

स्वाद से नहीं भूख से भोजन

पंचतत्वों से निर्मित शरीर को अनेकानेक उपाधियों से नवाजा गया है। जब भी हम किसी के पास पहुंचते हैं तो सबके मुख से एक बात निकलती कि हमारे घर मेहमान आये हैं। जो मेहमान होता है उसी की मेहमान-नवाज़ी की जाती है। ये तो हो गई देश-दुनिया की बात, जहां लोग ऐसी बात कहते हैं और सोचते भी हैं। परन्तु इन पंचतत्वों को किस समय क्या चाहिए उसका ध्यान हम मेहमान नहीं रख पाते। परिणामस्वरूप रोगग्रस्त हो जाते हैं।

आत्मा जब शरीर छोड़कर दूसरे शरीर में प्रवेश करती है, उसके पहले उसकी बातचीत प्रकृति से होती है। प्रकृति उसके पूरे जीवन का विवरण देखना चाहती है, इसने मुझ पांचों तत्वों में से सबको संतुलित रूप से रखा या फिर किसी न किसी रूप से किसी तत्व को ठेस पहुंचाई। इसका पूरा लेखा-

जोखा देखने के उपरांत ही उसके कर्मों के आधार से भ्रूण का निर्माण होता है। जिस अंग को अर्थात् जिस तत्व में कोई कमी है, कोई व्यक्ति किसी अंग को लेकर दुःखी है तो कभी न कभी उस तत्व के हिसाब से उसने उसे सहयोग नहीं दिया है। यदि साधारण शब्दों में कहें तो यह कह सकते हैं कि शरीर के पांचों तत्वों को जब हम संतुलित नहीं रखते तो बाहर की प्रकृति भी हमें सहयोग नहीं देती है।

अब इसके कारण में चलते हैं। हमने अपनी दिनचर्या नियमानुसार बना ली है, उसी के आधार से अगर भूख ना भी हो, तो भी भोजन करना है, प्यास ना लगी हो तो भी पानी पीना ही है। ऐसा इसलिए नहीं है कि वो अपने मन से कर रहे हैं, कई बार डॉक्टर की सलाह के आधार से भी करना पड़ता है। उनको

लगता है, यदि मैं समय पर भोजन-पानी ना लूं तो मैं कमज़ोर हो जाऊंगा, मेरी हेल्थ खराब हो जायेगी। लेकिन होता बिल्कुल विपरीत है, क्योंकि जब तक आपकी जठराग्नि प्रबल या आपकी पचाने की

भूख नहीं लगी है, अर्थात् जठराग्नि तीव्र नहीं है। इसलिए खाते तो हैं आप, लेकिन सिर्फ खाने के लिए। या तो आप स्वाद लें या स्वास्थ्य लें, निर्णय आपका है। जब आप स्वाद लेने के लिए खाते हैं तो आप बीमारियों को दावत देते हैं।

क्षमता तीव्र नहीं होगी तब तक आप जो कुछ भी खायेंगे वो पूर्णतया सुपाच्य नहीं होगा। लेकिन कई बार मन कर जाता है, क्योंकि किसी-किसी भोजन का स्वाद आपको

बहुत अच्छा लगता है।

बे-मन से भोजन लेना और भूख के साथ भोजन लेना दोनों में फर्क है। कई बार आप देखो, बहुत सारे स्वादिष्ट भोजन बने हों, फिर भी उस भोजन का आप आनंद नहीं ले पाते क्योंकि आपको भूख नहीं लगी है, अर्थात् जठराग्नि तीव्र नहीं है। इसलिए खाते तो हैं आप, लेकिन सिर्फ खाने के लिए।

या तो आप स्वाद लें या स्वास्थ्य लें, निर्णय आपका है। स्वास्थ्य के लिए भूख लगने के बाद ही भोजन लेना ज़रूरी है। जब आप स्वाद लेने के लिए खाते हैं तो आप बीमारियों को दावत देते हैं। संतुलित भोजन में डब्ल्यू.एच.ओ. के हिसाब से एक व्यक्ति के लिए एक केला, एक सेब, एक चपाती, कोई पत्तेदार सब्जी और दाल पर्याप्त है। लेकिन आज लोग चबा-चबाकर भोजन ना करने के कारण अधिक से अधिक

भोजन कर जाते हैं। आपको पता हो कि भोजन करने के बीस मिनट बाद दि-



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

माग को ये मैसेज पहुंचता है, तब तक आप बहुत सारा खा चुके होते हैं। आपको एक तरीका हम बताना चाहेंगे। आप खाना धीरे-धीरे चबाकर खाएं और प्रयोग के तौर पर एक रोटी को आप सात बाइट में लें। खाने के बाद थोड़ी देर बैठें, आपको पेट भरा हुआ महसूस होगा। इस प्रयोग को करने हेतु थोड़े धैर्य की आवश्यकता है, क्योंकि आपके शरीर की उतनी ही आवश्यकता है लेकिन आवश्यकता से अधिक खाने के उपरांत आपका पेट बढ़ जाता है, शरीर का डिल-डौल चेंज हो जाता है। इसलिए सावधान हो जायें और इस पंचवटी अर्थात् आत्मा के निवास वाले शरीर का ध्यान रखें। कुछ

