

# मन और तंत्र

## आत्मनियंत्रण से विजय का शाश्वत मार्ग

मानव जीवन का सबसे सूक्ष्म, सबसे तीव्र और सबसे प्रभावशाली तत्व है - 'मन'। यही मन हमें ऊंचाइयों तक ले जाता है और यही मन हमें गहराइयों में भी गिरा सकता है। इसलिए भारतीय दर्शन में बार-बार यह कहा गया है - 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत'। यह केवल एक कहावत नहीं, बल्कि जीवन का परम सत्य है। किसी भी युद्ध की शुरुआत बाहर नहीं, बल्कि भीतर होती है। जब मन हार मान लेता है, तब शरीर और परिस्थितियां भी हार जाती हैं; और जब मन टूट हो जाता है, तब असंभव भी संभव हो जाता है।

धर्म ग्रंथों में मन की स्थिति को बहुत गहराई से समझाया गया है। भगवद् गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं

*उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥*

मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु है। यदि मन नियंत्रित है, तो वह हमारा सबसे बड़ा सहायक बन जाता है; और यदि अनियंत्रित है, तो वही हमारे पतन का कारण बनता है।

मन की गति संसार में सबसे अधिक तीव्र मानी गई है। एक क्षण में यह अतीत में पहुंच जाता है, दूसरे क्षण भविष्य की कल्पनाओं में खो जाता है। यह कभी स्थिर नहीं रहता, और यही उसकी सबसे बड़ी चुनौती है। कठोपनिषद में मन को अश्व (घोड़े) के समान बताया गया है

*आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।  
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥*

अर्थात् शरीर रथ है, आत्मा रथी है, बुद्धि सारथी है और मन लगाम है। यदि लगाम (मन) सही दिशा में है, तो रथ सही मार्ग पर चलता है; अन्यथा वह भटक जाता है।

यही कारण है कि भारतीय तंत्र परंपरा में मन को नियंत्रित करना सबसे महत्वपूर्ण माना गया है। तंत्र का वास्तविक अर्थ

है व्यवस्था (System)। रुद्रयामल तंत्र और अन्य तांत्रिक ग्रंथों में यह स्पष्ट कहा गया है कि कोई भी साधना तभी सफल होती है, जब साधक का मन स्थिर और नियंत्रित हो। तंत्र केवल रहस्यमय क्रियाओं का समूह नहीं है, बल्कि यह जीवन को व्यवस्थित करने की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। और व्यवस्था तभी बन सकती है, जब मन शांत और संतुलित हो।

भगवान शिव को तंत्र का अधिष्ठाता माना गया है। वे केवल देवता नहीं, बल्कि योग और ध्यान के परम आचार्य हैं। उनका हर स्वरूप एक गहरा संदेश देता है, और उनमें से एक अत्यंत महत्वपूर्ण स्वरूप है - 'चन्द्रमौलिश्वर शिव', 'चन्द्र' का अर्थ है - चंद्रमा, और 'मौलि' का अर्थ है मस्तक। अर्थात् वह स्वरूप जिसमें शिव अपने मस्तक पर चंद्रमा धारण करते हैं।

चंद्रमा मन का प्रतीक है। ज्योतिष और शास्त्रों में चंद्रमा को मन का कारक माना गया है। जब शिव अपने मस्तक पर चंद्रमा धारण करते हैं, तो इसका अर्थ है कि उन्होंने अपने मन को पूर्ण रूप से नियंत्रित कर लिया है। यही कारण है कि वे 'महायोगी' कहलाते हैं। शिव पुराण में शिव के इस स्वरूप का वर्णन करते हुए कहा गया है -

*'चन्द्रशेखरमाश्रये मम किं करिष्यति वै यमः।'*

अर्थात जो चन्द्रशेखर (शिव) का आश्रय लेता है, उसे मृत्यु भी नहीं डरा सकती। 'मृत्यु' जीवन का भय है जो हमारे मन मस्तिष्क को अस्थिर कर देती है, मृत्यु केवल जीवन की नहीं, बल्कि उद्देश्यों की, लक्ष्यों की, मूल्यों की, जीवन के रिश्तों की ये सभी सब समाप्त होते हैं तो जीवन को अस्थिर कर देते हैं और ऐसे समय शिव का साधक अस्थिर नहीं होता, वो किसी काल कोठरी में खुद को बंद नहीं कर लेता बल्कि यथार्थ में उनका सामना करता है।

शिव का यह स्वरूप हमें सिखाता है कि जीवन में किसी भी प्रकार की समस्या, भय या कठिनाई से घबराने की आवश्यकता नहीं है। यदि मन नियंत्रित है, तो हर समस्या का समाधान संभव है।

