

स्वयं से इतना पूछो कि समय न मिले... और बातों के लिए

प्रश्न करना अपने आपसे, पूछना अपने आपसे, जानना अपने आपको कि आखिर लोग क्यों लड़ रहे हैं। क्या आप सभी भी अपनी कहानी जानते हैं? एक व्यक्ति जो अन्दर है वो कह रहा है शांति के लिए, बंधनों को तोड़ने के लिए, लड़ रहा है क्यों? क्योंकि कभी वो खुद के खिलाफ विरोध करता है, कभी औरों के खिलाफ विरोध करता है। कभी एक पुत्र-एक पुत्री अपने पिता के खिलाफ, कभी समाज के खिलाफ विरोध करते हैं क्या है? क्या ऐसा है जो उनसे ये विद्रोह करवाता है। वो सिर्फ एक बात क्योंकि वो व्यक्ति सुखी होना चाहता है अपने आपको सुखी करना चाहता है। लेकिन क्या उससे उसको सुख मिल जाता है?

ऐसे ही बड़े-बड़े वैज्ञानिक, बड़े-बड़े जानने वाले, बड़े-बड़े समझने वाले, समुद्र, पर्वत आदि की ऊंचाई को मापने वाले, क्यों इतना ज़्यादा समय उसमें देते हैं। बहुत सोचने का विषय है क्योंकि जो चीज वो माप रहे हैं ना, उससे वो बहुत कहीं अधिक है। तो इतना अधिक होने के कारण ही वो इस समय लगे हुए हैं कि इसकी गहराई नाप ली जाए, इसकी ऊंचाई नाप ली जाए, इसकी चौड़ाई नाप ली जाए। आज तक सब लोग इसी में आगे बढ़ रहे हैं। क्यों बढ़ रहे हैं, क्योंकि जो अन्दर का एक खालीपन है, जो विशाल है वो इतना अनंत है कि वो इन सारी गहराइयों को, इन सारी ऊंचाइयों को मापने के बाद थोड़ा बहुत सुकून प्रदान करता है।



ये है प्रश्न करना, ये है खुद से पूछना। क्योंकि आत्मा अपने आप में बहुत शक्तिशाली है। बंधन मुक्त पहली अवस्था में रही है। इसीलिए उसको थोड़ा भी कहीं बंधन नजर आता है, थोड़ा भी बंधन उसको फील होता है कहीं से उसको थोड़ा बहुत ऊपर-नीचे नजर आता है तो वो अपने आपको छोड़ने के लिए, छुड़ाने के लिए कुछ करती है। चाहे कोई एक लेखक हो, चाहे कोई शायर हो, चाहे कोई कवि हो, चाहे कोई गज़लकार हो, चाहे गीतकार हो, सब लोग क्यों शब्दों के साथ खेल रहे हैं! क्योंकि शब्दों की भी सीमा नहीं है और हमारी सोच की भी सीमा नहीं है।

हम सब बहुत दायरे से अलग हैं इसलिए कुछ न कुछ लिख के, कुछ न कुछ बोल के, किसी न किसी बात को कह के, अपने आपको तसल्ली देते हैं। देखो इसमें भी कितना बंधन है।

हर पल, हर क्षण हमारे साथ वो हो रहा है जो हम उससे कहीं अधिक हैं। क्योंकि हम जिस फील्ड में हैं, जिस क्षेत्र में हैं उसमें चाहे कितना भी आप आगे बढ़ जाओ लेकिन फिर भी कहीं न कहीं, कुछ न कुछ कमी रह जाती है। क्यों, क्योंकि आप इस माप से, आप इस लम्बाई, चौड़ाई, गहराई से, अधिक हैं। इसीलिए हम उन स्थूल चीजों में ऊंचाई, गहराई,

