क्यों लगायें ध्यान... ?

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आज पूरा समाज अपने बच्चों के करियर को लेकर चिंतित है। उसे पढ़ाना भी है, आगे भी बढ़ाना है, टेन्शन भी देना है। लेकिन आज के युवाओं को आप देखिए, उनका ध्यान कितनी जगहों पर जाता है। दुनिया में इतने अट्रैक्शन्स हैं। ना पढ़ाई में मन लगता, ना ही ध्यान से पढ़ पाते हैं, उधर से पापा मम्मी का प्रेशर तो है ही।

दिन भर सभी अपने बच्चों को डांटते ही रहते हैं कि पढ़ो, पढ़ने से ही करियर बनेगा, अगर आपका पढ़ाई में ध्यान नहीं लगता, तो कहीं इधर-उधर जाकर मेडिटेशन अथवा ध्यान सीखो। लेकिन सभी पढ़ाई को पहले तथा ध्यान को दूसरे नम्बर पर ही रखते हैं।

आपको हम ढ़ाई हज़ार वर्ष पूर्व लिए चलते हैं। जब भारत में गुरुकुल परम्परा थी। जहाँ पर गुरु अपने शिष्य का ध्यान, बाहरी दुनिया के अट्रैक्शन से हटा उन चीज़ों पर फोकस करवाता था, जो उसके लिए ज़रूरी था। जब छोटे बच्चे का मन पूरी तरह से साफ होता, तो उसे वह जिस तरफ मोड़ना चाहे, मोड़ सकता था। गुरू अपने शिष्य को सत्यता से अवगत कराता, सत्य ज्ञान देता कि मन बुद्धि की शक्ति और उसकी एकाग्रता से कितना फायदा है! उसे वह ध्यान दिलाता था, किस तरफ, अवेयरनेस की तरफ, कि आपको क्या करना है। ऑबज़र्वेशन करके देखो कि जितना आप बाहर की तरफ देखते हो, आपकी ऊर्जा डाउन हो जाती है।

वे कहते थे, बच्चों, यदि आपके मन में बाहरी दुनिया की बातें होंगी तो उससे आपका एनर्जी लेवल घट जायेगा। उसे ध्यान अथवा अटेन्शन दिलाते थे। 25 वर्षों तक इतना अवेयरनेस दिलाते कि बच्चा हर स्तर पर जागृत रहता। इसमें इंद्रियों का संयम, हेल्थ और हैप्पीनेस शामिल था। आप अगर वर्तमान समय का उदाहरण लो, तो कह सकते हैं कि एक ओलम्पिक मेडल लाने वाला 10 से 12 साल लगातार अवेयर होकर प्रैक्टिस करता, बाहरी दुनिया से बिल्कुल कटा रहता। ओलम्पिक खेल में सिर्फ उसे 2 से 3 मिनट में सबकुछ करना पड़ता है, अगर एक पल भी फिसल गया, तो पदक से वंचित। उसकी सारी तैयारी सालों की, अवेयरनेस इतने सालों का, तब जाकर कुछ होता है।

आज के माता-पिता को अवेयरनेस की अवेयरनेस नहीं है, बस बच्चों को हर तरह की सूचना होनी चाहिए, चाहे वो अच्छी हो या बुरी। इतना कह उसे अट्रैक्शन में फँसा देते हैं। अरे एक बार उन बच्चों को ध्यान का फायदा बताओ, मेडिटेशन का, नॉलेज का फायदा बताओ, वो सबकुछ करेगा किसी भी क्षेत्र में रहकर। उसकी ऊर्जा आकर्षण में नष्ट हो रही है, हो रही है कि नहीं? वो हमेशा आलस्य में पड़ा रहेगा, कहीं भी उसका ध्यान अथवा मन नहीं लगेगा।

यदि इसे एक लाइन में समझाने की कोशिश करें तो कह सकते हैं कि आप कर रहे हैं वो जो आपके लिए अच्छा नहीं, करना है वो जो आपके लिए अच्छा है, पर उसमें मज़ा नहीं है। इसलिए जागो उठो फिर ना रुको।

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं?

उत्तर:- स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है। स्वमान से हमें अनेक लाभ हैं। स्वमान के अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाते हैं और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। स्वमान में रहने वालों के पीछे सम्मान परछाई की तरह आता है। स्वमान में रहने से विरोध समाप्त हो जाता है। स्वमान से देह-अभिमान व मैं-पन नष्ट होने लगता है। इस तरह स्वमान का अभ्यास परम कल्याणकारी है ।

प्रश्न:- छोटी-छोटी बातें मेरी स्थिति को डगमग कर देती हैं, व्यर्थ संकल्प तेज़ चलते हैं, सन्तुष्ट नहीं रह पाते हैं, इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या पुरुषार्थ करें?

