

बंधन...मात्र एक ख्याल है

सभी के अन्दर ये होता है कि वैराग्य कैसे आता है? जब हम किसी चीज को छोड़ने का प्रयास करते हैं तो आपको पता होना चाहिए कि जिस चीज को हम छोड़ना चाहते हैं उस चीज से हमारा अटैचमेंट या हमारा मोह हो जाता है। इसलिए वैराग्य लाने का तरीका है- अभ्यास। अब हम सभी इस संसार में हैं ना ! और सभी लोग कहते हैं असार संसार है। संसार को मोह माया कह दिया। बहुत सारे ऐसे नाम देते हैं और उस पर हम रहते भी हैं। और जब बहुत सारे शास्त्रगत बातें करते हुए हम ये सोचते हैं कि हम इसमें रहते हुए उलझे हुए से हैं, इसको हम भूलना चाहते हैं, छोड़ना चाहते हैं तो कहा जाता है कि कोई भी संकल्प जब हम बिना खाये-पिये कर रहे होते हैं तो कहा जाता है कि वो संकल्प की जो रचना है वो आपको वही दिखाने लग जाती है।

उदाहरण के लिए जब आपको कभी फीवर हो जाये, शरीर आपका कमजोर हो जाये तो मन कल्पनाओं में उड़ने लग

जाता है। क्योंकि शरीर की जो शक्ति है वो मन से अलग हो गई पूरी तरह से, आत्मा से अलग हो गई। अब वो बिस्तर पर लेटा हुआ भी ऐसे लगेगा कि जैसे मेरी खटिया उड़ रही है, क्योंकि ताकत नहीं है शरीर में। ऐसे ही लोगों ने उपवास किए, व्रत किए और ऐसे-ऐसे अभ्यास किए कि इस दुनिया से बिल्कुल कल्पनाओं में घूमना शुरू किया, बिल्कुल अलग। लेकिन एक गलत तरीका रहा। परमात्मा हमको बहुत सुन्दर तरीके से इस बात को सिखाते हैं कि इस असार संसार को हम जान गये हैं और समझते भी हैं, तो कोई भी बंधन दरअसल बंधन नहीं है। उसको हमने बंधन समझा हुआ है। जैसे

कोई वस्तु नहीं है बंधन, कोई व्यक्ति नहीं है बंधन, कोई पदार्थ नहीं है बंधन लेकिन मन में एक ख्याल के द्वारा उसको एक डोर से बांधा हुआ है।

के ख्याल की ये डोर उस वस्तु, व्यक्ति और उससे बंधन की कल्पना के आधार से उसको बांध के रखती है। आपको पता है जो चीज है, जो वस्तु है, जो व्यक्ति है, वो भी आज नहीं तो कल जायेगा, निश्चित रूप से जायेगा। तो जो चीज जायेगी वो बंधन तो है ही नहीं! अब

लोगों ने मोक्ष का जो द्वार बताया, वो यही कहा कि बंधनों से मुक्ति मोक्ष है, या मोक्ष पा जाओगे तो बंधनों से मुक्त हो जाओगे। लेकिन मोक्ष का सही आधार,

सही तरीका तो ये होना चाहिए ना कि हम सभी सबसे पहले जाग जायें।

एक उदाहरण है, कहते हैं कि एक ऋषि के पास कोई व्यक्ति गया, उसने कहा कि मैं मोक्ष पाना चाहता हूँ। तो कहते हैं कि वो तो पाना बहुत आसान है, लेकिन उसके पहले मैं तुमको एक अभ्यास बताता हूँ, वो कर लो। वो अभ्यास था कि कहो कि 'मैं भैंस हूँ'। लेकिन तीन दिन खाये-पिये बिना ये करना है। तो जब उन्होंने ये अभ्यास करना शुरू किया, तीन दिन खाये-पिये बिना तो कहते हैं कि जब मन कोई भी संकल्प बार-बार उसी आधार से देते रहते हैं तो उस व्यक्ति का वैसा ही स्वरूप बना देता है। अब वैसे ही उपवास, व्रत किया हुआ व्यक्ति करे तो ऐसा लगता है कि 'मैं बन गया हूँ'।

