निश्चिंत और सहज होने का दौर है ये

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

हम जब कोई कार्य करते हैं या करने जाते हैं तो हमेशा उस काम की पूर्व की घटना या उसके सफल-असफल होने का कोई एक भाव लेकर उसी आधार से कार्य को अंजाम देते हैं, एक मुकाम देते हैं। लेकिन आप इसमें देखो सहजता नहीं है। और जब एक उम्मीद, एक आशा के साथ आप किसी के यहाँ जाते हैं और उस आशा और उम्मीद के आधार पर आपकी भरपाई नहीं हुई अर्थात् जो आपको चाहिए, जैसा आपको चाहिए, जिस हिसाब का चाहिए अगर वो आपको नहीं मिला तो आपके अन्दर क्या ख्याल आता है? एकदम जो हमने इमेज बनाई थी, जो हमने पहले से ही उसका अपने अन्दर रूप बनाया था, भाव बनाया था कि ऐसा होगा, ऐसा होगा लेकिन वहाँ ऐसा नहीं हुआ तो हमारे अन्दर दूसरी तरह के विचार आ गये, तनाव में हम आ गये, भारी हो गये, अच्छा नहीं लगा।

तो इस तरह से परमात्मा हम सबको रोज़ शिक्षा दे रहे हैं और देते रहते हैं कि आप सभी हर कार्य को मेहनत से करते हो। मेहनत से कार्य करना अर्थात् कोई न कोई इसकी रिज़ल्ट हमको चाहिए। अगर उसको हम सरल, सहज और मोहब्बत के भाव से, अपनेपन के भाव से करें और सिर्फ करें तो एक निश्चिंतता हम सबके स्वभाव में आ जायेगी। पहले से पूर्वाग्रह वाली स्थिति जिसको कहते हैं उस बात के लिए अपने अन्दर बहुत सारे विज़न बना लेना, बहुत सारे दृष्टिकोण बना लेना कि ऐसा करते तो ऐसा हो जाता, वहाँ पर ये चीज़ फलीभूत नहीं होती। हमारा ये निजी अनुभव है कि जब कभी भी किसी चीज़ को अगर मुझे बताना है या कुछ भी हमें किसी के सामने रखना है तो उसके लिए जब हम तैयारी करते हैं, एक है तैयारी कि मुझे इनको बताना है। दूसरी तैयारी ये है कि मुझे सहज भाव रखके इज़ी जो अपने अन्दर से भाव निकलते हैं, अपने निजी अनुभव जो निकलते हैं उस आधार से सबको देना। तो जब मैं इस तरह से बात कहता हूँ, इस तरह से बात बोलता हूँ तो लोगों को एक तरह का अनुभव होना स्टार्ट हो जाता है। उनको अच्छा फील होता है। लोगों को लगता है नहीं सच में इन्होंने अनुभव किया है। लेकिन अगर मैंने उन्हों को रटा-रटाया बता दिया, कुछ भी ऐसा बता दिया तो हमारे वायब्रेशन्स में से उसकी सेवा नहीं होगी। हमारे अन्दर का भाव उसको मिलेगा नहीं जैसा उसको चाहिए।

तो आप इस बात से क्या सीखते हैं, या हम सभी इस बात से क्या सीख ले सकते हैं कि हम सभी जब हरेक कार्य को पहले से ही प्लैन करते हैं। लेकिन कॉन्शियसनेस के साथ करते हैं। एक चेतना को अन्दर लाकर करते हैं और उसके कारण वो कार्य सफल या असफल हुआ तो हमारे भाव में क्या आता है? एकदम मन बदल जाता है कि अब मैं ना यहाँ इस तरह से नहीं आऊंगा या नहीं आऊंगी। नाउम्मीद हो गया। जो चाहिए था वो नहीं मिला। इसीलिए हम सभी का ज्ञानी जीवन, योगी जीवन परमात्मा के साथ का जीवन न भी हो, कोई लौकिक दुनिया वाला भी जीवन है किसी का, तो भी जो चीज़ जैसी हो उसको वैसी ही स्वीकार कर लेने से मैं सहज होता चला जाऊंगा। जैसे मैं यहाँ से जाऊंगा तो जैसा होगा, जो होगा, जितना होगा, जिस तरह का होगा उसको मैं स्वीकार करता चला जाऊंगा। और इस स्वीकार करने से मैं अपने अनुभव को शक्तिशाली भी बनाता जा रहा हूँ। तो जीवन इस तरह से जीने से हम सबको बहुत आराम मिलेगा और बहुत अच्छी स्थिति भी बनेगी।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरे रिलेटिव भाई हैं जो सिगरेट छोड़ना चाहते हैं लेकिन छोड़ नहीं पा रहे हैं। रेगुलर मुरली भी पढ़ते हैं। बिजनेसमैन हैं तो ज़्यादा टाइम नहीं निकाल पाते सेन्टर जाने के लिए। तो मुझे क्या करना चाहिए जिससे उनकी सिगरेट छूट जाये।

