

त्रिआयामी सोच ने विश्व को दिया नया आयाम

वैसे तो जिन्दगी में करने को बहुत कुछ है, कुछ पल निकालिये ईश्वर के नाम पर। ये दुनिया के लिए है, लेकिन ईश्वर ही जिसका सबकुछ हो, जिसने ईश्वर के

उनकी हर एक बात को सभी जीवन्त रूप से पालन कर रहे हैं, गुणगान भी कर रहे हैं, महिमा भी कर रहे हैं और साथ ही साथ एक-दूसरे को प्रेरणा भी दे रहे हैं कि

सिद्ध होता है, उसे सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं है। तो यदि हम सच में, स्वयं में सच्चे हैं, तो हम निश्चित रूप से प्रत्यक्ष होंगे ही होंगे। इसमें हम कभी ये नहीं कह सकते कि हम तो सच्चे हैं, पर कोई हमें समझ नहीं पा रहा है। लेकिन यदि कोई सच्चा है तो वो प्रत्यक्ष और सिद्ध होगा ही होगा। इसको अगर हम दूसरे तरीके से सोचें तो कई बार हम पूरे जीवन सबको बताने और जताने में लगे रहते कि हम सच्चे हैं और ये भी जताने की कोशिश करते कि लोग हमसे सच्चे नहीं हैं। इससे क्या होता है कि हम अपनी सच्चाई को उजागर तो कर रहे हैं लेकिन साथ-साथ लोगों से भी खुद को पूरा करवाने की कोशिश कर रहे हैं कि हम सच्चे हैं। लेकिन जो सच्चा है उसके वायब्रेशन हमेशा अच्छे ही रहते हैं, तो दादी सत्य थीं, इसलिए उनकी आवाज़ में ओज था, वो आत्मा को और परमात्मा को गहराई से समझ चुकी थीं, इसलिए सत्यता से सारी बात सबके सामने रख पाती थीं।

सफाई

आज हमारी बुद्धि थोड़ा दुनिया का भी सोच लेती है, थोड़ा बाहर का भी सोच लेती है, थोड़ा अंदर का भी सोच लेती है और थोड़ा परमात्मा के बारे में भी सोच लेती है। इसको हम कहते हैं, मिक्स्ड बुद्धि। उदाहरण के लिए जैसे आज हमारे अंदर ज्ञान तो है, समझ तो है कि ये सभी आत्मायें हैं, लेकिन कहीं न कहीं कास्ट,

कहीं न कहीं क्लास, कहीं न कहीं स्टेज, कहीं गुजराती, कहीं मराठी, कहीं बंगाली, कहीं पंजाबी, ये सारी बातें जुड़ी हुई हैं। तो हम अभ्यास तो करते हैं आत्मा का कि हम आत्मा भाई-भाई हैं, लेकिन बीच-बीच में हमारे अंदर से कुछ-कुछ बातों में कमेंट भी निकलता है। किसी को अगर हम परिचय दें भी भगवान का, किसी को हम बतायें भी इस ज्ञान के बारे में, लेकिन साथ-साथ ये भी बुद्धि में चलता रहता है कि ये वहाँ का है, ये इस कास्ट का है, ये इस क्लास का है, ये वीआईपी है, तो उसके अंदर वो वाली बात सफाई से नहीं जायेगी जो हम कहना चाहते हैं। ये बात बहुत गहराई से समझ में आ जानी चाहिए कि जब हमारी आत्मा पूरी तरह से साफ हो जाती है, माना अंदर कोई भी ऐसी बात नहीं होती जो देह से कनेक्टेड हो या उसकी कोई पुरानी बात हमारे अंदर हो, तो हम बात को सच्चाई से कह पायेंगे और साथ-साथ सफाई का मतलब कि बिल्कुल क्लीन तरीके से उसको वो बात समझ में आयेगी। तो आज हम अभ्यास तो करते हैं लेकिन साथ-साथ, बीच-बीच में ये भी चलता रहता है। पूरी तरह से देह और देह के इन बातों से जो नहीं मरा होगा, वो कभी भी बात को कहेगा लेकिन वो बात सबको समझ में नहीं आयेगी। इसलिये सच्चे हैं, साफ नहीं हैं। कुछ न कुछ, कोई न कोई बात मिक्स्ड है। दादी पूरी तरह से साफ थीं, बहुत गहराई से आत्मा का अभ्यास किया था, कोई भी ऐसा-वैसा नहीं था, आत्मिक भाव था,

