आप देखो! आप क्या कर रहे हैं?

उस समय आप अपने पर अटेन्शन देना शुरु कर देंगे, बुराई छू-मंतर हो जायेगी। लेकिन करो तो सही! क्योंकि लिखना, पढ़ना, खेलना, किसी भी हुनर को विकसित करना यदि इतना आसान होता तो सभी आज विकसित होते! इसके लिए पैशन चाहिए, उस विषय के प्रति समझ चाहिए, जागृति चाहिए, लेकिन कौन समझाये किसी को! इतिहास उठाकर देखिए, जो आज प्रसिद्ध हैं, वे सभी उस विषय के प्रति सिरफिरे थे, तभी तो इतिहास लिखा। समझदार, या आलसी लोग तो उसे पढ़ते गए। तो आज चैतन्यता गायब है! अरे भाई, अपनी उन्नति करो, किसी के बारे में कुछ भी नहीं सोचो...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

हम पूरे विश्व को यदि देखें तो सभी एक ही तरफ भाग रहे हैं। सभी की तलाश ही यह है कि, सत्य क्या है? असत्य क्या है? अल्टीमेट क्या है, क्यों मैं इस दुनिया में आया। चाहे वो साइंस हो या आध्यात्मिकता, सभी सत्य को ढूंढ़ रहे हैं। यदि वो किसी को मिल रहा भी है, तो उसके ऊपर कोई और रिसर्च बैठा हुआ है, जो उस सत्य को गलत सिद्ध कर, एक नया सत्य सभी के सामने ले करके आ रहा है। इसी दौड़ में सभी भागे जा रहे हैं। बहस का दौर चल रहा है, जिसमें लोग इस बात पर फोकस हैं कि "कौन सही है''। जबकि पता हमें वो करना है कि" क्या सही है''। बस यही तो अल्टीमेट है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने वालों के पास चैतन्यता नहीं है अर्थात् बुद्धि नहीं है, या समझ नहीं है या अवेयरनेस नहीं है। आज बुद्धि या विवेक शक्ति इतनी क्षीण है कि वो सोच ही नहीं पा रहा है, आलस्य में पड़ा है। बैठकर एक-दूसरे की गलतियाँ निकालने में लगा रह रहा है।

अरे! इस दुनिया में कोई व्यक्ति कुछ कर रहा है, तो आपसे वो लाख गुना अच्छा है। चाहे वो किसी भी क्षेत्र में हो। बैठा तो नहीं है ना! आप बैठेंगे तो आपके पास ये काम हैं, या तो किसी की गलती निकालना, या फिर सो जाना या खाना या फिर ईर्ष्यालु प्रवृत्ति को विकसित करना। कारण, खाली हैं ना। कोई लिखता है, तो कहते, अरे! यह क्या लिखता है, ये तो किसी बुक से उठाया है, वहाँ से लिया है! कापी करता है, अरे, आप कुछ सुन, कुछ देखकर, ज़रा चार लाईन लिखकर दिखाओ, आपकी उन्नति शुरु हो जायेगी। आप लिखकर दस नहीं, सौ नहीं ,हज़ार बार सोचेंगे, पता नहीं कैसा लिखा है! उदाहरण के लिए, किसी ने स्वीमिंग सीखी पानी के बाहर, पता तो तब चलेगा जब आप पानी के अन्दर जाओगे। कमेन्ट करना भूल जायेंगे। अब आलस्य समझो गया। उस समय आप अपने पर अटेन्शन देना शुरु कर देंगे, बुराई छू-मंतर हो जायेगी। लेकिन करो तो सही! क्योंकि लिखना, पढ़ना, खेलना, किसी भी हुनर को विकसित करना यदि इतना आसान होता तो सभी आज विकसित होते! इसके लिए पैशन चाहिए, उस विषय के प्रति समझ चाहिए, जागृति चाहिए, लेकिन कौन समझाये किसी को! इतिहास उठाकर देखिए, जो आज प्रसिद्ध हैं, वे सभी उस विषय के प्रति सिरफिरे थे, तभी तो इतिहास लिखा। समझदार, या आलसी लोग तो उसे पढ़ते गए। तो आज चैतन्यता गायब है! अरे भाई, अपनी उन्नति करो, किसी के बारे में कुछ भी नहीं सोचो। आज भी देखा जाता है कि जो आज मेडिटेशन करते हैं, ऐसा वो कहते हैं! लेकिन हम आपको कहना चाहेंगे कि वो कॉन्सन्ट्रेशन करते हैं। यदि वो मेडिटेशन करते, तो क्या सही है, क्या गलत है, उसकी समझ होती ना! बस घिसे जा रहे हैं। वहाँ भी बैठकर बस खाए जा रहे हैं, सोये जा रहे हैं, भगवान के दिये अन्न का अपमान कर रहे हैं। अरे, आपको परिस्थितियों को पार कर अपने लिए जगह बनानी चाहिए भगवान के दिल पर चढ़कर। नहीं तो सभी की नज़र आप पर है। एक दिन लोग आप को छोड़ेंगे नहीं। सौ सवाल उठेंगे कि इतना अच्छा मौका मिला था तो उसको खाया, पिया और सोके गंवाया। कुछ तो नया कर लेते।

