

आध्यात्मिक जीवन शैली के सिद्धान्त

BK ANSUYA



आध्यात्मिक मन की चेतना में इन भावों की जागृति है कि आप शरीर नहीं बल्कि एक आत्मा हैं। तथा प्रत्येक मनुष्यत्मा परमपिता परमात्मा की सन्तान है।

आध्यात्मिकता इस शाश्वत सत्य की भी समझ है कि सभी मनुष्यात्माएं एक ही परमपिता परमात्मा की सन्तान हैं। एक सफल आध्यात्मिक जीवन के लिए काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकार का पूर्ण रूप से परित्याग आवश्यक है।

अतः आध्यात्मिकता सहिष्णुता, सन्तुष्टता, सज्जनता, पवित्रता और संकल्प में निर्विकल्प स्थिति है जिसकी अभिव्यक्ति शब्द, कर्म और सम्बन्धों में स्वयं, समाज तथा पर्यावरण के लिए कल्याण की भावना की अभिव्यक्ति के रूप में होती है।

जीवन शैली में परिष्कार

अमृतवेला -

अमृतवेला परमात्मा से शक्तियों को प्राप्त करने का विशेष वरदानी समय है। यह परमात्मा से आध्यात्मिक मिलन द्वारा गुण और शक्तियों को अनुभव करने का विशेष समय होता है। इस समय परमात्मा, मनुष्यात्माओं को अनन्त शक्तियाँ और गुण प्रदान करते हैं।

संकल्पों के प्रवाह पर नियंत्रण -

संकल्पों के प्रवाह पर नियंत्रण का अभ्यास मनुष्य के सम्भावित कर्मों की दुर्घटना को नियंत्रित करने का प्रभावी उपाय है। संकल्पों के ट्राफिक कंट्रोल के अभ्यास से चेतना का स्तर बढ़ता है तथा इनको सकारात्मक दिशा में मोड़ने की शक्ति का विकास होता है।

परमात्मा को भोजन समर्पण करके स्वीकार करना —

परमात्मा को भोजन समर्पण करना, उनकी दिव्य उपस्थिति में आत्मा और शरीर के सूक्ष्म मिलन हेतु उनको दिया गया भावों भरा आमन्त्रण है। परमात्मा को समर्पित करने के लिए भोजन को सकारात्मक चिन्तन की मानसिक अवस्था में पकाने से भोजन में सात्विक शक्तियों का संचार हो जाता है।

श्वेत परिधान धारण करना -

श्वेत परिधान को धारण करना एक नये परिवर्तन और सेवा के व्रत का प्रतीक है। श्वेत वस्त्र धारण करना आपकी इस मिथ्या रंग-रंगीली दुनिया से नये संसार की ओर कदम बढ़ाने के दृढ़ संकल्प का दृढ़ प्रमाण है। यह इस बात की स्वीकृति है कि आप मन-बुद्धि से पुराने संस्कार और संसार का त्याग करते हुए आध्यात्मिक जीवन यात्रा पर गतिमान है।

परमात्म-सत्संगति

परमात्म-सत्संगति सर्वश्रेष्ठ मित्र-मण्डली है। क्योंकि परमात्मा वर्तमान और भविष्य को बेहतर ढंग से जानता है। वह आपके सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व का निर्माण करने हेतु आपको सर्वश्रेष्ठ परामर्श देता है। वह आपके साथ स्पष्टता से चल सकता है। क्योंकि आपकी उपस्थिति का उसे हर क्षण भान रहता है। परमात्मा के साथ मित्रता एक युक्ति है जिससे मनुष्य को अपनी सर्व आवश्यकताओं की पूर्ति का अवसर मिलता है।

दिनचर्या का लेखांकन

दिनचर्या का साक्षीभाव से लेखांकन करना तथा किसी भी स्थिति में सदा मुस्कराते रहना आपके कर्म की प्रत्यक्ष विजय है। इससे यह प्रकट होता है कि आपके कदमों में सदा सम्पूर्णता की ओर बढ़ने का साहस है, शान्तचित्त भाव से परिवर्तन का स्वागत करने की मानसिक तैयारी है तथा उमंग को पंख लगाने के लिए खुशियों का असीम संसार है।

आहार एवं ब्रह्मचर्य

भोजन तैयार करना

प्रेम, पवित्र और सशक्त संकल्प भोजन तैयार करने के सशक्त एवं अदृश्य घटक हैं। केवल भोजन का ज्ञान ही पाक-कला (भोजन पकाने की कला) में निपुण होने के लिए पर्याप्त नहीं है। किसी कार्य में दक्षता प्राप्त करने के लिए उसमें प्रेम, समझदारी और सावधानी की आवश्यक होती है। तन और मन के बीच बहुत ही संवेदनशील सम्बन्ध होता है।

अन्न का मन पर प्रभाव –

न केवल हमारी चेतना भोजन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है बल्कि भोजन की गुणवत्ता भी हमारे मन को बहुत गहराई तक प्रभावित करती है। जैसे मद्यपान या नशीली दवाइयां मनुष्य के मन और उसकी निर्णय शक्ति को प्रभावित करती हैं उसी प्रकार भोजन का भी हमारे मन पर हल्का या अधिक प्रभाव अवश्य पड़ता है।

भोजन ग्रहण करने की आदत

खाने की आदत साधारण होनी चाहिए। पौष्टिक आहार, रोटी, सब्जियां, फल, गिरीदार फल, दानेदार अनाज, दुग्ध से निर्मित वस्तुएं, वसा और तेल इत्यादि का सेवन करना चाहिए। न तो अधिक मात्रा में और न ही अल्पमात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए। भोजन को धीरे-धीरे शान्तिपूर्वक चबाकर खाना स्वास्थ्यकर होता है।

ब्रह्मचर्य -

ब्रह्मचर्य या पवित्रता का क्या अर्थ है?