शिव ने समुद्र मंथन के समय निकले विष को अपने कंठ में धारण कर लिया। यह केवल एक पौराणिक घटना नहीं, बल्कि एक गहरा प्रतीक है। विष का अर्थ है नकारात्मकता, क्रोध, द्वेष, पीड़ा और जीवन की कठिनाइयां। शिव ने उस विष को शरीर में नहीं फैलने दिया, बल्कि उसे अपने भीतर नियंत्रित रखा। यही आत्मनियंत्रण का सर्वोच्च उदाहरण है।

**जीवन में विष को कैसे संभालना है, यह हमारे मन पर निर्भर करता है। यदि मन अस्थिर है, तो वही विष हमें नष्ट कर सकता है; और यदि मन स्थिर है, तो हम उस विष को भी शक्ति में परिवर्तित कर सकते हैं।**

मन का नियंत्रण केवल आध्यात्मिक साधना के लिए ही नहीं, बल्कि दैनिक जीवन के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। चन्द्रमौलिश्वर शिव का ध्यान और पूजन मन को स्थिर करने का एक अत्यंत प्रभावी माध्यम है।

*यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।  
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥*

जहां-जहां यह चंचल मन जाता है, वहां-वहां से उसे हटाकर आत्मा में स्थिर करना चाहिए। यही साधना है, यही आत्मनियंत्रण है।

जीवन में सफलता का एक ही मूल मंत्र 'मन पर नियंत्रण'। जब मन नियंत्रित होता है, तो व्यक्ति अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहता है, वह विचलित नहीं होता और वह निरन्तर प्रयास करता रहता है। यही निरन्तरता उसे सफलता तक पहुंचाती है।

## नक्षत्र, ग्रह और मन

नक्षत्र, ग्रह और उनकी निरंतर बदलती स्थितियां मानव जीवन पर सूक्ष्म लेकिन गहरा प्रभाव डालती हैं। ज्योतिष के अनुसार, प्रत्येक ग्रह और नक्षत्र एक विशेष ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है, जो समय-समय पर हमारे जीवन में विभिन्न परिस्थितियां उत्पन्न करता है। ये परिस्थितियां चाहे सुखद हों या चुनौतीपूर्ण सबसे पहले हमारे मन को प्रभावित करती हैं। मन ही वह केंद्र है जहां से हमारी प्रतिक्रिया, निर्णय और जीवन की दिशा निर्धारित होती है।

जब ग्रहों की स्थिति प्रतिकूल होती है, तो जीवन में बाधाएं, असंतुलन, तनाव और असफलताएं बढ़ने लगती हैं। ऐसे समय में व्यक्ति का मन डगमगा जाता है। वह भय, चिंता और असमंजस में घिर जाता है।

यही मानसिक अस्थिरता वास्तविक नुकसान का कारण बनती है। वास्तव में, घटनाएं जितना नुकसान नहीं करतीं, उससे अधिक प्रभाव हमारी मानसिक प्रतिक्रिया करती है। यदि मन कमजोर हो, तो छोटी-सी समस्या भी बड़ी प्रतीत होती है और यदि मन मजबूत हो, तो बड़ी से बड़ी कठिनाई भी संभाली जा सकती है।

यही कारण है कि हमारे शास्त्रों में मन के नियंत्रण को सर्वोच्च महत्व दिया गया है। यदि मन स्थिर और संतुलित है, तो ग्रहों के दुष्प्रभाव भी सीमित हो जाते हैं। परिस्थितियां भले ही बदलती रहें, लेकिन व्यक्ति का आंतरिक संतुलन उसे स्थिर बनाए रखता है। वह परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढाल लेता है और सही निर्णय लेने में सक्षम होता है।

चन्द्रमौलिश्वर शिव की उपासना से साधक के भीतर मानसिक स्थिरता, धैर्य और स्पष्टता का विकास होता है। मन की चंचलता धीरे-धीरे शांत होने लगती है और व्यक्ति हर परिस्थिति में संतुलित रहने की क्षमता प्राप्त करता है। यह शक्ति उसे ग्रहों और नक्षत्रों के प्रभाव से पूरी तरह मुक्त नहीं करती, लेकिन उनके नकारात्मक प्रभाव को बहुत हद तक कम कर देती है।

जीवन में घटनाएं हमारे नियंत्रण में नहीं होतीं, लेकिन उन घटनाओं पर हमारी प्रतिक्रिया पूरी तरह हमारे हाथ में होती है। मन को नियंत्रित कर लें, तो कोई भी ग्रह, कोई भी परिस्थिति हमें हानि नहीं पहुंचा सकती।