

शरीर-निर्वाह व आत्म-निर्वाह

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू

विनाशी शरीरों की पालना करते-करते ही आत्माओं ने सृष्टि-चक्र पूर्ण कर लिया। शरीरों की पालना में रत आत्माएँ, आत्मा के धर्म को पूर्णतया भूल गईं। फल-स्वरूप शरीर निर्वाह आज एक भयानक सिर दर्द बन कर मनुष्य को अनेक कुकृत्य करने के लिए बाध्य कर रहा है। परन्तु अब समय की गति को जानकर और ईश्वरीय ज्ञान प्राप्ति के पश्चात् हमें अपने जीवन में सन्तुलन बनाना होगा, तब ही हम गृहस्थ में कमल पुष्प समान निर्लिप्त रह कर अपनी स्थिति सम्पूर्ण कर सकेंगे।

“मनुष्य जीवन” शरीर व आत्मा का मेल है।

जीवन निर्वाह करते मनुष्य इस सत्य को भुला देता है कि उसका ये जीवन, मात्र शरीर नहीं है बल्कि आत्मा व शरीर का मेल है। फलतः मानव निशिदिन दैहिक भान में रहते हुए दुःख, अशान्ति, चिन्ता, शोक व दर्द को अनुभव करता है। अतः सर्वप्रथम तो मनुष्य को आत्मिक-भान जागृत करना होगा। इस प्रकार स्पष्ट है कि मनुष्य रात-दिन उसके लिए तो परिश्रम कर रहा है, जो कि वह है ही नहीं, और वह जो कुछ है, उसके लिए उसे क्षणिक भी चिन्ता नहीं है। अथवा यों कहें कि मनुष्य अपने जीवन की अनमोल घड़ियों को केवल देह अर्थ अर्थात् दूसरे के लिए ही लगा रहा है। स्व-उन्नति का उसे तनिक भी ख्याल नहीं। अतः श्रेष्ठ मनुष्य वही है जोकि शारीरिक प्राप्ति के साथ-साथ आत्मिक प्राप्ति भी करे।

शरीर-निर्वाह शरीर के सुख के लिए है, परन्तु आज सभी मनुष्य शरीर-निर्वाह में व्यस्त होते हुए भी सुख चैन से दूर क्यों हैं? उत्तर स्पष्ट है कि सुख-चैन आत्मा के गुण हैं और वे आत्म-निर्वाह से ही प्राप्त होते हैं। आत्म-निर्वाह के बिना एयर कंडीशन (वातानुकूल) में बैठे व्यक्ति भी अशान्त और बेचैन देखे जाते हैं। अतः अब आवश्यकता है, आत्म-निर्वाह की।

आत्म-निर्वाह क्या है?

इसका अर्थ है -
आत्मिक-ज्ञान रूपी धन इकट्ठा करना।
आत्मिक-स्थिति में रहना।
आत्मिक-शक्तियों को बढ़ाना।
सर्व प्राप्ति के स्रोत परमात्मा से अपना सम्पर्क व सम्बन्ध बनाये रखना।
बुरे कर्मों से बचकर रहना तथा श्रेष्ठ कर्मों का खाता बढ़ाना।

ईश्वरीय सेवा द्वारा 21 जन्मों के लिए शरीर-निर्वाह जमा करना।

अतः प्रत्येक शरीर निर्वाह में लिप्त मनुष्य को इस आत्म-निर्वाह की ओर भी ध्यान देना चाहिए। शरीर निर्वाह में तो पूरा ही दिन रात लगा दिया जाता है, परन्तु अपने समय का थोड़ा भी हिस्सा यदि मनुष्य आत्म-निर्वाह में लगाये तो उसे मनुष्य जीवन का सच्चा सुख प्राप्त हो सकता है। अब हम कुछ ऐसी धारणाओं की चर्चा करेंगे, जिन पर ध्यान देने से मनुष्य शरीर निर्वाह में रहते हुए, पूर्णतया आत्म-निर्वाह भी कर सकता है।

धन-वृद्धि के साथ साथ योग की विधि मत भूलो

इसमें कोई सन्देह नहीं कि जीवन-यापन के लिए धन की वृद्धि में इतना लिप्त नहीं हो जाना चाहिए कि वह उस परम पिता, परम-सत्ता को ही भूल जाए जो सब कुछ देने वाला है। उसे भूलने से ही धन का अभिमान आता है और धन का दुरुपयोग भी होता है, अन्यथा यदि मनुष्य यह याद रखे कि यह धन उसे परम पिता ने ही दिया है तो उसे यह भी ध्यान रहेगा कि उसका उपयोग उसके आदेश अनुसार ही करना है।

