साक्षी होकर जीना ही योगी जीवन है

संसार में किसी भी चीज़ का अस्तित्व स्वयं के लिए नहीं होता। जैसे नदी अपना जल नहीं पी सकती। पेड़ अपना फल नहीं खाता। उसी प्रकार से प्रकृति की हर एक चीज़ हमें ये सिखाती है कि ये चीज़ें सेवार्थ हैं। इसीलिए हम सभी को प्रकृति प्रदत्त वस्तुओं से सीखकर अपने जीवन को एक सरल और सहज गति देनी चाहिए। ताकि हम भी कुछ भी किसी को प्रदान करके प्रकृति की तरह ही निर्संकल्प हो जायें।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

संसार में हर एक चीज़ चक्रवत है। इस दुनिया में कुछ भी सीधी रेखा में नहीं है। लेकिन हमारे अपने घरों में हमें सीधा मार्ग दिखाया जाता है। सीधा चलना सिखाया जाता है। जबकि दुनिया गोल है। इसलिए कार्बन चक्र हो, चाहे वर्षा चक्र हो या दिन रात का साइकल, सब एक के बाद दूसरी निरंतर आते रहते हैं। इसी प्रकार से हमारे विचार हमारी भावनाओं का निर्माण करते हैं, भावनाओं से वृत्ति बनती है, वृत्ति से कर्म होते हैं, फिर कर्म के आधार से वैसे विचार हमारे अंदर पुनः पल्लवित होते हैं। हर कर्म संस्कार बनाता है और संस्कार के आधार से विचार चलते हैं। तो हो गया ना साइकलिंग। इसी तरह से जीवन को अगर हमें देखना है, तो उसको केन्द्र में होकर देखना पड़ेगा। उदाहरण के लिए जैसे आप बैठे हुए हैं और आपके सामने फैन चल रहा है, ट्यूबलाइट जल रही है, टी.वी. चल रहा है, छोटा बच्चा खेल रहा है, ये सारी चीज़ें आपके आसपास हो रही हैं और आप बीच में बैठे हुए हैं। अब इसमें आपको देखना है कि आपके थॉट्स मूव कर रहे हैं, आपकी इन्द्रियां मूव कर रही हैं या चीज़ें मूव कर रही हैं? चीज़ें स्थिर हैं या चल भी रही हैं, तो उसको स्थिर करना या चलाना दोनों हमारे हाथ में है। क्योंकि मैं केन्द्र में बैठा हूँ। जो चीज़ें चल रही हैं उसको मैं देख रहा हूँ और उससे अलग भी हूँ। इसी को साक्षी भाव कहते हैं। क्योंकि कहना इसको जितना सरल है, उतना समझना मुश्किल है। क्योंकि आज तक तो हमें यही सिखाया गया। लेकिन आप कभी बैठ के ध्यान से देखो। इसके लिए हमें स्वयं की पहचान ज़रूरी है। उदाहरण के लिए जैसे किचन में कोई सामान पड़ा हुआ है, वो सामान वहाँ पर है और आप आँख बंद करके भी उस सामान के पास पहुंच जाते हैं मन बुद्धि से। तो मैं मन बुद्धि को चला रहा हूँ ना। अगर वो सामान मुझे उठाना भी हो तो मुझे वहाँ चलकर जाना पड़ेगा। इसका अर्थ ये हुआ कि मैं (आत्मा) इस देह को ऑर्डर करता हूँ कि चलकर वो सामान उठाओ। तो आसपास प्रकृति को गतिमान मैं कर रहा हूँ अपने विचारों से। आप शांत स्थान पर कभी बैठ जाइये, पूरे ध्यान से देखिये कि कौन देख रहा है और किन चीज़ों को देखा जा रहा है। और जिसे देखा जा रहा है वो घूम रही है, जबकि देखने वाला स्थिर है। इसका मतलब आप टाइम और स्पेस से आगे देख रहे हैं। इसका मतलब है कि जो कुछ भी बाहर और हमारे आसपास हो रहा है, वो फिज़ीकली मूव कर रहा है। उसको मूव कराने वाले हम हैं क्योंकि हम मूव कर रहे हैं। तो साक्षी होकर जीना ही योगी जीवन है। केन्द्र में होकर रहना, केन्द्र में ही जीना और चारो तरफ हो रही घटनाओं को देखना और बिना रिएक्शन के ये कहना कि सबकुछ कल्याणकारी है, ये सब हमारे संस्कारों को नेगलेक्ट करना नहीं है, ना ही संसार में जीने से इनकार करना है। बल्कि ये एक अवेयरनेस की स्टेज है। जब हम स्वयं स्वयं के मालिक हैं, तो हम चीज़ों को देखने के बाद दुःखी क्यों हो जाते हैं! कई बार हम जागरुक होते हैं, लेकिन आसपास होने वाली घटना से प्रभावित हो जाते हैं। इससे हम अपनी शांति को भंग कर लेते हैं। दुनिया में बदल रही चीज़ें, संसार की गतिशील वस्तुएं व्यक्ति का ध्यान अपनी ओर खींचती हैं और व्यक्ति की ऊर्जा को नष्ट करती हैं। मैं आत्मा शांत हूँ, अगर ये जागरुकता है, तो बाहर हो रही चीज़ों से हम प्रभावित नहीं होंगे। ध्यान योग हमको ये अवेयरनेस दिलाता है कि कैसे हम साक्षी होकर जियें। ना कि दुनिया की तस्वीरों में, विश्वासों में, विचारों में घूमते रहें। मेडिटेशन का रूल इतना ही है कि काम के समय काम करना, फिर उससे अलग हो जाना। खाना खाने के समय खाना खाना ना कि मोबाइल देखना, पढ़ाई के समय पढ़ाई करना, यही तो है जागरुकता। और इससे हम साक्षी होते चले जायेंगे।

