साधक स्वीकार करता है

- राजयोगी ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

हम सभी हमेशा जीवन में सुधार की बात करते हैं। सुधार का मतलब है हमेशा प्रयास की बात करते हैं और प्रयास का मतलब आने वाले समय में, आने वाले कल में हम सुधर जाएंगे, बदल जाएंगे। और जब हम सुधार की तरफ देखते हैं माना भविष्य की ओर देखते हैं, भविष्य का अर्थ है कि हम बदलेंगे ये निश्चित है भी, नहीं भी। अगर थोड़ा बदल गए तो उसका अहंकार है और अगर नहीं बदले तो हम परेशान हैं, ये है आम आदमी का जीवन।

जो साधना करता है, जो साधक है वो जीवन में कुछ अलग करना चाहता है। वो जीवन में हरेक चीज़ को स्वीकार करता है। तो साधारण जीवन सुधार करता है और साधक का जीवन स्वीकार करता है। हम सभी इन दोनों में से क्या हैं इसको देखो। क्योंकि हमको शांति, प्रेम और सौहार्द के साथ जीवन जीने का मन करता है। अगर हम ऐसा जीवन जीना चाहते हैं तो दुःख, पीड़ा, परिस्थिति, चिंता, भय जो कुछ भी हमारे साथ हो रहा है, जो कुछ भी हमारे जीवन में आता है वो ये झांकने आता है कि क्या ये आपको स्वीकार है? क्योंकि आपके द्वारा ही किया गया कर्म है जो आपके सामने आ रहा है। या आप इसका विरोध कर रहे हैं कि मेरे जीवन में ऐसा क्यों हो रहा है! जब आप इसको स्वीकार करते जा रहे हैं तो शांति बढ़ती चली जाएगी। और जैसे ही आप इसका विरोध करेंगे तो अशांति जीवन में जन्म ले लेगी।

तो हम सभी का जीवन भी इसी तरह से है। हम हर पल, हर क्षण, हरेक चीज़ के विरोध में लगे हुए हैं। विरोध का अर्थ ये नहीं कि बहुत बड़ा विरोध। लेकिन जो हम हैं और जो हम नहीं हैं, उन दोनों के बीच में परस्पर विरोध है। हम हैं कि हमारे साथ जो कुछ हो रहा है, जो स्थिति, परिस्थिति बदल रही है वो हमारी वजह से है इसको न मानने का पूरी तरह से दृढ़ संकल्प बनाया है। दूसरा है कि मान लेना। मैं ऐसा नहीं हूँ जैसा सबको दिखता हूँ। तभी छोटी-छोटी बात को लेकर परेशान होता हूँ।

तो साधना एक दिन का विषय नहीं है, लम्बे काल का विषय है। अभ्यास का विषय है और वो अभ्यास एक दिन में नहीं होता उसके लिए निरंतर प्रयास की ज़रूरत होती है और उस प्रयास के लिए हमको बैठना पड़ेगा अपने साथ। इसलिए मनन-चिंतन शब्द का हम इस्तेमाल करते हैं। मनन है युद्ध के पहले की अवस्था, चिंतन है युद्ध के बाद की स्थिति। इसलिए मनन-चिंतन के आधार से हम सबको इस बात को समझ लेना है। जैसे जो चीज़ अस्थाई है- जैसे पीड़ा है, भय है, दुःख है, चिंता है, परिस्थिति है वो बदलने आया है। ये बदल जाएगा, ये आपको बदलने नहीं आया है। लेकिन हम सभी क्या करते हैं इसको लेकर बैठ जाते हैं।

इसीलिए जैसे कहा जाता है कि सत्य आसान बहुत है लेकिन कठिनाई तो विरोध में है। जैसे सूरज या हवा हमेशा से है, पहले से ही है केवल हमने खिड़की बंद की हुई है, खोल देंगे तो रोशनी भी आयेगी और हवा भी आयेगी। इसलिए जहाँ प्रेम होता है वहाँ विरोध होता ही नहीं। वैसे ही स्वीकृति है, बस वैसा ही हमारा जीवन है। इसलिए कहा जाता है कि बिना निर्णय, बिना टिप्पणी, बिना देखा समर्पण। पहली सीढ़ी है स्वीकार करने की। इसलिए कहा जाता है ना जीवन को बिना भय के बहने देना, बिना चिंता के बहने देना। जैसा है वैसे देखना, इसी को कहा जाता है जीवन। जैसे एक ऐसी नदी जो बिना मानचित्र के सागर तक पहुंच जाती है। इसलिए समर्पण का सीधा-सा अर्थ है कि इस दुनिया में मेरा कुछ भी नहीं है। जैसे आप कहते हैं, मैं कहता हूँ ज़िम्मेदारी, असफलता, सब तुम्हारे साथ हो जाती है और जैसे कहते सब हो रहा है मैं केवल निमित्त हूँ वहीं से हमारा सारा भार उतर जाता है और हमारी शांति बढ़ जाती है।

