OM SHANTI MEDIA -FEB-II- 2022 MAHARASHTRA FINAL FILE_Layout 2 29-01-2023 10:51 Page 10

चलो आज हम एक पैटर्न तोड़ते हैं

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

कभी हँसना है कभी रोना है, जीवन सुख-दुःख का संगम है-ये मान्यता बहुत ही समय से चली आ रही है। और इस मान्यता को लोगों ने अपने अन्दर धारण कर लिया है। लेकिन आप ये देखो कि आज से बीस साल पहले, तीस साल पहले, चालीस साल पहले आपके जीवन में क्या ज़्यादा था दुःख या सुख! तो जीवन सुख-दुःख का संगम है अगर हम ये मान लेंगे तो इसका मतलब ये हुआ कि जो कुछ भी आ रहा है उसको हम स्वीकार करते जायेंगे। मनुष्यों ने बहुत सारे ऐसे पैटर्न बनाये और मान्यतायें बनाई, या ऐसी कहावतें बनाई जिसको अन्दर धारण कर लिया और वैसा ही सोचते हैं। अब एक उदाहरण ले लो कि 'अब पछताये होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत'। तो अगर हम पछतायेंगे नहीं तो चिड़िया दुबारा खेत चुगेगी। तो पछताने से तो अच्छा है ना ताकि मैं अलर्ट हो जाऊं, ध्यान रखूँ, ताकि मैं एक-एक चीज़ को हिसाब से डील कर पाऊं।

दुनिया में कोई भी ऐसा पैटर्न बना जिसको हमने अपने अन्दर धारण कर लिया। जैसे कोई अगर आध्यात्मिक पथ पर चलना ही चाहता है तो लोगों ने एक मान्यता बना दी कि 'नौ सो चूहे खाकर बिल्ली हज को चली'। तो हम कहते हैं कि चली तो सही, नहीं तो अठारह सौ खा लेती। तो भाव को समझना है। इस दुनिया में हरेक चीज़ एक फ्लो में आगे बढ़ रही है, तेजी से चल रही है। कोई चीज़ परमानेंट नहीं है, सबको पता है सबकुछ बदल रहा है। मनुष्य भी बदल रहा है तो बदलने की मार्जिन तो है ना! अगर बदलने की मार्जिन है तो क्यों नहीं हम उस बदलाव में अपने आप को शामिल कर पा रहे? अब ज़्यादा से ज़्यादा पैटर्न को फॉलो करते हैं। या जो लोगों ने बनाए, मान्यतायें बनाई उसको फॉलो करते हैं। उन पर चलना शुरू कर देते हैं। आध्यात्मिकता एक ऐसी जीवनशैली है जिसमें कभी भी, किसी भी समय शुरू किया जा सकता है। इसलिए जीवन सुख-दुःख का संगम नहीं है, जीवन सिर्फ सुख से ही बना है। क्योंकि आज हम उस सुख को अनुभव करने की ताकत नहीं रखते इसीलिए हमको दुःख फील होता है।

तो सबसे पहले अभी के अभी हमें इस मान्यता को तोड़ना है कि जीवन में ये बहुत ज़्यादा है, ये बहुत कम है। ये हमको परमात्मा ने सिखाया और दुःख भी तब है जब हमको जागृति नहीं है। जैसे किसी भी बारे में जब हम जान जाते हैं तो उसको उसी हिसाब से यूज़ करते हैं,जैसे हम करना चाहते हैं। फिर कैसे उसमें हमको सुख लेना है, कैसे उसको डील करना है, कैसे उसको ठीक रखना है, ये हम कर पाते हैं। इसीलिए उन सारी कहावतों को जो लोगों ने बना दिया, लेकिन उस पर्टिकुलर व्यक्ति ने, उस विशेष व्यक्ति ने जिन्होंने ये सब बनाया होगा ये उनके लिए सही हो सकता है थोड़ी देर के लिए,लेकिन कोई भी कहावत मनुष्य के ऊपर फिट नहीं बैठती। एक बहुत बड़ा बिलीफ सिस्टम है जो हमको ब्रेक करना चाहिए। जैसे दुनिया में कहते हैं कि कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है, लेकिन मैं हमेशा, मतलब हम सभी को इस बात का ध्यान रखना है कि कुछ पाने के लिए क्यों खोना है? कुछ पाने के लिए कुछ करना चाहिए। अगर आप कुछ करेंगे तो निश्चित रूप से आप कुछ पायेंगे भी। तो पाने के लिए खोना शब्द का ही क्यों बार-बार यूज़(प्रयोग)कर रहे हैं? अरे कुछ करेंगे तो पायेंगे ना!

