श्रीराम जीवन है

- राजयोगी ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

दुनिया में दो देवताओं के बारे में बड़े सहजता से लोग बात करते हैं। जिसमें पहले नम्बर पर श्रीकृष्ण हैं। दूसरे नम्बर पर श्रीराम हैं। श्रीकृष्ण का जीवन है जो कलात्मक माना जाता है, जो हरेक चीज़ को कलाकार के रूप में सबके सामने रखते हैं। क्योंकि उनका व्यक्तित्व बहु आयामी है। उनको हर कोई पसंद करता है, अपने-अपने हिसाब से। इसलिए उनको एक तरह से ज़ीरो पर्सनैलिटी या जिसमें सबकुछ है उस हिसाब से सब लोग देखते हैं। लेकिन श्रीराम चन्द्र जी का जो जीवन है वो एक मर्यादित जीवन के साथ जोड़ा जाता है। जिसमें सहजता भी है, कुल, धर्म और साथ-साथ कर्म की मर्यादा है। कहा जाता है कि जहाँ मर्यादा है वहाँ सफलता भी है।

जब भी कभी श्रीराम चन्द्र जी का वर्णन आता है तो सब उनको एक ही नाम से पुकारते हैं कि वो मर्यादापुरुषोत्तम राम हैं। तो हमारे जीवन में जिस प्रकार से धर्म काम करता है उसी प्रकार से हमारे जीवन का एक पहलू मर्यादा भी है। क्योंकि मर्यादा एक ऐसा बांध है जिस बांध को अगर तोड़ा जाता है तो जीवन के इस सफर में बहुत ऊंची और गहरी खाई उसके साथ उसमें बहुत जबरदस्त पानी का बहाव हो जाता है। इसमें गिरते भी हैं और बहते भी हैं। इसीलिए हमारा जीवन चरित्र राम के जीवन चरित्र का एक आईना होना चाहिए। आईना है, इसीलिए समाज उनको इस नज़रिए से देखता है। मान्यता है कि जो राम नवमी में श्रीराम चन्द्र जी का जन्म हुआ। जन्म का मिसाल है लेकिन राम चरित मानस और रामायण में एक घटना कही जाती है कि जब राम चन्द्र जी और लक्ष्मण जी को विश्वामित्र लेने आये और क्यों लेने आये क्योंकि उनको इस दुनिया में जहाँ वो रहते थे, जो आत्ताई शक्तियाँ थीं उनका विरोध करने के लिए, उनको हटाने के लिए। तो कहा जाता है कि राम और लक्ष्मण को ले गये और उन्होंने वहाँ पर जो चारों तरफ विरोध कर रहे थे राक्षस, जो विघ्न डाल रहे थे उनको नष्ट किया।

तो कहा जाता है कि अगर लक्ष्मण श्रीराम चन्द्र जी के साथ अर्थात् राम एक लक्ष्य के साथ, आत्मा राम एक लक्ष्य के साथ जीवन जीये तो पूरा विश्व उसका मित्र बन जाता है लेकिन चूंकि आज हमारा जीवन मर्यादित नहीं है, धारणा वाला नहीं है। है तो आज की बात, तो चारों तरफ सभी लोग हमको दूसरी तरह से देखते हैं। आज हम आत्मा राम की कहानी यही है कि हम सभी की मर्यादाएं और उसकी लकीरें एक दम अलग हो जाती हैं। सबकी अपनी-अपनी मर्यादाएं हैं। सबकी अपनी-अपनी धारणाएं हैं। इसकी वजह से उनके जीवन में कलह-कलेश और दुःख रूपी राक्षस घर किया हुआ है। वो उससे निकलना भी चाहते हैं लेकिन निकल नहीं पाते। इसलिए राम को एक मर्यादा पुरुषोत्तम के रूप में दिखाया गया है, जिनके जाने से चारों तरफ परिवर्तन आता है, जिनके जाने से चारों तरफ उद्धार होता है, जिनके मूल्यों के आधार से, जिनके गुण और शक्तियों के आधार से चारों तरफ का माहौल हरा-भरा हो जाता है। लेकिन केवल मर्यादित जीवन जिसमें तन, मन, समय, संकल्प, श्वास हरेक चीज़ की मर्यादा और वो लकीर आज हमारे पास नहीं है। रिश्तों की मर्यादा है, खाने-पीने के नियम हैं लेकिन कुछ भी हमारे अन्दर पलता नहीं है, इसलिए शायद आज शारीरिक और मानसिक बीमारियां घर कर गई हैं।

