इमोशनल हीलिंग

डॉक्टर हमेशा कहते हैं कि हम ट्रीट कर रहे हैं। लेकिन भगवान हमको क्योर करते हैं। इंग्लिश में एक शब्द है 'हेल्दी'। हेल्दी शब्द में दो शब्द जुड़े हैं, एक 'हील' जुड़ा है और एक 'दाई'। हील का मतलब होता है अपने को पूरी तरह से ठीक करना। दाई माना स्वयं के द्वारा स्वयं को ठीक करना। अब इन शब्दों से हम रोज़ खेलते हैं, सब सुनते हैं लेकिन हमारी इमोशनल हीलिंग का जो क्राइटेरिया है वो पूरी तरह से फुलफिल नहीं होता। हम सब जब कभी परेशान होते हैं, थोड़ा-सा भी दुःखी होते हैं तो मुस्कुराना बंद कर देते हैं, छोड़ देते हैं, और जैसे ही उस समय हमारे सामने कोई ऐसा आये जो बिल्कुल हीलिंग वाला है माना- एक छोटा-सा बच्चा, उदाहरण के लिए। वो मुस्कुराता हुआ आए और आप इतने स्ट्रेस में हों तो भी आपके चेहरे पर मुस्कुराहट आ जायेगी। तो मुस्कुराहट क्यों आई, क्योंकि आपने एक ऐसे चेहरे को देखा, एक ऐसे फेस को देखा जो मुस्कुरा रहा है। और उसको देखकर हमारे अंदर ऊर्जा पैदा हो गई। अब इस बात को लेकर ही हम आगे बढ़ते हैं।

हम सभी को हर पल तो कोई ऐसा नहीं मिलता न जो हमें हील कर दे। लेकिन बच्चा हमको हील कैसे कर दे रहा है, सोचने का विषय है। इस दुनिया में हमारी ज़िंदगी हमको मिली थी किसी के काम आने के लिए, लेकिन वक्त सारा बीत रहा है पैसा कमाने के लिए। इन दो लाइनों को अगर आप सुनें, तो आप देखो हमारे स्ट्रेस का मुख्य कारण क्या है, एक है दिन-रात इच्छा कर रहे हैं, इच्छा पाल रहे हैं, डिज़ायर्स हमारी बढ़ रही हैं, तो हम अधिक से अधिक पैसा, धन इकट्ठा कर रहे हैं। लेकिन हम यूज़ उतना ही करते हैं जितना हमको ज़रूरत होती है। इसका मतलब अगर इस बात को थोड़ा-सा पलट दें, पलट दें का अर्थ यहां यह है कि मैं अगर नीडफुल लाइफ जीना शुरू करूं, माना जितनी आवश्यकता है उतना मुझे लेना है, तो क्या होगा, हमारा स्ट्रेस लेवल धीरे-धीरे कम हो जायेगा। इस दुनिया में लोग इमोशनल क्यों हो रहे हैं, क्योंकि वो बहुत ज़्यादा अटैच्ड हैं, अपने से नहीं दूसरों से।

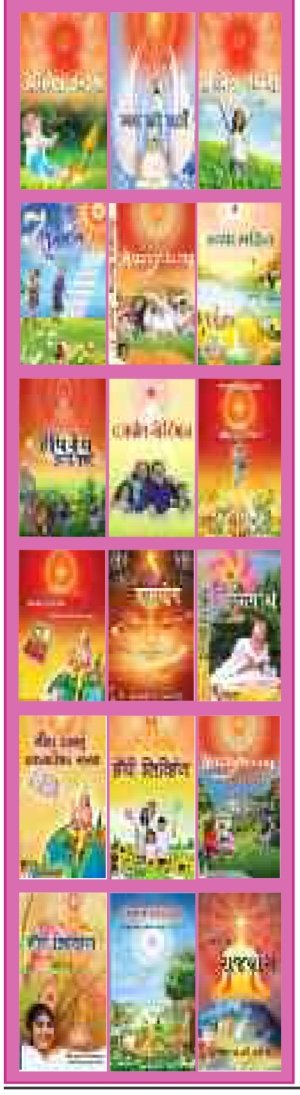
सुबह से शाम तक काम करते हैं तो यही बोलते हैं कि मैं सुबह से लेकर शाम तक आपके लिए काम करने गया। अब ये ज़रूरी भी है। आपने परिवार बनाया है तो उनको आगे बढ़ाने के लिए काम तो करना ही पड़ेगा। लेकिन मैं ही इनका भाग्यविधाता हूँ, मैं ही इनको हमेशा ये सारी चीज़ें करके दे सकता हूँ, ये सोचना गलत है। क्योंकि जब हम अधिक से अधिक किसी और के लिए कर्म करते हैं तो ये वाला कर्म करने के बाद हमारे अंदर एक भाव और आ जाता है कि ये सभी भी हमारे लिए कुछ करें। माना मेरे इमोशन को, मेरी ऊर्जा को एक शुक्रिया के माध्यम से, थैंक्स के माध्यम से ये कहें कि आप हमारे लिए बहुत कुछ कर रहे हैं। लेकिन आज मानव अपने में इतना ज़्यादा मशगूल है, इतना ज़्यादा खोया हुआ है कि उसमें दूसरे के प्रति ये भाव आना मुश्किल लगता है। वो चाहता है कि मैं इनका थैंक्स करूं, लेकिन वो सोचता है कि इनको तो पता ही है। लेकिन अब हमें इस बात को चेक करना है।

