

एकाग्रता लाने का मात्र एक आधार

हम सभी एकाग्र होना चाहते हैं, कंसंट्रेट होना चाहते हैं और उसके लिए भिन्न-भिन्न युक्तियां भी अपनाते हैं कि कैसे अपने को एकाग्र करें, कंसंट्रेट करें। बहुत सारे टूल और टेक्निक का भी इस्तेमाल करते हैं कि ऐसा करो तो मन एकाग्र हो जाएगा। लेकिन एकाग्रता का एक पहलू तो ये है कि मैं किसी चीज पर एक बार में फोकस हो जाऊं। लेकिन कोई ऐसा उपाय नहीं है कि जिससे हम एक बार में सारी चीजों को पा लें और एकाग्र भी हो जायें। तो बात जो समझ में आती है वो ये है कि अगर इस दुनिया में मुझे कुछ भी चाहिए, कुछ भी माना कुछ भी चाहिए तो उस बात से तो हमारा मन भागेगा क्योंकि जब डिजायर है, इच्छा है तो ऑटोमेटिकली कुछ न कुछ थॉट चलेंगे, विचार चलेंगे और विचार जब चलेंगे तो हमारा मन भटकेगा, जायेगा। तो अगर इस दुनिया में थोड़ी भी, किसी भी चीज के लिए मेरी इच्छा है तो मेरा मन एकाग्र हो ही नहीं सकता। तो फिर क्या तरीका है? तरीका ये है कि अगर मुझे इस दुनिया

से, हर चीज से वैराग्य आ जाए, डिस-इंट्रेस्ट हो जाए तो एकाग्रता नैचुरल हो जायेगी।

अब यहां पर ये भी बात समझनी है कि जिस डिस-इंट्रेस्ट या इस संसार से अगर मुझे कुछ भी नहीं चाहिए या वैराग्य आना जिसको कहते हैं, तो इसका अर्थ ये नहीं कि इस संसार में हमें रहना नहीं है, रहना है लेकिन जब हमको इस दुनिया में कुछ ना चाहने की इच्छा होगी तो ऑटोमेटिकली मन हमारा उस कर्म के प्रति फोकस हो जाएगा, जो हम करना चाहते हैं। अभी क्या हो रहा कि हम जो कर्म करते हैं उस कर्म के अलावा बहुत सारे विचार एक साथ हमारे आस-पास आ रहे होते हैं। जिससे जिस काम में हमारा मन लग भी रहा है उसमें भी पूरी तरह से एकाग्र नहीं हो पाता। तो परमात्मा सिखाते हैं- एक तो अभ्यास और दूसरा वैराग्य। वैराग्य का मतलब रहना इस दुनिया में ही है हमें अभी, जाना नहीं है लेकिन इस दुनिया में रहते हुए अपने आप को बार-बार याद दिलाना कि मैं कुछ दिन

अगर इस दुनिया में थोड़ी भी, किसी भी चीज के लिए मेरी इच्छा है तो मेरा मन एकाग्र हो ही नहीं सकता। तो फिर क्या तरीका है? तरीका ये है कि अगर मुझे इस दुनिया से, हर चीज से वैराग्य आ जाए, डिस-इंट्रेस्ट हो जाए तो एकाग्रता नैचुरल हो जायेगी।

के बाद यहां से जाने वाला हूँ। तो जो चीज मैं करने जा रहा हूँ या जो कुछ मैं कर रहा हूँ वो चीज थोड़े दिन बाद चेंज हो जाएगी, खत्म हो जाएगी। तो उस चीज का जो फोकस है वो उतनी देर के लिए हमारा रहेगा। इसीलिए बार-बार इस बात को याद दिलाना और अभ्यास में लाना कि मैं अपने आप को



- ब.कु. अनुज भाई, दिल्ली

इस आधार से तैयार करूँ कि जो चीज के लिए मैं प्रयास करता हूँ वो प्रयास के बाद थोड़े दिन में दूसरा प्रयास शुरू हो जाता है।