योग-अभ्यास को एक तरफ रखकर धन-वृद्धि के पीछे भागना मृगतृष्णा तुल्य है और यह बुद्धिमानी भी नहीं है कि हम अविनाशी सत्ता को छोड़कर विनाशी वैभवों की ओर भागें। हमें याद रखना होगा कि इस विनाश के काल में धन सम्पूर्ण सुख नहीं देगा और बहुत अविनाशी कमाई जोकि हमने योग की विधि द्वारा जमा की होगी, हमारा साथ देगी व हमें सुख देगी। बाकी सब कुछ राख बन जाएगा। इसी के साथ-साथ यह भी अटल सत्य है कि जो मनुष्यात्माएँ योग-अभ्यास में वृद्धि करते हैं, अथवा योग-युक्त रहते हैं, उन्हें कभी भी धन की कमी नहीं होती और जो धन-वृद्धि के लोभ में योग को भूल जाते हैं, उन्हें कभी भी तृप्ति नहीं होती। अतः शरीर निर्वाह में रहते हुए हमें अमृतवेले और कर्म के बीच-बीच में भी योगाभ्यास करते रहना चाहिए, इससे हमें शारीरिक व मानसिक थकावट भी नहीं होगी और सुख-चैन रूपी आराम रहेगा।

‘मेरी ज़िम्मेदारी है’- इस बोझ को हल्का करो

कौन, किसका ज़िम्मेदार है, जबकि मनुष्यात्मा अपना-अपना भाग्य लेकर आई है। यह सत्य सिद्धान्त भूलकर यों ही मनुष्य स्वयं को ज़िम्मेदार समझ कर चिंतित रहता है, और यह सोचकर कि मेरे इतने बच्चे हैं, मेरा इतना परिवार है, मेरे ऊपर इनकी ज़िम्मेदारी है, वह रात-दिन उन्हीं की चिन्ता को जन्म देकर मौत के मुँह का ग्रास बन जाता है। कितना साधारण विचार है यह। भगवान, जोकि सम्पूर्ण विश्व का ज़िम्मेदार है, सदा निश्चिन्त है, और मनुष्य जोकि चार बच्चों का ज़िम्मेदार है सदा चिंतित है। मनुष्य अपने लिए कम, परन्तु दूसरों के लिए अधिक जंजाल बुनता है और प्रत्येक मनुष्य

अतिशीघ्र आवश्यकता

सरोज लाल जी मल्होत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के नज़दीक, तलहटी, आबू रोड के लिए एक ब्रह्माकुमार होस्टल वार्डन की अतिशीघ्र आवश्यकता है।

शिक्षा: रिकॉग्नाइज्ड कॉलेज से ग्रेजुएट कार्यानुभव: कम से कम तीन साल का किसी कॉलेज का कार्यानुभव

संपर्क करें : 8432403244

9414143717

ई.मेल: nntagrwal@gmail.com

दूसरों के लिए चिन्ता करने का परिणाम भी चख चुका है।

अतः अब आत्म-निर्वाह के लिए अपना ये सब बोझ, उस विश्व रक्षक परमपिता को देकर निश्चिन्त होकर अपनी ज़िम्मेदारियों को निभाओ और ईश्वरीय प्राप्ति का खज़ाना जमा करके अथाह सुख पाओ। सबका रक्षक, सबका परमपिता परमात्मा स्वयं ही है। हम अपनी ही रक्षा नहीं कर सकते तब भला दूसरों की क्या चिन्ता करें! अतः मात्र स्वयं को ज़िम्मेदार समझकर शरीर निर्वाह में ही व्यस्त रहना समझदारी नहीं है। दूसरों के प्रति अपना कर्तव्य करते चलो, आत्मिक उन्नति का अपना पूर्ण लक्ष्य बनाकर आगे बढ़ो।

व्यक्तियों के साथ रहते हुए आत्मिक-भाव रखो

सारे दिन मनुष्यों के साथ रहते हुए उनसे मेरापन निकाल दो कि ‘ये मेरे हैं’, ‘ये मेरे मित्र हैं’, ‘ये मेरे विरोधी हैं’, ‘ये मेरे दुश्मन हैं’। बल्कि याद करो कि ये सब आत्माएँ भगवान के बच्चे हैं। यह मेरा-पन ही मन को भारी करता है। अतः जो भी मनुष्य सम्पर्क में आवे, पहले उसे आत्मिक दृष्टि से देखो और फिर व्यवहार में आओ। इससे मन सदा हल्का रहेगा।