इसलिए उनकी बात सबको समझ में आती थी।



सादगी

ये विषय भी बड़ा ही गूढ़ है। परमात्मा सबका है, सबके लिए है, ये ज्ञान समझ में आ जाने के बाद एक सूक्ष्म हमारे अंदर इंगो भी आ जाता है कि मुझे तो परमात्मा की भी समझ आ गई, आत्मा की भी समझ आ गई। ये बहुत अच्छी बात है, बहुत नशे की बात है, लेकिन ये ज्ञान परमात्मा ही का है, उन्हीं के द्वारा दिया गया है, ये याद बहुत कम रहता है। इसलिए निमित्त भाव हमारे अंदर सादगी पैदा करता है। वो अभिमान शो नहीं करता, इसका पहनावे से भी लेना-देना होता है कि जैसा परमात्मा ने कहा, सादगी से रहना और सादगी से निमित्त रूप से अपनी बात कहनी लेकिन अभिमान न दिखना। ये याद रहना, ये सादगी है। ये दादी जानकी के व्यक्तित्व से झलकता था। और इन तीनों चीजों ने ही उन्हें महान बना दिया। तो अगर हम सबको भी सच में उस महान व्यक्तित्व को थोड़ा-सा छूना भी है तो हमें अपने अंदर इन तीन बातों को गहराई से उतारना होगा। तब जाकर हम उस व्यक्तित्व को थोड़ा-बहुत छू पायेंगे। ये कार्य बड़ा ऊँचा और गहरा है। ऐसी महान हस्ती जिन्होंने पाँचों महाखण्डों को अपनी इन्हीं बातों से बदल दिया, ऐसे व्यक्तित्व को शत-शत स्मरणार्जित।



लिए ही सोचा, ईश्वर के लिए ही बोला, ईश्वर के लिए ही कर्म किया, उस विरले, उस अद्भुत व्यक्तित्व को हम दादी जानकी कहते हैं। दादी के तीन शब्द या कहें स्लोगन 'सच्चाई, सफाई और सादगी' लोगों में जान फूंकने के लिए एक संजीवनी बूटी की तरह काम करते हैं। उनके अव्यक्त होने के एक वर्ष बाद भी

हमें भी उस व्यक्तित्व जैसा अपना व्यक्तित्व बनाना चाहिए। अब दादी के इन तीन शब्दों की गहराई में चलते हैं।

सच्चाई

किस बात की सच्चाई? उदाहरण के तौर पर हम सभी जानते हैं कि सत्य स्वयं

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : मेरा नाम राजाराम है। यदि हमें किसी डिप्रेशन पेशेंट को सात दिन का कोर्स, योग करना, स्वमान का अभ्यास करना हो तो कैसे करना चाहिए? इसके लिए कृपया करके कोई विधि बतायें।

उत्तर : आजकल डिप्रेशन के पेशेंट बहुत आ रहे हैं। डिप्रेशन संसार में बढ़ रहा है। कई टीचर या भाई-बहनें होंगे तो कहेंगे कि योग सीखो तो डिप्रेशन चला जायेगा लेकिन सबको पता होना चाहिए कि डिप्रेशन के पेशेंट का ब्रेन इतना सक्षम नहीं रह जाता कि वो कहीं एकाग्र कर सके। कोई चिन्तन कर सके। डिप्रेशन पेशेंट के लिए कुछ अलग तरह का चिन्तन, कुछ अलग तरह की टीचिंग रखनी चाहिए। जैसे उन्हें आत्मा का ज्ञान दें बस। कंसंट्रेशन की बात न करें। उन्हें अच्छे वायब्रेशन में बिटाएँ, उन्हें स्वमान दें कि तुम तो बहुत अच्छे हो, तुम तो भगवान के बच्चे हो, उसकी शक्तियां तुम्हारे साथ हैं। उसका हाथ तुम्हारे सिर पर है। उसे कहा करें कि कुछ क्षण महसूस करें कि भगवान का हाथ मेरे सिर पर है। मैं एक महान आत्मा हूँ ये प्रैक्टिस कईयों को कराई है, ये उसे समझा दिया जाये कि तुम भगवान के बच्चे हो, तुम महान हो 21 बार लिखना शुरू करो। रात को भी लिख सकते हैं, दिन में भी लिख सकते हैं। कोई उनसे लिखवाये क्योंकि डिप्रेशन व्यक्ति ऐसा होता है कि वो कुछ भी करने की हिम्मत नहीं रख पाता। दो-चार बार लिखेगा और फिर कहेगा कि मुझसे नहीं हो रहा है। कोई उनसे 21 बार न सही कम से कम 11 बार रोज लिखवायें। ताकि उसको रूचि पैदा हो, उसके ब्रेन को एनर्जी जाने लगेगी। पानी चार्ज करके भी पिला सकते हैं। मैं परमपवित्र आत्मा हूँ इस स्वमान से पानी को दृष्टि देकर फिर उन्हें पानी पिलायें। और वो सुबह जब भी उठें तो उठते ही हाथ जोड़कर कहें कि हजारों साल पूर्व जन्मों में मैंने जिसको भी कष्ट दिया हो, मैं उनसे क्षमा याचना करता हूँ। आप सब मुझे क्षमा करें। ये ऐसा आपमें से किसी को उनको रोज कराना होगा।

प्रश्न : मेरा नाम रितु सक्सेना है। मैं तीन साल से विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। एक हफ्ते से दस दिन तक मेरा ज्ञान-योग बहुत अच्छा चलता है, स्थिति अच्छी रहती है। फिर अचानक योग करने का मन ही नहीं करता। और मन में कोई न कोई ऐसी बात उठने लगती है जो बहुत परेशान करती है। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?

