछ है। इसलिए त्योहार, शादी, विवाह, उत्सव, मॉल, पार्क, बाजार इन सभी जगहों पर जाना रोमांच पैदा करता है। नए नए लोगों को देखने का अवसर, अपने पसंदीदा लोगों से मिलने का अवसर, अच्छा भोजन करने का मौका, चटपटी बातें करने की सहूलियत, नए संबंध विकसित करने और खुद को लोगों के सामने रखने का मौका। यह सभी कुछ समूह उपलब्ध करवाता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मोह माया, प्रेम प्रकाश।

मन से जुड़ी जो सारी इच्छाएं हैं, वह मोह कहलाती हैं और उस मोह से जुड़ा जो एक पूरा संसार है, वो माया है। मोह के अनुसार हमारे चारों ओर एक दुनिया बसती चली जाती है। जिसका पूरा अस्तित्व उन इच्छाओं से जुड़ा है, जो मन में होती हैं। क्योंकि संसाधन और शक्ति प्रकृति द्वारा मन को उपलब्ध कराई जाती है इसलिए मन के पास पूरी सुविधा है कि वह अपने अनुसार जैसा भी निर्माण करना चाहे कर सकता है। व्यक्ति अपने समय, संसाधन और शक्ति का पूरा निवेश अपनी इस दुनिया में करता है। ऐसे में पूरा जीवन मोह और माया के बीच ही सिमट कर रह जाता है और दुनिया अपने और पराए जैसे दो हिस्सों में बंट जाती है। जिसमें व्यक्ति अपनी दुनिया को सींचता रहता है और पराई दुनिया से उसका जुड़ाव विकसित नहीं हो पाता। मन की अपनी व्यवस्था कुछ ऐसी ही छोटी होती है और उस छोटी सी जगह में बहुत सारे रिश्ते, विचार और सपने भरे हुए रहते हैं। यही कारण है कि मन का प्रयास अपनी इस छोटी सी दुनिया को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाने में लगा रहता है। क्योंकि मन की अपनी छोटी सी सीमा होती है, इसलिए अक्सर मन दूसरों से तुलना में उलझा रहता है।

जीने की एक दूसरी व्यवस्था भी है, जिसमें मोह की जगह होता है प्रेम। प्रेम अपनी अलग दुनिया नहीं बसाता। यह उपस्थित दुनिया में शाश्वत यथार्थ या सत्य को देखता है और इसी कारणवश व्यक्ति की आंतरिक शक्ति प्रेम रस में बदल जाती है। ऐसे में अपने और पराए का भेद गिर जाता है और व्यक्ति हर एक जीव से अपने जुड़ाव को महसूस करता है। जब व्यक्ति के भीतर प्रकाश होता है तो उसके चारों ओर प्रेम ही प्रेम होता है। जैसे जैसे व्यक्ति के भीतर प्रेम बढ़ेगा, प्रकाश भी बढ़ेगा। जब कभी भी प्रकाश उपस्थित होगा, चारों ओर प्रेम अवश्य होगा।



जैसी भी भावना हम अपने भीतर पैदा करते हैं, उसका फल मिल जाता है। जैसे कि उत्तेजना, गर्व, घमंड, क्रोध, अपनापन, मज़ा, खुशी।

हमें पता नहीं होता कि इन भावनाओं का कोई दूसरा पक्ष भी है, । यह पक्ष अनजाने में ही हमें प्राप्त हो जाता है। जिस समय इच्छाएं प्रबल होती हैं, उस वक्त विवेक अनुपस्थित हो जाता है। इच्छा की प्रबलता में वह फल दिखाई नहीं देता, जो उस इच्छा से जुड़ा हुआ है। इच्छा तो कुछ पलों के लिए पैदा होती है और उसकी भरपाई होते ही वह लुप्त हो जाती है लेकिन उसके फल का प्रभाव बना रहता है।

गे भरसा कर देता है। वासना दृष्टि को मलिन कर देती है। कामना कर्म पर अधिकार कर लेती है। गर्व र निभरता बढ़ाता जाता है। घमंड औरों की अनदेखी करता है और उन्हे सम्मान नहीं दे पाता। नहीं दे



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

पाने का अर्थ है कमी, गरीबी, कृपणता। अपनापन सिर्फ कुछ लोगों से ही जुड़ाव विकसित कर पाता है। ऐसे में व्यक्ति का ध्यान उन पर ही टिक कर रह जाता है। खुशी इच्छा की पूर्णता पर उपलब्ध होती है।

बच्चा मांगो, तो ज़िम्मेदारी भी निभानी पड़ती है। प्रेमी या प्रेमिका, पति या पत्नी से कुछ मोह भरी बातें करनी हों तो उनकी अनचाही और कष्ट देने वाली बातें भी सुननी पड़ती है।

नौकरी मांगो, तो समय पर आने और काम पूरा करने की जवाबदेही सुनिश्चित कर दी जाती है। यदि सफल होने और पैसा कमाने की इच्छा हो तो दिमाग को पूरी तरह से अपने व्यवसाय में लगाना पड़ता है। फिर दिमाग पैसे कमाने के तरीकों के बारे में सोचता रहता है। तात्पर्य यह है कि हर इच्छा के साथ कुछ बाध्यताएं भी आती हैं। यह बाध्यताएं मानसिक तौर पर तब तक बनी रहती हैं, जब तक कि वह इच्छा बनी रहती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



'मैं और मेरा' से 'तू और तेरा' की ओर बढ़ना ही संसारिकता से दिव्यता की ओर बढ़ना है।

कबीर ने कहा कि 'जब मैं था तब हरि नहीं, अब हरि हैं मैं नाहीं'। अर्थात् मैं और हरि दोनों एक साथ उपस्थित नहीं हो सकते हैं। हरि की आहट तभी मिलती है, जब 'मैं' अनुपस्थित होता है। मन जब अपनी सीमाओं को विलीन करने को राजी होता है, तभी भीतर हरि का प्रवेश हो सकता है। कबीर के अनुसार 'मैं' अपनी ही बनाई सीमा के भीतर ही सिमट कर रह जाता, यदि मेरी दृष्टि हरि की ओर ना जाती। मन भले ही अपनी सीमाओं को खुद ही बनाए लेकिन अंततः वह उन्हीं सीमाओं का बंधक बन कर रह जाता है। मन की पूरी दुनिया और मन की उपस्थिति समय के क्षेत्र में है। हरि कभी भी मन के क्षेत्र का अतिक्रमण नहीं करते। जब तक कि मन स्वयं इसके लिए तैयार ना हो और अपनी सीमाओं के प्रति मन की संवेदनशीलता समाप्त ना हो। मन को स्वयं ही हरि को आमंत्रित करना पड़ता है। जब तक मन अपनी दुनिया में व्यस्त है, तब तक हरि उसके लिए मात्र नाम हैं, मान्यता हैं या मूर्ति हैं। जब मीरा संसार के सभी रंगों को छोड़ देती हैं और हरि से निवेदन करती हैं कि वह उन्हें अपने ही रंग में रंग दें, तभी हरि उपस्थित होते हैं और मीरा प्रेम में मग्न हो जाती हैं। जगह, समय, सोच और आदतों के दायरे में खुद को बंद कर लेना मन की वृत्ति है। मन को लगता है कि यह मेरा अपना दायरा है, अपनी सुरक्षा का दायरा है। कुछ असुरक्षा की भावना, कुछ मोह की जड़ता इस दायरे को बनाकर रखते हैं। जहां पर पूर्ण सुरक्षा और जड़ता हो, वहां पर अस्तित्व का विकास हो भी तो कैसे?



व से मुक्त होने के लिए शक्ति संचय आवश्यक है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

संयम और कर्म दोनों एक दूसरे के सर्वथा विपरीत हैं। संयम खुद को खुद में समेट कर रखता है तो कर्म बार-बार अपने दायरे से बाहर निकलता है। अर्थात् कर्म अपनी ही रक्षा पंक्ति को विकसित होने से रोकता है क्योंकि जहां पर निर्माण चल रहा हो, वहां पर सक्रियता को थामना पड़ता है। संयम मन और आत्मा के चारों ओर एक रक्षा की दीवार का निर्माण करता है। ताकि भावनाओं और बाहरी दुनिया का प्रभाव खुद पर सीमित किया जा सके। बागीचे में लोग अक्सर एक ग्रीन हाउस का निर्माण करते हैं, जहां पर पौधों को विकसित होने के लिए बेहतर माहौल मिलता है। संयम व्यक्ति की चेतना को विकसित करने के लिए कुछ ऐसा ही ग्रीन हाउस जैसा प्रभाव पैदा करता है। जब पौधे इतने विकसित हो जाते हैं कि वे बाहरी वातावरण का बेहतर तरीके से सामना कर सकें तो उन पौधों को खुले में भी रोपा जा सकता है। जैसे मन कर्म के माध्यम से अपनी जड़ें मजबूत करता है, वैसे ही चेतना संयम के माध्यम से अपनी शाखाओं और टहनियों को बल देती है। मन उर्जा से विकसित होता है तो चेतना शक्ति से। मन के माध्यम से विकसित व्यक्ति का अपनी शक्ति पर ध्यान नहीं जा पाता। ध्यान केंद्रित रहता है तो बस उर्जा पर। मन पांच ज्ञानेंद्रियों अर्थात् आंख, नाक, कान, त्वचा और जीभ के द्वारा कई इच्छाओं की पूर्ति में रत रहता है। इनके माध्यम से मजबूती मिलती है मन को। व्यक्ति जैसे-जैसे अपनी ज्ञानेंद्रियों को संयमित करता जाता है, वैसे वैसे शक्ति का क्षय भी सीमित होता जाता है।



मन काम करता है व्यक्तिगत संपत्ति पर। बुद्धि काम करती है, साझी संपत्ति पर और चेतना काम करती है, उस संपत्ति पर जो हर एक के काम आ सके।

मन के लिए मेरा महत्वपूर्ण है। इसलिए उस संपत्ति पर काम करना, जिसे मन अपना कह सके; मन के लिए बहुत जरूरी है। जो कुछ भी मेरे के दायरे में आता है, मन चाहता है कि उसका सदैव विकास और बढ़ोतरी होती रहे। मन के लिए सफलता का पैमाना यही है। जब तक हमारे भीतर आवश्यक गहराई ना हो तब तक अक्सर मेरा, तेरे के सामने खड़ा कर दिया जाता है। मन की नजर मेरे के अलावा तेरे पर भी रहती है और तेरे को वह पैमाना मानकर मेरे का विकास करना चाहता है। ताकि मेरा तेरा से हल्का ना पड़े।

बुद्धि जिस संपत्ति का विकास करती है। वह दूसरों के साथ साझा करना चाहती है, कुछ शुल्क मिलने के पश्चात। बुद्धि अपनी बुद्धिमत्ता, समय और संसाधनों को अति मूल्यवान मानकर चलती है। इसलिए जहां पर भी बुद्धि इनका निवेश करती है, वहां से उसे अच्छी आमदनी की आस रहती है। वैज्ञानिक नई नई खोजों में रत रहते हैं ताकि ज की गुणवत्ता और जीवन का स्तर दोनों ही बढ़ाया जा सके। अपने आविष्कारों को वह शुल्क लेकर



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 14127/140032
Date 07/03/2022

दूसरों को उपलब्ध कराने को तैयार रहते हैं। ताकि उनकी हर खोज या निर्माण एक स्थाई व्यक्तिगत संपत्ति खड़ी करने का साधन भी बन सके।

चेतना की वास्तविक संपत्ति है, आंतरिक प्रेम। अपने जीवन काल में वह बोध पर काम करती है या सेवा पर। दोनों का ही काम है, औरों को सशक्त बनाना। उन्हें अपनी आंतरिक संपत्ति विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना। उन्हें उनसे जुड़ी वह सूचनाएं उपलब्ध करवाना जो सांसारिक जगत में मिलनी अति कठिन हैं।



चेतन मन संबंधित है अपनी पहचान से, दूसरों को पहचानने से और अपनी समझ के द्वारा आगे बढ़ने से।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/08/2025

अपने जीवन ऊर्जा चेतन मन के स्तर पर है, तब तक अपनी पहचान से व्यक्ति का जुड़ाव बहुत गहरा होता है। साथ ही दूसरों की कद-काठी, रूप-रंग, जातिय, धार्मिक, भौगोलिक पहचान और उनके बर्ताव को व्यक्ति आलोचनात्मक नजर से देखता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपने आसपास के लोगों और घटने वाली घटनाओं के प्रति कहीं ज्यादा सजग रहता है। यह सजगता इन सभी से जुड़ाव भी पैदा करती है। इस जुड़ाव के कारण व्यक्ति इन सभी से बहुत घुल मिल जाता है। ऐसे में व्यक्ति के आंख, नाक, कान, आवाज और मन कहीं ज्यादा सक्रिय अवस्था में रहते हैं। व्यक्ति लगातार लोगों की बातों पर ध्यान देता है। उनकी बातों पर अपनी प्रतिक्रिया देता है। दूसरों के बारे में जानने का बहुत इच्छुक रहता है और दूसरों को अपने बारे में बताने का भी। उसके लिए जीवन में अपने आसपास के लोगों और इस दायरे का बहुत महत्व होता है। ऐसे में व्यक्ति जो देखता है, वह मानता है। जो सुनता है, उस पर विश्वास करता है। जो सोचता है, वो कहता है और इस बात को निश्चित करना चाहता है कि वह जो कह रहा है, दूसरे उसे सुन भी रहे हैं। ऐसे में वह अक्सर ऊंची आवाज में बातें करता है, जल्दी-जल्दी बातें करता है और बहुत सारी बातें करता है। उसे अपने आसपास के बारे में जानकारियां जुटाना पसंद होता है। उसके कर्म और उसके भविष्य का एक भाग काफी कुछ इन जानकारियों के अनुसार आकार लेता है। ऐसे में व्यक्ति को अपने आसपास होने वाली राजनीति में काफी ज़्यादा रुचि रहती है। व्यक्ति की रूचि जहां कहीं भी लग जाती है, वहीं उसकी दुनिया बस जाती है। आदमी यह सुनिश्चित करना चाहता है कि इस दुनिया में उसकी पूरी भागीदारी भी बनी रहे।



1 अनुभव होना भी जरूरी है कि मन किस प्रकार अपने लिए दुख का सृजन करता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

एक दुखी मन ईश्वर से निकटता का अनुभव नहीं कर सकता। दुखी मन ईश्वर का दर्शन भी नहीं कर सकता। मन जब भी यथार्थ के निकट होता है, वह प्रसन्न होता है। प्रसन्न मन ही ईश्वर को जान सकता है। जब तक मन खिन्न या दुखी है, तब तक उसके पास यथार्थ नहीं बस मान्यताएं हैं। प्रसन्न मन के पास यह सामर्थ्य है कि वह यथार्थ का दर्शन कहीं भी कर सकता है। वहीं एक दुखी मन को जब कभी भी ईश्वर से निकटता का अनुभव करना हो, उसे मंदिर और मस्जिद की ओर जाना पड़ता है। वासना से सना मन प्रसन्न नहीं हो सकता। प्रसन्नता के लिए वासना से दूरी जरूरी है। जब तक मन दुख और मान्यताओं से भरा है, तब तक ईश्वर के बारे में कहे गए सभी शब्द खाली लिफाफे जैसे हैं। मिठाई तभी स्वादिष्ट है, जब वह भीतर रस से भरी हो। चिठी तभी चिठी है, जब लिफाफे के भीतर पत्र हो। पत्र में शब्द हों और शब्द में भावनाएं। वैसे ही ईश्वर या यथार्थ तब तक मात्र शब्द हैं, जब तक उसमें प्रसन्नता नहीं हो। जब तक मन की दृष्टि सभी चीजों से हटकर यथार्थ की तरफ नहीं लगती, तब तक वह प्रसन्न नहीं हो सकता और इसका ठीक विपरीत होता है, दुख। जब भी मन यथार्थ से दूर दूसरी चीजों पर केंद्रित हो जाता है, तब वह अपने लिए दुखों का सृजन कर लेता है। मन की सबसे सरल और शुद्ध अवस्था ही प्रसन्नता को जान सकती है। यथार्थ से दृष्टि हटा कर व्यक्ति जो कुछ भी प्रयास करता है, वह सभी दुखों का सृजन करते हैं। जब भी मन यथार्थ पर आकर केंद्रित हो जाता है तो वह जान जाता है कि अपने लिए दुखों का सृजन कैसे किया जाता है?



अपने मन को संतुष्ट करना पड़ता है।

मन संतुष्ट होता है प्रयोग करने से और उन प्रयोगों के परिणाम और प्रभाव को जानने से। कुछ इच्छाओं को मन पूरा होते देखना चाहता है और जीवन में काफी कुछ ऐसा भी होता है, जिसे मन को देखना पड़ता है। चाहे मन उसे पसंद करे या ना करे। उनका अनुभव करना बाध्यकारी होता है। अनुभव ऐसे भी होते हैं, जिनका मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे अनुभव मन में व्यग्रता, भय, दुख और विरक्ति पैदा करते हैं। कुछ लोगों के मन पर ऐसे अनुभव अपनी गहरी छाप छोड़ते हैं तो कुछ लोग इनसे ज्यादा प्रभावित नहीं होते। ऐसे अनुभव आंतरिक रूपांतरण की प्रक्रिया का भाग होते हैं। इनसे गुजरकर मन में परिवर्तन आता है। ऐसे अनुभव मन को परिपक्व बनाते हैं और स्वभाव में संतोष का भाव पैदा करते हैं। भारतीय संस्कृति में परम की ओर बढ़ते व्यक्ति में संतोषी स्वभाव का होना कहा गया है। संतोषी स्वभाव के व्यक्ति के लिए जीवन सिर्फ प्रयास और प्रयोग ही नहीं है। ना ही जीवन

और माहृत है। जब मन में सपने नहीं भरे हैं तो मन के कुछ पन्ने खाली हैं। ऐसे खाली पन्नों पर अस्तित्व



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 12614/2022
Date 07/03/2022

अपने संदेश को अंकित कर सकता है। मन कुछ और नहीं बस एक विशेष प्रकार की दृष्टि है। यह दृष्टि दुनिया को जैसा भी देखती है, उसके अनुसार खुद में बदलाव लाना चाहती हैं। वह चाहती है कि इस दुनिया में मेरी भी प्रासंगिकता होना जरूरी है। खुद को दुनिया के लिए प्रासंगिक बनाकर मन संतुष्टि को पाना चाहता है। यही कारण है कि जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा, मन इसी संतुष्टि को पाने के प्रयास में बिताता है। व्यक्ति खुद को जिस नजर से देखता है, वह चाहता है कि दुनिया भी उसे उसी नजर से देखे। इस चाहत को पूरा करने के लिए बहुत ज्यादा और लंबे समय तक चलने वाले प्रयास को करने की आवश्यकता पड़ती है।



पढ़ा लिखा होने और खुले मन के होने में अंतर है।

पढ़ा लिखा होने पर भी मन अनेक पूर्वाग्रहों से भरा हो सकता है। ऐसे में मन दुनिया को उसकी समग्रता में स्वीकार नहीं कर पाता। खुले मन का होने से अर्थ है कि व्यक्ति अपने पूर्वाग्रहों की खिड़की से बाहर झांक कर देखता है और दुनिया को वैसे ही स्वीकार करता है, जैसे कि वह है। पढ़ा लिखा होना संबंधित है, बुद्धि के प्रखर होने से। बुद्धि प्रखर हो तो व्यक्ति अपनी रुचि के विषय को पढ़ने की और उससे जुड़ी ज्यादा से ज्यादा जानकारियां पाने और अनुभवों के द्वारा अपनी बुद्धि का विकास करने में सफल हो जाता है। मन के खुले होने का संबंध है, अपने आसपास के और खुद से जुड़े लोगों को ज्यादा स्वतंत्रता देने से। जिन पर भी हम अपना ज्यादा अधिकार समझते हैं, उन्हें ज्यादा स्वतंत्रता देने से हिचकते हैं। हमें लगता है कि दी गई स्वतंत्रता, कहीं हमारे ही अधिकारों को कम ना कर दे। ऐसे में अपने अधिकारों को बचाने के लिए, मन दूसरों की स्वतंत्रता को कम करने के बारे में भी सोचने लगता है। समाज की संरचना कुछ ऐसी है कि लोग दूसरों पर आर्थिक और सामाजिक तौर पर निर्भर रहते हैं। ऐसे में मन अपने इस प्रभाव का मनचाहे तरीके से उपयोग करने में भी नहीं हिचकता और प्रभाव को बनाए रखने के लिए अपने मत और मान्यताओं को दूसरों पर लादने को भी ठीक समझता है। उसकी नजर में दूसरे इतने परिपक्व और योग्य नहीं कि वे स्वतंत्र निर्णय ले सकें। इसलिए उनका मार्गदर्शन करते रहने की जिम्मेदारी मन अपने ऊपर उठा लेता है। पढ़ा लिखा और खुले मन का इंसान, दूसरों का एक व्यक्ति के रूप में ज्यादा सम्मान कर पाता है। खुला मन दूसरों को व्यक्ति के रूप में देखने में ज्यादा सफल रहता है। क्योंकि मन में असुरक्षा होती है, इसलिए मौका मिलते ही वह खुद को कसकर बांधने लगता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति दूसरों के जीवन में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से ज्यादा दखल देने लगता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन सिर्फ कुछ लोगों से ही अपनी कामनाओं के बारे में बात करना पसंद करता है।

कामनाएं मन की तिजोरी में रखे उन कागजों की तरह हैं, जिन्हें व्यक्ति खुद तक सीमित रखना चाहता है। वह लोगों को अपनी कामनाओं के बारे में नहीं बताना चाहता। कभी-कभी जब किसी से बहुत अपनापन हो जाता है, तब व्यक्ति इनमें से कुछ बातें उसके साथ साझी करता है। अंतर्मन में छिपी यह बातें उस लिस्ट की तरह हैं, जिन पर व्यक्ति भविष्य में काम करना चाहता है। व्यक्ति यदि इन पर काम ना भी कर पाए तो भी उसके भविष्य पर इन कामनाओं की छाप बड़ी स्पष्ट होती है। जो भी संसाधन व्यक्ति के पास उपस्थित होते हैं, वह उन्हें इन कामनाओं की पूर्ति में लगाता है। व्यक्ति अपने प्रयास करता है उन जानकारीयों को जुटाने में, जो उन कामनाओं को पूरा करने में सहायक होंगी। इसके लिए वह दूसरे लोगों से बातें करता है। टीवी, अखबारों और इंटरनेट को खंगालता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 11/12/14/2022
Date 07/03/2022

संसाधन, ये तीनों चीजें जरूरी हैं, उन कामनाओं को पूरा करने के लिए। ऐसे में व्यक्ति के जीवन में सीमा होता है, जो उस तक सीमित होता है और एक दूसरा पक्ष होता है, जिसे वह सार्वजनिक करना चाहता है। एक तरफ होता है, व्यक्तिगत जीवन और दूसरी और सार्वजनिक जीवन। व्यक्ति इन दोनों पर ही काम करता हुआ आगे की ओर बढ़ता रहता है। मन दोनों ही जगहों पर संतुष्टि चाहता है। मन चाहता है कि लोग उसकी कामनाओं के बारे में नहीं बल्कि उसके बारे में और उसकी उपलब्धियों के बारे में और उसकी प्रतिभा के बारे में जानें और उसके सामर्थ्य में विश्वास करें।



शक्ति = उर्जा/समय

मन जितना ज्यादा सक्रिय होता है अर्थात समय में निवेश करता है, उतना ही शक्ति को ऊर्जा में बदलता चलता है। जितना ही ज्यादा यह खुद में सिमटकर रहता है, उतना ही ज्यादा शक्ति से भरा होता है। मन की सक्रियता का सीधा संबंध आंतरिक शक्ति से होता है। जितना ही ज्यादा मन सक्रिय होता है, उतना ही ज्यादा शक्ति का भोग होता है। मन जितना ही ज्यादा नियंत्रित होता है, उतना ही ज्यादा शक्ति का संचय होता है। एक बात जिसके बारे में हमें बहुत कम बताया जाता है वो ये है कि मन दुनिया का जितना ज्यादा भोग करना चाहता है, उसे उतनी ही ज्यादा शक्ति खर्च करनी पड़ती है और जितना ही वह खुद से जुड़ना चाहता है, उतनी ही ज्यादा शक्ति का संचय करना आवश्यक हो जाता है। इसलिए एक तरफ है मन और दूसरी तरफ है संयम। यदि जीवन में मन प्रभावी होता है तो व्यक्ति का झुकाव दुनिया की तरफ रहता है। यदि संयम प्रभावी रहता है तो व्यक्ति का झुकाव खुद की तरफ

दोनों ही व्यक्ति के तीसरे पक्ष पर अपना प्रभाव डालते हैं, जो है समय के प्रति संवेदनशीलता। व्यक्ति तरफ बढ़ता है तो वह दुनिया की तरफ भी बढ़ता है। ऐसे में समय के प्रति उसकी संवेदनशीलता बढ़ती



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

है। व्यक्ति जब खुद की तरफ बढ़ता है तो ध्यान की तरफ भी बढ़ता है और ऐसे में वह समय में होने वाले परिवर्तन के प्रति सतत् कम संवेदनशील होता चला जाता है। यथार्थ समय के साथ परिवर्तनशील नहीं है। वह स्थिर है, अपरिवर्तनीय है और शाश्वत है। व्यक्ति की समय के साथ होने वाले परिवर्तनों में जब संवेदनशीलता घटती है तो यथार्थ के प्रति वो ज्यादा सजग होता चला जाता है।



सक्रिय मन - पदार्थ = कल्पना

सक्रिय मन + पदार्थ = वास्तविकता



जैसे इंटरनेट की एक आभासी दुनिया है, वैसे की कल्पनाओं की एक आभासी दुनिया है। व्यक्ति की कल्पनाओं में जो कुछ भी छाया रहता है, वह उसकी आभासी दुनिया का ही भाग होता है। ऐसे में मन के भीतर भी एक आभासी दुनिया बसती है और वास्तविक दुनिया शरीर के चारों ओर बसती है। वास्तविक दुनिया से मन आंखों के द्वारा संपर्क बनाता है। मन अपनी काल्पनिक दुनिया और वास्तविक दुनिया में एक तालमेल बनाकर चलना चाहता है। ऐसे में उसकी काल्पनिक दुनिया और वास्तविक दुनिया में जब तालमेल नहीं बैठता, तब उसे लगता है कि दुनिया की व्यवस्था में परिवर्तन करना ही एकमात्र उपाय है। इसलिए वास्तविक दुनिया में एक साथ कई ताकतें, अलग-अलग लक्ष्यों पर काम करती हैं। यदि हम मन को अलग रखें और प्रकृति की तरफ देखें तो वह किसी व्यवस्था परिवर्तन पर काम नहीं कर रही। वो जीवन की व्यवस्था को बनाए रखने में अपनी भागीदारी को सतत सुनिश्चित करती है। प्रकृति की बस एक ही व्यवस्था है और वह है जीवन को सतत संभव बनाना। क्योंकि जीव जीवन के रूप में ही पनपता है और जीवन के माध्यम से ही व्यक्ति खुद को और यथार्थ को भी प्राप्त करता है। जीवन का अर्थ है, विकसित होने की पूरी संभावना का होना। अब चाहे शरीर विकसित हो, मन विकसित हो, बुद्धि विकसित हो या व्यक्ति की चेतना। विकास कैसा भी हो, उसके पीछे का स्रोत सिर्फ एक है, जो है शक्ति। यह शक्ति जब तक ईश्वर से संबद्ध रहती है, तब तक प्रेम कहलाती है। मन, बुद्धि और चेतना से जुड़ने पर यही शक्ति, अलग-अलग रूपों में अभिव्यक्त होती है।



मन सक्रियता है और स्व है स्थिरता।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्ति के दो पक्ष हैं। एक जुड़ा है उसके मानसिक कंपनी से और दूसरा जुड़ा है, आंतरिक स्थिरता से। कंपनी और स्थिरता से जुड़ी व्यक्ति की दो अलग-अलग पहचान हैं। जो भी पहचान जीवन में प्रभावी होती है, जीवन उसी के अनुसार विकसित होता है। क्योंकि पहचान होती है नींव या धरातल। नींव पर इमारत खड़ी होती है और धरातल पर पेड़। एक इमारत के भीतर बहुत सारी गतिविधियाँ और मानसिक द्वंद्व चलते रहते हैं लेकिन पेड़ के भीतर कोई द्वंद्व नहीं। विकास एक पेड़ में भी होता है। गतिविधियाँ वहाँ पर भी चलती हैं लेकिन सभी कुछ बिना किसी आंतरिक संघर्ष या विरोध के। वृक्ष जीवित है और इमारत निर्जीव। इमारत आकर्षक हो सकती है लेकिन सुंदर सदा पेड़ ही रहता है। वृक्ष सतत नवीन होता रहता है, वहीं इमारत को लगातार रखरखाव की और मरम्मत की जरूरत पड़ती है। कोई व्यक्ति क्या करता है, यह जानने के लिए उसे पूछने की जरूरत पड़ती है लेकिन कोई क्या है, यह जानने के लिए उससे पूछने की कोई जरूरत नहीं। एक सक्रिय मन यह जानना चाहता है कि सामने वाला क्या करता है?

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 112714/2022
Date 07/03/2022

लेकिन स्व की यह बात ठीक से पता है कि सामने वाला क्या और कौन है। एक सक्रिय मन के भीतर सदैव यह कौतूहल रहता है कि सामने वाला ना जाने क्या हो, कौन हो? जिसने खुद को जान लिया, उसका दुनिया से जुड़ा एक बहुत बड़ा कौतूहल समाप्त हो जाता है। हर सक्रिय मन को अपने निर्णय लेने पड़ते हैं और फिर उसे जस्टिफाई करना पड़ता है। वहीं स्व के प्रयास बस अपनी आजीविका कमाने तक सीमित होते हैं क्योंकि ना ही उसके कुछ सपने होते हैं और ना ही महत्वाकांक्षाएं, जिन्हें पूरा करना हो। जब हमारे भीतर एक पूरी दुनिया बसी है तो हमारे भीतर एक मंदिर भी हो सकता है। मन के पास दुनिया है तो स्व का कार्य बस यही है कि वह जीवन को कैसे उपवन कर सके और उस उपवन में कैसे एक द्रष्टा रूपी मंदिर का निर्माण कर सके।



निर्देशक पहले मन में सीन को सोचता है फिर मन में ही उसे बेहतर करता है। जब वह संतुष्ट हो जाता है, तब वह उस सीन का फिल्मांकन करता है।

अगर उसे अपनी फिल्म में किसी सीन को बदलना है तो पहले उसे मन में उस सीन की कल्पना करनी होगी। इसी प्रकार जो कुछ भी हम जीवन में करते हैं, पहले वह हमारे मन में उभरता है। मन के पास एक सुविधा है। वो कल्पना में चित्र में कई बार बदलाव कर सकता है। इसके लिए संसाधन को खर्च करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। पड़ती है तो मात्र शक्ति की आवश्यकता। मन अपने बनाए चित्र पर दूसरों की प्रतिक्रिया का अनुमान भी लगा लेता है। लेकिन इस चित्र में बदलाव करना तभी संभव है, जब मन इस कल्पना पर तुरंत ही काम ना शुरू कर दे। यदि व्यक्ति के पास आत्म नियंत्रण हो तो वह अपने भीतर ही धीरे-धीरे इस कल्पना को और विकसित कर सकता है।

बनाकर उसे सुधारना, बहुत ही खर्चीला और समय नष्ट करने वाला काम है। जैसे व्यक्ति अपनी का विचार अपने भीतर ही कर सकता है। वैसे ही धीरे-धीरे वह अपनी आत्मा का विकास भी कर सकता



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

है। एक आर्किटेक्ट अपनी सारी प्रतिभा अपने डिजाइन में डाल देता है। जिस पर बनी इमारत ज्यादा सक्षम हो उठती है। एक अपरिपक्व और एक पूर्ण विकसित डिजाइन, इमारत पर क्या प्रभाव डालते हैं, यह बात वे लोग अच्छी तरह से जान जाते हैं, जो उस इमारत का उपयोग करते हैं। भवन को देखकर उसके डिजाइनर और उसके निर्माणकर्ता की प्रतिभा और कौशल का परिचय मिल जाता है। कल्पना की ही तरह व्यक्ति खुद पर भी सतत काम कर सकता है। ऐसे में वह हर दिन खुद को और बेहतर कर सकता है। ऐसे में आप जो आज होते हैं, कुछ वर्षों के बाद उससे बेहतर हो चुके होते हैं। ऐसे में हमारे भीतर सतत बदलाव और सतत नवीनता आकार लेती रहती है। मन बदलता है और चेतना आकार लेती है।



माया का क्षेत्र और स्वाभाविक क्षेत्र दोनों अलग-अलग हैं।

माया का प्रयास होता है कि हम अपने स्वाभाविक क्षेत्र से बाहर आएँ। अपने स्वाभाविक क्षेत्र में रहता हुआ व्यक्ति अस्तित्व के ज्यादा निकट होता है। ऐसे में व्यक्ति जीवन में उपस्थित सुंदरता के प्रति ज्यादा सजग होने लगता है। जब व्यक्ति माया के प्रभाव में होता है तो उसे अपनी दुनिया को खुद सजाना-संवारना पड़ता है। दूसरी ओर स्वाभाविक क्षेत्र में रहने वाला व्यक्ति उस सुंदरता को देखते ही पहचान जाता है, जो पहले से ही उसके चारों तरफ उपस्थित है। इसलिए उसे कोई नई साज-सज्जा करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। राम जब वनवास जाते हैं तो उन्हें वहां सब कुछ सुंदर ही सुंदर दिखाई देता है। अयोध्या में रहकर उन्हें कर्तव्य और धर्म निभाना आवश्यक है लेकिन वन में रहकर वे प्रकृति की शाश्वत सुंदरता में खुद को डुबो सकते हैं।

जब हम ऐसा जीवन जीते हैं, जो मन को बल नहीं देता और भावनाओं को उत्तेजित नहीं करता तो हम अपने स्वाभाविक क्षेत्र में रहते हैं। यही हमारी उमंग का क्षेत्र भी होता है। स्वाभाविक क्षेत्र और आराम का क्षेत्र अलग-अलग है। आरामदायक क्षेत्र हमारे शरीर और मन से जुड़ा है। मन की तमन्ना होती है कि यदि संभव हो तो अपने लिए एक आरामदायक व्यवस्था बनाई जाए।

लड़कपन की तमन्ना होती है कि बचपन अब पीछे छूट जाए। जवानी चाहती है कि लड़कपन बीते जमाने की बात हो जाए। बुढ़ापा चाहता है कि जवानी धीरे धीरे ढल जाए। इसी तरह माया चाहती है कि स्वाभाविकता और सरलता अब पीछे छूटे। ऐसा करने से ही माया के राज्य का विस्तार होता है। ऐसा होने से ही माया की उपस्थिति बनी रहती है। यदि सब कुछ स्वाभाविक ही हो जाए तो माया कहां रहेगी?



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन एक पटाखे के समान है, जब तक कि व्यक्ति के जीवन पर मन का प्रभाव है।

पटाखे में सुतली और बारूद दोनों होते हैं। जब भी सुतली को चिंगारी दी जाएगी, पटाखा अवश्य फट पड़ेगा। जब व्यक्ति स्वामी हो जाता है तो उसके जीवन पर से मन का प्रभाव न्यूनतम हो जाता है। ऐसे में मन उस सुतली के समान हो जाता है, जिसके दूसरे छोर पर बारूद नहीं होता। ऐसे में बारूद अर्थात् शक्ति धीरे-धीरे मन की परिधि से निकल 'स्व' की ओर जाने लगती है। सुतली भी निष्क्रिय होने लगती है। पटाखे की जगह एक दीपक की व्यवस्था विकसित होने लगती है। अनियंत्रित विस्फोट, तेज चमक और धमाके की जगह दीपक का सतत प्रकाश और शांति ले लेती है। पटाखे का विस्फोट और आवाज अनियंत्रित और अनुमान से परे है। वहीं दीपक का प्रकाश नियंत्रित और अनुमानित है।

विस्फोट व्यक्ति को रक्षात्मक मुद्रा में ला देता है, वहीं दीपक के प्रकाश में व्यक्ति शांत मुद्रा में बैठ भी सकता है

और अपने कामों को कर भी सकता है। ऐसे में उसे किसी विस्फोट से डर कर भागने की और खुद को बचाने की कोशिश नहीं करनी पड़ती। दिवाली के त्योहार में दीपक भी है और पटाखा भी है और दोनों के ही अपने अलग-

अलग संदेश और आकर्षण हैं। दिवाली पर बड़ों का ध्यान ज्यादातर पूजा पर और दीपक पर होता है। वहीं बच्चों का ध्यान पटाखों पर रहता है। व्यक्ति अपने स्वभाव और मनोभाव के अनुसार दोनों में से किसी एक का चुनाव कर लेता है। जिसका भी चयन हो, वह अपने संदेश को स्पष्ट कर देता है और धीरे-धीरे उसका प्रभाव बढ़ता जाता है। वहीं दूसरा धीरे-धीरे दृष्टि से विलुप्त होता चला जाता है। जिस पर दृष्टि जम जाए, उसकी प्रासंगिकता बढ़ती चली जाती है।



मानसिक तरंगे :

तरंग ऊर्जा को एक स्थान से दूसरे स्थान तक लेकर जाती है, बिना पदार्थ की सहायता के। इन्हीं तरंगों के माध्यम से कभी-कभी संदेश एक मन से दूसरे मन तक पहुंच जाते हैं। बिना आपस में बात किए हुए। मन के काम करने की क्रियाविधि, शरीर के काम करने के तरीके से अलग है। शरीर पदार्थ, संकेत, ध्वनि के माध्यम से संदेश एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाता है। शरीर के पास ज्ञानेंद्रियां हैं, जो दूसरे शरीर द्वारा भेजे गए संदेशों को देख भी सकती हैं और उसे सुन भी सकती हैं। शरीर में ज्ञानेंद्रियां और कर्मेन्द्रियां अलग-अलग हैं। कर्मेन्द्रियां संदेश भेजती हैं और ज्ञानेंद्रियां उसे ग्रहण करती हैं। वहीं मन अकेले ही बिना किसी ज्ञानेंद्रिय और कर्मेन्द्रिय के संदेश भेज भी सकता है और खुद ही उसे पा भी सकता है। इसका मतलब यह है कि हमारे शरीर के भीतर अलग-अलग व्यवस्थाएं मौजूद हैं। जो पदार्थ, ऊर्जा और तरंग तीनों के प्रति संवेदनशील हैं। वैज्ञानिकों ने पता लगाया कि ध्यान करते मनुष्य के

निकलने वाली तरंगें एक सामान्य मनुष्य के मस्तिष्क से निकलने वाली तरंगों से बिल्कुल अलग हैं। तरंगे अलग हैं तो उनके प्रभाव भी अलग-अलग होंगे। ध्यान प्रभाव है, एक विशेष तरह से जीवन जीने का।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उसी प्रकार तरंगे प्रभाव हैं, एक विशेष प्रकार की मनोदशा का। विज्ञान भी सूचनाओं को तरंगों के माध्यम से एक स्थान से दूसरे स्थान तक भेजता है। टेलीफोन, इंटरनेट सब इसी तकनीक पर काम करते हैं। इसी तरह मस्तिष्क में चलने वाले विचार इन तरंगों के माध्यम से वातावरण में जा सकते हैं। यह कोई कल्पना नहीं, विज्ञान है। जैसे मशीनें तरंगें पैदा करती हैं, वैसे ही शरीर भी तरंग पैदा करता है। शरीर एक बायोलॉजिकल मशीन है। जब मन में तरंगे उठती हैं तो मस्तिष्क उन तरंगों के प्रभाव में विचार पैदा करने लगता है। जब मन तरंगहीन या शांत होता है तो मस्तिष्क भी विचार पैदा नहीं करता। यह है मौन की स्थिति। ना कोई लहर, ना कोई विचार।



मन एक ताला है तो आप चाबी हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 11/2714/2022
Date 07/03/2022

यह बात भी ध्यान लेना कि मन एक ताला है और उसकी चाबी भी हो सकती है, अपने आप में एक बड़ी आध्यात्मिक उन्नति है। जब तक मन का ही एकाधिकार है, तब तक व्यक्ति का यह जान जाना कि मन के परे भी कुछ हो सकता है, बड़ी महत्वपूर्ण जिज्ञासा है। जो व्यक्ति हमेशा से एक द्वीप पर रहता आया है और द्वीप के चारों ओर समुद्र है। दूर-दूर तक धरती का कोई नामोनिशान नहीं। उसके लिए यह जानना लगभग असंभव है कि इस द्वीप से परे भी दुनिया है। लेकिन जिसे भनक लग गई कि इस द्वीप के परे भी एक विशाल दुनिया है। उसी दिन से उसके प्रयास इस समुद्र को लांघने के शुरू हो जाते हैं। आदिकाल में प्रारंभिक मनुष्य एक महाद्वीप से पूरी दुनिया भर में फैले। उन्होंने भी समुद्र पार किया। समुद्र को पार करना बहुत सी चुनौतियां से भरा, बौद्धिक और अति साहस का काम है। लेकिन जो भी इसे पार करने में सफल हुए, उन्होंने नई दुनिया को पाया।

ठीक यही स्थिति मन के साथ भी है। जो कोई भी मन को पार करने में सफल हुआ, उसने जीवन के एक नए आयाम को पाया। मन के तट को पार करने के लिए पीछे छोड़ने के लिए व्यक्ति को स्वभाव की गंगा में उतरना पड़ता है। सहजता उसकी नाव बनती है। बोध उसका मार्गदर्शक और समर्पण उसका साहस बनता है। धारा के साथ बहने के लिए समर्पण की आवश्यकता पड़ती है। कुछ यात्राएं साहस से तो कुछ यात्राएं समर्पण से पूरी की जाती हैं। कुछ यात्राएं ऐच्छिक होती हैं तो कुछ यात्राएं स्वाभाविक। कुछ यात्राएं नई दुनिया खोजती हैं तो कुछ नये आयाम।



मन जड़ाव पैदा करता है। शक्ति वैराग्य पैदा करती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन लोगों, स्थान, वस्तुओं, रिश्तों, पद, प्रतिष्ठा, आदतों से जुड़ाव पैदा करता है। यह जुड़ाव या तो व्यक्ति को इनसे जोड़े रखता है या फिर व्यक्ति को बार-बार इन तक वापस लेकर आता है। जुड़ाव गोंद की तरह है, जो टिकट को लिफाफे से जोड़ कर रखता है। मन के पास बहुत से विकल्प हैं, जिनसे व्यक्ति को जोड़ कर रखा जा सके। इनमें से किसी एक के साथ यदि जुड़ाव ना बनता हो या जुड़ाव पूरा हो गया हो तो एक दूसरा विकल्प सामने रहता है। जिससे नया जुड़ाव विकसित किया जा सके। यदि गाड़ी का ड्राइवर माया, मोह और आदतों से ग्रसित हो तो फिर यात्रा आगे कैसे बढ़ सकेगी? यात्रा चलती रहे, इसके लिए जरूरी है कि ड्राइवर सदैव उपलब्ध हो। यात्रा है चेतना की और इसके लिए मन का पूर्ण सहयोग जरूरी है। व्यक्ति बोधपूर्ण और यौगिक जीवन इसलिए जीता है ताकि मन के भटकाव को न्यूनतम किया जा सके। मन का इस यात्रा में इसलिए भी साथ जाना जरूरी है क्योंकि यह यात्रा मन के लिए तीर्थ यात्रा जैसी है। इस यात्रा पर जाकर मन जिन नए दृश्यों को देखता है और जिन नए भावों को अपना सामने उभरते देता है। जिस नए क्षेत्र से उसका परिचय होता है, वह सब उसके लिए अनजाना और अनदेखा है। मन सामान्यतया ऐसी जगहों पर नहीं जाता। पहले पहल तो मन बस ड्राइवर के रूप में ऐसी नई जगहों पर पहुंचता है और एक बार जब वह रम जाता है, तब यात्री के रूप में इस यात्रा को पूरा करने निकल पड़ता है। मन जब वैरागी हो जाए, तब यह यात्रा उसके लिए सहज हो जाती है क्योंकि मन अब साधु हो चुका होता है। वह जान जाता है कि जीवन बस पुरानी आदतों, तरीकों और जीवनचर्या में लिप्त रहने का नाम नहीं बल्कि जीवन नए शिखरों पर पहुंचने की भी संभावनाएं खोलता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-113714/2022
Date 07/03/2022



मन के पास बल है लेकिन गंतव्य नहीं।

बल को अपनी ढाल बनाकर मन जीवन के मैदान में गोल-गोल चक्कर लगाता रहता है। मन एक चक्कर पूरा करने को अपनी महत्वाकांक्षा और इच्छा की पूर्ति से जोड़कर देखता है। जहां तक गंतव्य की बात है, वो व्यक्ति की चेतना से संबंधित है। मन के लिए जीवन कमाई और इच्छापूर्ति के चारों ओर चलने वाली सतत दौड़ है। जिसमें कमाई को बढ़ाने का प्रयास चलता रहता है और जो भी अवसर सामने आता है, वह एक नई इच्छा को बल देकर जाता है। जैसे ही यह नई इच्छा जागती है तो अवसर को भुनाने के मौके की तलाश शुरू हो जाती है। मन मिलने वाले अवसरों के माध्यम से नए-नए अनुभव इकट्ठे करता है। अपनी इच्छा का पूर्ण हो जाना, एक ट्रॉफी के समान होता है। यह व्यक्ति के खुद में भरोसे को बढ़ाता है। उसे लगता है कि वह दूसरों से कुछ तो बेहतर है। अगर ऐसा नहीं होता तो यह अवसर चल कर उसके सामने ही क्यों आता? अवसर जब व्यक्ति को चुनता है तो यह व्यक्ति के

रने की बात होती है। उस अवसर को अपने हाथ में ही रखने का व्यक्ति भरसक प्रयास करता है। हर क्षण के अवसर को बढ़ाने का मौका है। हर आमंत्रण संबंधों को विकसित करने का अवसर है। चूंकि जीवन



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ही मन के लिए यह सारे अवसर लेकर आता है, इसलिए जीवन ही मन का गंतव्य बनकर रह जाता है। मन के जीवन से जुड़ाव का यह एक कारण है। जब भी व्यक्ति के गुणों से आकर्षित होकर कोई अवसर व्यक्ति के द्वार को खटखटाता है तो व्यक्ति की अपने उन गुणों में रुचि बढ़ जाती है। वह अपने गुणों को ज्यादा लंबे समय तक सहेज कर रखना चाहता है। उसे लगता है कि गुणों से जुड़े जो भी लाभ हैं, वो धरती पर हैं और जीवन के द्वारा हैं।



सामूहिक मन जो मिला जुला मायावी प्रभाव पैदा करता है, उसे समाज या सभ्यता कहते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 123714/2022
Date 07/03/2022

व्यक्ति खुद से संबंधित जो प्रभाव पैदा करता है, उसे इमेज या व्यक्तित्व कहते हैं। माया और व्यक्तित्व परस्पर निर्भर हैं। समाज व्यक्ति को अपनी छवि बनाने और उसे निखारने को उत्साहित करता है। उस छवि की सेल्स और मार्केटिंग करने के लिए एक समाज की जरूरत होती है। समाज में रहता हुआ व्यक्ति लगातार अपनी छवि की छाया में रहता है। उसका समाज से जो भी संपर्क होता है, वो उस छवि के माध्यम से ही होता है। ऐसे में छवि प्राथमिक हो जाती है और व्यक्ति खुद गौण हो जाता है। ये एक कॉकून में रहने जैसा है। मुक्त जीवन वो है, जो बिना किसी छवि के जिया जाए। हर छवि के रख रखाव की बड़ी आवश्यकता पड़ती है। अपनी चेष्टा से इसको बनाना पड़ता है। प्रयासों से इसे पुष्ट किया जाता है। आंख-कान को खुला रखकर, मन और वाणी को सक्रिय रखकर इसे उभारा जाता है। प्रचार से इसको फैलाया जाता है और अहंकार से इसकी रक्षा की जाती है।

अगर व्यक्ति एकांत में चला जाए, जहां पर समाज ना हो तो वहां उसे अपनी छवि को खुद पर लाद कर नहीं रखना होगा। छवि से जुड़ाव रखने वाला व्यक्ति, एकांत में पहुंचकर ही अपनी छवि से दूर और खुद के नजदीक हो सकता है। व्यक्ति अपनी छवि के प्रभाव और ध्यान में एकसाथ नहीं रह सकता। जो अपनी छवि के जुड़ाव से मुक्त है, उसकी समाधि की ओर प्रगति होती है। व्यक्ति की छवि से बहुत सारे लोग परिचित होते हैं लेकिन समाधि से व्यक्ति स्वयं। समाज नहीं जानता कि समाधि क्या होती है। जो भी इसमें होता है, वो मौन होता चला जाता है। जीवन में दो तरह की यात्राएं संभव हैं। व्यक्तित्व के माध्यम से समाज और दुनिया की ओर। दूसरी स्वयं के माध्यम से अस्तित्व की ओर। एक तरफ व्यक्तित्व होता है और दूसरी ओर समाधि। दोनों ही प्रकार के व्यक्तियों के जीवन जीने और उसे देखने के तरीके में काफी अंतर होता है। दोनों के जीवन की उपलब्धियां भी अलग अलग होती हैं। उस जीवन के प्रभाव भी अलग अलग होते हैं। संघर्ष दोनों के ही जीवन में होता है, बस दो अलग अलग प्रकार का। एक के पास सनाने को कहानी होती है और दूसरे के पास सिर्फ बोध और यथार्थ। एक धार्मिक होता है तो दूसरा



एक विश्व को मानता है और दूसरा उसे जानता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



अवचेतन मन चारों ओर के वातावरण के प्रति जागरूक होता है और उसके अनुसार सामंजस्य बैठाता है।

इसी कारण सो जाने के बाद भी लोग ट्रेन की सीट से नीचे नहीं गिरते। सूचनाएं वातावरण से ज्ञानेंद्रियों को, ज्ञानेंद्रियों से मस्तिष्क को, मस्तिष्क से चेतन मन को और फिर चेतन मन से अवचेतन मन को मिलती हैं। मन और मस्तिष्क का आपसी संबंध है। मन जिन सूचनाओं में रुचि लेता है या जिनसे प्रभावित होता है, मस्तिष्क उनके प्रति संवेदनशील हो जाता है। मस्तिष्क में कुछ ऐसे नर्व पाथवे बन जाते हैं, जो कुछ विशेष सूचनाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं। कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी इलाज का एक तरीका है, जो मस्तिष्क की संवेदनशीलता को सतृप्त करता है। अति संवेदनशीलता और मस्तिष्क की प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक संपरणों के प्रयोगों से पता चला है कि अति सक्रियता को नियंत्रित किया जा सकता है, जैसे ही थेरेपी से मस्तिष्क में उपस्थित नर्व पाथवेज़ में बदलाव लाया जा सकता है। ये अपने मस्तिष्क को ट्रेनिंग देने जैसा है। चेतन मन से कुछ विशेष सूचनाएं ही अवचेतन मन की ओर आगे जाती हैं। जन सूचनाओं के प्रति चेतन मन सचेत हो जाता है, अवचेतन मन उन सूचनाओं को ग्रहण कर लेता है। इनका प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार और दिनचर्या में दिखाई देता है। मन यह सलाह देता है कि उपस्थित परिस्थितियों में कौन सा व्यापार किया जा सकता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1773/42012
Date 07/03/2022



किसी चीज में रुचि प्रदर्शित करना और उसकी ओर आकर्षित होना भी व्यापार का एक प्रकार है।

जो कुछ भी परस्पर लेनदेन होता है, वह मन के द्वारा ही होता है। जहां लेन देन है, वहां लाभ हानि जुड़ी है। चूंकि आजीविका चलाने के लिए धन की जरूरत होती है। अपनी और परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए भी धन जरूरी है। मन के भीतर सफलता पाने की भी चाह होती है। सामाजिक तौर पर लोगों की नजरों में आने के लिए भी धन आवश्यक है। यदि नौकरी में धन सीमित मिलता हो तो फिर व्यक्ति के लिए व्यापार एक अवसर के समान है। नौकरी पेशा व्यक्ति के लिए व्यापार आमदनी का एक और ज़रिया है। यदि नौकरी उपलब्ध ना हो पाए तो व्यापार ही एकमात्र साधन बचता है, पैसे कमाने का। पैसे हर रोज किसी न किसी काम में खर्च होते ही हैं। खर्च करने के लिए पहले पैसों को जुटाना जरूरी हो जाता है। ऐसे में मन का ध्यान बाजार पर रहता है। उन संभावनाओं पर रहता है,

ई अवसर पैदा हो रहा हो। ऐसी जगहों पर रहता है, जहां पर प्रतियोगिता या तो कम हो या फिर अवसर ध्यान से व्यापार पर रहता है, जहां पर विकास की ज्यादा और तेज़ संभावनाएं हों। ध्यान ऐसे लोगों पर



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भी रहता है, जिनके संपर्क ज्यादा अच्छे हों। व्यापार लाभ कमाने का साधन है और लाभ के लिए गणना करने की क्षमता का बेहतर होना जरूरी है। ऐसे में मन और मस्तिष्क को सदैव सक्रिय अवस्था में रहना पड़ता है। ताकि सही गणना करके हानि को रोका जा सके और लाभ को सुनिश्चित किया जा सके। ऐसे लोग जो परिश्रमी होते हैं और जिनके अनुमान ज्यादा बेहतर होते हैं, वे औरों से ज्यादा लाभ कमाने की क्षमता रखते हैं।



मन के लिए संसाधन महत्वपूर्ण हैं।

चेतना के लिए शक्ति महत्वपूर्ण है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 14714/2022
Date 07/03/2022

मन कभी भी अपने संसाधनों को त्यागना नहीं चाहता। इसी प्रकार चेतना कभी भी अपनी शक्ति से खुद को अलग नहीं करती। मन कहता है कि संसाधन आपको अमीर बनाते हैं।

चेतना जानती है कि सिर्फ शक्ति ही उसे प्रसन्न और संतुष्ट रखती है। यही कारण है कि एक राजा के लिए एक साधु गरीब है और साधु के लिए राजा विपन्न है। राजा वह संपदा इकट्ठा करता है जो जीवन में उसके काम आती है। साधु वह संपदा एकत्र करता है, जो शाश्वत है। राजा और साधु का ध्यान बिल्कुल अलग अलग दिशाओं में है। इसी कारण दोनों की दृष्टि में भी भारी अंतर है। राजा श्रृंगार करता है, महंगे कपड़े और आभूषणों से। साधु श्रृंगार करता है, अपनी आंतरिक शक्ति से। राजा बैठता है, सिंहासन पर। साधु चाहता है कि वह स्थित हो पूर्ण दृष्टा भाव में। राजा चाहता है कि लोग उसके गुणों का वर्णन करें। साधु ईश्वर के गुणों का वर्णन सुनना चाहता है। राजा अपने नाम के साथ विभिन्न उपाधियां धारण करता है। साधु अपने नाम और अपनी पहचान को त्याग आगे बढ़ जाता है। राजा सर्वश्रेष्ठ महल में रहना चाहता है, साधु सतत प्रेम भाव में ही निवास करना चाहता है। राजा अपने राज्य की सीमा का विस्तार करना चाहता है। साधु समाधि की गहराइयों में उतारना चाहता है। राजा को अपने वंश से बहुत स्नेह है। साधु को उस अंश से प्रेम है, जिसका वह भाग है। राजा हर जगह अपना चित्र देखना चाहता है। साधु हर एक में परमात्मा के दर्शन चाहता है। राजा श्रृंगार और वीर रस को पसंद करता है। साधु भक्ति और प्रेम रस को नित्य चखना चाहता है। राजा अपनी सीमाओं पर दृष्टि रखता है, साधु अनंत पर। राजा अनेक को देखता है, साधु बस एक को। राजा वास्तविकता देखता है, साधु यथार्थ को।



मन जमीन पर अपना अधिकार रखना चाहता है।



व होगा है, जमीन से। इसलिए आश्चर्य नहीं कि मन जमीन पर अपना अधिकार जताने के लिए उस पर वींच दिशा करता है। उस सीमा के भीतर उपस्थित सभी संसाधनों का वह पूर्ण उपयोग करना चाहता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

वह वृक्षों, फलों, छाया, अनाज और लकड़ी पर भी अपना अधिकार मानता है। यह प्रकृति की कृपा ही है कि वायु दिखाई नहीं देती। नहीं तो अपनी जमीन पर उपस्थित पेड़ों से निकलने वाली वायु को भी मन इकट्ठा करके बाजार में बेच दिया करता। मन की वृक्षों द्वारा वर्षा को आकर्षित करने की क्षमता पर भी नियंत्रण नहीं है। नहीं तो मन बारिश पर भी टैक्स वसूल लिया करता। मन लाभ चाहता है और इसके लिए वह अपनी कार्यकुशलता और संसाधनों पर अपने अधिकार का पूरा उपयोग करना चाहता है। पृथ्वी पर लड़े जाने वाले युद्धों का एक बहुत बड़ा हिस्सा, सिर्फ संसाधनों पर अपने अधिकार को सुनिश्चित करने के लिए लड़ा जाता है। क्योंकि संसाधनों की मांग सदैव बनी रहती है और संसाधनों के कम होते जाने के साथ ही उनकी मांग बढ़ती जाती है। मांग बढ़ने के साथ उनका दाम भी बढ़ता चला जाता है। इसलिए जिसके पास ज्यादा संसाधन हैं, वह अपना कम समय लगाकर भी ज्यादा लाभ अर्जित कर सकता है। नए नए आविष्कारों के साथ विज्ञान ने नए नए संसाधन विकसित किए। इस प्रकार एक बिल्कुल नया बाजार खड़ा हो गया, जिसमें अपनी धमक, बल और हथियारों से नहीं बल्कि कौशल, तकनीक और उपकरणों से ही जमाई जा सकती है। बुद्धि ने अपनी एक बिल्कुल नई आभासी दुनिया, नया बाजार, नए संसाधन और मांग का विकास कर लिया लेकिन मन खुद को जमीन से जुड़ा हुआ मानता है। धरती गुरुत्वाकर्षण से शरीर को खींचती है और मन धरती को जोर से पकड़ कर रखता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022



मन के लिए जीवन का लक्ष्य 'मैं और मेरा' से 'तुम और तुम्हारे' की तुलना है।

मन 'मैं' को 'तुम' के सामने और 'मेरे' को 'तुम्हारे' के सामने रख दिया करता है। इस प्रकार एक प्रतियोगिता सतत चलती रहती है। भले ही यह प्रतियोगिता घोषित ना हो और आमने-सामने इसकी कोई चर्चा ना होती हो लेकिन व्यक्ति के भीतर मन एक ऐसा माहौल तैयार कर देता है कि व्यक्ति खुद को उससे घिरा हुआ पाता है। क्योंकि मन खुद को एक इकाई मानता है और सामने वाले को भी और दोनों ही एक सीमित परिधि में मौजूद हैं। यह सभी बातें मन के लिए एक सूचना की तरह है। जैसे कंप्यूटर में जो डेटा फीड किया जाता है, उसके अनुसार एक प्रोग्राम तैयार हो जाता है। ठीक उसी प्रकार मन के चारों ओर प्राप्त सूचनाओं के आधार पर एक भावना का निर्माण हो जाता है। यही कारण है कि अंतस में प्रतियोगिता की भावना, जलन की भावना और दूसरों से आगे निकलने की होड़ बनी रहती है। ऐसी भावना व्यक्ति के व्यवहार पर भी अपना प्रभाव डालने लगती है। विशेष तौर पर तब जब ऐसे व्यक्ति से सामना होता है, जिससे व्यक्ति का मन प्रतियोगिता की भावना रखता है। ऐसे में कभी कभी नमस्ते, सलाम या हेलो कहने में भी व्यक्ति हिचक जाता है। कभी-कभी व्यक्ति महसूस करता है कि नजरों से नज़रें ना ही मिले तो ही बेहतर। यह जड़त्व तभी तक चलता है, जब तक व्यक्ति खुद को कर्ता महसूस करता है।

या हो 5 गंभीरता का विषय है। कर्ता क्षेत्र के बाहर कुछ भी गंभीर नहीं है क्योंकि सभी कुछ प्रकृति द्वारा



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ही किया जाता है। वहां करने वाला कोई और नहीं होता। इसी कारण कर्ता क्षेत्र की जड़ता, वहां खेल में बदल जाती है। होड़ या जलन कहीं से भी सुखदाई नहीं। वहीं प्रकृति को सब कुछ करते देखना अत्यंत सुखद है और परमात्मा को प्रकृति रूप में उपस्थित देखना ही सौंदर्य है।



मन को जीवन पसंद है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. -L-112714/2022
Date 07/08/2022

जहाँ बुद से दूर ले जाता है।

जिदि हमें खुद के पास लेकर आती है।

जो महत्व एक कंपनी के लिए ऑफिस का है, वही महत्व मन के लिए जीवन का है। मन को विविधता पसंद है और विविधता जीवन के माध्यम से ही विकसित होती है। व्यक्तियों के बीच इस बात की तुलना हो सकती है कि उनके पास क्या है? इस बात की नहीं कि वे स्वयं क्या हैं। जो समदर्शी होता है, उसका ध्यान गुणों पर और गुणों से उत्पन्न विभिन्नता पर नहीं होता। उसका ध्यान बस यथार्थ पर होता है और यथार्थ हर एक का एक समान है। जीवन विभिन्नता लाता है। जीवन की अनुपस्थिति में विभिन्नता संभव नहीं लेकिन यथार्थ तब भी संभव होता है। यथार्थ का संबंध जीवन की उपस्थिति या अनुपस्थिति से नहीं। यथार्थ शाश्वत है। मन के भीतर अनेकता है और जीवन के पास विविधता है। इसी कारण मन की जीवन से अच्छी पटरी बैठती है। मन के अनुकूल परिस्थितियां जीवन ही उपलब्ध कराता है। विभिन्नता को अपने चारों ओर देखकर ही मन विकसित होता है। जैसे घास बारिश में स्वतः ही तेजी से विकसित होने लगती है। वैसे ही मन जहां पर विभिन्नता, भेद और विभाजन को देखता है, विकसित होने लगता है। मन के विकास के लिए यह सभी उपयुक्त परिस्थितियां उपलब्ध कराती हैं। मन के विकास के साथ-साथ दृष्टि में परिवर्तन आता जाता है। दृष्टि के ही अनुरूप व्यक्ति के भाव भी होते हैं। भाव के अनुसार ही कर्म भी ढलते चले जाते हैं। जैसे जैसे भाव शुद्ध होते जाते हैं, कर्म कर्म ना रहकर स्वभाव हो जाता है और फिर सेवा होता चला जाता है। जैसे मन के लिए जीवन, रूप पर मोहित होने और उसके संग-साथ का अवसर है। वैसे ही चेतना के लिए जीवन स्वामी की सेवा का अवसर है। सेवा जीवन में ही संभव है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

चौकन्नापन - मन = ध्यान

ध्यान + मन = चौकन्नापन

ध्यान का अर्थ है दृष्टि। दृष्टि जैसे-जैसे मन के साथ जुड़ती चली जाती है, वह बदलती चली जाती है। दृष्टि में यह सामर्थ्य है कि वह जीवन और समय के अलग-अलग आयामों को देख सके। दृष्टि ही जब सामर्थ्यशाली हो जाती है तो वह अंतर्दामी हो जाती है। अंतर्दामी अर्थात् अलग-अलग आयामों को देखने की क्षमता। मन जब दृष्टि से जुड़ जाता है तो दृष्टि अंतर्दामी ना रह कर लोभी, कामुक और महत्वाकांक्षी हो जाती है। जंगली जानवरों के अंदर चौकन्ने हो जाने की क्षमता ज्यादा होती है क्योंकि जंगल में जीवन सतत संघर्ष है और जीवित रहने के लिए खुद को बचाते रहना जरूरी है। मनुष्य भी भीड़भाड़, मोटर, मशीनों, बिजली और यांत्रिक उपकरणों के बीच रहता है। खुद को

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 10270/2012
Date 07/03/2022

दिल्ली प्रान्त की चोट से बचाने और सुरक्षित रहने के लिए मनुष्य का भी सावधान रहना जरूरी है। किसी ऐसी जगह पर खुद को रखने के लिए व्यक्ति का सावधान और चौकन्ना दोनों होना जरूरी है, जहां पर वातावरण भी प्रतिकूल हो और हिंसा व आक्रमण की भी संभावना हो। मन जब ध्यान को हर ले जाता है तो ध्यान का क्षेत्र सीमित हो जाता है। ऐसे में ध्यान वहीं पर जाता है, जहां पर मन चाहता है। मन जीवन से लंबे काल और कई जीवन तक जुड़ा रहना चाहता है और इसके लिए जरूरी है कि ध्यान की शक्ति से वो सबल बना रहे। जब मन का ध्यान पर नियंत्रण हो जाता है, तभी माया आकार लेती है। व्यक्ति के अंतस में जब माया विकसित हो जाती है तो जीवन के परे उसका कोई ठिकाना नहीं बचता। जीवन की पुनरावृत्ति का कारण माया ही है। माया का क्षेत्र सीमित है और पृथ्वी पर इससे जुड़े प्रयोग करने की पूरी सुविधा है। अपनी अपनी अलग पहचान के साथ पृथ्वी अलग-अलग प्रकार के लोगों से मिलने जुलने की जगह है।



मन जिस बात के लिए बहुत चिंतित होता है, वह है अंत।

अंत नाम की जो व्यवस्था है, यह मन के मुताबिक नहीं है। अंत का अर्थ है कुछ करने की सभी संभावनाओं का समाप्त हो जाना। क्योंकि मन जाना जाता है अपनी सक्रियता के लिए और कुछ ना कुछ करने की अपनी इच्छा के लिए। इसलिए अंत मन के लिए एक बड़ी समस्या है। मन जब जीवन को देखता है तो उसके भीतर उमंग होती है और जब वह अंत को देखता है तो वह भयभीत हो उठता है। मन अंत से दूर रहना चाहता है। मन के लिए अंत का अर्थ है, उसके सभी दरवाजों और रास्तों का बंद हो जाना। यह ठीक वैसा ही है, जैसे बच्चा खेलना चाहता हो। उसके

झे औन खेल का मैदान भी लेकिन किसी कारणवश खेल का मैदान और गेंद उसकी नजरों से ओझल हो



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जाए। ऐसे में खेलने की उसकी इच्छा समाप्त नहीं होती और यह इच्छा ही भावना को जन्म देती है। इसका अर्थ यह है कि अंत मन को समाप्त नहीं करता। मात्र जीवन की संभावना को समाप्त करता है।

कोई व्यक्ति यदि फिल्म देखने पहुंचता है और उसे सिनेमा के दरवाजे पर रोक दिया जाए। यह कहकर कि वह फिल्म नहीं देख सकता तो भले ही उसे यह बात माननी पड़े लेकिन वह इस व्यवस्था को कतई स्वीकार नहीं करता। वह जानना चाहता है कि जब फिल्म चल रही है और उसके भीतर फिल्म देखने की इच्छा है तो फिर रोक क्यों है? मन के लिए यह बात स्वीकार करने लायक नहीं है कि जब वह खुद मौजूद है तो उसकी सारी संभावनाएं खत्म हो जाएं। यही कारण है कि मन को जब भी कभी मौका मिलता है, वह पुनः खेल के मैदान और खेल की ओर आना चाहता है। मन अपनी वृत्ति के लिए जाना जाता है तो प्रकृति अपने सनातन सौंदर्य के लिए। प्रकृति अपने सौंदर्य के माध्यम से शक्ति और ऊर्जा उपलब्ध करवाती है। प्रकृति में इकाई महत्वपूर्ण नहीं, व्यवस्था महत्वपूर्ण है। पूरी

प्रकृति एक माध्यम का कार्य करती है।

जबकि प्रकृति, चेतना और चैतन्य, अंत के बारे में चिंतित नहीं होते। उनके पास अंत जैसा कोई प्रश्न ही नहीं होता।



आंखें और मन परस्पर एक दूसरे को बल देते हैं।

मन दुनिया में जो देखना चाहता है, आंखें गाहे-बगाहे उस पर अपनी दृष्टि टिका लेती हैं। जो देखना मन की चाहत होती है, आंखें उस दृश्य को दूँढती रहती हैं। जो दृश्य आंखें मन को उपलब्ध करवाती हैं, वैसा दृश्य आंखों की अनुपस्थिति में पाना मन के लिए संभव नहीं। जैसे आंतरिक दृष्टि की अनुपस्थिति में यथार्थ को देख पाना संभव नहीं। वैसा ही इस दुनिया के सभी दृश्य आंखों के द्वारा ही पाए जा सकते हैं। गर्भ के भीतर आंखों को विकसित होने में 9 महीनों का समय लगता है और जन्म के पश्चात भी फोकस करने की क्षमता का विकास होता रहता है। इसका अर्थ यह है कि इस दुनिया के जो भी दृश्य हमें देखने को मिलते हैं, उसके लिए आंखों को एक लंबी विकास की प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। ठीक इसी प्रकार यथार्थ के दर्शन पाने के लिए योगी को अपनी आंतरिक दृष्टि को विकसित करने की एक लंबी प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। आंखों द्वारा दिखने वाले दृश्य से मन जब अपना जुड़ाव बना लेता है, तब यथार्थ उसकी दृष्टि से ओझल हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति के चित्त पर वही चित्र अंकित हो जाते हैं, जिन्हें वह अपनी आंखों से देखता है। अब व्यक्ति आंखें बंद करें या खुली रखे, दोनों ही स्थितियों में कोई न कोई चित्र उसके सामने रहता है।

ऐसा करने में 'स्व' को उपलब्ध शक्ति खर्च होती है। ऐसे में 'स्व' के विकास में बाधा खड़ी होती है। जैसे-जैसे

ये सत्रियता नियमित होती है, अर्थात मन आंखों और दूसरी इंद्रियों के अति उपयोग को कम करता है।
की शक्ति में वृद्धि होती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन चाहता है कि उसके पास जो भी उपलब्ध शक्ति है, वह दुनिया की ओर बहे।

जिस आयाम में दुनिया बसती है, उसी आयाम में मन भी बसता है। इसी कारण मन की दौड़ दुनिया से शुरू होकर दुनिया तक ही रहती है। दृश्य जगत से परे जो कुछ भी है, उसे मन अपनी इच्छाओं से नहीं पा सकता और ना ही इच्छाओं से उसे जाना ही जा सकता है। दृश्य जगत और मन एक दूसरे के पूरक हैं। जैसे एक निवेशक बाजार में उपलब्ध विभिन्न विकल्पों में से अपने अनुसार एक विकल्प चुन अपने धन का निवेश उसमें करता है। वैसे ही मन के पास जो कुछ भी ऊर्जा और शक्ति है, उसका निवेश वह दृश्य जगत में करता है। अलग अलग व्यक्ति अपनी अपनी रूचि के अनुसार, अपनी ऊर्जा का निवेश जीवन के अलग-अलग पक्षों में करते हैं। कला, संगीत, साहित्य, विज्ञान, खेल, राजनीति जैसे कई पक्ष समय के साथ बहुत विकसित हुए। मानव सभ्यता एक लंबी यात्रा तय करके यहां तक पहुंची है और इसमें मन का पूरा योगदान है। इंसानों की जनसंख्या भी समय के साथ बढ़ती चली गई। यह वृद्धि दुनिया के कुछ भागों में इस कदर हुई कि संसाधन और संख्या में संतुलन बिगड़ गया। वहीं जीवन में कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो खुद को प्राप्त शक्ति का उपयोग अलग प्रकार से करते हैं। वे अपनी शक्ति के बोधपूर्ण उपयोग से अपने ही एक दूसरे पक्ष को विकसित करते हैं। जिससे यह पता चलता है कि जीवन सिर्फ निवेश का ही नाम नहीं बल्कि यहां विकास भी संभव है। विकास मन, शरीर और बुद्धि के साथ-साथ चेतना का भी संभव है। चेतना चाहती है कि उसकी शक्ति संघनित हो और अनंत की ओर प्रवाहित हो।



मन आवश्यकताएं पैदा करता है। प्रकृति उन आवश्यकताओं को पूरा करती है।

रसायन विज्ञान में अभी तक जितने भी तत्वों की खोज हुई है, वे सभी धरती से निकले हैं। खोज का अर्थ है, जिसकी उपस्थिति पहले से हो। बस हमारी जानकारी उसके संबंध में सीमित हो। हवा, पानी, धरती, धूप, अनाज सभी रियों के उपयोग हेतु सतत उपस्थित हैं। व्यक्ति इनका उपयोग करते हैं और कई बार इन्हें व्यर्थ भी खर्च भी वे अपना मुंह नहीं मोड़ते। मानव का कोई भी प्रयास, चेष्टा या व्यवसाय इनकी सहायता के बिना



