OM 19 a_Page 1 and 2 14/01/2015 09:46 Page 10

एक कालजयी व्यक्तित्व

भारत की भूमि देवदूतों से भरी पड़ी है। मैं ये नहीं कहता कि रामकृष्ण परमहंस, विवेकानंद या दयानंद सरस्वती या अन्यानेक आत्माएं महान नहीं थीं। महान थीं और चिरकाल तक उनका नाम भी इतिहास में अमर है और रहेगा। लेकिन एक ऐसा व्यक्तित्व जिसने अपनी सम्पूर्ण संतति, संतान व सम्पत्ति को एक सेकेण्ड में विश्व कल्याणार्थ समर्पित कर अपना नाम उन देवदूतों में लिखवाया जिनसे सृष्टि की शुरुआत होती है। प्रत्येक धर्म में कोई न कोई धर्म का प्रथम पुरोधा अवश्य होता है जो उस धर्म की शुरुआत करता है। जब भी उसकी जीवनी लिखी जाती है तो सर्वप्रथम उसका नाम स्वर्णाक्षरों में अंकित होता है। ऐसे ही सनातन धर्म के मसीहा, पुरोधा, चिरकाल तक अपने जीवन को सबके श्रीमुख पर लाने वाले व्यक्तित्व का नाम दादा लेखराज है।

प्रथम विश्व युद्ध की त्रास के पश्चात् अंग्रेज प्रशासन काल में जब भारत जकड़ा हुआ था, उस समय चारो तरफ अकाल, भूखमरी व प्राकृतिक आपदाओं का माहौल था, वैसे समय में एक परा-शक्ति ने सिंध हैदराबाद (जोकि अब पाकिस्तान में है) के एक जौहरी को परख कर मानव कल्याणार्थ निमित्त बनाया। उस काल में धर्म पतन की अवस्था की ओर अग्रसर था। लोग अपना सबकुछ शांति व सदभाव के लिए देने को आतुर थे। ऐसे समय में ही दादा लेखराज को उस परम-शक्ति ने निमित्त बनाकर ब्रह्मा नाम दिया और कहा कि मैं तुम्हारे द्वारा ही सृष्टि परिवर्तन का कार्य करूंगा। जिन्हें ग्रंथों में कहीं आदिदेव, एडम, आदम आदि नाम दिये गए हैं जो कयामत के समय ही परमात्मा के वाहन बनते हैं।

कैसा था उनका व्यक्तित्व?

निराकार, ज्ञान के सागर, सर्वशक्तिमान परमपिता ने जिस आदिदेव को अपना रथ बनाया वो अद्भुत था, अनुपम था, अद्वितीय था। अगर इसकी महिमा की जाये तो उसके लिए शब्द भी कम पड़ जायेंगे। हम सभी उन्हें प्यार से ब्रह्मा बाबा भी कहते हैं। जिन्होंने अपनी सहज तपस्या व त्याग के बल से कर्मातीत अवस्था को प्राप्त किया। उनकी कुछ विशेषताएं प्रमुख हैं

1. ब्रह्मा बाबा सदैव अपने आप में निश्चय रखते थे और साथ ही अपने सभी कार्य को परमात्मा के निमित्त करते थे इसलिए उन्हें किसी बात की कोई चिंता नहीं होती थी।

2. किसी भी परिस्थिति में सदा समर्थ संकल्प में रहते थे। उनको हमेशा ये रहता कि हमारा पिता हमारा रक्षक है इसलिए हमारा बाल भी बांका नहीं हो सकता।

3. वो सदैव अपने आप को व दूसरों को सम्मान देते थे। वो हमेशा इस स्वमान में रहते कि मैं एक मन पसंद, लोक-पसंद व प्रभु-पसंद आत्मा हूँ।

4. उन्होंने अपनी कर्मेंद्रियों पर सम्पूर्ण विजय प्राप्त कर ली थी। वो किसी भी परिस्थिति में डिगे नहीं।

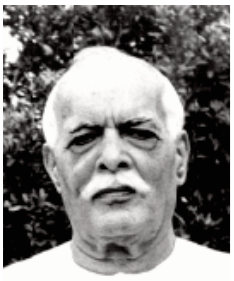
5. चारो ओर हंगामा होते हुए भी वो एक के अंत में खोये रहते थे, एकांतवासी बन एकाग्रता का प्रबल अभ्यास करते थे।

6. अपना सम्पूर्ण जीवन देने के पश्चात् भी उन्हें इस बात का बिल्कुल अभिमान नहीं था कि मैंने कुछ त्याग किया।

7. अपनी शक्तिशाली वृत्ति से उन्होंने वायुमण्डल को अति शक्तिशाली बना दिया। इसका आधार उन्होंने परस्पर एक-दूसरे को आत्मा देखने के साथ जोड़ा। अपने सम्पूर्ण लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन कर दिया।

