साधना कैसे हो...!

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

एक सच्ची घटना से शुरू करते हैं इस बात को कि अभी-अभी किसी से बात हो रही थी। तो उन्होंने एक बात सुनाई कि वो दस से पंद्रह दिन के लिए किसी स्थान पर गये थे और वहाँ पर कम्पलीट, सम्पूर्ण मौन में रहना होता है। कोई भी बातचीत नहीं। आपका मोबाइल फोन, आपका लैपटॉप आपका सबकुछ ले लिया जाता है। और आपको बिल्कुल अपने आपसे जोड़ने की कोशिश की जाती है। ऐसा उन्होंने बताया। कहते हैं कि तीन से चार दिन तक हमारे अन्दर कोई भाव ही नहीं जगा। परेशानी बढ़ती चली गई। लेकिन कुछ दिन बाद जब थोड़ा मन, क्योंकि जब कुछ भी ऐसा करने को नहीं था तो धीरे-धीरे मेरा मन लगना शुरू हुआ इन सब बातों में। और जब उस अवस्था तक आये तो देखा साक्षी होकर कि मैं और आप, या इस दुनिया में कोई भी साधना क्यों नहीं कर पा रहा। तो इस बात की थोड़ा डिटेल समझने की कोशिश करते हैं।

आत्मा को कहा जाता है सत्-चित्त-आनंद स्वरूप। शब्द को पकड़ना है हमें। सत्-चित्त-आनंद स्वरूप अगर मेरा स्वरूप है, अगर चित्त हमारा सत्य है तो आनंदित है। अगर मेरा चित्त पूरी तरह से सत्य नहीं है तो आनंद की अनुभूति हो नहीं सकती। अब इसके लिए कोई जंगल या कोई ऐसा स्थान जहाँ प्राकृतिक वातावरण हो, शांति हो, वहाँ हम चले भी जायें लेकिन अगर हम सत्य नहीं हैं तो आनंदित हो नहीं सकते।

सत्य का अर्थ सीधा समझते हैं कि अगर मेरे अन्दर एक प्रतिशत भी थोड़ा-सा नाम मात्र भी किसी के प्रति कोई भाव है नकारात्मक, या हम दिन में एक भी झूठ बोलते हैं या थोड़ी बहुत बातों में हमारी जो स्थिति है उस स्थिति के आधार से किसी से बात नहीं करते हैं बल्कि बनावटी तरीके से मिलते हैं, जुलते हैं, बात करते हैं तो ये सारी चीज़ें हमारे आनंद को लेकर चली जाती है। इसीलिए कहा जाता है कि कोई इंटेंशली ये काम नहीं करता होता तो आज वो हर पल ऋषि का जीवन जी रहा होता। तो ऋषि का जीवन यही है कि नाम मात्र भी कोई भी देश, राज्य, भाषा, भेद या

आनंद की अवस्था का एकमात्र आधार है, वो है अपने सत्य स्वरूप के साथ जीना। चाहे वो मन्सा हो, वाचा हो, कर्मणा हो।

कोई भी ऐसी भावना, दुर्भावना जो हमारे अन्दर है- ईर्ष्या, द्वेष, नफरत, अगर ये नाम मात्र भी हैं तो जीवन भर हम कभी आनंदित नहीं रह सकते। क्योंकि कहा जाता है कि मैकेनिकली या जो हमारे अन्दर बुद्धि में बहुत सारी बातें फीड हैं उसको हम एक्यूरेट सुना भी देते हैं। सुना क्यों देते हैं, क्योंकि गाड़ी आपने सीखा, कोई ड्राइवर ले लो। भले वो ड्राइव अच्छा करता है लेकिन कोई ज़रूरी नहीं कि वो स्पीकर भी अच्छा हो। कि मैं बहुत अच्छा बोल भी लेता हूँ। लेकिन ड्राइविंग फोर्स नैचुरल उसने सीखते-सीखते उसको डेवलप कर लिया।

