पुरुषार्थ की प्रोग्रामिंग

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

प्रोग्राम बेसिकली संकल्प ही है, लेकिन हमें कब क्या करना है, इसको ध्यान में रखना अति आवश्यक है। उदाहरण के लिए आज तक हमने मन की सुनी अर्थात् मन में जो ऑलरेडी प्रोग्रामिंग हुई पड़ी है वो हम करते हैं। इसमें सबसे अच्छा उदाहरण है हमारा ब्रश करना, नहाना, धोना, खाना, पीना, सोना, जागना आदि-आदि। वैसे ही

वैसे हमारा जीवन सुबह से शाम तक प्रोग्राम्ड है, जैसे कल सुबह मुझे ये करना है, फिर वहाँ जाना है, वहाँ से आकर के ये वाला काम करना है। ये आपने आज के दिन कल की प्रोग्रामिंग कर ली। ऐसे ही अनजाने में ही हम दिन भर प्रोग्रामिंग करते रहते हैं। वो हमारे प्रोग्राम का हिस्सा नहीं होता, लेकिन हमारे संकल्प में चलता रहता है, जो संकल्प चला वो प्रोग्राम ऑटोमेटिक हो जाता है।

अगर हमें इसकी प्रोग्रामिंग बदलनी है तो हम इसके लिए भी प्रयास करते हैं। जैसे आप डेली आठ बजे नहाते हैं, लेकिन किसी दिन आपको चार बजे नहाना पड़ जाये तो क्या करते हैं? एक दिन पहले ही सोचते कि आज जल्दी सो जायेंगे, सुबह जल्दी उठकर मुझे नहाना है, तो आप ये प्रोग्रामिंग कर रहे हैं। आप उठ भी जायेंगे चार बजे, नहा भी लेंगे, तो ये प्रोग्रामिंग एक तरह से ऑर्डर मन को दिया और मन ने उसे फॉलो किया।

अब इसको पुरुषार्थ में कैसे इस्तेमाल करें हम, उन्नति में कैसे इस्तेमाल करें, इसका थोड़ा-सा मैकेनिज़्म समझ लेते हैं। जैसे मुझे सुबह उठकर परमात्मा को याद करना है, जिसको हम अमृतवेला करना कहते हैं, उसके लिए आपने एक दिन पहले ही माइंड को एक विचार दे दिया कि कल मुझे सुबह साढ़े तीन बजे उठना है और उठकर परमात्मा से बड़े अच्छे-अच्छे अनुभव करने हैं। तो ये आपने प्रोग्रामिंग उसको दे दी, अब वो आपको सुबह उठायेगा भी और आपने जो ये कहा कि मुझे अच्छे-अच्छे अनुभव करने हैं, तो वो आपको अनुभव करने की भी प्रेरणा देगा। ये ज़बरदस्त एक्सपेरिमेंट है, आप इसको कर के देखिये। हम सभी ऐसे ही सो जाते हैं ना, कभी भी प्रोग्रामिंग नहीं करते, इसलिए सुबह उठ नहीं पाते। इसी तरह हम अपने एक-एक अंगों के लिए प्रोग्रामिंग कर सकते हैं। जैसे ऐ मेरी आँखें, आपको जब भी कुछ देखना है तो अपने को भी आत्मिक दृष्टि से देखना और दूसरों को भी। सबको हमेशा श्रेष्ठ देखना। ऐसे ही कान को हमने ऑर्डर दिया कि ऐ कान, आपको यदि कुछ सुनना है तो हमेशा परमात्म महावाक्य सुनना, श्रेष्ठ ज्ञान सुनना। हाथों से जो भी मैं खाना बनाऊंगा, किसी को पानी दूंगा, किसी के लिए कुछ कर्म करूंगा तो उन सबको मेरे द्वारा प्राप्ति होगी। जब तक मैं भोजन बना रहा होऊंगा अपने हाथों द्वारा, तब तक मुझे परमात्मा की याद रहे। ऐसे ही अगर मेरे पैर जिस घर में पड़ें, उस घर में पॉज़िटिविटी की तरंगें फैल जायें, लोगों को लगे कि कोई बहुत आध्यात्मिक व्यक्ति ने हमारे घर में प्रवेश किया है। मुझे देखते ही सबके अंदर संयम-नियम की भावना पैदा हो जाये। मुझे हमेशा याद रहे कि मैं कौन हूँ। मैं श्रेष्ठ ब्राह्मण हूँ या मैं देवता बनने वाला हूँ या मैं फरिश्ता हूँ। ये छोटी-छोटी प्रोग्रामिंग है जो हमारे पुरुषार्थ को अति तीव्र बना देगी।

