

मन की अशांति की पहली जड़ को यदि हम देखें या परखें तो हमें तो एक ही बात नज़र आती है, वह है हमारा कर्मबन्धन अर्थात् कर्मबन्धन में फँसना ही अशांति को पैदा करता है। हम अब इसकी डिटेल्स में थोड़ा चलते हैं। कर्मबन्धन बनता कैसे होगा? कैसे इससे बाहर निकला जा सकता है? इन सभी पहलुओं पर सोचना ज़रूरी है।

इसको श्रीमद्भगवद् गीता के हिसाब से देखें तो कहा जा सकता है, जब मनुष्य विषयों का चिंतन करता है जैसे शब्द, रूप, सुगन्ध, स्पर्श के बारे में सोचता है या देखता है या फिर उसे अनुभव करता है तो हर एक विषय या ऑब्जेक्ट या इन्द्रिय वश होकर देह अभिमान पैदा करती है। जब व्यक्ति में देह अभिमान के कारण काम विकार की उत्पत्ति होती है, तब काम की पूर्ति ना होने के कारण ही मनुष्यों में क्रोध उत्पन्न होता है। यहाँ काम अर्थात् किसी भी कामना की पूर्ति ना हो तो क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध के कारण, जिसके लिए क्रोध किया गया, उससे हमारा मोह बढ़ जाता है अर्थात् यह बात तो स्पष्ट समझ में आ रही है कि क्रोध अगर किसी भी चीज़ के लिए आपको आता

है तो उससे आपका गहरा लगाव है ही। लगाव अगर बड़े बड़े का भी हो, तो छोटे छोटे लगाव भी हमारे दुःख दर्द के कारण बन जाते हैं। इसमें भी देखिये कितना बड़ा कर्मबन्धन है। जिससे हम पूरी तरह से अशांत हो जाते हैं। जैसे आपने कोई भी ऐसा कर्म किया, जिस कर्म को देखकर यदि किसी ने उस कर्म

शान्ति का आधार क्या?

दुनिया में, हर कर्म के लिए सबसे कुछ ना कुछ तो चाहिए। आप देखिये, हम कर्म से इतना अटैच हो गये कि यदि कर्म की बुराई हो तो हम दुःखी हो ही जायेंगे।

कर्म करते हैं या कराते हैं उसमें विकार या विषय (काम, क्रोध, लोभ, मोह या अहंकार) जुड़ा होता है। जिसके कारण वह कर्म विकार युक्त हो जाता है। इसलिए

क्योंकि नष्ट होने वाली हैं। इसीलिए तो हमारे अन्दर हर कर्म को लेकर भय या डर है। जैसे यह मैंने किया, तो कहीं और कोई उसका क्रेडिट ना ले जाए! तो कहीं ना कहीं उसे जाकर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कह देंगे कि कैसे तो यह कर्म मैंने ही किया है। अब आप बताओ कि कर्म का सुख मिला हमें? हम पूरे समय सिर्फ इसी बात में पड़े रहे कि कैसे हर कोई जाने कि यह कर्म मैंने किया। यही तो कर्मबन्धन है। हमेशा से दुःखदायी। किसी को घर से, परिवार से, धन से, सामाजिक कार्य से, आध्यात्मिकता अपनाने से भी गहरा लगाव है। उसका वो सुख दूसरों के कहने के आधार से लेते हैं।

उदाहरण के लिए आपने कोई इन्वेंशन की, नया सा कोई सॉफ्टवेयर डेवलप किया। यदि किसी ने उसके बारे में गलत बोला तो आप दुःखी। इसका अर्थ है कि अब आप सॉफ्टवेयर हैं। क्योंकि किसी ने आपकी बुराई तो की नहीं। सभी ने सॉफ्टवेयर के बारे में बोला। सॉफ्टवेयर अलग है, आप अलग हैं अर्थात् कर्म अलग है। लेकिन मैं सॉफ्टवेयर से इस कदर अटैचड हूँ कि मैं

सॉफ्टवेयर हूँ। ऐसे ही रिलेशन में यदि कहीं भी जो कुछ दुःख का कारण है, वो हमारा कर्म से जुड़ जाना ही तो है। आप बड़े ध्यान से देखो, कोई भी आपकी बुराई कभी भी नहीं करता, आपके कर्म की करता है। लेकिन कर्म से हम इतने जुड़े होते हैं कि हमें अच्छा या बुरा लगता है। अगर यहीं से हम निकल जायें तो हमें सुख की प्राप्ति होगी।

इसलिए इन कर्म बन्धनों से छुड़ाने का काम ही परमात्मा करने आते हैं। वही हमें कर्म करके भूल जाना सिखाते हैं। वो अकर्ता हैं, अभोक्ता हैं, हमें भी वैसा बनाना चाहते हैं। इसलिए ही तो वे सुखदाता भी हैं। इसके लिए सिर्फ ज्ञान या समझ की ही तो आवश्यकता है। जिनके आधार से हम खुश या दुःखी होते रहते हैं। परमात्मा ही हैं जो हमें कर्मबन्धन से छुड़ा सकते हैं। तो आओ और जुड़ो स्नेह के सागर से और कर्मातीत हो जाओ।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

सच में हर एक मनुष्य की चाहना है कि मन को शांति प्राप्त हो जाए। इसलिए शायद मनुष्य का प्रयत्न भी दिन दूना रात चौगुना होता है। लेकिन देखने में तो यही आता कि मन अभी भी वैसे केवैसे ही है। सभी उसके प्रमुख कारण को दूढ़ रहे हैं। आप भी सोचते ही होंगे...



