

अव्यक्त मास - जनवरी

- ब.कु.सूर्य



अव्यक्त मास आते ही प्रत्येक ब्रह्मा-वत्स के मन में अव्यक्त फीलिंग होने लगती है। ब्रह्मा बाबा की गहन तपस्या सामने आने लगती है और हम भी ऐसी ही तपस्या करें - ये भाव उमंग देने लगते हैं। जिन्होंने उन्हें तपस्वी रूप में देखा - वे जानते हैं कि बाबा डीप साइलेंस में रहते थे। जो भी उनके पास जाता था, वह अशरीरी हो जाता था। सबेरे बाबा स्वयं योग कराया करते थे और फिर आँगन में खड़े होकर सबको दृष्टि देते थे। वह सीन अलौकिकता सम्पन्न व अति आकर्षक होता था। कितनो ने ही बाबा को फरिश्ते रूप में देखा। हमें भी उन्हें फालो करना है।

सभी से तपस्या नहीं होती, परन्तु अनेक ब्रह्मा वत्स अच्छी तपस्या कर रहे हैं। 108 रत्न श्रेष्ठ तपस्वी हैं, उनकी तपस्या ही विश्व का आधार है। ये रत्न अभी तक भी गुप्त ही हैं। याद रहे, सेवा के महारथियों का इस माला में स्थान नहीं है। बहुत पवित्र व त्यागी आत्माएं ही इसकी अधिकारी होंगी। लम्बाकाल निर्विघ्न रहने वाली आत्माएं ही इसमें सुशोभित होंगी। जिन्होंने अब तक भी काम, क्रोध व अहंकार पर विजय नहीं पाई वे तो इस माला को स्मरण करने वाले ही बनेंगे। इसके बाद सम्पूर्ण विश्व में चमकते सितारे हैं 1008

आत्माएं। ये भी जीवन में निर्मल, संतुष्ट, बहुत पवित्र व निर्विघ्न आत्माएं हैं।

अष्ट रत्न तो वरदानी आत्माएं हैं जो अब विनाशकाल में सभी मनुष्यात्माओं को बहुत मदद करेंगी। ये ही सर्व के इष्टदेव भी बनेंगे। तो आओ इस अव्यक्त मास में कुछ अनुपम करें। सभी को पहले से ज्यादा करना चाहिए। इस मास को वरदाता का वरदान भी है। इस मास के अनुभव अविनाशी बन सकते हैं।

अमृतवेले स्वयं का श्रृंगार करें - पाँच दिन पूर्व से ही स्वयं को अच्छी उमंग से भरें। जैसे मुस्लिम लोग एक मास रोजा रखते हैं, हमें भी एक मास कुछ विशेष करना है। दिनचर्या को पुनः व्यवस्थित करें। ठीक समय पर सोकर अमृतवेले उठें। इस आनंद के लिए सोने से पूर्व पन्द्रह-बीस मिनट अच्छे अभ्यास करके सोयें। एक मास के लिए कुछ व्रत ले लें। जो कर सकते हैं वे एक समय का भोजन छोड़ें या एक समय भोजन करके शेष फलाहार व कच्चा आहार करें। ऐसा करने से एक मास की साधना, पवित्रता की स्थिति श्रेष्ठ बनाने में व योगी बनने में अत्यधिक सहायक होगी।

सप्ताह में दो बार मौन भी रखें। सबेरे आठ बजे तक भी मौन रखें। ये व्रत तपस्या में अति सहायक है। कम भोजन व कम बोलने से अमृतवेला बहुत अच्छा होगा। सुस्ती समाप्त होगी। सुस्ती का कारण अति अन्न ही है। फिर उठकर गीत सुनें या गीत गुनगुनायें और यदि आप चाहें तो कॉमेन्ट्री से योग करें। प्रतिदिन सबेरे अव्यक्त मुरली अवश्य पढ़ लें। ऐसा हो अमृतवेला, जो हमें अनुभव हो कि हम प्रभु-मिलन के आनंद से तृप्त हुए। हमने जी भरकर बाबा से दृष्टि पाई तथा बाबा का वरदानी हाथ हमारे सिर पर आ गया।

व्यर्थ-मुक्त मास - व्यर्थ बातों या समाचारों में रहने वाले कभी योगी नहीं बन सकते। व्यर्थ बातों के बाद जो सुख मिलता है वो दुःखों का आह्वान करने वाला होता है। क्या हम सब ये संकल्प ले सकते हैं कि एक मास तक न हम व्यर्थ सुनेंगे, न व्यर्थ बोलेंगे। ऐसा करने से व्यर्थ संकल्प स्वतः ही समाप्त हो जाएंगे। कुछ लोग इसमें बोर भी हो सकते हैं, परन्तु यदि सारा दिन कुछ अच्छी साधना करेंगे तो विशेष आत्म-बल प्राप्त होगा। जिन्हें विजयी रत्न बनने की इच्छा है वे यह संकल्प करें। व्यर्थ में तो सारा संसार जी रहा है, व्यर्थ में तो हमने 2500 वर्ष बिताये, अब साधना करें।