ऐसे ही कोई बहुत अच्छा सबकुछ कर रहा है तो कोई ज़रूरी नहीं है कि उसके अन्दर उस बात की गुह्यता भी है, सच्चाई भी है। अगर ऐसा होता तो व्यक्ति कभी भी इस बात को लेकर परेशान नहीं होता कि मैंने बोला तो इतना कुछ, सोचा भी इतना कुछ लेकिन मेरे अन्दर खुशी और शांति बढ़ क्यों नहीं रही है! तो न बढ़ने का एकमात्र कारण है जो एक्यूरेसी होती है, एक्यूरेसी का अर्थ यहाँ यही है कि जो आत्मा का मूल स्वभाव है, गुण है वो है सत्यता। अब चित्त की सत्यता जितनी कम उतना हम सबके आनंद में कमी है। तो साधना कैसे होगी? एक छोटा-सा झूठ बोल के हम ज़रा योग लगा कर दिखायें। परमात्मा से जुड़ के दिखायें। एक छोटा-सा जो मैं नहीं करता हूँ वो कर रहा हूँ और बताऊं कि मैं सबकुछ कर रहा हूँ। तो आनंद कहाँ चला जा रहा है मेरा! इसलिए आनंद की अवस्था का एकमात्र आधार है, वो है अपने सत्य स्वरूप के साथ जीना। चाहे वो मन्सा हो, वाचा हो, कर्मणा हो। और इसपर रोज़ परमात्मा हमको सब सिखाते हैं कि आनंद कहाँ चला गया, आनंद चला गया हम सबके ऑरिज़नल न होने की वजह से। मूल स्वभाव में न आने की वजह से। चारों तरफ के वातावरण में बह जाने की वजह से। तो ये सारी चीज़ें जब हमारे जीवन से चली जाती हैं ना तभी हमारा आनंद भी चला जाता है। अगर साधना को सही करना है, परमात्मा से सही रूप से प्राप्ति करनी है। तो सर्व प्रथम, सबसे पहले अपने सत्य स्वरूप माना एक प्रतिशत भी, ज़ीरो प्रतिशत भी किसी के लिए भी गलत भावना न हो। न खुद के लिए, न औरों के लिए। तब देखो आपकी साधना नैचुरल और न्यूट्रल होगी। और परमात्मा निरंतर आपको याद आते रहेंगे।

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मैं धर्मेन्द्र शर्मा, रोहतक से हूँ। परमात्मा सर्वव्यापी हैं ये हम मानते आये हैं लेकिन ब्रह्माकुमारियां परमात्मा को सर्वव्यापी नहीं मानती। तो क्या इसको सिद्ध करने के लिए आप कोई ठोस तर्क दे सकते हैं?

उत्तर : इसके बहुत सारे रहस्य हैं। जिधर देखता हूँ उधर तू ही तू है। श्रीकृष्ण के भक्त श्रीकृष्ण को जहाँ-तहाँ देखते हैं। पर प्रैक्टिकल में ये होता नहीं है। राधे के समय पर भी राधा ही राधा। सब जगह राधा ही राधा है। राम के भक्त सब जगह राम ही राम है। लेकिन प्रैक्टिकल में वो मनुष्य में भेदभाव रखते हैं। क्या दूसरे समुदाय से नफरत करने वाले लोग ये अभ्यास करते हैं कि सब कृष्ण ही कृष्ण, कृष्ण सबमे है। नहीं करते। उनसे वो नफरत करते हैं। महत्वपूर्ण बात, शंकराचार्य जी ने अद्वैतवाद की स्थापना की थी। अब से कोई कहता है साढे तेरह सौ, पंद्रह सौ वर्ष पहले इसी अन्तराल में कभी की थी उन्होंने। उसमें ये था कि केवल एक ही है। एक ही ब्रह्म है सर्वत्र। आत्मा जैसी कोई चीज़ ही नहीं है। सबके अन्दर वो ही है। मेरे अन्दर भी, तेरे अन्दर भी, उसके अन्दर भी। कुत्ते में भी, बिल्ली में भी, शेर में भी, गाय में भी वो ही है, आत्मा कुछ नहीं। यहीं से सर्वव्यापकता का सिद्धान्त प्रारम्भ हुआ। रामानुजाचार्य, उसने सिद्धान्त में परिवर्तन कर दिया। फिर माधवाचार्य, वल्लभाचार्य, निम्बार्काचार्य उन्होंने इन सिद्धान्तों में परिवर्तन किया। फिर स्वामी दयानंद सरस्वती आये उसने तो बिल्कुल परिवर्तन कर दिया,त्रैतवाद।

