

आनन्दमूर्ति गुरुमाँ

माइड
मैनेजमेंट

आनन्दमूर्ति गुरुमाँ

माइड
मैनेजमेंट

माइंड मैनेजमेंट

आनन्दमूर्ति गुरुमाँ



प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

मन कहाँ है?

जब आपका मन विश्राम में होता है, जब आपका मन चैन में होता है, तब न केवल आप आंतरिक सुख और आनंद का अनुभव करते हैं, बल्कि आपके शरीर को भी विश्राम मिलता है। जब शरीर विश्राम में रहता है तो शरीर स्वस्थ रहता है। और जब शरीर स्वस्थ रहे, मन विश्राम में रहे तो जीवन जीने का आनंद होता है।

जीवन के कीमती पलों को हम या तो फिक्रों में, चिंताओं में बरबाद कर सकते हैं या इस प्रकार से जी सकते हैं कि हम अंतर में बेफिक्र हैं और जीवन में जो भी परिस्थितियाँ हमारे सामने आती हैं, उन परिस्थितियों से निपटते हैं, उन परिस्थितियों का सामना करते हैं। लेकिन जब आप परिस्थिति का सामना न करके सिर्फ परिस्थिति के बारे में सोचते रहते हैं, तो इस व्यर्थ की सोच में आपकी ऊर्जा नष्ट होती है। आपका सुख-चैन तो जाता ही है, पर सबसे बड़ा नुकसान होता है आपके स्वास्थ्य का। काश! आप समझ पाते कि आपका स्वास्थ्य आपके हाथ में है।

मैं जानती हूँ कि आजकल चिकित्सा विज्ञान आनुवंशिक (genetic) बीमारियाँ, जो तुम्हें अपने पूर्वज या माता-पिता से मिली हैं, उसके बारे में बात कर रहा है, लेकिन मेरा यह मानना है कि मन से शरीर हुआ है। आपके शरीर की उत्पत्ति और आपके शरीर का आकार एवं रूप आपके मन की वजह से बना है। ऐसा नहीं है कि शरीर पहले बना और फिर मन उसमें आया। जैसे, पहले मिट्टी का एक बरतन बनाया, फिर उसमें हमने पानी भर दिया, ऐसा नहीं है। तो कई बार बहुत लोग ऐसा सोचते हैं, समझते हैं कि शरीर को ईश्वर ने, प्रकृति ने बनाया, फिर उसमें मन आया। नहीं, ऐसा नहीं है। कई लोगों का ऐसा मानना है कि शरीर में से मन निकला है, पर ऐसा संभव नहीं।

बात थोड़ी सी टेक्निकल हो रही है, पर कोई बात नहीं; क्योंकि आपको इसे भी समझना चाहिए कि आपका शरीर क्या है? आपका मन क्या है?

आप कार खरीदने जाते हैं तो दस शो-रूम में जाते हैं, इंटरनेट पर सर्फिंग करते हैं, दस लोगों से राय लेते हैं कि कौन सी गाड़ी अच्छी है? किस का इंजन अच्छा है? किसकी एयरकंडिशनिंग अच्छी है? अगर आप युवा हैं तो आपको सबसे ज्यादा इस बात की फिक्र होगी कि गाड़ी दिखने में कैसी है और अगर आप थोड़ा पौरुष दिखाना चाहते हैं तो फिर आपका दूसरा सवाल होगा कि इंजन का पावर कितना है? आप कहेंगे कि गाड़ी के आकार को मारो गोली, इंजन का पावर बताइए कि हाई-वे पर यह कितना तेज दौड़ेगी?

