



भावना योग

मुनि प्रमाणसागर

प्रकाशक
निर्ग्रथ फाउण्डेशन
भोपाल (मध्य प्रदेश)

संस्करण – चतुर्थ, जनवरी 2020

भावना योग का लिंक खोलने के लिए मोबाईल में
इस QR कोड को स्कैन करें।



मोबाईल में पहले QR कोड
स्कैन करने का App डाउनलोड करें।

भावना योग

ISBN : 978-81-943516-0-3

मुनिश्री 108 प्रमाणसागरजी महाराज

मूल्य – रु. 25/-

प्रकाशक – निर्ग्रथ फाउण्डेशन, भोपाल (म.प्र.)

मुद्रक – विकास ऑफसेट प्रिंटर्स एण्ड पब्लिशर्स
45, सेक्टर-एफ, औद्योगिक क्षेत्र,
गोविन्दपुरा, भोपाल (म.प्र.)

फोन : 0755-2601952, 2602957

क्या है भावना योग ?

तन को स्वस्थ, मन को मस्त और आत्मा को पवित्र बनाने का अभिनव प्रयोग है “भावना योग”। “यद् भाव्यते तद् भवति” (हम जैसी भावना भाते हैं वैसा होता है) की प्राचीन उक्ति पर आधारित इस योग को वर्तमान में लॉ ऑफ अट्रैक्शन के रूप में जाना जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार हम जैसा सोचते हैं वैसे संस्कार हमारे अवचेतन मन पर पड़ जाते हैं वे ही प्रकट होकर हमारे भावी जीवन को नियंत्रित और निर्धारित करते हैं। कहा जाता है thoughts becomes things अर्थात् विचार साकार होते हैं। भावना योग का यही आधार है। इसके माध्यम से हम अपनी आत्मा में छिपी असीमित शक्तियों को प्रकट कर सकते हैं।

सोऽहं इत्यात्त संस्कारात् तस्मिन् भावनया पुनः ।

तत्रैव दृढ संस्कारात् लभते हि आत्मनि स्थितिम् ॥

- समाधितंत्र आचार्य पूज्यपाद

अर्थात् मैं शुद्ध आत्मा हूँ इसकी बार-बार भावना भाने से अपनी शुद्ध आत्मा को प्राप्त किया जा सकता है। आधुनिक मनोविज्ञान के व्याख्याता इसी आधार पर लॉ ऑफ अट्रैक्शन के सिद्धान्त को प्रचारित कर रहे हैं।

आधुनिक प्रयोगों के आधार पर यह बात सुस्पष्ट हो चुकी है कि भावनाओं के कारण हमारी अन्तः स्रावी ग्रन्थियों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। इसके आधार पर अनेक गंभीर बीमारियों की चिकित्सा भी की जा रही है। यदि हम नियमित भावना योग करें तो इसका लाभ उठाया जा सकता है।



इसे न्यूरो साइकोइम्प्युनोलॉजी के रूप में भी जाना जाता है। इसी सिद्धान्त पर विचार करते हुए मैंने भावना योग को तैयार किया है। यह वही प्राचीन वैज्ञानिक साधना है जिसे हजारों वर्षों से अपनाकर जैन मुनि अपना कल्याण करते रहे हैं। मैंने उसकी ही आधुनिक व्याख्या करके इसे जनोपयोगी बनाने का प्रयास किया है।

भावना योग Guided Meditation के प्रारूप पर आधारित-
स्तुति, प्रार्थना, कायोत्सर्ग और सामायिक का एक अनूठा संगम है।
जिसके चार मुख्य स्तम्भ हैं-

प्रार्थना inner nourishment,

प्रतिक्रमण inner cleaning,

प्रत्याख्यान inner resolution

और सामायिक inner reflection

इसमें सबसे पहले भगवान के प्रति आभार (gratitude) व्यक्त कर, कुछ अच्छी प्रार्थना करते हैं- अपने आपको सकारात्मक शांत और सक्षम बनाने की, इसके बाद हम अपने अतीत के दोषों को झांक करके उसे साफ करने की कोशिश करते हैं, अपनी निंदा-गर्हा करते हुए मन को साफ और स्वच्छ बनाना, फिर भावी जीवन को, आज के दिन को उत्सव की तरह से कैसे जियूँ इस संकल्प को दोहराते हुए प्रत्याख्यान करते हैं और अंत में आत्मा में लीन हो सामायिक, शुद्धोऽहम् बुद्धोऽहम् निरंजनोऽहम् मैं शांत हूँ-मैं स्वस्थ हूँ-मैं निरंजन हूँ का ध्यान करते हैं।

इसके श्रद्धापूर्वक और नियमित प्रयोग से हम अपनी आत्मा का निर्मलीकरण कर, अपनी चेतना की विशुद्धि बढ़ा, अपने जीवन में



अमूलचूल परिवर्तन ला सकते हैं।

Prescribed Duration/निर्धारित समय - प्रतिदिन 30-45
मिनट

Audience/कौन कर सकता है - हर वर्ग का व्यक्ति जो अपने जीवन में बदलाव एवं सकारात्मकता का अनुभव लाना चाहता है।

Time/किस समय करें - सुबह का समय आत्म ध्यान एवं आत्म साधना के लिए सबसे उपयुक्त होता है, सुबह ना हो तो शाम को अपनी जीवन शैली के अनुकूल जब समय मिले भावना योग कर सकते हैं।

- मुनि प्रमाणसागर



भावना योग :

एक अभिनव प्रयोग

- 'भावना भव नाशिनी' यह पंक्ति भावना के महत्त्व पर प्रकाश डालती है।
- भावों का मनोविज्ञान बड़ा अद्भुत है। भावों से जीव कर्म बंध करता है और भावों से ही कर्मों से छूटता है।
- 'भावना योग' प्राचीन साधना की आधुनिक व्याख्या है। वस्तुतः पूर्ववर्ती आचार्य जैसे आचार्य कुन्दकुन्द देव, आचार्य पूज्यपाद, आचार्य अमितगति आदि ने सामायिक के समय आत्म-चिन्तन का जो आयाम प्रस्तुत किया है, मुनिवर श्री प्रमाणसागर जी ने 'भावना योग' में उसी चिन्तन को नई वैज्ञानिक एवं परम आध्यात्मिक शैली में प्रस्तुत किया है, जो एक मौलिक व अभिनव प्रयोग है।
- आचार्य अमितगति ने 'भावना द्वात्रिंशतिका' में भेद विज्ञान द्वारा साधक को एकाग्रचित्त होकर यही भावना भाने को कहा है— 'आत्मानमात्मन्यवलोकमानस्-त्वं दर्शनज्ञानमयो विशुद्धः'— हे आत्मन्! तुम 'पर' से नितान्त भिन्न, दर्शन-ज्ञान-स्वरूपी शुद्धात्म हो।

नित एकाकी मेरा आत्म नित अविनाशी है।

निर्मल दर्शन ज्ञान स्वरूपी स्व-पर-प्रकाशी है।

आचार्य कुन्दकुन्द देव ने आत्मानुभूति करके 'समयसार' में आत्मरस उड़ेला है। वे आत्मा को शुद्ध चैतन्य स्वरूप कहते हैं। इसी अभिधारणा को मुनिवर श्री प्रमाणसागर जी ने 'भावना योग' में रूपान्तरित करके जैन दर्शन की मूल आध्यात्मिक विचार धारा को नया आयाम दिया है, जो पूर्णतः मौलिक/अभिनव प्रयोग है।



भावना
योग

- आज व्यक्ति मानसिक तनाव और चिन्ताओं से ग्रस्त है। टेन्शन के कारण अनेक रोग जैसे डायबिटीज, हृदय रोग, बी.पी. को आमंत्रित कर केवल मन से ही नहीं तन से भी अस्वस्थ बना हुआ है। इस तनाव से उबरने के लिए और सकारात्मक भावना से जुड़ने के लिये 'भावना योग' एक महौषधि है। नई पीढ़ी अपनी लौकिक शिक्षा के भारी भरकम सिलेबस से, आर्थिक उपार्जन तथा पारिवारिक समस्याओं के कारण चिन्ता के दुष्चक्र से परेशान है। इससे छूटने के लिए तथा शरीर, मन और आत्मा को संयमित व एकाग्र कर, आत्मशक्ति को जागृत करने की एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है - 'भावना योग'। यह तन का स्वास्थ्य, मन की मस्ती और आत्मा की शुद्धि का एक कारगर उपाय है। यह मन को सहज शान्ति देता है।
- न्यूरो साइको इम्यूनोलॉजी ने यह सिद्ध कर दिया है कि भावनाओं का प्रभाव हमारी अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर पड़ता है। 'भावना योग' करने से एड्रिनल ग्रंथि से एड्रिनल स्त्राव निकलने लगता है, जो हमारी एकाग्रता, ध्यान को बढ़ाने में सहायक बनकर शान्ति, समता, सहिष्णुता और परिषह सहने की क्षमता को बढ़ाता है।
- 'भावना योग' करने के लिए 'ब्रह्म मुहूर्त' (प्रातः कालीन समय - 4 बजे से 5 बजे) का समय सर्वोत्तम होता है। 'भावना योग' प्रक्रिया तीन चरणों में व्यवस्थापित है, जो हमें अपनी मौलिक शक्ति का भान कराकर परमात्म तत्त्व से जोड़ने का एक आध्यात्मिक सूत्र सौंपती है।
- 'भावना योग' पूर्णतः जैन दर्शन के कर्म सिद्धान्त पर आधारित है। यह हमारी धारणा, बुद्धि का विकास करता है और हमारी संकल्प शक्ति को दृढ़ बनाता है।
- 'भावना योग' का प्रयोग हजारों साधकों पर किया गया तथा इसका



सकारात्मक प्रभाव परिलक्षित हुआ है। यह नई पीढ़ी के लिए विशेष लाभकारी है। 'भावना योग' प्रक्रिया में जाने से हम एकाग्र होते हैं तथा आत्म-चिन्तन से सराबोर होकर शरीर की आधि, व्याधि तथा मन की उपाधि से मुक्त होकर एक नए आध्यात्मिक आलोक में विचरण करने लगते हैं।

- 'भावना योग' अपनी शरीरिक क्षमता के अनुरूप-सुखासन, पद्मासन, अर्ध-पद्मासन में सम्पन्न करना चाहिए। इसका अभ्यास निरन्तन, समर्पित एवं संकल्पित भाव से करने से ही फलदायी बनेगा। मन की जो शान्ति हमें प्राप्त होगी, वह तो 'भावना योग' करने से ही प्राप्त की जा सकती है।
- मुनिवर श्री प्रमाणसागर जी की आत्म-अन्वेषण की दिशा में यह एक सक्रिय/सकारात्मक पहल है। इसे समूह में या एकल किया जा सकता है।
- निश्चित ही 'भावना योग' करने से देह से मूर्च्छा भाव/ममत्व भाव कम होगा और कायाकल्प की दिशा में यह अभिनव प्रयोग सिद्ध होगा।

- प्राचार्य निहालचन्द्र जैन
बीना



“भावना योग”

एक अद्भुत खोज !!

मेरे गुरुवर - आध्यात्मिक चिंतक, परम पूज्य मुनिश्री प्रमाणसागरजी महाराज के रतलाम चातुर्मास की अभूतपूर्व देन है - “भावना योग”, तन को स्वस्थ-मन को मस्त और आत्मा को पवित्र बनाने का अभिनव वैज्ञानिक प्रयोग है “भावना योग”। प्राचीन काल से हमारे आचार्यों का चिंतन कहता है- ‘यद् भाव्यते तद् भवति’। हम जैसा भाव भाते हैं - वैसा ही होता है। आधुनिक विज्ञान भी यही कहता है - “thoughts becomes things” अर्थात् हमारे विचार ही हमारे जीवन में साकार होते हैं। गुरुदेव परम पूज्य मुनिवर श्री प्रमाणसागरजी द्वारा प्रस्तुत “भावना योग” का यही मूलभूत आधार है। गुरुदेव मेरे आध्यात्मिक गुरु, मार्गदर्शक हैं। उनके सम्पर्क में पिछले 20 वर्षों से भी ज्यादा हूँ। मैं गुरुदेव के चरणों में वो कहीं भी विराजमान हों, महीने-दो महीने में पहुँच ही जाता हूँ। रतलाम चातुर्मास में मैंने गुरुदेव से “भावना योग” सीखा, अपनाया। विज्ञान का विद्यार्थी और पूना युनिवर्सिटी का पोस्ट ग्रेजुएट टीचर होने से इस “भावना योग” के प्रयोग मैंने किए और अच्छे परिणाम पाने पर मैंने अपने दोस्तों, विद्यार्थियों और पेशेन्ट को बताना चालू किया। जिन-जिन लोगों ने भावना योग पूरी श्रद्धा से अपनाया, रेगुलर प्रेक्टिस की, अद्भुत रिजल्ट उन्होंने पाये हैं। अब तो मेरे लिये रेगुलर प्रेक्टिस हो गयी है कि कन्सल्टिंग में आने वाले पेशेन्ट को मैं दवाईयाँ के साथ “भावना योग” का प्रिस्क्रिप्शन देता हूँ। आज हमारा एलोपैथी का मेडिकल साइंस मानता है कि आज समाज में फैली 80 प्रतिशत बीमारियाँ (Psychosomatic) साइकोसोमेट्रिक हैं। मतलब ये बीमारियाँ पैदा करने वाले रोग जन्तु नहीं होते, हमारा ही तनाव (stress) इन बीमारियों को जन्म देता है। इसलिए इन बीमारियों से मुक्ति पाने के



लिए, तनाव से मुक्ति पाने के लिए तनाव मुक्त रहना जरूरी है। भावना योग सबसे ज्यादा हमारे सब-काउंसेस माइंड पर काम करता है और हमारी प्रतिक्रियाओं में, रिएक्सन्स में सकारात्मक बदलाव लाता है। यही कारण है कि थायरॉइड, ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, कोलायटिस, एन्जाइना, अस्थमा, एसिडिटी जैसी बीमारियों में नियमित रूप से “ भावना योग ” करने से निश्चित फायदा होता है। नियमित रूप से “ भावना योग ” करने से शरीर की अन्तःस्वावी ग्रन्थियाँ संतुलित हो जाती हैं। न्यूरोसाइको इन्युनोलॉजी इस भावना योग को प्रमाणित करती है। “ भावना योग ” हमारे शरीर, मन और आत्मा को प्रभावित करता है। “ भावना योग ” सेल्फ हीलिंग (self healing) का अनूठा प्रयोग है। कैंसर जैसे असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति यदि नियमित रूप से “ भावना योग ” करे तो उन्हें काफी लाभ होता है। क्वॉलिटी ऑफ लाइफ में भी बड़ा सुधार होता है। एक संयमित जीवन जीने वाले श्रावक होने के नाते मैं यही कहूँगा- “ भावना योग ” गाइडेड मेडिटेशन अद्भुत क्रिया है, जिसमें प्रार्थना, प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान और सामायिक का अनूठा संगम है। मैं मेरे सभी पेशेन्ट जिनको “ भावना योग ” करने की सलाह देता हूँ उनको सभी व्यसनों के त्याग करने एवं शाकाहारी बनने की प्रेरणा देता हूँ। जो रात्रि भोजन का भी त्याग करते हैं, सूर्यास्त के बाद चारों आहारों का त्याग करते हैं, उनको “ भावना योग ” अनेक गुना ज्यादा लाभदायी होता है।