तो एक साधक का जीवन हम सभी को अपनाना चाहिए। साधक जैसे हरेक चीज़ को स्वीकार करता चला जाता है, अच्छा या बुरा, उसका विरोध नहीं कर रहा है, उसके जीवन में शांति बढ़ती चली जाएगी और अशांति दूर हो जाएगी। और जैसे ही आप चाहेंगे कि नहीं मैं इसको सुधार सकता हूँ, मैं ऐसा बनके दिखाऊंगा वैसे ही हम असहज हो जाएंगे, अतृप्त रहेंगे। इसीलिए साधक बनना है लेकिन वैसा बनना है जैसा परमात्मा चाहते हैं। केवल देखना है साक्षी होकर, निमित्त होकर, समर्पण भाव से। फिर देखो जीवन कितना सहज और सरल लगता है!

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न- मेरे और मेरे पति के बीच में बहुत ही गलतफहमी हो चुकी है। मुझे उनका व्यवहार समझ में नहीं आ रहा है कि वो कौन-सी बात से मुझसे दुःखी या परेशान हैं। हमारे बीच की प्रॉब्लम इतनी बढ़ गई है कि हम एक-दूसरे से बात तक नहीं करते जिसके कारण मेरा मन बहुत परेशान रहता है और मैं मेडिटेशन भी सही तरीके से नहीं कर पाती हूँ। तो क्या करना चाहिए?

उत्तर- समस्या तो मैं इसको विकराल ही कहूँगा क्योंकि घर में साथ रहना, साथी हैं भले ही काम पर जाते हों लेकिन आपस में बातचीत ना हो तो घर में खुशी का माहौल तो नहीं रहेगा। गमगीनी सी छाई होगी। और इसका इफेक्ट बच्चों पर बहुत बुरा होता है। अगर छोटे बच्चे हैं तो लोग समझ नहीं सकते इन चीज़ों का इफेक्ट छोटे बच्चों पर कितना बुरा होता है। तो वो न बोलते हों किसी से नाराज़ हों। तो कुछ स्वमान मैं आपको दे रहा हूँ, आप इन स्वमानों का अभ्यास करना:-

मैं एक महान आत्मा हूँ, इस घर की ईष्ट देवी हूँ और उन्हें भी देखना, दूर से ही देखना भले कि वो भी एक महान आत्मा है, वो भी भगवान का बच्चा है, बहुत अच्छा है। तो जितना आप स्वमान में रहेंगे मैं महान आत्मा हूँ, ईष्ट देवी हूँ, मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विश्व कल्याणकारी हूँ। जितना आप स्वमान में रहेंगे उतना ही आपका सम्मान बढ़ेगा। और उसके लिए आप जो जितना सोचेंगे कि ये महान आत्मा है, ये बहुत अच्छे हैं उतना ही आपसे गुड वायब्रेशन्स उनको जाएंगे और उनके विचारों में परिवर्तन आएगा। भोजन बनाते समय मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। बहुत अच्छा अभ्यास करना ही है। आधा घंटा उनके लिए मेडिटेशन भी करें।

प्रश्न- मैं योग भट्ठी कैसे करूं जिससे कि मेरी सारी इच्छा पूरी हो जाए, मैं जो चाहती हूँ बाबा मुझे दे दें, मेरी बात सुन लिया करें?

