प्रस्तुति मधुलता

प्रश्न हमारे उत्तर श्री महात्मा अशोक मानव जी के

प्रः मन को कैसे कन्ट्रोल किया जाये? मन की गति कैसे पहचानी जाये? मन कैसे लगाया जाये?

उः मन को कैसे लगाया जाय। जिस चीज में आपका मन नहीं लग रहा है उसी चीज को बार-बार करें कि उसके प्रति आपके अंदर प्रेम पैदा हो जाय, मन स्वतः बार-बार वहॉ जाना शुरू कर देगा। आप बल प्रयोग करके लगाने का प्रयास करेंगे तो मन स्वतः वहॉ रूकना शुरूकर देगा। मन लगने लगेगा।

दूसरा प्रश्न कि मन को कैसे कन्ट्रोल किया जाये? तो मन को कन्ट्रोल करने के लिये एक निश्चित विषय का घेरा बनाया जाये और उसको संकल्पित किया जाये कि जब तक हम इस विषय को पूरा नहीं कर लेते हैं तब तक अपने जीवन में या मस्तिष्क में दूसरा विषय नहीं बनने या आने देंगे। जब मन को एक निश्चित विषय पर केन्द्रित कर दिया जाये तो मन उसी विषय को खोजता रहता है। एक टाईम ऐसा आता है कि मन उस विषय को पूरा करके स्वतः बाहर निकल लेता है। जीव प्रकाश, जो जीवन धारण करता है वह भी यही होता है कि वह भी मन की तरह वह भी सूर्य है वह भी प्रकाश है बस मन शरीर के अन्दर की ऊर्जा से उत्पन्न होने वाला प्रकाश है। वह परमात्मा या परमप्रकाश का जीव स्वरूप है जो जीवन उत्पन्न करता है। वह भी एक विषय लेकर पैदा होता है और वह उसी विषय में घूमता रहता है ।जिस दिन वह विषय पूरा हो जाता है वही जीव प्रकाश उसी घेरे को पूरा करके निकल के चला जाता है। ठीक उसी प्रकार मन भी प्रकाश (सूर्य) है। जब आप एक घेरा बना लेंगे और एक विषय अपने अन्दर उत्पन्न करेंगे उसी विषय में मन को आप लेकर चलते रहेंगे। आप तब तक दूसरा विषय न लायेंज ब तक पहला पूरा न हो।

मन की गति सबसे तेज है। आपने कुछ सोचा नहीं कि मन वहॉ पहुॅच जाता है। बिजली से भी तेज गति है। मन से तेज चलने वाला कुछ भी नही। आपने अमेरिका का नाम लिया तो मन वहॉ पहुॅच जायेगा। अब आप अमेरिका में मन को राक दें तो वहॉ का दृष्य दिखना शुरू हो जायेगा। वहॉ के बारे में आपको जानकारियां मिलना शुरू हो जायेंगी। लेकिन मन अमेरिका पहुॅचे इससे पहले दिल्ली पहुॅच जाता है। अमेरिका सोचा नही की दिल्ली सोच लिया। मतलब जो इच्छा पैदा होती है उसी इच्छा के अनुसार मन वहॉ पहुॅच जाता है। जैसे आपके अन्दर इच्छा पैदा हुयी वैसे मन वहॉ पहुॅच चुका होता है। तो उसकी गति को नापा तौला नही जा सकता। मन सबसे तेज चलता है। अब यहॉ पर बात यह आती है कि जब मन की गति स्वयं में स्थिर नहीं आपका चित शांत नही है तो मन तेज चलता है। लेकिन जब आप मन को एक विषय पर रोक देते है तब उस समय मन जब उस विषय मे ही घूमता है तो उसकी गति प्राकृतिक हो जाती है। वह एक घेरा बन गया तो मन उसी घेरे में घूमता है बाहर निकल नही सकता। जब प्राकृतिक गति से मन चलना शुरू कर देता है तो मन निर्माणात्मक हो जाता है। फिर वह निर्माण करता चला जाता है। जैसे इस शरीर में जो जीव प्रकाश आया हुआ है वह प्राकृतिक गति से आया हुआ है। इसलिये शरीर का विकास विषयो का विकास क्रियाशील है। विकास कर रहा है। वह प्राकृतिक गति है ठीक उसी प्रकार जब मन को आप एक विषय में रोक कर प्राकृतिक गति मे परिवर्तित कर देते है तो मन निर्माणात्मक होता है। जिस विषय में वह घूम रहा होता है। उस विषय का वह निर्माण कर रहा होता है। उस विषय का विकास कर रहा होता है।