की तारीफ या निन्दा की हो, उसी आधार से हम खुश या नाराज़ होते हैं। अर्थात् कर्मबन्धन ही हमें खुशी या दुःख दे रहे हैं जो क्षणिक हैं। हम सभी जितने भी हैं इस

क्योंकि हम कर्म हो गए। कर्म में आत्मा इस शरीर के आधार से करती हूँ या करता हूँ। अर्थात् कराने वाला अलग है। लेकिन इतने वर्षों से हम जो

हम दुःख या सुख फील करते हैं। क्योंकि उसमें देह जुड़ गया है। देह अर्थात् जिन विनाशी चीज़ों के लिए आपने कर्म किया, वो तो आपको कर्म बन्धन में बांधेंगी ही।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



आध्यात्मिकता माना स्वयं पॉज़ीटिव होकर दूसरों को पॉज़ीटिव देखना

प्रश्न : यद्यपि मैंने ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा कर ली है, तो भी ये काम मुझे कठिन लग रहा है। मैं एक कुमार हूँ। मैंने एक बार भगवान का हाथ पकड़ा है सो छोड़ूंगा नहीं। परन्तु मुझे मदद चाहिए।
उत्तर : ब्रह्मचर्य सबसे बड़ी तपस्या है। और यह राजयोग की तपस्या का आधार भी है। यह आजकल कठिन इसलिए है कि अन्न भी तामसिक है व चारों ओर नेगेटिविटी है। काम वासना की तो मानो आंधी चल रही है। युवक तो इसे ही जीवन मानते हैं, उन्हें पता ही नहीं कि जीवन में तो इससे ऊपर भी बहुत कुछ है। आप महान हैं जो आपने परमात्म श्रीमत और पवित्रता को अपनाया है। याद रहे, कुछ लाख लोगों की ये महान पवित्रता हमारे देश को सबसे महान बनायेगी।

योगाभ्यास पर आप ध्यान दें। राजयोग से आंतरिक ऊर्जा उर्ध्वगामी होकर सूक्ष्म शक्ति का रूप ले लेती है, इससे ब्रह्मचर्य सहज हो जाता है। साथ ही साथ मनन चिंतन में भी इस शक्ति का यूज़ होता है। शारीरिक परिश्रम में भी यह शक्ति लगती है। कुमारों को तीनों ही करने चाहिए। आलसी व ठण्डा नहीं होना चाहिए। आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए।

आपका योग का चार्ट 4 घंटा होना ही चाहिए। इसमें स्वमान, अशरीरीपन, रूहरिहान व योग सब शामिल हो। भोजन खाने से पूर्व भोजन को दृष्टि देते हुए 7 बार अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। दूध को दृष्टि देते हुए 21 बार यही अभ्यास करके दूध पियें। इससे कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो जायेंगी व ब्रह्मचर्य की तपस्या परमानंद में बदल जायेगी।

प्रश्न : एक सात साल की बच्ची की ही ऐसी मानसिकता हो गई है कि हर चीज़ में नेगेटिविटी देखती है और वही

चीज़ें ले लेती है। मान लीजिए अब मुझे पता चल गया कि नेगेटिविटी देखने से, उसे ग्रहण करने से मुझे बहुत नुकसान है और करियर भी मेरा खराब होगा। भविष्य बहुत अंधकार में हो जायेगा। मैं अपने आपको पॉज़ीटिव करना चाहता हूँ, हर चीज़ में मुझे अच्छाई ही देखना है। अब ये बात तो ठीक है कि मैं चश्मा वैसा पहन लूँ, लेकिन आदत मेरी ऐसी बन गई है कि नेगेटिविटी की



मन की बातें

- राजयोगी ब. कु. सूर्य

ओर ही ध्यान जाता है तो क्या विशेष मैं प्रैक्टिस करूँ? किस प्रकार अपने जीवन में, अपने एटीट्यूड में, थिंकिंग में परिवर्तन लाया जाये?

