मनुष्य सुख से ही बना है...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आज मनुष्य की स्थिति को हम जब बहुत ध्यान से देखते हैं तो पाते कि ऐसी बहुत सारी बातें हैं जिसमें मनुष्य अपने आप को उलझा हुआ देखता है। लेकिन अगर इसको एक समानान्तर तरीके से देखा जाये तो हम पाते हैं कि मनुष्य निरन्तर सुख ही चाहता है। इसको हम कुछ उदाहरणों से देखते हैं, जैसे - अन्तिम अवस्था होती है, बिल्कुल मरने वाली स्थिति होती है बिल्कुल ही उसकी कर्मेन्द्रियां काम नहीं कर रही होती हैं, बिल्कुल ही वो शरीर छोड़कर जाने वाली स्थिति में होता है तो भी वो जीना चाहता है। क्यों जीना चाहता है, क्योंकि उसको अपने आपसे बहुत प्रेम है। उसका इस प्रकृति से बहुत प्रेम है। हालांकि उसका स्वरूप बदल गया लगाव के रूप में लेकिन आज हम उसको थोड़ा-सा इस पन्ने को दूसरे तरीके से समझने की कोशिश करते हैं, दूसरे पहलू की तरह से इसको समझते हैं कि मनुष्य का लगाव, जो आज बदल गया लगाव के रूप में लेकिन उसका स्वयं से इतना प्रेम है, रहने से इतना प्रेम है कि वो छोड़कर जाना नहीं चाहता।

इसी तरह मनुष्य प्रेम पाने के लिए या कहें जीने के लिए, सुख से रहने के लिए शादी करता है। बच्चे की अभिलाषा करता है। धन-धान्य की अभिलाषा करता है, इच्छा रखता है। लेकिन बहुत दिन तक उससे सुख लेने की कोशिश करता है। लेकिन जब फिर उन्हीं से कोई तकलीफ होती है, परेशानी होती है, दुःख होता, दर्द होता है तो उसको फिर से छोड़ने की इच्छा होती है। तो छोड़ने की इच्छा भी 'सुख की निशानी' और लेने की इच्छा भी 'सुख की निशानी' है। सुख लेने का भाव। मनुष्य का नेचर देखो सुख लेना है। ऐसे ही जब वो कभी संसार में है और एक समय है कि उसको पूरा संसार चाहिए, सब कुछ चाहिए। देखिए उन्हीं से तकलीफ हुई तो मुझे कुछ भी नहीं चाहिए। ये क्या हमारे लिए प्रकट करता है कि हमारा नेचर सुख लेना है। मनुष्य जब कभी आत्महत्या का विचार भी करता है तो आत्महत्या भी प्रेम को ही दर्शाता है। आत्म

प्रेम को ही लेकर आगे बढ़ता है। मतलब जब बाहरी दुनिया से कोई तकलीफ आती है तो उसको कोई नहीं समझ पाता, तो अज्ञानता वश वो मन, बुद्धि को भी खत्म कर देता है। लेकिन उसको ये नहीं पता है कि उसको खत्म करने से हमारे अन्दर के जो थॉट्स(विचार) हैं, हमारे अन्दर की जो फीलिंग्स हैं, वो नहीं खत्म होती। तो निरन्तर मनुष्य भाग रहा है। अब इसको अगर एक तरह से देखा जाये कि अगर हमारा स्वरूप सुख नहीं होता, हमारा स्वरूप प्रेम नहीं होता। हमारा स्वरूप अगर दुःख होता, दुःख देना, दुःख लेना तो हम निरन्तर उसकी तलाश के लिए कहीं जाते नहीं घर में बैठे ही सबकुछ मिल जाता है, लेकिन जैसे ही कोई थोड़ी तकलीफ होती है तो चाहे हम मंदिर जाते हैं, चाहे किसी भी स्थान पर जाते हैं, कहीं किसी से मिलने जाते हैं, क्यों? क्योंकि सुख मिले।