उत्तर:- स्वयं के विचारों को महान बनाना है व योगबल से अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना है तो स्वयं को एकरस व अचल अडोल बनाने के लिए आँख खुलते ही ये संकल्प करें - मैं एक महान आत्मा हूँ.....मुझे भगवान मिल गए हैं, मुझे सम्पूर्ण सत्य ज्ञान मिल गया है, मैं शिव की शक्ति हूँ.....ये परिस्थितियाँ तो मेरे सामने कुछ भी नहीं हैं.....मैं तो तपस्वीमूर्त हूँ... पहले दस मिनट ये संकल्प करें.....सारे दिन में प्रति घण्टे दो स्वमान याद करें - मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ.....इससे आपका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न:- व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी प्रबल है। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फ़ोर्स इतना तीव्र हो जाता है कि हम बहुत परेशान हो जाते हैं। इनसे किस प्रकार मुक्त हुआ जा सकता है?

उत्तर:- जैसे जैसे समय समाप्त होने की ओर बढ़ता जा रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ यह अभ्यास करें, व्यर्थ के फ़ोर्स को कम करने के लिए तीन मुख्य धारणाएं अपनाएं...

पहला साक्षीभाव - ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके चित्त को शांत रखने की आदत डालें।

दूसरा समर्पण भाव - मन के बोझ, चिंताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निर्संकल्प रहने की प्रैक्टिस करें।

तीसरा निष्काम भाव - मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शांत हो जाएँ। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शांत करता है, अत: स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना लें।

प्रश्न:- बाबा ने तनावमुक्त रहने का इशारा दिया है, तो तनावमुक्त जीवन जीने के लिए क्या करें?

उत्तर:- तन में आने से तनाव बढ़ता है, कुछ समय इसकी स्मृति से परे रहा करें तनाव कम होगा। मन की शक्तियों को योग-अभ्यास व स्वमान से बढ़ाएं तो हर बात खेल लगेगी। जीवन में कुछ बातों को स्वीकार करके हल्के रहने का अभ्यास करें। विश्व ड्रामा के ज्ञान को यूज़ करके स्वयं को निश्चिन्त रखने की कला सीखें। सम्बन्धों में निष्काम हो जायें व सहज भाव से रहें। अमृतवेले परमात्म-प्यार व मुरली का सुख लेकर स्वयं को तनाव-मुक्त करें। विचारों को उदार व महान बनाएं तो हर बड़ी बात भी छोटी लगेगी।

प्रश्न:- विकर्मों के परिणामस्वरूप मस्तिष्क पर असर आ रहा है इससे योग लगाने में आनन्द की अनुभूति नहीं हो रही है। मस्तिष्क को इस असर से मुक्त करने के लिए क्या अभ्यास किया जाए?

उत्तर:- प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें - मैं एक महान आत्मा हूँ...इसे फील भी करें कि मैं महान हूँ, इससे बहुत अच्छे वायब्रेशन्स ब्रेन को जाएंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। ऐसा 21दिन तक अवश्य करें। जब पानी पीना हो तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पानी को पीएं। ऐसा सारे दिन में पाँच बार अवश्य करें। जब सवेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करें... मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णतया फ्रेश है। इससे समस्या से आप जल्दी ही मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न:- मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर बैठकर शक्तियों का आह्वान कैसे करें?

उत्तर:- सीट पर बैठना माना स्मृति स्वरूप होना, याद रखना अथवा नशे में रहना। हम इस तरह स्वमान में रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं, मैं इन शक्तियों का मालिक हूँ, ये शक्तियाँ मेरा श्रृंगार हैं, ये शक्तियाँ अब मेरी हैं। ऐसे नशे में रहने से शक्तियाँ जागृत रहेंगी। यह है स्वमान की सीट पर बैठना।

सवेरे उठकर संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...मेरे पास सम्पूर्ण सहनशक्ति है तो सहनशक्ति सारा दिन काम करती रहेगी। मेरे पास सम्पूर्ण निर्णय शक्ति है तो सहज ही यथार्थ निर्णय होते रहेंगे। मेरे पास सामना करने की शक्ति है तो सहज ही माया या परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे। इसको ही शक्तियों का आह्वान करना कहते हैं। इस तरह मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति में स्थित होकर किसी भी शक्ति का आह्वान किया जा सकता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

उपलब्ध पुस्तकें