# श्रेष्ठ ब्राह्मण माना स्वच्छ, जो स्वच्छ और शुद्ध है वही सच्चा सेवाधारी है

**आत्म स्थिति में रहने वाले बाबा के बच्चे समझते हैं, इसमें धारणा का बड़ा कनेक्शन है। आत्म स्थिति में रहने के लिए अन्दर वृत्ति शुद्ध हो और धारणायुक्त बनने की लगन हो, उसमें सेवा समाई हुई है। कोई कदम नहीं है जो सेवा न हो। सेवा माना ज्ञान देना ही नहीं, लेकिन जिसकी सेवा पर हूँ, वह सेवा से दिखाई दे। ईश्वरीय सन्तान हूँ, ईश्वरीय कार्य के लिए निमित्त भाग्य मिला है।**

अच्छी स्थिति बनाने के लिए गम्भीर और हर्षित रहो। गम्भीरता और हर्षित रहने का आपस में कनेक्शन हैं। जिसमें गम्भीरता कम है वह सदा हर्षित नहीं रह सकता। गम्भीरता में ज्ञान, योग, धारण, बाबा से गहरा संबंध सब समाये हुए हैं। जितना ज्ञान धारण में आता हैं, ज्ञान का नशा चढ़ता हैं, वह भी हमको गम्भीर बनाता है। कोई गम्भीर होते तो बात कम करेंगे, रूखे सूखे हो जाते। ज्ञान योग धारणा से गम्भीर बनने से हर्षित बन जाते, वह अपने हर्षित रहने से अनेक आत्माओं को बाबा के समीप ला सकते हैं। गम्भीता से सरलता आ जाती हैं। वाणी भी मीठी लगती हैं। ऐसे नहीं हमारी आवाज पर कोई खींच जावे लेकिन उसमें समझ हो, ज्ञान हो, अन्दर याद का रस भरा हुआ हो तो वह वाणी प्यारी लगती है। ऐसी वाणी तब बनेगी जब गम्भीर रहेंगे। हर्षित क्यों रहते? क्योंकि बहुत कुछ गुह्य ज्ञान मिला है, हम आत्मा को जितना सिमरण करते हैं उतना निश्चय मजबूत होता है और नशा रहता है। निश्चय और नशे वाला हर्षित रह सकता है।

## मैं परमात्मा का बच्चा हूं

बाबा ने कहा शुद्ध घमण्ड रहे। इसमें नशा भी है, निश्चय भी है। जो पाया है उससे भरपूर हैं। जैसे धर्म पिताओं को सामने रखो। क्राइस्ट, बुद्ध या गुरूनानाक को सामने रखो। क्राइस्ट निमित्त तब बना जब समझा मैं परमात्मा का बच्चा हूँ, तभी धर्म स्थापन करने की शक्ति आई। नीचे आया हूँ धर्म स्थापन करने। तो जब ईश्वर का बच्चा समझते तब धर्म स्थापन करने की शक्ति आती है। बाबा ने सत धर्म स्थापन करने के लिए हमें अपना साथी बनाया है।

श्रेष्ठ ब्राह्मण वह जो स्वच्छ हो। मन का, दिल का साफ हो। इतना साफ हो जो अपने आपको साक्षी होकर अन्दर से देखे, कोई हमारे अन्दर मैल न हो। एक होती है थोड़ी सी मैल, वह साफ करते हैं। दूसरी जंक चढ़ जाती है। जब कोई चीज को जंक लग जाती तो वैल्यु कम हो जाती है। जंक चढ़ी हुई चीज को यूज करना मुश्किल। वह चीज निकम्मी हो जायेगी। मैल उतर सकती है, जंक चढ़ी तो उतरना बहुत मुश्किल है। तो कोई भी भूल हो जाती है, कोई श्रीमत के विरूद्ध काम हुआ तो जंक चढ़ गई, क्वालिटी कम हो गई। वैल्यु कम हो गई। उसे ज्यादा यूज करने में खतरा लगेगा। जब बिल्कुल साफ हो जाए तब है बात।

दादी जानकी जी

## आत्मा को बनाओ पवित्र

तो जैसे बाबा कहता –जंक चढ़ी हुई सुई भी कोई काम की नहीं होती। डाक्टर लोग इंजेशन लगाते समय कितना ध्यान देते हैं। एक की यूज की हुई दूसरे को लगायें तो भी नुकसान हो सकता। है तो सुई लेकिन कितना ध्यान रहता। जरा सा जंक चढ़ी हुई कोई काम की नहीं। आत्मा है इतनी छोटी सी, पहले पतित थी। लेकिन जब पतित-पावन के हाथ में आई – तो वह ज्ञान योग से श्रीमत देकर पावन बना देता, साफ कर देता।