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

होना संभव नहीं है। जहां व्यक्ति अपनी छोटी सी छोटी चीज को संभाल कर रखता है। उसे दूसरों से बचा कर रखता है। किसी को कुछ देने से पहले कई बार सोचता है। वहीं इन तत्वों का व्यक्ति चाहे जितना भी उपयोग या दोहन करे, फिर भी प्रकृति की ओर से कभी कोई सवाल नहीं खड़ा किया जाता। ना ही कोई हिसाब किताब ही रखा जाता है और ना ही किसी को किसी प्रकार की भी मनाही है। यह समर्पण इतना शुद्ध और मौन है कि अधिकतर मन का ध्यान इस ओर जाता ही नहीं। बुद्धि अधिकतर जोड़ घटाव और गुणा भाग में लगी रहती है तो मन अधिकतर इच्छा और असुरक्षा से घिरा रहता हुआ प्रकृति के इस समर्पण के प्रति बेसुध रहता है। जैसे जैसे व्यक्ति यथार्थ की ओर अपनी यात्रा पर आगे बढ़ता है वह समर्पण के प्रति ज्यादा जागृत होने लगता है। खुद के अस्तित्व के प्रति समर्पण और अस्तित्व के जीव धारियों के प्रति समर्पण दोनों के ही प्रति उसका बोध बढ़ने लगता है। यूं ही नहीं पृथ्वी हर जीवधारी को शरण भी देती है और उसकी सहायता भी करती है। प्रकृति का यह समर्पण जीवधारी और अस्तित्व के बीच जो संबंध है, उससे जुड़े रहस्यों की ओर इशारा करता है। जब व्यक्ति प्रकृति के इस समर्पण के प्रति जागृत होता है तो उसका अस्तित्व के प्रति समर्पण और गहरा होता जाता है। ऐसा होने पर ही व्यक्ति के जीवन रूपी पुष्प से पराग निकल सकता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 115714/2022
Date 07/03/2022



मन को एक साफ-सुथरी जगह चाहिए ताकि शरीर से निकलने वाली गंदगी को साफ किया जा सके।

शरीर के बाहरी सतह पर मैल होता है और शरीर के भीतर मल। इसी कारण हमें लगातार मल मूत्र का त्याग करना पड़ता है और नहा कर शरीर को साफ रखना पड़ता है। शरीर एक ऐसी जैविक मशीन है, जिसे लगातार सफाई की ज़रूरत पड़ती है। व्यक्ति की यह जो बाधता है, उसके कारण ही उसे लगातार बाथरूम और टॉयलेट की ज़रूरत पड़ती है। शरीर में संवेदी अंग भी हैं जो तुरंत ही साफ और गंदी जगह, सुगंध और बदबू, आरामदायक और मुश्किल जगहों में अंतर पता कर लेते हैं।

यही कारण है कि हम अपने टॉयलेट और बाथरूम को साफ रखना चाहते हैं। कोई भी एक गंदे टॉयलेट का इस्तेमाल नहीं करना चाहता। कई विकासशील देशों में लोग मल-मूत्र को त्याग करने के लिए खुली जगहों का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं क्योंकि या तो टायलेट पर्याप्त संख्या में नहीं है या फिर भी गंदे हैं। किसी ऐसी जगह पर टिकना मुश्किल है, जो गंदा और बदबूदार है। जब टॉयलेट लगातार साफ होते रहते हैं तो वे लगातार उपयोग में भी रहते हैं। जीवन में निश्चित तौर पर मल है और इस मल के बीच रहते हुए व्यक्ति को निर्मलता की ओर अपनी यात्रा में आगे की ओर बढ़ना होता है। हर व्यक्ति अपने भीतर इस बात को जानता है कि रास्ता तो जीवन से ही

इसी कारण कष्टों और समस्याओं के बीच रहते हुए भी वह जीवन को पकड़े रहना चाहता है। मन और शरीर में रहते हुए व्यक्ति इस बात को कहीं ना कहीं जानता है कि कमल की संभावना भी यहीं पर है। मल



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

और मैल नीचे की तरफ गिरते हैं तो कमल ऊपर की ओर उठता है। बच्चा पहले अपने पैरों पर खड़ा होता है, उनसे चलना सीखता है, फिर बुद्धि और मेहनत के बल पर वह अपने व्यक्तित्व को खड़ा करता है। फिर आंतरिक शक्ति के बल पर व्यक्ति को मल और मैल से ऊपर उठकर अपनी चेतना के कमल को विकसित करना होता है।



प्रतिक्रिया देना बुद्धि की वृत्ति है। ना ही प्रकृति और ना ही परमात्मा प्रतिक्रिया देते हैं।

बचपन से जवानी की ओर बढ़ते हुए बच्चा पहले भाषा सीखता है। बोलना सीखता है। फिर धीरे-धीरे बातें करने लगता है और एक वक्त ऐसा भी आता है, जब वह बातें बनाना सीख जाता है। पहले पहल उसे शब्दों से मतलब नहीं होता, वह जो कुछ भी बोल दे, वही उसकी बात हो जाती है। भाषा सीख जाने पर भी अधिकतर वह अपने खेल में और खुद में खोया रहता है। लोग उससे बातें करने को उत्सुक रहते हैं। उसे लोगों की बातों में खास रुचि नहीं होती। बस जब कभी जरूरत हो, अपनी बात कहने में रुचि होती है। फिर बच्चा धीरे-धीरे और बड़ा होता जाता है। वह लोगों की बातें तो सुनता है लेकिन उन पर प्रतिक्रिया नहीं देता। बच्चों में खुद को रोकने की बेहतर शक्ति होती है। उसे लोगों की बातें पसंद ना भी आए तो भी वह मुस्कराकर अपने खेल में लग जाता है। फिर धीरे-धीरे समय के साथ बुद्धि और विकसित होती है। अपनी उम्र के दूसरे बच्चों को देखकर वह भी कभी कभार अपनी प्रतिक्रिया देना शुरू कर देता है। लोग कभी-कभी उसे प्रोत्साहित भी करते हैं और उसकी बातों को हंस कर टाल देते हैं। ऐसे में प्रतिक्रिया देने की उसकी हिचक धीरे-धीरे खत्म होने लगती है। फिर धीरे-धीरे बातें करने में उसकी रुचि बढ़ती है और एक वक्त ऐसा भी आता है कि वह जहां ठीक महसूस करता है, वहां बातें बनाने लगता है। इस स्तर तक दूसरों की बातें उसे बहुत प्रभावित नहीं करती। इसके बाद जो चरण आता है, उसमें वह दूसरे लोगों की बातों के तरीके और उनके खुद पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में संवेदनशील हो जाता है। ऐसे में दूसरों की बातें उसके दिमाग में ज्यादा रुकने लगती हैं और धीरे-धीरे उनमें से कुछ बातों पर वह अपनी प्रतिक्रिया भी देने लगता है। कुछ बातों पर प्रतिक्रिया तुरंत आ जाती है तो कुछ पर महीनों, सालों और कभी-कभी दशकों बाद भी आती है।



प्यार और लड़ाई में सब कुछ जायज है। यह एक असुरक्षित और असंतुष्ट मन का कथन है।

गंजीन, पाने और अधिकार से जुड़ी है। इसी कारण लोग दोनों को ही किसी भी कीमत पर जीतना चाहेगी। इसी कीमत अर्थात् कितना ही खोना क्यों न पड़े, कितना ही खुद को गिराना क्यों ना पड़े। कितनी ही



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मुश्किलें क्यों ना आए और कितनी भी मुश्किलें क्यों ना खड़ी करनी पड़ें। तरीके कुछ भी हो, सही या गलत, फर्क नहीं पड़ता। बस परिणाम अपने पक्ष में आना चाहिए। क्योंकि इतिहास परिणाम को देखेगा। इतिहास में नाम तभी हो सकेगा, जब परिणाम अपने पक्ष में हो। हार जाना स्वीकार्य नहीं क्योंकि हार से जुड़ी एक कुंठा होती है। हार नहीं तो कुंठा भी नहीं। ऐसे में प्यार भी लड़ाई हो जाती है और लड़ाई से भी एक प्यार हो जाता है। इसी कारण जीवन में दोनों ही चलते रहते हैं।

आत्म साक्षात्कार को उपलब्ध हर एक के साथ एक बात समान है कि उन्हें जीवन के प्रयोजन के बारे में पता चलता है, जो पहले ज्ञात नहीं था। यह प्रयोजन उनकी पहचान या व्यक्तित्व से नहीं जुड़ा होता। इसीलिए यह नवीन है। इसलिए वे ना तो नाम और ना ही परिणाम को ध्यान में रखकर कुछ भी करते हैं। उनका ध्यान सिर्फ एक बात पर होता है कि प्रक्रिया सही हो, रास्ता सही हो और सतत आगे बढ़ते रहा जाए। रविंद्र नाथ टैगोर ने कहा "जोदि तोरे

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-112714/S022
Date 07/03/2022

डाकू शन कहू ना आशे, तोबे एकला चलो रे"। यदि कोई तुम्हारे साथ नहीं भी आ रहा तो अकेले ही चलो। ना मंजिल की फिकर, ना अपनी पहचान की। इतिहास की फिकर कौन करे? किसी की स्मृति में कोई क्यों जाना चाहे, जब वर्तमान ही सुखदाई हो। जब पीछे का रास्ता विलीन होता जाए और आगे का रास्ता बनता जाए, तब चलते जाना ही आनंददाई हो जाता है। ना मंजिल, ना साथी और ना ही कुछ पाना।



काम और वासना का सबसे बुरा पक्ष यह है कि यह व्यक्ति को उत्तेजना का आदी बना देते हैं।

काम जब तक हमारी शारीरिक बाध्यता है, तब तक तो ठीक है। लेकिन मन इसमें कामोत्तेजक विचार, चित्र, फिल्मों और रोमांटिक संबंधों को जोड़कर इसे और मसालेदार बना देता है। ऐसे में हमारी लत और गहरी हो जाती है और हमारी उत्तेजना की मांग और स्तर कहीं ज्यादा बढ़ जाता है। ऐसे में वासना हमारी मानसिक बाध्यता बन जाती है। उत्तेजना की यह खुराक हमारे चेतन मस्तिष्क को और ज्यादा मजबूत करती है। जब यह मजबूत हो जाता है तो सदैव अपने आसपास उत्तेजना और आकर्षण को ढूंढता रहता है। उत्तेजना वह भावना है, जो भय और असुरक्षा में काफी आसानी से रूपांतरित हो जाती है।

जब तक व्यक्ति उत्तेजना की गिरफ्त में है, तब तक दुनिया में वह अपने लिए अवसरों को ढूंढता रहता है। तब मन के लिए यह एक बड़ा सवाल बन जाता है कि कब, कैसे और कहां अवसरों का लाभ उठाना है? उत्तेजना, अवसरों और भावनाओं का कुछ ऐसा प्रभाव पूरे समाज पर होता है कि पूरे विश्व में गालियों में भी एकरूपता पाई जाती है। समाज में गालियां भी ऐसी ही प्रचलित होती हैं, जो व्यक्ति की भावनाओं को ठेस पहुंचाएं और उसके

धेयों से उसके रिश्ते को अपमानित करें। यह गालियां जब दिमाग में जाकर कल्पना का रूप लेती हैं, अंत में हलचल मचा देती हैं। भावनाएं चोटिल हो जाती हैं।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यह स्थिति तब बदलती है, जब व्यक्ति का भाव उदासीन और मन मौन हो जाता है। इसी स्थिति में व्यक्ति का ध्यान दुनिया के प्रवेश द्वार पर नहीं बल्कि अपने भीतर की उन संभावनाओं पर जाता है, जो इसी दुनिया तक सीमित नहीं है। योग और ध्यान का संबंध व्यक्ति की इन्हीं आंतरिक संभावनाओं पर काम करने और उन्हें विकसित करने से है। यह वे संभावनाएं हैं, जो व्यक्ति को भावनाओं, उत्तेजना और अवसरों के मकड़जाल से बाहर निकाल, प्राकृतिक रूप से जीवन जीने को प्रोत्साहित करती हैं। जब तक ऐसा ना हो, तब तक व्यक्ति भावनाओं और अवसरों के बीच ही उलझा रहता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन और प्रकृति दो अलग-अलग आवृत्तियों पर चलते हैं।

इसीलिए मन कभी भी उन सूचनाओं को नहीं पा पाता, जो प्रकृति के माध्यम से सदैव हमारे चारों ओर उपस्थित हैं। मन वह नहीं सुन पाता, जो प्रकृति कह रही है। इसीलिए मन सदैव उपस्थित रहने वाले धन से चूकता चला जाता है। उस धन को पाने के लिए ही मन बार-बार जीवन की ओर आता है। प्रकृति संपूर्ण है और जब तक मन प्रकृति की इस संपत्ति तक नहीं पहुंच पाता। तब तक उसमें भी पूर्णता का भाव नहीं आ पाता। हमारी अपूर्णता ही हमें बार-बार जीवन की ओर खींचती है। एक किराएदार को घर खाली करना पड़ता है या अपनी इच्छा से वह इसे बदलता रहता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती है, जब व्यक्ति खुद का घर ना अर्जित कर ले। ठीक इसी तरह मन और पदार्थ का गठजोड़ तब तक चलता रहता है, जब तक की समय के प्रति मन की संवेदनशीलता विरल नहीं होने लगती और व्यक्ति खुद को पहचान नहीं जाता। जब तक मन के लिए पदार्थ और समय का ही महत्व है, तब तक जीवन अवश्यंभावी है। कारण है प्रकृति की उर्वरा शक्ति। यह उर्वरा शक्ति परा रूप में भी उपस्थित है और अपरा रूप में भी उपस्थित है। अर्थात् दृश्य रूप में भी उपस्थित है और अदृश्य रूप में भी। पदार्थ रूप में भी उपस्थित है और चैतन्य रूप में भी। समय के प्रति संवेदनशीलता के साथ उपस्थित है, साथ ही पूर्ण दृष्टा भाव और स्थितप्रज्ञ भाव में भी। मन जिस ओर भी गति करना चाहे, कर सकता है। खुद का व्यक्तित्व विकसित करना चाहेतो कर सकता है। अस्तित्व का सेवक बनना चाहे तो वह भी कर सकता है। प्रकृति ही जीवन को संभव बनाती है। इसी कारण प्रकृति के पूरे विस्तार और इसकी गहराइयों में पहुंचने के लिए प्रकृति के साथ एक आवृत्ति पर आना जरूरी है। प्रकृति ही मार्ग है, जीवन के इस पार और उस पार का। साथ ही जीवन के दूसरे आयामों में प्रवेश का। शरीर प्रकृति के एक

मन दूसरे आयाम में तो चेतना किसी और ही आयाम में गति करती है। व्यक्ति अपनी प्रकृति पर काम कि तौर पर अपनी योग्यता को बढ़ा सकता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



अक्सर हम दूसरों से झगड़ते रहते हैं और अपने ही मन के सामने घुटने टेकते रहते हैं।

प्रकृति इसके ठीक उलट करती है। वह औरों की सेवा करती है और खुद पर नियंत्रण रखती है। अपना मन हमें दिखाई नहीं देता और दूसरे आंखों से दिख जाते हैं। मन भीतर से निर्देश देता है और दूसरे सामने से। मन की बातों को हम अपना मानते रहते हैं और दूसरों को पराया। मन के निर्देशों को हम झट से मान लेते हैं और दूसरों से पूछते हैं कि आपने मुझे निर्देश दिया तो कैसे? ऐसे में अक्सर हम लोगों को पहचानने में भी चूक कर बैठते हैं और अपने कर्मों के बारे में सही गलत का निर्णय भी नहीं कर पाते। अक्सर हम अनावश्यक चीजों पर अपना समय और शक्ति बेकार बर्तते हैं और आवश्यक चीजों को भूले रहते हैं। ऐसे में अक्सर जो चीजें हमें अपने मतलब की लगती हैं, वे अनावश्यक ही निकलती हैं। निर्णय लेना हमारे लिए एक बड़ी समस्या बन जाता है। चूंकि मन के प्रभाव में अक्सर हम दुनिया को दो भागों में बांट कर देखते हैं। अपनी और पराई। इसका सीधा प्रभाव हमारे कर्मों पर पड़ता है। कर्म व्यक्ति के अंतस का ही प्रतिबिंब हैं। सम्यक ज्ञान ही सम्यक कर्म की प्रेरणा बनता है। जब तक हमारा ज्ञान परमात्मा के साथ साम्य में नहीं आ पाता, तब तक हमारे कर्म में प्रकृति के साथ साम्य में नहीं आ पाते।

इस प्रकार हम अपने मन को अपना स्वामी और दुनिया को अपना दुश्मन बना बैठते हैं। हम दुनिया के चाहे जिस किसी भी हिस्से से आते हों, चाहे वह प्रगतिशील हो या रूढ़िवादी। अपने मन को अपना स्वामी बनाकर हम खुद का ही नुकसान कर बैठते हैं। जिस दिन हम मन के इस तौर तरीके से आजाद हो जाते हैं, उस दिन जीवन में क्रांति घटित हो जाती है और जब भी क्रांति होती है, तब सत्ता परिवर्तन होता है। मन की सत्ता हिलती है और अपनी खुद की सत्ता उसका स्थान लेती है। दुनिया हमें चाहे कितना ही लिखा पढ़ा क्यों ना दे लेकिन खुद से जुड़ी बातें, व्यक्ति को खुद से ही सीखनी पड़ती हैं। हम दूसरों के सामने अपनी एक बेहतर छवि पेश कर सकते हैं लेकिन अपनी वास्तविक छवि हम खुद से नहीं छिपा सकते। इसी स्पष्टता के कारण, कभी ना कभी खुद को पहचान लेना संभव है।



अध्यात्म जागने के साथ मन पर निर्भरता में कमी आती है।

अध्यात्म जागृत होने का अर्थ है, अपने भीतर एक नये आयाम के द्वार का खुलना। यह ठीक वैसा ही है जैसे नदी की धारा को एक नई नहर के साथ जोड़ देना। ऐसे में नदी की एक नई धारा प्रकट हो जाती है। जो एक नए क्षेत्र शुरू कर देती है। ऐसे में उस से क्षेत्र की मिट्टी उपजाऊ हो जाती है और ज्यादा उपज होने लगती है।



Mymms

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

लोग पहले से ज्यादा समृद्ध होने लगते हैं। उस पूरे इलाके में नई नई संभावनाएं विकसित होने लगती हैं। तरक्की के नए रास्ते खुल जाते हैं। नये नये लोग उस क्षेत्र की तरफ आकर्षित होने लगते हैं। वे अपने साथ नए-नए कौशल और योजनाएं लेकर आते हैं।

ठीक ऐसी ही स्थिति व्यक्ति के भीतर अध्यात्म के जागृत होने के साथ आती है। पहले व्यक्ति की पूरी ऊर्जा, ध्यान और समय मन और मस्तिष्क को मिलता था। ऐसे में दोनों जैसे भी चाहें, उसे खर्च कर सकते थे। खुद व्यक्ति के पास कोई दूसरा रास्ता नहीं था। ऐसे में जैसे भी विचार आते थे, उन्हीं के अनुसार काम होता था। अध्यात्म का जागना नदी की एक बिल्कुल नई धारा के प्रकट होने जैसा है। नई धारा प्यासी भूमि और प्यासे लोगों की ओर मुड़ जाती है। व्यक्ति का अपना एक पक्ष जो पहले असंतुष्ट था, अध्यात्म के जागने के बाद वह पक्ष भी संतुष्ट और धीरे-धीरे विकसित होने लगता है। ऐसे में स्वतः ही मन और मस्तिष्क की ओर ऊर्जा का प्रवाह सीमित हो जाता है। साथ ही समय के एक बिल्कुल नए उपयोग का रास्ता खुल जाता है। व्यक्ति खुद के उस पक्ष से परिचित हो पाता है, जिससे वह खुद ही अनजाना था। अर्थात अध्यात्म उथले अंतस को गहराई देता है। ऐसे में व्यक्ति की बहुत सी आदतें और पसंद-नापसंद बदल जाती हैं। पहले जो काम अक्सर हुआ करता था, वह अब कभी-कभी तक सिमट कर रह जाता है। पहले जिसके बारे में ना कभी सोचा और ना सुना, वे सभी बातें व्यक्ति का आवश्यक भाग बन जाती हैं। यह ठीक वैसे ही है, जैसे व्यक्ति के भीतर एक नए व्यक्ति का जन्म हो जाए।



मन व्यक्ति को तभी तक सतत प्रताड़ित कर सकता है, जब वह व्यक्ति को एक बंद जगह में पा जाए।

यदि हिंसा बंद दरवाजे के भीतर हो रही है तो इसका अर्थ यह है कि किसी की प्रताड़ना भी की जा रही है और उसे भागने का अवसर भी नहीं मिल रहा। ऐसे में व्यक्ति असहाय हो जाता है। यदि चेतना के पास बाहर निकलने का रास्ता है तो उस द्वार से बाहर निकल, मन से दूर निकल सकती है। मन अपने दायरे में ही सक्रिय रह सकता है। दायरे के बाहर नहीं। जैसे समुद्र में रहने वाले जीव आपको तभी तक परेशान कर सकते हैं, जब तक आप समुद्र में हैं। एक बार जब आप धरती पर आ जाएं तो वे जीव अपनी सीमा का उल्लंघन नहीं कर सकते। या जब मछुआरे मछली पकड़ना चाहें तो उन्हें समुद्र में जाना पड़ता है। धरती पर वे मछली नहीं पकड़ सकते। अलग-अलग देशों की न्याय और दंड व्यवस्था, उनकी अपनी सीमा में ही काम करती है। जो उस परिधि से बाहर निकल गया, वह उस न्याय व्यवस्था के दायरे से भी बाहर निकल गया। ठीक इसी प्रकार, व्यक्ति जब किसी ऐसे मार्ग से परिचित हो जाता है जो उसकी चेतना का विस्तार कर सके, तब उसे वह द्वार भी मिल जाता है, जिससे कि चेतना मन और

दायरे से बाहर निकल सकती है। ऐसे में चेतना जब तक मस्तिष्क के क्षेत्र में है, तभी तक मस्तिष्क का प्र रहता है। जैसे ही चेतना उस क्षेत्र से ऊपर उठ जाती है, तब वो जो कुछ भी पैदा कर रही है, मन



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उसका उपभोग नहीं कर पाता। ऐसे में खुद पर किसी और की छाया की जगह अपनी प्रभा का ही असर रहता है। इसे ही स्पष्टता कहते हैं। जीवन से जुड़ी अपनी दृष्टि का विस्तार, इसी अवस्था में संभव है। इसी अवस्था में व्यक्ति मन और मस्तिष्क की नजर से जीवन को नहीं देखता। जीवन को मस्तिष्क की नजर से देखें तो जीवन का अर्थ प्रतीत होता है, शरीर। जीवन को मन की नजर से देखें तो जीवन का अर्थ समझ में आता है, आना-जाना। लेकिन जीवन को आत्मा की नजर से देखने पर जीवन का अर्थ जीवन यात्राओं के माध्यम से अपने परम लक्ष्य को पाना प्रतीत होता है। जीवन यदि अवसर है तो इस अवसर से जुड़ा कोई लक्ष्य भी है। उसी लक्ष्य को पहचान उसे प्राप्त करना।



मन चित्तन की ज्यादा लिप्त होता है, उतनी ही भीतर की चेतनता कम होती जाती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022

मन जब भी आंतरिक उमंग से भरता है, वह मनोरंजन और खेल में लिप्त होना चाहता है। मन जब भी उत्तेजना से भरता है, वो काम और वासना में लिप्त होना चाहता है। एक पुराने गाने की प्रसिद्ध लाइने हैं, "लड़कपन खेल में खोया, जवानी नींद भर सोया।" लड़कपन में खेल इतना प्रिय क्यों होता है? कारण है भीतरी उमंग। जब भी भीतरी उमंग जागती है, मन को प्रतीत होता है कि यह मौका है उत्सव जैसा। इसलिए वह दौड़ना, कूदना और नाचना चाहता है। आंतरिक उमंग का संबंध व्यक्ति की चेतना से होता है। समाज में मनाए जाने वाले उत्सव या त्योहार, व्यक्ति के भीतर उठने वाली उमंग का ही सामाजिक जीवन में प्रतिनिधित्व करते हैं। त्योहार का अर्थ ही है, उमंग का समय। नाचने और गाने का समय। त्योहारों को ईश्वर के साथ जोड़ा जाता है क्योंकि ईश्वर शुद्ध चेतना है और जहां पर चैतन्य है, वहां पर उमंग और आनंद होगा ही। उत्सव का अर्थ है कि मन में उमंग भर के ईश्वर के लिए नाचो। ईश्वर के लिए गाओ। जब उमंग भरेगी तो वह छलकेगी ही। इसलिए अपनी उमंग को ईश्वर के लिए छलकाओ। संदेश यह है कि ईश्वर हैं तो उत्सव है। उत्सव है तो उमंग है। चेतना से चेतनता होती है और चेतनता तभी विस्तार पा सकती है, जब मन निर्लिप्त हो। मन लिप्त हो गया तो उमंग को अपनी मनचाही दिशा में मोड़ देगा। ऐसे में भीतर उमंग होते हुए भी व्यक्ति उसका स्वाद ना ले सकेगा। उत्सव का अर्थ यही है कि अपनी उमंग का उपयोग अपने लिए करो। न कि उसे अपने मन के हवाले कर दो। नहीं तो उमंग खेल में खो जाएगी। जो उमंग बच्चों को प्रकृति से प्राप्त होती है, बाद में उसी उमंग को पाने के लिए उसे अर्जित करना पड़ता है। अपनी चेतना को पुष्ट करना पड़ता है। जहां तक उमंग की बात है, बच्चे बड़ों से कहीं ज्यादा धनी हैं। उन्हें नैसर्गिक उमंग प्राप्त है। जैसे कामनाओं से भरे मन के लिए आत्म साक्षात्कार दूर की कौड़ी है। आत्म साक्षात्कार एक वैरागी मन की मांग है। वैसे ही एक लिप्त मन उमंग से चूक जाता है और इस प्रकार उत्सव से भी।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मोह एक अस्थिर आभासी जाल है।

मोह अर्थात मेरे अपने। वे जिन पर हम अपना अधिकार जता सकते हैं या फिर वे जिनके साथ हम सहज हैं। वे जिनके साथ किसी प्रकार की औपचारिकता नहीं जुड़ी हुई है। वे जिनसे अपनी बात कही जा सकती है। वे जिनके प्रति हममें जिम्मेदारी का एहसास है। वे जिनसे मिलने और बात करने के लिए हमें घड़ी की सुईयां नहीं देखनी पड़ती। जिनकी समस्याओं के प्रति व्यक्ति ज्यादा सहृदय होता है। वे जिनकी चीजों पर भी व्यक्ति अपना अधिकार समझता है। जिनकी कही गई बातें हमें आज्ञा या कर्तव्य सरीखी लगती हैं। वे जिनके स्वस्थ होने या ना होने, ठीक महसूस करने या ना करने का व्यक्ति पर फर्क पड़ता है। वे जिनसे बुद्धि का संबंध नहीं बल्कि भावनाओं का संबंध होता है। वह जिनसे व्यक्ति मन से जुड़ा होता है ना कि आत्मा से या स्वभाव से। वह जिनसे व्यक्ति अपने स्वभाव से जुड़ा होता है उनके प्रति भीतर मोह से ज्यादा कर्तव्य की भावना होती है। यह स्वाभाविक हो जाता है कि जो भी मेरे साथ हैं, मैं उनका ध्यान रखूं। जब व्यक्ति अपनी आत्मा के माध्यम से औरों से जुड़ता है तो मोह और कर्तव्य पीछे छूट जाता है और उसका स्थान सेवा ले लेती है। सेवा अपने और पराए में भेद नहीं करती। वह बस यह देखती है कि आवश्यकता किसे है? जहां कहीं भी आवश्यकता का यज्ञ कुंड जल रहा हो, वहां पर वह अपनी आहुति देने पहुंच जाती है। अस्थिर इसलिए कि मन गतिशील है। मन मोहित भी होता रहता है और मन का मोहभंग भी चलता रहता है। अलग-अलग कालखंड में मन अलग-अलग लोगों पर मोहित हो जाता है। अक्सर यह मोह तब तक चलता है, जब तक दूसरी ओर से भी प्रतिक्रिया सकारात्मक हो। मन को जब ऐसा लगता है कि सामने वाले व्यक्ति का मेरे साथ मन उचाट हो चुका है, तो मन अपने लिए किसी नए ठिकाने को ढूंढ लेता है।



मन स्वर्ग तक जाना चाहता है। उसके आगे नहीं। क्योंकि स्वर्ग तक कल्पना काम करती है।

कल्पना के आगे क्या है, मन नहीं जान सकता। इसी कारण आगे जाने के नाम पर वो भय से भर उठता है। मन अपने जहां को स्वर्ग सा सुंदर बनाना चाहता है और अंततः स्वर्ग जाना चाहता है। जहां सब कुछ सुरुचिपूर्ण हो। उसकी सबसे सुंदर कल्पनाओं के अनुसार हो। धरती पर शरीर और स्वर्ग में मन। यह बात मन को जंचती है। दोनों जहां में अपनी उपस्थिति। यहां भी और वहां भी। जगह भले ही बदल जाए। चाहे दुनिया बदल जाए लेकिन खुद में कोई बदलाव ना हो। जीवन भर यदि सामान्य रहे तो क्या हुआ, जीवन के बाद ही विशेष हो जाएं। जीवन भर यदि आम आदमी ही रहे तो क्या हुआ, जीवन के बाद ही राजा हो जाएं। धरती और स्वर्ग में जो संबंध है, वह है

क्रा और उनके साकार होने की संभावनाओं का। धरती सीमित है, लोग असंख्य हैं इसलिए हर एक की निश्चित है। स्वप्न को बहुत है लेकिन पेट की अपनी एक सीमा निश्चित है। पाने की इच्छा तो बहुत है



लेकिन खर्च करने की एक सीमा निश्चित है। उमंग तो बहुत है लेकिन शरीर की अपनी एक सीमा निश्चित है। मन को स्वर्ग एक ऐसी जगह प्रतीत होती है, जहां पर इन सीमाओं को बहुत ज्यादा बढ़ा दिया जाता है। सीमाएं लगभग इतनी ज्यादा बढ़ जाती हैं, जितनी की मन में उमंग है। कमाने की कोई बाधता नहीं दिखती लेकिन पाने को बहुत कुछ दिखता है। यही कारण है कि मन धरती पर रहते हुए भी स्वर्ग को अपनी कल्पनाओं में जीवित रखता है। स्वर्ग में कल्पनाओं के साकार होने की बात तो होती है लेकिन पूर्णता पाने की बात वहां पर भी नहीं। कभी किसी ने नहीं कहा कि आप स्वर्ग में पहुंचे नहीं कि आप पूर्ण हुए। पूर्णता की कोई चर्चा ही नहीं लेकिन मौज मजे का पूरा प्रबंध है। मस्तिष्क जब उमंग से भरा होता है तो वह सलाह देता है कि कुछ मजेदार हो जाए। ऐसे में व्यक्ति समय को मजेदार बनाने की कोशिश में जुट जाता है। मस्तिष्क के लिए उमंग एक मुद्रा है, जिससे मजे के बाजार में खरीदारी की जाती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



दूसरे का मन आपके लिए समस्याओं को जन्म तो दे सकता है लेकिन आशंकाओं और असुरक्षा को जन्म तो अपना मन ही देता है।

समस्या का अर्थ है आपके अधिकार का हनन, आपके अपने काम के रास्ते में बाधाएं खड़ी करना, आपकी उपलब्धियों को अपने नाम करने की कोशिश करना और कुटिलता के माध्यम से आपसे लाभ पाने की कोशिश करना। व्यक्ति इन सभी बाधाओं को अनदेखा कर अपने रास्ते पर चलता रह सकता है और एक समय आता है, जब ये बाधाएं कहीं पीछे छूट जाती हैं। लेकिन यदि दूसरों के दखल को अपनी जिंदगी से एक बार अलग करके देखें तो पाएंगे कि कई अलग-अलग तरह की आशंकाएं हमारे भीतर भी पलती हैं और कितनी ही तरह की असुरक्षा की भावनाओं से हम प्रभावित रहते हैं। हमारे हर दिन की गुणवत्ता पर इनका प्रभाव रहता है। कठिन समय के दौरान यह नकारात्मक प्रभाव बढ़ जाता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता का स्तर नीचे आ जाता है। कई बार हमारे शरीर को उपचार की आवश्यकता नहीं होती लेकिन मस्तिष्क को ऐसा लगता है कि उसे उपचार चाहिए। यदि जीवन में किसी भी प्रकार की आशंका या असुरक्षा ना हो और सिर्फ मनुष्य का अहंकार और उसकी महत्वाकांक्षा ही विकसित होती रहे तो इससे कहीं बेहतर है कि कुछ आशंकाएं और असुरक्षाएं हों लेकिन साथ ही में व्यक्ति का आत्मिक विकास भी हो। एक साधु जीवन की गुणवत्ता से समझौता कर सकता है लेकिन उसे अपना आत्मिक विकास चाहिए। ठीक वैसे ही, जैसे एक मेधावी विद्यार्थी गरीबी को स्वीकार कर सकता है लेकिन अपनी पढ़ाई में खलल नहीं। वह चाहता है कि समस्याएं चाहे बनी रहें लेकिन पढ़ाई भी लगातार चलती रहे। ऐसे में एक दिन ऐसा भी आता है जब उसका जीवन स्तर पहले से बिल्कुल बदल जाता है। उसने समस्याओं को मिटाने की कोशिश नहीं



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

की। बस अपनी प्रतिभा को निखारने में खुद को अर्पित कर दिया। उसने अपनी कमजोरी नहीं बल्कि अपनी ताकत को अपना साधन बनाया।



मन की समृद्धि धन है तो चेतना की समृद्धि है शक्ति।

मस्तिष्क के लिए समृद्धि का अर्थ है, बाईंग पावर या खरीदने की क्षमता। चूंकि दुनिया एक बाजार है, इसलिए इसमें राजा वो है, जिसके पास खरीदने की क्षमता पर्याप्त है। बाजार में उपयोग और उपभोग में आने वाली लगभग हर वस्तु उपलब्ध है, बस खरीदने की क्षमता होनी चाहिए। बस बात जहां योग की आती है, वहां पर ना बाजार ही कुछ मदद कर सकता है और ना खरीदने की क्षमता ही। एक साधु को उपभोग से मतलब नहीं लेकिन उपयोग में आने वाली कुछ सीमित वस्तुएं, उसे भी चाहिए। चूंकि मन जानता है कि समय के साथ-साथ शरीर, सामर्थ्य और शक्ति ढलान पर जाती है। इसलिए वह धन को संचित करके रखना चाहता है ताकि आवश्यकता पड़ने पर आवश्यक मदद हासिल की जा सके। क्योंकि यह आवश्यक नहीं कि जरूरत पड़ने पर नात-हित, रिश्तेदार आसपास मौजूद हों लेकिन यदि धन है तो किसी और से भी सहायता मांगी जा सकती है। धन का संबंध है, भविष्य से तो शक्ति का संबंध है, वर्तमान से। वर्तमान के क्षेत्र में जो भी सुविधाएं उपलब्ध हैं, उन्हें शक्ति के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। व्यक्ति की चेतना वर्तमान के इस क्षेत्र में कभी भी प्रवेश कर सकती है क्योंकि उसके पास इसकी योग्यता है। जितना ही ज्यादा समय वह वर्तमान में बिताती है, उतना ही ज्यादा शक्ति का संचय करती है। इसी कारण जीवन के धरातल पर भी चेतना का पौधा विकसित हो जाता है। काफी कुछ निर्भर करता है कि व्यक्ति की प्राथमिकताएं क्या हैं? जो भी व्यक्ति की प्राथमिकता होती है, उधर ही विकास सुनिश्चित हो जाता है। यदि व्यक्ति खुद को अपनी चेतना का माली बना ले तो काफी संभावना है कि चेतना का पौधा धीरे-धीरे वृक्ष में बदलने लगेगा। ऐसे में एक जगत की संभावनाएं सीमित हो, दूसरे जगत की संभावनाएं विकसित होने लग जाती हैं।



धर्म एक सीढ़ी है, जो अस्तित्व द्वारा व्यक्ति को दी जाती है।

इसके द्वारा व्यक्ति दुनिया के अपने दिमाग पर पड़े प्रभाव और अपने दिमाग की हलचलों को धीरे-धीरे शांत करने का प्रयास करता है और धीरे-धीरे अस्तित्व की ओर अपनी यात्रा पर आगे बढ़ता है। अस्तित्व की ओर बढ़ने के दो रास्ते हैं, धीरे-धीरे और तेजी से। धीरे-धीरे रास्ता मन और मस्तिष्क पर पूर्ण नियंत्रण के साथ और मस्तिष्क पर सीमित नियंत्रण के साथ। जब तेजी से रास्ता मस्तिष्क पर सीमित नियंत्रण के साथ और मन पर पूर्ण नियंत्रण होता है तो अशुद्धियों के बनने की प्रक्रिया रुक जाती है। सीमित नियंत्रण के साथ



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अशुद्धियां भी बनती रहती हैं, जिनका प्रभाव कष्टकारी होता है। पूर्ण नियंत्रण के साथ इस यात्रा को तय करने पर यात्रा ज्यादा सुखदायक हो जाती है। धर्म वह सीढ़ी है, जो बड़ी व्यक्तिगत है। जहां तक शिक्षा की बात है, कक्षा में एक शिक्षक और अनेक विद्यार्थी होते हैं। लेकिन जहां तक परम ज्ञान की बात है, वहां मात्र एक गुरु और एक ही शिष्य होता है। गुरु एक ऐसी ऊंचाई पर स्थित होते हैं, जहां तक पहुंचने के लिए अपने मन और मस्तिष्क दोनों को पूर्णतया पीछे छोड़ना होता है। एवरेस्ट पर चढ़ने वाला व्यक्ति अपने साथ कम से कम भार रखता है ताकि वह अतिरिक्त भार ही उसे नीचे की ओर ना खींचने लगे। इसलिए एक साधु अपनी आवश्यकताओं और आदतों को जितना सीमित कर सके, उतना ही ज्यादा बेहतर। ऐसे में आंतरिक यात्रा पर निकले साधु का पूरा ध्यान बस एक ओर होता है। जब हम अपने मस्तिष्क के प्रभाव में नहीं होते तो हर आने वाले पल के लिए तैयार होते हैं। अस्तित्व की ओर बढ़ते हुए हर आने वाला पल उपहार और सुंदर दृश्य से भरा है। यह सुंदर दृश्य मस्तिष्क का सारा क्लेश

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. 113741/2022
Date 07/03/2022

हर लेता है। ऐसे में व्यक्ति हर एक के साथ सहज हो जाता है। मस्तिष्क के प्रभाव में रहने पर हम इस उपहार को ग्रहण करने की योग्यता और क्लेश को मिटाने का अवसर खो देते हैं।



मन के उत्तेजित होने और विचार बनने की प्रक्रिया के बीच संबंध है।

व्यक्ति जितना ही ज्यादा उत्तेजित होता है, दिमाग में उतने ही ज्यादा विचार और चित्र उभरते हैं। उतना ही ज्यादा व्यक्ति दुनिया की ओर या टीवी, मोबाइल और इंटरनेट की तरफ भागता है। अर्थात् वास्तविक दुनिया की तरफ भागता है या फिर आभासी दुनिया की तरफ। जब कभी भी व्यक्ति उदासीन या स्थिर होता है, तब विचारों के बनने की प्रक्रिया ठहरने लगती है। तभी व्यक्ति ध्यान का अनुभव कर सकता है। इसी कारण ध्यान के लिए प्राकृतिक वातावरण को सबसे उपयुक्त कहा गया है। ध्यान अर्थात् मस्तिष्क की गतिविधियों को शून्य कर देना। उसका ध्यान शरीर, दुनिया और खुद के विचारों से हटा लेना। शरीर और दुनिया की तरफ से ध्यान को शून्य कर चेतना को ऊपर की ओर उठने देना। शरीर और दुनिया से परे, एक नए आयाम के दरवाजे पर दस्तक देना। ध्यान में ना किसी प्रकार की उत्तेजना होती है और ना ही कोई विचार अर्थात् ना ही भावना ना ही शब्द। खुद को उत्तेजना और विचार के परे जानने का ध्यान एक माध्यम है। ध्यान एक नए आश्रय को पाने जैसा है। जब तक दिमाग और शरीर जागता रहता है, तब तक रोमांच, उत्तेजना और विचार की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। भावनाओं और विचार से जुड़ा हमारा व्यक्तित्व होता है तो ध्यान अस्तित्व का द्वार है। रोमांच एक ऐसा मार्ग है, जो कब हमें उत्तेजना तक पहुंचा देता है, हमें पता ही नहीं चलता। रोमांच और उत्तेजना दोनों ही मस्तिष्क से संबंधित हैं। जैसे-जैसे हम उत्तेजित होते हैं, इनका प्रभाव बढ़ता जाता है। प्राणायाम और विभिन्न प्रकार की यौगिक क्रियाएं इसलिए बनाई गईं



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ताकि मस्तिष्क के खुद पर पड़ने वाले प्रभावों को धीरे-धीरे सीमित किया जा सके। ताकि व्यक्ति विचार और भावना रहित जीवन का भी अनुभव ले सके।



मन जब सक्रिय होता है तो विचार पैदा करता है। विचार कुछ इस तरह के होते हैं, जिनसे हमें यह सूचना मिलती है कि हम शरीर हैं। दूसरी सूचना जो हमें मिलती है, वह यह है कि बिना किए कुछ भी नहीं होता।

हमारी अपनी पहचान और हमारे कर्म इस बात पर निर्भर करते हैं कि जो सूचनाएं हमें मिलती हैं, उनका स्त्रोत क्या है? जीवन में ऐसे बहुत कम लोग मिलते हैं जो आपकी आत्मिक पहचान के बारे में आपसे बातें करते हैं। वरना

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

99% से ज्यादा लोग आपके नाम और आपकी शारीरिक पहचान को ही महत्व देते हैं। उनके लिए आप एक नाम और एक शरीर से ज्यादा कुछ भी नहीं। मस्तिष्क क्योंकि शरीर से जुड़ा होता है और मस्तिष्क के सारे आदेशों को शरीर ही पूरा करता है। इसलिए मस्तिष्क जो भी विचार पैदा करता है, उनके केंद्र में शरीर ही होता है। इसलिए यदि हम अपने दिमाग पर भरोसा करें तो शरीर सबसे मूल्यवान है। चूंकि दिमाग के नियंत्रण में शरीर ही है तो दिमाग के हिसाब से यह बात उचित भी लगती है। दूसरी सबसे महत्वपूर्ण बात जो विचारों के माध्यम से हम तक पहुंचती है, वह यह है कि बिना किए कुछ नहीं होता। अब तक किसी ने जो कुछ भी हासिल किया है, वह कुछ करके ही हासिल किया है। करने वाले कहीं आगे निकल जाते हैं और कुछ ना करने वाले कहीं पीछे छूट जाते हैं। जानकारी, अनुभव और उपलब्धि के बारे में सोचें तो यह बात ठीक भी है। कुछ पढ़ते रहने से जानकारी बढ़ती है। कुछ करते रहने से अनुभव बढ़ता है और सहेज कर रखने से धन बढ़ता है। मन और दुनिया तक देखें तो बात जंचती है। लेकिन मन और हमारी दुनिया के बाहर प्रकृति है, जो स्वतः नियंत्रित है। प्रकृति हमारे बाहर ही नहीं बल्कि भीतर भी है। इसलिए हमारे भीतर भी खुद ही कुछ ना कुछ उभरते रहने की संभावना है। जैसे तालाब का पानी शांत होता है लेकिन फिर भी बुलबुले उठते रहते हैं। वैसे ही मस्तिष्क के मौन होने पर भी बोध उभरता रहता है।



"मोह माया बनाए रखो" का तात्पर्य है कि आपसी संबंध और जुड़ाव को कायम रखो और समूह को बिखरने मत दो।

मोह माया बनाए रखो अर्थात अपना ध्यान हमारी ओर ही रखो। जिस ओर ध्यान होता है, उसी ओर प्रयास भी होते हैं। मोह यह सुनिश्चित करता है कि आपके प्रयास मेरी ओर होते रहेंगे। ऐसे में आपसी मेलजोल, लेनदेन और परस्पर संबंधों में गर्माहट भी बनी रहेगी। संबंधों में गर्माहट बनाए रखने के लिए उन्हें ऊर्जा देनी



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

पड़ती है। कुछ कुछ समय पर एक दूसरे को याद करते रहना पड़ता है। एक दूसरे के दुख सुख का भागीदार बनना पड़ता है। अपनी योजनाओं में उन्हें शामिल करना पड़ता है। मोह माया बनाए रखने का अर्थ है, एक दूसरे पर विश्वास करना और इस योग्य समझना कि अपना समय एक दूसरे को दिया जा सके। अपने भविष्य को उनके साथ जोड़ कर देखना। समूह में एक दूसरे से सलाह ली जा सकती है। एक दूसरे से अपनी बातें बताई जा सकती हैं। दूसरे लोगों से अपने अच्छे बुरे संबंधों के बारे में चर्चा की जा सकती है। जब कभी भी परिस्थितियां विपरीत हों, एक दूसरे की सहायता करने का प्रयास किया जा सकता है। अपनी उपलब्धियों को उनसे साझा किया जा सकता है। पुरानी यादें ताजा की जा सकती हैं। दूसरे की पसंद नापसंद का ध्यान रखते हुए मन से उनकी आवभगत की जा सकती है। साथ समय बिताया जा सकता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



हमारी शारीरिक और मानसिक पहचान के साथ-साथ, हमारी सफलताओं को हमारा अहंकार बहुत गंभीरता से लेता है।

तात्पर्य यह है कि हमारी सफलताओं से जुड़ी गर्व की भावना और हमारी शारीरिक और मानसिक पहचान का संबंध अहंकार से है। अहंकार की अनुपस्थिति में गर्व की जगह संतुष्टि की भावना ले लेती है। अहंकार ही वह किला है, जिसमें हमारी शारीरिक और मानसिक पहचान सुरक्षित रहती है। अहंकार के गिरते ही हमारे मन के चारों ओर जो सीमा रेखा खींची हुई थी, वह भी गिर जाती है। जब मन सीमाओं में बंध कर खुद को देखता है, तो अहंकार की भावना जागती है और जब मन असीम अनंत में विस्तार पाता है, तब आत्मिक पहचान जागृत होती है। हम जानते हैं कि ब्रह्मांड असीम है और आकाश अनंत है। ऐसे में हमारे भीतर का कोई तो भाग ऐसा होगा, जो इस अनंतता के अनुरूप होगा। पृथ्वी सीमित है, आकाशगंगा सीमित है लेकिन ब्रह्मांड नहीं। उसी प्रकार शरीर सीमित है, मन सीमित है लेकिन आत्मा नहीं। जब मन पीछे मुड़कर देखता है तो उसे हमारी शारीरिक और मानसिक पहचान के साथ-साथ हमारी उपलब्धियां दिखाई देती हैं और मन जब आगे देखता है, ना तो उसे कोई छवि ही दिखती है और ना कोई छाया ही। ऐसे में मन निशब्द और मौन हो जाता है और चित्त की सतह साफ हो जाती है। अहंकार और ओमकार में अंतर मात्र सीमा और अनंतता का है। अहंकार सीमित है, इसी कारण वह खुद को पूरे अस्तित्व से काट लेता है। इसी कारण वह भावनाओं के उतार-चढ़ाव में बंध कर रह जाता है। हमें खुद को गंभीरता के साथ नहीं बल्कि एकाग्रता के साथ देखना है। गंभीरता से देखने का तात्पर्य अपनी विचारधारा के चश्मे से दुनिया को देखना है। एकाग्रता का अर्थ है, अस्तित्व को देखना और उसी एक अस्तित्व के अलग-अलग रूपों को दुनिया में अपने चारों ओर ऐसे में सब कुछ प्रदर्शन मात्र रह जाता है। इसी कारण कुछ भी गंभीर नहीं रह जाता।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



विचार, सूचना या दृश्य जब पिघल कर भावना बन जाते हैं तो उनके भीतर यह सामर्थ्य आ जाती है कि वह हमें भीतर से प्रभावित कर सके।

जब तक ऐसा ना हो, तब तक उनका प्रभाव वैसा ही रहता है, जैसे रेनकोट पर गिरी बारिश की बूंद का। संवेदनशीलता का संबंध भावनाओं से है, सूचनाओं से नहीं। संवेदना का अर्थ उन मुश्किल परिस्थितियों को महसूस कर पाने से है, जिसमें सामने वाला है। जब हम उस कष्ट को महसूस कर सकते हैं तो उसका समाधान भी हमारी जिम्मेदारी होता है। जब तक समस्या न दिखेगी, तब तक समाधान की ओर ध्यान नहीं जाता। संवेदनशीलता का अर्थ है, दूसरों की महसूस कर पाने की क्षमता। सरलता दूसरों के कष्टों को भांप जाती है। बच्चे दूसरों के कष्ट के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं। किसी एक समय पर व्यक्ति एक भावना से ही प्रभावित होता है। कई बार जब हमारे भीतर कामना या वासना होती है तो करुणा की भावना को उभरने का मौका नहीं मिलता। ऐसे में संवेदनशीलता भी प्रकट नहीं हो पाती। करुणा और प्रेम इस बात को शीघ्रता से समझ जाते हैं कि किसको क्या आवश्यकता है? व्यक्ति जब कष्ट या दर्द में होता है तो किसी ऐसे व्यक्ति को अपने साथ अपने पास देखना चाहता है, जिसके भीतर मां जैसा समर्पण हो। व्यक्ति जितना ही ज्यादा निर्लिप्त होता है, वह उतना ही ज्यादा संवेदनशील और समर्पित होता है। इसी कारण कष्ट में व्यक्ति अधिकतर ईश्वर को याद करता है क्योंकि उसे लगता है कि यदि कोई ना सुनेगा तो वे जरूर सुनेंगे। समस्या के दौरान जो व्यक्ति आपकी सहायता कर दे, वह बहुत लंबे समय तक याद रह जाता है। तब इंसान को यह एहसास होता है कि यह मनुष्यों का जंगल ही नहीं है बल्कि यहां पर मानवता भी रहती है।



अवसाद संबंधित है भय और असुरक्षा की भावना से, जो हमारे अवचेतन मस्तिष्क में रहते हैं। इनसे जो प्रभाव या भावना पैदा होती है, उसे व्याकुलता या घबराहट कहते हैं।

मन और मस्तिष्क में उपस्थित भय जब इस स्तर पर पहुंच जाते हैं कि वो व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित करने लगता है तो उसे अवसाद कहते हैं। मस्तिष्क द्वारा अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग रसायन स्रावित किए जाते हैं। जब हम शरीर को दिमाग और शेष शरीर में बांट कर देखते हैं, तब यह जान पाते हैं कि

से शेष शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करता है और उन पर अपना प्रभाव डालता है। व्याकुलता र की परिस्थितियों की विषमता, उनके खुद पर पड़ने वाले प्रभाव तथा उन परीक्षाओं से जिनसे होकर



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्ति गुजरता है। घबराहट जुड़ी है, आंतरिक आशंकाओं से। जब मस्तिष्क बाहरी परीक्षाओं और भीतरी आशंकाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाता है, तब वह अक्सर ऐसे रसायन स्रावित करने लगता है, जिनसे व्यक्ति व्याकुलता का अनुभव करता है। व्यक्ति अक्सर किसी एग्जाम, परफॉर्मेंस या इन्वेस्टिगेशन के पहले नर्वसनेस का अनुभव करता है। कभी कभी दिमाग परीक्षा के दौरान धीरे-धीरे सामान्य हो जाता है और कभी कभी ज्यादा व्याकुल हो जाता है। जिसका प्रभाव व्यक्ति की परफॉर्मेंस पर पड़ता है। एक सामान्य दिमाग ज्यादा बेहतर तरीके से सोच समझ सकता है और अपनी स्मृति में से सही सूचना को खोज सकता है। अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने के लिए जरूरी है कि व्यक्ति ध्यान को एकाग्र कर सके। ऐसा होना तब संभव है, जब व्यक्ति का मस्तिष्क सामान्य बना रहे। एक ही परिस्थितियों में अलग अलग लोगों का दिमाग अलग अलग प्रकार से काम करता है। मुश्किल परिस्थितियों में कुछ लोग दूसरों से ज्यादा सामान्य बने रह सकते हैं। ऐसी स्थिति में ही वे सारी सूचनाएं जो उसके

भीतर उपस्थित हैं, बिना किसी बाधा के बाहर आ सकती हैं।



प्रेम और आनंद का मार्ग व्यक्ति के भीतर से जाता है। माया की यह एक बड़ी सफलता है कि वो व्यक्ति को बाध्य करती है कि वह अपनी खोज और अपना सारा ध्यान बाहर ही लगा कर रखे।

ऐसे में वह प्रेम से भी चूक सकता है और आनंद से भी। यह दुनिया में अपनी उस संपत्ति को ढूंढने जैसा है, जो भीतर छुपी है। माया ने नई संपत्तियों की रचना कर दी और व्यक्ति का ध्यान उन पर टिका दिया। ऐसे में व्यक्ति अपने समय का उपयोग उन संपत्तियों को बनाने और सहेजने में करने लगता है, जो शाश्वत नहीं है। वास्तविक संपत्ति वह है, जिसको पाकर व्यक्ति खुद निखर उठे। ना कि उसका घर चमक उठे। शाश्वत संपत्ति वह है, जो आत्मा से जुड़ी है। शरीर के भीतर आत्मा विकसित रूप में भी रह सकती है और अविकसित रूप में भी। यह निर्भर करता है, व्यक्ति के भाव पर। व्यक्ति का मन या तो भावनाओं के प्रभाव में होता है या फिर भाव के। भावनाएं संबंधित हैं, द्वैत से तो भाव संबंधित है, अद्वैत से। जैसे स्थूल और सूक्ष्म है, वैसे ही द्वैत और अद्वैत हैं। वैज्ञानिक खुर्दबीन में उस दुनिया को देख लेता है, जो सामान्य दृष्टि की सीमा से परे है। उसी प्रकार एक योगी उस दृष्टि को अर्जित कर लेता है, जो भोगी के पास नहीं। हमारे सारे प्रयास हमारी दृष्टि के अनुसार ही होते हैं। इसलिए जैसे जैसे हमारी दृष्टि में बदलाव आता जाता है, हमारे प्रयासों की दिशा भी परिवर्तित हो जाती है। माया के प्रभाव में रहने वाली दृष्टि बहिर्मुखी हो जाती है। ऐसे में खुद को छोड़कर व्यक्ति के पास हर एक चीज के लिए समय होता है। जब किसी कारणवश व्यक्ति जीवन की वास्तविकताओं के लिए संवेदनशील हो जाता है, तब उसकी दृष्टि खुद की ओर आने लगी है। जीवन की वास्तविकता मतलब जीवन के बंद और कष्टप्रद रास्ते। जीवन की वास्तविकताएं हैं



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

गरीबी, अभाव, समस्याएं, बीमारी, बुढ़ापा और मृत्यु। जब तक यह सामने ना हो, तब तक इंसान सपनों की उड़ान भर सकता है लेकिन इनके सामने आने पर पैर धरातल से जुड़ जाते हैं।



दो अहंकार एक दूसरे का विरोध करते हैं। एक-दूसरे से झगड़ पड़ते हैं और अंत में एक दूसरे के साथ सामंजस्य बैठा लेते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

सामंजस्य बैठाना खुद को बदलने और दूसरों को स्वीकार करने से संबंधित है। अहंकार दूसरों को बदलने के प्रयास और खुद को स्वीकार करने को बाध्य करने से संबंधित है। इंसान खुद को साबित कर गर्व का अनुभव करना चाहता है और खुद को दूसरों पर लादकर अहंकार का। अहंकार जुड़ा है तुलना से। अपने पलड़े को दूसरे पलड़े से 20 साबित करने से। हम क्या हैं और क्या कर सकते हैं, यह दूसरों को दिखा देने से। दूसरों के आत्मविश्वास को अपने आत्मविश्वास के सामने बौना साबित करने से। दो व्यक्तियों के बीच ऐसा सालों तक और कभी-कभी जिंदगी भर तक चलता रह सकता है। अहंकार व्यक्ति की चेतनता की सबसे बाहरी सीमा है। जब कभी अहंकार प्रकट होता है, मानसिक उत्तेजना छा जाती है। उत्तेजना की उग्र भावना के साथ विवेक की स्थिरता और उदासीनता का कोई तालमेल नहीं। उत्तेजना के क्षण में व्यक्ति बस अपने अभिनय को चलते रहने देना चाहता है क्योंकि कई दूसरे लोगों की नजर उस पर आ टिकती है। एक अभिनेता कहां पीछे हटना चाहता है? व्यक्ति यही तो चाहता है कि सभी की नजरें उस पर हो। ऐसे में वह अभिनय करे या नेतृत्व करे। दोनों में ही वह अपनी बात को सही साबित करना चाहता है। वह चाहता है कि प्रदर्शन कुछ ऐसा हो कि अभी जितनी नजरें टिकी हैं, अगली बार इससे कहीं ज्यादा हो। छाप कुछ ऐसी छूटे कि लंबे समय तक बनी रहे। ऐसी ही स्थिति के लिए शब्द रचा गया लाइमलाइट। अर्थात परिदृश्य में रोशनी सिर्फ एक ही जगह पर टिकी हो। शेष सभी जगह अंधेरा हो ताकि सभी लोगों की नजरें, उसी एक जगह पर जाकर रुक जाए। ताकि अभिनेता को उसके दर्शक मिल सके और नेता को उसके श्रोता। इन्हीं दर्शकों में से कुछ कल 'फैन' बन जाएंगे और इन्हीं श्रोताओं में से कुछ कल फॉलोअर।



हम हर्ष और उत्साह की ओर दौड़ते हैं। उतनी ही तेजी से दुख हमारी ओर दौड़ते हैं।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दुनिया हर्ष और विषाद से मिलकर बनी होती है, जैसे जंगल वृक्षों और जंगली जानवरों से मिलकर बना होता है। जब हम जंगल की प्राकृतिक हवा और वातावरण का लाभ लेने के लिए उसके भीतर जाते हैं तो हमें जंगली जानवरों से सावधान भी रहना पड़ता है। यह कारण है कि जब राम और लक्ष्मण वन को जाते हैं तो साथ में धनुष और बाण रखना पड़ता है ताकि जरूरत पड़ने पर अपनी रक्षा की जा सके। एक ही दिन में व्यक्ति को तेज रोशनी और घुप्प अंधेरा देखना होता है। जिस प्रकार व्यक्ति को ठीक विपरीत अनुभवों से गुजरना होता है। वैसे ही व्यक्ति का जीवन में पाला ठीक विपरीत भावनाओं से भी पड़ता है। जब हम खुशियों को चुनते हैं तो दुख हमें चुनते हैं। जीवन सेब से भरे बास्केट की तरह है, जिसमें से हम सिर्फ अच्छे सेब को नहीं चुन सकते। हमें पूरा बास्केट ही लेना पड़ता है। खुशियों का अनुभव करने के लिए हमें दिमाग को उसके प्रति संवेदनशील बनाना पड़ता है। संवेदनशील दिमाग दुखों को भी उतनी ही कुशलता से ग्रहण कर लेता है। दोनों हाथ में लड्डू होने से कहीं बेहतर है, आत्मा में एक दीपक होना। क्योंकि जब व्यक्ति पहले लड्डू को खाता है तो वह उसे बहुत स्वादिष्ट और मीठा लगता है लेकिन दूसरी लड्डू बहुत ही कसैला और कड़ा है। जब लड्डू हाथ में आ ही जाता है तो फिर उसे खाना ही पड़ता है। जैसे माइक्रोस्कोप के बिना बैक्टीरिया को नहीं देखा जा सकता। वैसे ही उचित दृष्टि के बिना उत्साह और शोक को एक साथ नहीं देखा जा सकता। कोई इस दुनिया में काम को देख लेता है तो कोई राम को। कोई शरीर देखता है तो कोई स्वभाव को। कोई भोगी हो जाता है तो कोई योगी।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022



आत्मविश्वास जुड़ा है, आशंका या भय की अनुपस्थिति से।

दिमाग का चेतन भाग किसी भी काम को करने के लिए उत्तरदायी है। अवचेतन दिमाग किसी भी काम या विचार से जुड़ी तीन प्रकार की भावनाएं पैदा करता है। सकारात्मक, उदासीन और नकारात्मक। सकारात्मक अर्थात् हर्ष, उमंग और रोमांच से भरी भावना। उदासीन अर्थात् भावना की अनुपस्थिति। नकारात्मक अर्थात् आशंका या भय की भावना का उपस्थित होना। सकारात्मक भावनाओं के साथ व्यक्ति आगे बढ़कर काम को अपने हाथ में लेता है और उसे करने में अपनी रुचि प्रकट करता है। ऐसे में व्यक्ति उस काम के लिए पूरी तरह समर्पित होता है क्योंकि वह काम से जुड़े ज्यादा से ज्यादा अनुभवों और जानकारीयों को पाना चाहता है। उदासीन होने का अर्थ है, व्यक्ति उस काम को एक रूटीन की तरह लेता है। काम के बारे में उसके भीतर कुछ खास रोमांच या हर्ष नहीं होता और ना ही किसी प्रकार की आशंका ही होती है। किसी काम को करने में दिमाग का अवचेतन भाग जब भय का अनुभव करता है तो वह उस काम से बचना चाहता है। दो अलग-अलग समय पर यह भी संभव है कि किसी काम को करने में दिमाग में भय की भावना पैदा हो और दूसरे किसी समय पर दिमाग उदासीन रहे अर्थात् बिना किसी आशंका या डर

काम को करने में समर्थ रहे। आत्मविश्वास अर्थात् मानसिक बल। किसी काम से जुड़े विचार को जब



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मानसिक बल मिलता है, तब शरीर को उसे करने में समस्या नहीं होती। लेकिन जब किसी काम को करने के लिए दिमाग तैयार ना हो तो शरीर अपनी पूर्ण क्षमता से काम नहीं कर पाता। ठीक वैसे ही जैसे हार्डवेयर का काम है, सॉफ्टवेयर को अपना काम ठीक तरह से करने देना। उसी प्रकार शरीर दिमाग से जुड़ी और दिमाग के निर्देशों पर काम करने वाली मशीन है।



एकांत मष्तिष्कों के समूह से दूर जाने का अवसर देता है।

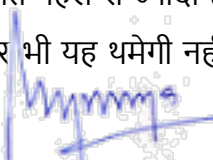
एकांत इंसान को प्रयासहीन होने का भी अवसर देता है क्योंकि एकांत में किसी और से जुड़े किसी भी प्रयास को करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। मन के भीतर का अभिनेता खुद को विश्राम दे सकता है। इस दौरान व्यक्ति को बस अपने विचारों से ही दो-चार होना पड़ता है। दूसरे की बातों को सुनना नहीं होता और ना ही उन बातों का उत्तर देने के लिए नए नए विचारों को पैदा करना पड़ता है। जब तक इंसान अपने विद्यार्थी जीवन में होता है, तब तक एकांत के भरपूर अवसर होते हैं। इस एकांत का उपयोग विद्यार्थी या तो पढ़ने में करता है या फिर दोस्तों के साथ बातें या घूमने फिरने में। एक बार जब वह नौकरी या व्यापार करना शुरू कर दे और फिर गृहस्थ जीवन में आ जाए, तब एकांत मिलना अत्यंत दुर्लभ हो जाता है। अब एकांत पाने के लिए व्यक्ति को खुद मौके बनाने पड़ते हैं। एकांत मौका है, कुछ रचनात्मक करने का। एकांत मौका है, खुद के उस पक्ष पर काम करने का जो सामान्यतः भूला बिसरा और अविकसित रहता है। जब व्यक्ति कुछ रचनात्मक काम करता है तो वह अपनी विचारों की भी परिधि से बाहर चला जाता है। जब इंसान अपने रचनात्मक पक्ष की अनदेखा करता है तो ना चाहते हुए भी विचारों में और उलझता चला जाता है। रचनात्मकता व्यक्ति की प्रकृति से जुड़ी होती है और जब प्रकृति को स्थान मिलता है तो वह व्यक्ति की चेतना को विकसित करती है। ऐसे में व्यक्ति का ध्यान एक नई दिशा की ओर आगे बढ़ जाता है। जिसके द्वारा व्यक्ति मानसिक विश्राम और योग निद्रा को पा सकता है। ऐसे में व्यक्ति के लिए ध्यान में उतरना ज्यादा सहज हो जाता है।



विचार और सपने मन को प्रयास और कर्म करने को उत्साहित करते हैं।

इसे कुछ ऐसे समझते हैं। पाल वाली नाव चलती है हवा से। यदि इसे किसी मशीन से जोड़ दिया जाए तो मशीन इसे चलेगी। गति पहले से ज्यादा होगी। यदि कभी मशीन खराब हो जाए तो भी नाव चलेगी। गति पहले जैसी ना । फिर भी यह थमेगी नहीं। बस नाव के चलने की दिशा, हवा के चलने की दिशा के अनुरूप होगी।




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यापार और यात्रा करने के लिए मशीन की नाव ठीक है क्योंकि इसकी गति और दिशा पर नियंत्रण रखा जा सकता है। अगर बस सैर करनी हो तो पाल की नाव का भी उपयोग किया जा सकता है।

विचार और कल्पना की अनुपस्थिति में व्यक्ति प्रयासहीन और नैसर्गिक हो जाता है। इसका अर्थ यह है कि जब कुछ न होगा, तब भी कुछ तो होगा। जब कोई योजना ना होगी, तब भी कुछ ना कुछ गतिविधि तो अवश्य होगी। जब बांध ना होगा, तब भी नदी तो अवश्य होगी। जब पहिए ना होंगे तब भी पैर तो अवश्य होगा। जब पैर न होंगे, तब भी गति तो अवश्य होगी। जब सुविधा बढ़ती है तो खोज नई दुनिया की ओर बढ़ जाती है। सुविधा बढ़ने के साथ-साथ धरती पर नई नई जगहों की खोज की गई। जैसे-जैसे सुविधाएं और बढ़ीं, खोज अंतरिक्ष की ओर बढ़ चली। एक ओर धरती पर नई नई संभावनाओं को खोजा जाने लगा तो दूसरी ओर धरती के परे चंद्रमा और दूसरे ग्रहों पर उपलब्ध संभावनाओं की खोजबीन होने लगी। हमारा भय हमारा रास्ता सदैव रोकता रहा लेकिन हमारी प्रेरणा सदैव इसी की आगे बढ़ती रही। जब सुविधा ना थी, तब भी खुद की खोज होती थी। जब महत्वाकांक्षा और संसाधन सीमित थे, तब खुद की खोज के लिए भी लोग आगे बढ़ते थे। जब जीवन अत्यंत मुश्किल था। चिकित्सा की व्यवस्था विकसित न थी। उपचार मुश्किल से मिल पाता था। तब यात्रा और रोजमर्रा की कामों से जुड़ी असुरक्षा की भावना भी प्रबल थी। तब कोई अपनी बुद्धि को विकसित करने की ओर बढ़ता था तो कोई श्रद्धा को।



एकात्म भाव के फूल के खिलने के लिए, माया के कीचड़ की आवश्यकता होती है।

मन अपने लिए स्थिर भूमि की तलाश करता है। मन अस्थिर भूमि पर नहीं रहना चाहता। जब रास्ते में कोई रुकावट आए तो बुद्धि सक्रिय हो जाती है। मस्तिष्क तुरंत ही रुकावट को हटाने का उपाय ढूंढने लगता है और यदि रुकावट को हटाया ना जा सके तो फिर नए रास्ते के बारे में सोचने लगता है। यदि उपाय मिल जाए और साधन ना हो तो एक साधन का अविष्कार कर लेता है। ठीक यही स्थिति मन के साथ भी है। जब जीवन के मार्ग में बाधाएं हो और भविष्य से उज्ज्वलता की उम्मीदें ना हो, तो मन भविष्य पर से ध्यान हटा उज्ज्वलता पर लगा देता है। यदि जीवन की भूमि उर्वर नहीं तो ना सही। मन अपनी गति भीतर की ओर मोड़ देता है। यदि जीवन बंधन और सीमितता लाता है तो मन असीम और अनंत की ओर प्रवाहित होने लगता है। प्रकाश यदि बाहर ना मिले तो ना सही। तलाश रुकती नहीं। बस खोज की दिशा बदल जाती है। यदि धरती पर फैलने की संभावना ना हो तो आकाश ही सही। यदि दूर तक नहीं तो भीतर तक ही सही। यदि निर्माण नहीं तो खोज ही सही। यदि लंबाई नहीं तो गहराई ही सही। यदि बाहर नहीं तो

ही। जब सड़कें और हवाई जहाज नहीं थे, तब भी आना जाना होता था। भले ही उसके लिए समंदर की तूफानों से भरी सड़क ही सही। समुद्री खोजियों को उनके भीतर की प्रेरणा आगे बढ़ाती थी। अपने लक्ष्यों



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

को पाने के लिए लोग उफनते समुद्रों में उतरने से भी ना चूकते थे। प्रारंभ में इसी मार्ग से मानव दुनियाभर में फैले। प्रवाह नहीं रुकता। प्रेयसी की ओर ना हो तो परम प्रियतम की ओर मुड़ जाता है। दृश्य की ओर ना हो तो अदृश्य की ओर बढ़ जाता है। सपने की ओर ना हो तो सत्य की ओर बढ़ जाता है। यदि उपाधियां नहीं तो सिद्धियों की ओर बढ़ जाता है। कृति की ओर नहीं तो कारण की ओर गति होने लगती है।



जब हम किसी के रूप-रंग, आकृति और आकार के प्यार में पड़ जाते हैं, तब हमें लगता है कि हम सुख की ओर जा रहे हैं लेकिन वास्तविकता इसके ठीक उलट होती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

जितना ज्यादा हम रूप रंग और आकार पर निर्भर रहेंगे, उतने ही दुखों की व्यवस्था हम खुद के लिए कर लेते हैं। जब तक खुद के पास रूप रंग और आकार है, तब तक हम दूसरों को अपनी ओर आकर्षित कर सकते हैं। साथ ही दूसरे भी हमने रुचि दिखाते हैं। ऐसे में हमारी निर्भरता रूप-रंग और इनके माध्यम से दूसरों पर बढ़ जाती है। साथ ही हमारा दिमाग भी हमारी इस आदत के अनुसार ढल जाता है। शरीर वह संरचना है, जो स्थाई नहीं। समय के साथ रूप और यौवन ढल ही जाता है। शरीर पदार्थ से बनी संरचना है और पदार्थ में समय के साथ बदलाव आता है। जब शरीर ढल जाए लेकिन मन और दिमाग पहले की तरह बने रहें तो समस्याएं आती हैं। अपने मन और मस्तिष्क को सक्रिय कर, व्यक्ति जिन भावनाओं में रस लेता है, यौवन के ढल जाने पर वही भावनाएं कष्ट देने लगती हैं। जो विचार या प्रयास पहले खुशी लाता था, बाद में वही मन को खिन्नता से भरने लगता है। बेचैन मन और अधीर मस्तिष्क यदि आनंद पाना भी चाहे तो यह कैसे संभव होगा? रामबोला की पत्नी रत्नावली ने उनसे कहा कि "अस्थि चर्म मय देह यह , ता सौ ऐसी प्रीत , नेकु जो होती राम से , तो काहे भव भीत "। इन शब्दों ने रामबोला को ऐसा झकझोरा कि वे तुलसीदास हो गए। जिससे प्रीत हो यदि वह कामुक भावनाओं के लिए आपका तिरस्कार करे तो फिर व्यक्ति अपने लिए नई शरण ढूंढने लगता है। यदि वह जाग जाए तो फिर रूपरंग, यौवन पीछे छूट जाता है और उसकी जगह परमात्मा और प्रेम ले लेता है। ऐसे में निम्न भावनाओं के क्षेत्र से व्यक्ति ऊपर उठ जाता है। जिस रस में वह पहले रुचि रखता था, वह रस ही बदल जाता है। दृष्टि बदल जाती है।



मन की विशेषता है, सपनों को संजोना या ख्यालों में खोए रहना। इसीलिए मन, यम का भी एक चित्र



