सम्पूर्ण मूरत के मददगार

आध्यात्मिकता रूपी छत को सम्भालने के चार स्तम्भ, जो हमारे सम्पूर्ण मूरत बनने के मददगार हैं, उन्हें आज चार विशेषताओं के रूप में हम आपके सामने रख रहे हैं। हमें यदि सम्पूर्ण बनना है तो सर्वप्रथम, हमें ज्ञान और समझ की मूर्ति बनना होगा। दूसरा, निरन्तर गुणमूर्त की स्थिति बनानी होगी। तीसरा, महादानीपन का संस्कार बढ़ाना होगा और चौथा, तपस्वी मूर्त बनकर रहना होगा। इन चारो विशेषताओं को जब हम धारण करते हैं तभी हम सम्पूर्ण स्थिति को प्राप्त करते हैं। इसमें जो पहली विशेषता है, जिसे हम ज्ञान मूर्त कहते हैं या समझ या अपनी विवेक शक्ति को बढ़ाना भी कह सकते हैं। भाव यह है कि बुद्धि में निरंतर ज्ञान का चिंतन चलता रहे। बुद्धि हमेशा तीसरे नेत्र के साथ ही जोड़ कर रखें। ये तो निश्चित ही है कि यदि बुद्धि हमेशा आपको जागृत रखती है तो आपकी वाणी से निश्चित रूप से ज्ञान या समझ के बोल ही निकलेंगे। यदि वाणी से ऐसा कुछ हो रहा है तो हम कर्म द्वारा भी लोगों को अनुभव करा सकते हैं, जो हम कर रहे हैं। मन के अन्दर हमेशा गुणों का चिंतन चलता रहे और आपकी वाणी से और कर्म से महादानी स्थिति का अनुभव हो। आपको हम एक बात ज़रूर बताना चाहेंगे कि लोग हमें हमारे कर्म के आधार से ही परखते हैं, देखते हैं, समझते हैं, तो क्यों न हम अपने इस आध्यात्मिक जीवन में एक मास, दो मास, तीन मास का एक चार्ट बनाकर खुद को चेक करें कि हम कहाँ तक इस ईश्वरीय पढ़ाई को धारण कर चल रहे हैं। क्या हम आज भी ज्ञानी बने हैं? तो कितने परसेंट में ज्ञानी बने हैं? अगर हमें आज भी छोटी-छोटी बातों का बुरा लगता है, सम्मान-सत्कार न होने पर बुरा लगता है तो उसका 15 परसेंट भी हमारे अंदर नहीं गया है।

अब आप ही बताइये, अगर परसेंटेज कम है तो ये वाला पिलर तो हिलेगा ही बीच-बीच में, फिर सम्पूर्ण स्टेज कैसे मिलेगी! कोई दूसरा आपको चेक करने आये, दूसरा कोई बताये, तब आप ये सारे कर्म करो। दूसरा है कि आप खुद अपनी रिज़ल्ट निकालो, अपनी कमी को जानकर खुद भरने का पुरूषार्थ करो। अगर हम तपस्वी स्थिति में हैं या तपस्या कर रहे हैं तो हम अपने शुद्ध वायब्रेशन्स, शुद्ध वृत्ति द्वारा वायुमंडल को शुद्ध बना सकते हैं। लेकिन आज भी हमारी बुद्धि अलौकिक नहीं बनी, तभी तो हम स्थूल चीज़ों को लेकर दु:खी हो जाते हैं। हमारा मानना है कि साइलेंस की शक्ति से ही साइंस निकला है। इसका भावार्थ यही निकला ना कि साइलेंस की शक्ति स्थूल दुनिया यानि पाँच तत्वों के पार होने पर ही प्राप्त होती है। अब साइंस वाले इस साइलेंस की शक्ति को पता करने के लिए स्थूल साधनों का प्रयोग करते हैं, जो कि क्षणिक हैं।

हरेक आत्मा अपना-अपना भाग्य इन चारो स्तम्भों के आधार से बना सकती है। योगबल को बढ़ाने के लिए तपस्या करनी होगी, और तपस्या करने के लिए अटेंशन की ज़रूरत है। अटेंशन थोड़ी देर का तो नहीं होता ना! लम्बे काल का होता है। अटेंशन से अशरीरी बनने का पुरूषार्थ बार-बार करना, बार-बार इस साकार देह को छोड़ सूक्ष्म देह, उसके बाद बिन्दू रूप को अनुभव करना, ये ही हमें दिव्य बुद्धि प्रदान करता है या दिव्य नेत्र प्रदान करता है। अगर दुनिया वाले साइंस के साधन से बार-बार भेष बदल सकते हैं, तो क्या हम साइलेंस के साधन से अपनी ड्रेस को चेंज नहीं कर सकते! ये तपस्या ही हमको ज्ञान मूर्त, गुण मूर्त बनायेगी। जब तक हमारी फ्रिक्वेंसी, आध्यात्मिक शक्ति के साथ नहीं जुड़ेगी या मैच नहीं करेगी, तब तक हम सम्पूर्ण नहीं बन सकते। कब तक हम ये बनावटी चोला धारण कर चलेंगे कि हम आध्यात्मिक हैं! इसलिए अव्यक्त स्थिति बनाने के लिए अव्यक्त बनना भी तो पड़ेगा ना! तो चलो उस एक अभियान की तरफ, जहाँ हमारा सम्पूर्ण साम्राज्य होगा। लेकिन उसके लिए तपस्या करनी होगी।