और लम्बाई, चौड़ाई को नहीं ले सकते। आप चाहे सारी दुनिया के सारे फील्ड उठा लें, जितने भी क्षेत्र हैं उठा लें। लोग कम्पीटिशन कर रहे हैं, क्यों कर रहे हैं? एक-दूसरे से आगे बढ़ने की इच्छा है ना, एक-दूसरे से आगे बढ़ने का मन करता है। उसका सिर्फ एक ही कारण है कि वो व्यक्ति उस समाज से, उस चीज से अपने आपको हमेशा सोचता है कि क्यों न मैं आगे रहूँ। और आगे वो हो नहीं सकता क्योंकि उसकी वो लम्बाई, ऊंचाई, चौड़ाई, गहराई नहीं है। उससे वो कहीं अधिक है। तो सब हर समय अपने आपसे लड़ रहे हैं। इसीलिए तो अशांति है, इसीलिए तो दुःख है, इसीलिए तो विरोध है, इसीलिए तो दर्द है, इसीलिए शंका है, इसीलिए दोष है। तो मानें, अपने आपको समझें, इन स्थूल कार्यों के आधार से अपने को परखें कि मैं क्यों इसमें उलझ के रह जा रहा हूँ? क्यों इससे आगे बढ़ नहीं पा रहा हूँ? क्यों इसमें मुझे सोचने को मजबूर कर रही हैं ये सारी चीजें कि मुझे ऐसा करना चाहिए और ऐसा नहीं करना चाहिए। इसीलिए शायद परमात्मा हमें मिले।

वो परमात्मा सागर है, हरेक चीज का सागर है। तो उस सागर की गहराई में जाकर थकेंगे नहीं कभी। और उसमें वो सुकून और शांति हरपल मिलेगी क्योंकि वो आत्मा के साथ जुड़ी हुई है। वहाँ स्थूलता में वही चीज हम ढूँढते हैं लेकिन वो स्थूलता की चीज थोड़े दिन में एक नई इर्ष्या, द्वेष हमारे अन्दर पैदा कर देती है।

क्योंकि उससे ज़्यादा इतने सारे शब्द हैं, इतने सारे लोग बोलने, पढ़ने और लिखने वाले हैं। हरपल हम एक-दूसरे से प्रभावित हो



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

ही रहे हैं ना! कारण उसका क्या है? ये है कि आपकी अनन्तता, आपकी असीमता उस चीज को स्वीकार ही नहीं कर पा रही है, वो सिर्फ और सिर्फ परमात्मा के साथ जुड़कर, गहराई से मनन-चिंतन करके अनुभव करने से ही प्राप्त होती है। इसलिए शायद राजयोग का विषय इतना ज़्यादा आसान नहीं है।

इस विषय के साथ खेलना, इस विषय को पूरी तरह से अपने अन्दर पी लेना और अपने अन्दर समा लेना अगर इतना आसान होता तो हम सब इतना जल्दी-जल्दी सम्पन्न न बन जाते। इसलिए राजयोग समझना और उसको समझकर उतार लेना जीवन में आसान नहीं है। हम भी उन छोटी-छोटी बातों में पूरी तरह से उलझे हुए हैं लोग क्या कर रहे हैं, दुनिया क्या कर रही है। इन सारी बातों का हमारे जीवन में कोई महत्व नहीं है। इसीलिए शायद अपने आपसे प्रश्न करना, अपने आपसे पूछना कि मैं क्यों हरपल अशांत महसूस करता हूँ?

इस अशांति का निवारण एक ही है वो है खुद को समझना, खुद को बताना, खुद को समझाना कि मैं इन सारी चीजों से बहुत ऊपर हूँ। इसलिए ये सारी चीजें हमें सुख नहीं देती। ये है जीवन और ये हैं जीवन को समझने वाले।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं नागपुर से हूँ और 28 साल की हूँ। मैं मैरिड हूँ। जब मैं 21 साल की थी तब से मुझे नींद की प्रॉब्लम हो गई है। माइंड जैसे ही सोने को होता है तो मैं सो नहीं पाती हूँ। ये प्रॉब्लम मुझे 7-8 साल से है, मेरी खुशी जैसे गुम-सी हो गई है। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?