अंत में मैं यही कहूँगा गुरुदेव ने हमें शरीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए अद्भुत कुंजी दी है। गुरुदेव के अनंत उपकार हैं। मैं भी गुरुदेव के मार्गदर्शन से आध्यात्मिक जीवन जीते हुए अन्त में सल्लेखनापूर्वक समाधिमरण पाऊँ यही भावना व्यक्त करता हूँ।

- डॉ. के.एम. गंगवाल
एम.डी. मेडिसिन



भावना
योग

भावना सर्वसाधिका

हमारा जीवन हमारे विचारों ओर भावों से चलता है। जब कभी हम अपने जीवन को देखने की कोशिश करते हैं तो हमें हमारा आचार-व्यवहार दिखाई देता है। मनुष्य अपने आचार-व्यवहार को बदलने की कोशिश भी करता है, लेकिन मूल में जाने का प्रयास काफी कम होता है। सन्त कहते हैं- 'जीवन के मूल को पहचानने की कोशिश करो कि तुम्हारा जीवन किससे नियन्त्रित और संचालित है।' जैन कर्म-सिद्धान्त की भाषा में हमारे पास तीन मौलिक शक्तियाँ हैं- मन की, वाणी की और शरीर की। हम मन से विचार करते हैं, वाणी से बोलते हैं और शरीर से क्रिया करते हैं। प्रतिक्षण हम मन से कुछ न कुछ सोचते रहते हैं, वचनों से बोलते रहते हैं और शरीर से क्रिया करते रहते हैं। गहराई से देखें तो हमारी चेतना मन, वाणी और शरीर की धुरी पर ही दौड़ती है। हम जैसा सोचते, बोलते और क्रिया करते हैं, वैसे ही संस्कार हमारी चेतना से जुड़ जाते हैं। और वही संस्कार कालान्तर में पककर अच्छे-बुरे फल देते हैं अर्थात् हमारी प्रवृत्तियों से जुड़े संस्कार ही हमारे अच्छे-बुरे जीवन का निर्धारण करते हैं।

प्रवृत्ति से संस्कार

जब मैंने इस पर आधुनिक मनोविज्ञान के परिप्रेक्ष्य में गहनता से विचार किया तो मुझे लगा कि आधुनिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए जा रहे प्रयोगों को साधना में उतारने से बड़ा लाभ होगा। इस पर गहन चिन्तन और विश्लेषण करने पर चौंकाने वाली बातें सामने आईं। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि हमारे दो मन हैं- एक



चेतन मन (कॉन्शियस माइण्ड) और एक अवचेतन मन (सब-कॉन्शियस माइण्ड)। चेतन मन द्वारा की गई प्रवृत्ति का असर और छाप हमारे अवचेतन मन पर पड़ती है और वही अवचेतन मन हमारे चेतन मन को एक्टिवेट (सक्रिय) करता है। यह पूरा जैन कर्म सिद्धान्त है, जो कहता है कि तुम्हारी प्रवृत्ति के अनुरूप संस्कार चेतना पर पड़ते हैं और वे ही संस्कार व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। दोनों बातें परस्पर कॉ-रिलेट (अन्तः सम्बन्धित) हो रही हैं।

हमारे यहाँ मन, वचन, काय की प्रवृत्ति को योग कहा है। योग के परिणामस्वरूप हमारी चेतना पर उसकी छाप पड़ती है, जिसके कारण हमारे अन्दर की भावदशा बनती और बदलती है, जिसे जैन शास्त्रीय भाषा में उपयोग कहते हैं। जब मैंने आधुनिक मनोविज्ञान को जैन साधना पद्धति के साथ कॉ-रिलेट (अन्तःसम्बद्ध) किया तो लगा कि यहाँ हमारी बात की ही व्याख्या की गई है। जो बातें ये कह रहे हैं, वे तो बहुत पहले से ही हमारे शास्त्रों में उल्लिखित हैं। न केवल उल्लिखित हैं, अपितु जैन साधक अपनी साधना में इसका अभ्यास भी कर रहे हैं। मैंने इस विषय पर बहुत मन्थन किया और उस मन्थन से जो नवनीत प्रकट हुआ, उसका नाम है— **भावना योग**।

भावना होती है साकार

सबसे पहले आधुनिक विज्ञान की वे बातें, जिन्हें आधार बनाकर दुनिया के सभी मोटीवेटर्स अपनी बात करते हैं, उनकी चर्चा मैं आपसे करूँगा, फिर भगवान महावीर द्वारा बताए गए



साधना के मार्ग की चर्चा करता हुआ भावना योग से जीवन में घटित हो सकने वाले परिवर्तन के बारे में आपसे बात करूँगा। मनोविज्ञान के क्षेत्र में आज दो बातें बहुत प्रचारित और महत्वपूर्ण हैं— एक है— ‘लॉ ऑफ अट्रैक्शन’ और दूसरा ‘ऑटो सजेशन’। ये वर्तमान में सर्वाधिक चर्चा का विषय हैं। ‘लॉ ऑफ अट्रैक्शन’ के सिद्धान्त को मानने वाले कहते हैं कि हमारे विचार ही साकार रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। हमारी सोच की छाप हमारे अवचेतन मन (सब कॉन्शियस माइण्ड) पर पड़ती है, जिससे वह हमें लगातार एक ही बात का विचार करते हुए चाही गई वस्तु उपलब्ध करा देता है। उनका सिद्धान्त है— माँगो महसूस करो और पाओ। इसी बात को आगे बढ़ाते हुए वे कहते हैं—‘थॉट्स बिकम थिंग्स’, हमारे विचार ही वस्तु में परिवर्तित हो जाते हैं। ‘दी पावर ऑफ सब-कॉन्शियस माइण्ड’ और ‘सिक्रेट’ जैसी बातों के प्रवर्तक इसके आधार पर कहते हैं कि यदि तुम पैसा कमाना चाहते हो तो एक ही धुन रखो कि मुझे पैसा कमाना है। अपना एक टारगेट बनाओ, अपना एक गोल फिक्स (लक्ष्य-निर्धारण) करो और फिर चौबीस घण्टे वही देखते रहो, देखते रहो। देखते-देखते तुम कमा लोगे। मुझे नहीं पता कि ऐसे सपने देखने वालों में से कितनों के सपने साकार हुए पर मैं इस बात से इंकार नहीं करता कि हम अपनी भावना को साकार कर सकते हैं अर्थात् कर सकते हैं।

हम अपनी भावना को साकार कर सकते हैं, इसका आधार है— हमारी प्राचीन साधना पद्धति। जब हम जैन साधना में प्रयुक्त कुछ सूत्रों को ध्यान में रखकर ‘थॉट्स बिकम थिंग्स’ और ‘लॉ ऑफ अट्रैक्शन’ के सिद्धान्त को अपनी प्रवृत्ति और जैनदर्शन के कर्म सिद्धान्त से जोड़ते हैं तो पाते हैं कि वाकई में यह भारत की



एक पुरातन वैज्ञानिक साधना है, जिसे आज के लोगों ने भुला दिया। वे कहते हैं— 'थाट्स बिकम थिंग्स' और हमारे यहाँ कहा जाता है— 'यद् भाव्यते तद् भवति'। तुम जैसी भावना भाते हो, वैसा ही होता है। अन्तर क्या है? शब्द-अनुवाद ही है। काश! हमने इसे पहले समझा होता और इस पर बल दिया होता तो हमारा जीवन बदल गया होता। उन्होंने तो यह प्रयोग किया— धन-दौलत पाने के लिए पर हमारे यहाँ यह सूत्र बनाया गया— जीवन को बदलने के लिए, जीवन के शुद्धीकरण के लिए, अपनी आत्मा की उपलब्धि के लिए, अपने दोषों और दुर्बलताओं से मुक्ति पाने के लिए। वहाँ भोग है, यहाँ योग है। वहाँ पदार्थ है, यहाँ परमार्थ है। अन्तर केवल इतना है कि उन्होंने परमाणु को खोजा और हमने परमात्मा को खोजा। भारतीय संस्कृति और दुनिया की अन्य संस्कृतियों में मूलभूत अन्तर है तो सोच का है।

ज्ञान भाव - अज्ञान भाव

समयसार जैन अध्यात्म का उत्कृष्ट ग्रन्थ है, उसमें एक बात लिखी है— यदि तुम अपनी आत्मा को विशुद्ध बनाना चाहते हो अथवा विशुद्ध आत्मा को पाना चाहते हो तो हर पल विशुद्ध आत्मा की भावना भाओ। मतलब? तुम जिसे पाना चाहते हो, उसकी भावना भाओ और निरन्तर भाओ। तुम जैसी भावना भाओगे वैसा काम होगा।

आचार्य कुन्दकुन्द ने दो बातें कहीं और कहा कि जैसी भावना होगी, वैसा काम होगा। हमारे यहाँ यह उक्ति बहुत पुरानी है— जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरत देखी तिन तैसी। समयसार में आचार्य कुन्दकुन्द ने इस फिलॉसफी को बहुत अच्छे से खोला और उन्होंने दो प्रकार के भाव बताए। एक ज्ञानमय भाव



भावना
योग

और एक अज्ञानमय भाव। ज्ञानमय भाव के बारे में कहा कि ज्ञानमय भाव ज्ञानी का होता है, जिससे वह कर्म से मुक्त होता है और अज्ञानमय भाव अज्ञानी के लिए होता है, जिससे वह कर्म से बँधता है।

पाणमया भावाओ पाणमओ चव जायदे भावो।
जम्हा तम्हा पाणिस्स सव्वे भावा दु पाणमया॥
अण्णाणमया भावा अण्णाणो चव जायदे भावो।
तम्हा सव्वे भावा अण्णाणमया अणाणिस्स॥

ज्ञानी के हृदय में ज्ञानमय भाव होता है, जिससे वह कर्मों से मुक्त होता है। अज्ञानी के हृदय में अज्ञानमय भाव होता है, जिससे वह कर्मों से बँधता है। ज्ञानमय भाव मतलब विशुद्ध चेतना का भाव और अज्ञानमय भाव मतलब अपने आपको शरीर आदि रूप मानने का भाव। हमारे अन्दर की जो भावनाएँ हैं, वे अनादि के संस्कारों का फल हैं। ये भावनाएँ बनती कैसे हैं? भावनाएँ जन्मती कैसे हैं और उन भावनाओं को बदला कैसे जाता है?

भावना क्या है- हमारे चित्त में पड़े हुए संस्कारों का पुंज ही हमारी भावनाएँ हैं। हमारी चित्त और चेतना में जो संस्कार पड़े होते हैं, वे उभरकर भावना का रूप लेते हैं और निरन्तर उभरते रहने से वही स्थायी भावना बन जाती है। जैसी भावना होती है, वैसी सोच बन जाती है, जैसी सोच बनती है, वैसी प्रवृत्ति बन जाती है, जैसी प्रवृत्ति होती है, वैसा चरित्र बन जाता है। भावना से सोच, सोच से प्रवृत्ति और प्रवृत्ति से चरित्र। अनादि से हम-तुम सबने अपने आपको राग-द्वेष और मोह रूप मान रखा है। यह स्थायी भावना बन गई। अपने आपको शरीर रूप समझने की भावना हमने बना ली। यह बनी हुई है, अनादि के संस्कार से बनी है, उसके



लिए हमें अतिरिक्त कुछ करने की जरूरत नहीं पड़ती। ये भावना हमारे हृदय में गहराई हुई है तो सपने में भी हम अपने आपको देह रूप मानते हैं, इन्द्रिय रूप मानते हैं, शरीर रूप मानते हैं, राग रूप मानते हैं, द्वेष रूप मानते हैं, मोह रूप मानते हैं, काम रूप मानते हैं, क्रोध रूप मानते हैं, लोभ रूप मानते हैं, कभी सुखी मानते हैं, कभी दुःखी मानते हैं। इसलिए संसार में रुलते हैं। ये सब अज्ञानमय भाव हैं लेकिन जिसे शरीर और आत्मा का भेद-विज्ञान हो जाता है, उसकी भावना बदल जाती है। अपने आपको देह रूप मानने वाला विशुद्ध आत्मा रूप, चेतन रूप मानने लगता है, अपने आपको सुख-दुःख रूप मानने वाला आनन्द रूप मानने लगता है। उसकी भावनाएँ बदलती हैं और उन्हीं भावनाओं के फलस्वरूप वह हर पल सुखानुभूति करता है। आचार्य कुन्दकुन्द कहते हैं- 'अनादि से जमी हुई भावना को बदलो'। हम लोग कर्म-शास्त्रीय भाषा में जब बात करते हैं तो निर्जरा की बात करते हैं। ये निर्जरा क्या है? दूषित भावनाओं को डिलीट कर देना ही निर्जरा है। अपने अवचेतन में जमे हुए दुर्भावों को विनष्ट कर देने का नाम ही निर्जरा है। वह किसके बल पर होगा? भावना के बल पर होगा। कहते हैं- हर पल भावना भाओ- मैं कौन हूँ? सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। मैं वह परम तत्त्व हूँ, देहरहित, विकार रहित, रूपादि रहित, चैतन्यरूप, शुद्धस्वरूप, सुखस्वरूप, ज्ञानस्वरूप, आनन्दरूप मैं हूँ, तत्त्वस्वरूप मैं हूँ। आचार्य कुन्दकुन्द कहते हैं- बस इसकी भावना भाओ, जिस दिन तुम अपनी आत्मा की भावना भाने में डूब जाओगे और चरम पर पहुँच जाओगे तो उसी पल परमात्मा हो जाओगे।



भावना
योग

वे कहते हैं—

जो आदभावणमिणं णिच्चुवजुत्तो मुणी समाचरदि।
सो सव्व-दुक्ख-मोक्खं पावदि अचिरेण कालेण॥

जो मुनि नित्य उद्यत होकर 'मैं आत्मा हूँ' इस भावना को नित्य और हरपल भाता है, वह अति अल्पकाल में सारे दुःखों से मुक्त हो जाता है। भावना बहुत बड़ी कुंजी है, इसे समझो। जिस भावना के बल पर तुम परमात्मा बन सकते हो, उसी भावना के बल पर तुम जीवन में आने वाली छोटी-मोटी समस्याओं को क्यों नहीं काट सकते? सब नष्ट हो सकती हैं। मैंने इस पर ही अपना फोकस किया और सोचा कि इसको आधार बनाया जाए तो आज संसार के हर मनुष्य की समस्या का समाधान दिया जा सकता है। यह भावना है। पूरी जैन साधना इसी दर्शन पर है।

