भावनात्मक देह की दीवार

समझ में आने के बाद, यह समझ में आया कि दुनिया की सारी समस्याओं की जड़ क्या हैं, तो पता चला कि जड़ तो हम हैं! यह हो गया जड़ का मोटा रूप, लेकिन इससे एक सूक्ष्म रूप भी हैं, वह हैं, हमारा भावनात्मक मन रूपी दीवार या भावनात्मक देह रूपी दीवार, जिससे सभी अपना सिर ज़बरदस्ती, ना चाहने पर भी टकरा रहे, टकराना पड़ रहा हैं!

आज हम दुनिया की एक कहावत को आपके सामने सत्य रूप में लेकर आ रहे हैं, जिसमें सभी कहते कि ''जीता सारे लोक को, हारा अपनी कोख को''। बात सत्य भी है, पूरी दुनिया से लड़कर हम जीत जाते हैं, लेकिन अपनों से, या जिनसे हम भावनात्मक रूप से जुड़े हैं उनसे निकलना मुश्किल लगता है।

सबसे पहले तो जानते हैं कि भावनात्मक मन है क्या? यह पानी की तरह होता है, जो रुकावट के आने के बाद सहज ही रास्ता बदल लेता है। कहने का भाव, यह रुकावट पसंद नहीं करता। अगर कोई भी नकारात्मक ऊर्जा आ जाए, जैसे भय, ईर्ष्या, नफरत, तो यह उसी हिसाब से अपने संकल्पों को, या विचारों को ले आता है। इसी को आम भाषा में दिल भी कहते हैं। इसमें तर्क या विश्लेषण की कोई जगह नहीं होती है।

मनोवैज्ञानिक कहते हैं, प्यार व स्नेह भावनात्मक देह की एक नींव है। प्रत्येक इंसान इस नींव के साथ ही जुड़ा होता है। आपकी आत्मा के अंदर जो प्यार है, वह आपको एक सुरक्षा देने का प्रयास करता है। जब वह प्यार व स्नेह आपको नहीं मिलता है, तो उसके अभाव में आप बाह्य व्यक्तियों या परिस्थिति से आपूर्ति का प्रयास करते हैं। इसे मनोवैज्ञानिक भाषा में आंतरिक शिशु या इनर चाइल्ड भी कहते हैं।

इस इनर चाइल्ड का विकास शुरू के एक से बारह महीने के बीच होता है। उसमें बच्चों को यदि माता-पिता से, किसी से भी प्यार व स्नेह नहीं मिला, तो वह अगले दो से तीन साल में वही मान्यताएँ बना लेता है, जिसके आधार से वह लोगों से बड़ा होने के बाद मिलना शुरू करता है। जैसे किसी से प्यार से मिले, किसी से ईर्ष्या से मिले, किसी से क्रोध से, किसी से निराशा से। जब उस आंतरिक शिशु के साथ यह घटनाएँ होती हैं तो उसके अंदर तीन मान्यताएँ घर कर जाती हैं। पहला, उसे लगता है कि कहीं वो सुरक्षित नहीं है, अर्थात् उसे मृत्यु का भय लगता है। जसके कारण उसे क्रोध भी आता है। उसके जीवन में दो रंग होते हैं, या तो काला या तो सफेद। कहने का

भाव है कि वो हमेशा जीवन में मरने से नहीं डरता है, मृत्यु थोड़ी नहीं होती, वो पूरी होती है ना, तो उसको जीवन में सबकुछ सम्पूर्ण चाहिए। वो सबको यही धमकी देता है कि मैं नहीं रहूंगा, मैं मर जाऊंगा, मैं चला जाऊंगा, ताकि उसे सुरक्षा मिले, ताकि सब उससे यही कहें कि तुम जियो, हमारे साथ रहो, हमें अच्छा लगता है, लेकिन दुर्भाग्यवश ऐसे बच्चों के साथ ये कहने वाला कोई नहीं होता, क्योंकि जिसको वो ये बात कह रह होता है, वो पहले से ही भावनात्मक रूप से मज़बूत होते हैं, उन्हें इन बातों की कोई परवाह नहीं होती।

