टाइटल किसपर!

आज हमारा जीवन आपको नहीं लगता कि टाइटल युक्त बन गया है! जहाँ तक हमें पता है कि जो हमारी असली पहचान है, जिसको हम प्यार से आत्मा कहते हैं, उस पर तो कोई टाइटल नहीं है, क्योंकि आत्मा टाइटल से बनी ही नहीं है। अगर वो टाइटल से बनी होती, तो उसे आज किसी भी तरह की कोई तकलीफ नहीं सहन करनी पड़ती। इसलिए मन में प्रश्न उठता है कि कोई भी चीज़ किसको चाहिए? शरीर को चाहिए या मुझको चाहिए? क्योंकि हमें जीना है तो चाहिए तो सही, लेकिन क्या चाहिए और क्यों चाहिए, इस खेल को कोई समझ नहीं पा रहा है।

हमारा अनुभव कहता है कि किसी भी आत्मा को अन्य आत्मा की ज़रूरत नहीं, क्योंकि उसको जो सुख, शांति की अनुभूति उसके सामने पड़े व्यक्ति या वस्तु से होती है, वो आत्मा महसूस ज़रूर करती है, लेकिन इस बात के अंधेरे में रहती है कि ये सुख कौन अनुभव कर रहा है, ये अनुभूति कौन कर रहा है। कहने का भाव है कि जिसको सुख चाहिए, जिसको अनुभूति चाहिए, वो ही ठिकाने पर नहीं है। क्योंकि आज हम सभी चीज़ों के पीछे भागते तो हैं, लेकिन ये चीज़ मुझे क्यों चाहिए, इसका प्रश्न खुद से नहीं पूछते, क्योंकि अगर वो चीज़ उन्हें चाहिए, तो उनके अंदर किसी ऐसी चीज़ की कमी है जिसकी वो भरपाई करना चाहते हैं। क्योंकि आत्मा को तो किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं पड़ती। जैसे अगर आप अपने आप को कहते हो कि मैं तो बहुत खुश रहता हूँ, बहुत शांत रहता हूँ, लेकिन हमारा अनुभव कहता है कि जो खुश और शांत होगा उसको कहने की ज़रूरत पड़ेगी क्या! जैसे हम खुद को स्वमान देते हैं, कि मैं एक परम पवित्र आत्मा हूँ, या मैं ऐसी हूँ, या मैं महान हूँ, तो क्या आपका दिल उसे स्वीकार करता है? हम सभी जाने-अनजाने अपने आप को तसल्ली देते हैं, क्योंकि सच्चाई ये है कि हम अपने आप के साथ झूठ बोलते हैं, हम जो हैं उसे स्वीकार नहीं करते। जैसे आपने कहा कि मैं महान हूँ, लेकिन अंदर से आवाज़ आती है कि कहाँ महान हो? कारण उसका पता है? क्योंकि इतने सालों से हम अपने आप से झूठ बोलते आये हैं। जो हमने अर्जित किया, अचीव किया, उस टाइटल के आधार से अपने को खुश करते आये कि मैं डॉक्टर हूँ, मैं तो इंजीनियर हूँ, लेकिन डॉक्टर, इंजीनियर तो कोई आत्मा का टाइटल है नहीं। क्योंकि आत्मा डॉक्टर, इंजीनियर बनने से पहले भी तो खुश या दु:खी थी, टाइटल से भी तो वो थोड़ी देर बाद दु:खी हो जाती है। आप कभी भी अपने आपको चेक करना चाहें तो अपने सामने कोई भी देवी-देवती का चित्र रखकर देख सकते हैं कि हमारी बुद्धि दिव्य है या साधारण। अगर बुद्धि दिव्य होगी तो वो उसकी दिव्यता को महसूस करेगी, उसकी अलौकिकता को महसूस करेगी। अगर बुद्धि स्थूल है, दुनियावी बुद्धि है, तो उसके हाथ के कंगन देखेगी, उसके मुकुट देखेगी, ड्रेस देखेगी। आत्मा कभी भी स्टेटस की बात करती ही नहीं। क्योंकि उसकी ये नेचर नहीं है। आप देखो, दु:ख आ रहा है बाहर से, परिस्थिति आ रही है बाहर से, और प्रभावित होता है हमारा शरीर अर्थात् प्रकृति। प्रकृति अर्थात् बाहरी आवरण, और उसी बाहरी आवरण पर ही टाइटल्स पड़ते हैं, उसी के आधार से जीते हैं। लेकिन पंद्रह, बीस, तीस, पच्चीस साल चलेंगे, उसके बाद तो हम सारे टाइटल से सुख भी नहीं ले सकते, क्योंकि सब उसके आदी हो जाते हैं। जिसकी वजह से सुखी होने के बजाय और दु:खी हो जाते हैं। तो मन को राज़ी करने के लिए हमें बाहरी टाइटल लेने की ज़रूरत नहीं है। क्योंकि

- ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

टाइटल लेने के बाद ही आत्मा पर लेप-छेप लगना शुरू होता है। लेप-छेप को बहुत आसान शब्दों में कहें, तो बंधन महसूस होने लग जाता है। अब अगर किसी को बंधन महसूस होने लग जाता है तो हम कह सकते हैं कि ये ज़बरदस्ती थोपी गई चीज़ें हैं, इसे ही लेप-छेप कहा जाता है जिसमें आत्मा बंधी हुई महसूस करती है या कुढ़ती है, दु:खी हो जाती है क्योंकि दु:ख का एकमात्र कारण है टाइटल। जैसे माता का टाइटल, पिता का टाइटल, दोस्त का टाइटल, पति-पत्नी का टाइटल, ये सारे टाइटल्स हैं जिसे हम लेकर चल रहे हैं और जिसके आधार से हम सुखी या दु:खी होते हैं। जीवन टाइटल पर नहीं है, जीवन तो सिर्फ जीवन है, जो शुरू से टाइटल-लेस था, जिसके अंदर न कोई बंधन था, न बोझ था, क्योंकि आत्मा सिर्फ आत्मा है, उसे इन सारी चीज़ों की रिंचक मात्र भी ज़रूरत नहीं है। तो आत्मा का अगर कोई टाइटल है, तो वो है सत् चित् आनंद स्वरूप। समझा...

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दे

उदयपुर-राज.। 'आज की ज्वलंत समस्या डिप्रेशन' विषय पर आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए सी.ए. श्याम सिंघवी। साथ हैं मोदा हॉस्पिटल के डिप्रेशन मुक्ति विशेषज्ञ डॉ. सुधाकर दवे,आबू रोड तथा ब्र.कु. रीटा।

मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- मैं पैंतीस वर्ष का कुमार हूँ। लम्बे समय से ज्ञान में हूँ, परमात्मा पर सम्पूर्ण निश्चय है। पिछले दिनों मैं सख्त बीमार हुआ। कमरे पर अकेला था। पन्द्रह दिन बीमारी चली, ब्राह्मण परिवार से तो ज़्यादा अपेक्षा नहीं थी, परन्तु मन में कमज़ोर संकल्प उठे कि साथी होना चाहिए। यह कमज़ोरी है, मैं जानता हूँ, परन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि भविष्य में कभी भी मन डोलायमान न हो, इसके लिए क्या पुरुषार्थ करूं?

उत्तर:- यदि स्व-स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियां ठहरेंगी ही नहीं। यदि बाबा से गहरा नाता है, 'बाबा मेरा है, मैं बाबा का हूँ', यदि उसे खुदा दोस्त बनाया है तो वह किसी न किसी के द्वारा आपको मदद अवश्य करायेगा। हुआ क्या है कि कुछ लोग ज्ञान में तो लम्बे काल से चल रहे हैं, परन्तु तपस्या नहीं कर रहे हैं या यों कहें कि तपस्या हो नहीं पाती, इसलिए परमात्मा की मदद के अनुभव नहीं होते। कुमार ये भी सोचते हैं कि बहनें मदद करें, तो ध्यान आत्माओं की ओर जाता है, बाबा की ओर नहीं, इसलिए भी अनुभव नहीं होता। जब भी कभी आप बीमार हों, ध्यान रहे मन की स्थिति को बिगाड़े नहीं, धैर्यचित्त व सरलचित्त रहें और बाबा का सुप्रीम सर्जन के रूप में आह्वान करें, बस आपकी सभी समस्याएं हल हो जाएंगी। याद रहे संसार में मनुष्य, मनुष्य को सदा ही मदद नहीं कर सकता। मदद करती है अपनी श्रेष्ठ स्थिति।

प्रश्न- मैं एक कुमारी हूँ, मेरा एक कुमार से प्यार हो गया है। हम दोनों लव मैरिज करना चाहते हैं, फिर ज्ञान में भी चलना चाहते हैं, परन्तु मम्मी-पापा मान नहीं रहे हैं। मैं योग का क्या प्रयोग करूं?

उत्तर- शादी के लिए योग के प्रयोग नहीं हैं। योग तो आत्मा को पावन बनाने के लिए है। आपको बुद्धिमान बनकर सोचना है कि प्यार अंधा होता है। आपको ये पता नहीं कि उस लड़के का स्वभाव कैसा है, उसका घर या उसके माँ-बाप कैसे हैं? आज तक हमने देखा है, लव मैरिज ना तो सफल हुई है और ना ही लड़की सुखी हुई है। एक लड़की ने भावुक होकर एक लड़के से कोर्ट मैरिज की, जब घर गई तो देखा कि वह तो झोपड़ी जैसे घर में रहता है। दो चार दिन में ही सास की डांट पड़नी शुरू हुई। एक मास में ही तलाक हो गया। बाप ने कहा- कहीं भी जाओ, इस घर में तुम्हारे लिए कोई जगह नहीं। ऐसे अनगिनत किस्से हैं। शादी करके आप पवित्र नहीं रह सकेंगी। इसलिए अब समझदार बनो। यदि शादी की इच्छा ही है तो माँ-बाप जहां करें, उसे स्वीकार करो। परन्तु हम तो ये कहेंगे कि प्रभु-मिलन का समय है, भाग्य बनाने की बेला है, पुण्य जमा करने का वक्त है, भगवान को सहयोग दो।

