मनन से लगाओ ध्यान

इस जगत में हमें जब किसी से सम्पर्क स्थापित करना हो, तो हम उससे मोबाइल या टेलिफोन आदि से सम्पर्क कर सकते हैं, जो आज की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसके लिए हमें उसमें ध्वनि तरंगें या साउन्ड वेव्स को डालना पड़ता है, जिससे उसमें एक चुम्बकीय क्षेत्र पैदा होता है, जिससे दूसरे स्थान पर खड़ा व्यक्ति उसे सुन सकता है। इस तकनीकी को हम आध्यात्मिकता में परमात्मा से सम्पर्क करने में प्रयोग कर सकते हैं।

आज की दुनिया टेक्नोलॉजी पर आधारित है, आज पायलट से लेकर अंतरिक्ष यात्री तक सभी इन तरंगों का इस्तेमाल करके सम्पर्क स्थापित करते हैं, जिसमें लाइट, साउण्ड और विद्युत चुम्बकीय तरंगें शामिल हैं। लेकिन इसका एक सीमित दायरा है। वैसे ही हमारे इंद्रियों में भी एक सीमित दायरा है, आँख का, कान का, नाक का भी एक सीमित दायरा है, जिससे हम एक दूरी तक ही देख सुन और समझ सकते हैं। लेकिन आप सोचिए ज़रा, इतना नज़दीक जब आप, किसी से बात करने के लिए, इन यन्त्रों को अच्छी तरह से सम्भाल कर रखते हैं, उनका ध्यान रखते हैं, फिर भी कभी सम्पर्क नहीं हो पाता, नेटवर्क की प्रॉब्लम के कारण।

इसलिए परमात्मा से यदि हमें सम्पर्क साधना हो, तो सबसे बड़ी पॉवर, विचार-शक्ति का इस्तेमाल करना होगा। क्योंकि उपरोक्त सम्पर्क प्रकृति के साथ ही था, लेकिन परमात्मा तो प्राकृतिक शक्तियों से परे है, इसलिए उससे थोड़ा अलग तरीके से मिलना होगा। भावना की शक्ति, मनन-शक्ति से हम इस दुनिया के पार कहीं भी आ-जा सकते हैं। अत: मनन या मेडिटेशन ही परमात्मा के साथ हमें जोड़ सकता है। इससे इतना फायदा है कि आप सोच भी नहीं सकते हैं। प्रभु चिन्तन से मन और उससे सामने वाले व्यक्ति के साथ गुणग्राही सम्बंध बनता है, इसका उदाहरण यह है कि जब कोई व्यक्ति पूजा-पाठ या परमात्मा को याद कर रहा होता है तो उसके आसपास जाने वाले व्यक्ति को बहुत ही अच्छी अनुभूति होती है। उसे बहुत शांत वातावरण अनुभव होता है, उसे भी वैसा बनने का मन करता है। इसलिए परमात्मा के साथ जुड़ाव हो जाने से व्यक्ति का सम्पूर्ण वायब्रेशन बदल जाता है, और उसे किसी के साथ सम्पर्क दिल से जोड़ने में कोई मुश्किल नहीं होती, तब वो उन आत्माओं का दिल से सम्मान करने लग जाता है। इसमें देखिए तरीका क्या अपनाया गया है, इसमें सिर्फ परमात्मा के गुणों के बारे में सोचना, उसको याद करना, अपने जीवन में धारण करना, मनन शक्ति का प्रयोग करना, चिंतन करना, ये सामान्य प्रक्रिया ही तो है, लेकिन ये प्रक्रिया इतनी शक्तिशाली है कि आपके अंतर के वातावरण को सम्पूर्ण बदल देती है, और यही मनन चिंतन ही परमात्मा को सम्पूर्णतया पाने का आधार है।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

1. जैसे किसी टेप में रिकॉर्ड पर रिकॉर्ड भरो तो पुराना मिट जाता है, वैसे ही परमात्मा के बारे में सोचने पर नये विचार आते हैं, जिससे नये संस्कार बन जाते हैं।

