



माउण्ट आबू। दीपावली के शुभ अवसर पर रोशनी से जगमगाता हुआ ओम शान्ति भवन।



सिकंदराबाद। रशियन कल्चरल फेस्टिवल कम कॉन्फ्रेंस ऑन गॉड्स विज्डम फॉर इनर पीस एंड ग्लोबल हार्मनी प्रोग्राम में स्पीकर सर्वे, केन्द्रीय यातायात परिवहन मंत्री सत्यनारायण, ब्र.कु. वेदांती, ब्र.कु. संतोष, एम.डी. शैलजा किरण, ब्र.कु. मंजु, सांसद जी. विवेकानन्द तथा अन्य।



अजमेर। शांतिदूत साइकिल यात्रा के दौरान ब्र.कु. शक्तिराज पुलिस के जवानों को मेमोरी मैनेजमेंट के बारे में समझाते हुए। साथ हैं शांतिदूत यात्रा के भाई-बहनें।



सिहोरा। शासकीय कन्या शाला में ब्र.कु. भगवान प्रवचन करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. कृष्णा, नायक भाई, डिहरिया भाई तथा अन्य।



बड़ौदा। ग्लोबल हॉस्पिटल की 20वीं सालगिरह पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. डॉ. सतीश। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. राज तथा सी.ए. राकेश गांधी।

स्व-चेतना प्रथम... पेज 2 का शेष

में छोड़ दिया हो।

हम भी मिट्टी के घड़े हैं। बहुत है भीतर। वही है जो परमात्मा का है, सागर का ही है। लेकिन बाहर जो है उसका क्या? उसकी क्या तुलना है? यह मिट्टी के घड़े को भी एक दिन तोड़ना ही पड़ता है। यह जो सेल्फ है, यह जो मैं हूँ, यह जो आत्म का भाव है, यह जो ईगो है, अहंकार है, यह घेरे हुए है। लेकिन जिस दिन स्वयं की पूरी गरिमा का पता चलता है, उस दिन मिट्टी का घड़ा सोने का घड़ा हो जाता है। तोड़ना बहुत मुश्किल हो जाता है।

इसलिए बहुत बार साधक में अदभुत तरह के अहंकारों का जन्म होता है। बहुत बार साधना के पथ पर चलने वाले को जो अंतिम चीज आखिर में रोक लेती है, वह वो जगह है जहाँ उसका मैं सोने का हो जाता है, जहाँ उसे लगता है कि मैं अनंत वीर्य, अनंत ज्ञान, अनंत शक्ति का मालिक हूँ। यह घोषणा उसके भीतरी में की बड़ी गहरी घोषणा बन जाती है। जो इस पर रुक जाते हैं वे प्रथम चरण में ही रहते हैं। और यह रुक जाना वैसा ही है जैसे कोई आदमी अपनी मंजिल के करीब आकर और द्वार पर रुक जाए। सारा रास्ता तय करे और मंदिर के बाहर ठहर जाए।

ऐसा होता भी है। हजारों मील आदमी चल लेता है, और मंजिल के पास आकर एक-एक कदम उठाना मुश्किल हो जाता है। हजारों मील चल लेता है, जब तक दूर होती है मंजिल तब तक दौड़ लेता है, जैसे-जैसे पास आने लगती है वैसे-वैसे थकान पकड़ने लगती है। अक्सर ऐसा हुआ है कि लोग मंदिरों के बाहर आकर विश्राम को चले गए हैं।

अनेक साधक स्वयं को जानने पर अटक जाते हैं। इससे भी योगी होना आगे बड़ी छलांग है। स्वयं को पाने की बात बहुत बड़ी नहीं है, स्वयं को खोने की बात बहुत बड़ी है।

योग सबसे बड़ी खोज शुरू होती है वह होती है, मैं कौन हूँ? इसकी खोज शुरू होती है। मैं क्या हूँ? क्या हूँ? मैं कहाँ तक हूँ? यह प्रथम स्टेज में पता नहीं चलता। जितना गहरे हम खोजते हैं, उतना ही हम पाते हैं कि यहाँ भी मेरा अंत नहीं है, यहाँ भी मैं नहीं हूँ और आगे भी हूँ, बियांड एंड बियांड। खोज चलती जाती है, खोज चलती जाती है और सब सीमाएं टूट जाती हैं और आखिर में पता चलता है कि जो भी है वह सभी कुछ मैं हूँ, जिस दिन यह पता चलता है कि जो भी है वह सभी कुछ मैं हूँ, उस दिन मैं नहीं बचता, क्योंकि तू नहीं बचता, कोई तू नहीं रह जाता बाहर फिर। सभी कुछ मैं हूँ, फिर कोई तू नहीं रह जाता। जहाँ मैं और तू में अंतर नहीं रह जाता। योग की पराकाष्ठा माना परमात्मा के समान बना देती है। तब तो कहा जाता है योगी माना ही परमात्मा का रूप।