11

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन यम को एक निश्चित रंग रूप और आकार दे देता है। खयालों में मन लोगों और घटनाओं को रच देता है। जिसे कभी देखा नहीं लेकिन उसके बारे में कुछ सुना जरूर है, उसका भी चित्र मन में उभर आता है। जीवित इंसान तो दूर, काल्पनिक पात्रों का भी चित्र मन में बन जाता है। महर्षि पतंजलि ने जिस यम को अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य से परिभाषित किया है। पौराणिक कथाओं में उन्हें ही एक भारी शरीर, काले रंग, भयानक से दिखने वाले, भैंसों पर सवार और पाश हाथ में लिए देवता के रूप में वर्णित किया जाता है। सोच और वास्तविकता एक-दूसरे से काफी अलग होती है। हालांकि जब तक मन सक्रिय है और इतना शक्तिशाली है कि वह कल्पनाओं को जीवित रख सकता है। तब तक मन उसे नहीं जान सकता, जिसे सिर्फ अनुभूति से पाया जा सकता है। भारी शरीर का अर्थ है अहंकार और मन का विस्तार, काले रंग का अर्थ है अज्ञानता, भयानक रूप का अर्थ है मस्तिष्क का भयातुर होना, काले भैंसों का अर्थ है अशुद्ध स्वभाव और पाश का अर्थ है सीमा, जिसके बाहर विस्तार नहीं किया जा सकता। यम का कोई शरीर नहीं है। इसलिए उसे जुड़ा कोई अनुभव भी नहीं है। उसे सिर्फ अनुभूति से ही जाना जा सकता है। महर्षि पतंजलि अष्टांग योग के माध्यम से बताते हैं कि किस प्रकार अपने स्वभाव को शुद्ध करना है। किस प्रकार अपने अहंकार और अपने मन के विस्तार पर नियंत्रण कर उसे अपने मूल स्वरूप में लाना है। अपने अंधकार को दूर कर प्रकाश को मुक्त करना है। विभिन्न प्रकार की भावनाओं के प्रभाव से खुद को मुक्त करना है और अपनी गाय जैसी प्रकृति या स्वभाव का पालन पोषण करना है। ताकि इसी गाय के प्रेम रस या दूध से अपने भीतर उपस्थित शिव का अभिषेक किया जा सके।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-118744/032
Date 07/03/2022



कुछ करना और फिर मनोरंजन करना, दोनों ही मन के सिक्के के दो पहलू हैं।

एक सक्रियता बढ़ाता है और दूसरा रोमांच को। मन को दोनों ही पसंद है। सक्रियता के काल में मन खुद कुछ करता है और मनोरंजन के समय मन दूसरों को कुछ करते हुए देखता है। मन को मनोरंजन इसलिए पसंद है क्योंकि इसके माध्यम से मन यह देखता है कि कुछ करना कितना रोमांचक हो सकता है। ऐसे में मनोरंजन मन की खुराक बन जाता है। अपना काम जब थकाता है तो व्यक्ति रोमांच का अनुभव करने के लिए मनोरंजन करता है। मन के भीतर यदि रोमांच के लिए रस ना हो तो व्यक्ति मनोरंजन को नहीं ढूंढता। कई बार काम कुछ इस तरह का होता है कि अपना काम भी करना होता है और लोगों को काम के बारे में समझाना भी पड़ता है। साथ ही उनकी रजामंदी भी है। ऐसे में काम की सफलता से अपेक्षा का जुड़ जाना काफी संभव है। व्यक्ति काम करने के दौरान से गुजरता है। ऐसे में कई बार मन भी थक जाता है और शरीर भी। मानसिक थकान से जुड़ी भावना



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

रुचिकर नहीं होती। इसी कारण व्यक्ति अपने भीतर उपस्थित भावनाओं को बदलने के लिए कुछ मनपसंद मनोरंजन चाहता है। काम करते रहना मन की मजबूरी है क्योंकि जीवन चलाना और अपनी जिम्मेदारियों को निभाना, दोनों के लिए धन की जरूरत है। ऐसे में काम करना एक आवश्यक मजबूरी है। व्यक्ति का काम जब उसके स्वभाव के अनुसार होता है तो उसमें मानसिक थकान का अनुभव कम होता है। उन लोगों के लिए स्थिति ज्यादा कठिन है, जो अपने स्वाभाविक काम को नहीं कर पा रहे। ऐसे में व्यक्ति काम के दौरान ज्यादा मानसिक तनाव और थकान का अनुभव करता है और इसी कारण काम के ही दौरान वह मनोरंजन भी चाहता है। ऐसे में व्यक्ति अपना इनपुट कम दे पाता है। इसी कारण उसका आउटपुट भी सामान्य से कम रहता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1-112714/2022
Date 07/03/2022

कुछ करना मन का गुण है। बहते रहना प्रकृति का स्वभाव है।

जब मन सक्रिय हो जाता है तो वह इस जुगत में लग जाता है कि अब क्या किया जाए। कुछ ना कुछ करते रहना एक सक्रिय मन की निशानी है। इसीलिए कोशिश इस बात की होती है कि मन को सृजन के कामों में लगा दिया जाए ताकि यह उत्पात की ओर ना जाए। यह कुछ निर्माण करे ना कि विध्वंस के बारे में सोचे। कई बार मन खुद यह चाहता है कि वह कुछ नया करे, कुछ अच्छा करे और कुछ बड़ा करे लेकिन जब उसे परिवार का साथ नहीं मिल पाता तो वह परिवार के ही विरोध में खड़ा हो जाता है। कुछ करना चाहत से जुड़ा है और चाहत में जब भी विघ्न पड़ता है तो व्यक्ति के भीतर क्रोध पैदा होता है। यही कारण है कि व्यक्ति एक ऐसे माहौल में रहना चाहता है, जहां पर वह मुक्त होकर अपने सपनों को पूरा करने के लिए अपना पूरा प्रयास कर सके। ऐसे में मन चाहता है कि यदि दूसरे कुछ मदद ना कर सके तो ठीक लेकिन वह बाधा भी ना खड़ी करें। मन सदा से ऐसी जगहों को पसंद करता है, जहां पर वह खुलकर काम कर पाए और जहां पर विकास की ज्यादा संभावनाएं मौजूद हों। ताकि वह अपने प्रयासों के बेहतर परिणाम पा सके। बात इनपुट और आउटपुट से जुड़ी है। व्यक्ति जब अपने प्रयासों में पूरी तरह समर्पित होता है तो वह चाहता है कि उसे आउटपुट ज्यादा से ज्यादा मिले। शहरों में भीड़ बढ़ने का यही कारण है। अपना देश छोड़ विदेशों में जाने का भी यही कारण है। जब व्यक्ति अपना प्रयास करने के लिए पूरी तरह तैयार होता है तो वह चाहता है कि उसे सुविधाएं भी ज्यादा से ज्यादा मिलें। ताकि समय की भी बचत हो सके और जीवन का स्तर भी बेहतर हो सके। समय की बचत होने पर व्यक्ति उस समय का निवेश या तो अपने काम को बढ़ाने में करता है या फिर परिवार की ओर या फिर रचनात्मक कामों में।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जब तक हम संतुलित रहते हैं, तब तक हमारा आंतरिक विकास होता रहता है। जब हम लिप्त हो जाते हैं, तब हमारा आंतरिक विकास धीमा पड़ जाता है।

कारण बस एक है, ऊर्जा का दो अलग-अलग दिशाओं में प्रवाह। जब तक इंजन चलता रहता है, तब तक वो तेल की खपत करता रहता है। ठीक वैसे ही जब तक मन सक्रिय रहता है, वह ऊर्जा की खपत करता रहता है। जैसे इंजन चलता है तो धुआं भी निकलता है। वैसे ही जितनी ही ज्यादा मन को ऊर्जा मिलती है, उतना ही ज्यादा वह मजबूत होता है और विचारों तथा भावनाओं को पैदा करता है। जब मस्तिष्क शांत होता है तो वह ऊर्जा की खपत नहीं कर रहा होता। ऐसे में ऊर्जा निष्क्रिय नहीं रहती। जब ऊर्जा कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों की तरफ नहीं बह रही, तब वह शरीर में उपस्थित नाड़ियों के माध्यम से उर्ध्व दिशा में गमन करती है। हम मन और अपनी इंद्रियों के बारे में

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/09/2023

तो जानते हैं जो ऊर्जा का सतत् उपयोग करती रहती हैं। लेकिन हम यह नहीं जानते कि ध्यान की स्थिति में शरीर में ऊर्जा का किस प्रकार प्रवाह होता है। हमें यह तो पता है कि अपनी शक्ति से हम कैसे अपनी इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं लेकिन यह नहीं पता कि हमारी अपनी शक्ति इच्छाओं से परे हमारी कैसे मदद करती है? हमें क्रियाविधि भले ही ना ज्ञात हो लेकिन शक्ति तो अपना काम सतत् करती रहती है। यदि व्यक्ति अपने मन को संतुलित कर पाए तो उसके आंतरिक विकास की गति तेज हो जाती है। कमल के बीज कोई नहीं बोता लेकिन पानी एकत्र होने पर कमल स्वतः ही ऊपर उठ आता है। उसकी सुंदरता देखने के बाद ही यह पता चल पाता है कि धरती के भीतर कितनी संभावनाएं छिपी हुई हैं, जिनके बारे में हमें कुछ पता नहीं। ठीक वैसे ही ऊर्जा के कई उपयोग हैं। यदि वह एक प्रकार से उपयोग में नहीं आ रही तो वही ऊर्जा अपना रूप बदलकर एक नए प्रकार में ढल जाती है।

जैसे न्यूट्रॉन्स की उदासीनता और प्रोटांस का धनात्मक आवेश परमाणु में केंद्र पर रहता है और इलेक्ट्रॉन्स का ऋणात्मक आवेश परिधि पर। ठीक इसी प्रकार हमारे भीतर जो भी बुराई है, वह परिधि पर है और हमारे केंद्र पर है, आत्मा का दृष्टा भाव। द्वैत के क्षेत्र में बुराई कहीं पर भी रह सकती है और वहां पर वह अपनी व्यवस्था बना लेती है। उस क्षेत्र में उसका प्रभाव भी रहता है। लेकिन क्या रावण लक्ष्मण रेखा पार कर सकता है? क्या वह सीता के घास के तिनके को पार कर सकता है? यहां पर बुराई के लिए समस्या आ जाती है। इसी कारण रावण सीता को कहता है कि तुम ही रेखा पार कर बाहर आओ या फिर इस तिनके को हटाओ। अपने क्षेत्र से बाहर मेरे क्षेत्र में आओ।

प्रकृति या स्वभाव के क्षेत्र में नियत जगहों पर नियत क्षेत्र हैं। पृथ्वी के वातावरण में भी अलग-अलग परते हैं। जैसे 11 किलोमीटर तक ट्रोपोस्फियर, 50 किलोमीटर तक स्ट्रेटोस्फियर, 87 किलोमीटर तक मिसोस्फियर, 500 तक थर्मोस्फियर और उसके बाहर एक्जोस्फियर 100,000 किलोमीटर और उसके आगे तक। ठीक शरीर के भीतर अलग-अलग ऊंचाई पर 7 अलग-अलग चक्र हैं। अपने स्वभाव के अनुसार अलग-अलग



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्तियों की चेतना अलग-अलग चक्रों पर स्थित होती है। इन चक्रों को पार तो किया जा सकता है लेकिन आंतरिक रूपांतरण की प्रक्रिया से गुजरने के बाद। रूपांतरण से गुजरने के बाद शक्ति का प्रवाह ज्यादा केंद्रित हो जाता है। आसुरी प्रकृति रूपांतरित हो, दैवीय प्रकृति बन जाती है। जैसे ऊर्जा रूपांतरित हो पदार्थ बन जाती है। इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन मिल न्यूट्रॉन बन जाते हैं। हर जीवन में व्यक्ति अलग-अलग परिस्थितियों से गुजरने के बाद आंतरिक रूपांतरण की प्रक्रिया को पूरा करता है। जैसे-जैसे यह रूपांतरण होता जाता है, वैसे वैसे व्यक्ति की प्रकृति उन्नत होती जाती है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L/1127/4/2022
Date 07/03/2022

मन का प्रभाव सिर्फ इतना नहीं कि हम जीवन के प्रवाह में किस प्रकार का दखल देते हैं। मन का प्रभाव इस बात से भी जुड़ा है कि हमारा मस्तिष्क हमारे जीवन को किस प्रकार प्रभावित करता है।

मस्तिष्क भावनाएं पैदा करता है। यह सिर्फ पसंदीदा ही नहीं बल्कि अरुचिकर भावनाएं भी पैदा करता है। यह एक मशीन की तरह है जो यदि हमारे हिसाब से चले तो ठीक और यदि हमारे नियंत्रण से बाहर हो जाए तो जीवन पर विपरीत प्रभाव डालती है। पहले तो हम इसे एसेट की तरह लेते हैं लेकिन कब यह लायबिलिटी बन जाती है, पता नहीं चलता। इंसान मस्तिष्क का उपयोग खुशी, रोमांच, कामोत्तेजना, जीत की उत्तेजना, अपनेपन, गर्व, सराहना, अहंकार इत्यादि का अनुभव करने के लिए करता है। परंतु यही मस्तिष्क नर्वसनेस, एंग्जाइटी, भय, क्रोध, असफलता, ईर्ष्या, अपमान, दुष्कार, निरीहता, अवसाद जैसी भावनाएं भी पैदा करता है। यह भावनाएं हमें पसंद नहीं आती और व्यक्ति चाहता है कि खुद को इनसे दूर रखे। लेकिन कब यह हमारे भीतर घर कर जाती हैं और कब हम इनके नियंत्रण में चले जाते हैं, हम जान भी नहीं पाते। कहा जाता है कि जीवन में खुशी भी है और पीड़ा भी। इसका कारण मस्तिष्क है। हमें जानना चाहिए कि हम मस्तिष्क को सक्रिय इसीलिए करते हैं ताकि कुछ विशेष प्रकार की भावनाओं का हम स्वाद ले सकें और जब यह सक्रिय हो जाता है, तब यह किस प्रकार की भावनाएं पैदा करेगा, यह खुद इसका निर्णय होता है। हमें लगता है कि मस्तिष्क के साथ हम सेलेक्टिव हो सकते हैं। जैसी भावनाएं हम चाहें, सिर्फ वैसी ही पैदा कर सकते हैं लेकिन वास्तविकता ऐसी नहीं है। यह वो खिलौना है, जिसे चाभी देना तो हमारा काम है लेकिन चाबी देने के बाद यह किस दिशा में गति करेगा, वह उसका अपना निर्णय है। इसी कारणवश योगी भावनाओं, विचारों और मनोरंजन से भी खुद को दूर रखने का प्रयास करते हैं।



गम में लिप्त होने पर व्यक्ति मायावी जंगल में खो जाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इस दशा में उसे चारों ओर माया ही माया दिखाई देती है। व्यक्ति की आसक्ति ही उसके लिए इस मायावी दुनिया की रचना कर देती है। जैसे जैसे व्यक्ति मोह और काम से जुड़ी आसक्ति पर विजय पाता जाता है। वैसे वैसे ये मायावी दुनिया उसकी दृष्टि से ओझल होती जाती है और यथार्थ सामने आता जाता है। यही कारण है कि निरासक्त इस दुनिया के दुख को सतत देख सकता है। जिसे मोहित व्यक्ति नहीं देख पाता।

मोह के साथ एक विशेष प्रकार की भावना जुड़ी है और काम के साथ एक विशेष प्रकार की उत्तेजना। जब तक व्यक्ति इन दोनों के वश में है, तब तक उसके कर्म पराधीन हैं। ऐसे में व्यक्ति अपने कर्मों का चुनाव अपने अनुसार नहीं कर सकता। उसके कर्म माया के वशीभूत हो जाते हैं और कर्म फल भी। ऐसे में व्यक्ति या तो अपने कर्म फलों या संसाधनों को अपने मोह की ओर लगाता है या फिर अपनी आसक्ति की ओर। कहा जाता है कि व्यक्ति दुनिया से जीत कर अपने से हार जाता है। कारण यह है कि अपनों के साथ उसकी कोई ऐसी कमजोरी जुड़ी है, जो व्यक्ति को हार बना देती है। काम में लिप्तता एक ऐसा तीव्र नशा है, जो जन्मों तक व्यक्ति के साथ ही रहता है। इस आसक्ति पर व्यक्ति धीरे-धीरे काम करता हुआ, खुद को इससे मुक्त करने की ओर बढ़ता है। शरीर के साथ-साथ मन भी इस नशे का आदी हो जाता है। ऐसे में इस नशे का अनुभव करने के लिए मन बार-बार जीवन की ओर आने का निर्णय करता है। काम में लिप्त होने के लिए व्यक्ति की अपने मन पर भी निर्भरता होती है और मस्तिष्क पर भी। मस्तिष्क हार्मोस और संवेदी अंगों के माध्यम से जो भावनात्मक उत्तेजना पैदा करता है, मन की उस पर निर्भरता हो जाती है। भावनाओं की तरंगे मस्तिष्क से मन तक पहुंच जाती हैं। ऐसे में व्यक्ति की आंतरिक स्थिरता और स्पष्टता खोने लगती है।



जब हम मन में चलने वाले विचारों से परेशान हो जाते हैं तो आंखो और कान को टीवी, मोबाइल या दुनिया की तरफ लगा देते हैं। ताकि मन कहीं और व्यस्त हो और विचारों में बदलाव आए।

यह प्रयास ठीक वैसा ही है, जैसे यदि हमें कमरे में की सजावट पसंद नहीं आ रही तो हम पुरानी चीजों को हटाकर कमरे को नई चीजों से सजा दें। जब हमें अपने भीतर चल रहे विचार पसंद नहीं आते तो हम चाहते हैं कि अपने मन को नए, सुंदर और मनचाहे विचारों से भर दे। अनचाहे विचारों की काट हम मनचाहे विचारों में दूँढ लेते हैं। जब तक मन सक्रिय है तब तक वह विचारों से ही ऊबेगा, विचारों से ही परेशान होगा और फिर दूसरे विचारों में ही अपने लिए शरण दूँढेगा। मन की दुनिया विचारों से ही शुरू और विचारों तक ही सीमित रहती है। इसलिए व्यक्ति

पने मन पर निर्भर है, तब तक वह अच्छे और बुरे विचारों के बीच ही दौड़ता भागता रहेगा। जैसे जब तक है, तब तक इसका घर को सजावटी सामानों से भरता रहेगा। पुराने सामानों की जगह नये सामानों को



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

लेकर आएगा। रुचि के नाम पर व्यक्ति लिप्त होने के नए ठिकाने ढूँढ लेता है। यह ठीक वैसे ही है, जैसे घर में रहते रहते कोई ऊब जाए तो वह मॉल चला जाए। घर वालों की बात से ऊब जाए तो दोस्तों के साथ हो ले। किसी से झगड़ा हो जाए तो किसी और के साथ बैठकर अपनेपन की बात कर ले। कहीं कोई रास्ता न सूझे तो किसी से सलाह ले ले। जब हम दुख से रोते हो तो आशा से भरी बातें करके हंसाने की कोशिश की जाए। व्यक्ति रोमांच के लिए पसंदीदा विचारों या मनोरंजन की ओर चला जाता है। रोमांच एक नशे की तरह है। वास्तव में उसे विचारों से कुछ लेना देना नहीं होता। विचारों से पाला तो बस रोमांच के माध्यम से पड़ जाता है। रोमांच जल्दी गायब हो जाता है। विचार लंबे समय तक ठहर जाते हैं। ऊर्जा परिवर्तनशील है। जैसे एक प्रकार की ऊर्जा और दूसरे प्रकार की ऊर्जा में बदल जाती है, वैसे ही रोमांच खिन्नता में बदल जाता है। परिस्थितियां विपरीत हो तो खिन्नता क्रोध में बदल जाया करती है। ऐसे में विपरीत परिस्थितियां, हम पर ज्यादा नकारात्मक प्रभाव छोड़ जाती हैं। क्योंकि उन परिस्थितियों

की प्रभाव बनाने में हम ही मदद करते हैं।



विचरण करता हुआ मन, जो पैदा करता है, वो है विचार।

मन को चाहिए मनोरंजन और मनोरंजन के लिए मन दुनिया के पास जाता है। पहले मनोरंजन के साधन सीमित थे। लोगों को मनोरंजन पाने के लिए भी प्रयास और इंतजार करना पड़ता था। लंबी दूरियां तय करनी पड़ती थी और लंबे वक्त तक धैर्य रखना पड़ता था। कई बार तो जोखिम भी उठाना पड़ता था। मनोरंजन पाना आसान न था। अपनी साख को भी दांव पर लगाना पड़ता था। समय के साथ-साथ तकनीक विकसित हुई। मनोरंजन पाना समय के साथ-साथ आसान होता चला गया। एक नई दुनिया जिसे वर्चुअल वर्ल्ड कहते हैं, की रचना हो गई। जहां पर दुनिया भर के मनोरंजन को एकत्र कर दिया गया। लोग अपने कंप्यूटर और फोन पर उपलब्ध डाटा के माध्यम से इस दुनिया से जुड़ने लगे। अब ना दूरियां तय करने की समस्या, ना जोखिम उठाने की समस्या, ना ही इंतजार करने की जरूरत रह गई। मनोरंजन का अर्थ है, मन को मनचाहे रंग से रंगना। अलग-अलग रंगों से रंगा हुआ मन अलग-अलग तरह के विचार पैदा करता है। ऐसे में व्यक्ति जब काम भी कर रहा हो, तब भी यह विचार उसके भीतर उभरते रहते हैं। हमें अपना मन दर्पण की तरह नहीं चाहिए, जो सिर्फ हमारा प्रतिबिंब दिखाएं। हमें अपना मन कांच की तरह पारदर्शी चाहिए, जिससे व्यक्ति अपनी आत्मा तक को देख सकें। इसलिए मन जितना ही साफ होगा, जीवन उतना ही सुलझा हुआ होगा। हमें मन पर अलग-अलग रंगों की परतें नहीं चाहिए, जो हमारे ध्यान को दुनिया तक सीमित करके रख दे। हमें नहीं चाहिए, विचारों और चित्रों से भरा हुआ मन, जो हमें दुनिया से भर दे। हमें साफ मन ताकि व्यक्ति जब चाहे, अपनी भीतरी दुनिया में जाकर विश्राम कर सके।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



आपके अच्छे या बुरे होने का निर्धारण मन इस बात से नहीं करता कि आपका काम कैसा है। बल्कि इस बात से करता है कि जो अपेक्षाएं उसने आपसे की थीं, वो पूरी हुई कि नहीं।

मन अपने और पराए का निर्धारण इस बात पर करता है कि सामने वाले का झुकाव मेरी तरफ है या मुझसे विपरीत। वास्तव में अच्छा या बुरा होना इस बात पर निर्भर करता है कि सामने वाला कितना कुशल है और वो अपने काम के लिए कितना समर्पित है। लेकिन मन अच्छे या बुरे का निर्धारण इस बात से करता है कि सामने वाला मेरे हितों को कितना महत्व देता है। यदि सामने वाले से मेरे हितों को नुकसान पहुंच रहा है तो मन के लिए वह अच्छा नहीं है। मन

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L/1127/14/2022
Date 07/03/2022

की महत्त्व में असुरक्षा की भावना भी है और खुद को बचाए रखने की जद्दोजहद भी है। इसलिए वह अपने हितों को महत्व देता है। यही कारण है कि कोई भी निर्णय निष्पक्षतापूर्वक कर पाना मन के लिए कठिन है। इसी कारणवश यह बात इतनी महत्वपूर्ण नहीं है कि कोई आपके बारे में क्या सोचता है और कैसी राय रखता है? अपेक्षा रखने वाला मन एक अलग ही आवृत्ति पर होता है। ऐसी स्थिति में धीरज रखना संभव नहीं होता। अपेक्षाओं से भरे मन के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसकी अपेक्षाएं कितनी पूरी हो रही हैं? उसका सारा ध्यान इसी एक बात पर लगा रहता है। जब अपनी चाहत पूरी ना होती दिखे तो मन उग्र होने लगता है। ऐसे में तुरंत वो पक्ष या विपक्ष का फैसला कर लेता है और उचित या अनुचित की बात पीछे छूट जाती है। ऑफिस में लोग अक्सर इस बात पर चर्चा करते हैं कि काम करने के साथ बाँस से नजदीकी बना कर रखना भी जरूरी है। उनकी गुड बुक में रहना जरूरी है ताकि रिन्युअल, अप्रेजल और इंक्रीमेंट मिलने में कोई समस्या ना आए।



व्यक्ति व्यक्ति के विरोध में नहीं होता बल्कि एक मानसिकता दूसरी मानसिकता के विरोध में होती है।

परिवार के भीतर एक मानसिकता, दूसरी मानसिकता का विरोध करती है और समाज में एक विचारधारा, दूसरी विचारधारा की। मानसिकता हो या विचारधारा, उसका लक्ष्य होता है, खुद को मजबूत बनाए रखने का। खुद को नुकसान से बचाना, अपने लाभ को सुनिश्चित करना, विरोधी और विपक्ष के प्रयास को निष्फल करना, अपनी अगली पीढ़ी के हितों की रक्षा करना, अपने नाम और अपनी पहचान को बनाए रखना, संघर्ष और प्रतियोगिता के लिए अपने पक्ष को मजबूत करना। मानसिकता या विचारधारा दूसरों को अपने प्रतियोगी की तरह देखती हैं। इस



दूसरों के साथ सहज नहीं हो पाती। वास्तव में एक दूसरे का विरोध कर रही, दो मानसिकताओं के भीतर

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भावना बस एक ही होती है। जो है, अपने हितों की रक्षा को सुनिश्चित करना। दोनों ही मानसिकताओं को लगता है कि यदि वे मुखर नहीं होंगी तो उनके साथ अन्याय हो सकता है और उनकी प्रताड़ना की जा सकती है। अपने भीतर पनप रही असुरक्षा की भावना मानसिकता को आक्रामक बनाती है। ऐसे में कई बार मानसिकता अपने ही परिवार के लोगों के लिए आक्रामक होती है और बाहरी लोगों के लिए ज्यादा सामान्य व्यवहार रखती है। ऐसे में एक ही व्यक्ति को घर के लोग और बाहर के लोग अलग-अलग प्रकार का पाते हैं। दूसरी ओर व्यक्ति सदैव व्यक्ति के साथ होता है। उसकी जरूरतों को अपने संसाधनों से पूरा करने की कोशिश करता है। उसकी समस्याओं को दूर करने के लिए अपने सुझाव रखता है। जब अहंकार विलीन होता है तो व्यक्ति की अपनी शारीरिक और मानसिक पहचान पर से निर्भरता भी विलीन हो जाती है। अब व्यक्ति खुद को और दूसरों को पहचान सकता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



हमारे अपने मन और शरीर से मोह का कारण है अहंकार।

अहंकार की स्थिति में ना हम खुद को ही पहचान सकते हैं और ना सामने वाले को ही। दूसरे जीवों और प्रकृति को पहचानने की बात तो दूर। यथार्थ से कटा और खुद से अनजान व्यक्ति निर्भर हो जाता है, अपने विचारों और स्वभाव पर। ऐसे में व्यक्ति जो जीवन जीता है, वह गड्डों भरी सड़क पर गाड़ी चलाने जैसा है। ऐसे में यदा-कदा जब अहंकार उभर जाता है तो वह सड़क पर खुदे एक बहुत बड़े गड्डे के समान हो जाता है, जिसे पार करना मुश्किल हो जाता है। अहंकार से पीड़ित मन उस गड्डे के पास ही रुक जाता है। इस सोच में कि कैसे दूसरे के अहंकार को बौना साबित किया जाए? कैसे दूसरे को कमतर और खुद को बेहतर दिखाया जाए? कैसे अपने पक्ष की जीत को सुनिश्चित किया जाए? कैसे खुद को गलत दिखाने से बचा जाए? इन सारे विचारों से जुड़े होते हैं, बहुत सारे प्रयास। जो व्यक्ति को खुद को सही साबित करने के लिए करने पड़ते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में व्यक्ति अपने अहंकार को मज़बूत करता है और दूसरे के अहंकार को भी मान्यता देता है। यदि व्यक्ति को अपने विवेक का सहारा मिल जाए तो अहंकार अल्पजीवी हो जाता है। विवेक का जल अहंकार की अग्नि का शमन कर देता है। यदि अपना विवेक भी जागृत ना हो तो वही अहंकार जीवन भर परेशान कर सकता है। इस प्रक्रिया में इंसान खुद से भी चूक जाता है और यथार्थ से भी।



गॉड से ज्यादा मन को गॉडफादर की जरूरत होती है। गॉडफादर शारीरिक रूप में उपस्थित हो सकता है

5 अप्रत्यक्ष रूप से ही मदद कर सकते हैं।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

गॉडफादर दिखता है। उससे बात की जा सकती है। उससे अपनी बात कही जा सकती है। मदद मांगी जा सकती है। इससे बड़ी बात कि उसकी बात कानों से सुनी जा सकती है। उसका जवाब तुरंत पाया जा सकता है। उसे खुद की मदद करते हुए देखा जा सकता है। उसे पहचाना जा सकता है और जब चाहे उसका दरवाजा खटखटाया जा सकता है। दूसरों के गॉडफादर को भी देखा जा सकता है। उम्मीद की जा सकती है कि काश ऐसा ही एक मेरा भी गॉडफादर हो। गॉड को यदि अपनी बात कही भी जाए तो उसके बाद धैर्य रखना पड़ता है। आशा रखनी पड़ती है। जवाब कोई सुनाई देता नहीं। इसलिए असफलता मिले तो भी अपने प्रयास जारी रखने होते हैं। ईश्वर की मदद अप्रत्यक्ष होती है, इसलिए उस मदद में ही ईश्वर को देखना पड़ता है। गॉडफादर के अनुभव का लाभ लिया जा सकता है। उनके साथ मिलकर योजना बनाई जा सकती है। साथ में व्यापार किया जा सकता है। एक दूसरे की मदद की जा सकती है। गॉडफादर जब किसी को आगे बढ़ाता है तो बदले में उससे कुछ लाभ ले सकता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022

गॉडफादर किसी एक को या कुछ को चुनता है। ईश्वर के साथ ऐसा कुछ नहीं। वह हर एक का है। वह किसी को भी पीछे नहीं छोड़ता। गॉडफादर गुण, प्रतिभा और कौशल देखता है, ईश्वर नहीं।



नापसंद करना, स्वीकार ना कर पाने के भाव से संबंधित है।

जब भी कुछ स्वीकार कर पाना मुश्किल हो तो मन उस व्यक्ति, वस्तु या घटना को नापसंदगी की सूची में डाल देता है। हमारी मान्यताएं, विचारधारा, सोच और समझ भी हमारी पसंद और नापसंद को प्रभावित करती है। ऐसे में जो कुछ भी नापसंद होता है, उससे व्यक्ति दूर रहने का प्रयास करता है और जो कुछ भी पसंद होता है, उसके निकट रहने का प्रयास करता है। व्यक्ति के सेलेक्टिव या चूजी होने की एक वजह अपनी पसंद और नापसंद को बहुत गंभीरता से लेना है। इसका साफ अर्थ है कि व्यक्ति अपने वातावरण को दो भागों में बंटा हुआ देखता है। एक भाग जिसे वह पसंद करता है और दूसरा जिसे वह पसंद नहीं करता। इस मानसिक स्थिति का प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर भी पड़ता है। ऐसे में अलग-अलग परिस्थितियों में व्यक्ति का व्यवहार भी अलग अलग हो जाता है। अतः दूसरे लोगों को सामने वाले का मूड देखकर ही अपनी बात रखनी पड़ती है। साथ ही इस बात को लेकर भी सचेत रहना पड़ता है कि कोई बात ऐसी ना हो, जो सामने वाले को अनुचित लगे। यह व्यक्ति के मन मस्तिष्क पर निर्भर करता है कि वह अनुचित लगने वाली बातों पर कैसी प्रतिक्रिया देता है। कुछ लोग प्रतिक्रिया नहीं देते और कुछ लोगों की प्रतिक्रिया काफी आक्रामक हो सकती है। जब व्यक्ति आंतरिक रूपांतरण की प्रक्रिया से गुजरता है तो चीजों को पसंद और नापसंद के चश्मे से देखना बंद कर देता है। स्वीकार भाव के साथ ही इस जगत को ज्यादा समझा जा सकता है। जब तक ऐसा ना हो, तब तक दुनिया के बारे में हमारी समझ सीमित रहती



Mymms

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



पैर चलता है तो शरीर गतिमान होता है। दिमाग चलता है तो कर्म गतिमान होता है।

मन सभी कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों को अपने अनुसार चलाता है। पैरों का विकास कुछ इस प्रकार से हुआ कि यह धड़ को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जा सके। धरती पर दूरियां तय की जा सकें। भोजन खोजा जा सके। उपयुक्त स्थान को खोजा जा सके। समस्या के उपस्थित होने पर उससे दूर जाया जा सके। आवश्यकता को पूरा किया जा सके। हाथों को ऐसी जगह पर ले जाया जा सके, जहां पर वे कुछ काम कर सकें। सर को नई नई जगहों पर ले जाया जा सके, जहां पर वह कुछ नया देख और सुन सके। शारीरिक जड़ता को पीछे छोड़ सक्रियता को अपनाया जा सके। जहां पर वह कुछ नया देख और सुन सके। शारीरिक जड़ता को पीछे छोड़ सक्रियता को अपनाया जा सके। जब दिमाग चलता है तो उसकी योजनाओं को आकार देने के लिए मन हाथ और पैरों को सक्रिय कर देता है। ऐसे में व्यक्ति अपनी योजनाओं को सफल करने के लिए हाथ और पैरों की सक्रियता का उपयोग करता है। हाथ, पैर, वाणी, लिंग और गुदा का उपयोग मस्तिष्क कर्म करने में करता है। इन कर्मों की जड़ें मन में ही होती हैं। कर्म कर्मेन्द्रियों से जुड़े होते हैं तो आदतें ज्ञानेन्द्रियों से जुड़ी होती हैं। आदतों का प्रभाव व्यक्ति के दिमाग और शरीर पर पड़ता है। कर्म व्यक्तियों से जुड़े हैं तो आदतें वस्तुओं से। आदतें समय के साथ स्वास्थ्य भी नष्ट करती हैं। साथ ही व्यक्ति का ध्यान भी विरल होता है। इन दसों इंद्रियों द्वारा मन खुद को प्रभावी बनाकर रखता है। जैसे-जैसे मन इन इंद्रियों से खुद को अलग करता जाता है, वैसे वैसे वो परम के प्रति और समर्पित होता जाता है। मन और इंद्रियों का साथ कुछ वैसा ही है, जैसे इंद्र का अपने दरबारियों और अप्सराओं का साथ। मन का इंद्रियों के साथ एक पूरा साम्राज्य है। लेकिन एक वक्त ऐसा भी आता है, जब इन्द्र भी ब्रह्मचर्य का पालन कर आत्म ज्ञान को प्राप्त करते हैं। ठीक ऐसा ही मन के साथ भी संभव है।



मन जिसे अबला कहता है, वो नहीं जानता कि वही शक्ति स्वरूपा है।

वही शक्ति का मूर्त रूप है। अगर यह मूर्त रूप ना हो तो शक्ति को मूर्त रूप में कार्य करते नहीं देखा जा सकता। मन का एक बहुत बड़ा अवलंबन है समझ। मन तभी तक है, जब तक वह किसी ना किसी आकर्षण में उलझा हुआ है। जब तक वह उलझा हुआ है, तब तक उसे अपनी समझ से ही निर्णय लेने पड़ते हैं। जब तक मन काया और स्त्री पर ही मोहित है, तब तक समझ यही बताती है कि स्त्री में बल की कमी है। जिसे पाना है, जिसे भोगना है,

रास्ते तो ढूढ़ने ही पड़ेंगे। यदि स्त्री को आकर्षित ना किया जा सके तो बात छल और बल पर आकर



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

टिक जाती है। अबला जैसा शब्द समझ से ही निकला शब्द है। इसका मतलब इस बात से नहीं कि स्त्री का अर्थ क्या है? बल्कि इस बात से है कि उसे पाना कैसे है और यदि कोई बल में कम है तो उसे बल द्वारा पाया जा सकता है। पुरुष और स्त्री दोनों मिलकर नवजीवन का बीज बोते हैं लेकिन उस जीवन का निर्माण स्त्री शरीर के भीतर होता है। स्त्री के शरीर, रक्त और मज्जा से नया शरीर आकार लेता है। पूरा विकसित होने तक स्त्री ही उसे धारण करती है और उसे जन्म देते समय प्रसव पीड़ा को भोगती है। जन्म देने के पश्चात उसे पोषण भी वही देती है और पालती भी वही है। इस पूरी प्रक्रिया में बल की कहीं आवश्यकता नहीं होती। होती है तो शक्ति की। प्रजनन शक्ति की, दर्द को सहने की शक्ति की। साथ ही जन्म देने के बाद बच्चे के प्रति समर्पण शक्ति की। पुरुष को इस पूरी प्रक्रिया का कोई अनुभव नहीं होता। इस कारण वह स्त्री में उपस्थित देवी को पहचानने से चूक जाता है। जो स्त्री इस पूरी प्रक्रिया से गुजर गई, उसके भीतर की मां जागृत हो जाती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



या तो जो हम मन में देखते हैं, उसे आंखों के सामने देखना चाहते हैं। या तो जो आंखों से देखते हैं, वो मन में उतर जाता है। दोनों ही अवस्थाओं में मन सक्रिय रहता है।

मन का अर्थ है, इच्छा। इच्छा का अर्थ है, सक्रियता। सक्रियता का अर्थ है, आवेश और आवेश का अर्थ है, क्रिया-प्रतिक्रिया। जो भी साधक मन के परे जाकर देखना चाहते हैं, वे मन को थामने का अभ्यास करते हैं। एक सक्रिय मन के साथ दुनिया को देखने का तात्पर्य है, तूफान में अपने चारों ओर देखना। आंधी में हवा धूल से भर मटमैली हो जाती है। आंधी और अंधेरे में चलते समय मन आशंका से और दिमाग भय से भरा होता है। धूल आंखों में समा जाती है। आंखों को पीड़ा होती है, सो अलग। आंखें खोलना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे में देखना बहुत कठिन हो जाता है। सो हमें अनुमान लगाना पड़ता है। हमारा अनुमान कितना भी बेहतर क्यों ना हो लेकिन अपने चारों ओर के दृश्य का हम सटीक अनुमान कभी भी नहीं लगा सकते। मात्र एक ही रास्ता होता है। जो है, उस दृश्य को देखना। ठीक वैसे ही सत्य का कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता। उसे सिर्फ जाना जा सकता है। सत्य का अनुमान लगाने जाओ तो एक कल्पना आकार ले लेती है। कल्पना के रंगीन चश्मे से नग्न सत्य को नहीं देखा जा सकता। सत्य की दृष्टि को पाने के बाद ही यथार्थ को देखा जा सकता है। धूल भरी आंधी में यदि आंखों को ठीक प्रकार से ढकने वाला चश्मा मिल जाए तो पीड़ा में बहुत राहत हो जाती है। जैसे जैसे व्यक्ति की दृष्टि बदलती जाती है, वैसे वैसे दृश्य भी बदलता जाता है।



गर जायगा, फिर काम और अंत में मन।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अहंकार और काम के जाने के बाद मन सुमन हो जाएगा। काम के गिरने के बाद जीवन उपवन समान हो जाता है। जिसमें स्थिरता भी है, छाया भी है, शक्ति भी है और फल भी हैं। फल कितने हैं और कितने रसीले हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि चेतना कितनी विकसित है। यह उपवन कितनों की सेवा कर सकेगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति कितना समर्पित है? यह उपवन समय के साथ और निखरता है। माली जितना समर्पित होता है, उपवन उतना ही ज्यादा बेहतर होता है। जीवन का उपवन बनना तभी संभव है, जब व्यक्ति जीवन में अपनी आंतरिक प्रकृति को स्थान दे। वरना जीवन की भूमि पर व्यक्ति इमारत और दुकानें भी बना सकता है। व्यापारी बना रहकर भी जीवन बिता सकता है। यदि जीवन सिर्फ मन मुताबिक चले और उसे मस्तिष्क और शरीर का पूरा सहयोग मिले, तब उपवन की संभावना ना के बराबर है। मन के अनुसार, जीवन पाने की यात्रा है। दूसरी ओर माली मन को पौधों की सेवा में समर्पित कर देता है। अपने समय को उपवन की साफ सफाई और सिंचाई में लगाता है। साथ अपने जीवन की भूमि को साधना की खाद से उर्वर बनाता है। यम नियम के द्वारा अपनी भीतरी सफाई करता है। ध्यान के अभ्यास से मन को केंद्रित करता है। अपनी शक्ति से चेतना के पौधे को सींचता है। फिर उस पौधे पर दृष्टा भाव का कमल खिलता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-119714/2022
Date 07/03/2022



या तो हम अपने स्वामी हैं या फिर अपने मन के दास।

शरीर एक जैविक मशीन है। जिसकी सीमा भी है और समस्या भी। व्यक्ति सत्य को उपलब्ध हो गया हो या फिर माया में पूर्णतया लिप्त। दोनों को ही इन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। व्यक्ति काम से मुक्त हो चुका हो या फिर काम में रमा हो, दोनों को ही शरीर से जुड़ी समस्याओं को झेलना पड़ता है। जब तक हम मन के दास हैं, तब तक भविष्य शारीरिक और मानसिक दोनों ही पहचानों को छीन लेने की सामर्थ्य रखता है। दूसरी ओर स्वामी के साथ स्थिति थोड़ी अलग है। वह अपनी मानसिक पहचान को पहले ही छोड़ चुका होता है। शारीरिक पहचान समय के साथ समाप्त हो जाती है लेकिन आत्मिक पहचान जस की तस रहती है। आत्मिक पहचान का अर्थ है, अपने उस भाग को जानना, जो समय द्वारा सीमित नहीं है। इसका अर्थ है उस तत्व को जानना, जो समय और पदार्थ में प्रवेश कर सकता है। साथ ही खुद को दोनों से ही वापस भी खींच सकता है। जब तक हम मन के दास हैं, तब तक समस्या यह है कि जीवन से जुड़ी सारी जानकारियां, हमें मन के ही माध्यम से पानी होती हैं। ऐसे में जो भी हमारा मन हमें बताता है, हमें वही स्वीकार करना पड़ता है। अतः मन से इतर बातों को ज्यादा से ज्यादा हम बस मान सकते हैं। स्वामी जीवन काल में जीवन की जड़ों की ओर जाता है। इससे उसका जीवन दर्शन ज्यादा व्यापक हो जाता है। स्वामी अपनी मानसिक पहचान से ज्यादा अपनी आत्मिक पहचान को सींचता है। साथ ही अपने संवेदी

अदा बेहतर तरीके से नियंत्रित करने का अभ्यास करता है। शरीर की आंखों और मन की आंखों से ज्यादा



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपनी तीसरी आंख अर्थात उस दृष्टि को विकसित करने का प्रयास करता है, जो सपनों और शरीर के परे देख सकती है।



प्रकृति सभी को उनकी मौलिकता देना चाहती है और मन दूसरों जैसा बनना चाहता है।

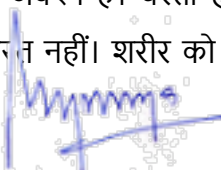
मौलिकता ही आनंद का हेतु है और नकल सदैव अपेक्षा और तनाव लाती है। मौलिकता में सबकुछ नया है और अनुसरण में सबकुछ सोचा-समझा है। अतः अनुसरण उबाऊ हो जाता है। अनुसरण मील के पत्थर जैसा है। जो गर्व के कुछ क्षण तो जरूर उपलब्ध करवाता है। यह पद में एक समान होने का अनुभव देता है। इंसान यह महसूस करता है कि वह कम से कम दूसरों से कमतर तो नहीं। कई बार तो वह अनुसरण सिर्फ इसलिए करता है कि दूसरे उसे कमतर ना जाने। प्रकृति सनातन होने के साथ ही प्रतिपल नवीन है क्योंकि उसके अन्तर्गत सभी कुछ सतत विकसित होता रहता है। अतः सनातनता ही सुख है। फल सदैव नया है और उत्पाद एक अनुसरण मात्र है। दूर से फल के स्वाद का सिर्फ अनुमान लगाया जा सकता है। चखने के बाद ही उसका वास्तविक स्वाद पता चलता है। वहीं उत्पाद के बारे में व्यक्ति ठीक ठीक जानता है कि उसे क्या प्राप्त हो रहा है। इसलिए ध्यान सदैव दूसरों के विस्तार से ज्यादा खुद के विकास पर रहे, तो व्यक्ति दासता नहीं अपितु स्वतंत्रता की ओर अग्रसर होता है। दूसरे जैसे हैं, वैसा बन कर हम सुखी नहीं हो सकते। सुख मिल सकता है तो मात्र अपने आत्मिक विकास से। अपने समय का उपयोग कुछ पाने में नहीं बल्कि कुछ बेहतर होने में करने से। व्यक्ति अमीर हो या गरीब, जीवन की वास्तविकताओं से दूर नहीं भाग सकता। दोनों को ही उनका सामना करना पड़ता है। सिर्फ जीवन के अनुभव व्यक्ति को पूर्णता नहीं दे सकते। पूर्णता जुड़ी है, खुद की अनुभूति से।



जगत स्थूल है। मन नेत्रों के माध्यम से इस स्थूलता को देख सकता है और इससे जुड़ाव स्थापित कर लेता है।

सुख की स्थिति वह है, जब व्यक्ति स्थूलता के सनातन कारण व स्थूलता में छिपी सूक्ष्मता के दर्शन कर सके। इससे अपने सपनों और दुनिया के दृश्यों पर उसकी निर्भरता समाप्त हो जाती है। इसका अर्थ है कि सपने और दिखने के परे भी कुछ है। सपने देखना, सपनों में अपनों को देखना और फिर दुनिया में अपनों को सहेजना ही सब कुछ नहीं है। सपने हमें हमारी मांगों से तो परिचित करवा सकते हैं लेकिन खुद से नहीं। स्थूल जगत और स्थूल शरीर के आगे हमें अपनी हानी अवश्य है। धरती ही हमारा ठिकाना नहीं, आसमान भी है और आसमान नापने के लिए हमें जरूरत नहीं। शरीर को आसमान की सैर कराने के लिए मशीनों की जरूरत है लेकिन चेतना सिर्फ




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपनी शक्ति से ही धरती से ऊपर आसमान की ओर उठ सकती है। स्थूल जगत सीमित है और शरीर की संभावनाएं भी सीमित है। इसी कारण हमारी खोज जगत और शरीर तक रूकती नहीं बल्कि आगे भी बढ़ती है। मन की महत्वाकांक्षा कितनी भी बड़ी क्यों ना हो जाए लेकिन वह इतनी व्यापक नहीं हो सकती, जितनी की चेतना की उड़ान है। ना ही इतनी विशाल हो सकती है, जितनी की आत्मा की दृष्टि है। स्थूलता हमें बांध तो सकती है लेकिन सदा के लिए रोक नहीं सकती। सामने की दुनिया से हमारा संबंध मन के माध्यम से है। मन की अनुपस्थिति में हमारा सम्पूर्ण ध्यान अपनी दुनिया तक सिमट आता है।



शरीर के माध्यम से दो काम हो सकते हैं।



1. दुनिया की तस्वीरों और आवाजों को अपने भीतर भरना।

2. खुद के पास जो कुछ भी है, उसे दुनिया को अर्पित करना।

पहला काम करते हुए हम अपने मन को अस्थिर करते हैं क्योंकि मस्तिष्क में बहुत सारी सूचनाएं इकट्ठी हो जाती हैं, जो अपना प्रभाव छोड़ती हैं। दूसरा काम करते हुए मस्तिष्क हल्का रहता है क्योंकि इसमें आंख और कान का उपयोग बहुत कम किया जाता है। साथ ही इसमें दिमाग को अनावश्यक सूचनाओं से नहीं भरा जाता। दिमाग शांत रहता है तो शरीर भी अपेक्षाकृत शांत रहता है। ऐसे में व्यक्ति की स्मृति ज्यादा बेहतर तरीके से काम करती है। ऐसे सारे काम जो महत्वपूर्ण हैं, एक-एक करके याद आते जाते हैं। खुद तक सिमट आने का अर्थ है, ध्यान का पराचेतन जगत की ओर विकसित होना। ऐसे में व्यक्ति अपनी आंतरिक गहराइयों की ओर आगे बढ़ता है। भीतर एक नई दृष्टि की संभावना विकसित होने लगती है। दुनिया और सपनों से परे यथार्थ की संभावनाओं का द्वार खुलने लगता है। व्यक्ति की जानकारीयां देखे, सुने और पढ़े जा सकने वाले माध्यमों तक सीमित नहीं रह जाती। इंसान अपने और दुनिया के बारे में जानकारीयों का अपना व्यक्तिगत स्रोत ढूँढ लेता है। मन की गांठे खुलने लगती हैं। अब व्यक्ति दूसरों को उनसे ज्यादा बेहतर तरीके से पहचाने लगता है।



व्यक्ति की स्वतंत्रता में मन का अवसान है। इसी कारण स्वतंत्रता से संबंधित हर बात को मन खारिज करता

कभी समाज के नाम पर तो कभी कर्तव्यों के नाम पर।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन और मस्तिष्क दोनों आपस में इस कदर जुड़े हुए हैं कि दोनों को अलग-अलग करके देखना और समझना मुश्किल हो जाता है। मस्तिष्क परिस्थितियों के अनुसार कुछ विशेष भावनाएं पैदा करता है। इन भावनाओं का प्रभाव मन पर पड़ता है। जीवन के कुछ निर्णय इन भावनाओं और उसके प्रभाव के वशीभूत होकर ले लिए जाते हैं। वहीं मन की जो इच्छाएं हैं, वह सतत बनी रहती है। परिस्थितियों के परिवर्तन होने पर इच्छाओं में तीव्रता या कमी आ सकती है लेकिन वे गायब नहीं होती। मन अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए परिस्थितियों का निर्माण कर लेता है। मन और मस्तिष्क दोनों में क्षमता है, एक दूसरे को प्रभावित करने की। जब मस्तिष्क अस्वस्थ हो और मन अपनी इच्छा पूरी करने पर उतारू हो तो उस प्रक्रिया में मानसिक और शारीरिक दोनों कष्ट उठाने पड़ते हैं। ऐसी स्थिति में मस्तिष्क नकारात्मक और भय से जुड़ी भावनाएं पैदा करता है। जब मस्तिष्क स्वस्थ हो, उस स्थिति में मन की इच्छाओं को पूरा करने के लिए शरीर ज्यादा बेहतर तरीके से काम कर पाता है। ऐसे में मस्तिष्क में कभी उमंग होता है तो कभी उत्तेजना। बंधन मन का निर्णय है। यह निर्णय मस्तिष्क में एक विशेष भावना को जन्म देता है और अपनी भावना से विपरीत बात किसी को उचित नहीं लगती। क्योंकि दूसरी बात से जुड़ी भावना भी अलग है। मन नहीं चाहता कि उसे नकारात्मक भावनाओं में रखकर दूसरे खुशी का अनुभव करें।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022



मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है क्योंकि मन अकेलेपन को अभिशाप मानता है।

जानवरों और मनुष्यों में जीवन दो भागों में बंट गया, नर और मादा। जीवन को आगे बढ़ाने के लिए दोनों एक दूसरे पर परस्पर निर्भर हैं। दोनों एक दूसरे पर शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तौर पर निर्भर भी हैं। जीवन को आगे की ओर ले जाना जिम्मेदारी से जुड़ा काम है। जिम्मेदारी बड़ी हो तो प्रयास भी बड़ा हो जाता है। बड़ा प्रयास यदि आपस में बंट जाए तो थोड़ा हल्का हो जाता है। पुरुष की संतुष्टि स्त्री से जुड़ी है और स्त्री की संतुष्टि मां बनने से। अपनी संतुष्टि को पाने के लिए लोग परस्पर निर्भरता को स्वीकार कर लेते हैं। संतुष्टि को पाने के लिए यदि समझौते भी करने पड़े तो वह भी ठीक है। नर और मादा की परस्पर निर्भरता एक परिवार को जन्म दे देती है। जिसके सदस्य भावनात्मक, जैविक और मानसिक रूप से एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। अकेला रह जाना अर्थात सपोर्ट सिस्टम का हट जाना। बिल्कुल अकेला रह जाना अर्थात पारिवारिक और सामाजिक, दोनों सपोर्ट सिस्टम का हट जाना। लाचारी अर्थात खुद की मदद करने की सामर्थ्य का भी ना रह जाना। परिवार समाज की इकाई है और लोग दूसरे परिवार की स्त्रियों को अपने परिवार में स्वीकार करते हैं। पुरुष अपने जैविक बीज से अपने परिवार की बढ़ोतरी चाहता है और परिवार में बढ़ोतरी करने की सामर्थ्य स्त्रियों में ही है। मनुष्य अपने परिवार को अपना शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आश्रय मानता है। इसी कारण वह इसकी देखरेख और सुरक्षा करता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन उत्कृष्टता चाहता है हालांकि इसे परिपक्वता मिलती है। चेतना शुद्धता चाहती है।

उत्कृष्टता अर्थात सबसे अच्छा, सबसे बेहतर। मन चाहता है कि ऐसी स्थिति आए, जब उसे बेहतरीन माना जाए। अपने सभी साथियों में सबसे बेहतर, अपने काम में सबसे बेहतर और हो सके तो सर्वकालिक बेहतरीन। उसकी इतनी जानकारी हो, उसकी इतनी दखल हो और उसका इतना प्रभाव हो कि उसका नाम ही हलचल पैदा कर देने के लिए काफी हो। लोग उसे उसके नाम से जानें, उसके काम से जानें और उसकी पहचान से जानें। यदि हो सके

COPYRIGHT FREE
NEW DELHI
Reg. No. - 11/14/2022
Date 07/03/2022

से भावनें सहमियों में भी उसे अलग और उत्कृष्ट जाना जाए। मन के लिए जीवन एक दौड़ है, जिसमें आगे रहना जरूरी है। पीछे छूट जाना कोई विकल्प नहीं, बस बाध्यता है। हालांकि अहंकार और गर्व की भावना के साथ इतना कुछ कर पाना संभव नहीं दिखता। बौद्धिक परीक्षाएं पास करने के साथ आप विशिष्ट तो होते जाते हैं, सम्मान तो अर्जित करते हैं लेकिन जीवन की कठिन परीक्षाएं आपको ज्यादा विनम्र और संवेदनशील बनाती हैं। संवेदना जागती है, जब वेदना से परिचय हो। खुद पर जब तक संकट नहीं आता, तब तक हमें धरती का फैलाव दिखता है। अपनी महत्वाकांक्षा दिखती है। जब संकट जीवन पर आता है, तब व्यक्ति हर एक जीव के प्रति सहृदय हो उठता है। क्योंकि तभी पता चलता है कि धरती तभी तक है, जब तक जीवन है। जीवन नहीं तो ना धरती और ना ही धरतीवासी। परिपक्वता का अर्थ है, दृष्टिकोण में परिवर्तन। एक बच्चे और बूढ़े में अंतर है, जीवन के प्रति उनके दृष्टिकोण में और कारण है अनुभव। बचपन में ही परिस्थितियां अनुकूल होती हैं और बुढ़ापे में प्रतिकूल। अनुकूल परिस्थितियों में जीवन यात्रा के तौर तरीके, प्रतिकूल परिस्थितियों के तौर तरीकों से अलग होते हैं।



खाली दिमाग शैतान का घर होता है।

इस कथन के अनुसार शैतान खाली घर में रहता है लेकिन वास्तविकता में खाली घर में तो फकीर, साधु, संयासी रहते हैं। शैतान कहां घर को खाली रहने देगा? वह इसे विभिन्न विचारों से भरा रखेगा। खाली जगह उसे खालीपन का एहसास कराती है। इसलिए वह जगह को खाली कतई ना छोड़ेगा। वह असुरक्षित महसूस करता है। उसे लगता है जगह पर कोई और अधिकार कर लेगा। इसलिए उसे कतई खाली जगह पसंद नहीं। अपनी कोई ना

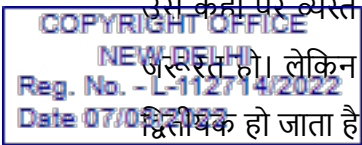


Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कोई छाप वह घर पर अवश्य छोड़ देता है। वहीं अगर परमात्मा को कोई घर मिलेगा तो वह इसे प्रकाश से भर देंगे अर्थात् आनंद से भर देंगे।

खाली दिमाग शैतान का घर का तात्पर्य है कि जब तक मन को कोई जिम्मेदारी ना मिले, तब तक वह खुराफ़ात में लगा रहता है। अपने समय और ऊर्जा को व्यर्थ कर सकता है। जब तक व्यक्ति के पास कोई आंतरिक प्रेरणा नहीं है, तब तक उसका ध्यान कई दिशाओं में भटकता रह सकता है। किसी एक जगह पर लगता भी है तो भी समग्रता से नहीं। ऐसे में उसकी ऊर्जा, समय और ध्यान खुद उसके व्यक्तित्व के विकास में और परिवार की सहायता में नहीं लग पाता। भारत में यह परंपरा रही है कि लड़कों पर व्यापार का और परिवार का बोझ डाला जाए। उन्हें जिम्मेदारियां दी जाएं। ऐसे में उनकी बुद्धि और उर्जा को एक दिशा मिल जाती है। किसी को इंगेज करने का अर्थ है, उसे कर्तव्य पर व्यस्त करना। ऐसा करना तब ठीक है, जब व्यक्ति खुद कोई दिशा ना ढूंढ पाए और उसे मदद की जरूरत हो। लेकिन यदि व्यक्ति के पास अपनी ही कोई प्रेरणा हो तो दूसरों का दिया हुआ इंगेजमेंट उसके लिए द्वितीयक हो जाता है।



मन व्यक्ति के मोह से बलवती होता है। विरक्ति के साथ चेतन मन क्षीण होने लगता है।

जब मन में मोह होता है तो ऐसी दशा में मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय और चौकन्ना रहता है। मन ज्यादा विचार और मस्तिष्क ज्यादा भावनाएं पैदा करता है। मोह जिससे भी जुड़ जाता है, वह व्यक्ति अति महत्वपूर्ण हो जाता है। जीवन में उस व्यक्ति की एक भूमिका हो जाती है। मोह जिससे भी जुड़ जाए, उसके बिना जीवन अपूर्ण लगने लगता है। जिस मन में मोह होता है, वह मन भी अभी रूपांतरण के लिए तैयार नहीं होता। जब तक मन खुद रूपांतरण के लिए तैयार नहीं होता, तब तक उसमें बदलाव की प्रक्रिया नहीं प्रारंभ होती। चेतन मन मस्तिष्क पर निर्भर होता है और मस्तिष्क शरीर पर। मोह के समाप्त होने की स्थिति में व्यक्ति की अपने मस्तिष्क और शरीर पर निर्भरता कम हो जाती है। ऐसे में उसकी बहुत सी ऊर्जा बच जाती है, जो मस्तिष्क और शरीर के माध्यम से बाहर की ओर चली जाती थी। ऐसे में जो ऊर्जा पहले अपनत्व पैदा कर रही थी, वही ऊर्जा अब प्रेम में रूपांतरित होने के लिए मुक्त हो जाती है। विरक्ति के साथ चेतन मन के क्षीण होते जाने का तात्पर्य है, व्यक्तियों और आकृतियों में रहने वाले जुड़ाव से मुक्ति। जैसे शरीर में उपस्थित रिसेप्टर्स अपने सबस्ट्रेट के साथ बंध बना लेते हैं। वैसे ही मोह से

न, कि नी व्यक्ति के साथ जुड़ाव बना लेता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



सुषुप्तावस्था में नींद हमारे मन-मस्तिष्क की गतिविधि को थाम लेती है क्योंकि शरीर को आराम देने के लिए मन को थामना ज़रूरी है।

लेकिन क्या हमारे भीतर इतना सामर्थ्य है कि हम जागी अवस्था में अपने मन-मस्तिष्क को थाम सकें? ऐसा होना संभव है, तब जब मन बैरागी हो, संतोषी हो और इंद्रियों का संयम हो। मन को थामना अर्थात् विचारहीन अवस्था में होना। विचारहीन अवस्था में होने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति मन का संयम करें। मन के विचारहीन हुए बिना आंतरिक वार्तालाप नहीं रुकता। ऐसे में सोचने और किसी काल्पनिक व्यक्ति को अपनी बातें बताने का क्रम चलता

रहा है। पहले ही हम मुंह से बातचीत ना कर रहे हो लेकिन फिर भी हमारे दिन भर का बहुत सारा समय सोचने और इस आंतरिक बातचीत में चला जाता है। ऐसे में मन में दूसरों को नोटिस करने और उन पर भीतर ही प्रतिक्रिया देने को आदत हो जाती है। इस गतिविधि का दुष्परिणाम यह है कि व्यक्ति बहुत सी जरूरी बातों को भूल जाता है। साथ

ही अपने भीतर उतरना कहीं ज्यादा मुश्किल हो जाता है। विचलित मन ज्यादा विचार पैदा करता है और विचलित मस्तिष्क ज्यादा भावनाएं पैदा करता है। व्यक्ति जब ध्यान करने बैठता है तो मन की गतिविधियों को थामने में कहीं ज्यादा समय लगता है। मन ध्यान का रास्ता रोक भी सकता है और ध्यान में उतरने में सहायक भी हो सकता है। मन को ध्यान का स्वाद उपलब्ध कराने के लिए अनेक तकनीकों का विकास किया गया ताकि स्वतः स्फूर्त ध्यान की संभावना बनने से पहले भी व्यक्ति ध्यान से परिचित हो सके। जो महत्व मन के लिए मनोरंजन का है, कुछ वैसा ही महत्व आत्मा के लिए ध्यान का है।



जब तक हम भ्रमित होते हैं, तब तक दुनिया हमें जैसी दिखाई देती है, वो माया कहलाती है।

जब आंतरिक दृष्टि में यथार्थ प्रकाशित हो जाता है, तब भ्रम का लोप हो जाता है। साथ ही लुप्त हो जाता है, माया का संसार भी। अब बचता है तो मात्र एक अभिनेता, जिसके उपस्थित होने पर जीवन सक्रिय हो उठता है और जीवन के माध्यम से अलग-अलग अभिनय प्रदर्शित होने लगते हैं। जब तक माया है, तब तक हर एक व्यक्ति एक स्वतंत्र अभिनेता है। माया का लोप होने पर अभिनेता मात्र एक ही बचता है। जब दृष्टि यथार्थ को पहचान जाती है, तब अभिनेता अभिनेता नहीं रह जाता। तब वह कारण बन जाता है। जब कारण प्रकाशित हो जाता है, तब कोई

हीं रह जाता। तब मात्र अभिनय ही शेष बचता है। जब तक दृष्टि अभिनेता पर टिकी होती है, तब तक



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

वह अभिनय को गंभीरता से लेती है। गंभीरता से लेने का तात्पर्य है उसे याद रखना, उस पर प्रतिक्रिया देना। जब दृष्टि यथार्थ पर टिक जाती है, तब अभिनय मात्र एक रस्म बनकर रह जाता है। ऐसी स्थिति में महत्वपूर्ण रह जाती है तो मात्र अभिव्यक्ति। ऐसे में महत्वपूर्ण यह नहीं रह जाता कि दूसरे क्या कर रहे हैं और उनसे क्या व्यक्त हो रहा है? महत्वपूर्ण रह जाता है तो बस इतना कि खुद से क्या अभिव्यक्त हो रहा है? यह स्थिति जल में कमल जैसी है। जैसे कमल पानी में ही है लेकिन पानी से बिल्कुल अलग। वैसे ही जिसमें यथार्थ प्रकाशित हो गया, वह दुनिया में ही है लेकिन दुनिया से बिल्कुल अलग। जैसे कमल है, खुद में मगन, खुद की लगन। जैसे-जैसे यथार्थ स्पष्ट होता जाता है, देखने वाला विलीन होता जाता है। जैसे-जैसे माया स्पष्ट होती जाती है, वैसे वैसे देखने वाला एक अभिनेता और कर्ता बनता जाता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



एक समान मान्यता रखने वाले लोगों के बीच लगाव का कारण है: एक दूसरे के प्रति असुरक्षा की भावना में कमी।

मन में यह भावना होना कि हम दोनों में कुछ समान है। हम आपस में कुछ कॉमन विषयों पर बात कर सकते हैं। अर्थात् असुरक्षा की भावना का न होना, खुलकर बातें करने की संभावना का होना और आपस में कुछ समान होने की भावना का होना। ऐसा होने पर आपसी असहजता का स्तर काफी कम हो जाता है और लोग एक दूसरे पर शक करने की बजाय ज्यादा भरोसा करते हैं। ये भी हमारी कई सुविधाओं की खोज में से एक सुविधा जैसा है। कुछ सुविधाएं हम अपने घर में और कुछ सुविधाएं अपने घर के आस-पास चाहते हैं। मन चाहता है कि घर के आस-पास एक जैसी मान्यता वाले लोग बसैं। जिससे कि जब कभी भी गलियों में एक दूसरे से आमना सामना हो तो असहजता के पल कम हों। व्यक्ति का यह सतत् प्रयास रहता है कि अपने घर, मोहल्ले और काम करने की जगह में वह ज्यादा से ज्यादा सहज हो पाए। ताकि रहने, आने-जाने और काम करने के दौरान समस्याएं कम आए। व्यक्ति अपने स्वभाव और परंपराओं के अनुसार अपने रहन-सहन के तरीके को विकसित करता है। वह चाहता है कि इन तौर-तरीकों में बाहरी अतिक्रमण कम से कम हो। वह अपने परिवार को भी अपने तौर-तरीके देना चाहता है। अपने परिवार, अपने काम के साथ व्यक्ति इन तौर-तरीकों के लिए भी अपनत्व रखता है। घर में ही किसी सदस्य के अलग तौर तरीके और मान्यताएं होने का अर्थ है, घर के भीतर असहजता होना। इसी कारण लोग घर में दूसरे सदस्यों या पीढ़ी की अलग मान्यताओं और तौर-तरीकों को बदलने का प्रयास करते हैं।



में व्यक्ति का साक्षर मन है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

सारथी का अर्थ है यात्रा को आगे बढ़ाना। रथ को मनचाही दिशा में ले जाना। यदि ऐसा संभव हो पाए तो ऐसी स्थिति में जीवन यात्रा पर जिसका सबसे ज्यादा प्रभाव होता है, वह व्यक्ति का अपना मन होता है। मन अपने अनुसार आगे बढ़ते हुए अपनी व्यवस्थाएं बना लेता है और अपनी जिम्मेदारियां निर्मित कर लेता है। ऐसी स्थिति में इनसे बंध कर रह जाना, व्यक्ति की नियति हो जाता है। ऐसी स्थिति में परमात्मा या यथार्थ तक पहुंच मुश्किल हो जाती है क्योंकि मन अभी यथार्थ के लिए तैयार नहीं होता। ऐसे में मन परमात्मा को भगवान के रूप में जानता है। वह भगवान जो उसकी बातें सुनता है। उसकी इच्छाएं पूरी करता है। उसकी शिकायतें सुनता है और समस्या होने पर उसे समस्या से बाहर निकालता है। मन परमात्मा को मौका नहीं देता, इस बात का कि वह जीवन में प्रवेश कर सके। मन परमात्मा को भगवान मानकर उनसे अपनी सारी बातचीत कर लेता है। ऐसे में जीवन वह तो हो सकता है, जो हम चाहते हैं लेकिन इसमें दिव्यता का प्रवेश नहीं हो पाता। हां, यदि मन के पास अपनी कोई निर्धारित योजना नहीं और ना ही अपनी कोई मनपसंद दिशा है तो ऐसे में वह परिस्थितियों के साथ चलने को राजी हो जाता है। जो भी मिले उसे जब मन स्वीकार करने को तैयार हो जाता है तो वह श्रद्धावान हो जाता है। श्रद्धा वह पात्र है, जिसमें अस्तित्व का प्रेम एकत्र होता है। यदि हाथों में पात्र है तो कभी ना कभी वह भोजन से भर ही जाता है। वर्षा ऋतु में तो वह बिना प्रयास के ही पानी से लबालब हो जाता है। अकारण ही प्रेम का उपलब्ध हो जाना, परमात्मा के निकट होने की सूचना है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-119714/2022
Date 07/03/2022



मनोरंजन भी तो एक प्रकार का काम ही है, जो व्यक्ति करता है।

तात्पर्य यह है कि जागती हुई अवस्था में बिना काम किए रह पाना लगभग असम्भव है। जागती हुई अवस्था में शरीर को स्थिर रख पाना लगभग असम्भव है क्योंकि शरीर पर मन का नियंत्रण है। जब तक मन ना शांत होगा, शरीर का स्थिर रह पाना संभव नहीं। जैसे ही मन और शरीर स्थिर हुए, कुछ प्राकृतिक घटने लगता है। मन मनोरंजन की मांग तब ज्यादा करता है, जब व्यक्ति कुछ प्रयासों में लगा रहता है। ऐसे में मन को लगता है कि प्रयासों में काफी समय लगाया जा रहा है तो कुछ समय पर मेरा भी अधिकार होना चाहिए। ऐसे में वह मनोरंजन को अपना माध्यम बनाता है। मन यह मानकर चलता है कि मनोरंजन में लगाए गए समय का मुझमें निवेश किया जा रहा है। मन संतुष्ट हो जाता है, जब उसे अपना समय मिल जाता है। लेकिन इस दौरान मन मनोरंजन से जो लगाव बना लेता है, वह बचा रह जाता है। ऐसे में मन बार-बार मनोरंजन की ओर जाने की इच्छा करने लगता है। क्योंकि मन रूप-रंग, गुणों की ओर आकर्षित होता है, ऐसे में मन के लगाव के माध्यम से मन का गुणों से लगाव बढ़ जाता है। साथ ही लगाव का माध्यम है, व्यक्तियों से। इसका अर्थ है उन्हें देखने, सुनने, बात करने, साथ होने और छूने की चाहत।

न में नया नया हो रहा है इसे जानने की चाहत। ऐसे में अनजाने में, हमारा बहुत सारा समय दूसरे



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्तियों की याद में और उन्हें सोचने में खर्च हो जाता है। कुछ लोग सेलिब्रिटी तो कुछ लोग उनके चाहने वाले बन जाते हैं। दोनों ही पक्ष एक दूसरे को संदेश भेजते हैं और एक दूसरे का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करते हैं। सेलिब्रिटी का समय सामाजिक और व्यक्तिगत दो भागों में बांट जाता है। दूसरी ओर चाहने वाला यह कोशिश करता है कि उसका हीरो उसे अपने व्यक्तिगत समय में से कुछ समय दे।



मन रुचि रखता है खुद को दूसरों के द्वारा पहचाने जाने में, खुद की पहचान को बनाने और बचाने में।

मन चाहता है कि उसका चेहरा लोगों के द्वारा पहचाना जाए। उसका काम उसकी सफलता भी लोगों के द्वारा पहचानी जाए। उसे भी सामान्य नहीं बल्कि विशिष्ट माना जाए। उसकी पूछ हो। लोग उसके बारे में अच्छी धारणा रखें। लोग उसे भी गुणी और प्रतिभाशाली मानें। दूसरों की तुलना में उसे कमतर ना आंका जाए। विशिष्ट व्यक्तियों द्वारा खुद को पहचाने जाने और महत्व दिए जाने पर मन खुश होता है। व्यक्ति या तो अपने गुणों, प्रतिभा और अपनी लगन के द्वारा खुद ही प्रसिद्ध हो जाता है या फिर उसे प्रसिद्धि पाने की चाह होती है। ऐसे में वह कई प्रयास करता है कि उसकी पहचान भी किसी ना किसी विशेषता के साथ जोड़ी जाए। किसी भी भीड़ को दो भागों में बांटा जा सकता है। पहले वे जो किसी न किसी वजह से आकर्षक हैं, मांग में हैं और प्रसिद्ध हैं। दूसरे वे जो उनकी ओर आकर्षित हो रहे हैं और उनका ध्यान अपनी ओर खींचना चाहते हैं। पश्चिम में तो अचीवर और लूजर जैसे शब्द प्रचलन में भी है। हर व्यक्ति लूजर से अचीवर की श्रेणी में छलांग लेना चाहता है। ऐसा बिना बाधा के लगातार चलता रहता है। तब तक जब तक कि व्यक्ति किसी व्यक्तिगत संकट या मुश्किल भरे दौर से नहीं गुजरता। तब कहीं जाकर उसका ध्यान इस सतत् प्रयास से दूर हटता है। आदमी बन जाने का अर्थ ही है अपनी आर्थिक जरूरतों को पूरा करने योग्य हो जाना और सामाजिक तौर पर अपनी एक पहचान बना लेना। बचपन में घर का नाम ही इंसान की पहचान होता है और अब बड़े होने पर जिसे स्कूल का नाम कहते हैं, वह उसकी सामाजिक पहचान बन जाता है।



जैसे जैसे मन गलने लगता है वैसे वैसे भक्ति प्रकट होने लगती है। इसी कारण श्री हनुमान से मंगल भी संबंधित है और भक्ति भी।

स्थिति रहने तक महत्वपूर्ण होता है, साथी। क्योंकि मन और अहंकार के रहने तक व्यक्ति अपूर्ण रहता है। अतः देव वह किसी के साथ को तलाशता है। अपूर्णता की यह बाध्यता है कि वो युगल हो कर रहे।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

किसी जानवर को जब दूसरे जानवर घेर लेते हैं तो वह अपने आक्रामक रूप को दिखाता है। यह खुद की रक्षा करने और खुद को बचाने का एक तरीका है। इसी प्रकार व्यक्ति जब तक अपूर्ण है, तब तक किसी के सामने वह अहंकार को अपनी ढाल बनाता है तो किसी के सामने निरीह बन जाता है। अर्थात जहां जैसी जरूरत, वहां वैसी रक्षात्मक मुद्रा। कहीं अपना प्रभाव दिखा कर तो कहीं अपना अभाव दिखा कर काम चलाया जाता है। बर्फ जब गलती है तो वह पिघल कर बर्फ बन जाती है। वैसे ही जब मन गलता है तो व्यक्ति के भीतर कुछ ऐसा आकार लेता है, जिससे खुद व्यक्ति भी अपरिचित था। मंगल का तात्पर्य है, व्यक्ति के भीतर एक नए पक्ष का विकास होना। श्री हनुमान के लिए मंगल कुछ ऐसा ही है, जैसा कि शिव के लिए तीसरा नेत्र। भक्ति का तात्पर्य है स्वामी के लिए समर्पण और उसकी यथासंभव सेवा। जैसे जैसे मंगल हुआ, वैसे वैसे भक्ति का उदय हुआ। मंगल होने पर भक्त जन्म लेता है और भक्त के लिए भक्ति का प्रभाव कुछ ऐसा ही है, जैसे चंद्रमा के लिए चांदनी का। राम स्वामी तो हनुमान भक्त। भक्त के लिए जो भक्ति है, स्वामी के लिए वही प्रेम है। शारीरिक उपस्थिति तो एक काल तक ही सीमित रहती है लेकिन भक्ति और स्वामी का संबंध अमर हो जाता है। एक तरफ से भक्ति आती है तो दूसरी तरफ से प्रेम और दोनों मिलकर एक हो जाते हैं। जैसे कि भगवान और भक्त मिलकर एक हो जाते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. 16117714/2022
Date 07/03/2022



मन के लिए जीवन की लंबाई महत्वपूर्ण है। जबकि चेतना के लिए महत्वपूर्ण यह है कि जीवन के वृक्ष पर कितने रसीले और पौष्टिक फल आ रहे हैं।

लंबाई का अर्थ है ज्यादा समय, ज्यादा मौके, ज्यादा अनुभव, ज्यादा आपसी बात व्यवहार, ज्यादा भूमिकाएं, अपने और परिवार के भविष्य से जुड़ी ज्यादा जिम्मेदारियां पूरी करना, नई उम्मीदें, नए सपने, मन का ज्ञानेंद्रियों से लंबे समय तक संबंध, अपना फैलता परिवार, इसमें पनपती भावनाएं और अपनेपन को महसूस करने के लिए ज्यादा से ज्यादा समय निकालना। जीवन की लंबाई के साथ-साथ इंसान पैसे को बढ़ते और अपने लोगों को संख्या और रुतबे में बढ़ते देखना चाहता है।

चेतना के लिए महत्वपूर्ण यह है कि हर दिन के साथ उसका विकास हो। आत्म ज्ञान प्राप्ति से लेकर दृष्टा भाव में स्थित होने तक की यात्रा चेतना की यात्रा है। इस यात्रा में वह बोध, दर्शन के अनेक फलों को आकार देती है। प्रेम रस की उत्पत्ति के लिए अपने ध्यान को एकाग्र करती है। खुद के तले आने वाले को यथा सामर्थ्य छाया प्रदान करने का प्रयास करती है। खुद की शक्ति को एकत्र कर उसे वातावरण में चहुंओर बिखेरने का प्रयास करती है। जो व्यक्ति प्रेम रस का सृजन कर तथा औरों को पहचान कर उन्हें प्रेम अर्पित करता है तो वह अस्तित्व से प्रेम पाने का

ये जाता है। मन के लिए क्वांटिटी महत्वपूर्ण है और चेतना के लिए क्वालिटी। मन के लिए समय महत्वपूर्ण है और चेतना के लिए यह बात कि उस समय का सर्वश्रेष्ठ रूप से उपयोग कैसे किया गया?