इमोशन को हिंदी में भाव कहते हैं, भावना कहते हैं। तो हमारी भावना किसके लिए है ये चेक करो। हमारी भावना पैसे के लिए है, हमारी भावना रिश्ते के लिए, हमारी भावना वस्तुओं के लिए है या व्यक्ति के लिए है या उसकी खुशी के लिए। तो आप चेक करके पायेंगे कि हमारी ज़्यादातर भावना जो है वो मनुष्यों के लिए नहीं है। हमारी भावना वस्तु, पैसा या गैजेट्स के लिए हो सकती है लेकिन अगर मनुष्यों के लिए भावना सच में होती तो उनके लिए सबकुछ करने के बाद उनको अच्छा फील होता। नहीं तो आज हर घर की कंडीशन आप देख लीजिए, कोई कुछ भी गैजेट खरीद कर लाया, कुछ भी कर के लाया, किसी के लिए कुछ कर दिया उसने, मोबाइल दे दिया, कार दे दिया, तो उसको बार-बार कहता रहेगा, इतने पैसे लगे हैं इसमें, थोड़ा इसका ध्यान रखना। ऐसा नहीं कि गिरा देना। तो बेचारा वो उसे यूज़ करेगा तो सही लेकिन हमेशा यही सोचेगा कि इतनी बार ये बोल देते हैं इस चीज़ के लिए माना मेरे से ज़्यादा इम्पॉर्टेंट इनको धन लग रहा है, वस्तु लग रही है। यहीं से व्यक्ति इमोशनली वीक हो जाता है। कोई भी इसको अपने आप पर डालकर चेक कर सकता है। एक बार में किसी को कहो तो कोई नहीं मानेगा। सभी कहेंगे कि अरे, भावना है तभी तो हम कर रहे हैं। आपकी भावना निश्चित रूप से है तभी आप कर रहे हैं, लेकिन आपकी भावना गैजेट देने के बाद गैजेट से ज़्यादा है, जो दिया है उससे ज़्यादा है, जिसको दिया है, उसको सुख मिल रहा है या नहीं मिल रहा है इससे नहीं है। इसीलिए किसी के लिए इतना कुछ करने के बाद भी व्यक्ति अपने आप को हील नहीं कर पाता या सामने वाला हील नहीं हो पाता। मात्र एक कारण है कि हमने व्यक्ति को इम्पॉर्टेंस देना बंद कर दिया। हम चीज़ों को, बातों को नौकरी को, और-और चीज़ों को इम्पॉर्टेंस देने लगे। आप इस पर फिर से वापस आ जाओ, आपको जो बच्चे का एग्ज़ाम्पल दिया। तो आप पाओगे कि बच्चा आपके लिए कुछ नहीं कर रहा है, कुछ भी नहीं कर रहा है, सिर्फ आपको देखकर मुस्कुरा दे रहा है। फ्री ट्रीटमेंट ऑफ हीलिंग। आपकी हीलिंग हो जाती है। क्योंकि वो मुस्कुराहट को इम्पॉर्टेंस दे रहा है, वो आपको इम्पॉर्टेंस दे रहा है, आपके चेहरे को इम्पॉर्टेंस दे रहा है।

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

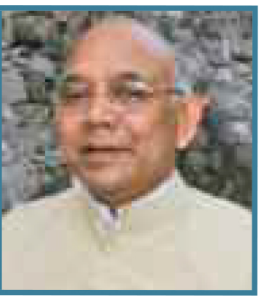
मनुष्य की फितरत है कि मैं खुश रहूँ और वो यही चाहता है। किसी ने इसपर बहुत अच्छी बात भी कही है कि आजकल खामोश रहता है बारिश का पानी सुबह-सुबह, तब मुझे पता चलता है कि कागज़ के नाव चलाने वाले बड़े हो गये। तो आज अगर मुझे फिर से खुद को इमोशनली हील करना है या अपने आप को पूरी तरह से संजीदगी के साथ जीवन जिलाना है तो एक बच्चे के जीवन को अपनाना है। थोड़ी देर पहले नाराज़ हुआ, फिर खुश हो गया अपने आप में ही। दुनिया में हर चीज़ को खिलौने की तरह खेलता है फिर सो जाता है। लेकिन वो खिलौने हमारे लिए आज जी-का-जंजाल बन गये। जो कुछ घर में है वो खिलौना ही तो है, आज नहीं तो कल टूट जायेगा। उसमें इतना भी क्या दिल लगाना कि अपनी और अपनों की खुशी फीकी पड़ जाये!

