मानसिक तनाव का निदान सीता अनुप्रास

अच्छी बुरी उपलब्धियॉ प्राणी को इह लोक में पूर्व जन्मों के संस्कार वश प्राप्त होती है। प्रत्येक आत्मा इस जन्म में अपने पूर्व जन्म के कर्मानुसार ही जन्म लेता है - यही गीता का सार है। इस जन्म को प्राणी या तो अपने वर्तमान कर्मानुसार या फिर किसी संत कृपा द्वारा सुधार सकता है। तंत्र, मंत्र, टोने-टोटके, रत्न आदि केवल क्षणिक अथवा अस्थाई सुखी दिलवा सकते है। हमें आवश्यकता है, अपने ध्येय को समझने की और अपना भावी जीवन सुधारने की। कही ऐसा न हो कि जीवन का मूल उद्देश्य छोड़ कर पुस्तक के धनदायक प्रयोगों में इतने लिप्त हो जायें कि आत्मा-परमात्मा, जीवन-मरण, सत्कर्म-दुष्कर्म आदि गूढ़ तथ्यों में झॉकने का हमें अवसर ही न मिल पाए।

मै किसी भी पाठक को भौतिक सुखों के मार्ग पर चलवा कर अथवा कहें कि उसे भ्रमित करके पाप का भागीदार नहीं बनना चाहता।

GopalRaju

एक ओर भौतिक सुखों का लालच है और दूसरी ओर परमार्थ का सीधा-सच्चा मार्ग। परमार्थ पर चलने वाले व्यक्ति के समस्त सांसारिक कष्ट स्वतः ही दूर होते चले जाते है। बौद्धिक पाठक स्वयं उचित मार्ग चुन लें। दो प्रार्थनाएं अवश्य करुँगा - एक तो धनदायक प्रयोगों को कभी भी लोभवश न अपनाएं। दूसरे किसी भी क्षण अपने मन से परमपिता परमेश्वर की छवि धूमिल न होने दें। अपना भावी जीवन सुधारें, जिससे जीवन में कभी पश्चाताप न हो।

मेरे परिवार पर पूर्व जन्मों के संस्कारवश अनंत श्री विभूषित परम संत सद्गुरु देव श्री सद् श्री अद्वैताचार्य जी महाराज, अद्वैतागार, बशीरगंज, बहराईच की कृपा बनी हुयी है। महाराज का यह सोलहवॉ एवं अंतिम जन्म है।

1959 के ग्रीष्मावकाश की एक घटना है। महाराज जी एक बार झॉसी गए। वहॉ से आप परम भागवत श्री राम नाम रुप लीला धामानुरागी परम विरागी गृहस्थ संत श्री मैथिलीशरण गुप्त जी के यहॉ चिरगॉव चले गये। तीन दिन वहॉ खूब सत्संग चला। उन दिनों में अकस्मात् श्री सीता जी पर 100 पंक्तियों का एक अनुप्रास छंद बन गया। गुप्त जी को जब यह सुनाया गया, तो वे अत्यंत प्रसन्न हुए। उन्होंने यह बात स्वीकार करी कि इस प्रकार के छंद की रचना अभी

Gopal Raju

तक हिन्दी साहित्य में नहीं हुई है। दुर्भाग्य से इस छंद की 90 पंक्तियॉ महाराज जी के एक कवि साथी ने चोरी कर ली इसका परिणाम यह हुआ कि उन सज्जन की काव्य साधना ही समाप्त हो गयी। 10 पक्तियॉ जो बच गयी, उनका प्रताप यह है कि क्षिप्त-विक्षिप्त और मूढ़ वृत्तियों का शमन कर यह एकाग्रता और निरुद्ध चित्त वृत्ति प्रदान करती है। मानसिक तनाव दूर करने के लिए यह अटूट प्रयोग है। अनेक उदाहरण केन्द्र में सुरक्षित है, जहॉ लोगों को मानसिक शान्ति मिली है। अनेक पढ़ने वाले लड़के-लड़कियों पर मैने सीता अनुप्रास का प्रयोग करवा कर चमत्कारिक रुप से उनकी एकाग्रता में परिवर्तन देखा है। जो बच्चे पढ़ने-लिखने से कभी जी चुराते थे, उनमें अनोखा परिवर्तन आ गया। मानसिक मनोवृत्ति के कारण उपजे अनेक रोगों में यह बात बहुत सफल सिद्ध हुआ है। यहॉ तक कि इस सरल से प्रयोग द्वारा मिर्गी जैसे रोग तक ठीक हुए है। उदाहरण प्रस्तुत करके मैं बधाई का पात्र नहीं बनना चाहता। किसी भी पाठक को क्षमता हो तो वह मिल कर मुझ से स्वयं संतुष्टि कर सकता है। मानसिक शांति के लिए एक भभूत में विशेष रुप से तैयार करवाता हूँ इसका विस्तार से वर्णन मैने अपनी 'दूर करें दुर्भाग्य' नामक पुस्तक में लिख भी दिया है। यदि भभूत प्रयोग करते हुए यह पाठ नियमित किया जाए तो इसका प्रभाव द्विगुणित हो जाता है।

Gopal Raju

इन पंक्तियों के पठन मात्र से सरल रुप में श्री राम चरित मानस की वृत्तियॉं जन मानस में अवश्य ही अविर्भूत होगीं, ऐसा मेरा अनुभव एवं सुदृढ़ विश्वास ही नहीं, नित्य पाठ करने वालों को महाराज जी का आशीर्वाद भी है कि वे नित्यावतारी परम सन्त गोस्वमी तुलसीदास जी की भजनानन्दी वृत्तियों को प्राप्त हों।

उक्त प्रसंग को लिखने का अभिप्राय यही है कि जिस मार्ग पर प्रत्येक व्यक्ति को एक न एक दिन अवश्य ही जाना है, वह मार्ग आज ही क्यों न पकड़ लिया जाए।

यहॉं महाराज की आज्ञा से ही वह चमत्कारी एवं तांत्रिक प्रभावशाली दस पंक्तियॉं लिख रहा हूॅं। किसी भी पूणिमा से नित्य एक स्थान, एक समय एवं एक आसन का व्रत लेकर कम से कम 12 बार शुद्ध उच्चारण से यह पठन करें। प्रमाण स्वयं ही देख लें कि कितनी जल्दी आप परमशान्ति पाकर राम मय हो जाते है - श्री राम जय राम जय जय राम।

सीता अनुप्रास

सुन्दर संजीवनि सुधा शान्ति सद्भाव सुकृत संसार सुमन।

GopalRaju

सम सरल सुगम सुमधुर सुमनोहर सुखद समुन्नत सर्व शरण।।

शाश्वत शुभ सत्य सनातन सत्ता सरस सुघर सद्गुण सावन।

संकट शंका सन्देह सनी संशय सनिश्चरी शक्ति शमन।।

सर्वोपरि सर्वान्तरयामिनि सर्वेश्वरेश्वरी सुधि सुलगन।

संस्थिति संहार सृष्टि सागर संतरण सेतु सम्बल साधन।।

सनकादिक सुरगुरु सविता शुक शशि शेखर शंकर संकर्षण।

शारदा सरस्वति सावित्री शैलजा शची श्रुति सार सृजन।।

श्री सृष्टि सूतिका स्वयं श्रेय स्वामिनी स्वतंत्र सीता सुचरण।

समरसा द्वैत सच्चिदानन्द घन में है सर्व प्रथम सुनमन्।।

Gopal Raju