उत्तर : हाँ, बहुत अच्छी बात है ये और सभी को जानना भी चाहिए। और सभी मनुष्यों को आध्यात्मिकता की ज़रूरत है। अध्यात्म क्या सिखाता है कि पहले तुम अपने बारे में पॉज़ीटिव हो जाओ फिर दूसरों की बात करो। मैं हूँ कौन और मेरे अन्दर कौन कौन सी योग्यताएं हैं। एक उदाहरण ले लें, एक व्यक्ति को गुस्सा बहुत आता है। और उसके मन में दो फीलिंग्स हैं कि गुस्सा करना ही पड़ेगा या गुस्से बिना मैं रह नहीं सकता। मेरा छूटता नहीं। इस पर मेरा कंट्रोल नहीं है। अब आत्म ज्ञान हमें क्या सिखाता है? तुम सम्पूर्ण पवित्र हो मूल

रूप से। ये दूषितता, ये कालिमा, ये बाद में आई है। जैसे हमने सफेद कपड़े पहने हैं। सफेद कपड़े हमारे मैले हो जायें, सुबह हमने पहने शाम तक या अगले दिन शाम तक पहने, ये खूब मैले हो गये लेकिन देखने वाले ये कहें कि कपड़े सफेद पहनते हैं ये लोग। मैलापन अलग है, मूल चीज़ अलग है। मूल रूप में आत्मा शांत है, पवित्र है, वो बहुत सूक्ष्म रूप है, वो बहुत

शक्तिशाली है, परमात्मा के सभी गुण उसमें विद्यमान हैं। ये बात हमें अध्यात्म सिखाता है। तो पहले हम स्वयं के बारे में पॉज़ीटिव सोचना प्रारम्भ करते हैं। मैं दुःखी नहीं, मैं आत्मा तो सूक्ष्म रूप हूँ। मैं अशांत नहीं, मेरा स्वभाव, मेरा स्वधर्म तो शांति है। मैं तो मूल

रूप में सम्पूर्ण पवित्र हूँ। मैं तो बहुत शक्तिशाली हूँ। यहाँ से अपने अंदर पॉज़ीटिविटी जागृत होती है। ये बात सभी को ख्याल में रखनी होगी कि इस तरह अगर हम स्वयं चिंतन करते हैं तो हज़ारों साल से जो हमारे अंदर पॉज़ीटिविटी दब गई थी, उसके ऊपर नेगेटिव लेयर्स आ गई थी, अब इस तरह के चिंतन से पुनः वो पॉज़ीटिविटी तेज़ी से ऊपर की ओर आने लगती है। इससे, पहले हम पॉज़ीटिव हो जाते हैं, फिर जब हम दूसरों को देखते हैं, तो संसार में जो हमें गंदगी दिखती थी, उसके बारे में हमारे पास एक बहुत सुन्दर चीज़ हो गई। हम एक आख्यान के आधार पर एक बात कहते हैं, श्री कृष्ण ने कौरवों की सभा में अपना वो तेजस्वी रूप दिखाया। दुर्योधन को

दिखाई नहीं दिया। श्री कृष्ण उसे कहते हैं कि तुम्हारे पास नेत्र तो है लेकिन दृष्टि नहीं है। मेरे उस स्वरूप को केवल दृष्टि से देखा जा सकता है। नेत्रों से नहीं। यही बात हम सबके लिए है। संसार में गंदगी है, अपने नेत्रों से हम उसको देखते हैं लेकिन अगर हमें एक श्रेष्ठ दृष्टि प्राप्त हो जाये तो हम उसमें भी एक अलौकिकता को देखेंगे। उसमें भी हम एक विशेष भाव धारण कर लेंगे कि ये सब चीज़ें कलियुगी हैं, नष्ट होने वाली हैं। आत्मा तो अविनाशी है। आने वाला संसार कितना सुन्दर होगा। कलियुग को देखकर बहुतों में नेगेटिविटी है। जो अच्छे चिंतक हैं, विचारवान हैं, जो सोचते हैं कि अगले 50 साल में क्या हो जायेगा? 10-15 साल में भयानक परिवर्तन जिसको क्या कहें कि कल्पना से परे कल्पनातीत परिवर्तन 15 साल में हो गया। अगले 50 साल में क्या हो जायेगा मनुष्य! नेगेटिव सोच सोच के युवकों का ये हाल हो रहा है। इंटरनेट ने ये कर दिया, धरती हिलने लगी है पता नहीं क्या हो जाएगा। आध्यात्म हमें सिखाता है कि इसके बाद एक बहुत सुन्दर संसार आने वाला है। अगली बार हर व्यक्ति को जब हम देखेंगे तो हम इस दृष्टि से देखेंगे कि ये भगवान की संतान हैं। भगवान के बच्चों में गुण ना हों ये हो ही नहीं सकता। इनमें दो चार ही अवगुण हैं, पचास गुण हैं, ये सब आत्मायें हैं, ये भी वैसी ही आत्मायें हैं जैसी मैं आत्मा। ये भी पवित्र हैं, ये भी सुख स्वरूप हैं, ये भी शांत स्वरूप हैं, ये भी बहुत शक्तिशाली हैं, तो एटीट्यूड में भी पॉज़ीटिविटी आ जायेगी। तो अध्यात्म इस तरह हमें अपने लिए और दूसरों के लिए पॉज़ीटिविटी देता है। इससे सबकुछ बदल जाता है।