उत्तर : ये समस्या ऐसी है जिसका प्रकोप आजकल संसार में होता दिखाई दे रहा है। आपको तीन काम करने हैं- सवेरे कोई एक टाइम फिक्स करके अपने ब्रेन को 10 मिनट एनर्जी देंगे। रात को भी सोने से पहले ऐसे ही टाइम फिक्स करें और ब्रेन को एनर्जी दें। दोनों हथेलियों को मलते हुए हम याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, हाथों से शक्तियाँ निकलेंगी। इसको ब्रेन पर रख देना है। ऐसा एक मिनट करना है और दस बार। तो इससे जो आपका ब्रेन हाइपरएक्टिव होता है ना तो वो नॉर्मल और शांत होने लगेगा। दूसरा, आपको रात को सोने से पहले 108 बार ये लिखना है कि मैं महान आत्मा हूँ। ब्रेन को यहाँ से प्योर एनर्जी जाने लगती है और ब्रेन में कोई और ब्लॉकिंग हो वो समाप्त होकर वो नॉर्मल होने लगता है। और तीसरा, आपको सवेरे उठते ही करना है अगर पूर्व जन्मों में मैंने किसी को बहुत कष्ट दिया हो जितने भी हों वो उनसे क्षमा याचना करें, कि मुझसे कोई भी गलती हुई क्रोधवश ये कहें कि मैं आप सबसे क्षमा चाहती हूँ। मुझसे गलती हुई क्रोधवश या विकारों वश मैंने आपको कष्ट पहुंचाया और आप मुझे क्षमा करें और सुखी हो जायें। इससे वो जो वायब्रेशन्स की रिसियाँ, सूक्ष्म धागे वो कट जायेंगे। और आप अपने को बहुत रिलेक्स फील करेंगी। 21 दिन ये काम करेंगी। लेकिन ब्रेन को एनर्जी देना, और लिखने का काम 3 मास तक आपको करना है।

प्रश्न : मेरा नाम अमित चक्रवर्ती है। पिछले चार सालों से दुविधाओं का एक दौर चल रहा है। जो भी मैं कार्य कर रहा हूँ उस हट कार्य में मुझे असफलता ही मिल रही है। पिछले दो महीने पहले मेरे पिता जी का भी देहान्त हुआ है उसके बाद से ऐसा प्रतीत हो रहा है कि हरेक परिस्थानियाँ मेरे ऊपर एक दबाव दे रही हैं। जिसके कारण मैं अपने किसी भी कार्य में पूरा फोकस नहीं कर पा रहा हूँ। कृपया इसके लिए बतायें कि मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : आपके सामने ये बड़ी प्रॉब्लम आ गई है और अब का वातावरण जो है वो बहुत ही निगेटिव हो गया है और जहाँ निगेटिविटी फुल प्रकोप में है और जहाँ अनेक समस्यायें मनुष्य का मार्ग घेर रही हैं वहाँ अपनी शक्तियों को बढ़ाना आवश्यक हो गया है। और इसके लिए राजयोग मेडिटेशन पर बहुत ध्यान देना

है। ताकि ऑलमाइटी से अपना कनेक्शन जोड़कर उसकी एनर्जी प्राप्त कर सकें। विशेष रूप से रोज सवेरे उठकर आधा घंटा अवश्य राजयोग मेडिटेशन करें। आपको रोज 21 दिन तक एक घंटा मेडिटेशन करना है और मेडिटेशन से पहले दो स्वप्नान की बहुत अच्छी प्रैक्टिस करनी है। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ तो जो शक्ति आपको राजयोग से मिलेगी, वो विघ्नों को विनाश करने में लग जायेगी। और 21



दिन में आपको ये सभी दीवारें टूट जायेंगी। आपका मन भी बहुत प्रसन्न रहने लगेगा।

प्रश्न : मेरा नाम हर्षा चावला है। अगर मैं किसी का बुरा छोटे हुए देखती हूँ और फिर पढ़ने बैठती हूँ तो मेरा माइंड डायवर्ट हो जाता है, वही माइंड में आता रहता है। इससे मैं पढ़ाई में अपने को एकाग्र नहीं कर पाती। मुझे क्या करना चाहिए जिससे मैं पढ़ाई में अपने को एकाग्र कर सकूँ?

