



संभावना का एकमात्र अवशेष 'विचार'

चाहे शब्द हों, चाहे वाणी हो, चाहे कर्म हों, तीनों की पूर्णता विचारों से ही है। कई सारे शब्द जब मिलते हैं तो एक वाक्य की रचना हो जाती है और उस वाक्य के अंदर बहुत सारे अर्थ, भावार्थ सहित छुपे होते हैं। आपको ये जानकर हैरानी होगी कि एक मनोवैज्ञानिक मैक्स प्लैंक, उनको भौतिक विज्ञानी भी कहते हैं और मनोविज्ञानी भी उन्हें कह सकते हैं, उन्होंने जब क्वांटम फिज़िक्स में ये पाया कि कोई भी जो तरंग है वो ऊर्जा कणों के साथ चलती है। मतलब पहले कोई प्रकाश सिर्फ एक वेव के रूप में चलता था, बाद में उसके अंदर छोटे-छोटे कण भी और इज़ाद कर लिये। इसको नाम दिया इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन और न्यूट्रॉन। कहने का मतलब है कि हम सभी बहुत छोटे-छोटे शब्दों से, बहुत छोटी-छोटी बातों से, बहुत छोटे-छोटे संकल्पों से, ऐसे संसार, ऐसा शरीर, ऐसे मानव की रचना करते हैं जो हमें पता भी नहीं है लेकिन वो हो रही है। क्योंकि उनका वो प्रयोग था और हम सभी उसको अपने प्रायोगिक जीवन में प्रयोग कर रहे हैं।

आप इसको एक साधारण अनुभव के साथ अगर जोड़ें तो इस तरह से कह सकते हैं कि हम सभी जो कुछ भी कर रहे हैं, जहाँ भी इस समय हमारी बुद्धि है, हम समझो वहीं का संग कर रहे हैं, वैसा ही सोच रहे हैं, वैसा ही बोल रहे हैं। जैसे अगर इस समय हमारी बुद्धि विदेश में है, किसी देश में है, तो इस समय हम वहाँ का संग कर रहे हैं। अगर इस समय मेरी बुद्धि किसी ऋषि-मुनि को याद कर



रही है तो इस समय हमारी बुद्धि उन ऋषि-मुनि की बातों को अपने अंदर लेकर चल रही है। ऐसे अगर हमारी बुद्धि परमात्मा के बारे में सोच रही है तो परमात्मा की बातों के साथ हमारा संग हो रहा है, हमारा योग हो रहा है, हमारा जुड़ाव हो रहा है। उससे हमारे एक-एक सेल, एक-एक टिशू, एक-एक ऑर्गन की रचना हो रही है। इतना गहरा संसार है हम सभी का।

हम सभी कहते हैं पता नहीं, ये वाले विचार कहां से हमारे अंदर पनप गये? क्यों मुझे ये बीमारी आ गई? क्यों मेरे घर में ये समस्या आ गई?

तो आपको बताते हुए बिल्कुल हैरानी हमें नहीं हो रही है, क्योंकि जब एक वैज्ञानिक शोध करता है तो शोध में कितना समय लगा देता है!

कितनी एकाग्रता के साथ वो चीज़ें करता होगा! लेकिन आज हम बिल्कुल भी किसी चीज़ में एकाग्र नहीं हैं। ध्यान से न हम सोच पा रहे हैं, न ध्यान से खा पा रहे हैं, न खुद के ऊपर ध्यान दे पा रहे हैं। चल रहे हैं तो बेपरवाह, खा रहे हैं तो बेपरवाह तरीके से खा रहे हैं, बोल रहे हैं तो बेबाक बोल रहे हैं। इन सारी चीज़ों में क्या हमारी ऊर्जा नष्ट नहीं हो रही है? कहते हैं कि सुनना भी एक ऊर्जा है, देखना भी ऊर्जा है, प्रकाश की ऊर्जा, ध्वनि ऊर्जा, हर चीज़ तो ऊर्जा है ना! और इस ऊर्जा को ऊर्जा दे कौन रहा है? आत्मा ही तो दे रही है। सोल दे रही है ऊर्जा इन सारी चीज़ों को। और उसके अंदर जहाँ-जहाँ उसकी बुद्धि है, जो-जो वो देख रहा है, सुन रहा है, सोच रहा है, वो उसी हिसाब से ऊर्जा को उत्पन्न कर रहा है। और उस ऊर्जा से हमारा पूरा शरीर बनता है। आप सोच लीजिए, इस समय हमारी ऊर्जा कहां-कहां जुड़ी हुई है? किसी भी देह से जुड़ी है, देह के सम्बंधी से जुड़ी है, जाति, धर्म, वर्ग, पद से जुड़ी है, और जैसी चीज़ों के साथ हमारी ऊर्जा जुड़ी है, वैसा ही हमारे शरीर का निर्माण है, हमारे आस-पास का वातावरण है। तो इसका मतलब हम सभी आह्वान करके ऐसे समाज और ऐसे संसार को रच रहे हैं। तो संभावना अगर है कहीं पर