अगर हमारे पुरुषार्थ में थोड़ा भी ढ़ीलापन आता है तो हम उस ढ़ीलेपन के साथ जीने लग जाते हैं। इस दुनिया में बिना ऑर्डर के कोई सुनता नहीं है, ऑर्डर देना माना प्रोग्रामिंग करना। तो इसमें हम किसी और को ऑर्डर नहीं दे रहे, हम सिर्फ और सिर्फ अपने संकल्प को दिशा दे रहे हैं जो हमारे मन को एक ऐसा मोड़ दे देगा जो कभी भी हम बिना किसी मेहनत के उस मुकाम को हासिल कर लेंगे जो हमने कभी सोचा भी नहीं होगा।

ये विधि सौ प्रतिशत परमात्मा हमारे ऊपर लागू करते हैं। हमें दिन भर याद दिलाते हैं कि तुम कौन हो, तुम कहाँ से आये हो, तुम देवी-देवता थे, तुम महान हो, तुम्हारे संकल्पों से दुनिया चलती है आदि-आदि। आप सोचिए, हम सब उस सोच को डेली सुबह सुनते हैं, जिसे हम परमात्म महावाक्य(मुरली) कहते हैं, तो ये क्या है, प्रोग्रामिंग ही तो है जो परमात्मा द्वारा हमें कराई जा रही है। तो इसका प्रैक्टिकल परफॉर्मेन्स हम कब देंगे जब हम इसे खुद अपनी लाइफ में अप्लाई करेंगे। तो करें अप्लाई और सौ प्रतिशत रिज़ल्ट लें। हो सकता है कि कुछ दिन तक आपको लगे कि इससे कुछ तो हुआ नहीं। लेकिन जब तक बार-बार लगातार तीन महीने तक ऐसा नहीं किया जायेगा तब तक ये लागू नहीं होगा। क्योंकि संस्कार पुराने और कड़े हैं जिन्हें मिटाने में हमें मेहनत लगेगी। लेकिन होगा सौ प्रतिशत ज़रूर।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं एक कुमार हूँ। मेरी उम्र 29 साल है। मैं पिछले कुछ समय से ज्ञान में चल रहा हूँ। मैं प्योरिटी की धारणा करता हूँ लेकिन उसको ठीक रीति से निभा नहीं पाता। मैंने अपना बचपन बहुत ही गंदगी में बिताया है। मेरी समस्या ये है कि मेरा आकर्षण अभी भी इन गंदी चीज़ों में बहुत है। मैं अकेलापन भी फील करता हूँ, सोचता हूँ शादी कर लूँ। मैं असमंजस की स्थिति में हूँ, कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।

उत्तर : आपने अपनी समस्या को खुल कर बताया, बहुत अच्छी बात है। और ऐसी समस्या अनेक युवकों की है। इसमें आपको शादी करने से समाधान नहीं मिलेगा। क्योंकि काम वासनायें आपकी और बढ़ती जायेंगी। होता क्या है जिन्होंने अपना बचपन और युवा जीवन इस तरह से गंदगी में बिता दिया है उनकी एकाग्रता नष्ट हो जाती है। शारीरिक शक्तियां भी नष्ट हो जाती हैं। किसी को ज्वांइट पेन होते हैं, किसी को रात को नींद नहीं आती, किसी को इर्रिटेशन रहता है। उनकी मैरिड लाइफ भी सफल नहीं हो पाती है। ऐसी आत्मायें जो अपनी बात भगवान के सामने रखते हैं उन्हें भगवान स्वयं मदद करते हैं। आपने बताया कि आपको आकर्षण होता है गंदी चीज़ों पर। तो आपको पहले क्या करना है कि इंटरनेट पर, टीवी पर, पत्र-पत्रिकाओं पर बैन लगा देना है कि ये मुझे देखना ही नहीं है। पहले 6 मास के लिए ये प्रतिज्ञा कर लें। अब मैंने राह बदल दी है। अब मेरी राह पवित्रता की राह है तो मुझे ये काम वासना वाली चीज़ें न देखनी हैं और न ही सुननी हैं। इससे बहुत मदद मिलेगी। आकर्षण होगा लेकिन रोकना है हमें। ये तो हुई प्रतिज्ञा। और अब जो दूसरा अभ्यास है स्वयं को आत्मा, देह से न्यारा महसूस करना। मैं आत्मा हूँ, मैं ज्योति हूँ और यहाँ मस्तक में विराजमान हूँ। पहले इसका चिंतन करें। अपने लिए तीन मिनट की कॉमेन्ट्री तैयार कर लें। कॉमेन्ट्री को याद करते हुए सॉल कॉन्सेस होने की प्रैक्टिस हर घंटे में तीन बार कर लिया करें। और हर घंटे में आपको सबको देखना है पर्पसली कि ये सब आत्मायें हैं। ये देह तो विनाशी है। इस देह में अन्दर गंदगी ही गंदगी है। असली तत्व तो आत्मा है। ऐसे चिंतन करेंगे। अगर ये तीन साधन आप दृढ़ता पूर्वक करेंगे, इसमें कोई बहाना नहीं कि मैं भूल गया आज हुआ नहीं, नहीं ऐसा नहीं। इसके लिए पहले आपको पंद्रह दिन लगेंगे। फिर आनंद शुरु हो जायेगा, स्थिरता शुरु हो जायेगी और तीन मास में ही आपको कुछ संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। ये तीन मास आपको प्रगति की ओर ले जाने वाले होंगे। फिर आप देखेंगे कि आपका योग अच्छा लगने लगेगा। पास्ट का खेल लगने लगेगा, इट्स नथिंग, ये सब पूरा हो गया। और भविष्य का नशा चढ़ने लगेगा। फिर आप अपने वर्तमान को एन्जॉय कर पायेंगे।