अगर कोई ज्ञान सुना रहा है, जीवन में दिखाई नहीं पड़ता तो कोई मानता नहीं। दूसरों को वायब्रेशन हो नहीं आते। इसके लिए बुद्धि बड़ी शुद्ध चाहिए तब युक्तियुक्त समझा सकेंगे। बुद्धि शुद्ध होगी, धारणा अच्छी होगी, तो श्रीमत को पालन कर सकेंगे। श्रीमत को वही पालन कर सकते जो जानते हैं बाप कैसे इन द्वारा पढ़ा रहा है।

## निश्चय होना चाहिए दृढ़

अन्तर्मुखता से गम्भीरता आती है। अन्तर्मुखता से ज्ञान को मनन-चिंतन करने का टाइम मिल जाता है। बाहरमुखता में जो रहता है उसको ज्ञान का मनन चिंतन करना नहीं आता। जो मनन चिंतन करके शक्ति जमा नहीं करता उसमें निश्चय का वह बल और नशा कायम नही रहता। निश्चय और नशा मस्ती चढ़ा देता है। निश्चय से जो बात निकलती है, दूसरे समझते हैं यह जो कह रहे हैं सच कह रहे हैं। कभी ऐसे नहीं कहेगा कि इनकी बात समझ में नहीं आती। अगर नहीं आती है माना वह ठीक नहीं समझा रहा है। कभी कोई यह न कहे कि समझ में नहीं आता है। अगर बोलते रहेंगे, उसको देखेंगे नहीं तो समझ में नहीं है। माना वह ठीक नहीं समझा रहा है। कभी कोई यह न कहे कि समझ में नहीं आता है। अगर बोलते रहेंगे, उसको देखेंगे नहीं तो समझ में नहीं आयेगा। हम देखेंगे कि समझते समझते इसकी बुद्धि शुद्ध हो रही है। भावना है इस आत्मा को कुछ मिले। बहुत आत्मायें हों, एक हो या दस हों, कुछ इनको मिले यह भावना है। बाबा की शिक्षायें हमारे जीवन में ऐसी हो जो किसको सीखने की भावना पैदा हो जाए। उन्हें लगे कि बरोबर योग सहज है। यह सीखने के योग्य है।

## ब्रह्मा हमारी मां है

अभी हम लोगों को नशा है कि हम ब्रह्माकुमारी हैं, यह कम नशा नहीं है। क्रिश्चियन्स में मेरी का इतना मान है। कुमारी के नाम से, समझें कि हम ब्रह्मा के मुख द्वारा पैदा हुए हैं। ब्रह्माकुमारी कहलाना भी आजकल कोई बड़ी बात नहीं है क्योंकि नम्बरवार हो गये हैं। अपने पार्ट का कईयों को पता ही नहीं है। यह नशा रहे कि मैं ब्रह्माकुमार कुमारी हैं, बाहर की बातों से आंख बंद करके फिर खोल कर देखा, ब्रह्मा हमारी माँ है। अगर यह नशा नहीं रहता तो जरूर बुद्धि शुद्ध नहीं है। पहली वाली मैल अन्दर से साफ नहीं की है। अन्दर बैठकर मैल को इतना साफ कर दो जो आइने से अपने आपको देख सको। दिखाई पड़े बाकी अभी यह मैल है। और तुरन्त साफ कर दो।

**हमारी सोच और प्रतिक्रिया हमारा अपना चुनाव है, यही स्वतंत्रता है**

# हर परिस्थिति में हो समान भाव

**आभूषण जैसे भौतिक वस्तु में कोई विचार या भावनाएं नहीं होतीं। आपने देखा और मन में भाव पैदा हुआ -मैंने कितना सुंदर आभूषण लिया। दस मिनट बाद, कोई कहे कि वह आप पर जंच नहीं रहा या कहे कि नकली है, तो क्या होगा? अब प्रतिक्रिया कौन पैदा कर रहा है? प्रतिक्रिया वस्तु के कारण थी, तो अब भी वही प्रतिक्रिया होनी चाहिए। इसके बाद, अगर आप अन्य लोगों को आभूषण दिखाते हैं तो क्या सबके मन में उसके लिए वही भड़कीला है, मैं तो नहीं पहन सकती, मुझे तो बिलकुल पंसद नहीं आया, कोई दूसरी कह सकती है-मुझे गहने पसंद नहीं। यह सब बातें सेट को देखकर सोची जा सकती हैं।**