तो इस राम नवमी पर इस नये वर्ष में नये संकल्प के साथ हम एक नया पड़ाव लेकर चलें कि हमारे जीवन में मर्यादाएं आ जाएं हरेक चीज़ की। फिर आप देखो आपका जीवन चरित्र कितना अच्छा फलता-फूलता है।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरा नाम तरुणा है। मेरे जीवन में मैंने बहुत असफलताएं देखी हैं। छोटेपन में मेरी मम्मी और फिर दादी जी एक्सपायर हो गईं। मेरा पढ़ने का मन बहुत था लेकिन आर्थिक समस्या के कारण मैं पढ़ नहीं पाई। अभी भी मैं पढ़ना चाहती हूँ, कुछ बनना चाहती हूँ। लेकिन पिता जी मेरी शादी कर देना चाहते हैं। तो ऐसे समय पर मैं क्या करूँ?

उत्तर : पिता भी अपनी जगह सही हैं। वो भी सोचते हैं कि वो अपनी ज़िम्मेदारी पूर्ण कर दें। शादी करके वो मुक्त हो जाएं। दो बातें हैं कि या तो इसमें इतनी पॉवर हो कि वो कहे कि मुझे तो तीन साल पढ़ना है। अन्यथा शादी के बाद भी वो अपनी पढ़ाई चालू रख सकती हैं। उनसे बात कर लें पहले ही। दोनों ऑप्शन हैं इनके पास। इसे इसमें घबराने की कोई बात नहीं। लेकिन रोज़ सवेरे उठकर ये आधा घंटा मेडिटेशन ज़रूर करें। ताकि इनकी जो मनोरथ है वो पूर्ण हो। कई बार बच्चों के साथ ऐसा होता है कि वो योग्य हैं, वो पढ़ना चाहते हैं और उनको पढ़ने नहीं दिया जा रहा है तो भी वो डिप्रेशन का शिकार हो जाते हैं। और उनका भविष्य का जीवन खुशियों से भरा नहीं होता।

इसीलिए मैं पैरेंट्स को ये कहना चाहता हूँ कि समाज क्या कहेगा ये सोचने की बजाए अगर बच्ची की इच्छा है, उसकी खुशी है पढ़ने में तो उसे ज़रूर पढ़ाना चाहिए।

प्रश्न : मेरा योग नहीं लगता है और मेरी बुद्धि में हमेशा एक भारीपन सा रहता है। मुझे कुछ सूझता भी नहीं है कि मैं क्या करूं। मेरी ये जो भी समस्या है, कैसे मैं इससे मुक्त होऊं?