उत्तर : ये कुछ लोगों के साथ क्रम चलता है। कुछ भी करने को मन ही नहीं करता। इसमें दो चीज समझ में आती है जो इस समय बहुत महत्वपूर्ण है। जो मनुष्य के पास्ट के कर्मों के खाते हैं, विकर्म जिन्हें कहते हैं वो जागृत हो जाते हैं। अभी ये प्रश्न भी उठ सकता है कि ये दस दिन के बाद ही क्यों जागृत होते हैं एक महीने के बाद क्यों नहीं! ये स्थिति है अलग-अलग मनुष्यों के मस्तिष्क के अन्दर।

मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

कभी-कभी बहुत अच्छी स्थिति का अभ्यास करते-करते या योग करते-करते ब्रेन की जो शक्तियां हैं वो भी क्षीण होने लगती हैं। तो आपको क्या करना है कि जिस दिन आपको ये पता चले कि आपकी स्थिति में गिरावट आ रही है तो आपको उस दिन थोड़ी सावधानी बरतनी होगी। उठते ही अपने मन में कुछ सुन्दर विचारों का सज्जन करें। मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत महान आत्मा हूँ, स्वयं भगवान मेरे साथ हैं। मेरे भाग्य का सितारा विश्व में चमक रहा है। जब मन स्थिर नहीं होता है तो मेडिटेशन में खिंचातान करने लगते हैं और फिर परेशान होते हैं कि ये क्या हो रहा है। तो आप योग छोड़ दें और अव्यक्त मुरली पढ़ें, अच्छी क्लासेस सुनें और किसी भी टाइम 108 बार लिख लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। तो जो गिरावट स्थिति दस दिन, बारह दिन चलती है वो उतना नहीं चलेगी। मान लीजिए आप लिखती हैं कि मैं महान आत्मा हूँ, फिर महसूस करें कि ये सत्य है ये भगवान ने कहा है कि तुम महान हो। मैं महान हूँ। इसको अन्दर ले चलें। फिर मैं इष्ट देवी हूँ। एक-एक स्वमान को ऐसे ही करें। भगवान ने याद दिलाया मंदिरों में जिनकी पूजा होती है वो तुम हो। हाँ, वो मैं ही हूँ। तुम इतनी महान, पूज्य, पवित्र सबकी दाता, सबकी मनोकामनाएं पूर्ण करने वाली, सबको वरदान देने

वाली देवी ये तुम ही हो। ऐसे ये तीन-चार बार चिंतन में लायें। जो सोई हुई शक्तियां हैं या उस समय जो कुछ भी हुआ है वो समाप्त हो जायेगा। और आपकी शक्तियां जागृत हो जायेंगी। और आप उससे पार हो जायेंगी।

प्रश्न : मैं एक कुमार हूँ। मुझे ऑफिस में कुछ फ्री टाइम मिल जाता है, जिसमें मैं ज्ञान स्टडी कर लेता हूँ परन्तु जब योग करता हूँ तो नींद आने लगती है। तो कृपया बतायें कि मैं अपने फ्री टाइम को यूटिलाइज़ कैसे करूँ?

उत्तर : आप ऐसा करिए थोड़े दिन भोजन थोड़ा कम कर लें। और आपको वो चीज भी देख लेनी चाहिए जो चीजें आपके शरीर को भारी करती हैं। अगर आप कर सकते हैं तो एक दिन में एक टाइम भोजन करें और एक टाइम फलाहार, एक टाइम कच्ची सब्जियां लें, और थोड़ा प्राणायाम भी करना चाहिए। आपको अपने फ्री टाइम में ज़्यादा अभ्यास अशरीरी होने का करना चाहिए। अगर आप ये सब कर लेंगे तो आपको नींद नहीं आयेगी। कुछ सुन्दर थॉट्स भी लिखा करें। तो चिंतन शक्ति आपके अलबेलेपन को दूर करेगी। चिंतन शक्ति से ब्रेन बहुत एक्टिव हो जाता है। और उसको एनर्जी मिलती है।

मन की खुशी और सच्ची शक्ति के लिए देखें आपका अपना 'पॉस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com