**सुरेश ओबेरॉय : किसी भी वस्तु के लिए मेरी प्रतिक्रिया मेरा अपना चुनाव है। जी, यह आपकी अपनी सोच है।**

**सिस्टर शिवानीः** मैं प्रतिक्रिया दे रहा हुँ, इसका अर्थ है कि मैं कुछ रच रहा हुँ। मैं प्रसन्नता या अप्रसन्नता में से कोई एक चीज रच रहा हुँ।

**सिस्टर शिवानीः** हम आभूषणों के उसी एक सेट के साथ आनंद, ईर्ष्या, ठेस आदि विचारों को जन्म दे सकते हैं। वस्तु वो ही है। अगर उस वस्तु के कारण भाव पैदा होते, तो सबके मन में एक भाव पैदा होना चाहीए था। अगर कोई वस्तु-भले ही वह कोई कार हो या गहने या फिर कोई प्यारा सा बगीचा -अगर उसके कारण भाव पैदा होते है तो हर व्यक्ति के भीतर एक समान भाव पैदा होना चाहीए। जरा इस हरियाली को देखिए। आप सोच सकते हैं कि प्रकृति के साथ रहना कितना भला लगता है, जबकि दूसरा व्यक्ति बड़ी आसानी से उसे नजरअंदाज कर आगे बढ़ सकता हैं। प्रतिक्रिया सर्जक का चुनाव है और हम सर्जक हैं।

**सुरेश ओबेरॉयः मैं ही सृजन करता हूँ और मैं ही प्रसन्नता या अप्रन्नता को पैदा कर रहा हूँ। सिस्टर शिवानी, आपकी इसी बात से मुझे अपने बहुत से प्रश्नो के उत्तर मिल गए, परंतु यह बताएँ कि व्यक्ति किसी भाव के बिना क्या कर सकता है?**

**सिस्टर शिवानीः** जब आप यह समझ लेते हैं कि इस सोच को आपने ही जन्म दिया है, तो सब कुछ बदल जाता है। दरअसल, हम नहीं जानते कि हम ही उन विचारों के जन्मदाता हैं और यह मानने लगते हैं कि वे हमें कहीं बाहर से मिल रहे हैं। मान लेते हैं, आपने मुझसे कुछ ऐसा कह दिया, जो मुझे थोड़ा अभद्र लगा और मुझे दुःख हुआ। मैं यह नहीं जानती कि यह दुःख का भाव मैं खुद ही उत्पन्न कर रही हुँ। मैं आनसे बड़े आराम से कहती हुँ-आपने मुझे दुःखी किया। फिर मैं कहती हुँ कि आपको मुझसे अच्छे से बात करनी चाहीए ताकि मुझे बेहतर महसुस हो सके। बेहतर होगा कि आप मुझसे क्षमा माँगें क्योंकि जब आप मुझसे क्षमा माँग लेंगे तो मुझे बेहतर महसूस होगा यही निर्भरता है।

**सुरेश ओबेरॉयः फिर वह व्यक्ति कहेगा कि यह मतलब तो नहीं था।**

**सिस्टर शिवानीः** पर आपने मुझे दुःखी किया। हम इसी तरह बात को बढ़ा सकते है... आपकी वजह से मैं दुःखी हुँ। आपकी वजह से मैं नाराज हुँ। आपकी वजह से मैं उदास हुँ। आपके कारण मैं खुश हूं।

**सुरेश ओबेरॉयः** अगर सब कुछ मेरे आस-पास के लोगें के कारण ही हो रहा है तो इसका मतलब है कि मैं अपनी जिम्मेवारी नहीं ले रहा।

**सिस्टर शिवानीः** बिलकुल , न कोई जिम्मेवारी और न कोई नियंत्रण। अगर हम हमेशा ही किसी बाहरी वस्तु पर आश्रित हैं, तो सही मायनों में हम कितने असहाय हैं।

**सुरेश ओबेरॉयः** क्या यह वास्तव में दुर्बलता नहीं है?

**सिस्टर शिवानीः** परंतु क्या हम सब अपना जीवन इसी तरह नहीं जी रहे? जिस क्षण हम जान जाते हैं कि यह सब एक भ्रम है, हम कोई वस्तु या व्यक्ति के नियंत्रण में नही हैं, हम उन पर निर्भर नहीं हैं, हमारी सोच और प्रतिक्रिया हमारा अपना चुनाव है। यही स्वतंत्रता है। आध्यात्मिकता हमें सबसे पहले, इसी स्वतंत्रता का उपहार देती है। यह हमें मुक्त कर देती है। हम सारी निर्भरता से मुक्त हो जाते हैं, हम जिस भी वस्तु पर अपनी प्रसन्नता को निर्भर मानते थे, उसके कारण हम आपनी प्रसन्नता को स्थगित कर देते थे।