तो एक अभ्यास और दूसरा वैराग्य अगर बढ़ता जाएगा तो ऑटोमेटिकली हमारी एकाग्रता बढ़ती जाएगी। इसी को परमात्मा यहां कहते हैं कि इस दुनिया में अगर तुमको कुछ भी चाहिए तो तुमको परमात्मा का जो साक्षात्कार है, परमात्मा के साथ जो जुड़ाव है वो नहीं हो सकता है। क्योंकि जब हमारा ध्यान और हमारी शक्ति बंट जाती है तो परमात्मा की शक्ति हमारे ऊपर कैसे आयेगी! इसीलिए वैराग्य लाया जाता है अभ्यास से। लेकिन वैराग्य लाने के लिए आपको गहरा ज्ञान चाहिए, गहरी

समझ चाहिए। कई बार जब ये सारे लेख हम, या ये सारे जो फिचर्स पढ़ते हैं, लेख पढ़ते हैं तो हमारे अन्दर आता है कि फिर हम दुनिया में कैसे रहेंगे? दुनिया में रहेंगे इच्छा तो होगी लेकिन वो इच्छा तंग नहीं करेगी।

कहने का मतलब जीना अलग बात है, लेकिन अपने आपको यहां से डिटेच होके जीना, शक्तिशाली होके जीना, उसका एक अलग अनुभव है, अलग आनंद है। इसीलिए ऋषि-मुनि-तपस्वी भी रहते थे और हम भी रहते हैं लेकिन हमारे और उनमें कितना अन्तर है वो किसी भी बात में बेफिक्र हैं, आराम से जी रहे हैं, जी रहे थे और हम सभी अगर अपने आप को ज्ञानी-योगी कहते हैं, हम अगर किसी भी बात में परेशान हैं तो इसका मतलब इच्छाएं ज्यादा हैं। तो जब ज्यादा इच्छा होगी, ज्यादा कामना होगी तो हमारा मन तो एकाग्र होगा नहीं। इसलिए वैराग्य का मतलब जो चीज है वो थोड़े दिन की यूज करने के लिए है, फिर बदल जाएगी। तो इस तरह से कर-कर के हम अपनी एकाग्रता को बढ़ा सकते हैं और परमात्मा से उन शक्तियों को हासिल कर सकते हैं जो हम करना चाहते हैं। तो क्यों न हम इसके ऊपर फोकस करें, काम करें और एकाग्रता से परमात्मा की शक्ति को अपने अन्दर और बढ़ाएं।

प्रश्न : मेरा नाम प्रिया है। जब मुझसे कोई गलत बात करता है या कोई अच्छे मैनेजर्स से बात नहीं करता तो मुझे सामने वाले पर बहुत गुस्सा आता है। मैं इसे कैसे ठीक करूँ, कृपया बतायें?

उत्तर : बात-बात में इरिटेट कराये, इन्सल्ट करे, तो मनुष्य तो मनुष्य ही है आखिर। उसकी अपनी फीलिंग होती है, उसको गुस्सा तो आयेगा। लेकिन इनकी ये बहुत

बड़ी महानता है कि इन्हें ये संकल्प है कि दूसरा व्यक्ति कितना बुरा करे मैं अपनी मनोस्थिति को बिगड़ने न दूं। बहुत सुन्दर लक्ष्य है इनके सामने। उस टाइम उसे आत्मा देखा करें और ये संकल्प किया करें कि इस समय ये आत्मा परवश है लेकिन मैं तो महान हूँ। अपने स्वमान को याद करें। पहले से ही स्वमान में स्थित हो जायें। मैं तो महान हूँ। मैं तो भगवान की संतान हूँ। ये यदि परवश है तो मैं अब क्रोध के वश नहीं हो सकती। मैं क्रोधमुक्त हूँ, मैं विजयी हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ, मैं परमपवित्र हूँ, मुझे तो इसे भी शुभ भावनाओं के वायब्रेशन्स देने हैं। तो ऐसा लक्ष्य रख लें कि मुझसे शांति के वायब्रेशन्स जायें। सद्भावनाओं के वायब्रेशन्स जायें, ताकि उसका भी वो संस्कार बदल जाये। तो इससे हम महान बनेंगे, शक्तिशाली बनेंगे, ये खुद शक्तिशाली बनेंगे। इससे उसको अच्छे वायब्रेशन्स जायेंगे। उसमें भी चेंज आयेगी।