तो वो हमारे विचारों में है। और हमारे उन विचारों की वजह से ही जो थोड़ा-बहुत विचार संकल्पों में शेष बचा है, वही हमारे लिए विशेष बचा है।

तो उस विशेष विचार को हम अगर और विशेष बनाना चाहते हैं, एक होता है बेहतर और दूसरा होता है बेहतर। तो बेहतर तो हम सोचते हैं, लेकिन अब हमको बेहतर सोचना है। बेहतर क्या हो सकता है? छोटे-छोटे अच्छे संकल्प। अच्छी-अच्छी बातें अगर हम सोचें कि मैं बहुत अच्छा हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मेरा घर स्वस्थ है, मेरा देश बहुत अच्छा है, मेरे देश के लोग बहुत अच्छे हैं, हर एक घर में खुशहाली है, हर एक घर में धीरे-धीरे ऐसी चीज़ें आएँ जिससे समाज का हर एक वर्ग सुखी हो, शांत हो। तो क्या हम एक नई ऊर्जा को पैदा नहीं करेंगे! तो इस ऊर्जा को और ज्यादा बेहतर बनाने के लिए रोज़ हम इन विचारों के साथ जुड़कर अगर जीना शुरू कर दें, सिर्फ यही सोचना शुरू कर दें तो छोटे-छोटे कर्णों के रूप में ये ऊर्जा हमारे अंदर भरती चली जाएगी और हमारे पूरे शरीर का निर्माण दूसरे तरीके से हो जाएगा जैसा हम चाहते हैं। तो इन संभावनाओं को जागृत करने के लिए जो थोड़े-बहुत अच्छे विचार अवशेष के रूप में बचे हैं उनकी रचना करिये, उनको क्रियेट करिये और नये समाज और संसार का निर्माण करिये।



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

प्रश्न : मैं नागपुर से सरोज हूँ। 20-25 साल से मेरे पति शराब लेते हैं। शराब तो लेते हैं ये बुरी आदत है लेकिन वो शांत रहते हैं ये उनकी अच्छी बात है। लेकिन उनके शराब लेने से मैं बहुत ज़्यादा गुस्से में आ जाती हूँ। अक्कटोल हो जाती हूँ। बहुत कुछ उनको बोल जाती हूँ। तो

उनकी इस बुरी आदत के कारण मेरे अन्दर ज़्यादा गुस्सा है, कैसे मैं इन दोनों चीज़ों को ठीक करूँ?

उत्तर : हमें उसे बदलने से पहले स्वयं को बदलना चाहिए। वो आदमी पहले ही अपनी आदत का गुलाम है, वो व्यक्ति पहले ही माया के अधीन है, वो व्यक्ति पहले ही निर्बल है। चाहते तो वो भी होंगे छोड़ना। वो अधीन है उस आदत के। तो आपको उनपर दया भाव रखना है। अपने को इस स्वरूप में लाकर मैं एक महान आत्मा हूँ... उनपे सहानुभूति आप रखें तो आपके अच्छे वायब्रेशन्स उनको जाने लगेंगे। सबसे इम्पोर्टेंट बात ये है कि आपकी स्थिति न बिगड़े। अपने क्रोध को समाप्त करें।

पहले आप अपने मन के चिंतन को ठीक करें। इनकी बुरी आदत हो गई है। मुझे इनको मदद करनी है, गुस्सा नहीं करना है। मैं गुस्सा करूंगी तो मेरी वाणी में या मेरे वायब्रेशन्स में निगेटिविटी रहती है। जो उसको जायेगी और उसकी वो आदत पक्की होती जायेगी। एक तो ये काम आपको करना है। और दूसरा सवेरे उठते ही आपको अपने को शांत करना है। मैं क्रोधमुक्त हूँ, शांत हूँ। कम से कम सात बार। नहीं तो 21 बार इसका अभ्यास करें। और ये लक्ष्य बना लें कि यदि दूसरा व्यक्ति गलती कर रहा है तो मुझे ये बड़ी गलती नहीं करनी है। वो एक गलती कर रहा है तो मैं दूसरी गलती कर रही हूँ। दोनों गलती बड़ी ही हैं। क्रोध से आपकी शक्तियाँ नष्ट हो जायेंगी। मज़ा नहीं आयेगा

आपको ज़िंदगी में। इसलिए आप अपने चित्त को शांत करें, योगाभ्यास करें। अपने पति को योग दान करें रोज़ आधा घंटा और पवित्र भोजन खिलायें। तो ये रियल मदद होगी आपके पति के लिए और इससे हम विश्वास करते हैं उनकी ये बुरी आदत छूट जायेगी।



- राजयोगी डॉ. सुरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मेरा नाम रागिनी है। मैं ईश्वरीय विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। मैं बैंक में काम करती हूँ। और तीन बजे रोज़ सुबह में उठ जाती हूँ। जब मैं योग और मुरली क्लास के बाद घर पर वापस आती हूँ तो आधे घंटे के लिए मैं सो जाती हूँ। उस आधे घंटे के समय में मुझे बहुत ही डरावने और अजीब-अजीब स्वप्न आते हैं। इसका कारण क्या है और इसे कैसे ठीक किया जा सकता है?