**सुरेश ओबेरॉय : इस बात को समझना बहुत कठिन है कि जो मैं चाहता हूँ, उसे पाए बिना मुझे खुशी कैसे मिल सकती हैं?**

**सिस्टर शिवानी :** हमने वस्तुओं की बात तो की परंतु उपलब्धियों के लिए क्या कहेंगे? हम निश्चित लक्ष्य तक जाना चाहते हैं परंतु वहाँ नहीं पहुँच सके तो ऐसे खुश कैसे महसुस करेंगे? हम इसी मान्यता के साथ बड़े हुए हैं कि जो लोग अपना मनचाहा पा लेंगे, वही प्रसन्न हो सकते हैं। जब हम बच्चे थे, तो हमें यही सिखाया गया। आपने सोचा कि आपकी प्रसन्नता नौकरी के मिलने पर निर्भर करती है। आपको लगा कि यह एक सामान्य बात थी इसलिए यह प्रतिक्रिया भी सामान्य लगी। चिंता करना समान्य बात है परंतु प्रसन्न होना... वह हमें सामान्य बात नहीं लगती। समस्याएँ सामने आएँगीं, चुनौतियाँ भी आपके सम्मुख होगी, परंतु आप उन्हें देख कर निराश होंगे या उनका सामना करेंगे... यह चुनाव आप पर ही निर्भर करता है। क्योंकि बाकि सब कुछ तो बाहर ही है। **(क्रमशः)**

# गुरू के प्रति अनन्य श्रद्धा

**रियल लाइफ**

उन दिनों दादा की अपनी गुरू में भावना भी बहुत थी। एक बार गुरू अपनी बहुत बड़ी शिष्य- मण्डली लेकर यहाँ आए। दादा ने बहुत ही आदर से उनका स्वागत किया। उनमें गुरू भाक्ति इतनी थी कि उन्होंने गुलाब जल की बोतलों की कई पेटियाँ मँगवाई। प्रातः और सायं दोनो काल गुरू के शौच-गृह में जाने से पहले वहाँ खूब गुलाब-जल छिड़क जाता। दादा अपने ही हाथ से वहाँ एक बोतल गुलाब-जल छिड़काकर आते और अगरबत्ती भी जगा आते।

उन्हें गुरू के आराम का भी बहुत ध्यान रहता। कहीं आवारा कुत्ते की आवाज गुरू के आराम या एकान्त में खलल न डाले, विशेषकर इस खयाल से वे एक पहरेदार रखते। आम का मौसम न होने के कारण बाजार में चार रुपये का एक आम मिलता तो भी वे गुरू के लिए ले आते।

वे गुरू की हर आज्ञा को हर हालत में शिरोधार्य मानते थे। एक बार की बात है कि दादा के पोते का नामकरण संस्कार होना था। सायंकाल सब बड़े-बड़े व्यक्तियों का भोज था। अचानक ही गुरू का तार आया कि तुरन्त आओ। दादा ने जसोदा जी दादा की लौकिक पत्नी को कहा कि तुरन्त कपड़े निकालो और ड्राइवर को बुलाओ क्योंकि मुझे जाना है। जसोदा दी बोलीं- इस अवसर पर कैसे जा सकोगें। दादा बोले - सुनो, गुरू का बुलावा गोया काल का बुलावा है। काल आये तो क्या हम उसे ऐसा कहकर रोक सकते हैं कि आज हमारे पोते का नामकरण है। दादा इतना कहकर अन्दर चले गये। अब हम क्या करते। उसी समय सभी मित्रों को फोन करके बताया कि दादा को किसी कारण से बाहर जाना पड़ गया है। दादा को गुरू ने इसलिए बुलाया था कि दस हजार रुपये चाहिएँ थे क्योंकि उनके किसी शिष्य को सट्टे में घाटा पड़ गया था।

## भक्ति की पराकाष्ठा

दादा में भक्ति के संस्कार इतने पक्के थे कि चाहे कैसा भी अवसर क्यों न हो, उनके कर्मो में भक्ति की झलक स्पष्ट दिखाई देती थी। उन्होंने जब अपनी लौकिक पुत्रियों तथा भतीजी का विवाह कराया तो उन्हें दहेज में हीरे, सोना तथा लाखों का सामान देने के अतिरिक्त श्रीमद्भगवगीता तथा चाँदी का एक सुन्दर मन्दिर भी विशेष सौगात के रूप में दिया ताकि वर और वधू के जीवन में भी भक्ति-भावना बनी रहे। वे शादी के अवसर पर भी अपने लौकिक गुरू को आमन्त्रित कर लिया करते थे और शादी को भी एक सत्संग का-सा रूप दे देते थे। .....क्रमशः