तीन दिन जिस गुफा में अथास कर रहे थे वहाँ से शोर मचाया, तो देखा उनके गुरु जी सामने आ गये। उन्होंने पूछा कि क्या हुआ? उसने कहा कि “मैं तो भैंस बन गया हूँ, मेरी सींग आ गई है, मैं बाहर निकल नहीं पा रहा हूँ।” पूरी तरह से कल्पनाशील, एकदम मन स्वप्नों में डूब गया। जैसे कोई स्वप्न देखता है कि मैं तो यहाँ से निकल नहीं पा रहा हूँ। तो गुरु जी को हँसी आ गई। तो उस व्यक्ति ने पूछा है कि हँस क्यों रहे हैं गुरु जी? आपने

ही तो बताया था कि ऐसा मुझे अभ्यास करना है, तभी मैं मुक्त होऊंगा। गुरु जी ने जाकर उसको थोड़ा-सा हिलाया, सह लाया,

बताया तो जैसे ही वो जगा, नींद से उठा,
तो उसको याद आया कि नहीं, मैं तो
बाहर हूँ! ये तो मेरी कल्पना थी।

ऐसे हम सभी हैं। हम सभी अपनी-अपनी कल्पनाओं में इस संसार को बसाये हुए हैं। हमारे मन में एक बहुत बड़ा संसार हर समय बंधन के रूप में है। और वो बंधन हम सबको लगता है कि मैं यही हूँ, मैं बच्चा हूँ, मैं वस्तु हूँ, मैं व्यक्ति हूँ, मैं पदार्थ हूँ। तो जैसे ही हम जाग जाते हैं, जैसे ही वो नींद से जगा उसको सब भूल गया। वैसे ही जैसे हम इन सारी चीजों से जाग जाते हैं ना तो हम एकदम मुक्त अवस्था में आ जाते हैं। और यही स्थिति हम सबको लानी है, ताकि हम जीते जी हर पल, हर क्षण मुक्ति का अनुभव करें। और यही बंधनों से मुक्ति हम सबको दिलाएगा, हम सबका जागना।

प्रश्न : मैं नैनाचिकित्सक हूँ। रोज़ दस से पंद्रह रोगियों को मुझे देखना पड़ता है, उनकी सब बातें मुझे सुनी पड़ती हैं। अब लम्बे समय से ऐसा करते-करते उनका असर मुझ पर आने लगा है और कभी-कभी डिप्रेशन के जो लक्षण हैं वो मुझमें दिखाई देने लगते हैं, मुझे ऐसे में क्या करना चाहिए?

उत्तर : ऐसे केसेज बहुत देखने में आते हैं लेकिन ये सत्य है कि धीरे-धीरे उनके वायब्रेशन आने लगते हैं। ऐसे कई केस मेरे सामने भी आये, एक तो डॉक्टर ही आया, उन्होंने बताया कि मैं डिप्रेशन के केस ही ट्रीट करता आया हूँ आज तक। अब मझे

भी डिप्रेशन हो गया मैं क्या करूँ? तो ऐसे में राजयोग आपको बहुत मदद करेगा। मैं अपने सभी साइकेट्रिक डॉक्टर्स से एक बात कहना चाहता हूँ कि ये जो डिप्रेशन होता है ये होता है मन में। और डॉक्टर्स ट्रीटमेंट देते हैं ब्रेन को। इसलिए ब्रेन थोड़ा-सा ठीक हो जाता है यानी जो मन के कारण ब्रेन पर इफेक्ट हुआ है उसको ठीक कर दिया। मन को तो ठीक किया नहीं तो फिर मन की स्थिति ब्रेन को डैमेज करने लगती है। कई चीजों को ब्लॉक करने लगती है। इसीलिए मन को ट्रीट करने की जरूरत है। मन को पॉजिटिव करने की जरूरत है। जब तक हम किसी व्यक्ति को बहुत खुश नहीं कर देंगे, जब तक उसको पॉजिटिव नहीं कर देंगे उसके अन्कॉन्शियस माइंड से गुड एनर्जी ब्रेन को नहीं जायेगी, उसका डिप्रेशन ठीक नहीं होगा। इसलिए आपको मैं यही कहूँगा कि रोज़ सवेरे उठकर अपने को कुछ अच्छे स्वमान याद कराकर अपना औरा पॉवरफुल बना लेना चाहिए। उसमें एक है मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ये संकल्प किया और देखो मुझसे शक्तियों की लाल किरणें फैल रही हैं। देखेंगे कि वो किरणें आपके चारों ओर फैल रही हैं। फिर दुबारा करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर ये किरणें और फैलने लगेंगीं। फिर तीसरी बार करें और दूर तक फैलने लगेंगी। और फिर चौथी बार करें और दूर तक...। ऐसा शुरू मैं तो 21 बार कर लेना चाहिए। इसमें दस मिनट देना चाहिए। आपके प्रभामंडल चारों ओर हो जायेगा। तो उनकी जो निगेटिव एनर्जी आ रही है प्रभामंडल उसको रोक देगा, वापिस करेगा।