देखिए, यह भी उम्र का तकाजा होता है और आपकी रुचि बदलती रहती है। जवानी में पूछता रहता है कि 'इंजन की स्पीड कितनी है?' और यही जब बूढ़ा हो जाएगा तब पूछेगा, 'सीट-बेल्ट ठीक से बंद होती है न? कहीं जोर से ब्रेक लगे और मैं गिर न जाऊँ!' शरीर की चिंता हो जाती है। बूढ़ी हड्डियाँ हैं, टूटनेवाले जोड़ हो जाते हैं और अब उसकी फिक्र तेज दौड़नेवाली गाड़ी की नहीं होती। अब उसकी फिक्र होती है कि सस्ती और मजबूत गाड़ी होनी चाहिए। खुदा न खास्ता, अगर कोई दुर्घटना हो तो मैं अंदर बैठा सलामत रहूँ। आप कार खरीदते हैं तो इतना सोचते हैं।

मुझे आप लोगों को शॉपिंग करते हुए देखने में बड़ा मज़ा आता है, खासकर जब आप कपड़े की खरीददारी करते हैं। घंटों तक लगे रहते हैं। आप घर में भी इसी चीज़ पर कई घंटे लगाकर आए होते हैं, फैशन संबंधित पत्रिकाएँ और सब तरह के अन्य माध्यमों से आप जानकारी लेते हैं। यह अच्छा है, यह कट अच्छा है, यह स्टाइल अच्छा है। अभी क्या फैशन चल रहा है? कौन सा रंग अच्छा है? ये सब चीज़ें आपको पता होती हैं। फिर भी जब खरीदने जाते हैं, तब भी वहाँ से एक ड्रेस पहनकर देखते हैं। दूसरी उठाते हैं, फिर पहनकर देखते हैं, फिर तीसरी उठाते हैं। एक ड्रेस, जिसकी उम्र कुछ साल होगी; कुछ साल तो मैंने ज्यादा कह दिया, क्योंकि आपके लिए तो हर मौसम में एक नया फैशन आता है और आप उसके अनुसार नए कपड़े खरीदते हैं। फिर भी छः महीने से लेकर छः साल तक या किसी-किसी के लिए शायद बीस साल तक उसकी एक ड्रेस चलने वाली है, उसे खरीदने में इतना दिमाग लगाते हैं। पर जिस शरीर को आपने वह ड्रेस पहनाई है, उस शरीर के बारे में आपकी जानकारी कितनी है?

आप अपने शरीर के बारे में, उसकी कार्यप्रणाली के बारे में, सृजन की प्रक्रिया के बारे में, शरीर में काम कर रही सारी कार्यविधियों के बारे में कितना जानते हैं? लोग कहते हैं कि इतनी फिक्र करने की क्या जरूरत है? अभी सबकुछ ठीक चल रहा है, बहुत बढ़िया चल रहा है। खराब होगा तो डॉक्टर के पास चले जाएँगे; पर मेरे भाई! बहुत महँगी है आजकल चिकित्सा।

आपको अपने इस शरीर रूपी वाहन, इस शरीर रूपी कार के बारे में ज्ञान होना चाहिए। जिसके ज़रिए आप चल रहे हैं और जीवन की डगर पर अपनी इस गाड़ी को दौड़ा रहे हैं, इस गाड़ी के बारे में तो ज्ञान होना चाहिए।

इस शरीर के अंदर जो इंजन है, उसे मैं मन कहती हूँ। कोई कार अपने इंजन के बगैर नहीं चल सकती। आज हमने एक प्रश्न उठाया है कि शरीर पहले बना, फिर उसमें से मन बना या मन पहले था और फिर शरीर बना? आप सोचें, विचार करें। आपको क्या लगता है, शरीर में से मन निकला है कि मन में से शरीर निकला?

इसका उत्तर है कि मन में से शरीर हुआ है, शरीर में से मन नहीं हुआ है। अच्छा, अब यह मन शरीर के अंदर है या शरीर के बाहर है? मन उँगली में है या खोपड़ी में है? मन पाँव में है या घुटने में? इसे कहाँ पर ढूँढें?