## कहीं नहीं देखी ऐसी सादगी

ब्रहमाकुमारी मनोहरइन्द्रा जी, जो ज्ञान सरोवर की इंचार्ज थीं, बोधराज के साथ दादा की पुत्री के विवाह के प्रसंग को कहती थीं- मैंने दादा जी और उनके लौकिक परिवार को कई बार देखा। दादाजी का एक मकान, मेरे मकान के पास ही था। एक लौकिक पुत्र, जिसका नाम नारायण है, मेरे लौकिक भाई के साथ पढ़ाता था। अपनी लौकिक पुत्री पुटटु का विवाह जब बाधराज से हुआ था, तब मैंने उसे अपनी आँखों से देखा था। विवाह की यह विशेषता थी कि शोर, कोलाहल, स्थूलमा या घोर सांसारिकता देखने में नहीं आती थी। जैसे कलियुग में किसी देवी और देवता का विवाह हो रहा हो। मुझे दादा के कुटुम्ब का सात्विक वातावरण बहुत भाता था। इस प्रकार का जीवन था दादा का। कोलकाता में उनकी हीरों की दुकान थी और मुम्बई में भी वे जवाहरात के व्यापार के सिलसिले में आते-जाते थे। कोलकाता और मुम्बई के अतिरिक्त उनका एक मकान हैदराबाद में भी था जहां पर वे बहुत समय से रहते थे।

## दादा की भक्ति भावना

दादा की भक्ति भावना का परिचय इस बात से भी मिलता है कि लखपति होते हुए तथा लौकिक दृष्टि से एक प्रसिद्ध कृपलानी कुल के होते हुए भी उन्होंने अपनी एक पुत्री, जिसे वे प्यार से पुटे नाम से याद करते थे, का विवाह बोधराज नामक एक ऐसे व्यक्ति से किया जो कि स्कूल में मुख्याध्यापक थे परन्तु एक साधारण परिवार के थे। दादा की पुत्री सुशील थी, शोभनीय थी परन्तु दादा ने उसका विवाह किसी धनाढय् कुल के युवक से न करके बोधराज से इस कारण किया कि बोधराज धर्म-प्रिय थे। वे चिदाकाशी मठ में अपनी लगन के लिए विशेष रूप से योगीराज नाम से भी प्रसिद्ध थे। अतः दादा ने अपने परिवार में भक्ति का वातावरण बनाये रखने के लिए यह कदम उठाया था। हालाँकि उनके इस कार्य से उनके कुल में बहुत ही हलचल पैदा हुई और बहुत-से लोंगों में यह एक चर्चा का विषय बन गया कि दादा ने अपने ही उच्च कुल को छोड़कर बाहर के एक साधु-तुल्य व्यक्ति के साथ अपनी पुत्री की शादी क्यों की? दादा की पत्नी तो श्रीकृष्ण की अनन्य भक्त थी ही, उनकी बहू में भी भक्ति के बहुत पक्के संस्कार थे बल्कि उनके जीवन से एक नितान्त भद्र, सुशील एवं धर्म-प्रिय व्यक्ति की भासना आती थीं।

# क्या हम जैसा सोचते है वैसा होने लगता हैं?

**समस्या-समाधान**

**प्रश्नः क्या लौकिक जन्मदिन मनाना चाहिए या सिर्फ अलौकिक? क्योंकि कई बार हम परमात्म महावाक्य मे सुनते है कि लौकिक जन्मदिन नहीं मनाना चाहिए।**

**उत्तरः** अगर इससे कोई सेवा होती और इसमें हमें और दूसरों को खुशी होती है तो इसमें कोई प्रोब्लम नहीं है, हम सेवा अर्थ मान लो मैं अपना लौकिक जन्मदिन अलौकिक ढंग से बहनों को बुलाये अपने रिलेटिव को बुलाये कुछ अच्छा प्रोग्राम कर लें जिससे उन को ईश्वरीय संदेश मिले जिससे जीवन जीने के कुछ अच्छी बात मिले, तनाव मुक्त होने के लिए कोई विधी मिले। मान लो हमने पचास लोगों को बुला लिया है और खुशी का माहौल है और सब ये अवश्य कहेगें कि ये देखो ब्रर्थ-डे मनाना हो तो ऐसा मनाना चाहिए। करते हैं कई लोग ऐसा, और अलौकिक तो मनाना ही चाहिए। उसमें भी यही विधी अपनानी चाहिए। इसका अर्थ ये बिल्कुल नहीं कि हमको दिखावे के लिए या इगो-देहभान कि बात है ये नहीं। सेवा जहां हमारा मोटिंव है कि जो सबको कुछ मिले हम से। ब्रर्थ-डे तो हमारा है लेकिन सब हमारे ब्रर्थ-डे पर कुछ अच्छी चीज लेके यहाँ से जायें। वो गिप्ट लेकर आयेगें हम उनको ऐसी गिप्ट दे दे सुन्दर विचारों की और सुन्दर ज्ञान कि तो इसमें कोई हर्जा नहीं है।

