

शारीरिक दर्द तो केवल एक उसी आत्मा को होता है परंतु मन के विकारों का दर्द तो दूर-दूर तक जाता है, कइयों को दर्द देने के निमित्त बन जाता है। इसलिए मानसिक रोगों को शारीरिक रोगों से कई गुणा ज़्यादा खतरनाक कहा गया है।

### कैसे जाँचें मन की

#### शुद्धि-अशुद्धि को?

कई कहते हैं, हमें पता ही नहीं पड़ता कि हमारे मन में कोई विकार है भी। है तो कौन-सा विकार है? पता कैसे पड़े? जैसे शारीरिक विकार (रोग) के चिन्ह होते हैं, ऐसे ही मानसिक विकार के भी चिन्ह होते हैं। मान लो, हमारे घर में टोकरियों में कई प्रकार की सब्जियाँ पड़ी हैं। हम उधर से गुज़रे तो विचित्र प्रकार की गंदी गंध हमारे नाक में घुस गई। हमें तुरन्त पता पड़ गया कि आलू सड़ रहा है या टमाटर। हम टोकरे में हाथ मारते हैं और गली चीज़ को निकाल फेंकते हैं। गंध समाप्त हो जाती है। इसी प्रकार मन में जमे विकार की गंदी गंध भी, गंदे संकल्पों के रूप में फैलती है। संकल्पों की क्वालिटी से हम पहचान सकते हैं कि अंदर किस प्रकार का विकार है। यदि मन कहता है, 'अमुक व्यक्ति को दुखदायी मौत मिलनी चाहिए', तो अवश्य ही अंदर में बदले की भावना या ईर्ष्या या अपूर्ण

कामना या नफरत का विकार है। अगर मन कहता है, 'उसे सफलता ना मिले', तो अवश्य ही अंदर में ईर्ष्या, बड़प्पन का विकार है।

### दवाई है आत्मावलोकन

#### और आत्म-परिवर्तन

मन के इन विकारों की दवाई क्या है? दवाई है आत्म-अवलोकन। हाँ, आत्म-अवलोकन करें और आत्म-परिवर्तन करें। अपने पर रहम करें कि हे आत्मन्, परमपिता की संतान और प्रजापिता ब्रह्मा की मुख वंशावली होकर भी इतने सस्ते विचारों को चबाते-चबाते जन्म व्यतीत कर दिया। भगवान ने शुभ भावों के इतने भण्डार दिए पर आपने उनको टुकराकर ये तुच्छ भाव ही मन के स्टोर में भर लिए, अपने पर ऐसा अन्याय क्यों किया? यह अन्याय तो आप ही अपने पर कर रहे हो तो क्या अपने से ऐसी दुश्मनी बना ली है? अपने से सच्चा प्रेम है तो इन गले-सड़े विचारों को निकाल फेंको और प्रभु की दी हुई ऊँची स्मृतियों से मन को भरपूर करो।

### अतिरिक्त कार्यभार

#### क्यों उठाएँ?

यादगार ग्रंथ महाभारत में प्रसंग आता है कि अर्जुन को दुर्योधन पर गुस्सा आया और उसने बदला लेने की भावना व्यक्त की। युधिष्ठिर ने पूछा, 'क्या दुर्योधन को सज़ा देने का

अधिकार तुमको मिल गया?' यह वाक्य आत्म-अवलोकन के लिए हमें अपने से भी पूछना है। वास्तव में ना तो लौकिक सरकार ने, ना अलौकिक सरकार ने हमको किसी के अपराधों के लिए दण्ड देने के निमित्त बनाया है, तो फिर हम अपने मिले हुए कार्यों में यह अतिरिक्त कार्य जोड़कर अपना भार क्यों बढ़ाते हैं? दण्ड देने का कार्य जिसका भी है, वो करे, हमें भगवान ने सबके प्रति शुभ सोचने, प्यार करने, कल्याण करने, मदद करने, क्षमा करने का कार्य दिया है। दण्ड देने का कार्य छोड़ करके, ये सभी श्रेष्ठ कार्य हमें मन लगाकर करने हैं।

### फसल देखकर दुखी न हों,

#### बीज को बदलें

यदि कोई व्यक्ति हाथ में अंगारा उठाकर दूसरे पर फेंकता है तो पहले तो उसके अपने हाथ जलते हैं। इसी प्रकार कोई दूसरे का बुरा सोचता है तो पहले उसका अपना बुरा होता है। शरीर बीमार हुआ, धन-हानि हुई, संबंध कड़वा हुआ, प्रकृति ने नुकसान किया – ये सब हमारे ही बोये बीजों के फल हैं। तो फसल को देख दुखी होने और दोषारोपण करने के बजाय क्यों ना हम बीजों को संवार लें। अपने संकल्पों को ईश्वरीय ज्ञान और योग से इस कदर धो लें जो अगले 21 जन्मों तक उनसे कोई अनचाहा फल