



## 4. मन को मुदित अवस्था में रखने की कला (The Art of Keeping Happy and Contented)

स्वयं को सदा प्रसन्नचित्त अवस्था में रखना भी एक बहुत बड़ी कला का परिचायक है। कुछ गिने-चुने मनुष्य ही हर परिस्थिति में स्वयं को सन्तुष्ट रख पाते हैं। किसी ने थोड़ा-सा अवाञ्छित व्यवहार किया तो हम रुष्ट हो गये, किसी इच्छित वस्तु की कमी रही तो हम असन्तुष्ट हो उठे, किसी ने भूल-चूक से कोई अशिष्ट शब्द कह दिया तो हमारा 'मूड' (Mood) बिगड़ गया, कोई अप्रिय घटना घट गयी तो हम दुःखी मनसा से उलटने-पलटने लगे, प्रायः हरेक मानव ऐसा ही करता है। परन्तु योग ही एक ऐसी कला है जिसको कुशलता से अपनाने पर मनुष्य रोग में, किसी मित्र की मृत्यु होने पर, व्यापार में कोई हानि होने पर अथवा अन्य किसी ऐसी-वैसी परिस्थिति में भी अडोल तथा हर्षित अवस्था में रहता है। इसलिए योगी के बारे में ही कहा जाता है कि वह निन्दा-स्तुति, मान-अपमान, हानि-लाभ आदि-आदि में एकरस अवस्था में रहता है।

जो मनुष्य अपने जीवन में खुश नहीं रहता अथवा अधिक दिन दुःखी और केवल थोड़े ही दिन खुश रहता है, भला उसका जीवन किस काम का? उसका जीवन तो उसके लिए ही मानो एक बोझ है, जिसे वह एक टट्टू जानवर बनकर ढोता रहता है। जैसे, किसी गदहे के ऊपर अशर्कियों की गठरी लाद दी जाये और वह गदहा उनका मूल्य न जानने और उनका प्रयोग न कर सकने के कारण उन्हें भार रूप से, वाहन बनकर ढोता है। ऐसा ही हाल उस मनुष्य का भी है जो जीवन रूपी अनमोल निधि से अतुल आनन्द प्राप्ति करने की बजाय गिरता पड़ता उसे कब्र तक ले जाता है।

देखा जाये तो अपने मन को मुदित अवस्था में रखने के लिए अथवा सदा प्रसन्नवदन बनने के लिए मनुष्य में मुख्य रूप से छः बातों का होना आवश्यक है— (1) ज्ञानयुक्त दृष्टिकोण (2) दूसरों को न देख सदा अपनी अवस्था सम्भालना और विकट परिस्थिति में भी अपनी स्थिति को ठीक बनाये रखने का लक्ष्य (3) अपकारी के प्रति भी उपकार की भावना बनाये रखना (4) इस संसार को एक पूर्वनिश्चित नाटक मानकर उसमें होने वाले हरेक वृत्तान्त को 'भावी' अथवा 'होनी' अथवा 'अपने ही पूर्व कर्मों का फल' जानकर कर्म-खाता चुकता मानना (5) साक्षी अवस्था धारण करना (6) इस संसार को विविधतापूर्ण एक वृक्ष (Variety Tree) तथा इसकी सतो, रजो एवं तमो अवस्थायें जानकर विपरीत विचार वाले लोगों के प्रति घृणा न करना।

स्पष्ट है कि जब तक मनुष्य का ज्ञानयुक्त दृष्टिकोण (Right Attitude) न हो तब तक वह खुश नहीं रह सकता। अब योगी ही अपनी योग कला के आधार पर सम्यक् दृष्टिकोण रख सकता है। शारीरिक रोग हो जाये तो वह समझता है कि 'चलो, पूर्व कर्मों का बोझ हल्का हुआ', किसी मित्र की मृत्यु हो जाये तो वह कहता है कि 'इस ड्रामा में उसका पार्ट पूरा हो गया', व्यापार में हानि हो जाये तो वह स्वयं को समझाता है कि 'प्रारब्ध-कर्म के अनुसार जो होना था वही हुआ है।' कोई अपमान सूचक शब्द कहे तो भी वह अपनी ही अवस्था को सम्भालता है, जैसे कि कहावत भी है कि "तू अपनी सम्भाल तुझे और से क्या, तू गठरी सम्भाल तुझे चोर से क्या?" तो स्पष्ट है कि योग द्वारा ही मनुष्य इस कला में कुशल सिद्ध हो सकता है, अन्यथा नहीं।