सोऽहम् सोऽहम्

आचार्य कुन्दकुन्द के बाद हमारे यहाँ अध्यात्म के प्रवर्तक आचार्य पूज्यपाद हुए उन्होंने तो और खुले शब्दों में इस बात को कहा कि तू अगर आत्मा को पाना चाहता है तो एक ही बात भा। सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। ये सोऽहम् हमारा शब्द है। लोगों ने अपनाया कोई बुराई नहीं, अच्छी चीज है, सब अपनाएँ पर पेटेंट कर देते हैं, ये गड़बड़ है। ये तो हमारी चीज है। आचार्य पूज्यपाद ने छठीं शताब्दी में इसे लिखा—

सोऽहमित्यात्त-संस्कारात् तस्मिन् भावनया पुनः।
तत्रैव दृढसंस्काराल्लभते ह्यात्मनि स्थितिम्॥

उन्होंने आत्मा को आत्मा में स्थिर रखने के लिए एक सूत्र



दिया कि तुम सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम् इस प्रकार के संस्कार को प्राप्त करो। रात-दिन एक ही धुन सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। स्वर साधना में एक शब्द आता है- हंसाचार। स्वर की एक विद्या है- दाहिने और बाएँ, नाशा पुट जिसे सूर्य और चंद्रमा या इड़ा और पिंगला भी बोलते हैं। उसकी जो धारा बहती है, उसमें एक साधना है हंसाचार की। श्वास लो और छोड़ो। श्वास लेते समय 'सो' और छोड़ते समय अहम् सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम् उन्होंने इसकी व्याख्या करते हुए कहा कि अगर नियमित हंसाचार करोगे तो तुम्हें वाक्सिद्धि की प्राप्ति हो जाएगी। हमारे यहाँ कह रहे हैं- हर पल सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम् करो तो संसार से मुक्ति की प्राप्ति हो जाएगी, फिर सिद्धि और प्रसिद्धि की बात ही नहीं। हर पल जब भी बैठो सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। छोटा सा शब्द है। सोऽहम् क्या है? जो भीतर है, वह मैं हूँ। जो बाहर है, वह मैं नहीं। जो दिख रहा हूँ वह मैं नहीं और जो देख रहा है वह मैं हूँ। सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। देह रहित, इन्द्रिय रहित, विकार रहित, विषय रहित, दुःख रहित, उद्वेग रहित, वासना रहित, दुर्बलता रहित, दोष रहित, वह मैं हूँ। शुद्ध आत्मा चैतन्य स्वरूप मैं हूँ। सोऽहम्, सोऽहम्, सोऽहम्। इस संस्कार को जिसने प्राप्त कर लिया है, बार-बार उसकी ही भावना भाने से उसमें ही दृढ संस्कार बन जाने से हम विशुद्ध आत्मा की स्थिति को प्राप्त कर लेते हैं। हम इसे अपनाएँ और आत्मसात करें तो जीवन में व्यापक बदलाव लाया जा सकता है।

यह तो बहुत हाइट की बात कह दी आत्मा की पर अगर दुःखों से मुक्ति चाहते हो, दोषों से मुक्ति चाहते हो, दुर्बलताओं से मुक्ति चाहते हो तो चलो दुःखमुक्ति के लिए, दोषमुक्ति के लिए,



भावना
योग

दुर्बलताओं से मुक्ति के लिए, विकारों से मुक्ति के लिए भावना भाओ। मैं सुखरूप हूँ। मैं सुखरूप हूँ। मैं शुद्ध स्वरूप हूँ। मैं पवित्र हूँ। मैं सक्षम हूँ। मैं सशक्त हूँ। मैं सकारात्मक हूँ। मैं शान्त हूँ। यह भावना अपने भीतर जमाइए। अपने सबकॉन्शियस में अच्छे संस्कार डालें ताकि वह हमारे कॉन्शियस माइण्ड को ठीक तरीके से कण्ट्रोल करे और हम अपनी प्रवृत्तियों पर अंकुश लगा सकें। इतना ही तो करना है, उसके लिए उपक्रम और प्रयास होने चाहिए। अगर हमने ठीक तरीके से ऐसा अभ्यास करना शुरू कर लिया तो सुपरिणाम आएँगे। अभी मैंने कहा- हमारे भाव जो हैं, उनसे भावना बनती हैं और भावना से सोच और सोच से क्रिया और क्रिया से प्रवृत्ति और प्रवृत्ति से चरित्र। अपनी भावना को सम्हालिए।

भावना का प्रभाव

अब दूसरी बात मैं करता हूँ- 'ऑटो सजेशन' यानी 'आत्म-सुझाव'। यह हमारे यहाँ बहुत पहले से कहा गया है। अपने आप को सम्बोधन और सुझाव दो। यह तो बहुत पुरातन काल से है कि स्वयं को सम्बोधन दो, स्वयं को स्वयं के द्वारा जागरूक करो, स्वयं को प्रबुद्ध करो। इस आत्म सम्बोधन को और पुष्ट करने के लिए हमारे यहाँ भावना को महत्त्व दिया और यह कहा गया कि यदि तुम अपने संकल्प को सिद्धि में बदलना चाहते हो तो जो संकल्प लिया है, उसके अनुकूल भावना भाओ। बीज बो दिया और भूल गए तो बीज अंकुरित नहीं होगा, विनष्ट भी हो सकता है लेकिन बीज में अगर खाद-पानी देते रहोगे तो पनपकर



वह अनन्त गुणा फलदायी बन सकता है। तुमने अपने चित्त की भूमि में संकल्प का एक बीज बोया, उतना मात्र पर्याप्त नहीं है, उसे पुष्ट करने के लिए भावनाओं का सिंचन आवश्यक है। यह बात जैन साधना में पाँच व्रतों की स्थिरता के लिए भावना के रूप में कही गई और एक सूत्र दिया गया-

तत्स्थैर्यार्थं भावनाः पञ्च पञ्च।

अपने जीवन में स्थिरता लाना चाहते हो तो भावना भाओ। जिस क्षेत्र में अपने आपको स्थिर बनाना चाहते हो, उसकी भावना भाओ। जैसा जीवन जीना चाहते हो, वैसी भावना भाओ। आप लोग तत्त्वार्थसूत्र सुनते हो और पढ़ते हो तो बस यह सोचते हो कि यह व्रतों की स्थिरता की भावनाएँ हैं और यह व्रत मेरे पास है नहीं, सो मुझे करना नहीं। अरे! ध्यान रखना यह भावना केवल व्रतों की स्थिरता की नहीं है, यह भावना तो सम्पूर्ण जीवन की स्थिरता के लिए है। इससे सूत्र निकालो कि अगर हम अच्छी भावना रखेंगे तो हमारे जीवन में बेशक स्थिरता आएगी, जीवन में व्यापक बदलाव घटित होगा। यह एक भावना है।

गुब्बारे का फूटना

दूसरी भावना हमारे यहाँ बारह भावना हैं, जिनके लिए वैराग्य की जननी कहा है। जो वैराग्य को जन्म देने के लिए माता के समान हैं। बारह भावना क्या हैं? मैं समझता हूँ, वह इसी लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन का पुराना रूप है। इसी ऑटो सजेशन का पुराना रूप है। तुम अपने जीवन को दुःख से, द्वन्द से, दोषों से, दुविधा से मुक्त करना चाहते हो तो बारह भावना भाओ, इससे तुम्हारा अभिमान नष्ट होगा, तुम्हारी आसक्ति नष्ट होगी, तुम्हारी आकुलता दूर होगी



भावना
योग

और तुम्हारा अज्ञान नष्ट होगा। बार-बार, बार-बार भावना भाओ। एक भावना का उदाहरण देता हूँ। जैसे हमारे यहाँ पहली भावना अनित्य भावना है। अनित्य भावना जग की नश्वरता का पाठ पढ़ाती है और यह कहते हैं कि इसकी भावना भाते-भाते इसे अपने चिन्तन का अंग बना लो कि संसार में जो उत्पन्न हुआ है, उसको नष्ट होना निश्चित है। जब हमारे मन में यह बात बैठ जाएगी कि जो उत्पन्न हुआ, वह नष्ट होगा ही तो किसी चीज के नष्ट होने में हमें कोई तकलीफ नहीं होगी। बच्चे बैलून से खेलते हैं और उनके हाथ से गुब्बारा फूटता है तो बच्चे रोते हैं कि नहीं रोते? रोते हैं पर आप नहीं रोते और बच्चे को समझाते हो कि बेटे! रो मत। गुब्बारे तो फूटने के लिए होते हैं, दूसरे लाकर दे देंगे। बच्चा क्यों रो रहा है? क्योंकि बच्चों के लिए वह उसकी बहुत बड़ी अमानत है, उसे पता नहीं कि यह थोड़ी देर में फूटने वाली है और आपका मन नहीं रो रहा क्योंकि आपको मालूम है कि इसकी उम्र ज्यादा नहीं है, यह तो फूटने ही वाली है। बस छोटे गुब्बारे फूटते हैं तो बच्चों को तुम समझा देते हो और बड़े गुब्बारे फूटते हैं तो तुम खुद रोने लगते हो।

संसार के जितने भी संयोग हैं, सब एक गुब्बारे की तरह हैं—जब तक अनुकूल संयोगों की हवा उनमें भरी है, वह फूला हुआ है और हवा निकलते ही फूट जाएगा। एक दिन सब छूट जाएगा। जिस दिन तुम्हारे हृदय में यह भावना गहरा जाएगी, कितना भी प्रिय व्यक्ति हो या कितनी भी प्रिय वस्तु हो, तुम्हारा मन विचलित नहीं होगा। किसकी बदौलत? भावना की बदौलत, यह हमारी साधना है।

हमारे यहाँ तो यह भी कहा कि भावना के बल पर



तीर्थकरत्व को भी पाया जा सकता है। सोलह कारण भावना, तीर्थकरत्व को दिलाने वाली भावना। कितना मनोवैज्ञानिक प्रयोग है? इसे अपनाएँ, इन सब चीजों को हम समझें। जो लॉ ऑफ् अट्रैक्शन के सिद्धान्त और ऑटो सजेशन की बात आपसे मैंने की, यही भावना योग है। रोगी के हिसाब से चिकित्सा नहीं की जाती, रोग के हिसाब से चिकित्सा की जाती है। जैसी बीमारी वैसा ट्रीटमेंट। तुम लोगों के लिए वह ट्रीटमेंट और हमारे लिए अलग ट्रीटमेंट। अब मैंने इसे और गहराई में देखा— जब हम लोग प्रतिक्रमण करते हैं, खासकर पाक्षिक प्रतिक्रमण। पाक्षिक प्रतिक्रमण में मैंने देखा अपना पर्यालोचन करने की प्रक्रिया है, अपने व्रतों को सम्हालने और दोषों से दूर हटने की। उसमें कई जगह ऐसा आता है कि मैं दोषों को छोड़ता हूँ और गुणों को अपनाता हूँ। जैसे मैं हिंसा को छोड़ता हूँ और अहिंसा को अपनाता हूँ। अज्ञान को छोड़ता हूँ, ज्ञान को अपनाता हूँ आदि। यह एक प्रकार का ऑटो सजेशन ही है जिसमें बुराइयों को छोड़ने और अच्छाइयों को अपनाने का आत्म सुझाव है।

मुनियों के छह आवश्यक हैं— स्तुति, वन्दना, सामायिक, प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान और कायोत्सर्ग।

ये एक जैन मुनि की साधना का अंग हैं, जिन्हें उसे रोज करना है क्योंकि यही उसके जीवन को नियन्त्रित करते हैं। स्तुति में चौबीस भगवान की स्तुति करते हैं, वन्दना में गुरु या भगवान का नमन होता है और उनकी वन्दना होती है। सामायिक में आत्मतल्लीनता होती है और समता भाव लाया जाता है। कायोत्सर्ग में शरीर से ममत्व छोड़ा जाता है। प्रतिक्रमण अपने दोषों को दूर करने की प्रक्रिया है, चित्त के शोधन की प्रक्रिया है, किए हुए दोषों



भावना
योग

के निराकरण का नाम प्रतिक्रमण है, प्रत्याख्यान भावी दोषों का परित्याग या अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाने का संकल्प और कायोत्सर्ग शरीर के प्रति ममत्व का परित्याग। मैंने देखा कि अगर यह हम आज लोगों के बीच रखते हैं और इसकी आज के अनुकूल व्याख्या करते हैं तो यह एक ऐसा कंपोजीशन बन सकता है, जो हर बीमारी की दवा बन जाए। मैंने एक कम्पाउण्ड बनाया भावना योग में, जिसमें चार चीजें हैं। मैंने स्तुति और वन्दना को प्रार्थना में गर्भित कर लिया, कायोत्सर्ग को सामायिक में अन्तर्भूत कर लिया और यह चार बातें हैं, जिन्हें आप अपने अभ्यास में लेंगे तो यह आपके जीवन में आमूलचूल परिवर्तन करेगा।

भावना : एक उपचार

पश्चिम में आजकल एक और प्रक्रिया चल पड़ी है— 'गाइडेड मेडिटेशन', जहाँ एक तरफ से दिशादर्शन दिया जाता है और सामने वाला वैसा अनुभव करता है। मैंने उसी प्रारूप को आपके बीच रखा। मैं बोलता हूँ और आप अनुभव करते हैं और अनुभव करते-करते अपने अन्दर बदलाव महसूस करेंगे। ऑटो सजेशन का एक बहुत अच्छा रूप है, अगर आपने कोई बात कह-कह करके अपने मन में बैठा दी तो वह चीज फिर आप पर हावी नहीं होगी।

एक युवती पॉर्न वीडियो की आदी हो गई थी। वह मेरे पास अपने माँ-बाप को लेकर रतलाम आई थी और इस बात को लेकर बहुत दुःखी रहती थी। उसके मन में इतनी आत्मग्लानि भी थी कि सुसाइड करने तक का मन बना लिया। माता-पिता मेरे पास लेकर



आए, मैंने देखा और मैंने कहा इसको तो ऑटो सजेशन से ठीक किया जा सकता है। मैंने उसे एक सूत्र दिया, केवल एक सूत्र— ‘मुझे वही करना है, जो मेरे हित का है।’ मैंने कहा—तुम रोज 108 बार दीर्घ उच्चारण के साथ इसका प्रयोग करना। रतलाम में मैंने यह सुझाव दिया और अभी हफ्ता भर पहले वह आकर गए और बोले— महाराज! हम उससे मुक्त हो गए, दो महीने में ही मुक्ति मिल गई। यह चमत्कार है, बहुत बड़ा बदलाव आता है। हम अपने आपको मजबूत बना सकते हैं, सकारात्मक बना सकते हैं, शान्त बना सकते हैं, संयत बना सकते हैं, जैसा चाहे वैसा बना सकते हैं। ऐसा करके आप अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफल होंगे। चाहे आप किसी कोरपोरेट हाउस से जुड़े हैं, चाहे आप व्यापार-व्यवसाय से जुड़े हैं, चाहे आप किसी सामाजिक संगठन से जुड़े हैं या आपके घर-परिवार का जीवन है। जब तक आपके भीतर सकारात्मकता विकसित नहीं होगी, आप जीवन का सच्चा रस पाने में समर्थ नहीं होंगे।