एक चीज़ आपको याद रखनी पड़ेगी मैं एक डॉक्टर हूँ। ये जो अपने दुःख की बात सुना रहे हैं, ये उनकी अपनी कहानी है। उसको एक्सेप्ट नहीं करना है। उसे रिसीव नहीं करना है। तो बहुत अच्छे अनुभव रहेंगे। साथ-साथ उन्हें हँसाना-बहलाना भी चाहिए अच्छी तरह से, ताकि माहौल बहुत खुशी का हो जाये। हम दो चीज़ सिखाते हैं, ये आपके लिए भी है- रात

को सोने से पहले 108 बार लिखेंगे मैं एक महान आत्मा हूँ। इससे क्या होगा, आत्मा से प्युअर एनर्जी ब्रेन को जायेगी। ब्रेन बहुत अच्छा होने लगेगा। नींद बहुत अच्छी आने लगेगी। क्योंकि डिप्रेशन वालों को नींद नहीं आती। धीरे-धीरे ठीक होने लगेगी। बहुत सारे केसेज 21 दिन में ठीक हो गये हैं। बहुत बुरे केस तीन मास में ठीक हो गये हैं। बरतों के केस 11



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

दिन में ठीक हो गये हैं। और एक बहुत इम्पोर्टेंट चीज़ जो डॉक्टर्स नहीं जानते, जो आम व्यक्ति भी नहीं जानता। डिप्रेसन का असली कारण कोई घटना नहीं। ये वर्तमान की घटना है, जो हम दिखते हैं कि इसकी माँ की मृत्यु हो गई तब से डिप्रेसन में आ गया, इसका पति मर गया तब ये डिप्रेसन में आ गई। लेकिन असली कारण होता है पूर्व जन्म के पाप कर्म, उसमें भी पाप कर्म क्या? उस व्यक्ति ने दूसरों को बहुत सताया है। कष्ट दिया है। उनके निगेटिव वायब्रेशन अब इनको चैन से नहीं रहने दे रहे हैं। इसलिए एक चीज़ और करनी होगी ऐसे पेशेन्ट्स को। राजयोग करें और उन सबको इमर्ज करें जिनको हमने सताया है, कष्ट दिया है, पीड़ा दी है। उनका चैन छीना है। उनसे हाथ जोड़कर मन ही मन क्षमा-याचना करें। उनको दुआयें दें। रोज करना है ये लम्बे समय। तो ये जो निगेटिव एनर्जी आ रही है उनसे वो कटने लगे तब आप फ्रेश होंगे। आपके मन में खुशी आयेगी, आपको अच्छी नींद आयेगी। तब

डिप्रेसन जायेगा।

प्रश्न : मेरा अपना कॉलेज है जिसमें आठ हज़ार स्टूडेंट्स हैं। मैं खुद कॉलेज का डायरेक्टर और प्रोफेसर हूँ। लेकिन समस्या ये है कि मेरे कॉलेज के बच्चे मोबाइल से ही विपके रहते हैं। कहना नहीं मानते और होमवर्क भी नहीं करते। इससे मुझे अब क्रोध आने लगा है। मेरी निगोटिविटी बढ़ने लगी है और जिसका प्रभाव अब मेरी हेल्थ पर भी पड़ने लगा है। क्या इसका समाधान हो सकता है?