उत्तर : जिसने अपनी बुद्धि में बहुत गंदगी भर ली है। उसकी बुद्धि हमेशा बहुत भारी रहती है। गंदगी माना निगेटिव थिंकिंग, वेस्ट थिंकिंग, दूसरों के प्रति घृणा दृष्टि, दूसरों की गंदगी अपनी बुद्धि में रख लेना। व्यर्थ जिसने भर लिया उसका मन भारी रहेगा। उसको एक जो खुशी होती है ना जैसे पक्षियों की खुशी गायन है कि खुले आकाश में विचरण करते हैं, ऐसी होगी नहीं। और योग का तो प्रश्न ही नहीं उठता। इनको हमेशा ऐसी चीज़ों को अवॉइड करना चाहिए। अब ये संकल्प कर लें कि अगर मुझे इन चीज़ों से बचना है, जीवन को योग युक्त बनाना है और भारीपन समाप्त करना है तो एक-एक चीज़ पर दृष्टि डालें। मैं कितना परचिंतन करता हूँ, अब से नहीं। मेरा जीवन दूसरों के चिंतन में नष्ट न हो जाए। तो अन्दर का भारीपन एकदम हल्का होने लगेगा। मुझे दूसरों को देखकर जिसे परदर्शन कहते हैं अपने भविष्य को बिगाड़ना नहीं है। मुझे तो अब ईश्वरीय ज्ञान मिला है, अब अपने को देखने का मौका है। युगों से दूसरों को देखते आये, अब अपने को देखूं। ऐसे ही दूसरों के अवगुण चित्त में रख लिए हों उसको समाप्त करें, कुछ पास्ट में बुरे कर्म कर दिए हों वो शिव बाबा को समर्पित करें। लिख दें कागज पर। बाबा के आगे रख दें कि ये आपको अर्पित हैं, मुझे इनसे मुक्त कर दो और हल्का फील करें अपने को। भले ही वो कागज पीछे जला दें। इस तरह से इन्हें अपने ब्रेन को खाली करना होगा। यानी व्यर्थ से खाली। तब इनके मन में हल्कापन आयेगा। तभी इनकी पॉवर ऑफ विज़ुअलाइज़ेशन बढ़ेगी और योग के फील्ड में ये सफल होंगी।

प्रश्न : हम जितनी मेहनत करते हैं उतना फल नहीं मिल पाता। हमेशा हम पीछे रह जाते हैं, क्या करें?

उत्तर : ऐसा कुछ विद्यार्थियों के साथ, कुछ बिज़नेसमैन के साथ होता रहता है कि मेहनत बहुत हो रही है और सफलता नहीं मिल रही है। इसके पीछे उन्हें अपनी प्युरिटी ऑफ माइंड पर बहुत ज़्यादा ध्यान देना होगा। विचार उनके शुद्ध हों और कर्म उनके श्रेष्ठ हों। चलो पीछे तो जो कुछ हो गया हो उसको तो हम फुलस्टॉप लगाएंगे। लेकिन अब से एक सुन्दर कर्म और सुखदायी कर्म ये करूँगा मैं ऐसे लोगों को कि सबकी दुआएं लेना प्रारम्भ करें।

ऐसा व्यवहार रखें, ऐसे बोल बोलें, ऐसे कर्म करें कि उनके मात-पिता की, उनके बुज़ुर्गों की, उनके और साथी हैं गुड ब्लेसिंग्स उनको मिलती रहे, उनकी उनको बहुत ज़रूरत है। इन्हें थोड़ा राजयोग अभ्यास कर लेना चाहिए। एक घंटा रोज़ सवेरे उठकर सात बार याद करना चाहिए। जिन्हें सफलता को प्राप्त करना है वो सवेरे उठकर सात बार याद करें- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। गुड फीलिंग के साथ। सफलता मिलेगी और एक बहुत सुन्दर विज़न भी बनाएं अपनी सफलता का। 21दिन तक ये अभ्यास लगातार करें और ये जो संकल्प हैं ये तो रोज़ ही करने चाहिए। नहीं तो मनुष्य को उठते ही निगेटिव संकल्प आएंगे कि अरे मुझे सफलता नहीं मिलती। मेरा शायद भाग्य ही खराब है। मैं तो बहुत मेहनत करती हूँ। तो इन संकल्पों को घटाने के लिए भी ये संकल्प आवश्यक हैं सवेरे-सवेरे। मैं तो भगवान की संतान हूँ। मेरा तो पिता ही भाग्यविधाता है। तो वो मेरा भाग्य श्रेष्ठ क्यों नहीं बनाएगा। मेरा बहुत अच्छा भाग्य है, मुझे सफलता मिलेगी। तो हम बहुत सुन्दर वायब्रेशन क्रिएट करने लगें रोज़ सवेरे तो ये हमारी सफलता को प्रभावित करेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com