जब हम करना शुरू करते हैं तो उस समय जब हम और चीज़ों में नहीं जुड़ पाते,तो उसको हमने खोना शब्द के साथ जोड़ दिया। इसलिए जो कुछ-कुछ बातें कही गई हैं उसको अगर आपने अपने अन्दर धारण कर लिया तो ज़्यादातर जीवन में बाधा ही उत्पन्न होनी है। जीवन में संघर्ष है, संघर्ष के बिना जीवन ही नहीं है। ये वो मान्यतायें जो हमने खुद अपने दिल से बनायीं और उसी पैटर्न पर चल रहे हैं। मतलब मान लिया कि संघर्ष है तो संघर्ष आयेगा। और हर पल संघर्ष आयेगा क्योंकि आप दिन रात उसी पैटर्न को वायब्रेशन के द्वारा पूरे विश्व में फैला रहे हैं। जब पूरे विश्व के लोग उसी बात को लेकर चल रहे हैं कि नहीं, बिना संघर्ष के आप जीवन कैसे जी ले रहे हो? संघर्ष नहीं आया आपके जीवन में? तो क्या संघर्ष ज़रूरी है? ऐसा नहीं है जीवन सुखमय है, शांतिमय है, प्रेममय है, आनंदमय है, लेकिन उस बात को अपने अन्दर पैटर्न में डालना ज़रूरी है। तो जब तक आप इन मान्यताओं को तोड़ेंगे नहीं, तब तक आप कोई चीज़ को डील नहीं कर सकते, कोई चीज़ को एन्जॉय नहीं कर सकते। कुछ भी हो वैसे छोटे-छोटे जिसको हम अन्धविश्वास, भ्रांतियां कहते हैं या दुनिया में कहते हैं बिल्ली का रास्ता काटना, किसी का छींक देना, तौलिये को झटक देना किसी के सामने या खाली बाल्टी ला देना ये सब बातें तो अंधविश्वास में थीं, भ्रांतियों में थीं, लेकिन उसके बाद और-और कहावतों ने भी हमारे जीवन को नर्क ही बना दिया। तो आप-हम सब पढ़े-लिखे समाज में हैं और आप इस समय जो फील करते हैं उसको भी छोड़कर जो लोगों ने कहा वो मान लिया, और वैसे ही जीवन को चलाना शुरू कर दिया।

तो चलो उठते हैं और आज इस पैटर्न को तोड़ते हैं। सबसे पहले कि जो जिन्होंने कहा, वो कहीं न कहीं उसमें कुछ कमी है उसको सही करते हैं। इसलिए सबसे पहले जीवन में संघर्ष नहीं है, जीवन खुशहाल है। जीवन हमेशा अच्छा रहा है। जीवन में कोई भी चीज़ ऐसी नहीं हुई जो हमारे को दुःख दे, लेकिन हम उससे दुःख ले रहे थे,क्योंकि हमको आगे का नहीं पता था। इसलिए कहा जाता है कि हर सुख जो आया चला जायेगा, दुःख भी आया तो चला जायेगा। तो कोई चीज़ जब परमानेंट नहीं है तो उसको सुख-दुःख का संगम क्यों कह दिया? इसका मतलब दुःख के साथ सुख जुड़ा हुआ है, नहीं। हमेशा हम सुख में रहे हैं, भूल गये तो इस चीज़ को ऐसे फील करने लग गये। तो चलो इन सारी मान्यताओं को, सारे पैटर्न को तोड़ें और उन बातों को पकड़ें जिन बातों से हमारा जीवन सुखमय-शांतिमय हो सकता है।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य भाई

प्रश्न : मैं चन्द्रपुर से भाविका हूँ। बहुत कोशिश करने के बावजूद भी मैं अमृतवेले नहीं उठ पाती हूँ। अगर उठ भी जाती हूँ तो मेरा योग नहीं लगता, मुझे नींद बहुत आती है। मैं क्या करूँ?