उत्तर : ये बहुत लोगों को होता है। और खासकर युवकों को कि अगर वो रोज़ सुबह बहुत अच्छा मेडिटेशन करके आधा घंटा सो गये तो अनेक तरह के स्वप्न आयेंगे। और मान लो आपने 3 से 5 बजे तक 2 घंटा मेडिटेशन किया। अब दो घंटे में आपका मन बहुत ज़्यादा

शांत हो गया। तो सब्कोन्शियस माइंड एक्टिव हो गया। सब्कोन्शियस माइंड में ही सारी मेमोरी भरी हुई है। जब आप सोये तो सब्कोन्शियस माइंड एक्टिव ही है। तो जो उसमें मेमोरी भरी हुई है जन्म-जन्म की वो दिखने लगी आपको स्वप्न के रूप में, वो इनका कारण होता है। लेकिन आप ऐसा करेंगे, यदि आप मेडिटेशन के बाद सोना चाहती हैं क्योंकि आपके लिए सोना ज़रूरी है। सारा दिन आपको अपने बैंक में नौकरी करनी है, थकान होगी फिर 7 घंटे हो जाते हैं। तब तक मनुष्य के ब्रेन की एनर्जी भी पूरी हो जाती है। उसको रिपैरेंट करके करने के लिए मनुष्य को विश्राम की ज़रूरत होती ही है। तो जब आप नींद करने जायें अपने बैड पर तो उससे पहले सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और आज मुझे बहुत साउंड स्लीप आयेंगी, आधा घंटा या एक घंटा। और मैं फिर से ब्रेन की एनर्जी को प्राप्त कर लूंगी। फ्रेश हो जाऊंगी, शाम तक कार्यरत रहने के लिए। ऐसे सुन्दर संकल्प करने से दो-चार दिन के बाद आप पायेंगी कि आपके सब्कोन्शियस माइंड की पॉवर में ये सब भर गया। तो उन पास्ट की मेमोरी को डिलीट कर देगा और आप सुख की नींद सोकर फ्रेश उठेंगी।

कईयों का ये भी प्रश्न होता है कि अमृतवेले के बाद सोना चाहिए या नहीं। लेकिन मैं यहाँ कहूँगा कि हरेक के लिए एक ही सिद्धान्त नहीं बनाया जा सकता। कई लोग बहुत एक्टिव होते हैं, हेल्दी होते हैं अगर वो तीन बजे तक उठ गये हैं तो उन्हें फिर शाम तक सोने की ज़रूरत नहीं पड़ती। तो नौ से तीन, छह घंटे नींद आपकी काफी रहती है। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि उन्होंने मान लो तीन बजे उठके पाँच बजे तक या साढ़े चार बजे तक बहुत अच्छा मेडिटेशन किया तो उनकी ब्रेन

की बहुत शक्ति मेडिटेशन करने में यूज़ भी हो जाती है। इससे उनको ब्रेन की थकान होने लगती है। और वो चाहते हैं कि थोड़ी देर रेस्ट कर लें। ऐसे लोगों को थोड़ी देर रेस्ट कर लेना चाहिए।

कईयों की हेल्थ थोड़ी-सी हल्की होती है कि अगर वो चार बजे भी उठ गये और दिन में रेस्ट नहीं और रात को उन्हें ग्यारह बजे ही सोना है, टाइम शैड्यूल है तो ऐसा व्यक्ति साइकोलॉजिकली भी सोचता रहता है कि मैं थोड़ा-सा सो लूँ तो अच्छा होगा। सारा दिन फ्रेश रहूँगा। क्योंकि उसे सारा दिन फील होता है कि दोपहर में जब लंच ले लेता है तो उसे दोपहर में थोड़ी सी नींद की ज़रूरत होती है। और वो है ऑफिस में और वहाँ सो नहीं सकता इसलिए ऐसा व्यक्ति सोचता है कि मैं अब एक घंटा सो लूँ तो सारा दिन मेरा अच्छा व्यतीत होगा। उनका ये सोचना बिल्कुल सही है। ऐसे व्यक्ति को सो लेना चाहिए। तो अपनी-अपनी ये स्थिति है हेल्थ वाइस, मेंटल स्टेट वाइस और अपनी आवश्यकता अनुसार जैसा जिसको उचित लगे उसे वैसा कर लेना चाहिए। और जब वो व्यक्ति सो जाये और सोकर वो उठे तो पाँच मिनट अच्छे मेडिटेशन का अभ्यास कर लें। जहाँ से छोड़ा था वहाँ से कंटिन्यू कर लें तो ऐसा फील नहीं होगा कि कुछ मिस हो गया है।

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