**प्रश्नः मैं अपने मैंनेजर से बहुत परेशान हूँ। मैं बहुत कोशिश करता हूँ कि मैं अच्छे-से-अच्छे कार्य करके दूँ लेकिन फिर भी वो संतुष्ट नहीं होते है और मेरे प्रमोशन में भी बाधा पैदा करते है। कैसे मैं उन्हें संतुष्ट करू? या फिर अपनी नौकरी ही बदल दूँ।**

**उत्तरः** गुस्सा आता है मनुष्य को, बदले कि भावना आती है नेचुरली। हर आदमी आगे बढ़ने कि सोचते है और जो जहाँ भी कार्यरत है वहाँ भी माहौल अच्छा हो वो खुशी से जाये और कार्य पुर्ण करके खुशी से और एक संतुष्टता के साथ घर वापस आये। हर व्यक्ति कि यही अभिलाषा होती है लेकिन कई अधिकारी ऐसे होते है कि ऐसा गलत व्यवहार कर देते है कि अच्छा काम करनेवाला व्यक्ति भी जब घर पर जा रहा होता है तो टेंशन और असंतोष साथ ले कर जा रहा होता है।

मैं सभी अधिकारीयों से कहूँगा कि सभी अधिकारी अपने सभी साथीयों को अपना परिवार समझे और अपने बच्चे समझे तब वो आपके लिए डबल काम करेगें। और आप तो उनकी समस्याओं को हल करने वाले हो, तो आप के लिए वों आप को समस्या देगें नहीं प्यार से कार्य लेना चाहिए। अब इनको जो कुछ करना है वहीं विधी जिसकी हम चर्चा कर रहे थे कि सबेरे उठकर, इसमें क्या होता है कि वो मैंनेजर अवश्य अपने घर से परेशान होगा और अपनी बीबी से लड़ाई करके आता होगा। किसी को टेंशन उसके उपर वाले कि उसके उपर वालों से भी होती है, तो मनुष्य अपने टेंशन को टांन्सफर कर लिया करता है। उसको जनरल मैनेजर ने डॉटा होगा वो चिंता थी वो उसपर उतार देता तो ये चलता है दुनिया मे ऐसा ही हो रहा है तो इसको क्या करना चाहिए? देखिये उनको जॉब छोड़ने कि जरूरत नहीं है। इससे तो कठनाई हो जाती है इमोसिंनलि होकर जल्दबाजी मे अपने कार्य को ऐसे छोड़ नहीं देना चाहिए। मनुष्य को समस्या को फेंस करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

एक तो बिलकुल हल्के हो जाये, ये जान गये न उसका ये संस्कार है। समझ ले इसी में मुझे जीना है इसको मुझे ठीक करना और अपने को तनाव से मुक्त रहना है। परेशानियों को अपने अन्दर नही डालना है न किसी तरह कि निगेटिविटी उस व्यक्ति के लिए रखना है। तो सबेरे उठकर सात बार ये संकल्प करेगें मैं मास्टर सर्व शक्ति वान हूँ फिर उस व्यक्ति को आत्मा देखेगें और आत्मा देखकर पाँच- सात मिनट गुड वायब्रेशन देगें योग के, मेडिटेशन के और संकल्प करेगें ये आत्मा बहुत अच्छी है, ये एक महान आत्मा है, ये भी भगवान का बच्चा है ये मेरा अच्छा मित्र है और मेरा सहयोगी है, आज ये व्यक्ति मेरे से बहुत सुन्दर व्यवहार करेंगा। पाँच-सात मिनट इसमें लगा दे उसको गुड वायब्रेशन जायेगें और मुझे पुर्ण विश्वास है यदि अपनी निगेटिविटी को खत्म करेंगे तो पहले दिन से इसका परिणाम मिलेगा। इसके लिए परमात्मा को हमेशा साथ रखना जरूरी है। इससे ही जीवन में बेहतर बदलाव आयेगा। जीवन का यही लक्ष्य है।