उत्तर : अमृतवेले उठते हैं और अच्छी प्रैक्टिस करते हैं तो उससे एक आत्म संतोष अनुभव होता है। बहुत अच्छा लगता है कि हमने कुछ किया है। तो अगर आप रात को ज़्यादा भोजन करती हैं तो आपसे रिक्वेस्ट करूँगा कि रात का भोजन एकदम हल्का कर दें। भोजन देर से नहीं हो, आठ बजे के अन्दर-अन्दर खा लेना चाहिए ताकि भोजन हज़म हो जाये और जब हम सोयें तो हमारा जो सारा सिस्टम है, शक्तियां है ब्रेन की वो भोजन हज़म करने में न लगी रहें, वो गहरी नींद में हमें सुलाये। जिससे हम रिलेक्स हो पायें। एक प्राणायाम अनुलोम-विलोम करें जिससे ब्रेन को बहुत अच्छी ऑक्सीजन मिलेगी। इससे ब्रेन बड़ा एनर्जेटिक रहेगा। बीमारियों पर भी बहुत गुड असर होगा, अनेक बीमारियां जायेंगी और सवेरे उठने में बहुत मदद मिलेगी। ये बहुत सुन्दर वरदान बाबा ने हमें दिया है। रात को जब सोयें तो सोने से पहले मन के सारे बोझ, मन की चिंतायें, कोई टेंशन हो, कुछ भी बात सामने हो वो बाबा के सामने रख दो। और बाबा की याद में बिल्कुल हल्के होकर सो जायें। संकल्प कर दो और बाबा को भी संकल्प दे दो कि मुझे तो चार बजे या 3:30 बजे जिस टाइम भी आप उठना चाहें, मुझे उठा देना।

सवेरे जब आंख खुले प्रथम बार तो ये संकल्प करके कि बाबा ने उठाया है खटिया को छोड़ देना चाहिए। और हमें जाग्रत हो जाना चाहिए। सुस्ती होने का कारण है कि मनुष्य राजयोग में सुख पाना जानता नहीं है। सवेरे उठकर सबसे पहले अपने को बहुत सुन्दर संकल्प से चार्ज करें। और वो सुन्दर संकल्प हैं स्वमान के संकल्प, जिसे उठते ही, हाथ ऊपर करें और संकल्प करें कि वाह! मेरे जैसा भाग्यवान और कोई नहीं। इस जन्म में घर बैठे मुझे भगवान मिले। तीन-चार बार रिपीट करें। वाह! मेरे जैसा भाग्यवान कोई नहीं, भगवान वरदान देने मेरे द्वार पर आ गये। मेरा श्रृंगार करने, मुझे शक्तियां देने के लिए, स्वयं भाग्यविधाता आ गया। ऐसे संकल्प करें। मैं तो मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये माया कुछ नहीं, मैं तो इससे प्रबल हूँ। सफलता तो मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। मैं तो विघ्न विनाशक हूँ। मैं विजयी रत्न हूँ, अब मुझे विश्व परिवर्तन का कार्य करना है। वाह! मेरा भाग्य, भगवान ने मुझे चुना कि आओ बच्चे मेरे इस महान कार्य में मुझे मदद करो। ऐसे विचारों से स्वयं को फ्रेश करें।

फिर पाँच स्वरूपों का अभ्यास एक बार ऐसे याद कर लें। मैं आत्मा हूँ, देवकुल में थी, पहले जन्म को देखें भक्ति में मेरी पूजा होती थी। अब मैं ब्राह्मण हूँ, अब मुझे फरिश्ता बनना है। एक बार केवल ऐसे याद कर लें। दूसरी बार भी इसमें एक मिनट लगा दें। मैं आत्मा हूँ, आत्मा के स्वरूप को देखें किरणें फैल रही हैं दस सेकण्ड। फिर मैं देवता था अपने देव स्वरूप को देखें दस सेकण्ड। फिर अपने पूज्य स्वरूप को दस सेकण्ड। ऐसे दस-दस सेकण्ड में एक अभ्यास करें। फिर तीन मिनट में करें। तो फिर ये पाँच स्वरूपों का अभ्यास करने से बहुत अच्छी आत्म जागृति होगी, एकाग्रता होगी और तब योग बहुत अच्छा लगेगा। और आपका जीवन भी बहुत सुन्दर हो जायेगा।

प्रश्न : मैं मुम्बई से कामिनी हूँ। बचपन से ही लाइफ में बहुत ही प्रॉब्लम्स और दुःख ही दुःख मैंने देखें हैं। निगेटिविटी बहुत है। मैं डर में जीती हूँ कि कल पता नहीं क्या होगा! मेरी तबियत भी खराब रहती है, बच्चे भी नहीं सुनते हैं। ना कुछ भी करने का मन करता है। कृपया बतायें मैं क्या करूँ?

