

विचार सागर मंथन से निकलेंगे रत्न

गतांक से आगे...

भगवान ने इस योगाभ्यास का महत्व बताया कि इस योगाभ्यास द्वारा ही योगी भौतिक एवं मानसिक क्रियाओं से उपराम हो जाता है। योग के समय हमें कोई मानसिक क्रिया या भौतिक क्रिया करने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि कई बार कई लोग योग का मतलब शारीरिक व्यायाम समझ लेते हैं, या मानसिक व्यायाम समझ लेते हैं। भगवान ये बात यहाँ अच्छी तरह से समझाते हैं और इसीलिए भगवान ने अर्जुन को कहीं पर भी भौतिक क्रियायें या मानसिक क्रियायें करने की प्रेरणा नहीं दी। लेकिन योग माना ही सभी बातों से अपने मन को ऊपर उठाना एवं विशुद्ध मन से आत्म स्वरूप में स्थित हो करके परमात्मा की याद में अतीन्द्रिय सुख और आत्म संतुष्टि का अनुभव करना है। योगी की यह बहुत बड़ी उपलब्धि हो जाती है। इस सत्य स्वरूप में स्थित, सर्व प्राप्त स्वरूप कोई भी प्रकार के दुःख से विचलित नहीं हो सकता है। आत्म-स्वरूप यानी वो सतोगुणी स्वरूप में अपने मन को स्थित करता है। तो उस समय वो दैहिक भान से भी ऊपर उठ जाता है। जिस तरह शरीर में यदि कोई पीड़ा है, कोई दुःख है, दर्द है तो उस समय उस पीड़ा का अनुभव नहीं होता है और उसके मन को वो विचलित भी नहीं कर सकता है। इस योग को दृढ़ निश्चय एवं धैर्यता से अभ्यास करने से ही सफलता मिलती है। वैसे भी कहा जाता है कि "दृढ़ता में सफलता" और "निश्चय में विजय" तो कोई भी कार्य के लिए जो दृढ़ निश्चय कर लेता है, तो सफलता हुई ही पड़ी है। सफलता मिलेगी या नहीं मिलेगी ये संशय भी नहीं रहता है। लेकिन जैसे सफलता हुई ही पड़ी है, उस सफलता को भी वह विजुअलाइज़ कर सकता है। तो इसलिए योग की उपलब्धि के विषय में उसको स्पष्ट किया। फिर बताया कि मन अपनी चंचलता

तथा अस्थिरता के कारण, जहाँ कहीं भी विचरण करता हो तो उसे वहाँ से खींचें और अपने वश में करें। क्योंकि मन के भटकने का द्वार कौन सा है। मन के भटकने का द्वार हमेशा कोई न कोई कर्मेन्द्रियाँ होती हैं और जब वो कर्मेन्द्रियाँ चंचल होने लगती हैं तो मन भी भटकने का अनुभव कराता है। मन अनेक दिशाओं में भागना आरंभ करता है। तो इसीलिए भगवान ने अर्जुन को कहा कि अगर चला भी जाता है तो भी चिंता करने की आवश्यकता नहीं। अगर मन कहीं चंचलता वश भाग भी गया तो उसको वापस खींच सकते हैं। उसको खींच लें और फिर उसको जोड़ने का प्रयत्न करें। क्योंकि ये तो उसकी आदत है। मन की आदत है कि उसको विचरण करना अच्छा लगता है। यहाँ बैठे-बैठे भी कई बार कई लोगों का मन घर में चला जायेगा, कोई अन्य स्थान पर चला जायेगा। क्योंकि मन का नेचर है कि वो एक स्थान पर स्थिर हो करके बैठ नहीं पाता है। हाँ, जहाँ उसकी रुचि होती है वहाँ स्थिर हो जाता है। लेकिन जहाँ उसकी रुचि नहीं, वहाँ से भागता रहता है और शुरुआती स्टेज में तो बहुत भागेगा। लेकिन उसमें डरने की बात नहीं। उसको वापस खींच सकता है।