इस भावना योग का आप नियमित प्रयोग कीजिए, इससे बड़ा फर्क पड़ता है। वैज्ञानिकों ने इसे और आगे ले जाकर देखा और यह पाया कि हमारी भावनाओं से हमारी अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ प्रभावी होती हैं, हमारी एड्रिनल ग्रन्थि, हमारी पिट्यूटरी ग्रन्थि, ‘हमारी हाइपोथैलेमस ग्लैंड यह सब हमारी भावनाओं से प्रभावित होती हैं। EEG और MEG जैसे उपकरणों के माध्यम से इसके पूरे टेस्ट हुए, होने वाले बदलाव का अनुभव किया गया है, इससे हमारी अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ प्रभावित होती हैं। उनका स्त्राव बदलता है तो उससे हमारा नर्वस सिस्टम भी बदलता है, हमारा इम्यूनिटी का सिस्टम भी परिवर्तित होता है, हमारे शरीर की ताकत बढ़ती



भावना
योग

है, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, इससे हम शारीरिक और साइकोसोमेटिक डिजीज से निजात पा सकते हैं। इसलिए आधुनिक वैज्ञानिकों ने इसको न्यूरो साइको इम्यूनोलोजी नाम दिया है क्योंकि इससे हम अपने नर्वस सिस्टम में परिवर्तन कर सकते हैं।

डॉक्टर के. एम गंगवाल ने भी यह बात बताई कि लोग कैंसर जैसी पीड़ा से भी इसके माध्यम से बाहर आए। हार्ट का ऑपरेशन होना था, उससे भी बच गए। घुटना बदलना था, उससे भी बच गए। मुझे औरों का पता नहीं पर मैं अपनी बात आप सबके बीच प्रमाण स्वरूप प्रस्तुत करता हूँ। मेरा यह जो दाहिना हाथ है न, यह हाथ पौन इंच पतला हो गया था, मुझे यह सौ-दो सौ ग्राम की पिच्छी उठाने में भी तकलीफ होने लगी। डॉक्टरों को दिखाया और M.R.I. हुआ तो पता लगा की एक नश सूख रही है और इसका मेडिकल साइंस में कोई इलाज नहीं है। मैंने कहा तुम्हारे पास इलाज नहीं है पर मेरे पास इलाज है और मैंने अपने भावना योग और ऊर्जा प्रवाह के ध्यान से उस ब्लॉकेज को खोल दिया। आज मेरे हाथ में ताकत आ गई। अगर आपको मैं कहूँ नहीं तो आपको दिखेगा भी नहीं कि यह हाथ थोड़ा पतला है। यह चीजें पाई जा सकती हैं। हमारी भावनाओं में असीमित ताकत है, उस ताकत को हम जगाएँ और मन में गहरे उतारें तो बहुत बड़ा फर्क आप पाएँगे। इसलिए मैंने कहा तन को स्वस्थ, मन को मस्त और आत्मा को शुद्ध रखने का अभिनव प्रयोग है- **भावना योग**। आप इसे अपने जीवन में अपनाइए और लोगों तक इसे फैलाइए। इससे देश और दुनिया का बहुत बड़ा हित है।



बदलाव वृत्ति और प्रवृत्ति का

आजकल अल्टरनेटिव मेडिसिन के रूप में इसका उपयोग किया जा रहा है, दुनिया के लोग इसे कर रहे हैं, न्यूरो साइको इम्प्युनोलॉजी की बात लोग कर रहे हैं। हम उसे अपने साथ अपनाएँ, अपने साथ जोड़ें ताकि हर अर्थ में हम सक्षम बन सकें और जीवन को आगे बढ़ा सकें। यह प्रयास आप सबको करना है। मूलबिन्दु हैं— भाव, सोच, प्रवृत्ति, चरित्र ।

१. भाव से सोच
२. सोच से प्रवृत्ति
३. प्रवृत्ति से चरित्र

हम अपने चरित्र को बदलना चाहते हैं और चरित्र को बदलने के लिए थोड़ी बहुत प्रवृत्ति भी बदल देते हैं पर जब तक हमारी सोच न बदले तो कोई लाभ नहीं होता। क्या होता है? रात्रि भोजन तो छोड़ दिया पर कह रहा है कि अभी तो रेखाएँ दिख रही हैं। क्या हो गया? गली निकाल लेते हो कि नहीं निकालते? सोच बदले बिना बदला हुआ चरित्र स्थायी नहीं रहता।

एक युवक एक पंगत में गया और उसके आलू का त्याग था। पंगत में आलू की ही सब्जी बनी। सामने वाला परेशान हो गया कि भैया क्या करूँ। चलो भाई— ‘आपत्तिकाले मर्यादा नास्ति।’ मैं एक रास्ता बताता हूँ। मेरा आलू का त्याग है, झोल का नहीं तो झोल-झोल दे देना। सामने वाले ने कहा कि अच्छा सॉल्यूशन निकाला। अब उसको थाली में झोल परोसने लगे और झोल परोसते-परोसते आलू गिर न जाए तो आलू को रोकने लगा। उसने कहा कि तुम भी कहाँ फँसते हो जी! जो अपने आप आता है, उसे आने दो न।



कई बार ऐसा होता है, सोच नहीं बदली, हमने क्रिया बदल दी, हमने चरित्र बदल दिया, हमने प्रवृत्ति बदल दी। बार-बार उसकी तरफ ध्यान जाता है, और अल्टरनेट ढूँढ़ते हैं। प्रवृत्ति बदली है, वृत्ति नहीं बदली, सोच नहीं बदली। सोच को बदलो और सोच को बदलने के लिए भावना जगाओ और भावना को जगाने के लिए भावना भाओ। रोज भावना योग करो तो तुम्हारे दिमाग से ये सब चीजें हट जाएँगी। फिर तुम्हें कुछ कहने की जरूरत नहीं पड़ेगी। ऐसा बदलाव जिसको देखकर तुम खुद स्वयं पर आश्चर्य करोगे। आप घटित कर सकते हैं, बस प्रयास कीजिए।



या शक्ति सर्वभूतेषु

एक व्यक्ति ने अपनी मुट्टी बन्द करके अपना हाथ कुछ युवकों के सामने आगे बढ़ाया और बोल बताओ, मेरी मुट्टी में क्या है? सब लोगों ने अपने-अपने तरीके से जवाब दिया। किसी ने कुछ कहा, किसी ने कुछ कहा। उसने सबकी बातों को खारिज करते हुए कहा— नहीं, तुम जो कुछ कह रहे हो, वह सही नहीं है, मेरी मुट्टी में सारी दुनिया है, सारी दुनिया मेरी मुट्टी में है। सबको आश्चर्य हुआ और बोले— ‘बेवकूफ क्यों बना रहे हो? मुट्टी में दुनिया कैसे हो सकती है।’ उसने कहा— ‘मैं बेवकूफ नहीं बना रहा हूँ, तुम्हें सत्य का एहसास करा रहा हूँ। सारी दुनिया मेरी मुट्टी में है।’ सभी ने कहा— ‘बताओ, कैसे है सारी दुनिया तुम्हारी मुट्टी में।’ उसने हाथ खोला और सबने देखा तो हाथ में एक छोटा सा पेंसिल का टुकड़ा था, एक रंगीन पेंसिल का टुकड़ा था। सब बोले— “बेवकूफ क्यों बना रहे हो। यह पेंसिल का टुकड़ा तुम्हारे हाथ में है और तुम कह रहे हो कि सारी दुनिया तुम्हारी मुट्टी में है।” उसने कहा— “अभी रुको, अच्छा बोलो तुम दुनिया में क्या देखना चाहते हो? इस पेंसिल में वह ताकत है कि मैं सारी दुनिया का चित्र इससे अंकित कर सकता हूँ। इसलिए मैं कहता हूँ कि सारी दुनिया मेरी मुट्टी में है।” देखने को एक छोटी सी पेंसिल है लेकिन तुम्हारे पास सोच हो तो तुम पेंसिल से सारे संसार का नक्शा खींच सकते हो। हर मनुष्य के पास अपार सम्भावनाएँ हैं, असीमित शक्तियाँ हैं लेकिन वह उन्हें पहचानता नहीं, जब पहचानेगा ही नहीं तो उन्हें उद्घाटित कैसे करेगा, उद्घाटित ही नहीं करेगा तो उपयोग कैसे करेगा, उपयोग ही नहीं करेगा तो लाभ कैसे उठाएगा? आज



भावना
योग

चार बातें आपसे करूँगा-

- पहचान
- उद्घाटन
- उपयोग
- उपभोग या लाभ।

अपनी शक्ति को पहचानें, उस शक्ति को अभिव्यक्ति देकर उसे उद्घाटित करें। अपनी शक्ति को उद्घाटित करके उसका उपयोग करें और उपयोग करके उससे अपने जीवन को चमत्कृत करें और लाभ उठाएँ। आपको पता है कि आपके पास कितनी शक्ति है? थोड़े से परेशान होते हैं, थोड़ी सी मुश्किलें आती हैं, थोड़ी सी विषम परिस्थितियाँ निर्मित होती हैं तो बड़े हैरान-परेशान और रोना शुरू कर देते हो, मन में चिन्ता हावी हो जाती है और कई-कई लोग डिप्रेशन के शिकार बन जाते हैं, अन्दर से टूट जाते हैं।

शक्ति के हैं रूप अनेक

आज हर मनुष्य के अन्दर झाँककर देखो तो अपने आपको भीतर से बेबस, लाचार, असहाय और असमर्थ सा महसूस करता है। जबकि सन्त कहते हैं- 'हकीकत ऐसी नहीं है, वास्तविकता कुछ और है, काश तुम उसे पहचानते'। तुम्हारे पास शक्ति है, शक्ति की पहचान नहीं है पहचान नहीं होने से उसका उद्घाटन नहीं कर पाते और उद्घाटन किए बिना उसका उपयोग नहीं कर पाते और उपयोग नहीं कर पाते तो उसका लाभ नहीं उठा सकते। तुम्हारे पास समस्याएँ हैं। समस्याओं का ढेर, परेशानियों का ढेर, कष्टों का



अम्बार लगा हुआ है। ऐसा अनुभव करते हैं। सन्त कहते हैं- 'तुम्हें समस्याएँ दिखती हैं पर थोड़ी दृष्टि बदलो तो समाधान भी तुम्हारे भीतर दिखेगा।' तुम समस्याओं को तो देखते हो, समाधान खोजने की कोशिश नहीं करते, समाधान तलाशने का प्रयास नहीं करते। अपने भीतर ही समाधान है, हमें उस तरफ दृष्टि दौड़ानी चाहिए। शक्तियाँ अपार हैं, आवश्यकता है उन्हें पहचानने की और उनका दोहन करने की। अब मैं शक्ति की बात करता हूँ। हमारे पास कौन-कौन सी शक्तियाँ हैं। उसे हम पहले देखें। हमारे पास शक्ति है- जो हमें दिखाई पड़ती है, हमारे शरीर की शक्ति, हमारे वचनों की शक्ति और हमारे मन की शक्ति और चौथी शक्ति हमारी आत्मा की शक्ति। शरीर की शक्ति को लोग फिर भी पहचानते हैं, वचनों की शक्ति को भी अपेक्षाकृत कम लोग पहचान लेते हैं, मन की शक्ति को बहुत कम लोग जानते हैं और आत्मा की शक्ति को पहचानने वाले तो उँगलियों पर गिनने लायक लोग हैं। सन्त कहते हैं- 'यदि यथार्थतः विचार करो तो शरीर की शक्ति से अनन्त गुनी शक्ति वचनों की है, वचनों की शक्ति से अनन्त गुनी शक्ति मन की है, मन की शक्ति से अनन्त गुनी शक्ति तुम्हारी आत्मा की है, तुम्हारी चेतना की है।' अगर तुम उसे पहचान लोगे तो तुम कभी अपने आपको निर्बल महसूस नहीं करोगे, कभी कमजोर या असहाय अनुभव नहीं करोगे।

शरीर की शक्ति। थोड़ा देखें- जब शरीर अशक्त सा होता है तो क्या फील करते हैं, बड़ी कमजोरी लगती है। अभी आप लोग शिविर में हैं, सुबह से अगर खाना-पीना टाइम पर नहीं मिले, नाश्ता नहीं मिले तो अरे बड़े कमजोर से लग रहे हैं, रूटीन में तो लगता होगा, थोड़ी देर में कमजोरी महसूस होती है लेकिन किसी



भावना
योग

दिन आप उपवास करते हो, कुछ भी नहीं खाया, कुछ भी नहीं पिया फिर भी शरीर सहज, सामान्य बना हुआ है। सवाल? यह शक्ति किसने दी? जो शरीर थोड़ी सी अनुकूलता के अभाव में निर्बल, कमजोर सा हो जाता है, वही शरीर व्रत-उपवास करने के बाद भी सामान्य कैसे बना है? क्या हमने कुछ एक्स्ट्रा फीड किया है? कोई अलग से इंतजाम किया है?