यह चर्चा गॉडलीवुड स्टूडियो द्वारा पीस ऑफ माइंड चैनल पर चलाये जा रहे समाधान एपिसोड से है। लोगों की मांग पर यह प्रकाशित किया जा रहा है। राजयोगी बीके सूरज एक वरिष्ठ राजयोगी है जिससे हजारों लाखों लोगों की जिन्दगी में सकारात्मक बदलाव आया है।

**पत्र व्यवहार का पता : समस्या समाधान, शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन आबू रोड, राजस्थान, जिला सिरोही फोन : 9414172596** shivamantran@bkivv.org

# राजयोग का आधार, विधि एवं विभिन्न अवस्थाएं

राजयोग भारत का सबसे प्राचीन योग माना गया है। योग शब्द सुनते ही मनुष्य के मन में शारीरिक या कोई आसन आदि क्रियाएँ करने का भाव उत्पन्न होता है। परन्तु योग शारीरिक क्रियाओं पर अवलम्बित नहीं है, क्योकि जब भगवान ने अर्जुन को श्रीमद्भगवद् गीता में योग का उपदेश दिया तो कहीं पर भी आसन नहीं सिखाया। लेकिन बार-बार उसे मन को ईश्वर में एकाग्र करने की प्रेरणा दी। व्यक्ति को भटकाने वाली कर्मेन्द्रियाँ ही होती है। इसीलिये कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण रखने के लिए योग का विशेष महत्व है। राजयोग स्वयं को सुसंस्कार करने का विज्ञान है। जहाँ हम अपनी कर्मेन्द्रियों को अनुशासित करते है। साथ ही राजयोग व्यक्ति को सकारात्मक जीवन जीने की सुन्दर कला सिखाता है। जहाँ हमें मन को मारना नहीं है, लेकिन मन को सही दिशा देकर मन को मित्र बनाना है। जिसके लिए ही कहा जाता है कि मन जीते जगत जीत। राजयोग ही आत्मा की अंतर्निहित योग्यताओं का पूर्ण विकास करता है।

बीके उषा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, माउंट आबू

**राजयोग सर्वश्रेष्ठ है। सर्व योग इसी में समाये हुए है।**

इसी योग को ज्ञान योग भी कहा जाता है क्योंकि योग या ध्यान का आधार ज्ञान है। ज्ञान बिना ध्यान नही। जब आत्मा, परमात्मा का वास्तविक ज्ञान हो तभी ध्यान संभव है। इसी योग को कर्मयोग भी कहा जाता है क्योकिं यह योग अभ्यास करने लिए हमें कोई कर्म, जिम्मेदारियाँ या कर्तव्य को छोड़ने की आवश्यकता नही हैं। लेकिन इस योग से कर्म में कुशलता आती है। इसी योग को संन्यास योग भी कहा जाता है, जहाँ हमें अपनी नकारात्मकता, बुरी आदतें, बुरी वृत्ति या बुरे संस्कारों का त्याग करना है। जो मन को विचलित करते है और मन की एकाग्रता में विघ्न रूप बनते है। इसी योग को भक्ति योग भी कहा जाता है क्योकि भक्ति माना परमात्मा के प्रति अनन्य प्रेम भाव। राजयोग में परमात्मा में मन को सहज एकाग्र करने के लिए अनन्य प्रेम भाव होगा तभी ध्यान यथार्थ होगा और सहज ही मन्मनाभव हो सकेंगे। इसी योग को बुद्धियोग भी कहा जाता है क्योंकि मन को सुसंस्कृत करने के लिए बुद्धि की लगाम को अंकुश में लेना जरूरी है। इस योग को **समत्व योग** भी कहा जाता है जहाँ हम मन बुद्धि के संतुलन से अपने जीवन में संतुलन ला सकते हैं और हर कर्म करते सहज ही स्थित प्रज्ञ स्थिती को प्राप्त कर सकतें हैं।

इसी योग को **हठयोग** भी कहा जाता है जहाँ हम हठ यानि दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास कर सकते हैं। कहने का भाव यह है कि संकल्प में दृढ़ता लाकर कोई भी कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार यह योग सभी योगों में श्रेष्ठ एवं राजा है। राजयोग करने से सर्व योग सहज कर सकते है। राजयोग द्वारा अनुभूति करने के लिये मुख्य आधार कौन से है और उसकी विधि क्या है? किसी भी साधना के लिए तीन बातें आवश्यक है, साधक, साध्य, और साधन। साधक हम स्वंय है, साध्य परमात्मा है और साधन है मन। राजयोग मन की आध्यात्मिक यात्रा है। मन की स्वाभाविक प्रकृति है कि घूमना अच्छा लगता है, कभी विचारों में चक्कर लगाता, कभी दुनिया के किसी कोने में बैठे व्यक्ति के पास पहुंच जाता है। मन के लिए समय या स्थान बंधन नही बन सकता। मन की इसी प्रवृत्ति को हम राजयोग मे परमात्मा के ध्यान के लिए परिवर्तित कर लेते है और मन को एक रूहानी यात्रा पर, परमात्मा के सान्निध्य में ले जा सकते है। क्रमश..