उत्तर- अपनों की बात सुनी जाती है। जहाँ बहुत प्यार होता है वहाँ सुनवाई होती है। भगवान ने तो सुनवाई की है हम सबकी, हम उनकी कम सुनते हैं। आप जितना सुनोगे वो भी उतना ही आपको सुनेगा बल्कि दस गुना ज्यादा सुनेगा। इसलिए चेक कर लो मैं उसकी बातों को सुनती हूँ? और मैंने ऐसी इच्छाएं तो नहीं रखी हुई हैं जो सांसारिक हैं और वो जानता है कि अगर ये पूरी हो गई तो ये फिर मेरी तरफ नहीं आएगी। कई ऐसा तो नहीं आपने सोचा हुआ हो मुझे करोड़पति बना दो। और प्रभु जी सोचते होंगे कि इन्हें करोड़पति बना तो दूं लेकिन ये फिर मुझे रोड पर छोड़ देंगे। मेरे साथ मित्र डे भी नहीं निभाएंगे। इसलिए अपनी इच्छाओं को भी एक बार जांच लें। इच्छाओं में कोई स्वार्थ तो नहीं है! इच्छाएं अगर निष्काम भाव की हैं, इच्छाएं अगर विश्व कल्याण की हैं तो योग से वो अवश्य पूरी हो जाती हैं। लेकिन आपको इन सबके लिए 4 घंटे योग रोज़ ज़रूर करना चाहिए।

प्रश्न- वैसे क्या इच्छाओं के साथ योग करना चाहिए या निष्काम भाव से?

उत्तर- एक्चुअली तो निष्काम भाव से योग करने से हमारे विकर्म नष्ट होते हैं और भाग्य स्वतः ही उदय हो जाएगा। लेकिन फिर भी कईयों को होता हैं कुछ चाहिए इसलिए योग लगाऊं, तो कर सकते हैं। योग बहुत अच्छा करना है लेकिन इच्छा ऐसी न हो आपका अकल्याण कर दे।

प्रश्न- नौकरी में सफलता के लिए क्या करें? नौकरी भी तो एक कामना व इच्छा ही है?

उत्तर- ये कामना ऐसी है जिसको कामना न कहकर आवश्यकता कहेंगे। ये उनकी आवश्यकता है, उनको अपना परिवार पालना है। उनको नौकरी चाहिए इसमें हम निष्काम भाव से नहीं रह सकते। हाँ, अगर हमारा योग बहुत अच्छा है तो स्वतः हमारा हर काम सहज सफल होंगे। लेकिन योग अच्छा नहीं है तो एक घंटा योग करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, इस संकल्प से। बाबा के नाम एक पत्र लिख दें रात को। बाबा को अर्पित करें मुझे ये चाहिए बाबा, आपकी मदद चाहिए मुझे। मुझे मदद करो जॉब होगी तो मैं अपने परिवार को ठीक से चला सकूंगा। क्योंकि ये आवश्यकता है। इसको कामना नहीं कहते। तो निश्चित रूप से सफलता मिलेगी।

प्रश्न- किसी ने कहा है कि मैं फलाने व्यक्ति से ही शादी करना चाहती हूँ या चाहता हूँ और इसके लिए मैं योग का अभ्यास करूं या फिर मेरी बिटिया बड़ी हो गई है, उसकी शादी नहीं हो रही है या फिर बेटा बड़ा हो गया है, नौकरी भी है पर शादी नहीं हो पा रही है, तो हम किस प्रकार से योग करें?

उत्तर- ये भी इनकी आवश्यकता होती है। पर जहाँ तक लड़के-लड़कियों की शादी की बात है, ऐसी बहुत सारी बातें आती हैं। मैं इससे ही शादी करना चाहती हूँ लेकिन वो एक साल के बाद कहेंगी अब मैं इसका मुंह भी नहीं देखना चाहती हूँ, समस्या यहां होती है। इसलिए योग सफल तो कर दे फिर योग करेंगी कि मैं इसका मुंह नहीं देखना चाहती हूँ। अब कौन-सा योग करूँ ये बताओ? इसलिए इन चीज़ों के लिए योग नहीं है। योग तो श्रेष्ठ कार्यों को सफल करने के लिए है। हाँ, किसी के बच्चे ज्ञान में नहीं हैं उनकी तो शादी करानी ही है। तो वो एक घंटा योग करेंगे। तो इसमें भी सहज सफलता हो जाती है। लेकिन सिर्फ आवश्यकता के लिए योग करेंगे फिर निष्काम भाव से योग चले।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com