मन की स्वीकृति

हमारे शरीर की शक्ति को किसने रेगुलेट किया? कभी आपने सोचा मेरा शरीर कमजोर है, कमजोर है, कमजोर है यह फील कर रहे हो तो नहीं भी हो तो कमजोर हो जाओगे यह अनुभव बताता है। किसी व्यक्ति से कहो कि आज तुम बड़े कमजोर से दिख रहे हो, चेहरा सूजा-सूजा सा दिख रहा है, तुम बीमार हो क्या, रात में नींद नहीं आई थी क्या? उसने बोला “नहीं, मैं तो ठीक हूँ”। दूसरा बोला- “क्या बात है, आज तुम्हारा चेहरा सूजा-सूजा सा लग रहा है और चलते समय तुम्हारे पाँव भी लड़खड़ा रहे हैं, बी.पी. तो ठीक है”। व्यक्ति बोला- “अरे मेरा बी. पी. कभी खराब नहीं हुआ”। बाकी सब तो ठीक है। तीसरे ने फिर बोला- “अरे भैया क्या बात है, आज तुम बड़े एकदम कुम्हलाए-कुम्हलाए से दिख रहे हो, एकदम ऐसा लग रहा है जैसे बीमार हो। क्या बात है? ज्यादा टेंशन है क्या, कोई तकलीफ है या शरीर में कोई पीड़ा है?” व्यक्ति ने सोचा- जरूर कुछ लगता है, एक ने कहा, दूसरे ने कहा और अब तीसरे ने भी कहा। ‘हाँ, थोड़ा-थोड़ा लग तो रहा है, अभी देखता हूँ।’ तब तक चौथे ने



कहा- “भैया, जा तू डॉक्टर को दिखा, तू एब्नार्मल लग रहा है।” व्यक्ति बोला- “हाँ यार! लग तो रहा है, बड़ी कमजोरी सी लग रही है, चलते-चलते पाँव भी लड़खड़ा रहे हैं, अभी चेक कराता हूँ।” और आप बीमार हो जाओगे कि नहीं। बी.पी. नार्मल निकलेगा क्या? एब्नार्मल हो गए। शरीर वही का वही, सारी स्थितियाँ वही की वही, सब कुछ वही लेकिन चार व्यक्ति की बात ने आपको स्वस्थ से बीमार बना दिया। मतलब क्या निकला? आप स्वस्थ से बीमार कैसे बन गए? आप लोगों की बातों को सुने और आपका मन उससे प्रभावित हो गया और मन के प्रभावित होने से आपने अपने आपको बीमार मान लिया और जब आपने अपने आपको बीमार मान लिया तो स्वस्थ होने पर भी बीमार हो गए। स्वयं को बीमार मानने से स्वस्थ व्यक्ति भी बीमार हो गया तो स्वयं को स्वस्थ मानने से अस्वस्थ व्यक्ति भी स्वस्थ हो सकता है कि नहीं? बीमार करने के लिए तो चार लोगों का सहारा फिर भी चाहिए पर स्वस्थ होने के लिए अकेला ही पर्याप्त है। अभी उपवास किए हैं लेकिन आप अपने आपको स्वस्थ महसूस कर रहे हैं क्योंकि आपने इच्छा-पूर्वक उपवास किया है और इस उपवास के संकल्प ने हमारे शरीर की शक्तियों को उद्घाटित कर दिया, हम स्वस्थता की अनुभूति कर रहे हैं लेकिन किसी दिन मजबूरी में खाना न मिले तो बिस्तर में पड़े रह जाओगे क्योंकि तुम्हारे शरीर ने और तुम्हारे मन ने दोनों ने उसे स्वीकार नहीं किया।

ऊर्जा का भण्डार है तन

आज एक बड़े वैज्ञानिक सिद्धान्त की बात आपको बता रहा हूँ और उससे भावना योग का सम्बन्ध जोड़ना चाह रहा हूँ। अभी



भावना
योग

मैंने कहा कि हमारे शरीर की शक्ति हमारी मानसिकता से किस प्रकार प्रभावित होती है।

एक वैज्ञानिक ब्रूस लिम्प्टन ने इस विषय पर बहुत गहरा शोध किया और एक बहुत गहरी बात बताई कि हमारा जो शरीर है, वह साधारण नहीं है। हमारे शरीर में अपार ऊर्जा है और हम एनर्जी के एक बहुत बड़े स्रोत हैं। उसके बारे में विश्लेषण करते हुए कहा कि प्रत्येक मनुष्य के शरीर में 50 ट्रिलियन जीवित कोशिकाएँ हैं। 50 ट्रिलियन कोशिकाएँ हमारे शरीर में हैं और प्रत्येक कोशिका में नेगेटिव और पॉजिटिव दोनों ऊर्जा हैं। उसमें नेगेटिव और पॉजिटिव दोनों विद्युत हैं। एक-एक कोशिका में 1.4 वोल्ट पावर है तो 50 ट्रिलियन कोशिकाओं में कुल 700 ट्रिलियन वोल्ट की पावर आपके पास है। हमारे शरीर के भीतर इतनी उर्जा है लेकिन हमें उस ऊर्जा की अनुभूति नहीं है और न हम उस ऊर्जा का उपयोग कर पा रहे हैं। हमारी यह ऊर्जा जब विखण्डित रहती है तो उपयोग में नहीं आती लेकिन जब हम अपने चिन्तन के बल पर अपनी उर्जा को एकीकृत करते हैं तो बड़ी प्रभावी बन जाती है। हमारी जितनी भी सेल्स हैं, वे सब अपने आपमें स्वतन्त्र भी हैं और सामुदायिक रूप में भी हैं। जब अकेली हो तो उनका कोई विशेष लाभ नहीं लेकिन जब सामुदायिक हो जाएँ तो उनका बड़ा प्रभाव होता है। उन्होंने बताया कि हम अपनी इस उर्जा को जगाकर इसका पूर्ण लाभ उठा सकते हैं और उपयोग कर सकते हैं। उस ऊर्जा को एकीकृत करने का एक ही उपाय है- अपने मन को ठीक करें, मन को सकारात्मक दिशा दें क्योंकि हमारी 50 ट्रिलियन जो कोशिकाएँ हैं, वे हमारे मस्तिष्क से नियन्त्रित हैं और हमारा मस्तिष्क कोशिकाओं को जैसा आदेश देता है, ये सेल्स वैसा



काम करती हैं। अगर माइण्ड ने पॉजीटिव कमाण्ड दिया तो सारे सेल्स सक्रिय होकर हमें ऊर्जावान बना देते हैं और माइण्ड नेगेटिव कमाण्ड देता है तो यह सारे सेल्स के साथ खुद माइण्ड को भी मार देता है, आदमी बेजान हो जाए। यह डिप्रेशन, अवसाद और यह एन्जॉयटी किसका परिणाम है? अपने सेल्स को माइण्ड के द्वारा दिए जा रहे नेगेटिव मैसेज का परिणाम है। चार आदमी ने कहा कि तुम ढीले दिख रहे हो, आज बीमार दिख रहे हो और माइण्ड ने पल में मैसेज दिया और सारा खून पानी हो गया। सारे सेल्स डेथ हो गए, उसकी सारी उर्जा समाप्त हो गई, उसका कोई उपयोग नहीं हो पाया।

सोच की शक्ति

कितनी बड़ी ताकत है हमारे शरीर में। मन आपका ठीक हो तो आप अपने शरीर की सम्पूर्ण शक्तियों का उपयोग कर सकते हैं, आप कभी कमजोर नहीं हो सकते। उसमें दो व्यवस्थाएँ और दी हैं। एक है- Placebo (प्लेसिबो) और एक है Nocebo (नोसिबो)। प्लेसिबो और नोसिबो क्या होता है? यह है हमारी सोच का अंजाम। आप कभी किसी डॉक्टर के पास गए हैं, डॉक्टर ने देखा कि आप अपने आपको बीमार मान तो रहे हैं पर बीमार हैं नहीं। डॉक्टर चाहता है आपको एक्स्ट्रा दवाई न दे और केवल शक्कर की गोली पीसकर दे दिया। यह दवाई खाओ आप ठीक हो जाओगे। आप चिन्ता मत करो, इस दवाई का जादुई असर होगा। यह दवाई खाओ तो आप ठीक हो जाओगे। आपने दवाई खाई और आप आराम महसूस करने लगे और ठीक हो गए, तो यह है



भावना
योग

प्लेसिबो इफेक्ट। नोसिबो इफेक्ट क्या है? आप डॉक्टर के पास गए डॉक्टर ने आपको देखा और डॉक्टर ने आपको देखकर कहा- भैया बीमारी बहुत गम्भीर है, इलाज बहुत मुश्किल है। मैं दवाई देता हूँ पर कह नहीं सकता कि क्या परिणाम होगा। अब आपको थोड़ा सावधान होना चाहिए। उसमें लिखा कि यह नोसिबो इफेक्ट किमोथेरपी का काम कर जाएगा और जहर बन जाएगा।

एक प्रेक्टिकल अनुभव मैंने किया। 1987 में गुरुदेव थूबोन जी में चातुर्मासरत थे। उस वर्ष चातुर्मास में मलेरिया का बड़ा प्रकोप था। हर किसी को मलेरिया आया और गुरुदेव को भी बहुत ज्यादा बुखार था। यह हम सब का सौभाग्य कि आज गुरुदेव की छाया हमें मिल रही है। वे गम्भीर रूप से बीमार पड़े थे। उसी मौके पर चाहे जो बीमार पड़ता रोज किसी को बुखार, साधुओं को बुखार, त्यागी-व्रतियों को बुखार और वहाँ जो आया उसको बुखार और कदाचित वहाँ से बच गया तो घर पहुँचते तक तो मलेरिया हो ही जाता। एक ब्रह्मचारिणी बहिन को भी 104 डिग्री बुखार आया, गुरुदेव के पास गए और बताया कि गुरुदेव अमुक बहिन को 104 डिग्री बुखार है। क्या करें? गुरुदेव ने कहा- उसको नहा दो। घण्टे भर बाद वह बहिन स्वस्थ होकर आ गई। गुरुदेव ने पूछा क्या बुखार उतर गया। बहिन बोली- हाँ। कैसे? बहिन बोली- 'नहा दिया।' गुरुदेव- "क्या? हाँ महाराज! आपने कहा था तो हमने नहला दिया।" गुरुदेव बोले- 'मैंने नहलाने को थोड़े ही कहा था, नहा एक घास होती है, उसकी पत्ती देने के लिए कहा था।' गुरुदेव ने कहा था- नहा दो और वह बहिन नहा ली तो यह प्लेसिबो इफेक्ट हो गया और सामने वाला ठीक हो गया।

हमारे शरीर पर सकारात्मक और नकारात्मक विचारों का



गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि हम अपने शरीर की कमाण्ड नकारात्मक विचारों को दे देंगे तो शारीरिक स्तर पर कभी स्वस्थ नहीं रहेंगे और यदि हमारी एक कमाण्ड सकारात्मक विचारों के ऊपर होगी तो हम अस्वस्थ रहने के बाद भी अस्वस्थता का अनुभव नहीं कर पाएँगे और जल्दी स्वस्थ हो सकेंगे। भावना योग आपको यही सिखाता है, भावना योग यही बताता है कि तुम अपनी कमाण्ड ठीक करो। लॉ ऑफ अट्रैक्शन के नियम के अनुसार ऑटो सजेशन के माध्यम से कमाण्ड को ठीक करो। सिस्टम तुम्हारे पास है और नियमित तरीके से आप अगर ऐसा करोगे तो परिणाम नियमतः अच्छे आएँगे। अब तन को कभी लाचार महसूस करो तो क्या करोगे? मैं ठीक हूँ, मैं ठीक हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, स्वस्थ हूँ, मैं मस्त हूँ। यह कमाण्ड अपने मन में दो यह नहीं कि सुबह-सुबह एक बार कर लिया। जब मौका आए तब अपने आपको शिथिल महसूस करने लगे तो नहीं मैं ऊर्जावान हूँ। मैं अपनी बात करता हूँ, कभी जब ज्यादा थक जाता हूँ और थकान सी महसूस होती है तो कोई कहता है कि महाराज जी लेट जाओ। मैं कहता हूँ- लेटूँ क्यों, यह तो प्रमाद है, प्रमाद मुझे नहीं करना। मैं फिट हूँ, अभी काम करना है और जैसे ही मैं अपने आप को यह कमाण्ड देता हूँ तो वापस नई ऊर्जा आ जाती है और कई घण्टों काम करने में समर्थ हो जाता हूँ और अगर यह महसूस करने लगा कि थक गया, थक गया, अब सो जाओ तो सोते-सोते तो जिन्दगी निकल गई। इस कमाण्ड के कारण मैं दिनभर में 18 से 19 घण्टे अपना काम करता हूँ, 5 घण्टे से ज्यादा मैं नींद नहीं लेता और फिट रहता हूँ। आप से ज्यादा फिट हूँ। यह फिटनेस तुम भी ला सकते हो, शक्ति तुम्हारे पास है। तन की शक्ति को विकसित करने के लिए मन को ठीक



भावना
योग

करें। स्विचबोर्ड यही है, सारा कनेक्शन यही है, सारे सॉफ्टवेयर यहीं से जुड़े हैं।

वचनों की शक्ति

वचन की शक्ति का द्विमुखी प्रभाव पड़ता है। एक जो हम बोलते हैं, उसका हम पर और हम बोलते हैं उसका औरों पर। अगर हम अपने आपको कहीं किसी प्रकार से परेशान महसूस करें और कोई नेगेटिव फीलिंग हमारे अन्दर आने लगे तो उस समय दीर्घ और लयात्मक तरीके से हम वैसे शब्दों का प्रयोग करने लगे। मन अशान्त है, चिड़चिड़ापन आ रहा है, उद्वेग का अनुभव हो रहा है, गुस्सा आ रहा है, लोगों को मारने-पीटने का भाव आ रहा है और आप अपने नियन्त्रण से बाहर जा रहे हैं। उस घड़ी में शान्तोऽहम्, शान्तोऽहम्, शान्तोऽहम्। मैं शान्त हूँ, मैं शान्त हूँ, अपने वचनों के माध्यम से माइण्ड तक यह संदेश पहुँचाएँ तो तुरन्त माइण्ड सारी व्यवस्था को कण्ट्रोल कर लेगा और आपके भीतर जो नकारात्मक भाव थे, वे शान्त होंगे और सकारात्मक भाव प्रकट होना शुरू हो जाएँगे। ध्यान रखना! माइण्ड हमारे वचनों को और हमारे शरीर को मैसेज देता है, ये तो सामान्य सी बात है। अगर आप सामर्थ्यवान हो तो अपने शरीर और वचनों से भी माइण्ड को मैसेज दे सकते हो।

भावना योग यह कला आपको सिखाएगा। पाँव दर्द कर रहा है तो माइण्ड और मन कह रहा है कि आसन बदल लो पर तन कहेगा नहीं तनकर बैठना है, पूरी सामायिक मुझे ऐसे ही करना है। जो हो ठीक है। दो बार डट जाएगा न तो तन का मैसेज माइण्ड के पास जाएगा कि यह उठने वाला नहीं है, संकल्पित है, चुप हो



जाओ और इसको सपोर्ट करो। थोड़ी देर में दर्द कहीं गायब हो जाएगा पता नहीं लगेगा और थोड़े से दर्द में हाथ-पाँव हिलाओगे तो कहीं टिक नहीं पाओगे। तन का मैसेज माइण्ड को दिया, हमने वचनों से माइण्ड को मैसेज पहुँचाया या नहीं? मुझे शान्त रहना है। मैं शान्त हूँ, शान्त हूँ, शान्त हूँ। खुद का अनुभव पॉजिटिव सेंस में और इसके विरुद्ध गुस्सा हो और आप गाली-गलौच करने लगे, उस घड़ी में नकारात्मक बातें बोलने लगे, उस घड़ी में आपके अन्दर का क्षोभ बढ़ता है। यह रोज का अनुभव है। हमें अब आज से एक सूत्र लेना है— तन थके तो माइण्ड से उसको सकारात्मक मैसेज देकर सक्रिय करना है और जब माइण्ड ज्यादा थकने लगे तो वचनों से मैसेज देकर अपने माइण्ड को कण्ट्रोल करना है। जो भी प्रॉब्लम आए, जैसी भी प्रॉब्लम आए, उससे जुड़ा हुआ एक वाक्य आप बनाइए और बार-बार, बार-बार उसे दोहराइए।

देखिएगा आपका मन वैसे ही शान्त और सहज हो जाएगा, जैसे उफनते हुए दूध में पानी के छींटे डालते हैं और दूध शान्त हो जाता है। मन का सारा उफान शान्त होगा, यह हमारे वचनों का पॉजिटिव इफेक्ट है जब हम मन्त्रोच्चार आदि करते हैं तो इससे पूरे वातावरण में पॉजिटिव इफेक्ट होता है। मन्त्रोच्चार आदि का अपना प्रभाव पड़ता है, वह एक अलग साधना और एक अलग विधा है। भावना योग में मैंने यह सब बातें नहीं रखीं। एक बात मैं आप सबसे कहता हूँ— भावना योग यहाँ से जो लोग भी सीख कर जा रहे हैं, यह भावना योग विशुद्धतया एक वैज्ञानिक योग है, जो हमारे यहाँ हजारों वर्षों से चला आ रहा है, यह किसी सम्प्रदाय का नहीं है। जैसे णमोकार मन्त्र सर्व सम्प्रदाय का है, वैसे ही यह भावना योग सर्व सम्प्रदाय का है। किसी धर्म, जाति, परम्परा और किसी