सकारात्मक सोच से स्व-परिवर्तन

पांच मिनट गुस्से से, दो घंटे की अगर कार्य क्षमता जलती हो, तो पांच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घंटे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर, फिर दिनचर्या को आरंभ करें। आठ घंटे तक आपकी मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेगी, लोग आयेगे, उल्टा-पुल्टा बोलने वाले भी आयेगे। जब आपके अंदर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है, तो उस चीज को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मेडिटेशन कर लें तो रात में शांति से नींद तो आयेगी ही। आप इसका प्रयोग करके देखो क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया हुआ है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन की प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे। मन के लिए एक्सरसाइज कौन सी है? पॉजिटिव थिंकिंग की एक्सरसाइज उसको देना होगा। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है निगेटिव सोचने की। आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने निगेटिव विचार आ जाते हैं। कहाँ गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहाँ एक्सीडेंट तो नहीं हो गया? कहाँ हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है, तो कहाँ-कहाँ विचार पहुंच जाते हैं, कितने निगेटिव विचार आते हैं। इसीलिए जहाँ निगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन की प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। तो जितना हम पॉजिटिव विचारों की एक्स-रसाइज देते जायेंगे, और वो देना पड़ेगा। अपने आप नहीं चलेगा। लेकिन वो सहज तभी होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया हुआ होगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आऊटपुट व्यवहार। अगर इनपुट ही निगेटिव है

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



तो विचार की प्रोसेस निगेटिव चलेगी और आऊटपुट अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन यही निकलेगा। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं, श्रद्धा पूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। जिससे आऊटपुट अपने व्यवहार में भी अण्डरस्टैंडिंग डेवलप हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेगी। आपसी संबंधों में अच्छी अण्डरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे और गृहस्थ जीवन सुखी हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि ज्ञान का अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन करना और श्रद्धा से सुनना और सुनाना है, तो तुम सर्व पापों से मुक्त हो जाओगे। ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को फ्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। दूसरों को भी ले आये, दूसरों को आपने सुनाया तो उनको भी प्रेरणा मिलती है। तो समझो कि हमारे मन को क्या अच्छा लगता है? मन को हमेशा ज्ञान की बातें, आध्यात्मिक बातें अच्छी लगती हैं। मन को कभी भी फालतू बातें अच्छी नहीं लगती हैं। लेकिन हम क्या करते हैं नित्य उसको फालतू बातें परोसते जाते हैं। इसलिए मन चिड़चिड़ा हो जाता है। जो उसको पसंद नहीं वो उसको क्यों दे रहे हैं? उसको जिसमें रूचि है, वो चीजें उसको दें, तो मन प्रसन्न रहने लगेगा। तब मनुष्य के अंदर परिवर्तन आने लगता है और वह ज्ञान की बातों एवं सतसंग की बातों का स्वयं में सृजन करने लगता है। रोज जब अपने मन को ज्ञान की बातों से स्वच्छ करते जायेंगे तो मन सुंदर, निर्मल, पवित्र होने लगेगा। मन के अंदर का किचड़ा साफ होने लगेगा। कई बार लोग कहते हैं कि हमारे मन के अंदर कभी-कभी बहुत बुरे विचार चलते हैं, चाहते नहीं हैं फिर भी चल जाते हैं क्या करें? मान लीजिए एक मटका है जिसके अंदर गंदा पानी भरा है। मटका फिक्स है, उसको उठा नहीं सकते हैं। तो क्या करेंगे, साफ पानी के नल को खोल दो, वो पानी गिरते-गिरते फिर अंदर का पानी ओवरफ्लो होता जायेगा और ओवरफ्लो होते...होते...होते, एक समय ऐसा आयेगा, कि मटके के अंदर से सारा गंदा पानी निकल गया होगा और वह साफ पानी से भर गया होगा। ठीक इसी तरह बुद्धि के अंदर नकारात्मक सोचने की आदत पड़ी हुई है, उसको निकालने की विधि क्या है? उसको निकालने की विधि यही है कि रोज उसको ज्ञान की बातों से, अंदर अमृत से, उसको सींचते जाओ तो वो किचड़ा निकलता जायेगा...निकलता जायेगा और एक समय आयेगा जब मन और बुद्धि इतना स्वच्छ और निर्मल बन जायेगा। उसके लिए तो अध्ययन करने की आवश्यकता है। तब हमारा मन, स्वच्छ और निर्मल हो जायेगा। -क्रमशः