प्रश्न : मेरा नाम दुर्गेश गुप्ता है। मैं यूपी से हूँ। मेरा प्रश्न ये है कि योग और संकल्प को हम पॉवरफुल कैसे बनायें?

उत्तर : जिनका योग पॉवरफुल हो जाये अर्थात् जिनका कनेक्शन परमात्मा से हो जाये। और इसको पॉवरफुल बनाने का अर्थ यही है कि मान लो हम 10 मिनट उससे योग करना चाहते हैं, तो 10 मिनट हमारे संकल्प केवल उसके बारे में ही रहें। इधर-उधर न भटकें। अर्थात् हम 10 मिनट योग करने जा रहे हैं तो हमारी मन-बुद्धि परमात्मा पर ही स्थिर हो जाये। इसे कहते हैं पॉवरफुल योग। अगर हमें 1 घंटा योग करना है तो ये और ऊँची चीज़ हो गई। तो एक घंटा योग करने के लिए ऐसे कई तरीके हम योग के जान लें। मन में सुन्दर विचार हों और वो विचार आत्मा के बारे में और परमात्मा के बारे में ही हों। यही है पॉवरफुल योग।

ऐसे संकल्प राजयोग के मार्ग पर टोटली ही आंतरिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ। विशेष करके ये दो अभ्यास। यानी माया को, इन परिस्थितियों को मैंने अनंत बार जीता है। कल्प-कल्प जीता है। और ईश्वरीय शक्तियों से सम्पन्न हूँ। इन दो स्वमानों का अभ्यास करेंगे। इस तरह के स्वमानों की लिस्ट बना लें। अगर सफल योगी बनना है तो ये बहुत इम्पोर्टेन्ट रहेगा। त्याग के बिना तपस्या सफल नहीं होती। और तपस्या के बिना सेवायें भी सहज सफल नहीं होती। इसीलिए हमें उन चीज़ों का त्याग करना पड़ेगा, जो हमारे मन को भटका रही हैं। हम पहले उन चीज़ों का त्याग करें। त्याग कई तरह का है। घर का त्याग नहीं, भोजन का त्याग नहीं, वस्त्रों का त्याग नहीं, उन दूसरी चीज़ों का त्याग जिनके कारण मन बुद्धि भटक रही है, जिसके कारण इच्छायें बहुत हैं, ये जूता पहनूं, ऐसा अच्छा जूता पहनूं, ऐसा कोट पहन लूं, ऐसे कपड़े पहनूं, ऐसा भोजन करूं, इनके कारण अगर मन भटक रहा है तो मन स्थिर नहीं होगा। इसलिए जो कर्मेन्द्रियों के रस को जीतने में सक्षम है वही सफल योगी बनते हैं। ये दो चीज़ें त्याग और तपस्या तीसरा बिना प्योरिटी के कोई योगी नहीं बन सकता। इन तीन चीज़ों पर विशेष ध्यान देंगे। फिर योग के संदर्भ में मैं कहूंगा पांच स्वरूपों का अभ्यास करना अच्छा सीख लें। और इसको केवल बैठकर नहीं सवेरे बैठकर कर लें पांच बार, और रात को सोने से पहले कर लें और दिन में भी इसका एक दो स्वरूप याद करें। हम एक ही दिन में सारे अभ्यास न लें जैसे आज मुझे सारा दिन पाँचों स्वरूपों का अभ्यास करना है। सवेरे शाम कर लिया पाँच-पाँच बार, इसके बाद मैं फरिश्ता हूँ दो-चार घंटे इसकी प्रैक्टिस कर ली। फिर शाम के टाइम कर ली कि मैं ऐसा देवता बनने वाला हूँ। ये मेरा मूल स्वरूप है। पहले मैं था फिर अब होऊंगा। फिर मैं आत्मा हूँ ये करें ये प्रैक्टिस मन और बुद्धि को एकाग्र करने में बहुत मदद करेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com