कोई आपको, आपके मुख पर कुछ ना भी बोले, लेकिन सभी को समझ आता है कि आप यहाँ क्या कर रहे हैं। सबसे पहले तो आप अपने को जानते हो कि आप क्या हो? तभी तो दु:खी हो! बुद्धि या चैतन्यता ज़रूरी है उपरोक्त बातों के लिए।

जैसे ही समझ विकसित हुई, आपको आनंद आने लग जाएगा। आज सभी खुशी के लिए कार्य कर रहे हैं, कि ये मिल जाये तो मैं खुश हो जाऊंगा, ये मिल जाये तो..। ऽ। ।। ।। ।। ऽ आपने एक लाख रुपया कमाया, तो ऐसा आपको लगता है, लेकिन ऐसा है नहीं , कि मैं कोई सामान खरीदूंगा तो खुश हो जाऊंगा। इसका अर्थ आप कल में जी रहे हैं। आपको पता होना चाहिए कि खुशी पहले से थी, है और रहेगी। जो आपको कमाने, खाने या कोई चीज़ खरीदने के बाद नहीं मिलेगी। वो आपके अंदर ही है।

अब आप पूछेंगे कि मैं फिर काम करूँ क्यों? अरे भाई, आपको काम, खुशी, प्रेम, शांति आदि को एक्सप्रेस या रिफ्लेक्ट या बाहर लाने के लिए करना है। कहने का भाव है, यदि आप कोई कार्य खुशी के लिए करोगे तो आप दु:खी हो जाओगे। कारण, हो सकता है वो कार्य हो जाए जिसकी आपको तलाश है, तब तो आप खुश हो गए, और नहीं हुआ तो दु:खी। अब आप खुश या सुखी-दु:खी

- शेष पेज 4 पर...

उपलब्ध पुस्तकें

देखिए 'अपना ऊरू' में फ्री 24 घंटे 'पीस ऑफ माइंड चैनल'
...उसके साथ 100 अन्य चैनल भी फ्री
अपने डी.टी.एच. डिश के डायरेक्शन का करें परिवर्तन...
Satellite Position = 75° East, Satellite = ABS-2
LNB Frequency = 10600/10600, Frequency = 12226/12227
Polarization = H, Symbol = 44000
System = MPEG-2(DVB-S) / MPEG-4(DVB-S2)
FEC = 3/4, 22K = On/Auto, Mode = All/FTA
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- संसार में अनेक बुद्धिमान मनुष्य हैं, परंतु सच्चे अर्थों में बुद्धिमान कौन है, सद्‌बुद्धि व दिव्य बुद्धि किसे कहते हैं, हम स्पष्ट जानना चाहते हैं?

उत्तर:- आज तो प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को बुद्धिमान समझता है। उसे बुद्धि का अहं भी रहता है। स्वयं को बुद्धिमान मानना भी ठीक हो सकता है परंतु समस्या तब आती है जब वह दूसरों को मूर्ख समझने लगता है। इससे व्यवहार बदलता है, दृष्टिकोण बदलता है और टकराव प्रारंभ हो जाता है।

बुद्धि तो सभी के पास है, परंतु बुद्धि का सदुपयोग करना सभी नहीं जानते। बहुत लोग बुद्धि का दुरूपयोग भी करते हैं। उसका इस्तेमाल अच्छे कार्यों में नहीं, बल्कि बुरे कार्यों में करते हैं, इससे बुद्धि की शक्ति का नाश होने लगता है।

सत्य स्वरूप में बुद्धिवान वही है जो अपनी श्रेष्ठ बुद्धि से जीवन में सुख प्राप्त करे, मन को निर्मल करे, स्वयं को सरलचित्त करे व समस्याओं को साहस व धैर्य से पार करे। जो मनुष्य बात-बात में क्रोध करता है, जो हर समय तनाव में रहता है, जो अहं के मद में चूर रहता है, वह बुद्धिवान नहीं।

संगमयुग पर स्वयं भगवान से ज्ञान प्राप्त करने वालों में बुद्धिवान वह है जो स्वयं को कहीं भी उलझाते नहीं, जो भाग्य विधाता से अपना जन्म-जन्म का श्रेष्ठ भाग्य प्राप्त कर ले, जो अपनी बुद्धि को परमात्म स्वरूप पर स्थिर कर सके और जो अपनी बुद्धि को पूर्णतया स्वच्छ कर ले।

परमात्म ज्ञान से भरपूर बुद्धि ही सद्‌बुद्धि है। वह बुद्धि जिसमें सर्व हेतु सद्‌भावनाएं भरी हों, सद्‌बुद्धि है। ऐसी स्वच्छ बुद्धि जो पवित्रता की शक्ति से सम्पन्न हो, ऐसी बुद्धि जो तीनों लोकों की मनचाही सैर कर सके व ऐसी बुद्धि जो सदा योगयुक्त रहने में सक्षम हो, दिव्य बुद्धि कहलाती है।