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



बांटो और राज करो का अर्थ है, ध्यान को बांटो :

जिससे मन इस स्थिति में आ जाए कि वह जीवन को अपने अनुसार चला सके। बंट जाने पर अपनी राज करने की संभावनाएं प्रबल हो जाती हैं और ना बंटने पर राज करने की अपनी संभावनाएं घट जाती हैं। जहां दरार है, वहां अपने लिए जगह बन जाती है। जहां कोई दरार नहीं, वहां कोई जगह खाली नहीं। अलगाव हो जाने की स्थिति में नए के लिए जगह खाली हो जाती है। जहां कोई अलगाव नहीं, वहां किसी बाहरी को अपनी जगह बनाने के लिए कई गुना ज्यादा प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है। बंट जाने का अर्थ है, संशय की स्थिति। ऐसे स्थिति में किसी और के सलाहकार बन जाने के प्रबल मौके हैं। सलाहकार अपनी जानकारी के अनुसार मार्ग दिखाता है। जहां संशय नहीं, वहां अपना मार्ग ज्ञात होता है। जहां संशय है, वहां मतिभ्रम हो जाता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति की औरों पर निर्भरता बढ़ जाती है। बंट जाने पर 'मांग' बढ़ती है। जहां मांग ज्यादा है, वहां पर व्यापार की संभावना ज्यादा है। ऐसे में व्यापार को भी बंटवारा पसंद है। एक साथ रहने की स्थिति में संसाधन साझे हो जाते हैं। ऐसे में व्यापार की संभावनाएं धीमी पड़ती हैं।

जब व्यक्ति का ध्यान कई दिशाओं में बंट जाता है तो मन के लिए मौका उपलब्ध हो जाता है कि वह निर्णय करे। ऐसे में मन को अपना विस्तार करने का मौका मिल जाता है। जैसे-जैसे ध्यान एकाग्र होता जाता है, वैसे वैसे मन पर निर्भरता कम होती जाती है। ध्यान जब भटकता है तो व्यक्ति को पग-पग पर निर्णय लेने पड़ते हैं। ऐसे में भीतर ज्यादा विचार उठते हैं और बने रहते हैं। ज्यादा विचार का अर्थ है, चित्त में ज्यादा हलचल होना। जैसे-जैसे ध्यान एकाग्र होता जाता है, बंटे हुए रास्ते आपस में आकर मिलने लगते हैं। ऊर्जाएं इकट्ठी होने लगती हैं। ध्यान के बंटने पर व्यक्ति की आंतरिक दृष्टि कमजोर होने लगती है। व्यक्ति को अपना स्वामी होने के लिए ध्यान को चारों ओर से हटाकर मात्र एक यथार्थ पर लगाना होता है।



मन अपने व्यक्तित्व और व्यवसाय को स्थापित करना चाहता है।

ना सिर्फ स्थापित करना बल्कि स्थापित बनाए रखना चाहता है। इसलिए वह सतत् क्रियाशील रहना चाहता है। खुद निर्णय करना चाहता है। पूरी व्यवस्था पर अपना नियंत्रण रखना चाहता है। अपने विश्वासपात्रों को अपने व्यवसाय में लाना चाहता है। उनके बीच जिम्मेदारियों, संसाधनों और धन का वितरण करता है। उन्हें उपयुक्त ऋण का प्रयास करता है। अपने संपर्कों का उपयोग करता है और चाहता है कि जिस व्यवस्था की



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

छतरी उसने बनाई है, समय के साथ वह और विस्तृत होती जाए। भविष्य ज्यादा बेहतर हो, सुनहरा हो। मन के लिए स्थिरता का मतलब है, आर्थिक और सामाजिक स्थिरता। मन को आर्थिक संसाधन और मानव संसाधन दोनों में विकास चाहिए। इसी कारण व्यवसाय और परिवार एक दूसरे के पूरक हो जाते हैं। मन परिवार का विकास करता है ताकि व्यवसाय की बागडोर संभालने के लिए उपयुक्त मानव संसाधन तैयार किया जा सके। जिस व्यवस्था को मन ने बनाया है, उस व्यवस्था को वह फलते फूलते देखना चाहता है। वह जानता है कि इसके लिए प्रतिभा भी चाहिए और कौशल भी। इसी कारण वह अगली पीढ़ी को ज्यादा कुशल बनाने के लिए, उनकी शिक्षा में निवेश करता है। इसी कारण मन की अपनी अगली पीढ़ी से उम्मीदें बनी रहती हैं। मन चाहता है कि अगली पीढ़ी या भविष्य उसकी उम्मीदों पर खरा उतरे। जबकि व्यक्ति की अपनी खोज होती है, आंतरिक स्थिरता को पाने की। अपनी आंतरिक व्यवस्था को ज्यादा स्थिर करने की। आंतरिक स्पष्टता पाने की।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



किसी कार्य को करने और किसी भूमिका को सफलतापूर्वक निभाने से जब अपेक्षा जुड़ जाती है तो उसके साथ व्याकुलता भी जुड़ जाती है।

जो भी लक्ष्य तय कर दिए जाते हैं, उसे नियत समय में पूरा करने के लिए व्यक्ति को अपनी मानसिक और शारीरिक क्षमता को चुनौती देना पड़ सकता है। ऐसे में काफी कुछ व्यक्ति की मस्तिष्क की क्षमता पर निर्भर करता है कि वह इस दबाव को सहजता से लेता है या फिर दबाव की परिस्थितियों में व्यग्र होने लगता है। मस्तिष्क व्यग्र होता है तो उसका प्रभाव शरीर के दूसरे अंगों पर पड़ता है क्योंकि दिमाग से शरीर जुड़ा होता है। अपने काम को ठीक तरह से करना और दूसरों के सामने उसका सफलतापूर्वक प्रदर्शन करना दो अलग-अलग बातें हैं। जब किसी और की नजर हम पर होती है तो अपना काम करते वक्त हमारा ध्यान दो भागों में बंटता है। जब मस्तिष्क यह जान जाता है कि उस पर नजर रखी जा रही है तो वह उतना सहज नहीं रह पाता। इसका असर उन निर्णयों पर पड़ता है, जो काम के दौरान मस्तिष्क लेता है। साथ ही यह भी संभव है कि मस्तिष्क सामान्य से ज्यादा दबाव महसूस करे। इसका असर उन रसायनों पर पड़ता है, जो मस्तिष्क दबाव में स्रावित करता है। एक सामान्य मस्तिष्क के लिए दबाव को सहन कर लेना ज्यादा आसान है तो एक व्यग्र मस्तिष्क के लिए ऐसा करना मुश्किल है। इसलिए एक ही काम किसी के लिए आसान है तो वही काम किसी के लिए मुश्किल है। इसी कारण किसी काम को करने के लिए कुछ लोग तुरंत तैयार हो जाते हैं तो कुछ लोग उसे करने से बचना चाहते हैं। अपेक्षा पूरी करने के लिए प्रदर्शन अच्छा होना चाहिए और प्रदर्शन अच्छा करने के लिए तैयारी और सामर्थ्य अच्छी होनी चाहिए। साथ ही उस काम की अपेक्षा का झुकाव भी होना चाहिए।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



उत्पादकता जुड़ी है, समय के पूर्ण सदुपयोग से। साथ ही इसका संबंध है, वर्तमान में स्थित होने से।

इसके लिए खुद को विचारों से पूरी तरह मुक्त करना होता है क्योंकि अनावश्यक विचार बहुत सारे समय को व्यर्थ करते हैं। जब व्यक्ति अपने मन को स्थिर करने में सक्षम हो जाता है, तब उसकी उत्पादकता कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। वर्तमान में स्थित होने पर व्यक्ति के लिए कल, आज और कल में भेद नहीं रह जाता। हर नई सुबह उसके लिए आज नहीं लाती बल्कि हर सुबह वह वर्तमान में ज्यादा दृढ़ रूप से स्थित होने के निश्चय के साथ जागता है। ध्यान व्यक्ति को वर्तमान की ओर लेकर जाता है। आज चेष्टा लाता है, प्रयास लाता है लेकिन उत्पादकता

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 12/1127/14/2022
Date 07/03/2022

वर्तमान से ही उपजती है क्योंकि वर्तमान और उत्पादकता में एक बात समान है और वह है शक्ति। वर्तमान में प्रकृति की अपराशक्ति उपस्थित होती है तो कल, आज और कल जुड़ा होता है, प्रकृति की अपरा शक्ति से। फसलें वर्तमान में उगती हैं, वर्तमान में ही पकती हैं। वर्तमान में ही पौधे पेड़ का रूप ले लिया करते हैं। वर्तमान में ही खाली जगहों पर जंगल उग जाया करते हैं। वर्तमान में ही प्रकृति अपनी छटा और सुंदरता बिखेरती है। मकान कल, आज और कल में बनते हैं। कर्म का हम समय में निवेश करते हैं तो ध्यान का निवेश होता है वर्तमान में। व्यक्ति के भीतर की छिपी हुई क्षमताएं जो समय की परिधि में बाहर नहीं आ पातीं, वह वर्तमान में सहजता से प्रकट और विकसित होने लगती हैं। काल की परिधि में चीजें अनित्य हैं तो काल की परिधि के बाहर अर्थात् वर्तमान में वे शाश्वत हैं।



मन आंतरिक जगत को पूरी तरह खंगाल नहीं सकता और चेतना बाहरी जगत में कुछ खास रुचि नहीं रखती।

चेतना के विकसित होने का मार्ग बिल्कुल अलग है। उसके विकसित होने की जगह और उसका हवा पानी भी बिल्कुल अलग है। जैसे एक पौधे को सिर्फ उतनी सी जगह से मतलब होता है, जितनी जगह में वह खुद है और मतलब होता है धरती से उसकी जड़ों के जुड़ाव से। उसका एक हिस्सा धरती के भीतर तो एक हिस्सा धरती के ऊपर होता है। भीतर वाला हिस्सा ऊपर वाले हिस्से को विकसित होने में मदद करता है। एक पौधा धरती के भीतर भी है और आकाश में भी है। पौधे पर आने वाले फूल, परागकण, अनाज सभी आकाश में ही पैदा होते हैं।

दखता तो धरती के ऊपर है लेकिन वास्तविकता में वह पूरा का पूरा धरती के भीतर है। शरीर भी धरती है और व्यक्ति की चेतना इसी शरीर के मध्य कहीं स्थित होती है। जब तक वह ऊपर उठकर आंतरिक



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

आकाश में ना पहुंच जाए, तब तक उसकी सारी संभावनाएं शरीर रूपी धरती के भीतर ही दबी रहती हैं। मनुष्य के भीतर की जितनी रचनात्मकता और उत्पादकता है, वह आंतरिक आकाश में ही आकार लेती है। पूजा में फूल, फल, दीपक और चरणामृत का उपयोग होता है। फूल का संदेश है अपनी चेतना के कमल को विकसित कर उसे ईश्वर को अर्पित करना। फल का अर्थ है, अपनी प्रतिभा और शक्ति के उपयोग से जो कुछ भी रचनात्मक पैदा हो, उसे समाज को समर्पित करना। दीपक का अर्थ है, अपने भीतर के प्रकाश को प्रज्वलित करना और चरणामृत का तात्पर्य है, अपनी शक्ति को एकत्र कर उसे प्रेम में परिवर्तित कर दूसरे जीवों को देना।



व्यक्ति के कई भीतरी दुष्चक्र उसके चेतन और अवचेतन मन और मस्तिष्क से जुड़े होते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022

कामना, वासना, महत्वाकांक्षा और इच्छा मन मस्तिष्क से जुड़ी हैं। ये मन, कर्मेन्द्रियों, ज्ञानेन्द्रियों और मस्तिष्क की अलग-अलग मांगों का कारण हैं। मस्तिष्क में भी कई ऐसे पैटर्न बन जाते हैं, जो बार-बार व्यक्ति को प्रभावित करते हैं और उसे दुनिया की व्यवस्थाओं तक खींच कर ले जाते हैं ताकि अपनी मांगे पूरी करवाई जा सकें। हमारी सारी उत्तेजनाएं मन से ही नहीं जुड़ी हुई होती। इनमें से कई मस्तिष्क से भी जुड़ी होती हैं। मस्तिष्क अधीर, विकल और व्यग्र हो सकता है। इसका सीधा प्रभाव जीवन की गुणवत्ता, व्यक्ति के व्यवहार, दबाव सहन करने की क्षमता पर पड़ता है। मस्तिष्क हमारे लिए एक सुविधा है लेकिन मस्तिष्क का अलग तरीके से काम करना एक समस्या भी है। लेकिन समस्या मौका भी लेकर आती है। एक व्याकुल मस्तिष्क के साथ व्यक्ति खुद को दुनिया की व्यर्थ चेष्टाओं से दूर रखने का प्रयास करता है। ऐसे में व्यक्ति अपना ज्यादा समय बचा पाता है और खुद को व्यर्थ की उलझनों से दूर रख पाता है। इस समय का उपयोग वह खुद के साथ ज्यादा समय बिताने के लिए कर सकता है। एक दुनिया के लिए जो समस्या है, दूसरी दुनिया के लिए वही एक मौके की तरह है। कभी-कभी परेशानियां व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारने में इतनी सहायता नहीं करती, जितना कि वो अंतस्थ को निखारने में करती हैं। इसका विपरीत भी उतना ही सच है। इन परिस्थितियों के कारण या तो बाहरी दुनिया में व्यक्ति की उपस्थिति मजबूत होती है या फिर भीतरी दुनिया में।



माया हमारी अपनी कमजोरियों का दोहन कर, हम पर नियंत्रण रखती है।

... के खुद को बेहतर बना कर हम अपनी उस दृष्टि को स्पष्ट कर सकते हैं, जो चीजों को वैसा ही देखने में सी कि वह हैं। अपनी कमजोरियों के कारण ही हमारी दृष्टि मलिन हो जाती है। मलिन दृष्टि के कारण ही



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

माया का अस्तित्व मजबूत होता जाता है। दृष्टि के स्पष्ट होने के साथ ही सत्य स्पष्ट होने लगता है और माया धूमिल होने लगती है। हम जैसे जैसे अपने मन, बुद्धि, अहंकार और इंद्रियों पर अपनी निर्भरता कम करते जाते हैं, वैसे वैसे उस भीतरी मार्ग का निर्माण होता है। चेतना का कमल विकसित होता है। अनुकूल परिस्थितियों, जैसे कि बारिश में पौधे तेजी से बढ़ते हैं और विपरीत परिस्थितियों जैसे कि सूखे की स्थिति में उनके विकास में ज्यादा समस्या आती है। एक साधु और असाधु में यही अंतर है। साधु अपनी आंतरिक व्यवस्था पर ज्यादा काम करता है ताकि उसका आत्मिक विकास हो सके। असाधु अपनी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं पर काम करता है, जिससे कि वह दुनिया का भोग भी कर सके और उसी दुनिया में अपनी उपस्थिति जतला सके। अपनी दृष्टि को बेहतर बनाना और दूसरों की नजर में आना दो अलग-अलग प्रयास हैं। दोनों ही के लिए दो अलग-अलग दिशाओं में प्रयास करने पड़ते हैं। इन प्रयासों के माध्यम से व्यक्ति के ही दो अलग-अलग पक्ष विकसित होते हैं। असाधु का विकास आंखों से दिखता है लेकिन साधु का नहीं। साधु का मस्तिष्क एक साधु के दिमाग से ज्यादा मजबूत हो सकता है लेकिन साधु की चेतना असाधु की चेतना से ज्यादा विकसित होती है। असाधु को जानने वाले ज्यादा लोग हो सकते हैं। वहीं साधु खुद को ज्यादा बेहतर जानता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022



यदि सब कुछ हमारे भीतर ही उपस्थित है तो हम बाहर क्यों ढूँढते हैं?

कारण है हमारा मन तथा ज्ञानेंद्रियों और कर्मेन्द्रियों से इसका जुड़ाव। मन अपने प्रयासों और चेष्टाओं से जो भी समझ एकत्र करता है, उसे अपनी संपत्ति मानता है। जीवन की वास्तविकताओं से दो-चार होने के लिए हमारी समझ हमारी मदद करती है लेकिन यथार्थ से समझ का कोई वास्ता नहीं। हमारी समझ हमें यथार्थ की ओर आगे बढ़ने से रोकती भी है। इस प्रकार समझ ही जीवन की सुंदरता को खोजने के हमारे प्रयासों में बाधक बन खड़ी हो जाती है।

बाहर ढूँढना हमारी बाध्यता है क्योंकि हमारे भीतर एक तत्व मौजूद है, जो दुनिया से सीधा जुड़ा हुआ है। कुछ हम दुनिया के भीतर हैं, कुछ दुनिया हमारे भीतर है। हमारा भोजन, पानी, उर्जा, हवा सभी कुछ बाहर से ही आता है। आंखें खोल कर बाहरी दुनिया को हम सीधे देख सकते हैं। हमारे घर, मंदिर, मस्जिद, खेल के मैदान, काम की जगह सभी कुछ बाहर ही मौजूद हैं। हमारे पैर बाहरी दुनिया की ओर ही बढ़ते हैं। हमारे हाथ बाहरी दुनिया की ओर ही उठते हैं। हमारे सगे-संबंधी, नातेदार सभी बाहर ही मौजूद हैं। इसलिए जब कभी सत्य या ईश्वर को ढूँढने की बारी आती है तो पहली नजर बाहर ही जाती है। जो दुनिया हमारे भीतर मौजूद है, उससे जुड़ने का तरीका भी हमें नहीं पता। आंखें भीतरी दुनिया को नहीं देख सकती। कान उसे नहीं सुन सकते। इसलिए बाहरी

। हम कुछ ऐसा ढूँढते हैं, जो हमारी भीतरी दुनिया से जुड़ा हो। कोई ऐसी जगह जहां से हमें मार्गदर्शन ऐसा व्यक्ति, जिसकी बातें हमारी भीतरी दुनिया से जुड़ी हों।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



जब मन तेजी से दौड़ता है, उस समय उसे जो जानकारियां मिलती हैं, वह उन जानकारियों से अलग होती हैं, जब मन स्थिर होता है।

अर्थात दो अलग-अलग परिस्थितियों में व्यक्ति को दो अलग-अलग प्रकार की जानकारियां मिलती हैं। ऐसे में व्यक्ति के कर्म दो प्रकार के हो सकते हैं। यह निर्णय अंततः व्यक्ति के विवेक पर निर्भर करता है कि वह दोनों में से किस जानकारी के साथ आगे बढ़ता है। ऐसी परिस्थितियां जो व्यक्ति को चुनौती देती हैं, उसे आवेशित करती हैं। उस स्थिति में मन सक्रिय होकर तुरंत कुछ विचार पैदा करता है। ये आवेशित विचार बस उस चुनौती का सामना करने

के लिए पैदा होते हैं। इनका प्रयोजन किसी को नुकसान पहुंचाना नहीं, बस खुद को बचाना होता है। या फिर किसी के द्वारा पहुंचा जा रहे नुकसान से अपनी रक्षा करने का होता है। वहीं जब व्यक्ति किसी ऐसी स्थिति में होता है, जब उसे किसी दूसरे से सीधी चुनौती नहीं मिल रही। उसे अपना बचाव नहीं करना। वह शरीर को आराम और मन

को शांत कर सकता है। ऐसी स्थिति में बुद्धि से जो सुझाव और शुद्ध बुद्धि से जो बोध पैदा होता है, वह उन आवेशित विचारों से बिल्कुल अलग होता है। यह दो अलग-अलग जानकारियां, अलग-अलग प्रकार के भाव और भावनाएं पैदा करती हैं। यदि व्यक्ति ऐसी परिस्थितियां ना पैदा करें जो दूसरों को चुनौती दे तो वह कहीं ज्यादा समय अपने शांत भाव के साथ रह सकता है। बुद्ध के पास जो जानकारियां थीं, वह उनके पास तब ना थीं, जब वे सिद्धार्थ थे। सिद्धार्थ जो कुछ भी पाना चाहते थे वह उनके पास तब ना था, जब उनका मन गतिशील और भटका हुआ था। जैसे ही सिद्धार्थ बुद्ध हुए, उनका मन ठहर गया और तब बुद्ध के पास वह सब कुछ आ गया, जिसे वे पाना चाहते थे। बुद्धत्व के पहले और बाद, मन की दो अलग-अलग स्थितियां हैं। जब मन सक्रिय था, तब सिद्धार्थ के पास आत्मज्ञान ना था। जब मन ठहरा तो आत्मज्ञान पाकर सिद्धार्थ बुद्ध हुए।



यदि जीवन मन के कहे पर ही चलता रहे तो जीवन बस अनुभवों की पोटली बनकर रह जाता है।

जैसे हम किसी पहाड़ी नदी के किनारे खड़े रहकर गोल और चिकने पत्थर ढूढ़ कर जमा कर सकते हैं। ठीक वैसे ही मन के साथ जीवन में आगे बढ़ते हुए हम प्रयोग करते रहते हैं और वह सारे प्रयोग हमारी स्मृति में इकट्ठे होते रहते हैं। यह स्मृतियां कहानियों में बयां की जाती हैं। जब कोई व्यक्ति हममें जरा भी रुचि दिखाता है तो हम उसे इन कहानियों को सुनाना चाहते हैं। उन अनुभवों को याद करके व्यक्ति उत्साहित हो जाता है और उसकी कहानियों में

दिखाता देता है। उत्साह का कारण है कर्म, चेष्टा या प्रयास। जो व्यक्ति ने तब किये जब वह जीवन में को कर रहा था। इन कहानियों के माध्यम से व्यक्ति दूसरों को यह बताना चाहता है कि उसने भी काफी



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कुछ किया है। यह जो कहानियां वह सुना रहा है, ये कहानियां उन्हीं प्रयासों से निकली हैं। क्योंकि यह कहानियां व्यक्ति के प्रयासों से निकली हैं, इसीलिए वह इन्हें दूसरों को बताने के लिए अति उत्साहित रहता है। व्यक्ति अपनी कहानियां, कविताएं, शेर दूसरों को सुनाना चाहता है और उसे तब बहुत अच्छा लगता है, जब दूसरे उसकी बातों में रुचि लेते हैं। उसकी बातें सुनकर उत्साहित होते हैं। आश्चर्य व्यक्त करते हैं। इसी कारणवश मन सराहना का प्यासा होता है। तालियां पाकर एक कलाकार को जो खुशी मिलती है, उस खुशी को वही जान सकता है। अपनी लिखी गई किताबें लोगों को पढ़ता देख एक लेखक को और अपनी बनाई गई फिल्म को देखने जब लोगों की भीड़ उमड़ती है तो डायरेक्टर और कलाकारों को कैसा लगता है, वही जान सकते हैं। अपनी बनाये और गाए गाने लोगों को आंख मूंदकर सुनते देख और उन पर थिरकते देख, एक संगीतकार और गायक कैसा महसूस करते हैं, यह सिर्फ उन्हें ही पता है। अनुभव वे होते हैं, जो दो पक्षों के बीच आपसी संपर्क से आकार लेते हैं। यदि जीवन बुद्धि से

चले तो यह लाभ हानि का बहीखाता बनकर रह जाता है। जब जीवन में स्वभाव की प्रधानता होती है तो जीवन आत्म अनुभूति का और आगे बढ़ता है।



यदि मन और बुद्धि मिलकर व्यक्ति को दुख नहीं दे पा रहे और फिर भी व्यक्ति उन्हें महसूस करना चाहे तो उसे और लोगों से जुड़ाव बढ़ाना चाहिए।

लोगों के साथ ज्यादा समय बिताना चाहिए। समाज, देश और दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोगों से जुड़ना चाहिए। यह जुड़ाव गहरा होना चाहिए। रिश्ते बनाने चाहिए। इच्छा और अपेक्षा का संबंध रखना चाहिए। ऐसे में दूसरे व्यक्ति की मन और बुद्धि जैसी चलती है, उसका प्रभाव खुद पर महसूस किया जा सकता है। सतह पर बनने वाले संबंध और गहरे जुड़ने वाले संबंधों के द्वारा अलग अलग अनुभव मिलते हैं। जीवन साथी बनना, साथ व्यापार करना, गहरी दोस्ती रखना, रोज साथ समय बिताना। ऐसे में व्यक्ति को खुद के बारे में भी ज्यादा गहराई से पता चलता है और अलग-अलग प्रकार के मन, स्वभाव, महत्वाकांक्षाओं, तरीके, भावनाएं, जीवन की अलग-अलग अवस्थाओं में व्यक्ति के रहने और सोचने के ढंग के बारे में ज्यादा बेहतर तरीके से जानने को मिलता है। किसी से अपेक्षा रहित संबंध रखने से जो अनुभव मिलते हैं, वे अनुभव अपेक्षाओं से भरे संबंध से मिलने वाले अनुभवों से बिल्कुल अलग होते हैं। जो व्यक्ति अपने आप में पूर्ण संतुष्ट है, उसका किसी के साथ गहरे भावनात्मक, शारीरिक और व्यापारिक संबंधों में जाना मुश्किल है। दूसरी ओर वह व्यक्ति, जो जीवन में कई प्रकार के अनुभव लेकर चल रहा है। वह ज्यादा स्फूर्ति से नए संबंध बनाने की ओर बढ़ जाता है। ऐसे संबंधों में अपेक्षाएं होती हैं। अपेक्षा ज्यादा होने का अर्थ है, उन्हें पूरा करने का दबाव ज्यादा होना। ऐसे में व्यक्ति को



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

प्रयास भी ज्यादा करने होंगे और दूसरों की अपेक्षाएं पूरी करने के लिए खुद को समर्पित करना होगा। हर व्यक्ति के जीवन में अपने अलग लक्ष्य होते हैं और उसका मानसिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कंफर्ट जोन भी दूसरों से अलग होता है। ऐसे में किसी की हर अपेक्षा को पूरा करना, अपने लक्ष्यों और सुख के साथ समझौता करने जैसा है। व्यक्ति ऐसा करने की कोशिश तो कर सकता है लेकिन अंत में वह जान जाता है कि यह प्रयास निरर्थक है। खुद की संतुष्टि पाकर व्यक्ति के भीतर सेवा का भाव जागता है। अनावश्यक समस्याओं से घिरे रहने पर यदा-कदा दूसरों की मदद करने का बस निर्णय ही लिया जा सकता है।



मन आदतों और वृत्तियों में पड़ जाता है। बुद्धि की भी अपनी भागीदारी होती है, इन वृत्तियों को सहेजने में।

COPYRIGHT NOTICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1412714/2022
Date 07/03/2022

शक्ति के माध्यम से व्यक्ति वृत्तियों से निकल पाता है और मस्तिष्क से जुड़ी वृत्तियों से निकलने के लिए बिहेवियर थेरेपी और औषधियों की जरूरत पड़ती है। ठीक वैसे ही जैसे आंत के कीड़े आंत से चिपक जाते हैं। वे प्रजनन के द्वारा बढ़ते रहते हैं और इस तरह नए-नए कीड़े आंत से चिपक कर विकसित होते रहते हैं। कैस्टर ऑयल से उनकी पकड़ ढीली पड़ जाती है और वे मल के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाते हैं। अरंडी के तेल का उपयोग सदियों से आंत के कीड़ों से मुक्ति पाने के लिए किया जाता है।

ठीक इसी तरह नई नई वृत्तियां मन में घर करती रहती हैं और वे शरीर की शक्ति को खर्च करती रहती हैं। जब व्यक्ति तपस्या और साधना के द्वारा अपनी शक्ति में वृद्धि करता है तो शक्ति इन वृत्तियों पर ठीक वैसे ही काम करती हैं, जैसे कि कैस्टर ऑयल आंत के कीड़ों पर करता है। इस प्रकार व्यक्ति तपस्या और साधना के द्वारा अपनी मन की अशुद्धियों को दूर करता रहता है और इन व्यर्थ की आदतों को खुद से दूर जाते देखता है। जब व्यक्ति अपनी चेतना को ऊपर उठाता है तो वह खुद को इन मस्तिष्क संबंधी आदतों से भी ऊपर उठाता है। अपने दायरे में रहने पर ये समस्याएं व्यक्ति को निश्चित तौर पर प्रभावित करती हैं लेकिन एक बार दायरे से बाहर निकल जाने पर समस्याएं पीछे रह जाती हैं और व्यक्ति आगे बढ़ जाता है। व्यक्ति के पास तीन उपाय हैं। पहला या तो व्यक्ति इनका उपचार कराए, औषधियां ले। यह उपाय मस्तिष्क संबंधी समस्याओं को हल करने में मददगार है। दूसरा संयम और प्राणायाम अभ्यास के द्वारा इनमें से कई समस्याओं को खुद से दूर होते हुए देखे। यह उपाय मस्तिष्क से जुड़ी आदतों को दूर करने में मदद करता है और तीसरा साधना, ब्रह्मचर्य और भक्ति के माध्यम से अपनी चेतना को ऊपर उठाए।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन प्रभाव को देखता है। बुद्धि परिणाम को देखने पर निर्भर है। चेतना प्रकृति को देखती है। आत्मा यथार्थ को देखती है।

प्रकृति जो भी प्रभाव पैदा करती है, मन उस प्रभाव को आंखों के माध्यम से देखता है। उस प्रभाव को देखकर मन रोमांचित होता है। जैसे बच्चा खिलौने के लिए मचल जाता है, वैसे ही मन रूप, रंग, यौवन, मकान, गाड़ी, धन और प्रेम संबंधों के लिए लालायित हो जाता है। मन का मोह, आकर्षण, ललक और जुड़ाव इसी प्रभाव से होता है। इसी कारण जो उसे ज्यादा प्रभावित करे, मन उसी ओर मुड़ जाता है।

विज्ञान पहले समस्या के कारण की खोज की तरफ जाता है और फिर उस निवारण को ढूंढता है, जो कारण पर या फिर उसके प्रभाव को सीमित या समाप्त करे। विज्ञान की खोज जड़ तत्वों तक सीमित है। बुद्धि प्रयोग, उपकरण,

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 110714/2022
Date 07/03/2022

निरीक्षण और एनालिसिस के माध्यम से काम करती है। अध्यात्म नई दृष्टि को प्राप्त करने और देखने पर आधारित है। अध्यात्म ज्ञान का यात्री अपनी दृष्टि को विकसित करने पर ही अपनी सारी ऊर्जा लगाता है। ऐसे में वह अपनी पुरानी दृष्टि और उसकी पसंद, नापसंद के दायरे से बाहर आता है। जिस दुनिया में वो रहता आया है और दुनिया को जिस नजर से देखता आया है, उसी दुनिया को एक बिल्कुल नए तरीके से देखना या तो एक नये जन्म जैसा है या फिर एक नए आयाम के खुलने जैसा है। सभी से ज्यादा परिष्कृत दृष्टि है, आत्मा की। जो सबसे ज्यादा सूक्ष्म और सबसे ज्यादा विस्तृत है। यह दृष्टि अपने भीतर कारण को देखती है और अपनी आंखों के सामने उसी कारण के अलग-अलग प्रभाव देखती है। ऐसे में कारण सिर्फ एक रहता है लेकिन प्रभाव बहुतेरे होते हैं। एक कारण बिखर कर असंख्य प्रभाव पैदा कर देता है और असंख्य प्रभाव सिमटकर एक कारण में समा जाते हैं।



सफलता मन के लिए संपत्ति की तरह है।

सफलता एक ऊंचाई को छूने जैसी है, जिससे सामाजिक स्वीकार्यता मिलती है। व्यक्ति मन के माध्यम से ही दूसरों या अपनी सफलता को चिन्हित या स्वीकार करता है। सफलता पाने के लिए व्यक्ति को अपने ध्यान और समय का निवेश बुद्धि में करना पड़ता है। बुद्धि शिक्षा ग्रहण करके और विकसित होती है। विज्ञान के बारे में अपनी जानकारी को बढ़ाने के लिए अपनी बुद्धि को प्रशिक्षित करना पड़ता है। जैसे-जैसे तकनीक के बारे में जानकारी बढ़ती है और अभ्यास के साथ कौशल बढ़ता है। वैसे वैसे वह समाज को कई सुविधाएं उपलब्ध कराने की स्थिति में आ जाता है। इन सुविधाओं को पाने के बदले लोग उसका मूल्य चुकाते हैं और समय के साथ समाज में ज्यादा से ज्यादा लोग उसे जानने और पहचानने लगते हैं। इसका सीधा प्रभाव पड़ता है, व्यक्ति के व्यापार पर और उसके



की क्षमता पर। बुद्धि के माध्यम से कमाई गई यह सफलता मन के लिए संपत्ति की तरह है। जहां तक

Mymms

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

प्रसन्नता का संबंध है, यह मन से सीधे तौर पर नहीं जुड़ी हुई है। प्रसन्नता को मन के द्वारा ढूंढना और सफलता को स्वभाव के माध्यम से खोजना व्यर्थ है। सुंदर स्वभाव सदैव सफल है लेकिन वह जो फल पैदा करता है, उसका स्वाद है प्रेम और वही प्रेम दूसरों को भी मिलता है। स्वभाव को सौहार्द चाहिए, सफलता नहीं। स्वभाव किसी प्रतियोगिता या व्यक्तित्व को नहीं बल्कि व्यक्ति के भीतर की तरलता और सुंदरता को मान्यता देता है।



मन एक वन वे रोड है।

यह व्यक्ति को अपने उद्देश्य, लक्ष्यों और महत्वाकांक्षा तक लेकर जाता है। हालांकि मन व्यक्ति को खुद तक लौटा कर नहीं ला सकता। इसलिए बेहतर यह है कि व्यक्ति एक और रास्ते को खुला रखे। वो रास्ता, जो उसे खुद तक ले जा सके। जैसे जैसे व्यक्ति मन के बताए रास्ते पर आगे बढ़ता जाता है, मन और विस्तृत होता जाता है। इसी कारण वह उस रास्ते का उपयोग वापस आने के लिए नहीं कर पाता। घर वहां है, जहां प्रेम है। जैसे घास, अनाज और फल प्रकृति की वो फसल है, जो धरती के माध्यम से विकसित होती है। वैसे ही प्रेम भी प्रकृति की ही फसल है, जो अदृश्य है। यह फसल व्यक्ति की आत्मा से जुड़ी है।

जैसे एक लड़का शादी के पहले लड़कियों का ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए अनेक प्रयास करता है। उनके आगे पीछे चक्कर लगाता है ताकि उन्हें आकर्षित किया जा सके और वही लड़का शादी के बाद बच्चों को गाड़ी पर बैठा कर उन्हें स्कूल छोड़ने जाता है। ठीक वैसे ही मन या तो धरती के बाजार में खरीदार बना रह अलग-अलग बाजारों में धूल फांकता रह सकता है। या फिर वह चेतना को विकसित करने में पूर्ण समर्पित हो जाता है। जैसे एक लड़के का पिता में रूपांतरण हो जाता है, वैसे ही मन का भी रूपांतरण हो जाता है। यह रूपांतरण जरूरी है। नहीं तो व्यक्ति अपने ही मन के अलग-अलग पक्षों के बारे में जान न सकेगा। साथ ही अपने भीतर की छिपी संभावनाओं से भी अपरिचित रह जाएगा। वे लोग जो उस लड़के को शादी के पहले से जानते हैं और शादी के बाद देखते हैं, उन्हें आश्चर्य होता है कि यह जबरदस्त बदलाव आया कैसे? यह बदलाव लोगों के उसे देखने के तरीके को बदल देता है।



मन के लिए : बुरे वक्त से जुड़ी अच्छी बात यह है कि यह बीत जाता है। अच्छे वक्त से जुड़ी बुरी बात यह है कि यह बीत जाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

चेतना के लिए : बुरे वक्त से जुड़ी सकारात्मक बात यह है कि यह व्यक्ति को जीवन की वास्तविकताओं से मिलाता है और जीवन की मुश्किलों से परिचित होने का अवसर देता है। जीवन की मुश्किलों का अर्थ है, परिस्थितियां और व्यक्ति की अपनी सेहत।

अच्छे समय से जुड़ी बुरी बात यह है कि यह व्यक्ति के सपनों को मजबूत करता है। व्यक्ति का सपनों में खोना, उसे खुद से दूर कर देता है। बुरे समय से जुड़ी अच्छी बात यह है कि यह व्यक्ति की दृष्टि को विकसित करता है, जो यथार्थ को देख सके। जब आंखों में सपने हों तो व्यक्ति के कर्म अनुरागी या महत्वाकांक्षी हो जाते हैं। सपनों को पूरा करने के लिए चेष्टा करनी पड़ती है। जब दृष्टि यथार्थ पर टिकी हो तो कर्म सेवा में बदलने लगता है। अच्छे और बुरे समय का अर्थ उनके अलग-अलग प्रभावों से है। यदि प्रभाव अलग-अलग ना होंगे तो फिर समय के अच्छे या बुरे होने का भेद भिन्न जाएगा। मन अपनी इच्छाओं और अपेक्षाओं पर पड़ने वाले सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों से समझ के अच्छे या बुरे होने का निर्णय करता है। जब तक प्रभाव रहता है, तब तक अभाव रहता है। जब अभाव समाप्त होता है, तब भाव जाग जाता है। भाव व्यक्ति को दृष्टा बनाता है। भाव के उपलब्ध होने पर अभाव समाप्त हो जाता है। जिससे प्रभाव भी न्यूनतम हो जाता है।



मन के लिए प्यार का मतलब है मोह।

मोह का अर्थ है, किसी के भीतर इतनी सामर्थ्य होना कि वह दूसरे को भावनात्मक रूप से प्रभावित कर सके। व्यक्ति दूसरे के गुणों से प्रभावित होता है और दूसरे को अपने गुणों से प्रभावित करना चाहता है। भावनात्मक जुड़ाव के पनपने का यही कारण है। मोह के लिए जड़ तत्वों का होना जरूरी है। मोह सगुण है जबकि प्रेम निर्गुण है। समानता से निर्गुणता में छलांग, दृश्य से अदृश्य में छलांग है। मोह के लिए सजीव उपस्थिति जरूरी है और जो व्याप्त है, उसे प्रेम से ही पाया जा सकता है। मोह के लिए दो लोगों का होना जरूरी है। एक जिससे मोह जुड़े और दूसरा जिसमें मोह पनपे। वहीं प्रेम में शक्ति है कि वह जिसमें प्रेम है, उसे विलीन कर दे और यथार्थ को स्पष्ट कर दे। प्रेमी शून्य होने लगता है और यथार्थ स्थापित होने लगता है। मोह का महत्व द्वैत में है और प्रेम का महत्व अद्वैत में। मोह का अर्थ है पाना और प्रेम का अर्थ है समाना। मोह का अर्थ है पात्र में जल और प्रेम का अर्थ है सागर। मोह भावनाओं से संबंधित है तो प्रेम भाव से। भावनाओं से संबंधित होने का अर्थ है, मन का उपस्थित होना। भाव का अर्थ है मन, बुद्धि और अहंकार का सतत विलीन होते जाना। भावना धरती है तो भाव आकाश। मोह जैविक, मानसिक और भावनात्मक हो सकता है। दूसरी ओर प्रेम आत्मिक होता है। मोह का पनप जाना आसान है क्योंकि द्वे की अपनी पसंद और आदतें हैं लेकिन प्रेम रूपी अमृत मंथन के बाद ही निकलता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



बच्चा यदि बिगड़ जाए तो माता-पिता के लिए एक समस्या हो जाती है। बच्चा यदि प्रतिभावान या बुद्धिमान हो तो अभिभावकों के लिए एक संपत्ति के समान है।

ठीक यही स्थिति मन के साथ भी है। मन यदि अनियंत्रित हो तो एक समस्या है। यदि मन आगे आगे भागता रहे और विवेक कहीं पीछे छूट जाए तो अपने ही मन की गतिविधियां, व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने लगती हैं। ऐसे में जीवन भाग-दौड़, अनावश्यक चेष्टाओं और व्यर्थ आदतों की एक गठरी बनकर रह जाता है। उच्च कोटि के माता-पिता

COPYRIGHT
NEW DELHI
Reg. No. -
Date 07/03/2022

अपने बच्चों को संस्कार देते हैं। संस्कार देने के लिए वैसे ही जीकर दिखाना भी पड़ता है लेकिन बोध तो हर एक को खुद ही पाना पड़ता है।

जैसे माता पिता के लिए बच्चे उनकी भविष्य की उम्मीद हैं, वैसे ही अनियंत्रित मन शरीर के माध्यम से आज के सारे भोगों को पाना चाहता है। वो अपनी आंखों में लालच और कामना लिए अपने चारों ओर देखता है। वो मौके की ताक में रहता है और हर उपलब्ध अवसर को भुनाना चाहता है। ऐसे में वह शक्ति को खर्च करता है और समय को भोगों की खोज में लगाता है। ऐसी स्थिति में कुछ भी रचनात्मक करने का प्रश्न नहीं उठता। ऐसे में यदि मन खुद को चारों ओर भोगों से घेर भी ले तो भी उसके सुख का पात्र खाली ही रहता है। मन यदि नियंत्रित और बुद्धि यदि संतुलित हो तो एक संपत्ति के समान है। अर्थ यह है कि दोनों का एक दूसरे में रूपांतरण संभव है परंतु इस रूपांतरण की एक पूरी प्रक्रिया है। जीवन में यदि व्यक्ति सुख को अर्जित करे और भोग छूट भी जाएं तो भी सुख उसके साथ रहता है लेकिन यदि वह सुख से दूर रहे और भोग भी अंततः हाथ से छूटने लगे तो फिर दोनों हाथ खाली हो जाते हैं।



जीवन को जीना और जीवन को महसूस कर पाना दो अलग-अलग बातें हैं।

जैसे किसी हिल स्टेशन पर जाकर घूम कर आना और वहां पर रहने वाले लोगों के जीवन को महसूस कर पाना दो अलग-अलग बातें हैं। मन के साथ जीवन जिया जा सकता है। इसका अर्थ है जीवन को सिर्फ बाहरी तौर पर जानना। जीवन को महसूस करने के लिए उन भावनाओं को जानना जरूरी है, जिसे दूसरे महसूस करते हैं। उन भावनाओं के लिए पहले खुद उन्हें महसूस करना पड़ता है। जीवन को महसूस करने के लिए जीवन की गहराई में ता है।

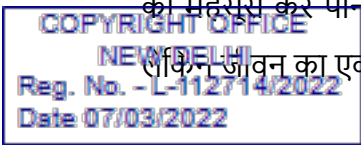


Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कई तकनीकी रूप से आधुनिक मशीनों की कार्य क्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि उसके सेंसर कितने ज्यादा प्रभावी हैं। ठीक इसी प्रकार वे मनुष्य उत्तम कोटि के हैं, जो दूसरों की पीड़ा के लिए संवेदनशील हैं। क्योंकि वह पीड़ा की गहराई को भी जानते हैं और उनके भीतर का प्रेम उन्हें दूसरों के कष्ट के प्रति संवेदनशील बनाता है। प्रेम के सामने मत और मान्यताएं छोटी पड़ जाती हैं। संवेदनशीलता मत और मान्यताओं के ऊपर एक पुल का निर्माण कर देती है, जिससे दो लोगों के बीच की दूरियां घटकर शून्य हो जाती हैं। प्रेम वहां पहुंचना चाहता है, जहां पीड़ा है।

जीवन संवेदनहीन भी रह सकता है और यह संवेदनशील भी हो सकता है। अर्थात् यह आत्मिक रूप से अकुशल या आत्मिक रूप से उन्नत हो सकता है। जीवन को जीना अर्थात् सिर्फ उस पक्ष से परिचय जो हमारा पसंदीदा है। जीवन को महसूस कर पाना संबंधित है उस दूसरे पक्ष से, जो कठिन और दुर्गम है। जो हमारी पसंद का भले ही ना हो लेकिन जीवन का एक आवश्यक पक्ष है। व्यक्ति भले ही इसे दूर रखना चाहे लेकिन यह निकट आ ही जाता है।



मन द्वारा अपनी उपलब्धियों पर गर्व किया जाता है। वहीं अपनी अनुभूतियों पर गर्व करने जैसा कुछ भी नहीं।

अनुभूतियों के उपलब्ध होने पर गर्व करने वाला मन अनुपस्थित हो जाता है। मन जो कुछ भी पाना चाहता है, उसके लिए प्रयास करता है। यह प्रयास लंबा और कठिन अनुभवों से भरा होता है। वहीं जब और लोग किसी व्यक्ति के निश्चयों, प्रयासों और योजनाओं के बारे में जान जाते हैं, तो वे उन प्रयासों पर नजर रखते हैं। अपने प्रयासों के माध्यम से व्यक्ति खुद भी अपनी क्षमता को परखना चाहता है और दूसरों के सामने अपनी काबिलियत का प्रदर्शन करना चाहता है। दूसरों से पहले तो वह खुद जानना चाहता है कि यह मेरे द्वारा संभव हो पाएगा या नहीं। जब व्यक्ति अपने लक्ष्यों को पा लेता है तो यह उपलब्धि उसकी स्मृति पर अंकित हो जाती है। यदि वह चूक भी जाता है तो भी प्रयास याद रह जाता है। सफलता के साथ गर्व या संतुष्टि की भावना आती है। समाज में हर व्यक्ति से यह अपेक्षा की जाती है कि वह खुद को स्थापित करे। हर इंसान भी खुद को स्थापित करके संतुष्टि पाना चाहता है। कुछ लोग इसके प्रयास बहुत जल्दी शुरू कर देते हैं और कुछ लोग देर से। जिसके भीतर जैसी प्रेरणा, प्रतिभा और बुद्धि होती है, उसके अनुसार वह अपने लक्ष्य पर काम करना शुरू कर देता है। व्यक्ति के यह सारे प्रयास और उससे जुड़ी



जीवन की सुखद कहानी बन जाते हैं। इन कहानियों को व्यक्ति यादों के रूप में सहेज कर रखता है

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

और अपनी अगली पीढ़ियों से अपने अनुभवों को साझा करता है। साथ ही उन दूसरे लोगों से भी जो उसकी उपलब्धियों में रुचि प्रदर्शित करते हैं। मन के आत्मविश्वास पर इन उपलब्धियों का खासा प्रभाव होता है। अपनी उपलब्धियों के साथ व्यक्ति समाज का सामना करते वक्त ज्यादा सहज रहता है क्योंकि उसे असहज सवालों का सामना नहीं करना पड़ता और अपनी असफलताओं से जुड़ा कोई स्पष्टीकरण नहीं देना होता। जिसके अतीत में सफलताएं दर्ज हों, समाज उससे भविष्य के बारे में बातें करना पसंद करता है।

दूसरी ओर जहां तक अनुभूतियों की बात है, वे जुड़ी होती हैं व्यक्ति के संचित कर्म से। ना सिर्फ इस जन्म के, बल्कि पिछले सारे जन्मों के सम्मिलित कर्मों से। प्रत्येक जीवन में व्यक्ति के लक्ष्य अलग-अलग हो सकते हैं लेकिन उसकी यात्रा की दिशा एक ही रहती है। यह बात संसार के हर एक व्यक्ति के लिए सच है। किसी जीवन में हम चाहे किसी भी जाति, धर्म या वर्ण से आते हों, हर बार हमारी उपलब्धियां भले ही अलग-अलग हों लेकिन व्यक्ति की पूर्णता का फल हर एक जीवधारी के लिए एक समान है। जैसे कि प्रकृति के नियम हर एक जीवधारी के लिए एक समान हैं। यही फल व्यक्ति को अनुभूतियों के रूप में प्राप्त होता है। अनुभूतियां खुद से और अस्तित्व के साथ अपने संबंध से जुड़ी होती हैं। इसलिए जब व्यक्ति उन्हें पाता है तो उनके माध्यम से खुद को भी पाता है। खुद की बेहतर समझ को प्राप्त करता है। फिर अपने माध्यम से इस पूरी सृष्टि की एक बेहतर समझ को प्राप्त करता है। ऐसा तब होता है, जब व्यक्ति की चेतना शरीर में रहते हुए भी मुक्त आकाश और सीमाहीनता का अनुभव करती है। ऐसे में मन पीछे छूट जाता है क्योंकि यह कोई अनुभव नहीं, जो मन पा सके या और उनके साथ साझा कर सके। यह इतनी गहन अनुभूति होती है, जिसे प्राप्त करने पर किसी को आवाज देने की इच्छा भी समाप्त हो जाती है। अनुभव के विपरीत अनुभूति का अर्थ है 'सुखद खोना'। अनुभव का अर्थ है 'सुखद प्राप्ति'। अनुभूति अर्थात कुछ अनावश्यक खोकर, कुछ सुंदर पा लेना। अनुभव अर्थात खुद को बनाए रखते हुए, कुछ पा लेना।



मन और मस्तिष्क के प्रभाव से रहित होना ही पवित्रता है।

व्यक्ति की शुद्धि और अशुद्धि के बीच में यदि कोई खड़ा है तो वह है मन और मन के साथ मस्तिष्क। भारतीय परंपरा में स्नान के साथ ध्यान को भी जोड़ा जाता है। स्नान शरीर को साफ करने के लिए और ध्यान मन और मस्तिष्क के प्रभाव को समाप्त करने के लिए। इनके के साथ तीसरा पक्ष जुड़ा है स्वभाव का।

व्यक्ति अपने मन और मस्तिष्क के प्रभाव से मुक्त होता जाता है, जैसे जैसे वह ज्यादा स्वाभाविक होता जाया जाता है, इस एक पल में पूरी तरह स्थित होने और पूर्णतया उपलब्ध होने से। ठीक वैसे ही



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जैसे कि एक पेड़ है। वृक्ष हर एक पल समर्पित है, हर उस व्यक्ति या जीवधारी के लिए, जो उसकी शरण लेना चाहे। हमारे यहां आस-पास उपस्थित सभी संरचनाओं में वृक्ष से ज्यादा पवित्र कोई नहीं। जिसका अंतस साफ है, उसके शरीर पर यदि मैल भी हो तो वह आलिंगन करने योग्य है। आलिंगन करना अर्थात् स्वीकार करना। इस धरती पर यदि अतीत से लेकर भविष्य तक, हर एक काल में, यदि इंसान इंसान को स्वीकार ना भी करे, या फिर इंसान और जानवर एक दूसरे को परस्पर स्वीकार ना भी करें तो भी वृक्ष हर एक को बिना किसी पूर्वाग्रह के स्वीकार करते ही हैं। जिसके भीतर पवित्रता का स्तर इतना ऊंचा हो, वह हर एक को स्वीकार करता ही है। इसलिए अतीत से लेकर भविष्य तक हर एक आत्म जिज्ञासु को यदि कहीं से कोई सहायता ना भी मिले। किसी किताब से कोई मार्गदर्शन ना भी मिले, या अपनी जिज्ञासा से संबंधित कुछ पढ़ने योग्य ना भी मिले, तो भी वह या तो वृक्षों के या फिर अपनी आत्मा के सानिध्य में रहकर, जानने योग्य सब कुछ जान ही लेगा। अर्थात् पृथ्वी पर प्रकृति के रूप में पवित्रता सदैव बनी रहती है। लोग अक्सर कहते हैं कि अच्छाई अभी भी जिंदा है, तभी तो जीवन चल रहा है, तभी तो धरती रहने योग्य है। इसका तात्पर्य यह है कि वृक्षों की पवित्रता जीवन को संभव बनाती है और आत्मा की पवित्रता महा-जीवन को संभव बनाती है। बाहर प्रकृति और भीतर अपनी आत्मा के बीच खड़ा मनुष्य एक से मार्गदर्शन और दूसरे से प्रेरणा लेता रहता है। पवित्रता जैसा प्रश्न मनुष्य के ही पास है। प्रकृति के पास ऐसा कोई प्रश्न नहीं क्योंकि अशुद्धि जैसी समस्या उसके पास नहीं। चूंकि समस्या हमारी है, इसलिए सवाल भी हमारे भीतर ही जागता है। वृक्षों की पवित्रता का स्तर तो यह है कि ना मल का और ना मूत्र का त्याग करना होता है। ना पसीने की समस्या है और ना दुर्गंध की। मन जब विरोध करता है तो अपनी विचारधारा को स्थापित करने के लिए करता है। एक को हटाकर दूसरे को स्थापित करता है। वहीं स्वभाव द्वारा किया गया विरोध कुछ स्थापित करने के लिए नहीं है। वह विरोध अपने अनुसार जीवन जीने के लिए है।



मन अस्तित्व से हमारे संपर्क को काट देता है।

हालांकि संबंध तो सदैव बना रहता है, बस संपर्क कट जाता है। संपर्क कट जाना अर्थात् असहाय हो जाना। सूचनाओं का प्रवाह रुक जाना। भ्रम की स्थिति बन जाना। ऐसे में व्यक्ति अपने आधार को खो देता है और इधर उधर भाग कर कहीं सर छुपाना चाहता है। कहा जाता है कि रमता जोगी बहते पानी की तरह होता है। क्योंकि योगी ईश्वर में अपने आश्रय को पा लेता है अर्थात् उसकी सूचना पा लेता है। इसी कारण उसे किसी एक जगह को घेरकर, उस जगह की रक्षा करते हुए टिकना नहीं पड़ता। वह चारों ओर घूम घूम कर लोगों को अपने शाश्वत आश्रय को देने की प्रेरणा दे सकता है। जबकि योग रहित स्थिति में व्यक्ति अपने मकान को ही अपना आश्रय समझता है। इस

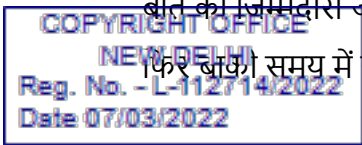
छे कारण बस इतना सा है कि व्यक्ति का अस्तित्व से संपर्क टूट चुका होता है। जब भी हम इस स्थिति में



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

होते हैं तो हमें बहुत हाथ पांव मारना पड़ता है। बहुत प्रयास करना पड़ता है। इधर-उधर भागना पड़ता है कि किसी तरह हम अपने आशियाने को गुलजार रख सकें। एक योगी और गृहस्थ के बीच में एक बड़ा अंतर यह है कि गृहस्थ अकेला नहीं रह सकता। उसे एक परिवार बनाना ही पड़ता है और उस परिवार को चलाने के लिए उसने अपने सारे प्रयासों को लगाना पड़ता है। जिसने योग प्राप्त कर लिया वह एकांत के साथ सहज हो जाता है। ऐसे में योगी अपनी जीवन यात्रा अकेले भी कर सकता है। उसे ना परिवार की ललक होती है और ना अपने घर को स्वर्ग जैसा सुंदर बनाने का प्रयास करने की।

जो अस्तित्व से जुड़ा, वो सबसे जुड़ा। जो अस्तित्व से कटा, वो सबसे कटा। जो सबसे कटा, वह कुछ के नजदीक गया, कुछ से संबंध बनाए, कुछ को आश्वासन दिया, कुछ इच्छाएं की, अस्तित्व से कट कर हर एक बात की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली। कुछ जिम्मेदारियां पूरी की और कुछ औरों से उम्मीदों की कि वे पूरी करें और फिर बाकी समय में यही क्रम चलता रहा।

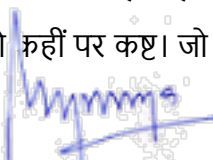


मन सहित देखने और मन के प्रभाव में देखने में अंतर है।

कहने का अर्थ है कि एक ही दुनिया कामनाओं के प्रभाव में जैसी दिखाई देती है, योग प्राप्त कर लेने के बाद उसी व्यक्ति को वैसी नहीं दिखाई देती। जैसे चश्मे के शीशे के रंग को बदल देने पर सामने वाले दृश्य का रंग बदल जाता है। ज्यादा गहरे रंग का चश्मा लगा लेने पर धूप भी बादलों जैसी महसूस होती है। ठीक वैसे ही मन को, स्वभाव को और आत्मा को यही दुनिया अलग-अलग तरह की दिखाई देती है। तीनों का ध्यान दुनिया के अलग-अलग पक्षों की तरफ जाता है और तीनों ही दुनिया के अलग-अलग पक्षों से प्रभावित होते हैं। सहारा के रेगिस्तान में रहने वाले लोगों को दुनिया जैसी दिखाई देती है, साइबेरिया में रहने वाले लोगों को वैसी बिल्कुल नहीं दिखाई देती। घने जंगलों में दुनिया का जो रूप देखने को मिलता है, शहरों की भीड़ भाड़ में वैसा बिल्कुल नहीं दिखता। मन के साथ महत्वपूर्ण को ही देखा जा सकता है और मन रहित होकर प्रकृति को। मां को जानने के लिए बच्चा बनना पड़ता है। मां को जानने के लिए मन रहित होकर अपने चारों ओर देखना पड़ता है।

हमारे अंतस की स्थिति का सीधा प्रभाव हमारी दृष्टि पर पड़ता है। एक विचलित अंतस और एक शांत अंतस वाले व्यक्ति की दृष्टि, दुनिया के अलग-अलग पक्षों पर जाकर टिकती है। फिर दुनिया में हम जो भी देखते हैं, उसका प्रभाव पुनः हमारे मन पर पड़ता है। ऐसा कोई भी बंधन नहीं है कि दुनिया में हमें क्या देखना है। लेकिन हम जो भी देखते हैं उससे प्रभावित होते हैं। जीवन में कहीं विलासिता दिखाई देती है तो कहीं संपन्नता। कहीं आवश्यकता है तो कहीं पर कष्ट। जो कुछ भी हमें दिखे, उसे हमारा संपर्क जुड़ जाता है। ऐसे में जीवन के उस पक्ष




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

पर व्यक्ति काम करने की स्थिति में आ जाता है। अतः व्यक्ति अपनी शक्ति का या तो नैसर्गिक रूप से उपयोग करता है या फिर माया के प्रभाव में। जब शक्ति का उपयोग नैसर्गिक रूप से होता है तो व्यक्ति के भीतर शक्ति का स्तर यथावत रहता है। जब शक्ति माया के पास चली जाती है तो व्यक्ति के भीतर शक्ति का स्तर गिर जाता है। एक कंपलीट इलेक्ट्रिकल सर्किट प्रकाश देता है तो एक ब्रोकन इलेक्ट्रिकल सर्किट बिजली का झटका।



बहिर्मुखी चेतना ही मन है।

मस्तिष्क के बारे में स्पष्टता है क्योंकि उसे देखा जा सकता है। जितना ज्यादा से ज्यादा विज्ञान उसके बारे में जानता जाएगा, मस्तिष्क के जीवन पर प्रभाव को भी ज्यादा बेहतर तरीके से जाना जा सकेगा। दूसरी ओर मन शरीर का कोई अंग नहीं। जिसे देखा या छुआ जा सके। क्या मन सिर्फ मस्तिष्क है या फिर उसके अलावा भी कुछ है? अगर मन और मस्तिष्क दोनों एक हैं तो फिर साधना, तपस्या या ध्यान की क्यों आवश्यकता होगी, यदि इनके द्वारा अर्जित सारा प्रभाव एक गोली खा कर पाया जा सके? क्या नशीली गोलियां खाकर इच्छाओं को समाप्त किया जा सकता है? जवाब है नहीं क्योंकि नशीली गोलियां खाकर उन गोलियों को ही खाने की इच्छा पहले से कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। शेष सभी इच्छाओं की तो बात दूर की है। ध्यान से व्यक्ति बोध को प्राप्त करता है, स्पष्टता को प्राप्त करता है। नशीली गोलियां खाकर व्यक्ति और भी ज्यादा भ्रमित हो जाता है। नशा बस कुछ समय तक ही राहत दे पाता है और बाद में लौटता है, उसका बुरा प्रभाव। बिना खुद को जाने, न मन को ही जाना जा सकता है और ना मन और मस्तिष्क के भेद को। मन के बारे में सर्वप्रथम उन्होंने ही जाना होगा, जिन्होंने खुद को पाया।

बहिर्मुखी चेतना या मन पदार्थ में अपने अस्तित्व को ढूंढता रहता है और असंतुष्ट रहता है। प्रश्न पदार्थ से टकराकर उत्तर में नहीं बदल सकता। टकराने पर प्रतिध्वनि होती है। प्रश्न वापस लौट आता है। ज्यादा बल से कोई प्रश्न भेजो तो काफी देर तक वही प्रश्न गूंजता रहता है। कारण है कि प्रश्न के उत्तर चेतना के पास हैं। पदार्थ के पास नहीं। बस एक ही उपाय है। मन को अंतर्मुखी कर उसे अनंत की ओर भेज देना। वहां उसे अपने सभी प्रश्नों के उत्तर मिल जाएंगे। प्रश्न और उत्तर का संबंध है, स्थिति से। किसी एक स्थिति में हमारे पास प्रश्न होते हैं और जब स्थिति परिवर्तित होती है तो प्रश्नों का अभाव हो जाता है। प्रश्न का तात्पर्य है, खुद को जानने का प्रयास। सत्य को जानने का प्रयास। सत्य के मिलते ही प्रश्न विलुप्त हो जाता है। सत्य ही समाधान है। अपना स्वरूप ही आश्रय है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन का सारा खेल बस इतना सा है कि बुद्धि का उपयोग करके कितने प्राकृतिक संसाधनों पर अधिकार किया जा सकता है और कितने मानव संसाधन को अपने अंतर्गत काम करने, आज्ञा पालन करने और सम्मान करने को तैयार किया जा सकता है।

सीधे-साधे शब्दों में कहें तो पैसा और लोग। तिजोरी में पैसा और समाज में समर्थक। जेब में पैसा और सड़क पर पहचानने वाले लोग। एक जेब में गर्मी पैदा करने के लिए पर्याप्त है तो दूसरा माहौल में। एक सामर्थ्य देता है तो दूसरा सुरक्षा। एक नोट है तो दूसरा वोट। एक पास है तो दूसरा साथ है। जब इंसान पैसे के के माध्यम से पाए जा सकने वाले अधिकतर अनुभवों को प्राप्त कर लेता है और संतुष्ट हो जाता है तो फिर वह इंसानों के माध्यम से पाए जा सकने वाले अनुभवों की ओर देखता है। जब महत्वाकांक्षा जागती है तो इंसान ज्यादा से ज्यादा पैसे भी कमाना चाहता है। साथ ही ज्यादा से ज्यादा लोगों पर अपना प्रभाव भी जमाना चाहता है। पैसे के बाद पावर का भी अनुभव करना चाहता है। जितने प्रभावशाली ढंग से उसने पैसे कमाए, उतनी ही कुशलता के साथ वह लोगों पर भी अपना प्रभाव जमाना चाहता है। चाहत जागती है कि वह लोगों का नेतृत्व करे। लोग उस तक अपनी समस्याएं लेकर आए, जिन्हें वह अपने प्रभाव के द्वारा हल कर सके। जिससे लोगों को पता चल सके कि उसका प्रभाव कितना ज्यादा है। अपनी नजरों में खुद को ऊंचा उठाने के बाद, वह दूसरों की नजरों में भी खुद को उतना ही ऊंचा देखना चाहता है। पहले वह पैसे के माध्यम से दूर देशों की यात्रा करता है और फिर वह चाहता है कि उसका नाम भी दूर देशों तक फैले। महत्वाकांक्षा चाहती है कि लोग अदब से मेरे सामने झुके। मुझे नमस्कार करें। महत्वाकांक्षा चाहती है कि वह एक बड़े से समाज की प्रतिनिधि बन जाए। जहां उसकी बात सुनी जाए और मानी जाए।



मन के निर्णयों के प्रभाव में किया गया कर्म ही कर्मफल पैदा करता है।

क्योंकि मन को अपने प्रयोगों के परिणाम में रुचि है अर्थात् अपने कर्म के कर्म फल में रुचि है। क्योंकि जीवन एक अवसर है, प्रयोगों को करने का। फलों को चखने का। मन की जिज्ञासा फल में है। कर्म को शुरू करने से पहले जब उसका विचार पनपता है तभी मन की जिज्ञासा उसके फल में हो जाती है। योजना बनाते वक्त भी ध्यान फल पर टिका रहता है। ऐसे में कर्म करते वक्त जो संतुष्टि मिलेगी और जो अनुभव मिलेंगे, उस पर से ध्यान पूरी तरह से हट जाता है और उसकी कोई चर्चा भी नहीं होती। कर्मफल यदि मीठा निकले तो व्यक्ति उत्साहित होता है। यदि कड़वा निकले तो हतोत्साहित हो जाता है। यदि परिणाम अपेक्षित हो तो उसी विचार के दूसरे चरण पर काम शुरू हो जाता है। यदि अपेक्षित ना निकले तो फिर नया विचार और नई योजना बननी शुरू हो जाती है। जब तक मन शक्तिशाली

ब तब यही विचारधारा बनी रहती है कि जीवन का अर्थ है, नए-नए फलों को चखना और उनसे जुड़े अनुभवों को एकत्र करना। मन के लिए राजा वही है, जिसका भंडार फलों से भरा हुआ है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दूसरी ओर है, एक बिल्कुल अलग स्थिति। जिसमें मन में विचार नहीं होते लेकिन फिर भी बहुत सारे काम चलते रहते हैं। उत्पादकता घटती नहीं बल्कि बढ़ जाती है। बहुत कुछ एक समान गति से होता रहता है। आवश्यक बातों को भूल जाने की प्रवृत्ति कम हो जाती है। जीवन ज्यादा नियमित हो जाता है। अनावश्यक चेष्टाएं कम हो जाती हैं। कर्म फल को दिमाग में रखकर कर्म करने की वृत्ति ठहर जाती है। ऐसी स्थिति में भी फल प्राप्त होते रहते हैं। बस उनमें से बनावटीपन चला जाता है। वे ज्यादा स्वाभाविक हो जाते हैं। ऐसे फल या तो सरल व्यक्तियों के जीवन में आते हैं या फिर मां के। आत्म जिज्ञासु को कर्म फल नहीं बल्कि दिव्य फल चाहिए।



भूमिकाएं दो प्रकार की होती हैं।

1. जो अपने मन और मस्तिष्क के प्रभाव में आकर स्वीकार की जाती हैं। नई भूमिकाओं को अस्वीकार करना अर्थात् मन द्वारा दिए गए विकल्पों को अस्वीकार करना और मस्तिष्क की चाहतों के प्रति भी सहानुभूति ना रखना। एक इंसान की घर, ऑफिस और समाज में अलग-अलग भूमिकाएं होती है और यह भूमिकाएं समय के साथ बदलती भी रहती हैं। क्योंकि जीवन एक सतत यात्रा है इसलिए इसमें अलग-अलग पात्रों के साथ मिलना और बिछड़ना चलता रहता है। संबंध जुड़ने के साथ नई भूमिकाएं जागती हैं और संपर्क टूटने के साथ समाप्त हो जाती हैं। कहीं अलग-अलग भूमिकाएं निभाता हुआ व्यक्ति द्रुढता रहता है, अपने जीवन के प्रयोजन को।
2. दूसरी वह भूमिका होती है, जो नियति द्वारा प्रदान की जाती है। इस भूमिका को पाना ही जीवन के प्रयोजन को पाना है। वास्तव में इस प्रयोजन के माध्यम से व्यक्ति अस्तित्व का अपने जीवन में प्रभाव महसूस करना चाहता है। वह जानना चाहता है कि क्या कुछ है जो अपने मन और समाज से परे है? वो जानना चाहता है कि क्या कोई ऐसी सीढ़ी है, जो मुझे उससे जोड़ती है। क्या कुछ ऐसा भी है जो जीवन की एकरसता और एकरूपता से अलग है? भले ही व्यक्ति यह बात कभी बोल ना सके या इसे सोच भी ना सके लेकिन उसके भीतर कुछ है, जो व्याकुल रहता है। ये व्याकुलता इंतजार करती रहती है, अस्तित्व के संकेत का। जब व्यक्ति अपने मन में उठने वाले निर्णयों से पूर्ण संतुष्ट रहता है और उन पर ही काम करना चाहता है और भीतर किसी भी प्रकार की व्याकुलता का अनुभव नहीं करता। तो इसका अर्थ है कि उसे अपने जीवन का रास्ता ठीक-ठाक पता है। ऐसे में वह जो कुछ भी करता है, उसे पूरी तरह डूब कर करना चाहता है। उसे नहीं लगता कि कहीं कुछ और भी है जो छूट रहा है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

चेतन मन और अवचेतन मन। चेतन मस्तिष्क और अवचेतन मस्तिष्क:

मस्तिष्क का वह भाग जिसमें ज्ञानेंद्रियों द्वारा भेजी गई सारी सूचनाएं पहुंचती है। जो कर्मेंद्रियों और ज्ञानेंद्रियों तक अपने निर्देश भेजता है। ज्ञानेंद्रियों को वह एक विशेष दिशा, व्यक्ति, वस्तु या घटना की ओर अपना ध्यान केंद्रित करके रखने का निर्देश देता है और कर्मेंद्रियों के माध्यम से जो कुछ मस्तिष्क करना चाहता है, उसका निर्देश पहुंचाता है। जागी हुई अवस्था में चेतन मस्तिष्क सक्रिय रहता है और सो जाने पर यह निष्क्रिय हो जाता है।

अवचेतन मस्तिष्क वह भाग है, जिसमें बचपन से लेकर अब तक की सारी सूचनाएं दर्ज होती हैं। वे सूचनाएं, सीख या घटनाएं, जो ज्यादा महत्वपूर्ण हैं और जिनका प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ा है, वे स्मृति के उस भाग में चली जाती हैं, जहां पर उन्हें सहेज कर रखा जाता है। शेष घटनाएं स्मृति के उस भाग में जाती हैं, जहां पर उन्हें धीरे-धीरे भूलाना दिया जाता है। बचपन में सीखी और सुनी गई कई बातों का प्रभाव व्यक्ति के पूरे जीवन भर रहता है। बचपन के कई अधिश्वास जीवन भर साथ रह जाते हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1123145032
Date 07/03/2022

चेतन मन, मन का एक प्रकार है, जो अलग-अलग लोगों में अलग-अलग प्रकार का होता है। चेतन मन में स्थित होती है मन की मांग, जो व्यक्ति अपने जीवन से करता है। किसी की जीवन से मांग अधिक विस्तृत होती है तो किसी की सीमित। किसी के भीतर राग होता है तो किसी के भीतर बैराग। किसी को काम अपनी ओर खींचता है तो किसी को भक्ति। चेतन मन में जीवन का ब्लूप्रिंट होता है। पहले चेतन मन जीवन को प्रभावित करता है और फिर जीवन जब एक विशेष प्रकार में ढल जाता है, तब वह मन को प्रभावित करता है ताकि मन अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सके। चेतन मन के लिए जीवन एक अति दुर्लभ अवसर है, अपनी वस्तु स्थिति और अपनी कक्षा में परिवर्तन का, जो सत्य के चारों पर होती है। जैसे किसी ग्रह के सूर्य के निकट या दूर जाने पर सूर्य के तेज का प्रभाव उस ग्रह पर अलग-अलग पड़ता है। ठीक उसी प्रकार, मन जब अपनी कक्षा परिवर्तित करके सत्य के निकट जाता है तो सत्य के तेज का प्रभाव मन पर पड़ता है। मन के लिए जीवन एक अवसर है, खुद पर सत्य के प्रभाव को बढ़ाने या घटाने का।

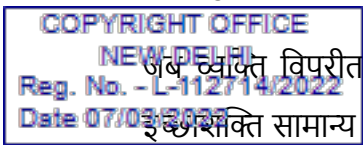
अवचेतन मन संबंधित है, पूर्व जन्मों के खुद पर पड़ने वाले प्रभाव और उनके दौरान सीखी गई बातों से। अलग-अलग व्यक्तियों का जीवन दर्शन अलग-अलग होता है अर्थात वे जीवन को अलग-अलग प्रकार से देखते हैं। अलग-अलग लोगों के जीवन से संबंधित सिद्धांत भी अलग-अलग होते हैं। अर्थात एक समान परिस्थिति में पड़ने पर अलग-अलग प्रकार के व्यक्ति अलग-अलग प्रकार का व्यवहार करते हैं।



के बल से भयातुर होता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपनी इच्छा शक्ति दूसरों की इच्छा शक्ति का सम्मान करती है। अलग-अलग लोगों की शारीरिक और मानसिक सामर्थ्य अलग अलग है। साथ ही लोगों की उम्र, शारीरिक बनावट और क्षमता भी अलग-अलग है। कोई अपने शारीरिक बल को बढ़ाने पर बहुत काम करता है तो कोई बिल्कुल नहीं। किसी की कद काठी लंबी और चौड़ी है तो किसी की छोटी और पतली। स्वभाव में भी काफी भेद देखने को मिलता है। कोई सामान्यतः विनम्र और सभ्य है तो कोई उग्र। मनुष्य के अलावा जानवरों में भी ऐसी प्रकृति होती है। किसी भी संघर्ष में शारीरिक रूप से हार या जीत होती है लेकिन मानसिक रूप से सम्मान या अपमान होता है। कभी मनुष्य हार से डरता है तो कभी अपमान से। एक कमजोर शरीर और विनम्र स्वभाव का व्यक्ति, किसी बलिष्ठ शरीर और उग्र स्वभाव के व्यक्ति के साथ किसी भी प्रकार का अनावश्यक संघर्ष नहीं चाहता। इसीलिए वह ऐसे किसी विवाद में पड़ने से बचना चाहता है, जहां पर सिर्फ नुकसान हो।



जब व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों से गुजरता है, तभी वह इच्छाशक्ति के महत्व को समझ पाता है। हालांकि इच्छाशक्ति सामान्य परिस्थितियों में भी व्यक्ति के साथ रहती है लेकिन तब उस पर ध्यान नहीं जाता। व्यक्ति इंद्रियों पर नियंत्रण के माध्यम से, अपनी इच्छा शक्ति को बढ़ाने पर काम करने का प्रयास करता है। ऐसा करने के लिए उसे अपनी ही विभिन्न आदतों से खुद को मुक्त करने पर काम करना पड़ता है। ऐसे में व्यक्ति जान जाता है कि यह एक अत्यंत कठिन काम है। अतः जब वह किसी दूसरे व्यक्ति में बेहतर आत्म नियंत्रण देखता है तो भीतर खुद ही आदर का भाव जाग उठता है। क्योंकि अब वह जानता है कि खुद को समेटना, खुद को बिखेर देने से कहीं ज्यादा मुश्किल है। ऐसे में कई दूसरे व्यक्तियों को बेहतर आत्म नियंत्रण के साथ जीवन जीते देखकर उसके भीतर प्रेरणा जागती है।



पूरी सृष्टि में मन का दखल सिर्फ नियंत्रण या अधिकार तक सीमित है।

मन के भीतर अधिकार करने की वृत्ति होती है। मन जितना ही ज्यादा सक्रिय होता है, यह वृत्ति उतनी ही ज्यादा होती है। सक्रिय मन स्वाभाविक मन से बिल्कुल विपरीत है। सक्रिय मन कदम कदम पर हर एक फैसला खुद लेता है। इसलिए हर एक फैसले के परिणाम पर भी उसकी पूरी नजर होती है। क्योंकि फैसला अपना होता है, इसलिए परिणाम भी मन अपने अनुसार ही पाना चाहता है। ऐसा करने के लिए वह अपने अधिकारों का प्रयोग करता है। कई लोगों पर प्रत्यक्ष तौर पर तो कई लोगों पर परोक्ष तौर पर मन अपने अधिकारों के प्रभाव का इस्तेमाल करता है। मन चाहता है कि वो अपने जीवन पर बेहतर नियंत्रण रखे और किसी भी रूप में दूसरों को खुद पर हावी ना होने दे।

तकम लोगों को वह ऐसा अधिकार देना चाहता है, जिनका उपयोग उस पर ही दबाव बनाने के लिए के। चूंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और या तो वो नर रूप में उपस्थित होता है या मादा रूप में।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इसीलिए उसे विभिन्न संबंध बनाने पड़ते हैं। संबंध या तो अपनेपन की भावना पर टिके रहते हैं या फिर अधिकार जताने पर। व्यक्ति कभी कभी अपने अधिकारों की आड़ में दूसरों के सम्मान और अधिकारों का हनन कर दिया करता है। संविधान, कार्यपालिका और न्यायपालिका मनुष्यों को अधिकार देते हैं, उनके अधिकारों की व्याख्या करते हैं और यह प्रयास करते हैं कि किसी के अधिकारों का हनन ना किया जाए और यदि हुआ हो तो न्याय की समुचित व्यवस्था हो। मनुष्य के पास तो अपने अधिकार हैं लेकिन संसाधनों के पास अपना कोई अधिकार नहीं। इसलिए मनुष्य उन पर पूर्ण नियंत्रण रखता है। मनुष्य जैसे चाहे उनका उपयोग कर सकता है। जिसे चाहे उसे उनके उपयोग का अधिकार दे सकता है। उन्हें खरीद सकता है। अपना मान कर उन्हें सहेज सकता है। संपत्ति समझ कर उन्हें बेच सकता है। मन के लिए अधिकार साधन के समान हैं। अधिकारों के परे मन का कोई बस नहीं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2023



शरीर के लिए जैसे दिन और रात है। वैसे ही मन के लिए कर्म और काम है।

जैसे दिन और रात एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। वैसे ही कर्म और काम है। कर्म और काम अर्थात सफलता और संतुष्टि। इन दोनों के ही केंद्र में है मन। अंधेरे में भय भी जाग सकता है और काम भी। जहां तक काम का प्रश्न है, दिन में या रोशनी में मन खुद पर नियंत्रण रखता है और अंधेरे या अकेले में अनियंत्रित होना चाहता है। मन के लिए सुरक्षा महत्वपूर्ण है। जितना सुरक्षित मन कर्म करते वक्त महसूस करना चाहता है, उतनी ही निजता वह तब चाहता है, जब वह अपनी कामनाओं को पूरा करने में व्यस्त हो।

दिन और रात एक ही दिन के दो अलग-अलग पक्ष हैं, ठीक वैसे ही जैसे शुक्ल और कृष्ण एक महीने के दो अलग-अलग पक्ष हैं। व्यक्ति को दिन में सक्रिय रहने के लिए रात की नींद की जरूरत होती है। ठीक वही स्थिति मन के साथ कर्म और काम की है। व्यक्ति कर्म के माध्यम से अपनी कामनाओं को पूरा करना चाहता है। इसलिए कभी वो कर्म की ओर देखता है तो कभी काम की ओर। कर्मों का संबंध कमाने से है और काम का संबंध भोगने से। अंग्रेजी में एक कहावत है कि "देयर आर नो फ्री लंचेज" अर्थात मुफ्त में संतुष्टि नहीं मिलती। हर माता-पिता चाहते हैं कि बच्चा अपने कर्मों में मन लगा ले ताकि अपनी कामनाओं का बोझ वह खुद उठा सके। इसे ही अपने पैरों पर खड़ा होना कहते हैं। माता-पिता चाहते हैं कि यह काम जल्द से जल्द और सफलतापूर्वक हो जाए ताकि वे अपनी कामनाओं को पूरा करने पर अपना ध्यान और संसाधन लगा सकें। एक ऐसी स्थिति की कल्पना कीजिए, जब कामनाएं ना हो। उस स्थिति में कर्म को उस लकड़ी की तरह इस्तेमाल नहीं करना पड़ता, जिसे अपने कामना रूपी भोजन को पकाने के लिए, अग्नि में स्वाहा करना पड़ता है। ऐसे में वह कर्म आपकी शुद्ध बचत हो जाते हैं,

इति अप पवित्र यज्ञ में कर सकते हैं। यज्ञ का अर्थ है, जहां कहीं भी जैसी भी आवश्यकता हो, उसकी



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन वह सिक्का है जिसके दो पहलू हैं। एक अपना मन, दूसरा समाज का मन।

मन कहता है कि कुछ पाना है तो ऊर्जा खर्च करना ही होगी। मन यह नहीं जानता कि ऊर्जा आती कहां से है? ऊर्जा आती है शक्ति से और शक्ति आती है चेतना से। जब मन ऊर्जा खर्च करवाता है तो वह वास्तव में वह शक्ति खर्च करवाता है। मन बताता है कि एक ही रास्ता है, जो तुम्हारी आंखों के सामने है। अर्थात् समाज के अलावा तुम्हारा और कोई संगी-साथी नहीं। समाज सदैव हमारे मन को प्रभावित करने की क्षमता रखता है, जब तक कि हमारा मन खुद इसके लिए तैयार है। होली में यदि कोई हम पर रंग लगाता है तो हम तुरंत ही उस पर रंग लगाने के

लिपि दाखिल है। इसी प्रकार समाज से प्रभावित होने और समाज को प्रभावित करने का यह क्रम लगातार चलता रहता है। घर से निकलते ही व्यक्ति दूसरों से मिलने जुलने और बातें करने लगता है अर्थात् दुआ सलाम का क्रम शुरू हो जाता है। अपने घर में रहकर व्यक्ति भले ही ख्यालों में खोया रहे लेकिन बाहर निकलते ही तुरंत उसे सक्रिय हो जाना पड़ता है। कारण यह है कि कुछ जान पहचान के लोग मिलते हैं, जिन्हें नमस्कार प्रणाम कर उनका अभिवादन करना होता है और शेष होते हैं वे अनजाने लोग, जिन पर अपनी नजर जाकर टिकती रहती है। कभी कोई हमारी नजरों में चढ़ जाता है तो कभी हम किसी की नजरों में आना चाहते हैं। इंसान कभी किसी से प्रभावित हो जाता है तो कभी कोई और इंसान में रुचि दिखाने लगता है। कभी कोई आपसे बातें करना चाहता है तो कभी आप किसी से बातें करना चाहते हैं। कभी कोई आपके रुतबे को देखता है तो कभी आप किसी के रुतबे को। कभी आपकी नजर किसी के बाल, कपड़ों, जूतों और स्टाइल पर टिक जाती है तो कभी इसका ठीक उल्टा होता है। कभी किसी को आपका शहर पसंद आ जाता है तो कभी आप किसी और के शहर में जाकर खुश हो जाते हैं। कभी किसी को आपका घर भा जाता है तो कभी आपको किसी और का। ऐसे में हर वक्त मन कहीं ना कहीं लगा ही रहता है।



हमारे मन की समस्या यह है कि हमसे कोई बात करने वाला नहीं है।

बात करने वाले का तात्पर्य है, किसी साथी का होना। किसी अपने का होना। यदि कोई साथ रहकर भी बात ना करें तो मन को आशंका होने लगती है। बात होती रहने से व्यक्ति आश्वस्त रहता है। यदि कोई साथ रहकर भी चुप रहे तो भीतर खलबली सी मच जाती है। हमें लगता है कि बातें चाहे जैसी भी हों, होती रहनी चाहिए। भले ही उन बातों का

निकलता हो या नहीं। मतलब निकले या ना निकले। कम से कम, मन के भीतर आशंका तो ना जागे।
ये व्यक्ति का जीवन साथी यदि कम बोलने वाला हो तो एक दूसरे के स्वभाव को समझने और उसके साथ



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपना संतुलन बैठाने में दोनों को ही समय लगता है। ज्यादा बोलने वाला व्यक्ति चाहता है कि उसका साथी उसकी बातों में रुचि ले। ध्यान से उसकी बात सुने और उतनी ही समग्रता से उसकी बातों से जुड़ जाए जितना कि बोलने वाला जुड़ा हुआ है।

दूसरी ओर, जो हमसे बात करने को हमेशा तैयार बैठा है, उसकी ओर हमारा ध्यान नहीं जाता। समस्या यह बिल्कुल नहीं है कि कोई बात करने वाला नहीं है। समस्या यह है कि हम जानते ही नहीं कि कोई सदैव हमारे साथ हो जाने को तैयार बैठा है। इसलिए हमारा ध्यान उधर जाता ही नहीं। जो आपसे सदैव बात करना चाहती है, वह है प्रकृति। उससे बात करने को बस इतना ही करना होता है कि अपने मन को भीतर की ओर मोड़ना होता है क्योंकि उससे बात मन और इन्द्रियों के माध्यम से नहीं हो सकती। अतः अपने उस भाग पर ध्यान देना है, जो प्रकृति से जुड़ सकता है। जब मन प्रकृति के साथ जुड़ जाता है तो व्यक्ति के भीतर उपस्थित दुनिया सक्रिय हो उठती है। ऐसे

न एकान्त समस्या नहीं, समाधान बन जाता है। जो व्यक्ति अकेलेपन के प्रभाव में होता है तो वह भीड़ की तरफ आता है। जब व्यक्ति प्रकृति के प्रभाव में आ जाता है तो वह एकांत की तरफ जाता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन प्रयोगों का विकल्प देता है।

कुछ विकल्पों को तो स्वभाव सिरे से नकार देता है। वहीं कई प्रयोगों के बारे में मन अपनी बात मनवाने में सफल हो जाता है। पूर्व जन्म में किए गए प्रयोगों और उनके प्राप्त परिणाम, स्वभाव में उस प्रयोग के प्रति रुचि नहीं जगाते। फिर मन कितने ही उद्दीपन क्यों ना देता रहे, स्वभाव की गहराई कौतूहल को जागने नहीं देती। मन के उद्दीपन को स्वाभाविक कौतूहल का साथ मिलने पर ही प्रयोग प्रारंभ हो सकता है। यह प्रकृति की चेक एंड बैलेंस प्रक्रिया है। व्यक्ति की स्वाभाविक गहराई जितनी कम होती है, वह उतना ही ज्यादा प्रयोगधर्मी होता है। जैसे-जैसे स्वाभाविक गहराई का विकास होता है, वैसे वैसे मन के कई विचारों को व्यक्ति बचकाना समझकर तुरंत खारिज कर देता है। मन विचार पैदा करता है। विचार से जुड़ा एक प्रयास है और प्रयास से जुड़ा एक प्रयोग। यदि विचारों की प्रक्रिया पर ही नियंत्रण लग जाए तो बात प्रयोगों तक पहुंचती नहीं। ऐसे व्यक्ति का बहुत सा समय और शक्ति बचती है। ऐसे में व्यक्ति भटकाव से भी बचता है। प्रयोगों के कारण व्यक्ति को दूसरे व्यक्तियों के साथ संपर्क में आना होता है और उन्हें अपने प्रयोग में शामिल करना होता है। ऐसे में व्यक्ति का हस्तक्षेप, दूसरे के जीवन और उसकी भावनाओं में होता है। ऐसे में उनकी प्रतिक्रियाएं भी आती हैं और उनकी अपेक्षाएं भी जागती हैं। जिससे व्यक्ति के समय और उसकी भावनाओं पर प्रभाव पड़ता है। कई बार व्यक्ति दूसरों की सकारात्मक प्रतिक्रिया पाने के लिए उनसे संपर्क

को कई बार परिणाम अपेक्षाकृत नहीं होता। इस स्थिति में दूसरों की नकारात्मक प्रतिक्रिया, अपने मन में भावनाओं को जन्म देती है। एक अंतर्मुखी या विवेकी व्यक्ति बहिर्मुखी व्यक्ति की अपेक्षा, अपनी



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भावनाओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील होता है। इसी कारण वह दूसरों की भावनाओं में हस्तक्षेप करने से बचना चाहता है।



मन सब कुछ पाना चाहता है। यदि यह किसी पर नहीं मचल रहा तो इसके पीछे कुछ कारण है।

अर्थ यह है कि मन में भी रूपांतरण संभव है। बदलाव संभव है। अलग-अलग लोगों में मन की परिपक्वता का स्तर अलग-अलग है। इसे गुणों के माध्यम से समझने का प्रयास कर सकते हैं। कुछ लोग तामसिक गुणों से ज्यादा प्रभावित होते हैं, कुछ लोग राजसिक और कुछ लोग सात्विक। हर व्यक्ति को यह अवसर मिलता है कि वह जीवन में तामसिक, राजसिक और सात्विक प्रकार के व्यक्तियों से मिल सके। कुछ लोगों का मन राग और मोह से भरा हुआ होता है तो कुछ वैरागी होते हैं। कुछ लोग संस्कारित होते हैं तो कुछ लोग विचारधारा से प्रभावित। संस्कार वे कसौटी हैं, जिन पर व्यक्ति जीवन में मिलने वाले हर खोट को कस सकता है। समाज एक समूह ही नहीं है। यह अनुभवहीन और अनुभवी, अपरिपक्व और परिपक्व, बच्चे और बड़े, कमजोर और मजबूत, आवश्यकता और सामर्थ्य, अविद्या और विद्या, कृपण और दयालु, विनम्र और उत्तेजित का साथ आना भी है। एक ही समाज में ना जाने कितनी विभिन्नताएं छिपी हैं। जैसे एक ही रंग में ना जाने कितने शेड छिपे हैं। यह सारी विभिन्नता मन और मस्तिष्क के अलग-अलग प्रकार के होने के कारण है। अर्थ यह है कि यह संभव है कि मन पर काम किया जा सके। साथ ही यह भी संभव है कि खुद में बदलाव लाया जा सके। यदि पूर्ण रूप में नहीं तो आंशिक ही सही। यदि अपनी इच्छा या प्रयास से ना सही तो परिस्थितियों के विपरीत होने और समस्याओं के आने पर ही सही। एक व्यक्ति को अपने जीवन में अपने ही अलग-अलग पक्षों को देखने का अवसर मिलता है। कामना से पीड़ित रामबोला, भक्ति से नहाया गोस्वामी तुलसीदास हो सकता है। बचपन के उत्पाती बजरंगी, बड़े होने पर विनम्रता और भक्ति से परिपूर्ण हनुमान हो सकते हैं। तो परिस्थितियों में भी सामर्थ्य है और व्यक्ति में भी सामर्थ्य है कि वह खुद में परिवर्तन लाकर अपने ही मन के एक नए पक्ष से परिचित हो सके। कुछ मन हर एक अवसर पर मचलते हैं तो कुछ मन कुछ विशेष आकर्षणों पर सक्रिय होते हैं। जिस प्रकार हाथी को अंकुश से नियंत्रित किया जाता है, वैसे ही मन को स्वभाव और विवेक के अंकुश से नियंत्रित करने का प्रयास किया जा सकता है।



जीवन एक गुब्बारे की तरह है। यह या तो ज्यादा हवा भरने से फूट जाता है या हवा के निकल जाने से पिचक हीं खु जाती है तो बस गांठ।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यदि मन की ही चले तो यह हर एक में इतनी हवा भरेगा कि फूटने से बचना संभव ना हो पाए। हर व्यक्ति का स्वभाव या इच्छाशक्ति, खुद को अनियंत्रित रूप से फुलाए जाने से रोकती है। मन चुनौती देता है कि खुद की सीमा तक जाओ और यह प्रयास ही तुम्हें दूसरों से अलग साबित करेगा। इसी क्रम में व्यक्ति खुद को नुकसान पहुंचाता है। गुब्बारे में भरी गई हवा और शरीर में उपस्थित शक्ति एक समान है। मन के प्रभाव में शक्ति धीरे-धीरे बाहर निकलती जाती है। व्यक्ति आत्मिक रूप से और शारीरिक रूप से कमजोर होता जाता है। अंत में पूरी शक्ति बाहर निकल जाती है और बचा रह जाता है तो मात्र खोल अर्थात शरीर। मन है तो रुचि तो दिखाएगा। इस दशा में गुब्बारे से खेलते खेलते अंत में उसे फोड़ बैठेगा। या फिर लापरवाह होकर उसे खुद ही नुकसान पहुंचाने का प्रयास करेगा।

गुब्बारा गुब्बारा तब बनता है, जब उसमें हवा या पानी को भरा जाता है और गांठ लगा दी जाती है। उसके पहले वह सब का एक छोटा सा टुकड़ा है, जिसमें गांठ नहीं लगी है। हवा-पानी या दूसरे तत्वों के रूप में प्रकृति जब किसी में प्रवेश करती है, तभी उसे कोई पहचान मिलती है। जीवन में दो काम किए जा सकते हैं या तो हम इस पहचान को लेकर आगे बढ़े या फिर वे सभी तत्व और शक्ति जो प्रकृति से आए हैं, प्रकृति को वापस समर्पित किया जाए। वह भी गांठ को खोल कर। ताकि गुब्बारे या फिर इंसान के भीतर भ्रम की कोई स्थिति ना रहे। प्रयास गांठ को खोलने का रहे ताकि सब कुछ अपने मूल स्वरूप में वापस लौट जाए। क्योंकि हवा तो फिर भी गुब्बारे से बाहर निकल ही जाएगी लेकिन गांठ लगी रह जाएगी। जैसे ही यह गांठ खुलती है, व्यक्ति के भीतर उपस्थित गंगा का सागर से मिलन हो जाता है। गुब्बारे के भीतर उपस्थित वायु वायुमंडल से जा मिलती है। भेद समाप्त हो जाता है। भ्रम गिर जाता है।



खुशी की बात होना और खुश होने में अंतर है।

मन खुद से संबंधित खुशी को ही खुशी मानता है। दूसरों से संबंधित खुशी को वह 'खुशी की बात' कहता है। खुशी की बात मतलब आप इसे गहराई से महसूस कर सकते हैं परंतु मैं इसे उस गहराई से महसूस नहीं कर पा रहा। अर्थात यह आपकी खुशी है। मेरी खुशी इससे अलग है। खुशी संबंधित है सफलता से। हर व्यक्ति सफल होना चाहता है ताकि वह अपने हिस्से की खुशी प्राप्त कर सके।

सफलता तो माध्यम है। मुख्य है, सफलता से संबंधित खुशी या खुद को साबित कर पाने की भावना। इस खुशी या अनुभव को पाने के लिए ही सफलता के पीछे सालों या जीवन भर की मेहनत, समय और सुकून को लगा दिया जाता है। यदि कोई ऐसा रास्ता हो, जिससे दूसरों की खुशी, हमारी अपनी खुशी बन जाए तो उस सफलता से

स, समय, शक्ति और संसाधनों का अपव्यय ना हो। ऐसे में व्यक्ति की बहुत सारी शक्ति बच जाती



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

है, खुद के उपयोग हेतु। जब व्यक्ति स्व को प्राप्त कर लेता है, तब किसी और की खुशी उसमें विचलन पैदा नहीं करती। आत्म साक्षात्कार को उपलब्ध व्यक्ति दूसरों की खुशी से भी खुश होता है क्योंकि उसकी तो प्रार्थना ही यही है कि "सर्वे भवतु सुखिनः"। औरों की खुशी को भी अब वह महसूस कर सकता है। अब वह ठीक-ठीक जानता है कि उसका अपना सुख किसमें निहित है। जब तक व्यक्ति खुद को नहीं पा लेता, तब तक व्यक्ति यही सोचता है कि दूसरे तो खुश हो रहे हैं। मैं कब खुश हो सकूंगा? आत्म साक्षात्कार प्राप्त होने पर व्यक्ति दूसरों की खुशी को देखकर, अपनी योजनाओं में परिवर्तन नहीं करता। ऐसे में अपने प्रयोजन पर वह सतत कार्य करता रह सकता है। मन के मौन होने पर ही व्यक्ति प्रयासहीन और स्वाभाविक हो पाता है। मन के मौन होने पर ही अपनी प्रकृति या स्वभाव निखर कर सामने आ पाता है। ऐसे में कभी व्यवहार में प्रकृति या स्वभाव की प्रधानता रहती है तो कभी मन की।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



जब तक हम दुनिया की ओर देखते रहते हैं, तब तक हमें मात्र लक्ष्य ही प्राप्त होते हैं। जीवन का प्रयोजन तो भीतर देखने पर ही प्राप्त होता है।

प्रयोजन का प्राप्त होना अर्थात मार्ग का प्राप्त होना। यदि एक हवाई जहाज को हम रोड पर ले आए तो हवाई जहाज भीड़-भाड़ से भरी सड़क पर बस धीरे-धीरे आगे की ओर चलने के लिए बाध्य होगा क्योंकि उसे उड़ान भरने के लिए लंबी दूरी तक बिल्कुल खाली रास्ता चाहिए। ताकि उड़ने से पहले वह अपनी गति को बढ़ा सके। ट्रैफिक में ऐसा हो पाना संभव नहीं। वहीं जब उस हवाई जहाज को एक हवाई पट्टी मिल जाती है तो वह अपने स्वाभाविक काम को करने के लिए स्वतंत्र हो जाता है। ऐसे में उसकी क्षमता कहीं ज्यादा बढ़ जाती है। वह जब चाहे, जमीन से आसमान में जा सकता है। ठीक इसी प्रकार जीवन के प्रयोजन को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति का स्वाभाविक होना जरूरी है। ठीक वैसे ही जैसे हवाई जहाज का हवाई पट्टी पर होना जरूरी है और कार का रोड पर होना जरूरी है। प्रयोजन के साथ समर्पण जरूरी है और जब तक व्यक्ति अपने मन के दिखाए रास्ते पर चल रहा है, उसके स्वभाव से समर्पण दूर है। जैसे चाय का स्वाद पाने के लिए दूध और चाय की पत्ती को एक साथ मिलाकर पकाना जरूरी है। वैसे ही स्वभाव जब परिपक्व हो जाता है तो उसमें समर्पण का तत्व आ जाता है। ठीक वैसे ही जैसे किसी शहर से हवाई जहाजों की उड़ान को शुरू करवाने से पहले एक हवाई पट्टी का निर्माण किया जाता है, वैसे ही प्रयोजन प्राप्ति से पहले स्वभाव की परिपक्वता आवश्यक है। मन के मौन होते जाने के साथ ही एक पूरी प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है और यह प्रक्रिया पूरी तरह नैसर्गिक या दिव्य होती है।



Munim's



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन घटित होते परिवर्तनों को तो देखता है लेकिन उस चक्र को नहीं देख पाता, जिसे कई छोटे-छोटे परिवर्तन मिलकर पूर्ण करते हैं।

मनुष्य की यात्रा परिवर्तन से परिवर्तन तक की नहीं बल्कि चक्र के प्रारंभ से चक्र की पूर्णता तक है। मन इंद्रियों से प्राप्त सूचनाओं पर अपनी धारणा का निर्माण करता है। इंद्रियां इस चक्र के बहुत छोटे हिस्से को देख पाती हैं। इसी कारण मन यह धारणा रखता है कि परिवर्तन शाश्वत है। वास्तव में शाश्वत है चक्र। एक चक्र के कई चरण हैं और हर एक चरण का एक प्रारंभ और एक अंत है। चेतना जब तक मन के प्रभाव में होती है, वह परिवर्तन को घटित होते देखती है। घटित होते परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करने से भावनाएं उत्पन्न होती हैं। अनेकों पिक्सेल मिलकर एक तस्वीर को पूरा करते हैं। एक पिक्सेल मात्र एक बिंदु जैसा होता है। बिंदु को देखकर तस्वीर का कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता और यह भी नहीं जाना जा सकता कि यह छोटा बिंदु एक अति वृहद तस्वीर का अंश है। मन सभी इंद्रियों का नियंता है। हर एक इन्द्रिय खुद में इतनी शक्तिशाली है तो मन की शक्ति का अनुमान ही लगाया जा सकता है। अलग-अलग जीवों में अलग-अलग इंद्रियों की सामर्थ्य अलग-अलग है। एक कुत्ते की सूंघने की शक्ति का मुकाबला कई मनुष्यों की सूंघने की शक्ति मिलकर भी नहीं कर सकती। मन कितना भी सामर्थ्यवान क्यों ना हो लेकिन अंततः वह दुनिया से संबंधित सूचनाओं को पाने के लिए ज्ञानेन्द्रियों पर ही निर्भर रहता है। कहने का तात्पर्य यह है कि जगत की सभी सूचनाओं तक मन की पहुंच नहीं है। जो अनुभूतियां आत्मा को उपलब्ध हैं, मन चाह कर भी उन्हें नहीं पा सकता। जिन सूचनाओं तक चेतना की पहुंच है, मन अपने सभी प्रयास करके भी उन सूचनाओं तक नहीं पहुंच सकता। यही कारण है कि अस्तित्व की पूर्णता की अनुभूति करने के लिए, मन के परे जाना ही पड़ता है।



इस शरीर में दो तरह के अंग हैं। पहले वह जो मन को आकर्षक लगते हैं और दूसरे वे जो मन को प्रतिकर्षित करते हैं।

जब व्यक्ति काम से संबंधित हार्मोंस के प्रभाव में होता है, तो प्रतिकर्षित करने वाले अंगों पर से ध्यान हट जाता है। ऐसे में शरीर में उपस्थित गंदगी और बदबू पर ध्यान ही नहीं जाता। इसी कारण काम के प्रभाव में होने पर घृणा की भावना लुप्त हो जाती है। काम को शरीर की कुछ ही विशेषताओं से मतलब है। मन काम संबंधी विचारों को उत्पन्न कर सके, इसी कारण लोग नहा कर शरीर को गंदगी और दुर्गंध से मुक्त करना चाहते हैं। दुर्गंध कामोत्तेजना में बाधा बनती है। जिसका कामोत्तेजना पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कामोत्तेजना शारीरिक अंगों के

त्साहित करती है। घर्षण हेतु आवश्यक है कि सतह दुर्गंध और गंदगी रहित हो। हालांकि तामसिक मन को मतलब नहीं। जिससे मस्तिष्क उत्तेजना का अनुभव करता है। इसी उत्तेजना के प्रभाव में कामांगों से



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

द्रवों का स्खलन होता है। स्खलन से शक्ति अवमुक्त होती है। जो शक्ति स्खलित होती है, वही शक्ति प्रारंभ में स्तंभन शक्ति होती है। जितनी ज्यादा स्तंभन शक्ति होती है, उतना ही गहरा चरमोत्कर्ष का अनुभव होता है। काम के अनुभव की गुणवत्ता भी, शक्ति के उच्च स्तर पर निर्भर करती है। काम का लक्ष्य या तो संतुष्टि प्राप्त करना है या फिर संतुष्टि प्रदान करना है। ऐसे में या तो यह अनुभव है या फिर प्रदर्शन अर्थात् परफॉर्मेंस। यदि यह संतुष्टि प्राप्त करने के लिए है तो व्यक्ति को अपनी कामोत्तेजना के स्तर को बढ़ाना होता है और यदि यह संतुष्टि प्रदान करने के लिए है तो व्यक्ति को अपने साथी की कामोत्तेजना के स्तर को बढ़ाने पर ध्यान देना होता है और अपनी उत्तेजना पर नियंत्रण रखना पड़ता है। कामोत्तेजना और स्तंभन शक्ति का अपना एक संतुलन होता है और शिखर भी।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन तब प्रसन्न होता है, जब उसे परमात्मा की आहट मिलती है।

इस स्थिति में वह बुद्धि और अहंकार से मुक्त होता है। प्रसन्नता का अर्थ है, परम से निकटता। परम से निकटता अर्थात् अपने परम लक्ष्य से निकटता। बच्चे के लिए मां की गोद से सुरक्षित जगह दूसरी कोई नहीं। सभी प्रकार के भय और असुरक्षा की भावना से वहां पर वो बहुत दूर है। वहां पर वह पूर्णतया प्रयासहीन है। वहां उसे किसी भी प्रकार के प्रयास को करने की कोई आवश्यकता नहीं। वहां पर उसकी सभी आवश्यकताएं स्वतः ही पूर्ण की जाती है। अपने भीतर प्रेम को वह स्पष्ट रूप से महसूस कर सकता है। वहां उसे दुनिया की कोई फिक्र नहीं। ना ही उससे कोई अपेक्षा करता है कि तुम किसी भी प्रकार की फिक्र करो या प्रयास करो। उसकी प्रसन्नता मां की प्रसन्नता है। मां को प्रसन्न देखकर वह स्वयं प्रसन्न होता है। ठीक इसी प्रकार व्यक्ति जब ईश्वर से निकटता का अनुभव करता है तो वह सुरक्षा का भी अनुभव करता है और आलोकित भी होता है। प्रेम और प्रकाश की स्थिति एक साथ होती है। यह स्थिति इतनी ज्यादा अभूतपूर्व होती है कि मन का अपने अलग अस्तित्व का भ्रम पूरी तरह मिट जाता है। प्रेम और प्रकाश की जो मिली जुली अनुभूति है, वही आनंद है। यह अनुभूति अत्यंत दुर्लभ है। हर वह प्रक्रिया जिसमें शक्ति का क्षय होता है, वह आनंद की तरफ नहीं ले जाती। वह मात्र अनुभव ही दे सकती है। आनंद कोई अनुभव नहीं है, जिसे मन दुनिया से पा सके। अगर आनंद एवरेस्ट का शिखर है तो प्रसन्नता एवरेस्ट का बेस कैंप है। बेस कैंप में भी पर्वतारोही ही जाते हैं और सिर्फ वे, जिन्होंने निश्चय कर लिया है कि वह इस यात्रा पर आगे बढ़ेंगे। जिन्होंने इस यात्रा के लिए लंबे समय से तैयारी की है और जिन्होंने इस यात्रा के लिए मूल्य चुकाया है। एवरेस्ट पर जाने वाला पर्वतारोही दुनिया को पीछे छोड़ इस यात्रा पर आगे बढ़ता है और आनंद की ओर बढ़ने वाला साधक दुनिया से अपने मोह को खत्म कर इस ओर आगे बढ़ता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

बुद्धि और संसाधनों का गठजोड़ नए नए साधन उत्पन्न करता है, जिसे आविष्कार कहते हैं।

मन को पृथ्वी और पदार्थ की पूरी छानबीन करनी होती है। रसायन से लेकर भौतिक तक और क्वांटम से लेकर खगोल तक। इसके लिए उसे चाहिए बुद्धि अर्थात् इंटेलेक्ट तथा एनालिटिकल पावर। मन को पदार्थ की प्रकृति को भी जानना है। उसके गुण धर्म भी पहचानने हैं। उसके उपयोग को समझना है और उनमें छुपी संभावनाओं को तलाशना भी है। ऐसे में मन के पास बुद्धि का होना जरूरी है। बुद्धि दुनिया को या पदार्थ को जिस तरह से देखती है, मन उस तरह से नहीं देखता। बुद्धि पदार्थ के प्रकृति से संबंध को जानना चाहती है और साथ ही उन प्राकृतिक नियमों को भी जानना चाहती है, जिनसे पदार्थ बंधे हैं। बुद्धि ने गणना या गिनती को विकसित किया ताकि समय और दूरी का सही सही अनुमान लगाया जा सके। ताकि अपनी गति पर काम किया जा सके और साथ ही दूरियां तय करने में लम्बे बने समय और आने वाली कठिनाइयों को कम किया जा सके। बुद्धि ने इसके लिए विज्ञान को समझना शुरू किया। साथ ही सूत्रों की रचना की ताकि हर बार अपने प्रश्नों के सही उत्तरों को पाया जा सके। सूत्र, सिद्धांत और नियमों के आधार पर नए नए उपकरणों की रचना की ताकि जीवन को सुगम बनाया जा सके। जानवर और इंसानों में एक महत्वपूर्ण अंतर यह भी है कि इंसानों ने अलग-अलग क्षेत्रों में बहुत सारी सूचनाओं को जुटाने पर काम किया। सूचनाएं जुटाई और फिर उन सूचनाओं को साझा करने और आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचाने के लिए शिक्षा पर काम किया। अनुसंधान पर लगातार जोर दिया। हर क्षेत्र और विषय में अनुभवी व्यक्तियों की संख्या को बढ़ाने पर काम किया। इसका असर यह हुआ कि पहले की पीढ़ियों ने जीवन की जिन मुश्किलों को देखा, आने वाली पीढ़ियों के लिए वे मुश्किलें इतनी तीव्र और भयंकर ना रहीं। बुद्धि की समस्याओं की तह तक जाने की क्षमता ने समाधान को जन्म दिया।



मन समस्या है। जीवन साधन है और आत्मा समाधान है।

मन एक समाधान है, जब व्यक्ति को दुनिया से संपर्क साधना होता है। जब दुनिया में रत होना होता है और जब विभिन्न लतों को अपनाना होता है। जब दुनिया की खोजबीन करनी होती है। जब दुनिया के विज्ञान को जानना होता है। मन जब दुनिया से मिलता है तो मन में कई रस पैदा होते हैं। यदि उन सभी का अनुभव करना हो तो मन एक समाधान है। मन के माध्यम से जड़ और चेतन का मिलन होता है। शरीर के रूप में मन को एक साधन मिलता है, जिसके माध्यम से वह दुनिया को देख सकता है। उसका अनुभव कर सकता है। दुनिया के कोने कोने तक पहुंच सकता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यदि एक ज्ञानेंद्रिय में समस्या आ जाए तो व्यक्ति की दूसरी ज्ञानेंद्रिय की क्षमता बढ़ जाती है। यदि आंखें देख ना सके तो व्यक्ति के छूने और सुनने की क्षमता सामान्य से ज्यादा हो जाती है। अर्थात एक की समस्या, दूसरे के लिए समाधान जैसा काम करती है। ठीक उसी प्रकार, जब मन समस्याओं से घिर जाता है तो व्यक्ति की चेतना की सामर्थ्य बढ़ने लगती है।

मन समस्या तब बन जाता है, जब व्यक्ति को भीतर की ओर मुड़ना हो। क्योंकि एक सशक्त मन सदैव दुनिया की ओर देखता है। ऐसे में भीतर की ओर देखना मुश्किल हो जाता है। क्योंकि मन की शक्ति का ज़ोर बाहर की ओर होता है। जीवन साधन है, एक बहिर्मुखी व्यक्ति के लिए भी और एक अंतर्मुखी व्यक्ति के लिए भी क्योंकि दोनों को ही अपने अपने लक्ष्य जीवन के माध्यम से ही पाने होते हैं। आत्मा समाधान है क्योंकि जिसे समाधि कहते हैं, उसका समाधान आत्मा की ओर ही जाता है। समाधान की ओर बढ़ने का तात्पर्य है, अपने प्रश्नों के उत्तर की ओर बढ़ना। साथ ही इसका अर्थ है, मन के सतत विरल होते जाने और उससे जुड़े प्रभावों की अनुभूति पाना। साथ ही इसका अर्थ है, आस्तित्व के केंद्र की ओर गति करना। आत्मा के समाधान होने का अर्थ है, अपना समाधान अपने पास होना। अपना प्रकाश अपने पास होना।



चेतन मन क्रिया और प्रतिक्रिया के बारे में सोचता है।

चेतन मन, मन का सबसे बाहरी भाग है और यह मस्तिष्क से पहले होता है। यह भाग विशेष तौर पर तब तक सक्रिय रहता है, जब मन की अपनी इच्छा और महत्वाकांक्षा होती है। व्यक्ति की काम और वासना से जुड़ी खोजों को भी मन का यही हिस्सा अंजाम देता है। यह तब अधिक सक्रिय हो जाता है, जब मन की रुचि की कोई वस्तु या व्यक्ति सामने दिखाई देता है। ऐसी वस्तु या व्यक्ति के सामने आने पर ज्ञानेंद्रियां मस्तिष्क को सूचना देती हैं और मस्तिष्क से यह सूचना चेतन मन तक पहुंच जाती है। अब चेतन मन के प्रभाव में मस्तिष्क अपना सारा ध्यान उस एक ओर लगा देता है। ऐसे में शेष सभी बातें द्वितीयक हो जाती हैं और केंद्र में आ जाता है, वह व्यक्ति या वस्तु। कई बार व्यक्ति किसी काम को करने निकलता है और रास्ते में उसे कुछ ऐसा दिख जाता है कि वह अपने काम को भूल बैठता है और कहीं और ही निकल जाता है। जैसे ही मन को अपना कुछ पसंदीदा मिल जाता है, वैसे ही क्रिया और प्रतिक्रिया की पूरी श्रृंखला शुरू हो जाती है। मन को लगता है कि बाकी काम तो बाद में भी हो सकता है लेकिन एक बार अवसर निकल जाने पर दोबारा मिले ना मिले। इसका कारण है मन और उसकी विभिन्न रुचियां, जो व्यक्ति

अपने मार्ग से भटका देती हैं। इसका कारण यह है कि मन अपनी रुचियों को सदैव प्राथमिकता देता है। और अपने समाधान का उपयोग वह अपनी रुचि के अनुसार करना चाहता है। इस कारण उसे कई बार



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

दूसरों के साथ काम करने में दिक्कत आती है क्योंकि वह स्वतंत्रता चाहता है। वह चाहता है कि दूसरे उसके तौर तरीकों पर सवाल ना उठाए और नुक्ताचीनी ना करें। ताकि मन अपने जीवन को अपनी रुचियों और अपने निर्णयों के अनुसार जी सके। सामान्य परिस्थितियों में मन मस्तिष्क को उत्तेजित करता है लेकिन किसी प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्या की स्थिति में मस्तिष्क मन को उत्तेजित करने लगता है। ऐसे में एक स्वस्थ मस्तिष्क मन के लिए एक रक्षा पंक्ति या दीवार की तरह है।



चेतन मन एक ओर मस्तिष्क और दूसरी ओर अवचेतन मन से जुड़ा होता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022

अवचेतन मन में उपस्थित सूचनाएं संबंधित हैं, उन घटनाओं और उनके प्रभाव से जो मस्तिष्क के विकसित होने के पहले की हैं और कई बार किसी अन्य जन्म से जुड़ी हैं। इन सभी सूचनाओं का प्रभाव व्यक्ति के जीवन पर पड़ता है। लेकिन व्यक्ति खुद भी नहीं जानता कि उसके अवचेतन में क्या-क्या दर्ज है? कई बार व्यक्ति को अक्सर एक विशेष प्रकार के सपने आते हैं और वह खुद भी नहीं जानता कि ऐसा क्यों है? व्यक्ति यह नोटिस करता है कि कुछ विशेष परिस्थितियों में यह सपने ज्यादा आते हैं और कुछ बदली हुई परिस्थितियों में ऐसे सपने आने बंद हो जाते हैं। इन सपनों के माध्यम से अवचेतन मन व्यक्ति की मदद करता है, जीवन में अपना रास्ता ढूंढने में और खुद को उस रास्ते पर बनाए रखने में। जब भी व्यक्ति अपने प्रयासों से संतुष्ट होता है तो उसे ज्यादा गहरी नींद आती है। जब व्यक्ति अपने ही प्रयासों से असंतुष्ट होता है तो उसकी नींद में भी खलल होता है। अवचेतन मन में उन पिछले अधूरे कामों का प्रभाव होता है, जो व्यक्ति इस जीवन में पूरा करना चाहता है। नींद में आने वाले सपनों का संबंध अवचेतन मन में उपस्थित इन सूचनाओं से है। भीतरी खुशी का संबंध है, अधूरे छूटे कामों को पूरा करने से। अपने स्वाभाविक काम को नियमित तौर पर करने से। व्यर्थ चेष्टाओं से खुद को दूर रखने से। भीतरी खुशी का संबंध अवचेतन मन से है। जैसे कि प्रसन्नता का संबंध चेतना से है। अवचेतन मन की खुशी हाव-भाव से छलकती है। व्यक्ति मस्त दिखता है। हमारी चिंताएं चेतन मन से जुड़ी होती हैं। विपरीत परिस्थितियों में चेतन मन चिंतित दिखाई देता है तो अनुकूल परिस्थितियों में चेतन मन सामान्य शिष्टाचार भी भूल बैठता है। जैसे मस्तिष्क का ध्यान शरीर पर होता है, वैसे ही चेतन मन का ध्यान जीवन पर होता है। जीवन पर आई समस्या चेतन मन को प्रभावित करती है। अलग-अलग लोगों में यह प्रभाव अलग अलग होता है।



शरीर आवश्यक है तो चेतना के लिए आवश्यक है निर्मल स्वभाव।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन को चाहिए शरीर क्योंकि शरीर से जीवन है और जीवन से जुड़ी है, अपनी कामनाओं और इच्छाओं की पूर्ति। इतनी इंद्रियां और उन इंद्रियों से जुड़े विभिन्न सुख। इतने सारे अलग-अलग प्रकार के भोजन, पेय पदार्थ, संगीत, खेल, लोग, जगहें और उन सभी से जुड़े अनगिनत अवसर। पाने को पद, सम्मान, वरीयता, धन इत्यादि। समाज में उंचा पद, लोगों की नजरों में सम्मान, यह सभी कुछ तो शरीर के माध्यम से ही संभव है।

चेतना को चाहिए निर्मल करुणामय और संवेदनशील स्वभाव। ताकि इस स्वभाव के माध्यम से यज्ञ में अपनी आहुति दी जा सके। यज्ञ का अर्थ है, जहां भी आवश्यकता दिखे उसकी पूर्ति। ताकि सेवा का प्रवेश जीवन में हो सके और सेवा के माध्यम से सन्यास का प्रवेश हो सके। भक्त की परम अभीप्सा प्रभु की सेवा है और सेवा जीवन में ही संभव है। जब भक्त में प्रेम का प्रवेश होता है तो जीवन के अलग-अलग रूपों जैसे वनस्पतियां, जानवर और इंसान में भक्त प्रभु के दर्शन कर लेता है। ऐसे में सभी के लिए उसका प्रेम एक समान हो जाता है। दूसरों के लिए जैसी संवेदनशीलता व्यक्ति अपने कष्ट के समय में अनुभव करता है। वही संवेदनशीलता एक भक्त उस समय भी महसूस कर पाता है, जब परिस्थितियां बेहतर हों। संवेदनशीलता व्यक्ति को आवश्यकता पूर्ति के यज्ञ में अपनी आहुति देने के योग्य बनाती है। यदि जीवन में प्रेम, करुणा और संवेदनशीलता ना हो तो व्यक्ति इस यज्ञ में आहुति देने के अवसर से चूक जाएगा। ऐसे में संतुष्टि पाने का एक बहुत बड़ा अवसर हाथ से निकल जाएगा। ऐसे में सेवा की इच्छा भी अधूरी रह जाएगी। इच्छाओं में परम इच्छा है, सेवा की इच्छा। मन और चेतना, दोनों के ही जीवन से जुड़े अपने अलग-अलग लक्ष्य हैं और इसीलिए दोनों के अलग-अलग मार्ग भी हैं।



मन के विलीन होते ही सृष्टि से वियोग की भावना भी समाप्त हो जाती है। फिर आप जहां पर हैं, वहीं पर अस्तित्व आपके लिए उपलब्ध है।

मन के साथ हमारा जुड़ाव अस्तित्व के साथ हमारे संबंध को विस्मृत कर देता है। जब तक चेतनता मन और शरीर के तल पर रहती है तब तक खुद को शरीर मानने का क्रम चलता रहता है। ऐसे में अस्तित्व के साथ संबंध टूट जाना अस्वाभाविक नहीं है। यदि अपनी एक नई पहचान विकसित हो गई तो फिर अपनी शाश्वत पहचान को व्यक्ति भूल बैठता है। ऐसे में व्यक्ति अस्तित्व के एक बहुत छोटे से बिंदु तक सिमट कर रह जाता है, जिसे शरीर कहते हैं। जीवन खुद के जीव होने की भावना को प्रबल कर देता है। इससे जीव बार-बार जीवन के रूप में अंकुरित हो जाता है। जहां चेतनता होती है, वहीं पर विकास होता है। यदि चेतनता जीव में है तो जीवन का विकास होता है। ऐसे में

जीवन के बीच एक चक्र बन जाता है और चेतनता इस चक्र तक सिमट कर रह जाती है। इस चक्र से भी संतुष्टि हो सके, जब मोह गिर जाए और राग मिट जाए। जब दृष्टि यथार्थ पर आकर टिक जाती है,



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

तब जीव और जीवन का भ्रम जाता रहता है। तब उस वैश्विक लीला के दर्शन होते हैं जो प्रकृति के माध्यम से चल रही है और ध्यान उस वैश्विक अव्यवस्था और अभिनय की ओर जाता है, जिसे व्यवस्था के माध्यम से नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है। जीवन में किए जा सकने वाले बड़े काम कई हैं लेकिन उनकी एक सीमा है। वहीं जीवन में हो सकने वाला कुछ बड़ा काम है, अस्तित्व से योग। क्योंकि अस्तित्व जितना बड़ा कुछ भी नहीं। वह अनंत है। ये एक बूंद के सागर हो जाने जैसी स्थिति है। जैसे अस्तित्व अनंत है, वैसे ही उसकी संभावनाएं भी अनंत हैं। ऐसे में जो भी उससे जुड़ता है, उसके माध्यम से अस्तित्व की कुछ संभावनाएं अभिव्यक्त हो जाया करती हैं। बुद्ध के शरीर छोड़ने से एक दिन पहले उनके शिष्य ने पूछा कि क्या आपने सब कुछ कह दिया है या अभी भी कुछ शेष है? बुद्ध ने जमीन पर पड़े कुछ पत्तों को अपनी एक हथेली में उठाया और कहा कि अभी इतना ही कहा है और जंगल में जितने पत्ते बिखरे पड़े हैं, अभी वे शेष हैं। वे अनंत की उसी असीम संभावना की ओर इशारा कर रहे थे।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन मनुष्य का वह हिस्सा है, जो दूसरों और बाहरी दुनिया से क्रिया करता है।

मन को समझने के लिए पदार्थ को देखना जरूरी है। मन चेतन तत्व का वह भाग है, जो पदार्थ के साथ गठजोड़ बना सकता है। अपने चारों ओर पदार्थ की एक संरचना का निर्माण कर सकता है, जिसे शरीर कहते हैं। यह शरीर जीवंत होता है। शरीर एक अति उन्नत जैविक मशीन है। जो बाहर के वातावरण के अनुसार खुद को ढाल सकती है। एक सीमा तक बाहरी परिस्थितियों का मुकाबला कर सकती है। अपने भीतर आई छोटी-मोटी समस्याओं को खुद ठीक कर सकती है। अपने घावों को भर सकती है। अपने भीतर ऊर्जा का संचय और संचार कर सकती है। सूचनाओं को दर्ज कर सकती है और उन्हें लंबे समय तक सहेज सकती है। अपने भीतर विद्युतीय तरंगों का निर्माण कर सकती है। बाहरी दुनिया से सूचनाओं को ग्रहण कर सकती है। अपने भीतर उपस्थित सूचनाओं को बाहरी दुनिया तक पहुंचा सकती है। ठोस भोजन को चबाकर, उसमें लार मिलाकर, उसमें पाचन रस मिलाकर, उसे तोड़कर, उसमें से पोषक पदार्थों और ऊर्जा को अवशोषित कर सकती है और शेष बचे भाग को शरीर से बाहर निकाल सकती है। अपने भीतर बनने वाले हानिकारक पदार्थों को इकट्ठा कर, उसे शरीर से बाहर निकाल सकती है। यह शरीर रूपवान और आकर्षक बन सकता है और दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींच सकता है। मन के चारों ओर इस अमूल्य संरचना जिसे शरीर कहते हैं, उसका निर्माण प्रकृति कर देती है। यह शरीर इतना जीवंत और आकर्षक हो जाता है कि मन इस पर ही मोहित हो जाता है। यह मोह इस कदर प्रबल होता है कि मन के भीतर इसके विज्ञान को जानने की जिज्ञासा पैदा हो जाती है क्योंकि इसे सहेजने के लिए इसके विज्ञान को जानना जरूरी है। साथ-साथ यह दूसरे शरीरों पर आकर्षित और उन पर मोहित होता रहता है। क्योंकि शरीर नर और मादा



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

के रूप में बंटे हुए हैं, इसलिए एक दूसरे के रूप पर आकर्षित हो जाने का क्रम भी चलता रहता है। ऐसे में मन शरीर के माध्यम से दूसरे लोगों और दुनिया के साथ संबंध बना लेता है।



मन इस बात से परेशान है कि जीवन के बाद क्या होगा?

मन के लिए जीवन में एक सुविधा उपलब्ध है सोचना और करना, थिंक एंड एक्ट। यहां पर सॉफ्टवेयर भी है, हार्डवेयर भी और इलेक्ट्रिसिटी भी। मन के पास अपने आइडिया हैं तो जीवन के पास उन्हें लागू करने की व्यवस्था है। एक सक्रिय मन को एक सक्रिय शरीर चाहिए ताकि अपनी इच्छाओं को आकार दिया जा सके। बस मुश्किल यह है कि यह सुविधा जीवन तक ही उपलब्ध है। जीवन के बाद प्राप्त हुई शांति। एक नैसर्गिक शांति, जो सभी को प्राप्त होती है, लेकिन जीवन के दौरान प्राप्त की गई शांति अर्जित शांति है। जिसे कुछ लोग कमाना चाहते हैं और कुछ लोग प्राप्त कर पाते हैं। लेकिन जब तक व्यक्ति दुनिया के और अपने मन के प्रभाव में है, तब तक उसे पता भी कैसे चले कि शांति है क्या और इसका अनुभव कैसा होता है? जीवन के दौरान शांति का अनुभव कर पाना एक अति दुर्लभ घटना है। जिस चीज का अनुभव हो जाए। व्यक्ति उसे पाने का प्रयास कर सकता है क्योंकि वह जान जाता है कि मिल जाने की संभावना है। या तो व्यक्ति को भाग्य से इसका अनुभव मिल जाए या ईश्वरीय कृपा से या फिर योग के विभिन्न मार्गों पर चलकर, वह स्वयं को इस योग्य बना ले कि वह इस अनुभव को अर्जित कर सके। या फिर व्यक्ति इतना सहज और प्रेम से भरा हो कि यह अनुभव खुद उसके पास चल कर आ जाए। व्यक्ति यदि दृष्टा भाव को प्राप्त कर ले और कर्ता भाव को पीछे छोड़ दे तो मन को वह प्राप्त हो जाता है, जो उसे चाहिए। ऐसे में मन संतुष्टि का अनुभव करता है। यह छलांग आवश्यक है, मन के भीतर इस सवाल को समाप्त करने के लिए कि जीवन के पश्चात क्या होता है? ईश्वर यह देखना चाहते हैं कि व्यक्ति द्वारा जीवन का उपयोग कैसे किया गया? यदि व्यक्ति यथार्थ को देख सकता है तो वो निकट है।



मन द्वारा उपलब्ध कराए गए सुख समय पर निर्भर हैं।

मन जिन सुखों की चाह रखता है, वे समय की परिधि में ही उपलब्ध हैं। इस सुख को पाने हेतु समय देना होगा। समय दीजिए और सुख लीजिए। यह है शुद्ध व्यापार। मन जानता है कि जीवन का सबसे महत्वपूर्ण संसाधन है, ————— देकर ही कुछ पाया जा सकता है। समय नहीं तो खुशी भूल जाओ। माया कहती है कि जो इच्छाएं तुम वे तभी पूरी हो सकती हैं, जब तुम्हारे पास समय हो। समय तभी होगा, जब तुम्हारे पास जीवन होगा।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इसलिए जीवन की परिधि में आओ। जीवन की परिधि में वापस लौटो। माया कहती है कि जो कुछ मेरे पास है, इसका अनुभव तुम ले सकते हो। इसके लिए बस तुम्हें मेरे पास आना है। मन जब भी सक्रिय होता है, उसकी दृष्टि माया के उन गुणों पर टिकने लगती है, जो मन को आकर्षित करते हैं। यह गुण व्यक्ति को बार-बार अपनी ओर आकर्षित करते हैं। कभी एक व्यक्ति में दिखाई देते हैं तो कभी किसी और व्यक्ति में। अपने देश में भी दिखते हैं और बाहर देश में भी। कहीं कम दिखते हैं तो कहीं ज्यादा।

कहीं उन तक पहुंच सुलभ है तो कहीं बहुत मुश्किल। कहीं बाधाएं बहुत कम हैं तो कहीं रास्ते में न्याय व्यवस्था और दंड व्यवस्था खड़ी है। कहीं सस्ते में उपलब्ध हैं तो कहीं महंगे में। कहीं पर अनुभव लेना हो तो साथ में बड़ी जिम्मेदारियां भी उठानी पड़ती है तो कहीं पर जिम्मेदारियों के बिना भी अनुभव उपलब्ध है। कहीं पर जगह सीमित है तो कहीं पर जगह ज्यादा। कहीं पर संसाधन सीमित हैं तो कहीं पर संसाधन ज्यादा। कहीं पर उन अनुभवों तक पहुंचने के लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है तो कहीं पर छोटे से इंतजार में ही वे सुविधाएं उपलब्ध हैं। कहीं पर साधनों की नजर आप पर नहीं टिकती तो कहीं पर आप आकर्षण के केंद्र में होते हैं। कहीं पर आप अति विशिष्ट हैं तो कहीं पर अति सामान्य। कहीं पर आप बिल्कुल स्वतंत्र हैं तो कहीं पर नियमों-कानूनों और समाज की नज़रों से बंधे हुए। समय की गणना ही तब प्रारंभ होती है, जब मन कुछ करना प्रारंभ करता है। जिस किसी क्रिया में मन का दखल नहीं, वह बस एक समान गति से होती रहती है। बिना इस बात की परवाह किए हुए कि कितना वक्त बीत गया, इसे करते हुए। मन गिनती प्रारंभ करता है।



जब तक मन चलता रहेगा, तब तक यह न ज्ञात हो सकेगा कि प्रकृति चल रही है।

जब मन थमेगा, तभी यह ज्ञात हो सकेगा कि प्रकृति ही चल रही है। जब तक मन चलता रहता है, तब तक नज़रें कहीं दूर तक देख नहीं पाती। नज़रें टिक जाती हैं अपनी गति पर और उस गति से उत्पन्न होने वाले प्रभाव पर। ऐसे में दृष्टि मुक्त हो भी तो कैसे? वह उलझ कर रह जाती है, अपनी गतिविधियों में ही। जब सारा का सारा एक्शन यहीं पर चल रहा है तो वहां पर देखने की कोई जरूरत ही नहीं पड़ती। जब अपने भीतर और अपने जीवन में इतनी सारी चीजें एक साथ चल रही हैं तो फिर कोई इससे परे देखे भी तो कैसे? जिसे हम देख नहीं पाते, उसे हम जान नहीं पाते। जब हम कुछ नया जान नहीं पाते तो फिर उसे सीख नहीं पाते। जब सीख नहीं पाते तो फिर कुछ बदलता नहीं। सब कुछ पहले की ही तरह चलता रहता है। हमें लगता है कि दुनिया यही है। हमें लगता है कि सूचनाएं बस इतनी सी हैं, जितनी हम जानते हैं या तरीके सिर्फ उतने हैं, जिन्हें हम अपनाते हैं। भ्रमण और देशाटन हमारी

स्तार देता है। सोच जब तक विस्तृत नहीं होती, तब तक यह औरों को स्वीकार नहीं करती। तब तक वो दूसरों पर लादती रहती है। जब तक मन ठहरता नहीं, तब तक हमें अपनी गहराइयों का ही पता नहीं



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

चलता। जब तक हम खुद उथले हैं, तब तक हम दूसरों को भी उथला ही मान कर चलते रहते हैं। जब तक हम अपनी गहराइयों में उतरते नहीं, तब तक प्रकृति या कुदरत से भी कटे रहते हैं। खुद का मनोरंजन करके हम यह तो जान सकते हैं कि दुनिया में कहां क्या-क्या चल रहा है लेकिन खुद को थाम कर हम यह जान सकते हैं कि दुनिया कैसे चल रही है? वह कैसे चलती आई है? उसके अपने क्या तरीके हैं? प्रकृति की सतत् चाल ही जीवन की दौड़ को प्रशस्त करती है। यदि यह सतत एक रूप चाल ना हो तो जीवन भी दौड़ न सकेगा। प्रकृति की एक समान गति को जाने बिना, उस सम तत्व को जानना भी संभव ना हो सकेगा।



मन अपनी समस्याओं का हल आरंभ और अंत में ढूंढता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

जब तक चाहते या इच्छा है, तब तक आरंभ और अंत में रुचि है। तब तक आरंभ और अंत समाधान की तरह हैं। जब तक हम सीमाओं में बंधे हुए हैं, तब तक आरंभ और अंत हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। कारण है कि विस्तार की भी अपनी एक सीमा है और हर सीमा कहीं ना कहीं जाकर ठहर ही जाती है। मन को लगता है कि जब मेरा काम शुरू हो जाएगा, तब दिक्कतें खत्म हो जाएंगी। बच्चे जब एग्जाम कालीफाई कर लेंगे तो उनका अच्छे कॉलेज में एडमिशन हो जाएगा। जब मेरा लड़का कमाना शुरू कर देगा, तब दिक्कतें खत्म हो जाएंगी। जब मैं बच्चों की शादियां कर दूंगा, तब मेरी जिम्मेदारियां खत्म हो जाएंगी। गर्मी बहुत है, कहीं बिजली ना चली जाए। बिजली जाने पर मन सोचता है कि जब बिजली आ जाएगी, तब आराम मिल जाएगा। लगातार गर्मी बने रहने पर मन सोचता है कि जब बारिश हो जाएगी, तब मौसम ठीक हो जाएगा। दुकान से सामान गायब हो रहा है, जब कंप्यूटर और कैमरा लग जाएगा, तब चोरियां रुक जाएंगी। डॉक्टर ने ऑपरेशन के लिए कहा है। जब ऑपरेशन हो जाएगा, तब सब ठीक हो जाएगा।

अगर स्वादिष्ट खाना मिल जाए तो मजा आ जाएगा। अगर सख्त कार्यवाही की जाए तो करप्शन कम हो जाएगा। अगर रोड अच्छी बन जाए तो सफर कम समय में तय हो जाएगा। वगैरह-वगैरह। मन से जुड़ा अपना एक कार्य क्षेत्र है और उस कार्य क्षेत्र से जुड़ी है, मन की सोच। इस क्षेत्र में वह अनावश्यक चीजों को खत्म करना चाहता है और आवश्यक कामों को प्रारंभ करना चाहता है। जो नापसंद है उसे हटाना चाहता है और जो पसंदीदा है, उसे लाना चाहता है। बदलाव का अर्थ ही है अंत और फिर एक नई शुरुआत। यह अंत और शुरुआत व्यक्ति के सामने घटित होती है। इसमें व्यक्ति के भीतर कुछ नहीं बदलता। जो भी बदलता है, बाहर ही बदलता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन जब भीतर देखता है तो अनंत से उसका परिचय होता है। यही उसकी स्थिरता का कारण है।

जब तक मन सिर्फ समय को देखता है, तब तक उसका अपना अस्तित्व भी समयबद्ध हो जाता है। ऐसे में मन का विचलित हो जाना स्वाभाविक है। यही कारण है कि अपने चारों ओर कितनी भी सुख सुविधाओं को वो जमा क्यों ना कर ले, भीतर अस्थिरता का भाव बना रहता है। जब तक व्यक्ति के भीतर एक ऐसा भाग ना ढूँढ लिया जाए, जो अनंत के सापेक्ष है। जो अनंत में भी गति कर सके। तब तक मन का असुरक्षित महसूस करना अकारण नहीं है। मन जब अनंत से परिचित होता है, तभी वह जान पाता है कि एकांत भी रचनात्मक है। खाली रह कर भी बहुत कुछ होता रहता है। तभी वह जान पाता है कि मन को खाली रखकर भी बहुत कुछ जाना जा सकता है। तभी उसे पता चलता है कि सब कुछ हमें दुनिया से ही नहीं मिलता बल्कि अनंत से भी हमें बहुत कुछ मिलता है। अनंत से परिचित होकर ही मन मौन के महत्व को समझ पाता है। दुनिया से संबंध तो बनाए जा सकते हैं लेकिन गति अनंत की ओर ही होती है। जीवन का प्रयोजन सिर्फ दुनिया की तरफ देखना ही नहीं है बल्कि अनंत से भी परिचय प्राप्त करना है। अनंत का अर्थ है असीम, सीमा की अनुपस्थिति। अर्थात् जड़ तत्वों से परे अपनी उपस्थिति को जानना। जो सीमा में बंधा रहे, वो जीवन है। जो अनंत में विस्तार कर सके, वह चेतन है। जीवन अर्थात् जड़ से परे भी खुद को जानना ही ज्ञान है। जैसे जीव का ठिकाना जीवन है, वैसे ही चैतन्य का ठिकाना अनंत है। चैतन्य ही जीवन का आधार है। चैतन्य से ही जीवन अंकुरित होता है।



मन यही मानता है कि जो उसकी बुद्धि जानती है, वही श्रेष्ठ है।

मन का पूरा जोर व्यक्तित्व के विकास पर होता है। कहीं ना कहीं वह जानता है कि जो भी है, वह पूर्ण है। पदार्थ से जुड़ने के बाद पूर्णता की इच्छा ही व्यक्तित्व व पहचान का विकास करती है। इसी कारण बुद्धि, अहंकार, व्यक्तित्व और महत्वाकांक्षा हमें हर तरफ दिखाई देती है। चेतना जानती है कि मूल कारण सिर्फ एक है। उसका वह भाग जो पदार्थ से जुड़ता है, मन बन जाता है। मन की महत्वाकांक्षा का कारण यह है कि वह अपने भीतर गहराई में कहीं ना कहीं, यह बात जानता है कि संपूर्ण पदार्थ एक ही चैतन्य से जुड़ा है। इसलिए संपूर्णता पाने तक वो रुकना नहीं चाहता। अपने आसपास हर एक संसाधन को वह पाना चाहता है। इस दुनिया पर वह पूर्ण नियंत्रण चाहता है। या फिर यह कहें कि इस दुनिया में वह अपनी पूर्ण उपस्थिति चाहता है। यह दुनिया भी एक लोक है। यह मृत्यु लोक है तो यह जीवन लोक भी है। यह एक अवसर है, उत्तम लोकों की तरफ बढ़ने का तो यह एक खतरा भी है, निम्न लोकों की तरफ फिसलने का। जीवन में जब सब कुछ ठीक चलता है, तब हमारे कुछ ज्यादा लापरवाह

। संभावना रहती है! इतनी कि हम कुछ अनावश्यक जोखिम भी उठा लिया करते हैं। ऐसे में कई को हम खुद अपने पास बुला लिया करते हैं। यदि हम खुद अपने शरीर और स्वास्थ्य पर कोई अत्याचार



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ना करें और मस्तिष्क को भी नियमित रख पाएं तो हमारे भीतर की संभावनाएं खिल उठती हैं। ऐसे में हमारी दृष्टि में बदलाव आना शुरू हो जाता है। तब दृष्टि जीवन के कुछ ऐसे पक्षों को देख पाने में समर्थ होने लगती है, जिन पक्षों से हम अपरिचित थे। सीमित और विस्तृत दृष्टि के साथ जीवन जीने के दो बिल्कुल अलग अलग मायने हैं। ऐसे में जीवन के वृक्ष पर आने वाले फल भी एक-दूसरे से काफी अलग होते हैं। इसका अर्थ यह है कि आंखें तो सबकी एक जैसी है और एक ही दृश्य देखती हैं लेकिन दृष्टि सबकी अलग-अलग है। विस्तृत दृष्टि जीवन के जिन छुपे हुए पक्षों को देख पाती है, एक सीमित दृष्टि उसे नहीं देख पाती।



मन कोई रत्ननायक नहीं। वह बस अपनी मूल समझ को पदार्थ के साथ लागू करता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-112714/2022
Date 07/03/2022

चेतना की वह भाग जो अपराशक्ति के साथ तारतम्य बैठा लेता है, मन बन जाता है। यह ठीक वैसा ही है, जैसे कोई रसोईया अपनी रसोई के उपकरणों और बर्तनों के साथ किसी दूसरे देश में पहुंचे और वहां पर उसे अपने ही औजारों के साथ मकान बनाने के काम में लगा दिया जाए। ऐसे में उसकी स्थिति बड़ी विचित्र हो जाती है। रसोई जब रसोइए की हो तो उसे काम करने में काफी आसानी होती है और अकेले ही वह अपने काम को पूरा कर लेता है। यदि रसोइए का मन किसी और काम की तरफ चला जाए और उसे करने वाले बहुत से लोग हों तो भ्रमित हो जाना संभव है। अब वह समझ ना सकेगा कि यह क्या हो रहा है? मुझे करना क्या है और कैसे है? हालांकि मन इस नई जगह के साथ धीरे-धीरे सामंजस्य बैठा लेता है और अपने लिए एक नई पहचान विकसित कर लेता है। नई पहचान के साथ शुरू हो जाती है, एक नई यात्रा। पहचान के साथ होता है, प्रयास। प्रयास के साथ होती है, अपूर्णता। अपूर्णता के साथ होती है, यात्रा। यात्रा तब तक पूरी नहीं होती, जब तक अपूर्णता की भावना समाप्त नहीं हो जाती। पूर्णता के साथ जुड़ा है, गंतव्य और गंतव्य के साथ जुड़ी है, स्थिरता। अपूर्णता के साथ जुड़ी है इच्छा और पूर्णता के साथ जुड़ी है, सभी इच्छाओं की समाप्ति। पदार्थ के गुण-धर्मों को तो शब्दों में ढाला जा सकता है लेकिन चेतन और उसकी व्यवस्था को शब्दों में उतारना संभव नहीं। मौन को शब्दों में उतारना संभव नहीं। चेतन की व्यवस्था जड़ में अपने मूल स्वरूप में नहीं रह सकती। यही कारण है कि जीवन में बहुत से द्वंद चलते रहते हैं। व्यक्ति के भीतर भी और उसके चारों ओर भी। अनंत यदि सीमित परिधि में अभिव्यक्त होगा तो द्वंद्व होना निश्चित है।



मन और मस्तिष्क की बसाई गई दुनिया ही माया है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जब हम दुनिया को देखते हैं तो इसे दो हिस्सों में बंटा हुआ पाते हैं। पहली है प्राकृतिक दुनिया और दूसरी है वह दुनिया, जिसे इंसान ने बसाया है। कभी पृथ्वी पर चारों ओर प्राकृतिक दुनिया ही थी। जैसे जैसे समय बीता और इंसानों ने उन्नति की, जैसे जैसे प्राकृतिक दुनिया सिमटती चली गई और इंसानी दुनिया अपना आकार बढ़ाती चली गई। इंसानी दुनिया में भी बहुत अलग अलग प्रकार दिखाई देते हैं। मन के पास अपनी विचारधारा होती है और इस विचारधारा का प्रभाव उसके द्वारा निर्मित भवनों और सभ्यता पर दिखाई देता है। अलग-अलग प्रकार के निर्माण यह बतलाते लाते हैं कि इंसानों के सोचने के तरीके अलग-अलग हैं। साथ ही ये निर्माण, यह भी बताते हैं कि अलग-अलग इंसानों की रुचियां और उनकी बौद्धिक क्षमता भी अलग-अलग है। इन निर्माणों से लोगों के रहन-सहन के तरीके भी पता चलते हैं। कहीं पर योजनाबद्ध निर्माण दिखता है तो कहीं पर योजनाओं का अभाव दिखता है। कहीं पर निर्माण अपनी सुविधाओं को ध्यान में रखकर किए गए हैं तो कहीं पर अपनी सुरक्षा को। कहीं पर साफ सफाई का बहुत ध्यान रखा गया है तो कहीं पर बहुत कम। कहीं पर प्रकृति का भी ध्यान रखा गया है तो कहीं पर सिर्फ अपने लाभ को। कहीं पर लोग दूर-दूर और पर्याप्त जगह खाली रखकर निर्माण करते हैं तो कहीं पर बिल्कुल सटे हुए और बेतरतीब। मन जब निर्माण करता है तो उसमें उसकी रुचियां, उसका व्यक्तित्व और उसका प्रभाव दिखाई देता है। मस्तिष्क जब निर्माण करता है तो वहां पर उसकी गणना और युक्तियां दिखाई देती हैं। निर्माण करते वक्त कहीं पर लोग दूसरों की सुविधाओं का भी ध्यान रखते हैं तो कहीं पर सिर्फ अपनी सुविधा का। भवनों का निर्माण सभ्यता की झलक देता है तो लोगों का व्यवहार संस्कृति की। कहीं पर लोगों का आपसी व्यवहार ज्यादा मधुर है तो कहीं पर रूखा। कहीं पर दोस्ताना है तो कहीं पर शत्रुता पूर्ण।



अपने अनेक सपनों को पूरा करने के लिए मन स्वभाव का सहारा लेकर कई जिम्मेदारियां उठाता है। साथ ही उसकी यह अपेक्षा भी रहती है कि कोई उसकी भी जिम्मेदारी उठाए।

मन और मस्तिष्क को अलग करके देखने की जरूरत है। मन जब मोह करता है तो वह अपेक्षा भी करता है। एक बैरागी मन बस अपने कर्तव्यों को पूरा करना चाहता है। उसकी कोई खास अपेक्षा अपनों से नहीं रहती। मन जब वैराग्य लेता है, तभी वह शून्यता की तरफ आगे बढ़ता है। जब तक मोह रहता है, तब तक दृष्टि अपने महत्व पर ही बनी रहती है। ऐसे में व्यक्ति अपने महत्व को बनाए रखने के लिए, अपनी वृद्धावस्था में भी प्रयास जारी रखता है। मन समय-समय पर दूसरों को बताता रहता है कि परिवार में उसका क्या महत्व है। साथ ही समय-समय पर वह जांचता रहता है कि उसका कितना महत्व बना हुआ है? कहीं कमी दिखाई देने पर वो अपने महत्व को बढ़ाने के लिए प्रयास जारी रखता है। दो व्यक्ति जो अपने मोह को बहुत प्रधानता देते हैं, उनमें आपसी मतभेद और होना बहुत संभव है। यदि यह स्थिति परिवार में बन आए तो परिवार में भीतरी संघर्ष भी देखने को



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मिलता है। इतिहास ने देशों को भी मोह और महत्वाकांक्षा के आधार पर बंटते देखा है। व्यक्ति यदि मोह और महत्वाकांक्षा के आधार पर आगे बढ़ता रहे तो रास्ते बंट जाया करते हैं। व्यक्ति में जब कर्तव्य भाव की प्रधानता रहती है और मन बैरागी होता है, तब वह अपने महत्व की अपेक्षा नहीं रखता। तब उसका पूरा ध्यान सिर्फ अपने कर्तव्यों को पूरी तरह से निभाने पर रहता है। ऐसे में व्यक्ति महत्वाकांक्षा के संघर्ष की ओर ध्यान नहीं देता। बैरागी मन और भोला मस्तिष्क शून्यता को पाने की योग्यता रखता है। भोला अर्थात् गणनाओं और लाभ हानि के आधार पर ना चलने वाला मस्तिष्क। ऐसे व्यक्ति में स्वभाव की प्रधानता रहती है। शिव में यही विशेषताएं पाई जाती है। शिव को भविष्य की कमियों से नहीं बल्कि वर्तमान की पूर्णता से मतलब है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

मन और दुनिया मिलकर माया का निर्माण करते हैं और यह माया मन को मोह लेती है।

मन का मतलब है ग्राहक और दुनिया का मतलब है सुपर बाजार। ग्राहक में बस रुचि होनी चाहिए और बाजार उसकी सारी जरूरतों को पूरा करने के लिए तैयार रहता है। बाजार चौबीसों घंटे तैयार रहता है, ग्राहकों की हर मांग को पूरा करने के लिए। जब तक मांग है, तब तक बाजारों में रौनक है क्योंकि मांग ही ग्राहक को बाजार तक खींच कर ले जाती है। शॉपिंग को 'स्ट्रेस-बस्टर' कहा जाता है क्योंकि शॉपिंग ध्यान स्ट्रेस पर से हटा कर इंटरैस्ट पर लगा देती है। मांग के बढ़ने पर बाजार, सुपर मार्केट में बदल जाया करते हैं। जब तक मांग सीमित थी और आवश्यकता पर केंद्रित थी, तब तक गांव की हाट से काम चल जाया करता था। मांग बाजार को बुलंदियों तक पहुंचा देती है। मांग ही व्यापारी को धनी बनाती है और पैसा बाजार में सर्कुलेट होता है। एक ग्राहक जब इस पूरी प्रक्रिया को देखता और समझता है, तब उसका भी मन व्यापारी या उद्योगपति बनने का होता है। वह चाहता है कि उसकी छलांग सप्लाय चैन के दूसरी ओर लगे ताकि वह भी इस पूरी प्रक्रिया से पैसा बना सके। ऐसे में ग्राहक ही कभी बिचौलिया बन जाता है, कभी उद्योगपति तो कभी व्यापारी। ऐसे में माया रूपी बाजार सिर्फ मांग ही पूरी नहीं करता बल्कि चाहत भी देता है। योजनाएं भी प्रस्तुत करता है और अवसर भी देता है। व्यक्ति के भीतर उपस्थित माया ही नए नए क्षेत्रों को खोलना चाहती है ताकि नई मांग को पैदा किया जा सके और बाजार का अगुआ बना जा सके। माया सतत अपना विस्तार करती है ताकि नई-नई रुचियों को जन्म दिया जा सके। नई रुचियां नए अवसर लाती हैं और लोगों को खुद से जुड़ने के लिए उत्साहित करती हैं। दुनिया बनी है पदार्थ से और पदार्थ में असंख्य अलग-अलग गुण हैं। यह गुण माया को विविधता देते हैं। मॉल इतने ज्यादा सफल हुए क्योंकि वे एक छोटी सी जगह को बहुत ज्यादा विविधता से भर देते हैं। उसकी विविधता से आकर्षित होकर अलग-अलग प्रकार के और आकर्षक चीजें पहुंचते हैं। जिनसे उस जगह का आकर्षण और बढ़ जाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन में विचारों का चलना अर्थात दिन को कई हिस्सों में बांट कर जीना। ध्यान का दिन भर इधर-उधर भटकना।

एक उबड़ खाबड़ और कीचड़ से भरी सड़क पर चलना, एक साफ-सुथरी और चिकनी सड़क पर चलने से बिल्कुल अलग है। एक भीड़भाड़, गाड़ियों और शोर से भरी सड़क पर चलने का अनुभव, एक खाली, शांत और दोनों ओर पेड़ों की कतारों से सजी सड़क पर चलने के अनुभव से बिल्कुल अलग है। शहर और गांव के पर्यावरण और वातावरण में भी खासा अंतर होता है। गाड़ी चलाते वक्त यदि गाड़ी की गति को लगातार बदला जाए

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L/12/14/2022
Date 07/03/2022

तो मानव की गणवत्ता वैसी नहीं रहती, जैसी वह गाड़ी के एक समान गति से चलते रहने पर होती है। तेज गति से गाड़ी चलाने पर ध्यान हमेशा सड़क और दूसरी गाड़ियों पर बना रहता है। एक समान गति से गाड़ी चलाने पर ध्यान गंतव्य और घड़ी पर नहीं रहता। ऐसे में ध्यान दूर दिखने वाले पेड़ों और चारों ओर फैली हरियाली पर दिया जा सकता है। ऐसे में हरियाली ही गंतव्य हो जाती है और यात्रा ही मंज़िल। अक्सर व्यक्ति कहीं जाने के लिए ही निकलता है लेकिन कभी-कभी वह हरियाली में खो जाने के लिए भी बाहर निकलता है। कहीं जाना और कहीं पहुंचना दो अलग-अलग बातें हैं। हम कहीं ना कहीं जाते ही रहते हैं लेकिन जब सिद्धार्थ जब घर से निकले तो वह बुद्धत्व तक पहुंच गए। जीवन जब खुद तक पहुंचने का साधन बन जाता है तो फिर भटकाव ठहर जाता है। दिन भर विचारहीन रहना अर्थात हवा की तरह बहना। जब भीतर प्रेम होता है तो व्यक्ति आंतरिक रूप से संपन्न होता है। ऐसे में जीवन में व्यर्थ के प्रयास और चेष्टाएं न्यूनतम हो जाती हैं। अतः अपने आसपास जो कुछ भी यज्ञ चल रहे हैं, व्यक्ति उन्हें पहचान भी सकता है और उनमें अपनी आहुति भी दे सकता है। इस प्रकार व्यक्ति के संसाधन उसकी आहुति बन जाते हैं। वरना व्यक्ति अपने संसाधनों को ही अपनी संपत्ति मानकर चलता रहता है।



मन के पास जगत की सत्ता है। यदि कुछ नहीं है तो वह है प्रेम। इसी कारण वह जगत से पूछता रहता है कि "क्या तुम मुझसे प्यार करते हो?"