एक महिला एक संत के पास गई। उनसे कहती है, “महाराज! मेरा मन टूट गया।” महाराज कहते हैं, “ला, मेरे पास एक ट्यूब है, मैं टूटी चीज़ों को उससे जोड़ देता हूँ। अपना मन दे, मैं उसे भी जोड़ देता हूँ।”

दूसरी एक महिला ने कहा, “आज मेरा मन बहुत खट्टा हो गया है।”

संत ने उसे एक टॉफी दी और कहा, “खाओ, यह चॉकलेट टॉफी खाओ, तुम्हारा मन अभी मीठा हो जाएगा।”

महिला बोली, “मैं चॉकलेट खाऊँगी तो मुँह मीठा होगा, उससे मेरा मन मीठा नहीं होगा।”

संत ने कहा, “जिस तरीके से मन खट्टा हुआ, उसी तरीके से अब मीठा भी कर ले। किसी ने कुछ बुरी बात बोली तो उसे सुनकर तेरा मन खट्टा हुआ। अब मैं तुझे अच्छी बात सुना रहा हूँ, इस अच्छी बात को सुनकर मन को मीठा कर ले।”

महिला बोली, “ऐसे थोड़े ही होता है!”

अभी देखो, अच्छी चीज़ सीखने में आप प्रश्न करते हैं कि ‘ऐसे थोड़े ही होता है,’ पर मन को खराब करने में तो ज़रा भी देर नहीं लगती।

मन कहाँ है, इस देह में है या बाहर है? अगर आपका उत्तर है कि अंदर है, तो मैं यह पूछना चाहती हूँ कि अंदर कहाँ है? और अगर बाहर है तो कहाँ है? भाई! किसी मॉल या बड़े पार्किंग स्थान पर आप कार पार्क करते हैं तो देखते हैं कि एफ-26 में पार्क की है। आप उसे याद रख लेते हैं, नहीं तो कहाँ भटकते फिरेंगे! जब वापस लौटोगे तो फिर ढूँढने में आसानी होती है। क्या आपको पता है कि आपने अपने मन को कहाँ पार्क किया हुआ है?

अगर मन शरीर में है तो किस भाग में है? इसका स्थान कहाँ है? यह कहाँ से काम कर रहा है? यह देखते हैं।

किसी ने जवाब दिया कि मन शरीर में है। किसी और ने कहा कि मन घूमता रहता है। आप ही मुझे बताइए कि अभी आपका मन कहाँ घूमने गया है? क्या आपने जेब-खर्च के लिए उसे पैसे भी दिए हैं?

मज़ाक की बात परे करके अगर गंभीरता से कहें, तो मन शरीर के अंदर है या बाहर, यह बाद में ढूँढेंगे, पर पहले यह समझाती हूँ कि मन है क्या? पहले पता तो चले कि वह है क्या, तब ही उसे ढूँढ पाएँगे।

मन है, विचारों का समूह। अब विचार का कोई शरीर नहीं होता। जैसे, फूल में खुशबू है। फूल का शरीर है, पर खुशबू का कोई शरीर नहीं है। हम ऐसा कह सकते हैं कि फूल की खुशबू फूल के शरीर में है, फिर भी फूल और खुशबू दोनों अलग-अलग चीज़ें हैं। अगर हम एक गहरी साँस भरें और फूल की खुशबू लें, तब भी बाकी की खुशबू फूल में ही रहती है। उस फूल को 20 लोग भी सूँघ लें तो भी फूल की खुशबू खत्म नहीं होती। एक फूल के अंदर कितनी खुशबू है, उसे कैसे नापेंगे? किस तरह तोलेंगे या वज़न करेंगे कि कितने माइक्रोग्राम खुशबू है?