जब कभी ऐसे व्रत लिये जाते हैं जिसमें कुछ नया करने का होता है। जिसका सारा भार स्तम्भ पर टिका हो। उसे कितनी सहूलियत बरतनी पड़ती होगी इन स्तम्भों को थमाने में। कोई भी मकान तब तक अच्छी तरह से टिकता है, जब तक उसके स्तम्भ सही रुप से कार्य करें। जैसे ही स्तम्भों में खोखलापन आता है, मकान ढ़हने की संभावना बढ़ जाती है। तो हम ऐसा मज़बूत पिलर बन जायें जो आध्यात्मिकता का मकान कभी ढ़हे ही नहीं, निरंतर खड़ा रहे।

- ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दे

रूद्रपुर-उ.प्र.। विधायक राजकुमार ठुकराल कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. सूर्यमुखी को सम्मानित करते हुए।

मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- अमृतवेले के समय के योग को पावरफुल बनाने के लिए हम क्या अभ्यास करें जिससे सारे दिन की नींव शक्तिशाली बन जाये ?

उत्तर:- अमृतवेले के समय हम स्वयं में शक्तियाँ व वरदान भरते हैं जो सारा दिन हमें कर्मक्षेत्र पर काम आते हैं अर्थात् इस समय हम स्वयं को चार्ज करते हैं। अमृतवेले के समय के योग को पावरफुल बनाने के लिए यह अभ्यास कीजियेगा... सर्वप्रथम हमें अपने मस्तिष्क को फ्रेश व जागृत करना चाहिए क्योंकि सिर्फ जागने पर मस्तिष्क सम्पूर्ण रूप से जागृत अवस्था में नहीं होता। इस समय संकल्प करें कि कितना सुंदर समय है, जबकि सारा संसार गहन निद्रा में सोया हुआ है और हम परमात्म-मिलन मना रहे हैं। अपने श्रेष्ठ भाग्य व वरदाता से मिले वरदानों को याद करें। जितना श्रेष्ठ चिंतन होगा, उतना ही श्रेष्ठ अनुभव होगा।

अमृतवेले के योग को चार हिस्सों में विभाजित करें, कोई अलौकिक गीत या ट्यून बजाएं, प्रत्येक दस-बारह मिनट तक अलग-अलग अभ्यास करें। पहले दस मिनट पाँच स्वरूपों का अभ्यास कर लें, दूसरे दस मिनट मूलवतन (शान्तिधाम) आने-जाने का अभ्यास करें, तीसरे दस मिनट यह अभ्यास करें, सर्वशक्तिवान बाबा मेरे सिर पर छत्रछाया के रूप में स्थित हैं व ज्ञान सूर्य परमात्मा मेरी आँखों के सम्मुख हैं, उनकी तेजस्वी किरणें मेरे चेहरे पर पड़ रही हैं, तत्पश्चात् चौथे दस मिनट विश्व ग्लोब को सकाश दें। बाबा की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारो ओर समस्त विश्व में फैल रही हैं। इस तरह अभ्यास करने से अमृतवेले के योग में शक्तिशाली स्थिति का अनुभव होगा।

प्रश्न:- क्रोध आने के क्या-क्या कारण हैं और इन्हें दूर करने के निवारण क्या हैं?

उत्तर:- क्रोध अंग्रेजी का एक शब्द हैं- एंगर। 'एंगर' कब 'डेंजर' में बदल जाता है, पता ही नहीं चलता। क्रोध का दौरा जब पड़ता है, व्यक्ति के मुख की आकृति इतनी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र तक सहम जाते हैं। लाल आँखें, टेढ़ी भुकुटी, फूले हुए नथुने, काँपते होंठ, भिचे दाँत, मुँह से उगलते अंगार- क्रोधी व्यक्ति को देखते ही लगता है मानो किसी ज्वालामुखी का दर्शन हो रहा हो।

क्रोध क्या है? क्रोध भयावह है, क्रोध भयंकर है, क्रोध बहरा है, क्रोध गूंगा है, क्रोध विकलांग है। क्रोध की फुफ़कार अहं पर चोट लगने से उठती है। क्रोध करना पागलपन है, जिससे सत्-संकल्पों का विनाश होता है। क्रोध में विवेक नष्ट हो जाता है।