हमारा स्वरूप सुख है। इसीलिए छोटे-छोटे सुखों की तलाश निरन्तर जो मनुष्य पूरे जीवन करता है। वो हमको सिद्ध करता है कि वह उसी आनन्द की खोज में वो निरन्तर भटकता रहता है। तो जो व्यक्ति जिस चीज़ से बना होता है। ये लाईन हमारे जीवन के लिए बहुत ही कारगर है कि 'जो व्यक्ति जिस चीज़ से बना है' वो उसी की तलाश पूरे जीवन करता है। क्योंकि हम सुख से बने हैं, प्रेम से बने हैं तो निरन्तर हम उस सुख और प्रेम को कहीं न कहीं ढूढ़ते रहते हैं। आज के दौर में ले लो - आज बगावत करता है कोई भी छोटा बच्चा या बच्ची या कोई भी ऐसा परिवार अपने परिवार से, अपने माँ-बाप से, अपने समाज से, संसार से बगावत करता है। एक अन्धप्रेम के चक्कर में या एक दैहिक प्रेम के चक्कर में। चाहे वो प्रेम दैहिक ही क्यों न हो लेकिन फिर भी वो बगावत कर रहा है। कारण? सुख चाहिए। कारण? मुक्ति चाहिए। सुख, मुक्ति में ही है, बन्धन मुक्त होने में ही है। लेकिन आज जिस वो चीज़ में वो बन्धता है क्योंकि वो इस दुनिया की है, नश्वर है फिर थोड़े दिन बात किसी और सुख की तलाश होती है। इसलिए 'अज्ञानता' ही है सिर्फ एक पर्दा जो हमको इन सारे बन्धनों में जकड़े हुए है। नहीं तो थोड़ा-सा भी समझ आ जाये कि सुख, प्रेम हमारा एक स्वरूप है, हमारे अन्दर की स्थिति है।

तो हम बाहर भी सबके साथ रहेंगे, सबके साथ जीयेंगे। लेकिन कोई भी किसी भी चीज़ के लिए वजह नहीं होगा। खुशी की वजह, शान्ति की वजह, प्रेम की वजह। सिर्फ रहेंगे, जीयेंगे और आगे बढ़ेंगे। इसी का ज्ञान हम दुनिया भर में दे रहे हैं, सबको समझा रहे हैं कि आपको इस समाज में रहना है, सबके साथ रहना है। लेकिन कोई भी सुख, कोई भी प्रेम, कोई भी आनन्द, बाहरी चीज़ों, बाहरी दुनिया में जो आप भटक रहे हैं, दौड़ रहे हैं, सम्भालने के लिए, लेने के लिए, पाने के लिए। वहाँ कहीं जाने की आवश्यकता नहीं। आप उसको अपने अन्दर महसूस कर सकते हैं। डिपेंडेन्सी खत्म हो जायेगी।

तो वो डिपेंडेन्सी कैसे खत्म हो? आत्मनिर्भर, आत्म प्रेम कैसे हो? आत्मनिर्भरता प्रेम में कैसे आये जिससे पूरे जीवन हम किसी के होने या न होने की वजह से दुःखी हों तो वो अज्ञानता ही कहा जाता है। तो कोई हो या न हो, कोई जीये या न जीये, कोई रहे या न रहे लेकिन मैं निरन्तर उसी स्वरूप में हूँ। उसी आनन्द की स्थिति में ही हूँ। यही ज्ञान है, यही समझ है, यही गहराई है। इसलिए 'मनुष्य सुख से बना है' और निरन्तर सुख से ही आगे बढ़ रहा है। तो इस तरह से आप अपने आप को समझा सकते हैं, देख सकते हैं। आज की युवा पीढ़ी भी इसको समझ सकती है। और युवा पीढ़ी सबसे ज़्यादा क्यों समझें? क्योंकि सबसे ज़्यादा इस अन्धदौड़ में शामिल है इसलिए टेंशन है, इसलिए परेशानी है। तो छोड़ें उसे, समझें इसे और आगे बढ़ें।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं फरीदाबाद से हूँ। मैं 6 साल से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ी हुई हूँ। मेरा सवाल ये है कि हमारी प्रॉपर्टी फँसी हुई है। हमने ब्याज पर पैसे लेकर बहुत सारे फ्लैट्स लिए थे। वो फ्लैट्स अभी बिक नहीं रहे। और ब्याज पर जो पैसा लिया था वो भी हमें मास दर मास चुकाना पड़ रहा है। तो इससे परिवार में जो आर्थिक और मानसिक परेशानी है उससे सभी जूझ रहे हैं, कृपया इसका कुछ उपाय बतायें?

