

आत्म चिंतन उन्नति की सीढ़ी

ब्रह्माकुमार कोमल, शान्तिवन, आबू रोड

संसार में जितने भी लोग हैं सभी लोग अपनी उन्नति के बारे में लगातार सोचते रहते हैं। हमारे पास धन, दौलत, सोहरत और इज्जत हो इसके लिए हर सम्भव प्रयास करते रहते हैं। कई बार ऐसा देखा गया है कि हम अपनी उन्नति तथा आगे निकलने के लिए आत्म चिंतन के बजाए परचिंतन का सहारा लेने लगते हैं। जिससे कुछ समय तो लगता है कि मैं अच्छा करता हूँ परन्तु कुछ समय के बाद हम और नीचे चले जाते हैं। वास्तव में भौतिक उन्नति के लिए भी आत्म चिंतन और मनन आवश्यक है। जब कोई भी आदमी बिना आत्मचिंतन किये आगे निकलना चाहता है तो वह जाता अवश्य है लेकिन क्षणिक। लोगों से वैभव और पद पोजीशन के सहारे मान-शान और इज्जत की प्राप्ति होने लगती है। लेकिन वह केवल अल्पकालिक होती है जब तक वे सब चीजे हमारे पास होती हैं सब कुछ मिलता है। जैसे वे सब चीजे ही हमारे पास से चलायमान होती हैं सब कुछ चला जाता है। उस समय वही लोग आपसे किनारा कर लेते हैं जो आपको मान-शान और इज्जत देते थे। परन्तु जो व्यक्ति गुणों और आध्यात्म शक्तियों में धनवान होता है उसे दीर्घ अवधि तक सब कुछ मिलता रहता है।

भौतिक चीजे से जो भी प्राप्त होती है वह स्थायी और सदैव सुवासित रहे उसके लिए आत्म चिंतन जरूरी है। आत्मचिंतन अन्दर की बुराई और अवगुणों को समाप्त करने का आईना देता है। जो व्यक्ति आत्मचिंतन करना सीख जाता है वह बिना कौड़ी भी बादशाह हो जाता है। सर्व का प्यारा और सम्माननीय बन जाता है। जैसे दही में मथनी चलाने से मक्खन निकलता है तथा मक्खन से घी बनता है। ठीक इसी तरह आत्मचिंतन करने से गुणों और सुसंवादिता का निरन्तर विकास होता है। आत्मचिंतन करने वाले व्यक्ति के सामने दुःख का पहाड़ भी रूइ समान हल्का हो जाता है। जो व्यक्ति परचिंतन करता है उसके लिए छोटी सी बातें भी पहाड़ समान दिखायी देने लगती हैं। चिंतन दो प्रकार का होता है लौकिक तथा अलौकिक। लौकिक अर्थात् भौतिक जगत के बारे में चिंतन जो हमें केवल थोड़े समय में समाप्त होने वाली वस्तुओं के बारे में ज्ञान की उत्पत्ति होती है। इसके द्वारा केवल भौतिक वस्तुएं प्राप्त होती हैं। जब हम अलौकिक चिंतन करते हैं तो इससे सर्व कालिक वस्तुओं की प्राप्ति होती है। जो व्यक्ति सदा आत्म-चिंतन करने लगते हैं तो उसे बुराई में भी अच्छाई दिखने लगती है। आज लोगों की परचिंतन के कारण दूसरों की अच्छाई में खोट निकालते रहते हैं। वे कभी किसी को सुखी नहीं देख सकते हैं।

आत्मचिंतन का फरमान ईश्वर का है। जितना-जितना हम आत्मचिंतन करते जायेंगे। आत्मा और परमात्मा के समीप होते जायेंगे। आत्मचिंतन से अच्छे-बुरे तथा कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान प्राप्त होता है जो मनुष्य को विकर्म करने से बचाता है। हम यह मानते हैं कि कई लोगों को ज्ञान नहीं होता है कि आत्म चिंतन कैसे करें। परन्तु मैं यही कहता हूँ कि आप हमेशा दूसरों के गुणों को देखिए और उसके बारे में सोचिए कि वह कहाँ से आया, किसने दिया आदि-आदि। परन्तु जब इतना भी नहीं हो पाता है तो उससे पूछ भी सकते हैं कि भाई जो आपके अन्दर गुण है वे कहाँ से आये-उसका उत्तर सिर्फ आध्यात्मिक शक्ति तथा ईश्वर की ओर ही जायेगा। जब हम आत्म चिंतन में लग जाते हैं तो परमात्मा भी हमें आगे बढ़ने के लिए अवसरों की झड़ी लगा देते हैं। वेद, पुराण, गीता तथा धर्म शास्त्रों में महान बनने के लिए केवल आत्मचिंतन और मंथन के लिए ही तो कहा गया है। आत्मचिंतन से श्रेष्ठ कर्म करने की शक्ति प्रदान होती

है। अवगुणों को समाप्त करने का सामर्थ्य मिलता है।

सामान्य तौर पर हमारी चेतना और मानसिक अवस्था जितनी शक्तिशाली होती है उतना ही हम अच्छे और स्वस्थ चिंतन करते हैं। यह एक दूसरे के पूरक है आत्मचिंतन हमारी मानसिक अवस्था को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करते हैं। जैसे धरती कितनी भी कड़ी क्यों न हो उचित पानी और हवा मिलने से उसमें छिपे बीज उस परत को तोड़ बाहर निकल आते हैं ठीक उसी प्रकार जब हम चिंतन करने लगते हैं तो बुरे संस्कारों को तोड़कर आत्मा के गुण बाहर निकल आते हैं। जैसा जो चिंतन करता है वैसा बन जाता है। यदि हम बुरा चिंतन करते हैं तो बुराई आ जायेगी और जब हम अच्छाई के बारे में चिंतन करेंगे तो अच्छाई आ जायेगी। आज मनुष्य केवल व्यर्थ का चिंतन करता रहता है इसलिए समाज दूषित बनता जा रहा है। चाहे वह आतंकवाद, भ्रष्टाचार या कोई भी गम्भीर समस्या हो उसका सिर्फ कारण व्यर्थ चिंतन है। आत्मचिंतन से न केवल सकारात्मक ऊर्जा मिलती है बल्कि समय और संकल्प भी सफल हो जाते हैं जो मनुष्य को आत्मिक शान्ति प्रदान करते हैं।

मनुष्य जितना-जितना आत्मचिंतन की गहराई में उतरता जाता है उतना ही उसके अन्दर सद्गुणों का विकास होता है। वह हमेशा दूसरों का हितैषी होता है। उसका मानसिक तंत्र कभी भी दूसरों के लिए अपकार की भावना को स्वीकार नहीं करता है। आत्मचिंतन करने वाला व्यक्ति सदा आध्यात्मिक शक्तियों से धनवान होगा। परमात्म अनुभूति के लिए पहले आत्मचिंतन की आवश्यकता पड़ती है। बिना आत्मचिंतन किये परमात्मा के समीप जाना असम्भव है। मनुष्य को अपने सच्चे अस्तित्व को जानने के लिए भी निरन्तर मौन की गुफा में जाकर आत्मचिंतन की आवश्यकता होती है। जिन लोगों ने एकांत की गुफा में जाकर आत्मचिंतन करता है वह महान बन जाता है। सच ही कहा गया है कि आत्मचिंतन उन्नति की सीढ़ी तथा परचिंतन पतन की जड़ है। इसलिए यदि हम सबको सुखी रहना है तथा दूसरों सुखी देखना है तो आत्मचिंतन कर परमात्म शिव की शक्तियों के अधिकारी बनिये।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com