उत्तर : ये बहुत अच्छी बात है कि वो सिगरेट छोड़ना चाहते हैं। तो हमारे यहाँ होम्योपैथिक मेडिसिन जो डॉक्टर्स देते हैं, वो ले लेना चाहिए। वो आये यहाँ माउण्ट आबू में और यहाँ होम्योपैथी डॉक्टर से सिगरेट छुड़ाने वाली मेडिसिन लें। शराब छुड़ाने की अलग, तम्बाकू छुड़ाने की अलग। सिगरेट छुड़ाने की गोली वो अलग देते हैं। ये एक तलब है ना, ये एक इच्छा है तो वो उस तलब को समाप्त करेगी। एक तो ये प्रयोग उनको करना चाहिए।

दूसरा आप बहन बहुत अच्छा प्रयोग कर सकती हैं। सवेरे पाँच बजे, ये टाइम हम इसलिए कहते हैं क्योंकि उस समय प्रकृति शांत होती है। मनुष्य का मन भी शांत होता है और उसका सब्कॉन्शियस माइंड भी जगा होता है। मनुष्य के अपने विचार भी बहुत सुन्दर होते हैं। कोई भी व्यक्ति उस टाइम उठा हो तो उस समय उसके मन में पाप के विचार नहीं आ सकते। बहुत सुन्दर विचार ही आयेंगे। तो पाँच बजे आप उनको दस मिनट वायब्रेशन्स दें। योग के दस मिनट सुन्दर वायब्रेशन्स उनको देने हैं, और याद दिलाएं कुछ बातें कि तुम देव कुल के हो। जब तुम देवता थे तो क्या तुम सिगरेट पीते थे? अपने उस देव स्वरूप को ज़रा इमर्ज करो और देखो अपने हाथ में सिगरेट है तो घृणा आ जायेगी। तो उन्हें स्मृति दिलाएं उन्हें पाँच बजे निश्चित रूप से वो सोये होंगे। याद आयेगा तो जागृति आयेगी कि मैं परम पवित्र आत्मा, देवकुल की आत्मा, और ये सिगरेट के वश हो गया। दूसरी चीज़ आपको उनको याद दिलाना है कि तुम भगवान के बच्चे हो। सर्वशक्तिवान की संतान हो। तुम बहुत शक्तिशाली हो, ये सिगरेट तो कुछ भी नहीं है। तुम तो बड़े-बड़े व्यसनों को, बड़े-बड़े विकारों को छोड़ सकते हो। जिसने काम को जीत लिया सिगरेट को छोड़ना क्या बड़ी बात है। जिसने क्रोध को जीत लिया उसके लिए सिगरेट को छोड़ना एक खेल है। केवल दृढ़ इच्छा की ज़रूरत है। जब मनुष्य दृढ़ इच्छा कर लेता है तो तलब लगने पर वो आजकल कई सुगन्धित चीज़ें मिलती हैं, मुखवास जिसे कहते हैं वो खायेगा तो उस टाइम को पास करेगा किसी भी तरह। और नहीं तो थोड़ी चाय पी लेगा ताकि वो तलब हट जाये। लेकिन जिसको करना है, जिसको दृढ़ इच्छा है वो कर सकता है। आपको अपने भाई को ये दो बातें रोज़ सवेरे पाँच बजे याद दिलानी हैं। दस मिनट योगदान करना है। निश्चित रूप से उसमें आत्म जागृति आती जायेगी।

तीसरी बात भी याद दिलाएं कि तुम तो भगवान के बच्चे हो। अब उसका आदेश है कि इन व्यसनों से तुम मुक्त हो जाओ। इन व्यसनों के जो नुकसान हैं वो भी हमारे लोग सुनाते हैं और उन्हें पता होगा। लेकिन भगवान के बच्चे हैं ये फीलिंग आने पर मनुष्य के अन्दर एक शुद्धि जागृत होती है। एक प्युरिटी इमर्ज हो जाती है और उसे इन चीज़ों के प्रति घृणा होने लगती है। फिर ये छूट जाती हैं।

प्रश्न : मेरा नाम मेघा है। मैं एक कुमारी हूँ। मैं ब्रह्माकुमारीज़ से दो साल से जुड़ी हुई हूँ। मैं हर रोज़ मुरली क्लास करती हूँ, लेकिन मुझे एक कन्फ्यूज़न है कि एक तरफ तो मैं बाबा से दूर नहीं होना चाहती, बाबा का सपूत बच्चा बनना चाहती हूँ। दूसरी तरफ विचार आता है कि ऐसे अकेले जीवन कब तक चलेगा, भले ही बाबा साथी है लेकिन जीवन में एक स्थूल साथी भी तो ज़रूर चाहिए। तो मन में एक दुविधा की स्थिति पैदा हो गई है कि मैं क्या करूँ?