8. ब्रह्मा बाबा किसी को उठाने के लिए सदा कहा करते कि आपके अंदर ये विशेषता है और ये भी विशेषता है। अगर आपके अंदर ये विशेषता भी जुड़ जाये तो कितना अच्छा होगा। इससे स्वतः ही सबकी कमी दूर हो जाती है।

9. ब्रह्मा बाबा कहा करते थे कि



अहंकार आने का दरवाज़ा एक शब्द है 'मैं'। जब भी मैं शब्द याद आये तो याद करो कि मैं एक निराकारी आत्मा हूँ तो इससे आपका 'मैं' या अहंकार नष्ट हो जायेगा।

10. ब्रह्मा बाबा ने मातृशक्ति को सबसे ऊपर रखा। परमात्मा द्वारा दिया गया संदेश सबसे पहले माताओं को दिया या यों कहें कि नारी-सशक्तिकरण की शुरुआत अगर किसी ने की, तो वे ब्रह्मा बाबा थे। ऐसे कालजयी व्यक्तित्व को सम्पूर्ण सृष्टि की तरफ से शत-शत नमन।

-ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

खुशियाँ आपके साथ...

7 कदम राजयोग की ओर...

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्नः- मैं 40 वर्षीय अधर कुमार हूँ। 5 वर्ष से ज्ञान-योग का अभ्यास करता हूँ, परंतु मुझे क्रोध बहुत आता है। मैं क्रोध छोड़ना चाहता हूँ, पर छूटता नहीं इसलिये मुझे डिप्रेशन भी होने लगा है। मैं खुश नहीं रहता। मुझे कोई ऊपाय बताइये?

उत्तरः- ये बहुत ही अच्छी बात है कि आपको अपने क्रोध का एहसास है और आप उससे मुक्त होना चहते हैं। क्रोध हमारे तन और मन के लिए बहुत ही नुकसानकारक है। क्रोध अंततः डिप्रेशन में ही बदल जाता है। क्रोधी व्यक्ति धीरे-धीरे निर्बल हो जाता है। क्रोध सचमुच मनुष्य के लिए अभिशाप है। अपनी भावनाओं को कंट्रोल करने के लिए आप सवेरे अवश्य उठें और अपने मन का सुंदर संकल्पों से श्रृंगार करें। संकल्प किया करें कि मैं तो एक महान आत्मा हूँ। क्रोध मुझे शोभा नहीं देता। स्वयं भगवान मुझे कितनी ऊँची नज़र से देखता है। जब मुझे क्रोध आता है तो उसे कैसा लगता होगा? मुझे तो संसार को शांति का दान देना है। भला मैं सबके मन में क्रोध की अग्नि कैसे जला सकता हूँ? इस प्रकार के विचारों से आपको आत्म-जागृति होगी।

ऐसे ही सवेरे के समय विश्वास के सहित 5 बार याद करना कि मैं विजयी रत्न हूँ... मायाजीत हूँ... क्रोधमुक्त हूँ... मेरा चित्त शांत हो गया है...इससे आपको क्रोध को जीतने में बहुत मदद मिलेगी। इसके साथ-साथ आधा घण्टा योग करेंगे इस स्वमान के साथ कि मैं शांत स्वरूप हूँ...प्रेम से भरपूर हूँ...। क्रोध को धैर्य से जीता जाता है। आपके मन में जो तुरंत उत्तेजित होने का संस्कार है, उस पर आप अवश्य ध्यान दें। कुछ भी बात हो जाए, 10 सेकेण्ड धैर्यता के बाद प्रतिक्रिया दें, कुछ बोलें। और कोई कुछ भी बोलता है, गलत करता है, सर्वप्रथम आप मुस्कुराया करो। बस ऐसा करने से आपका चित्त शांत हो जाएगा और आप अपने जीवन का सम्पूर्ण सुख प्राप्त करेंगे।

प्रश्नः- मैं 17 वर्षीय कुमारी हूँ। पहले मेरी एकाग्रता बहुत अच्छी थी। पर अब पढ़ाई में मेरी एकाग्रता बहुत कम हो गयी है। अभी मेरी 12वीं की परीक्षा होने वाली है। मैं इसमें बहुत अच्छे अंक लाना चाहती हूँ। मुझे समझ में नहीं आता कि मेरी एकाग्रता क्यों खत्म हो गई है और अब मैं क्या करूँ? मैं खुद को परवश सा पाती हूँ?

