रिश्तों का, नये वर्ष में नया मापदंड

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

जीवन रिश्तों पर निश्चित रूप से आधारित ही हैं। यहाँ कि हर किसी चीज़ के साथ हमारा रिश्ता है, चाहे आप जो पुस्तक पढ़ रहे हैं, या कुछ खा रहे हैं, या कुछ देख रहे हैं। अपने सिद्धान्तों, अपने विचारों के साथ भी हमारा रिश्ता है। इसको विज्ञान की भाषा एनर्जी कोलेप्स या ऊर्जा का एक दूसरे के साथ जुड़ा होना कहते हैं।

एनर्जी कोलेप्स सिद्धान्त यह कहता है कि आप उस समय वही चीज़ कर रहे होते हैं, आपकी ऊर्जा वैसी ही होती है। जैसे फल की टोकरी रखी है तो उसमें यदि अनेक फलों से आपने आम निकाला, या सेब खाया तो आपकी ऊर्जा सेब के साथ जुड़ी हुई है। आप वही कपड़ा पहनेंगे, वही खाना खायेंगे जिससे आपकी ऊर्जा मैच कर रही होगी। कहने का भाव है भोजन, मौसम, गाड़ी, वस्तु जो कुछ भी आपके रिश्ते में है, उस समय आपकी ऊर्जा वैसी ही है।

आप अक्सर अपने साथ वैसा ही व्यवहार कर रहे होते हैं, जो आपके साथ बचपन में आपके माता-पिता या बड़ों ने आपके साथ किया होता है। वही ऊर्जा आज तक हम और आप ढो रहे होते हैं। उदाहरण के लिए एक दिन आप अपने आप को ध्यान से देखिए, जब आप किसी को डांट रहे हो या प्रशंसा कर रहे हों तो क्या वे वही शब्द नहीं हैं जो आपके माता-पिता ने आपको डांटते हुए या प्रशंसा करते हुए इस्तेमाल किये हो, निश्चित रूप से वे वही शब्द होंगे। माता-पिता ने आपकी कभी तारीफ नहीं की तो आप भी कभी किसी की जल्द ही तारीफ नहीं कर सकते हैं। आप वही ऊर्जा आज तक ढो रहे हैं, जो आपके माता-पिता ने आपके ऊपर इस्तेमाल किया, लेकिन आपको याद नहीं है।

जीवन का सफर बिना रिश्ते के अधूरा होता है। हम जीवन में सफर करते हैं या जीवन हमारे अन्दर सफर करता है या दोनों एक दूसरे के साथ सफर करते हैं, यही विषय है, हमारे खुद के रिश्ते का खुद से।

अब हमें उस ऊर्जा को बदलना है। नये साल में परमात्मा ने हमें हर वक्त खुद को भरपूर तरीके से प्यार करना सिखाया। एक ऐसी ऊर्जा ही जो किसी के साथ नहीं जुड़ी है, सिर्फ आपकी अपनी है कि आप प्रेम से, शांति से, आनंद से बने हुए हैं। आपका, आपके प्रति नज़रिया बदल जाना चाहिए।

आपका खुद के साथ एक रिश्ता, जिसमें कोई तुलना नहीं, वहीं परमात्मा जो गुणों के सागर हैं, उनके साथ हम सभी रिश्तों को जो हमें बचपन में नहीं मिले जोड़कर आगे बढ़ सकते हैं। इसमें सिर्फ हमें अपना सम्मान करना है, कैसे? खुद की ऊर्जा को बार-बार याद दिलाकर। कहें मैं तो प्रेम से ही बना हूँ, मैं तो आनंदित हूँ तो मैं नफरत कैसे कर सकता हूँ! ना किसी देश से, ना वस्तु से, ना व्यक्ति से। आप पूरी दुनिया को इस ऊर्जा से एक सूत्र में बांध सकते हैं। हमारे आस-पास का वातावरण इसी ऊर्जा से संचालित है, जैसे हम हैं। पहचानों अपनी ऊर्जा को, बदलो इस विश्व को, नये वर्ष में।

अपरा-पंजाब। ब्र.कु. राकेश द्वारा ईश्वरीय संदेश दिये जाने के पश्चात् उन्हें मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए भाई मेहरचंद मंदिर की ट्रस्टी सुनीता बहन तथा मीनू बहन।

इंदौर-कालानी नगर। दीपावली के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. सुजाता तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

गया-ए.पी.कॉलोनी। दीपावली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रोट्री क्लब के प्रेसीडेंट डॉ. नीरज कुमार, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

हज़ारीबाग-झारखण्ड। दौलत महतो टीचर ट्रेनिंग कॉलेज में पौधारोपण करने के पश्चात् बी.एड. कॉलेज के प्राचार्य को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा।

मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

प्रश्न : क्या भाग्य का निर्माता मनुष्य स्वयं है। यदि है तो कैसे? हम अपना श्रेष्ठ भाग्य निर्माण कैसे करें?

उत्तर : यह सत्य है कि मनुष्य स्वयं ही अपने भाग्य का निर्माता है। मनुष्य के कर्म ही उसका भाग्य निर्माण करते हैं। कर्म फिर उसका फल, फिर कर्म व उसका फल यह चक्र ही तो भाग्य है। संगमयुग पर हम अपने 84 जन्मों का भाग्य निर्माण कर रहे हैं। हमारे संकल्प व पुण्य कर्म हमारे श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करते हैं। योग का श्रेष्ठ पुरूषार्थ व यज्ञ सेवा का पुण्य हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं। आप अमृतवेले व शाम को अच्छा योग करें। पवित्रता को बढ़ायें व सच्चे दिल से यज्ञ सेवा करें, तो आपका भाग्य बढ़ता जायेगा। ये अलौकिक खज़ाने जन्म-जन्म के श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करेंगे।

प्रश्न : बाबा ने मुरली में कहा कि अभी दातापन के संस्कार होंगे तो वही 84 जन्म चलेंगे। इसे ज़रा स्पष्ट करें?