उत्तर : एक कन्या का ये सोचना लाजमी है और माँ-बाप भी यही सोचते हैं कि हमारी लड़की भला कैसे जियेगी। ये दुनिया अभी बहुत गंदी हो चुकी है। परन्तु मैं अपनी बहनों को जो बहुत पवित्र हैं, कि देखिए जो लोग मैरिज कर चुके हैं, जिनको साथी मिल गए सोच लें वो कितने सुखी हैं।

मेरे पास इतने फोन आते हैं- कोई कहता कि हमें घर से निकाल दिया है, सास ने दहेज की बहुत मांग की है अब घर भेज दिया है कि दहेज लेकर आओ। नहीं तो यहाँ आना नहीं। दूसरे ने कहा कि मेरा पति बहुत शराब पीता है, मुझे पीटता है, मैं अपने घर आ गई हूँ, क्या करूँ? इधर माँ-बाप और भाई कह रहे हैं कि वापिस जाओ वही तुम्हारा घर है। मेरी रूह कांपती है वहाँ जाने के नाम से। तीसरा फोन आया कि उसका अफेयर किसी और से है और कहा कि तुम घर से निकल जाओ, मेरा तुमसे कोई लेना-देना नहीं है। मेरे साथ तुम दुःखी रहोगी। अब मैं क्या करूँ। अब देखो साथी हैं लेकिन ये एक की कहानी नहीं है, लाखों की कहानी है। साथी हैं लेकिन सुख नहीं है। इसलिए हम अपनी इन पवित्र बहनों को राय देना चाहते हैं निःसंदेह अकेला रहना थोड़ा कष्टदायी तो होगा लेकिन जहाँ परमात्म साथ हो, जहाँ भगवान जिम्मेदारी ले रहा हो, जिससे शादी की थी उसने जिम्मेदारी तो ली लेकिन निभाता कोई नहीं है। भगवान जिम्मेदारी लेता है और सदा निभाता है। उसमें सम्पूर्ण विश्वास रखना चाहिए। लेकिन संकल्प से काम नहीं चलेगा कि भगवान साथी है। अगर आप पवित्र जीवन जीने का एक बहुत बड़ा निर्णय लेती हैं तो आपको योगी भी बनना पड़ेगा। हो क्या रहा है बहुत सारे पवित्र जीवन, बाबा का बनकर जीवन बिताने का संकल्प और सेवा भी करेंगे, ये बहुत अच्छा संकल्प भी करते हैं। लेकिन संकल्प नहीं करते कि हमें योगी बनना है। तो इससे क्या नुकसान होता है कि अन्दर कहीं न कहीं एक खालीपन, एक अभाव, किसी की तलाश, किसी साथी को ढूंढने की इच्छा बराबर बनी रहेगी। क्योंकि हयूमन नेचर है वो अकेला नहीं रह सकता। लेकिन अगर वो योगयुक्त हो जाये तो उसे सोचने की ज़रूरत नहीं। उसके लिए स्वयं भगवान सोचेंगे। वो साथ निभायेंगे। वो उनके साथ है उनकी ओर से ये गुड फीलिंग आयेगी। और तब ये समस्या समाप्त हो जायेगी कि मुझे कोई स्थूल साथी चाहिए। तो मैं तो कहूँगा कि जब भगवान मिला है, उसके साथ का आनंद लें तो इन सभी समस्याओं से मुक्त हो जायेंगे। लेकिन मर्यादाओं की लाइन हमें चारों तरफ खींच कर रखनी है। एक मर्यादित लाइफ, एक डिसिप्लिन लाइफ, वास्तव में एक स्ट्रॉन्ग लाइफ बनती है। तब हमारी मर्यादायें, हमारी प्युरिटी हमारे लिए सुरक्षा कवच बन जाती हैं। इसलिए जिसको कुछ करना है तो उसको कुछ डिसिप्लिन तो फॉलो करने ही होंगे। अपने जीवन में एक महान स्पिरिचुअल टारगेट को प्राप्त करने के लिए, स्पिरिचुअल लाइफ को अपनाना पड़ेगा ही। भले ही वो थोड़ी कठिन भी हो। इनको तो कठिनाई हम तब मानते हैं जब हमारी अपनी कोई दूसरी इच्छायें होती हैं। अगर हम इनको ही अपना मान लें कि हमारी उन्नति का यही मार्ग है तो कितना अच्छा होगा।

मान लो किसी को ये कहा जाये कि तुम दस बजे के बाद घर से बाहर न निकलना, बाहर बहुत नुकसान होता है, आंतकवादी घूमते हैं, अपहरणकर्ता घूमते हैं, चोर-लुटेरे घूमते हैं, अगर वो इसे स्वीकार कर ले कि ये मेरे लिए कल्याणकारी है तो वो बहुत सुखी। तो डिसीप्लीन को, मर्यादाओं को स्वीकार कर लेना वो हमारे लिए कल्याणकारी है। जो मार्ग हमने चुना है उनपर उनका होना परम हितकारी है, ये मानकर अगर हम उसे एक्सेप्ट करेंगे तो वास्तव में हमें ये भारी नहीं लगेगी; और तब बहुत इज़ी हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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