उत्तरः- आपका महत्वपूर्ण साल है। आपको एकाग्रचित्त होकर अपनी पढ़ाई पर फोकस करना चाहिए। परंतु आजकल इस आयु के अनेक बच्चों को ऐसा ही कड़वा अनुभव हो रहा है कि चाहते हुए भी वो एकाग्र नहीं हो पाते । इसका सूक्ष्म कारण हम यहाँ लिख रहे हैं –

एकाग्रता में ये तीन चीज़ें तो बाधक हैं हीं – मोबाइल, टी.वी. और इन्टरनेट का गलत प्रयोग। साथ में बहुत लोगों से रिलेशनशिप बनाने से भी एकाग्रता नष्ट हो जाती है, परंतु आज-कल इसका एक सूक्ष्म कारण और भी है और वो है – हर युवक के अंदर बढ़ी हुई कामुकता। चारो ओर वातावरण में भी काम वासना के प्रकम्पन हैं। वो भी युवकों की एकाग्रता को भंग कर रहे हैं।

आपको प्रतिदिन कई बार पानी को चार्ज करके पीना है। उसकी विधि अपनायेंगे – गिलास में पानी लेकर उसे दृष्टि देते हुए 7 बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। फिर पानी पीयें। दूसरी बात, अश्लील चीज़ें पढ़ने और देखने से बचें। मोबाइल आदि का कम प्रयोग करें। तीसरा, अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के लिए राजयोग का अभ्यास करें। सर्वप्रथम ये याद करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मन-बुद्धि और संस्कारों की मालिक हूँ। इस देह और कर्मेन्द्रियों की मालिक हूँ। अपने को आत्मिक स्वरूप में देखें और अपने मन-बुद्धि से बात करें – हे मेरे मन, अब तुम शांत रहो...तुम बहुत भटके हो...इससे तुम्हारी शक्तियाँ नष्ट हो गयी हैं...अब शांत हो जाओ तो तुम बहुत शक्तिशाली बन जाओगे। अपनी बुद्धि से बात करें - हे मेरी बुद्धि, तू तो मेरी सच्ची मित्र है। अब जो कुछ मैं पढ़ूँ, तू उसे साथ-साथ याद कर लिया कर। कुछ ही दिनों में आपको अनुभव होने लगेगा कि मन-बुद्धि आपकी बात मानने लगे हैं और आपकी एकाग्रता में वृद्धि होने लगेगी।

प्रश्नः- मैं माता हूँ। मेरी लड़की 12वीं क्लास में पढ़ती है, वह हमारा बिल्कुल नहीं सुनती। उसने अपना एक बॉयफ्रेन्ड बना लिया है। वह सबकुछ छोड़कर उसी के साथ जाना चाहती है, हमने उसे बहुत मारा-पीटा भी, परंतु उस पर कोई असर नहीं हुआ। हमारे घर का माहौल बहुत बिगड़ गया है, मैं क्या करूँ?

उत्तरः- कलयुग के इस अंतकाल में सारे ही संसार में युवकों के मानसिक स्तर में काफी गिरावट आ गयी है। उनके अंदर की वासनाओं ने उनको भी बहुत परेशान कर दिया है। ना चाहते भी वो किसी की ओर खिंचे चले जाते हैं। उन्हें अपने परिवार वा लोक-लाज की चिंता नहीं। कभी–कभी वो खुद को परवश भी पाते हैं। आप अपनी लड़की के साथ क्रोध से नहीं, अति प्रेम से व्यवहार करो। प्रेम से तो विषधर को भी वश में किया जा सकता है। उसे प्यार से बैठाकर आप दोनों माता-पिता पहले उसके स्वमान को जगाओ कि तुम तो बहुत अच्छी हो। हमारे कुल की दीपक हो। फिर उसे बहुत प्यार से ये बात स्पष्ट करो कि ये प्यार तो इमोशनल होता है। आज वो लड़का तुमसे प्यार करता है, कल किसी और से करेगा। फिर अभी तो तुम्हारे पढ़ने की उम्र है। अभी उसे प्यार देकर उसके चित्त पर शीतल छींटें डालो, उसे अपने प्यार की रस्सियों में बाँधो।

इस पूरे वातावरण को ठीक करने के लिए आधा घण्टा सवेरे और आधा घण्टा शाम विशेष रूप से योगाभ्यास करो। योग से पहले इस स्वमान का अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और योग में बाबा से पवित्र किरणें लेते हुए अपने पूरे घर में फैलायें। इससे उस आत्मा का चित्त भी शांत होगा। साथ ही साथ अपनी समस्या प्रभु-अर्पण भी कर दो तो आप उसके मदद के पात्र बन जाएंगे। आप अपने मन को शांत करें, पॉज़ीटिव करें तब आपकी बच्ची का मन भी शांत हो जाएगा। आपका व्यवहार उसके भी क्रोध व जिद्द को समाप्त करेगा। हमें विश्वास है कि आपका ये केयर बहुत जल्दी सबकुछ ठीक कर देगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com