इस जगत में हर जगह मन है। कोने कोने में मन है। हर इंसान और जानवर में मन है। मन इस जगत को चाहता है। अपना मानता है। अर्थात चाहत और चाहने वाला दोनों ही मौजूद हैं। जहां यह दोनों मौजूद हैं, वहां पर प्रकृति क्या कर रही है? मन ने तो प्रकृति को नियंत्रण नहीं दिया। बल्कि मन तो प्रकृति को हटा हटा कर, जंगलों को साफ

रहले तो ज्यादा जगह पर अपना नियंत्रण स्थापित कर लेता है। प्रकृति तो पृथ्वी पर पहले से ही मौजूद है। के पहले से भी। अर्थात जब मन नहीं था, तब भी प्रकृति थी। जब तक सिर्फ हरियाली थी, तब तक



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भावनाएं ना थी। जैसे-जैसे जीवन का विकास हुआ और मनुष्य आए। उनके साथ यह सवाल भी आया कि "क्या तुम मुझसे प्यार करते हो?" जानवरों के भीतर भी ऐसी भावनाएं होती हैं। वे बोल कर नहीं तो अपने हाव-भाव से ही एक दूसरे से यह बात जानना चाहते हों। इंसानों के पास भाषा है तो जानवरों के पास अपने तरीके। प्रेम हमारी मूलभूत जरूरत है। जब हम किसी भूमिका में होते हैं तो हमारी मांग उस भूमिका के अनुसार हो जाती है। जैसे एक गृहस्वामी का ध्यान इस बात पर रहता है कि घर को चलाने के लिए पैसों की आमद होती रहे। एक विद्वान का ध्यान सभी जरूरी जानकारियों को पाने पर रहता है। वहीं जब व्यक्ति सबसे सहज होता है तो उसका पहला ध्यान प्रेम पाने पर होता है। जब प्रेम हमारे पास होता है तो हम आश्वस्त होते हैं। आश्वस्त रहने पर व्यक्ति अपने जीवन के लक्ष्यों के प्रति ज्यादा एकाग्र और समर्पित हो पाता है। प्रेम व्यक्ति की दृष्टि को विस्तृत कर देता है। ऐसे में उसके भीतर असुरक्षा की भावना कम हो जाती है। अतः विचारों पर उसकी निर्भरता भी सीमित हो जाती है। ऐसे में व्यक्ति

ज्यादा स्वाभाविकता से जीवन जी सकता है।



प्रकृति चलती रहती है। कहीं नहीं जाती। प्रकृति की गति सतत है। मन कहीं जाने को ही निकलता है और जहां पर जाता है, वहीं पर अटक जाता है।

इस प्रकार प्रकृति और मन की गति के स्वरूप को देखें तो दोनों में काफी अंतर है। प्रकृति सतत एक समान चाल से चलती रहती है। मन की गति अनियमित और मनमौजी होती है। मन अक्सर दूसरों में अपने ठिकाने को देखता है इसीलिए कभी-कभी चलते चलते वह दौड़ जाता है और फिर अचानक रुक जाता है। वहीं ठहर जाता है। कुछ समय बिताने के बाद फिर चल पड़ता है। यह ना जानते हुए कि जाना किस ओर है? इसी कारण मन से वादे करवाने पड़ते हैं कि तुम साथ निभाओगे? कहीं भूल तो ना जाओगे? कई पेपरों पर साइन करवाना पड़ता है। उन कागजों को संभाल कर रखना पड़ता है। बार-बार पूछना पड़ता है कि मेरी छवि तुममें बसी है या नहीं? तुम्हारा मन मुझमें लगा है या नहीं? इसी कारण मन से जो संबंध जुड़ते हैं, उनमें अनिश्चितता होती है। मन अक्सर रुठ जाता है, तब उसे मनाना पड़ता है। मनपसंद खाना, मन मुताबिक काम और ना जाने क्या-क्या। कई बातों का एक साथ ध्यान रखना पड़ता है।

प्रकृति की गति इतनी ज्यादा नियमित है कि उसके आधार पर घड़ियां बनाई जाती हैं। उसकी गति और

को मानक माना जाता है। प्रकृति पर अपनी जरूरतों की पूर्ति के लिए निर्भर हुआ जा सकता है। प्रकृति



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

का समर्पण इतना ज्यादा है कि वह जीवन को आकार भी देती है और फिर आधार भी देती है। निर्लिप्तता ऐसी कि किसी के लिए अपने नियमों को बदलती नहीं और नियम सभी पर एक समान लागू होते हैं। चाहे फिर वह राजा हो या रंक। इंसान हो या जानवर। ज्ञानी हो या महत्वाकांक्षी। मनुष्य का ध्यान भले ही पृथ्वी के परे अब दूसरे ग्रहों की तरफ बढ़ चला है लेकिन प्रकृति का ध्यान सतत जीवन पर ही है। भाव ऐसा कि एक पल के लिए भी विश्राम नहीं करती। कर्तव्यनिष्ठा ऐसी कि एक पल के लिए भी नहीं चूकती। धरती पर तो प्रत्यक्ष रूप में प्रकृति ही परमात्मा है।



मन से काम करना अर्थात मन को नियंत्रित करके काम करना।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

अर्थात मन को अपने काम की ही दिशा में लगाना। प्रयास तब अपूर्ण रह जाते हैं, जब काम करते वक्त मन कहीं और लगा होता है। अपूर्ण प्रयास अपूर्ण परिणाम लाते हैं। ऐसे में ना काम करने वाले को ही संतुष्टि प्राप्त होती है और ना ग्राहक को ही। दूसरा, स्थिर होकर काम तभी किया जा सकता है, जब काम में मन लग जाए। यदि मन ना लगे तो कामगार काम छोड़ भी सकता है। मन से पढ़ाई करना अर्थात पढ़ते वक्त मन को इधर-उधर ना भटकने देना। ध्यान सिर्फ पढ़ाई की तरफ लगाना। अर्थात पूर्ण समर्पित होना। चूंकि जिम्मेदारियां छोटे समय तक की या लंबे समय तक की होती हैं। इसी कारण स्थायित्व का होना जरूरी है और स्थायित्व होने के लिए मन का लगना जरूरी है। चूंकि मन में अस्थिरता होती है, गतिशीलता होती है। इसी कारण मन को लगाने की बात होती है। स्थायित्व के साथ जुड़ा होता है, भरोसा और भरोसे के साथ जुड़ी होती हैं सुविधाएं। इसी कारण जब काम में मन लगने लगे तो सुविधाएं स्वतः ही बढ़ जाती हैं। साथ ही बढ़ जाता है, औरों का उस व्यक्ति पर भरोसा। भरोसे के साथ ही बढ़ता है नाम भी। साथ ही बढ़ती है, धन की आमद।

कहने का अर्थ है कि जैसे जैसे मानसिक स्थिरता आती है, वैसे वैसे व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास होने लगता है। अभिभावक जानते हैं कि यदि बच्चे का मन पहले पढ़ाई में और बाद में काम में लग गया तो फिर उनका काम काफी सरल हो जाता है। इसलिए पढ़ने वाले बच्चों को यह सलाह मिलती ही रहती है कि पढ़ाई में मन लगाओ। पढ़ाई पूरी होने के बाद सलाह का स्वरूप बदल जाता है। बाद में कहा जाता है, काम में मन लगाओ। अभिभावकों पर जिम्मेदारियों का भार इस बात पर निर्भर करता है कि बच्चे का ध्यान सही दिशा में है या नहीं। यदि बच्चे का मन वहां लगा, जहां, अभिभावक कहते हैं तो बच्चा आज्ञाकारी कहा जाता है। यदि बच्चे का मन काम में और परिवार में लग गया तो बच्चा लायक कहा जाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन की संसाधनों पर अधिकार करने की प्रवृत्ति भविष्य से जुड़ी है।

धन की बचत भविष्य से जुड़ी है और अपरिग्रह वर्तमान से। वर्तमान चेतना का लोक है। वर्तमान में चेतना प्रकृति की पराशक्ति से आच्छादित है। मन पराशक्ति से दूर रह जाता है। इसी कारण वह अपराशक्ति अर्थात् संसाधनों पर नियंत्रण चाहता है। व्यक्ति जब अपने वंश की ओर देखता है तो उसे भविष्य की ओर देखना ही पड़ता है। वंश के साथ उनकी जरूरत भी जुड़ी हैं। साथ ही जुड़ी है, उन्हें समृद्ध और सुरक्षित करने की इच्छा भी। ताकि जीवन की कई कठिनाइयों से उन्हें जूझना ना पड़े। यही कारण है कि व्यक्ति आज की जरूरतों के साथ-साथ, भविष्य की जरूरतों को पूरा करने के बारे में भी सोचने लगता है। इसके लिए उसे धन का संग्रह और संसाधनों पर नियंत्रण करने की जरूरत महसूस होती है। दूसरी ओर जब व्यक्ति के भीतर यह जिज्ञासा पैदा होती है कि मैं किसका अंश हूँ ? तब उसे वर्तमान से ही उत्तर मिल सकता है। वर्तमान में स्थित होने के लिए व्यक्ति को मन बुद्धि और अहंकार का त्याग करना पड़ता है। यही है वास्तविक अपरिग्रह। धन और परिवार को छोड़कर भी मन, बुद्धि और अहंकार से मुक्त हो पाने की स्थिति अपरिग्रह की नहीं। अपरिग्रह का अर्थ है, अपने मूल स्वरूप में लौटना। अपनी चेतना के चारों ओर उपस्थित उन कारणों से मुक्त होना, जो व्यक्ति की शक्ति का भोग करते हैं। अपरिग्रह की स्थिति में ही व्यक्ति अपने संसाधनों का सम्यक उपयोग कर सकता है। वंश की ओर देखता व्यक्ति अपने आखिरी प्रयास तक संसाधनों को जोड़ते रहना चाहता है। क्योंकि वह जानता है कि जीवन में संघर्ष होते हैं और संसाधनों के होने पर उन संघर्षों का बेहतर तरीके से सामना किया जा सकता है। व्यक्ति अपने भविष्य को और मजबूत देखना चाहता है। इसी कारण उसे असल से ज्यादा सूद प्रिय होता है क्योंकि असल जब सूद लाता है तो इसका अर्थ होता है कि असल भी सक्रिय है। व्यक्ति के साथ-साथ वह भी कुछ काम कर रहा है। उन्नति के एक ही नहीं बल्कि एक से ज्यादा द्वार खुले हुए हैं।



मन चेतना की शक्ति से चलता है। जब मन खुश होता है तो चेहरे के भावों और शब्दों द्वारा खुशी को व्यक्त करता है।

जब चेतना प्रसन्न होती है तो वह चेहरे के भावों और शब्दों द्वारा इसे व्यक्त नहीं करती क्योंकि तब व्यक्त करने वाला मन अनुपस्थित हो जाता है। गीता में वर्णित 'अंतःकरण की प्रसन्नता' यही है। ईश्वर के निकट रहकर दुखी नहीं रहा जा सकता लेकिन जीवन की वास्तविकता को सामने देख कर दुख होता ही है। खुश होना संबंधित है, अपनी इच्छाओं के पूर्ण होने से। सुख संबंधित है, अपने संभावित कर्म को पहचान कर, उस पर नियमित रूप से काम सन्नता संबंधित है, चेतना के परमात्मा से निकटता महसूस करने से।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

खुशी के साथ छुपकर उत्तेजना भी भीतर आ सकती है और अहंकार भी। सुख के साथ आता है, आंतरिक स्थायित्व। प्रसन्नता के साथ आती है, उमंग। चेतना जब मन के प्रभाव में होती है तो वह मन द्वारा उपलब्ध कराई गई भावनाओं को ही महसूस कर सकती है। दूसरी ओर जब वह मन से दूर और अस्तित्व के प्रभाव में होती है, तब वह उन भावनाओं को महसूस कर सकती है, जिन्हें बच्चे ज्यादा आसानी से महसूस कर लिया करते हैं। अगर भावनाओं के आधार पर देखें तो बच्चों और बड़ों की भावनाओं में बहुत अंतर होता है। बड़े जब कहते हैं कि बचपन ही ठीक था तो वह सिर्फ उम्र की बात नहीं कर रहे और ना जिम्मेदारियों की बात कर रहे हैं। वे उन भावनाओं, उस उमंग की बात कर रहे हैं, जो बचपन में कहीं ज्यादा सहजता से उपलब्ध थी। बच्चों में उमंग यूं ही हिलोरें मारता रहता है। जो बड़े होने पर लगभग गायब हो जाता है। दूसरी समस्या यह हो जाती है कि हमें पता भी नहीं चलता कि क्या करें कि फिर से उसी उमंग को महसूस कर सकें? शरीर बुढ़ापे से बचपन की ओर नहीं जा सकता।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 12314/2022
Date 07/03/2022

मन की भी अपनी सीमाएं हैं। लेकिन इंसान की चेतनता अपने केंद्र की ओर, बड़ी उम्र में भी सिमट सकती है। ऐसे में भीतरी तौर पर बुढ़ापे और बचपन का भेद मिट जाता है। ऐसा तब होता है, जब व्यक्ति उस उमंग को अर्जित करने का मार्ग जान जाता है। जो बचपन में प्रकृति द्वारा उपहार स्वरूप मिलती है।



मन सिर्फ ऊर्जा का ही उपयोग कर सकता है। मन का पूरा प्रयास बस ऊर्जा पर नियंत्रण तक ही सीमित है।

ऊर्जा के अलावा हमारे पास और क्या है? एक है शरीर, जो पदार्थ से बना है और दूसरी है शक्ति। जो भीतर उपस्थित है और ऊर्जा को अपना काम करने की सुविधा देती है। क्योंकि मन का पूरा ध्यान ताकत और क्षमता पर रहता है, इसलिए मन अपनी ऊर्जा आवश्यकताओं को ठीक तरह से पूरा करना चाहता है। क्षमता भी पूरी तरह से सिर्फ ऊर्जा पर ही निर्भर नहीं करती। जैसे एक ऑफिस को सहायता देता है, उसका बैक-आफिस। ठीक उसी प्रकार से शरीर की क्षमता को सहायता देती है, भीतर उपस्थित शक्ति। क्योंकि व्यक्ति के पास शक्ति का बड़ा भंडार होता है और मन इस बात से अनभिज्ञ होता है कि उसकी सामर्थ्य शक्ति पर निर्भर होती है। मन बस यही मानता रहता है कि जितनी ताकत, जितनी ऊर्जा, उतनी सामर्थ्य। इसी कारण अनजाने में मन अपनी शक्ति को व्यर्थ करता रहता है। चूंकि मन जल्दी में रहता है। वह अपनी इच्छाओं पर जल्दी जल्दी और ज्यादा से ज्यादा काम करना चाहता है। ऐसे में वह अपने शक्ति भंडार का अपव्यय करता चला जाता है। दूसरी ओर वो ज्यादा से ज्यादा ऊर्जा संसाधनों पर अपने नियंत्रण को बढ़ाना चाहता है। क्योंकि वह जानता है कि ऊर्जा से व्यापार चलता है और व्यापार से लाभ मिलता है। इसलिए लाभ को बनाए रखने के लिए ऊर्जा के बड़े भंडार का होना बहुत जरूरी है।

मन के पारे देश अपने ऊर्जा भंडार और ऊर्जा उपलब्धता को सुरक्षित करने का प्रयास करते हैं। साथ ही वे ऐसी

नीकों को विकसित करना चाहते हैं, जिससे वे अपनी ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए दूसरों पर निर्भर



Mymms

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ना रहें। भोजन ऊर्जा शरीर को चलाती है और पेट्रोलियम ऊर्जा गाड़ियों को। इंसान अपने शरीर और अपनी गाड़ियों को चलते रहते देखना चाहता है। इसी कारण उसका ध्यान दोनों की ही ओर बना रहता है।



कर्म कर, फल की इच्छा मत कर। अर्थात मन के प्रभाव से खुद को मुक्त कर।

ऐसे में जो भी प्रयास या क्रिया होती है, उसका फल मिलना निश्चित है। इसलिए ऐसा संभव नहीं कि कुछ किया जाए और कुछ ना हो। यह बात और है कि परिणाम अपने मन मुताबिक हो या ना हो। सारे प्रयास प्रकृति के माध्यम से होते हैं। फल भी प्रकृति ही देती है। मन गुणों के माध्यम से कर्म करता है और फल की इच्छा भी वही करता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. 1-113714/2022
Date 07/03/2022

व्यक्ति में मन फल की नहीं बल्कि फायदे की इच्छा करता है। मन को फल कम और व्यंजन कहीं ज्यादा पसंद होते हैं। फल स्वाभाविक होते हैं, ऐच्छिक नहीं। स्वभाविक कर्मों की खास बात यह है कि इनका प्रभाव उसी समय प्राप्त हो जाता है। स्वाभाविक कर्म करके व्यक्ति संतुष्टि का अनुभव करता है और यह संतुष्टि उसे तुरंत प्राप्त होती है। ठीक वैसे ही जैसे दौड़ने पर शरीर का तापमान बढ़ता है। फलों और इंसानों दोनों की निर्माणकर्ता एक ही है, जो है प्रकृति। जबकि व्यंजनों को मनुष्य ने तैयार किया है। दूसरी बात यह है कि स्वभाव को भी प्रकृति ने ही तैयार किया है। स्वभाव को फल प्रिय होते हैं और मन को स्वाद। किस स्वभाव के व्यक्ति को किस प्रकार के फल से पुरस्कृत करना है, यह प्रकृति से बेहतर दूसरा कोई नहीं जानता। प्रकृति मन की इच्छा पर नहीं चलती। उसके अपने नियम हैं। इसी कारण फल की इच्छा करना व्यर्थ है। इच्छा का दायरा भी अति सीमित है। यह दायरा काम से लेकर कंचन तक फैला हुआ है। वहीं प्रकृति का दायरा दृश्य से लेकर अदृश्य तक, सूक्ष्म से लेकर स्थूल तक, ज्ञात से लेकर अज्ञेय और अंतरतम से लेकर ब्रह्मांड तक है। साथ ही वह हर एक प्राणी को भीतर से लेकर बाहर तक जानती है। इसीलिए व्यक्ति के किस भाग को पुष्ट करना है, इसे वह बेहतर रूप से जानती है।



मन इस शरीर की कामुकता को जानता है।

अर्थात शरीर की कामुकता को मान्यता देता है। अप्सराएं स्वर्ग में ही क्यों होती हैं? ताकि इंद्र की सत्ता की रक्षा की जा सके, किसी प्रकार की भी चुनौती से। अप्सराएं नर्क में क्यों नहीं होती क्योंकि वहां पर इंद्र की सत्ता को चुनौती देने की क्षमता ही किसी में नहीं होती। जब हम अशक्त होते हैं तो खुद ही समस्याओं से घिरे होते हैं। ऐसे में हम किसी को चुनौती प्रस्तुत नहीं कर सकते। नर्क में तो इंद्र को पाया भी नहीं जा सकता क्योंकि नर्क में वे भ्रमण में आते हैं। जो स्वर्ग में रहकर अप्सराओं से और इंद्र द्वारा दिए जाने वाले दूसरे प्रलोभनों से बचा रह गया,



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इंद्र की सत्ता को चुनौती एकमात्र वही दे सकता है। स्वर्ग में रहकर अप्सराओं को भोगना नहीं बल्कि अप्सराओं से ही बचना है। इंद्र अर्थात् इंद्रिय और सबसे सशक्त इंद्रिय है मन। जब हम अप्सराओं की गिरफ्त में आ जाते हैं तो अप्सराएं हमें इंद्र से कहीं दूर ले जाती हैं। जासूसी में भी ठीक यही युक्ति उपयोग की जाती है, जिसे कहते हैं हनी ट्रेप। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जासूसी संस्थाएं जिस व्यक्ति से खतरे का अनुभव करती हैं, वे उसे पैसे का लालच देती हैं, संपत्ति का लालच देती हैं, उसके ध्यान को दूसरी दिशा में मोड़ने का प्रयास किया जाता है। बिना उसकी जानकारी के उसे सुंदर युवतियों के जाल में फंसाया जाता है। उसके चारों ओर एक ऐसा जाल बुन दिया जाता है, जिससे उसके भीतर की क्षमता को समाप्त किया जा सके। स्वर्ग के सारे सुख अच्छा भोजन, नृत्य, मादकता, अप्सराओं का सौंदर्य और ऐश्वर्य व्यक्ति के लिए उपहार नहीं बल्कि वास्तव में यह इंद्र की रक्षा प्रणाली है। यह इंद्र के सिंहासन तक पहुंचने के मार्ग में रखी गई विभिन्न बाधाएं हैं। इंद्र की सारी शक्ति इन सभी बाधाओं में ही छिपी है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-112911/2022
Date 07/03/2022

व्यक्ति जब इन आकर्षणों में उलझ कर इन्हें अपनी शक्ति दे देता है तो व्यक्ति की ही शक्ति अंततः इंद्र को सशक्त बना देती है। इंद्र जितने सशक्त होंगे, साधक उनसे उतनी ही दूर होगा। साधक इंद्र के जितना निकट पहुंचने में सफल होगा, इंद्र की शक्ति उतनी ही कम होगी। जब साधक अपनी शक्ति को अपने पास ही रखने में सफल हो जाता है, तब इंद्र भी पूर्णतया रूपांतरित होने को प्रस्तुत हो जाते हैं।



बहिर्मुखी मन अहंकार को बल देता है और अंतर्मुखी मन चेतना को।

बहिर्मुखी और अंतर्मुखी मन, बस शक्ति के दो अलग-अलग दिशाओं में प्रवाह को इंगित करता है। शक्ति जिधर भी मुड़ जाती है, वही क्षेत्र प्रकाशित हो जाता है। जो भी क्षेत्र प्रकाशित होता है, उसका प्रभाव जीवन पर दिखाई देने लगता है। जीवन में विकास होगा या व्यय और यदि विकास होगा तो किस क्षेत्र का होगा, यह निर्भर करता है शक्ति के प्रवाह की दिशा पर। बहिर्मुखी मन व्यक्ति की अपनी शक्ति के प्रवाह को दुनिया की ओर मोड़ देता है। अंतर्मुखी मन व्यक्ति की शक्ति के प्रवाह को मन के भीतर मोड़ देता है। शक्ति के भीतर मुड़ने का तात्पर्य है, अपनी जमीन को सींचना। अपने भीतर की संभावनाओं को सींचना। जैसे पिता बच्चों में अपने व्यक्तित्व का विस्तार देखता है। ठीक उसी प्रकार मन अहंकार में अपने व्यक्तित्व का विकास देखता है। यदि शक्ति का प्रवाह बाहर ही होता रहे और भीतर नियंत्रण की कोई भी व्यवस्था ना हो तो अहंकार विकसित हो ही जाता है। यह मात्र निर्भर करता है, ऊर्जा के प्रवाह पर। जैसे नदी जब वर्षा काल में बढ़ कर तट से टकराने लगती है, तब यदि तट पर समुचित व्यवस्था ना हो तो नदी आगे बढ़कर आवासीय इलाकों में पहुंच आती है। ऐसे में बहुत सी व्यवस्थाएं बिगड़ जाती हैं। जीवन कष्ट हो जाता है और रोजमर्रा के काम भी अत्यंत कठिन हो जाते हैं। बहिर्मुखी और अंतर्मुखी व्यक्ति के

अलग-अलग दिशाओं में होते हैं। दोनों के परिणाम भी एक-दूसरे से काफी अलग होते हैं। दोनों ही दुनिया



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

को दो अलग-अलग प्रकार से प्रभावित करते हैं। बहिर्मुखी और अंतर्मुखी में मुख्य अंतर यह है कि बहिर्मुखी मन दुनिया से जुड़ता है और अंतर्मुखी मन खुद से। बहिर्मुखी मन अपनी शक्ति दुनिया को दे देता है लेकिन मानता वह यही है कि मैंने दुनिया में बहुत कुछ कमाया है। अंतर्मुखी मन अपनी ज्यादा से ज्यादा शक्ति खुद तक सीमित रखता है और वो मानता है कि जीवन ने मुझे बहुत कुछ दिया है।



हमारे कई जीवन ऐसे भी बीतते हैं, जब हम मन से आगे बढ़ ही नहीं पाते। अपने मन का बोलते हैं और सामने वाले के मन की सुनते हैं। इस प्रकार मन की मन से ही बात होती रह जाती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-112714/2022
Date 07/03/2022

मन के आगे अर्थात् मन के खुद पर प्रभाव के आगे। पूरा जीवन ही मन के प्रभाव में बीत जाया करता है। हम बस अपने मन की सुनते रहते हैं और जो सुनते हैं, उसे दूसरों के सामने बोलते रहते हैं। दूसरे भी ठीक यही काम करते हैं। वे अपने मन की सुनते हैं और जो सुनते हैं, वह हमारे सामने बोल दिया करते हैं। दूसरों की बात सुनकर मन फिर कुछ बोलता है और फिर हम उसे दुहरा दिया करते हैं। ऐसे में जीवन तो हमारा होता है लेकिन जीता मन ही है। अवसर तो हमारा होता है लेकिन उसका फायदा मन ही उठाता है। हमें लगता है कि नियंत्रण हमारा है लेकिन वास्तव में नियंत्रण मन का ही रहता है। मन जैसी भी भावनाएं पैदा करता है, हम उसे महसूस करते रहते हैं। मन जो कुछ भी चाहता है, हम बस वही करते रहते हैं। यहां वहां घूमते हुए दिखते हम हैं लेकिन भटकता मन ही रहता है। हम मात्र उस रथ की भांति रह जाते हैं, जिसे मन रूपी घोड़ा अपनी इच्छा से यहां वहां खींचता रहता है। रथ अर्थात् हमें लगता है कि चल हम रहे हैं लेकिन वास्तव में चलता मन ही रहता है। वास्तव में हमें चलना कहीं नहीं होता, हमें बस विकसित होना होता है। ठीक वैसे ही जैसे कि एक का पेड़ विकसित होता है। विकास एक ही जगह पर हो सकता है। एक ही जगह का अर्थ है, मन की एक समान शांत अवस्था। शरीर को स्वस्थ बने रहने के लिए चलना पड़ेगा, मेहनत करनी पड़ेगी। लेकिन मन के शांत होने पर विकास रुकता नहीं बल्कि उसकी गति बढ़ जाती है। कई बार हमें ऐसा लगता है कि मन की इच्छाओं को पूरा करते जाना ही हमारा विकास है। जब तक हमें अपने विवेक का सहयोग नहीं मिलता, तब तक यही मान्यता बनी रहती है।



व्यक्ति जब तक मन के लिए संपत्तियां बनाता रहता है, तब तक उसकी उलाहना भी सुनता रहता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उलाहना मिलती हैं या गालियां, यह इस बात पर निर्भर करता है कि मन कितना सशक्त है। मन के लिए अर्थात् इच्छा की पूर्ति के लिए। व्यक्ति या तो अपने मन को संतुष्ट करने के लिए संपत्तियां बनाता है या फिर अपने जीवन साथी के। मन या तो इच्छा से भरा रहता है या अपेक्षा से। कुछ लोगों का मन इच्छा प्रधान होता है और कुछ का अपेक्षा प्रधान। इच्छाओं से भरा मन अपने जीवन साथी से यह अपेक्षा करता है कि वह उसकी इच्छाओं पर ध्यान दे और अपने संसाधनों के द्वारा उन्हें पूरा करे। मन से असंतुष्टि के भाव को मिटाने पर काम करे। जब हम अपनी इच्छाओं को पूरा करने का भार किसी व्यक्ति पर डाल देते हैं तो बहुत संभव है कि इंसान उस व्यक्ति से असंतुष्ट रहे। जहां पर दो व्यक्तियों के बीच इच्छाएं पनप जाती हैं तो दोनों ना तो सहज ही रह पाते हैं और ना स्वाभाविक ही। जब भी हम किसी से अपेक्षा रखते हैं तो यह चाहते हैं कि उसका ध्यान भी हमारी ओर हो और उसके काम भी हमारे अनुसार हों। ऐसा न हो पाने पर असंतुष्टि या नाराजगी का हो जाना सामान्य है। ऐसे में मन कई बार दूसरों को उलाहना दिये बिना रह नहीं पाता। यदि खुद पर नियंत्रण रख पाना मुश्किल हो तो ऐसे में कई बार अपशब्दों का इस्तेमाल भी होता है। अपेक्षा का स्तर जब ऊपर उठ जाता है तो कई बार मर्यादा कहीं पीछे छूट जाती है। यह स्थिति थोड़ी अजीब है क्योंकि दो व्यक्ति जो एक दूसरे के लिए समर्पित दिखाई देते हैं और एक दूसरे को अपने संसाधन और सेवाएं देते हैं। वही दो व्यक्ति अपनी अपनी इच्छाओं के प्रभाव में आकर एक दूसरे को उलाहना भी देते हैं और अपशब्द भी कहते हैं। यही कारण है कि दो लिव-इन पार्टनर या पति पत्नी आपस में झगड़ते दिखाई देते हैं। जिससे जितनी ज्यादा अपेक्षा, उससे उतनी ही ज्यादा तकरार संभव है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 113714/2022
Date 07/03/2022



आंखें मूंदना या सचेत होना:

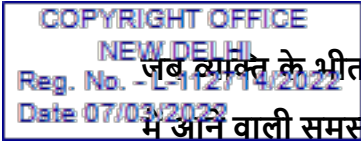
शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक व परिस्थितियों से संबंधित समस्याएं जीवन में आती जाती हैं। जीवन में लगभग पूरे समय इनमें से कोई ना कोई समस्या बनी ही रहती है। यह समस्याएं हमें याद दिलाती हैं, सीमितता की। शरीर और दिमाग की सीमा की। जैसे इंसान किसी जानवर को खूंटे से बांध दिया करता है। वैसे ही जीवन भी किसी ना किसी प्रकार की समस्या रुपी खूंटे से बंधा ही रहता है। हम चाह कर भी इन समस्याओं को पूरी तरह से मिटा नहीं सकते। क्योंकि यदि समस्याओं को मिटाने की चाहत पूरी हो जाती है तो उसके बाद चाहतों को रोक पाना असंभव है। फिर अगली चाहत ना जाने क्या-क्या पा लेने की हो सकती है। ऐसे में इंसान अति असंवेदनशील हो

गैर आनी चाहतों को पूरा करने के लिए, औरों के लिए न जाने कितनी समस्याओं को पैदा कर सकता जीवन के संतुलन के बिगड़ जाने का पूरा खतरा है। चाहतें जब अपनी सीमाएं तोड़ देती हैं तो वह दूसरों



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

को आहत करना शुरू कर देती हैं और इस प्रकार व्यक्ति अनजाने में खुद को ही बुरी तरह से आहत कर बैठता है। जैसे अंकुश हाथी को नियंत्रित करता है, वैसे ही समस्याएं इंसान की इच्छाओं को नियंत्रित करती हैं। मन के भीतर सामर्थ्य है, देवत्व प्राप्त करने की भी और असुर बनने की भी। असुरों और देवताओं में मूल अंतर दिखाई देता है, उनकी इच्छाओं में। जीवन की कठिन वास्तविकताओं पर से दृष्टि तब हट जाती है, जब मन अपनी इच्छाओं में लिप्त हो जाता है। ऐसे में समस्याएं जस की तस रहती हैं लेकिन मन का ध्यान उन पर नहीं जाता। सचेत होने या माइंडफुल होने का तात्पर्य है, अपना ध्यान उन समस्याओं पर रखना। मन जब जीवन और शरीर की समस्याओं को देख पाता है, तब व्यक्ति के पास बहुत सारा समय होता है, खुद के ऊपर काम करने का।



जब व्यक्ति के भीतर कुछ प्राप्त करने की तीव्र इच्छा होती है तो यही इच्छा अपने लक्ष्य तक पहुंचने के मार्ग में आने वाली समस्याओं का सामना करने की सामर्थ्य भी प्रदान करती है।

यदि व्यक्ति को किसी अनचाहे काम को करना पड़े, तब उसके पास सामने आने वाली समस्याओं का सामना करने के लिए उपयुक्त रक्षा व्यवस्था नहीं होती। व्यक्ति किसी सांसारिक लक्ष्य को पाना चाहे या फिर ईश्वर को, दोनों ही रास्तों में समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यही कारण है कि जब व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है तो लोग कहते हैं कि तुमने बड़ी तपस्या की। तपस्या का तात्पर्य है, शेष दूसरी बातों पर से ध्यान हटाना ताकि ऊर्जा का व्यर्थ क्षय रोका जा सके। ऐसा होने पर व्यक्ति का ध्यान और ऊर्जा अपने लक्ष्य पर आकर टिक जाती है। जब व्यक्ति अपना ध्यान समेट लेता है तो वह समस्याओं को भी अपनी उर्जा नहीं देता। ऐसे में समस्याएं तो रहती हैं लेकिन व्यक्ति का ज्यादा ध्यान, उन पर रहने के बजाय अपने लक्ष्य पर रहता है। कुछ समस्याएं तो हमारे सामने खुद ब खुद आ जाती हैं और कुछ समस्याओं को मन खुद पैदा कर लेता है। जब व्यक्ति का ध्यान अपने लक्ष्य पर टिका होता है तो वह खुद से नई नई समस्याओं को जन्म देने से बचता है। हर समस्या कुरूप ही नहीं होती। कई समस्याएं सुंदर और आकर्षक रूप में उपस्थित होती हैं। ऐसे में उन्हें पहचान पाना भी मुश्किल हो जाता है। सुंदर और सामान्य का वर्गीकरण मन ही करता है। इस वर्गीकरण से ही जुड़ा है, आकर्षण और विकर्षण। दोनों ही स्थितियों में मन में खिंचाव पैदा होता है और ध्यान भटकता है। जब वर्गीकरण समाप्त हो जाता है तो उसी के साथ समाप्त हो जाता है, आकर्षण और विकर्षण। साथ ही उनसे जुड़ा खिंचाव भी। खिंचाव के मिटने की स्थिति में ध्यान का भटकाव भी ठहरने लगता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन अपनी वैचारिक जड़ता को बनाए रखना चाहता है। इसी कारण अपनी विचारधारा में विश्वास बनाए रखने के लिए, वह नए-नए तर्कों को गढ़ता रहता है।

चूंकि मन अपनी विचारधारा को अपनी पहचान से जोड़ लेता है। इसी कारण अपनी पहचान को बनाए रखने के लिए, वह अपनी विचारधारा की भी जी जान से रक्षा करना चाहता है। मन जानता है कि अपनी विचारधारा के विपरीत भी कोई विचारधारा है और हर विचारधारा को अपने अस्तित्व को जिंदा रखने के लिए दूसरी विचारधाराओं से जूझना पड़ता है। अतः अपनी विचारधारा को बनाए रखने के लिए मन कभी रक्षात्मक हो जाता है तो कभी आक्रामक, कभी उत्तेजित तो कभी हिंसक। मन अपनी विचारधारा का विस्तार भी चाहता है। इसके लिए वह विचारधारा का प्रचार करता है। लोगों से संपर्क करता है। उनके सामने अपनी बात रखता है। उन्हें प्रभावित करने की कोशिश करता है और अंततः वह चाहता है कि दूसरे उसकी विचारधारा को ठीक उसी प्रकार स्वीकार कर लें, जो उसी को स्वयं करता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

हर विचारधारा अपनी रक्षा और अपना विस्तार करने के लिए नए-नए तर्कों को ढूंढती रहती है क्योंकि तर्क बौद्धिकता का प्रमाण हैं। दूसरों को आश्चस्त करने से पहले मन तर्कों के माध्यम से खुद को आश्चस्त करना चाहता है। मन जो तर्क खुद को देता है, उन्हीं तर्कों को वह दूसरों के सामने प्रस्तुत कर देता है। वैचारिक जड़ता से ही जुड़ी हुई व्यक्ति की जड़ पहचान भी होती है। जैसे जैसे व्यक्ति के विचार विलुप्त होते जाते हैं, वैसे वैसे व्यक्ति की जड़ पहचान भी लुप्त होती जाती है। इसके लुप्त होने पर ही व्यक्ति की आत्मिक पहचान प्रकट होती है। जब तक ऐसा ना हो पाए, तब तक मन अपनी वैचारिक पहचान को बनाए रखने का प्रयास करता है।



प्रश्न मन उठाता है, बुद्धि तर्क देती है।

बुद्धि मन का वह भाग है, जिसके माध्यम से मन अपनी इच्छाओं को पूरा करने की योजना पर काम करता है। चूंकि मन के भीतर उत्सुकता होती है, इसी कारण वह प्रश्न उठाता है। खुद से जुड़े हुए भी और दूसरों से जुड़े हुए भी। यह प्रश्न ना सिर्फ भीतर ही होते हैं बल्कि मन इन्हें आवाज़ के माध्यम से व्यक्त भी कर देता है। हमने बचपन से ही अपने घर और समाज में अलग-अलग विषयों से जुड़े बहुत सारे प्रश्नों को उठते देखा है। जब भी प्रश्न उठता है तो उसके पीछे एक तर्क अवश्य होता है। तर्क के साथ प्रश्न उठा कर व्यक्ति अपने प्रश्न को मजबूती देता है। ताकि उस प्रश्न पर जब कभी भी बहस हो तो प्रश्न मजबूती से खड़ा रह सके। मन कभी नहीं चाहता कि उसके प्रश्न इतने कमजोर हों कि उनके उठाने के लिए उसे शर्मिंदगी झेलनी पड़े। यही कारण है कि क्लास में बहुत सारे बच्चे

ों को ख नहीं पाते क्योंकि उन्हें लगता है कि मेरे सवाल कहीं इतने कमजोर तो नहीं कि मुझे दूसरे बच्चों



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

के सामने शर्मिंदगी झेलनी पड़े। प्रश्न एक बाण की भांति हैं, जिसे दूसरों की तरफ छोड़ जाता है और तर्क उस ढाल की तरह हैं, जिनसे व्यक्ति अपना बचाव करता है। तर्क के पत्थर पर रगड़ कर प्रश्न की धार को पैना किया जाता है। अपने प्रश्नों को पहले अपने ही तर्कों के कसौटी पर कसा जाता है। तब जाकर उसका उपयोग कहीं किया जाता है। प्रश्न मन की सक्रियता का प्रमाण हैं और तर्क बुद्धि की अपनी तैयारी है। प्रश्न और तर्क जब एक साथ इकट्ठे हो जाते हैं तो यह भीतर खलबली मचा देते हैं क्योंकि अब वे किसी के सामने जाने को तैयार होते हैं। अब मन किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढना चाहता है, जिसके सामने यह प्रश्न रखकर अपने तर्कों से उसे निरुत्तर किया जा सके। मन जब सक्रिय होता है तो वह दूसरों और उनकी विचारधारा पर अपनी और अपनी विचारधारा की श्रेष्ठता साबित करना चाहता है और इसी कारण वह अक्सर बहस में रुचि लेता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन आपका वह सहयोगी है, जिसे यदि आप नहीं बताएंगे कि क्या करना है तो वह आपको बताएगा कि क्या करना है।

या तो आपके पास अपना कोई काम हो, जिसे व्यक्ति करता रहे, ऐसे में मन भी उस काम से संलग्न हो जाता है। अपना काम अर्थात अपना स्वाभाविक काम, अपना प्रयोजन। व्यक्ति की धार्मिक पहचान कुछ भी हो सकती है लेकिन उसका स्वाभाविक काम ही उसका धर्म है। जब तक व्यक्ति को अपना स्वाभाविक काम नहीं पता होता, तब तक दिन भर वह कुछ भी करके मानसिक तौर पर थक जाता है, बोर हो जाता है और फिर मनोरंजन ढूंढता है। स्वाभाविक कर्म के साथ मुख्य बात यह है कि इसे करके व्यक्ति प्रसन्न महसूस करता है। वो इसे करना ही इस कारण चाहता है कि प्रसन्नता को अर्जित करने का उसके पास यही एकमात्र मार्ग होता है। प्रसन्नता के साथ एक खास बात जुड़ी है, वह है स्पष्टता। हम मन की सलाह को ही मानकर अपना कोई पसंदीदा काम भले कर ले लेकिन उसके साथ प्रसन्नता नहीं आती। थोड़ी राहत अवश्य आ सकती है। थोड़ा आराम जरूर मिल सकता है। थोड़ा स्वाद जरूर बेहतर हो सकता है। समस्याओं से कुछ समय के लिए दूरी जरूर बन सकती है लेकिन लौटना वापस पहले की परिस्थितियों में ही पड़ता है। कई बार अपना पसंदीदा काम करने के बाद भी समय को बर्बाद करने की भावना बनी रहती है। पसंदीदा का तात्पर्य अलग है और स्वाभाविक का अलग। पसंदीदा काम मन से जुड़ा है तो स्वाभाविक काम व्यक्ति के स्वभाव से। कर्म ही पूजा है का तात्पर्य ही स्वाभाविक कर्म को करने से है। व्यक्ति के जीवन में संतुष्टि तभी आती है और खालीपन तभी भरता है, जब वह अपने स्वाभाविक काम को पहचान ले और उसे अपने रोज के जीवन का भाग बना ले।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यदि मन कभी प्रतिक्रिया ना दे तो आप भी कोई प्रतिक्रिया नहीं देंगे। हम तो बस मन के कहे का अनुसरण करते हैं।

मन में जो भी विचार उभर आता है, वाणी उसे बस आवाज प्रदान कर देती है। ऐसे में दुनिया और मन के बीच ही आपसी संपर्क बना रहता है और लेन-देन चलता रहता है। मन पहले प्रतिक्रिया देता है, आवाज उसे दुहरा देती है। प्रतिक्रिया ना देने की स्थिति में दूसरी संभावना जाग जाती है, जो है उत्तर को प्राप्त करने की। मन एक परावर्तक या रिफ्लेक्टर की भांति कार्य करता है। यह रिफ्लेक्टर बाहरी दुनिया से जो कुछ भी अपनी ओर आता है, उसे परावर्तित करके वापस दुनिया की ओर भेज देता है। दूसरा व्यक्ति के अंतस में जो कुछ भी उपस्थित है, उसे प्रकट नहीं होने देता। ऐसे में दुनिया और व्यक्ति के बीच में एक दीवार खड़ी रहती है। ऐसे में न तो दुनिया ही व्यक्ति के भीतर उतर पाती है और ना व्यक्ति ही दुनिया से अपना कोई आंतरिक संपर्क जोड़ पाता है। जिसका मन मौन हो जाता है, उसकी वाणी भी स्थिर हो जाती है। इसका अर्थ यह है कि मन पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने के साथ, व्यक्ति अपनी वाणी पर भी बेहतर नियंत्रण पा लेता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/09/2022

व्यक्ति और अभिव्यक्ति के बीच अंतर बस मन का है। जो मन के प्रभाव में बोले, वह व्यक्ति है और जो मन की अनुपस्थिति में बोले, वह अभिव्यक्ति है। मन के प्रभाव में कही गई बात सूचना है लेकिन मन की अनुपस्थिति में कही गई बात संदेश हो जाती है। मन के प्रभाव में व्यक्ति ज्यादा बोलता है क्योंकि वाणी मन के लिए एक कर्मेन्द्रिय है। चूंकि मन चलता रहता है तो वाणी भी चलती रहती है। मन की अनुपस्थिति में व्यक्ति लंबे समय तक मौन रह सकता है।



मन और बुद्धि को मिलकर दुनिया की हर एक चीज के बारे में पता है। यदि किसी के बारे में नहीं पता है तो वह है प्रेम।

प्रेम वो तीर है, जो मन और बुद्धि को बेध देने की क्षमता रखता है। जैसे शरीर नहाने के लिए पानी का उपयोग करता है। वैसे ही आत्मा का स्नान प्रेम के भाव से ही संभव है। जब व्यक्ति थका होता है तो नहा कर वह शरीर और दिमाग से तरोताजा महसूस करता है। ठीक उसी प्रकार मन की इच्छाओं और बुद्धि की उधेड़बुन में लिप्त व्यक्ति जब अपने भीतर प्रेम भाव का अनुभव करता है तो उसकी आत्मा भी तृप्त हो उठती है।

मन और बुद्धि के पास बहुत सारी सूचनाएं हैं। लेकिन प्रेम कोई सूचना नहीं। यह सबसे शुद्ध भाव है। जब तक मन की गतिविधि चलती रहती है, तब तक प्रेम रूपी रस के उत्पन्न होने की संभावना क्षीण रहती है। के अनुसार प्रेम रस को पाना नारियल के पेड़ पर चढ़कर नारियल को पाने जैसा है। जिसके भीतर गहरा



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

साहस है, वह नारियल के पेड़ की ऊंचाइयों तक पहुंच जाता है। ठीक वैसे ही जिसके भीतर गहरा समर्पण है, वह अपने भीतर प्रेम रूपी रस की ऊंचाइयों तक पहुंच जाता है। शरीर में सबसे ऊपर दिमाग ही होता है लेकिन प्रेम रूपी रस इससे भी कहीं ज्यादा ऊंचाइयों पर स्थित है। इसलिए इसकी ओर बढ़ता व्यक्ति, अंततः अपने मन और बुद्धि को पीछे छोड़ दिया करता है। यदि किसी का नारियल पानी पीने का मन हो तो उसके पास दो रास्ते हैं। या तो वह खुद पेड़ पर चढ़े या फिर वह उससे संपर्क करे जिसने पेड़ पर चढ़कर नारियल तोड़े और वह दूसरों को इसे देने को तैयार हो। ठीक है यही स्थिति प्रेम के साथ भी है। जिसे भी प्रेम का अनुभव करना हो वह या तो किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाए जो प्रेम से भरा हुआ हो या फिर वह खुद अपनी आंतरिक ऊंचाइयों तक पहुंच कर इसे पाने का प्रयास करे।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन के अभाव में बुद्धि का उपयोग नहीं हो सकता।

बुद्धि मन का ही विस्तार है। मन जब अपनी कार्य क्षमता बढ़ाना चाहता है तब उसे बुद्धि की जरूरत होती है। मन के साथ मुख्यतया दो तीव्र इच्छाएं जुड़ी हैं। पहली दुनिया पर छा जाने की इच्छा और दूसरी ईश्वर प्राप्ति या प्रेम प्राप्ति की इच्छा। यह तीव्र इच्छा ही निर्धारित करती है कि व्यक्ति की शक्ति का प्रवाह किस दिशा में होगा? यदि यह प्रवाह भीतर की ओर होता है तो चेतना का विकास होता है और यदि यह बाहर की ओर होता है तो बुद्धि का विकास होता है। प्रेरणा जिस किसी दिशा में आगे बढ़ जाती है, वहां पर विकास प्रारंभ हो जाता है। मन की इच्छाओं और सपनों को पूरा करने की क्षमता को बुद्धि कई गुना ज्यादा बढ़ा देती है। जब बुद्धि विकसित होती है तो अनुसंधान को बल मिलता है। अनुसंधान के लिए आवश्यक है शिक्षा, प्रयोग और निरीक्षण। अनुसंधान से अविष्कार जन्म लेते हैं। अविष्कार जीवन से जुड़ी गुथियों और समस्याओं को सुलझाने में अपनी भूमिका अदा करते हैं। शरीर, दिमाग और जीवन से जुड़ी कई समस्याओं को बुद्धि ने हल किया है। तीक्ष्ण बुद्धि अपने साथ आर्थिक लाभ लेकर आती है। ऐसे में व्यक्ति के धनवान होने की संभावनाएं प्रबल हो जाती हैं। तीक्ष्ण बुद्धि या तो बेहतर उत्पाद बना सकती है या फिर बेहतर सुविधाएं प्रदान कर सकती है और दोनों ही की समाज में बड़ी मांग होती है। यदि किसी के पास प्रखर बुद्धि हो और उसकी अपने काम में रुचि न हो, तो ऐसे में उस बुद्धि का पूर्ण उपयोग नहीं हो पाता। मन जब बुद्धि

इच्छा से लगा रहता है तो मन से ऊर्जा का प्रवाह सतत बुद्धि की ओर होता रहता है। यही कारण है कि प्रेम और ईश्वर प्राप्ति पर प्रवाह नहीं करता और अपने काम में सतत लगा रहता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



हमारे जीवन का लक्ष्य मन से भी ज्यादा गहराई में स्थित है। उसे जानने के लिए मन से भी ज्यादा गहरे उतरना होगा।

जैसे जैसे हमारी चेतनता अहंकार, बुद्धि, मन और उसके बाद और गहरे उतरती है, व्यक्ति के भीतर के नए-नए क्षेत्र प्रकाशित होते जाते हैं। ऐसे में इंसान को अपने ही बारे में और ज्यादा गहराई से पता चलता है। अपनी ही नई योग्यताओं के बारे में पता चलता है और फिर उस नई योग्यता के साथ आती है, सामर्थ्य। जिसके माध्यम से व्यक्ति नए क्षेत्रों में काम करता है। ये नये क्षेत्र और उनसे संबंधित सामर्थ्य व्यक्ति की योजनाओं से परे हैं। यह जीवन के तालाबनों कभी कभी कमल की तरह खिल जाया करते हैं। तब जाकर व्यक्ति यह जान पाता है कि उसके भीतर भी पानी की तरह खिलने की सामर्थ्य है। उसके भीतर भी हवा की तरह महकने की क्षमता है। उसके भीतर भी कहीं सौंदर्य छिपा है। ऐसा सौंदर्य जिस पर खुद काम किया जा सकता है और जिसमें धीरे-धीरे वृद्धि की जा सकती है। उसकी सुंदरता बस चेहरे और शरीर तक ही सीमित नहीं। सिर्फ आईना ही उसकी सुंदरता की कसौटी नहीं है।



काम, कंपोस्ट और पीसफुल अर्थात उत्तेजनाहीनता अथवा स्थिरता, प्रकृतिस्थ और शांति:

उत्तेजनाहीनता अथवा स्थिरता : मस्तिष्क

प्रकृतिस्थ : चेतना

शांति : मन

उत्तेजनाहीन मस्तिष्क और प्रकृतिस्थ चेतना मिलकर एक शांत मन का मार्ग प्रशस्त करती हैं। कामनेस और कंपोजर मिलकर ही पीस को संभव बनाते हैं। काम कंपोज्ड और पीसफुल एक सूत्र है, रहस्य है और साथ ही व्याख्या भी है। चेतना प्रकृति में स्थित हो पाए इसके लिए मस्तिष्क का उत्तेजनाहीन या स्थिर होना जरूरी है। प्रकृति में स्थित होने का अर्थ है, अपने चारों ओर उपस्थित प्रकृति से जुड़ जाना। ऐसे में एक बिल्कुल अलग दुनिया के

का संबंध जुड़ जाता है। यह दुनिया नई नहीं, शाश्वत है लेकिन बस व्यक्ति इस पर निर्भर रह कर भी रहता है। इस दुनिया से जुड़ने का अर्थ यह है कि जो कुछ भी प्रकृति के पास है, व्यक्ति उसे ग्रहण



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

करने के योग्य हो जाता है। जिसे एक विचलित मन जंगल कहता है, उसे ही एक स्थिर मस्तिष्क अपना घर स्वीकार कर लेता है। ऐसे में इस प्रकृति का शांति भाव व्यक्ति के मन में प्रवेश करने लगता है। ऐसा होने पर ही व्यक्ति पूरी पृथ्वी को अपना घर स्वीकार कर पाता है क्योंकि इसके पहले तक मन पृथ्वी को आबादी और जंगल में बांट कर देखता है। एक विचलित मन और मस्तिष्क के लिए जंगल एक व्यर्थ की जगह है। एक व्यक्ति को जो भी उपहार या संदेश उस दुनिया या परमात्मा से प्राप्त होते हैं, वह प्रकृति के माध्यम से ही प्राप्त होते हैं। सिद्धार्थ प्रकृति के बीच बैठकर ही अस्तित्व से एकाकार हुए अर्थात् बुद्ध हुए। दूसरे शब्दों में कहें तो काम, कंपोज्ड और पीसफुल होने का अर्थ है व्यक्ति का ध्यानसिद्ध होना। ध्यानसिद्ध हो जाना योग प्राप्ति की यात्रा में एक मील का पत्थर है। हर साधक इस मील के पत्थर को पार करके ही आगे बढ़ता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date: 07/03/2022



मन समस्या देता है। नियति समाधान देती है। यही चेक एंड बैलेंस है। मन से कुछ लेना ठीक नहीं। मन को सिर्फ देना ही ठीक है। मन शक्ति तो व्यक्ति से लेता ही है, अतः उसे कार्य देना उचित है।

मन उलझनें पैदा कर लेता है। ऐसे में भीतर भ्रम की स्थिति पैदा हो जाती है। नियति का अर्थ है, जीवन का एक नियत मार्ग। चूंकि भाग्य को फलित होना होता है लेकिन उसके पहले व्यक्ति को एक नियत मार्ग से गुजरना होता है। यह मार्ग कठिनाइयों से भरा हो सकता है। इस मार्ग का कार्य है, व्यक्ति को भाग्य के फल का मूल्य समझने के लिए तैयार करना। साथ ही व्यक्ति के भीतर योग्यता को विकसित करना। जैसे कि जीवन के अलग-अलग क्षेत्रों में विशेषज्ञता हासिल की जा सकती है। हर विशेषज्ञ के पास अपने अपने क्षेत्र से जुड़े औजार होते हैं। जिनके माध्यम से वे अपना काम पूरा किया करते हैं। मजदूर, हलवाई, मिस्त्री, कारीगर, इंजीनियर, डॉक्टर, रक्षक, सैनिक, कंप्यूटर, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स, सिविल, वैज्ञानिक इत्यादि। हर विशेषज्ञ अपने औजारों का उपयोग दूसरों को लाभ प्रदान करने के लिए करता है। लेकिन यह औजार तभी लाभकारी हैं, जब व्यक्ति के भीतर कुशलता और योग्यता हो।

चेक का अर्थ है मन को नियंत्रित करने से, साथ ही जीवन की वास्तविकताओं से उसे परिचित करवाने से। बैलेंस का अर्थ है, व्यक्ति के भीतर कुछ विशेषताओं को जागृत करने से। इसके द्वारा व्यक्ति का कोर्स करेक्शन या मन को एक उचित मार्ग प्रदान किया जाता है। यह पूरी प्रक्रिया एक अदृश्य सहायता जैसी है। जैसे एक 4*4 गाड़ी कठिन रास्तों पर चलने के लिए बनाई जाती है। पहले इसे बनाना और फिर इसे किसी ऐसी जगह पर पहुंचाना, जहां पर इसकी आवश्यकता हो या इसका समुचित उपयोग किया जा सके। ठीक यही स्थिति मन के साथ भी है।

वेत कुशलता मिल जाए, साथ ही उसे अपना मार्ग मिल जाए तो फिर वह अनेक विशिष्ट कार्यों को करता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



मन कष्ट को दुख में बदल देता है।

दूसरा सिर्फ कष्ट दे सकता है। मन उस कष्ट पर विचार करके, उसे दुख में बदल देता है। इस कारण कहते हैं कि मन दुखी हो गया। कष्ट और दुख में अंतर यही है कि एक मन को प्रभावित नहीं कर पाता और दूसरा मन पर अपना असर छोड़ता है। इसी कारण कहा जाता है कि शरीर का घाव जल्दी भर जाता है लेकिन मन पर लगा घाव भरने में बहुत लंबा समय ले लेता है। कलम को तलवार से इसी कारण शक्तिशाली कहा जाता है। तलवार शरीर पर असर करती है। कलम मन पर असर छोड़ देती है। बाण की जगह समय के साथ गोली ने भले ही ले ली हो लेकिन शब्द बाण जिन्हे सफल हजारों साल पहले रहे होंगे, उतने ही सफल आज भी हैं और भविष्य में भी वे अपना असर नहीं खोने वाले। कारण ये है की मन जितना संवेदनशील अतीत में था, उतना ही आज भी है और भविष्य में भी उतना ही संवेदनशील होगा। जब भी व्यक्ति अपेक्षाएं ज्यादा रखता है तो उसका मन ज्यादा संवेदनशील हो जाता है। ऐसे में कम महत्वपूर्ण बातों पर भी व्यक्ति दुखी हो जाया करता है और मानता ये रहता है की दूसरे ही मुझे दुख देते हैं।

गहरे दुख वे होते हैं, जिन्हे व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में, समस्याओं में और अपने बुरे स्वास्थ्य के कारण महसूस करता है। ये समस्याएं ऐसी होती हैं कि मन को लगता है, वो असहाय हो गया है। साथ ही साथ दूसरे लोगों से बिलकुल अलग थलग पड़ गया है। वो चाहकर भी परिस्थितियों को बदल नहीं पा रहा या कोशिश करने पर भी इस दलदल से नहीं निकल पा रहा। जबकि और लोग किनारे पर खड़े है और सुरक्षित हैं। जीवन जब संकट में आ जाता है तो मन को लगता है कि अवसर छूट रहा है और दिमाग को लगता है कि शरीर छूट रहा है। ये दुख तब ज्यादा गहरा होता है, जब मन के पास अपूर्ण एजेंडा होता है और दिमाग कई आदतों में रत रहता है।



मन शरीर को ध्यान में रखकर नहीं बल्कि अपने अनुसार काम करता है।

यहां पर मन और शरीर में साफ खाई दिखती है। मन अलग और शरीर अलग दिखता है। मन शरीर का उपयोग तो करता है लेकिन शरीर और इसके काम करने के तरीके से अंजान होता है। मन को सबसे ज्यादा मतलब इस बात से है कि जो कुछ भी वो चाहता है, वैसा वो कर पा रहा है या नहीं। अपनी इच्छाओं को पूरा करने के दौरान जब शरीर को कोई दिक्कत आ जाती है, तब कहीं जाकर मन का ध्यान शरीर की ओर जाता है। कई बार समस्या आ जाने पर मन लापरवाह बना रहता है। ऐसे में व्यक्ति समस्या से उबरने और इलाज पर भी समुचित ध्यान नहीं देता।

मन डॉक्टर की दी गई सलाह को भी नजरंदाज कर देता है। कई बार मन समस्या के आने पर विचलित



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

हो जाता है और उससे उबरने पर अपना ध्यान लगा देता है। जब शरीर इस समस्या से उबर जाता है तो फिर मन का ध्यान उस पर से हट जाता है और अपनी इच्छाओं पर चला जाता है।

शरीर को भूख नहीं लेकिन मन कुछ स्वादिष्ट खाने को मचलता रहता है। शरीर नशीले पदार्थों से खराब होता है लेकिन मन नशा करने को लालायित रहता है। कई बार मन अपनी लापरवाही से शरीर को खतरे में डाल देता है। शरीर के पास काम ऊर्जा को संचित करने की क्षमता है लेकिन मन के प्रभाव में शरीर इस ऊर्जा को खोता रहता है। मन के पास अपनी कल्पनाओं का जगत है तो शरीर वास्तविक जगत में भ्रमण करता है। मन जहां जहां चाहता है, शरीर वहां वहां जाता है। मन जब चाहे ज्ञानेंद्रियों को सक्रिय कर देता है तो कभी कर्मेन्द्रियों को। यदि शरीर को आराम की जरूरत है और मन अभी और रोमांच चाहता है तो वो शरीर को सोने नहीं देता। ऐसे में शरीर जब तक संभव हो एक मशीन की तरह चलता रहता है।



मन द्वारा संतुष्टि की खोज ने ही पश्चिमी जगत को विकास दिया।

वास्तव में किसी जीवन के केंद्र में दो ही बातें होती हैं।

1. व्यक्तित्व का विकास 2. आत्म विकास

पृथ्वी पर हर वह स्थान, जो जीवन की इन दो मूलभूत मांगों को स्वीकार करता है, विकास करता ही है। यह बात काफी हद तक संभव है कि व्यक्ति जिस किसी भी समाज में रहता हो, उस समाज की प्राथमिकताएं अलग हों। कहीं पर जाति को ज्यादा महत्व दिया जाता हो, कहीं पर पंथ को, कहीं पर मज़हब को, कहीं पर विचारधारा को, कहीं पर क्षेत्रियता को और कहीं पर किसी और बात को और हर आने वाली पीढ़ी को भी यह मूल्य दिये जाते हों। जिससे व्यक्ति की सोच में विकृति आती हो। लेकिन चूंकि हर मन दूसरों पर नजर भी रखता है। भीतर ही भीतर सतत अपनी तुलना भी दूसरों से करता चलता है। इसलिए उसमें अपने व्यक्तित्व का विकास करने की उत्कंठा होती ही है। जब हमारा व्यक्तित्व सामान्य होता है तो भले ही हम इन बातों के पीछे अपनी असफलता को छुपाने का प्रयास करे लेकिन हर योग्य व्यक्ति सबसे ज्यादा ध्यान, अपने व्यक्तित्व के विकास पर देता ही है। वहीं जिज्ञासा से भरा व्यक्ति अपनी जिज्ञासा की प्यास को बुझाने के लिए आत्म विकास पर ध्यान देता है। पश्चिमी देशों ने मन के भीतर छिपी इस महत्वाकांक्षा को स्वीकार किया। उसे पहचाना। उसे अनदेखा नहीं किया। उन्होंने स्वतंत्रता और सुविधा पर ध्यान दिया। सामाजिक रूढ़ता से दूरी बनाई। हर एक को स्वतंत्रता और आवश्यक सुविधा उपलब्ध यान दिया। शिक्षा के क्षेत्र में आने वाली समस्याओं को कम किया। साथ ही जीवन के दूसरे क्षेत्रों में भी विकास किया। ऐसे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को मौका मिला कि वे अपनी रुचि पर काम कर सकें।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपनी बुद्धि और कुशलता का विकास कर सकें। सामाजिक रूढ़ियों और धार्मिक जड़ता ने दुनिया के कई देशों को विकास यात्रा में कहीं पीछे धकेल दिया।



मन बाहर देखने के लिए और चेतना भीतर देखने के लिए है। मन भीतर नहीं देख सकता। चेतना बाहर की ओर नहीं देख सकती।

ठीक वैसे ही जैसे एक इलेक्ट्रिशियन और एक पेंटर के काम अलग-अलग हैं। जैसे आंखें ना होने पर देखा नहीं जा सकता। सुनने की शक्ति ना होने पर कुछ सुना नहीं जा सकता। यदि आवाज ना निकल पाए तो कुछ बोला नहीं जा