उत्तर : जैसा आपका केस है ऐसा ही एक केस मेरे पास आया। अच्छे व्यक्ति थे जिन्होंने खुद कई कॉलेजेंस बनाये हैं और अच्छा संचालन अब तक हो रहा था। बहुत अच्छा रिजल्ट इनके कॉलेजेंस का था। लेकिन यही हुआ। ये जो मोबाइल संस्कृति है ना, मोबाइल कल्चर, देखिए, है तो बहुत अच्छी चीज़। हम भी मोबाइल रखते हैं। बहुत फायदे हो गए। बहुत सेवाएं हो गईं। कहीं किसी चीज़ के लिए वेत नहीं करना पड़ता। लेकिन जब इसका प्रयोग निगेटिवली होने लगा, व्हाट्सएप का बहुत अच्छा प्रयोग भी हो सकता है। लेकिन जब इसका प्रयोग निगेटिवली होने लगा और लम्बा काल होने लगा तो मनुष्य की, बच्चों की जो एकाग्रता है वो नष्ट होने लगी। और वो उसमें लग जाते हैं तो पढ़ाई पर ध्यान नहीं रहता। फिर क्लास में भी फोन ही यूज करते रहेंगे, किसने क्या मैसेज दिया, किसको क्या देना है। इसमें ही लगे रहेंगे। माँ-बाप भी इसमें कुछ नहीं कर सकते।

मुझे बताया उस व्यक्ति ने कि जब पैरेन्ट्स की हम लोगों ने मिटिंग रखी और कहा आप अपने बच्चों से मोबाइल ले लो, तो कहा कि हम ले ही नहीं सकते। फिर तो बच्चे ही नहीं रहेंगे, बड़े हिंसक बन जायेंगे हमारे लिए। अगर मोबाइल यूज करना है तो कॉलेज के बाहर जो एक्स्ट्रा टाइम है उसमें यूज करना चाहिए। जब टीचर लेक्चर पढ़ा रहा है उसपर फोकस करेंगे तो फायदेमंद होगा। वर्तमान जो संस्कृति हमारी हो गई है उसको स्वीकार कहीं न कहीं करना ही पड़ेगा। क्योंकि पैरेन्ट्स भी उसमें कुछ नहीं कर सकते, सरकारें भी उसमें कुछ नहीं कर रही हैं, तो टीचर, प्रोफेसर क्यों परेशान होंके अपने जीवन को नष्ट करें! क्रोध आपको अगर आ रहा है तो क्रोध तो जीवन को ही नष्ट करता है। ब्लड प्रेशर हो जायेगा, हार्ट पर इफेक्ट

आयेगा। ज्यादा चिंता करते हैं क्योंकि आप मालिक हैं। ज्यादा चिंता ये है कि रिजल्ट बहुत सुन्दर होना चाहिए। तो टेन्शन होना लाजम्मी है। इसलिए ऐसे व्यक्ति को ईश्वरीय ज्ञान लेना चाहिए। इस समय का क्या प्रभाव है मनुष्य पर उसको पहचान लेना चाहिए। और अपने को निगेटिव नहीं करना चाहिए। क्योंकि अगर अपनी मनोस्थिति बिगाड़ ली, अगर अपना हाल बुरा कर लिया, अगर आपकी बॉडी पर बुरा असर आ गया तो ये सब चीजें किस काम की? क्या करेगा मनुष्य? इसलिए आपको बहुत हल्का रहना है। पॉजिटिव रहना है बच्चों के लिए। डांट-डपट का तो ज़माना है ही नहीं। वो अभी सरकार ने भी नियम बना दिए हैं।

तो कुछ चीजों को एक्सेप्ट करें, अपने को बहुत हल्का रखें और राजयोग की प्रैक्टिस से रोज सवेरे ही अपने को पीसफुल बनाकर आयें। और जो स्टूडेंट्स हैं उन सबको आत्मा देखें एक बार। क्योंकि ऐसे व्यक्ति जो हैं ना वो अपने कार्य में बड़े ऑनैस्ट और सिनसिअर होते हैं। तभी उन्हें क्रोध आता है कि ये क्या हो रहा है, हमारी मेहनत बेकार जा रही है। तो समय अनुसार अपने को ढालना भी पड़ेगा और राजयोग आपको ट्रेनिंग देगा, एक कंट्रोलिंग पॉवर देगा, अपने पर भी कंट्रोल करना और विद्यार्थियों पर भी कंट्रोल करना। और जब मनुष्य की अपनी मनोस्थिति श्रेष्ठ होती है तब अगर वो बच्चों को कहेगा कि एक घंटा मोबाइल बंद कर लो बच्चों, तुम्हें पढ़ना है, तुम्हारा बहुत गुड टाइम है तो बच्चे स्वीकार करेंगे। और जब बच्चे देखते हों कि सर भी वही काम कर रहे हैं तो हम क्यों न करें। ऐसा होता है। इसलिए हमें अपने पर भी ध्यान देना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

