

परिवर्तन का प्रतिरोध इतना क्यों

अक्सर कभी किसी बात को परिवर्तन करने के लिए हमको कहा जाता है तो हम विभिन्न तरीकों से अपने अन्दर के प्रतिरोध को जताते हैं। लेकिन जब उसको कहा जाता है कि नहीं ये सही नहीं है, ये सारा कुछ आपके रिक्वायर्स हैं, आपकी प्रतिक्रियाएं हैं, जो आपको बदलने नहीं दे रही हैं। लेकिन कई बार क्या होता है सचचाई से लोग इतना ज़्यादा लड़ रहे होते हैं अन्दर की जो अधीरता है वो विरोध का सबसे बड़ा, दूसरा रूप है जैसे कोई भी चीज़ सीखना हो, बदलना है, उसके प्रति हमारा प्रतिरोध है या विरोध है कि जब हम ये मांग करते हैं कि वो अभी हो जाये, तुरन्त पूरा हो जाये तो हम अपने द्वारा उत्पन्न समस्या से जुड़े सबक को सीखने का समय नहीं देते। इसी तरह से कोई भी चीज़ इस दुनिया में नहीं बदल रही है उसका कारण है खुद को उस परिवर्तन के लायक या कहें उस परिवर्तन को न करने की इच्छा ही है। उसके कुछ संकेत भी बार-बार, बीच-बीच में हम देते रहते हैं। उसमें सबसे पहला संकेत होता है जैसे पहला

टॉपिक चल रहा हो किसी के सामने ही किसी का और उससे वो नाखुश हो तो वो तुरन्त उस विषय को बदल देगा। कमरा छोड़कर चला जायेगा, टाल-मटोल करेगा, किसी काम में व्यस्त हो जायेगा, या अलग खिड़की के बाहर देखने लग जायेगा, कोई पत्रिका पलटने लग जायेगा, जैसे कुछ चीज़ें उसके घर में बहुत ज़्यादा खराब होने लग जाती हैं, कोई भी कार या नल ये सारा जो कुछ खराब होता है ये हमारा एक प्रतिरोध व्यक्त करने का तरीका है। आपको इस बात को बहुत गहराई से समझना है इसी तरह से कुछ कल्पनायें हम करते रहते हैं जैसे आपको पता है मैं बिल्कुल ठीक हूँ, मैं कहीं ऐसे ही नहीं जाना चाहता, मैं परफेक्ट हूँ किसी थैरेपिस्ट के पास मैं नहीं जा सकता। मैं किसी को

परेशान नहीं करना चाहता। कुछ नहीं सब ऐसे ही ठीक हो जायेगा। ऐसी कुछ धारणाएँ भी हमारे अन्दर हैं। धारणाओं में सबसे बड़ी धारणा है कि अगर कोई बहुत आध्यात्मिक है, आध्यात्मिक नहीं है लेकिन आध्यात्मिकता को लेकर उसके अन्दर बहुत-सी कुछ-कुछ बातें ऐसी होती हैं जैसे ये व्यक्ति आध्यात्मिक कैसे हो सकता है! क्योंकि ये तो बहुत गुस्सा करता है।



आध्यात्मिक लोग तो कभी गुस्सा करते ही नहीं हैं। ये बहुत समय लेगा, इसमें मैं बिल्कुल विश्वास नहीं करता। ये बिल्कुल भी ठीक नहीं है ऐसी कुछ-कुछ धारणाएँ हैं हमारे प्रबल जो हमारे विरोध को जताती हैं और हमारे को परिवर्तन करने नहीं देती। ऐसा कहीं भी, किसी भी जगह पर ऐसा रिक्वायर्स का कुछ लिखा नहीं

है। लेकिन धारणाओं में इतना पक्का है कि अरे ऐसे लोग ऐसे नहीं हो सकते। ऐसे लोग ऐसे नहीं हो सकते।

इसी तरह से अपने बारे में बहुत सारी धारणाएँ हमारे अन्दर हैं। जैसे बहुत ज़्यादा आलसी हूँ, बहुत ज़्यादा मूर्ख हूँ, अयोग्य हूँ, ऐसे कुछ भी बहुत ज़्यादा गरीब हूँ, ऐसी बहुत छोटी-छोटी अपने बारे में धारणाएँ हैं जो हमारे विचारों को रोकती हैं।

इसी तरह से कुछ डर हैं जो हमारे अज्ञात रूप से अन्दर हैं लेकिन वो करने नहीं देते, जैसे मैं अभी तैयार

हैं वो किसी बात को लेकर हो, चाहे किसी व्यक्ति को लेकर हो, चाहे परिस्थिति को लेकर हो लेकिन वो परिवर्तन हम नहीं कर पा रहे हैं इसका कारण ये है कि हमें उस चीज़ की बहुत नीड है, उस चीज़ की आवश्यकता बहुत है। हम