प्रश्न:- मैं कुमार हूँ, पांच वर्षों से ज्ञान में हूँ। मैं नौकरी भी करता हूँ। खाना बनाना, ऑफिस जाना, थककर आना, तो अमृतवेला भी नहीं होता है। मैं सुबह 5 बजे उठता हूँ। जीवन बड़ा ही भाग दौड़ का रहता है। मैं ईश्वरीय जीवन को एन्जॉय नहीं कर पा रहा हूँ, मन में एक उदासी सी बनी रहती है। मुझे इस उदासी से निकलने का रास्ता बताइये?

उत्तर:- जीवन को एन्जॉय करने के लिए कुछ सूत्र निर्धारित कर लें। हम जो नहीं कर सकते, उसे छोड़ दें और जो कर सकते हैं, उसका आनंद लें। पर्याप्त नींद भी आवश्यक है। आप 5 बजे उठ जाते हैं, उठते ही स्वयं को हीन भावनाओं में न लायें। तब से ही योगयुक्त होकर उस श्रेष्ठ समय का आनंद लें। नींद की कमी ब्रेन पर कुप्रभाव भी डालती है व रोग भी उत्पन्न करती है। इसलिए अति उत्साह में कम नींद न करें।

स्वयं को सरलचित्त करो। भोजन बनाना है तो पहले ही मन को भारी न कर दो कि ये भी क्या जीवन है! भोजन बनाने व खाने को काम न समझकर इसे सहज भाव से करते हुए योगयुक्त स्थिति का आनंद लो। मन के निगेटिव विचार ही मन को भारी करते हैं व शरीर को थकाते हैं। सुंदर विचार शरीर व ब्रेन को शक्ति प्रदान करते हैं।

सवेरे 5 से 8 बजे तक स्वयं को ज्ञान-योग से भरपूर कर लो। अच्छी-अच्छी क्लास सुन लो। शाम को आकर आधा घण्टा योग साधना अवश्य करें। रात्रि सोने से पूर्व बाबा के नाम पत्र लिखो व 5 मिनट उसकी दी हुई प्राप्तियों को याद करके सच्चे मन से उसका शुक्रिया करके सो जाओ। यदि सोने से पूर्व 5 स्वरूपों का अभ्यास 5 बार करके सो जाओ तो सुंदर रहेगा। मन हल्का होगा तो काम-काज भी हल्का लगेगा। हर बात को सहज रूप से लेने की आदत डाल दो। बस आनंद आपके साथ-साथ परछाई की तरह रहेगा।

प्रश्न:- मैंने रात-दिन योग किया। मैं निद्राजीत बनना चाहता था। मैंने भोजन भी कम किया। अब ब्रेन खिंचा-खिंचा रहता है। मेरा योग भी नहीं लगता। मैं कुमार हूँ। अब मैं क्या करूं?

उत्तर:- कई कुमार अति उत्साह में ये गलती करते हैं। वे निद्राजीत का अर्थ भी नहीं समझते और परिणाम स्वरूप उन्हें ब्रेन के कमज़ोर व तनाव से पीड़ित होने का खामियाज़ा भुगतना पड़ता है।

याद रहे, योगाभ्यास के लिए ब्रेन का फ्रेश होना, मन का प्रसन्न होना, ब्रेन का शक्तिशाली होना व मन का पवित्र होना आवश्यक है। यदि कोई ज़बरदस्ती योगाभ्यास करता है तो स्पष्ट है कि उसे योग का यथार्थ ज्ञान नहीं है।

सहज योगी ही सर्वश्रेष्ठ योगी है, कर्मयोगी ही सफल योगी है। योग के लिए सारी रात जागने की ज़रूरत नहीं। ऐसा कभी-कभी तो किया जा सकता है, परंतु सदा नहीं। अमृतवेले 3 या 3.30 या 4.00 जबे उठकर योग करना ही कल्याणकारी है। जो लोग 2.00 बजे उठते हैं, वे या तो मुरली में सोते हैं या फिर सारा दिन थके-थके रहते हैं।

अपने ब्रेन को डैमेज कर लेना समझदारी नहीं है। जिन कुमारों ने ये गलती की है, वे जीवन भर पश्चाताप का भाग्य लिखा लाये हैं। अब अपने ब्रेन को रिलैक्स करो। अनुलोम विलोम प्राणायाम प्रतिदिन सवेरे 10 मिनट करो व हाथों से ब्रेन को एनर्जी दो। कुछ दिन पढ़ना-लिखना छोड़ दो। याद रहे - अब कुछ मास ब्रेन पर ज़रा भी दबाव नहीं डालना है। ब्रेन को खुशी देनी है, अच्छे गीत सुनना व अकेले ही डांस कर लेना।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com