दूसरा, उसे लगता है कि कोई उसे प्यार नहीं करता। अर्थात् माता-पिता के प्यार के अभाव में उसे लगता है कि कोई उसे छोड़ के तो नहीं चला जायेगा, अर्थात् उसे निरंतर परित्याग का भय रहता है। ऐसे बच्चों के माता-पिता तो केवल उनकी शारीरिक आवश्यकताओं को ही पूरा कर पाते हैं। उन्हें हमेशा लगता है कि वे किसी चीज़ के लायक नहीं। खासकर विशिष्ट प्यार के लायक हैं। ऐसे बच्चे बड़े होकर किसी और को प्यार करते हैं अपने प्यार की पूर्ति करने के लिए। जबरन प्यार देते हैं, चाहे वह प्यार ले ना ले। जिसे वह प्यार करते वह उन्हें प्यार नहीं करता। ऐसे बच्चों को क्रेज़ी कहते हैं।

तीसरा डर यह है कि उसे लगता है कि इस दुनिया में उसका कोई अस्तित्व नहीं है। यह उन बच्चों में होता है जिसे माँ-बाप ने भरपूर अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आर्थिक रूप से भरपूर किया हो, उनकी स्वतंत्रता छीन ली हो। वह बाद में स्वतंत्र होना चाहते हैं और बड़े होकर अलग हो जाते हैं।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

ये उपरोक्त तीन डर लगभग सभी में होते ही हैं, चाहे कोई माने या ना माने। ये हो सकता है कि किसी में कम किसी में ज़्यादा।

अब आप बताओ, ये दीवार टूटना इतना आसान है! इतनी गहरी है, इसे तोड़ने का तरीका सिर्फ एक है, वो है, उसकी फिर से प्रोग्रामिंग की जाए। इसलिए दुनिया में लोग डिप्रेशन में जा रहे हैं।

कहते हैं, क्या करें, कोई प्यार नहीं करता, इसलिए उस प्यार की पूर्ति के लिए वे किसी देह से, किसी वस्तु से प्यार करते हैं, लेकिन प्यार की पूर्ति तो हो ही नहीं सकती, चाहे कोई कुछ भी कर ले।

इसलिए परमात्मा ने आकर वह दीवार तोड़ी कि देह, देह के सम्बन्धियों से मिला प्यार सीमित है, जो तुम्हें कभी भी हील नहीं कर सकता। हील सिर्फ मैं कर सकता हूँ। समझो मुझे, मुझसे जुड़ो तो तुम्हारा डर निकल जायेगा। मरने का डर, या कोई भी डर।

उपलब्ध पुस्तकें

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- मेरा नाम सतीश है, मुझे हमेशा ही बहुत ज़्यादा चिंता और डर बना रहता है, इस कारण मैं ठीक से पढ़ भी नहीं पाता और सो भी नहीं पाता। मुझे अपने भविष्य की बहुत चिंता है, मैंने डॉक्टर्स से बहुत इलाज भी करवाया है, परंतु कोई फायदा नहीं हुआ।

उत्तर:- मानसिक रोग संसार में दिनोंदिन बढ़ते जा रहे हैं, अनेक युवक भी इसके शिकार हो रहे हैं। परन्तु दवाइयों के द्वारा इसको ठीक नहीं किया जा सकता। क्योंकि ये रोग मन के हैं और मन की कोई दवाई नहीं होती। प्रत्येक मनुष्य ने जन्म-जन्म जो विकर्म किये हैं और विकारों का भोग किया है वे सब अवचेतन मन में समाये हुए हैं। इस समय उसी अवचेतन मन से बहुत बैड एनर्जी मस्तिष्क में आ रही है। इसका बुरा प्रभाव ब्रेन पर पड़ता रहता है। ब्रेन की कई शक्तियां नष्ट होती रहती हैं और ब्रेन के कई केंद्र काम करना भी छोड़ देते हैं। इसके कारण ब्रेन कमज़ोर होने लगता है और वह किसी भी प्रकार के दबाव को सहन नहीं कर पाता।