मनुष्य को अपने लौकिक सम्बन्धों के जंजाल में फँसे रहने का पुराना व्यसन है। अब पुरुषोत्तम संगम युग पर, जबकि सच्चे सम्बन्धी, से हमारा नाता जुड़ा है तो दुखदाई सम्बन्धों में अटके रहने के बजाए निमित्त भाव रखकर, इन्हें हल्का करें और अधिक नाते अब न जोड़ें तथा परमात्मा के अविनाशी नाते को मज़बूत करें। उससे ही सब कुछ प्राप्त करें और उसे ही सब कुछ उपहार दें। समय के महत्व को जानकर आत्म-निर्वाह के अभिलाषी को चाहिए कि अब अपने रस्सियों को ढीला करें और जाल बढ़ायें नहीं, नहीं तो प्रभु मिलन का संगम यों ही बीत जाएगा। यदि हम अब इस मुक्त होने के समय स्वयं को मुक्त नहीं करेंगे तो हमें भक्तिकाल में मुक्ति के लिए कठिन तपस्याएँ करनी पड़ेंगी।

विभिन्न दृश्यों में दृष्टा भाव रखो

ये विश्व एक विशाल खेल है। इसे खेल की न्याई देखने से आत्मा को हर्ष होता है और संसार बन्धन नहीं लगता। यदि यह भूलकर विभिन्न दृश्यों को देखने लग जाएंगे तो वे ही दृश्य दुःख, अशान्ति व उलझन को जन्म देंगे। अतः शरीर निर्वाह के समय आने वाले विभिन्न दृश्यों को दृष्टा भाव से देखो, तब ही जीवन में आत्म-निर्वाह का सन्तुलन रह सकेगा। यदि प्रत्येक घटना के बारे में चिन्तन करेंगे और प्रश्न करेंगे तो मंज़िल दूर रह जाएगी।

आत्मा के सिद्धान्तों के विरुद्ध न जाओ कलियुग में शरीर निर्वाह अर्थ अनेक अनुचित साधन अपनाते पड़ते हैं जोकि आत्मा के स्वभाव के प्रतिकूल होते हैं, फल-स्वरूप आत्मा बेचैन हो उठती है। मन उसे स्वीकार नहीं करता। परन्तु परिस्थितियों-वश मनुष्य पुनः पुनः वैसा ही करता है। जबकि यह सत्य सिद्धान्त है कि अनुचित तरीकों से प्राप्त धन, सुखदाई नहीं होता। अतः आत्म निर्वाह के लिए जितना हो सके इन अनुचित कर्मों से बचना चाहिए। क्योंकि वे लोग तो हमारे साथ नहीं जाएंगे, जिनके लिए हम ऐसा करते हैं, परन्तु पापों की गठरी ही हमारे सिर पर होगी।



लखनऊ-त्रिपाठी नगर। उत्तर प्रदेश किसान सशक्तिकरण अभियान का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विनोद कुमार उर्फ पंडित सिंह, कृषि राज्यमंत्री, रजनीश गुप्ता, प्रमुख सचिव, कृषि, ब्र.कु. सरला, गुज., ब्र.कु. सुरेन्द्र, वाराणसी, ब्र.कु. राजू, माउण्ट आबू, ब्र.कु. बद्री, ब्र.कु. राधा तथा अन्य।



वाराणसी-उ.प्र.। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् चित्र में महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के वाइस चांसलर प्रो. प्रिथ्वीश नाग, ब्र.कु. चंदा व अन्य।



आगरा-शास्त्रीपुरम। डॉ. हिमांशु यादव, एच.ओ.डी., एस.आई.सी. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु।



जारीली-कानपुर(उ.प्र.)। नवरात्रि कार्यक्रम के दौरान थाना इंचार्ज तुलसी राम पाण्डेय को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. दुलारी दीदी। साथ हैं ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. आशा तथा अन्य।



वहल-हरियाणा। बी.आर.सी.एम. इंजीनियरिंग कॉलेज में इंजीनियर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम में ‘रोल ऑफ स्पिरिचुअलिटी एंड वैल्यूज इन इंजीनियरिंग प्रोफेशन’ विषय पर विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शकुंतला। मंचासीन हैं मुख्य अतिथि अश्विनी शर्मा, डॉ. एस.के. सिन्हा तथा अन्य।



वाराणसी-उ.प्र.। मेयर रामगोपाल मोहाले को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चंदा।