2. आज सभी किसी न किसी कारण से चिंतित हैं, परंतु सही तरीके से प्रभु चिंतन वाला निश्चिंत हो जाता है। मानसिक संतुलन व समस्याओं का हल प्रभु चिंतन से मिल जाता है।

3. खुशी बढ़ जाती है, मन इन्द्रिय सुखों से निकल जाता है, साथ ही उसका मनोबल बढ़ता जाता है।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न:- अशरीरी होने की भिन्न-भिन्न युक्तियाँ क्या हैं? इसका अभ्यास सहज रूप से कैसे करें ?

उत्तर:- अशरीरी होने के भिन्न-भिन्न अभ्यास इस तरह करें..... उठते ही अभ्यास करें कि मैं आत्मा इस देह में अवतरित हुई हूँ। मुरली सुनने से पूर्व अभ्यास करें कि मेरा देह लोप हो गया और बच गयी मैं निराकार चमकती हुई मणि। मुरली सुनते हुए अभ्यास करें, मैं चमकती हुई आत्मा भृकुटि में बैठकर कानों से मुरली सुन रही हूँ। कर्मक्षेत्र पर जाने से पूर्व अभ्यास करें, मैं आत्मा राजा, भृकुटि सिंहासन पर विराजमान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। स्वमान का अभ्यास आत्म-अभिमानी बनाएगा। सोने से पूर्व अभ्यास करें कि अब चारों युगों का 84 जन्मों का खेल पूर्ण हो रहा है, ये देह छोड़ अब मैं ज्योति उड़ती हुई घर जा रही हूँ, इस तरह विभिन्न अभ्यास करने से अशरीरी अवस्था बन जायेगी।

प्रश्न:- कार्यव्यवहार में, संबंध संपर्क में आते समय टकराव की स्थिति रहती है। इस कारण योग भी नहीं होता है। इस टकराव से बचने के लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- वह मनुष्य स्वयं को टकराव से हर कीमत पर बचाएगा चाहे उसे झुकना ही क्यों न पड़े। क्रोध से शक्तियाँ नष्ट होती हैं। इस टकराव की स्थिति से बचने के लिए पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें। विशेष रूप से अपने देव स्वरूप व पूज्य स्वरूप को स्मृति में लाना चाहिए, इससे जीवन में दिव्यता आती जायेगी। जीवन को बदलने के लिए योग के साथ ज्ञान का मनन-चिंतन भी परम आवश्यक है। रोज़ आधा घंटा संस्कार परिवर्तन के लिए योगाभ्यास ज़रूर करना चाहिए और स्वयं को गहराई से देखना चाहिए कि मुझे स्वयं को कहाँ बदलने की ज़रूरत है। इस तरह स्वदर्शन करने से स्वयं पर बहुत ध्यान रहेगा और जीवन में दिव्यता आती जायेगी।

प्रश्न:- जब मैं ज्ञान में आया तो मेरी पवित्रता प्रथम वर्ष में ही बहुत अच्छी हो गई थी। मुझे बीस वर्ष ज्ञान में हो गए हैं। अब अचानक अपवित्र संस्कार इमर्ज हो रहे हैं। मैं परेशान हूँ, ऐसा क्यों हुआ?

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

उत्तर:- जब किसी भी आत्मा को ईश्वरीय ज्ञान मिलता है और आत्मा इस नशे में रहने लगती है कि मुझे तो भगवान मिल गये। मन में ये उमंग भी रहता है कि मुझे पतित पावन शिवबाबा की आज्ञा पर चलकर पवित्र बनना है और पवित्रता की दृढ़ प्रतिज्ञा कर लेते हैं तो पवित्रता सरल लगती है। परन्तु जैसा आप जानते हैं कि यह अपवित्रता 63 जन्मों की है। किसी में ज़्यादा है , किसी में कम। आत्मा तब तक पवित्र नहीं बन सकती जब तक उसे सर्वशक्तिवान की शक्तियां न मिलें। सम्पूर्ण पवित्रता के लिए सम्पूर्ण योग होना आवश्यक है।