आत्मा अलग, परमात्मा अलग, प्रकृति अलग। तीनों बिल्कुल अलग-अलग सत्तायें हैं। अविनाशी हैं। बस सभी जगह से एक ही बात मिस रही कि परमात्मा का धाम कहाँ है। धाम का ज्ञान न होने के कारण सभी ने मान लिया कि वो सर्वत्र है। इस शरीर में आत्मा भी है और परमात्मा भी है। परमात्मा के होने की ज़रूरत क्या है? ये शरीर तो आत्मा से संचालित होता है। वो इसका तर्क दे देते हैं कि परमात्मा सबके कर्म देखता है, उसको फल देता है। इसकी कोई ज़रूरत नहीं। ये ऑटोमेटिक है। ये हमारे ब्रेन के द्वारा संचालित होता है सबकुछ। अगर हम एक जगह बैठकर सैटेलाइट के माध्यम से सारे संसार को देख सकते हैं तो परमात्मा जो ऑलपॉवरफुल है, निराकार है, जो देह के बंधनों से मुक्त है, जो सृष्टि का बीजरूप है, ऊपर बैठकर वो सबकुछ देख सकता है। तो वास्तव में उसका धाम परमधाम ही है। गीता में भी ये शब्द आया है। और हमारे वेदों में भी ब्रह्मलोक की चर्चा है। लेकिन भगवान को सर्वव्यापी कहने के कारण ब्रह्मलोक उसका धाम है ये बात मिस हो गई। अब भगवान जब इस धरा पर आये तो उन्होंने बल्कि हँसते-हँसते कह दिया तुम मुझे गाली देते आए हो कि मैं सब में हूँ, सुअर में, कुत्ते में, गंदगी में, सबमें फैला हूँ मैं? तुम मुझे गाली देते आते पाप आत्मा बन गए हो। मेरा धाम तो बहुत पवित्र है। भावना तो शुद्ध थी पर गड़बड़ तो हो गई। जो परम पवित्र है उसका धाम भी तो परम पवित्र ही होना चाहिए। यहाँ गंदगी में क्यों रहेगा भला! स्वयं भगवान के महावाक्य सुना रहा हूँ- 'मैं अगर हर जगह होता तो तुम्हारा ये बुरा हाल क्यों होता।' मेरे होते तुम दुःखी हो जाते तो मेरा महत्व क्या रहा! मैं शांति का सागर और तुम अशांति में जीवन व्यतीत करते तो मेरा महत्व क्या हुआ! तो उसने स्वयं आकर बताया मैं सब जगह नहीं हूँ, मैं ज्योति स्वरूप हूँ। मेरा धाम भी परमधाम है, वहीं से मैं आता हूँ। अब इस तर्क को लीजिए, हमारे हिन्दु धर्म में सभी जगह सब लोग इसको मानते हैं कि जब-जब धर्म की अति ग्लानि होती है तब-तब भगवान इस धरा पर अवतरित होते हैं। तो कहाँ से? छोटी-सी बात, उतरना यहीं है तो अवतरण शब्द ही गलत हो गया। कोई कहते हैं यहीं है प्रगट हो गये। जैसे नर्सिंग रूप में प्रगट हो गये। उसको प्रगट होना कहा जायेगा, अवतरित होना नहीं। अवतरित होना माना वो कहीं से नीचे उतरते हैं। तो उनका धाम है। संसार में हर व्यक्ति, हर धर्म के व्यक्ति को हमने देखा खुदा कहेंगे ऊपर को, अंगुली ऊपर करेंगे, आम भाषा में ऊपर वाला जाने सब। तो ये ऊपर वाला कौन है, वो कहाँ है? हमारी नैचुरल जो फीलिंग्स हैं वो भी ऊपर को जाती हैं कि हे प्रभु! जाने या न जाने उसको और वो कहीं ऊपर है ये फीलिंग अवश्य है। इसीलिए सत्य तो यही है सभी शरीरों में निवास है आत्माओं का। परम आत्मा अलग चीज़ है। जो ब्रह्म लोक में निवास करते हैं सबसे ऊपर। और वहीं से हम सब इस धरा पर आये हैं। और वहीं से वो भी अवतरित होते हैं।