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113714/2022
Date 07/03/2022

सकता। उगलिया ना हो तो लिखा नहीं जा सकता। ठीक वैसे ही मन और चेतना के कार्य क्षेत्र अलग-अलग हैं। मन एक मध्यस्थ की तरह है, व्यक्ति और दुनिया के बीच में। जबकि शरीर एक साधन की तरह है। उसी प्रकार चेतना मन और अस्तित्व के बीच का मध्यस्थ है। जब तक यह मध्यस्थ ना हो, तब तक मन चाह कर भी अपने भीतर नहीं देख सकता। जो कुछ भी सूचनाएं खुद से जुड़ी हैं, उन्हें नहीं पा सकता। ऐसे में स्थिति उस मृग की तरह हो जाती है, जो कस्तूरी को वन वन ढूंढता फिरता है, जबकि कस्तूरी होती है, अपनी नाभि में। जैसे जन्म और मृत्यु किसी जीवन के लिए दो महत्वपूर्ण बिंदु हैं। वैसे ही खुद को खो देना और खुद को पा लेना, एक जीव के दो सबसे महत्वपूर्ण बिंदु हैं। एक जीव के आरंभ का बिंदु है और दूसरा जीव के रुपांतरण का। एक से यात्रा शुरू होती है और दूसरे से यात्रा पूर्ण।



मन दर्पण कहलाए।

दर्पण अर्थात दर्प का साधन। दर्पण अथवा आईने में व्यक्ति को अपनी शारीरिक रचना दिखाई देती है। जिसे वह खुद अपने को मान बैठता है। अर्थात शीशे में खुद को देखकर यह मानना कि मैं एक शारीरिक रचना हूं। जो मैं खुद को आंखों से देख पा रहा हूं, वही मैं हूं। शीशे में देख कर व्यक्ति खुद को बच्चे से बड़ा होता हुआ और फिर बूढ़ा होता हुआ देखता है। इसीलिए वह कहता है कि मैं बच्चा हूं, मैं जवान हूं या फिर मैं बूढ़ा हूं। मेरे बाल काले हैं या सफेद हो रहे हैं। मैं एक लड़का हूं या लड़की हूं। व्यक्ति दर्पण में देखकर यह निर्णय करता है कि मेरा शरीर सामान्य है या आकर्षक है। कुछ कहते हैं कि मेरा चेहरा रूपवान है तो कुछ कहते हैं कि चेहरा सामान्य है। व्यक्ति दिन भर में कई-कई बार अपने चेहरे को देखकर इसे संवारता है और यह देखता है कि इस समय मैं कैसा दिख रहा हूं? क्योंकि

दूसरों पर अपना प्रभाव छोड़ना होता है, इसलिए किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति से मिलने से पहले व्यक्ति



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

अपने बालों को संवारता है। व्यक्ति महंगे कपड़े खरीदता है ताकि दर्पण में अपनी छवि को देख कर संतुष्ट हो सके। जब रूप, यौवन और आकर्षण ढलने लगता है तो व्यक्ति प्रयास शुरू कर देता है, इसे निखारने का। मन दर्पण के माध्यम से अपनी पहचान शरीर से बहुत गहराई से जोड़ लेता है। मन के भीतर क्षमता है कि वह अपनी छवि चित्त में अंकित कर लेता है। ऐसे में वह अपनी भीतरी छवि को दर्पण में दिखने वाली छवि से अक्सर मिलाता रहता है। ऐसे में एक परस्पर क्रिया चलती रहती है। यह क्रिया दर्प को संभाल कर रखती है। दर्पण में शरीर को देखना और दर्पण में खुद को देखना, दो अलग-अलग बातें हैं। जब तक हम खुद को नहीं पहचान पाते, तब तक दर्पण में खुद को ढूँढते हैं। जब व्यक्ति खुद को पहचान लेता है तो दर्पण में सिर्फ एक शरीर को देखता है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2023

मन जब विरोध करता है तो अपनी विचारधारा को स्थापित करने के लिए करता है। एक को हटाकर दूसरे को स्थापित करता है। वहीं स्वभाव द्वारा किया गया विरोध कुछ स्थापित करने के लिए नहीं है। वह विरोध अपने अनुसार जीवन जीने की स्वतंत्रता को सुनिश्चित करने के लिए है।

व्यक्ति जीवन में दो प्रकार के विरोधों को दर्ज करता है। पहला अपने विचार और विचारधारा के प्रभाव में आकर विरोधी विचार और विचारधारा के विरुद्ध अपनी आवाज मुखर करता है। मन अपने जैसे भी विचार और जो भी विचारधारा रखता है, उनसे अपनापन महसूस करता है। जब कभी भी उसे लगता है कि उसके विचारों का विरोध किया जा रहा है तो उसे वह अपना विरोध प्रतीत होता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति या तो रक्षात्मक मुद्रा में आ जाता है या फिर आक्रामक मुद्रा में। अपनी समझ, जानकारियों और तर्कों के द्वारा व्यक्ति विरोध का जवाब देने का प्रयास करता है। इसके अलावा जब व्यक्ति अपनी विचारधारा को खतरे में देखता है, तो अपनी विचारधारा पर संकट उसे अपनी पहचान पर संकट प्रतीत होता है।

जीवन में जब कभी महत्वपूर्ण निर्णय लेने की स्थिति बनती है, तब व्यक्ति अपने स्वभाव को प्राथमिकता देता है। किसी निर्णय को यदि दो या तीन पीढ़ियां एक साथ मिल कर लें तो मतभेद होना स्वाभाविक है। अभिभावक भविष्य में सफलता को ध्यान में रखकर निर्णय करते हैं और जिसके लिए निर्णय लिया जा रहा है, वह अपनी रुचियां, अपनी आंतरिक प्रेरणा, अपने सपनें इत्यादि को भी ध्यान में रखता है। ऐसे में यदि उसे कभी विरोध भी करना हो तो व्यक्ति कभी मौन रहकर, कभी असहयोग करके या कभी मौखिक रूप से अपनी भावनाएं व्यक्त करता है। यह विरोध मुखर कम हो सकता है लेकिन ज्यादा दृढ़ होता है। व्यक्ति अपने ऊपर कम से कम भार या दबाव रखना चाहता है और अस्वाभाविक काम मन के ऊपर भार को बढ़ा देता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन के साथ रह जाना ही अकेलापन है।

जैसे तार में बिजली प्रवाहित होने पर उसके चारों ओर एक चुंबकीय क्षेत्र उपस्थित हो जाता है। ठीक वैसे ही मन जब सशक्त हो जाता है तो अकेलेपन की भावना को जन्म देता है। ये भावना ही व्यक्ति के नर या मादा होने, अनाथ या सनाथ होने की भावना को बल देती है। ऐसे में व्यक्ति का ध्यान दुनियाँ की ओर टिक जाता है। जहाँ पर उसे अपने उपयुक्त कोई व्यक्ति मिलेगा, जिससे मिलकर व्यक्ति को ये महसूस होगा कि मेरे अकेलेपन की समस्या का निवारण हो गया। ऐसे में व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के साथ किसी प्रकार का सामाजिक बंधन या रिश्ता स्थापित करना चाहता है ताकि मन सुरक्षित महसूस कर सके। इस अकेलेपन की भावना को दूर रखने के लिए और सुरक्षित महसूस करने के लिए व्यक्ति को अपनी दिनचर्या नियमित करनी पड़ती है ताकि संबंध को बनाए रखने के लिए संसाधन जुटाए जा सकें। अर्थात् जिम्मेदारियों को स्वीकार करना पड़ता है। ऐसे में व्यक्ति की व्यस्तता काफी बढ़ जाती है और वो खुद के लिए भी समय निकाल पाने में असमर्थ हो जाता है। लेकिन मन ये महसूस करता है कि अकेलेपन की भावना के साथ जीने से कहीं बेहतर है, जिम्मेदारियों को स्वीकार कर लेना। मन का कहीं न कहीं पर लगना जरूरी है। या तो वो दुनियाँ से लग जाए या फिर मन वैरागी होकर ईश्वर की ओर प्रवृत्त हो जाए। जैसे जीवन का विकास हुआ और जीवन एक रूप से दूसरे रूप में रूपांतरित होता चला गया। पादप से जानवर और जानवरों से मनुष्य, ठीक वैसे ही चैतन्य भी चेतना और मन में रूपांतरित हुआ। चूंकि चैतन्य के चारों ओर शक्ति का प्रबल आवरण है और मन के चारों ओर है दुनियाँ। चैतन्य पूर्ण रूप से खुद में ही स्थित है, सुखपूर्वक और पूर्ण आनंदित स्वरूप में। मन के भीतर अकेलेपन की भावना ही उसे दुनियाँ से जुड़ने की तीव्र इच्छा प्रदान करती है।



मन जानकारी सबकी रखता है लेकिन परिपूर्ण किसी में नहीं।

हाँ, वो अच्छा, बेहतर, सर्वश्रेष्ठ हो सकता है। हम जो भी काम करते हैं, उसमें समय के साथ बेहतर होने की कोशिश करते हैं। इसके लिए ज़्यादा से ज़्यादा जानकारियाँ जुटाते हैं और अनुभव प्राप्त करते हैं। वे लोग जिन्हें उस विषय में सबसे बेहतर या अतिउत्तम कहा जाता है, उनसे जुड़कर नई तकनीकों को सीखने, प्रशिक्षण लेकर और सुझावों को अपनाकर अपने पेशे को और बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। व्यक्ति की शिक्षा और व्यवसाय के साथ उसकी अपनी पहचान जुड़ जाती है। ऐसे में व्यक्ति की सामाजिक पहचान का एक हिस्सा उसके पेशे से आता है। मन के अपरिपूर्ण होने का एक और कारण है, द्वैत में स्थित होना। मनुष्य सहायता या सहयोग के बिना अधूरा है। ऐसे में हर

व्यवसाय से लेकर परिवार तक किसी न किसी पर निर्भर रहना पड़ता है क्योंकि शरीर और मन की एक शक्ति की अपूर्णता ही उसे बंधन देती है। पुरुष और स्त्री को एक साथ आकर जोड़ा बनाना पड़ता है



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

क्योंकि नए जीवन को जन्म देने और एक परिवार को शुरू करने के लिए दोनों का ही साथ होना ज़रूरी है। जहाँ अपरिपूर्णता समाप्त हो जाती है, वहाँ औरों पर निर्भरता भी समाप्त हो जाती है। वृक्ष अकेले ही फलों को भी जन्म दे सकते हैं, साथ ही छाया और प्राणवायु भी दे सकते हैं। अर्थात् वे अकेले ही अपने कार्य को पूर्ण कर सकते हैं। दूसरी ओर मन को अपनी हर इच्छा को पूर्ण करने के लिए या तो दुनियाँ की ओर देखना पड़ता है या किसी दूसरे इंसान की ओर। यही कारण है की मन पर पूर्णतया निर्भर होकर कभी कोई परिपूर्ण नहीं हो पाया। वृक्षों के पास मन नहीं लेकिन परिपूर्णता है। दुनियाँ की जानकारी नहीं लेकिन उत्पादकता है। किसी से कुछ लेना देना नहीं लेकिन सबके लिए छाया है। किसी से दोस्ती नहीं लेकिन सबके लिए समर्पण है। चलकर कहीं जाना नहीं लेकिन अपना विस्तार है।



COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

जब दा मन आपस में लड़ते हैं तो वे अपने बल का उपयोग कर अपने सामर्थ्य और ऊर्जा को नष्ट करते हैं।

लड़ने के लिए ज़रूरी है, शारीरिक और मानसिक बल का होना। बल का सर्वश्रेष्ठ उपयोग अपनी समस्याओं को हल करने में है। खेतों में हल चलाकर उत्पादकता को बढ़ाने में है। कारखानों में काम करके उत्पादन को बढ़ाने में है। रहने के लिए घरों, चलने के लिए सड़कों का निर्माण करने में है। अपने दैनिक संसाधनों को जुटाने में है। अपने ही साथ औरों की सहायता करने में है। ऐसे में अपने साथ-साथ औरों का मार्ग भी सुगम होता है। लेकिन यदि व्यक्ति अपने बल का उपयोग रास्ते में पड़े पत्थरों को हटाने के बजाए रास्ते में बाधाएँ खड़ी करने के लिए करे तो इससे खुद के साथ-साथ दूसरों की समस्याएँ भी बढ़ जाती हैं। इतने सारे मनुष्यों को एक साथ रखना और फिर भी व्यवस्था बनाए रखना बहुत मुश्किल काम है। लेकिन फिर भी सभ्यताएँ विकसित हो रही हैं और आगे की ओर बढ़ रही हैं। इसका कारण है कि व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक बल, रचना और निर्माण के कार्यों में ज़्यादा लगा हुआ है। यदि यही बल समस्या उत्पन्न करने और विध्वंस करने की ओर प्रवृत्त हो जाए तो व्यवस्था में व्यवधान पैदा हो जाता है। विवाद हो जाना असामान्य नहीं है लेकिन विवादों के निपटारे की तेज़ और न्याय संगत व्यवस्था होने से व्यक्ति अपने ही बल का दुरुपयोग करने से बचता है। ऐसे में अरुचिपूर्ण घटनाओं को बिलकुल रोका तो नहीं जा सकता लेकिन उन्हें सीमित अवश्य किया जा सकता है। मन चाहे तो अपने बल का उपयोग एक दूसरे के लिए भी कर सकता है और एक दूसरे के विरुद्ध भी। जब भी मन एक दूसरे के विरुद्ध काम करता है तो मन को भी ठेस पहुँचती है और मस्तिष्क में बुरी स्मृतियाँ दर्ज़ हो जाती हैं। व्यक्ति के भीतर सामर्थ्य है, क्षमा करने की। क्षमा कर देने की स्थिति में मन में गाँठ नहीं बनती, सिर्फ बुरी स्मृति ही पैदा होती है। इसका प्रभाव धीरे-धीरे विरल हो जाता है। क्षमा न कर पाने की स्थिति में मन में गाँठ भी बनती है और बुरी स्मृति का प्रभाव ज़्यादा और काफी लंबे समय तक रहता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

जीवन में स्ट्रगल क्यों है? -

क्योंकि जीवन कोई ठिकाना नहीं, एक यात्रा है और सभी को आगे बढ़ना है। कोई यदि जीवन में ठहरना भी चाहे तो ठहर न सकेगा। जीवन में स्ट्रगल है, यही एक प्रमाण है कि जीवन एक यात्रा है। यहाँ व्यक्ति न भी चलना चाहे तो समय बीतता जाता है। व्यक्ति चले न चले समय चलता रहता है और समय के बारे में कहा जाता है कि ये एक सा नहीं रहता। क्योंकि समय बदलता रहता है, इसी कारण परिवर्तन भी आता रहता है। समय में बदलाव कुछ इस तरह का होता है, जैसे हाथों से रेत का फिसलना। जब इंसान का ध्यान इस ओर जाता है, तब वो जान पाता है कि यहाँ पर चैन से बैठना संभव नहीं।

चूँकि शरीर, मन, परिस्थितियाँ, समय; सब कुछ बदलता रहता है इसलिए व्यक्ति चाहे भी तो जीवन को अपना ठिकाना नहीं मान सकता। इसलिए व्यक्ति यदि चलना न भी चाहे तो भी परिस्थितियाँ उसे चलाती रहेंगी। यहाँ पर चलते रहना ही विकल्प है। जब व्यक्ति परिस्थितियों और समय में होने वाले बदलाव को स्वीकार कर लेता है तो वो खुद ही चलने को तैयार हो जाता है, क्योंकि व्यक्ति को शरीर और मन से सतत चलते रहना है। इसलिए चलते रहना उसकी बाध्यता हो जाती है। जब व्यक्ति ये बात समझ लेता है कि इस प्रकार से ही जीवन चलता है, तब ठहराव के तरीकों पर उसका ध्यान जाता है। तब व्यक्ति चलते-चलते ही ठहरने के तरीकों को ढूँढना प्रारम्भ करता है। ठहरने के तरीकों को ढूँढना और ठहराव का अनुभव करना ही जीवन की खोज बन जाती है। जब व्यक्ति जान जाता है कि जीवन तो आश्रय न देगा, तब वो ठहराव में अपना आश्रय ढूँढना प्रारम्भ करता है। चलती हुई दुनियाँ में ठहराव का अनुभव कर लेना तृप्ति पाने जैसा है।



मन विभिन्नता का प्रतिनिधि है।

पृथ्वी पर चारों ओर विभिन्नता ही विभिन्नता है, इसी कारण पृथ्वी पर चारों ओर मन ही मन है। शून्य में कोई विभिन्नता नहीं, इसी कारण वहाँ पर कोई मन नहीं। अर्थात् एक ओर पृथ्वी है तो दूसरी ओर है शून्यता। पृथ्वी का अर्थ है पदार्थ और पदार्थ का अर्थ है- तस्वीर, आवाज़, आकार, छाया, भार, दूरी, समय, अवस्था, सक्षमता, उपस्थिति। वहीं दूसरी ओर है, शून्यता। शून्यता अर्थात् इनमें से किसी का भी न होना और कुछ भी न होना। ऐसे में बचता है तो क्या - " सिर्फ होना"।

शून्यता अर्थात् पदार्थ की अनुपस्थिति में खुद का होना। अर्थात् ब्रह्मांड की अनुपस्थिति में खुद का होना। जब तक गाँवों से घिरा हुआ उसमें रस लेता रहता है, तब तक वो विभिन्नताओं से तो जुड़ता चला जाता है, लेकिन ता चला जाता है। ये स्थिति है खुद से दूर और दुनियाँ के नजदीक होने की। शून्यता का अर्थ है, व्यक्ति के



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भीतर से दुनियाँ का अनुपस्थित हो जाना। हमें लगता है हम दुनियाँ में हैं। वास्तविकता ठीक इससे उलट है। दुनियाँ व्यक्ति के भीतर है। क्योंकि दुनियाँ भीतर है, इसलिए वो सामने भी दिखाई देती है। दुनियाँ की इंसान से सदैव दूरी बनी रहती है। कोई भी व्यक्ति न तो दुनियाँ में स्थित हो सकता है और ना ही दुनियाँ का हो सकता है। होता सदैव यही है कि दुनियाँ ही व्यक्ति के भीतर प्रवेश कर जाती है या फिर व्यक्ति ही दुनियाँ को अपने भीतर स्थान दे देता है। स्थान दिया तभी जा सकता है, जब स्थान हो और खाली हो। अर्थात जब व्यक्ति के भीतर दुनियाँ न थी, तब व्यक्ति के भीतर शून्यता थी। और जब शून्यता थी तब संभावना थी। संभावना एक दुनियाँ को जन्म देने की। और दूसरी संभावना है, अपने भीतर के इस स्थान को प्रकाश से भरने की। जब प्रकाश होता है तब परिवर्तन अनुपस्थित हो जाता है। इस कारण गति अनुपस्थित हो जाती है और इस कारण समय अनुपस्थित हो जाता है; दूरी अनुपस्थित हो जाती है। इसी स्थिति को शाश्वत कहा जाता है। इसे ही ब्रह्म कहा जाता है, जो सदैव प्रकाशमान है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन आगे-आगे भागता है और हम इससे बंधे होने के कारण पीछे-पीछे घिसटते चले जाते हैं।

ऐसा होते हमने कई बार अपने अनुभव में भी देखा है। जब तक घुड़सवार घोड़े पर अपना नियंत्रण बनाए रखने में सफल है, तब तक तो वो अपने अनुसार उसे चलाता रहता है। जैसे ही वो नियंत्रण खोता है और ज़मीन पर गिरता है, घोड़ा उसे घसीटते हुए अपने साथ दूर ले जाता है। उस दिशा में जिस दिशा में घुड़सवार को जाना भी नहीं होता। ऐसे में वो अपने रास्ते से भटक भी जाता है। गिरते वक़्त चोटिल भी होता है, घिसटते वक़्त कष्ट भी पाता है और बाद में भी उसके घाव से टीस उठती रहती है। यदि घोड़े की इच्छा किसी दूसरी दिशा में जाने की हो और घुड़सवार की किसी और दिशा में, तब समस्या आती है। लेकिन जब घुड़सवार और घोड़े दोनों की ही दिशा एक हो, तब घोड़ा घुड़सवार को लेकर तेज़ी से गंतव्य की ओर आगे बढ़ता है और घुड़सवार घोड़े के रास्ते में आने वाली बाधाओं, समस्याओं, घोड़े की भूख-प्यास, आराम, उपचार और प्रेम जैसी जरूरतों पर ध्यान रखता है।

मन सफलता को महत्व देता तो है लेकिन आदर्शों का आदर करता है। मन जब भी किसी को समस्याओं से जूझता और अपने आदर्शों पर अडिग देखता है तो वो उससे एक सहज जुड़ाव महसूस करता है। भले ही ऐसा व्यक्ति किसी के मन को कोई लाभ न पहुँचा पाए तो भी मन ऐसे व्यक्ति के प्रति स्नेह रखता है। उस पर भरोसा रखता है। जो भी व्यक्ति अपनी आंतरिक शुद्धि पर कार्य करना प्रारम्भ कर दे, उसका मन हल्का होने लगता है। कारण है, अपने ही मन का खुद पर जताया गया भरोसा। ठीक यही स्थिति घोड़े और घुड़सवार के बीच भी होती है। यदि घोड़ा घुड़सवार के प्रति स्नेह रखता है तो वो भरसक प्रयास करता है कि घुड़सवार को मार्ग में कम से कम समस्या हो। यदि कहीं

नी पर तो घोड़ा प्रयास करता है कि इसका प्रभाव घुड़सवार पर कम से कम हो।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



कहते हैं मन की गति सबसे तेज़ होती है, ये दूसरे ग्रहों तक भी पलक झपकते ही पहुँच जाता है।

इसका तात्पर्य ये है कि या तो मन की गति बहुत ज़्यादा है या फिर मन के लिए दूरियाँ बहुत कम हैं। किसी दूसरे ग्रह तक भी जाने के लिए मन को दूरी तय नहीं करनी पड़ती। चंद्रमा को देखने के लिए मन को चंद्रमा तक नहीं जाना पड़ता। बल्कि वो अपने भीतर ही चंद्रमा को खोज निकालता है। जो कुछ भी जानकारी मन को मिलती है वो उसे खुद में समा लेता है। खुद में अंकित कर लेता है। हर वो चित्र जो मन देख पाता है, खुद में उसका एक प्रतिरूप तैयार कर लेता है। यदि चित्र उपस्थित न भी हो तो मन विवरण सुनकर ही एक चित्र का निर्माण कर लेता है। इसलिए

यदि बात सूर्य की होती है तो मन के भीतर ही सूर्य की एक तस्वीर पहले से मौजूद रहती है। वो तुरंत ही उस तस्वीर को ढूँढ निकालता है और चित्त पर लाकर उसे अंकित कर देता है। सीधे शब्दों में कहा जाए तो मन हर चीज़ को खुद में ही बसा लेता है। यही कारण है उसकी अद्वितीय गति का। मन को भौतिक दूरी से कुछ लेना देना नहीं। हाँ

शरीर को अवश्य है क्योंकि शरीर, भौतिक तत्वों से बना है। शरीर के लिए मंगल ग्रह का मतलब है, कहीं आकाश में करोड़ों किलोमीटर दूर उपस्थित ग्रह। वहीं मन के लिए मंगल ग्रह का मतलब है, रेड प्लेनेट अर्थात “लाल रंग का एक बड़ा सा ग्रह।” ऐसे में हम अपने भीतर ही जड़ और चेतन दोनों को ही अलग-अलग देख सकते हैं। जब मन पूरे ब्रह्मांड को खुद में समा कर रखता है तो ऐसा कैसे संभव है कि खुद को ढूँढने के लिए वो कहीं बाहर जाएगा। खुद को भी वो अपने भीतर ही ढूँढ निकालेगा। परमात्मा को ढूँढने के लिए भी मन कहीं बाहर न जाएगा। उन्हें भी वो अपने भीतर ही ढूँढ निकालेगा।

भौतिक दूरियाँ मिलीमीटर से किलोमीटर में नापी जाती हैं। जबकि आंतरिक दूरियाँ नापी जाती हैं सिद्धियों के विभिन्न चरणों से, चेतनता अर्थात अवेयरनेस की स्थिति से। वैराग्य, उपरति, ध्यान और समाधि से। हर व्यक्ति अपने परम गंतव्य को खुद में ही समाकर स्थित है।



बहिर्मुखी मन व्यक्तित्व को जन्म देता है और अंतर्मुखी मन स्व को।

बहिर्मुखी मन के साथ व्यक्ति की चेतनता का प्रसार अपने व्यक्तित्व तक हो जाता है। जबकि अंतर्मुखी मन व्यक्ति की चेतनता को धीरे-धीरे स्व की ओर प्रवृत्त करता है। व्यक्ति की चेतनता जिस दिशा में आगे बढ़ती है, उसी के व्यक्त की दृष्टि भी रूपांतरित होती चली जाती है। कहा जाता है कि जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि। अर्थात जैसी दृष्टि होती है, उसी के अनुसार जगत हमारे सामने उपस्थित हो जाता है। दृष्टि के अनुसार ही दुनियाँ आकार



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

लेने लगती है। एक बहिर्मुखी मन आँखों से दिखाई देने वाली दुनियाँ को ही वास्तविक मानता है। जबकि अंतर्मुखी मन जिस आंतरिक दृष्टि का विकास करता है, वह दृष्टि यथार्थ को देख पाने में सक्षम होती है। जैसे परमाणु के भीतर केंद्रक के चारों ओर इलेक्ट्रॉन की विभिन्न कक्षाएँ होती हैं। इन कक्षाओं का वर्गीकरण केंद्रक से उसकी दूरी के आधार पर किया जाता है। अलग-अलग कक्षाओं पर केंद्रक का प्रभाव भी अलग-अलग होता है। ठीक यही स्थिति व्यक्ति की चेतनता के साथ भी है। जैसे इलेक्ट्रॉन केंद्रक से दूर और केंद्रक की तरफ, दोनों ही दिशाओं में यात्रा कर सकता है। ठीक वैसे ही मन भी अपने केंद्र अर्थात् आत्मा की तरफ या फिर उससे दूर दिशा में यात्रा कर सकता है। चेतनता अपने केंद्र के जितनी ही ज़्यादा निकट होती है, वो उतनी ही ज़्यादा सघन होती है और यह केंद्र से जितनी ही ज़्यादा दूर होती है, उतनी ही ज़्यादा विरल होती है। विरल चेतनता अर्थात् दृष्टि में सामर्थ्य का कम होना। सघन चेतनता अर्थात् दृष्टि का सामर्थ्यशाली होना। भौतिक दृष्टि ही मायावी दृष्टि या दुनियावी दृष्टि है। जबकि आंतरिक दृष्टि

ही आत्मिक दृष्टि या यथार्थ दृष्टि है। इसलिए खुद को पाने के लिए व्यक्ति को दुनियाँ की तरफ नहीं बल्कि अपनी ओर ही आना होता है।



बिग बैंग का मतलब है कि भौतिक जगत में प्रारम्भ में सिर्फ ऊर्जा थी।

इस भयानक विस्फोट से ऊर्जा के पदार्थ में रूपांतरित होने की प्रक्रिया शुरू हुई। जिसे हम ब्रह्मांड कहते हैं, उस ब्रह्मांड के सृजन की प्रक्रिया शुरू हुई। ध्यान देने वाली बात ये है कि जिसे हम ब्रह्मांड कहते हैं वो पदार्थ, टाइम और स्पेस से बनी संरचना है। अर्थात् ब्रह्मांड अस्तित्व नहीं बल्कि अस्तित्व का सिर्फ भौतिक पक्ष है। भौतिक पक्ष, जहाँ पर पदार्थ और ऊर्जा के बीच परस्पर रूपान्तरण चलता रहता है।

भौतिक जगत अर्थात् जड़ जगत। वो जगत जिसका अनुभव ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से किया जा सके। आँखों से जिसे देखा जा सके, कानों से जिसे सुना जा सके, नाक से जिसे सूँघा जा सके, जीभ से जिसे चखा जा सके और हाथों से जिसे छुआ जा सके। इस जड़ जगत के ठीक दूसरी ओर है, चेतन जगत। जैसे जड़ जगत में रूपान्तरण होता है, वैसे ही चेतन जगत में भी रूपान्तरण घटित होता है। चैतन्य से रूपांतरित होकर चेतना, चेतना के रूपान्तरण से मन और मन के विस्तार से बुद्धि आकार लेती है। अगर हम सब भौतिक जगत की ही बात करें तो जब कुछ भी नहीं था अर्थात् पदार्थ नहीं था तो भी कुछ था और वो थी ऊर्जा। अर्थात् ऊर्जा ब्रह्मांड के प्रारंभ से पहले अर्थात् पदार्थ के प्रारम्भ से पहले भी थी। विज्ञान ने धीरे-धीरे ऊर्जा के बारे में अपनी समझ को और विकसित किया और ये पाया कि ऊर्जा नष्ट नहीं होती बल्कि ऊर्जा रूपांतरित होती है और ये रूपान्तरण संघनित होकर पदार्थ को जन्म दे सकता है।

र जाने में विज्ञान भी खुद को असमर्थ पाता है। क्योंकि जब ऊर्जा ही ऊर्जा हो, तब टाइम और स्पेस को



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

किस तरीके से डिफ़ाइन किया जा सकेगा, उसे कैसे नापा जा सकेगा। इसलिए बिग बैंग थ्योरी शुरू होती है, वहाँ से जहाँ से पदार्थ का जन्म हुआ।



जिसने खुद को शिष्य स्वीकार कर लिया, उसने अपने गुरु को अपने भीतर विस्तार करने के लिए आमंत्रित कर लिया।

जितना व्यक्ति खुद अनुपस्थित होता जाता है, उतने ही ज़्यादा गुरु उपस्थित होते जाते हैं। शिष्य लुप्त होता जाता है, गुरु प्रकट होते जाते हैं। शिष्य काया समान रह जाता है, गुरु आत्मा समान हो जाते हैं। ऐसे में संपर्क में जो दूसरे व्यक्ति आते हैं, उनमें भी उसी गुरु का विस्तार होने लगता है। हर एक व्यक्ति में उस गुरु की झलक प्रकट होने लगती है। पृथ्वी पर हर आध्यात्मिक व्यवस्था या संगठन इसी प्रकार आकार लेता है। सबके केंद्र में मात्र एक गुरु होते हैं। केंद्र में या सामने जो व्यक्ति गुरु जैसा दिखाई देता है, वो वास्तव में अपने गुरु का शिष्य होता है। सामने दिखने वाला मात्र शिष्य ही है लेकिन उस प्रमुख शिष्य ने बस यही किया कि अपने भीतर स्थान रिक्त कर दिया। खुद को अनुपस्थित करने को तैयार हो गया। खुद ही अपनी सत्ता को हटा लेने को राज़ी हो गया और पूरी श्रद्धा और समर्पण से खुद अपने ही गुरु की शरण में चला गया। सब कुछ खो देने को राज़ी हो गया। ऐसे में जो स्थान रिक्त होता है, वो भरने लगता है, उससे जो सब कुछ है, परिपूर्ण है। शिष्य मात्र उपस्थित होता है लेकिन स्थित होता है गुरु। गुरु प्रकाश हो जाते हैं और शिष्य माध्यम।



मन और दुःख

कहा जाता है मन दुःखी हो गया। चूँकि मन हमारा ही है और जब उसे दुःख होता है, तब उस दुःख का अनुभव हमें करना पड़ता है। यदि शरीर के किसी भाग में पीड़ा हो रही है, हाथ या पैर दर्द कर रहा है तो उसका अनुभव होता ही है। यदि व्यक्ति के किसी ऐसे अंग में पीड़ा हो जाए, जिसपर उसका कार्य निर्भर करता है तो पीड़ा कहीं ज़्यादा बढ़ जाती है। यदि किसी चित्रकार की उँगलियों में समस्या आ जाए, यदि किसी धावक के पैरों में दिक्कत आ जाए, यदि किसी सर्जन की उँगलियाँ साथ न दें, यदि किसी सॉफ्टवेयर प्रॉफ़िश्रल की आँखों में कम्प्यूटर स्क्रीन की ओर देखने पर पीड़ा होने लगे तो ये समस्या की बात है। ठीक उसी प्रकार यदि किसी अति उत्साही और लालायित मन से

नन्तता छीन ली जाए। उसे अपमानित और प्रताड़ित किया जाए तो ऐसी स्थिति उस मन के लिए अत्यंत

जार्त है। किसी बच्चे का मन यदि चॉकलेट के लिए मचल गया या फिर उसे अपनी पसंद का कोई



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

खिलौना चाहिए, यदि उसकी इच्छा को पूरा न किया जाए तो फिर उसे नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। वहीं दूसरी ओर कोई बच्चा जिसे कोई खिलौना नहीं चाहिए और जिसका मन खिलौनों में नहीं है, यदि उसके पास खिलौने न भी हों तो भी उसे कोई समस्या नहीं। न वो नाराज़ होता है और न ही दुःखी। वो सामान्य रूप से अपने रुचि के कार्यों में व्यस्त रहता है।

हर इच्छा के अधूरेपन से जुड़ी है पीड़ा। इच्छा के पूरे होने पर जहाँ उमंग फैल जाती है, वैसे ही इच्छा के अपूर्ण रहने पर पीड़ा का संचार होता है। इच्छा एक व्यक्ति से लेकर एक राष्ट्र तक से जुड़ी हो सकती है। खेलों में कोई बड़ी जीत मिलने पर पूरा देश उमंगित हो जाता है और यदि कोई बड़ी हार मिले तो खेल से जुड़ा हर व्यक्ति दुःख का अनुभव करता है। ठीक यही स्थिति मन के साथ भी है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



काम में मन: शक्ति स्तंभन शक्ति के विरुद्ध कार्य करती है।

काम की प्रक्रिया में मन व्यक्ति की अपनी ऊर्जा का उपयोग, उत्तेजना को बढ़ाने के लिए करता है। जैसे स्तंभन शक्ति काम क्रिया का आधार है, उसी प्रकार संयम योगक्रिया का आधार है। व्यक्ति यदि अपनी स्तंभन शक्ति को खो दे तो मन को जीवन व्यर्थ लगने लगता है। काम की क्रिया में एक ओर कामुकता से भरपूर उत्तेजना होती है तो दूसरी ओर होती है स्तंभन शक्ति। स्तंभन शक्ति वो शक्ति है, जो उत्तेजना को व्यक्ति पर हावी होने से रोकती है। अँग्रेजी का शब्द स्टेम या तना स्तम्भ से ही प्रेरित है। स्तंभन शक्ति शरीर में वीर्य को धारण करने की और उसे भीतर ही संभाल कर रखने की शक्ति है। चूंकि कामुकता मन को प्रिय है, इसी कारण मन बार-बार इसका अनुभव करना चाहता है लेकिन हर अनुभव पाने के लिए कुछ न कुछ मूल्य अवश्य चुकाना पड़ता है। काम क्रिया में व्यक्ति की शक्ति का क्षय होता है। शक्ति का संचय होता है, धैर्य से और संयम से। काया और ऊर्जा मिलकर काम से जुड़ा अनुभव तो उपलब्ध करा देते हैं लेकिन स्वयं से जुड़ी अनुभूति को प्राप्त करने के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है।

उत्तेजना का अर्थ है, खर्च करने का उद्दीपन तो स्तंभन शक्ति का अर्थ है संभाल कर रखने की शक्ति। जिस राज्य की सीमाएं सुरक्षित हों और उसके पास आक्रमणकारियों से निपट लेने की सामर्थ्य हो तो राज्य के भीतर की व्यवस्था सामान्य ढंग से चलती रहती है। लेकिन यदि राज्य आक्रमणकारियों के सामने घुटने टेक दे तो व्यवस्था नष्ट हो जाती है। ठीक वैसे ही कामुकता का अनुभव तभी तक किया जा सकता है, जब तक की स्तंभन शक्ति पर्याप्त है। यदि

स्तंभन शक्ति चूकने लगे और वो उत्तेजना का मुकाबला न कर पाए तो फिर उत्तेजना हावी हो जाती है। ऐसे में

उपलब्ध शक्ति तक सीमित न रहकर जीवन पर छा जाती है, जो एक विकट समस्या है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



भजन मन के लिए औषधि की तरह है और भजन में रमना मन के लिए उपचार की तरह है।

जितनी अवधि तक मन भजन में रमा रहता है, उतने समय तक वह अपनी सुधबुध खो बैठता है अर्थात् ध्यान दुनियाँ से भी हट जाता है और खुद पर से भी। जितनी देर तक मन भजन में लीन रहता है, चेतना मुक्त रहती है। ऐसी स्थिति में चेतना भीतर ही भीतर ध्यान में प्रवेश कर जाती है। भजन एक माध्यम है, व्यक्ति को भक्ति के रस से परिचित करवाने का। भक्ति में डूबा व्यक्ति भीतर ही भीतर खुद को हल्का महसूस करता है। भक्ति में मन का रमना, मन को थमने में मदद करता है। ऐसे में ईश्वर के लिए मन की भावनाएँ कभी-कभी आँसुओं के रूप में प्रकट हो जाती हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/08/2022

अपने आँसुओं के माध्यम से व्यक्ति ईश्वर को अपनी बातें बता कर हल्का महसूस करता है। ऐसे में उसे लगता है कि मन पर एक बोझ कम हुआ। मन के भीतर भावनाएँ भरी होती हैं लेकिन किसी व्यक्ति के सामने उन्हें रखने से इंसान हिचकता है। किसी के भी सामने वो खुद को इतना ज़्यादा नहीं खोल पाता, जितना की उसे लगता है कि वो ईश्वर के सामने सबकुछ जस का तस रख सकता है क्योंकि ये ऐसा संबंध है, जिसमें छुपा हुआ कुछ भी नहीं होता। जो कुछ भी होता है, वो बिलकुल साफ स्पष्ट और सामने। भजन एक माध्यम बन जाता है, इस संपर्क को स्थापित करने का। इसी कारण कई बार लोग भजन में डूबे हुए भी दिखाई देते हैं। आँसुओं से भरे भी दिखाई देते हैं और ध्यान में मग्न भी दिखाई देते हैं। जब कोई ऐसा मिल जाए जिसके सामने अपने अन्तर्मन की हर एक परत को खोल कर रखा जा सके तो व्यक्ति खुद को फूल के समान हल्का महसूस करता है तो ऐसे में मन ध्यान की स्थिति का अनुभव कर पाने में सफल हो जाता है। भक्ति में डूबना ध्यान में ऊपर उठने का माध्यम बन जाता है।



मनुष्य जीवन का वास्तविक लक्ष्य अस्तित्व से पुनः जुड़ना है।

वहीं मन उसे भ्रामक लक्ष्य देता है, अपनी सत्ता की स्थापना करने का। धरती पर जीवन है और जीवन में यह दोनों ही घटनाएँ संभव हैं। पहले विकल्प का अर्थ है, गतिशीलता और दूसरे विकल्प का अर्थ है, जड़ता। गतिशीलता का अर्थ हुआ जीवन का उपयोग करना, आगे की ओर बढ़ने के लिए। जड़ता का अर्थ हुआ रुकना और विस्तार करना। अपने प्रभाव को विकसित करना और लोगों की स्मृति पर उसकी छाप छोड़ना। अपनी सत्ता की स्थापना, जिसे हम दृच्छा कहते हैं। जब भी व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सक्षम हो जाता है तो व्यक्ति के सामने

होता है कि अब इसके आगे क्या? व्यक्ति अपने आस पास लोगों को अपने प्रभाव का विस्तार करते



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

देखता है। यदि उसे कोई दूसरा ऐसा रास्ता नहीं मिलता, जो उसे संतुष्ट कर पाए तो मन को ऐसा लगता है कि किया यही जाता है, अर्थात् अपने प्रभाव को स्थापित करना और फिर उसका विस्तार करना; चाहे वह सामाजिक तौर पर हो या फिर आर्थिक तौर पर। तात्पर्य ये है कि मन चलते रहना चाहता है। साथ ही वो ढूँढता भी रहता है, किसी ऐसे मार्ग को जो उसके स्वभाव के सबसे ज़्यादा निकट हो। साधु स्वभाव का व्यक्ति चाहता है कि उसे एक ऐसा मार्ग मिले, जो उसे उसकी ही आत्मा के निकट ले जाए। जहाँ व्यक्ति के सामने ये सवाल होता है कि अपनी आजीविका को चलाए रखने के लिए उसे कौन से रास्ते पर आगे बढ़ना चाहिए तो उसके सामने ये भी सवाल होता है कि मुझे वास्तविकता में आगे करना क्या है?

मन चलते रहना चाहता है। अपनी प्रकृति के अनुसार वो निर्णय करता है कि उसे दुनियाँ की ओर जाना है या ईश्वर की ओर। मन वास्तव में चाहता है कि उसे कोई ऐसा काम दिया जाए, जिसे करके वो ज़्यादा संतुष्ट महसूस करे, ज़्यादा प्रसन्न महसूस करे और ईश्वर के और ज़्यादा निकट पहुँचता चला जाए। दूसरी ओर मन जब इंद्रियों के प्रभाव में होता है तो ये परिदृश्य बिलकुल बदल जाता है। फिर इंद्रियाँ मन को अपने-अपने विषयों की तरफ खींचना शुरू कर देती हैं, ऐसे में भटकाव की स्थिति बन जाती है



ऋषि-मुनि :

भारतीय सभ्यता में मन पर काफी अन्वेषण किया गया। मन से जुड़ी बहुत सी खोजबीन हुई। जब भी व्यक्ति अपने भीतर उतरता है तो उसे मन की गहराइयों से होते हुए ही आगे की यात्रा तय करनी पड़ती है। इसी कारण व्यक्ति को मन की भीतरी परतों से भी परिचित होने का मौका मिलता है। वैदिक काल से लेकर आधुनिक समय तक भारत में अनेक ऋषि और मुनि हुए। ऋषि या मुनि होना कोई शैक्षणिक योग्यता नहीं है, इसे न किसी विद्यालय में पाया जा सकता है और न किसी विश्वविद्यालय में। कोई भी अध्यापक इसे पढ़ा नहीं सकता क्योंकि ये दोनों ही शब्द व्यक्ति की आंतरिक योग्यता से जुड़े हुए हैं। ये योग्यता है अपने भीतर और गहरे उतरते जाने की। खुद को ज़्यादा बेहतर ढंग से समझ पाने की। जैसे-जैसे मन विरल होता जाता है, व्यक्ति अपने नए-नए पक्षों से परिचित होता जाता है। जो संभावनाएँ और जो जानकारियाँ उसके भीतर छिपी थीं, धीरे-धीरे वे भी सतह पर आने लगती हैं। अपने भीतर जाते वक़्त, व्यक्ति जो पहली स्थिति को प्राप्त करता है, वो है वैराग्य की। वैराग्य अर्थात् आसक्ति या भावनात्मक निर्भरता से मुक्त होना। इसका अर्थ है मन के एक सक्रिय भाग का स्थिर हो जाना क्योंकि ये भाग व्यक्ति की बहुत सी ऊर्जा को अवशोषित करता है। जब ये भाग स्थिर हो जाता है तो बच जाता है, व्यक्ति का बहुत सारा समय भी। एक वैरागी

न पर अपेक्षाकृत बेहतर नियंत्रण होता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

ऋषि या मुनि होने के लिए पहली योग्यता वैराग्य को प्राप्त करने की है। एक वैरागी व्यक्ति अपनी ऊर्जा का बेहतर उपयोग करने की स्थिति में आ जाता है। जैसे किसी पेड़ को स्थिरता धरती देती है, वैसे ही किसी ऋषि या मुनि को स्थिरता उसके भीतर का वैराग्य देता है। वैराग्य एक स्थिर भूमि की तरह है। जैसे-जैसे मन और शुद्ध होता जाता है, वैसे-वैसे वो ज़्यादा मौन होता जाता है। मुनि का अर्थ है जिसके लिए मौन सहज हो जाए। दुनियाँ की हलचल तो जस की तस चलती रहती है लेकिन एक मुनि का मन उस हलचल से स्वयं को मुक्त रखने में समर्थ हो जाता है।



जीवनसाथी का चुनाव :

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1-112714/2022
Date 07/03/2022

कोई भी व्यक्ति चाहे वह पुरुष हो या स्त्री या तो अपने जीवनसाथी का चुनाव अपनी योजनाओं के अनुसार करता है या फिर अपना पसंद के अनुसार या फिर स्वभाव के अनुसार। भविष्य मन का एक आवश्यक पक्ष है और भविष्य के साथ जुड़ी होती है, कई योजनाएँ या आकांक्षाएँ। चूंकि व्यक्ति का मन सतत अपनी आकांक्षाओं पर काम करता रहता है, उससे जुड़े सपने सँजोता रहता है और कई योजनाओं को मन में बुनता रहता है, इसलिए कई बार अपने जीवनसाथी का चुनाव भी इन्हीं योजनाओं को ध्यान में रखकर किया जाता है। अपना विकास और स्थिरता हर मन की योजना का भाग होते हैं। जब मन को लगता है कि उसका जीवनसाथी उसे किसी नई जगह या किसी नए क्षेत्र में पैर जमाने में मदद करेगा, जब व्यक्ति को लगता है कि उसका जीवनसाथी साधन सम्पन्न है तो उसे अपने भविष्य की योजनाओं का भाग बनाना चाहता है। कभी-कभी कोई साधन सम्पन्न व्यक्ति किसी के रूप पर इतना अधिक मोहित और उसके प्रति आसक्त हो जाता है तो वह शेष सभी बातों को एक तरफ रख उसके साथ अपने भविष्य के सपने देखने लगता है। मन की चाहत उसकी आसक्तियों से भी जुड़ी है और योजनाओं से भी। यदि किसी व्यक्ति में मन, आज का सौन्दर्य और भविष्य की समृद्धि को देखता है तो वो चाहता है कि सामने वाला व्यक्ति उसे अपने जीवनसाथी के रूप में चुन ले। जब मन अपनी पसंद को ही अपनी प्राप्ति बनाना चाहता है तो फिर वो कई परेशानियों का सामना करने के लिए भी तैयार हो जाता है। सामाजिक और पारिवारिक विरोध को झेलने के लिए भी खुद को तैयार कर लेता है। इन सभी संघर्षों के मूल में होता है अपने भविष्य का अपने अनुसार निर्माण और अपने अनुसार उसकी सजावट। मन नहीं चाहता कि भविष्य उसका हो और उसपर प्रभाव किसी और का हो। वो अपने भविष्य को अपने घर के रूप में देखता है और इस घर में वो अपनी ही व्यवस्था बनाना चाहता है। बिना किसी बाहरी दबाव और या दखल के।



और आज से जुड़ा है तो बुद्धि भविष्य से :

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन दुनियाँभर में से कुछ खास लोगों को अपना मानता है, इनसे वो लगातार संपर्क में बना रहता है। इनके बारे में सोचता है, इनसे जुड़ी यादों को महत्व देता है। इनसे जुड़ाव रखता है। ये सभी संबंध मन के चारों ओर एक इनर सर्किल की तरह हैं। इन सभी व्यक्तियों से मन अतीत से जुड़ा रहा है। यही कारण है की आज पर भी इनकी छाप स्पष्ट होती है। इनके साथ ही मन कुछ नए व्यक्तियों से भी जुड़ना चाहता है। जिन्हें वो अपने इनर सर्किल का भाग बनाना चाहता है। अपने आज का एक भाग, मन इन व्यक्तियों से संपर्क साधने में और संबंध को विकसित करने में खर्च करता है। इस प्रकार मन पर अतीत और आज का प्रबल प्रभाव रहता है। दूसरी ओर अपने आज का एक भाग मन अपनी उन योजनाओं और विचारों में खर्च करता है, जो उसके भविष्य का निर्माण उसके अनुसार करने में सहायता करते हों। बुद्धि के माध्यम से व्यक्ति अपने भविष्य की असुरक्षाओं को दूर रखने के लिए अपनी तैयारी को बेहतर करने का प्रयास करता है। इसी कारण वो बाजार की एनालिसिस भी करता है। मन जानना चाहता है कि वो

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 115714/2022
Date 07/03/2022

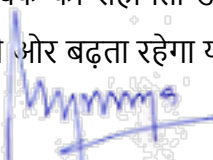
कौन से उपयुक्त अवसर अभी उपलब्ध हैं, जो भविष्य में लाभ प्रदान कर सकते हैं, जिनमें निवेश किया जा सकता है। बुद्धि फिर उन अवसरों का एक-एक करके परीक्षण करती है। उनके बारे में और अधिक जानकारियाँ जुटाती हैं। उनमें अपने समय और धन का निवेश करने से पहले वो पूर्ण संतुष्ट होना चाहती है। भविष्य से जुड़ी असुरक्षाओं को दूर रखने के लिए बुद्धि अपनी तैयारी करती है। बुद्धि भविष्य को समृद्ध भी देखना चाहती है। इसी कारण वो आज चलने वाली सभी हवाओं के रुख की तरफ भी ध्यान रखती है ताकि किसी उपयुक्त अवसर का लाभ उठाने से व्यक्ति चूक न जाए। इस प्रकार मन और बुद्धि मिलकर अतीत और भविष्य की पूँजी को सहेजना चाहते हैं ताकि आर्थिक संसाधन या मानव संसाधन दोनों की ही कमी न हो।



मन महत्वपूर्ण का चुनाव करेगा, बुद्धि उसे पाने का उपाय बताएगी। वहीं पास में खड़ा होगा विवेक, जो ये बताएगा कि पाने लायक कुछ और भी है।

विवेक लाभ के आधार पर कोई निर्णय नहीं करता। विवेक निरपेक्ष रूप से निर्णय करता है। उसका निर्णय इस बात पर आधारित होता है कि क्या सही है और क्या सही नहीं है। सही का तात्पर्य है कि कौन सा निर्णय मन को विचलित न करेगा। विवेक वो शुद्ध बुद्धि है, जो व्यक्ति की आंतरिक यात्रा के पथ पर उसका मार्गदर्शन करती है और उसे अपने पथ पर बनाए रखती है। जिस प्रकार बुद्धि लाभ प्राप्ति के उपायों पर नज़र रखती है और दुनियाँ में व्यक्ति की स्थिति को लगातार मजबूत बनाने में सहायता करती है, ठीक उसी प्रकार विवेक आंतरिक यात्रा में व्यक्ति का सहायक बनता है। मन चाहे अपनी आत्मा की ओर जाना चाहे या फिर दुनियाँ की ओर, दोनों ही दशाओं में उसके लिए विवेक की सहायता उपलब्ध रहती है। चूँकि मन की प्रकृति है, सतत चलते रहना इसलिए या तो वो




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

नहीं है। यदि गाड़ी अपने मार्ग पर बनी रहे, भले ही उसकी गति तेज़ हो या फिर धीमी तो फिर वो अपनी मंज़िल की ओर आगे बढ़ती रहती है। देर सबेर वो मंज़िल तक पहुँच ही जाती है। समस्या तब आती है, जब गति तो बनी रहे लेकिन दिशा बदल जाए, मार्ग खो जाए। ऐसे में गति भी गंतव्य तक नहीं पहुँचा पाती। व्यक्ति चलते-चलते फिर उसी जगह पर वापस पहुँच जाता है, जहाँ से वो चला था।

आधुनिक काल में जो काम जीपीएस या नेविगेशन करते हैं, आंतरिक यात्रा में वही काम विवेक का है। प्रयोगों में ऐसा देखा गया है कि किसी की आँखों पर पट्टी बाँध कर उसे चलने को कहा जाए तो अक्सर वो घूम फिरकर उसी जगह पर वापस पहुँच जाता है या फिर अपनी पहले वाली जगह के आसपास ही घूमता रह जाता है। इसलिए गति के साथ-साथ मार्गदर्शन भी ज़रूरी है। विवेक को ईश्वर प्राप्ति के छह मुख्य मार्गों में से एक मार्ग माना गया है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



मन - शक्ति और ऊर्जा :

शक्ति और ऊर्जा में भेद है। ऊर्जा मन को उपलब्ध होती है और शक्ति चैतन्य को। ऊर्जा को नदी के बहाव में, हवा के चलने में, पत्थरों के लुढ़कने में, अग्नि के ताप में और वर्षा के बूंदों के वेग में महसूस किया जा सकता है। जबकि शक्ति अदृश्य होकर अपने सारे काम सम्पन्न करती है। शक्ति को भी महसूस किया जा सकता है – फूलों के खिलने में, अनाज के पैदा होने में, बीज के अंकुरित हो पौधे का रूप लेने में, नए जीवन के सृजन में, दूध की शक्ति में, फलों की ताज़गी में, क्षमा में, धैर्य में, विनम्रता में और प्रेम में। मन के पास बल है तो चैतन्य के पास शक्ति। भोजन से ऊर्जा मिलती है और वही ऊर्जा माँसपेशियों में जाकर बल का रूप ले लेती है। यदि व्यक्ति को पर्याप्त भोजन मिलना बंद हो जाए तो माँसपेशियाँ धीरे-धीरे गलने लगती हैं। ऐसे में बल भी जाता रहता है। ठीक यही स्थिति वृद्धावस्था में भी होती है। यदि बल को एक ग्राफ के माध्यम से दिखाया जाए तो जवानी में ये ग्राफ सबसे ऊँचा होगा। यदि व्यक्ति के जीवन और कार्यक्षेत्र में बल का बहुत प्रभाव हो और उसकी लगातार ज़रूरत पड़ती हो तो अपने बल के चूकने की स्थिति में व्यक्ति बलशाली लोगों को खुद से जोड़ता है ताकि बल की कमी के कारण कोई काम न रुके। अर्थात जहाँ तक बल की बात है तो दूसरों से सहायता ली जा सकती है लेकिन बात जब शक्ति की आती है तो फिर हर व्यक्ति की अपनी ही शक्ति अपने काम आती है। शक्ति किसी से उधार नहीं ली जा सकती। ना ही इसे मूल्य चुकाकर खरीदा जा सकता है। हर प्राणी में शक्ति का अपना भंडार होता है, जिसका उपयोग व्यक्ति अपनी इच्छा, बुद्धि और विवेक के माध्यम से करता है। चूँकि शक्ति का अपना एक प्रवाह होता है, इसलिए संचित होते जाने पर ये सतत गतिशील बनी रहती है, जिससे व्यक्ति का आंतरिक विकास होता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT



पदार्थ से भावनाएँ जुड़ जाती हैं।

कभी हम दूसरे लोगों के साथ अपनी भावनाओं को जोड़ लेते हैं या फिर किसी निर्जीव वस्तु के साथ, घर में रखे किसी पुराने सामान, जिससे बहुत पुरानी यादें जुड़ी हों या फिर शोरूम में खड़ी कोई गाड़ी, जिससे अपने सपने जुड़े हों। पुरानी जीन्स हो या फिर गिटार, मोहल्ले की छत हो या फिर यार, भावनाएँ इनमें से किसी के साथ भी जुड़ी हो सकती हैं। जैसे कर्मकांड द्रव्य या पदार्थ के माध्यम से किये जाते हैं, वैसे ही भावनाएँ भी पदार्थ से जुड़ी होती हैं। भावनाएँ शरीर में ऊर्जा से संबन्धित हलचलें पैदा करती हैं। अगर देखा जाए तो भावनाएँ, बल, पदार्थ और ऊर्जा

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/08/2022

का एक सारा लुकर हैं। मन भावनाओं के माध्यम से शरीर को अपना भाग मानकर इस पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित कर लेता है। भावनाएँ खुद के शरीर को अपना मान इसकी रक्षा करने का प्रयास करती हैं तो दूसरे के शरीर को अपना विरोधी समझ, उसे क्षति पहुँचाने का भी प्रयास कर सकती हैं। विवाद, हाथापाई या लड़ाई-झगड़े में भावनाओं की प्रधानता रहती है। मन, विचारधारा और भावनाएँ एक दूसरे में गुथी हुई सी रहती हैं। यदि इनमें से किसी एक को भी ठेस पहुँचती है तो शेष दो अपने आप सक्रिय हो जाती हैं। ऐसे में व्यक्ति के कर्मों पर इनका प्रभाव पड़ने लगता है और इसी कारण कर्म अक्सर मलिन हो जाते हैं। मन भावनाओं को पैदा करता है और भावनाएँ मन को मजबूत करती हैं।

आध्यात्मिक जीवन में वैराग्य और उदासीनता को प्रमुखता देने का कारण ये है कि साधक खुद को भावनाओं के प्रभाव और उनके वेग से मुक्त करने का प्रयास करे। जिससे अंततः उसके कर्म शुद्ध होते हैं। इससे संयम को बल मिलता है और व्यक्ति के भीतर धैर्य की मात्र बढ़ती है। धैर्य का अभ्यास करने पर व्यक्ति की विवेकशक्ति जाग्रत होने लगती है। ऐसे में जीवन पर बेहतर नियंत्रण रखने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।



मन के कारण जीव है और जीव ही मृदा के साथ युग्म बनाता है अर्थात् मनुष्य लोक मन के कारण है।

मन का उल्लंघन कर प्राणी इस लोक का उल्लंघन कर सकता है। लोक का अर्थ है लुक या देखना। अँग्रेजी में एक कहावत है कि “वॉट योर माइंड डोंट नो, योर आइज़ वॉट सी” अर्थात् जो कुछ भी आपका मन नहीं जानता, आपकी आँखें वो नहीं देख सकती। दूसरे शब्दों में जो मन में है, वही आँखों में है अर्थात् जो कुछ भी हम देख सकते हैं — के भाग हो जाते हैं। अर्थात् जो कुछ भी हमारे भीतर है, वही आँखों के सामने है। अर्थात् दृष्टि का संबंध



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

आँख से है। इसी कारणवश भारतीय दर्शन में कर्ता, द्रष्टा और साक्षी की बातें होती हैं। इन तीनों ही स्थितियों में दृष्टि में अत्यंत अंतर है।

महाभारत में कृष्ण अर्जुन को कहते हैं कि मैं तुम्हें दिव्य दृष्टि देता हूँ और इस दृष्टि से तुम मेरे उस रूप को देख सकोगे, जो सामान्य तौर पर तुम्हारे दृष्टि से बहुत परे है। जैसी दृष्टि होती है, वैसी ही भावना या भाव भी होता है। जब अर्जुन को दिव्य दृष्टि मिली, तब उसके भीतर भाव में भी अत्यंत परिवर्तन आया। यही कारण है कि अर्जुन जैसा योद्धा जो दृढ़ था युद्ध ना करने के लिए, भावना के परिवर्तित होने पर युद्ध करने के लिए तैयार हो जाता है क्योंकि उसके भीतर का शोक, ममता, बंधु-प्रेम और दुख विलुप्त हो जाता है और उसकी जगह शांत भाव प्रकट हो जाता है। ये कृष्ण का अर्जुन को ऑडियो-विज्वल इफेक्ट के द्वारा यथार्थ को समझाने का तरीका था। जिसमें उन्होंने सिर्फ वाणी के माध्यम से ज्ञान ही नहीं दिया बल्कि दृष्टि के माध्यम से एक बिलकुल अलग दृश्य सामने उपस्थित किया और इन दोनों के साथ जुड़ा हुआ एक तीसरा पक्ष था, जो था भाव का। जब दृष्टि बदली तब मन भी बदला, जब मन बदला तो भाव भी बदला और भाव के बदलने के साथ व्यक्ति के कर्मों में अमूलचूल परिवर्तन आ जाता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2023



मन अनोखापन या विशेषता ढूँढ लेने में माहिर है।

मन का ध्यान ऐसे विशेष गुणों पर होता है, जिससे व्यक्ति की पहचान को जोड़ा जा सके। अर्थात् उस विशेष गुण से उस व्यक्ति को पहचाना जा सके। गुणों में बड़ी भारी विभिन्नता होती है। ठीक उसी प्रकार जैसे हर दस कदम चलने पर दाएँ और बाएँ उपस्थित दृश्य बदल जाता है। ऊपर की ओर देखने पर नीला आसमान दिखाई देता है, जिसका दृश्य लगभग एक जैसा ही रहता है लेकिन धरती पर जैसे-जैसे स्थान बदलता जाता है, दृश्य भी बदलता जाता है। इसका कारण है गुण और गुणों में बदलाव। हर निर्माण, व्यक्ति और वस्तु का एक विशेष गुण होता है और मन के लिए वही गुण उसकी पहचान बन जाता है। बच्चों को कई बार लोग बड़े, मँझले और छोटे का नाम दे देते हैं, ये समय का एक गुण है। लोगों को अक्सर उनके रंग से पहचाना जाता है क्योंकि पृथ्वी पर मनुष्यों के रंग में बहुत विभिन्नता देखने को मिलती है। हल्के रंग से लेकर गहरे तक, त्वचा के रंग के बहुत सारे प्रकार मौजूद हैं। मन ने रंग को सुंदरता का पैमाना मान लिया। यही कारण है कि बाज़ार में ऐसे बहुत से प्रॉडक्ट उपलब्ध हैं, जो त्वचा के रंग को साफ करने का दावा करते हैं। त्वचा के रंग के आधार पर इन्सानों की अलग-अलग जातियाँ या रेस बन गईं। लोगों ने रंग के आधार पर किये जाने वाले भेद को भी बहुत देखा और सहा है। इसी प्रकार समाज में ऊँचे कद के, मध्यम कद के और छोटे कद के व्यक्ति भी मिलते हैं। मोटे, सामान्य और पतले व्यक्ति भी दिखाई देते हैं। चौड़े, सामान्य

क्रेम वे लोग दिखाई देते हैं। पुरुष और स्त्री शरीर में भेद तो सबसे पहला भेद है, जो जन्म के साथ ही



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

शुरू हो जाता है। लोग आँखों और बालों के रंग पर भी ध्यान देते हैं। कई बार नज़रें पलकें और भवों के घनेपन पर भी चली जाती हैं। एक ही मानव जाति अलग-अलग गुणों के आधार पर कई हिस्सों में बंटी हुई दिखाई देती है।



मन दोस्त है या दुश्मन :

मन इंजन की भाँति है, जो यदि व्यक्ति के पूर्ण नियंत्रण में है तो दिनों के काम को घंटों में निपटा सकता है। जब मन व्यक्ति के नियंत्रण में आ जाता है तो व्यक्ति मन की गति का उपयोग अपने कार्य को पूरा करने में कर सकता है। यदि पायलट को प्लेन की मशीनरी के बारे में पता हो और उसे उड़ाने के तौर-तरीकों को वो जानता हो तो प्लेन उसके लिए उपयोगी है। वहीं कोई ऐसी मशीन, जिसे व्यक्ति चलाना न जानता हो तो वो खुद व्यक्ति के लिए समस्या बन जाती है। मशीन के माध्यम से अपना काम भी किया जा सकता है और मशीन व्यक्ति को घायल भी कर सकती है। यदि किसी रास्ते पर एक अनुभवी और एक अनुभवहीन घुड़सवार एक साथ जाते हों तो यात्रा का अनुभव दोनों ही के लिए अलग-अलग होगा। जिस व्यक्ति के पास जानकारी हो और जो अनुशासित हो, उसके लिए किसी मशीन को चलाना कहीं ज़्यादा संतोषप्रद और उपयोगी है। दूसरी ओर जानकारी और अनुशासन के अभाव में कोई भी मशीन किसी व्यक्ति का बुरा हाल कर सकती है। हर वो व्यक्ति जो किसी भी मशीन को चलाता हो, उसके पास जानकारी के साथ अनुशासन का होना बहुत ज़रूरी है। यदि अनुशासन या आत्मनियंत्रण न हो तो फिर उस जानकारी का उपयोग मशीन के द्वारा खुद को तथा औरों को हानि पहुंचाने में किया जा सकता है। इसीलिए हर जानकारी आत्मनियंत्रण की मांग करती है। बस में बैठे यात्री एक दूसरे से बातें कर सकते हैं, गाने सुन सकते हैं, मोबाइल पर फिल्म देख सकते हैं लेकिन चालक को पूरे रास्ते अनुशासित रहना पड़ता है। यदि सबसे पहले संसाधन की बात करें जो व्यक्ति के पास है तो वो है मन। मन जब अनियंत्रित होता है तो ये दुनियाँ की ओर दौड़ने लगता है। जैसे-जैसे ये नियंत्रित होता जाता है, वैसे-वैसे व्यक्ति खुद अपनी ओर बढ़ता चला जाता है। मन का अनुचर भी बन कर रहा जा सकता है और मन का मित्र बन कर भी। न मन से निर्देश लेने हैं और न मन को निर्देश देने हैं। बस अपने स्वभाव पर चलते रहना है। किसी के आदेशों पर चलकर पकवान खाने से बेहतर है, अपने अनुसार चलते हुए सादा भोजन कर लेना।



मन को मन से बात करने के लिए शब्दों की आवश्यकता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

शब्दों का अर्थ है, आवाज या फिर विचार। जब बच्चा धीरे-धीरे बड़ा होता है और उसका मन सक्रिय होना प्रारम्भ करता है तो सबसे पहले मन में विचार उठने शुरू होते हैं, बातें आनी शुरू होती हैं। फिर प्रारम्भ में तो बच्चा उन्हें बोलने से हिचकता है, फिर धीरे-धीरे उसकी हिचक खत्म होती है और वो अपने विचारों को शब्दों में ढालना शुरू कर देता है। फिर वो बड़ा होता है और एक ऐसा भी वक्त आता है जब वो बातें करने में निपुण हो जाता है और अपनी बातों से दूसरों को प्रभावित करना शुरू कर देता है। पृथ्वी पर बहुत सी भाषाएँ बोली जाती हैं और अक्सर लोग एक से ज़्यादा भाषाएँ बोला करते हैं। ऐसे में उनके ज़्यादा से ज़्यादा लोगों से जुड़ने की संभावना बढ़ जाती है। यदि व्यक्ति किसी ऐसे देश की यात्रा पर जा रहा हो, जहाँ की भाषा उसे न आती हो तो ऐसे में छोटा सा काम करना भी मुश्किल हो जाता है। किसी समस्या में पड़ने पर उससे निकलना और मुश्किल हो जाता है। व्यापार करना मुश्किल हो जाता है। अपनी पसंद का भोजन ढूँढना और रास्ता पूछना तक मुश्किल प्रतीत होने लगता है। इसलिए

ऐसा जगह पर इंसान की पहली कोशिश ये होती है कि वहाँ की भाषा के कुछ शब्द जल्दी से जल्दी सीखें जाएँ ताकि लोगों से संपर्क स्थापित कर उन्हें प्रभावित किया जा सके। अभिभावक बच्चों को अपनी मातृभाषा के साथ साथ अँग्रेजी भी सिखाना चाहते हैं ताकि पढ़ाई में भी सुविधा हो और आगे चलकर अपना व्यापार या नौकरी करने में भी। जब बात लेन-देन की आती है तो भाषा और ज़रूरी हो जाती है क्योंकि व्यक्ति जब तक समझ न सकेगा, तब तक वो व्यवसाय करने को तैयार न हो सकेगा। हर व्यक्ति को एक नाम दिया जाता है, जो शब्दों से ही बना होता है। जब व्यक्ति किसी से आश्वासन चाहता है तो वो शब्दों के माध्यम से ही चाहता है। दो पक्षों के बीच करार या कांट्रैक्ट किया जाता है ताकि किसी प्रकार की दुर्भावना या संशय की जगह न बचे। आज का समय संचार क्रांति का है, जिसमें शब्द बाइट्स बनकर तरंगों के माध्यम से एक जगह से दूसरी जगह तक कम समय और कम प्रयास में पहुँच जाते हैं। ऐसे में सूचनाओं को पाना और उन पर अमल करना आसान हो जाता है। मोबाइल अपनी जेब में रखे जाते हैं ताकि कहीं से भी, किसी से भी संपर्क जोड़ा जा सके।



चाहे हम दुनियाँ के जिस किसी भी धर्म से आते हों लेकिन चलते अपने मन के कहने पर ही हैं।

वास्तव में मन की गतिविधियों को छुपाने के लिए धर्म एक आवरण के समान हो जाता है। जैसे ठंड लगने पर कंबल ओढ़ ली जाती है, वैसे ही किसी सामाजिक धर्म से जुड़ना अपने सात खून माफ़ कराने जैसा है। जब तक सिर पर छत रहती है, तब तक इंसान मौसम के प्रकोप से बचा रहता है। ठीक उसी प्रकार भले ही ऊपर से हम धार्मिकता की चादर ओढ़ लेते हैं लेकिन भीतर ही भीतर मन पहले की ही तरह काम करता रहता है। जब क्लास चलती रहती है तो हम खुद को छिपाने का प्रयास करते हैं ताकि टीचर की नज़र हम पर न पड़ जाए और हमसे कोई

किसी बातें लिए जाएँ। कई बार हम अपने स्कूल या कोचिंग में रेगुलर जाते हैं लेकिन न तो पढ़ाई जाने वाली बातों



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

को समझ पाते हैं और न सवाल ही पूछ पाते हैं। ऐसे में हमारे भीतर कुछ भी नहीं बदलता और कुछ भी बेहतर नहीं होता लेकिन क्लास में रेगुलर जाकर हमें लगता है कि हमने पढ़ने का अपना धर्म निभा दिया। माता-पिता को भी यही लगता है की उन्होंने बच्चे को स्कूल या कोचिंग में भेज कर उसे पढ़ाने का अपना धर्म निभा दिया लेकिन ऐसे में बच्चा और माता-पिता दोनों ही ये बात जानते हैं कि क्लास में रेगुलर जाना रिचुयल या कर्मकांड निभाने जैसा है। सिर्फ रिचुयल निभा देना धार्मिक होना नहीं हैं। रिचुयल्स निभा कर दुनियाँ को तो धोखे में रखा जा सकता है लेकिन खुद को नहीं। क्लास में जाने वाला बच्चा ठीक से ये बात जानता है कि वो पढ़ाई में कितना संलग्न है। एकलव्य के पास गुरु नहीं थे और कोई कक्षा भी नहीं थी लेकिन फिर भी उन्होंने धनुर्विद्या सीख ली। वजह थी उनकी आंतरिक प्रेरणा। एकलव्य गुरु द्रोणाचार्य के कई शिष्यों से कहीं बेहतर धनुर्धर साबित हुए। वजह थी एकाग्रता, अभ्यास और अपनी गलतियों पर ध्यान देना। जब हम अपनी गलतियों पर खुद ध्यान दे पाते हैं तो उन्हें सुधारना हमारे लिए अपेक्षाकृत आसान हो जाता है। जब हमारा ध्यान अपनी गलतियों पर ही नहीं जा पाता तो वे जस की तस बनी रहती हैं और उनका दुहराव होता रहता है। ठीक इसी प्रकार किसी सामाजिक धर्म का हिस्सा मात्र होने से कहीं ज़्यादा ज़रूरी है, धार्मिक होना।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-117714/2022
Date 07/03/2022



सुनने की क्षमता तभी आती है, जब हम शांत होना सीख जाते हैं।

सुनने की क्षमता का संबंध कान से नहीं बल्कि मन की सक्रियता से है। जब मन शांत हो जाता है, तब इंसान अपने आसपास से आ रही पुकारों को सुनने में समर्थ हो जाता है। बोलने और सुनने, दोनों ही क्षमताओं का संबंध मन से है। बोलने के लिए मन की सक्रियता चाहिए और सुनने के लिए मन की स्थिरता। कई बार जब हम दूसरों से उनकी सेवाएँ लेने जाते हैं या फिर कभी-कभी उनसे सहायता चाहते हैं तो सबसे पहला ध्यान इसी बात पर जाता है कि हमारी बात को ध्यानपूर्वक सुना जा रहा है या नहीं। मन के लिए सबसे पहला आश्वासन यही है कि मैंने अपनी पूरी बात कह दी या नहीं और सामने वाले ने मेरी बात को पूरी तन्मयता से सुना या नहीं। भले ही अपनी बात कहने की कितनी ही जल्दी में हम क्यों न हों लेकिन हमारी अपेक्षा सदैव यही रहती है कि सामने वाला पूरे धैर्य के साथ हमारी बात को सुन ले।

इस बात की सराहना करते हैं कि उनकी बातों को सुना जा रहा है या उन पर ध्यान दिया जा रहा है। बातों को सुना जा रहा है तो इसकी संभावनाएँ बढ़ जाती हैं कि उनकी समस्याएँ सुलझ जाएंगी या फिर



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

उन्हें आवश्यक सुविधा मुहैया करा दी जाएगी। ये बात जो समाज के साथ देखने को मिलती है, ठीक यही बात हर व्यक्ति के साथ भी होती है। या तो हम हमेशा अपनी बात को ही कहने की जल्दी में होते हैं और ये अपेक्षा करते हैं कि सामने वाला हर बार हमारी बात को पूरे धैर्य के साथ बिना प्रतिक्रिया दिये हुए सुने और जब व्यक्ति का अपना मन धीरे-धीरे शांत होने लगता है तो वो इस स्थिति में आ जाता है कि अब वो दूसरों की बातों पर ध्यान दे सके। क्योंकि यदि हमने किसी की बातों को ध्यानपूर्वक सुन लिया तो इस बात की काफी संभावना है कि हम अपनी तरफ से कुछ न कुछ कर पाएँ। ऐसे में हमें एक मौका मिलता है, किसी के जीवन का भाग होने का।



दो व्यक्तियों की आत्मा में कोई अंतर नहीं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-112714/2022
Date 07/03/2022

हॉ, उनके गुणों में अवश्य हो सकता है, मन और उसकी क्रियाविधि सबमें एकसमान होती है। हॉ, गुणों के प्रभाव में उसकी वृत्ति अर्थात् सोचने और काम करने के ढंग में अंतर हो सकता है। व्यक्ति दो ही प्रकार के होते हैं या तो वे अपने मन के नियंत्रण में होते हैं या फिर अपने मन को नियंत्रित करने के प्रयास में लगे रहते हैं। या तो हमारे मन की हम पर पूरी तरह से बादशाहत कायम है या फिर हमने अपने मूल्यों को पहचान लिया है और उन्हें साथ लेकर ही अपने जीवन में आगे की तरफ बढ़ रहे हैं। हॉ, यदि हम पूरी तरह से शुद्ध और स्वतंत्र नहीं हैं तो फिर भी हमारा प्रयास जारी है। प्रयास जारी है चलते रहने का, मन के प्रभाव में कहीं रुक न जाने का। यही कारण है कि व्यक्ति के भीतर द्वंद है, संघर्ष है, भ्रम है लेकिन आशा भी है। प्रकृति हर एक को बाउन्स बैक करने का अवसर देती है। यदि आज नहीं तो कल, यदि इस बार नहीं तो अगली बार। जब भी हमारा मन हमें बुरी तरह से चित कर देता है और हम हारा हुआ महसूस करते हैं तो फिर हर अगला दिन, एक नई आशा लेकर आता है। यदि मन के कारण हमारी यात्रा है तो आत्मा के कारण हमारी मंज़िल है। मन और आत्मा के बीच में है गुण, जो एकदूसरे में परिवर्तित हो सकते हैं। अपने गुणों में बदलाव का प्रयास चलता रहता है और साथ ही उन बदले हुए गुणों के साथ मस्तिष्क को सिखाने का अभ्यास भी चलता रहता है ताकि हमारा मस्तिष्क बदले हुए माहौल के साथ खुद को ढाल ले और हमें अतीत की ओर ही खींचता न रहे। ऐसे में परिवर्तन और सीख अर्थात् चेंज और ट्रेनिंग हमारे आवश्यक भाग हैं। कहा जाता है कि व्यक्ति जीवनभर सीखता रहता है अर्थात् जीवनभर उसका प्रयास चलता रहता है, खुद को बेहतर बनाने का। अपनी मानसिक जड़ता को पीछे छोड़ने का और खुद को बदलाव के अनुसार ढालने का। साथ ही इस बदलाव को स्वीकार करने का। खुद को बेहतर और लचीला होने की स्वतन्त्रता देने का।



मन के विरोध में होता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिलिप्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इसी कारण व्यक्ति के मन से उसकी पटरी नहीं बैठती। व्यक्ति को ऐसा लग सकता है कि सामने वाला मेरे विरोध में रहता है। मुझ पर अलग-अलग प्रकार की समस्याएँ लादने में भी नहीं हिचकता। इसके साथ मेरा तालमेल नहीं बैठ सकता। इसके साथ जीना बहुत मुश्किल है। कहाँ से हम एकदूसरे के पल्ले पड़ गए। इसका स्वभाव मेरे से बिलकुल अलग है। इसके तौर तरीके बिलकुल अलग हैं। व्यक्ति के मन में किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति दो ही भावनाएँ होती हैं या तो अनुकूल या तो प्रतिकूल अर्थात् या तो व्यक्ति के साथ रहना आसान है या फिर कष्टप्रद। या तो मेरा तालमेल बैठता है या फिर बिलकुल नहीं। सामने वाला व्यक्ति पता नहीं क्यूँ मेरे पीछे पड़ा रहता है, मुझे चैन से रहने नहीं देता, अपने अनुसार जीने नहीं देता। सीधे साफ शब्दों में, मन ऐसे व्यक्ति को पसंद नहीं करता। रास्ते में चलती हुई कोई गाड़ी ऐसा नहीं चाहती कि सामने कोई दूसरी गाड़ी उसका रास्ता रोके। मन के लिए दुनियाँ में वही व्यक्ति कांटे के समान है, जो समस्याएँ खड़ी करता रहता है। जो साथ रहकर भी, न साथ है और न पास है। जो मन की कड़ी परीक्षा लाता है जो आराम करने का भी मौका नहीं देता बल्कि आराम को भी हराम कर देता है। मन के लिए ये नाक में दम ही जाने जैसी स्थिति है। जैसे राजा का एक राज्य होता है, वैसे ही मन के साथ एक पूरी व्यवस्था और रहन सहन का ढंग जुड़ा होता है। जैसे राजा अपने राज्य में किसी को व्यवस्था भंग करने की स्वतन्त्रता नहीं देता, वैसे ही मन भी किसी और को अपनी बनाई हुई व्यवस्था पर उंगली उठाने और उसे बदलने की स्वतन्त्रता नहीं देता। यदि मन की पूरी व्यवस्था गिर जाती है तो मन की स्थिति उस राजा की तरह हो जाती है, जिसका राज्य उसके हाथ से निकल गया। ऐसा राजा और ऐसा मन, दोनों ही बहुत असुरक्षित महसूस करते हैं। जहाँ तक राज्य की बात है, राजा को किसी प्रकार का समझौता मंजूर नहीं होता। ठीक उसी प्रकार जहाँ तक अपनी व्यवस्था, अपने हितों और अपने तौर तरीकों, साथ ही अपनी मान्यताओं की बात है, वहाँ पर मन को भी किसी प्रकार का कोई समझौता मंजूर नहीं होता। इसलिए जीवन में जब कभी भी किसी और के अनुसार खुद को ढालने की बात आती है तो मन विचलित होता है।



मनुष्य द्वंद में क्यों रहता है?