शास्त्रों में ये बात बतायी गई है कि सागर मंथन हुआ था। जब देवताओं और

असुरों के बीच में सागर मंथन हुआ तो उस समय सबसे पहले विष निकलता है, तो विष की बदबू ही ऐसी थी कि देवतायें बेहोश होने लगे। उनमें से जो थोड़े बहुत देवतायें बच गए वे चिंतित होने लगे कि इस तरह से देवतायें बेहोश होते रहे फिर तो सागर मंथन में जो अमृत-कलश निकलेगा, वो असुर लोग ले जायेंगे। तो फिर देवतायें भागे-भागे शिवजी के पास गये और उनसे विनती करने लगे कि ये सागर मंथन में तो विष निकल रहा है, उसका अब क्या किया जाए.? देवतायें तो बेहोश होने लगे हैं। उस समय कहा जाता है कि शिवजी आते हैं और आकर सारा विष पी लेते हैं। सारा विष ग्रहण करने के बाद पुनः सागर मंथन आरंभ होता है। धीरे-धीरे एक-एक चीज़ें निकलती जाती हैं। जो देवतायें बेहोश हो गये थे उन्हें भी सुरजीत कर दिया और फिर अंत में अमृत कलश निकलता है। जो अमृत-कलश मोहिनी स्वरूप लेकर विष्णु ने धारण किया और फिर देवताओं को पिलाया गया जिससे वे अमर हो गए। ये कथा हम सभी ने शास्त्रों में सुनी है। लेकिन वास्तव में अगर देखा जाए तो यह ध्यान की प्रथम अवस्था है, कैसे? तो हमें सागर मंथन कौन सा करना है? ये मन जो सागर की तरह है। उसका सागर के साथ भेंट क्यों किया जाता है? क्योंकि सागर में कभी भी आप संपूर्ण इमेज नहीं देख सकते हैं। नदी का पानी कभी इतना स्थिर हो जाता है जो संपूर्ण इमेज उसमें दिखायी देती है। तालाब का पानी भी इतना स्थिर हो जाता है जो संपूर्ण प्रतिबिंब उसमें दिखाई दे। लेकिन सागर में वो स्थिति कभी नहीं आती है जो उसमें संपूर्ण प्रतिबिंब दिखाई दे। नित्य लहरें चलती रहती हैं। कभी छोटी-छोटी लहरें चलती हैं, कभी बड़ी लहरें चलती हैं, कभी तो तूफान खड़ा हो जाता है। - क्रमशः



दिगापहण्डी-ओडिशा। राज्यपाल महामहिम एस.सी. जमीर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुन्धती। साथ हैं विधायक सूर्यनारायण पात्रा व अन्य।



दुमका-झारखण्ड। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं कल्याण मंत्री डॉ. लुईस मराण्डी, ब्र.कु. जयमाला व अन्य।



मिश्रिख तीर्थ-उ.प्र.। राज्यमंत्री रामपाल राजवंशी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सरस्वती।



मधुवन-मऊ(उ.प्र.)। तहसीलदार शिव प्रसाद गुप्ता को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. बनवारी।



दिल्ली-चाँदनी चौक। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सिम्मी जैन, निगम पार्श्व, दरियागंज, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. सुनीता एवं ब्र.कु. संगीता।



कमलपुर-कलाहाण्डी(ओडिशा)। बी.डी.ओ. लक्ष्मण कुमार अमात को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवानी।

आनंद प्राप्ति के लिए... - पेज 2 का शेष...

समझ लेने के लिए रिफ्रेश दृष्टि चाहिए। जगत की फरियाद करके नहीं, उसके चाहक और प्रशंसक बनकर देखेंगे तो जगत खराब के बदले अच्छा लगेगा। जीवन निंदा, व्यर्थ टीका और कूनियत और बोरियत के लिए नहीं मिला है। हम खाद्य, पेय पदार्थों में ज़हरीले तत्वों की चिंता करते हैं, लेकिन क्या हर रोज़ हज़ारों टन वाणी और प्रदूषित विचारों के विष की चिंता करते हैं?