उपलब्ध पुस्तकें



जो आपके जीवन को बदल दे

मन की बातें



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरा नाम विक्रम है। मैं विद्यालय से दस साल से जुड़ा हुआ हूँ। अभी कुछ ही दिन पहले मुझे पता चला है कि मेरे ऊपर शनि की दशा बैठ गई है, और उसके बाद राहू और केतु की जो दशा है मेरे ऊपर चढ़ जायेगी। जिससे आपकी हालत और भी बद से बदतर होती चली जायेगी, मौत भी आपकी हो सकती है और ये क्रम सात साल तक चलता रहेगा,ऐसा ज्योतिषी जी का कहना है। क्या इसका कोई समाधान हो सकता है?

उत्तर : ये जो दशायें हैं ये और कुछ नहीं ये वास्तव में मनुष्यों के कर्मों का इफेक्ट है। कोई भारी विकर्मों का फल सामने आ रहा है। लेकिन इन सबको पार किया जा सकता है। देखिए पहली चीज़ तो है भय कि सात साल! सात साल भले ही लम्बा समय हो लेकिन राजयोग इन सबका समाधान देता है। अब ईश्वरीय ज्ञान आपके पास है। और बाबा की एक बात पर आप विश्वास करें भगवान ने जो वचन बोल दिए वो परम सत्य हैं। एक ज्योतिषी ने बोल दिया कि तुम्हारे ऊपर राहू की दशा है। और भगवान ने बोल दिया कि तुम्हारे ऊपर वृक्षपति की दशा है,सबसे बड़ी दशा। दूसरा मैं आपको कहूँगा कि ये दशा आदि, जो भी निगेटिव चीजें जीवन में आती हैं फाइनली हम कर्मों की गति के अनुसार जानते हैं कि ये पास्ट के कर्मों का खेल चलता है। कभी विकर्म सामने हैं तो कभी पुण्य कर्म सामने हैं। एक घंटा सुबह और एक घंटा शाम को आप योग करें। एक शक्तिशाली योग जिसको हम ज्वाला स्वरूप योग कहते हैं। बीजरूप योग कहते हैं। और संकल्प करें कि जो भी विकर्म मेरे इन सात सालों में बाधक बन कर आ रहे हैं वो नष्ट हों। तो आपके सभी विकर्म नष्ट होते जायेंगे और आपका मार्ग क्लीयर होता जायेगा।

आपके मन में भारीपन फील हो सकता है, कुछ छोटी-मोटी दुर्घटनायें जीवन में हो सकती हैं लेकिन आप सेफ निकलते जायेंगे। दूसरा आपको सारा दिन प्रैक्टिस करनी है कि मेरे सिर पर सर्वशक्तिवान का वरदानी हाथ है। उसमें मैं सदा ही सुरक्षित हूँ और दो तीन स्वमान अपने पास रख लें। ताकि कोई समय का बुरा इफेक्ट आपके ऊपर होता है तो वो साथ-साथ समाप्त होता रहे। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं सम्पूर्ण प्रकृति का मालिक हूँ, मैं सम्पूर्ण क्रियेटर हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ ये चारों स्वमान आप सारा दिन में याद करते रहें। और जैसा मैंने कहा सर्वशक्तिवान का वरदानी हाथ मेरे सिर पर है मेरे ऊपर तो बृहस्पति की दशा है। ये सब गुड फीलिंग करते हुए मुझे कुछ नहीं होने जा रहा है, मैं बिल्कुल सेफ हूँ। मेरे सात साल बहुत सुन्दर व्यतीत होंगे। रोज़ सवेरे उठकर ये सात बार याद करेंगे। क्योंकि सवेरे के संकल्प सब्कॉन्शियस माइंड कमांड के रूप में स्वीकार कर लेता है। कई बार ऐसा भी होता है जब हमारी ऐसी स्थिति होती है तो कुछ भी करने का मन नहीं होता, तो योग भी करने का मन नहीं होता है लेकिन हम एक घंटे को 4 भागों में बांट सकते हैं। 15 मिनट गाने सुनकर कर लें, अपने मन को फ्रेश कर लें। 15 मिनट पाँच स्वरूपों का अभ्यास करना है। तीसरे में हमें बाबा को सामने रखते हुए उससे बातें करनी हैं। बुद्धि को परमधाम में ले जाने की बात नहीं, सामने बाबा को देखें, बाबा के चित्र के सामने बैठ जायें और बात कर लें। और 15 मिनट भिन्न भिन्न तरह की ड्रिल कर लें। सूक्ष्म वतन में जायें बापदादा के सामने, उनसे तिलक लें, वरदान लें, सफलता की बात लें और फिर परमधाम में जायें। फिर अभ्यास करें कि मैं आत्मा भृकुटि में आ बैठी हूँ। ब्रेन में मेरी सारी शक्तियां फैल रही हैं, चारों ओर फैल रही हैं। धीरे-धीरे इम्प्रूवमेंट होने लगेगा और योग अच्छा हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम श्वेता है। मेरे पति अपनी माँ और बहन की हर बात मानते हैं और मेरी सही बात भी स्वीकार नहीं करते। और वो दोनों मेरे पति से मेरी शिकायत करती रहती हैं जिससे वे मुझे बुरी तरह डांटते हैं। शादी को 2 साल हो गये हैं लेकिन स्थिति ज्यों की त्यों बनी हुई है। कई बार विचार आता है कि क्या ऐसे ही जीवन भर मुझे सहना और झेलना पड़ेगा? कृपया बतायें क्या करूँ?