- शेष पेज 11 पर

प्रश्न: मेरी समस्या यह है कि मेरा अमृतवेले योग ही नहीं लगता। मैंने बहुत कोशिश कर ली। परन्तु 5 बजे से स्वतः ही अच्छा योग लगता है।

उत्तर : आप 5 बजे से अच्छा योग किया करें परन्तु आपकी यह तीव्र इच्छा रहेगी ही कि 4 बजे भी योग का सम्पूर्ण आनन्द मिले। आप सवेरे 4 बजे अवश्य उठें। उठकर स्नान कर लें। किसी-किसी का ब्रेन स्नान व ब्रश करने के बाद ही फ्रेश व एक्टिव होता है। इसके

बाद आप एक अव्यक्त मुरली पढ़ें तथा उसके मुख्य प्वाइंट्स लिखें। तत्पश्चात् मन पसन्द ईश्वरीय गीत सुनें और फिर बाबा के चित्र के आगे बैठकर उनसे रुह-रिहान करें तब तक 5 बज जायेंगे फिर योग का आनंद लें। धीरे-धीरे 4 बजे भी यही आनंद मिलने लगेगा। सवेरे उठकर एकान्त में भ्रमण भी कर सकते हैं।

प्रश्न: मेरे पति व्यापारी हैं। वे घर में रात्रि 12 बजे ही आते हैं। मैं 1 बजे सोती हूँ, तो 4 बजे नहीं उठ सकती। प्रतिदिन 6 बजे ही उठ जाता है कि मेरा अमृतवेला मिस हो गया। सारा दिन इस कारण मेरा मन उदास रहता है। सब कहते हैं तुम्हें क्या हो गया है ?

उत्तर : आप रात्रि में ही योग कर लिया करो और सवेरे जब भी उठो तब से ही योग आरम्भ करो। 6 बजे से 8 बजे तक आप अच्छी स्थिति बनायें। परन्तु शाम को 6 से 8 बजे के मध्य आप एक घण्टा योग अवश्य करें। यह समय भी अमृतवेले जैसा ही है। सूर्योदय से पूर्व व सूर्यास्त के आसपास का समय बहुत सुन्दर अमृतवेले जैसा ही आनंद आएगा। जीवन में एक बात याद रखनी है कि जो नहीं हो सकता, उसके कारण मन को उदास नहीं रखना है और जो सहज सम्भव हो उसका ही आनंद लेना है। आप स्वयं को प्रसन्न रखें। उठते ही याद करें अहा... मुझे इस जीवन में क्या-क्या मिला... मैंने भगवान को देखा... उसे पढ़ाते देखा ...मेरे जैसा

भाग्यवान कोई नहीं। मेरा तो जन्म ही सफल हो गया ...मेरे जैसा खुशनसीब भला कौन होगा ... स्वयं भगवान मेरा भाग्य बना रहा है, इन विचारों से स्वयं को आनंदित करें।

प्रश्न: मैं एक माता हूँ। मेरा योग बिल्कुल नहीं लगता, परन्तु मैं अच्छी योगी बनना चाहती हूँ, कृपया मेरा मार्ग दर्शन करें ?

उत्तर: योगी बने बिना तो ब्राह्मण जीवन की सफलता ही नहीं है। आप श्रेष्ठ योगी बनना चाहती हैं, अति उत्तम बात है। प्रथम एक सप्ताह आप दो स्वमान का अभ्यास प्रति घण्टे आठ बार करें।



मन की बातें

- डॉ. कु. सूर्य

स्वमान है - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मैं एक महान आत्मा हूँ। दूसरे सप्ताह हर घण्टे अशरीरीपन का अभ्यास व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें। यह अनुभूति हो कि मैं चमकती हुई ज्योति हूँ और इस देह से न्यारी हूँ। तीसरे सप्ताह परमधाम में या अपने सामने, महाज्योति शिव बाबा को देखें। हर बार एक मिनट तक और हर घण्टे में 3 बार करें। इसके बाद सारे दिन में 3 बार घर में ही बैठकर 15-15 मिनट तक योग करें, इसमें परमधाम से बाबा की किरणें लें। घर में बाबा का आह्वान 5 बार करें। इस तरह सवेरे अमृतवेले उठकर बाबा से रुहरिहान करें और योग लगाएं और सारा दिन ऐसे ही योगाभ्यास करें तो आप योगी बन जायेंगे

प्रश्न: हम कर्म गति के बारे में कुछ गुह्य बातें जानना चाहते हैं, क्योंकि हम देखते हैं कि अनेक पुरानी बहनें व भाई शारीरिक रोगों से कष्ट पा रहे हैं। मृत्यु भी कष्टकारक हो रही है। जिन्होंने त्याग तपस्या व सेवा की उनकी ऐसी हालत क्यों हो रही है ?

