ज्ञान रतन हैं...ये केवल इनसे सीखा

- ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

सर्व प्रथम परमात्मा के घर का अनुभव इसको हम पहला अनुभव भी कहें तो कोई बड़ी बात नहीं है। जैसे हम सभी डायमंड हॉल में जाते हैं और परमात्मा के महावाक्य चल रहे होते हैं, उसमें जो कुछ भी सुनाया जा रहा होता है तो उस समय हम सब उतना ज़्यादा उस बात को नहीं समझ पाते क्योंकि नये-नये होते हैं। और शुरू की बात है उस समय की जो स्थिति होती है उस समय वो बात समझ नहीं आ रही होती तो हमें लगता है कि क्या है! लेकिन जैसे ही आप धीरे-धीरे इस ज्ञान को समझने लग जाते हैं तो उस ज्ञान को समझने के बाद उसको अन्दर उतारने के लिए उसके मनन-चिंतन की अति आवश्यकता होती है।

तो हमारा अनुभव दादी जी के साथ यही है कि जब हम सभी भट्ठी में समर्पित भाईयों की जाते थे तो उस समय दादी जी की क्लासेज होती ही थी निश्चित रूप से दो से तीन लगभग, तो उसमें दादी एक-एक चीज़ की, बाबा के साथ प्यार की गहराई का अनुभव कैसे करें उसके लिए मनन-चिंतन सुनाते थे। तो हम सबके अन्दर जो प्रश्न होता है कि हमें बाबा की याद इतनी क्यों नहीं आती? या हम इतना ज़्यादा बाबा के साथ जुड़ क्यों नहीं पाते? जैसा दादी जुड़े। तो उसमें एक बार प्रश्न-उत्तर का एक सैशन रखा था और दादी से प्रश्न पूछा जा रहा था। तो उसमें किसी ने पूछा कि दादी जब हम योग में बैठते हैं तो कई बार या स्वप्नों में भी हमको गंदे या थोड़ा-सा जो चित्र नहीं आने चाहिए वो भी आते हैं, तो इसका कारण क्या है? तो दादी को ये

बात समझ ही नहीं आई, इसका मतलब ये है कि उनका जो फेस था, फेस का जो वायब्रेशन था ऐसा कि गंदे चित्र! ये क्या होते हैं? कहने का मतलब है कि उस दिन ये बात रियलाइज़ हो गई कि जिन्होंने बचपन से ही अपनी इंद्रियों को सम्भाला, अपने आप को परमात्मा के साथ रखा और ऐसे माहौल में पले-बढ़े, ऐसी आध्यात्मिक यात्रा की कि जिसमें इन सारी चीज़ों में उनका कोई वास्ता ही नहीं रहा। केवल ज्ञान, योग और कुछ नहीं। परमात्मा का साथ और कुछ नहीं। ये है परमात्मा से योग लगने और लगाने का तरीका। उस दिन ये बात अच्छे से ज़हन में उतर गई कि हम अच्छे से प्रयास करते हैं, आज की दुनिया में हम सब देखें कि कितना कुछ है देखने के लिए और कितना अनर्गल चीज़ें हैं, जो हमारे सामने आती हैं और उनको देखते हैं। भले वो चित्र इतने गंदे नहीं हैं लेकिन फिर भी उन चित्रों के वायब्रेशन तो हैं। जिसमें बाबा मिसिंग है, और-और बातें मिसिंग हैं, दुनियावी बातें हैं। तो आप सोचो कि हमारा कनेक्शन कैसे होगा? तो उस दिन के बाद जो मनन-चिंतन का दौर चला, जो चेंज हुआ वो आज तक भी उन्नति करवा रहा है, स्थिति बदल गई, कैसे योग करना है उसके लिए पहले रिमूव करना है। इन सारी बातों से खुद को हटाना। ये चीज़ें न देखना, न सुनना, न उसपर बात करनी। तो एक वायब्रेशन से, एक छोटी-सी बात से इतना कुछ समझने और सीखने को मिल गया जोकि हम पढ़ के भी नहीं समझ पाते थे।