उत्तर : मैं अपनी सभी छोटी व बड़ी बहनों को कहना चाहूँगा देखिए परिवार में प्यार और अपनापन तो तभी हो सकता है जब ये जो शिकायत करने की आदत है ना या किसी को डोमिनेट करने का संस्कार है इससे थोड़ा बचें। अब नई लड़की आपके घर में बहू बनकर आ गई है तो उसको अपने में समाना है। हो सकता है उसकी भी कुछ गलती हो या उसमें कुछ कमज़ोरियां हो लेकिन मनुष्य ही गलती करता है कोई पशु-पक्षी तो गलती कर नहीं रहे हैं। मैं ये कहना चाहूँगा कि जो व्यवहार हम दूसरों से कर रहे हैं ये सृष्टि का सिद्धान्त है वो ही व्यवहार हमें भी प्राप्त होगा। अब उनको अपनी पत्नी को भी महत्त्व देना ही चाहिए क्योंकि एक परिवार से दूसरे परिवार में आना वहाँ एडजस्ट होना, संस्कार मिलन करना और अपनी एक छाप छोड़ना और बहुत सारी बातों को फेस करना, समाना और पुराने प्यार को या पुरानी बातों को भुलाना ये कोई सहज काम नहीं होता। इसलिए इसमें मनुष्य को बहुत सहयोग की आवश्यकता होती है। ऐसे में आपको चाहिए बहुत स्पिरिचुअल पॉवर। राजयोग में स्पिरिचुअलिटी में सिखाया जाता है कि हमारे वायब्रेशन्स दूसरों को बदल सकते हैं। तो स्पिरिचुअल नॉलेज के द्वारा उन तीनों को सुबह पाँच बजे जब तीनों सोये होंगे आप थोड़ा-सा राजयोग अभ्यास करेंगी 10 मिनट, योगाभ्यास माना सर्वशक्तिवान की किरणें मुझपर आ रही हैं, इन संकल्पों को रिपीट भी कर सकती हैं। मैं भगवान की संतान हूँ, मेरा जीवन बहुत सुखी है आपको मानस पटल से वो पर्दा हटाना पड़ेगा जो आपको उदास कर रहा है। जीवन भर ऐसा थोड़े ही है कि ऐसा ही रहेगा। परमात्म शक्तियों को अपने अन्दर लायेंगी, धारण करेंगी। फिर उन तीनों को आत्मा देखेंगी। ये तीनों आत्मायें हैं, भगवान के बच्चे हैं, बहुत अच्छे हैं। ये मेरे बहुत अच्छे फ्रेंड हैं, ये मेरे बहुत सहयोगी हैं, तीनों मुझे बहुत प्यार करते हैं। इसमें रोज़ सवेरे 10 मिनट टाइम लगायेंगी ना तो उनकी भावनायें, उनके विचार बदलेंगे, उनका व्यवहार बदलेगा और आपका जीवन बहुत सुखी हो जायेगा। लेकिन मैं आपको कहूँगा कि भविष्य में कभी भी आपको दूसरों से ऐसा व्यवहार नहीं करना है। ये सीख लेना है कि अगर हमसे कोई ऐसा व्यवहार कर रहा है तो हमें कैसा लग रहा है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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