मनको मित्र बनाओ

ब्रह्माकुमार राम लखन, शान्तिवन—आबू

मन की शुभ भावनाओं और विश्व हितकारी कामनाओं का प्रभाव बुद्धि पर छाया रहे तो जीवन प्रफुल्लित रहता है। फिर तो वर्तमान—भूत—भविष्य को समझ कर ही बुद्धि निर्णय देती है। मन के भ्रमित होने पर बुद्धि भी स्वछन्द हो जाती है। फलस्वरूप अहंकार की अभिव्यक्ति करने लगती है। मन और बुद्धि दोनों मिलकर कार्य करते हैं। आज मन में सदा शुभ स्मृति न होने से दोनों में द्वन्द्व छिड़ा रहता है। इसी कारण बड़े—अविष्कारक भी सुख—शान्तिमय स्थिति नहीं बना पा रहे हैं। अनेकों रूप धारण कर माया सबके तन—मन में हलचल मचाये रखती है। सभी की इन्द्रियों में उच्छृंखलता और स्वभाव में असहिष्णुता आ जाने से कलयुगी अंधियारा छाया हुआ है।

परमात्मा को करन—करावनहार मानने के बजाय स्वयं को ही सब कुछ मान लेने से लोग भ्रमित हो गये हैं। स्वयं को ही अधिष्ठाता समझने की गलती कर बैठे हैं। कर्तापन के अहंकार को छोड़ परमपिता की भुजा स्वीकारने से सब कुछ सरस होने लगता है। निर्माण चित्त बन आत्मा ईश्वरीय सम्पदाओं से भरी रहती है। अनेकों जन्मों से आत्मा पर छाया मैपन अभिमान बना दिया है। करन करावनहार करा रहा है। मैं तो निमित्त हूँ ऐसा समझकर हर कर्म करने से आत्म—ज्योति जगी रहती है। ऐसी आत्माओं के मस्तक में सेवा के भाग्य का सितारा चमकता ही रहता है। सहज ही वे विश्व सेवाधारी बन जाती हैं। फरिश्ता सो देवता बनने में उन्हें बहुत मद्द मिलती है। अनेकानेक जिम्मेदारियाँ होते हुये भी वे कमलासनधारी बने रहते हैं। परमात्मा समान स्थिति का अनुभव करने लगते हैं।

परमात्मा के आज्ञानुसार जब हम कर्म करते तो वह कर्मयोग कहलाता है। तब मन पर ईश्वरीय स्मृति परम सुखदायी रूप में छायी रहती है। अन्यथा आदेश मिलते ही मन कर्म की इच्छाओं में उलझ जाता है। स्वयं को ही कर्ता मानना अहंकार की पहली सीढ़ी है। इसके बाद तो नाम—रूप, जाति—धर्म, रिश्ते—नाते आदि अनेकों मायावी घेरों में कर्म होने लगता है। ऐसी भ्रान्तियाँ स्वयं के व परमपिता की सत्य समझ को भुला देती हैं। फलस्वरूप कमलवत जीवन के बजाय तनावग्रस्त होने से भिखारियों जैसी स्थिति बन जाती है। सृजनहार से नाता टूटते ही दूसरे नाते रिश्तों में भी झनझनाहट होने लगती है। अनिश्चितता आ जाने से अव्यक्त भाव—भावना बन ही नहीं पाती है। भ्रमग्रस्त आत्मायें मुक्ति—जीवनमुक्ति जैसे परम पदों की बजाय जन्म—मरण के उहापोह में उलझी रहती हैं। परमपिता की स्मृति में कर्म करने से इन्द्रियों के आकर्षण बाधित नहीं करते हैं। ईश्वरीय ज्ञान से अन्तर्मुखी आत्मा का अज्ञान अधंकार मिढ़ता जाता है। प्रभु प्रीति से मन में स्थिरता—एकाग्रता आ जाती है। उनकी लगन में मगन रहने से तपकर आत्मा कंचन समान हो जाती है। कर्मयोगी आत्माओं में असीम ऊर्जा आ जाती है। शक्ति सम्पन्न आत्मायें मर्यादाओं प्रमाण ही जीवन बिताती हैं। स्वयं के अमन—चैन से औरों का भी जीवन धन्य बनाती हैं।

चेतना की सुप्त अवस्था में काम—क्रोध, चिन्ता—निराशा, भय—आशंका—आवेश आते हैं। तरह—२ की कल्पनायें मन पर हावी होने लगती हैं। व्यग्रता बनी रहने से व्यक्ति परमात्मा को भूल संबंधों—पदार्थों में अटक जाता है। शारीरिक संबंध तथा पदार्थ जड़वत होने से

पतन—पराभव की ओर ढ़केलते हैं जबकि ज्ञानी—योगी आत्मायें सत्य वृत्ति से सदा उपराम कमल समान न्यारी—प्यारी बनी रहती है। ऊँचे लक्ष्य के अनुसार चलना प्रफुल्लता लाता जबकि इन्द्रियों के विषय कामनाओं में ही उलझाये रखते हैं। कामनायें मन को चंचल बनाये रखती हैं। मन का स्वभाव है कुछ नया मनन करते रहना। पुरानी से उचाह होते ही वह नई की खोज में निकल पड़ता है। चलता ही रहता पर तमोंवृत्ति के कारण किसी ठिकाने पर नहीं पहुँचता है। कलयुगी—कामनायें उसे शीतल—संतुष्ट न बना दु:खों की तरफ ले जाती है। मन—बुद्धि दोनों ही भ्रमित हो जाते हैं। फलस्वरूप विकारों की सेना मानव को दानव बनाती जा रही है। वहिर्मुखता की बजाय मन जीते जगतजीत बन जाये तो भ्रान्ति की बजाय परम सुख—शान्ति का अनुभव करने लगेंगे।

बुद्धि अहंकार से परे मन इन्द्रियों के प्रवाह से भ्रमित होता है। आत्मा इन्द्रियों की राजा है तो तन उसका मंत्री हुआ। आत्मा राजा चाहे तो मन की लगाम पकड़ कर उसे अपनी इच्छानुसार चला सकती है। स्वाभाविक रूप से जो भी व्यक्ति या वस्तु सामने आ जाती मन उसी से जुड़ने लग जाता है उसके हटते ही वह दूसरे विषयों की ओर मुड़ जाता है। किसी में आसक्त हो जाता तो उसी की स्मृति में भटकता रहता है। आँखें खुली होने पर भी कई बार उसे वही चीजें दिखाई देती हैं। इन्द्रियों के माध्यम से दूसरे विषय भी चुन लेता है। भटका मन शब्द—स्पर्श—रूप—रस—गंध से लिपटा ही रहता है। प्रवाहित होते रहना उसका स्वभाव बन गया है। खाना अच्छा लगा तो ज्यादा खा लेगा भले ही बाद में कष्ट झेलना पड़े। कलयुगी आत्माओं की प्रकृति के अनुसार मन आकर्षित होता ही रहता है। सुख—दु:खों के द्वन्दों में मन को लिपटाये रखने की बजाय हे आत्मन्! अब से उसे प्रभु प्रीति में ही डुबाये रखिये। कार्य—व्यवहार में जब ईश्वरीय स्मृति छायी रहेगी तो मन की भाग—दौड़ मिटकर वह परमानन्द का अनुभव करने लगेगा। प्यारा मित्र बन जीवन को कमलासनधारी बना देगा।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com