

विचारों की शुद्धता

सी० पी० कुमार
वैज्ञानिक ई, बैलगाँव

हम किस तरह अपने मन पर नियन्त्रण रख सकते हैं तथा अपने विचारों एवं व्यक्तित्व में परिवर्तन ला सकते हैं ? अधिकतर लोग यह समझते हैं कि अच्छे एवं बुरे विचार तो मानव की स्वाभाविक प्रवृत्ति है और हर मनुष्य में कुछ कमजोरियाँ होती हैं। लेकिन शायद वे यह समझने का प्रयास नहीं करते कि निम्न विचार सर्वप्रथम हमारे लिये ही हानिकारक हैं तथा उसके बाद हमारे आसपास के लोगों को प्रभावित करते हैं। हम एक साधारण मानव हो सकते हैं लेकिन इसका यह तात्पर्य नहीं है कि हम अपने विचारों, मूल्यों एवं जीवन शैली में परिपूर्ण नहीं हो सकते। क्या अन्तर है एक साधारण मानव और महापुरुषों जैसे गाँधी जी, मदर टेरेसा, आइन्सटीन, फ्लोरेंस नाइटिंगेल के बीच में यही कि उनके विचार साधारण नहीं थे, उनके विचार उन्नत एवं शुद्ध थे। हर व्यक्ति, यदि चाहे तो, अपने विचारों को नियन्त्रित कर सकता है।

विचार मानव जाति की सबसे बड़ी पूँजी है लेकिन इसे ठीक प्रकार से समझा नहीं गया। हम आज विज्ञान को इतना महत्व देते हैं लेकिन यह भूल जाते हैं कि यह मनुष्य का दिमाग ही था जिसने विज्ञान को जन्म दिया। विचारों को ही वास्तविकता में परिवर्तित किया जा सकता है। इसका अर्थ यह हुआ कि विचार उन सब वैज्ञानिक उपलब्धियों से अधिक महान है।

यहाँ यह भी समझना अनिवार्य है कि आत्मा क्या है ? हमारा शरीर पांच तत्वों से मिलकर बना है लेकिन वो क्या चीज़ है जो हमारे शरीर को चलाती है ? हमारे विचार, हमारी निर्णय करने की क्षमता, हमारा व्यक्तित्व - क्या ये सब हमारे शरीर का एक भाग हैं ? वे हमारे शरीर का हिस्सा नहीं हो सकतीं क्योंकि उनका कोई भौतिक आकार नहीं है। विचारों का विश्लेषण करना वैज्ञानिकों के लिये असम्भव है। लेकिन जब ये विचार किसी कार्य को कार्यान्वित करने में प्रयोग होते हैं तो हम उन्हें देख सकते हैं। ये बिजली के समान हैं जिसे हम अपनी आँखों से नहीं देख सकते, लेकिन प्रकाश या ताप के रूप में परिवर्तित होने पर उसका आभास कर सकते हैं। इसी प्रकार आत्मा मानव शरीर को चलाती है लेकिन हम अपने नेत्रों से उसे देख नहीं सकते क्योंकि आत्मा तो दैनिक ऊर्जा है - स्वच्छ प्रकाश का एक बिन्दु। लेकिन वह इतनी शक्तिशाली है कि पूरे शरीर को नियन्त्रित कर सकती है।

इस आत्मा के तीन भाग हैं - मन (जहाँ विचार जन्म लेते हैं) विवेक (निर्णय करने की क्षमता) और व्यक्तित्व (संस्कार)। ये तीनों भाग मिलकर काम करते हैं और एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। हम मानव जब पहली बार इस धरती पर आये तो शुद्ध, उत्तम, अनुशासित जीव थे, आत्म-चेतना के प्रति सजग थे तथा बुरे व्यसनों से अनभिज्ञ थे। लेकिन समय के साथ, आत्मा

की आध्यात्मिक ऊर्जा का ह्रास होता चला गया। इसके बाद अहंकार, क्रोध, लालच आदि व्यसनों ने मानव पर नियन्त्रण करना प्रारम्भ कर दिया।

आप पूछ सकते हैं कि हमारे मन में निम्न विचार क्यों जन्म लेते हैं - क्योंकि हमारा विवेक कमजोर पड़ गया है और उन विचारों पर अपना नियन्त्रण खो चुका है जो मन में प्रवेश करते हैं। इसके अतिरिक्त हमारे संस्कर भी अशुद्ध हो चुके हैं, हम शीघ्र ही क्रोधित हो जाते हैं, हम वह कहते हैं। जो नहीं चाहते, हम वह सब करते हैं जो श्रेष्ठ नहीं है। वातावरण का भी हमारे विचारों पर अनुरूप प्रभाव पड़ता है-

हम जो पुस्तकें पढ़ते हैं, हमारे मित्र, दूरदर्शन, यहाँ तक कि हमारा भोजन भी प्रभाव डालता है। शायद अधिकतर लोग इस तर्क से सहमत न हों, लेकिन भोजन बनाने की प्रक्रिया, भोजन बनाते वक्त उत्पन्न विचार, भोजन करते समय हमारी चित्तवृत्ति - इन सबका प्रभाव हमारे विचारों पर पड़ता है।

लेकिन इसमें निराश होने की आवश्यकता नहीं है, इसका निराकरण संभव है। आज पूरा विश्व अनेक रूपों में पीड़ित है और ऐसा इसलिये कि हमने अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा का नाश कर दिया है। केवल भगवान का मार्गदर्शन ही हमें पुनः आध्यात्मिकता की ओर ले जा सकता है और हम शुद्ध विचारों से परिपूर्ण हो सकते हैं। इस सम्बन्ध में योग क्रिया महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। हमें आवश्यकता है इन तीन तथ्यों को जानने और समझने की -

1. आत्मज्ञान - यह हमें भौतिक प्रभावों और उनकी सीमाओं से अलग होने में मदद करता है।
2. भगवान का ज्ञान - यह भगवान के साथ हमारी प्रेम कड़ी स्थापित करता है और हमें उस
3. परम शक्ति से नैतिक गुण, सदाचार और शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।
4. कारणों और प्रभावों का ज्ञान (कर्म) - यह हमें पूर्व जन्म के ऋणों से मुक्ति और उत्तम कार्यों की प्रेरणा देता है।