भावना
योग

भी पन्थ से कोई सम्बन्ध नहीं है। इसमें मैंने एक भी मन्त्र की बात नहीं कि केवल 'ॐ' है, वह तो एक नाद है, जो सर्वमान्य है। आप अगर इनका प्रयोग कर सकते हो तो अपने जीवन को बेहतर बनाने में समर्थ हो सकते हो।

वचनों की शक्ति औरों के लिए— जब हम वचनों के माध्यम से पॉजीटिव वेब्स छोड़ते हैं तो हमारे उन वचनों की तरंगों से सामने वाले को भी पॉजीटिव एनर्जी मिलती है, इसलिए दुआ करो बहूआ नहीं। किसी के लिए प्रार्थना करो पर किसी को कोसो मत। अगर कोई दूसरा हैरान-परेशान दिख रहा है, बीमार नजर आ रहा है तो तुम्हारे पास वचनों की शक्ति है, यहाँ बैठे-बैठे उसके लिए प्रार्थना करोगे तो उसका असर उस पर पड़ सकता है। इस पर अमेरिका में अनेक प्रयोग हुए हैं, जो प्रार्थना के प्रत्यक्ष प्रभाव को बताते हैं। बीमार व्यक्तियों के लिए प्रयोग किया गया और दूर बैठकर प्रार्थना की गई। जिनके लिए प्रार्थना की गई, वे जल्दी स्वस्थ हुए और जिनके लिए नकारात्मक बातें की गई वे और ज्यादा बीमार हो गए। इसका परिणाम है कि अमेरिका में लगभग 125 मेडिकल यूनिवर्सिटी में से 85 मेडिकल यूनिवर्सिटीज में प्रार्थना को पाठ्यक्रम में रखा गया है और अब डॉक्टर भी प्रिसेप्शन में प्रार्थना लिखने लगे हैं। वह प्रार्थना तुम्हारे शब्दों से भी हो सकती है और मन्त्रों के माध्यम से भी हो सकती है। अपनी वाचिक शक्ति का प्रयोग करो। किसी को गालियाँ मत दो, दुआएँ दो। अपशब्द मत कहो, अच्छे शब्द कहो। यह वचनों की शक्ति का सबसे अच्छा प्रयोग होगा। भावना योग से आप अपनी वचन शक्ति के बल पर अपने मन को नियन्त्रित कर सकते हैं, अपनी प्रवृत्तियों को नियन्त्रित और सन्तुलित बना सकते हैं, अपना चरित्र निर्मल



कर सकते हैं। स्व और पर के कल्याण में भी ला सकते हैं, अपने वचनों का सदुपयोग करें।

मन की शक्ति

मन की शक्ति बड़ी अपार है। अगर हमने अपने मन की शक्ति को जगा लिया तो असम्भव भी सम्भव हो सकता है। वचनों की शक्ति से भी ज्यादा प्रभावी मन की शक्ति है। ऐसा प्रयोग किया गया जहरीले साँप के जहर को भी अमृत मान करके मन की शक्ति से लिया गया तो Nosibo effect ऐसा पड़ा कि उसका जहर उन पर नहीं चढ़ा और साधारण व्यक्ति को साधारण चीज में भी जहर का विकल्प आ गया तो चले गए। कई बार ऐसा देखने को मिलता है। एक-दो प्रत्यक्ष अनुभव मुझे एक व्यक्ति ने बताए। एक व्यक्ति को रात में साँप ने काट लिया, वह नींद में था तो उसको पता नहीं चला। सबेरे एकदम स्वस्थ था। सुबह उठा तो देखा कि वहीं केंचुली पड़ी थी तो उसे शंका हुई कि कहीं घर में साँप तो नहीं आया था और जब खोजबीन की गई तो उसके घर का एक नौकर बोला कि हाँ, बड़ा खतरनाक साँप था। वह कोब्रा साँप था, जिसको काटते ही आदमी मर जाता है। जैसे ही उसने सुना कि कोब्रा साँप मुझे काट खाया है तो उस आदमी की हालत उसी क्षण बिगड़ने लगी और पन्द्रह मिनट में वह आदमी चल बसा। यह क्या हुआ? Nosibo effect। एक पल में सारे सेल्स डैड हो गए। भैया! बत्ती जलाओ, बत्ती बुझाओ मत। मन की बत्ती को जलाए रखना चाहते हो तो नियमित भावना योग करो और देखो कि कितना आनन्द आता है, अपार आनन्द की अनुभूति होगी, असीमित ऊर्जा का एहसास होगा तुम्हें। वह प्रयोग किया जा सकता है, दुनिया में जितने लोगों ने भी ऊँचाइयाँ छुई हैं, वह इसी मन की शक्ति के बल पर। जिसने मन को समझ लिया, मन की शक्ति को जगा



भावना
योग

लिया और मन को वशीभूत कर लिया, उसने सब कुछ पा लिया। कहते हैं- **जितं जगत् केन?** संसार को किसने जीता? **मनो हि येन।** जिसने मन को जीत लिया। **मनोविजेता जगतो विजेता।** जो मन को जीत लिया, वह सारे संसार को जीत लिया। इतनी बड़ी शक्ति मनुष्य के मन की है, मन में भी अवचेतन मन की प्रचण्ड शक्ति है। उस शक्ति को जगाने का उपक्रम हमें करना है, उसके लिए प्रयास होना चाहिए, उसके लिए उत्साह रहना चाहिए।

मन की तरंगें

जो प्रक्रिया आप सबको बताई गई है, उसी शक्ति की अभिव्यक्ति के लिए उसे पहचानिए और नियमित आप प्रयोग कीजिएगा तो इसका परिणाम आएगा। दो प्रक्रियाएँ हैं- हमारे इस अफेक्ट को नापने की M-E-G- (Magneto Encephalo Gram) और E-E-G- (Electro Encephalo Gram)। इसमें एक विशेष बात बताई जो E-E-G- होती है, व्यक्ति की सोच के बदलाव से E-E-G- के ग्राफ में अलग-अलग मैसेज आते हैं। वैज्ञानिक रूप से मन की शक्ति को उद्घाटित करने की बात मैं कह रहा हूँ। कोई व्यक्ति अभी बहुत नकारात्मकता का अनुभव कर रहा है और उसे यदि पॉजीटिव मैसेज दिया जाए तो वह पॉजीटिविटी को अपने अन्दर बढ़ा रहा है, अपने अन्दर की सकारात्मकता को विकसित करता है तो जो E-E-G- की रिपोर्ट आती है, वह पॉजीटिव आती है और नेगेटिव में रहता है तो नगेटिव आती है लेकिन E-E-G- से भी ऊपर है M-E-G-। M-E-G- क्या है? E-E-G- में तो इलेक्ट्रोड को बाँड़ी से लगाया जाता है और M-E-G- में बाँड़ी से ऊपर रखा जाता है, बाँड़ी को टच भी नहीं किया जाता है। फिर भी वह आपके विचार और तरंगों को ग्रहण करता है और वह



अपनी रिपोर्ट आपको देता है। वह इस बात के आधार पर बताया गया कि हमारी जो ऊर्जा है, हमारे शरीर से भी बाहर जाती है और वह हमारे मन से नियन्त्रित है। हमारी ऊर्जा अक्सर हमारे परिचितों में उलझी रह जाती है, बहुत थोड़ी सी बाहर जाती है। जब हम भावना योग करें तो हम उस ऊर्जा को सर्वत्र फैलाने में समर्थ हो सकते हैं और उसका प्रभाव अपने जीवन में घटित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए कहा गया कि देखिए हर प्राणी में अपनी एक ऊर्जा होती है। शेर होता है तो शेर की अपनी एक वेब लेन्थ होती है। कहीं शेर है तो उसकी वेब लेन्थ को पकड़कर अन्य पशु-पक्षी समझ लेते हैं कि आगे शेर आने वाला है। यहाँ शेर है। वह अपनी सुरक्षा की दृष्टि से इधर-उधर भागदौड़ करते हैं और शेर को प्राणियों की वेब लेन्थ से पता लग जाता है कि यह मेरा शिकार है और मुझे उसके पीछे भागना है। यह क्या है? यह हमारे विचार-तरंगों का प्रभाव है।

यदि हम नियमित भावना योग करेंगे तो इस परिणाम को जानेंगे। बहुत सारे लोग पशु-पक्षियों की भाषा को समझ लेते हैं, मतलब वेब लेन्थ को जान लेना या जो मूक भाषा है उसे समझ लेना। आपने यदि नियमित भावना योग किया तो समझ लेना आप असीमित मानसिक शक्ति के धनी बन सकते हैं और इस दुनिया के लिए एक उदाहरण बन सकते हैं। अभी आप जो कुछ भी पा रहे हैं, वह आपकी क्षमताओं का दशमांश भी नहीं है। जो तुम पा रहे हो, वह तुम्हारी क्षमता का दशमांश भी नहीं है। यदि तुमने अपने आपको भीतर से जगा लिया तो अभी जो पाए हो, कम से कम उससे दस गुना तो जरूर पा सकते हो। आज से दस गुनी बेहतर जिन्दगी जी सकते हो। उसके लिए प्रयास होना चाहिए, उसके लिए अभ्यास होना चाहिए।



भावना
योग

निज चेतन को देख बाबरे!

तन की शक्ति, वचन की शक्ति और मन की शक्ति से ऊपर है- आत्मा की शक्ति, जो अनन्त है। हमारे मन की शक्ति से अनन्त गुनी शक्ति आत्मा की है, जो किसी से बाधित नहीं हो सकती, उस शक्ति को उद्घाटित किया जा सकता है, बशर्ते हम उसे पहचानें। भेद-विज्ञान हो। अपने जीवन को हम जानें और आत्मा के स्वरूप को जानें तो आत्मा की शक्ति को पहचानेंगे।

धीरे-धीरे हम उस परमात्मपने को प्राप्त करने में समर्थ हो जाएँगे। आत्मा की शक्ति को जानें। जिन्होंने आत्मशक्ति को पहचान लिया, वे आज परमात्मा बन गए। हममें और भगवान में क्या अन्तर है? ऊपर से देखो तो बहुत बड़ा अन्तर है और भीतर से देखो तो कोई अन्तर नहीं। जो भगवान है, वही मैं हूँ लेकिन मुझे पता नहीं।

मैं खोज रहा था भगवान को

भगवान ढूँढ़ रहे थे मुझे

अचानक वे मिल गए,

न मैं झुका और न वे झुके

न वे मुझसे बड़े थे,

न मैं उनसे लघु था

एक आवरण

मुझे उनसे विभक्त किए था

वह हटा

और मैं भगवान हो गया।

बस इतना ही अन्तर है। वह आवरण है-अज्ञान का। वह आवरण है-मोह का। वह आवरण छूट गया और 'विकार फट'



गया, फिर आत्मा ही परमात्मा हो गया। शक्ति तुम्हारे पास है लेकिन तुम्हें शक्ति का बोध नहीं है। जिस दिन उस शक्ति की अभिव्यक्ति होगी तो जीवन धन्य होगा। भावना योग वह प्रक्रिया है, जो हमारे तन को, हमारे वचन को, हमारे मन को और हमारी चेतना की शक्ति को उद्घाटित करके उसका उपयोग करने में समर्थ बनाती है और उसका लाभ उठाने में समर्थ होती हैं। यदि हम अपने शारीरिक और मानसिक समस्याओं का निदान करना चाहते हैं तो नियमित भावना योग करें।



मचलते मन का मानना

अचानक अगर घर में साँप आ जाए तो क्या होता है? सब घबड़ा उठते हैं, अफरा-तफरी मच जाती है। साँप को देखते ही लोग काँप उठते हैं लेकिन उसी साँप को जब कोई सपेरा अपने पिटारे में भरकर लाता है तो लोग उसे दूध पिलाते हैं। साँप वही है पर सीधे-सीधे आया तो मन काँप गया क्योंकि वह काल का रूप लेकर आया है और पिटारे में बन्द होकर आया है तो आप उसे दूध पिला रहे हैं क्योंकि आपको उसमें देवता का दर्शन हो रहा है। बस यही स्थिति हमारे मन की है, मन यदि स्वच्छन्द है तो काल बनकर नाग की तरह हमें डस लेगा और हमारा जीवन बर्बाद कर देगा लेकिन यदि हमने अपने मन को संयम के पिटारे में बन्द कर लिया तो वह मन देवता है और हमारे जीवन की दिव्यता का आधार है। हम अपने जीवन को एक ऊँचाई तक पहुँचा सकते हैं। हमारी साधना और कुछ नहीं है, मन की रचनात्मक शक्ति को विकसित करके जीवन के रचनात्मक विकास में उपयोगी बनाना ही साधना है। यही हमारा ध्येय है, यही हमारा लक्ष्य है, यही हमारा उपादेय है।

हम अपने मन को रचनात्मक दिशा कैसे दें? भारत की संस्कृति में मन पर काफी कुछ लिखा गया है। यह बात अलग है कि आज मनोविज्ञान के क्षेत्र में जितनी भी बड़ी-बड़ी बातें हैं, उनके लिए हम मार्टिन को श्रेय देते हैं लेकिन यदि हम अपने वाङ्मय को ठीक तरीके से समझने की कोशिश करें तो पाएँगे कि मन के विषय में हमारे यहाँ जितना सूक्ष्म विश्लेषण और विवेचन किया गया है, वह आज भी पूरे संसार के लिए एक बहुत बड़ा



आदर्श है। हमारे साथ विडम्बना यह है कि हम अपनी बातों को कम समझ पाते हैं, उतना मूल्य और महत्त्व भी देना नहीं चाहते। हमारे यहाँ मन को सर्वशक्तिमान बताते हुए कहा है—

बन्धाय विषयासक्तं मुक्तये निर्विषयं मनः।

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः॥

जैसी सोच वैसा जीवन

विषयों में आसक्त मन हमारे बन्धन का कारण है और विषयातीत, विषय रहित मन मुक्ति का आधार है। इसलिए मन ही मनुष्यों के बन्धन और मुक्ति का कारण है। मन ही हमें बाँधता है और मन से ही हम मुक्त होते हैं। मन की शक्ति प्रचण्ड है— एक मन है, जो हमें नर से नारायण बनाता है और एक मन है, जो हमें नर से नारकी बना देता है। अगर राम राम बने हैं तो अपने मन की बदौलत और रावण रावण बना है तो अपने मन की बदौलत क्योंकि मन हमारी सोच का आधार है और हमारा सम्पूर्ण जीवन हमारी सोच से नियन्त्रित होता है, निर्भर करता है। सोच की दशा जैसी हमारा जीवन वैसा। इसलिए हमेशा कहा गया— अच्छी सोच रखो। आज लोग पॉजिटिव थिंकिंग की बात करते हैं, ऊँचा सोचने की बात करते हैं। एक बात लोग कहने लगे— बड़ी सोच का बड़ा जादू। तुम जितना बड़ा सोचोगे उतना बड़ा बनोगे। यह सब रिफ्रेन्स सारे पश्चिम के पण्डितों का देते हैं जबकि यह हमारे वाङ्मय का मूल है। हमारे यहाँ एक बहुत पुरातन सूत्र है, जो पूरे मनोविज्ञान के हार्ड को खोलता है, कहा जाता है—