चाहते हैं कि वो चीज़ हमारे हिसाब से हमेशा चले लेकिन ये असम्भव है। इसलिए किसी भी परिवर्तन का प्रतिरोध या विरोध हम सबको अन्दर से तोड़ देता है। हम पूरे जीवन इसी शैली के साथ जीना शुरू करते हैं और लास्ट तक शिकायत करते मर जाते हैं।

पर सबसे पहले क्या करना है जो चीज़ आपको अच्छी नहीं लग रही, जिस चीज़ में आपका विरोध चल रहा है, जो चीज़ आपको डिस्टर्ब कर रही है उस चीज़ से निकलने का सिम्पल और सीधा तरीका है... अपने आपको उन विचारों को देना जिन विचारों से हमारा मन खुश होता है। आप उस चीज़ को अवॉयड कर रहे हैं तो माना आप एक लक्षण पैदा कर रहे हैं विरोध का। तो आप किसी के साथ कैसे हैं ये मायने नहीं रखता लेकिन मायने ये रखता है कि आप किसी के सामने जाने से कैसा फील करते हैं, कैसा महसूस करते हैं। महसूसता की शक्ति बढ़ेगी तब जब हम जैसे हैं वैसे खुद को स्वीकार करने की कोशिश करेंगे। खुद को स्वीकार करने का अर्थ यहाँ ये है कि जो मेरे अन्दर विचार हैं वो मेरी खुद की उपज है। खुद के द्वारा ही हम अपने अन्दर हरेक चीज़ का विरोध करते हैं, हरेक चीज़ को पनपने देते हैं।

कौन क्या कर रहा है, कौन क्या नहीं कर रहा है उससे हमारा लेना देना नहीं है, हमारा लेना देना ये है कि वो हमारे हिसाब से क्यों नहीं कर रहा है। ये असम्भव है इसलिए परिवर्तन करने के लिए, महसूसता की शक्ति को पैदा करें और आगे बढ़ें।

प्रश्न : मेरा नाम अनीता है। मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा है मैं क्या करूँ। मैं एक लड़के से प्यार करती हूँ और वो भी मुझसे बहुत प्यार करता है। लेकिन मेरे परिवार वाले इसे मंजूर नहीं कर रहे हैं। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?

उत्तर : राजयोग तो सीधा-सा भगवान से प्यार करने का नाम है। इसमें भगवान से हम सब नाते भी जोड़ लेते हैं और एक नाता प्रियतम का भी है। प्रियतम पति को कहते हैं। प्रियतम का अर्थ है जो हमें अधिक से अधिक प्रिय हो तो भगवान को अगर हम ऐसा बना लें वो अधिकतम प्रिय है हमें। तो राजयोग की ये एक सुन्दर स्थिति है। देहधारियों से प्यार करना इससे तो मन क्लुषित होता है। वास्तव में तो योग का प्रयोग इसमें नहीं हो सकता। क्योंकि देहधारियों से प्यार करने पर, जैसे आप उस लड़के से प्यार करती हैं तो सारा दिन आपको उसकी ही तो याद है। परमात्मा के स्वरूप पर स्थिर होना, उसकी याद में मग्न होना ये तो आपसे फिर हो नहीं पायेगा। इसलिए योगबल आपको इसमें किसी भी तरह से मदद कर ही नहीं पायेगा। इसलिए हमें समझ लेना चाहिए कि अगर योगबल का प्रयोग कोई भी वासनात्मक कार्य के लिए, कोई भी स्वार्थ से भरी चीज़ के लिए, किसी को कष्ट पहुंचाने की दृष्टि से हम करना चाहते हैं या फिर किसी से बदला लेने के लिए करना चाहते हैं तो उसमें योग बिल्कुल सफल नहीं होगा। और योग की जो शक्तियाँ हैं वो केवल जन कल्याण के कार्यों में ही सफल होती हैं।

इसमें ये ध्यान रखना है कि किसी की बीमारियाँ ठीक हों। समस्या भी मन को घेर रही है। किसी को रात को नींद नहीं आती है, किसी को डिप्रेशन हो गया है, बच्चे परीक्षा में सफल नहीं हो रहे। कोई में निराशा आ गई है और कोई सुसाइड करने की कगार पर है। ये जो बड़ी-बड़ी समस्याएँ हैं इनमें योग का प्रयोग पूरा सफल होगा।

ऐसी स्थिति में आपको ज्ञान के बल की जरूरत है। हम जो प्रैक्टिस कराते हैं वो है स्वमान की प्रैक्टिस। जिससे मन बहुत मजबूत बन जाता है।

प्रश्न : मैं माधवी ओडिशा से हूँ। राजयोग का भी अभ्यास करती हूँ और मुरली क्लास भी रेगुलर है। मैं बी.एड. के एंट्रेंस एग्जाम की तीन साल से तैयारी कर रही हूँ, पर मुझे उसमें सफलता प्राप्त नहीं हो रही है। मैं इस वर्ष बी.एड. के एंट्रेंस एग्जाम में सफल होना चाहती हूँ। कृपया बतायें इसके लिए मैं क्या प्रयोग करूँ ?