अशरीरीपन व स्वमान की साधना करें

- ब्रह्मा बाबा की ये दोनों साधनाएं बहुत ज्यादा थीं। गहन अनुभव करें कि मैं आत्मा इस देह से न्यारी हूँ, मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ व इस देह में अवतरित हूँ... अपना चमकता हुआ तेजस्वी स्वरूप देखें। हम केवल बिन्दी नहीं अति प्रकाशमान व अति तेजस्वी हैं। ये अभ्यास अमृतवेले भी हो व सारे दिन में कम से कम दस बार अवश्य करें। मैं फरिश्ता हूँ व मुझे देवता बनना है। यह फरिश्ता सो देवता का अभ्यास पाँच-पाँच बार सबेरे-शाम करें। इसमें महसूस हो कि मैं फरिश्ता सूक्ष्मवतन में हूँ, वहाँ अनेक फरिश्ते हैं, फिर मैं देवता देवलोक में हूँ... अभ्यास करने से वे दोनों फीलिंग स्पष्ट होने लगेंगी। अशरीरीपन के अभ्यास के साथ ही स्वमान का अभ्यास भी करें। दोनों साथ-साथ कर सकते हैं। स्वमान हमारे मूल संस्कारों, शक्तियों व गुणों को जागृत करता है। स्वमान पर यदि चिन्तन भी हो तो सोने में सुहागा। चिन्तन करने से अन्तर्मन स्वीकारेगा कि मैं ये ही हूँ।

शुभभावनाओं से मन को भरें व क्षमाभाव लायें - हमारी दुवाएं दूसरों के चित्त को शान्त करती हैं। हमारी जड़ मूर्तियाँ भी दूसरों को शान्ति दे रही हैं। हमारी शुभभावनाएँ अनेकों को सहारा देती हैं। शुभभावना मनसा सेवा का नेचुरल स्वरूप है। जो हमें अशुभ भावनाएँ देते हैं उन्हें दस बार शुभभावनाएँ दें तो आपसे पॉजिटिव एनर्जी उन्हें जाएगी और उनकी निगेटीव एनर्जी आप तक नहीं आयेगी। क्षमा करना शक्तिशाली आत्मा की पहचान है। जिन्होंने भी कुछ ऐसा वैसा हमसे किया है, प्रतिदिन एक बार सबेरे हम उन्हें क्षमा करें। हमें अपने चित्त को शीतल करना है। कोई भी अग्नि हमारे चित्त में जलती हो, अब हम उसे शान्त करें। चाहे वह क्रोध की अग्नि हो या अभिमान की, चाहे बदला लेने की इच्छा चित्त को जला रही हो या ईर्ष्या की अग्नि में हमने मन की शान्ति की बलि चढ़ा दी हो, अब स्वयं को शान्त करें। याद रखें बुद्धिमान वही है जो भगवान को पाकर शान्त व संतुष्ट हो जाए।

हम सभी ब्राह्मण कुलभूषण जनवरी में ऐसी तपस्या करें जो अनेकों के विघ्न नष्ट हो जाएं, विभिन्न रोगों से पीड़ित मनुष्य सुखी हो जाएं और विश्व परिवर्तन के कार्य की गति तीव्र हो जाए। जो तपस्या कर सकते हैं उन्हें स्वयं को थोड़ा मुक्त करके श्रेष्ठ तपस्या में लग जाना चाहिए और जिनसे तपस्या नहीं होती उन्हें स्वयं को खुशी व निरहंकारिता से भर लेना चाहिए। बस धुन लगाएं और मग्न हो जाएं।



ऊर्जा नगर (गांधीनगर)। नवनिर्मित भवन का उद्घाटन करते हुए दादी जानकी। साथ हैं ब.कु.सरला दीदी, ब.कु.कैलाश तथा अन्य।



मुम्बई। ब.कु.जयंती, विधायक एमपी लोढा, ग्राम विकास मंत्री जयंत पाटिल, ब.कु.बृजमोहन, ब.कु.आशा, ब.कु.योगिनी, पूर्व स्पीकर अरुण गुजराती तथा अन्य दीप प्रज्ज्वलित करते हुए।



मडगांव (गोवा)। आध्यात्मिक गुरु श्री रविशंकर जी को शिव संदेश देने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.सुरेखा।



मुम्बई (कोलाबा)। भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान महेन्द्र सिंह धोनी के साथ आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात ब.कु.गायत्री।