दूसरा, उसी के साथ एक अनुभव है कि कोई एक सन्यासी आये थे जिन्होंने बोला कि दादी मैं चाहता हूँ कि आप 120 साल भी रहें। तो उन्होंने कहा जैसा बाबा चाहे, जैसा परमात्मा चाहे। कहने का मतलब है कि किसी सामने वाले के कहने से परमात्मा की बात, और ज्ञान की गहराई न भूलना ये सबसे बड़ी कला है। मतलब चाहे कोई कितना भी साधक है, साधु है, संत है वो अपनी बात अपने भाव से हमको कहता है लेकिन हम उसके प्रभाव में आते हैं, लेकिन दादी कभी भी किसी के प्रभाव में नहीं थी, एक के प्रभाव से प्रभावित थी और वो भी परमात्मा के।

तो ऐसी दादी रत्नों की खान कैसे थीं अब वो बात समझ में आई थी। क्योंकि दिन-रात रतन सुन रहा है, रतन ही बोल रहा है, रतन ही अपने अन्दर धारण कर रहा है। ऐसे रत्नों की खान दादी रतनमोहिनी जी ने हम सबको रत्नों से पाला है। तो मेरा ये पर्सनल अनुभव है कि दादी जी ने हमें मनन-चिंतन करना सिखाया। जीवन को कैसे जिया जाये और उसमें कुमार जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए और क्या विधियां हैं, कैसे खुद को बिज़ी रखा जाये। अलग-अलग तरीके बताये और आज भी वो हमारे साथ ज़हन में चलते हैं।

तो ऐसी हमारी परमआदरणीया, परमश्रद्धेय दादी जी को अति-अति-अति विशेष रूप से श्रद्धा सुमन।

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : जब हमारे अन्दर हार्मोनल चेंजेस होते हैं तो हमारे मन के विचार ऑटोमेटिकली ही चेंज होने लगते हैं। भले वो कभी विकार के प्रति हों, या वो क्रोध या इरीटेशन के रूप में हों, तो हम ऐसा क्या करें कि शारीरिक बदलावों का हमारे ऊपर असर न हो?

उत्तर : बिल्कुल जब हार्मोनल चेंजेस होते हैं मनुष्य के शरीर में, बड़ों के में भी हो जाते हैं तो किसी में इम्प्युरिटी जाग्रत होती है तो किसी में देह के आकर्षण होते हैं। किसका झुकाव संसार की ओर बढ़ता है, और कई तरह की चीज़ें कोई इरीटेट रहने लगते हैं, किसी की खुशी चली जाती है। बहुत अच्छी दो चीज़ें इसके लिए करेंगे। पानी चार्ज करके पीना है क्योंकि कई बहनों को मैंने कराया है। बहनें पूछती हैं कि ऐसा होता है हमें। तो मैं कहता हूँ मुझे सब पता है ऐसा होता है इसमें लज्जा की बात नहीं है। तो दो स्वमान हैं- एक तो मैं परमपवित्र आत्मा हूँ या मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सात बार संकल्प करेंगे दृष्टि देकर। पानी चार्ज हो जायेगा। वो पीते रहेंगे। और अपने को चार्ज रखने के लिए मैं हमेशा एक चीज़ कहता हूँ सबको कि सवेरे उठकर कुछ सुन्दर संकल्प आपको करने चाहिए। लेकिन जब मनुष्य सवेरे उठता है तो उसका मन, उसका ब्रेन बहुत ही शांत या किसी का डल रहता है, विचार उठते नहीं हैं। तो ऐसे में दस सुन्दर विचार अपने पास रख लेने चाहिए। जिसे सवेरे उठकर पढ़ लो, फिर रिपीट कर लो। तो मन चार्ज़िंग स्थिति में आ जाएगा। और फिर इन सबके कारण जो इफेक्ट होता है माइंड पर, ब्रेन पर, व्यवहार बदलता है, इरीटेट होता है मनुष्य, उससे थोड़ा बच जाएंगे। अपनी बात अपनी किसी सखी को शेयर अवश्य करते रहना चाहिए। और बाबा सखा है तो उनसे भी शेयर करना चाहिए। अगर बाबा से करना सीख लें, उसको गुड फ्रेंड बना लें तो वो वैसे ही ठीक कर देता है।

प्रश्न : बाबा कहते हैं कि यदि कोई तुम्हें देह की दृष्टि से देखता है तो तुम्हारे ही पुरुषार्थ में कहीं कोई कमी है। तो हम क्या ऐसा पुरुषार्थ या अभ्यास करें जो लोगों की हमपर बुरी दृष्टि न जाये?