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

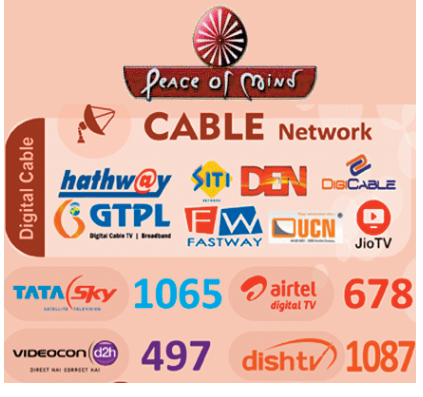
प्रश्न : हो सकता है संसार में अगर कोई बच्चा अपने माँ-बाप की आज्ञा ना माने तो वे उसकी कोई मदद ना करे, क्या यही बात भगवान पर भी लागू होती है? मेरा मतलब कि अगर कोई उसकी बात ना माने तो क्या वो भी मदद करना छोड़ देता है? जीवन के कठिन दौर में जब उसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है तो उसका कोई अता-पता ही नहीं चलता। संसार की बात तो समझ में आती है कि यहाँ व्यक्ति स्वार्थी है, लेकिन अगर भगवान भी ऐसा करे तो अच्छा नहीं लगता, क्या वो ऐसा करता है?