उत्तर: कर्म गति सचमुच ही अति गुह्य है। पूर्व जन्मों में किसने क्या-क्या किया है, कोई नहीं जानता। सबसे बड़े पाप का खाता बनाता है काम महाशत्रु। दूसरा, पाप को बढ़ाने वाली चीज़ है .. दूसरों को सताना, दुःख देना। तीसरा पाप है, मांसाहार व शराब सेवन.. चौथा पाप है, भ्रष्टाचार..अन्य अनेक भी पाप कर्म हैं। मनुष्य जब पाप करता है, तो उसे उसके पाप का एहसास नहीं होता, वह अपने कर्मों को उचित मानता है। जैसे मांसाहार करने वाले यह नहीं जानते कि वे पाप कर रहे हैं। ज्ञान में चलने के बाद भी मनुष्य कई पापकर्म करता है और ये पाप सूक्ष्म बन 100 गुणा सजा देने वाले होते हैं। दूसरों के प्रति कुदृष्टि रखना, किसी को पवित्र से अपवित्र बनने के लिए प्रेरित करना, भगवान पर समर्पित होकर शादी करना ये महापाप है। इसके अतिरिक्त किसी के कहने पर या दबाव में आकर पवित्र आत्माओं के लिए गलत निर्णय लेना, उन्हें अकारण घर भेज देना, दूसरों के जीवन से खिलवाड़ करना, भगवान से पवित्रता की प्रतिज्ञा करके भंग करना या उनकी ग्लानी करना- ये महापाप हैं। किसी की खुशी छीन लेना अपशब्दों से दूसरों को डिस्टर्ब करना, दूसरों की अशान्ति का कारण बनना, यज्ञ का नुकसान करना, यज्ञ की सम्पत्ति को अपने प्रति ज़्यादा यूज करना, दूसरों

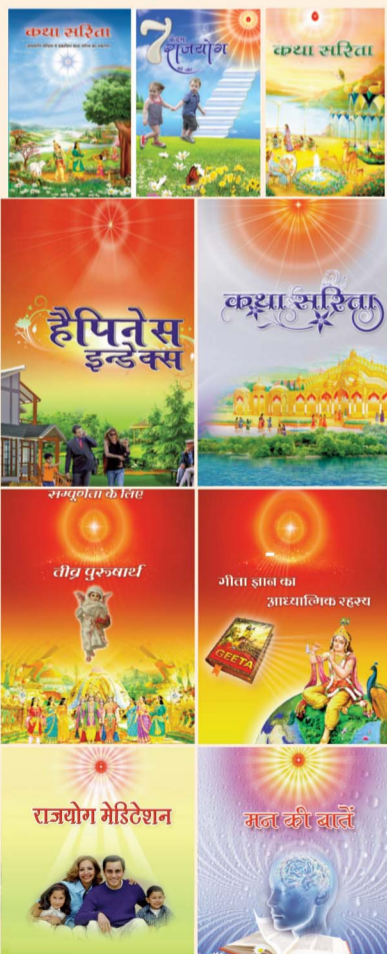
को सुख न देना, दूसरों को असन्तुष्ट करना, दूसरों पर तंत्र मंत्र कराना ये सब पाप हैं। किसका योग कैसा है, पुण्य का खाता कैसा है, पवित्रता कैसी है या किसने क्या क्या किया - ये सबकी कर्म कहानी अपनी अपनी है। स्वार्थ वश मनुष्य कई गलत काम करता है, वह अपनी सत्ता का भी दुरुपयोग करता है, ये ही सब कारण है कि पवित्र आत्माओं को भी कष्ट होता है।

प्रश्न: मैं एक कन्या हूँ और अपनी संकल्प शक्ति को बहुत बढ़ाना चाहती हूँ, मुझे विधि बतायें।

उत्तर: सुन्दर लक्ष्य है आपका। संकल्प की एनर्जी ही भाग्य की एनर्जी है। संगमयुग पर ज्ञान योग के मार्ग पर चलने वाले अपनी संकल्प शक्ति को बहुत बढ़ा सकते हैं, इतना कि प्रकृति भी हमारी सुने वा यह देह भी हमारी सुने। घटनाओं पर भी अपना प्रभाव डाल सकते हैं। इसके लिए प्रथम शर्त है - व्यर्थ से मुक्ति। व्यर्थ सुनना, देखना व पढ़ना नहीं। व्यर्थ से यह शक्ति तीव्रता से नष्ट हो जाती है। स्वयं को अन्तर्मुखी भी रखना व हफ्ते में 2 बार मौन अर्थात् 2 दिन मौन रहकर अच्छा योग करना। योग 4 घण्टे प्रतिदिन से बढ़ाकर 8 घण्टे तक ले जाओ। संकल्प शक्ति बढ़ती है अशरीरीपन से व स्वमान से। आप 3 मास का एक प्लान बनाओ कि प्रति घण्टा 3 बार अशरीरीपन व किसी भी स्वमान का अभ्यास करना है। मुख्य स्वमान, मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं इष्ट देवी हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ और मैं फरिश्ता हूँ। ये अभ्यास करने से आप इस लक्ष्य में अवश्य सफल होंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

7 कदम राजयोग की ओर...



For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA SKY 192

airtel digital TV 686

VIDEOCON 497

RELIANCE Digital TV 171

Peace of Mind

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E