

इस दुनिया में महान आत्माओं की फहरिस्त (सूची) बहुत लम्बी है। और जितने भी सांसारिक लोगों ने धन, वैभव, संपदा का त्याग किया, उस त्याग के पीछे एक भाव छिपा था। वो भाव था इन्द्रियों से परे का सुख लेने का भाव। क्योंकि इस परिवर्तनशील संसार में हम सभी चाहे कितना भी प्रयास कर लें लेकिन इसको हम जीत नहीं सकते, क्योंकि ये हर पल बदल रहा है। जैसे आज कोई युद्ध जीता, फिर दूसरे समय कोई और आक्रमणकारी आक्रमण कर दे, फिर कोई युद्ध जीता। ऐसे पूरे जीवन हम युद्ध ही तो लड़ते रहे! और बाहरी दुनिया को जीतने का प्रयास बहुत किया क्योंकि यह परिवर्तनशील है, इसलिए इसे जीता नहीं जा सकता। लेकिन मन के उद्वेगों को शांत करने की जो प्रक्रिया है, मन के उद्वेगों के अंदर जितनी भी चंचलता है उसको जीतने का सही नाम है मनजीत।

माना मैंने अगर मन को जीता, तो पूरे विश्व को जीता है। क्योंकि मन के अंदर इच्छाएँ हैं, कामनाएँ हैं और इन कामनाओं, इच्छाओं को अगर मैंने जीत लिया तो बाहरी दुनिया तो वैसे ही हमारे हाथ में है। इसलिए इतनी वैभव, संपदा, इतना कुछ ऐश्वर्य होने के बावजूद भी दिखाया जाता है कि बड़े-बड़े राजाओं ने अपने राजपाठ को छोड़ दिया। तो क्यों छोड़ा होगा? कहा जाता है इस दुनिया में अगर किसी को वैराग्य आए तो, अगर

बुद्धि अगर शुद्ध है तो बुद्ध है

कोई छोटी चीज से ऊँची, कोई बड़ी चीज मिल जाए तो उसको छोड़ना आसान हो जाता है। जैसे अगर एकसचेंज ऑफर में कोई कहे कि आपको साइकिल के बदले होंडा सिटी कार मिलनी है, तो क्यों

है या इन्द्रियों से परे का सुख जिसमें एक ठहराव है। जिसमें आगे बढ़ते हैं लेकिन ठहरे हुए हैं, संतुष्ट हैं। किसी भी तरह की कोई हलचल नहीं है। उसी हलचल, उसी ठहराव को इन संतों, महात्माओं ने



ना खुशी होगी? खुशी तो होगी ही। या मर्सिडीज मिलनी है तो और खुशी होगी। ऐसे ही परमात्मा का प्यार, परमात्मा का जो अंदर का भाव है, अन्दर का सुख

प्राप्त किया। महात्मा बुद्ध भी उसी में से एक हैं। जिन्होंने इतने सारे धन, संपदा होने के बावजूद जब देखा कि सबकुछ बदल रहा है। मनुष्य बूढ़ा हो रहा है, शरीर

भी बदल रहा है, धीरे-धीरे समाज भी बदल रहा है, सबकुछ खत्म हो जाएगा, ये भाव जब उनको समझ में आया तो उन्होंने इस परिवर्तनशील समाज को समझा और समझने के बाद अपने ऊपर काम करना शुरू किया।

कहा जाता है कि इतने सालों की तपस्या करने के बाद उनको पता चला इस नश्वर संसार में हम सब कुछ दिन के लिए आए हैं। और यहां पर आकर हम जो सुख भोगते हैं उसमें लिप्त ना हो कर, अपनी इच्छाओं और तृष्णाओं से ऊपर उठकर कार्य करें। और यही चीज हम सबको जीवन में सुख देगी, प्राप्ति कराएगी। तो हम सभी जो आज पुरुषार्थ करते हैं, अपनी बुद्धि को इन सारी बातों से जोड़कर रखते हैं।

कहा जाता है कि हमारा ब्रह्माकुमारीज का जो यज्ञ है इसमें भी बहुत सारी दादियाँ, बहुत अच्छे-अच्छे घरों से अपने आपको जोड़ते हैं। उनके लिए कहा जाता है कि बहुत अच्छे घरों से थे लेकिन उन्होंने सारा वैभव त्यागा। परमात्मा का सुख लेने के लिए उन्होंने सब कुछ छोड़ा और आ करके बाबा को पहचाना, समझा, जाना और उसके साथ जुड़ गए। तो वो अतिन्द्रिय सुख इन सुखों से कितना बेहतर होगा? क्योंकि वो तो हर दिन इंतजाम करना पड़ता है। लेकिन इसमें एक बार मिल गया तो उसको सोच के भी हम

