बाबा मुक्तानन्द द्वारा लिखित पुस्तक

Mystery of the Mind से उद्धरण

मन किस प्रकार हमारे विषय में और संसार के विषय में हमारे दृष्टिकोणों को आकार देता है? हम किस प्रकार मानसिक प्रशान्ति और सामंजस्य का विकास कर सकते हैं? और किस प्रकार हम अपने मन की शक्ति का उपयोग कर सकते हैं ताकि आत्मज्ञान पाने में वह हमें मदद कर सके?

बाबा मुक्तानन्द अपनी पुस्तक Mystery of the Mind में, मन से सम्बन्धित इन प्रश्नों को व अन्य चिरकालीन प्रश्नों को सरलता व स्पष्टता से समझाते हैं। सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर, २०१९ 'मन की शक्ति - मातृकाशक्ति' की तैयारी करते हुए, बाबा जी की पुस्तक के इन उद्धरणों को पढ़कर आपको मन की उस मुख्य भूमिका के विषय में स्पष्टता मिलेगी, जो कि मन उस समय निभाता है जब आपको अपने उत्कृष्ट स्वरूप की अनुभूति होती है। मन के विषय में अपनी समझ को सशक्त करने से, आपको शक्तिपात ध्यान-शिविर के दौरान आत्मबोध में और दृढ़ता से प्रतिष्ठित होने में मदद मिलेगी।

मन की महानता

जिस प्रकार चिति अनन्त बाह्य विश्वों का सृजन करती है, उसी प्रकार जब चिति, चित्त या मन बन जाती है तो यह निरन्तर नए ब्रह्माण्डों को उत्पन्न करती रहती है। यह विभिन्न मनोलोकों को रचती है, उन्हें बनाए रखती है और फिर उन्हें अपने में ही विलीन कर लेती है। यह प्रक्रिया सतत चलती ही रहती है। परन्तु यदि चित्त [मन] अपने आपको बाह्य विषयों से पृथक कर, अन्तर्मुख हो जाता है तो यह पुनः चिति यानी विशुद्ध चेतना बन जाता है। यही मन की सच्ची महानता और शक्ति है। जब बात ऐसी है तो, इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि बलपूर्वक मन का दमन या नियन्त्रण नहीं किया जा सकता। केवल समझ और ज्ञान द्वारा ही मन को स्थिर किया जा सकता है।

स्वामी मुक्तानन्द, *Mystery of the Mind,* द्वितीय संस्करण, पृ.३०।

मन को जानना

जिसने मन को सच में समझ लिया है और उसे अपने वश में कर लिया है, वह आनन्द में जीता है। जिसने मन को शुद्ध, शक्तिशाली और स्थिर कर लिया है, वह कोई भी कार्य करने में समर्थ है। इसीलिए, भारत के ऋषि-मुनियों ने कहा है कि मन ही सुख और दुःख, बन्धन और मोक्ष, दोनों का कारण है। इस जगत में यदि कुछ जानने योग्य है तो वह है, मन।

स्वामी मुक्तानन्द, *Mystery of the Mind,* द्वितीय संस्करण, पृ.१।

© २०१९ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।