# मृत्यु का भय

एक व्यक्ति किसी पहुचे संत के पास गया और उनसे पुछा महाराज, क्या मेरा जीवन आपके जीवन की तरह निष्काम और पवित्र हो सकता है? यदि हो सकता है तो कैसे और नही हो सकता तो क्यों ? संत ने कहा तुम्हारे प्रश्न का उत्तर फिर कभी देगें परन्तु यह क्या तुम्हारे ललाट की रेखाओं के अनुसार तो एक सप्ताह बाद तुम्हारी मृत्यु का योग है! सुनकर वह व्यक्ति सन्न रह गया। मृत्यु का भय उस पर इस कदर चढा कि वह खाना-पीना व अपना कारोबार सब छोड-छाडकर एक कमरे मे चुपचाप बैठ गया और खुद पर मंडरा रही मृत्यु का एक-एक पल गिनने लगा। उसका सारा जीवन स्वार्थ-सिद्धि के लिए छल -कपट पैसा जुटाने मे बीत गया ! उसने निश्चय किया कि कम से कम इस बचे हुए समय मे ऐसा कुछ किया जाए जिससे लोगों की भावनाओं को ठेंस न पहुंचे वह अपने पापों को क्षमा मांगते हुए नित्य भगवान का भजन करने लगा और वहॉ से गुजरने वालों को धन व वस्त्रों का दान करने लगा सातवें दिन संत ने उससे पुछा इन दिनो तुमने कैसे दिन बिताया,और क्या-क्या पाप किए ? उसने कहा, आप पाप की बात करते है मुझे तो हर पल मृत्यु ही दिखाई देती रही, हर पल भगवान याद आते रहे कोशिश की कि किसी को कोई कष्ट न हो संत मुस्कुराते हुए बोले बस यही तुम्हारे प्रश्न का उत्तर है जो लोग मृत्यु को याद रखते है और समझ लेते कि यह कभी भी कही भी आ सकती है वे पाप कर्मो से बचकर परमात्मा के निकट बने रहते हैं।

# एकाग्रता ही सफलता की चाबी

**कहानी**

वीर बहादुर एक सर्कस मे काम करता था। वह खतरनाक शेर को भी कुछ समय के लिए पालतू बना लेता था! एक दिन सर्कस में एक नौजवान आया ! वह जानवरों के हाव-भाव और हरकतो के बारे मे जांच पडताल कर रहा था। उसने बीर बहादुर से कहा आपका बहुत नाम सुना है खतरनाक शेर को भी पालतू कैसे बना लेते है आप? बीर बहादुर ने मुस्कराते हुए कहा, देखो यह कोई राज नही है। तुम बडे सही मौके पर आए हो। आज ही मुझे एक खतरनाक शेर को पालतू बनाना है यह कई लोगो को अपना शिकार बना चुका है। तुम मेरे साथ चलना और देखना कि मै कैसे यह काम कैसे करता हुँ। नौजवान ने देखा कि बीर बहादुर ने अपने साथ न कोई हथियार लिया और न ही बचाव के लिए दुसरी चीज। उसने अपने साथ एक लकडी का स्टुल लिया है। वह हैरान था कि स्टुल से बीर बहादुर खतरनाक शेर को कैसे काबू कर लेगा ! शेर जैसे ही बीर बहादुर की तरफ गरज कर लपकता है, वह स्टुल के पायों को शेर की तरफ कर देता। शेर स्टुल के पायों पर अपना ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करता और असहाय हो जाता । ध्यान बटने के कुछ देर बाद शेर बीर बहादुर का पालतु बन गया इसके बाद बीर बहादुर ने नौजवान से कहा, अक्सर ऐसा होता है कि एकाग्र व्यक्ति साधारण होने पर भी सफल हो जाता है लेकिन असाधारण व्यक्ति भी ध्यान बटने के कारण शेर की तरह पराजित हो जाता है। नौजवान ने तभी तय कर लिया वह जीवन मे हर काम एकाग्र होकर करेगा ।

## आवश्यक सूचना

**यह समाचार पत्र कैसा लगा इसके बारे में अपनी प्रतिक्रिया या सुझाव जरूर दें जिससे हम और बेहतर बना सकें।**

**फोनः 9414172596, 9413384884 ई-मेलः** bkkomal@gmail.com