खुश हो लेते हैं। तो ऐसी दुनिया, ऐसा जीवन, ऐसा समाज, ऐसा संसार, अगर हम सबको भी उस बुद्धि से बुद्ध की तरह बनना है, तो क्यों ना इसको समझ



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

के इस संसार को, हम भी अपनी बुद्धि इन सारी बातों से निकालकर शुद्ध मन के साथ जोड़ें! क्योंकि जब हमारी बुद्धि पतित दुनिया में पतित चीजों के साथ जुड़ती है तो उसमें हम अपने आपको नीचे ही गिरता पाएंगें। जिसमें एक स्लोगन परमात्मा हमको देते हैं- "इच्छा हमको अच्छा नहीं बनने देती, क्योंकि हर इच्छा दाग लगाती है। जो भी इच्छा हमने की उसमें आपके अंदर लोभ भी होगा, मोह भी होगा या कोई अहंकार भी जुड़ सकता है।

तो जो भी इस पतित दुनिया के संकल्प हैं वह हमको पतित बनाते हैं। लेकिन जो परमात्मा की दुनिया है, जो परमात्मा का घर है, परमात्मा का जो साथ है वह हमको पावन बनाता है। तो तब तक बुद्धि शुद्ध नहीं होगी, बुद्ध नहीं होगी, जब तक हम बातों को समझ करके अपने आपको इससे ऊँचा न उठाएं। तो चलो इस कार्य को अब संजीदगी से करते हैं।

प्रश्न : मैं जरापुर से हर्षवर्धन राठौड़ हूँ। योग के प्रयोग अनेक लोग जहाँ-तहाँ कर रहे हैं। इसके लिए रुचि सभी की और बढ़ जाये, इसके लिए कोई सुन्दर अनुभव बताइये।

उत्तर : एक अनुभव तो बीमारियों का आया। एक माता मुझे मिली और कहा मेरे को इतना पेन था बाँड़ी में और इतनी

समस्याएँ रहती थी और मुझे समझ में ही नहीं आ रहा था कि मैं क्या करूँ और दवाई खा-खा के भी थक गई थी। लेकिन मैं पूरी ठीक हुई केवल चार्ज वॉटर पीने से। उसने उसमें विश्वास रखा। और उससे वो बिल्कुल ठीक हो गई। तो ये एक बहुत अच्छा अनुभव था। उनके चेहरे पर बहुत रौनक आ गई थी। एक और अनुभव जो शायद मैंने पहले भी सुनाया होगा - एक सात साल की लड़की को आठ एमएम का हार्ट में छेद हो गया। और उनकी माँ ने उनको एनर्जी दी राइट हैंड से। कुछ ही दिनों में वो भर गया और उसके परिवार वाले बहुत खुश हुए। तो योग तो संसार की सर्वोच्च शक्ति है। जहाँ मेडिकल साइंस कुछ नहीं कर पाती वहाँ स्पिरितुअल साइंस बहुत अच्छा काम कर लेती है। इसलिए जरूरत इस चीज की है कि अपने अन्दर योग का बल बढ़ाते चलें। क्योंकि जितना हम योग शक्ति को बढ़ाते जायेंगे उतना ही समस्याओं पर इस शक्ति की विजय होगी। और कोई का मन ऐसे ही भटकता रहे उसे योग लगाना ही न आता हो, वो सिर्फ दिखावे से योग कर ले और फिर शिकायत करे हमारी तो समस्या हल नहीं हुई तो समस्या ऐसे हल नहीं होगी।

मुम्बई से भी एक माता का फोन कॉल आया कि वो बता रही थी कि उनके परिवार में, उनके जीवन में फाइनैशियल क्राइसिस (संकट) आ गया है जैसे। जिसने बहुत सारे पैसे देने थे वो दे नहीं रहा और वे उधार में फंस गये हैं। उनसे लेने वाले भी बहुत आ रहे हैं। तो मैंने उनको

कुछ प्रयोग सिखाये थे। तो फिर उसके बाद उन्होंने बताया कि पहला फायदा तो ये हुआ कि मेरा चित्त शांत हो गया जो बहुत परेशान था। तो मैंने कहा कि अगर आपका चित्त शांत हो गया तो समस्याएँ जल्दी समाप्त हो जायेंगी। क्योंकि मनुष्य के अन्दर ही बहुत शक्तियाँ हैं। और वे

करता हूँ। लेकिन मैं जब भी बैठता हूँ स्टडी करने के लिए तो मन में बहुत सारे निगेटिव विचार आते हैं और मेरी एकाग्रता भंग हो जाती है। मैं क्या करूँ?