चंपा का एक फूल या रजनीगंधा का एक फूल कमरे में रख देने से पूरा कमरा खुशबू से भर जाता है। अब उस कमरे

में पचास लोग आ जाएँ, तब भी हमें यह नहीं कहना पड़ेगा कि क्योंकि पचास लोगों ने खुशबू ली, इसलिए खुशबू खत्म हो गई। खुशबू अभी भी वहीं पर है और पाँच सौ लोग भी आकर चले जाएँ, तब भी वह अपनी जगह पर बनी रहेगी। इस खुशबू का जो स्रोत है, वह यह छोटा सा फूल है।

अब इसको यूँ समझें, आपका मन खुशबू भी है और फूल भी है। मन अदृश्य है, यानी आप सुगंध को अपनी आँखों से देख नहीं सकते, हाथ से छू नहीं सकते, सिर्फ सूँघ सकते हैं, लेकिन फूल आँखों से दिखता है। हम यूँ कह सकते हैं कि आपका शरीर तो दिखता है, पर इस शरीर में मौजूद मन दिखता नहीं है। जैसे, खुशबू बहुत बड़े विस्तार को घेर सकती है, बहुत लंबे विस्तार तक फैल जाती है, इसी प्रकार आपका मन भी फैला हुआ है। इसी फैले हुए मन में यह तुम्हारा तन भी उगा हुआ है। मन तन में भी है और मन तन के बाहर भी है। मन एक विचार भी है, लेकिन मन सिर्फ विचार नहीं है। मन विचार के अलावा भी है। मन आपकी भावनाएँ, आपका एहसास, आपकी इच्छा भी है।

अच्छा! अगर मैं आपसे पूछूँ कि 'आपके मन में जो इच्छा जगी, उसका वजन कितना है या उस इच्छा ने आपके मन में कितनी जगह ली?' भक्त लोग ऐसा भजन गाते हैं कि मेरे मन के एक कोने में भगवान तुम्हारी मूर्त है और आप वहाँ बैठे रहते हो। जब मैं ऐसा भजन सुनती हूँ तो मैं कहती हूँ कि 'कोने में क्यों बिठाया है? बाकी सारी दुनिया को तो इतनी सारी जगह दी और भगवान को कोने में बिठा रखा है!'

मन भावना भी है, इच्छा भी है, मन एहसास भी है, संस्कार भी है। संस्कार यानी आपके दिमाग में इंद्रियों के अनुभव से प्राप्त अंकित हुई छाप।

मनुष्य का मस्तिष्क अपने आप में एक जटिल रचना है। आपके दिमाग के एक कोष में, एक न्यूरोन में इतनी सूचनाएँ हैं कि एक पूरा पुस्तकालय आपके एक न्यूरोन में मौजूद है। हम चाहें तो दुनिया की तमाम जानकारी अपने मस्तिष्क में रख सकते हैं! कैसे रख सकते हैं? कहाँ रख सकते हैं? इसका उत्तर है कि ये सारी सूचनाएँ एक न्यूरोन में समा सकती हैं। करोड़ों किस्म की सूचनाएँ आपके दिमाग में न्यूरोन में हैं और ऐसे करोड़ों न्यूरोन आपके दिमाग में हैं। मतलब हम यह कह सकते हैं कि पूरा ब्रह्मांड आपके दिमाग में है। और यह बहुत विशिष्ट संसार है, जो आपके दिमाग में है।

जैसे, मैं आपसे पूछूँ कि 'आपका नाम क्या है?' मान लें, आपने कहा कि 'कमलेश'। कमलेश कहाँ पैदा हुआ, कमलेश का घर, कमलेश के माता-पिता, दादा-दादी, चाचा, ताऊ, पड़ोसी, जिस स्कूल में कमलेश ने पढ़ाई की, जिनके साथ खेला, जिनके साथ शरारतें कीं, बड़े होकर लफंगागिरी की और किन शरीफों के घर में गया, कितनी बार पिताजी से मार पड़ी या नहीं पड़ी। ऐसी अनगिनत सूचनाएँ आपके उस एक न्यूरोन में संग्रहीत हुई हैं। आपकी अपनी एक दुनिया आपके दिमाग में है। दिमाग क्या है? आपकी चेतना का आसन। आपकी चेतना, आपके मन और आपके मस्तिष्क के साथ मिलकर काम कर रही है।