क्रोध आने का कारण होता है जब कोई व्यक्ति हमारे सामने झूठ बोलता है या हमारे अनुकूल परिस्थितियां नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं, या क्रोध हम उनके ऊपर करते हैं जिन्हें हम कमज़ोर समझते है। जिन्हें हम अपने से शक्तिशाली समझते हैं, उन पर हम क्रोध नहीं करते।

कहावत है कि जिस घर में क्रोध होता है उस घर में पानी के घड़े भी सूख जाते हैं। परंतु वास्तव में पानी तो क्या, क्रोधी मनुष्य का खून भी सूख जाता है। अत: मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिए।

क्रोध मनुष्य को अनेक रूपों में सताता है। द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना, रुष्ट होना, हिंसा, वैर, विरोध की भावना ये सभी क्रोध के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। देखा गया है कि प्राय: मतभेद से तंग आकर भी मनुष्य को क्रोध आ जाता है। जब दूसरे मनुष्य किसी के विचारों से सहमत नहीं होते तो उन्हें क्रोध का बुखार चढ़ने लगता है।

सच में, क्रोध एक तूफान है। एक क्षणिक पागलपन है। कहते हैं किसी को बिना किसी हथियार के समाप्त करना हो, तो उसे क्रोध करना सिखा दो। वह इस प्रकार ख़त्म होगा जैसे 'स्लो प्वॉइज़न' लेने वाला धीरे-धीरे रोज़ मरता है। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध के दौरे से मस्तिष्क की शक्ति का ह्रास हो जाता है।

एक बार क्रोध करने से हम 6 घंटे कार्य करने की क्षमता को खो देते हैं। यहाँ तक कि अनेकानेक भयंकर बीमारियों की चपेट में भी आ सकते हैं। क्रोध के कारण नस-नाड़ियो में विष की लहर सी दौड़ जाती है। एक नहीं, ऐसी अनेकों घटनाएं दर्ज़ हैं, जहाँ एक माँ ने क्रोधावेश में जब शिशु को अपना दूध पिलाया तो शिशु की मृत्यु हो गई, क्योंकि वह दूध क्रोध के कारण ज़हरीला हो गया था।

गुस्सा किसी भी व्यक्तित्व का सबसे नकारात्मक हिस्सा है। यह हमारा व्यक्तित्व, छवि, आपसी रिश्ते सब कुछ खराब कर देता है। जैसे घर में बिछी साफ सफेद चादर पर चाय, कॉफी या खाने की चीज़ गिर जाये और अगर हम उसे तुरन्त साफ न करें तो दाग पड़ जाता है और रंग बदल जाता है। इसी तरह रिश्ते में कोई बात है भी, तो तुरन्त साफ करें।

क्या आपको पता है कि क्रोध का पूरा खानदान है?

क्रोध की एक लाडली बहन है 'ज़िद्द'।
क्रोध की पत्नी है 'हिंसा'।
क्रोध का बड़ा भाई है 'अहंकार'।
क्रोध का बाप, जिससे वह डरता है 'भय'।
क्रोध की बेटियां हैं 'निंदा और चुगली'।
क्रोध का बेटा है 'वैर'।
इस खानदान की नकचढ़ी बहू है 'ईर्ष्या'।
क्रोध की पोती है 'घृणा'।
क्रोध की माँ है 'उपेक्षा'।
और क्रोध का दादा है 'द्वेष'।

तो इस खानदान से हमेशा दूर रहें और हमेशा खुश रहें।

क्रोध इंसानी फितरत का वो हिस्सा है जो बुद्धि के चिराग को बुझा देता है।

अब आप स्वयं ही आकलन कर देखें- क्या सामने वाले ने आपको इतनी हानि पहुँचाई थी जितनी आपने उस पर क्रोध करके स्वयं को पहुँचा डाली?

इसलिए याज्ञवल्क्य जी ने उपनिषद में कहा- 'यदि तू हानि करने वाले पर क्रोध करता है, तो क्रोध पर ही क्रोध क्यों नहीं करता, जो सबसे अधिक हानि करने वाला है'।

क्रोध पर क्रोध करने का अर्थ है उसे शांत कर देना। गीता में भी कहा गया कि काम क्रोध और लोभ यह तीनों नर्क के द्वार हैं। कामनाओं की पूर्ति न होने से क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध से बुद्धि का विवेक नष्ट हो जाता है और फिर वह अच्छे और बुरे के फर्क को नहीं समझ पाता और अपने विनाश की ओर अग्रसर हो जाता है। श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है कि क्रोध इंसान के विवेक को वैसे ही ढ़क देता है जैसे धूल दर्पण को ढ़क देती है।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'
24x7 Ad. Free Value Based Channel
Peace of Mind CHANNEL
TATA Sky 1065 | airtel digital TV 678 | VIDEOCON d2h 497 | dish tv 1087
+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in