प्रश्न:- जीवन में कई बार कुछ परिस्थिति और व्यक्ति को बदलना नामुमकिन होता है, तो क्या उन्हें स्वीकार कर लेने से हम शांतचित्त हो सकते हैं? स्वीकार किस तरह से करें? कई लोग इस बात को समझ नहीं पाते।

उत्तर:- 1. जीवन में जब प्राकृतिक व स्थूल रूप से कुछ होता है तो हम सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं। लेकिन यही बात जब व्यक्ति पर आती है तो स्वीकार करना कठिन होता है। जैसे बारिश आती है और हमें ऑफिस जाना है तो हम बैठ नहीं जाते, छाता या रेनकोट लेकर कदम आगे बढ़ाते जाते हैं। लाइट चली जाए तो भी इन्वर्टर, मोमबत्ती, बैटरी लाइट, लालटेन और दीये का इस्तेमाल करते और हाथ पंखा भी यूज़ कर लेते हैं। जब हम रास्ते में जाते हैं तो सामने गड्ढा हो तो गिर नहीं जाते, हम सम्भलकर या किनारा कर कदम आगे बढ़ाते हैं।

इन बातों से हमने क्या सीखा, कि कुछ भी हमारे अनुसार नहीं था। फिर भी आसानी से हमने एडजस्ट कर लिया। यह समझकर कि अब दूसरा कोई रास्ता नहीं। लेकिन हमने काम नहीं रोक कदम आगे बढ़ाया। यह नहीं सोचा क्यों पानी गिरा, क्यों लाइट चली गयी, पूछा भी तो फंसे नहीं, आगे बढ़े।

2. जब कोई लूले, अंधे व्यक्ति को देखते हैं तो देखते हुए यह नहीं कहते कि तुम लूले, लंगड़े क्यों हो? तुम अंधे क्यों हो? सहर्ष उन्हें स्वीकार करते हैं और स्वीकार ही नहीं बल्कि रहम, दया करते हैं इसलिये ऐसे व्यक्ति को देखते लोग कपड़े, खाना-पीना और पैसा दिल से देते हैं। जबकि इसी प्रकार की यदि ऐसी कोई बात हमारे सम्बन्ध-सम्पर्क में आती है तो परेशान हो जाते हैं... यह ऐसा क्यों? सुधरता ही नहीं।

तो यहाँ पर भी 1 प्वाइंट वाले ऑप्शन को अपनाएं या 2 प्वाइंट वाले ऑप्शन को अपनाएं। पहला ऑप्शन मतलब अपना कर्त्तव्य निभाया और आगे बढ़े। जैसे गड्ढे को देखकर गिरे नहीं बल्कि अपने आपको बचाकर चले, ठीक ऐसे संस्कार वाले व्यक्ति के साथ टक्कर से अपने आपको बचाओ।

दूसरा ऑप्शन, हमने लूले-लंगड़े को यह नहीं कहा कि तुम क्यों ऐसे हो? सुधरते नहीं। इस प्रकार हम सोचें कि व्यक्ति अच्छे स्वभाव संस्कार से अपाहिज, अंधा या लंगड़ा हो सकता है। उनकी कमी को जानें और स्वीकार करें।

हर व्यक्ति अलग अलग है लेकिन उनमें कोई गलत नहीं है।

उदाहरण :- हो सकता है जिस फोटो को देखकर आप हाथी कह रहे हों, वहीं दूसरा व्यक्ति उसी फोटो को देखकर कमल फूल कह रहा है। फर्क बस इतना है कि उस फोटो के सामने हाथी है और उसी फोटो के पीछे कमल फूल है जिसके सामने वह दूसरा व्यक्ति खड़ा है, तो बताओ कौन गलत? आप कहेंगे दोनों सही हैं। बस ऐसे ही हम इंसानों के भी नज़र का फेर है। उसके प्वाइंट ऑफ व्यू से वह एकदम सही है और आपका प्वाइंट ऑफ व्यू जिसे आप सही कह रहे हैं उसे गलत लग रहा है। तो हमें सिर्फ यह समझना है कि उसके कमल फूल को सही रहने दीजिए और अपने हाथी को भी सही रहने दीजिए। लेकिन दोनों के बीच बड़ा खम्भा है ईगो का, जिससे एक दूसरे की सच्चाई को देख नहीं पाते। जिस दिन यह खम्भा हटेगा, उस दिन दोनों की सोच समान होगी। अंतर सिर्फ खम्भे का है जो समझदारी को ढ़के रहता है।

हम यह नहीं सोचें कि कितना घमंड है उसे, बल्कि यह सोचें कि मैं कितना समझदार हूँ उसे समझने और एडजस्ट करने में। सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति कोई भी हो सकते हैं... सास, बहु, पति, पत्नी, बच्चे, पड़ोसी या दफ्तर का कोई सदस्य।

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 | dishtv 1087
+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in