उत्तर : ये सिर्फ आपकी ही समस्या नहीं है ये कम से कम 95 प्रतिशत स्टूडेंट्स की समस्या होती है। और इसका मूल कारण है सबके मन का बहुत सेन्सीटिव होना। जैसे आपने एक बात कही ऐसे ही बहुत सी बातें जब मनुष्य के सामने आती हैं तो मनुष्य उसपर ही ज़्यादा सोचता रहता है। और एकाग्रता उसकी नष्ट हो जाती है। एकाग्रता को नष्ट करने वाली आजकल और भी बहुत-सी चीजें हैं। टीवी आदि बहुत ज़्यादा प्रचलित हो गए हैं। उससे भी ज़्यादा नेट और नेट में और भी बहुत सारी चीजें बच्चे अगर इनमें इन्वॉल्व हो जाते हैं तो उससे भी एकाग्रता नष्ट हो जाती है। उससे बुद्धि की शक्तियाँ क्षीण होने लगती हैं। उससे उसकी मेमोरी पावर वीक होने लगती है। अपने मन को सेन्सीटिव न रख के पहला अभ्यास करना है- मन को बहुत पॉजिटिव करें। ताकि मन की शक्तियाँ जो नष्ट हो रही हैं वो नष्ट होने से बचें। अध्यात्म में इसकी बहुत अच्छी जानकारी दी जाती है। आप

थोड़ा-सा समय रोज मेडिटेशन के लिए देंगे। ताकि आपका मन शांत हो। जैसे ही मन शांत होता है, जैसे ही मन पॉजिटिव होता है तो बुद्धि की सम्पूर्ण शक्तियाँ तेजी से आगे बढ़ने लगती हैं। इस सिद्धांत को याद रखते हुए जो अपनी पढ़ाई में बहुत अच्छा परफॉरमेंस देना चाहते हैं जो चाहते हैं कि हम अपने लक्ष्य को सम्पूर्ण रूप से प्राप्त कर लें उन्हें अपने मन पर ज़रा ध्यान देना है। मन को भटकने से रोकने के लिए आधा घंटा रोज सवेरे और आधा घंटा शाम को मेडिटेशन में लगाना है। अगर आप एक घंटा मेडिटेशन में लगाते हैं तो आपको चार घंटे का फायदा हो जायेगा। जो इस स्टडी को करने में आपको आठ घंटे लगते हैं वो आपको चार घंटे में ही पूर्ण हो जायेगी। इसीलिए मेडिटेशन पर बहुत ध्यान दें। और एक लक्ष्य बना लें कि अब हमें केवल पढ़ाई, पढ़ाई, पढ़ाई उसपर ध्यान देना है। बाकी चीजों से जैसे हमारा कोई कनेक्शन नहीं। और जब मनुष्य का लक्ष्य महान होता है और अपने लक्ष्य की ओर पूर्ण रूप से डेडिकेट कर देता है पूर्ण शक्तियाँ उसकी, उसके लक्ष्य को पाने में लग जाती हैं। तो आपको बस ये ध्यान देना है कि मन को किन्हीं और बातों में भटकाना नहीं है। तब आप एक बार पढ़ेंगे और याद हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind
CABLE Network
hathway | DEN | D2Cable
GPTL | FASTWAY | UCN | JioTV
TATA Sky 1065 | airtel 678
videocon 497 | dishTV 1087

AWAKENING
The Brahma Kumaris TV Channel is available on
TATA Sky Channel No. 1084
JioTV Channel No. 1060
GPTL Channel No. 578
awakeningtv.in