उत्तर : मैं जरा ऑपनली बता देता हूँ, अगर मनुष्य का प्यार कहीं देहधारियों में अटक गया तो फिर उनकी पढ़ाई से एकाग्रता नष्ट हो जाती है। क्योंकि इसके पीछे उनकी काम वासना काम करती रहती है। वो अतृप्त रहती है। वो उनको परेशान करती रहती है। अब वो शादी भी तो नहीं कर सकते एकदम से। तो एक तो इससे विद्यार्थियों को बहुत बचना चाहिए। दूसरी चीज है नेट। नेट पर कुछ ऐसी-वैसी साइट पर जाना प्रारम्भ कर दिया, गंदी-गंदी पिक्चर्स देखने लगे तो उससे भी मन बहुत ज़्यादा भटक जाता है। इससे भी बहुत बचना चाहिए। लेकिन आजकल कुछ ऐसे भी केसेज आ रहे हैं लड़के-लड़कियों के। उनकी बुद्धि कहीं नहीं है फिर भी मन नहीं लग रहा है। ये एक समय का इफेक्ट हो गया है। मैं इसमें एक चीज अपने सभी दर्शकों को कह देना चाहूँगा कि ब्रेन की शक्ति दिनोदिन कमजोर हो रही है। पढ़ाई का प्रेशर बढ़ रहा है। तो ब्रेन कहीं न कहीं उसको सहन नहीं कर पाता और यहाँ हो जाता है असंतुलन। इससे ब्रेन की मेमोरी वीक होने लगती है। दूसरा हमारे चारों ओर बैड एनर्जी ज़्यादा है, वो हर मनुष्य के ब्रेन को इफेक्ट करती है। उसके कारण भी एकाग्रता नष्ट होती है और मेमोरी पॉवर वीक पड़ने लगती है। जो मैंने कहा कि इन चीजों से विद्यार्थियों को बचना चाहिए।

अब मैं एक विधि बताता हूँ जो बहुत इम्पोर्टेंट है। जिसके द्वारा हर विद्यार्थी को सफलता मिली है। मैंने तो उनको भी सिखाया जिन्होंने ज्ञान-योग के पथ पर अभी कदम नहीं रखे थे। उनको सिखाया कि तुम आत्मा हो,

तुम यहाँ निवास करती हो। भृकुटि के बीच अपने को यहाँ देखो और संकल्प करो कि मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ। मैं अपना राजा हूँ। अपनी मन-बुद्धि का राजा हूँ, उनका मालिक हूँ और फिर अपने मन को आदेश दो मेरे मन तू बहुत भटक लिया, अब भटकना छोड़ दे। हे मेरी बुद्धि बहुत विचलित रही है अब तुम स्थिर हो जाओ। और जो मैं पढ़ूँ वो सब याद कर ले। तो ये संकल्प बहुत ही सुन्दर हैं। क्योंकि हम बुद्धि के मालिक हैं तो बुद्धि इस कमांड को स्वीकार कर लेती है। और ग्रहण शक्ति उसमें सबकुछ है, मेमोरी पॉवर उसमें ही है। सबकुछ उसे याद रहने लगता है। मुझे विद्यार्थी बहुत अच्छे अनुभव सुनाते हैं हमने ये अभ्यास किया, हमारा चित्त भी शांत हुआ और पढ़ाई में भी मन लगने लगा और याद भी ज़्यादा रहने लगा। दिन में पाँच बार ये प्रैक्टिस कर लें- मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी, मन-बुद्धि की मालिक, मन को आदेश दें- शांत हो जाओ। बुद्धि को आदेश दो कि तुम अब स्थिर हो जाओ और अभी जो मैं पढ़ूँ वो याद कर लेना। तो ये छोटी-सी प्रैक्टिस है इससे वो समस्या हल हो जायेगी। मुझे तो स्टूडेंट्स ही बताते हैं कि हमारा तो मन हल्का हो गया, मन एकदम संतुष्ट हो गया, शांत हो गया और पढ़ाई को एन्जॉय करने लगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुरी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