उत्तर : मैं सभी को एक बात कहूँगा कि कभी भी अपनी सारी सम्पत्ति इनवेस्ट नहीं करनी चाहिए। और न ही कभी उधार लेकर लगाना चाहिए। कम से कम हमारा परिवार बहुत अच्छा चलता रहे उसके लिए हमें बिल्कुल सेफ अपनी अलग सम्पत्ति रख लेनी चाहिए कि इतना ही हमें अपने काम-धंधे में लगाना है, ये हमारा सेफ है इतना मूल। बाकी इससे हमें अपना कारोबार आगे बढ़ाना है। कम से कम परिवार, बच्चे, उनकी पढ़ाई सारा जो कार्य है रोज़ का जो खर्च है उसमें तो कुछ दुविधा न हो जाये। मैं आपको कहूँगा कि आप बहुत अच्छा-सा एक प्रयोग कर लें,दो स्वमान का अभ्यास सवेरे उठकर 21 बार करेंगे। और वो दो स्वमान हैं मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ, मैं विघ्नविनाशक हूँ। भाई साहब को बतायें और वो इस अभ्यास को सवेरे उठते ही 21 बार करेंगे। क्योंकि सवेरे का उठते ही जो हमारे पहले 10 मिनट होते हैं वो हमारा बहुत ही सुन्दर टाइम होता है। क्योंकि उस वक्त हमारा अवचेतन मन पूरी तरह से एक्टिव होता है इसलिए थोड़ा जल्दी उठें और फ्रेश रहें, प्रकृति का आनंद लें और सुन्दर विचार अपने मन में करें। मैं बहुत-बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सफल हूँ अपने जीवन में, मेरा जीवन बिल्कुल निर्विघ्न है। एकदम आनंद के साथ और संकल्प करें कि जितनी भी प्रॉपर्टी मैंने खरीदी हुई है वो सब सेल हो गई है, सबकुछ अच्छा हो गया है और लक्ष्य रख लें कि ये काम 6 मास में हो गया है। इसको एन्जॉय करें सवेरे उठते ही। सबकुछ अच्छा हो गया है, सब बाधायें समाप्त हो गई हैं। और आपको 21 दिन तक मेडिटेशन का एक बहुत अच्छा प्लान बना लेना है। रोज़ एक घंटा, एक टाइम फिक्स करेंगे। वो टाइम एक दिन भी मिस नहीं होना चाहिए कि एक दिन ब्याह-शादी में जाना पड़ गया तो चलो आज छोड़ देते हैं,कोई नहीं कल से कर लेंगे ऐसा नहीं। बिल्कुल रेगुलरली सेम टाइम करेंगे, स्थान बदल जाये तो कोई बात नहीं। और यही दो स्वमान के साथ मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्नविनाशक हूँ पांच बार ये दोनों स्वमान को याद करें और शक्तिशाली एक घंटा मेडिटेशन करें। राजयोग की बहुत सुन्दर स्थिति कहते हैं कि जिसमें और संकल्प न हों केवल राजयोग के, परमात्मा के, आत्मा के संकल्प हों। ये जो आपकी स्थिति होगी वो विघ्न को नष्ट करेगी। आपके संकल्प काम करेंगे, आपकी योग शक्ति काम करेगी। और निश्चित रूप से आपके कार्य में आपको सफलता मिल जायेगी। दूसरा अभ्यास जो भाई साहब को करना है वो है मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ, और मैं एक महान आत्मा हूँ। इन दो संकल्पों को अपनी दुकान, अपने केन्द्र में बैठकर जितनी देर भी हो, बीच-बीच में जितना भी टाइम बचता है, 10-15 मिनट तो इनको 10-15 बार कर लिया जाये। ऐसा दिन में कई बार कर लेने से केन्द्र के जो वायब्रेशन्स होंगे वो बड़े अट्रैक्टिव हो जायेंगे। वहाँ से प्युअर और पॉज़िटिव एनर्जी वायब्रेट होने लगेगी। और ये हमारे वायब्रेशन्स बहुत काम करते हैं। ऐसे अभ्यास करने से सबकुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम रामलाल अग्रवाल है। मैं पिछले दस वर्षों से ईश्वरीय विश्व विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ और पिछले वर्ष हमने अपनी बेटी की शादी की तो थोड़े ही दिनों के बाद उसके पति ने सुसाइड कर लिया और तभी से मेरी बेटी डिप्रेशन में है, सारे दिन कमरे में बंद रहती है और किसी से बातचीत भी नहीं करती। समझ में नहीं आता कि हम क्या करें?