योग का चार्ट चार घण्टे प्रतिदिन तो होना ही चाहिए। परन्तु अधिकतर ब्राह्मण यह योग की साधना नहीं कर पाते, इसलिए अपवित्रता दबी रह जाती है और बाह्य दूषित वातावरण के प्रभाव से या दूषित मनुष्यों के प्रभाव से वे संस्कार पुन: प्रकट होने लगते हैं। यही कुछ आपके साथ भी हुआ है। अत: अमृतवेला अच्छी साधना करो। पांच स्वरूपों का अभ्यास सुबह-शाम करो, भोजन की पवित्रता पर अधिक ध्यान दो व दिन में कई बार इस स्मृति में रहो कि मैं पवित्रता का सूर्य हूँ। परेशान होने की बात नहीं। याद रहे योग-साधना के बिना पवित्रता का सुख प्राप्त नहीं होगा।

प्रश्न:- मैं पिछले तीन साल से ज्ञान में चल रहा हूँ। मैंने सुना है ज्ञान का मंथन करने से मक्खन निकलता है। वो मक्खन क्या होता है और ज्ञान मंथन कैसे करें? मैं भी चिंतन करके इस मक्खन का स्वाद देखना चाहता हूँ?

उत्तर:- महाविष्णु को क्षीर सागर में शेष सैय्या पर विराजमान गीता ज्ञान में मग्न दिखाया जाता है। ईश्वरीय ज्ञान को ही गीता ज्ञान कहते हैं। ज्ञान मनन करने से मनुष्य के मन में श्रेष्ठ संकल्पों का प्रवाह रहता है। ये श्रेष्ठ संकल्प उसे बहुत सुख भी देते हैं और शक्ति भी प्रदान करते हैं, इसे ही मक्खन कहा जाता है। इस मक्खन को खाने से स्थिति तरोताज़ा रहती है। एकाग्रता बहुत बढ़ जाती है। ऐसा मनन-चिंतन करने वाले ही व्यर्थ से भी मुक्त रहते हैं और राजयोग के अभ्यास में भी परमसुख का अनुभव करते रहते हैं। उन्हें परमात्म मिलन का सहज अनुभव होता रहता है। जो साधक मनन-चिंतन नहीं करता, उसके मन में व्यर्थ संकल्प सहज रूप से प्रवेश कर लेते हैं। इसलिये मनन-चिंतन ज्ञानियों व योगियों के जीवन का आधार है।

शुरुआत इस तरह करें कि जब सवेरे हम ईश्वरीय महावाक्य सुनकर बाहर आयें तो उनमें से कोई भी 2-3 बातें याद कर लें और हर घण्टे में एक बार उन्हें याद कर लिया करें क्योंकि जो चीज़ स्मृति में रहती है, उस पर मनुष्य का चिंतन स्वत: ही चलता रहता है। ऐसा करने से जो खुशी प्राप्त होगी और मन को शक्ति मिलेगी, वो इसका मक्खन होगा। दूसरी बात कोई भी एक प्वाइंट लें और उसपर 10 प्वाइंट्स लिखना प्रारंभ करें। उदाहरण के लिए - आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। दूसरा ड्रामा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। तीसरा परमात्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। चौथा कितने प्रकार के दु:ख हैं, ऐसे 10 प्रकार के दु:ख लिखें। पाँचवा मनुष्य के मन में कहाँ-कहाँ मैंपन आता है, ऐसी 10 बातें लिखें। ऐसे ही रोज़ किसी न किसी विषय पर लिखते रहने से मनन शक्ति तीव्र होती जाएगी। वास्तव में हरेक के मन में मनन शक्ति है ही, बस मनुष्य उसे यूज़ नहीं करता।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com