अपने विचारों को शुद्ध करने के लिए नीचे दिये कुछ प्रश्नों को पूछकर अपना टेस्ट लें।

1. मैं अन्य लोगों के लिए हमेशा अच्छी बातें करता हूँ?
 2. क्या मुझे कोई स्कैंडल (कोभांड) का रस है?
 3. क्या मैं दूसरे लोगों के बारे में उनके अनुसार उनके तथ्यों के आधार पर ही निर्णय लेता हूँ?
 4. क्या मैं अन्य लोगों के बारे में अफवाह फैलाता हूँ?
 5. क्या मैं किसी की अंगत बातों को समा सकता हूँ?
 6. क्या मैं अन्य लोगों से अपराधमुक्त भाव से बात करता हूँ?
 7. क्या मैं शांत बैठकर अपने मन में उठने वाले विचारों को निष्पक्ष रूप से देखता हूँ?
- इन प्रश्नों का उत्तर स्वयं प्राप्त कर लो तो पता चलेगा कि हम किन-किन बातों में रस रखने वाले मनुष्यों की श्रेणी में हैं।

स्वस्थ मन रखने के टिप्स:-

1. तंदुरुस्त विचारों से मन को शुद्ध रखो।
2. आपके आसपास के वातावरण का उल्टा प्रभाव न पड़े इसका ख्याल रखें और नकारात्मक प्रवृत्ति वाले लोगों से दूर रहें।
3. सफलता प्राप्त कर चुके लोगों की सलाह लें। निष्फल लोगों की सलाह से दूर रहें।
4. अपनी मानसिकता को उज्ज्वल बनायें। नये-नये लोगों से मिलना जारी रखें। नयी और प्रोत्साहन वर्धक प्रवृत्ति बनाये रखें।

5. अपने मन में से जहरीली प्रवृत्तियों को निकाल फेंके। निंदा करने की प्रवृत्ति को दरकिनार करें। उसके बदले सकारात्मक दृष्टिकोण अपनायें।
6. आप जो करते हैं वह श्रेष्ठ-उत्तम करें। उत्कृष्ट के सिवाय कुछ न करें। बोरियत और निरंतर फरियाद वृत्ति, ये ज़िन्दगी के चेहरों को बेढंगा बनाने वाली विकृत औषधि है।
7. रोज़ नये पृष्ठ और श्रेष्ठ विचारों को अपने मन में बढ़ायें, उसके लिए अपने आप से बातें करें।

ख्यालों के झाड़ने में...

► एक साधु ने कुन्ते से कहा कि "तू है तो बहुत वफादार, परन्तु तेरे में तीन कमियाँ हैं।"

1. तू हमेशा दीवार ही गन्दा करता है।
2. तू भिखारी को देखकर बिना बात के ही भौंकता है।
3. तू रात को भौंक-भौंक के लोगों की नींद खराब करता है। इस पर कुन्ते ने बहुत ही बढ़िया जवाब दिया...

- कुन्ता बोला - ऐ साधु! सुन!
1. जमीन में इसलिए खराब नहीं करता क्योंकि वहाँ किसी ने बैठकर पूजा की हो।
2. भिखारी पर इसलिए भौंकता हूँ कि वो भगवान को छोड़कर लोगों से क्यों मांगता है, जो कि खुद भिखारी हैं। भगवान से क्यों नहीं मांगता।
3. और रात को इसलिए भौंकता हूँ, कि हे पापी मनुष्य तू इस भ्रम की नींद में क्यों सोया हुआ है। उठ अपने उस प्रभु को याद कर जिसने तुझे इतना सब कुछ दिया है।

► स्पीड ब्रेकर कितना भी बड़ा हो गति धीमी करने से झटका नहीं लगता, उसी तरह मुसीबत कितनी भी बड़ी हो, शांति से विचार करने पर जीवन में झटके नहीं लगते।

► रिशतों की बगिया में एक रिश्ता नीम के पेड़ जैसा भी रखना; जो सीखें भले ही कड़वी देता हो, पर तकलीफ में मरहम भी बनता है।