प्रः स्वर्ग और नर्क क्या है? इसकी क्या वैज्ञानिकता है?

उः स्वर्ग में निर्माण बहुत धीमी गति से होता है नर्क में उम्र कम हो जाती है। उत्पत्ति निरन्तर बढ़ती रहती है। इसको वैज्ञानिक स्वरूप में यो समझें कि जैसे जो जल तत्व है वह तो अपने आप में ठण्डा है। प्रकाश तत्व है वह भी शीतल है प्रकाश में गर्मी नहीं होती है। प्रकाश जब जल तत्व की तरफ बढ़ता है तो बीच मे जो पदार्थ तत्व आते हैं, तो प्रकाश पड़ने के कारण वह जलने लगते है। गर्मी तो बीच में तैयार होती है परम प्रकाश तो पूर्ण शीतल है गर्मी नहीं है इसका प्रत्यक्ष उदाहरण ज्वाला देवी मंदिर में मिलता है हिमांचल प्रदेश में ज्योति जल रही है उस पर हाथ रखो तो जलता नही है ठण्डा लगता है। लगातार वह ज्योति जल रही है। जो परम सत्ता है वह तो परम शीतल है। ज बवह जल तत्व की तरफ बढ़ता है तो बीच में जो पदार्थ पड़ते है वह जलते है और जो गन्दे पदार्थ होते है। जैसे गोबर , इसमें ज्यादा गर्मी होती है ये तेज जलते है। जिसको नर्क तत्व आप कहते है नर्क तत्व का मतलब गन्दगी। गन्दगी में प्रकाश जब पड़ता है तेजी से जलता है। जब तेजी से जलता है तो उस में ऊष्मा पैदा होती है। गर्मी पैदा होती है। तो उसी गर्मी में उत्पत्ति होती है। ऊष्मा से ही जीवन का निर्माण होता है और यहॉ खुशहाली होती है। गर्मी में विकास तेज होता है खुशहाली होती है लोग खुश रहते है, रंग मिजाजी होते है। ये नर्क तत्व हो गया।

स्वर्ग तत्व जिसको कहते है यह बिलकुल ठण्डा प्रदेश है एकदम ठण्डा। जैसे फ्रिज में आप सामान रख दिजिए तो न सामान का विकास होगा न पतन होगा एक जैसी अवस्था बनाये रखेगा। इस प्रदेश को कहते है स्वर्ग लोक। यहॉ ठण्डी इतनी ज्यादा पड़ती है कि चीजें जस की तस बनी रहती है। जीने को लोग हजारों साल जीते है। जैसे फ्रिज में सामान रख दिजिए जब तक बाहर न निकालिये तबतक वैसा ही बना रहेगा। उसकी अवस्था परिवर्तित नहीं होती है। यह लोग रंगमिजाजी नही होते है, खुशहाली नही एक अवस्था बनी रहती है। उम्र बढ़ जाती है। शांति जरूर रहती है। लेकिन वहॉ उत्पत्ति बहुत धीमी गति से होती है।

नर्क लोक में विकास ही विकास है। तो खत्म भी जल्दी होगा इस लिए उम्र कम होगी। नर्क में हलचल रहती है। स्वर्ग में शांति रहती है। यही अंतर है स्वर्ग लोक और नर्क लोक में अब आप कहॉ रहना पसन्द करेंगे स्वर्ग लोक या नर्क लोक में। लेकिन खुशहाली आपको यहीं मिलती है।