आप रोज़ सवेरे उठकर और शाम को 108 बार लिखें, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सारे दिन में विभिन्न स्वमानों का अभ्यास करें। इससे उत्पन्न वायब्रेशन्स अवचेतन मन से आने वाली बैड एनर्जी के प्रभाव को नष्ट करेगी। एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन रोज़ करें ताकि आपका मन पॉज़ीटिव रहे। पानी को हमेशा चार्ज करके पीयें। सवेरे आँख खुलते ही निम्नलिखित संकल्प इसी क्रम से पाँच बार दोहरायें... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...मैं बहुत निर्भय हूँ....मैं पदमापदम भाग्यशाली हूँ...मैं बहुत सुखी हूँ....मैं एक महान आत्मा हूँ...। ये थोड़े से अभ्यास करने से आप इस मानसिक बीमारी से मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न:- मैं एक कुमार हूँ। मुझे बचपन से ही देह की आकर्षण की समस्या है। इससे मेरा योग भी नहीं लगता। मेरी ओर भी बहुत लोग आकर्षित होते हैं। मैं पूर्ण डिटैच होने के लिए क्या करूँ?

उत्तर:- आपको दो बातों की साधना अच्छी तरह करनी होगी। प्रथम - मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ...आप अपने चमकते हुए ज्योति स्वरूप को देखें। दूसरी - सभी की भृकुटि में चमकती हुई आत्मा देखना। ये दोनों अभ्यास तीन मास तक प्रतिदिन दस बार करें।

साथ-ही-साथ अपनी पवित्रता को दृढ़ व नैचुरल बनाने के लिए 5 संकल्पों को फीलिंग में लायें...

1. मैंने स्व-इच्छा से व परमात्म-इच्छा से ये पवित्रता का मार्ग चुना है, अब यही मेरा जीवन है... 2. मैंने एक बार गंदगी का मार्ग छोड़ दिया, थूक दिया, अब थूक कर पुन: चाटना नहीं है... 3. जिस मार्ग पर एक बार कदम रख दिया, अब पीछे मुड़कर नहीं देखना है... 4. मैंने पवित्रता का वचन भगवान को दे दिया है....वचन देकर तोड़ना नहीं है... 5. अब मुझे अपवित्रता के मार्ग पर जाना ही नहीं है तो उसका चिंतन क्यों करें... इस तरह के संकल्प पवित्रता को अति शक्तिशाली बना देंगे।

प्रश्न:- यद्यपि मैंने ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा कर ली है, तो भी ये काम मुझे कठिन लग रहा है। मैं एक कुमार हूँ। मैंने एक बार भगवान का हाथ पकड़ा है सो छोड़ूंगा नहीं। परन्तु मुझे मदद चाहिये।

उत्तर:- ब्रह्मचर्य सबसे बड़ी तपस्या है। और यह राजयोग की तपस्या का आधार भी है। यह आजकल कठिन इसलिए है की अन्न भी तामसिक है व चारो ओर निगेटिविटी है। काम-वासना की तो मानो आंधी चल रही है, युवक तो इसे ही जीवन मानते हैं, उन्हें पता ही नहीं कि जीवन में तो इससे ऊपर भी बहुत कुछ है। आप महान हैं जो आपने परमात्म-श्रीमत और पवित्रता को अपनाया है। याद रहे कुछ लाख लोगों की ये महान पवित्रता हमारे देश को सबसे महान बनायेगी।

योग्याभ्यास पर आप ध्यान दें। राजयोग से आंतरिक ऊर्जा उर्ध्वगामी होकर सूक्ष्म शक्ति का रूप ले लेती है, इससे ब्रह्मचर्य सहज हो जाता है। साथ-ही-साथ मनन चिंतन में भी इस शक्ति का यूज़ होता है। शारीरिक परिश्रम में भी यह शक्ति लगती है। कुमारों को तीनों ही करने चाहिए। आलसी व ठण्डा नहीं होना चाहिए। आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए।

आपका योग का चार्ट 4 घण्टा होना ही चाहिए। इसमें स्वमान, अशरीरीपन, रुहरिहान व योग सब शामिल हो। भोजन खाने से पूर्व भोजन को दृष्टि देते हुए 7 बार अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। दूध को दृष्टि देते हुए 21 बार यही अभ्यास करके दूध पियें। इससे कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो जायेंगी व ब्रह्मचर्य की तपस्या परम आनंद में बदल जायेगी।

देखिए 'अपना DTH' 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

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com