उत्तर : देखिए ये कहानी सिर्फ आपकी नहीं है, ये कहानी तो लाखों नारियों की है। पुरुषों की है कि बचपन से ही परेशानियों में जी रहे हैं। जैसे जन्म ही लिया है इन सब चीज़ों के लिए। चारों ओर से मनुष्य अपने को घिरा हुआ महसूस करता है। कहीं न कहीं मनुष्य के कर्म ही इसके ज़िम्मेदार हैं। आपको भयभीत होने की ज़रूरत नहीं है। आपका भय तो बिल्कुल प्रैक्टिकल है। कल पता नहीं क्या हो जाये? कल पता नहीं कौन-सी चीज़ सामने आ रही है। कल पता नहीं किसका फेस करना पड़ेगा। तो भय आपका बढ़ता जाता है। इसलिए आपको मैं राय दूँगा कि आपके लिए ईश्वरीय ज्ञान लेना बहुत-बहुत आवश्यक है। आप परमपिता से जुड़ें और आत्मा के सच्चे स्वरूप को रियलाइज़ करें। आत्मा तो है ही सुख स्वरूप, शांत स्वरूप, प्रेम स्वरूप, पवित्र स्वरूप, शक्ति स्वरूप, आनंद स्वरूप। अपने इन स्वरूपों का रियलाइज़ेशन होगा। जीवन में खुशी लौटेगी और बस उसका इंतज़ार है कि जिस क्षण आपके जीवन में खुशी लौट आये। उस क्षण से आपका जीवन पूरा बदलता रहेगा। राजयोग के माध्यम से आप अपना सबकुछ बदल सकती हैं। लेकिन एक सब्कॉन्शियस माइंड का प्रयोग मैं आपके सामने रखना चाहूँगा। आप थोड़ा जल्दी उठें सवेरे। प्रकृति के सौन्दर्य को निहारें। तो अगर सम्भव हो तो अपनी छत पर जायें। या फिर आपके पास छोटा-मोटा बगीचा हो, उसमें टहलें और प्रकृति की सुन्दरता को निहारें। कितना सुन्दर है ये संसार, कितना सुन्दर होगा इसको बनाने वाला। कैसी सुन्दर क्रियेशन है, समय पर सूरज निकल रहा है, चांद की कलायें घट-बढ़ रही हैं। धरती घूम रही है। कैसा ये साइकल चल रहा है इस यूनिवर्स का, इस अंतरिक्ष का। कितनी सुन्दर रचना है। ऋतुयें बदल रही हैं, आ रही हैं, जा रही हैं, कैसी वंडरफुल रचना है। रंग-बिरंगे फूल खिले हैं, जीव-जन्तु हैं। शोभा है इस संसार की। रात होती है तो आसमान में तारे चमकने लगते हैं। निहारें ज़रा इस संसार की सुन्दरता को। आपके मन पर जो काले बादल आ गये हैं वो हटेंगे। सवेरे उठते ही पहले दस मिनट में आप सुन्दर विचार अपने मन में क्रियेट करेंगे। और पहला विचार करें मैं बहुत अच्छी हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ। बड़े खुले दिल से कई-कई बार सोचें। मेरा जीवन बहुत अच्छा है। मैं बहुत सुखी हूँ। मैं बहुत भाग्यवान हूँ। मैं अपने जीवन से, अपने इस पार्ट से बहुत संतुष्ट हूँ। मेरा परिवार भी बहुत अच्छा है। यद्यपि आपको ये सोचने में बहुत भारी लगेगा क्योंकि सब बिगड़ा हुआ है, लेकिन आप ये कोशिश करें। दूसरे लोगों को देखो जिनके पैर नहीं हैं, जो सड़कों पर भीख मांग रहे हैं, याचना कर रहे हैं इनकी भेंट में आप विचार करें कि मुझे भगवान ने कितना अच्छा जीवन दिया है। भगवान ने हमें बहुत कुछ दिया है। तो सवेरे-सवेरे ये सुन्दर विचार किया करें। दुःखों के काले बादल छंटने लगेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com