उत्तर : देने की वृद्धि दातापन है। सूक्ष्म रूप से स्वयं को चेक कर लें कि मेरे मन में कुछ भी लेने की इच्छा ज़्यादा है या देने की? उसमें यह बातें देखें कि बढ़िया गिफ्ट लेने की या सम्मान लेने की इच्छा या देने की, मदद करने की इच्छा या मदद मांगने की? दूसरों को कुछ न कुछ दिया जाए यह इच्छा है या दूसरे मुझे कुछ दें यह इच्छा है? मांगने के संस्कार हैं? क्या मुझे कहीं से कुछ मिले इसकी इच्छा है? इससे आप स्वयं को जान सकेंगे। आप ज्ञान दान करते हैं, खुले दिल से धन सेवा में लगाते हैं, तो द्वापर के बाद भी आप बड़े बनकर सबको मदद करते रहेंगे। यदि यहां सुख देने के संस्कार हैं तो पूरा कल्प सुखी भी रहेंगे। यदि यहां मांगने के संस्कार हैं तो सदा मांगते ही रहेंगे।

प्रश्न : आजकल इतने व्यर्थ संकल्प चलते हैं कि मैं बहुत दुःखी हो गया हूँ। मुझसे कुछ बड़ी गलतियाँ भी हो गई हैं। इस दुःख से बचने के लिए क्या करें?

उत्तर : पाप-पुण्य मनुष्य द्वारा ही होते हैं। आपसे गलतियाँ हुई हैं इसके लिए पुण्य का खाता बढ़ाओ। यज्ञ सेवा करो इससे आपका मन का बोझ हल्का हो जाएगा। याद करो तुमने भगवान का हाथ पकड़ा है। वह तुम्हें साथ दे रहा है। हिम्मत बढ़ाओ, कुछ समय सेवा में लग जाओ और व्यर्थ के इस तूफान से निकलने के लिए 7 दिन तक - मैं एक महान आत्मा हूँ, निरन्तर मंत्र की तरह इसका सिमरण करो। इन दिनों को हिम्मत व साहस से पार करो।

प्रश्न : मेरा अमृतवेला नहीं होता है। मेरी नींद नहीं खुलती और यदि खुलती भी है तो सुस्ती रहती है। अमृतवेले के योग को शक्तिशाली बनाने के लिए क्या करें?

उत्तर : सवेरे नींद न खुलने या सुस्ती रहने के कई कारण हैं। रात को देर से भोजन करना, ज़्यादा व भारी तला हुआ भोजन करना, भोजन का ठीक से हज़म न होना, पेट में कब्ज या गैस एसिडिटी ज़्यादा होना, इससे शरीर भारी हो जाता है। ये स्थितियां मस्तिष्क को भी सुस्त करती हैं, ज़्यादा भारी व देर से भोजन करने के बाद उसे पचाने में भी कई घंटे लगते हैं। सवेरे 4:00 बजे तक तो वह पच भी नहीं पाता। आप रात्रि को हल्का भोजन करें, 8:00 बजे के आस-पास कर लें व भोजन करके बीस मिनट शांति से बैठ जाएं। कुछ भी पढ़े नहीं, न बात करें। अशरीरी होने का अभ्यास करें। भोजन पच जाएगा, शरीर हल्का हो जाएगा। समय न हो तो साढ़े सात मिनट तक वज्रासन में बैठें। रात्रि सोने से पूर्व 15 से 20 मिनट योगाभ्यास अवश्य करें जिस संकल्प में आप सोयेंगे, उसमें ही उठेंगे। लक्ष्य की कमी, संकल्पों का ढ़ीलापन भी उठने नहीं देता। लक्ष्य दृढ़ करें व अपने मस्तिष्क में सात बार यह संकल्प करें कि मुझे 4:00 बजे उठना ही है मस्तिष्क का अलार्म आपको फ्रेश उठायेगा।

प्रश्न : हमें ब्रह्मचारी बनना है, तब ही सम्पूर्ण पवित्र कहे जाएंगे, तो हमें कुछ सरल व प्रैक्टिकल बातें बताइए, जिन्हें हम फॉलो करके ब्रह्मचारी बन सकें?

उत्तर : पहला ब्रह्मा जैसी दृष्टि। दूसरा ब्रह्मा जैसी बेहद की वृत्ति। तीसरा ब्रह्मा बाबा जैसा ईश्वरीय नशा। चौथा ब्रह्मा जैसी श्रेष्ठ भावनाएं। पांचवां ब्रह्मा जैसा शिव बाबा पर अटल विश्वास। इन्हें अपनाने से मार्ग सरल हो जाएगा। सब आत्माएं हैं, यह आत्मिक दृष्टि बनाने की तपस्या करें। बाबा जैसे तेरे-मेरे से बेहद की वृत्ति बनायें, इसमें स्वार्थ व मैं-पन का त्याग मुख्य बात है। ब्रह्मा बाबा का नशा तो वण्डरफुल था। वे सदा नारायणी नशे में रहते थे। मैं क्या बनने वाला हूँ व मेरा साथी कौन है - यह नशा सदा ही उनमें समाया रहता था। सबका कल्याण हो, सब मेरे बच्चे हैं - यह शुभभावना उनके सम्पूर्ण चरित्र में देखी गई और यज्ञ में अनेक विघ्न आये परन्तु वे शिवबाबा पर निश्चय रखते हुए सदा अचल-अडोल रहे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'