मन क्या है? मन बहुत कुछ है। हमने कमलेश का उदाहरण लिया था। कमलेश के मन में जितनी यादें हैं, जितनी बातें हैं, जितने दुःख-सुख के अनुभव, जितने अच्छे-बुरे खयाल हैं, वे कमलेश के मन के किसी एक हिस्से में हैं। इस धरती पर अमेरिका, ब्राजील इत्यादि कितने देश हैं, इस धरती पर कितने नक्षत्र, ग्रह, किस-किस देश के कौन-कौन से प्रधानमंत्री, राष्ट्रपति हैं, स्कूल से लेकर कॉलेज तक, कॉलेज से लेकर शादी तक और भारत-पाक युद्ध, भारत-चीन युद्ध, विश्वयुद्ध, ये सब सूचनाएँ आपके मन में मौजूद हैं। ये सूचनाएँ विशेष रूप से आपकी हैं, क्योंकि आपकी भावनाओं की छाप उसमें आ जाती है।

जैसे, इस वक्त इस हॉल में जितने लोग बैठे हैं या इस किताब को पढ़ रहे हैं, क्या उन सबको एक जैसा अनुभव हो रहा होगा? क्या सब एक ही तरीके से मुझे देख रहे होंगे? क्या सब एक ही तरीके से मुझे याद करेंगे? नहीं, सबका अनुभव अलग-अलग होगा।

मुझे याद है, एक बार सत्संग की एक बैठक के बाद मैं बाहर निकली तो एक महिला पीछे से बहुत जोर से आवाज़ दे रही थी, "गुरुमाँ! गुरुमाँ! मुझे आपसे बात करनी है।"

मैंने कहा, “अच्छा, आ जाएँ। कहो, क्या बात करनी है?”

उसने कहा, “मुझे यह पूछना है कि आपके गले में जो यह रुद्राक्ष की माला है, वह आपने कहाँ से खरीदी थी? मुझे बहुत अच्छी लगी।”

अब आप देखिए, पूरे सत्संग में उसकी नजर, उसका ध्यान विशिष्ट रूप से कहाँ अटका था? उस माला पर टिका था। उसे लगा होगा कि यह माला मैं खरीद लूँगी। यह कितने की होगी? किस साड़ी के साथ पहनूँगी? इसे मैं किस-किस को दिखाऊँगी? यह सब सोच उसके दिमाग में चल रही होगी। लेकिन दुनिया की दृष्टि से और मैं खुद भी उसे सामने बैठकर सुनते हुए देख रही थी, पर सुनते हुए भी क्या वह सुन रही थी?

एक बार एक सज्जन मुझसे कहने लगे, “आपने जो समझाया, वह मुझे ठीक से समझ में नहीं आया। क्या आप दुबारा समझाएँगी?”

मैंने कहा, “आप तो ठीक मेरे सामने बैठे थे, फिर भी आपकी समझ में क्यों नहीं आया? क्या दिक्कत हुई?”

उन्होंने कहा, “दरअसल हुआ यह कि सत्संग में आने से पहले मैंने बहुत सारा पानी पी लिया था और मुझे बाथरूम जाना था। पर मैं सबसे आगे बैठा था, तो बीच में उठकर नहीं जा सकता था, इसलिए बैठा रहा। पर उस वजह से समझना थोड़ा मुश्किल हो गया। आप एक बार मुझे फिर से समझा दीजिए।”