उत्तर : एक व्यक्ति कुछ दिन पहले मुझसे इस बात पर चर्चा कर रहा था कि क्या भगवान किसी से घृणा भी करता है? कई लोग पापी हैं, ये सब कैसे लोग हैं, गंदे लोग हैं, तो क्या भगवान किसी से घृणा भी करता है? तो मैंने कहा, देखिये वो तो प्यार का सागर है, घृणा का तो उसे ज्ञान ही नहीं है। असली बात ये है कि वो सुखदाता है, दुःख भी किसी को दिया जाता है क्या! ये तो उसको पता ही नहीं है। इसलिए उसके नैचुरल संस्कार ही परफेक्शन के हैं। परफेक्टली वो प्यार देता है, सबको सुख देता है, शांति देता है, अपनापन देता है, मदद करता है, भगवान की मदद सदा ही हमारे साथ रहती है। लेकिन होता क्या है कि हम ज़रूरत पर उसको पुकारते हैं कि खेल बिगड़ गया है, अब तुम आ जाओ। काम निकल गया, फिर उसे भुला देते हैं। फिर इसका अर्थ ये भी नहीं है कि वो हमें मदद नहीं करता। उस टाइम भी वो अपनी मदद हमें भेजता है लेकिन मनुष्य उसे रिसीव नहीं कर पाता है क्योंकि उसका कनेक्शन उससे जुड़ा हुआ नहीं है। इसलिए मैं आपको कहूंगा कि भगवान तो सदा सबके लिए कल्याणकारी है, वो तो सच्चा मात-पिता है। और जैसे मात-पिता के लिए ये सम्भव ही नहीं होता कि बच्चा बीमार पड़ा हो और माँ कहे कि मुझे तो ऑफिस जाना है। तुम बीमार रहो, शाम को आऊंगी फिर तुम्हें डॉक्टर के पास ले जाऊंगी। वो कुछ भी करेगी, फोन करेगी, छुट्टी लेगी, लेकिन पहले अपने बच्चे का ध्यान करेगी। तो वो सच्चा मात-पिता भला कैसे इग्नोर कर सकता है! वो इग्नोर करता ही नहीं। बात तो नीचे वालों की है कि वो उसकी मदद को रिसीव करते हैं या नहीं। तो उससे नाता हम अगर जोड़े रखें, तो उसकी मदद हमें हर कदम पर मिलती है। हिम्मत रखने वालों को उसकी मदद मिलती है। ये एक कहावत है ना जो स्वयं की मदद करते हैं परमात्मा उनकी मदद करते हैं। स्वयं की मदद करना माना हिम्मत रखना। हिम्मत रखना, कहीं भी निराश ना होना। किसी भी बात में बिल्कुल हताश होके, बिल्कुल छोड़ दिया, अब तो कुछ होगा नहीं, ये नहीं। हम कदम आगे बढ़ायें, परमात्मा 100 कदम हमारी ओर आगे बढ़ता है। तो मैं आपसे कहूंगा कि परमात्मा का इसमें कोई दोष नहीं है। मनुष्यों को अपने कर्मों को सुधारना चाहिए। उसे पुण्य कर्म करने चाहिए। और परमात्मा की आज्ञा पर तो चलना ही चाहिए। ये अलग बात है कि जो उसकी आज्ञा पर चलता है, उसकी ज़्यादा ब्लैसिंग्स उसको मिलती है। और जैसे संसार में लौकिक में होता है, बच्चे अगर माँ-बाप की मानते ही नहीं तो माँ-बाप मदद तो करेंगे, लेकिन उनकी ज़्यादा ब्लैसिंग्स उस बच्चे के साथ होंगी जो बहुत आज्ञाकारी है और चरित्रवान है, जो बहुत अच्छा कार्य कर रहा है। मान लो एक बच्चा शराब पी रहा है, दूसरा बच्चा बिज़नेस सम्भाल रहा है। तो जो शराब पी रहा है, ठीक है बच्चा है, माँ-बाप कुछ तो करेंगे। लेकिन प्यार तो सारा उसके लिए जायेगा। ऐसे ही भगवान का सम्पूर्ण प्यार अपने आज्ञाकारी बच्चों को मिलता है। क्योंकि वो प्यार का सागर है, उसके पास तो प्यार की कमी है ही नहीं। वो प्यार भी सबको देता है, मदद भी देता है, सुख भी देता है। जैसे मैंने कहा कि उससे कनेक्शन जोड़ने की ज़रूरत है। और अभी आप परमात्मा से ये शिकायत करने की बजाय अपनी समस्या परमात्म अर्पण कर दें और अपने चित्त को शांत करें, और उससे योगयुक्त होने का अभ्यास करें। फिर उसकी ज़िम्मेदारी होगी और आप ये पायेंगे कि जैसे हज़ारों लोगों के अनुभव हैं कि जब उसको सबकुछ अर्पित कर दिया जाता है तो वो इतना अच्छा कर देता है, तत्काल नहीं, 15 दिन के बाद इतना अच्छा कर देता है कि हम उसकी शुक्रिया करते हुए सचमुच थकते नहीं कि वाह हमने क्या सोचा था, तुमने क्या कर दिया!

प्रश्न : मैं सताइस वर्ष की युवती हूँ। मेरे दो छोटे-छोटे भाई हैं। तीन साल पहले ही मेरी शादी हुई है, लेकिन मेरे पति का जो व्यवहार है मेरे साथ और साथ ही मेरे भाइयों के साथ, मेरे माता-पिता के साथ ठीक नहीं है। बहुत ही रूडली बिहेव करते हैं। कुछ दिन पहले आप लोगों ने समाधान में चर्चा की थी कि एक ऐसी ही समस्या थी और उन्होंने योग का अभ्यास किया तो सम्बन्ध उनके ठीक हो गये और परिवार का माहौल ठीक हो गया। कृपया मुझे बताएं कि मैं ऐसा क्या करूँ जिससे मेरे पति का व्यवहार मेरे माता-पिता से भी ठीक हो जाये और मेरे भाइयों से भी ठीक हो जाये क्योंकि वो इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उनके जीजा जी उनसे ठीक व्यवहार क्यों नहीं करते।

उत्तर : आपको अपने घर में रोज़ एक घंटा मेडिटेशन करना चाहिए। उनको भावनाओं का दान दें। इनका कल्याण हो, इनको सद्विवेक प्राप्त हो, ये बहुत अच्छे हैं ये भी संकल्प करें। ये मेरे और हमारे परिवार के बहुत अच्छे गुड फ्रेंड हैं। ये संकल्प रोज़ सवेरे उठकर करें और एक घंटा रोज़ मेडिटेशन करेंगी तो धीरे-धीरे उनके व्यवहार में अवश्य चेंज आ जायेगा। और तब इनका सबकुछ बहुत सुंदर हो जायेगा।

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



Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com