उत्तर : मैं आपको ये कहना चाहूँगा कि पहले तो आप अपने मन में फूल कॉन्फिडेंस ले आयें कि इस बार मैं अपना ये बी.एड. के एंट्रेंस एग्जाम क्लीयर कर लूँगी। अपने साथ ऐसा ईश्वरीय नशा ले लें। मेरे साथ स्वयं भगवान है। उसने मुझे सफलता का वरदान दिया है। रोज़ सवेरे उठकर 7 बार ये वरदान याद करेंगे। बाप स्वयं मेरे सामने खड़ा होकर मेरे मस्तक पर तिलक लगाकर मुझे वरदान दे रहा है कि बच्चे सफलतामूर्त भव। एक बार करके फिर सात बार इसे



जस्ट रिपीट कर लें कि सफलता तो मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, सफलता तो मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। जब तक एग्जाम हो तब तक रोज़ इस तरह से 7 बार अभ्यास करें। और एक बार प्रैक्टिकल में अपने शिव बाबा से, अपने परम सदगुरु से ये वरदान लेंगी और अपनी तैयारी बहुत अच्छी रखें। अपने कॉन्फिडेंस को बढ़ाना है। इस विश्वास के साथ आगे बढ़ें कि इस बार तो बिल्कुल क्लीयर है मेरा। तो आप सहज ही सफल हो जायेंगी।

प्रश्न : मैं बिहार से हूँ और इंजीनियरिंग का स्टूडेंट हूँ। मुझे दिल्ली में ही आई.ई.एस. के एग्जाम की तैयारी के दौरान ये ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त हुआ। ये ईश्वरीय ज्ञान मुझे बहुत अच्छा लगा और मैं ईश्वरीय सेवाओं में लग गया। लेकिन अब आई.ई.एस. का एग्जाम बहुत नज़दीक आ गया। सेवाओं में समय ज़्यादा देने के कारण मैं अपने एग्जाम की तैयारी नहीं कर पाया। तो मैं ऐसा क्या करूँ जो इस एग्जाम में सफल हो सकूँ ?

उत्तर : आप इतना बड़ा एग्जाम देने जा रहे हैं तो आपको पूर्ण रूप से उसपर ही फोकस करना चाहिए। सेवा आदि तो बाद में भी की जा सकेंगी। आपकी असली सेवा ये होगी कि जब आप इस एग्जाम में सफल होंगे तो लोग कहेंगे कि देखो राजयोग करने वाले सहज सफल हो गये। आपको इसके लिए ये अभ्यास करना होगा रोज़ सवेरे उठते ही एक विज्ञान

बनायेंगे, आई एम सिलेक्टेड। और इसको एन्जॉय करेंगे कि मेरा सिलेक्शन हो चुका है। मेरा एग्जाम क्लीयर हो गया है। बस इंटरव्यू देना बाकी है। वो भी क्लीयर होने जा रहा है। तो नेट पर अपना नाम देखें, अपना नम्बर देखें कि रिज़ल्ट आ गया है। अपना नम्बर भी सेट कर सकते हैं कि कौन-सी पोजीशन आ गई। मेरा 50वां नम्बर आया है या 100वां नम्बर आया है ये भी सेट कर लें। हरेक व्यक्ति ये सोचे कि मेरा पहला नम्बर आ गया तो ये विज्ञान तो हरेक व्यक्ति सोच समझ कर करें। उस अनुसार मनुष्य को मेहनत भी करनी होती है। तो आप खूब मेहनत करें। लेकिन जैसा कि सबसे महत्वपूर्ण है सेल्फ कॉन्फिडेंस। जितना आपके अन्दर कॉन्फिडेंस होगा उतना ही ज़्यादा आप निर्भय बनेंगे। निर्भयता और कॉन्फिडेंस जब दोनों मिल जाते हैं तो मनुष्य हर एग्जाम को खेल की तरह एन्जॉय करता है। आपको सवेरे उठकर ये अभ्यास जरूर करना चाहिए कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। विज्ञान भी बनायें, तैयारी भी अच्छी करें, भय भी निकाल दें। अगर आपको ये लगता है कि आप इसे पार नहीं कर सकेंगे तो भी आप फीयरलेसली एग्जाम दें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ़ गाइड' और 'अवेकनिंग' चैनल



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