शरीर में जो संवेदनाएँ, इच्छाएँ, उत्तेजनाएँ या दबाव आते हैं, हमारा मन उसे महसूस करता है। हमारी ज्ञानेंद्रियों द्वारा जो संदेश पहुँचते हैं, उन्हें मन समझता है। आपके जीवन में आपको जितने भी अनुभव हो चुके हैं, उनका मैमरी कार्ड भी आपका मन ही है। भविष्य में आप जो कुछ करना चाहते हैं, वे आपके सारे सपने भी आपका मन ही है। सपने, विचार, एहसास, संस्कार, अपेक्षाएँ, इच्छाएँ—ये सब मन है।

आप जो कुछ सोच रहे हैं, आपका मन इतना ही नहीं है। मन का एक हिस्सा है, जिसे आप थोड़ा-बहुत समझते हैं, पर मन का एक बहुत बड़ा हिस्सा वह है, जिसके बारे में आप कुछ भी नहीं समझते हैं। अभी आपको लग रहा है कि आपका मन अलग है और दूसरों का मन अलग है। अगर यहाँ दो सौ लोग बैठे हैं तो आप कह सकते हैं कि दो सौ मन बैठे हुए हैं, लेकिन मन दौ सौ नहीं हैं, मन वास्तव में एक ही है।

देखिए, मैं आपको इस तरह समझाती हूँ। आप एक जंगल देखते हो तो जंगल क्या है? जंगल एक ऐसी जगह है, जहाँ बहुत सारे पेड़ हैं या पेड़ों के एक बड़े समूह को जंगल कहते हैं। अब उसमें से मैं एक पेड़ को निकाल दूँ, तो भी जंगल तो वही रहेगा। अब मैं एक और पेड़ निकाल दूँ, तो भी जंगल वही है। पर मान लें कि दस हजार लोग आएँ और कहें कि ‘हम एक-एक पेड़ ले लेते हैं,’ और धीरे-धीरे सारे पेड़ काट दिए जाएँ। जब एक भी पेड़ बाकी न बचे, तो क्या जंगल रहेगा? जंगल यानी पेड़ों का समूह और एक-एक पेड़ जंगल के व्यक्तित्व में, आकार में कुछ जोड़ देता है। फिर भी जंगल के एक कोने में आग लग जाए तो जंगल के सारे पेड़ जलकर खाक हो जाते हैं।

हम कह सकते हैं कि एक मन, एक पेड़ जैसा होता है और बहुत सारे मन, यानी मन का एक समूह। इस हॉल के बाहर कितने मन हैं? इस पृथ्वी पर कितने मन जी रहे हैं? और इन सभी मन को अगर हम जोड़ते हैं तो जो बनता है, उसे संसार कहते हैं। संसार यानी पूरा विश्व। विश्व पंचतत्त्वों अग्नि, पृथ्वी, जल, आकाश, वायु का नहीं बना। हकीकत में विश्व मन से बना है। जब हम समग्र मन कहते हैं, तब हम अलग-अलग मन कह रहे होते हैं; पर हकीकत में मन अलग-अलग नहीं हैं, एक वैश्विक मन ही है। इस वैश्विक मन को संस्कृत में ‘माया’ कहते हैं।

माया किसे कहते हैं? यह भी एक व्यापक मन है। इसी को हम ‘माया’ बोलते हैं। जैसे, एक-एक पेड़ के जुड़ने से जंगल बन गया, वैसे ही एक-एक मन के जुड़ने से यह संसार हो गया। हम यह भी कह सकते हैं कि मन है संसार।

आप बाहर जो संसार देख रहे हैं, वह कितना बड़ा है? बहुत बड़ा है। यहाँ धरती से सूर्य कितनी दूर होगा, यहाँ से चंद्रमा कितनी दूर है, यहाँ से शनि, गुरु, शुक्र, ये सारे ग्रह, जो भी आकाशगंगा में हैं, ये सब आपके मन यानी व्यापक मन में मौजूद हैं। पर आपको इस वैश्विक मन के बारे में पता नहीं है। आपको मन की एक इकाई के बारे में पता है,