उन्नतं मानसं यस्य भाग्यं तस्य समुन्नतम्।

जिसका मानस ऊँचा है, उसका भाग्य सदैव ऊँचा रहेगा। यह



भावना
योग

भारत की हजारों वर्ष पूर्व की उक्ति है। आप समझ सकते हैं कि इन वचनों में कितनी गहराई है और हमारा वाङ्मय कितना समृद्ध है। हमारी सांस्कृतिक विरासत कितनी प्रौढ़ और परिष्कृत है। भारत की संस्कृति में मन को बहुत सूक्ष्म रीति से समझाया गया है, उसका विश्लेषण किया गया है और मन के पार जाने की बात की गई है। बाकी लोग तो मन तक ही सीमित हैं। यह भारत की संस्कृति है, जैन संस्कृति है, जिसमें मन के पार चेतना के स्तर पर जीने की बात की गई है। मन बहुत बड़ी शक्ति है। कहते हैं कि पानी गिरता है तो कीचड़ मचता है। कीचड़ पानी से होता है और उस कीचड़ को साफ करने के लिए भी पानी काम आता है। जो मन पाप का कीचड़ मचाता है, वही मन पाप को साफ भी करता है। दोनों ताकत मन के पास हैं। यह उक्ति हमारे यहाँ बहुत प्राचीन काल से चरितार्थ होती रही है—

मनसा जनितं पापं मनसैव परिमार्ज्यते।

जलेन जनितं पङ्कं जलेनैव परिमार्ज्यते॥

जल से उत्पन्न कीचड़ को जल से साफ किया जाता है तो मन से उत्पन्न पाप को मन से ही साफ किया जा सकता है। मन की शक्ति का चमत्कार एक पौराणिक प्रसंग, जो जैन पुराणों में है, उसके माध्यम से मैं आज आपके बीच रख रहा हूँ।

भगवान महावीर के काल की घटना है। भगवान महावीर राजगृही में अपने समवशरण में विराजमान थे। राजा श्रेणिक भगवान की वन्दना के लिए जा रहा था। इसी मध्य वह देखता है कि एक मुनिराज बड़े कोपाविष्ट मुद्रा में और बड़े गुस्से में हैं, आँखे लाल हैं, बदन में तनाव है और मुख से कुछ बड़बड़ा रहे हैं। श्रेणिक का उधर से गुजरना हुआ और देखकर सोचा कि जैन मुनि और



इतना क्षुब्ध आखिर क्यों? इनका इतना गुस्सा, इसकी वजह क्या है? वह सीधे भगवान की शरण में गया और भगवान से सवाल किया कि भगवान अभी-अभी मैं एक मुनि के दर्शन करते हुए आ रहा हूँ पर वह मुनि मुझे अति असामान्य दिखे, वे इतने एब्नार्मल क्यों थे? इतने गुस्से में क्यों थे? भगवान ने कहा- श्रेणिक परिणामों की बड़ी विचित्रता है, तुम्हे उनका बैक ग्राउण्ड पता नहीं। वे एक राजा थे और अपने बच्चे का अबोध अवस्था में राजतिलक करके साधु बन गए। यह साधु क्या बने, इनके मन्त्रियों की नीयत खराब हो गई। उन लोगों ने षड्यन्त्र पूर्वक सारा राज हथिया लिया और राजकुमार तथा रानी को राज्य से बाहर निकाल दिया। जिस समय तुम उधर से गुजरे उससे पहले कुछ लोग उधर से गुजरे और उन्होंने कहा कि यह भी कोई जीवन है, देखो हाथ पर हाथ धर कर बैठ गया और आज इसके कारण इसकी रानी और इसका बेटा दर-दर का भिखारी बना हुआ है।

यह शब्द उन मुनिराज के कान में गए और मन क्षुब्ध हो उठा, खून खौल गया। क्या समझ रखा है अभी मुझे। अभी भी मेरे बाहुओं में दम है, मैं एक-एक को मसल दूँगा। श्रेणिक जिस समय तुम वहाँ से गुजर रहे थे उस समय वे तीव्र रौद्र ध्यान में मग्न थे और उनके मन में प्रतिशोध की आग जल रही थी, यदि ऐसे ही भाव बने रहे तो सातवें नरक में जाने के योग्य हो जाएँगे। भगवान ने कहा और बात आई-गई हुई। भगवान का दिव्य उपदेश सुनने के बाद श्रेणिक जब उसी रास्ते से लौटा तो वहाँ का माजरा ही बदल गया। श्रेणिक देखकर आश्चर्य में पड़ गया। यह क्या भगवान जिनके बारे में कह रहे थे कि ये अगर ऐसे ही बने रहे तो सातवें नरक में जाने के योग्य हो जाएँगे पर इनको तो केवलज्ञान हो गया,



भावना
योग

देवता लोग उनकी पूजा कर रहे हैं। श्रेणिक को लगा मामला गड़बड़ है, भगवान की बात गलत कैसे हो गई? मालूम करने पर पता चला कि जब श्रेणिक गुजर रहा था तब तो वे आपे से बाहर थे, अपने राज्य में रमे हुए थे। उनकी एक आदत थी, उन्हें जब भी गुस्सा आता तो अपनी कमर से कटार निकालते और जब भी कटार खींचते तो माथे का मुकुट सम्हालते, यह उनकी राज्यावस्था से आदत थी। जब बात कान में आई तो भूल गए कि मैं साधु हो चुका हूँ। मैं राजा हूँ और मेरे पास आज अतुल्ल बल है। इस भाव से उनके मन में गुस्सा था, इस भाव से उन्होंने गुस्से में कटार खींचना चाहा, मुकुट सम्हालना चाहा।

तत्क्षण उन्हें इस बात का बोध हो गया कि अरे कौन राजा, कौन राज्य, कौन पिता, कौन पुत्र, कौन रानी, कौन राजकुमार? किस जमीन के टुकड़े के पीछे मैं मोहताज हूँ। यह सत्ता किसकी शाश्वत हुई? उसे तो मैं छोड़ चुका हूँ। मुझे तो अपने आत्म साम्राज्य को पाने की चाह है और तत्क्षण अपने आपको सम्हाला, अपनी निन्दा-गर्हा की और अपनी आत्मा में डूब गए कि मेरा असली साम्राज्य मेरे भीतर है, ये जमीन का टुकड़ा मेरा नहीं है, यह बाहर के रिश्ते-नाते मेरे नहीं हैं। मैं शुद्ध चेतन आत्मा हूँ। सोच बदली और केवल ज्ञान हो गया।

इसे एक घटना के रूप में मत देखो, इसमें अन्तर्निहित दर्शन को समझने की कोशिश करो। यह इस बात का प्रमाण है कि तुम्हारी सोच यदि सकारात्मक दिशा में चली गई तो तुम शिखर पर पहुँच जाओगे और सोच नकारात्मक दिशा में गई तो तुम नरक बना लोगे। सोच को सकारात्मक दिशा दे, यह हमारा मनोविज्ञान है। हमारे शास्त्रों में इस बात को बहुत गहराई से विवेचित किया गया



और एक विशेष बात कही गई कि क्रिया से ज्यादा महत्त्व भाव का है।

मन की संतान है मानव

हमारे यहाँ हर कार्य के विषय में उसके क्रियात्मक रूप को और उसके भावात्मक रूप, दोनों को ही विवेचित किया गया। क्रियात्मक रूप को द्रव्य रूप कहा और भावात्मक रूप को भाव रूप कहा और यह कहा कि क्रिया से बलवान भाव है यानी हम किस सोच के साथ कार्य करते हैं, किस मनोदशा के साथ कार्य करते हैं, महत्त्वपूर्ण वह है। 'यस्मात् क्रियाः प्रतिफलन्ति न भावशून्याः' यह बहुत गहरी उक्ति है, जो हमारे जीवन में हमारे मन की भूमिका को उद्घाटित करती है। ये तो हमारा मन का शास्त्र है, इसे समझो। तुम मनुष्य हो। मनुष्य की मनुष्यता का आधार ही मन है। जो मननशील हो, वह मनुष्य है। जो मन से समृद्ध है, वह मनुष्य है। जो मन्थन और मनन करता है, वह मनुष्य है। हम कहते हैं- मनुष्य मनु की सन्तान है। हम कहते हैं- नहीं, मनुष्य मन की सन्तान है क्योंकि मन ही उसका तारक है और मन ही उसका मारक है। मन ही हमें तारता है और मन ही हमें मारता है। अगर हमने अपने मन की दिशा सही बना ली तो ऊपर चढ़ जाएँगे और मन की दिशा उल्टी कर ली तो नीचे आ जाएँगे। अंग्रेजी में डॉग की स्पैलिंग-DOG होती है यानी कुत्ता और इसको पलट दें तो GOD यानी भगवान। इसका मतलब जिसकी सीधी सोच होगी वह GOD बनेगा और जिसकी उल्टी सोच होगी वह DOG बनेगा। यह बात मैं नहीं बोल रहा, आचार्य समन्तभद्र महाराज ने बोला है। वह कहते हैं-



भावना
योग

श्र्वापि देवोऽपि देवः श्र्वा जायते धर्मकिल्बिषात्।
काऽपि नाम भवेदन्या सम्पद्धर्माच्छरीरिणाम्॥

कुत्ता देव बन जाता है और देव कुत्ता बन जाता है, अपनी सीधी और उल्टी सोच के परिणाम स्वरूप। इसका मतलब आपके पास सोच की कितनी बड़ी शक्ति है। इस शक्ति का सही नियोजन कीजिए और अपने जीवन का स्थायी उत्कर्ष करने का सौभाग्य पाइए, तब हम अपने जीवन में कुछ घटित कर पाएँगे। आज चार बातें आपसे कहूँगा-

- मन की मानना
- मन को मनाना
- मन को मोड़ना
- मन को तोड़ना

मन को मनाने की कला

मन की मानने का परिणाम क्या है? तुमने आज तक मन की ही मानी है और नहीं मान पाए तो मन को मारे और इसके अलावा तो कुछ हुआ नहीं, मन मसोसकर रह गए। मन की मानने का परिणाम क्या है? फँसे हो, उलझे हो, दुःखी हुए हो। जब मन की मानते हो और कोई तुम्हारे मन की मानता है तो कुछ पल के लिए अच्छा जरूर लगता है पर उसका परिणाम कभी अच्छा नहीं होता क्योंकि मन थोड़ी देर के लिए खुशी दे सकता है पर मन हित नहीं कर सकता। हित का स्थान खुशी से ऊपर का है। मन की प्रायः उल्टी गति होती है। हमारे जन्म-जन्मान्तरों के संस्कार हमारे सब-कॉन्शियस में ऐसे पड़े हुए हैं कि वह हमें प्रायः गलत दिशा



की ओर प्रेरित करता है, मौज-मस्ती के लिए, पाप-पाखण्ड के लिए, भोग विलासिता के लिए, धन-वैभव के लिए, नाम-यश के लिए हमारा मन पञ्चेन्द्रियों के विषयों के लिए उत्प्रेरित करता है। एक बार मन की हो जाए तो मन मान जाता है क्या? माँग बढ़ जाती है। महाराज! हम मन की जितनी मानते हैं, मन हमको उतना ही दौड़ाता है। यह मन का स्वभाव है। मन की मानने वाले कभी चैन से बैठ नहीं सकते क्योंकि मन किसी को चैन से बैठने नहीं देता। मन गतिमान है और सब को दौड़ाने का काम करता है। वह दौड़ता है और दौड़ाता है, भागता है और भगाता है। सन्त कहते हैं— 'मन की मानोगे तो पाप में फँसोगे, अपनी दुर्गति करोगे इसलिए मन को मनाने की कला सीखो।'

भावना योग क्या है? मन को मनाने की क्षमता विकसित करना। मन को मनाना कोई साधारण काम नहीं है। मन में कोई बात आए, कोई प्यास जगे, उसकी पूर्ति का प्रयास बड़ा सरल है लेकिन मन की प्यास को बिना प्रयास के शान्त करना बहुत कठिन है, उसके लिए साधना चाहिए क्योंकि मन हमें उद्वेलित करता है, व्यग्र करता है, बेचैन करता है। मन में कोई इच्छा जगी और जब तक उसकी पूर्ति नहीं हुई तो अन्दर से मनुष्य हिल उठता है। इस मन को सेल्फ मॉटिवेशन से मनाइए।

मन शत्रु या मित्र?