उत्तर : हो सकता है कोई कारण ऐसा हो गया हो वो अपने को बहुत ज़िम्मेवार समझती हो कि मेरे कारण मेरे पति ने ऐसा कर लिया है। और हुआ हो किसी और कारण की वजह से। जब व्यक्ति डिप्रेशन में आता है तो कहीं न कहीं उनकी भावनाओं को बहुत ठेस लगती है। अब उनको ये सोचना चाहिए कि ये जो हो गया वो चाहे किसी भी कारण से हुआ हो, कोई भी उसका निमित्त बना हो लेकिन अब तो हमें अपने भविष्य को सुन्दर बनाना है। एक ही घटना पर तो हमें ठहर नहीं जाना है क्योंकि जीवन यहीं तो समाप्त नहीं हो जाता। अपने आप को इस चीज़ से निकालना होगा। आप अपनी बच्ची को बहुत अच्छे वायब्रेशन्स दें। क्योंकि वो परवश हो गई है निगेटिव एनर्जी के, डिप्रेशन के। वो उससे बाहर निकलना अगर चाहे भी तो उससे नहीं हो पा रहा है। आप रोज़ आधा घंटा उसके लिए मेडिटेशन करें। उनको सामने लाकर, आत्मा देखकर अच्छे वायब्रेशन्स दें। सवेरे एक टाइम फिक्स करके उन्हें अच्छे थॉट्स दें। वायब्रेशन्स देने का तरीका है मेडिटेशन में बैठें और सर्वशक्तिवान से मुझे शक्तियां आ रही हैं, पहले ये अभ्यास करें। फिर संकल्प करें मुझसे ये शक्तियों के वायब्रेशन उनको जा रहे हैं। जैसे एक फाउंटेन सुखों का, शक्तियों, शांति का, पवित्रता का उसको जा रहा है उससे माइंड टू माइंड बात करें चाहे वो कहीं भी है। आपसे दूर है या पास है। बात करें तुम तो बहुत अच्छी आत्मा हो, तुम तो भगवान की बच्ची हो। ये जीवन तो सुखों के लिए है। चलो तुम्हारे जीवन में एक बुरी घटना हो गई है अब इससे बाहर आ जाओ। तुम तो देवकुल की आत्मा हो। तुम्हारे सिर पर तो भगवान के आशीर्वाद का हाथ है। अभी निकलो इससे बाहर, अपने जीवन में न्यूनेस(नवीनता)लाओ। अपने भविष्य को उज्जवल बनाओ। तुम बहुत बुद्धिमान हो, तुम बहुत समझदार हो। तो ऐसा करने से उसमें जागृति आयेगी। उसके मन में आयेगा कि नहीं मुझे इससे बाहर निकलना है। तो ये दो चीज़ें करने से इन सब समस्याओं से वो बाहर आ जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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