उत्तर : ये मैंने देखा प्रैक्टिकल में बहुत सारी बहनें बहुत अच्छी पर्सनैलिटी वाली होती हैं। लेकिन उनके चेहरे पर डिवनिटी होती है। कोई उन्हें बुरी दृष्टि से नहीं देखता। और बहुत बहनें ऐसी होती हैं जो बहुत सुन्दर नहीं होती लेकिन उनके प्रति लोगों की दृष्टि जाती है। हमारे अन्दर क्या है वो रिफ्लेक्ट होता रहता है ना बाहर, इसलिए कुछ अच्छे अभ्यास करते रहना चाहिए, जैसे- पवित्रता की देवी हूँ, मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, और आजकल मैं जो सीखा रहा हूँ, अपने चारों ओर शक्तियों का औरा क्रिएट करें,आभामंडल क्रिएट करें। सात बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर विज़ुअलाइज़ करें कि चारों ओर शक्तियों का घेरा बन गया है। उसके बीच में मैं हूँ और दूसरों को आत्मिक दृष्टि से देखें तो दूसरों की दृष्टि बुरी नहीं जायेगी। क्योंकि बहनों को इसको फेस करना पड़ता है। तो जितना अच्छा स्वमान होगा, पॉवरफुल बनके भी रहना है, कमज़ोरी भी न दिखाई दे। कई पवित्र आत्मा ऐसी हो जाती हैं थोड़ी डरने लगती हैं। थोड़ी कमज़ोर हो जाती हैं। तो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरे साथ स्वयं भगवान है ये स्मृति में रखेंगे तो जो सूक्ष्म डर होता है वो निकल जायेगा।

प्रश्न : हमारी उम्र के अनुसार अगर हमारा किसी मेल की तरफ अट्रैक्शन होता है तो उसपर कैसे काबू पाया जाये?

उत्तर : आत्मिक दृष्टि रखनी है, और अपनी प्युरिटी के बारे में स्वयं से चिंतन अवश्य करते रहना है। क्योंकि चिंतन का बड़ा महत्व है। सवेरे कर लो, कभी भी आप अकेले हों तो अपने से चिंतन करें, अब मेरा वो मार्ग नहीं है, अब मेरा ये मार्ग प्युरिटी का है। अब मैंने भगवान को अपना लिया है। मुझे कलियुग की राहों पर नहीं चलना है। मुझे तो सगंमयुग की इस पवित्रता की राह पर चलना है। अब भगवान को मैंने अपना साथी बना लिया है।

इस-इस तरह के जो सुन्दर विचार होंगे कि मैंने भगवान को वचन दे दिया है पवित्रता का, मेरी दृष्टि अब भगवान पर है, मनुष्यों की ओर तो जा ही नहीं सकती। बार-बार अपने को स्ट्रॉन्ग करेंगे तो दृष्टि हटती रहेगी और धीरे-धीरे खत्म हो जायेगी। कई बार जो चीज़ें हम देखते हैं या सुनते हैं या पढ़ते हैं क्योंकि आजकल मोबाइल सभी के पास है। तो वहाँ पर भी हमें संयम की ज़रूरत है। क्योंकि वहाँ से हमारे अन्दर गंदगी जा रही है। बहुत गंदगी होती है इन चीज़ों में हालांकि मैं देखता नहीं लेकिन मुझे कई कुमार आकर बताते हैं कि हमारा जीवन तो बिल्कुल खराब हो गया है। हमने छह मास ये गंदगी देख ली है अब वही स्वप्न आते हैं और वही विचार रहते हैं। सारा खेल बिगड़ गया है ज़िंदगी का। अब उसको हम कैसे भूलें? बहुत बड़ी कठिनाई हो जाती है। वही सीन उनके सामने आते हैं। गुगल आदि पर बहुत गंदगी डाल रखी है लोगों ने, तो इससे बचेंगे जो हमारा मार्ग ही नहीं है तो वो हम क्यों देखें? आप फिज़िक्स के स्टूडेंट हैं तो आप कॉमर्स थोड़े ही पढ़ेंगे! तो वो हमारा सब्जेक्ट ही नहीं है ये संकल्प अपने मन में दृढ़ कर दें। फिर उन चीज़ों की ओर हमारा ध्यान नहीं जायेगा। कई लोग सोचते हैं नॉलेज बढ़ जाये लेकिन नॉलेज नहीं गंदगी बढ़ेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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