क्यों कोई व्यक्ति आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत धारण करने की प्रतिज्ञा करता है? यदि ब्रह्मचर्य प्रकृति के विरुद्ध है तो इसकी इतनी महिमा क्यों की जाती है?

ब्रह्मचर्य के सम्बन्ध में ऐतिहासिक अवधारणाएं -
मुस्लिम धर्म के प्रवर्तक मुहम्मद साहब ने ब्रह्मचर्य
को खुदा की पहली और मौलिक इच्छा बताया
है।

यहूदी धर्म में यह मान्यता थी कि कामान्ध स्त्री
और पुरुष दूसरे दिन शाम तक अपवित्र होते हैं।
प्राचीन समय में हिन्दू धर्म में शारीरिक संसर्ग को
मृत्यु के समान माना जाता था।

महान बौद्ध उपदेशक धाम्मिका सूत्र ने एक बार कहा था -

“बुद्धिमान व्यक्ति वैवाहिक जीवन से दूर रहता है क्योंकि यह दहकते हुए कोयले के गर्त में गिरने के समान है” ।

ओल्ड टेस्टामेन्ट में ब्रह्मचर्य की प्रशंसा करते हुए कहा गया है -

“ एक महिला का सबसे महान उपहार उसका ब्रह्मचर्य (पवित्रता)है”

इक्जोडस 19.15 में कहता है कि शारीरिक संसर्ग से मनुष्य का पतन होता है।

ब्रह्मचर्य का स्वेच्छापूर्वक पालन करने का मुख्य कारण स्वयं को पहचानकर जीवन के उच्च उद्देश्य को पहचानना है । ब्रह्मचर्य केवल मानसिक स्तर पर एक विचार का पालन नहीं है बल्कि यह एक स्वाभाविक जीवन शैली है । यदि मानसिक स्तर पर किसी का संकल्प कामवासना की ओर नहीं जाता है तो यह भी ब्रह्मचर्य का स्वाभाविक रूप से पालन करना है ।

ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला (स्त्री या पुरुष)
संकल्प और ज्ञान की उच्च पराकाष्ठा को प्राप्त
कर सकता है ।

उनके अन्दर पवित्रता और स्वमान बहुत दृढ़ होता
है जिससे व्यक्तिगत प्रतिबद्धता के कारण उनमें
दिव्यगुणों का स्थाई विकास होता है । वह
परमात्मा के अति सन्निकट होता है ।

पवित्र प्रेम -

पवित्र प्रेम ब्रह्मचर्य की कुन्जी है । आध्यात्मिक प्रेम से समस्त मानवीय कमजोरियां एवं संकीर्णताएं व्यक्तित्व से आसानी से दूर हो जाती हैं तथा एक सशक्त चेतना का निर्माण होता है जिससे व्यक्ति में श्रेष्ठ गुणों की व्यवहारिक रूप से धारणा होती है । सभी प्रकार के प्रेम का अन्तिम लक्ष्य आध्यात्मिक चेतना का विकास करना है जिससे निरन्तर परमात्मानुभूति हो सके

नियमित रूप से आध्यात्मिक शिक्षाओं
का अध्ययन और ध्यानाभ्यास :-

राजयोग ध्यानाभ्यास का नियमित अभ्यास

स्वउन्नति के साथ सर्व की उन्नति और कल्याण के लिए निम्नलिखित तैयारी आवश्यक है।

शारीरिक और मानसिक विश्राम

एकाग्रता

आत्म-जागृति

निष्काम सेवा

मनसा सेवा –

संकल्प को सशक्त बनाने तथा मनसा सेवा की
विधियां -

संकल्प निःस्वार्थ , कल्याणकारी भावना से सम्पन्न, दया सहयोग एवं दूसरों में उमंग-उत्साह उत्पन्न करने वाले होने चाहिए। संकल्पों में सर्व आत्माओं के प्रति सद्भावना एवं पवित्रता की भावना होना चाहिए।

एकान्त एवं शान्त होकर निम्नलिखित अभ्यास
कीजिए:-

एक परमात्मा की गहन अनुभूति ।

संसार के आकर्षणों से मुक्त होने के लिए मनन-
चिन्तन ।

मन की एकाग्रता एवं एक परमात्मा की याद की
अनुभूति ।

अन्तर्मुखी बनने तथा बाह्य आकर्षणों से मुक्त होने के लिए मनन-चिन्तन।

एक शक्तिशाली मानसिक स्थिति का अभ्यास।

गहन अनुभूतियों में समाने का अभ्यास।

शान्ति की शक्ति का अनुभव करने के लिए निम्न
अभ्यास कीजिए

सर्व प्रथम शान्ति के गहन कुण्ड में स्थिति होने
का अभ्यास।

शान्ति के अवतार का अभ्यास।

प्रकृति के पाँच तत्वों की सेवा करने की विधि:-

1. मनुष्य के संकल्प चेतना , वृत्ति और वायुमण्डल की रचना करती हैं। मनुष्य की वृत्ति बहुत ही शक्तिशाली होती है। इसमें तमोप्रधान को सतोप्रधान तथा नकारात्मकता को समाप्त करने की शक्ति निहित होती है।

मनुष्य अपनी वृत्तियों के अनुसार अपने वायुमण्डल की रचना करता है।

ओमशांति



OM SHANTI