डाइव ले ली इन्होंने। तो ये जो कूदने का होता है तालाब में सिर नीचा करके। बहुत सावधानी और ट्रेनिंग की जरूरत होती है। और बच्चे भी उमंग-उत्साह में गड़बड़ कर देते हैं। अब देखिए है तो मेडिकल चीज लेकिन मैं इनको सजेस्ट अवश्य करूंगा, मृत्यु तो किसी



- राजयोगी ब.कु. सूरज भाई

मन की बातें

के हाथ में नहीं होती। मृत्यु कोई ऐसी चीज नहीं है जिसका हम आह्वान करें और वो हमारे पास आ जाये। मुझे इस सिचुएशन को एन्जॉय करना है। मन को थोड़ा हल्का करें। क्योंकि इससे बाहर निकला नहीं जा सकता। तो मैं कहूंगा कि कोई और व्यक्ति इनके लिए दो घंटा रोज राजयोग मेडिटेशन करे। एक घंटा सवेरे और एक घंटा शाम। और अगर इनकी माँ करे तो बहुत ही अच्छा होगा। क्योंकि ये जो बुरे कर्मों का बुरा खाता इनके सामने आ गया है वो कट हो जाये और लाइन क्लीयर हो जाये और कोई रास्ता मिल जाये। दूसरी चीज है इनके ब्रेन को एनर्जी देनी है। अपने हाथों को मलते हुए ऐसा कि हम बताया करते हैं, स्वमान लेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये काम ये स्वयं कर सकते हैं क्योंकि

इन्होंने राजयोग सीख लिया है। अगर उनके हाथ काम करते हों तो वो खुद अपने को एनर्जी दें, नहीं तो कोई और इनके ब्रेन को एनर्जी दें। दस मिनट सवेरे और दस मिनट शाम को। देखिए ये तो सत्य है कि सेवा करने वाले तो थक ही जाते हैं, नहलाना, धुलाना, खिलाना, पिलाना बहुत मुश्किल काम होता है। कोई कितना भी प्रियजन हो वो उब के छोड़ ही देता है। और सब जन यही सोचने लगते हैं कि इससे तो अच्छा है इसकी मृत्यु हो जाये। इसके लिए भी अच्छा है। जैसे हमने कहा कि मृत्यु पर तो किसी का अधिकार नहीं है। तो ब्रेन को इनके एनर्जी दी जाये ताकि ब्रेन जो कन्ट्रोल करता है स्पाइन को, वो एक्टिव हो जाये और कुछ सेंसेशन चालू हो। ये अपने मन के संकल्पों को बहुत सुन्दर करें। और इनके लिए जो सबसे अच्छा अभ्यास रहेगा, स्वमान की प्रैक्टिस। मैं दो-चार स्वमान इनको सजेस्ट कर देता हूँ। मैं एक महान आत्मा हूँ, और उसका बच्चा हूँ। उसको बुला लिया करें, आह्वान किया करें और उससे बातें किया करें। ये नहीं कि मुझे ले चलो। रोना-धोना नहीं। बहुत मीठी-मीठी बातें उनसे करें। मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। मैं इस देह का मालिक हूँ। मैं आत्मा भूकृति में हूँ, मैं स्वराज्यधिकारी हूँ, मैं प्रकृति का मालिक हूँ। मैं बहुत अच्छा हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ। मैं बहुत सुखी हूँ। यद्यपि इनको लगता होगा कि मैं तो बहुत दुर्भाग्य लेकर जन्मा हूँ। लेकिन इनको ये जागृति अपने अन्दर लानी है कि ये तो कोई कर्म का हिसाब-किताब पूर्ण हो रहा है, रियल में मैं बहुत भाग्यवान हूँ। ऐसे संकल्पों से ये अपने को एनर्जेटिक करें। तो संकल्प शक्ति ऐसी है कि अगर स्पाइन में कहीं कुछ दब गया, कुछ इधर-उधर हो गया है तो ठीक हो सकता है। बाँडी के अन्दर ताकत रहती है, एनर्जी रहती है कि वो खुद ही रिपेयर कर लेती है सबकुछ। जनरेट कर लेती है अपने अन्दर ही