प्रश्न : मैं अंशु जैन, दिल्ली से हूँ। पिछले तीन वर्षों से ईश्वरीय विश्व विद्यालय से मैं जुड़ी हुई हूँ। लेकिन ये जो पुराने संस्कार हैं ये परिवर्तित नहीं हो रहे हैं। संस्कारों का परिवर्तन सहज कैसे हो और यदि हमारे नज़दीकी व्यक्ति भी बुरे संस्कारों से, आदतों से ग्रस्त हों तो क्या हम उसे भी परिवर्तित कर सकते हैं?

उत्तर : हम एक चीज़ पर विचार करेंगे। यदि संस्कार अच्छे से बुरे हो गये हैं तो बुरे से अच्छे भी हो सकते हैं। कुछ ऐसे लोग हैं जो अपने क्रोध के संस्कार को जीत चुके हैं, वो सॉफ्ट हो गये हैं, नम्र हो गये हैं। कुछ लोग ऐसे हैं जिन्होंने अपने ज़िद् करने के संस्कार को तिलाजंलि दे दी और वो बहुत ही सॉफ्ट होकर मिलनसार हो गये। तो संस्कार तो बदलते हैं। अब इसके लिए है कुछ साधना। अपने मूल संस्कारों को याद करें जब हम आत्मा परमधाम में थे तब हमारे संस्कार कितने डिवाइन, कितने प्युअर थे। उसको अपने सामने लाया करें। जब हम देवता थे तो हमारे संस्कार कितने सुन्दर थे। देवत्व से भरपूर थे हम, सम्पूर्ण पावन थे हम, कितने सुखदाई थे। कितने निर्मल थे, कितने नम्र थे। वो स्वरूप को सामने लाया करें। इन दो स्वरूपों को सामने लाने से हमारे मूल संस्कार इमर्ज होने लगेंगे। और ये जो अब के संस्कार हैं वो बदलने लगेंगे।

अपने संस्कार बदलने के लिए भी इन सबके साथ आपको चाहिए जो एक संस्कार आपको बदलना है, जो आपको कष्ट दे रहा है। ये बहुत अच्छी बात है कि आपको अपने गलत संस्कार का ज्ञान है। क्योंकि संसार में बहुत लोग ऐसे हैं जिन्हें अपने संस्कारों का पता नहीं। वो अपने को राइट समझ रहे हैं। लेकिन जो लोग अपने बुरे संस्कारों को पहचान गये। लक्ष्य बना लिया कि मुझे इन्हें चेंज करना है तो उनको एक शक्ति तो पहले ही आ जाती है। उन्हें उस संस्कार को ख्याल में रखते हुए रोज़ एक घंटा मेडिटेशन करना होगा तीन मास। और लक्ष्य बना लेना होगा कि इस संस्कार को मुझे बदल लेना है। तो योग की शक्ति से, और दो चीज़ जो मैंने पहले कही अपने अनादि और आदि संस्कारों की स्मृति से संस्कार तेजी से बदल जायेंगे। और रही बात दूसरों के संस्कार बदलने की उसमें हमें बहुत अच्छी सब्कॉन्शियस माइंड की विधि जो बताते आए हैं कि सवेरे पाँच बजे जब वो व्यक्ति सोया हो। उसे पाँच-दस मिनट गुड वायब्रेशन देंगे। और फिर उसे आत्मा देखकर बात करेंगे, यू आर अ गुड सॉल। तुम तो देवता थे। ये संस्कार तुम्हारा नहीं है। ये तो पराया है, तुमने इसको एडॉप्ट कर लिया है। तुम इसे छोड़ दो। उन्हें प्रेरित करेंगे कि तुम्हें अब मनुष्य से देवता बनना है। बहुत अच्छा मनुष्य बनना है। सबको सुख देना है। रोज़ सेम टाइम अगर इस तरह के वायब्रेशन उस व्यक्ति को देंगे लेकिन साथ रोज़ आधा घंटा योग का दान भी उनको करना पड़ेगा तो उसमें कोई संदेह नहीं कि दूसरों के संस्कार भी बदल जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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