क्योंकि मनुष्य के भीतर एक पक्ष है, उसका स्वभाव और दूसरा पक्ष है उसके विचार। साथ ही विचारों से जुड़ी हुई उसकी भावनाएँ। जैसे नशा करने वाले व्यक्ति को समय-समय पर तलब उठती है। ये तलब भावनाओं का एक प्रकार का वेग है, जो व्यक्ति को ये सूचना देता है कि अब नशा करना ज़रूरी है।

ऐसे में इंसान खुद को एक मजबूरी या फिर एक प्रबल खिंचाव के सतत प्रभाव में महसूस करता है। मन भले ही इस

झुकाव है, लेकिन व्यक्ति के भीतर का एक पक्ष होता है, जो ऐसे किसी भी दबाव या मजबूरी से दूरी रखना जब व्यक्ति सामान्य होता है तो वो खुद महसूस करता है कि यदि उसके भीतर ऐसी कोई आदत या



मजबूरी न होती तो वो अपेक्षाकृत कहीं ज़्यादा चैन से रह सकता है। द्वंद का अर्थ है की व्यक्ति के भीतर, उसके अपने एक पक्ष का किसी निर्णय से सहमत न होना जबकि दूसरे पक्ष का उस अनुभव के लिए लालायित होना। व्यक्ति के हाँ या ना में उलझे रहना, निर्णय लेने में मुश्किल होना। दूसरी ओर मन पर पूरी तरह निर्भर हो जाने से कहीं बेहतर है कि व्यक्ति द्वंद में रहे क्योंकि ऐसे में व्यक्ति का ही एक पक्ष मन के विरोध में होता है। इसलिए किसी भी इच्छा या निर्णय पर तुरंत अमल करने से पहले अपना स्वभाव ही खुद को इस पूरी प्रक्रिया से अलग कर लेता है। ऐसे में व्यक्ति यदि मन के कहे अनुसार आगे बढ़ता भी है तो आधे-अधूरे रूप में और कई बार तो ग्लानि के साथ भी। जब तक मन का पलड़ा भारी रहता है, तब तक व्यक्ति मन की ओर झुकता है और जब स्वभाव सशक्त हो जाता है, तब मन की लालसा भी कमतर होने लगती है। स्वभाव व्यक्ति के भीतर मन के लिए चेक एंड बैलेन्स का काम करता है। ऐसे में व्यक्ति आवेशित या उत्तेजित होने से स्वाभाविक और सरल होने की ओर बढ़ जाता है। मन

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 1/1371/2022
Date 07/03/2022

एक्सलरेटर की तरह है तो स्वभाव ब्रेक की तरह और एक गाड़ी में ये दोनों ही ठीक प्रकार से काम करने चाहिए ताकि व्यक्ति अपने जीवन के लक्ष्यों और प्रयोजन पर काम कर सके, वो भी बिना किसी भ्रम या भटकाव के।



जैसे-जैसे मन से विभिन्नता समाप्त होती जाती है, वैसे-वैसे बात करने की इच्छा भी कम होती जाती है।

मौन का दायरा बढ़ने लगता है। हमारे बातूनी होने का कारण है, विभिन्नताओं पर हमारी नज़र और उनसे हमारे मन का जुड़ाव। जितनी भी बातें हम आपस में करते हैं, वे बातें विभिन्नताओं के चारों ओर ही घूमती रहती हैं। हम बातों के माध्यम से विभिन्नता और उनमें अपनी रुचि को प्रदर्शित करते हैं। सौन्दर्य-रूप और यौवन में हमारी रुचि और उसे पाने की इच्छा इतनी प्रबल होती है कि मन जहाँ पर भी रूप और यौवन को देखता है, वहीं पर ठहर जाता है और तारीफ़ें करके उसे रिझाने का प्रयास करता है। तारीफ़ों के पुल बांधने का अर्थ है कि तारीफ़ में की गई बहुत सारी बातें। बातूनी होने का तात्पर्य है, किसी को खुद के साथ इंगेज करने की कोशिश करना। इंगेजमेंट एक पुल के समान है और इस पुल के माध्यम से ही दो लोग अपनी बातों को एक दूसरे के साथ साझा करते हैं। इस पुल के माध्यम से ही एक दूसरे के मन को प्रभावित करते हैं और एक दूसरे के दिल में उतरते हैं। इसका अर्थ है कि किसी के मन पर अपनी छाप इस कदर छोड़ देना कि उसके भीतर खुद से जुड़ी भावनाएँ पैदा होने लगे। इस प्रकार से ही लोग एक दूसरे की यादों में जगह बना लेते हैं। जब भी किसी से जुड़ी यादें बन जाती हैं और उससे जुड़ी भावनाएँ पैदा होने लगती हैं तो मन के भीतर उस इंसान से जुड़ी एक मांग पैदा होने लगती है। इस मांग को पूरा करने के लिए ही मन वापस लौट-लौट कर, उस व्यक्ति तक पुनः पहुँच जाता है। फिर शुरू होता है, बातों का एक और दौर और जैसे-जैसे व बने पुल को और मजबूत करने की कोशिश। दूसरी ओर मौन तब घटित होता है, जब मन अनन्त से



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

परिचय प्राप्त करता है। मन अनन्त को प्रभावित करने और उसमें बदलाव करने का कोई भी प्रयास नहीं कर सकता क्योंकि वो पूरी तरह से अनन्त के प्रभाव में आकर मौन हो जाता है।



मन समस्या को हल नहीं कर पाता, बस उसे स्थायी बना देता है क्योंकि मन का गुण है याद रखना, न की भूल जाना।

याद रखने का तात्पर्य है घूम घूम कर वापस उसी घटना, व्यक्ति या उससे जुड़ी भावना पर लौटना। दूसरी ओर स्वभाव किसी भी प्रकार की अनावश्यक चेष्टा से दूर रखता है। इसलिए उसका ध्यान अनुभव या स्मृति पर न होकर,

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. 1-112714/2022
Date 07/03/2022

बस अपने स्वाभाविक प्रयासों की तरफ होता है। स्वाभाविक प्रयास और मानसिक चेष्टाएँ दोनों ही एक दूसरे से बिल्कुल अलग अलग हैं। दोनों के लक्ष्य भी अलग-अलग हैं। जीवन में समस्याओं का सामना हम दो प्रकार से करते हैं। पहला, अपने स्वभाव के साथ और दूसरा, अपने मन के साथ। स्वभाव किसी भी समस्या को महत्व कम देता है और अपने स्वाभाविक तरीके को महत्व ज़्यादा देता है। इसलिए वो प्रतिक्रिया देने के बजाए आगे के रास्ते पर ध्यान देता है। स्वभाव समस्या के सामने प्रतिक्रिया को रखने के बजाए विनम्रता और धैर्य को रखता है। जिससे समस्या के भीतर से ही समाधान पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। एक व्यक्ति के भीतर का स्वभाव, दूसरे व्यक्ति के भीतर के स्वभाव को बल देता है। ठीक इसी प्रकार एक व्यक्ति का मन, दूसरे व्यक्ति के मन को भी बल देता है। स्वभाव के विपरीत मन समस्याओं से घिरने पर समाधान सुझाने के बजाए प्रतिक्रियाएँ सुझाता है। समाधान निकलता है धैर्य से। वहीं मन समाधान की जगह प्रतिक्रियाएँ सुझाता है। सामने वाले के उग्र होने पर वो खुद भी उग्र होना चाहता है। अपना क्रोधी-उग्र और हिंसात्मक रूप सामने लाने का प्रयत्न करता है। परेशानी के वक्त व्यक्ति के भीतर नशा करने के विचार उभरने लगते हैं। ऐसे में कई बार इंसान परेशानियों में घिर कर तम्बाकू, धूम्रपान और शराब की ओर बढ़ जाता है। ये सारे सुझाव परेशानी को घटाते नहीं बल्कि एक नई परेशानी पैदा कर देते हैं। ऐसे में मन समस्याओं की प्रतिक्रिया में नई-नई समस्याओं को जन्म दे देता है।



ज्ञेता है लेकिन तृप्त आत्मा होती है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

संतुष्टि हमारे प्रयासों से जुड़ी होती है और लक्ष्यों को पा लेने से संबन्धित है। हम जिस किसी भी परिवेश में रहते हैं, हमारे लक्ष्य उस परिवेश से जुड़े होते हैं। चूँकि हम बहुत से लोगों को इन लक्ष्यों को पाने का प्रयास करते हुए देखते हैं। अपने आसपास के समाज में हम ऐसे लोगों को देखते हैं, जिन्होंने ऊँचे लक्ष्य तय किए और फिर उन लक्ष्यों को पाने के लिए पूरी समग्रता से जुट गए। ऐसे में अपने परिवेश के अनुसार ही कुछ लक्ष्य व्यक्ति के भीतर पैदा हो जाते हैं। इन्हें व्यक्ति इसलिए पाना चाहता है ताकि वो अपनी क्षमताओं का प्रदर्शन कर सके। समाज के सामने उन्हें प्रस्तुत कर सके और खुद में ये महसूस कर सके कि उसने अपनी योग्यता के अनुसार लक्ष्य को पा लिया। सामान्यतः ऐसे लक्ष्य अपनी शिक्षा, व्यापार, व्यवसाय और पारिवारिक जीवन से जुड़े होते हैं। लक्ष्य व्यक्ति के प्रयास को अगले स्तर पर ले जाने की प्रेरणा देते हैं। मन ऐसे रास्तों पर नज़र रखना चाहता है, जो उसके लक्ष्य तक जाते हों। अपने लक्ष्यों को पाकर अंततः मन में संतुष्टि का भाव जागता है। लक्ष्यों को पाकर मन से हीन भावना समाप्त होती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L113714/2022
Date 07/03/2022

लक्ष्यों को पाना मन के लिए उपलब्धियों को पाने जैसा है। इन उपलब्धियों को पाकर मन खुद को दूसरों से कमतर नहीं मानता।

दूसरी ओर जहाँ तक तृप्ति की बात है, वो आत्मा से जुड़ी होती है। जैसे बारिश से धरती तृप्त होती है, वैसे ही आत्मा की तृप्ति प्रकाश की प्राप्ति से जुड़ी है। आत्मा स्वयं धवल और शुद्ध होती है, इसलिए उसका गंतव्य स्थल है प्रकाश। जिस प्रकार एक कामुक मन अंधेरे को अपने लिए मुफीद समझता है। ठीक वैसे ही आत्मा के लिए प्रकाश ही ज्ञान और प्रेम से परिपूर्ण स्थान है। मन के लिए जो महत्व अपने लक्ष्यों की प्राप्ति का है, आत्मा के लिए वही महत्व प्रकाश का है। क्योंकि जहाँ पर प्रकाश है, वहीं पर भावनाओं में अति शुद्ध भाव अर्थात प्रेम मौजूद है।



हर व्यक्ति के पास दो रास्ते हैं।

या तो जो कुछ भी उसे नियति से प्राप्त हो रहा है, वो उसे स्वीकार करे और आगे की ओर बढ़ता रहे। इसका अर्थ है अपने उस पक्ष की ओर ध्यान देना जो स्वाभाविक है और सतत है। या फिर दुनियाँ को देखकर मन में जो भी इच्छाएँ जागती हों, व्यक्ति अपना ध्यान उस ओर लगाए। पहला विकल्प है अपनी आंतरिक यात्रा पर नियमित रहने और अपने स्वाभाविक कर्म को नियमित तौर पर करते रहने का और दूसरा विकल्प है, दुनियाँ में बदलाव को देखकर खुद में बदलाव करने का प्रयास करना। जिसे कहते हैं खुद को अप-टू-डेट या फिर अपग्रेड करना। एक का संबंध है वर्तमान से तो दूसरे का संबंध है भविष्य से। एक का संबंध है वर्तमान में अपनी स्थिति को दृढ़ करने से और दूसरे का संबंध है, भविष्य की असुरक्षाओं को दूर करने से। एक का संबंध है योग से तो दूसरे का संबंध है, प्रतियोगिता से।

ध है, असन्नता से तो दूसरे का संबंध है, संतुष्टि से।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

व्यक्ति का स्वाभाविक कर्म उसकी चेतना को पुष्ट करता है तो भविष्य से संबंधित सभी प्रयास व्यक्ति के मन को पुष्ट करते हैं। व्यक्ति चाहे अपना स्वाभाविक कर्म करे या फिर अपनी महत्वाकांक्षा पर ध्यान दे, दोनों ही स्थितियों में अपने ध्यान को, उसे किसी न किसी दिशा में पूरी तरह से समर्पित करना पड़ता है। इसका अर्थ है ध्यान को या तो बाहर की ओर या फिर भीतर की ओर, पूर्ण रूप से मोड़ना होता है। अपना स्वाभाविक कर्म करते हुए व्यक्ति अपने आंतरिक पथ पर आगे बढ़ सकता है। लेकिन अपनी महत्वाकांक्षा को बल देकर ऐसा करना बहुत मुश्किल है। कहीं पर भी विकास होने के लिए ध्यान का उस दिशा में पूरी तरह से केन्द्रित होना ज़रूरी है। इसलिए महत्वाकांक्षा और आंतरिक यात्रा दोनों एक साथ नहीं चल सकते। ध्यान एक पतवार की भांति है। इसे एक समय में एक ही दिशा की ओर मोड़ा जा सकता है। यदि लगातार इसकी दिशा बदलती रहे तो नाव की ऊर्जा व्यर्थ होती रहती है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022



व्यक्ति अपनी महत्वाकांक्षाओं पर कितना ही काम क्यों न कर ले लेकिन एक की पूर्ति होने पर दूसरी महत्वाकांक्षा जाग उठती है।

कारण ये है कि हम कितनी भी महत्वाकांक्षाएँ पूरी क्यों न कर लें, हमें अपने भीतर स्थिरता का अनुभव नहीं होता। यही कारण है कि व्यक्ति एक महत्वाकांक्षा के पूरा होने पर दूसरी पर अपनी नज़रें टिका देता है। मन महत्व चाहता है, इसीलिए उसके सारे प्रयास भी इसी दिशा में होते हैं। व्यक्ति कितना भी महत्वपूर्ण क्यों न हो जाए, इससे अपनी आंतरिक प्रसन्नता को प्राप्त नहीं किया जा सकता। जब तक तुलना चलती रहेगी, तब तक प्रतियोगिता चलती रहेगी और जब तक प्रतियोगिता चलती है तब तक प्रसन्नता दूर रहती है। व्यक्ति कितना भी महत्वपूर्ण क्यों न हो जाए और अपने आसपास कितने ही संसाधन क्यों न जुटा ले, इससे भीतर के खालीपन को भरने में मदद नहीं मिलती। महत्वाकांक्षा की पूर्ति खुद को प्रासंगिक बनाए रखने का प्रयास है। मन की दिशा सिर्फ एक ओर है, बाहर की ओर। दुनियाँ की ओर जाकर हम कितने ही आगे क्यों न निकल जाएँ लेकिन जब तक हम अपने भीतरी बागीचे को पानी न देंगे, उसका रखरखाव न करेंगे, उसकी साफ सफाई पर ध्यान न देंगे, तब तक इस बागीचे के पौधे न विकसित होंगे और न ही उनमें पुष्प उगेंगे। हर व्यक्ति का मन भी अपने भीतर का सुगंध चाहता है क्योंकि इत्र शरीर और कपड़ों को तो महका सकता है लेकिन मन को नहीं। मन यदि दूसरों से प्रतियोगिता में ही लग जाए तो जीवन शह और मात का खेल बन कर रह जाता है। ऐसे में एक ही रास्ता होता है, उसपर भी भारी भीड़ और धक्का मुक्की चलती रहती है। अर्थात् यात्रा रेस और संघर्ष बनकर रह जाती है। मन हर एक व्यक्ति को एक ही रास्ता दिखाता है और उस पर चलकर हर व्यक्ति खुद को भारी भीड़ से घिरा हुआ पाता है। ध्यान खुद पर से हटकर भीड़ की ओर नहीं है। ऐसे में आंतरिक विकास की संभावनाएँ सीमित हो जाती हैं और बचता है तो मात्र प्रयास, खुद को



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

भीड़ में बनाए रखने का प्रयास। ऐसे में इंसान अपना सारा ज़ोर अपने व्यक्तित्व के विकास में लगा देता है। परिणाम स्वरूप उसका खुद का आंतरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।



खुद से बातें करना :

जो कुछ भी इंसान बोलता है, उसे दो भागों में बांटा जा सकता है। पहला है डायलॉग और दूसरा है मोनोलॉग। डायलॉग में दो इंसान या दो प्राणी एक दूसरे को इंगेज करके अपनी बातों का एक दूसरे से आदान-प्रदान करते हैं। मोनोलॉग में व्यक्ति को अपनी बातें कहने के लिए इंतज़ार करना पड़ता है, सामने वाले व्यक्ति के अपनी बात पूरी करने का इंतज़ार। चूँकि दोनों को एक-एक करके बोलना होता है ताकि बोलना और सुनना एक ही समय पर होता रहे। यदि दोनों एक ही साथ बोलते हैं तो फिर सुनता कोई भी नहीं। चूँकि डायलॉग का मूल लक्ष्य अपनी बात दूसरे तक पहुंचाने का होता है। इसके इतर मोनोलॉग में व्यक्ति का मूल लक्ष्य अपनी बातें कह लेने का होता है। डायलॉग में दूसरे पक्ष का होना ज़रूरी है, मोनोलॉग में नहीं। इसलिए इंसान कई बार खुद से ही बातें करने लगता है। विशेषतौर पर जब वो अकेला होता है क्योंकि वहाँ पर उसे ऐसा लगता है की यहाँ कोई बाधा नहीं है। जो कुछ भी भीतर है, उसे खुल कर व्यक्त किया जा सकता है। अपनी बातें कहने का अर्थ है, जो कुछ भी मन में है उसे बाहर निकालना। ऐसे में कई बार इंसान कह कर और कई बार लिख कर, खुद को व्यक्त करने की कोशिश करता है। डायलॉग और मोनोलॉग मन की दो भिन्न अवस्थाएँ हैं। चलता हुआ मन एक मशीन की तरह है, जिसमें से कुछ न कुछ तो निकलता है। कुछ न कुछ तो व्यक्त होता है। जो डायलॉग और मोनोलॉग के रूप में निकल कर दुनियाँ में आ जाता है। मन में जब भी कोई बात उठती है तो उससे जुड़ी भावना भी प्रकट हो जाती है। ऐसे में भावना के प्रभाव में व्यक्ति अपनी बातों को व्यक्त करना चाहता है। इसी कारण व्यक्ति भले ही अकेले में खुद से बातें कर रहा हो लेकिन चेहरे पर अलग-अलग भाव उभरते हैं और बातों से भी भावनाएँ झलकती हैं। कई बार इंसान अपनी भावनाओं को किसी के सामने नहीं रखना चाहता। इसी कारण वो डायलॉग की जगह अकेले में खुद से बातें करना पसंद करता है।



मन को व्यग्र करना आसान है।

वो तो खुद ही व्यग्र है। जब कभी भी मन आत्मविश्वास से भरा होता है तो उसे लगता है कि वह बहुत कता है। वहीं जब मन आत्मविश्वास की जगह अवसाद से घिरा होता है तो कई सामान्य से दिखने वाले



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कामों को करने में भी मन को कठिनाई महसूस होती है। जब मन किसी प्रकार के भय से परेशान नहीं और उसे किसी प्रकार की भी असुरक्षा नहीं, उस स्थिति में मन को लगता है कि वो संसार के हर एक काम को कर सकता है। कोई भी काम ऐसा नहीं, जो उसके द्वारा किया जाना संभव न हो। पहले हो चुके प्रदर्शनों से वो बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। ऐसे में सक्रिय मन कभी उत्साही होता है तो कभी व्यग्र होता है। वहीं दूसरी ओर मन को शांत करना बहुत कठिन है। जिस किसी की भी रुचि कठिन काम करने में है, वो इसे भी एक चुनौती की तरह ले सकते हैं। बचपन में हर व्यक्ति के पास ऊर्जा का एक बड़ा भण्डार होता है, जिसका उपयोग वो किसी न किसी चुनौती का सामना करने के लिए करता है। बाहरी जीवन से लेकर आंतरिक जीवन तक चुनौतियाँ अलग-अलग प्रकार की होती हैं और हर व्यक्ति को अलग-अलग तरह की चुनौती का सामना करना होता है। हर चुनौती और उसका सामना करने की प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति के भीतर कुछ न कुछ परिवर्तन अवश्य आते हैं। कुछ चुनौतियों का सामना करके मन ज्यादा उग्र या व्यग्र होता है तो कुछ का सामना करके वो अपेक्षाकृत शांत हो जाता है। जैसे परिस्थितियाँ बदलती हैं, जिस समय का बदलना कहा जाता है, जीवन की अवस्था बदलती है, वैसे ही उसी प्रकार चुनौतियों का सामना करके मन या तो व्यग्र होता है या अपेक्षाकृत शांत। इसलिए ये बात अत्यंत महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति ने अपनी ऊर्जा को किस प्रकार की चुनौतियों का सामना करने के लिए लगा रखा है। कभी इंसान चुनौतियों को चुन लेता है तो कभी चुनौतियाँ इंसान को चुन लेती हैं।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/3032
Date 07/03/2022



समाज या सभ्यता मन पर आधारित समूह है।

यह मन को प्रोत्साहन देता है। साथ ही सभ्यता ने मन को व्यस्त रखने के लिए अपने रास्ते बना रखे हैं। मन के लिए दुनियाँ का मतलब पृथ्वी नहीं बल्कि वो बस्तियाँ हैं, जिसे इन्सानों ने आबाद किया है। वो व्यवस्था है, जिसे इन्सानों ने बनाया है। मन के लिए दुनियाँ का मतलब है, वे इलाके जो कृत्रिम रोशनी से जगमगाते हैं। पृथ्वी पर ही एक ऐसा इलाका है, जिसे मन सुनसान, बियाबान जंगल कह कर संबोधित करता है। इंसानी इलाके अलग-अलग देशों में बंटे हुए हैं। जहाँ पर वहाँ रहने वाली आबादी के रहन-सहन, तौर तरीके और पसंद नापसंद की छाप दिखाई देती है। पृथ्वी पर एक बहुत बड़े इलाके में सिर्फ समुद्र है। मन इस हिस्से को अपनी दुनियाँ का भाग बिलकुल नहीं समझता। मन के लिए दुनियाँ वही है, जहाँ पर इंसान रह सके और पनप सके। इन्सानों का एक बहुत छोटा हिस्सा समुद्र पर अपने रोजगार के लिए निर्भर है, सिर्फ उनके लिए ही समुद्र उसके जीवन का एक हिस्सा है।



येयाँ में संवेदी अंगों को संतुष्ट करने के लिए मन ने हर प्रकार की व्यवस्थाओं को जुटा रखा है। तरह-तरह आलीशान निर्माण, दुनियाँ के लगभग हर विषय से संबन्धित बातों का खजाना, कामना, रूप, यौवन

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

और भावनाओं से जुड़े हुए गाने और संगीत, विभिन्न प्रकार के कपड़े जो त्वचा से छूने पर अलग-अलग प्रकार का एहसास देते हैं। नाना प्रकार के इत्र-सेंट-डियोडोरेंट और महक जो नाक के रास्ते दिमाग तक पहुँच कर अपना प्रभाव छोड़ती हैं। कामुकता और इससे जुड़ी सामग्रियों से संबन्धित एक पूरा व्यवसाय, बीमारियों का इलाज़ करने के लिए अस्पताल, आवागमन के लिए अलग-अलग प्रकार की गाड़ियाँ, रेल और दूसरे संसाधन। एक दूसरे से जुड़ने के लिए फोन-मोबाइल, इन्टरनेट। तापमान को नियंत्रित रखने की सुविधा के साथ रहने के लिए आरामदायक घर। ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से मन को संतुष्ट करने के लिए मन ने पूरी व्यवस्था बना रखी है।



मन को शांत करना अर्थात मन को शांति से मिलवाना।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

चौकि मन को ठीकाना है दुनियाँ और दुनियाँ को देख-देख कर मन सक्रिय होता रहता है। कभी रोमांचित, कभी उत्तेजित, कभी खुश तो कभी दुःखी महसूस करता है। दुनियाँ में तरह-तरह के रंग बिखरे पड़े हैं। कहीं रंगीन तो कहीं काले रंग के बहुत सारे शेड्स। ऐसे में दुनियाँ मन को इंगेज करती है और मन दुनियाँ के अलग-अलग रंगों से परिचित होना चाहता है। खुद को उन रंगों में रंगना चाहता है। मन और दुनियाँ के इस परस्पर मेलजोल में सबकुछ है, बस शांति नहीं क्योंकि मन और गुणों के मिलने पर कभी भी शांति उत्पन्न नहीं होती। जैसे शर्बत में पानी को मिलाने पर पानी भी रंगीन हो जाता है। वैसे ही गुणों में डूब कर मन गुणों को ही जीवन समझने लगता है। गुणों में बड़ी विभिन्नताएँ मौजूद हैं। अलग-अलग व्यक्तियों के भीतर एक ही गुण के कई अलग-अलग प्रकार मौजूद हैं। ऐसे में मन को गुणों के साथ साथ विभिन्नताएँ भी देखने को मिलती हैं। अर्थात मन के सामने जो तस्वीर है, वो लगातार बदलती रहती है। ऐसे में उतार-चढ़ाव की स्थिति बनी रहती है। मन को जब उतार-चढ़ाव से होकर गुजरना पड़ता है तो वो बस सक्रिय हो सकता है, चौकन्ना हो सकता है पर शांत नहीं। इसी कारण गुणों में आसक्त मन कभी भी स्थिरता को नहीं पा पाता। ऐसे में मन के पास सारी संभावनाएँ मौजूद हैं, सिवाय शांति से परिचय प्राप्त करने के। इसका अर्थ ये है कि शांति का अनुभव पाने के लिए बिलकुल ही अलग दिशा में देखना होगा। अपने सामान्य तौर तरीकों से अलग बिलकुल नए तौर तरीकों को अपनाना होगा। अपने एक बिलकुल नए पक्ष को जगाना होगा, जो दुनियाँ की ओर नहीं देखता और जो शांति के क्षेत्र में प्रवेश करने की योग्यता रखता हो। मन अपनी पहचान पाने को व्याकुल होता है और जब उसे अपनी एक नई पहचान मिलती है, अपने ही भीतर एक नए पक्ष के माध्यम से, तब वो समर्पण करने को तैयार हो जाता है।



तना और हारना दोनों ही समस्या बन जाता है।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन हर दौं जीतना चाहता है और हार को किसी भी प्रकार से खुद से दूर रखना चाहता है। अर्थात एक दिशा में बढ़ना चाहता है और दूसरी दिशा से कुछ भी आए तो उसे वहीं रोक देना चाहता है। मन जीत का उत्सव मनाता है और हार का शोक। अपनी जीत को वो खुद की स्मृति में अंकित करना चाहता है और साथ ही दूसरों की भी। उत्सव मनाने का कारण अपनी जीत की सूचना देना है और अपनी खुशी से दूसरों को अवगत कराना है। मन जब ऐसे ही प्रयासों में लिप्त रहता है, जीत और हार जिसके मुख्य भाग हों तो वह इसे ही जीवन जीने का तरीका समझने लगता है। ऐसे में मन अपनी जीत को सुनिश्चित करने का हर संभव प्रयास करता है। मन के लिए सफलता शिखर की तरह है और हार मलबे की तरह। अपने हर एक नए प्रयास के साथ मन की शिखर पर चढ़ने की यात्रा पुनः शुरू हो जाती है और अपनी इस कोशिश में वो किसी भी तरह का खलल नहीं चाहता। जीत और हार अपनी इच्छापूर्ति और अपनी महत्वाकांक्षा पूर्ति के आवश्यक भाग हैं, जीवन के नहीं। जीवन संबंधित है प्रयासों से और प्रयास या तो सफल होते हैं

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. J-113614/2022
Date 07/03/2022

या फिर निष्फल। दोनों ही स्थितियों में अनुभव अवश्य मिलता है। इसलिए कहा जाता है कि कोशिश करने वालों की हार नहीं होती। थॉमस अल्वा एडिसन जब अपने कई प्रयोगों में निष्फल हो गए तब उन्होंने ये कहा कि "मैंने एक और रास्ते को जाना, जिस पर चलकर सफलता नहीं मिलती।" मन भले ही हार स्वीकार कर ले लेकिन स्वभाव प्रयास करता रहता है। कठिनाइयों और समस्याओं से घिरे रहने पर भी वो प्रयास करता रहता है। स्वाभाविक प्रयास मानसिक लक्ष्यों से इसी प्रकार अलग होते हैं।

मन के लिए हारना इसलिए समस्या बन जाता है क्योंकि मन जब हार स्वीकार कर लेता है तो वह अपने प्रयासों को बंद कर देता है। साथ ही बदले में मिल जाती हैं, उसे कड़वी यादें। जबकि स्वभाव कभी परिणामों को पाने के लिए अपने प्रयास नहीं करता। इसी कारण परिणाम उसे विचलित नहीं करते। स्वभाव के लिए प्रयास ही संतुष्टि का कारण है।



मान मन से ही तो जुड़ा है।

मान जुड़ा है सम्मान और अपमान से। एक छोटे बच्चे को न सम्मान से मतलब है और न अपमान से ही। इसी कारण वह अपनी मस्ती में मग्न रहता है। एक बच्चे का मन जैसे-जैसे दुनियाँ के साथ तालमेल बिठाना शुरू करता है, उसके भीतर सम्मान और अपमान की पहचान विकसित होने लगती है। ऐसे में उसके भीतर की मस्ती कम होने लगती है और दुनियाँ की समझ बढ़ने लगती है। व्यक्ति विभिन्न उपाधियों को अर्जित करना चाहता है ताकि समाज में उसे नाम और सम्मान मिल सके। लेकिन वास्तविकता ये है कि हर उपाधि या सम्मान व्यक्ति के नाम से जुड़ा होता

से नहीं। व्यक्ति का मात्र आदर किया जा सकता है और आदर के लिए किसी भी उपाधि को अर्जित आवश्यकता नहीं। जो कुछ भी कार्य व्यक्ति करता हो, उस कार्य के प्रति समर्पित होकर वो सम्मान अर्जित



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

कर सकता है। व्यक्ति के अपने मूल्य उसके जीवन से जुड़े हो सकते हैं, फिर चाहे वो ऑफिस हो या चाहे घर। ऐसे में उन मूल्यों के अनुसार जीवन जीने के लिए व्यक्ति आदर प्राप्त करता है। मन जब भी सक्रिय होता है तो वो सम्मान और अपमान दोनों के लिए संवेदनशील हो जाता है। ऐसे में हर घटना को वो इस आधार पर देखता है कि ये घटना मेरे लिए सम्मानजनक रही या अपमानजनक।

दूसरी ओर जब व्यक्ति जीवन में किसी बड़े उद्देश्य को केंद्र में रखकर जीवन जीता है तो हर छोटी बड़ी घटना और उनमें खुद के लिए छिपे सम्मान या अपमान पर उसकी नज़र नहीं जाती। वो बस अपने उद्देश्यों की ओर नज़र टिकाए आगे बढ़ता रहता है। बिना इस बात पर ध्यान दिये कि उसे सम्मान मिल रहा है या अपमान क्योंकि ऐसे में मान के प्रति उसकी संवेदनशीलता कम हो जाती है और ध्यान टिक जाता है, अपने उद्देश्य पर। जब मन मान और अपमान के प्रति संवेदनशील होता है तो वो अपने प्रयास इस दिशा में लगाता है कि उसे सम्मान मिलता रहे और अपमान की संभावना न हो। जिसके लिए उसे विशेष प्रयास करने होते हैं। अपने आसपास घटने वाली घटनाओं पर नियंत्रण रखने का प्रयास करना पड़ता है और अपने छवि के प्रति लगातार संवेदनशील बने रहना पड़ता है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/08/2022



खुशी और दुःख जुड़े हैं परिणाम से, दोनों को ही मस्तिष्क महसूस करता है।

खुशी जुड़ी है, किसी सुखद अनपेक्षित परिणाम से। जैसे किसी स्कूल के बच्चे शौकिया फुटबॉल खेलते हों और उनमें से कोई एक बड़ा सुंदर गोल दाग दे। मस्तिष्क ने ऐसा कोई भी अनुमान न लगाया था, न ही उसकी कोई अपेक्षा थी लेकिन जब ऐसा सुंदर गोल हुआ तो वह खिलाड़ी भी सुखद आश्चर्य में डूब गया; ये है खुशी।

दुःख जुड़ा है, जीवन की उन वास्तविकताओं से जिन्हें बदला नहीं जा सकता। जैसे की बीमारी, बुढ़ापा और मृत्यु। बुढ़ापे का अर्थ है, असहाय हो जाना। जब भी मस्तिष्क ऐसी परिस्थितियों से खुद को घिरा हुआ पाता है, वो दुःख का अनुभव करता है क्योंकि उसे ऐसा कोई भी रास्ता नहीं दिखाई देता, जिससे वो खुद को बचा सके या इस समस्या से बाहर निकल सके। चूँकि मन अपने कर्तापन पर गर्व करता है, उसे लगता है कि बहुत कुछ किया जा सकता है। इसलिए जब कभी भी वह असहाय होता है, वो दुःख महसूस करता है। चूँकि हम सीधे मन से जुड़े हैं, इसलिए हम खुशी और दुःख दोनों को ही महसूस करते हैं। इसका अर्थ ये है कि जीवन के दौरान पाये जाने वाले ये अनुभव, दो जीवन के बीच की अवधि के दौरान उपलब्ध नहीं होते। कारण है कि न मस्तिष्क होता है और न शरीर ही होता है। इस कारण इन दोनों के आपसी व्यवहार से जो कुछ भी भावनाएँ या अनुभव पैदा होते हैं, वो दो जीवन के मध्य

अनुभव हो जाते हैं लेकिन मन फिर भी बना रहता है। ऐसे में संतुष्टि या असंतुष्टि की भावना उपस्थित रह सकती है। कुछ दुःख स्थाई हैं और हर एक व्यक्ति को इन्हें कभी न कभी अनुभव करने का अवसर मिलता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

इसी कारण बुद्ध ने कहा कि जीवन दुःख है और इस दुःख का कारण है। एक वैरागी और योग्य व्यक्ति दुःखों की जड़ या मूल को ज़्यादा बेहतर तरीके से पहचान सकता है। बनिस्पत उनके जो जीवन और इससे जुड़े हुए विभिन्न रसों में डूबे हुए हैं। ये रस दुःखों को एक हद तक ढँक लेते हैं, जिसके कारण इनसे जुड़ा हुआ अनुभव पूरी समग्रता से नहीं पाया जा सकता।



मनुष्य के लिए अपने मन को ना कहना, किसी की इच्छा या अनुरोध को ना कहने से कहीं ज़्यादा मुश्किल है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. L-113714/2022
Date 07/03/2022

पूकारने के लिए ये व्यवस्था ठीक उल्टी है। जब मन ही निर्णय लेता है और मन ही बोलता है तो फिर अपनी इच्छाओं के लिए वो सदैव सहृदय बना रहता है। ऐसे में दूसरों के अनुरोध के लिए वो इतना संवेदनशील नहीं होता। जब भी मन निर्णय लेगा, वो प्राथमिकता खुद को ही देगा। ऐसे में जो व्यवस्था बनती है, उसके अनुसार व्यक्ति अपनी इच्छाओं को पूरा करता है और दूसरों की इच्छाओं को ना कहता है। ऐसे में किसी की साधारण सी आवश्यकता को पूरा करना मुश्किल जान पड़ता है और अपनी महंगी इच्छा को पूरा करना भी ज़्यादा सरल लगता है। पैसों से भरी तिजोरी की चाबी यदि मन को मिल जाए तो वो इसका जैसा उपयोग करेगा, वो विवेक द्वारा किए गए उपयोग से बिलकुल अलग होगा। जब तक वरीयता बनी रहती है, तब तक समानता का प्रश्न नहीं उठता। जब तक मोह और ममता बनी रहती है, तब तक समदर्शिता का प्रश्न नहीं उठता। किसी दूसरे से पीछा छुड़ाना कहीं ज़्यादा आसान है, बनिस्पत इसके की अपनी इच्छा को तिरोहित किया जाए। वास्तविकता ये है कि दूसरों की आवश्यकताओं को पूरा करना ज़्यादा आसान है, खुद को इच्छाओं से मुक्त करने से। दूसरों की सर्जरी करना आसान है, अपनी सर्जरी करने से। व्यक्ति चाह कर भी अपनी इच्छाओं को छोड़ नहीं पाता लेकिन यदि वो किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु को पसंद नहीं करता तो उन्हें बदल दिया करता है। उनकी जगह किसी नए को चुन लेता है। किसी दूसरे को प्रभावित करना कहीं ज़्यादा आसान है, खुद को प्रभावित करने से। किसी को प्रभावित करने के लिए प्रयास की आवश्यकता पड़ती है, जबकि खुद को भाव से भरने के लिए साधना की। किसी दूसरे को ना कहने के लिए बस कुछ शब्दों और संवेदनहीनता की ज़रूरत पड़ती है। जबकि खुद को ना कहने के लिए इच्छाशक्ति की आवश्यकता पड़ती है और इस इच्छाशक्ति को व्यक्ति संयम और साधना से अर्जित करता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

मन को किसी दूसरे मन से लड़ाने में सिर्फ समय और ऊर्जा की बर्बादी है।

जब भी मन, मन से लड़ता है तो अहंकार जागता है। जब भी अहंकार जागता है तो सारे तर्क और तथ्य बेमानी हो जाते हैं। ऐसे में खुद को बचाए रखने और सामने वाले से ऊँचा रखने का ही विचार प्रबल रहता है। मन को अपनी बनाई हुई छवि की फिक्र रहती है। इसलिए मन ऐसा नहीं चाहता कि किसी से विवाद या लड़ाई-झगड़े की स्थिति में अपनी छवि पर किसी भी प्रकार की कोई आँच आए। इसलिए बात जब अपनी छवि को बचाने की आती है तो नए-नए तर्कों को गढ़ा जा सकता है और तथ्यों को तोड़ा मरोड़ा जा सकता है। जब भी व्यक्ति अपने मन को प्रमुखता देता है तो आए दिन ऐसी स्थिति बनती है कि मन किसी और मन के सामने जाकर खड़ा हो जाना चाहता है। उसकी बातों और मत का विरोध करना चाहता है। उसके तौर-तरीकों को भी गलत ठहरना चाहता है। अर्थात् वो संघर्ष की स्थिति पैदा करने से भी नहीं चूकता। जब भी मन प्रबल हो तो वो सक्रिय होकर कुछ न कुछ क्रिया करना ही चाहता है और हर क्रिया के मूल में होता है, तुलनात्मक रूप से खुद को सामने वाले से बेहतर साबित करना। यदि हम मन आधारित जीवन ही जीते रहे तो ये प्रक्रिया जीवन भर चल सकती है। बल्कि कई जीवनकाल तक चलती रह सकती है। इस स्थिति में परिवर्तन तब आता है, जब व्यक्ति में वैराग्य जागता है और वैराग्य के माध्यम से विवेक जन्म लेता है। जब एक ही व्यक्ति के भीतर मन और विवेक दोनों हों तो ये स्थिति एक भीतरी तराजू जैसी हो जाती है। जिसके एक पलड़े पर मन होता है तो दूसरे पलड़े पर विवेक। जिस पलड़े पर भार ज़्यादा होता है, अंततः वही प्रभावी हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति दूसरों से कम उलझता है क्योंकि मन की क्रिया प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति पर अंकुश लगता है। ऐसे में जब भी कोई विचार भीतर उठता है तो उसे संतुलित करने के लिए विवेक तत्पर रहता है। जैसे आमाशय में बनने वाले अम्ल को क्षार द्वारा संतुलित कर दिया जाता है। उसी प्रकार मन में उठने वाली उत्तेजना को विवेक और इच्छाशक्ति के द्वारा संतुलित किया जा सकता है। दुनिया से व्यर्थ ही उलझते रहने से बेहतर है कि व्यक्ति अपने भीतर ही उलझनों को नियंत्रित करने का प्रयास कर ले।

जब भी दो मन आपस में झगड़ते हैं, वे अपनी शक्ति, ऊर्जा और सुख का क्षय करते हैं। सुखी मन शक्ति से भरा होता है। सुखी मन अर्थात् निश्चल मन। निश्चल मन शक्ति के प्रवाह में बाधक नहीं बनता। यही सुख का कारण है। द्वेष और झगड़े की स्थिति में मन शक्ति का अपव्यय करता है। साथ ही ऊर्जा को भी अनावश्यक रूप से खर्च करता है। विवाद और झगड़े की स्थिति में मन उत्तेजित भी होता है और मन जितना ही उत्तेजित होता जाता है, वह उतना ही सशक्त भी होता जाता है। एक सशक्त मन अपनी सहज स्थिति से दूर निकलता जाता है। जिससे वापस सहजता की ओर आने में उसे लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। विवाद के मूल में असुरक्षा की भावना होती है। या फिर मन अहंकार के वश में आकर दुस्साहसी हो जाता है और विवाद खड़े करने से भी गुरेज नहीं करता। ऐसी स्थिति में मन आक्रामक होता है तो कभी रक्षात्मक। यह सभी स्थितियां सुख, शांति और रचनात्मकता के विरोध में हैं।

के विरोध में भी हैं। दुनिया में लगभग हर पीढ़ी ने ऐसे विवाद देखे हैं जो या तो असुरक्षा की भावना में



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

आकर किए गए या फिर किसी के दुस्साहसी होने के कारण खड़े किए गए। अर्थात जब से मन रहा है, तब से उससे संबंधित समस्याएं भी रही हैं।



यदि हम मन के प्रभाव में दुनियाँ से ही लड़ बैठे और जीत भी जाएँ तो ये हमारी जीत नहीं, ये मन की ही जीत है।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-112714/2022
Date 07/03/2022

यदि हम मन से हार के भी खुद से जीत जाएँ तो ये अंततः हमारी ही जीत है। जैसे ही व्यक्ति मन के प्रभाव में किसी से हारने का निर्णय करता है तो वास्तव में पहली बाजी तो वह उसी समय ही हार जाता है। हमारी जीत या हार इस बात पर निर्भर करती है कि हमने किससे लड़ने का निर्णय किया है। हम जिसे भी महत्व देते हैं, जिस पर भी निर्भर होते हैं, वही हमारे लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। जब हम अपनी इच्छा से उसके क्षेत्र में प्रवेश कर जाते हैं तो सामने वाला इतना प्रभावी हो जाता है कि वो हम पर अपना प्रभाव छोड़ सके। इसलिए हम किसी पर निर्भर हों या किसी से उलझें, दोनों ही स्थितियों में हम उससे प्रभावित होते ही हैं। इन दोनों से कहीं बेहतर है, मध्य मार्ग को चुनना। ऐसे में व्यक्ति बिना किसी से प्रभावित हुए या उलझे, अपने रास्ते पर लगातार आगे की ओर बढ़ता रहता है। अपने ही मन और महत्वाकांक्षा के प्रभाव में कई तानाशाहों ने धरती को कई बार रौंदा है। ऐसे में करोड़ों लोगों को अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। वे भले ही किसी राज्य पर ज़्यादा समय तक शासन करने में सफल हो गए हों या पृथ्वी पर एक बड़े क्षेत्र पर उन्होंने नियंत्रण हासिल कर लिया हो लेकिन उनकी स्थिति अंततः एक हारे हुए व्यक्ति की तरह ही होती है। जो खुद से हार कर दुनियाँ से उलझता रहा, दुनियाँ को प्रताड़ित करता रहा। जिसने भी खुद पर जीत हासिल की, उसे दुनियाँ पर नियंत्रण करने के लिए नहीं जाना पड़ा। बल्कि उसे एक नई दुनियाँ मिल गई। इस नई दुनियाँ को संघर्ष से नहीं पाया जा सकता। पाया जा सकता है तो बस खुद पर नियंत्रण हासिल कर के। दुनियाँ से उलझ कर नहीं बल्कि दुनियाँ की सेवा करके। दुनियाँ से कुछ पाकर नहीं बल्कि दुनियाँ को कुछ देकर। अक्सर होता यही है कि जो जितना हारा हुआ होता है, वो उतने ही ज़्यादा संसाधनों को अपने पास जुटाता है और जो जितना ही ज़्यादा खुद का स्वामी होता है, संसाधनों पर उसकी निर्भरता उतनी ही कम हो जाती है। स्वामी को अपनी निर्भरता के लिए नहीं बल्कि अपनी आत्मनिर्भरता के लिए जाना जाता है।

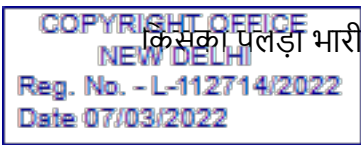


। जीत है। मन से हारे हार।

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

यदि हम दुनिया जीत कर भी अपने मन से हार जाएं तो ये मन की विजय है। मन से व्यक्ति का संघर्ष आमने सामने की लड़ाई नहीं बस अपने अपने रास्ते पर चलने की कोशिश है। मन अपने रास्ते चलना चाहता है और व्यक्ति अपने स्वभाव के रास्ते। ये दो पहलवानों की लड़ाई से ज्यादा रस्सी की खींचतान है। लड़ाई में हारता मन भी नहीं बस रूपांतरित हो जाता है। यदि मन जीत भी जाए तो यह व्यक्ति की जीत नहीं क्योंकि व्यक्ति के अपने लक्ष्य इससे पूरे नहीं होते। मन की इच्छाओं का पूरा हो जाना और व्यक्ति के जीवन के लक्ष्यों का पूरा हो जाना, दो अलग-अलग बातें हैं। मन की इच्छाएं अपने विचारों से जुड़ी हैं और दुनिया की सहायता से पूरी होती हैं। वहीं व्यक्ति के अपने जीवन लक्ष्य और प्रयोजन इस बात पर टिके हैं कि उसका मन उसकी कितनी सहायता करता है, इन लक्ष्यों को पूरा करने में। यदि मन की सहायता मिल जाए तो व्यक्ति योगी और उसका जीवन उपयोगी हो जाता है। जैसे मन इच्छाओं की तरफ भागता है, वैसे ही व्यक्ति अपने लक्ष्यों की ओर जाता है। परिणाम इसी बात पर निर्भर करता है कि दोनों में से

किसका पलड़ा भारी है?



मन बल को प्रभाव मानता है और आत्मा शक्ति को। हम मन या आत्मा में से किसके प्रभाव में हैं, ये इस बात पर निर्भर करेगा कि हम अपनी लड़ाई बल के माध्यम से लड़ रहे हैं या फिर शक्ति के माध्यम से।

एक नर जब एक स्त्री की ओर देखता है तो उसे लगता है कि शारीरिक बल मामले में वो स्त्रियों से ज़्यादा मजबूत है। चूँकि पुरुष आपस में अपने बल की तुलना करना पसंद करते हैं। बल और अपने शारीरिक सौष्ठव को बढ़ाने के लिए व्यायाम करते हैं। इसी कारण बल उनके लिए एक महत्वपूर्ण आधार हो जाता है, लोगों के बीच अंतर ढूँढने का। एक कमजोर से कमजोर पुरुष जब स्त्री की तरफ देखता है तो उसे लगता है कि यदि इससे मेरी लड़ाई हो जाए तो मेरी संभावनाएँ अच्छी हैं, जीत जाने की। पुरुष और स्त्री शरीर को प्रकृति ने अलग-अलग विशेषताएँ दी हैं। पुरुष शरीर स्त्रियों की तुलना में ज़्यादा गठीला और लंबा चौड़ा होता है। यही कारण है कि वे पुरुष जो बल में बहुत ज़्यादा रुचि रखते हैं, उनके मन में **वीकर सेक्स** जैसा शब्द आया होगा। बल के आधार पर पुरुषों ने सिर्फ स्त्रियों को ही अपने से अलग नहीं माना बल्कि आपस में भी तुलना करने के लिए नए शब्द गढ़े जैसे की **अल्फा मेल**। अल्फा मेल से तात्पर्य है, नरों में भी सबसे ज़्यादा मजबूत नर। श्रेष्ठ और पुंसकता वाला नर। अब यदि अल्फा मेल है तो बीटा और गामा मेल भी होते होंगे। लेकिन उनकी चर्चा ज़्यादा नहीं होती क्योंकि ये शब्द भी वीकर सेक्स की तरह सौम्य और सभ्य नहीं माने जाते। चूँकि दुनियाँ में एक होड़ चलती रहती है और होड़ में आगे रहने के लिए बल और बुद्धि की ज़रूरत पड़ती है। इसलिए जो लोग भी दुनियाँ में अपने स्थान को मजबूत करना चाहते हैं, वे बल और बुद्धि पर ध्यान

दें। वहीं जब आंतरिक दुनियाँ की बात आती है तो वहाँ पर इच्छाशक्ति और संयम के माध्यम से ही आगे

जाता है। चूँकि वहाँ पर कोई होड़ नहीं, किसी से कोई तुलना नहीं। इसलिए हर व्यक्ति स्थिर होकर शांति



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

से अपने-अपने विकास में रत रह सकता है। चूँकि ये यात्रा बड़ी ही वैयक्तिक तल पर होती है। इसलिए ध्यान अपने इतर कहीं और रखने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती। ऐसे में दुनियाँ का विस्तार जैसे सिमटने लगता है। जैसे पहले इंसान दुनियाँ में समा जाना चाहता था, वैसे ही दुनियाँ इंसान में विलीन हो जाने को तैयार हो जाती है।



शक्ति को अपने मन के प्रभाव से मुक्त करना ही मनुष्य जीवन की पूर्णता की सिद्धि है।

मन से मोह पैदा होता है और मस्तिष्क से आदतें या लत। प्रकाश प्राप्त होने का तात्पर्य है, खुद को मन और मस्तिष्क के प्रभाव से पूरी तरह मुक्त करना। ऐसे स्थिति में बचती है तो मात्र दृष्टा रूप में आत्मा और आत्मा के चारों ओर उपस्थित शक्ति। ठीक वैसे ही जैसे की सूर्य है और सूर्य के चारों ओर उपस्थित है, उसका तेज़। ऐसे में भले ही सूर्य हमसे कहीं दूर क्यूं न उपस्थित हो लेकिन उसका प्रभाव हमारे हर एक क्षण पर और पूरे जीवन पर रहता है। भले ही हमने अपने घरों में उजाला करने के लिए लाइटें लगा ली हों लेकिन उन लाइटों में ऊर्जा भरता है सूर्य। इसलिए हमारा ध्यान सूर्य की ओर जाए या ना जाए लेकिन जीवन और सूर्य के बीच का संबंध सदैव एक समान बना रहता है।

अपने भीतर के नीर को नीर और क्षीर को क्षीर जान लेना। नीर का उपयोग नीर की तरह करना और क्षीर अर्थात दूध का उपयोग दूध की तरह करना, इससे न नीर ही व्यर्थ होता है और न क्षीर ही। क्योंकि दोनों एक दूसरे से अलग हो, अपने अपने योग्य काम करते हैं। भीतर के भ्रमों का अंत हो जाता है, ऐसे में अपने संसाधनों का सबसे बेहतर उपयोग हो पाता है। यदि हम ध्यान से देखें तो प्रकृति भी बिलकुल ऐसा ही करती है। अपना संतुलन बनाए रखने के लिए पृथ्वी के संसाधनों को रिसाइकिल करती है। मेघों से पानी ला धरती को तृप्त कर देती है। कार्बन डाइआक्साइड को ऑक्सिजन में बदल देती है। अनावश्यक कार्बन को सोख लेती है। ऐसे में वो लगातार संसाधनों का सृजन करती रहती है। जिससे नए-नए प्राणी अपनी जीवन यात्रा को आगे बढ़ा सकें। पृथ्वी पर जीवन की उपस्थिति को प्रकृति ही सुनिश्चित करती है। किसी भी प्रकार का जीवन प्रकृति पर ही पूरी तरह निर्भर है। प्रकृति जानती है कि शक्ति का सबसे बेहतर तरीके से उपयोग कैसे करना है। जब मनुष्य भी ऐसा करने में समर्थ हो जाता है तो फिर वो जीवन की पूर्णता को पा लेता है। मनुष्य के जीवन में उसकी शक्ति, जब उसकी आत्मा के लिए पूरी तरह समर्पित हो जाती है और मन अपनी गतिविधियाँ ऊर्जा के उपयोग तक सीमित कर लेता है, तब व्यक्ति परम से भी पूर्ण रूप से परिचित हो जाता है।



Munim's

उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

बजरंग बली ने अपने बल का उपयोग दूसरों के अनियंत्रित मन से लड़ने में किया न की अपने मन के तुष्टीकरण में।

जब बल का उपयोग उत्पात फैलाने में नहीं बल्कि उत्पात रोकने में हो तो बल का उपयोग भी साधना बन जाता है। बजरंग बली के शरीर में बचपन से ही बल अपार था। कहा जाता है की बचपन में वे शरारती और उदंड हो गए थे और अपने बल का उपयोग अपनी शरारतों में किया करते थे। ऐसे में लोगों को परेशानियाँ होती थीं। चूँकि प्रकृति का नियम सभी पर एक समान से लागू होता है, बजरंग बली भी अपवाद न थे। उनके उत्पात से तंग आकर एक ऋषि ने उन्हें श्राप दिया कि चूँकि तेरा खुद पर नियंत्रण नहीं है, इसलिए तू अपनी शक्तियों को भूल जाएगा। ऐसे में शक्तियाँ पास में तो रहेंगी लेकिन उनका उपयोग नहीं किया जा सकेगा।

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - 11874/2022
Date 07/03/2022

इस घटना के बाद उन्हें अपने गलती का एहसास हुआ, तब जाकर उन्होंने अपने भीतर इच्छाशक्ति और धैर्य का विकास किया और धीरे-धीरे वे भक्ति की ओर प्रवृत्त हो गए। ऐसे में उनका बल दूसरों के लिए सुविधा बन गया क्योंकि अब बल का उपयोग दूसरों की सहायता करने में किया जाने लगा। ठीक वैसे ही जैसे, एक हाथी अपने बल का उपयोग अपने महावत के काम को पूरा करने में करता है। ऐसे में बल समस्या न बनकर सुविधा बन गया। बाद में प्रभु राम से मिलने पर उन्होंने अपने शारीरिक बल और साधना से प्राप्त शक्तियों का उपयोग प्रभु राम के कार्यों को सम्पन्न करने में किया। काम राम का था लेकिन उसे सम्पन्न करने का माध्यम बने हनुमान। हनुमान ने फिर अपने बल का प्रदर्शन अशोक वाटिका में और लंका में किया। व्यक्ति के पास जो कुछ भी सुविधाएँ या गुण उपलब्ध हैं, यदि वो उनका ठीकठाक उपयोग कर पाए तो ऐसे में उसे प्राप्त ये सुविधा ईश्वर तक पहुँचने का एक साधन बन जाती है। गुणों का उपयोग व्यवसाय में भी किया जा सकता है और सेवा में भी। चूँकि हर गुण प्रकृति द्वारा ही प्रदान किया जाता है, इसलिए यदि उसका प्रकृति सम्मत रूप से उपयोग किया जा सके तो उन गुणों द्वारा उत्पन्न प्रभाव कई गुना ज़्यादा बढ़ जाता है। गुणों का संयोग जब प्रकृति की शक्ति से हो जाता है तो एक समर्पित भक्त विकसित हो जाता है।



जो अपनी काया के परे जाकर अपने मन को संतुलित करने का प्रयास कर रहा है, वही साधक है।

जो साधक मन को संतुलित करने में सफल हो गया, वो सिद्ध हो जाता है और सिद्ध ही शक्तिशाली है। वास्तव में हर एक प्राणी शक्ति से सम्पन्न है लेकिन अपनी शक्ति को पूरी तरह संरक्षित करने में सफलता कुछ लोग ही पाते हैं। जिस किसी ने व्यर्थ के खर्च को रोक दिया, जिसने बरबादी को रोक दिया, जिस किसी ने संचित करने की योग्यता

र ली वो शक्तिशाली है। अपनी थाली में भोजन की उचित मात्रा को लेना भोजन को बचाने जैसा है



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

क्योंकि दूसरे सम्मानपूर्वक उस भोजन का उपयोग कर सकते हैं। यदि हमने थाली में इतना ले लिया कि बाद में उसे नाली में फेंकना पड़ा तो इसका अर्थ है कि हम किसी और को भोजन देने से चूक गए। भोजन की तरह शक्ति का भी उपयोग किया जा सकता है। जीवन में जागृत भी हुआ जा सकता है और मूर्छित भी रहा जा सकता है। एक ही व्यक्ति जीवन के एक काल खंड में मूर्छित हो सकता है तो वह दूसरे काल खंड में जागृत भी हो सकता है। जैसे नींद एक समय के बाद अपने आप खुल जाती है, वैसे ही मूर्छा भी कभी न कभी टूट ही जाती है। बस चाहिए कोई झकझोरने वाला, डुबाने वाला – बाहर निकालने वाला, प्रयास करने वाला।

एक रेलवे स्टेशन पर एक बंदर किसी कारणवश मूर्छित हो जाता है। तभी उसका साथी उसी वक्रत आ पहुंचता है और उसको ज़मीन पर पटकने लगता है। पास उपस्थित पानी में डुबाने लगता है और फिर बाहर खींचने लगता है। उसे झकझोरने लगता है, काटने लगता है और अंत में ऐसा वक्रत आता है, जब उसको अंततः होश आ जाता है। ठीक इसी प्रकार जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जो हमें झकझोरती भी हैं, काटती हैं, डुबाती – उतारती हैं और इसका परिणाम ये होता है कि अंततः हमारा कोई न कोई भाग जाग ही जाता है। जो जाग गया, वो जान जाता है कि शक्ति का जीवन में मूल्य क्या है। ऐसे में अपनी बुरी आदतों से भी वो पीछा छुड़ाने में लग जाता है और अपनी शक्ति को दूसरे की इच्छाओं पर न्योछावर करने से खुद को बचाता है। उसके लिए धन का मूल्य द्वितीयक या सेकेन्डरी हो जाता है क्योंकि जागने के बाद वो अपने शक्तिरूपी धन को पहचान जाता है।

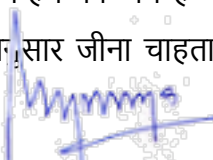


मेरा पिंड छोड़ो :

पिंड का अर्थ है, पदार्थ या मैटर अर्थात् शरीर। किसी भी दूसरे व्यक्ति से हमारा परिचय उसके शरीर के माध्यम से है क्योंकि आँखें पदार्थ से बने शरीर को ही देख सकती हैं। इसलिए जब भी हम किसी के संपर्क में आते हैं या उसे इंगेज करते हैं तो ये उसके शरीर द्वारा ही संभव होता है। जब भी कोई हमसे जुड़ी वस्तुओं या फिर किसी संपत्ति पर अपनी नज़र जमाता है तो हमें लगता है कि सामने वाले की नज़रें हम पर ही टेढ़ी हो रही हैं। किसी भी व्यक्ति को सकारात्मक या नकारात्मक दोनों ही प्रकार से इंगेज किया जा सकता है। किसी का संग-साथ व्यक्ति को पसंद होता है तो किसी को नहीं। व्यक्ति किसी के नजदीक जाना चाहता है तो किसी से दूर। व्यक्ति जिनसे भी दूर रहना चाहता है, उनसे वो कोई बात नहीं करना चाहता, उनके सामने भी नहीं पड़ना चाहता। क्योंकि वो नहीं चाहता कि सामने वाले का किसी भी प्रकार का प्रभाव उस पर पड़े।

किसी को कहने का अर्थ है 'कृपया मुझ पर से अपना ध्यान हटा लीजिये'। हर व्यक्ति अपना जीवन या तो के अनुसार जीना चाहता है या फिर अपने स्वभाव के अनुसार। इसलिए वो चाहता है कि उसे पूरी




उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

स्वतन्त्रता मिले। सिर्फ उन्हीं लोगों के साथ रहने की, जिनके साथ वो होना चाहता है। साथ ही वो इतनी स्वतन्त्रता भी चाहता है कि जिन्हें भी वो नकारात्मक समझता है, उनसे वो एक पर्याप्त दूरी बना कर रख सके। जब व्यक्ति को लगता है कि वो परेशान हो रहा है तो कई बार वो दूसरे व्यक्ति या समस्या से ही ये प्रार्थना कर लेता है कि अब तो मेरा पिंड छोड़ो भाई। जब इंसान को लगता है कि किसी भी प्रकार की नकारात्मकता उसके मस्तिष्क और शरीर को प्रभावित कर रही है तो वो अपना पिंड छुड़ाने का प्रयास करता है, अर्थात् समस्या से दूर जाने का प्रयास करता है। मन, मस्तिष्क और शरीर तीनों आपस में इस तरह से जुड़े हुए हैं कि वे एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। ऐसे में व्यक्ति समस्या के क्षेत्र से खुद को बाहर निकालना चाहता है। यदि कोई मुश्किल वक्त हो तो मन उसके बीत जाने की कामना करता है। जगह और समय से अलग यदि कोई व्यक्ति मुश्किल का कारण हो तो फिर मन चाहता है कि उस व्यक्ति से ही पर्याप्त दूरी बन जाए। व्यक्ति मुक्त रूप से काम करना चाहता है। फुटबॉल और हॉकी के मैदान

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - J-113714/2022
Date 07/03/2022

में कभी खिलाड़ियों के पीछे विपक्षी टीम अपने अपने खिलाड़ियों को तैनात कर देती है ताकि वे स्वतन्त्रता पूर्वक अपने खेल को न खेल सकें और खिलाड़ी चाहता है कि ऐसी रणनीति से उसका पिंड छूटा रहे।



अन्न को धारण करने वाले क्षेत्र अर्थात् धरती और मन को धारण करने वाला क्षेत्र अर्थात् शरीर, दोनों ही व्यक्ति के आंतरिक भाग नहीं।

इन दोनों से ही मोह लग जाया करता है। चूँकि हमारा जीवन मन और मस्तिष्क के प्रभाव में बीतता है। मस्तिष्क काम और जीवन से अपने जुड़ाव को पोषित करता है तो मन अपने नजदीकी और अपने चहेते लोगों के साथ अपनी भावनाओं के तार जोड़ लेता है। व्यक्ति का जीवन किस प्रकार से आगे बढ़ेगा, ये काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि मन की प्रकृति कैसी है, उसकी लिप्तता और राग का स्तर कैसा है, उसकी प्रेरणा कैसी है? दूसरी महत्वपूर्ण बात ये है कि मस्तिष्क सामान्य है, ओवर कॉन्फिडेंट है या नर्वस है।

मन की इच्छाएँ और मस्तिष्क की चाहतें अलग-अलग हैं। मस्तिष्क अपने चारों ओर की दुनियाँ के अनुसार अपने लक्ष्य और अपनी चाहतों को चुन लेता है तो जब कभी भी वो कॉन्फिडेंट होता है, तब वो उन लक्ष्यों पर काम करना चाहता है। जो उसने पहले से सोच रखे हैं और जिनसे वो प्रभावित रहा है। अपने गुण और अपने कौशल के अनुसार मस्तिष्क अपने लक्ष्यों को चुनता रहता है। इन दोनों के आधार पर मस्तिष्क कोई उँचा लक्ष्य निर्धारित करता है। इन लक्ष्यों को पाने से जुड़ा होता है, संतुष्टि का भाव और गर्व की भावना। मस्तिष्क चुनौतियों और प्रतियोगिता के लिए संवेदनशील होता है। इसलिए जब कभी भी उसका अपने ऊपर विश्वास बढ़ता है तो सबसे पहले वो भविष्य की

तर आने वाली प्रतियोगिताओं के लिए खुद को बेहतर तरीके से तैयार करना चाहता है। आत्मविश्वास से प्रतियोगिता के अनुसार अपनी तैयारी को पूरा रखना चाहता है। ऐसा करने के लिए वो अपने कौशल



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

और सुविधाओं को बढ़ाने पर ध्यान देता है। वहीं मन की महत्वपूर्ण प्रकृति है, राग या वैराग्य का होना। वैराग्य होना संत होने की एक महत्वपूर्ण पात्रता है और व्यक्ति गृहस्थ होते हुए भी वैरागी हो सकता है।



जीवन में या तो मनचाही बातें पूरी होती हैं या फिर नहीं।

वे मनचाही बातें जो पूरी हो जाएँ, उनका परिणाम अपनी अपेक्षा के अनुरूप हो, ये भी कोई आवश्यक नहीं। जीवन का मार्ग और मनचाही बातें, दो अलग-अलग चीज़ें हैं। जीवन का मार्ग व्यक्ति अपने स्वभाव के अनुसार चुन लेता है। इसमें यदि प्रतिरोध भी हो तो प्रतिरोध को दृढ़ता से दरकिनार कर देता है। अपने मुख्य मार्ग या स्वाभाविक मार्ग पर जब व्यक्ति चल पड़ता है तो उसे आगे जाकर भी अलग-अलग लक्ष्य दिखाई देते हैं। ठीक वैसे ही जैसे एक रास्ते से आकर कई रास्ते मिलते हैं। उनमें से कुछ रास्ते काफी आकर्षित प्रतीत होते हैं, जो सहज ही व्यक्ति को अपनी ओर खींचते हैं लेकिन जीवन की परिस्थितियाँ हर एक इंसान के लिए अलग-अलग होती हैं। जीवन के कई लक्ष्य उन परिस्थितियों के आधार पर ही तय किए जाते हैं। दो व्यक्ति जिनके पास लगभग एक ही योग्यता हो, वे जीवन के दो अलग-अलग रास्तों पर आगे बढ़ते हैं। जिसका कारण होती है वे परिस्थितियाँ, जो हर व्यक्ति को निश्चित तौर पर प्रभावित करती हैं। इन परिस्थितियों के मूल में होते हैं वे बीज, जो व्यक्ति के पहले से उपस्थित कर्मफल और मृत्यु के पूर्व की इच्छाओं और प्रयासों से आकार लेते हैं। ये बीज निश्चित तौर पर व्यक्ति के आज और उसके भविष्य को प्रभावित करते हैं। इन बीजों के अनुसार जीवन में कई परिस्थितियों का स्वतः ही निर्माण हो जाता है और ये परिस्थितियाँ व्यक्ति का मार्गदर्शन करती हैं, किसी एक विशेष लक्ष्य की ओर। अर्थात् इन बीजों का संबंध व्यक्ति के कर्म और कर्म का संबंध लक्ष्यों से और लक्ष्य का संबंध जीवन की प्राप्ति से होता है। जीवन की प्राप्ति अर्थात् जीवन का फल। व्यक्ति के जीवन से जो कुछ भी निर्मित होता है, वही उसके जीवन का फल होता है। इस प्रकार पूर्व जन्म के कर्म बीजों के प्रभाव से जीवन के फल की रचना होती है।



उप सजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT

COPYRIGHT OFFICE
NEW DELHI
Reg. No. - L-11271402022
Date 07/03/2022

भीतर परम, बाहर प्रकृति। इनके बीच जो कुछ भी है, माया है।

सा, जो इस माया के लिए संवेदनशील है, मन कहलाता है।



उप पंजीयन अधिकारी प्रतिनिध्याधिकार
DEPUTY REGISTRAR OF COPYRIGHT