एक आपके अनुभव की बात करता हूँ। आपके मन में कोई इच्छा हो और उसकी पूर्ति न हो रही हो, इच्छा के विरुद्ध कार्य हुआ हो तो मन दुःखी होता है। उस समय आप बहुत दुःखी हैं,



भावना
योग

मन व्यथित है और आँखों से आँसू आ रहे हैं और उसी घड़ी आपका कोई आत्मीय आपको आकर कुछ समझाता है, आपको मॉटीवेट करता है, बहुत ही आत्मीयता पूर्वक एकदम साइंटिफिक, लॉजिकल और साइकोलॉजिकल तरीके से आपको बताता है। आपको उनकी बात जँच जाती है और आप कहते हैं— नहीं, बात ठीक है और जैसे ही आप उनकी बात से सहमत होते हैं तो आपके चेहरे का रंग बदलता है कि नहीं? आँसू मुस्कान में बदलते हैं कि नहीं? मन की मानना आँसू बहाने को विवश होना है और मन को मना लेना मुस्कुराने की कला सीखना है। अब मन को मनाने के लिए दो रास्ते हैं— एक तो कोई दूसरा आए वह हमको समझाए तो हर समय तो किसी को लेकर चल नहीं सकते, यह बड़ा कठिन है और दूसरों से हम खुद को समझा सकें, यह कठिन है पर खुद से खुद को समझाना चाहें तो वह बहुत सरल है। सेल्फ मॉटीवेशन भावना योग के बल पर दे सकते हैं। भावना योग में जो ऑटो सजेशन, मन में आपने कुछ कोडिंग डाल दी, उससे मन को मॉटीवेशन मिलता है और मन मान जाता है, नहीं अब मुझे यह नहीं करना। किसी बात को अगर हमारा मन स्वीकार लेता है तो वह कितना भी दुरूह हो, हमारे लिए सहज हो जाता है और जिस बात को हमारा मन स्वीकार नहीं करता वह कितना भी सरल हो, असाध्य हो जाता है। आप नियमित भावना योग करोगे तो आप अपने मन को मनाने में समर्थ हो जाओगे यानी आपका मन आपका शत्रु नहीं आपका मित्र बन जाएगा। मन की मानोगे तो मन तुम्हारा शत्रु बनेगा और मन को मनाने की क्षमता विकसित कर लोगे तो मन तुम्हारा मित्र बन जाएगा क्योंकि वह सिर्फ और सिर्फ रचनात्मक दिशा में आगे बढ़ेगा। हम अपने साथ कुछ सूत्र रखें, जिनसे मन



को मनाएँ। हमारे शास्त्रों में मन को मनाने का उपाय बताया गया है।

मन : बर्फ और पानी

अपने मन को कैसे मनाओ? धर्म शिक्षा से मन को मनाओ। भगवान महावीर से पूछा गया कि मन बड़ा साहसी और दुष्ट अश्व है, इसे कैसे नियन्त्रित करें? तो कहा-

मणो साहसिओ भीमो दुट्ठस्सो परिधावइ।

तस्साहं णिग्गहो मण्णे धम्म सिक्खाइ कंथगे।।

धर्म शिक्षा की लगाम से आप अपने मन रूपी दुष्ट घोड़े को नियन्त्रित कर सकते हो। ये धर्म शिक्षा क्या है? ये मॉटीवेशन की बात है, सेल्फ मॉटीवेशन अपने आप को मॉटीवेट करें, अगर आपकी सोच पॉजीटिव हो जाएगी तो आपको अपने आपको मॉटीवेट करने में वक्त ही नहीं लगेगा। जो व्यक्ति इसमें सक्षम हो जाता है, वह कभी हताशा, निराशा, डिप्रेशन, अवसाद या चिन्ता के चक्रव्यूह में फँसता ही नहीं। अगर मन एडजस्ट करना सीख जाए तो कोई समस्या नहीं।

आपने कभी विचार किया— आपके मन में तनाव या चिन्ता कब आती है? जब हम चाहते कुछ हैं और होता कुछ है। आपके शब्दों में कहूँ— हमारे इमोशन्स कुछ हों और सिचुएशन कुछ हो तो तनाव आता है यानी परिस्थिति कुछ और हो और मनस्थिति कुछ और हो। परिस्थिति और मनस्थिति के मध्य जब तालमेल का अभाव होता है तो तनाव, शंका, भय और चिन्ता जैसी दुर्बलताएँ जन्म लेती हैं, यह अनुभव सिद्ध बात है। यदि व्यक्ति परिस्थिति



भावना
योग

और मनस्थिति में सामञ्जस्य बनाने में सक्षम हो जाए तो सारी समस्याएँ समाप्त। भावना योग कहता है- परिस्थिति तुम्हारे हाथ में नहीं है, मनस्थिति तुम्हारी है और तुम्हारे हाथ में है। तुम मन को इस तरह तैयार कर लो कि हर परिस्थिति में ढल जाए। अपने मन को बर्फ मत बनाओ जो हर किसी बर्तन में एडजस्ट नहीं होता, अपने मन को पानी बनाओ जो हर बर्तन में एडजस्ट हो सकता है। पानी को किसी भी बर्तन में डालो समा जाएगा और बर्फ को कूटना पड़ता है। यदि तुम नियमित भावना योग करोगे तो तुम्हारा मन पानी की तरह हो जाएगा। आप लोग पूजा में बोलते हैं- मुनि मन सम उज्ज्वल नीर। मन को पानी जैसा बनाइए चाहे जब मान जाए, चाहे जैसे में एडजस्ट हो जाए, जिद छूट जाएगी, दुराग्रह छूट जाएगा, सारे पूर्वाग्रह छूट जाएँगे, मन निर्मल बन जाएगा क्योंकि आपके अन्दर सब प्रकार की सकारात्मकता विकसित होगी। जब सकारात्मकता विकसित होती है तो नकारात्मकता खत्म हो जाती है। आज जितने भी नकारात्मक संवेग तुम्हारे मन में उभरते हैं, वे मन की मानने के पीछे हैं, मन को मनाने में समर्थ हो जाओ, जीवन निखर उठेगा। नियमित भावना योग करिए तो आप पाएँगे कि आपके पास अपने मन को नियन्त्रित करने की अपार क्षमता मिल गई है, आप अपने मन के मालिक हो गए हैं। अभी तो तुम्हारे मन का मालिक मन खुद बन गया है उसे धीरे-धीरे नियन्त्रित कर सकते हैं।

मन का मार्ग

तीसरी बात मन को मोड़ना- मन को मना लो पर वहीं मत रोको, उसका डायरेक्शन बदल दो। मनोविज्ञान में मन को नियन्त्रित



करने के दो उपायों पर विशेष बल दिया जाता है- एक प्रवाह परिवर्तन और दूसरा सम्यक दिशादर्शन, जिसे सब्लिमेशन के नाम से जानते हैं, उसे रिडायरेक्शन बोलते हैं। मॉटीवेशन दो। सेल्फ मॉटीवेशन दो, जिससे हम सम्यक् दिशादर्शन दे रहे हैं। मन को मना रहे हैं, राजी कर रहे हैं लेकिन उसके साथ मन को मोड़ लो, उसके डायरेक्शन को बदल दो, दिशा बदल दो। जिन बातों के पीछे मन लगता है, उसको उधर से हटाकर दूसरी तरफ इंगेज कर दो, वे सब चीजें छूट जाएँगी और मन मुड़ जाएगा। जब मन मोड़ने में समर्थ हो जाओगे तो फिर तुम्हारे सामने कोई समस्या ही नहीं होगी। जब भी परेशानी सामने आती है तो आप क्या सोचते हो उस परेशानी को किस रूप में देखते हो? आप लोग कभी परेशान नहीं हुए क्या? मैं आपसे सवाल कर रहा हूँ- जब परेशानी आती है तो उस परेशानी को आप किस रूप में देखते हो। परेशानी आ गई, झंझट आ गया, झमेला आ गया। जो मन की मानते हैं, उनके लिए परेशानी झंझट दिखती है और जो मन को मनाने में समर्थ हो जाते हैं, उनके लिए परेशानी एक चुनौती दिखती है और अपनी कुशलता से उसे उपलब्धि में बदलते हैं। जिसके जीवन में परेशानी नहीं आई वह आगे बढ़ेगा कैसे? अब मुझे मोड़ना है, मुझे इस परेशानी में भी एक अवसर ढूँढ़ना है, इसकी दिशा बदल दो, डायरेक्शन चेंज कर दो, जीवन धन्य हो जाएगा। मोड़ना सीखिए। जब भी समस्या आए उसे समस्या की तरह देखने की जगह समाधान की तरह देखना शुरू कर दीजिए। अपनी चिन्तन की धारा मोड़ दीजिए और देखिए आपकी समस्याएँ कैसे समाप्त होती हैं।

मैंने एक दिन एक बात कही थी कि तुम्हारे पास कितनी भी



भावना
योग

बड़ी समस्या हो तो तुम अपनी समस्या को बिल्कुल मत देखो। खुद को इतना बड़ा बना लो कि समस्या अपने आप छोटी हो जाएगी लेकिन तुम क्या करते हो- छोटी सी समस्या को देखते हो और अपनी पूरी चेतना को उसी समस्या में उलझाकर रख देते हो, जिससे तुम्हारी प्रगति की सारी संभावनाएँ समाप्त हो जाती हैं। सन्त कहते हैं- 'ये समस्या है, इसको इग्नोर करो, मुड़ो और दूसरी संभावना को देखो अपने आपको बड़ा करने की कोशिश करो। गाड़ी चला रहे हो, सामने पहाड़ आता है तो क्या करते हो? पहाड़ से भिड़ा देते हो, रिवर्स चले आते हो, क्या करते हो? डायवर्जन ढूँढते हो, गाड़ी मोड़कर निकलना है, एक पहाड़ को पार करना है, यही है न लक्ष्य? मैं आपसे केवल इतना ही कहता हूँ- जब भी जीवन में कोई समस्या का पहाड़ खड़ा हो तो घबड़ाओ मत, मन को मोड़ दो और उस पहाड़ को पार कर लो, कोई कठिनाई नहीं होगी।

मन को मोड़ने की कला विकसित कीजिए, जीवन ऊँचाइयों पर जाएगा। जो मन को मनाने में समर्थ हो जाते हैं और मन को मोड़ने में कुशल होते हैं, उनके जीवन का आनन्द कुछ और होता है, वे हर पल आनन्द लेते हैं। भावना योग आपको आपके मन को मनाने में और आपके मन को मोड़ने में सक्षम बनाए लेकिन जो मन को मनाने में और मन को मोड़ने में सक्षम नहीं होते, वे मन को तोड़ देते हैं। मन को मारने की कोशिश करते हैं, पर मन जो मानता है वह होता नहीं और मन को मना पाते नहीं, मन को मोड़ नहीं पाते। ये बताओ मन में कितनी बातें होती हैं, जिनकी पूर्ति होती है? आप मन की तो मानते हो और जो-जो बातें होती हैं, सब पूरी हो जाती हैं क्या? संसार में ऐसा कोई कल्पवृक्ष नहीं है कि



तुम्हारे मन में जो हो, वह पूरा कर दे। मन की इच्छाएँ पूरी कम होती हैं, अधूरी ज्यादा रहती हैं। अपने मन से पूछना- जो तुम्हारी मन की बातें पूरी होती हैं, उनकी खुशी ज्यादा होती है या जो अधूरी रह जाती हैं, उनका दुःख? मन की मानने में सुख है या दुःख? बोलो अनुभव बता रहा है- मन की मानने में दुःख है लेकिन जो इसे नहीं जानते जिनके मन में बेहिसाब इच्छाएँ हैं, जो अपनी दूसरों से होड़ करते हैं, प्रतिस्पर्धा करते हैं, अतिरिक्त महत्वाकांक्षाओं से ग्रसित हो जाते हैं, वे अपने मन की बात पूरी करने की कोशिश करते हैं और जब वे पूरी नहीं होतीं तो टूट जाते हैं और अपने आपको तोड़ डालते हैं। फिर क्या करेंगे- सुसाइड करेंगे।

समस्या का दोहराव

आजकल तो सुसाइड बिल्कुल सामान्य सी बात हो गई है। एक व्यक्ति एम बी ए किया, उसके मार्क्स कम आए तो सुसाइड करने के लिए नदी के किनारे चला गया। नदी में छलाँग लगाने ही वाला था कि पीछे से किसी ने पकड़ लिया बोला कि तू क्या कर रहा है? उसने कहा- “मुझे नहीं जीना, मुझे मरना है।” ठीक है, ‘पर तुझे मरना क्यों है?’ वह बोला- ‘मेरे एम बी ए में मार्क्स कम आए हैं।’ उसने कहा कि फिर से LKG में एडमिशन लेगा। अरे यह क्यों सोच रहा है, मर गया तो खत्म हो गया, मरेगा तो फिर पैदा होगा और पैदा होगा तो फिर तुझे LKG में जाना पड़ेगा। अरे बन्धु! तूने MBA तो किया है, मार्क्स भले कम हैं तो क्या हुआ? तू LKG में जाने की क्यों सोच रहा है, फिर से पीछे लौटने की बात सोच रहा है।



भावना
योग

ये जीवन के सन्दर्भ में बहुत बड़ी दुर्बलता है, बहुत बड़ी कमजोरी है, मनुष्य को समझना चाहिए और जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने का साहस विकसित करना चाहिए, मरना किसी समस्या का समाधान नहीं। तुम सोचो मेरे सामने ही प्राब्लम्स हैं, मैं सुसाइड कर लूँगा। इससे हजार गुनी प्राब्लम्स आएँगी। अभी तो एम बी ए में मार्क्स कम आए हैं फिर तो LKG में जाना पड़ेगा, नीचे से शुरुआत करनी पड़ेगी; जीवन में कभी सफलीभूत नहीं हो सकोगे। अपने जीवन को सफल बनाना चाहते हो तो मन को कभी टूटने मत दो, मन को टूटने से बचाने का एक ही तरीका है- मन को मनाना सीख लो या मोड़ना सीख लो। कई स्टिक्स होती हैं, खासकर हम लोगों की पिच्छी में बेंत लगती है, बेंत को क्या करना पड़ता है? मोल्ड करना पड़ता है और मोड़ते हैं तो सीधे-सीधे कोई बेंत को मोड़ना चाहता है न तो एकदम टूट जाती है। बेंत को मोड़ने की एक कला होती है, इसको V शेप देना होता है तो उसको थोड़ी देर पानी में भिगो देते हैं और पानी में भिगोने के बाद एक आधार बनाकर धीरे-धीरे-धीरे उसको मोड़ते हैं तो वह मुड़ जाती है, एक हल्का सा ग्लास का सपोर्ट मिल जाता है फिर हम चाहे जैसा कर लें और सीधे-सीधे बेंत में तो लचीलापन है तो मोड़ दो तो तुरन्त टूट जाती है। यही हाल मन का है मन को मोड़ने के लिए उसे कुछ ज्ञान के पानी में भिगोओ, थोड़ी देर डालो, उसे थोड़ा मॉटिवेशन दो। अगर थोड़ा सा मॉटिवेशन मन ने पाया तो फिर आप मन को इतना लचीला बनाने में समर्थ हो जाओगे कि चाहे जैसे मोड़ दो, फिर मन कभी टूट नहीं सकता लेकिन जो अपने मन को मोड़ने में समर्थ नहीं होते, उनका मन पल में टूट जाता है आज दुनिया में टूटे हुए मन वाले लोग ज्यादा हैं।



अभी एक विश्लेषण आया था कि भारत में 8.50 करोड़ लोग डिप्रेशन के शिकार हैं, यह तो ऑन रिकॉर्ड है, जो रजिस्टर्ड हैं, इससे ज्यादा तो नॉन रजिस्टर्ड होंगे। अगर हम इन आँकड़ों पर विचार करें और इनका विश्लेषण करें तो हम पाएँगे कि भारत में अगर हम 135 करोड़ लोगों के मध्य 15 करोड़ लोगों को भी डिप्रेशन का मरीज मानें तो 12% से भी अधिक लोग डिप्रेशन के शिकार समझे जाएँगे। सब टूटे मन वाले हैं। अपने मन को मोड़ना है तो इस भावना योग को अपनाओ। हर पल खुश रहोगे, सदाबहार प्रसन्न रहोगे, तुम्हारी क्रियाशीलता बढ़ेगी, तुम्हारे अपने जीवन के प्रति सकारात्मकता बढ़ेगी और तुम्हारे जीने का अंदाज बदलेगा। यह प्रयास आप सबको करना है।

ये चार बातें, जो आज आपसे मैंने कीं- मन की मानना, मन को मनाना, मन को मोड़ना और मन को तोड़ना। मन को मनाना और मन को मोड़ना है। यही हमारी उपलब्धि है, यही साधना है और यही अभ्यास है। हमारी संस्कृति में इसी बात का उपदेश हम सब को दिया गया है। हम भावना योग का पूरा आनन्द लें और अपने जीवन में स्थायी बदलाव करें। एक ऐसा मोड़ आए, जो आपके जीवन में स्थायी परिवर्तन घटित कर सके और हम अपने जीवन को नई दिशा दे सकें।



भावना
योग