अन्दर। कोई रिस्क भी नहीं लेगा, स्पाइन का ऑपरेशन उसमें ज़रा-सी चूक में मृत्यु हो सकती है। लेकिन अगर ये अपने मन को इस तरह एनर्जेटिक करेंगे तो इनको कुछ न कुछ मदद मिल सकती है। इनको स्वीकार करके अब ये इस तरह का चिंतन शुरू करें। और एक चीज ये रोज ईश्वरीय महावाक्य अवश्य सुनें। कोई सुनाये इनको और ये सुनें उससे इनमें रोज नई जागृति होगी। नहीं तो इस स्थिति में क्या होता है, मनुष्य लेटा हुआ है वहाँ ऐसे ही वायब्रेशन्स बने हुए हैं इसलिए इनकी कोई मदद करे रोज सुबह और शाम आधा-आधा घंटा इनको ईश्वरीय महावाक्य सुनाए। पानी चार्ज करके दे, इनसे अच्छी-अच्छी बातें करे। कुछ उमंग-उत्साह दिलाने की बातें ताकि इनके मन में निराशा न हो। तो इनको काफी मदद मिलेगी। रात को सोते वक्त अपने को एक विज्जन देंगे। बाहर सड़क पर मैं दौड़ रहा हूँ, जॉगिंग कर रहा हूँ, ये पूरा कॉन्फिडेंटली इनको करना है। विज्जन बनाना ही होगा। कोई इनको ट्रेंड करे, कोई मदद करे तो सब सही हो सकता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

AWAKENING
The Brahma Kumaris
The Universal Peace Federation of India

CHANNEL NUMBER

TATA sky	Channel 1084
Star TV	Channel 1060
GTPL	Channel 578
IN	Channel 996
NEW DIGITAL	Channel 984

CHANNAL NUMBER

1084	1060	578	996	984
------	------	-----	-----	-----

For more information, visit our website: www.bksurya8.com

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

21 वर्षीय युवक हूँ। मेरी समस्या ये है कि डेढ़ साल पहले स्वीमिंग पुल में एक इन्सिडेंट हुआ था मेरा। तो मेरी स्पाइनल कॉर्ड चोकप हो गई है। मुझे गले के नीचे कुछ भी महसूस नहीं होता है। मैं कुछ कर नहीं सकता। डेढ़ साल से मैं बिस्तर पर ही हूँ। कोई भी थारीटिक मूवमेंट नहीं कर सकता। डॉक्टर्स कहते हैं कि जब तक तुम जिन्दा हो तो ऐसे ही स्थिति बनी रहेगी। मेरे घर वाले मेरी सेवा करते-करते थक चुके हैं। मैं राजयोग का अभ्यास भी कर रहा हूँ लेकिन कोई इम्प्रूवमेंट नहीं है। मैं बहुत परेशान हो चुका हूँ, बार-बार किसी से मेरी सेवा कराके। कृपया गाइड कीजिए।

उत्तर: कोई न कोई कर्मों का खेल सामने आ गया इनके। कुछ गलत